ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئالىي مەكتەپلىرى ئۇچۇن دەرسلىك

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرىدىن نەمۇنىلەر

(سىناق دەرسلىك)

شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى تۈزۈپ باستۇردى

2012 ـ يىلى 3 ـ ئاي 15 ـ كۈنى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك
كىلاسسىك ئەسەرلىرىدىن نەمۇنىلەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك
كىلاسسىك ئەسەرلىرىدىن نەمۇنىلەر

باش تۈزگۈچىلەر: ئابدۇقادىر ئابدۇۋايىت
ئەكبەر مۇھەممەت
تۇرغۇن ئەمەر

مۇئاۋىن باش تۈزگۈچىلەر: مۇتەللىپ ئەلى ھاجى ئەمچى
تۇردىئەخمەت مۇھەممەت

تۈزۈشكە قاتناشقۇچىلار: (ئۇيغۇر ئېلىپبە تەرتىپى بويىچە تىزىلدى)

ئابدۇقادىر ئابدۇۋايىت
ئەكبەر مۇھەممەت
تۇرغۇن ئەمەر
تۇنساگۈل مەتقاسىم
گۈزەلنۇر ئېزىز
مۇتەللىپ ئەلى ھاجى ئەمچى
ھاپىز سەيدۇللا
يۇسۇپ ئەخمەت
ئارزىگۈل مەترۇزى
پاتىگۈل ئوسمان
تۇردىئەخمەت مۇھەممەت
قۇربانجان يوبۇل
مەمەتجان رىشات
مەمەتئېلى ئابدۇسەمەت
ئۇبۇلھەسەن

شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى تۈزۈپ باستۇردى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈش كومىتېتى ئەزالىرىنىڭ ئىسىملىكى

مۇدىرى: خېشىڭدۇڭ (دۆلەتلىك جۇڭگو تېبابىتى دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى پەن - تېخنىكا مائارىپ مەھكىمىسىنىڭ باشلىقى، پروفېسسور)

مەمتىمىن ياسىن (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ نازىرى)

مۇئاۋىن مۇدىرلىرى: خۇاڭ جىڭ (دۆلەت جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى پەن - تېخنىكا مائارىپ مەھكىمىسىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى، دوكتور، پروفېسسور)

ۋاڭ شاۋبەن (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ مۇئاۋىن نازىرى)

نۇرغۇن ئۆمەر (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ مۇدىرى، مۇئاۋىن مۇدىر ۋراچ)

خالمۇرات غوپۇر (شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرى، دوكتور، پروفېسسور)

جاۋ مىڭ (دۆلەتلىك جۇڭگو تېبابىتى دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى پەن - تېخنىكا مائارىپ مەھكىمىسى مائارىپ باشقارمىسىنىڭ باشلىقى، مۇئاۋىن تەتقىقاتچى)

ئارىپ مۇھەممەتنىياز (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيەت نازارىتى جۇڭيى - مىللىي تېبابەتچىلىك دورىگەرلىكنى باشقۇرۇش باشقارمىسىنىڭ باشلىقى، ئالاھىدە تەكلىپ قىلىنغان تەتقىقاتچى)

ئىدرىس باقى (شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتىنىڭ باشلىقى، ئالىي مۇھەررىر)

ئەلى روزى (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرى، پروفېسسور)

ئابدۇرېھىم قادىر (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىگەرلىك يازما يادىكارلىقلىرىنى رەتلەش خىزمىتىگە رەھبەرلىك قىلىش ئىشخانىسىنىڭ مۇدىرى، تەتقىقاتچى)

مېيئەتلىرى: ھەبىبۇللا يۈسۈپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، مۇئاۋىن مۇدىر پراۋىزور)

مۇتەللىپ ئەلى ھاجى (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، مۇئاۋىن مۇدىر ۋراچ)

مەغپىرەت ئابدۇۋەلى (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، دوتسېنت)

ئۇبۇل ھەسەن (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، دوتسېنت)

ئابدۇقادىر ئابدۇۋايىت (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، كاندىدات ئالىي مۇھەررىر)

مۇھەممەتقاسىم ئۇبۇلھەسەن (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، دوتسېنت)

جۈرئەت توختى (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، دوتسېنت)

ئۇبۇلقاسىم مۇھەممەت سىدىق (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، دوتسېنت)

ئەركىن يۈسۈپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، دوتسېنت)

ئابدۇكېرىم تۇرسۇنتوختى (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، لېكتور)

نۇرغۇن تۇرسۇن (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، لېكتور)

مۇختەر نۇرمۇھەممەت (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، لېكتور)

بارمۇھەممەت (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى جۇڭيى - مىللىي تېبابەتچىلىك دورىگەرلىكنى باشقۇرۇش باشقارمىسىدىن، مۇدىر بۆلۈم ئەزاسى)

ئىسرايىل ئەبەي (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى تەتقىقات ئورنىنىڭ باشلىقى، مۇدىر پراۋىزور)

ئىھسان ئىمىن (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك تەتقىقات ئورنىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى، كاندىدات ئالىي مۇھەررىر)

ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى (شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتىدىن، مۇھەررىر)
باقى يۈسۈپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن، مۇدىر ۋراچ)
مۇھەممەت قاسىم سىدىق (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن، مۇدىر ۋراچ)
خالىدە ھەسەن (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن، مۇدىر ۋراچ)
ھەبىبۇللا ئەلى (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن، مۇدىر ۋراچ)
تۇرسۇن غوپۇر (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن، مەسئۇل ۋراچ)
ئۇبۇل قادىر (قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى، مۇئاۋىن مۇدىر ۋراچ)
ئېزىز كەنجى (قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن، مۇدىر ۋراچ)
مۇھەممەتئېلى مەھمۇدى (قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن، مۇدىر ۋراچ)
رۇقىيە سادىق (قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن، مۇدىر پراۋىزور)
نىمەتۇللا ئەبەيدۇللا (يەكەن ناھىيىلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن، مۇئاۋىن مۇدىر ۋراچ)
ئەلى ھاجى قۇربانىياز (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن، مۇدىر ۋراچ)
باقى ئالىم (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن، مۇدىر ۋراچ)
ئابدۇخالىق ئىسمائىل (قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن، مۇدىر ۋراچ)
مۇھىددىن غاپپار (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن، مۇدىر ۋراچ)

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈش كومىتېتى ئىشخانىسى ئەزالىرىنىڭ ئىسمىلىكى

ئىشخانا مۇدىرى: تۇرغۇن ئۆمەر (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ مۇدىرى، مۇئاۋىن مۇدىر ۋراچ)
مۇئاۋىن مۇدىرلىرى: ئارىپ مۇھەممەتنىياز (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى جۇڭيى ـ مىللىي تىبابەتچىلىك دورىگەرلىكنى باشقۇرۇش باشقارمىسىنىڭ باشلىقى، ئالاھىدە تەكلىپ قىلىنغان تەتقىقاتچى)
ئەلى روزى (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرى، پروفېسسور)
ئەزالىرى: مۇتەللىپ ئەلى ھاجى (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، مۇئاۋىن مۇدىر ۋراچ)
ئۇبۇل ھەسەن (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، دوتسېنت)
ئۇبۇلقاسىم مۇھەممەت سىدىق (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، دوتسېنت)
ئابدۇكېرىم تۇرسۇنتوختى (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، لېكتور)
ئەكبەر مۇھەممەت (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، لېكتور)
ئەلى زىيا (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، لېكتور)
ئابدۇقەييۇم مەنسۇر (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، لېكتور)
ئەنۋەر دولقۇن (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن، لېكتور)
يار مۇھەممەت (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى جۇڭيى ـ مىللىي تىبابەتچىلىك دورىگەرلىكنى باشقۇرۇش باشقارمىسىدىن، مۇدىر بۆلۈم ئەزاسى)
ئېھسان ئىمىن (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك تەتقىقات ئورنىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى، كاندىدات ئالىي مۇھەررىر)
ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى (شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتىدىن، مۇھەررىر)

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئېلىمىز ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى، شۇنداقلا جۇڭخۇا مىللەتلىرى مەدەنىيەت خەزىنىسىدىكى بىر مۇھىم گۆھەر ھېسابلىنىدۇ. ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق ئەسىرلەردىن بۇيان كېسەللىككە قارشى ئېلىپ بارغان ئۇرۇنۇشلىرى داۋامىدا ئىگە بولغان ھاسىلاتلىرى ۋە يارىتقان ئۇسۇل ـ تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەش ئاساسىدا، بىر قەدەر سىستېمىلىق نەزەرىيە ئاساسىغا، ئۆزگىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە مول دورا بايلىقىغا ئىگە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىلمىنى ۋۇجۇدقا چىقىرىپ، ئۆزلىرىنىڭ ماددىي ئېھتىياجىنى قامداپ كەلگەن ھەمدە داۋالاش، ساقلىقنى ساقلاش ئەمەلىيىتى داۋامىدا توپلىغان ۋە يەكۈنلىگەن تېبابەتچىلىك نەزەرىيىلىرى، داۋالاش تەجرىبىلىرىنى يېزىق ئارقىلىق خاتىرىلەپ، كېيىنكىلەرنىڭ پايدىلىنىشى ۋە راۋاجلاندۇرۇشىغا قالدۇرغان. بۇلار دەۋرلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن تەدرىجىي رەتلىنىپ ۋە مۇكەممەللىشىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ پۈتمەس ـ تۈگىمەس مەنىۋى بايلىقىغا ئايلانغان. ئۇنى ئۆگىنىش، ئۇنىڭغا ۋارىسلىق قىلىش ـ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىختىساس ئىگىلىرىنى تەربىيىلەپ يېتىشتۈرۈش، شۇنداقلا كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

مەكتىپىمىز قۇرۇلغاندىن كېيىن، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئەنئەنىسىگە ۋارىسلىق قىلىش، شۇنداقلا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىز ـ باسارلىرىنى تەربىيىلەش ئېھتىياجىنى نەزەردە تۇتۇپ، پايدىلىنىش قىممىتى يۇقىرى دەپ ھېسابلانغان كىلاسسىك ئەسەرلەرنى دەرسلىك قىلىپ ئۆتۈپ، ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىلمىنى ئۆگىنىشكە بولغان قىزىقىشىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۇلارنى تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى تونۇش، دىياگنوز قويۇش ۋە داۋالاش توغرىسىدا بىر قەدەر چوڭقۇر نەزەرىيىۋى بىلىم ۋە تەجرىبىگە ئىگىلەش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىپ كەلگەنىدى. بۇ قېتىم مەكتىپىمىزنىڭ تەلىم ـ تەربىيە نىشانىغا ئاساسەن، ئوقۇغۇچىلارنى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئەنئەنىسىگە ۋارىسلىق قىلىش، تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى تونۇش، دىياگنوز قويۇش ۋە داۋالاش توغرىسىدىكى نەزەرىيىۋى بىلىم ۋە تەجرىبىلەرنى ئىگىلەش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىش ئۈچۈن، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرىنى تېخىمۇ ئىلغاش ئاساسىدا «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك كىلاسسىك ئەسەرلەردىن نەمۇنىلەر» دېگەن بۇ دەرسلىك تۈزۈپ

چىقىلدى.

بۇ دەرسلىكنى تۈزۈشتە، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك پىشىۋالىرى ئەسىرلەردىن بېرى قوللىنىپ كەلگەن «ئەلقانۇن فىتتىب»، «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج» (داۋالاش قائىدە - پرىنسىپلىرى)، «ئاقساراي»، «شەرھى ئەسباب»، «دەستۇرۇلئىلاج» (داۋالاش دەستۇرى)، «ئەغرازى تىببىيە» (تىببىي مەخسەتلەر)، «تىببىي ئەكبەر»، «مىزانى تىب»، «ئىكسىر ئەزەم»، «جەمئىي ئىلاج» (داۋالار يىغىندىسى) قا ئوخشاش مەشھۇر تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئەسەرلىرىدىكى ئۆزگىچە خاسلىققا ئىگە مەزمۇنلار تاللاپ كىرگۈزۈلدى. كىرگۈزۈلگەن كېسەللىكلەرنى تاللاشتا، قەدىمقى ئەسەرلەردە بىر قەدەر ئەتراپلىق تونۇشتۇرۇلغان كېسەللىكلەرنى مۇھىم نۇقتا قىلىش ئاساسىدا، نۆۋەتتە كلىنىكا ئەمەلىيىتىدە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر نەزەردە تۇتۇلدى. ھەر خىل ئەسەرلەردە پەرقلىق تونۇشتۇرۇلغان قىسمەن كېسەللىكلەر تەكرارلانغاندىن باشقا، تاللاپ كىرگۈزۈلگەن مەزمۇنلارنىڭ تەكرار بولۇپ قالماسلىقى ئىشقا ئاشۇرۇلدى.

بۇ دەرسلىك ئومۇمىي قىسىم ۋە مەخسۇس قىسىمدىن ئىبارەت ئىككى چوڭ قىسىمغا بۆلۈندى. ئومۇمىي قىسىمدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرى ۋە ئۇنى تولۇقلاش، رەتلەش، تەتقىق قىلىش ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە بېرىلدى؛ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرىنى ئۆگىنىشنىڭ ئەھمىيىتى ۋە رولى تونۇشتۇرۇلدى؛ بىر قىسىم نەمۇنىلىك ئەسەرلەر تونۇشتۇرۇلدى. مەخسۇس قىسىمدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى، كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويۇش، داۋالاش ئۇسۇللىرى، پەرھىز بۇيرۇش قائىدىلىرى، ھەمدە خام دورىلارنىڭ كەيپىيات دەرىجىسىنى ئايرىش، خۇسۇسىيىتى، دورا ياسالمىلىرىنىڭ تۈرلىرى، كۆپ قوللىنىلىدىغان لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇللىرى ۋە ئۆزگىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلدى.

بۇ دەرسلىك ئوقۇغۇچىلارنىڭ كەسىپ ساپاسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكنىڭ نەزەرىيە ئاساس، كلىنىك داۋالاش ۋە دورىگەرلىك پەنلىرىنىڭ ئوقۇتۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە مۇستەھكەملەش، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك پەن تەتقىقات ئىشلىرىنى ئىلگىرى سۈرۈش قاتارلىق جەھەتلەردە مۇھىم رول ئوينايدۇ.

شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى

2011 - يىل 6 - ئاي

مۇندەرىجە

ئومۇمىي قىسىم

بىرىنچى باب تېبابەتچىلىك دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى توغرىسىدا 3
§ 1 . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە 3
§ 2 . ئىدىقۇت ئۇيغۇر خانلىقى دەۋرىدىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى.............. 10
§ 3 . سەئىدىيە خانلىقى دەۋرىدىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى 15
§ 4 . ئازادلىقتىن كېيىنكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتى 18
§ 5 . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى ۋە خىزمەت ۋەزىپىسى 25
§ 6 . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەش ۋە تەتقىق قىلىشنىڭ ئەھمىيىتى ۋە ۋەزىپىسى.. 27
§ 7 . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش 29
§ 8 . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى رەتلەش 30
§ 9 . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى تەتقىق قىلىش 34
§ 10 . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرىنى ئۆگىنىشنىڭ ئەھمىيىتى ۋە رولى 35
ئىككىنچى باب ئۇيغۇر ئالىملىرى يازغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمى ئەسەرلىرى ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە 39
§ 1 . «غازنىباينىڭ ئوت ـ چۆپ دورىلار قامۇسى» 39
§ 2 . «جىۋا ئىچكى بەش ئەزا توغرىسىدا» 42
§ 3 . راۋىگوپتا سىددىخاسارا.. 44
§ 4 ، قەدىمى خوتەن تېبىي ھۆججەتلىرى 45
§ 5 . غەربىي دىيار مەشھۇر تېۋىپلىرى توپلىغان مۇھىم رېتسېپلار قاتارلىق ئالتە يۇرۇش تېببى ھۆججەت 45

§ 6 . قەدىمكى ئۇيغۇر يېزىقىدىكى تېبابەتچىلىك ھۆججەتلىرى 46
§ 7 . ئەلقانۇن فىتتىب 47
§ 8 . شەرھى ئەلقانۇن 47
§ 9 . زەخىرە خارازىم شاھ 48
§ 10 . ئىختىياراتى بەدىئى 49
§ 11 . ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى 49
§ 12 . ئەغرازى تىببىيە 50
§ 13 . زۇبدەتۇش شىپاھ 50
§ 14 . تەجرىباتى تېببىي 50
§ 15 . تەجرىباتى تىببىيە 51
§ 16 . مەنبەئىي قۇۋايى 51
§ 17 . شىپائۇل قۇلۇب 51
§ 18 . ھىدايىقۇل ئەدۋىيە 52
§ 19 . تەسرىھۇل ئەدۋىيە 52
§ 20 . شەرھى يۇسۇپى 52
§ 21 . «دەستۇرى تېببىي گۆھەر» 53
§ 22 . ئەبۇ ئەلى نەسىر فارابى ئەسەرلىرى 54
§ 23 . «شەرھى ئەلقانۇن» ۋە «رىسالە چۆپچىنى» 58
§ 24 . «قۇتادغۇبىلىگ» 62
§ 25 . «تۈركىي تىللار دىۋانى» 62
§ 26 . «تارىخىي ھۆكۇما» (تېۋىپلار تارىخى) 63
§ 27 . «ئەلفىقھۇتىببىيە» ۋە «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج» 63
§ 28 . جامالىددىن ئاقسارايى ئەسەرلىرى 64
§ 29 . «سۇراھ» ۋە «مۇلھەقات» 65
§ 30 . «رۇيجۇ تاڭ سارىيىدىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا نۇسخىلىرى» 66
§ 31 . «يېمەك - ئىچمەك توغرا نۇقتىلىرى» 68
§ 32 . مولا ئارىپ خوتەنى ئەسەرلىرى 69
§ 33 . «تۈركىي مۇفەررىھۇلقۇلۇپ» 72
§ 34 . «شارائىتى سەھھەت» ۋە «تەجرىباتى تېببىيە» 72

www.uyghurkitap.com

35 § . «مەنبەئى فۇۋائىد» (پايدىلىق مەنبەسى) 73
36 § . «زىبا ئۇلقۇلۇب» 74
37 § . «تېببىي شىفا» 74
38 § . «تېببىي چوڭ» 75
39 § . «تەرىقۇل ئىلاج» (داۋالاش يوللىرى) 75
40 § . «تەجەللىي نۇسخىلىرى» 76

مەخسۇس قىسىم

بىرىنچى باب «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج» 70
1 § . «زۇيدەتۇل قاۋانىل ئىلاج» نى تونۇشتۇرۇش 79
2 § . «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج» دىن تاللانمىلار 81
3 § . يەككە دورىلارنىڭ تەبىئەتلىرى ھەققىدە 88
4 § . يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى ھەققىدە 92
5 § . يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار ... 102
6 § . دورىلارنى يىغىش ۋە ساقلاش ھەققىدە 106
7 § . يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن تۈرلەرگە بۆلىنىشى 107
8 § . «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج» نىڭ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە تۇتقان ئورنى 112
ئىككىنچى باب «ئاقسارائى» 114
1 § . «ئاقسارائى» نى تونۇشتۇرۇش 114
2 § . «ئاق سارائى» دىن تاللانمىلار 116
3 § . «ئاق سارائى» نىڭ ھازىرقى زامان ئـۇيغۇر تېبـابەتچىلىكىدە تۇتقان ئورنى 189
ئۈچىنچى باب «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى» 191
1 § . ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى» نى تونۇشتۇرۇش 191
2 § . «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى» ناملىق بۇ ئەسەر ھەقىقىي ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسىرى 194
تۆتىنچى باب «ئەلقانۇن فىتتىب» 197

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

§ 1 . «ئەلقانۇن فىتتىب» نى تونۇشتۇرۇش 197
§ 2 . ئاپتورنىڭ قىسقىچە تەرجىمىھالى 204
§ 3 . «ئەلقانۇن فىتتىب» نىڭ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە تۇتقان ئورنى 213
بەشىنچى باب «دەستۇرۇلئىلاج» دىن تاللانما 216
§ 1 . «دەستۇرۇلئىلاج» نى تونۇشتۇرۇش 216
§ 2 . سالامەتلىك توغرىسىدا 217
§ 3 . تىبابەت ئىلمى توغرىسىدا 236
§ 4 . يەككە ئەزا توغرىسىدا 245
§ 5 . مۇرەككەپ ئەزالار توغرىسىدا 250
§ 6 . قۇۋۋەتلەر توغرىسىدا 263
§ 7 . ساقلىق ۋە كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللار، يەككە ۋە مۇرەككەپ ئەزالاردا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 266
§ 8 . تومۇرلار توغرىسىدا 269
§ 9 . سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش توغرىسىدا 281
§ 10 . ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى ئارقا پېشاب ئارقىلىق تونۇۋېلىش توغرىسىدا 296
§ 11 . تەر ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى توغرىسىدا 299
§ 12 . خەپرۇكنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى توغرىسىدا 301
§ 13 . ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان ھەر خىل ئەھۋاللار ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 303
§ 14 . تۇغۇلۇش ۋە ئۆلۈش توغرىسىدا 310
§ 15 . ماددىلارنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىش ۋە بىمارلاردا يۈز بېرىدىغان بەزى خەتەرلىك ۋە ياخشى ئالامەتلەر توغرىسىدا 313
§ 16 . كۆپ ئۇچرايدىغان بىرقانچە خىل كېسەللىك ئىللەتلىرى توغرىسىدا 316
ئالتىنچى باب «ئەغرازى تىببىيە» 333
§ 1 . «ئەغرازى تىببىيە» نى تونۇشتۇرۇش 333
§ 2 . كۆز كېسەللىكلىرى ھەققىدە 334
§ 3 . زۇكام ۋە نەزلە 339

§ 4 . چش كېسەللىكلىرى 343
§ 5 . ئۆپكە كېسەللىكلىرى 348
§ 6 . يۈرەك كېسەللىكلىرى 354
§ 7 . جىگەر كېسەللىكلىرى 361
§ 8 . تال كېسەللىكلىرى 375
§ 9 . بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى 377
§ 10 . بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى 384
§ 11 . ئۇستىخان ۋە پۇت ـ قول كېسەللىكلىرى 387
§ 12 . «ئەغرازى تىببىيە» نىڭ هازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە تۇتقان ئورنى 397
يەتتىنچى باب «زەخىرەئى خارەزمى شاھ» 398
§ 1 . «زەخىرەئى خارەزمى شاھ» نى تونۇشتۇرۇش 398
§ 2 . «زەخىرەئى خارەزمى شاھ» نىڭ هازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە تۇتقان ئورنى 401
سەككىزىنچى باب «شەرھى ئەسباب» دىن تاللانما402
§ 1 . باش ئاغرىقى 402
§ 2 . جىگەر ئىششىقى 419
§ 3 . قانلىق ئىچ سۈرۈش (زوسىنتارىيا) 429
§ 4 . بالىلار ئۆپكە ئىششىقى 435
§ 5 . قەۋزىيەت 437
§ 6 . بوۋاسىر 447
§ 7 . مەقئەت چىقىقى 457
§ 8 . بۆرەكتە قۇم ۋە تاش پەيدا بولۇش 459
§ 9 . زىيابىتۇس (دىيابىت) 467
§ 10 . دائىرلىك چاچ چۈشۈش 478
§ 11 . يەلتاشما 482
§ 12 . قىچىشقاق (ھىككە) 484
§ 13 . سۈرئىتى ئىنزال (مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش) 486
§ 14 . كۆكيۆتەل 489

§ 15 . قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىق 491
§ 16 . قۇلاق ئاغرىقى 498
§ 17 . بۇرۇن قاناش 508
§ 18 . چىش ئاغرىقى 513
§ 19 . چىش مىلىكى قاناش 518
§ 20 . ئىختىناق (گال بوغۇلۇش كېسەللىكى) 519
§ 21 . يۈرەك ئاغرىقى 526
§ 22 . سۇنۇق 531
§ 23 . بوغۇم كېسەللىكلىرى (ئافاتى مۇفاسىل) 542
§ 24 . نىقرەس (ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى) 549
§ 25 . ھەيز تۇتۇلۇش 554
§ 26 . بالىياتقۇ چىققى 560
§ 27 . بالىياتقۇ ئىششىقى 562
§ 28 . ئاق خۇن كېلىش 564
§ 29 . سىيىپ يېتىش 567
§ 30 . قىزىل (خەسرە، ھۆسبە) 568
توققۇزىنچى باب «ئىكسىر ئەزەم» دىن تاللانما 576
§ 1 . ئۇنۇتقاقلىق 576
§ 2 . كۆز ياشاڭغىراش 584
§ 3 . كۆرۈش ئاجىزلىقى 586
§ 4 . پۇراش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى 592
§ 5 . تىل ئېغىرلىقى 594
§ 6 . بالىلار يۆتىلى 597
§ 7 . بالىلار قىزىتمىسى 600
§ 8 . يەر قان 602
§ 9 . بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشنى داۋالاش 608
ئونىنچى باب «تېببى ئەكبەر» دىن تاللانما 612
§ 1 . ئۆپكە سىلى 612
§ 2 . جىگەردە توسالغۇ بولۇش 618

§3 . ھەزىم ناچارلىقى ······ 620

§4 . بۆرەك تېشى ······ 631

§5 . ئاشقازان يارىسى ······ 636

§6 . سۇنۇق، چىقىق، قوزغىلىش، ئاغرىپ كېتىش، يانجىلىپ كېتىش ··· 637

ئون بىرىنچى باب «مىزانى تىب»دىن تاللانما ······ 651

§1 . تۆت خىل كەيپىيات ······ 651

§2 . دورا ۋە ئوزۇقلۇق ······ 652

§3 . قان ئېلىش ······ 660

§4 . شەخەك قويۇش ۋە زۇلۇك تېڭىش ······ 665

§5 . پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار ······ 666

§6 . سۇرگە دورىلىرى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلار ······ 669

§7 . قۇستۇرغۇچى دورىلار ······ 675

§8 . سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ······ 678

§9 . تۆت ئەزانى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ······ 680

ئون ئىككىنچى باب مەخزەنۇل مۇفرىدات تىن تاللانما ······ 682

§1 . دورىلارنىڭ تەبىئەت دەرىجىسى بويىچە بۆلۈنۈشى ······ 682

§2 . دورىلارنىڭ تەسىرىگە مۇناسىۋەتلىك ئاتالغۇلار ······ 684

§3 . دورىلارنىڭ كېلىش مەنبەئى ۋە ساقلىنىش مۇددىتى ······ 702

§4 . بىر قىسىم دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش تەلىپى ۋە ئۇسۇلى ······ 705

ئون ئۈچىنچى باب مۇرەككەپ دورىلار خەزىنىسىدىن تاللانما ······ 725

ئون تۆتىنچى باب ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۆزگىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى ······ 735

www.uyghurkitap.com

ئومۇمىي قىسىم

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

بىرىنچى باب   تېبابەتچىلىك دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى توغرىسىدا

1 § . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئىككى مىڭ بەش يۈز يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە. بۇ ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ جۇملىدىن ئۇلار ئارىسىدىن يېتىشىپ چىققان ئەمچى، ئاتاساغۇن، تېۋىپ ۋە دورىگەرلەرنىڭ سان ـ ساناقسىز ۋاستىلىق ياكى ۋاستىسىز، مۇۋەپپەقىيەتلىك ياكى مۇۋەپپەقىيەتسىز تېببىي تەجرىبىلىرى، دورىگەرلىك ئىختىرالىرىنىڭ توپلىنىشى، رەتلىنىشى، ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا يېزىپ قالدۇرۇلۇشى نەتىجىسىدە بارلىققا كەلگەن ۋە راۋاجلانغان. دېمەك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك ئىشلەپ چىقىرىش كۈرىشى، ئىلمىي تەجرىبە ۋە تۈرلۈك ئاغرىق ـ سالاقلارغا قارىتا ئېلىپ بارغان كۈرەشلىرى جەريانىدا يەكۈنلىگەن ئىلمىي يەكۈنى، شۇنداقلا ئۇيغۇر خەلقىنىڭ مەدەنىيەت مىراسلىرىنىڭ بىرى.

ئۇيغۇرلارنىڭ مىلادى 5 ـ ئەسىردىلا ئېلىپبەلىك يېزىق قوللانغانلىقى ھەققىدە كۆپلىگەن تارىخىي يازما ۋە ماددىي پاكىتلار بار. يېزىق بىر مىللەتلەرنىڭ مەدەنىيىتىنى ئۆلچەشنىڭ مۇھىم بىر ئۆلچىمى، تىل تەرەققىي قىلىپ مۇئەييەن بىر باسقۇچقا يەتكەندە ئاندىن يېزىق پەيدا بولىدۇ. يېزىق تىلنىڭ ئېھتىياجى شۇنداقلا مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇش ۋە ئۇنى راۋاجلاندۇرۇشنىڭ قورالى. مەدەنىي مىراسلارنى ئەۋلادلارغا قالدۇرۇشتىكى ئىنتايىن مۇھىم بىر ۋاستە. ئارخولوگىيەلىك ئىلمىي تەكشۈرۈشلەر، مەدەنىي يادىكارلىقلارغا ئاساسلانغاندا، ئۇيغۇرلار 5 ـ ئەسىر ۋە ئۇنىڭدىن بۇرۇنراق مەزگىللەردە ئۇرخۇن ـ يېنسەي يېزىقى (تۈرك ـ رونىك يېزىقى) ۋە سوغدى يېزىقى ئاساسىدا يارىتىلغان قەدىمكى ئۇيغۇر يېزىقىنى قوللانغان، ئۇلاردىن باشقا يەنە، توخار يېزىقى (كۇچار يېزىقى) ۋە خوتەن يېزىقىنىمۇ قوللانغان. نېمىس ئالىمى ئالبېرت فون لىكوك (Albert Von Lesoq) ئۆزىنىڭ بىر ئەسىرىدە: «قەدىمكى شىنجاڭدا 17 خىل تىل، 24 تۈرلۈك يېزىق» قوللى-

ىنلغان دەپ يازغان.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئىككى مىڭ بەش يۈز يىلدىن ئارتۇق تارىختا ئىگە بولۇش بىلەنلا دۇنياغا مەشھۇر بولۇپ قالماستىن، يازما يادىكارلىقلىرىنىڭ كۆپلىكى بىلەنمۇ دۇنيا خەلقى-نى ھەيران قالدۇرماقتا. بۇ ھەقتە مەنلىكىتىمىزنىڭ يازما خاتىرىلىرى، قېزىپ ئېلىنغان ئارخېئولوگىيەلىك ماددىي مەنبەلەردە ۋە شىنجاڭدىن چەت ئەللەرگە ئېلىپ كېتىلگەن يازما ماتېرىياللاردا، بېرلىن، لوندون، موسكۋا، لېنىنگراد، توكيو، پارىژ قاتارلىق شەھەر-لەرنىڭ تارىخى موزىيلىرىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئائىت نۇرغۇن ماتېرىياللار ساقلانماق-تا، بۇلارنىڭ بەزىلىرى تەرجىمە قىلىنىپ ئېلان قىلىنغان بولسىمۇ، خېلى كۆپ قىسمى تېخى تەرجىمە قىلىنىپ ئېلان قىلىنمىدى، غەربىي زېمىن (شىنجاڭدا) دا نۇرغۇنلىغان ئالىم، ھېكىم (تېۋىپ) شائىر، يازغۇچى، تەرجىمانلار ئۆتكەن بولۇپ، ئۇلار يېزىپ قالدۇرۇپ كەتكەن يازما يادىكارلىقلار ساناقسىز. ئۇلارنى مىلادىدىن 350 يىل بۇرۇن يېزىلغان يازما يادىكارلىقلاردىن سۈرۈشتۈرۈشكە بولىدۇ. ماسىلەن: مىلادىدىن 350 يىللار بۇرۇن تېرىم (تارىم) يايلىقىدا ياشىغان غازىباي قەدىمكى خوتەن رايونى دائىرىسىدىكى نۇرغۇن دورىلارنى يەكۈنلەپ 213 ماددىلىق دورا قامۇسى «غازىباينىڭ ئوت - چۆپ دورىلار قامۇسى» دېگەن ئەسەرنى يازغان. تارىم ۋادىسىنىڭ چۈمۈ دېگەن يېرىدە تۇغۇلۇپ ئۆسكەن بۇددا دىنى ئالىمى ۋە مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپى شىرخان تېبابەتكە مۇدەررىسلىك ۋە تېۋىپلىقتا تەكلىپ قىلىنىپ بىلىپ كېتىلگەن بولۇپ، ئۇ تېبابەتتە نۇرغۇنلىغان ئەسەرلەرنى يازغان. تېبابىي جەھەتتە ھازىرغىچە بىزگە مەلۇم بولغىنى «تىرىك تەننى ئۆلچەش»، «جەسەت ئاتلىسى» دىن ئىبارەت ئىككى ئەسەر بار.

سۈي، تاڭ سۇلالىلىرى دەۋرى شىنجاڭنىڭ ئىچكى ئۆلكىلەر بىلەن ئالاقىسى تېخىمۇ تەرەققىي قىلغان دەۋر بولۇپ، بۇ دەۋردە «خوتەن تېكىستلىرى»، «تۇرپان تېكىستلىرى» نامىلىق دۇنياغا مەشھۇر قىممەتلىك ئەسەرلەر بارلىققا كەلگەن. ئۇيغۇر ئالىمى لۇمىنشەن (普鲁明 - قالۇنا تاشنىڭ ئوغلى بولۇپ، ئەسلى ئىسمى تۆمۈر قوزۇق) ئۆزىنىڭ «دېھقانچىلىق، ئۆجمىچىلىك ۋە كىيىم - كېچەك ئاساسلىرى» دېگەن ئەسىرىدە دېھقانچى-لىق، ئۆجمىچىلىك ۋە كىيىم - كېچەك ھەققىدە يازغاندىن تاشقىرى نۇرغۇنلىغان سىپالىق ئۆسۈملۈكلەر ھەققىدە تەپسىلىي توختالغان.

ئوتتۇرا ئەسىر ئۇيغۇر مەدەنىيىتىنىڭ ئالتۇن دەۋرىنى ياراتقان قاراخانىيلار خانلىقى ئۆز زامانىسىدىن ئىلگىرىكى ۋە ئۆز زامانىسىدا بارلىققا كەلگەن ئاسترونومىيە، جۇغراپىيە، خىمىيە، فىزىكا، پەلسەپە، قانۇن، ئەدەبىيات - سەنئەت... قاتارلىق ئىلىم - پەن مۇۋەپپەقىيەتلىرى قاتارىدا تېبابەتچىلىك، دورىگەرلىك ساھەسىدىمۇ غايەت زور مۇۋەپپەقى-

يەتلەرنى قولغا كەلتۈردى ھەمدە مېدىتسىنا مائارىپىغا تايىنىپ يۈزلەرچە داڭلىق ھۆكۈما،
تېۋىپلىرىنى بارلىققا كەلتۈردى. بۇلاردىن «ئارستوتىلدىن كېيىنكى ئىككىنچى ئۇستاز»
دېگەن دۇنياۋى شۆھرەتكە ئېرىشكەن ھەم «ساراڭلىق ھەققىدە»، «ئەزالارنىڭ خىزمىتى
ھەققىدە»، «روھ ۋە جان ھەققىدە»، «ئاڭلاش ۋە كۆرۈش ھەققىدە»، «پىكىر قىلىش،
ئەقىل ـ ئىدرەك ۋە ئۇنىڭ تاكامۇللىنىشى»، «ھۆكۈمالارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى ھەققىدە»
قاتارلىق مۇھىم تېببىي ئەسەرلەر (جەمئىي 160 خىلغا يېقىن كىتاب) نى يازغان ئۇلۇغ
ئالىم فارابى (870 ـ 950)؛ 10 ـ ئەسىردە قەشقەردە يېتىشىپ چىقىپ «مەدرىسەئى
ساجىيە» دە مېدىتسىنا پەنلىرى مۇدەررىسى (پىروفېسسورى) بولغان ھەم ئىبنى سىنانىڭ
تېببىي تەلىماتلىرىنى خەلققە تونۇتقان ئۇيغۇر تېببىي ئالىمى ئىمادۇددىن قەشقىرى؛
ئىمادۇددىن قەشقىرىنىڭ داڭلىق شاگىرتلىرىدىن بولغان مۇھەممەد بىننى رەشىددىننى
ئەلى قەشقىرى؛ مەشھۇر ئالىم، تارىخشۇناس ھەم تېببىي پەنلەر ئۇستازى ئۇبۇل فەيزى
مۇھەممەد ئىبنى ھۇسەيىن بەيھقى (996 ـ 1039) قاتارلىق ئالىملارنىڭ ئۇيغۇر تېبابە-
تىگە قوشقان تۆھپىسى ناھايىتى زور بولغانىدى.

بەزى ماتېرىياللاردا كۆرسىتىلىشىچە، «قۇتادغۇبىلىك» داستانىنىڭ مۇئەللىپى يۈ-
سۈپ خاس ھاجىپ ماھىر تېۋىپ بولۇپ، تېبابەت ساھەسىدىمۇ ناھايىتى چوڭقۇر ئەمەلىي
بىلىمگە ئىگە بولغان. شۇڭا مۇئەللىپنىڭ دۇنياۋى شۆھرەتكە ئىگە نادىر ئەسىرى «قۇتادغۇ-
بىلىك» تە تېبابەتچىلىك، دورىگەرلىككە ئائىت نۇرغۇن مەلۇماتلار بولۇپ، تېبابىتىمىزنىڭ
نەزەرىيە ئاساسلىرى بولغان تۆت ئامىل (ئاناسىر ئەر بەئە)، تۆت كەيپىيات، تۆت خىل
مىجەز، تۆت خىلت، كېسەل بولۇشنىڭ، چۈش كۆرۈشنىڭ سەۋەبلىرى (خىلتلار
تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن چۈشنىڭ مۇناسىۋىتى)، ئۇلارنى تۈزەشنىڭ تەدبىرلى-
رى، دورىلار، ھاراق ئىچىشنىڭ زىيانلىرى قاتارلىق كەڭ مەزمۇنلار سۆزلىنىدۇ. مەسى-
لەن، باھار پەسلىدە ياش كىشى چۈشىدە ھەممە يەرنى قىزىل، قوڭۇر كۆرسە (6007
ـ بېيىت) ئۇنىڭ قېنى ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتىدىن ئىبارەتتۇر، ئۇنىڭدىن قان
ئېلىش لازىم (6008 ـ بېيىت)، ياز پەسلى بولۇپ چۈش كۆرگۈچى يىگىت سېرىق،
زەيران، ئال رەڭلەرنى كۆرسە، ئۇنىڭ سەپراسى ئېشىپ كەتكەندۇر، سۈرگە، تەرەنجىۋىل
بېرىش كېرەك. (6009 ـ، 6010 ـ بېيىت)، ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەر كۈز پەسلىدە
قۇدۇق، تاغ قاتارلىق قارا نەرسىلەرنى چۈشىسە، بۇ سەۋدا كۆچەپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى
بولۇپ، مېڭىسىنى داۋالاش لازىم (6011 ـ، 6012 ـ بېيىت). ياشانغان كىشىلەر قىش
كۈنى ئاقار سۇ، يامغۇر، قار، مۆلدۈر چۈشىسە، بۇ ئۇنىڭدا بەلغەم غالىب بولغانلىقى
ئالامىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. (6013 ـ، 6014

ـ بېيىتلەر) دەپ كۆرسىتىلگەن.

يۈسۈپ خاس ھاجىپ «قۇتادغۇبىلىك» داستانىدا تېبابەتچىلىككە ئائىت مۇنداق بايانلار- نى يازىدۇ:

(2887) يۇتۇن دورا ـ ئوتىنى ئىدىشچى (شاراپدار) تۇتار جۇۋارىش،
يامەجۇن، يا سۇرگە قاتار.

(2893) كېلىڭنى كۆزەتسەڭ، بېشىڭ ساقلىنار
يېسەڭ ئاشنى ئاز ـ ئاز، ئىغىزغا تېتار.

(4615) كېسەل گالدىن كىرەر، ئۇنى چىڭ كۆزەت،
يېگىن ئاشنى تەڭشەپ، ئاز ـ ئاز يە پەقەت.

(4616) كېتەر كۈچ، ئەگەر قىلسا ئاغرىق ھۇجۇم.
ئۇنى ئەملەتمىسەڭ، ئالدىرىتار ئۆلۈم.

(4621) مىجەزىگە ياققاننى بىلىپ يېگۈلۈك،
مىجەزىگەياقمىسا ئۇنى قويغۇلۇق.

(4622) سوغۇقلۇقنى ئىچ، ئاشسا ئىسسىق ئەگەر،
سوغۇقلۇق ئەگەر ئاشسا ئىسسىق تۈزەر.

6423 يېشىڭ ياش بولۇپ، ئۆمرۈڭ ئولسا باھار،
سوغۇقنى كۆپ ئىشلەت قېنىڭ موۋۇتار.

(4624) يېشىڭ قىرىقتىن ئېشىپ، كۈن ـ ئاي بولسا كۈز،
ئىسسىق نەرسە بىلەن مىجەزىڭنى تۈز.

(4625) يېشىڭ بولسا ئاتمىش، ۋاقتىڭ بولسا قىش، ئىششىقلىق قىل، تۇتما سوغۇقلۇقنى ئېش.

(4626) قۇرۇق سوغۇق ئاشسا، ھۆل ئىسسىقنى تاپ،
بولۇر بۇ ئىككىسى ئۇنىڭغا جاۋاب.

(4627) ئېشىپ بۇ ھۆل سوغۇق گەر سالسا زىيان،
ئاڭا ئىسسىق قۇرۇق بىلەن قارشىلان.

(4628) نىمە دەيدۇ تېۋىپ سۆزىن ئاڭلىغىن،
قوزام، مەنىسگە ئەمەل ئەيلىگىن.

(4672) تولا يېگەن ئادەم كېسەلچان بولۇر،
سېرىق يۈز، يادائىغۇ، ئۆزىن خار قىلۇر.

يۇقىرىقى بېيىتلەردىكى مەزمۇنلارنى تېبابىتىمىزنىڭ نەزەرىيەلىرى بىلەن سېلىشتۇ-

رۇپ باقساق، يۈسۈپ خاس ھاجىپنىڭ كامالەتكە يەتكەن ھۆكۈما ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاي-دۇ. شۇنىڭدەك يۈسۈپ خاس ھاجىپنىڭ سۆزلىرى پەقەت 10-، 11- ئەسىرلەردىكى تېبابەت نەزەرىيەسىنىڭ مەھسۇلى بولماي، بەلكى نەچچە كۈن ئەسىردىن بۇيان توپلانغان مىللىي تېبابىتىمىزنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى ۋە داۋالاش قانۇنىيەتلىرىنىڭ نەمۇنىلىرى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ.

يۈسۈپ خاس ھاجىپ چۈشكە تەبىر بېرىش ۋاستىسى بىلەن كېيىنكى بېيىتلىرىدە ئىزھار قىلىنغان تېببىي نەزەرىيەلىرىدە ئەگەر پەسىل ئەتىياز بولۇپ، چۈش كۆرگۈچى كىچىك بالا بولسا، ئۇ چۈشىدە قوڭۇر ۋە قىزىل نەرسىلەرنى كۆپرەك كۆرگەن بولسا، ئۇنىڭ قېنىنىڭ ئۇشۇقلىقىنى كۆرسىتىدىغانلىقىنى ۋە ئۇنى قان ئېلىش ئارقىلىق داۋالاش لازىملىقىنى بايان قىلىدۇ. ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بولسا، كىچىك باللار-نىڭ ئەسلىي ھۆل ئىسسىق بولۇپ، قاندىن بولىدىغان كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ، دەپ كۆرسىتىلىدۇ. يۈسۈپ خاس ھاجىپ: ئەگەر ياز پەسلى بولۇپ، چۈش كۆرگۈچى يىگىتلىك قورامىدىكى ئادەم بولسا ۋە ئۇ چۈشىدە سېرىق، زەپىران، قىزىل قاتارلىق رەڭلەردىكى نەرسىلەرنى كۆرسە، ئۇنىڭ سەپراسى ئاشقانلىقى-نى، ئۇنىڭغا سىركە ۋە تەرەنجىۋىل قاتارلىق دورىلارنى بېرىشنىڭ لازىملىقىنى ئېيتىدۇ. ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بولسا: ياشلارنىڭ مىجەزى قۇرۇق ئىسسىق، شۇڭا تاماقلىرى ھۆل سوغۇقلۇق بولۇش كېرەك؛ يازدا ھاۋانىڭ مىجەزى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ؛ بۇنى داۋالاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىش، قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق قۇرۇق ئىسسىق چىقىرىۋېتىلىدۇ، دېيىلىدۇ. يۇقىرىدىكى قىسقىچە سېلىشتۇرما ئارقىلىق، يۈسۈپ خاس ھاجىپ بايان قىلغان تېبابەتچى-لىك ئىلمىي نەزەرىيە ئاساسلىرىنىڭ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىي نەزەرىيە ئاساسلىرى بىلەن نەقەدەر ئوخشاشلىقىنى ئوچۇق كۆرۈۋالالايمىز.

قاراخانىيلار خانلىقى دەۋرىدە يۇزلەرچە ھۆكۈما، تېۋىپلار مەيدانغا چىقىپ نۇرغۇن يامان كېسەللەرگە داۋا تېپىپ، دورىگەرلىك، دىياگنوز بىلەن ئېنىقلاش ۋە داۋالاپ ساقاي-تىش جەھەتتە تارىخىي خاراكتېرلىك زور مۇۋەپپەقىيەتلەرنى قولغا كەلتۈرۈپلا قالماستىن، بەلكى شۇ دەۋر ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بىۋاستە ئەمەلىيەت، شۇنداقلا ئىچكى ئۆلكىلەر ھەم ئەرەب، ئىران تېبابەتچىلىكى ۋە دورا ماتېرىياللىرى سودىسىنىڭ راۋاجلىنىشىغا مۇھىم ھەسسە قوشتى. شىنجاڭدىن چىقىدىغان ھەرخىل مۇھىم دورا - دەرمەك ماتېرىياللىرى جۇملىدىن لاجىۋەر كاشغەرى، سەپىداپ كەشغەرى، ۋەج خوتەنى (خوتەن ئىگرى)، خوتەن ئىپارى قاتارلىقلار شەرقىي رىم ۋە ئەرەب خەلىپىلىكىرىدە دۇنياۋى شۆھرەت قازاندى.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ يېقىنقى مىڭ يىللىق تارىخىنى ئەسلىگىنىمىزدە، ئەبۇ ئەلى ھەسەن بىننى ئىبنىسىنا (980 ـ 1037) نىڭ ئوتتۇرا ئەسىر تېبابەتچىلىكىگە قوشقان تۆھپىسىنى تىلغا ئالماي ئۆتەلمەيمىز. ئۇنىڭ تېببىي تەلىماتى 7ـ، 8 ـ ئەسىرلەردە ئەرەبلەر تەرىپىدىن ئىستېلا قىلىنغان كەڭ رايونلارنىڭ ئەسلىدە بار بولغان پەن ـ مەدەنىيىتى ئاساسىدا مەيدانغا كەلگەن. تارىخىي خاتىرىلەرگە قارىغاندا، ئىبنىسىنا ئەرەب، ئىران ۋە ھىندى تېۋىپلىرىنىڭ تېبابەتچىلىك ھەققىدىكى داڭلىق ئەسەرلىرىنى ئۆگىنىپلا قالماي، بەلكى فارابى قاتارلىق ئۇيغۇر ئالىملىرىنىڭ تەلىماتلىرىنىمۇ چوڭقۇر ئۆزلەشتۈرگەن، كېيىن ئاناتومىيە (ئىلمىي تەشرىھ)، فىزىئولوگىيە (ئىلمىي ۋازىخولئەزا)، پاتولوگىيە (كېسەلچىلىك) ۋە شىپالىق دورىگەرلىك، ھېس سەھەت، تائامچىلىق قاتارلىق ساھەلەرنى چوڭقۇر تەتقىق قىلغان. ئۇ يەنە «دانىشنامە»، «مەنتەقىل ئەل مەشرىقى»، «كىتاب ئەششىفا»، «ئەل قانۇن فىتتىب» قاتارلىق مەشھۇر ئەسەرلەرنى يازغان. «ئەل قانۇن فىتتىب» (تېبابەتچىلىك قانۇنلىرى) ئۇنىڭ ئاساسلىق كىتابى بولۇپ، لاتىن تىلىدا 30 قېتىمدىن ئارتۇق بېسىلغانلىقى مەلۇم. بۇ كىتاب نەچچە يۈز يىل ئىچىدە شەرق ۋە غەرب مېدىتسىناسىنىڭ مۇقەددەس كىتابى بولۇپ كەلگەن. شۇڭا ئىنىسنا ياۋروپادا «شاھى تېبابەت» دەپ ئاتالغان.

ئىبنىسىنا شېكەر سىيىش (دىئابېت) كېسىلىنى تۇنجى تەتقىق قىلغان تېببىي ئالىم. ئۇ «ئەل قانۇن فىتتىب» دېگەن مەشھۇر ئەسىرىدە، تېز ـ تېز، كۆپ سىيىش، دائىم چاڭقاش، يۇتقۇنۇش، دەرمانسىزلىنىش، بەزىدە جىگەرنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىقلارنى شېكەر سىيىش كېسىلىنىڭ بەلگىسى سۈپىتىدە بايان قىلغان. كېسەل سۈيدۈكى بوغما (پارغا) ئايلاندۇرۇلغاندىن كېيىن ھەسەلدەك شېرىن، قورۇق مادا قالىدىغانلىقىنى بايان قىلغان. ئۇ يەنە ئالتۇن ـ كۈمۈشنى دورىغا قوشۇپ كومۇلاچ قىلىشنى يولغا قويغان. ئۇ لوئىي پاستىر (1822 ـ 1895) دىن كۆپ ئەسىر ئىلگىرىلا سىل، چاشقان يارىسى (لىمفاتېرە كىلىيوزى)، قىزىل قاتارلىق يامان كېسەللەرگە ئىنسان كۆرەلمەيدىغان ئۇششاق جاندار (جەراسىم) لار سەۋەبچى بولىدۇ، دېگەن كۆزقاراشنى تۇنجى قېتىم ئوتتۇرىغا قويغان.

قاراخانىيلار دەۋرىدىكى مەشھۇر تېبابەتشۇناس ئىمادۇددىن قەشقەرى ئۇيغۇر تىلىدا «شەرھىي ئەلقانۇن» ناملىق ئەسەر يازغان ھەم ئىبنىسىنا تېبابەتچىلىكىنى شەرققە تونۇشتۇرۇشتا، ئۇنى راۋاجلاندۇرۇشتا زور تۆھپە قوشقان. قەشقەردىكى «ساچىيە» (نۇرچاچقۇچى) مەدرىس بىلەن ئۇنىڭ ئاتۇشتىكى شۆبە دارىلفۇنۇنى بولغان «ساخ» قاتارلىق مەدرىس ـ مەكتەپلەردە ھەرخىل پەنلەر قاتارىدا ئىبنىسىنا تېبابەتچىلىكىدىن لېكسىيەلەر سۆزلەنگەن ھەمدە ئىبنىسىنانىڭ «ئەل قانۇن فىتتىپ»، «ئىشارىتى ھاسىل» (تېببىي سىرلار

مەھسۇلى)، «مەھسۇلى نىجاداشقا» (تېببىي ئوقۇش نەتىجىلىرى) قاتارلىق ئەسەرلىرى دەرسلىك قىلىپ ئوقۇلغان. قىسقىسى، ئىبنىسىنانىڭ تېبابەتچىلىك تەلىماتلىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە كۆپ مەنپەئەت بەرگەنلىكى ھەممىگە مەلۇم.

تەخمىنەن مىلادىيە 1137 - يىللىرى ئىسسىقكۆل ئارقىلىق قاراخانىيلارغا ھۇجۇم باشلىغان قاراخانىيلار (كىدانلار) قەشقەرنى بېسىۋالدى ھەمدە بارلىق ئىلىم - مەرىپەت ئورۇنلىرىنى ۋەيران قىلىپ، قۇرئان تەپسىر قىلىشنى، ئىسلام تارىخى، ئىسلامىيەتكە ئائىت كىلاسسىك ئەدەبىيات ۋە تېببىي كىتابلارنى ئوقۇشنى مەنئىي قىلدى. مۇسۇلمانچىلىقتىن ۋاز كېچىپ خىرىستىئان دىنىغا كىرىشنى خالىمىغانلارنى، بارلىق ئىلىم ئەھلى ۋە زىيالىيلارنى ئۆلتۈردى. خوتەنلىك داڭدار ئالىم ئەللامەئەلائىدىن مۇھەممەد خوتەنىنى باشقا 3000 ئۆلىما ۋە تالىپلىرى بىلەن قوشۇپ ۋەھشىيانە ئۆلتۈرگەنلىكى بۇنىڭ تىپىك مىسالى.

چىڭگىزخاننىڭ ئالەمنى زىلزىلىگە سالغان قىرغىنچىلىق ئورۇشلىرى، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئۆز رەقىبى تايانخاننىڭ ئوغلى كۈچلۈكنى قوغلاپ قەشقەر، خوتەن ۋادىسىدا ئېلىپ بارغان قانلىق ئورۇشلىرى ئىلىم ۋە تېبابەتچىلىك مۇۋەپپەقىيەتلىرىنى ۋەيران قىلىۋەتتى. نەتىجىدە مىللىي تېبابەتچىلىكىمىزنىڭ تەرەققىياتى زور ۋەيرانچىلىققا ئۇچرىدى، ئوردا - سايلار، مەسچىت - مەدرىسلەر، جامائەتلەر، شىپاخانىلار يەنە بىر قېتىم كۆلگە ئايلاندى.

ئوغۇللار جۇڭگو چېگرىسىدىن ھالقىپ ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە ياۋروپادىكى بىر قىسىم جايلارنى ئاتلىق ئەسكەرلىرىنىڭ قارا كۈچىگە تايىنىپلا ئىستېلا قىلغان بولسىمۇ، ئەمما ئەمدىلا قەبىلىۋى چارۋىچىلىق ھاياتىدىن مەركەزلىشىشكە قاراپ يۈزلىنىۋاتقان بولغاچقا، مەدەنىيەت جەھەتتە يەرلىك خەلقلەردىن بەكلا تۆۋەن تۇراتتى، ئاددىيسى يېزىقىمۇ يوق ئىدى. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىدارە قىلىدىغان جايلىرى كەڭ، مىللەتلەر كۆپ بولغاچقا، بۇ ھال ئۇلارنىڭ ھۆكۈمرانلار گۇرۇھى ئىچىگە زور تۈركۈمدىكى ئۇيغۇر زىيالىيلىرىنى كىرگۈزۈش زۆرۈرىيىتىنى تۇغدۇردى. شۇ سەۋەبتىن ئۇيغۇرلاردىن بولغان نۇرغۇن ئالىملار، ئەدىبلەر، يازغۇچىلار، ئوقۇتقۇچىلار، تەرجىمانلار، كاتىپلار، سەنئەتكارلار، ھەربىي گېنېراللار، سىياسەتچىلەر، مۇتەخەسسىسلەر، ھۆكۈما - تېۋىپلار، دورىگەرلەر بولۇپ نەچچە مىڭلىغان ئىقتىدارلىق ئۇيغۇر كەسىپ ئەھلىلىرى موڭغۇل ئىمپېرىيەسىنىڭ ھەرقايسى جايلاردىكى ھۆكۈمرانلىق ئورگانلىرىغا ئېلىپ بېرىلىپ، بارلىق ئىلمىي خىزمەتلەرنى ئىشلەشكە قاتناشتۇرۇلدى.

تارىخىي خاتىرىلەرگە ئاساسلانغاندا، موڭغۇللار ئىچكى ئۆلكىلەرگە ئېلىپ كەتكەن ئۇيغۇر تېۋىپ - دوختۇر، دورىگەرلەر 200 دىن كۆپرەك بولۇپ، ئۇلارنىڭ كۆپ قىسمى

ھەربىي دوختۇر سۇپىتىدە، ھەرقايسى قوشۇن، قىسىملار بىلەن بىللە يۈرۈپ كېسەل داۋالىغان. ئاز بىر قىسمى ھۆكۈمرانلىق ئورگانلىرى (جۈملىدىن ئوردىلىرى) دا قىلىپ خان، پادىشاھلارنى، ئەمەلدارلارنى ۋە يۇقىرى تەبىقە، ئاقسۆڭەكلەرنىڭ پەرزەنتلىرىنى مەخسۇس داۋالىغان. مەسىلەن، شۇ چاغلاردا تېبابەتچىلىك ساھەسىدە داڭ چىقىرىپ خانلىق ئوردا دوختۇرخانىسىغا باش ۋاراچ (پىروفېسسور) بولغان ئۇيغۇرلاردىن تاشقى كېسەللىكلەر مۇتەخەسسىسى بىرەر، ھەربىي دوختۇر يوچۇرىچ قايا، يۈرەك، نېرۋا كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسى بولمىشنىڭ ئوغلى ئاشۇ، ئوردا دوختۇرى چاقاي، ئوردا شىپاخانا ـ دورىگەرلىك مەھكىمىسىنىڭ دورغاچى (ئىدارە باشلىقى) ماينو، پادىشاھ يۈەن چىڭزۇڭ (1294 ـ 1307 ـ يىللار تەختتە ئولتۇرغان) ۋە يۈەن شۈندى (1333 ـ 1368 ـ يىللار تەختتە ئولتۇرغان) لەرنىڭ يېنىدا توققۇز يىل پادىشاھ دوختۇرى بولغان، كېيىن ئوردا دوختۇرخانا ـ دورىگەرلىك مەھكىمىسىنىڭ دورغاچى (ئىدارە باشلىقى) بولغان تارىم، «بامبۇكزارلىق سارايدا تەجرىبە قىلىنغان رېتسېپلار» ناملىق 15 جىلدلىق مەشھۇر ئەسەرنى ئارقىلىق جۇڭگو مېدىتسىنا ئىلمىگە زور تۆھپە قوشقان ئۇلۇغ تېببىي ئالىم سادىرمىش قاتارلىقلار ياشاپ ئۆتكەن.

§ 2 . ئىدىقۇت ئۇيغۇر خانلىقى دەۋرىدىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى

ئىدىقۇت (قوچو) ئۇيغۇر خانلىقى دەۋرى (850 ـ 1335) ئۇيغۇر مەدەنىيەت تارىخىدا، جۈملىدىن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تارىخىدا غايەت زور مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. ئۇ، زامان جەھەتتە، ئۆزى بىر خىل سىياسىي ھاكىمىيەت بولۇپ ساقلانغان بەش ئەسىرگە يېقىن ۋاقىتتىن ھالقىغان؛ ماكان جەھەتتە، خوتەن، ئاقسۇ ۋە گەنجۇ ئۇيغۇر خانلىقى چېگرىسىغىچە بولغان كەڭ زېمىندىن ھالقىغان مەدەنىيەت سەھىپىسى ياراتتى. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە بىر يۈرۈش تېبابەتچىلىك ئىلمىنى يەكەنلىگەن. بۇ ئىلىم ئۇيغۇرلار ياشىغان كەڭ ۋادىلاردا قوللىنىلىپلا قالماستىن، باشقا مىللەتلەرمۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدىن پايدىلانغان. دۇنيادا باشقا ئەلنىڭ پەننىي بىلىملىرىنى قوبۇل قىلمىغان ساپ مەدەنىيەت بولمىغانىدەك، قوچو ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىمۇ ھەرقايسى ئەلنىڭ تېبابەتچىلىك پېشىلىقلىرىنى جۈملىدىن جۇڭگو تېبابەتچىلىكىنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلىپ، ئۆزىنىڭ مەزمۇنىنى بېيىتقان. ئېلىمىزنىڭ ئەڭ قەدىمكى كىلاسسىك تېببىي كىتابى «خۇاڭدى نېيجىن سوۋېن» نىڭ «غەيرىي ئۇسۇل ۋە رېتسېپلار بىلەن

داۋالاشنىڭ پايدىسى ھەققىدە» دېگەن قىسمىدا: «زەھەرلىك دورىلار غەربتىن كېلىدۇ» دېيىلگەن. «غەرب تەرەپ» جۇڭگو تارىخىدا ئوتتۇرا ئاسىيانىڭ مەدەنىيەت مەركىزى بولۇپ كەلگەن شىنجاڭنى كۆرسىتىدۇ. «زەھەرلىك دورا» دېگىنى تەسىرى زورراق، قۇۋۋىتى كۈچلۈك دورىلاردىن ئىبارەت. قەدىمكى ئۇيغۇر تېببىي دورىگەرلىكى بىر مەزگىل ناھايىتى گۈللەنگەن بولۇپ، قەدىمكى چاغلارغا ھەتتا شەرقىي جەنۇبىي دېڭىز قىرغاقلىرىغىچە بارغان. «بىباھالىق غەيرىي رېتسىپلار» دېگەن ئەسەردە ھازىرغىچە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيەۋى ئاساسىي بولۇپ كېلىۋاتقان تۆت خىلىت ۋە تۆت ئاناسىر ئاساسىي تەلىماتى بايان قىلىنغان. تارىخىي ماتېرىياللاردا ئۇيغۇر دورىگەرلىرىنىڭ چاغلاردا، لوياڭ قاتارلىق جايلاردا دورىخانىلارنى تەسىس قىلغانلىقى، ئۇيغۇر تېۋىپى يوجرا يەھيانىڭ سىچۈەندە ئەسكەرلەر ئىچىدە تارقالغان «ۋابا» كېسىلىنى داۋالىغانلىقى ھەققىدە تەپسىلىي بايانلار خاتىرىلەنگەن.

تاڭ دەۋرىدە قوچۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى چوڭ تەرەققىياتقا ئېرىشكەن. شۇ دەۋردە ئۇيغۇر تىۋىپلىرى «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئەسەرلىرى» دېگەن تارىخىي ئەھمىيەتلىك كىتابىنى يېزىپ چىققان. ئۇيغۇر تېۋىپلىرى تەرىپىدىن ئەينى ۋاقىتتا تىببەت يېزىقىدا «تىرىك جەسەت ئاتلىسى»، «جەسەتنىڭ رەسىم ئۆلچەملىرى» دېگەن ئىككى مەشھۇر ئەسەرنى يازغان. ئۇيغۇر ھەكىملىرى تەڭرىتاغنىڭ جەنۇب، شىمالىدا بىرنەچچە مىڭ جىلدلىق تېبابەتچىلىك ئەسەرلىرىنى يازغان. مەسىلەن، «تېبابەت بىلىملىرى»، «بالا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى»، «كۆزنى داۋالاش ئۇسۇلى»، «قورساق ئاغرىقىنى داۋالاش ئۇسۇلى»، «جاراھەتنى داۋالاش ئۇسۇلى» قاتارلىقلار. ئەپسۇسكى، بۇ ئەسەرلەرنىڭ بەزىلىرى ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلى ئاللىقاچان يوقالغان ياكى چەت ئەللىكلەر تەرىپىدىن ئېلىپ كېتىلگەن. بۇنىڭدىن 1200 يىل بۇرۇن ئۇيغۇر ئالىملىرى تەرىپىدىن يېزىلغان «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ماتېرىياللىرى» نىڭ ھازىر گېرمانىيە پەنلەر ئاكادېمىيەسىدە ساقلىنىۋاتقانلىقى بۇنىڭ پاكىتى، بىز بۇلاردىن قوچۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئاللىقاچان ناھايىتى يۇقىرى سەۋىيەگە يەتكەنلىكىنى كۆرۈۋالالايمىز.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى جۈملىدىن قوچۇ ئۇيغۇرلىرىنىڭ تېبابەتچىلىك ئىلمى مەملىكىتىمىز ئىچىدىلا يۇقىرى ئابرۇيغا ئىگە بولۇپ قالماستىن خەلقئارادىمۇ يۇقىرى ئابرۇيغا ئىگە. تۈركلوگ گابائىن 8 ـ 7 ـ ئەسىرلەرگە تەئەللۇق تېببىي ماتېرىيال «تۈركچە تۇرپان تېكىستلىرى» نى نېمىس تىلىغا تەرجىمە قىلغان. ئۇنىڭدىكى رېتسىپلاردا ئاق كېسەلنى بەدىيان سۈيى بىلەن سۈرتۈپ داۋالاش، غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىگە شۇ ئىتنىڭ مېڭىسىنى يېگۈزۈپ داۋالاش، بۇرنى قانىسا ھەسەل تېمىتىپ داۋالاشتىكى مۇۋەپپەقىيەتلىرى

كۆرستىلگەن. بۇلارنىڭ ھەممىسى قوچۇ ئۇيغۇرلىرى قالدۇرۇپ كەتكەن قىممەتلىك مىراس ۋە ئارخېئولوگىيەلىك ياكىت.

ئىدىقۇت ئۇيغۇر خانلىقى سەلتەنەت سۈرگەن دەۋرلەردە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىمۇ مۇنا-سىپ ھالدا تەرەققىياتقا ئېرىشكەن بولۇپ، دەۋرلەرنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ بۇ رايوندا تېبابەتچىلىك مەخسۇس كەسىپلىشىشكە قاراپ يۈزلەنگەن. نۇرغۇنلىغان ئەمچى - ئوتاچىلار مەيدانغا كېلىپ، تۇرپان رايونىنىڭ ئىقتىساد، مەدەنىيەت قاتارلىق جەھەتلەردە ئورتاق تەرەققىي قىلىشى، خەلقنىڭ ساغلام بەدەن بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنى قولغا كەلتۈ-رۈش ئۈچۈن تارقىتىش بىلەنلا چەكلىنىپ قالماستىن، يەنە قوشنا يۇرت، قوشنا ئەللەرگە قەدەر تارقىتىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ھەقىقىي خاسىيىتىنى جەۋلان قىلدى ھەم ئەمەلىيەت سىنىقىدىن ئۆتكەن كۆپلىگەن تېببىي دورا رېتسېپلىرىنى يېزىپ چىقىپ تارقى-تىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۇزاق مۇددەت داۋاملىشىشى ۋە بېيىشىغا تېگىشلىك تۆھپىلەرنى قوشتى.

تۇرپاندىن قېزىۋېلىنغان قەدىمكى ئۇيغۇر يېزىقىدا يېزىلغان تېبابەتچىلىككە ئائىت يازما يادىكارلىقتا ئېيتىلغان رېتسېپلار بىلەن ھازىرقى دەۋردە يېزىلغان رېتسېپلارنى سېلىشتۇ-رۇپ باقايلى (قىسقارتىپ «يادىكارلىق» دەپ ئېلىنىدۇ).

«يادىكارلىق» تا: «كۆز غۇۋالىشىپ كۆزدىن سوغۇق ياش كۆپ ئاقسا، كالا ئۆتىنى كۆزگە سۈرتۈپ بەرسە كۆز ئېنىق كۆرىدىغان بولىدۇ».

ھازىرقى دەۋردە يېزىلغان رېتسېپ كىتابىدا: «كالا ئۆتىنى زەپەر بىلەن ئېزىپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ».

«يادىكارلىق» تا: ئانار ئۇرۇقى، سېرىق چاكاندا، ئۆچكە گۆشى، چىگسەي، قىچا ئۇرۇقى، قارا ياغاچ قوۋزىقى، ئۆچكە ئۆتى، توشقان ئۆتى، كەپتەر مايىقى، سۇگپىياز، بەديان، كەكلىك ئۆتى، زىغىر مېيى، توخۇ تۇخۇمى، توخۇ ئۆتى، ئۈزۈم سىركىسى، تۆگە گۆشى، ئۇجمە، قۇرۇق ئۈزۈم سۈيى، كالا ئۆتى، ئىنەك مېيى، توشقان مېڭىسى، كۈنجۈت يېغى، زەپەر، قوناق ئۇنى، ئىپار، ئۆرۈك مېغىزى، ھەشقىپىچەك، كۈنجۈت، ھەسەل، تېرىق ئۇنى، قۇندۇز قەھرى، كۈنجۈت ئۇرۇقى، قارامۇچ، نۇشۇغۇر، قوي سۈيى، پىياز يىلتىزى، ساماساق يىلتىزى، بېلىق ئۆتى، مۇسەللەس، قېتىق، ساماساق، توغراق يىلىمى، نۇقۇت، سىماب، ئىت ئۈزۈمى، ئاق ئۇجمە دەرىخىنىڭ قوۋزىقى، تۆگە سۈتى... قاتارلىق دورا ماتېرىياللىرىنىڭ ھەرخىل كېسەللىكلەرگە بولغان داۋاسى سۆزلەن-گەن بولۇپ، بۇنىڭدىن 1000 يىللار بۇرۇنقى ۋاقىتلاردا ئىشلىتىلگەن بۇ دورا ماتېرىياللە-رى بۈگۈنكى كۈندە ئۆزىدىكى يەنە كۆپلىگەن كېسەللىكلەرگە شىپا بولۇشتەك ئالاھىدىلىك-

www.uyghurkitap.com

نى جەۋلان قىلدى.

مەزكۇر تېببىي ۋەسىقىلەر چەت ئەللەردە نەشر قىلىنغاندىن كېيىن ئىلمىي قىممەت جەھەتتە نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى تارتقان بولغاچقا، 1936 ـ يىلى ئىستامبۇل ئۇنىۋېرسىتېتى مېدىتسىنا ئىنىستىتۇتىنىڭ مېدىتسىنا تارىخى ۋە دېئونتولوگىيە پىروفېسسورى دوكتور ئا. سۇھەيىل ئۇنۋەر ئەشۇ تېببىي ھۆججەتلەرنى تەتقىق قىلغان ئاساستا «ئۇيغۇرلاردا تېبابەت» ناملىق ئەسەرنى يېزىپ چىقىدۇ ۋە ئىخچام قىلىپ: «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە دائىر بۇ ئەسەر بىر يەردىن تەرجىمە قىلىنغان بولماستىن، بەلكى ساپ يەرلىك بىلىملەرگە يۆلەنگەن ۋە ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ تەجرىبە، كۆزىتىشلىرىگە ئاساسلانغان ھالدا يېزىلغان» دەيدۇ.

تۇرپان ئويمانلىقى تەڭرى تېغىنىڭ جەنۇب، شىمالىدىن ئىبارەت ئىككى چوڭ سودا يولىنىڭ قوشۇلۇش نۇقتىسىغا جايلاشقان بولغاچقا، ھەرخىل سودا ـ سېتىق قاتارىدا دورا ـ دەرمەك سودىسىمۇ تەرەققىي قىلغان. قوڭغۇراق ئاۋازىنى ياڭرىتىپ ئايىغى ئۈزۈلمەي قاتناپ تۇرغان تۇركۈم ـ تۇركۈم سودا كارۋانلىرى شىنجاڭنىڭ يەرلىك دورا ماتېرىياللىرىنى شۇنداقلا ئوتتۇرا ئاسىيا، كىچىك ئاسىيا ھەم ئەرەب ئەللىرىدە ئىمپورت قىلغان دورا ماتېرىياللىرىنى ئىچكى ئۆلكىلەرنىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا ئاپىرىپ، قىممەت باھادا سېتىپ زور پايدىغا ئېرىشكەن.

مەسىلەن: تۇرپان ئاستانىدىكى 514 ـ نومۇرلۇق قەبرىدىن تېپىلغان ۋەسىقىلەردىكى دورا ماتېرىياللىرى سودىسىغا دائىر ھۆججەتلەردە بىر قېتىملىق دورا سودىسى ئەھۋالى مۇنداق پۈتۈلگەن: «شۆبەن ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىياللىرى 572 جىڭ، شۆبەن ساتقان (يۇشى ـ پارسلار زېمىنىدىن چىقىدۇ، سېرىق ئالتۇنغىلا ئوخشايدۇ. ئوتقا سېلىپ تاۋلىسىمۇ ھەرگىز قارىدىمايدۇ. مەزكۇر دورىنىڭ ئۇششۇقنى ياندۇرۇپ، قىزىتمىنى قايتۇرۇش ئىقتىدارى ئۇنۇملۇك) 300 جىڭ، ئەن؟ ساتقان نۇشۇدۇر 172 جىڭم قاڭبۇل؟ ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىيالى 252 جىڭ، ساۋ پۇيەن ساتقان نۆشۇدۇر 50 جىڭ، كاڭ ۋۇتى ساتقان كىكۇم يىلتىزى 87 جىڭ، شې مەنبەن ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىيالى 362 جىڭ، شې مەنبەن ساتقان نۇشۇدۇر 241 جىڭ، ؟ ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىيالى 800 جىڭ ؟ ساتقان تاش ھەسىلى 30 جىڭ كاڭمۇ ساتقان نۇشۇدۇر 250 جىڭ، ؟ ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىيالى 172 جىڭ ؟ ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىيالى 92 جىڭ، كاڭ نيۇخېبەن ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىيالى 650 جىڭ، كاڭ نيۇخېبەن ساتقان نۇشۇدۇر 201 جىڭ، نىچۇلياڭشاڭ ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىيالى 50 جىڭ، ئەنپۇ يېمىنيەن ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىيالى 33 جىڭ».

يۇقىرىدىكى تارىخىي ھۆججەتكە پۈتۈلگەن بىر قېتىملىق دورا ھېساباتى ۋە دورا مىقدارىنىڭ بۇنداق كۆپ بولۇشىدىن تۇرپان ئۇيغۇرلىرىنىڭ بىر يىللىق دورا سودىسىنىڭ نەقەدەر زور ئىكەنلىكىنى پەرەز قىلىش تەس ئەمەس. ئىدىقۇت ئۇيغۇر خانلىقى دەۋرىدە ئۇيغۇرلار يالغۇز ئۆزئارا دورا سودىسى قىلىش بىلەن قالماستىن، بەلكى ھەرقايسى سۇلالە ـ خانلىقلار بىلەنمۇ دورا ۋە خۇشپۇراق دورا ماتېرىياللىرى سودىسى ئېلىپ بارغان بولۇپ، ئۇلار كېيىنكى تاڭ، كېيىنكى جىن، كېيىنكى خەن، كېيىنكى جۇ سۇلالىلىرىنىڭ پايتەختى لوياڭ، كەيفىڭگە ئەكېلىپ ساتقان دورا ـ دەرمەك ۋە پۇراقلىق ماتېرىياللارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك تارىم ۋادىسىنىڭ ئالاھىدە مەھسۇلاتلىرى ئىدى. 942 ـ يىلدىن 851 ـ يىلغىچە ئۇيغۇرلار لوياڭ، كەيفىڭگە ئالتە قېتىم كېلىپ سودا قىلغان بولۇپ، ئۇلارنىڭ ماللىرى ئىچىدە نۇشۇدۇر، بۆكەن مۈڭگۈزى، دانىكا، دېڭىز ئىتىنىڭ چىۋىقى، كەھرىۋا، دېۋىرقاي ۋە پۇراقلىق دورا قاتارلىقلار بار.

يۇقىرىقى سودا بۇيۇملىرىدىن ئىزاھلاشقا تېگىشلىكى شۇكى: دېڭىز ئىتىنىڭ چىۋىقى: تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ئۆتكەن لىيۇيۇشى ئۇنى بىر خىل دېڭىز ئىتىنىڭ بۆرىكى، ئۇنىڭ كىندىكى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ، دېگەن. ئۇنىڭ بىلەن زامانداش چېن زاڭچىمۇ دېڭىز ئىتىنىڭ چىۋىقى غەربىي يۇرتتىن چىقىدۇ. تۈركلەر ئۇنى «ئاز بوتان» دەيدۇ، دېگەن. شىمالىي سۇڭ سۇلالىسى دەۋرىگە كەلگەندە، ئۇيغۇرلار ئوتتۇرا تۈزلەڭلىككە ئاپارغان دورا ماتېرىياللىرى ۋە پۇراقلىق دورا ماتېرىياللىرىغا يەنە يېڭى سورتلار قوشۇلغان.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بەرەس كېسىلىنى داۋالاشنىڭ تارىخىي بىرقەدەر ئۇزۇن بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ بەرەس ھەققىدىكى نەزەرىيەلىرىنىڭ بىرقەدەر سىستېمىلىق-لىقى بىلەن ئىلمىيلىكى كىشىنى قايىل قىلىدۇ. ئۇ داۋالاش پىرىنسىپى. داۋالاش ئۇسۇل-لىرىنىڭ بىرقەدەر مۇكەممەل ۋە كۆپلىكى بىلەن ئەلگە تونۇلۇپ، ئۇزۇندىن بۇيان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى بولۇپ كەلمەكتە. ھەمدە تېبابەتىمىزنى دۇنيا-غا تونۇتۇشتا مۇھىم رول ئوينىماقتا. ئالاقىدار يازما ماتېرىياللارغا قارىغاندا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ بەرەسنى كېسەللىك قاتارىدا تونۇپ كەلگىنىگە 1500 يىلدىن ئاشقان. بۇنى، بۇنىڭدىن 1200 يىل بۇرۇنقى دەۋرگە مەنسۇپ بولغان ئىدىقۇت شەھىرى خارابىسى-دىن قېزىۋېلىنغان قەدىمكى ئۇيغۇر يېزىقىدىكى تېبابەتچىلىك كىتابىدىن كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدا بۇ كېسەل «ئېتى ئالا» ياكى «ئالا ئىت» دەپ ئاتالغان ۋە ئۇنى بەدىيان سۈيى بىلەن داۋالىغانلىقى يېزىلغان بولۇپ، بۇ بىزگە ئىدىقۇت ئۇيغۇر خانلىقى دەۋرىدىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ھەقىقەتەن يۇقىرى تەرەققىياتقا ئېرىشكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

ئىدىقۇت ئۇيغۇر خانلىقى دەۋرىدىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالدىنقى دەۋرلەردىكى تېبابەتچىلىككە قارىغاندا بىرقەدەر سىستېمىلىشىشقا قاراپ يۈزلەنگەن. كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلىرى ئايرىپ چىقىلىپ، ئۈنۈملۈك رېتسېپلار ئىجاد قىلىنغان. ھەربىر كېسەلنىڭ خاراكتېرى، ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى… قاتارلىقلار كۆرسىتىلگەن. دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇللىرى ۋە ئىشلىتىش ۋاقتى، دورىلارنىڭ قايسى شەكىلدە ۋە نېمىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىشى، دورا ياسالمىلىرىنىڭ تۈرلىرى ۋە دورا ياساش ئۇسۇللىرى، دورىلارنىڭ ئىشلىتىلىش ئورۇنلىرى، دورىگەرلىك جاھازلىرى، دورا ئۆلچەملىرى ۋە ئىشلىتىلىدىغان سۇلار، ئۆسۈملۈك ۋە ھايۋانىي دورىلار ئىسىملىرى، ئۇيغۇرلاردا ۋاڭىئانى (ھايۋاناتلاردىن ئېلىنغان) مادىلارنىڭ ئىشلىتىلىشى ۋە داۋالىغان كېسەللىكلەر، كېسەللىك ئالامەتلىرى، سەۋەبلىرى ۋە داۋالاش نەتىجىلىرى… قاتارلىقلار ھەققىدە تېببىي ۋەسىقىلەردە ئەتراپلىق چۈشەنچە بەرگەن.

§ 3 . سەئىدىيە خانلىقى دەۋرىدىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى

سەئىدىيە خانلىقى دەۋرىدە، ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك تارىخىي جەريانىدا، تېبابەتچىلىكتە يارانقان مول تەجرىبىلىرىنى توپلاپ رەتلەش ئىشىغا ئەھمىيەت بېرىلگەنلىكتىن، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى قايتا ھاياتلىققا، زور دەرىجىدە يۈكسىلىش ئىمكانىيىتىگە ئېرىشتى ھەمدە خانلىقنىڭ ئىچى ۋە سىرتىدا شۆھرەت قازىنىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى تارىخىدا يېڭى بىر سەھىپىنى ئاچتى.

ئىلمىي تېبابەت كۆچلىرىگە ھەم تېبابەتچىلىك خىزمەت ساھەلىرىگە بولغان ئېتىبارىنى ئاشۇرۇش، ئىجتىمائىي تېببىي مۇئەسسە ۋە مۇلازىم تارماقلىرىنى قۇرۇش، كۆچەيتىش قاتارلىق تېببىي ساھەلەرنى خانلىقنىڭ ئەڭ ئېتىبارلىق ساھەلىرى قاتارىدا تونۇشتەك بىر يۈرۈش ئىشلار جانلاندۇرۇلغان ھەمدە ئېگىشلىك تېببىي تەرتىپ تۈزۈملەر تىكلەنگەن.

سەئىدىيە خانلىقىنىڭ بۇ خىل تېبابەتچىلىكنى قولالاش ۋە كۆچەيتىشتەك ئاقىلانە سىياسىتىنىڭ تۈرتكىسىدە، دۆلەت ياردەم بېرىدىغان مەدرىس ـ مەكتەپلەرنى قۇردى. قەشقەر، يەكەن قاتارلىق شەھەرلەردە شىپاخانا، دوختۇرخانا قاتارلىق سەھىيە، ساقلىقنى ساقلاش مۇئەسسەسەلىرى خېلى دەرىجىدە ئومۇملاشقانىدى. قەشقەر خانلىق مەدرىسى، يەكەن خانلىق مەدرىسى، رەشىدىيە مەدرىسى، يېشىل مەدرىس… قاتارلىق مەدرىسلەردە مەخسۇس تېبابەت پەنلىرى ئۆگىتىلەتتى ۋە مۇدەررىسلىككە مەشھۇر تېببىي ئالىملار تەكلىپ قىلىنىپ، تېبابەت، دورىگەرلىك ئىلمىدىن لېكسىيە سۆزلەيتتى. مەسىلەن: نۇرىدىن

ئابدۇۋاھىد زوھۇرى، شەمسىددىن ئەلى، مەۋلانا مۇھەممەد رازى قاتارلىق ھۆكۈمالار كىلىنە.
كىدا كېسەل كۆرگەندىن سىرت ئوقۇغۇچىلارغا تېبابەتچىلىكتىن دەرس ئۆتەتتى.

بۇ مەدرىسىلەردە ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا (980 ـ 1037) نىڭ «ئەلقانۇن فىت تىبب» ناملىق مەشھۇر ئەسىرى، قارا خانىيلار دەۋرىدە ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپ ئىمائىددىن قەشقەرىنىڭ «شەرھى ئەلقانۇن»، «شەرھى شىپا» ناملىق ئەسەرلىرى ۋە شۇ زامانلاردا ئۆتكەن تېۋىپ مۇھەممەد ئەلى ئىمىن يەركەندىنىڭ «زىيائۇلقۇلۇب» (قەلب نۇرى) دېگەن ئەسىرى ئالى ئوقۇش يۇرتلىرىنىڭ دەرسلىكلىرى قىلىنغانىدى. بۇ دەۋردە خانلىقتىكى تېۋىپلار «ئەلقانۇن فىت تىبب» تىن ھەر خىل كېسەللەرنى داۋالاش، دىياگنوز قويۇش جەھەتلەردە ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپ، بۇ دەۋر تېبابەتچىلىكىنى يەنىمۇ تەرەققىي قىلدۇرۇشقا كۆپ كۈچ سەرپ قىلغان. بەزى تارىخىي ماتېرىياللاردا مەلۇم بولۇشىچە، مىلادى 1590 ـ يىللىرى ئەتراپىدا سەئىدىيە ھۆكۈمرانلىقىدا بولغان جايلاردىكى قانچە مىڭلىغان يېزا ـ بازار چوڭ سارا ي ۋە كىرىپ چىقىش ئېغىزلىرىدا مەخسۇس تېببىيخانىلار، داۋالاش، تەكشۈرۈش، نازارەت قىلىش، چەكلەش قاتارلىق قانۇنىي ۋەزىپىلەرنى ئۆتەيدىغان مۇنتىزىم تېببىي قاراۋۇلخانىلار ۋەزىپە ئۆتىگەن. بارلىق ھەربىي، مۇلكىي، كەسپىي ئورۇن ۋە تارماقلارنىڭ ھەممىسىدە تېببىي شىپاگەرلەر تەق تۇرىدىغان ئاساسلىق ۋەزىيەت ھۆكۈم سۈرگەن. مۇنداق بولۇشىدىكى ئاساسلىق سەۋەب، سەئىدىيە خانلىقىنىڭ ئورۇن، مەبلەغ، مالىيە ۋە مۇلازىمەت جەھەتتىكى مەسىلىلەرنى ھەل قىلىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتىغا يېقىندىن كۆڭۈل بۆلىدىغانلىقىدىن بولغان.

سەئىدىيە خانلىقى زامانىسىدا تېببىي داۋالاش، ساقلىقنى ساقلاش، تېببىي دورىگەرلىك كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە جانلاندۇرۇلغان ھەم بۇ ساھەدە يېڭىدىن يېڭى سەۋىيە يارىتىلغان. بۇ دەۋردە بەزگەك، پالەچ، قىزىتما، سۇلۇق ئىششىق ۋە زىققا كېسەللىرىنى ئۈنۈملۈك داۋالاپ ساقايتالىغان. بۇ توغرىسىدا مىرزا ھەيدەرنىڭ «تارىخى رەشىدى» ناملىق كىتابىدا مۇنداق بايانلار ئۇچرايدۇ: «...سەئىدخان مەيخورلۇقى تۈپەيلىدىن تېنى ناھايىتى زەئىپلىشىپ، ئاخىر بەزگەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالدى. ئۆمۈر بويى خاننىڭ خىزمىتىنى قىلىپ كەلگەن مەۋلانە شىرزا قابىلىيىتى ئەل ئىچىگە تونۇلغان، داۋالاش سەنئىتى كامالەتكە يەتكەن بولۇپ، ئۇ: ‹خاننىڭ كېسىلى مۇھىتنى ئۆزگەرتىشكە ئېھتىياجلىق› دېدى. «تاغامنىڭ قەشقەردە قېلىشىدىكى سەۋەب مۇنداق: ... كۈز (ياز) پەسلىدە كىلىمات ناھايىتى ئىسسىپ كەتكەنلىكتىن، ئۇ ئادەم بۇيرۇپ يەرگە بىر ئاز چىم يېيىتىپ، چىم ئۈستىگە سوغۇق سۇ چاچقۇزۇپ، ئاندىن يالىڭاچ ھالدا چىم ئۈستىدە ئۇخلىدى: ئۇ ئويغانغاندىن كېيىن، پالەچ كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ، گەپمۇ قىلالمايتتى، سىمدخان

موغۇلىستانغا قىلغان سەپىرىدىن قەشقەرگە قايتىپ كەلدى. خوجا نۇرامۇ ئەنجاندىن بۇ يەرگە كەلدى… «ئەتراپىدىكىلەرگە، … تەمسىل كەلتۈرۈپ: : «كېسەلنىڭ ساقىيغۇسى كەلسە، دوختۇر ئۆزى كېلىدۇ… دېدى. بۇ سۆز تاغامنىڭ تەقدىرىنىڭ ياخشى ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەتتى. خوجا نۇرا شەخسەن ئۇنى ئۆزى داۋالىدى. … سەپەر ئۈستىدە تاغام قىزىتما بولۇپ قالدى ھەمدە سولۇق ئىششىق، زىققا ۋە بەزگەك كېسەللىرىگە گىرىپتار بولدى. شۇڭلاشقا دىئاگوز قويغىلى كەلگەن تېۋىپلار، مەسىلەن: خوقا نۇرىدىن، ئابدۇۋاھىد زوھۇرى، ھاجى شەمسىدىن ئىبلى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئامالسىز قالدى. ئەڭ ئاخىرى كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلىشىپ ھاياتى خەۋپ ئىچىدە قالدى. بۇ ۋاقىتتا خوجا نۇرا تۇرپاندىن يېتىپ كەلدى… تاغام بىرنەچچە مىنۇتتا بىر قېتىم ھۇشىدىن كېتىپ تونۇيالماس ئىدى. بۇ دانىشمەن تاغامنى داۋالاشقا باشلىۋىدى، كېسەل كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ياخشىلىنىپ كەتتى… بىز يۇقىرىقى بايانلاردىن سەئىدىيە خانلىقى دەۋرىدىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىي قىلىپ مۇئەييەن باسقۇچقا يەتكەنلىكىنى ۋە كۆرۈنەرلىك نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگەنلىكىنى كۆرۈۋالالايمىز. سۇلتان ئابدۇرېشىتخان ئىلىم ـ مەرىپەتنىڭ كۈچلۈك ھىمايىچىسى بولغانلىقتىن، باشقا ئىلىم ـ پەن سەنئەتلەر قاتارىدا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ يەنىمۇ تەرەققىي قىلىشىغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلدى. يەكەن، قەشقەر قاتارلىق جايلاردا تېۋىپلارنى ئۇيۇشتۇرۇپ، مەخسۇس داۋالاش ئورۇنلىرى، شىپاخانا، دورىخانىلارنى تەسىس قىلدى. داڭلىق تېۋىپلارنى تېبىبىي ئەسەرلەرنى يېزىش ۋە چەت ئەللەرنىڭ مۇھىم تېبىبىي ئەسەرلىرىنى تەرجىمە قىلىشقا رىغبەتلەندۈردى. «ئۇيغۇر ئالىمى، مەشھۇر تېۋىپ ئالاھىدىن مۇھەممەد خوتەنى ھىجرىيە 901 ـ يىلى خوتەندە ‹قەۋائىدۇلئىلاج›، ناملىق تېبىبىي ئەسەرنى يازغان ۋە نۇرغۇن تېۋىپلارنى تەربىيەلىگەن. تەرجىمە قىلىنغان ئەسەرلەر ئىچىدە «دەستىرۇلئىلاج» ، «تېبىبىي يۇسۇفى» ۋە «زەخرەئى خارەزىمشاھ» قاتارلىق ئەسەرلەر مەشھۇر، «دەستىرۇلئىلاج» يەكەندە پارسچىدىن ئۇيغۇر ئەدەبىي تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان بولۇپ، بۇ ئەسەر 24 باب، 156 پەسىلگە بۆلۈنگەن، جەمئىي 840 بەت ئىدى. «شەرىب جامالىدىن ھاجى تەزكىرىسى» دە خاتىرىلىنىشىچە، كۈچالىق مەشھۇر دورىگەر، تېۋىپ خۇدۇيۇمخان ھاجى (1567 ـ 1658) 1619 ـ يىلى ‹ئۇيغۇر رېتسىپلىرى› (回回药方) تۈزۈشكە قاتناشقان.

سۇلتان ئابدۇرېشىتخان خەلق ۋە مىللەتنىڭ سۆيەت ـ ساپاسىنى ئۆستۈرۈش، پۈتۈن جەمئىيەت بويىچە ساغلاملىق دەرىجىسىنى ئاشۇرۇش ھەم بۇ ساھەگە تېگىشلىك پايدىلىق چارە ـ ئاماللارنى ئىزدەش، تېپىش تەدبىرلىرىنى يولغا قويغان. خانلىقنىڭ بۇ خىل ئاقىلانە سىياسىتىنىڭ تۈرتكىسىدە خوجا نۇرا، مەۋلانە شىراز، خوجا نۇرىدىن، ئابدۇۋاھىد

www.uyghurkitap.com

زوھۇرى، ھاجى شەمسىدىن ئىلى... قاتارلىق نۇرغۇنلىغان داڭدار تېۋىپلار يېتىشىپ چىققان.

ئۇيغۇر تېۋىپلىرى شۇ جاينىڭ ئۆزىدىن چىقىدىغان دورىلار بىلەن تۇرلۇك كېسەللىرنى داۋالاپلا قالماي، ئوتتۇرا ئاسىيا، ھىندىستان، پاكىستان، كەشمىر ۋە مىڭ - چىڭ سۇلالىلىرىدىن دورىلارنى ئالدۇرۇپ كېلىپ داۋالاش ئىشلىرىنى ئېلىپ بارغان ۋە دورا يېتىشمەسلىك، بىر قىسىم دورىلارنىڭ قىس بولۇش ئەھۋاللىرىنى ھەل قىلغان. شۇ ۋاقىتلاردا شىنجاڭدىن چىقىدىغان سۆرۈنجان، پىلپىل، مۇزا، بادام، خوتەن ئىگىرى، خوتەن ئىپارى قاتارلىق دورىلار شىنجاڭنىڭ ئالاھىدە مەھسۇلاتلىرى سۈپىتىدە ئىسلام مەملىكەتلىرى ۋە مىڭ - چىڭ سۇلالىلىرىگە توشۇلاتتى.

دېمەك، سەئىدىيلەر زامانىدىكى ئۇيغۇ تېبابەتچىلىكىنىڭ تۈپ نىشانى، پۈتۈن جەمئىيەت مىقياسىدا ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىپ، يېمەك - ئىچمەككە دىققەت قىلىش، ئالدىنى ئېلىشنى كۈچەيتىش ۋە ئومۇمىيۈزلۈك تەكشۈرۈپ تۇرۇش، ساغلاملىق تەربىيەسىنى كۈچەيتىش، كېلىنىكا داۋالاش تېخنىكىسىنى جانلاندۇرۇش، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش يۇرۇشلەشتۇرۇلگەن ھەم ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇلغانلىقى ئۈچۈن، شۇ جەمئىيەتنىڭ سەھىيە، ساقلىقنى ساقلاش ۋەزىيىتى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ياخشىلىنىپ، مىللەتنىڭ سۈپەت - ساپاسى كۆنسېرى يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ يۇقىرىقىدەك تېببىي ئۇتۇقلىرى دۇنياۋى تېببىي ئىلىم خەزىنىسىگە، جۈملىدىن ئېلىمىزنىڭ تېبابەتچىلىك خەزىنىسىگە قوشۇلغان ئەھمىيەتلىك تۆھپىلەر بولۇپ، بىز ئۇنى چوڭقۇر ئىزدىنىش ۋە تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئەجداد تېبابەتچىلىرىمىزنىڭ بۇ جەھەتتىكى ئىلمىي تۆھپىلىرىنى قەدىرلىشىمىز ۋە ۋارىسلىق قىلىشىمىز كېرەك.

4 § . ئازادلىقتىن كېيىنكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتى

1949 - يىلى گومىنداڭ ئەكسىيەتچى ھۆكۈمىتى ئاغدۇرۇپ، شىنجاڭ تىنچلىق بىلەن ئازاد قىلىندى. ھەر دەرىجىلىك پارتىيە، ھۆكۈمەت ئورۇنلىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتىغا زور ئىلھام بېرىپ ۋە قوللاپ، ناھايىتى كۆڭۈل بۆلدى. بولۇپمۇ 1978 - يىلىدىكى ئىسلاھات - ئېچىۋېتىشتىن بۇيان پارتىيە ھۆكۈمەتنىڭ يولغا قويغان بىر قاتار مىللىي سىياستى ۋە مىللىي تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىككە دائىر سىياسەتلىرى-

نىڭ ئىلھامى بىلەن، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى مىسلىسىز تەرەققىياتلارغا ئېرىشتى. ئېلىمىز ھۆكۈمىتى مىللىي ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكنى قوغداش، يۆلەش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇشنى ئاساسىي قانۇن ۋە مۇناسىۋەتلىك قانۇن ـ نىزاملارغا كىرگۈزۈپ، مىللىي ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكنى قانۇنىي ئاساسقا ئىگە قىلدى. مەركەز ۋە ئاپتونوم رايون مىللىي ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىك ھەققىدە كۆپ قېتىم مەخسۇس يىغىن چاقىرىپ مۇھاكىمە قىلىپ، مەخسۇس ئورگان تەسىس قىلدى، نۇرغۇن خادىم ۋە مەبلەغ ئاجراتتى. جۈملىدىن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى قوللاش يۈزىسىدىن مەخسۇس باشقۇرۇش ئاپپاراتلىرىنى قۇرۇپ، خادىم، شتات، مەبلەغ ئاجراتتى.

ھازىر شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەرقايسى ۋىلايەت، ئوبلاست، ناھىيە، شەھەرلىرىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئورگاندىن 40 نەچچىسى بار بولدى. بۇلاردىن ئۆلكە دەرىجىلىكى بىر، ۋىلايەت ـ ئوبلاست دەرىجىلىكىدىن 6، ناھىيە ـ شەھەر دەرىجىلىكى 33 ئورۇندا خىزمەت ئېلىپ بېرىۋاتىدۇ. مەخسۇس ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان رەسمىي شتاتتىكى خادىملار 2700 دىن ئاشىدۇ. بۇلاردىن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى كەسپى تېخنىكا خادىملىرى 1900 نەپەر ئەتراپىدا، كارۋات سانى 2000 دىن ئاشتى. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى داۋالاش ـ دورىگەرلىكىدىن تاشقىرى يەنە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكوم مەكتىپى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى تەتقىقات ئورنى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى قۇم بىلەن داۋالاش ئورنى، شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك فاكۇلتېتى (تولۇق كۇرس) قاتارلىقلارمۇ تەسىس قىلىندى. ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئېھتىياجغا ئاساسەن كۆپلىگەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورا زاۋۇتلىرى، دورا ياسالما سېخلىرى، دورا ياسالما بۆلۈملىرى تەسىس قىلىندى. بۇلارنىڭ ئىچىدە «سىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ھەسسىدارلىق شىركىتى»، «شىنجاڭ چىكاڭ خالمۇرات ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى چەكلىك شىركىتى»، «خوتەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ھەسسىدارلىق شىركىتى» قاتارلىق 5 دورا زاۋۇتى دۆلەتلىك يېمەكلىك ۋە دورا نازارەت قىلىش ئىدارىسىنىڭ ئۆلچىمىگە يەتكەن دورا زاۋۇتى (CMP) غا ئايلاندى. ئاپتونوم رايونىمىزدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بويىچە داۋالاش، ئوقۇتۇش، يەن تەتقىقات ۋە دورا ئىشلەپچىقىرىش بىر گەۋدە قىلىنغان تەرەققىيات ۋەزىيىتى بارلىققا كەلدى.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى ھازىرغىچە ئىلگىرى ـ كېيىن بولۇپ «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى داۋالاش ئاپپاراتلىرىنىڭ ئاساسىي ئۆلچىمى»، «ئۇيغۇر

تېبابەتچىلىكى داۋالاش ئاپپاراتلىرىنى دەرىجىگە ئايرىپ باشقۇرۇش ئۆلچىمى»، «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى داۋالاش ئاپپاراتلىرىنى دەرىجىگە ئايرىپ باشقۇرۇشنى يولغا قويۇش چارىسى»، «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى داۋالاش ئاپپاراتلىرىنى دەرىجىگە ئايرىپ باشقۇرۇشنى باھالاش تەپسىلىي پىرىنسىپى»، «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بويىچە دائىگنوز قويۇش - داۋالاش ئۆلچىمى»، «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى كەسپىي تېۋىپلىرىنىڭ ئەمەلىي مەشغۇلات ئىمتىھان پىروگراممىسى»، «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى كەسەللىك تارىخىنى يېزىش قېلىپلاشتۇرۇش ئۆلچىمى» قاتارلىق بىر قاتار ئۆلچەم - نىزاملارنى تۈزۈپ ۋە يولغا قويۇپ، ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى داۋالاش ئورۇنلىرىنى ئۆلچەملەشتۈرۈپ باشقۇرۇش ئىزىغا سېلىندى. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى، قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى، خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى، تۇرپان ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى قاتارلىق ۋىلايەت - ئوبلاست دەرىجىلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى شىپاخانىلىرى ئىسلاھات داۋامىدا «خاسلىقىنى ئىلگىرى سۈرۈپ راۋاجلاندۇرۇش» تەرەققىي يولىدا چىڭ تۇرۇپ، «كىچىك جەھەتتە ئۇنىۋېرساللىشىش، چوڭ جەھەتتە مەخسۇسلىشىش» يولىدا مېڭىپ، ھازىرقى زامان تېببىي تېخنىكىسى بىلەن نەچچە مىڭ يىللىق تارىخقا ئىگە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ جەۋھىرىنى بىرلەشتۈرۈپ، خاس ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى نەزەرىيەلىرى بىلەن داۋالاش ئەمەلىيىتىنى جارى قىلدۇرۇپ، ئاق كېسەل، تەڭگە تەمرەتكە (جاھىل تەمرەتكە) قاتارلىق مۇرەككەپ، قىيىن كېسەللىكلەر، ھەزىم سىستېمىسى كېسەللىكلىرى، ئاياللار كېسەللىكلىرى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەھەتتە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشتى.

ئۇزۇن مۇددەت تىرىشىش ئارقىلىق، ئۇيغۇر تېبابەت دورا تەتقىقاتى ۋە ئۇنى ئېچىش خىزمىتى بۆسۈش خاراكتېرلىك ئىلگىرىلەشكە ئېرىشتى. 1998 - يىلى «جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى دورا ئۆلچىمى (ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورا قىسمى)» ئېلان قىلىنىپ، ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىكىنىڭ ئۆلچىمى بولماسلىق تارىخىغا خاتىمە بېرىلدى. بۇ دورا ئۆلچىمىگە جەمئىي ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرىدىن 202 خىل كىرگۈزۈلگەن بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە 115 خىل دورا ماتېرىياللىرى، 78 خىل ياسالما دورا تۈرلىرى بار. بۇلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىلىرىنى ئىشلەپچىقىرىش، سېتىش، ئىشلىتىش، نازارەت قىلىش ۋە باشقۇرۇشنى ئاساس بىلەن تەمىن ئېتىپ، ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى يېڭى بىر تارىخىي باسقۇچقا ئېلىپ كىردى. جايلاردىكى ئۇيغۇر تېبابەت دورا زاۋۇتلىرى ئىلغار دورا ياساش ئۈسكۈنىلىرىنى كىرگۈزۈپ، ئەنئەنىۋى دورا ياساشنى ئىسلاھ قىلىپ، تېخنىكىلىق نازارەت قىلىشنى كۈچەيتىپ، ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرىنى ئىشلەپ چىقىرىشنى

قىلىپلاشتۇردى ۋە زامانىۋىلاشتۇردى.

1982 ـ يىلى شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىلمىي جەمئىيىتى قۇرۇلدى ۋە ۋىلايەتلىك، ئوبلاستلىق شۆبە ئىلمىي جەمئىيەتلەرمۇ قۇرۇلدى. 1996 ـ يىلى يەنە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ياشلار ئىلمىي تەتقىقات جەمئىيىتى قۇرۇلدى. بۇ ئىلمىي جەمئىيەتلەر ئىلىم ئالماشتۇرۇشنى كەڭ قانات يايدۇرۇپ، ئىش ئورنىدا تەربىيەلەش، داۋاملىق تەربىيەلەش، پەن ـ تېخنىكا جەھەتتە مەسلىھەت بېرىش، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ـ دورىگەرلىكىنى ئومۇملاشتۇرۇش جەھەتتە ناھايىتى ئاكتىپ رول ئوينىدى. بولۇپمۇ ئىسلاھات، ئىشكىنى ئېچىۋېتىش يولغا قويۇلغان 20 نەچچە يىل مابەينىدە شىنجاڭنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىشلىرى داۋالاش، ساقلىق ساقلاش، مائارىپ، تەتقىقات قاتارلىق جەھەتلەردە مىسلىسىز تەرەققىياتلارغا ئېرىشتى. ئۆتكەن ئەسىرنىڭ 80 ـ يىللىرىدىن باشلاپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تارىخىنى تەكشۈرۈش، قەدىمىي ئەسەرلەر تەتقىقاتى، مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرى ئۈستىدە ئىزدىنىش، ئىلمىي ژۇرناللارنى نەشر قىلىش ئىشلىرى ئېلىپ بېرىلدى. نەتىجىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىدىيەلىرى، كىلىنىكىلىق داۋالاش نەتىجىلىرى رەتلەپ خۇلاسىلەندى، قەدىمىي ئەسەرلەردىن نۇرغۇنلىرى توپلاندى. 1981 ـ يىلى سەھىيە نازارىتىنىڭ تەشكىللىشى بىلەن رەتلەنگەن، تارىخىي ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىپ، «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ قىسقىچە تارىخى» قاتارلىق ماتېرىياللار يېزىپ چىقىلدى. 1990 ـ يىللارنىڭ دەسلىپىدە تەتقىقاتچى خادىملار قەدىمىي ئەسەرلەر تەتقىقاتىنى قانات يايدۇرۇپ «جۇڭگو تېببىي قامۇسى ـ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك تارماق تومى» (ئۇيغۇرچە جەمئىي 5 جىلد) قاتارلىق دۆلەت دەرىجىلىك قورال كىتابلار نەشر قىلىندى.

يېقىنقى 30 يىل مابەينىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ۋە دورىگەرلىككە ئائىت 100 پارچىدىن ئارتۇق پايدىلىنىش كىتابلىرى نەشر قىلىندى. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكوملىرى ئۈچۈن 1 ـ ئەۋلاد دەرسلىك كىتابتىن 14 پارچە، 2 ـ ئەۋلاد دەرسلىك كىتابتىن 29 پارچە نەشر قىلىندى. قەدىمىي ئەسەرلەر تەتقىقات كۆچەيتىلىپ، «دەستۇرۇل ئىلاج»، «تېببىي ئەكبەر»، «ھازىق»، «شىفائۇل قۇلۇب» قاتارلىق بىر تۈركۈم قەدىمىي ئەسەرلەر نەشردىن چىقتى. «جۇڭگو تېببىي قامۇسى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك تارماق تومى» ۋە «جۇڭخۇا دورا ئۆسۈملۈكلىرى ـ ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى تارماق تومى» نىڭ خەنزۇچە نۇسخىسى نەشر قىلىندى. 2004 ـ يىلى «شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى تەتقىقاتى رەھبەرلىك گۇرۇپپىسى» تەسىس قىلىنىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى-

نى قوتقۇزۇش، رەتلەش، تەتقىق قىلىش، نەشر قىلىش خىزمەتلىرى سىستېمىلىق قانات يايدۇرۇلدى.

1990 ـ يىللاردىن باشلاپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىلىرىنىڭ فارماكولوگىيىلىك تەتقىقاتى ۋە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئاساسى نەزەرىيە تەتقىقاتى باشلاندى. تەتقىقاتچىلار ھازىرقى زامان پەن ـ تېخنىكىسى بولۇپمۇ مولېكۇلا بىئولوگىيەسى. ھۆجەيرە بىئولوگىيەسى، ھازىرقى زامان فارماكولوگىيەسى قاتارلىق ئىلىملاردىن پايدىلىنىپ، ئېلېكترون، مولېكۇلا، ھۆجەيرە، ئەزا، ھايۋانات مودېلى قاتارلىق ئوخشىمىغان قاتلاملاردا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئاساسى نەزەرىيەسىدىكى خىلىت، مىزاج نەزەرىيەلىرىنىڭ ماددىي ئاساسى ۋە رايونىمىزدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش مېخانىزمىنى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى نەزەرىيەسىنىڭ يېتەكچىلىكىدە قانات يايدۇردى. دۆلەتلىك تەبىئىي پەنلەر فوندى كومىتېتىنىڭ زور كۆچ بىلەن قوللاپ قۇۋۋەتلىشى بىلەن «غەيرىي، تەبىئىي سەۋدا خىلىتلىق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش مېخانىزمى»، «غەيرىي، تەبىئىي سەۋدانىڭ مېتابولىزم گۇرۇپپىسى تەتقىقاتى»، «غەيرىي، تەبىئىي سەۋدانىڭ نېرۋا سىستېمىسى ـ ئىچكى ئاقراتما سىستېمىسى ـ ئىممۇنىت سىستېمىسى تورىنىڭ قالايمىقانلىشىشىنىڭ ئورتاق مېخانىزمى تەتقىقاتى»، «غەرىرىي، تەبىئىي سەۋدانىڭ مولېكۇلا بىئولوگىيە تەتقىقاتى»، «غەيرىي، تەبىئىي سەۋدا مۇنىزىچىنىڭ ئۇنۇملۇك تەركىبىنى ئايرىش ۋە ئۇنىڭ راك كېسىلىگە بولغان تەسىرى تەتقىقاتى»، «تاجىسىمان ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلىنىڭ خىلىت نەزەرىيەسى بويىچە تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى ۋە ئۇنىڭ قان تومۇر ئىچكى دىۋارى ھۆجەيرىسىنىڭ ئىقتىدارى ھەم مۇناسىۋەتلىك گېنلارنىڭ بولىمورفىزىم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ھەققىدىكى تەتقىقات» قاتارلىق تەتقىقات تېمىلىرى ئىشلىنىپ، غەيرىي، تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنىڭ پەيدا بولۇش، تەرەققىي قىلىش ۋە كېسەل پەيدا قىلىش مېخانىزمى ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمى نۇقتىسىدىن بىرقەدەر مۇكەممەل شەرھلەندى. بۇ جەھەتتىكى 20 نەچچە تۈرلۈك تەتقىقات نەتىجىلىرى ئىلگىرى ـ كېيىن بولۇپ دۆلەتلىك ۋە ئاپتونوم رايون دەرىجىلىك پەن ـ تېخنىكا مۇكاپاتلىرىغا ئېرىشىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنىڭ دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى تەسىر دائىرىسىنى كېڭەيتتى. يۇقىرىقى تەتقىقات نەتىجىلىرى ئاساسىدا «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ مىزاج، خىلىت نەزەرىيەسى ۋە ئۇنىڭ ھازىرقى زامان تەتقىقاتى» (خەنزۇچە) ناملىق كىتاب نەشر قىلىنىپ، كەڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك خادىملىرى ۋە مۇشۇ ساھەدە ئىزدىنىۋاتقان ھەر مىللەت تەتقىقات خادىملىرى ئۈچۈن پايدىلىنىش ماتېرىيالى سۈپىتىدە تەقدىم قىلىندى.

ئەنئەنىۋى رېتسېپلار ئاساسىدا، ھازىرقى زامان پەن ـ تېخنىكىسى ئارقىلىق «زۇكام

جەۋھىرى» ، «قۇرىسى شاھتەرە» ، «شىپايى غەر ـ غەر» ، «مەجۇنى داۋا ئىمىشكى» ، «مۇپەررىھى ئەۋرىشىم ئىچىملىكى» ، «سۆرۈنجان كاپسۇلى» ، «بۇزۇرى جەۋھىرى» ، «كالىزىرە ئۇكۇلى» ، «دىنار شەربىتى» ، «زۇپا جەۋھىرى» ، «ئامىلە نۇشدارى جەۋھە-رى» قاتارلىق 30 نەچچە خىل ياسالما دورىلار دۆلەتنىڭ يېڭى دورا ئۆلچىمى بويىچە تەتقىق قىلىنىپ ياساپ چىقىلىپ ھەر مىللەت بىمارلىرىغا سۇنۇلدى. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ۋە دورىگەرلىكىگە مۇناسىۋەتلىك ئىلمىي ماقالىلاردىن 200 پارچىدىن كۆپرەكى دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى نوپۇزلۇق ئىلمىي ژۇرناللاردا ئېلان قىلىنىپ، تېببىي تەتقىقات ساھەسىنىڭ دىققىتىنى قوزغىدى. خەلقئارادىكى ئىنگلىزچە ئىلمىي ژۇرناللاردا ئېلان قىلىنغان 10 نەچچە پارچە ئىلمىي ماقالە SCI (خەلقئارا ئىلىم ـ پەن سان ـ سىپىرلار ئامبىرى) غا كىرگۈزۈلۈپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىلمىي ماقالىلىرىنىڭ خەلقئارالىق نوپۇزلۇق سان ـ سىپىرلار ئامبىرىغا كىرگۈزۈلىشىدەك يېڭى سەھىپە ئاچتى. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان خادىملار ئامېرىكا، گېرمانىيە، فىرانسىيە، ئاۋستىرىيە، فىنلاندىيە، ئاۋستىرالىيە، ئېستونىيە، روسسىيە قاتارلىق دۆلەتلەردە ئېچىلغان خەلقئارالىق ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنلىرىغا تەكلىپ بىلەن قاتنىشىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ خەلقئارادىكى تەسىرى ۋە نوپۇزىنى يۇقىرى كۆتۈردى.

2003 ـ يىلى 8 ـ ئايدا ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى ۋە دۆلەتلىك جۇڭخۇا تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك باشقۇرۇش ئىدارىسىنىڭ يۈكسەك ئېتىبار بېرىشى بىلەن تۇنجى نۆۋەتلىك «خەلقئارالىق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنى» ئۈرۈمچى شەھىرىدە غەلىبىلىك ئېچىلىپ، دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى نوپۇزلۇق ئالىي مەكتەپ، تەتقىقات ئورۇنلىرى بىلەن بولغان ھەمكارلىق مۇناسىۋەت كۈچەيتىلىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ مەملىكەتكە يۈزلىنىشى، خەلقئاراغا كېڭىيىشىگە زور تەسىر كۆرسەتتى.

2006 ـ يىلى دۆلەتلىك مائارىپ مىنىستىرلىكى، ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمى-تىنىڭ زور كۈچ بىلەن قوللىشى نەتىجىسىدە شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك فاكۇلتېتى قۇرۇلۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى كەسپى بويىچە تولۇق كۇرس مائارىپى تەسىس قىلىندى. شۇنىڭ بىلەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلى-كى ساھەسىدە يۇقىرى دەرىجىلىك كەسپى خادىملارنىڭ تەربىيەلىنىشى ئۈچۈن سورۇن ھازىرلاندى. بۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىگەرلىك ئىشلىرىنىڭ كۆرۈلۈپ باقمىغان تارىخى تەرەققىيات پۇرسىتىگە ئېرىشكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

بىز دۆلىتىمىزنىڭ جۇڭخۇا تېبابىتى ۋە مىللىي تېبابەتچىلىك سىياسىتىنىڭ يېتەكچى-

www.uyghurkitap.com

لىكىدە، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىشلىرىنىڭ تېخىمۇ تېز تەرەققىي قىلىپ، جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ سەھىيە ـ ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىنىڭ گۈللەپ ياشنىشىغا تېخىمۇ زور تۆھپە قوشىدىغانلىقىغا ئىشىنىمىز.

دېمەك، مېھنەتكەش ئۇيغۇر خەلقى نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيان كېسەللىكلەر بىلەن كۈرەش قىلىش جەريانىدا ئۆزىنىڭ مول تېببىي تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ ھەرخىل يېزىقلاردا نۇرغۇنلىغان ئىلمىي ئەسەرلەرنى يېزىپ قالدۇردى. بۇ ئەسەرلەر ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ھازىرغا قەدەر داۋاملىشىشى ۋە غەربىي دىياردىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ساقلىق ساقلاش ئىشلىرىغا ئۆچمەس تۆھپە يارىتىشتا مۇھىم رول ئويناپلا قالماي، بەلكى قېرىنداش مىللەتلەر ۋە قوشنا ئەللەر تېبابىتىنىڭ تەرەققىياتىغا زور تەسىرلەرنى كۆرسەتتى.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكى ھەققىدىكى قەدىمىي كىلاسسىك ئەسەرلىرى دېگىنىمىز ـ بۇرۇنقى ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئۇزاق تارىخىي تەرەققىيات جەريانلاردا ياراتقان ئىلىم ـ پەن نەتىجىلىرىنى يەكۈنلەش ۋە مۇكەممەللەشتۈرۈش ئاساسىدا يېزىپ چىقىپ، كېيىنكى ئەۋلادلارغا مىراس قالدۇرغان ئەسەرلىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئەسەرلەر ئىچىدە ئەڭ ئۇزۇن بولغانلىرى بىرقانچە مىڭ يىل ئىلگىرى، ئەڭ يېقىنقىلىرىمۇ بىرقانچە ئەسىر ئىلگىرى يېزىلغان بولۇپ، تىل ـ يېزىقى قەدىمكى ئۇيغۇر، چاغاتاي تىللىرى ۋە شۇ دەۋرلەردە ئەدەبىي تىل بولغان ئەرەب، پارس تىل ـ يېزىقلىرىدا يېزىلغان.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۇزۇن تارىخى جەريانىدا تەرەققىي قىلغان، گۈللەنگەن دەۋرىمۇ بولغان، بىر ئىزىدا توختاپ قالغان، چېكىنگەن ھەتتا يوقىلىش گىردابىغا يېتىپ قالغان دەۋرىمۇ بولغان، مەسىلەن: قاراخانىيلار دەۋرىدە ئىلىم ـ پەن، مەدەنىيەت زور دەرىجىدە تەرەققىي قىلىپ راۋاجلانغان بولۇپ، تېبابەتچىلىك ئىلمىمۇ زور دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان. نۇرغۇن مەشھۇر ئالىملار، تېۋىپلار يېتىشىپ چىققان، نۇرغۇنلىغان ئەسەرلەر يېزىلغان. چەكلىمىگە ئۇچرىغان دەۋرلەردە ئۇزۇلمەي بولۇپ تۇرغان ئىچكى ۋە تاشقى ئۇرۇشلار ۋە خاتا قاراش تۈپەيلىدىن نۇرغۇنلىغان تارىخىي يازما يادىكارلىقلار، جۈملىدىن تېبابەتچىلىككە دائىر نەچچە مىڭ يىللىق قىممەتلىك مەدەنى مىراسلار ئېچىنىشلىق ھالدا بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ زور زىيان پەيدا قىلغان. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكى ھەققىدىكى قەدىمىي ئەسەرلەرنىڭ سانى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، نۇرغۇنلىرى خەلق ئارىسىدا، چەت ئەللەرنىڭ موزېيخانىلىرىدا، دۆلەت ئىچىدىكى كۇتۇپخانا قاتارلىق ئورۇنلاردا، بىر قىسمى ھەر دەرىجىلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىلىرىدا ساقلىنىۋاتقان بولسىمۇ، ھازىرغىچە تېخى تولۇق ئىستاتىستىكا قىلىنغىنى يوق. شۇنداقتىمۇ بىزنىڭ دەۋرىمىزگىچە يېتىپ كېلەلىگەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى 300 خىلدىن

ئاشىدۇ دەپ مۆلچەرلىنىۋاتىدۇ.

ئۇلۇغ ۋەتىنىمىزدە ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ئىشلىرى گۈللەپ ياشناۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە، ئۇيغۇر تېبابەت - دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرىنى قېزىش، رەتلەش، تەتقىق قىلىش، ئۇنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكىنى ساقلاش ۋە ئۇنىڭغا ۋارىسلىق قىلىش بىلەن بىللە ئۇنى يەنىمۇ يۇقىرى دەرىجىگە كۆتۈرۈپ ھاياتىي كۈچىنى تېخىمۇ نامايان قىلىش ئىنتايىن زور ئەھمىيەتكە ئىگە ئىش.

5 § . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى ۋە خىزمەت ۋەزىپىسى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى ۋە قوليازمىلار خەلقىمىز ئىچىدىن يېتىشىپ چىققان سان - ساناقسىز تېبابەت ئالىملىرىمىز، مۇتەپەككۇرلىرىمىز ۋە ئىجادىيەتچىلىرىمىزنىڭ ھارماي - تالماي ئىزدىنىشى، تەتقىق قىلىشى ۋە ئەقىل - پاراسەتلىك، تىرىشچان - ئەمگەكچان خەلقىمىزنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك ئىشلەپچىقىرىش كۈرۈشى، ئىلمىي تەجرىبە ۋە تۈرلۈك ئاغرىق - سىلاقلارغا قارشى ئېلىپ بارغان كۈرەشلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنى. ئۇزۇن تارىخى تەرەققىيات جەريانلىرىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىكى ئالىملىرىمىز ئۆزىنىڭ ئۇزۇن يىللىق ئىلىم - پەن ئەمگىكىنىڭ مېۋىسىنى كېيىنكى ئەۋلادلارغا قالدۇرۇش ئۈچۈن سىڭدۈرۈپ بىلەن قىلغان ئەمگىكىنىڭ مەھسۇلى. بىز بۇ ئەجدادلىرىمىزنى بىلىشىمىز. يازغان ئەسەرلىرىنىڭ ئىلمى قىممىتىنى چۈشىنىشىمىز، ئۇلاردىن پەخىرلىنىشىمىز لازىم.

ئەجدادلىرىمىز توپلىغان ۋە بىزگە قالدۇرۇپ كەتكەن بۇ ئەسەر ۋە قول يازمىلاردا بىز بىلمەيدىغان نۇرغۇن بىلىملەرنىڭ بارلىقى شۈبھىسىز. چۈنكى، تېببىي ئەسەرلەر ھەرگىزمۇ بىرەر شائىر ۋە يازغۇچىنىڭ ئىلھامى تۈتقاندا يېزىپ قويغان نەزمە - قوشاقلىرى ئەمەس ياكى رومان - داستانلىرى ئەسەر، ئۇ بىرقانچە ئەۋلاد تېبابەت ئالىملىرىنىڭ ئىزدىنىشى، ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈشى ۋە تەتقىقات نەتىجىلىرىنىڭ جەۋھىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئەسەرلەرنىڭ كۆپ قىسمى قەدىمكى ئۇيغۇر يېزىقى ۋە دەۋرلەردە ئەدەبىي تىلغا ئايلانغان پارسچە، ئەرەبچە تىللاردا ۋە چاغاتاي يېزىقىدا يېزىلغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنى ھازىرقى كىشىلىرىمىز ئوقۇيالمايدۇ ۋە چۈشىنەلمەيدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى ئىلمىي ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى ۋە

قولىيازمىلارنى يىغىپ توپلاش، رەتلەش، ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا تەرجىمە قىلىپ پايدىلىنىش، بۇ ئەسەرلەر ئۈستىدە تەتقىقاتلارنى ئېلىپ بېرىش، دەلىللەش، شەرھلەش، قەدىمىي ئەسەرلەرنى قوغداش ۋە ئۇنىڭدىن تولۇق پايدىلىنىشنى تەتقىقات ئوبيېكتى ۋە خىزمەت ۋەزىپىسى قىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرىنى تەتقىق قىلىش، پەقەت ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۆتمۈشىنى يورۇتۇپ بېرىپلا قالماستىن، بەلكى ھازىرقى زاماندا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئالاھىدىلىكىنى ساقلاپ قېلىش ئاساسىدا تەرەققىياتىنى يەنىمۇ ئىلگىرى سۈرۈپ ئىنسانىيەتنىڭ ساغلاملىقىنى قوغداش ۋە ئىنسانىيەت ھەم ھاياتلىقنىڭ ماھىيىتىنى چۈشىنىشتە ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرى ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئۇزاق ئەسىرلىك تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئەمەلىيىتى داۋامىدا توپلىغان ۋە يەكۈنلىگەن تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمىي خۇلاسىسى بولۇپ، ئۇ بىر قىممەتلىك مەدەنىي مىراس ۋە غايەت زور مەنىۋى بايلىق سۈپىتىدە ئۇيغۇر مەدەنىيەت تارىخىدىلا ئەمەس، بەلكى جۇڭخۇا مىللەتلىرى مەدەنىيەت تارىخى ۋە ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك خەزىنىسىدىكى بىر قىممەتلىك گۆھەر ھېسابلىنىدۇ.

دۆلىتىمىز قۇرۇلغاندىن بۇيان، بولۇپمۇ يېقىنقى 20 نەچچە يىلدىن بۇيان پارتىيە ۋە دۆلەتنىڭ مىللىي تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەش، تەتقىق قىلىش توغرىسىدىكى ئالاقىدار فاڭجېن، سىياسەتلىرىنىڭ تۈرتكىسىدە ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرى ئىشخانىسىنىڭ باشلامچىلىقىدا، ئاپتونوم رايونىمىزدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەش ۋە نەشر قىلدۇرۇش جەھەتتە كۆپلىگەن خىزمەتلەر ئىشلىنىپ، خۇشاللىنارلىق نەتىجىلەر قولغا كەلتۈرۈلدى. پېشقەدەم تېۋىپلارنىڭ بىۋاسىتە قاتنىشىشى بىلەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى رەتلەش ئاساسىدا «جۇڭگو تېببىي قامۇسىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەت تومى» ئارقا-ئارقىدىن تۈزۈلۈپ نەشر قىلىندى، «دەستۇرۇل ئىلاج»، «مىزانى تىپ»، «تېببىي ئەكبەر»، «ھازىق»، «ئەلقانۇن فىت تىپ» (تېبابەت قانۇنى)، «جەمئىي ئىلاج»، «شىپائۇل قۇلۇپ»، «ئىختىياراتى بەدئىي»، «ئەغرازى تىببىيە» (تېبابەتچىلىك مەخسەتلىرى) قاتارلىق تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرى رەتلىنىپ ۋە نەشر قىلىنىپ، كەڭ ئۇيغۇر تېبابەت خادىملىرى، شۇنداقلا جەمئىيەتتىكى ھەر ساھە كىشىلىرىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى ئۆگىنىش، تەتقىق قىلىش ئېھتىياجى بەلگىلىك دەرىجىدە قاندۇرۇلدى. 1985 - يىلدىن باشلاپ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەسىمكى ئەسەرلىرى ئاساسىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئالىي تېخنىكوم دەرسلىك ماتېرىياللىرى تۈزۈلۈپ، ئوقۇتۇشتا قوللىنىلغاندىن باشقا، يەنە كەڭ ئۇيغۇر تېبابەت خادىملىرى ۋە ھەر ساھە

كىشىلىرىنىڭ مۇھىم پايدىلىنىش ماتېرىيالى قىلىندى. 2002 - يىلدىن بۇيان مەكتىپىمىز دۆلەت ۋە ئاپتونوم رايوننىڭ جۇڭگو - مىللىي تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەش ۋە تەتقىق قىلىشقا ئالاقىدار سىياسەت، بەلگىلىمىلىرىنىڭ روھىغا ئاساسەن، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەش ۋە تەتقىق قىلىش خىزمىتىنى مەخسۇس قانات يايدۇرۇپ، بۇ جەھەتتىكى خىزمەتلەرنى مەكتەپنىڭ ئوقۇتۇش ۋە پەن تەتقىقات خىزمىتىدىكى مۇھىم ئىش سۈپىتىدە تۇتۇپ ئىشلەش نەتىجىسىدە كۆرۈنەرلىك نەتىجىلەر قولغا كەلتۈرۈلدى.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرى ئەجدادلىرىمىزنىڭ تېبابەتچىلىك دورىگەرلىك تەجرىبىلىرىنىڭ يېزىق ئارقىلىق خاتىرىلىنىشى بولۇپ، يىراق ئۆتمۈش زاماندىن باشلاپ، 1949 - يىلغىچە يېزىلىپ ۋە توپلىنىپ ساقلانغان ھەمدە تېبابەتچىلىك ئەمەلىيىتىدە قوللىنىلغان ئەسەرلەرنى كۆرسىتىدۇ. قەدىمكى ئەسەرلەر ۋە ئۇنىڭ دەۋر چېكى توغرىسىدا دۆلەت ئۆلچەملەشتۈرۈش ئىدارىسى 1987 - يىلى ئېلان قىلغان «قەدىمكى ئەسەرلەرنىڭ كاتالوگىنى ئىشلەش ئومۇمىي قائىدىسى» دە، قەدىمكى ئەسەرلەرگە مۇنداق تەرىپ بېرىلگەن: «قەدىمكى ئەسەر دېگىنىمىز، مەملىكىتىمىزنىڭ قەدىمكى دەۋرلىرىدىكى ئەسەرلىرىنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى بولۇپ، ئاساسلىقى 1911 - يىلدىن ئىلگىرى يېزىلغان ياكى نەشىر قىلىنغان، ئېلىمىزنىڭ قەدىمكى مەدەنىيىتىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدىغان، قەدىمكى ئەسەرلەرنى تۈپلەش ئۇسلۇبىغا ئىگە ئەسەرلەرنى كۆرسىتىدۇ» . دۆلەت مىللەتلەر ئىشلىرى كومىتېتى دۆلىتىمىزدىكى ئاز سانلىق مىللەتلەرنىڭ مەدەنىيەت ئەھۋالى، تىل - يېزىق قوللىنىش ۋە ئۆزگەرتىش ئەھۋالىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئاز سانلىق مىللەتلەرنىڭ قەدىمكى ئەسەرلىرىنىڭ ئاخىرقى يىل چېكىنى 1949 - يىلغىچە بولسا بولىدۇ، دەپ بېكىتتى. بۇ قەدىمكى ئەسەرلەرگە بېرىلگەن ئەڭ نوپۇزلۇق، ئەڭ مۇپەسسەل ئېنىقلىما بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

§ 6 . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەش ۋە تەتقىق قىلىشنىڭ ئەھمىيىتى ۋە ۋەزىپىسى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەش ۋە تەتقىق قىلىشنىڭ ئەھمىيىتى: ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ داۋالاش،

مائارىپ ئىشلىرىنىڭ مەنۋى ئاساسى، ھاياتلىق مەنبەئىي بولۇپ، ئۇ كىلىنىك داۋالاش ئىشلىرىنى مول نەزەرىيەۋى بىلىم ۋە قىممەتلىك تەجرىبە ـ ئۇسۇللار بىلەن تەمىن ئەتسە، يەنە بىر تەرەپتىن مائارىپ ـ ئوقۇتۇش ئىشلىرىنى ئۆزگىچە خاسلىققا ئىگە، بىر قەدەر مۇكەممەل بولغان دەرسلىك ماتېرىيال ۋە پايدىلىنىش ماتېرىيالى بىلەن تەمىن ئېتىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۆتمۈشى بىلەن بۈگۈنىنى تۇتاشتۇرىدۇ؛ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ كىلىنىك داۋالاش ۋە دورىگەرلىك تەتقىقاتىنى كۈچلۈك نەزەرىيەۋى ئاساس ۋە پاكىت ئاساسي بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. بۈگۈنكى كۈندىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئاساسي نەزەرىيە تەتقىقاتى، كىلىنىكا تەتقىقاتى، دورىگەرلىك تەتقىقاتى ۋە يېڭى دورىلارنى ئېچىش تەتقىقاتى ئۇيغۇر-تېبابەتچىلىكىنىڭ قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەش، تەھلىل قىلىش ۋە تەتقىق قىلىش ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قەدىمكى ئەسەرلەرنى توپلاش، رەتلەش ۋە تەتقىق قىلىش خىزمىتىگە يۇكسەك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىپ، تۈرلۈك چارە ـ ئاماللار بىلەن خەلق ئارىسىدا تارقاق ھالەتتە ساقلىنىۋاتقان، كەسىپ ئەھلى بولماسلىق ياكى قەدىمكى ئۇيغۇر تىلى ۋە ئەرەب، پارس تىللىرىنى بىلمەسلىك سەۋەبىدىن پايدىلىنىش قىممىتىدىن مەھرۇم بولىۋاتقان قەدىمكى ئەسەرلەرنى توپلاپ ۋە رەتلەپ، ئۇلارنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىدا نەشر قىلدۇرۇپ، داۋالاش، ئوقۇتۇش، پەن تەتقىقات ۋە ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىشلىرىدا كەڭ تۈردە پايدىلىنىشىمىز لازىم.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەش ۋە تەتقىق قىلىشنىڭ ۋەزىپىسى: قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابەت پېشۋالىرى ۋە ئالىملىرىنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش جەھەتتىكى ئۆزگىچە ئۇسۇل، تەجرىبە ۋە مۇۋەپپەقىيەتلىرىگە ۋارىسلىق قىلىپ، تارىخىي ماتېرىيالىزم ۋە دىيالېكتىكىلىق ماتېرىيالىزملىق نۇقتىئىنەزەر ۋە ئۇسۇلنى قوللىنىپ، قەدىمكى ئەسەرلەرنى قېزىش، توپلاش، رەتلەش، مۇشۇ ئاساستا قەدىمكى ئەسەرلەرگە قارىتا شاكىلىنى چىقىرىۋېتىپ، مېغىزىنى ساقلاپ قېلىش، مەنبەسىنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ھەر قايسى قاتلاملىرىدىكى كەسپىي خادىملارنى قەدىمكى ئەسەرلەرنى كۆرۈپ چۈشىنىش، مەزمۇنىنى ئىگىلەش ۋە پايدىلىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىش، بۇ ئارقىلىق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك-دورىگەرلىك ئىشلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈشنى زور پايدىلىنىش قىممىتىگە ئىگە ماتېرىيال مەنبەسى بىلەن تەمىن ئېتىشتىن ئىبارەت.

7 § . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش مەقسەتچانلىقى ئېنىق بولغان، كېچىكتۈرۈشكە بولمايدىغان، دۆلەت ۋە مىللەتنىڭ شان-شەرىپىگە مۇناسىۋەتلىك مۇھىم خىزمەت ھېساپلىنىدۇ. قەدىمكى ئەسەرلەرنى توپلاش ئاساسەن ئەجدادلىرىمىز تەرىپىدىن يېزىپ قالدۇرۇلغان، پايدىلىنىش قىممىتىگە ئىگە قوليازما ۋە باسما ئەسەرلەرنى توپلاپ قۇتقۇزۇۋېلىشنى مەقسەت قىلىدۇ. دۆلىتىمىزدە خەنزۇلارنىڭ قەدىمكى ئەسەرلىرىنىڭ ئاخىرقى دەۋر چېكىنى 1911-يىلى قىلىپ بېكىتىلگەن. ئاز سانلىق مىللەتلەرنىڭ قەدىمكى ئەسەرلىرىنىڭ ئاخىرقى يىل چېكىنى 1949 - يىلغىچە قىلىپ بېكىتىلگەن. مۇشۇنىڭغا ئاساسلانغاندا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش ۋە رەتلەشتە يىراق قەدىمكى زامانلاردىن باشلاپ 1949 - يىلغىچە يېزىلغان ئەسەرلەرنى توپلاش دائىرىسىگە كىرگۈزۈپ، «غازباي ئوت - چۆپ دورىلار قامۇسى» ۋە ياكى ئۇنىڭدىن ئىلگىرى يېزىلغان ئەسەرلەردىن باشلاپ «تەجەللى نۇسقىلىرى» ۋە ياكى ئۇنىڭدىن كېيىنىراق يېزىلغان ئەسەر-لەرگىچە بولغان ئەسەرلەرنى ئومۇمىيۈزلۈك تەكشۈرۈپ، تېگىنى ئېنىقلاپ، تۈرلۈك ئۇنۇم-لۈك چارىلارنى قوللىنىپ قەدىمكى ئەسەرلەرنى توپلاش ۋە قۇتقۇزۇۋېلىش لازىم.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاشتا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرى ئىختىرا قىلىنغان رايون مەسىلىسىگە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ دۇنيانىڭ ماھىيىتى - تۆت زات دەيدىغان ماتېرىيالىستىك قارىشى ئاساسىدا، باشقا ئىلىم ۋە مەدەنىيەت تۈرلىرىنىڭ راۋاجلىنىش قانۇنىيىتىگە ئوخشاشلا، يۇنان، ئەرەب، ھىندى ۋە جۇڭگو تېبابەتچىلىكى قاتارلىقلار بىلەن ئۆزئارا تەسىرلىشىپ، بىر - بىرىنى تولۇقلى-غان، بىر - بىرىنى ئىلگىرى سۈرگەن. بۇ جەريانىدا قەدىمكى ئەجدادلىرىمىز جۇغراپىيە-لىك چېگرادىن ھالقىپ، قەدىمكى يىپەك يولىنى بويلاپ جاي - جايلارغا بېرىپ، سودا - سېتىق، ئىلىم - پەن، ھۈنەر - سەنئەت ئالماشتۇرۇش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللان-غان، شۇ قاتاردا كېسەل داۋالاش، ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ، كۆپلىگەن ئەسەرلەرنى يازغان. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەشتە جۇغراپىيىلىك رايون بەلگىلىۋالماستىن، نەزەرىمىزنى ئۇيغۇرلار ۋە ئۇلارنىڭ ئەجداتلىرى ياشىغان مەملىكىتىمىز ئىچى ۋە سىرتىدىكى بارلىق جايلارغا سېلىش لازىم.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنىڭ كۆپ تىللىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى نەزەردە تۇتۇش لازىم. ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق تارىخي تەرەققىيات جەريانىدا قەدىمكى تۈرك (ئورخۇن) يېزىقى، قەدىمكى ئۇيغۇر يېزىقى، بىراھمىچە تۈرك يېزىقى، قوجۇ يېزىقى، سوغدى يېزىقى، سۇرىيە يېزىقى، مانى يېزىقى، ئەرەب ئېلىپبەسى ئاساسىدىكى كونا ئۇيغۇر يېزىقى (چاغاتاي ئۇيغۇر يېزىقى) قاتارلىق بىر قانچە خىل يېزىقلارنى قوللىنىپ، ئۆز تىلىنى خاتىرىلەپ كەلگەن. بولۇپمۇ ئىسلام دىنىنىڭ كىرىشى بىلەن ئۇيغۇر ئالىملىرى، ئەدىبلىرى، جۈملىدىن ئۇيغۇر تېۋىپ ـ ھۆكۈمالىرى ئۆز ئەسەرلىرىنى ئەرەب ۋە فارىس تىللىرىدا يېزىشقان. «چاغاتاي ئۇيغۇر تىلى»نىڭ قوللىنىلىشىغا ئەگىشىپ، ئۇيغۇر ئالىملىرى، جۈملىدىن تېۋىپ، ھۆكۈمالىرى ئۆز ئەسەرلىرىنى «چاغاتاي ئۇيغۇر يېزىقى» دا يېزىشتى. بۇ تىل 20-ئەسىرنىڭ 30- يىللىرىغا قەدەر ئۇيغۇرلارنىڭ ئاساسلىق تىل-يېزىقى سۈپىتىدە قوللىنىلدى. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەشتە، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنىڭ كۆپ تىللىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى نەزەردىن ساقىت قىلىپ قويماسلىق لازىم.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاشنىڭ ئۇسۇلى جەھەتتە، تىگىنى ئىنىقلاش، خەلق ئارىسىدىن سېتىۋېلىش، ھەدىيە قىلدۇرۇش، رەسىمگە ئېلىش، كۆپەيتىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، يوقۇلۇپ كېتىش ياكى بۇزۇلۇش گىرداۋىغا بېرىپ قالغان قەدىمكى ئەسەرلەرنى ئىمكان بار تولۇق قۇتقۇزۇپ قىلىپ، ئۇنىڭ مەڭگۈلۈك ساقلىنىشىنى قولغا كەلتۈرۈش لازىم.

§ 8 . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى رەتلەش

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى رەتلەش ئەژداتلىرىمىز قالدۇرۇپ كەتكەن قەدىمكى ئەسەرلەرگە قارىتا ئىلمىي ئۇسۇلدا رەتلەش ئېلىپ بېرىپ، ئۇنىڭ مەنبەسىنى ئېنىقلاش، خاتالىقلارنى تۈزىتىش-توغرىلاش، كەمتۈكلىكىنى تولۇقلاش ئارقىلىق قەدىمكى ئەسەرلەرنىڭ ئەسلى قىياپىتىنى ساقلىغان ئاساستا ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىدا ئىپادىلەش (تەرجىمە قىلىش) نى ئىشقا ئاشۇرۇپ، بۈگۈنكى كىشىلەر ۋە كەلگۈسى ئەۋلادلارنىڭ ئوقۇپ پايدىلىنىشىغا قۇلايلىق يارىتىشنى، يەنى رەتلەش ئارقىلىق ھازىرقى زامان تېبابەتچىلىك ئەسىرىنى شەكىللەندۈرۈپ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ داۋالاش، مائارىپ ۋە پەن تەتقىقات ئىشلىرىنى پايدىلىنىش قىممىتى بار بولغان ۋەسىقە ـ ماتېرىياللار بىلەن تەمىنلەشنى

مەقسەت قىلىندۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى رەتلەشنىڭ قەدەم باسقۇچى باشقا تۈردىكى قەدىمكى ئەسەرلەرنى رەتلەش بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشايدۇ. يەنى ئەسەر تاللاش، سۈرەتكە ئېلىش، تەرجىمە قىلىش، سېلىشتۇرۇش، تولۇقلاش، تىنىش بەلگىلىرىنى قويۇش، ئىزاھات يېزىش، ئىندېكس بىرىش، مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللارنى قوشۇمچە قىلىش ۋە نەشر قىلىش قاتارلىق مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ بىر قاتار جەريانلار بىر - بىرى بىلەن زىچ باغلىنىشلىق بولۇپ، ھەر بىر تەرەپكە ئىنچىكە، ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

نۆۋەتتە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى رەتلەش ۋە نەشر قىلدۇرۇشتا، ئەڭ مۇھىم بولغىنى، ئەرەپ، پارس تىللىرىدا يېزىلغان قەدىمكى ئەسەرلەرنى تەرجىمە قىلىپ، ئۇيغۇرچىلاشتۇرۇش بولۇپ، بۇ جەھەتتىكى خادىملار كەمدىن-كەم ئۇچرايدۇ. شۇڭا بۇ جەھەتتىكى ئىختىساس ئىگىلىرىنى بايقاش، تەربىيىلەش ۋە ئۇلاردىن پايدىلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىش ئىنتايىن زۆرۈر.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، قەدىمكى ئە-سەرلەرنى رەتلەشتە تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

1. رەتلەش ئوبيېكتىنى بېكىتىش. بۇتىما تاللاش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ جەھەتتە ئەسەر رەتلەش زۆرۈرىيىتىنى چىقىش قىلىپ، قانداق ئەسەرلەرنى رەتلەش مەسىلىسىنى نەزەردە تۇتقان ھالدا، قولدا ساقلىنىۋاتقان قەدىمكى ئەسەرلەرنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن، تۈر ياكى مەزمۇن تاللاش كېرەك. قولدا ساقلىنىۋاتقان تامامىي ئەسەرلەرنىڭ رەتلەش زۆرۈرىيىتى بولۇشى ناتايىن. دېمەك ئېھتىياجغا ئاساسەن، بەزى ئەسەرلەرنى رەتلەش، نەشر قىلىش زۆرۈرىيىتى بولسا، بەزى ئەسەرلەرنىڭ پەقەت ساقلاش قىممىتىلا بولۇشى، ئاز ساندىكى كىشىلەرنىڭ كۆرۈش پايدىلىنىشى بىلەنلا چەكلىنىشى مۇمكىن. شۇڭا قەدىمكى ئەسەرلەرنى رەتلەش، تەرجىمە قىلىش ۋە نەشرقىلىشتا ئېھتىياجغا قاراپ ئىش كۆرۈش، پايدىلىنىش، قوللىنىش زۆرۈرىيىتىنى چىقىش قىلىش كېرەك.

2. ئەسەر تاللاش: رەتلەش خىزمىتىنى مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشتۈرۈش ئۈچۈن ئالدى بىلەن نەشر نۇسقىسى ياخشى ئەسلى ئەسەرلەرنى تاللاش كېرەك. بۇ جەھەتتە قولدا ساقلىنىۋاتقان قەدىمكى ئەسەرلەرنىڭ نۇسخىسىغا ئاساسەن، مەزمۇنى مۇكەممەل، تولۇق بولغان ئەسلى ئەسەرلەرنى تاللاپ رەتلەش، قانداق ئەسەر بولسا شۇنى قارا قويۇق رەتلەپ، ئادەم كۈچى ۋە مەبلەغ ئىسراپچىلىقى كېلىپ چىقىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

3. سۈرەتكە ئېلىش. تەسۋىر چۈشۈرۈش ئاپاراتى، پوتو ئاپارات قاتارلىقلاردىن پايد-

لىنىپ قەدىمكى ئەسەرلەرنى سۈرەتكە ئېلىش قەدىمكى ئەسەرلەرنى رەتلەش خىزمىتىنىڭ ئېھتىياجى بولۇپ، ئەسەرنىڭ ئەسلى نۇسقىسىنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، ئەسلى ئەسەر نۇسخىسىنى كىتابقا كىرگۈزۈش، ئەينەنلىكنى ساقلاش ۋە نامايان قىلىش، شۇنداقلا قەدىمكى ئەسەرلەرنى رەقەملەشتۈرۈپ ساقالاش ۋە كۆپەيتىپ نادىر نۇسقا تەييارلاش-نىڭ ئېھتىياجى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. شۇڭا بۇخىزمەتنى قەدىمكى ئەسەرلەرنى رەتلەش، قوغداش، رەقەملەشتۈرۈپ ساقلاش ۋە رەتلەشتىكى مۇھىم ئىش سۈپىتىدە تۇتۇش زۆرۈر.

4. تەكشۈرۈش ـ سېلىشتۇرش: كۆپلىگەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئەسەرلىرىنىڭ باش ـ ئاخىرى خېلى مۇكەممەل ، مەزمۇنى تولۇق بولسىمۇ، لېكىن يەنە بەزى ئەسەرلەر ئۇنداق ئەمەس، ئۇنى رەتلەش ئۈچۈن باش-ئاخىرنى تولۇقلاشقا، كەمتۈك جايلىرىنى تولدۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مەزكۇر ئەسەرنى ئالاقىدار ئەسەرلەر بىلەن سېلىشتۇرۇپ، پەرقلەرنى تېپىپ، ئۆزئارا تولۇقلاش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە مەزكۇر ئەسەردە ئۇچرىغان تارىخىي مەزمۇنلار، نەقىل ـ سىتاتىلەرگە قارىتامۇ سېلىشتۇرۇش ئېلىپ بېرىپ، مەنبەئىنى ئېنىقلاش كېرەك. قەدىمكى ئەسەرلەرنى سېلىشتۇرۇشتا (校勘) ، رەتلىمەكچى بولغان ئەسەر ئاساسىي ئەسەر (底本) ، مۇناسىۋەتلىك ئەسەرلەر سېلىش-تۇرۇلىدىغان ئەسەر (校本) قىلىنىدۇ. سېلىشتۇرۇلىدىغان ئەسەرلەر ئاساسىي سېلىش-تۇرۇلىدىغان ئەسەر (主校本) ، يانداشتۇرۇپ سېلىشتۇرۇلىدىغان ئەسەر (旁校本) ، سېلىشتۇرۇشتا پايدىلىنىدىغان ئەسەر (参校本) دىگەندەك تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ ھەمدە ئالاقىدار مەزمۇنلار بىربىرلەپ سېلىشتۇرۇلۇپ، ئەسەر قۇرۇلمىسى، مەزمۇنى، ئاپتۇرى، يېزىلغان دەۋىر ئارقا كۆرۈنىشى جەھەتتىكى كەمتۇكلۈك تولۇقلىنىپ، پەرقلەر تولدۇرۇلۇپ، ئەسەرلەرنىڭ ئىشەنچلىكلىك دەرىجىسى ئاشۇرۇلىدۇ. قەدىمكى ئەسەرلەرنى تەكشۈ-رۈش- سېلىشتۇرۇش ۋەزىپىسىنى ئورۇنلاش سېلىشتۇرغۇچىدىن چاغاتاي ئۇيغۇر تىلى، ئەرەب، فارس، ئوردۇ تىلىغا ئوخشاش ئالاقىدار تىللارنى بىلىش بىلەن بىرگە، يەنە بىر قەدەر ئەتراپلىق تارىخ، مەدەنىيەت بىلىملىرى بولۇشنى تەلەپ قىلىدۇ.

5. تېنىش بەلگىلىرىنى قويۇش. تېنىش بەلگىلىرىنى توغرا قوللىنىش ـ تىلنى قېلىپلاشتۇرۇش، ئوي ـ پىكىرنى توغرا ئىپادىلەشتە ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. مەيلى چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدا يېزىلغان ئەسەرلەر بولمىسۇن، مەيلى ئەرق، پارس تىللىرىدا يېزىلغان ئەسەرلەر بولمىسۇن، خېلى كۆپ ساندىكى ئەسەرلەردە تېنىش بەلگىلىرى يوق دىيەرلىك. بۇنداق ئەسەرلەرگە قارىتا ھازىرقى زامان ئۇيغۇر ئەدەبىي تىلىنىڭ ئىملا قائىدىلىرى بويىچە تېنىش بەلگىلىرىنى جايىغا، توغرا قويىغاندىلا، ئاندىن ئوي ـ پىكىرنى توغرا، ئېنىق ئىپادىلىگىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تېنىش بەلگىلىرى ۋە ئۇنىڭ رولى

بىلەن تولۇق تونۇشۇش، تېنىش بەلگىلىرىنى جايىدا قوللىنىش كېرەك. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنىڭ ئالاھىدىلىكىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، تېنىش بەلگىلىرىنى قويۇش كۆپ ھاللاردا ئەسەرنى رەتلەش (تەرجىمە قىلىش) جەريانىدا بىرگە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

6. بۈگۈنكى ئۇيغۇر تىلىغا تەرجىمە قىلىش. قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئەسەرلىرىنى رەتلەشتە، مەيلى چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدا يېزىلغان ئەسەرلەر بولمىسۇن، مەيلى ئەرەب، پارس تىللىرىدا يېزىلغان ئەسەرلەر بولمىسۇن، ئۇمۇمەن ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا تەرجىمە قىلىش مۇھىم نۇقتا قىلىنىدۇ. چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدا يېزىلغان ۋە ئەرەب، فارىس تىللىرىدا يېزىلغان قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئەسەرلىرىنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا تەرجىمە قىلغاندا قەدىمكى ئەسەرلەردىن پايدىلىنىشقا قولايلىق ياراتقىلى بولىدۇ. بۇ خىل ئەسەرلەرنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا تەرجىمە قىلىشتا، كۆپ ھاللاردا تەرجىمە قىلىش بىلەن تېنىش بەلگىلىرىنى قويۇش ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك ئىش ھالقىلىرى بىرگە ئورۇنلىنىشى مۇمكىن. قەدىمكى ئەسەرلەرنى دەل جايىدا، توغرا تەرجىمە قىلىش ئۈچۈن مول تىل بىلىمى بولغاندىن سىرت، تېبابەتچىلىك بىلىمى گىراماتىكا، لوگىكا بىلىمى ۋە باشقا ئالاقىدار بىلىملەرنىڭ بولۇشىغا توغرا كېلىدۇ.

7. ئىندېكس يېزىش. ئىندېكس (ئىزدەش ئاچقۇچى) يېزىش رەتلىمەكچى بولغان ئەسەردە ئۇچرىغان سۆز ـ ئاتالغۇلارنى توپلاپ، رەتى بويىچە كىتاپ ئاخىرىغا قىستۇرۇپ، ئۇنىڭ ئەسەردىكى ئورنىنى كۆرسىتىپ بېرىش ئارقىلىق ئوقۇرمەنلەرنىڭ مۇناسىۋەتلىك مەزمۇنلارنى ئىزدەپ تېپىشىغا قولايلىق يارىتىپ بېرىشنى مەقسەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىشنى ئەسەرنىڭ تەرجىمىسىنى ئىشلەشتىن باشلاپ چىڭ تۇتۇش، تولۇق، توغرا ۋە سىستېمىلىق بولۇشنى ئىشقا ئاشۇرۇش كېرەك.

8. ئىزاھات يېزىش. ئىزاھات يېزىش قەدىمكى ئەسەرلەرنى رەتلەشتىكى ناھايىتى مۇھىم بىر تەرتىپ ھېسابلىنىدۇ. ئىزاھاتتا، مەزكۇر ئەسەردە ئۇچرىغان تارىخىي مەزمۇن ۋە بايانلار، نەقىل ـ ئىستاتىسلەرگە قارىتا چۈشەندۈرۈش، ئىزاھلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. تەكشۈرۈش ـ سېلىشتۇرۇش ئەھۋالى، تېنىش بەلگىلىرىنى قويۇش ئۇسۇلى ۋە ئاتالغۇلار توغرىسىدا چۈشەنچە بېرىلىدۇ. ئىزاھات كۆپ ھاللاردا رەتلەنگەن ئەسەرنىڭ ئاخىرىغا بېرىلىدۇ.

9. قوشۇمچە ماتېرىياللار. بۇ مۇشۇ ئەسەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك ماتېرىيال ياكى ماقالىلارنى قوشۇمچە قىلىشنى كۆرسىتىدۇ. يەنى مۇشۇ ئەسەرگە مۇناسىۋەتلىك تارىخىي ۋەسىقىلەر، مۇشۇ ئەسەر توغرىسىدا يېزىلغان ئىلمىي تەتقىقات ماقالىلىرى ئەسەرگە قوشۇپ

نەشىر قىلىنىدۇ. مۇنداق بولغاندا ئوقۇرمەنلەرنىڭ چۈشىنىشىگە پايدىلىق بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى رەتلەش ـ ئۆتمۈشنى يورۇتۇش ۋە ئۇنى بۈگۈنگە ئۇلاش، كەلگۈسىگە قىلىشتىكى ئۇلۇغۋار ئىستىل بولۇپ، مۇھىم تارىخىي ئەھمىيەتكە، زور رېئال ئەھمىيەتكە ۋە كەلگۈسى ئەھمىيەتكە ئىگە. شۇڭا، بۇ خىزمەتكە قارىتا يۈكسەك مەسئۇلىيەتچانلىق تۇيغۇسىدا بولۇش، ئىلمىي پوزىتسىيىدە قوللىنىش، توغرا، سىستېمىلىق رەتلەشنى ئىشقا ئاشۇرۇش كېرەك.

9 § . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى تەتقىق قىلىش

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى تەتقىق قىلىش قەدىمكى ئەسەرلەرنىڭ مەنبەسىنى ئېنىقلاپ، خاتالىقلارنى تۈزىتىش ـ توغرىلاش ئارقىلىق قەدىمكى ئەسەرلەرنىڭ ئەسلى قىياپىتىنى ساقلىغان ئاساستا هازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىدا ئىپادىلەش (تەرجىمە قىش) نى ئىشقا ئاشۇرغان ئاساستا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئوقۇتۇش، پەن تەتقىقات ۋە كىلىنىك داۋالاش ئىشلىرىنىڭ تەلىپى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، زامانىۋى ۋاستىلەر ۋە ئۇسۇللار (سىفىرلىق فوتو ئاپپارات، تەسۋىر چۈشۈرۈش ئاپپاراتى، كومپيۇتېر قاتارلىقلار) دىن پايدىلىنىپ قەدىمكى ئەسەرلەرنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى ۋە باشقا بىلىم ئۇچۇرلارنى چوڭقۇر قېزىش، تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىگەرلىك ئىلمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇشنى كۈچلۈك ئاساس بىلەن تەمىن ئېتىشنى مەقسەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەر تەتقىقاتىدا كونكرېت ئەسەرلەر ئۈستىدىكى ئىزدىنىش ۋە تەتقىقاتنى كۈچەيتىپ، مەزكۇر ئەسەرنىڭ ئومۇمىي مەزمۇنى، مۇۋەپپەقىيىتى، قۇرۇلمىسى قاتارلىقلارنى تەكشۈرۈپ چىقىش، مەنبەسىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش ناھايىتى زۆرۈر. قەدىمكى ئەسەر تەتقىقاتىدا، ئەرەبى، چاغاتاي ۋە باشقا تىللاردىكى مۇكەممەل ئەسەرلەر ھەمدە بۇ خىل ئەسەرلەرنىڭ ئۇيغۇرچە تەرجىمە نۇسخىسىنى ئىشلەش مەسىلىسى، بۇ خىل ئەسەرلەر ئۈستىدە تەتقىقات ئېلىپ بېرىش بىرقەدەر ئاسانراق، پەقەت ئەسەرنىڭ ئەسلى نۇسخىسى ياكى تەرجىمە نۇسخىسىنى كۆرۈپ، تېبابەتچىلىك، پەلسەپە، تارىخ فولكلور، قەغەزچىلىك، مەتبەچىلىك نۇقتىسىدىن تەكشۈرۈپ، تەھلىل قىلىپ، مەزكۇر ئەسەرنىڭ مەزمۇنى ۋە قىممىتى ھەققىدە تەتقىقات ئېلىپ بېرىلىدۇ؛ يەنە بىرى چاغاتاي ۋە باشقا تىللاردا يېزىلغان، باش-ئاخىرى مۇكەممەل بولمىغان، ئەمما مەزمۇنى ياخشى،

پايدىلىنىش قىممىتىگە ئىگە ئەسەرلەرگە قارىتا يۆقىرىقى نۆقتىلار بويىچە تەكشۆرۆش ئېلىپ بارغاندىن سىرت، يەنە ئەسەرنىڭ كىم تەرىپىدىن، قاچان، قەيەردە يېزىلغانلىقى، ئىجادىي ئەسەر ياكى كۆچۆرمە، تەرجىمە ئەسەر ئىكەنلىكى توغرىسىدا تەكشۆرۆش ۋە تەھلىل ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئومۇمەن، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەش خىزمىتى جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ مۇنەۋۋەر مىللىي مەدەنىيەت مىراسلىرىنى قۇتقۇزۇپ قېلىش، ۋارىسلىق قىلىش جەھەتتىكى بىر مۇھىم ۋەزىپە، شۇنداقلا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىشلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈشتىكى ئاساس خاراكتېرلىك خىزمەت. ئۇنىڭ پارتىيەنىڭ مىللىي سىياسىتىنى ئەمەلىيلەشتۈرۈش ۋە جۇڭگوچە سوتسىيالىستىك سەھىيە، ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىنى ئىلگىرى سۈرۈشتىكى ئەھمىيىتى ئىنتايىن زور. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەش ۋە تەتقىق قىلىش خىزمىتىگە يۈكسەك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىپ، بۇ خىزمەتنى ئۈزلۈكسىز ئالغا سىلجىتىشىمىز ئىنتايىن زۆرۆر.

§ 10 . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرىنى ئۆگىنىشنىڭ ئەھمىيىتى ۋە رولى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك پېشۋالىرىنىڭ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا يەكۈنلىگەن بىلىم ۋە تەجرىبىلىرىنىڭ يېزىق ئارقىلىق خاتىرىلىنىشى بولۇپ، ئۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ داۋالاش، دورىگەرلىك ئىشلىرىدا مۇھىم رول ئويناپلا قالماستىن، بەلكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىيات ئاساسى بولغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ مائارىپ ۋە ئوقۇتۇش ئىشلىرىدا تېخىمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ. مەكتىپىمىز قۇرۇلغاندىن كېيىن، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك مىراسلىرىنى قۇتقۇزۇش، ۋارىسلىق قىلىش، شۇنداقلا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىز باسارلىرىنى تەربىيىلەش ئېھتىياجىنى نەزەردە تۇتۇپ، «ئوردۇ تىلىدىن ئاساس»، «تىببىي ئوردۇ تىلى» تەسىس قىلىپ ، ئوقۇغۇچىلاردا ئوردۇ تىلى ئاساسىنى يارىتىش ئاساسىدا، پايدىلىنىش قىممىتى يۇقىرى دەپ ھېساپلانغان ئوردۇ تىلىدىكى كىلاسسىك ئەسەرلەرنى دەرسلىك قىلىپ ئۆتۈپ، ئوقۇغۇچىلارغا بىر قەدەر چوڭقۇر نەزەرىيىۋى بىلىم ۋە تەجرىبە ـ ئۇسۇل ئىگىلىتىش ، شۇنداقلا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك مىراسلىرىنى قوغداش ۋە راۋاجلاندۇرۇش جەھەتتە مۇھىم نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈردى. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرىنى توپلاش،

تەتقىق قىلىش ۋە رەتلەش خىزمىتىگە ئەھمىيەت بېرىلىپ، مەكتىپىمىزنىڭ ئوقۇ - ئوقۇتۇش، پەن تەتقىقات ئىشلىرى زور دەرىجىدە ئىلگىرى سۈرۈلدى.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىشلىرى ئۈچۈن ئېيتقاندا مەڭگۈ قۇرىماس بۇلاق بولۇپ، ئوقۇتۇش، تەلىم - تەربىيە ئىشلىرىمىزنى ھەر ۋاقىت، ھەر زامان مول بىلىم بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. ئۇنى ئۆگىنىش ۋە تەتقىق قىلىشقا ئەھمىيەت بەرگەندە، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك مائارىپ سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىشلىرىنىڭ ھۇلىنى مۇستەھكەملىگىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرىنى ئۆگىنىش تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە تۈرلۈك ئەھمىيەتكە ئىگە ۋە رولغا ئىگە:

1. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈشنى مۇھىم ئاساس بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. مەكتىپىمىز قۇرۇلغاندىن كېيىن ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ تەشكىللىشى ئارقىسىدا، پېشقەدەم ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك مۇتەخەسسىسلىرى تارىختا بىر قەدەر مۇھىم ئورۇن تۇتۇپ كەلگەن كىلاسسىك ئەسەرلەرنى تەتقىق قىلىش ۋە رەتلەش ئاساسىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ بىرىنچى ئەۋلاد دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك مائارىپىنىڭ ئوقۇتۇش ئېھتىياجىنى قامداپ كەلدى. مۇشۇ ئاساستا يەنە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ ئىككىنچى ئەۋلاد دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈلۈپ، ئوقۇتۇشتا قوللىنىلىۋاتىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى پېشقەدەم ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرىنى ئۆگىنىش، تەتقىق قىلىشنى ئۆمۈرلۈك ئىش قاتارىدا تونۇپ كەلگەنلىكىدىن، كىلاسسىك ئەسەرلەردىكى نەزەرىيەۋى بىلىم ۋە تەجرىبىلەرنى ئۆزلىرىنىڭ داۋالاش تەجرىبىلىرى بىلەن بىرلەشتۈرۈشكە ئەھمىيەت بەرگەنلىكىدىن ئايرىپ قارىغىلى بولمايدۇ.

2. ئوقۇتقۇچىلارنىڭ كەسپىي ساپاسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتە مۇھىم رول ئوينايدۇ. مەشھۇر تېۋىپ ياكى كۆزگە كۆرۈنگەن يارامىلىق ئوقۇتقۇچى بولۇش ئۈچۈن، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ پۈتمەس - تۈگىمەس مەنىۋى بۇلىقى ھېسابلانغان كىلاسسىك ئەسەرلەرنى زېرىكمەي ئۆگىنىشكە ۋە كۆڭۈل قويۇپ تەتقىق قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. مەكتىپىمىزدە تەسىس قىلىنغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىلىنىك پەنلىرى ۋە دورىگەرلىك پەنلىرىنىڭ ئاساسى كىلاسسىك ئەسەرلەر بولۇپ، بۇلارنىڭ دەرسلىك ماتېرىياللىرى كىلاسسىك ئەسەرلەر ئاساسىدا تۈزۈلگەن، ھەر قايسى پەنلەرنىڭ دەرسىنى ئۆتۈشمۇ كىلاسسىك ئەسەرلەردىن پايدىلىنىشنى تەلەپ قىلىدۇ. ئوقۇتۇش ئەمەلىيىتى داۋامىدا ئۈزلۈكسىز ئىزدە-

نىپ، كىلاسسىك ئەسەرلەردىن ئۇزۇقلۇق ئېلىشقا، نەزەرىيەۋى چۈشەنچىلەرنى چوڭقۇرلاشتۇرۇشقا، داۋالاش تەجرىبىلىرى، دورا نۇسخا ـ رېتسېپلىرىنى موللاشتۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. مۇنداق ئىكەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ داۋالاش، دورىگەرلىك دەرسلىرىنى بىرۋاتقان ئوقۇتقۇچىلار چوقۇم ئالاقىدار كىلاسسىك ئەسەرلەرنىڭ مەزمۇنىغا پىششىق بولۇشى، بۇ مەزمۇنلاردىن پايدىلىنىپ ئوقۇتۇش ئېلىپ بارالايدىغان ۋە پەن تەتقىقات بىلەن شۇغۇللىنالايدىغان بولۇشى كېرەك. بۇنىڭدا سۇبيېكتىپ تىرىشچانلىقتىن باشقا يەنە، تىل ئامىلىمۇ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. چۈنكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئالاقىدار كىلاسسىك ئەسەرلەر چاغاتاي ئۇيغۇر تىلى ھەمدە ئەرەب، پارس ۋە ئوردو تىللىرىغا چېتىلىدۇ. شۇڭا ئوقۇتقۇچىلار ئۆزلىرىنىڭ كەسپىي ساپاسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن، چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدىكى ئەسەرلەردىن بىمالال پايدىلىنالايدىغان بولۇش بىلەن بىرگە، ئەرەب، پارس ۋە ئوردو تىللىرىنىڭ قايسىسىدا ئاساسى بولسا، شۇ تىلنى پىششىقلاش ئارقىلىق، شۇ تىلدا يېزىلغان ئەسەرلەرنى داۋاملىق ئۆگىنىشى ، ئەمەلىيەت داۋامىدا تەتقىق قىلىشى لازىم.

3. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرىنى ئۆگىنىش ئوقۇغۇچىلارنى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تارىخى تەرەققىيات ئەھۋالىنى چۈشىنىش، تېبابەتچىلىك بىلىم ئاساسىنى مۇستەھكەملەش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. كىلاسسىك ئەسەرلەرگە ئەجداتلىرىمىزنىڭ ئەسىرلەردىن بۇيانقى تەبىئەت سىرلىرىنى ئېچىش، كېسەللىككە قارشى كۆرەش قىلىش داۋامىدىكى كەچمىشلىرى، تەبىئەت قاراشلىرى، بىلىم-تەجرىبىلىرى سىڭدۇرۇلگەن بولۇپ، ئۇ بىزگە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ يىراق ئۆتمىشىدىن ئۇچۇر بېرىدۇ، بىزنى تۇرلۇك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش توغرىسىدىكى قىممەتلىك بىلىم ۋە تەجرىبىلەر بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. شۇڭا كىلاسسىك ئەسەر ئۇقۇتۇشىغا تولۇق ئەھمىيەت بېرىپ، ئوقۇتۇش ئۇسۇلىنى ياخشىلاپ، ئوقۇغۇچىلارنى ئالاقىدار كىلاسسىك ئەسەرلەردىن خەۋەرلەندۇرۇش ۋە ئۇنى بىلدۇرۇش لازىم. ئوقۇغۇچىلارغا كىلاسسىك ئەسەرلەرنى ئۆگىنىشنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك مىراسلىرىغا ۋارىسلىق قىلىش، قوغداش ۋە راۋاجلاندۇرۇشتىكى ئەھمىيىتىنى، ئۇنىڭ كىلىنىك داۋالاش ئىشلىرىدىكى پەۋقۇلئاددە رولىنى تولۇق چۈشەندۇرۇپ، ئۇلارنىڭ كىلاسسىك ئەسەرلەرنى ئۆگىنىش قىزغىنلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك. ئوقۇغۇچىلارغا «كىلاسسىك ئەسەرلەردىن نەمۇنىلەر» دەرسىنى ياخشى ئۆتكەندىن سىرت، يەنە چاغىتايچە، ئوردۇچە، ئەرەبچە، فارىسچە ئەسەرلەر ۋە ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىدىكى ئەسەرلەرنى تاللاپ ئۆگىنىشكە يېتەكلەش، ئېلېكترونلۇق دەرسلىك تۈزۈپ، ئوقۇغۇچىلارغا كىلاسسىك ئەسەرلەرنى ياخشى ئۆگىنىش پۇرسىتى يارىتىپ بېرىش كېرەك.

4 . ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك پەن تەتقىقات ئىشلىرىدا ئاساس خارەكتېرلىك رول ئوينايدۇ. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك پەن تەتقىقاتى قەدىمكى ئەسەرلەردىن ئايرىلالمايدۇ. نۆۋەتتە، قانات يايدۇرۇلىۋاتقان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك پەن تەتقىقاتىدا، ئالدى بىلەن كىلاسسىك ئەسەرلەرنى تەتقىق قىلىش، رەتلەش، ئۇنىڭدىن پايدىلىنىش ئاساسىدا هازىرقى زامان تەتقىقاتىنى قانات يايدۇرۇش تەلەپ قىلىنىۋاتىدۇ. شۇڭا كىلاسسىك ئەسەرلەرنى ئۆگىنىشنى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىگە ۋارىسلىق قىلىش ۋە ئۇنى راۋاجلاندۇرۇش يۈكسەكلىكىدە تۇرۇپ تونۇش، ئۇنى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك پەن تەتقىقات ئىشلىرى بىلەن زىچ بىرلەشتۈرۈش لازىم.

www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى باب ئۇيغۇر ئالىملىرى يازغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك قەدىمى ئەسەرلىرى ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئەجداتلىرىمىزنىڭ ئۇزاق زامانلاردىن باشلاپ تەبىئەت سىرلىرىنى ئېچىش، تەبىئەت بىلەن كۈرەش قىلىش، تۈرلۈك ئاغرىق سىلاقلارغا تاقابىل تۇرۇش داۋامىدا مەيدانغا كەلگەن، ئەجداتلىرىمىزنىڭ ساددا ماتېرىيالىستىك قاراشلىرىنى ئۆزىگە تۈپكى ئاساس قىلغان پەلسەپىۋىي تېبابەتچىلىك. قەدىمكى ئەجدادلىرىمىز ناھايىتى ئۇزاق زامانلار ئىلگىرىلا رەھىمسىز تەبىئەت ئاتا قىلغان پەۋقۇلئاددە قىيىن تەبىئىي ئېكولوگىيەلىك مۇھىتتا، ھاياتلىق ئۈچۈن ئېلىپ بارغان ئۇزاق مۇددەتلىك ئورۇنۇشلىرى داۋامىدا، ئىنساننىڭ كېسەللىك ۋە سالامەتلىكى توغرىسىدا كۆپلىگەن ئىزدىنىشلەرنى ئېلىپ بېرىپ، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىپ ۋە كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇپ، نورمال تۇرمۇش ۋە ئىشلەپچىقىرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەن. ئەۋلادمۇ-ئەۋلاد تېۋىپ، ھۆكۈمالار ئالدىنقىلارنىڭ ئەسەرلىرىنى تەتقىق قىلىش، ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈش بىلەن بىرگە، ئۆزلىرىنىڭ قىممەتلىك نەزەرىيىۋى بىلىم ۋە ساقلىقنى ساقلاش، داۋالاش تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەش ئاساسىدا، كۆپلىگەن قىممەتلىك ئەسەرلەرنى يېزىپ چىقىپ، كېيىنكىلەرگە قالدۇرغان. بۇ ئەسەرلەر بۈگۈنكى كۈندىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش، مائارىپ ۋە پەن ـ تەتقىقات ئىشلىرىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە مۇھىم يېتەكچىلىك رولىغا ۋە پايدىلىنىش قىممىتىگە ئىگە.

تۆۋەندە نەمۇنە سۈپىتىدە بىر قىسىم ئەسەرلەرنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1 § . «غازىبابىنىڭ ئوت ـ چۆپ دورىلار قامۇسى»

ئەسەرنىڭ يېزىلغان يىل ـ دەۋرى. يېزىقى فورماتى، بەت سانى ئېنىق ئەمەس. بۇ ئەسەردە تىرىم (تارىم) يالىقىدىن چىقىدىغان ئۆسۈملۈك، ھايۋانات ۋە مەدەن دورىلاردىن 312 خىلى خاتىرىلەنگەن بولۇپ، ئۇلارنىڭ نامى، ئۇلارنى تونۇشنىڭ ئۇسۇللىرى، تەبىئ-

يىتى، خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى تەپسىلىي يېزىلغان.

دەسلەپكى ئىگە بولغان ماتېرىياللارغا ئاساسلانغاندا، مىلادى 1200 ـ يىللىرى ھىندىستاندا نەشر قىلىنغان «ھەدىقەتۇل ـ ئەقالىم» (ھەرقايسى ئەللەر تەزكىرىسى) دېگەن قامۇس خاراكتېرلىك ئەسەردە مۇنداق مەزمۇندىكى مۇھىم مەنىلەر قەيت قىلىنغان: تېرىم (تارىم) يايلىقىدىكى غازىباي قەدىمكى خوتەن رايونى دائىرىسىدىكى نۇرغۇن دورىلارنى يەكۈنلەپ 312 ماددىلىق دورا قامۇسى يازغان. بۇنىڭدىن خەۋەر تاپقان يۇنانلىق ئالىم ئەپلاتون ئۆز شاگىرتلىرىنى ئۇنىڭ ئالدىغا ئەۋەتكەن. ئۇلارنىڭ بىر سۇشەققەنتە 6 ئاي تاغ ـ دەريالارنى كېزىپ غازىباينى تاپقان. غازىباينىڭ يۇرتىدا ھەرخىل مېۋە ـ چېۋىلەرنىڭ يەرلەرگە تۆكۈلۈپ ياتقانلىقى، بىنەپشە، باديان، سانا، يۇمغاقسۇت، ئوغرى تىكەن، ئاق لەيلى، لالە ئوت، ئاچچىق تاۋۇز… قاتارلىق نەچچە مىڭ خىل ئوت ـ چۆپ دورىلارنىڭ تارىم ۋادىسىنىڭ ھەممىلا يېزىنى قاپلىغانلىقىنى كۆرگەن. غازىباينىڭ 312 ماددىلىق دورىلار كىتابىنى ھەيراتتا كۆرۈپ ئاپرىنلار ئوقۇغان. ھەمدە ئەپلاتوننىڭ ھەر خىل ئىلىملەر تەھسىل قىلىدىغان ئالىم ئىكەنلىكى، ئەگەر ئەپلاتون بۇ ئەسەرنى كۆرۈشكە مۇيەسسەر بولالىسا، غازىباي ۋە تارىم خەلقىگە ھەر جەھەتتىن زور ياردەملەر بېرىشكە تەييار ئىكەنلىكىنى ئېيتقان. غازىباي كۆپ ئويلىنىشلاردىن كېيىن ھەرقايسى ئەللەر ئارىسىدىكى دوستلۇق ۋە ئىلىم ـ پەن ئالماشتۇرۇشنى كۆزدە تۇتۇپ، قىممەتلىك ئەسىرىنى 40 يىللىق ئوغلى بارىينىڭ قولىغا تۇتقۇزۇپ كەلگەنلەر بىلەن بىللە ئەپلاتوننىڭ ئالدىغا ئەۋەتكەن. ئەپلاتون بارىنى ئالىي ئېھتىرام بىلەن قىزغىن قارشى ئالغان، غازىباينىڭ ئەسىرىنى زور ئىشتىياق بىلەن كېچە ـ كۈندۈز ئوقۇپ چىقىپ، غازىباينىڭ تېببىي ئىلىمدىكى ماھارىتىگە يۇقىرى باھا بەرگەن، ھەمدە بۇنىڭغا جاۋابەن ئامراق قىزى ئەنفىيالۇسنى بارىيغا نىكاھلاپ بەرگەن. مەلۇم مەزگىلدىن كېيىن بارىي ئەنفىيالۇس تارىمغا قايتماقچى بولغاندا ئەپلاتون غازىباينىڭ ئىنسانىيەتكە قوشقان تۆھپىسىگە جاۋابەن ھازىرقى خوتەن رايونىغا قاراشلىق شەھەرلەرنى تېخىمۇ ھەيۋەت گۈزەل قىلىپ قۇرۇشقا ياردەملىشىش ئۈچۈن نۇرغۇنلىغان ھۈنەرۋەنلەرنى قوشۇپ ئەۋەتكەن. بۇ ھۈنەرۋەنلەرنىڭ بارىينىڭ رەھبەرلىكىدە ئەينى ۋاقىتتىكى خوتەن دىيارى خەلقى بىلەن بىللە ھازىرقى كېرىيە، خوتەن، قاراقاش، گۇما شەھەرلىرىنى تېخىمۇ كېڭەيتكەن. بىنالار سالغان، يەرلىك خەلق خاتىرە ئۈچۈن كېرىيەنى مېھراب، خوتەننى زېھراب، قاراقاشنى قاراپ، گۇمىنى داراب دەپ يۇنانچە ناملار بىلەنمۇ ئاتىغان. خوتەن (زېھراب) خوتەن دىيارىدىكى مەركىزىي شەھەر بولغان. خوتەن خەلقى ۋە ھۈنەرۋەنلەر بارىي ۋە ئەنفىيالۇس خانىم ئۈچۈن 100 خانىلىق 9 قەۋەتلىك مۇنار ئوردا سالغان. بۇ بىنا 1200 يىلدەك خاراب بولماي سالامەت تۇرغان، ئوردا ئالدىغا قىزلىق

دەرۋازا ئالدى بازار دەپ چوڭ رەستە ياسىلىپ ئاۋاتلاشتۇرۇلغان. خوتەن دىيارى ئاۋاتلىشىپ 10 يىلدىن كېيىن بارىي خان بولغان. خوتەن دىيارىدىكى بۇ شەھەرلەرنىڭ نامى نەچچە يۈز يىللار يۇنانچە ئاتىلىپ كېيىن ئۇدۇن قاتارلىق نەچچە خىل تامغا، ئەرەب، پارس مەدەنىيىتى تەسىرىدىن كېيىن خەتەن (كۇيئوغۇل) دېگەن نامغا ئۆزگەرگەن.

ئەسەرنىڭ يېزىلغان يىل ـ دەۋرى ھەققىدە ئاز دېگەندىمۇ مىلادىدىن ئىلگىرى 350 يىل بۇرۇن يېزىلغان، دەپ قاراشقا بولىدۇ. چۈنكى نۇرغۇن كىشىلەرگە ئايانكى، ئەپلاتون مىلادىدىن بۇرۇن 427 ـ يىلى تۇغۇلۇپ 347 ـ يىلى ۋاپات بولغان. دۇنياغا مەشھۇر يۇنانلىق ئالىم. ھەممىگە ئايان قەدىمكى يۇنان جۇڭگو، مىسىر، ھىندىستانغا ئوخشاش قەدىمكى مەدەنىيەتلىك دۆلەتلەرنىڭ بىرى. ئەپلاتون يۇناننىڭ مەركىزى ئافىنانىڭ شەھەر سىرتىدىكى ئاكادەمۇس دېگەن يېزىدا مەكتەپ ئېچىپ ھەرخىل ئىلىملەردە نۇرغۇنلىغان شاگىرتلارنى يېتىشتۈرگەن. ھەرخىل پەنلەرنى تەتقىق قىلغان، پۈتۈن زېھنىنى ئىلىم ـ مەرىپەت ئىشلىرىغا سەرپ قىلغان. شۈبھىسىزكى، ئەينى ۋاقىتتا ئەپلاتون ۋە ئۇنىڭ شاگىرتلىرى غازىبايىنىڭ دورىلار قامۇسىدىن ناھايىتى زور مەنپەئەتلەر ئالغان. بۇ ھەقتە پەقەت كىچىككلا بىر مىسال كەلتۈرسەك كۇپايە. مەسىلەن: ئەسلىي ئۇيغۇرچە نامدىكى نۇرغۇن دورىلارغا ئۇلار يۇنانچە (گازىر گۇلىنى ئازارىيۇن، سېرىق ئوتنى ئەفتىمۇن. ئاچچىق بابۇنەنى ئەفسەنتىن، كۆكنار يىلىمىنى ئەفيۇن، يۈرەك ئوتىنى ئۇستۇخۇدۇس... دەپ) ناملار قويۇپ ئەپلاتون ۋە ئۇنىڭ شاگىرتلىرىدىن ئەرەستۇ، بۇرۇنقى جالىنۇس ۋە كېيىنكى جالىنۇسلار كۆپلىگەن تېبىي ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرىنى يازغان. دەرۋەقە. ئەينى زامانلاردا يۇنانچە كىتابلار خۇددى ھازىرقى زاماندىكى ئىنگلىزچە كىتابلار خەلقئارا غا تارقالغاندەك يىراق ـ يېقىنغا تارقالغان...

مەزكۇر «قامۇس» نىڭ نېمە يېزىقتا يېزىلغانلىقى بىزگە ھازىرچە نامەلۇم. لېكىن، يېزىقشۇناس ئالىملارنىڭ دەلىللىرىگە ئاساسلانغاندا، شىنجاڭدا مۇقەددەم زامانلاردىن تارتىپ تاكى ھازىرغىچە جەمئىي 26 خىل يېزىق قوللانغانلىقى مەلۇم. ئۇيغۇرلار مىلادىدىن ئۇچ، تۆت يۈز يىللار ئىلگىرىلا كارۋشتى ۋە براھمى يېزىقلىرىنى قوللانغان. خوتەن ئۇيغۇرلىرى كارۋشتى يېزىقىنى ئىشلەتكەن. «شىنجاڭنىڭ خوتەن ۋىلايىتى لوپ ناھىيەسىدىكى ئاقسېپىل قەدىمكى شەھەر خارابىسىدا ساقلىنىپ قالغان سېپىل تاملىرىنىڭ كېسەكلىرىدىمۇ... كارۋشتى ھەرپلىرى تېپىلدى ۋە خوتەن رايونىدىن مىلادى Ⅲ . Ⅳ ئەسىردىن بۇرۇنقى تارشا، تېرە ۋە قەغەزگە يېزىلغان ئىجتىمائىي ـ مەمۇرىي ۋەسىقىلەر كۆپ تېپىلدى ...» ، «ئاقسېپىل قەدىمكى شەھىرىدىن تېپىلغان يېزىقلارنىڭ مىلادىدىن ئىلگىرىكى Ⅲ ئەسىرلەرگە مەنسۇپ كارۋشتى يېزىقى ئىكەنلىكىدىن ئىبارەت ماددىي پاكىت... ئەينى

زامانلاردا خوتەن رايونىدا كۆپ سانلى ئىگىلىگەن ۋە ھاكىمىيەت ئۈستىدە تۈرغان تۈركىي خەلقلەرنىڭ كارۋشتى يېزىقىنى ئۆزلىرى ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرغانلىقى»نى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. شۇڭا مەزكۇر «قامۇس» نىڭ كارۋشتى يېزىقىدا يېزىلغانلىق ئېھتىمالى چوڭ دەپ قاراشقا بولىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن ئەجدادلىرىمىزنىڭ مىلادىدىن ئىلگىرى 3 ـ 4 ـ ئەسىرلەردىلا تېبابەت ئىلىم جەھەتتە زور مۇۋەپپەقىيەتلەر قازانغانلىقى، يۇقىرى ئىلمىي قىممەتكە ئىگە يەكۈنلەرنى ئۇرخۇن ـ يېنسەي يېزىقى بىلەن مەنبەداش بولغان كارۋشتى يېزىقى بىلەن كىتاب قىلىپ يازغانلىقى، قەدىمكى يۇنان تېبابەت ئالىملىرىنىڭ يۇقىرى باھاسىغا ئېرىشكەنلىكى ۋە شۇلار ئارقىلىق ئەنگۇشتەر قاتاردا پۈتۈن دۇنياغا تارقاپ ئىنسانىيەتنىڭ تېبابەت ئىلمىگە غايەت زور تۆھپىلەرنى قوشقانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

2 § . «جىۋا ئېچكى بەش ئەزا توغرىسىدا»

ئاپتورى جىۋا (قەدىمكى كۇچارلىق) ئەسەرنىڭ يېزىلغان يىل ـ دەۋرى 4 ـ ئەسىرنىڭ ئوتتۇرلىرىغا توغرا كېلىدۇ. ئەسلى ئەسەرنىڭ يېزىقى ئېنىق ئەمەس، ئاپتورنىڭ ئوغلى كوماراجىۋا تەرىپىدىن 383 ـ يىللىرى ئەتراپىدا خەنزۇچىغا تەرجىمە قىلىنغان) فورماتى 20×13.5cm بەت سانى ئېنىق ئەمەس.

بۇ ئەسەردە ئېچكى بەش ئەزانىڭ نورمال خىزمىتى ۋە ئۆلارنىڭ نورمالسىزلىقىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ داۋامى ھەمدە ھەرخىل دورىلارنىڭ نامى قاتارلىقلار تەپسىلىي يېزىلغان.

جىۋا (؟ — 324) ئۇلۇغ ئالىم، شائىر ۋە تەرجىمان «كوماراجىۋا (413 ـ 344) نىڭ ئانىسى بولۇپ»، «كۇچا خانى بەگ چوڭنىڭ سىڭلىسى ئىدى»، «ئەقىللىق ـ زېرەك، ئىلىملىك، ئىرادىلىك، مېھرىبان ئايال بولۇپ، 20 ياشقا كىرگەندە كوماراجىۋانى تۇغۇپ پەرزەنت تەربىيەلەشتە نام چىقارغان». ئەسەرنىڭ نامى ۋە ئاساسى مەزمۇنىدىنلا ئۇنىڭ كامالەتكە يەتكەن مەشھۇر ئايال تېۋىپ ئىكەنلىكىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

ھازىرچە ئىگە بولغان ماتېرىياللارغا ئاساسلانغاندا، ئەسەرنىڭ يېزىلغان ۋاقتىنى 340 ـ يىللىرىدىن 380 ـ يىللىرىغىچە بولغان ئارىلىقتا يېزىلغان دەپ قاراشقا بولىدۇ. ئەسەرنىڭ ئەسلى يېزىقى ھەققىدە ھازىرچە تېخى ئېنىق مەلۇمات يوق. بەلكىم كىنگىت ـ كۆسەن تىلى، سانسكرت، كارۋشتى، براھمى، سوغدى يېزىقلىرىدا يېزىلغان بولۇشى مۇمكىن. كوماراجىۋا ئۇنى 383 ـ يىللىرى خەنزۇچىغا تەرجىمە قىلغان.

قەدىمكى كۇسەن دەۋرىدىكى تېببى ھۆججەت. بى لى تۈزۈپ چىققان «خوتەن تېكىستلىرى» 1- تومىدا خاتىرىلەنگەن. كۇسەن خانى بەگ چوڭنىڭ سىڭلىسى جىۋا (تەخمىنەن 324 - يىللىرى) سانسكرىت تىلىدا يېزىپ چىققان. كېيىن كىشىلەر تەرىپىدىن قەدىمكى خوتەن يېزىقىغا تەرجىمە قىلىنغان. كېيىنكىلەر ئۇنىڭ بىلەن «رىۋكوپتا سىددىخاسارا» نى ئومۇملاشتۇرۇپ «قەدىمى خوتەن تىلىدىكى تېببى ھۆججەتلەر» دەپ ئاتىغان. بۇ ئىككى ئەسەر ئاساسى جەھەتتىن تولۇق ساقلانغان. سانكرىت تىلىنىڭ قاپىيەلىك شەكلىدە يېزىلغان نۇسخىسى بىلى تەرىپىدىن «قەدىمى خوتەن ھۆججەتلىرى قوللانمىسى» غا كىرگۈزۈلۈپ ئېلان قىلىنغان. قەدىمى خوتەن ھۆججەتلىرى ئاساسەن قەدىمى خانلىقنىڭ دەسلەپكى دەۋرىگە تەۋە خارابىلىرىدىن قېزىۋېلىنغان. جىۋاكا پۇستاكا پەقەت لوندوندىكى ھىندىستان ئىش بېجىرىش كۇتۇپخانىسىدىلا Chii 003 نومۇرى بىلەن ساقلانماقتا. (خولى. ستەيىن يىققان). ھۆججەت تولۇق، لېكىن ئىسمى يېزىلمىغان. بۇ ئەسەرنىڭ 73 بەتلىك سانكىرىستچە نۇسخىسى ھەم قەدىمكى خوتەنچە نۇسخىسى ھازىرغىچە ساقلانماقتا.

مەزكۇر ئەسەرنىڭ نامى «ئومۇمىي تەزكىرە، ئەدەبىيات سەنئەت ھەققىدە» ۋە «سۇڭ سۇلالىسى تارىخى، ئەدەبىيات سەنئەت تەزكىرىسى» دە خاتىرىلەنگەن بولۇپ، شىمالىي سۇڭ سۇلالىسى دەۋرىدە كۆپ خىلدىكى نۇسخىلىرى تارقالغان. جەنۇبىي سۇڭ سۇلالىسىدىن كېيىن دۆلىتىمىزدە ئۇچرىمايدىغان بولۇپ قالغان، ئەمما 15 - ئەسىردە چاۋشەندە تۈزۈلگەن «تېببىي رېتسېپلارنىڭ تۈرلەرگە ئايرىلغان توپلىمى» دېگەن كىتابنىڭ تۆتىنچى تومىغا ئۇنىڭ بىر قىسىم مەزمۇنلىرى كىرگۈزۈلگەن. 18 - ئەسىرنىڭ ئاخىرلىرىدا ياپونىيە دەنبۇ چېن تىڭ مەھكىمىسى «تېببىي رېتسېپلارنىڭ تۈرلەرگە ئايرىلغان توپلىمى» غا ئاساسەن ئۇنى تەھرىرلەپ مىخ مەتبەئەدە بېسىپ چىقارغان. بۇ ئەسەرنىڭ شىنجاڭدىن تېپىلغان نۇسخىسى تۇرپاندىن كەمتۈك ھالەتتە قېزىۋېلىنغان. ئۇ، قېلىن بىر دەپتەر قىلىنغان ئىككى كىتابتىن ئىبارەت بولۇپ، دەپتەرنىڭ ئوڭ تەرىپى مەزكۇر ئەسەر، تەتۈر تەرىپى «تېببىي رېتسېپلار جەۋھىرى» دېگەن كىتابتىن تەشكىل تاپقان. ئوڭ تەرىپى ئاساسەن كەمتۈكلىشىپ كەتكەن. ئۇ گېرمانىيەلىك ئالبېرت ۋون لېكوك ۋە ئالبېرت گرۈن ۋېدېللا 1903 -، 1902 - يىللىرى تۇرپاندىن ئېلىپ كەتكەن تۆت كىتابنىڭ بىرى بولۇپ، ھازىر گېرمانىيە پىروسى ياكلاۋىرلار ئىنىستىتۇتىدا T Ⅱ Y49 رەت نومۇرى سېلىنىپ ساقلانماقتا.

ئۇنىڭدىن باشقا بۇ يەردە «23 جىلدلىق غەربىي دىيار ھۆكۈمالىرى سۆزلەپ بەرگەن مۇھىم رېتسېپلار»، «ئۈچ جىلدلىق غەربىي دىيار ۋە ھىندى ھۆكۈمالىرىنىڭ رېتسېپلىرى»، «تۆت جىلدلىق غەربىي دىيارنىڭ مەشھۇر ھۆكۈمالىرى توپلىغان مۇھىم رېتسېپ-

لار» ، «20 جىلدلىق ھىندى ھۆكۈمالىرىنىڭ رېتسېپلىرى» ، «10 جىلدلىق گاسدىخا-رالىقلارنىڭ ئۇچۇنغاننى داۋالاش رېتسېپلىرى» ، «2600 ـ جىلدلىق دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن توپلانغان رېتسېپلار» ، «ئەجدىھا دەرەخ بوسەتۋانىڭ ئىسرىقلاش ئۇسۇلى» قاتارلىق ئەسەرلەر تارقالغان بولۇپ، بۇ ئەسەرلەردە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان نەچچە مىڭ خىل دورا رېتسېپلىرى خاتىرىلەنگەن. مەزكۇر ئەسەرلەرنىڭ ئاپتورى. يىل ـ دەۋرى، يېزىقى، فورماتى ۋە بەت سانى ئېنىق ئەمەس. بۇ ئەسەرلەرنى قەدىمكى كۇچالىق ئاتاقلىق ئالىم، تەرجىمان ۋە شائىر كوماراجىۋا (413 ـ 344) مىلادى 383 ـ يىلىدىن باشلاپ بۇددا نوملىرىنى تەرجىمە قىلىش بىلەن بىللە خەنزۇچىغا تەرجىمە قىلغان. بۇ كىتابلارنىڭ نامى «سۇينامە، رىسالە كىتابلار تەزكىرىسى» دە خاتىرىلەنگەن تېببىي كىتابلار تۈرىدىكى 256 خىل كىتاب قاتارىدا تىلغا ئېلىنغان. بۇ ئەسەرلەرنىڭ ئەسلى نۇسخىسىنى غەربىي دىياردىكى ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى رېتسېپلارنى ۋە ھىندى، پاكىستان تېۋىپلىرىنىڭ رېتسېپلىرىنى باشقىلارغا تونۇشتۇرۇش ئۈچۈن، بەلكىم كارۇشتى، بىراھمى، سانسكرىت، سوغدى يېزىقلىرىدا يازغان بولۇشى مۇمكىن.

§ 3 . راۋىگوپتا سىددىخاسارا

قەدىمكى كۇسەن دەۋرىدىكى تېببى ھۆججەت بولۇپ، بىلى تۇزۇپ چىققان «خوتەن تىكىستلىرى» نىڭ 6 ـ بابىدا خاتىرىلەنگەن. بۇ ھۆججەتنىڭ دەسلەپكى قىسمىدا ھۆججەت ئىسمى بولغان سىددىخارا يازغۇچىنىڭ ئىسمى راۋىگوپتا بىلەن بىللە كەلگەن. ھۆججەتنىڭ سانسكرىتچە نۇسخىسى تەخمىنەن 650 ـ يىللىرى كىتاب ھالىتىگە كەلگەن بولۇپ جەمئىي 64 ـ بەت.

كېيىنكىلەر ئۇنىڭ بىلەن جىۋاكا پۇستكانى ئومۇملاشتۇرۇپ، «قەدىمكى خوتەن تىلىدىكى تېببى ھۆججەتلەر» دەپ ئاتىغان. بۇ ئىككى ئەسەر ئاساسىي جەھەتتىن تولۇق ساقلانغان. سانسكرىت تىلىنىڭ قاپىيەلىك شەكلىدە يېزىلغان نۇسخىسى بىلى تەرىپىدىن «قەدىمكى خوتەن ھۆججەتلىرى قوللانمىسى» غا كىرگۈزۈلۈپ ئېلان قىلىنغان. قەدىمى خوتەن ھۆججەتلىرى قوللانمىسى» غا كىرگۈزۈلۈپ ئېلان قىلىنغان. قەدىمى خوتەن ھۆج-جەتلىرى ئاساسەن ئۇدۇن خانلىقىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىگە تەۋە بولغان بۇتخانا، ئىبادەتخانا خارابىلىرىدىن قېزىۋېلىنغان بولۇپ، لوندوندىكى ھىندىستان ئىش بېجىرىش كۇتۇپخانىسىدا Chii 002 نومۇرى بىلەن ساقلانماقتا. (فولى سىنتەيىن يىغقان) . مەزكۇر ئەسەرنىڭ تىبەت تىلى، قەدىمكى خوتەن تىلى ۋە قەدىمكى ئۇيغۇر تىلى تەرجىمە نۇسخىسى، ئاتالغۇلار ۋە

سۆزلۈك جەدۋىلى قاتارلىق توملىرى ئارقا ـ ئارقىدىن روياپقا چىقىدۇ.

4 § ، قەدىمى خوتەن تېببى ھۆججەتلىرى

قەدىمى خوتەن تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسىرى بولۇپ، بى لى تۈزگەن «خوتەن تېكىستلىرى» نىڭ بىرىنچىدىن ئالتىنچى تومىغىچە كىرگۈزۈلگەن. ئاتاقلىق ئۇيغۇر تېۋىپى جىۋاكا يەنى قەدىمى كۆسەن خاندانلىقىنىڭ خانى بەگ چوڭنىڭ سىگلىسى جىۋا يازغان پۇستاكا ۋە يەنە بىر داڭلىق تېۋىپ راۋىگوپتا تۈزۈپ چىققان سىددىخادا قاتارلىق ئەسەرلەرنىڭ ئومۇملاشتۇرۇلۇپ ئاتىلىشى بولۇپ، ئىككى ئەسەر ساقلىنىشى تولۇق بولۇپ، سانسكرىت قاپىيە شەكلىدىكى تېببى ئەسەر تەرجىمە نۇسخىسى بولۇپ (ئالدىنقىسى 73 بەت، كېيىنكىسى 64 بەت) ، بۇ ئەسەرلەرنىڭ تەقلىدى نۇسخىسى بى لى تەرىپىدىن «قەدىمى خوتەن ھۆججەتلىرى قوللانمىسى» تىمىسىدا ئېلان قىلىنغان. ئالدىنقىسى تەخمىنەن 4 ـ ئەسىردە كىتاب قىلىپ چىقىلغان، كېيىنكىسى تەخمىنەن 7 ـ ئەسىردە كىتاب قىلىپ تۈزۈلگەن. ھۆججەتتە داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان رېتسىپلار ۋە دورا ئەشيالار خاتىرىلەنگەن بولۇپ، بەزى رېتسىپلاردا ئۇزۇم قېقى بېشىغا ئېلىنغان. قەدىمكى خوتەن ھۆججەتلىرى ئۇدۇن خانلىقىنىڭ دەسلەپكى دەۋردىكى بۇتخانا ۋە ئىبادەتخانىلىرىنىڭ خارابىلىرىدىن قېزىۋېلىنغان. ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا Chii 002 Chii 003 نومۇرلىرى بىلەن لوندون ھىندىستان ئىش بېجىرىش ئورنى كۇتۇپخانىسىدا ساقلانماقتا. ئالدىنقىسى W.H بىلىنىڭ «خوتەن تېكىستلىرى» نىڭ 1 ـ تومى (195 ـ 136 بەتلىرى) دا، كېيىنكىسى 2 ـ تومى (324 ـ 315 بەتلىرى) دا ئېلان قىلىنغان.

5 § . غەربىي دىيار مەشھۇر تېۋىپلىرى توپلىغان مۇھىم رېتسىپلار قاتارلىق ئالتە يۈرۈش تېببى ھۆججەت

غەربىي دىيار قەدىمى تېببى ھۆججەتلىرى بولۇپ، «غەربى دىيار مەشھۇر تېۋىپلىرى توپلىغان مۇھىم رېتسىپلار» تۆت توم، «غەربى دىيار تېۋىپلىرى ئېيتىپ بەرگەن مۇھىم رېتسىپلار» ئۈچ توم، «غەربى دىيار ئەۋلىيالىرى ئېيتىپ بەرگەن رېتسىپلار» 23 توم. «يۇسەتۋاناگارجونانىڭ دورا رېتسىپلىرى» تۆت توم، «يۇسەتۋاناگارجونانىڭ ئىسرىقلاش ئۇسۇلى» ئىككى توم، «ھەر يەرلەردىن توپلانغان رېتسىپلار» 2600 جىلددىن ئىبارەت

ئالتە ئەسەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. «سۈي سۇلالىسى تەزكىرىسى. ئىقتىسادىي ھۆججەتلەر ھەققىدە» ناملىق ئەسەرنىڭ رېتسېپلار تۈرىدىكى كىتابنىڭ 256- تومىغا كىرگۈزۈلگەن، غەربىي دىيار كۇسەن خانلىقىنىڭ ئاتاقلىق نوم تەرجىمانى كومىراجىۋا خەنزۇچىغا تەرجىمە قىلغان بولۇپ، مەزكۇر ئەسەر خېلى بۇرۇنلا يوقىلىپ كەتكەن.

6 § . قەدىمكى ئۇيغۇر يېزىقىدىكى تېبابەتچىلىك ھۆججەتلىرى

بۇ بىر پارچە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئەسىرى بولۇپ، تۈركىيە ئىستانبول ئۇنىۋېرسىتېتى تېبابەتچىلىك تارىخى تەتقىقات ئورنىدىن ئا. سۇ ھەيىل يۈنۋېر تۈزگەن «ئۇيغۇرلاردا تېبابەت» دېگەن كىتاپقا كىرگۈزۈلگەن. غەربىي دىياردىكى ئىدىقۇت (ھازىرقى شىنجاڭ تۇرپان) نىڭ قەدىمى ئاتاقلىق ئۇيغۇر تىۋىپلىرى قەدىمكى ئۇيغۇر يېزىقىدا يازغان. تەخمىنەن 8 ـ ئەسىرلەردە كىتاب قىلىپ تۈزۈلگەن.

ئەسەر قەدىمكى ئۇيغۇر يېزىقىدا تەخمىنەن 201 قۇر قىلىپ يېزىلغان. باش ـ ئاخىرىدىكى ئىككى بېتىنىڭ يېپلىرى سۆكۈلگەن. رېتسېپلار قويۇق مىللىي ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭدا كالا مۈڭگۈزى، سۇ يەزنىكى، سۈت، بۆكەن، سىدىش، قۇرمۇق قاتارلىق ياسالمىلار تونۇشتۇرۇلغان، ئىچكى، تاشقى، ئاياللار، بالىلار، بەش ئەزا قاتارلىق كېسەللىكلەر خاتىرلەنگەن بولۇپ، 12 بۆلۈمگە بۆلۈنگەن. ئىت سۈتىنى ئىچسە ھامىلە چۈشۈرىدىغانلىقى، ئادەمنىڭ، چوشقىنىڭ، ئۆچكىنىڭ، توشقاننىڭ ئۆتىنى ئىستېمال قىلسا كۆز ئاغرىقىغا شىپاھ بولىدىغانلىقى، ئارپا بادىيان بىلەن سۈنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېستېمال قىلسا ئاق كېسەلنى داۋالىغىلى بولىدىغانلىقى، غالجىر ئىتنىڭ مېڭىسىنى يېسە غالجىرلىق كېسىلىنى داۋالىغىلى بولىدىغانلىقىغا ئوخشاش رېتسېپ خاتىرىلەنگەن. ئەسلى ئەسەر گېرمانىيە ئارخىلوگى Albert Grunwedel ۋە 1904 ـ Albert 1907 ـ يىللىرىغىچە گېرمانىيە ئارخىلوگىيە ئەترىتىنى باشلاپ تۇرپاندىن قېزىپ ئېلىپ كەتكەن 446 ساندۇق ھۆججەتنىڭ بىرى بولۇپ، بېرلىن تۇرپان مۇزېيىدا ساقلانماقتا.

ئەسەرنى تۈركىيە ئىستانبول ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پىرافىسورى رىشد ئەخمەت ئارات تۇنجى بولۇپ نېمىس تىلىغا تەرجىمە قىلغان. 1930 ـ 1932 ـ يىلىغىچە ئىككى پارچە ماقالە ئېلان قىلغان. مەزكۇر ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ دوكتورى كامال ھۈسەيىن تۈرك تىلىغا تەرجىمە قىلغان بولۇپ، تېبابەتچىلىك تارىخى تەتقىقات ئورنىدىن پىرافسور ئا. سۇھەيىل تەھرىرلەپ نەشىردىن چىقارغان.

§ 7 . ئەلقانۇن فىتتىب

«ئەلقانۇن فىتتىب» (تىبابەتچىلىك قانۇنلىرى) شەيخۇل رەئىس ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا (980 – 1037) نىڭ تىبابەتچىلىك ھەققىدە يازغان مەشھۇر ئەسىرى بولۇپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك تارىخىدىلا ئەمەس، بەلكى دۇنيا تىبابەتچىلىك تارىخىدا ئىنتايىن مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. ئەسەر بەش تومغا بۆلۈنگەن بولۇپ، ئاساسىي نەزەرىيە، كېسەللىك سەۋەبلىرى، تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى ۋە ئۇلارنى داۋالاش، خام دورا ۋە رېتسىپ قاتارلىقلارغا چېتىلىدۇ. بىرىنچى قىسىمدا تىبابەتچىلىكنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىلىرى بايان قىلىنغان بولۇپ، تىبابەتچىلىككە تەرىپ بەرگەن؛ ئىككىنچى قىسمى يەنە ئىككى قىسىمدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئالدىنقى قىسىمدا سىناق ئارقىلىق ياسالمىلارنى تەڭشەش ئۇسۇللىرى بايان قىلىنغان؛ كېيىنكى قىسىمدا ھەرىپ بويىچە 800 خىلدىن ئارتۇق دورا تونۇشتۇرۇلغان؛ ئۈچۈنچى قىسىمدا كېسەللىك سەۋەبلىرى، بەلگە ئالامىتى، كېسەللەنكلەرگە دىياگنوز قويۇش ۋە سېستېمىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلغان. بەشىنچى قىسىمدا رېتسىپ ۋە ياسالمىلار تونۇشتۇرۇلغان. ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا ئەسەردە ئۆزىنىڭ تەبىئەت پەلسەپىسىگە دائىر كۆز قاراشلىرىنى ئىلمىي ئاساستا چوڭقۇر شەرھىلەپ، ئەينى زاماندىكى شەرق ۋە غەرب تىبابەت ئىلمىنىڭ ھەر قايسى تەرەپلىرىنى نەزەرىيە ۋە ئەمەلىيەت جەھەتتىن ئىجادىي ئەكس ئەتتۈرگەن. «ئەلقانۇن فىتتىب» تىن ئىبارەت بۇ قامۇس قەدىمكى تىبابەتچىلىكنى ئىلمىي ئاساستا يەكۈنلەپ، ئۆزىدىكى يېڭى، مول ۋە ئىلمىي مەزمۇنلار ئارقىلىق تىبابەتچىلىك، بولۇپمۇ ئىچكى كېسەللىك ئىلمى ۋە دورىگەرلىك ئىلمىنى بېيىتقان ۋە راۋاجلاندۇرغان. بۇ ئەسەر شەرىق دۇنياسىدىلا ئەمەس، بەلكى ياۋروپادىكى تىببىي ئۇنىۋېرسىتېتلاردىمۇ 18 – ئەسىرلەرگىچە دەرسلىك قىلىنىپ كەلگەن. ئۇيغۇر تېۋىپ – ھۆكۈمالىرى تاكى بۈگۈنكى كۈنگىچە بۇ ئەسەردىن ئوزۇق ئېلىپ، تىبابەتچىلىك قىلىش بىلەن بىرگە، تىبابەت ئىز باسارلىرىنى تەربىيىلەپ كەلگەن.

§ 8 . شەرھى ئەلقانۇن

«شەرھى ئەلقانۇن» قارا خانىيلار خانلىقى (870 – 1213 يىللىرى) نىڭ ئوتتۇرىلىرىدا قەشقەردە ياشىغان ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ داڭلىق تاشقى كېسەللىكلەر ئالىمى ئىمادىددىن قەشقەرى تەرىپىدىن يېزىلغان ئەسەر بولۇپ، شەيخۇل رەئىس ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ

«ئەلقانۇن فىتتىب» ناملىق ئەسىرىنى شەرھىلەش مەخسىتىدە يېزىلغان. مەزكۇر ئەسەر ئىلمى قىممىتىنىڭ زورلىقى بىلەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ داۋالاش دەستۇرى، ئالىي بىلىم يۇرتلىرىنىڭ تېبابەت ئىلمى دەرسلىكىگە ئايلانغان ھەمدە پۈتكۈل شەرىق دۇنياسى، ھەتتا ياۋروپا تېبابەتچىلىكىدىمۇ ئاساسلىق تېبابەتچىلىك قوللانمىسىغا ئايلانغان. ئەسەر ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تارىخى تەرەققىياتىدىن قىممەتلىك ئۇچۇر بېرىدىغان، شۇنداقلا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ سېھرى كۈچىنى نامايەن قىلىدىغان زور ئىلمى قىممەتكە ئىگە تارىخى ئەسەر ھېساپلىنىدۇ.

9 § . زەخىرە خارازىم شاھ

«زەخىرە خارازىم شاھ» ئىسمائىل بىننى مۇھەممەت ئەل جورجانى تەرىپىدىن مىلادى 1110 ـ يىلى خارازىمدا يېزىلغان قامۇس خارەكتېرلىك بۈيۈك تىببىي ئەسەر. ئەسەرنى ئىسمائىل بىننى مۇھەممەت ئەل جورجانى ئەسەرنى 70 يېشىدا يېزىپ پۈتكۈزگەن. بۇچاغدا ئۇ خارازىم شاھلىقىنىڭ ئوردا تېۋىپى بولۇپ، خانلىقنىڭ تېبابەتچىلىك، ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىغا يېتەكچىلىك قىلار ئىكەن. ئۇ ئەسەرنى يېزىپ پۈتكۈزگەندىن كېيىن، خانغا بولغان ساداقىتىنى بىلدۈرۈش ئۈچۈن ئەسەرگە زەخىرە خارازىم شاھ (خارازىمنىڭ خەزىنىسى) دەپ ئىسىم قويغان ھەمدە خانغا تەقدىم قىلغان. ئەسەر ئۈچ توم، 10 قىسىمدىن تەركىپ تاپقان بولۇپ، ئۇنىڭ بىرىنچى قىسمىدا تېبابەتچىلىك ئاساسىي نەزەرىيىلىرى بىر قەدەر تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلغان؛ ئىككىنچى قىسمى ساقلىقنى ساقلاشقا ئائىت مەزمۇنلار بولۇپ، ئىنساننىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلىرى، كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى، ئۇلارنى پەيدا قىلغۇچى تۈرلۈك سەۋەب تونۇشتۇرۇلغان؛ ئۈچىنچى قىسمى سىنتى زۇرۇرىيە مەزمۇنلىرى بولۇپ، ئۇنىڭدا ساقلىقنى ساقلاشقا مۇناسىۋەتلىك بولغان تۇرار جاي، يېمەك ئىچمەك، كېيىم ـ كېچەك، ھاۋا، سۇ، ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق، ھەرىكەت ۋە جىملىق، روھىي ھالەت بىلىملىرى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلغان؛ تۆتىنچى قىسمى تەشخىس ۋە ئالامەت بىلىملىرى بولۇپ، تومۇر ۋە تومۇر تۇتۇش بىلىملىرى ئەتراپلىق تونۇشتۇرۇلغان؛ بەشىنچى قىسمىدا بارلىق قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلغان؛ ئالتىنچى قىسمىدا بارلىق ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرى ئۇلارنى ھەمدە داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلغان؛ يەتتىنچى قىسمىدا، تۈرلۈك جاراھەتلەرنى، جۇملىدىن ئورۇلۇش، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلغان؛ سەككىزىنچى قىسمىدا تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەمدە تۈرلۈك

گىرىم ـ پەرداز قىلىشقا ئائىت بىلىملەر تونۇشتۇرۇلغان؛ توققۇزىنچى قىسمىدا تۆرلۈك زەھەرلىك دورىلار ۋە زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار تونۇشتۇرۇلغان؛ ئونىنچى قىسمىدا يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار ھەمدە ئۇلارنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلغان. ئەسەرنىڭ يەنە كىچىكلىتىلگەن نۇسخىسىمۇ تۈزۈلگەن بولۇپ، يۇقارقى مەزمۇنلار قىسقارتىپ كىرگۈزۈلگەن.

§10 . ئىختىياراتى بەدىئى

«ئىختىياراتى بەدىئىي» خوتەنلىك مەشھۇر تېۋىپ ھاجى زەينۇل ئەتتار تەرىپىدىن مىلادى1340- يىلى ئەتىراپىدا يېزىپ پۈتكۈزۈپ، ئۆز زامانىدىكى خوتەن پادىشاھىنىڭ خانىشى بەدىئى خانىشقا تەقدىم قىلغان، شۇڭا ئەسەر «ئىختىياراتى بەدىئىي» دەپ ئاتالغان. بۇ ئەسەردە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئائىت 1450 خىلدىن ئارتۇق دورا ئەشيانىڭ تونۇشى، چىقىش ئورنى، يىغىۋېلىش، ساقلاش، پىششىقلاپ ئىشلەش، ساقلاش ئۇسۇللىرى، دورىنىڭ ئۈنۈمى، تەمى، خۇسۇسىيىتى، شىپالىق رولى، ئىشلىتىلىش مىقدارى، ئەكس تەسىرى، تۈزەتكۈچىسى، ئورۇن باسارى قاتارلىق مەزمۇنلار تونۇشتۇرۇلغان. ئەسەر ئىككى قىسىم بولۇپ، بىرىنچى قىسمىدە ئوت-چۆپ دورىلار، ئىككىنچى قىسمى رېتسېپلاردىن تەركىب تاپقان، رېتسېپقا ئائىت مەزمۇنلار ئۈچتىن بىر قىسمىنى ئىگىللەيدۇ. بۇ ئەسەرنىڭ كۆپ خىل قوليازما نۇسخىلىرى ۋە چەت ئەلدە بېسىلغان تاش مەتبە نۇسخىلىرى بولۇپ، تەسىرى بىر قەدەر زور، پايدىلىنىش قىممىتى بىر قەدەر يۇقىرى بولغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ مەخسۇس دورىگەرلىك ئەسىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

§11 . ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى

«ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى» خەنزۇ ۋە چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدا تۈزۈلگەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك-دورىگەرلىك قەدىمكى ئەسىرى بولۇپ، غەربىي دىياردىكى كۇسەن(بۈگۈنكى شىنجاڭنىڭ كۇچار ناھىيىسى) دە ئۆتكەن ئۇيغۇر تىبابەت ئالىمى خۇدۇيۇمخان ھاجىنىڭ(1567-1658) رىياسەتچىلىكىدە 1619-يىلى تۈزۈلگەن. ئەسلى ئەسەر 36 جىلد بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ھەر قايسى بۆلۈم كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورا نۇسقىلىرى بىر قەدەر تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلغان. يەنى دورا نامى، رېتسېپ نامى، رېتسېپ تەركىبى ۋە دورا مىقتارى، ئىشلىتىلىشى، ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقتارى قاتارلىق مەزمۇنلار بىر قەدەر تەپسىلىي خاتىرىلەنگەن بولۇپ، تىلغا ئېلىنغان دورا ئەشيالار رايون-

مىزدىن چىقىدىغان ھەمدە خەلقىمىز ئەسىرلەردىن بۇيان قوللىنىپ كەلگەن نامىلار بىلەن ئاتىلىپ كەلگەن دورىلار بولۇپ، ئۇ ئۇيغۇر تىبابەت دورىگەرلىكىمىزدىكى جامۇس خارەك-تېرلىك مۇنەۋۋەر ئەسەر ھېساپلىنىدۇ. ئەمما ھازىر پەقەت ئەسەرنىڭ مۇندەرىجە ۋە 12-، 30 -، 36 - جىلدلىرىلا ساقلانماقتا.

12 § . ئەغرازى تىببىيە

ئەغرازى تىببىيە (داۋالاش مەخسەتلىرى) ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك قەدىمكى ئەسىرى بولۇپ، غەربى دىيار قەشقەردە ياشىغان ئاتاغلىق تېۋىپ مۇرادبەك ئەلىبەكنىڭ تەرىپىدىن 1737-يىلى چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدا يېزىلىپ كىتابچە قىلىنغان بولۇپ، ئېگىزلىكى 50 سانتىمېتىر، كەڭلىكى 35 سانتىمېتىر كېلىدۇ ، 600 بەتتىن ئاشىدۇ . ئۇنىڭدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دورىگەرلىك ئاساسى نەزەرىيەلىرى ۋە ھەرقايسى بۆلۈم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى بىر قەدەر تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلغان.

13 § . زۇبدەتۇش شىپاھ

زۇبدەتۇش شىپاھ (ساغلاملىق جەۋھەرلىرى) 18 - ئەسىردە ھازىرقى خوتەن شەھرىنىڭ توساللا يېزىسىدا ياشىغان ئاتاغلىق تېۋىپ موللا مۇھەممەت سادىق خوتەنى ئۇستازى، ئاتاغلىق تېۋىپ مەھمۇت ھېكىم بەگ قالدۇرۇپ كەتكەن قولىيازمىلارنى رەتلەش ئاساسىدا پارس تىلىدا تۈزۈپ چىققان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىكىنىڭ ئۇنىۋېرسال ئەسىرى بولۇپ، ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنگەن. باش قىسمىدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ ئاساسى نەزەرىيەلىرى ، ئوتتۇرا قىسمىدا تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى، ئاخىرقى قىسمىدا بولسا خام دورا ۋە رېتسېپلار تونۇشتۇرۇلۇپ، 42 بابقا بۆلۈنگەن. ئەسەرنىڭ ئەسلى قولىيازما نۇسخىسى 16 فورمات، 300 بەت.

14 § . تەجرىباتى تىببىي

تەجرىباتى تىببىي (تىبابەتچىلىك تەجرىبىلىرى) ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى قەدىمكى ئەسىرى بولۇپ، 19 - ئەسىردە خوتەن شەھەردە ياشىغان ئۇيغۇر تېۋىپى قۇربانىياز

ئاخۇنۇم (مىلادى 1895 ~ 1826) تەرپىدىن چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدا خوتەن قەغىزىگە قۇمۇش قەلەم بىلەن يېزىلغان. ھەجمى 580 بەت ئەتراپىدا ئۇنىڭ ئاساسلىق مەزمۇنى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنىڭ ئاساسى نەزەرىيەلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى بولۇپ، ساقلىقنى ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرىمۇ بىر قەدەر تەپسىلىي بايان قىلىنغان.

15 § . تەجرىباتى تىببىيە

تەجرىباتى تىببىي (تېبابەتچىلىك تەجرىبىلىرى) ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى قەدىمكى ئەسىرى بولۇپ، 18 ـ ئەسىر خوتەن كېرىيەدە ياشىغان ئاتاغلىق تېۋىپ مۇراد بەگ تەرىپىدىن چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدا يېزىلغان. ئەسەردە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدىكى داۋالاش تەجرىبىلىرى، تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار ۋە مەخپىي رېتسېپلارتونۇشتۇرۇلغان. بۇ مەملىكەت ئىچى ـ سىرتىغا تەسىرى بىر قەدەر زور بولغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئەسىرى بولۇپ، ئەينى ۋاقىتتا سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ قازان شەھىرىدە نەشر قىلىنغان.

16 § . مەنبەئىي قوۋايى

«مەنبەئىي قوۋايى» (ساغلاملىقنىڭ مەنبەسى) ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى قەدىمكى ئەسىرى بولۇپ، 18 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرى، 19 ـ ئەسىرنىڭ ئوتتۇرلىرىدا خوتەندە ئۆتكەن ئاتاغلىق تېۋىپ مۇھەممەد رېھىم شاھ بۇۋا تەرىپىدىن چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدا يېزىلغان. 1830 ـ يىلى كىتابچە قىلىنغان. ئەسەرنىڭ ئەسلى نۇسخىسى 16 فورمات، 604 بەت بولۇپ، ئاساسلىقى ساقلىقنى ساقلاش، كۇتۇنۇش ئۇسۇللىرى ھەمدە كۆپ ئۇچرايدىغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلغان.

17 § . شىپائۇل قۇلۇب

شىپائۇل قۇلۇب (قەلبلەر شىپاسى) 19 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرى بەدىردىن سوپاخۇن تەرىپىدىن چاغاتاي ئۇيغۇر تىلى بىلەن يېزىلغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئەسىرى بولۇپ، ئۇنىڭدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئاساسىي نەزەرىيەلىرى، ئىچكى-تاشقى كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويۇش ۋە دورا بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى، جۈملىدىن ئىنسان بەدىنىدىكى قان،

www.uyghurkitap.com

سەپرا، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىلتىنىڭ ئارتۇق ياكى كەملىكىدىن پەيدا بولىدىغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى ۋە باشقا سەۋەپلەردىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى، قاتارلىق كېسەللىكلەر ۋە ئۇنى داۋالاش ئۇسۇللىرى، تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار ۋە مەخپى رېتسېپلار تونۇشتۇرۇلغان. بۇ ئەسەرنىڭ تۈرلۈك نۇسقىلىرى بولۇپ، ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئارىسىدا بىر قەدەر كەڭ ئومۇملاشقان.

§ 18 . ھىدايىقۇل ئەدۋىيە

ھىدايىقۇل ئەدۋىيە (دورىلار باغچىسى) قەشقەر ۋىلايىتى يېڭىشەھەر ناھىيىسىگە قاراشلىق تازغۇن يېزىسىدىن مۇھەممەت ئىمىن تازغۇن تەرىپىدىن (19 ـ ئەسىرنىڭ ئوتتۇرىدىن 20 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىغىچە) 1904 ـ يىلى چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدا يېزىلغان ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىك ئەسىرى. بۇ ئەسەردە 886 خىل دورا ئەشيانىڭ نامى، شەكلى، چىقىش ئورنى، يىغىۋىلىش ۋە لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇللىرى، تەبئەت، خۇسۇسىيىتى، ئىشلىتىلىشى قاتارلىقلار تونۇشتۇرۇلغان. ئەسەر ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىكىدە بىر قەدەر يۇقىرى پايدىلىنىش قىممىتىگە ئىگە.

§ 19 . تەسرىھۇل ئەدۋىيە

تەسرىھۇل ئەدۋىيە (دورىلار سىرى) قەشقەر ۋىلايىتى يېڭىشەھەر ناھىيىسىگە قاراشلىق تازغۇن يېزىسىدىن مۇھەممەت ئىمىن تازغۇن تەرىپىدىن (19 ـ ئەسىرنىڭ ئوتتۇرىدىن 20 ـ ئەسىرنىڭ 30 ـ يىللىرىغىچە) تەرىپىدىن 1904 ـ يىلى چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدا يېزىلغان ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىك ئەسىرى . بۇ ئەسەردە 642 خىل دورا ئەشيانىڭ باشچە نامى، ساقلاش ئۇسۇلى، ئۇنۇم بېرىش ۋاقتى، ئورۇن باسارى قاتارلىقلار تونۇشتۇرۇلغان. ئەسەر ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىكىدە بىر قەدەر يۇقىرى پايدىلىنىش قىممىتىگە ئىگە.

§ 20 . شەرھى يۇسۇپى

شەرھى يۇسۇپى (يۇسۇپ كىتابىنىڭ شەرھىسى) 19 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرىدا مەۋلانە يۇسۇپ تەرىپىدىن چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدا يېزىلغان. ئۇنىڭدا ئادەم بەدىنىدە يۈز بېرىدىغان

خىلمۇخىل ئىچكى ۋە تاشقى كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرى، ئۇنى داۋالاش يوللىرى، ئۇلارغا بېرىلىدىغان دورىلار، دورىلارنىڭ تەركىبى، قوشۇلىدىغان ماتېرىياللارنىڭ مىقدارى، ياساش ئۇسۇللىرى، كېسەل كىشىلەر تۇتىدىغان پەرھىزلەر بايان قىلىنغان.

21 § . «دەستۇرى تېببىي گۆھەر»

«تاشقى كېسەللىكلەر مۇكەممەل ئوقۇشلۇقى»، «مېغىزى تاشقى كېسەل»، «تىرىك تەننى ئۆلچەش»، «جەسەت ئاتلىسى»، «دەستۇرى تەگرىدىكى گۆھەر»، «شىراخاننىڭ سېرىق تاشلىق رىسالىسى»، «خەنزۇلارنىڭ تومۇر تۇتۇش ئېپى»، «ئىششىق قايتۇرغۇچى ئاجايىپ رېتسېپلار»، «قان ئېلىش ئۇسۇلى»، «يىڭنە سانجىشتىكى ئەپچىل تېخنىكلار»، «ياقۇت، مەرۋايىتلار بىلەن بەدەننى ئاسراش» قاتارلىق ئەسەرلەرنىڭ ئاپتورى شىراخان (قەدىمكى چەرچەنلىك) بولۇپ، بۇ ئەسەرلەردە ئادەم ئاناتومىيەسى، نەزەرىيە ئاساسى بىلىملىرى، كېسەللىكلەرنى تونۇش، تومۇر تۇتۇش، خىلمۇ - خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش، يىڭنە سانجىش، قان ئېلىش، بەدەننى ئاسراش ئۇسۇللىرى، ھەر خىل دورا ۋە رېتسېپلار تونۇشتۇرۇلغان. مەزكۇر ئەسەرلەرنىڭ فورماتى، بەت سانى ئېنىق ئەمەس.

توبۇتلارنىڭ تۆتىنچى زاڭزۇ پادشاھى چېدى زۇزەن (704 - يىلىدىن 754 - يىلىغىچە تەختتە ئولتۇرغان) غەربىي دىياردىكى چەرچەنلىك مەشھۇر ئۇيغۇر تېببىي ئالىمى شىراخاننى تەكلىپ بىلەن لاساغا ئاپىرىپ ئوردا تېۋىپى قىلغان. شىراخان ئوردىدىكىلەرنىڭ كېسىلىنى داۋالىغان. زاڭزۇ شاگىرتلىرىنى يېتىشتۈرگەن. ئۇلار ئۇنى ئېزىزلاپ زەنبا (ئۇستاز) شىراخان دەپ ئاتىغان. ئۇزۇن ئۆتمەي ئۇ ئۆزى يازغان ئون نەچچە خىل تېببىي ئەسىرىنى تېبابەتچىگە تەرجىمە قىلىپ زاڭزۇلار پادشاھىغا تەقدىم قىلغان. بۇلارنىڭ ئىچىدە بىزگە مەلۇملىرى پەقەت ئالدىنقى ئالتە خىل ئەسەر بولۇپ، پادشاھ بۇ كىتابلارغا «پادشاھ ئوردىسىنىڭ بەدەننى ئاسراش، ساقلىقنى ساقلاش قامۇسى» دەپ مۇبارەك نام بېرىپ ئوردىدا ساقلاشقا بۇيرۇق قىلغان. كېيىنكى بەشىنى ھىندىستاندىن تەكلىپ قىلىپ كېلىنگەن تېۋىپ دامارزى بىلەن بىرلىكتە يازغان.

شىراخان ياشىنىپ قېلىپ يۇرتىغا قايتماقچى بولغاندا ئۆزىنىڭ پۈتۈن تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ قامۇس خاراكتېرلىك ئەسەر «بەنجى بۇت قامۇسى»نى يېزىپ، ھەرخىل داۋالاش سايمانلىرى بىلەن قوشۇپ زاڭزۇلارنىڭ بەشىنچى پادشاھى چىسۇڭ دېزەن (754 - يىلىدىن 797 - يىلىغىچە تەختتە ئولتۇرغان) گە تەقدىم قىلغان. بۇ ئەسەر «شىراخاننىڭ سېرىق تاشىق رىسالىسى» دەپمۇ ئاتالغان بولۇپ، پادىشاھ بۇ قامۇسنى «پادشاھنىڭ ئۇزۇن

www.uyghurkitap.com

ئۆمۈر كۆرۈش رىسالىسى» دەپ شاھانە نام بېرىپ ئوردىدا ساقلاشقا پەرمان چۈشۈرگەن. شىراخاننىڭ شاگىرتلىرىدىن ئوردا تېۋىپلىقىغا تۇنجى قېتىم تاللانغان يۇنۇ يۇەندىن گۇگېبۇ (833 ـ 708) ئۇستازى شىراخاننىڭ يۇقىرىقى كىتابلىرى قاتارلىقلارغا ئۆزىنىڭ ئۇزۇن يىللىق تەجرىبىلىرىنى قوشۇپ «تۆت جىلدلىق تىببىي قانۇن» (جۇش) نى تۈزۈپ چىققان.

شىراخاننىڭ ئەسەرلىرى ھازىرغىچە لاسادىكى بۇدىلاگوڭ ئوردىسىنىڭ كۇتۇبخانىسىدا ساقلىنىۋاقان بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە «تىرىك تەننى ئۆلچەش»، «جەسەت ئاتلىسى» دېگەن ئىككى ئەسەرنى مەملىكەتلىك ئىلىم ـ پەن جەمئىيىتىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى زاڭزۇ تېبابىتى مۇتەخەسسىسى چاڭبا چىلى قەدىمكى ئەسەرلەرنى ئىزدەش جەريانىدا ئۇچراتقان. دېمەك، باشقىلىرىنى داۋاملىق ئاقتۇرۇپ ئىزدەپ تېپىش چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. قەدىمكى تېۋىپلار كىتابنى: ئاخىرەتلىك ئۈچۈن يازىدۇ.

شىراخاننى بەزى تەتقىقاتچىلار ئىلگىرى كېيىن بولۇپ ئۇيغۇرغول (قۇمۇل) لۇق، خوتەنلىك، چەرچەن، چاقىلىقلىق دەپ قاراپ كەلدى. گەرچە بۇ جايلارنىڭ ھەممىسى غەربىي دىياردىكى قەدىمكى شەھەرلەر بولسىمۇ، يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئېنىقلاپ بېقىشقا ئەرزىيدۇ. ئەمما، شىراخاننىڭ چەرچەنلىك ئىكەنلىكى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. چۈنكى، مەملىكەتلىك مۇتەخەسسىس چاڭباچىسى ئۇنى شىنجاڭنىڭ «چۇمۇ» دېگەن يېرىدىن دەپ ناھايىتى ئېنىق تەبىر بەرگەن.

22. ئەبۇ ئەلى نەسىر فارابى ئەسەرلىرى

«تەبىئەت جىسىملىرىنىڭ ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقلۇقى ھەققىدە»، «پەسىل ۋە ھاۋا كىلىمات توغرىسىدا»، «ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان مەۋجۇداتلار توغرىسىدا» (ئەلمەۋجۇداتۇل مۇتەغەييىرە) «ئادەم ئورگانىزىمى ھەققىدە ماقالە» (كالام ئەزائىل ئىنسان)، «ھايۋان ئورگانىزىمى ھەققىدە ماقالە» (كالام ئەزائىل ھەيۋان)، «روھنىڭ ماھىيىتى ھەققىدە رىسالە» (رىسالەفى ماھىيەتى نەفەس)، «روھ ۋە پسىخولوگىيە ھەققىدە» (ماقالىتەيىن نەفسىي)، «ئۆمۈرى تەبىئىيە ھەققىدە»، «ھېس ۋە ئىدراك قىلىش ھەققىدە» (كىتابۇل ھېس ۋە ئىداراك)، «پىكىر قىلىش، ئەقىل ـ ئىدراك ۋە ئۇنىڭ تاكامۇللىنىشى»، «ئادەم ئۇخلىغاندا چۈش كۆرۈش ھەققىدە»، «ساراڭلىق ھەققىدە كىتاب» (كىتابۇل جۇنۇن)، «ئادەم نېمە ئۈچۈن خاتالىشىدۇ» (لىمازا بەختىئۇل ئىنسان)، «چوڭ ئەقىل» (ئەلئەقلۇل كەبىرى)، «ھېكمەت گۆھەرلىرى ھەققىدە رىسالە-

لەر» (رىسالەت فۇسۇسىل ھەكىم)، «مەسىلىلەر بۇلاقلىرى» (ئويۇنۇل ماسائىل)، «ئەقسائىل ئۇلۇم»، «مەنانى ئەقىل»، «ئەقىل توغرىسىدا كىتاب» (كىتاب فىل ئەقىل)، «پەنلەرنىڭ تۈرلەرگە ئايرىلىشى» قاتارلىق ئەسەرلەرنىڭ ئاپتورى فارابى (قەدىمكى فارابلىق) بولۇپ، بۇ ئەسەرلەردە تۆت ئەناسىر (زات)، مىزاج، خىلىت، قۇۋۋەت (روھ، ئىقتىدار)، ئادەم ئەزالىرى، ئەقىل، ھېس، ئىدراك، پەسىل، كىلىمات ۋە ئۇلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان تەسىرى، ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلەر، تەبىئەت جىسىملىرى قاتارلىق كۆپ تەرەپلىمىلىك تېببىي بىلىملەر سىستېمىلىق ھالدا چوڭقۇر سۆزلەنگەن.

ئۇلۇغ مۇتەپپەككۇر، ئېنسىكلوپېدىك ئالىم ئەبۇ ئەلى نەسىر فارابى (870 ـ 950) ئۆزىنىڭ تىنىمسىز ئىلمىي ئەمگىكى ئارقىلىق ئوتتۇرا ئەسىر پەلسەپەسى ۋە ئىلمىي ـ پەنىنىڭ ھەممە ساھەلىرىدە غايەت زور ئىلمىي مىراسلارنى قالدۇرۇپ، ئىنسانىيەتنىڭ پۈتكۈل بىلىش تارىخى، پەن ـ مەدەنىيەت ۋە پەلسەپە تارىخىغا ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشقان.

ئالىم ئەخمەت ئاتەش ئۆزىنىڭ «فارابى ئەسەرلىرىنىڭ بىلوگراپىيىسى» ناملىق كىتابىدا فارابىنىڭ 160 پارچە ئەسىرىنىڭ تىزىملىكىنى كۆرسەتكەن. فارابى ئەسەرلىرى تۈركچە، ئەرەبچە، پارسچە، لاتىنچە، ئىسپانچە، فرانسۇزچە، نېمىسچە، ئېنگلىزچە، روسچە ۋە باشقا بىر مۇنچە تىللاردا دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا تاقالغان. فارابى ئەسەرلىرىنىڭ ھەرخىل نۇسخىلىرى باغدات، دەمەشىق، بېيرۇت، قاھىرە، تېھران، ئىستامبۇل، ھەيدەرئابات، موسكۋا، باكۇ، تاشكەنت، دۇشەنبە، ئالمۇتام قازان، پارىژ، لوندون، بېرلىن، مادرىد، لېدىنا، نيۇ ـ يورك ۋە باشقا نۇرغۇن شەھەرلەردە ساقلانماقتا.

فارابىنىڭ خېلى بىر قىسىم ئەسەرلىرى تېبابەتچىلىككە ئائىت ياكى ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ھازىرچە بىزنىڭ دەسلەپكى قەدەمدە بىلگەنلىرىمىز يۇقىرىقىلاردىن ئىبارەت. ئۇلاردا سۆزلەنگەن تېبابەتچىلىك بىلىملىرى ھازىرقى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ ئاساسى ئىكەنلىكىنى ئېنىق نامايان قىلماقتا. تۆۋەندە بۇ ھەقتىكى بىرنەچچە تامچىنى مىسال قىلىپ ئۆتىمىز.

فارابى تۆت چوڭ ماددا (تۆت زات) ھەققىدە توختىلىپ مۇنداق دەپ يازغان: «ئەگەر بىز ئۇنى تۈرلەرگە ئايرىپ بايان قىلساق، ئۇ تۆتلىك شېئىر بولۇپ چىقىدۇ. ئۇلار ئوت، سۇ، ھاۋا ۋە تۇپراقتىن ئىبارەت. ئۇلار تەھتى سامادىكى سۇبىستانسىيەلەرنىڭ ماسسىلىرىنى ھاسىل قىلغان. ئۇلارنىڭ سۈپەتلىرىمۇ تۆت خىل بولۇپ، ئاتاپ ئېيتقاندا ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل ۋە قۇرغاقتىن ئىبارەت». قۇۋۋەتلەر ھەققىدە فارابى: «ئىنساندا بولىدىغان

ئومۇمىي ئىقتىدار (قۇۋۋەت) تۈرلىرىنى ئۆزۈقلىنىش ئىقتىدارى (قۇۋۋەئى غىزائىيە)، سەزگۈ ـ ھېس ئىقتىدارى (قۇۋۋەئى ھىسسىيە)، تەسەۋۋۇر ئىقتىدارى (قۇۋۋەئى مۇتەخەييىلە)، ئەقلىي ئىقتىدار (قۇۋۋەئى فىكرىيە)، ئۈمىد ئىقتىدارى (قۇۋۋەئى لىزانىيە) دىن ئىبارەت بەش خىلغا بۆلگەن ۋە نەسىل ئىقتىدارىنىمۇ تىلغا ئالغان». فارابى يەنە: «ھاياتىي ئىقتىدارى، روھىي ئىقتىدارى ھەققىدە توختىلىپ روھىي ئىقتىدارىنى ھەرىكەت ئىقتىدارى ۋە بىلىش ئىقتىدارى دەپ ئىككىگە تۈرگە ئاجراتقان، بىلىش ئىقتىدارىنى تاشقى ۋە ئىچكى سەزگۈلەر ئىقتىدارىغا ئايرىغان. ئىچكى سەزەۋۇلەرنى يەنە تەسەۋۋۇر ئىقتىدارى، پەرەز قىلىش ئىقتىدارى، خاتىرىدە تۇتۇش ئىقتىدارى، تەپەككۇر ئىقتىدارى، خاھىش ۋە غەزەپنى قوزغاش ئىقتىدارلىرىغا بۆلگەن».

«فارابى تېبابەتچىلىك ئىلمىنى نەزەرىيەۋى تېبابەت ۋە ئەمەلىي تېبابەتچىلىكتىن ئىبارەت ئىككى قىسمغا بۆلگەن». فارابىنىڭ نەزەرىيەۋى تېبابەتچىلىك ھەققىدىكى كۆز قاراش ۋە تەلىماتلىرى ئوتتۇرا ئەسىر ئەرەب تېبابەتچىلىكىگە كۈچلۈك تەسىر كۆرسەتكەن. «فارابى ئەمەلىي تېبابەتچىلىك بىۋاستە شەخسنىڭ كېسەللىكنى داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىدۇ. (شۇنىڭ ئۈچۈن دوختۇرلۇق سەنئىتىنىڭ... مەقسىتى ـ كېسەللىك تۈرلىرىگە قارىمۇ ـ قارشى ساغلاملىق تۈرلىرىدىن ئىبارەت... تېبابەتچىلىكنىڭ قورالى ئۆز ۋۇقلاندۇرۇش، دورىگەرلىك، يېرىپ داۋالاش ۋە باشقىلار ھېسابلىنىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. ھەمدە دوختۇرلارغا تۆۋەندىكىلەرنى تەۋسىيە قىلغان: «ئادەم ئورگانلىرىنى مەخسۇس تەتقىق قىلىش، بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىنىڭ ساغلاملىق ھالىتىنى، ئۇنىڭ نورمال ۋە غەيرىي نورماللىق ئەھۋالىنى تەتقىق قىلىش، ھەرقايسى كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرىنى ۋە ئۇنى پەيدا قىلىدىغان شارائىتلارنى تەتقىق قىلىش، ساغلام ھالەت ۋە كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرىنى، ئۇنىڭ پۈتۈن بەدەندە ۋە ھەرقايسى ئورگانلاردىكى ئىپادىلىرىنى تەتقىق قىلىش، ھەرقايسى دورا ـ دەرمانلارنى، ئۇلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى ۋە مەنپەئەتىنى، دوختۇرلۇقتا قوللىنىلىدىغان ۋاستىلەر ۋە ئەسۋابلارنى بىلىش، ئورگانىزمنىڭ ساغلاملىقىغا پايدىلىق بولغان ھەرىكەت ـ مەشغۇلىيەت قائىدىلىرىنى بىلىش، باشقىلار».

فارابىنىڭ تېببىي تەلىماتلىرى ئەرەب تېبابىتىگە كۈچلۈك تەسىر قىلىپلا قالماي، بەلكى ئوتتۇرا ئاسىيا خەلقلىرىنىڭ ئۇلۇغ ئالىمى ئىبنى سىنانىڭ تېبابەتچىلىك ئۇتۇقلىرىغا بىۋاستە چوڭقۇر تەسىر كۆرسەتكەن. بۇ ھەقتە دوكتور م. خەيرۇللا: فارابى «ئوتتۇرا ئەسىرنىڭ ئۇلۇغ دوختۇرى، كۆپ توملۇق (ئەلقانۇن) ناملىق ئەسەرنىڭ ئاپتورى ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنانىڭ بىۋاستە پېشۋاسى ئىدى. ئىبنى سىنا (ئالقانۇن) نىڭ بىرىنچى تومىنىڭ باشلىنىش قىسمىدا تېبابەتچىلىك نەزەرىيەسىنى چۈشىنىش ۋە چۈشەندۈرۈشتە

فارابىغا يېقىندىن ئەگەشكەن. ئۇنىڭ ئاساسىي ئىدىيەسىنى ئىزاھلىغان» دەپ كۆرسەتسە، گوللاندىيەلىك ئەرەبشۇناس بۇئېر: «ئىبنى سىنا كىتابىدا فارابى تەلىماتلىرىغا ئاساسلانمىغان بىرەرمۇ تەلىمات يوق» دەپ فارابىنىڭ تەسىرىگە يەنە بىر قەدەم ئۆرلىگەن ھالدا يۇقىرى باھا بەرگەن.

دېمەك، فارابىنىڭ تېببىي ئەسەرلىرىنى قېزىش، رەتلەش ۋە ئۇنى نامايانده قىلىش ئەرەب تېبابىتىنىڭ ۋە بىر تەرەپلىمىلىك ھالدا ئەرەب تېبابىتى دەپ قارىلىپ كېلىۋاتقان ئىبنى سىنا ئۇتۇقلىرىنىڭ تەسىرى مەنبەسىگە ھۆكۈم چىقىرىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

فارابىنىڭ تولۇق ئىسمى ئەبۇ نەسىر مۇھەممەت ئىبنى تارخان ئىبنى ئۇزلۇق فارابى بولۇپ 870 - يىلى فاراب شەھىرىدە تۇغۇلغان. ئۆزىنىڭ ئېتى مۇھەممەت فارابى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ «ئىسلام دىنىنى قوبۇل قىلىش ھارپىسىدا تۇرغان تۈركىي ئائىلىدە دۇنياغا كەلگەن بولۇپ، ئۇنىڭ ئىسمى ئىسلام ۋە ئەرەبچە ئىسىم فامىلىسىنى قوبۇل قىلغان بىرىنچى ئەۋلادنى ئەكس ئەتتۈرىدۇ. بۇ ھال سوتۇق بۇغراخاننىڭ 932 - يىلى قەشقەردە ئۆز ئىسمىنى تۇنجى قېتىم ئابدۇكېرىم دېگەن ئەرەبچە ئىسىمغا ئۆزگەرتكەنلىكىگە ئوخشايدۇ»، «ئىبنى خەللىكان 1299 - يىلى يازغان كۆپ قىسىملىق ئەسىرى (مەشھۇر كىشىلەرنىڭ ۋاپات تېپىشى ۋە ئۇلارنىڭ زامانلىرى) (ۋەبىياتۇل ئەيان ۋە ئەينەز زامان) نىڭ 2 - جىلدى 100 - بېتىدە (ئەبۇ نەسىر مۇھەممەت تارخان ئوغلى، تارخان ئۇزلۇقنىڭ ئوغلى، بۇلار فارابلىق تۈرك ئىدى) دەپ يازغان»، «شۇنى كۆرسىتىپ ئۆتۈش ھاجەتكى، تۈركىي خەلقلەر ئۇيغۇر - ئوغۇز ۋە قىپچاقتىن ئىبارەت ئىككى چوڭ گورۇپپىغا بۆلۈنگەن»، «ئاتاقلىق ئەلچى جاڭ چيەننىڭ ئوتتۇرا ئاسىيادا ئېلىپ بارغان پائالىيەتلىرىگە ئائىت قەدىمكى تارىخىي پاكىتلار ۋە ئىسكەندەر زۇلقەرنەيىننىڭ شەرققە يۈرۈشتە (خودخۇر) (ئۇيغۇر) لار بىلەن ئېلىپ بارغان جېڭى ھەققىدىكى يازما مەلۇماتلار... يەتتە سۇ، فەرغانە، قەشقەر ۋە تەڭرىتاغ دىيارىدا تۈركىي خەلقلەرنىڭ ئۇيغۇر - ئوغۇز ۋە قارلۇق ئۇيغۇر تىل گورۇپپىسىدىكى قەبىلىلىرى ياشىغانلىقىنى تەكرار تەستىقلاپ كەلمەكتە». ھالبۇكى، «بۇ قەبىلىلەر تۇرانى خەلقلىرى ئىچىدە ئەڭ دەسلەپ ئولتۇراقلاشقان ۋە شەھەر مەدەنىيىتىگە ئەڭ دەسلەپ قەدەم قويغانىدى»، «دېمەك، فارابى ئەينى زامان ئېتىنىك مۇھىتىدا تۈركىي خەلقلەرنىڭ شۇ چاغدىكى قىپچاق دالاسىدا كۆچمەن چارۋىچىلىق بىلەن شۇغۇللانغۇچى قىپچاق قەبىلىلىرى گورۇپپىسىغا ئەمەس، بەلكى ئوغۇز، قارلۇق - ئۇيغۇر قەبىلىلىرى گورۇپپىسىغا تەئەللۇق ئائىلىدە دۇنياغا كەلگەنلىكى ئېنىق»، «مەلۇمكى، قارلۇقلار قەدىمكى ئۇيغۇرلارنىڭ بىر شېخى بولۇپ، مەشھۇر قاراخانىيلار خاندانلىقىنى تەشكىل قىلغۇچى ئاساسلىق قەبىلىلەرنىڭ بىرى»، «ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئەڭ كونا داستانى

www.uyghurkitap.com

‹ئوغۇزنامە› دە، ئۇرخۇن مەڭگۈ تاشلىرىدا، ‹يېڭى تاڭنامە› نىڭ 217 ـ جىلدىدا ‹تاڭ سۇلالىسى تارىخىنىڭ مۇھىم بايانلىرى› نىڭ 98 ـ جىلدىدا قارلۇقلار، ئۇيغۇرلار قاتارىدا تىلغا ئېلىنغان. ‹سۇي نامە› نىڭ 84 ـ جىلدىدىكى 49 ـ تەزكىرىنىڭ ‹تۇرالار› قىسمىدا، ئارال دېڭىزىنىڭ شەرقتىن ئېۋىرغۇل (قۇمۇل) نىڭ شەرقىغىچە بولغان جايلاردا ياشىغان ئۇيغۇر قەبىلىلىرى قاتارىدا قارلۇقلار تىلغا ئېلىنغان» .

§ 23 . «شەرھى ئەلقانۇن» ۋە «رىسالە چۆپچىتى»

بۇ ئەسەرلەرنىڭ ئاپتورى ئىمادۇددىن قەشقىرى (قەدىمكى قەشقەرلىك) ، بۇ ئەسەرلەرنىڭ فورماتى، بەت سانى تېخى ئېنىق ئەمەس.

«شەرھي ئەلقانۇن» دا ئىبنى سىنانىڭ ئالەمشۇمۇل تېببىي ئەسىرى «ئەلقانۇن فىتتىب» غا كەڭ تۇردە ئەتراپلىق شەرھىي بېرىلگەن بولۇپلا قالماي، بەلكى «ئاتا ـ بوۋىلىرىمىز قاراخانىيلار دەۋرىدىن بىرقانچە مىڭ يىللار ئىلگىرىلا سالامەتلىكنى ساقلاشنىڭ بىر قاتار ئىلمىي ئاساسلىرىنى بىلگەن، ئۇلار قارا سۆڭەتنىڭ تۇرلۇك ۋابا تارقاتقۇچى مىكروبلارنى ئۆزىگە تارتىۋېلىپ سىرتقا ساپ ھاۋا چىقىرىدىغانلىقىنى سەزگەندىن كېيىن، قەيەرگە ئۆي ـ ئىمارەت سالماقچى بولسا ئالدى بىلەن شۇ ئورۇنغا كۆلچەك كولاپ قارا سۆگەت قويۇپ، ئاندىن ئۆي سېلىشقا تۇتۇش قىلىشتەك ياخشى ئادەتنى شەكىللەندۈرگەن» لىكى قاتارلىق ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئائىت نۇرغۇن قىممەتلىك مەنىلەر قەيت قىلىنغان.

«رىسالە چۆپچىنىي» دە دىيارىمىزنىڭ مەشھۇر دورىسى «چۆپچىن» ئەرەب ۋە ئىسلام ئەللىرىگە تونۇشتۇرۇلغان.

ئىمادۇددىن قەشقەرى 10 ـ ئەسىردە ئۆتكەن ئاتاقلىق ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىمى بولۇپ، قاراخانىيلار سۇلالىسى (870 ـ 1211 ـ يىللىرى) سۇلتانلىرىدىن بولغان مەشھۇر سۇلتان سۇتۇق (ئۇلۇغ) بۇغراخاننىڭ دەۋرىدە ياشىغان. «ئۇ قەشقەردىكى ئاتاقلىق بىلىم يۇرتى (مەدرىسەئى ساجىيە) دە ئوقۇپ ئىلىم ـ پەننىڭ ھەرقايسى تۇرلىرى بويىچە چوڭقۇر ـ بىلىم ھاسىل قىلىش بىلەن ئىلمىي تېبابەت ساھەسىدە ئىزدىنىپ مەشھۇر ئالىم بولۇپ يېتىشكەن» ، «سۇلتان سۇتۇق بۇغراخان ئۆزىگە ئۇچرىغان ئېغىر كېسەللىكلەرنى ئۇ زاتنىڭ داۋالىشىغا ئەۋەتىدىغانلىقى، تېببىي ئىشلاردا ئۇنىڭ مەسلىھەتىگە ئېتىبار بىلەن قارايدىغانلىقى، تارىخلاردا بىردەك زىكرى قىلىنغان. ئەنە شۇنداق تارىخىي مەنبەلەردىن بىرىدە، دۇمبىسىگە تۇمۇر پارچىسى پېتىپ قېلىش بىلەن زەخمىلىنىپ تاسادىپىي كەلگەن بىر ئەسكەرنى داۋالىغاندا ئىشخانىسىدىن جەرراھىيە (خىرورگىيە) ئەسۋابىنىڭ كەلتۈرۈلۈ-

شىگە تاقەت قىلالماي، كىيىنكىلەرنىڭ بەدىنىگە پاتقان تۆمۈر پارچىسىنى چىشى بىلەن چىشلەپ تارتىپ ئالغاندا ئۇدۇلدىكى ئىككى چىشى سۇنۇپ كەتكەن. جەرراھلىق ئۇستىدە تەرلەپ - پىشىپ دەستىكارى (ئوپېراتسىيە) نى مۇۋەپپەقىيەت بىلەن تاماملىغاندا بۇغراخاننىڭ ئىلتىپاتىغا نائىل بولغان. ئۇلۇغ بۇغراخان ئىمادۇددىننىڭ سۇ ئىنسانپەرۋەرلىك روھىدىن تەسىرلىنىپ ئات، دەستار (سەللە) ۋە قىلىچ تارتۇق قىلغان...»

«ئالىم ئۆمۈردە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ داۋالاش دەستۇرى ھېسابلىنىدىغان «شەرھىي ئەلقانۇن» ئەسىرىنى يېزىپ، ئۇلۇغ بۇغراخانغا تەقدىم قىلغان. بۇغراخان بۇ ئەسەرنى كۆرگەندىن كېيىن ئالىمنى مەخسۇس قوبۇل قىلىپ ھىفىزى سېھەت (ساقلىق ساقلاش) ھەققىدىكى سۆھبەت ئارقىلىق تولۇق چۈشەنچىگە ئىگە بولغان ھەمدە «شەرھىي ئەلقانۇن» نى قاراخانىيلار سۇلالىسىنىڭ ساقلىق ساقلاش دەستۇرى قىلىپ بېكىتىشكە يارلىق چۈشۈرگەن». ئىمادۇددىن قەشقەرى بىلەن ئۇلۇغ بۇغراخان: - سىز مۇنچە سالاھىيەتنى قەيەردە ئوقۇپ ھاسىل قىلغانسىز؟

ئىمادۇددىن: - مەن «مەدرىسەئى ساجىيە» دە ئوقۇپ ھاسىل قىلغان.

بۇغراخان: - سىز ئۇيغۇرمۇ؟ ياكى قارالۇقمۇ؟

ئىمادۇددىن: - مەن ئۇيغۇر بولغاندىمۇ كاشغەرىمەن.

بۇغراخان: - ھۈنەرلىرىڭىزدىن مۇھىملىرى نېمە؟

ئىمادۇددىن: - ئەمچى - ئوتاچى (تېۋىپلىق).

بۇغراخان: - شۆھرەتپەرەس، باش - باشتاق، ئىتتىپاق ئۆتمەيدىغان قىسمەن قەشقەرىلەر ئەمچىلەرگە ئۆزىنى داۋالىتىپ نېمە قىلىدۇ؟

ئىمادۇددىن: - ھەي بۈيۈك قائانىم! ئەنە شۇنداق ئادەملەر باشقىلاردىن ئارتۇقراق ئەمچىگە مۇھتاج بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ئاۋۋال ئەقىللىرىگە، ئاندىن كۆزلىرىگە ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن بەدەنلىرىگە ئەمچى ئوتاچى لازىم بولىدۇ.

بۇغراخان: - قەشقەر ئۇيغۇرلىرىنىڭ يەنە قانداق ئەتىۋارلىق خۇلقى ئەتىۋارى بار؟

ئىمادۇددىن: - قەشقەرىلەر - سېخى يۈرەكلىك، باھادىر، كاتتىلارنى ھۆرمەت قىلىدىغان، كىچىكلەرنى ھىمايە قىلىدىغان، سۆزلىرى توغرا - مۇلايىم، ئوچۇق يۈزلۈك، نەسەب - ھەسەبلىرى پاك، ئىززىتى نەپسىلىك، ئەمەلىيەتنى كۆرمىسە ئىقرار قىلمايدىغان جامائەدۇر.

ئۇلۇغ بۇغراخان، ئالىم ئىمادۇددىننىڭ سۆزلىرىنى ئاڭلىغاندىن كېيىن تەبەسسۇم بىلەن ئەتراپتىكىلەرگە قاراپ كۈلدى. ۋەزىرلەردىن يۈسۈپ خاس ھاجىپ ئوبۇل پەتتا ھەم نەخمىدىن ھەتتار قاتارلىقلارغا قاراپ:

— بۇ كىشى ئەھلىي قەشقەرىلەرنى تارتىنماي ماختىدى. راست سۆزلۈك، سالاپەت-لىك، ئەقىللىق كىشى بولۇشى ئېھتىمال، دېدى ۋە ئىمادۇددىنغا يېنىدا ئولتۇرۇشقا ئىما قىلدى. يېڭىدىن سۆز باشلاپ، ئىلمىي تىب مەشغۇلىيىتىنى، مەلۇماتىنى سىناپ كۆرمەك بولۇپ، مۇنداق دېدى:

بۇغراخان: — تىبنىڭ مەقسىتى نېمىدىن ئىبارەت؟

ئىمادۇددىن: — تويغاندا ئارتۇق يېمەسلىك، تاقىتىدىن ئارتۇق ئىشلەتمەسلىك.

بۇغراخان: — ھاياتتا ئەڭ زىيانلىق نەرسە نېمە؟

ئىمادۇددىن: — يېگەن تاماق سىڭمەي تۇرۇپ ئىككىنچى قېتىم تاماق يېيىش، تەجرى-بىلەردىن قارىغاندا «دۇنيادا ئاچلىقتىن ئۆلگەنلەرگە قارىغاندا كۆپ يەپ ئۆلگۈچىلەر كۆپ-تۇر».

بۇغراخان: — ھاممامغا كىرىپ يۇيۇنۇش ھەققىدە نېمە دەيسىز؟

ئىمادۇددىن: — ئۇيقۇدىن قوپقان پېتى ھاممامغا كىرمەسلىك، يالىڭاچ ئۇخلىماس-لىق، مەست ھالەتتە خوتۇنغا يېقىنچىلىق قىلماسلىق، ئاچچىقى كەلگەندە تاماق يېيىشكە ئالدىرىماسلىق كېرەك. دەپ قارايمەن. ھەر ۋاقىتتا نورمال ھالەتتە تۇرۇپ تاماق يېيىلسە ئۇيقۇ تىنچ ھەم لەززەتلىك بولىدۇ.

بۇغراخان: — دورا ئىستېمال قىلىشتىكى مۇلاھىزىڭىزنى ئاڭلاپ كۆرسەم؟

ئىمادۇددىن: — سالامەت تۇرغاندا ئىمكان بار دورا يېيىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر ئازراق بولسىمۇ كېسەللىك سېزىلىشكە باشلىسا، تېزدىن كېسەلنى داۋالاپ، دورا ئىستېمال قىلىپ سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش زۆرۈر.

بۇغراخان: — ئەڭ ياخشى گۆش قايسى؟

ئىمادۇددىن: — سېمىز بولغان ياش قوي گۆشى ياخشى. پۇراپ قالغان، تۇزلانغان گۆشنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئۆچكە، تۆگە گۆشلىرىنىڭ ھەزىم قىلىنىشى ئېغىر ۋە خاسىيەتلىرى دېگەندەك ئەمەس.

بۇغراخان: — مېۋە يېيىش ھەققىدە مەسلىھەتىڭىز قانداق؟

ئىمادۇددىن: — مېۋىلەرنىڭ پىشقىنى ياخشى، شاخ ۋە پىلىكىدىن ئۈزۈپلا يېڭى ۋاقتىدا يېيىش مەنپەئەتلىكتۇر. ۋاقتى ئۆتكەن مېۋىنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

بۇغراخان: — سۇ ئىچىش ھەققىدىچۇ؟

ئىمادۇددىن: — سۇ پاكىز ھەم سوغۇق بولسا، نورمىدىن ئارتۇق ئىچمىلمىسە ئەڭ پايدىلىق ئىچىملىكتۇر. بەدەننىڭ قۇۋۋىتىنى ۋە ھاياتنى ياخشى ساقلاش ئۈچۈن غايەت پايدىلىقتۇر. پەقەت ئۇخلاپ ئورنىدىن تۇرۇپلا سۇ ئىچىش زىيانلىق.

بۇغراخان: — سۇنىڭ تەمى قانداق بولىدۇ؟

ئىمادۇددىن: — ئىنساندا بولغان هايات ۋە جانغا ئوخشاش، ئۇنى سۆز بىلەن ئاڭلىتىپ تەرىپ بىلەن ئۇقتۇرۇپ بولمايدۇ.

بۇغراخان: — ئۇنداق بولسا سۇنىڭ رەڭگى قانداق بولىدۇ؟

ئىمادۇددىن: — سۇنىڭ ئىچىدە نېمە بار بولسا رەڭگى شۇنداق بولىدۇ.

بۇغراخان: — ئىنساننىڭ ئەسلى (ئاساسى) نەدە؟

ئىمادۇددىن: — بېشىدا.

بۇغراخان: — بەدەندە نەچچە تۈرلۈك تەبىئەت بار؟

ئىمادۇددىن: — تۆت تۈرلۈك تەبىئەت بولۇپ، ئۇلار بەلغەم، سەپرا، قان، سەۋدادىن ئىبارەت (سۇ، ئوت، هاۋا، تۇپراق).

بۇغراخان: — ئىنسانلار نېمىشقا بىر خىل تەبىئەتتە بولمىغاندۇرلەر؟

ئىمادۇددىن: — ئۇنداق بولغاندا ئادەملەر يېمەيدىغان، ئىچمەيدىغان، ئاغرىمايدىغان، ئۆلمەيدىغان بولۇپ ھەمىشە تۇرۇشى لازىم.

بۇغراخان: — نېمىدىن ساقلىنىش لازىم؟

ئىمادۇددىن: — ئىنسان ھەممە نەرسىدە ئوتتۇرىهال بولۇشقا تىرىشىش لازىم. تويغان-دىن كېيىن ئارتۇقچە زورلاپ يېمەسلىك كېرەك. ئەگەر شۇنداق بولغاندا كۆڭۈلنىڭ تارىيىشىغا، ئۆمۈرنىڭ قىسقا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. زەرىرى مەلۇم بولغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، نەپسىنىڭ راهىتىنى بەدەن راهىتىدىن، سالامەتلىكتىن ئىلگىرى قويۇش ئەقىللىق ئادەمنىڭ ئىشى ئەمەستۇر، «قائانىم» دەپ تازىم قىلدى.

سۆهبەت ئاياغلاشقاندا ئۇلۇغ بۇغراخان ئىمادۇددىندىن خۇرسەن بولۇپ نۇرغۇن هەدى-يىلەرنى ئىنئام قىلغاندىن تاشقىرى، باش كاتىپقا ئىمادۇددىننىڭ سۆزلىرىنى پۈتۈپ ئېلىپ، كىتابلارغا قەيت قىلىشنى ئەمىر قىلدى.

«ئىمادۇددىن قەشقىرى «شەرهىي ئەلقانۇن»، «رىسالە چۆپچىنى»لەرنى يېزىشتىن تاشقىرى ئەبۇ مۇهەممەت رازىنىڭ (دائىرە تۇلمۇئارىپ تىببىيە)، (كىتابۇششاهىد)، (كىتابۇلهاۋى) قاتارلىق ئەسەرلىرىنى، ئىبنى سىنانىڭ «هىكمەتۇل ئەلا»، فارابىنىڭ «ئەقسائىل ئۇلۇم» قاتارلىق ئەسەرلىرىنى شەرق ئەللىرى خەلقلىرىگە تونۇشتۇرۇشتا چوڭ رول ئوينىغان»، «شەرهىي ئەلقانۇن» ۋە «رىسالە چۆپچىنىي»دىن ئىبارەت بۇ ئۇلۇغ ئەسەرلەر ئۇستىدە ئىزدىنىش ئۇلۇغ ئالىم ئىمادۇددىننىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى، ئەرەب ۋە ئىسلام تېبابىتىگە قوشقان غايەت زور تۆهپىسىنى نامايان قىلىشتا زور تارىخىي ئەهمىيەت-كە ئىگە.

§ 24 . «قۇتادغۇبىلىگ»

ئاپتورى يۈسۈپ خاس ھاجىپ، بۇ ئۇلۇغ داستان گەرچە ئۇيغۇر تېبابىتى ھەققىدىكى مەخسۇس ئەسەر بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭدا دۆلەت ئىشلىرىنى ئىدارە قىلىش، دۆلەت خادىملىرىنىڭ بۇرچى ۋە ئەخلاقىي سۈپىتى، ئىلىم ـ مەرىپەتنىڭ ئەھمىيىتى، ئىلىم ئەھلىلىرىگە قانداق مۇئامىلە قىلىش، جەمئىيەت ۋە ئائىلە مەسىلىلىرى ھەمدە ئاسترونومىيە توغرىسىدا شۇ دەۋرگىچە دۇنيانىڭ ھېچقايسى ئېلىدە تەڭدىشى بولمىغان تەلىماتلار ئوتتۇرىغا قويۇلۇپلا قالماي، بەلكى تېبابىتىمىزنىڭ قەدىمدىنلا مەۋجۇت بولغان نەزەرىيە ئاساسلىرى بويىچە دۇنيانىڭ بارلىققا كېلىشىدىكى ئاساسىي ئامىل ـ تۆت چوڭ ماددا (تۆت تادۇ) ۋە ئادەم بەدىنىدىكى مىزاج، خىلىت، تازىلىق ۋە يېمەك ـ ئىچمەك قائىدىلىرى، كېسەللىكلەرنىڭ ئىچكى ـ تاشقى تۈپ سەۋەبلىرى، ھەر پەسىل ۋە ئادەمنىڭ ھەرقايسى دەۋرلىرىدىكى مىزاج ـ خىلىتنى تەڭشەش چارىلىرى، كېسەل داۋالاشتىكى تۈپ پرىنسىپ ـ مىزاجنى تەڭشەش قائىدىلىرى ۋە بەزى داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەققىدە تا ھازىرغىچە ئۆز قىممىتىنى يوقاتمىغان تەلىماتلار ئوتتۇرىغا قويۇلغان ھەمدە ھازىرغىچە تېبابىتىمىزدە كۆپ قوللىنىپ كېلىۋاتقان بەزى دورا ياسالمىلىرى ۋە بىر قىسىم دورىلارنىڭ نامى تىلغا ئېلىنغان.

§ 25 . «تۈركىي تىللار دىۋانى»

ئاپتورى: مەھمۇت قەشقىرى. ئۇيغۇر خەلقىنىڭ يۈكسەك مىللىي ئىپتىخارى بولغان «دىۋانۇ لۇغاتىت تۈرك» گەرچە ئۇيغۇر تېبابىتى ھەققىدىكى مەخسۇس ئەسەر بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇ ئۆزىنىڭ مۇكەممەل قامۇس ئىكەنلىكى ئارقىلىق ئەينى دەۋردىكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئىقتىسادىي، مەدەنىي ھاياتىنى، جۇملىدىن ئىلىم ـ پەن، سەنئەت ساھەلىرىدىكى مۇۋەپپەقىيەتلىرىنى، ھاكىمىيەت، سىياسەت يۈرگۈزۈش تەدبىرلىرىنى، پەلسەپىۋى ـ ئەخلاقىي چۈشەنچىلىرىنى، ئۆرپ ـ ئادەتلىرىنى، باي تىللا ئارقىلىق چۈشەندۈرۈپلا قالماي، بەلكى بىزگە تېبابىتىمىزگە دائىر نۇرغۇن بىلىملەرنى قالدۇرۇپ كەتكەن. يەنى ئۇنىڭدا ساقلىق ـ ساقلاش (ھېپزى سەھەت) قائىدىلىرى، شىپالىق يېمەك ـ ئىچمەك، مېۋە ـ چېۋە، كۆكتات، ئۆسۈملۈك، ھايۋانات ۋە مەدەنلەرنىڭ ناملىرى، ئادەمنىڭ ئاناتومىيەلىك ئەزالىرىنىڭ ناملىرى، كېسەللىك ناملىرى، كېسەللىك سەۋەبى ۋە كېسەل-

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

لىك ئالامەتلىرى، داۋالاش ئۇسۇللىرى، تېببىي ئەسۋاب ۋە دورا سايمانلىرى، دورا تەييارلاش يوللىرى ۋە تەييار دورا ناملىرى قاتارلىقلار ھەققىدىكى مەلۇماتلار خاتىرىلەنگەن.

26 § . «تارىخىي ھۆكۇما» (تېۋىپلار تارىخى)

«تارىخىي ھۆكۇما» (تېۋىپلار تارىخى) نىڭ ئاپتورى موللا ئەھمەد قەشقىرى (12 ـ ئەسىر) بولۇپ، بۇ ئەسەردە «قەدىمكى يۇنان ئالىملىرى ۋە ھەكىم ئەلدىن تارتىپ 12 ـ ئەسىرگىچە ئۆتكەن ئەرەب، ئىران ۋە ھىندىستان ھۆكۇمالىرىنىڭ تەرجىمىھالى يېزىلـغان. بۇ كىتاب ھازىرمۇ پاكىستاندا ناھايىتى ئەھمىيەت بىلەن ئوقۇلىدۇ».

موللا ئەھمەد قەشقىرىنىڭ قاچان قەيەردە تۇغۇلغانلىقىغا ئائىت قولىمىزدا بىرەر قانداق مەلۇمات بولمىسىمۇ، ئەمما پاكىستان، ھىندىستاندا نەشر قىلىنغان كۆپلىگەن تارىخى كىتابلاردا موللا ئەھمەد تەبەتى (شىزاڭلىق) دېگەن ئىسمىنى، بەزى كىتابلاردا موللا ئەھمەد قەشقىرى دەپ ئاتالغان نامىنى ئۇچرىتىمىز. قارا بادىن كەبىرنىڭ 439 ـ بېتىدە موللا ئەھمەد تەبەتى 1150 ـ مىلادىيەدىن ئۆتكەن دېگەن بىر سۆز بار. ھىندىستاننىڭ موغۇل پادىشاھلىرى دېگەن كىتابنىڭ مەزمۇنىغا قارىغاندا، موللا ئەھمەد تەبەتى قەشقەر ياكى يەكەن تەرەپتىن ھىندىستانغا چىقىپ كەتكەنلىكى سۆزلىنىدۇ. ئۇ ۋاقىتلاردا لاداخ يولى بىلەن ھىندىستانغا چىققانلار «تىبەتلىك دەپ ئاتىلاتتى». بۇلاردىن مەكۇز ئالىمنىڭ 12 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىدا قەشقەردە تۇغۇلۇپ، تېبابەتچىلىك ساھەسىدىكى دورا ياسالمىلىرى ئىلمىگە ئائىت نوپۇزلۇق كىتاب «قارابادىن كەبىرى» دە نامى ـ شەرىپى نەقىلى كەلتۈرگۈدەك دەرىجىگە يەتكەن ئالىم، ھۆكۇما كىشى ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. «تارىخى ھۆكۇما» نىڭ ھازىرمۇ پاكىستان لاھور ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ئىنىستىتۇتى ۋە كاراچى شەرق ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ئىنىستىتۇتى قاتارلىق تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتلاردا تېبابەت تارىخى دەرسلىكلىرى قاتارىدا ناھايىتى ئەتىۋارلاپ ئوقۇلىدىغانلىقى مەلۇم.

27 § . «ئەلفىقھۇتىببىيە» ۋە «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج»

مەزكۇر ئەسەرلەرنىڭ ئاپتورى ئەللامە ئالائىددىن مۇھەممەد خوتەنى (1150 ـ 1222) بولۇپ، «ئەلفىقھۇتىببىيە» (قانۇن تېبابىتى) دا تېببىي خادىملارنىڭ قەستەن ياكى سەۋەنلىك بىلەن سادىر قىلغان خاتالىقلىرىنى شەرىئەت ھۆكۇمى بويىچە بىر تەرەپ قىلىش توغرىسىدا بىرنەچچە ماددىلىق قانۇنلار يېزىلغان. بۇ كىتابتا يەنە يالغان تېۋىپلار ۋە

باشقىلارنىڭ ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزگەن جىسمانىي ۋە روھىي جىنايەتلىرى ئۈچۈن بېرىلىدىغان جازانى بېكىتكەن.

«زۇبدەتىل قاۋانىل ئىلاج» ھەققىدە مەخسۇس قىسىمدا توختىلىمىز.

28 § . جامالىدىن ئاقسارايى ئەسەرلىرى

«ئاق سارائى»، «رەشىدە تۇل بەيىب ـ مۇئاشىرەتۇل ھەبىب»، «جامىيئۇل مۇفىرەدات». بۇ ئەسەرلەرنىڭ ئاپتورى جامالىدىن ئاقسارايى (قەدىمكى خوتەن قارىقاش ئاقسارايلىق) بولۇپ، «ئاق سارايى» ھەققىدە مەخسۇس قىسىمدا توختىلىمىز.

«رەشىدەتۇل بەيىب ـ مۇئاشىرەتۇل ھەبىب» (مەھبۇبقا باغلىغۇچى رېتسېپلار) نىڭ يېزىقى ئەرەبچە بولۇپ، يېزىلغان يىل دەۋرى تەخمىنەن 12 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرىدىن 13 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىغا توغرا كېلىدۇ. بۇ ئەسەرنىڭ فورماتى، بەت سانى ۋە كونكرېت مەزمۇنى بىزگە تېخى مەلۇم ئەمەس.

مەزكۇر ئۇيغۇر تېبابەت ئەسىرىدە مەخسۇس ئەرلەر كېسەللىكلىرى سۆزلەنگەن بولۇپ، ئاساسلىقى باھ قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىنى داۋالاشقا ئائىت تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇرغۇن رېتسېپلار ۋە مەخپىي دورا نۇسخىلىرى يېزىلغان.

ئاپتورنىڭ ياشىغان دەۋرگە ئائىت دەسلەپكى تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، ئاپتور مەزكۇر ئەسەرنى 12 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرى ئەتراپىدا يازغان، دەپ تەخمىن قىلىشقا بولىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ ئەسلىي نۇسخىسى ياكى نەشىردىن چىققان نۇسخىسىنى تېخى ئۇچراتمىدۇق. پەقەت، «كىتابۇل فىھرىست» (كىتابلار مۇندەرىجىسى) دېگەن ماتېرىيالنىڭ تېبابەتكە ئائىت كىتابلاردىن بۇ ئەسەرنىڭ نامى، ئاپتورى، يېزىقى ۋە ئاساسىي مەزمۇنىدىن ئىبارەت قىممەتلىك قىسقىچە مەلۇماتلاردىنلا خەۋەردارمىز. شۇڭا، بۇ ھەقتە ئەتراپلىق ئىزدىنىش ۋە چوڭقۇر تەتقىق قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

«جامىيئۇل مۇفىرەدات» مۇ 12 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرى 13 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىدا يېزىلغان بولۇپ، فورماتى، بەت سانى كونكرېت مەزمۇنى بىزگە تېخى مەلۇم ئەمەس. ئاساسىي مەزمۇنى: ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلارنىڭ نامى، باشقىچە ئاتىلىشى، شەكلى، تەبىئىتى، رولى، ئىشلىتىلىشى، مىقدارى، زەرەرى، تۈزەتكۈچىسى ۋە بەدەل دورىلىرى قاتارلىقلار سۆزلەنگەن.

ھەكىم سەئىدى ئەلى ئەھمەد رۇۋاتى «ئەرەب تېبابىتى» دېگەن كىتابىدا مەزكۇر ئەسەرنىڭ نامىنى تىلغا ئالغان ھەمدە جامالىدىن ئاقسارايىنىڭ يازغانلىقى ۋە بۇ ئەسەرنى

1816 ـ يىلى بېرلىن بۇيۇك كۇتۇبخانىسىدا ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەنلىكىنى بايان قىلغان. بۇ بىر مۇھىم يىپ ئۇچى بولۇپ، بىزگە يېڭىچە مەلۇمات بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى، خېلى كۆپ كىشىلەر جامالىدىن ئاقسارايىنىڭ «ئاقسارايى» ناملىق چوڭ بىر ئەسىرى بارلىقىنى بىلىسمۇ، لېكىن يۇقىرىقى ئىككى ئەسىرى بولۇپمۇ «جامىئۇل مۇفرەدات» دەپ ئاتىلىدىغان يەنە بىر ئەسىرى بارلىقىدىن تېخى ئانچە بەك خەۋەردار ئەمەس. شۇڭا، ئۇنى يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەكشۈرۈپ ۋە تەتقىق قىلىش ناھايىتى زور ئەھمىيەتكە ئىگە.

29 § . «سۇراھ» ۋە «مۇلھەقات»

بۇ ئەسەرلەرنىڭ ئاپتورى جامال قەرشى (قەدىمكى غۇلجىلىق).

«سۇراھ» (سۆزۈك) ئەرەبچە ـ پارسچە سۆزلۈك كىتاب بولۇپ، تەخمىنەن 13 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرلىرىدا يېزىلغان، ھىجرىيە 1028 ـ يىلى (مىلادىيە 1618 ـ 1619 ـ يىللىرى) ھىندىستاننىڭ لەكنۇ شەھىرىدە نەشىر قىلىنغان. بۇ ئەسەردە نۇرغۇنلىغان تېببىي ئاتالغۇلار خاتىرىلەنگەن. پارس تىلىنىڭ ئەرەب تىلىغا يەتمىگەن نازۇك جايلىرىغا ئۇيغۇرچە سۆز ئىبارىلەر قوشۇلغان.

جامال قەرشى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇلۇغ تارىخچىسى ۋە تىل ئالىمى بولۇپ، 1230 ـ يىلى غەربىي دىياردىكى ئالمىلىق شەھەر (ھازىرقى شىنجاڭ غۇلجا ناھىيەسىنىڭ غەربىي شىمالىدىكى قورغاس ناھىيەسى تەۋەسى) دە دۇنياغا كەلگەن. تولۇق ئىسمى ئەبۇل فەزلى مۇھەممەد ئۆمەر بىننى خالىد بولۇپ، بالىلىق چاغلىرىنى ئالمىلىق شەھىرىدە ئۆتكۈزگەن، ياش ۋاقىتلىرىدا قەشقەرگە كېلىپ ساچىيە مەدرىسىدە ئوقۇغان، بالاساغۇن (قۇزئوردا ـ ئاتۇش) لىق ئاتاقلىق ئالىم شەمسىدىن ئەيۇب بالاساغۇنىدىن تەلىم ئالغان. كېيىن ئۇ، بۇخارا، باغداد ۋە سۇرىيە قاتارلىق جايلارغا بېرىپ، ئىلىم ۋە ھېكمەت ئۆگىنىپ شۆھرەت قازانغان. ھىجرىيە 672 ـ يىلى (مىلادىيە 1273 ـ 1274) سىر دەرياسىنىڭ تۆۋەن ئېقىمىدىكى بار كەنتتە قانۇنشۇناس ھېسامىدىن ھەمىد ئىبنى ھاشىم بار كەنتلى بىلەن تونۇشقان ۋە ئۇنىڭ ئەرەبچە، پارسچە، تۈركچە يازغان ئەسەرلىرىگە باھا بەرگەن. بۇنىڭدىن جامال قەرشىنىڭ نەقەدەر چوڭقۇر بىلىمگە ئىگە ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. جامال قەرشى ئۇ يەرلەردىن يەنە قەشقەرگە كېلىپ مەدرىس ساچىيەدە مۇددەرسلىك قىلغان. ئۇ ئۆزىنىڭ «سۇراھ» دېگەن كىتابىدا: «مەن ئۆزۈن يىللاردىن بۇيان، «سۇھاھ» دېگەن لۇغەت كىتابىنىڭ داڭقىنى ئاڭلاپ كۆپ جايلارنى ئىزدەپ تاپالمىغان ئىدىم، ھازىر قەشقەر-

دىكى ئۇلۇغ سائادەتلىك چوڭ كىتاب خەزىنىسىدىن بۇ تۆت توملۇق لۇغەتنى تاپتىم ۋە ئۇنى خۇلاسە قىلىپ «سۇراھ» دېگەن لۇغەتنى يېزىپ چىقتىم، ئۇنىڭ ئۈچۈن بۇ مەدرىسىنى قۇرغان ۋە ئۇنىڭدا چوڭ كىتابخانا تەشكىل قىلغان زاتلارغا سەمىمىي قەلبىم بىلەن تەشەككۇر بايان قىلىمەن» دەپ يازغان. دېمەك، ئالىم «سۇهاھ» دېگەن لۇغەتنى تولۇقلاش ۋە شەرھىلەش ئاساسىدا «سۇراھ» دېگەن لۇغەتنى يازغان. بەزىدە بۇ ئەسەر «سۇراھۇللۇغەت» (سۆزلۈك لۇغەت) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر، ئالىم بۇ ئەسەر ئاساسىدا «سۇراھ لۇغىتىگە ئىلاۋە» دېگەن قوشۇمچە ئەسەر يازغان دەپ قارايدۇ.

ئالىم بۇ ئەسەردە نۇرغۇنلىغان تېببىي ئاتالغۇلارنى خاتىرىلىگەندىن سىرت، يەنە نۇرغۇن جايلار، ئالىم ۋە كىتابلار ھەققىدە قىممەتلىك مەلۇماتلار قالدۇرغان. مەسىلەن: شەھەرلەردىن «قەشقەر، خوتەن، قوقەند، باساغۇن (قۇز ئوردا ـ ئاتۇش) قاتارلىقلار» . ئالىملاردىن «ئابدۇجەففار بىننى ھۈسەيىن قەشقەرى ۋە ئۇنىڭ تارىخى ئەسىرى «تارىخى قەشقەرىيە» نىڭ ئەسلى نۇسخىسى يوقاپ كەتكەن بولۇپ، ئەگەر ئالىم جامال قەرشى بۇ ھەقتە خاتىرە قالدۇرمىغان بولسا «تارىخى قەشقەرىيە» دېگەن ئەسەرنىڭ بارلىقى ۋە ئۇنىڭ ئاپتورىدىن خەۋەرسىز قالغان بولاتتۇق. ئالىمنىڭ قاچان ۋاپات بولغانلىقى ھەققىدە ئېنىق مەلۇمات يوق. لېكىن، 14 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىدا ئالىمنىڭ يەنىلا ھايات ئىكەنلىكى ۋە يەنە ئەسەر يازغانلىقى مەلۇم.

«مۇلھەقات» نىڭ يېزىقى، فورماتى، بەت سانى ۋە كونكرېت مەزمۇنى ھەققىدە ئېنىق مەلۇمات يوق. بۇ، ئالىم جامال قەرشىنىڭ يەنە بىر مۇھىم ئەسىرى بولۇپ، 14 ـ ئەسىرنىڭ دەسلىپىدە يېزىلغان. بۇ ئەسەردە قاراخانىيلار دەۋرىدە ئۆتكەن پۈتۈن ئالىملار، ھۆكۈمالار، ماشايىخلارنىڭ تەرجىمىھالى يېزىلغان. بۇ ئەسەرنى قاراخانىيلار سۇلالىسى (870 ـ 1213) دەۋرىدىكى ئاتاقلىق تېۋىپ (ھۆكۈما) لارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان داڭدار كىشىلەر ھەققىدىكى مەخسۇس تەرجىمىھال كىتاب دېيىشكە بولىدۇ. شۇڭا ئۇنىڭ ئەھمىيىتى موللا ئەھمەد تەبەتى يازغان «تارىخى ھۆكۈما» دىن قېلىشمايدۇ. ئەلۋەتتە.

§ 30 . «رۇيجۇ تاڭ سارىيىدىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا نۇسخىلىرى»

ئاپتورى سادىمىش (قەدىمكى جىمسارلىق)، يېزىقى خەنزۇچە، يېزىلغان يىل دەۋرى يۈەن سۇلالىسى يۈەنتەيدىڭ (بورجىگىن يىسۇن تىمۇر) خانىنىڭ تەيدىڭ 3 ـ يىلى، يەنى مىلادىيە 1326 ـ يىلى.

www.uyghurkitap.com

سادىمىش غەربىي دىيارلىق بولۇپ، يۈەن سۇلالىسى دەۋرىدىكى ئاتاقلىق دورىگەر ئالىم. ئۇ ئەسلى بېشبالىق (هازىرقى جىمسار ئەتراپى)لىق ئۇيغۇر تېۋىپ بولۇپ، موڭغۇل هۆكۈمرانلىرىنىڭ خىزمەت ئېھتىياجى تۈپەيلىدىن شىنجاڭدىن ئىچكى ئۆلكىلەرگە يۆتكىگەن ئۇيغۇر زىيالىلىرى قاتارىدا پايتەخت تايدۇ (بېيجىڭ)غا ئېلىپ بېرىلىپ، ھەربىي ئەمەلدارلارنى داۋالاش ئورنىدا دوختۇرلۇق قىلغان. كېيىن موڭغۇللارنىڭ غەربكە قىلغان ئىستېلا خاراكتېرىدىكى يۈرۈشى توختىغاندا، تەپتىش بېگى سالاھىيىتى بىلەن جيەنچاڭ رايونىنىڭ ۋالىسى بولۇپ تەيىنلەنگەن. بوش ۋاقىتلىرىدا تەجرىبىدىن ئۆتكەن ياخشى دورا رېتسېپلىرىنى توپلىغان. ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ يىغقانلىرى كۆپەيگەندە ئۇلارنى رەتلەپ 15 جىلدلىق بىر كىتاب قىلغان ۋە ئىسمىنى «رۈيجۇتاڭ سارىيىدىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا نۇسخىلىرى» دەپ ئاتىغان. ئەسلى، سادىمىش جيەنچاڭغا كەلگەندە ئولتۇراق جايىنىڭ ئەتراپىنى بامبۇكلار بىلەن قاشالىغان، ئويلىمىغان يەردە بامبۇكلار يىلتىز تارتىپ بۈك ـ باراقسانلىغا ئايلانغان. كىشىلەر بۇنى ياخشى بېشارەت دەپ قارىغاچقا، ئۇ تۇرغان سارىيىنى رويجۇتاڭ (ياخشى ئالامەتلىك بامبۇكلار سارىيى) دەپ ئاتىغان. سادىمىشنىڭ بۇ ئەسىرى ئەسلى 15 جىلد بولۇپ، مىن سۇلالىسى دەۋرى (1368 ـ 1644) دىكى شىچى قاتارلىقلار تۈزگەن «ۋېنيۈەنگې شۇمۇ» (ۋېنيۈەنگې قەسرىدىكى كىتابلار كاتولوگى) ۋە چاۋلىي يازغان «باۋىنتاڭ شۇمۇ» (باۋىنتاڭ سارىيىدىكى كىتابلار كاتولوگى)لاردا ئۇنىڭ مەزمۇنى تولۇق خاتىرىلەنگەن. لېكىن، مىن دەۋرىنىڭ ئوتتۇرىلىرىدىن كېيىن تارقىلىپ يۈرگەن نۇسخىسى بارغانسېرى ئازىيىپ، چىڭ سۇلالىسى دەۋرى (1644 ـ 1911) نىڭ باشلىرىغا كەلگەندە پۈتۈنلەي يوقىلىپ كەتكەن. هازىرقى نۇسخىسى «يۇڭلې دادىيەن» (يۇڭلې يىللىرى يېزىلغان چوڭ قامۇس)دىن يىغىپ رەتلەنگەن بولۇپ، رېتسېپلار 24 تۈرگە ئايرىلىپ بەش جىلد قىلىنغان. يۈتۈپ كەتكەن رېتسېپلار پۈتۈن كىتابنىڭ تەخمىنەن 10 دىن بەش ئالتە قىسمىغا توغرا كېلىدىغان بولۇپ، ساقلىنىپ قالغىنى ئەسلىدىكىسىنىڭ يېرىمىغا يەتمەيدۇ.

«سىكۇ چۈەنشۇ زۇڭمۇ» (تۆت چوڭ تۈردىكى بارلىق كىتابلار ئومۇمىي مۇندەرىجەسى) دا بۇ ئەسەرگە ناھايىتى يۇقىرى باھا بېرىلىپ: كىتابنىڭ ئوتتۇرىسىدا، يەنى قۇۋۋەتلەش بابىدا مېتال ۋە تاش تۈرىدىكى دورىلار يەڭگىللىك بىلەن ئىشلىتىلمىگەن بولۇپ، رېتسېپلىرى ناھايىتى ساپ، دەپ يېزىلغان. مىن سۇلالىسى دەۋرىدىكى شۆيى يازغان «شۆيى يىئەن» (شۆ فامىلىلىكنىڭ تېببىي ئارخىپلىرى) دېگەن كىتابتا: سادىمىشنىڭ ئاياللار كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدىغان باجىڭ سەن تالقىنىنىڭ شىپالىق ئۈنۈمىنىڭ ناھايىتى يۇقىرىلىقى، جاراھەت كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدىغان فەنكۈندەن كومۇلىچىنىڭ

چىڭ سۇلالىسى دەۋرىدىكى مېيخۇا دەنشېدەن كومۇلچى ۋە دومىڭدەن كومۇلچى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدىغانلىقى، تېيتو چىيەنجىن سەن تالقىنىنىڭ غەلۋىراەكنى داۋالاشتا ئالاھىدە ئۈنۈمى بارلىقى خاتىرىلەنگەن. بالىلار كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدىغان خې ۋەن زى كومۇلچىنىڭ «سۇشېن لياڭفاڭ» (تېۋىپ سۇ، شېنلارنىڭ ياخشى رېتسېپلىرى) دېگەن كىتابىدىكى خې ۋەن كومۇلىسى نامى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدىغانلىقى، داۋاسىمۇ ئوخشاشلىقى خاتىرىلەنگەن. ئەمما، خې ۋەنزى كومۇلىسىدا قاراپارپا، دارچىنى، سۇئىدى، زەنجىۋىل، تۆرۈنجى پوستى قاتارلىق تازىلىغۇچى ۋە قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار تەڭ ئىشلىتىلگەن بولۇپ، دورىلارنىڭ ئىشلىنىشى ناھايىتى مۇكەممەل ۋە ئەتراپلىق بولغان. سادىمىش يەنە جەنۇب بىلەن شىمالنىڭ وخشىمىغان دورا ئىشلىتىش ئەھۋالىغا قاراپ رېتسېپلار تەركىبىدىكى دورىلارنى ئۆزگەرتىپ يەرلىك ئورۇنلارغا ماسلاشتۇرۇشقا ماھىر ئىدى.

بۇ ئەسەر ئوتتۇرا تۈزلەڭدىكى ھەرقايسى تارىخىي دەۋرلەردە ناھايىتى ئېتىبار بىلەن قوللىنىلىپلا قالماي، بەلكى ئازادلىقتىن كېيىنمۇ مۇھىم ئەسەر سۈپىتىدە قارالغان. يەنى، 1857 ـ يىلى شاڭخەي سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن ئويما باسما قىلىپ نەشىردىن چىقىرىلغان. 1988 ـ يىلى «جۇڭگو تېبىبىي چوڭ قامۇسى» رېتسېپلار ئىلمىي تومىنى يېزىتىمۇ مۇھىم ئەسەرلەر قاتارىدا پايدىلانغان. دېمەك، يۇقىرىقىلاردىن بۇ ئەسەرنىڭ ئىلمىي ۋە ئەمەلىي قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپلا قالماي، بەلكى يۈەن سۇلالىسى دەۋرىدىن ئارتىپ ھازىرغىچە جۇڭيى تېبابىتىگە غايەت زور تەسىر كۆرسىتىپ كېلىۋاتقانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

§ 31 . «يېمەك ـ ئىچمەك توغرا نۇقتىلىرى»

ئاپتورى قۇسقۇي، يېزىقى خەنزۇچە، يېزىلغان يىل دەۋرى يۈەن سۇلالىسى ۋېنزوڭ (بۇرجىگىن تۆك تىمۇر) خانىنىڭ جۇشۇڭ 1 ـ يىلى (تيەنلى 3 ـ يىلى) يەنى مىلادى 1330 ـ يىلى يېزىلغان. مەزكۇر ئەسەر مەملىكىتىمىزدىكى تۇنجى ئوزۇقشۇناسلىققا دائىر مەخسۇس ئەسەر بولۇپ، جەمئىي 3 جىلد، ئۇنىڭدا تەخمىنەن 200 خىلدىن ئارتۇق يېمەكلىك ۋە ئوت ـ چۆپ دورىلارنىڭ تەبىئىتى، داۋاسى ۋە رەسىملىرى خاتىرىلەنگەن. ھەرخىل يېمەكلىكلەر، قۇۋۋەت دورىلىرى ھەمدە يېمەك ـ ئىچمەكلەر تازىلىقى، يېمەكلىكلەردىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلارغا نىسبەتەن خېلى چوڭقۇر تەتقىقات ئېلىپ بېرىلغان.

قۇسقۇي ئۆزى ئۇيغۇر بولۇپ (بەزىلەر موڭغۇل دېيدۇ)، ئۇنىڭ ئاتا ـ بوۋىسى قۇيلايخان غەربكە يۈرۈش قىلىپ ئىلى دەرياسى بويىغا بارغاندا، موڭغۇل قوشۇنلىرى بىلەن

بىللە ئىچكى ئۆلكىلەرگە كېلىپ ئولتۇراقلىشىپ قالغان. يۇەن زېنزۇڭ (ئايۇربادىرا بالا) خاننىڭ يەنيۇ يىللىرى (مىلادى 1314 ـ 1320 ـ يىللىرى) خان ئوردىسىدا خاننىڭ غىزائى داۋا تېۋىپى بولۇپ، ئوردىدىكى يېمەك ـ ئىچمەك، ئوزۇقلۇقلار تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللانغان. تارىخىي خاتىرىلەرگە قارىغاندا، ئۇ ھەرخىل تائام ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى شەخسەن ئۆزى تېتىپ، داڭدار، تېۋىپلارنىڭ رېتسېپ ۋە تېخنىكىلىرىنى قوبۇل قىلىپ ھەمدە كۆندە ئىشلىتىپ، ئۇلاردىن قۇۋۋەت قىلىدىغانلىرىنى تاللاپ ئېلىپ «يېمەك ـ ئىچمەك توغرا نۇقتىلىرى» دېگەن ئەسەرنى يېزىپ چىققان. 1330 ـ يىلى مەزكۇر ئەسەر پۈتكەندىن كېيىن ناھايىتى تېز لا ياغاچ مەتبەئە قىلىنىپ كەڭ تارقالغان ھەمدە دۆلىتىمىز- نىڭ قەدىمكى زامانلاردىكى تۇنجى يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقى ۋە ئوزۇقشۇناسلىققا دائىر مەخسۇس ئەسىرى بولۇپ قالغان.

مەزكۇر ئەسەرنىڭ 1 ـ جىلدىدا ھەرخىل ئوزۇقلۇق يېمەكلىكلەر، 2 ـ جىلدىدا ئاشلىق، كۆكتات ۋە ھەرخىل گۆش، مېۋە ـ چېۋە قاتارلىقلار سۆزلەنگەن. قوسقۇي ئەسىرىدە ئوزۇقلۇقلارنىڭ داۋالاشتىكى رولىنى ئالاھىدە تەكىتلىگەن. ئۇ ئادەتتە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى مۇۋاپىق تەڭشەشكە دىققەت قىلىسىلا، دورا يېمىسىمۇ ياكى دورىنى ئاز يېسىمۇ كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ، دەپ قارىغان. ئۇ بىر يىل تۆت پەسىلدە ئىستېمال قىلىدىغان يېمەكلىكلەرگىمۇ ئۆز قارىشىنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئۇ شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىشنى قاتتىق تەشەببۇس قىلغان بولۇپ، تاماقتىن كېيىن ئېغىز چايقاش، ئەتىگەن كەچتە چىشنى مىسۋاك قىلىش (چوتكىلاش)، كەچتە پۇتنى يۇيۇش، يېمەك ـ ئىچمەك يەڭگىل بولۇش، بەك تويۇنۇپ كەتمەسلىك قاتارلىقلارنى تەكىتلىگەن. مەزكۇر ئەسەردە يەنە نۇرغۇن رەسىملەر قوشۇمچە قىلىنغان. ھەمدە ھەربىر يېمەكلىكنىڭ شەكلى، بەدەنگە قانداق پايدىسى بارلىقى، نېمە كېسەلنى داۋالايدىغانلىقى قاتارلىقلار چۈشەندۈرۈلگەن. مەزكۇر ئەسەرنىڭ ئەسلى نۇسخىسى ياپونىيەدە ساقلىنىۋاتىدۇ.

§ 32 . موللا ئارىپ خوتەنى ئەسەرلىرى

«گۇلدەستەئى ئافىيەت»، «تۈركىي دەستۇرۇلئىلاج»، «مۇجەررە باتى ئارىف»، «ئەسرارۇلنەبزى ۋەلبەۋلى ۋەلبىزار»، «مۇئالىجاتىل فۇقرائى ۋە تەھلىل سەھرائى»، «رىسالەئى فەسەد ۋە ھىجامەت»

بۇ ئەسەرلەرنىڭ ئاپتورى موللا ئارىپ خوتەنى بولۇپ، «گۇلدەستەئى ئافىيەت» (ساغلاملىق گۇلدەستىسى) نىڭ يېزىقى پارسچە، يېزىلغان يىل دەۋرى مىلادىيە 1590 ـ

يىلى، فورماتى، بەت سانى ۋە كونكرېت مەزمۇنى بىزگە تېخى مەلۇم ئەمەس. ئاساسىي مەزمۇنى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىي تەلىماتلىرى، ھەرقايسى بۆلۈملەر كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەمدە دورا نۇسخىلىرى قاتارلىقلار بايان قىلىنغان.

«تۈركىي دەستۇرۇلئىلاج» (تۈركچە داۋالاش قوللانمىسى) نىڭ يېزىقى چاغاتايچە، يېزىلغان يىل دەۋرى مىلادى 1596 ـ يىلى، فورماتى، بەت سانى ۋە كونكرېت مەزمۇنى بىزگە تېخى مەلۇم ئەمەس. ئاساسىي مەزمۇنى: ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيەلىرى، ھەرقايسى بۆلۈملەرنىڭ كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە ھەر خىل دورا نۇسخىلىرى خاتىرىلەنگەن.

«مۇجەررەباتى ئارىف» (ئارىپنىڭ تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلىرى) نىڭ يېزىقى پارسچە، يېزىلغان يىل دەۋرى 16 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرلىرى ئەتراپىدا، فورماتى، بەت سانى، كونكرېت مەزمۇنى بىزگە تېخى مەلۇم ئەمەس. ئاساسىي مەزمۇنى تەجرىبىدىن ئۆتكەن ھەرخىل شەكىلدىكى يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار خاتىرىلەنگەن.

«ئەسرارۇلئەبزى ۋەلبەۋلى ۋەلبىزار» (تومۇر ۋە چوڭ ـ كىچىك تەرەتنىڭ سىرلىرى) نىڭ يېزىقى ئەرەبچە، يېزىلغان يىل دەۋرى 16 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرلىرى ئەتراپىدا، فورماتى، بەت سانى ۋە كونكرېت مەزمۇنى بىزگە تېخى مەلۇم ئەمەس. ئۇنىڭدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك تەشخىس ئىلمىنىڭ تومۇر ۋە چوڭ ـ كىچىك تەرەت ھەققىدىكى مەخسۇس ئەسىرى بولۇپ، تومۇر ۋە چوڭ ـ كىچىك تەرەتنىڭ كېسەللىك بىلەن مۇناسىۋىتى ھەققىدە سۆزلەنگەن.

مۇئالىجاتىل فۇقرائى ۋە ئەھلىل سەھرائى (كەمبەغەل ۋە سەھرالىق ئاجىزلارنى داۋالاش) نىڭ يېزىقى پارسچە، يېزىلغان يىل دەۋرى 16 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرلىرى ئەتراپىدا، فورماتى، بەت سانى ۋە كونكرېت مەزمۇنى بىزگە تېخى مەلۇم ئەمەس. بۇ ئەسەردە جەمئىيەتتىكى كەمبەغەل كىشىلەر ۋە سەھرادىكى ئاجىز دېھقانلارنى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ۋە ئۇلارنى داۋالاشقا كېتىدىغان ئاددىي ھەم شىپالىق ئۇسۇللار ۋە يەككە، مۇرەككەپ دورىلار سۆزلەنگەن.

«رىسالەئى فەسەد ۋە ھىجامەت» (قان ئېلىش ۋە شەخەك قويۇش ھەققىدىكى رىسالە) نىڭ يېزىقى پارسچە يېزىلغان يىل دەۋرى 16 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرلىرى ئەتراپىدا، فورماتى، بەت سانى ۋە كونكرېت مەزمۇنى تېخى مەلۇم ئەمەس. بۇ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك داۋالاش ئىلمىنىڭ قان ئېلىش ۋە ھىجامەت (شەمەك) قويۇپ داۋالاش ھەققىدىكى مەخسۇس ئەسىرى بولۇپ، ئۇنىڭدا قان ئالىدىغان تومۇرلار ۋە ھىجامەت قويۇلىدىغان جايلار، مەنپەئەت قىلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرى قاتارلىقلار سۆزلەنگەن.

يۇقىرىقى مول مەزمۇنغا ئىگە قىممەتلىك مەخسۇس ئەسەرلەرنىڭ ئاپتورى بولغان ئۇيغۇر تېبابەت ئالىمى موللا ئارىپ خوتەنى ھازىرقى خوتەن ناھىيەسىنىڭ غەربىي شىمالىدىكى ئىلچىدىن 10 كىلومېتىر يىراقلىقتىكى لاسكۇي يېزىسىدا ھىجرىيە 972 ـ يىلى (مىلادىيەنىڭ 1564 ـ يىلى) مەرىپەتپەرۋەر ئائىلىدە تۇغۇلۇپ 91 يېشىدا ۋاپات بولغان. مازىرى ھېلىمۇ لاسكۇي يېزىسىنىڭ دۆڭ مەھەللىسىدە بولۇپ، «سەردارى ۋەلىي ئاللا» مازىرى دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك خەلق ئۇنى يىرىك تىلدا «سەرگەن مازار» دەپمۇ ئاتايدۇ.

مەزكۇر ئالىم بالىلىق دەۋرىدىن تارتىپ 20 نەچچە ياشلىرىغىچە خوتەندە ئۆز ئاتىسى موللا سەلىم ئاخۇنۇمدىن ۋە شۇ دەۋرنىڭ ئۆلىمالىرىدىن ئىلمىي نەھۋى (گىراماتىكا)، ئىلمىي سەرىن (سىنتاكىس)، ئىلمىي تەجۋىد (فونتىكا)، ئىلمىي فىتقىھى (شەرىئەت ئىلمى)، ئىلمى تەفسىر، ئىلمى ھەدىس، ئىلمى مەنتىق ۋە ئىلمى تىب قاتارلىق پەنلەرنى ئۆگەتكەن. تېبابەت ئىلمىدە ھەرقايسى پەنلەرنى ئۆگىنىشكە بولۇپمۇ، يەككە دورىلارنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى؛ مۇرەككەپ دورىلارنىڭ لايىقلاشتۇرۇلۇشى، ياسىلىشى يەنى داۋاسازلىق ئىلمىنى ئۆگىنىشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ خېلى يۇقىرى دەرىجىگە يەتكەن. لېكىن، 28 ياشقا كىرگەندە بوۋىسى موللا ئالىم داموللا ھەزرىتى ئۇنى تېبابەت ئىلمىدە تېخىمۇ يۇقىرى بىلىمگە ئېرىشىشى كېرەك دەپ قاراپ، ئەينى زاماندا ئىككىنچى ئۇستاز ئەبۇناسىر فارابىنىڭ شاگىرتلىرىدىن دەپ قارالغان يار كەنتلىك تېبىبي ئالىم ئۇلۇغ بەگ يار كەندىنىڭ ھۇزۇرىغا تېبابەت ئىلمى بويىچە بىلىم ئاشۇرۇشقا ئەۋەتكەن. ئالىم بىر پىر ئۇستازى ئالدىدا نەزەرىيە جەھەتتە ئۇيغۇر تېبىبي ئالىمى ئۇبۇلھەسەن قەرشىنىڭ مۇجىزىل قانۇنىنى، كېسەللىك تەشخىسى (دىياگنوزى) جەھەتتە شەرھى ئەسبابنى، كېسەللىك داۋالاش جەھەتتە ئەلقانۇنىنىڭ 3 ـ جىلدى، تەزكىرەتۇل ئەنتاكى ۋە فىردەۋسۇلھېكمەت قاتارلىق كىتابلارنى ئۆگەنگەن. ھەمدە تېبابەت ئىشخانىلىرى ۋە داۋاسازلىق كارخانىلىرىنىڭ ھەممىسىگە كىرىپ ئەمەلىي تېبابەت ساھەسىدە خېلى چېنىققان. كېيىن يەنە مەزكۇر پىر ئۇستازىنىڭ ئەمرى بىلەن ھىندىستاننىڭ سەرھىندى دېگەن شەھىرىگە بېرىپ ھەيدەر ئەلى خان ساھىب دېگەن تېبابەت ئۇستازىنىڭ ھوزۇرىدا يەنە ئۈچ يىل بىلىم ئاشۇرغان. ئۇ يەردىن ياركەندكە قايتىپ كېلىپ بىر مەزەل پىر ئۇستازىنىڭ خىزمىتىدە بولغاندىن كېيىن يۇرتى خوتەن لاسكۇيغا قايتىپ كېلىپ، خوتەن خەلقىنىڭ ساقلىق ـ ساقلاش ئىشلىرى ئۈچۈن جان كۆيدۈرۈپ ئىشلىگەن ۋە نۇرغۇن قىممەتلىك ئەسەرلەرنى يېزىپ ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئۆچمەس تۆھپىلەر قوشقان. ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تېبىبي ئالىمى موللا ئارىپ خوتەنى ئەينى يىللاردا كۈندۈزلۈك ئىشلار تەرتىپىنى ناھايىتى زىچ ئورۇنلاشتۇرۇپ، بىر تەرەپتىن چۈشتىن بۇرۇن ئايىغى ئۈزۈلمەي كېلىپ تۇرغان

www.uyghurkitap.com

بىمارلارنى بىر تەرەپ قىلسا، يەنە بىر تەرەپتىن چۈشتىن كېيىن شاگىرتلىرى ۋە تالىپلىرىغا دەرس ئۆتكەن، يەنە بىر تەرەپتىن كەچلىرى قىممەتلىك تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ نۇرغۇنلىغان كىتابلارنى يازغان. شۇنداق قىلىپ بۇ ئۇلۇغ زات خوتەن دىيارى مىقياسىدىلا ئەمەس، بەلكى پۈتۈن تارىم ۋادىسى دائىرىسىدىن كەلگەن نى ـ نى بىمارلارغا شىپالىق ئەتكەن، نۇرغۇن شاگىرتلارنى يېتىشتۈرگەن ۋە يۇقىرىقىدەك نۇرغۇن بىباھا ئەسەرلەرنى يازغان داڭلىق تېببىي ئالىم بولۇپ تونۇلغان. ئالىمنىڭ بۇ تۆھپىلىرى ئەۋلادمۇ ـ ئەۋلاد تىللاردا داستان، دىللاردا ياد ئېتىلىپ ھازىرغا كەلگەن.

§ 33 . «تۈركىي مۇفەررىھۇلقۇلۇپ»

«تۈركىي مۇفەررىھۇلقۇلۇپ» (چاغاتايچە مۇفەررىھۇلقۇلۇپ) نىڭ ئاپتورى موللا سەيىف يەركەندى، يېزىقى چاغاتايچە، يېزىلغان يىل دەۋرى مىلادىيە 1780 ـ يىلى، فورماتى، بەت سانى تېخى ئېنىق ئەمەس. مەزكۇر ئەسەردە ئاساسلىق ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيەۋى ئاساسلىرى سۆزلەنگەن.

موللا سەيىف يەركەندىنىڭ قاچان تۇغۇلۇپ، قاچان ۋاپات بولغانلىقى ۋە ئۇنىڭ تېببىي پائالىيەتلىرى ھەققىدە تېخى ئېنىق مەلۇمات يوق. خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسىنىڭ مۇدىر ۋىراچى ئابدۇخالىق ئىسمايىل قارىنىڭ «كىتابلار مۇندەرىجىسى» دېگەن ماتېرىيالىنىڭ تېببىي كىتابلار قىسمىدىكى ئۇچۇرلاردىن قارىغاندا، داڭدار ھۆكۈما موللا سەيىف يەركەندىنىڭ 18 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىدا دۇنياغا كەلگەنلىكىنى تەخمىن قىلغىلى بولىدۇ. ئاپتور مەزكۇر ئەسىرىنى مۇھەممەت ئەكبەر ئەرزانى يازغان «مۇفەررىھۇلقۇلۇپ» دېگەن پارسچە ئەسەردىن پەرقلەندۈرۈش ئۈچۈن «تۈركىي مۇفەررىھۇلقۇلۇپ» دەپ نام قويغان. مەزكۇر ئەسەر ھازىرمۇ تېۋىپلىرىمىز تەرىپىدىن ئەتىۋارلاپ ساقلىنىدۇ ۋە مۇھىم ئەسەرلەر قاتارىدا دەستۇر قىلىپ ئوقۇلىدۇ.

§ 34 . «شارائىتى سىھھەت» ۋە «تەجرىباتى تېببىيە»

مەزكۇر ئەسەرلەرنىڭ ئاپتورى ئوسمان بەگ كىرىياۋى ۋە موراد بەگ كىرىياۋىلار بولۇپ، يېزىقى چاغاتايچە. يېزىلغان يىل دەۋرى 18 ـ ئەسىر. فورماتى، بەت سانى، كونكرېت مەزمۇنى تېخى ئېنىق ئەمەس.

ئاساسى مەزمۇنى: ئالدىنقى ئەسەردە ئاساسلىق ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ھېپىزى سەھەت

(ساقلىق ساقلاش) قائىدىلىرى تەپسىلىي بايان سۆزلەنگەن.

«تەجرىباتى تىببىيە» (تىببىي تەجرىبىلەر) نىڭ فورماتى بولۇپ، ئۇيغۇر تىبابەت ھەرقايسى بۆلۈم كېسەللىكلىرىنىڭ تەشخىسى، داۋالاش تەجرىبىلىرى، دورا ۋە مەخپىي رېتسىپلىرى سۆزلەنگەن.

يۇقىرىقى تىببىي ئالىملارنىڭ قاچان تۇغۇلۇپ، قاچان ۋاپات بولغانلىقى ۋە ئۇلارنىڭ كونكرېت تىببىي پائالىيەتلىرى ھەققىدە بىزدە تېخى تەپسىلىي ماتېرىياللار يوق. ھاجى ئابدۇلھەمىد يۇسۇفنىڭ «ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمى» دېگەن ماقالىسىدا مۇھەممەد ئىبنى ئەلىشەر، ئۇلار «18 ـ ئەسىردە تۈركىيەدە ئوقۇپ كېلىپ خوتەندە تېۋىپلىق قىلغان ئاكا ـ ئۇكا مەشھۇر، تېۋىپلار بولۇپ، چاغاتايچە يازغان «شارائىتى سىھھەت» (ساقلىق شەرتلىرى) ۋە «تەجرىباتى تىببىي» دېگەن كىتابلىرى بولغان. بۇ كىتابلار كۆپىنچە قازاندا باستۇرۇلغان. مەزكۇر ئوسمان بەگ ئەسلى كېرىيەلىك بولۇپ، خوتەندە ئۇزۇن مۇددەت تېۋىپلىق ـ دورىگەرلىك قىلغان. ئۇنىڭ ئوغۇللىرىدىن دۆلەتيار دېگەن كىشى خوتەننىڭ مەشھۇر تېۋىپ دورىگىرى بولۇپ، شەھەر ئىچىدە، بىرنەچچە جايدا دورا پۇرۇشلۇق دۇكانلىرى بولغان.

يۇقىرىقىلاردىن، مەزكۇر تىببىي ئالىملارنىڭ 18 ـ ئەسىردە كېرىيەدە تۇغۇلۇپ، كېيىن مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تۈركىيەدە ئوقۇپ ئۆز ۋەتىنىگە قايتىپ كەلگەندىن كېيىن خوتەندە تېۋىپلىق ۋە دورىگەرلىك قىلغان ھۆكۈمالار ئىكەنلىكى، خوتەن ئەمەلىيىدىكى داۋالاش تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ يۇقىرىقى ئەسەرلەرنى يازغانلىقى، بۇ ئەسەرلەرنىڭ دۆلەت ئىچىدە زور ئابرۇي قازىنىپلا قالماي، بەلكى دۆلەت سىرتىدىمۇ خېلى چوڭ تەسىر پەيدا قىلغانلىقتىن قازاندا باستۇرۇپ تارقىتىلغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

§ 35 . «مەنبەئى فۇۋائىد» (پايدىلىق مەنبەسى)

ئاپتورى مۇھەممەد رەھىم شاھ بوۋا، يېزىقى چاغاتايچە، يېزىلغان يىل ـ دەۋرى مىلادىيە 1830 ـ يىلى، فورماتى چوڭ 16 فورمات، بەت سانى 600 بەت ئەتراپىدا. مەزكۇر ئەسەردە ساقلىقنى ساقلاش شەرتلىرى، ھەرخىل كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ خوتەن دىيارى ئەمەلىيىتىگە بىرلەشتۈرۈلگەن ھالدىكى ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى، تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئاددىي ۋە مۇرەككەپ دورىلىرى سۆزلەنگەن.

مۇھەممەد رەھىم شاھ بوۋا ئەسلى «بەگ ۋە شەيخ ئەۋلادى بولۇپ 1828 ـ يىلىغا كەلگەندە تاغىسىنىڭ گۇناھى تۈپەيلىدىن بەگلىكتىن قالدۇرۇلغان، كېيىن يەنە قەشقەرگە

بەگ قىلىنغان. 1847 ـ يىلىغا كەلگەندە يەتتە خوجا توپىلىڭىدا يەنە نەزەربەنت قىلىنىپ ۋەزىپىسىدىن ئېلىۋېتىلگەن. ئۇ ۋاپات بولغاندىن كېيىن ئوغلى مۇھەممەد ئەلى بەگلىككە تەيىنلەنگەن.» مۇشۇ بىر قاتار ئوڭۇشسىزلىقلار مەزكۇر سىياسىي ئەربابنى تەبىئىي ھالدا كەڭ خەلق ئاممىسى بىلەن يېقىنلاشتۇرۇپ خەلقنى ئادىل سوراشقا يېتەكلىگەن. تىپايەتكە قىزىقىدىغان بىلىملىك كىشى بولغاچقا ئاتاقلىق تېۋىپ بولۇپ يېتىشىپ چىقىشقا سەۋەب بولغان. ئۇ يۇرتنى ئادىل سوراپ خەلققە كۆپ ياخشى ئىشلارنى قىلىپ بېرىش بىلەن بىللە كېسەل داۋالاپ خەلق ئاممىسىنىڭ دەردىگە يەتكەن، يەرلىك خەلقنىڭ ساقلىق ساقلاش ئىشلىرى ئۈچۈن زور تۆھپىلەرنى قوشقان. شۇڭا، خەلق ئاممىسى مەزكۇر ئالىمنى «بەگ» نامى بىلەن ئاتىماي، بەلكى ھۆرمەتلەپ چوڭ كۆرۈپ «بوۋا» دەپ ئاتىغان. ئۇ بەگلىكتىن قالدۇرۇلغان ۋاقىتلىرىدا يۇرتىغا قايتىپ خوتەن دىيارىنىڭ ئەمەلىيىتىگە بىرلەشتۇرۇپ ھاسىل قىلغان قىممەتلىك داۋالاش تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ بۇ قىممەتلىك ئەسەرنى يازغان. مەزكۇر ئەسەرنىڭ كۆچۈرۈلمە نۇسخىلىرى خوتەن تېۋىپلىرى تەرىپىدىن ئەتىۋارلاپ ساقلىنىپ كەلگەن. ئاتالمىش «مەدەنىيەت ئىنقىلابى» مەزگىلىدە ھەرخىل قەدىمكى ئەسەرلەر قاتارىدا كۆيدۈرۈۋېتىلگەن.

مۇھەممەد رەھىم شاھ بوۋىنىڭ قاچان تۇغۇلغانلىقى ۋە كونكرېت تېببىي پائالىيەتلىرى ھەققىدە بىزدە تېخى ئېنىق مەلۇماتلار يوق. «شىنجاڭ تارىخ لۇغىتى» نىڭ 158 ـ بېتىدىكى مۇھەممەت رەھىم شاھ تېمىسىدىكى 1856 ـ يىلى ۋاپات بولغان دېگەن مەلۇماتتىن قارىغاندا، مەزكۇر ئالىمنىڭ 18 ـ ئەسىرنىڭ ئوتتۇرلىرىدىن كېيىن تۇغۇلغانلىقىنى تەخمىن قىلغىلى بولىدۇ. لېكىن، كونكرېت يىلى ۋە ئىش پائالىيەتلىرى ھەققىدە داۋاملىق ئىزدىنىش ۋە تەتقىق قىلىش لازىم.

§ 36 . «زىيا ئۇلقۇلۇب»

ئاپتورى مۇھەممەت ئەلى مۇھەممەت ئىمىن يەركەندى، يېزىقى، يېزىلغان يىل دەۋ-رى، ئەسەرنىڭ فورماتى، بەت سانى ۋە ئاساسىي مەزمۇنى قاتارلىقلار ھەققىدە بىزدە ھېچقانداق مەلۇمات يوق. شۇڭا، بۇ ھەققىدە داۋاملىق ئىزدىنىش ۋە تەتقىق قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

§ 37 . «تېببىي شىفا»

«تېببىي شىفا» نىڭ ئاپتورى سەئىد مۇختار بۇلاقبەگ ئوغلى، يېزىقى چاغاتايچە،

يېزىلغان يىل دەۋرى مىلادىيە 1835 ـ يىلى، فورماتى ۋە بەت سانى ھەققىدە تېخى ئېنىق مەلۇمات يوق. مەزكۇر ئەسەردە ئۇيغۇر تېبابىتى ھەرقايسى بۆلۈم كېسەللىكلىرىنىڭ تەشخىسى، داۋاسى، تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلىرى ۋە مەخپىي رېتسېپلىرى قاتارلىقلار سۆزلەنگەن.

تېببىي ئالىم سەئىد مۇختار بۇلاقبەگ ئوغلىنىڭ قاچان تۇغۇلغان، قاچان ۋاپات بولغانلىقى ۋە ئۇنىڭ تېببىي پائالىيەتلىرى ھەققىدە بىزدە تېخى ئېنىق مەلۇمات يوق. مەزكۇر ئەسەرنى 1835 ـ يىلى قەشقەردە يازغانلىقىدىن قارىغاندا، 18 ـ ئەسىرنىڭ ئوتتۇرلىرىدىن كېيىن تۇغۇلغانلىقىنى تەخمىن قىلىشقا بولىدۇ. مەزكۇر ئەسەر ھەققىدىمۇ داۋاملىق ئىزدىنىش ۋە تەتقىق قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

§ 38 . «تېببىي چوك»

«تېببىي چوك» نىڭ ئاپتورى خوجا رەھىم ئاخۇنۇم، يېزىقى چاغاتايچە، يېزىلغان يىل دەۋرى مىلادىيە 1837 ـ يىلى، فورماتى چوڭ 16 فورمات، بەت سانى 1000 بەتتىن ئارتۇق.

مەزكۇر كىتاب ئەسەردە خوتەن دىيارىدىن چىقىدىغان ئۆسۈملۈك، ھايۋانات، مەدەن دورىلار ۋە خوتەن دىيارىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش ئېلىپ بېرىشتىن ھاسىل قىلىنغان قىممەتلىك تەجرىبىلەر ۋە رېتسېپلار سۆزلەنگەن.

مەزكۇر تېببىي ھۆكۇمانىڭ قاچان قەيەردە تۇغۇلغان، ۋاپات بولغانلىقى ۋە ئۇنىڭ ئىش پائالىيەتلىرى ھەققىدە بىزدە تېخى تەپسىلىي مەلۇمات يوق. مەزكۇر ئەسەرنى 1837 ـ يىلى يازغانلىقىدىن قارىغاندا، 18 ـ ئەسىرنىڭ ئوتتۇرلىرىدىن كېيىن تۇغۇلغانلىقىنى تەخمىن قىلىشقا بولىدۇ.

§ 39 . «تەرىقۇل ئىلاج» (داۋالاش يوللىرى)

«تەرىقۇل ئىلاج» (داۋالاش يوللىرى) نىڭ ئاپتورى موللا يۇسۇف يەركەندى، يېزىقى چاغاتايچە، يېزىلغان يىل دەۋرى مىلادىيە 1887 ـ يىلى، فورماتى چوڭ 16 فورمات بولۇپ، ئىككى توم، بەت سانى ئېنىق ئەمەس.

مەزكۇر ئەسەردە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ داۋالاش تەلىماتلىرى، داۋالاش ئۇسۇللىرى، ھەرخىل ئىچكى، تاشقى، باللار، ئاياللار كېسەللىكلىرىنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى داۋالاش يوللىرى سىستېمىلىق ھالدا تەپسىلىي بايان قىلىنغان.

موللا يۈسۈپ يەركەندىنىڭ قاچان تۇغۇلغان، قاچان ۋاپات بولغانلىقى ۋە ئۇنىڭ تېببىي پائالىيەتلىرى ھەققىدە بىزدە تېخى ئېنىق مەلۇمات يوق. مەزكۇر ئەسەرنىڭ 1887 - يىلى يېزىلغانلىقىدىن قارىغاندا، موللا يۈسۈپ يەركەندىنىڭ 19 - ئەسىرنىڭ باشلىرىدا تۇغۇلغانلىقىنى تەخمىن قىلىشقا بولىدۇ.

§ 40 . «تەجەللىي نۇسخىلىرى»

«تەجەللىي نۇسخىلىرى» نىڭ ئاپتورى مەۋلانە ھۆسەيىنخان تەجەللىي، يېزىقى چاغاتاي- چە يېزىلغان يىل دەۋرى 20 - ئەسىرنىڭ بېشى، فورماتى، بەت سانى بىزگە تېخى ئېنىق ئەمەس.

بۇ ئەسەردە مەشھۇر ئۇيغۇر ئالىمى بەرقى تەجەللىنىڭ ئۇزۇن يىللاردىن بۇيانقى ئەمەلىي داۋالاش، ساقلىقنى ساقلاش جەريانىدا ھاسىل قىلغان، تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلىرى قاتارلىقلار يېزىلغان.

مەۋلانە ھۆسەيىنخان تەجەللىي 19 - ئەسىرنىڭ ئوتتۇرىلىرىدا قاغىلىق ناھىيەسىدىكى ئۇستا تېۋىپ قۇتبىدىنشاھ ئائىلىسىدە دۇنياغا كەلگەن. كىچىك ۋاقتىدا ئاتا - ئانىسى بىلەن ھەرەمگە بارغان ھەمدە ئەرەبىستاندا باشلانغۇچ مەلۇماتقا ئىگە بولغان. كېيىن ئاتا - ئانىسى بىلەن ھىندىستان دېھلى شەھىرىگە كېلىپ دېھلى دارىلئۇلۇم مەدرىسىدە ئوقۇ- غان. كېيىن ئىراننىڭ ئىسفىھان دارىلفۇنۇنىدا، ئۇنىڭدىن كېيىن ئافغانىستان كابۇل دارىلفۇنۇنىدا ئوقۇپ كۆپ تەرەپلىمە بىلىم تەھسىل قىلغان. كېيىن ئۆز ۋەتىنىگە قايتىپ كېلىپ يەركەن «يېشىل مەدرىسە» دە تېببىي ئىلىم قاتارلىق پەنلەردىن دەرس ئۆتۈپ شاگىرت يېتىشتۈرگەن. ئۇ، ئۇلۇغ تېببىي ئالىم بولۇپلا قالماي، بەلكى كامالەتكە يەتكەن پەيلاسوپ، خىمىك، ئاسترونوم، شائىر ئىدى. بۇ ھەقتە خەلق ئارىسىدا نۇرغۇن ھېكايىلەر بار. ئۇ ھەممە ساھەدە يۈكسەك كامالەتكە يەتكەنلىكتىن ئەينى زاماندىكى ئالىملار ئۇنىڭغا «تەجەللىي» (چاقناپ تۇرىدىغان نۇر) دېگەن تەخەللۇسنى بەرگەنىكەن. ئۇ، ھەقىقەتەنمۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئىلىم - پەن مۇنبىرىدىن ئورۇن ئېلىشقا لايىق ئۇلۇغ ئالىم بولۇپلا قالماي، بەلكى يېقىنقى زامان ئۇيغۇر تېبابەت ئالىملىرىنىڭ تىپىك ۋەكىللىرىدىن بىرى. 1984 - يىلىدىن باشلاپ قاغىلىق خەلق ھۆكۈمىتى مەخسۇس ھەيئەت تەشكىللەپ ئۇنىڭ ئەسەرلىرى ۋە ھاياتىغا دائىر ماتېرىياللارنى توپلاش ۋە قەبرىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش خىزمەتلىرىنى ئىشلەپ ياخشى نەتىجىلەرگە ئېرىشتى.

مەخسۇس قىسىم

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

بىرىنچى باب «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج»

§1 . «زۇيدەتۇل قاۋانىل ئىلاج»نى تونۇشتۇرۇش

1. «زەيدەتۇل قاۋانىل ئىلاج»نىڭ ئاپتورى، يېزىلغان ۋاقتى ۋە ئەسەرنىڭ قۇرۇلمىسى

«زەيدەتۇل قاۋانىل ئىلاج» (داۋالاش قائىدىلىرىنىڭ جەۋھەرلىرى) نىڭ ئاپتورى ئەللامە ئالائىددىن خوتەنى بولۇپ، بۇ كىتابنىڭ ئىككى - ئۈچ خىل نۇسخىسى بار. كىتاب ئىككى جىلدقا بۆلۈنگەن بولۇپ بىرىنچى جىلدى پاتلانغان خوتەن قەغىزىگە يېزىلغان. فورماتى ئۇزۇنلۇقى 19cm ، كەڭلىكى 13cm ، 332 بەت، 38 باب بولۇپ، 665 خىل رېتسېپ كىرگۈزۈلگەن. تېكىستى ھەربىر بەتكە 11 قۇردىن قارا سىياھ بىلەن يېزىلغان. باب، پەسىللىرى قىزىل سىياھ بىلەن يېزىلغان، مۇقاۋىلىنىپ ئوبدان ساقلانغان.

ئىككىنچى نۇسخىسىنىڭ ھەجمى چوڭراق بولۇپ، فورماتى ئۇزۇنلۇقى 33cm ، كەڭلىكى 28cm ، 28 باب بولۇپ، 776 خىل رېتسېپ كىرگۈزۈلگەن. 700 خىل خام دورا، 300 خىل مۇرەككەپ دورا تەپسىلى تونۇشتۇرۇلغان، ھەربىر بەتكە بىر رېتسېپ ئورۇنلاشتۇرۇلغان، باب، ماۋزۇلىرى قىزىل رەڭدە، تېكىستلىرى قارا سىياھتا ناھايىتى چىرايلىق يېزىلغان.

2. ئەسەرنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى

مەزكۇر ئەسەردە 11 - ئەسىردە بۇرۇنقى دەۋرلەردىكى ئۇيغۇرلارنىڭ تېبابەتچىلىك نەزەرىيەلىرى سۆزلەنگەن ۋە ھەرخىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش قائىدە - پرىنسىپلىرىنىڭ جەۋھەرلىرى ناھايىتى يىغىنچاق ۋە مۇكەممەل بايان قىلىنغاندىن سىرت، بۇ قول يازمىدا ئىلگىرى ئۆتكەن ھۆكۈمالاردىن بوقران، جالىنۇس، سابىت، ئىسھاق، يەھۇنا، مەسىھى، مۇھەممەت زەكەرىيا، ئىبنى ھاسىر، جويە، ئىبنى سىنا، ھۇنەيىل، رۇپەس، پۇلىس قاتارلىق 13 نەپەر تېبىبىي ئالىمنىڭ رېتسېپلىرى كۆچۈرۈلۈپ، ئۇنىڭ ئاخىرىغا بۇ رېتسېپلار ئۇستىدە ئۆتكۈزگەن تەجرىبە خۇلاسىلىرى يەككۈنلىنىپ يېزىلغان.

3. ئاپتورنىڭ قىسقىچە تەرجىمىھالى

ئەللامە ئالائىددىن مۇھەممەد خوتەنى تەخمىنەن تارىخى ھىجرىيەنىڭ 544 - يىلى

ئات يىلى، (مىلادى 1150 ـ يىللىرى) قەدىمكى خوتەننىڭ مەركىزى يوتقان شەھىرى (ھازىرقى خوتەن ناھىيەسى باغچى بازىرىنىڭ ئەللامە كەنتىدە) ئوقۇمۇشلۇق زات خوجا مۇھەممەد ئائىلىسىدە دۇنياغا كەلگەن. بۇ خوتەن رايونى ئىسلام دىنىنى قوبۇل قىلغىلى بىر ئەسىردىن ئاشقان ۋاقىت بولۇپ، ئىلىم ـ مەرىپەت ئىشلىرى تازا گۈللەنگەن ۋاقىت ئىدى. ئەللامە ئالائىددىن دەسلەپكى باشلانغۇچ دىنىي ساۋادىنى ئۆز ئاتىسىدا ئوقۇپ چىقىرىپ، مەلۇم بىلىمگە ئىگە بولغاندىن كېيىن ئاتىسىنىڭ ئارزۇسى ۋە ئۆزىنىڭ تەلپى بويىچە قەشقەرگە بېرىپ، ئۆز زامانىسىدىكى مەشھۇر بىلىم يۇرتى بولغان مەدرىسەئى ساچىيىگە ئوقۇشقا كىرىپ، ئەرەب، پارس تىللىرىنى مۇكەممەل ئۆگىنىدۇ. تىبابەتچىلىك ئىلمىنى ئىشتىياق بىلەن ئۆگىنىپ جالىنۇس، فارابى، ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ ئەسەرلەرىنى قېتىرقىنىپ ئۆگىنىپ، ساۋاقداشلىرى ۋە قەشقەردىكى ئىلىم ئەھلىلىرى ئارىسىدا خېلى يۇقىرى نام ئاتاققا ئىگە بولىدۇ. شۇ مەزگىللەردە ئۇنىڭ ئىسمى ئاخىرىغا خوتەنى تەخەللۇسى قوشۇلۇپ ئاتىلىشقا باشلايدۇ.

ئالائىددىن مۇھەممەد خوتەنى 1190 ـ يىلى ئەتراپىدا مەدرىسەئى ساچىيىنى ئەلا نەتىجە بىلەن پۈتكۈزۈپ، ئىرشاتنامىسى (شاھادەتنامە) ئېلىپ خوتەنگە قايتىپ كېلىدۇ ھەمدە شۇ ۋاقىتتىكى يوتقان شەھىرىنىڭ مەركىزىدىكى خانلىق مەدرىسكە مۇدەررىسلىككە تەكلىپ قىلىنىدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ ئاجايىپ ناتىقلىقى، ئېسىل ئەخلاقىي پەزىلىتى، مۇكەممەل تېبابەتچىلىك بىلىمى بىلەن تېزلا شۆھرەت قازىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بۇ خانلىق مەدرىسىنىڭ تالىپلىرى كۆپىيىپ ئاۋاتلىشىدۇ. دىنىي بىلىم ۋە تېبابەتچىلىك بىلىملىرىنى ئۆگىنىش يۇقىرى دولقۇنغا كۆتۈرۈلىدۇ.

ئەللامە ئالائىددىن مۇھەممەد خوتەنى مەدرىستە تېببىي خادىملارنى تەربىيەلەش بىلەن بىر ۋاقىتتا، شىپاخانا ئىچىدە كېسەل كۆرىدۇ ھەم مۇنتىزىم داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىدۇ. دورا ئەشيالىرىنىڭ تەسىر خۇسۇسىيەتلىرىنى ئېنىقلاپ چىقىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا قاتارلىق ئالىملارنىڭ رېتسېپلىرىنى سىناقتىن ئۆتكۈزىدۇ. مەجۇنات، شەربەت، مەلھەم قاتارلىق دورىلارنى ياسايدۇ. دورا ئەشيالار ئىچىدىكى مىتاللارنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇللىرىنى مۇكەممەللەشتۈرىدۇ. كېسەلنى تونۇش، داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرىنى سىستېمىلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ مول تېبابەتچىلىك بىلىمى، خەلقنى روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى تەربىيەلەش ئۇسۇللىرى، ئېسىل، ئەخلاقىي پەزىلىتى ئەل ـ يۇرت جامائەتنى قايىل قىلىپ، نام شۆھرىتى تېزلا يىقىن يىراققا تارقىلىدۇ.

قاراخانىيلار خانىنىڭ خوتەندە تۇرۇشلۇق خانى قىلىچ خان ئۇنىڭغا «ئەللامە» لىق ئۇنۋانى بېرىدۇ. «ئەللامە» ئۇستازلارنىڭ ئۇستازى دېگەن مەنىسىدە بولۇپ، قەدىمدە ئۇنى

www.uyghurkitap.com

«ئۇنۋان» ھەم «ۋەزىپە» دەپ قارىغان. شۇ زامانلاردا ئىلىم ئىگىلىرى مەدرىس ئېچىش، تېبىبىي مەكتەپلەرنى ئېچىش، شىپاخانىلارنى ئېچىشقا توغرا كەلسە ئالائىددىننىڭ ئىمتىھان ـ سىناقلىرىدىن ئۆتۈشى ۋە ئىرشاتنامىسىگە ئېرىشىشى كېرەك ئىدى. بۇ شۇ ۋاقىتتىكى يۇرت ـ ئەھلى ئۇچۇن ئېيتقاندا، يېرىم ئۆلىما، يېرىم ئالدامچى تېۋىپلاردىن ساقلىنىشنىڭ ياخشى چارىسى ئىدى.

ئالائىددىن مۇھەممەد خوتەنى ياشىغان مەزگىل تېبابەتچىلىك ئىلمى، ئىلىم ـ مەرىپەت، ئەخلاقىي ـ ھىدايەت راسا گۈللەنگەن مەزگىل بولۇپ، تارىخىي كىتابلاردا شۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭ تالىپلىرى 3000 غا يەتكەنلىكىنى، ئۆز مەدرىسىدە شۇ دەۋرنىڭ تېبابەتچىلىك قول يازمىلىرى ۋە باشقا ئىلىملەرگە ئائىت نۇرغۇن كىتاب ۋە قول يازمىلار ساقلانغانلىقى بايان قىلىنىدۇ. بۇنىڭدىن ئەللامە ئالائىددىن مۇھەممەد خوتەننىڭ كۆپلىگەن تېبىبىي ئەسەرلەر ۋە ئەدەبىي ئەسەرلەرنى ئوقۇغانلىقى ۋە يازغانلىقىنى پەرەز قىلغىلى بولىدۇ. بۇ ئالىمنىڭ ئەسەرلىرىدىن بىزگىچە پەقەت بىر تېبىبىي كىتاب يېتىپ كېلەلىگەن. يەنە بىر تېبىبىي كىتاب ۋە بىر پارچە شېئىرلار توپلىمىنىڭ ئۇچۇرلىرى يېتىپ كەلگەن. بۇ ئەسەرلەر ئالائىددىن مۇھەممەد خوتەننىڭ ئەۋلادلىرىدىن ئەۋلادلىرىغا مىراس قىلىپ، تۇردىمۇھەممەت ئاخۇنۇمغىچىلىك (20 ـ ئەسىرنىڭ 50 ـ يىللىرىغىچە) يېتىپ كەلگەن.

ئەللامەئالائىددىن مۇھەممەد خوتەننىڭ قەلىمىگە مەنسۇپ بولغان بۇ ئەسەرلەرنىڭ بىرىنچىسى «ئەلفىقھۇتىببىيە» (تېبابەت قانۇنلىرى) بولۇپ، بۇ ئەسەرنى 50 ـ يىللاردا مەرھۇم ئابدۇلھەمىت داموللا يۇسۇفى تۇردى مۇھەممەد ئاخۇنۇمنىڭ ئۆيىدە ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەنلىكىنى ئېيتقان. بۇ كىتابتا ئەللامە ئالائىددىن ياشىغان دەۋردىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك نەزەرىيەلىرى، تېۋىپلارنىڭ ئەخلاقىي ئۆلچەملىرى، داۋالاش قائىدىلىرى، داۋالاش ئۆلچەملىرى، كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىگە قەستەن سەۋەن يەتكۈزگەن تېبىبىي خادىملارنى بىر تەرەپ قىلىش قانۇن ـ پىرىنسىپلىرى ئىنچام يېزىلغان. ئەپسۇسكى «مەدەنىيەت ئىنقىلابى» مەزگىلىدە تۇردى مۇھەممەت ئاخۇنۇمنىڭ ئۆيىدىكى كىتابلار بۇلاپ كېتىلىپ كۆيدۈرۈلگەندە، مەزكۇر كىتابمۇ بىللە كۆيدۈرۈۋېتىلگەن.

§ 2 . «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج»دىن تاللانمىلار

1. ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئۇشلىنىلىدىغان يەككە دورىلار ھەققىدە

يەككە دورىلارنى تونۇش، ئۇنىڭ تەبىئىتى، تەسىرى، ئىشلىتىلىشى، يىغىش ۋە ساقلاش ئۇسۇلىنى بىلىش ھەكىملەر ئۇچۇن ئىنتايىن مۇھىمدۇر. بولۇپمۇ يەككە دورىلار-

نىڭ تەبىئىتىنى تەجرىبە ئارقىلىق بېكىتىپ چىقىش، يەككە دورىلارنىڭ تەسىرلىرىنى تەتقىق قىلىپ خۇلاسىلەش، سىرتقى ئامىللارنىڭ يەككە دورىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرلىرىنى بىلىش، يەككە دورىلارنى يىغىش ۋە ساقلاش ئۇسۇلىنى بىلىش ئىنتايىن مۇھىم. بوقرات، جالىنۇس، ئەپلاتون قاتارلىق ئالىملار يەككە دورىلار ھەققىدە توختالغان. دىسقۇرىدۇس ئۇنى تولۇقلاپ يازغان. ئىبنى سىنا ئۇنى ئەتراپلىق تەتقىق قىلىپ، 1000 خىلدىن ئارتۇق دورىلارنى يىغىش، ساقلاش ئۇسۇلى ۋە ئۇنىڭ ئىشلىتىلىشىنى تولۇق بايان قىلغان. ئىبنى سىنانىڭ تۆھپىسى، دورىگەرلىك ساھەسىدە ئەڭ يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدۇ. تۆۋەندە بىز ئىبنى سىنانىڭ يەككە دورىلار ھەققىدە يازغان ئەسەرلىرىدىن پايدىلىنىپ، يەككە دورىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىنى بايان قىلىمىز.

2. يەككە دورىلارنىڭ مىزاج ۋە خۇسۇسىيەتلىرى

تېۋىپلار تېببىي كىتابلاردا بايان قىلىنغان يەككە دورىلاردىكى «ئىسسىق»، «سوغۇق»، «قۇرۇق»، «ھۆل» دېگەن تەبىئەت سۆزىنىڭ مەناسىنى، دورىلاردىكى تەبىئەتنىڭ ئىنسان بەدىنىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرىنى بىلىشى كېرەك. يەنە شۇنى بىلىش كېرەككى، مەدەنلەر، ئۆسۈملۈكلەر ۋە ھايۋانى جىنسىدىن بولغان مۇرەككەپ جىسىملارنىڭ ئاساسى تۆت ئونسۇردۇر. بۇ ئونسۇرلار ئۆزئارا ئارىلىشىپ تەڭلەشكەندە ياكى بىر ـ بىرىدىن غالىپ بولغانغا قەدەر بىر ـ بىرىگە تەسىر قىلىدۇ. بۇ خىل تەسىر مەلۇم چەككە يەتكەندە، ئاندىن دورىدىكى ھەقىقىي تەبىئەت ئاشكارا بولىدۇ. ئادەملەردە مۆتىدىل مىزاج بولغىنىدەك، دورىلاردىمۇ مۆتىدىل تەبىئەت بولىدۇ. تېۋىپ بۇنىڭ مەناسىنى تولۇق چۈشىنىشى كېرەك.

ئەگەر ئادەم بەدىنى دورىغا يولۇقۇپ، ئۆزىنىڭ تۇغما ئىسسىقلىقى بىلەن ئۇنىڭغا تەسىر قىلسا، ئۇ ۋاقىتتا دورا ئادەم بەدىنىنىڭ ئەسلىدىكى كەيپىياتىنى تېخىمۇ سوۋۇتىشى ياكى قىزىتىمىسى ۋە ياكى ھۆللىتىشى ياكى قۇرىتىشى مۇمكىن. بۇنىڭدىن بىز دورىلارنىڭ تەبىئىتى بىلەن ئادەم مىزاجىدا پەرق بارلىقىنى چۈشىنىۋالالايمىز.

ئۇلۇغ ئالىم ئىبنى سىنا مۇنداق دەيدۇ: «بىلگىنكى مىزاج ئىككى تۈرلۈكتۇر. بىرىنچى مىزاج ۋە ئىككىنچى مىزاج. بىرىنچى مىزاج، ئونسۇرلاردا بولىدىغان دەسلەپكى ئارىلاشمىدۇر. ئىككىنچى مىزاج. ئۆزىنىڭ مەخسۇس مىزاجلىرىدا بولغان بىرنەچچە نەرسىلەرنىڭ ئارىلاشمىسىدىن پەيدا بولىدىغان مىزاجدۇر. مەسىلەن، مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ۋە تەرياقلارنىڭ مىزاجىغا ئوخشاش. چۈنكى، تەرياقلار تەركىبىدىكى دورىلارنىڭ ھەربىرىنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجى بولۇپ، بۇلار ئارىلىشىپ كەتكەندىن كېيىن، ئۇلاردا ئىككىنچى بىر مىزاج ھاسىل بولىدۇ. بۇ ئىككى مىزاجنىڭ ھەممىسى سۇنئىي بولۇۋەرمەيدۇ. بەلكى

بەزىدە تەبىئىي بولىدۇ. مەسىلەن: سۇتنى مىسالغا ئالساق ئۇ، سۇ، ئۇغۇز ۋە ياغ ماددىلىرىنىڭ ئارىلاشمىسىدىن تەركىب تاپقان. بۇ ئۈچ خىل نەرسىدىن ھەربىرى ئۆز تەبىئىتىدە يەككە بولماستىن، بەلكى ئۇلار ھەم باشقا جىسىملارنىڭ بىر ـ بىرىگە ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولغان ۋە ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجلىرى بار.

بۇنداق مىزاج سۈنئىي رەۋىشتە پەيدا بولماستىن، بەلكى ئۇنى تەبىئەت پەيدا قىلىدۇ. ئىككىنچى خىلى، كۈچلۈك مىزاج ۋە كۈچسىز مىزاج. كۈچلۈك مىزاجنىڭ مىسالى تۆۋەندىكىچە، ئىككى يەككە جىسىمنىڭ ھەربىرى باشقا ماددىلار بىلەن شۇنداق ئارىلىشىپ كەتكەن بولىدۇكى، بىزنىڭ تۇغما ئىسسىقلىقىمىز تەسىرىدە ئۇلارنىڭ بىر ـ بىرىدىن ئاجراشلىرى ناھايىتى قىيىن بولىدۇ. يەنە شۇنداقلىرىمۇ بولىدۇكى، ئۇلارنى ئوتنىڭ ئىسسىقلىقىدا ئاجرىتىش قىيىندۇر. بۇنىڭغا ئالتۇننى مىسالغا ئالساق، ئالتۇننىڭ ھۆل ۋە قۇرۇق قىسىملىرى شۇنداق بىرىككەنلىكى ئۈچۈن، ئوت كۈچى ئۇلارنى بىر ـ بىرىدىن ئاجرىتىشقا ئاجىز كېلىدۇ. ھەتتاكى ئوت كۈچى سۇنى ھورغا ئايلاندۇرۇپ يۇقىرىغا ھەيدەشكە تىرىشسا، سۇنىڭ ھەممە بۆلەكلىرى تۇپراق ماددىسىغا يېپىشۋالىدۇ. نەتىجىدە ئوت كۈچى سۇنى ھورغا ئايلاندۇرۇپ يۇقىرى كۆتۈرۈشكە ۋە تۇپراق ماددىسىنى تۆۋەنگە چۆكتۈرۈشكە قادىر بولالمايدۇ. ئوت كۈچى بۇنداق كۈچنى ياغاچ، قەلەي ۋە قوغۇشۇنغىمۇ بېرەلمەيدۇ. مىزاجلار ئارىسىدا شۇنداق مۇستەھكەم بولغان، بىزدىكى تۇغما ئىسسىقلىق يەككە قىسىملارغا ئاجرىتالمايدىغان مىزاجلار، يەنى شۇنداق مىزاجلىق دورىلارنىڭ بولۇشى ئەقىلدىن يىراق ئەمەس. مانا مۇشۇنداق مىزاج مۇستەھكەم مىزاج بولىدۇ.

ئەگەر بۇ مىزاج مۆتىدىل بولسا، بەدەننىڭ شەكىل سۈرىتىنى ئۆزگەرتكۈچى ۋە مۆتىدىللىك كەلتۈرگۈچى ئۆز ھالىتىدە قالىدۇ. بۇ مىزاج غالىپلىققا مايىل بولسا، بەدەننىڭ شەكىل سۈرىتىگە بۇزغۇنچىلىق قىلىش كۈچى بولىدۇ.

قىسقىسى ئۇنىڭ بۇ تەسىرىدىن پېئىل پەيدا بولىدۇ. مىزاج مۇستەھكەم بولماستىن، بوش ۋە يەڭگىل ئاجرىلىدىغان بولسا ئۇ چاغدا بىزنىڭ تەبىئىتىمىز ئۇنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن يەككە قىسىملىرى بىر ـ بىرىدىن ئاجراشلىرى ۋە تۈرلۈك قۇۋۋەتلەرگە ئىگە بولۇشلىرى مۇمكىن. نەتىجىدە بەزىسى بىر خىل تەسىر قىلسا، بەزىلىرى ئۇنىڭ ئەكسىنى قىلىدۇ. ھەكىملەر «پالانى دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى زىت قۇۋۋەتلەردىن تەركىب تاپقان دېسە، بۇنى بىر دورىنىڭ بىر بۆلىكى ھەم ئىسسىقلىقنى ھەم سوغۇقلۇقنى ئېلىپ يۈرىدۇ ۋە بۇلارنىڭ ھەر بىرى ئىككى ئايرىم نەرسىدەك ئۆز ئالدىغا تەسىر قىلىدۇ دەپ چۈشىنىش توغرا ئەمەس. چۈنكى بۇلار ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقتىن تەركىب تاپقان دورا بولۇپ، ئىككى ئايرىم بۆلەكلەردە بولىدۇ، يەنى دورىلارنىڭ باشقا جىنسلىرى بىر ـ بىرىگە زىت

www.uyghurkitap.com

قۇۋۋەتلەردىن تەركىب تاپقان ئەمەس، دەپ چۈشىنىش خاتا، چۈنكى ھەممە دورىلار بىر - بىرىگە زىت قۇۋۋەتلەردىن تۈزۈلگەن. چۈنكى دورىلاردا ھەرخىل خۇسۇسىيەتلەر بار بولۇپ، ئۇلار ھەممە خۇسۇسىيەتلىرىنى بىرلا خۇسۇسىيەتكە ئايلاندۇرالمايدۇ.

بەزى دورىلار ئەزانىڭ بىر قىسمى بولغاندا، دورىنىڭ باشقا خۇسۇسىيىتى شۇ ئەزادا بىرلىشىپ كەتمىگەن بولىدۇ. چۈنكى، دورىلارنىڭ تۈرى ۋە خۇسۇسىيىتى بىر - بىرىگە ئوخشاش بولسا ئىدى، بەدەنگە بېرىدىغان تەسىرلىرىمۇ ئەلۋەتتە تۈرلۈكچە بولماس ئىدى ياكى قىسىملىرى بىر - بىرىگە يېپىشىپ قۇۋۋەتلىرى تۈرلۈكچە بولغاندىمۇ، بەدەنگە قىلغان تەسىرى تۈرلۈكچە بولماسلىقى مۇمكىن بولار ئىدى. بەلكى بىر يەككە جىسىمدىن بىرەر ئەزا بولغىنىدا، ئۇنىڭغا يېپىشقان يەنە ئىككى جىسىمدا ئۇنىڭ بىر قىسمى بولۇپ، نەتىجىدە ئىككىسىدىن ئۇلارنىڭ تەسىرلىرىنى شۇ ئەزادىن ھەممە قىسىملىرىغا باراۋەر يەتكۈزىدىغان بىر تەسىر ھاسىل بولىدۇ. چۈنكى دورىنىڭ مەلۇم بىر خۇسۇسىيىتى باشقا خۇسۇسىيىتىنىڭ ئەزالارغا تولۇق تەسىر قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. لېكىن ئەزانىڭ بىر بۆلىكى ئىككىنچى يەككە جىسىمنىڭ بىرىدىن تەسىر قوبۇل قىلغۇچى، يەنە بىرىدىن تەسىر قوبۇل قىلمىغۇچى بولىدۇ. تەبىئەت بىرىنى ئىشلىتىپ ئىككىنچىسىنى ئىشلەتمەيدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار كۆپ ئۇچرايدۇ. لېكىن بىزنىڭ بايانلىرىمىز بۇ توغرىسىدا بولماي، باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۆزىدە بولغان خۇسۇسىيەت ئارقىلىق تەسىر قىلغۇچى دورىلارنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا بولىدۇ. بۇ خۇسۇسىيەت دورىلارنىڭ يەككە بۆلەكلىرى، بىزنىڭ تۇغما ئىستىقلىقىمىزنىڭ تەسىرى بىلەن ئاجرىلىدىغان دەرىجىدە بولۇشىدىندۇر. يەككە دورىلارنىڭ بىر - بىرىگە زىت قۇۋۋەتلىرى بار دېگەنلىكىمىز، شۇ خىلدا تولۇق بىرلىشىشكە ئىگە بولمىغان دورىلاردۇر.

بۇلاردىن شۇنداق كۈچلۈك بىرلەشكەنلىرى باركى قاينىتىش ۋە يۇيۇش ئۇلارنىڭ قۇۋۋەتلىرىنى ئاجرىتالمايدۇ. مەسىلەن: بابۇنەنى مىسالغا ئالساق، ئۇنىڭدا شۇمۇرگۈچى ۋە بىرلەشتۈرگۈچى قۇۋۋەتلەر بولۇپ، ئۇنى زىماد قىلىش ئۈچۈن قايناتقاندا بۇ قۇۋۋەتلەر بىر - بىرىدىن ئاجرالمايدۇ. دورىلاردىن قاينىتىلغاندا قۇۋۋەتلىرى ئاجرايدىغانلىرىمۇ بار. مەسىلەن: تەرەنجىبىن، بادىيان قاتارلىق دورىلار. بۇلارنىڭ ماددىنى بىرلەشتۈرگۈچى تۇپراق ماددىسى پۇراقلىق تازىلىغۇچى ۋە لەتىف ماددىلاردىن بىرلەشكەن. ئۇ سۇدا قاينىتىلسا پۇراقلىق تازىلىغۇچى ماددا سۇدا ئېرىپ، بىرلەشتۈرگۈچى يەرلىك ماددىسى قالىدۇ. نەتىجىدە بۇ ماددىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى ئىچىنى سۈرگۈچى ۋە ئۇلارنىڭ ئۆزى بىرلەشتۈرگۈچى بولۇپ قالىدۇ. ياسمۇق، توخۇ گۆشى، سامساق قاتارلىقلارمۇ شۇنداق. چۈنكى بۇلاردا تازىلىغۇچى ۋە كۆيدۈرگۈچى قۇۋۋەتلەر بىلەن ب برگە، كۈچلۈك ھۆللۈك قۇۋۋىتى

بولۇپ، قايىنتىش بۇلارنى ئاجرىتىدۇ. پىياز، تۇرۇپ ۋە بۇلارغا ئوخشاش كۆكتاتلاردىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش خۇسۇسىيەت بار.

شۇنىڭ ئۈچۈن، تۇرۇپ ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. لېكىن ئۆزى ھەزىم بولمايدۇ. دەپ قارايمىز. چۈنكى تۇرۇپ ھەممە بۆلەكلىرى بىلەن ئەمەس، بەلكى ئۆزىدە بولغان سۇيۇق لەتىپ ماددىسى بىلەن ھەزىم بولىدۇ. بۇ ماددا سۇدا ئېرىسە تۇرۇپتىكى قاتتىق ماددا يېپىشقاقلىقى بىلەن ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەتكە قارشى تۇرىدۇ. تۇرۇپنىڭ باشقا ماددىلىرى بولسا يېپىشقاقلىقنى پارچىلايدۇ. ئېچىتقۇ ۋە باشقا كۆكتاتلارنىڭ كۆپچىلىكى، كۆك چىلگىگە ئوخشاش يۇيۇش يولى بىلەن يەككە بۆلەكلەرگە ئاجرىلىدىغان دورىلارمۇ مۇشۇ جۈملىگە كىرىدۇ. چۈنكى بۇلارنىڭ ماددىلىرى كۆپ مىقداردىكى سوغۇق يەللىك، سۇلۇق ماددىلاردىن، يەنە ئاز مىقداردىكى لەتىپ ماددىلاردىن تۈزۈلگەندۇر.

دېمەك، بۇلارنىڭ سۇۋۇتۇشلىرى بىرىنچى ماددا بىلەن توسۇلۇشلارنى، تىقىلمىلارنى ئېچىشلىرى ۋە خىلىتلارنى بەدەنگە ئۆتكۈزۈشلىرى كۆپىنچە ئىككىنچى ماددا بىلەن بولىدۇ. بۇ لەتىپ ماددىلارنىڭ ھەممە قۇۋۋەتلىرى، ئۈستۈنكى قىسمىغا چىقىپ يۈزىگە يېپىلغانلىقىدىن بولىدۇ.

قاچانكى بۇ نەرسىلەر يۇيۇلسا، ئۈستىدىكى لەتىپ ماددىلار ئاجرىلىپ، ئۇنىڭدىكى قۇۋۋەتتىن ھېچ نەرسە قالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق دورىلارنى يۇيۇشنى تېببىي ئىلىم قاتتىق مەنئىي قىلىدۇ. مانا شۇ سەۋەبتىن دورىلارنىڭ كۆپ قىسمى بەدەننى قاتتىق سوۋۇتىدۇ.

ئەگەر ئۇ دورىلارنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇپ بەدەنگە تاڭسا، سۇمۇرۇش تەسىرىنى كۆپەيتىدۇ. مەسىلەن يۇمغاقسۇت شۇنداقتۇر. ئەگەر ئۇنى ئىچسە كۈچلۈك دەرىجىدە سوۋۇتىدۇ. يۇمغاقسۇتنى مۇۋاپىق تاللىقان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە تاڭسا خەنازىرغا ئوخشاش ئىششىقلارنى قايتۇرىدۇ. چۈنكى يۇمغاقسۇت قاتتىق سوۋۇتىدىغان، سۇلۇق، يەللىك ماددا بىلەن شۇمۇرۇدىغان لەتىپ ماددىدىن تۈزۈلگەن بولىدۇ. ئۇنى ئىچسە، تۇغما ئىسسىقلىق ئۇنىڭغا تەسىر قىلىپ، ئۇنىڭدىكى لەتىپ ماددىلارنى تارقىتىدۇ. بۇ لەتىپ ماددا مىزاجغا تەسىر قىلىدىغان دەرىجىدە كۆپ ئەمەس.

شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ماددا تېرە تۆشۈكلىرىدىن ئۆتمەي ئۇنىڭغا دېگۈدەك تەسىر قىلماسلىقى ئېھتىمال. لەتىپ ئوتىسمان ماددا بولسا، تېرە تۆشۈكلىرىدىن ئۆتۈپ خىلىتلارنى يېتىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئۇ سوغۇق ماددا ياكى سوغۇق بىرەر نەرسىگە قوشۇلسا، ئىششىقلارنى تارقىتىشقا ياردەم بېرىپ، غەيرىي ئىسسىقلىقنى يىغىدۇ. ئەلقانۇننىڭ باش قىسمىدا پىيازنى بەدەنگە باغلاپ ۋە كۆيدۈرۈپ ئىستېمال قىلغاندا سىڭدۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ دېگەن. ئىبنى

سىنانىڭ بايانلىرى يۇقىرىقى سۆزلىرىمىزگە يېقىندۇر.

دورىلار ئارىسىدا تەبىئەت جەھەتتىن خۇددى ئىككى تۈرلۈك ماددىدىن تۈزۈلۈپ، تامامەن ئارىلاشقانلىرىمۇ بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بەزىلىرىنىڭ لىمونغا ئوخشاش قىسىملىرى سېزەرلىك بولمايدۇ. چۈنكى ئىچى يېرىق دورىلارنىڭ پوستى، پوستى ئۈستىدىكى پەردىسى قاتتىق سوۋۇتقۇچى بولۇپ، ئىچىدىكى ئۇنىسمان يۇمشاق ماددا كۈچلۈك قىزدۇرغۇچىكى، ئۇ ھەتتا قىزارتقۇچى، يارا قىلغۇچى دورىلار دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پوستى، بۇ ئىككى ماددا ئوتتۇرىسىدا توسۇق پەردىسىگە ئوخشاش تۇرىدۇ.

ئەگەر ئىسپىغۇلنى سوقماستىن ئىچسە، پوستىنىڭ قاتتىقلىقى سەۋەبىدىن، ئىچىدىكى ئۇندەك ماددىنىڭ قۇۋۋىتىنى سىرتقا ئۆتكۈزمەي ئەكسىچە تاشقىرى ماددىسى ۋە شىلىمشىقلىقى بىلەن تەسىر قىلىدۇ. سوقۇلغىنى زەھەرلىك دېيىشىمىزدىكى سەۋەب، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئۇنىسمان ماددىنىڭ يۈزىگە چىققانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ سوقۇلمىغىنى ياللۇغلۇق ئىششىقلارنى قايتۇرىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. يۇقىرىقى قائىدىلەرنى چۈشىنىش ئۈچۈن بۇ مىساللار يېتەرلىكتۇر.

3. يەككە دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى تەجرىبە ئارقىلىق بېكىتىش

دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى ئىككى خىل ئۇسۇل ئارقىلىق بېكىتىشكە بولىدۇ. بىرىنچىسى، سېلىشتۇرۇش ئۇسۇلى، ئىككىنچى، تەجرىبە ئۇسۇلى، دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بېكىتىشتە تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل شەرتلەرگە رىئايە قىلىش كېرەك.

1. تەجرىبە قىلىنىدىغان دورا ھەر قانداق يات كەيپىياتتىن خالىي بولۇشى كېرەك. مەسىلەن: سۈنىڭ ئەسلى تەبىئىتى سوغۇق بولسىمۇ، لېكىن ئۇنى قىزىتقاندا ئۆزىگە يولۇققان باشقا نەرسىلەرنى ئىسسىتىدۇ ياكى قىزىتىدۇ. پەرپىيۇن (سۆتلەمەك شىرىسى) نىڭ ئەسلى تەبىئىتى ئىسسىق بولسىمۇ، لېكىن سوۋۇتقاندا ياكى سوغۇق ھالىتىدە ئۆزىگە يولۇققان باشقا نەرسىلەرنى سوۋۇتىدۇ. بادامنىڭ ئەسلى تەبىئىتى مۆتىدىللىككە يېقىن بولسىمۇ، لېكىن ئاچچىق بولسا ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن قىزىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. بېلىق گۆشىنىڭ ئەسلى تەبىئىتى سوغۇق بولسىمۇ لېكىن نۇرلانسا بەدەننى قىزىتىدۇ.

2. دورا تەجرىبە قىلىدىغان بىمارنىڭ بىرلا خىل كېسەللىكى بولۇشى كېرەك. ئەگەر بىمارنىڭ كېسەللىكى مۇرەككەپ بولۇپ، قارىمۇ- قارشى داۋالاشنى تەلەپ قىلسا، بىز تەجرىبە قىلغان دورىنىڭ قايسى كېسەللىككە شىپا قىلغانلىقىنى بىلەلەيمىز. مەسىلەن: مەلۇم بىر بىماردا بەلغەمدىن پەيدا بولغان قىزىتما بولۇپ، بىز ئۇنىڭغا غارىقۇن (قارىغاي دەرىخىنىڭ پوقىقى) نى ئىچكۈزگەندىن كېيىن كېسەللىكى ياخشىلانسا، بۇنىڭ بىلەن غارى-

قۇن ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىككە مەنپەئەت قىلغان بولىدۇ، بىز بۇنىڭغا قاراپ، ئۇنىڭ مىزاجىنى «سوغۇق» دەپ هۆكۈم قىلماسلىقىمىز، بەلكى غارىقۇن بەدەندىن بەلغەم ماددى-سىنى هەر خىل چىقىرىش يوللىرى بىلەن تارقىتىپ قىزىتما پەسەيتكەن دەپ چۈشىنىشى-مىز كېرەك. بۇ ئۆز زاتى بىلەن قىلىنغان پايدا بولۇپ، بۇنىڭغا قوشۇمچە پايدىسۇ ئاربلاشقان، ئۆز زاتى بىلەن پايدا قىلىش ماددىغا نىسبەتەن، قوشۇمچە تەسىرى قىزىتقىمغان نىسبەتەن ئېيتىلغان.

3 . دورا بىر - بىرىگە قارىمۇ - قارشى ئىككى خىل كېسەللىك ئۈستىدە تەجرىبە قىلىنىشى كېرەك. ئەگەر دورا هەر ئىككى خىل كېسەللىككە پايدا قىلسا، دورىنىڭ مىزاجى كېسەللىكلەرنىڭ بىرىنىڭ مىزاجىغا قارشى ئىكەن دەپ هۆكۈم قىلىشقا بولمايدۇ. بۇنداق دورىنىڭ پايدىسى كۆپىنچە هالدا ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ بىرىگە ئۆز تەبىئىتى بىلەن، يەنە بىرىگە قوشۇمچە تەسىرى بىلەن پايدا قىلىدۇ. مەسىلەن: سۇقمونىيانى مۆۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مەلۇم خىل سوغۇقتىن بولغان كېسەللىك ئۈستىدە تەجرىبە قىلسا، ئۇ قىزىتىش تەسىرىنى كۆرسىتىش مۇمكىن. ئەگەر ئۇچ كۈنلۈك قىزىتمىغا ئوخشاش كېسەل-لىك ئۈستىدە تەجرىبە قىلساق بەدەننى سەپرادىن خالىي قىلىش بىلەن پايدا قىلىشى ئەقىلدىن يىراق ئەمەس. بۇنداق تەجرىبە نەتىجىسى دورىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇق ئىكەن-لىكىگە ئىشەنچ بېرەلمەيدۇ. ئىشەنچ پەقەت ئىككى خىل تەسىرىنىڭ بىرى تەبىئىتى بىلەن، يەنە بىرى قوشۇمچە تەسىرى بىلەن قىلغانلىقىنى بىلگەندىن كېيىنلا هاسىل بولىدۇ.

4 . دورا قۇۋۋەت جەهەتتىن ئۆزىگە ماس كېلىدىغان كېسەللىككە ئىشلىتىلىشى كې-رەك. چۈنكى بەزى دورىلارنىڭ ئىسسىقلىق دەرىجىسى تەجرىبە قىلىنىۋاتقان كېسەللىكنىڭ سوغۇقلۇق دەرىجىسىگە قارىغاندا ئاجىز بولىدۇ، بۇ ۋاقىتتا دورا ئۇنىڭغا تەسىر قىلمايدۇ. سوغۇقتىن بولغان يەڭگىلراق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلگەندە قىزىتىش كۈچى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. شۇڭلاشقا دورىلارنى ئالدى بىلەن يەڭگىلراق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىش ئاستا-ئاستا ئېغىر كېسەللىكلەرگە سىناق قىلىشقا ئۆتۈش كېرەك.

5 . دورىنىڭ تەسىرى روشەن كۆرۈلگەن ۋاقىتنى ئېتىبارغا ئېلىش كېرەك. ئەگەر دورىنى بىر قېتىم ئىستېمال قىلىش بىلەن كۆپايە قىلسا، ئۇ ۋاقىتتا دورا ئۆز تەبىئىتى بىلەن تەسىر قىلغان بولىدۇ، ئەگەر ئۇنىڭ تۇنجى ئىستېمالدا كۆرۈلگەن تەسىرى كېيىنكى ئىستېمالدا ئوتتۇرىغا چىققان تەسىرىگە زىت بولسا ياكى تەسىرى كېچىكىپ كۆرۈلسە بۇ شۇبهە ۋە گۇمان قىلىشقا سەۋەب بىلىدۇ. دورا ئۆزىنىڭ ئەسلى خۇسۇسىيىتىنى قوشۇمچە تەسىرى ئارقىلىق جارى قىلدۇرغان بولسا، دورا ئالدى بىلەن يوشۇرۇن تەسىر كۆرسى-تىپ، ئاساسىي تەسىرى قوشۇمچە رەۋىشتە بولغان بولسا، مانا شۇ شۇبهە ۋە قىيىنچىلىقلار

دورا خۇسۇسىيىتىدە بولغان بولىدۇ. دورا بەدەندە ئەزالار بىلەن ئۇچرىشىپ ئۇششاق تەركىبلەرگە ئاجرالغاندىن كېيىن تەسىرى كۆرۈلسە، بۇ دورىنىڭ قوشۇمچە تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر دورىنىڭ تەسىرى ئەزالار بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرغان ھالەتتە كۆرۈلسە، بۇ ئۇنىڭ ئاساسي تەسىرىدىن بولىدۇ، ئۇششاق تەركىبلەرگە ئاجرالمايدۇ. بۇ كۆپلىگەن ھەكىملەرنىڭ ئورتاق ھۆكۈمى بولۇپ، قانائەتلىنەرلىك ھۆكۈمدۇر. دورا بەزىدە ئۆز تەبىئىتى بىلەن قىلىدىغان تەسىرىنى قوشۇمچە تەسىرىدىن كېيىن قىلىدۇ. بۇ ھال ئالدى بىلەن دورا يات بىر قۇۋۋەتنى قوبۇل قىلىپ، شۇ يات قۇۋۋەت ئۇستىدىن غەلىبە قىلغاندىن كېيىن بولىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىق سۇ ئۆزىنىڭ ئىسسىق ھالىتىدە جىسىملارنى قىزىتىدۇ، سوۋۇغاندىن كېيىن (ئۆزىنىڭ ئەسلى تەبىئىتىدە) بەدەندە سوغۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ.

6. دورىنىڭ بەدەنگە كۆرسىتىدىغان تەسىر قىلىش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن بولۇشىنى نەزەردە تۇتۇش كېرەك. بۇنىڭغا سەل قارىغاندا دورىنىڭ تەسىرى قوشۇمچە رول ئوينايدۇ.

7. تەجرىبە ئادەم بەدىنىدە ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك. ئەگەر تەجرىبە ئادەم بەدىنىدىن باشقا ئوبيېكتتا ئېلىپ بېرىلسا، تەجرىبە نەتىجىسى ئىككى جەھەتتىن ئۆزگىرىشى مۇمكىن. بىرى، مەلۇم بىر خىل دورا ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن ئىسسىقلىق تەسىرىنى بەرسە، ئات ياكى ئارسلان بەدىنىگە نىسبەتەن سوغۇقلۇق تەسىرىنى بېرىشى مۇمكىن. ئەگەر دورىنىڭ تەبىئىتى ئادەم بەدىنىدىن ئىسسىقراق بولۇپ، ئات ياكى ئارسلان بەدىنىدىن سوغۇق بولسا، مېنىڭ گۇمانىمچە رەۋەن يىلتىزى ئات بەدىنىگە نىسبەتەن ئىنتايىن سوغۇق، ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن ئىسسىق بولۇشى كېرەك. يەنە بىرى، دورىنىڭ ئىككى يات تەنگە بېرىدىغان تەسىرى ئوخشاش بولماسلىقى مۇمكىن. مەسىلەن: پارپىنىڭ ئادەم بەدىنىدە ئاسانلا زەھەرلىك تەسىرى كۆرۈلىدۇ، لېكىن بۇ خۇسۇسىيەت بەزى ھايۋانلاردا كۆرۈلمەيدۇ.

3 §. يەككە دورىلارنىڭ تەبىئەتلىرى ھەققىدە

دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى سىلىشتۇرما قىلىش ئارقىلىق بېكىتىشتىكى قانۇنىيەتلەر دورىلارنىڭ قىزىشىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقى، قېتىشىنىڭ تېز - ئاستىلىقىغا ئاساسەن بەلگىلەنگەن. ئۇنىڭدىن باشقا دورىلارنىڭ پۇرىقى، تەمى، سىرتقى كۆرۈنۈشلىرىمۇ دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بېكىتىشتە ئاساس قىلىنغان، ھەتتا دورىنىڭ مەلۇم خىل تەسىرى ۋە قۇۋۋەتلىرىدىن نامەلۇم قۇۋۋەتلەر ھەققىدە روشەن دەلىللەر چىقىرىلغان. بىرىنچى خىل قانۇنىيەتكە كەلسەك زىچ- شالاڭلىق دەرىجىسى ئوخشاش بولغان ئىككى خىل ماددىدىن قايسىبىرى ھارارەتنى تېز قوبۇل قىلسا شۇ تەبىئەت جەھەتتىن ئىسسىقراق بولىدۇ، قايسى

بىرى سوغۇقلۇقنى تېزراق قوبۇل قىلسا، شۇ تەبىئەت جەھەتتىن سوغۇقراق بولىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب ماددىغا سىرتتىن ئىسسىقلىق تەسىر قىلىپ، ئۇنىڭ تۇغما ئىسسىقلىقىنى كۆچەيتسە، ئۇ شۇ تەسىر قىلغان ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن يەنە بىرى خىل ماددا بىلەن تەبىئەت ماددىغا باراۋەر بولىدۇ. بۇ ماھىيەتتە ئەسلى ئۆزىدە بار بولغان تەبئىي قۇۋۋەت ئارقىلىق ئىككىنچى بىر خىل ماددىغا باراۋەر بولىدۇ ياكى ئۇنىڭدىن ئاشىدۇ. نەتىجىدە تەبىئەت جەھەتتىن ئىسسىقراق ئىكەنلىكى ئىسپاتلىنىدۇ. مانا مۇشۇنىڭغا ئوخشاش يوللار بىلەن تېز سوۋۇيدىغان دورا ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ ھەممە ئەھۋالىنى بىلگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبلىرىنى تولۇق چۈشەندۈرۈش ئۈچۈن نۇرغۇن دەلىللەرنى كۆرسىتىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ مەسىلىلەر ھەكىملەرگە مەنسۇپ بولماستىن، بەلكى تەبىئەتشۇناس ئالىملارغا مەنسۇپتۇر.

ئەگەر ئىككى جىسىمنىڭ بىرى تۇزۇلۇش جەھەتتىن شالاڭ، يەنە بىرى زىچ بولسا، شالاڭ بولغىنى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا زىچ تۇزۇلۇشكە ئىگە جىسىم بىلەن بىردەك بولسىمۇ، لېكىن ئۆزىنىڭ شالڭلىقى بىلەن تەبىئەتكە كۆرسىتىدىغان تەسىرى تېزراق بولىدۇ. خۇسۇسىيەت جەھەتتە قېتىشىشقا مايىل دورىلار بىلەن ئەسلىگە قايتىشچانلىقى كۆچلۈك بولغان دورىلارنى بىر ـ بىرىگە سېلىشتۇرۇش مۇمكىن. ئەسلىگە قايتىشچانلىقى كۆچلۈك بولغان دورىلارنىڭ ئۇسارىلىرى باراۋەر بولۇپ، قېتىششى تېزراق بولىدۇ. ئەسلىگە قايتىشچانلىقى كۆچلۈك بولغان دورىنىڭ تەبىئەت جەھەتتىكى ئىسسىقلىقى يۇقىر ـ ـراق بولىدۇ.

شۇنى بىلىش كېرەككى، بىر جىسىمنى ئىسسىق ياكى سوغۇق دېيىشىمىز بەدىنىمىز ـ دىكى تۇغما ئىسسىقلىقنىڭ ئۇنىڭ بىلەن بولغان تەسىرىگە ئاساسەن ئېيتىلغاندۇر. بىر جىسىمنىڭ قېتىشىش ۋاقتى ئۇزۇن، ئەسلىگە قايتىشى تېز بولسا، ئۇنىڭ مۇشۇ خىل سۈپىتى تۇغما ئىسسىق بىلەن بولغان تەسىرلىنىشچانلىق بىلەن ئۆلچىنىدۇ. بۇ قائىدىلەرگە تەبىئەت ئىلمىدە ئۆزىگە مۇناسىپ دەلىللەر كەلتۈرۈلگەن. ئەمما شالاڭ ياكى زىچ تۇزۇلۇش ـ كە ئىگە ئىككى جىسىمنىڭ زىچ تۇزۇلۇشكە ئىگە بولغىنى قاتتىقراق، ئەسلىگە قايتىشچانلى ـ قى كۆچلۈكرەك ياكى بوشراق قايتىدىغىنى تەبىئەت جەھەتتىن ئىسسىقراق بولىدۇ. شالاڭ تۇزۇلۇشكە ئىگە بولغان، ئەسلىگە قايتىشچانلىقى ئاجىزراق بولغىنى تەبىئەت جەھەتتىن زىيادە سوغۇقتۇر. ئەمما شالاڭ تۇزۇلۇشكە ئىگە بولغان جىسىمنىڭ ئەسلىگە قايتىشچانلىقى كۆچلۈك بولسا، ئۇنىڭغا قاتتىق ئىسسىق دەپ ھۆكۈم قىلغىلى بولمايدۇ.

چۈنكى شالاڭ تۇزۇلۇشكە ئىگە بولغىنى تېز قېتىش بىلەن ئۇنىڭ تەبىئىتىنى سوغۇق دەپ ھۆكۈم قىلغىلى بولمايدۇ. چۈنكى جىسىمنىڭ شالاڭ تۇزۇلۇشكە ئىگە بولۇپ، تېز

قېتىشىشىغا قارىغاندا تېزراق بولىدۇ، ياغ بەزىدە قويۇلۇپ قالسىمۇ قاتمايدۇ، ئەمما شاراب قاتىدۇ. كۆپلىگەن جىسىملار ئىچىدە ئۆزى قاتماي تۇرۇپ قويۇلۇپ قالىدىغانلىرىمۇ بار. بۇنىڭ سەۋەبلىرىنى تولۇق بىلىش ئۇچۇن تەبىئەت ئىلمىنى ياخشى ئۆگىنىش كېرەك. قويۇلۇپ قېلىشقا مايىل جىسىملاردىن سوغۇقلۇق تەسىرىنى ئاسان قوبۇل قىلىدىغانلىرى ئەسلى تەبىئەتتە سوغۇقراق قاتىدىغان جىسىملارنىڭ ھەممىسى ئىسسىقتا ئېرىپ كەتكىنىگە ئوخشاش، ئىسسىقتا قاتىدىغان بارلىق جىسىملار سوغۇقتا ئېرىيدۇ.

جالىنۇسنىڭ قارىشىچە ئىسسىقلىق قۇرۇتۇش تەسىرى بىلەن سوغۇقلۇق جىسىمنىڭ تۈزۈلۈشىنى زىچلاشتۇرۇش رولى بىلەن قاتىدۇ. جالىنۇسنىڭ يۇقىرىقى قارىشى بىلەن پەيلاسوپ ئارىستوتېلنىڭ قارىشى بىر ئاز مۇخالىپ كېلىدۇ. بۇ مەسىلىلەرنى نېگىزى بىلەن چۈشىنىش ئۇچۇن باشقا مۇناسىۋەتلىك ئىلىملەرنى ئۆگىنىشكە توغرا كېلىدۇ.

بەزى دورىلار تەبىئەت جەھەتتە ئىسسىق، قىيامى جەھەتتە قويۇق بولسا، شۇ قويۇقلۇقى سەۋەبلىك ئۇلارنىڭ قېتىشى ئۆزلىرىدىن تەبىئەت جەھەتتە سوغۇقراق دورىنىڭ قېتىشى بىلەن ئوخشاش بولۇشى مۇمكىن. قىيام جەھەتتىن يەنە مەلۇم خىل دورا تەبىئەت جەھەتتىن سوغۇق، قىيام جەھەتتىن سۇيۇق بولسا، شۇ خىل سۇيۇقلۇقى تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ كۆيۈشنى قوبۇل قىلىشى، ئۆزىدىن ئىسسىقراق نەرسىنىڭ كۆيۈشىنى قوبۇل قىلىشى بىلەن پەرقلەنمەسلىك مۇمكىن. دورىنىڭ قويۇلۇشى ۋە قېتىشى، ئىسسىقلىقتا ۋە سوغۇقلۇقتا ئارتۇقلۇقنى بىلدۈرمەيدۇ.

چۈنكى بەزىدە تۇپراق ماددىسى بار نەرسىلەر ئۆزىدىكى تۇپراقلىق ماددىسى تۈپەيلىدىن. سۇلۇق ۋە ھاۋالىق نەرسىلەر بولسا ئۆزىدىكى سۇ ۋە ھاۋانىڭ كۆپلۈكىدىن قويۇقلىشىدۇ. بۇ ھال، ئۇ ئىككى ماددا شالاڭلاشقاندا بىر بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ھاۋالىقى سوۋۇپ، سوغۇقلۇقتا ئايلىنىدۇ. نەتىجىدە ئۇلاردىن تەشكىل تاپقان نەرسىلەر شالاڭلىشىپ سوۋۇيدۇ. سوغۇقلۇقى بولسا، كۆپىنچە ھاللاردا ئىچىدىكى قايىنغۇچى ئوت ماددىسى تۈپەيلىدىن شالاڭلىشىدۇ، بۇ ئوت ماددىسى تۈپەيلىدىن شالاڭلىشىدۇ، بۇ ئوت ماددىسى ئۇنى ھاۋاغا ئايلاندۇرىدۇ ۋە قويۇقلاشتۇرىدۇ. مەسىلەن: مەنىيدىن ئوتلۇق ھور ئاجرالسا ئۇ سويۇلۇپ قالىدۇ. تۇپراق ئۆزىدە ھەددىدىن زىيادە ئوتنىڭ بولۇشىغا قارشىلىق قىلمايدۇ.

دېمەك، بىرىنچى خىل قويۇقلىشىش تۇپراق ماددىسى جەھەتتىن كەلگەن بولسا، قاتتىق ئىسسىق بولىدۇ. سۇلۇق ماددىلىق بولسا، ئۆز قۇۋۋىتىدىن غەلبە قىلمايدىغان دەرىجىدە، ھاۋانىڭ ئۆزىدە بولۇشىغا قارشىلىق قىلمايدۇ. دېمەك، ئىككىنچى خىل قويۇقلىشىش سۇ ۋە ھاۋانىڭ كۆپلۈكىدىن كەلگەن بولسا، قاتتىق سوغۇق بولىدۇ ياكى ئوت ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى سۇندۇرۇۋېتىدۇ. نەتىجىدە ئۇ قاتتىق ئىسسىق بولىدۇ، ھەكىملەر يەنە

شۇنى بىلىشلىرى كېرەككى، شورلۇق، ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر تەملىك ماددىلار كۆپىنچە ئىسسىق تەبىئەتلىك بولىدۇ، قۇرىغۇچى، چۈچۈمەل تەملىك ماددىلار كۆپىنچە سوغۇق تەبىئەتلىك بولىدۇ. ئۆتكۈر پۇراق ئىسسىق تەبىئەتلىك ماددىلاردىن باشقىلىرىدا بولمايدۇ، ئۆزىدە ھۆللۈك تۇتۇپ قويۇقلاشقان جىسىملاردا پەيدا بولىدىغان ئاق تۇز سوغۇق تەبىئەتلىك ماددىلاردىن باشقىلىرىدا بولمايدۇ، ئۆزىدە قۇرۇقلۇق ۋە چۈچۈمەل (پارچىلىنىش) خۇسۇسىيەتلىرى بولغان جىسىملاردىكى ئاق تۇز ئىسسىق ماددىلاردىن باشقىلىرىدا بولمايدۇ. قارا تۇز بۇلارغا قارىمۇ- قارشى بولغان ئىككى خىل ھالەتتە بولىدۇ. چۈنكى سوغۇقلۇق ھۆلنى ئاققا ئايلاندۇرىدۇ. قۇرۇقنى قارىغا ئايلاندۇرىدۇ، ئىسسىقلىق بولسا، ھۆلنى قارىغا ۋە قۇرۇقنى ئاققا ئايلاندۇرىدۇ.

مانا بۇلار مەزكۇر ئىلىمدىكى زۆرۈر ھەقىقەتلەردۇر. لېكىن بۇ دەلىللەر بەزىدە نىسپىي ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىش دورىلاردىكى پۇراق بىلەن سىرتقى كۆرۈنۈشكە مۇناسىۋەتلىكتۇر. چۈنكى يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك دورىلارنىڭ جىسمى بىر-بىرىگە زىت ئۇنسۇرلاردىن بەزىدە ئۇلارنىڭ بىر- بىرىگە تۈنجى قوشۇلۇشىدىن تەشكىل تاپىدۇ. بەزىدە بۇنداق بولماي، ئىككىنچى قېتىملىق قوشۇلۇشتىن بولىدۇ. بۇنى ئىككىنچى مىزاج دەپ ئاتاش مۇۋاپىقراق، ئىككىنچى قېتىملىق قوشۇلۇشتا ئىككى ئۇنسۇرنىڭ بىرىدە تۇس، پۇراق ۋە تەمگە ئىگە بولىدىغان مىزاج ھاسىل بولۇشى مۇمكىن. لېكىن بەزىدە ئۇلارغا ئىگە بولماسلىقىمۇ مۇمكىن، چۈنكى بۇ مۇتلەق ئەمەس. دورىلار مىزاجلىرىنىڭ سىرتقى كۆرۈنىشى، پۇرىقى ۋە تەمى بىلەن بولغان باغلىنىشچانلىقىدا چېگرىمۇ يوق، بىرەر ھەكىم بۇ توغرىلىق ئىيتقان بولسا بۇ ئۇنىڭ پەرىزى بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر ئىككىنچى قوشۇلۇشتا بىر ئۇنسۇر باشقىسىغا قارىمۇ - قارشى تۇسكە ئىگە بولۇپ، ئۇلارنىڭ مىقدارلىرى تەڭ بولسا، ئىككىنچى ئارىلاشما مىزاجىدا ئىككى تۇستىن مۇرەككەپ تۇس ھاسىل بولىدۇ.

ئەگەر ئۇلار مىقداردا تۇرلۇكچە بولسا، ئىككى تۇستىن مۇرەككەپ تۇس ھاسىل بولىدۇ، ئەگەر ئۇلار مىقداردا تۇرلۇكچە بولسا، ئىككى تۇسنىڭ بىرىگە مايىلراق تۇس ھاسىل بولىدۇ. ئىككىنچى ئۇنسۇر ئايرىم بىر تۇسكە شۇنىڭدەك بىرەر تەمگىمۇ ئىگە بولمىسا ۋە ئىككىنچى مىقداردا باراۋەر بولسا، بۇلاردا بىرىنچى تۇس ۋە بىرىنچى ھىد مەۋجۇت بولىدۇ.

ئەگەر تۇس ۋە ھىدلار رەڭسىز نەرسىلەرنىڭ ئارىلىشىدىن ياكى ئۆزلىرىگە زىت تۇس ۋە ھىدلىق نەرسىلەرنىڭ قوشۇلۇشى تۈپەيلىدىن سۇنىدىغان بولسا، يەنە كېلىپ ئىككىنچى تۇستىن بىرەر ئەسەر قالمىسا بۇ ھەم تۇس بەرگۈچىگە ئارىلاشقان قويۇق نەرسىنىڭ

سۇندۇرىشىدەك بولىدۇ، شۇ چاغدا ئۇ جىسىم غۇۋا كۆرۈنىدۇ، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ساپ، ئاق نەرسىنىڭ قۇۋۋىتىدەك بولماستىن، بەلكى ئاۋۋالقىغا قارشى بىر قۇۋۋەتتۇر.

چۈنكى رەڭسىز ماددىغا ئارىلاشقان جىسىمنىڭ مىقدارى شۇ خىل رەڭسىز ماددىنىڭ مىقدارى بىلەن ئوخشاش بولسا ھەمدە قۇۋۋىتىمۇ تەڭلەشسە، بۇنىڭدىن ھاسىل بولغان قۇۋۋەت ئىككى خىل قۇۋۋەت ئارىسىدىكى مۆتىدىل بولغان بىر قۇۋۋەت بولىدۇ. ئەگەر تۇسى بولمىغان جىسىم تۇسلۇك جىسىمدىن خېلى بەك كۈچلۈك بولسا، ئاققا قوشۇلغان جىسىمنىڭ قۇۋۋىتىگە زىت بولغان قۇۋۋەتنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. مەسىلەن: ئاقلىق ئۆزى ئىسسىق بولغان جىسىمنىڭ سوغۇق بولىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل ھالەت ئۇلارنىڭ مىقدارلىرى باراۋەر بولغاندىلا ئاندىن ئەمەلگە ئاشىدۇ. ئەمما رەڭسىز ياكى رەڭلىك بولسىمۇ ئىككىنچى بىر خىل ماددىنىڭ رەڭگىگە زىت تۇسلۇك، مىقدارى ئاز، كەيپىياتى ۋە قۇۋۋىتى جەھەتتە كۈچلۈك بولغان جىسىم ئىككىنچىسىنىڭ تۇسىگە ئەلۋەتتە ھېچ بىر تەسىر بەرمەيدۇ ۋە ئۆز كەيپىياتلىرى ئارقىلىق تەبىئەت ۋە قۇۋۋەت جەھەتتە ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

ھەتتا ئىككىنچىسىدە ياخشى بىر قۇۋۋەت يوقتەك بولۇپ قالىدۇ، بىر لىتىر كالا سۈتىگە ئىككى مىسقال پەرپىيۇن ئارىلاشتۇرۇپ كۆرگەندە، بۇ ئارىلاشما ئۇنچىۋالا قىزىتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ كەتمەيدۇ. ھېس بۇ ئارىلاشمىدىن پەرپىيۇننى ئاجرىتالمايدۇ، تۇسنى ھەم ئېنىقلىيالمايدۇ.

ئەگەر تۇس بولمىسا، بۇنى قانداقمۇ ئېنىقلىيالىسۇن، بۇ پەقەت ئاق كۆرۈلىدۇ. ئاق تۇس سوغۇق ماددا سەۋەبلىك بولىدۇ. بۇ ئارىلاش ماددىنى سوغۇق دېسەك بىز خاتا قىلغان بولىمىز. چۈنكى، بۇ ئاق تەس شۇ ئارقىلىق ئېچىملىكنىڭ ئارىلاشمىغانلىقى تۈپەيلىدىن كەلگەن تۇس ئەمەس، بەلكى ئۇ ئىككى يەككە ئۇنسۇردىن مىقدارى بويىچە، غالىب قۇۋۋىتى بويىچە مەغلۇپ بولغان بىرىنىڭ تولۇقسىز رەڭگىدۇر.

§ 4 . يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى ھەققىدە

يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى- ئومۇمىي خۇسۇسىيەت، خاس خۇسۇسىيەت ۋە قوشۇمچە خۇسۇسىيەتتىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ.

يەككە دورىلارنىڭ ئومۇمىي خۇسۇسىيىتى دېگىنىمىز - دورىلارنىڭ قىزىتىش، سوۋۇتۇش، تارتىش، ئىتتىرىش، يارا پەيدا قىلىش، بىرىكتۈرۈش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش خۇسۇسىيەتلىرىگە قارىتىلغان.

دورىلارنىڭ خاس خۇسۇسىيىتى دېگىنىمىز ـ سەرتان، بوۋاسىر ، يەر قان كېسەللىكـ لىرىگە ئوخشاش مەخسۇس كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان شىپالىق خۇسۇسىيىتىگە قارىـ تىلغان.

دورىلارنىڭ قوشۇمچە خۇسۇسىيىتى دېگىنىمىز ـ ئىچىنى سۈرۈش، سىيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشقا ئوخشاش قىسمەن خۇسۇسىيەتلەرگە قارىتىلغان. دورىلارنىڭ قوشۇمچە خۇسۇسىيىتى مەخسۇس ئەزالارغا خاس بولغانلىقى سەۋەبتىن، خاس خۇسۇسىيەتكە بىر ئاز ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن ماھىيەتتە ئومۇمىي خۇسۇسىيەتكە يانداش كېلىدۇ. بۇ دورىلار مەيلى پايدىلىق، مەيلى زىيانلىق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر پۈتۈن بەدەنگە بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ. تۆۋەندە دورىلارنىڭ ئومۇمىي خۇسۇسىيىتى بىلەن قوشۇمچە خۇسۇسىيىتى ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز. دورىلارنىڭ ئومۇمىي خۇسۇسىيىتى ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ.

بىرىنچى تۈرى ـ سوۋۇتۇش، قىزىتىش، ھۆللەشتۈرۈش، قۇرۇتۇشتىن ئىبارەت تەبىـ ئىتىگە قارىتىلغان خۇسۇسىيەتتۇر . ئىككىنچى تۈرى بولسا، يۇقىرىقى تەبىئەتلەر ئاساسىدا ۋۇجۇدقا كەلگەن مۇئەييەن ئۆلچەش، سېلىشتۇرۇش قىممىتىگە ئىگە خۇسۇسىيەتتۇر. مەسىلەن: كۆيدۈرۈش، سېسىتىش، چىرىتىش، قاتۇرۇش، ئېقىتىش ۋە توختىتىش قاتارـ لىقلار. ئىككىنچىتۈرلۈك خۇسۇسىيەتلەر يەنە قورۇش، جاراھەتلەرنى پىشۇرۇش، بەدەنگە كىرگەن يەل ماددىلارنى تارتىپ چىقىرىش، قوزغىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تۇتقۇزۇش ۋە شۇلارغا ئوخشاش خۇسۇسىيەتلەرنىمۇ بارلىققا كەلتۈرىدۇ. يۇقىرىدا قوشۇمچە خۇسۇسىـ يەتلەرنىڭ ئىچىنى سۈرۈش، سىيدۈكىنى راۋانلاشتۇرۇش ۋە تەرلىتىشكە ئوخشاش خۇسۇـ سىيەتلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغانلىقىنى مىسال قىلدۇق. تۆۋەندە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتـ لىرى توغرىسىدا سۆزلەشتىن بۇرۇن، ئۇلارنىڭ ئەسلى ئۆزلىرىدە بار بولغان سۈپەتلىرى توغرىسىدا توختىلىپ ئۆتىمىز.

دورىلارنىڭ ئالاھىدە سۈپەتلىرى دېگىنىمىز ـ دورىلارنىڭ تەبىئىي ھىدى، رەڭگى ۋە باشقا سۈپەتلىرىدۇر. بۇ خىل سۈپەتلەر توغرىسىدا، يەنىمۇ چوڭقۇرلاپ تەھلىل يۈرگۈزـ گىنىمىزدە، ئۇلار يەنە لەتىپ دورىلار، زىچ تۈزۈلۈشكە ئىگە دورىلار، پىششىق دورىلار، ئۇۋۇلىنىدىغان دورىلار، قېتىشچان دورىلار، ئېقىشچان دورىلار، ھۆللۈك دورىلار، ياغلىق دورىلار، شۇمۇرۇشچان دورىلار، يەڭگىل دورىلار ۋە ئېغىر دورىلارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

لەتىپ دورىلار: بۇ خىل دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، بەدەندىكى تەبىئىي قۇۋۋەتنىڭ تەسىرىدە ئىنتايىن ئۇششاق قىسىملارغا بۆلۈنۈپ كېتىدۇ. مەسىلەن: زەپەر ۋە دارچىنغا ئوخشاش. بۇ خىل دورىلارنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتى كۆپرەكتۇر. بۇلارنىڭ

قۇرۇتۇش ۋە ئېچىشتۇرۇش تەسىرى بولمىسىمۇ، يەنىلا ئېچىتقۇ كۈچلۈك خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلارنىڭ قۇرۇتۇش دەرىجىسىگە يېتىدۇ. زىچ تۈزۈلۈشكە ئىگە دورىلار بۇ خىل دورىلارمۇ خۇسۇسىيەتلىرى يۇقىرىدا ئېيتىلغان دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىگە ئوخشايدۇ. يەنى دەل بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. مەسىلەن: قاپاققا ئوخشاش.

يېپىشقاق دورىلار: بۇ خىل دورىلار تۇغما ئىسسىقلىقنى تەسىرى بىلەن سوزۇلۇش ھاسىل قىلىدىغان، لېكىن تۈزۈلۈپ كەتمەيدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ھەسەلگە ئوخشاش.

ئۈزۈلىنىدىغان دورىلار: ئۆزىنىڭ قۇرغاق ھەم قاتتىقلىقى سەۋەبىدىن ئاسان ئۈزۈلىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. مەسىلەن: يۇمشاق سەۋرىگە ئوخشاش.

قېتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار: بۇ خىل دورىلار ھەر قانداق ۋاقىتتا ئېقىتىش ياكى يېيىلىشقا مايىل بولىدۇ. لېكىن بىر ئاز قاتتىق ھەم سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ئۆز شەكىل ھالىتىنى ساقلاپ قالىدۇ. مەسىلەن، موما ئوخشاش.

ئاققۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار جىسىملار ئۈستىدە ئورۇنلاشتۇرۇلسا ئۆز شەكلى ھالىتىنى ساقلاپ قالالمايدۇ. بۇنىڭغا بارلىق سۇيۇقلۇق دورىلار مىسال بولالايدۇ.

ھۆللۈك (بەلغەملىك، شىلىمشىق) دورىلار: بۇ خىل دورىلار سۇدا ياكى سۇيۇق بىر جىسىمدا ئېرىتىلسە ئۇنىڭدىن شۇ سۇيۇقلۇقلار بىلەن ئارىلىشىدىغان قىسىملەر ئاجرىلىپ چىقىدۇ. نەتىجىدە بۇنىڭدىن يېپىشقاقلىققا مايىل بولغان بىر ماددا ھاسىل بولىدۇ. مەسىلەن، ھۆللۈكى يۇقىرى بولغان گۈللەرگە ئوخشاش. شىلىمشىق ئۇرۇقلار، قوزغىتىش ۋە ئىچىنى سۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ. لېكىن، ئۇلار قورۇپ ئىشلىتىلسە سۈرمەيدۇ، بەلكى شىلىمشىق تۇتقۇچى، قورىغۇچى ماددىلارغا ئايلىنىپ ئىچىنى توختىتىدۇ.

ياغلىق دورىلار: بۇ خىل دورىلار قۇرۇق ۋە تۇپراق ماددىلىق دورىلار بولۇپ، بۇلار سۇ ياكى ئاققۇچى سۇيۇقلۇقلارغا يولۇققاندا سۇنى ئۆزىگە سۈمۈرۈۋالىدۇ. مەسىلەن: سۇ كۆرمىگەن ھاك ۋە قۇم.

يەڭگىل ۋە ئېغىر دورىلارنىڭ نېمە ئىكەنلىكى ھەممىگە تونۇشلۇق بولغاچقا، مەخسۇس چۈشەنچە بېرەلمەيدۇ. دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى تۆۋەندىكىدەك دەرىجە تەرتىپىگە تۇرغۇزۇشقا بولىدۇ.

بىرىنچى دەرىجىدىكى خۇسۇسىيەتلەر: قىزىتقۇچى، سۈمۈرگۈچى، ئېرىتكۈچى، تازىلىغۇچى، يەل تارتقۇچى، يىرىكلەشتۈرگۈچى، ئۇچۇشچانلاشتۇرغۇچى، بوشاشتۇرغۇچى، يېتىلدۈرگۈچى، ھەزىم قىلغۇچى، پارلاندۇرغۇچى، يەل ھەيدىگۈچى، ئېچىشتۇرغۇچى، قىزارتقۇچى، قىچىشتۇرغۇچى، يارا قىلغۇچى، ئويغۇچى، كۆيدۈرگۈچى، سىبىستقۇچى،

داغلىغۇچىدىن ئىبارەت 22 خىل تۈرگە بۆلىنىدۇ.

ئىككىنچى دەرىجىلىك خۇسۇسىيەتلەر: سوۋۇتقۇچى، قۇۋۋەتلىگۈچى، قايتۇرغۇچى، قويۇلدۇرغۇچى، بۇزغۇچى، قورىغۇچىدىن ئىبارەت ئالتە تۈرگە بۆلىنىدۇ.

ئۈچىنچى دەرىجىدىكى خۇسۇسىيەتلەر: ھۆللىگۈچى، دەم قىلغۇچى، يۇيغۇچى، يارىلارنى چىرىتكۈچى، قوزغاتقۇچى، سىلىقلاشتۇرغۇچىدىن ئىبارەت ئالتە تۈرگە بولىدۇ.

تۆتىنچى دەرىجىدىك خۇسۇسىيەتلەر: قۇرۇتقۇچى، سېسىتقۇچى، چىڭىتقۇچى، توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى، يەملىگۈچى، بېرىكتۈرگۈچى، ئەت ئۈندۇرگۈچى، پۈتتۈرگۈچىدىن ئىبارەت سەككىز تۈرلۈك بولىدۇ.

بەشىنچى دەرىجىدىكى خۇسۇسىيەتلەر: ئۆلتۈرگۈچى، زەھەرلەندۈرگۈچى، زەھەر قايتۇرغۇچى، سۈرگۈچى، سۈيدۈك ياكى ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى ۋە تەرلەتكۈچىلەردىن ئىبارەت. بۇلار جەمئىي 49 تۈرلۈك بولىدۇ.

لەتىفلەشتۈرگۈچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ مۆتىدىل ئىسسىقلىقى بىلەن خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ، مەسىلەن: زۇپا، مەرزەنجۇش، ئەنسىل ۋە ماي چېچەكلەر.

ئېرىتكۈچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار خىلىتلارنى پارلاندۇرۇش ئارقىلىق توپلاشقان ئورۇندىن بۆلەكلەرگە ئاجرىتىپ، بىرىنىڭ كەينىدىن بىرىنى چىقىرىپ بېرىدۇ ۋە قالغانلىرىنى ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق قۇۋۋىتى بىلەن يوقىتىدۇ. مەسىلە: قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش.

تازىلىغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار يېپىشقاق ۋە ھۆللۈك رۇتۇبەتلەرنى تېرە تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئېغىزىدىن بەدەن سىرتىغا ھەرىكەتلەندۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە ئەزالاردىن يىراقلاشتۇرىدۇ. مەسىلەن: ھەسەل سۈيىگە ئوخشاش. ھەر قانداق تازىلىغۇچى دورىنىڭ ئىچىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولمىسىمۇ، لېكىن ئۆزىنىڭ تازىلاش قۇۋۋىتى بىلەن ئىچىنى مۇلايىمىن (يەڭگىل) سۈرىدۇ، ھەر قانداق ئاچچىق دورىلار تازىلىغۇچىدۇر.

يىرىڭلاتقۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئەزالارنىڭ يۈز قىسىملىرىنى ئېگىز-پەس ۋە باشقا شەكىللەرگە ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. چۈنكى بۇنداق دورىلار زىچ تۈزۈلۈشكە ئىگە بولغان، قاتتىق، قۇرۇق دورىلار ياكى ماددىسى لەتىف بولغان ئۆتكۈر مىزىلىك تەمگە ئىگە دورىلاردۇر. بۇ دورىلار ئەزالارنى كېسىپ، تەكشىلىكنى بۇزىدۇ ياكى ئەسلىدە تەكشىسىز بولغان ياكى بىرەر ۋاستە سەۋەبىدىن سىلىق بولۇپ قالغان ئەزالاردىكى بۇزۇق خىلىتنى ئىتتىرگەنلىكتىن بولىدۇ. چۈنكى ئەزانىڭ جىسمى قاتتىق، يۈزى تەكشىسىز بولۇپ قېلىشقا سەۋەب بولىدىغىنى، ئەزاغا ئېقىپ كەلگەن يېپىشقان ھۆللۈكلەر سەۋەبىدىن بولىدۇ. شۇڭا، يىرىڭلاتقۇچى دورىلار بۇ خىل ھۆللۈكنى تازىلاش جەريانىدا ئەزالار ئارىسىدىكى

تەكشىسزلىك يۈز قىسمىغا چىقىپ قالىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلار قەشقەر بېدىسىگە ئوخشاش دورىلاردۇر. بۇ خىل دورىلارنىڭ يىرىڭلاتقۇچى خۇسۇسىيىتى كۆپىنچە سۆڭەك ۋە كۆمۈرچەكلەردە كۆرۈلىدۇ. لېكىن تېرىدە كۆرۈلگەن ئۆزگىرىشلەرگە نىسبەتەن يەنىلا ئاز ھېسابلىنىدۇ.

ئاچقۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئەزا ۋە قان تومۇر، كانالچىلىرىدا ئولتۇرۇشقان ماددىلارنى ئىتتىرىپ بەدەن سىرتىغا ھەرىكەت قىلدۇرىدۇ. بۇ ئاچقۇچى دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى تازىلىغۇچى دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ، بۇنىڭغا ياۋا كەرەپشە مىسال بولالايدۇ. دورىلاردا بۇ خىل خۇسۇسىيەتنىڭ بولۇشى، شۇ خىل دورىلارنىڭ لەتىفلىنىشى، ئېرىشچانلىقى، پارچىلىنىشچانلىقىنىڭ كۈچلۈك بولغانلىقىدىن بولىدۇ. دورىلاردا ھەم يۇيۇلىدىغان تەسىرلەرمۇ بولىدۇ.

تەملىك دورىلار، لەتىپ ئاچچىق دورىلار، ئاققۇچى لەتىپ دورىلار، لەتىپ چۈرۈك دورىلار تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل ياكى مۆتىدىل بولسا، ئاققۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان بولىدۇ.

بوشاتقۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ھۆللۈكلىكى بىلەن زىچ بولغان ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ. يەنى ئەزالارنى كېڭەيتىپ، ئۇنىڭدىكى ئارتۇق ماددىلارنى يوقىتىدۇ. كۈنجۈت ۋە زىغىر ئۇرۇقلىرىنىڭ ياغلىرى بىلەن بەدەننى ياغلاش، شۇنداق تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

يېتىلدۇرگۈچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار خىلتلارنى يېتىلدۇرىدۇ، چۈنكى ئۇلار خىلتلارنى ئۆزىنىڭ مۆتىدىللىقى بىلەن قىزىتىدۇ. بۇ خىل دورىلاردا يەنە چىڭىتقۇچى قۇۋۋەتلەر بولۇپ، ئۇلار خىلتنى يېتىلگۈچە توختىتىپ تۇرۇش ئارقىلىق خىلتلارنىڭ خام ھالەتتە باشقا ئورۇنلارغا تارقىلىپ كېتىشىدىن ساقلايدۇ.

ھەزىم قىلدۇرغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئوزۇقلۇقلارنى تېز ھەزىم قىلدۇرىدۇ.

يەل ھەيدىگۈچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى، قۇرۇتۇشى بىلەن قويۇق يەللەرنى توختاپ قالغان ئورۇندىن بەدەن سىرتىغا ھەيدەپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: بەدىيان، رۇم بەدىيان، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

پارچىلىغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ لەتىفلىكى بىلەن ئەزالار كانالچىلىرىدا ئولتۇرۇشقان يېپىشقاق خىلتلار ئارىسىدىن ئۆتۈپ، ئۇلارنى ئەزالاردىن ئاجرىتىدۇ. بۇنداق دورىلار قىچا ۋە ئىسكەنجىبىنگە ئوخشاشلاردۇر. پارچىلىغۇچى دورىلارنىڭ بىرەر خىلتقا تەسىر كۆرسىتىشى شەرت ئەمەس، بەلكى خىلتلارنىڭ ئەزالار بىلەن تۇتاش قىسىملىرىغا تەسىر كۆرسىتىشى شەرت.

تارتقۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ لەتىفلىكى ۋە ئىسسىقلىقى بىلەن ھۆللۈكلەرنى ئۆزى قويۇلغان ئورۇنلارغا تارتىدۇ. مەسىلەن: قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش.

كۈچلۈك دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قىسمىدىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تارتىپ چىقىرىدۇ. بۇخىل دورىلارنى بەدەندىن بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىشلەتسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. ئەرقۇنىسا بولۇپمۇ ئەرقۇنىسا ۋە تۇرلۇك بوغۇم ئاغرىقىدا زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلسە ياخشى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل دورىلار بىلەن يەنە بەدەنگە كىرگەن تىكەنلەرنى ۋە ئوت ئۇچلىرىنىمۇ تارتىپ ئېلىشقا بولىدۇ.

ئېچىشتۇرغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئۆتكۈر ھەم ئۇسسۇتۇشچانلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە لەتىف دورىلار بولۇپ، بىر- بىرى بىلەن تۇتاش ئەزالار پارچە پارچە، لېكىن بىر- بىرىگە يېقىن جايلاشقان كۆپ سانلىق ئەزالاردا ئۆزۈلۈش پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەت ھەر بىر ئەزادا ئايرىم سېزىلمەستىن، بەلكى ھەممىسىدە ئورتاق ھالدا ئاغرىش سېزىمى تارقىتىدۇ. مەسىلەن: سىركە ياكى سىركە بىلەن قوشۇلغان قىچا يېغى.

قىزارتقۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئۆزى تېگىپ تۇرغان ئەزالارنى قىزىتىش ئارقىلىق، ...ى سىرتقا تارتىپ ئەزالارنى قىزارتىدۇ. مەسىلەن: ئەنجۇر، ياۋا يالپۇز، ياۋا زىرىگە ئوخشاش دورىلار.

قىچىشتۇرغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار تارتىش، قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغانلىقتىن، تېرە تۆشۈكچىلىرىدە ئېچىشتۇرۇش، قىچىشتۇرۇش پەيدا قىلىدۇ. ئەمما، يارا پەيدا قىلىش دەرىجىسىگە ئېلىپ بارمايدۇ. بۇ خىل دورىلار كۆپىنچە تېز قاتتىق، سىرتىدا بارماققا سېزىلمەيدىغان ئۇششاق تۈكلىرى بولغان ياۋا كەرەپشىگە ئوخشاش دورىلاردۇر.

يارا پەيدا قىلغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار تېرىنى تۇتاشتۇرغۇچى ھۆللۈكلەرنى يوقىتىش، بۇزۇق ماددىلارنى تارتىش بىلەن يارا پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: بالادۇرغا ئوخشاش.

كۆيدۈرگۈچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئەزالاردىن خىلىتلارنىڭ لەتىف قىسمىنى تارقىتىپ، كۈل قىسمىنى قالدۇرىدۇ. مەسىلەن: پەرپىيۇن.

يېگۈچى ۋە ئورىغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ تارقىتىش ۋە قاقاچ ھاسىل قىلىشى تەسىرى ئارقىلىق چىرىگەن توقۇلمىلارنى يەيدۇ ھەم يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. مەسىلەن: زەڭگەر.

پارچىلىغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار بەدەندىكى تاشقا ئايلانغان ماددىلارنى پارچىلاپ، ھەجىمنى كىچىكلىتىدۇ. مەسىلەن: يەھۇد تېشى. بۇ بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى

پارچىلايدۇ.

سېسىتقۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئېرىش قۇۋۋىتى بىلەن ئەزالار كېلىندىغان روھلار ۋە ئەزالاردىكى ھۆللۈكلەرنىڭ مىزاجىنى بۇزىدۇ، نەتىجىدە بۇ خىل ھۆللۈكلەر ئاشۇ ئەزانىڭ بىر قىسمى بولۇشقا يارىمايدۇ، لېكىن بۇ خىل دورىلار خۇسۇسىيەت دەرىجىسى جەھەتتە ئەزالارنى كۆيدۈرۈش ۋە تارقىتىش دەرىجىسىگە يېتىپ بارمايدۇ، يەنى ئۇنىڭدا يات ئىسسىقلار تەسىر كۆرسىتىدىغان ئۇزۇق ھۆللۈكلەر قالىدۇ. بۇ ھۆللۈكلەر ئاخىرى سېسىيدۇ. بۇ خىل دورىلارنىڭ مىسالى زەرنىخ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلاردۇر.

سوۋۇتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلار، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنىڭ تەرەققىي قىلىش ۋە كېڭىيىشىنى توسىدۇ. چۈنكى، ئۇلار چىڭىتىش بىلەن ئىششىق قايتۇرۇپ، قىزىتىش بىلەن ئۇنى سۇمۇرۇۋالىدۇ.

داغلاپ كۆيدۈرگۈچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئەپلەش، تېرىلەرنى قۇرۇتۇپ كۆيدۈرۈش، تېرە گۆشلەرنى قاتتىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەگەر بەدەن سىرتىدىن ئىشلىتىلسە، خىلتلارنىڭ ئېقىش يوللىرىنى، تېرە تۆشۈكچىلىرىنى توسۇپ قويىدۇ. بۇ ھالەتنى «يارىلارنىڭ قۇرۇپ قېلىشى» دەپ ئاتايمىز. بۇ خىل دورىلار زۇكلىغ تومۇردىن چىققان قاننى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: زاك، كەھرىۋا قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

شىلىغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئەزالارغا قويۇلىدىغان كېرەكسىز ماددىلار شۇ ئەزاغا تەسىر كۆرسىتىشكىچە بولغان ئارىلىقتا، ئۇ ئەزانىڭ قاتتىق-يۇمشاقلىقىنى مۆتىدىل ھالەتكە يېقىنلاشتۇرىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەتتىكى دورىلار تەرياقتا ئوخشاش دورىلار بولۇپ، بۇلار ئۆزىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە مۆتىدىل تەبىئىتى بىلەن يۇقىرىقى خىزمەتلەرنى ئۆتەيدۇ. جالىنۇس ۋە ئىبنى سىنانىڭ قىزىل گۈل مېيىنى تەكشۈرۈپ كۆرگىنىگە قارىغاندا، بۇ خىل دورىلار ئۆزىدىن ئىسسىقراقنى سوۋۇتىدۇ ۋە سوغۇقراقنى قىزىتىدۇ.

قايتۇرغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار خۇسۇسىيەت جەھەتتە تارقاتقۇچى دورىلارغا ئوخشىمايدۇ. يەنى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇق تەبىئىتى بىلەن ئەزالارنى سوۋۇتۇپ، ئۇلار خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئەزالار كانالچىلىرىنى تارايتىدۇ، خىلتلارنى تارتىدىغان ئىسسىقلىقلارنى ئۆتكۈرلەشتۇرۇپ، ئەزاغا ئاققۇچى سۇيۇقلۇقلارنى قاتۇرۇش ياكى قويۇلدۇرۇش ئارقىلىق ئەزاغا ئېقىپ كېلىشكە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. مەسىلەن: ئىت ئۈزۈمىگە ئوخشاش.

قويۇلدۇرغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار سۇيۇلدۇرغۇچى دورىلار بىلەن قارىمۇ قارشى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، قاتۇرۇش يولى بىلەن سۇيۇقلارنىڭ قىيامىنى قويۇلدۇرىدۇ.

خاملىقى بىلەن قويۇلدۇرغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ھەزىم قىلدۇرغۇچى ۋە يېتىلدۇرگۈچى دورىلارغا قارىمۇ قارشى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، بۇلار ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقى بىلەن تۇغما ۋە يات ئىسسىقلىقنى ئۆزگەرتىپ، ئەزالارنىڭ ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشىغا ۋە خىلىت ئىشلەپچىقىرىشىغا يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ھەزىم بولماي ئەسلى ھالىتىدە قالىدۇ.

قورىغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئەزالارنى سوۋۇتۇش ئارقىلىق، ئەزالارغا ھېس، ھەرىكەت ۋە قۇۋۋەتلەرنى ھاسىل قىلغۇچى روھنىڭ مىزاجىنى بۇزىدۇ، خىلىتلارنى قويۇلدۇرىدۇ، نەتىجىدە بۇ ماددا نەپسانىي قۇۋۋەتلەر ئۈچۈن خىزمەت قىلىش ۋەزىپىسىدىن ئايرىلىپ قالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن نەپسانىي قۇۋۋەتلەرنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلمايدۇ. مەسىلەن: ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، بەڭگى دىۋانە، قارا كۆكنار، مېھرى گىياھ ۋە باشقىلار.

ھۆللۈك دورىلار: بۇ توغرىسىدا ئايرىم چۈشەنچە بېرىلمەيدۇ.

سۇددە ئىسسىقلىق تەسىر قىلغاندىمۇ خۇسۇسىيەتتە ئۆتكۈرلىشىش بولمايدۇ، بەلكى يەلگە ئايلىنىدۇ. مەسىلەن: لوۋىياغا ئوخشاش سۇددە پەيدا قىلغۇچى دورىلارنىڭ ھەممىسى باشنى ئاغرىتىپ، كۆزگە زىيان قىلىدۇ. لېكىن بەزى دورىلار غىزالارنى ئاشقازاندىكى بىرىنچى ھەزىمدىلا يەلگە ئايلاندۇرىدۇ. بۇ يەل نورمال ماددا ئالمىشىشقا توسالغۇ بولىدۇ. يەنە بەزى غىزا ۋە دورىلار توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى، ئارتۇقچە ھۆللۈكلەر تومۇرغا چۈشكەنگە قەدەر ئاشقازانغا تەسىر قىلمايدۇ. بەزى غىزا ۋە دورىلار ئاشقازاندا يەلگە ئايلىنىدۇ، لېكىن ھەممىسى ئاشقازاندا سۈمۈرۈلمەي يەللىك قىسمى قالغان ھالدا تومۇرلارغا ئۆتىدۇ. خۇلاسىلىگەندە: ئۆزىگە ئارىلاشقۇچى نەرسىدىن يات ئارتۇقچە ھۆللۈكى بولان ھەر بىر دورىدا توسالغۇ پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى بولىدۇ. مەسىلەن: زەنجىۋىل، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، تومۇرلاردا يەلگە ئايلىنىدىغان ھەر قانداق دورا ئەرلىك جىنسى ئەزانى قوزغىتىدۇ.

يۇغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ تەبىئىتى ياكى ماددىسى يەنى تەسىر قىلغۇچى قۇۋۋىتى ئارقىلىق ئەمەس، بەلكى ھەرىكەتكە ياردەم بېرىشتەك تەسىرلەنگۈچى قۇۋۋىتى ئارقىلىق يۇيۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلاردۇر. تەسىرلەنگۈچى قۇۋۋەت ھۆللۈكىنى كۆرسىتىدۇ، ھەرىكەت ئېقىشنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى لەتىپ ئاققۇچى نەرسىلەر تومۇرلارنىڭ ئېغىزىدا ئاقسا ھۆللۈك بىلەن ئارتۇقچە ماددىلارنى يۇمشىتىپ، ئېقىشى بىلەن ئۇلارنى يوقىتىدۇ. مەسىلەن: ئارپا سۈيى، ئېقىن سۇ.

يارىلارنى يىرىڭلاتقۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ھۆللۈك يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، يارىنىڭ دائىرىسىنى كېڭەيتىپ قۇرۇشىغا ۋە بىرىكىشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سىرغىتقۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئەزالارنىڭ مەلۇم قىسمىدا قامىلىپ قالغان ماددىلارنىڭ يۈزىدە ئېقىپ، ئۇلارنى ئۇلتۇرۇشقان ئورنىدىن قوزغىتىدۇ. ماددىلار دورىلار بىلەن ئارىلىشىپ، يۇمشىغانلىقى تۈپەيلىدىن ئاسان ئاقىدۇ ھەمدە ئۆزىنىڭ تەبىئىي ئېغىرلىقى ۋە ھەيدىگۈچى قۇۋۋىتى بىلەن ئورنىدىن قوزغىلىدۇ. مەسىلەن: سەۋرى، سوقمونىيا، خىيار شەنبەر، توربۇت، تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلار يۇقىرىقى خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئىچىنى سۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

سىلىقلىغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئەزالارنىڭ يۈزىگە يېغىلىپ، سىرتنى سىلىقلاشتۇرىدۇ ياكى ئۇنىڭ يۈزىدە دورىنىڭ ھۆللۈكى ئاقىدۇ.

قۇرۇتقۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ شۈمۈرۈش تەسىرى بىلەن سۇيۇقلارنى يوقىتىدۇ.

چىڭىتقۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار خىلىتلارنىڭ ئېقىش يوللىرىنى توسۇش ئۈچۈن، ئۇ ئەزا توقۇلمىلارنىڭ جايلىشىشىنى زىچلاشتۇرىدىغان ھەرىكەتنى كۈچەيتىدۇ.

سىققۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار توقۇلمىلارنى زىچلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئەزا توقۇلمىلار ئارىسىغا جايلاشقان سۇيۇقلۇق ۋە ھۆللۈكنى ئاجرىتىشقا مەجبۇر قىلىدۇ.

تىقىلىش پەيدا قىلغۇچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ زىچ تۈزۈلىشى، قۇرۇقلۇق تەبىئىتى ۋە چاپلىششى خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت كانالچىسىدا يېغىلىپ تىقىلما پەيدا قىلىدۇ.

يەملىگۈچى (يىمىلگۈچى) دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇق تەبىئىتى ۋە يېپىشقاقلىق ماددىسى بىلەن تومۇرلارنى ئېغىزىغا يېپىشىپ تىقىلما پەيدا قىلىدۇ. نەتىجىدە سۇيۇقلۇقلار قامىلىپ قالىدۇ. ھەر قانداق يېپىشقاق ئاققۇچى دورىلار ئوتتىن تەسىرلەنگەندە يەملىگۈچى (يىمىلگۈچى) لەرگە ئايلىنىدۇ.

بىرىكتۈرگۈچى دورىلار: بۇ دورىلار جاراھەتلەرنىڭ ئىككى قوشنا يۈزىدىن چىققۇچى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، ئۇلارنى زىچلاشتۇرۇپ، يىملاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. مەسىلەن: سەبرى، بەقەم دەرەخلىرىنىڭ يىلىمى.

گۆش ئۆندۈرگۈچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار جاراھەت ئېغىزىنى قۇرۇتۇپ، قاقاچ پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەت جاراھەت ئورنىغا تەبىئىي تېرە پەيدا بولغىچە رول ئوينايدۇ. بۇ خىل دورىلار ئىچىدە ئۆزى مۆتىدىل بولۇپ قۇرىتىدىغان، لېكىن ئېچىتمايدىغان دورىلار بىرىكتۈرگۈچى دورىلاردۇر.

ئۆلتۈرگۈچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ زىچلىقى بىلەن مىزاجىنى بۇزماستىن، بەلكى خۇسۇسىيىتى بىلەن بۇزىدۇ. مەسىلەن: بىش (ئاق ئارپا)، سەنكىيا قاتار-

لىقلار.

پادى زەھرى ۋە تەرياقلار روھى قۇۋۋەتنى نورمال ساقلىغۇچى دورىلار بولۇپ، روھ بۇلارنىڭ ياردىمى بىلەن زەھەرنىڭ تەسىرىدىن ساقلىنالايدۇ ياكى ئۆزىدىن زەھەرنى قايتۇرالايدۇ.

تەرياق بولسا سۈنئىي ئۇسۇلدا ياسالغان دورىنى كۆرسىتىدۇ. پادى زەھرە بولسا، تەبىئەتتە پەيدا بولۇپ، يەككە ئۇچرايدىغان دورىلارغا قارىتىلىدۇ. سۈنئىي رەۋىشتە ئۇسۇمىلۇكتە تەييارلانغان دورىلار تەرياق دېيىلىدۇ. مەدەن دورىلاردا تەييارلانغان دورىلار پادى زەھرە دېيىلىدۇ. لېكىن ماھىيەت جەھەتتىن بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا چوڭ پەرق بولمايدۇ.

ئىچىنى يۇمشاتقۇ، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار: بۇ خىل دورىلار توغرىسىدا ئايرىم چۈشەنچە بېرىلمەيدۇ.

سۆرۈنجانغا ئوخشاش سۈرۈش ئارقىلىق چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بوغۇم ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. چۈنكى سۈرگۈچى قۇۋۋەت قوزغىلىپ سۈرگۈچى قۇۋۋەت تارقىلىدۇ، چىقىرىتقۇچى قۇۋۋەت بولسا، قوزغالغان ماددا ماڭىدىغان يولنى تارايتىدۇ، نەتىجىدە قۇۋۋەت ئۇ يەرگە بارالمايدۇ. باشقىسى ئورنىنى ئالالمايدۇ. چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ھەر قانداق سۈمۈرگۈچى دورا مۆتىدىل بولۇپ، بۇلار بوغۇملارنىڭ بوشىشىپ قېلىشى، تارتىشىپ قېلىشى ھەمدە بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارغا شىپا بولىدۇ.

چىقىرىش ھەم شۈمۈرۈش قۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. چىقىرىش بىلەن سۈمۈرۈش بىرلەشتە قۇرۇقلۇق كۈچىيىدۇ.

سۈرگۈچى دورىلار بىلەن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار كۆپ ھاللاردا بىر- بىرىنىڭ خىزمىتىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. چۈنكى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر بۇزۇق ماددىلارنى قورۇتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار سۈيدۈكنى كېمەيتىدۇ.

ئىتقۇچى ۋە سوۋۇتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلار ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنىڭ كېڭىيىشىنى توسىدۇ. چۈنكى ئۇلار چىقىرىش بىلەن ئىششىق قايتۇرۇپ، قىزىتىش بىلەن ئۇنى سۈمۈرۈۋالىدۇ.

سوغۇقلۇق بىلەن تەرياقلىق سۈپەت بىرلەشكەن دورىلار: بۇ خىل دورىلار زىيادە قېتىش ياكى يۇمشاشقا شىپا بولىدۇ. ئىسسىقلىق تەبىئىتى بىلەن تەرياقلىق سۈپەت بىرلەشكەن دورىلار سوغۇقتىن بولغان يۇرەك كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدىغان باشقا دورىلاردىن بەكرەك شىپا بولىدۇ.

تەقسىم قىلغۇچى قۇۋۋەت ھەر بىر مىزاجنى ئۆزىگە لايىق تەرەپكە تەقسىم قىلىدۇ. سۈمۈرگۈچى قۇۋۋەتنى ئەزانى قويۇلىدىغان ماددا تەرەپكە، سوۋۇتقۇچى، قۇۋۋەتنى ئەزالاردىكى قويۇلىۋاتقان ماددا تەرەپكە قويمايدۇ.

www.uyghurkitap.com

§5 . يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار

دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى قايىنىتىش، سوقۇش، كۆيدۈرۈش، يۇيۇش، سوغۇقتا قاتۇرۇش ۋە ئۇلارنى باشقا دورىلارنىڭ يېنىدا قويۇش قاتارلىق ئوخشاش بولمىغان ئامىللار تەسىرىدىن ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مەلۇم بىر يەككە دورىغا باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇش نەتىجىسىمۇ ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. بۇ مۇرەككەپ دورا ياسالمىلىرىنى تەييارلىغاندىكى خۇسۇسىيەت ئۆزگىرىشىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بەزى دورىلارنى كۈچلۈك قايناتمىغۇچە قۇۋۋەتلىرى ئايرىلمايدۇ. مەسىلەن: زىراۋەندە، زورۇمباد، كابۇل ھېلىلە يىلتىزى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار. يەنە بەزى دورىلارنى كۈچلۈك قايىنىتىش ھاجەتسىز.

ئەگەر بۇ دورىلار كۈچلۈك قايىنىتىلسا، قۇۋۋەتلىرى ئۇچۇپ تارقىلىپ كېتىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار سۈيدۈك ھەيدەيدىغان ئۇرۇق تۈرىدىكى دورىلار بولۇپ، بۇنىڭغا كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كوشۇش ئۇرۇقى، ئۇنىڭدىن باشقا ئۇستىقۇددۇس قاتارلىقلار كىرىدۇ. بەزى دورىلارنى يەڭگىل قايىنىتىش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر بۇ خىل دورىلار كۈچلۈك قايىنىتىلسا ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. مەسىلەن: شاھتەررە، گۈلى ھەمىشباھار، گۈلى سەۋسەن، دىيۋى پېچەك قاتارلىق دورىلار. بەزى دورىلارنى قايىنىتىشقا بولمايدۇ. ئەگەر قايىنىتىلسا قۇۋۋىتى يوقىلىدۇ. مەسىلەن: ئەپيۇن ۋە ئۇرۇقىغا ئوخشاش.

بەزى دورىلارنى سوققاندا قۇۋۋىتى پۈتۈنلەي يوقۇلۇپ كېتىدۇ. سوقمونىيانى ئاجىز كۈچ بىلەن سوققاندىمۇ ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى بۇزىدىغان ئىسسىقلىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ، شۇڭا بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. كۆپ قىسىم دورىلار يۇقىرىقى سۈپەتتىكى دورىلار بولۇپ، ئۇلارنى سۇيۇقلۇقتا ئېرىتىش ئۇسۇلى سوقۇشقا قارىغاندا مۇۋاپىقراق ئۇسۇل بولۇپ، ئېرىتىش ئارقىلىق ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. بىر قىسىم دورىلارنى قاتتىق سوققاندا تەسىرى يوقىلىدۇ. چۈنكى جىسىملارنىڭ ھەجمى قانچە كىچىكلىسە قۇۋۋىتىنى شۇنچە ساقلاپ قالالمايدۇ، يەنى جىسىملار زىيادە كىچىكلەش بىلەن ئۆزىگە خاس بولغان خىزمىتىنى مۇتلەق بېجىرەلمەيدۇ.

بەزى ئالىملار كىچىكلىتىش ياكى پارچىلاش شەكلى دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇلارنىڭ بۇ سۆزلىرىنى مۇرەككەپ دورىلارغا قوللانسا مۇۋا-

پىق بولىدۇ. مەلۇم بىر خىل تەسىرگە ئىگە بولغان دورا قاتتىق سوقۇلسا ئۇنىڭ ئەسلىدىكى تەسىرى باشقا بىر خىل تەسىرگە ئۆزگىرىپ كېتىشى مۇمكىن. مەسىلەن: بىر خىل دورىنىڭ غەيرىي تەبىئىي خىلىتىنى بوشىتىش ياكى چىقىرىشقا كۈچى يېتەرلىك بولغان بولسا، ئۇ دورا سوقۇلغاندىن كېيىن ئۇ خىل تەسىردىن ئاجىزلىشىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە دورىلار بەك كىچىكلىشىپ كەتكەنلىك تۈپەيلىدىن، توختايدىغان ئەزالاردا تۇرالماي، ئۆتۈپ كېتىدىغانراق بولۇپ قالىدۇ. دورىلار ھەجمى كىچىك ھەم يىرىك بولغاندا ئۆزى توختاشقا تېگىشلىك ئەزالاردىن باشقا ئەزالارغىمۇ تېز يېتىپ بارىدۇ. ئۇنىڭ تەسىرى كېيىنكى ئەزادا پەيدا بولىدۇ.

جالىنۇس ھەكىمنىڭ قارىشىچە، زىرىنى قاتتىق سوققاندا ئۆز تەبىئىتىدە سۈرگۈچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان ئەسلى زىرە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى بولۇپ قالىدۇ. دېمەك، ماددىسى لەتىپ بولغان دورىلارنى سوقۇشتا ھەددىدىن ئاشۇرۇۋېتىش توغرا ئەمەس. لېكىن ماددىسى زىچ تۈزۈلگەن دورىلارنى قاتتىق سوقۇش لازىم. بولۇپمۇ تەسىرىنى يىراق ئەزالارغىچە يەتكۈزۈشكە توغرا كەلگەندە، ئىشلەتمەكچى بولغان دورىلار زىچ ھەم قاتتىق تۈزۈلگەن بولۇپ، ھەرىكەتلىرى ئېغىر بولسا ئۇلارنى قاتتىق سوقۇش لازىم. مەسىلەن: مارجان، مەرۋايىت، شاھدانە (ياۋا كەندىر)، قىزىل مونچاق قاتارلىقلار. مۇشۇلارغا ئوخشاش دورىلاردىن ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە تەييارلانغان دورىلار شۇنداق قاتتىق سوقۇلىدۇ.

دورىلارنىڭ كۆيدۈرۈلگەندىكى تەسىرى ھەققىدىكى ھۆكۈملەرگە كەلسەك، بەزى دورىلار تەسىرىنى ئاجىزلىتىش مەقسىتىدە كۆيدۈرۈلىدۇ. ماددىسى لەتىپ بولغان ئۆتكۈر دورىلار ياكى ماددىسى مۆتىدىل بولغان ئۆتكۈر دورىلارنىڭ ھەممىسى كۆيدۈرۈلگەندە، ئۇلاردىكى يوشۇرۇن ئوت ماددىسى تارقىلىش سەۋەبلىك، ئۇلارنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ئۆتكۈرلۈكى كېمىيىدۇ. مەسىلەن: زاك ۋە قەلقە قاتارلىقلارغا ئوخشاش ماددىلىرى زىچ، چىڭ تۈزۈلگەن ۋە قۇۋۋەتلىرى ئۆتكۈرمۇ ئەمەس ۋە ئىسسىقمۇ بولمىغان دورىلارنى كۆيدۈرۈش، ئۇلارغا ئۆتكۈرلۈك پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: ئاھاك ئەسلىدە تاش بولۇپ، ئۇنىڭدا ئۆتكۈرلۈك يوق، لېكىن كۆيدۈرۈلگەندىن كېيىن ئۇنىڭدا ئۆتكۈرلۈك قۇۋۋىتى پەيدا بولىدۇ.

دورىلار مۇنداق بەش خىل مەقسەتتە كۆيدۈرۈلىدۇ: (1) ئۆتكۈرلۈكىنى بىر ئاز كېمەيتىش؛ (2) ئۆتكۈرلۈكىنى بىر ئاز ئاشۇرۇش؛ (3) چىڭ، زىچ تۈزۈلگەن ماددىنى لەتىپ قىلىش؛ 4) سوقۇشقا تەييارلاش؛ (5) دورىنىڭ ماددىسىدا بولغان زەھەرلىك ماددىلارنى يوقىتىش ياكى كېمەيتىش، بىرىنچىسىنىڭ مىسالى زاك ۋە قەلقە، ئىككىنچىسىنىڭ مىسالى ئاھاك. ئۈچىنچىسىنىڭ مىسالى قىسقۇچ پاقا، كېيىك مۈڭگۈزى، تۆتىنچىسىنىڭ مىسالى يىپەك (پىلە)، بۇ يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى

قىرقىپ، ئۇششاق پارچىلاپ ئىشلىتىشكە قارىغاندا ياخشىراق. پىلىنى يېتەرلىك دەرىجىدە ئۇششاقلاش ئاسان ئەمەس، شۇنىڭ ئۈچۈن مۇۋاپىق كۆيدۈرۈلىدۇ. بەشىنچىسىنىڭ مىسالى چايان، چايان سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشنى پارچىلاشقا ئىشلىتىش ئۈچۈن كۆيدۈرۈلىدۇ.

دورىلارنى يۇيۇش ھەر بىر دورىغا ئارىلاشقان لەتىف، ئۆتكۈر ماددىلارنى يوقىتىپ، مۆتىدىللىككە ئايلاندۇرىدۇ. يۇيۇش ئۇسۇلى بەزىدە قاتتىق ئىسسىقلىقتىن كېيىن سوۋۇتۇش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ. ئادەتتە كۆيدۈرۈشتە ئۆزگە ئوت ماددىسىنى ئالغان ھەر بىر توپراق ماددىلىق دورا يۇيۇلغاندا ئوتلۇقتىن تازىلىنىدۇ. بۇنىڭ مىسالى يۇيۇلغان (سۇندۇرۇلغان) ئاھاكتۇر. چۈنكى ئۇ خىل دورىلار يۇيۇش ئارقىلىق مۆتىدىللىككە ئايلىنىپ، كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتى يوقىلىدۇ. يەنە بەزى دورىلارنى يۇيۇشتىكى مەقسەت پەقەت سوۋۇتۇش بولماستىن، بەلكى دورىلار قىسىملىرىنى، بۆلەكلىرىنى ئۇششاقلاش ۋە ياخشىلاپ ئىشلىتىشكە لايىقلاشتۇرۇش ئۈچۈندۇر. مەسىلەن: تۇتىيا شۇ مەقسەت بىلەن سۇدا ئېزىپ سوقۇلىدۇ. بەزى دورىلا. مەسىلەن: ئەرمەن تېشى ياكى لاجۇۋەرد تېشىنىڭ كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدىغان قۇۋۋىتىنى يوقىتىش ئۈچۈن يۇيۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

قېتىشقا كەلسەك، ھەر قانداق دورا قاتقاندا لەتىف قۇۋۋىتى بۇزۇلىدۇ. ماددىلىق دورا بولسا، ئەگەر ئۇ سوغۇق ماددىلىق دورا بولسا، ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى ئاشىدۇ. دورىلار بىر- بىرىگە يېقىن تۇرۇشتىن ئۆزگە خاس خۇسۇسىيەتلەرنى يوقىتىپ، يات خۇسۇسىيەتلەرنى ھاسىل قىلىدۇ. كۆپلىگەن سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، ئىپار، مەستىكى رۇمى، ئەنگۈزە قاتارلىق دورىلارنىڭ يېنىدا تۇرسا، ئۇلاردا ئىسسىقلىق كەيپىيات ھاسىل بولىدۇ. ئىسسىق دورىلار كافۇر، سەندەل ياغىچى يېنىدا تۇرسا، ئۇلاردا سوغۇقلۇق كەيپىيات ھاسىل بولىدۇ. شۇڭا دورىلار توغرىسىدا يۇقىرىقى بىلىملەرنىمۇ بىلىش ۋە تۈرلۈك جىنسىتىكى دورىلارنى بىر- بىرىدىن ئايرىپ ساقلاش لازىمدۇر.

دورىلارنى بىر – بىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇش: بەزى دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇش بىلەن ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتى ئاشىدۇ ياكى قۇۋۋىتى يوقىلىدۇ ۋە ياكى زىيانلىق تەسىرلىرى يوقىلىپ ئىشلىتىشكە لايىقلىشىدۇ. بىرىنچىسىنىڭ مىسالى بەزى دورىلاردا سۈرگۈچى قۇۋۋەت بولىدۇ. لېكىن تەبىئىتىدە سۈرۈشكە ياردەم بەرگۈچى بولمىغانلىقى ئۈچۈن بىرەر ياردەمچىگە موھتاج بولىدۇ. ئۇنىڭغا ياردەمچى دورىلار يېقىنلىشىش بىلەن كۈچلۈك تەسىر پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: تۇربۇتنىڭ سۈرگۈچى قۇۋۋىتى بار. لېكىن ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ئاجىز بولۇپ، چىقىرىندىلارنى قاتتىق ئىرىتىشكە كۈچى يەتمەيدۇ، پەقەت قېتىشقا تەييار تۇرغان سۇيۇق، شىللىق بەلغەمنىلا سۈرۈپ چىقىرالايدۇ. بۇنىڭغا زەنجىۋىل قوشۇلسا، ئۇنىڭ

www.uyghurkitap.com

ئۆتكۈرلىكىنىڭ ياردىمىدە كۆپ مىقداردىكى شىلىمشىق، سۈيۈق، يېپىشقاق خىلتلارنى سۈرىدۇ. دېۋىپچەك ئاجىز سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، بۇنىڭغا مۇرۇچلار ۋە لەتىق دورىلار قوشۇلسا سۈرۈشنى تېزلىشىدۇ، چۈنكى بۇلار ئېرىتىش ئارقىلىق ياردەم قىلىدۇ. زىراۋەندە يىلتىزىدا كۈچلۈك چىڭىتقۇچى قۇۋۋەت بولۇش بىلەن بىرگە، ئۇ قۇۋۋەتنىڭ تەسىرىنى كېمەيتىدىغان ئاچقۇچى قۇۋۋەتمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇ گىل ئەرمىنى ياكى ئاقاقىيا (ئاكاتسىيە مېۋىسى بەرگىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان ئۇسارىسى) بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا ئۇ قاتتىق چىڭىتىدۇ.

بەزى دورىلار باشقا دورىلارنىڭ تەسىرىنى مەلۇم بىر ئەزاغا يەتكۈزۈش مەقسىتىدە قوشۇلىدۇ. مەسىلەن، قىزىل گۈل، كافۇر ۋە شاخ مارجاننىڭ تەسىرىنى يۈرەككە يەتكۈزۈش ئۈچۈن ئۇلارغا زەپەر قوشۇلىدۇ. بەزىدە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇش يۇقىرىقى قائىدىلەرگە زىت بولغان مەقسەتتە قىلىنىدۇ. مەسىلەن: تېز ئۆتىدىغان لەتىفلەشتۈرگۈچى دورىلار ئۆتمەكچى بولغان تەسىرلىرى تامام بولغۇچە، جىگەردە بىر مۇددەت ساقلاپ تۇرۇش ئۈچۈن، ئۇلارغا تۇرۇپ ئۇرۇقى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. لەتىفلەشتۈرگۈچى دورىلار ئۆزلىرىنىڭ لەتىفلىكى سەۋەبلىك، جىگەر ئۆتۈپ، تەسىرلىرى تامام بولۇشتىن بۇرۇن يوقۇلۇپ كېتىشكە تەييار تۇرىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقى ئۇلارغا زىت بولغان خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق قۇسۇشنى قوزغىتىپ، تومۇرلار تەرەپكە ھەرىكەت قىلغان نەرسىنى تۇتۇپ تۇرىدۇ. ئارىلىشىش بىلەن بۇزۇلىدىغان دورىلارغا كەلسەك، ئىككى دورا بىر خىل خىزمەتنى قىلىدۇ، لېكىن بۇ خىزمەتنى بىر- بىرىگە زىت بولغان ئىككى خىل قۇۋۋەت بىلەن ياكى بىر- بىرىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. مەسىلەن: گۈل بىنەپشە ئىچىنى يۇمشىتىش بىلەن سۈرىدۇ. ھېلىلە بولسا سىقىش ۋە زىچلاشتۇرۇش يولى بىلەن سۈرىدۇ، ئەگەر ماددىغا ھەر ئىككىلىسىنىڭ تەسىرى بىراقلا چۈشسە، بۇلارنىڭ تەسىرى بۇزۇلىدۇ. ئەگەر ھېلىلە ئالدىدىن چۈشۈپ سىقسا، كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىگە گۈل بىنەپشە چۈشسە ئىككىسىدىن بىرى ئىشلىمەي قالىدۇ. ئەگەر گۈل بىنەپشىنى ئالدىدىن ئىشلىتىپ، ئىچىنى يۇمشىتىپ بولغاندىن كېيىن ھېلىلىنى ئىشلەتسە، ھېلىلىنىڭ سىقىش كۈچى گۈل بىنەپشىنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ.

ئۈچىنچىسى ئۈچۈن سەۋرى، كەتىرا ۋە موقەل مىسال بولالايدۇ. سەۋرى سۈرۈپ ئۈچەينى تازىلايدۇ، لېكىن ئۇ شىللىق تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئاچىدۇ، كەتىرا بولسا يەملىگۈچى، يىلىملىگۈچىدۇر. موقەل بولسا چىڭىتقۇچىدۇر. بۇنىڭغا كەتىرا ۋە موقەل ھەمراھ بولسا كەتىرا ، سەۋرى شىلىپ كەتكەن نەرسىلەرنى يەملەيدۇ، موقەل بولسا تومۇرنىڭ ئېغىزلىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. نەتىجىدە ئۈچەيلەر ساغلام تۇرىدۇ، مانا بۇلار دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى بىلىش ۋە ئۇلارنى ئىشلىتىشتىكى قائىدىلەردۇر.

6 § . دورىلارنى يىغىش ۋە ساقلاش ھەققىدە

شۇنى ئېيتىمىزكى، دورىلارنىڭ بەزىلىرى مەدەندىن، بەزىلىرى ئۆسۈملۈكلەردىن ۋە بەزىلىرى ھايۋانلاردىن ئېلىنىدۇ. مەدەنلەردىن ئېلىنىدىغان دورىلار سىماب، قەلەي، سىپرۇس گىلى، پادى زەھرى، گېرمانىيە زاكىلىرى ۋە باشقىلار بولۇپ، بۇ خىل دورىلارغا باشقا نەرسىلەر ئارىلاشمىغان بولۇشى كېرەك.

ئۆسۈملۈكلەردىن ئېلىنىدىغان دورىلار ئاساسلىقى ياپراق، ئۇرۇق، يىلتىز، شاخ، گۈل ۋە ياكى ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن قىسمى بولىدۇ. ياپراقلارنىڭ ھەجىملىرى تولۇپ، تولۇق يېتىلگەندە، رەڭلىرى ئۆزگەرمىگەن ۋە بۇزۇلمىغان، سۇنمىغان بولۇشى ھەمدە تۆكۈلۈپ، چېچىلمىغان ھالەتتە يىغىۋېلىنىشى؛ ئۇرۇقلارنىڭ تېنى مۇستەھكەم بولۇپ، تولۇق پىشقان بولۇشى، سۈيى قالمىغاندىن كېيىن يىغىۋېلىنىشى؛ يىلتىزلار ئۆسۈملۈكنىڭ ياپراقلىرى تۆكۈلۈشكە يېقىنلاشقاندا يىغىۋېلىنىشى لازىم. گۈللەر تولۇق ئېچىلىپ، سۇسلىشىپ قېلىشتىن ياكى تۆكۈلۈپ كېتىشتىن بۇرۇن يىغىۋېلىنىشى كېرەك.

شاخلار ئۆسۈملۈك تامامەن پىشىپ يېتىلىپ، قۇرۇپ قالمىغان، سۇنمىغان ۋاقىتتا يىغىۋېلىنىشى لازىم. مېۋىلەر ياخشى پىشقان ۋاقىتتا تۆكۈلۈشتىن بۇرۇن ئۈزۈپ يىغىۋېلىنىشى لازىم. ئۆسۈملۈكنى پۈتۈن چۆپى بويىچە ئېلىشقا كەلسەك، ئۇنىڭ ئۇرۇقى يېتىلىپ، تولۇق چوڭىيىشى ۋە ئۆسۈملۈكنىڭ ھۆللۈكى تولۇق يوقالماستىن بۇرۇن ئېلىنىشى كېرەك. يىلتىزلار تولۇق يېتىلگەن شاخلىرى خېلىلا سۇسلاشقان ۋاقىتتا يىغىۋېلىنىدۇ. ئۇرۇقلىرى قانچە ياغلىق ۋە تولۇق، مېۋىلىرى قانچە زىچ ۋە ئېغىر بولسا، شۇ دورىلارنىڭ تەسىرى شۇنچە ياخشى بولمايدۇ. يىلتىزنىڭ قاتتىق، يىرىك، تولۇق بولغىنى ئەڭ ياخشىسىدۇر.

ئوچۇق ھاۋادا ئۈزۈلگەن مېۋىلەر ھۆل ھالدا ياكى يامغۇر ياغقان ۋاقىتتا يىغقان مېۋىلەرگە قارىغاندا ياخشىراق بولىدۇ. تاغ، چۆل، جاڭگاللاردىن يىغىلغان دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى باغلاردىن يىغىلغان دورىلارغا قارىغاندا كۈچلۈك بولىدۇ. شامال يۇرۇشۇپ تۇرىدىغان، ئېگىز يەرلەردىن ئېلىنغان مېۋىلەرنىڭ قۇۋۋىتى تۆۋەن جايلاردىن يىغىۋېلىنغان دورىلاردىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئۈزۈش ۋاقتىنى تولۇق، ۋاقتىدا مۆلچەرلەپ ئېلىنغان دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى ۋاقتىنى خاتا مۆلچەرلەپ قەرەلسىز يىغىۋالغان دورىلارغا قارىغاندا كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

ئۆسۈملۈكلەرنىڭ رەڭگى قويۇق، تەمى ئۆتكۈر، ھىدى كۈچلۈك بولسا، ئۇ ئۆز بابىدا

شۇنچە كۆچلۈكراقتۇر. قۇرۇق ئوت دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى 2-3 يىلدىن كېيىن ئاجىزلىشىپ قالىدۇ. لېكىن خەربەققە ئوخشاش دورىلار ۋە باشقا بىر قانچە ساناقلىق دورىلار بۇلارنىڭ قاتارىغا كىرمەيدۇ. بۇلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى ئۇزاق مۇددەت ساقلىنىدۇ. ياغلىق دورىلار ئەمدىلا قاتقان، ئاجرىلىپ كېتىش ھالىتىگە كەلمىگەن پەيتلىرىدە يىغىۋېلىنىشى كېرەك.

كۆپ يىللىق دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى ئۈچ يىلدىن كېيىن يوقىلىدۇ. خۇسۇسەن، سۇتلىمە يىلمى (پەرپىيۇن) شۇنداقتۇر. لېكىن ھەر بىر كۆچلۈك دورا ئۇزاققىچە ئۆزىدىكى خۇسۇسىيەتنى ساقلاپ قالىدۇ. بىرەر دورىنىڭ يېڭى ۋە كۆچلۈكى تېپىلمىغاندا كونىسىنى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ھايۋانىي جىنسلىق ئېلىنغان دورىلارغا كەلسەك، ئۇلار كۆكلەم پەيتلىرىدە ياش، تېنى ساغلام ئۇسۇپ يېتىلگەن ھايۋانلاردىن ئېلىنىشى كېرەك. ھايۋانلاردىن ئېلىنىدىغان دورىلار ئۇلارنىڭ ساق ھالىتىدە ياكى ئۇلارنى ئۆلتۈرگەندىن كېيىن ئېلىنىدۇ. كېسەللىك بولۇپ ئۆلگەن ھايۋانلاردىن دورا ئېلىشقا بولمايدۇ. مانا بۇلار يەككە دورىلار توغرىسىدا بىلىش زۆرۈر بولغان ئومۇمىي قانۇنلاردۇر.

7 § . يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن تۈرلەرگە بۆلىنىشى

يەككە دورىلار خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن لەتىف دورىلار، زىچ دورىلار، يېپىشقاق دورىلار، سۇمۇرگۈچى دورىلار، قويۇلدۇرغۇچى دورىلار، زىچلاشتۇرغۇچى دورىلار، يې- پىشتۇرغۇچى دورىلار، ئېرىتكۈچى دورىلار، تازىلىغۇچى دورىلار، يەملىگۈچى دورىلار، يىرىكلەشتۇرگۈچى دورىلار، سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار، تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار ، بوشاشتۇرغۇچى دورىلار، پارچىلىغۇچى دورىلار، يەل ھەيدىگۈچى دورىلار، تارقاتقۇچى دورىلار، بوشاشتۇرغۇچى دورىلار، پارچىلىغۇچى دورىلار، يەل ھەيدىگۈچى دورىلار، كۆيدۈرگۈچى دورىلار، پىشۇرغۇچى دورىلار، ياشارتقۇ- چى دورىلار، قورۇغۇچى دورىلار، قاتۇرغۇچى دورىلار، توختاتقۇچى دورىلار، يۇغۇچى دورىلار، ئەزالارنى ئۆزگەرتكۈچى دورىلار، چىڭىتقۇچى دورىلار، سۇندۇرغۇچى دورىلار، قان تازىلىغۇچى دورىلار، قان توختاتقۇچى دورىلار، توختاتقۇچى دورىلار، كەيمۇس پەيدا قىلغۇچى دورىلار، سۇلارنىڭ زەھەرلىرىنى قايتۇرغۇچى دورىلار، ئوزۇقلۇق تولۇقلىغۇچى دورىلار، ئەزالارغا قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، غەيرىي تەبىئىي خىلىت پەيدا قىلغۇچى دورىلار، تەبىئىي خىلىت پەيدا قىلغۇچى دورىلار، سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە شىپالىق دورىلار، سەۋدانى تولدۇرغۇچى دورىلار، سەپرانى تول-

www.uyghurkitap.com

دۇرغۇچى دورىلار، سەپرانى زەھەرلىرىنى قايتۇرغۇچى دورىلار، بەلغەم تۇلدۇرغۇچى دورىلار، بەلغەمنى زەھىرىنى قايتۇرغۇچى دورىلار، ياشانغانلارغا ماس كېلىدىغان دورىلار، ئۆتكۈر تەسىرلىك دورىلار، ھاۋاغا تەسىرى بار دورىلار، سۈرگۈچى دورىلار، تۇتقۇچى دورىلار دېگەندەك تۈرلەرگە بۆلىنىدۇ.

1. زىننەت بەرگۈچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار غەيرى، تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلايدۇ، تارتۇق يوقىتىدۇ، قارا داغ، ئاق داغ، تومۇر ئەتراپلىرىغا پەيدا بولغان سەپكۈن، قىزىل داغ ۋە قان تېپىشكە شىپا بولىدۇ، يارا، چېچەك، كالپۇك يارىسى، يۈز تېرىسى يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. چاچ گۈزەللەشتۈرىدۇ، سۆگەل، قولتۇق ۋە بەدەن پۇراشقا شىپا بولىدۇ، جوزامغا پايدا قىلىدۇ، بەدەنگە كىرگەن ئوق ۋە تىكەننى تارتىدۇ. چىش چىقىرىدۇ ۋە پارقىرىتىدۇ، بۇرۇن ۋە ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى ئۇرۇقلىتىدۇ، بەدەن تېلىپ كېتىشكە قارشى تۇرىدۇ، تىرناقلارنىڭ چاشقان چىشى شەكلى كىرىپ قېلىشىغا قارشى تۇرىدۇ، تىرناق يېرىلىش، تىرناق ئەگرى بولۇپ قېلىش، تىرناق ئاسراشقا شىپا بولىدۇ، ئەمچەك ۋە تاش بۆرەكنىڭ شەكلىنى ساقلايدۇ، رەڭگىنى ياخشىلايدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، چاچلارنى قارايتىدۇ، چاچ ئۆستۈرىدۇ، تۆلكە كېسەللىكى (مويلار تۆكۈلۈش)، يىلان كېسەللىكى (تېرە تۆكۈلۈش) لەرگە شىپا بولىدۇ.

2. ئىشىق قايتۇرغۇچى دورىلار

بۇلار ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بولغان ئىششىق، ئىچكى ئەزا ئىششىقى، پىلغۇمۇ، ئېغىر دەرىجىدىكى ئىششىق، يەللىك قاپارتما، يەل كېسەللىكى، راك كېسەللىكى، قاتتىق ئىششىق، غول غىنا (بەزلەرنىڭ ئاق كېسەللىكى)، ھۆل يىرىڭلىق جاراھەت، ئىچكى ئەزالاردىكى يىرىڭلىق ئىششىق، ئېشەك يېمى، تېرىقسىمان تاشما، سۇلۇق قاپارتما، كۆيدۈرگە كېسەللىكى، تائۇن كېسەللىكى، ئۆسمە، قۇرۇق قوتۇر، سۈتلۈك تاشما، ھۆسنىنى بۇزىدىغان تاشما، نېرۋا ئۆسمىسى مۇسكۇل ئۆسمىسى، قۇلاق ئاستىدىكى ئىششىق، قولتۇق ئاستىدىكى ئىششىق، سۇلۇق دۇببە، بۆرەك پەردىلىرى ئارىسىغا سۇ يىغىلىپ قېلىش، ئۈچەي يارىسى، يەللىك دۇببە، جىگەر ئىششىقى، تال ئىششىقى، ئاشقازان ئىششىقى، ئەرلىك ئەزالاردىكى ئىششىقلار، باليانتقۇ ئىششىقى، دوۋساق ئىششىقى، ئەمچەك ئىششىقى، ئۈرۈقدان ئىششىقى، ئىچكى بۆرەك ئىششىقى ۋە مەقئەت ئىششىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

3. جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار

جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار چاچراتقۇ، يارا، يامان سۈپەتلىك يارا ۋە چىرىگەن توقۇلمىلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يارىلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ، ئاقما (كاسۇر)، سۆڭەك يۇمشاپ كېتىش ۋە ئەگرى بولۇپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ، توقۇلمىلارنى ئۆستۈرۈپ، ئەت ئۈندۈرىدۇ، يارىلارنى پۈتتۈرىدۇ. قوتۇر، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قوتۇرغا، قىچىشقاق، كۆيۈك، يەل تاشما، سۈتلۈك يارا، ئېغىز يارىسىغا شىپا بولىدۇ. ئەزالارنىڭ بۇزۇلۇپ سىسىشىنى توختىتىدۇ. كۆيدۈرگە كېسەللىكى، سۆڭەك بۇزۇلۇش، يارىلارنىڭ ئۈستى قورۇپ قېلىش، ئوق ئۇچى، تىكەن ئۈچىنى چىقىرىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

4. بوغۇملارغا تەسىر قىلغۇچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار بوغۇم ئاغرىقى، مۇسكۇل قاتتىقلىشىپ قېلىش، مۇسكۇل تارتىۋېلىش، مۇسكۇل يىرىلىش، مۇسكۇل چىرىش، نېرۋا ئاغرىقى، نېرۋا قاتتىقلىشىپ قېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ. نېرۋىلارنىڭ قورۇلۇپ قېلىشى، يىغىلىپ قېلىشى ۋە قىل قان تومۇرلارنىڭ تارىيىپ قېلىشى، بوغۇم قاتتىقلىشىش، نېرۋىنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. بۇلار يەنە نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرىدۇ، نېرۋىلار زەخىملىنىشكە شىپا بولىدۇ، لېكىن بۇلارنىڭ بىر قىسمى نېرۋىغا زىيان قىلىدۇ. دۈمبە ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا، تۇتقاقلىق تارتىشىپ قېلىش، پالەچ، ئەزالار چىقۇقلىرى، دۈمبە سۈلۈق ئىششىقى، ئەزالار ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان ئاغرىقلار، تاپان ۋە بارماق ئاغرىقلىرى، نىقرەس قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

5. باش ئەزالىرىغا تەسىر قىلغۇچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار ئىسسىقلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)، پۈتۈن باش قىسمى ئاغرىش (بەيزە تۆمۈر قالپاق كاللىنى قىسىپ ئاغرىتقاندەك ئاغرىيدىغان كېسەللىك)، نېرۋا ئاجىزلىقى، باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ، باشقا قۇۋۋەت بېرىدۇ، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، مېڭىنى تازىلايدۇ، باشتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ، مېڭە تىقىلمىلىرىنى ئاچىدۇ. يۈز نېرۋا پالەچى ۋە سەكتە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ. مەستلىكنى يېشىدۇ، ئاستىلاشتۇرىدۇ، باش قىچىشىش، كۆز چىڭقىلىش كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. سۇ بات (ئۇيقۇ كۆپ بولۇش)، مالخولىيا، چۈشىدە قورقۇپ ۋارقىراپ كېتىش، جۇنۇنلۇق، تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. لىتارگىيەگە (بۇ يۇنانچە سۆز بولۇپ، ئۇلۇغ ئالىم ئىبنىسىنا

مېڭىدىكى ھۆللۈكتىن بولغان ئىششىقلارنى مۇشۇنداق دەپ ئاتىغان) ، مېڭە قاپچۇقىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىنىشى، ئۇيغاقلىق قوشۇلۇپ كەلگەن ئۇزۇن ئۇخلاش ۋە قېتىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ. ئەستە تۇتۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، خۇمار پەسەيتىدۇ، قۇلاق غۇڭۇلداش، قۇلاققا كىر تولىشىۋېلىش، گاراڭلىق، قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق يارىسى، قۇلاق يىرىڭداپ قېلىش، نەزلە ۋە زۇكام، بۇرۇن قاناشقا پايدا قىلىدۇ. بەزىلىرى بۇرۇننى قانىتىدۇ، چۈشكۈرتىدۇ، يەنە بەزىلىرى چۈشكۈرۈكنى يوقىتىدۇ. ئېغىزدىكى يەلتاشمىلار ۋە يەللىك چاقلارغا شىپا بولىدۇ، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشنى توختىتىدۇ، چىشلارنى چىڭىتىدۇ، چىش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، بالىلارنىڭ چىشلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلەشتۈرىدۇ، لېكىن بەزى دورىلار چىشلارنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ، چىش قاماپ قېلىش، تىل ئىششىقى، تىل ئۆسمىسى، چىش مىلىكى يارىسى، چىش مىلىكى قاناش، باش تېرىسى كېپەكلىشىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

6. كۆزگە تەسىر قىلغۇچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقى، كۆزگە پەردە پەيدا بولۇپ قېلىش، كۆز يارىسى، كۆز كۆك بولۇپ قېلىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆز چانىقى پولتىيىپ چىقىپ قېلىش، كۆز مۇڭگۈز پەردىسى قېلىنلىشىپ قېلىش، كۆز ياشاڭغىراپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ. بۇ خىل دورىلارنىڭ بەزىلىرى ياش ئاققۇزىدۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ياخشىلايدۇ، نەزلىنى ياش توختىتىدۇ، كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ كېتىش، كۆز قارىچۇقى تارىيىپ قېلىش، كۆزگە قاناتلىق گۆش ئۈنۈپ قېلىش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ قېلىش، شەب كورلۇق (ناماز شام قارىغۇسى- كۇندۇزى كۆرمەسلىك) ، قاپاقنىڭ قاتتىقلىشىپ قېلىشى، ياغلىق ئۆسمىسى، كۆز مىلىكىنىڭ ئېچىگە قىلتىرىق پەيدا بولۇپ قېلىش، كۆز قىچىشىش، قاپاق ئەتراپى ياللۇغى، قادىلىپ ئاغرىتقۇچى تۈكلەر پەيدا بولۇپ قېلىش، كىرپىك چۈشۈش، قاپاق قېلىش، سەرتان، كۆز ئۇيۇلۇپ كېتىش، كۆزىدىكى شىلىمسىمان سۇيۇقلۇق ئۆزگىرىپ قېلىش، كۆز قارىچۇقى ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

7. نەپەس ئەزالىرىغا تەسىر قىلغۇچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار نەپەس ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، بادامسىمان بەز ۋە يۇتقۇنچاق ئىششىقى، خەنناق، گۆرەن بەز ئىششىقى، نەپەس ئەزالىرى زەھەرلىنىش، نەپەس سىقىلىش، كۆكرەك ئاغرىقى، ئاۋاز خىرىلداپ قېلىش، ئاۋاز پەسىيىپ قېلىش،

يۆتەل، قۇرۇق يۆتەل، كۆك يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. كۆكرەك پەردىسى ئىششىقى، ئۆپكە ئىششىقى، ئۆپكە يىرىڭداپ قېلىش، يىرىڭ قۇسۇش، يىرىڭ تۇكۇرۇش، سىل كېسەللىكى، كۆكرەك ئاشقازان يارىسى، قان تۈكۈرۈش، بېقىن ئاغرىقى، ئۆپكىدە قان ئۇيۇپ قېلىش، يۈرەكنى ئىسسىق- سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرى، هوشىدىن كېتىش، ئىسسىق- سوغۇقتىن بولغان خاپقان، سوغۇقتىن بولغان خاپقان، ئەمچەك ئىششىقى كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

8. ئوزۇقلاندۇرۇش ئەزالىرىغا تەسىر قىلغۇچى دورىلار

بۇ خىل دورىلارنىڭ بەزىلىرى ئاشقازان خىزمىتىنى كۈچەيتىپ هەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، بەزىلىرى هەزىمنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ئىشتىهاتى كېمەيتىدۇ، يەنە بەزىلىرى ئاشقازانغا زىيانلىق تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل دورىلار كۆڭۈل ئېلىشىش سەرتانى، ئاشقازان ئىششىقى، جىگەر ئاغرىقى، جىگەر تىقىلمىسى، ئىسسىق- سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئىششىقى، جىگەر مەنبەلىك سېرىقلىق چۈشۈش، سۇلۇق ئىششىق، گۆشلۈك ئىششىق، ناغرىسمان ئىششىق، تال ئاغرىقى، تال ئۆسمىسى، تال قېتىشىشقا شىپا بولىدۇ.

9. چىقىرىش ئەزالىرىغا تەسىر قىلغۇچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار خىلىتلارنى سۇرۇش، يەل هەيدەش، غەيرىي، تەبىئىي ئىچ سۈرۈلۈشنى توختىتىش، هەزىمنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە. هەر خىل قۇلۇنجى، ئۈچەي يارىسى، ئۈچەي ياللۇغى، تولغاق، هەزىم بۇزۇلۇش، ئىچكى ئەزالارنىڭ يەلدىن بولغان ئاغرىقلىرى، سوغۇقتىن بولغان قۇلۇنجى، ئىسسىقتىن بولغان قۇلۇنچى، يەللىك قۇلۇنچى، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، هەيز تۇتۇلۇش، سۈيدۈك توختاپ قېلىش، سىيىش قىيىنلىشىش، سۈيدۈك ئېچىپ كېلىش، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سۈيدۈك ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىش، قان سىيىش، يىرىڭ سىيىش، دىئابىت كېسەللىكى، بۆرەك تاش كېسەللىكى، دوۋساق تاش كېسەللىكى، بۆرەك ئىششىقى، دوۋساق ئىششىقى، بۆرەك، بۆرەك يارىسى، دوۋساق يارىسى، دوۋساق يارىسى، دوۋساق تاش كېسەللىكى، بۆرەك ئىششىقى، دوۋساق ئىششىقى، بۆرەك، بۆرەك يارىسى، دوۋساق يارىسى، دوۋساق قوتۇرى، دوۋساق قىچىشىپ ئاغرىشى، دوۋساق بوشىشىپ كېتىش، دوۋساق تاش كېسەللىكى، بالىياتقۇ ئىششىقى، باليياتقۇ قېتىۋېلىش، باليياتقۇ ئېغىزى يۇمۇلۇپ قېلىش، باليياتقۇ بوينى بوغۇلۇش، بۇيىدىن ئاجراش، قىيىن تۇغۇت، مەنىي ئازلىق، كۆپ ئېهتىلام بولۇش، زەكەر تىكلىنىد-

ۋېلىش، زەكەر ئىششىقى، زەكەر يارىسى، سۆڭەك چىقىپ قېلىش، مەقئەت ئىششىقى، مەقئەت يارىسى، مەقئەت يېرىلىش، مەقئەت ئاغرىقى، مەقئەت بوۋاسىرى، مەقئەت بوشاپ قېلىش، مەقئەت چىقۇقى، مەقئەت ئاقمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

10. قىزىتما پەسەيتكۈچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار ئۆتكۈر قىزىتما، ئارىلاش قىزىتما، كۆيدۈرگۈچى قىزىتما، ئۈچ كۈنلۈك قىزىتما، قان بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان قىزىتما، تۆت كۈنلۈك قىزىتما، قايتىلىغۇچى قىزىتما، بەلغەمدىن بولغان ئارىلاش قىزىتما، ھوشسىزلىقتا پەيدا بولغان قىزىتما قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

11. زەھەرلىنىشكە قارشى تۇرغۇچى دورىلار

تەرياق پارپا، ھىندىستان سۇمبۇلى، ئەفئا يىلاننىڭ ئۆتى، تاغ بەڭگى دىۋانى ئۇرۇقى، ئەپيۇن قوغۇشۇن، بىش ئالۇك، يولۇك، چىۋىن، ھەر خىل زەھەرلىك ئۆسۈملۈك، دېڭىز توشقىنى قاتارلىقلار بىلەن زەھەرلىنىشكە شىپا بولىدۇ. يىلان، قارا قۇرت، ئۆمۈچۈك، زەھىرى ئەڭ ئۆتكۈر چايان چېقىۋېلىش، بۆركۈت پۈتلىرىدىن زەھەرلىنىش، ئىت دېڭىز ئەجدىھاسى، داسۇر (بۇ تام ئارىسىدا ياشايدىغان چاشقاندىن چوڭراق ھايۋان) ئۇزۇن بۇرۇنلۇق مۈغا چېقىۋېلىشقا شىپا بولىدۇ. زەھەرلىك ئوت، يەنە قاپلان ئۆتى بىلەن زەھەرلىنىشكە شىپا بولىدۇ.

§ 8 . «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج» نىڭ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە تۇتقان ئورنى

«زۇبدەتۇل قەۋانىينىل ئىلاج» دا 11 ـ ئەسىردىن بۇرۇنقى دەۋرلەردىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەب ۋە ئالامەتلىرى، ھەرخىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش، خام ۋە پىششىق دورىلارغا ئائىت مەزمۇنلار ناھايىتى ئىخچام، ئىلمىي، چۈشىنىشلىك بايان قىلىنغان بولۇپ، مەزكۇر ئەسەر شۇ دەۋرلەردە ساقلىقنى ساقلاش، داۋالاش ئىشلىرىدا ئىنتايىن چوڭ رول ئوينىغان ۋە ئىلىم ئەھلىنىڭ ئەتىۋارلاپ ئوقۇشىغا ئېرىشكەن، شۇنداقلا مەزكۇر ئەسەر ئۆز دەۋرىدىكى تەرەققىياتنىڭ ئەڭ ئىلغار سەۋىيەسىگە ۋەكىللىك قىلىش بىلەن بىرگە ئۆزىنىڭ تېبابەتچىلىك سەھنىسىدىكى بۈيۈك ئوبرازىنى نامايان قىلغان.

مەزكۇر ئەسەر بۈگۈنكى كۈندىمۇ مەزمۇنىنىڭ چوڭقۇرلۇقى، بايانلىرىنىڭ ئىلمىلىكى

www.uyghurkitap.com

بىلەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئوقۇتۇش، داۋالاش، دورىگەرلىك، تەتقىقات خىزمەتلىرىدە يەنىلا ئۆز نۇرىنى چاقنىتىپ كەلمەكتە. شۇنىڭ ئۈچۈن مەزكۇر ئەسەرنى پۇختا ئۆگىنىش، تەتقىق قىلىش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك مەدەنىيەت مىراسلىرىنى ئېچىش، رەتلەش ۋە ئۇنى بۈگۈنكى زامان ئۈچۈن تېخىمۇ ياخشى خىزمەت قىلدۇرۇش جەھەتلەردە، مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇنداقلا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك داۋالاش ئىشلىرىنى يۈكسەلدۈرۈشتە تېبابەت دەستۇرى سۈپىتىدە ئۈلگىلىك ئەسەر بولالايدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى باب «ئاقسارائى»

§ 1 . «ئاقسارائى»نى تونۇشتۇرۇش

1. «ئاق سارائى»نىڭ ئاپتورى، يېزىلغان ۋاقتى ۋە ئەسەرنىڭ قۇرۇلمىسى

«ئاق سارائى»نىڭ ئاپتورى جامالىددىن ئاق سارائى (قەدىمكى خوتەنلىك)، يېزىقى ئەرەبچە، فورماتى: ئۇزۇنلۇقى 27.5cm كەڭلىكى 17.5cm. بەت سانى 494 بەت.

2. ئەسەرنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى ئەلقانۇن خىت تىپ ـ مۇجەززۇل قانۇن ـ ئاقسارائى

«ئاق سارائى»دا ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيەلىرى، ھەرقايسى بۆلۈم كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنىڭ داۋاسى، يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار سۆزلەنگەن بولۇپ، نەزەرىيە قىسمى ئاساسەن باشقىلار تەرىپىدىن ئىبنى سىنانىڭ «ئەلقانۇن فىتتىب» ناملىق ئەسىرىنى كىچىك-لىتىپ يازغان «مۇجىزىلقانۇن» (ئەلقانۇندىكى مۇجىزىلەر) دېگەن ئەسەردىكى خاتا كەتكەن جايلارغا تۈزىتىش كىرگۈزۈپ يورۇتۇپ بېرىلگەن ئىلمىي ئاساسلاردىن تەركىب تاپقان. شۇڭا «ئاق سارايى»نىڭ مەزكۇر قىسمى ئەسلى ئاپتور (ئىبنى سىنانى دېمەكچى) مۇنداق دەيدۇ. ئۇ (مۇجىزىلقانۇننىڭ ئاپتورىنى دېمەكچى) مۇنداق دەيدۇ. مېنىڭچە مۇنداق قارايمەن دېگەن شەكىلدە يېزىلغان. «ئەلقانۇن فىتتىب»دىكى قېيىن مەزمۇنلار يورۇتۇپ بېرىلگەن. «مۇجىزىلقانۇن»دا خاتا كەتكەن مەزمۇنلار تۈزىتىلگەن.

«ئاق ساراي»دا ھەرقايسى بۆلۈم كېسەللىكلىرىدىن 180 خىل كېسەل سۆزلەنگەن. يەككە دورىلاردىن 390 خىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن 144 خىل دورا بايان قىلىنغان بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمكى ئەسەرلىرى ئىچىدە تېۋىپلىرىمىزلا ئەمەس بەلكى چەت ئەللەردىمۇ سەۋىيەسى ئەڭ يۇقىرى، دەپ ئېتىراپ قىلىنغان ئەسەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

3. ئاپتورنىڭ قىسقىچە تەرجىمىھالى

جامالىددىن ئاق سارائىنىڭ قاچان تۇغۇلغانلىقى ھەققىدە تېخى ئېنىق پاكىت يوق. بەزى ماتېرىياللاردا «مەزكۇر ئالىمنىڭ 11 ـ ئەسىرنىڭ ئاياغلىرىدا تۇغۇلغانلىقى مەلۇم» دەپ يېزىلغان. بەلكىم خاتا بېسىلىپ قالغان بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى، چىنگىزخاننىڭ

1 ـ قېتىم غەربكە يۈرۈش قىلىشى 13 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرى يەنى، 1219 ـ يىلى باشلانغان. دەرۋەقە، يەنە شۇ ماتېرىيالدا «1936 ـ يىلى ھىندىستاننىڭ دېيوبەن شەھىرىدە ئېلىپ بېرىلغان ئاسىيا ئۆلۈمالىرى تارىخى مۇھاكىمە يىغىنىدا جامالىدىن ئاق سارائىنىڭ چىنگىزخان ئىستىلا قىلغان بىر ئەلدە تۇغۇلۇپ ھىندىستانغا قېچىپ كەلگەنلىكى مۇئەييەنلەشتۈرۈلگەن. دېمەك مەزكۇر ئالىم بالدۇر دېگەندىمۇ 12 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرلىرى تۇغۇلۇپ، 1220 ـ يىللىرى ئەتراپىدا چىنگىزخان ئىستىلا قىلغان ئەلدىن ھىندىستانغا قېچىپ بارغان بولۇشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن.»

ئالىمنىڭ قەيەردە تۇغۇلغانلىقى ھەققىدە «بەزىلەر بۇ كىشىنى ئىستامبۇلنىڭ ئاق سارائى دېگەن يېرىدە تۇغۇلغان دەيدۇ. ئەمما تولۇق دەلىل يوق». چۈنكى ئىستامبۇلدىن خېلى يىراق بولغان ھىندىستانغا قېچىپ بېرىش ئېھتىمالدىن يىراق. «يەنە بەزىلەر غەربىي ئاسىيا، كىچىك ئاسىيا، ئىراق ۋە ئىران تەرەپلەردىكى ئاق سارائى دېگەن شەھەرلەردە تۇغۇلغان دەيدۇ». گەرچە بۇ جەھەتتە يەنە بىرقەدەر ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىش كېرەك. دەپ قارىغاندىمۇ، تۆۋەندىكىلەردىن جامالىدىن ئاق سارائىنىڭ خوتەن قاراقاش ناھىيەسىدىكى ئاق سارائى كەنتىدە تۇغۇلغان. دەپ دەسلەپكى قەدەمكى خۇلاسىنى چىقىرىشقا بولىدۇ. 1978 ـ يىلى شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى مەخسۇس گۇرۇپپا تەشكىللەپ خوتەنگە ئۇيغۇر تېبابىتى تارىخىنى تەكشۈرگىلى بارغاندا، پېشقەدەم تېۋىپلار مۇنداق مۇھىم يىپ ئۇچى بىلەن تەمىنلىگەن: يەنى، بۇ ئەسىرنىڭ باشلىرىدا خوتەنلىك مەرھۇم ئابدۇللا موللام مەۋلۇۋى، مەرھۇم ھەسەم داموللا، مەۋلۇۋى، مەرھۇم مەتنىياز مەۋلۇۋى ۋە ئاتۇشلۇق زەينۇل ئابىدىن مەۋلۇۋى قاتارلىقلار ھىندىستان لەكنەۋ ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ تېببىي ئىنىستىتۇتىغا ئوقۇشقا بارغاندا مۇئەللىم دەرس ئۆتۈۋاتقان بىر كىتابنى سىنىپتىكى ئوقۇغۇچىلارغا كۆرسىتىپ تۇرۇپ: ئاراڭلاردا خوتەندىن كەلگەنلەر بارمۇ؟ دەپ سورىغان. ھەمدە بۇ كىتاب، خوتەننىڭ ئاق سارائى دېگەن جايىدا تۇغۇلۇپ ھىندىستانغا قېچىپ كەلگەن ئۇيغۇر تېببىي ئالىمى جامالىدىن يازغان «ئاق سارائى» دېگەن كىتاب بولىدۇ دېگەن. بۇ كىشىلەر ئۆز يۇرتىدىن چىققان بۇ ئالىمدىن ناھايىتى پەخىرلەنگەن ھەمدە ئوقۇش پۈتتۈرۈپ خوتەنگە كەلگەندىن كېيىنلا مەرھۇم پېشقەدەم تېۋىپ ئەخمەد ھاجى، مەرھۇم ھاجى ئېلىخان ھەزرىتىم، داڭلىق دورىگەر ئىمىنىياز ئاخۇنۇم قاتارلىقلارغا بۇ ئىشنى ناھايىتى ھاياجان بىلەن سۆزلەپ بەرگەن، بۇ دەل، 1936 ـ يىلى چىقىرىلغان يەكۈن ۋە مەرھۇم ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىمى، ئۇستاز ھاجى ئابدۇلھېمىت يۈسۈفنىڭ «شىنجاڭدىن ھىندىستانغا ئوقۇشقا بارغان بىر قىسىم كىشىلەر تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، بۇ كىشىنىڭ خوتەن قارىقاش ناھىيە ئاق سارائى كەنتىدىن بارغانلىقىنى تەخمىن

www.uyghurkitap.com

قىلىشقان» دەپ يازغىنىغا ئوخشاش، سەھىيە نازارىتى تەشكىللىگەن ئۇيغۇر تېبابىتى تارىخىنى تەكشۈرۈش گۇرۇپپىسى 1982 ـ يىلى مەخسۇس بۇ ئىشنى تەكشۈرۈش ئۈچۈن خوتەن قارىقاشقا بارغان. قارىقاشتا ھەقىقەتەنمۇ ئاق سارائى دەپ ئاتىلىدىغان كەنتنىڭ بارلىقى، ئەينى ۋاقىتتىكى ھىندىستان ھازىرقى پاكىستان، كەشمىر بىۋاسىتە شىنجاڭ بىلەن چېگرىداش بولغاچقا، نۇرغۇن خوتەنلىكلەرنىڭ لاداخ ياكى تاشقۇرغان يوللىرى ئارقىلىق ھىندىستانغا بېرىپ كېلىپ تۇرىدىغانلىقى، بىرەر چوڭ ۋەقە بولسا يېقىنراق بولغان ھىندىستانغا قېچىپ كېتىش تەبىئىي ئەھۋال ئىكەنلىكى مەلۇم بولغان، دېمەك، جامالىدىن ئاق سارائىنىڭ خوتەن قارىقاش ئاق سارائى كەنتىدە تۇغۇلۇپ، مۇڭغۇللارنىڭ زۇلۇمىغا ئۇچرىغان مەزگىلدە ھىندىستانغا قېچىپ كەتكەنلىكى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كېلىدۇ. مەزكۇر ئالىم ھىندىستاندا ئۇيغۇر تېبابىتى ھەققىدىكى يۇقىرىقى ئەسەرنى يېزىپ، ئۆز يۇرتىنى سېغىنىش ۋە ئۆزىنىڭ ئاق سارائىلىق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرۈش ئۈچۈن باشقا تېببىي كىتابلاردىن ئۆزگىچە ھالدا بۇ كىتابقا «ئاق سارائى» دەپ نام قويغان. بۇ ئەسەر قولدىن قولغا تارقىلىپ 1899 ـ يىلىغا كەلگەندە لەكنۇدا رەسمىي نەشردىن چىقىپ، 1929 ـ يىلىغىچە دېھلى ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ ئىسلام تېبابىتى ئىنستىتوتىدا دەرسلىك قىلىپ ئىشلىتىلگەن.

2 § . «ئاق سارائى»دىن تاللانمىلار

1. «مۇجەززۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

تېبابەت نەزەرىيە بىلەن ئەمەلىيەتتىن ئىبارەت ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. لېكىن ھەر ئىككىسى ئىلىم ۋە نەزەرىيە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە: تېبابەت ئىنسان بەدىنىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ياكى ساقلىقىنى قولغا كەلتۈرۈشنى مەقسەت قىلغان ئىلىم بولۇپ، نەزەرىيە بىلەن ئەمەلىيەتتىن ئىبارەت ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. تېبابەتكە ئائىت ھەرقانداق ئىش ئىلىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ھەرقانداق ئىلىمنىڭ ئالاقىدار پەنلىرى بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدە بەزىلىرى قانداق ئىشلەشنى چۈشەندۈرمەيدۇ. بەزىلىرى قانداق ئىشلەشنى چۈشەندۈرىدۇ. بىرىنچىسى نەزەرىيە دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: تېبابەتتە، تەبىئەتنىڭ تۆرلىرى تۆتتۇر، مىزاجلار يەتتىدۇر دېگەنلەرگە ئوخشاش، ئىككىنچىسى ئەمەلىيەت دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: تېبابەتتە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرۇشقا، دەسلەپتە ماددىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قويۇلۇشىنى توسقۇچى دورىلارنى ئالاھىدە سەۋەب بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا يەرلىك ئورۇنغا قويۇش لازىم دېگەنگە ئوخشاش.

بىرىنچى قىسمى يەنە ئىلمىي قىسمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ھەر ئىككىسى ئوخشاشلا نەزەرىيە ياكى ئىلمىي قىسىم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىرىنچىسىنىڭ نەزەرىيە بولۇشىدا شەك يوق. لېكىن ئىككىنچىسىنىڭمۇ نەزەرىيە دەپ ئاتىلىشى توغرا. چۈنكى، قانداق ئىشلەشنى ئۆگىنىشنىڭ ئۆزىنى ئەمەلىيەت دەپ ئاتىغىلى بولمايدۇ. مەسىلەن، ماددىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قويۇلۇشىنى توسقۇچى دورىلارنى يەرلىك ئورۇنغا چېپىشنى ئۆگەنگەنگە ئوخشاش.

2. «مۇجەززەل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

نەزەرىيە تۆت قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. ئۇلار بولسىمۇ، ئومۇرى تەبىئىيە، بەدەن ئەھۋالى، سەۋەبلەر ۋە ئالامەتلەردىن ئىبارەت. ئومۇرى تەبىئىيەتتىندۇر.

مېنىڭچە: ئومۇرى تەبىئىيە ئەركانلار، مىزاجلار، خىلىتلار، ئەزالار، روھلار، قۇۋۋەتلەر ۋە ئىش ـ ھەرىكەتلەردىن ئىبارەت. ئومۇرى تەبىئىيە يەنە ئىنسان بەدىنىنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدا ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان پىرىنسىپلار دەپمۇ شەرھلەنگەن. تەبىئەت دېگىنىمىز مۇكەممەللىكنى ساقلايدىغان بىر خىل كۈچتىن ئىبارەت.

3. «مۇجەززەل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

ئومۇرى تەبىئىيىنىڭ بىرىنچىسى ئەركاندۇر. ئۇلار: ① ئوت، تەبىئىيىتى قۇرۇق ئىسسىق، ② ھاۋا، ھۆل تەبىئىيىتى ئىسسىق، ③ سۇ، تەبىئىيىتى ھۆل سوغۇق، ④ تۇپراق، تەبىئىيىتى قۇرۇق سوغۇق.

مېنىڭچە: ئوتنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ دەلىلى شۇكى، ئوتنىڭ ھارارىتىنى ئەمەلىيەتتە ھېس قىلالايمىز. ئالەمدىكى ئوت شۇنداق بولغان يەردە. يەر شارىدىكى ئوت ئېخىمۇ شۇنداق. قۇرۇقلۇقى ۋە شەكىلنى قوبۇل قىلماسلىقىنىڭ دەلىلى شۇكى، ئەگەر ئۇ شەكىل قوبۇل قىلغان بولسا، بىز ئەلۋەتتە ئۇنى خۇددى ھاۋاغا ئوخشاش تۆت بۇرجەك ياكى ئالتە بۇرجەك ھالەتكە كەلتۈرەلىگەن بولاتتۇق، لېكىن ئۇنداق بولمايدۇ. ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ دەلىلى شۇكى، ئەگەر ئۇ سوغۇق بولغان بولسا، چوقۇم ۋەزنى ئېغىر ھەم تۈزۈلۈشى زىچ بولغان بولاتتى. چۈنكى ئېغىرلىق بىلەن زىچلىقتا سوغۇقلۇق سەۋەب بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇياش بىزدىن يىراقلاشقاندىن باشقا ۋاقىتلاردا بىزنى قورشاپ تۇرغان ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقىنى بىلەلمەيمىز. بۇ ۋاقىتتىكى سوغۇقلۇق زېمىندىن ئۆرلىگەن بۇخارلار بىلەن سۇنىڭ سوۋۇتۇشىدىن كەلگەن بولىدۇ. گەرچە بۇ خاراتلار قۇياشنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان ھارارەت سەۋەبىدىن كۆتۈرۈلگەن بولسىمۇ، لېكىن بۇ بۇخاراتلار قۇياش نۇرى قايتقان ئورۇندىن يەنى يەر يۈزىدىن يىراقلىغانسېرى ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى شۇنچە يوقىلىپ،

تەبىئىتى سوۋۇشقا باشلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھاۋامۇ سوۋۇيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇخارات ئۈستىگە ئۆرلىگەنسېرى سوغۇقلۇقى ئېشىپ ئىسسىقلىقى پەسىيىدۇ. ھاۋانىڭ سوۋۇشى پەقەت بۇخارات يېتىپ بارغان مۇساپىدىلا چەكلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن يىكىن ھاۋانىڭ تەبىئىتى ئىسسىققا يانىدۇ. قالغان ماددىلارنىڭ تەبىئىيتىنىڭ دەلىللىرى كۆپچىلىككە ئايان بولۇپ شەرھىلەش ھاجەتسىز.

4. «مۇجەززۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

ئومۇرى تەبىئىينىڭ ئىككىنچىسى مىزاجدۇر.

مېنىڭچە: ‹ مىزاج › دېگەن سۆز ‹ ئارىلاشما › دېگەن مەنىدە بولۇپ، ماددىلار ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولغان يېڭى كەيپىيات ئاشۇ ئارىلىشىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ تەتقىقاتى مۇنداق: ماددىلارنىڭ تەركىبلىرى ئۆزئارا ئارىلىشىپ، بىر ـ بىرىگە ئۆزلەشكەن ۋاقىتتا چوقۇمكى كەيپىياتلار ئوتتۇرىسىدا بىر ـ بىرىنى يېڭىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ھادىسە ئەلۋەتتە ئارىدىكى ئۆزئارا تەسىرلىشىشتىن پەيدا بولغان، بۇ تەسىرلىشىش ھادىسىسىنىڭ پەيدا بولۇش شەكلى تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل ھالەتتە بولىدۇ.

1) ھەربىر كەيپىيات ئۆزىگە قارشى بولغان يەنە بىر كەيپىياتقا تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆزىمۇ قوبۇل قىلىدۇ.

2) سۈرەت كەيپىيات ئارقىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. تەسىر قوبۇل قىلغۇچى ماددا بولىدۇ. بۇ كۆپچىلىك ھۆكۈمالارنىڭ كۆز قارىشىدۇر.

3) كەيپىيات تەسىر كۆرسىتىدۇ. ماددا تەسىرنى قوبۇل قىلىدۇ. بۇ كېيىنكى بىر قىسىم ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىدۇر.

بىرىنچى ئېھتىماللىق: بىرخىل كەيپىياتنىڭ يەنە بىر خىل كەيپىياتقا تەسىر كۆرسىتىشىدە، تەسىر كۆرسەتكۈچى تەسىر قوبۇل قىلغۇچىدىن بۇرۇن تەسىرلەنسە، ئۇنداقتا تەسىرلەنگۈچى تەسىر قىلغۇچى بولۇپ قالىدۇ. ئۇنداق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. ناۋادا، تەسىر كۆرسەتكۈچى تەسىر قوبۇل قىلغۇچىدىن بۇرۇن تەسىرلەنمىسە، بۇ چاغدا تەسىر كۆرسەتكۈچى تەسىر قوبۇل قىلغۇچى تەسىرلىنىۋاتقان ۋاقىتتا مەۋجۇت بولۇشقا تېگىشلىك بولىدۇ. ئۇنداقتا ئىككى خىل تەسىر كۆرسەتكۈچى يوق بولغان ئەھۋال ئاستىدىمۇ، ئۇلارنىڭ يەنە مەۋجۇت بولۇشىغا توغرا كېلىدۇ. بۇمۇ مۇمكىن ئەمەس.

ئىككىنچى ئېھتىماللىق: دېگەندەك چۈشىنىشلىك ئەمەس. چۈنكى، ئىسسىق سۇ بىلەن سوغۇق سۇنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرسا ئىلمان سۇ ھاسىل بولىدۇ. لېكىن ئوخشىمىغان ئىككى خىل سۈرەت پەيدا بولمايدۇ. پەقەت، بۇ يەردىكى سۈرەتتىن شۇ خىل ماددىنىڭ

ئەينەن سۈرىتى نەزەردە تۇتۇلغان بولسا، ئەنە شۇ چاغدا ئۇچىنچى خىل ئېھتىماللىق پەيدا بولىدۇ، يەنى تىرەپ تۇرالىشى مۇمكىن. ئۆزئارا تەسىر كۆرسىتىش ۋە تەسىرلىنىش يۈز بەرگەن چاغدىلا ماددىنىڭ تەركىبلىرى ئوتتۇرىسىدا بىرلىشىش ۋە ئوخشىشىش كېلىپ چىقىدۇ. ئاشۇ ئوخشىشىشنىڭ ئۆزى «مىزاج» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يەردىكى «ئوخشىشىش» دېگىنىمىزنىڭ مەنىسى، مەسىلەن: مەلۇم ئىسسىق ماددىدىكى ئوتقا مەنسۇپ تەركىبلەرنىڭ سۇغا مەنسۇپ تەركىبلەر بىلەن ئارىلىشىپ سوۋۇغىنىغا ئوخشاش. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، بۇ يەردىكى ئوخشىشىشنىڭ سېزىملىرىمىزغا ماس كېلىشى نەزەردە تۇتۇلىدىكەن. مەسىلەن: ئوتقا مەنسۇپ قىسمىنىڭ ئىسسىق، سۇغا مەنسۇپ قىسمىنىڭ سوغۇق ھېس قىلىنغىنىغا ئوخشاش. لېكىن، سېزىم ئارقىلىق ئۇنى پەرقلەندۈرگىلى بولمايدۇ. مەسىلەن: سىركەنجىبىنگە ئوخشاش ئۇنىڭدا سىركىنىڭ چۈچۈمەل تەمى بىلەن ھەسەلنىڭ تاتلىق تەمى بار. ئەمما ئۇلار بىر - بىرىگە تەسىر كۆرسەتكەندىن كېيىن يېڭى كەيپىيات پەيدا بولۇپ، ھەر ئىككى خىل تەمنى سەزگىلى بولمايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

5. «مۇجەززۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

ئۇنىڭ قىسىملىرى توققۇزدۇر. ياكى مۆتىدىلدۇر ياكى غەيرىي مۆتىدىلدۇر. غەيرىي مۆتىدىلى ياكى يەككىدۇر ياكى مۇرەككەپتۇر. يەككە بولغىنى تۆتتۇر: ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق ۋە ھۆلدىن ئىبارەت. مۇرەككەپ بولغىنى تۆتتۇر: قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن ئىبارەت.

مېنىڭچە مىزاج مۆتىدىل ياكى غەيرىي مۆتىدىل بولىدۇ. بۇنى تۆۋەندىكىچە چۈشىنىشكە بولىدۇ: بىرىنچىسى، بۇ يەردىكى «مۆتىدىل» دېگەن سۆزنى ئىسسىقلىقنىڭ سوغۇقلۇققا، ھۆللۈكنىڭ قۇرۇقلۇققا تەڭ بولۇشى دەپ چۈشىنىشكە بولىدۇ. بۇ چاغدا ھەرقايسى ئېلېمېنتلارنىڭ مايىللىقى باراۋەر بولغان بولىدۇ. بۇ مەنادا ئېيتىلغان مۆتىدىل مىزاج، ھەقىقىي مۆتىدىل مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق بولغاندا غەيرىي مۆتىدىل مىزاج پەقەت سەككىز خىل بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ مۆتىدىللىكتىن چىقىپ كېتىشى پەقەت كەيپىيات جەھەتتىكى غەيرىي مۆتىدىللىك بولىدۇ. ئۇ تۆت قىسىم بولىدۇ: ئىسسىقلىق جەھەتتە مۆتىدىللىكتىن چىققۇچى، بۇ ئىسسىق مىزاج دېيىلىدۇ. پەقەت ھۆللۈك جەھەتتە مۆتىدىللىكتىن چىققۇچى، مۇتلەق ھۆل مىزاج دېيىلىدۇ. پەقەت سوغۇقلۇق جەھەتتە مۆتىدىللىكتىن چىققۇچى، سوغۇق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. پەقەت قۇرۇقلۇق جەھەتتىن مۆتىدىللىكتىن چىققۇچى، قۇرۇق مىزاج دېيىلىدۇ.

ئەمما ئىككى خىل كەيپىياتتا مۆتىدىللىكتىن چىققۇچىغا كەلسەك، ئىسسىقلىق بىلەن

قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىللىكتىن چىقىپ كەتكەن بولسا قۇرۇق ئىسسىق مىزاج دېيىلىدۇ. ئىسسىقلىق بىلەن ھۆللۈكتە مۆتىدىللىكتىن چىقىپ كەتكەن بولسا بۇ ھۆل ئىسسىق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. سوغۇقلۇق بىلەن ھۆللۈكتە مۆتىدىللىكتىن چىقىپ كەتكەن بولسا بۇ ھۆل سوغۇق مىزاج دېيىلىدۇ. سوغۇقلۇق بىلەن قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىللىكتىن چىقىپ كەتكەن بولسا، بۇ قۇرۇق سوغۇق مىزاج دېيىلىدۇ. دەسلەپكى تۆتى يەككە مىزاج، كېيىنكىلىرى مۇرەككەپ مىزاج بولىدۇ.

مۇرەككەپ مىزاجنىڭ مۆتىدىللىكتىن چىقىشى بىر - بىرىگە مۇتلەق قارىمۇ - قارشى بولغان ئىككى خىل كەيپىيات ئوتتۇرىسىدا ھەرگىز يۈز بەرمەيدۇ. تېۋىپلارنىڭ مىزاجنى مۆتىدىل ۋە غەيرىي مۆتىدىلگە بۆلۈشى يۇقىرىقى سەۋەبتىن ئەمەس. چۈنكى ئۇلار مىزاجنى ئەمەلىيەتتە بار بولغان مىزاجغا ئاساسەن تۈرگە ئايرىيدۇ. شۇنداق بولغاندا، مەيلى ئىنسانلارنىڭ مىزاجى بولسۇن ياكى باشقىلارنىڭ مىزاجى بولسۇن، مۇتلەق مۆتىدىل مىزاج ئەمەلىيەتتە مەۋجۇت ئەمەس. ئىككىنچىسى، بۇ يەردىكى «مۆتىدىل» دېگەن سۆزنى ئېلېمېنتلار پەيدا قىلغان بەدەن ياكى ئەزانىڭ تۈرى ۋە ئۇنىڭ ئۆتەشكە تېگىشلىك ۋەزىپىسى ۋە خىزمىتىگە قاراپ تۇرۇپ كەيپىياتنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە شۇ بەدەن ياكى ئەزاغا مۇۋاپىق بولۇشى دەپ چۈشىنىشكە بولىدۇ. مەسىلەن: شىرنى ئالساق، ئۇنىڭ بەدىنىدە ئۇنى باتۇر، جۈرئەتلىك قىلىشقا يەتكۇدەك مىقداردا ھارارەت بولۇشى لازىم.

بۇ ئاشۇ شىرغا نىسبەتەن مۆتىدىل مىزاج بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يەنە مەسىلەن: توشقاننىڭ بەدىنىدە، ئۇنى قورقۇنچاق، جۈرئەتسىز قىلىشقا يەتكۇدەك مىقداردا سوغۇقلۇق بولۇشى لازىم. بۇ ئاشۇ توشقانغا نىسبەتەن مۆتىدىل مىزاج بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇ مەنىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، غەيرى مۆتىدىل مىزاجمۇ سەككىز خىل بولىدۇ. غەيرى مۆتىدىل مىزاجمۇ تېگىشلىك مىقداردىن ئىسسىقراق ياكى سوغۇقراق، ياكى ھۆلراق ياكى قۇرۇقراق بولۇشى مۇمكىن. بۇلار يەككە ھالدىكى غەيرى مۆتىدىل مىزاج بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. غەيرى مۆتىدىل مىزاج يەنە تېگىشلىك مىقداردىن ھۆل ئىسسىقراق ياكى قۇرۇق ئىسسىقراق ياكى ھۆل سوغۇقراق ياكى قۇرۇق سوغۇقراق بولۇشى مۇمكىن. بۇ تۆتى مۇرەككەپ ھالدىكى غەيرى مۆتىدىل مىزاج بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تېۋىپلارنىڭ مىزاجنى مۆتىدىل ۋە غەيرى مۆتىدىلگە بۆلۈشى مانا مۇشۇ سەۋەبتىندۇر.

6. «مۇجەززۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

مىزاجلارنىڭ ئەڭ مۆتىدىلى ئىنسانلارنىڭ مىزاجىدۇر.

مېنىڭچە: بۇ يەردىكى «ئەڭ مۆتىدىل» دېگەن سۆزدىن ھەقىقىي مۆتىدىل مىزاجغا

ئەڭ يىقىن بولغان مىزاج نەزەردە تۇتۇلىدۇ. ئىنسانلارنىڭ مىزاجىنى ئەڭ مۆتىدىل مىزاج دېيىشتىكى سەۋەب شۇكى، ئىنسانلار تېنى سۆزلەش ئىقتىدارىغا ئىگە بولغان، ئەڭ شەرەپلىك روھقا ئىگە بولغاچقا، مۇتلەق مۆتىدىل بولۇشقا تېگىشلىك ئىدى. لېكىن ئۇنداق مىزاج رېئال دۇنيادا مەۋجۇت بولمىغاچقا، مۆتىدىللىككە ئەڭ يېقىن دەپ قارىلىدۇ.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: ئىنسانلار ئىچىدىمۇ ئېكۋاتورغا يېقىن ئولتۇراقلاشقانلارنىڭ مىزاجى ئەڭ مۆتىدىل بولىدۇ.

مېنىڭچە: بۇ يەردە ئىككى مەسىلىنى سۆزلەشكە توغرا كېلىدۇ. بىرى شۇكى، توققۇزىنچى پەلەك باشقا بۇرۇجلارنىڭ ئەكسىچە ھەرىكەت قىلىدىغان بولۇپ، بىز شۇ ئارقىلىق قۇياش، ئاي ۋە باشقا يۇلتۇزلارنى شەرقتىن چىقىپ غەربكە ئولتۇرغان ھالدا كۆرىمىز. بۇ ئىككى قۇتۇپقا ئايرىلغان بولۇپ بىرى شىمالىي قۇتۇپ دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ شىمال تەرەپتە بولۇپ، ‹جەديى› يۇلتۇزىغا يېقىن. ئۇ شىمالدا ياشىغۇچى ئاھالىلارغا كۆرۈنىدۇ. يەنە بىرى جەنۇبىي قۇتۇپ دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ جەنۇب تەرەپتە بولۇپ، شىمال تەرەپتە ياشىغۇچى ئاھالىلارغا كۆرۈنمەيدۇ. قۇتۇپتىن يىراق بولغان، توققۇزىنچى پەلەك ھەرىكەت رايونى دەپ پەرەز قىلىنىۋاتقان ئاشۇ جاي ‹كۈن - تۈن تەڭشىلىدىغان دائىرە› دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى، قۇياش شۇ دائىرىگە يېتىپ بارغاندا كۈن بىلەن تۈن تەڭلىشىدۇ. ئەگەر بىز كۈن بىلەن تۈن تەڭلىشىدىغان شۇ رايوننى پۈتۈن يەر شارىنى ئايلىنىدۇ دەپ پەرەز قىلساق، بۇ چاغدا يەرشارىنى ئايلىنىدىغان، كۈن بىلەن تۈن تەڭ بولغان چوڭ بىر دائىرە ھاسىل بولىدۇ. يەر شارىنى شىمالىي قىسىم بىلەن جەنۇبىي قىسىمغا ئايرىغان بۇ دائىرە ‹ئىكۋاتور› دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ دائىرىدىكى دۆلەتلەرگە نىسبەتەن كېچە بىلەن كۈندۈز مەڭگۈ تەڭ بولىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا ‹ئېكۋاتور› چىن دۆلىتىنىڭ شەرقى جەنۇبىدىن باشلىنىپ ھىندىستاندىكى ‹جەمكۇت› ئارىلىدىن، ئاندىن كېيىن چىن دۆلىتى-نىڭ ‹ۋىزكەنك› دېگەن رايونىدىن ئۆتىدىكەن. ئاندىن ‹ئالتۇن كان› دەپ ئاتىلىدىغان ‹زاۋە› ئارىلىدىن ئۆتىدىكەن. كېيىن ‹سەرئەندىيب› ئارىلىنىڭ جەنۇبىدىن، قارا تەنلىك-لەر (زەنگىلەر) ئارىلىنىڭ شىمال قىسمى ۋە ئۇلارنىڭ كۆپ قىسمى شەھەرلىرىدىن كېسىپ ئۆتىدىكەن. سۇدان سەھرالىرىدىن، مىسىردىكى نىل دەرياسىنىڭ باش مەنبەئى بولغان ‹ئاي تاغ› نىڭ شىمالىدىن ۋە غەربىي سۇداننىڭ جەنۇب تەرىپىدىن كېسىپ ئۆتۈپ، ئاخىرىدا ئوكيانۇس دەپ ئاتىلىدىغان غەربىي ئوكيانغا يېتىپ بارىدىكەن.

يەنە بىرى شۇكى، سەككىزىنچى پەلەك بۇرۇجلارنىڭ ئارقىمۇ - ئارقا ھەرىكەت قىلىشىغا ئاساسەن ھەرىكەت قىلىدۇ. ئاشۇ ھەرىكەت سەۋەبىدىن، ئۇ ئىككى قۇتۇپ ۋە ‹بۇرۇج رايونى› دەپ ئاتىلىدىغان رايونغا بۆلۈنىدۇ. چۈنكى بۇ رايون 12 بۆلەككە ئايرىلغان

بولۇپ، ھەر بىر بۆلىكى بىر بۇرۇج ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئىككى قۇتۇپى يەرشارىنىڭ قۇتۇپى ئەمەس. بۇرۇج رايونى كۈن تەڭشىگۈچى دائىرىنى كېسىپ ئۆتۈپ بىر - بىرىگە ئۇدۇل بولغان ئىككى بۇرجەكنى ھاسىل قىلىدۇ. ھەربىر بۇرجەكتە مۇتىدىللىك ‹ئېتىدال› نۇقتىسى بولىدۇ. چۈنكى ھەر يىلى قۇياش ئۇ يەرگە يېتىپ بارغاندا يىلدا ئىككى قېتىم كۈن - تۈن تەڭلىشىدۇ. ئەگەر قۇياش بىرىنچى نۇقتىدىن ئۆتۈپ كەتسە، شىمالدا ‹ئەتىيازلىق ئېتىدال نۇقتىسى› دەپ ئاتىلىدىغان بىر جاي پەيدا بولىدۇ.

ناۋادا ئىككىنچى نۇقتىدىن ئۆتۈپ كەتسە جەنۇبتا ‹كۈزلۈك ئېتىدال نۇقتىسى› پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سىز، چوڭ بىر دائىرە كۈن تەڭشىگۈچى دائىرە بىلەن بۇرۇجلار رايونىدىن، شۇنداقلا بۇرۇج رايونىدىن بولغان ئىككى نۇقتىدىن كېسىپ ئۆتىدۇ دەپ پەرەز قىلسىڭىز، ئۇنداقتا، ئاشۇ ئىككى نۇقتىغا يېتىپ كەلگەن چاغدا، ئۇ قۇياش تەڭشىگۈچى دائىرىدىن ئەڭ يىراقلاشقان بولۇپ ‹تولۇق بۇرۇلۇش› دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يەردىكى تولۇق بۇرۇلۇش دېگىنىمىز 360 قىسمىغا بۆلۈنگەن تۆت قۇتۇپتىن كېسىپ ئۆتكەن دائىرىدىن 23 نىسبەت يىراقلاشتى دېگەنلىك بولىدۇ.

يۇقىرىقى ئىككى نۇقتا ‹ئىككى ئالمىشىش نۇقتىسى› دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ بىرى شىمال تەرەپتە بولۇپ، ‹يازلىق ئالمىشىش نۇقتىسى› دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىرى جەنۇب تەرەپتە بولۇپ ‹قىشلىق ئالمىشىش نۇقتىسى› دەپ ئاتىلىدۇ. بۇرۇلۇش ئىككى ئېتىدالدىن باشلىنىپ ئىككى ئالمىشىشقا بارغاندا كۆپىيىدۇ. ئىككى ئېتىدالغا يەنە كەلگەندە كېمىيىشكە باشلايدۇ. لېكىن شۇنى بىلىش كېرەككى، بۇ يەردىكى بۇرۇلۇش ئىككى ئېتىدالدىن باشلىنىپ ئىككى ئالمىشىشقا بارغىچە كۆپىيىپ ماڭغان بولسىمۇ، لېكىن تەدرىجى كېمىيىشكە قاراپ ماڭىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ مەسىلىگە ئۆز ئورنىدا ئىسپات كۆرسىتىلدى. بۇ ئىسپاتقا ئاساسەن ‹سەۋر› بۇرۇجىنىڭ ‹ھەسەل› بۇرۇجى تەرەپكە بۇرۇلۇشتىكى ئارتۇقچىلىقى ‹جەۋزا› بۇرۇجىنىڭ ‹سەۋر› بۇرۇجىغا بۇرۇلۇشتىكى ئارتۇقچىلىقىدىن كۆپرەكدۇر. چۈنكى ھەمەل بۇرۇجىنىڭ بۇرۇلۇشى تەخمىنەن ئون ئىككى نىسبەتتە، سەۋر بۇرۇجىنىڭ بۇرۇلۇشى يىگىرمە قىنسبەتتۇر. جەۋزا بۇرۇجىنىڭ بۇرۇلۇشى يىگىرمە ئۈچ يېرىم نىسبەت، يىگىرمە نىسبەتتىن ئون ئىككى نىسبەت ئۈستۈن بولغىنىدەك، ئەلۋەتتە يىگىرمە ئۈچ يېرىم نىسبەت يىگىرمە نىسبەتتىن ئارتۇقتۇر.

كۈن ئەگەر ئوتتۇز نىسبەتلىك (جوزئى) ھەمەل بۇرۇجىنى كېسىپ ئۆتسە، كۈن تەڭشىگۈچى دائىرىدىن (مۇئەددىلدىن) ئون ئىككى نىسبەت يىراقلاشقان بولىدۇ. ئەلۋەتتە ئەگەر كۈن يەنىلا ئوتتۇز نىسبەتلىك سەۋر بۇرۇجىنى كېسىپ ئۆتسە يەنە مۇئەددىلدىن سەككىز نىسبەت يىراقلاشقان بولىدۇ. چۈنكى ھەمەل بۇرۇجىنىڭ بۇرۇلۇشى ئون ئىككى

نىسبەتتۇر.

ئەگەر كۈن (جەۋزا) بۇرۇجىنى كېسىپ ئۆتسە، مۇئەددىلدىن ئۈچ يېرىم نىسبەت
يىراقلىشىدۇ. چۈنكى يىگىرمە نىسبەت بولسا سەۋر ۋە ھەمەل بۇرۇجلىرىنىڭ بۇرۇلۇشـ
دۇر. بۇ ھەربىر پەللىدە يەنە شۇنداق بولىدۇ. شۇڭلاشقا ھەمەل بۇرۇجىنىڭ بىرىنچى
پەللە بۇرۇلۇشى تەخمىنەن يىگىرمە بەش سائەتتۇر. سەرتان بۇرۇجىدىن بىرىنچى پەللىلىك
بۇرۇلۇش 75 سىكونتتۇر. ئۇنداق ئىكەن كۈننىڭ ئىككى نورماللىق (ئىككى ئىتىدال)
ئەتراپىدىن كېسىپ ئۆتىدىغان پەللە مىقدارىچە ئالغاندا، تەڭشىگۈچى دائىرىدىن يىگىرمە
بەش مىنۇت يىراقلاشقان بولىدۇ. كۈننىڭ ئىككى ئالمىشىشىدىن باشلاپ، كېسىپ ئۆتۈشـ
تىكى پەللە مىقدارىچە ھېسابلىغاندا تەڭشىگۈچى دائىرىدىن بىر مىنۇت يىراقلىشىدۇ. مانا
بۇ بولسىمۇ ئۇلارنىڭ «كۈن ئىككى ئىتىدالدىن يۆتكەلسە بۇرۇلۇشتىكى ھەرىكىتى ئەڭ
تېز بولىدۇ. ئىككى يۆتكىلىش يېقىنلاشقانسېرى ئەڭ ئاستىلىشىدۇ» دېگەن سۆزىنىڭ
مەنىسىدۇر. بۇنى بىلىۋالغاندىن كېيىن يەنە شۇنى چۈشىنىش كېرەككى. ئۇلار (ئاسترو-
نوملار) زېمىنىگە مەنسۇپ بولغان تاغلار، دېڭىزلار ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ھاۋانى ئېتىپ
سوۋىتىشقا تەسىر كۆرسىتەلەيدىغانلىقىنى نەزەردە تۇتۇپ ئەمەس بەلكى ئاسمان جىسىملىرى
ۋەزىيەتلىرىنى نەزەردە تۇتۇپ ئەڭ مۆتىدىل بولغان ئورۇنلار قايسى؟ دېگەن مەسىلە ئۈستىدە
ئوخشاشمىغان قاراشلاردا بولدى. ئىبنىسىنانىڭ ئېيتىشىچە: ئەڭ مۆتىدىل بولغان ئورۇن
ئېكۋاتور ساھەسى ئىكەن. «مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپىمۇ شۇ پىكىرنى قوللايدىكەن.
ئەمما ئىلگىرىكى بىر قىسىم ئالىملار، ئەڭ مۆتىدىل بولغان ئورۇن تۆتىنچى ئىقلىمدۇر.
چۈنكى ئېكۋاتور دائىرىسىنىڭ ھاراتى ھەقىقەتەن بەك يۇقىرى دېگەن قاراشتا بولدى.

بۇ قاراشلارنى رازىي قوللىدى. ئىبنىسىنا ئۆز قارىشىنى تىكلەشتە مۇنداق ئىسپاتنى
بايان قىلىدۇ. «ئېكۋاتور دائىرىسىدە كۈننىڭ ئۇدۇل كېلىشى، باشقا رايونلاردا ئورۇنلاشـ
قۇچىلارنىڭ بېشىغا ئۇدۇللاشقاندەك ئۇدۇللاشسىمۇ ھاۋانى يۇقىرى دەرىجىدە قىزىتىۋەتمەيـ
دۇ. چۈنكى كۈننىڭ ئېكۋاتور دائىرىسى ئەتراپىدا ئۇدۇللىشىپ تۇرۇشى، باشقا جايلارغا
نىسبەتەن ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلمايدۇ. بەلكى تېزلا ئۆتۈپ كېتىدۇ. بىز ئىككىنچى
كىرىش سۆز (مۇقەددىمە) دە مۇنداق بىر سۆزنى دېگەن ئىدۇق: «تەسىر قىلغۇچى ئامىل
(سەۋەب) ئۇزۇن داۋاملاشمىسا، ئۇ ھەرقانچە كۈچلۈك ئامىل بولسىمۇ تەسىر ئاز بولىدۇ»
شۇنىڭغا ئوخشاش كۈن ئەگەر داۋاملىق يېقىنلاشسا باشقا ئىقلىملارمۇ تۆتىنچى ئىقلىمغا
ئوخشاش يۇقىرى دەرىجىدە قىزىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىنى يۇقىرىدا بايان قىلدۇق.
(سەۋەب ياكى تەسىر قىلغۇچى ئامىل گەرچە ئاجىز بولسىمۇ ئۇزۇن مۇددەت داۋاملىشىۋەرـ
سە ئۇنىڭ تەسىرى كۈچىيىدۇ.

www.uyghurkitap.com

شۇڭلاشقا بىز كۈننىڭ ئەسەت بۇرۇجىدا تۇرغان ۋاقتىدىكى ئىسسىقلىقىنى سەرتان بۇرجىدا تۇرغاندىكىدىن ئىسسىقراق ھېس قىلىمىز. چىڭقى چۈش ئۆتۈپ كۈن ئېگىلگەندىن كېيىنكى ۋاقىتنىڭ ئىسسىقىنى كۈن ئەگىلىشىنىڭ ئالدىدىكى ۋاقىتتىكى ئىسسىقلىقتىن كۈچلۈكرەك ھېس قىلىمىز. سەھەرنىڭ سوغىقىنى كۈن چىقىۋاتقان ۋاقىتتىن تاڭ يىراق بولغان يېرىم كېچىدىكى سوغۇقتىن كۈچلۈكرەك ھېس قىلىمىز. يەنە شۇنىڭدەك ئىكۋاتور ئاھالىلىرىنىڭ باشقا ئەھۋاللىرىمۇ يەنى ئۇلار ياشىغان جاينىڭ كۈندۈزلىرىنىڭ ئىسسىقى كېچىلىرىنىڭ سوغۇقى بىلەن تەڭ كېلىدىغانلىقى ئۈچۈن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئۇلارنىڭ كېچىسىنىڭ سوغۇقى بىلەن كۈندۈزىنىڭ ئىسسىقىنىڭ تەپمۇ - تەڭ بولۇشىنىڭ سەۋەبى باشقا رايونلاردىكىگە ئوخشاش كۈندۈزى ئۇزۇن كېچىسى قىسقا بولماستىن، كۈن شىمالىي بۇرۇجلارغا ئۆتكەندە ئۇلارنىڭ كېچە - كۈندۈزلىرى دائىم دېگەندەك تەپمۇ - تەڭ ئورۇندا تۇرغانلىقى ئۈچۈندۇر.

شۇنداقلا ئۇلارنىڭ يازلىقى بەك قاتتىق ئىسسىق ئەمەس، قىشلىقى بولسا بەك سوغۇق ئەمەس. چۈنكى قىش كۈنلىرىمۇ كۈن ئۇلارنىڭ ئۇدۇلىدىن ئانچە يىراق كەتمەيدۇ - دە، قىش بىلەن ياز ئوتتۇرىسىدا ئانچە چوڭ پەرق بولمايدۇ. شۇنىڭدەك ئۇلارنىڭ قىش - يازلىرىنىڭ ۋاقتى قىسقا (يەنى بىر يېرىم ئاي) بولىدۇ. چۈنكى بۇ جايلاردا بىر يىل سەككىز ئاي ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ئۇدۇلىدا كۈن بىر يىلدا ئىككى قېتىم ئىككى ئېتىدالدا ئۇدۇللىشىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن ئىككى ياز پەيدا بولىدۇ. ئىككى يۆتكىلىشتە كۈن ئىككى قېتىم ئىنتايىن بەك يىراقلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىككى قىش پەيدا بولىدۇ. ھەربىر ياز بىلەن قىشنىڭ ئارىلىقىدا كۈزمۇ بار، ئەتىيازمۇ بار. بۇنىڭدىن قارىغاندا ئىككى ئەتىياز، ئىككى كۈز بولۇشقا تېگىشلىك بولىدۇ. مەسىلەن، ھەمەل ئېيىنىڭ بېشىدىن سەۋر ئېيىنىڭ يېرىمىغىچە ياز، سەۋر ئېيىنىڭ يېرىمىدىن سەرتان ئېيىنىڭ بېشىغىچە كۈز، سەرتان ئېيىنىڭ بېشىدىن ئەسەت ئېيىنىڭ يېرىمىغىچە قىش، ئەسەت ئېيىنىڭ يېرىمىدىن مىزان ئېيىنىڭ بېشىغىچە ئەتىياز، مىزان ئېيىنىڭ بېشىدىن ئەقرەپ ئېيىنىڭ بېشىغىچە ياز، ئەقرەت ئېيىنىڭ يېرىمىدىن جەدي ئېيىنىڭ بېشىغىچە كۈز، جەدي ئېيىنىڭ بېشىدىن دەلۋى ئېيىنىڭ يېرىمىغىچە قىش، دەلۋىنىڭ يېرىمىدىن ھەمەل ئېيىنىڭ بېشىغىچە ئەتىياز بولىدۇ.

پەسىللەرنىڭ ئەنە شۇنداق قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۆزگىرىپ تۇرۇشىدىن ئىبارەت بۇ ئالاھىدىلىكلەر، شۇ ئورۇننىڭ ھاۋاسىنىڭ چوڭ ئۆزگىرىشكە يول قويمايدىغانلىقى ھەمدە ئۇ ئورۇنلاردا ھاۋا ھېسابقا ئالغۇدەك دەرىجىدە قارشىلاشمايدىغانلىقى شۈبھىسىزدۇر. شۇڭا

ئۇلار باشقىلاردەك كونا ئۆدۆلىدىن يىراقلاشقاندەك بەك يىراقلىشىپ كېتىپ، يېقىنلاشقاندا بەك يېقىنلىشىپ قېلىپ، ھاۋا كېلىماتىنىڭ ئۆزگىرىشىگە سەۋەب بولىدىغان بىر خىل ھاۋادىن يەنە بىر خىل ھاۋاغا يۆتكىلىپ تۇرغۇچىلاردەك ئەمەس بەلكى ئۇلار ھەمىشە ئۆزئارا ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئوتتۇرىھال ھالەت دائىرىسىدە يۆتكىلىپ تۇرىدىغانلاردۇر.

ئىبنىسىنا مۇنداق بىر ھېكايە قىلىدۇ: ئىلىم ـ بىلىمدىن خەۋرى يوق بىر ئادەم ھىجاز شەھىرىدىن بۇخاراغا كەپتۇدەك. بۇخارانىڭ قاتتىق ياز ۋاقتى ئىكەن. ئۇ كىشى ۋاي سوغۇق دەپ سوغۇقتىن زارلانغۇدەكمىش، بۇخارانىڭ ئۆز ئادەملىرى ۋاي ئىسسىق! دەپ ئىسسىقتىن زارلانغۇدەكمىش. بۇ كۆنۈپ كەتكەن ئىشنىڭ ئەكسىچە ئىش بولغاندەك. ئۇنىڭ تەسىرىنىڭمۇ كۈچلۈك بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ. ئىبنىسىنا مۇنداق دەيدۇ: بىز بىر دۆلەتنى مىسال ئالساق، ئەگەر كونا ئۇ دۆلەتنىڭ ئۆدۆلىغا ئەڭ يېقىن يەرگە يېتىپ بارسا، بۇ چاغدا كۈننىڭ ئۇلار بىلەن بولغان ئارىلىقى ئېكۋاتور بىلەن بولغان ئارىلىقىنىڭ ئوخشاش بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

بۇ ئۇلارنىڭ ياز ۋاقتى بولسىمۇ ئېكۋاتورغا نىسبەتەن قىش ۋاقتى ھېسابلىنىدۇ. كۈننىڭ شۇ ۋاقىتتا ئاشۇ دۆلەتنى قىزىتىش ۋاقتى تەڭ بولغانلى ئۈچۈن ئېكۋاتوردىكى بىلەن ئوخشاشتۇر. ئۇلارنىڭ يازلىقى ئېكۋاتورنىڭ قىشلىقى بىلەن ئوخشاش تۇرسا، ئۇنداقتا ئېكۋاتورنىڭ يازلىقىغا نېمە دېگۈلۈك؟ ئىمامنىڭ سوئالىغا مۇنداق جاۋاب بېرىلدى: بىز ئاشۇ چاغدا شۇ دۆلەتتە كۈننىڭ ئېكۋاتورنى قىزىتقىنىدەك يۇقىرى دەرىجىدە قىزىتىدۇ دېگەن سۆزىگە قايىل بولمايمىز.

ئەمما «ئىككى ئارىلىق تەڭ بولغانلىقى ئۈچۈن» دېگەن پاكىتقا مۇنداق دەيمىز: «ئىككى ئارىلىق ئوخشاش بولغان يەردە ئىككى ئورۇندىكى ھارارەتمۇ ئوخشاش بولمىسا بولمايدۇ» دېگەن خۇلاسە كېلىپ چىقمايدۇ. چۈنكى ئۇ دۆلەتنىڭ كۈندۈزى كېچىسىدىن كۆپ ئۇزۇن. ئۇنىڭ كۈندۈزى تەخمىنەن 18 سائەت بولسا، كېچىسى 6 سائەت بولىدۇ. لېكىن ئېكۋاتوردا ئۇنداق ئەمەس. ئۇنىڭدىن باشقا كۆنۈپ كەتكەن ئىشنىڭ تەسىرى ئانچە چوڭ بولمايدۇ. ئېكۋاتوردىكىلەر شۇ يەردىكى ئىسسىقلىق بىلەن كۆنۈكۈپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، كونا ئۇلار تەرەپكە ئۆرۈلۈش ھالىتىدە تۇرسىمۇ ئۇلار ھاۋانى سوغۇق ھېسابلىشى، ئاشۇ دۆلەتتىكىلەرنىڭ بولسا ئىسسىققا تەييارلىقى بولمىغانلىقى ئۈچۈن ئىسسىق ھېسابلىشى مۇمكىن. «تەزكىرە» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى: «ئەگەر بۇ يەردىكى تەكشىلىك دېگەن سۆزدىن ھالەتلىرىنىڭ ئوخشىشىپ قېلىشى كۆزدە تۇتۇلسا، تەكشىلىك تۆتىنچى ئىقلىمدا ئەمەس ئېكۋاتوردا يۇقىرى ئىكەنلىكىدە شەك يوق ئەلۋەتتە. ئىككى كەيپىياتنىڭ تەڭپۇڭلىقى نەزەردە تۇتۇلسا ئەلۋەتتە تۆتىنچى ئىقلىمنىڭ تەكشىلىكى يۇقىرى ئىكەنلىكىدە، ئېكۋا-

توردا ئەمەس. ئېكۋاتور ئاھالىلىرىدىن بولغان ۋە نېگىرلار (قارا تەنلىكلەر) نىڭ تېرىسى-نىڭ قارىلىقى ۋە ئۇلارنىڭ چاچلىرىنىڭ بۇدۇرلىكىنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىقتىن بولغانلىق-دىندۇر، دەيدۇ. ئىبنىسىنا بۇنىڭغا مۇنداق جاۋاب بەردى: ئۇلارنىڭ تېرىسىنىڭ قارىلىقى، چاچلىرىنىڭ بۇدۇرلىكى كىلىماتنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ئەمەس بەلكى باشقا بىر قىسىم يەرلىك سەۋەبلەردىن بولۇشىمۇ مۇمكىن. بۇ ھەقتە تالاش - تارتىش قىلىش ھاجەتسىز. تۆتىنچى ئىقلىمدا تۇغۇلۇش ۋە نەسىل قالدۇرۇشنىڭ كۆپلىكى ۋە ئۇنىڭ نەسىل تەرەققىيا-تىنىڭ كۆپ ۋە ئاۋاتلىقى ئەلۋەتتە ئۇنىڭ مۆتىدىل (نورمال) ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ. دېگەن سۆزگە كەلسەك ئېكۋاتوردا ئاھالىلەرنىڭ ئۇنداق بولالماسلىقىمۇ باشقا يەرلىك سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى «ئېكۋاتوردىن قالسا تۆتىنچى ئىقلىمدا ئولتۇراقلا-شقانلارنىڭ مىزاجى مۆتىدىل» دۇر دەيدۇ. بۇ يەردە بىر مەسىلىنى سۆزلەشكە توغرا كېلى-دۇ. يەر - (زېمىن) ئېكۋاتور ئارقىلىق شىمال ۋە جەنۇبتىن ئىبارەت ئىككى قۇتۇپقا بۆلۈنگىنىگە ئوخشاشلا ئۇ، يەنە بىر چوڭ دائىرە ئارقىلىق يەنە بۆلۈنىدۇ. مەسىلەن، بىز بۇ دائىرىنى زېمىن يېنىدىن ئېكۋاتورنىڭ ئىككى ئوقى (قۇتۇپى) ۋە ئاۋاتلىق (جانلىقلار ياشىيالايدىغان قىسمى) نىڭ ئىككى تەرىپى بىلىنە ئۈستى تەرەپتىن ئىبارەت ئىككى يېرىم تەرەپكە ئۆتكەن ھالدا پەرەز قىلساق، ئۇنداقتا ھېمىن بىرقانچە بۆلەككە بۆلۈنىدۇ. شىمال تەرەپتىكى ئىككى بۆلەكنىڭ بىرسى ئولتۇراقلىششقا بولىدىغان (دۇنيانىڭ ئاۋات قىسمى) بۆلىكىدۇر.

ئۇنىڭدىن كېيىن بىز يەنە زېمىن يۈزىسىدىن ئۈچىنچى بىر چوڭ دائىرە ئاۋۋالقى ئىككى قۇتۇپنى بېسىپ ئۆتىدۇ دەپ پەرەز قىلساق، ئۇ ھالدا زېمىنىنىڭ ئاۋات قىسمىنى (روبئى مەسكونى) شەرقى قىسىم ۋە غەربىي قىسىمدىن ئىبارەت ئىككى قىسىمغا بۆلۈشكە توغرا كېلىدۇ. يۇقىرىقى يېرىمىدىكى ئۈچىنچى ۋە بىرىنچى قۇتۇپلارنى كېسىپ ئۆتىدىغان يېرى زېمىن گۇمبىزى دەپ ئاتىلىدۇ. كېيىن يەنە ئىلىم - پەن ئەھلىلىرى زېمىنىنىڭ ئاۋات قىسمىنى (روبئى مەلكونىنىڭ ئاۋات قىسمىنى) كەڭلىكتە ئون پەللە (دەرىجە) دىن 50 پەللە چېگراسىغا يېتىپ بارىدىغان بۆلەكلەرگە بۆلۈشتى. بەزىلەر زېمىنىنىڭ ئاۋات قىسمىنى ئېكۋاتوردىن باشلاپ ئاينىڭ 1 - يېرىم گۇمبەز شارىغا ئاتمىش ئالتە گىرادۇس يېقىن تۈز سىزىقنى بويلاپ ئۇزۇنچاق يەتتە قىتئەگە بۆلدى. ھەربىر قىتئەدىكى جايلارنىڭ ئەھۋاللىرى ئوخشاپ كېتىدۇ.

ئىبنىسىنا ۋە «مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپىنىڭ قارىشىغا ئاساسلانغاندا ئېكۋاتور-دىن قالسا ئۇلارنىڭ ئەڭ مۆتىدىلراقى تۆتىنچى ئىقلىمدۇر. بۇنىڭ پاكىتى: تۆتىنچى

ئىقلىمدىكىلەر، ئىككىنچى ئىقلىمنىڭ ئاخىرلىرىدا ئولتۇراقلاشقانلار ۋە ئۈچىنچى ئىقلىمنىڭ باشلىرىدا ئولتۇراقلاشقانلارغا ئوخشاش. كۈن ئۇلارنىڭ ئۇدۇلىدىن ئۇزۇن ۋاقىت يىراقلىشىپ يەنە ئۇزۇن ۋاقىت ئۇلارنىڭ باشلىرىغا ئۇدۇل تۇرغىنىنى بىلەنمۇ ئۇلار كۆيۈپ كەتمەيدۇ ياكى ئۇلار بەشىنچى ئىقلىمنىڭ ئاخىرلىرى ۋە ئالتىنچى ئىقلىم ۋە يەتتىنچى ئىقلىمدىكىلەرگە ئوخشاش. كۈن ئۇلارنىڭ ئۇدۇلىدىن يىراقلاشقاندىنمۇ يەنىلا خام قالمايدۇ. لېكىن ئۈچىنچى ئىقلىمنىڭ ئاخىرلىرى، بەشىنچى ئىقلىمنىڭ باشلىرى بولسا تۆتىنچى ئىقلىمغا يېقىن كېلىدۇ.

ئەگەر ئېكۋاتوردىن قالسا ھەممە ئورۇنلاردا بىردەك تۆتىنچى ئىقلىم مۆتىدىل دېيىلىدىغان بولسا، ئەلۋەتتە بۇ ئورۇنلاردا پايدىلىق ئىسسىقلىق دورىلار پەيدا بولغان بولاتتى دېگەن سوئال تۇغۇلىدۇ. «مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى بۇ سوئالغا مۇنداق جاۋاب بېرىدۇ: دورىلارنىڭ كۆپىنچىلىرىدە كەيپىياتلاردىن بىرەرسى ئېشىپ كەتمەي قالمايدۇ. مۇنداق بىرەر كەيپىياتنىڭ ئېشىپ كېتىشى پەقەت مۆتىدىللىكتىن چىقىپ كەتكەن ئىقلىملاردىلا بولىدۇ. لېكىن تۆتىنچى ئىقلىم مۆتىدىل بولغاچقا بۇ جايدا ئادەم بەدىنىگە ئوخشىشىپ بەدەن تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش سالاھىيىتى بولغان داۋالىق قىسىملار ئەمەس بەلكى ئوزۇقلۇق قىسمى يۇقىرى بولغان مۆتىدىل نەرسىلەرمۇ پەيدا بولىدۇ.

7. «مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

ياشلارنىڭ مىزاجى كۆپىنچە ھاللاردا مۆتىدىلراق كېلىدۇ. كىچىك بالىلار ئىسسىقلىقتا ياشلار بىلەن تەڭ تۇرسىمۇ، ھۆللۈكتە ئۇلاردىن ئارتۇقراق بولىدۇ. شۇڭلاشقا بالىلارنىڭ ئىسسىقلىقى تۆۋەنرەك، يەڭگىلرەك، ياشلارنىڭ ئىسسىقلىقى ئۆتكۈر ۋە كەسكىن كېلىدۇ.

مېنىڭچىمۇ دەيدۇ شارىھە: «مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى. ئادەملەرنىڭ ياش ئەھۋالىغا بېقىپ ئۆزگىرىدىغان مىزاجىنى تونۇشتۇرماقچى بولۇۋاتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن تۆۋەندىكى مەسىلىنى ئوتتۇرىغا قويۇشقا تېگىشلىك: تۆتىنچى ۋە بەشىنچى ئىقلىملاردىكى ئاۋات جايلاردا ئولتۇراقلاشقان ئادەملەرنىڭ كۆپىنچىلىرىنىڭ ئەھۋالىنى كۆزدە تۇتقاندا ئادەمنىڭ پۈتۈن ئۆمرىنى تۆتكە بۆلۈش مۇمكىن.

1. ئۆسۈش يېشى: بۇ بالىلىق يېشىدىن باشلاپ تەخمىنەن 30 ياشقا يېقىن بولىدۇ. چۈنكى ئادەملەر مۇشۇ يىللار ئىچىدە ھەر جەھەتتىن ئۆسۈش ھالىتىدە بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك بەزىلەرنىڭ چىشلىرى چۈشۈپ كېتىپ يىگىرمە ياشلاردىن كېيىن يەنە چىقىدۇ.

2. توختاش يېشى: ئىنسانىنىڭ ئالدى بىلەن ئۆسىدىغانلىقى، كېيىن كېمىيىدىغانلىقى

توغرىسىدا ئەلۋەتتە شەك يوق. قارىمۇ قارشى ئىككى ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدا ئەلۋەتتە بىر جىمجىتلىق بولىدۇ. بۇ توختاش يېشى بولۇپ، يىگىتلىك يېشى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈش يېشىنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدىن باشلاپ ئوتتۇز بەش، قىرىق ياشلارغىچە بولغان ئارىلىقتۇر.

3. تۆۋەنلەش يېشى: بۇ ياشلىق يېشىنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدىن باشلىنىپ ئاتمىش ياشقا قەدەر داۋام قىلىدۇ. بۇ ئوتتۇرا ياش دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

4. چېكىنىش يېشى: بۇ ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي (تۇغۇلما) ھۆللۈك تۆۋەنلەپ تەبىئىي ئىسسىقلىقنى ساقلاشقا يېتىشەلمەي چېكىنىش ئېنىق بىلىنگەن مەزگىلدۇر. بۇ «ئوتتۇرا ياشلىق» دەۋرىنىڭ ئاخىرىدىن باشلاپ تاكى ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە داۋاملىشىدۇ. بۇ قېرىلىق يېشى دېيىلىدۇ. ئادەمنىڭ ئۆمرىنى تۆتكە بۆلۈشنىڭ ئاساسى: ئىنساننىڭ بەدىنى تەرەققىي قىلىپ كۆپىيىدۇ. كېيىن چېكىنىپ كېمىيىدۇ (1) ئۆسۈش يېشى ئېنىقتۇر. (2) كېمىيىش ۋە چېكىنىش ئېنىق بولمىسا ئوتتۇرا ياشلىق دەۋرىنى كۆرسىتىدۇ. چېكىنىش ئېنىق بولغىنى قېرىلىق يېشىدۇر. (3) توختاش يېشىدۇر. لېكىن ھەر يەتتە ياش بىر باسقۇچ بولۇپ، جەمئىي تۆت باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ. ئۆسۈش يېشى: بۇ ياشتىكىلەر ھەربىر يەتتە باسقۇچقا بىر خىل ئۆزگىرىش يەنى ئىلگىرىلەش ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرىدۇ. ھەر يەتتە يىلدا مەلۇم كامالەت پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ. ئادەم يەتتە ياشقا توشقاندا ئۇنىڭ ئەزالىرىنىڭ بىر قىسمى چوڭىيىدۇ. ئىش ھەرىكەتلىرىمۇ كۈچىيىدۇ. دەسلەپكى ئاجىز چىشلىرى كۈچلۈك چىشقا ئالمىشىدۇ. چىش ئالمىشىشنىڭ سەۋەبى: چىش پەقەت نەرسىلەرنى كېسىش، ئۇزۇش، پارچىلاش، يۇمشىتىش ئۈچۈن لازىملىقتۇر. شۇڭلاشقا قورساقتىكى بالىغا چىش چىقمايدۇ. ئىمىدىغان بوۋاققىمۇ چىشنىڭ ھاجىتى يوق. كىچىك بالىلارغا چىش باشقۇرغۇچى كۈچ ياكى تەبىئەت (قۇۋۋەتى مۇدەببىرە) نىڭ تەسىرى بىلەن ئەمەس بەلكى ماددىنىڭ كۆپلىكىدىن ھەمدە سۈتنىڭ ھارارىتىنىڭ ياردىمى بىلەن چىقىدۇ. سۈتنىڭ ھارارىتى چىشنى تېز ئۆستۇرىدۇ. شۇڭلاشقا بوۋاقلارنىڭ قىزىق سۈت ئىمىدىغانلىرىغا سۈت ئەممەيدىغانلىرىغا نىسبەتەن چىش تېزراق چىقىدۇ. دېمەك بالىلاردىكى چىش مەقسەتلىك ھالدا چىقمىغانلىقى ئۈچۈن مەزمۇت مۇستەھكەم بولمايدۇ. ۋاقتى كەلگەندە تەبىئەت ئۇنى چۈشۈرۈۋېتىپ، ئورنىغا مەزمۇت چىشلارنى ئۈندۈرىدۇ. لېكىن ئىككىنچى يەتتىسى (2 - باسقۇچى) ئۆتۈپ بولغاندا (ئون تۆت ياشقا توشقاندا) ئۇنىڭ بەدەنلىرى يېتەرلىك ھالدا چىڭىيىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ مەزگىلدە ئوغۇللار بالاغەتكە يېتىدۇ. قىز بالا ئادەت كۆرىدۇ ۋە ئەمچىكى كۆتۈرۈلۈشكە باشلايدۇ. ئون تۆت ياشقا توشقان ۋاقتىدا ئۇرۇق ماددىسى (مەنى) ھاسىل بولۇشقا باشلايدۇ. ئون تۆت ياشقا كىرگەندە بالىلارنىڭ بالاغەتكە يەتكەنلىكى بىرقانچە بەلگىلەردىن ئىپادىلىنىدۇ:

1. بۇرۇن ئۇچى تەرەپتىكى چاپلاشقان سۇيۇقلۇق ئاجرايدۇ. چۈنكى بۇرۇن ئىچىدىكى چاپلىشىپ تۇرىدىغان شىلىمشىق سۇيۇقلۇق، ھارارەتنىڭ ئېشىشى ۋە ئۆتكۈرلىشىشىگە ئەگىشىپ كېمىيىدۇ.

2. بۇغدىيىكى كۆتۈرۈلۈپ چىقىدۇ ۋە ئاۋازى تومىلىشىدۇ. چۈنكى، بالا بالاغەتكە يېتىپ ھارارەتنىڭ كۈچىيىشىگە ئەگىشىپ بۇغدىيىكى كەڭرىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاۋازى تومىلىشىدۇ.

3. قولتۇق پۇرىقى ئۆزگىرىدۇ. چۈنكى ھارارەتنىڭ كۈچىيىشى بىلەن يۈرەك تەرەپتىن كەلگەن چىرىگەن تاشلاندۇقلار قولتۇقتىكى تەر بەزلىرى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدۇ. ئۈچىنچى يەتتىسى تۈگىگەندە يەنى يىگىرمە بىر ياشقا توشقاندا، ئادەم كۈچلۈك دەرىجىدە كامالەتكە يېتىدۇ.

شۇڭلاشقا بۇ مەزگىلدە ساقال چىقىرىدۇ. ئادەمگەرچىلىك ۋە ئېغىر ـ بېسىقلىق پەيدا بولىدۇ. ساقال چىقىشىنىڭ سەۋەبلىرى ئالدىمىزدا تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ. ئەمما تۆتىنچى يەتتىسى (28 ياشقا) توشقاندا بەدەن كۈچىيىپ، تولۇقلىنىپ بولغانلىقى ھەمدە بەدەن قېتىپ يوللارنىڭ سوزۇلۇش ۋە كېڭىيىش ئىمكانىيىتى بولمىغانلىقى ئۈچۈن، ئۆستۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى نامىيە) نىڭ خىزمىتى توختايدۇ.

ئۇنداق بولسا نېمە ئۈچۈن ھەممە بالىلارنىڭ ئۆسۈش يېشى يىگىرمە سەككىزدە چەكلەنمىدى دېسىڭىز؟ كۆپىنچە ئەھۋاللاردا ئۆزگىرىشىنىڭ تېز ياكى ئاستىلىقىغا قاراپ كەم زىيادە بولۇپمۇ قالىدۇ. لېكىن ئوتتۇرا ھېسابتا ئوتتۇز ياش ئەتراپىدا توختايدىغانلىقى ئېنىق. شۇنىڭ ئۈچۈن ئوتتۇزغا يېقىن دەپ ھېسابلاندى. ئەمدى توختاش يېشىغا كەلسەك: ئەگەر ئۆسۈش يېشى تۆت يەتتىگە (يىگىرمە سەككىز) توشقان بولسا، توختاش يېشى يەنە بىر يەتتە توشقانغا قەدەر يەنى ئوتتۇز بەش ياشقا قەدەر بولىدۇ. بۇ كۆپ ئۇچرايدىغان ئەھۋال.

ئەگەر ئۆسۈش يېشى تۆت يەتتىدىن يەنى يىگىرمە سەككىزدىن ئېشىپ كەتسە (كۆپىنچە ئوتتۇز ئۈچ ياشقا يېتىپ بارىدۇ) توختاش يېشى يەنە بىر يەتتىگە توشىدۇ. يەنى 40 ياش بولىدۇ. بۇ كەم ئۇچرايدىغان ھادىسىدۇر. بۇ مەزگىلدە بىر قىسىم تەبىئىي ئىشلار توختايدۇ. لېكىن، نەفسانى ئىشلار كۈچىيىدۇ. (ئەقلىي كۈچ ئاشىدۇ). ئوتتۇرا ياشلىق يېشى تەخمىنەن ئۈچ يەتتىدۇر. ئەنە شۇ ئۈچ يەتتىدىن ئۆتۈپ كەتكەندە ئادەمنىڭ ئۆز تەدبىرىنى باشقۇرۇشى، داۋاملاشتۇرۇشى ناھايىتى تەس بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئادەمنىڭ ئەقلى خاتالىقى، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى بىلەن ماسلىشىپ ئۇزۇن ئۆتمەيلا ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

شۇڭلاشقا 60 ياشتىن كېيىن ئۆلۈش كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەمدى قېرىلىق يېشىغا كەلسەك: بەزى ئادەملەرنىڭ (كۆپىنچە ئاتمىش ياش دەپ قارىلىدۇ) كامالەت يېشى قېرىقتا تۈگىسە، كېمىيىش يېشى ئاجىزلىق يېشىدىن ئۇزۇن بولۇپ كەتمەسلىكتە تېخىمۇ ئەلۋەتتە. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى قوشقاندا بىر يۈز يىگىرمە ياش بولىدۇ. مانا بۇ ئاۋات جايلاردا ياشايدىغانلارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ ئۆمرىدە كۆرۈلگەن ئەمەلىيەتتۇر.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى: ياشلارنىڭ مىزاجى مۆتىدىلراق بولىدۇ دەپ كۆرسەتتى. ئۇ ئېھتىمال مۇنداق دېمەكچى بولۇشى مۇمكىن: توختاش يېشىغا يېتىپ بارغان ياشلىق يېشى، باشقا دەۋرلەردىكى ياشلارغا نىسبەتەن ھەقىقىي مۆتىدىللىككە يېقىندۇر. چۈنكى ئۇنىڭ ئالدىنقى دەۋرلىرىدە بولسا سۇيۇقلۇق كۆپ، كېيىنكى ۋاقىتلاردا سۇيۇقلۇق ئاز قالغان ۋە قۇرۇپ كەتكەن بولىدۇ ياكى مۇنداق ئېيتقاندا، ياشلىقتىكى مۆتىدىللىق، ئىسسىق سوغۇقلۇق جىنسى، ھۆل ۋە قۇرغاقلىق جىنسىدىن ئىبارەت ئىككى جىنستا بولىدۇ دەپ قارىغاندا ياشلىق يېشى باللارغا نىسبەتەن ھەقىقىي مۆتىدىللىككە يېقىنراقتۇر. باللارنىڭ مۆتىدىللىقى بولسا پەقەت ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق جىنسىدىلا بولۇپ، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇق جىنسىغا كەلگەندە باللار مۆتىدىللىكتە تۇرالماستىن ھۆللۈكتىن ئىبارەت ئىككى تەرەپنىڭ بىرسىگە ئېغىپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ ئۆسىدۇ.

تېببىي ھۆكۈمالار يەنە باللارنىڭ ئىسسىقلىقى بىلەن ياشلارنىڭ ئىسسىقلىقى توغرىسىدا مۇنازىرە قىلىشى، ئۇلارنىڭ بىر بۆلۈكى باللار ياشلاردىن ئىسسىق جانراق دېگەن قاراشتا بولدى. يەنە بىر قىسمى ئۇنىڭ ئەكسىچە قاراشتا بولدى. بىرىنچىسىگە (بىرىنچى قاراش) كىچىك باللارنىڭ ئۆسۈۋاتقانلىقى دەلىل قىلىندى.

چۈنكى، ئۆسۈشكە تەسىر قىلغۇچى كۈچ ھارارەتدۇر. بۇنىڭغا مۇنداق رەددىيە جاۋاب قايتۇرۇلدى. ياشلاردا گەرچە ئىسسىقلىق كۆپ بولسىمۇ قۇرۇقلۇقنىڭ غالىب ئورۇندا تۇرغانلىقى ئۈچۈن ئۆسەلمەسلىكى مۇمكىن. چۈنكى ھۆللۈك چاپلىششىش، ئاجراش، سوزۇلۇش جەھەتتە، شەكىللەرنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. بۇ خۇددى تەسىر قىلغۇچى ئامىلنىڭ يوقلىقىدىن ئىش ھەرىكەت ۋۇجۇدقا كەلمىگىنىدەك، قوبۇل قىلىش قابىلىيىتىنىڭ يوقلىقىدىن ئىش ۋۇجۇدقا كەلمىگىنى بىلەن ئوخشاشدۇر. يەنە شۇنداق دېيىشكىمۇ بولىدۇكى، ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئۆسۈشى ۋە تەرەققىي قىلىشىدا بىر خىل كامالەت تەلىپى بولىدۇ. ئىنسان قاچانلا ئۆسۈپ شۇ كامالەت تەلىپىگە يەتسە، ئۇنىڭدا ئىسسىقلىق ھەرقانچە يۇقىرى بولغىنى بىلەنمۇ يەنىلا ئۆسۈشى مۇمكىن ئەمەس.

ئىككىنچى قاراشتا مۇنداق تالاش ـ تارتىش بار. بىر ئۇلارنىڭ: «ياشلاردا قان كۆپ، شۇڭلاشقا ئۇلار بۇرنى تولا قانايدۇ. قان خىلتى ئىسسىق، يەنە شۇنىڭدەك ياشلار ھەرىكەتتە

بالىلاردىن كۈچلۈك، ھەرىكەت دېگەن ئىسسىقلىق بىلەن بولىدۇ، دېگەن سۆزگە قايىل ئەمەسمىز. چۈنكى، بالىلاردا قان كۆپ بولسىمۇ لېكىن بۇ قان بالىلارنىڭ ئۆسۈشىگە چىقىم بولۇپ كېتىدىغانلىقى ۋە تومۇرلىرىدا توختاپ تۇرمايدىغانلىقى ئۈچۈن بۇرنى كۆپ قانىمايدۇ. ياشلاردىكى بۇرۇن قاناشنىڭ كۆپلىكى ئۇنىڭدا قان كۆپلىكىدىن ئەمەس بەلكى تومۇرلىرى قۇرۇق بولغانلىقىدىن بولىدۇ دېيىشكىمۇ بولىدۇ.

چۈنكى، قۇرۇق نەرسە ئاسان يېرىلىدۇ. بالىلارنىڭ ھەرىكەت كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىغا كەلسەك، بۇ قان ئازلىقتىن ئەمەس، بەلكى ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلىقىدىن بولىدۇ. چۈنكى، بەدەننىڭ بوشلۇقى ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈك بولۇشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

جالىنۇس مۇنداق دەپ قارايدۇ: بالىلاردىكى ئىسسىقلىق ياشلاردىكى ئىسسىقلىق بىلەن كۈچ جەھەتتە تەڭ كېلىدۇ. لېكىن ئۆتكۈرلۈك ۋە يۇمشاقلىقى جەھەتتە ياشلاردىكى ئىس- سىقلىققا يېتىشمەيدۇ. بالىلاردا بار بولغان ھارارەت ياشلاردىمۇ كەم زىيادە بولمايدۇ. ئەگەر «ياشلاردىكى ئىسسىقلىق بالىلاردىكى ئىسسىقلىقتىن ئارتۇق بولمايدىغان بولسا ئەلۋەتتە ياشلارنىڭ بەدىنىنى لايىقىدا ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلىشى مۇمكىن بولمىغان بولاتتى. چۈنكى ياشلارنىڭ ئەزالىرى بالىلارنىڭ ئەزالىرىدىن چوڭ، دېيىلسە: بالىلارنىڭ ئەزالىرى گەرچە كىچىك بولسىمۇ يەنىلا چوڭىيىدۇ ۋە سوزۇلىدۇ.

بۇ ئەھۋال يەنىلا ياشلار ئەزاسىنىڭ چوڭلىقىنىڭ ئورنىنى باسىدۇ. بالىلارنىڭ بەدىنى- دە ھۆللۈك زىيادە بولغانلىقى ئۈچۈن ئىسسىقلىقىنىڭ ئۆتكۈرلىكى ۋە ئەۋرىشىملىكى يۇقىرى بولىدۇ. ياشلار بۇنىڭغا يېتىشەلمەيدۇ. ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلىقى ئەۋرىشىملىكنى ھاسىل قىلىدۇ. چۈنكى ھۆل نەرسىدىكى ئىسسىقلىق جىمىراق ۋە ئەۋرىشىمراق كېلىدۇ. لېكىن قۇرۇق نەرسىدىكى ئىسسىقلىق بولسا ئۆتكۈر ۋە چاققان كېلىدۇ. بۇنىڭ مىسالى، تەڭ دەرىجىدە قىزىتىلغان سۇ بىلەن تاشنى تۇتۇپ كۆرگەندە تاشتىكى ئىسسىقلىق ئۆتكۈر مەلۇم بولىدۇ.

ئەلۋەتتە بۇنى جالىنۇس ئۆزىنىڭ جۇغلانمىسىدا بايان قىلغان. بەزى تېۋىپلار ئۇنى بىر مونچىخانىغا ئوخشىتىدۇ. چۈنكى مونچىنىڭ يېرى سۇيىدىن ئۆتكۈر، سۇيى ھاۋاسىدىن ئۆتكۈر كېلىدۇ. لېكىن ھەممىنى قىزىتقىنى يەنىلا بىر ئوتتۇر، نارسىدە بالىلارنىڭ بەدىنىدە ھۆللۈك كۆپ دېيىشىمىز جالىنۇسنىڭ ئېيتقىنىدەك: كىچىك بالىلاردا ئۇرۇق- تىن، قاندىن، سۇزۇك گازسىمان روھتىن ھاسىل بولغان تەبىئىي ھۆللۈك (روتوبەتى غەرىزىيە) تولۇق ھەم كۆپ بولىدۇ. لېكىن ئۇ ھاياتلىقنىڭ باشلىنىشىدىن ئاخىرىغا قەدەر بولغان ئارىلىقتا تەدرىجىي پارلىنىپ يوقاپ كېتىدۇ دېگەن پاكىتقا ئاساسەندۇر.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: ئوتتۇرا ياشلىقلار بىلەن ياشانغان-

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

لارنىڭ مىزاجلىرى قۇرۇق سوغۇقتۇر. لېكىن ياشانغانلاردا سىرتتىن كەلگەن يات ھۆللۈك تۆپەيلىدىن ھۆللۈك ئارتۇقدۇر.

مېنىڭچىمۇ، ئوتتۇرا ياشلىقلار بىلەن ياشانغانلارنىڭ مىزاجلىرى ئۇلاردا ھارارەتنىڭ غەرىزىيە كەم بولغانلىقى ئۈچۈن سوغۇقدۇر ھەم ئۇلاردىكى ھۆللۈك پارلىنىپ كېتىشۋاتقانلىقى ئۈچۈن قۇرۇقتۇر. ھۆللۈكنىڭ پارلىنىپ كېتىشۋاتقانلىقى ئۇلارنىڭ ئۇستىخانلىرىنىڭ قاتتقانلىقى ۋە تېرىلىرىنىڭ قۇرغاقلىقىدىن بىلىنىپ تۇرىدۇ. لېكىن بىر قىسىم ياشانغان كىشىلەردە سىرتتىن كەلگەن كېرەكسىز يات ھۆللۈكلەرنىڭ قوشۇلۇۋېلىشى تۆپەيلىدىن ھۆللۈك كۆپرەك بولىدۇ. يەنە ئۇلارنىڭ بەدىنىدە ئوزۇقلۇقلار تولۇق پارچىلىنىش (ھەزىم بولۇش) ئىمكانىيىتى بولمىغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ بەدىنىدە كېرەكسىز سۈيۇقلۇقلار كۆپ بولىدۇ ئەلۋەتتە. بۇ سۈيۇقلۇقلار ئۇلارنىڭ بەدىنىنى باللاردىكىدەك تەگ تېگىگە سىڭىش يولى بىلەن ئەمس، بەلكى سىرتتىنلا نەملەش يولى بىلەن ھۆللەندۈرۈپ تۇرىدۇ. چۈنكى، باللاردىكى ھۆللۈك بولسا خۇددى كۆكلەپ تۇرغان نوتا شاختىكى ھۆللۈككە ئوخشايدۇ. لېكىن ياشانغانلارنىڭ تېنىدىكى ھۆللۈك بولسا خۇددى سۇغا چۈمۈرگەن قۇرۇق ياغاچتىكى نەملىككە ئوخشايدۇ. مانا بۇ خىل يات ھۆللۈك، ئەزالارنىڭ قۇرۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

چۈنكى ئەزالارنىڭ يات ھۆللۈك بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرۇشى ئەزالارنى سىرتتىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشتىن توسۇپ قويىدۇ. ئۇ سۈيۇقلۇقلار كېرەكسىز تاشلاندۇق سۈيۇقلۇق بولغانلىقى ئۈچۈن تەنگە ئوزۇق بولالمايدۇ. نەتىجىدە ئەزالار ئوزۇقلىنىشتىن تولۇق بەھرىمان بولالمىغانلىقى ئۈچۈن بارغانسېرى قۇرۇقلىشىدۇ. لېكىن ئوتتۇرا ياشلىقلارنىڭ بەدىنىدە بۇ خىل سۈيۇقلۇق پەيدا بولمايدۇ.

چۈنكى ئۇلارنىڭ ھەزىم قىلىشى (تاماق سىڭدۈرۈشى) تېخى ئۇ دەرىجىدە ئاجىزلىشىپ كەتمىگەن بولىدۇ. ئەگەر ياشانغانلارنىڭ بەدىنىدە يات سۈيۇقلۇق مەۋجۇت بولمايدىغان بولسا، ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى قۇرغاقلىق ئوتتۇرا ياشلىقلار بەدىنىدىكى قۇرغاقلىقتىن ئەلۋەتتە كۆپ بولغان بولاتتى.

8. «مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: ئەزالار ئىچىدە مىزاجى مۆتىدىلراقى كۆرسەتكۈچ بارماق ئۇچلىرىنىڭ تېرىسىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا باشقا بارماق ئۇچلىرىنىڭ تېرىسىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا ئالقاننىڭ تېرىسىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا مۇتلەق تېرىدۇر.

مېنىڭچىمۇ، شۇنى بىلىش كېرەككى، ئەزالار ئىچىدە مىزاجى مۆتىدىلراقى يەنى باشقا ئەزالارغا نىسبەتەن مىزاجى ھەقىقىي مۆتىدىللىككە يېقىنراق بولغىنى تېرىدۇر. چۈنكى بىز تېرىنى بەدەندىكى باشقا ئەزالارغا سېلىشتۇرساق، ئۇ ئەڭ ئىسسىق بولغان يۈرەككە

قارىغاندا سوغۇقراق، ئەڭ سوغۇق بولغان پەيگە ئوخشاش ئەزالاردىن ئىسسىقراق، ھۆللۈكى ئەڭ يۇقىرى بولغان مېڭىگە ئوخشىغان ئەزالاردىن قۇرغاقراق، ئەڭ قۇرۇق بولغان ئۇستىخاندىن ھۆلرەك ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىمىز. تېرىدە قان ۋە نېرۋىلارمۇ بار بولۇپ، قان بولسا ھۆل ئىسسىق، نېرۋا بولسا قۇرۇق سوغۇق، بۇلارنىڭ تەسىرىدە تېرىدە مۆتىدىللىك پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، تېرە يىلمان سۇغا ئوخشاش ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولغان نەرسىدىن تەسىرلەنمەيدۇ. ھۆل - قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولغان نەرسىدىنمۇ تەسىرلەنمەيدۇ. ئەنە شۇنداق ماددىي جەھەتتىن بىرلىشەلمەيدىغان جىسىملاردا تەسىرلىنىشنىڭ بولماسلىقى مۆتىدىللىكنىڭ پاكىتىدۇر. تېرىدىن قالسا گۆشنىڭ مىزاجى ئىسسىقتۇر. مېڭىگىچىمۇ يۈرەكنىڭ ئىسسىق بولۇشى، يۈرەك ئىچىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان روھ باشقا ئەزالارغا نىسبەتەن ئەڭ ئىسسىقتۇر.

چۈنكى روھ ھەممىدىن يەڭگىل ۋە ئۇچۇچاندۇر. روھنى يۈرەكتىن باشقا ھەممە ئەزالاردىن ئىسسىقراق دەيدىكەنمىز، ئەلۋەتتە يۈرەكنى باشقا ئەزالارنىڭ ھەممىسىدىن ئىسسىقراق دېيىشكە توغرا كېلىدۇ. چۈنكى يۈرەك روھنىڭ پەيدا بولۇش مەنبەسى بولغانلىقتىن روھتىنمۇ ئىسسىقراق بولۇشى لازىم. چۈنكى ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچىنىڭ كۈچى قاننى روھقا ئايلاندۇرالىغۇدەك دەرىجىدە ئۇچۇچانلاشتۇرۇشقا يېتىشى ئۈچۈن، ئۇچۇچانلاشتۇرۇلغۇچىدىن ھارارەتتە كۈچلۈكرەك بولۇشى لازىمدۇر.

بەزىلەر روھ بىلەن يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقى تەڭ باراۋەر دەپ قارايدۇ. لېكىن يۈرەك گۆش، پەردىلەر، تومۇرلار، نېرۋىلار، كۆمۈرچەكلەر ۋە قاندىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بۇلارنىڭ ھېچ قايسىسىدىكى ھارارەت روھتىكى ھارارەتكە يەتمەيدۇ. چۈنكى روھ بولسا ھاۋاغا ۋە ئوتقا مەنسۇپ بولغان بىر خىل ئۇچۇچان جەۋھەردۇر. بۇنىڭدىن قارىغاندا، روھنىڭ ھارارىتى ھەممىدىن يۇقىرى بولۇشقا توغرا كېلىدۇ.

يۈرەكتىن قالسا جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقى يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقىدىن تۆۋەنرەك، باشقا ئەزالاردىن بولۇپمۇ گۆشنىڭ ئىسسىقلىقىدىن يۇقىرىراق بولىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجىنى ئىسسىق دېيىشتىكى سەۋەب، جىگەرنىڭ پۇشۇرۇش ۋە ئوزۇقلۇقنى قانغا ئۆزگەرتىش خىزمىتى ئىسسىقلىق ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ ھارارىتى يۈرەكنىڭ ھارارىتىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ.

چۈنكى جىگەردىكى ھارارەت قاندىكى ھارارەتتىن تۆۋەنرەكتۇر. ئەلۋەتتە. قاندىكى ھارارەت بولسا يۈرەكتىكى ھارارەتتىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. جىگەرنىڭ ھارارىتى گۆشنىڭ ھارارىتىدىن يۇقىرى بولىدۇ. چۈنكى، گۆشكە تەبىئىيتى سوغۇق بولغان پەي ۋە تېرىپلار ئارىلاشقانلىقى ئۈچۈن، ھارارىتىنىڭ تۆۋەنرەك بولۇشى تەبىئىي. لېكىن جىگەرنى ئالساق

جىگەردە ئۇنداق پەيسمان يىپچىلار بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر ئۆزگەرتىش، پۇشۇرۇش ۋە ھەزىم قىلىش ئەزاسى بولغانلىقى ئۈچۈن ئەلۋەتتە گۆشتىن ئارتۇقراق مارارەت بولۇشنى تەلەپ قىلىدۇ. گۆش ئىسسىق تەبىئەتلىك قاندىن ھاسىل بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇشقا تېگىشلىك. لېكىن ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىدىن تۆۋەنرەك، باشقا ئەزالارنىڭ ئىسسىقلىقىدىن يۇقىرىراق بولۇشقا تېگىشلىك، ئەمما ئۇنىڭ بۇنداق بولۇشى بىرىنچىدىن يىپچىلارنىڭ گۆشنى تۇتۇپ تۇرىدىغانلىقى، ئىككىنچىدىن پەي، تاراموش ۋە ئۇستىخانلار ئۇنى سوۋۇتۇپ چېنىقتۇرىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر.

تالدا مەخسۇس قاننىڭ دۇغى بولغان سەۋداۋى قان بار بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ مىزاجى سوغۇقتۇر.

«مۇجەززول قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: «ئەزالار ئىچىدە تەبىئىتى ئەڭ سوغۇق بولغان ئەزا ئۇستىخان، ئۇنىڭدىن قالسا كۆمۈرچەك، ئۇنىڭدىن قالسا چاندىر، ئۇنىڭدىن قالسا پەي (نېرۋا)، ئۇنىڭدىن قالسا يولۇن، ئۇنىڭدىن قالسا مېڭىدۇر».

مېنىڭچە ئۇستىخاننىڭ سوغۇقلۇقى ئۇنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىلىنىپ تۇرىدۇ. چۈنكى، قاتتىقلىق مۇرەككەپ جىسىملار ئىچىدە تۇپراق ماددىلىرىنىڭ كۆپ بولغانلىقىدىن بولىدۇ. تۇپراق ماددىلىرىنىڭ تەبىئىتى سوغۇق، يەنە كېلىپ ئۇستىخاندا قىزىتقۇچى قىزىل قان تومۇرلار يوق.

كۆمۈرچەكنىڭ سوغۇقلۇقى ئۇنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىلىنىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ مىزاجى قاننىڭ تەبىئىتىگە يېقىنراق، شۇنىڭدەك ئۇستىخانغا نىسبەتەن يۇمشاقراق بولغاچقا، سوغۇقلۇقى ئۇستىخاندىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ئىچى ئۇستىخانغا ئوخشاش كاۋاك بولمايدۇ.

ئۇستىخاننىڭ مىزاجى قاننىڭ تەبىئىتىدىن يىراق بولغانلىقى ئۈچۈن ئوتتۇرىسى كاۋاك بولۇپ، قان شۇ كاۋاك ئىچىدە بىر مەزگىل تۇرۇپ، بىرقانچە ئۆزگىرىشلەردىن كېيىن ئۇستىخانىي بىلەن ھەمشەكىل بولۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولىدۇ.

چاندىرلارنىڭ سوغۇقلۇقى يەنىلا ئۇنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىلىنىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇنىڭ سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇستىخاندىن چىققانلىقىدىن بىلىنىدۇ. لېكىن ئۇ كۆمۈرچەكتىن يۇمشاقراق بولغانلىقى ئۈچۈن سوغۇقلىقىمۇ كۆمۈرچەكتىن تۆۋەنرەكتۇر.

پەي (نېرۋا) نىڭ سوغۇقلۇقىمۇ يەنىلا ئۇنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىلىنىدۇ. شۇنىڭدەك پەي (نېرۋا) چاندىردىن يۇمشاقراق بولغانلىقى ئۈچۈن سوغۇقلۇقىمۇ چاندىردىن تۆۋەنرەك بولىدۇ.

يولۇن غول ئومۇرتقىلىرىنىڭ ئىچىدە تۇرغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى سوغۇق ھېسابلىنىدۇ.

ئومۇرتقىلارمۇ ئۇستىخان بولغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى سوغۇق ھېسابلىنىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى پەيىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. چۈنكى ئومۇرتقىلار يۇرەك ۋە جىگەر بىلەن قوشنا بولۇپ، بۇ ئىككى ئەزانىڭ ئىسسىقلىقىدىن تەسىرلىنىدۇ.

مېڭە ياش ياپما سۆڭەكى بىلەن ئورالغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى سوغۇق ھېسابلىنىدۇ. ئەمما مېڭە يولۇندىن يۇمشاقراق بولغانلىقى، يۇرەك بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتتە بولۇپ، يۇرەكتىن ئىسسىقلىق قوبۇل قىلغانلىقى تۇپەيلىدىن مېڭىنىڭ سوغۇقلۇقى يۇلۇننىڭ سوغۇقلۇقىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: ئەزالار ئىچىدە مىزاجى ئەڭ قۇرغاقراق بولغىنى چاچتۇر. ئۇنىڭدىن قالسا سۆڭەك، ئۇنىڭدىن قالسا كۆمۈرچەك، ئۇنىڭدىن قالسا چاندىر، ئۇنىڭدىن قالسا نېرۋىلاردۇر.

مېنىڭچە، چاچ گازنىڭ بۇسىدىن (بۇخارى دۇخانىن) ھاسىل بولىدۇ. گاز بۇسىنىڭ تەركىبىدىكى سۇيۇق ماددىلار پارغا ئايلىنىپ كېتىپ، قۇرۇق ئىسسىق بولغان گاز قىسمى چاچ بولۇپ شەكىللەنگەنلىكى ئۈچۈن چاچنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق دېيىلىدۇ. گازنىڭ چاچقا ئۆزگىرىشىگە سەۋەبچى بولغان كۈچ، گازنى قىزىتقۇچى ۋە ئىچكى قىسمىدىكى ھۆللۈكلەرنى ئىتتىرىپ چىقارغۇچى ئىسسىقلىقتۇر. بەدەن ئىچىدە گازلىق بۇستىن قۇرغاقراق نەرسە مەۋجۇت بولمىغانلىقى ئۈچۈن چاچ پۈتۈن بەدەن قىسىملىرى ئىچىدە ئەڭ قۇرغاق ھېسابلىنىدۇ.

ئەگەر «چاچ ئەزا ئەمەسقۇ» دېگەن سوئال قويۇلسا، «چاچ بەدەننىڭ بىر تەركىبى قىسمى، ئۇنىڭغا ئىسسىق تەبىئەتلىك روھلار يېتىپ تۇرىدۇ» دېيىشكە بولىدۇ.

ئۇستىخان: ئۇستىخان بارلىق ئەزالار ئىچىدە ئەڭ قاتتىق بولغىنى ئۈچۈن مىزاجى قۇرۇق ھېسابلىنىدۇ. ئەمما قۇرۇقلۇق جەھەتتە چاچتىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ. چۈنكى ئۇستىخان كۆپىنچە ھايۋانلار ئوزۇقلىرىدىن ئوزۇقلىنىدۇ. ئەمما چاچ بولسا ھايۋانلاردىن ئېلىنىدىغان نەرسىلەردىن ئاز مىقداردا ئوزۇقلانسىمۇ ئاساسىي جەھەتتىن ئوزۇقلانمايدۇ. ئەگەر «چاچ ئىگىلىدۇ. سۆڭەك ئىگىلمەيدۇ. شۇنىڭغا قارىغاندا چاچ ھۆلرەكمىكىن» دېگەن سوئال قويۇلسا، «سۆڭەكنىڭ ئىگىلمەسلىكى ئۇنىڭ ئەسلى مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى تۇپەيلىدىن ۋە ئۇنىڭدىكى سۇ قىسمىنىڭ توڭلاپ قالغانلىقىدىن» دېيىشكە بولىدۇ.

چاندىرلار قاتتىق بولغانلىقى ئۈچۈن قۇرۇق ھېسابلىنىدۇ. لېكىن كۆمۈرچەكتىن يۇمشاقراق بولغانلىقى ئۈچۈن، قۇرۇقلۇقى كۆمۈرچەكتىن تۆۋەنرەك دېيىلىدۇ.

نېرۋىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئۇنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىلىنىدۇ. لېكىن ئۇ قۇرۇقلۇقتا چاندىردىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ. چاندىرغا نىسبەتەن يۇمشاقراق بولىدۇ. سېزىم نېرۋىسى ھۆللۈك

www.uyghurkitap.com

بىلەن قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىللىككە يېقىندۇر. ھەرىكەت ئېرۆزىسى ھەرىكەتنىڭ قۇرۇتۇپ تۇرۇشىغا ئۇچرىغانلىقتىن مۆتىدىلدىن قۇرۇقراق بولسىمۇ، يەنىلا سەزگۈ ئېرۆزىسى ئېتىدالىغا يېقىندۇر.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: ئەزالار ئىچىدە مىزاجى ئەڭ ھۆللىرەكى گۆشتىكى ياغلار، ئۇنىڭدىن قالسا چاۋا ياغلار، ئۇنىڭدىن قالسا يۇمشاق گۆش، ئۇنىڭدىن قالسا يولۇندۇر.

مېنىڭچە گۆش يېغى، يۇمشاق جەۋھەرلەر بولۇپ، گۆش بىلەن قوشنا بولغانلىقى ھەم گۆشتىكى ھۆللۈكتىن پايدىلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى ھۆل ھېسابلىنىدۇ. چاۋا ياغلارمۇ ھۆل ھېسابلىنىدۇ. ئەمما چاۋا ياغلار ھۆللۈك جەھەتتە گۆش يېغىدىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ھۆللۈكىگە كەلسەك بىرىنچىدىن، ئۇ گۆش بىلەن قوشنا ئەمەس. ئىككىنچىدىن گۆشنىڭ يېغىغا نىسبەتەن قاتتىق بولغانلىقى ئۈچۈن ھۆللۈكى گۆش يېغىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. قولتۇق گۆشى ۋە ئەمچەك گۆشلىرىگە ئوخشاش ئاقۇا مايىل يۇمشاق گۆشلەر ئادەتتە بەزلىك گۆش دەپ ئاتىلىدۇ. بەز خاراكتېرلىك گۆشلەر تەركىبىدە ھۆللۈندۇرگۈچى ماددىلار كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى ھۆل ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئاقلىق بەلغەمنىڭ كۆپلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. لېكىن ئۇنىڭ ئەسلى گۆش جىنسىدىن بولغانلىقى، گۆشنىڭ ھاسىل قىلغۇچى ئاملى ھارارەتتۇر بولغانلىقى، ھارارەت بولسا قۇرۇتقۇچى بولغانلىقى ئۈچۈن بەزلىك گۆشلەرنىڭ ھۆللىكى چاۋا ياغلاردىن تۆۋەندۇر.

يۇلۇننىڭ مىزاجىنىڭ ھۆل تەبىئەتلىك بولىدىغانلىقى ھەممىگە ئېنىق. لېكىن ئۇنىڭ ھۆللىكى مېڭىدىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ تۈزۈلۈشى (قىيامى) مېڭىدىن قاتتىقراق بولىدۇ.

8. «مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

تەبىئىي ئىشلار (ئۇمۇرى تەبىئىيە) نىڭ ئۈچىنچىسى، خىلىتلاردۇر.

ئىبنىسىنا ‹ خىلىت بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلارنىڭ تۇنجى قېتىملىق ئۆزگىرىشىدىن ھاسىل بولىدىغان، ئېقىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بىر خىل سۇيۇق جىسىمدۇر › دەيدۇ.

ئىبنىسىنانىڭ بۇ يەردىكى ‹ سۇيۇق › دېگەن سۆزى ھەرقانداق شەكىللىنىشنى ئاسان قوبۇل قىلىدىغان (ئىنتائەتچان)، ئۇلىنىش ۋە ئۈزۈلۈشنىمۇ ئاسان قوبۇل قىلىدىغان دېگەنلىكتۇر. بۇ سۆزلەر بىلەن سۆڭەك، گۆش، كۆمۈرچەكلەرنى خىلىت قاتارىغا ئېلىشقا بولمايدىغانلىقنى دېمەكچى.

ئىبنىسىنانىڭ ‹ ئېقىش سالاھىيىتىگە ئىگە ياكى سۇيۇق › دېگەن سۆزى چاۋا ياغنىڭ

خىلتقا كىرمەيدىغانلىقىنى كۆرسىتىش ئۈچۈندۇر. ئەمما بۇ تەرتىپ گەجسىمان بەلغەم ياكى شېشىسىمان بەلغەم (بەلغىمى زۇجاجى) لارنى خىلىت قاتارىدىن چىقىرىۋېتەلمەيدۇ. چۈنكى بۇ ئىككى خىل بەلغەم خىلتى هامان سۇيۇق ۋە ئېقىپ تۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇ يەردىكى گەجسىمان ۋە شېشىسىمان دېگەن سۆزلەر. خىلتىنىڭ قىيامىدىكى ئەمەس بەلكى رەڭگىدىكى ئوخشىتىشتۇر. يەنە تەبىئەت ئېتىۋارى بويىچە ئېقىپ تۇرۇش خاراكتېرلىك سۇيۇقلۇق دېگەنلىكتۇر. ئۇنداقتا خىلتلارغا باشقا بىر خىل قويۇلدۇرغۇچى ماددىنىڭ ئارىلىشىۋېلىشى نەتىجىسىدە هۆللۈك ۋە ئېقىشتىن ئىبارەت خۇسۇسىيىتىنىڭ يوقىلىپ كېتىشى ئالدىنقى بايانغا قارىمۇ ـ قارشى كەلمەيدۇ.

ئىبنىسىنانىڭ بۇ يەردىكى ‹خىلىت ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئۆزگىرىشىدىن هاسىل بولغان› دېيىشى. ئوزۇقلۇقنىڭ سۇرئىتى ۋە مەنبەسىنىڭ ئۆزگىرىشىنى (يەنى يېمەكلىكلەرنىڭ قانداق ئوزۇقلۇق ئىكەنلىكىنى بىلگىلى بولمىغۇدەك دەرىجىدىكى ئۆزگىرىشىنى) دېمەكچى، بۇنىڭغا قارىغاندا كەيلۇس بۇ ئۆزگىرىشكە كىرمەيدۇ. چۈنكى كەيلۇستا تاماقنىڭ ئەسلى تەمى يوقالمىغاچقا، قەي قىلغان ئادەم ئۇنىڭ قانداق تاماق ئىكەنلىكىنى بىلەلەيدۇ. بۇ يەردە ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنانىڭ ‹ئوزۇقلۇقنىڭ تۇنجى قېتىملىق ئۆزگىرىشى› دېگەن سۆزى 3 ـ هەزىمدىن كېيىن هاسىل بولىدىغان ئىككىلەمچى سۇيۇقلۇق (رۇتوبەتى سانىيە) دىن ساقلىنىشتۇر. بۇ يەنىلا خىلتتىن هاسىل بولغان سۇيۇقلۇقنى يۇقىرىقى سۆز بويىچە چىقىرىۋېتەلمەيدۇ. چۈنكى ئۇنىڭدا ئوزۇقلۇقنىڭ تۇنجى قېتىملىق ئۆزگىرىشى ئومۇميۈزلۈك مەۋجۇت بولىدۇ.

9. «مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

خىلتلار تۆت خىل بولىدۇ.

مېنىڭچىمۇ شۇنداق. يەنى ئىبنى ئەبۇ سادىق مۇنداق دېگەن: خىلتلار ئەسلىدە ئۇنسۇرلاردىن (ماددىلار) بىرىكتۈرۈلگەن ئوزۇقلۇقلاردىن هاسىل بولىدىغانلىقى ئۈچۈن تۆت خىل بولىدۇ. هەرقانداق ئوزۇقلۇقتا ئاشۇ ماددىلار ئىچىدىكى قايسى قۇۋۋەت غالىپ ئورۇندا بولسا شۇنىڭغا ماس هالدىكى بىر خىلىت هاسىل بولىدۇ.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: خىلتلارنىڭ ئەڭ يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدىغىنى قان خىلتى بولۇپ، تەبىئىتى هۆل ئىسسىقتۇر. ئۇ بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ.

مېنىڭچىمۇ خىلتلارنىڭ ئەڭ يۇقىرى ئورۇن تۇتىدىغىنى قان خىلتىدۇر. چۈنكى ئۇ بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇشتا ئەڭ ئاساستۇر. ئىبنىسىنا «هايۋانۇششىپا» ناملىق كىتابىدا مۇنداق دەيدۇ: ‹بەدەننى ئوزۇقلاندۇرغۇچى نەرسە هەقىقەتتىن ئالغاندا قاندۇر. قالغان

خىلتلار يادەمچى ئورۇندا تۇرىدۇ) . بۇ خۇددى قاننى بىر غىزا دەپ پەرەز قىلساق قان خىلتى ئاساسىي ئاشلىق، باشقا خىلتلار دورا ـ دەرمەكلەر ئورنىدا تۇرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ئالغاندا، قاننىڭ ھۆل ئىسسىق مىزاجى ھاياتلىق پائالىيىتىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. شۇنىڭدەك قان خىلتىنىڭ تەمى تاتلىق ۋە مېزىلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ باشقا خىلتلاردىن ئۈستۈن تۇرۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، ئۇ تېرىنى گۈزەل، چىرايىنى رەڭدار قىلىدۇ. ئىنسان تەبىئىتىمۇ ئۇنى بەك ياقتۇرىدۇ ياكى چىڭ تۇتىدۇ. ھەرقانداق سۈرگۈچى دورا باشقا خىلتلارنى تازىلاپ بولماي تۇرۇپ قان خىلتىنى تازىلىمايدۇ (سۈرمەيدۇ) . قان خىلتىدىن قالسا ئىككىنچى ئورۇندا بەلغەم خىلتى تۇرىدۇ.

چۈنكى بەلغەم خىلتىمۇ ماھىيەتتە قان ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا سەپرا خىلتى تۇرىدۇ. چۈنكى سەپرا خىلتى ئىسسىقلىق جەھەتتە قان بىلەن ماسلىشىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا سەۋدا خىلتى تۇرىدۇ. يەنى ئەڭ ناچار خىلىت سەۋدا خىلتىدۇر. چۈنكى ئۇ ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىقتىن ئىبارەت قاننىڭ ھەر ئىككى سۈپىتىگە قارىمۇ قارشى تۇرىدۇ. (ماسلىشالمايدۇ) . قان بولسا ھاۋاغا ئوخشاش ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. بىراق قان مۇرەككەپ بىر خىل ماددا بولغىنى ئۈچۈن ئۇنىڭ ئىچىدە قايسى خىلىت، قايسى ماددا كۆپ بولسا شۇ ماددىدىكى ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈكمۇ شۇنىڭغا قاراشلىق بولىدۇ. ئەمما ھاۋادىكى ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈك ئۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى ھاۋا بولسا مۇرەككەپ ماددا ئەمەس بەلكى يەككە جىسىمدۇر.

قان خىلتىنىڭ ھۆل ئىسسىق ئىكەنلىكىگە پاكىت شۇكى: ئادەمنىڭ بەدىنىدە قاچانلا قان خىلتى كۆپىيىپ كەتسە، ئۇنىڭدا ھۆللۈك بىلەن ئىسسىقلىق ئاشىدۇ. شۇنىڭدەك قۇرۇق سوغۇق دورىلار بىلەن شىپا تاپىدىغان. ھۆل ئىسسىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنداقلا ئۇ گۆش، سۈتكە ئوخشاش ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن كۆپىيىدۇ. ھۆل ئىسسىقلىق بولسا ئۈسۈش ياشلىرىدا كۆپىيىدۇ. بەزىلەر قان خىلتى سوغۇق، چۈنكى ئۇ، ئاياللاردا كۆپ بولىدۇ.

شۇڭلاشقا ئاياللار ھەيز كۆرىدۇ. چىشى جىنىسلارنىڭ مىزاجى سوغۇق دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئاياللارنىڭ بەدىنىدە قان خىلتىنىڭ ھاسىل بولۇشى كۆپ ئەمەس. ئۇلارنىڭ قاننى كۆپ چىقىم قىلىشى (ھەيز كۆرۈشى) قاننىڭ كۆپلىكىدىن ئەمەس بەلكى پارلىنىش ۋە سەرپ بولۇشنىڭ ئازلىقىدىن بولىدۇ. چۈنكى ئاياللارنىڭ بەدىنىدە قورىغۇچى ۋە تېرە تۆشۈكچىلىرىنى ئەتكۈچى سوغۇق مىزاجنىڭ بولغانلىقىدىن پارلىنىش، سەرپ بولۇش ئاز بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاياللاردا ھەرىكەت ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ، پارلىنىشنىڭ تېخىمۇ ئاز بولۇشىغا قولايلىق يارىتىدۇ.

قاننىڭ بەدەندىكى رولى: قان بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. ئوزۇقلاندۇرۇش بەدەندىكى سەرپ بولۇپ كېمەيگەن ماددىلارنى مىقدارى بويىچە تولۇقلاش ياكى ئۆسۈش يېشىدىكىلەردە كېمەيگەن ماددىلارنى مىقداردىن كۆپرەك ۋە ياكى چېكىنىش يېشىدىكىلەردەك كېمىيىش دەرىجىسىدە ئورۇن تولۇقلاشنى كۆرسىتىدۇ.

10. «مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

تەبىئىي قان خىلتى قىزىل رەڭلىك، پۇراقسىز (سېسىق پۇرىمايدىغان)، قويۇق - سۇيۇقلۇقى نورمال تەڭشەلگەن، تەمى تاتلىق كېلىدۇ. لېكىن غەيرى تەبىئىي قان خىلتى رەڭگى، پۇرىقى، قويۇق سۇيۇقلۇقى ۋە تەمى جەھەتلەردە پۈتۈنلەي نورمال قان خىلتىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

مېنىڭچە، قان خىلتى تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئىي قان خىلتى جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىدۇ. چۈنكى تەبىئىي خىلتلارنىڭ ھەممىسى جىگەردە ھاسىل بولىدۇ. جىگەردىن سىرت ھاسىل بولغان ھەرقانداق خىلت تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا تەبىئىي خىلت ھېسابلانمايدۇ.

تەبىئىي قان خىلتىنىڭ ئۆزىگە خاس تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە سۈپەتلىرى بولىدۇ.

(1) قىزىللىق: جىگەرنىڭ ئۆزى قىزىل بولۇپ، ئۆزىمۇ قاندىن ئوزۇقلانغانلىقى ئۈچۈن ئوزۇقلۇقلارنى ئۆزگەرتىپ ئۆز رەڭگىگە ئوخشاش قان خىلتىغا ئايلاندۇرىدۇ. قاننىڭ سېرىق بولغىنى ئۇنىڭدىكى ئىسسىقلىقنىڭ ئۈستۈن ئىكەنلىكىگە، قارا بولغىنى سوغۇقلۇقنىڭ غالىب بولغىنىغا، ئاق بولغىنى خام قالغانلىقىغا پاكىت بولغىنىدەك، قىزىل بولغىنى ھارارەتنىڭ نورمال ھالەتتە ئىكەنلىكىگە پاكىت بولىدۇ. يۈرەك ۋە قىزىل قان تومۇرلار ئىچىدىكى قان شوخ قىزىل يەنى چېقىرغا مايىل كېلىدۇ. جىگەر ۋە كۆك قان تومۇرلار ئىچىدىكى قان توق قىزىل كېلىدۇ.

(2) پۇرىقى: تەبىئىي قان سېسىق پۇراقلىق بولمايدۇ. چۈنكى قاندا سېسىق پۇراق بولۇش يات ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىيىبە) نىڭ ئەۋج ئېلىشىدىن دېرەك بېرىدىغان ئوفۇنەت (چىرىش) سەۋەبىدىن بولىدۇ.

(3) ئۇنىڭ قىيامى تەڭشەلگەن بولىدۇ: يەنى سەپرا خىلتىغا ئوخشاش سۇيۇق، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىغا ئوخشاش قويۇق بولمايدۇ. قان خىلتى قاچان بەك قويۇق بولۇپ كەتسە، ئۇنىڭدىن بەدەنگە كېرەكلىك بولغان روھلارنىڭ پەيدا بولۇشى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ.

(4) تەمى تاتلىق كېلىدۇ: يەنى ھەسەل شېكەرلەرگە ئوخشاش تاتلىق دېگەنلىك ئەمەس بەلكى ھەسەل ۋە شېكەرگە ئوخشاش تاتلىق نەرسىلەرنىڭ تەمىگە ئوخشاپ كېتىدىغان

www.uyghurkitap.com

مېزىلىك تەمى بولىدۇ. چۈنكى قان خىلتى ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا بىر مۇھىم ئاساس. جالىنۇسنىڭ باياندا، ئادەم بەدىنىدىمۇ شىرنىلىك بار دېيىلگەن. شۇ مۇناسىۋەت بىلەن تەبىئىي قان، تەم جەھەتتە ئەزاغا ئوخشاشلىقى بولغاچقا ئەزالار ئۇنى ئاسانلا ئۆزىگە قوبۇل قىلالايدۇ.

ئەمدى تەبىئىي بولمىغان (غەرىيي تەبىئىي) قاننىڭ ئەھۋالىغا كەلسەك، ئۇ پۈتۈنلەي تەبىئىي قاننىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئۇنىڭدا يۇقىرىقى سۈپەتلەرنىڭ ھەممىسى يوقىلىپ، رەڭگى ئاقارغان، سېسىق پۇراقلىق، قىيامى قويۇق، تاتلىق تەمى يوقالغان بولىدۇ. بۇ مۇتلەق تەبىئىي بولمىغان قان دېيىلىدۇ ياكى يۇقىرىقى سۈپەتلەرنىڭ بەزىسى بار. بەزىسى يوقالغان بولىدۇ. مەسىلەن: رەڭگى ئاق بولسىمۇ لېكىن سېسىق پۇرىمايدۇ. قىيامى نورمال، تەمى تاتلىق بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى رەڭگى تەبىئىي بولمىغان قان دېيىلىدۇ.

11. «مۇجەززۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

قان خىلتىدىن قالسا بەلغەم خىلتى يۇقىرى ئورۇن تۇتىدۇ. ئۇنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولىدۇ.

مېنىڭچە: بەلغەم خىلتى ئۇستۇنلۇك جەھەتتە قاندىن كېيىن تۇرىدۇ. ئەمما باشقا خىلتلارغا نىسبەتەن ئالدىنقى ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. بەلغەم خىلتىنىڭ ھۆل سوغۇقلۇقىنىڭ دەلىلى شۇكى، بەدەندە بەلغەم خىلتى كۆپىيىپ كەتسە قۇرۇق ئىسسىق دورىلار بىلەن داۋالاشقا تېگىشلىك بولىدىغان، ھۆل سوغۇق خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بەلغەم خىلتى مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ھۆل سوغۇق مىزاجلاردا، ھۆل سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن ياشلار، ھۆل سوغۇق پەسىللەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. ئۇنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدىغان ئوزۇقلارمۇ يەنىلا ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەردۇر.

12. «مۇجەززۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

بەلغەم خىلتى بەدەن ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق بولغان ئەھۋالدا قانغا ئايلىنىپ بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئەزالارنى ھۆللەندۈرۈپ تۇرىدۇ. ئۇنى ھەرىكەتتىمۇ قۇرۇتۇۋېتەلمەيدۇ. شۇنىڭدەك يەنە مېڭىگە ئوخشاش ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ.

مېنىڭچە، بەلغەم خىلتىنىڭ قانغا ئايلىنىش سالاھىيىتى بولىدۇ، چۈنكى ئۇ قانغا ئايلىنىشتا زۆرۈر بولغان بىر قىسىم پىشىپ يېتىلىشنى (نەزجىنى) بېشىدىن كەچۈرگەن بولۇپ، يەنە تولۇق پىشىپ يېتىلىشكە لاياقىتى توشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ قانغا ئايلىنىش ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش سالاھىيىتى بار دېيىلىدۇ. قاچانلا

بەدەندە ئوزۇقنىڭ ئازلىقىدىن بولسۇن ياكى جىگەر يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋە-
بىدىن بولسۇن، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە، تەبىئىي ئىسسىقلىق (هارارىتى غەرىزى-
يە) بەلغەم خىلتىغا يۈزلىنىپ ئۇنى قايتىدىن پىشۇرۇپ يېتىلدۈرىدۇ. بەدەن شۇنىڭ
بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ. بۇ بەلغەم خىلتىنىڭ مەخسۇس بىر ئالاھىدىلىكىدۇر. سەپرا ۋە
سەۋدا خىلتلىرى پىشىپ يېتىلىش دەۋرىدىن ئۆتۈپ كەتكەنلىكى (كۆيۈپ كەتكەنلىكى)
ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ قانغا ئايلىنىش سالاھىيىتى بولمايدۇ. ياكى ئۇلارنىڭ قانغا ئوخشاش
سۈپەتكە قايتىش مۇمكىن بولمايدۇ. بۇنىڭغا ئادەتتىكى ئوبدان پىشمىغان تاماق بىلەن
پىشىپ ئۆتۈپ كەتكەن تاماقنى مىسال قىلىشقا بولىدۇ. چۈنكى پىشمىغان تاماقنى يەنە
پۇشۇرۇپ پىششىق تاماقتا ئايلاندۇرۇش مۇمكىن. لېكىن پىششىپ كەتكەن تاماقنى نورمال
پىششىق هالىتىگە ياندۇرۇش مۇمكىن ئەمەس.

بەلغەم خىلتىنىڭ ئىككىنچى رولى. ھەرىكەتنىڭ قىزىتىش تەسىرى بولۇپ، ھەرى-
كەت ئەزالارنى ۋە بوغۇملارنى قۇرىتىدۇ. بەلغەم خىلتى ئەزالار بىلەن بوغۇملارنى نەملەپ
ۋە ھۆللەشتۈرۈپ تۇرۇش ئارقىلىق قىزىقلىق تەسىرىدە قۇرۇپ قېلىشتىن ساقلايدۇ.
ئۈچىنچى رولى، ئەزالاردىن مېڭىگە ئوخشاش بىر قىسىم بەلغەم مىزاجلىق ئەزالار بولۇپ،
ئۇلار مەلۇم دەرىجىدە بەلغەم خىلتىگە ئارىلاشقان قان بىلەن ئوزۇقلىنىشنى تەلەپ قىلى-
دۇ. شۇڭلاشقا بەلغەم خىلتى ئەنە شۇنداق ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇشقا قاتنىشىدۇ.

ئەبۇ سەھلى مەسىيھى بەلغەم خىلتىنىڭ يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە بىر رولىنىمۇ
بايان قىلىدۇ. ئۇ بولسىمۇ بەلغەم خىلتىنىڭ قان خىلتىغا شىرە كىرگۈزۈپ (شىلىمشىق-
لىق پەيدا قىلىپ) ئەزالارغا چاپلىشىدىغان قىلىشتىن ئىبارەت.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: تەبىئىي بەلغەم خىلتى. ئاسانلا
نورمال قان خىلتىغا ئۆزگىرەلەيدۇ. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى تەم جەھەتتە بۇزۇلغان
بولىدۇ. مەسىلەن، تۇزلۇق تەملىك بەلغەم، ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل،
چۈچۈمەل بەلغەم، موزا تەملىك بەلغەم قۇرۇق سوغۇققا مايىلدۇر. يەنە قىيام (قويۇق
ـ سويۇقلۇق) جەھەتتە غەيرىي تەبىئىي بولىدۇ. مەسىلەن، بەك سۇيۇق بەلغەم، بەك قويۇق
گەجسىمان بەلغەم، قويۇق سۇيۇق ئارىلاش پوتلاسىمان بەلغەم قاتارلىقلار.

مېنىڭچە، بەلغەم خىلتى تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.
تەبىئىي بولغىنى يېرىم ھەزىم بولغان ۋە تولۇق پىششىپ يېتىلگەنلىكى ئۈچۈن قانغا
ئايلىنىشى ئاسان بولىدۇ. شۇڭلاشقا سەپرا ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ ساقلىنىش ئورنى
بولغاندەك، بەلغەم خىلتىنىڭ قويۇلۇش ئورنى (زاپاس ساقلىنىش ئورنى) بولمايدۇ.
چۈنكى پۈتۈن بەدەن ئوزۇقلۇققا موھتاج بولغاندا دەرھال ئىشلىتىشكە قولايلىق بولسۇن

www.uyghurkitap.com

ئۇچۇن قاننىڭ ئېقىش يولىدا ئېقىپ تۇرىدۇ. تەبىئىي بەلغەمنىڭ ئاساسىي ماددىسى ئوزۇقلۇق بولغانلىقى ئۇچۇن، ئۇنىڭ پەيدا بولۇش ئورنىمۇ يەنىلا جىگەردە بولىدۇ. تەبىئىي بەلغەمنىڭ ئىككى ئالاھىدىلىكى (سۈپىتى) بار:

1. ئۇ قىسمەن پىششىپ يېتىلگەنلىكى ئۇچۇن، بىر ئاز تاتلىق تەمى بولىدۇ. تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ تەبىئىتى قاتتىق سوغۇق بولمايدۇ. بەدەنگە نىسبەتەن ئېيتقاندا سوغۇقلۇقى ئاز بولىدۇ. لېكىن قان ۋە سەپرا خىلتلىرىغا نىسبەتەن سوغۇق بولىدۇ.

2. قويۇق سۈيۇقلۇقى نورمال بولىدۇ. قويۇق سۈيۇقلۇقتا نورمال دېگىنىمىز، ئۇنىڭ پىششىپ يېتىلىشى يېتەرسىز بولغانلىقى ئۇچۇن، قاندىن سەل قويۇقراق بولىدۇ.

ئەمدى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىغا كەلسەك، غەيرىي، تەبىئىي بەلغەم خىلتى تەم جەھەتتە ياكى قويۇق سۈيۇقلۇقى جەھەتتە، تەبىئىي ئېقىمدىن چىقىپ كەتكەن بولىدۇ. ئۇنىڭ تەبىئىيلىكتىن چىقىپ كېتىشى، رەڭگى ياكى پۇرىقى جەھەتتە بولماي، پەقەتلا تەم ۋە قىيام جەھەتتە بولىدۇ. چۈنكى بەلغەم خىلتى سوغۇق تەبىئەتلىك بولغانلىقى ئۇچۇن، ئۇنىڭ ھەممە خىلى ئاق رەڭلىك، پۇراقسىز كېلىدۇ.

سوغۇقلۇق بەلغەم خىلتىنىڭ ئاق ۋە پۇراقسىز بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلتى رەڭگىنى ئۆزگەرتىدىغان بىر نەرسە بىلەن ئارىلاشقاندا، ئۇ بەلغەم قاتارىدا سانىلىشتىن چىقىپ كېتىپ، شۇ ئارىلاشقان نەرسىنىڭ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ. شۇڭلاشقا تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا (سەپرايى موھھىيە) نىڭ تەركىبىدىكى بەلغەم خىلتى، سەپرا خىلتىدىن كۆپ بولسىمۇ يەنىلا سەپرا خىلتىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئادەتتە ھەرقانداق نەرسە سېزىمدا كۆپ سانى ئىگىلەيدىغان نەرسە تەرەپكە مەنسۇپ قىلىنىدۇ. شۇڭا بۇ خىل سەپرانىڭ رەڭگىدىن ھېس قىلىنىدىغان نەرسە ئاقلىق ئەمەس بەلكى سېرىقلىقتۇر. ئەگەر بەلغەم خىلتىغا ئوفۇنەت (چىرىش) قوشۇلسا، ئۇنىڭلىق بىلەن غەيرىي، تەبىئىي بەلغەم دېيىش توغرا كەلمەيدۇ. چۈنكى ئوفۇنەت بەلغەم خىلتىنىڭ بىرەر تەركىبى قىسمى ئەمەس. شۇڭلاشقا ئوفۇنەت سەۋەبلىك ئۇنى غەيرىي، تەبىئىي دېيىشكە بولمايدۇ. بىزنىڭ بۇ يەردە دېمەكچى بولغىنىمىز بەلغەم خىلتىنىڭ ئۆزىنى ئالاھىدىلىكلىرىگە (سۈپەتلىرىگە) ئاساسەن تۈرلەرگە بۆلۈشتىن ئىبارەت.

غەيرىي، تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى تەم جەھەتتىن ھېسابلىغاندا يەنە بىرقانچە تۈرگە بۆلۈشكە بولىدۇ:

1) تۇزلۇق بەلغەم: ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل كېلىدۇ. ئىبنى سىنانىڭ ئېيتىشىچە تۇزلۇق بەلغەم، بەلغەم خىلتى ئۆزگىرىشىنىڭ ئەڭ ئاخىرقىسى ۋە ئەڭ قۇرۇقراق قىسمى ئىكەن. بۇ سۆز ھەرقانداق بەلغەمنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولىدۇ

دېگەن ھۆكۈم بىلەن قارىمۇ ـ قارشى كەلمەيدۇ. چۈنكى قان ۋە سەپرالارغا سېلىشتۇرغاندا ئۇنىڭ تۇزلۇق بولۇشى، ئۇنىڭغا كۆيگەن سەپرانىڭ ئارىلاشقانلىقىدىندۇر. چۈنكى ئارىلاشقان سەپرا بەلغەمنىڭ مەلۇم بىر قىسمىنى كۆيدۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەلغەم خىلتىدا مەلۇم ئۆتكۈرلۈك پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سەپرا كۆپ مىقداردا ئارىلاشسا، ئۇ تۇزلۇق بەلغەم بولمايدۇ. چۈنكى ئارىلاشقان سەپرا كۆپ بولسا تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا دېيىلىدۇ. ئۇ بەلغەم خىلتىنىڭ بىر تۈرى ھېسابلىنىدۇ.

2) چۈچۈمەل بەلغەم (بەلغىمى ھامىز): تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل بولىدۇ. بۇ خىل بەلغەم بەلغەم خىلتىغا سەۋدا خىلتىنىڭ نورمال ھالدا ئارىلىشىشىدىن ھاسىل بولىدۇ ياكى بەلغەم خىلتىغا سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن ھارارەت تۆۋەنلەپ تەمى چۈچۈمەللىشىدۇ. بۇ، شارابنىڭ قىشتا چۈچۈمەل بولۇپ قالغىنىغا ئوخشايدۇ. ياكى چۈچۈمەل بەلغەم بەلغەم خىلتىغا كۈچلۈك ئىسسىقلىق تەسىر قىلىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ.

3) تېتىقسىز بەلغەم (بەلغىمى مەسىخ): تەمى يوق بولۇپ، ئۇ زىيادە خام قالغان بەلغەمدۇر. ئۇنىڭ قانغا ئايلىنىش سالاھىيىتى ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ. سۇ تەركىبى ناھايىتى كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن تەم بولمايدۇ.

4) موزا تەملىك بەلغەم: خىلتىغا بەك سوغۇق ۋە بەك خام قالغان سەۋدا خىلتىنىڭ ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولىدۇ. سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بەلغەمنىڭ سۇلۇق قىسمى توڭلاپ قالىدۇ. بۇ خىل بەلغەم قۇرۇقلۇق ۋە سوغۇقلۇق جەھەتتە چۈچۈمەل بەلغەم خىلتىدىن ئۆتكۈررەك بولىدۇ. يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى تەم جەھەتتىكى غەيرىي، تەبىئىيلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەمدى قىيام (قويۇق ـ سۇيۇقلۇق) جەھەتتىكى غەيرىي، تەبىئىي بەلغەم خىلتىغا كەلسەك ئۇ قىيام جەھەتتە قويۇق ياكى سۇيۇقلۇقىغا قاراپ ئايرىلىدۇ. بەك سۇيۇق بولغان بەلغەم خىلتى سۇيۇقلۇقىغا قاراپ سۇسىمان بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ناھايىتى سۇيۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئەزالارغا بولغان تەسىرى ئىنتايىن تېز بولىدۇ. قويۇق بەلغەم خىلتىنىڭ رەڭگى سۇدا ئېرىگەن ئاھاكقا ئوخشىغانلىقى ئۈچۈن گەجسىمان بەلغەم (بەلغىمى جەسى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بەلغەم خىلتى ئىچىدە ئەڭ قويۇق بولغان بىر تۈرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

يەنە بىر خىلى، پوتلاسىمان بەلغەم (بەلغىمى موخاتى): بۇ قويۇق بەلغەم خىلتىغا گارسىمان يەل ئارىلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئۇنىڭ قىيامى ھەر خىل (تەكشى بولمايدۇ) بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

13. «مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

بەلغەم خىلىتىدىن قالسا سەپرا خىلتى يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

مېنىڭچە، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك خىلتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئارتۇقچىلىقىغا ئاھالەن سەپرا خىلتى بەلغەم خىلىتىدىن تۆۋەن، سەۋدا خىلىتىدىن يۇقىرى تۇرىدۇ. ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. چۈنكى سەپرا خىلتى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە:

1. ئارتۇق قايناش ۋە پىشىشتىن ھاسىل بولىدۇ.

2. سەپرا خىلتى تەسىرىدىن ئىچى سۇرگەن ئادەم مەقئەت ئەتراپىدا ئېچىشىش - كۆيۈشۈش سېزىملىرى بارلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ. سەپرا قەي قىلغان (قۇشقان) ئادەم، ئاشقازىنىدا ئېچىشىش ۋە ئېغىزىدا ئاچچىقلىقنى ھېس قىلىدۇ.

3. سەپرا خىلتى ھۆل سوغۇق دورىلار بىلەن شىپا تاپىدىغان كېسەللەرگە سەۋەبچى بولىدۇ.

14. «مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

سەپرا خىلتىنىڭ بەدەندىكى رولى. ① قاننى ئۇچۇچانلاشتۇرۇپ، قاننىڭ ئىنچىكە تومۇرلاردىن ئۆتۈشىگە ياردەم قىلىدۇ. ② ئۆپكىگە ئوخشاش ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇشقا قاتنىشىدۇ. ③ سەپرا خىلتىنىڭ بىر قىسمى ئۈچەيگە قويۇلۇپ ئۈچەيلەرنى گەندە ۋە شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلاردىن تازىلايدۇ.

مېنىڭچە، سەپرا خىلتىنىڭ بىرىنچى خىل رولىنىڭ دەلىلى: قان خىلتى، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىغا نىسبەتەن گەرچە ئۇچۇچان بولسىمۇ، ئۇنىڭدا يەنىلا قويۇقلۇق بولىدۇ. سەپرا خىلتى بولسا قانغا نىسبەتەن خېلى بەك سۇيۇق بولىدۇ. قاننىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى ئۇنىڭغا بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ ئارىلىشىشى نەتىجىسىدە تېخىمۇ ئېشىپ قىل قان تومۇرلاردىن ئۆتۈشى تەسلىشىپ قالىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قويۇق نەرسىلەرنى سۇيۇلدۇرۇپ ئۆتكۈزىدىغان بىر خىل ھەيدىگۈچى ماددا زۆرۈر بولىدۇ.

ئىككىنچى رولىنىڭ دەلىلى بولسا، ئەزالار ئىچىدە ئۆپكىگە ئوخشاش ئوزۇقلىنىشتا ئادەتتىن تاشقىرى ئۇچۇچانلىق بولۇشنى تەلەپ قىلىدىغان ئەزالارمۇ بار. شۇنداقلا قاننىڭ ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇشى ئۈچۈن بىر قىسىم ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى ماددىلار زۆرۈر بولىدۇ.

ئۈچىنچى رولىنىڭ دەلىلى بولسا، جىگەر ئۈچەيدىكى ئوزۇقلۇقلارنى (تاماق قالدۇقىنى) ئۆزىگە سۈمۈرۈپ بولغۇچە، ئوزۇقلۇقلار ئۈچەيدە مەلۇم ۋاقىت تۇرۇشى زۆرۈر.

لېكىن بۇ تاماق قالدۇقلىرى بىرقەدەر چىرىك بولۇپ ئۈچەيلەرنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. سېزىمنىڭ ئاجىزلىششى ئۈچەينى تاشلاندۇق گەندىلەرنى ئىتتىرىپ چىقىرىشتىن مەھرۇم قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن لازىم تېپىلغاندا گەندىلەرنى ئىتتىرىپ چىقىرىشقا ئۈندەيدىغان سەپراغا ئوخشاش خىلتنىڭ بولۇشى زۆرۈر بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سەپرا سۇيۇقلۇقىنىڭ بىر قىسمى ئۈچەيگە قويۇلۇپ ئۈچەيلەرنى تاماقنىڭ پىسەپ ۋە شىلىمشىق بەلغەملەردىن تازىلايدۇ. ئەنە شۇ سەپرا سۇيۇقلۇقى مەقئەت مۇسكۇلىنى غىدىقلىغاندا چوڭ تەرەت قىلىش سېزىمى پەيدا بولىدۇ.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ رەڭگى سۇس قىزىل، يېنىك، ئۆتكۈر بولىدۇ. غەيرىي، تەبىئىي سەپرا خىلتى، سەپرانىڭ قويۇق بەلغەمگە ئارىلىششىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا (سەپرايى مۇھھەيە) دېيىلىدۇ. ياكى سۇيۇق بەلغەم بىلەن ئارىلىششىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ، ئاچچىق سەپرا (مۇررەئى سەپرا) دېيىلىدۇ. ياكى كۆيگەن سەۋداغا ئارىلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كۆيگەن سەپرا دېيىلىدۇ. ياكى سەپرانىڭ ئۆزىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولىدۇ. بۇ كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرا (سەپرايى كورراسى) دېيىلىدۇ. كۆيگەن سەپرا خىلتى زەنگەر رەڭ سەپرامۇ دېيىلىدۇ. لېكىن كۆيۈش زەنگەر رەڭ سەپرادا كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئىبنى سىنانىڭ ئېيتىشىچە، سەپرا خىلتى تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ 2 خىل بولىدۇ. تەبىئىي سەپرا خىلتى ئەسلىدە جىگەردە ھاسىل بولىدۇ ۋە تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل ئۆزىگە خاس سۈپەت ئالاھىدىلىكلىرى بولىدۇ.

1. ئۇچۇچانلىق جەھەتتە قانغا نىسبەتەن ئۇچۇچان بولغانلىقى ئۈچۈن، رەڭگى زەپەرنىڭ ئېرىگەن يىپچىلىرىغا ئوخشاش ئازراق سېرىققا مايىل خالىس قىزىل رەڭدە بولىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق جىسىم سۇيۇلدۇرۇلسا ئۇچۇچانلىشىپ رەڭگى سارغىيىدۇ ۋە پارقىراقلىشىدۇ. شۇڭا قاننىڭ رەڭگى سەپراغا قارىغاندا نىسبەتەن قېنىق ياكى توق قىزىل بولىدۇ.

2. يېنىكلىك جەھەتتە، سەپرا خىلتى ئەركانلار ئىچىدە ئوت تەبىئەتلىك مادداا بولغاچقا، مۇتلەق يەڭگىل بولۇپ، پۈتۈن خىلتلارنىڭ ئەڭ يۇقىرىسىدا تۇرىدۇ.

3. ئۆتكۈرلۈك جەھەتتە، سەپرا بىلتى بىرخىل ئۆتكۈر سۇيۇقلۇق بولغانلىقتىن، سەپرادىن قۇسقان ئادەم ئاشقازىنىدا ۋە ئېغىزىدا بىر خىل ئۆتكۈر ئاچچىقلىقنى ھېس قىلىدۇ. ئەگەر سەپرادىن ئىچى سۈرسە ئۈچەيلەردە ۋە مەقئەتتە ئېچىشىش سېزىمىنى پەيدا قىلىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ بۇنداق بولۇشى ئۇنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى پىششىپ كېتىشى ۋە ھارارىتىنىڭ ئۆتكۈرلىكى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

15. غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1) قويۇق بەلغەمگە ئارىلاشقان سەپرا: ئۇنىڭ قىيامى ۋە رەڭگى تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئوخشىغانلىقى ئۈچۈن تۇخۇم سېرىق رەڭلىك سەپرا (سەپرايى مۇھمىيە) دېيىلىدۇ.

2) سۇيۇق بەلغەمگە ئارىلاشقان سەپرا: بۇ ئاچچىق سەپرا (مۇررەئى سەپرا) دېيىلىدۇ. گەرچە سەپرانىڭ ھەممە خىللىرىنى لۇغەت ئېتىبارى بىلەن ئاچچىق سەپرا (مۇررەئى سەپرا) دېيىشكە توغرا كەلسىمۇ لېكىن ئادەت بويىچە بۇ خىلى، يەنىلا ئاچچىق (موررەئى) سەپرا دېيىلىدۇ. يەنە بۇ خىل ھەپرا خىلتى ناھايىتى كۆپ ئۇچرايدىغانلىقى ئۈچۈن ئومۇمىي ئاتالغۇ بويىچە ئاتاشقا بولدى.

يۇقىرىدىكى ئىككى خىل سەپرا خىلتىنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. چۈنكى تەبىئىي سەپرانىڭ رەڭگى قىزىل، بەلغەمنىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، قىزىللىق بىلەن ئاقلىق قوشۇلۇشىدىن سېرىقلىق ھاسىل بولىدۇ. ئەلۋەتتە.

3) ئازراق كۆيگەن سەۋداغا ئارىلاشقان سەپرا: بۇ ئادەتتە كۆيگەن سەپرا (سەپرايى مۇھتەرىقە) دېيىلىدۇ.

4) سەپرا خىلتىنىڭ ئۆزىنىڭ بىر قىسمىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان سەپرا: سەپرانىڭ كۆيگەن قىسمى بىلەن كۆيمىگەن قىسمى قوشۇلۇپ، سېرىق رەڭلىك سەپرا ئوتتۇرىسىدىكى يېشىللىق پەيدا بولىدۇ. چۈنكى يېشىللىق دېگەن قارا ۋە سېرىقنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ. بۇ خىل رەڭ كۇدە سۈيىنىڭ رەڭگىگە ئوخشىغانلىقتىن كۇدە سۈيى رەڭلىك سەپرا (سەپرايى كۇراسى) سەپرا دېيىلىدۇ. ئەگەر كۆيۈش بەك كۈچلۈك بولۇپ كەتسە ئۇنىڭدىكى سۇيۇقلۇق يوقىلىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن رەڭگى سەل ئاقلىققا مايىللىشىدۇ. بۇ خىلى زەنگەر رەڭ سەپرا (سەپرايى زەنجارى) دېيىلىدۇ. زەنگەر رەڭ سەپرا پۈتۈن سەپرانىڭ تۈرلىرى ئىچىدە ئىسسىقلىقتا ئەڭ ئۆتكۈر ۋە ئەڭ ناچار، ئەڭ ئۆلتۈرۈشچان تۈرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ زەھەرگە ئوخشىتىلغان. ئىبنى سىنانىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ زەھەرلەرنىڭ جەۋھىرى جۈملىسىدىن دېيىلىدىكەن.

16. «مۇجەززۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

خىلتلار ئىچىدە ئورۇن جەھەتتە ھەممىدىن كېيىن تۇرىدىغىنى سەۋدا خىلتىدۇر. ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر.

مېنىڭچىمۇ سەۋدا خىلتىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر. چۈنكى سەۋدا خىلتىنىڭ كۆپىنچە ھاللاردا قۇرۇق سوغۇق تاماقلاردىن ھاسىل بولغانلىقى، ھەمدە ئۇنىڭ ھۆل ئىسسىق دورىلار بىلەن شىپا تاپىدىغان قۇرۇق سوغۇق كېسەللەرنى پەيدا قىلىشى، ئۇنىڭ

قۇرۇق سوغۇقلۇقىنىڭ پاكىتىدۇر. لېكىن سەۋدا خىلتىنىڭ تەبىئىتى گەرچە قۇرۇق سوغۇق دېيىلىدۇ. ئالىملارنىڭ قارىشىدا خۇددى سەپرا خىلتى قان خىلتىدىن ئىسسىقراق بولغىنىدەك بەلغەم خىلتىمۇ سەۋدا خىلتىدىن سوغۇقراق بولىدۇ.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: سەۋدا خىلتىنىڭ بەدەندىكى رولى. قانغا قويۇقلۇق ۋە شىرە پەيدا قىلىش، شۇنداقلا سۆڭەككە ئوخشاش قاتتىق ئەزالارغا ئوزۇق بولۇشتىن باشقا، ئۇنىڭ بىر قىسمى ئاشقازان ئېغىزىغا قويۇلۇپ قورساق ئېچىش سېزىمىنى پەيدا قىلىش ۋە ئىشتىھا پەيدا قىلىشتىن ئىبارەت.

مېنىڭچە، سەۋدا خىلتىنىڭ بەدەندىكى بىرىنچى رولى، قاننى قويۇلدۇرۇش، قان بىر خىل سۇيۇق خىلت بولغانلىقى ئۈچۈن بەز ۋە توقۇلمىلار ئۇنىڭدىن ئوزۇقلۇققا ئېرىشكەنگە قەدەر توختاپ تۇرۇشى مۇمكىن بولمايدۇ. كۇنەلگۇ سۇتنىڭ ئۇيۇشىنى كەلتۈ-رۈپ چىقارغانغا ئوخشاش، قاننى بەلگىلىك قويۇقلۇققا ئىگە قىلىش ئۈچۈن، بىر قىسىم سەۋدا خىلتىنىڭ قانغا قوشۇلۇشى زۆرۈر. يۇقىرىدا 〈سەۋدا خىلتى قاننى ئۇيۇچانلاشتۇ-رىدۇ〉 دەپ ئۆتتۇق، ئەمدى 〈سەۋدا قاننى قويۇلدۇرىدۇ〉 دېسەك، بۇ ئىككىسى قارىمۇ قارشى كەلمەمدۇ؟ دېگەن سوئال قويۇلسا مېنىڭچە، قارىمۇ قارشىلىق يوق. چۈنكى قويۇلدۇ-رۇش مەلۇم بىر ۋاقىتتا زۆرۈر بولسا، سۇيۇلدۇرۇش (ئۇيۇچانلاشتۇرۇش) يەنە بىر ۋاقىتتا زۆرۈر بولىدۇ. تەبىئەت بەدەننىڭ ئېھتىياجى بويىچە ئۇلارنىڭ بىرىنچى مەلۇم بىر ۋاقىتتا، يەنە بىرىنى يەنە مەلۇم بىر ۋاقىتتا ئىشقا سالىدۇ دېيىشكە بولىدۇ. «شەرھى كۇللىياس» دېگەن كىتابتىمۇ شۇنداق كۆرسىتىلگەن.

ئىككىنچى رولى، يۇقىرىدا بەلغەم ۋە سەپرا خىلتلىرىنىڭ رولى توغرىسىدا بايان قىلغىنىمىزدەك، سەۋدا سۆڭەك، كۆمۈرچەك، چاندىر ۋە شۇلارغا ئوخشاش ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇشقا قاتنىشىدۇ. ئوزۇقلاندۇرۇشتا سەۋدا خىلتى قاتنىشىدىغان ئەزالار، بەلغەم خىلتى قاتنىشىدىغان ئەزالاردىن كۆپرەك، بەلغەم خىلتى قاتنىشىدىغانلىرى سەپرا قاتنىشىدىغانلىرىدىن كۆپرەك بولىدۇ.

ئۈچىنچى رولى، قورساق ئېچىش سېزىمىنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئوزۇقلۇق بەدەن ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر. لېكىن، ھەرقايسى ئەزالار ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجى چۈشكەندە ئۆزىگە كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇقنى ئۆزىنىڭ تېپىپ كېلىشى مۇمكىن بولمىغاچقا، ئەزالار ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق بولغاندا ئاشقازان ئېغىزى ئوزۇقلۇق تەلەپ قىلىپ بېرىدى-غان ئامىل قىلىنغان. ئۇنداق ئىكەن ئەلۋەتتە ئۇنىڭ قورساق ئاچقانلىقنى سېزىدىغان بولۇشى شەرت. شۇڭلاشقا ئاشقازان ئېغىزى پەيسىمان (نېرىپ ئارىلاش) بولۇپ تۈزۈلگەن.

مۇنداق كۈچلۈك سېزىم پەقەت ئەزالار غىزاغا موھتاج بولغاندا ئاشقازان ئېغىزىنى غىدىقلايدىغان بىر نەرسىنىڭ بولۇشى بىلەن ھاسىل بولىدۇ. بۇ مەقسەتنى ئورۇنلاشقا يارايدىغان ماددا سەۋدا خىلتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى سەۋدا خىلتى چۈچۈمەللىكى بىلەن ئاشقازان ئېغىزىنى غىدىقلايدۇ. ھەمدە ئاشقازان ئېغىزىنى يىغىپ قېلىنلاشتۇرۇش ئارقىلىق كۈچلەندۈرىدۇ. شۇڭلاشقا جىگەردە ھاسىل بولغان سەۋدانىڭ بىر قىسمى تالغا يىغىلىپ تۇرۇپ، ھاجەت بولغاندا ئاشقازان ئېغىزىغا قويۇلۇپ قورساق ئېچىش سېزىمىنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ.

17. «مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

تەبىئىي سەۋدا خىلتى بولسا قاننىڭ لېيى (دۇغى) دۇر. غەيرىي، تەبىئىي سەۋدا خىلتى قايسى خىلت بولمىسۇن، ھەتتا سەۋدانىڭ ئۆزى بولمىسۇن پەقەت كۆيۈشتىن ھاسىل بولىدۇ.

مېنىڭچە، سەۋدا خىلتى تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ 2 خىل بولىدۇ. تەبىئىي سەۋدا خىلتى تەركىبىدە تۇپراق جىنسلىرى، ئوزۇقلۇقلار مول بولغان ۋە جىگەردە ھاسىل بولغان ھالىتىدىن ئۆزگەرمىگەن ۋاقتىنى كۆرسىتىدۇ. خىلتلارنىڭ ئىچىدە سەۋدا خىلتىنىڭ نىسبىتى تۆت چوڭ ماددا ئىچىدىكى تۇپراقنىڭ نىسبىتىگە ئوخشايدۇ. يەنى تۆت چوڭ ماددا ئىچىدە تۇپراق ماددىسى ئەڭ يۇقىرى ماددا بولغىنىدەك، خىلتلار ئىچىدە سەۋدا خىلتى ئەڭ قويۇق بولىدۇ.

سەۋدا خىلتىنىڭ ھاسىل بولۇشى يولى، خۇددى تۇپراق ماددىلىرى ئېغىر بولغانلىقى ئۈچۈن لاي سۇدىكى سۈيۈق جىسىملار ئۈستىگە ئېغىرلىرى ئاستىغا چۆككەنگە ئوخشاش. قاننىڭ تېگىگە چۆككەن قىسىملىرى تەبىئىي سەۋدا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. لېكىن ئۇ پەقەت تەبىئىي قاندىن ھاسىل بولىدۇ. شۇڭا ئاپتور «سەۋدا بولسا قاننىڭ لېيىدۇر» دەپ كۆرسەتتى. سەۋدا ماددىسىنىڭ قاننىڭ تېگىگە چۆكۈپ تۇرىدىغانلىقىنى، قان ئېلىپ كۈزەتكەندە قان ئۇيۇپ قېلىشتىن ئىلگىرى ئېنىق كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. جالىنۇس، تەبىئىي سەۋدانى سەۋداۋى خىلت ۋە قارا خىلت دېگەن ناملار بىلەن ئاتىغان. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى بولسا قايسى خىلت بولمىسۇن، ھەتتا سەۋدا خىلتىنىڭ ئۆزىنىڭ كۆيۈشى بولسۇن پەقەت خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولىدۇ. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى كۆيگەن خىلتنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئۇنىڭ تەمى، رەڭگى ۋە ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئوخشاش بولمايدۇ.

18. «مۇجەزۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

يەتتە خىل تەبىئىي ئىشلار (ئۇمۇرى تەبىئىيە) نىڭ تۆتىنچىسى: ئەزالاردۇر. بۇنىڭ ئىچىدە سۆڭەك، كۆمۈرچەك، چاندىر، نېرۋا (پەي)، گىرگىت، گۆش، چاۋا ياغ (ئۈچەي قېرىنلارنىڭ يېغى)، گۆشنىڭ يېغى، قىزىل ۋە كۆك قان تومۇر قاتارلىق يەككە ئەزالارمۇ بار.

مېنىڭچە، ئەزالار ھەممىگە مەلۇملۇق، ئۇنى تونۇشتۇرۇپ ئولتۇرۇش ھاجەتسىز. لېكىن ئەزالار يەككە ۋە مۇرەككەپ دەپ 2 خىل بولىدۇ. چۈنكى ئەزالارنىڭ نامى سۆڭەك ۋە گۆشلەرگە ئوخشاش ئۇنىڭ ئومۇمىي ئاتالغۇسى ۋە تەرىپىگە ئۇيغۇن كېلىدىغان بولىدۇ. بۇ خىل ئەزالار يەككە ئەزا دەپ ئاتىلىدۇ. قول ۋە يۈزگە ئوخشاش ئۇنىڭ بىر-بىر پارچىسىنى ئومۇمىي ئاتالغۇ بىلەن ئاتىغىلى بولمايدىغان ئەزالار (مەسىلەن، قولنىڭ بىر-بىر پارچىسىنى قول دېگىلى بولمايدۇ. يۈزنىڭ بىر-بىر پارچىسىنىمۇ يۈز دېگىلى بولمايدۇ) مۇرەككەپ ئەزا دېيىلىدۇ.

يەنە پۈتۈن قىسىملىرى بىر-بىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئەزا، يەككە ئەزا (مۇتشابىھولئەجزا) دېيىلىدۇ. مۇرەككەپ ئەزالار قورال خاراكتېرلىك ئەزا دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئۇلار ئادەمنىڭ بارلىق ھەرىكەت پائالىيەتلىرىدە قوراللىق رولىنى ئوينايدۇ. مەسىلەن، كۆرۈش پائالىيىتى كۆز بولمىسا ئورۇندالمايدۇ. تۇتۇش خىزمىتى قول بولمىسا مەۋجۇت بولمايدۇ ۋە باشقىلار.

(1) سۆڭەك: بۇ ھەممىگە مەلۇملۇق.

(2) كۆمۈرچەك: ئۇ سۆڭەكتىن يۇمشاقراق بىر جىسىمدۇر. شۇڭلاشقا كۆمۈرچەك ئېگىلىدۇ سۆڭەك ئېگىلمەيدۇ.

(3) چاندىر (تاراموش): نېرۋىغا (ئەسەب) ئوخشايدىغان بىر ئەزا بولۇپ، نېرۋىدىن ئاقراق كېلىدۇ. سۆڭەكتىن ئۆلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن قاتتىقراق بولىدۇ. لېكىن نېرۋا (ئەسەبلەر) بولسا مېڭە ۋە يولۇندىن ئۆلىنىدۇ.

ئەمدى چاندىرغا كەلسەك: ئۇنىڭ بىر خىلى مۇسكۇل تەرەپكىلا ماڭىدۇ. بۇ چاندىر (رىبات) دېگەن ئىسمىدىن باشقا ئاتالغۇ بىلەن ئاتالمايدۇ. يەنە بىر خىلى مۇسكۇل تەرەپكە ماڭماي ئىككى بوغۇم ئوتتۇرىسىنى چېتىشتۇرۇش ياكى بوغۇمنى باشقا ئەزا بىلەن چېتىشتۇرۇش، بىر ئەزانى يەنە بىر ئەزا بىلەن ئۇلاش رولىنى ئۆتەيدىغان ئەزا بولۇپ، تاراموش دەپ ئاتىلىدۇ. چاندىردا سېزىم بولمايدۇ.

(4) نېرۋا (ئەسەب): بىر خىل ئاق رەڭلىك، ئەۋرىشىم، ئۈزۈلۈشكە چىداملىق بىر ئەزا بولۇپ، ئەزالارنىڭ سېزىمى ۋە ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

(5) پەي (ۋەتەر) : بۇ يەردە شۇنى بىلىش كېرەككى مىڭە بىلەن يۈلۈندىن نېرۋا ئۈنىدۇ. ھەرىكەت ئەزالىرىدىكى ئۇستىخان (سۆڭەك) دىن چاندىر ئۈنىدۇ. نېرۋا بىلەن چاندىر ئۆزئارا تۇتاشقاندىن كېيىن ناھايىتى ئىنچىكە تالالارغا بۆلۈنىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئارىسىدىكى بوشلۇقنى گۆش تولدۇرىدۇ. سىرتى پەردە بىلەن ئورىلىدۇ. گۆش ۋە پەردىلىردىن تۈزۈلگەن جىسىم مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدۇ. مۇسكۇل ئۇچىدىن ئاشكارە بولۇپ چىققان نېرۋا ۋە چاندىرلار قارىماققا بىر جىسىم بولۇپ كۆرۈنىدۇ. ئۇ نېرۋىغا ئوخشاش يۇمشاقمۇ ئەمەس، چاندىرغا ئوخشاش قاتتىقمۇ ئەمەس بىر جىسىم بولۇپ، پەي (ۋەتەر) دەپ ئاتىلىدۇ.

(6) پەردە (غىشاد) : ئۇ توغرىتىسىغا كەتكەن ئىنچىكە ئىككى خىل يىپچىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، يىپچىلارنىڭ بىرى نېرۋىدىن، يەنە بىرى چاندىردىن تەركىب تاپىدۇ. مەسىلەن، يۈرەك قېپى، ئۆپكە پەردىسىگە ئوخشاش بولۇپ، ئەزالارنى قورشاپ تۇرۇش ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدۇ. پەردىلەر ئىچىدە پەقەت نېرۋىدىن تۈزۈلگەنلىرىمۇ، پەقەتلا چاندىردىن تۈزۈلگەنلىرىمۇ، يەنە ھېچ نەرسىنى ئوراپ تۇرمايدىغانلىرىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، كۆكرەكنى بۆلۈپ تۇرغۇچى ۋە نەپەس ئەزالىرى بىلەن ھەزىم ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى بۆلۈپ تۇرغۇچى (دىيافراگما) پەردىگە ئوخشاش. گۆش: ئەزالار ئوتتۇرىسىدىكى يوچۇقلارنى تولدۇرىدىغان جىسىم بولۇپ، خۇددى بىناغا ئىشلەتكەن تاشلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى كاۋاك ۋە يوچۇقلارنى ئەتكەن لايغا ئوخشايدۇ.

(7) چاۋاياغ: مىزاجى سوغۇق بولغانلىقى ئۈچۈن كۆپىنچە پەردىلەر ئۈستىدە ۋە نېرۋىدىن تۈزۈلگەن ئەزالار ئۈستىدە بولىدۇ. چۈنكى قاندىن ھادىل بولغان ھەرقانداق يۇمشاق ماي خاراكتېرلىك ماددىلار، گۆش خاراكتېرلىك ئەزالارغا بارسا ئۈنىڭدىكى ئىسسىقلىق تەسىرىدە ئوزۇق بولۇپ خوراپ تەگەيدۇ. ئەگەر نېرۋا ۋە پەردە جىنسلىق ئەزالارغا يۈزلەنسە، ئۇ ئەزالارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغانلىقى ئۈچۈن، شۇ ئەزالار ئۈستىدە ئۇيۇپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا چاۋاياغ قېرىن ئۈچەيلەر ئۈستىدە كۆپ بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئەزالارنىڭ كۆپ قىسمى نېرۋىلاردىن تۈزۈلگەن بولىدۇ.

(8) گۆش يېغى: چاۋا ياغقا ئوخشايدۇ. بىراق يۇمشاقلىقى چاۋا ياغقا يەتمەيدۇ. مىزاجى سوغۇق بولغانلىقى ئۈچۈن كۆپىنچە مۇسكۇللارنى ئوراپ تۇرىدىغان پەردىلەر ئۈستىدە پەيدا بولىدۇ. گۆشنىڭ ئارىسىدا (پەردىسىز ھالدا) مەۋجۇت بولمايدۇ. چۈنكى گۆشنىڭ ھارارىتى ئۇنى ئېرىتىپ تاشلايدۇ ۋە ئۆزىگە ئوزۇق قىلىۋالىدۇ. چاۋاياغ بىلەن گۆش يېغىنىڭ رولى بولسا ئۆزىدىكى مايسىمان سۇيۇقلۇق ئارقىلىق قۇرۇپ قالغان ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ.

(9) قىزىل قان تومۇر: ئۇ يۈرەكتىن ئۇنۇپ چىقىپ ئۆز ۋۇنسىغا سوز ۋلۇپ كېتىدىغان ئىچى كاۋاك ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭ كېڭىيىش ۋە يىغىلىشتىن ئىبارەت ھەرىكىتى بولىدۇ. بۇ تومۇر بابىدا ئېنىق كۆرستىلىدۇ.

(10) كۆك قان تومۇر: شەكىل جەھەتتە قىزىل قان تومۇرى بىلەن ئوخشايدۇ. بىراق ئۇ جىگەردىن ئۇنۇپ چىقىدۇ. ھەمدە ھەرىكەتسىز بولىدۇ. ئۇ ئەزالارغا قاننى تەقسىم قىلىپ يەتكۈزۈپ بېرىش رولىنى ئۆتەيدۇ. قان سۈيۈقلۇقى كۆك قان تومۇرلاردىن ئەزالارغا تەپچىرەش يولى بىلەن چىقىدىغانلىقى ئۈچۈن، قىزىل قان تومۇرلىرىدىن يۇمشاقراق بولىدۇ. كۆك قان تومۇرلىرى كۆپىنچە بىر قەۋەت بولىدۇ. لېكىن قىزىل قان تومۇرلىرى ئىككى قەۋەت بولىدۇ.

19. «مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

يۇقىرىقى ئەزالار ئىچىدە گۆشتىن باشقا ھەممىسى مەنىيدىن پەيدا بولىدۇ. ئەمما گۆش قاننىڭ قويۇق قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ھاسىل بولۇشىغا ئىسسىقلىق سەۋەب بولىدۇ. گۆشنىڭ يېغى بىلەن چاۋا ياغلار سوغۇق ئامىلنىڭ تەسىرى بىلەن، قاننىڭ سۇ قىسمىدىن (قان پىلازمىسىدىن) ھاسىل بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇنى ئىسسىقلىق ئېرىتىۋېتىدۇ.

مېنىڭچە، يەككە ئەزالار مەنىيدىن پەيدا بولىدۇ. پەقەت ئاپتور كۆرسەتكەن گۆش، گۆش يېغى ۋە چاۋا ياغدىن ئىبارەت ئۈچ ئەزا قاندىن ھاسىل بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ ئۈچ خىل ئەزادىن باشقا ئەزالاردا كەمتۈكلۈك كۆرۈلسە ياكى تەرەققىي قىلمىسا ياكى كەم بولسا كۆپ ساندىكىسى ئەسلىگە كېلەلمەيدۇ. چۈنكى مەنىي بەدەندە ئىنتايىن ئاز بولىدۇ. قان كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن گۆش ۋە مايلار ئەسلىگە كېلەلمەيدۇ. يۇقىرىدىكى مۇرەككەپ ئەزالار (ئەزايى ئەسلىيە) دېيىلىدۇ. گۆش ۋە مايدىن ئىبارەت ئۈچ خىل ئەزا قاندىن ھاسىل بولغان ئەزالار ياكى ئەسلى ئەمەس ئەزالار (ئەزائى دەمەۋىيە ۋە غەيرىي ئەزا ئەسلىيە) دېيىلىدۇ. گۆش پەقەت قاننىڭ قويۇق قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ. چۈنكى قاننىڭ سۇ قىسمى (قان پىلازمىسى) ئۇنىڭدىن بوشلۇق ۋە سۇسلۇق پەيدا قىلىپ قويىدۇ. گۆشنى پەيدا قىلغۇچى ئامىل يەنىلا ئىسسىقلىقتۇر. چۈنكى ئىسسىقلىق سۇيۇقلۇقنى پارلاندۇرىدۇ.

چاۋا يېغى بىلەن گۆش يېغى بولسا قاننىڭ سۇلۇق قىسمىدىن (قان پىلازمىسى) ۋە قاننىڭ ياغ قىسمىدىن ھاسىل بولغان بولۇپ، بۇ ئىككىسىنى پەيدا قىلغۇچى ئامىل سوغۇقلۇقتۇر. شۇڭلاشقا گۆش يېغى بىلەن چاۋا ياغنى ئىسسىقلىق ئېرىتەلەيدۇ.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: ئەزالار ئىچىدە يەنە مۇسكۇلغا ئوخشاش يەككە ئەزالاردىن قۇراشتۇرۇلغان بىرىكمە (مۇرەككەپ) ئەزالار بار. كۆزگە ئوخشاش ئىككىنچى قېتىم قۇراشتۇرۇلغان ئەزامۇ، يۈزگە ئوخشاش ئۈچىنچى قېتىم قۇراشتۇرۇلغان مۇرەككەپ ئەزالارمۇ بار ئۇنىڭدىن باشقا تۆتىنچى قېتىم قۇراشتۇرۇلغان ئەزامۇ بار.

مېنىڭچە، ئاپتور يۇقىرىدا يەككە ئەزالارنىڭ مەنىسىدىن ۋە قاندىن ھاسىل بولىدىغانلىقىنى ئېيتتى. لېكىن مۇرەككەپ ئەزالار يەككە ئەزالاردىن ياكى يەككە ئەزالارنىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى ئېنىق بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ نېمىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى توغرىسىدا توختالمىدى. چۈنكى، قۇراشتۇرۇلغان ئەزانىڭ قىسىملىرى يەككە بولىدۇ. مەسىلەن، مۇسكۇلنى ئالساق ئۇ گۆش، چاندىر، نېرۋا ۋە پەيلەردىن قۇراشتۇرۇلغان بولىدۇ. مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ قۇراشتۇرۇلۇشى بەزىدە ئىككىنچى قېتىملىق قۇراشتۇرۇلغان بولىدۇ. يەنى ئىككىنچى قېتىم قۇراشتۇرۇلغان ئەزا ئىلگىرى يەككە ئەزادىن قۇراشتۇرۇلغان بىرنەچچە مۇرەككەپ ئەزالاردىن تەشكىل تاپقان بولىدۇ. مەسىلەن: كۆزنى ئالساق كۆزنىڭ بۆلەكلىرى ئىچىدە مۇسكۇل ۋە باشقىلار بار.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: مۇرەككەپ ئەزالار رەئىس ئەزالارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. يەنى ئادەم بەدىنىنىڭ ھاياتى پائالىيىتىدە بولمىسا بولمايدىغان كۈچلەرنىڭ ئەسلى ۋە باشلىنىش مەنبەسى بولغان ئەزالارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

1. يۈرەك: يۈرەككە قىزىل قان تومۇرلىرى خىزمەت قىلىدۇ.
2. مېڭە: مېڭىگە نېرۋىلار خىزمەت قىلىدۇ.
3. جىگەر: جىگەرگە كۆك قان تومۇرى خىزمەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە، ئاپتور يۇقىرىدا مۇرەككەپ ئەزالارنى سۆزلەپ ئۆتتى. مۇرەككەپ ئەزالار قاتارىدا رەئىس ئەزالارمۇ بولۇپ، ئۇلارنىمۇ بايان قىلدى. ئاپتورنىڭ سۆزىنى ھەقىقىي ئايدىڭلاشتۇرۇش ئۈچۈن بۇ يەردە بىرئاز توختىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

جىگەردە بەدەندىكى ئوزۇقلۇقنىڭ ئەڭ ئاساسلىق ۋە غوللۇق قىسمى بولغان قان ھاسىل بولغاندا، ئالدى بىلەن قاننىڭ ئەڭ سۈزۈك ۋە ئەڭ ئۇچۇچان قىسمىدىن يۈرەك ئوزۇقلىنىدۇ. يۈرەكنىڭ ئوڭ دالانچىسى جىگەردىن قان تارتىشقا مەشغۇل بولىدۇ ۋە قاننى ئۆپكە ئارقىلىق يۈرەكنىڭ سول دالانچىسىغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. يۈرەكنىڭ سول قېرىنچىسىدىكى قاننىڭ ئەڭ سۈزۈك، ئۇچۇچان قىسمىدىن گازسىمان بىر خىل ئۇچۇچان جىسىم ھاسىل بولىدۇ. مانا بۇ روھىي ھايۋانىي دەپ ئاتىلىدۇ.

مەزكۇر روھىي ھايۋانىيغا ھەقىقىي جان (نەپسى ناتىقە) تەرەپتىن بىر خىل كۈچ تەسىر قىلىدۇ. بۇ ھاياتلىق قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھايۋانىي) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئەنە شۇ قۇۋۋىتى ھايۋانىي بولمايدىغان بولسا بەدەن چىرىپ ئۆلۈكنىڭ تېنى بۇزۇلغاندەك چىرىپ كېتىدۇ (بۇنىڭ تەپسىلاتى تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ). يەنە روھىي ھايۋانىي ئۈستىگە قۇۋۋىتى تەبىئىي بىلەن قۇۋۋىتى نەپسانىيدىن ئىبارەت ئىككى خىل قۇۋۋەت تەسىر قىلىدۇ (بۇمۇ تۆۋەندە ئايرىم سۆزلىنىدۇ). لېكىن يۈرەكتە روھلا بولىدىكەن، قۇۋۋىتى تەبىئىي بىلەن قۇۋۋىتى نەپسانىدىن ئىبارەت ئىككى خىل قۇۋۋەتنىڭ تەسىرلىرى ئاشكارىلانمايدۇ. يۈرەك-تىكى بۇ قۇۋۋەتلەردىن مېڭىگە تېگىشلىك قىسمى مېڭىگە تارتىلىپ، ئۇ يەردە يېڭىباشتىن يەنە پىششىپ يېتىلىدۇ. بۇ روھىي نەپسانىي دەپ ئاتىلىدۇ. جىگەرگە تېگىشلىكى جىگەرگە تارتىلىپ جىگەردە يەنە قايتىدىن پىششىپ يېتىلىدۇ. بۇ روھىي تەبىئىي دەپ ئاتىلىدۇ. روھىي تەبىئىيدە قۇۋۋىتى تەبىئىينىڭ تەسىرلىرى ئاشكارىلىنىدۇ.

بۇ باياتلارغا قوشۇلمايدىغان ھۆكۈمالارمۇ بار بولۇپ، ئۇلار روھىي نەپسانىي يۈرەكتىن تارتىلمايدۇ. بەلكى مېڭىنىڭ ئۆزىدە جىگەردىن مېڭىگە كەلگەن قاندىن ھاسىل بولىدۇ. روھىي تەبىئىيمۇ يۈرەكتىن تارتىلمايدۇ بەلكى جىگەرنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان قاندىن ھاسىل بولىدۇ. لېكىن قۇۋۋىتى نەپسانىي بىلەن قۇۋۋىتى تەبىئىينىڭ مېڭە بىلەن جىگەردە روھىي نەپسانىي بىلەن روھىي تەبىئىيگە تەسىر كۆرسىتىپ تۇرىدىغانلىقىدا شەك يوق دەپ قارايدۇ. بۇ قاراش كۆپ ساندىكى ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىغا ئۇيغۇن كەلمەيدۇ. بۇ توغرىدا تونۇش ئايدىڭلاشقان بولسا ئەمدى ئېيتىمىزكى: رەئىس ئەزالار (باشقۇرغۇچى ئەزالار) يۈرەك، جىگەر، مېڭە ۋە ئىككى ئۇرۇق بېزىدىن ئىبارەت 4 ئەزانى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ يەردە بىرقانچە ئىشلارنى بايان قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇ بولسىمۇ:

(1) رەئىس ئەزالار بولسا قۇۋۋەتلەرنىڭ باشلىنىش ئورۇنلىرىدۇر. يەنى رەئىس ئەزالار ئەنە شۇ قۇۋۋەتلەرنى نەپس تەرەپتىن قوبۇل قىلغۇچىلاردۇر. بۇنىڭدا ھەممەيلەننىڭ قارىشى ئوخشاش. قوبۇل قىلغۇچى سەۋەب (ئالەت) باشلىنىش مەنبەسىدۇر.

(2) رەئىس ئەزالار بولسا قۇۋۋەتلەرنىڭ ئەسلى ۋە يىلتىزىدۇر. قۇۋۋەتلەر بولسا رەئىس ئەزالاردا ھاسىل بولغاندىن كېيىن باشقا ئورۇنلارغا تارقىلىدۇ.

(3) قۇۋۋىتى ھايۋانى ھاياتلىق ئېتىبارىدىن ئالغاندا بولمىسا بولمايدىغان بىر خىل قۇۋۋەتتۇر. چۈنكى ئادەم ئورگانىزمى چىرىشكە ۋە بۇزۇلۇشقا مايىل بولغان ماددىلاردىن قوراشتۇرۇلغانلىقى ئۈچۈن ئۇنى مۇھاپىزەت قىلىپ تۇرىدىغان بىر خىل قۇۋۋەتنىڭ بولۇشى زۆرۈردۇر.

(4) قۇۋۋىتى نەپسانىيمۇ ھاياتلىق ئېتىبارىدىن ئالغاندا بولمىسا بولمايدىغان بىر خىل

قۇۋۋەتتۇر. ئىنسان بەدىنى ئۈچۈن پايدىلىق ئىشقا ئىنتىلدۈرىدىغان، زىيانلىق ئىشقا تاقابىل تۇرىدىغان بىر خىل قۇۋۋەت زۆرۈر. ئۇنداق ئىكەن، بەدەننىڭ مۇۋاپىق نەرسىنى تەلەپ قىلىشى، مۇخالىپ نەرسىدىن قېچىشى ئۈچۈن شۇنى بىلىدىغان سېزىم ۋە سەزگۈرلۈك بولۇشى كېرەك. مۇنداق سەزگۈرلۈكنى قۇۋۋەتنى نەپسانى پەيدا قىلىدۇ. ئەلۋەتتە.

(5) قۇۋۋەتنى تەبىئىي ئىنسان بەدىنى ئۈچۈن ۋە ھاياتلىق ئۈچۈن تەسەررۇپ قىلىدىغان (ئىش باشقۇرىدىغان)، بولمىسا بولمايدىغان بىر خىل قۇۋۋەتتۇر. ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە ئۆستۈرۈش ئىنسان بەدىنى ۋە ھاياتلىق ئۈچۈن بولمىسا بولمايدىغان مۇھىم ئىشتۇر. بۇ تۆۋەندە ئايرىم سۆزلىنىدۇ. ئادەم ئورگانىزمىدا بۇ قۇۋۋەتلەر بارلىققا كېلىپ بولغاندىن كېيىن باشقا قۇۋۋەتكە ھاجەت چۈشمەيدۇ ئەلۋەتتە. چۈنكى بۇ ئۈچ خىل قۇۋۋەت بەدەندە ھاسىل بولغاندا، بەدەن ئۆزىگە پايدىلىق ۋە زىيانلىق ئىشلارنى بىلەلەيدىغان مۇكەممەل بىر مۇھاپىزەتچىنى ھاسىل قىلغان بولىدۇ.

(6) بۇ قۇۋۋەتلەر نەۋئى (تۈر) ئېتىبارى بويىچە ئېيتقاندىمۇ بولمىسا بولمايدىغان قۇۋۋەتلەردۇر. يەنى ھاياتلىق بولماي تۇرۇپ نەۋئى (تۈرنىڭ) مەۋجۇت بولۇشى تەسەۋۋۇرغا سىغمايدۇ ئەلۋەتتە.

(7) ئىنسان بەدىنى ئۈچۈن تۈر بويىچە باشقۇرغۇچى كۈچ يەنىلا بولمىسا بولمايدىغان كۈچتۇر. يەنى بىر شەخسنىڭ مەڭگۈ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى مۇمكىن ئەمەس ئىشتۇر. ئۇنداق ئىكەن تۈرنى ساقلاپ تۇرىدىغان (ئۇرۇقنى يوقاتمايدىغان) بىر مۇھاپىزەتچى زۆرۈر ئەلۋەتتە. دېمەك يۇقىرىقى بىرقانچە پاكىتلار ئارقىلىق رەئىس ئەزالار ئىنسان ئۈچۈن بولمىسا بولمايدىغان كۈچلەرنىڭ ئەسلى يىلتىزى ۋە باشلىنىش مەنبەسى ئىكەنلىكى ئايدىڭلاشتى. رەئىس ئەزالارنى بىر شەھەرنىڭ باشلىقلىرىغا ئوخشاتساق، خۇددى شەھەر باشلىقلىرىنىڭمۇ قول ئاستىدا ئىشلەيدىغان خىزمەتچىلىرى بولغىنىدەك. رەئىس ئەزالارنىڭمۇ قول ئاستىدا خىزمەت قىلىدىغان خادىملىرى بولىدۇ. مەسىلەن: يۈرەكنى ئالساق ئۇنىڭغا قىزىل قان تومۇرلىرى خىزمەت قىلىدۇ. قىزىل قان تومۇرلىرى يۈرەكتىن روھىي ھاۋانىينى ئۆزىگە يۈكلەپ ئېلىپ پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىش خىزمىتىنى ئىشلەيدۇ. جىگەرنى ئالساق ئۇنىڭغا كۆك قان تومۇرلىرى خىزمەت قىلىدۇ. كۆك قان تومۇرلار جىگەردىن روھىي تەبىئىينى ۋە قاننى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. مېڭىنى ئالساق ئۇنىڭغا نېرۋىلار خىزمەت قىلىدۇ. نېرۋا تالالىرى مېڭىدىن روھىي نەپسانىينى ئېلىپ پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئۇرۇق بېزىگە كەلسەك ئۇنىڭغا زەكەر، مەنىي يولى ۋە شۇنىڭغا ئالاقىدار تومۇرلار، ئاياللاردا بالىياتقۇ ۋە مەنىينىڭ بالىياتقۇ ئىچىدە ئورۇنلىشىشىدا زۆرۈر بولغان تومۇرلار خىزمەت قىلىدۇ.

20. «مۇجەززۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

يەتتە خىل تەبىئىي ئىشلارنىڭ بەشىنچىسى روھلاردۇر. بىز بۇ يەردە ئاللا تەرەپتىن چۈشكەن كىتابلاردا بايان قىلىنغان جاننى دېمەكچى ئەمەس، بەلكى خىلتلارنىڭ قويۇق قىسمىدىن ئەزالار ھاسىل بولغىنىدەك، خىلتلارنىڭ لەتىپ ۋە ئۇچۇچان قىسمىدىن ھاسىل بولىدىغان گازسىمان ئۇچۇچان جىسىمنى دېمەكچىمىز.

روھلار بولسا قۇۋۋەتلەرنىڭ قاتناش قورالىدۇر. يەنى روھلار قۇۋۋەتلەرنى كۆتۈرۈپ بەدەنگە ئېلىپ بارغۇچى ئامىلدۇر. شۇڭا روھلارنىڭ تۈرلىرىمۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرلىرىگە ئوخشايدۇ.

مېنىڭچە ‹روھ› دېگەن سۆز ئىككى خىل مەنىدە ئىشلىتىلىدۇ:

1) نەپسىي ناتىقە (جان) دىنىي كىتابلاردا بايان قىلىنغىنىدەك جان مەنىسىدە ئىشلىتىلىدۇ.

2) خىلتلارنىڭ قويۇق قىسمىدىن ئەزا ۋە توقۇلمىلار ھاسىل بولغىنىدەك، خىلتلارنىڭ ئۇچۇچان ۋە نازۇك قىسمىدىن ھاسىل بولغان گازسىمان ئۇچۇچان جىسىم مەنىسىدە ئىشلىتىلىدۇ. بىز بايان قىلماقچى بولغان ‹روھ› بولسا قۇۋۋەتلەرنى كۆتۈرۈپ نىشانلىغان جايلىرىغا قاتنايدىغان توشۇغۇچىلاردۇر. ئۇنداق ئىكەن روھنىڭ تۈرلىرىمۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئەلۋەتتە. قۇۋۋەتلەر قۇۋۋەتى ھايۋانىي، قۇۋۋەتى تەبىئىي، قۇۋۋەتى نەپسانىيدىن ئىبارەت 3 خىل بولىدۇ. روھلارمۇ روھىي ھايۋانىي، روھىي تەبىئىي، روھىي نەپسانىيدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ.

21. «مۇجەززۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

يەتتە خىل تەبىئىي ئىشلارنىڭ ئالتىنچىسى قۇۋۋەتتۇر. قۇۋۋەتلەر بولسا ئۈچ خىلدۇر.

1. قۇۋۋەتى تەبىئىي: بۇنىڭ ئىچىدە بەدەننىڭ ئوزۇقلىنىشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان قىسمى بولىدۇ. بۇ قىسمى ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئوزۇقلاندۇرۇش ئۈچۈنلا خىزمەت قىلىدىغان قىسمى قۇۋۋەتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) دېيىلىدۇ. ئەزا توقۇلمىلارنى ئۆز تۈرىنىڭ تەلىپى بويىچە كۆپەيتىش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان قىسمى قۇۋۋەتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەتلەر ئىچىدە يەنە نەۋئى (تۈرنى ساقلاش ياكى ئۇرۇقنى يوقاتماسلىق) ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان قىسمى بولۇپ، ئۇ ئىككى خىل قۇۋۋەتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇنىڭ بىرى تۇغدۇرغۇچى كۈچ (قۇۋۋەتى مۇۋەللىدە) بولۇپ، بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن مەنىينىڭ جەۋھىرىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، ئۇنىڭـ

دىن مەخسۇس ئەزا ۋە توقۇلمىلارنى تەييارلاش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. يەنە بىرى، شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە) بولۇپ، ئۇ مەنىيدىن ئايرىلىپ چىققان ھەرقايسى قىسىمنى ئۆز تۈرىنىڭ تەلىپى بويىچە يېقىن كېلىدىغان دەرىجىدە شەكىللەندۈرۈش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە، قۇۋۋەت (كۈچ) بولسا ئىش ھەرىكەتنىڭ باشلىنىش مەنبەسىدۇر. ئەنە شۇ ئىش ھەرىكەت ئارقىلىق قۇۋۋەتنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى بىلگىلى بولىدۇ. چۈنكى بىرەر ئىش - ھەرىكەتنىڭ باشلىنىش مەنبەسى بولماي تۇرۇپ، ئىش - ھەرىكەتنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشى مۇمكىن بولمايدۇ.

قۇۋۋەتلەر قۇۋۋىتى تەبىئىي (تەبىئىي كۈچلەر)، قۇۋۋىتى نەپسانىي (سەزگۈ - ھەرىكەت كۈچلىرى)، قۇۋۋىتى ھايۋانىي (ھاياتلىق كۈچى) دىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولۇپ، ئۇنى ئۈچ خىلغا ئايرىشتىكى سەۋەب، قۇۋۋەتلەر ئارقىلىق ۋۇجۇدقا كېلىدىغان ئىش - ھەرىكەتلەرنىڭ بىر قىسمى سەزگۇ بىلەن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. يەنە بىر قىسمى سەزگۇ بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولىدۇ. سەزگۇ بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغىنى قۇۋۋىتى نەپسانىي دەپ ئاتال- دى. سەزگۇ بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولغىنى جانلىقلارغا مەخسۇس بولىدۇ ياكى ئومۇمىي بولىدۇ. ئۇنداق ئىكەن ھايۋان تۈرىدىكى جانلىقلارغا مەخسۇس بولغىنى قۇۋۋىتى ھايۋانىي دەپ ئاتىلىدۇ. مەخسۇس بولماي پۈتۈن جانلىقلارغا ئومۇمىي بولغىنى قۇۋۋىتى تەبىئىي دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۋىتى تەبىئىينىڭ رولى: ئوزۇقلاندۇرۇش، ئۆستۈرۈش ۋە پەيدا قىلىشتۇر. چۈنكى بۇ كۈچ ئىنسان گەۋدىسىنى ساقلاش ۋە تۈرىنى (نەسلىنى) ساقلاش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. گەۋدە ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغىنىنىڭ ئاخىرقى نىشانى گەۋدىنى ساقلاش ۋە ئۇنى كامالەتكە يەتكۈزۈشتۇر. گەۋدىنى ساقلاش بولسا ئوزۇقلاندۇرۇش بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. كامالەتكە يەتكۈزۈش بولسا ئۆستۈرۈش بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. نەسلىنى (تۈرىنى) ساقلاش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان كۈچنىڭ ئاخىرقى نىشانى نەسلىنى (تۈرىنى) قالدۇرۇپ قېلىشتۇر. بۇ ئۆزىگە ئوخشاشنى پەيدا قىلىش ۋە تۇغدۇرۇش بىلەن قولغا كېلىدۇ.

گەۋدە ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان كۈچ ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ بىلەن ئۆستۈرگۈچى كۈچنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ كۈچلەرنىڭ بەزىلىرىنىڭ رولى ئىنساننىڭ پۈتۈن ھاياتىدا ئۈزۈلۈپ قالمايدۇ. بەزىلىرىنىڭ ئۈزۈلۈپمۇ قالىدۇ. ئۈزۈلۈپ قالمايدىغىنى قۇۋۋىتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۈزۈلۈپ قالىدىغىنى قۇۋۋىتى ناھمىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ) بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

قۇۋۋىتى غازىيەگە كەلسەك، ئۇ يىگەن ئوزۇقلۇقنىڭ پارغا ئايلىنىپ يوقاپ كەتكەن

قىسمىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن، ئوزۇقلۇقنى ئوزۇقلانغۇچى ئەزاغا ئوخشىتىپ ئۆزگەرتىپ بەرگۈچى كۈچتۇر. بىزنىڭ بۇ يەردىكى ئۆزگەرتىش دېگىنىمىزدە، يېگەن ئوزۇقلۇق ئوزۇقلۇق شەكلىنى يوقىتىپ ئەزالىق شەكلىنى قوبۇل قىلىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇ يەردىكى ئوزۇقلۇق دېگەن سۆز نەق ئوزۇقلۇقنىڭ ئۆزى ئەمەس بەلكى تەركىبىدە ئوزۇقلۇق تۇتقان خىلتلارنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى ئۇ ئەمەلىي ئوزۇقلۇق بولىدىغان بولسا، قۇۋۋىتى غازىيەنىڭ زۆرۈرىيىتى بولمايتتى. ئوزۇقلانغۇچى ئەزاغا ئوخشىتىش دېيىشىمىز. ئوزۇقلانغۇچى ئەزانىڭ مىزاجى، قىياسى، رەڭگى ياكى جەۋھىرى جەھەتلەردە شۇ ئەزاغا ئوخشاش بولۇش دېگەنلىكتۇر.

«مەباھىسى مەشرىقىييە» دېگەن كىتابتا كۆرسىتىشىچە، قۇۋۋىتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ) قۇۋۋىتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) نىڭ ئۆزى شۇ ئىكەن. بىراق سىرتتىن كىرىم بولغان ئوزۇقلۇق چىقىم بولغىنىدىن كۆپ بولۇشى لازىم ئىكەن. لېكىن بۇنىڭغا مۇنداق جاۋاب بېرىشكە بولىدۇ:

ئىش ـ ھەرىكەتنىڭ خىلمۇ خىل بولۇشى، كۈچلەرنىڭ خىلمۇ خىللىقىنىڭ بىردىن بىر پاكىتىدۇر. چۈنكى مەلۇم بىر جىسىمدىن پەقەت بىرلا ئىش ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. بۇ قاراشمۇ دەل توغرا ئەمەس. چۈنكى بىر جىسىمدىن بىردىن ئارتۇق ئىشنىڭ ۋۇجۇدقا كەلمەسلىكى، قوبۇل قىلغۇچى ياكى تەسىرلەنگۈچى نەرسىلەرنىڭ كۆپ بولماسلىقىغا باغلىق (ئەگەر تەسىرلەنگۈچىلەر كۆپ بولىدىكەن ۋۇجۇدقا كېلىدىغان ئىشلارمۇ كۆپ بولىۋېرىدۇ، ئەلۋەتتە). لېكىن بۇ شەرت بىز ھازىر بايان قىلىۋاتقان مۇھاكىمىدە مەۋجۇت ئەمەستۇر. ئەمدى قۇۋۋىتى غازىيە بىلەن قۇۋۋىتى نامىيە ئوتتۇرىسىدىكى قارىمۇ قارشىلىق مەسىلىسىگە كەلسەك، ئىبنىسىنا «ئەششىپا» دېگەن كىتابىدا «قۇۋۋىتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) ئوزۇقلۇقنى قۇۋۋىتى نامىيەنىڭ (ئۆستۈرگۈچى كۈچىنىڭ) تەلىپىگە قارىماي تەڭشەپ بېرىدىغان كۈچتۇر. ئەگەر قۇۋۋىتى غازىيە كۈچەيسە، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ كىرىم قىلغان نەرسىسى چىقىمدىن كۆپرەك بولۇپ كەتسە، ئەزالاردا سەمرىش كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. لېكىن ئوزۇقلۇق (ئۆسۈش) جەھەتتە دېيەرلىك ئاشۇرالمايدۇ. ئەمما قۇۋۋىتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ) نىڭ كۆپرەك خىزمىتى ئەزالارنى ئۆستۈرۈشتە ئىپادىلىنىدۇ.

نەۋئى (تۈرنى ساقلاش) ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان كۈچ، تۇغدۇرغۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى مۇۋەللىدە) بىلەن شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە) تىن ئىبارەت ئىككى خىل كۈچنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. نەسلىنى (تۈرىنى) قالدۇرۇش بولسا بىر گەۋدە (جىسىم) نىڭ ئورنىنى باسىدىغان يەنە بىر گەۋدىنى پەيدا قىلىشتۇر. ئۇنداق ئىكەن، يېڭىدىن پەيدا بولىدىغان جىسىمغا ئەلۋەتتە ماددا ۋە سۈرەت (شەكىل) كېرەك بولىدۇ.

يېڭى جىسىمنىڭ ماددىسىنى ھاسىل قىلىش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان كۈچ تۈغدۇرغۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى مۇۋەللىدە). سۈرىتىنى (شەكلىنى) ھاسىل قىلىش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان كۈچ شەكىللەندۈرگۈچ كۈچ (قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە) بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تۈغدۇرغۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى مۇۋەللىدە) يەنە ئىككى خىل كۈچنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1) بەدەندىكى خىلىتلار ئىچىدە تۆتىنچى ھەزىمنى بېشىدىن كەچۈرگەن پىششىق قان ئىچىدىن مەنىينىڭ جەۋھىرىنى ئايرىپ چىقىرىدىغان كۈچتۇر. بۇ كۈچنىڭ خىزمىتى ئىككى ئۇرۇق بېزىدە بولىدۇ. چۈنكى پىششىق قان ئىككى ئۇرۇق بېزى ئىچىدە مەنىيگە ئايلىنىدۇ.

2) ئەر ـ ئاياللىنىڭ بالىياتقۇدىكى بىرلەشمە مەنىيسىنى مەخسۇس ئەزالار ئۈچۈن تەييارلاپ بېرىدىغان كۈچ بولۇپ، مەنىينىڭ بىر قىسمىنى سۆڭەكلىك سالاھىيىتىگە، بىر قىسمىنى قىزىل قان تومۇرلۇق سالاھىيىتىگە ۋە بەزىلىرىنى باشقا سالاھىيەتلەرگە لايىق قىلىپ تەييارلاپ چىقىدۇ. مەنىينىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى مەيلى بۆلەكچىلىرى جەھەتتە ئوخشاش بولسۇن ياكى بىرىكمە جەھەتتە ئوخشاش بولسۇن ئۇنىڭ مىزاجى بىر خىل بولمايدۇ. شۇڭلاشقا بۇ كۈچ مەنىي تەركىبىدىكى ئەنە شۇ ئوخشاش بولمىغان قىسىملارنىڭ كەيپىياتلىرىنى يەنى مىزاج خاراكتېرلىك كەيپىياتلىرىنى ئۆزىنىڭ مىزاجىنىڭ ۋاستىسى بىلەن ئۆزئارا ئارىلاشتۇرىدۇ. ۋە ھەربىر ئەزانىڭ مىزاجىغا مۇناسىپ بولغان قىسىملارغا بۆلۈپ بېرىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كۈچ، بىرىنچى قېتىملىق ئۆزگەرتكۈچى كۈچ (مۇغەييىرە ئۇلا) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆزگەرتكۈچى (مۇغەييىرە) دېگەن سۆز ئوخشاشلا قۇۋۋىتى غازىيەگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى ھەر ئىككىلىسىدە ئۆزگەرتىش مەنىسى بولىدۇ. گەرچە بۇ قۇۋۋەت (مۇغەييىرە) نىڭ ئىش ئورنى مەنىيدە، قۇۋۋىتى غازىيەنىڭ ئىش ئورنى قاندا بولسىمۇ، ھەر ئىككىسىگە ئۆزگەرتكۈچى (مۇغەييىرە) دېگەن ئاتالغۇ قوللىنىلىدى. قۇۋۋىتى موۋەللىدە ئەزالارنىڭ شەكىللىنىشىدە ماددىي جەھەتتە تەييارلىق خىزمىتىنى ئىشلەيدۇ. قۇۋۋىتى موسەۋۋىرە بولسا قۇۋۋىتى موۋەللىدە تەييارلىغان ماددىلارغا ئۆزىگە خاس بولغان سۈرەت ۋە شەكىل كىرگۈزىدۇ. بۇنىڭدىكى ئاساس شۇكى، ئەگەر بۇ ئىش ئىككى ئۇرۇق بېزىدە بېجىرىلىدىغان بولسا ئەر ـ ئايال ئىككى تەرەپنىڭ مەنىيسى ئارىلىشىپ، ئۇلارنىڭ كەيپىياتى ئۆزگەرگەن چاغدا يەنە بىر ئۆزگەرتكۈچى كۈچكە موھتاج بولغان بولاتتى. بۇ ئارقىلىق بۇ خىزمەتنىڭ چوقۇم بالىياتقۇ ئىچىدە بېجىرىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. بۇنىڭدىن يەنە قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ) نىڭ خىزمىتىمۇ بالىياتقۇ ئىچىدە بولىدىغانلىقى مەلۇم بولدى.

قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە بىلەن قۇۋۋىتى مۇۋەللىدە (پەيدا قىلغۇچى كۈچ) مەنىيىنىڭ ئۇرۇق بېزىدىن ئايرىلىپ چىققان ۋاقتىدىن باشلاپلا ھەمرا بولۇپ بىللە ماڭىدۇ. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، بۇ ئىككى خىل قۇۋۋەت مەنىي بالىياتقۇ ئىچىگە كىرگەندە ئانىنىڭ تېنىدىن قوبۇل قىلىنىدىكەن. بۇ ئېنىقتۇر. چۈنكى ھاياتلىق بىلەن بولغان ئالاقىسى تاشلاندۇقلار بىلەن بولغان ئالاقىسىدىن كۈچلۈك بولغان ئەزا، قاچانلا بەدەندىن ئاجرالسا ھاياتلىق بىلەن بولغان ئالاقىسى ئۈزۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بۇزۇلىدۇ. ئۇنداق ئىكەن مەنىي بالىياتقۇدا تۇرغان مەزگىلدە مەنىيدىن ئەزا ھاسىل بولغۇچە ئاتا تېنىنىڭ مەنىي بىلەن ئالاقىدە بولۇشى قانداقمۇ داۋام قىلسۇن.

شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ: ئەزالارنى شەكىللەندۈرىدىغان يەنى مەنىيىنىڭ ھەربىر قىسمىدىن تۇرنىڭ تەلىپى بويىچە ھەربىر ئەزانىڭ شەكىل سۈرىتىنى ھاسىل قىلىدىغان ياكى دەل شۇ تۇرگە ئوخشىمىسىمۇ ئۇنىڭغا يېقىن دەرىجىدە سۈرىتىنى شەكىللەندۈرىدىغان كۈچتۇر. شەكىللەندۈرۈش ھەرقايسى ئەزالارنىڭ تېگىشلىك ئۆلچەملىرىدىكى كۆرۈلىدىغان سۈپەتلىرىدىن مەسىلەن: سىزىقچىلار، كاۋاكچىلار، تۆشۈكلەر، يۇمشاقلىق، قاتتىقلىق قاتارلىق ئالاھىدىلىكلەرنى پەيدا قىلىپ، ئۆز نەسلىگە (تۇرىگە) ئوخشايدىغان ياكى ئۇنىڭغا دەل ئوخشىمىسىمۇ يېقىن تۇرىدىغان بىر گەۋدىنى ھاسىل قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

22. «مۇجەززۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

قۇۋۋىتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) ئۇچۇن ئۆزىگە كېرەكلىك نەرسىلەرنى تارتىپ كېلىدىغان قۇۋۋىتى جازىبە (تارتىش كۈچى)، ئوزۇقلۇقلارنى قايتا پىششىقلاپ ئىشلەنگىچە بولغان جەرياندا تۇتۇپ تۇرىدىغان قۇۋۋىتى ماسىكە (تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ)، پارچىلاش ئۇچۇن خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۋىتى ھازىمە (ھەزىم قىلىش كۈچى)، تاشلاندۇقلارنى ھەيدەپ چىقىرىدىغان قۇۋۋىتى دافىئە (ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى) دىن ئىبارەت تۆت خىل قۇۋۋەت خىزمەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە، قۇۋۋىتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇشتا يۇقىرىدىكى تۆت خىل قۇۋۋەتكە تايىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ تۆت خىل قۇۋۋەت قۇۋۋىتى غازىيەنىڭ خىزمەتچىلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

1) ئوزۇقلۇقلارنى تارتقۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى جازىبە): بۇ يەردىكى ئوزۇقلۇقلارنى تارتىپ كەلگۈچى دېگەن سۆز، پايدىلىق نەرسىلەرنى شۈمۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ.

2) تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى ماسىكە): قۇۋۋىتى جازىبە تارتىپ كەلگەن ئوزۇقلۇقلارنى قايتا پىششىقلاپ شۇ ئەزانىڭ جەۋھىرىگە ئوخشىتىپ ئۆزگەرتىپ تەييارلاش

زۆرۇر. بۇ خىزمەت ئۇچۇن مەلۇم جەريان (ۋاقىت) كېرەك بولىدۇ. قۇۋۋىتى ماسكە بۇ جەرياندا ئوزۇقلۇقلارنى تۇتۇپ تۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

3) ھەزىم قىلىش كۈچى (قۇۋۋىتى ھازىمە): قۇۋۋىتى جازىبە تارتىپ كەلگەن ئوزۇقلۇقلارنى قايتا پىششقلاپ تەييارلىمىغىچە ئەزالىق سۈرەتنى (شەكىلنى) قوبۇل قىلمايدۇ. ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا لايىق كېلىدىغان قىيام ۋە مىزاج تارتىپ كېلىنگەن ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىبىدە پارچىلىنىش (تارقىتىش، يىغىش، سۈيۈلدۈرۈش، قويۇلدۇرۇش قاتارلىق پائالىيەتلەر) بولمىغۇچە ۋۇجۇدقا كەلمەيدۇ. قۇۋۋىتى غازىيە ئوخشىتىپ بېرىش رولىنى ئۆتەيدۇ. قۇۋۋىتى ھەزىمە بولسا ئوزۇقلۇقلارنى ئەزالارغا ئوخشىتىشقا مۇناسىۋەتلىك تەييارلىق خىزمەتلەرنى ئۆتەيدۇ.

4) ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋىتى دافىئە): تارتىپ كېلىنگەن ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە ئوزۇقلىنىشقا لايىق كەلمەيدىغان ماددىلارمۇ بار بولۇپ، ئۇنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ئۇ بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىۋېتىلمىسە ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ ئوزۇقلىنىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ھەمدە تەبىئىي ئىسسىقلىقنى (ھارارىتى غەرىزىيىنى) بېسىۋېلىپ ئاجىزلاشتۇرۇۋېتەك ئېغىر زىيانلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ئۇچۇن قۇۋۋىتى دافىئەنىڭ رولى ناھايىتى مۇھىم ھېسابلىنىدۇ.

«مۇجەززۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تۆت خىل كۈچكە ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىيات خىزمەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە: جازىبە، ماسكە، ھازىمە ۋە دافىئەدىن ئىبارەت تۆت خىل كۈچكە ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىيات تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ كۈچلەرنىڭ تەسىرى بىلەن ھەرىكەت ئورۇنلىنىدۇ. مەسىلەن: قۇۋۋىتى جازىبە (تارتىش كۈچى) بىلەن قۇۋۋىتى دافىئە (ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى) نى ئالساق، بۇلارنىڭ ھەممىسى بىر ئورۇندىن يەنە بىر ئورۇنغا نەرسە يۆتكەش (توشۇش) خىزمىتىنى ئىشلەيدۇ. قۇۋۋىتى ھازىمە (ھەزىم قىلىش كۈچى) نى ئالساق، ئۇنىڭ خىزمىتى ئۆزگەرتىش ۋە پىششقلاپ ئىشلەش بولۇپ، بۇنىڭغا يەنىلا يەرلىك ئورۇننىڭ ھەرىكىتى ھەمكارلىشىدۇ. قۇۋۋىتى ماسكە (تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى) نى ئالساق، ئۇنىڭ خىزمىتى ئوزۇقلۇقلارنى ئەزالارنىڭ ھەرىكىتى تەسىرىدە مۇددەتتىن بۇرۇن چىقىپ كېتىشتىن توسۇش بولۇپ، ئۇ يەنىلا ئۇزۇن تالالىق يىپچىلارنىڭ ھەرىكىتىگە ياردەم بېرىش ئارقىلىق ئوزۇقلۇقلارنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن چىقىپ كېتىشىنى توسىدۇ.

جالىنوس، ئۇزۇن تالالىق ۋە توغرا تالالىق يىپچىلارنىڭ ھەممىسى بىر دەك سوزۇلغاندا

ئۆتۈش يولى تارلىشىدۇ. مانا بۇ تارتىشىشىنىڭ ئۆزى تۇتۇپ تۇرۇشقا ياردەم بەرگەنلىكتۇر، دەيدۇ. يۇقىرىقى بۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمەتلىرى ھەرىكەت ئارقىلىق تاماملىنىدۇ. ھەرىكەتكە ياردەم بەرگۈچى ئامىل ھارارەت (ئىسسىقلىق) تۇر. ئۇنداق ئىكەن ھارارەتنىڭ خىزمىتى مەزكۇر تۆت خىل قۇۋۋەتكە نىسبەتەن ئورتاق بولغان بولىدۇ. سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت ئۈچ خىل كەيپىياتنىڭ مەزكۇر تۆت خىل قۇۋۋەتكە كۆرسىتىدىغان تەسىرىنى تۆۋەندە بايان قىلىمىز. ئېيتىمىزكى، قۇۋۋىتى جازىبەنى ئىسسىقلىق بىلەن بىرگە بولغان قۇرۇقلۇق كۈچەيتىدۇ. چۈنكى ھۆللۈكتىن ئىستىرخا (بوشىشىپ كېتىش) نى پەيدا قىلىپ، روھنىڭ ۋە قۇۋۋەتنىڭ ھەرىكەت قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

قۇۋۋىتى دافىئەنى ئىسسىقلىق بىلەن بىرلىكتە قۇرۇقلۇق ۋە سوغۇقلۇق كۈچەيتىدۇ. سوغۇقلۇق بولسا ئىتتىرىپ چىقىرىشقا ئېھتىياج بولغان ۋاقىتتا، سىققۇچى تالالارنى قېلىنلاشتۇرۇپ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ بېرىدۇ.

قۇۋۋىتى مەسىكەنى ئىسسىقلىق بىلەن بىرگە بولغان سوغۇقلۇق ۋە قۇرۇقلۇق كەچەيتىدۇ. قۇرۇقلۇق ئەزالارنى چىڭىتقانلىقى ئۈچۈن تۇتۇپ تۇرۇش كۈچىگە ياردەم بېرەلەيدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ بولسا جىملىق پەيدا قىلىش ئارقىلىق ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئەزالاردا بەلگىلىك ۋاقىت تۇرۇشىغا شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ.

قۇۋۋىتى ھازىمەنى ھارارەت بىلەن بىرگە سۇيۇقلۇق كۈچەيتىدۇ. چۈنكى، سۇيۇقلۇقنىڭ قۇۋۋىتى ھازىمەنىڭ ئۆزگەرتىش، پىشىشقلاش، پارچىلاش قاتارلىق خىزمەتلىرىدە رولى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: قۇۋۋەت غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) قۇۋۋەت نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ) ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. قۇۋۋىتى غازىيە بىلەن قۇۋۋىتى نامىيە بىرلىكتە قۇۋۋىتى مۇۋەللىدە (پەيدا قىلغۇچى كۈچ) ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

شارىيھ: ‹ قۇۋۋىتى غازىيەنىڭ قۇۋۋىتى نامىيەگە خىزمەت قىلىشقا كەلسەك، قۇۋۋىتى غازىيە قۇۋۋىتى نامىيەنىڭ چىقىم بولغان قىسمىدىن ئارتۇقراق ئوزۇقلۇق تەييارلاپ بېرىدۇ. ئەگەر ئوزۇقلۇق يېتەرلىك كېلىپ تۇرمىسا، قۇۋۋىتى نامىيەنىڭ ھەربىر ئەزانى ھەر تەرەپتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئۆستۈرۈش خىزمىتىنى بېجىرىشى مۇمكىن بولمايدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىنى ھاسىل قىلىش پەقەتلا قۇۋۋىتى غازىيەنىڭ ئىشىدۇر. ئەزالارنىڭ چوڭىيىشى، ماددا ئالمىشىش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشىنى بارلىققا كەلتۈرۈش، پەقەتلا قۇۋۋىتى نامىيەنىڭ ئىشىدۇر. ئۇنداقتا بۇ ئىككى قۇۋۋەتنىڭ قۇۋۋىتى موۋەللىدە ئۈچۈن خىزمەت قىلىشى ئېنىق ئىشتۇر. › دەيدۇ.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: قۇۋۋەتلەرنىڭ 2 - خىلى قۇۋۋىتى نەپسانىيدۇر. قۇۋۋىتى نەپسانىي يەنە قۇۋۋىتى مۇھەررىكە (ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ) ۋە قۇۋۋىتى مۇدرىكە (سەزگۈ كۈچ) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

مېنىڭچە، قۇۋۋىتى نەپسانىي سېزىم ۋە ھەرىكەتنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان كۈچتىن ئىبارەت. بۇ جانلىقلارنىڭ زىيانلىق نەرسىلەردىن قېچىشى، پايدىلىق نەرسىلەرگە يېقىنلىشىش ئېھتىياجى بولغانلىقى ئۈچۈن ھاسىل بولغان قۇۋۋەتتۇر. چۈنكى قېچىش ۋە يېقىنلىشىشلارنىڭ ھەممىسى ھەرىكەتتۇر. بۇ ئىككى ھەرىكەت ئۈچۈن يەنىلا پايدىلىق ۋە زىيانلىقنى بىلىش لازىمدۇر.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: قۇۋۋىتى مۇھەررىكەنى ھەرىكەتكە ئۈندىگۈچى يەنە بىر خىل كۈچ بولۇپ، ئۇ قۇۋۋىتى شەرقىيە (تەلەپ قىلىش كۈچى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭغا قۇۋۋىتى شەھۋانىي (ئىنتىلىش كۈچى) ۋە قۇۋۋىتى غەزەبىيە (غەزەپلىنىش كۈچى) لەر خىزمەت قىلىدۇ.

مېنىڭچە، قۇۋۋىتى مۇھەررىكە ھەرىكەتكە ئۈندىگۈچى ۋە ھەرىكەتكە كەلتۈرگۈچى كۈچتىن ئىبارەت ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. ھەرىكەتكە ئۈندىگۈچى كۈچ قۇۋۋىتى شەۋقىيە (تەلەپ قىلىش كۈچى) ۋە قۇۋۋىتى نۇزۇۋىيە دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بۇ ھەر ئىككى قۇۋۋەتكە قۇۋۋىتى شەھۋانىي بىلەن قۇۋۋىتى غەزەبىيە خىزمەت قىلىدۇ. چۈنكى ئادەملەرنىڭ خىيالىدا كۆڭۈلگە يارايدىغان ياكى ئۆچ كۆرىدىغان بىرەر سۈرەت سېزىلسە، قۇۋۋىتى شەھۋانىيەدە ئەنە شۇ يارايدىغان نەرسىنى قولغا كەلتۈرۈش ئىستىكى قوزغىلىدۇ.

قۇۋۋىتى غەزەبىيە بولسا، ئەنە شۇ ئۆز كۆرىدىغان نەرسىدىن مۇداپىئە كۆرۈپ قېچىشقا ئۈندەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇۋۋىتى شەرقىيە ھەرىكەتكە بىۋاستە تەسىر قىلىدىغان قۇۋۋىتى مۇھەررىكەنى قوزغايدۇ. دېمەك قۇۋۋىتى شەۋقىيە ھەرىكەت ئۈچۈن ۋاستىلىك سەۋەبچى بولىدۇ. ئەمما ھەرىكەتكە بىۋاستە تەسىر قىلغۇچى كۈچ مۇسكۇللارنى قىسقارتىدۇ. نەتىجىدە ئەزالار يىغىلىدۇ ياكى ئۇ مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالار بوشايدۇ. بۇ يەردە يەنە ئاجايىپ بىر ھېكمەت باركى جانلىقلار ئۆزىنىڭ بىرەر ئەزاسىنى مىدىرلاتماقچى بولسا، قايسى مۇسكۇلنى مىدىرلىتىش كېرەكلىكىنى ئۇقمايدۇ. شۇنداقتىمۇ باشقا مۇسكۇلنى مىدىرلىتىپ سالماي دەل شۇ مىدىرلىتىشقا تېگىشلىك بولغان مۇسكۇلنىڭ ئۆزىنى مىدىرلىتىدۇ.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: قۇۋۋىتى مۇدرىكە (سەزگۈ كۈچ) سىرتقى ئەھۋالنى سەزگۈچى ۋە ئىچكى ئەھۋالنى سەزگۈچى كۈچ دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

مېنىڭچە، بۇ ئېنىقتۇر. ئىچكى سەزگۈ كۈچلەرنىڭ بەزىسىنى قۇۋۋەتى مۇدرىكە دەپ ئاتاشقا بولىدۇ. چۈنكى ئۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ ئىچىدىكى ئىش باشقۇرىدىغانلىرى (مۇتەسەۋۋىپە) نى قۇۋۋەتى مۇدرىكە دېگىلى بولمايدۇ. ھالبۇكى ئۇنىڭ قىلىدىغان خىزمىتى ئەنە شۇ سېزىلگەن نەرسىدە بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ قۇۋۋەتى مۇدرىكە قاتارىدا سانىلىدۇ.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: سىرتقى ئەھۋالنى سېزىدىغان سەزگۈ قۇۋۋەتى بەش خىل بولۇپ، ئۇلار ئىچكى ئەھۋالنى سەزگۈچى قۇۋۋەتلەرگە ئۇچۇر يەتكۈزىدۇ.

مېنىڭچە، سەزگۈ قۇۋۋەتلىرىنىڭ بەش خىل بولۇشى توغرا. بەزىلەر ،سەزگۈ قۇۋۋەتلىرىنى سەككىز خىل بولىدۇ. ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىياتنىڭ ھەربىرىنى سېزىدىغان بىردىن قۇۋۋەت بار. ھەربىر كەيپىيات ئەنە شۇ ئۆزىگە مەخسۇس بولغان سەزگۈ قۇۋۋەت ئارىلىق سېزىلىدۇ. بۇ خۇددى ئىسسىقلىق سوغۇقلۇققا قارىمۇ قارشى بولغىنىدەك. بۇ ئىككى قارىمۇ قارشىلىق سەزگۈ كۈچىنىڭمۇ ئۆزىگە مەخسۇس بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ قاراش خاتا. چۈنكى قارىلىق بىلەن ئاقلىقمۇ قارىمۇ قارشى. شۇنداق تۇرۇغلۇق ئۇلار كۆرۈش كۈچىنىڭمۇ ھەرخىل بولۇشىنى يەنى ئاق رەڭنى بىر خىل كۆرۈش كۈچى بىلەن، قارا رەڭنى يەنە بىر خىل كۆرۈش كۈچى بىلەن كۆرۈلىدۇ دېمىدىغۇ؟ ئەمدى سىرتقى سەزگۈ كۈچلەرنىڭ ئىچكى سەزگۈ كۈچلەرگە ئۇچۇر يەتكۈزۈش مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇ ئىچكى سەزگۈ قۇرۋۋەتلىرىنىڭ ۋەزىپىلىرىنى تونۇغاندىن كېيىن ئايدىڭلىشىدۇ.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: سىرتقى سەزگۈ كۈچلىرىنىڭ بىرىنچىسى كۆرۈش كۈچى بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنى ئىككى كۆزدىكى كاۋاك نېرۋىنىڭ بىر - بىرىنى كېسىپ ئۆتكەن نۇقتىسىدا بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ رولى ھەرخىل ۋرەڭلەر، يورۇقلۇق ۋە ھەرخىل شەكىللەرنى سېزىشتۇر.

مېنىڭچە بۇ يەردە شۇنى بىلىش كېرەككى، مېڭە تەرەپتىن ھەربىر كۆز تەرەپكە بىردىن ئىچى كاۋاك نېرۋا كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە كۆرۈش سېزىمىغا ئالەت (سايمان) بولىدىغان روھىي باسىرە (كۆرۈش روھى) ئېقىپ كۆز تەرەپكە كېلىدۇ. ھەممىگە مەلۇمكى بۇ ئىككى نېرۋا قايچا شەكلىدە (سەلىيىپ شەكلىدە) بىر - بىرىنى كېسىپ ئۆتىدۇ. يەنى ئوڭ تەرەپتىن كەلگەن نېرۋا سول كۆزگە، سول تەرەپتىن كەلگەن نېرۋا ئوڭ كۆز تەرەپكە بىربىرىنى بېسىپ ئۆتۈپ كېلىدۇ.

كۆرۈش قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى ئىبسار) بولسا ئىككى كاۋاك نېرۋىنىڭ كېسىشىش نۇقتىسىغا ئورۇنلاش بىر خىل قۇۋۋەت بولۇپ، ئۇنىڭ رولى، ھەرخىل رەڭلەر، ھەرخىل

نۇرلار ۋە ھەرخىل شەكىللەرنى ئىدراك قىلىش ۋە سېزىشتۇر. ئەمدى كۆرۈش پائالىيىتى-
نىڭ ئەمەلىي جەريانىغا كەلسەك، بۇنىڭدا ئوخشاشمىغان قاراشلار بار. بەزىلەر «شوئلە
چىقىش بىلەن كۆرۈش پائالىيىتى ئورۇنلىنىدۇ» دەيدۇ. يەنە بەزىلەر «كۆرۈلىدىغان نەرسە
كۆز ئىچىدىكى قارىسىمان سۇيۇقلۇق (روتوبەتى جەلىدىيە) قا قويۇلۇپ، يەنى قېلىپتا بىر
نەرسە قۇيغاندەك ياكى مەنبەئە بىر نەرسە بېسىلغاندەك قۇيۇلۇش بىلەن ئورۇنلىنىدۇ»
دەيدۇ. بۇلارنى دەلىللەش خىلىلا كېڭەيتىپ سۆزلەشنى تەلەپ قىلىدىغان بولغاچقا بۇ يەردە
توختالمايمىز.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: سىرتقى سەزگۈ كۈچلەرنىڭ
ئىككىنچىسى ئاڭلاش كۈچى (قۇۋۋىتى سەمئى) بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنى قۇلاق تۆشۈكىگە
يېيىلغان نېرۋىلاردا بولىدۇ. ئۇنىڭ رولى: ئاۋازلارنى ئىدراك قىلىش (سېزىش) تۇر.

مېنىڭچە بۇ ئېنىق. لېكىن شۇنداقتىمۇ ئاڭلاش قۇۋۋىتىنىڭ ئاۋازنى ئىدراك قىلى-
شى، قاتتىق قېقىش ياكى قاتتىق يۇلۇش بىلەن دولقۇنلانغان ھاۋانىڭ ۋاستىسى بىلەن
بولىدىغانلىقىنى، ھەمدە ئۇنىڭ شۇ ئارقىلىق ئاڭلاش نېرۋىسىغا يېتىپ بارىدىغانلىقىنى
بىلىش كېرەك.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: سىرتقى سەزگۈ كۈچلەرنىڭ
ئۈچىنچىسى پۇراش كۈچى (قۇۋۋىتى شەم) بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنى ئەمچەك تۈگمىسىگە
ئوخشايدىغان ئىككى ئۆسۈكچىدە بولىدۇ. رولى بولسا بۇرۇنغا كېلىدىغان ھاۋا بىلەن بىرگە
ئۆرلەپ چىققان پۇراقنى ئىدراك قىلىش (سېزىش) تۇر.

مېنىڭچە، بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا (ئالدى مېڭىدە) كۆتۈرۈ-
لۈپ چىققان ئۆسۈكچىدۇر.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: سىرتقى سەزگۈ كۈچلەرنىڭ
تۆتىنچىسى تېتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى زەۋقى) بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنى تىلنىڭ تۈۋىدىكى
نېرۋىدا بولىدۇ، رولى تەملەرنى سېزىشتۇر.

مېنىڭچە: بۇ ئېغىز ئىچىدىكى شالۇسمان سۇيۇقلۇقنىڭ شۇ تەم بىلەن كەيپىياتلىنى-
شى، يەنى شۇ تەمدىن تەسىر قوبۇل قىلىپ، ئۇنى تېتىش قۇۋۋىتىگە يەتكۈزۈپ بېرىشىدىن
بولىدۇ.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: سىرتقى سەزگۈ قۇۋۋەتلەرنىڭ
بەشىنچىسى ئىسسىق - سوغۇق ۋە تېگىششنى سېزىش قۇۋۋىتى بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنى
كۆپىنچە تېرە ۋە گۆشلەردە بولىدۇ. ئۇنىڭ رولى سېزىلمەكچى بولغان نەرسىلەرنىڭ
ئىسسىق - سوغۇق، ھۆل - قۇرۇق، يىرىك - سىلىق، قاتتىق - يۇمشاق قاتارلىق

ھالەتلىرىنى ئىدراك قىلىشتۇر.

مېنىڭچە: بۇ قۇۋۋەت كۆپىنچە تېرە ۋە گۆشلەرگە تارقالغاندۇر. تېرە سىرتقى مۇھىت بىلەن بىۋاسىتە ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن، بۇ قۇۋۋەتنىڭ تېرىدە بولۇشى ناھايىتى مۇھىمدۇر. بۇ قۇۋۋەتنىڭ تېرىگە تارقىلىپلا قالماستىن گۆشقىمۇ تارقىلىشىدىكى سەۋەب، شۇ يەردىكى تەبىئەت كۈچى بەدەندىكى كېرەكسىز تاشلاندۇقلارنى مۇھىم ئەزالاردىن يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن تېرە تەرەپكە ئىتتىرىدۇ. بۇنىڭ تەسىرىدە تېرىنىڭ سېزىش كۈچى زىيانغا ئۇچرايدۇ. ناۋادا شۇنداق بولۇپ قالسا، ئۇنىڭ ئورنىدا سېزىم خىزمىتىنى گۆشلەرنىڭ كۆپ قىسمى ئورۇنلايدۇ.

«مۇجەزۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: ئىچكى سەزگۈ كۈچلەر - ئىچكى سەزگۈ كۈچلەر ئىچىدە سىرتقى سەزگۈ كۈچلىرى ئارقىلىق سېزىلگەن سۈرەتلەرنى ئىدراك قىلىدىغان قىسمى بولۇپ، ئۇ ئىچكى سەزگۈ كۈچلەرنىڭ بىرىنچىسى ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى (ھېسسىي مۇشتەرەك) دەپ ئاتىلىدۇ. ئورنى مېڭە ئالدىنقى بۆلۈمچىسىنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولىدۇ.

مېنىڭچە، ئىچكى سەزگۈ كۈچلىرىنىڭ بىرىنچىسى ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى (ھېسسىي مۇشتەرەك) بولۇپ، كۆز بىلە كۆرۈلگەن. بۇرۇن بىلەن پۇرالغان، تىل بىلەن تېتىلغان، سىلاش بىلەن سېزىلگەن بارلىق سۈرەتلەرنىڭ ھەممىسىنى ئىدراك قىلىدۇ. تولۇقراق ئېيتقاندا يۇقىرىقى سېزىملارنى ئالدى بىلەن سىرتقى سېزىملار ئىدراك قىلىپ ئاندىن ئورتاق ھېس قىلىش كۈچىگە (ھېسسىي مۇشتەرەككە) يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. بۇ سېزىملارنىڭ ھەممىسى ھېسسىي مۇشتەرەكتە يىغىلىپ قالدۇرىدۇ. بۇ سېزىملارنىڭ ھېسسىي مۇشتىرەكتە ئىز قالدۇرۇشىنىڭ پاكىتى شۇكى، بىز ئۆزىمىزدە تەم ياكى مەلۇم بىر خىل رەڭنىڭ ئېسىمىزدە قالغىنىغا ھۆكۈم قىلىدىغان بىر قابىلىيەتنىڭ بارلىقىنى بىلىمىز. تەم ياكى رەڭنى سېزىشتا ھۆكۈم قىلغۇچىنىڭ سېزىمىدا مۇشۇ تەم ۋە مۇشۇ رەڭنىڭ نەمۇنىسى ھازىر بولۇشى كېرەك.

ئۇنداق ئىكەن بىزدە سېزىلگەن نەرسىلەرنىڭ سۈرەتلىرى چۈشىدىغان بىر نەرسىنىڭ بولۇشى زۆرۈر بولىدۇ. ئۇ نەرسە يەنىلا نەپسىي ناتىقە (جان) ئەمەس. چۈنكى سېزىلگەن نەرسىنى قۇۋۋىتى جىسمانىيدىن باشقا نەرسە سەزمەيدۇ. يەنە سىرتقى سېزىملارنىڭ بىرسىمۇ سەزمەيدۇ. چۈنكى سىرتقى سەزگۈ كۈچلەر ئۆزىگە خاس بولغان مەھسۇلاتلاردىن باشقىسىنى سەزمەيدۇ. مەسىلەن، كۆز تەمنى سەزمەيدۇ. ئاڭلاش كۈچى ياكى تېتىش كۈچى رەڭنى سەزمەيدۇ ۋاھاكازالار. ئۇنداق ئىكەن سىرتقى سەزگۈ كۈچلىرى سەزگەن ئۇچۇرلار پەقەت بىرلا قۇۋۋەتكە يىغىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇ بولسىمۇ ھېسسىي مۇشتەرەك-

www.uyghurkitap.com

تۇر (ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى) دۇر. بۇ قۇۋۋەتنىڭ ھېسسىي موشتەرەك دەپ ئاتىلىشى ئۇنىڭ سىرتقى سېزىملارغا ئورتاق بولغانلىقىدىندۇر.

ھېسسىي مۇشتەرەكنىڭ بەدەندىكى رولى، ھېسسىي جەھەتتە بىلىدىغان سۇرەتلەرنىڭ يىغىلىشىغا قاراشلىق بولغان ھۆكۈملەرنى ھاسىل قىلىشتۇر. ھېسسىي مۇشتەرەكنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئالدى بۆلۈنچىسىنىڭ ئالدى قىسمىدىدۇر. ئۇنىڭ مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولۇشىنىڭ سەۋەبى، سىرتقى سەزگۈلەر ئارقىلىق سېزىلگەن سۇرەتلەرنى ھېسسىي موشتەرەككە يەتكۈزۈش ئاسان بولسۇن ئۈچۈندۇر. ھېسسىي مۇشتەرەكنىڭ ئەنە شۇ ئورۇندا ئىكەنلىكى، تېببىي تەقرىبىلەردە ئەمەلىي تەجرىبىلەرگە ئاساسەن شۇ ئورۇنغا يەنى مېڭىنىڭ ئالدى بۆلۈمچىسىنىڭ ئالدى تەرىپىگە ئاپەت يەتكەندە، ھېسسىي موشتەرەكنىڭ خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى ئارقىلىق ئىسپاتلانغاندۇر.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: ئىچكى سەزگۇ كۈچلىرىنىڭ ئىككىنچىسى خىيال قىلىش كۈچى (قۇۋۋەتى مۇتىخەييىلە) دۇر. ئۇنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئالدى بۆلۈمچىسىنىڭ قۇيرۇق قىسمىدۇر.

مېنىڭچە، ئىچكى سەزگۇ كۈچلىرىنىڭ ئىككىنچىسى خىيال قىلىش كۈچىدۇر. خىيال قىلىش كۈچىنىڭ ۋەزىپىسى ھېسسىي موشتىرەك سەزگەن سۇرەتلەرنى ساقلاشتۇر. سىرتقى سەزگۇ كۈچلىرى سەزگەن سۇرەتلەر ئالدى بىلەن ھېسسىي موشتەرەكتە ساقلىنىدۇ. سۇرەتلەرنى ساقلاپ تۇرۇش بىلەن ئۇنى ئىدراك قىلىش (سېزىش) بىر قۇۋۋەتنىڭ ئىشى ئەمەس. ئادەتتىمۇ قوبۇل قىلىش ساقلاپ تۇرۇش بىلەن ئوخشىمايدۇ. يەنى قوبۇل قىلىش باشقا ئىش. ساقلاپ تۇرۇش باشقا ئىشتۇر. مەسىلەن، شۇنى ئالساق سۇ شەكىلنى قوبۇل قىلىدۇ. لېكىن ساقلاپ تۇرالمايدۇ. ئەمەلىي خىزمەتلىرىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىنىڭ پاكىتىدۇر.

چۈنكى بۇ خىل قۇۋۋەت بىر خىل خىزمەتنى بېجىرىدۇ. ئۇنداق ئىكەن ھەم قوبۇل قىلغۇچى ھەم ساقلىغۇچى قۇۋۋەتنىڭ بىر خىل قۇۋۋەت بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. دېمەك قوبۇل قىلغۇچى كۈچ باشقا، ساقلىغۇچى كۈچ باشقىدۇر. ئۇنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئالدىنقى بۆلۈمچىسىنىڭ ئاخىرقى قىسمىدا بولىدۇ.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: ئىچكى سەزگۇ (قۇۋۋەتى مودرىكە باتىنى) كۈچلىرى ئىچىدە يەنە ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى ئارقىلىق بارلىققا كېلىدىغان پارچە (قوشۇمچە) ھۆكۈملەرنى سېزىدىغان قۇۋۋەت بولۇپ، ئۇ ئىچكى سەزگۇ كۈچلىرىنىڭ ئۈچىنچىسى قۇۋۋەتى ۋەھىمە دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئوتتۇرا بۆلۈمچىسىدە بولىدۇ.

مېنىڭچە، ئىچكى سەزگۇ قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئۈچىنچىسى قۇۋۋىتى ۋەھىمىدۇر. ئۇنىڭ خىزمىتى ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى ئارىلىق بارلىققا كېلىدىغان پارچە ھۆكۈملەرنى ئىدراك قىلىش (سېزىش) تۇر. مەسىلەن، قوي بۆرىنى كۆرگەندە، بۆرىنىڭ ئۆز دۈشمىنى ئىكەنلىكىگە، ئادەم قوينىڭ ئالدىغا يەم ـ خەشەك بىلەن كىرگەندە، قوي ئادەمنىڭ ئۆز دوستى ئىكەنلىكىگە ھۆكۈم قىلغىنىغا ئوخشاش. ئەگەر بۇ قۇۋۋەت ئورتاق ھېس قىلىش قۇۋۋىتىدىن ئۇچۇر ئالماي تۇرۇپ بىرەر ئىشقا (مەلۇم مەسىلىگە) ھۆكۈم قىلسا ئۇ ھۆكۈم خاتا بولۇپ چىقىدۇ. چۈنكى قۇۋۋىتى ۋاھىمە ئۇ ئىشقا ھۆكۈم قىلىشتا ھېسسىي بىلىنىدىغان نەرسىگە ھۆكۈم قىلغاندەك ھۆكۈم قىلىدۇ. بۇ كۈچىنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئوتتۇرا بۆلۈمچىسىدە بولىدۇ.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: ئىچكى سەزگۇ كۈچلىرىنىڭ تۆتىنچىسى قۇۋۋىتى ھاپىزە (ئەستە ساقلاش كۈچى) بولۇپ، ئورنى مېڭىنىڭ ئاخىرقى بۆلۈمچىسىدۇر.

مېنىڭچە، ئىچكى سەزگۇ قۇۋۋەتلىرىنىڭ تۆتىنچىسى ئەستە ساقلاش كۈچى (قۇۋۋىتى ھاپىزە) دۇر. ئەستە ساقلاش كۈچى ھېسسىي بىلىنىدىغان سۈرەتلەردىن باشقا بارلىق ھۆكۈملەرنى قۇۋۋىتى ۋەھىمىگە يەتكۈزىدىغان ۋە ھۆكۈملەرنىڭ خۇلاسىسىنى ساقلايدىغان، شۇنداقلا ئۆتكەن ئىشلارنى ئەسلەشكە تۈرتكە بولىدىغان كۈچتىن ئىبارەت.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: ئىچكى سەزگۇ قۇۋۋەتلىرى ئىچىدە موتەسەررىپە دېيىلىدىغىنى بولۇپ، ئۇنىڭ نەپسىي ناتىقە (جان) نى خىزمەتكە سېلىشىنى ھېسابقا ئالغاندا قۇۋۋىتى موفەككىرە دېيىلىدۇ. بۇ قۇۋۋىتى مۇفەككىرە بولسا بىرقانچە مۇقەددىمە (كىرىش سۆز) لەرنى قۇراشتۇرۇش ئارقىلىق، ئۇقۇملۇق نەرسىدىن ئۇقۇمسىز نەرسىنى تېپىشتىن ئىبارەت پايدىلىق نەرسىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇ يەنە سۈرەتلەردە ۋە تارماق ھۆكۈملەردە قۇۋۋىتى ۋەھىمىنى ئۆزىگە خىزمەت قىلدۇرۇشنى ھېسابقا ئالغاندا قۇۋۋىتى موتىخەييىلە دەپ ئاتىلىدۇ. قۇۋۋىتى موتىخەييىلە بولسا بىر دەرىجە تەرەققىي قىلىپ ئۇلارنىڭ بىرىنى يەنە بىرى بىلەن قوراشتۇرۇش ۋە بەزىلىرىنى بەزىسىدىن ئاجرىتىش ئارقىلىق باشقۇرىدىغان قۇۋۋەتتۇر. مەسىلەن، يېرىمى ئادەم، يېرىمى ئات بولغان سۈرەتنى قۇراشتۇرۇش. يەنە شۇنىڭدەك بېشى يوق ئادەمنى ئىسپات قىلىشلارغا ئوخشاش. بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئورنى بولسا مېڭە ئالدىنقى ئىككى بۆلۈمچىسىنىڭ ئارىلىقىدىكى قۇرتسىمان بۆلۈمچىدە يەنى ئوتتۇرا بۆلۈمچىدىدۇر. نەپسىي ناتىقە (جان) نىڭ بىر قۇۋۋىتىنى ئىشقا سېلىشنى پەقەت ئىنسانلاردىلا كۆرۈلىدۇ. ئۇنداق ئىكەن قۇۋۋىتى مۇپەككىرەمۇ پەقەت ئىنساندىلا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

«مۇجەزۇرۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: قۇۋۋەتلەرنىڭ ئۈچىنچىسى ھا-ياتلىق كۈچى (قۇۋۋەتنى ھايۋانىي) بولۇپ، بۇ قۇۋۋەت ئەزالارنىڭ قۇۋۋەتنى نەپسانىينى قوبۇل قىلىشى ئۈچۈن شارائىت ھازىرلايدۇ.

مېنىڭچە قۇۋۋەتنى ھايۋانىي شۇنداق بىر خىل قۇۋۋەتكى، ئۇ قايسى بىر ئەزادا ھاسىل بولسا شۇ ئەزادا سەزگۈ ۋە ھەرىكەت قۇۋۋىتىنى قوبۇل قىلىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان شارائىتلارنى ھازىرلاپ بېرىدۇ. لېكىن بۇ قۇۋۋەت ئەزالاردا توسالغۇلارنىڭ بولماسلىقنى شەرت قىلغان ھالدا شارائىت ھازىرلايدۇ ۋە بەدەننىڭ ھاياتىنى ساقلايدۇ. بۇ قۇۋۋەت روھىي ھايۋانىي ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ قورالى ھارارىتى غەرىزىيەدۇر (تەبىئىي ھارارەتتۇر). قۇۋۋەتنى ھايۋانىي بىلەن قۇۋۋەتنى نەپسانىيەنىڭ ئايرىم - ئايرىم ئىككى خىل قۇۋۋەت ئىكەنلىكىنىڭ پاكىتى شۇكى، پالەچ بولغان ئەزانى ئالساق، ئۇنىڭدا ھاياتلىق كۈچى بولىدۇ لېكىن سەزگۈ - ھەرىكەت كۈچى بولمايدۇ. ئەزادا ھاياتلىق كۈچى بولمىسا (ئۇ ئەزا تىرىك بولمىسا) ئەلۋەتتە چىرىپ - سېسىپ بۇزۇلغان بولاتتى. قۇۋۋەتنى ھايۋانىي بىلەن قۇۋۋەتنى تەبىئىينىڭ ئايرىم - ئايرىم قۇۋۋەت ئىكەنلىكىنىڭ پاكىتى ھەممىگە ئېنىقتۇر.

23. «مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

ئومۇرى تەبىئىينىڭ يەتتىنچىسى بەدەن خىزمىتى (ئەفئال) دۇر. بۇنىڭ ئىچىدە تارتىپ كېلىش ۋە ئىتتىرىپ چىقىرىشقا ئوخشاش بىرخىل كۈچ بىلەن ئورۇنلىنىدىغانلىرى بولۇپ، ئۇ يەككە (موپرەت) ئىش دېيىلىدۇ. تاماقنى يۇتۇشقا ئوخشاش ئىككى ۋە ئۇنىڭدىن ئارتۇق قۇۋۋەتلەر بىلەن ئورۇنلىنىدىغانلىرى بولۇپ، ئۇ مۇرەككەپ ئىش دېيىلىدۇ.

مېنىڭچە مۇئەللىپ، بەدەن خىزمىتىنى يەككە قۇۋۋەتلىك ۋە كۆپ قۇۋۋەتلىك دەپ ئىككى قىسىمغا ئايرىدى. يەككە ئىشتا بىرلا قۇۋۋەت بىلەن تارتقۇچى كۈچ ۋە ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ) خىزمەتنىڭ ئادەم قانائەتلىنەرلىك ئورۇنلىنىدىغان قىسمىنى كۆزدە تۇتتى. چۈنكى تارتىش خىزمىتى پەقەت تارتقۇچى كۈچ (قۇۋۋەتنى جازىبە) بىلەنلا ئورۇنلىنىدۇ. ئىتتىرىپ چىقىرىش خىزمىتى بولسا پەقەت ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋەتنى دافىئە) بىلەنلا ئورۇنلىنىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك تۇتۇپ تۇرۇش ۋە پارچىلاپ سىڭدۈرۈش خىزمەتلىرىمۇ بىر قۇۋۋەت بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. ئەگەر پارچىلاپ سىڭدۈرۈش يەنى ھەزىم قىلىش خىزمىتى ئۈزلۈكسىز ھەزىم بولىدىغان ئورۇندا مەلۇم ۋاقىت توختاپ تۇرمىغىچە ئورۇنلانمايدۇ. ئۇنداق ئىكەن ھەزىم قىلىش خىزمىتىدە قۇۋۋەتنى ماسىكىنىڭ خىزمىتى بولغان «تۇتۇپ تۇرۇش» (ئىمساك) نىڭمۇ رولى بار دېيىلىدىغان بولسا، ئۇنىڭغا جاۋابەن

توختاپ تۇرۇش گەرچە ھەزىم قىلىش خىزمىتىدە بولۇشقا تېگىشلىك شەرت بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ھەزىم قىلىشتا رولى يوق (تۇتۇپ تۇرۇشنىلا بىلىدۇ ھەزىمگە ئارىلاشمايدۇ).

مۇئەللىپ مۇرەككەپ ئىشتا (كۆپ قۇۋۋەتلىك ئىشتا)، تاماقنى يۇتۇشقا ئوخشاش بىردىن ئارتۇق قۇۋۋەتلەر بىلەن ئورۇندىلىدىغان ئىشلارنى كۆزدە تۇتىدۇ.

چۈنكى يۇتۇش خىزمىتى قىزىل ئۆڭكەچتىكى قۇۋۋىتى جىزبەنىڭ تارتىپ كېلىشى ۋە يۇتۇش مۇسكۇللىرىدىكى قۇۋۋىتى دافىئەنىڭ ئىتتىرىپ بېرىشى بىلەن ئورۇندىلىدىغان مۇرەككەپ خىزمەتتۇر. ئەگەر بۇ ئىككى قۇۋۋەتنىڭ بىرسى ئاجىزلاپ قالسا يۇتۇش خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

24. «مۇجەززۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

نەزەرىيە ئاساسلىرى قىسمىنىڭ چوڭ ئىككىنچى بابى ئادەم بەدىنىنىڭ ئەھۋالى توغرىسىدا

ئادەم بەدىنىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

مېنىڭچىمۇ بۇ قىسىمدىكى نەزەرىيە تېبابەتچىلىك ۋەزىپىسى ئېتىبارچە ئادەم بەدىنىنى ئەھۋالى توغرىسىدا بولىدۇ.

ئادەم بەدىنىنىڭ ئەھۋالى، ساقلىق، كېسەللىك ۋە ئوتتۇرىھال ھالەتتىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. ئەگەر ئوتتۇرىھال ھالەتنى ئېتىراپ قىلمىغاندا، ئىنسان بەدىنىنىڭ ئەھۋالى توغرىسىدا گەپ سۆز ناھايىتى كۆپ بولۇپ كېتىدۇ. مۇئەللىپنىڭ قارىشى بويىچە ئادەم بەدىنى ئەھۋالىنىڭ ئۈچ خىل بولۇشىنىڭ پاكىتى، تېۋىپلار بەس مۇنازىرە ئېلىپ بارىدىغان مەسىلىدۇر. ئادەم بەدىنىنىڭ شەكلى مۇكەممەل بولغان، ئۇنىڭ پۈتۈن فىزىئولوگىيەلىك ۋەزىپىلىرى ساق ـ سالامەت ئورۇنلانغان ياكى ئۇ ۋەزىپىلەرنىڭ ھەممىسى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغان ۋە ياكى ئۇ ۋەزىپىلەرنىڭ بەزىسى ساق ـ سالامەت بولۇپ بەزىسى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغان بولىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن بىرىنچىسى ساقلىق، ئىككىنچىسى كېسەللىك، ئۈچىنچىسى يېرىم ساق ـ يېرىم كېسەل ئوتتۇرىھال ھالەتتىن ئىبارەت ئۈچ خىل ھالەتكە ئايرىلىدۇ.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: ساقلىق بەدەندە پۈتۈن ئورگانىزملارنىڭ خىزمەت ۋە ۋەزىپىلىرى تېگى ـ تەكتىدىن ساق ـ سالامەت ئورۇنلانغان بىر خىل ھالەتنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىدۇر.

مېنىڭچە مۇئەللىپنىڭ بۇ يەردىكى، ساقلىق ئادەم بەدىنىنىڭ تەبىئىي ۋە ھايۋانى ۋە نەفسانى ئىشلىرى پۈتۈنلەي ساغلام بولۇپ، بەدەن خىزمىتى ساق ـ سالامەت بولغان ھالەت،

دېيىشى. كېسەللىك ۋە ئوتتۇرا ھاللىق ھالەتلىرىدىن پەرقلەندۈرگىنىدۇر. بىزنىڭ بۇ يەردە بۇلارنى ئالاھىدە تەۋسىيە قىلىشىمىز پەقەتلا ئوتتۇرىھاللىق ھالەتنى ئىسپاتلاشقا ئىمكانىيەت تۇغدۇرۇشىدۇر. چۈنكى، ئەگەر ساقلىق ھالەتتە پۈتۈن خىزمەتلەرنىڭ ھەممىسى ساق ـ سالامەت بولۇش، كېسەللىك ھالەتتە پۈتۈن خىزمەتلەرنىڭ ھەممىسى توسقۇنلۇققا ئۇچراش شەرت قىلىنغاندا ئوتتۇرىھاللىق ھالەتنى ئىسپاتلىغىلى بولىدۇ.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: كېسەللىك بەدەنگە مەنسۇپ بىر ھەيئەتتىكى ساقلىقنىڭ ئەكسىدۇر.

مېنىڭچە كېسەللىك ساقلىق بىلەن قارىمۇ ـ قارشى بولغان بىر خىل ئەكسى ھالەتتۇر. ئۇ بەدەنگە مەنسۇپ بولغان شۇنداق بىر ھالەتكى، ئۇنىڭ سەۋەبى بىلەن بەدەننىڭ پۈتۈن خىزمەتلىرى تېگى ـ تەكتىدىن توسقۇنلۇققا ئۇچرىغان بولىدۇ. بىراق بۇ توسقۇنلۇق سېزىلىشى كېرەك. چۈنكى بەدەن خىزمەتلىرىنىڭ زەربىگە ئۇچرىغانلىقىنى سېزىش شۇ ئەزادا كېسەللىك بولۇشىنىڭ شەرتىدۇر. ئەگەر ئۇنداق بولمايدىغان بولسا ئەلۋەتتە بارلىق ئادەملەر ئەڭ يۇقىرى دەرىجىلىك ساغلاملىق ھالىتىگە سېلىشتۇرغاندا مەڭگۈلۈك كېسەللىك ئىچىدە بولغان بولاتتى.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: بەدەن ئەھۋالىنىڭ ئۈچىنچىسى: ساقلىقمۇ ئەمەس كېسەللىكمۇ ئەمەس، بىر خىل ئوتتۇراق ھالەت بولۇپ، ئۇ ياشانغانلاردا، بوۋاقلاردا ۋە كېسەلدىن يېڭى ساقىيىۋاتقان ئادەملەردە كۆرۈلىدىغان يېتەرلىك دەرىجىدە ساقمۇ ئەمەس، يېتەرلىك دەرىجىدە كېسەلمۇ ئەمەس بىر خىل ھالەتتىن ئىبارەتتۇر. ساقلىق ۋە كېسەللىك قارىغۇنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش ئىككى ئەزادا بىر ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە بىرلىكتە يۈز بېرىشىمۇ ياكى ساقلىق بىلەن كېسەللىكتىن ئىبارەت ئىككى خىل ئەھۋال بىر ئەزاغا يىغىلغان بولۇپ، خىزمىتى ساق ئەمما بەدەن قۇرۇلۇشى ناتوغرا كېسەللەرگە ئوخشاش بولىدۇ. ياكى بەدەن تۈزۈلۈشى ساغلام ئەمما بەدەننىڭ ھەجىمى جەھەتتە پەرقلىنىدىغان كېسەللىكلەرگە ئوخشاش بولىدۇ. ياكى بۇ ئەھۋال بىرلا ۋاقىتتا ئەمەس بەلكى مەۋسۇم خاراكتېرلىك كېسەللەرگە ئوخشاش قىش پەسلىدە كېسەل، يازدا ساق ياكى ياشلىق دەۋرىدە ساق، قېرىغاندا كېسەل بولىدىغان كىشىلەردەك ئوخشاش بولمىغان ۋاقىتتا بولىدۇ.

مېنىڭچە مۇئەللىپ بۇ يەردە ئۈچىنچى ھالەتنىڭ چېگرىسىنى ئېنىق بەلگىلىدى. ساقمۇ ئەمەس كېسەلمۇ ئەمەس ھالەتنىڭ چېگرىسى ساقلىق بىلەن كېسەللىكنىڭ چېگرىسىدىن بىلىنىدۇ. چۈنكى ساقلىق بىلەن كېسەللىكتىن ئىبارەت ئىككى خىل ھالەتنىڭ تەرتىپى ئارقىلىق، ئۈچىنچى خىل ھالەتتە بەدەن خىزمەتلىرىنىڭ ھەممىسى ساغلاممۇ ئەمەس،

ھەممىسى كېسەلمۇ ئەمەس بىر خىل ئوتتۇرىھال ھالەت بىلىنىدۇ. دېمەك بۇ بەدەن خىزمەتلىرىنىڭ بىر قىسمى ساغلام، بىر قىسمى كېسەللەنگەن دېگەنلىكتۇر.

بەزى تېۋىپلار مۇنداق دەيدۇ: ئۈچىنچى خىل ھالەتتە بەدەننىڭ خىزمەتلىرى ئۆز تەبىئىي ئېقىمىدىن بىر ئاز چىقىپ كەتكەن بولىدۇ. بۇ يەردىكى ‹بىر ئاز› دېگەن سۆز نەرسىنى ئۇقۇمسىز مەنا بىلەن تونۇشتۇرغانلىقتۇر. چۈنكى ‹بىر ئاز› دېگەن سۆز ئارقىلىق ئۈچىنچى خىل ھالەتنىڭ چېگراسىنىڭ ئېنىق بېكىتىلمىگەنلىكى ئىپادىلىنىدۇ.

ئىبنىسىنا ئۈچىنچى بىر ھالەتنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ئىنكار قىلىدۇ. چۈنكى ئەگەر كېسەللىكتە پۈتۈن بەدەن خىزمەتلىرىگە ئاپەت يېتىش ھېسابقا ئېلىنسا ئۇ چاغدا ئۇنى ئىسپاتلاپ بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ئۇ خىزمەتلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ ساغلام ئەمەسلىكى ھېسابقا ئېلىنسا ئۇ ھالدا ئۇنىڭ ھەممىسىنى يوققا چىقىرىشقا توغرا كېلىدۇ. چۈنكى، جوزام كېسىلى، ئاق كېسەل، قىزىتما تەپ بولۇپ قالغان ئادەملەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا كېسەللەر ھەممە كىشىلەرنىڭ قارىشىدا ‹كېسەللىك› دەپ قاراش بىرلىككە كەلگەن بولسىمۇ، يەنىلا ئۇلارنىڭ بەزى خىزمەتلىرىدە سالامەتلىك مەۋجۇت بولغان بولىدۇ.

ئۈچىنچى بىر خىل ھالەتنىڭ بارلىقىغا ھۆكۈم قىلىشتا كېسەلنىڭ ئاندا ـ ساندا تېپىلىدىغانلىقى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇ ھۆكۈمنىڭ ئورۇنسىز ئىكەنلىكى ناھايىتى ئېنىق، ئۇنداق ئىكەن، ‹كېسەللىك› دېگەن ئاتالغۇنى پۈتۈن بەدەن خىزمەتلىرى ئاپەتكە ئۇچرىغان دېگەن ئۇقۇمغىلا خاس قىلىۋېلىش، بۇ سۆزنىڭ ھەقىقىي مەنىسى بىلەن تۈپتىن قارىمۇ ـ قارشى كېلىدۇ. مۇنداق قارىمۇ ـ قارشى كېلىش ئالىملارنىڭ قارىشىدا خاتا ھېسابلىنىدۇ. «مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى بۇ يەردە ئۈچىنچى خىل ھالەتنى ئىككى قىسىمغا ئايرىدى. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۈچىنچى خىل ھالەت لۇغەت ئېتىبارىچە بولغاندا ساقلىق ۋە كېسەللىكتىن ئۈستۈن دەرىجىدە بولماسلىقىنى، ياكى بىر بەدەندە ھەر ئىككىسىنىڭ جەمى كېلىشىنى كۆرسىتىدۇ.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يۇقىرىدا ئۈچ خىل ھالەتكە نۇرغۇن مىساللارنى كۆرسەتتى. چۈنكى، ساقلىق بىلەن كېسەللىك ھالىتى يېتەرلىك دەرىجىدە بولمىغان كىشىدە ئۇ خىل ئەھۋال ئالدىن بىرەر كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىپ ئۆتكەنلىكى سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى ئۇنداق بولمايدۇ. ئالدىن بىرەر كېسەللىكنىڭ يۈز بەرگەنلىكىدىن بولغىنىنى مۇئەللىپ ‹يېڭى كېسەلدىن قوپقان ئادەم› دەپ كۆرسەتتى. ئالدىن كېسەللىك يۈز بەرمىگىنى شۇ كىشىنىڭ ياش باسقۇچىدىن يۆتكىلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مۇئەللىپ بۇنى ‹قېرىلار› دېگەن سۆز بىلەن ئىپادىلىدى. ساقلىق بىلەن كېسەللىكنىڭ بىر بەدەندە يۈز بېرىشى بىرلا ۋاقىتتا بولىدۇ ياكى ئوخشاش بولمىغان ۋاقىتتا بولىدۇ. بىرلا ۋاقىتتا

يۈز بەرگىنى ئىككى ئەزادا ياكى بىر ئەزادا بولىدۇ. ئىككى ئەزادا بولغىنى قارغۇنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش كېسەللىك ئۇنىڭ كۆزىدە بولۇپ، ساقلىق قالغان ئەزالىرىدا مەۋجۇت بولىدۇ. شۇنىڭدەك كېسەللىك بىر ئەزادىكى ئارىلىقى يىراق بولغان ئىككى جىنىستا يۈز بېرىدۇ ياكى يېقىن بولغان ئىككى جىنىستا يۈز بېرىدۇ. يىراق جىنىستا يۈز بەرگىنى ئەزالارنىڭ مىزاجى ساغلام بولۇپ تەركىبى كېسەللى بولغان كىشىگە ئوخشاشتۇر. چۈنكى مىزاج بىلەن تەركىب ئارىلىقى يىراق بولغان ئىككى جىنىسلاردۇر. يېقىن جىنىستا يۈز بەرگىنى تۆرىلىشى ساغلام لېكىن مىقدار كېسەللى بولغان كىشىنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاشتۇر. چۈنكى تۆرىلىشى بىلەن مىقدارى، مىزاج بىلەن تەركىبتىكىدەك ئەمەس، بەلكى قۇراشتۇ-رۇش ھەر ئىككىسىدە ئورتاق بولغانلىقى ئۈچۈن يېقىن جىنسلاردۇر.

ئەمدى ساقلىق بىلەن كېسەللىكنىڭ بىر بەدەندە ئوخشاش بولمىغان ۋاقىتتا يۈز بېرىش ئەھۋالىغا كەلسەك: ئۇ پەسىللەرنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بولىدۇ ياكى ياش باسقۇچىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بولىدۇ. پەسىل ئەھۋالىغا قاراپ بولغىنى، يازدا ساغلام يۈرۈپ قىشتا كېسەل بولۇپ قالىدىغان ياكى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدىغان كىشىنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاشتۇر. ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجى بولۇپ، ئۇنىڭغا ئىككى پەسىلنىڭ بىرى مۇۋاپىق كېلىدۇ. مۇۋاپىق كەلگەن پەسىلدە ساق تۇرۇپ مۇۋاپىق كەلمەيدىغان پەسىلدە كېسەل بولۇپ قالىدۇ. يەنە بىرى ياش ۋاقىتلىرىدا ساغلام ئۆتۈپ، ياشانغاندا كېسەل بولۇپ قالىدىغان ياكى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدىغان كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاشتۇر.

25. «مۇجەززۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ
كېسەللىكلەر يەككە ياكى مۇرەككەپ بولىدۇ.

مېنىڭچە: كېسەلنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشى بىرقانچە كېسەللىكلەرنىڭ جۇغلىنىشى بىلەن بولىدۇ. يەنى بىرقانچە كېسەلنىڭ توپلانمىسىدىن بىرخىل كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ھەممىسى بىر كېسەللىك بولىدۇ. لېكىن ئۇ كېسەل توپلىمىنىڭ بىرەرسىنى ھېلىقى ئورتاقلاشقان كېسەللىك ئىسمى بىلەن ئاتاشقا بولمايدۇ. بۇ مۇرەككەپ كېسەللىك (مەرەزى مۇرەككەپ) دېيىلىدۇ. كېسەلنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشى بىرقانچە كېسەللەرنىڭ جۇغلانمىسى-دىن بولماستىن بەلكى پەقەت بىر خىل كېسەلدىنلا يۈز بەرگەن بولسا بۇ يەككە كېسەللىك (مەرەزى موفرەت) دېيىلىدۇ. مۇرەككەپ كېسەللىكنىڭ مىسالى: ئىششىق بىر خىل مۇرەككەپ كېسەللىك بولۇپ، قارىماققا ئۇ ئىششىق دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولسىمۇ ئەمەلىيەتتە تۆۋەندىكى ئۈچ خىل كېسەللىكتىن مۇرەككەپ بولۇپ ھاسىل بولغان-دۇر.

(1) ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج ماددى) كېسەللىكىدىن مۇرەككەپ بولغاندۇر. چۈنكى بۇ يەردە ئىششىق پەيدا قىلغىلى ماددا مەۋجۇت بولمىغان بولسا ئىششىق ھاسىل بولمىغان بولاتتى. شۇ ماددا بۇزۇلمىغان بولسا يەنىلا ئىششىمىغان بولاتتى. ماددىنىڭ بۇزۇلۇشى ئەزانىڭ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

(2) شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكى (مەرەزى تەركىب) دىن مۇرەككەپ بولغاندۇر. بۇنىڭ پاكىتى شۇكى، ھەرقانداق ئىششىق پەيدا بولغان ئەزادا شەكىل ۋە مىقدار جەھەتتە بۇزۇلۇش بولىدۇ.

(3) پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش (تەپەر روھى ئىتتىسال) كېسەللىكىدىن مۇرەككەپ بولغاندۇر. بۇنىڭ پاكىتى شۇكى، ھەرقانداق ئىششىق پەيدا قىلغۇچى ماددا ئەزانىڭ پۇتۇنلۇكىنى بۇزۇپ، ئۆزى ئورۇن ئورۇن ياسىماي تۇرۇپ ئىششىق پەيدا قىلالمايدۇ. لېكىن يۇقىرىقى ئۈچ خىل كېسەللىكنىڭ ھېچقايسىسىنى يالغۇز ھالدا ئىششىق كېسىلى دېيىشكە بولمايدۇ. يەككە كېسەللىكنىڭ مىسالى: بىر كۆنلۈك تەپ كېسەللىكىدۇر.

26. «مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

يەككە كېسەللىك دەسلەپتە يەككە ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ ۋە بۇ مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج) كېسەللىكى دېيىلىدۇ. ياكى دەسلەپتە مۇرەككەپ ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ. بۇ شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى (مەرەزى تەركىب) دېيىلىدۇ. ياكى دەسلەپتە ئىككى خىل ئەزانىڭ ھەممىسىدە پەيدا بولۇشىمۇ مۇمكىن. بۇ پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش (تەپەرروقى ئىتتىسال) كېسەللىكى دېيىلىدۇ.

مېنىڭچە: يەككە كېسەللىكنىڭ تۈرلىرى ئۈچ خىلدۇر (1) مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج) كېسەللىكى، (2) شەكىل بۇزۇلۇش (مەرەزى تەركىب) كېسەللىكى، (3) پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش (تەپرەروقى ئىتتىسال) كېسەللىكىدۇر.

كېسەللىكلەرنى بۇنداق ئۈچ تۈرگە ئايرىشتىكى سەۋەب شۇكى، ئەزالار يەككە ياكى مۇرەككەپ بولىدۇ. ئۇنداق ئىكەن، يەككە كېسەللىكمۇ يەنە شۇ ئىككى خىل ئەزانىڭ بىرىگە مەخسۇس بولىدۇ. ياكى مەخسۇس بولماستىن ھەرئىككى خىل ئەزاغا ئورتاق بولىدۇ.

يەككە ئەزاغا مەخسۇس بولغىنى مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج) كېسەللىكى بولىدۇ. مۇرەككەپ ئەزاغا مەخسۇس بولغىنى شەكىل بۇزۇلۇش (مەرەزى تەركىب) كېسەللىكى بولىدۇ. ھەر ئىككىسىگە ئورتاق بولغىنى پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش (تەپەررۇقۇل ئىتتىسال) كېسەللىكى بولىدۇ. بۇ يەردە ‹مەخسۇس بولىدۇ› دېگەن سۆزنىڭ مەنىسىنى يېشىشكە توغرا كېلىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكىنىڭ يەككە ئەزالارغا مەخسۇس بولۇشى: «مىزاج بۇزۇ-لۇشىنىڭ دەسلەپتە مۇرەككەپ ئەزادا پەيدا بولۇشى مۇمكىن بولمايدۇ، دېگەنلىكتۇر. چۈنكى مىزاج بۇزۇلۇش ئالدى بىلەن يەككە ئەزالاردا پەيدا بولماي تۇرۇپ مۇرەككەپ ئەزالارغا چۈشەلمەيدۇ. مىزاج بولسا يۇرۇشۇپ تۇرىدىغان (يۆتكىلىپ تۇرىدىغان) كەيپىياتلار جۈم-لىسىدىندۇر. مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكى يەككە ئەزادا پەيدا بولغاندىن كېيىن مۇرەككەپ ئەزاغا چۈشۈشى مۇمكىن.

بۇنىڭدىن شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكىنىڭ (مەرەزى تەركىبىنىڭ) مۇرەككەپ ئەزاغا مەخسۇس بولۇشى ئېنىق مەلۇمدۇر. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكىنىڭ ئورتاق بولۇشى، ئۇنىڭ يەككە ئەزالار ۋە مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ ھەممىسىدە دەسلەپتە پەيدا بولۇش مۇمكىنلى-كىنىڭ چوڭ بولغانلىقىدىندۇر.

ئەمما پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكىنىڭ يەككە ئەزالاردا پەيدا بولۇشى ئېنىقتۇر. مەسىلەن: نېرۋىنى ئالساق، ئۇنىڭ پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇش ئىمكانىيىتى بار. سۆڭەك ۋە باشقا يەككە ئەزالارمۇ شۇنداق، ئەمما پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسىلىنىڭ مۇرەككەپ ئەزالاردا يۈز بېرىشى، مۇرەككەپ ئەزالار تەركىبىدىكى يەككە ئەزالاردىن بىرەرسىدىمۇ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكى كۆرۈلمەستىن بەلكى ئىچكى سەۋەب تەسىرىدىنمۇ يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: سۇيۇقلۇقنىڭ ئارتىپ كېتىشى سەۋەبلىك ئەزالار چاندىرلىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى بىلەن بىرەر ئەزانىڭ ئۆز بوغۇمىدىن چىقىپ كېتىشىگە ئوخشاش. بۇنىڭدا پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكى يەككە ئەزالاردىن بىرەرسىگە چۈشمەستىن بوغۇ-مىلا چۈشكەن بولىدۇ.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج) كېسەللىكلىرى سەككىز خىلدۇر. مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى يەنە ماددىسىز (سازەج) ۋە ماددىلىق (ماددىي) دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ. ماددىي مىزاج بۇزۇلۇش يەنە قوشنا بولۇپ تۇرغۇچى (مۇجاۋىرە) ۋە كىرىشىپ كەتكۈچى (موداخىلە). ئىششىق پەيدا قىلغۇچى ۋە ئىششىق پەيدا قىلمىغۇچى دېگەن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

مېنىڭچە: مىزاج بۇزۇلۇش زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق ياكى ھۆل ياكى قۇرۇق تەسىرىدە تەبىئىي مىزاجنىڭ نورماللىقتىن چىقىپ كەتكەن بىرخىل كەيپىيات ھالىتىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇ سەككىز قىسىم بولۇپ تۆتى يەككە (موفرەت)، تۆتى مۇرەككەپ بولىدۇ. بۇلارنى مىزاج تونۇشتۇرۇش نۆۋىتىدە تونۇشتۇرۇپ ئۆتتۇق. يەككە ۋە مۇرەككەپ قىسىملىرىنىڭ ھەربىرى يەنە ماددىسىز (سازەج) ياكى ماددىلىق (ماددىي) بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ تۈرى 16 گە بارىدۇ.

بۇ يەردىكى ماددىسىز (سازەج) مىزاج بۇزۇلۇش، مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى خىلىت سەۋەبىدىن بولماي، باشقا سەۋەبتىن پەيدا بولغان كەيپىيات ئۆزگىرىشىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بەدەندە بىرەر ئىسسىق تەبىئەتلىك خىلىتنىڭ ئېشىپ كېتىشى ئارقىلىق پەيدا بولماستىن بەلكى كۈن نۇرى تەسىرى ئارقىلىق پەيدا بولغان ئىسسىقلىققا ئوخشاشتۇر.

ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش، كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدىغان مەلۇم بىر خىلىتنىڭ بەدەندە مەۋجۇت بولۇشى ئارقىلىق پەيدا بولغان كەيپىياتتىن ئىبارەت. مەسىلەن: خىلىتلاردىن بىرەر خىلىتنىڭ ئىسسىقى ئارتىپ كېتىشى سەۋەبلىك ھاسىل بولغان تەپ (قىزىتما) كېسەللىكىگە ئوخشاش. بۇ يەردە مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ 16 خىل تۈرى ئۈستىدە توختالمايمىز. بۇ ھەقتە باشقا كىتابلارغا قارالسۇن. ئەگەر ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنى يۇقىرىدا تونۇشتۇرغاندەك بولىدىغان بولسا، ھەربىر خىلىتنىڭ ئۆزىدە ئىككى خىل كەيپىيات مەۋجۇت تۇرسا يەككە ھالدىكى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش بۇ يەردە شەكىللەنمەيدىغۇ دېيىلسە، بۇنىڭغا جاۋابەن، قاننىڭ ھارارىتى ئېشىپ كەتسە مەسىلەن: قاننىڭ ھەم سۇيۇقلۇقى ھەم ئىسسىقلىقىدا ئۆزگىرىش بولسا، بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇشنى سۇيۇقلۇقتىن بولغان ئۆزگىرىشكىمۇ مەنسۇپ قىلماسلىقتىن پەقەت ھارارەت تەرەپكىلا مەنسۇپ قىلىشقا بولىدۇ…

ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا ماددا ئەزانىڭ سەتھىگە پاچىلىشىپ قالغان بولىدۇ. ياكى ئەزانىڭ تېگىگە شۇڭغۇپ كەتكەن بولىدۇ. بىرىنچىسى يۇقىرىدىكىلىرى قوشنا بولۇپ تۇرغۇچى (مۇجاۋىرە) دېگەن تۈرگە، ئىككىنچىسى كىرىشىپ كەتكۈچى (مودا خىلە) دېگەن تۈرگە مۇناسىپ كېلىدۇ. كىرىشىپ كەتكۈچى ماددا (موداخىلە) ئەزانىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزىدۇ ياكى بۇزمايدۇ. بۇزىدىغىنى ئىششىق پەيدا قىلغۇچىدۇر. بۇزمايدىغىنى ئىششىق پەيدا قىلمىغۇچىدۇر.

27. «مۇجەزۇل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

شەكىل بۇزۇلۇش (ئەمرازۇ تەركىب) كېسەللىكلىرى تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ. (1) كېسەللىكلەر (ئەمرازى خىلقەت)، (2) ئۆلچەم كېسەللىكلىرى (ئەمرازى مىقدار). (3) سان كېسەللىكلىرى (ئەمرازى ئەدەد) (4) جايلىشىش ئورنى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (ئەمرازى ۋەزئى).

مېنىڭچە: شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى ئەنە شۇ تۆت تۈردىن ئىبارەت. چۈنكى ئەزالار قاچانلا تۇغۇلۇش، مىقدار، سان ۋە جايلىشىش جەھەتلەردە تەلەپكە لايىق بولىدىكەن

ئۇ ساغلام بولغان بولىدۇ. قاچانلا يۇقىرىقىلارنىڭ بىرەرسى تەلەپكە لايىق بولمايدىكەن شەكىل بۇزۇلۇش (مەرەزى تەركىب) كېسەللىكى بولغان بولىدۇ.

مېنىڭچە شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى سۆيۆقلۇق ئېقىش يوللىرى كېسەللىكلىرى، بوشلۇقلار كېسەللىكلىرى، ئەزالار سىرتقى يۈزى كېسەللىكلىرىدىن ئىبارەت تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

28. «مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى مەسىلەن: چاسا شەكىللىك (تۆت بۇرجەكلىك) باش، دوك كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش بولىدۇ.

مېنىڭچە شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكى، ئەزالارنىڭ شەكلىدە ئەسلى خىزمىتىگە توسقۇنلۇق بولىدىغان دەرىجىدە ئۆزگىرىشنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ئىبارەت. مۇئەللىپ بۇنىڭغا «چاسا شەكىللىك باش» تىن ئىبارەت تۇغما كېسەللىكنى ۋە ئۇمۇرتقىنىڭ ئۆسۈپ قېلىشى (دوك) تىن ئىبارەت كېيىن پەيدا بولىدىغان كېسەلنى مىسال قىلىپ كۆرسەتتى.

بۇ يەردە يەنە شۇنى بىلىش كېرەككى، باشنىڭ تەبىئىي شەكلى يۇمۇلاق بولۇش بىلەن تەڭ ئىككى ياندىن سىقىلغان بولىدۇ. باش يۇمۇلاق بولغاندا زەربىگە ئۇچراشتىن يىراق بولىدۇ. ئىككى ياندىن سىقىلغاندا باشنىڭ ئالدى ۋە كەينى تەرەپتە ئىككى دۆڭچە پەيدا بولۇپ، نېرۋىلارنىڭ قىسىلىپ قالماي ئۇنۇپ چىقىشىغا ئورۇن ھازىرلىنىدۇ. ئەگەر باشنىڭ شەكلى يۇقىرىقىدەك تەلەپكە لايىق شەكىلدە بولماستىن چاسا شەكىللىك بولغاندا ئىككى دۆڭچىنىڭ بىرسى ياكى ھەر ئىككىسى يوقىلىپ كېتىپ، مېڭىنىڭ ئىككى دۆڭچە قېشىدا بولىدىغان قېرىنچىسى تار بولۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ئەھۋال شۇ قېرىنچىدىكى قۇۋۋەتنىڭ يېتەرسىز بولۇپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنىڭ دەلىلى تۆۋەندىكىچە:

(1) ئەگەر باش چاسا شەكىللىك بولۇپ قالسا ھەر خىل زەربىلەرگە ئۇچراشقا شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ.

(2) نېرۋىلارنىڭ ئۇنۇش ئورۇنلىرى تارىيىش بىلەن ئۆزئارا قىسىلىش كېلىپ چىقىدۇ.

(3) سەزگۈ ـ ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرىنىڭ سەرپىياتىغا ۋە نېرۋىلارنىڭ ئۇنۇش ئېھتىياجىغا لايىق دەرىجىدىكى مېڭە توقۇلمىسىنى سىغدۇرالمايدۇ.

(4) ئۇستۇنكى تامغاقنىڭ شەكلى ئاستىنقى تامغاقنىڭ شەكلىگە ئوخشاش بولۇشى لازىم. باشنىڭ شەكلى تەلەپكە لايىق بولمىغاندا ئاستىنقى تامغاق بىلەن ئۇستۇنكى تامغاق

تەلەپكە لايىق ئۇدۇللاشماي چايناش خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ.

(5) باشنىڭ شەكلى تەلەپكە لايىق بولمىغاندا ئۈستۈنكى تامغاقنىڭ ئۇزۇنلۇقى قىسقىراپ كېتىش بىلەن تىل ئېغىز بوشلۇقىدا ئوبدان ھەرىكەت قىلالماي سۆزلىگەندە بەزى ھەرپلەرنى تەلەپپۇز قىلىشقا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئومۇرتقىلارنىڭ ئۆسۈپ قېلىشى بولسا، غول ئومۇرتقىسىنىڭ سوزۇلۇشىغا سەۋەبچى بولىدىغان قويۇق يەللەر سەۋەبلىك ئومۇرتقىلار ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كەتكەن بولىدۇ. بۇنىڭ شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ قاتارىغا كىرىشى ۋە ئۇنىڭ فىزىئولوگىيەلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىنى بايان قىلىش ھاجەتسىز.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: سۇيۇقلۇق ئېقىش يوللىرى كېسەللىكلىرى (قانالچە ئەزالار كېسەللىكلىرى) : ـ بۇنىڭدا قانالچىلار نەپەس يوللىرى تارىيىپ قالغاندەك تارىيىپ قالىدۇ ياكى ئۆت يولى توسالغاندەك توسۇلۇپ قالىدۇ.

مېنىڭچە سۇيۇقلۇق ئېقىش يوللىرى (قانالچىلار) كېسەللىكلىرى ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. قانالچىلار ئۆز ۋۇجۇدىدا (جىسمىدا) چوڭىيىش بولمايلا كېڭىيىپ قالىدۇ. ياكى ئۆز ۋۇجۇدىدا كىچىكلىك يۈز بەرمەيلا تارىيىپ قالىدۇ. ياكى توسۇلۇپ قالىدۇ. بىرىنچى ۋە ئىككىنچىسىنىڭ مىسالى: مەسىلەن، كۆز ئۇزۇمسىمان تۆشۈكى كېڭىيىپ كەتكەندە (كۆز ئۇزۇمسىمان تۆشۈكى روھنىڭ ئۆتۈش يولى بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ قانالچىلار كېسەللىكلىرى قاتارىغا كىرىدۇ) ئەگەر كېڭىيىش بەك چوڭ بولسا كۆرۈش خىزمىتى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. كېڭىيىش يېنىكرەك بولغاندا نەرسىلەر ئەسلى شەكلىدىن كىچىكرەك كۆرۈنىدۇ.

ئەگەر قانالچە تارىيىپ كەتسە نەرسىلەر ئەسلى ھالىتىدىن چوڭراق كۆرۈنىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب: ئۇ قانالچىنىڭ بەك كېڭىيىپ كېتىشى روھنىڭ ئورۇن ئىگىلەش يۈزىسىدىن تارقاپ كېتىشىگە (شالاڭلىشىپ كېتىشىگە) سەۋەبچى بولىدۇ. روھنىڭ تارقاپ كېتىشى كۆرمەكچى بولغان نەرسىلەرنىڭ قارىسىنى (شەكلىنى) قالدۇرۇش ھالىتىدىن چىقىپ كېتىشكە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر قانالچىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى يېنىكرەك بولغاندا كۆرمەكچى بولغان نەرسىلەرنىڭ ئەكسى چۈشۈپ، ئۇ كۆرۈش كۈچىنىڭ (قۇۋۋىتى باسىرەنىڭ) ئۇدۇلىدىكى ئۆز ئارا كېسىشىش (X) ئورنىغا يۆتكەلگەندە، ئۇ يەردە مەجبۇرلىغۇچى ئامىل يوقالغانلىقى ئۈچۈن تەبىئىي مىقدارىغا يېنىشقا توغرا كېلىدۇ.

بۇ چاغدا ئۇنىڭ ھەجمى ئازلاپ ئۇنىڭ ئۈستىگە چۈشكەن ئەكس (سۈرەت) كىچىكلەپ نەرسىلەر ئەسلى ھالىتىدىن كىچىكرەك كۆرۈنىدۇ. دېمەك: ئۇزۇمسىمان تۆشۈكنىڭ كەڭ ـ تارلىقى نورمال بولغان ئەھۋالدا روھمۇ ئۆزىگە لايىق نورمال قىياسىدا تۇرالايدۇ. تارىيىپ

كەتسە روھمۇ قويۇقلىشىپ قالىدۇ. ئەگەر شۇ ھالەتتە ئۇنىڭ ئۈستىگە نەرسىلەرنىڭ ئەكسى (سۈرىتى) چۈشۈپ ئۆزئارا كېسىشسە (X) ئورنىغا يۆتكەلسە: روھ ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىقدارىغا قايتىپ كېڭىيىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ ئۈستىگە چۈشكەن ئەكس (سۈرەت) چوڭىيىپ نەرسىلەر ئەسلى ھالىتىدىن چوڭراق كۆرۈنىدۇ. ئىككىنچىسى نەپەس يوللىرىنىڭ تارىيىپ قالغىنىغا ئوخشاش مەسىلەن، كاناي ياللۇغىدا كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ كەلتۈرىدىغان زىيىنى ئېنىقتۇر.

ئۈچىنچىسىنىڭ مىسالى، جىگەردىن ئۆت خالتىسىغا، ئۆت خالتىسىدىن ئۈچەيلەرگە كېلىدىغان قانالچىلارنىڭ توسۇلۇپ قالغىنىغا ئوخشاش، بۇنىڭ زىيىنىمۇ ئېنىقتۇر.

29. «مۇجەززل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

خالتىسىمان ئەزالار كېسەللىكلىرى: بۇنىڭدا تاش خالتىسى كېڭىيىپ كەتكەندەك بوشلۇقلار چوڭىيىپ كېڭىيىپ كەتكەن بولىدۇ. ياكى ئاشقازان كىچىكلەپ كەتكەندەك بوشلۇقلار تارىيىپ كىچىكلەپ كەتكەن بولىدۇ. ياكى ئادەم زىيادە خۇشال بولغاندا يۈرەك قېرىنچىسىدا قان قالمىغاندەك، بوشلۇقلار بوشىشىپ بىكار قالغان بولىدۇ. ياكى شوك كېسەللىكىدە مېڭە تومۇرلىرى تولۇپ توسۇلۇپ قالغاندەك، موشلۇقلار تولۇپ توسۇلۇپ قالىدۇ.

مېنىڭچە: خالتىسىمان ئەزالار كېسەللىكلىرى: تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) تاش خالتىسىنىڭ كېڭىيىپ قالغىنىغا ئوخشاش بوشلۇق چوڭىيىپ قالغان بولىدۇ. بۇنىڭ كەلتۈرىدىغان زىيانلىرىمۇ ئېنىقتۇر.

(2) ئاشقازان كىچىكلەپ قالغانغا ئوخشاش، بوشلۇقلار تارىيىپ كىچىكلەپ قالىدۇ. بۇنىڭ زىيىنى شۇكى: يېتەرلىك مىقداردا ئاماقنى بىر قېتىملا سىغدۇرالمايدۇ.

(3) ئادەمدە ھەددىدىن زىيادە خۇشاللىق يۈز بەرگەندە، يۈرەك قېرىنچىلىرى قاندىن ئايرىلىپ بىكار قالغىنىغا ئوخشاش، خالتىسىمان ئەزالار بوش بىكار قالىدۇ. بۇنىڭ زىيىنىمۇ ئېنىقتۇر.

(4) شوك كېسەللىكىدە كۆرۈلىدىغانغا ئوخشاش، خالتىسىمان ئەزالاردىكى بوشلۇقلار توشۇپ ئېتىلىپ قالىدۇ. چۈنكى شوك كېسەللىكىدە مېڭىنىڭ بۆلۈمچىلىرى توشۇپ ئېتىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالار ئىش ـ ھەرىكەتتىن قالىدۇ.

«مۇجەززل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: ئەزالارنىڭ سىرتقى يۈزى كېسەللىكلىرى: بۇ ئاشقازان ۋە بالىياتقۇنىڭ ئىچكى سەتھىنىڭ سىلىقلىشىپ قالغىنى، ئۆپكە شاخچىلىرىنىڭ يىرىكلىشىپ قالغىنىغا ئوخشاشتۇر.

مېنىڭچە، ئەزالارنىڭ سىرتقى يۈزى كېسەللىكلىرى، سىلىق بولۇشقا تېگىشلىكلىرى يىرىك، يىرىك بولۇشقا تېگىشلىكلىرى سىلىقلىشىپ قېلىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: ئاشقازان ۋە باليانقۇلارنىڭ سىلىقلىشىپ قالغىنىغا ئوخشاش. چۈنكى بۇ ئىككى ئەزا ئۆز ئىچىدىكى بوشلۇقتا مەقسەت ھاسىل بولغانغا قەدەر يەنى تاماق ياكى مەنىينى ساقلاپ تۇرالىشى ئۈچۈن يىرىك بولۇشقا تېگىشلىكتۇر. بۇ ئىككى ئورۇننىڭ سىلىقلىشىپ قېلىشى پەقەتلا شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلارنىڭ تۈپەيلىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ زىيىنىمۇ ئېنىقتۇر. يەنە ئۆپكە شاخچىلىرىنىڭ يىرىكلىشىپ قالغىنىغا ئوخشاش بولىدۇ. چۈنكى، كاناي ۋە ئۆپكە شاخچىلىرى نەپەسنىڭ راۋان بولۇشى ۋە ئاۋازنىڭ سۈزۈك بولۇشى ئۈچۈن سىلىق بولۇشى زۆرۈردۇر. كاناي ۋە ئۆپكە شاخچىلىرى تەرەپكە ئۆتكۈر نەرسىلەر يۇرۇپ كېتىش سەۋەبلىك كاناي يىرىكلىشىپ قالغاندا ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: مىقدار كېسەللىكلىرى، ئارتىپ كېتىش ياكى كەملەپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ھەربىرى ئومۇمىي بەدەنلىك ۋە مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. مەسىلەن: بەك سەمرىپ كېتىش، تىل يوغىناپ كېتىش، بەك ئورۇقلاپ كېتىش ۋە كۆز چانىقىنىڭ ئولتۇرۇشۇپ كېتىشلىرىگە ئوخشاشلاردۇر.

مېنىڭچىمۇ: ھەددىدىن ئارتۇق سەمرىپ كېتىش تەبىئىي تەلەپكە لايىق ھالەتتىن ئومۇمىي يۈزلۈك ئارتىپ كەتكەننىڭ مىسالىدۇر. بۇنىڭ زىيىنى ئېنىقتۇر. تىلنىڭ يوغىناپ كېتىشى، تەلەپكە لايىق ھالەتتىن مەلۇم ھالەتتە ئارتىپ كەتكەننىڭ مىسالىدۇر. بۇنىڭ زىيىنى ئەمەلىيەتتە تىلنىڭ ئېغىز ئىچىدىكى ھەرىكىتىنى توسۇپ قويۇشتۇر. يەنە شۇنىڭدەك تىل چوڭىيىپ قالغاندا بەزى ھەرپلەرنى توغرا تەلەپپۇز قىلىشقىمۇ مۇمكىن بولمايدۇ. بەك ئورۇقلاپ كېتىش بولسا ئومۇمىييۈزلۈك ھالدا تەلەپكە لايىق ھالەتتىن كەملەپ كەتكەنلىكنىڭ مىسالى بولۇپ، بۇنىڭ زىيىنىمۇ ئېنىقتۇر. كۆز چانىقىنىڭ ئولتۇرۇشۇپ كېتىشى بولسا تەبىئىي ھالەتتىن مەلۇم ھالدا كەملەپ كەتكەننىڭ مىسالى بولۇپ، بۇنىڭ زىيىنى كۆرۈشنىڭ يېتەرسىزلىكىدە ئىپادىلىنىدۇ.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: سان (ئەدەد) كېسەللىكلىرى: بۇ ئارتىپ كېتىش ياكى كەملەپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئىككىسى تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. مەسىلەن: ئارتۇق بارماق، پارازىت قۇرت، كۆزگە چۈشكەن تىرناقسىمان ئۆسۈكچە، بارماقنىڭ كەم تۇغۇلۇشى ياكى تۇغۇلغاندىن كېيىن كېسەللىك سەۋەبىدىن كەملەپ كېتىش قاتارلىقلار.

مېنىڭچىمۇ بۇ يەردىكى تەبىئىي ئارتىپ كېتىش، ئارتۇق شەكىللەنگەن ئەزا بەدەندە

ئەسلىدە بار بولغان ئەزا بىلەن بىر جىنىستا بولۇش دېگەنلىكتۇر. مەسىلەن: بارماقنىڭ نورمال ساندىن (5 ـ 10دىن) ئارتۇق كېتىشى بولسا تەبىئىي ئارتۇق كېتىش قاتارىغا كىرىدۇ. بۇنىڭ زىيىنى ئېنىقتۇر. غەيرىي تەبىئىي ئارتۇق كېتىش يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

كەملەپ كېتىشمۇ تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

تەبىئىي كەملەپ كېتىش، ئەسلى تۆرەلگەندە كەم بولۇپ قېلىش دېگەنلىكتۇر. ئەمما غەيرىي تەبىئىي كەملەپ كېتىش تۇغۇلغاندا ساق تۇغۇلۇپ كېيىن بىرەر ھادىسە ياكى بىرەر كېسەللىك سەۋەبىدىن كەملەپ كېتىشتۇر.

خۇلاسە قىلغاندا، ئادەتتىكى ساندىن ئېشىپ كەتكەن بارماق تەبىئىي ئارتۇق كەتكەننىڭ مىسالىدۇر.

غەيرىي تەبىئىي ئارتۇق كېتىش بولسا ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى بەدەندىن ئاجراپ تۇرىدىغان ئارتۇق كېتىش مەسىلەن: بەدەندە پەيدا بولغان قۇرت كېسەللىكىنى ئالساق، بۇ بەدەندىن ئاجراپ تۇرىدىغان ئارتۇقچە نەرسە بولۇپ، ئۇچەي قۇرتلىرىغا ئوخشاش ئىنساننىڭ ئىچىدە تۇغۇلىدىغان جانلىق نەرسىدۇر.

يەنە بىرى، بەدەندىن ئاجرىمايدىغان ئۆسۈكچە، مەسىلەن: كۆز بۇرجىكىگە چۈشكەن تىرناقسىمان گۆشكە ئوخشاش بولۇپ، ھەر ئىككىسىنىڭ زىيىنى ھەممىگە مەلۇمدۇر. بارماقنىڭ تۇغما كەم بولۇشى تەبىئىي كەملىكنىڭ مىسالىدۇر. يەل يەپ كېتىش (چىرىپ بۇزۇلۇش) ئارقىلىق كەملىكنى بولسا غەيرىي تەبىئىي كەملەپ كېتىشنىڭ مىسالىدۇر. بۇلارنىڭ زىيىنىمۇ ھەممىگە مەلۇمدۇر.

30. «مۇجەززەل قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

ئەزالارنىڭ جايلىشىش ئورنى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر: بۇ ئورۇن ھەم باشقىلار بىلەن ئورتاقلىقنى تەلەپ قىلىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. مەسىلەن: بىرەر ئەزانىڭ جايىدىن چىقىپ ياكى چىقماي تۇرۇپ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كەتكىنىگە ئوخشاش. ياكى تىترىمە كېسىلىگە ئوخشاش جىم تۇرۇشقا تېگىشلىك ئەھۋالدا ئەزالارنىڭ جىم تۇرماي ھەرىكەت قىلىپ تۇرۇشىغا ئوخشاش، ياكى بوغۇملارنىڭ قېتىشىپ قېلىشىغا ئوخشاش ئەزالارنىڭ ھەرىكەت قىلىشقا تېگىشلىك يەردە جىم تۇرىۋالغىنىغا ئوخشاش، ياكى بىرەر ئەزانىڭ قوشنا ئەزا تەرىپىگە ياكى قوشنا ئەزا تەرەپتىن باشقا تەرەپكە ھەرىكەت قىلماسلىقىغا ياكى ھەرىكەت قىلىشىنىڭ تەسلىشىپ قېلىشىغا ئوخشاش.

مېنىڭچە، جالىنوسنىڭ ئېيتىقىنىدەك ئەزالارنىڭ ئورۇنلىشىشى دېگەن مەلۇم ئورۇن-

نى ھەم باشقىلار بىلەن شېرىكچىلىكنى تەلەپ قىلىدۇ. ئەزالارنى ئورۇنلىشىش جەھەتتىن ئىككى خىل ھالەتتە بولىدۇ. بىرى، ئەزالار ئۆز ئورنىغا نىسبەتەن ئالغاندا مەلۇم بىر خىل ھالەتتە تۇرىدۇ. باشقا ئەزالار بىلەن بولغان يېقىنلىق ـ يىراقلىق ئېتىبارىچە يەنە بىر خىل ھالەتتە تۇرىدۇ. ئۇنداق ئىكەن بىرىنچىسى ئورۇندۇر. ئىككىنچىسى ھالەت ياكى باشقىلار بىلەن شېرىكچىلىكتۇر.

ئەزالارنىڭ جايلىشىش ئورنى خاراكتېرلىك كېسەللەر تۆت قىسىمدۇر.

(1) ئەزانىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ ۋە پۈتۈنلەي ئاجراپ چىقىپ كېتىشى

(2) ئەزالار ئورنىدىن پۈتۈنلەي چىقىپ كەتمەستىن بەلكى ئۆز ئورنىدىن سىلكىنىپ كېتىش بولۇپ، بۇمۇ ئورنىدىن قوزغىلىش دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر ئۇنى «ۋەسىپى» (ئۇستىخان قوزغىلىش) دەپمۇ ئاتايدۇ.

(3) ئەزالارنىڭ تىنىرىمە كېسەلگە ئوخشاش جىم تۇرۇشقا تېگىشلىك يەردە ھەرىكەت قىلىشى.

(4) ئەزالار بوغۇملارنىڭ قېتىۋېلىشىغا ئوخشاش، ھەرىكەت قىلىشقا تېگىشلىك يەردە ھەرىكەت قىلماي قېتىۋېلىشىغا ئوخشاش.

شېرىكچىلىك كېسىلى، بىر ئەزانىڭ ئۆزىگە يانداش بولغان ئەزا تەرەپكە ھەرىكەتلەندەمەسلىكى ياكى يانداش ئەزا تەرەپكە ھەرىكەت قىلىشنىڭ قىيىنلىشىشى، يەنى يانداشلىق تەرەپتىن بولغان يېقىنلىقىغا ياكى يىراقلىقىغا دەخلى يېتىشتىن ئىبارەتتۇر.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە كېسەل پەيدا بولغان ئورۇننىڭ ھەر خىل بولۇشىغا قاراپ كېسەلنىڭ ئىسمىلىرىمۇ ھەرخىل بولىدۇ. تېرىدە پەيدا بولغان پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش يېرىلىش ياكى زىدىلىنىش دەپ ئاتىلىدۇ. گۆشلەردە پەيدا بولغانلىرى جاراھەت دەپ ئاتىلىدۇ. جاراھەت تەرەققىي قىلسا يارا دېيىلىدۇ. سۆڭەك ۋە توغرا كۆمۈرچەكتە پەيدا بولغان پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش سۇنۇق (كاسىر) ياكى پارچىلىنىش (فاسىخ) دېيىلىدۇ.

مېنىڭچە، بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىش كېرەككى، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ ئىسمىلىكلىرى ـ گەرچە پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان ئورۇننىڭ نامىغا قاراپ ھەر خىل ئاتالسىمۇ، لېكىن ئۇ، مۇتلەق بىرلا سەۋەبتىن بولماستىن بەلكى ئوخشاش بولمىغان سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: يېرىلىش (خەدەش) تېرىدە پەيدا بولغان پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بولۇپ، بۇ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشنىڭ ئىنچىكە بولۇشى ياكى كەڭ دائىرىدە بولماسلىقىغا ئاساسەن قويۇلغان ئىسىمدۇر. زىدىلىنىش (سەھھەج)، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشنىڭ كەڭرى بولۇشىغا ئاساسەن قويۇلغان ئىسىمدۇر. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇنىڭدا شەكىلنىڭ ھەر-

خىل بولۇشىمۇ سەۋەب بولالايدۇ.

مەسىيھنىڭ ئېيتىشىچە: يېرىلىش (خەدەش) يېڭى پەيدا بولغان يارا بۇزۇلۇشقا، زىدىلىنىش (سەھەج) بولسا ئۇزۇنغا سوزۇلغان بۇزۇلۇشقا قارىتىلغان. بۇنىڭغا ئاساسەنلانغاندا پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتىنىڭ ھەرخىل بولۇشىمۇ ئىسىملارنىڭ ھەرخىل بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بۇزۇلۇشنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى، زىدىنىڭ يىرىڭلىغىچە بولغان ئارىلىقتىكى ۋاقىتنى كۆرسىتىدۇ. لېكىن يىرىڭلىمىغان زىدە ھەرقانچە ئۇزۇنغا سوزۇلسىمۇ مۇتلەق ھالدا زىدە (جاراھەت) دەپلا ئاتىلىدۇ. سۆڭەك ۋە كۆمۈرچەكلەردە پەيدا بولغان پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى، سۆڭەك ياكى كۆمۈرچەكنىڭ ئاز دېگەندە ئىككى پارچىغا ياكى چوڭ ـ چوڭ بىرقانچە پارچىلارغا بۆلۈنۈشكە قارىتىپ قويۇلغان ئىسىمدۇر. چۈنكى سۆڭەك ياكى كۆمۈرچەكتە پەيدا بولغان بۇزۇلۇش، ئۇششاق پارچىلىنىپ كەتكەندە ئۇنى ئۇۋۇلۇپ كېتىش «موپەتتىيت» دەپ ئاتىلىدۇ.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: يۇرەك جاراھەتكە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئەگەر جاراھەت يۈز بەرسە ئۆلۈم كېلىپ چىقىدۇ.

مېنىڭچە، مۇنداق بولۇشى يۇرەكنىڭ مۇتلەق دەرىجىدە باشقۇرغۇچى ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. شۇڭلاشقا يۇرەكنى ئورگانىزملارنىڭ پادىشاھى دېيىلىدۇ.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: مۇرەككەپ كېسەللەر دېگىنىمىز، سىل كېسىلىگە ئوخشاش بىرقانچە كېسەللەرنىڭ بىرىكمىسىدىن ھاسىل بولىدىغان كېسەللىكتۇر. چۈنكى سىل كېسىلى جۇدەتكۈچى قىزىتما (ھومايى دىققىيە) ۋە ئۆپكىدىكى يارىدىن تەركىب تاپقان كېسەللىكتۇر.

مېنىڭچە ئىبنىسىنا مۇنداق دېگەن، مۇرەككەپ كېسەللىكلەر بىر ئادەمنىڭ بەدىنىدە توپلاشقان بىرقانچە كېسەللىكلەرنى ئەمەس، بەلكى بىرقانچە كېسەللىكلەرنىڭ توپلىشىپ ئۇنىڭدىن ئورتاق ھالدا بىرلا كېسەلنىڭ ھاسىل بولۇشىنى كۆرسىتىدۇ. يەنى بىر ئادەمنىڭ بىر ئەزاسىدا بىرقانچە كېسەل بىرلا ۋاقىتتا بولۇشى مۇمكىن، لېكىن ئۇنى مۇرەككەپ كېسەللىك دېگىلى بولمايدۇ.

بىرقانچە كېسەللىكلەرنىڭ بەدەندە يىغىلىشى، مەسىلەن: تەپ كېسەللىكى، ئۇمۇرتقا ئۆسمىسى ۋە ئىستىسقا كېسەللىكلىرى بىرىككەن بولىدۇ. بىر ئادەمنىڭ كۆزىدە كۆز ئاغرىقى، يارا، سۇ چۈشۈش، تىرناقسىمان گۆش ئۆنۈش قاتارلىق كېسەللىكلەر بىلەن كۆرۈلىدۇ. مۇرەككەپ كېسەللىك پەقەت بىرقانچە يەككە كېسەللەرنىڭ بىرلىشىشىدىن ئورتاق پەيدا بولغان. سەۋەبى، ئالامىتى ۋە داۋالاش جەھەتلەردە يەككە كېسەللەرگە تۈپتىن ئوخشىمايدىغان يەنە بىر كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىنى كۆرسىتىدۇ. ئىبنىسىنا مۇرەككەپ

كېسەللىككە ئىششىقنى مىسال كۆرسەتتى. ئىششىق ھەققىدە يۇقىرىدا توختىلىپ ئۆتتۇق. ئاپتور مۇرەككەپ كېسەللىككە سىل كېسىلىنى مىسال كۆرسەتتى. چۈنكى سىل بىرىنچىدىن جۇدەتكۈچى قىزىتما (ھومايى دىققىيە). ئىككىنچىدىن ئۆپكە يارىسىدىن ئىبارەت ئىككى كېسەلدىن مۇرەككەپ بولغاندۇر. جۇدەتكۈچى قىزىتما مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يارا بولسا پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسىلىدۇر.

«كۇللىيات» كىتابىنىڭ شەرھىسىدە «قۇتبىدىن شىرازى» مۇنداق دەيدۇ: مەن ئالىملاردىن ھېچ بىرىنى مۇنداق قاراشتا بولغاندۇر دەپ گۇمان قىلمايمەن. بۇ توغرا، چۈنكى تېۋىپلار ئارىسىدىكى ئورتاق تونۇش شۇكى، سىل ئۆپكە يارىسىدىن ئىبارەت كېسەللىك بولۇپ، جۇدەتكۈچى قىزىتما پەقەت سىلنىڭ بولۇشقا تېگىشلىك بەلگىسىدۇر.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: كېسەللەرگە نام بېرىش دائۇلئەسەد كېسەللىكى (شىر كېسىلى)، دائۇلپىل (پىل پۇت) كېسەللىكى دېگەنلەرگە ئوخشاش ئوخشىتىش ئارقىلىق بېرىلىدۇ. زاتىل جەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) زاتىلرىيە (ئۆپكە ياللۇغى) دېگەنلەرگە ئوخشاش كېسەل پەيدا بولغان ئورۇنغا ئاساسەن قويۇلىدۇ. ياكى مالىخولىيا كېسەللىكىنى مەرەزى سەۋداۋى دېگەنگە ئوخشاش، كېسەللىك سەۋەبىگە ئاساسەن نام بېرىلىدۇ. ياكى سەرئى (تۇتقاقلىق) كېسىلىگە ئوخشاش كېسەلنىڭ ئىپادىسىگە قاراپ نام بېرىلىدۇ.

مېنىڭچە، دائۇلئەسەد (شىر كېسىلى) جوزام كېسەللىكىدۇر. ئۇنى مۇنداق ئاتاشتىكى سەۋەب شۇكى، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان ئادەمنىڭ چىرايى شىرنىڭ سۈرىتىگە ئوخشاپ قالىدۇ. بولۇپمۇ بىمارنىڭ يۈز ۋە كۆزىنىڭ شەكلى شىرغا ئوخشاپ كېتىدۇ. يەنە ئېيتىلىشىچە: (شىر كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمار ئادەمگە خۇددى شىردەك ھۇجۇم قىلىدۇ) دېيىلگەن لېكىن بۇ ئانچە توغرا ئەمەس. يەنە ئېيتىلىشىچە: بۇ كېسەل شىرلاردا كۆپ يۈز بېرىدىكەن. ئەگەر بۇ توغرا بولسا، ئالدىنقىسىدىن بىرقەدەر ياخشى. چۈنكى دائۇلئەسەد دېگەن سۆز بۇ كېسەلنىڭ شىردا يۈز بېرىدىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. خۇددى دائۇسسۇئلەپ (تۈلكە كېسىلى)، دائۇلھەييە (يىلان كېسىلى) دېگەنلەرگە ئوخشاش. دائۇلفىيل (پىل پۇت كېسەللىكى) بولسا، پاقالچاق ۋە تاپانلارغا سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆپلەپ قويۇلۇشى ۋە يىغىلىۋېلىشىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر. بۇنى دائۇلفىيل دەپ ئاتاشتىكى سەۋەب، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ پۇتى پىلنىڭ پۇتىغا ئوخشاپ قالىدۇ. ھەممىگە ئايان بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى بىلەن ئۆپكە ياللۇغىدىن ئىبارەت ئىككى خىل ئىششىقنى «زاتىل جەنبى» ۋە «زاتىل رىيە» دەپ ئاتاشتىكى سەۋەبىمۇ، بۇ كېسەللەرنىڭ پەيدا بولۇش ئورنىغا ئاساسەن ئاتالغاندۇر.

www.uyghurkitap.com

«مەرەزى سەۋداۋى» مالىخوليا كېسەللىكىدۇر. چۈنكى مالىخوليا كېسىلىنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلىتىدۇر. خۇددى سەپرادىن بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك، كېسەللىك سەۋەبى سەپرا خىلتى بولغانلىقى ئۈچۈن نار فارسى دەپ ئاتىغانغا ئوخشاش. سەرئى كېسىلىنى ئالساق، سەرئىنىڭ لۇغەت مەنىسى «يىقىتىش» دېگەنلىك بولۇپ، يىقىلىش بولسا بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتىدۇر. چۈنكى سەرئى كېسىلى تۇتقاندا بىمارنى يىقىتىپ تاشلايدۇ.

31. «مۇجەززول قانۇن»نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

ھەرقانداق كېسەل مۇستەقىل ھالدا پەيدا بولىدۇ ياكى شېرىكچىلىك ئاساستا پەيدا بولغان بولىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن كېسەلنىڭ ئەھۋالى ھەرخىل بولىدۇ. بۇنىڭدا ئاساسىي كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى تېپىك بولىدۇ ۋە بەدەنگە كۆرسىتىدىغان تەسىرىمۇ ئېغىر بولىدۇ. ئەمدى شېرىكچىلىك مەسىلىسىگە كەلسەك، كېسەل بەزىدە ئىككى ئەزانىڭ يېقىن قوشنىلىقى تۈپەيلىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: پۆت زەخىملەنگەندە يېرىقتىكى سۈيدۈك ئۆتكۈزۈش نەيچىسىمۇ ئىششىغانغا ئوخشاش. ئىككى ئەزانىڭ بىرى يەنە بىرىنىڭ ئۆتۈش يولى بولغانلىقى مۇناسىۋىتىدىن بولىدۇ ياكى نېرۋىلار مېڭە ئۈچۈن خىزمەت قىلغاندەك ئىككى ئەزانىڭ بىرسى يەنە بىرسىگە خىزمەت قىلىش مۇناسىۋىتى بىلەن بولىدۇ. ياكى ئىككى ئەزانىڭ بىرسى يەنە بىرسىنىڭ ئىش ھەرىكىتىنىڭ باشلىنىش ئورنى بولغانلىقى، ياكى ئىككى ئەزا بىربىرسىنىڭ ئۇدۇلىدا بولغانلىقىدىن، بىرىنىڭ زىيىنى يەنە بىرىگە تەسىر كۆرسەتكەنلىكتىن بولىدۇ. ياكى ئۇ ئىككى ئەزانىڭ بىرى يەنە بىرسىنىڭ تۆكۈلۈش ئورنى بولۇش مۇناسىۋىتى بىلەن بولىدۇ. مەسىلەن: قولتۇق يۇرەكنىڭ، يېرىق جىگەرنىڭ، ئىككى قۇلاقنىڭ ئارقىسى مېڭىنىڭ تاشلاندۇقلارنى تاشلاش ئورنى بولغانغا ئوخشاش.

مېنىڭچە، بىر ئەزادا كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى باشتىلا بىر ئەزادا مۇستەقىل پەيدا بولىدۇ ياكى باشقا بىر ئەزادىكى كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئەگىشىپ پەيدا بولىدۇ. كېسەلنىڭ باشقا بىر ئەزادىكى كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئەگىشىپ پەيدا بولۇشى، شېرىكچىلىك بىلەن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۇ مەرەزى شىركىييە (شېرىك بولغان كېسەل) دەپ ئاتىلىدۇ. باشتىلا بىر ئەزادا مۇستەقىل پەيدا بولغان كېسەل مەرەزى ئەسلىييە (ئەسلى كېسەل) دېيىلىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسلانغاندا، كېسەلنىڭ ئەسلى كېسەل بولۇشىغا ئۇنىڭ يەنە بىر ئەزادا كېسەل پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولۇشى شەرت قىلىنمايدۇ. مەرەزى شىركى بولسا سەرئى كېسەللىرىگە ئوخشاش تۇتقاقلىق ھالدا ئەسلى كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ھەرخىل بولىدۇ. ئەسلى كېسەللىكنىڭ داۋاملىشىشىغا قاراپ داۋاملىشىدۇ. يوقىلىشىغا ئەگىشىپ يوقىلىدۇ. يەڭگىللىشىگە ئەگىشىپ يەڭگىللەيدۇ. دەۋرى

قىلىشقا قاراپ دەۋرى قىلىدۇ. يۇقىرىقىلار كېسەلنىڭ شىرىك بولغان كېسەل ئىكەنلىكىنىڭ بەلگىلىرىدۇر. ئەسلى كېسەللىكنىڭ سالامەتلىككە بولغان تەسىرى شىرىك هالدا پەيدا بولغان كېسەللىكنىڭ تەسىرىدىن ئىلگىرى پەيدا بولىدۇ.

چۈنكى قوشۇمچىلارنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشى ئۈچۈن ئاساسلىق قولغا كېلىشى كېرەك. بۇلار ئەسلى كېسەللىكنىڭ (مەرەزى ئەسلىنىڭ) بەلگىلىرىدۇر. ئىككى ئەزا ئوتتۇرىسىدىكى شىرىكچىلىك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

(1) بويۇن بىلەن مېڭىگە ئوخشاش ئىككى ئەزا ئوتتۇرىسىدا قوشنىدارلىق مۇناسىۋىتى بولغان بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەل بىر قوشنىدىن يەنە بىر قوشنىغا ئۆتۈشىدۇ.

(2) سۈيدۈك تۇشۇش نەيچىسى بىلەن پۇتقا ئوخشاش. ئىككى ئەزانىڭ بىرى يەنە بىرىنىڭ ئۆتۈش يولى بولغان بولىدۇ. سۈيدۈك تۇشۇش نەيچىسى پۇتنىڭ يولىدا بولۇپ، پۇتتا جاراهەت پەيدا بولسا سۈيدۈك تۇشۇش نەيچىسى ئىششىپ قالىدۇ.

(3) نېرۋىلار مېڭىگە خىزمەت قىلغاندەك، ئىككى ئەزانىڭ بىرى يەنە بىرىگە خىزمەت قىلىدىغان بولىدۇ. چۈنكى خىزمەت قىلىنغۇچى ئەزادا (مەسىلەن: مېڭىدە) كېسەل پەيدا بولغاندا خىزمەت قىلغۇچى ئەزا (مەسىلەن: نېرۋا) دىمۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ. ئۇنداق ئىكەن قاچانلا مېڭە زەهەرلىنىدىكەن نېرۋىلارمۇ زەهەرلىنىدۇ.

(4) دىيافراگما ئۆپكىنىڭ نەپەسلىنىش خىزمىتىدە باشلىنىش مەنبە بولغانغا ئوخشاش. ئىككى ئەزانىڭ بىرى يەنە بىرىنىڭ خىزمىتىگە باشلىنىش مەنبە بولغان بولىدۇ. چۈنكى دىيافراگما ئۆپكىنىڭ هەرىكىتىنىڭ باشلىنىش ئورنىدۇر. دىيافراگما كېڭەيگەندە ئۆپكە يىغىلىدۇ. دىيافراگما يىغىلغاندا ئۆپكە كېڭىيىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن دىيافراگما ئۆپكە خىزمىتىنىڭ باشلىنىش مەنبەئىدۇر. شۇڭلاشقا قاچانلا دىيافراگمىغا ئاپەت يېتىدىكەن ئۆپكىمۇ ئۇنىڭغا شىرىكلىشىپ كېسەللىنىدۇ. جالىنوس هەكىمنىڭ ‹كۆكرەك ۋە ئۆپكىنىڭ هەرىكىتى توغرىسىدا› ناملىق كىتابىدا: «ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە هەرىكەت ئىقتىدارى بولمايدۇ. قوشنا ئەزانىڭ بىرىدە كېسەل پەيدا بولسا، يەنە بىرىمۇ بەلگىلىك تەسىرگە ئۇچرايدۇ. بەزىدە يۇقىرىدىكى ئەزالاردىن نەزلە ساقىپ چۈشۈپ ئاستىدا ئورۇنلاشقان ئەزالارنى زەخىملەندۈرىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. بۇلارنىڭ مىسالى: مېڭە بىلەن ئاشقازانلارغا ئوخشاش. چۈنكى، ئاشقازان مېڭىنىڭ ئاستى تەرىپىگە ئورۇنلاشقان ئەزا بولۇپ، مېڭە بىلەن نېرۋىلار ئارقىلىق شىرىكچىلىك مۇناسىۋەتتە بولىدۇ. مېڭە بىلەن مەشام (پۇراش ئورۇنلىرى) ئوتتۇرىسىدا ئۆتۈشۈپ تۇرغۇچى نېرۋىلارنىڭ بارلىقىنىڭ پاكىتى شۇكى:

(1) ئادەم يىرگىنىشلىك پۇراقنى پۇرىغاندا كۆڭۈل ئايىنىش پەيدا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

(2) ئۆتكۈر سوغۇق سۇنى ئىچكەندىمۇ مېڭىدە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرى سېزىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باش ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

(3) قولتۇق يۇرەكنىڭ، يىرىق ئىككى جىگەرنىڭ تۆكۈلۈش ئورنى، ئىككى قۇلاق-نىڭ ئارقىسى مېڭىنىڭ تاشلاندۇق ئورنى بولغىنىدەك، ئىككى ئەزانىڭ بىرى يەنە بىرىگە تۆكۈلۈش ئورنى ياكى تاشلاندۇق ئورنى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قاچانلا بۇ ئورۇنلار بىرەر ماددىدىن زەھەرلەنسە، شۇنىڭغا ماس ھالدىكى ئورۇنلارمۇ ئىششىدۇ. بۇ ئورۇنلار ئىشلە-غاندا ئۇنى داۋالاشتا خاتالىق يۈز بېرىپ قالسا، ماددا رەئىس ئەزالار تەرەپكە يېنىپ، نەتىجىدە رەئىس ئەزالارمۇ زەھەرلىنىدۇ.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: ھەرقانداق ئۆزگىرىشچان كېسەل ئۇنىڭ ئۆتكۈرلىكى بىلەن ئاشكارە بولىدۇ. ياكى ئۇنىڭ يەڭگىللىكى بىلەن ئاشكارە بولىدۇ. ياكى ھەر ئىككىلىسى ئاشكارە بولمايدۇ. بىرىنچىسى تەرەققىي قىلىش دەۋرى (ۋەقتى تەزايود) ، ئىككىنچىسى ئەسلىگە قايتىش (ۋەقتى ئىنھىتات) دەۋرى، ئۈچىنچىسى ئەگەر تەرەققىي قىلىش باسقۇچىدىن ئىلگىرى بولسا باشلانغۇچ دەۋردۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن بولسا توختاش باسقۇچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

مېنىڭچە، بۇ يەردىكى ئۆزگىرىشچان كېسەللەر، ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولۇپ، ئاستا ـ ئاستا يوقىلىدىغان ھەرقانداق كېسەلنى كۆرسىتىدۇ. بۇ يەردە يەنە شۇنىمۇ بىلىشىمىز كېرەككى، يۇقىرى تۆت دەۋر بەزىدە كېسەللىك ئېتىبارى بىلەن كېسەلنىڭ بېشىدىن ئاخىرىغىچە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. مانا بۇ ئومۇمىي ۋاقىت (ئەۋقاتى كوللىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە بولسا بىر خىل كېسەلنىڭ تۇتۇش نۆۋەتلىرى ئىچىدە نۆۋەتتى ئېتىبارى بىلەن مەۋجۇت بولىدۇ. مانا بۇ پارچە ۋاقىتلار (ئەۋقاتى جوزىئىيە) دەپ ئاتىلىدۇ.

32. «مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ

نەزەرىيە قىسمىنىڭ ئۈچىنچىسى كېسەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەر توغرىسىدا.

سەۋەب دەسلەپتە بولىدىغان بىر خىل ھادىسە بولۇپ، شۇ ئارقىلىق بەدەندە بىرەر ھالەتنىڭ يەنە پەيدا بولۇشى ياكى ئىلگىرى بار بولغان ھالەتنىڭ مۇقىم يوقالماي تۇرۇشىغا قارىتىلىدۇ.

مېنىڭچە: بەدەننىڭ ئەھۋالى ساقلىق، كېسەللىك ۋە ئوتتۇرىھال ھالەتتە بولىدۇ. سەۋەب دېگەنلىك بۇ ھالەتلەرنىڭ بىرەرسىگە تەسىر قىلىدىغان ئامىلدۇر. ياكى شۇ ھالەتنى پەيدا قىلىدىغان ئامىلدۇر، سەۋەب تەسىر كۆرسەتكۈچى (فائىل) ۋە ئۆزگەرتكۈچى (مۇغە-يىيرە) دە ئاتىلىدۇ. شۇ ھالەتنىڭ يوقالماي مۇقىم تۇرۇشىغا سەۋەبچى بولىدىغان ئامىل

ساقلىغۇچى (هاقىز) ۋە داۋاملاشتۇرغۇچى (موديم) دەپ ئاتىلىدۇ.

«مۇجەززۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇچ خىل ھالەتنىڭ ھەر بىرىدە ئۇچ خىل سەۋەب بولىدۇ. كۈننىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ھاۋانىڭ سوغۇق-لۇقى، غەزەپ، قورقۇنچ دېگەنلەرگە ئوخشاش بەدەن بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولمايدىغان سەۋەبلەر تاشقى سەۋەب (سەۋەبى بادىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. بەدەن بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان سەۋەبلەر، ئەگەر چىرىش (يۇقۇملىنىش)، قىزىتما كېسەللىكىگە سەۋەبچى بولغاندەك ۋاستىسىز ھالدا بىرەر ھالەتكە سەۋەبچى بولسا، ئۇ نەق ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى ۋاسىيلە) دېيىلىدۇ. ئەگەر ئىمتىلا (تومۇرلار تولۇپ قېلىش ياكى خىلتلار ئارتىپ كېتىش) غەزەپلىنىش خاراكتېرلىك تەپ (ھوممايى غەزەبىيە) كە سەۋەبچى بولغاندەك ۋاستىلىك ھالدا كېسەل پەيدا قىلسا، ئۇ ئۆتۈپ كەتكەن ئىچكى سەۋەب دەپ ئاتىلىدۇ.

مېنىڭچە، ساقلىق، كېسەللىك ۋە ئۇچىنچى خىل ھالەتتىن ئىبارەت ئۇچ خىل ھالەتنىڭ ھەر بىرىدە ئۇچ خىل سەۋەب بولىدۇ.

(1) تاشقى سەۋەب (ئەسبابى بادىيە).

(2) نەق ئىچكى سەۋەب ياكى ۋاستىسىز ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى ۋاسلە)

(3) ئۆتۈپ كەتكەن ئىچكى سەۋەب ياكى ۋاستىلىك ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى سابىي-قە) لەردىن ئىبارەت. بۇلارنىڭ مۇنداق ئۇچ خىل بولۇشىنىڭ ئاساسى شۇكى: سەۋەب بەدەنگە مەنسۇپ بولمىسا، يەنى بەدەن بىلەن مۇناسىۋەتسىز ھالدا كېسەلگە سەۋەبچى بولسا بۇ تاشقى سەۋەب (ئەسبابى بادىيە) دېيىلىدۇ.

ئەگەر بەدەن بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، ھەم بىرەر ھالەتكە ۋاستىسىز ھالدا سەۋەبچى بولسا ئۇ نەق ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى ۋاسلە) دېيىلىدۇ. ئەگەر ۋاستىلىك ھالدا سەۋەبچى بولسا ئۆتۈپ كەتكەن ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى سەبىقە) دېيىلىدۇ. بۇلار ئارقىلىق يۇقىرىقى ھەر ئىككىسى ھەققىدىكى چۈشەنچە ئايدىڭلاشتى. بىرىنچىسىنى تاشقى سەۋەب دەپ ئاتاشتىكى مەقسەت، بۇ خىل سەۋەبنى مەيلى تېۋىپ بولسۇن ياكى ئادەتتىكى ئادەملەر بولسۇن ھەممىسى تونۇيالايدىغانلىقى ئۈچۈندۇر.

ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىكلەر ئەسلىدە ئەنە شۇ سەۋەبلەردىن باشلىنىدىغان بولغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق نام بېرىلگەن. چۈنكى، ئىچكى سەۋەبلەر تاشقى سەۋەبلەرگە يۆلىنىدۇ. يەنى تاشقى سەۋەبلەر ئىچكى سەۋەبلەرگە ئاساس بولۇپ يۆلەنچۈكلۈك رول ئوينايدۇ. مەسىلەن: ئىمتىلانى ئالساق ئۇ پەقەت خىلتلارنىڭ كۆپىيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئىككىنچى سەۋەبنى نەق ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى ۋاسىيلە) دەپ ئاتاشتىكى سەۋەب، ئۇ سەۋەبلەر بەدەننى شۇ خىل ھالەتكە ئۇلاشتۇرىدۇ. ئۇچىنچى سەۋەبنى ئۆتۈپ كەتكەن ئىچكى

سەۋەب (ئەسبابى سابىقە) دەپ ئاتىلىشىمىزدىكى سەۋەب، ئۇ يۈز بېرىدىغان ھالەتتىن زامان جەھەتتە ئىلگىرى بولغانلىقىدىندۇر.

تاشقى سەۋەب (ئەسبابى بادىيە) نىڭ ساقلىق، كېسەللىك ۋە ئوتتۇرىھال ھالەتلەردىكى مىسالى: كۈننىڭ ھارارىتى، ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقى، غەزەپ ۋە قورقۇنچلاردۇر. ئۇلار بەزى كىشىلەردە ساقلىقنى پەيدا قىلسا يەنە بەزى كىشىلەردە كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ. ياكى ئوتتۇرىھال ھالەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۈننىڭ ھارارىتى بىلەن ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقى تاشقى سەۋەبنىڭ مىسالىدۇر. يەنى ئۇلار شەخسلەرنىڭ ئۆزىدە ھاسىل بولمايدىغان تاشقى سەۋەبلەرنىڭ مىسالىدۇر. غەزەپ ۋە قورقۇنچلار بولسا ئۆزىدىن ھاسىل بولغان تاشقى سەۋەبنىڭ مىسالىدۇر. چۈنكى بۇ يەردىكى ئۆزى دېگىنىمىز نەفسى (روھ) بولۇپ ئۇ ئادەم بەدىنىدىن باشقا نەرسىدۇر.

نەق ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى ۋاسىلە) نىڭ ساقلىقتا بولغان مىسالى: مىزاجنىڭ ۋە بەدەن قۇرۇلۇشىنىڭ نورماللىقىدۇر. كېسەللىككە بولغان مىسالى: خىلتنىڭ چىرىشى ۋە يۇقۇملىنىشىدۇر. چۈنكى خىلتنىڭ يۇقۇملىنىشى قىزىتما پەيدا قىلىدۇ.

ۋاستىلىك ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى سابىقە) نىڭ مىسالى: ساقلىقتا، ياخشى بوھران-دۇر، كېسەللىكتە ئىمتىلاردۇر، چۈنكى ئىمتىلا، ئېقىش يوللىرى ۋە قانالچىلارنى توسۇپ زىيانلىق تاشلاندۇقلارنىڭ پارلىنىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن چىرىشنى ياكى يۇقۇقلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئوتتۇرىھال ھالەتلەردىكى ۋاستىسىز ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى ۋاسىلە) ۋە ۋاستىلىك ئىچكى سەۋەب (ئەسبابى سابىقەلەر) لەرگىمۇ يۇقىرى مىساللارنى كەلتۈرۈشكە بولىدۇ.

«مۇجەزول قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى يەنە مۇنداق دەيدۇ: سەۋەبنىڭ سۇ بەدەننى سوۋۇت-قانغا ئوخشاش ئۆزلىكىدىن بىۋاستە بولىدۇ ياكى بەدەننىڭ ھارارىتىنى توختىتىۋېلىپ قىزىتقىنىغا ئوخشاش قوشۇمچە ھالدا بولىدۇ.

مېنىڭچە، سەۋەبنىڭ بەدەنگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەبىئەتنىڭ ھەقىقىي تەلىپى بويىچە بولىدۇ. بۇ يۇقىرىقى ئۆزلىكىدىن بولغان تەسىر دېگەن سۆز بىلەن مۇناسىۋەتلىك-تۇر. ياكى تەبىئەتنىڭ تەلىپى بويىچە بولمايدۇ. بۇ قوشۇمچە تەسىرنىڭ مەزمۇنىدۇر. بىرىنچىسىنىڭ مىسالى: سوغۇق سۇنىڭ بەدەننى سوۋۇتۇشىدۇر، چۈنكى سۇنىڭ تەبىئىتى سوۋۇتۇشتۇر. ئىككىنچىسىنىڭ مىسالى: سوغۇق سۇنىڭ بەدەننى قىزىتىشىدۇر، چۈنكى سوغۇق سۇنىڭ تەبىئىتى قىزىتىش ئەمەس، لېكىن سوغۇق سۇنىڭ بەدەننى قىزىتىشى پەقەتلا قوشۇمچىدۇر. يەنى، سوغۇق ئۆزىنىڭ ئەسلى تەسىرى ئارقىلىق سىرتقى بەدەننى سوۋۇتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەن سىرتىنى قۇرۇپ قېلىنلاشتۇرۇپ تېرە تۆشۈكلىرىنى

ئېتىدۇ شۇنىڭ بىلەن ئىچكى تەرەپتىكى ئىسسىق گازلارنى سىرتقا تەپتۈرمەستىن سولۇقتۇ-رۇپ تۇرۇپ، ئىچى تەرەپنى ناھايىتى بەك قىزىتىۋېتىدۇ. بەزىدە ئۇ ئىچكى قىزىقلىقتىن سىرتقا تېشىپ چىقىپ يۇقىرى قىزىقلىقنى كەلتۈرۈپمۇ قويىدۇ. مانا بۇ سوغۇقلۇقنىڭ تېرە تۆشۈكلىرىنى ئېتىپ قويۇشىدىن ھاسىل بولغان ئىسسىقلىق سوغۇق سۇنىڭ قوشۇمچە تەسىرىدۇر.

«مۇجەزۇل قانۇن» نىڭ مۇئەللىپى مۇنداق دەيدۇ: ھەرقانداق سەۋەب زۆرۈرى (بولمە-سا بولمايدىغان) بولىدۇ. ياكى غەيرىي زۆرۈرى بولىدۇ. غەيرىي زەرورى بولغىنى، بەزىدە تەبىئەت بىلەن قارىمۇ قارشى بولىدۇ. بەزىدە ئۇنداق بولمايدۇ.

مېنىڭچە، سەۋەب دېگەن زۆرۈر بولىدۇ يەنى ئۇنىڭسىز ياشاش مۇمكىن بولمايدىغان بولىدۇ. مەسىلەن: يېمەك - ئىچمەككە ئوخشاشلار، ياكى زۆرۈر بولمايدۇ. يەنى ئۇنىڭ-سىزمۇ ياشاش مۇمكىن بولىدۇ. مانا بۇلار ئۈچ قىسىم بولۇپ ئەسلى ئاپتور بۇ ھەقتە بىشارەت بېرىپ ئۇنىڭ ھۆكۈملىرىنىمۇ بايان قىلىپ بولدى.

§ 3 . «ئاق سارائى» نىڭ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە تۇتقان ئورنى

«ئاق سارائى» 12 - ئەسىر ئەتراپىدا خوتەن قاراقاش ناھىيەسىنىڭ ئاق ساراي كەنتىدە ياشىغان. مەشھۇر تېۋىپ جامالىدىن ئاق سارائىينىڭ ئەرەب تىلىدا يازغان ئەسىرى بولۇپ، 1899 - يىلى ھىندىستاندا نەشىر قىلىنغان. 1922 - يىلىغىچە ھىندىستان دېھلى ئۇنىۋېرسىتېتى ئىسلام تېبابىتى ئىنىستىتوتىدا دەرسلىك قىلىپ ئىشلىتىلگەن.

مەزكۇر ئەسەردە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ نەزەرىيەسى، ساقلىقنى ساقلاش، دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش، دورىگەرلىك، ئاسترونومىيە، پسىخولوگىيە قاتارلىق مەزمۇنلار خېلى تەپسىلىي، چۈشىنىشلىك، مۇكەممەل بايان قىلىنغان بولۇپ، ئۇنىڭدا ھەرقايسى بۆلۈم كېسەللىكلىرىدىن 180 خىل كېسەل، (390 خىل) يەككە دورا، 144 خىل مۇرەككەپ دورا بىرقەدەر ئەتراپلىق بايان قىلىنغان. «ئاق سارائى» نىڭ نەزەرىيە قىسمى ئاساسەن باشقىلار تەرىپىدىن ئىبنى سىنانىڭ «ئەلقانۇن فىتتىب» ناملىق ئەسىرىنى كىچىكلىتىپ يازغان «مۇجەزۇلقانۇن» (ئەلقانۇننىڭ قىسقارتىلمىسى) دېگەن ئەسەردىكى خاتا كەتكەن جايلارغا تۈزىتىش كىرگۈزۈپ يورۇتۇپ بېرىلگەن ئىلمىي ئاساسلاردىن تەركىب تاپقان. ئۇنىڭدىن باشقا ھەرقايسى بۆلۈم كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى، كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ھەمدە ئۇلارنىڭ داۋاسى قاتارلىقلار ئەتراپلىق

تەھلىل قىلىنىش ئارقىلىق ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيەلىرى جەھەتتىكى بىر قىسىم مۇرەككەپ مەسىلىلەر ئەتراپلىق يورۇتۇپ بېرىلگەن.

بۇ ئەسەر ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمكى ئەسەرلىرى ئىچىدىكى بىرقەدەر تولۇقلۇق ئەسەر بولۇپ، تېۋىپلىرىمىزلا ئەمەس، بەلكى چەت ئەللىكلەرمۇ سەۋىيىسى ئەڭ يۇقىرى ئەسەر دەپ ئېتىراپ قىلغان كىتاب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن شۇ دەۋرلەردىن تارتىپ خېلى يېقىنغىچە ئالىي تېببىي بىلىم يۇرتلىرىدا ئاساسلىق دەرسلىك سۈپىتىدە ئوقۇتۇلۇپ كەلگەن.

مەزكۇر ئەسەر ئەينى دەۋردىلا كۈچلۈك تەسىر پەيدا قىلىپ قالماستىن ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ نەزەرىيە تەتقىقاتى، داۋالاش، دورىگەرلىك جەھەتلەردىكى خىزمەتلىرىدىمۇ چوڭقۇر ئىلمىي قىممىتىنى نامايان قىلىپ كەلمەكتە. شۇنىڭ ئۈچۈن مەزكۇر ئەسەرنى ئۆگىنىش، تەتقىق قىلىش، بۈگۈنكى كۈندە ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش دورىگەرلىك ئوقۇ - ئوقۇتۇش ئىشلىرىنى يەنىمۇ بىر دەرىجە ئىلگىرى سۈرۈشتە ئىنتايىن مۇھىم يېتەكچىلىك رول ئوينايدۇ.

ئۈچىنچى باب «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى»

1 § . ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى» نى تونۇشتۇرۇش

1. «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى»نىڭ ئاپتورى، يېزىلغان ۋاقتى ۋە ئەسەرنىڭ قۇرۇلمىسى

36 جىلدلىق «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى» (ۋەسفات ھويھوي - 回回药方三十六卷) نىڭ ئاپتورى كۆچارلىق خۇدۇيۇمخان ھاجى قاتارلىق ئۇيغۇر تېۋىپلىرى بولۇپ، يېزىقى خەنزۇچە. بۇ ئەسەردە ئۇرغۇن دورىلارنىڭ نامىغا چاغاتاي يېزىقى قوشۇمچە قىلىنغان، يېزىلغان يىل - دەۋرى مىلادى 1619 - يىلى، فورماتى 16 فورمات، بەت سانى تەخمىنەن ئىككى مىڭ بەت ئەتراپىدا.

2. ئەسەرنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى

مەزكۇر كىگانت ئەسەردە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئىچكى، تاشقى، بالىلار، ئاياللار، بەش ئەزا، تېرە تاناسىل، سۇنۇق - چىقىق قاتارلىق ھەرقايسى بۆلۈملەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان يەتتە مىڭغا يېقىن دورا رېتسېپلىرى تونۇشتۇرۇلغان.

ئەسلى ئەسەر مۇندەرىجە ۋە تېكىستتىن ئىبارەت ئىككى قىسىمدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، مۇندەرىجىسى ئىككى جىلد، تېكىستى 36 جىلد، ھازىر بېيجىڭ كۇتۇپخانىسىدا ساقلىنىپ قالغىنى مۇندەرىجىدىن بىر جىلد، تېكىستتىن ئۈچ جىلد بولۇپ، جەمئىي تۆت جىلد، يەنى، «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى مۇندەرىجە جىلدىنىڭ كەينى» (58 بەت)، 12 - جىلدى (63 بەت)، 30 - جىلدى (63 بەت) ۋە 34 - جىلدى (49 بەت) دىن ئىبارەت.

بۇ ئەسەر مىن سۇلالىسى (1368 - 1644 - يىللىرى) دەۋرىدىكى قىزىل سىزىق كاتەكچىلىك قەغەزگە يېزىلغان. 12 - جىلدىدا لەقۋا، يەل، سوغۇق يەل، ئاق بەرەس ۋە قارا بەرەس كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورا رېتسېپلىرى تونۇشتۇرۇلغان.

«ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى مۇندەرىجە جىلدىنىڭ ئالدى» قىسمىدا ئەسلى تېكىست جىلدلىرىنىڭ بىرىنچىدىن تارتىپ 18 - سىغىچە بولغانلىرىنىڭ مۇندەرىجىسى بېرىلگەن. ئەپسۇسكى، مۇندەرىجە جىلدىنىڭ بۇ قىسمى ساقلىنىپ قالمىغاچقا بىرىنچىدىن 11 - غىچە

ۋە 13 ـ دىن 18 ـ غىچە بولغان جىلدلاردا كونكرېت قايسى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدىغان دورا نۇسخىلىرى يېزىلغانلىقى ئېنىق ئەمەس. لېكىن، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ كېسەللىكلەرنى ئادەمنىڭ بېشىدىن پۇتىغىچە سىرتىدىن ئىچىگىچە سۆزلەشتىن ئىبارەت ئەنئەنىۋى بايان قىلىش ئۇسۇلىغا ئاساسلانغاندا بىرىنچىدىن 11 ـ غىچە بولغان جىلدلاردا مۇقەددىمە، دورا نۇسخىلىرى ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە، دورىلارنى مۆرەككەپلەشتۈرۈشنىڭ ئۇسۇللىرى، دورا ياسالما تۈرلىرى قاتارلىقلار، ھەمدە مېڭە ۋە بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورا نۇسخىلىرى بايان قىلىنغانلىقى، 13 ـ دىن 18 ـ غىچە بولغان جىلدلاردا يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورا نۇسخىلىرى سۆزلەنگەنلىكىنى پەرەز قىلىش تەس ئەمەس، ئەلۋەتتە.

«ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى» مۇندەرىجە جىلدىنىڭ كەينى قىسمىدا تېكىست جىلدلىرىنىڭ 19 ـ دىن 36 ـ غىچە بولغانلىرىنىڭ مۇندەرىجىسى بېرىلگەن بولۇپ، مۇندەرىجە جىلدىنىڭ مەزكۇر قىسمى ساقلىنىپ قالغان. يەنى، ئۇلاردا تۆۋەندىكى كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان رېتسېپلار بايان قىلىنغان؛ 19 ـ جىلدىدا ھەر خىل يۆتەل، زىققى نەپەس ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورا نۇسخىلىرى؛ 20 ـ جىلدىدا كۆكرەك كېسەللىكلىرى؛ 21 ـ جىلدىدا ئۆچەي كېسەللىكلىرى؛ 22 ـ جىلدىدا ئىچ سۈرۈش كېسەللىكلىرى؛ 23 ـ جىلدىدا قۇسۇش ۋە قۇۋۋەتسىزلىك كېسەللىكلىرى؛ 24 ـ جىلدىدا ئىسسىق ۋە سوغۇق كېسەللىكلىرى؛ 25 ـ جىلدىدا قان كېسەللىكلىرى؛ 26 ـ جىلدىدا ئورۇق ۋە سېمىزلىك كېسەللىكلىرى، بەھەق، بەرەس ۋە پۇت كېسەللىكلىرى؛ 27 ـ جىلدىدا يەر قان ۋە ئىستىسقا كېسەللىكلىرى؛ 28 ـ جىلدىدا ھەرخىل پۇت تەمرەتكىلىرى، بوۋاسىر ۋە سۆڭەك چىقىش كېسەللىكلىرى؛ 29 ـ 30 ـ جىلدلاردا ھەرخىل چىگىش كېسەللىكلەر؛ 31 ـ جىلدىدا ئاياللار ۋە بالىلار كېسەللىكلىرى؛ 32 ـ ۋە 33 ـ جىلدلاردا ھەرخىل جاراھەت ۋە چاقا كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورا نۇسخىلىرى؛ 34 ـ جىلدىدا پىچاق ۋە ئوقيا زەخمىسى، سۇنۇق، چىقىق، كۆيۈك، ئۇرۇلۇپ ـ سوقۇلۇش قاتارلىقلار. ھەرخىل ھاشارات ۋە ھايۋاناتلاردىن بولغان زەخمىلەرگە ئىشلىتىلىدىغان دورا نۇسخىلىرى بايان قىلىنغان؛ 36 ـ جىلدىدا دورىلارنى ياساش قائىدىلىرى، دورىلارنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇش ئۇسۇلى، دورا مىقدارىنى بەلگىلەش ئۇسۇلى، ياخشى نۇسخىلارنى تەييارلاش، دورىلار تەبىئىتىنىڭ دەرىجىسى قاتارلىقلار سۆزلەنگەن، ھەمدە كېسەللىك داۋالايدىغان غىزائى داۋالار، يەنى ھەر خىل ھايۋاناتلار، مېۋىلەر، كۆكتاتلار ۋە گۈللەر تونۇشتۇرۇلغان.

36 جىلدلىق «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى»نىڭ ساقلىنىپ قالغان ئۈچ جىلدىدا

جەمئىي 582 ـ دورا نۇسخىسى تونۇشتۇرۇلغان بولۇپ، مۇشۇ بويىچە ھېسابلىغاندا 36 جىلدىدا جەمئىي يەتتە مىڭغا يېقىن دورا نۇسخىسى سۆزلەنگەن دەپ قاراشقا بولىدۇ.

3. ئاپتورنىڭ قىسقىچە تەرجىمھالى

مەزكۇر ئەسەرنىڭ بېشى، يەنى «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى مۇندەرىجە جىلدىنىڭ ئالدى» قىسمى ۋە ئاخىرى يەنى 36 ـ جىلدى يوقىلىپ كەتكەچكە، بۇ ئەسەرنىڭ ئاپتورلىرى ھەققىدە ھازىرغىچە تالاش ـ تارتىشلار ۋە ھەرخىل قاراشلار مەۋجۇت، ئۇلاردىن ئاساسلىقلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

(1) بۇ ئەسەر ئەرەب تېبابەتچىلىكىگە دائىر تېببىي ئەسەرنىڭ خەنزۇچە تەرجىمىسىدىن ئىبارەت.

(2) بۇ ئەسەر يۈەن سۇلالىسى دەۋرىدىكى مەلۇم بىر كىشى تەرىپىدىن خەنزۇچىغا تەرجىمە قىلىنغان ئەرەب تېبابىتىگە دائىر كىتاب.

(3) بۇ، يۈەن سۇلالىسى دەۋرىدىكى «خۇي خۇي ياۋۋيۈەن» (ئۇيغۇر دورا مەھكىمىسى) دىكى ئۇيغۇر تېۋىپى يازغان تېببىي ئەسەر.

(4) بۇ، يۈەن سۇلالىسى دەۋرىدىكى مەلۇم بىر ئەرەب تېۋىپىنىڭ قالدۇرۇپ كەتكەن ئەسىرى.

(5) بۇ، ئۇزۇن مۇددەت بېيجىڭدا ئولتۇراقلىشىپ قالغان ياكى بېيقىڭدا ئۆسۈپ چوڭ بولغان يۇرتى شىنجاڭلىق مۇسۇلمان تېۋىپ يازغان ئەسەر بولۇپ، ئۇ ئوتتۇرا ياكى جەنۇبىي ئاسىيالىق كىشى ئەمەس.

(6) بۇ ئەسەرنىڭ ئاپتورى مىن سۇلالىسى دەۋرىدە ياشىغان، مۇسۇلمانلار تېبابىتى ۋە خەنزۇ تېبابىتىنى پىششىق بىلىدىغان مۇسۇلمان خەلقلەر ئارىسىدىكى تېۋىپ.

مىلادى 1619 ـ يىلى يېزىلغان 36 ـ جىلدلىق «مۇسۇلمان دورا رېتسېپلىرى» دېگەن ئەسەرگە كۆچارلىق خۇدۇيۇمخان ھاجىمنىڭ نۇرغۇن ئىلمىي مۇھاكىمىلىرى كىرگۈزۈلگەن.

دېمەك، بۇ ئەسەر بېيجىڭ كۇتۇپخانىسىدىن تېپىلغاندىن بۇيان نۇرغۇنلىغان ئالىم ۋە مۇتەخەسسىسلەر بەزى تەتقىقاتلار ئارقىلىق بۇ ئەسەرنىڭ ئاپتورىنىڭ كىملىكى ۋە قايسى مىللەتنىڭ تېبابەتچىلىكىگە دائىر ئەسەرلىكى ھەمدە يېزىلغان يىل ـ دەۋرى ھەققىدە ھەر خىل قاراش ۋە يەكۈنلەرنى ئوتتۇرىغا قويدى. ئەپسۇسكى، ئۇلاردىن بىرەرسىنىڭمۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدىن ئاز ـ تولا بولسىمۇ خەۋىرى بولمىغاچقا، بۇ ئەسەر نامىنىڭ «خۇي خۇي دورا رېتسېپلىرى» دەپ ئاتالغىنىغا قاراپلا ھازىرقى خۇيزۇ مىللىتىنىڭ كىتابى دېگەن

يەكۈننى ئىلگىرى سۈردى ۋە شۇ ۋەجىدىن خۇيزۇ تېبابەتچىلىكىنى ئوتتۇرىغا چىقىرىپ 1989 - يىلى 12 - ئايدا شىئەندە داغدۇغا بىلەن خۇيزۇ تېبابەتچىلىك ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنى ئۆتكۈزدى. ھالبۇكى، بۇ ئەسەر «خۇيزۇ تېبابىتى» ئەسىرى ئەمەس ئىدى. ھەتتا ئۇنى خۇيزۇلارمۇ يازمىغان. «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» ئىشخانىسىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى تارىخىنى تەكشۈرۈش گۇرۇپپىسى 1979 - يىلى بۇ ئەسەرنىڭ ئەسلىي نۇسخىسىنىڭ كۆپەيتىلمىسىنى بېيجىڭدىن ئېلىپ كەلگەندە پېشقەدەم تېۋىپلار بىر كۆرۈپلا ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەسىرى ئىكەن دېيىشكەن. چۈنكى بۇ ئەسەردە سۆزلەنگەن رېتسېپلار ھازىرقى ۋە بۇرۇنقى زاماندىكى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مەزمۇنى بىلەن ئوپمۇ - ئوخشاش بولغاچقا، ئۇيغۇر تېبابىتىدىن ئازراقلا خەۋىرى بار ئادەم بىر قاراپلا بۇ خۇلاسىنى چىقىرالايتتى.

§2 . «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى» ناملىق بۇ ئەسەر ھەقىقىي ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئەسىرى

بۇ ئەسەرنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى ئەسىرى ئىكەنلىكى، ئاپتورىنىڭمۇ ئۇيغۇر ئىكەنلىكىنى قايتا تەكىتلەپ تۆۋەندىكى ئاساسلارنى ئوتتۇرىغا قويىمىز.

(1) مەزكۇر ئەسەردىكى دورا ياسالما تۈرلىرىنىڭ نامى ھازىرقى ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىۋاتقان دورا ياسالمىلىرىنىڭ تۈرلىرى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، خەنزۇچە تەلەپپۇزدا شۇ پېتى ئېلىنغان، مەسىلەن: ھەبلەر 哈必 دەپ، مەئجۇنلەر 马准 ياكى 马竹尼 دەپ، قۇرسلار 胡而西 دەپ، شارابلار 沙剌必 ، شىيافلار 失牙肥 دەپ، سىركەنجىبىنلەر 西刊吉宾 دەپ، سۇپۇپلار 速福肥 دەپ، مەبۇخلار 马体卜黑 دەپ، ئىترىيفىللار 赤特列法力 ياكى 赤特里肥里 دەپ، مائۇللار 麻兀里 دەپ، زۇرۇرلەر 咱卢黎 دەپ، ھۇقنىلەر 忽谷纳 دەپ، فۇلۇنىيالار 福禄你牙 دەپ، ھەمەللەر 哈木里 دەپ، مەرھەملەر 马而哈迷 دەپ، زىمادلار 咱麻的 دەپ ئېلىنغان، قاتارلىقلار.

(2) نۇرغۇن يەككە دورىلارنىڭ نامىمۇ ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىۋاتقان دورىلارنىڭ نامى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، تەلەپپۇزدا شۇ پېتى ئېلىنغان، مەسىلەن: جاۋۇشىر 扎兀失儿 دەپ، فەرفىيۇن 法剌失云 ، زەپەر - زەفران 撒法郎 ، ئاقىرقەرھا 阿吉儿哈而哈 ، مەرزەنگۇش 马而藏哥失 ، شەھمەنزەل 沙黑迷罕里 ، كۇندۇش 捆都石 ، سەكبىنەج 撒克别拿只 ، شاھتەرەج 沙亦他剌只 ، ئەنزىرۇت 安咱卢提 ، ئەفتىمۇن 阿福提媚 ياكى 阿夫特蒙 ھەببۇبىلسان 哈不里八剌册 قاتارلىقلار.

(3) نۇرغۇن مۇرەككەپ دورىلارنىڭ نامىمۇ ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىۋاتقان ياسالمىلارنىڭ نامى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، خەنزۇچە تەلەپپۇزدا شۇ پېتى ئېلىنغان، مەسىلەن: ھەببى فەرفىيۇن 哈必法而非蓉 دەپ، ھەببى سۇئال 哈必速阿里 ، ھەببى غارىقۇن 哈必阿里浑 ، شارابى بىنەپشە 沙刺必不纳福沙 ، شىيافى قۇلىنىج 失牙肥忽邻只 ، مەئجۇنى تۇربۇت 马竹尼突鲁必的 ، نانخۇا مەئجۇنى 难花马准 ، تەرياق 答儿牙克 ، تاتلىق داۋائۇلمىشكى 甜答洼兀里迷西其 ، مەجۇنى فىلاسفە يەنە بىر نامى ماددەتۇلھايات 马竹尼法刺昔代又名麻答徒黎哈牙提 دەپ ئېلىنغان، قاتارلىقلار.

(4) نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ نامى ۋە ئالامەتلىرى ئۇيغۇر تېبابىتىدە قوللىنىۋاتقانناملار بىلەن ئوخشاش بولۇپ، خەنزۇچە تەلەپپۇز بىلەن شۇ پېتى ئېلىنغان، مەسىلەن: زاتىل سەدرى (كۆكرەك ئىششىقى) 咱土撒的而 ، زاتىل جەنبى (كۆكرەك پەردە ئىششىقى) 咱土里占必 ، قۇلىنىج (ئۈچەي توسۇلۇش) 忽邻只 ، قۇلۇن ئۈچەي 忽伦肠子 ، ۋەجئۇل مەفاسىل (بوغۇم ئاغرىقى) 洼者乌黎马法西里 دەپ ئېلىنغان، قاتارلىقلار.

(5) ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مۇكەممەللىشىشىگە تەسىر كۆرسەتكەن، ھازىرقى ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىغا تونۇش بولغان نۇرغۇنلىغان قەدىمكى ئاتاغلىق تېۋىپ - ھۆكۈمالارنىڭ نامى تىلغا ئېلىنغان ۋە خەنزۇچە بۇزۇپ تەلەپپۇز قىلىنغان، مەسىلەن: بۇقرات (ھېپپوكرات) 卜勿刺特 ، جالىنۇس (گالىن) 札里奴西 ، ئەرەستالىس (ئەرەستو) 阿刺思他黎西 ، ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا 阿不阿里撒纳 ، بۇخارى 卜阿里 ، مۇھەممەت زىكرىيا 麻咱可里牙 قاتارلىقلار.

(6) مەزكۇر ئەسەردە تىلغا ئېلىنغان دورىلارنىڭ نۇرغۇنلىرىنى غەربىي دىيار (西域) دىن چىقىدۇ دەپ ئېنىق يازغان. ھەمدە ئۇيغۇر تېبابىتىدىكىدەك يەنە نۇرغۇن دورىلار شام (沙迷)، ھىندى (忻都)، مىسىر (密斯儿)، رۇم (罗米) دىن چىقىدۇ دەپ قەيت قىلغان.

(7) مەزكۇر ئەسەردىكى مۇتلەق كۆپ ساندىكى نۇسخىلارنىڭ تەركىبىنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىۋاتقان نۇسخىلارنىڭ تەركىبى بىلەن بىرمۇ - بىر سېلىشتۇرغاندا رېتسىپ تەركىبىدىكى دورىلارمۇ ئوپمۇ - ئوخشاش چىقىپلا قالماي، بەلكى مىقدارى ۋە ياساش ئۇسۇللىرىمۇ ئوخشاش.

دېمەك، يۇقىرىقىلار «ئۇيغۇر دورا رېتسىپلىرى» دېگەن ئەسەرنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى ئەسىرى ئىكەنلىكىنى مۇنازىرە تەلەپ قىلمايدىغان ھالدا ئىسپاتلاپ بېرىدىغانلىقىنى ئېنىق كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

ئۇيغۇرلار تارىختىن بۇيان جەمئىي 20 نەچچە خىل نامدا ئاتىلىپ كەلگەن. خۇيزۇلارنىڭ ھازىرقى زاماندىكى ئاتاقلىق تارىخ ئالىمى مالىياڭجۇن ئاخۇنۇم ئۆزى يازغان «ئىسلام دىنى تارىخىنى دەلىللەش» دېگەن كىتابىدا: ئىسلام دىنىغا ئىشەنگەن ئۇيغۇرلار يۈەن

www.uyghurkitap.com

سۇلالىسىنىڭ ئاخىرىدا «خوي خوي» دەپ ئېنىق تەبىر بەرگەن. دېمەك، «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى» دېگەن ئەسەرنىڭ نامىدىكى «خوي خوي» دېگەن خەتكە قاراپلا ئۇنى ھازىرقى زاماندىكى خۇيزۇلارنىڭ دورا رېتسېپ كىتابى دەپ يەكۈنلەش بىلەن يەكۈن چىقارساق بولمايدۇ. دەرۋەقە، خۇيزۇلار ھازىرمۇ بۇ ئەسەردە يېزىلغان دورىلار، دورا ياساملىرى ۋە كېسەل نامى ھەم ئالامەتلىرى بىلەن داۋالاش ئېلىپ بارمايدۇ ۋە ئەسەر يازمايدۇ. يەنە بىرى، كۇچار ناھىيەلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسىنىڭ باشلىقى ئىمىن ئابدۇللا بىلەن ھۇسەيىن ئىمىن ھاجى يازغان «كۇچار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك تارىخى ھەققىدە ئىزدىنىش» ناملىق ماتېرىيالدا 1619 ـ يىلى يېزىلغان 36 توملۇق «مۇسۇلمان دورا رېتسېپلىرى» دېگەن ئەسەرگە ئاتاقلىق تېۋىپ خۇدۇيۇمخان ھاجىنىڭ نۇرغۇن ئىلمىي مۇھاكىمىلىرى كىرگۈزۈلگەن دېگەن بايانلار بار ۋە بۇ مەنبەنى تەمىنلىگۈچى ھۈسەيىن ئىمىن ھاجىنىڭ دېيىشىچە: ئۇنىڭ ئەجدادى كۇچاردا ئۆتكەن مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپلىرى بولۇپ، ئۇلاردىن قالغان «مەۋلانە ئەرشىدىن ۋەلى تەزكىرىسى» دېگەن قولىيازمىدا يۇقىرىقى مەنبە قەيت قىلىنغان ئىكەن.

دېمەك، 36 جىلدلىق «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى» دېگەن چوڭ ھەجىملىك بۇ ئەسەرنى ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرىدىن خۇدۇيۇمخان ھاجى قاتارلىقلار يازغان ياكى خۇدۇيۇمخان ھاجى ئۆزى ئېيتىپ بېرىپ كاتىپ خەنزۇچىلاشتۇرغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ رېتسېپ تورلىقىغا ئائىت قەدىمكى نادىر ئەسەرلەرنىڭ بىرى دەپ يەكۈن چىقىرىشقا بولىدۇ.

تۆتىنچى باب «ئەلقانۇن فىتتىب»

1 § . «ئەلقانۇن فىتتىب»نى تونۇشتۇرۇش

1. «ئەلقانۇن فىتتىب» (تېبابەت قانۇنى)نىڭ يېزىلغان ۋاقتى ۋە مەزكۇر ئەسەرنىڭ قۇرۇلمىسى

«ئەلقانۇن فىتتىب» (تېبابەت قانۇنى) ئىبنى سىنانىڭ ئۆز يۇرتى بۇخارادىن ئايرىلىپ ئوتتۇرا ئاسىيا زېمىنىدا (ئىراننى ئۆز ئىچىگە ئالغان) سەرگەردان بولۇپ يۈرگەن جاپالىق كۈنلىرىدە خارەزىمنىڭ مەركىزى ئۆركەنچتە پىلانلىنىپ، جورجاندا يېزىلىشقا باشلاپ، ئون يىلدىن ئارتۇق ۋاقىت سەرپ قىلىنىپ 1021 ـ يىللىرى ھەمەدەندا تاماملانغان.

«ئەلقانۇن فىتتىب» ئەسلى ئەرەب تىلىدا يېزىلغان بولۇپ، 12 ـ ئەسىرگىچە قوليازما شەكلىدە خەتتاتلار تەرىپىدىن قولدىن ـ قولغا كۆچۈرۈلۈپ، ئىسلا، مەدرىسلىرىدە دەرسلىك قىلىپ قوللىنىلغان ۋە ھېكىملەر (تېۋىپلەر) تەرىپىدىن ئەتىۋارلىنىپ ساقلىنىپ كەلگەن. كېيىنكى چاغلاردا گاللىلى ۋە ئەررازى ئەسەرلىرىنىڭ ئورنىنى ئىگىلىگەن. ئۇ 12 ـ ئەسىردىن تاكى 17 ـ ئەسىرلەرگىچە ئوتتۇرا شەرق ۋە غەربىي ياۋروپانىڭ ئاساسلىق تېببىي دەستۇرى بولۇپ كەلگەن. 1130 ـ يىلى ئىسپانىيەلىك تەرجىمان كىرمونالىق گىرارىد (1114 ـ 1187) تەرىپىدىن تۇنجى قېتىم لاتىن تىلىغا تەرجىمە قىلىندى. 13 ـ ئەسىردە ئوخشاش ئىسىملىك گىرارىد بۇ ئىشنى تاماملىدى. 1279 ـ يىلى ناتان مېتائى تەرىپىدىن بۇ ئەسەرنىڭ ئىبرانى (يەھۇدى) تىلىدىكى تەرجىمىسى ئىشلىنىپ چىقتى. 1493 ـ يىلى تۇنجى تاش باسمىسى دۇنياغا كەلدى.

شۇنىڭدىن باشلاپ تاكى 1593 ـ يىلىغا قەدەر بولغان بىر ئەسىردىن كۆپرەك ۋاقىت ئىچىدە، بۇ ئەسەر ھەرخىل تىللاردا 36 قېتىم نەشر قىلىندى. 1479 ـ يىلى پادۇئاندا (ئىتالىيە)، 1482 ـ يىلى ۋېنىتسىيەدە (ئىتالىيە) بېسىلدى ۋە 1986 ـ يىلى ۋە 1500 يىللاردا قايتا بېسىلدى. ئۇ يەنە 1527 ـ، 1544ـ، 1555ـ، 1595ـ، 1668 ـ يىللىرى چونتادا (ئەنگىلىيە) نەشىر قىلىنىپ تۇردى. 1473 ـ يىلى ياۋروپا ئويغىنىشلىرىنىڭ مەركەزلىرىدىن بىرى ستراھبورىگ (فىرانسىيە) دە بېسىلدى. 1582 ـ، 1591ـ، 1708 ـ يىللىرى لاتىن تىلىدا 40 قېتىم نەشر قىلىنىشىدىن ئۇنىڭ ئويغىنىۋاتقان غەربىي ياۋروپا تېبابەتچىلىكىدىكى ئورنى ۋە تەسىرىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

«ئەلقانۇن فىت ـ تىب» نىڭ ئەرەبچە مەتىنى (ئەسلى نۇسخىسى) 1593 ـ يىلى رىمدا (ئىتالىيە) نەشر قىلىندى. 18 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرىدا تۈركىيەدە، 19 ـ ئەسىرنىڭ 1873 ـ، 1877 ـ، 1879 ـ يىللىرى قاھىرەدە، 1880 ـ يىلى تېھران (ئىران) دا، 1889 ـ يىلى لاكنااۋ (ھىندىستان) شەھىرىدە، 1844 ـ يىلى فىرايبورگ (ئەينى ۋاقىتتا ئاۋستىرىيە ئىمپېرىيەسىگە تەۋە بولغان) دا، 1896 ـ يىلى لېيىدىن (گوللاندىيە) دە، 1902 ـ يىلى لىپسىگ (گېرمانىيە) دە، 1905 ـ يىلى لاھۇر (پاكىستان) دا، 1930 ـ يىى لوندون (ئەنگلىيە) دە ۋە دېھلى (ھىندىستان) دا، 1954 ـ، 1956 ـ، 1961 ـ يىللىرى تاشكەنت (ئۆزبېكىستان) دا، 1966 ـ يىلى كاراچى (پاكىستان) دا نەشر قىلىندى. ئىلىمىزنىڭ شىنجاڭ رايونىغا بۇ ئەسەر قاراخانىيلار دەۋرىدىلا تارقالغان ۋە قەشقەردىكى ساچىيە مەدرىسىدە دەرسلىك قىلىنغان بولۇپ، دەسلەپ خەتتاتلار تەرىپىدىن كۆچۈرۈلگەن قولىيازما نۇسخىلىرى، كېيىنچە تاش مەتبەئەدە چاپ قىلىنغان نۇسخىلىرى ۋە يېقىنقى زاماندىكى نەشر نۇسخىلىرى بولۇپ ئەرەب، پارس، ئوردۇ، تۈرك، چاغاتاي، ئۆزبېك تىللىرىدىكى ھەرخىل نۇسخىلىرى تارقالغان. بولۇپمۇ يېقىنقى ۋە ھازىرقى زاماندا تاشكەنت، قازان، كاراچى شەھەرلىرىدە نەشر قىلىنغان ھەرخىل نۇسخىلىرى تارقىلىپ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدە مۇھىم قانۇس سۈپىتىدە قوللىنىپ كەلمەكتە.

«ئەلقانۇن فىت تىب» جەمئىي بەش توم 14 جىلد بولۇپ، بىرىنچى تومدا ئادەم ئاناتومىيەسى، فىزىئولوگىيەسى، مۇھىت ۋە ھايات مەسىلىلىرىنى چۆرىدىگەن ھالدا ئومۇمىي تېبابەتچىلىك نەزەرىيەسى بايان قىلىنغان. تېبابەتچىلىك ئىلمى، ساغلاملىق ۋە كېسەللىك مەسىلىلىرىگە تەبىر بېرىلگەن. نېرۋا ۋە مېڭە، تومۇر، يۈرەك فۇنكسىيە، قۇۋۋەت، كېسەللىك ئالامەتلىرى، پاتولوگىيە، پىروپىلاكتىكا (ئالدىنى ئېلىش) مېدىتسىناسى، شىپاگەرلىك ئۇسۇللىرى تەتقىق قىلىنغان.

ئىككىنچى تومدا، فارموكولوگىيە (دورىگەرلىك) بىلىملىرى تونۇشتۇرۇلغان بولۇپ، بۇ تومنى ئىككى قىسىمغا بۆلگەن. بىرىنچى قىسىمدا ئۆسۈملۈك دورىلار، ھايۋان، مەدەن دورا ماتېرىياللىرى ھەمدە ئۇلارنىڭ كەيپىياتى، تەسىرى، ئۇنى يىغىش، تەييارلاش، ساقلاش ئۇسۇللىرى چۈشەندۈرۈلگەن، ئىككىنچى قىسىمدا 811 خىل دورا ماتېرىياللىرى ۋە ئۇلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى ئېلىپبە تەرتىپى بويىچە تونۇشتۇرۇلغان.

ئۈچىنچى تومدا، پاتولوگىيەگە ئامىت مەزمۇنلار، يەنى كېسەللىك ئالامەتلىرى، دىئاگنوز يوللىرى، مېڭە، باش، مۇسكۇل، بەش ئەزا، بوغۇم، بېغىش كېسەللىكلىرى تەتقىق قىلىنغان.

تۆتىنچى تومدا، پۈتۈن بەدەنگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك

كېسەللىكلەر، قىزىتما، ئىششىق، ماخاۋ، سۇنۇق، زەھەرلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش، دورا بېرىش، سۇنۇقلارنى تېڭىش ئۇسۇللىرى تەپسىلىي چۈشەندۈرۈلگەن.

بەشىنچى تومدا، مۇرەككەپ دورىلار تۈرىگە كىرىدىغان، ئارىلاشتۇرۇلۇپ پىششىقلاپ ئىشلىنىدىغان، تەجرىبىدىن ئۆتكەن 37 خىلدەك دورا تونۇشتۇرۇلغان ھەم مۇرەككەپ دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇللىرى كۆرسىتىلگەن.

2. «ئەلقانۇن فىتتىب»نىڭ مەنبەسى ۋە تەھرىرى

ئىبنى سىنا يازغان 450 پارچىدىن ئارتۇق ئىلمىي ئەمگەكلەرنىڭ شاھانە تاجىسى شۈبھىسىزكى، «ئەلقانۇن فىتتىب»دىن ئىبارەت 38 پارچىسى تېببىي كىتاب.

«ئەلقانۇن» تاسادىپىي ۋە يېگانە ھالدا مەيدانغا كەلمىگەن «ئەلقانۇن»نىڭ مەيدانغا كېلىشى تارىخىي ھادىسە شەكلىدە ئىبنى سىنانىڭ كۆپ يىللىق ئىلمىي ئەمگىكى بولسىمۇ، ئۇ تارىخىي ماھىيەت جەھەتتە مىڭ يىللار داۋامىدىكى شەرق ـ شەرب تېبابەت ئۇتۇقلىرىنىڭ بىر قېتىملىق يەكۇنلىنىشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

«ئەلقانۇن» ئىبنى سىنانىڭ قەدىمكى بىر قاتار مۇتەپەككۇر ھەم تېبابەتچىلىك ئىلمى ئالىملىرىنىڭ ئەسەرلىرىنى ئوقۇغانلىقىدىن ئۇچۇر بېرىدۇ. ئۇ تىلغا ئالغان يۇنان ئالىملىرىدىن ئەڭ مەشھۇرلىرى ئارىستوتىل، ھىپۇكرات ۋە جالىنۇسلار ئىدى. ئىبنى سىنا ئارىستوتىلنىڭ ئەرەب تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان بارچە ئەسەرلىرىنى ئوقۇغان. شەرھىلەر ۋە مۇھاكىمە ئەسەرلەر يازغان. ئۇ ئۆزى يازغان تەرجىمىھالىدا، ئۆسمۈرلۈك چاغلىرىدا ئارىستوتىلنىڭ «مېتافىزىكا» ناملىق كىتابىنى 40 قېتىم ئوقۇپ چۈشىنەلمەستىن، ئەبۇ نەسىر فارابىنىڭ «مېتافىزىكىغا شەرھى» دېگەن كىتابىنىڭ ياردىمىدە بۇ كىتابنى چۈشەنگەنلىكىنى يازغان. ئىبنى سىنا ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە ئارىستوتىل پەلسەپە قاراشلىرىنى ئۆزىگە ئاساس قىلدى. ئۇ يۇنان تېۋىپلىرىدىن ھىپۇكرات ۋە جالىنۇس تەجرىبىلىرىگە ھۆرمەت بىلەن قارىدى. ھالبۇكى، ھىپۇكرات تېبابەتنى دادىسىدىن ئۆگەنگەن. دادىسى قەدىمكى تېبابەتچىلىك مىراسلىرىغا ۋارىسلىق قىلىش بىلەن بىللە قارا دېڭىز ساھىللىرىغىچە كۆچۈپ بارغان ئۇيغۇرلار ئەجدادلىرىدىن بىرى بولغان سىكتايلاردىن مول تېبابەت ئىلىملىرىنى قوبۇل قىلغانىدى.

ئىبنى سىنا ئىسلامىيەت شەرقىدە دۇنياغا كەلگەن مەشھۇر مۇتەپەككۇر ۋە تېبابەت ئالىملىرىنىڭ ئەسەرلىرىنى كۆرگەن. مەنبەلەردە ئۇلارنىڭ نامى مۇنداق بايان قىلىنغان:

ئەبۇ جۇرەيج 8 ـ ئەسىردىكى نىسارا تېبابەت ئالىمى. ياۋروپالىقلار

مەسەر جەۋۋىخ ـ ئىبىن سىنا ئەلى يەھۇدى دەپ ئاتىغان مەشھۇر ئۇمەۋىيلار دەۋرىدىكى بەسرە شەھىرىدە ياشىغان تېبابەت ئالىمى.

مەسىخ ئەر دەمەشقى ـ «كۇننا شولكە بىرى» نىڭ ئاپتورى، ھارۇن رەشىدنىڭ تېۋىپى.

ئىبنى ماساۋەيخ ـ خەلىپە مەئمۇن دەۋرىدە باغداتتىكى «بەيتۇلھىكمە» ئاكادېمىيەسى-نىڭ كۆز دوختۇرى ۋە مەشھۇر يۇنانشۇناس تەرجىمان.

سابۇر ئىبنى خالىس (؟ ـ 869 ـ يىل) باغداد شىپاخانىسىنىڭ باشلىقى، تۇنجى دورىگەرلىك دەستۇرى «كىتابۇل ئەقرابادىن ئەلگە بىرى» نىڭ ئاپتورى.

سەخەر بۇخىت ـ يۇنانچىدىن ئەرەبچىگە تەرجىمە قىلغۇچى مەشھۇر تەرجىمان. ئەبۇ زەئىد مۇنەيىي ئىبنى ئىسھاق (810 ـ 893) نىڭ شاگىرتى، ئاددىي دورىلار تەتقىقاتچىسى.

ئەبۇ بەكرى ئەررازى ـ ئىسلام شەرقىدىكى ئىبنى سىناغىچە بولغان ئەڭ ئۇلۇغ خىمىك ۋە تېبابەتشۇناس. «كىتا بۇلھاۋى فىت تىب» ناملىق قامۇسنىڭ ئاپتورى، ئۇ يەنە «ئەلكۇن-نائىت ئەلمەنسۇرى»، «ئەتتىبرىبۇلمۇلكى»، «ئەلقارابادىن ئەلكەبىرى»، «كىتابۇلغاخى-رى» قاتارلىق كىتابلارنى يازغان.

ئەلى ئىبنى ئاbbاس ئىبنى سىناغا كۈچلۈك تەسىر كۆرسەتكەن مەشھۇر تېبابەت ئالىملىرىنىڭ بىرى ئىدى. ئىبنى سىنا ياشىغان دەۋرلەردە ماۋرائۇننەھرىدە بىر قاتار يەرلىك تېبابەت ئالىملىرى ئۆتكەن. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى ئىبنى سىناغا ئۇستاز، بەزىلىرى ئەينى زاماندىكى تەسىرگە ئىگە ئالىم ۋە مۇئەللىپلەر ئىدى. ئۇلارنىڭ بىرى ئەبۇ ئابدۇللا ئەن ناتىلىي بولۇپ، ئىبنى سىنا نوھ ئىبنى مەنسۇر زامانىسىدىكى بۇ ئالىمدىن تېبابەت ئىلمىنى ئۆگەنگەن ۋە مەنتىقىدىن دەرس ئالغان. بۇخارالىق مەشھۇر تېۋىپ ئەبۇ مەنسۇر ھەسەن ئىبنى نوھ ئەل كۇمرى سامانىلار ئوردىسىنىڭ دوختۇرى بولۇپ، ئۇ ياش ئىبنى سىنانىڭ تەلىم ئېلىشىغا يېتەكچىلىك قىلغان. ئىبنى سىنا بۇ نازىل ئۇستازى ھەققىدە مەدھىيلەر بايان قىلغان.

ئىبنى سىنا «ئەلقانۇن» دا ئەلى ئىبنى رەببەت ئەت تەبەرى ناملىق مەرتىۋىلىك تېبابەت ئالىمىنى تىلغا ئالىدۇ. ئۇ «فىردەۋسۇلھىكمەت» نىڭ مۇئەللىپى ئىدى.

رەبى ئىبنى ئەھمەد ئەل ئەھۋەينى ئەل بۇخارى ئەررازىنىڭ بۇخارالىق شاگىرتى، «ھىدايەتۇلمۇتەللىمىن فىتتىب» نىڭ ئاپتورى ئىدى.

ئەبۇ سەھىل ئەلمەسىخىي ئەل جۇرجانى خارازىم شاھى ئەبۇل ئاbbاس مەئمۇن ئىبنى مەئمۇنگە ئاتاپ «ۋابا ھەققىدە كىتاب» ناملىق ئەسەر يازغان. ئۇ خارازىمدا ئىبنى سىناغا ئۇستاز بولغان، خارازىمگە مەھمۇد غەزنەۋى ئۇرۇش ئاچقاندا، ئىبنى سىنا بىلەن خارازىمنى

تاشلاپ بىللە قاچقان ۋە تۈركمەن چۆلىدە ۋاپات بولغان. ئىبنى سىنا كېيىن ئۇنىڭغا ئاتاپ «رىسالەئى ئەززاۋىيە» نى يازغان.

ئىبنى سىنا ئۈچۈن تېبابەتشۇناس ئالىملاردىن باشقا يەنە ھەرقايسى پەن ـ مەدەنىيەت ساھەسىدە كۆزگە كۆرۈنگەن مەشھۇر كىشىلەرنىڭ كۆرسەتكەن تەسىرىگە ئېتىبارسىز قارى- غىلى بولمايدۇ. ئۇلار قاتارىدا ئەبۇ رەيھان بىرۇنى، تېبابەتشۇناس ئەبۇ سالىخ ئەل مەسخى، تارىخچى ئىبنى مىسكەۋەيخ، ئەبۇ تەسىر ئىبنى ئىراق، ئەبۇل قەيىر ھەممار قاتارلىقلار بولغان.

«ئەلقانۇن» ئۆز دەۋرىدە غايەت زور تەسىر قوزغىغان. ھەتتا ئەررازىنىڭ «كىتابۇلھا- ۋى فىتتىب» ناملىق تېبابەت قامۇسىنىڭ ئورنىدا يۇقىرى شۆھرەت قازانغان. مەزكۇر ئەسەر مەيدانغا كەلگەندىن كېيىن ئۇنى شەرھىلىگەن ۋە تەقلىدىي ئەسەر يازغانلار كۆپلەپ مەيدانغا كەلگەن. مەسىلەن، ئىماددۇدىن قەشقىرى «شەرھى ئەلقانۇن» نى، ئىسھاق ئىبنى مۇرات 1388 ـ «يىلىمۇنتەخەپ ئەششىفا» (تېبابەتتىن تاللانما) نى، مۇستەتىفا فەيزى «ئەررىسالۇل مۇسفىيەلى ئەمراز ئەل مۇشكەلە» (ئېغىر كېسەللەرنى داۋالاش رىسالىسى) نى يازغان.

ئىبنى سىنا ئەسەرلىرى 11 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرلىرىدىن 18 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىغىچە قەدەر ھەرقايسى جايلاردىكى (دۆلەتلەردىكى) تېببىي ئالىي بىلىم يۇرتلىرىدا تېببىي، پەلسەپۋى دەرسلىك قىلىپ ئوقۇتۇلغان. مەتبەئە كەشىپ قىلىنىپ بىرنەچچە يۈز يىلدىن كېيىن ياۋروپادا «ئىنجىل» نىڭ ئارقىسىدىنلا ئىبنى سىنانىڭ بەش توملۇق «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» ناملىق ئەسىرى بىلەن تۆت توملۇق «كىتابەششىفا» نىڭ 6 ـ جىلدى «رەھىيەتنا- مە» نەشىر قىلىنغان. شۇنىڭدىن بۇيان بۇ ئەسەرلەر ياۋروپادىكى ھەرقايسى دۆلەتلەردە لاتىن ۋە باشقا ياۋروپا تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنىپ، 12 ـ ئەسىردىن 17 ـ ئەسىرگىچە 600 يىل ياۋروپا مېدىتسىنا ۋە پەلسەپە ئىلمىدە مۇھىم پايدىلىنىش كىتابى ۋە ئالىي مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنىڭ دەرسلىكى قىلىنغان.

دېمەك، يېپەك يولىدىكى مىڭ يىللار جەريانىدا قولغا كەلتۈرۈلگەن تېبابەت ئۇتۇقلىرى- نىڭ مۇجەسسەمچىسى، ياۋروپا مېدىتسىناسىنىڭ پېشىۋالىرىدىن بىرى بولغان ئىبنى سىنانىڭ شاھ ئەسىرى «ئەلقانۇنفىت تىب» دۇنياغا كەلگەندىن بېرىقى توققۇز ئەسىردەك جەرياندا مىسلىسىز زور تەسىر قوزغىدى ۋە يۇقىرى شۆھرەتكە ئېرىشتى. ئۇنىڭ ئەسەرلى- رى دەسلەپتە لېكسىيەلەر، كۆچۈرمە نۇسخىلار ئارقىلىق تارقالدى. كېيىنچە نەشىر قىلىندى، تەرجىمە قىلىندى ۋە ياۋروپا ئالىي ئوقۇتۇش يۇرتلىرىدا 16 ـ ئەسىرگىچە ئاساسلىق دەرسلەرنىڭ يېرىمىنى تەشكىل قىلدى. شۇڭا لىئودارنو داۋىنچى، جوردانو

بىرونو، ئۆمەر ھەييام، فەخرىددىن رازى، ئىبنى روشد، فىيىر باج، ناسىر خىراۋ، كارل ماركس قاتارلىق زامان نامايەندىلىرى ئىبنى سىناغا ناھايىتى زور ئېھتىرام بىلدۈرگەن. دېمەك، پەن پىداكارى، ئىلىم ئىپتىخارى، ھەقىقەت قەيسەرى ئىبنى سىنانىڭ مىراسلىرىنى قېزىش ۋە قايتا چوڭقۇر تەتقىق قىلىش ناھايىتى مەنىلىك ۋە مەنپەئەتدارلىق ئىلمىي ئەمگەك، ئەلۋەتتە.

3. «ئەلقانۇن فىتتىب»نىڭ ئاساسىي مەزمۇنى

ئىبنى سىنا «ئەلقانۇن فىتتىب» دىن ئىبارەت بۇ ئەسىرى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ تەبىئەت پەلسەپىسىگە دائىر كۆز قاراشلىرىنى ئىلمىي ئاساستا چوڭقۇر شەرھلەپ، ئەينى زاماندىكى شەرق ۋە غەرب مېدىتسىنا ئىلمىنىڭ ھەرقايسى تەرەپلىرىنى نەزەرىيە ۋە ئەمەلىيەت جەھەتتىن ئىجادىي ئەكس ئەتتۈرگەن ھەمدە ئاناتومىيە، فىزىئولوگىيە، پاتولوگىيە، دورىگەرلىك، پسىخولوگىيە، ساقلىقنى ساقلاش ئىلمى، ئوزۇقلىنىش، پەرھىز قاتارلىق كەڭ مەزمۇنلارنى مۇكەممەل بايان قىلغان بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ مېدىتسىنا ئىلمىدا توپلىغان بارلىق بىلىملىرىنى يىغىنچاقلىغان. تەبىئەت دۇنياسى ۋە ئىنسانىيەت ۋۇجۇدىدىكى ئۆزگىرىشلەر توغرىسىدىكى ئىلمىي قاراشلىرىنى ۋە پەرەزلىرىنى ئوتتۇرىغا قويۇپ، مېدىتسىنا ئىلمى ۋە مېدىتسىنا ساھەسىدىكى كۆپ خىل ئۇقۇملارغا ئېنىقلىما ۋە ئىلمىي تەبىر بەرگەن. بۇ خىل ئىلمىي تەبىر ۋە ئىلمىي پەرەزلەر، ئېنىقلىمىلار ئەينى دەۋردە نەزەرىيە جەھەتتىكى زور بىر يېڭىلىق بولۇپ، بۇلارنىڭ كۆپ قىسمى ھازىرقى دەۋرىمىزدىكى مېدىتسىنا ئىلمىدىكى ئۇقۇم، تەدبىرلەرگە يېقىنلاشقان ۋە بىر قىسمى شۇ بويىچە ھازىرغىچە قوللىنىلىپ كېلىنگەن ھەمدە شۇنىڭدىن بېيىتىپ تولۇقلىنىپ كېلىنمەكتە. ئىبنى سىنا تېبابەت ئىلمىگە تەبىر بېرىپ: «تېبابەت شۇنداق ئىلىمكى، ئۇ ساغلاملىق ۋە كېسەللىك جەھەتلەردىن ئادەم بەدىنىنىڭ ئەھۋالىنى تەتقىق قىلىدۇ. ئۇنىڭ مەقسىتى ساقلىقنى ساقلاپ، يوقىتىلغان ساغلاملىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش» دەيدۇ. كېسەللىك ۋە ساغلاملىق ئۈستىدە توختىلىپ: «كېسەللىك بەدەندىكى نورمال مۇۋازىنەتنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن يۈز بەرگەن جىسمانىي نورمالسىزلىق ۋە ئۇنىڭ كۆڭۈلسىز سېزىمىدىن ئىبارەت» دېيدۇ. ئۇ ئادەم جەسىتىنى يېرىپ، ئاناتومىيەلىك تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ، كۆپ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە دورا ياساشنىڭ كۆپ خىل ئۇسۇللىرىنى تېپىپ چىققان. ئۇنىڭ ئاناتومىيە قانۇنىيەتلىرى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇش يوللىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى قاتارلىق ئىچكى ئەزالار كېسەللىكلىرىگە دىئاگنوز قويۇش ھۆكۈمى، 48 خىل تومۇر تۇتۇش ئۇسۇلى ۋە ھەرخىل ئىچكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش، بەزى كېسەللىكلەرنى ئوپېراتـ

ـسيه قىلىش قاتارلىق جەھەتلەردىكى ھەرخىل ئۇسۇللىرى ھەم ئۇلار توغرىسىدىكى ئىلمىي يەكۈنلىرى، شەرھىلىرى ۋە پەرەزلىرى دۇنيادا ئەڭ بۇرۇن بىرقەدەر مۇكەممەل ئوتتۇرىغا قويۇلغان. ئۇنىڭ بۇ خىل تېبابەتچىلىكتىكى خاس تۈھپىلىرى ئۆزىدىن ئىلگىرىكى تېبابەتـشۇناسلاردىن بوقراد، جالىنوس، ئەرزازى قاتارلىقلاردىن ھالقىغان بولسا، ئۆزىدىن كېيىنكى تېبابەتشۇناسلارغا زور تەسىر كۆرسىتىپ، تېبابەت ئىلمى ئۈچۈن كەڭ يول ئاچقان. يېقىنقى زامان ۋە بۈگۈنكى كۈندىمۇ پۈتۈن دۇنيا مېدىتسىنا ئىلمىنىڭ تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە تۈرتكىلىك رول ئوينىغان. ھەتتا بەزىلىرى بىرەر مەزمۇن قوشۇلمىغان ھالدا شۇ پېتىچە ھازىرغا قەدەر ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرۇپ، ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكتە ۋە ھازىرقى مېدىتسىنا ئىلمىدە قوللىنىپ كېلىنمەكتە.

ئىبنى سىنا «ئەلقۇنۇن فىت تىب» دا يەنە ھەرخىل كېسەللىكلەرنى چوڭقۇر مۇھاكىمە قىلىپ، ئەينى دەۋردىكى تېبابەت ئىلمىدە تېخى مەلۇم بولمىغان يېڭى مەزمۇن ۋە يېڭى كۆز قاراشلارنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئەڭ قىممەتلىك بىرى شۇكى، ئۇ ئاناتومىيە قانۇنىيەتلەـرىنى، بولۇپمۇ يۈرەك قان تومۇر سىستېمىلىرىنى (يۈرەكنىڭ تۈزۈلۈشىنى)، يۈرەك قېرىنچىلىرى بىلەن يۈرەك كىلاپانلىرى (دالانچىلىرى) نىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشىنى دۇنيادا ئەڭ بۇرۇن ئوتتۇرىغا قويغان ۋە ئەڭ بۇرۇن شەرھىلىگەن. ئۇ دۇنيادا تېخى مىكروسكوپ ئىختىراسى بولمىغان شارائىتتا، چېچەك، قىزىل، ئۆپكە سىلى، سىبىلىس، ۋابا قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى سۇ بىلەن ھاۋادىكى كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدىـغان ئىنتايىن ئۇششاق مىكروبلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە كىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ. دېگەن دانا ھۆكۈمىنى بىرىنچى بولۇپ ئوتتۇرىغا قويغان ھەمدە سۇ بىلەن ھاۋادا مەۋجۇت بولغان بىر خىل كېسەللىك قوزغاتقۇچى تەنچىلەر ـ ۋىرۇسلار (باكتېرىيە) توغرىسىدىكى ئىلمىي پەرىزىنى ئوتتۇرىغا قويغان. يۇقىرىقى ئىلمىي پەرەزلەرنى ئىبنى سىنادىن 8 ئەسىر كېيىن ئۆتكەن يېقىنقى زامان ياۋروپا ئالىملىرىدىن ئەنگىلىيەلىك تېببىي پەن ئالىمى، فىزئولوگ ۋايىلام خاراۋىي (1578 ـ 1657) قاننىڭ ئايلىنىش قانۇنىيىتى ۋە يۈرەكنىڭ رولىنى بايقاش ئارقىلىق ئىبنى سىنا ئوتتۇرىغا قويغان يۈرەكنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە يۈرەك دالانچىلىرى توغرىسىدىكى ئىلمىي قارىشىدىن قايتىدىن سىستېمىلىق شەرھىلەپ، ھازىرقى زامان فىزىـئولوگىيە ئىلمىنى ياراتقان ھەمدە «قاننىڭ ئايلىنىش نەزەرىيەسى» ناملىق دۇنياغا مەشھۇر تېببىي ئەسىرىنى يازغان. گوللاندىيە ئالىمى لىئوۋىنخوك (1632 ـ 1723) 1674 ـ يىلى مىكروبنى (باكتېرىيە) بايقىغاندىن كېيىن، ئىبنى سىنانىڭ ھەرخىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر توغرىسىدىكى ئىلمىي پەرىزىنى ئىسپاتلاپ، بۇ ئىلمىي يەكۈننى قايتىدىن ئوتتۇرىغا قويغان. شۇنىڭدىن كېيىن ھازىرقى زامان بىئولوگىيە ۋە ئىممونولوگىيە ئىلمىـ

نىڭ ئاساسچىسى فىرانسىيەلىك پاستىر (1822 ـ 1895) كېسەللىكلەرنىڭ باكتېرىيە نەزەرىيەسىنى سىستېمىلىق ئوتتۇرىغا قويۇپ، دېزىنفېكسىيە قىلىش ئۇسۇلىنى قوللىنىشنى تەكىتلىگەن ۋە تەشەببۇس قىلغان.

دېمەك، يېقىنقى زامان ياۋروپا تېببىي ئالىملىرى ئارستوتېل ۋە ئىبنى سىنا ئەسەرلىرىنىڭ ۋە تەلىماتلىرىنىڭ تەسىرى بىلەن يېقىنقى زامان مېدىتسىنا ئىلمىنى زور تەرەققىياتلارغا ئېرىشتۈردى. ئىبنى سىنا ئەسەرلىرىدىن «ئەلقانۇن فىت ـ تىب»، «كىتابەششىفا» ياۋروپادا ئىنجىلدىن قالسىلا ئەڭ كۆپ تىراژدا نەشر قىلىنغان، مېدىتسىنا ئىنىستىتوتلىرىدا دەرسلىك قوللانمىسى قىلىنغان. بۇنىڭدىن ئىبنى سىنانىڭ ھازىرقى زامان تېبابەتشۇناسلىقىغا زور تەسىر كۆرسەتكەنلىكىنى تەسەۋۋۇر قىلغىلى بولىدۇ.

«ئەلقانۇن فىتتىب» دا ئىبنى سىنا يەنە، سىل كېسەللىكىنىڭ تارقىلىشچان خاراكتېرىنى بايقىغان ھەمدە ئۇنى يېشىپ شەرھىلىگەن. ئۇ يەنە دىئاگراگما ياللۇغىنى بىلىپ يېتەلىگەن، قان شورىغۇچى كېسەللىككە دىئاگنوز قويالىغان. شەقىقە، ئۆپكە ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى قاتارلىق ئېغىر كېسەللىكلەرنىمۇ بىرىنچى بولۇپ تەتقىق قىلغان. تۇنجى قېتىم چۇما كېسەللىكىنى ۋابادىن پەرقلەندۈرگەن. ماخاۋ، سېرىق يەل ۋە كۆيدۈرگىنىڭ تەبىرىنى بەرگەن. ئىبنى سىنا كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ ئاساسچىلىرىدىن بىرى بولۇپ، كۆز كېسەللىكلىرى ۋە كېسەللىكنىڭ كۆزدىكى ئىپادىلىنىشىنى تەپسىلىي بايان قىلغان.

دۇنيادا تۇنجى بولۇپ كۆز گۆشلىرىنىڭ (مۇسكۇللىرىنىڭ) تۈزۈلۈشىنى شەرھىلىگەن. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە كۆپ خىل تومۇر ھەرىكىتى، تېرە كېسەللىكلىرى، جىنسىي كېسەللىكلەر، ھەرخىل يەككە دورىلار ۋە ئارىلاشتۇرۇپ پىششىقلانغان دورىلار ھەققىدە مەلۇمات قالدۇرغان ۋە تەتقىقات ئېلىپ بارغان.

ئىبنى سىنا قان تومۇر تەلىماتى ۋە نېرۋا تەلىماتى توغرىسىدا تولىمۇ قىممەتلىك تۆھپىلەرنى ياراتقان بولۇپ، ئۇنىڭ قان تومۇر تەلىماتى بۈگۈنكى كۈنگە قەدەر داۋاملىشىپ كەلمەكتە. ئۇنىڭ تومۇر تۇتۇشتىكى كارامىتى مېدىتسىنا ئىلمىدىكى زور بىر ئالاھىدىلىكى دەپ قارالماقتا. ئىبنى سىنانىڭ مىزاج، سەھىيە (سالامەتلىكنى ئاسراش ۋە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش)، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى ۋە دورا بىلەن داۋالاش، «روھ»، ئەخلاق ۋە تېببىي ئەخلاق، چۈش كۆرۈش، ئىچىملىك ۋە مەي شاراب، سەپەر ۋە ساياھەت توغرىسىدىكى تەلىماتلىرى ۋە ئىلمىي كۆز قاراشلىرى ئۇنىڭ تېبابەتچىلىك سىستېمىسىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ھازىرغىچە بۇ ئىلمىي كۆز قاراشلاردا ھەقىقەت نۇرلىرى چاقناپ تۇرماقتا.

ئىبنى سىنا «ئەلقانۇن فىتتىب» دا يەنە بالىلارنىڭ ئەتراپلىق تەربىيەلىنىشى، تەنتەر-

بىيەنىڭ سالامەتلىكتىكى ئەھمىيىتى ھەققىدە بىرقەدەر ئەتراپلىق مەلۇمات بەرگەن ھەمدە ئولتۇراق جاي، كىيىم ـ كېچەك، يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىشنى تەكىتلىگەن. ئۇ ئۆزىنىڭ سەۋەبىيات نەزەرىيەسى ۋە بىلىش نەزەرىيەسىگە تايىنىپ، كېسەللىكلەرنى بايقاپ كۆزىتىش، كېسەللىكلەردە ئىپادىلەنگەن مىزاج خۇسۇسىيەتلىرىنى پەرقلەندۈرۈش، بۇ ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە ھۆكۈم قىلىش، داۋالاش، كۈتۈش قاتارلىق بىر قاتار نەزەرىيەۋى ۋە ئەمەلىي مەسىلىلەرنى بايان قىلغان. ئۇ كېسەلگە مۇئامىلە قىلىشتا، كونكرېت كېسەلنىڭ ھايات مۇھىتىنى پەرقلەندۈرۈش لازىملىقىنى ئالاھىدە تەكىتلىگەن. بۇ خىل قاراش ھازىرقى مېدىتسىنا ئىلمى ئەمەلىيىتىدە شۇ بويىچە قوللىنىلىپ كېلىنمەكتە.

2 § . ئاپتورنىڭ قىسقىچە تەرجىمھالى

ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا ھىجرىيە 370 ـ يىلى رەبىيەل ئەۋۋەل ئېيىدا يەنى مىلادىيەنىڭ 980 ـ يىلى 9 ـ ئايدا شەرقنىڭ ئىلىم ـ پەن، مەدەنىيەت مەركەزلىرىدىن بىرى بولغان سامانىيلار خانلىقىنىڭ مەركىزىي بۇخارانىڭ ئەفشانە قىشلىقىدا بىر مۆتىۋەر، دۆلەتمەن ئائىلىدە دۇنياغا كەلگەن. ئىبنى سىنانىڭ تولۇق ئىسمى ئەبۇ ئەلى ھۇسەيىن ئىبىن ئابدۇللا ئىبىن ھەسەن ئىبىن ئەلى ئىبىن سىنا بولۇپ، ئۇ ئالتە ياشقىچە ئائىلە تەربىيەسىدە دەسلەپكى ساۋادىنى چىقارغان. ئۇنىڭدىن كېيىن 10 ياشقىچە دىنىي مەكتەپتە ئوقۇپ، ئانا تىلىدىن باشقا ئەرەب تىلىنى پۇختا ئىگىلەپ، قۇرئان سۈرىلىرىنى پۈتۈنلەي يادقا ئالغان ۋە ئەرەب ئىلىملىرىنى ئۆگەنگەن. شۇ دەۋرلەردىكى ئالىملارنىڭ بىرى بولغان ئەبۇ ئابدۇللا ناتىلى دېگەن كىشىنى ئۇستاز تۇتۇپ، ھىندىچە ھېساب، فىقھى ئىلمى، تەبىئەت ۋە ئىلاھىيەت ئىلىملىرىنى ئۆگەنگەن. كۆپلىگەن قەدىمىي كىلاسسىك ئەسەرلەرنى بېرىلىپ ئوقۇغان.

كېيىنچە ئۇ تېبابەتچىلىك ئىلمىنى مۇكەممەل ئىگىلەپ، تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان سەۋىيەگە يەتكەن. بۇ ۋاقىتتا ئىبنى سىنا بۇخارا ئەمىرى نوھ ئىبنى مەنسۇرنىڭ كېسىلىنى داۋالاپ ساقايتىپ شۆھرەت قازانغان. ئەمىرنىڭ زور ھۆرمىتى ۋە ئىشەنچىسىگە ئىگە بولغان. زور ئىقتىسادىي ياردەمگە ئېرىشىش بىلەن بىرگە ئەمىرنىڭ تېۋىپلىقىغا تەيىنلەنگەن. ئۇ بۇ زور تۆھپىسى بەدىلىگە خانلىقنىڭ چوڭ كۇتۇپخانىسىغا كىرىش ھوقۇقىغا ئېرىشىپ، ئۆزىنىڭ ھەر تەرەپلىمە يېتىشىپ چىقىشى. بولۇپمۇ ئەسەر يېزىش، ئىلمىي تەتقىقات ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىشى ئۈچۈن زۆرۈر شارائىت ياراتقان. نوھ ئىبنى مەنسۇر ئىبنى سىنا ئۈچۈن مەخسۇس ئىمارەت سالدۇرۇپ، يۇقىرى دەرىجىلىك مائاش

ۋە ئىلمىي تەتقىقات شارائىتى يارىتىپ بەرگەن. بۇ خىل ئىجتىمائىي مۇھىت ئۇنىڭ ھەر تەرەپلىمە يېتىشىپ چىقىشىدا مۇھىم زور ئوينىغان.

ئىبنى سىنا خانلىق كۈتۈپخانىسىدا ئەسىرلەر بويى ساقلىنىپ كەلگەن شەرق ۋە غەربنىڭ ھەرقايسى پەنلىرىگە ئائىت، بولۇپمۇ تېبابەتچىلىك ۋە پەلسەپەگە ئائىت كىتابلارنى كېچە كۈندۈز ئۆگىنىپ، ئىلمىي تەتقىقات بىلەن شۇغۇللىنىش ئۈچۈن مول ماتېرىيال توپلايدۇ. ئىبنى سىنانىڭ «مېنىڭ ھاياتىم» ناملىق ئەسىرىدىن قارىغاندا، ئۇ 18 يېشىدىلا ئۆز دەۋرىنىڭ روناق ئىلىملىرىدىن بولغان تېبابەتچىلىك، پەلسەپە، لوگىكا، فىزىكا، ماتېماتىكا، گېئومېترىيە، ئاسترونومىيە، مۇزىكا، شېئىرىيەت قاتارلىق ئىلىملەرنى ئىگىلىگەن. ھەر تەرەپلىمە تەتقىقات ئېلىپ بېرىشقا باشلىغان ھەمدە ئەسەر يېزىشقا كىرىشكەن.

ئىبنى سىنا ياش ۋاقتىدا خارەزىملىق مەشھۇر تېۋىپ ئەبۇ سۇھەيىل مەسىھىنىڭ تەربىيەسىدە تېبابەتچىلىك ئىلمىگە زور ئىشتىياق باغلاپ، تېبابەت ئىلمىنى بېرىلىپ ئۆگىنىپ، دۇنيانىڭ قەدىمكى مەدەنىيەت مەركەزلىرىدىن بولغان ئوتتۇرا ئاسىيادىكى ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ ئۆزۈن يىللىق تېبابەتچىلىك تەجرىبىلىرى ئاساسىدا خېلىلا كۆپ تەجرىبىلەرنى توپلىغان. شەرق ۋە غەرب تېبابەت ئىلمىنىڭ مۇۋاپىقىيەتلىرىنى قوبۇل قىلىپ، تېبابەتچىلىك ئىلمىنى زور دەرىجىدە بېيىتقان ۋە راۋاجلاندۇرغان. ئوتتۇرا ئەسىردە ئەرەب ئىمپېرىيەسى دائىرىسىدىكى ھەرقايسى جايلاردا تېبابەتچىلىك ئىلمى تەرەققىي قىلىپ، مەشھۇر تېبابەت ئالىملىرى ۋە ئۇلارنىڭ نادىر ئەسەرلىرى مەيدانغا كەلگەنىدى.

ئىبنى سىنا كىتابخۇمار كىشى بولغاچقا، پۇلى بولسىلا كىتاب سېتىۋالاتتى. ئۇ كىتاب پۈرۈشلاردىن تۈرلۈك تېببىي كىتابلارنى سېتىۋېلىپ، ئەرەب تېبابەتشۇناسلىرى، ئوتتۇرا ئاسىيا خەلقلىرى تېبابەتشۇناسلىرى ۋە ئەينى دەۋرنىڭ پەن ـ مەدەنىيەت تىلى بولۇپ قالغان ئەرەب تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان گىرېك، رىم تېبابەتشۇناسلىرىنىڭ ئەسەرلىرى ۋە كۆز قاراشلىرى بىلەن تونۇشقان.

بۇ جەرياندا ئۇ ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە ئىران ـ ئەرەب تېبابەتچىلىكىدە كۆزگە كۆرۈنگەن مەشھۇر تېۋىپ ئەبۇ بەكرى مۇھەممەد بىننى زىكرىيا رازى (850 - 923) نىڭ «خەزىنە تۇششىفا» (شىپالىق خەزىنىسى)، «كىتابۇل ھاۋى فىت ـ تىب»، «كىتابۇل تىب مەنسۇرى»، «ئەلقارابادىن ئەلكەبىرى»، ئەبۇ ناسىر فارابى (873 - 950) نىڭ «ئىلمىي تىب نەزەرىيەسى ۋە ئەمەلىيىتى»، «ئادەم ئورگانىزمى توغرىسىدا» قاتارلىق ئەسەرلىرىنى ئوقۇپ، قەدىمكى يۇنان، رىم تېۋىپلىرىدىن بۇقرات (ھېپپوگىرات)، جالىنۇس (گالېن) لارنىڭ تېببىي ئىلىم ھەققىدىكى بايانلىرى بىلەن تونۇشقان.

ئىبنى سىنا ئارىستوتېل ۋە فارابى قاتارلىق ئالىملارنىڭ ئەسەرلىرىنىڭ چوڭقۇر

تەسىرگە ئۇچرىغان بولۇپ، ئۇلارنىڭ مۇۋەپەقىيەتلىرىگە ئىجابىي ۋارىسلىق قىلغان ئاساس-
تا، ئۆز ئەمەلىيىتىدىن ئۆتكۈزگەن تەجرىبىلەر ۋە ككز قاراشلىرى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ،
ئىجادىي يوسۇندا راۋاجلاندۇرۇپ ۋە بېيىتىپ تولۇقلاپ، ئۆزىنىڭ ئەمەلىي تەجرىبە نەتىجە-
لىرى بىلەن بىرگە ئۆز ئەسەرلىرىگە كىرگۈزگەن. ئۇ ئۆز دەۋرىنىڭ ئىلىم پەنگە پايدىلىق
بولغان ئىجتىمائىي مۇھىتى شارائىتىدا ئۆز ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشكە مۇۋەپپەقىيەت
بولالىغان ھەمدە ئۆزىنىڭ سۇبيېكتىپ تىرىشچانلىقى ئارقىلىق ئۆزلۈكىدىن ئۆگىنىشنى،
نەزەرىيەنى ئەمەلىيەت بىلەن بىرلەشتۈرۈشنى، تەكشۈرۈپ تەجرىبە قىلىشنى ئىزچىل
داۋاملاشتۇرۇپ، قىسقىغىنە ھاياتىدا ئۆز دەۋرىدىن ئىلگىرىكى بارلىق ئىلىم - پەن مۇۋەپ-
پەقىيەتلىرىگە ۋارىسلىق قىلىپ، ھەر تەرەپلىمە بىلىمگە ئىگە بولۇپ يېتىشىپ چىقىش
بىلەن بىرگە، ئۆزىنىڭ ئۆگەنگەن بىلىملىرىنىڭ ئىدراكى خاتىرىسى ۋە ئەمەلىي تەجرىبىسى
ئاساسىدا، ھەرقايسى پەن ساھەلىرى بويىچە كۆپلىگەن نادىر ئەسەرلەرنى يېزىپ زور
مۇۋەپپەقىيەتلەرنى قولغا كەلتۈرگەن.

ئىبنى سىنانىڭ ھاياتى پائالىيىتى تەسۋىرلەنگەن تارىخى كىتابلار ۋە تەزكىرە رىۋايەت-
لەردە ئۇنىڭ يۈكسەك تالانتى ۋە نۇرغۇن ئەسەرلەرنى يازغانلىقى قەيت قىلىنغان. ئۇنىڭ
كېيىنكىلەرگە قالدۇرغان ھەر تەرەپلىمە ئىلمىي مۇۋەپپەقىيەتلىرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ،
يازغان ئەسەرلىرىنىڭ ئەرەب - پارس تىلىدىكى نۇسخىلىرىنىڭ بەزىلىرى زامانىمىزغىچە
ساقلىنىپ قالغان.

بەزىلىرى ئەينى دەۋردىكى ئۇرۇش قالايمىقانچىلىقى ۋە بەزى دىنىي مۇتەئەسسىپلەر
(ئىلاھىيەتشۇناسلار ئوتتۇرىسىدىكى مەزھەپلەر كۈرۈشى نەتىجىسىدە) تەرىپىدىن كۆيدۈرۈپ
تاشلانغان. مەسىلەن، ئىبنى سىنا ۋاپات بولۇپ 100 نەچچە يىلدىن كېيىن، ئەل غەززالى
(1058 - 1111) ئىبنى سىنا قاراشلىرىغا تەنقىدىي ئەسەرلەرنى يېزىپ، ئەركىن پىكىرلىد-
رىنى ئەيىبلىگەن ھەمدە مۇستەنجىتگە ئوخشاش ئىسلام روھانىلىرى (ئىلاھىيەتشۇناس-
لىرى) تەرىپىدىن «دەھرى» (دىنسىز) دەپ ئەيىبلىنىپ ۋە ھاقارەتلىنىپ، ئەل فارابى،
ئەل بىرونى قاتارلىق ئەركىن پىكىرلىك ئالىملارنىڭ ئەسەرلىرى قاتارىدا نۇرغۇن پەلسەپىگە
ئائىت ئەسەرلىرى 1115 -، 1160 - يىللىرى باغداتتا كۆيدۈرۈۋېتىلگەن. ئۇنىڭ بەزى
ئەسەرلىرى لاتىن ۋە باشقا ياۋروپا تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنىپ، ساقلانغان نۇسخىلىرى
ئىسلام غەربىدە (ئىسپانىيەدە) ساقلىنىپ قالغان. ئىبنى سىنا ئۆز ئۆمرىدە نۇرغۇن كىتاب
ۋە رىسالىلەرنى يازغان.

ئىبنى سىنا ئەسەرلىرىنىڭ ئاسىيادا تېپىلغانلىرى ياۋروپادىمۇ تېپىلىدۇ. ئۇنىڭ
ئەسەرلىرى دەسلەپتە ئەرەب، پارس تىللىرىدا يېزىلىپ ھەم كۆچۈرۈلۈپ تارقىتىلدى.

ئارقىدىنلا لاتىن ۋە ئىسپان تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنىپ ياۋروپادىمۇ زور شۆھرەتكە ئېرىشكەن. شۇنىڭدىن كېيىن يەنە ھەرقايسى تارىخىي دەۋرلەردە ئىسپانچە، ئىتالىيەچە، فىرانسۇزچە، نېمىسچە، ئىنگلىزچە، روسچە، تۈركچە، ئوردۇچە، ھىندىچە، خەنزۇچە، ئۆزبېكچە ۋە باشقا نۇرغۇنلىغان تىللارغا تەرجىمە قىلىنىپ، دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا كەڭ تارقالغان ۋە ھەرخىل نۇسخىلىرى (قولىيازما، چاپى ۋە تەرجىمە نۇسخىلىرى) باغدات، دەمەشىق، كۇۋەيت، مەككە، تېھران، بېيرۇت، قاھىرە، ئىستانبۇل، ئەنقەرە، كاراچى، لاھور، دېھلى، ئىسلامئاباد، كابۇل، موسكۋا، دۇشەنبە، تاشكەنت، ئالمۇتا، باكۇ، قازان، مادرىد، پارىژ، لوندون، بېرلىن، بېيجىڭ، ئۈرۈمچى، غۇلجا، قەشقەر، خوتەن ۋە باشقا نۇرغۇنلىغان شەھەرلەردە ئالاھىدە ئېتىبار بىلەن ساقلانماقتا ۋە پايدىلىنىپ كېلىنمەكتە.

ئۇنىڭ ئەسەرلىرى شەرقنىڭ جۇملىدىن ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە ئەرەب ئىسلام ئەللىرىنىڭ مەنىۋى بايلىقى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى پۈتكۈل دۇنيا خەلقىنىڭمۇ ئورتاق بايلىقى سۈپىتىدە كۆپ قېتىم ھەرقايسى تىللارغا تەرجىمە قىلىنىپ، قايتا ـ قايتا كۆپەيتىپ باستۇرۇلۇپ، ھازىرغىچە كەڭ تۈردە پايدىلىنىپ كېلىنمەكتە.

ئىبنى سىنا ئىجتىمائىي پەن ۋە تەبىئىي پەننىڭ ھەرقايسى ساھەلىرى بويىچە قىممەتلىك نادىر ئەسەرلەرنى يېزىپ، ئۆلمەس مىراسلارنى قالدۇرغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئەسەرلىرى ئىنسىكلوپېدىك خاراكتېرنى ئالغاندىن باشقا، يەنە ئۆزىمۇ ھەر تەرەپلىمە يېتىشكەن ئىنسىكلوپېدەك ئەقىل ئىگىسىدۇر. ئۇنىڭ يازغان كۆپ تەرەپلىمە ئەسەرلىرى ئىچىدە تېبابەتچىلىك ۋە پەلسەپە ساھەسىدىكى ئەسەرلىرى كۆزگە كۆرۈنگەن زور تەسىرگە ئىگە يىرىك ئەسەرلەر بولۇپ، دۇنياۋى سەۋىيىگە ئىگە دەپ قارالغان.

بۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ مەشھۇرى «ئەلقانۇن فىت تىب» ۋە «كىتابەششىفا» ناملىق ئىككى ئەسىرى بولۇپ، ئۇنىڭ ۋەكىللىك خاراكتېرگە ئىگە قامۇس خاراكتېرىنى ئالغان ئىنسىكلوپېدىك ئەسەرلىرىدىن ئىبارەت بۇ ئىككى ئەسەر دۇنيا مېدىتسىنا (تېبابەتچىلىك) تارىخىدا، بولۇپمۇ شەرقنىڭ مېدىتسىنا ۋە پەلسەپە تارىخىدا زور تەسىرگە ۋە زور ئىلمىي قىممەتكە ئىگە بولغان دۇنياۋى ئەسەرلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئىككى ئەسەر بۈگۈنكى كۈندىمۇ زور ئىلمىي قىممىتى بىلەن دۇنيا خەلقىنىڭ ھۆرمىتى ۋە دىققىتىنى قوزغاپ كەلمەكتە.

ئىبنى سىنا دۇنيا مېدىتسىنا ئىلمىنىڭ ئاساسچىلىرىدىن بىرى، شۇنىڭدەك شەرق تېبابەتچىلىكى ۋە ياۋروپا يېقىنقى زامان مېدىتسىنا ئىلمىنىڭ ئاساسچىسى. ئۇنىڭ قولىغا كەلتۈرگەن ھەر تەرەپلىمە ئىلمىي مىراسلىرى ئىچىدە مېدىتسىنا (تېبابەتچىلىك) ساھەسى-

دىكى مۇۋەپپەقىيەتلىرى پۈتكۈل ئۆمرىدىكى بارلىق ئىلمىي مىراسلىرى ئىچىدە ئەڭ يۈكسەك ئورۇندا تۇرىدۇ. ئىبنى سىنا ياشلىق دەۋرىدىن باشلاپلا تىبابەت ئىلمىنى بىرىلىپ ئۆگىنىپ، ئۇنىڭدىن ئىلگىرىكى مىدىتسىنا ئىلمىي توغرىسىدىكى نەزەرىيەۋى تىبابەتچىلىك ۋە ئەمەلىي تىبابەتچىلىك ئەسەرلىرىنى پۇختا ئۆگىنىپ ۋە ئىگىلەپ ئۆز ئالدىغا تەجرىبە ئېلىپ بىرىش، كېسەل كۆرۈش، دورا ياساش جەريانىدا ئۆز ئەمەلىيىتىدىن ئۆتكۈزۈپ پۇختا ئۆزلەشتۈرگەن.

ئۇ ئۆزىدىن ئىلگىرىكى مېدىتسىنا ئالىملىرىنىڭ ئەسەرلىرىدە ئىچكى ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى توغرىسىدىكى ھېچقانداق مەلۇماتلارنىڭ يوقلىقىنى كۆرۈپ، بۇ ئەزالاردا بولىدىغان كېسەللىكلەرنى ئايدىڭلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىچكى ئەزالار توغرىسىدا ئىلمىي تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ، ھايۋانلارنىڭ يۈرەك، ئاشقازانلىرىنى يېرىپ تەكشۈرگەن ھەمدە ئادەم جەستى ئۈستىدىمۇ يوشۇرۇنچە تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغان (ئەينى دەۋردە ئادەم بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشىنى تەكشۈرۈش ۋە مۇھاكىمە قىلىش چەكلەنگەن بولۇپ، ئادەم جەستىنى تەكشۈرۈشكە يول قويۇلمايتتى)، ئۇ بۇ جەرياندا نۇرغۇن ئىچكى كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەب ئالامەتلىرىنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ، داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تېپىپ چىقىپ، ئىچكى كېسەللىكلەر توغرىسىدىكى بوشلۇقنى تولدۇرغان ھەمدە بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئەھۋالىنى ئۆزىنىڭ مېدىتسىنا ئەسەرلىرىگە كىرگۈزگەن. ئىبنى سىنا دۇنيادا تۇنجى بولۇپ، ئىچكى ئەزالار ئۈستىدە سىستېمىلىق تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ، بۇ ھەقتە مۇكەممەل مەلۇمات قالدۇرغان ھەمدە ئالدىنقىلارنىڭ تەجرىبىلىرىنى سىستېمىلىق يەكۈنلەش ئاساسىدا قايتا ئۆز تەجرىبىسىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمىنى ۋە دورىگەرلىك ئىلمىنى بېيىتقان. راۋاجلاندۇرغان. ئۇ يەنە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى تۇنجى بولۇپ جەرراھلىق (ئوپېراتسىيە ئىلمى) ئۇسۇلى بىلەن داۋالىغان. ھەرخىل مېتاللارنىڭ ئارىلاشمىسىدىن بىر قىسىم نەپىس، ئۆتكۈر جەرراھلىق سايمانلىرىنى خىمىيەلىك ئۇسۇل ئارقىلىق ياساپ چىقىپ، ھەر خىل يارا، ئۆسمە، بەزلەرنى كېسىش، داغلاش، يىرىڭ ئاققۇزۇش، كېسىپ ئېلىۋېتىش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن مۇرەككەپ ئېغىر كېسەللىكلەرنى ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالىغان ھەم بۇ جەھەتتىكى بوشلۇقنى تولدۇرغان. ئۇ ئۆز ئەمەلىيىتىدىن ئۆتكۈزگەن ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ ئەھۋالىنى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئۆزىنىڭ مېدىتسىنا ئەسەرلىرىگە كىرگۈزگەن.

دېمەك، ئۇ، ئۆزىدىن ئىلگىرىكى تىبابەت ئالىملىرىغا قارىغاندا، ئەمەلىي تىبابەتچىلىكنى نەزەرىيەۋى تىبابەتچىلىك بىلەن تېخىمۇ كەڭ يورۇتۇپ بەرگەن.

ئىبنى سىنا تىبابەتچىلىك ئىلمىگە ئائىت «ئەلقانۇن فىت ـ تىب»، «كىتابەششىفا»

، «رىسالەتۇل ئەدۋىيە ئەل قەلبىيە» (يۈرەك دورىلىرى رىسالىسى ياكى يۈرەك كېسەللىكلە-
رىنىڭ شىپالىق دورىلىرى)، «كىتابەل قۇلىنج»... قاتارلىق ئىچكى ـ تاشقى كېسەللىكلەر
ئىلمىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان 50 پارچىغا يېقىن ئەسەر يازغان بولۇپ، ئۇنىڭ بۇ ئەسەرلىرى
دۇنيا مېدىتسىنا تارىخىدا، بولۇپمۇ شەرقنىڭ مېدىتسىنا ۋە پەلسەپە تارىخىدا زور تەسىرگە
ئىگە يىرىك ئەسەر بولۇپ، بىر تۈرلۈك مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالماستىن، بەلكى تۈرغۇنلى-
غان مەزمۇنلارنى (ھەرخىل پەنلەرگە ئائىت) ئۆز ئىچىگە ئالغان ئۇنىۋېرسال ئەسەرلەر
بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ تېبابەتچىلىك (مېدىتسىنا) ساھەسىدىكى ئەڭ زور مۇۋەپپەقى-
يىتى پۈتۈن ئۆمرىنى سەرىپ قىلىپ يازغان ئېنسىكلوپېدىيەلىك خاراكتېرگە ئىگە بولغان،
مېدىتسىيە تارىخىدىكى شاھانە ئەسىرى «ئەلقانۇن فىت ـ تىب»، «كىتابەششىفا» ناملىق
پەلسەپىۋى ئەسىرىدىن ئىبارەت.

ئىبنى سىنانىڭ تەبىئەت پەلسەپىسى ۋە تېبابەتچىلىكتىكى ئۇلۇغ ئىشلىرىنى يۈسۈپ خاس ھاجىپ، ئەلى ئىبنى ئەيسا (باغداتلىق دوختۇر)، ئىبنى جەزلە (1100 ـ يىلى ۋاپات بولغان)، ئىبنى بەچە، ئىبنى تۇفىل، (1110 ـ 1185)، مۇھەممەد ئىبنى رۇشۇد (1126 ـ 1198 ـ يىللىرى ئۆتكەن ئىسپانىيەلىك ئەرەب، ياۋروپادا لاتىنچە ئاۋىروئىس دېگەن نام بىلەن مەشھۇر)، ئىبنى مەيمۇندى (1135 ـ 1204 ـ يىللىرى ئۆتكەن يەھۇدى ئالىمى)، مۇھەممەد تاھىمى (مىسىرلىق)، ئوبۇلقاسىم ئىبنى ئابباس زەھرەۋى (ئىسپانى-يەلىك)، ئەبۇ مەرۋان ئابدۇللا مالىك ئىبنى زوھۇر قاتارلىق ئالىملار داۋاملاشتۇردى. ئۇنىڭدىن باشقا شاھ ناسىر خىسراۋا (1003 ـ 1008)، ئەلشىر نەۋائى (1441 ـ 1501)، ئۇلۇغبېك (1394 ـ 1449)، ئۆمەر ھەييام (1040 ـ 1123)، مىزانى گەنجىۋى (1141 ـ 1203)، پەخرىدىن رازى (11 ـ ئەسىر)، ئابدۇراخمان جامى (1414 ـ 1492)، ئىبنى خەلدۇن (1332 ـ 1406) قاتارلىقلار ئىبنى سىنانى ئۆزلىرىگە ئۇستاز تۇتقان ھەم ئۆزلىرىنىڭ پېشىۋاسى دەپ قارىغان. ئۇلار ئۇنىڭ ئەسەرلىرىنى زور ئىشتىياق بىلەن ئۆگەنگەن. ئۇنىڭ ئىلغار ئىدىيەلىرىنى داۋاملاشتۇرغان. ئىبنى سىنانىڭ ئىلغار پەلسەپىۋى كۆز قاراشلىرى ۋە ئەركىن پىكىرلىرى يۇقىرىدىكى ئالىملارنىڭ دۇنيا قارىشى-نىڭ شەكىللىنىشىگە بىۋاستە ياكى ۋاستىلىك تەسىرلەرنى كۆرسەتكەن.

بۇ ئالىملار ئەرەب ئىمپېرىيەسى تەۋەلىكىدىكى جايلاردا ياشىغان، ئىسلام دىنى ۋە ئىسلام مەدەنىيىتى تارقالغان رايونلاردا پائالىيەت ئېلىپ بارغان ۋە ئۆز ئەسەرلىرىنى ئەينى دەۋرنىڭ پەن ـ مەدەنىيەت تىلى بولغان ئەرەب، پارس تىللىرىدا يازغان بولغاچقا، ئۇلارنىڭ مىللەت ۋە ئەجدادى مىراسلىرىغا خاتا ھالدا باھا بېرىلىپ، بەزىلىرى ئەرەب قىلىپ قويۇلدى. ئەجدادى مىراسلىرى نوقۇل ئەرەب مەدەنىيىتىگە مەنسۇپ دەپ قارىلىپ كەلدى.

مەسلەن، ئوتتۇرا ئاسيا خەلقلىرىنىڭ پەخرى ھېسابلانغان ئىككى بۈيۈك ئالىم فارابى بىلەن ئىبنى سىنا بەزى مەنبەلەردە ئەرەب دەپ قارالغان.

بۇ خىل بىر تەرەپلىمىلىك قاراشلار يېقىنقى يىللار مابەينىدىكى تەتقىقات ئەمەلىيىتىدە ئۆزگىرىشكە باشلىدى. شۇنى ئېيتىپ ئۆتۈش كېرەككى، ئەرەب تېبابەتچىلىكى نوقۇل ھالدا ئەرەب مىللىتىنىڭ ئىسلامىيەتتىن كېيىنكى تېببىي ئۇتۇقلىرى بولماستىن، بەلكى ئۇ ئەرەب خەلىپىلىكى تەسىرىدىكى دۆلەت ۋە رايونلاردىكى كۆپ مىللەت ۋە خەلقلەر پۈتكۈل تېببىي ئۇتۇقلىرىنىڭ مۇجەسسەمىدىن ئىبارەت.

ئىبنى سىنانىڭ «ئەلقانۇن فىتتىب» ئەسىرى، ئۆز دەۋرىدىلا غايەت زور تەسىر قوزغىغان بولۇپ، ھەتتا ئەررازىنىڭ «كىتابۇلھاۋى فىتتىب» ناملىق تېبابەت قامۇسىنىڭ ئورنىنى بېسىپ، يۇقىرى دەستۇرلۇق شۆھرەت قازانغان. 11 ـ ئەسىرنىڭ 90 ـ يىللىرىدا ياشىغان سەمەرقەنتلىك ئالىم ۋە شائىر نىزامى ئەرۇزى: «ئەگەر بۇقرات ۋە جالىنۇس (ھىپوگرات ۋە گالىن) تىرىلىپ قالسا، بۇ كىتاب ئالدىدا سەجدە قىلىشى لازىم بولار ئىدى» دەيدۇ. ئەينى ۋاقىتتا «بۇ ئەسەرنىڭ مەيدانغا كېلىشى بىلەن تېبابەتچىلىك ئىلمى يېڭى سەۋىيەگە كۆتۈرۈلگەن. بۇ تەبىئەت پەلسەپىسىنىڭ ئەينى زاماندىكى غايەت زور ئۇتۇقى ئىدى. تېز ئارىدىلا ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە ئوتتۇرا شەرق، يېقىن شەرق، شىمالىي ئافرىقا ۋە ئىسپانىيە تېبابەتچىلىكىدە يېڭى ئىلگىرىلەشلەر مەيدانغا كەلدى.»

ئىبنى سىنانىڭ ئەسەرلىرى ۋە تەلىماتى ئەينى دەۋردىلا ئۇيغۇر ئالىملىرى ۋە تېبابەت-شۇناسلىرى ئارىسىغا كەڭ تارقالغان. قارا خانىيلار خانلىقى (875 ـ 1212) نىڭ دەسلەپ-كى مەزگىلىدىلا «ئىبنى سىنانىڭ تېبابەتچىلىك ئىلمىمۇ قاراخانىيلار سۇلالىسىنىڭ مەر-كىزى قەشقەرگە كەڭ تارقالغانىدى». قاراخانىيلار خانلىقىنىڭ مەركىزى «قەشقەردىكى ئىسلام مۇدىرسىلىرى، شۇ دەۋردە ئوتتۇرا ئاسىيادا سامانىيلار دەۋرىدە زور تەرەققىياتلارغا ئېرىشكەن ئىسلام مەدەنىيىتى تۆرتكىسىدە مەيدانغا كەلگەن» بولۇپ، 11 ـ ئەسىردە قاراخانىيلار خانلىقى مۇستەھكەملەنگەن ۋە زور تەرەققىياتلارغا ئېرىشكەن. ئىسلام دىنى ھۆكۈمران ئورۇنغا ئۆتكەن مەزگىلدە، قەشقەر يىراق شەرقتىكى ئىسلام، مەدەنىيىتى مەر-كىزىگە ئايلانغان. قەشقەردىكى ئالىي بىلىم يۇرتى ھېسابلانغان ئىسلام مەدرىسلىرىدىن «مەدرىسەئى ساچىيە»، «مەدرىسەئى ھامىدىيە»، «مەدرىسەئى مەھمۇدىيە»، «مەدرىسەئى مەسۇدىيە»، «مەدرىسەئى مەقسۇدىيە» قاتارلىق ئالىي بىلىم يۇرتلىرىدا ئىبنى سىنانىڭ تېببىي ۋە پەلسەپۋى ئەسەرلىرى دەرسلىك قىلىپ ئوقۇتۇلغان. بۇ مەدرىسلەردە (ئالىي بىلىم يۇرتلىرىدا) ئىلىم تەھسىل قىلغان ھەرقايسى تارىخىي دەۋرلەردە ياشىغان ئۇيغۇر ئالىملىرى، مۇتەپەككۇرلىرى ۋە تېبابەتشۇناسلىرىدىن ئىمادۇدىن قەشقىرى (11 ـ ئەسىر)

، مۇھەممەد بىننى رەشىد بىننى ئەلى قەشقىرى (11 ـ ئەسىر) ، مەھمۇد قەشقىرى (1008 ـ 1105) ، يۈسۈپ خاس ھاجىپ (1016 ـ 1090) ، جامالىدىن قەشقىرى (11 ـ ئەسىر) ، جامال قەرشى (13 ـ ئەسىر) ، مەۋلانە ئەبەيدۇللا لۇتفى (1366 ـ 1465) ، ھۈسەيىنخان تەجەللى (1850 ـ 1930) قاتارلىق بىر تۈركۈم شەرق مۇسۇلمان دۇنياسىغا تونۇلغان، دۇنيا مەدەنىيىتىگە ئۆچمەس تۆھپە قوشقان ئۇيغۇر ئالىملىرى ئىبنى سىنا ئەسەرلىرىنى بېرىلىپ ئۆگەنگەن ھەم زور تەسىرگە ئۇچرىغان. ئىبنى سىنا ئەسەرلىرى ۋە تەلىماتلىرى ئۇلارنىڭ دۇنيا قارىشى ۋە ئىدىيەۋى تەلىماتلىرىغا زور تەسىرلەرنى كۆرسەتكەن. ئۇلار ئىبنى سىنانى ئۇزلىرىگە ئۇستاز تۇتقان ۋە ئۆزلىرىنىڭ پىشۋاسى دەپ قاراپ، ئۇنىڭ تۆھپىسىگە يۇقىرى باھالارنى بېرىپ، تەلىماتلىرىنى راۋاجلاندۇرۇپ كەڭ شەرھلەپ بېيىتىپ تارقاتقان.

يۈسۈپ خاس ھاجىپنىڭ «قۇتادغۇبىلىك» داستانىدا تېبابەتچىلىك ھەققىدە توختىلىشى نوقۇل ھالدىكى تاسادىپىي ئىش بولماستىن قاراخانىيلار دەۋرىدە تېبابەتچىلىكنىڭ خېلىلا دەرىجىدە تەرەققىي قىلىشى بىلەن بىرگە مۇئەللىپ ئۆز دەۋرىدىن ئىلگىرى ئۆتكەن يۇنان ۋە باشقا تېبابەتلەردىن خەۋەردار ئىكەنلىكى ھەم ئوتتۇرا ئاسىيا خەلقلىرىنىڭ ئالىمى ئىبنى سىنانىڭ «ئەلقانۇن فىتتىب» دىنمۇ تولۇق خەۋىرى بارلىقى بىلىنىدۇ.

ئوتتۇرا ئاسىيا خەلقلىرىنىڭ ئۇلۇغ ئالىمى ئىبنى سىنانىڭ ئۆز ئىلمىي كۆزىتىشلىرى ئاساسىدا يازغان تېببىي ئەسەرلىرىنىڭ شىنجاڭغا كۆپلەپ كىرىشى، ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ تەدرىجىي قوبۇل قىلىشى، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەسلىدە مەۋجۇت بىلىم ۋە تەجرىبىلىرىنى تېخىمۇ بېيىتتى، ئۇنى يەنىمۇ بىر بالداق يۇقىرى كۆتۈردى. مۇھەممەد ئەلى مۇھەممەد ئىمىن يەركەندىنىڭ «زىيائول قولۇپ» «قەلب نۇرلىرى» ناملىق كىتابىدا كۆرسىتىلىشىچە، ئىبنى سىنانىڭ «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» ناملىق بۇ ئەسىرى قەشقەردىكى «ساچىيە» (نۇرچاچقۇچى مەدرىسى) مەدرىسىدە ئوقۇتۇش دەستۇرى قىلىنغان. ئۇنىڭ تەسىرى ھازىرغىچە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە سالماقلىق ئورۇن تۇتۇپ كەلمەكتە.

يەركەن سەئىدىيە خانلىقى (1514 ـ 1682) دەۋرىدە قەشقەردىكى خانلىق مەدرىسى، يەركەن خانلىق مەدرىسى، رەشىدىيە مەدرىسى، يېشىل مەدرىسى قاتارلىق چوڭ مەدرىسلەردە مەخسۇس مېدىتسىنا (تېبابەتچىلىك) ئۆگىتىلگەن بولۇپ، بۇ مەدرىسلەردە ئىبنى سىنانىڭ «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» ناملىق مەشھۇر ئەسىرى، ئىمادۇددىن قەشقىرىنىڭ «شەرھى ئەلقانۇن» ، «شەرھى شىپا» ناملىق ئەسەرلىرى ۋە شۇ زامانلاردا ئۆتكەن تېۋىپ مۇھەممەد ئەلى ئىمىن يەركەندىنىڭ «زىيائول قولۇپ» (قەلب نۇرى) دېگەن ئەسىرى ئالىي ئوقۇتۇش يۇرتلىرىنىڭ ئاساسىي دەرسلىكلىرى قىلىنغاندى.

شىنجاڭغا ۋە شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئارىسىغا 11 ـ ئەسىردىن ھازىرغا قەدەر ئىبنى سىنانىڭ تىببىي، پەلسەپىۋى، بەدىئىي، شېئىرىي ئەسەرلىرىنىڭ خەتتاتلار تەرىپىدىن كۆچۈرۈلگەن قولىيازما نۇسخىلىرى ۋە كېيىنچە تاش مەتبەئە ۋە مىخ مەتبەئەدە بېسىلغان ئەرەب، پارس، ئوردو، تۈرك، چاغاتاي، ئۆزبېك تىللىرىدىكى ھەرخىل نۇسخىلىرى تارقالغان بولۇپ، مەدرىسلەرنىڭ ۋە تېبابەتشۇناسلارنىڭ قىممەتلىك دەرسلىكى ۋە مۇھىم پايدىلىنىش كىتابى سۈپىتىدە ئۇيغۇر تىببىي مائارىپىدا قوللىنىپ كېلىندى. ھازىرمۇ ئۇنىڭ تىببىي، پەلسەپىۋى، شېئىرىي ئەسەرلىرى ئۆزبېك تىلىدىن ئۇيغۇر تىلىغا تەرجىمە قىلىنىپ كەڭ تۈردە پايدىلىنىپ كېلىنمەكتە.

§ 3 . «ئەلقانۇن فىتتىب»نىڭ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە تۇتقان ئورنى

ئىبنى سىنا دۇنيا مېدىتسىنا ئىلمىنىڭ ئاساسچىلىرىدىن بىرى، شۇنىڭدەك شەرق تېبابەتچىلىكى ۋە ياۋروپا يېقىنقى زامان مېدىتسىنا ئىلمىنىڭ ئاساسچىسى. ئۇنىڭ قولىغا كەلتۈرگەن ھەر تەرەپلىمە ئىلمىي مىراسلىرى ئىچىدە مېدىتسىنا (تېبابەتچىلىك) ساھەسىدىكى مۇۋەپپەقىيەتلىرى پۈتكۈل ئۆمرىدىكى بارلىق ئىلمىي مىراسلىرى ئىچىدە ئەڭ يۈكسەك ئورۇندا تۇرىدۇ. ئىبنى سىنا ياشلىق دەۋرىدىن باشلاپلا تېبابەت ئىلمىنى بېرىلىپ ئۆگىنىپ، ئۇنىڭدىن ئىلگىرىكى مېدىتسىنا ئىلمىي توغرىسىدىكى نەزەرىيەۋى تېبابەتچىلىك ۋە ئەمەلىي تېبابەتچىلىك ئەسەرلىرىنى پۇختا ئۆگىنىپ ۋە ئىگىلەپ ئۆز ئالدىغا تەجرىبە ئېلىپ بېرىش، كېسەل كۆرۈش، دورا ياساش جەريانىدا ئۆز ئەمەلىيىتىدىن ئۆتكۈزۈپ پۇختا ئۆزلەشتۈرگەن.

ئىبنى سىنا ئىجتىمائىي پەن ۋە تەبىئىي پەننىڭ ھەرقايسى ساھەلىرى بويىچە قىممەتلىك نادىر ئەسەرلەرنى يېزىپ، ئۆلمەس مىراسلارنى قالدۇرغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئەسەرلىرى ئېنسىكلوپېدىك خاراكتېرنى ئالغاندىن باشقا، يەنە ئۆزىمۇ ھەر تەرەپلىمە يېتىشكەن ئېنسىكلوپېدىك ئەقىل ئىگىسىدۇر. ئۇنىڭ يازغان كۆپ تەرەپلىمە ئەسەرلىرى ئىچىدە تېبابەتچىلىك ۋە پەلسەپە ساھەسىدىكى ئەسەرلىرى كۆزگە كۆرۈنگەن زور تەسىرگە ئىگە يىرىك ئەسەرلەر بولۇپ، دۇنياۋى سەۋىيەگە ئىگە دەپ قارالغان. بۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ مەشھۇر «ئەلقانۇن فىتتىب» ۋە «كىتابەششىفا» ناملىق ئىككى ئەسىرى بولۇپ، ۋەكىللىك خاراكتېرگە ئىگە قامۇس خاراكتېرىنى ئالغان ئېنسىكلوپېدىك ئەسەر بولۇپ، بۇ ئىككى ئەسەر دۇنيا مېدىتسىنا (تېبابەتچىلىك) تارىخىدا، بولۇپمۇ شەرقنىڭ مېدىتسىنا ۋە پەلسەپە

تارىخىدا زور تەسىرگە ۋە زور ئىلمىي قىممەتكە ئىگە بولغان دۇنياۋى ئەسەرلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئىككى ئەسەر بۈگۈنكى كۈندىمۇ زور ئىلمىي قىممىتى بىلەن دۇنيا خەلقىنىڭ ھۆرمىتى ۋە دىققىتىنى قوزغاپ كەلمەكتە.

«ئەلقانۇن فىتتىب» ئوتتۇرا ئەسىر مېدىتسىنا (تېبابەت) ئىلمىنىڭ نوپۇزلۇق قامۇسى بولۇپ، ئەينى دەۋردىكى مېدىتسىنا سەھەسىدىكى مۇۋەپپەقىيەتلەر ۋە ئالدىنقىلارنىڭ تەجرىبىلىرى سىستېمىلىق يەكۈنلەنگەن، ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى ۋە دورىگەرلىك ئىلمىنى بېيىتقان ھالدا ئىبنى سىنانىڭ مۇستەقىل ئىلمى كۆزىتىشلىرى ۋە ۋە ئۆز ئەمەلىي تەجرىبە نەتىجىلىرى ئاساسىدا يېزىلغان. ئۇ مېدىتسىنا ساھەسىدىكى ئەڭ يىرىك ئەسەر بولۇپ، «ئەلقانۇن فىتتىب» مېدىتسىنا قانۇنى، داۋالاش ئىلمىنىڭ قانۇنى، مېدىتسىنا ئاساسلىرى، دوختۇرلۇق دەستۇرى، مېدىتسىنا لۇغىتى، تېبابەتچىلىك قانۇنىيەتلىرى دېگەن ناملار بىلەنمۇ مەشھۇر.

ئىبنى سىنا بۇ ئەسىرى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ تەبىئەت پەلسەپىسىگە دائىر كۆز قاراشلىرىنى، ئىلمىي ئاساستا چوڭقۇر شەرھلەپ، ئەينى زاماندىكى شەرق ۋە غەرب مېدىتسىنا ئىلمىنىڭ ھەرقايسى تەرەپلىرىنى نەزەرىيە ۋە ئەمەلىيەت جەھەتتىن ئىجادىي ئەكس ئەتتۈرگەن ھەمدە ئاناتومىيە، فىزىئولوگىيە، پاتولوگىيە، دورىگەرلىك، پىسخولوگىيە، ساقلىقنى ساقلاش ئىلمى، ئوزۇقلىنىش، پەرھىز قاتارلىق كەڭ مەزمۇنلارنى مۇكەممەل بايان قىلغان بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ مېدىتسىنا ئىلمىدا توپلىغان بارلىق بىلىملىرىنى يىغىنچاقلىغان. تەبىئەت دۇنياسى ۋە ئىنسانىيەت ۋۇجۇدىدىكى ئۆزگىرىشلەر توغرىسىدىكى ئىلمىي قاراشلىرىنى ۋە پەرەزلىرىنى ئوتتۇرىغا قويۇپ، مېدىتسىنا ئىلمى ۋە مېدىتسىنا ساھەسىدىكى كۆپ خىل ئۇقۇملارغا ئېنىقلىما ۋە ئىلمىي تەبىر بەرگەن. بۇ ئىلمىي تەبىر ۋە ئىلمىي پەرەزلەر، ئېنىقلىمىلار ئەينى دەۋردە نەزەرىيە جەھەتتىكى زور بىر يېڭىلىق بولۇپ، بۇلارنىڭ كۆپ قىسمى ھازىرقى دەۋرىمىزدىكى مېدىتسىنا ئىلمىدىكى ئۇقۇم، تەدبىرلەرگە يېقىنلاشقان ۋە بىر قىسمى شۇ بويىچە ھازىرغىچە قوللىنىپ كېلىنگەن ھەمدە شۇنىڭدىن بېيىتىپ تولۇقلىنىپ كېلىنمەكتە. ئىبنى سىنانىڭ مىزاج، سالامەتلىكنى ئاسراش ۋە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى ۋە دورا بىلەن داۋالاش، «روھ» ، ئەخلاق ۋە تېببىي ئەخلاق، چۈش كۆرۈش، ئىچىملىك ۋە مەي شاراب، سەپەر ۋە ساياھەت توغرىسىدىكى تەلىماتلىرى ۋە ئىلمىي كۆز قاراشلىرى ئۇنىڭ تېبابەتچىلىك سىستېمىسىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ھازىرغىچە بۇ ئىلمىي كۆز قاراشلاردا ھەقىقەت نۇرلىرى چاقناپ تۇرماقتا. ئىبنى سىنا ۋە ئۇنىڭ ئەسەرلىرى دۇنيا ئىلىم - پەن ساھەسىدە غايەت زور تەسىرگە ئىگە بولۇپ، دۇنيا مەدەنىيەت تارىخىدا بولۇپمۇ شەرق

مەدەنىيىتى ئىچىدىكى ئەرەب ئىسلام مەدەنىيىتى ۋە ئوتتۇرا ئاسىيا مەدەنىيىتى تارىخىدا يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدۇ.

ئىبنى سىنانىڭ تىببىي ـ پەلسەپىۋى ئەسەرلىرى ۋە ئەدەبىي ـ شېئىرىي ئەسەرلىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى، پەلسەپىۋى ئېقىمى ۋە ئەدەبىياتىغا ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىرلەرنى كۆرسەتتى. بولۇپمۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ تېخىمۇ كەڭ راۋاجلىنىشىغا يول ئېچىپ بەردى. ئىبنى سىنادىن كېيىنكى بارلىق تىببىي ئالىملار جۇملىدىن ئۇيغۇر تىببىي ئالىملىرىمۇ ئىبنى سىنانى ئۆزلىرىگە ئۇستاز تۇتۇپ، ئەسەرلىرىدىن مول ئوزۇق ئالدى. ئەسەرلىرىنى قولدىن ـ قولغا كۆچۈرۈپ كەڭ تارقاتتى ۋە قەدىرلەپ ساقلاپ پايدىلىنىپ كەلدى.

ئۇنىڭ ئەسەرلىرىدە ئىلىم ـ پەننى ئۆگىنىش، ئىلىم ـ پەنگە تايىنىش توغرىسىدا بىر قاتار تەربىيىۋى ئەھمىيىتى كۈچلۈك پىكىرلەرنى ئالغا سۈرگەن ھەمدە ئۆزىمۇ ئەمەل ـ مەنسەپنى، مال ـ دۇنيانى دوست تۇتمايدىغان ئىلىمپەرۋەرلىكى ئارقىلىق كېيىنكىلەرگە ئۈلگە كۆرسىتىپ، بىر قاتار مەرىپەتپەرۋەرلىك كۆز قاراشلارنى ئوتتۇرىغا قويۇشى. ئۆز دەۋرى ۋە بۈگۈنكى كۈندىمۇ، تولىمۇ قىممەتلىك بولۇپ، چوڭقۇر رېئال ئەھمىيەتكە ۋە كۈچلۈك تەربىيىۋى ئەھمىيەتكە ئىگە. ئىبنى سىنانىڭ ۋاپات بولغىنىغا 1000 يىلدىن ئاشقان بولسىمۇ، ئۇنىڭ بىزگە قالدۇرۇپ كەتكەن زور ئىلمىي مىراسلىرى، دۇنيا مېدىتسىيا ئىلمىگە سالغان بۈيۈك ئاساسلىرى ھېلىھەم ئۆزىنىڭ زور ئىلمىي قىممىتىنى ساقلاپ كەلمەكتە. دەۋرلەردىن بېرى، بۇ بۈيۈك ئالىمنىڭ ھەر تەرەپلىمىلىك زور ئىلمىي ئەمگىكى ۋە ئىنسانىيەت تىببىي ئىلمىگە قوشقان ئۇلۇغ تۆھپىسى، ئەسەرلىرىنىڭ زور ئىلمىي قىممىتى ۋە شان ـ شۆھرىتى بىلەن پۈتكۈل دۇنيا خەلقىنىڭ زور ھۆرمىتى ۋە ئالقىشىغا سازاۋەر بولۇپ كېلىۋاتىدۇ.

بەشىنچى باب «دەستۇرۇلئىلاج» دىن تاللانما

§ 1 . «دەستۇرۇلئىلاج» نى تونۇشتۇرۇش

1. «دەستۇرۇلئىلاج» ۋە ئۇنىڭ قۇرۇلمىسى

«دەستۇرۇلئىلاج» (داۋالاش دەستۇرى) نىڭ ئاپتورى 1520 ـ 1533 ـ يىللىرى يەركەن سەئىدىيە خانلىقى زامانىسىدا يەركەندە ياشىغان مەشھۇر تېۋىپ سۇلتان ئەلى بولۇپ، ئاپتور بۇ ئەسىرىنى سۇلتان سەئىد باھادىر خاننىڭ پەرمانىغا ئاساسەن دەسلەپتە پارس تىلىدا يازغان. كېيىن يەنە سۇلتان سەئىد خاننىڭ تەكلىپى ۋە دوستلىرىنىڭ ئارزۇسىغا ئاساسەن، شۇنداقلا مەزكۇر كىتابنىڭ پايدىلىنىش قىممىتىنى ئاشۇرۇش مەقسىتىدە بىر قىسىم مەزمۇنلارنى تولۇقلاپ ئۇيغۇر تىلىدا يازغان. «دەستۇرۇلئىلاج» نىڭ ئۇيغۇر چاغاتايچە نۇسخىسى قول يازما بولۇپ، 24 باب، 256 پەسىلگە بۆلۈنگەن، جەمئىي 840 بەت. مەزكۇر ئەسەر ئۇزۇن يىللاردىن بېرى قولدىن ـ قولغا كۆچۈرۈلۈپ، كۆپەيتىلىپ كەلگەن، ھازىر خەلق ئارىسىدا ۋە تېۋىپلار ئارىسىدا بىرنەچچە خىل قول يازما نۇسخىسى ساقلانماقتا.

2. ئەسەرنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى

مەزكۇر ئەسەر ئىككى چوڭ قىسىمغا بۆلۈنگەن بولۇپ، بىرىنچى قىسىمدا ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيەۋى ئاساسلىرى، جۈملىدىن تېبابەت ئىلمى بىلەن تونۇشۇش، ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى، كېسەللىك ئالامەتلىرى، كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى، تومۇر ئەھۋالى، ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى قاتارلىق مەزمۇنلار بايان قىلىنغان. ئىككىنچى قىسىمدا مەخسۇس كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ سەۋەب، ئالامەتلىرى، داۋالاش، ئۇزۇقلاندۇرۇش، ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى، بولۇپمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بىلەن كېسەل داۋالاش ھەققىدىكى بايانلار يېزىلغان.

3. ئاپتورنىڭ قىسقىچە تەرجىمىھالى

سۇلتان ئەلى يەركەندىنىڭ تەرجىمىھالى ھەققىدە ھازىرچە تېخى تولۇق مەلۇمات يوق،

مەزكۇر ھۆكۈمانىڭ تەخمىنەن 1480 ـ يىلى دۇنياغا كەلگەنلىكى، سەئىدىيە خاندانلىقى دەۋرىدە تەخمىنەن مىلادى 1450 ـ 1550 ـ يىللىرى ياشىغانلىقى ئېنىق.

4. «دەستۇرۇلئىلاج»نىڭ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە تۇتقان ئورنى

مەزكۇر ئەسەر ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيەۋى ئىلمى، تەشرىھ ئىلمى، مەنافىئۇل ئەزا (فىزىئولوگىيەسى)، تەشخىس ئىلمى، دورىگەرلىك ئىلمى جەھەتلەردە ئەينى دەۋردە ئەتراپلىق ئىزدىنىپ يېزىلغان چوڭ ھەجىمدىكى تېببىي ئەسەر بولۇپ، باشقا تېببىي ئەسەرلەردىن ئالاھىدە پەرقلىق بايانلار سۆزلەنگەن. دورا رېتسېپلىرى چۈشىنىشلىك، ئاممىباب ۋە ئىخچام ئىپادىلەنگەن بولۇپ ئەينى دەۋردە ئوردا ئىچى ـ سىرتىدىكى خەلقنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشتا مۇھىم بىر داۋالاش دەستۇرى قىلىنىپ، بەش ئەسىرگە يېقىن ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئەڭ قەدىرلەپ ئوقۇيدىغان ۋە ئەمەلىي داۋالاش خىزمەتلىرىدە دەستۇر قىلىپ قوللىنىدىغان قىممەتلىك ئەنگۈشتەرگە ئايلانغان.

مەزكۇر ئەسەر ئىلگىرىكى زامانلاردا كۈچلۈك تەسىر قوزغىغان بولۇپ قالماستىن ھازىرقى دەۋردىمۇ ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيەۋى بىلىملىرى، ئەمەلىي قوللىنىشچانلىقى بىلەن ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيە، تەتقىقات، داۋالاش، دورىگەرلىك قاتارلىق ئەمەلىي خىزمەتلەردە كەم بولسا بولمايدىغان قورال كىتاب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

§ 2 . سالامەتلىك توغرىسىدا

بۇ پاراگىراف 16 مەزمۇنغا بۆلۈنگەن.

1. ھاۋا

ئىنسانلارغا كېسەللىك ۋە سالامەتلىك ئېلىپ كەلگۈچى سەۋەبلەر ئىچىدە ھاۋا ئەڭ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. بەدەن ـ قۇۋۋىتى تەبىئىي، قۇۋۋىتى ھايۋانىي، قۇۋۋىتى نەپسانىدىن ئىبارەت ئۈچ قۇۋۋەتتىن بەرپا بولىدۇ.

بۇ قۇۋۋەتلەر روھتىن مەدەت ئالمىغۇچە، ئۆز ۋەزىپىسىنى بېجىرەلمەيدۇ. روھنىڭ ئاساسىي ھاۋا بولۇپ، كىشىلەر ئۇنى سۈمۈرىدۇ ۋە سىرتقا چىقىرىدۇ. بۇنداق ھاۋانىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىقتۇر، مۇھىتتىكى ھاۋانىڭ تەبىئىتى بەدەندىكى ئەسلى ھارارەتكە سېلىشتۇرۇلۇپ، سوغۇق دېيىلىدۇ. بۇنداق ھاۋادىن نەپەس ئالغاندا بەدەندىكى ئەسلى ھارارەت بىلەن بىرلىشىپ، تەبىئىتى ئىسسىق بولىدۇ. ھەر ۋاقىت ساپ ھاۋا روھقا تەسىر

قىلسا راھەتلىنىدۇ. ئەمما، شۇنى بىلىش كېرەككى، بۇنداق ھاۋا ھەر خىل بۇلغۇنۇشلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاچقا، ساپ ھاۋا ئەمەس. ئۇنىڭغا ئىس - تۇتەك، ھەر خىل توزانلار ئارىلاشقان بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ.

ھاۋانىڭ تەبىئىتى ھەر پەسىلدە شۇ پەسىلنىڭ 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 - تۇتەك ۋە ھەر خىل بەتبۇي پۇراقلاردىن خالىي بولسا، ئۇمۇ ساپ ھاۋادۇر.

ئىسسىق ھاۋا بەدەننى ماغدۇرسىزلاندۇرىدۇ. چىرايىنى سارغايتىدۇ. ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. يۈرەكنى قىزىتىدۇ. كۆپ تەرلەش بىلەن كېرەكلىك ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا كۆپلەپ چىقىرىشقا مەجبۇر قىلىدۇ. سېسىق پۇراق پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىنى ئاچىدۇ ۋە ھۆللۈكنى تارقىتىدۇ.

سوغۇق ھاۋا تولاراق سېمىز ۋە سالامەتلىكى ياخشى كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. يەلنى زىيادە قىلىدۇ. زۇكام، نەزلە پەيدا قىلىدۇ، دىماغنى پۇتۇك قىلىدۇ. ھۆل ھاۋا ئورۇق كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بەدەن تېرىسىنى يۇمشىتىدۇ، قۇرۇق ھاۋا بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ھاۋا قويۇق بولغاندا، ئۆششاق يۇلتۇزلارنى كېچىدە كۆرگىلى بولمايدۇ، نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. ھۆل ھاۋا قويۇق ھاۋادىن زىيانلىقتۇر. سەھرانىڭ ھاۋاسى ئۆيىنىڭ ھاۋاسىغا قارىغاندا ساپراق بولىدۇ. ھاۋا دائىم بۇلغانغان بولسا، ۋابا (يۇقۇملۇق كېسەل) پەيدا بولىدۇ. يەنە ھاۋا بۇلغانغان بولۇپ، سېسىق بۇخاراتلار بىلەن بىرلەشسە، ئاغرىق ۋە ئۆلۈم يېتىم كۆپ بولىدۇ. ئەگەر ھەر قانداق ۋاقىتتا ۋابا يۈز بەرسە ئۇد، ئەنبەر، كۇندۇر، مەستىكى، سەندەل، لادەن، قۇستە، يۇلغۇن ياغىچى، ئاچچىق بادام كۆيدۈرسە پايدا قىلىدۇ. سىركىدە ھەققى ئېرىتىپ ياكى سىركىنىڭ ئۆزىنى ئۆي ئىچىگە چاچسىمۇ بولىدۇ.

2. پەسىللەر

قىش پەسلىدە يېغىلىپ قالغان يەللەرنى ياز پەسلىدە ئىسسىق تەسىر قىلىپ ھەيدىمەيگۈچە، ئىككى ئىشقا دىققەت قىلىش كېرەك؛ بىرى، تاماقنى ئازراق يېيىش، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېيىش كېرەك؛ ھەر كۈنى ئەتىسگەنلىك تاماقتىن ئىلگىرى يەڭگىل

ئەمگەك قىلىش ياكى تەنھەرىكەت قىلىش لازىم. تەبىئىتى ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى 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 ئوبداندۇر. ھەرخىل ئىچىملىك ۋە چېكىملىكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. بەك كۆپ تائام يېمەسلىك، كۆپ شاراب ئىچمەسلىك، جىما ۋە ئېغىر ئەمگەكلەرنى ئازراق قىلىش لازىم.

كۈز پەسلىدە ھەرخىل گۆشلەردىن، قورۇتۇلغان گۆشتىن، قۇرۇقلۇق كەلتۈرىدىغان ھەرخىل نەرسىلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك. بەك توق ھالەتتە ئۇخلىماسلىق لازىم. سوغۇق يەردە ياتماسلىق، چۈش ۋاقتىدىكى ئىسسىقتىن، ئەتىگەننىڭ سوغۇقىدىن، سوغۇق سۇغا كىرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇ پەسىلنىڭ ئاخىرىدا بەدەندىكى مېۋە ـ چېۋىلەردىن يىغىلغان غەيرى خىلىتلارنى دورا ئارقىلىق تازىلاش كېرەك. ئازراق قەي قىلىش لازىم. قىش ۋاقتىدا ھەرخىل مېۋە سۈيى، مۇراببا ۋە كاۋاپتەك تائاملارنى دارچىنىدەك 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 پەسىلدە دورا يېيىش قەي قىلىشتىن ئوبدانراقدۇر.

3. شەھەر، ئۆيلەر ۋە مەنزىرىلەر

ھەر قانداق ئېگىزلىكنىڭ ھاۋاسى ۋە شامىلى سوغۇقراق بولىدۇ. بۇنداق ھاۋادا نەپەسلىنىش ئاسان، تۆزلەڭلىكنىڭ ھاۋاسى ئىسسىق ۋە دىمىق بولۇپ، بۇس ـ تۇمانلىرى يامانراق، نەپەسلىنىش قىيىنراقتۇر. تۆزلەڭلىكنىڭ بىر تەرىپى تاغ، بىر تەرىپى دەريا بولسا، ھاۋاسى ھۆل بولىدۇ ۋە يامغۇر كۆپ ياغىدۇ. ئەگەر يېرى قاتتىق قۇرۇق بولۇپ، تاغلىرى تاشلىق بولسا، زىيىنى كەمرەك بولىدۇ؛ ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، زىيىنى چوڭراق بولىدۇ؛ ئەگەر بىر رايون ئىسسىق بەلۋاغقا جايلاشقان، تەبىئىتى ئىسسىق بولسا، بەتبۇي ۋە سېسىقچىلىق كۆپ بولۇپ، ئاغرىق كۆپ يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىگە شىمال تەرىپى ئوچۇقچىلىق بولمىسا ياكى جەنۇب تەرىپىدە دەريا بولسا، ئۇ رايوندا ئاغرىق، ۋابا كۆپ يۈز بېرىدۇ. شورلۇق زېمىنلاردا، گۈڭگۈرت ياكى نېفىت كانلىرى بار جايلارنىڭ ھاۋاسى نورمالسىز بولىدۇ. دەريا بويىنىڭ تەبىئىتى ھۆل بولىدۇ. باياۋاننىڭ قۇرۇق بولىدۇ. تاغلارنىڭ ھاۋاسى زىچ بولۇپ، خەلقى كۈچلۈك، ئۇزۇن ئۆمۈرلۈك، قاتتىق

سۆزلۈك كېلىدۇ. ئەگەر بىرەر رايوننىڭ يېرى پاكىزە، 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 يۇرۇشىدىغان، كۈن نۇرى چۈشىدىغان تەرەپلەرگە ئورنىتىپ، ئاپتاپ تولۇق چۈشىدىغان قىلىش لازىم.

4. كىيىم ـ كېچەكلەر

تېرە ۋە يۇڭدىن ئىشلەنگەن كىيىم ـ كېچەكلەر ئىسسىق كىيىم ـ كېچەكتۇر. جۇۋىنىڭ ئىسسىقراقى تۈلكە ۋە سۆلەيسۇنلەرنىڭ تېرىسىدىن تىكىلگەنلىرىدۇر. باشقىلىرىنىڭ 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 سىلىق ۋە پەدەزسىزدۇر. يۇمشاق كىيىم تەننى ئىسسىق قىلغاچقا، قىش كۈنى كىيىشكە مۇۋاپىقتۇر. يىرىك كىيىم ئورۇقلىتىدۇ. تېرىنى يىرىكلەشتۈرىدۇ.

5. غىزالار

مېۋە ـ چىۋىلەرگە ئوخشاش ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئوينايدىغان غىزالار ئەڭ ياخشى غىزالاردۇر. ھەم ئوزۇقلۇق ھەم داۋالاش رولىنى ئوينايدىغان 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 پاكىزە بوغداي ئۇنىدىن يېقىلغان ناندۇر. قوي گۆشى، توخۇ گۆشى ۋە ئۈزۈم، ئەنجۈر، ئالما، بېھى، ئانار، قوغۇن قاتارلىقلار ساق كىشىلەرگە پايدىلىقتۇر.

سەپرا مىزاج كىشىلەر قوغۇن يېگەندىن كېيىن، سىركەنجىۋىل، غورا سۈيى، لىمون شەربىتىدەك نەرسىلەرنى ئىچىش كېرەك. ئەگەر ئوبدان غىزالاردىن كۆڭۈل بىئارام بولسا، دەرھال ئىستىفراغ قىلىش كېرەك. داۋا بولىدىغان غىزا يېگەندىن كېيىن قاپاق، سامساق، پۇدىنەلەرنى يېيىش لازىم. ئەگەر غەلىز (تەستە) سىڭىدىغان تائاملارنى يېمەكچى بولغاندا، زىغىر يېغى بىلەن بىرگە يېيىش لازىم. پېتىر نانلارنىڭ ئارقىسىدىن ئاچچىقسۇ، سىركە،

پىياز، قىچا، شەربىتى سىركەنجىۋىل ئىستېمال قىلىش لازىم. تائامنى ھەمىشە ئىشتىھا بىلەن يېيىش، ئىشتىھا توختىغاندا، تائامدىن قول يىغىش كېرەك.

ئىشتىھا يوق مەزگىلدە تائام يېمەسلىك، ئىشتىھا ئوبدان بولسا، كىچىكتۈرمەي تائام يېيىش كېرەك. ئەگەر ئاشقازان ئېغىر بولسا، ئۇيقۇدىن كېيىن جاۋارش ئۇدنى ئىستېمال قىلىش كېرەك ھەمدە يېمەك ئىچمەكتە ئۇنىڭ تەرتىپىنى مۇلاھىزە قىلىش كېرەك. ئاۋۋال لەتىق، سىڭىشلىك، پاكىزە تائام يېيىش، ئاندىن ئازراق ھەرىكەت قىلىش، تاماقتىن كېيىن سۈت، تاۋۇز، بېلىقتەك نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئاشقازاننىڭ ھارارىتىدە بۇ نەرسىلەر بۇزۇلىدۇ. ناچار غىزالاردىن ناچار خىلىت پەيدا بولۇپ، ئاغرىققا دۇچار قىلىدۇ.

بىر ئولتۇرۇشتىلا كۆپ خىل تائام يېيىش ناھايىتى زىيانلىقتۇر. كۈچلۈك 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 سۈيىدەك نەرسىلەر بىلەن بىر نەچچە لوقما ناننى يېيىش كېرەك. ئەگەر بۇزۇلغان تائامنى ئىستېمال قىلغانلىق مەلۇم بولسا، دەرھال ئاشقازان ئۈچەيلەرنى تازىلاش لازىم.

ئەگەر تائامدىن كېيىنلا ئۇيقۇ كەلسە، قۇۋۋىتى جازىبە (تارتىش قۇۋۋىتى) ئوزۇقلۇق-لارنى سۈمۈرۈپ بولغۇچە بىر ئاز ۋاقىت ئوخلىسىغا ئويغاق يېتىش ياكى بىر ئاز يول يۈرۈش، يېمەكلىك ئاشقازان ئېغىزىدىن ئۆتكەندىن كېيىن، ئاندىن ئۇخلاش كېرەك. قانداقلا ۋاقىتتا ھەرىكەت ئاز بولسا، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولىدۇ. ياشانغان كىشىلەر قۇۋۋەتلىك غىزالارنى يېيىش لازىم؛ سەپرا مىزاج كىشىلەر قاپاق، ئەينۇلا، 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 ئۈنى زەيتۇن يېغى ياكى جۆز يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە تېخىمۇ ياخشى. توخۇ ۋە تۇرۇلغىدەك جانىۋارلار گۆشى بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ؛ غەلىز، تەستە سىڭىدىغان غىزالار قۇۋۋەتنى زىيادە قىلىدۇ. بىر قېتىمدا بىر نەچچە خىل غەلىز تائاملار يېيىلسە، ئاشقازان ئاجىز كېلىپ، ياخشى ھەزىم قىلالمايدۇ. شۇڭا بىر خىل تائام يېيىش لازىم.

قۇرۇق غىزالاردىن تېرىق، قوناق، يېسىسمۇق، شېكەر سۈيى ئىشتىھانى كېمەيتىپ، رەڭگى - روينى بۇزىدۇ. ياغلىق تائاملار ئاشقازاننى زەئىپ ۋە ئېغىر قىلىپ، ئىشتىھانى

كېمەيتىدۇ؛ سوغۇق تائاملار بوشاڭلىق، خامۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ؛ ئاچچىق تائام تېز قېرىتىدۇ؛ شورلۇق ۋە تۇزلۇق تائاملار كۆرۈش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قېتىق، غورا، گۈرۈچ، سىركە، كەپتەر باچكىسى، سامساق، پىياز، سۇزاپ ئۇرۇقى، بېلىق، ئەنجۈر قاتارلىقلارنى بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. ئەگەر ئىستېمال قىلسا، جوزام (ماخاۋ)، بەرەس كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

هۆل مېۋىنىڭ ئارقىسىدىن سۇ ئىچمەسلىك، سامساق بىلەن پىيازنى بىللە يېمەسلىك، تونۇر كاۋىپىنى تونۇردىن ئېلىپلا يۈگەپ قويغان بولسا يېمەسلىك، ئۇنى تونۇردىن ئېلىپ، بىر ئاز ۋاقىت ئۇچۇق قويۇپ، بۇسلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، 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، ھىجامەت-تىن (لوڭقا قويغاندىن) كېيىن تۇزلۇق تائام يېسە، جوزام ۋە قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ. سۈت، قېتىق، سىركە ۋە ياغنى مىس ۋە ئاليۇمىن قاچىلارغا ئالماسلىق كېرەك. بېلىق، سۈت، توخۇ تۇخۇمى ۋە پىشلاقنى بىر كۈندە يېمەسلىك، لوۋىيا بىلەن قېتىقنى بىر قېتىمدا يېمەسلىك كېرەك.

6. سۇ

ھەممىگە مەلۇمكى، سۇ ھۆل سوغۇقتۇر. ئۇ، ئوتنىڭ ۋە ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقى سەۋەبىدىن ئىسسىق بولىدۇ، ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقىدىن سۇنىڭ سوغۇقلۇقى زىيادە بولىدۇ. ھەرگىز سۇدا قۇرۇقلۇق بولمايدۇ. سۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق يەتكۈ-زۈشتۇر. يامغۇر سۈيى باشقا سۇلاردىن ياخشىراقتۇر، لېكىن ئاسان بۇزۇلۇپ قالىدۇ. پاكىزە يەردىن ئالغان قارنىڭ مۇز سۈيى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا ئوخشاشتۇر. سوغۇق سۇ ھەرھالدا پەيلەرگە، چوڭ - كىچىك بوغۇم ئاغرىقلىرىغا، ئاشقازان، دوۋساققا زىيان قىلىدۇ، ئىستىسقائى 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، مالىخولىيا ۋە كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق سۇ نورمال بولسا، ئاشقازان ئىشتىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. يۈرەككە قارىتا سوغۇق ھاۋانىڭ رولىنى ئوينايدۇ، بۇخاراتنى مېڭىدىن يىراق قىلىدۇ. قۇدۇق ۋە بۇلاق سۈيى ئېقىن سۇدىن

ناچاردۇر.

قۇدۇق سۈيى بىلەن ئېقىن سۈنى قوشۇپ ئىچمەسلىك كېرەك. توختاپ قالغان سۇ، خۇسۇسەن دەرەخ تۆۋىدىكى، قومۇشلۇقتىكى سۇلار ناچار بولۇپ، تالنى چوڭايتىۋې- تىدۇ؛ ئىچكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ؛ ئىستىسقا پەيدا قىلىدۇ. ناچار سۇنى ھەرخىل ئۇسۇللار بىلەن تازىلاش كېرەك. ئاددىي ئۇسۇل: سۇنى تۇپراققا، خۇسۇسەن ئۆز يۇرتىنىڭ تۇپرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تىندۇرۇپ، سۈزۈلدۈرۈپ ئىچىشكە لايىقلاشتۇرىلىدۇ. گۇلابتەك نەرسىلەرنى تامغۇزسىمۇ ئوبدان بولىدۇ. غەلىز سۇنى شاراب بىلەن ئىچىش كېرەك.

شورلۇق سۇنى سىركە بىلەن ئىچىش كېرەك. ئەگەر سامساقنىڭ سۈيى بولسا، ئوغرىتىكەن، ھەببۇلئاستەك قابىز نەرسىلەرنى سېلىپ، بىر كېچە كۈندۈز قويسا، زىيىنىنى يوقىتىدۇ. ھەرخىل سۇلارنىڭ زەھىرىنى 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 سېمىز ئوت 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 بېرەلىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلار بولسا، زىيان قىلىدۇ. ناشتىدا ۋە ئەمگەكتىن كېيىن، مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن، سوغۇق سۇ ئىچىش زىيانلىقتۇر. ئەگەر تاقەت قىلالمىسا، شارابقا قوشۇپ ئىچسە، زەرىرىنى كېمەيتىدۇ. قىش كۈنى ئىسسىق ئىچىش، يازدا سوغۇق ئىچىش كېرەك. كېچىلىكتە ئۇيقۇدىن قوپۇپ ئىچىش زىيانلىق. تائامدىن كېيىن سوغۇق سۇ زىيان قىلىدۇ.

ئەگەر چارە بولمىسا، ئاغزىدا بىر ئاز تۇرغۇزۇپ يۇتۇش، ئىچىدىن راستىنلا تەشنالىق بولماي، بىر ئاز تاقەت قىلغاندىن كېيىن تەشنالىق ئۆتۈپ كېتىدىغاندەك بولسا، سەۋر قىلىپ ئۇخلاش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا، يېيىلغان ماددا ئۆزلۈكىدىن تارقايدۇ. ئەگەر سەۋر قىلالماي سۇ ئىچسە، تەشنالىقنى زىيادە قىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بەديان ئۇرۇقى سۈيىنى، بەديان كۆكىنىڭ سۈيىنى ئىچسە، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ.

7. شاراب

ئىسلام دىنىدا شاراب (ھاراق، مەيزاب) ھارامدۇر، ئۆزگە دىنلاردا مۇباھ (پايدا ـ

زىيانسىز) ، تېببىي كىتابلاردا ئۇنىڭ پايدا ـ زىيىنى ھەققىدە سۆزلىنىدۇ، ھالال-ھاراملى-
قى ھەققىدە سۆزلەنمەيدۇ. ئىسلام ئەھلىمۇ تېببىي جەھەتتىكى پايدىسىنى سۆزلەيدۇ. شۇ
سەۋەبتىن شارابنىڭ پايدا ـ زىيىنى بايان قىلىندى. شارابنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇپ،
ھارارىتى ئەسلىگە مۇناسىپتۇر. ئادەمنىڭ ئەسلى ھارارىتىنى زىيادە قىلىدۇ. تائامنى
ياخشى ھەزىم قىلىدۇ. شاراب غەيرى تەبىئىي خىلىتلارنىڭ بەزىسىنى سۈيدۈك بىلەن،
بەزىسىنى تەر، قەي ۋە ئىسھال بىلەن ھەيدەيدۇ.

ھەرقانداق كىشى شارابقا ئادەتلىنىپ، كېيىن تاشلىسا، ھەزىم قىلىش ئەزاسىنىڭ
ئەسلى ھارارىتى ۋە ئەسلى قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ. بەدەندە غەيرى تەبىئىي خىلىتلار
يىغىلىپ قېلىپ، ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. شاراب رەڭگى ـ روينى ياخشىلاپ، روھىي
قۇۋۋەتنى ۋە ئەزالىرىنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

قۇلۇنجى ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، غىزالارنى ھەممە ئەزالارغا تارقىتىدۇ، ئۇيقۇ
كەلتۈرىدۇ، ئەپيۇنغا ئوخشاش سوغۇق زەھەرلەرنىڭ زىيىنىنى يوقىتىدۇ، چايان چاققانلارغا
ئىسسىتىپ بېرىلسە، زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. لېكىن مۇۋاپىق ئىچىلگەندە، ئاندىن يۇقىرىقى-
دەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئىچىلسە، ئۇنداق مەنپەئەتلەرنى بەرمەيدۇ. بەلكى
زەرەر قىلىدۇ. بارلىق ئەسلى ھارارەت ھەزىم قىلىش ۋە سۈمۈرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاش-
تۇرىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئىچسە، تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى تۇغۇلىدۇ. ئەقىل
پاراسەتتىن ئازدۇرىدۇ ياكى مەستلىك ئۇيقۇسىدا ھالاك بولىدۇ. سەكتە (مېڭىگە قان
چۈشۈش)، سەرئى (تۇتقاقلىق)، سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى)، خەنناق (بوغما)،
قىزىش، ئىسسىتما، جۆيلۈش، ئىستىسقا ۋە نىقرەس قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلى-
شى مۇمكىن.

ئەگەر شاراب سۈيۈق ۋە ئاق بولسا، ئىسسىق مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر
قارا بولسا، غىزالىق تەركىبى كۆپرەك بولىدۇ، ھارارىتى سېرىق شارابتىن تۆۋەنرەك
بولىدۇ. ئەگەر سېرىق ۋە قويۇق بولسا، ھۆل مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر
رەيھان شارابى بولسا سىڭىشلىك، خۇشبۇي ۋە تەملىك بولىدۇ. خەفاقان، غەشيانغا مەنپە-
ئەت قىلىدۇ؛ شاراب سېسىق پۇراقلىق بولسا، مېڭىگە زىيان قىلىدۇ. تاتلىق بولسا
سەمرىتىدۇ، لېكىن توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. جىگەرگە، تالغا زىيان قىلىدۇ. ئاچچىق
بولسا، ئاسان سىڭىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ؛ سۇيۇق بولسا، ئاسان مەس قىلىدۇ؛ قويۇق
بولسا، بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

ئەگەر خام بولسا، مەستلىكتىن ئاسان يېشىلىدۇ؛ قاينىتىلغان ئاچچىق بولسا، مەست-

لىكتىن يېشىلىشى ئاستا بولىدۇ. خۇمارى كۆپلۈك بولىدۇ؛ شاراب تاتلىق بولسا، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش چۈشىدۇ، ئىستىسقا پەيدا قىلىدۇ؛ قۇرۇق ئۈزۈم شارابىنىڭ ئىسسىقلىق، ھۆللۈكى تۆۋەنرەك بولۇپ، يەل پەيدا قىلىدۇ؛ گۈرۈچ ۋە قاپاقتا 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 ھەممىدە باش ئاغرىقى پەسەيگۈچە ئاز مىقداردا سوغۇق سۇ ئىچىش لازىم. ئەگەر ئاشقازىنى ئاجىز ۋە ئىسسىق بولسا، نوقۇت، ھەبىبۇلئاس ۋە ئاچچىق بېھى سۈيى مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر ئاشقازىنى سوغۇق بولسا، نوقۇت، قەلەمپۇر، سەئىدى كۇفى، جاۋارىش كۇمۇنى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر غەشيان (ھۆ بولۇش) ۋە قەي قىلسا، نوقۇت، زىرە ۋە تۇز مۇۋاپىق كېلىدۇ.

شارابنى ناشتىدا ئىچسە، مېڭە ۋە پەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ، تەشەننۇج (تارتىشىش) پەيدا قىلىدۇ ۋە ئەقىلنى بۇلغايدۇ. ھەمىشە ئىچسە، ھەمىشە مەس يۈرسە، مېڭە ۋە جىگەرنى كاردىن چىقىرىدۇ. شاراب نارەسىدە بالىلارغا زىيان قىلىدۇ. سىركىنى سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە ياكى ئاچچىق قېتىق ئىچسە، كاپۇر ۋە سەندەلدە ئىسرىق سالسا، سىركە ۋە گۈل يېغىنى بېشىغا چاپسا، مەستلىك يېشىلىپ ھوشىغا كېلىدۇ. جاراھەت ئاغرىقىغا ئىلاج قىلماقچى بولۇپ، تېز مەس بولماقچى بولسا، كۇندۇر ۋە تۇرۇنجىنى قوشۇپ قايىنىتىپ، سۇنىڭ رەڭگى قىزارغان چاغدا سۇنى شارابقا قوشۇپ، ئۆشنە ياكى ئۇد خام قوشۇپ ئىچسە، دەرھال مەس بولىدۇ.

8. ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق

ئۇيقۇنىڭ ئوبدان ۋاقتى تائام ئاشقازان چىقىش ئېغىزىدىن ئۆتكەن ۋاقىتتۇر. ئاشقازاننىڭ خالىيلىقىدا ئۇخلىسا ئورۇقلىتىدۇ. كۈندۈزى ئۇخلىسا، نەزلىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن قىش كۈندىكى 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 يېنىچە يېتىش

كېرەك. قورساقنى جۇۋۇدەك نەرسىدە ئىسسىق يۆگەپ يېتىش لازىم.

سول يېنىچە ياتسا، غىزا ياخشى ھەزىم بولىدۇ، ئوڭ يېنىچە ياتسا، زەرەر قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، دىماغدىن كۆكرەككە بارىدىغان يوللار توسۇلۇپ قالىدۇ، ھەر نەرسە دىماغدا قالسا، كابۇس، جۆيلۈش، سەرئى، سەكتە پەيدا قىلىدۇ، ئۇيقۇسىزلىق مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، قۇۋۋەتنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. ئەتىگەنلىكتىكى ئۇيقۇ زىيانلىقتۇر.

مۆتىدىل، خۇشخۇي ئاۋازلار يەنى سۇنىڭ شارقىرىغان ئاۋازى، دەرەخلەرنىڭ شىلدىرلىغان 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. ھەرىكەت ۋە جىملىق

بىلىش كېرەككى، ھەرىكەت ئەزالارنى ئىسسىق قىلىدۇ ۋە ھارارىتى ئەسلىنى زىيادە قىلىدۇ، ھەرىكەت بىلەن ئەمگەك تەن سالامەتلىككە پۈتۈنلەي پايدىلىقتۇر. ھەرىكەت ـ كۆندۈزلۈك تاماقتىن قالغان قالدۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ھەرىكەت ۋە ئەمگەكنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى ـ تائام ھەزىم بولۇپ، كېرەكسىز ماددىلار بەدەن سىرتىغا چىقىپ بولغان ۋاقىتتۇر.

ھەرىكەتتىن بۇرۇن بەدەننى يۇمشاق مۇجۇپ، تەدرىجىي كۆچەيتىش كېرەك، بۇ ھەرىكەتنىڭ تەييارلىق باسقۇچىدۇر. ئەمگەكتىن كېيىن يەنە مۇجۇش كېرەك، بۇ كېيىنكى مۇجۇش بولۇپ، ئەزالارغا ئارام بېرىدۇ. بەدەندە توختاپ قالغان چىقىرىندى ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ئەگەر ھەرىكەت جەريانىدا ئۆزگىرىپ قىزىرىپ، تەرلىسە، ھەرىكەتنى توختىتىش لازىم. قورساق ئاچ ۋاقىتىدا ھەرىكەت قىلىش زىيانلىقتۇر.

10. مۇسھىل (سۈرگە)

ساغلام كىشىگە، كىچىك بالىغا، قېرى كىشىگە ۋە بەدىنى قۇرۇق ھەم ئورۇق كىشىگە، ھامىلىدار 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 (لوڭقا) قويۇش، قان ئېلىش لازىم. سۈرگە بېرىش زۆرۈر بولمىغۇچە، سۈرگە بەرمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ ھاۋا

ئىسسىق كۈنلەردە ھجامەت قويۇش ۋە قان ئېلىشتىن ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە 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 خىلتنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، مۇۋاپىق دورا بېرىلسە بولىدۇ. شۇ ئارقىلىق توسالغۇلار ئېچىلىپ، خىلتلار پىشىدۇ.

سۈرگە دورىلىرىنى تاتلىق قىلىۋەتمەسلىك لازىم. بەك كۈچلۈك ياكى ئاجىز بولسىمۇ ئۆز رولىنى ياخشى جارى قىلدۇرالايدۇ.

ئەگەر ئاشقازان قىزىق بولسا، دورا ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى، جۇلاپنى ئاززاق نان، شەربەت بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىش ۋە سۈرگە بېرىش زۆرۈرىيىتى بولسا، خىلىت ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىنىدۇ؛ ئەگەر بەلغەم خىلتىدىن بولسا، سۈرگە بېرىلىدۇ.

ئەگەر سۈرگە تەسىر قىلمىسا، بىئارام بولۇپ، ئەزالاردا ئاغرىق پەيدا قىلسا، كلىزما (ھەمەلچە) قىلىش، گۈلابنى ئىسسىتىپ ئېچىش لازىم. ئەگەر كۆڭۈل ئاينىش ئەھۋالى بولسا بېھى، ئالما بېرىش لازىم. بۇلار ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر ماددا تازىلانمىسا، يەنە قايتا سۈرگە بېرىش كېرەك. سۈرگە ئىستېمال قىلغاندا، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن، بەك خۇشاللىنىش ۋە قاتتىق غەزەپلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

سۈرگە بېرىلگەندىن كېيىن بەلغەم خىلتى بولسا رەيھان ئۇرۇقى، سەپرائى مۇتىدىل بولسا، ئىسپىغۇل، گۈلابنى قەنت بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. سۈرگە دورىلىرى ئەكس تەسىر بەرسە، سۇت بېرىپ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىش لازىم. جىددىي ۋاقىتلاردا سوغۇق سۇ بەرسىمۇ ئەكس تەسىرىنى قايتۇرىدۇ. مۇمكىن بولسا، ئىسپىغۇل، گۈل يېغى بىلەن قاينىتىلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئېچكۈزۈلسە، 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 ئەھۋالىغا قاراپ بېرىش كېرەك.

11. قەي

ئورۇق، باش، مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەن زەئىپ كىشىلەرگە قەي قىلدۇرۇش توغرا ئەمەس. ئۇنداق كىشىلەرگە مۇسھىل بېرىش ياخشىراقتۇر. مۇسھىل ئاشقازاننى تازىلاپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. رەئشە (تىترەش)، پالەچ، نىقرەس، مالىخولىيا، قوبا (كالا تەمرەتكىسى) قاتارلىق كېسەللەرگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر دورا ئىستېمال قىلغاندا كۆڭلى ئايىنىيدىغان، قۇسىدىغان ئەھۋال بولسا، دورا ئىچكۈزۈشتىن 3 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 ئاغرىقىغا 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 ئۈينى ئىسسىق تۇتۇش، كۆزنى تېڭىپ قويۇش لازىم. قەيدىن كېيىن يۈزنى 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 گىرام ئۇد ھىندى ياكى مەستىكىنى شېكەر ياكى ئالما سۈيى 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 بولسا، قايناق سۇ ئىچىش كېرەك. ئەگەر كۆكرەك ۋە قوۋۇرغىلاردا ئاغرىش پەيدا بولۇپ قالسا، بابۇنە يېغى، گۈل يېغى سۈرتۈش، تۇرۇپ يېغى، بۆرە ئەرمىنى قاتارلىقلارغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، ناشتىدا ئېچىش، ئارقىسىدىن قايناق سۇ ئىچىش لازىم. تۇرۇپنى توغراپ، ئازراق تۇز سېپىپ، بىر كېچە قويۇپ، سىركەنجۇبىلنى ھەسەلگە چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ ناشتىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

12. لوڭقا قويۇش ۋە قان ئېلىش

قان ئېلىش تولۇق ئىستىفراغدۇر. ھەممە خىلىتلارنىڭ مۇرەككىپى قان خىلىتىدۇر. قان ئالدۇرسا، خىلىتلار كېمىيىدۇ، قان ئالدۇرۇشنىڭ ئەھمىيىتى شۇكى، قاننىڭ

قويۇق- سۇيۇقلۇقىغا قاراپ قاننىڭ 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، كۆڭۈل ئاينىش، ئەسنەش كۆپ بولىدۇ. بىر چوڭ تومۇر جىگەردىن يۈرەككە تۇتىشىپ تۇرىدۇ، شۇ تومۇر ئارقىلىق جىگەردىكى قان يۈرەككە يېتىپ بارىدۇ ۋە يۈرەكتە تىرىكلىك ئاساسى بولىدۇ. قان شىريان (ئارتېرىيە) تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ، ئەگەر قان شىريان تومۇردىن چىقىپ كەتسە، تىرىكلىكنىڭ قۇۋۋىتى يوقىلىدۇ. قان ئېلىشنىڭ پايدىسى - چىراينى پاكىزە قىلىدۇ.

بۇرۇنقى ئالىملار قان ئېلىشنى توغرا كۆرمىگەن. كېيىنكى ۋاقىتلاردا ھۆكۈمالار قاندا بۇزۇق خىلىتلار توپلىشىپ قالسا، ئاغرىققا سەۋەب بولىدۇ، دەپ قاراپ، قان ئېلىشنى تەشەببۇس قىلغان. يەنە بەزى ئالىملار ياخشى، مۇۋاپىق تاماق ۋە دورىلار ئارقىلىق قاننىڭ مىزاجىنى نورماللىققا كەلتۈرگىلى بولىدۇ، قان ئېلىش ھاجەتسىز، دەپ قارىغان.

قان ئېلىشتىن بۇرۇن تېۋىپ يۈرەكنىڭ 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 ئاشقازىنىدا سەپرا بولۇپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى زەئىپ بولسا، قان ئېلىنۋاتقاندا ھوشسىزلىنىش كۆرۈلىدۇ. ھوشسىزلىنىش قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەرگە قان ئېلىشتىن بۇرۇن ئانار سۈيى، غورا سۈيى، ئاچچىق ئالما شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ھوشسىزلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

سوغۇق مىزاج كىشىلەر پۈدىنە (پىنىنە) شەربىتى، جۇلاپ ۋە باشقا ئىسسىق دورىلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، كۈندۈزى 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، 3 كۈندىن كېيىن ئېلىش لازىم. نەشتەرنى تارتىپ ئالغاندىن كېيىن تومۇر زېدىسىگە خۇشبۇي نەرسىلەرنى قويۇشقا بولمايدۇ. مۇۋاپىق تازىلانغان پاختا قويۇش لازىم. ھۆل مىزاج كىشىلەر قان ئېلىشتىن ئىلگىرى نورمال ئەمگەك

قىلسا پايدىلىق. قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار قىيفال، ئەكھەل، باسلىق ھەبلوززىرا، ئۇسەيلەم، مابەز، سافىن، ئىرقۇننىسالاردىن ئىبارەت.

ھەر قايسى تومۇرلارنىڭ داۋالاش خۇسۇسىيىتى ئايرىم بولۇپ، قىيفالدىن قان ئېلىنسا، باش، كۆز، بۇرۇن، تاماق، تىل ۋە چىش، لەۋ (كالپۇك) ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەكھەلدىن قان ئېلىنسا، پۈتۈن بەدەنگە تەسىر قىلىدۇ؛ باسلىقتىن قان ئېلىنسا، جىگەر، تال ئاغرىقى، زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردىسى ياللۇغى)، سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) غا ۋە يانپاش، تىز، ئوشۇق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ئوڭ ئۇسەيلەمدىن قان ئېلىنسا، جىگەر ئاغرىقىغا، سول ئۇسەيلەمدىن قان ئېلىنسا، تال ئاغرىقىغا، قوتۇر ۋە قىچىشقاققا پايدا قىلىدۇ.

سافىندىن قان ئېلىنسا، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ ۋە قوتۇر، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. مابەز (بەزىلەر بۇنى ھەممە تومۇرلارنىڭ ئاخىرى بولۇپ، تومۇرلار چىگىشىنى ھاسىل قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ) دىن قان ئېلىنسا، ئۇچا (دۇمبە) ئاغرىقلىرىغا ۋە ئىچكى ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ؛ ئىرقۇننىسادىن قان ئېلىنسا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

قىيفالدىن قان ئالغاندا نەشتەرنى توغرا ۋە يېنىچە ئېھتىيات بىلەن سانجىش، باشقا تومۇرلارغا تېگىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئەكھەلگە نەشتەرنى يۈزە سېلىش كېرەك، چۈنكى ئۇنىڭ ئاستىدا پەي بار. باسلىقنىڭ ئاستىدا شىريان بولغانلىقى ئۈچۈن، نەشتەرنى توغرا، ئېھتىياتچانلىق بىلەن سېلىش كېرەك.

ئۇسەيلەمدىن قان ئالغاندا، بىلەكنى بوغماي، قان ئېلىپ بولغۇچە قولنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇشى كېرەك. نەشتەرنى توغرا سېلىش، سافىندىن قان ئالغاندا، تىزنىڭ ئۈستىدىن بوغۇش لازىم، بۇ تومۇرنىڭ ئۇچى ئىككىگە ئايرىلىدىغان بولغاچقا، ئايرىلمىغان يەردىن قان ئېلىش كېرەك.

مابەز تىزنىڭ ئاستىدا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭدىن قان ئېلىشتا تىزنىڭ ئاستى تەرىپىنى بوغۇش كېرەك. ئىرقۇننىسادىن قان ئالغاندا، بېلىدىن تېقىمغىچە بوغۇلىدۇ، ئاندىن پاقالچاقتىكى گىرەلەشكەن ئەگرى ـ بۈگرى تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ. نەشتەرنىڭ ئۇچى پەي ۋە پەردىلەرگە تېگىپ كەتمەسلىكى لازىم.

ئەگەر ئۇقۇشماستىن شىريانغا نەشتەر تېگىپ كېتىپ، قان توختىمىسا، نەشتەر تېگىپ كەتكەن ئورۇن ۋە ئۇنىڭ چۆرىسىگە خۇنسىياۋشان، ئەنزۇرۇت، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، سەبرى، كۇندۇر ھەر بىرى بىر گىرامدىن، سەمغى ئەرەبدىن 3 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش، تېڭىق بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئاستا

ئاستا تەسىر قىلىدۇ، ھەر قايسى ئەزاغا ھىجامەت قويۇلسا، قاننى تازىلايدۇ، لېكىن زۆرۈر بولمىسا، ھىجامەت قويماسلىق كېرەك. 60 ياشتىن ئاشقانلارغا ھىجامەت قويۇش مۇۋاپىق ئەمەس، چۈنكى ياشانغانلارنىڭ تېرىسى قورغاق بولىدۇ. شۇ ئاينىڭ 14-15- كۈنلىرىدە تومۇر ئوچۇق بولۇپ، خىلتلار بەدەندە ھەرىكەت قىلىپ، تېرە تەرەپكە مايىل بولىدۇ، بۇ چاغلاردا قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئاينىڭ 17 ـ كۈنىدىن كېيىن قان ئالسا بولىدۇ. ئاي قاراڭغۇسى قانچە ياخشى بولسا، قان ئېلىش ۋە ھىجامەت شۇنچە مەنپەئەت قىلىدۇ.

13. باشقا ئىستىفراغلار

ئۇ يەتتە تۈرلۈك بولىدۇ (1) چوڭ ـ كىچىك تەرەت، (2) تەر، (3) ماڭقا، (4) شۆلگەي، (5) مەنى، (6) شىياق (شامچە قويۇش)، (7) ھۆقنە (كىلىزما قىلىش).

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

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

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

ئۈچىنچى: ماڭقا ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. ئۇ، مېڭە كېسەللىكلىرى، سەكتە، سەرئى كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. چۈشكۈرگەندە، ئېغىز- گالنى چايقىغاندا، قىزىق تاشقا تېمىتىپ بۇسلانغاندا، شارابنىڭ بۇسى، بابۇنە بۇسلىرىدىن بۇسلانغاندا ۋە تاغ پۈدىنىسى، خەربەق، سەبرە، قارىمۇچ، شوخلا يىلتىزى، سەۋزىلەرنى تاشقا سۈرۈپ پۇرىغاندا، ماڭقىنى كۆپەيتىدۇ.

تۆتىنچى: شۆلگەي بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. شۆلگەي بولسا ئېغىز، تاماق، تىلدىن چىقىدۇ. بۇ، مېڭە، كۆز، بۇرۇن، بوغۇز، گال، ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ، قىش كۈنلىرى ھۆل مىزاج كىشىلەر ئاچچىقسۇ، ئاقىرقەرھا، يەرلىك شوخلا، ئايارەج پەيقىرا قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى تېپىلغىنىنى مۇنچا ئىچىدە ياكى ئىسسىق يەرلەردە غار ـ غار پايدا قىلىدۇ.

بەشىنچى: شىياق (مەقئەتكە شامچە سېلىش) ئۇسۇلى. بۇ يەڭگىل ئىستىفراغ

بولۇپ، ئۆچا (دۇمبە) ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. بۇ ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. قىزىتمىسى يۇقىرى كېسەللەر بولسا، بىنەپشە بىلەن شېكەرگە ئازراق مەھمۇدىنى قوشۇپ، شامچە ياساپ، مەقئەتكە قويۇش لازىم. بەلغەم مىزاجلارغا جاۋاشىر، يەرلىك شوخلا، مۇقەل، ھىندى تۇزى، ئاچچىق تاۋۇز ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، سۇرۇنجان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوندۇز قەھرى، قۇستە، بوزبۇغا، ئەنزىرۇت، قىچا غازىڭى، بېلىق ئۆتى قاتارلىقلار بىلەن شامچە تەييارلاپ مەقئەتكە قويۇش لازىم.

مۇقەل ھۆقنىسى شىيافتىن كۈچلۈكرەك بولۇپ، ئاشقازان ئاجىزلىقى، كۆڭۈل ئاينىش، باشتىكى جاراھەت ياكى ئىششىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئەڭ ياخشى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ئۆچا ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھۆقنە قىلغاندا باشنى ياستۇققا قويۇپ، ئوڭدا يېتىش لازىم. ئەگەر كىندىك، قورساق ئاغرىقى ئۈچۈن ھۆقنە قىلىنسا، دۈم يېتىش ھەمدە چۈشكۈرۈشتىن ۋە يۆتەلدىن ساقلىنىش لازىم. ھۆقنە دورىلىرى 165 گرام بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. كېپەك ۋە قېچىنى ئىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئېلىپ، زەيتۇن يېغى ياكى سېرىقياغ قوشۇپ قورساقنى يۇيۇش لازىم.

قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە تۇز، بۆرە ئەرمىنى ئىشلەتمەي، بىنەپشە، ئارپا سۈيى قاتارلىقلارنىڭ لۇئابىنى ئىشلىتىش لازىم.

ئاشقازان ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن ئاچچىق تاۋۇز ئىشلىتىش، ئۈچەي كۆيۈشۈپ ئاغرىغاندا، ئۈچەي يارىسىغا كۆكنار سۈيى، گۈل يېغى ئىشلىتىش لازىم. ھۆقنە ئۈچۈن ئەپيۇن ۋە يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيىنى قوشماسلىق لازىم.

ئالتىنچى، مەنىي: جىنسىي مۇناسىۋەت يەڭگىل بولسا، خۇشال ـ خۇراملىق ئېلىپ كېلىدۇ. ئەگەر مۇۋاپىق بولمىسا، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. كۆپ بولۇپ كەتسە، مەنىي سۇيۇقلۇقى ئازىيىپ، ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ. بۇخارات مېڭە ۋە يۈرەككە ئۆرلىسە، مالىخۇلىيا، يۈرەك قالايمىقان سېلىش، كۆز ئاجىزلىق، باش قېيىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت كۆپ بولۇپ كەتسە قان ئالغاندىنمۇ ئارتۇقراق زەئىپلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەنىي قاندىن مۇھىم بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇقتۇر، مەنىي خالتىسى 5~2 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، ئورنىنى تولدۇرۇشقا ئۇزاق ۋاقىت كېتىدۇ. قورساق ئاچ ۋاقتىدا، ئېغىر ئەمگەكتىن 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، ئىس-تىسقا، دەم سىقىش، رەئىشە (تىترەش كېسەللىكى) پەيدا قىلىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىۋاتقاندا، ئۇچىسىدا سوغۇقلۇق پەيدا بولسا ياكى ھوزۇرلىنىش بىلەن بىرگە ئاغرىق پەيدا بولسا ياكى سېسىق پۇراق پەيدا بولسا، بەدەندە غەيرى تەبىئىي بوزۇق خىلىتلارنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر دەرھال بەدىنىنى تەنقىيە قىلىش كېرەك. ئىسسىق ۋە ھۆل مىزاج كىشىلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە كۈچلۈك 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 كېلىدۇ.

14. ئەئرازى نەپسانى (روھىي كەيپىيات)

ئىنسانلارنىڭ روھىي كەيپىياتىغا تەسىر قىلىدىغان ئامىللاردىن شاد ـ خۇراملىق، غەم ـ قايغۇ، راھەت ـ پاراغەت، خىجىلچىلىق، كۆپ ئويلىنىش، ئۈمىدۋارلىق ۋە ئۈمىدسىزلىك قاتارلىقلار بار بولۇپ، يۇقىرىقىلارنىڭ تەسىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ تەسىرىدىنمۇ تېز بولىدۇ. مەسىلەن: خۇش خەۋەر يەكى شۇم خەۋەر ئاڭلىغاندا دەرھال كىشىنىڭ رەڭگىرويى، ئاۋازى ۋە ھەرىكىتىدە جىددىي ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ، بەدەننى، خىلىتلارنى ۋە روھنى قىزىتىدۇ. مەسىلەن: غەم، راھەت، ئۈمىد، خۇشاللىق ۋە ئەندىشە قاتارلىقلارغا ئوخشاشلا، ئەئرازى نەپسانىنىڭ بەزىلىرى ئەزالارنى سوۋۇتىدۇ، يامان ئويلاردا بولۇش سەپرانى قوزغاپ، رەڭگى روينى گۈزەللەشتۈرىدۇ ۋە سەمرىتىدۇ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ. ھەددىدىن زىيادە خۇشاللىق كۆڭۈلنى ناھايىتى خۇشال قىلىپ، شۇ خۇشاللىقتا روھ تارقاپ كېتىپ، تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ.

ھەددىدىن ئارتۇق غەم ـ ئەندىشە ۋە قورقۇنچ ھارارەتنى يۈرەككە يىغىپ، توختىتىپ قويۇش بىلەن تۇيۇقسىز ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خۇشاللىقتىكى تۇيۇقسىز ئۆلۈم كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. خىجىللىق رەڭگى روينى قىزارتىدۇ، تەرلىتىدۇ، ئاخىرىدا سارغايتىدۇ، ئۈمىدۋارلىقنىڭ پايدىسى مۆتىدىل بولۇپ، خۇشاللىقنىڭ پايدىسى بىلەن ئوخشاش.

نائۈمىدلىكنىڭ زىيىنى غەم ئەندىشە زىيىنى بىلەن تەڭ بولىدۇ، مەشغۇللۇق، سەپەر قىلىش، شەھەرلەرنى كېزىش، ئاجايىپ نەرسىلەرنى تاماشا قىلىش بولسا، ئاغرىقتىن ۋە ئىشقى ۋەسۋەسىدىن يىراق قىلىدۇ. ۋەھشەتنىڭ (ۋەھىمە) ئىلاجى سوغۇق شەربەتلەرنى ئىچىش، قىزىقارلىق ھېكايىلەرنى ئاڭلاش، دوستلار ۋە دانىشمەنلەر بىلەن ھەمسۆھبەتتە بولۇش بولۇپ، بۇلار غەم ـ قايغۇدىن يىراق بولۇشنىڭ چارىسىدۇر. غەم قايغۇنىڭ ئۈنۈملۈك چارىسى ـ ئۈمىدۋار بولۇش، ئۇسسۇل، ساما، نەغمە ـ ناۋا بىلەن شوغۇللىنىش ۋە بەدەنگە ئىسسىقلىق ۋە خۇشاللىق يەتكۈزگۈچى ئىچىملىكلەر ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتۇر.

15. ياشانغانلار

ياشانغانلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ھۆل ئىسسىقلىق چارىلەرنى قىلىش لازىم. ئىسسىق سۇ ئىشلىتىش، مۆتىدىل ياغلاردىن سەۋسەن ۋە ياسىمەن يېغى، ئىسسىقلىق شەربەتلەرنى ئىستېمال قىلىش، يۇمشاق كۆرپە، ياستۇقلاردا يېتىپ دەم ئېلىش، ئۆزىنى ئوبدان كۈتۈش، قورقۇنچ ۋە ئەندىشىدىن ساقلىنىش، كاپۇر، نېلۇپەردەك سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەردىن، ئاچچىق-چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، بۇلغانغان ھاۋا ۋە سېسىق پۇراقلاردىن خالىي بولۇش، تاماقنى ئاز-ئاز يېيىش، تاماق يەپ مۇنچىغا چۈشمەسلىك لازىم. ئەگەر ئاشقازاندا ھۆللۈك بولسا، قاينىتىلغان سۈتنى گۈرۈچ، ھەسەل ۋە شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلىسمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆز ۋاقتىدا تاماق يېمەسلىك زىيانلىقتۇر. ئەگەر تەبىئىتى قۇرۇق بولسا، 15 گىرام بىستىپايەج، بىر تۇتام تال غازىڭنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. 10 گىرام مەستىكىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قەنت بىلەن سوقۇپ ئىچكۈزسە، ئىچىنى تازىلايدۇ. 12 گىرام ئەفتىمۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا قۇرۇق ئەنجۈر ۋە سەۋزە قوشۇپ، سوقۇپ دەملەپ ئىچسە، تەبىئىتىنى راۋان قىلىدۇ. دائىم شورپا قاتارلىق قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم. بۇغداي ئۈمىچىغا مۇۋاپىق مىقداردا زەنجىۋىل سېلىپ ئىچىش، قىش كۈنلىرى تەرياق، داۋائىلمىشكى ۋە ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش مۇۋاپىق كېلىدۇ. ياشانغان كىشىلەردىن مۇمكىنقەدەر قان ئالماسلىق كېرەك.

16. مۇساپىرلار

سەپەرگە ئىرادە قىلغان كىشى سەپەرگە چىقىشتىن ئىلگىرى سەپەر ئۈستىدە يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئۇسسۇزلۇق، ئاچلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ئىسسىق ـ سوغۇقلۇق،

شورلۇق سۇ ئىچىشكە توغرا كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرۈپ، مۇمكىن-قەدەر پۇختا تەييارلىق قىلىش لازىم. ئاۋۋال قان ئالدۇرۇپ ياكى سۇرگە ئىچىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. قورساق توق ۋاقىتدا ئۇلاقىا مىنمەسلىك، مەنزىلگە چۇشكەندە تاماق يېيىش كېرەك.

ئەگەر ئىسسىق ۋاقىتدا ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا، ئالتە گىرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئۇسسۇزلۇق بېسىلىدۇ؛ سۇنى سىركە بىلەن ئىچسىمۇ بولىدۇ، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئۇلاقىا مىنىدىغان چاغدا سوغۇق سۇ بىلەن شەربەت ئىچىش، مەنزىلگە چۇشكەندە بۇرنىنى، كىندىكىنى، تاپىنىنى، بوغۇملىرىنى بىنەپشە ياكى قاپاق ئۇرۇقى يېغى قاتارلىق ياغلاردا ياغلاش لازىم. ئەگەر بىر يەردە زەرەرلىك شامال پەيدا بولغان بولسا، ئاغزى - بۇرنىنى يۆگەپ مۇداپىئە قىلىش لازىم. پىيازنى توغراپ، قېتىق بىلەن ئىچىش، بۇرنىغا مۇۋاپىق ياغلارنى تېمىتىش لازىم.

ئەگەر سەپەر قىلغان كىشىگە زەرەرلىك شامال تەگسە، پۇت - قولىنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش ھەمدە سوغۇق سۇغا چىلاش لازىم. گۇل يېغى، گۇلاپ ۋە سۆگەت غازىڭى سۇيىنى بېشىغا چېچىش لازىم. تەرخەمەك، بەرگىناي ئۇرۇقى ۋە سېمىز ئوتنىڭ كۆكىنى يېگۈزۈش لازىم. پات - پات سۇدا ئاغزىنى چايقاش ۋە ئاز - ئازدىن سۇ ئىچىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىتما بولمىسا، سۈت ۋە قېتىق ئىچىش مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر قىش كۈنى بولسا، مەنزىلگە چۈشكەندە ئوت قېشىغا ئالدىراپ بارماي، ئاستا ئاستا ئىسسىنىش، پۇت قولىنى پەرپىيۇن، زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاپ ئىسسىتىش، غىزاسىغا تولاراق سامساق ۋە ياغ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئەگەر ياغ يېسە، ئىككى - ئۈچ پىيالە مۇسەللەس ئىچسىمۇ بولىدۇ، چۈنكى بۇ سوغۇقتىن مۇداپىئە قىلىدۇ. سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەن كىشىلەرگە ئۈچ گىرام ھىڭنى مۇسەللەس 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 ئەرمىنىنى 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 رەڭگىرويى ئۆزگىرىپ كەتسە، ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابى، توخۇمنىڭ ئېقى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. پىياز، سامساقلارنى سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىق ياغلارنى

بوغۇملارغا چاپسا هارغىنلىقنى يوقىتىدۇ. دەريا ۋە دېڭىزدا سەپەر قىلماقچى بولغان كىشى كېمىدە ئولتۇرغاندا تولا قەي قىلسا، دەرھال چارە قىلماي قەي توختىغانغا قەدەر كۈتۈش كېرەك. ئەگەر توختىمىسا، پىنىنە شەربىتى، بېھى، ئانار، غورىلارنى يېسىمۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى كۈچەيتىدۇ. پىنىنىلەرنى ئايرىم ئىستېمال قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

§ 3 . تېبابەت ئىلمى توغرىسىدا

بۇ پاراگراف 19 مەزمۇنغا بۆلۈنىدۇ.

1. تېبابەت ئىلمى بىلەن تونۇشۇش

تېبابەت ئىلمى شۇنداق بىر ئىلىمدۇركى، ھۆكۈمالار (تېۋىپلار) ئۇنىڭ بىلەن خالا-يىقلارنىڭ تېنىنى مۇلاھىزە قىلىپ، ساغلاملىقنى ساقلايدۇ. ئەگەر ئاغرىق بولسا، مۇمكىن-قەدەر سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ھەممە مەۋجۇدات ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپلار بۇ مەۋجۇداتلارنىڭ ماھىيەتلىرىنى، پەرقلىرىنى ۋە كەيپىياتلىرىنى بىلىشى زۆرۈر. بۇ مەۋجۇداتنىڭ سەۋەبچى-لىرى ـ ماددى، فائىلى (ماددىنىڭ ھەرىكىتى)، مۇسەۋۋەرى (شەكىل)، تامامى (نەتى-جە) دىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى ماددى 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 ساقلىقىقا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئەسبابى سىتتە (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 بەلگەندە مەلۇم بولىدۇ.

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

2. 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 ماددىلار بىر ـ بىرىگە زىت، بىر ـ بىرىگە قارىمۇ ـ قارشى ھەم بىر ـ بىرىنى تەقەززا قىلىدىغان، تەبىئىتى باشقا ـ باشقا ماددىلاردىن ئىبارەتتۇر. قارىمۇ قارشىلىقنىڭ سەۋەبى شۇكى، ھەر قايسىسىنىڭ تەبىئىتى ئۆزىگە مايىلدۇر. سۇرەت (شەكىل) بىر ـ بىرىگە بىرىكىپ، بىر ـ بىرىدىن ئايرىماسلىقنى تەقەززا قىلىدۇ. تەبىئەت جىسىملىرى ماددا، مۇسەۋۋەرى ۋە كەيپىياتتىن تەركىب تاپىدۇ. ماددا دېگەن تۇتۇشقا ۋە كۆرۈشكە، ئاڭلاشقا، پۇراشقا، تېتىشقا بولىدىغان جىسمى ماۋجۇدات بولۇپ، ئۇنىڭ ئالاھىدە شەكلى، ھەجمى، رەڭگى، تەمى، ۋەزنى، پۇرىقى ۋە ئالاھىدە خۇسۇسىيەتلىرى «سۇرەت» دېيىلىدۇ. ئۇنىڭدىكى مەلۇم شارائىت ئىچىدە پەيدا بولىدىغان، ئىسسىقلىق چىقىرىش، سوۋۇتۇش، ھۆللۇك 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 ـ بىرىگە مۇخالىفەتچىلىك قىلماسلىقى ئۈچۈن ياردەم بېرىپ، سۇرەتنى مۇھاپىزەت قىلغۇچى بىر كۈچ لازىمدۇر. بۇ كۈچ بولسا تېبابەت ئىلمىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئىلىم ئىنسانلارغا ئىلتىپات قىلىنغاندۇر. 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 تېزراق ئۆز ھالىغا كېلىدۇ.

3. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيە ۋە ئەمەلي قىسىملىرى

تېبابەت ئىلمى ساقلىقنى ساقلاش، بەدەنگە پايدىلىق نەرسىلەر بىلەن كېسەللىكنى يوقىتىش ۋە زىيانلىق نەرسىلەرنى ئىنسانغا بىلدۈرۈش ئۈچۈن پايدىلىق. ھېكىملار (تېۋىپلار) تېبابەت ئىلمىنىڭ ماھىيىتى، ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلىرىنى بىلىشى لازىم. تېبابەت ئىلمىنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك سەۋەبلىرىنى تەتقىق قىلىدىغان قىسمى جوزئى ئىلىم دېيىلىدۇ. بۇ ئىلىم سالامەتلىكنى قانداق ئاسراش ھەمدە كېسەللىكنى قانداق يوقىتىشنى ئۆگىتىدۇ. ھەر قانداق تېۋىپ بولارنى ئۆز قانۇنىيىتى بويىچە بىلگەندە، ئاندىن يېتىشكەن بىر تېۋىپ بولالايدۇ. مەيلى ئەمەل قىلسۇن، مەيلى ئەمەل قىلمىسۇن، مەقسەت ئۇنىڭدا ئەمەس، جوزئى ئىلمىنىڭ مەقسىتى ـ تېبابەتچىلىك قائىدىسىگە ئەمەل قىلىشنىڭ يولىنى بىلىشتۇر.

4. ئەركانلار

ئەركان (ماددا) تۇپراق، سۇ، هاۋا ۋە ئوتتىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ. مىزاج ۋە خۇسۇسىيەت ئېتىبارى بىلەن بىر ـ بىرىگە قارىمۇ ـ قارشىدۇر. هەر قانداق مەۋجۇداتنىڭ تەبىئىتىدە پاكى سۈرىتىدە تۆت خىل ئەركان (ماددىنىڭ) هەر قايسىسىنى ئۆز تەبىئىتى ۋە شەكلىدە تېپىش ۋە كۆرۈش مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر بۇ تۆت خىل ماددا بىر ـ بىرى بىلەن ئارىلاشسا، باشقا بىر خىل مىزاج هاسىل بولىدۇ ۋە هەر قايسىسىنىڭ ئۆز خۇسۇسىيەتلىرى يوق بولىدۇ. مەزكۇر تۆت خىل ماددىنىڭ ئىككىسى يەنى تۇپراق ۋە سۇ ئېغىر بولۇپ، قالغان ئىككىسى يەنى هاۋا بىلەن ئوت يەڭگىلدۇر.

5. تۇپراق

تۇپراق بىر قانچە خىل نەرسىدىن تەركىب تاپقان بولماستىن، بەلكى تەنها بىر جىسىمدۇر. باشقا ماددىلار ئۇنىڭ ئۈستىدىن ئورۇن ئالىدۇ. ئەگەر ئالىقانغا بىر سىقىم توپا ئېلىپ يۇقىرىغا (ئاسمانغا) ئاتسا، يەنە ئۆز جايىغا قايتىپ چۈشمەي قالمايدۇ. تۇپراقنىڭ ئېغىر بولۇشىدىكى سەۋەب ـ ئۇنىڭ هەممىدىن تۆۋەن بولغانلىقىدا، ئۇنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇقتۇر، تۇپراقنىڭ پايدىسى ۋە خۇسۇسىيىتى شۇكى، هەر قانداق نەرسە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىكتۇر ۋە هەرقانداق نەرسىنى ئۇنىڭدا قويسا، ئورۇن ئېلىپ تۇرىدۇ، لېكىن باشقا ماددىدا تۇرمايدۇ.

6. سۇ

سۇ پۈتۈن يەر يۈزىنىڭ تۆتتىن ئۈچ قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. سۇ تۇپراقتىن يېنىك، باشقا ماددىلاردىن ئېغىرراقتۇر. يەر يۈزىنىڭ تۆتتىن بىر قىسمىنى ئاللاتائالا ئۆز پەزىلىتى 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، هەممە يەرگە باراۋەر يەتكۈزدى.

سۇنىڭ تەبىئىتى هۆل سوغۇقتۇر. ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، سۇ گەرچە هەر قانچە چاچقۇن بولسىمۇ، ئاسانلا قوشۇلۇپ جەم بولىدۇ. هەر قانداق شەكلنى قوبۇل قىلىدۇ. ئەمما ساقلاپ قالالمايدۇ. سۇنىڭ پايدىسى شۇكى، باشقا ئاساسىي ماددىلار ئۇنىڭ سەۋەبىدىن سۈرەت (شەكىل) نى قوبۇل قىلىدۇ.

7. ھاۋا

ھاۋا بەسىت (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 قىلىۋېتىدۇ. ھاۋا بەك لەتىپ بولغاچقا، ھېچنەرسىنى بۇلغىمايدۇ.

8. ئوت

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

9. ئەركانلارنىڭ مىزاجى

ئەركانلارنىڭ تەبىئىتى يۇقىرىدا بايان قىلىندى. ھېكىملار سۇرەت بىلەن ماددا بىر - بىرىگە قارىمۇ قارشى دەپ قارايدۇ، ھەر قانداق ۋاقىتتا ئىككى ئاساسىي ماددىنىڭ سۇرىتىدە كەمچىلىك، يېتەرسىزلىك يۈز بەرسە، سۇرەت ئۆزلۈكىدىن 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. ھەر قاچان ئىككى سۇرەت تەڭمۇ تەڭ بولسا، ئىككىسى غالىب ۋە ئىككىسى مەغلۇپ بولسا، 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. مۆتىدىل مىزاج

مۆتىدىل مىزاج دېگەندە، ئاساسىي ماددىنىڭ تەركىبى، قۇۋۋىتى، سۇرىتى توغرا ۋە

راست بولىدۇ. بۇنداق مۆتىدىللىق ئالەمدە مەۋجۇت ئەمەس. ھېكىملارنىڭ قارىشىدا ياخشى مىزاج شۇكى، ھەر قايسى ئەزالار مەسىلەن: پەي، گۆش ۋە ئۇستىخانلار ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈكلەر مۇۋاپىق بولغان ئەزالار بولۇپ، بۇلار مىزاجىغا 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 يۈرەككە 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 تېرىنىڭ مىزاجى ھەممىدىن مۆتىدىلراقتۇر. كىشىلەر ئىسسىق - سوغۇق نەرسىلەرنى بارماقلىرى ئارقىلىق بىلىدۇ.

11. ئەزالارنىڭ مىزاجى

ئەزالارنىڭ مىزاجىنى خىلتلارنىڭ مىزاجى بىلەن بىر - بىرىگە قىياس قىلغاندا، يۈرەك ھەممىدىن ئىسسىقراقتۇر. ئاندىن قالسا، شىرياندىكى قانلار، ئاندىن قالسا، جىگەر ۋە ۋېنادىكى قانلار گۆشتىن ئىسسىقراقتۇر؛ ئاندىن قالسا، تېرە ۋە ئەزالار قېنى ئىسسىقراق بولىدۇ، سوغۇق خىلتلارنى بىر - بىرىگە قىياس قىلغاندا ھەممىدىن بەلغەم سوغۇقراقتۇر؛ ئاندىن قالسا، سۆڭەك، كۆمۈرچەك، پەي، كىرگىت پەردىلەر، يۇلۇن، مېڭە قاتارلىق ئەزالارنىڭ مىزاجى سوغۇقتۇر. تارمۇش، بۆرەك، يۈرەك مۇسكۇلى، تال ۋە تۈكلەر قۇرۇق سوغۇقتۇر.

12. كىشىلەر ھاياتىنىڭ ياشقا مۇناسىۋەتلىك ئەھۋاللىرى

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

www.uyghurkitap.com

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 يوقىلىدۇ. كىشىلەر بۇ مىزاجلارنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن ھەمىشە ھايات تۇرۇۋەرمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئادەم 40 ياشتىن ئاشقاندا، ئىسسىقلىقى ۋە ھۆللۈكى ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقىدىن، جىسمانىي ئەمگەكتىن، جاپا ـ مۇشەققەت سەۋەبىدىن كۈندىن ـ كۈنگە كېمىيىشكە باشلايدۇ. بەزىدە غەم ـ ئەندىشە ياكى ئارتۇقچە خۇشاللىق تۈپەيلىدىنمۇ كېمىيىدۇ. مۇشۇ يوسۇندا بەدەندىن ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىق چىقىم بولىدۇ. ئىستېمال قىلغان غىزا ـ تائاملار ئۇنىڭ ئورنىنى تولدۇرالمايدۇ. چۈنكى قېرىغاندا ئىنساننىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ. بەدەندە غەيرىي تەبىئىي ھۆللۈك ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەنلىك سەۋەبىدىن، ئادەملەر مەڭگۈ ياشىيالمايدۇ. ھېكىملار بۇنى «تەبىئىي ئۆلۈم» دەيدۇ.

13. ئەسلى مىزاج

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

14. خىلىتلار

خىلىتلارنىڭ ئەسلى ئورنى تومۇر ۋە كاۋاك ئەزالاردۇر. جىگەر، ئاشقازان، تال ۋە ئۆتكە ئوخشاش ئەزالاردىكى خىلىتلار ئىستېمال قىلىنغان غىزالاردىن پەيدا بولۇپ، بەزىسى ئوبدان، بەزىسى ناچار بولىدۇ. ئوبدان خىلىت تەبىئىي خىلىت دېيىلىدۇ، ناچار خىلىت غەيرىي تەبىئىي خىلىت دېيىلىدۇ.

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

15. قان خىلتى

قان خىلتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، جىگەردە پەيدا بولىدۇ. ئورنى جىگەردە بولىدۇ. ئاشقازاندا ھەزىم بولغان يېمەكلىكنىڭ رەڭگى قىزىق كاشكاپ رەڭگىگە ئۆزگىرىدۇ. بۇ كەيلۇس (1- ھەزىم) دەپ ئاتىلىدۇ. كەيلۇس ئاشقازان ئارقىلىق جىگەرگە بارغاندا، جىگەردە يەنە بىر قېتىم ھەزىم بولىدۇ. بۇ كەيمۇس (2- ھەزىم) دېيىلىدۇ. ئۇ جىگەرنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ. قانغا ئايلىنىدۇ ۋە جىگەردىن پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، ئەزالارغا ئوزۇقلۇق بولىدۇ ھەمدە جىگەردىن يۈرەككە كېلىپ، يۈرەكنىڭ ھارارىتىدىنمۇ ئىسسىقراق بولىدۇ ۋە يۈرەككە ئوزۇق بولىدۇ. يۈرەكتە قىزىل رەڭدە بولىدۇ.

قان خىلتى تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئىي قان خىلتىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. خۇش پۇراق پۇرايدۇ، تاتلىق تېتىيدۇ. بۇ خىل قان ناھايىتى مۆتىدىل قاندۇر. غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى دېگىنىمىز، ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى، ھۆل ئىسسىق ياكى ھۆل سوغۇق بولۇپ، مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن ھاسىل بولىدۇ ۋە ھېچقانداق خىلىت ئارىلاشمىغان 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. بەلغەم خىلتى

بەلغەم خىلتى تەبىئىي، غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ تەمى تاتلىق بولىدۇ. سەپرا ۋە سەۋداغا نىسبەتەن سوغۇقراق بولۇپ، ھۆل سوغۇقدۇر، ئەمما بەدەننىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن سوغۇق بولمايدۇ. ئورنى ئۆپكىدە بولىدۇ. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى تۆت خىل بولىدۇ: بىرىنچى خىلى سۇيۇق بولىدۇ، ئۇ رۇتۇبەتى مائى (سۇ خاراكتېرلىك بەلغەم) دېيىلىدۇ. ئىككىنچى خىلى قويۇق بولىدۇ، بۇ ماخاتى (ماڭقىسىمان بەلغەم) دېيىلىدۇ. ئۈچىنچى خىلى قويۇقراق بولۇپ، زوجاجى (ئەينەكسىمان بەلغەم) دېيىلىدۇ. تۆتىنچى خىلى ناھايىتى قويۇق بولۇپ، بەلغىمى جەسسى (گەجسىمان 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، قاقسىق بولىدۇ.

17. سەپرا خىلتى

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

غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىل بولىدۇ: سەپرا خىلتىغا قان ئارىلاشسا، رەڭگى قىزىلغا مائىل بولىدۇ، بۇ قىزىل رەڭلىك سەپرا دېيىلىدۇ. يەنە بىرى، تەبىئىي سەپرا خىلتىغا بەلغەم خىلتى ئارىلاشسا، قويۇق بولۇپ، ئىسسىقلىقى كەمرەك بولىدۇ، رەڭگى تۇخۇم سېرىقىدەك بولىدۇ. بۇ تۇخۇم سېرىقىسىمان 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 سەپرائى سەۋدا (قارا سەپرا) دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ تەمى ئاچچىق ۋە تۇزلۇق بولىدۇ. تۇكۇرسە تۇكۇرۇك قاينايدۇ، ھەتتا چىۋىنمۇ يېقىن كەلمەيدۇ. ئەگەر قارا سەپرا ئۇچەيگە ئۆتۈپ كەتسە، ئۇچەينى زەخىملەندۈرىدۇ. ئەمما، زەڭگەر رەڭلىك سەپرا بۇنىڭدىن يامان بولۇپ، زەھەر ھېسابلىنىدۇ.

سەپرانىڭ خۇسۇسىيىتى: ئۇ قان ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. ئۆپكىنىڭ سەپراغا تولاراق 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 كېلەلمىسە، بۇنىڭ سەۋەبىدىن قۇلۇنجى كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۇچەيدە قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە پەيدا بولىدۇ. ياز كۈنىدە سەپرا كۆپرەك بولىدۇ. ئاچچىق كەلگەندە، قۇرۇق ئىسسىق غىزا يېگەندە ۋە قاتتىق ھەرىكەت قىلغاندىمۇ سەپرا زىيادە بولىدۇ.

18. سەۋدا خىلتى

سەۋدا خىلتىمۇ تەبىئىي ۋە غەيرى تەبىئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئىي دېگىنىمىز -- قاننىڭ لېيىدۇر. ئۇ قاندىن ئېغىر بولۇپ، تەبىئىي قۇرۇق ۋە ساپ

بولىدۇ. رەڭگى قارا، تەمى چۈچۈمەل، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ، ئورنى تالدا بولىدۇ.

سەۋدا ـ تولا غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن ۋە خاپىلىقلاردىن، قۇرۇق سوغۇق غىزالىنىشتىن، تولاراق كۆز پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. غەيرى تەبىئىي 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 چىۋىنمۇ 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 بارىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مالىخۇلىيا، قارا يەرقانغا ئوخشاش ھەرخىل كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ھەرقانداق ئاغرىق ئۇزۇنغا سوزۇلسا، جىگەر ئاجىزلىشىپ، ئىككىنچى، ئۈچىنچى ھەزىم ناچارلىشىدۇ ۋە ئەزالاردىكى ھەممە خىلىتلار سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر جىگەر قىزىق بولسا، كەيمۇس كۆيۈپ، تەبىئىي سەۋدانىڭ سۈپىتى غەيرى تەبىئىي سەۋدا ۋە غەيرى تەبىئىي 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. ئاز بىر قىسمى ئاشقازانغا قۇيۇلۇش ئارقىلىق ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ياشانغانلارنىڭ ۋە تولا غەم ـ ئەندىشە قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ قېنى قارا بولىدۇ.

19. ھەزىملەر

ھەزىم قىلىش ئورنى ئاشقازان، جىگەر، تومۇر، ئەزالاردىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ. ھەر بىر ھەزىمدىن كېيىن بىرنەچچە چىقىرىندى ماددىلار پەيدا بولىدۇ. بىرىنچى ھەزىمدىن كېيىن پەيدا بولغان چىقىرىندى ماددىلار ئۈچەي يولى بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. ئىككىنچى ھەزىمنىڭ چىقىرىندى ماددىلىرى ئۈچ خىل بولىدۇ. ئاۋالقىسى 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.

4 § . يەككە ئەزا توغرىسىدا

بۇ پاراگراف ئالتە مەزمۇنغا بۆلۈنىدۇ.

1. مۇرەككەپ ئەزالار بىلەن ئاددىي ئەزالارنىڭ پەرقلىرى

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

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

2. سۆڭەك

سۆڭەك ھەممە ئەزالاردىن قاتتىق بولغان قۇرۇق جىسىمدۇر. ئۇنىڭدا سېزىم بولمايدۇ، گەۋدە ئەزالارنىڭ ھەرىكىتى سۆڭەككە تايىنىدۇ، ئادەم بەدىنىدە 240 پارچە سۆڭەك بولۇپ، بۇلار: باش، يۈز، 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. كۆمۈرچەك

كۆمۈرچەك سۆڭەكلەردىن يۇمشاق، پەيلەردىن قاتتىقراپ بولۇپ، تاغاقنىڭ بېشىدا بولىدۇ. ئەگەر بىرەر زەخمە پەيدا بولسا، سۆڭەكنىڭ زەربىسىدىن كۆمۈرچەك يانجىلىدۇ، ئەمما پەيلەر يانجىلمايدۇ. كېكىردەكمۇ كۆمۈرچەك بولۇپ، دائىم ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئۇ سۆڭەك 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، شامالدۇر-غۇچقا ئوخشاش ئاۋاز كىرىپ تۇرىدۇ.

ئۆپكىنىڭ بېغىمۇ كۆمۈرچەك بولۇپ، نەپەس يوللىرى ئوچۇق تۇرىدۇ، بۇرۇندىن ئاققان سېرىق سۇلار تەسىر قىلمايدۇ. ئومۇرتقىلارنىڭ ئۆسۈكچىلىرىمۇ كۆمۈرچەك بولۇپ، ئادەملەر ئۇنىڭ ياردىمى بىلەن ئولتۇرۇپ قوپىدۇ، ئەگەر ئۇ سۆڭەك جىسىملىق بولغان بولسا، ئولتۇرۇپ قوپۇش مۇمكىن بولمايتتى.

4. 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 ئۈچ خىل بولۇپ، بىر - بىرىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ھەر قايسىلىرىنىڭ خىزمىتى باشقا - باشقا بولىدۇ.

بىرىنچى خىلنىڭ بىر ئۇچى مېڭىدە، بىر ئۇچى يۇلۇندا بولۇپ، يۇلۇن مېڭىنىڭ ياردەمچىسى ھېسابلىنىدۇ. ھەرىكەتلەندۈرۈش، سېزىش قۇۋۋىتى بۇ پەيلەرنىڭ خىزمىتى بىلەن ھەممە ئەزالاردا بولىدۇ.

ئىككىنچى خىل پەينىڭ بىر ئۇچى بىر سۆڭەكتە، يەنە بىر ئۇچى يەنە بىر سۆڭەكتە بولۇپ، 1 - سۆڭەكتىن 2 - سۆڭەككە مەھكەم باغلانغان بولىدۇ. بۇ پەي رابات (ئارغامچا) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى يۇقىرىقى ئىككىسىدىن ئۇزۇنراق بولۇپ، ئۇ، ۋەتەر دەپ ئاتىلىدۇ. ئەزلە دېگەن پەيلەر ۋەتەردىن باشلىنىدۇ. بۇ پەينىڭ بەدەن ھەرىكەتلىنىش ۋە سېزىش خىزمەتلىرىدە ياردىمى بار. ھەرىكەت قىلىش ۋە سېزىشنىڭ ئەسلى قۇۋۋىتى مېڭىدە بولىدۇ.

توقۇلما، تېرە، پەي ۋە تومۇرلاردا كاۋاكلار بولىدۇ. ئۇ مەسام دېيىلىدۇ. مەساملار يۇمشاق گۆشلەرگە تۇتىشىدۇ. تېرىنىڭ سېزىش كۈچى بۇ پەيلەر ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. تېرىنىڭ قىزىللىقى گۆشتىن، قاندىن، تومۇرلاردىن بولىدۇ. تۈك، تەر ۋە كىرلەر تېرىدە پەيدا بولىدۇ، بۇ مەساملار بىلەن كېلىپ، تېرە ئۈستىگە چىقىدۇ. بەدەننىڭ قۇۋۋىتى مېڭىدىن تومۇرلار ئارقىلىق ئەزالارغا تارقايدۇ. تۇتۇپ سىلاپ كۆرگەندەك سېزىم ھەممە گۆش، تېرىلەردە بولىدۇ. ئەمما كۆرۈپ، ئاڭلاپ، پۇراپ، تېتىپ سېزىش باشقىكى ئەزالاردا بولىدۇ.

پەيلەرنىڭ ھەممىسى جۈپ بولۇپ، بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە ۋە بىر ـ بىرىگە تەڭداش بولىدۇ. بۇ پەيلەر ئومۇرتقىلاردىن ئۆسۈپ چىقىپ باشقا ئەزالارغا تۇتىشىدۇ. ئەمما يۇلۇننىڭ تۇۋىدە بىر پەي بولۇپ، ئۇ يەككە بولىدۇ. باشقا جۈپ پەيلەرنىڭ يەتتىسى مېڭىدىن، سەككىزى بويۇندىن، ئون ئىككىسى كۆكرەك ئومۇرتقىسىدىن، بەش جۈپى بەل ئۇمۇرتقىسىدىن، يەنە بىرى، قۇيرۇق سۆڭەكتىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئاشقازان بىلەن مېڭىنىڭ شېرىكچىلىكى بولۇپ، بىر قىسىم پەيلەرنىڭ بىر ئۇچى مېڭىدە، يەنە بىر ئۇچى تۆش پەردىسىدە بولىدۇ. بۇ پەيلەردىن ئايرىلغان پەيلەرنىڭ ئۇچ دانىسى يۈرەكتە، ئۆپكىدە، ئاشقازاندا، جىگەردە، ئۇچپەيلەردە بولىدۇ. چۈنكى قانداقلا چاغدا سېسىق نەرسىلەرنى پۇرىسا، يامان نەرسىنى ئويلىسا، كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسىدۇ. ئاشقازان ناچارلىشىپ غىزانى ئوبدان ھەزىم قىلالمىسا، كەيلۇسنىڭ بۇخاراتى باشقا چىقىپ 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. مۇسكۇللار

مۇسكۇلنىڭ يىلتىزى پەي بولۇپ، ئۇ ۋەتەر دەپ ئاتىلىدۇ. مۇسكۇلنىڭ بىر ئۇچى ۋەتەردا بولۇپ، سۆڭەكتىن چىقىدۇ. يەنە بىر ئۇچى ۋەتەرنىڭ ئارىسىدىن تۈز تارتىلىپ چىقىدۇ. بۇ مۇجەۋۋەز (نەيسىمان) دەپ ئاتىلىدۇ. باشقىلىرى يوغىنا ئوخشاش تالالىق گۆشلەر بىلەن ئارىلاشقان بولىدۇ. مۇسكۇلنىڭ يەنە بىر ئۇچى باشقا سۆڭەكلەرگە تۇتىشىدۇ.

ئارىلىقتىكى مۇسكۇلنىڭ تارقالغان پارچىلىرى كەڭرەك بولغانلىقتىن، ئوتتۇرىسى يوغان، ئىككى بېشى ئىنچىكە، ھېلىلىنىڭ شەكلىدە بولىدۇ. ۋەتەر مۇجەۋۋەر (نەيسىمان پەي)، لەۋ، گۆش، پەردە بۇلارنىڭ ھەممىسى مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدۇ. غىشا (پەردە) بولسا، پەي ۋە تارىمۇشتىن تۈزۈلگەن يۇمشاق جىسىم بولۇپ، ئۇ ئىككى خىل بولىدۇ. 1 ـ خىلى، بۇ پەردىنىڭ ئارىسىدا بولۇپ، ئىسسىق ۋە سوغۇقنى سېزىدۇ. 2 ـ 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 تۇۋىدە 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 ئىگىشكە مۇمكىن بولمىسا، بۇ مۇسكۇل زەخىملەنگەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

يەنە تۆت مۇسكۇل بولۇپ، بويۇن ئۇنىڭ بىلەن ھەرىكەتلىنىدۇ. ئىككىسى ئوڭ 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 ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە بولىدۇ. نەپەس ئېلىش مۇسكۇلىنىڭ ياردىمى بىلەن بولىدۇ. چۈنكى ئادەم ئۇخلىغاندا ياكى بىھوش بولغاندا، پەردىنىڭ ھەرىكىتىدىن باشقا مۇسكۇللار نەپەس ئېلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

دۈمبىنىڭ مۇسكۇللىرى 48 بولىدۇ. ئىگەر دۈمبە مۇسكۇللىرى قىسقارسا دۈمبە ئارقىغا تارتىلىدۇ، ئەگەر بۇ ئىككىسىدىن بىرى قىسقارسا دۈمبە شۇ تەرەپكە تارتىلىپ كېتىدۇ. قورساقنىڭ مۇسكۇللىرى سەككىز، ئەر كىشىنىڭ جىنسى 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. 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 تارمىقى بولۇپ، ھەر بىر تارمىقى دەرەخنىڭ يىلتىزىدەك كۆپ بولىدۇ. يەنە بىرى، جىگەردىن چىققان تومۇر بولۇپ، ئۇ باب دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن سەككىز تومۇر شاخچىلاپ چىقىدۇ، بۇلار ماسارىقا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇرلارنىڭ ھەر قايسىلىرىدىن چىققان تارماق تومۇرلار ئاشقازانغا، ئۈچەيگە بارىدۇ.

بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ خىزمىتى كەيلۇسنى جىگەرگە يىغىشتۇر. ئاشقازانغا تۇتاشقىنى ئاشقازان كەيلۇسىنى يىغىدۇ. ئۈچەيگە تۇتاش بولغىنى ئاشقازاندىن ئۈچەيگە ئۆتكەن كەي-

لىۋسنى چىقىرىندى ماددىلاردىن ئايرىپ جىگەرگە كەلتۈرىدۇ. كەيلۇس بۇنىڭ بىلەن ئوزۇق بولۇپ، قورساق تېز ئاچماي، غىزاغا ۋاقتىنچە ھاجەت چۈشمەيدۇ.

ۋەردىنىڭ ئىككىنچى خىلى جىگەرنىڭ ئۆزىگە تارتىدىغان يېرىدىن 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 ئوزۇقلۇقلار تومۇرلارنىڭ تارتىشى ئارقىلىق ئەزالارغا تارقايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالارغا ئىچكى تاشقى ئوزۇق بولىدۇ. بۇ تومۇر ئەجۋەپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇرنىڭ ئاستىنقى تارماقلىرى ئارقىلىق تۆۋەندىكى ئەزالارغا قان يېتىپ ئوزۇق بولىدۇ. بۇ تومۇرنى ئەجۋەپ دەپ ئاتىشىمىزدىكى سەۋەب بۇ تومۇرنىڭ ئىچى كاۋاك بولغانلىقتىن، ئەجۋەپ (كاۋاك) دەپ ئاتالغان.

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

2. شىريان تومۇرلار: بۇ تومۇر ئىككى خىل بولۇپ، بىرى يۈرەكنىڭ سول يېنىدىن باشلىنىدۇ. بەدەننىڭ ئەسلى 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 چىققان بولۇپ، بىرىنىڭ شاخلىرى يۇقىرىغا، يەنە بىرىنىڭ شاخلىرى تۆۋەن تەرەپكە بارىدۇ. بۇ تومۇرلار روھىي ھايۋانىنى (ھاياتلىق كۈچى)، ھارارىتى ئەسلىنى بارلىق ئەزالارغا يەتكۈزىدۇ. روھ ۋە ھارارىتى ئەسلىنىڭ يۈرۈش يولى بولغان شىريان تومۇر ئىككى قات تۈزۈلگەن بولىدۇ.

شىريان ۋەرىدنىڭ بىر قات ۋە ئىنچىكە بولۇشىنىڭ 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 ھەرىكەتلەنسە، چوقۇم ئۆپكىگە زىيان يېتىدۇ. چۈنكى ئۆپكىنىڭ ئەتلىرى يۇمشاق ھەم نازۇك بولىدۇ، شۇڭا بۇ تومۇر بىر قات، باشقا تومۇرلار ئىككى قاتتىن

تۈزۈلگەن. تومۇرلارنىڭ ئارىسىدا ئىككى قات يەنە بىر تومۇر بار بولۇپ، ئۇ، ۋەرىد شىريان دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن ئىككى تال ئىنچىكە تومۇر ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، بۇ ئىككى تومۇر ئىچىدىكى پەردىلەردە تىزىلىپ يەنە ئىككىنچى بىر پەردىدىن ئۆتۈپ يۈرەك ئۈستىگە كېلىپ، ئۇنىڭدىن قىلدەك ئىنچىكە تومۇرلار پەيدا بولۇپ، يۈرەك پەردىسىگە تارتىلغان، ئۇنىڭدىن باشقىلىرى تۆت تارماققا بۆلۈنۈپ، بىرى يۈرەكنىڭ ئوڭ تەرىپىدە يۈرەكنىڭ ئىچىگە كىرىدۇ. بۇ تومۇرلار ۋەرىد شىريانى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇر يۈرەكنىڭ باشقا تومۇرلىرىدىن چوڭراق، مۇنداق بولۇشتىكى ئاساسىي سەۋەب، يۈرەكنىڭ باشقا تومۇرلىرى يۈرەككە ساپ ھاۋا يەتكۈزىدۇ. ئەمما بۇ شىريانى ۋەرىدى يۈرەككە ئوزۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىسى 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 بۆلىنىدۇ. كىچىكى يۇقىرى تەرەپكە ئۆرلەپ كۆكرەكتىن ئۆتۈپ، ۋەداج دېگەن تومۇرغا كەلگەندە ئۈچ تارماققا بۆلىنىدۇ. 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.

5 § . مۇرەككەپ ئەزالار توغرىسىدا

بۇ پاراگراف 17 مەزمۇنغا بۆلىنىدۇ

www.uyghurkitap.com

1. مۇرەككەپ ئەزالار

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

1 ـ قۇۋۋىتى نەپسانى: بەدەننىڭ ھەرىكەتلىنىشى، پايدا ـ زىياننى بىلىش، شۇنداقلا پۈتۈن ئەقىل ۋە سېزىمغا تەئەللۇق ئىشلار بۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. بۇ قۇۋۋەت مېڭىگە ئورۇنلاشقان بولىدۇ.

2 ـ قۇۋۋىتى ھايۋانى: روھنىڭ ۋە بەدەننىڭ ئەسلى ھارارىتىنىڭ كۈچى بۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەت يۈرەككە ئورۇنلاشقان.

3 ـ قۇۋۋىتى تەبىئىي: بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى، غىزالارنىڭ ئوزۇق بولۇش ـ بولماسلىقى بۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق بىجىرىلىدۇ.

4 ـ قۇۋۋىتى مەۋلۇدى: ئىستېمال قىلىنغان غىزالارنىڭ ئەۋلاد قالدۇرۇشقا ياراش ـ يارىماسلىقى ـ بۇ بۇقۇۋۋەت ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. 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 تەبىئىي 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 تومۇردىكى قانلار بولۇپ، ئۇ يۈرەكتىن چىقىپ شىريان شاخ تومۇرلىرى ئارقىلىق پۈتۈن ئەزالارغا تارقايدۇ. ھەممە ئەزا قان ئارقىلىق ئوزۇقلىنىپ ھايات كەچۈرىدۇ. ئىسسىق ـ سوغۇقنى سېزىش، كۆرۈش، ئاڭلاش، تېتىش، پۇراش قاتارلىقلار مېڭە ئارقىلىق باشقۇرۇلىدۇ. بۇنى ئورۇنلايدىغان ئەزالار تېرە، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، تىل، تاماقتۇر. بۇلارغا مۇناسىۋەتلىك قۇۋۋەت قۇۋۋىتى نەپسانى دەپ ئاتىلىدۇ.

2. مېڭە

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

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

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

مېڭىنىڭ مىزاجىنىڭ ھۆل بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى: ھەرىكەت 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 ئېلىشقا تېگىشلىك نەرسىلەرنى تېز ئەسلەش ئۈچۈندۇر.

تومۇرلارغا تارقايدىغان قان ئالدى بىلەن مېڭىگە بېرىپ، مېڭىنىڭ ئەتراپىدىكى بۆلۈمچىلەردە ئايلىنىپ، مېڭىنىڭ مىزاجىغا ماسلىشىپ، مېڭىگە ئوزۇق بولىدۇ. مېڭە بۆلۈمچىلىرىنىڭ بىرىنچىسى چوڭراق، ئىككىنچىسى ئۇنىڭدىن كىچىكرەك، تۆۋەندىكىسى تېخىمۇ كىچىك بولىدۇ. مېڭە بۆلۈمچىلىرىدىكى ھاۋانى ھۆكۈمالار روھ دەپ ئاتايدۇ.

بەش خىل سەزگۈ قۇۋۋىتىنىڭ جايلاشقان ئورنى بىرىنچى بۆلۈمدىكى روھدۇر. 2 بۆلۈم يولغا ئوخشاش بولۇپ، ئىككى بۆلۈم ئارىسىغا جايلاشقان. 1 ـ بۆلۈم سەزگەن نەرسىنى 3 ـ بۆلۈمگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئارىدىكى بۆلۈم تەپەككۇر ئورنىدۇر. بۇ ئورۇنغا ھەر قانداق نەرسىنىڭ سېزىمى كەلسە، ياخشى ياماندىن ئايرىپ، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىگە ئەۋەتىپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى بۇ سېزىملارنى

ساقلاپ قېلىپ، بىر نەرسىنى يادلىغاندا، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىدىن ئېلىپ، يەنە ئاۋۋالقى سېزىمغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

مېڭىنىڭ ئىككى بۆلۈكى ئۇزۇنسىغا بولۇپ، يىغىلىپ سوزۇلۇپ تۇرىدۇ. يىغىلسا قۇرت ماڭغاندەك ھەرىكەت قىلىدۇ. سوزۇلغاندا ئۇزىرايدۇ. يىغىلغاندا قىسقىرايدۇ.

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. كۆز

كۆز ناھايىتى مۇرەككەپ ئەزا بولۇپ، ھۆللۈكلەردىن، پەيلەردىن، پەردىلەردىن، ئىچكى تومۇرلاردىن، شىريانلاردىن ئىبارەت بىر قانچە قەۋەتتىن تۈزۈلگەن. ئالدىنقى ئۈچ قەۋەتنى كۆزنىڭ كاسىسىدا بولۇپ، بىرىنچى قەۋەتنى سۆڭەككە تېگىپ تۇرىدۇ. ئۇ تەبىقە سەلبىيە دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، مەشمىيە دېيىلىدۇ. ئۈچىنچىسى، شەبكىيە دېيىلىدۇ. بۇ ئۈچ قەۋەتنىڭ ئارىلىقىدا ئۈچ ھۆللۈك بار بولۇپ، بۇنىڭ بىرىنچىسى، زۇجاجىيە؛ ئىككىنچىسى، جىلدىيە؛ ئۈچىنچىسى، بەيزىيە دېيىلىدۇ. بىرىنچىسى زۇجاجىيە دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى: بۇ ئېرىگەن شېشىگە ئوخشاش بولۇپ، رەڭگى قىزىلدۇر. ئىككىنچىسى جىلدىيە دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى: مۇزغا ئوخشاش ئاق، پاكىزە، سۈزۈك كېلىدۇ. ئۈچىنچىسى بەيزىيە دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى: ئۇ، تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك بولىدۇ. جىلدىيە بولسا، زۇجاجىيە بىلەن بەيزىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. زۇجاجىيە غىزالاردىن ئوزۇق ئالىدۇ. بەيزىيە ئاپتاپنىڭ ۋە باشقا سۈزۈك نەرسىلەرنىڭ قۇۋۋىتىنى ئۆزىگە تارتىپ، توختىتىپ تەدرىجىي ھالدا ئاز-ئازدىن زۇجاجىيىگە ئەۋەتىپ بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە تۆت قەۋەت پەردە بار بولۇپ، بۇنىڭ بىرىنچىسى ئۆمۈچۈكنىڭ تورىدەك بولغىنى ئۈچۈن، ئەنكەبۇتىيە دېيىلىدۇ. ئىككىنچىسى بولسا، ئۈزۈمنىڭ دانىسىغا ئوخشاش بولۇپ، ئوتتۇرىسى تۆشۈك بولغاچقا، تەبىقە ئەنەبىيە 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 تۈكچىلەر بار بولۇپ، مۇبادا كۆزگە سۇ چۈشۈپ قالسا، كۆز دوختۇرلىرى «مىل»

دېگەن سايمان بىلەن كۆزگە چۈشكەن سۇنى تىنۇتكە تارقىتىدۇ. شۇ ئارقىلىق سۇ بۇ تىنۇتنىڭ ئۆزىدە توختاپ، كۆرىدىغان تۆشۈككە بارالمايدۇ. ئۈچىنچى قەۋىتى تەبقە قەرنىيە (مۈڭگۈز پەردە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ناھايىتى سۈزۈك مۈڭگۈزگە ئوخشاش بولىدۇ. تۆتىنچى قەۋىتى تەبقەمۇلتەھىمە دەپ ئاتىلىپ، پارچە-پارچە گۆشلەردىن تۈزۈلىدۇ. بۇ قەۋەت تەبقە قەرنىيەگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ.

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

4. قۇلاق

قۇلاق –– كۆمۈرچەك، پەي ۋە گۆشتىن تۈزۈلگەن 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. بۇرۇن

بۇرۇن –– پۇراش، مېڭىدىن كېلىدىغان چىقىرىندى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىش، ئاۋازنى ساپلاشتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئۇ سۆڭەك ۋە كۆمۈرچەكلەردىن تۈزۈلگەن. ئۈستۈن تەرەپتىكى مۇشەك گۆشنىڭ يېرىمى قاشقا يېقىن بولىدۇ. بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپىنىڭ ھەرىكىتى ئىككى مۇشەك گۆشنىڭ ياردىمى بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. بۇ گۆش

يۈزىنىڭ مۇشەك گۆشىگە قوشۇلىدۇ.

بۇرۇننىڭ تۆشۈكى ئۈستۈن تەرەپتىن مىسقات دېگەن سۆڭەككە يېتىدۇ. بۇ سۆڭەك-نىڭ ئىچىدە بىر يول بولۇپ، ھەر نەرسىنىڭ پۇرىقى مۇشۇ يول بىلەن مېڭىگە كېلىدۇ. ئىككى بۇرۇندىن بىر يول تامغاق تەرەپكە ئېچىلغان بولۇپ، شۇ يول بىلەن ئاۋاز ياخشىلى-نىدۇ. ھەرقانداق ۋاقىتتا بۇ يول ئېتىلىپ قالسا، ئاۋازمۇ تۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئىككى كۆزنىڭ بۇلۇڭىدىن بۇرۇن تۆشۈكىگە كەلگەن بىر يول بولىدۇ.

6. تىل

تىل ــ ئاق، يۇمشاق، گۆشلۈك جىسىم بولۇپ، ئۈستىنى پەردىلەر قاپلاپ تۇرىدۇ. تىلنىڭ ھەرىكەت قىلىدىغان ۋە ھەرىكەت قىلمايدىغان كۆپ تومۇرلىرى بار بولۇپ، ئۇلار گۆش ئارىسىغا ئورۇنلاشقان بولىدۇ، تىلنىڭ قىزىللىقى تومۇرلاردىكى قاندىن بولىدۇ. تىل پەردىسىنىڭ سېزىش ئەسەبلىرىدىن ئالىدىغان بىر خىل قۇۋۋىتى بار بولۇپ، تېتىش قۇۋۋىتى شۇنىڭدىن ھاسىل بولىدۇ. تىلنىڭ گۆشى ئىككى پارچە بولۇپ، ئۇ، يىلاننىڭ تىلىغا ئوخشايدۇ. ئەمما، تىل بىر پۈتۈن بولۇپ، ئۇنىڭ ئىككى پەردىسى بىر بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. تۇتاشقان ئورۇندىكى چاك روشەن بولىدۇ.

7. يۇتقۇنچاق ـ كېكىردەك

غىزا ۋە سۇ ئۆتىدىغان يول قىزىلئۆڭگەچتۇر. ھاۋا ۋە ئاۋاز ئۆتىدىغان ئۆپكىنىڭ بېغى كانايدۇر. قىزىلئۆڭگەچ بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ ئالدىدا كاناي بىلەن ياندىشىپ تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ۋە كاناي بىر ـ بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ ئىككىسى ياندىشىپ تۇرغان جاي ھەلق (يۇتقۇنچاق) دېيىلىدۇ. ئاۋاز پەردىسى كانايىنىڭ چۆرىسىدە بولۇپ، ئۇنى ھۆكۈمالار «لىسانۇل مىزمار» (ئاۋاز ئىشىكى) دەپ ئاتايدۇ. ھەنجىرە (كېكىردەك) ئەتراپى، ھەلقنىڭ تۈۋىدە ساڭگىلەپ تۇرغان پارچە گۆش لەۋزەتان (بادامسىمانبەز)، تىك پاسىل ۋە توغرا پاسىللار ئاۋازغا ياردەم بېرىدۇ؛ ئۇلار ھاۋانى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ئاۋازغا ماددىي كۈچ ھاسىل قىلىدىغان پەردىلەر بولۇپ، يۈرەك بىلەن ئاشقازان ئارىسىغا ئورۇنلاش-قان، كۆكرەك پەيلىرى ھاۋانى ئاۋاز پەردىسىگە يەتكۈزىدۇ. لەھات (ئېقىل تىل) ھەلقنىڭ ئۈستىگە ئورۇنلاشقان بولۇپ، ساڭگىلاپ تۇرىدۇ. كانايدىن چىققان ئاۋاز ۋە نەپەس، شۇنىڭدەك كانايغا كىرگەن ئىسسىق ـ سوغۇق ھاۋا، چاڭ ـ توزان، تۈتۈن قاتارلىقلار ئالدى بىلەن شۇ ساڭگىلاپ تۇرغان ئەزاغا بارىدۇ. بۇ ئەزا ئۇ نەرسىلەرنىڭ كانايغا زەرەر

يەتكۈزۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگەر ھەلقىدىكى ساڭگىلاپ تۇرغان گۆش كېسىپ ئېلىۋېتىلسە، ئاۋازى ئۆزگىرىپ كانايغا زەرەر يېتىدۇ. لەۋزەتان (بادامسىمان بەز) تىل تۈۋىگە ئورۇنلاشقان بىر جۈپ بەز بولۇپ، قۇلاق تۈۋىگە توغرا كېلىدۇ. غىزا بۇ ئىككى لەۋزەتاننىڭ 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 ۋاقىتتا دەرقى تەرەپكە كېلىپ، ئىستېمال قىلغان غىزا، سۇ كانايغا كىرىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئادەم سۆزلىگەن ۋاقىتتا پەكتى دەرقىنىڭ ئاغزىدىن يىراقلىشىپ ھەنجىرە ئېچىلىدۇ. ھەنجىرىنىڭ كۆمۈرچەكلىرى ئارىسىدا ھۆللۈك بولۇپ، بۇ ھۆللۈك بىلەن ئاۋاز ساپلىشىدۇ. ئەگەر ئادەم قىزىتمىداپ ھۆللۈكى يوقالسا، ئاۋازى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئادەم ئىسسىق ھاۋادا يول يۈرسە ياكى نوتۇق سۆزلىسە، ئۇنىڭ ئاۋازى ناچارلىشىپ قالىدۇ.

8. يۈرەك

يۈرەك ـ گۆش، پەي، كۆمۈرچەكلەردىن تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، ھەرىكەت قىلىدىغان تومۇرلارنىڭ ھەممىسى يۈرەكتىن شاخلاپ چىققان، جىگەردىن چىققان كاۋاك تومۇرلار يۈرەككە كېلىدۇ. روھىي ھايۋانى، ھارارىتى ئەسلى 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 ۋە رەباتلار 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 ھايۋانى، 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 يولىغا ئوخشاش.

ئوڭ تەرەپتىكى كاۋاك تۆۋەنرەك ۋە چوڭراق ھەمدە ئوزۇقلۇقلارنىڭ يولىغا يېقىنراق بولۇپ، ئوزۇقلۇقلارنى ئۆزىگە تارتىش ئۈچۈندۇر. سول تەرەپتىكى كاۋاكنىڭ گۆشىنىڭ قاتتىقراق بولۇشى، سول تەرەپنىڭ كاۋىكىدا روھ قاندىن زىيادىراق ۋە قان سۇيۇقراق 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. قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان

قىزىلئۆڭگەچ گۆش، پەردە، تومۇردىن تۈزۈلىدۇ. 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 تائام 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. ئۈچەيلەرنىڭ پەردىسى شۇ پەردىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئۈچەيدىن كەڭرەك بولۇشىدىكى سەۋەب، قىزىلئۆڭگەچ ھەزىم بولمىغان تاماقنىڭ توختاش يولى، ئۈچەي بولسا ھەزىم بولۇپ، پىشقان غىزالارنىڭ ئۆتۈش يولىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن تارراق بولىدۇ.

ئاشقازاننىڭ شەكلى يۇملاق كېلىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئاستى جىگەر، يۈرەكتىن يىراق تۇرىدۇ. ھېس قۇۋۋىتى ۋە پەينىڭ ئۇچى ئاشقازاننىڭ ئاغزىدا بولىدۇ. ئاچلىق، غىزانى

تەقەززا قىلىش (تەلەپ قىلىش)، ئاشقازاننىڭ ئاغزىدىن پەيدا بولىدۇ. شىريان تومۇر، كاۋاك تومۇر يۈرەك ۋە جىگەردىن ئاشقازاننىڭ ئۈستىگە كېلىپ، ھەر تەرەپكە شاخلاپ بىر ـ 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 يۈرەكنىڭ قىززىقلىقى 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 ئۈزۈنلۈكى ئاشقازاننىڭ ئاغزىغىچە 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 مىراق دېيىلىدۇ. ساپاق ۋە پەيلەر ئۈچەينىڭ، يەنى ئاشقازان، يۈرەكنىڭ ئارىسىدىكى ئەزالارنىڭ قىزىقلىقىنى توختىتىپ تۇتۇپ تۇرىدۇ. قورساقنىڭ تۆۋىنىدە ئىككى يول بولۇپ، مۇشۇ يولدىن كىچىككىنە تۆشۈك ئېچىلسا، ئۈچەي شۇ تۆشۈك بىلەن تۆۋەنگە چۈشۈۋالىدۇ. ئۈچەي چىقىۋالغان يەر پەتەق دەپ ئاتىلىدۇ. ئوزۇقلۇق پىسەپلىرىنىڭ ئاشقازاندىن 12 بارماق ئۈچەيگە بارىدىغان يولى بەۋۋاب (دەرۋازا) دەپ ئاتىلىدۇ. غىزا ھەزىم بولمىغۇچە بەۋۋاب ئېچىلمايدۇ.

10. جىگەر

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

سەپرا خىلىتى 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. ئۆت

ئۆت ئۈچ قات پەردە بىلەن ئورالغان ئەزادۇر. جىگەرنىڭ چوڭقۇر تەرىپىدىن ئۆتكە ئېچىلغان بىر يول بولۇپ، سەپرا شۇ يول بىلەن ئۆتكە كىرىپ ساقلىنىدۇ. ئۆتتىن 12 بارماق ئۈچەيگە ئېچىلغان يەنە بىر يول بولۇپ، بۇ يول بىلەن سەپرانىڭ بىر قىسمى ئاشقازانغا كىرىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئاشقازانغا بارىدىغان يول ئۈچەيگە 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 سۈيدۈك 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 ئۈچەيگە قويۇلسا، ئىسھال سەپرائى (سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش) پەيدا بولىدۇ.

12. تال

تال -- تىلنىڭ شەكلىدە بولۇپ، ئاشقازاننىڭ سول ئاستىنقى قىسمىغا ئورۇنلاشقان، تال سەۋدا خىلتىنىڭ ئورنىدۇر. تالنىڭ ھەرىكەت قىلىدىغان، ھەرىكەت قىلمايدىغان كۆپلىگەن تومۇرلىرى بولۇپ، بۇ تومۇرلار شىريانلارنىڭ 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 تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ يول تالنىڭ جىگەردىكى سەۋدانى ئۆزىگە تارتىشىدا 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 مالىخولىيا، قارا بەھەق، ئاق بەھەق، جوزام، قوۋا، داۋالى، دائۇلپىل قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر تال سەۋدانى ئۆزىگە تارتىپ تېگىشلىك ئورۇنلارغا قايتۇرالمىسا، تالدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ. ئەگەر سەۋدا ئاشقازانغا كۆپ يىغىلىپ قالسا، يەپ تويماسلىق كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازانغا كەلگەن سەۋدا ئازراق بولسا، ھۆ پەيدا قىلىدۇ، ئەگەر كۆپرەك بولسا، قەي قىلدۇرىدۇ.

13. ئۈچەيلەر

ئۈچەيلەر ئوزۇقلۇقلارنى ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش، كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئىقتىدارىغا ئىگە. ئۈچەيلەردە توغرىسىغا ئۇسكەن ئۈچەي بېغىشى بولىدۇ. ئۈچەيلەر ئالتە خىل بولۇپ، بىر - بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ.

1 ـ خىلى، 12 بارماق ئۈچەي بولۇپ، 12 بارماق ئۈچەي ئاشقازاننىڭ ئاستىغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. 2-خىل ئۈچەي 12 بارماق ئۈچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدىغان ئۈچەي بولۇپ، بۇ ئۈچەي سەپرانىڭ بۇخاراتىدىن خالىي بولغانلىقى ئۈچۈن، سائىم دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆتتىن ئۈچەيگە كېلىدىغان سەپرا يولى ئوچۇق بولغاندا، سەپرا ئۈچەيگە كىرىپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولىشىغا ياردەم بېرىدۇ ھەمدە غىزالارنىڭ پەسەپلىرىنى ئۈچەيدىن زورلۇق بىلەن ھەيدەيدۇ. 3-خىل ئۈچەي قات ۋە لىپايىپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۈچەي سائىم دېگەن ئۈچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. ئۇزۇن ھەم قاتلىشاڭغۇ كېلىدۇ. بۇ ئۈچەي ھەرقانچە كۆپ پەسەپ بولسىمۇ، ئۇنى ئىچىگە سىغدۇرۇپ، ئۆز قاتلىرىنىڭ ئارىسىدا يۇرۇشتۇرۇش ئارقىلىق ماسارىقا تومۇرلار ئوزۇقلۇقلارنى پەسەپتىن ئايرىپ ئۆزىگە ئۆزلەشتۇرىدۇ ھەمدە بۇ ئۈچەيدە پەسەپلەر توختاپ ئۆتكەنلىكى ئۈچۈن، چوڭ تەرەتكە ئايلىنىدۇ. بۇ خىل ئۈچەيلەر نېپىز ۋە نازۇك بولۇپ، ئىسسىق ئەزالارنىڭ ئىسسىقلىقى ئۇنىڭغا تېز يېتىدۇ. ئوزۇقلۇققا لايىق نەرسىلەر پەسەپتىن ئايرىلىپ چىققاندا، ماسارىقا تومۇر ئۇنى جىگەرگە يەتكۈزىدۇ. بۇ ئۈچەيلەرنىڭ ھارارىتى يۇقىرىراق بولىدۇ. بۇ ئۈچەيلەرنىڭ ئۇستىدە چاۋا يېغى بولمايدۇ. بۇ ئۈچەيدە ھۆللۈك بولغانلىقتىن، سەپرا بۇ يەردىن ئۆتكەندە، ئۇنى غىدىقلىمايدۇ. قالغان ئۈچ خىل ئۈچەي بۇ ئۈچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. تېۋىپلار بۇ ئۈچەينى ئەمئائى غىلاز دەپ ئاتايدۇ.

ئەمئائى غىلاز دېگەن ئۈچ ئۈچەينىڭ 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 ئەئۋەر (بىر كۆزلۈك ئۈچەي) دەپ ئاتىغان. بۇ ئۈچەينىڭ يەنە بىر خۇسۇسىيىتى شۇكى، ئاشقازاندا تولۇق ھەزىم بولمىغان ئوزۇقلۇقلار مۇشۇ ئۈچەيدە ھەزىم بولىدۇ. ئەئۋەر ئۈچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدىغان يەنە بىر ئۈچەي بولۇپ، قولۇن دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئوڭ تەرەپكە كېلىپ، جىگەرگە يېقىنلىشىش، ئاندىن سول يانغا يۇرۇپ يانپاشقا كېلىپ يەنە ئوڭ تەرەپكە يېنىپ، ئومۇرتقىنىڭ ئۇدۇلىغا كېلىدۇ. بۇ ئۈچەي تالغا يېقىنلاشقاندا تارلىشىدۇ. شۇ سەۋەبتىن تال ئىششىغاندا، تالنىڭ ئىششىقى ئۈچەينى قىستاپ، ئۈچەيدىن يەلنى ئاسانلىق بىلەن چىققىلى قويمايدۇ. بۇ ئۈچەيدە پەيدا بولغان ئاغرىق قولۇن دەپ

ئاتىلىدۇ.

ئۈچىنچى ئۆچەي مۇستەقىم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇمۇ قولۇنغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ ئۆچەي ئاشقازاننىڭ كەڭلىكى ۋە چوڭلۇقىدا بولۇپ، ئومۇرتقىغا يۆلىنىپ تۇرىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنىڭ پەسەپلىرى بۇ ئۆچەيگە يىغىلىدۇ. ھاجەت ۋاقتىدا ھەممىسى بىر قېتىمدىلا چىقىپ كېتەلەيدۇ. بۇ ئۈچ ئۆچەينىڭ سىرتىدىن يۆگىشىپ تۇرغان چاۋا يېغى بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۆچەيدە قىزىقلىق ساقلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ ئۆچەينىڭ رىشتىلىرى ئومۇرتقىغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. شۇنداق بولغاچ، ھەربىر ئۆچەي ئۆز ئورنىدا تۇرالايدۇ. مۇستەقىم ئۆچەينىڭ تۈۋىنى تۆت پەي ئارىغا ئېلىپ تۇرغان بولۇپ، ئۇنىڭ بىرى تەرەتنىڭ ئىختىيارسىز چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن مەقئەتنى قورۇپ تۇرىدۇ. يەنە بىرى، ئۇنىڭ ئۈستىدە بولۇپ، تەرەتنىڭ چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. قالغان ئىككى پەي يۇمىلاق بولۇپ، ئىككىنچى پەينىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ. ھەر ئىككى پەينىڭ ئورنى مەقئەت بولۇپ، ئەگەر بۇ پەيلەر بوشاپ قالسا، مەقئەت سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ.

14. بۆرەك

بۆرەك ئوڭ، سولدا بىردىن بولۇپ، 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 بۆرەككە كېلىدۇ. بۆرەك بۇنى ئۆزىگە تارتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، باشقا ئەزالارغا تارقىلىدىغان ئوزۇقلۇقلاردا 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 ئۈچۈن، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلىكىنى سېزەلمەيدۇ. بۆرەكنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولغانلىقتىن، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى پەسىيىدۇ. ئەگەر سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى پەسەيمىسە، دوۋساقتا كۆيۈشۈش سېزىمى بولىدۇ.

15. مەسانە (دوۋساق)

دوۋساق سۆيدۈك ساقلاش ئەزاسى بولۇپ، ئۇنىڭ شەكلى خالتىغا ئوخشايدۇ. دوۋساقنىڭ ئىچىدە ئىككى قەۋەت پەردە بار بولۇپ، ئىچكى پەردىنىڭ ئۆزىگە تارتىش، تۇتۇپ تۇرۇش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش قۇۋۋىتى بار. تاشقى تەرەپ پەردىسى كۆچلۈك تېرە بولغانلىقتىن، دوۋساق تولغان ۋاقىتتا، مۇشۇ تېرە ئارقىلىق ئۇنى توختىتىپ تۇرالايدۇ. دوۋساق

تولغاندا، پەردىنىڭ يولى ئېتىلىدۇ. دوۋساقنىڭ بويىندا ئۈچ يەردە ئەگرىسى بولىدۇ. ئەمما ئايالالارنىڭ دوۋسىقىدا بىرلا يەردە ئەگرىلىك بولىدۇ. ئەرلەر دوۋسىقىنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش ئېغىزى پەي رىشتىلەر بىلەن يۆگىلىپ تۇرغانلىقتىن، تەرەت قىلىش ۋە تەرەتنى توختىتىش شۇ پەي رىشتىلەر بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. تەرەت قىلماقچى بولغاندا، شۇ پەينىڭ رىشتىلىرى بوشاپ، دوۋساقنىڭ ئېغىزى ئېچىلىدۇ.

16. ئەرلەر جىنسىي ئەزاسى ۋە ئۇرۇقدان

ئۇرۇقدان مەنىينىڭ پەيدا بولۇپ يىغىلىدىغان ئورنى بولۇپ، مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردىكى 4- ھەزىمدىن كېيىنكى مەنىينىڭ ماددىسى ئۇرۇقدانغا كېلىدۇ.

مەنىينىڭ ماددىسى قان بولۇپ، مىزاجى ئىسسىقدۇر. ئۇنىڭدا ھەممە ئەزانىڭ قۇۋۋىتى بولىدۇ. ئۇرۇقداننىڭ ماددىسى قان بولۇپ، رەڭگى ئاق، ئەمچەكنىڭ گۆشىگە ئوخشاش بولىدۇ. مەسىلەن: قان ئەمچەككە كەلگەندە ئاقىرىپ سۈت بولىدۇ. مەنىينىڭ ماددىسىمۇ ئۇرۇقدانغا كەلگەندە ئاقىرىپ، مەنىي بولىدۇ. خۇسۇسەن، قان يىراق ئەزادىن كاۋاك تومۇر، شىريان تومۇر بىلەن ئۇرۇقدانغا كەلگەنگە قەدەر ئۆزگىرىشكە تەييارلىنىپ كېلىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا ئۇرۇقداننىڭ ئەتراپىدىكى سۇ ماڭىدىغان يوللار ۋە تومۇرلاردىن يەل ئۆرلەيدۇ. مەنىينىڭ 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 4 پەي بولۇپ، ئىككىسى گەۋدە سۆڭەكلىرىدىن 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 ئەزاقوزغىلىدۇ. بىرى قىسقارسا جىنسىي ئەزا بىر تەرەپكە مائىل بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر ھەر ئىككىسى ئوخشاش قىسقارسا جىنسىي ئەزا يۇقىرى تەرەپكە مائىل بولۇپ قالىدۇ.

17. بالىياتقۇ

بالىياتقۇ بالا ئاپىرىدە بولىدىغان ئەزا بولۇپ، دوۋساق بىلەن تۈز ئۈچەي ئارىسىدا بولىدۇ. ئۈستۈن تەرىپى دوۋساقتىن ئۇزۇنراق بولۇپ، ئالتە بارماق ئۇزۇنلۇقىدا كېلىدۇ. ئۇنى رىشتىلەر ئۆز ئورنىدا تۇتۇپ، ئومۇرتقىغا، كىندىك ۋە دوۋساق تەرىپىگە تۇتاشتۇرۇپ

تۆرىدۇ.

بالياتقۇنىڭ ئىچىدە يۇمىلاق ھالقىسىمان بىر پەي بار بولۇپ، ئۇنىڭدا سېزىم بولىدۇ. بالياتقۇنىڭ بوينى كۆمۈرچەكلىك گۆشكە ئوخشاش بولغانلىقتىن، باشقا گۆشلەردىن قاتتىقراق بولىدۇ ۋە بىر ـ بىرىنىڭ ئۈستىدە قاتلىنىپ تۇرىدۇ. ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسى بۇ ئەزاغا يەتسە، شۇنىڭغا ماس ھالدا ئۆزىرايدۇ. بالياتقۇنىڭ كاۋاكلىرى پۇتۇنلەي ئوچۇق بولغانلىقتىن، ئەمچەكنىڭ تومۇر شاخلىرى بالياتقۇغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. ھەيزدىن چىققان چىقىرىندىلار مۇشۇ تومۇرلار ئارقىلىق چىقىدۇ.

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

بالياتقۇنىڭ سېزىمى بولمايدۇ. ئاياللار تۇخۇم يوللىرىنىڭ تومۇرلىرى ئەرلەرنىڭ مەنىي تومۇرىغا ئوخشاش بولىدۇ. لېكىن ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئۇرۇقدانغا كېلىدۇ. ئاياللارنىڭ بولسا بالياتقۇغا كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مەنىي بالياتقۇغا يىغىلىدۇ. بالياتقۇ ئاغزىنىڭ چۆرىسىدە يانپاشتىن ئۆسكەن ئىككى زىيادە گۆش بولۇپ، بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا ھەر ئىككىسى تارتىشىدۇ. بالياتقۇنىڭ ئاغزى مۇشۇ تارتىشقان يەرگە، مەنىينىڭ ئالدىغا كېلىپ ئۇدۇلدا ئوچۇق تۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مەنىي بالياتقۇ ئىچىگە چۈشىدۇ. بالياتقۇنىڭ ئىككى كاۋىكى بولۇپ، ئەمچەككە ئوخشاش بولىدۇ.

§ 6 . قۇۋۋەتلەر توغرىسىدا

بۇ پاراگىراف ئۈچ مەزمۇنغا بۆلىنىدۇ.

جانلىقلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى ۋە ھەرىكەتلىرى بار بولۇپ، قۇۋۋەت بىلەن ھەرىكەتنى بىر-بىرىگە بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك دەپ چۈشىنىش كېرەك. چۈنكى ھەرىكەت قۇۋۋەتتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەزالارنىڭ ھەرىكىتى ئۈچ خىل بولىدۇ. قۇۋۋەتلەرمۇ تەبىئىي قۇۋۋەت، ھايۋانى قۇۋۋەت ۋە نەپسانىي قۇۋۋەتتىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. ھەر قايسى قۇۋۋەتنىڭ ئورنى بىر ئەزاغا خاس بولۇپ، قۇۋۋەت ۋە ھەرىكەت شۇ ئەزادىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ئەزالار ئەزائى رەئىسە (رەئىس ئەزا) دېيىلىدۇ.

1. تەبىئىي قۇۋۋەت

تەبىئىي قۇۋۋەت ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، غىزادىن پەيدا بولغان قۇۋۋەت

بولۇپ، بەدەن ئۇنىڭ بىلەن ئوزۇقلىنىپ، بەدەن ھەرىكىتى مۇشۇ قۇۋۋەتتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئورنى جىگەردىدۇر. ئىككىنچىسى، مەنىي سۈيۈقلۇقىدىن ئاساسىي ئۇرۇقنى ئاجرىتىپ ئالىدىغان قۇۋۋەت بولۇپ، ئورنى ئۇرۇق بېزىدە بولىدۇ. ھەر ئىككى خىل قۇۋۋەتنىڭ تومۇرلىرىنىڭ يىلتىزى جىگەردىن ئۈنۈپ چىقىدۇ ھەمدە بۇ ئىككى قۇۋۋەت قۇۋۋىتى جازىبە (تارتىش كۈچى)، قۇۋۋىتى ماسىكە (تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ)، قۇۋۋىتى ھازىمە (ھەزىم قىلغۇچى كۈچ)، قۇۋۋىتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) دىن ئىبارەت بىر قانچە خىل بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ بەزىسى جازىبە (تارتقۇچى كۈچ)، بەزىسى مەجزۇبە (تارتىلغۇچى كۈچ) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۋىتى ھازىمىنىڭ خىزمىتى بىر نەچچە خىل بولۇپ، بەزىدە قۇۋۋىتى ماسىكىدىكى نەرسىنى ھەزىم قىلىدۇ، بەزىدە ئارتۇق ماددىلارنى پىشۇرۇپ، ئوزۇقلۇققا ئايلاندۇرىدۇ، بەزىدە ئارتۇق ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىشقا لايىقلاشتۇرىدۇ. ھەممە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاشقازانغا بارىدىغان يولى بار بولۇپ، ھەر ئەزادا ئۆز نېسۋىسىنى تارتىپ ئالىدۇ ۋە ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى يېيىلگەن غىزالارنى كەيلۇسقا ئايلاندۇرىدۇ.

جىگەر شۇ كەيلۇسنى قانغا ئايلاندۇرۇپ بارلىق ئەزالارغا ئەۋەتىدۇ. ئەزالار ئۆزىگە كېرەكلىك قاننى ئېلىپ قالىدۇ، قۇۋۋىتى ماسىكە (تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى) ئۇنى توختىتىپ تۇرىدۇ، ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەت ئۇنى كەيمۇسقا ئايلاندۇرىدۇ. قۇۋۋىتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) كەيمۇسنى بەدەن رەڭگىگە كىرگۈزىدۇ؛ قۇۋۋىتى نامىيە (ئۆس-تۈرگۈچى كۈچ) ئۇنى قوبۇل قىلىپ شۇ ئەزاغا يەتكۈزىدۇ.

2. قۇۋۋىتى ھايۋانى (ھاياتلىق كۈچى)

پۈتۈن ئەزالاردا قۇۋۋىتى ھايۋانىنىڭ سەۋەبىدىن ھېس (سېزىم) ۋە ھەرىكەت ھەمدە بۇ قۇۋۋەتنىڭ سەۋەبىدىن پۈتۈن بەدەندە بولسا روھ پەيدا بولىدۇ. روھ ۋە قۇۋۋىتى ھايۋانى قاننىڭ بۇخاراتىدىن ۋە خىلىتلارنىڭ ئۇچۇچان قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئەزالار شۇ خىلىتلارنىڭ جەۋھىرىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىن بىلىش كېرەككى، ماددىنىڭ ۋە خىلىت-لارنىڭ لەتىپلىرىدىن روھ ھاسىل بولىدۇ. شۇنىڭدەك غىزانىڭ لەتىپلىرىدىن جىگەردە قان؛ قاننىڭ لەتىپلىرىدىن يۈرەكتە روھ پەيدا بولىدۇ. بۇ روھ ئارقىلىق يۈرەكتە دەرھال قۇۋۋىتى ھايۋانى ھاسىل بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەممە ئەزالار قۇۋۋىتى نەپسانىگە لايىق بولىدۇ. ئەگەر بىر ئەزادىن قۇۋۋىتى نەپسانى يوقىلىپ، قۇۋۋىتى ھايۋانى قالسا، ئۇ ئەزانى تىرىك دېيىشكە بولىدۇ. شۇنىڭدەك پالەچ ئەزالارنىڭ سەزگۈ ھەرىكىتى يوقالسىمۇ، لېكىن تىرىك ھالىتىنى ساقلاپ قالىدۇ، چىرىمەيدۇ. ئۆلۈك ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى ھايۋانىسى

يوقىلىپ كەتكەنلىكتىن تېز چىرىيدۇ. ئەگەر پالەچلەنگەن ئەزادىن پالەچ ئىللەتلىرى يوقالسا، ئۇ ئەزادا يەنە سېزىم ۋە ھەرىكەت پەيدا بولىدۇ.

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

3. قۇۋۋەتنى نەپسانى

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

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

ئىچكى سەزگۈ كۈچمۇ بەش خىل بولۇپ، بىرىنچىسى، ھېسسىي مۇشتەرەك (ئورتاق ھېس قىلىش مەركىزى)، ئىككىنچىسى، قۇۋۋەتنى مۇتەخەييىلە (خىيال قىلىش قۇۋۋىتى)، ئۈچىنچىسى، قۇۋۋەتنى مۇتەفەككىرە (تەپەككۇر قىلىش قۇۋۋىتى)، تۆتىنچىسى، قۇۋۋەتنى مۇتەۋەھھىمە (گۇمان قىلىش قۇۋۋىتى)، بەشىنچىسى، قۇۋۋەتنى ھاپىزە (ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى) دىن ئىبارەت. بىلىش كېرەككى، بەزى ئەزالارنىڭ ھەرىكىتى بىر نەچچە قۇۋۋەت بىلەن، يەنە بەزى ئەزانىڭ ھەرىكىتى بىرلا قۇۋۋەت بىلەن تاماملىنىدۇ. بىر ـ بىرىگە ئوخشايدىغان ئەزالار ھەر قايسىسى ئۆزىگە لايىق غىزانى سۈمۈرۈۋالىدۇ. مەسىلەن: سۆڭەك قۇرۇق سوغۇق ئوزۇقلۇقنى، گۆش ھۆل ئىسسىق ئوزۇقلۇقنى تارتىدۇ. ئۆت، بۆرەك ۋە تالنىڭ ھەرىكىتى قاننى ئۆزىگە تارتىش بىلەن تەڭ ئۆزىگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقنى سۈمۈرۈۋالىدۇ. بۇلار شۇ ئەزانىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتى ئارقىلىق بولىدۇ. ئۈششاق تومۇرلارنىڭ، ئۈچەينىڭ، دوۋساقنىڭ ئارتۇق چىقىرىندىلارنى ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتى ئىختىيارى بولىدۇ. ئاشقازان، بالىياتقۇ، قىزىلئۆڭگەچ ئۆز خىزمىتىنى ئىككى قۇۋۋەت بىلەن تامام قىلىدۇ. ئەمما، ئاشقازاننىڭ خىزمىتى ھېسسىي قۇۋۋەت بىلەن بولىدۇ.

بۇنىڭ دەلىلى شۇكى، ھەرقانداق غىزا قورساق ئاچ ۋاقىتىدا يېيىلسە، ئۇنى ئاشقازان ئىشتىھا بىلەن تارتىدۇ، توقلۇق ۋاقىتىدا يېيىلگەن غىزا ئۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى ئاشقازان

تولغاندا ھېس ئېغىر بولىدۇ. ئۇنىڭ قايتۇرۇش قۇۋۋىتى ھەرىكەتكە كېلىدۇ. بالياتقۇنىڭ ئەھۋالىمۇ ئاشقازانغا ئوخشاش بولىدۇ. ھەرقاچان ھېس ئاگا قوشۇلسا، ئۇنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى ھەرىكەتكە كېلىدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ خىزمىتى ئىككى قۇۋۋەت بىلەن بولۇشتا دەلىل شۇكى، ھەرقانداق بىر دورىنىڭ تەمى يامان بولسا، دورىغا خېلىلا ئادەتلەنگەن بىر كىشى خېلى تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ، دورىنى ئۆز ئىختىيارى بىلەن يېسىمۇ تارتىش قۇۋۋىتى ئۇنى مۇشەققەتتە تارتىدۇ ھەمدە بۇ سەۋەبتىن يىرگىنىپ قەي قىلىدۇ. ئىسسىقلىق يېمەكلىكلەر تارتىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ، قويۇق ماددىلارنى سۇيۇقلاندۇرىدۇ، سوغۇق-لۇق بولسا، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىگە ياردەم بېرىدۇ. سۇيۇق ماددىلارنى قويۇقلاندۇرۇپ، قۇۋۋىتى ماسكەگە يەتكەندە توختايدۇ.

بەزى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، ئاشقازان ئاشقازان بوشلۇقىدا تۇرىدىغان كەيلۇستىن ئوزۇقلىنىدۇ. بۇ سۆز ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن ئەمەس، چۈنكى كەيلۇس ئاشقازاندىن جىگەرگە كىرمىگىچە قان بولمايدۇ. ئەگەر خام كەيلۇس ئاشقازانغا ئوزۇق بولسا، مىزاج دۇرۇس بولمايدۇ. مىزاج دۇرۇس بولمىسا، غىزانى ھەزىم قىلالمايدۇ. ئاشقازاننىڭ تارتىدىغان، توختىتىدىغان، ھەزىم قىلىدىغان ۋە قايتۇرىدىغان قۇۋۋەتلىرىنىڭ ھەر قايسىسى 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 سۇيۇق تاماق ئاشقازاندا توختىماي تېز چىقىپ كېتىدۇ، دەپ قارىشى خاتادۇر. چۈنكى، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىنىڭ رولى توختىتىشتۇر. مەيلى تاماق قويۇق بولسۇن، مەيلى سۇيۇق بولسۇن، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئۆز رولىنى جارىي قىلدۇرىدۇ. ئاندىن كېيىن قۇۋۋىتى دافىئە (ھەيدىگۈچى قۇۋۋەت) ئۆز خىزمىتىنى بېجىرىدۇ.

§ 7 . ساقلىق ۋە كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللار، يەككە ۋە مۇرەككەپ ئەزالاردا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ پاراگراف تۆت مەزمۇنغا بۆلۈنىدۇ.

1. 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- تەبىئىي بولمىغان بىر ھالەت بولۇپ، ھەر قايسى 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 تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىشنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، ئەزالار بىر- بىرىگە تۇتىشىپ (قوشۇلۇپ) قېلىش ياكى تەبىئىي تۇتاشلىقتىن ئاجراپ كېتىش بولۇپ، بۇ تەپەررۇقى ئىتتىسال (پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى) دېيىلىدۇ. بۇ خىلى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەمما، بەزى ۋاقىتلاردا مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇۋۋەتلەر ئۆز خىزمىتىدىن توختاپ قالىدۇ. لېكىن بۇ زىيانلىق ئەمەس ۋە كېسەللىكمۇ يۈز بەرمەيدۇ. چۈنكى، تارتىش قۇۋۋىتى، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى ۋە چىقىرىش قۇۋۋىتى ئىشتىن توختاپ قالسىمۇ، ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت ھەرگىز توختىمايدۇ.

2. 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.

خىلتنىڭ 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: قولۇنجى (ئۈچەي توسۇلۇش كېسىلى) غەشيى (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. ئەزالار شىرىكچىلىكىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ تۈردىكى كېسەللىكلەر بەش خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازان بىلەن مېڭە شىرىكلىكىدىن پەيدا بولىدۇ، ئاشقازان بىلەن مېڭىگە تۇتىشىدىغان ئەسەبلەر ئارقىلىق ئاشقازاندىكى يامان سۈپەتلىك بۇخاراتلار مېڭىگە تەسىر قىلىدۇ. ئەسەبلەرنىڭ سەزگۈرلىكى بىلەن مېڭىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئادەم سوغۇق سۇ ئىچسە، ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى مېڭىگە كېلىدۇ.

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

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

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 شىرىكچىلىكى بولىدۇ. جىگەرنىڭ بۆرەك بىلەنمۇ شىرىكچىلىكى 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 شىرىكچىلىكى بولىدۇ.

4. مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

ئىنسانلارنىڭ مىزاجى نەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ، ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق،

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

8 § . تومۇرلار توغرىسىدا

بۇ پاراگىراف 21 مەزمۇنغا بۆلۈنىدۇ.

1. تومۇر ۋە ئۇنىڭ ھەرىكىتى

ھەر قانداق تومۇر ئىككى ھەرىكەت ۋە ئىككى توختاش بىلەن تامام بولىدۇ. ئاۋۋالقى ھەرىكەت تومۇرنىڭ ئېچىلىپ كېڭىيىشىدۇر. ئۇ ئىنبىسات (كېڭىيىش) دېيىلىدۇ؛ ئىك-كىنچى ھەرىكىتى ئىنقىباز (تارىيىش) دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ ھەرىكەتتىن توختىغان ھالە-تى سۇكۇت (توختاش) دېيىلىدۇ.

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

2. تومۇرلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تومۇردىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر

يۈرەك ئىنسانغا قانداق مۇھىم بولسا، شىريان يۈرەككە شۇنداق مۇھىمدۇر. شىريان تومۇرلىرىنىڭ ھەر قايسىسى يۈرەككە تۇتاشقان بولىدۇ، يۈرەكتىكى روھ ئۆپكىنىڭ نەپەس چىقىرىشى ئارقىلىق قانغا راھەت يەتكۈزىدۇ. تومۇرنىڭ ۋەزىپىسى روھقا ساپ ھاۋا يەتكۈ-زۈش، بۇخاراتلارنى روھتىن يىراق قىلىشتىن ئىبارەت بۇ خىزمەتلەر يۈرەك ۋە شىريانىنىڭ

ھەرىكىتى بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. ھارارىتى ئەسلى ۋە قۇۋۋىتى ھايۋانىيىنىڭ باشلىنىش نۇقتىد-
سى يۈرەكتۇر. بەدەن قۇۋۋىتى ھايۋانىي بىلەن تىرىك تۇرىدۇ ۋە ھارارىتى ئەسلى بىلەن
پۈتۈن ئەزا ئىسسىق تۇرىدۇ، ئەزالار قۇۋۋەتنى قۇۋۋىتى ھايۋانىي ۋە قۇۋۋىتى نەپسانىي
ئارقىلىق قوبۇل قىلىدۇ. بەدەننىڭ ساق تۇرۇشى قۇۋۋىتى ھايۋانىي، قۇۋۋىتى نەپسانىي
ۋە ھارارىتى ئەسلىنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئورنى يۈرەكتۇر. پۈتۈن
قۇۋۋەتلەرنىڭ ئەھۋالىنى يۈرەكنىڭ ھەرىكىتىدىن بىلگىلى بولىدۇ. يۈرەكنىڭ ئەھۋالى
شىرىيان تومۇرنىڭ ھەرىكىتىدىن بىلىنىدۇ. تېۋىپلار قۇۋۋىتى ھايۋانىيىنىڭ ۋە روھنىڭ
ئەھۋالىنى يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى ۋە شىرىيان تومۇرنىڭ ھەرىكىتىدىن بىلگىلى بولىدۇ، دەپ
قارايدۇ. يۈرەكنىڭ بوشلۇقى ۋە شىرىياننىڭ ئارىسىدا قان بىلەن بىللە روھ بولىدۇ.
شىريانلار روھنى بەدەنگە يەتكۈزىدۇ. تومۇرنىڭ ئۈستىگە قولنى قويۇش ئارقىلىق،
ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ئۈزۈنلۈق، قىسقىلىق، كۈچلۈك، ئاجىزلىق، شۇنداقلا، يۈ-
رەكنىڭ بوشلۇقىدا ۋە شىريانلاردا بولغان كېسەللەرگە سەۋەبچى بولغان ئەھۋالنىڭ ئاز-
كۆپلۈكىنى ۋە سەۋەبلىرىنى تامامەن بىلگىلى ۋە سەزگىلى بولىدۇ.

3. تومۇر تۇتۇشنىڭ ئۇسۇلى

تومۇر قولنىڭ بىلەيزۈك بوغۇمىدىن تۇتۇلىدۇ. چۈنكى، بۇ جاينىڭ گۆشى ئازراق،
تومۇر يۈزەرەك بولغىنى ئۈچۈن، تومۇر ھەرىكىتىنى ئاسان بىلگىلى بولىدۇ ھەم قولنى
كۆرسىتىشكە ھېچكىم ئۇيالمايدۇ. بۇ يەردىكى شىريان تومۇرلارمۇ يۈرەكتىن ئاجراپ
چىققان بولۇپ، تومۇر تۇتقاندا تۆت بارماق ئۈچى بىمارنىڭ بىلەيزۈك قىسمى يان تەرىپىگە
قويۇپ تۇتۇلىدۇ. بىمارنىڭ قولى ئارامىدا تۇرۇشى، قولىدا ھېچنەرسە تۇتماسلىقى، بىر
نەرسىگە تايانماي تۇرۇشى لازىم. ئەگەر تومۇر كۈچلۈك بولسا، ئوتتۇرا بارماق بىلەن،
ئەگەر كۈچسىز بولسا، قولنى يېنىك قويۇپ سىلىق تۇتۇش لازىم. تومۇرنى مەلۇم ۋاقىت
تۇتۇپ تۇرۇش ئارقىلىق تومۇرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى، ئىسسىق- سوغۇقلۇقى، كۈچلۈك-
كۈچسىزلىكى، ئارقا ئارقىدىن سېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللارنى بايقىغىلى بولىدۇ. تېۋىپ
تومۇر تۇتقان ۋاقىتتا ئاغرىق كىشى قورقۇنچتىن، بەك خوشلۇقتىن، بىئاراملىقتىن،
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 بولماي-
دۇ. كىشىلەرنىڭ يېشىغا، تۆت پەسىلگە، ھاۋا، تەبىئەت ئەھۋالىغا قاراپ تومۇرنى مۇلاھى-
زە قىلىش لازىم. تېۋىپ تومۇر تۇتقاندا، بىمارنىڭ تومۇرىنى ئىلگىرىمۇ تۇتۇپ كۆرگەن

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

4. تومۇرنىڭ تۈرلىرى

تومۇرنىڭ تۈرلىرى تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىل بولىدۇ. بىرىنچى، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ مىقدارىغا قاراپ ئۇزۇن قىسقا، كەڭ- تار، يوغان- ئىنچىكە، ئېگىز- پەس، مۆتىدىلدىن ئىبارەت 9 خىلغا بۆلىنىدۇ. ئىككىنچى، تومۇرنىڭ كەيپىياتىغا قاراپ ئىسسىق- سوغۇق، قاتتىق- يۇمشاق، مۆتىدىلدىن ئىبارەت 5 خىلغا بۆلىنىدۇ. ئۈچىنچىسى، تومۇرنىڭ ئارىسىدىكى روھغا قاراپ توشۇق، كاۋاك، مۆتىدىلدىن ئىبارەت بەش خىلغا بۆلىنىدۇ. ئۈچىنچىسى، تومۇرنىڭ ئارىسىدىكى روھغا قاراپ، توشۇق، كاۋاك، مۆتىدىلدىن ئىبارەت 3 خىلغا بۆلىنىدۇ. تۆتىنچىسى، تومۇرنىڭ ھەرىكىتىگە قاراپ مۇستەۋى (باراۋەر)، مۇختەلىپ (قارىمۇ قارشى)، مۇنتىزىم (تەرتىپلىك)، نامۇنتىزىم (تەرتىپسىز)، مەۋزۇن (ئۆلچەملىك)، نامەۋزۇن (ئۆلچەمسىز) دەپ ئالتە خىلغا بۆلىنىدۇ. تومۇرنىڭ ھەرىكىتىنى تۆت بارماق ياكى ئۈچ بارماق سەزسە، تەۋىل (ئۇزۇن)، بىر بارماق سەزسە، قەسىر (قىسقا) دېيىلىدۇ؛ بارماق تومۇرنىڭ تومىلىقىنى سەزسە، ئەرىز (كەڭ) دېيىلىدۇ. دەقىق (ئىنچىكە) ئەرىزنىڭ 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 بولغىنىنى مۆتىدىل دېيىلىدۇ؛ كۈچلۈك تومۇر بارماققا كۈچ بىلەن تەسىر قىلىدۇ. ئاجىز تومۇر، ئۇنىڭ ئەكسىدۇر. تېز- تېز سىلىپ، ئارلىقتىكى جىملىق قىسقا بولسا، ئۇ مۇتەۋاتىر (ئارقا- ئارقىدىن ھەرىكەت قىلغۇچى) دېيىلىدۇ؛ موتاۋوت 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 بولمىسا، ھەر قېتىمدا باشقىچە ھەرىكەت قىلسا، ئۇ، مۇختەلىپ (قارىمۇ قارشى) تومۇر دېيىلىدۇ.

تومۇرنىڭ ھەرىكىتى بىر خىلدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆزگەرمىسە، مۇنتىزىم (تەرتىپلىك) ، ئەگەر ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، نامۇنتىزىم (تەرتىپسىز) دېيىلىدۇ.

تومۇرنىڭ كېڭىيىش ۋە قىسقىرىشى ھەرىكەتنىڭ ۋاقتى ھەم ئارىلىقتىكى ئىككى جىملىقنىڭ ۋاقتى ـ بىر ـ بىرىگە مۇناسىپ بولسا، مۇستەقىمۇل ۋەزنى (توغرا ئۆلچەملىك) تومۇر، ئەگەر بۇ ھەرىكەت ۋە جىملىقلار بىر ـ بىرىگە مۇناسىپ بولمىسا، مۇستەقىمۇل ۋەزنى (توغرا ئۆلچەملىك) تومۇر، ئەگەر بۇ ھەرىكەت ۋە جىملىقلار بىر ـ بىرىگە مۇناسىپ بولمىسا، ئۇ، نامەۋزۇن ۋە رەدىيول ۋەزنى (ناچار، ئۆلچەمسىز) تومۇر دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ يۇقىرىغا كۆتۈرۈلۈپ كېڭىيىپ ھەرىكەت قىلغىنىنى 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 تومۇرىنىڭ ۋەزنى قېرىلارنىڭ تومۇرىنىڭ ۋەزنىدە بولسا خارىجىل ۋەزنى (ئۆلچەمدىن تاشقىرى) تومۇر دېيىلىدۇ.

5. تومۇرلارنىڭ سەۋەبلىرى

تومۇرلارنىڭ ئەسلى زاتى ئەسبابى ماسىكە (تۇتۇپ تۇرۇش سەۋەبلىرى) دېيىلىدۇ. بۇ ئۈچ خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، يۈرەك بىلەن شىريان تومۇر بولۇپ، ئۇ ئالەت (ئەسۋاب) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، قۇۋۋىتى ھايۋانىي بولۇپ، پائىل (ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، يۈرەك شىريان ئارقىلىق ساپ ھاۋانى ئۆزىگە تارتىدۇ، ئىنبىساتنىڭ ھەرىكىتى بىلەن يېڭى ھاۋا ئۆزىگە تارتىش ۋە ئىنقىباز (يىغىلىش) ھەرىكىتى بىلەن ئىسسىق ھاۋانى ئۆزىدىن قايتۇرۇش ھاجەت دېيىلىدۇ. تومۇر ھاجەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن بىر ھالەتتىن ئىككىنچى بىر ھالەتكە ئۆزگىرىدۇ. ھارارەتنىڭ ئېشىپ كېتىشىگىمۇ شۇ ئۈچ نەرسە سەۋەب بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىق ياكى كۆپ مۇشەققەت تارتىش، ھېرىش ـ چارچاش ياكى بۇھس ـ بۇخارات ۋە خىلتلارنىڭ بەتبۇي (سېسىق پۇراق) لار تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان بولسا، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تېزلىشىشى ئۇ ئۈچ نەرسىگە مۇراجەت قىلىدۇ. تومۇرنىڭ كۈچلۈكلۈكى كېيىن پەيدا بولغان ھارارەتنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، مەسىلەن: ئىچ پۇشقاندىن كېيىن، رىيازەت تارتقاندىن كېيىن ياكى ھاممام (مۇنچا) غا كىرگەنلىك سەۋەبىدىن پەيدا بولغان تومۇرنىڭ كۈچى ئاجىزلىشىدۇ. تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى ھەر چاغ مۆتىدىل بولسا، پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالى نورمال بولۇپ، تومۇرنىڭ ھەرىكىتىمۇ نورمال بولىدۇ.

ئەگەر تومۇر ئەزىم (چوڭ) ۋاقىتتا ھاجەت ئارتۇق بولسا، تومۇر كەينى ـ كەينىدىن ھەرىكەت قىلىدۇ؛ ئەگەر قۇۋۋەت كەم، شىريان قاتتىق، ھاجەت ئاز بولسا، تومۇر پەرقلىق بولىدۇ. قۇۋۋەت كەم، ھاجەت ئاز بولسا، يەنە تومۇر پەرقلىق بولۇپ، تومۇر ھەرىكىتى ئاستا ۋە ئۈزۈنراق بولىدۇ. ئەگەر قۇۋۋەت كەم بولسا، تومۇر قاتتىق، ھاجەت ئاز بولسا، تومۇرنىڭ ھەرىكىتى ئاستا بولىدۇ. قۇۋۋەت زەئىپ بولسا، تومۇر ھەرىكىتى كىچىك بولىدۇ.

قىزىقلىق، بەدەندىكى كۆيگەن ماددىلار، ئەزالارنىڭ ئىششىشى، ئۇيقۇسىزلىق، ئىشـ تىھاسىزلىق ۋە قىسمەن ئۆزگىرىشلەر سەۋەبىدىن تومۇر قاتتىق بولىدۇ. ئەگەر تەرلەش ئەھۋالى بولسا، تومۇر دولقۇنسىمان بولىدۇ؛ بوھران ياخشىلىنىپ، سالامەتلىكى، ئوزۇقـ لىنىشى نورمال بولسا، تومۇر ئۇزۇن ۋە يوغان بولىدۇ. ئەگەر تومۇرنىڭ ھەرىكىتى توغرىسىغا ۋە ئۈستى تەرەپكە سىلىشتىن يانسا، شىرياننىڭ قاتتىقلىقى تومۇرنىڭ بېشىدىكى گۆشكە كېلىپ، ئوزۇقلىنىش نورمال بولسا، تومۇر ھەرىكىتى يوغان بولىدۇ. قۇۋۋەتنىڭ كەملىكىدىن شىريان قاتتىق بولىدۇ.

6. مۇختەلىپ (قارىمۇ قارشى) تومۇرلارنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

يۈرەك ۋە شىرياندا سۇئى مىزاج پەيدا بولسا ۋە قۇۋۋەتنىڭ ھالىتىدە ئۆزگىرىش كۆرۈلسە، تومۇر خىلمۇ خىل سوقىدۇ. بەدەندە سۇددە (توسالغۇ) پەيدا بولۇش ۋە ئەئرازى نەپسانىي (روھى ئۆزگىرىشلەر) تومۇرنىڭ قارىمۇ قارشى سوقۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قاننىڭ كۆپ بولۇشى تومۇرنىڭ قارىمۇ قارشى سوقۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئەھۋال قان ئېلىش بىلەن يوق بولىدۇ. قاننىڭ قويۇق ۋە كۆپ بولۇشىدىن خۇنناق (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. زەنبىلپارنى 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 قۇۋۋەت جەھەتتە زەنبىلپار تومۇرنىڭ ئىككى باراۋەردە بولىدۇ.

ئەگەر ئۇ تومۇرنىڭ قۇۋۋىتىنى 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 ئۈزۈن بارماقنىڭ ئاستىدا سېزىلمىسە، زۇلپىترەت (ئۈزۈلگۈچى) ناملىق تومۇر ئۈزۈك تومۇرغا ئوخشاپ قالىدۇ. ئەمما، بۇ تومۇردا قۇۋۋەت ئازراق بولىدۇ. چۈنكى، بۇ تومۇر دەسلەپتە بىر ئاز سوقسىمۇ، پات ھېرىپ قالىدۇ. بۇنداق بولۇشى كېسەلنىڭ ئېغىرلىقىنى كۆرسىتىدۇ. غەززالى (كېيىك ماڭغاندەك) تومۇر ئۈزۈك تومۇردەك بولىدۇ. ئەمما، بۇ تومۇرنىڭ سوقۇشى باشلىنىپ، تاكى تۈگىگىچە 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 تۈگەتكەن بولىدۇ.

نەبزى مۇختەلىفىل قۇرئە (ھەر خىل شەكىلدە سوقىدىغان) تومۇر بولسا، يۇمشاق ۋە كەڭ بولىدۇ. ئەمما، ئېگىزلىك جەھەتتە نورمال، ئورۇنلۇق ۋە كەڭلىكتە چۇمۇلىدەك بولىدۇ. بۇ، مەۋجى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇر سوقۇشىنىڭ 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) دىمۇ پەيدا بولىدۇ.

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

نەبزى دۇدى (قۇرتتەك سوقىدىغان تومۇر) بولسا، مەۋجىگە ئوخشاش، لېكىن، ئىنچىرەك، سوقۇشى تېزراق، خۇددى قۇرت ماڭغانغا ئوخشاپ كېتىدۇ. بەزىلەر بۇ تومۇر تېز سوقىدۇ، دەپ گۇمان قىلغان بولسىمۇ، لېكىن ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. بۇ تومۇر بولسا، ئاستا، تېز، ئېگىز ۋە پەسلىكلەرنىڭ ئارىلاشمىسىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، بۇ 3 خىل بەلگە بىر تومۇردا پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى قۇۋۋەتنىڭ يوقىلىشقا باشلىغانلىقىدىندۇر.

نەبزى نەملى (چۈمۈلە ماڭغاندەك 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

ياللۇغى) كېسەللىكىدە پەيدا بولىدۇ. يۈرەك پەردىسىدە پەيدا بولغان ئىششىق سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

نەبزى مۇتەخەلىل (ئارىلاپ سوقىدىغان تومۇر) بولسا، ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، تومۇردىكى ھەرىكەت كۆزنىتىلگەندە توختاپ قالىدۇ. بۇنداق بولۇشى بەدەندە قۇۋۋەت يوقال- غانلىقىتىندۇر. يەنە بىرى، تومۇردىن توختاش كۆز تۇتۇلغاندا سوقىدۇ. بۇنداق بولۇشى يوقالغان قۇۋۋەتنىڭ بەدەندە يىغىلىۋاشتىن پەيدا بولغانلىقىدىندۇر. ئاۋۋالقىسى زۇلپىترەت (ئۈزۈلگۈچى)، كېيىنكىسىنى ئەلۋاقىئى پىلۋەست (ئوتتۇردا پەيدا بولغۇچى تومۇر) دەپ ئاتىلىدۇ.

نەبزى مۇتەشەننۇج (تارتىشىپ سوقىدىغان)، مۇتەۋاتىر (ئارقىمۇ ئارقا سوقىدىغان)، مۇلتەۋى (يۆگىشىپ سوقىدىغان) تومۇرلار سۈرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن، قۇرۇق مىزاج كېسەللىكلەردە پەيدا بولىدۇ. ئەمما، بۇ خىل كېسەللىكلەردە تومۇر تارتىشقان ھەم قاتتىقراق بولىدۇ.

نەبزى مۇتەرئىش (تىترەپ سوقىدىغان تومۇر) بولسا، سوقۇشتا تىترەش ئىپادىسى سېزىلىدىغان بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلى- قىدىن كېسەلنى قايتۇرۇشقا ھەرىكەت قىلىدۇ. ئېگىز- پەس، قالايمىقان تومۇر كۆپىنچە، بۇزۇق ماددىلار بەدەندە توپلىنىپ قالغانلىقتىن ۋە بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ھەرىكەت قىلىش ۋاقتىدا ئاجىز بولۇش، بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

7. ئادەم ھاياتىنىڭ ھەر بىر دەۋرىدىكى تومۇر ھەرىكىتى

بالىلارنىڭ تومۇرى تېز ياكى ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ. چوڭلۇقتا ئوتتۇرھال بولۇپ، ئۆز بەدىنىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. تومۇرنىڭ تېز ۋە ئارقىمۇ ئارقا 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 بالىلىق دەۋرىدىكى ئەزالارنىڭ ھۆللۈكى ئازايغانلىقتىن بولىدۇ.

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

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

8. مىزاجلار بەلگىسىنى كۆرسىتىدىغان تومۇرلار

ئەگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى تەبىئىي بولسا، تومۇر چوڭ ۋە كۈچلۈك بولىدۇ. ئەگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى غەيرىي تەبىئىي، تومۇرنىڭ كۈچى ئاجىز ۋە تۆۋەن بولىدۇ. مەسىلەن: كۆپكەن تەپلەردە، سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە ياكى ئۆزگىرىشچان بولىدۇ. ھۆل مىزاج كىشىلەرنىڭ تومۇرى قىسقا بولىدۇ.

قۇرۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ تومۇرى كۆپىنچە ۋاقىتدا ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ.

9. ئەر ۋە ئاياللارنىڭ تومۇر پەرقى

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

10. سېمىز ۋە ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى

ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى سېمىز كىشىلەرنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا چوڭ، لېكىن، سوقۇشى ئاستا بولىدۇ. چۈنكى ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى ھەرىكەت قىلىشتا ئۇزۇنلۇقتا، كەڭلىكتە، چوڭقۇرلۇقتا ھېچقانداق توسالغۇسى بولمايدۇ. لېكىن، سوقۇشتا پەرقلىق بولغانلىقتىن ئاستا بولىدۇ.

سېمىز كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، لېكىن، تېز سوقىدۇ، ئەگەر سېمىزلىك گۆشتىن بولسا، تېزلىكى ۋە قۇۋۋىتى، كۈچلۈكرەك بولىدۇ، ئەگەر سېمىزلىك ياغدىن بولسا، تومۇرنىڭ تېزلىكى، قۇۋۋىتى ئازراق بولىدۇ.

11. تۆت پەسىلدىكى تومۇرلار

باھاردا تومۇرنىڭ سوقۇشى نورمال، قۇۋۋىتى زىيادە بولىدۇ. ئىسسىق بەلۋاغ ۋە ھاۋا كىلىماتى نورمال بولغان يېزا قىشلاق، شەھەر كىشىلىرىنىڭ تومۇرى ياز پەسلىدە ھاۋا ئىسسىق بولغانلىقتىن، سوقۇشى تېز، ئىنچىكە ئاجىز بولىدۇ.

كۈز پەسلىدە ھاۋا كىلىماتى ئۆزگىرىپ تۇرغانلىقتىن، تومۇرنىڭ سوقۇشى نورمال، لېكىن، كۈچسىزرەك بولىدۇ. قىش پەسلىدە تومۇر سوقۇش پەرقلىق ئاستا ياكى ئىنچىكە بولىدۇ. ھارارەتلىك كىشىلەرنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ.

12. نورمال ئەمگەك قىلغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى

نورمال ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئەسلى بەدەن قىزىقلىقى ۋە قۇۋۋىتى هايۋانىي زىيادە بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تومۇرى پەيدىنپەي كۈچلۈك ۋە چوڭ سوقىدۇ، ئىشتىن چۈشكەندە تومۇرى تېز بولىدۇ.

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

13. ئۇخلاۋاتقان ۋە ئويغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى

ئۇخلاۋاتقان كىشىنىڭ تومۇرى زەئىپ، ئىنچىكە، مۇتەۋاتىر (ئارقىمۇ ئارقا) بولىدۇ. ئۇخلاۋاتقاندا هارارىتى ئەسلى بەدەننىڭ تەكتىگە بارغانلىقتىن ۋە تاماق هەزىم بولۇپ پىشىۋاتقانلىقتىن، تومۇر ئىنچىكە، كۈچسىز ياكى ئاستا سوقىدۇ. تاماق هەزىم بولۇپ، هارارىتى ئەسلى، روھ يېمەكلىكتىن ئۆزىگە ئېھتىياجلىق قۇۋۋەتنى ئالغاندىن كېيىن، تومۇر يەنە چوڭ ۋە كۈچلۈك بولۇپ، تاشقى ئەزادا هەرىكەتلىنىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇ هەددىدىن ئارتۇق بولسا، تومۇر ئىنچىكە، كۈچسىز ۋە ئاستا سوقۇش هالىتىگە قايتىدۇ.

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

ئادەم ئۇيقۇدىن ئويغانغاندىن كېيىنلا، تومۇر چوڭ هەم تېز سوقىدىغان بولۇپ، پەيدىنپەي كىچىكلىشىپ، ئاستا سوقىدىغان بولىدۇ. ئەگەر بىر كىشى ئۇيقۇدىن تۇيۇقسىزلا قورقۇپ ئويغانسا، قورقۇنچىدىن روهىي چۈشكۈنلۈككە ئۇچراپ، تومۇرى دەرهال ئاجىزلىشىپ، كېيىن ئۆز ئەسلىگە كېلىدۇ. قورقۇپ ئويغانغان كىشىنىڭ قورقۇنچىسى يالغان بولسا، تېز ئەسلىگە كېلىدۇ. ئەگەر راست قورقۇنچ بولسا، كېيىنرەك ئەسلىگە كېلىدۇ.

14. تاماقنى نورمال، كۆپ، ئاز يېگەن، ئىسسىق، سوغۇق ياكى ئۆز مىزاجىغا ياقمايدىغان زىيانلىق تاماق يېگەندە، 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، بىر ئاز كۈچسىز سوقىدۇ. ئەگەر ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلارنى يېسە، تومۇرى ئاجىز ھەم كۈچسىز بولۇپ قالىدۇ.

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

ئەگەر ئىسسىق ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، مىزاجى نورماللىشىپ، تەڭشىلىپ، تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ.

ئەگەر ھەر قانداق بىر كىشى ياخشى ياكى ناچار ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، شۇنىڭغا ئەگىشىپ تومۇردا ئۆزگىرىش بولىدۇ.

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

سۇ تاماقنى ئېرىتىپ، قۇۋۋەتكە ياردەم بېرىدۇ. تومۇرنى كۈچەيتىدۇ. سۇنى كۆپ ئىچىش، خاراكتېر جەھەتتىن تاماقنى كۆپ يېگەن بىلەن ئوخشاش كېتىدۇ.

15. سۇرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن، كلىزما قىلغاندىن كېيىن تومۇردا يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر

سۇرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن، تومۇر بوشاپ، ئاستىلاپ قالىدۇ، كۈچسىزلىنىدۇ. ئەگەر ئىچ ئۆتۈش چېكىدىن ئېشىپ كەتسە، تومۇر قۇرتسىمان، چۈمۈلىسىمان سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەمما، كلىزمىدىن كېيىن تومۇر خىلىت، ماددا ۋە گازغا تولۇپ قالىدۇ. ئەگەر ئارتۇق بولسا، تومۇر قالايمىقانلىشىدۇ. سۇرگە دورىسى بېرىش، كلىزما قىلىش ئىشلىرىغا تېۋىپلار ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

16. ئەئرازى نەپسانىي (خۇشاللىق، غەم ـ قايغۇ، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش، غەزەپ ـ نەپرە) قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بەرگەندە تومۇردا كۆرۈلىدىغان ئۆزگىرىشلەر

خۇشاللىق ۋاقتىدا تومۇر چوڭ ھەم ئۆزگىرىشچان بولىدۇ. قايغۇرغاندا تومۇر غەمكىنلىك 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 ـ پەس، قالايمىقان سوقىدۇ.

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

17. مۇنچىغا كىرگەندىن كېيىن تومۇردا يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر

ئىسسىق سۇدا يۇيۇنسا تومۇر چوڭ، كۈچلۈك، لېكىن، يۇمشاق سوقىدۇ. كېيىنچە سوقۇشى 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، گۈڭگۈرت كانى ياكى ئاق زەمچە كانىدىن پەيدا بولغان سۇدا يۇيۇنسا، تومۇر قاتتىق، تېز سوقىدىغان بولىدۇ.

18. 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، چۇمۇلىسىمان سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئەگەر بىر ئادەمنىڭ بىر ئەزاسى ئىسسىقتىن ئىششىسا تومۇرى تېز، ھەرىسىمان ھەم تىترەپ سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئىششىق قاتتىق بولسا، تومۇر ھەرىسىمان بولىدۇ، ئىششىق ئېغىرلاشقانسېرى تومۇرنىڭ ھەرىسىمانلىقى 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 (داۋاملىشىش) يوقالسا، تومۇر قىسقا سوقىدۇ.

19. بېشى ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى

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

سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئەگەر بىر ئادەمنىڭ بىر ئەزاسى ئىسسىقتىن ئىششىسا، تومۇرى تېز، ھەرىسىمان ھەم تىترەپ سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئىششىق قاتتىق بولسا، تومۇر ھەرىسىمان بولىدۇ. ئىششىق ئېغىرلاشقانسېرى تومۇرنىڭ ھەرىسىمانلىقى 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 (داۋاملىشىشى) يوقالسا، تومۇر قىسقا سوقىدۇ.

20. بېشى ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى

ئىسسىقتىن سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) 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 چۆمۈلسىمان 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 قالايمىقان، ئېگىز- پەس بولىدۇ.

پالەچنىڭ تومۇرى چۆمۈلسىمان، كۈچسىز، ئاستا ھەم قالايمىقان بولىدۇ، ئەگەر پالەچنىڭ قۇۋۋىتى تۆۋەن بولسا، تومۇرى قالايمىقان بولىدۇ.

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

21. قىزىتمىسى بار كىشىلەرنىڭ تومۇرى

ھەر كۈنى تۇتىدىغان قىزىتمىنىڭ تومۇرى چوڭ ۋە تېز سوقىدىغان بولىدۇ. قىزىتما

بەتبۆي ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئۆنىڭدا ئىنچىكە، تېز، ئېگىز ـ پەس، قالايمىقان سوقۇپ، بىر مەزگىلدىن كېيىن چوڭىيىدۇ.

قىزىتما سەپرا ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا، تومۇرى قالايمىقان بولىدۇ. كېسەل ئەھۋالى ئوتتۇرھال ۋاقتىدا تومۇر چوڭىيىشقا باشلايدۇ.

بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ تومۇرى دەسلىپىدە پەس ۋە كۆچسىز، ئىنچىكە ھەم قالايمىقان بولىدۇ. تەپپى مۇتبىقە (ئىزچىل قىزىتما) نىڭ تومۇرى يۇمشاق، چوڭ ۋە كۈچلۈك بولىدۇ، بەزى ۋاقىتتا تېز بولىدۇ.

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

9 § . سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش توغرىسىدا

بۇ پاراگراف 20 مەزمۇنغا بۆلىنىدۇ

1. سۈيدۈكنىڭ بايانى

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

ئىنسانلار ئىستېمال قىلغان يېمەكلىك ئاساسەن ئۈچ 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 ئۈچىنچى ھەزىمگە بېرىپ، ھەر ئەزانىڭ ئۆزگەرتىش كۈچى بىلەن ئەزالارغا ئوزۇق بولىدۇ.

بەدەننىڭ ھاياتى كۈچى ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن بولىدۇ.

سەۋدا سەپرا خىلىتلار جىگەر ھەزىمىدە 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، سەپراغا ئايلىنىدۇ؛ يەنە بىر قىسمى تەكتىگە چۆككەن دۇغ بولۇپ، سەۋداغا ئايلىنىدۇ؛ ساپ، سۈزۈك قىسمى قان بولىدۇ، شۇڭلاشقا سەپرا بىلەن سەۋدا جىگەردىكى ھەزىم ئارقىلىق قاندىن ئايرىلىپ چىققان ماددىلاردۇر. سۇ قاننىڭ قىيامىنى سۇيۇلدۇرۇپ، قاننى ئىنچىكە، كىچىك تومۇرلارغا ماڭغۇزۇشقا ياردەم بېرىدۇ. شۇنداقلا قاننى جىگەر ئەتراپىدىكى ئۆزگە 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. سۈيدۈكنى قايسى ۋاقىتتا ئېلىش ۋە قانداق كۆرسىتىش

سۈيدۈكنى تېۋىپقا كۆرسىتىشتىن بىر كۈن ئىلگىرى كەچتىن تارتىپ، زەپەر، سەۋزە، سەۋرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك، پوت-قولىغا خىنە 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 تۈپەيلىدىن، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇق ياخشى ھەزىم بولمايدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغاندىن كېيىن، سۈيدۈك ياغلاش، دۇغ بولۇپ قالىدۇ، ئاياللارنىڭ ئادەت كۆرۈۋاتقان، نىپاستىن تازىلانمىغان كۈنلەردىكى سۈيدۈكلىرىگە ھەم ئىشەنگىلى بولمايدۇ. سەۋەبى، يۇقىرىقى ئەھۋاللار سۈيدۈكنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. سۈيدۈكنىڭ كۆپۈكى يۇقىرىغا لەيلەپ، لاي، دۇغ قىسمى تەكتىگە چۆكىدۇ. سۈيدۈكنى قاچىلىغان شىشىنى تېۋىپقا كۆرسەتكەنگە قەدەر مىدىرلاتماسلىق، يورۇق جايدا، ئاپتاپ چۈشمىگەن يەردە كۆرسىتىش لازىم. سۈيدۈكنى 6 سائەتتىن كېيىن كۆرسەتمەسلىك، سۈيدۈك ئالىدىغان شىشە ئاق، سۈزۈك، پاكىزە ھەم يوغان بولۇش كېرەك؛ شىشىگە سۈيدۈكنى تولدۇرۇپ ئالماسلىق لازىم. تېۋىپ شىشىنى سول قولىدا تۇتۇپ، ئۆزىنىڭ سايىسىدىن يىراق قىلىپ كۆرۈش لازىم.

3. سۈيدۈكتىن تەكشۈرۈپ كۆرىدىغان نەرسىلەر

تېۋىپ سۈيدۈكتىن ئاساسەن، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى، قىيامى، سۈزۈك ياكى دۇغلۇقى، ئاز ياكى كۆپلۈكى، كۆپۈكلۈك ۋە پۇرىقى قاتارلىق 8 خىل ئەھۋالنى كۆزىتىپ كۆرەلىشى مۇمكىن. سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك، دۇغلۇقى قويۇقلۇقىدىن مەلۇم بولىدۇ؛ كۆپىنچە نەرسىلەر سۈزۈك يېلىمدەك، تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك بولىدۇ. يەنە بىر قىسىم نەرسىلەر دۇغ بولسىمۇ، ئۈزى سۈيۈق بولىدۇ، لاي سۇدەكمۇ بولىدۇ.

4. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

ئادەم بەدىنىدە قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن ئىبارەت 4 خىل خىلىت بولغانلىقتىن، سۈيدۈكنىڭ رەڭگىمۇ 4 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، نارجىل رەڭ، زەپەر رەڭ، ئوت رەڭ، بىغىر رەڭلىك بولىدۇ؛

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

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

سۈيدۈكنىڭ يۇقىرىقى خىللىرىنىڭ ھەر قايسىسىدا پەرق چوڭ بولۇپ، كونكرېتنى ئايرىشمۇ قىيىن سۈيدۈكنىڭ رەڭگى مۇرەككەپ بولۇپ، بەزى ئىككى خىل رەڭدىن، بەزى ئۈچ- تۆت خىل رەڭدىن تەركىب تاپقان بولىدۇ. تەركىبى مۇرەككەپ سۈيدۈكلەر ئۈچۈن مەخسۇس ئاتالغۇ يوق، ئايرىم ئاتالغۇ- نام بېرىلگەن سۈيدۈكلەر بولسا، ئەغبەر (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. 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 رۇسۇپ (چۆكمە) قالماي، كۆڭۈل ئېلىشىپ، 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 رۇسۇپ پەيدا بولسا، بۇ خىلدىكى سۈيدۈك سەكتە ھەم پالەچ كېسىلى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

ئالتىنچى، مەسانە (دوۋساق) ۋە سۈيدۈك نەيچىسىدە جاراھەت پەيدا بولغانلىقتىن، سۈيدۈك سۇيۇق ۋە يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك سۇيۇق بولۇپ، يىرىڭ بولمىسا، خام بەلغەم كۆپەيگەنلىكىنىڭ ياكى سەڭگى مەسانە (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، سۆددە (توسالغۇ) پەيدا بولغانلىقتىن، سۈيدۈك ئاق ۋە سۇيۇق بولىدۇ؛

توققۇزىنچى، سوغۇق مىزاج كىشىلەردە سۈيدۈك ئاق ھەم سۇدەك بولىدۇ؛

ئونىنچى، دىئابىت (شېكەر سىيىش) كېسىلىدىمۇ سۈيدۈك ئاق، سۇدەك كېلىدۇ.

ئون بىرىنچى، سۈيدۈك يولى ئىششىغاندىمۇ سۈيدۈك ئاق بولىدۇ. كېسەل ئۆزگەر-گەندىن كېيىن سۈيدۈك تېز ئاقارسا، كېسەلنىڭ ئۆزاققا 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 سۇيۇق بولسا، مېڭە ساق بولسا، بوھران سىرتقا چىقىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر بىر ئەزا قاتتىق ئىششىغان بولۇپ، سۈيدۈكى كۆپۈك-

لۇك بولسا، كېسەلنىڭ ئاساسىي بىر يەرگە ئورۇنلاشماي داۋالغۇپ تۇرغانلىقىنى كۆرسىتە-
دۇ؛ سۈيدۈكنىڭ سېرىق بولۇشى كېسەلدە هارارەت بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قويۇق بولۇشى قىزىقلىقنىڭ مېڭىگە ئۆرلىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

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

6. سېرىق سۈيدۈك

سېرىق سۈيدۈكنىڭ 1- دەرىجىسى سامان رەڭلىك بولۇپ، بۇ مىزاجنىڭ نورمال هالەتتە تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئوت رەڭلىك، سۈيۇق كەلگەن سۈيدۈكمۇ ئوبداندۇر. سۈيدۈكنىڭ قانچە سېرىق كەلگىنى بەدەن كۆچىنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

ئەگەر قىزىلىراق كەلسە، هارارەتنىڭ ئاز قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، سەۋەبى، قىزىل رەڭدە تويا ماددىسى كۆپ بولىدۇ؛ سېرىق رەڭدە ئۆت، هاۋا ماددىسى كۆپ بولىدۇ؛ ئوت رەڭ هەممە رەڭلەردىن ئىسسىقتۇر.

قەدىمدە ئۆتكەن هۆكۈمالارنىڭ بەزىسى: «قاتتىق ئىسسىتمىداپ ئاغرىغان نۇرغۇن كېسەللەرنى كۆردۇق، سۈيدۈكى تورۇنجى (ئاپېلسىن) رەڭگىدە ئىدى، سۈيدۈكى ئۆز-گەرمەي تۇرۇقلۇق بۇ خىلدىكى كېسەللەر 4 كۈنگە بارماي ئۆلدى» دەيدۇ.

ئىسسىقتىن پەيدا بولغان سەرسامدا سۈيدۈك قىزغۇچ قوڭۇر رەڭلىك كەلسە، خەتەر-لىكتۇر، ئەگەر سۈيدۈك قىزغۇچ قوڭۇر رەڭدە بولۇپ، سۈيۇق بولسا، بۇ هەم خەتەرلىك-تۇر.

ساق كىشىلەر ئەگەك قىلغاندا ياكى تۇرمۇشى ناچار بولۇپ، تاماقنى ئاز يېگەنلىكتىن-مۇ سۈيدۈكى سېرىق كېلىدۇ. سەۋەبى، بۇنداق چاغدا سەپرا قوزغىلىپ قالىدۇ.

7. قىزىل سۈيدۈك

قىزىل سۈيدۈك سېرىق سۈيدۈكتىن ياخشىراق بولىدۇ. سەۋەبى، قىزىل رەڭلىك كەلگەن سۈيدۈك قاننىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. قان بولسا، هەممە خىلتلارنىڭ ياخشى-سىدۇر.

سۈيدۈك قىزىل، سۈيۇق كەلسە، سۈيۇقلۇق خىلتنىڭ خاملىقىنى كۆرسەتكەنلىك

ئۇچۇن، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، ئەگەر سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، ئۇنىڭدا رۇسۇپ (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 كۆپۈگەن سەپرا بولسا، كېسەلنىڭ بوھران ھالىتىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

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

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

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

سۈيدۈك قىزىل ھەم سۇيۇق بولسا، ئاشقازان ئاجىز بولۇپ، ئەزالاردا قىچىشىش بولسا، يەرقان كېسەللىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق بولسا، ھەم يۆتەل بولسا، سىل (تۇبېركۇليوز) كېسەللىكى بىلدۈرىدۇ.

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

ئەگەر سۈيدۈك قان ۋە خىلتلار بىلەن ئارىلاش كېلىپ، بوتۇلكىدا خىلتتىن 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 ئۈچەي ئارىسىدىكى يوللاردىن ئۈچەيگە كېلىپ، ئۈچەيگە توسالغۇ بولغانلىقى سەۋەبىدىن قۇلۇنجى پەيدا بولۇپ، سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ؛

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

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

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

ئالتىنچى، بۆرەك ئاجىز بولغانلىقتىن ھەم سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ.

8. قارا سۈيدۈك

قارا سۈيدۈك قارا رۇسۇپ (چۆكمە) بىلەن كېلىپ، ئۇزۇن داۋاملىشىپ قالسا، بۇ ياخشى ئەمەستۇر؛ ئەگەر (چۆكمە) قويۇق، قارا بولۇپ، سۈيدۈك ئۈستىدە لەيلەپ تۇرسا، كېسەلنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىدۋار بولۇشى مۇمكىن، چۈنكى قارا رۇسۇپ ئاق رۇسۇپ بىلەن قارىمۇ قارشىدۇر. 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 ئىششىغان 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 ياللۇغى)، زەيقۇن نەپەس (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. مۇرەككەپ سۈيدۈك ۋە ھەر خىل رەڭدىكى سۈيدۈك

يېشىل رەڭلىك سۈيدۈك سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىسىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى، يېشىل رەڭ دېگەن ئۇسۇملۇكتە 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 زەيتۇن رەڭلىك كەلسە، سىل كېسەللىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ كېسەلنىڭ 4 ـ ياكى 6 ـ كۈنى سۈيدۈك زەيتۇن رەڭلىك كەلسە، خەتەرنىڭ بەلگىسىدۇر.

ئەگەر سۈيدۈك نىل رەڭ كەلسە، خىلتنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قىزغۇچ قوڭۇر رەڭدە كېلىشى ھامىلىدارلىقنى كۆرسىتىدۇ؛ ئاياللار ئېغىر ئاياغ بولۇپ، ھامىلىسى چوڭايغانسېرى سۈيدۈكى قىزىرىپ بارىدۇ. ئەگەر ھامىلىدار ئايالنىڭ سۈيدۈكىنى داۋالغۇتقاندا دۇغ بولسا، تۇغۇش ۋاقتىنىڭ يېقىنلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ دۇغ بولمىسا، ھامىلىدار بولۇشىنىڭ دەسلىپىدۇر.

سۈيدۈك كۆك رەڭ بولسا، سەپرا بىلەن سەۋدا كۆيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ياخشى ئەمەستۇر. ئەگەر سۈيدۈك دۇغ، ھاراق ياكى نوقۇت سۈيىدەك رەڭسىز كەلسە، ئىچكى ئەزانىڭ ئىششىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە ئېغىر ئاياغ ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى مۇشۇنداق كېلىدۇ، ئىستىسقا كېسىلىنىڭ سۈيدۈكى كۆپىنچە كاشكاپ قىيامىدەك قىزىل كېلىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈك ھەر كۈنى بىر خىل رەڭدە كەلسە، ھەر خىل خىلتلارنى كۆرسىتىدۇ.

10. سۈيدۈكنىڭ قەۋامى

سۈيدۈكنىڭ قەۋامى (قىيامى) قويۇق، سۇيۇق ياكى نورمال بولىدۇ. قويۇق كەلگەن سۈيدۈك 2 خىل بولۇپ، خالىس، ساپ، قويۇق ياكى باشقا بىر نەرسە ئارىلاشتۇرۇپ قويغاندەك دۇغ كېلىدۇ. ئەمما، سۇيۇق سۈيدۈك 9 خىل بولۇپ، بىرىنچى، يېگەن تاماق ھەزىم بولمىغاندىن پەيدا بولغان سۈيدۈك، ئىككىنچى، سۇددە پەيدا بولغانلىقتىن، سۇيۇق كەلگەن سۈيدۈك، ئۈچىنچى، مىزاجدا قۇرۇق سوغۇق غالىب بولغانلىقتىن، سۇيۇق كەلگەن سۈيدۈك، تۆتىنچى، ئەسلى بەدەن ھارارىتى زەئىپلەشكەنلىكتىن، سۇيۇق كەلگەن سۈيدۈك، بەشىنچى، تاماقنى تولا يېگەندىن، ئالتىنچى، بۆرەك ئاجىزلاشقانلىقتىن، يەت-

www.uyghurkitap.com

تىنچى، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش چۈشكەنلىكتىن، سەككىزىنچى، ئىششىق پەيدا بولغانلىق-تىن، توققۇزىنچى، تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن سۈيۈق كەلگەن سۈيدۈكلەردۇر.

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

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

ئەگەر جىنسىي ئەزا ئېغىر بولۇپ، كۈچ- قۇۋۋەت يوقالغاندىن كېيىن سۈيدۈك سۈيۈق، تولا كەلسە، بەدەننىڭ پاكىزلىنىپ ياخشىلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈك تولا، قويۇق كېلىپ، ئاندىن كېيىن بەدەنگە راھەت ئېلىپ كەلسە، كۈچ- قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلۇقى-نى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قويۇق سۈيدۈك تامچە تامچە كەلسە، بەدەننىڭ ئاجىز، كۈچسىز ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ دۇغلۇقى بولسا، ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى ۋە پىشۋات-قانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛

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

ئەگەر كۆپىگەن تەپتەك سۈيدۈك سۈيۈق بولۇپ، كېيىنچە قويۇقلاشسا، تەرلەش ئارقى-لىق كېسەلنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈكتە يىرىڭ ۋە زەردابقا ئوخشاش نەرسىلەر بولسا، بەدەن خىلىتلاردىن تازىلىنىپ پاكلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ پۇت، پاقالچاق ۋە يوتىلاردا ئېغىرلىق پەيدا بولۇپ، بەدەن ۋە جىنسىي ئەزا كۆپىگەندەك ئېچىشىپ قىچىشسا، سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈك

سۇزۇك كېلىپ، كېيىنچە دۇغلاشسا، كېسەلنىڭ باشلىنىشى ئېكەنلىكى ۋە بېئارامىلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ ئاق، قويۇق بولۇشى بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ، قويۇق، قىزىل بولۇشى قاننىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بۇنداق چاغدا ئاشقازان ئاغرىپ، بەدەندە قىچىشىش بولسا، يەرقان كېسىلىنىڭ باشلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈك دۇغ ۋە گەندە رەڭگىدەك بولۇپ تەسلىكتە سىيسە، بەدەندە كۈچ ـ قۇۋۋەتنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

11. سۈيدۈكنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى

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

تال كېسەللىكىدە، قاندىن بولغان نىقرەستە سۈيدۈك ئاز، ئاق كېلىدۇ، كۆپلۈك ھەم يېلىمدەك كەلسە، بۇ ياخشى ئەمەس، بۇ خىلدىكى ئەھۋالنىڭ باشلىنىشى ئىستىسقادىن دېرەك بېرىدۇ.

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

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

12. سۈيدۈكتە پەيدا بولغان كۆپۈك

سۈيدۈكتە كۆپۈكنىڭ كۆپ بولۇشى يەر بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

سۈيدۈكتىكى كۆپۈكلەر ئۈستىدە چوڭ پۇۋەكچە بولۇپ، پات ئېچىلمىسا، خىلتلار يېلىمغا ئوخشاش بولۇپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بۆرە كېسىلىدە بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە، ياخشى ئەمەس.

سۈيدۈك كۆپۈكلىرى قارا ياكى سېرىق رەڭدە بولسا، يەرقان بولغانلىقىنى كۆرسىتى-

دۇ؛ كۆپۈكنىڭ سۈتتەك ئاق بولغىنى ئۆپكە كېسەللىكى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆپۈك دەريا كۆپۈكىدەك بولۇپ، سۈيدۈك قىزىل كەلسە، سەۋدا، قان غالىب بولغانلىقىنى، ساراڭلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

13. رۇسۇپ (چۆكمە)

سۈيدۈكتە رۇسۇپ (چۆكمە) پەيدا بولۇشى خۇددى جاراھەتنىڭ يىرىڭ پەيدا بولغانغا ئوخشاش بىر ئەھۋالدۇر. مەسىلەن: يارا، چاقا، جاراھەتلەردە يىرىڭ پەيدا بولۇشى جاراھەت ماددىسى پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. سۈيدۈكتە رۇسۇپنىڭ پەيدا بولۇشى كېسەل ماددىسى پىشقانلىقىنى ۋە ماددىنىڭ قاندىن ئايرىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يامان رۇسۇپ پۈتۈن بەدەندە قۇۋۋەتنىڭ ئازايغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن: جاراھەتنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ يىرىڭ چىقسا، ئاغرىق يوقىلىدۇ، شۇنىڭدەك، كېسەلمۇ ئاخىرقى باسقۇچىغا يەتكەندە ئاغرىقى يوقىلىپ، ماددا پىشىپ يېتىلگەندە سۈيدۈكتە رۇسۇپ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەدەن تەبىئىتىنىڭ تاماقنى ھەزىم قىلىشقا ۋە پىشۇرۇشقا قۇۋۋىتى يەتمىسە، كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ. تەبىئىتىنىڭ تاماقنى ھەزىم قىلىشقا ۋە پىشۇرۇشقا قۇۋۋىتى يەتمىسە، كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ. تەبىئەت ياخشى بولۇپ، غىزا تولۇق ھەزىم بولسا، سۈيدۈكتە رۇسۇپ بولمايدۇ. لېكىن، ئۆزى سېمىز، ئانچە ئەمگەك قىلمايدىغان، ھالاۋەتخور كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە رۇسۇپ بولىدۇ. ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى رۇسۇپ ئارقىلىق بىلىنىدۇ. ئورۇق كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە ئاغرىقسىز ئاق رۇسۇپ پەيدا بولغانلىقى ئوبداندۇر.

رۇسۇپ پەيدا بولغان سۈيدۈكتىن تۆۋەندىكىدەك 7 خىل ئەھۋالنى كۆزىتىشكە بولىدۇ. 1) سۈيدۈكتىكى قالايمىقانلىق؛ 2) ئاز- كۆپلۈكى؛ 3) سۇيۇق ـ قويۇقلۇقى؛ 4) رەڭگى؛ 5) سۈيدۈكتىكى چۆكمىنىڭ ئورنى؛ 6) چۆكمىنىڭ تەركىبى؛ 7) سۈيدۈك بىلەن ئارىلىشىش ـ ئايرىلىش جەھەتتىكى ئەھۋالى قاتارلىقلار.

ياخشى رۇسۇپ بىلەن يامان رۇسۇپ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، ياخشى رۇسۇپنىڭ يۈزى ئاق، بوتۇلكىنىڭ تېگىدە چۆكمە بولۇپ دۈغ، قالايمىقانلىق كۆرۈلمەيدۇ، سۈيدۈكنىڭ يۈزى تەرەپ سۈزۈكرەك بولۇپ، قاچىنى داۋالغۇتسا، چۆكمە بۇزۇلىدۇ.

رۇسۇپ كۆپىنچە سۈيدۈك بىلەن بىر خىل رەڭدە بولىدۇ، غەيرىي تەبىئىي رۇسۇپ تۆۋەندىكىدەك 13 خىل بولىدۇ. بۇلار: ئەجىنى (خېمىر پارچىلىرىدەك) مەخاتى، مەددە، خەراتى، نەخالى، كىرسنى، سۇلقى، لەھمى، سەنمى، شەئدى، رەملى، رەمادى، دەمەۋىلاردىن ئىبارەت.

ئەجىنى رۇسۇپ دېگەن خېمىرنىڭ كۆيگەن ئۇۋاقلىرىدەك بولىدۇ.

مەخاتى بولسا، ئۆزى قويۇق، رەڭگى ئاق، قىيامى پىشقان، رۇسۇپنىڭ قىيامىغا ئوخشمايدىغان بولىدۇ. مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى بەدەندە قويۇق ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. مەخاتى يەنە بىر تەرەپتىن بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى جاراھەتلەر ئېغىر ئالغانلىقتىن كېلىپ چىققان يىرىڭدۇر. يىرىڭ بىلەن خام ھۆللۈكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق- يىرىڭنى داۋالغۇتسا، بىر- بىرىدىن ئاجرايدۇ، سۇغا قوشۇلسا، سۈتتەك ئاقارتىدۇ ئەمما خام ھۆللۈك بولسا، بۇنداق ئەمەس.

خەراتى بولسا، قىزىلىراق بولىدۇ. نەخەلى خەراتىغا قارىغاندا، دانچىلىرى كىچىكرەك، قاتتىقراق ھەم ئاقۇش رەڭلىك بولىدۇ. بۇ دوۋساقتىكى كىچىك جاراھەتنىڭ بەلگىسىدۇر.

كىرسىنى بولسا، نەخالىدىن چوڭراق بولىدۇ، ئەگەر جىگەر جاراھەتلەنگەن سەۋەبتىن بولسا، رۇسۇپ قارا بولىدۇ. ئەگەر بۆرەك جاراھىتى تۈپەيلىدىن بولسا، پارچە گۆشتەك بولىدۇ، رەڭگى بەزى سېرىق، بەزى قىزىل كېلىدۇ.

سۇلقى ھەم نەخالىدىن چوڭراق بولىدۇ، بۇ، قان كۆيۈپ، گۆش ئېرىش بىلەن زەرداب پەيدا بولۇپ، قىزىقلىق سەۋەبىدىن قۇرۇپ، تالقاندەك بولىدۇ ۋە بەزىسى تېرىقنىڭ دانىسى- دەك بولىدۇ. ئەمما لەھمى بولسا، كۆپىنچە، بۆرەك جاراھىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان گۆشىدۇر. بۇ كۆپىنچە بۆرەك جاراھىتىدىن پەيدا بولىدۇ. رەسمى ياغنىڭ ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئالتۇن سۈيىدەك بولىدۇ. ئەگەر مىقدارى كۆپ بولۇپ، سۈيدۈككە قوشۇلمىسا، كاشىلار بۆرەكتۇر.

شەئرى دېگىنىمىز، ئۇ، ئىنچىكە تومۇرلارنىڭ ئارىسىدا تۇرۇپ قويۇقلىشىپ، قۇرۇق قىلدەك ياكى چاچتەك بولۇپ قالغان ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ. جالىنۇس ھەكىم «بۇ خىل رۇسۇپنىڭ بەزى ئاق ۋە بەزىدە قىزىل بولۇشىنىڭ ھېچ ئېتىبارى يوق» دەيدۇ.

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

رەمادى، كۇل رەڭ رۇسۇپنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، ئەزادا توختاپ قالغان قويۇق يالكەمنى كۆرسىتىدۇ.

دەمەۋى، قان رەڭگىدە بولۇپ، جىگەر ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سۈي- دۈك بىلەن قوشۇلماي، بەزى كۆپ، بەزىدە ئاز بولسا، بۆرەكنىڭ جاراھەتلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكتىن پارچە پارچە ئۇيۇپ قالغان قان كەلسە، تالنىڭ ئېرىگەن-

www.uyghurkitap.com

لىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر رۇسۇپ خېمىردەك بولا، ئاشقازاننىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا سۈت ئىچكەنلىكتىن ياكى تەرخەمەكنى كۆپ يېگەنلىكتىن شۇنداق بولىدۇ.

14. رۇسۇپنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى

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

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

15. ياخشى ۋە يامانلىقىنى كۆرسىتىدىغان رۇسۇپلار

قارا رۇسۇپ ـ كېسەل ئەھۋالىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى ياكى بەدەندىكى قىزىقلىقىنىڭ ئارتۇقلۇقىنى، بەدەننىڭ ئەسلى قىزىقلىقىنىڭ يوقالغانلىقىنى ياكى بەدەندە سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ھاۋارەڭ رۇسۇپ، مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ قىزىل رۇسۇپ بولسا، قاننىڭ غالىبلىقىنى، ماددىنىڭ خاملىقىنى ۋە كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ لېكىن بۇنداق كېسەل كۆپىنچە ھاللاردا ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر رۇسۇپ زەيتۇن رەڭلىك بولسا، سىل كېسىلىدىن بېشارەت بېرىدۇ.

16. رۇسۇپنىڭ قەۋامى

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

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

17. رۇسۇپنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتى

كېسەل باشلىنىپ 4 ـ كۈنىدە سۈيدۈك يۈزىدە نېپىز ئاق قەۋەت بولسا، 7 ـ كۈنى كېسەلدە بوھران يۈز بېرىدۇ، ئەگەر بۇ ئاق قەۋەت 4 ـ كۈنىدىن كېيىنرەك پەيدا بولسا، كېسەلنىڭ 14 ـ ياكى 21 ـ كۈنلىرىدە بوھران يۈز بېرىدۇ، ئەگەر 40 كۈندە يېشىل

روسۇپ پەيدا بولسا، كېسەلدە بوھران يۈز بەرمەي، تەدرىجىي يەڭگىللىشىپ ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر كېسەلنىڭ 6 ـ كۈنى ياخشى روسۇپ پەيدا بولسا، 80 كۈندە بوھران يۈز بېرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكتە نېپىز ئاق قەۋەتلىك روسۇپ پەيدا بولۇپ، كېسەل ھەم بىر خىل تۇرسا، كېسەلنىڭ بوھران ئۆزگىرىشى ئىخراج بىلەن بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

18. سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى

ئەگەر كېسەل چاغدا ياكى كېسەلدىن ساقىيىپ پەرھىزنى توختاتقاندىن كېيىن، سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر سېسىق بولسا، بەدەندىكى قىزىقلىقنىڭ ئارتۇقلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر بولسا، سوغۇق خىلىتلار كۆپىيىپ، ئۇفۇنەت پەيدا قىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ سېسىق بولۇشى مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈك پۇرىقىنىڭ كۈچلۈكلۈكى ھارارەت، ۋە سەۋدانىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئىسسىتمىلىق كېسەللەرنىڭ سۈيدۈكى سۈيۈق ۋە سېسىق بولۇشى، كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرۇشى ماددىنىڭ خاملىقىنى، ماددا سېسىپ يامان ھالەت يۈز بەرگەنلىكنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قاتتىق ئىسسىتمىدا سۈيدۈك سېسىق بولۇپ، باشقا پۇرىقى بولمىسا، ئىسسىتما پەسەيمىسە، بەدەننىڭ كۈچى يوقىلىپ، تەبىئەت ئاجىزلىشىپ، ناچارلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

19. ئەر ـ 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، ھامىلىدار ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك بولىدۇ، ئۈستىدە دانچىلار بولىدۇ. كۆپىنچە نوقۇت سۈيىدەك ياكى بابىچى سۈيىدەك بولىدۇ. ئۇنىڭ سېرىقلىقى قىزغۇچ قوڭۇر رەڭگە مايىل كېلىدۇ. چۆكمە بولىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلىپىدە سۈيدۈكتە قىزغۇچ قوڭۇرەك كۆرۈلۈپ، ئاخىرىدا قىزىلغا ئۆزگىرىدۇ، داۋالغۇتسا، دۇغلىشىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكنىڭ ئۈستىدە ئاق، نېپىز پەردە بولۇپ پۈتۈن سۈيدۈكنىڭ يۈزىنى ياپسا، قورساقتىكى بالا ئوغۇل بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكنىڭ بىر قىسمى يېپىلسا، بالا قىزدۇر. ئاق پەردىدە ئازراق دانچە كۆرۈلسە، قورساقتا بالا يوقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، يەلنىڭ

www.uyghurkitap.com

بەلگىسىدۇر. 3~2 ئايلىق بولغان ھامىلىدار ئايالنىڭ سۈيدۈكى سۈيۈق، سۈزۈك بولىدۇ.

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

20. باشقا سۈيدۈكلەر

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

ئەگەر سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، ئۇنىڭدا رۇسۇپ بولسا، بەلغەمدىن بولان تەپ دەيمىز. سەپرادىن بولغان تەپنىڭ سۈيدۈكى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكنىڭ قەۋامى بوتۇلكىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولسا، كېسەل ئەھۋالىنىڭ ياخشىلىنىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر تەپپى مۇتبىقەدە (ئىزچىل قىزىتما) سۈيدۈك قىزىل، قويۇق ھەم دۇغ كەلسە، كېسەلنىڭ يەڭگىللىشىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر دۇغ بولۇپ، قىزىل بولمىسا، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سېرىق بولسا، تېز ساقىيىدىغانلىقى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر تەپپى رۇبئى (تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ) دا سۈيدۈك سۈزۈك ۋە رەڭلىك بولسا، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قىزىلراق كەلسە، تېز ساقىيىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، تەپپى دىق (ئورۇقلاتقۇچى قىزىتما) نىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك، رەڭگى سېرىق، بىر ئاز سېرىق، بىر ئاز قىزغۇچ، يۈزى ياغلاش كېلىدۇ؛ يەر قاننىڭ سۈيدۈكى سېرىق بولۇپ، قارامتۇلراق كېلىدۇ، كۆپىكىمۇ 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، بىر ئاز سارغۇچ كېلىدۇ؛ يۆتەلنىڭ سۈيدۈكى سېرىق، سۈيۈق، سۈزۈك كېلىدۇ؛ لېكىن، ئۇنىڭدا ئازراق رۇسۇپ بولىدۇ. دۇمبە مۇرە ئاغرىقى ۋە مۇپاسىل كېسەللىكىنىڭ سۈيدۈكى

كۆپىنچە ئاق ۋە قويۇق كېلىدۇ.

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

10 §. ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى ئارقا پېشاب ئارقىلىق تونۇۋېلىش توغرىسىدا

بۇ پاراگراف يەتتە مەزمۇنغا بۆلىنىدۇ

1. چوڭ تەرەتنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى

چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلۈكى ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ. بىرىنچىسى، قۇۋۋىتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) نىڭ ئاجىزلىقىدىن، ئىككىنچىسى، بەدەننىڭ ئاجىزلىق ۋە ئورۇقلۇقىدىن، خىلىت ئۇچەيگە قويۇلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى 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 سۇدده پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ، چوڭ تەرەتتە چوڭ ئۈچەي يۇزىدىكى پەردىگە ئوخشاش نەرسىلەر قوشۇلۇپ چىقسا، يېگەن تاماقنىڭ خىلىت بىلەن ئۆتۈپ، ئۈچەينىڭ زېدىلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

چوڭ تەرەتنىڭ ئازلىقى 3 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ؛ بىرىنچىسى، ئىچكى ئەزا يوللىرىدا توسالغۇلار بولۇپ، سەپرا توشۇپ قېلىشتىن چوڭ تەرەت ئازىيىپ قالىدۇ. ئىككىنچى، ئۈچەيدە قۇرت پەيدا بولغانلىقتىن ئازىيىپ قالىدۇ، ئۈچىنچى، جىگەر ئاجىز بولغانلىقتىن، كەيلۇس 1- ھەزىمنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ ئالالمىغانلىقتىن بولىدۇ.

چوڭ تەرەت بەدەندىكى كېرەكسىز چىقىرىندى ماددىلاردۇر. چوڭ تەرەتنىڭ ئاشقازاندا، ئۈچەيدە توختاپ قېلىشى داپئە (ھەيدەپ چىقارغۇچ كۈچ) نىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ بولۇش زىيانلىق، سۇيەتلىك، يۇمشاق غىزالار ئاسان ھەزىم بولۇپ قانغا ئايلىنىدۇ. چوڭ تەرەتى ئاز بولىدۇ. غەلىز (قويۇق)، قاتتىق، ئېغىر غىزالارنىڭ ھەزىم بولۇشى قىيىن بولغاچقا، بۇنىڭدىن قان كۆپ ھاسىل بولماي، چوڭ تەرەت كۆپ بولىدۇ.

2. چوڭ تەرەتنىڭ ھۆللۈك ـ قۇرۇقلۇقى

ئاشقازاندا ھەزىم بولغان يېمەكلىكلەر جىگەرگە يېتىپ بارمايلا، ئۈچەيگە تۆكۈلۈش بىلەن چوڭ تەرەت ھۆل چىقىدۇ. بۇ ھال ئۈچ خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: بىرىنچىسى، كەيلۈسنى 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 ئۇنى ھەزىم قىلالمىغاندا، ئاشقازاندا قىسمەن ھەزىم بولغان يېمەكلىكلەرنىڭ ھۆللۈكى 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 ئىستېمال قىلغان غىزا چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگىدە بولسا، سۇددە جىگەردە ئىكەنلىكىنى ۋە جىگەر تومۇرلىرىنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

چوڭ تەرەت ئالتە تۈرلۈك سەۋەبتىن قۇرۇق بولىدۇ:

بىرىنچىسى، جاپا ـ مۇشەققەتنى كۆپ تارتىشتىن، ئىككىنچىسى، چوڭ تەرەت تولا بولغانلىقتىن، ئۈچىنچى، كۆپ تەرلىگەنلىكتىن، تۆتىنچى، ئەزالاردا قىزىقلىق تولا بولغانلىقتىن، بەشىنچى، قۇرۇق تاماق يېگەنلىكتىن، ئالتىنچى، ئۈچەي ۋە ئۈچەيگە تۇتاش ئەزالارنىڭ قۇرۇقلۇقى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

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

قويۇق ـ سۇيۇقلۇقى مۇۋاپىق ھەم چاپلىشاڭغۇ، ئاسان چىقىدىغان، ھەسەلنىڭ قىيامىغا ئوخشاش، چىقىش ۋاقتىدا مەقئەتنى كۆيدۈرمەيدىغان، سېرىق، يامان پۇرىقى يوق، يەل كۆپ بولمىغان كۆپۈكسىز تەرەپ نورمال تەرەت ھېسابلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىق ـ يۇمشاقلىقى نورمال بولمىسا، ياخشى ئەمەس بۇ ئەھۋال بەدەندىكى ماددىنىڭ كۆيۈپ ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

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

3. چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى

چوڭ تەرەت رەڭگىنىڭ بەك سېرىقلىقى، سەپرانىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كې-

سەلنىڭ ئاخىرىدا چوڭ تەرەت سېرىق بولسا، ماددىنىڭ تۈگەپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر چوڭ تەرەت يېشىل ياكى يېشىلغا مايىل بولسا، ئاق ياكى دۇغ بولۇپ، تاماقنىڭ رەڭگىدە بولمىسا، ئۈچەينىڭ سوغۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ چوڭ تەرەتنىڭ ئاق بولۇشى مۇۋاپىق تاماق يېمىگەنلىكتىن ياكى ئىچكى ئەزادا سۇددە بارلىقىدىن بولىدۇ. بۇ يەرقان كېسىلى باشلىنىش ئالدىدا تۇرغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

چوڭ تەرەت يىرىڭ ئارىلىشىپ كەلسە، ئىچكى ئەزادىكى جاراھەت ئېغىر 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 قاننىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ. قان ئۇيۇپ قالىدۇ. ئەمما چوڭ تەرەت ئۇيۇپ قالمايدۇ، يەنە ئۆز ئارا سىڭىشمەيدۇ. سەۋدادىن پەيدا بولغان چوڭ تەرەت قارا بولسىمۇ، سۈزۈك بولىدۇ، دۇغ بولمايدۇ. مەقئەتنى كۆيدۈرۈپ چىقىدۇ، ئاچچىق پۇراقلىق كېلىدۇ. چوڭ تەرەت يەرگە چۈشكەندە، ۋىژىلداپ قاينايدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال كېسەلنىڭ ئاخىرىدا كۆرۈلسە، ياخشى سەۋدادىكى چوڭ تەرەتنىڭ بۇنداق بولۇشى بەدەندە ھۆللۈكنىڭ كۆيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ياخشى ئەمەس.

4. چوڭ تەرەتنىڭ يەللىك ۋە يەللىك ئەمەسلىكى

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

5. چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى

چوڭ تەرەتنىڭ سېسىق بولۇشى سامساق، ھىڭ، كۇدە قاتارلىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى يېگەندىن پەيدا بولغان بولسا، بەدەندە سېسىق خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر بولسا، مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىنى، ئاچچىق بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

6. چوڭ تەرەتنىڭ كۆپۈكى

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

www.uyghurkitap.com

ئىنچىكە ئاۋاز بىلەن كەلسە، بەدەندىكى سۇيۇق ھۆللۈكنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قۇۋۋىتى داپىئە ئىتتىرىش كۈچى كۈچلۈك بولۇپ، چوڭ تەرەت ئاۋازلىق كەلسە، ئاشقازان-ئۈچەيدە سوغۇقلۇق يوقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. ئاشقازان ئىسسىق بولا، بۇخاراتلارنى نورماللاشتۇرىدۇ. ئەزادىكى نورمال قىزىقلىق بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى كېمەيتىپ، گازلارنى قوزغاپ يەل پەيدا قىلىدۇ.

7. چوڭ تەرەتنىڭ ياغلىشاڭغۇ بولۇشى

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

§ 11 . تەر ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇ پاراگىراف بەش مەزمۇنغا بۆلىنىدۇ.

1. تەرنىڭ نېمىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى

يېگەن ئوزۇقلۇقلار سۇ بىلەن قوشۇلۇپ ئىنچىكە تومۇرلارغا بارىدۇ، سۇ ئوزۇقلۇقلارنى سۇيۇقلاندۇرىدۇ. بىر قىسىم سەپرا ماددىسى ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ قىزىتىش بىلەن پۈتۈن ئەزاغا تارقىلىدۇ. بۇ تارقالغان سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپىنچىسى بۆرەك ۋە دوۋساققا كېلىپ، سۇيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كەتكەندىن سىرت، قېپقالغان ئاز مىقداردىكى بىر قىسىم سۇلار تاماق بىلەن تومۇرلارغا يېتىپ بارىدۇ. ئوزۇقلۇقلار ئەزالاردا قۇۋۋەت ماددىسى بولۇش ئۈچۈن سەرپ بولغاندىن باشقا، قېپقالغان سۇيۇقلۇقنىڭ بەزىسى مەسام (تەر تۆشۈكچىلىرى) دىن چىقىدۇ. مانا بۇ بەدەندىن چىققان تەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەدەندە قايسى خىلت ئارتۇق بولسا، تەردىن شۇ خىلتنىڭ 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 يەر قان ۋە ھەزىم ئەزالاردىكى ئارتۇق ماددىلارنىڭ ئەھۋالىنى كۆرسىتىدۇ.

2. تەرنىڭ ئاز - كۆپلۈكى

تەر بولسا ئەزادىكى سۇيۇق ھۆللۈكتىن مەسام (تەر تۆشۈكلىرى) بەل ئېچىلغانلىق-

تىن، قوۋۋىتى داپىئەنىڭ كۆچىيىشىدىن، قوۋۋىتى ماسكە (تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى) ئاجىزلاشقانلىقتىن كۆپىيىدۇ. تەرنىڭ كۆپ بولۇشى پايدىلىق، ساغلام ۋاقتىدا كۆپ تەرلەش غىزانى كۆپ ۋە ئارتۇق يېگەنلىكنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كۆپ تەرلەش تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولمىسا، ئەزادا خىلىتلار توپلىنىپ، ئىستىفراغ (چىقىرىش) قا ئېھتىياجلىق بولغانلىقتىندۇر. ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىدە كۆپ تەرلەش ياخشى ئەمەس. بەدەندە خىلىت توپلىنىپ قالغاندا، ئاز تەرلەش ھەم ياخشى ئەگەر تەر باش، بويۇن، كۆكرەك قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆپ بولۇپ، باشقا ئەزالاردا بولمىسا، قوۋۋىتى ھايۋانىي (ھاياتلىق كۈچى) نىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى ياكى ھاياتلىق كۈچى ئاجىزلىششقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ مۇھەررىقە (كۆيدۈرگۈچى) قاتتىق ئىسسىتمىلاردا تەرلىسە، ئەلۋەتتە ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

تەبىئىي تەر ئۈچ خىل بولىدۇ: 1) سۇرۇپ چىقارغۇچى كۈچ سەۋەبىدىن يۈز بەرگەن بوھران ۋاقتىدىكى تەر؛ 2) ئەمگەك ۋە تولا ھەرىكەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولغان تەر؛ 3) ياز پەسلىدىكى ئىسسىق ھاۋانىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان تەر ۋە مۇنچىغا كىرگەن چاغدىكى تەرلەر كېسەللىك ھېسابلانمايدۇ. غەيرىي تەبىئىي كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن پەيدا بولغان تەر 5 خىل بولىدۇ: 1) ئىچكى ئەزالاردا ماددا ئېرىگەنلىك سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ؛ 2) قوۋۋىتى ماسكە ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ 3) ھەددىدىن ئارتۇق ھەرىكەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. 4) مۇنچىدا تولا ئولتۇرغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ 5) ئېغىر كېسەللىكلەرنىڭ بوھران ۋاقتىدا تەبىئىي قىزىقلىق سىرتقا ئۆرلەپ چىقىۋاتقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر مەخسۇس بىر ئەزا كۆپ تەرلىسە، شۇ ئەزادا ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

3. تەرنىڭ رەڭگى، پۇرىقى ۋە تەمى

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

يامان پۇراقلىق تەر خىلىتلاردا ئۇفۇنەت پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

4. سوغۇق ۋە ئىسسىق تەر

قاتتىق، ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە پەيدا بولغان سوغۇق تەر ياخشى ئەمەس. سوزۇلما ئىسسىتمىدا پەيدا بولغان سوغۇق تەر ئىسسىتمىنىڭ نورمىسىچە بولمىسا، بۇمۇ ياخشى ئەمەس. ئۆتكۈر ئىسسىتما قوۋۋەتكە دەخلى قىلىپ، بەدەننى تېز ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

5. سۆيۈق ۋە قويۇق تەر
بۇنداق تەرلەر بەدەندە ماددا قويۇقلىشىپ قالغانلىقىنى، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

§ 12 . خەپرۇكنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى توغرىسىدا

خەپرۇك ـ نەزلە، زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى)، زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى) قاتارلىق كېسەللىكلەردە يۆتەل بىلەن بىرگە چىقىدۇ. خەپرۇكنىڭ پەيدا بولۇشى تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىنى، قۇۋۋەتنىڭ ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بىز بۇنى تۆۋەندىكىدەك ئالتە مەزمۇنغا بۆلىمىز.

1. خەپرۇكنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى
خەپرۇكنىڭ ئازلىقى بەدەندىكى ماددىنىڭ پىشۇۋاتقانلىقىنى 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. 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، كۆيگەندەك بولسا، هارارىتى 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 (تۇبېركۇليوز) كېسەللىكىنى كۆرسىتىدۇ.

3. خەپرۇكنىڭ پۇرىقى ۋە تەمى
تاتلىق خەپرۇك قاننىڭ ئارتۇقلۇقىنى ياكى تەبىئىي بەلغەمنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىـ

5. سۇيۇق ۋە قويۇق تەر

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

12 § . خەپرۇكنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى توغرىسىدا

خەپرۇك ـ نەزلە، زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) ، زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى) قاتارلىق كېسەللىكلەردە يۆتەل بىلەن بىرگە چىقىدۇ. خەپرۇكنىڭ پەيدا بولۇشى تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىنى، قۇۋۋەتنىڭ ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بىز بۇنى تۆۋەندىكىدەك ئالتە مەزمۇنغا بۆلىمىز.

1. خەپرۇكنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى

خەپرۇكنىڭ ئازلىقى بەدەندىكى ماددىنىڭ پىشىۋاتقانلىقىنى 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. 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، كۆيگەندەك 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 (تۇبېركۇليوز) كېسەللىكىنى كۆرسىتىدۇ.

3. خەپرۇكنىڭ پۇرىقى ۋە تەمى

تاتلىق خەپرۇك قاننىڭ ئارتۇقلۇقىنى ياكى تەبىئىي بەلغەمنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسى-

تىدۇ. 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، ماددا كۆيۈپ، قىزىقلىق ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئاچچىق خەپرۇك قىزىقلىقنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ خەپرۇكنىڭ سېسىق، بىتەملىكى بەدەندە ئوفۇنەت بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

4. خەپرۇكنىڭ قىيامى ۋە شەكلى

خەپرۇك سۇيۇق بولسا، بەدەندىكى ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ، خەپرۇكنىڭ قويۇقلۇقىنى خام ماددىنىڭ كېچىكىپ پىشىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئاچچىق، شورلۇق خەپرۇك ئىسسىق بەلغەمنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر شورلۇقتىن ئۆتۈپ بەلمۇ ئاچچىق بولسا، ماددا كۆيۈپ، قىزىقلىق ئېشىپ كەتكەنلىكنى بىلدۈرىدۇ؛ ئاچچىق خەپرۇك قىزىقلىقنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ خەپرۇكنىڭ سېسىق، بىتەملىكى بەدەندە ئوفۇنەت بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

5. خەپرۇكنىڭ قىيامى ۋە شەكلى

خەپرۇك سۇيۇق بولسا، بەدەندىكى ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ. خەپرۇكنىڭ قويۇقلۇقىنى 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، خەپرۇك سۇزۇك كەلسە، سۈيدۈكنىڭ كۆپەيگەنلىكىنى، يەنە بىر كېسەلنىڭ تۇكۇرۇكى مۇدەۋۋەر (يۇمىلاق) كەلسە، ئۇ كېسەلنىڭ سىلگە ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ» دەيدۇ.

ئەگەر كېسەل تەپ بولۇپ، خەپرۇكى يۇمىلاق كەلسە ھەم خىلتلارنىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، بۇ ياخشى ئەمەس.

6. 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.

13 § . ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان ھەر خىل ئەھۋاللار ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇ پاراگىراف 15 مەزمۇنغا بۆلىنىدۇ.

1. سەۋەبلەرنىڭ تۈرى ۋە خىللىرى

سەۋەب ئۈچ خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، ئادەم بەدىنىنىڭ خىلىت بىلەن تولۇشى، سابىقە (كېسەل بولۇشتىن بۇرۇن مەۋجۇت بولغان سەۋەب) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئىككىنچى، تومۇرلارنىڭ تولۇشى، تومۇرلاردا توسالغۇلارنىڭ پەيدا بولۇشى ھەم خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشى، ھاۋا يوللىرىدىن بۇزۇق ھاۋا ۋە گاز-بۇخاراتلار كىرمەي تۇرۇپمۇ تۆزلۇكىدىن تومۇرلاردا ئۇفۇنەت 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.

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 يۈز بېرىدىغان سەۋەبلەرمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: سوغۇق سۇدا ئولتۇرۇش، مەسام (تەر تۆشۈكچىلىرى) ئېتىلىپ قېلىش، سوقمۇنىيانى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار.

2. ئادەم بەدىنىنى ئىسسىتىدىغان سەۋەبلەر

بەدەننىڭ ئىسسىشى ئىككى خىل سەۋەبتىن بولۇپ، بۇنىڭ بىرى تەبىئىي، يەنە بىرى غەيرى تەبىئىي بولىدۇ. تەبىئىي سەۋەب يەتتە خىل بولىدۇ. بىرىنچى، مىزاج نورمال بولغان ئادەمنىڭ نورمال ئوزۇقلىنىشى؛ ئىككىنچى، نورمال دەرىجىدە ھەرىكەتلىنىش، ئۈچىنچىسى ، تاشقى جەھەتتىن نورمال داۋالىنىش ۋە ياغلىنىش، ئاز مىقداردا قانىنى كېمەيتىش؛ تۆتىنچىسى، ھاۋالىق، سۈيى نورمال مۇنچىغا كىرىش؛ بەشىنچى، نورمال ئۇخلاش؛ ئالتىنچى، دورىنى نورمال دەرىجىدە يېيىش؛ يەتتىنچى، سوغۇق سۇدا ئولتۇ-

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

رۇش؛

غەيرى تەبىئىي سەۋەب ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى، بەدەننىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىدىغان سوغۇق ماددىلارنى تارقىتىپ، قالغانلىرىنى قويۇلدۇرغۇچى ئوفۇنەت بولۇپ، بۇ ئوفۇنەت ئىھتىراقى دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، غەيرى تەبىئىي سەۋەب هارارىتى ئەسلىگە تەسىر قىلىپ، ئۇنى ئۆزگەرتىدۇ.

3. ئادەم بەدىنىنى سوۋۇتىدىغان سەۋەبلەر

بەدەننى سوۋۇتۇش 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 قابىز (قورۇغۇچى) سۇلارغا كىرىش؛ 9) بەدەن سىرتىنى سوغۇق دورىلار بىلەن زىمات قىلىش؛ 10) تەرلەش ۋە ئىچ ئۆتۈشنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇشى ۋە ئاياللار بىلەن كۆپ ئورۇندا بولۇش؛ 11) ئىچكى ئەزا تومۇرلىرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇش، ھارارەتنىڭ يۈرۈشىدىغان يوللىرى توسۇلۇپ، ئەزالارغا ھارارەت يەتمەسلىك؛ 12) ھەددىدىن زىيادە تولا خۇشاللىق؛ 13) ھەددىدىن زىيادە تولا غەمكىنلىق ياكى قورقۇش؛ 14) كۆپ لەززەتلىنىش؛ 15) مۇنچىدا خىزمەت قىلىش؛ 16) بەدەندە خام خىلتلار توپلىشىپ قېلىش.

4. ئادەم بەدىنىگە ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر

ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر 10 خىل بولۇپ، 1) تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلماي، بىكار يېتىش ئارقىلىق يېگەن تاماق ھەزىم بولماي، ھۆللۈك پەيدا بولىدۇ؛ 2) تولا ئۇخلاش؛ 3) ئىستىفراغقا ئادەتلەنگەنلەر ئارىدا بىراقلا تاشلىۋېتىش؛ 4) سەپرانى كۆپ ئىستىفراغ قىلىش؛ 5) قالايمىقان كۆپ تاماق يېيىش؛ 6) دائىم مەس يۈرۈش؛ 7) سۈت، قېتىق، شاپتۇلغا ئوخشاش ھۆل مېۋە ۋە ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ 8) قورساق توق ۋاقىتىدا مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش؛ 9) ھاۋا كىلىماتى سوغۇق بولغان جايلاردا تۇرۇش؛ 10) نورمال ھاۋالىق جايلاردا تۇرۇش.

5. ئادەم بەدىنىنى قۇرۇتىدىغان سەۋەبلەر

ئادەم بەدىنىنى قۇرۇتىدىغان سەۋەبلەر 11 خىل بولىدۇ. 1) ھەددىدىن ئارتۇق تەنھەرىـ

كەت ياكى ئەمگەك قىلىش؛ 2) ئۇيقۇسىزلىق؛ 3) زىيادە ئىستىفراغ (كۆپ تەرلەش، كۆپ سىيىش، كۆپ ئىچى ئۆتۈش، كۆپ بەلغەم چىقىرىش قاتارلىقلار)؛ 4) كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش؛ 5) كۆپ ۋاقىت ئاچ يۈرۈش؛ 6) قۇرۇق دورىلارنى يېيىش؛ 7) ھەددىدىن زىيادە ئاچچىقلىنىش؛ 8) تولا غەمكىن ۋە خىيالچان بولۇش؛ 9) بەدەنگە كۆپ سوغۇق تېگىش؛ 10) قابىز (قورۇغۇچى) سۇدا يۇيۇنۇش؛ 11) ئىسسىق زىماتلارنى كۆپ قىلىش ۋە ئىسسىق مۇنچىلاردا تولا ئولتۇرۇش، يۇيۇنۇش قاتارلىقلار.

6. ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان سۇددە (توسالغۇ) لارنىڭ سەۋەبلىرى

سۇددە پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى يەتتە خىل بولىدۇ: 1) مەسانە (سۈيدۈك يولى) دا تاش پەيدا بولغانلىقتىن؛ 2) جاراھەتنىڭ ئۈستىدە قان ئۇيۇپ قالغانلىقتىن؛ 3) جاراھەتلەر بىر-بىرى بىلەن تۇتىشىپ ئارتۇق تېرە ھاسىل قىلغانلىقتىن؛ 4) مەنپەز (تۆرۈبا يوللىرىدا) دە سۆگەل پەيدا بولغانلىقتىن؛ 5) بەدەندە ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن قان ۋە باشقا ماددىلارنىڭ يۈرۈشىدىغان يوللىرىنى تارايتقانلىقتىن؛ 6) قابىز دورىلار بىلەن زىمات قىلغانلىق ھەم يۇزگە چاق-توزان قونۇپ قالغانلىقتىن؛ 7) نىشاستە (كراخمال) دىن تەييارلانغان ھالۋا ھەم قۇرۇق پېتىر نان قاتارلىق تاماقلارنى يېگەندىن كېيىنلا مۇنچىغا كىرگەنلىكتىن سۇددە پەيدا بولىدۇ.

7. ئادەم بەدىنى تەر تۆشۈكلىرىدىكى سۇددىلەرنىڭ ئېچىلىشى ھەم ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

بۇ ئۇچىنچى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: 1) مەخسۇس سۇددە ۋە تەر تۆشۈكلىرى ئاچىدىغان دورىلارنى يېيىش؛ 2) تومۇر ۋە باشقا ئەزالارنى ئاچىدىغان، يۇمشىتىدىغان دورىلارنى ئىچىش؛ 3) ئىچىگە ئالغان نەپەسنى كېيىن چىقىرىش قاتارلىقلار ئىشلار.

8. ئادەم بەدىنىنى يۇمشىتىدىغان سەۋەبلەر

بۇ ئۈچ خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: 1) لۇئاب ۋە كەتىراغا ئوخشاش بەدەننى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن؛

2) مەسكە يېغى، كالا يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېيىش؛ 3) قەنت، شېكەر، ئۈزۈمگە ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش.

9. 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 بەدەندە تەسىر قىلغانلىقتىن؛ 4) تېرىق، بەللۇتتەك ئاچچىق نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن؛ 5) چاڭ- توزان، تۈتۈن- گاز قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ ئىچىدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالغانلىقتىن، ئادەم بەدىنى قېتىپ قالىدۇ.

10. ھەزىم قىلىش خىزمىتى بۇزۇلۇش، ئىمتىلا (بەدەندە ماددا ـ خىلتلار توشۇپ قېلىش) ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

بۇ بەش خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: 1) ئاشقازان ھەزىم قىلىپ ئۈزلەشتۇرۇپ كېتەلمەيدىغان دەرىجىدە كۆپ تاماق يېيىشتىن؛ 2) مۇنچىدا يۇيۇنغانلىقتىن، يېگەن تاماق بەدەنگە ئۈزلىشىپ ئەزالاردا ماددىلار توشۇپ قالغانلىقتىن؛ 3) قورساق ئاچ ۋاقىتتا جىنسىي مۇناسىۋەت بولغانلىقتىن، كۆپ سىيىش ياكى تولا تەرلىگەنلىكتىن؛ 4) قالايمىقان تاماق يېگەنلىكتىن؛ 5) ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەت بىلەن چىقىرىش قۇۋۋەت ئاجىز بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

11. ئەزالارنىڭ ئاجىز بولۇشى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

ئەزالارنىڭ ھەرىكەتلىنىشى پەي مۇسكۇللىرىنىڭ رىشتىلىرى (يىپچىلىرى) ئارقىلىق بولىدۇ، بەدەن كۈچى پەيلەر قاتتىق تارتىشىپ كەتمەي، نورمال دەرىجىدە تۇرغاندا ھاسىل بولىدۇ. ئۈزىگە تارتقۇچى قۇۋۋەت ئۇزۇن تالالىق مۇسكۇللارنىڭ كۈچىدىن بولىدۇ. قۇۋۋىتى ماسىكە (تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ) توغرا تالالىق مۇسكۇللاردىن پەيدا بولىدۇ. قۇۋۋىتى دافىئە كەڭ تالالىق مۇسكۇللارنىڭ كۈچىدىن پەيدا بولىدۇ. جىنسىي ئەزا، تەرەپ يولى خىزمىتى رىشتىلەرنىڭ توقۇلىشىدىن ۋە ئۇنىڭ كۈچىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ پەي ۋە توقۇلما تالالارنىڭ ئەھۋالى خۇددى توقۇلما رەختىنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش ئۇنىڭ يىپلىرى قانچە كۆپ بولسا، چىڭ ۋە مەزمۇت بولىدۇ. قانچە ئاز، بوش بولسا، ئۇ يۇيغانسېرى شالاڭلىشىپ بوشاپ كېتىدۇ. تەرەت يولىمۇ خۇددى شۇنداق بولۇپ، بۇنىڭغا يۈز بەرگەن بوشاش تەھلىل (تارقاش) دەپ ئاتىلىدۇ. زەئىپى مۇتلەق (مۇتلەق ئاجىزلىق) مۇشۇنىڭدىن ئىبارەت.

ئاجىزلىق ئاساسەن 5 خىل بولۇپ، 1) روھنىڭ ئاجىزلىقى؛ 2) بىر ئەزانىڭ ئەسلى ماددىسىدىكى ئاجىزلىق؛ 3) ئەزانىڭ ئەسلى يارىتىلىشىدىكى ئاجىزلىق؛ 4) ئەزادا پەيدا بولغان مۇرەككەپ كېسەللىكلەردىن پەيدا بولغان ئاجىزلىق؛ 5) بەدەندىكى كۈچ ـ قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلىكىدىن پەيدا بولغان ئاجىزلىق.

مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ئەزالارنىڭ ھېسسىي سېزىمىنى 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 سۈرگۈلەرنىڭ ھەممىسى بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. زىيانلىق بولغان تاماقلار، يامان ھىد-پۇراقلار، تۇرغۇن سۇنىڭ بۇس- بۇخارالىرى، زەھەرلىك نەرسىلەرنىڭ گازلىرى بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۈچەي، ئاشقازان ئاغزىنىڭ ئاغرىقى ھەممە ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكىدە سۇنى چىقىرىش، بىر قېتىمدا كۆپ مىقداردا قان ئېلىش، چوڭ جاراھەتنى تېشىپ يىرىڭ زەرداۋىنى كۆپ چىقىرىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇشنىڭ سەۋەبلىرى ھېسابلىنىدۇ.

12. كېسەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى

كېسەللىك دېگەن سۆز بىر ئەزانىڭ ئۆزىدە يېڭىدىن پەيدا بولغان غەيرىي تەبىئىي ئەھۋاللارنى كۆرسىتىدۇ. كېسەللىك سەۋەبلىرى ئاساسەن 2 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 سېزەلمەيدۇ.

ئىسسىق ـ سوغۇقتىن پەيدا بولغان يامان مىزاج ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما، ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلىقىدىن پەيدا بولغان يامان مىزاج ھېچقاچان ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرالمايدۇ. قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان يامان مىزاج بىلەن بىر خىل ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

13. كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى

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

ئاغرىش ئاساسەن 15 خىل بولىدۇ:

1) خارىش (قىچىشىش خاراكتېرلىك ئاغرىق) ئاچچىق ياكى ئۆتكۈر خىلىتلار تۆپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

2) بىر خىل قاتتىق نەرسە تەگكەندەك سەۋەبلەر يەنە ئۆتكۈر خىلىت ياكى رىگى مەسانە (دوۋساقتا تاش چۈشۈش)، رىگى گۆردە (بۆرەككە تاش چۈشۈش) گە ئوخشاش يات نەرسەلەرنىڭ پەيدا بولۇشى.

3) يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىق بولۇپ، تېببىيدە ناخس (سانجىلىش) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، تەپەررۇقى ئىتتىسال گۆش توقۇلمىلارنىڭ يىپچىلىرى بىر- بىرىدىن ئاجراپ كېتىشتىن بولىدۇ.

4) يەنە بىر خىل ئاغرىش باركى، ئۇ خۇددى ئاغرىق پەيدا بولان يەرنى سىققاندەك ئاغرىتىدۇ. بۇ تېببىيدە زاغرىت (سىققۇچى) ئاغرىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال خىلىت ۋە يەللەر كۆپ توپلىشىپ، تومۇرلارنى قىستاپ قويغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

5) ئەزالارنى تارتقاندەك ئاغرىش بولۇپ، بۇ تېببىيدە 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 (سۇندۇرغۇچى ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇستىخان بىلەن پەردە ئارىلىقىدا ماددا ياكى يەل پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

9) ئەزانى جۇۋالدۇرۇز بىلەن تەشكەندەك ئاغرىق بولۇپ، بۇ ساقىب (تەشكۈچى ئاغرىق) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاغرىق ئاساسەن قولۇن ئۈچەيدە پەيدا بولىدۇ.

10) ئەزاغا مىزاجىنى سوۋۇتۇش بىلەن روھنىڭ شۇ ئەزادىكى ھەرىكەت ۋە سېزىش كۈچىنى يوقىتىدىغان ئاغرىق.

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

www.uyghurkitap.com

12) ئىسسىق ياكى سوغۇق ئىششىقنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان ئىششىقتىن كېلىپ چىققان ئاغرىش بولۇپ، بۇ سەقىل (ئېغىرلىشىپ ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ.

14) بەك هارغانلىقتىن پەيدا بولىدىغان ئاغرىش بولۇپ، بۇ ئاساسەن ئەزالاردا خىلت توشۇپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئەئيا (هارغانلىقتىن ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ.

15) كۆيدۈرۈپ، ئېچىشتۇرۇپ ئاغرىتىدىغان ئاغرىش بولۇپ، بۇ شۇ ئەزادا پەيدا بولغان ئىسسىق ياكى ئۆتكۈر خىلتتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ لەززا ـ لەۋداغ (چىشلەپ ـ ئۈزۈپ ئاغرىش) دەپ ئاتىلىدۇ.

14. 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.

15. ئىششىق ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

بۇ ئاساسەن يەتتە خىل بولىدۇ:

1) ئەزالارنىڭ جەۋھىرى خىلتلارنى ئۆزىگە قوبۇل قىلمىغانلىقتىن، ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

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

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

3) كىچىك ئەزالاردا ماددا كۆپ بولغاندا ئىششىق پەيدا قىلىدۇ.

4) ئەزانىڭ ئۆز تەبىئىتىدە ئاجىز بولسا ياكى بىرەر ئاپەت سەۋەبىدىن ئاجىزلاشقان

بولسا، بۇ سەۋەبتىنمۇ ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

5) بىرەر زەخمەت 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 باركى، 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 كۆيدۈ-رۈش، ئېچىشتۇرۇش بىلەنلا چەكلىنىپ، ئىچكى ئەزاغا تەسىر قىلالمايدۇ.

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

14 § . تۇغۇلۇش ۋە ئۆلۈش توغرىسىدا

بۇ پاراگراف بەش مەزمۇنغا بۆلۈنىدۇ

1. جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە مەنىي چىقىرىشنىڭ سەۋەبلىرى

ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى پۇتۇنلەي پەي ۋە تومۇرلاردىن تەركىب تاپقان بولغانلىق-تىن، سەزگۈرلۈكى ئىنتايىن يۇقىرى بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭدىن رەھىمگە (ئايال-نىڭ جىنسىي ئەزاسىغا) سۈركىلىش بىلەن ئاجايىپ لەززەت ھۇزۇرلىنىش پەيدا بولىدۇ. مەنىي چىقىشنىڭ سەۋەبى جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن پەيدا بولغان ھارارەتنىڭ تەسىر قىلىش بىلەن يەل پەيدا بولۇپ، ھارارەت بىلەن يەل بىرلىشىپ، مەنىينى سىرتقا ئىتتىلدۇ-رۇپ چىقىرىدۇ.

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

مەنىي بالىياتقۇدا 45~40 كۈنگىچە ئۇيۇل قانغا، يەنە 40 كۈندە بىر پارچە گۆشكە ئايلىنىپ، تۆرەلمە ھاسىل بولىدۇ، ئاندىن يەنە 45~40 كۈنگىچە رەسمىي ھامىلە شەكلىگە

كېلىپ، ئوغۇل ياكى قىزلىقى ئايرىلىپ، جانلىق ھايات ئىگىسى بولىدۇ. مۇشۇ ۋاقىتتىن تارتىپ بوۋاق تۇغۇلغانغا قەدەر بولغان دەۋرى جەنىن (ھامىلە) دەپ ئاتىلىدۇ. 40 كۈندە جەنىن بولغىنى 70 كۈندە، 45- كۈندە جەنىن بولغىنى 90 كۈندە تەۋرەيدۇ (مىدىرلايدۇ) . ھامىلە تۇنجى تەۋرىگەن ۋاقتى ئۈچ قاتلانغاندا بالا تۇغۇلىدۇ. بۇ ھېساب بىلەن 70 كۈندە تەۋرىگەن بالا يەتتە ئايدا تۇغۇلىدۇ، ئۈچ ئاي (90 كۈن) دا تەۋرىگەن بالا توققۇز ئايدا ياكى توققۇز ئايدىن كېيىن تۇغۇلىدۇ. بۇ ھېساب بويىچە كەم، زىيادە بولۇش ئەھۋاللىرىمۇ يۈز بېرىدۇ. شۇ ئارقىلىق سەككىز ئايدا تۇغۇلغان بالا نورمالسىز، غەيرىي بىر ۋاقىتتا تۇغۇلغان بولۇپ، ئەي بولماسلىق سەۋەبلىرى «زەخىرەئى قانۇن» دېگەن تېببىي كىتابتا كۆرسىتىلگەن.

3. بالىلارنىڭ يەتتە يېشىدا چىشى چۈشۈپ كېتىشىنىڭ سەۋەبلىرى

دەسلەپتە چىققان چىش شۇ بالىنىڭ تەن قۇرۇلۇشى ۋە ئۆزىنىڭ بەدەن قۇۋۋەت ئېقتىدارىغا لايىق بولىدۇ. لېكىن بالا چوڭ بولغانسېرى كۈچلۈك ھەم قۇۋۋەتلىك تاماققا ئېھتىياج چۈشكەنلىكتىن، بۇ چاغدا چىشىنىڭ بۇنداق قاتتىق- قۇرۇق تاماقلارنى چايناشقا كۈچى يەتمەي، بالىلىق ۋاقتىدا چىققان بۇنداق چىش چۈشۈپ، قايتىدىن مەڭگۈلۈك چىش چىقىدۇ.

4. يۈزگە ساقال - بۇرۇت، قول - پۇتقا تىرناق چىقىشىنىڭ سەۋەبلىرى

بەدەنگە چاچ - تۈك ئۈنۈش، ئاساسەن بىر خىل گازلىق بۇخاراتتىن بولۇپ، بۇخاراتنىڭ سۈيۈق 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. تەبىئىي ئۆلۈم، تۇيۇقسىز ئۆلۈم ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

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

ھارارىتى ئەسلىنىڭ ئەسلى ماددىسى قۇۋۋىتى ھايۋانىي بولۇپ، بۇ ھەقتە يۇقىرىدا ئىزاھات بېرىلدى. ھاياتلىق دېگەننىڭ مەناسى سەزگۈ ئەزالىرى ئارقىلىق بىلىشكە تېگىشلىك نەرسىلەرنىڭ بىلىنىشى ۋە بەدەندە ئىختىيارى ھەرىكەتنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئۆلۈم بولسا، قۇۋۋىتى ھايۋانىي بىلەن ھارارىتى ئەسلىنىڭ، سەزگۈ ئەزالىرىدىكى سېزىش كۈچىنىڭ، پۈتۈن بەدەندىكى ئىختىيارى ھەرىكەت ئىقتىدارىنىڭ پۈتۈنلەي يوقالغانلىقىدىن ئىبارەتتۇر.

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

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

ھەددىدىن زىيادە قۇرۇق بولغان يامان مىزاج ـ 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 سەۋەبلىرى كۆپ بولۇپ، بىر قىسمى ئەمگەك، مېڭىش-تۇرۇش قاتارلىق بەدەن ھەرىكەتلىرى ئارقىلىق سىزىپ (تارقاپ) كېتىدۇ. يەنە بىر قىسمى ئېغىر جاپالىق مۇشەققەت چەككەنلىكى تۈپەيلىدىن سىزىپ كېتىدۇ. يەنە بىر قىسمى بولسا، بەدەننىڭ ئەسلى قىزىقلىقىغا سەرپ قىلىنىپ تۈگەيدۇ (مەسىلەن، چىراغنىڭ كۆيۈشى ياغنى تۈگەتكەنگە ئوخشاش). يەنە بىر قىسمى باشقا تاشقى سەۋەبلەر ئارقىلىق خوراپ كېتىدۇ. كىشىلەرنىڭ بەك خۇشاللىقى ۋە ئېغىر غەم-قايغۇسىمۇ بەدەننىڭ قىزىقلىقىنى، ھۆللۈكىنى خورىتىدۇ. سەرپ بولغان قىزىقلىقنىڭ ئورنى ئىستېمال قىلغان غىزالارنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن قىسمەن ھالدا تولدۇرۇلسىمۇ، لېكىن ياشانغان ۋاقىتتا ھەزىم قىلىش ئىقتىدار

ئاجىزلىشىپ كەتكەچكە ھەمدە بەدەننىڭ قىزىقلىقى بارغانسېرى ئازىيىپ بارغاچقا، سوغۇق‑لۇق بىلەن ھۆللۈك پەيدىنپەي غالىب كېلىپ، بەدەن قىزىقلىقى ھەمىشە بىر خىل ھالدا تۇرمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئادەم مەڭگۈ ھايات تۇرالمايدۇ. ھېكىملەر بۇنى «ئادەمنىڭ ئەسلى تەبىئىي تەلەپ قىلىدىغان ئۆلۈم ياكى تەبىئىي ئۆلۈم» دەپ ئاتايدۇ.

تۇيۇقسىز ئۆلۈم بولسا، روھنىڭ يۈرەكتىن بىراقلا چىقىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ. ھەددىدىن زىيادە خۇشاللىق، ھەددىدىن زىيادە قورقۇنچ، غەم‑ئەندىشە ئۇشتۇمتۇتلا يۈز بەرگەندە، يۈرەكنىڭ كاۋاكچىلىرىغا قان كەپلىشىپ قېلىپ، تومۇرلارنىڭ يولى قان ياكى باشقا بىرەر سەۋەب بىلەن توسۇلۇپ قېلىپ، روھقا، بەدەندىكى ھارارەت ئەسلىگە نەپەس ئېلىشقا پۇرسەت قالمىغانلىقتىن، روھ قېچىپ چىقىپ، بەدەن قىزىقلىقى ئىچكى ئورۇنغا چۈشۈپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۈرەكنىڭ كاۋاكچىلىرىدا روھنىڭ مېڭىش يولى توسۇلۇپ قالغاچقا، بىر سائەت ئىچىدىلا تۇيۇقسىز 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 مەس يۈرىدىغان، قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولۇپ، قان ئېلىنمىغان، سۈرگە دورىسى بېرىشكە تېگىشلىك بولۇپ، قان بەرمىگەن ئادەملەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

§ 15 . ماددىلارنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىش ۋە بىمارلاردا يۈز بېرىدىغان بەزى خەتەرلىك ۋە ياخشى ئالامەتلەر توغرىسىدا

بۇ پاراگرافتا چوقۇم بىلىشكە تېگىشلىك مەزمۇنلاردىن تۆۋەندىكى بەش مەزمۇن تاللاپ ئېلىنىدۇ.

1. كېسەل تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرىنى بىلىۋېلىش

تېۋىپ داۋالىنىش ئالدىدا تۇرغان بىمارنىڭ جىنسىي ئايرىمىسى، كېسەلنىڭ تۈرى، كېسەل بولغان ۋاقتى، ئاساسىي كېسەللىك زارى، قوشۇمچە كېسەللىك ئالامەتلىرى قاتارلىق ئەھۋاللارنى تولۇق، ئەتراپلىق پۇختا ئىگىلەش، كېسەللىكنىڭ قايسى تۈردىكى كېسەل ئىكەنلىكىنى ياخشى بىلىۋېلىشى بەك مۇھىم. ئۇنىڭ كونكرېتنى ئۇسۇلى مۇنداق بولىدۇ: ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ، دەسلەپكى قەدەمدە ياكى ئۇنداق، ياكى

مۇنداق كېسەل دەپ دىئاگنوز قويۇپ خۇلاسە چىقىرىلىدۇ.

بىمارنى ھەم بىمارنىڭ تومۇرىنى تەكشۈرگەندە، ئەھۋال ئاساسەن مەلۇم بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئايرىم ـ 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 ئوخشاش دورىلار.

تېۋىپ كېسەلگە ئىسسىتمىلىق كېسەل دەپ دىئاگنوز قويسا، شۇ ئىسسىتمىلىق كېسەلمۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ. مەسىلەن: كۈندۈزى تۇتىدىغان ئىسسىتما، تەپپى دىق (جۈدەتكۈچى، ئورۇقلاتقۇچى قىزىتما)، بۇسلۇق قىزىتما (بۇ، بەدەندىكى خىلتلارنىڭ بۇس-بۇخاراتىدىن ھاسىل بولىدۇ) قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىنى ئۆز تۈرى بويىچە ئايرىم تونۇۋېلىش لازىم. مەسىلەن: بۇسلۇق ئىسسىتمىنىڭ يەنە بىر خىلى تەپپى غىب (كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ) بولۇپ، بۇمۇ خالىس (شېرىكچىلىكى يوق)، غەيرى خالىس (شېرىكچىلىكى بار) ۋە شەترەك تەب (كۈن ئاتلاپ يېرىم كۈن تۇتىدىغان تەب) قاتارلىق ئۈچ خىلغا ئايرىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەر قايسىسىنى ئۆز تۈرى بويىچە ئايرىم-ئايرىم ھالدا تونۇۋېلىش كېرەك. كېسەلنى تەشخىس (دىئاگنوز) قىلىپ ماھىيىتىنى ئېگىلىۋالغاندىن كېيىن قانداق ئىلاج قىلىنىدىغانلىقىنى ۋە قانداق داۋالاشقا توغرا كېلىدىغانلىقى توغرىسىدا ئوبدان لايىھە تۈزۈۋېلىش كېرەك. بۇنىڭدىكى قىزىقلىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ۋە سەپرانى قايتۇرۇش ئۈچۈن، پالان دورا ياكى پۇستان سۈرگە بىلەن ئۇنداق ياكى مۇنداق ئىلاج قىلىمىز دېگەنلەرگە ئوخشاش.

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

2. ماددىنىڭ پىششى

ماددىنىڭ پىششى ئىككى خىل بولىدۇ:

1) ھەقىقىي پىشىش. بۇ كېسەلنى ئۆزگەرتكۈچى (كېسەلنى ساقىيىشقا باشلىغۇچى) قۇۋۋەت بولۇپ، كېسەللىكنىڭ ئەسلى ئاساسىغا، كېسەلنى راۋاجلاندۇرغۇچى ئامىل بولۇ-

www.uyghurkitap.com

ۋاقتان نەرسىلەرگە قارشى تۇرۇش ئارقىلىق كېسەلنى ياندۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىدىن غەلىبە قازىنىدۇ.

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

ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقىنىڭ مىسالى شۇكى، زاتىلجەنبى (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) دا چىققان بەلغەم قويۇق-سۇيۇقلۇق جەھەتتىن ئوتتۇرھال، رەڭگى ئاق ۋە سارغۇچ بولۇپ، ئوتتا 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. ماددىنىڭ پىششىنىڭ پايدىسى

كېسەلنىڭ خەۋپ ـ خەتىرى ماددا پىشىشىپ يېتىلىشتىن بۇرۇن كۆرۈلىدۇ. ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىكى كېسەلنىڭ ھەقىقەتەن خەۋپ ـ خەتەردىن ئۆتۈپ ساقىيىشقا يۈزلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ (تېۋىپ كېسەلنى خاتا داۋالاپ قويمىغان تەقدىردە). ئەگەر خاتا داۋالاپ قويغان بولسا، ماددا پىشقاندىن كېيىنمۇ يەنە كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ ياكى باشقا كېسەللىككە يولۇقتۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن. ماددىنىڭ پىشماسلىقى ئاساسىي جەھەتتىن خەتەرلىك ئەمەس. نۇرغۇنلىغان كېسەللەر ئۆزۈن يېتىش ئارقىلىق ماددىسى پىشقانلىقى ئوچۇق بىلىنمەستىنلا ساقىيىپ قېلىش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولسا، ساقىيىش ئىشەنچىلىك بولىدۇ. كېسەل بەك ئاجىزلىشىپ كېتىپ، ئېغىر دەرىجىدە كەم ماغدۇر بولۇپ قالغان بولسا، بۇ خەتەرلىك. ئىششىقلاردا ماددا پىشمىسا، يېرىڭلار سۇيۇق 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. ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش

نەپەس ئەزالىرى كېسەللىكىدە ماددىنىڭ پىشقانلىقى ئاساسلىقى بەلغەمدىن كۆزۈتىلىدۇ. باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى تەرىتىنىڭ كېلىش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىسىمۇ بولىدۇ.

جىگەر كېسەللىكىدە سۈيدۈك ئەھۋالىدىن، مېڭە، باش كېسەللىكلىرىدە، مەسىلەن، زۇكام، سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) كېسەللىكى قاتارلىقلاردا بۇرنىدىن كەلگەن سۇدىن، كۆز ئاغرىقىدا كۆزنىڭ چاپىقىدىن تەكشۈرۈپ كۆرۈش لازىم. ھارارەتلىك كېسەللەردە سۈيدۈكنىڭ لېيىدىن ئىزدەش، چۈنكى گازلاردىن بولغان ھارارەتنىڭ ماددىسى كۆپىنچە تومۇرلاردا بولىدۇ. ئەگەر ھارارەت بىلەن ئىششىق بىللە پەيدا بولسا، خىلتنىڭ قىسقان بەلگىسى ھەم سۈيدۈكتىن ۋە يەرلىك ئورۇننىڭ ئەھۋالىدىن تەكشۈرۈش لازىم. جىگەر، تال، ئاشقازان، ئۈچەي 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. ماددىنىڭ تولۇق پىشقان ياكى پىشمىغانلىقىنىڭ بەلگىسى

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

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

§ 16 . كۆپ ئۇچرايدىغان بىرقانچە خىل كېسەللىك ئىللەتلىرى توغرىسىدا

1. قانلىق تولغاق توغرىسىدا

قانلىق تولغاقتا ئالدى بىلەن تولغاقنىڭ راست تولغاق ياكى ساختا تولغاق ئىكەنلىكىنى بىلىش كېرەك.

ساختا قانلىق تولغاق مەقئەتنىڭ ئىچكى قىسمىدا قۇرۇپ توختاپ قالغان چوڭ تەرەت بولۇپ، بەزىدە بۇ چوڭ تەرەت ئىچى سۇرۇلۇپ كېلىدۇ. بەزىدە تەرەتنىڭ مېڭىشى قىيىن بولغانلىقتىن، ئۇچەي تېۋىتى سويۇلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىدەك ئەھۋال بولۇپ، بۇ قانلىق تولغاق بولسا، چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى ھۆقنىلەر ۋە كۆيۈشتۈرگۈچى شىيافلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر يۇمشاتقۇچى ھۆقنىنىڭ ئۈنۈمى بولمىسا، ھۆقنىگە مۇۋاپىق دورا قوشۇپ، يۇمشىتىش ۋە ھۆللۈكى بىلەن قۇرۇق تەرەتنى چىقارغۇدەك دەرىجىدە تەسىرى ئاشۇرۇلىدۇ. قۇرۇپ قالغان چوڭ تەرەتنىڭ قالدۇقىنى چىقىرىش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى ھۆقنىگە ئېھتىياج چۈشسە، يۇمشاتقۇچى ھۆقنىلا ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە ماددا قويۇق بولسا، ھەببى مۇقەل ياكى بەتەم يېلىمى بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولسا، خىيار شەنبەر، بىنەپشە شەربىتى، خىيار شەنبەر، رۇبىبسۇس، كەتىرا قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان ھەب ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر راست قانلىق تولغاق بولۇپ، ئۇ مەقئەتكە يەتكەن سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا، قىزىتىلغان رەخت ياكى قىزىتىلغان بۇغداي كېپىكى بىلەن مەقئەت، ئىككى كاسا، دوۋساق ۋە سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى ئۇدۇلىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. قىزىتىلغان تېرىق ۋە تۇزنى خالتىغا سېلىپ ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ياكى ئىسسىق سۇغا چۆكۈرۈلگەن بۇلۇت ياكى قىزىتىلغان قۇرۇق بۇلۇت بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. تۇتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلاردىن تەييارلانغان قىرۇتى بىلەن ياغلاپ، يەرلىك ئورۇن ئوتقا قاقلىنىدۇ ھەم يەرلىك ئورۇنغا قىزىتىلغان شاراب ۋە خام زەيتۇن يېغى تىلا قىلىنىدۇ ياكى بىمار قىزىق مۇنچىغا كىرىشكە ۋە قىزىق يەردە ئولتۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سوغۇقلۇق كۆپىنچە ئەھۋاللاردا قانلىق تولغاققا زىيان قىلىدۇ، يېنىك دەرىجىدە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش قانلىق تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. تولغاقنىڭ كۆپىنچىسىگە قويۇق، چاپلاشقاق كەيمۇس پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەر زىيان قىلىدۇ.

تولغاق قاتتىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن بولسا، سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى، مۇقەل، موم قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان قىرۇتى ياكى قىزىق زەيتۇن يېغى بىلەن مەقئەت ياغلىنىدۇ.

ئەگەر تولغاق ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا، ئىششىقنىڭ تەدبىرىنى قىلىشقا ھەم ئىسسىق خىلتلارنى نورماللاشتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىلىدۇ.

تولغاقنىڭ دەسلىپىدە قان ئېلىش زۆرۈر بولسا، قان ئېلىنىدۇ. غىزا ئىنتايىن ئازايتىلىدۇ، مۇمكىن بولسا، ئىككى كۈن تاماق بېرىلمەيدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە، سوغۇقلۇققا مايىل ماددىنىڭ ئۈچەيگە قويۇلۇشىنى توسىدىغان دورا سۈلىرىدا يۇيۇلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە ئاس سۈيى ۋە ئازراق خىنە قوشۇلغان

قىزىلگۈل سۈيىگە كىگىز پارچىسىنى چۆكۈرۈپ، ئۇنى مەقئەتكە قويۇش پايدىلىق. يەنە دەسلەپتە ئارپا سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈيى، قىزىلگۈل سۈيى ۋە يېغى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى قاتارلىقلار ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئەگەر ماددا باشقا ئەزادىن قۇيۇلۇپ، ئىسھال پەيدا قىلغان بولسا، توختاتقۇچى دورىلار بىلەن توختىتىلىدۇ. ئاندىن يەرلىك ئورۇن دورا سۈيىدە يۇيۇلىدۇ، بابۇنە، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنى تۇتقۇچى دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ. ئاخىرىدا ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى يۇقىرىدا سۆزلىنىپ بولدى.

بەزىدە تۇتقۇچى دورىلار بىلەن قاينىتىلغان تاتلىق زەيتۇن يېغى ھۆقنە قىلىنسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزا بېرىشكە توغرا كەلسە، ئەڭ ياخشى قاينىتىلغان يېڭى سۈت بېرىلىدۇ. چۈنكى قاينىتىلغان يېڭى سۈت ماددىنىڭ ئۈچەيگە قويۇلۇشىنى توختىتىپ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ماددىنى پىشۇرۇش، تارقىتىش، ئاغرىق توختىتىش مەقسەت قىلىنسا، شۈمشا ۋە ھەمشىباھار، ئىككىلىلمىلىك زىمات قىلىنىدۇ، قاينىتىلغان كاللەك يېسۋىلەكنى زىمات قىلىشمۇ پايدىلىق. ئەگەر بۇنىڭدىن كۈچلۈكرەك زىماتقا ئېھتىياج چۈشسە، بۇ زىماتلارغا ئازراق پىشۇرۇلغان پىياز ۋە مۇقەل ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۈچەيدىكى ئىششىق ياللۇغلىنىپ، بىمارنى بىئارام قىلسا، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن، نارەنجى بىلەن ياسالغان قوغۇشۇن ئۈپىسى، سىركىگە چىلانغان مەدەستان قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، تۇخۇم سېرىقى ۋە قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن يۇغۇرۇپ، مەلھەملەر قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تېۋىپ خالىسا، بۇ مەلھەمگە ئىتئۈزۈمى سۈيى، يۇمغاقسۈت سۈيى ياكى ئالتۇن ۋە كۈمۈش چىلىنىدانلار كۆپەيتىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

بەزىدە گىل قىيمۇلىيا تۇخۇم سېرىقى، قىزىلگۈل يېغى بىلەن قوشۇپ مەلھەم قىلىنسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر تولغاق قاتقان ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا، قاتقان ئىششىق باپانىدا تونۇشتۇرۇلغا دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

مۇقەل، زەپەر، خېنە، قۇرۇق سېرىق خەيرى، قوغۇشۇن ئۈپىسى قاتارلىقلار بىلەن توخۇ ۋە ئۆردەكنىڭ كونا يېغى ھەم كالا پاچىقىنىڭ يىلىكىنى بىرلەشتۈرۈپ، مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ بۇغا پاچىقىنىڭ يىلىكى، تۇخۇم سېرىقى، قىزىلگۈل يېغى، ئاق لەيلى يېغى قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر قانلىق تولغاق ئوفۇنەتلەنگەن بەلغەم خىلىتى ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، ھەسەل بىلەن داۋالىنىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۈچۈن 170 گىرام تۇزدا داغلانغان زەيتۇن

يېغى شۇ يەردىكى ئۇفۇنەتلەنگەن خىلتنى چىقارغانغا قەدەر ھوقنە قىلىنىدۇ ياكى قىزىلچا يوپۇرمىقى ئۇسارىسىدىن تەييارلانغان ھوقنىنى بىنەپشە، توربۇت بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ھوقنە قىلىنىدۇ. ئاندىن شىيافى زەھرى ئىشلىتىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان قانلىق تولغاق بولسا، ھەببى مەنتىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر تولغاق يۇقىرىدىن چۈشكەن ماددىلار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئەگەر بىمار بەرداشلىق بېرەلىسە ھەم ئىچ سۈرۈشنىڭ قايتا قوزغىلىش خەۋپى بولمىسا، يەڭگىل ھوقنىلەر ئىشلىتىلىدۇ ياكى ماددا سەپراۋى بولسا، بىنەپشىگە ئازراق تۇز قوشۇپ تەييارلانغان شامچە ھەمەل قىلىنىدۇ. توربۇت ياكى قويۇلدۇرۇلغان خىيار شەنبەر ھەسلىگە ئازراق توغرىغۇ ۋە توربۇت قوشۇپ تەييارلانغان شامچە ھەمەل قىلىدۇ.

ئەگەر تولغاق ماددىسى بەلغەمدىن بولسا، ھوقنە ئىشلەتمەي، بوشىتىش، سىزىمسىز- لاندۇرۇش، يۇمشىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە نۇتۇل ۋە شىيافلار ئىشلىتىلىپ، بەلغەم ماددىسى چىقىرىپ تاشلىنىلىدۇ. ئەگەر تولغاق ئېغىرلىشىپ، تەرەت كەل- مەي، ئارقىمۇ- ئارقا ئىچ سۈرۈش كۆرۈلسە، بۇ قاتقان ئىششىقتىن ياكى سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا يۇڭنى قىزىلگۈل يېغى، ئاس يېغى، بىنەپشە يېغى، بابۇنە يېغى ۋە ئازراق شاراب بىلەن قىزىتىلغان ياغدا نەمدەپ، مەقئەت، دۇۋساق، ئۇرۇق- دان قاتارلىقلارغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ ئىچى سۈرۈش توختىمىسا، مەقئەت، زەكەر ۋە ئىككى ئۇرۇقدانغا قىزىتىلغان قارا كۈنجۈت يېغى ھوقنە قىلىنسا شىپا بولىدۇ. بۇ داۋالاش ئۇسۇلىنى تېۋىپلار سۆزلىگەن، لېكىن كېيىنكى تېۋىپلارنىڭ بەزىسى مېنىڭ دەپ داۋا قىلغان. بىز بىر تەدبىرنى تەجرىبىدىن ئۆتكۈزدۇق. بۇ بۇ كېسەللىك ئۈچۈن ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر تولغاق يارا ۋە گۆشخور يارىدىن بولسا، چوڭ تەرەتكە قارىلىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت قاتتىق بولسا، ئۆتكۈر بولمىغان نورمال مۆتىدىل سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار بىلەن چوڭ تەرەت يۇمشىتىلىدۇ. بۇ خىل بىمارلارغا ئاچچىق، تۇزلۇق، ئۆتكۈر، بەك چۈچۈمەل يېمەكلىكلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇ نەرسىلەر- نىڭ ھەممىسى چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇپ، ئۈچەي شىللىق پەردىسىنى چۇشۇرۇۋېتىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئۈچەي گۆشخور يارىسى ۋە ئۈچەي يامان سۈپەتلىك يارىسى شىياف دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

ئەگەر ماددىنى تازىلاشقا ئېھتىياج چۈشسە، دەسلەپتە ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇلغان مائۇلھەسەل ھوقنە قىلىدۇ. بەزىدە ھەسەل، توغرىغۇدىن شىياف تەييارلاپ ئىشلىتىپ، ئاندىن يارىلارنى داۋالاشقا مەشغۇل قىلىنىدۇ. ئەگەر تولغاق بوۋاسىر، ئاقما ۋە تۇز ئۈچەينىڭ ئىچكى پەردىلىرى يېرىلىش قاتارلىقلاردىن بولسا، ھەر بىرىنىڭ بايانىدا سۆزلە-

ىنىدىغان دورىلار بىلەن تولغاقنىڭ سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

تولغاقتا ھەمەل قىلىنىدىغان شىيافلار:

تولغاقتا ھەمەل قىلىنىدىغان شىيافلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى تۇتۇش قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولغىنىدۇر. شىيافى ئىسكەندەر، شىيافى سۇندۇرۇس ۋە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورا چۈشكەن شىيافلار ياخشى شىيافلار ھېسابلىنىدۇ.

تولغاقتا ئىشلىتىلىدىغان شىياف نۇسخىسى: ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى، كۇندۇر، زەپەر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شىياف تەييارلاپ ھەمەل قىلىنىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىسى: خام موزا، قوغۇشۇن ئۇپىسى، كۇندۇر، خۇنسىياۋشان، ئەپيۇن قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە شىياف تەييارلاپ ھەمەل قىلىنىدۇ. تۇخۇم سېرىقى، بۇغداي نېنىنىڭ يۇمشىقى، بابۇنە ياكى ھۆل بابۇنىنىڭ سىقىلغان سۈيى، قۇرۇق سېرىقچېچەك، ئاقلەيلى ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى لوئابى قاتارلىق دورىلاردىن زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ياخشىسى پىشۇرۇلغان شام كۈدىسىگە (كۈدە كۈرراس) كالىنىڭ سېرىق مېيى، قىزىلگۈل يېغى، ئاقزاراق سۈزۈك موم قوشۇپ، زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىسىمۇ پايدىلىق.

بۇخۇر قىلىش (دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى يەتكۈزۈش): بۇ خىل ئۇسۇلدا بىمارلارنى بۇخۇر قىلىشتا، ئاغرىق كۈچەيگەندە بىمارنى ئاستى تۆشۈك بولغان ئورۇندۇقتا ئولتۇرغۇزۇپ، ئاستىغا مەقئەتكە توغرىلاپ بىر كانايچە قويۇپ، ئۇنىڭ بىلەن دورىنىڭ ئىسى يەتكۈزۈلىدۇ. بەزىدە كۆپرەك كېبىرت بىلەن بۇخۇر قىلىنسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ھەمىشىباھار، سېرىقچېچەك، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە مەقئەت يۇيۇپ بېرىلىدۇ. بەزىدە تۇتقۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر مەقئەت چىقىۋالسا، تۇتقۇچى شاراب بىلەن مەقئەتنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، ئۆز ئورنىغا كىرگۈزۈپ، ئاندىن بىمار تۇتۇش قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولغان دورىلار سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ياكى تۇتۇش قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولغان دورىلارنى سوقۇپ، تۇتۇش قۇۋۋىتى كۈچلۈك ئۇسارىلەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلىنىدۇ.

2. بۆرەكنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى ۋە تەپسىلىي ئەھۋالى توغرىسىدا

1. بۆرەكنىڭ تەشرىھى توغرىسىدا

قاننى كېرەكسىز سۇ تەركىبىدىن تازىلاش زۆرۈر بولغانلىقتىن بۆرەك قاننى كېرەكسىز سۇ تەركىبىدىن تازىلايدىغان ئەزا ھېسابلىنىدۇ. بەدەننىڭ سۇ تەركىبى ئىنتايىن كۆپ بولغانلىقتىن، بۇ سۇ تەركىبىنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ تازىلىغۇچى ئەزا چوڭ بىر ئەزا ياكى

كىچىك ئىككى ئەزا بولىشى ناھايىتى مۇھىم. ئەگەر چوڭ بىر ئەزا قىلىپ يارىتىلغان بولسا، بۇ ئەزا تار كېلىپ سۇ تەركىبى قىستىلىپ قالاتتى. شۇڭا بىر يارىتىلماي، ئىككى قىلىپ يارىتىلدى. بۇ ئەزانى ئىككى قىلىپ يارىتىشنىڭ پايدىسى بار. بۇنىڭ يەنە بىر مەنپەئەتى شۇكى، ئىككى ئەزانىڭ بىرىدە كېسەللىك يۈز بەرسە، ئىككىنچى ئەزا ئۇنىڭ خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. ئىككىنچى مەنپەئەتى، قويۇق نەرسىلەرنى تارتىش ۋە سۈمۈرۈشتىن چەكلەش ئۈچۈندۇر. ئۈچۈنچى مەنپەئەتى، بۆرەك جەۋھىرى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئۆتكۈر خىلىتلار قوشۇلۇپ كېلىدىغان ئۆتكۈر سۇ تەركىبىدىن تېز تەسىرلەنمەسلىك ئۈچۈندۇر.

ئىككى بۆرەك شۇنداق يارىتىلغاچقا، ئىككى بۆرەك ئارىلىقىدىكى قوشنىدارچىلىقتا قىزىل قان تومۇرىنىڭ ئۆتۈشى ئاسان بولىدۇ. ئىچكى ئەزالارنى ئورۇنلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىككى بۆرەكنىڭ ئارىلىقى بوش قويۇلىدۇ. ئوڭ بۆرەك مۇمكىنقەدەر جىگەردىن سۇ تەركىبىنى بەكرەك سۈمۈرۈشى ئۈچۈن سول بۆرەكتىن ئېگىزرەك ۋە جىگەرگە يېقىنراق قىلىپ ئورۇنلاشقان بولىدۇ. بۇ بۆرەك جىگەرگە تېگىپ تۇرىدىغان ھەم بۆرەككە يېقىن جىگەر تالاسىغا تېگىپ تۇرىدىغان دەرىجىدە يېقىن جايلاشقان بولىدۇ. سول بۆرەك ئوڭ بۆرەككە نىسبەتەن تۆۋەنرەك بولىدۇ. چۈنكى سول بۆرەك سول تەرەپتە تال بىلەن قوشنا بولىدۇ. ئۇ سۇ تەركىبىنى دەسلەپتە يېقىنراق ئەزادىن، ئاندىن يىراق ئەزالاردىن سۈمۈرۈ-لۈش ئۈچۈن تۆۋەنرەك جايلاشقان بولىدۇ. بۇ ئىككى بۆرەكنىڭ ئويمان قىسمى بىر-بىرىگە قارىشىدۇ. ئۇنىڭ دۈگچە تەرىپى ئومۇرتقا سۆڭىكىگە ياندىشىپ تۇرىدۇ. ھەربىر بۆرەكنىڭ ئىچكى قىسمىدا ئۈستىدىن كەلگەن سۇ تەركىبى سۈمۈرۈلىدىغان قىسقا بىر بوشلۇق بولىدۇ. بۆرەك سۇ تەركىبىگە قوشۇلۇپ كەلگەن قان ئېشىندىلىرىنى مۇمكىنقەدەر مۇكەم-مەل تازىلاپ، تازىلانغان قان بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ، كېرەكسىز قىسمى بۆرەكنىڭ ئىچكى قىسمىدىن سۈيدۈك نەيچىسى ئارقىلىق دوۋساققا، ئاز-ئازدىن سىرغىيدۇ. چۈنكى سۇ تەركىبى بۆرەككە تازىلانغان ۋە ئايرىلغان ھالەتتە كەلمەستىن، بەلكى خۇددى خام گۆش يۇيۇلغان سۇدەك قان ئارىلاش ھالەتتە كېلىدۇ. شۇنىڭدەك بۆرەك ئاجىزلاشسا، قاننى سۈزەلمەيدۇ، يەنى سۇ تەركىبى قان تەركىبىدىن ياخشى ئايرىلماي، سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدەك كېلىدۇ. بۆرەككە كىچىك بىر نېرۋا كېلىپ، ئۇنىڭدىن بۆرەك پەردىسى شەكىللىنىدۇ. بۆرەككە جىگەر قاپقا ۋېناسى تەرەپتىن بىر كۆك قان تومۇر ۋە بىر قىزىل قان تومۇر كېلىدۇ.

2. بۆرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۆرەكتە مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى

(بۆرەككە تاش چۇشۇشمۇ شەكىل ئۆزگىرىش كېسەللىكلىرى قاتارىدىندۇر) ۋە يارا، گۆشخور يارا، تومۇرلارنىڭ ئۆزۈلۈشى، تومۇر ئىغىزلىرىنىڭ ئىچىلىپ قىلىشى قاتارلىق پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى بۆرەكنىڭ ئۆزىدە ياكى ئىككى بۆرەك ئارىلىقى ۋە بۆرەك بىلەن باشقا ئەزالار ئارىلىقىدىكى كانالچىلاردا پەيدا بولىدۇ. بۇ كەم ئۇچرايدۇ. ئەگەر قاندىن ياكى خىلىتتىن ياكى تاشتىن توسالغۇ پەيدا بولسا، داۋالاشتا بۆرەككە قارىتامۇ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر بۆرەكتە كېسەللىكلەر كۆپ پەيدا بولسا، بۆرەكنىڭ مىزاجى مەيلى ئىسسىق ياكى سوغۇق بولسۇن، جىگەر ئاجىزلايدۇ. ھەتتا ئىستىسقا پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۆرەك كېسەللىكى بىمارلىرىدا چاپلاشقاق ۋە يېلىمسىمان سىيىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇ بۆرەكنىڭ ناچار ماددىلارنى تارتقانلىقتىن، بۆرەك كېسلىنىڭ كۈچىيىپ كەتكەنلىكى بىلدۈرىدۇ. بەزىدە بۇ ئەھۋال بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ. ياكى بىمار قويۇق، چۆكمىلىك سىيىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا كەمەرنى چىڭ باغلاش بۆرەكتە ئاغرىق ۋە ھارارەت پەيدا قىلىدۇ.

بۆرەكنىڭ ئەھۋالىغا دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر:

سۈيدۈكنىڭ مىقدارى، سۇيۇقلۇقى، رەڭگى، ئۇنىڭغا ئارىلىشىپ كەلگەن ماددىلار ۋە بىمارنىڭ ئۇسسۇزلۇق ئەھۋالى، جىماغا بولغان ھەۋىسى، بەل ئەھۋالى ۋە بەل ئاغرىقى، ئىككى پاچاقنىڭ ئەھۋالى ۋە ئاغرىقى، بىمار ئۆزى تۇتقاندىكى سىزىم، بىمارغا نېمىنىڭ ياقىدىغان، نېمىنىڭ ياقمايدىغانلىقى قاتارلىقلارغا ئاساسەن بۆرەكنىڭ ئەھۋالىغا ھۆكۈم قىلىشقا بولىدۇ.

بۆرەك كېسەللىكلىرىگە بەزىدە سۈيدۈكنىڭ ئاز كېلىشى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ھەرقانداق ئادەم كۆپۈكلۈك سىيسە، بۇ ئادەمنىڭ ئىككىلا بۆرىكىدە كېسەللىك بار بولىدۇ. سۈيدۈكتە گۆشسىمان چۆكمە، قىلسىمان چۆكمە، پىشقان كۇرسىنىسىمان چۆكمە بولسا، بۇ بۆرەكتە كېسەللىك بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر سۈۈدۈكنىڭ پىشىشى تېز بولۇپ، سۈيدۈككە باشقا نەرسىلەر ئارىلىشىپ كەلگەن بولسا، بۇ كېسەللىكنىڭ دوۋساقتا ئىكەنلىكى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر پىشىشى تۆۋەنرەك بولسا، كېسەللىكنىڭ بۆرەكتە ئىكەنلىكى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك پىشمىغان بولسا، بۇ كېسەللىكنىڭ جىگەردە ئىكەنلىكى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى پىشىش يۇقىرىقى ئەزالارنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى ئەزالار ساغلام بولمىسا، پىشىش بولمايدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى ئەزالاردا كېسەللىك بولمىسا، پىشىش تامامەن يوقالمايدۇ.

بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتى:

بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىغا سۇيدۇكىنىڭ قىزىل ۋە سېرىق رەڭلىك بولىشى، بۆرەك يېغىنىڭ ئاز بولۇشى، بۆرەكنى تۇتقاندا كۆرۈلىدىغان ئەھۋاللار ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق، ئىسسىقتىن بولغان زىيابىتۇس قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ تېز پەيدا بولىشى ، جىما ھەۋىسىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى، ئۇسسۇزلۇقىنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىقلار دەلىل بولىدۇ.

بۆرەك مىزاجى سوغۇقلۇقىنىڭ ئالامەتلىرى:

بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىغا سۇيدۇكىنىڭ رەڭسىز بولىشى، جىما ھەۋىسىنىڭ يوقلىشى، بەلنىڭ ئاجىز بولۇشى ۋە بەلنىڭ ئاغرىشى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بۆرەكتە سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر كۆپ پەيدا بولىدۇ، بىمارغا سوغۇقلۇق زىيان قىلىدۇ.

بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى داۋالاش:

بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا، تاش پەيدا بولۇش خەۋپى بولمىغاندا ئېشەك سۈتى ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك ئوت-چۆپ بىلەن بېقىلغان ئۆچكىنىڭ سۈتى ياكى كالا سۈتى قېتىقى سۈزمىسى قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر تاش پەيدا بولۇشنىڭ خەۋپى بولسا، قېتىق سۈزمىسىنىڭ سۈيى ئىستېمال قىلىنىدۇ. چۈنكى بۇ بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى تۆۋەنلىتىدۇ. شۇنىڭدەك، سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇسارە ۋە لوئابلارنىڭ ھەممىسى بۆرەك ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇسارىلەر ۋە لوئابلار ھۇقنە قىلىنسا، ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە سوغۇق سۇ ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقى يېغى بىلەن ھۇقنە قىلىنسا ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭدەك سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇسارە ۋە لوئابلاردىن تەييارلانغان زىماتلار زىمات قىلىنىدۇ ھەم سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ. كافۇرنىڭ بۆرەكنى سوۋۇتۇشتا تەسىرى كۈچلۈك.

سوغۇق سۇنى چەكلەش بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتۇر. بۆرەك سوۋۇپ كېتىشكە ئىسسىق ياغلار ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار، كالىنىڭ سېرىق مېيى، كۈنجۈت يېغى، ياڭاق يېغى، كىلكىلانەج يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، زاراڭزا يېغى، شومشا سۈيى، سېرىقچېچەك سۈيى، ھايۋاناتلار باشلىرىنىڭ شورپىسى، چۈجە شورپىسى قاتارلىقلار ھۇقنە قىلىنىدۇ، سىرتىدىن تۈلكىنىڭ چاۋا يېغى، بۆرە يېغى، غاز يېغى، ياڭاق يېغى، پىستە يېغى ۋە قۇستە يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاپ بېرىلىدۇ. بەزىدە دورا سۈلىرى بىلەن ياغلار تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ھۇقنە قىلىنىدۇ. بەزىدە ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن زىمات تەييارلاپ چېپىلىدۇ. جاۋارش كۇمۇنىنىڭ بۆرەك سوۋۇپ

كېتىشىنى داۋالاشتا، ئۈنۈمى ياخشى. بولۇپمۇ جاۋارىش كۆمۈنى ۋە قۇستە يېغىنى ھۆقنە قىلىپ، ئارقىدىن ھەببەتۇلخۇزرا(بەتەم دەرىخىنىڭ مېۋىسى) يېغى ۋە پىستە يېغىنى ھۆقنە قىلىنسا، كۆچلۈك مەنپەئەت قىلىدۇ. قوينىڭ قۇيرۇق يېغىنى ھۆقنە قىلىش بۆرەكنى قىزىتىش ۋە قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. بۆرەك ئورۇقلاش توغرىسىدا

بۆرەكنىڭ ئورۇقلىشى ئۇنىڭ يېغىنىڭ ئازلاش قېلىشىدىن بولىدۇ. بەزىدە مىزاج بۇزۇلۇش، كۆپ جىما قىلىش، ماددىنى كۆپ تازىلاش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۆرەك يېغى تامامەن يوقىلىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، بىمارنىڭ جىما ھەۋىسىنىڭ تۆۋەنلەيدۇ، سۈيدۈكنىڭ رەڭسىز ۋە كۆپ كېلىدۇ، بەل قىسمى ئاجىز بولىدۇ ۋە يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىيدۇ. بەزىدە بۆرەك ئورۇقلاش بىلەن بىرگە ئومۇمىي بەدەن ئورۇقلايدۇ.

داۋالاش:

بۆرەك ئورۇقلاش ئۈچۈن مېغىز دورىلار ئىستېمال قىلىنسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بادام مېغىزى، نارجىل، پىندۇق، پىستە قاتارلىق مېغىز دورىلا شېكەر بىلەن بېرىلىدۇ. خەشخاش، نوقۇت، باقىلە، لوبىيا، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى ۋە ياغ سېلىنغان ئىسسىق نان قاتارلىقلار ئىستېمال قىلىنسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش ۋە قۇۋۋەتنى قوزغاش ئۈچۈن بۇ نانغا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە قۇۋۋەتلىگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇشپۇراق دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بەزىدە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن بۇ نانغا لوك ۋە چاپلاشقان مايلىق دورىلا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بىمارغا كالا سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. كالا سۈتىنىڭ ئۈچتىن بىر ھەسسىسى ياكى تۆتتىن بىر ھەسسىسگە توغرا كېلىدىغان تەرەنجىبىن سېلىپ، قايناتماي ئىچكۈزۈلىدۇ. ھايۋانات-لار بۆرىكىنى ئۇششاق توغراپ قايناتماي، بۆرەكنى سەمرىتىش، قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە ئورۇق دورىلار ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇشپۇراق دورىلار قوشۇپ بېرىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. پاقلان گۆشى، چۆجە گۆشى، قوينىڭ كاللىسى ۋە پۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئورۇق دورىلارنىڭ ياغلىرى، بولۇپمۇ قۇيرۇق يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ تەييارلىغان ھۆقنىلەر ھۆقنە قىلىنسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ھۆقنىگە ھايۋاناتلارنىڭ سېمىز بۆرىكى سېلىنسا تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھۆقنە نۇسخىسى: سېمىز پاقلاننىڭ كاللىسىنى قازانغا سېلىپ، بىر كىلوگىرام سۇ قۇيۇپ، قازاننىڭ تۈۋىقىنى لاي بىلەن ھىم ئېتىپ، ئوبدان پىشقۇچە بىر كېچە-كۈندۈز تونۇردا قويۇپ قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا سېرىقماي، يەسمەن ۋە ئازراق كۆدە ئۇسارىسى

www.uyghurkitap.com

ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا پىدىگەن، ئوغىرتىكەن، مۇغاس، شۇمشا، يۇمشاق سوقۇلغان خەشخاش ئۇرۇقى، پىياز قاتارلىقلار قوشۇپ قاينىتىلسا، ئۇنۇمى بەك ياخشى بولىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق تەسىرىنى ئاشۇرۇش مەقسەت قىلىنسا، يۇقىرىدىكى ھۆقنىلەرگە ئابدىمىلىك يېغى ۋە قۇستە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يېڭى سېغىلغان ئىسسىق سۈتنى ھۆقنە قىلىشمۇ پايدىلىق. ئەگەر سۈتنى ئۆتتا ئازراق قىزىتىشقا ئېھتىياج چۈشسە، ئۆتتا قىزىتىلىدۇ. بىز بۇ ھەقتە مۇرەككەپ دورىلار بابىدا باشقا ھۆقنىلەرنى ۋە مېغىزلىق مەجۇناتلارنى سۆزلىدۇق.

4. بۆرەك ئاجىزلىقى توغرىسىدا

بۆرەك ئاجىزلىقى بەزىدە بىرەر مىزاجنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن ۋە كونترول قىلىش سىستېمىسىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن، بەزىدە بۆرەكنىڭ ئورۇقلىغانلىقىدىن، بەزىدە بۆرەك كانالچىلىرى كېڭىيىپ، تومۇر ئېغىزلىرى ئېچىلىپ بوشاپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۆرەك كانالچىلىرى كېڭىيىپ كېتىش، تومۇر ئېغىزلىرى ئېچىلىش، بۆرەككە سوغۇقلۇق يېتىش قاتارلىقلاردىن پەيدا بولغان بۆرەك ئاجىزلىقى بۆرەككە مەخسۇس بولغان ئاجىزلىقتۇر. بۆرەك ئاجىزلىق سەۋەبىدىن قان تەركىبىدىكى سۈنى ياخشى ئايرىلالمايدۇ.

بۆرەك ئاجىزلاشنىڭ سەۋەبى: جىمانى كۆپ قىلىش، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىش، كۆپ سىيىش، ئاتنى تەدرىجىي مىنمەي، بىراقلا ئۇزۇن ۋاقىت مىنىش ۋە بۆرەككە زىيان يەتكۈزىدىغان ھەر قانداق چارچاش، ئۇرۇلۇش قاتارلىقلاردىن بولىدۇ. ئۇزاق ئۆرە تۇرۇش، ئۇزۇن سەپەر قىلىش، بولۇپمۇ پىيادە ئۇزۇن سەپەر قىلىش بۆرەكنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان سەۋەبلەر ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى:

مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى دالالەت قىلىدۇ. بۆرەك ئورۇقلاش سەۋەبىدىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىدا بۆرەك ئورۇقلاشنىڭ ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىدۇ. كانالچىلارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، بۆرەك مۇسكۇلىنىڭ بوشاپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىدا ئاغرىق ئارىلاپ كۆرۈلىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا تاماق ھەزىم بولۇش ۋە تومۇرلارغا يېتىپ بېرىشتىن بۇرۇن سۈيدۈكى سۈيۈق بولىدۇ. ئەمما يېمەكلىك تومۇرلارغا يېتىپ بارسا، كۆپىنچە گۆش يۇغان سۇدەك بولىدۇ. چۈنكى بۆرەك ئۆزىگە ئېقىپ كەلگەن ئوزۇقلۇقلاردىن ئوزۇقلىنالمايدۇ ۋە قويۇقىنى سۇيۇقىدىن ئايرىيالمايدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا قانلىق چۆكمە ھاسىل بولۇپ، سۈيدۈك ئۈستىدە كۆپۈككە ئوخشاش بىر نەرسە لەيلەپ تۇرىدۇ.

بۇ ئەھۋاللار بۆرەك تومۇر ساغلام بولغان ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇ. ئەگەر تومۇر ساغلام بولمىسا، بۆرەك ھېچ نەرسىنى ئايرىيالمايدۇ . ھەر قانداق سەۋەبتىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقى ۋە بۆرەك ئورۇقلاشقا سۈيدۈك ئازىيىش، جىما قىلالماسلىق، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش قاتارلىقلار ئەگىشىپ كېلىدۇ.

داۋالاش:

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىدا مىزاجنى تەڭشەپ داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە مىزاج تەڭشىلىدۇ. ماددىلىق بولسا، ماددىنى تازىلاپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بۆرەكنىڭ ئورۇقلىشىدىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا، بۆرەك ئورۇقلاشنى داۋالاش ئۈچۈن قوللىنىلغان داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۆرەك كانالچىلىرىنىڭ كېڭەيىپ كېتىشىدىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقى (بۇ ھەقىقىي بۆرەك ئاجىزلىقىدۇر) نى داۋالاشتا، كانالچىلارنىڭ كېڭىيىپ كېتىش سەۋەبلىرىنى يوقىتىش ۋە كانالچىلارنى تارايتىش ھەم بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

كانالچىلارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بىمارغا ھەرىكەت قىلماسلىق، جىما قىلماسلىق، مۇنچىغا كۆپ چۈشمەسلىك، كۆپ ئارام ئېلىش، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك قاتارلىقلار ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ. كانالچىلارنىڭ ئېغىزىنى تارايتىش ئۈچۈن چاپلاشقاق، قورىغۇچى، سىلىقلاشتۇرغۇچى غىزالار بېرىلىدۇ. غىزالاردىن تالقان، شېكەر قومۇشى، ياۋا ئالما، بېھى، ئۆچكە يېغى ۋە قورۇم ئۈزۈم ئۇرۇقى بىلەن تەييارلانغان ئانار تەركىبلىك غىزا، مەسۇس ناملىق غىزا ، ئانار ئۇرۇقى، چۇچۇمەل، ئاچچىق ئۇسارىلەر، سىركە قاتارلىقلارغا يۇمغاقسۇت قوشۇپ تەييارلانغان قەرىس ناملىق غىزا قاتارلىق بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. شەربەتلەردىن چۇچۇمەل قورۇق ئۈزۈم شىرنىسى بېرىلىدۇ. دورىلاردىن گىل ئەرمىنى ۋە ئەرەب يېلىمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان تۇتقۇچى ئۇسارىلەر ۋە تالقان، شېكەر قومۇشى، بېھى، قىزىلگۈل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلاردىن تەييارلىنىدىغان زىماتلار، جىگەر ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىدا سۆزلەنگەن مەلھەملەر ئىشلىتىلىدۇ.

بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن بۆرەك ئورۇقلاش بايانىدا سۆزلەنگەن سەمرىتكۈچى غىزالار، ھۆقنىلەر ۋە مەجۇناتلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ھۆقنىلەرگە تۇتقۇچى دورىلار، تۆگە سۈتى ۋە قوي سۈتى قاتارلىقلارنى قوشۇپ، شېكەر قومۇشى ۋە بېھى قاتارلىقلارنى قوشماي تەييارلىنىدۇ. چۈنكى بۇ سۈتلەر بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە بۆرەكنىڭ ئېغىزىنى تارايتىدۇ. قوي سۈتى بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان بۆرەك كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ، ئۇنىڭغا گىل ئەرمىنىگە ئوخشاش دورىلار ئارىلاشتۇرۇلسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ

بولىدۇ. ھاۋاناتلار بۆرىكىنى باشقا يېمەكلىكلەر بىلەن ۋە بۆرەككە مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشمۇ پايدىلىق.

3. كۆزنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ۋە كۆزگە زىيان قىلىدىغان نەرسىلەر توغرىسىدا

كۆزنىڭ ساقلىقىدىن ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىدىغان كىشى كۆزنى چاڭ - توزان، ئىس - تۈتەك ۋە نورمالدىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىق - سوغۇق ھاۋا، خام خىلىت پەيدا قىلىدىغان شامال ۋە سوغۇق شامال، زەھەرلىك ھاۋا قاتارلىقلاردىن قوغدىشى، كۆزى يەتمەيدىغان نەرسىگە داۋاملىق تىكىلىپ قارىماسلىقى ۋە كۆپ يىغلاشتىن ئېھتىيات قىلىشى، ئىنچىكە نەرسىلەرگە كۆپ قارىماسلىقى (بىراق، بەزىدە كۆزنى چېنىقتۇرۇش ئۈچۈن ئارىلاپ قاراشقا بولىدۇ)، ئوڭدا يېتىپ ئۇزاق ئۇخلىماسلىقى لازىم. شۇنى بىلىش لازىمكى، جىمانى كۆپ قىلىش كۆزگە ئەڭ زىيانلىقتۇر. شۇنداقلا تولا مەست يۈرۈش، تاماقنى كۆپ يېيىش، قورساقنى تويغۇزۇپلا كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىش، بارلىق قويۇق غىزا، ئىچىملىكلەر ۋە باشقا بۇخارات پەيدا قىلغۇچى كۆدە، ھىندى قوقىغا ئوخشاش ئۆتكۈرلۈكى بار دورىلار ۋە قۇرۇقلۇقى ھەددىدىن زىيادە يۇقىرى دورىلار، تۇز، كاللەكبەسەي ۋە يېسىمۇققا ئوخشاش بۇخارات پەيدا قىلىدىغان بارلىق يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىشلىتىش، شۇنداقلا يەككە دورىلار باياندا كۆزگە زىيانلىق، دەپ سۆزلەنگەن بارلىق دورىلار زىيانلىقتۇر.

كۆپ ئۇخلاش ۋە ئۇيقۇسىزلىق كۆزگە بەك زىيان قىلىدۇ. ئۇيقۇ ۋە ئۇيقۇسىزلىقنىڭ نورمال بولغىنى كۆزگە مۇۋاپىقتۇر. كۆزگە مەنپەئەت قىلىدىغان ۋە كۆزنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلايدىغان دورىلاردىن تاش سۈرمە، مەرزەنجۇش سۈيى، بەديان سۈيى بىلەن لايىقلاشتۇرۇلغان ھەر خىل تۇتىيادىن تەييارلانغان دورا قاتارلىقلار بار. بەديان سۈيىنى سۈمەر ئورنىدا كۆزگە تارتىپ بېرىش ناھايىتى پايدىلىق. تاتلىق ئانار سۈيى بەرۇد شەكلىدە ئىشلىتىلىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، تونۇردا پىشۇرۇلغان ئېتى سىقىلغان ئاچچىق-تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى قوشۇپ تەييارلانغان پەرۇد ئىشلىتىلىسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈزۈك سۇغا باشنى تىقىپ، سۇدا كۆزنى ئېچىشمۇ كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ ۋە ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ.

بەزى ئىش - ھەرىكەتلەر، بەزى غىزالار كۆزگە زىيان قىلىدۇ. بەدەن قۇۋۋىتىنى قۇرۇتقۇچى بارلىق ئىش - ھەرىكەتلەر، مەسىلەن: كۆپ جىما قىلىش، يورۇقلۇققا ئۇزاق قاراپ تۇرۇش، ئۇششاق خەتلەرنى ھەددىدىن زىيادە ئوقۇش قاتارلىقلار. ئۇششاق خەتلەرنى نورمال ئوقۇش كۆزگە پايدىلىق. شۇنداقلا ئىنچىكە نەرسىلەرگە قاراش، قورساقنى تويغۇزۇپلا ئۇخلاش ۋە كەچلىك تاماقنى يەپلا ئۇخلاش كۆزگە زىيانلىق. كۆزى ئاجىز كىشىلەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىشقەدەم ئادرېسى

تاماق ھەزىم بولغۇچە سەۋر قىلىپ، ئاندىن ئۇخلىشى كېرەك. قەۋزىيەت ۋە قاندا چۆكمە پەيدا قىلىدىغان تۇزلۇق، ئۆتكۈر يېمەكلىكلەر، مەستلىك قاتارلىقلار كۆزگە زىيانلىق. قەي قىلىش ئاشقازاننى تازىلىغانلىق جەھەتتىن كۆزگە زىيان قىلىدۇ، مېڭە ماددىلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، كۆزگە ئىتتىرىگەنلىك جەھەتتىن كۆزگە زىيان قىلىدۇ. ئەگەر قەي قىلدۇرۇش زۆرۈر بولسا، تاماقتىن كېيىن يەڭگىل قەي قىلدۇرۇش كېرەك. مۇنچىغا چۈشۈش، ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئۇخلاش، كۆپ يىغلاش، كۆپ قان ئېلىش، بولۇپمۇ ئارقىمۇ ئارقا ھىجامەت قويۇش قاتارلىقلار كۆزگە زىيان قىلىدۇ. تۇزلۇق، ئۆتكۈر ، بۇخارات پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەر ۋە ئاشقازانغا زىيان قىلىدىغان يېمەكلىكلەر، كۇدە، پىياز، سامساق، رەيھان قاتارلىقلار ، پىشقان زەيتۇن، سېرىقچېچەك، كاللەكبەسەي، يېسسىمۇق قاتارلىقلار كۆزگە زىيانلىق. ھەزىمنى بۇزىدىغان ۋە بۇخاراتى كۆپ يېمەكلىك-لەرنى يېگۈزۈشمۇ كۆزگە زىيانلىق.

4. قۇلاقنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش

قۇلاقنى ئاسراش ئۈچۈن ئىسسىق، سوغۇق، شامالدىن ھەمدە قۇلاققا سۇ ۋە ھاشاراتلار كىرىپ كېتىشىدىن ساقلاش ۋە قۇلاقنىڭ كىرىنى تازىلاپ تۇرۇش لازىم. داۋاملىق ھەپتىدە بىر قېتىم قۇلاققا ئاچچىق بادام يېغى تېمىتىپ تۇرۇش لازىم. چۈنكى بۇلار قۇلاقنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش تەسىرىنى بېرىدۇ. قۇلاقتا ئىششىق، مۇدۇر- چاقا ۋە يارا پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. چۈنكى بۇلار قۇلاقنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئەگەر قۇلاقتا مۇدۇر- چاقىلار پەيدا بولۇش خەۋپى بولسا، سىركىگە شىيافى مامىيسا قوشۇپ تەييارلانغان قۇلاق تېمىتىلسى تېمىتىلىدۇ. شىيافى مامىيسانى ھەپتىدە بىر قېتىم قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاققا نەزلەر چۈشۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. تاماق سىڭ-ـەسلىك ۋە تويۇپ تاماق يېيىش، قورساقنى تويغۇزۇپلا ئۇخلاش قۇلاققا ۋە بارلىق سەزگۈ ئەزالارغا زىيانلىق.

5. چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش توغرىسىدا

چىشنىڭ ساغلام بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدىغان كىشى تۆۋەندىكى سەككىز كۆرسەتمىگە رىئايە قىلىشى لازىم.

بىرىنچى، سۇت، تۇزلانغان بېلىق ۋە سەھناغا ئوخشاش تېز بۇزۇلىدىغان يېمەكلەرنى يېيىشتىن، ئاشقازاندا يېمەك ئىچمەكنىڭ ئارقىمۇ- ئارقا بۇزۇلۇشىدىن ساقلىنىش لازىم.

ئىككىنچى، زورلاپ قەي قىلماسلىق، بولۇپمۇ قەي قىلغان نەرسە چۈچۈمەل بولسا

زورلاپ قەي قىلماسلىق لازىم.

ئۈچىنچى، ھەر قانداق چاپلاشقاق نەرسىنى چايناشتىن ساقلىنىش، بولۇپمۇ چاپلاشقاق نەرسە ناتىپ ۋە چاپلاشقاق ئەنجۈرگە ئوخشاش تاتلىق بولسا چايناشتىن ساقلىنىش كېرەك.

تۆتىنچى، قاتتىق نەرسىنى چىشىدا سۇندۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

بەشىنچى، چىشتا قاماش پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئالتىنچى، زىيادە سوغۇق ياكى قىزىق يېمەكلىكنى يېيىشتىن، قىزىق تاماق يەپ سوغۇق نەرسە يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يەتتىنچى، چىشنى كوچىلاپ چىش مىلكىگە ۋە چىش ئارىلىقىدىكى گۆشكە زىيان يەتكۈزۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش، چىش ئارىلىقىغا كىرۋالغان نەرسىلەرنى داۋاملىق تازىلاپ تۇرۇش لازىم.

سەككىزىنچى، كۆدىگە ئوخشاش چىشقا زىيان قىلىدىغان دورىلاردىن (چۈنكى كۆدە چىش ۋە چىش مىلىكىگە بەك زىيان قىلىدۇ) ۋە باشقا چىشقا زىيان قىلىدىغان يەككە دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

مىسۋاكنى نورمال ئىشلىتىش، زىيادە ئىشلىتىپ چىشنىڭ رەڭگى ۋە سۇيىنى كەتكۈزۈۋېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر مىسۋاك نورمال ئىشلىتىلسە، چىشنى پاكلايدۇ ۋە چىش مىلىكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. چىش ئۈۋۈلۈشنى چەكلەيدۇ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

مىسۋاك ياسىلىدىغان ياغاچلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى قابىزلىقى ۋە ئاچچىقلىقى بار ياغاچتۇر. ئۇخلايدىغان ۋاقىتتا پات۔ پات چىشنى ياغلاش لازىم. چىشنى ياغلايدىغان ياغنى سۈۋۈتۈشقا ئېھتىياج چۈشكەندە قىزىلگۈل يېغىغا ئوخشاش، ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشتە ئېھتىياج چۈشكەندە پان يېغى(قەلەمپۇر يېغى) ۋە ناردىن يېغى(سۇمبۇل يېغى)غا ئوخشاش ياغ بولۇش لازىم. بەزىدە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشتىن مۇرەككەپ قىلىنغان دورىنى ئىشلىتىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ. يەرلىك ئورۇندا سوغۇقلۇق بولسا، ئەڭ ياخشىسى ئالدى بىلەن ھەسەل سۈركەش ياكى يەرلىك ئورۇندا سوغۇقلۇقتا مايىللىق ياكى ئازراق ئىسسىقلىق بولسا، شېكەر سۈركەش لازىم. بۇ ئىككى خىل دورا چىشنى تازىلاش، سىلىقلاشتۇرۇش، ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش تەسىرىنى بېرىدۇ بۇ خۇسۇسىيەتلەرنىڭ ھەممىسى ھەسەلدە بولۇپ قالماستىن، يەنە شېكەردىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلسە، چىشنى پارقىرىتىدۇ، تازىلايدۇ ۋە چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ. ئاندىن بۇ مەقسەتتە بۇنىڭ ئارقىسىدىن ياغ ئىشلىتىلىدۇ.

چىشنىڭ ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن ھەر ئايدا ئىككى قېتىم يەتۇ ئۆسۈملۈكى يىلتىزى

قايىنتىلغان شاراب بىلەن ئىغىز چايقىلىدۇ. چۈنكى بۇنى ئىشلەتكەن كىشى چىش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولمايدۇ. كۆيدۈرۈلگەن توشقاننىڭ بېشى چىشقا سۈركەلسىمۇ چىش ئاغرىقى پەيدا بولمايدۇ. شۇنداقلا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلغان تۇز كۆيدۈرۈلسۇن ياكى كۆيدۈرۈلمەسۇن بۇ ئىشلىتىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈلگىنىنىڭ تەسىرى ياخشىراق بولىدۇ. تۇزدىن ھەب تەييارلاپ لاتىغا ئېلىپ چىشقا سۈركەلسىمۇ پايدىلىق. شۇنداقلا ماشنى سۈركەش، زەمچىنى ئاارراق مۇرمەككى بىلەن سۈركەش، بولۇپمۇ كۆيدۈرۈلگەن زەمچىنى سىركە بىلەن سۈركەش قاتارلىق پايدىلىق بولۇپ، بۇنى ئىشلەتكەن كىشى چىش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولمايدۇ. بۇ دورىلار بىلەن چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتسە، بۇ دورىلاردىن كېيىن ھەسەلنى ياكى شېكەرنى سۈركەش لازىم. ئاندىن ياغلارنى سۈركەش لازىم. ئەگەر چىش نەزلىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان بولسا، قابىز دورىلارنىڭ قايىنتىلمىسىنى ئېغىزدا ئۇزاق تۇتۇش، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە ۋە تۇزنى چىشقا داۋاملىق سېپىش لازىم.

چىشنى داۋالاش ۋە چىش دورىلىرى توغرىسىدا:

چىش دورىلىرىنىڭ بەزىسى چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلايدۇ، بەزىسى داۋالايدۇ. چۈنكى چىشنىڭ جەۋھىرى قۇرۇق بولىدۇ. چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلىغۇچى ۋە ساغلاملىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى دورىلار قۇرۇتقۇچى دورىلاردۇر. ئەمما ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق تەسىرىدىن چىشنىڭ تەبىئى مىزاجى كۆپلەپ يوقالغاندا بۇ خىل دورىلارغا ئېھتىياج چۈشىدۇ.

چىشقا مەنپەئەت قىلىدىغان دورىلار ھۆل قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل قۇرۇتقۇچى دورىلاردۇر. ھەر قانداق قۇرۇتىدىغان چىش دورىسى، ئۇنىڭ چىش دورىسى بولغانلىقىدىن ئەمەس، بەلكى چىشتا يۈز بېرىدىغان ئىككىلەمچى ئالامەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە قۇرۇتقۇچى دورىلارنىڭ تەبىئىيىتى قۇرۇق سوغۇق ۋە قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ.

چىش دورىلىرى قۇرۇتۇش ۋە ھۆللۈكنى سۈمۈرۈش، تازىلاش، چىشقا يىغىلىپ قالغان ماددىلارنى تارقىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك قۇرۇتقۇچى دورىلار ۋە ئاارراق سوغۇققا مايىل قۇرۇتقۇچى دورىلار ئۆزىنىڭ چۈچۈمەللىكى ياكى قىرتاقلىقى بىلەن، غوراپ ۋە چۈچۈمەل ئاپېلسىن چىشنى قاماتقاندەك چىشنى قاماتمايدۇ. بۇ دورىلار ئامىلە ئۇسارىسى، كافۇر، سەندەل، قىزىلگۈل، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان، يۇلغۇن مېۋىسى، موزا، كەھرىۋا، مەرۋايىت، فۇپەل، ئارپا ئۇنى، ئۇجمە دەرىخىنىڭ قوۋزىقى، يۇلغۇن يوپۇرمىقى، پاقىيوپۇرمىقى يىلتىزى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئىسسىق تەبىئەتلىك ۋە ئاارراق ئىسسىقلىققا مايىل قۇرۇتقۇچى دورىلارنىڭ بەزىسى

ئىسسىق تەبىئەتلىك بولىدۇ، بەزىسى ئىسسىقلىقنى ھاسىل قىلىدىغان بولىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك بولغىنى كۆيدۈرۈلگەن تۇز، كۆيدۈرۈلگەن شىخ (قەدىرمانە)، كۆيدۈرۈلمىگەن ۋە كۆيدۈرۈلگەن پىرسىياۋشان، سەرۋى (ئارچا) يوپۇرمىقى، ئارچا مېۋىسى، سازاخ ھىندى، كۆيدۈرۈلگەن ۋە كۆيدۈرۈلمىگەن بۇغا مۈڭگۈزى، تال قوۋزىقىنىڭ كۈلى، تۇشقان بېشىنىڭ كۈلى، كۆيدۈرۈلگەن قۇرۇق خورماق قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئىسسىقلىق ھاسىل قىلىدىغان كۈچلۈك ئىسسىق دورىلاردىن موزىنىڭ كۈلى بار بولۇپ، ئۇ سىركە بىلەن ئۆچۈرۈلسە تەبىئىيتى مۆتىدىلگە يېقىنراق بولىدۇ. ئۈزۈم شېخىنىڭ كۈلى، قومۇش كۈلى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار ئىسسىقلىق ھاسىل قىلىدىغان دورىلاردۇر. ئەمما مۆتىدىل دورا، مەسىلەن: كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى يۇيۇلسا مۆتىدىللىشىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا چىنار دەرىخىنىڭ مېۋىسى، چىلغوزا دەرىخى قوۋزىقى قاتارلىقلارمۇ بار. مۆتىدىل دورىلارنى مۇرەككەپلەشتۈرۈش ئارقىلىق تەييارلاشتا، ئارپا ئۇنى، تۇز ۋە گۈلسەۋسەن سۈيى قاتارلىقلارنى يۇغۇرۇپ، ئاندىن كۆيدۈرۈلگەن ۋە قەتران بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چوغدەك بولغۇچە كۆيدۈرۈلىدۇ، ئاندىن گۈلسەۋسەن سۈيى سېپىپ تەييارلىنىدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن سۇنۇن نۇسخىسى: كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، سەرۋى يوپۇرمىقى، پىتالىيۇن يىلتىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گىرامدىن، چىنار مېۋىسى، كۆيدۈرۈلگەن پىرسىياۋشاننىڭ ھەر بىرىدىن 15 گىرامدىن، خەمىكىدىن ئايرىلغان قىزىلگۈل، سۇمبۇلنىڭ ھەر بىرىدىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بۇلاردىن سۇنۇن تەييارلىنىدۇ.

يەنە بىر سۇنۇن نۇسخىسى: كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، يۇلغۇن مېۋىسى، سەئدى كۇفى، قىزىلگۈل، سۇمبۇل تىبىنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، ئەندىزان تۇزىدىن بىر گىرام ئېلىپ، بۇلاردىن سۇنۇن تەييارلىنىدۇ.

ھەقىقەتەن چىشنى قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش ھەممىگە مەلۇم بولغىنىدەك مۇناسىپ داۋالاشتۇر. چىشنىڭ مۆتىدىل مىزاجى يوقالغاندا، ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى ۋە سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاشقا ئېھتىياج چۈشىدۇ. چىشقا بەزىدە سۇنۇن ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە دورا چايىنىلىدۇ، بەزىسى سۈركىلىدۇ ۋە چىش ياكى ئېڭەككە چاپلىنىدۇ، بەزىسىدە ئېغىز چايقىلىدۇ، بەزىسى چىش كاۋاكلىرىغا توشقۇزۇلىدۇ، بەزىسىدە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، بەزىسىدە داغلىنىدۇ، بەزىسىدە چىش چۈشۈلىدۇ، بەزىسىدە بۇخۇر قىلىنىدۇ، بەزىسى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ، بەزىسى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ، بەزىدە قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش ئارقىلىق چىش كېسەللىكى داۋالىنىدۇ.

چىش كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن ماددىنى تارقىتىش، سوۋۇتۇش، سېزىمسىزلاندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە دورىلار بار. سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار چىشقا ئىشلىتىلسە، خەتىرى بەك تۆۋەن. لېكىن ئۇ كۆپ ئىشلىتىلسە بەزىدە چىش جەۋھىرىنى بۇزىدۇ.

تارقىتىش ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشى كۈچلۈك دورىلاردىن شەھمەنزەل، خەربەق، قىسائۇل ھىمار قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلارنى زۆرۈرىيەت بولمىسا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

كۆپىنچە چىشتىن ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە دورىلارنى چىش تېگىگە يەتكۈزۈش ئۈچۈن چىشنى ئۈچكە بىلەن تېشىشكە ئېھتىياج چۈشىدۇ.

سىركە چىشقا زىيانلىق بولۇش بىلەن بىرگە بەزىدە چىشنىڭ سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىلىرى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلارغا ئېھتىياج چۈشۈشىدىكى سەۋەب شۇكى، سىركە ئۆز جەۋھىرى بىلەن سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ ۋە دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى بەدەنگە ئۆتكۈزىدۇ. ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىلارغا ئېھتىياج چۈشۈشتىكى سەۋەب شۇكى، سىركە دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى بەدەنگە ئۆتكۈزىدۇ ۋە پارچىلاش خۇسۇسىيىتى بىلەن ماددىنى تارقىتىشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەمما سىركىگە باشقا چىش دورىلىرى ئارىلاشتۇرۇلسا، ئۇنىڭ چىشقا بولغان زىيىنى يوقىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئالتىنچى باب «ئەغرازى تىببىيە»

1 § . «ئەغرازى تىببىيە»نى تونۇشتۇرۇش

1. «ئەغرازى تىببىيە»نىڭ ئاپتورى، يېزىلغان ۋاقتى ۋە ئەسەرنىڭ قۇرۇلمىسى

«ئەغرازى تىببىيە» (تىببىي مەقسەتلەر) نىڭ ئاپتورى مۇراد بەگ ئەلى بەگ ئوغلى بولۇپ، ھىجرىيە 1150 ـ يىلى (مىلادىيە 1872 ـ يىلى) قەشقەردە يېزىلغان، يېزىقى چاغاتايچە، فورماتى: كەڭلىكى تەخمىنەن 30cm ، ئۇزۇنلۇقى 50cm ئەتراپىدا، بەت سانى 754 بەت.

2. ئەسەرنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى

بۇ ئەسەر ئۈچ جىلدقا بۆلۈنگەن بولۇپ، 1 ـ جىلدىدا ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيە ئاساسلىرى، ئادەم بەدىنىنىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشى، ئىچكى ـ تاشقى كېسەللىكلەر، بالىلار كېسەللىكلىرى، ئاياللار كېسەللىكلىرى ۋە بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئالامەتلىرى، تەشخىس ئىلمى، ساقلىقنى ساقلاش ئىلمىي قاتارلىقلار تەپسىلىي بايان قىلىنغان. 2 ـ جىلدىدا، دورىگەرلىك نەزەرىيەسى، داۋاسازلىق ئىلمى، يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار، ئۆلچەم بىرلىكلىرى قاتارلىقلار بىرقەدەر تەپسىلىي بايان قىلىنغان. 3 ـ جىلدىدا ئادەمنىڭ باش قىسمىدىن تارتىپ پۇتقا قەدەر بارلىق ئەزالاردا بولىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ پەيدا بولۇش قانۇنىيىتى، سەۋەبى، ئالامىتى، داۋاسى ۋە پەرھىزى تەپسىلى بايان قىلىنغان. ئاخىرىدا زەھەرلىنىش ئىلمى ۋە بالىلارنىڭ ساقلىقىنى ئىلمى بايان قىلىنغان.

3. ئاپتورنىڭ قىسقىچە تەرجىمھالى

مۇراد بەگ ئەلى ئوغلىنىڭ قاچان قەيەردە تۇغۇلۇپ، ۋاپات بولغانلىقى ۋە ئۇنىڭ تېببىي ئىش پائالىيەتلىرى ھەققىدە تېخى تولۇق مەلۇمات يوق. مەزكۇر ئەسەرنىڭ ھىجرىيە 1150 ـ يىلى (مىلادىيە 1872 ـ يىلى) قەشقەردە يېزىلغانلىقىدىن ئىبارەت قىسقىغىنە مەلۇماتتىن قارىغاندا، ئاپتورنىڭ 17 ـ ئەسىرنىڭ ئوتتۇرلىرى ياكى ئاخىرلىرىدا دۇنياغا

كەلگەنلىكىنى تەخمىن قىلغىلى بولىدۇ. مەزكۇر تېببىي ئالىم گەرچە بۇ ئەسەرنى قەشقەردە يازغان بولسىمۇ، هازىرقى پېشقەدەم تېۋىپلىرىمىزنىڭ دەلىللىشىچە ئۇ يەر كەنتلىك مەشهۇر هۆكۈما ئىكەن. شۇڭا بۇ هەقتە يەنىمۇ تەكشۈرۈش، تەتقىق قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

مەزكۇر قامۇس خاراكتېرلىك چوڭ ئەسەرنى هېلىمۇ تېۋىپلىرىمىز ئەتىۋارلاپ ساقلايدۇ ۋە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مۇهىم ئەسەرلىرى قاتارىدا دەستۇر قىلىپ ئوقۇيدۇ.

4. «ئەغرازى تېببىيە»دىن تاللانما

§ 2 . كۆز كېسەللىكلىرى هەققىدە

1) كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش قانۇنىيەتلىرى:

بىلىش لازىمكى، كۆز كېسەللىكلىرى بەزىدە چارە ـ تەدبىر بىلەن بەزىدە دورا بىلەن داۋالىنىدۇ. بەزىدە كۆز ئىچىگە دورا سېپىلىدۇ. كۆزگە سېپىلىدىغان بەزى دورىلار ئابشو قىلىنىدۇ.

ئابشو دېگىنىمىز ـ دورىلارنى يۇيۇپ تازىلاشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئەرەبچە تەسۋىل دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: شادىنەج، ئەدەس، مەرقەششا، تۇتىيا، سۇرمە قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلارنى كۇشتە قىلغاندىن كېيىن يۇيىلىدۇ. مەسىلەن: ئالتۇن ئىقلىمىياسى، كۈمۈش ئىقلىمىياسى، بارلىق زاكىلار ۋە سەۋەپلەر قاتارلىقلارغا ئوخشاش. مىس دېتى دەسلەپتە بىرنەچچە قېتىم يۇيۇلىدۇ. ئىسىداجمۇ چۆچۈمەللىكى ۋە يىرىكلىكى يوقالغانغا قەدەر يۇيۇلىدۇ. سۇنبۇل تىرناق بىلەن ئۇزۇنىسىغا يېرىلىپ توپىلىرى قېقىۋېتىلىپ ئۇنىڭدىن كېيىن سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇشنە قول بىلەن ئۇۋۇلىنىپ سىرتقى پوستى ئاقلانغاندىن كېيىن مەلهەم بولغۇدەك مىقداردا سۇ تېمىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئېزىلىپ سالايە قىلىنىدۇ. بۇ مۇهەييا دەپ ئاتىلىدۇ. زەڭگار (كۈمۈش دېتى) مۇ يۇيۇپ تازىلىنىدۇ. سەپىيداپنى يۇغانغا ئوخشاش يۇيۇلسا بولىدۇ. ئوشەق بىلەن سەكبىنەج ياغاچلىرىدىن ئايرىلىپ ئوتتۇرىسىدىن يېرىلىپ سۇغا چىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن هاۋانچىدا سالايە قىلىنىدۇ. كەتىرا بىلەن هەرقايسى يىلىملار شىياف ياسىغانغا ئوخشاش سۇ بىلەن ئېزىلىپ پاك رەخت بىلەن سۈزۈلۈپ ئىشلىتىلىدۇ. شىيافى ئەبيەز سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ كۆزگە سۈرتۈلىدۇ. ئەپيۇننى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئوتتۇرىسىدىن يېرىپ ئۇششاق پارچىلاپ مىس ياكى تۆچ تاختا ئۈستىگە قويۇپ، تاختىنى چوغ ئۈستىگە قويۇپ قىزىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن

www.uyghurkitap.com

ئىسسىق سۇغا چىلاپ باشقا دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بەدىيان، ھېلىلە، مەرزەڭجۇش، سۇماق قاتارلىقلارنى سوقۇپ، يامغۇر سۈيىگە نەچچە قېتىم چىلاپ قۇرۇتۇلىدۇ، يەنە سوقۇلىدۇ. يەنە قۇرۇتۇلىدۇ تاكى قۇۋۋىتى دورىلارغا سىڭگىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. دورىلار ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇلىدۇ. چۈنكى بەزى دورىلار تەستە سوقۇلىدۇ. بەزىسى نازۇك بولۇپ ئاسان سوقۇلىدۇ. كۆزگە ئىشلىتىدىغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلغان بولۇشى كېرەك. كۆزگە دورا سېلىشقا توغرا كەلسە كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن باش بارماق ئارقىلىق كۆزنى ئاۋايلاپ ئېچىلىدۇ. پەلىكۈچنى سول قول بىلەن تۇتۇپ كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇرجىكى يەنى كۆز چانىقىغا قويۇپ ھەرىكەتلەندۈرگەن ھالەتتە كۆز قۇيرۇقىغا كەلتۈرۈپ پەلىكۈچ كۆتۈرۈلىدۇ. سول كۆز سول قولنىڭ ئوتتۇرا ۋە باش بارماقلىرى ئارقىلىق ئېچىلىپ، پەلىكۈچنى كۆز چانىقىدىن كۆز قۇيرۇقىغا قارىتىپ سۈرۈلىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن كۆز قاپاقلىرى ئېھتىيات بىلەن يۇمۇپ قويۇلىدۇ.

ئەگەر قاپاقلارنى ئۆرۈش ۋە كەينىگە ياندۇرۇشقا توغرا كەلسە كىرپىكلەرنى باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن تۇتۇپ مىس قوشۇق بىلەن كۆز قاپاقلىرى بېسىلىپ كەينىگە ياندۇرۇلىدۇ. دورا سېلىپ بولغاندىن كېيىن كۆز قاپاقلىرى ئېھتىيات بىلەن يېپىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر كۆزدە قاتتىق ئاغرىق بولسا دورا سۈرۈش ئۈچۈن پەلكۈچ ئىشلىتىلمەيدۇ. بەلكى سۇيۇق دورىلار كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ئەگەر كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بولسا، پەلكۈچ بىلەن بىر قېتىم داورا سۈرۈپ دورا كۆزگە سىڭگەندىن كېيىن ئىككىنچى قېتىم يەنە سۈرۈلىدۇ. كۆز ئاغرىقى ئېغىر بولسا كۆزنى زەخىملەندۈرۈپ قويماسلىق ئۈچۈن دورىلار ئىنتايىن يۇمشاق سوقىلىدۇ.

كۆزنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش كېسەللىكنىڭ رېتسىزرەك ساقىيىشىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن ۋكزنى ھەرخىل زىيانلىق بۇس ـ بۇخاراتلار، شامال ۋە ئىسسىق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن ساقلىنىدۇ. يىغلاش، پارقىراق نەرسىلەرگە قاراش، ئۇششاق خەت ۋە نەقىشلەرگە قاراشتىن ساقلىنىلىدۇ. ئارىلاپ ـ ئارىلاپ ئۇخلىدىسىغا يېتىپ بېرىش كۆزگە پايدىلىقتۇر. تەكرار مەست بولۇش، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەر ۋە شارابنىڭ بۇخاراتى مېڭىگە ئۆرلەشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. سامساق، پىياز، كۈدىگە ئوخشاش يەللىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشاق راۋان بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىنىدۇ. مونچىغا چۈشۈرۈلىدۇ. قان ئېلىنىدۇ. لوڭقا قويۇلىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق، تۇزلۇق تائاملار يېيىش، توق قورساق ئۇخلاش، كېچىدە غىزالىنىش، كۆپ جىما قىلىش، تاماق سىڭمەسلىك، كۈچلۈك نۇرلارغا قاراش قاتارلىقلاردىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. دارچىن ئىستېمال قىلىش ۋە سۈيىنى كۆزگە تېمىتىش، ئايارەج پەيقىرا،

ئىتتىرىشىل سەغىر ئىستېمال قىلىش كۆزگە پايدىلىق. كۆزگە بەرۋدى رۇما تارتىلىدۇ. تۇتىيانى بەدىيان سۇيى بىلەن يۇيۇپ ياكى مەرزەنجۇش سۇيىگە چىلاپ سالايە قىلىپ، كۆزگە تارتىلىدۇ. سۇزۇك سۇغا شۇڭغۇپ سۇ ئىچىدە كۆزنى ئېچىپ بېرىش پايدىلىق.

2. قاپاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

قاپاقتا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر جەمئىي 29 خىل بولۇپ، بۇلارنىڭ ئورنى كۆز قاپىقىغا خاستۇر. قالغانلىرى كۆز قاپىقى بىلەن كۆزنىڭ باشقا ئەزالىرىغا ئورتاقتۇر. قاپاققا خاس بولغان كېسەللىكلەر تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

1. قاپاق ئىششىقى

تونۇش: بۇ دائىرىسى كىچىك بولغان قاتتىق ئىششىقتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەۋدا خاراكتېرلىك كېرەكسىز ماددىلارنىڭ يىغىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزى كۆز دوختۇرلىرى ئۇنى (ئەدەسە) يەنى يېسىمۇقسىمان ئىششىق دەپ ئاتايدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك ماددىسى نىسبەتەن جاھىل قويۇق بولغاچقا دورا بىلەن تارقىمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. توغرا تەدبىر شۇكى دەسلەپتە قىپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھەببى قوقىياغا ئوخشاش دورىلار بىلەن ماددا ئىستىفراغ قىلىنىپ ئۇنىڭدىن كېيىن دەستىكارلىق ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. شۇنداق بولغاندا سەۋدانىڭ كۆپىيىشى بىلەن كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن كۆز قاپىقى ئىسسىق سۇنىڭ بۇسىغا تۇتۇلۇپ يۇمشىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەلھەمى داخلىيۇن سۈرۈلىدۇ. كۆز قاپىقى يۇمشىغاندىن كېيىن قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ. ياكى ئىككى ئۈزۈك ھالقىسى ئارىسىغا قىسىپ يىرىك سىقىپ چىقىرىلىدۇ. ئارقىدىن ئىسسىق سۇ بىلەن سىقىپ چىقىرىلىدۇ.

2. جىرتاقلىق

تونۇش: كۆز قاپاقلىرىنىڭ قىسقىلىقىدىن تولۇق يۇمۇلماسلىقى، مەيلى ئۇخلىغاندا ياكى ئويغاق ھالەتتە بولسۇن ئوچۇق تۇرۇشى ياكى يېپىلماسلىقىدىن ئىبارەت. بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئۇيقۇسى خابخەر گۈش (توشقان ئۇيقۇسى) دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئۇلار ئۇخلىغاندا خۇددى توشقان ئۇخلىغاندەك كۆزلىرى تولۇق يېپىلمايدۇ.

داۋالاش: توغما بولغىنىغا ئامال يوق. ئەگەر قاپاق گۆشلىرىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولسا ئوپېراتسىيە بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئوپېراتسىيەنىڭ تۈرلىرى ھەرقايسى بابلاردا بايان قىلىنىدۇ. بۇ يەردە قىسقىغىنا بايان قىلىمىز. يەنى باسلىقۇن، كۆھلى دۇشەنايغا ئوخشاش دورىلار بىلەن ئارتۇق گۆش يوقىتىلىدۇ. ئەگەر تەشەننۇج سەۋەبىدىن كېلىپ

چىققان بولسا قاپاق ئىسسىق سۇنىڭ بۇسىغا تۇتۇپ يۇمشىتىلىدۇ. ئارقىدىن مۇم يېغى، ئاق لەيلى، بىنەپشە قاتارلىقلار بىلەن مەلھەم تەييارلىنىپ قاپاققا سۈرۈلىدۇ. ئەگەر ئىستىرخا سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ئاقاقىيا، مامىسا، ئاس يوپۇرمىقى سۈيىگە ئوخشاش قابىز خاراكتېرلىك دورىلار قاپاققا سۈرۈلىدۇ.

3. يىڭناسقۇ (سەئىرە)

تونۇش: كىرپىك يىلتىزىنىڭ ئارپا شەكلىدىكى ئىششىقىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: سەۋدا خاراكتېرلىك كېرەكسىز ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. دەسلەپتە قان ئېلىنىدۇ. ئارقىدىن مۇسھىل بېرىپ ماددا تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شىيافى مامىسا بىلەن ئىككى ئەرمىنى ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى ئېزىلىپ سۈرۈلىدۇ. كاشكاپ بىلەن يۇيۇلىدۇ. ئىسسىق نان ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. سەبرى سۈرۈلىدۇ. ئارپا ئۇنى بىلەن بىرىزەد مەلھەم قىلىنىپ چاپلىنىدۇ. مېڭىدىكى سۇيۇقلۇق قوۋۇتى داپىئە تەسىرىدە ئۆزلىشەلمەي تۈۋەنگە چۈشىدۇ.

4. كىرپىك زىيادە ئۈنۈش (زىيادەتى ئەھداب)

سەۋەبى: بۇزۇق ھۆللۈكلەر سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئەگەر مەزكۇر سۇيۇقلۇق بۇزۇق، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بولسا، كىرپىك ئورنى كۆيۈشىدۇ. ھەم تۆكۈلىدۇ.

داۋالاش: شەھمى ھەنزەل، ھەببى قوقىيا، ئايارەج پىقىرلار بىلەن ئىستىفراغ سەغىر داۋاملىق يەپ بېرىلىدۇ. سېرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلى ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر دورىلارنىڭ ئۈنۈمى بولمىسا دەستىكارلىق ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. شىيافى ئەخزەر ياكى باسلىقۇنغا ئوخشاش ئۆتكۈر دورىلار سۈرۈلىدۇ. ئارتۇق كىرپىكنى يۇلۇۋەتكەندىن كېيىن ئورنىغا يېشىل پاقا قېنى ياكى ئىت كانىسى قېنى كۆيدۈرۈلگەن مازەريۇن بىلەن يۇغۇرۇلۇپ سۈرۈلىدۇ ياكى كانا (ھايۋانات پىتى) نۇشۇدۇر. ئىشەكنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تۇۋىقى سىركە بىلەن ئېزىلىپ سۈرۈلىدۇ ۋە يېرىم سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كىرپە قېنى ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ سۈرۈلىدۇ. كۆپۈكى دەريا ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇيۇرۇلۇپ سۈرۈلىدۇ. ئەگەر كىرپىك يىلتىزى مەست قىلىپ ئۆلتۈرۈلسە كىرپىك ئۈنمەيدۇ.

5. كىرپىكنىڭ تەتۈر ئۆسۈشى (ئىنقىلابى ئەھداب)

كىرپىكنىڭ تەتۈر ئۆسۈشى، تەكشى ئۆسمەسلىكى قاتارلىقلار خەلق ئارىسىدا تەتۈر كىرپىك دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆزگە سانجىلىپ كۆزنى غىدىقلايدۇ. كۆزنى ياشاڭغۇرتىپ بىئارام

قىلىدۇ.

داۋالاش: ئارتۇق كىرپىك يۇلۇۋېتىلگەندىن كېيىن كىچىك سەرەپ كۆيدۈرۈلۈپ قەتران بىلەن يۇغۇرۇلۇپ سۈرۈلىدۇ. قارا يىلان يېغى سۈرۈلىدۇ.

6. قاپاق گىرۋىكى ياللۇغى (سۇلاق)

تونۇش: كىرپىك يىلتىزلىرىنىڭ قېلىنلاپ قىزىرىشى ۋە ئىششىشىدىن ئىبارەت. تېز ئىلاج قىلىنمىسا قاپاق گىرۋەكلىرى زەخىملىنىپ كىرپىك تۆكۈلۈپ كېتىدۇ.

سەۋەبى: بۆرە ئەرەمىنىنىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوخشاش بولغان قويۇق سۇيۇقلۇقلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: سۇماق سۈيى ياكى شىۋاق سۈيى بىلەن قاپاققا سۈرۈلىدۇ. چۇچۇمەل ئانار گۆشى، قىزىلگۈل، ئاقلانغان ئەدەس قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ ئۈزۈم شىرىسى بىلەن قاينىتىلىپ قاپاققا تېگىلىدۇ. كاسىنە، قىزىلگۈل يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ تۇخۇم ئېقى ۋە گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ قاپاققا چېپىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە مونچىغا كىرىلىدۇ. كېسەللىك كونىراپ قالغان بولسا بىمارنىڭ پاقالچىقىغا لوڭقا قويۇلىدۇ. پېشانىسىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ئەھمەر لەييىن، بەرۋدى غورا، شىيافى ۋە بىزەھ سۈرۈلىدۇ.

7. قاپاق مايلىق ئۆسمىسى (شىرناق)

تونۇش: كۆزنىڭ يۇقىرىقى قاپىقىنىڭ پەي ـ تېرىپلىرىدا ياغلىق ئۆسۈكچىلەر پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ زۇكام ۋە نەزلە بولۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆزنىڭ يۇقىرىقى قاپىقى قېلىنلىشىپ قالىدۇ. قاپاقنى ئېچىش تەسكە توختايدۇ. قاپاق ئېغىر مەلۇم بولىدۇ. كۆزدىن داۋاملىق ياش ئاقىدۇ. ئەگەر قول بىلەن تۇتۇپ كۆرۈلسە قاپاق تېرىسى ئاستىدا مايسىمان ئۆسۈكچىلەر مەلۇم بولىدۇ. بىمار قۇياش نۇرىغا قارىيالمايدۇ. تولا چۈشكۈرىدۇ.

داۋالاش: دەستىكارلىق ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما بۇ خىل ئۇسۇل خەتەرلىكرەك بولۇپ، ئېھتىيات قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. مەشھۇر كۆز تېۋىپى ئەلى بىن ئەيسا «تەزكىرە»[1] ناملىق كىتابىدا ئىبنۇل خەششاب بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ قالغانىدى. دەستىكارلىق ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا رازىلىق بەرمىدى. مەن بىرقانچە ۋاقىت

---

① بۈيۈك كۆز كېسەللىكلىرى تېۋىپى شەربابەدىن ئەلى ئىبىن سىنا ئەل ـ كىمماللىنىڭ «تەزكىرەتۇل كىمماللىن فىل ئەيىن ۋە ئەمرادىما» ناملىق ئەسىرىنىڭ قىسقارتىلغان ئورتاق نامدا ئاتىلىشى.

www.uyghurkitap.com

زەرۋىرى ئەغبەر بىلەن زەرۋىرى ئەسفەرنى سىپپىپ داۋالىدىم. سەبرى، ئاقاقىيا، رۇسۇت، ئامىلە جەۋھىرى، شىيافى مامىسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى زەپە قاتارلىقلارنى ئامۇت سۈيى بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈردۈم. كېسەللىك ساقىيىدۇ دەيدۇ.

3 § . زۇكام ۋە نەزلە

زۇكام ۋە نەزلىنىڭ باشلىنىش ئورنى مېڭىدۇر. ئەمما تېۋىپلار ئاۋازنى پۇتتۇرۇپ بۇرۇندىن ئاققان سۇنى زۇكام، گال ۋە كۆكرەككە چۈشكەن سۇنى نەزلە دەپ ئاتايدۇ. مېڭىدىن كەلگەن سۇيۇقلۇقى ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش (زەرەب) كېسەللىكىگە ئوخشايدۇ. ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش، ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن تاماق سىڭمەي كۆپ مىقداردىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئاشقازاندا يىغىلىپ قېلىشى، قۇۋۋىتى دافىئە (ھەيدەپ چىقار-غۇچى كۈچ) نىڭ بۇ سۇيۇقلۇقلارنى ئۈچەيگە چۈشۈرۈشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ھۆللۈك مېڭىگە كەلگەندىن كېيىن مېڭە ئۇنى ئۆزلەشتۈرەلمەيدۇ ۋە بۇ سۇيۇقلۇق سىرغىيدۇ.

تەبىئىتى ھارارەت بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى ھەر ۋاقىت پىشۇرۇپ تۇرىدۇ. پىشمىسا ئۇنىڭدىن بۇخارات پەيدا بولىدۇ. مېڭە ۋە ئەزالاردا ھۆللۈكلەرنىڭ پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلىشى ئەرەق تارتىش ۋە گۈلاپچىلارنىڭ قىزىلگۈلدىن ئەتىر ئالغىنىغا ئوخشايدۇ.

نەزلە ماددىسىنىڭ بەزىسى ئىسسىق، سۇيۇق ۋە بەزىسى سوغۇق قويۇق بولىدۇ. سوغۇقلىرىنىڭ بەزىسى ئاچچىق ئۆتكۈر، بەزىسى چۈچۈمەل قويۇق، بەزىسى تۇزلۇق، بەزىسى تەمسىز بولىدۇ. نەزلە ماددىسى پىشمىسا كۆپ كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. قايسى ئەزاغا چۈشسە شۇ ئەزادا كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. كۆزگە چۈشسە كۆز ئاغرىقى، قۇلاققا چۈشسە قۇلاق ئاغرىقىغا سەۋەب بولىدۇ. گالغا چۈشسە بوغما كېسەل، ئاشقازانغا چۈشسە ئاشقازان ئاغرىش، ئىت ئىشتىھا كېسەللىكى (جۇئۇل كەلب) ئاشقازان مەنبەئە-لىك ئىچ سۈرۈش كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۈچەيلەرگە چۈشسە، ئۈچەي يارىسى پەيدا قىلىدۇ. ئۆپكىگە چۈشسە، يۆتەل، ئۆپكە ياللۇغى ۋە سىل كېسەللىكىگە سەۋەب بولىدۇ. كۆكرەك پەردىسىگە چۈشسە ئۈچەي يارىسىغا سەۋەب بولىدۇ. ئۇ مېڭە مەنبەئەلىك ئىچ سۈرۈش دەپ ئاتىلىپ تۇزلۇق، ئۆتكۈر، چۈچۈمەل سۇيۇقلۇقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ماددا خام قويۇق بولسا قولۇنجىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئەگەر مېڭىنىڭ قوۋۋىتى رافىئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ) نىڭ ئاجىز بولۇشى ياكى مېڭە يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن نەزلە سۈيۈقلۇقى مېڭە بوشلۇقلىرىدا توختاپ قالغان بولسا كۆپ بولسا سەكتە ئاز بولسا تۇتقاق كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ. مېڭە تومۇرلىرىدا توختاپ قالغان بولسا ئاز بولسا باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، كۆپ بولسا كۆيۈك مالىخولىيا كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر نەزلە سۈيۈقلۇقى مېڭىنىڭ ئۆزىدە ياكى مېڭە قېپىدا توختاپ قالغان بولسا ئىسسىقتىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى ياكى بىخۇد ئۇيقۇ كېسەللىكى ياكى غالجىر ساراڭلىق كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر نەزلە سۈيۈقلۇقى باش تومۇرلىرىدا توختاپ قالغان بولسا ئۇنىڭدىن بۇخارات ئۆرلىگەندىن كېيىن باش قېيىش، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

زۇكام ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئىچكى سەۋەب ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى مېڭە مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقى سەۋەبىدىن ھۆللۈكلەرنى كۆپ شۈمۈرىدۇ. ئەمما بۇ ھۆللۈكلەرنى پىشۇرۇشقا قادىر بولالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ ھۆللۈك-لەر مېڭىدە يىغىلىپ قالىدۇ. يەنە بىرى مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن مېڭىنىڭ قوۋۋەتلىرى ئاجىزلاپ ھۆللۈكلەرنى ھەزىم قىلالمايدۇ. مەزكۇر ئىككى خىل سەۋەب تۈپەيلىدىن مېڭىدە كۆپ مىقداردا كېرەكسىز سۈيۈقلۇقلار پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن زىيانلىق بۇخارات پەيدا بولىدۇ. قوۋۋىتى دافىئە ئۇنى ھەيدىگەنلىكتىن زۇكام، نەزلە پەيدا بولىدۇ.

يەنە بىر سەۋەبى شۇكى مېڭە مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقتىن مېڭىگە كەلگەن ھەرقانداق سۈيۈقلۇق تارقىلىپ كەتمەي مېڭىدە قويۇلۇپ توختاپ قالىدۇ. قوۋۋىتى دافىئە (ھەيدىگۈچى قوۋۋەت) ئۇنى ھەيدەپ زۇكام پەيدا قىلىنىدۇ. قوۋۋىتى دافىئە ئاجىز بولسا زۇكام، كۆچلۈك بولسا سەكتە، تۇتقاق كېسەل، بىخۇد ئۇيقۇ پەيدا بولىدۇ.

سىرتقى سەۋەبمۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى شۇكى قۇياش ھارارىتى، ئوت ھارارىتى ۋە ئىسسىق مۇنچىنىڭ ھارارىتى مېڭىدىكى ھۆللۈكلەرنى قوزغىتىپ بۇرۇن ۋە گال يولى بىلەن تۆۋەنگە سىرغىتىدۇ. مەسىلەن: ھاۋاسى ياخشى ئۆتۈشمەيدىغان ئىسسىق ئۆيدە ئۇزۇن ئولتۇرغانغا ئوخشاش. ئەمما ئىپار، قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى ھۆللۈ-كىنى قوزغىتىدۇ. يەنە بىرى شۇكى، ھەرىكەت قىلىش، مۇنچىغا چۈشۈشكە ئوخشاش ئىشلار دىماغ يوللىرىنى ئاچىدۇ. بۇ چاغدا باشنى يالاڭباشتاق قويسا باشقا سوغۇق ھاۋانىڭ تېگىشى بىلەن دىماغ يوللىرى پۈتۈپ ھۆللۈكلەر چىقىپ كېتەلمەي باشقا يىغىلىدۇ. كېيىن بۇ ھۆللۈكلەر ئېرىپ باشتىن گالغا چۈشىدۇ. كۆپ قان ئېلىش نەزلە ۋە زۇكام بولۇشقا شارائىت ھازىرلايدۇ.

www.uighurkitap.com

مېڭە مىزاجى ھۆل بولغان كىشىلەرنىڭ كۆپ زۇكام بولۇشى، ئۇلارنىڭ مېڭىسىنىڭ ھۆللۈكىنى ئۆزلەشتۈرۈش ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىقىدىندۇر. قىش كۈنلىرى كۈندۈزدە ئۇخلاش زۇكام پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى ئۇخلىغاندا مېڭىگە بۇخارات ئۆرلەيدۇ. بولۇپمۇ كۈندۈزى ئۇخلىغاندا مېڭىگە ئۆرلەيدىغان بۇخارات كۆپ بولىدۇ. قىش كۈنلىرى كۈندۈزدە ئۇخلىسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن مېڭىدىكى ھۆللۈكلەر نورمال ھالەتتىن چىقىپ كېتىدۇ. ھۆل مېۋىلەرنى بولۇپمۇ قوغۇننى كۆپ يېيىش زۇكامنى ئۇلغايتىدۇ. ياز پەسلىدە بېشىنى كۆپ مايلاش، ماينى كۆپ ئىستېمال قىلىش زۇكام پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق نەزلىنى قىزىتما مۇتىدىللەشتۈرىدۇ. شىمال شامىلىدىن كېيىن جەنۇب شامىلى چىقسا كىشىلەر كۆپ نەزلە بولىدۇ. يازدا ئىسسىق قاتتىق بولماي كۈزدە يامغۇر كۆپ ياغسا نەزلە كۆپ پەيدا بولىدۇ. جەنۇب شامىلى نەزلە كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى جەنۇب شامىلى مېڭىدە ماددىلارنى كۆپەيتىدۇ. بەقرات: كۆپ نەزلە بولغان ئادەم تال ئاغرىقىدىن خالاس بولىدۇ، — دەيدۇ. جالىنۇس: بۇ بىرەر ئەزا ئاجىزلىسا باشقا ئەزالار ساغلام بولۇپ، كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ ئاجىزلىغان شۇ ئەزاغا يۈزلىنىشى سەۋەبىدىندۇر، — دەيدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىقتىن بولغان زۇكامدا بىمارنىڭ يۈز - كۆزلىرى قىزىل بولىدۇ. بۇرنىدىن ئاققان سۇ قىزىق ۋە ئۆتكۈر، سۇزۇك، سېرىق بولىدۇ. بۇرۇن ۋە تالنى غىدىقلايدۇ.

سوغۇقتىن بولغان زۇكامنىڭ ئالامەتلىرى: بىمارنىڭ بېشى ئېغىر، يۈز - كۆزلىرى ئېسىلگەن بولىدۇ. بۇرنىدىن كەلگەن سۇ ئاق ۋە كۆكۈش بولىدۇ. ھەر ئىككى خىل زۇكامدا بىمارنىڭ ئاۋازى پۈتىدۇ.

داۋالاش: ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان زۇكامدا كېسەللىك ماددىسى پىشۇرۇلىدۇ. ماددا پىشقاننىڭ ئالامىتى شۇكى ئىسسىق ۋە سوغۇق بولسا قويۇلىدۇ. كاشكاپقا مۇۋاپىق مىقداردا چىلان، سەرپىستان ئارىلاشتۇرۇلۇپ قايناتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. خەشخاش شەربىتى ھەم پايدا قىلىدۇ. زۇكام ماددىسى ئىسسىق كۆپ بولسا دەرھال قان ئېلىش لازىم.

ماددا زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە كۆپ بولمىسا ماددا پىشقانغا قەدەر تەخىر قىلىنىپ، ئۈچ كۈندىن كېيىن قان ئېلىنىدۇ. زۇكام بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ ياستۇقىنى پەس قويۇپ يېتىشى ئوڭدا ياتماسلىق تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا كاشكاپ، خەشخاش شەربىتى ئۈچ كۈندىن ئارتۇق بېرىلمەيدۇ. زۇكامدىن ساقايغىچە ھاۋانات گۆشلە-

رنى يېيىش چەكلىنىدۇ.

زۇكام ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان بولسىمۇ سوغۇقلۇقتىن ۋە شامالدىن پەرھىز قىلىنىپ باش ئورىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولغان تەقدىردىمۇ سۇنى كۆپ ئىچىشكە بولمايدۇ. ئاز ئۇخلىنىدۇ. بولۇپمۇ كۈندۈزى تاماقتىن كېيىن ئۇخلاش چەكلىنىدۇ. كېسەللىك ماددىسى مىقدار جەھەتتىن ئاز قىيامى سۇيۇق بولسا دەسلەپكى مەزگىلدە مۇنچىغا كىرىش پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى ماددا تەر بىلەن تارقىلىپ كېتىدۇ. كېسەللىك ماددىسى كۆپ بولسا مۇنچىغا چۈشۈش زىيادە قىلىدۇ. بۇ چاغدا ماددىنىڭ سۇيۇق قىسمى تارقاپ قويۇق قىسمى مۇستەھكەم ئورۇنلىشىدۇ. پەقەت ماددا پىشقاندىن كېيىنكى ئاخىرقى مەزگىللەردە مۇنچا پايدا قىلىدۇ. تەرلەش، مۇنچىغا كىرىش زۇكام سەۋەبىدىن بولغان بۇخاراتلارنى تېز ھەيدەيدۇ. چاچنى پات ـ پات چۈشۈرۈش، اش تېرىسىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش، تاراش، سوپۇن سۇرۇپ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش قاتارلىقلار زۇكام بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

زۇكامنى داۋالاشتا مۇسھىل بېرىشكە توغرا كەلسە بىنەپشە، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خەببازى، سېرىق بۇيا يىلتىزى، خىيار شەنبەر، شىرخىشت، چىلان قاتارلىقلاردىن مۇسھىل تەييارلىنىپ بېرىلىدۇ. زۇكام ماددىسىنىڭ گالغا چۈشۈشىنى توسۇشقا توغرا كەلسە يىسىمۇق، ئانار سۈيى بىلەن غار ـ غار قىلىنىدۇ. ئۇنىڭغا ئانار گۈلى بىلەن قىزىل گۈل قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. ئەمما بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قوشۇش لازىم. زۆرۈر بولسا بىنەپشە شەربىتى، شېكەر بىلەن تەييارلانغان بىنەپشە مۇراببىاسى، زۇپا شەربىتى، خەشخاش شەربىتى بېرىلسە بولىدۇ. باقىللانى سىركىگە چىلىغاندىن كېيىن ئوتقا سېلىپ كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى پۇرىسا بۇرۇن يوللىرىنى ئاچىدۇ. كېپەك بىلەن سىركىنى ياكى ئاق سەندەل، شېكەر، قىزىلگۈل، ئامۇت يوپۇرمىقى، ناۋات قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ پۇراش، بابۇنە، بىنەپشە، ئارپا يارمىسى، كۆكنار، ئامۇت يوپۇرمىقى، ئالما يوپۇرمىقى، بېھى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۈيى بىلەن باشنى يۇيۇش، قايناتقان ۋاقىتتا بۇسىغا باشنى تۇتۇش زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان زۇكامنى داۋالاش: تېرىق قورۇلۇپ، باشقا مېڭىنىڭ تېگىگە يەتكۈدەك دەرىجىدە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. تائام ئاز يېيىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقىغا سەۋر قىلىنىدۇ. تۇزغا چىلانغان بېلىق يېسە ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئۇسسۇزلۇققا سەۋر قىلىنسا سوغۇقتىن بولغان زۇكام ساقىيىدۇ. بىمارنىڭ چوڭ تەرىتىنى يۇمشىتىش مەقسەت قىلىنسا بۇ ھەب ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سەبرە سوقۇتری ئۈچ گىرام، مەستىكى 1.5 گىرام، رۇبىي سۇس، ئارپا بىديان بىر گىرامدىن، مۇقەل 0.5 گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەب قىلىنىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تۇگمەن تېشى ئوت بىلەن قىزىتىلىپ، ئۈستىگە شاراب سېپىلىپ بۇرۇن بۇسغا تۇتۇلىدۇ ياكى شومشا ياكى بابۇنە، ياكى ئىكلىلملىك قاينىتىلىپ ھورىغا بۇرۇن تۇتۇلىدۇ. سىياداندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ سىركىگە چىلانغاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ قازاندا قورۇلغاندىن كېيىن سوقۇپ پۈرۈلىدۇ. رۇمبەديان، ئۇد ھىندى، قۇستى، كۇندۇر، لازەن، سىيادان قاتارلىقلار كۆيدۈرۈلۈپ پۈرۈلىدۇ.

كاشكاپقا ئەنجۇر ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۇزۇم، بەديان ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، زۇپا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلار قوشۇلۇپ قاينىتىلىپ مەجۇنى زۇپا بىلەن بىرلىكتە ئىچىلىدۇ. مەجۇنى زۇپانىڭ تەركىبى: رۇبىبسۇس، خۇسىياۋشان 30 گىرامدىن، قىرەت. مەنا، پىلپىل 10 گىرامدىن، ئاچچىق بادام مېغىزى، يۇملاق زىراۋەند، چاققاق ئوت ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، زۇپا 30 گىرام ئېلىنىپ پۈتۈن دورىلار سوقۇلۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەسەل بىلەن قاينىتىلغان بىنەپشە شەربىتى ھەسەل بىلەن تەييارلانغان بىنەپشە مۇرابباسى، مائۇلئەسەل قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. بىمار. نىڭ غىزاسىغا كېپەك قاينىتىپ سۈيىگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلۇپ بېرىلىدۇ. قورۇلغان كۇنجۇت، كەپتەر باچكىسى كاۋپى، قورۇلغان زېغىر، بۇغداي ئۇنى ئاتلىسى بېرىلىدۇ.

4 § . چىش كېسەللىكلىرى

چىشنىڭ ئەھۋالى ۋە ئۇنىڭ ماددىسىنىڭ نېمە ئىكەنلىكى:

بىر تۈركۈم تېۋىپلار «چىش ئۇستىخاندىن تۈزۈلگەندۇر، چۈنكى ئۇنى جىسمى قاتتىق. دۇر، قۇرۇقدۇر، پىرىلغۇچىدۇر، قىرىلسا ئاغرىمايدۇ»، ـ دەيدۇ. يەنە بەزىلەر: چىش پەي ـ نېرىپلاردىن تۈزۈلگەن. چۈنكى ئۇ ئىسسىق ـ سوغۇقنى دەرھال سېزىدۇ. مېڭىدىن كەلگەن نېرۋا شاخلىرى چىش ئۈستىگە تارقالغان بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ ھەرخىل ئاغرىقلارنى ۋە ئىسسىق ـ سوغۇقنى سېزىدۇ» دەيدۇ.

يەنە بەزىلەر: چىشنى تۈزگۈچ ماددىنىڭ ئاتا ـ ئانىنىڭ ئۇرۇقىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى ياكى غىزادىن كېلىدىغانلىقى ھەققىدە ئىختىلاپ قىلىشىدۇر. بەزىلەر: چىشنىڭ ماددىسى غىزادىن كېلىدۇ. چۈنكى خۇددى باشقا ئەزالارغا ئوخشاش ئۆسىدۇ ۋە كىچىكلەيدۇ، ـ دەيدۇ. يەنە بەزىلەر: چىشنىڭ ماددىسى ئاتا ـ ئانىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئەمەس.

ئەگەر ئاتا ـ ئانىنىڭ ئۇرۇقىدىن بولغان بولسا ئىدى بوۋاق چىشلىق تۇغۇلغان بولاتتى، چۈشكەن چىشنىڭ ئورنىغا چىش چىقماس ئىدى دەيدۇ. ھەق سۆز شۇكى، چىشنىڭ ماددىسى ئاتا ـ ئانىنىڭ ئۇرۇقىدىن كېلىدۇ. چىش يۇقىرى ـ تۆۋەن قاغ سۆڭەك ئۈستىگە ئۈنىدۇ. لېكىن ياراتقۇچى ئاللا تەبارەك ۋەتەئالا بوۋاقلارنى چىشسىز يارىتىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ سۈتكە چىش لازىم بولمايدۇ.

غىزاسى سۈت بولۇپ، ئۈنگەدىن باشقا چىش ئۈنىدىغان چاغ ئۈستىخانلىرى ئاجىز ۋە نازۇك بولۇپ، ئۈنىڭ ئۈستىگە چىش ئۈنسە بۇ چىش ئاجىز بولغاچقا بالا چوڭ بولغاندا كارغا كەلمەيدۇ. يەتتە ياشقا كىرگەندە چىش ئالمىشىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئىلگىرى ئۈنگەن چىش ئاجىز بولۇپ تەبىئەت كۈچى ئۇنى ياراتقۇچى ئاللا جەللەت قۇدرەتتۇھۇنىڭ پەرمانى بىلەن دەسلەپكى چىشنى چۈشۈرىۋېتىپ بالىنىڭ ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە يەتكۈدەك چىش ئۈندۈرىدۇ. يەتتە ياشقا كىرگەندە چىش ئالمىشىشنىڭ يەنە بىر سەۋەبى شۇكى: بۇ چاغدا چىش ئالمىشىدىغان ئۈستىخان تولۇق يېتىلىدۇ. مەلۇمكى بالا يەتتە ياشقا كىرگەندە ئۈستىخانلىرى يېتىلىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ چىش يىلتىزىمۇ كېڭىيىدۇ ـ دە، كىچىكلىكتە ئۈنگەن چىشلار بوشاپ چۈشۈپ كېتىدۇ. بالا چىشقا ئېھتىياقلىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئاللا تائالا ئۈنىڭ ئورنىغا بۇرۇنقىدىنمۇ مۇستەھكەمرەك چىشلارنى ئۈندۈرىدۇ. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن بەزى قېرىلارغا يەنە چىش ئۈنىدۇ. يەنە بەزى كىشىلەرگە ئارتۇق چىش ئۈنۈپ چىقىدۇ. بۇ چىش «سىننى سائىيە» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلەرگە بالاغەتكە يېتىپ بولغاندىن كېيىن چىش چىقىدۇ.

1. چىش ئاغرىقى (دەردى دەن)

سەۋەبى:

مىزاجىنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مىزاجى ماددىلىق بۇزۇلسا ياكى ماددىسىز بۇزۇلسا ياكى ماددا يامانم ئۆتكۈر، قويۇق، يەللىك بولسا چىش تۈۋىدە پەيدا بولىدۇ ياكى ئۆتكۈر ھارارەتلىك قىزىتما سەۋەبىدىن چىش ئاغرىيدۇ. بۇ قىزىتمىنىڭ زىيادە ئۆتكۈرلىكىدىن بولىدۇ. چىشنىڭ ئۇۋۇلۇشى ياكى يېرىلىشى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك زەھەرلىك ماددىنىڭ چىشقا تۆكۈلۈشى ياكى چۇچۇمەل نەرسىلەرنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ. چىش ئاغرىقى بەزىدە چىشنىڭ ئۆزىدە بولىدۇ. يەنە بەزىدە چىش مىلىكى بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ. چۈنكى پەي ـ نېرىپلار، تومۇرلار چىشلارغا ئۇلاشقان بولىدۇ.

ئالامەتلىرى:

www.uyghurkitap.com

ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى ھەممە كېسەللىكتە ئوخشاش بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەممە يەردە ئۇنى تەكرارلاش گەپنى ئۇزارتىۋېتىدۇ.

ئەگەر چىش قامىسا ياكى ئىششىسا ياكى چىش رەڭگى بۇزۇلسا بۇ كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىنىڭ چىش جىسمىدا ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ. چىشنىڭ رەڭگى بۇزۇلسا كېسەللىك ماددىسىنىڭ چىشنىڭ جىسمىدا ئىكەنلىكىنى يەنى چىشنىڭ ئۆزىدە ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددا سۇيۇق بولسا دورا ئاسرانراق تەسىر قىلىدۇ. قويۇق بولسا تەس تەسىر قىلىدۇ. ئاغرىق ئېغىر بولىدۇ.

كېسەللىك ماددىسى يەللىك بولسا زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ. چىش مىلىكى ئىششىيدۇ. دورىنىڭ تەسىرى ئاستا بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى چىشنىڭ ئۆزىدە بولسا چىشنى تارتىۋېتىش بىلەن ئاغرىق پەسىيىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى پەي ـ نېرىپلاردا بولسىمۇ ئاغرىق يوقىلىدۇ. چۈنكى ماددىنىڭ ئورنى كەڭرىدۇر.

ئەگەر ماددا چىش مىلىكىدە بولسا چىشنى تارتىش بىلەنمۇ ئاغرىق پەسەيمەيدۇ.

داۋالاش:

ئەگەر چىش ئاغرىقى مېڭە شېرىكچىلىكىدىن كېلىپ چىققان بولسا ئېھتىياجغا قاراپ سۈرگۈ بېرىلىدۇ. ياكى قان ئېلىنىدۇ. مۇسھىل ئۈچۈن قۇرسى بىنەپشە، ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا ۋە ھەببى شەبيار قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ. ئەمما بۇ دورىلارنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن ئىسسىق ياكى سوغۇق سۇ ئېغىزغا ئېلىنىپ ئاغرىقنىڭ پەسىيىدىغان پەسەيمەيدىغانلىقى سىنىلىدۇ. سوغۇق سۇ بىلەن ئاغرىق پەسەيسە دەسلەپتە قان ئېلىنىپ ئارقىدىن سىركىگە گۈلاپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ. تىل ئاستىدىن ياكى چاھار-رەگ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئىت ئۈزۈمى سۈيىگە زەيتۇن قوشۇپ قاينىتىلىپ ياكى ھەببۇلئاسقا سىركە قوشۇلۇپ قاينىتىلىپ ئېغىز چايقىلىدۇ. ياكى ئىڭەك ئاستىغا لوڭقا قويۇلىدۇ. ئاقىرقەرھاغا ئاز مىقداردا كافۇر قوشۇلۇپ سوقۇپ تالقانلاپ چىش مىلىكىگە سېپىلىدۇ.

ئەگەر ئاغرىق بىئارام قىلسا چىش تۆۋىگە فۇلۇنىيا قويۇلىدۇ. ياكى ئەپيۇنغا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئېرىتىلىپ پاختىغا چۈمۈرۈلۈپ چىش تۆۋىگە قويۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئېغىزغا ئىسسىق سۇ ئالغاندىن كېيىن ئاغرىق پەسەيسە قورۇلغان قوناق ياكى قورۇلغان تۇز چىشقا بېسىلىدۇ. بەدىيان ئۇرۇقى چاينىلىدۇ. ئاقىرقەرھا، پىننە، يالپۇز، زۆرەمبات، ئانار گۈلى، شەھمى مەنزەل قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ شىركە بىلەن قاينىتىلىپ ئېغىز چايقىلىدۇ. سەنجىرىينا ۋە تەرياقى ئەربەئە ئىستېمال

قىلدۇرۇلىدۇ ياكى چىش تۇۋىگە سۈرۈلىدۇ. ئەگەر چىشنىڭ كاۋىكى بولسا سەنجىرىينا، تەرياقى بۆزۈگ، سىيادان قورۇلۇپ سىركە بىلەن ئېزىلىپ چىش كاچكىغا قويۇلىدۇ. ئاقىرقەرھا بارىزەد بىلەن سوقۇلۇپ، يۇغۇرۇلۇپ چىش كاۋىكىغا قويۇلىدۇ.

چىش تۇۋىدە قۇرت بولسا كۈدە ئۇرۇقى بىلەن بەزرۇل بەنجىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ سوقۇلۇپ موم بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئوتقا سېلىنىپ كۆيدۈرۈلۈپ تۈتۈنگە ئېغىز تۇتۇلىدۇ. ئاچچىق تاۋۇز يىلتىزى بىلەن كۆيدۈرۈلۈپ تۈتۈنى ئېغىزغا ئېلىنىدۇ. بۇلار قۇرت ئۆلتۈرىدۇ. كەمىنە مۇھەررىر قۇلاق ۋە چىش ئاغرىقلىرى كۆپىنچە شامال تېگىپ زۇكام بولۇشتىن پەيدا بولغان ھۆللۈكنىڭ قۇلاق چىشقا تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مادداي ئىتىرىبارىچە مۇۋاپىق سۈرگۈ بىلەن ھۆللۈك سۈرۈپ چىقىرىلىپ ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا ئىلاجلارنى قىلىش لازىم. مەسىلەن: سۇيۇقلۇق قۇلاققا قويۇلغان بولسا رېۋەپ بىمارنىڭ قۇلاق ئۈستىدىكى تومۇرلىرىنى بېسىپ كۆرسە شىر - شىر ئاۋاز چىقسا شۇ تومۇرنى داغلاش لازىم.

تەجرىبىلىك تېۋىپ چىش تومۇرلىرىنى داغلىسا قايتا ھۆللۈك قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇمۇ سىناقتىن ئۆتكەن، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، - دەيدۇ.

2. چىشلارنىڭ بوشاپ قېلىشى توغرىسىدا

سەۋەبى:

چىش مىدىراش ۋە بوشاش چىش مىلىكىگە ھۆللۈكلەرنىڭ كۆپ قويۇلۇشىدىن ياكى مىزاج قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇپ چىشنىڭ ئۇرۇقلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: ياشانغانلار ۋە كېسەلدىن يېڭى قوپقانلاردا بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ ياكى چىش مىلىكىنىڭ قېچىشى ياكى چىش مىلىكىگە زەخمە يېتىش ياكى چىش مىلىكىدە بىرەر كېسەللىك يۈز بەرگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: چىش مىلىكىگە ھۆللۈكلەرنىڭ كۆپ قويۇلغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولسا چىشلار سېمىز بولىدۇ. باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولسا چىش مىدىراشنىڭ ئالامەتلىرى مەلۇملۇق بولۇپ بايان قىلىش ھاجەت ئەمەس.

داۋالاش: تولا سۆزلىمەسلىك، قاتتىق نەرسىلەرنى چاينىماسلىق، مىدىرىغان چىشنى قولى ۋە تىلى بىلەن مىدىراتماسلىق لازىم. ئەگەر ھۆللۈكنىڭ كۆپلىكىدىن كېلىپ چىققان بولسا سەكبىنەچ بىلەن ئامۇت يوپۇرمىقىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ ئېغىزغا ئالسا بولىدۇ. ياكى سۇماق ئاچچىق ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلە، قىزىلگۈل بەرگى، ئانار گۈلى، موزا،

uyghurkitap.com
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

يۇلغۇن مېۋىسى، زەمچە قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ چىش ئۇستىگە سېپىلىدۇ.

3. بالىلارغا چىش چىقىۋاتقان مەزگىلدە قوللىنىلىدىغان چارىلار

كىچىك بالىلارنىڭ چىشى چىققاندا ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، سېرىق ماي، پىشۇرۇلغان توشقان مېڭىسى قاتارلىقلار كىچىك بالىنىڭ ئېڭىكىگە سۈرۈلىدۇ. ياغلار بىلەن چىشنىڭ ئورنى ياغلىنىدۇ. ئەگەر چىشنى چۈشۈرۈشكە تېگىشلىك بولسا دەسلەپتە چىش مىلىكى قانىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇجمە دەرىخىنىڭ قوۋزىقى بىلەن ئاقىرقەرھادىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئۈچ كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا چىشلارغا تەككۈزمىگەن ھالدا چۈشۈرمەكچى بولغان چىشقا سۈرۈلىدۇ. ياكى ئاقىرقەرھا، قىسائۇل ھىمار يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ سوقۇلۇپ سىركە بىلەن سالايە قىلىنىپ ئۈچ كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇلۇپ چىشقا سۈرۈلسىمۇ چىشنى چۈشۈرىدۇ.

4. چىشنى ئاسراش

چىشنى ئاسراشنىڭ تەدبىرلىرى ناھايىتى جىق، ھەممىدىن ئاۋۋال سېسىق كېكىرىش ۋە تائام سىڭمەسلىكتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. سۈت، قېتىق، تۇزغا چىلانغان بېلىق ۋە تاتلىق نەرسىلەرگە ئوخشاش ئاشقازاننى بۇزىدىغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. تاماقنى رەتسىز يېيىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. سۈيۈق ۋە ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەر دەسلەپتە قويۇق ۋە تەس ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەر ئارقىسىدىن يېيىلىدۇ. چۈنكى ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلار تېز ھەزىم بولىدىغان بولغاچقا تەس ھەزىم بولىدىغان تاماقتىن كېيىن يېيىلسە تەس ھەزىم بولىدىغان تاماق ئۇنى سىڭگىلى قويماي بۇزىدۇ.

ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن بېلىق ۋە سۈتكە ئوخشاش ئاسان ھەزىم بولىدىغان نەرسىلەر يېيىلمەيدۇ چۈنكى ئەمگەك ئارقىلىق ئاشقازاننىڭ ھارارىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن بولغاچقا تەس ھەزىم بولىدىغان ئېغىر تائاملار ئىستېمال قىلىنسا ئاشقازان ھارارىتى تولۇق سەرپ بولماي بۇزۇق بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلىشىگە سەۋەب بولىدۇ. كۆپ قەي قىلماسلىق لازىم. بولۇپمۇ قەي ئاچچىق بولسا چىشلارنى قامىتىدۇ. چىش مىلىكىنى بۇزىدۇ. كۆدە، خورما، سۈتكە ئوخشاش چىش مىلىكىنى بۇزىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئىسسىق نەرسىلەردىن كېيىن سوغۇق نەرسىلەر ياكى سوغۇق نەرسىلەردىن كېيىن

ئىسسىق نەرسىلەر يېيىلمەيدۇ. ھەر قېتىملىق غىزادىن كېيىن چىش كولىنىپ تازىلىنىدۇ. ئەمما چىش كۆپ كولىنىپ چىش مىلىكى زەخىملەندۈرۈلسە بولمايدۇ. ھەر قېتىملىق غىزادىن كېيىن چىش كولىنىپ تازىلىنىدۇ. ئەمما چىش كۆپ كولىنىپ چىش مىلىكى زەخىملەندۈرۈلسە بولمايدۇ. مىسۋاك يۇمشاق بولغان ئاچچىق ياغاچتىن ياسىلىدۇ. قەي قىلىشتىن بۇرۇن چىشقا شېكەر ياكى ھەسەل سۈرۈلۈپ ئارقىدىن چىش ياغلىنىپ قەي قىلىنىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا سەندەل سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ شېكەر، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ چىشقا سۈرۈلىدۇ. بىلىش لازىمكى ياغسىز قارا گۆشنى كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئۇنىڭغا كۆشتە قىلىنغان زەمچە، سىركە قوشۇپ قۇرۇتۇپ ئۈستىدىن مۇرمەككى ئارىلاشتۇرۇپ يەنە سوقۇپ سالايە قىلىپ ئايدا بىر قېتىم چىشقا سەپسە چىشنى ئىنتايىن ئاقارتىدۇ.

5 § . ئۆپكە كېسەللىكلىرى

1) زىققە نەپەس

سەۋەبى:

كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددا ئۆپكە ياكى ئاشقازان جىگەرگە ئوخشاش ھەزىم ئەزالىرىدا ياللۇغ پەيدا قىلغانلىقتىن ئۆپكىنىڭ كېڭىيىدىغان بوشلۇقىنىڭ تارىيىشى ياكى ئىستىسقا كېسەللىكىگە ئوخشاش زىيانلىق ماددىلارنىڭ كۆكرەك بوشلۇقىغا قويۇلۇشى ياكى ئۆپكىدە بۇخارات پەيدا بولۇپ، ئۆپكىنىڭ ئۇنى سىرتقا چىقىرىشىغا ھەرىكەت قىلىشى ياكى كۆكرەكنىڭ نەپەس يوللىرىدا قويۇق ماددىنىڭ توختاپ قېلىشى ياكى نەپەس ئەزالىرىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئېشىپ ئۆپكىنىڭ قۇرۇلۇشى ياكى نەپەس ئەزالىرىغا سوغۇق ھاۋا ياكى سوغۇق يېمەكلىكلەرنىڭ تەسىرىدىن سوغۇقلۇق يېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

نەپەس قىستاشنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ «رەبۇ» (كاناي ياللۇغى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ كاناينىڭ ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بىمار چوڭ ـ كىچىك نەپەس ئالىدۇ. نەپەسنى شۇمۇرۇش ۋە چىقىرىش ھەرىكىتىنىڭ ھەر ئىككىلىسى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. رەبۇ (كاناي ياللۇغى) كېسەللىكى كۆپ ھاللاردا ئۆپكە ياللۇغى (زاتۇررىيە) كېسەللىكى ۋە بەزىدە باشقا ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، يازدا قۇرغاقچىلىق ۋە شامال تولا بولۇپ كۈز پەسلىدە يامغۇر ياغسا قىش پەسلىدە ئۆپكە كېسەللىكى كۆپ يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئەگەر كۆكرەكنىڭ كېڭەيگۈچى مۇسكۇللىرىنىڭ ياللۇغى سەۋەبىدىن

www.uyghurkitap.com

كېلىپ چىققان بولسا بىمارنىڭ ئاۋازى سۇزۇك ۋە چوڭ بولىدۇ. كۆكرەكنىڭ تارايغۇچى مۇسكۇللىرى كېسەللىكتىن كېلىپ چىققان بولسا بىمارنىڭ ئاۋازى ئىنچىكە بولىدۇ ياكى تۇتۇلىدۇ. بۇ خىل ھالەت ئەرەب تىلىدا «تەنەھنۇھ» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەگەر نەپەس قىستاش توقۇلمىلىرىنىڭ سۇسلىقىدىن بولسا بىمارنىڭ كۆكرەك ساھەسى ئېغىر بىلىنىدۇ. يۈز ـ كۆزلىرى قىزىل بولىدۇ. كۆكرەك پەردە ياللۇغى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا كۆكرەك ساھەسىدە سانجىق ۋە كۆيۈشۈش بولىدۇ. كېسەللىك ئۆپكە بېغىدا بولسا يۆتەل بىلەن بىرلىكتە ئاز مىقداردا بەلغەم بولىدۇ، بەلغەم ئاسانلىق بىلەن چىقمىسا بۇ ياللۇغنىڭ ئۆپكىنىڭ ئىچكى قىسمىدا ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. ياللۇغ ئۆپكە ئۇچىدا بولسىمۇ بەلغەم تەس چىقىدۇ.

زىققە نەپەس كېسەللىكى جىگەر سېرىق ئېتىدىكى كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا نەپەس قىستاش باش قېيىش بىلەن بىرگە بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى كۆكرەكنىڭ ئازادە بوشلۇقىدا بولسا بىمار ئۆياندىن ـ بۇيانغا ئۆرۈلگەن چاغدا كېسەللىك ماددىسىمۇ بىمارنىڭ بەدەن ھەرىكىتىگە قاراپ يۆتكىلىدۇ. بىمار ماددىنىڭ يۆتكەلگەنلىكىنى سېزەلەيدۇ. يۆتەل ئاز بولىدۇ. ئەمما داۋالاشنى تەس قوبۇل قىلىدۇ.

زىققە كېسەلنىڭ ماددىسى باشتىن چۈشكەن نەزلە سۇيۇقلۇقى ياكى باشقا ئەزالاردىن يۆتكەلگەن نەزلە سۇيۇقلۇقىدىن ئىبارەت. بەزىدە مەزكۇر سۇيۇقلۇق ماددىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولىدۇ. باشتىن چۈشكەن نەزلە سۇيۇقلۇقى بىراقلا پەيدا بولىدۇ. باشقا ئەزالاردىن يۆتكەلگەنلىرى ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولىدۇ. نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۆپكىدە پەيدا بولۇشى پەقەت ئۆپكە مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. نېمە ئۈچۈن مۆتىدىل دورىلار بىلەن پىشۇرىمىز.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ قانۇنىيىتى كېسەللىك ماددىسىنى ھۆللەش، يۇمشىتىش ۋە مۆتىدىل دورىلار بىلەن پىشۇرۇشتىن ئىبارەت. چۈنكى ئىسسىق دورىلار ماددىنى ئىسسىتىدۇ. ھارارەت تۇپەيلى ماددىنىڭ سۇيۇق قىسمى تارقاپ ئۇنىڭ قويۇق قىسمى قېلىپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ ئۆپكىدىن توسقۇنلۇقسىز ئۇچرايدۇ. كېسەللىك ماددىسى ئۆپكىنىڭ ھەرقايسى بۆلەكلىرىدە ياكى ئۆپكە تومۇرلىرىدا بولسا سول قولنىڭ باسلىق تومۇردىن ياكى ھەر ئىككى قولدىن قان ئېلىنىدۇ. ئورتاق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك بوۋاقلاردا يۈز بەرسە ھۆل بەدىيان ئۇرۇقى سۈتتە قاينىتىلىپ ياكى بەدىيان سۈتى ئانا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ بوۋاققا ئىچكۈزۈلىدۇ. كۆپ ھاللاردا ئىچىنى سۈرۈش بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى تۇزغا چىلانغان

بىلىق، تۇزلانغان ۋە سىركىگە چىلانغان كەپە مېۋىسى يېيىلسە تەرەتنى بوشىتىدۇ. ئۇلار قىزىلچا سۈيى ۋە خوراز شورپىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كاشكاپقا ئۈچ مىللىگىرام ئەپيۇن قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 30 گىرام ئۈزۈم شىرنىسىغا ئۈچ گىرام ئەفتىمۇن قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مائۇلئەسەلگە شومشا ۋە ئەنجۈرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. شومشا بىلەن ئۈزۈم يامغۇر سۈيى بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە بۇ كېسەللىككە ياخشى مەنئەپەت قىلىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى ئىچۈرۈلسە ئىچىنى سۈرىدۇ. رەڭگى سېرىق بولغان، سۈيۈق، شارابى رەيھان ئىچۈرۈلسە ماددىنى پىشۇرىدۇ. ئۇسسىسا سۇ ئورنىغا مائۇلئەسەل ياكى گۈلاب ئىچكۈزۈلىدۇ. مائۇلئەسەل ياكى گۈلاپ تاماق ئارىلىقىدا بېرىلىدۇ. كۈندۈزى ئۇخلاش ئىنتايىن زىيانلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بىمارنىڭ قوۋۇرغىلىرى ۋە كۆكرىكى يىرىك رەخت بىلەن تاتىلىنىدۇ. نورمال تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللىنىلىدۇ. كىتاب ئوقۇش ۋە ئاۋازنى تەدرىجىي يۇقىرى كۆتۈرۈش زىققا ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىمارنىڭ چوڭ تەرىتى سەكبىنەج، زىراۋەند، كەرۋىيا، كەنتەرىيۇن ياكى قورۇلغان ئىسقىل (ياۋا پىياز) قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرى تېپىلسا شۇنىڭ بىلەن بوشىتىلىدۇ.

ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىككى گىرام زىراۋەند 10 گىرام ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئىككى گىرامدىن بەش گىرامغىچە مۇۋاپىق مىقداردا سوزاپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ياكى سەكبىنەج، زىراۋەند، قەنتەرىيۇن قاتارلىقلاردىن ئىككى گىرامدىن ئېلىنىپ ئىككى ھەسسە ئىسقىل (ياۋا پىياز) بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ياكى مۇۋاپىق مىقداردىكى قەنتەرىيۇن قاينىتىلىپ تەمى چىقىرىلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۈزۈم شىرنىسى ياكى ھەسەل بىلەن بىرلىكتە بېرىلىدۇ. كېسەللىك كونا بولسا قەنتەرىيۇن بارك يېڭى بولسا قە ـەرىيۇن كەبىر بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەنمۇ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانمىسا تۆۋەندىكى مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ.

غارىقۇن، رۇبىسۇس 2.5 گىرامدىن، شەھمى ھەنزەل ئىككى گىرام ئېلىنىپ سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەب قىلىنىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆكرەك ساھەسىدە ھارارەت بولسا بىنەپشە، رۇبىي سۇسىنىڭ ھەرقايسىسىدىن ئۈچ گىرامدىن، غارىقۇندىن 1.5 گىرام، كەتىرادىن يېرىم گىرام ئېلىنىپ سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەب قىلىنىدۇ ۋە ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئۇدا بىرقانچە قېتىم ئېغىزغا سېلىنىپ شۈمۈلسە كۆكرەكتىكى بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ ياكى ئاقىرقەرھا بىلەن ئىلگۈل بەتەمدىن مۇۋاپىق

مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ئاز مىقداردىكى بارىڭزەڭ بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب قىلىنىپ ئېغىزغا سېلىنىپ شۈمۈرۈلىدۇ. لوئۇقى ئىسقىل بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئىسقىل يەنى ھۆل ياۋا پىيازدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ قىيام قىلىنىپ ھەركۈنى ئەتىگەندە بىر قوشۇقتىن يالىنىدۇ ياكى بۇ لوئۇق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ: ئادراسمان ئۇرۇقى، ئاقلانغان كۈنجۈت 90 گىرامدىن، قۇرۇق زۇفا 21 گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قوشۇقتىن يالىنىدۇ. قىچا، تۇز ئۈچ گىرامدىن، توغرىغۇ 5.1 گىرامدىن ئېلىنىپ سۇقۇلۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىلىپ قەي قىلىنىدۇ ياكى 12 گىرام توغرىغۇنى 15 گىرام مائۇلئەسەل بىلەن بىرلىكتە ئىچكۈزۈلسىمۇ قەي قىلدۇرىدۇ.

نەپسى قىستاپ بوغۇلۇپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا توغرىغۇدىن 12 گىرام، ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 6 گىرام ئېلىپ 15 گىرام مائۇلئەسەل بىلەن ئىچكۈزۈلسە نەپەسنى تېز راۋان قىلىدۇ. كېسەللىك ماددىسى كۆكرەككە قويۇلغان بولسا ئىستىسقا كېسەللىكىنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرى كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ھەرقايسىسى ئۆز ئورنىدا بايان قىلىنىدۇ.

يەل ۋە تۈتۈنسىمان بۇخارات سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ. سوغۇق ھاۋادىن رەھەتلىنىدۇ. بۇ چاغدا شەھەردە بولسا يايلاقلارغا بېرىلىدۇ. ئۆي سوغۇق، خۇشپۇراق قىلىنىدۇ. قېتىق سۈزمىسى ۋە ئايارەج پەيقىرالار بىلەن ئىستىفـ-راغ قىلىنىدۇ. كېسەللىك ماددىسى قويۇق يەل بولسا، ئاياراج پەيقىرا، تەرىيىز سۈيى، بەدىيان سۈيى قوشۇلىدۇ. قۇرۇقلۇق غالىب بولسا ئىشەك سۈيى بىلەن ئۆچكە سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. سوغۇق ئۆتكەندىن بولسا مەتبۇخى ھۆلبە ياكى مەتبۇخى مەۋزىگە ئوخشاش دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ.

غىزاسىغا قۇشقاچ گۆشى، خوراز، چىل، كەكلىك ۋە قىرغاۋۇلغا ئوخشاش ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشلىرى، يېڭى بېلىق، كىرپە گۆشى بېرىلىدۇ. تۈلكە ئۆپكىسى قۇرۇتۇلۇپ سوقۇلۇپ شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلان ئۆپكىسىمۇ پايدىلىق ھېسابلىنىدۇ. تۆۋەندىكى ھەب زىققا كېسەللىكىگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بىرقانچە بىمارلار بۇ ھەبنى يەپ كېسەللىكتىن قۇتۇلغان: تۇربۇت 15 گىرام، غارىقۇن 10 گىرام، رۇبىسۇس ئۈچ گىرام، رەۋەنچىنى 5.5 گىرام ئېلىنىپ سوقۇلۇپ

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب قىلىنىدۇ. ھەركۈنى ئەتىگەندە بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۈچىنچى كۈنى يەتتە گىرامغا كۆپەيتىلىدۇ. 6 ـ كۈنىسىگە بارغاندا 10 گىرامغا كۆپەيتىلىدۇ. غىزا بىر پىيالە يەنى 90 گىرامدىن ئاشۇرۇلمايدۇ. ئۈستىدىن بىر پىيالە توخۇ شورپىسى ئىچىلىدۇ. ئەتىگەن ـ كەچتە توخۇنىڭ يوتا گۆشى يېيىلىدۇ. زىيانلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. پەرھىز ياخشى قىلىنمىسا دورىلارنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولمايدۇ. ئايارەج پىقىراموئ مەنپەئەت قىلىدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن. ئىسرىق (بەخۇر) نۇسخىسى: كاناي ياللۇغى ئۈچۈن سىناقتىن ئۆتكەن. مۇرمەككى، قىلىن دارچىن، قۇستى، زەپە قاتارلىقلاردىن بارۋەر مىقداردا ئېلىنىپ سوقۇلۇپ شاراب بىلەن يۇغۇرۇلۇپ قۇرس قىلىنىپ قۇرۇتۇلىدۇ.

زۆرۈر بولسا كۆيدۈرۈلۈپ تۈتۈنىنى ئېغىزغا شۈمۈرۈلسە كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسرىقنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى: زەرنىخ بىلەن ئۈزۈنچاق زىراۋەنددىن باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ سوقۇلۇپ كالا يېغى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ قۇرس قىلىنىدۇ. زۆرۈر بولغاندا كۆيدۈرۈلۈپ تۈتۈنىنى شۈمۈرۈلىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان زۇفا شەربىتى زىققا ۋە كاناي ياللۇغلىرىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل بىلەن بىرلىكتە بەلغەم كۆپ چىقسا مەجۇنى جىنتىيانا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئاچچىق بادام مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 25 گىرامدىن، ئىرسا 10 گىرام، كەپە يىلتىزى پوستى، باقىلا ئۈنى، زىراۋەند، مۇرمەككى ئۈچ گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەر كۈنى 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى تۆۋەندىكى مەجۇنى موز ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مۇرمەككى، رۇبىسۇس، ھىڭ ئالتە گىرامدىن، پىلپىل ئۈچ گىرامدىن ئېلىنىپ سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەر كۈنى بىر فۇندۇق مىقدارىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۆتەل ئېغىر، بەلغەم كۆپ بولسا تۆۋەندىكى مەجۇنى خەردەل ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، شومشا ئۇرۇقى، زەمجۇبىل، قىچا ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن 10 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەر كۈنى بىر پۇندۇق مىقدارىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر بىمار يۆتۈلۈپ، قويۇق ھۆللۈكلەر چىقسا، مەجۇنى خەردەل يىگۈزۈلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، شومشا ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، قىچا ئۇرۇقى 10 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ كۈنىگە پۇندۇق چوڭلۇقىدا يىگۈزۈلىدۇ.

ئۆپكە، كۆكرەك، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالارغا قويۇق مۇللۇكلار يىغىلىپ يىرىڭ شەكىللەندۇرگەن بولسا، نەپەس تۇتۇلۇپ، بىئارام قىلسا، قۇرسى زەرنىخ ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بىنەپشە، مۇرمەككى، مىئە سائىلە، بارىزە 10 گىرامدىن، سېرىق زەرنىخ 10 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، كالا يېغى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، كۆنگە پۇندۇق چوڭلۇقىدا يېگۈزۈلىدۇ.

يىرىڭ ئۆپكىدە ئۇزۇن تۇرۇپ، ئۆپكىنى يارا قىلغان بولسا سېسىق پۇرىسا، قەتراندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزۈلىدۇ ياكى مەجۇنى سەنۇبەر يېگۈزۈلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قارىغاي يوپۇرمىقى (بەرگى سەرۋى)، چىلغۇزە (ھەببى سەنۇبەر)، ئەرەب يېلىمى 10 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ كۆنگە پۇندۇق چوڭلۇقىدا يېگۈزۈلىدۇ ياكى قۇرسى تەرەنجۇبىل ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇ قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: رۇببىسۇس، بىنەپشە 30 گىرامدىن تەرخەمەك ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، تەرەنجۇبىل 15 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى بېھى ئۇرۇقى لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا قورس قىلىنىدۇ. ئارپا سۈيى ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىرلىكتە كۈنگە 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ۋە قوۋۇرغا پەردىسى ياللۇغىغا تۆۋەندىكى شەربەت ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بىنەپشىدىن 500 گىرام ئېلىنىپ، ئىككى ھەسسە سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. تەمى چىققاندىن كېيىن پىسەپلىرى سۈزۈۋېتىلىپ، 250 گىرام قەنت ياكى شېكەر سېلىنىپ، قىيام قىلىنىپ، قۇرسى تەرەنجۇبىل بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، كۆكرەك ۋە ئاشقازاننىڭ قۇرۇقلۇقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى زىماد ئىشلىتىلىدۇ. سىقانتىن ئۆتكەن.

سېرىق خەيرىگۈل يېغى، سېرىق موم، ئۆردەك يېغى 30 گىرام، مىئە سائىلە 15 گىرام ئېلىنىپ، مەلھەم تەييارلىنىپ، كۆكرەك ۋە ئاشقازانغا سۈرۈلىدۇ. قۇرسى لىسانۇل سەۋۋر جالىنۇس ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇ ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، توبىركۇلىيوزغا مەنئەت قىلىدۇ. سەپرادىن بولغان ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تاباشىر، قىزىلگۈل، تەرخەمەك ئۇرۇقىم بادرەك ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، كەترا، ئەرەب يىلىمى، بىستىپايەج، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، قىزىلچا ئۇرۇقى، بىھى ئۇرۇقى، تاتلىق بادام مېغىزى، گاۋزىبان سەككىز گىرامدىن، قورۇلغان شەرتان، زىرە 10 گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ بىھى لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا قۇرس قىلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇلۇپ ئالتە گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۆپكىنى تازىلاش، سۇيۇق ھۆللۈكلەرنى ھەيدەش ئۈچۈن، قۇرس شۇمشەد، ھۆلجە بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كەرەپشە يىلتىزى پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، شومشا ئۇرۇقى 15 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ئىسپىغول لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا قۇرس قىلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇلۇپ بىھى لۇئابى ياكى ئانار سۈيى ياكى گاۋزىبان سۈيى ياكى لىمىيەتۇتىس ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈيى بىلەن بىرلىكتە كۈنىگە ئۈچ گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

6 § . يۇرەك كېسەللىكلىرى

1. تۈرلۈك يۇرەك كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش قانۇنىيەتلىرى

بىلگىنكى، بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىدا يۈز بېرىدىغان يەككە، مۇرەككەپ، ماددىسىز ۋە ماددىلىق كېسەللىكلەر، ياللۇغلىنىش ۋە پۈتۈنلىكى بۇزۇلۇش (تەپەررۇقى ئىتتىسال) كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسى يۇرەكتىمۇ يۈز بېرىدۇ. يۇرەكتە يەنە بەدەندىكى باشقا ئەزالار شىرىكچىلىكىدىنمۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. يۇرەك ئىسسىقتىن ياكى سەۋدادىن ئىششىغان بولسا ئىنتايىن جىددي تەرەققىي قىلىدۇ. داۋالاشمۇ مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى مەزكۇر ئىششىق يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، يۇرەكتە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ھادىسىلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە يۇرەك قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىدىن خالي بولالمايدۇ. قان تومۇر توسۇلغانلىقتىن روھنىڭ ئۆتەر يولى توسۇلۇپ ھاياتقا خەۋپ يېتىشى ئېھتىماللىقى زور بولىدۇ. ئىششىق قىپىدا بولسا بىرنەچچە كۈن بەرداشلىق بېرەلىشى مۇمكىن. جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: بىر خورىزىم بار ئىدى. كۈنسېرى ئورۇقلاپ، بەدھال بولۇپ كەتتى. ئۆلتۈرۈپ ئىچكى ئەزالىرىنى تەكشۈردۈم، يۈرىكىنىڭ قېپىدا يېسىمۇق چوڭلۇقىدا بىرقانچە ئىششىقنىڭ بارلىقىنى كۆردۈم. بەدھاللىقى شۇنىڭدىن بولغان ئىكەن. يۇرەكتە

(تەفەررۇقى ئىتتىسال) پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش، جاراھەت ئۇششاق مۇدۇرلار چىقىش ھادىسىلىرى كۆرۈلسە كېسەللىك ناھايىتى جىددىي تۇتىدۇ. داۋالاش ناھايىتى تەسكە توختايدۇ. بىمارنىڭ بۇرنىدىن قارا قان كەلسە بىمار ھالاك بولىدۇ.

يۇرەكتىكى ئۇرغۇن كېسەللىكلەر ئومۇمىي بەدەن شېرىكچىلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: كۆيدۈرگۈچى ئۆتكۈر قىزىتمىلاردىن خەفەقان ۋە بىھۇشلۇق يۈز بېرىدۇ. ① نەپەس ئەزالىرى كېسەللىكىدىن مېڭىگە ساپ ھاۋا يېتىپ بارالماي مېڭە ئاجىزلىغان بولسا بۇ سەۋەبتىن يۇرەك مىزاجى بولۇپ يەنىلا مېڭە مەنبەلىك خەفەقان ۋە بىھۇشلۇق كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ② جىگەر زەئىپلىشىپ قان ئىشلەپچىقىرىش خىزمىتى ناچارلانسا بۇ سەۋەبتىن يۇرەككە كېلىدىغان ئوزۇقلۇق تولۇق بولمىسا يۇرەك ئاجىزلىشىدۇ. يۇرەك ئاجىزلىقى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشسا يۇرەك ياكى يۇرەك پەردىسى ئىششىدۇ. ھەتتا بۇ ئىششىق يۇرەككە قوشنا بولغان ئەزالارغا تارقايدۇ. ③ ئاشقازان ئېغىزىدا ناچار خىلىت پەيدا بولسا ئاشقازان يۇرەك بىلەن قوشنا بولغانلىقتىن زەرەرى يۇرەككە يېتىپ خەفەقان ۋە بىھۇشلۇق كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ يامان خىلىت قوزغالسا، بىمارنى قۇستۇرىدۇ ياكى ئاشقازاندا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازان ئاغرىقى بىلەن يۇرەك دەرتلىنىپ بىمارنىڭ ھالاك بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ④ ئەگەر كۆكرەك پەردىسى ۋە ئۆپكىدە ياللۇغ يۈز بەرسە ياكى بوغما كېسەل كېلىپ چىقسا ئۇلارنىڭ كېسەللىك ماددىسى يۇرەككە تەسىر قىلىپ يەنىلا بىھۇشلۇق ۋە خەفاقان كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. روھنىڭ يۈرۈشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىسا بىمارنى ھالاك قىلىدۇ. ⑤ ئۈچەي مەددە قۇرتلىرى، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىنمۇ خەفەقان ۋە بىھۇشلۇق كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ.

يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش قانۇنىيىتى: يۇرەك كېسەللىكلىرىدە ئىستىفراغ ۋە مىزاجىنى تەڭشەشكە توغرا كەلسە ئالاھىدە ئېھتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى يۇرەك روھ مەنبىئى بولۇپ ھەممىدىن شەرەپلىكرەكتۇر. باشقا ئەزالارنىڭ ھاياتلىقى باشقا ئەزالارنىڭ ھاياتلىقىغا مۇناسىۋەتلىكتۇر. يۇرەك كېسەللىكلىرىدە ئىستىفراغ قىلىشتا قان ئېلىش باشقا ئۇسۇللارغا قارىغاندا ياخشىراق. قان ئېلىش ئۈچۈن دورا ئىشلىتىلمەيدۇ. قان ئېلىشتا بىر قېتىمدا كۆپ مىقداردا قان چىقارماسلىق بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

بىلىش لازىمكى، يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپ قىسمى يۇرەككە يېتىپ كېلىدىغان روھ (ساپ ھاۋا) يوللىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن، بىر قىسمى بەدەندە ماددىلارنىڭ

قېيىپ قېلىشىدىن، يەنە بىر قىسمى باشقا ئەزالاردىن يۈرەككە قويۇق بۇخاراتنىڭ ئۆرلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەدەندە ماددىلار قېيىپ قالغان بولسا ئوڭ قولدىن، تومۇرلار توسۇلغان ۋە يۈرەككە بۇخارات ئۆرلىگەن بولسا سول قولدىن قان ئېلىنىدۇ. ئىستىفراغلار ئىچىدە قان ئېلىش ياخشىراق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. يۈرەك مىزاجىنى تەڭشەشكە توغرا كەلسە يۈرەك كۈچىنى مۇھاپىزەت قىلىش ۋە دورا قۇۋۋىتىنىڭ يۈرەككە كېلىشىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن يۈرەك كېسەللىكىگە مەخسۇس بولغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن قۇرسى كافور يۈرەك مىزاجىنى تەڭشەشكە مەخسۇس قىلىنغان بولۇپ، زەپە بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىستىفراغ قىلىنغاندا گاۋزىبان ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىرلىكتە ئىشلىتىلىدۇ.

يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار كۆپتۇر. مۆتىدىل بولغانلىرى فىروزا، ئالتۇن، كۈمۈش، گاۋزىبان قاتارلىقلاردۇر. ئىسسىق بولغانلىرى دۇرنەج ئەقرەبى، جەدۋار، ئىپار، ئەنبەر، زۇرومبار، ئەبرىشىم، زەپەر، ئۇد ھىندى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بادرەنجى بۇيا، قەرەنفىل، ياۋا رەيھان، فەرەنجەمىشكى، قاقىلە، كاۋاۋچىن، سازەج ھىندى ۋە راسەن قاتارلىقلاردۇر. سوغۇق بولغانلىرى مەرۋايىت، كافۇر، سەندەل، بىخ مارجان، تاباشىر، گىلى مەختۇم، ئاچچىق ئالما، تۇرۇنجى، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلاردۇر.

2. خەفاقان (يۈرەك سىلىش)

بۇ كېسەل تۇرلۇك مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. خەفەقان ئېغىر بولسا ھۇشسىزلاندۇرىدۇ. بەزى كىشىلەر كاناي ياللۇغى بىلەن زىققە نەپەس كېسەللىكىنى خەفەقان دەپ تونۇيدۇ. پەرقى شۇكى، كاناي ياللۇغى ۋە زىققە نەپەس كېسەللىكىدە نەپەس ئېلىش جىددىي بولىدۇ. خەفەقان كېسەللىكىدە بولسا يۈرەك قالايمىقان سالىدۇ. خۇددى ئىت چىشلەپ تارتقاندەك مەلۇم بولىدۇ. خەفەقان كېسەللىكى بەزىدە يۈرەكنى باشقۇرغۇچى نېرۋىلارنىڭ سەزگۈرلۈكىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل خەفەقان سەۋەبسىز پەيدا بولۇپ داۋاسىز ساقىيىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان

سەۋەبى: مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا غەزەپلىنىش، ئەندىشە قىلىشقا ئوخشاش روھى ئامىللار، زىققا نەپەس سەۋەبىدىن يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋا بىلەن تەمىنلىنىشىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئالامەتلىرى: بىماردا ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. يۈرەك ئەتراپى كۆيۈشىدۇ. سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق يۇراقلاردىن راھەت تاپىدۇ. ئىسسىق ھاۋا زەرەر قىلىدۇ.

داۋالاش: قان غالىپ بولسا قان ئېلىنىدۇ. بىمار ياتىدىغان ئۆي سوغۇق ساقلىنىدۇ. كۆكرىكىگە سەندەل، گۈلاب، كافورلار زىماد قىلىنىدۇ. كۆينىكىگە سەندەل سۈيى پۈركۈلۈپ كىيدۈرۈلىدۇ. شەربەتكە سەندەل كافور مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇسەننىپ رەھمەتۇللا ئەلەيھى مۇنداق دەيدۇ: كۆكرەككە زىماد قىلىشنىڭ پايدىسى چوڭ ئەمەس بەلكى سەندەل، كافۇر، گۈلاب قاتارلىقلارنىڭ مەنپەئەتى ياخشىراق بولىدۇ. چۈنكى ھىدلار يۈرەككە تېز تەسىر قىلىدۇ ۋە تېز يېتىپ بارىدۇ. زىماد يۈرەكتىكى ھارارەتنىڭ تارقىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. بۇ ھارارەت مېڭىگە ئۆرلەپ مېڭىنىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ راۋانلىقىنى ساقلاش، يۈرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئۆينى سوۋۇتۇش، خۇشپۇراق مېۋىلەرنى پۇراپ بېرىش ۋە بىمارنىڭ كىيىمىگە خۇشپۇراق ئەتىرلەرنى چېچىش لازىم.

شۇنداق قىلغاندا ئۆينىڭ سوغۇقلۇقى ۋە خۇشپۇراق نەپەس ئارقىلىق يۈرەككە بىۋاستە يېتىپ بارالايدۇ. قان ئېلىشتا ئىستىفراغلارنى قوللىنىش زۆرۈر بولسا مەنبۇخى ھېلىلە ۋە سۈتنىڭ زەرداب سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولۇپ يۈرەكنىڭ يوللۇغلىنىشى ۋە يۈرەككە ئۇششاق مۇدۇرلارنىڭ چىقىش ئېھتىماللىقى بولسا بەدەننىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئەپيۇندىن ئىككى مىللىگىرام، ئايارەجدىن يەتتە مىللىگىرام، كافوردىن بىر مىللىگىرام، ئىپار، زەپەردىن ئىككى مىللىگىرامدىن ئېلىنىپ سالايە قىلىنىپ بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈنكى ياراتقان ئاللا بەدەندىكى تەبىئەت كۈچىنى بەدەننى ئىلاھ ھىكمەت بويىچە باشقۇرۇشقا، بەدەننىڭ ھاياتلىق مەنپەئەتلىرىنى قوغداشقا مەسئۇل قىلغان. تەبىئەت قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا بەدەننىڭ مىزاج ئىشلىرى ئىلاھى ھىكمەت بويىچە بولىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلاردىن ئىپار، زەپەر روھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كافور بىلەن ئەپيۇن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئىلاھى پەرمانغا ئاساسەن يۈرەك مىزاجى مۆتىدىللىشىدۇ. بەدەننىڭ تەبىئەت قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا ئىشلىتىلگەن دورىنىڭ ھېچ پايدىسى بولمايدۇ.

بۇ شەربىتى سەندەل ئىچكۈزۈلىدۇ: ئىككەكدەلگەن ۋە سوقۇپ تالقانلانغان ئاق سەندەل 120 گىرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 25 گىرام، ئۈزۈم سىركىسى 30 گىرام ئېلىنىدۇ. 250 گىرام گۈلابقا بىر كېچە چىلىنىپ ئەتىسى ئەتىگەندە سۈيىنىڭ يېرىمى قالغۇچە

قايىنتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈلۈپ پىسەپلىرى ئايرىۋېتىلىپ سۇيىگە 250 گىرام ناۋات سېلىنىپ، قايىنتىلىپ ئېرىتىلىدۇ. ئۈچ گىرام زەپەر رەختكە ئورىلىنىپ تاشلىنىدۇ ۋە بىر سائەتكىچە مۇجىلىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن زەپەر ئېلىۋې- تىلىپ كافوردىن بىر گىرام، تاباشىردىن 300 گىرام ئېلىنىپ، سالايە قىلىنىپ شەربەتكە سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە 25 گىرامدىن سېمىز ئوت سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

بىماردا ئۇسسۇزلۇق بولسا بۇ شەربەت ئىچكۈزۈلىدۇ: چۈمۈمەل ئانار، ئەينالۇ، تەمرىھىندى، غورا سۇيى، تۇرۇنجى سۇيى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قايىنتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. بىر ھەسسە شېكەر بىلەن قايىنتىلىپ قىيام قىلىنىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ. قىزىتما بولمىسا كالا سۈيى قېتىقى ۋە دوغ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىمارنىڭ غىزاسىغا يېڭى بېلىق بېرىلىدۇ. كۆكتات ئېشى تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. گۈلاب ۋە شارابى رەيھانى (سېرىرىق رەڭلىك شاراب) ئىچكۈزۈلە- دۇ. بىمارنى سوغۇق ھاۋاغا يۆتكەش ئەڭ ياخشى ئىلاج بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا ياكى سوغۇق شەربەتلەر ماس كەلمىسە گاۋزىبان ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مەجۇنى مۇفەررىھ بېرىلىدۇ. ئۇ يۈرەك كېسەللىكلىرى بولۇپمۇ خەفەقان، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مەستىكى رۇمى، ئۇدخام، دارچىنى، قەرەنفىل، سۇنبۇل، ئىپار، جويۇز، قاقىلە، كاۋاۋچىن، تۇرۇنجى يوپۇرمىقى ئالتە گىرامدىن ئامىلە جەۋھىرى ئالتە گىرام، ئەنبەر يېرىم گىرام ئېلىنىدۇ. دورىلار قائىدە بويىچە سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ رەيھان شارابى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ كۈنىگە بەز گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. داۋائىلمىشكى شېرىن بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ھېلىلە كابۇلى مۇرابباسىدىن كۈنىگە بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قان ئېلىشقا توسالغۇ بولسا بىمارنىڭ ئىككى مۇرىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇلە- دۇ. قىزىتما بولمىسا مەتبۇخى ھېلىلىگە يېرىم گىرام قورۇلغان سوقمۇنىيا قوشۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ئايارەج پىقرا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

2. سوغۇقتىن بولغان خەفەقان

سەۋەبى

مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار سەۋەب بولىدۇ.

ئالامەتلىرى:

بىماردا ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. رەڭگى ـ روھى ئاق ياكى كۆكۈش بولىدۇ. ھورۇن، ھەرىكىتى ئاستا بولىدۇ. ئىسسىق ھاۋا ۋە ئىسسىق يۇراقلاردىن راھەت ئالىدۇ.

داۋالاش:

كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە سۇ قوشۇلمىغان رەيھان شەربىتىگە ئىپار، ئەنبەر، ئۇد ھىندى قاتارلىقلاردىن يېرىم گىرامدىن قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىمارنىڭ كۆكرىكىگە غالىيە سۈرۈلىدۇ. بېھى مۇراباباسى ياكى داۋائىلمىشكى شېرىن ياكى نوشدارۇ بېرىلىدۇ. كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىمارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا يۈرىكى گويا سۇغا چۈشۈپ كەتكەن كەپتەر باچكىسىدەك سالىدۇ. بۇ چاغدا دەسلەپتە ھۆللۈكلەر ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسسىق تەبىئەتلىك كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلغۇچى دورىلار، دائىلمىشكى شېرىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

غىزاسىغا تۇتقاق كېسەلگە يېگۈزۈلىدىغان دورىلار يېگۈزۈلىدۇ ياكى بۇ دورا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قۇندۇز قەھرى، كەھرىبا ئۈچ گىرامدىن، پوستى تۇرۇنجى، فەرەنجمىشكى بىر يېرىم گىرامدىن ئېلىنىدۇ. قائىدە بويىچە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئۈچ گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر دورا: يالپۇز، كەھرىبا 15 گىرامدىن، مارجان، لىچىندانە 10 گىرامدىن، قەرەنفىل 30 گىرام ئېلىنىدۇ. دورىلار قائىدە بويىچە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ بېھى قايامى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئالتە گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر كۆيگەن سەپرادىن ياكى شىلىمشىق قويۇق بەلغەمدىن ياكى ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا بۇ ھەببى ئەفتىمۇن جالىينۇسى يېگۈزۈلىدۇ. ھېلىلە كەبۇلى، سېرىق ھېلىلە ئۈچ گىرامدىن، غارىجۇن 12 گىرام، ئەفتىمۇن ئىقرىتى 15 گىرام، نەمەك ھىندى 1.5 گىرام، ئايارەج پىقىرا 30 گىرامدىن، ئاق تۇربۇت 45 گىرام ئېلىنىدۇ. دورىلار قائىدە بويىچە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەۋدانى پىشۇرۇپ، تەرەتنى بوشىتىدۇ ياكى بۇ داۋائىلمىشكى جالىينۇسى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

خەفقان، خۇدۇكسىرەش، ئۆز ـ ئۆزىگە سۆزلەش، كۆپ ئويلاش، غەم قىلىش ۋە باشقا سەۋدائى كېسەللىكلەرگە يېگۈزۈلىدۇ. زۇرەمبات، دۇرۇنەج ئۈچ گىرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان، كۆيدۈرۈلگەن ئەبرىشىم تۆت گىرامدىن، ئىككى خىل بەھمەن، ئۇشنە، سۇنبۇل، سازەج ھىندى، قاقىلە، قەرەنفىل، قۇندۇز قەھرى 1.5 گىرامدىن، زەنجىۋىل، پىلپىل بىر گىرامدىن، ئىپار بەش گىرام ئېلىنىدۇ. دورىلار قائىدە بويىچە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ياكى مەجۇنى مۇغىيس جالىينۇسى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

خەفەقان، تۇتقاق كېسەل، كونا تەپ، ئاشقازان ئاغرىقى، تاماق سىڭمەسلىك، ھىق تۇتۇش، زىققە نەپەس، قان بۇزۇلۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇندۇز قەھرى، رۇببىسۇس، قىلىن دارچىن، ئاچچىق قۇستى، پىلپىل، قارىمۇچ، زەپە، سۇنبۇل قاتارلىقلار 10 گىرامدىن، جاۋشىر ئۈچ گىرام، ئىپار 0.5 گىرام، زۇرەمباد، دورۇنەج، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 1.5 گىرامدىن، مورمەككى 27 گىرام ئېلىنىدۇ. پۈتۈن دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ 1.5 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەجۇنى ئەسفەر سالىم ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇ سەۋدادىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەر، خەفەقان، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاقمۇچ، زەنجەۋىل، نەمەك ھىندى 18 گىرامدىن، ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى، زەپە، قەرەنفىل، مەستىكى رۇمى، ئاقىرقەرھا 15 گىرامدىن، ئاچچىق قۇستى 18 گىرام ھەزار جەشان (فاشرا)، سۆئدى، زۇرۇمباد، دورۇنەج ئەقرەبى، ئۇزۇنچاق زىراۋەند، بىلسان يېغى، كافۇر ئالتە گىرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلار قائىدە بويىچە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئىككى گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەۋرىشىم، گاۋزىبان، گۈلقەنت، بىنەپشە، نىلۇپەر، گۈلبىنەپشە قاتارلىقلار

3. قۇرۇقلۇقتىن بولغان خەفەقان

مىزاجنىڭ قۇرۇقتىن ياكى قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان خەفەقان كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: قۇرۇق ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان بولسا جۇدەتكۈچى قىزىتمىدىكى ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: جۇدەتكۈچى قىزىتمىنى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش.

4. سەۋدادىن بولغان خەفەقان

سەۋەبى:

سەۋدا خاراكتېرلىك بۇخاراتنىڭ يۈرەككە ئۆرلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى:

مالىخۇلىيا كېسەللىكىدە يۈز بېرىدىغان ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش:

مالىخۇلىيا كېسەللىكىگە قىلىنغان داۋالار ئۆز ئەينى قىلىنىدۇ. ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. تۇربۇت، ئەفتىمۇن، غارىقۇت، ئۇستىقۇددۇس، ھىلىلە كابۇلى، ئايارەج پىقىرا ئۈچ گىرامدىن، سازەج ھىندى 1.5 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. پۈتۈن دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن

www.uyghurkitap.com

ئۆتكۈزۈلۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر سەۋدا سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن شەكىللەنگەن بولسا بۇ دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تۇربۇت، ئەفتىمۇ، سانا مەككى، شاھتەررە، سېرىق ھېلىلە ئۈچ گىرامدىن، لازىۋەر ماغىسۇلى مەستىكى بىر گىرامدىن، سەبرى، قىزىلگۈل بىر گىرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلار سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، تاتلىق ئالما سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ 12 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بەزىدە خەفەقان كېسەللىكى ئاشقازان زەئىپلىشىپ يەل پەيدا بولغانلىقى ۋە يۈرەككە بۇخارات ئۆرلىگەنلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭغا ئاشقازان زەئىپلىكىگە بېرىلىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ.

7 § . جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەرنىڭ خىزمىتى:

چوڭ تېۋىپلار جىگەرنىڭ خىزمىتىنى كۆزىتىپ ئورۇقلاشتا مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ.

خۇددى يۈرەك قۇۋۋىتى ھەيۋانى (ھاياتلىق كۈچى) نىڭ ئورنى، مېڭە قۇۋۋىتى نەفسانى (ھېس ـ سەزگۈ كۈچلىرى) نىڭ ئورنى بولغىنىدەك، جىگەر تەبىئىي قۇۋۋەتنىڭ ئورنىدۇر. ئۇ ھەرقايسى ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. ئىككىنچى ھەزىم كۈچى جىگەردە بولۇپ، ئۆزىدىكى جازىبە (تارتقۇچى كۈچ)، ماسىكە (تۇتقۇچى كۈچ)، دافىئە (ئىتتىرىپ چىقارغۇچى كۈچ) قاتارلىق كۈچلەر بىلەن كەيلۇسنى قانغا ئايلاندۇرىدۇ. جىگەرنىڭ ھەجىمى ھەربىر ئادەمنىڭ تېنىنىڭ ھەجىمىگە قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. تارماقلارنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىقى جىگەرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. چىرايىنىڭ ئاق ـ قىزىل، سۈزۈك بولۇشى جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنى، قارامتۇل بولۇشى، قۇرۇق سوغۇقلۇقىنى، چىرايىنىڭ گۆشلۈك بولۇشى، جىگەرنىڭ ھۆل ئىسسىقلىقىنى، يۈز تېرىلىرىنىڭ ساڭگىلاپ تۇرۇشى، جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇقلۇقىنى، يۈزىنىڭ ئورۇق بولۇشى، جىگەرنىڭ قۇرۇق بولۇشىنى، يۈز تومۇرلىرىنىڭ كۆپىيىپ تۇرۇشى جىگەرنىڭ چوڭلۇقىنى ئىپادىلەيدۇ. تال، ئۆت، بۆرەك قاتارلىق ئەزالار جىگەردىكى كېرەكسىز ماددىنى تارتىدۇ. ئەگەر ئۇلارنىڭ بۇ خىزمىتىگە تەسىر يەتسە جىگەر خىزمىتىگىمۇ تەسىر يېتىدۇ. بۇنداق ھالەتتە ھاسىل بولغان قان ساپ ۋە پاكىز بولمايدۇ. بۇ سەۋەبتىن بەدەندە تۈرلۈك كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

1) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا ئۇسسۇزلۇق ۋە ئىشتىھاسىزلىق بولىدۇ. چوڭ تەرەت قۇرغاق بولىدۇ. چوڭ تەرەت قۇرغاق بولىدۇ. تىلنى گەبز باغلايدۇ. تومۇرى ئىتتىك سالىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قىزىل تېنى ئورۇق بولىدۇ. ئاشقازاندا ئېچىشىش سېزىمى بولىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ ئۇچەيدە يارا پەيدا بولىدۇ. جىگەر مىزاجى ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا كۆك ياكى سېرىق رەڭگىدە قەي قىلىدۇ. ئىچى سۈرسە رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئوڭ تەرىپى ئېغىر مەلۇم بولىدۇ. بەزىدە خىلىتلار كۆيۈپ مالىخولىيا كېلىپ چىقىدۇ. خىلىتلارنىڭ كۆيۈشى تەسىرىدە چوڭ تەرەت شاراب لېيىدەك ۋە گۆش يۇيغان سۇدەك كېلىدۇ. چوڭ تەرەت قارا قويۇق بولسا، خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەتلەنگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلسا قانداق داۋا

داۋالاش:

جىگەر مىزاجى ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا بۇزۇلۇشىدىكى ئىلاجلار قىلىنىدۇ. ئەگەر جىگەر مىزاجى ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا دەسلەپتە سۈرگۈ بېرىلىدۇ. سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە تەمرىھىندى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى، شىرخىشت بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. لەبلاب (يۆگىمەچ ئوت) سۈيى، ئىت ئۈزۈمى، كاسىنە سۈيى قاتارلىقلار قۇلۇسى خىيار شەنبەر بىلەن ياكى سۈتنىڭ زەرداپ سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈپۈپى ھېلىلە بېرىلىدۇ.

تەركىبى:

سېرىق ھېلىلە 30 گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، سۈپۈپ تەييارلىنىدۇ. بەدىيان ئورنىغا تۇخۇمى كۈشۈش قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن ـ كەچتە سۈتنىڭ بىر پىيالە سېرىق سۈيى بىلەن بىرلىكتە 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ سۈپۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. سېرىق ھېلىلە 30 گىرام، كۆك مەغسۇل، قىزىلگۈل، تاباشىر 15 گىرامدىن، رەۋەنچىينى 10 گىرام، تۇخۇمى بەدىيان، رۇمبادىيان ئۈچ گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، بىر پىيالە تۆگە سۈتى بىلەن ئىچىلىدۇ. ئىچى سۈرمىسە 15 گىرام بىنەپشە قوشۇلىدۇ. قۇرسى ئەنبەر بارىس جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. رەۋەن بىلەن كاسىنە جىگەر ئۈچۈن يارىتىلغان تەكشۈرگۈچى

يۆتەل بولسا قۇرسى ئەنبەر بارسقا ئەرەب يىلىمى، نىشاستە، كەتىرا ئۈچ گىرامدىن، رۇبىسۇس ئالتە گىرام قوشۇپ بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ. سەندەل بىلەن كافۇر گۈلاب بىلەن مەلھەم قىلىنىپ، جىگەرگە سۈرۈلىدۇ. سېمىز ئوت يوپۇرمىقى گۈل يېغى

بىلەن ئېزىلىپ جىگەرگە چېپىلىدۇ. كاسىنە ئۇرۇقى زىرىق بىلەن قاينىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا يېڭى بېلىق، پالەك، قىزىلچا يوپۇرمىقى، ھۆل يۇمغاقسۈت قاتارلىقلار سىركە بىلەن بېرىلىدۇ.

سوغۇقتىن بۇزۇلغان: ھەببى ئايارەخ ← مەتبۇخى ھېلىلە ← مۇتۇلغۇسۇل شەربىتى
(پىشۇرغۇچى) (سۈرگۈچى) (توسالغۇ ئاچقۇچى)

(2) جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجى ماددىلىق سوغۇقتىن ياكى ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلىدۇ.

سەۋەبى: ئاشقازان ۋە يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئوخشاش.

ئالامەتلىرى: جىگەرمىزاجى ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلسا ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. بىمارنىڭ لەۋى ۋە تىلى ئاق بولىدۇ. رەڭگى كۆككە مايىل، سۈيدۈكى ئاق، سۇيۇق بولىدۇ. تومۇرى پەرقلىق سالىدۇ. ئىشتىھاسى ناچارلىشىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش ئېغىر بولسا ئىشتىھاسى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. چوڭ تەرەت رەڭگى ئاق، پۇراقسىز، بەزىدە يۇمشاق، بەزىدە قاتتىق بولىدۇ. سېسىق كېكىرىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەت زەردابتەك سۇيۇق كېلىپ، كېيىن قويۇلىدۇ. بەزىدە گۆش يۇيۇغان سۇدەك تەرەت قىلىدۇ. ئەگەر جىگەر مىزاجى ماددىلىق سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا بىمارنى ئېغىزى چۇچۇمەل چوڭ تەرىتى يۇمشاق بولىدۇ. جاھىل قىزىتما پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈكى قويۇق ئاق، چىرايى تۇتۇق بولىدۇ.

داۋالاش:

جىگەر مىزاجى ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، ئاشقازان ۋە يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا قىلىنغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ مىزاجى ماددىلىق سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا ھەببى ئايارەج بىلەن ماددا سۈرۈلىدۇ.

تەركىبى: ئايارەج پىقىرا ئۈچ گىرام، لەلوك مەغسۇل، رەۋەنچىينى بىر گىرامدىن، غارىقۇن ئىككى گىرام، رۇمبەدىيان بىر گىرام، مۇقەل تۆت گىرام ئېلىنىدۇ. سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ كەرەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىپ، ھەر كۈنى ياتار ۋاقتىدا يېيىلىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە بۇ مەتبۇخ ئىچىلىدۇ.

تەركىبى: ھېلىلە كابۇلى 45 گىرام، ئەفسانتىن رۇمى غاپەس، ئەفتىمۇن 15 گىرامدىن، تۇربۇت 10 گىرام، سۇمبۇل ئۈچ گىرام، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى، رۇمبەدىيان ئالتە گىرامدىن، بىستىپايەج 21 گىرام، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم 30 دانە، ئەنجۈر 15 دانە ئېلىنىدۇ. بىر لېتىر سۇ بىلەن قاينىتىلىپ، پىسەپلىرى سۈزۈۋېتىلىپ 60 گىرام قەنت سېلىپ تەييارلىنىدۇ. 100 مىللىلىتىردىن

ئىچىلىدۇ. ئىستىفراغدىن كېيىن مائۇلئەسەل بېرىلىدۇ.
تەركىبى: بىخ كەرەپشە، بىخ بەديان 30 گىرامدىن، ئارپا بەديان ئۇرۇقى 15 گىرام، نانخۇا، رۇمبەديان 12 گىرامدىن، سۇنبۇل، ئىزخىر، قىزىلگۈل 10 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. بىر لېتىر سۇ بىلەن قاينىتىلىپ، يېرىمى قالغاندا پىسەپلىرى سۈزۈۋېلىپ، 120 مىللىلېتىر شەربەتكە 10 گىرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇلۇپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر مائۇلئوسۇلنى قۇۋۋەتلىكرەك قىلىش مەقسەت قىلىنسا قوستى، زىراۋەند تەۋىل 12 گىرام- دىن، سىيادان، سوزاپ ئۇرۇقى، قەرەتمەنا، شەترەنجى ھىندى 15 گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى ئۈچ گىرام، قېلىن دارچىن، ئاسارۇن، ئىگىر، راسەن ئالتە گىرامدىن ئېلىنىپ قوشۇلىدۇ. ئۇلارنى قوشۇش ـ قوشماسلىق ماھىر تېۋىپنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن چىقارغان ھۆكۈمىگە باغلىق بولىدۇ. بەزى نۇسخىلارغا چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قوشۇلىدۇ. ئاپتاپتا قاقلانغان ئەپسەنتىن شەربىتى، قۇرسى ئەپسەنتىن، قۇرسى رەۋەن، قۇرسى غا- پەس، پەندارىقۇن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەش گىرام قۇرۇتۇلغان بۆرە جىگىرى سوقۇ- لۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ 10 گىرام مائۇلئەسەل بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا مەنپە- ئەت قىلىدۇ.

3) جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى:

جىگەر مىزاجى قۇرۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، بىمارنىڭ ئېغىزى ۋە تىلى قۇرۇق، ئاچچىق، سۈيدۈكى سۈيۈق بولىدۇ. تومۇرى قاتتىق، ئىنچىكە سالىدۇ. بىمار ئورۇق ۋە جۈدەڭگۈ بولىدۇ. جىگەر مىزاجى ھۆللۈكتىن بۇزۇلغان بولسا يۈز ـ كۆزلىرى كۆپۈپ قالىدۇ. چىرايى تۇتۇق، رەڭسىز بولىدۇ. تىلى ئاق بولىدۇ. تومۇرى قۇرت ئۆمىلىگەندەك سالىدۇ. ئەزالىرى سۇس، گۆشلىرى يۇمشاق بولىدۇ. ئاسان سولىشىدۇ. بەزىدە ئىستىس- قاغا تەرەققىي قىلىدۇ.

داۋالاش:

جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى داۋالاش تەسرەك بولۇپ، ھۆللۈكنى بۇزۇلۇشنى داۋالاش تەدبىرلىرى سۇئۇل قۇنيە كېسەللىكىدە بايان قىلىنىدۇ. سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، يۇمشاتقۇچى

2. جىگەر ئاجىزلىقى

سەۋەبى:

جىگەر مىزاجىنىڭ تۈرلۈك بۇزۇلۇشلىرى جىگەرنىڭ تۈرلۈك ياللۇغلىرى ۋە ئاشقا- زان، كۆكرەك، ئۆپكە، تال، ئۈچەي، بۆرەك، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالاردا يۈز بەرگەن

كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

جىگەرنىڭ ئاشقازان كېسەللىكى سەۋەبىدىن زەئىپلىشىشى شۇنداق بولىدۇكى، ئاشقازان خىزمىتىگە نۇقسان يەتسە كەيلۇس ھەزىم بولماي بۇزۇلىدۇ. بۇزۇلغان كەيلۇس جىگەرگە يېتىپ كەلگەندىن كېيىن جىگەر خىزمىتىدە نۇقسان پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ساپ قان ھاسىل بولمايدۇ.

ئۆت ۋە ئۇچەي كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىگەر ئاجىزلىقى شۇنداق بولىدۇكى جىگەر بىلەن ئۇچەي ئوتتۇرىسىدىكى ئۆتكۈنچى يوللاردا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، ئۇچەيگە كېلىدىغان سەپرا سۈيۇقلۇقى ئۆتتە يىغىلىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن قاندىن ھاسىل بولىدىغان سەپرانى جىگەردىن تارتالمايدۇ. بۇنىڭدىن ئىككى خىل زىيان كېلىپ چىقىدۇ. بىرى جىگەردە قولۇنجى پەيدا بولىدۇ. يەنە بىرى، ئۆتتىن تارقالغان سەپرا جىگەردە يىغىلىپ قېلىپ، ئۇنى خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇنىڭ زىيىنى ھەرقايسى ئەزالارغا تەڭ بولىدۇ.

جىگەرنىڭ كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئاجىزلىقى شۇنداق بولىدۇكى، كۆكرەك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدا يالللۇغ ياكى بىرەر كېسەللىك يۈز بەرسە جىگەر بىلەن ئۆپكە تۇتاش بولغاچقا، بۇ كېسەللىك جىگەرگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. جىگەرگە بارىدىغان ئوزۇقلۇق يېتەرسىز بولىدۇ.

جىگەرنىڭ تال كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئاجىزلىقى شۇنداق بولىدۇكى، تالدا كېسەللىك يۈز بەرسە تال بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدىكى يوللاردا توسالغۇ يۈز بېرىپ، جىگەردىكى زاپاس سەۋدا تالغا بارالمايدۇ. ئۇ كېرەكسىز ماددا سۈپىتىدە جىگەردە يىغىلىپ قېلىپ، ئۇنى خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇنى زەرەرى ھەرقايسى ئەزالارغا ئورتاق بولىدۇ.

جىگەرنىڭ بۆرەك كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئاجىزلىقى شۇنداق بولىدۇكى، جىگەر بىلەن بۆرەك ئوتتۇرىسىدىكى يوللاردا توسالغۇ يۈز بېرىدۇ. بۆرەك جىگەردىكى كەيلۇسنىڭ كېرەكسىز ماددىلىرىنى تولۇق تارتمىغان ۋە بىر تەرەپ قىلمىغان بولغاچقا مەزكۇر ماددىلار جىگەرگە يىغىلىپ قېلىپ، ئۇنىڭ خىزمىتىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. بۇنىڭ زىيىنى باشقا ئەزالارغا ئورتاق بولىدۇ.

جىگەرنىڭ بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدىن ئاجىزلىشىشى شۇنداق بولىدۇكى، ھېيىز قىنى كۆپ كەلسە جىگەردىكى قان مىقدارى ئازىيىپ جىگەر سوۋۇيدۇ. جىگەر خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ. ئۇنىڭ زەرەرى ھەرقايسى ئەزالارغا ئورتاق بولىدۇ. ھېيىز تۇتۇلسا بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك قان بەدەندە ساقلىنىپ جىگەر ۋە باشقا ئەزالارغا زىيان

www.uyghurkitap.com

يەتكۈزىدۇ.

ئالامەتلىرى: جىگەر ئاجىزلىغاندا بىمارنى يۈزى سېرىق، بەزىلەرنىڭ ئاق ـ سېرىق يەنە بەزىلەرنىڭ پىستەرەڭ، يەنە بەزىلەرنىڭ قارامتۇل بولىدۇ. سۈيدۈك، چوڭ تەرەت گۆش يۇيغان سۇ رەڭگىدە بولىدۇ. كېيۈسىنىڭ جىگەردىكى ئىككىنچى ھەزىمى تەسىرىگە ئۇچراپ، جىگەردە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. قۇۋۋەرغا ئارىلىقلىرى يېقىمسىزلىنىدۇ. جىگەر ئىسسىقتىن زەئىپلەشكەن بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك خىلتلار ئەزالارغا يېتىپ بېرىپ ئومۇمىي بەدەننىڭ ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئىشتىھا تۆۋەنلەيدۇ. ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

جىگەر سوغۇقتىن زەئىپلەشكەن بولسا جىگەر ئىشلەپچىقارغان خىلتلار قويۇق بولىدۇ. ئىشتىھا كۆپ بولىدۇ. مەلۇم مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن سوغۇق تەبىئەتلىك قان جىگەردە تۇرۇپ بۇزۇلىدۇ. بۇ چاغدا جىگەر ئېغىر مەلۇم بولىدۇ. قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

جىگەر ھۆللۈكتىن زەئىپلەشكەن بولسا، ماغدۇرسىزلىق كۆرۈلىدۇ. چوڭ تەرەت بوش بولىدۇ. ئاخىرىدا ئىستىسقا كېسەللىكىگە تەرەققىي قىلىدۇ. جىگەر قۇرۇقلۇقتىن زەئىپلەشكەن بولسا، ئۇ ئىشلەپچىقارغان خىلتلار قويۇق بولىدۇ. كىچىك تەرىتى ئاچچىق، مىقدارى ئاز بولىدۇ.

جىگەر ئاجىزلىقى ئۆت كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا بىمارنىڭ رەڭگى روھى سېرىق بولىدۇ. تال كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا بىمارنىڭ رەڭگى قارا، تۇتۇق بولىدۇ. بۆرەك كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا سۇئۇل قۇنىيەنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئاشقازان كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ئاشقازاننىڭ ئەھۋالى ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ. ئۈچەي كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۈچەي كۈكىرايدۇ. قورساق كۆپىدۇ. قۇلۇنجى پەيدا بولىدۇ. بالىياتقۇ كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ھېيىز ئەھۋالى ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ. ياللۇغ قىلىدۇ. ياللۇغ، يارا سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇنىڭغا ماس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

جىگەر ئاجىزلىقى قاندىن بولسا بىمارنىڭ تېنى ئورۇق، چوڭ تەرىتى كۆپ ۋە يۇمشاق بولىدۇ. تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۋەت (ماسىكە) ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا چوڭ تەرەت قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا كېرەكسىز ماددىلار قانغا ئۆتۈپ كېتىپ ھەرخىل ياللۇغلارنى، قىچىشقاق، تەڭگە تەمرەتكە، چىقان ۋە ھەر خىل مۇدۇر ـ چاقىلارغا ئوخشاش تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سېرىق

ۋە قارا يەر قان پەيدا قىلىدۇ. چوڭ ـ كىچىك تەرەتنىڭ مىقدارى ئاز رەڭسىز بولىدۇ. مېڭىگە بۇزۇق خىلىتلار ئۆرلەپ كۆز ئاغرىقى ۋە باش ئاغرىقى ۋە كۆزنىڭ خىرەلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپكى سەۋەبى ئېنىقلىنىپ ماس ھالەتتە تەدبىر قوللىنىلىدۇ. بىلىنىش لازىمكى، جىگەر ئاجىزلىقى ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كۆپرەك بولىدۇ. قۇرۇق سوغۇقتىن ئازراق بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن جىگەر ئاجىزلىقىنى داۋالىغاندا ماددىلارنى ئۆچۈچانلاشتۇرۇغۇچى، پىشۇرغۇچى ۋە توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا قابىزلىق ۋە ھېرىشنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى دورىلارمۇ قوشۇلىدۇ. مەسىلەن: زەپەر، چۈچۈمەل ۋە تاتلىق ئانارلار جىگەر ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى ئۇلار قابىزلىقى بىلەن قويۇق سۈيۇقلۇقلارنى پارچىلايدۇ. تاتلىقلىقى بىلەن سۈيۇقلۇقلارنى پىشۇرۇپ تازىلايدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. چۈچۈمەل ئانار ھۆللۈكلەرنى مۆتىدىللەشتۈرىدۇ. ئۈزۈمنى ئۇرۇقى بىلەن چايناپ يىسە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىمارنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق غالىپ بولسا، قابىز دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ. تازىلاشقا توغرا كەلسە قان غالىپ بولسا قان ئېلىنىدۇ. ماددا قويۇق بولسا تازىلاش دورىلىرىغا غارىقۇن قوشۇلىدۇ. سۈيۇق بولسا ئەفسەنتىن، غاپەس ئۇسارىسى قوشۇلىدۇ. بىمارنى ئىچى سۈرۈۋاتقان بولسا تەبىئەت ئېھتىياجى تۈپەيلى ئۇنى توختىتىشقا ئالدىرىماسلىق لازىم. بەلكى ئۇنىڭغا مەدەت بېرىش كېرەك. توختىتىشقا تېگىشلىك بولسا مۆتىدىل دەرىجىدە قابىز بولغان خۇشپۇراق، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار بىلەن توختىتىش كېرەك.

توسالغۇلارنى ئېچىپ جىگەرنى تازىلاش، قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن لەكە مەغسۇل، رەۋەنچىينى 10 گىرامدىن، ئەپسەنتىن رۇمى 18 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى ئالتە گىرام، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى 24 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 12 گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ئالتە گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: مېنىڭ بىر مەجۇنۇم بار. جىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئۇنىڭدىن مەنپەئەتلىكرەك يەنە بىر دورا يوق.

تەركىبى: ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم 125 گىرام، زەپەر بەش گىرام، قەسەبىبۇسزەرىرە، زەرچىۋە (دارشىشئان) 10 گىرام، مۇقەل، ئىزخىر 12 گىرامدىن، سۇمبۇل 15 گىرام، فىلىن دارچىن ئۈچ گىرام، مۇرمەككى، سەمغۇل بەتەم 20 گىرامدىن، ھەسەل 80 گىرام ئېلىنىپ، قۇمەل شاراب بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلار سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىمارنىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولسا ئەپيۇن بەزرۇلبەنجى يېرىم گىرامدىن ئىستېمال

قوشۇلىدۇ. مەزكۇر دورىلار قىزىل تۆگىنىڭ سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازان ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلگەن زىمادلار ئىشلىتىلىدۇ. ھەزىم قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا سۇمبۇل، بەسباسە، جويۇز، كۇندۇر، مەستىكى، قەسەبۇززەرىرە، سۈئىدى، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ زىماد قىلىنىدۇ.

ئەگەر جىگەرنىڭ تۇتقۇچى قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا ئانار گۈلى تەرەساس، قىزىلگۈل قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلارنى تەبىئىي ئىسسىق بولغان قابىز دورىلار قوشۇلۇپ زىماد قىلىنىشمۇ بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى دافىئەسى ئاجىز بولسا توسالغۇلارنى ئېچىشقا تەدبىر قىلىنىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىش خۇسۇسىيىتى بولغان ئىلاجلار قوللىنىلىدۇ.

3. جىگەرنىڭ قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى

بۇ جىگەر قان تومۇرلىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا ياكى ئويمان قىسمىدا ياكى ھەر ئىككى قىسمىدا پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: دۆڭچە قىسمىدىكى توسالغۇ قاننىڭ قويۇقلۇقى، جىگەرنىڭ ئىتتىرىپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋىتى دافىئە) نىڭ ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر توسالغۇ جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا يۈز بەرگەن بولسا قۇرۇق ۋە خام كەيلۇس سەۋەبىدىن يۈز بەرگەن بولىدۇ. توسالغۇ كۆپ ھاللاردا جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا پەيدا بولىدۇ. چۈنكى جىگەرگە كەلگەن كەيلۇسنىڭ قويۇق ۋە خام قىسمى جىگەر ئويمىنىغا ئولتۇرۇشۇۋالىدۇ. توسالغۇ جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا ئاز يۈز بېرىدۇ. چۈنكى دۆڭچە قىسمىدا توسالغۇلارنىڭ توختاش پۇرسىتى ئاز بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قويۇق شىلىمشىق قويۇق ماددىلاردىن ھاسىل بولغان بولسا ئۇنىڭ تارقىشى تەس بولۇپ، يالللۇغ پەيدا قىلىش، بەدەن ھارارىتىنى ئۆرلىتىش، ئىستىسقا كەلتۈرۈپ چىقىرىش خەۋپى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بىمارنىڭ چوڭ تەرىتى كۆپ، رەڭگى ئاق، قىيامى قويۇق بولىدۇ. چۈنكى كەيلۇس جىگەرگە كەلگەندىن كېيىن جىگەر قان تومۇرلىرىدىكى توسۇلۇش سەۋەبىدىن جىگەرگە كىرەلمەي ئۈچەيگە كىرىدۇ ۋە چوڭ تەرەت ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. ئەگەر توسالغۇ جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا بولسا جىگەر مەلۇم بولىدۇ. بىمار بەدرەڭ قانسىز بولىدۇ. توسالغۇ نەپەس ئەزالىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا نەپەس قىستايدۇ. جىگەر ياللۇغى بىلەن جىگەر قان تومۇرلىرى توسۇلۇشىنىڭ پەرقى شۇكى، جىگەر ياللۇغلانغان بولسا بەدەندە قىزىتما بولىدۇ، ئاغرىق كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئېغىرلىق سېزىمى توسالغۇ بولغاندىكىگە قارىغاندا ئاجىزراق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش: توسالغۇ جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا بولسا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ھارارەت بولسا كاسنىە سۈيى بىلەن سىكەنجۇبىل ئىچىلىدۇ. سېرىق ئۆت ئۆرۈكى هومماز ئۆرۈكى، تەرخەمەك ئۆرۈكى قاتارلىقلاردىن بەش گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ سىركە بىلەن گۈلاب بىلەن قايىنتىلىپ 50 گىرام شېكەر سېلىپ ئىچىلىدۇ. بىلىش لازىمكى، رەۋەنچىنى، ئەفتىمۇن ئۆرۈكى، ئەپسەنتىن رۇمى قاتارلىقلارنىڭ تەبىئىتى بىر - بىرىگە يېقىن كېلىدىغان بولۇپ، زىيادە قۇرۇق ئىسسىق ئەمەس، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ مۇن كەرەپشە سۈيى، تۇرۇپ يوپۇرمىقى سۈيى، كاسنىە سۈيى، سىكەنجۇبىل قاتارلىقلار بىلەن ئىچىلسە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

غاپەس، ئاچچىق بادام، ھۆل بەدىيان سۈيىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، مۆتىدىل دورىلار ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە مۇۋاپىق بولىدۇ. ئەگەر تەبىئىتى ئىسسىقراق بولغان دورىلارنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولسا سىكەنجۇبىل بۇزۇرى ھەسەل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭغا ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆرۈكلار قوشۇلىدۇ. سىركە، سامساق بىلەن ياكى ئەنجۇدان بىلەن ياكى كەپە يىلتىزى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۇلارنىڭ تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل بولىدۇ. قۇرسى لوك توسالغۇلارنى ئېچىپ جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئارقىدىن بەدىيان ئۆرۈكى، كەرەپشە ئۆرۈكى، بابۇنە، ئۇقۇۋان گۈلى، سانا مەككى، ئىزخىر قاتارلىقلار ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ بىر پىيالە سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ. ئەگەر توسالغۇ جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا بولسا تۆۋەندىكى مۇسھىل بىلەن ئىچىلىدۇ.

تەركىبى: ئايارەج پىقرا ئۈچ گىرام، غارىقۇن، بىستىپايەج بىر گىرامدىن، رۇمبەدىياندىن يېرىم گىرام ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەممىسى بىر قېتىمدىلا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر دورىغا ئىككى گىرام رەۋەنچىنى، يېرىم گىرام نەمەك ھىندى قوشۇلسا راۋا بولىدۇ. ئەگەر مۇسھىل كۈچلۈكرەك بولۇش مەقسەت قىلىنسا، ئەفتىمۇن سۈيىدىن بەش گىرام ئېلىپ، ئايارەج لوغانزىيا بىلەن ئىچىلىدۇ. ھەببى ئىستەمخىقۇن مۇۋاپىق كېلىدۇ. تەرياقى ئەربەئە، فەندادىقۇن، ئەسەناسىيا، ئەمرۇسىيا، سەنجىرىينا قاتارلىقلارمۇ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

4. جىگەر ياللۇغى

ياللۇغ جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمى بىلەن ئويمان قىسمىدا پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى:

قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم قاتارلىق خىلىتلارنىڭ نورمالسىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

بەزىدە ياللۇغ ئېغىرلىشىپ يىرىڭلايدۇ. جىگەردە يىرىڭلىق چىقان پەيدا بولىدۇ. يەنە بەزىدە ياللۇغ قاتتىق ئىششىققا ئۆزگىرىدۇ. قاتتىق ئىششىققا ئۆزگەرگەندە داۋالاش قىيىن بولىدۇ. بولۇپمۇ، قاتتىق ئىششىق ئۇزۇنغا سوزۇلغاندا ئىستىسقا كېسەللىكىگە سەۋەب بولۇپ، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. بەزىدە بىمارنىڭ ئىچى سۈرىدۇ. بۇ توسۇلۇش خاراكتېرلىك ئىچى سۈرۈش بولۇپ، جىگەر تومۇرلىرى توسۇلغانلىقتىن ئۇزۇنلۇق جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدىن دۆڭچە قىسمىغا كېلىشكە يول تاپالماي ئۈچەيگە چۈشۈپ ئىچى سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەزالار يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەي، تېز زەئىپلىشىدۇ. بىمار تېز ھالاك بولۇشقا يۈزلىنىدۇ. جىگەرنىڭ سوغۇقتىن ياللۇغلىنىشىنىڭ سەۋەبى جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ئالامەتلىرى:

جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا يۈز بەرگەن ياللۇغ بىلەن كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى بىر - بىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. چۈنكى ھەر ئىككى كېسەللىكتە بىمارنىڭ نەپىسى قىستايدۇ. يۆتىلىدۇ، ئوقۇرەك ئەتراپى ئاغرىيدۇ. ئۇلارنىڭ پەرقى شۇكى، جىگەر ياللۇغىدا نەپەس ئالغاندا كۆكرەك قوۋۇرغىلىرىنىڭ ئۈستى تەرىپى ئاغرىيدۇ. ئېغىر مەلۇم بولىدۇ، كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا بۇ خىل ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ، بەلكى كۆكرەك پەردىسى ياكى سېرىق ئەت سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمى ھىلال ئايسىمان ھالەتتە ياللۇغلىنىدۇ. ئاغرىق ۋە ئېغىرلىق سېزىمى دۈمبە قىسمىغا تارقايدۇ. بىمارنىڭ سۈيدۈكى ئاز بولىدۇ، قىزىتما ۋە ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، كېسەللىك ئاخىرىدا بىمارنىڭ تىلى قارىدايدۇ.

ئەگەر جىگەر دۆڭچە قىسمىنىڭ ياللۇغى تىلما كېسەللىكىنىڭ ئاسارىتى بىلەن قان خىلتىنىڭ نورمالسىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىماردا تەرتىپسىز قىزىتما ۋە ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، تىلى قارىدايدۇ، ياللۇغ جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا نەپەس ئېلىشى ئاسانراق، يۆتىلى كەم، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، ئىشتىھاسى ئاز بولىدۇ. جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمى بىلەن ئويمان قىسمىنىڭ ياللۇغىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرقى شۇكى، جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا بولسا ئېغىرلىق تۆۋەنرەك بولىدۇ، كۆپ ھېق تۇتىدۇ، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ، ئىششىق قىستالغان سەۋەبتىن جىگەر بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدا يېقىمسىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. ياللۇغ جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا بولسا قول بىلەن سىلاپ بىلگىلى بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئويمان قىسمى ئىششىغاندا ھېق تۇتۇش بىلەن كۆڭۈل ئاينىش سەۋەبىدىن كېسەللىك ئېغىرلىشىدۇ.

ئەگەر جىگەرنىڭ ئويمان قىسمى بىلەن دۆڭچە قىسمى تەڭ ئىششىغان بولسا، ئاغرىق

كۆچلۈكرەك، قىزىتما يۇقىرىراق بولىدۇ. جىگەر سوغۇقتىن ئىششىغان بولسا، ئىستىسقا كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى بۇ خىل ياللۇغدا ھۆللۈك كۆپ بولغاچقا ماسارىقا تومۇرلىرىدا يىغىلىپ قېلىپ، ئىستىسقائى لەھمى سە ئىستىسقائى زىققى كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەگەر جىگەرنىڭ پەي - نېرپىلىرى ئورۇق بولسا بۇ ياللۇغنىڭ ئىسسىقتىن كېلىپ چىققانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ قارا قويۇق بولۇشىمۇ ياللۇغنىڭ ئىسسىقتىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ماسارىقا تومۇرى ياللۇغلانغان بولسا جىگەر ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرىگە ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەمما قىزىتمىسى تۆۋەنرەك بولىدۇ.

جىگەر ياللۇغى يىرىڭلاپ ئېغىز ئالغان بولسا شۇ كۈنى ئاغرىق ۋە قىزىتما كۈچىيىدۇ. بىمار قاتتىق تىترەيدۇ. ئىششىغان ئورۇن بوشايدۇ. چوڭ تەرىتى ۋە سۈيدۈكىدە يىرىڭ كۆرۈلىدۇ. جىگەر دۆڭچە قىسمىنىڭ ياللۇغىدىكى بۆھرانىنىڭ ئالامىتى شۇكى: بىمارنىڭ بۇرنى قانايدۇ ياكى تەرلەيدۇ ياكى سۈيدۈك كۆپىيىگەندىن كېيىن ياخشىلىنىشقا قاراپ ماڭىدۇ. جىگەرنىڭ چوڭقۇر قىسمىنىڭ بۆھرانىدا بىمارنىڭ ئىچى سۈرگەندىن كېيىن ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىدۇ.

داۋالاش: توسالغۇ بولمىسا باسلىق ياكى ئۇكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە تارقاتقۇچى دورىلار كۆپرەك، قايتۇرغۇچى دورىلار ئازراق ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قايتۇرغۇچى دورىلارغا قابىز خۇسۇسىيەتلىك دورىلار قوشۇلىدۇ. قابىز دورىلارغا سۆئدى، قەسەببۇززەرىرە، ئەپسەنتىن رۇمى قاتارلىقلارغا ئوخشاش خۇشپۇراق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى جىگەر توقۇلمىسى نازۇك بولۇپ، قايتۇرغۇچى دورىلار كۆپ ئىشلىتىلسە ئىششىقنى قاتۇرىدۇ. تارقاتقۇچى دورىلار كۆپ ئىشلىتىلسە بوشىتىدۇ.

ماددىنى تازىلىغۇچى دورىلار ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بولسا، جىگەر ئاغرىقىنى كۈچەيتىدۇ. جىگەر ياللۇغىغا مائۇلئەسەل مۇۋاپىق كېلىدۇ. چۈنكى ئۇ ئاغرىق پەيدا قىلمايدۇ. ئۆتكۈر ئەمەس، ئەمما تاتلىقلىقى سەۋەبلىك جىگەر، تال قان - تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن كاسنە سۈيى، ئىت ئۈزۈمى سۈيى، كاكنەج سۈيى، ھۆل قاپاق سۈيى، تەرخەمەك سۈيى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. كەرەپشە ۋە ئەفتىمۇ سۇلىرىغا دەسلەپتە سىكەنجەبىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. كېيىن خىيار شەنبەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر چوڭ تەرىتى قۇرغاق بولسا، تەرەنجەبىل بىلەن بىرلىكتە بادام يېغى ئېمىتىلىپ

ئىچكۈزۈلىدۇ. بەدەن هارارىتى تۆۋەن بولسا كەرەپشە سۈيى، قەسەبىئۇززەرىرە قوشۇلغان مەتبۇخى ئەپسەنتىنلارغا بادام يېغى تېمىتىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قۇلۇسى خىيار شەنبەر قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قۇرسى ئەنبەر بارىس، سىكەنجىۋىل ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر يۆتەل بولسا مەزكۇر قۇرسقا ئالتە گىرام كەترا، 10 گىرام رۇبىسۇس قوشۇلىدۇ. ئەمما چوڭ تەرەت قۇرغاق بولماسلىقى ۋە يۇمشاقمۇ بولماسلىقى كېرەك. بولمىسا بەدەن ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەر ساھەسىگە بېھىنى باراۋەر مىقداردىكى سىركە ۋە سۇ بىلەن قاينىتىپ چېپىلىدۇ. سەندەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، يۇقىرىدىكى بېھىگە ئارىلاشتۇرۇپ گۈل يېغى بىلەن بىرلىكتە جىگەر ساھەسىگە چېپىلسىمۇ بولىدۇ ياكى بېھىنى ئەپسەنتىن سۈيى بىلەن قاينىتىپ جىگەرگە سۈرۈلىدۇ ياكى ئارپا ئۇنىنى بېھى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، جىگەرگە چېپىلىدۇ. مەزكۇر زىمادلار ئارىلىقىدا بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەستىكى، شۇمشا، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلاردىن زىماد تەييارلاپ جىگەرگە چېپىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە سەندەل، قىزىلگۈل 15 گىرامدىن، بابۇنە، ئىكلىمىلىك، ئارپا ئۇنى، بىنەپشە 12 گىرامدىن، ئەپسەنتىن رۇمى، قەرەنفىل، شىيافى مامىسا 10 گىرامدىن، مەستىكى، سۇمبۇل ئالتە گىرامدىن، زەپە ئۈچ گىرام، كافوردىن بىر گىرام ئېلىپ، سوقۇپ، موم يېغى، بابۇنە يېغى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلار بىلەن يۇغۇرۇپ جىگەرگە چېپىلىدۇ. بەديان سۈيى، كەرەپشە سۈيى، گاۋزىبان سۈيى، قىزىلچا سۈيى قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلۈپ، ياللۇغ پىشۇرۇلىدۇ. كېسەللىك پەسىيىشكە باشلىغاندا قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، پۆپەل، بىنەپشە، نىلۇپەر 10 گىرامدىن، بابۇنە، زىغىر، ئەپسەنتىن رۇمى، ئىكلىمىلىك، پىرسىياۋشان 15 گىرامدىن، سۇنبۇل، مەستىكى، مىيئە سائىلە 10 گىرامدىن، زەپە ئۈچ گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، بابۇنە يېغى، سېرىق موم بىلەن يۇغۇرۇلۇپ جىگەر ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ جىگەرنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بولسا قان ئېلىنىپ بولغاندىن كېيىن، بىمارنىڭ چوڭ تەرىتى يۇمشىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن شەربىتى تەمرىھىندى، ئىت ئۈزۈمى سۈيى، يۆگىمەچ ئوت سۈيى، سۈتىنىڭ زەرداپ سۈيى، بىنەپشە سۈيى، سىكەنجىۋىل قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا قىزىلچا، يۆگىمەچ ئوت، زاراڭزا قوشۇپ بېرىلىدۇ. تۆت كۈندىن كېيىن يەنى بەشىنچى كۈنى فۇلۇسى خىيار شەنبەر يۆگىمەچ ئوت ياكى كەرەپشە سۈيىدە ئېزىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 14 كۈنگىچە زاراڭزا، پالەك، ئەفتىمۇن قوشۇلۇپ، كۆكتات شورپىسى تەييارلاپ بېرىلىدۇ. مۇسھىل ئۈچۈن، سەبرى، غارىقۇن، تۇربۇت قاتارلىقلار بەش گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ بېرى-

لىدۇ. تۆۋەندىكى سوپۇپ جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ياللۇغ قايتۇرىدۇ. چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ.

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 30 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئىككى خىل تەرخەمەك مېغىزى ئالتە گىرامدىن، لەكە مەغسۇل، رەۋەنچىنى ئۈچ گىرامدىن، سوقمۇنىيا ئىككى گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، سۆتنىڭ زەردابى سۈيى بىلەن بىرلىكتە ئالتە گىرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر جىگەر ياللۇغى پىشىپ، يىرىڭلاپ، ئېغىز ئالغان بولسا يىرىڭ چوڭ تەرەت ياكى بۆرەك ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلغان بولسا ياكى قورساق بوشلۇقىدا تۇرۇۋال-غان بولسا، تەبىئەتكە ياردەم بېرىلىدۇ. يەنى ئىچىنى سۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىپ، يىرىڭنىڭ بەدەن سىرتىغا تېزراق چىقىپ كېتىشىگە شارائىت ھازىرلىنىدۇ. يىرىڭ ئۈچەي-لەرگە كەلگەن بولسا چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى، ئىچىنى سۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: يۈگمەچ ئوت سۈيى، فۇلۇسى خىيار شەنبەر، شىرخىشت، تەرەنجۇبىل قاتار-لىقلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ شەربەت تەييارلىنىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر مۇسھىلنىڭ كۈچلۈكرەك بولۇش مەقسەت قىلىنسا يۇقىرىدىكى دورىلارغا مۇۋا-پىق مىقداردا سەبرى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ياكى شىرخىشت، شېكەر، مائۇلئۇسۇل، ئۈزۈم، ئەنجۈر قېقى، خورما، شۇمشا، پەرسىياۋشان قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، مائۇلئۇسۇل بىلەن قاينىتىلىپ، بادام يېغى ئېمىتىلىپ، مەتبۇخى ئەپسەنتىن بىلەن ئىچكۈ-زۈلىدۇ.

ئەگەر ئىششىقنىڭ پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، پىششىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن ئەنجۈر شەربىتى مائۇلئەسەل بىلەن بىرلىكتە ئىچكۈزۈلىدۇ. مائۇلئەسەل بىلەن ئارپا ئېشى ئىششىقنى پىشۇرىدۇ. ئىششىق پىشقاندىن كېيىن، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مائۇلئەسەلگە بەش گىرام غاپەس، فۇلۇسى خىيار شەنبەر ۋە شېكەر قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈل-دۇ. بۆرەك يوللىرىدا يىرىڭ توختىۋالغان بولسا بۆرەك ئۈچەيلەرنى تازىلاش ئۈچۈن سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك سۈيى قاتارلىقلار بىنەپشە شەربىتى، ھاشار شەربىتى، زۇپا شەربەتلىرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. يالپۇز بىلەن فەرەسيۇن (تاغ كۈدىسى) توققۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ بەنادۇق بۇزۇرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. تازىلاشنى ئىلگىرى سۈرۈش گۈلاب، مائۇلئەسەل، ئارپا سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن گۆش ئۇندۇرگۈچى چارە - تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى سوپۇپ ئىشلىتىلى-دۇ. مەستىكى، تۇخۇمى كاسنى، گىلى مەختۇم بەش گىرامدىن، كۇندۇر، خۇسياۋ-شان، قىزىلگۈل، تاباشىر 10 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ،

مائۇلئەسەل، سىكەنجەۋىل ياكى گۈلاب بىلەن بىرلىكتە 10 گىرامدىن ئىچىلىدۇ. غىزاسىغا كەكلىك گۆشى، مائۇلئەسەل بىلەن پىشۇرۇلۇپ، ئاز مىقداردا نىشاستە، بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ بېرىلىدۇ. تۇخۇم سېرىقى، سۈت، تەرخەمەك، دارچىنلار بىلەن پىشۇرۇلۇپ يىگۈزۈلىدۇ. يىرىك قورساق بوشلۇقىغا يىغىلىپ تارقالمىسا قورساقنىڭ يېرىق تەرىپى قائىدە بويىچە تېشىلىپ، قومۇش نەيچە سېلىپ، قورساق تۆۋەنگە سىرىلىپ، يىرىڭ ئاقتۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرىدا ئېيتىلغان گۆش ئۇندۇرگۇچى چارە تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. مۆتىدىل كىلىزما قىلىنىدۇ. مۇناسىپ شەربەتلەر بىلەن چوڭ تەرەت بوشىتىلىدۇ. مەنبۇخى ھۆلبە پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى: ئۇرۇقىدىن ئايرىغان ئۈزۈم 90 گىرام، ئەنجۇر قېقى 20 دانە، چىلان 20 دانە، شومشا، ئوغرى تىكەن ئالتە گىرامدىن ئېلىنىدۇ. 500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىلىپ، يېرىمى قالغاندا پىسەپلىرى سۈزۈۋېتىلىپ، سۇيىگە بادام يېغى تېمىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن ئايارەج پىقىرا، غارىقۇن، ئۇسارەئى غاپەس، رۇمبەدىيان ئىككى گىرامدىن، نەمەك ھىندى يېرىم گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، كاسىنە ۋە ئىت ئۈزۈمى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب قىلىنىپ بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زىغىر شىرىسى پىشۇرۇش، يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە. ئۆردەك يېغى، توخۇ پاقالچىقى ئىلىكى ئىستېمال قىلىش ۋە زىماد قىلىش پايدىلىقتۇر. ئۈچ گىرام چاڭگاك ئۇرۇقى كەرەپشە سۈيى بىلەن بىرلىكتە ئىچكۈزۈلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەش گىرام ئاچچىق بادام يېغى 25 گىرام شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. قۇرسى مۇقەل، مەجۇنى گۇل، مەتبۇخى زۇپا، سۇفۇپى ھېلىلە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ياللۇغ بەلغەمدىن كېلىپ چىققان بولسا جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى ۋە جىگەر قاتتىق ئىششىقىغا قىلىنغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ. مائۇلئۇسۇل ئىچكۈزۈلىدۇ. ئايارەج پەيقىرا بەش گىرام، غارىقۇن ئۈچ گىرام، ئاچچىق بادام مېغىزى ئىككى گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئىككىسە بۆلۈنۈپ ئەفتىمۇن سۈيى بىلەن بىرلىكتە ئىچكۈزۈلىدۇ. ھارارەت غالىپ بولسا دارچىن، رەۋەن، ئوردان قاتارلىقلار ئۈچ گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىبنى سىنا تۆۋەندىكى دورىلار سىناقتىن ئۆتكەن دەيدۇ: رەۋەن بەش گىرام، گىلى ئەرمىنى ئۈچ گىرام ئېلىنىپ، شەربىتى ھەببۇلئاس بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. رەۋەن چىنى، گىلى ئەرمىنى، مەستىكى، سۇنبۇل قاتارلىقلار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، گىل ئەرمىنى

بىلەن بىرلىكتە جىگەرگە زىماد قىلىنىدۇ ياكى ئۇدى ھىندى، زەپەر، ھەببۇلغار، مۇقەل، مەستىكى، سۇنبۇل قاتارلىقلار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، سەۋسەن يېغى ياكى موم يېغى بىلەن زىماد قىلىنىپ، جىگەرگە چاپلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

§ 8 . تال كېسەللىكلىرى

1. تالنىڭ خىزمىتى

تالنىڭ خىزمىتى جىگەردىن سەۋدانى تارتىش يەنى جىگەردىكى سەۋدانى تارتىپ ئۆزىگە تېگىشلىك ئوزۇقلۇقنىمۇ قوبۇل قىلغاندىن كېيىن ئاشقازان باشقا ئەزالارغا يېتەرلىك سەۋدا ماددىسىنى تارقىتىپ بېرىشتىن ئىبارەت. تالنىڭ سەۋدانى بىر تەرەپ قىلىش ۋە تارقىتىش خىزمىتى نورمال بولسا ئۇنىڭ مىزاجىمۇ نورمال بولىدۇ. ئەگەر سەۋدا تالدا كۆپىسە تالنىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ. پايدىسى كۆپتۇر. تال مىزاجى مۆتىدىللىقتىن ئۆزگەرسە ئۇنىڭ خىزمىتى بۇزۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەرقايسى قۇۋۋەتلەردە ئۆزگىرىش كۆرۈلىدۇ. تالنىڭ قۇۋۋىتى جازىبە (تارتىش كۈچى) زەئىپلەشسە قاندىكى سەۋدانىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىپ قارا يەرقان ۋە قارا بەرەس ۋە قارا داغ كېسەللىكلىرى كۆرۈلىدۇ. تالنىڭ زەئىپلىكى مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا جوزام كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. تالنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھازىمە) سى ئاجىزلاشسا ئۇنىڭدىكى سەۋدا ھەزىم بولماي ئۆز پېتى تۇرىدۇ. چۇچۇمەل ھالەتتىكى سەۋدا ئاشقازانغا قويۇلسا كالا ئىشتىھا (جۇئۇل بەقەر) كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇچەيلەرگە قويۇلسا سەۋدا خاراكتېرلىك ئىچى سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. باشقا ئەزالارغا قويۇلسا سەۋدادىن كېلىپ چىققان راك، مالىخولىيا، پاقالچاق ۋېنالىرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى بولۇپ ئۆزگىرىشى، دائۇل فىل پۇت كېسىلى)، بۇۋاسىر قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر تالنىڭ تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ماسىكە) سى زەئىپلەشسە سەۋدا پىشىپ بولغىچە تالدا تۇرماستىن خام پېتى ئاشقازانغا كېلىپ، زەردىسى قايناش، كۆپ قۇسۇش ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇچەيلەرگە چۈشسە سەۋدا خاراكتېرلىك ئىچى سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر تالنىڭ ئىتتىرىپ چىقارغۇچى كۈچى (قۇۋۋىتى دافىئە) سى زەئىپلەشسە تالدىكى سەۋدانىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىپ تال چوڭىيىپ كېتىدۇ. بۇ سەۋەبتىن سەۋدا خاراكتېرلىك تەپ كۆرۈلىدۇ. بىمارنىڭ ئىشتىھاسى زەئىپلىشىدۇ. ئەگەر قۇۋۋىتى دافىئەنىڭ زەئىپلىشىشى بەك ئېغىر بولمىسا، سەۋدانىڭ تارقىلىشى مەلۇم دەرىجىدە ساقلانغان بولغاچقا بەدەندە تەرتىپسىز تەپ كۆرۈلىدۇ. تال چوڭىيسا باشقا ئەزالار

ئورۇقلايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى: تالنىڭ تارتىش كۈچى ئېشىپ كەتكەن بولغاچقا ئەزالارغا كېرەكلىك ئوزۇقلۇق ماددىلارنى كۆپ مىقداردا تارتىدۇ. ئەمما ئۆزىدىكى سەۋدانى باشقا ئەزالارغا قويۇپ بېرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئەزالاردا ئورۇقلاش كۆرۈلىدۇ.

2. تال ئاغرىقى

سەۋەبى:

تالغا يەل يىغىلىۋالغانلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

تال ساھەسىدە يۆتكىلىشچان ئاغرىق بولىدۇ.

داۋالاش:

تال يالللۇغىنى داۋالاش ئۇسۇلىغا ئوخشايدۇ. ئوتلۇق لوڭقا قويۇلىدۇ. تۇز ۋە قورۇلغان تېرىق بىلەن تالغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. تائام يېيىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ ياكى تائام يېيىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇققا سەۋرى قىلىنىدۇ. سۇ ئورنىغا كونا شاراب ئىچىلىدۇ. يۇلغۇن مېۋىسى 30 گىرام، تۇخۇمى مۇرد 30 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 15 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، سىكەنجىۋىل بۇزۇرى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. «قارابادىن» داقۇرسى سەۋسەن جالىينۇسى ئىستېمال قىلدۇرۇش تەۋسىيە قىلىنغان بۇ قۇرس سوغۇقتىن ۋە يەلدىن بولغان تال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى:

ئىرسا، ئاقمۇچ، سۇنبۇل، ئوشەق 10 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. ئوشەقتىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ، تالقان قىلىنىدۇ. ئوشەق سىركە بىلەن ئېرىتىلىپ يۇقىرىقى تالقان بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا قۇرس قىلىنىدۇ. بىر قوشۇق سىكەنجىۋىل بىلەن بىرلىكتە ئۈچ گىرامدىن ئۈدا ئۈچ كۈندىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەل ھەيدەپ ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، سىناقتىن ئۆتكەن. ئۇنىڭدىن كېيىن سوزاپ سىركە بىلەن قايىنتىلىپ، سۈيىگە بىر پارچە كىگىز چىلىنىپ، تال ئۈستىگە يېپىلىدۇ ياكى قۇرسى كەبىر جالىينۇسى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇ سوغۇقتىن ۋە يەلدىن بولغان تال ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: كەپە يىلتىزى پوستى 12 گىرام، يۇمىلاق زىراۋەند ئۈچ گىرام، چاڭگاك ئۇرۇقى، پىلپىل 18 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلار سوقۇلۇپ، تالقان قىلىنىپ، سىركىدە ئېرىتىلىپ ئوشەق بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا قۇرس قىلىنىپ، بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

9 § . بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى

1. بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

سەۋەبى:

بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش، يۇلغۇن، قامغا ئوخشاش هايۋاناتلارنىڭ تېرىلىرىدىن تىكىلگەن جۇۋىلارنى كىيىپ يۇرۇش ياكى ئېغىر ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى يۇقىرىقىنىڭ ئەكسى بولۇپ، تاشتىدا ياكى مۇنچىدىن كېيىن ياكى ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچىش ياكى سوغۇق يەردە ئۇخلاشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى:

بۆرەك مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، بىمارنىڭ سۈيدۈكى زەپەرەڭ، بەدبۇي بولىدۇ. كۆپ ئۇسسايدۇ. سۈيدۈكنى ساقلىيالمايدۇ. ئىشتىهاسى تۆۋەن، بېلى ياشانغانلارنىڭ بېلىدەك بوش بولىدۇ. بۆرەك مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، سۈيدۈك رەڭگى ئاق سۈيۈق بولىدۇ. سۈيدۈك مىقدارى كۆپ بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. ئىشتىهاسى تۆۋەن بولىدۇ. بېلى ئېغىر مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش:

بۆرەك مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، بىمار ئارام ئالدۇرۇلىدۇ. سوغۇق شەربەتلەر، زىمادلار ئىشلىتىلىدۇ. بۆرەك مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا جاۋارىش كۇمۇنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. پاقلاننىڭ كاللا ـ پاقالچاق شورپىسى بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. كەپتەر باچكىسى ياغاق يېغى ۋە ئاچچىق بادام يېغى ياكى پىستە يېغى بىلەن قورۇلۇپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى قوينىڭ دۈمبە يېغىنى يالغۇز قورۇپ يېگۈزسىمۇ بولىدۇ.

2. بۆرەك زەئىپلىشىش ۋە ئورۇقلاش

سەۋەبى:

بۆرەكنىڭ ئورۇقلىشى كۆپ جىما قىلىش، سۈيدۈك هەيدىگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۆرەكنىڭ زەئىپلىشىشى تۈرلۈك مىزاج بۇزۇلۇشلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى:

بۆرەك ئورۇقلىسا بىمارنىڭ جىماغا ھەۋىسى بولمايدۇ. بېلى بوش بولىدۇ. سۈيدۈكنى يىغالمايدۇ. كۆزى چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. بەل ساھەسى سوغۇق مەلۇم بولىدۇ. بۆرەك زەئىپلەشسە، سۈيدۈك رەڭگى گۆش يۇيغان سۇدەك بولىدۇ ياكى سۈيدۈك بىلەن بىرگە قويۇق سۇيۇقلۇقلار كېلىدۇ. تىنىدۇرۇلسا چۆكمە پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك ئۈستىگە دەريا كۆپىكىگە ئوخشاش كۆپۈكلەر ئۆرلىسە، بۆرەكنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ھېچقانداق كۆپۈك بولمىسا ئاجىزلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا تائام ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرىكى سۈيدۈك سۇيۇق، تائام ھەزىم بولغاندىن كېيىنكى سۈيدەك گۆش يۇيغان سۇدەك كېلىدۇ.

داۋالاش:

بۆرەك ئورۇقلاشقا بادام يېغى، پىستە مېغىزى، پۇندۇق مېغىزى، ھەببەتۇل خەزرا مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، زەنجىۋىل، بەدىيان قاتارلىقلار بىلەن بۇغداي خېمىرى يۇغۇرۇلۇپ، پېتىر نان پىشۇرۇلۇپ يېگۈزۈلىدۇ. پاقلان بۆرىكى ئۆردەك يېغى بىلەن قورۇپ پىشۇرۇلۇپ قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىڭ تالقىنى سېپىلىپ يېگۈزۈلىدۇ. پاقلاننىڭ كاللا - پاقالچىقى، كەپتەر باچكىسى، دۈمبە يېغى قاتارلىقلار قاينىتىلىپ، سۈيى بىلەن كىلىزما قىلىنسا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزاسىغا ئاتىلا، كاللا - پاقالچاق، ئىللىتىپ پىشۇرۇلغان توخۇم بېرىلىدۇ ياكى خەشخاش ئۇرۇقى سوقۇلۇپ، شىرىسى چىقىرىلىپ، قەنت ياكى ھەسەل بىلەن ھالۋا تەييارلىنىپ، ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى بىلەن ھالۋا تەييارلاپ بېرىلىدۇ. بۆرەكنى سەمرىتىش ئۈچۈن تەبىئىتى سوغۇققا مايىل غىزالاردىن يېگۈزۈلىدۇ.

بۆرەك زەئىپلىشىپ سۈيدۈكى گۆش يۇيغان سۇدەك كەلسە، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. جىما قىلىش، ئېغىر ئەمگەك قىلىش ۋە مونچىغا چۈشۈشلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئارام ئالدۇرۇلىدۇ. ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئامۇت شەربىتى ۋە قۇرسى تاباشىرلار يېگۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ئارپا ئۇنى ياكى بۇغداي ئۇنى، ئاقلانغان يېسىمۇق ياكى غورا سۈيى بىلەن توپاق گۆشى، چىل گۆشى، سۇمماق سۈيى بىلەن پىشۇرۇلۇپ يېگۈزۈلىدۇ. قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى - باردەڭ ئۇرۇقى مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى قاتارلىقلار بىلەن ياغلىق نان پىشۇرۇلۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقىغا مەزكۇر ئۇرۇقلارنى شىرىسى چىقىرىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قىزىلگۈل، تاباشىر، ئاق سەندەل، لىھيەتۇتىس ئۇسارىسى، گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، سۇمماق سۈيى 30 گىرامدىن، قۇستى 21 گىرام، خەرنۇب، بەرگى مۇرد ئالتە گىرامدىن، ئارپا تالقىنى 10 گىرام ئېلىنىپ، چالا سوقۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئامۇت سۈيى ياكى ئاچچىق ئالما سۈيى بىلەن يۇغۇرۇ-

لۇپ بەلگە چېپىلىدۇ. لىھيەتۇتىس، خەربۇن تىبتى، قارىغاي ياڭىقى، ئانار پوستى، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، قايىنتىلىپ سۈيى بىلەن ئابزەن قىلىنىدۇ. ئاخىرىدا تۆگە سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. تۆگە سۈتى بىلەن بىرلىكتە قولونىيايى فارسى ياكى فۇلۇنىيايى رۇمى ياكى قۇرسى گۈلنار يېپىلسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. قۇرسى گۈلنار بىلەن تۆگە سۈتى ئىچكۈزۈلسە، قان قەي قىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بىمار تۇزلۇق، چۇچۇمەل، ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

3. بۆرەك ياللۇغى

سەۋەبى

يۇقىرى ھارارەتنىڭ تەسىرى، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى، ئېگىز يەردىن يىقىلىش، بۆرەككە زەربە تېگىش، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش ياكى سۈيدۈكنى يىغىش ياكى سۈيدۈك تۇتۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. ياللۇغقا خاتا ئىلاج قىلىنسا ياللۇغ قاتتىق ئىششىققا ئۆزگىرىدۇ. بۆرەك مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، ماددىلارنىڭ سۇيۇق قىسمى پارغا ئايلىنىپ، قويۇق قىسمى قېپقىلىپ قاتتىق ئىششىققا ئۆزگىرىدۇ. ھەرقانداق ماددا بۆرەكتە بىرقانچە كۈن تۇرسا قېتىپ تاشقا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: ياللۇغ ئىسسىقتىن بولسا بۆرەك ئېغىر مەلۇم بولىدۇ. تارتىشىدۇ. ياللۇغ بۆرەكنىڭ مۇسكۇل قىسمىدا (ئۇيۇل ماددىسىدا) بولسا ئاغرىق يېنىكرەك بولىدۇ. ئەگەر بۆرەكنىڭ غىلاپىدا (پوستىلاق قىسمى) دا بولسا، بولۇپمۇ بىر بۆرەكتە بولسا ئاغرىق كۈچلۈك بولىدۇ. ئاغرىقتىن بېلىنى روسلىيالمايدۇ. يۆتەلسىمۇ ئاغرىيدۇ. بۆرەكنىڭ مېڭە بىلەن ئورتاقلىقى بولغانلىقى ئۈچۈن، بەزىدە بىمار ئەقلىدىن ئادىشىدۇ. بۆرەك ئاغرىقى كۆزگە تارقايدۇ. كۆز ئېقى دەسلەپتە ئاق بولىدۇ. كېيىن سۈس سېرىققا ئۆزگىرىدۇ. كۆز ئېقى كۆپ ۋاقىتلاردا ئاق تۇرسا بۆرەك ئىششىقىنىڭ قاتقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

بۆرەك ئىششىقى قاتسا چىقان پەيدا بولۇپ، يىرىڭداش ئېھتىماللىقى بولىدۇ. بۇ چاغدا بىمارنىڭ سۈيدۈكى قويۇق، رەڭگى ئاق بولسا خەتەرلىك بولىدۇ. سۈيدۈكتە چۆكمە ماددىلىرى كۆرۈلسە ساقلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بۆرەك ئاغرىقى كۈچەيسە گويا بۆرەككە ئېغىر نەرسىنى ئېسىپ قويغاندەك بىلىنسە بۆرەككە چىقان چىققانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بىمار تىترەپ جۇغ - جۇغ ئۈلاشسا چىقاننىڭ ئېغىز ئالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئىششىق بىر بۆرەكتە بولسا، بىمار يەنە بىر يېنىنى بېسىپ ياتسا بۆرىكى ئېسىلىپ

تارتىشىدۇ. ئاغرىق كۆچىيىدۇ. بىقىنىنىڭ جىگەرگە يېقىن قىسمى ئاغرىسا، ياللۇغنىڭ ئۆڭ بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. چۈنكى ئوڭ بۆرەك سول بۆرەكتىن يۇقىرى بولىدۇ. ئەگەر دوۋسۇنغا يېقىن ئورۇن ئاغرىسا ياللۇغنىڭ سول بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ياللۇغ سەپرادىن بولسا بىمارنىڭ قىزىتمىسى يۇقىرىراق بولىدۇ. بۆرەك ساھەسى كۆيۈشۈپ ئاغرىيدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. سۈيدۈكى پات ـ پات قىستايدۇ. سىيگەندە ئېچىشىدۇ. ئاز ـ ئازدىن كېلىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ قاندىن بولسا مەزكۇر ئالامەتلەر ئاجىزراق بولىدۇ. بۆرەك جاراھىتى يېرىلىپ، ئاز ـ ئازدىن كېلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ قاندىن بولسا مەزكۇر ئالامەتلەر ئاجىزراق بولىدۇ. بۆرەك جاراھىتى يېرىلىپ، يىرىڭ دوۋسۇنغا چۈشسە، يىرىڭ سۈيدۈككە تەكشى ئارىلاشقان بولۇپ، سىيىق پۇرىمىسا ساقىيىش ئۈمىدى بولىدۇ. يىرىڭ ئۈچەيگە سىرغىپ چۈشكەن بولسا يامان بولىدۇ. بۇ چاغدا كېسەللىك ماددىسى بۆرەكتىن جىگەرگە كېلىپ، جىگەردىن ماسارىقا تومۇرلىرى ئارقىلىق ئۈچەيگە كېلىدۇ. يىرىڭ قورساق بوشلۇقىغا يىغىلسا يامان ھېسابلىنىدۇ. قورساقنى يارماي بولمايدۇ.

بۆرەك ياللۇغى بەلغەمدىن بولسا بىمارنىڭ بېلى ئېغىر مەلۇم بولىدۇ. يۈز ـ كۆزلىرى كۆپۈشىدۇ. سۈيدۈكى قويۇق، رەڭگى ئاق بولىدۇ، ئىشتىقىنىڭ قاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بېلىنى رۇسلىيالمايدۇ. بەزىدە بۆرەك سۈتى قاندىن ئايرىيالمايدۇ ـ دە، قانتومۇر دىۋاردىن تەپچىرەپ ئەزالارنىڭ بوشلۇقلىرىغا سۇ يىغىلىپ ھەرخىل ئىستىسقا كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش:

كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە بىمارغا ھېچنەرسە بېرىلمەيدۇ. بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويماسلىقى ئۈچۈن سۇ بېرىلمەيدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا كۆزدىن تۆشۈك ئېچىلىپ، سۇ تېمىتىلىپ شورىتىلىدۇ. خىلتلارنى بۆرەككە كەلتۈرمەسلىك ئۈچۈن مۇسھىل دورىلار بېرىلمەيدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى تەڭشەش ئۈچۈن چارە قىلىنىدۇ.

ئۈنىڭدىن كېيىن كىلىزما قىلىنىدۇ. چۈنكى كىلىزمىنىڭ تەسىرى كېسەللەنگەن ئورۇنغا ياخشى يېتىپ بارىدۇ. خىلتلارنى تارتمايدۇ. ئەمما كىلىزما يەڭگىل دورىلار بىلەن قىلىنىدۇ. خىيار شەنبەر ئەڭ ياخشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاشتا مائۇل جىبىل ياخشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇ ماددىنى ئۈچەيگە ھەيدەيدۇ، قان ـ تومۇرلارنى تازىلايدۇ. زىمادلارغا دەسلەپتە بىنەپشە، باقىللا ئۈنى، ئاق لەيلى

ئۇرۇقى، سەندەل، شىپالى مامىسا، ھۆل قاپاق، گۈل يېغى، ئىت ئۈزۈمى سۈيى قاتارلىق-لار ئىشلىتىلىدۇ. ئوتتۇرا مەزگىلدە زىمادقا بابۇنە بىلەن شومشا، كېيىنكى مەزگىلدە ئارپا ئۇنى قوشۇلىدۇ. ئاخىرىدا بابۇنە، ئاق لەيلى گۈلى، قەيسۇم قاتارلىقلار زەيتۇن يېغى بىلەن قايىنتىلىپ يۇڭغا سۈركىلىپ بۆرەككە تېڭىلىدۇ.

ياللۇغ قاندىن بولسا دەسلەپتە سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىپ، چىلان شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. چىلان شەربىتىگە سىكەنجىۋىل ياكى كاشكاپ قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. غىزاسىغا يېسمۇق بىلەن سۇماق قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ياللۇغ سەپرادىن بولسا دەسلەپتە باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. سەپرا كۆپ بولسا چىلان شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، سىكەنجىۋىل سادىلەرگە ئىسپىغۇل لۇئابى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى سۈيى، شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئىستىفراغ قىلغاندىن كېيىن ياللۇغنىڭ پىشقانلىقى مەلۇم بولسا پىشۇرغۇچى زىمادلار چاپلىنىدۇ. سۈيدۈكتە يىرىڭ كۆرۈلسە بەنادۇق بۇزۇرى بېرىلىپ دوۋسۇن تازىلىنىدۇ.

كېيىنرەك بۇ بەنادۇق بۇزۇرىغا ئاچچىق بادام مېغىزى، بادام يىلىمى، زەپەر، بېھى ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، تۇخۇمى مىھلەب، چىلغۇزە مېغىزى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇلىدۇ. قارا نوقۇت سۈيى ئۈزۈم شىرىسى بىلەن ئىچكۈ-زۈلسە دوۋسۇننى تازىلايدۇ.

ياللۇغ بەلغەمدىن كېلىپ چىققان بولسا قەي قىلدۇرغاندىن كېيىن گۈلقەنت ئەسەلى ئەنجۇر شەربىتى، لۇئۇقى خىيار شەنبەرلەر بېرىلىدۇ.

بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، بۇغداي كېپىكى، ئارپا يارمىسى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىق-داردا ئېلىنىپ قايىنتىلىپ ئابزەن قىلىنىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، دەرمەتۇركى، سىرىق-چېچەك، سوزاپ ئۇرۇقى، بەرگى كەرنەب، بىغى كەرنەب، قىزىلچا يوپۇرمىقى، قىزىلچا يىلتىزى ئۈچ گىرامدىن، ئوغرى تىكەن ئىككى چاڭگال، پىرسىياۋشان، شومشا ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلى گۈلى، بىنەپشە بىر چاڭگالدىن ئەنجۇر قېقى 10 دانە، كۈنجۈت يېغى 30 گىرام، بىدەنجىر يېغى 15 گىرام، توغرىغۇ ئىككى گىرام، تۇز بىر گىرام ئېلىنىدۇ. دورىلار ئىككى چىنە سۇ قايىنتىلىپ يېرىمى قالغاندا پەسەيلىرى سۈزۈۋېتىلىپ كۈنىگە بىر قېتىم كىلىزما قىلىنىدۇ.

ياللۇغ سەۋدادىن كېلىپ چىققان بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن مائۇل جىبىن بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىتىرگىل كەبىر بېرىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلى-دۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ زىماد چاپلىنىدۇ: ھۆل قاپاق قىرىلىپ، سوقۇلۇپ، سۈيى

چىقىرىلىدۇ. تەرخەمەك سۈيى، سۆگەت يوپۇرمىقى سۈيى، ھەمىشە باھار سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ ئوتتۇرىسى ئويمانلاشتۇرۇلغان قوغۇشۇن تاختاي ئۈستىگە تۆكۈلۈپ سۇلار-نىڭ رەڭگى قارىدىغۇچە سۈرۈلىدۇ. ئۈستىدىن كۈنجۈت يېغى، ئەنجۈر يېغى تېمىتىلىپ يەنە سۈرۈلىدۇ. كېيىن چىگە رەختكە ئىچكۈزۈلۈپ بۆرەك ئۈستىگە يېپىلىدۇ. غىزاسىغا كىپەك سۈيى ھەسەل بىلەن قايىنتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كېيىنرەك ئاقلانغان ماش، تەرخە-مەك ئۇرۇقى، پالەك قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا مۇنداق دېيىلىدۇ. ئىششىقنى پىشۇرۇش ئۈچۈن قۇرۇلغان زى-غىر سوقۇلۇپ 10 گىرام نىشاستە مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل سۈيى بىلەن قايىنتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىششىق ئېغىز ئېلىپ سۈيدۈكتە يىرىڭ كۆرۈلسە خەشخاش شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتىگە ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. گىلى ئەرمىنى قۇرسى كاكىنەج بىلەن يېگۈزۈلىدۇ.

ياللۇغ سەپرادىن كېلىپ چىققان بولسا سېرىق ھېلىلە 25 گىرام، تەمرىھىندى 75 گىرام، چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا 20 دانىدىن، بىنەپشە 10 گىرام، ئەفتىمۇن ئۇرۇ-قى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىت ئۈزۈمى قاتارلىقلار 15 گىرامدىن، قۇرسى خىيار شەنبەر 50 گىرام، شىرخىشتتىن 75 گىرام ئېلىپ، قايىنتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن پىسەپلىرى سۈزۈۋېتىلىپ، سۈيىگە ئۈچ گىرام بادام يېغى تېمىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ بەش كۈندە بىر قېتىمدىن 10 كۈن ئىچىلىدۇ.

4. دىيابېت (قەنت سىيىش) كېسىلى

سەۋەبلىرى:

بۆرەك ئاجىزلىقى، سۈيدۈك يولى ۋە قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىشى، ئومۇمىي بەدەن ۋە جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، جىگەر ھارارىتىنىڭ يۇقىرىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىك يۇنان تىلىدا سۇ تارتقۇچى ياكى كېچىدە سىيىپ يېتىش دېگەن مەنىدە «زىيابىيتۇس» دەپ ئاتالغان.

ئالامەتلىرى

كۆپ ئۇسسايدۇ، كۆپ سىيىدۇ، بەدەن ئورۇقلايدۇ.

داۋالاش

دەسلەپتە توسالغۇ بولمىسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قويۇق ئارپا ئېشى سوۋۇتۇلۇپ بادام يېغى تېمىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىسپىغۇل لۇئابىغا خىيار شەنبەر بىلەن شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇلۇپ ئېرىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئانار

سۇيى بىلەن ھۆل قاپاق سۇيىگە ھۆمماز ئۇرۇقى ياكى تۇرۇنجى ياكى سېمىز ئوت ئۇرۇقى قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن قېتىققا سوغۇق سۇ قوشۇلۇپ دوغاپ قىلىنىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچكەندىن كېيىن قەي قىلدۇرۇلسا كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرەك مىزاجى تەڭشىلىدۇ.

بىمار سوغۇقتىن ھاۋاغا يۆتكىلىدۇ. نىلۇپەر، بىنەپشە، كافۇر پۇرىتىلىدۇ. توسالغۇ بولمىسا تەرلىتىش ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈچۈمەل قېتىق خالتىغا ئېلىنىپ، ئېمىتىلگەن سۇيى ئىچكۈزۈلسە، سۇمماق شوراپ بېرىلسە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. قۇرسى تاباشىر، قۇرسى كافۇر ئىستېمال قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاقاقىيا سۇ بىلەن ئېرىتىلىپ ئۇنىڭغا ھۆل لاتا مىلىنىپ بۆرەككە يېپىلىدۇ. لاتا ئىسسىپ قالسا يەنە سوۋۇتۇلۇپ يېپىلىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش قۇرۇق سوغۇق دورىلار زىماد قىلىنسىمۇ ئوخشاشلا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر قەنت سىيىش كېسەللىكى مىزاجىنىڭ ماددىلىق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا دەسلەپتە قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سۈيدۈكنى ئازايتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قۇرۇلغان ياڭاق مېغىزى سوقۇلۇپ ئەنجۈر شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ يېگۈزۈلىدۇ. مەجۇنى فەلافەسەلى يېگۈزۈلىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى مەجۇنلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. سۆگەي بىلەن كۈرەندۈردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئۈزۈم شىرىسى بىلەن يېگۈزۈلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن، سۇپۇپى ماسكۇل بەۋۋل ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى: بەللۇت، تۇخۇمى مىھلەب، سۆگەي، مۇرمەككى، خولىنجان، گۈلدارچىن، ئىگىر قاتارلىقلار بەش گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ ئۈچ گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاموت يوپۇرمىقى، ئاموت يىلتىزى، زەمچە كۈشتىسى، ئانار گۈلى، كۈندۈر، شاھبەللۇت قاتارلىقلار 15 گىرامدىن ئېلىنىپ، تاتلىق شاراب بىلەن قاينىتىلىپ پەسەيلىرى سۈزۈۋېتىلىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 50 مىللىلىتىردىن ئېلىنىپ، ئۈچ گىرام رەۋغىنى مۇرد بىلەن بىرلىكتە ئىچكۈزۈلىدۇ. تۈلكە گۆشىنى قورۇپ ئىستېمال قىلىش بۇ كېسەللىككە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. كۆز ئالدى قاراڭغۇلىششقا شىپا بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن دورسۇن بوشاش ۋە سۈيدۈك تامچىلاش كېسەللىكىنىڭ ئىلاجلىرى قىلىنىدۇ. رەيھان ئۇرۇقىدىن 10 گىرام ئېلىنىپ بىر گىرام كۆك موزا بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ ئىستېمال قىلىش سىناقتىن ئۆتكەن.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا مۇنداق دېيىلىدۇ: توشقان مېڭىسىنى قورۇپ شاراب بىلەن

www.uyghurkitap.com

يېيىش پايدىلىق بولۇپ سىناقتىن ئۆتكەن ياكى شاھبەللۇت، مەستىكى، سۆگدى، قارا ھېلىلە قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، قەنت بىلەن تالقان قىلىپ ئەتىگەن ـ كەچتە ئۈچ گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

«قارا بادىن» دا مۇنداق دېيىلىدۇ: قۇرسى زىيابىيتۇس سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ. دوۋ-سۈن كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

شوم بۇيا كۆپ بولسا قوغۇن تەمىنى بۇزىدۇ.

§ 10 . باليياتقۇ كېسەللىكلىرى

1. باليياتقۇ ياللۇغى

سەۋەبى: باليياتقۇ زەخىملىنىش، ھەيز تۇتۇلۇش سەۋەبىدىن ماددىلارنىڭ باليياتقۇ قان تومۇرلىرىدا يىغىلىپ قېلىشى ياكى كۆپ جىما قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بېشى ئاغرىيدۇ. ھېق تۇتىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، كۆزىنىڭ تېگى ئاغرىيدۇ. باليياتقۇدا ئاغرىق ئېغىرلاشسا ھەتتە قول پۇتلىرىغىچە تارقايدۇ. سىيىش قىيىنلىشىدۇ، قىزىتما ۋە جۆغ ـ جۆغ بولىدۇ. ياللۇغ باليياتقۇنىڭ قايسى تەرىپىدە بولسا شۇ تەرەپ سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. ياللۇغ باليياتقۇنىڭ ئېغىزىدا بولسا دوۋسۇن ئاغرىيدۇ. ياللۇغ باليياتقۇنىڭ تېگىدە بولسا دۈمبە ۋە يېرىقلىرى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش:

باسلىق ۋە سافىن تومۇرلىرىدىن قان ئېلىنىدۇ. غىزادىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ. ئانىلار-نىڭ داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە ماددىنى باليياتقۇدىن تازىلاش ئۈچۈن دەسلەپتە قەي قىلدۇرۇ-لۇپ، كېيىن باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئارقىدىن سافىن تومۇرلىرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

ئۈنىڭدىن كېيىن يۇمشاتقۇچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. كېسەللىك ماددىسى كېسەللەن-گەن ئەزاغا تارقىماسلىقى ئۈچۈن سوغۇق سۇدىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئۈنىڭدىن باشقا سوغۇق سۇ ياللۇغنى قاتۇرىدۇ. قالغان ئىلاجلار بۆرەك ۋە دوۋسۇن ياللۇغىغا قىلىنغان ئىلاجلار بىلەن ئوخشاش، يۇقىرىقىدىكىلەر باليياتقۇنىڭ سەپرادىن ياللۇغلانغانلىقىغا مۇناسىۋەتلىك ئەھۋاللاردۇر.

ئەگەر باليياتقۇ بەلغەم ياكى سەۋدادىن ياللۇغلانسا، ياللۇغ قاتتىق بولسا بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان ياللۇغلار ۋە چىقانلارغا قىلىنىدىغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا مۇنداق دېيىلىدۇ. باليياتقۇنىڭ ياللۇغى زەربە تېگىش، ئۇرۇپ

- سوقۇلۇش، ئېگىز يەردىن يىقىلىش، قىيىن تۇغۇت، ھامىلىنىڭ بالىياتقۇدا ئۆلۈپ قېلىشى، بالا ھەمرىيىنىڭ بالىياتقۇدا قېلىپ قېلىشى، ھەيز ۋە تۇغۇت قانلىرىنىڭ تۆكۈلۈشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى:

بىمارنىڭ رەڭگى - روھى قىزىل بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، قىزىتمىسى يۇقىرى بولىدۇ. بېشى ئاغرىيدۇ. تىلى قارا بولىدۇ، ئاشقازان ئاغرىيدۇ، كۆڭلى ئايىنىش، ھېق تۇتۇش، ھەزىم ئاجىزلىق، ئىشتىھا كەملىك، دۈمبە ۋە بېقىنلىرى، بوغۇملىرى، يوتىلىرى، پاقالچاقلىرى ئاغرىش، دوۋسۇن كۆپۈش، چوڭ - كىچىك تەرەتنىڭ كېلىشى قىيىن بولۇش، تومۇرى ۋە نەپسى جىددىي بولۇش، پۇت - قوللىرى تەرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش:

ئەگەر يالللۇغ ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان بولسا مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىككى خىل ئانار سۈيى ۋە سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسىگە قەنت قوشۇلۇپ، سۈيىگە بادام يېغى تېمىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىنەپشە شەربىتىگە، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغول لۇئابى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چوڭ تەرەتتە قەۋزىيەتلىك بولسا بىنەپشە 10 گىرام، سەرپىستان 30 دانە، چىلان 20 دانە، ئەينالۇ 30 دانە ئېلىنىپ قاينىتىلىپ، سۈزۈلدۈرۈلۈپ، شىرخىشتتىن 75 گىرام، فۇلۇسى خىيار شەنبەردىن 35 گىرام ئېلىنىپ، قوشۇلۇپ، ئېزىلىپ بادام يېغىدىن بەش گىرام تېمىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى فۇلۇسى خىيار شەنبەر، بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى كاسىنە سۈيى، ئىت ئۈزۈمى سۈيى قاتارلىقلارغا فۇلۇسى خىيار شەنبەر قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەمىشە باھار سۈيى، پاقا يوپۇرمىقى سۈيىگە بىنەپشە يېغى تېمىتىلىپ بالىياتقۇغا كىلىزما قىلىنىدۇ. بەدەندە ھارارەت بولسا ئاز مىقداردا كافور قوشۇلىدۇ. ئىككى خىل سەندەل، مامىيسا قاتارلىقلار گۈلاب بىلەن ئېزىلىپ بوغۇملىرى، بېقىنلىرىغا سۈرۈلىدۇ. ئارپا ئۇنى 75 گىرام، گۈلخەيرى، بىنەپشە 20 گىرامدىن، يۇمغاتسۇت سۈيى، كاسىنە ئۇرۇقى سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ مەلھەم قىلىنىپ دوۋسۇن ئۈستىگە چاپلىنىدۇ.

ياخشىسى ئىششىقنىڭ قېتىۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ماددىنى توسقۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچ دورىلار چاپلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىنەپشە، ھەمىشە باھارغا ئوخشاش خۇشپۇراق دورىلارنىڭ سۈيى سۈرۈلىدۇ. سوغۇق دورىلار چاپلىنىدۇ. ئاخىرقى مەزگىلدە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ.

ياللۇغ قايتمىسا شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر، گۈلخەيرى قاتارلىقلار قاينىتىلىپ سۈيى

ئىلمان ھالەتتە كىلىزما قىلىنىدۇ. شۆمشا ئۇرۇقى، زىغىر، ئارپا ئۇنى، تۇخۇمى مۇرد، بىنەپشە، باقىللا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سوقۇلۇپ، ئەنجۇر سۈيى ۋە گۈل يىغى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ كىندىكىدىن باشلاپ دوۋسۇنغىچە چېپىلىدۇ. شۆمشا، زىغىر بىلەن ئابزەن قىلىش، ئىسسىق ئارشاڭلارغا چۈمۈلۈش مەنپەئەت قىلىدۇ. زۇفا، كاللىنىڭ سېرىق يېغى، ئۆردەك يېغى، تۇخۇمى مۇرد، زىغىر قاتارلىقلار سوقۇلۇپ بالىياتقۇغا چېپىلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ يىرىڭلاپ ئېغىز ئېلىپ، زەرداپ سۇ ئاقسا مائۇلئەسەل بالىياتقۇغا كىلىزما قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، شەربىتى بۇزۇرىلار بىلەن سۈيدۈك ھەيدىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى ئۈچەيگە تەسىر قىلغان بولسا يارا پەيدا قىلماسلىقى ئۈچۈن مۇناسىۋەتلىك لۇئابلار بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ سەۋدادىن كېلىپ چىققان بولۇپ قاتقان بولسا راك ئۆسمىسىگە ئايلىنىش ئېھتىمالى بولىدۇ. بەزىدە ئىستىسقا كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ چاغدا سەۋەب سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ئارقىدىن گۈلقەنت، سىكەنجىۋىل بۇزۇرۇى ئىچكۈزۈلىدۇ. سېرىق چېچەك يېغى، بابۇنە ئىسسىق مايلار يېغى، ئۆردەك يېغى، سېرىق ياغ قاتارلىقلار بىلەن بالىياتقۇ ۋە دوۋسۇن مايلىنىدۇ. مەلھىمى داخىليۇن ياكى مەلھىمى باسلىقۇن دوۋسۇنغا سۈرۈلىدۇ. قوي يۇڭى بىلەن پىلتە قىلىنىپ، جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، بىنەپشە، شۆمشا قاتارلىقلار قاينىتىلىپ، سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. پىسىپى دوۋسۇنغا تېڭىلىدۇ.

ئەمما مەن مۇنداق دەيمەن. يۇلغۇن ياغىچىنى قاينىتىپ سۈيىدىن ئەتىگەن ـ كەچتە بىر پىيالىدىن ئىچسە كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆپ قېتىم سىناقتىن ئۆتتى. تائامدىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئاتىلا تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئاتىلا بەك قويۇق بولماسلىقى لازىم ياكى بالغۇن (يۇلغۇننىڭ بىر تۈرى) قاينىتىلىپ ئىچكۈزۈلۈشى لازىم، ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇلسا ياللۇغنى ئەلۋەتتە قايتۇرىدۇ.

«تۆھپەئى خانى» دا مۇنداق دەيدۇ: ئاق لەيلى يىلتىزىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ، ئۆردەك يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سەمغۇل بەتەم قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

3. بالىياتقۇغا قويۇق بەل يىغىلىۋېلىش

بالىياتقۇ يەلدىن كۆپسە ئىستىسقايى تەبلىگە ئوخشاپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئاپارەج پەيقىرا ياكى لوغانزىيا ئىستىفراغ قىلىنىپ، سەنجىرىينا مائۇلئۇسۇل بىلەن بېرىلىدۇ. سوزاپ يېغى ۋە سېرىق چېچەك يېغى بىلەن ئىسسىق ھالەتتە

مايلىنىدۇ. قەنتەرىيۇن، رۇمبەدىيان، مەرزەنجۇش، جۇۋىنە، زىرە، قېلىن دارچىن قاتارلىقلار قايىنىتىلىپ سۇيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. پىسەپلىرى قىزىق ھالەتتە بالىياتقۇغا قويۇلىدۇ.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا مۇنداق دېيىلىدۇ: بۇ كېسەل مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، تۇغۇتنىڭ قېيىن بولۇشى ياكى سوغۇق ئۆتۈشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى:

قورساقتا يەلنىڭ يۆتكەلگەنلىكى مەلۇم بولىدۇ. قورساق غۇرقىرايدۇ.

داۋالاش:

ۋاقتىدا ئىلاج قىلىنمىسا ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە داۋام قىلىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن جىددىي داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ. تېرىق قورۇلۇپ بالىياتقۇغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. مەجۇنى ماددەتۇل ھايات، مەجۇنى كۇمۇنىي، كونا مەسەللەسكە كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، ئارپا بەدىيانلار قوشۇلۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سوزاپ يېغى، قۇستە يېغى دۆۋسۇنغا سۇرۇلىدۇ. يەل باسقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن بالىياتقۇغا كىلىزما قىلىنىدۇ. شامچە تەييارلىنىپ بالىياتقۇغا كىلىزما قىلىنىدۇ.

11 § . ئۇستىخان ۋە پەي – قول كېسەللىكلىرى

1. بەل ئاغرىقى

سەۋەبى: مىزاجىنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، ئېغىر ئەمگەك قىلىش، كۆپ جىما قىلىش، بەل ئومۇرتقىلىرىغا ماددىلار يىغىلىشىش، بۆرەك زەئىپلىشىش، بۆرەك ئورۇقلاش، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى ياكى قويۇق يەل ياكى خام بەلغەم يىغىلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: مىزاج بۇزۇلغان بولسا مۇناسىۋ ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەل قان تومۇرلىرىغا ماددىلار يىغىلىشىۋالغان بولسا، بەل ئۇزۇنسىغا سانجىشىپ، كۆيۈشىپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: بەلغەمدىن بولسا مائۇلئۇسۇل بادام يېغى بىلەن قايىنىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇسھىل دورىلار بېرىلىدۇ. تەرياقى ئەربە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قارا نوقۇت كەچتە سۇغا چىلاپ قويۇلۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە پىسەپلىرى سۈزۈۋېتىلىپ سۇيىگە ئىككى گىرام ئىگىر، بادام يېغى، ھەسەل قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۈنىگە ئۈچ گىرام سەنجىرىينا نوقۇت سۈيى بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. بەل تومۇرلىرىغا ماددىلار يىغىلىشىۋالغان بولسا باسلىق ۋە مابىز تومۇرلىرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بەلگە گۈل يېغى سۇرۇلىدۇ. ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالار يېگۈزۈلىدۇ.

2. ئومۇرتقىلارنىڭ ئۆسۈۋېلىشى

بۇ كۆكرەك ياكى بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ ئۆسۈۋېلىشى ۋە چىقىۋېلىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بىر تەرەپكە چىقىۋالسا «ئەقىس»، ھەر ئىككى تەرەپكە چىقىۋالسا «ئىلتىۋا» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى

پالەچ پەيدا قىلغۇچى سوغۇق ياكى قويۇق ھۆللۈكلەرنىڭ كۆپىيىشى بەغەلمەدىن بولغان تەشەننۇج، يەرلىك ئورۇنغا قويۇق ماددىلارنىڭ يىغىلىۋېلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە كىچىك باللار بالاغەتكە يېتىشتىن ئىلگىرى يۆتەل ۋە زىققا كېسەللىكى بىلەن كۆپ ئاغرىسا، كېسەللىك ماددىسى يۆتەل ئارقىلىق ئومۇرتقىلارغا تەسىر قىلىپ، مەزكۇر كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىماللىقى بولىدۇ. ئومۇرتقا قان تومۇرلىرى توسۇلغانلىق سەۋەبىدىن ئوزۇقلۇق تۆۋەنگە چۈشەلمەي پۇتلىرى ئىنچىكىلەيدۇ.

ئالامەتلىرى

ھۆللۈكتىن كېلىپ چىققان بولسا يەرلىك ئورۇنغا ياغ سۇرسە ياغ سىڭمەيدۇ. يەلدىن كېلىپ چىققان بولسا مۇناسىپ ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، پۇتلىرى ئورۇقلايدۇ.

داۋالاش

ماددا قويۇق بولسا پالەچكە قىلىنىدىغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ. يۆتەل ۋە زىققا سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا سىكەنجىۋىل ئەنسىلى ياكى لۇئۇقى ئىسقىل بېرىلىدۇ. جاشىر، مۇقەل، ئوشەق، سەكبىنەج، شۇمشا، ئىكلىل مەلىك قاتارلىقلارغا ئوخشاش ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلار زىماد قىلىنىدۇ. زىمادقا قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. قارىغاي يوپۇرمىقى، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، قارىغاي مېۋىسى، راسەن، ئۆشنە، غار يوپۇرمىقى قاتارلىقلار سوقۇلۇپ، سوزاپ يېغى ۋە پەرپىيۇن يېغى بىلەن مەلھەم قىلىنىپ سۈرۈلىدۇ.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا مۇنداق دېيىلىدۇ. قوۋۇرغىلارنىڭ ئومۇرتقىغا تۇتاشقان باشلىرى ياللۇغلانسا ئومۇرتقىلارنى ئورنىدىن قوزغىتىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ تومۇرى چوڭ، قاتتىق سالىدۇ. قىزىتما بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپىيىدۇ. ئومۇرتقىلىرى ئېغىر بولۇپ، تارتىشىپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش

دەسلەپتە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شومشا ئۇرۇقى، زىغىر لوئابى، توخۇ يېغى، كالا ئىلىكى، بىنەپشە، خەيرىگۈل ياكى قۇستى يېغى ياكى بابۇنە يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلىنىپ چاپلىنىدۇ. 35 گىرام فۇلۇسى خىيار شەنبەر قاينىتىلىپ،

سۈيگە بادام يېغى تېمىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك يەلدىن كېلىپ چىققان بولسا قىزىتما بولمايدۇ. ئاغرىق بەزىدە كۈچلۈك، بەزىدە ئاجىز بولىدۇ. داۋالاشتا بەش گىرام مائۇل ئۇسۇلغا مۇۋاپىق مىقداردا بىدەنجىر يېغى تېمىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. شەربەتى بۇزۇرى ئىچكۈزۈلىدۇ. گۇقەنتكە مەستىكى، رۇمبەدىيان ئارىلاشتۇرۇلۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئاغرىق پەسەيمىسە ھەببى سەكبىنەچ ياكى ھەببى سۆرۈنجان ياكى ھەببى مۇنتەن قاتارلىقلار يېگۈزۈلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقىغا سىكەنجىۋىل بۇزۇرى قايناقسۇ بىلەن تەڭشىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

تۆۋەندىكى زىماد يەلنى تارقىتىدۇ. مىئە سائىلە، قۇستى، قەسەببۇززەرىيرە، ئارچا مېۋىسى، پەرپىيۇن قاتارلىقلار سوقۇلۇپ، مائۇلئەسەل ياكى بەدىيان سۈيى ياكى سوزاپ سۈيى ياكى بابۇنە يېغى ياكى سۇمبۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ چاپلىنىدۇ. مەرزەنجۇش، قەيسۇم، بابۇنە قاتارلىقلار قاينىتىلىپ ئاغرىغان ئورۇنغا قويۇلىدۇ. ئاغرىغان ئورۇنغا ئوتلۇق لوڭقا قويۇلىدۇ. بۇ مەجۇن مەنپەئەت قىلىدۇ: ئىگىر، سۇنبۇل، ئاسارۇن، دارچىن 15 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ قايناقسۇ بىلەن بىرلىكتە ئۈچ گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تۆۋەندىكى زىماد ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ: مىئەسائىلە، قۇستى، موزا، يۇلغۇن مېۋىسى، شاھبەللۇت قاتارلىق 10 گىرامدىن، پەرپىيۇن بەش گىرام ئېلىنىدۇ. سوقۇلۇپ ناردىن يېغى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ چاپلىنىدۇ.

قويۇق ۋە شىلىمشىق خىلىتلاردىن كېلىپ چىققان بولسا بىمارنىڭ رەڭگى - روھى ئاق، يەرلىك ئورۇن سوغۇق، ئاغرىقى تۆۋەن بولىدۇ. داۋالاشتا ئايارەج پەيقىرادىن كېيىن، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار سۈرۈلىدۇ. ئاقىرقەرھا سوزاپ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ چاپلىنىدۇ. تاياق يېگەن ياكى يىقىلغان سەۋەبتىن ئومۇرتقىلار ئورنىدىن قوزغالغان بولسا قول بىلەن بېسىپ ئورنىغا چۈشۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يەرلىك ئورۇندىكى قاننى تارقىتىش ئۈچۈن مۇقل بىلەن ئاقىرقەرھا ئارىلاشتۇرۇلۇپ چاپلىنىدۇ، قابىز دورىلار سۈرۈلىدۇ.

3. كىچىك بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى (نىقرىس)

سەۋەبى: بۇ كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشاش بولۇپ، ماددىلارنىڭ بوغۇملارغا يىغىلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئاغرىق ئۇششاق بوغۇملاردا بولسا «نىقرىس» دېيىلىدۇ. يانپاش بوغۇمىدا بولسا «ۋەجئۇل ۋەرەك» دېيىلىدۇ. كېسەللىك ماددىسى يانپاشتىن ئوشۇقچە سوزۇلغان نېرۋىغا تەسىر قىلىپ ئاغرىق يانپاشتىن

يوتىغا، يوتىدىن تىزغا، تىزدىن ئۇششاق بوغۇملارغا ۋە پاشىنىغىچە تارقالسا «ئىرقۇن نىسا» (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ نېرۋا ئەرەبچە «ئىرقۇن نىسا» دېيىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق پۇت ـ قوللارنىڭ چوڭ بوغۇملىرىدا بولسا «ۋەجئۇل مەفەسىل» دېيىلىدۇ.

بوغۇملارغا ماددىلارنىڭ يىغىلىۋېلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى: بوغۇملارنى سىلىقلاشتۇ-رۇپ ھەرىكىتىنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن، بوغۇملارغا كالا شالۇسىغا ئوخشاش شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئورۇنلاشتۇرۇلغان مىزاج بۇزۇلۇش ۋە كۆپ ھەرىكەت قىلىش سەۋەبىدىن يەرلىك ئورۇندا مەزكۇر سۇيۇقلۇق خورىسا، بوغۇملارنىڭ بىر ـ بىرىگە تېگىشىشى سەۋەبى-دىن يەرلىك ئورۇندا ياللۇغ پەيدا بولىدۇ. ھاراريتى ئۆرلەيدۇ. بۇ چاغدا بەدەن مەزكۇر ئورۇنغا سۇيۇقلۇقلارنى تولۇقلاش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىدۇ. ئەمما مۇسكۇللارنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى ياخشى، بوغۇملارنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى ناچار بولغاچقا، بوغۇملارغا توپلانغان كې-رەكسىز ماددىلار ھەزىم قىلىنمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇندا كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. يۇقىرىدىكى سەۋەب، مەزكۇر كېسەللىكلەرنىڭ بىرلەمچى سەۋەبىدىن ئىبارەت.

بۇ كېسەللىك ئىككىلەمچى سەۋەبلەردىنمۇ كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، بۇ سەۋەبلەر ئاشقازان زەئىپلىشىش سەۋەبىدىن تاماق ھەزىم بولماسلىق، تائام ئۈستىگە تائام يېيىش، توق قورساق مونچىغا چۈشۈش، توق قورساق جىما قىلىش، نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ بوغۇملار-غا چۈشۈشى، كۆپ غەزەپلىنىش سەۋەبىدىن هارارەت كېرەكسىز ماددىلارنى ئېرىتىش سەۋەبىدىن بوغۇملارغا چۈشۈرۈشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

كېسەللىك ماددىسىغا كۆپ ھاللاردا قان، سەپرا ياكى بەلغەم ئارىلاشقان بولىدۇ. بۇلار كۆپ كۆرۈلىدۇ. خام بەلغەم ئارىلاشقانلىرى تەسرەك ساقىيىدۇ. سەۋدا ئارىلاشقىنى ئازراق كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بوغۇملار قېتىپ، سۆڭەك ئۆسۈپ چىقىدۇ. يەنە بەزىدە بوغۇم ئارىسى-دىن ئارتۇق گۆش ئۆسىدۇ. بۇ ھال قاندىن بولىدۇ. نىقرىسقا ماددىلارنى توسقۇچى، قابىز دورىلار ئىشلىتىسە، كېرەكسىز ماددىلار يۇرەككە تارقاپ ھالاكەتكە سەۋەب بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، نىقرىس ئاغرىقى پات ـ پات تۇتىدۇ. چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ئۇزۇندا تۇتىدۇ. نىقرىس ئاغرىقى بەزىدە پۇت بارماقلىرىدىن، بەزىدە تاپاندىن، بەزىدە تاپاننىڭ يان تەرىپىدىن باشلىنىدۇ.

بەزىدە پۇتنىڭ ھەممە يېرى ئاغرىيدۇ. ئاغرىق دەستىدىن پۇتنى باسالمايدۇ. ئاياللار، تاقىر باش كىشىلەر ۋە ئاختا قىلىنغانلاردا بۇ كېسەللىك كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن ئاياللارنىڭ ھەيزى بالدۇر توختىسا نىقرىس كېسەللىكى بىلەن ئاغرىش ئېھتىماللىقى بولىدۇ. خىلتلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ھەرقايسى خىلتقا ماس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سەۋدادىن بولسا ئاغرىقنىڭ ئاجىز ـ كۈچلۈكلىكى ئوتتۇرىھال، ياللۇغلانغان ئورۇننىڭ رەڭگى كۆككە

مايىل بولىدۇ. ھارارەت يۇقىرى بولمايدۇ.

كېسەللىك ماددىسى مۇرەككەپ بولسا، ئالامەتلىرىمۇ مۇرەككەپ بولىدۇ. ئىشلىتىلىدىغان دورىلارمۇ ئىسسىق ـ سوغۇقتىن مۇرەككەپلەشتۇرۇلىدۇ. ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، ھۆل يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېگەن كىشىلەردە كېسەللىك ماددىسى مۇرەككەپ بولىدۇ. ماددىلار بۇزۇلۇپ، يىرىڭلىق كېسەللىكلەر، قىچىشقاق، كۆيدۈرگۈ كېلىپ چىقىدۇ. كېسەللىك ماددىسى ئۆتكۈر بولسا، ئۇستىخاننى زەخىملەندۈرىدۇ. ئۇستىخانلاردا سانجىپ ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. تېۋىپلار بۇ خىل ئالامەتنى «رىيھۇش شەركە» دەپ ئاتايدۇ.

بۇ خىل ئالامەتنىڭ نىقرىس كېسەللىكى بىلەن بولغان پەرقى شۇكى: نىقرىس كېسەللىكىنىڭ ماددىسى كۆكرەك ۋە مۇسكۇل ئارىسىدا «رىيھۇش شەركە» نىڭ كېسەللىك ماددىسى ئۇستىخان ئىچىدە بولىدۇ.

داۋالاش: قاندىن بولسا دەسلەپتە قارشى تەرەپتىن قان ئېلىنىپ، ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. يەنى ياللۇغ ئوڭ تەرەپتە بولسا سول تەرەپتىن، سول تەرەپتە بولسا ئوڭ تەرەپتىن قان ئېلىنىدۇ.

كېسەللىك ماددىسى پۈتتا بولسا، بىر كۈندە ھەر ئىككى قولدىن قان ئېلىنىدۇ. ئىككى ـ ئۈچ كۈندىن كېيىن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. قەيدىن كېيىن مۇسھىل بېرىلىدۇ. دەسلەپتە زىماد ۋە تۇتۇل ئىشلىتىلىپ ئاغرىق پەسەيتىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى مۇسھىلنى بۆھران دەۋرى ئۆتۈپ كەتكەن، ماددىنىڭ ھەرىكىتى كۈچلۈك بولمىغان يەنى ئاغرىق بەزىدە كۆرۈلۈپ، بەزىدە پەسىيىدىغان ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامىتى سۈيدۈكتە كۆرۈلگەن ۋاقىتتا بېرىش لازىم.

بوغۇملار ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. كېسەللىك ماددىسى بوغۇملارغا تولۇق قويۇلغان بولسا مۇسھىل بېرىلىدۇ. ماددا قوزغالغان بولسىمۇ بوغۇملارغا قويۇلمىغان بولسا ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ماددا قوزغىلىۋاتقان بولۇپ، ئاغرىق كۈچلۈك بولسا ياكى ماددا رەئىس ئەزالارغا يۈزلەنگەن بولسا يۇمشاتقۇچە دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. بولۇپمۇ بىنەپشە، ب ابۇنە قاينىتىلغان سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. ماددا ئاز بولۇپ ھەرىكىتى ئاستا بولسا توسقۇچى دورىلار سېپىلىدۇ. قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ماددا سەپرالىق بولسا قەي قىلدۇرۇلغاندىن كېيىن ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە مۇسھىل بېرىلىدۇ. بىلگىنكى كېسەللىك قان بىلەن سەپرادىن كېلىپ چىققان بولسا سىكەنجۇبىل ئەسلى ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەمما سىكەنجۇبىل زىيادە چۈچۈمەل بولماسلىقى لازىم.

چۈنكى چۈچۈمەل سىركە پەيلەرنى بوشىتىدۇ. ماددىلارنى ئۇچۇچانلاشتۇرۇپ قوزغىتىدۇ. ماددىنى كېسەللەنگەن ئورۇنغا ھەيدەيدۇ. ئىسسىق دورىلار بىلەن تەييارلانغان سىكەنجىۋىل زەرەر قىلىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى كۆيدۈرىدۇ. ماددىنىڭ سۇيۇق قىسمى چىقىپ كېتىپ، كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ئاجىز مۇسھىل بېرىش زەرەر قىلىدۇ.

4. چوڭ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى (ۋەجئۇل مەفاسىل)

قاندىن بولسا قاننى تازىلاش ئۈچۈن، سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى 25 گىرامدىن، شاھتەرە، ئەفسەنتىتىن 15 گىرامدىن، تەمرىھىندى 30 گىرام، قارا ئۆرۈك 30 دانە ئېلىنىپ، مەتبۇخ تەييارلىنىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

قىزىتما بولسا ئىت ئۈزۈمى، كاكىنەچ، كاسنى قاتارلىقلاردىن بىر چاڭگالدىن ئېلىنىپ، قاينىتىلىپ 10 گىرام فۇلۇسى شەنبەر قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىنەپشىگە شېكەر قوشۇلۇپ 15 گىرام ئېلىنىپ بىر قوشۇق لەبلاب سۈيى ياكى خام گۈلاب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ھارارىتى تۆۋەن بولسا 30 گىرام سېرىق ھېلىلە 100 مىللىلىتىر خام گۈلابقا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇلۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە قول بىلەن مۇجۇلۇپ تەمى چىقىرىلىپ، پەسەپلىرى سۈزۈۋېتىلىپ سۈيىگە 30 گىرام ئىسپىغۇل لۇئابى قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قىزىتما پەسەيگەندىن كېيىن ئىت ئۈزۈمى سۈيىگە كاسنىنە سۈيى بىلەن بادىيان سۈيى ياكى كەرەپشە سۈيى قوشۇلۇپ، بىر پىيالىگە بەش گىرام ئايارەج پەيقىرا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن ئىچكۈزۈلىدۇ. قىزىتمىسى بولسا، مەتبۇخى سۆرۈنجان ياكى ھەببى سۆرۈنجان بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. مۇسھىلدىن كېيىن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىك ماددىسى ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى ھەزىمنىڭ تاشلاندۇقىدىن ئىبارەت. تۇرغۇن كىشىلەر كىلىزما ۋە مۇسھىل بىلەن ساقايمىدى، ئەمما سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن ساقايدى. ئورۇق كىشىلەرگە كۈچلۈك مۇسھىل ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر بېرىلمەيدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى سۇيۇقلۇقلار خوراپ قان كۆيۈپ، چوڭ زەرەرلەر كېلىپ چىقىدۇ. بۇلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

ئەگەر كېسەل سەپرادىن كېلىپ چىققان بولسا دەسلەپتە قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئارقىدىن سېرىق ھېلىلە 15 گىرام، شاھتەرە، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، سەبرى ئىككى گىرام، سوقمۇنىيا يېرىم گىرام، تەمرىھىندى، چىلان، قارا ئۆرۈك 30 تالدىن ئېلىنىپ، قاينىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سەپراغا بەلغەم ئارىلاشقان بولسا سەبرى ئۈچ گىرام، سۆرۈن-

www.uyghurkitap.com

جان، سېرىق ھېلىلە ئىككى گىرام، ھېلىلە كابۇلى، قىزىلگۈل، مەستىكى يېرىم گىرامدىن ئېلىنىپ، قايىنىتىلىپ، بىر قېتىمدىلا ئىچكۈزۈلۈپ ماددا تازىلىنىدۇ.

بەلغەمدىن كېلىپ چىققان بولسا بەلغەم تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە چوڭ بوغۇم ئاغرىقى 80% ~ 70 بەلغەمگە سەپرا ئارىلىشىپ شور بەلغەمدىن ھاسىل بولغان مۇنزىج مۇسھىل بىلەن بىرگە تەرلەپ قومغا قاقلىنىش تازىلىنىدۇ. دەسلەپتە گۈلقەنت ئەسەلىگە ھۆل بەدىيان سۈيى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تۆت كۈنگىچە ئىستېلا قىلدۇرۇلىدۇ. تۆت كۈندىن كېيىن سۈيدۇكتە ماددىنىڭ پىشقانلىقى مەلۇم بولغاندا مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ.

ماددىنىڭ پىشقانلىقى مەلۇم بولمىسا ئۈچ ھەسسە مائۇل ئۇسۇلغا ئۈچ گىرام بىدەنجىر يېغى تېمىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بەش گىرام ئايارەج پەيقىرا ئىككى گىرام تۇربۇت بىلەن بىرلىكتە ئىچكۈزۈلۈپ ئىچى سۈرۈلىدۇ. ئارقىدىن 10 گىرام مائۇل ئۇسۇل بېرىلىدۇ. تۆتىنچى كۈنى گۈلقەنت ئەسەلى 10 گىرام مائۇل ئۇسۇل بىلەن بېرىلىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە ھەببى مۇنتەن ياكى ھەببى شەترەنجى بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. بەلغەمگە ئارىلاشقان سەپرانىڭ مىقدارى كۆپ بولمىسا، بەك ئىسسىق مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. چۈنكى سەپرانىڭ تەسىرىدە بەلغەم سۈيۈلۈپ ماددا راۋان بولۇشى مۇمكىن.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا مۇنداق دېيىلىدۇ: ئاغرىق ئوڭ پۇتتا بولسا سول قولدىن، سول پۇتتا بولسا ئوڭ قولدىن قان ئېلىنىدۇ. ھەر ئىككى پۇتتا بولسا ئىككى قولدىن، ھەر ئىككى قولدا بولسا ھەر ئىككى پۇتتىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئاغرىق پۇتۇن بەدەن بوغۇملىرىدا بولسا ھەر ئىككى قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن ياكى ئۆكھەل (ھەفت ئەندام) تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ھارارەت يۇقىرى بولسا تەمرىھىندى سۈيى ۋە ئەينالۇ سۈيى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئۈچ گىرام بادام يېغى تېمىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چىلان، سەرپىستان، ئىت ئۈزۈمى، گاۋزىبان، خەيرىگۈل ئۇرۇقى قاتارلىقلار قايىنىتىلىپ، سۈيىگە گۈلاب، قەنت ياكى تەرەنجىۋىل قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەبرى ئۈچ گىرام، سوقمۇنىيا بىر گىرام، قىزىلگۈل يېرىم گىرام، سۆرۈنجان ئىككى گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلار يېرىم گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ ھەب قىلىنىپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مۇسھىل كېسەللىكنىڭ بۆھران دەۋرى ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن بېرىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ بۆھران دەۋرى 14 ـ كۈندۇر. مۇسھىلدىن كېيىن كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسى چىقىرىلىپ بىر پىيالە سىكەنجىۋىل بىلەن بىرلىكتە ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى توسقۇچى زىماد چىپلىنىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈل 35 گىرام، ئىككى خىل سەندەل، گىلى ئەرمىنى 10 گىرام-دىن، شىيافى مامىيسا، پۆپەل، ئىسپىداج، بوش دەربەندى بەش گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئوسۇك ئۇرۇقى ياكى ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن قۇرسى قىلىنىدۇ. زۇرۇر بولغاندا سىركە ۋە گۇلاب بىلەن ئېزىلىپ بوغۇملارغا چىپىلىدۇ. ئاغرىق كۈچلۈك بولسا يەبرۇج، بەزرۇل - بەنجى، ئەفيۇن قاتارلىقلار يۇقىرىقى زىمادقا قوشۇلىدۇ ياكى ئىسپىغۇل لۇئابى، سىركە ۋە گۇلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ چىپىلسا دەرھال ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئەمما ئاغرىق پەسەيتىشتە سىناقتىن ئۆتكەن ئۇسۇل شۇكى، قارا سۇنا يوپۇرمە-قى، ئىسپىغۇل شىرىسى، سىركە، گۇلاب قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ سۈرۈلىدۇ. سۇ لېشى، يۇمغاقسۈت سۈيى بىرلەشتۈرۈلۈپ چىپىلىدۇ. زەپەر، ئەپيۇن، يېرىم گىرامدىن ئېلىنىپ كالا سۈتى بىلەن ئېزىلىپ، گۈل يېغى تېمىتىلىپ سۈرۈلسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. غىزاسىغا توشقان گۆشى بىلەن توخۇ گۆشى، ماش، غورا، نوقۇت، سۇمماق قاتارلىقلار بىلەن پىشۇرۇلۇپ يېگۈزۈلىدۇ. كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى، شاراب قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

سەپرادىن كېلىپ چىققان بولسا قومۇش يىلتىزى، كاسنە، ئىت ئۈزۈمى، ھەمىشە باھار، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ سۈيى چىقىرىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن. ئىسپىغۇل سىركە بىلەن چىپىلىدۇ. ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، قارا سونا بىلەن كافۇر قوشۇلىدۇ. ئومۇ كۈپايە قىلمىسا، بەزرۇل - بەنجى، ئەپيۇن، ئاقاقىيا، موغاس قاتارلىقلار كالا سۈتى بىلەن ياكى يەبرۇج كالا سۈتى بىلەن زىماد قىلىنىپ چىپىلىدۇ. بۇ داۋايى مۇسەككىن (ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورا) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن ئۈستىخان، سۆرۈنجان ئۈچ گىرامدىن، يىسمۇق ئالتە گىرام ئېلىنىپ يۇمشاق سوقۇلۇپ، سوغۇق سۇ بىلەن مەلھەم قىلىنىپ چىپىلىدۇ ياكى گۈلقەنت شەربىتى بۇزۇرى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ئەدەس بىلەن ئانار ياكى زىرىق، ئاز مىقداردا بادام يېغى بېرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولسا مەجۇنى سۆرۈنجان بېرىلىدۇ.

ئىچىنى سۈرۈش مەقسەت قىلىنسا 25 گىرامدىن ئېلىنىپ، قايناقسۇ بىلەن ئىچكۈزۈ-لىدۇ.

بۇ مەجۇن نىقرىس، مەفاسىل، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ۋە بەل ئاغرىقلىرىغا ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر دانە يىلاننىڭ بېشى كېسىپ تاشلىنىپ، زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن قورۇلۇپ، بوغۇملارغا تېڭىلىدۇ. ياكى موم بابۇنە يېغى بىلەن

سۈرتىلىدۇ ياكى بۆرە، تۈلكە، قۇلان قاتارلىقلارنىڭ گۆشى.

5. ئۇلتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى (ئىرقۇن نىسا)

بۇ كېسەللىك خەلق ئارىسىدا «قوياك» دەپ ئاتىلىدۇ. نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىك-تىن ئىبارەت.

ئالامىتى

يانپاش ئاغرىيدۇ. بەزىدە ئاغرىق تىزغىچە تارقايدۇ. يەنە بەزىدە ئۇشۇققىچە يېپ تارتقاندەك ئاغرىيدۇ. چوڭ تەرەتتە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بولىدۇ. ئورنىدىن تۇرۇشى تەس بولىدۇ. يانپېشى تارتىشىدۇ.

داۋالاش:

قاندىن بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 10 كۈنگىچە يەڭگىل چارىلەر بىلەن ماددا تارقىتىلغاندىن كېيىن پۇت - تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئاغرىق يوتىدا ياكى يوتىدىن يۇقىرى قىسمىدا بولسا ئىرقۇن نىسا تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئاغرىق تىزدا بولسا سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بىرقانچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق بارماق ئوتتۇرىسىدىكى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سافىن تومۇرىدىن قان ئالغانغا قارىغاندا مابىز تومۇرىدىن قان ئېلىش مەنپەئەتلىكرەك بولىدۇ. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ماددىنى يۇمشاتقۇچى لۇئابلار ۋە ياغلار سۈرۈلىدۇ. مۆتىدىل مۇنچىغا كىرىلىدۇ. قەيدىن كېيىن مۇسھىل ئۇنىڭدىن كېيىن سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىنىڭ تەركىبى: كامازەريۇس، جىنتىيانا ئالتە گىرامدىن، يۇملاق زىراۋەند ئالتە گىرام، سوزاپ ئۇرۇقى 36 گىرام ئېلىنىدۇ. سوقۇلۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈلۈپ 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئوتلۇق لوڭقا قويۇلىدۇ. ئىسسىق ئارشاڭغا چۆمۈلدۈرۈلىدۇ. قاپارتقۇچى، يارا قىلغۇچى زىمادلار چېپىلىدۇ، داغ قىلىنىدۇ.

ماددىنى بەدەن سىرتىغا تارتىپ، تارقاتقۇچى زىمادنىڭ تەركىبى: ئادراسمان ئۇرۇقى، ھەببۇل غار، توغرىغۇ، دەرمەنە تۈركى، قىرەتمەنا، شەھمى ھەنزەل، جۇۋنە بەش گىرام-دىن، ھۆل سوزاپ، زىفتى رۇمى، موم، ئوشەق 25 گىرامدىن، جاۋشىر يەتتە گىرام، گۈڭگۈرت بەش گىرام ئېلىنىدۇ. سوقۇلۇپ، مەلھەم قىلىنىپ، قەغەزگە سۈرۈلۈپ ئاغرى-غان ئورۇنغا چاپلىنىدۇ. ئۆزى ئاجرىغۇچە تۇرغۇزۇلىدۇ. قىچا سوقۇلۇپ، كەپتەر مايىقى بىلەن ئېزىلىپ، سۈت بىلەن يۇغۇرۇلۇپ چېپىلسا قاپارتىپ سۇ ئاقتۇرىدۇ. نەچچە كۈن تۇرغاندىن كېيىن ماددا تازىلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن مەۋىزەج، توغرىغۇ، پەرپىيوْن، ئاقىرقەرھا، موم قاتارلىقلار سو-
زاپ يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چىپىلسا ماددىنى بەدەن سىرتىغا تارتىدۇ. سەكبىنەج،
جاۋشىر، مۇقەل، ئوشەق، زەنجىۋىل، ئەنزىرۇت، سۆرۈنجان، شاقاقۇل، شەھمى ھەن-
زەل، نەمەك ھىندى، قۇندۇز قەھرى، زۇرەمبات، قۇستى، ماھى زەھرەج، سوزاپ
يوپۇرمىقى، رۇمبەديان، بەديان ئۇرۇقى، توغرىغۇ قاتارلىقلار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ،
سوقۇلۇپ قائىدە بويىچە شياق قىلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ. ھېچقانداق ئىلاج كار قىلمىسا،
ئۇدا ئۈچ كۈن ئەتىگەندە ئۈچ گىرامدىن بەش گىرامغىچە نەفت شاراب بىلەن بىرلىكتە
ئىستېمال قىلىنسا ئەلۋەتتە مەنپەئەت قىلىدۇ.

«قارابادىن» دا مۇنداق دېيىلىدۇ. ئولتۇرغۇچى نېرۋا ئاغرىقى سەپرادىن ۋە ماددىلار-
نىڭ قېيىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. قىيفال تومۇرى بىلەن ئىرقۇننىسا تومۇرىدىن
تاكى قان سارغايغىچە قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئارام ئالدۇرۇلىدۇ. ئارقىدىن
مەتبۇخى ھېلىلە ئىچكۈزۈلىدۇ. ياكى بۇ شياق ئىشلىتىلىدۇ. مۇقەل، قۇندۇز قەرى،
بارىزەد، مىئەسائىلە، جاۋشىر، پەرپىيون ئالتە گىرامدىن ئېلىنىدۇ. سوقۇلۇپ ئاق لەيلى
سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ شياق قىلىنىپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن، ياكى
بۇ كىلىزما ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى ھەكىم بەكلىمۇس ئىجاد قىلغان بولۇپ ئىرقۇن نىساغا
ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: شەھمى ھەنزەل، سۆگەت يوپۇرمىقى، ئەنجۇر قېقى، بابۇنە، شومشا ئۇرۇ-
قى ئالتە گىرامدىن ئېلىنىدۇ. قاينىتىلىپ تەمى چىققاندىن كېيىن پىسەپلىرى سۈزۈۋېلى-
نىپ 45 گىرام ھەسەل، ئىككى ھەسسە سېرىق چىچەك يېغى، 10 گىرام تۇز ئارىلاشتۇرۇ-
لۇپ كىلىزما قىلىنىدۇ. كېسەللىك ئېغىر بولسا بابۇنە، شەترەنجى ھىندى، قىچا ئۇرۇقى،
كەپە يىلتىزى پوستى، ئەنجۇر سۈيى قاتارلىقلار 30 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ،
ئەنجۇر سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ چىپىلىدۇ. ياكى جاۋارىش مەسھۇقۇنىيا ئىستېمال قىلدۇ-
رۇلىدۇ. ئۇ ھۆل سوغۇقتىن بولغان كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى ۋە چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىغا
ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: سوقمۇنىيا، دارچىنى، شەترەنجى ھىندى، زەنجىۋىل 24 گىرامدىن،
پىلپىل 18 گىرام، تۇربۇت 30 گىرام، ئاقمۇچ، كەرەپشە ئۇرۇقى، قاقىلە، قەرەنفىل،
نانخۇا 12 گىرامدىن، نوشۇدۇر، نەمەك ھىندى ئالتە گىرامدىن، شېكەر 60 گىرام،
مەسھۇقۇنىيا 10 گىرام ئېلىنىدۇ. سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ھەسەل بىلەن
يۇغۇرۇلۇپ 4 ـ 6 گىرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

12 § . «ئەغرازى تىببىيە»نىڭ هازىرقى زامان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە تۇتقان ئورنى

«ئەغرازى تىببىيە» ئۇيغۇر تىبابىتى نەزەرىيە ئاساسلىرى، ئادەم بەدىنىنىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشى، ئىچكى ـ تاشقى كېسەللىكلەر، بالىلار كېسەللىكلىرى، ئاياللار كېسەللىكلىرى ۋە بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئالامەتلىرى، تەشخىس ئىلمى، ساقلىقنى ساقلاش ئىلمى، دورىگەرلىك نەزەرىيەسى، داۋاسازلىق ئىلمى، يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار، ئۆلچەم بىرلىكلىرى، ئادەمنىڭ باش قىسمىدىن تارتىپ پۇتقا قەدەر بارلىق ئەزالاردا بولىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ پەيدا بولۇش قانۇنىيىتى، سەۋەبى، ئالامىتى، داۋاسى ۋە پەرھىزى، زەھەرلىنىش ئىلمى ۋە بالىلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش ئىلمىگە دائىر مەزمۇنلارنى ئىلمى، چۈشىنىشلىك يۇسۇندا بايان قىلغان چوڭ ھەجىملىك كىلاسسىك ئەسەر بولۇپ، مەزكۇر ئەسەر ئەينى دەۋرلەردە مەزمۇنىنىڭ مۇكەممەللىكى، داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ مول‌لىقى بىلەن كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ داۋالاش، ساقلىقنى ساقلاش جەھەتتىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپ قالماستىن، بەلكى بارلىق ئىلىم ئەھلىنىڭ ئېتىراپ قىلىشى ۋە ياقتۇرۇپ ئوقۇشىغا ئېرىشكەن ھەم ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك تارىخىدا ئۆزىنىڭ يارقىن ئوبرازىنى نامايان قىلغان ئەسەرلەرنىڭ بىرى.

بۈگۈنكى كۈندە مەزكۇر ئەسەردىكى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىدىيىسىنى قېزىش، ئۆگىنىش، رەتلەش ۋە تەتقىق قىلىش، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ ئۆزىگە خاس ئەۋزەللىكىنى جارى قىلدۇرۇش ۋە قەدىمكىنى بۈگۈنكى ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ ئوقۇتۇش، داۋالاش، دورىگەرلىك جەھەتتىكى تەرەققىياتىنى يۈكسەلدۈرۈش، شۇنداقلا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك مەدەنىيىتىنى ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا داۋاملاشتۇرۇشتا، مۇھىم ھۆججەت خاراكتېرلىك رول ئوينايدۇ.

يەتتىنچى باب «زەخىرەئى خارەزمى شاھ»

§ 1 . «زەخىرەئى خارەزمى شاھ»نى تونۇشتۇرۇش

1. «زەخىرەئى خارەزمى شاھ»نىڭ ئاپتورى، يېزىلغان ۋاقتى ۋە مەزكۇر ئەسەرنىڭ قوليازمىسى

مەزكۇر ئەسەرنىڭ ئاپتورى ئىسمايىل جورجانى بولۇپ، بۇ ئەسەر دەسلەپتە پارس تىلىدا يېزىلغان. كېيىنكى دەۋرلەردە ئەرەبچە، گىرىكچە، تۈركچە، ئوردۇچە تىللارغا تەرجىمە قىلىنىپ نەشر قىلىنغان. بۇنىڭدىن تەخمىنەن 500 يىل ئىلگىرى ئۇيغۇر تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان چاغاتايچە نۇسخىسى قولدىن ـ قولغا كۆچۈرۈلۈپ تارقىلىپ كەلمەكتە. بىزدە مەزكۇر ئەسەرنىڭ چاغاتايچە نۇسخىسىنىڭ پەقەت بىر كىتابى ساقلانغان بولۇپ، فورماتى: 42×28cm جەمئىي 946 بەت. يەنى، پۈتۈن كىتاب سەككىز فورماتلىق خوتەن سامان قەغىزىگە تەلىق نۇسخىسىدا كۆچۈرۈلگەن. كىتابنىڭ ھەجمى چوڭ بولغاچقا كۆچۈرۈشكە بىرقانچە كاتىپ ئىشلىتىلگەن بولۇپ، خەت شەكلى ئوخشاش ئەمەس، پۈتۈن كىتاب قىسىم، بۆلۈم، باب، پاراگراف ۋە فەسىللەر بويىچە ئايرىلغان. تېما بىلەن مەزمۇن قوشۇۋېتىلگەن بولۇپ، تېمىلار قىزىل رەڭ بىلەن پەرقلەندۈرۈلگەن، مەزمۇن قارا خەت بىلەن يېزىلغان. بەتلەرنىڭ چۆرىسىدىن تەخمىنەن ئالتە سانتىمېتىر ئەتراپىدا ئاق ئورۇن قالدۇرۇلغان، ئۇنىڭغا بەزى مۇھىم ئىزاھاتلار ۋە چۈشۈپ قالغان مەزمۇنلار قوشۇپ قويۇلغان، ھەربىر بەتكە 21 قۇر خەت سىغدۇرۇلغان.

2. ئەسەرنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى

مەزكۇر ئەسەردە ئىبنىسىنانىڭ «ئەلقانۇن» ئەسىرىدىمۇ ئوتتۇرىغا قويۇلمىغان مەزمۇنلار بايان قىلىنغان. بۇ تېببىي قامۇس جەمئىي ئون كىتاب بولۇپ، ئالدىنقى ئىككى كىتابتا ئاناتومىيە، فىزىئولوگىيە، ئۈچىنچى كىتابتا گىگىنا، تۆتىنچى كىتابتا دىئاگنوز قويۇش ئۇسۇلى، بەشىنچى كىتابتا كۆيۈك، ئالتىنچى كىتابتا ئىچكى كېسەللىكلەر، يەتتىنچى كىتابتا ئوپېراتسىيە، سەككىزىنچى كىتابتا تېرە كېسەللىكلىرى، توققۇزىنچى كىتابتا زەھەرلەر ۋە زەھەر قايتۇرغۇچىلار، ئونىنچى كىتابتا يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار تەپسىلىي بايان قىلىنغان. بولۇپمۇ كېسەللىكلەر قىسمىدا چاچتىن تىرناققىچە ئۇچرايدىغان

بارلىق كېسەللىكلەرنىڭ تەرىپى، پەيدا بولۇش مېخانىزمى، سەۋەبى، يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى، پەرھىزى قاتارلىق مەزمۇنلار تەپسىلىي بايان قىلىنغان.

3. ئاپتورنىڭ قىسقىچە تەرجىمىھالى

ئىسمائىل جۇرجانىنىڭ تولۇق ئىسمى ئەبۇ ئىبراھىم سەيىد زەيىنىددىن ئىسمائىل جۇرجانى ياكى زەيىنىددىن ئەبۇ فازىل ئىسمائىل ئىبنى ئەل ھۇسەيىن ئەل جۇرجانى ئەل خارەزمى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ خارەزمى شاھلار دەۋرىدە (1097 ـ 1221) ياشىغان مەشھۇر تېببىي ئالىم. ئۇنىڭ قاچان، قەيەردە تۇغۇلغانلىقى مەلۇم ئەمەس، ھايات پائالىيىتى ھەققىدىمۇ تەپسىلىي مەلۇمات يوق. جۇرجانى دېگەن يەر نامىنى ئۆزىگە فامىلە قىلغانلىقىدىن قارىغاندا، ئۇنىڭ خارەزمىدىكى جۇرجاندا تۇغۇلۇپ ئۆسكەنلىكىنى ۋە شۇ يەردە يېتىشكەنلىكىنى ھېس قىلىشقا بولىدۇ. ئۇ «زەخىرەئى خارەزمى شاھ» (خارەزمى شاھنىڭ مۇلكى) دېگەن ئەسىرى بىلەن شەرق تېبابەت تارىخىدا مەشھۇر بولغان. بۇ ئەسەر پارىسچە يېزىلغان بولۇپ، جەمئىي 10 بۆلۈمدىن تەشكىل تاپقان. كېيىنكى ئىككى بۆلۈمى فارماكولوگىيەگە ئايرىلغان. بۇ ئەسەر ئېنسىكلوپېدىك خاراكتېردە بولۇپ، ئۇنىڭدا تېبابەت بىلىملىرىدىن باشقا پەلسەپە ۋە تەبىئىي پەنلەرگە ئائىت بىلىملەرمۇ كۆپ. بۇنىڭدىن باشقا ئىسمائىل جۇرجانىنىڭ يەنە تېبابەت ھەققىدە «ئەغرادى تىب»، «يادىكار» ۋە «خوففى ئەلائى» دېگەن ئەسەرلىرى بار.

ئىسمائىل جۇرجانى خارەزمى شاھى قۇتبىددىن مۇھەممەد ۋە ئۇنىڭ ئوغلى ئاتسىز دەۋرىدە (1127 ـ 1156) ياشىغان. خارەزمشاھى قۇتبىددىن مۇھەممەد دەۋرىدە يارىتىلغان ئىجتىمائىي ۋە ئىلمىي مۇھىت «زەخىرەئى خارەزمى شاھ» دېگەن ئەسەرنىڭ مەيدانغا كېلىشىنى مۇھىم پايدىلىق شارائىت بىلەن تەمىنلىگەن. شۇڭا ئىسمائىل جۇرجانىنىڭ ئەسىرى قۇتبىددىن مۇھەممەدنىڭ نامى بىلەن باغلانغان.

قۇتبىددىن مۇھەممەد خارەزمى شاھلارنىڭ قۇرغۇچىسى ئانۇش تېكىنىنىڭ ئوغلى بولۇپ، مەرۋەدە ئىلىم تەھسىل قىلغان. 1092 ـ يىلى بۈيۈك سەلجۇقلار سۇلتانى مەلىكشاھ ئالەمدىن ئۆتكەندىن كېيىن باشلانغان تەخت تالىشىش كۈرىشىدە بەرقىيارۇقنى قوللىغان. 1097 ـ يىلى بەرقىيارۇق ئۇنى «خارەزمى شاھ» دېگەن ئۇنۋان بىلەن خوراسانغان ۋالىي قىلىپ تەيىنلىگەن. ئۇ خوراسانغا 30 يىل ۋالىي بولۇپ تۇرغان مەزگىلدە خارەزمى شاھلار دۆلىتىنىڭ ئاساسىنى تىكلىگەن ۋە بۇ دۆلەتنى سەلجۇقلارنىڭ ھامىيلىقىدىن ئايرىپ مۇستەقىل بىر دۆلەتكە ئايلاندۇرۇشقا تىرىشقان. شۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە يەنە سەلجۇقلار

بىلەن ياخشى مۇناسىۋەتنى ساقلاشقىمۇ ئەھمىيەت بەرگەن. ئادىل پادىشاھ ۋە ماھىر سىيا-سەتچى بولۇش سۈپىتى بىلەن داڭ چىقارغان قۇتبىدىن مۇھەممەد ئالىملارنى ھىمايە قىلىدى-غان، قوغدايدىغان ۋە ئۇلارنىڭ ئىلمىي ئىشلىرى ئۈچۈن ئەۋزەل شارائىت يارىتىشنى مۇھىم ئورۇندا قويغان كىشى بولغاچقا، ئىسمائىل جۇرجانى ئۇنىڭ ئىلمگە بولغان ھۆرمىتى ۋە تۆھپىسىگە بېغىشلاپ «زەخىرەئى خارەزمى شاھ» دېگەن كىتابىنى قۇتبىددىن مۇھەممەدكە بېغىشلىغان.

جۇرجانىنىڭ «زەخىرەئى خارەزمى شاھ» دېگەن ئەسىرىنىڭ ئىسلام مەملىكەتلىرىنىڭ تېبابەت مائارىپى ۋە تېببىي تەتقىقاتىدا مۇھىم ئورۇن تۇتۇپ كەلگەنلىكى مەلۇم. سەلجۇق-لارنىڭ كېسەلخانىلىرىدا داۋالاش بىلەن بىرلىكتە تېببىي مائارىپقىمۇ مۇھىم ئورۇن بېرىلگەن ۋە ئىبنى سىنا، رازى، گالىن، ھىپوكراتنىڭ ئەسەرلىرىدىن باشقا ئىسمائىل جۇرجانىنىڭ كىتابىمۇ دەرسلىك قىلىپ سۆزلەنگەن. سەلجۇقلارنىڭ كېسەلخانىلىرىدىكى بۇ تېببىي مائارىپ سىستېمىسىنىڭ ياۋروپا تېببىي مائارىپىغا تەسىر كۆرسەتكەنلىكىنى ئوتتۇرا ئەسىردە سالېرنو، مونتېپېللىر ۋە پارىژ قاتارلىق شەھەرلەردىكى تېبابەت فاكۇلتېت-لىرىدا ئوقۇتۇلغان كىتابلارنىڭ تىزىملىكىدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ. ئوسمانىيلار ئىمپېرى-يەسىدىمۇ بۇ ئەسەرنىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولغان. مۇرات بىن ئىسھاق 1387 ـ يىلى يازغان ۋە دورىلارنىڭ رولى ھەققىدە توختالغان «ئەدۋىيەئى مۇفرەدە» (يەككە دورىلار) ياكى «خەۋاسسۇل ئەدۋىيە» (دورىلارنىڭ خاسىيىتى) دېگەن نام بىلەن ئاتالغان ئەسىرىنى ئىبنى سىنانىڭ «ئەلقانۇن فىتتىب» دېگەن ئەسىرى بىلەن ئىسمائىل جۇرجانىنىڭ «زەخە-رەئى خارەزمى شاھ» دېگەن ئەسىرىدىن پايدىلىنىپ يازغانىدى. بولۇپمۇ ئەسەرنىڭ ئۈچىنـ-چى بۆلۈمىدە ئىسمائىل جۇرجانىنىڭ شۇ كىتابىدىن ستات ئېلىنغان ماقالىلەر بار. جۇرجانىنىڭ ئەسىرى 1437 ـ يىلى مۆمىن بىن مۇقبىل تەرىپىدىن ئوسمانلى ئىمپېرىيە-سىنىڭ سۇلتانى مۇرات II (1421 ـ 1451) نىڭ نامىغا ئاتاپ «زەخىرەئى مۇرادىيە» دېگەن نام بىلەن تۈركچىگىمۇ تەرجىمە قىلىنغان. يەنە ئاشۇ ئەسەرنىڭ فارماكولوگىيەگە ئائىت بۆلۈملىرى 15 ـ ئەسىردە ئوردىنىڭ ھېكىم بېشى ۋە باشقا ھېكىملەرنىڭ تەۋسىيەسى بىلەن ئاماسيالىق مەشھۇر ھېكىم سابۇنجى ئوغلى شەرافەددىن تەرىپىدىن، 16 ـ ئەسىردە ئەبۇل فازىل مۇھەممەد بىن ئىدرىس بىتلىسى تەرىپىدىن تۈركچىگە تەرجىمە قىلىنغان. جۇرجانى-نىڭ «زەخىرەئى خارەزىم شاھ» دېگەن ئەسىرىنىڭ ھىندىستاندا ئوردو تىلىدا تاش باسمىدا بېسىلغان بىر نۇسخىسىمۇ بار.

§ 2 . «زەخىرەئى خارەزمى شاھ»نىڭ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە تۇتقان ئورنى

«زەخىرەئىي خارەزىم شاھى» ئاناتومىيە، گىگىنا، دىئاگنوز قويۇش ئۇسۇلى، كۆيۇك، ئىچكى كېسەللىكلەر، ئوپېراتسىيە، تېرە كېسەللىكلىرى، زەھەر ۋە زەھەر قايتۇرغۇچىلار، يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلارغا ئائىت مەزمۇنلارنى سىستېمىلىق، ئىلمىي يوسۇندا ئۆزىگە مۇجەسسەملىگەن نادىر كىلاسسىك ئەسەر بولۇپ، ئۆز دەۋرىدە خارەزىم پادىشاھىغا قىممەتلىك دۆلەت گۆھىرى سۈپىتىدە تەقدىم قىلىنغان تېببىي پۈتۈكلەرنىڭ شاھانە تاجىسى ھېسابلىنىدۇ. مەزكۇر ئەسەر كېيىنكى دەۋرلەردە ئەرەب، گىرىك، تۈرك ۋە باشقا مىللەتلەرنىڭ تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنىپ دۇنياغا كەڭ تارقالغان. شۇنداقلا، ئۇيغۇر تىبابىتى مەدەنىيىتى جۇملىدىن شەرق تېببىي ئىلىم - پەن خەزىنىسىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبى قىسمىغا ئايلانغان شاھانە ئەسەر. مەزكۇر ئەسەر بۈگۈنكى كۈندە قەدىمكى ئۇيغۇر تىبابىتى مەدەنىيەت مىراسلىرىنى ئېچىش، رەتلەش، قەدىمكىنى بۈگۈنكىگە خىزمەت قىلدۇرۇش جەھەتلەردە ئىنتايىن چوڭقۇر پايدىلىنىش قىممىتىگە ئىگە.

www.uyghurkitap.com

سەككىزىنچى باب «شەرھى ئەسباب» دىن تاللانما

بۇ ئەسەر نەجىبۇددىن سەمەرقەندى تەرىپىدىن 18 ـ ئەسىر ئەرەبچە يېزىلىپ نەشىر قىلىنغان، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك داۋالاش دەستۇرى بولۇپ، تۆۋەندە ئۇنىڭدىن بىر قىسىم تاللانمىلار بېرىلدى.

§ 1 . باش ئاغرىقى

1. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى: بۇ خىل باش ئاغرىقى بەزىدە ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ، بۇ خىل باش ئاغرىقىغا بىرەر ماددا سەۋەبچى بولمايدۇ. ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش بەدەن سىرتىدىكى سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. ئۇپ ئۆتۈپ كېتىش ياكى ئوت قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن بەدەننىڭ ھارارىتى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تۈردىكى باش ئاغرىقنى تېۋىپلار سۇدائى ئىھتىراقى دەپ ئاتايدۇ ھەمدە بۇنى باشقا ئورۇنلىشىپ قالغان ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ، دەپ چۈشەندۈرىدۇ. مەسىلەن: يازنىڭ تومۇز ئىسسىقىدا يول يۈرگەندە، باشتا ئىسسىقلىق تۇرۇپ قالىدۇ (باشقا تاشقى سەۋەبلەرنىمۇ مۇشۇنداق چۈشىنىش لازىم). لېكىن بۇ ھارارەتنىڭ تۇرۇشى ئوخشىمىغان مىزاجلىقلاردا ئاز ياكى كۆپ بولىدۇ. بەزى كىشىلەرنى يۇيۇندۇرۇش بىلەن بۇ خىل ھارارەت تۆۋەنلەيدۇ ۋە بەزى كىشىلەرنى يۇيۇندۇرمىسىمۇ بۇ خىل ھارارەت يوقايدۇ.

ئالامىتى:

سىرتقى ھارارەتكە يۇلۇققاندا باش ئاغرىيدۇ ياكى ئىلگىرى بىماردا ھارارەت ئېشىپ كەتكەنلىكىگە ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، باش تېرىسىنى تۇتقاندا، قولغا ئىسسىق بىلىنىدۇ. بىمارنىڭ سۈيدۈكى ۋە چوڭ تەرىتى نورمال بولىدۇ، يەنى سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى ئاپېلسىن رەڭگىدە بولۇپ (تىندۇرۇلغان سۈيدۈكتە سۇس سېرىقلىق بولىدۇ)، سۈزۈك بولىدۇ. قويۇق-سۇيۇقلۇقى، پۇرىقى، چۆكمە (رۇسۇب) ۋە مىقدارى نورمال بولىدۇ،

www.uyghurkitap.com

كۆپۈكچە بولمايدۇ. چوڭ تەرىتىگە سۈس ئوت يالقۇنى رەڭگى ياكى سېرىقلىق، قىزىللىق ئارىلاشقان بولىدۇ. چوڭ تەرىتىنىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقى، مىقدارى، پۇرىقى نورمال بولىدۇ، كۆپۈك بولمايدۇ. ئېغىزى، بۇرۇن ئىچى قۇرۇق بولىدۇ، مېڭىسىدە ئېغىرلىق بولمايدۇ. ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، بەدىنىدە قۇرۇقلۇق غالىب بولىدۇ. قۇلىقى غۇڭۇلدايدۇ. قۇلاق غوڭۇلداش خىيالى ئاۋازنىڭ نامى بولۇپ، بۇ ئاۋاز سىرتتا پەقەت بولمايدۇ. لېكىن ئىنسان ئۆز قۇلىقىدا شۇنداق ئاۋازنى سېزىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا بىمار بۇ خىل ئاۋازنى ئېھتىمال سىرتتىن كېلىۋاتقان بولۇشى مۇمكىن، دەپ خىيال قىلىدۇ.

سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇشتىن باش ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

داۋالاش:

ئۆي ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش، ھاۋالىق، سالقىن جايدا ئارام ئالدۇرۇش ھەم ئۆي ھاۋاسىنى سوۋۇتۇش، بىمار ئارام ئالىدىغان جاي ھۆل سوغۇق بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك خۇش پۇراق دورىلاردىن، مەسىلەن: سەندەل، قىزىلگۈل ئەرقى، كافۇر قاتارلىقلار بىلەن بىمار تۇرىدىغان ئورۇن خۇش پۇراق قىلىنىدۇ، باشقا سوغۇق ئۆتكۈزۈلىدۇ، پۇرىتىلما (شەمۇمات) دورىلارنى پۇرىتىلىدۇ. پۇرىتىلما دورىلار بىنەپشە، كافۇر ۋە ئالمىغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك بولسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نۇتۇل قىلىنىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۈچۈن نۇتۇل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: گۈل يېغى سوغۇق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن بەزى ۋاقىتلاردا باشقا كۆپ سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش زىيانلىق، بۇ خىل ئۇسۇل باش ئاغرىقىنى كېمەيتمەستىن بەلكى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئۆتكۈر سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن يېڭى بابۇنە يېغى (يېڭىسىغا كونىسى قوشۇلمىسۇن) ئۈچتە بىر نىسبەتتە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل قاتتىق سوغۇق ئۆتكۈزۈشكە بولمايدىغان كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ. مەسىلەن: ئاياللار ۋە قوش جىنسلىق كىشىلەر.

باش ئۈستىگە ياغ چېپىلىدۇ. باش ئاغرىقىنى داۋالاش ئۈچۈن باشقا چېپىلىدىغان ياغ سوغۇق تەبىئەتلىك ۋە ھارارەتنى پەسەيتكۈچى خۇسۇسىيەتلىك بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. قابىز (قان تومۇرلارنى تارايتقۇچى) خۇسۇسىيەتلىك دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ. مەسىلەن: بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى ۋە قاپاق يېغى قاتارلىقلار مۇز بىلەن سوغۇق قىلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ. باش ئۈستىگە سىركە، گۈلاب قويۇلىدۇ، باشقا چېپىلىدىغان ياغ پىشمىغان (خام) يەنى ئوتتا قاينىتىپ تەييارلانمىغان بولىشى كېرەك. بولۇپمۇ بىر يىل بولمىغان

يېڭى گۈل يېغى ناھايىتى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا كۈنجۈت يېغىدىن تەييارلان-
غان گۈل يېغىمۇ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ئىشلىتىلىدىغان ياغ يېڭى بولۇش بىلەن بىرگە
تۇز ئارىلاشتۇرۇلمىغان، قىزىلگۈلنىڭ گۈلى كۆپ مىقداردا سېلىنغان بولىشى لازىم.
يۇقىرى دورىلار باشنىڭ چوققىسىغا چېپىلىدۇ. باشنىڭ چۇققىسىنىڭ نامى چەندىيا ياكى
تالۇ (يافوج) دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى بۇ جاينىڭ سۆڭەكلىرى يۇمشاق ۋە نېپىز بولۇپ،
ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق باشنىڭ ئىچىگە تېز تەسىر قىلىدۇ. باشنىڭ چوققىسىدا بىر
يېرىق بولۇپ، ئۇ تاجىسىمان دەز دېيىلىدۇ. دورىلار مۇشۇ جايدىن باش ئىچىگە تولۇق
سىڭىپ كىرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن باش چوققىسىنىڭ مۇناسىپ ئورنىدىكى چاچنى چۈشۈرۈ-
ۋەتكەندىن كېيىن (چاچنى چۈشۈرۈۋەتكەندە، دورا تېز سىڭىپ كىرىدۇ)، خېمىر ياكى
يۇڭدىن بويۇندىن قاشقىچە كىيگۈزۈلىدىغان ئۇستى ئوچۇق باش كىيىمى تەييارلاپ، دورىنى
بۇنىڭغا قويۇپ، ئۇنى كەيگۈزۈلىدۇ، بۇ باش كىيىمىنى كىيگۈزۈشتىكى مەقسەت دورا باش
كىيىمدە توختايدۇ، شۇنداقلا مېڭىمۇ دورىنى تولۇق سۈمۈرۈۋالىدۇ.

جالىنۇس باشنىڭ ئارقا قىسمىغا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشتىن توسقان. بىمارغا سوغۇق
(ھۆللەشتۈرگۈچى) تەبىئەتلىك غىزالار يېگۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: كۆكتات شورپىسى، بۇ
ئارپا، ماش، قاپاق، پالەك، كاھۇ، كۆك يۇمغاقسۈت ھەمدە بادام مېغىزى شىرنىسىدىن
ياكى پوستى ئاقلانغان ئەدەس، سىركە، شېكەر ۋە بادام قاتارلىقلاردىن تەييارلانسا ياخشى
مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى باش ئاغرىقىنىڭ بۇ خىل تۈرىنى داۋالاش ئاسان (بۇ سۆزنى
رازى دېگەندۇر.) بولۇپ، بۇ خىل باش ئاغرىقىدا دورىلارنى يېگۈزۈش ياكى دورىلىق
شەربەتلەرنى ئىچكۈزۈشنىڭ ھېچقانداق زۆرۈرىيىتى يوق، بەلكى داۋائى غىزا ئىستېمال
قىلدۇرۇشلا كۇپايە قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مەزكۇر كىتابنىڭ يازغۇچىسىمۇ پەقەت غىزا-
لارنى بايان قىلغان.

ئىچكى ئىسسىقلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى: بەزىدە باش ئاغرىقى ئىچكى سەۋەبتىن
پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار (شومشا ۋە مۇرچ قاتارلىقلارغا
ئوخشاش)نى ئىستېمال قىلىش ھەمدە مېڭىگە زىيان يەتكۈزىدىغان غىزالار، مەسىلەن:
شاراب، قۇرۇق خورما ئىستېمال قىلىشتىن بولىدۇ.

ئالامىتى:

بىمارنىڭ ئىلگىرى مەزكۇر سەۋەبلەر بىلەن ئۇچرىشىش تارىخى بولىدۇ. بىماردا
بىئاراملىق بولىدۇ. بىمارنىڭ بارلىق سەزگۈلىرى سۇسلىشىدۇ. ئۇيقۇسى ئازلايدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش:

بىمارنىڭ مېڭىسىگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن يەنى قۇرسى مۇسەللەسنىڭ سۇيۇق چىپىلمىسى باشقا چىپىلىدۇ. بۇ خىل چىپىلما ئەنزىرۇت، ئاقاقىيا، سەندەل، رۇسۇت، قىزىلگۈل، مامىيسا، كاھۇ ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت سۈيى قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەبرۇج، ئەپيۇن قاتارلىق تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ. چۈنكى بۇ خىل دورىلار ئىشلىتىلسە، كۆز قاراڭغۇلىشىشقا ئوخشاش ئەكس تەسىرلىرى پەيدا بولىدۇ ۋە بەزىدە بىمارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. تەبىرىنىڭ ئېيتىشىچە: مەن بىر تېۋىپنى كۆردۈم، ئۇ بۇ خىل باش ئاغرىقىنى داۋالاش ئۈچۈن بىمارنىڭ بېشىغا ئەپيۇن، سىركە ۋە كافۇر بىلەن سوغۇقلۇق قىلدى، بىمار ئايال بولۇپ، ھامىلدار ئىدى، دەسلىپىدە بويىدىن ئاجراپ كەتتى. ئۇنىڭدىن كېيىن بىمار بىھوش بولۇپ، 72 سائەتتىن كېيىن ئۆلۈپ كەتتى.

بەزىدە كۈچلۈك زۆرۈرىيەت تۇغۇلغاندا، بۇ خىلدىكى كۈچلۈك تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

قۇرس دورىلار يېگۈزۈلىدۇ. بۇ قۇرس دورىلار ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تاباشىر، كاھۇ ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە تەرەنجەبىن قاتارلىق دورىلاردىن تەييارلانسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

شەربەت دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. مەسىلەن، نىلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، چىلان شەربىتى ۋە تەمرىھىندى شەربىتى قاتارلىقلار.

سۇيۇق چىپىلما چىپىلىدۇ. نىلۇپەر، سەندەل، رۇسۇت، مامىيسا، تەرخەمەك سۈيى، كاھۇ سۈيى، كۆك يۇمغاقسۇت سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ. دورىلارنىڭ سوقىدىغانلىرىنى سوقۇپ، ئاز مىقداردا سىركە، مۇۋاپىق مىقداردا قىزىلگۈل ئەرقى ۋە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، چىپىلما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇسارىلەردىن تەييارلانغان نۇتۇللار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: كاھۇ ئۇسارىسى، سېمىز ئوت ئۇسارىسى، سۆگەت ئۇسارىسى.

ئۇسارە بولسا، يېشىل ئۆسۈملۈكلەرنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىدىن ئىبارەت.

قابىز تەسىرلىك بولمىغان سوغۇق تەبىئەتلىك ياغ چىپىلىدۇ. مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى، قاپاق يېغى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى يېغى قاتارلىقلار.

ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇقراتنىڭ كۆرسىتىشىچە: ئارپا سۈيى ئۆزىدىكى 10 خىل ئالاھىدىلىكى بىلەن ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن بارلىق غىزالاردىن ياخشىراق

ۋە ئەۋزەل ھېسابلىنىدىكەن.

① ئارپا سۈيى سوغۇق تەبىئەتلىك بولۇپ، خىلىتلارنى پىشۇرىدۇ؛ ② كۆيگەن خىلىتلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلايدۇ؛ ③ ئاشقازاننى تازىلايدۇ؛ ④ بەدەنگە ئاسان سىڭىپ كىرىدۇ؛ ⑤ مەززىلىك بولۇپ، ئاچچىق، چۇچۇمەل ئەمەس؛ ⑥ مۆتىدىل غىزا ھېسابلىنىدۇ؛ ⑦ ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ؛ ⑧ بۇزۇلغان خىلىتلارنى قوزغىمايدۇ؛ ⑨ يەل پەيدا قىلمايدۇ؛ ⑩ قورساقنى ئەسمەيدۇ.

ئارپا سۈيىنىڭ تەييارلىنىش ئۇسۇلى: ئاق ۋە ئوبدان پىشقان ئارپا (ياخشى ئارپىنى قازاندا قايناتقانسېرى ئېزىلىدۇ، ئەمما پۈتۈنلەي ئېزىلىپ كەتمەيدۇ، قايناتقاندىكى سۈيى قىزىل بولىدۇ، ئارپا دانىسىنىڭ چوڭلىقىغا قاراپ، ئارپىغا باھا بېرىشكە بولمايدۇ) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پوستى ئاقلىنىدۇ، ئاندىن بىر ئۈلۈش ئارپىغا 14 ئۈلۈش پاكىز، تاتلىق سۇ قويۇپ، نورمال ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ. بۇ جەرياندا كۆپۈكى سۈزۈۋېتىلىدۇ، ئارپا يۇمشاق پىشقاندىن كېيىن سۈيى سۈزۈۋېلىنىپ، كۆرسەتمە بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزى ھۆكۈمالار بىر ئۆلۈش ئارپىغا 10 ئۆلۈش ۋە بەزىلىرى 24 ئۈلۈش سۇ قويۇشنى كۆرسەتكەن.

سوغۇق تەبىئەتلىك غىزالار يېگۈزۈلىدۇ. مەسىلەن، ماش، قاپاق، پالەك، توم تەرخەمەك، ھۆل يۇمغاقسۈت قاتارلىقلارنىڭ شورپىسىغا تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، ئاچچىق ئانار ۋە نېپىز پوستلۇق لىمون قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئامبۇلاتورىيەدە ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار:

سوۋۇتقۇچى نۇسخا: ئەگەر باش ئاغرىقى ئىسسىقتىن بولسا، بېھى ئۇرۇقىدىن ئۈچ گىرام، چىلاندىن بەش دانە، پوستى ئاقلانغان كاھۇ ئۇرۇقى، كاۋا مېغىزىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، 144 گىرام ئەرقى گاۋزىباندا لوئاب ۋە شىرنىسىنى چىقىرىپ، 24 گىرام نېلۇپەر شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ؛ بىمار قەۋزىيەتتىن شىكايەت قىلسا، نېلۇپەر شەربىتىنىڭ ئورنىغا 48 گىرام خېمىرى بىنەپشە ياكى 36 گىرام تەرەنجىبىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ؛ ئەگەر ئىسسىقلىق زىيادە بولۇپ، زىيادە سوۋۇتۇش مەقسەت قىلىنسا، قارا سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر سەپرا زىيادە بولۇپ، بىمارنىڭ ئېغىز تەمى تۇزلۇق بولسا، بەش دانە ئەينۇلا شىرىسى قوشۇلىدۇ؛ ئەگەر گالدا ئاغرىق بولسا، نېلۇپەر شەربىتىنىڭ ئورنىغا 24 گىرام شاتۇت شەربىتى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. شاتۇت گالنىڭ مەخسۇس دورىسى ھېسابلىنىدۇ.

ئەگەر نەزلە ۋە ماددىلىق ئىسسىقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى بولسا، نەزلىنىڭ

www.uyghurkitap.com

دورىلىرى ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشقا ھاجەت بولسا، تۆۋەندىكى دورا نۇسخىسى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ:

يۇمشاتقۇچى دورا نۇسخىسى: گۈلبىنەپشە يەتتە گىرام، چىلان، ئەينۇلا ھەر بىرى بەش داندىن، نىلۇپەر گۈلى، كاسنىە ئۇرۇقى بەش گىرامدىن، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر مېغىزى، گۈلقەنت ھەر بىرىدىن 48 گىرامدىن، بادام يېغىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلاردىن قائىدە بويىچە دەملەنمە تەييارلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زىمات: ئاق سەندەل، كاھۇ ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، كافۇر قاتارلىقلارنى سۇدا ئېزىپ، بىمارنىڭ پېشانىسىگە چاپلىنىدۇ؛ ئاغرىق ئۆتكۈر بولغان ئەھۋالدا زەپەردىن 0.24 گىرام، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجىدىن 0.48 گىرامدىن ئېلىپ، يۇقىرىقى نۇسخىغا قوشۇپ چاپلىنىدۇ؛ ئالتە گىرام قۇرسى مۇسەللەسنى مۇۋاپىق مىقداردىكى كۆك يۇمغاقسۈت ياكى مۇۋاپىق مىقداردىكى پوستى خەشخاش سۈيىدە ئېزىپ زىمات قىلىنىدۇ.

ئۆتكۈر باش ئاغرىقىدا بۇرۇن تېمىتىلمىسىنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى ئىشلىتىلىدۇ. يەنى ئەپيۇن، كافۇردىن 0.12 گىرامدىن ئېلىپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ.

ئەگەر بىماردا ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولسا، ئىچىدىغان دورىلىرىنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە كىيۇرە شەربىتىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ، ئاز-ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. تۆۋەندىكى سۇيۇق پۈركىلمىنى پۈركىتىشمۇ پايدىلىق. تەركىبى: ئالتە گىرام ئاق سەندەل بىلەن 12 گىرام كافۇرنى 12 گىرام ئەرقى كىيۇرەدە سۈرۈپ، ئۇنىڭغا 12 گىرام ئەرقى كاھۇ ئارىلاشتۇرۇپ، كەڭ ئېغىزلىق شىشىگە قويۇپ، ۋاقتى-ۋاقتىدا پۈركىتىلىدۇ.

ئۈزۈقلاندۇرۇشتا، باش ئاغرىقى يېنىك بولسا، سوغۇق تەبىئەتلىك، يەڭگىل ۋە ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: پالەك، سېمىز ئوت، قاپاق، سەي كاۋىسى، گۈرۈچ، كەچرى (غىزانىڭ بىر تۈرى)، ئارپا ئېشى، ماش ئۇنى قاتارلىقلاردا تاماق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ تاماقلارغا لىمون، تەمرىھىندىگە ئوخشاش چۈچۈمەل دورىلار قوشۇپ بېرىلسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

كۆرسەتمە: ئەگەر باش ئاغرىقى قىزىتما سەۋەبىدىن پەيدا بولسا، قىزىتمىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ پاچىقىغا ھىجامەت قويۇلغاندىن كېيىن، پاشۈيە قىلىنىدۇ. باش ئاغرىقىدا باشنى ھەرگىز باسماسلىق لازىم. گەرچە باشنى بېسىشتىن بىمار

ئازراق ئارام ۋە راھەت ھېس قىلىسمۇ، لېكىن ئاخىرىدا زىيانلىق ئاقىۋەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەلكى بۇنداق ئەھۋالدا پۇتنى بېسىپ تاپىنىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش پايدىلىق. ئەگەر باشنى باساي ۋە ئۇۋۇلىماي تېڭىپ قويسا، ھېچقانداق ئەندىشە بولمايدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقاندىن كېيىن يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بېرىش زىيانلىق ئەمەس.

پەرھىز:

ئىسسىق تەبىئەتلىك ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

بىمار ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە سالقىن ۋە تىنچ جايدا ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، بىمارنىڭ يېنىدا ۋاراڭ-چۇرۇڭ قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ، باش ئاغرىۋاتقان ۋاقىتتا، قەۋزىيەتنى يوقاتقاندىن كېيىن غىزا بېرىلىدۇ، قىزىتمىسى بولمىسا، بىمار سوغۇق سۇدا يۇيۇندۇرۇلىدۇ.

2. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سىرتقى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى (خەبەتە): بەزىدە باش ئاغرىقى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدۇ، يەنە بەزىدە سىرتقى تەسىرنىڭ سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: سوغۇق ھاۋادا تۇرۇش، مۇز ئىستېمال قىلىش، سوغۇق سۇدا ۋە زەيكەش ئورۇنلاردا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش قاتارلىقلار.

بۇ خىل باش ئاغرىقى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە خەبەتە (سەزگۈرلەرنىڭ قالايمىقانلىشىشى) دەپ ئاتىلىدۇ، چۇنكى بۇ خىل باش ئاغرىقىدا سەزگۈلەر قالايمىقانلىشىدۇ. بۇنىڭدا بىماردا ھوشىنى يوقىتىش، ئەقىلسىزلىك ۋە سەزگۈ قۇۋۋەتلىرى سۇسلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئاقىۋىتىدە كۆپ ۋاقىتلاردا زۇكام كۆرۈلىدۇ. چۇنكى مېڭە ۋە قوشنا ئەزالار سوغۇق بولغان ۋاقىتتا ئۆزىگە كەلگەن خىلتلارنى ھەزىم قىلالمايدۇ، شۇنداقلا ئۆزى ھەم قوشنا ئەزالىرىغا ئۆرلىگەن ياكى ئۇلاردا پەيدا بولغان خىلتلار ۋە بۇخاراتنى تارقىتالمايدۇ.

ئالامىتى:

بىمارنىڭ يېقىنقى سەۋەبلەرگە يولۇققان تارىخى بولىدۇ. بىمارنىڭ بېشى ئاغرىيدۇ، سەزگۈسى سۇسلىشىدۇ، پىكرى قالايمىقان، ئاجىز بولىدۇ. ئاغرىق كۆپرەك باشنىڭ ئارقا تەرىپىدە بولىدۇ ھەم ئىسسىق ئورۇن ۋە ئىسسىق ھاۋا بىمارنىڭ تەبىئىتىگە خۇشياقىدۇ.

داۋالاش:

ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سۇغۇق بولمىغان، ئىسسىق نەرسىلەر بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئىسسىق ئۆتكۈزۈشتىكى مەقسەت ئىسسىق نەرسىنىڭ ھارارىتىنى باشنىڭ ئىچىگە يەتكۈزۈش ئارقىلىق، باشتىكى ئارتۇق سوغۇقلۇقنى يوقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ھۆل نەرسىلەر بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: ئىسسىق سۇ تولدۇرۇلغان ھايۋاناتلارنىڭ دوۋسىقى (رېزىنكە ياكى تېرە خالتىلار)، قىزىق سۇغا چىلاپ ئىسسىتىلغان رەخت. ئۇنىڭدىن باشقا قۇرۇق نەرسىلەر بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: قىزىتىلغان تۇز، تېرىق، بوغداي كېپىكى، قۇم قاتارلىقلار. ھاممامغا چۈشۈرۈلىدۇ، يەنى بىمارنى ئىسسىق رەختكە ئوراپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ھورلاندۇرۇلىدۇ. باش ئۈستىگە سەۋسەن يېغى، يەسمەن يېغى، مەرزەنجۇش يېغى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار ئىسسىتىپ قويۇلىدۇ ياكى قىزىتىلغان ياغقا يېڭى بۇلۇت ۋە ياكى يۇڭ (ياكى پاختا) قاتارلىق نەرسىلەرنى چىلاپ، چوققا سۆڭىكى ئۈستىگە قويۇلىدۇ ھەمدە بىمار ئىستېمال قىلىدىغان تاماقنىڭ مىقدارى ئازايتىلىپ، يەڭگىل ۋە ئاسان ھەزىم بولىدىغان، تەبىئىتى ئىسسىق بولغان غىزالار يېگۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: ئىسسىق چاي، ئىسسىق سۈت قاتارلىقلار.

قەۋزىيەت يوقىتىش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىنەپشىدىن يەتتە گىرام، سەرپىستاندىن 11 دانە، زىغىردىن 15 گىرام، ئەنجۈردىن ئىككى دانە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، 48 گىرام تەرەنجىبىننى بۇ دورا قاينىتىلمىدا ئېرىتىپ، بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش نەتىجىسىدە مېڭىدىكى بۇخارات ۋە كېرەكسىز خىلىتلار بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىش ئۈچۈن تۆۋەن تەرەپكە مايىللىشىدۇ (يەنى بۇ ئۇسۇل مېڭىدىكى بۇخارات ۋە كېرەكسىز خىلىتلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ، بىرلا ۋاقىتتا ئۇچەيمۇ تازىلىنىدۇ ھەمدە ئۈچەي تازىلانغانلىق سەۋەبىدىن مېڭىگە ئورنىۋالغان كېرەكسىز ماددىلارمۇ زور دەرىجىدە ئازلايدۇ).

ئىچكى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقى (سۇدائى بارىد داخىلى): بۇ خىل باش ئاغرىقى بەزىدە ئىچكى سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: مۇزلىتىلغان سوغۇق سۇغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ. سوغۇق سۇغا ئوخشاش يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ سوغۇقلۇقىدىن ئاشقازان شېرىك-چىلىكىدە مېڭە تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ئاشقازان ۋە مېڭىنىڭ بۇ شېرىكچىلىكى نېرۋىلار ئارقىلىق شەكىللەنگەن. يەنى ئاشقازانغا مېڭە نېرۋىلىرىدىن 10 - جۈپىنىڭ شاخچىلىرى

كەلگەن بولىدۇ. چۇچۇمەل يېمەك ـ ئىچمەكلەر سوغۇق تەبىئەتلىك بولىدۇ. چۇچۇمەل يېمەك ـ ئىچمەكلەر سەۋەبىدىن باش ئاغرىش بىر ئاز كېچىكىپ پەيدا بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارغا تەبىئەت تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇلارنىڭ تەسىر كۆرسەتكۈچى كەيپىياتلىرىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

ئالامىتى: باش ئاغرىقنىڭ يۇقىرىدىكى سەۋەبلىرى باش ئاغرىقى بىلەن بىللە مەۋجۇت بولىدۇ، يەنى بىمارنىڭ سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ ھەمدە ئاز ۋاقىتتىن كېيىنلا باش ئاغرىقى كۆرۈلگەن بولىدۇ. ئەگەر سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بىر مەزگىل ئۆتۈپ كەتكەن بولسىمۇ، ئۇنىڭ بىرەر تەسىرى ئاشكارىلانمىغان (باش ئاغرىغان) بولسا، بۇ، تەبىئەتنىڭ ئاشۇ سوغۇقلۇقنىڭ ئۇستىدىن غالىب كەلگەنلىكىنى ھەمدە ئۆز كۈچى ئارقىلىق ئۇنىڭ تەسىرىنى ئاجىزلاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بىمارنىڭ بېشىنى تۇتقاندا سوغۇق بىلىنىدۇ، بىمارنىڭ بېشىنى رەخت بىلەن يۆگەپ قويسا، بىمار راھەت ھېس قىلىدۇ. چۈنكى باشنى رەخت بىلەن يۆگىگەندە سوغۇق ھاۋانىڭ بەدەنگە تەسىر قىلىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا تەر تۆشۈكچىلىرىدىن سۇ ھورلىرى چىقىپ، تارقىلىپ كېتەلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن باشتا ئىسسىقلىق پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق ياكى تەبىئىتى ئىسسىق نەرسىلەر بىمارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى تەبىئىتى ئىسسىق نەرسىلەر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىلغا قارىتا قارىمۇ ـ قارشى بولغانلىقتىن سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ.

داۋالاش:

بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆسۈملۈكلەرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن نۇتۇل قىلىنىدۇ. مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، تاغ پىننىسى، پىننە، شىبە ئەرمىنى قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، بۇ قاينىتىلما بىلەن بىمارنىڭ بېشى يۇيۇلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇش پۇراق دورىلار پۇرىتىلىدۇ، مەسىلەن: شېرىنگۈل، سەۋسەن، ئىپار، ئەنبەر، ئۇد (ئېگىر)، نەرگىس، يەسمەن، رەيھان، قىزىلگۈل غۇنچىسى، كىچىك ئاپېلسىن (نارەنگى) قاتارلىقلار. قۇندۇز قەھرى، ھەببۇلغار، قۇستە، كاۋاۋىچىن، سۇزاپ سۈيى ۋە گۈلابلاردىن زىمات تەييارلاپ چېپىلىدۇ. مەزكۇر ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ سۈيى بىلەن ھۆزۈرلاندۇرۇلىدۇ. بۇ دورىلار قەمقەم ياكى ئېغىزلىق ساپال قاچىلاردا قاينىتىلىدۇ. قەمقەم بىر خىل قازان. بۇنىڭ بوينى ئۇزۇن ۋە تار بولىدۇ. ئەرەب، ئىران، پىشاۋۇر قاتارلىق جايلاردا بۇ خىل قاچا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل تار بويۇنلۇق قاچىلاردا دورىلارنى

قايناتقانلىقتىكى مەقسەت ئۇنىڭ ئىسسىقلىقىنى ئۆزۈنغىچە تۇرغۇزۇش، سۇ هورلىرىنى ئۆزۈنغىچە چىقىرىۋەتمەسلىك، قايناتقىلغان ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۇچۇچان ماي تەركىبلىرىنى تېز ئۇچۇرۇۋەتمەسلىكتىن ئىبارەت. دورىلارنى قايناتقاندا، ئۇنىڭ هورىغا بۇرۇن ۋە قۇلاق تۇتۇلىدۇ. لېكىن دەسلەپتە باش قېلىن رەختلىك رومال بىلەن ئىسسىقلىق تاكى ياشقا يېتىپ بارغۇچە ئورىلىدۇ.

3. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش

بۇ بىر خىل باش ئاغرىقى بولۇپ، ئاغرىق ئومۇمەن باشنىڭ يېرىمىدا بولىدۇ. بەزىدە پۈتۈن باشتا بولىدۇ. بۇ باش ئاغرىقى تۇتقاقلىق خاراكتېرىدە بولىدۇ، كۆپىنچە كۆڭلى ئېلىشىش ۋە قۇسۇش ئالامىتى بولىدۇ.

باش ئاغرىقىنىڭ بۇ تۈرىنىڭ نامى شەقىقە بولۇپ، ئۇنىڭ بۇ نامى كېسەللىك ئورنىغا ئاساسەن قويۇلغان. چۈنكى شەقىقەنىڭ مەنىسى بىر تەرەپ دېگەنلىك بولۇپ، بۇ خىل ئاغرىقمۇ باشنىڭ بىرلا تەرىپىدە پەيدا بولىدۇ. ئاغرىق باشنىڭ ئۆزۈنىسىغا جايلاشقان چوققا سۆڭەك بىرلەشمىسىگىچە يېتىپ بارىدۇ.

جالىنۇس بۇ ئاغرىقنى مۇنداق چۈشەندۈرىدۇ: بۇ ئاغرىق باشنىڭ بىر تەرىپىنىڭ ئاجىزلىقىنى سىنايدۇ ھەمدە باشنىڭ ئوتتۇرىغىچە يېتىپ بارىدۇ (يەنى شەقىقە ئاغرىق ۋاستىسى بىلەن باشنىڭ بىرەر تەرىپىنىڭ ئاجىزلىقىنى سىنايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن باشنىڭ ئاجىز بۆلىكى بۇ ئاغرىقنى قوبۇل قىلىدۇ، ئاغرىق بۇ يەردىن باشنىڭ ئوتتۇرىسىغىچە يېتىپ بارىدۇ) . ئەگەر بۇ ئاغرىق مېڭىنى ئىككى قىسمىغا بۆلگەن پەردىگىچە يېتىپ بارسا، مۇشۇ جايدا توختايدۇ. ئادەتتە ئاغرىق ھەر ۋاقىت ئاغرىپ تۇرىدۇ ۋە دەۋرلىكمۇ بولىدۇ. گويا ئادەتكە ئايلىنىپ قالغاندەك بولىدۇ.

سەۋەبى

ئەللامە نەجىبۇددىين سەمەر قەندى «سەۋەبلەر ۋە ئالامەتلەر» نىڭ مۇئەللىپى ئېيتىدۇكى، بۇ باش ئاغرىقىنىڭ ماددىسى ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن پۈتۈن باشتا ئاغرىق بولمايدۇ. بۇ ماددا ئومۇمەن باشنىڭ قىزىل قان تومۇرلىرىدا بولغانلىقى ئۈچۈن ئاز بولىدۇ. بۇ ماددا بەزىدە باشتا پەيدا بولىدۇ، بەزىدە پۈتۈن بەدەننىڭ قىزىل قان تومۇرلىرىدىن باش تەرەپكە ئۆرلەيدۇ، بۇنى مېڭىنىڭ ئاجىز ۋە كۈچسىز تەرىپىدىكى قىزىل قان تومۇرلار قوبۇل قىلىدۇ. بۇ ماددا بۇخارات ياكى خىلىتلارنىڭ ئۆتكۈر ۋە سوغۇق ھۆللۈكلىرى شەكلىدە بولىدۇ.

رازى ۋە ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا قاتارلىق ئالىملار گۇۋاھلىق بەردىكى، بۇ باش ئاغرىقى بەزىدە باشنىڭ ئىچكى پەردىلىرىدە بولىدۇ. بۇ ھالەتتە ئاغرىق باش سۆڭىكى ئىچىدىن كۆز تېگى (يەنى كۆزنىڭ چوڭقۇر يېرىغىچە) غىچە سېزىلىدۇ. بەزىدە باش سۆڭىكىنىڭ سىرتقى پەردىسىدە بولىدۇ. بۇ ھالەتتە قولنى باشقا قويغاندا، بىمار بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. بۇ ئاغرىق باش سۆڭىكى ئىچىدىكى ئەزالارنىڭ كۈچلۈك تەسىرى بىلەن ئۇلارنىڭ ماددىلىرى سۆڭەك بىرلەشمىلىرى ئارقىلىق سىرتقا چىققان چاغدا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بۇ ئاغرىق چېكە مۇسكۇللىرىدا بولىدۇ. بەدەندىكى بارلىق ئەزالارغا كېسەللىك ماددىسى بەزىدە كۆك قان تومۇرلاردىن، بەزىدە قىزىل قان تومۇرلاردىن ۋە بەزىدە ھەر ئىككىلا تومۇردىن كېلىدۇ.

قوشۇمچە: بۇ كېسەللىك ھامىلدار ئاياللاردا ياكى ئۇزاق مۇددەت بالا ئېمىتكۈچىلەردە كۆپ پەيدا بولىدۇ ھەم كۆپ مۇشەققەت ۋە زىيارەت چېكىش، ھېرىپ چارچاش، ئۇيقۇسىزلىق، قورساق ئاچ قېلىش، بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇش، بۆرەك كېسەللىكلىرى، ھەزىم بۇزۇلۇش، قاننىڭ بۇزۇلۇشى، كۆپ جىما قىلىش، ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇللىرىغا ئەھمىيەت بەرمەسلىك ۋە بويسۇنماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن ھەم باشقا ئاجىزلاشتۇرغۇچى سەۋەبلەردىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزىدە كۈچلۈك پۇراقلارنىڭ تەسىرى، كۈچلۈك يورۇقلۇققا قاراش ياكى ئاپتاپتا يول يۈرۈش، تاماقنى تويغۇچە يېيىش ۋە پەسىللىك قىزىتمىنىڭ تەسىرى قاتارلىقلار سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئاتا ئانىسىدىن مىراس قېلىش شەكلىدە پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئوخشىمىغان بايانلاردىن مەلۇم بولىدۇكى، نۇرغۇنلىغان مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش شەقىقىنىڭ ھەقىقىي سەۋەبلىرى ئېنىق ئەمەس.

ئالامىتى:

بۇ باش ئاغرىقىنىڭ خاس ئالامىتى، قىزىل قان تومۇرلاردا لوقۇلداپ سوقۇش سېزىمى بولىدۇ. يەنى تەبىئەت قىزىل قان تومۇرلارنىڭ ھەرىكەتلىرىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكتە بۇنىڭ نامىنى بۇقرات كۈچلۈك سوققۇچى تومۇر دەپ قويغان. جۈملىدىن قاندىن بولغان باش ئاغرىقىدا بۇ خىل تومۇردا زىيادە لوقۇلداپ سوقۇش بولىدۇ. ئەگەر قىزىل قان تومۇرنى بېسىپ، لوقۇلداپ سوقۇشتىن توختىتىلسا ئاغرىق توختايدۇ. سەزگۈچى ئەزا ئاجىزلاشسا، ئۇنىڭ ئەتراپىدا بىرەر قىزىل قان تومۇر بولسا، قىزىل قان تومۇرلارنىڭ سوقۇشى زىيادە بولغاچقا، ئۇ قىزىل قان تومۇرىنىڭ سوقۇشىدىن زىيادە

يېقىمسىزلىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قىزىل قان تومۇرنىڭ سوقۇشى توختىتىلما، ئاغرىق قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر توختايدۇ ھەم قان، كېرەكسىز ماددا ۋە بۇخارالمۇ قىزىل قان تومۇرلاردىن مېڭىگە ئاز ئۆرلەيدۇ. بۇ، شەقىقە ئاغرىقىدا باشنىڭ پۈتۈن قىسمى ئاغرىش بىلەن دۈبۈلغىسىمان باش ئاغرىقىنى پەرقلەندۈرىدىغان ئۇسۇل ھېسابلىنىدۇ.

بەزى كىشىلەر شەقىقىنىڭ ئالامەتلىرىنى تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە بايان قىلىدۇ:

بېشارەتچى ئالامەتلەر: شەقىقە ئاغرىقى تۇتقاقلىق باشلىنىشتىن ئىلگىرى تەبىئەت سۈس بولىدۇ. باش قايىدۇ. كۆز ئالدىدا ئوت ئۇچقۇنلىرى ئۇچۇۋاتقاندەك كۆرۈنىدۇ. بۇلار شەقىقە ئاغرىقىنىڭ قوزغىلىش ئالدىدىكى ئالامەتلىرى ھېسابلىنىدۇ.

قوزغىلىش ئالدىدىكى ئالامەتلەردىن كېيىن، دەسلەپتە چېكە ۋە قاش ساھەسى يەڭگىل ئاغرىپ، تەدرىجىي ئاغرىق ئۆتكۈرلىشىدۇ. ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ئاغرىق كۈچلۈك بولىدۇ. بىمار ئۆزىنىڭ بېشىنى يېرىلىپ كەتكەندەك ھېس قىلىدۇ. ئاغرىق يول يۈرۈش ۋە ھەرىكەت قىلىش بىلەن كۈچىيىدۇ. ئاغرىق كۆپرەك باشنىڭ بىر تەرىپىدىلا پەيدا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا پۈتۈن باش ئاغرىيدۇ. لېكىن بىر تەرەپتىلا ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ. بىمارنىڭ پېشانە ۋە قېشىنى باسسا، بەزىدە ئاغرىق سېزىلىدۇ، بەزىدە بۇ ئورۇن سېزىمسىز بولىدۇ. بىماردا ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكتىن زارلىنىش بولىدۇ. ئاۋاز ۋە يورۇقلۇقتىن نەپرەتلىنىدۇ. كۆرۈش كۈچىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلىدۇ. بىمارنىڭ كۆز ئالدىدا كۈمۈتا ياكى ئوت ئۇچقۇنلىرى ئۇچۇۋاتقاندەك سىزىم مەلۇم بولىدۇ. قۇلىقى چاقىرىدۇ. چىرايى سارغىيىدۇ. بەدىنى تىترەيدۇ. تومۇرى ئاجىز ۋە بوش سوقىدۇ. كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش بولىدۇ. ئاخىرىدا بىر تەرەپ چېكە ياكى قاشتىكى ئاغرىق توختايدۇ ھەمدە ئاغرىق 2-3 سائەتتىن 24 سائەتكىچە داۋاملىشىدۇ. ئەگەر ئاغرىق ناھايىتى ئۆتكۈر بولسا، 2-3 كۈندىن كېيىن يوقىلىدۇ. بىمارنىڭ ئۇيقۇسى كۆپىيىپ، قاتتىق ئۇخلايدۇ. ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا، ئۇ تامامەن ساغلام بولىدۇ. لېكىن بىر قانچە كۈن ياكى 3-4 ھەپتىدىن كېيىن ئاغرىق قايتا تۇتىدۇ. بۇنىڭ مۇقەررەر ۋاقتى بولمايدۇ.

داۋالاش:

دەسلەپتە ئاغرىقنىڭ قايسى خىلتتىن پەيدا بولغانلىقى ئېنىقلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن بۇ خىلت قان ئېلىش ياكى ئىچىنى سۈرۈش بىلەن چىقىرىۋېتىلىدۇ. باش سوغۇق تەبىئەتلىك ئۆسۈملۈكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن يۇيۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: نىلۇ-پەر، بىنەپشە، ئاقلەيلى يوپۇرمىقى، كاھۇ يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل قاتارلىقلار. ياكى بولمىسا باش ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆسۈملۈكلەرنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن يۇيۇپ بېرىلە-

دۇ. مەسىلەن: بابۇنە، سېھە، تاغ پىننىسى، سېرىقچېچەك قاتارلىقلار. ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك ئۆسۈملۈكلەرنىڭ سۈيى خىلىت ئېتىبارىغا ئاساسەن ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك چېپىلمىلار ئىشلىتىلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك چېپىلمىلار، مەسىلەن: بەزرۇلبەنجى، كاھۇ ئۇرۇقى، لوفاھ يىلتىزى پوستى، ئەپيۇن؛ ئىسسىق تەبىئەتلىك چېپىلمىلار ، مەسىلەن: خېنىگە تۇز سۈيى قوشۇپ ياكى ساپسىيا (بۇ تاغ سۇزاپى يېلىمى) ، بۆرە سويمىسى يىلتىزى پوستى، تاغ پىيىزى (ئەنسىل) ، پەرپىيۇن قاتارلىقلارغا رەيھان شارابى (بۇ بىر خىل خۇش پۇراق شاراب) قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. باشقا ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك بۇشاشتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. يۇيۇلما، سۈيۈق چېپىلما ۋە ماي ئالدى بىلەن كېسەللەنگەن تەرەپتىن باشلاپ ئىشلىتىلىدۇ. چاپلاشقان دورىلاردىن ياسالغان، تەركىبىگە ئەپيۇن چۈشكەن سۈيۈق چېپىلمىلارنى قەغەزگە سۈركەپ، قىزىل قان تومۇرلار ئۈستىگە چېپىلسا، بىئاراملىق پەسىيىدۇ. مەسىلەن: خۇنسىياۋشان، زەپەر، ئەرەب يېلىمى، ئەپيۇن قاتارلىقلارغا تۇخۇم ئېقى قوشۇپ ياكى كاھۇ ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، مۇرمەككى، ئەپيۇن، كەترا قاتارلىقلارغا سىركە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇللار بىلەن ئاغرىق توختايدۇ، ئەگەر ئاغرىق توختىمىسا، چېكىدىكى ئىككى قىزىل قان تومۇر ۋە قۇلاق كەينىدىكى ئىككى قىزىل قان تومۇرنى تەكشۈرگەندە، زىيادە لوقۇلداپ سوقۇش ۋە كۆپۈشۈش مەلۇم بولسا، بۇ قان تومۇرلاردىن بۇخاراتلار ۋە خىلىتلار مېڭىگە ئۆرلىگەن بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ تومۇرلارنى ئۈزۈپ، ئاندىن كېيىن ئۈزۈلگەن قىزىل قان تومۇر داغلىنىدۇ. تاكى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشى توختىغىچە داغلىنىدۇ. قان تومۇرنى ئۈزۈپ داغلىغاندىن كېيىن، باش ئاغرىقىمۇ يوقىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىمار ھەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىدىن ساقلىنىپ قالىدۇ. مەسىلەن: كۆز قارىچۇقىنىڭ كېڭىيىپ كېتىش، كۆزگە سۇ چۈشۈش.

بۇ ئورۇندىكى كېسىش ئەمىلىنىڭ مەنىسى، تېۋىپلاردا راۋاجلانغان كېسىش ئەمەس. چۈنكى كېسىلگەن ئورۇن داغلاش بىلەن بىرلەشمەيدۇ. شۇڭلاشقا كېسىشنىڭ مەنىسى، دەسلەپتە بىرەر قىزىل قان تومۇرنىڭ ئۈستىدىكى تېرىنى ئېچىپ، قىزىل قان تومۇرنى ئىلغۇچ بىلەن ئۈستىگە كۆتۈرۈپ، ئۇنىڭ ئىككى تەرىپىنى يىپەك يىپ بىلەن باغلاپ قويۇپ، ئاندىن بۇ ئىككى چىگىك ئوتتۇرىسىنى كېسىپ، قان توختاتقۇچى دورىلارنى ئۇنىڭ ئۈستىگە قويۇشتىن ئىبارەت.

كېسىلگەن قىزىل قان تومۇرنى داغلاشتىكى مەقسەت شۇكى، ئۇنىڭ قېنىنى توختىتىشتىن ئىبارەت. چۈنكى قىزىل قان تومۇر ئازراق ئۈچۈق قالسا، ئۇنىڭ پۈتۈشى قىيىن

بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچ سەۋەبى بار: بىرىنچى، قىزىل قان تومۇر نىسبەتەن قاتتىق. ئىككىنچى، ئۇنىڭ قېنى سۇيۇق بولۇپ، ئۇيۇشى قىيىن. ئۈچىنچى، قىزىل قان تومۇر ھەمىشە ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ، شۇڭا ئۇ جاراھەتنىڭ تۇتۇشىنى كېچىكتۈرىدۇ. ئادەتتە زەخمىنىڭ پۈتۈشى ئۇنىڭ ئىككى تەرىپى بىرلەشكەندىن كېيىن تىنچ تۇرۇشىغا مۇناسىۋەتلىك. ئەگەر قىزىل قان تومۇر چىڭ باغلانغان بولسىمۇ، ھەركەت قىلىپ تۇرغاچقا، ئىككىنچى قېتىم يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئەندىشىسى بولىدۇ. چۈنكى قىزىل قان تومۇرنى داغلىغاندىن كېيىن، ئەگەر يېرىلىپ كەتسە، قان قىزىل قان تومۇر بىلەن تېرىنىڭ ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان ئارىلىققا قويۇلىدۇ. تېرىنىڭ تۇتۇشۇشى سەۋەبىدىن قاننىڭ سىرتقا چىقىدىغان بىرەر يولى بولمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئانورىسمان كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ (نەفىيس).
داغلاش ئۈچۈن ئۈچى يۇمىلاق بولغان ئالتۇن سايمان ئىشلىتىلىدۇ.

لېكىن كېسىپ داغلىغاندا نۇرغۇنلىغان خەتەرلەر بولىدۇ.

كېسىپ داغلاشتىكى مەقسەت بۇكى، تېرىنى بىرەر قىزىل قان تومۇرنىڭ ئۇزۇنلۇقىدا تىلىپ، ئاندىن قىزىل قان تومۇرنى ئىلغۇچ بىلەن ئېچىپ، قىزىل قان تومۇرنىڭ تۆت ئەتراپىدىكى توقۇلمىلار كېسىلىدۇ. قىزىل قان تومۇر كۆرۈنسە، قىزىل قان تومۇر ئىنچىكە بولسا، ئىلغۇچ بىلەن كۆتۈرۈپ ئىككى تەرىپىدىن ئۈچ بارماق باراۋىرىدە كېسىلىدۇ، تاكى قىزىل قان تومۇر يىغىلىپ مۇسكۇلنىڭ تەسىرى بىلەن بېسىلىپ قان توختىغۇچە كېسىلىدۇ. ئاندىن قان تومۇر ئۈستىگە قان توختاتقۇچى دورىلار سېپىلىدۇ. مەسىلەن: توشقان مايىقى، داۋائى كۇندۇر. ئاندىن زەخمىنى پۈتتۈرگۈچى مەلھەم چېپىلىدۇ، ئەگەر قىزىل قان تومۇر توم بولسا، ئۇنى تىلىپ، زۇرۇرىيەتكە قاراپ قان چىقىرىلىدۇ، ئاندىن يەنە يىپەك يىپ بىلەن تومۇرنىڭ ئىككى تەرىپى چىگىلىدۇ، ئۇلارنىڭ ئارىلىقى ئۈچ بارماق باراۋىرىدە بولسا بولىدۇ، ئاندىن كېيىن ئىككى چىگىكنىڭ ئوتتۇرىسىدىن كېسىلىدۇ. ئاخىرىدا سېپىلما دورىلار ۋە مەلھەملەر ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بەزى كىشىلەر كېسىپ داغلاشتا دەسلەپتە تېرىنى يېرىپ، ئىلغۇچلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن قىزىل قان تومۇرنى ئاشكارىلانغۇچە كۆتۈرۈپ، ئاندىن كېيىن سىلاله نامىلىق سايمان (بۇ مايلىق تۆمۈر سايمان، ئۇنىڭ بېشىمۇ مايلىق ۋە يۇمىلاق بولىدۇ، ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىدا بىر قانچە ھالقا بولىدۇ.) قىزىل قان تومۇرنىڭ ئاستىغا قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەزكۇر قىزىل قان تومۇرنى ئۇنىڭ بىرەر ھالقىسىغا كىرگۈزۈپ، مەزكۇر سايمانغا ھەتتاكى قىزىل قان تومۇرنىڭ بىرەر بېشى ئۈزۈلگىچە يۆگىلىدۇ ياكى تولغىنىدۇ، دەپ بايان قىلىدۇ (نەفىيس).

لېكىن ھەر ھالدا يۇقىرىقى ئىككى خىل ئەھۋالدا كېسىپ داغلاش خەتەرلىكتۇر. چۈنكى تومۇر تۇتاشقاندىن كېيىن، قايتا يېرىلىپ كېتىشىنىڭ خەۋپى بولىدۇ. ھەمدە قان ئېقىپ ئانورسىما كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆتكۈر ئاغرىقىدىن غەششى ۋە تەشەننۇچ پەيدا بولىدىغانلىقى ئۈچۈنمۇ بۇ ئۇسۇل خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ. شۇڭلاشقا تەبەرى: «مەن نۇرغۇنلىغان ئادەملەرنى كۆردۇم. بۇلارنىڭ قىزىل قان تومۇرلىرى كېسىپ داغلانغان ئىدى. بۇنىڭدىن ئۇلارنىڭ كۆزىنىڭ ھەرىكىتىگە نۇقسان يېتىپ، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلىغان ئىدى» دەپ ئېيتقان.

مەن بەسىرەدە بىر كىشىنى كۆردۇم. بۇنىڭ قىزىل قان تومۇرىنى كېسىپ داغلانغانلىقى سەۋەبىدىن، كۆزلىرىدە شۇ كۈنى ناھايىتى سەت ئالىغايلىق پەيدا بولغان. ئالىغايلىق پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبى كۆز بىلەن مۇناسىۋەتلىك قىزىل قان تومۇرلار كېسىلىپ داغلانغان ئىدى. لېكىن مەن ئېيتىمەنكى، كۆزگە يېقىمسىزلىق يېتىشىنىڭ سەۋەبى، كېسىپ داغلاش بىلەن تارىمۇشلاردا ئەمەس، بەلكى كېسىپ داغلانغان قىزىل قان تومۇر بىلەن تۇتاش نېرۋا شاخچىلىرىدا تەشەننۇچ پەيدا بولغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئۆتكۈر ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئۆتكۈر بولۇشى قىزىل قان تومۇرنىڭ مېڭىگە يېقىن بولىدىغانلىقىدىن بولىدۇ. كېسىپ داغلىغاندا خاس قىزىل قان تومۇرلار بىلەن قوشۇلۇپ كېلىدىغان، ھېس ۋە تەپەككۇرغا مۇناسىۋەتلىك نېرۋا تالالىرى كېسىلىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن تەشەننۇچ پەيدا بولىدۇ. مۇشۇنداق بولىدىغانلىقىنى جالىنۇس ئۆز كىتابى «فەيىز كەبىردە» ئوچۇق ئېيتقان.

ھەم تەدبىرىمۇ ئېيتقانكى، «مەنمۇ مۇشۇنداق بىر كىشىنى كۆردۇم. ئۇنىڭ قىزىل قان تومۇرلىرى كېسىپ داغلانغان ئىدى. كېسەللىكىدە ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش پەيدا بولدى. ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش قىزىل قان تومۇرىنىڭ بەزى شاخچىلىرىنىڭ كالپۇكنى ھەرىكەت قىلدۇرىدىغان مۇسكۇل بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئەگەر ئۇ قىزىل قان تومۇر ئۈزۈلۈپ كەتسە، بۇ مۇسكۇلدا تەشەننۇچ بولماستىن، بەلكى ئىسترخا پەيدا بولۇپ، خىزمىتى ئاجىزلايدۇ، بۇ سەۋەبتىن ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشقا باشلايدۇ.» بۇنىڭ ئۈچۈن ماددىنى چىقىرىپ ۋە تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، قىزىل قان تومۇر كېسىپ داغلىنىدۇ. بىز قۇلاقنىڭ كەينىدىكى قىزىل قان تومۇرلىرى كېسىپ داغلانغان بىرەر كىشىنى كۆرمىدۇق ۋە بىرەرسىدىن ئاڭلىمىدۇق. لېكىن قۇلاق ئارقىسىدىكى قىزىل قان تومۇرنى كېسىش بىلەن ئەرلىك ئىقتىدار يوقىلىش ۋە نەسىل قالدۇرالماسلىق پەيدا بولىدۇ. بۇنى بۇقرات ئېيتقان، لېكىن جالىنۇس بۇقراتنىڭ بۇ قارىشىنى ئىنكار قىلغان (نەفىيس)

ئامبۇلاتورىيەدە ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار: باش ئاغرىقى قوزغالغان ۋە قوزغالمىغان ئەھۋالغا ئاساسەن، بۇ كېسەللىكنى داۋالاش ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

باش ئاغرىقى قوزغالغان ۋاقىتتا بىمار قاراڭغۇ، يورۇقلۇق چۈشمەيدىغان جايدا ئارام ئالدۇرۇپ تىنچ ياتقۇزۇلىدۇ. ھەر خىل ئاۋاز ۋە ئويلىنىشلاردىن ئازاد قىلىنىدۇ، ئىمكانقەدەر كۆڭۈلنى خۇش قىلىدىغان ئىشلارنى قىلىش، تاماقتىن ۋاقتىنچە پەرھىز قىلىش ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەتلىك بولسا يوقىتىلىدۇ. بۇ مەقسەت ئۈچۈن بىرەر يۇمشاتقۇچى دورا (مەسىلەن: ئىتترىفىل زاماندىن يەتتە گىرام بېرىلىدۇ) يېگۈزۈلىدۇ ياكى ھۆقنە قىلىنىدۇ. باش ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن بەزىدە چاي ئىچكۈزۈلىدۇ. باش ئۈستىگە بېسىم چۈشۈرۈش ھەمدە سىركىنى قۇيۇش ئارقىلىق ئاغرىق يوقىتىلىدۇ. بەزىدە كۈچلۈك تەسىرلىك ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر سەۋەبىنى يوقىتىش مۇمكىن بولسا، باشنىڭ يەنە بىر تەرىپىگىمۇ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر تاماق ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن كېسەللىك قوزغالغان بولسا قۇستۇرۇلىدۇ. قۇسۇشنى توختىتىش ئۈچۈن مۇز ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاشقازاندا كىسلاتا ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولسا، نەمەك سۇلايمانى ۋە باشقا تۇزلۇق سۇفۇپلار ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، قۇسۇشمۇ توختايدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، كاھۇ يېغى قاتارلىقلار باشقا سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى چارىلەرنى قوللىنىلىدۇ.

ئاغرىقنىڭ كۈچلۈك تۇتقاندا دورا پۈركىلىدۇ. قىزىل شىڭگىرىف جەۋھىرىنى ئاق يەرلىك قەغەزگە يېيىپ، ئاندىن قەغەزنى يۆگەپ، كۆن چىقىشتىن ئىلگىرى ئوت تۇتاشتۇرۇپ پۈركىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرسى مۇسەللەس زىمات قىلىنىدۇ.

سۇيۇق چېپىلما: بۇ ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ. ئۈچ گىرام ئەرەب يېلىمى، بىر گىرام ئەپيۇن، 72.0 گىرام زەپەر قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، توخۇ تۇخۇمى ئېقى ياكى گۈلابتا يۇغۇرۇپ، قەغەز ئۈستىگە سۈركەپ ئىككى چېكىگە چاپلىنىدۇ.

ھۆقنە نۇسخىسى: ئاش تۇزى ۋە يەرلىك سوپۇندىن 12 گىرامدىن ئېلىپ، بىر كىلوگىرام سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا 36 گىرام ئابدىمىلىك يېغى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىۋاتقاندا ئەپيۇن ئىشلىتىلگەن بولسا، تېۋىپلار كۆرسەتمە بەرگەنكى، ئەپيۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا زەپەر قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ، چۈنكى زەپەر ئەپيۇننىڭ تۈزەتكۈچىسى ھېسابلىنىدۇ.

باش ئاغرىقى تۇتمىغان ۋاقىتتا كېسەللىكنىڭ ئەسلىي سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، ئۇنى

يوقىتىشقا تىرىشلىدۇ، ئەگەر ئەسلىي سەۋەبىنى ئېنىقلىغىلى بولمىسا، بىمارغا ساقلىقنى ساقلاش قائىدە تۈزۈملىرى ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ. بىمار پاكىز ۋە كەڭرى ئورۇندا تۇرغۇزۇلىدۇ، ھەر كۈنى سىرتلارغا ئاچىقىپ ھاۋا يېگۈزۈلىدۇ، كېسەللىك ماددىسىنى قوزغاتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: شاراب، كاۋاپ، چاي، تاتلىق-تۈرۈم قاتارلىقلار. چۈنكى يۇقىرىقى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن شەقىقە ئاغرىقىنىڭ قوزغىلىدۇ. قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كەچتە ئۇخلاش ۋاقتىدا ئىتتىرىفىل زامانىدىن يېگۈزۈلىدۇ ياكى 48 گىرام خىيارشەنبەر مېغىزىنى سۇدا ئېرىتىپ، 48 گىرام ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئارىلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، گۈلبىنەپشىدىن يەتتە گىرام، چىلاندىن بەش دانە، سەرپىستاندىن توققۇز دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن يەتتە گىرام، ھەمشىباھار ئۇرۇقىدىن يەتتە گىرام، گاۋزىباندىن بەش گىرام، شاھتەررىدىن يەتتە گىرام ئېلىپ، دورىلارنى ئاخشىمى قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىگىنى سۈزۈپ، سۈيىنى 48 گىرام خېمىرى بىنەپشە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە بىر كۈن ئارىلىق قالدۇرۇپ كەچ ۋاقتىدا ئىتترىفىل كەشنىزنى قايناق سۇ بىلەن بىرگە يېگۈزۈلىدۇ.

8 – 10 كۈندىن كېيىن مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئەتىگەندە تۆۋەندىكى نۇسخا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ:

تەركىبى: تاتلىق بادام مېغىزى بەش دانە، كاۋا ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، پوستى ئاقلانغان كاھۇ ئۇرۇقى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ ۋە سۈزۈپ، ناۋاتتىن 24 گىرام قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. دەسلەپتە كۈشتە قىلىنغان مارجاندىن 0.25 گىرام ئېلىپ، جاۋاھىرلار چۈشكەن (قىممەت باھالىق تاشلار چۈشكەن) خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرىگە قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرىقى نۇسخا ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەمدە كەچ ۋاقتىدا كۈشتە قىلىنغان تۆمۈر پوقىدىن 0.24 گىرام ئېلىپ، يەتتە گىرام جاۋارىش جالىنۇس بىلەن قوشۇپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. كەچتە ئۇخلاش ۋاقتىدا ئىتترىفىل ئۇستقۇددۇس قايناق سۇ بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. يۇقىرقى چارىلەر بىلەن كېسەللىك ساقىيىدۇ

ئەگەر مەزكۇر چارىلەرنىڭ پايدىسى بولمىسا، قائىدە بويىچە بەدەننى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن مۇنزىج ۋە مۇسھىل ئىچكۈزۈپ، ماددىنى ئۇبدان سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ، ئەگەر سۈرگىدىن كېيىنمۇ ئاغرىق يوقالمىسا، بىر قانچە كۈنگىچە ھەببى سەبرى ياكى ئىتترىفىل سەغىرى ياكى ھەببى ھىندى قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

پەرھىزى: ئەگەر ئاغرىق پەسەيسە، ئاسان سىڭدىغان ۋە قوزغۇتىلغۇچى تاماقلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: سۈت، ئارپا ئېشى، خام شورپا، شورپا قاتارلىقلار. ئەستە ھەزىم بولىدىغان، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر (مەسىلەن: ئەينۇلا، ئارۇق، پېدىگەن، يېسىۋېلەك، ماش ئۈنى، سامساق، پىياز قاتارلىقلار) دىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، ئىككى ۋاخ تاماق يېگەندىن كېيىن، ئاز دېگەندە بىر سائەت چوقۇم ئارام ئېلىشقا دەۋەت قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: شەقىقە بىر خىل سوزۇلما كېسەللىك بولۇپ، ئاغرىقى كۈچلۈك بولسا، كېسەللىك تەسلىكتە ساقىيىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئۇزۇنغىچە داۋاملاشسا، كۆپىنچە كۆزگە سۇ چۈشۈشنى پەيدا قىلىدۇ.

2 § . جىگەر ئىششىقى

تونۇش

جىگەر ئىششىغاندا جىگەر ئىچىدە قان تولۇش كۆرۈلىدۇ. قان جىگەرگە توپلانغاندىن كېيىن، قان تومۇرلاردىن قان زەردابى ۋە قان تەركىبلىرى سىرتقا سىرغىشقا باشلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن جىگەر كۆپۈشىدۇ، جىگەر تېنى يۇمشاق بولىدۇ، يۈزى سىلىق بولمايدۇ.

تۈرلىرى:

جىگەر ئىششىقى قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرى تەسىرىدىن پەيدا بولغان جىگەر ئىششىقىدىن ئىبارەت تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قاندىن بولغان جىگەر ئىششىقىنىڭ ئالامىتى: بۇنىڭدا بىمار دائىم كۈچلۈك دەرىجىدە قىزىيدۇ، قىزىتما بەزىدە توڭۇپ تىترەش بىلەن باشلىنىدۇ، لېكىن يەڭگىل بولغاندا قىزىتما كۆپ كۆرۈلمەيدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، جىگەردە ئېغىرلىق ۋە سانجىق بىلەن بىرگە ئاغرىق بولىدۇ، جىگەر ساھەسىدە كۆيۈشۈش بولىدۇ، ئىشتىھاسى يوقىلىدۇ، ھەزىم ناچارلىشىدۇ. قوۋۇرغىلارنىڭ ئاستىنى تۇتۇپ تەكشۈرگەندە، ئىششىق مەلۇم بولىدۇ، بىمارنىڭ چىرايى قىزىل، تىلى قۇرۇق بولىدۇ. تىلىنى گەز باغلىغان بولىدۇ، قۇرۇق يۆتىلىدۇ. قۇرۇق يۆتەل بىلەن بەلغەم چىقمايدۇ، سۈيدۈكى قىزىل، قويۇق كېلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قەۋزىيەت بولىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا ئىچى سۈرىدۇ.

ئەگەر جىگەردىكى ئىششىق ئېغىرراق بولسا، بىمار ھېق تۇتىدۇ، جىگەر ئىششىقىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا بىمار ھوشىدىن كېتىدۇ ھەمدە قول ـ پۇتلىرى مۇزلايدۇ، سول

تەرەپنى بېسىپ ياتقاندا، جىگەر ساھەسىدە ئاغرىق بولىدۇ، شۇنداقلا ئوڭ تەرەپ تارغاق سۆڭىكى ۋە ئوقۇرەك سۆڭەك ساھەسىدە ئاغرىق بولىدۇ.

جىگەر ئاستى (ئويمان تەرەپ) ئىششىقى: ئەگەر ئىششىق جىگەر ئاستى تەرىپىدە بولسا، ھېچ تۈتۈش كۆچلۈك بولىدۇ، قۇسىدۇ، ئىشتىھاسى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستى قىسمىدا بولسا، ئاشقازانغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر بولىدۇ، مەسىلەن: قۇسۇش ۋە ھېچ تۈتۈش قاتارلىقلار.

جىگەر ئۈستى (پۈلتايغان تەرەپ) ئىششىقى: ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستى تەرىپىدە بولسا، يۆتىلىش، نەپەس قىستاش، جىگەر ئېغىر بولۇش، ئوقرەك سۆڭىكى ئاستى تەرەپكە تارتىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. جىگەرنى قۇۋۇرغا ئاستىدىن تۇتقاندا قولغا ئىششىقمۇ ئېنىق مەلۇم بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستى تەرىپىدە بولسا، نەپەس سېستىمىسىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر بولىدۇ. مەسىلەن: يۆتەل، نەپەس قىستاش قاتار-لىقلار.

ئەسكەرتىش:

1. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستى ۋە ئاستى ئىككىلا بۆلىكىدە بولغان بولسا ئىنتايىن خەتەرلىك.

2. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر ئىششىق جىگەر ئىچكى قىسمىدا بولغان ۋاقىتتا كۆرۈلىدۇ. ئەگەر جىگەر ئورىغۇچى پەردىسىدە ئىششىق بولغان بولسا، ھەر ۋاقىت ئاغرىق بولىدۇ. جىگەر ساھەسىنى بېسىش بىلەن ئاغرىيدۇ، نەپەس قىستايدۇ ۋە جىگەر خىزمىتىدە بىرەر ئاشكارا بۇزۇلۇش كۆرۈلمەيدۇ.

سەۋەبى: قاتتىق ئىسسىقتا قېلىش، تەرتىپلىك غىزالانماسلىق، كۆپ هاراق ئىچىش، جىگەر ئۇدۇلىغا زەربە تېگىش، تاتلىق ۋە مايلىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قىزىتما ئۆرلىگەن ۋاقىتتا سۇنى كۆپ ئىچكۈزۈش، قان بۇزۇلۇش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزى كېسەللىكلەرنىڭ كېرەكسىز ماددىلىرىمۇ جىگەر ئىششىقى-نى پەيدا قىلىدۇ، مەسىلەن: پەسىللىك قىزىتمىنىڭ ماددىسىنىڭ تەسىرىدىن جىگەر ئىششىيدۇ. تولغاق سەۋەبىدىن بەزى ۋاقىتتا ئۈچەيلەردىن بۇزۇلغان ماددىلار جىگەرگە يېتىپ بېرىپ، ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇ كېسەللىك 25 - 35 ياشقىچە بولغان كىشىلەردە نىسبەتەن كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش:

ئەگەر بىمار بەرداشلىق بېرەلىسە دەسلەپتە باسلىق ياكى ئۆكسەل تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن سوغۇق تەبىئەتلىك ئىچىملىكلەر، مەسىلەن: كاسىنە سۈيى، يەرلىك ئىتئۈزۈمى سۈيى، ئىككى خىل ئانار سۈيى ۋە چۇچۇمەل سىركەنجۇبىل ئىچكۈزۈلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك زىماتلار چېپىلىدۇ. مەسىلەن: دەسلەپتە كاسىنە سۈيى، يۇمغاقسۈت سۈيى، پوستى ئاقلانغان قاپاق سۈيى، ئۈزۈم يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى قاتارلىقلارغا سەندەل، گۈلاب، گۈل يېغى ۋە كافۇر، بابۇنە، ئىككىلىملىك، ئارپا ئۇنى قوشۇپ چېپىلىدۇ ۋە كېسەللىكنىڭ ساقىيىش باسقۇچىدا ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، فۇپەل، قىزىلگۈل، ئەفسەنتىن، ئىككىلىملىك قاتارلىقلارغا بابۇنە يېغى قوشۇپ چېپىلىدۇ.

تامىقىغا ئارپا سۈيىدىن باشقا ھېچقانداق تاماق بېرىلمەيدۇ. چۈنكى ئارپا سۈيىنىڭ كۆيدۈرۈش ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى بولماستىن، بەلكى ئۇ تازىلىغۇچى ۋە سوۋۇتقۇچى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا باشقا دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئارپا بىلەن پىشۇرۇپ ئىشلىتىلسە، ئارپا سۈيىنىڭ تارقىتىش ۋە تازىلاش كۈچى تېخىمۇ ئاشىدۇ.

جىگەر ئىششىقىنى داۋالاشتا، مەيلى ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستى ياكى ئۈستى بۆلىكىدە بولسۇن ۋە مەيلى ئىششىق سەپرا ياكى بەلغەم ياكى قاندىن بولسۇن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن مۇسھىللار قوشۇپ ئىشلىتىلسە مەنپەئەتى تېز كۆرۈلىدۇ.

ئەمەلىي داۋالاش: ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئىششىقى مەيلى قاندىن ياكى سەپرادىن بولسۇن، تۆۋەندىكى نۇسخىلار ئىشلىتىلىدۇ:

تىندۇرۇلمىلار نۇسخىسى: تىندۇرۇلغان ئىتئۈزۈمى سۈيى، تىندۇرۇلغان كۆك كاسىنە سۈيى ھەر بىرى 48 گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى 48 گىرام شەربىتى بۇزۇرى مۆتەدىل بىلەن قوشۇپ ئەتىگەن ـ كەچتە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر قىزىتمىسى بولسا، بەش گىرام خاكسى (خۇببە) قوشۇلىدۇ ھەمدە تۆۋەندىكى زىماتلارنىڭ بىرەرسە جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر تىندۇرۇلمىلارنىڭ ئۈنۈمى بولمىسا، ئۇنىڭ ئورنىغا مۇنزىج بېرىپ ماددىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، سۈرگە بېرىلىدۇ.

مۇنزىج نۇسخىسى: ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل ئۈزۈمدىن توققۇز دانە، گۈلبىنەپشە، بەدىيان، قۇرۇق ئىتئۈزۈمى ھەر بىرىدىن يەتتە گىرامدىن، گاۋزىبان، كاسىنە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 24 گىرام دىنار شەربىتى ۋە 24 گىرام بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەندە ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچتە ئاۋۋال داۋائىلمىشكى مۆتەدىلدىن بەش گىرامنى يېگۈزۈپ، ئارقىدىن يەتتە گىرام بەدىيان، توققۇز دانە ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل ئۈزۈم، بەش گىرام قۇرۇق ئىتئۈزۈ-

مى قاتارلىقلارنى 72 گىرام ئەرقى شوخلا، 72 گىرام ئەرقى بەدىيانغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، 48 گىرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇنزىج ئىشلىتە. ۋاتقان مەزگىلدە سىرتقى تەرەپتىن تۆۋەندىكى زىماتلارنىڭ بىرەرسى چېپىلىدۇ.

جىگەر زىماتى: مورمەككى، تاغ پىننىسى، ئەفسەنتىن، بەرەنجاسىپ، سۈمبۈل، سەئىدى كۈفى، بابۇنە گۈلى، قۇرۇق ئىتئۈزۈمى، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن، رۇسۇت، جەدۋار قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى ئېزىپ ئىتئۈزۈمى سۈيىدە يۇغۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ چېپىلىدۇ ياكى زىماتى مۇھەللىل چېپىلىدۇ. تەركىبى: قۇرۇق ئىتئۈزۈمىدىن 12 گىرام، خىيارشەنبەر مېغىزى توققۇز دانە، ئارپا ئۇنى، بابۇنە گۈلى، ئىكلىلمىلىك، سۈمبۈل، قىزىل سەندەل قاتارلىق. لارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى كۆك ئىتئۈزۈمى سۈيىدە ئېزىپ، 24 گىرام سىركە، 24 گىرام گۈل يېغى قوشۇپ ئىلمان قىلىپ چېپىلىدۇ. ئەگەر زىماتنىڭ تەسىرىنى ئاشۇرۇش ۋە ئىششىق ياندۇرۇش زۆرۈر بولسا، بۇ زىمات نۇسخىسىغا رۇسۇت، سەۋرە، جەدۋار ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

مۇنزىچنى 8-10 كۈن ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن، بۇ نۇسخىغا مۇسھىل دورىلارنى قوشۇپ، 2-3 كۈن ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ، مۇنزىج بىلەن مۇسھىل ئارىلىقىدا قائىدە بويىچە سوۋۇتقۇچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇسھىل بەرگەن ۋاقىتتا، تاماق، داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە ئومۇمىي قائىدە تۈزۈملەر ئېتىبارى بىلەن ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ.

مۇسھىل ئۈچۈن خىيار شەنبەر ئۇرۇقى، قىزىلگۈل گۈلقەنتى ھەر بىرىدىن 48 گىرام ، سانائى مەككى يەتتە گىرام، شىرخىست 24 گىرام ، بەش دانە تاتلىق بادام مېغىزى شىرىسى قاتارلىقلار مۇنزىچقا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش ئۈچۈن ئاۋۋال بەش گىرام داۋائىلمىشكى ساددىنى يېگۈزۈلىدۇ، ئاندىن كېيىن بەش دانە چىلان، ئۈچ گىرام كاسىنە ئۇرۇقى، بەش گىرام قۇرۇق ئىتئۈزۈمى قاتارلىقلارنى 72 گىرام ئەرقى بەرەنجاسىپ ياكى 72 گىرام ئەرقى شوخلىغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 24 گىرام شەربىتى بىنەپشە قوشۇپ، يەتتە گىرام سوقۇلغان رەيھان ئۇرۇقىنى سېپىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئاۋۋال بەش گىرام داۋائىلمىشكى سادىدە ياكى ئامىلە نۇشدارى لۇئلۇئنى يىگۈزۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەتتە گىرام بەدىيان، توققۇز دانە ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل ئۈزۈم، بەش گىرام قۇرۇق ئىتئۈزۈمى قاتارلىقلارنى 72 گىرام ئەرقى بەرەنجاسىپ ياكى ئەرقى شوخلىغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، 48 گىرام

خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ، ئەتىگەن- كەچتە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ۋە يۇقىرىقى زىمات قائىدە بويىچە چېپىلىدۇ ھەمدە تاماقتىن كېيىن ھەببى كەبەد نۇشادىرىنى ئىككى ۋاخ، ئىككى دانىدىن يېگۈزۈلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز: ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئىششىقىنىڭ باشلىنىشىدا تاماق ئاز بېرىلىدۇ ھەمدە يەڭگىل، ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالاردىن ئارپا سۈيى، تۇم تەرخەمەك ئۇرۇقى، ساگۇدانە (پۇرچاق ئۇندۇرمىسى) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، ئەگەر بىمار-نىڭ ئىشتىھاسى ياخشى بولسا، پالەكنى سۇدا قاينىتىپ، بۇنىڭغا ناننى يۇزىنى چۆكۈرۈپ ئاز- ئازدىن بېرىلىدۇ، كېسەللىك ساقايغاندىن كېيىن، پالەك، چامغۇر، سەۋزە، تۇرۇپ، قاپاق، تەررە، قاتارلىقلار بىلەن تاماق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. سېمىز ئوت ياكى ماشنى گۆرۈچ بىلەن يۇمشاق پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئانار بېرىلىسمۇ پايدىلىق.

بۇ كېسەللىك ئۈچۈن بارلىق مايلىق ۋە تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ مېڭىش - يۈرۈشكە قۇربى يەتسە، پىيادە مېڭىپ بېرىش، بەك چارچاپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا بىمار چارچاپ كېسەللىكى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

كۆرسەتمە:

جىگەر ئىششىقىنى داۋالاشتا، بولۇپمۇ بۇ كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ناھايىتى ئېھتىيات بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا بۇ مەزگىلدە بەزى ۋاقىتلاردا جىگەردە يىرىڭلىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقىدا جىگەر ساھەسىگە بىر نەچچە زۇلۇك قۇرتلىرىنى قويۇشمۇ پايدىلىق. بىمار قەۋزىيەت بولغاندا يەڭگىل يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، كۈچلۈك سۈرگىلەر ئىشلىتىلمەيدۇ.

سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقى: بۇ بەدەندە سەپرانىڭ ئېشىپ كېتىشى ۋە ئۆت كانىلىنىڭ توسۇلۇشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. چۈنكى بۇنداق ۋاقىتتا سەپرا جىگەردىن چىقىپ كېتەلمەيدۇ، بەلكى جىگەردە تۇرۇپ قېلىپ، غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىپ، ئىششىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى:

بىمارنىڭ تىلى ۋە چىرايى سارغىيىدۇ، تىنىدۇرۇلغان سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ، تىلىدا ئۇششاق مۇدۇر-چاقلار كۆپ پەيدا بولىدۇ ھەم قاتتىق كۆيۈشۈش ۋە قىزىقلىق بولىدۇ، ھەر خىل تۈردىكى سەپراۋى قۇسۇش كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: سارغۇچ سەپرا، كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرا، تۇمۇر دېتى رەڭلىك سەپرا. بۇ ئوخشاش بولمىغان

ھالەتلەردە ئاشكارا بولىدۇ.

سارغۇچ سەپرا سۇيۇق بەلغەم بىلەن بىرلەشكەن سەپرا؛ تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا قويۇق بەلغەم بىلەن بىرلەشكەن سەپرا؛ رەڭلىك سەپرا كۆيگەن سەپرا بولۇپ، بۇ زەھەرگە يېقىن بولىدۇ ۋە بۇنىڭدا تۆمۈر دېتى رەڭ بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئۆت كاناللىرىدا بولسا، ئاشقازان ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەيىنىڭ شىللىق پەردىسى ئىششىپ، يەرقان (سېرىق چۇشۇش) پەيدا بولىدۇ. ھەر ۋاقىت يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ. جىگەر ساھەسىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقى نىقرەس بىلەن ئاغرىغان باللاردا كۆپ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش:

سوغۇق تەبىئەتلىك توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بېرىلىپ، ئار-تۇق سەپرا خىلتى چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. مەسىلەن: كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، پىرسىياۋشان، كاسىنە يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ قاينى-تىلمىسىغا سىركەنجىۋىل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنداقلا ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك چىپىل-ما ۋە شەربەت دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق جىگەرگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈلىدۇ. چىپىلما ۋە شەربەتلەرنىڭ زىيادە قورۇش تەسىرى بولماسلىقى لازىم. چىپىلما دورىلاردىن مەسىلەن: ئارپا ئۇنى، سەندەل، گۈلاب، كاسىنە سۈيى ۋە سىركە قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. شەربەت-لەردىن نىلۇپەر شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، سىركەنجىۋىل ساددە ۋە سىركەنجىۋىل رەۋەنى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ۋە مۇسھىللارنى ئىشلىتىش ئارقى-لىق بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىنىدۇ.

ئەمەلىي داۋالاش:

سەپرادىن بولغان ئىششىقنى داۋالاش ئۈچۈن قاندىن بولغان ئىششىقنى داۋالىغانغا ئوخشاش ئەھۋالغا قاراپ قان ئېلىنىدۇ.

ئەگەر جىگەر ئىششىقى يەرقاندىن بولغان بولسا، يەرقانغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

جىگەر ئىششىقى ۋە يەرقان ئۈچۈن تۇرۇپ، چامغۇرنىڭ يىلتىزى ياكى كۆكى بېرىلسە پايدىلىق.

بەلغەمدىن بولغان جىگەر ئىششىقى: جىگەر ئىششىقى بەزىدە بەلغەمدىن بولىدۇ، بۇ تۈردە جىگەرنىڭ جىسمى يۇمشاق بولىدۇ. بۇ تۈردىكى ئىششىق ۋەرەمى تەھەببۇجى دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ چوڭ تەرىتىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، يۈز مۇسكۇللىرى بوش بولىدۇ، تىلىنى ئاق گەز باغلايدۇ، ئۇسسۇزلۇقى ئاز بولىدۇ، قولى سوغۇق بولىدۇ، ئىششىق جىگەر ئۈستى بۆلىكىدە بولسا، قوۋۇرغا ئاستىدىن جىگەرنى تۇتۇپ كۆرگەندە، يەرلىك يۇمشاق ۋە ئىسسىق بىلىنىدۇ. بۇ يۇقىرىدا سۆزلىنىپ بولىدى. بىمارنىڭ جىگەر ساھەسىدە ئاغرىق بولمايدۇ. بىمار قىزىمايدۇ.

ئەگەر جىگەر ئىششىقىدا بىماردا بەلغەم كۆپ بولۇش، ئۇسسۇزلۇقى ئاز بولۇش، ھەر ۋاقىت يەڭگىل قىزىتما بولۇش، تىل رەڭگى ئاق، يۈز، پۇتلىرى ئىسىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ سوغۇقتىن بولغان ئىششىق دېيىلىدۇ.

داۋالاش:

ئۆتكۈر تەسىرلىك ھۆقنە ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىسى چىقىرىپ تاشلىنىدۇ.

ئۆتكۈر تەسىرلىك ھۆقنە نۇسخىسى: كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، ئىزخىر يىلتىزى، ئىزخىر غۇنچىسى، رۇمبەدىيان، غاپەس ئۆسۈملۈكى، زۇپا، پىننە، غارىقۇن، توربۇت، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، ئۈرۈقى ئېلىنغان قىزىل ئۈزۈم، ئەنجۈر قاتارلىق دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسىغا قارا شېكەر قوشۇپ، ھۆقنە سويۇقلۇقى تەييارلاپ، ھۆقنە قىلىنىدۇ.

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، بەدىيان، جۇۋنا، كاسنە يىلتىزى قاتارلىق دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسىغا سىركەنجىۋىل بۇزۇرى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاندىن ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىزالارنى بېرىش ئارقىلىق بىلەن جىگەرنىڭ ھاراريتى ئاشۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىلگۈل، رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىزخىر غۇنچىسى، مەستىكى، سۇمبۇل، ئاسارۇن، رەۋەن، ئوردان، تازىلانغان لوك، زەپەر قاتارلىق دورىلاردىن قۇرس تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

غىزاسى ئۈچۈن كەكلىك، پاختەك گۆشلىرىگە نوقۇت، زەيتۇن يېغى، ئاچچىقسۇ، زىرە ۋە دارچىن قاتارلىقلارنى قوشۇپ شورپا تەييار قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئەمەلىي داۋالاش:

ئەگەر جىگەر ئىششىقى سوغۇقتىن بولغان بولسىمۇ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان تىندۇرۇلما دورا نۇسخىسى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى تۆۋەندىكى مۇنزىچنى بىر نەچچە كۈن ئىچكۈزگەندىن كېيىن، ئاندىن ئىككى- ئۈچ كۈن مۇسھىل بېرىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۈچۈنمۇ ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئىششىقىدا سۆزلەنگەن سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار ۋە مۇسھىل ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

مۇنزىچ نۇسخىسى:

ئەفسەنتىن، گاۋزىبان، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، بەرەنجاسىپ قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرى بەش گىرامدىن، قۇرۇق ئىتئۇزۇمى، بەدىيان، كاسىنە يىلتىزى، گۈلبىنەپشە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۈزۈپ، سۈيىگە 48 گىرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچ ۋاقتىسى ئاۋۋال بەش گىرام داۋائىلمىشكى مۆتىدىلنى يېگۈزۈلىدۇ، ئاندىن يەتتە گىرام بەدىيان، بەش گىرام قۇرۇق ئىتئۇزۇمى، توققۇز دانە ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىل ئۈزۈم قاتارلىقلارنى 144 گىرام ئەرقى بەرەنجاسىپقا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 48 گىرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بىماردا يۆتەل بولسا، كەچتە ئۇخلاشتىن ئاۋۋال لوئۇۋقى مۆتىدىل ۋە لوئۇۋقى سەرپىستاندىن ھەر بىرىدىن 12 گىرام ئېلىپ، ئۇنى 144 گىرام ئەرقى گاۋزىباندا قايىنتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنى ئىچىپ، ئىچى سۈرگەن بولسا، ئۇنى 48 گىرام تىندۇرۇلغان كۆك پاقىيۇپۇرمىقى سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا، مۇنزىچ نۇسخىسىغا خاكسى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەنقىيە قىلىغاندىن كېيىن، دەرىدە ئەفسەنتىن بېرىلىدۇ. بۇ دورا بەزى ۋاقىتلاردا ئىششىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىلا بېرىلىدۇ.

دەرىدە ئەفسەنتىن نۇسخىسى: ئەفسەنتىندىن 12 گىرام، نۆشۇدۇردىن 0.24 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سۇدا ئېزىپ، ئوت ئۈستىدە قويۇپ، ئوبدان قايىنغاندا، ئوتتىن چۈشۈرۈپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بولمىسا مەجۇنى دەبىدلۋەرىد ياكى داۋائى كۇركۇمـ دىن بەش گىرامنى يېگۈزۈپ، ئاندىن ئەرقى بەرەنجاسىپ ۋە ئەرقى شوخلىدىن 72 گىرامدىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا 24 گىرام شەربىتى بۇزۇرى ياكى دىنار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە جىگەر زىماتى (مور، پىننە چۈشكەن زىمات) چىپىلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگەرگەن بولسا، 84 گىرام تۆگە سۈتىگە، 48 گىرام مۇۋاپىق شەربەت قوشۇپ، ئەتىگەنـ كەچتە ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئەتىگەندە شۇكائى، يانتاق، بەرەنجاسىپ قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، كەچتە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۈزۈپ، سۈيىگە 24 گىرام دىنار شەربىتى، 24 گىرام بابۇنە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچتە تۆۋەندىكى زىمات چىپىلىدۇ. تەركىـ بى: ئەفسەنتىن رۇمى، مۇقەل، ئىككىلىلمىلىك، قىزىلگۈل، بابۇنە گۈلى، سۇمبۇل ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن، سېرىق سەۋرە، رۇسۇت ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ،

دورىلارنى سوقۇپ، كۆك ئېتىئۇزۇمى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە زىمات قىلىنىدۇ. تاماقتىن كېيىن ھەببى كەبەد نۇشدارى ئىككى تالدىن ئىككى ۋاخ بېرىلىدۇ.

ئۇزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز: سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئىششىقىغىمۇ يەڭگىل، لەتىپ غىزالار بېرىلىدۇ. غىزاسىغا تەم تەڭشىگۈچى دورا-دەرمەكلەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: شورپا، چامغۇر، سەۋزە، تۇرۇپ كۆكى، ئارھەر سۈيى، نوقۇت سۈيى، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئانار بەرمەكچى بولسا، بىماردا نەزلە، يۆتەل بولمىسا، ئېھتىيات بىلەن بېرىلىدۇ. ئېتىئۇزۇمى ۋە كاسىنە يوپۇرماقلىرىنى پىشۇرۇپ، سوۋۇتۇپ، پەلكا بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى ئۇچۇن تۆمۈر داغمال سۈيى ياكى ئەرقى بەديان ياكى ئەرقى شوخلا ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان جىگەر ئىششىقى: بۇ خىل تۈرى ئاز كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئىششىق جىگەر ئىششىقىنىڭ باشقا خىل تۈرلىرىنىڭ قېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭغا قارىتا ياخشى داۋالاش ئېلىپ بارمىغاندا، جىگەر قېتىش پەيدا بولىدۇ. لېكىن بەزى قەدىمكى تېۋىپلار جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقىدا جىگەردە قېتىشىش بولمايدۇ، چۈنكى ئىششىق قېتىشىش پەيدا قىلىشتىن بۇرۇن بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ ياكى ئىششىق ئۆزلۈكىدىن يوقۇلۇپ كېتىدۇ، دېگەن.

قېتىش پەيدا بولۇشنىڭ ئىككىنچى خىل سەۋەبى، ئىلگىرىكى ئىششىق تەسىرىدىن بولمايدۇ، بەلكى باشلىنىشتىلا بىرەر قويۇق ماددا جىگەرگە كېلىپ ئورۇنلىشىپ، ئۇنى ئاستا-ئاستا قېتىشقا ئۆزگەرتىدۇ.

قېتىش پەيدا بولۇشنىڭ ئۈچىنچى خىل سەۋەبى، جىگەر ساھەسىگە زەربە تېگىشتىن جىگەر زەخىملىنىپ، تېزلىكتە قېتىشقا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى:

قوۋۇرغا ئاستىنى تۇتقاندا، قولغا قاتتىق نەرسە باردەك بىلىنىدۇ. بىماردا قىزىتما بولمايدۇ، بىمارنىڭ بەدىنىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ ۋە ئورۇقلايدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، بەزىدە بۇ ئىششىق ھارارەت تەسىرىدىن قاتىدۇ، ھارارەت جىگەرنىڭ قېتىشىنى تېخىمۇ تېزلەشتۈرۈۋېتىدۇ.

داۋالاش: ماددىلارنى يۇمشاتقۇچى ۋە پىشۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن، مۇسھىل بېرىش ئارقىلىق ماددا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ، يەنى مۇسھىل بېرىشتىن بۇرۇن، مۇنزىج ئارقىلىق ماددا يۇمشىتىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۈچۈن مائۇل ئۇسۇل، سىركەنجىۋىل بۇزۇرى، سىركەنجىۋىل ئەنسىلى ۋە داۋائى كۇركۇم قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەجۇنى ئاساناسىيا ۋە قۇرسى مۇقەل يېگۈزۈلىدۇ ھەم زىماتلار چېپىلىدۇ. زىماتنىڭ تەركىبى: كەرنۇب تالقىنى، شۇمشا ئۇنى، ئەنجۇر، مۇقەل، ئوشەق، ئىككىلىلمىلىك، سۇزاپ، موم ۋە ياغ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، زىمات تەييارلاپ چېپىلىدۇ. زىماتقا خۇشپۇراق ۋە قابىز دورىلار قوشۇلسا. ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. خۇش پۇراق ۋە قابىز دورىلار جىگەرنى قوغدايدۇ ھەم جىگەرنىڭ قۇۋۋەتلىرىنى كۈچەيتىدۇ، مەسىلەن: قىزىلگۈل، سەندەل، سۇمبۇل قاتارلىقلار.

يۇقىرىقى پۈتۈن دورىلار مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىق ئېتىبارى بىلەن بېرىلىدۇ، غىزاسىغا ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورا-دەرمەكلەر سېلىنغان دورىلار بېرىلىدۇ. يەنى غول پىياز ، زەيتۇن يېغى، ھەسەل، ئاچچىقسۇ، ئاق شېكەر، زىرە ۋە دارچىن قاتارلىقلارنى سېلىپ، شورپا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

داۋائى كۇركۇم نۇسخىسى: سۇمبۇل، كۇركۇم قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرى يەتتە گىرامدىن، دارچىن، تازىلانغان مۇرمەككى، قۇستە، ئىزخىر غۇنچىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرى 5.3 گىرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى ئاساناسىيا نۇسخىسى: زەپەر، ئاچچىق قۇستە، سۇمبۇل، تازىلانغان مۇرمەككى، ئۇد بىلسان، ئەپيۇن، دارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، غاپەس ئۇسارىسىدىن ئىككى ھەسسە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. (ئاساناسىيانىڭ مەنىسى سىڭدۈرگۈچىدۇر) .

قۇرسى مۇقەل نۇسخىسى: قىزىلگۈلدىن 35 گىرام، سۇمبۇلدىن يەتتە گىرام، زەپەر، مەستىكى، مۇرمەككى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن، مۇقەلدىن 10 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل قىيامىدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

دىيوجانىسنىڭ ھېكايىسى: جالىنۇس يازغانكى، «ھەكىم ساسلىسنىڭ مۇھتالە گۇرۇھى» نىڭ سەردارى بولغان شاگىرتى دىيوجانىسنىڭ چوڭ قاتقان جىگەر ئىششىقىنى داۋالىغان ئىدى، ئۇ، داۋالاش ئېلىپ بارغان جەرياندا جىگەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلىغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەي، پەقەت ئىششىقنى بوشاشتۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەن ئىدى. بۇنىڭغا مەن ئىششىقنى تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن قابىز دورىلارنىمۇ قوشۇپ

ئىشلىتىشنى ئىشارە قىلدىم، بۇنى ساسلىس ئاڭلاپ ماڭا مالامەت قىلدى ۋە بۇ داۋالاش ئۇسۇلى «مەخپىي تېبابەت » ئاشكارا بولۇشتىن ئىلگىرى ئىشلىتىلگەن، دېدى. مەن ئۇنىڭغا، ئەگەر بىز بۇ بىمارنى ئازراق تەرلەتسەك، ئۇ دەرھال ئۆلۈپ كەتسە، سەن قانداق قىلىسەن؟ دېسەم، بۇنىڭغا ساسلىس تېخىمۇ ئاچچىقلاپ چىقىپ كەتتى. ئاز كۈنلەردىن كېيىن دىيوجانىسنىڭ قېشىغا كەلسەم، ئۇ ئۆلۈپ قاپتۇ. مەن ئۇنىڭغا بۇنى ئىلگىرى دېگەن ئىدىم.

مۇھتالە گۇرۇھى-بۇ گۇرۇھتىكى تېۋىپلار پەقەت ئىستىفراغ ۋە ئېھتىباس (ماددىنى چىقىرىش ۋە تۇتۇش) بىلەن داۋالايدۇ، بۇ كىشىلەر قىياس ۋە تەجرىبە بىلەن بىرەر ئىش قىلمايدۇ. مەخپىي تېبابەت قەدىمكى دەۋردىكى تېبابەت بولۇپ، بۇ تېبابەتنى كىشىلەر مەخپىي تۇتاتتى، بۇ تېبابەت بۇقرات ياشىغان دەۋردىن ئىلگىرىكى دەۋردىكى تېبابەتتۇر.

§ 3 . قانلىق ئىچ سۈرۈش (زوسىنتارىيا)

بۇ كېسەللىك ئۈچەيلەرنىڭ ئۆزىدىكى سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ، بۇ كېسەللىكتە تەرەت بىلەن بىرگە قان، يىرىڭ ياكى ئۈچەي ھۆللۈكلىرى بىرگە چىقىدۇ.

زوسىنتارىيەنىڭ مەنىسى، يۇنان تىلىدا ئۈچەي زەخمىسى بولۇپ، ئالىملار بۇ سۆزنى بۇ مەنە ئۈچۈن ئىشلەتكەن. بەزى كىشىلەر قانلىق ئىچ سۈرۈشنى زوسىنتارىيە دەيدۇ، بۇ كېسەللىك ئۈچەي زەخمىلەنگەندە چوقۇم پەيدا بولىدۇ، لېكىن تولغاقتىمۇ قانلىق ئىچ سۈرۈش بولىدۇ، بۇنى ئۇ نام بىلەن ئاتىمايدۇ.

سەۋەبى:

1. تولۇپ قېلىشتىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش: بۇنىڭدا ئۈچەيدىن قان چىقىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى بەزىدە ئۈچەي تولۇپ قېلىش سەۋەبىدىن ئۈچەي قان تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزىدا غىدىقلىنىش بولماي ئېچىلىپ قېلىشتىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئىككى خىل شەكلى بولىدۇ. بىرى چوڭ ئۈچەيلەردىن؛ يەنە بىرى كىچىك ئۈچەيلەردىن قان كېلىدۇ.

2. ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈشتىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش: ئۈچەيلەر-دىن قان كېلىشنىڭ سەۋەبى ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ تۆكۈلۈشىدىن بولىدۇ.

1) سەپرادىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش: ئۈچەي شىللىق پەردىسىنى چۇشۇرگۈچى ماددىلار كۆپىنچە سەپراۋى ئۆتكۈر خاراكتېرىدە بولىدۇ، بۇ ماددىلار ئۈچەيگە قويۇلۇپ، ئۇنىڭ تەرىسى (شىلىمشىق ھۆللۈكى) نى يوقىتىۋېتىدۇ، ئاندىن ئۈچەي

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

شىللىق پەردىلىرىنى ئاجرىتىپ زەخىملەندۈرىدۇ، ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈش سەۋەبىدىن قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ قېلىپ، ئۇلاردىن قان ئېقىشقا باشلايدۇ.

تەرسىس ـ قوغۇشۇن سۆزىدىن چىققان بولۇپ، بۇنىڭ مەنىسى قەلەي يالىتىلغان دىگەن مەنىدە بولىدۇ. لېكىن كۆزدە تۇتۇلىدىغىنى مايلىشاڭغۇ شىلىمشىق ھۆللۈكتۇر. بۇ شىلىمشىق ھۆللۈك ئۈچەي يۈزىگە قەلەي، مىس ئۈستىگە چاپلاشقاندەك چاپلاشقان بولىدۇ. بۇ ھۆللۈك ئۈچەي يۈزى ۋە ئۈچەيلەردىن ئۆتۈپ تۇرىدىغان نەرسىلەرنىڭ ئۈچەينى زەخىملەندۈرۈشىدىن ساقلايدۇ. مەسىلەن: قۇرۇق، يىرىك چوڭ تەرەت ۋە ئۆتكۈر خىلىت ھەمدە ئۇلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ئۈچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇپ كەتمەيدۇ، قۇرۇق، يىرىك چوڭ تەرەت ۋە ئۆتكۈر خىلىت ئۇلار ئۈستىدىن ھەر كۈنى ئۆتۈپ تۇرىدۇ. ھۆللۈك تەسىرىدىن بۇزۇلغان ۋە چىرىگەن چوڭ تەرەت شۇ يەردىن توختىماي ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ.

2) بەلغەمدىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش: بەزىدە بۇ كېسەللىك شورلۇق بەلغەم خىلىتى بولىدۇ. بۇ خىلىت سەپرا خىلىتىغا ئوخشاش تەسىر قىلىدۇ، يەنى ئۈچەيلەرنىڭ تىۋىتچىلىرىنى تۆكۈۋېتىدۇ، ئاندىن ئۈچەينى زەخىملەندۈرۈپ، ئۈچەي-نىڭ قان تومۇر ئېغىزىنى ئېچىۋېتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن قاناش كېلىپ چىقىدۇ.

3) ئاشقازان كىسلاتاسىدىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش: بەزىدە بۇ كېسەللىك ئاشقازان كىسلاتاسى تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ، ئاشقازان كىسلاتاسى ئۆزىنىڭ ئاچچىقلىقى ۋە ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن ئۈچەيدە غىدىقلىنىش پەيدا قىلىدۇ.

4) چوڭ تەرەت تەسىرىدىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش: بەزىدە بۇ كېسەللىك قۇرۇق ۋە يىرىك چوڭ تەرەت تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ. چوڭ تەرەت ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە يىرىكلىكىدىن ئۈچەيلەردە ئۆتكەن ۋاقىتتا غىدىقلاش پەيدا قىلىدۇ.

5) زەھەرلىنىشتىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش: بەزىدە بۇ كېسەللىك مۇسھىل دورىلارنى ئىچكەندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇسھىل دورىلار ئارقىلىق ئۆتكۈر خىلىتلار چىقىپ كېتىدۇ ياكى مۇسھىل دورا ئۆزى ئۆتكۈر بولىدۇ.

ئالامىتى

1. تولۇپ قېلىشتىن بولغان قانلىق ئىش سۈرۈشنىڭ ئالامىتى: ئۈچەيدىن تولۇپ قېلىش سەۋەبىدىن ئۈچەيدىن قان چىققان بولسا، بوۋاسىر، جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش ۋە ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈشنىڭ ئالامەتلىرى تېپىلمايدۇ.

بوۋاسىرنىڭ ئالامىتى: مەقئەتتە ئاغرىق ۋە ئېغىرلىق، قىچىشىش بولىدۇ، چوڭ

تەرەتتىن بۇرۇن ياكى كېيىن قان تامچىلاپ كېلىدۇ.

جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشنىڭ ئالامىتى: قان تۇيۇقسىز چىقىدۇ، قان ساپ بولۇپ، تەركىبىدە ئۈچەي قاسىراقچىلىرى بولمايدۇ، ئىچ سۈرۈش ئۇزۇن ۋاقىتتىن كېيىن دەۋرىي-لىك شەكىلدە كۆرۈلىدۇ، ئاغرىق بولمايدۇ، تەرەت گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ، بەدىنى ئورۇقلايدۇ، رەڭگى ئۆزگىرىدۇ، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ.

2. ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈشتىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈشنىڭ ئالامىتى: ئۈچەيدە تولغاپ ئاغرىش بولىدۇ، تەرەت بىلەن بىرگە ئۈچەي تىۋىتچىلىرى چىقىدۇ.

1) سەپرادىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشنىڭ ئالامىتى: دەسلەپتە چوڭ تەرەتكە سەپرا ۋە ئۈچەي تىۋىتچىلىرى ئارىلىشىپ چىقىدۇ، ئاندىن قان ۋە ئۈچەي تىۋىتچە-لىرى، ئۈچەينىڭ باشقا چاپلاشقان ھۆللۈكلىرى بىلەن سەپرا ماددىسى قوشۇلۇپ چىقىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۈچەيدە ئاغرىق بولىدۇ.

ئەگەر غىدىقلىنىش يۇقىرىقى ئۈچەيلەردە بولسا، ئاغرىق كىندىك ئەتراپىدا بولىدۇ، قان ۋە چاپلاشقان ھۆللۈكلەر چوڭ تەرەت بىلەن ئارىلىشىپ چىقىدۇ، بىئاراملىق ۋە چۈشكۈنلۈك بولىدۇ. بۇ تۈرى ناھايىتى ناچار بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئۈچەيلەر رەئىس ئەزالار-غا، مەسىلەن: جىگەر ۋە يۈرەككە يېقىن بولىدۇ ۋە بۇ ئۈچەي بەك ئىنچىكە بولىدۇ. ئۇلاردا جۇملىدىن ئاچچىق ئۈچەيدە دورا ناھايىتى ئاز توختايدۇ. ئۇلاردا ماسارىقا تومۇر ۋە ھەزىمگە مۇناسىۋەتلىك نېرۋىلار كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن سېزىمى كۈچلۈك ۋە ئاغرىقى قاتتىق بولىدۇ.

ئەگەر غىدىقلىنىش ۋە ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈش تۆۋەندىكى ئۈچەيلەردە بولسا، ئاغرىق كىندىك ئاستىدا بولىدۇ ھەم قان ۋە ئۈچەي تىۋىتچىلىرى چوڭ تەرەتتىن بۇرۇن كېلىپ، ئاندىن چوڭ تەرەت كېلىدۇ ۋە بەزىدە بۇ ئىككىسىدىن بۇرۇن چوڭ تەرەت كېلىدۇ. بۇ تۈرى چوڭ ئۈچەيلەردە پەيدا بولىدىغان بولۇپ، خەتىرى ئاز بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئۈچەيدە ئىنچىكە ئۈچەيدە بولىدىغان خۇسۇسىيەتلەر بولمىغاچقا، چوڭ ئۈچەيدىكى زەخمە-نىڭ پۈتۈشى ئاسان بولىدۇ.

2) بەلغەمدىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشنىڭ ئالامىتى: بۇنىڭدا تەرەت بىلەن بىرگە بەلغەم چىقىدۇ ھەمدە سەپرادىن بولغىنىغا ئوخشاش چوڭ تەرەت رەڭلىك بولمايدۇ، يەل مېڭىش ۋە قورساق كوركىراش (بۇ بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ) كۆپ بولىدۇ، ئېغىرلىق بىلەن ئاغرىق بولىدۇ، ئاغرىق بىرلا ئورۇندا بولۇپ، بىرەر تەرەپكە يۆتكەلمەي-دۇ. سەپرادىن بولغىنىغا ئوخشاش ئاغرىقتا ئۆتكۈرلۈك بولمايدۇ ھەم تەرەت بىلەن بىرگە بەلغەم ئۈچەي تىۋىتچىلىرى ۋە قان بىرگە چىقىدۇ. ئومۇمەن بۇ تۈرى نەزلە ۋە زۇكامدىن

كېيىن، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرگە بەلغەم قويۇلغاندا پەيدا بولىدۇ.

3) ئاشقازان كېسەلگە كەسلاتاسىدىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشىنىڭ ئالامىتى: ھەر ۋاقىت ئۈچەيدە تولغاپ ئاغرىش بولىدۇ، چوڭ تەرەت بىلەن چۈچۈمەل پۇراقلىق ھۆللۈك چىقىدۇ ھەمدە چوڭ تەرەت يەرگە چۈشكەندە تەرەت قاينايدۇ، بىماردا قاتتىق بىئارامىلىق بولىدۇ ۋە بەزىدە قاتتىق ئاغرىقتىن بىمار ئايلىنىپ كېتىدۇ، بۇ تۈرى خەتەرلىكتۇر.

4) چوڭ تەرەتتىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشىنىڭ ئالامىتى: بۇنىڭ سەۋەبى ئاساس بولىدۇ، يەنى ئىلگىرى قەۋزىيەت بولغان ۋە قۇرۇق، يىرىك تەرەتنىڭ ئۈچەيلەردىن ئۆتكەنلىك تارىخى بولىدۇ. بەزىدە ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشتىن كېيىنمۇ قەۋزىيەت بولىدۇ. ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشىنىڭ سەۋەبى يوقالمايدۇ، شىللىق پەردە تۆكۈلگەن ئورۇندىن قان ۋە تىۋىتچىلار كېلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن جاھىل تېۋىپلار، بۇنىڭغا قابىز ۋە توختاتقۇچى دورىلارنى بېرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن چوڭ تەرەتنىڭ قۇرۇقلۇقى يەنىمۇ ئېشىپ، قۇلۇنجى ۋە ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشىنىڭ كۈچىيىشىگە سەۋەب بولىدۇ، بىمار ھالاك بولىدۇ.

5) زەھەرلىنىشتىن بولغان شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشىنىڭ ئالامىتى: بۇنىڭ ئالامىتى زەھەرلىنىش بابىدا ئېيتىلىدۇ.

داۋالاش:

1. تولۇپ قېلىشتىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈشنى داۋالاش: بىمارنىڭ بەدىنىدە قان كۆپ، بەدىنى كۈچلۈك بولغان شەرت ئاستىدا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن ئاچىز رۇبلاردىن رىباس رۇببىسى، پىشمىغان ئۈزۈم رۇببىسى، ئاس رۇببىسى، بېھى رۇببىسى، ئالما رۇببىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە چاپلاشقاق دورىلار تاكى قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزى توسۇلغۇچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، ئەگەر قان چوڭ ئۈچەيلەردىن كېلىۋاتقان بولسا، بۇ دورىلار بىلەن توختاتقۇچى ھۆقنە ئىشلىتىلىدۇ، چۈنكى ھۆقنە ئارقىلىق دورىنىڭ تەسىرى چوڭ ئۈچەيلەرگىچە يېتىپ بارىدۇ.

2. سەپرادىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشنى داۋالاش: ئەگەر ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش ۋە غىدىقلىنىشنىڭ سەۋەبى (يەنى سەپرانىڭ قويۇلۇشى) باراۋەر مەۋجۇت بولغان بولسا، ئۇنى يوقىتىش ئۈچۈن چۈچۈمەل رۇبلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: پىشمىغان ئۈزۈم رۇببىسى، ئانار رۇببىسى، رىباس رۇببىسى، ئالما رۇببىسى، چۈچۈمەل بېھى رۇببىسى قاتارلىقلار. پىشمىغان ئۈزۈم سۈيى قوشۇپ تەييارلانغان غىزالار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، چۈنكى بۇنىڭدىن سەپرا ئاجىزلايدۇ، بوشاشقان ئەزالاردا قورۇ-

لۇش ۋە كۆچ پەيدا بولىدۇ، لېكىن بۇ ھالەتتە چۆچۈمەل نەرسىلەرنى ئىشلەتمەسلىك ياخشىدۇر، چۈنكى چۆچۈمەل نەرسىلەردە ئۆتكۈرلۈك ۋە كەسكۈچى كۈچ بولىدۇ.

ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈشنى داۋالاش ئۈچۈن سوغۇق تەبىئەتلىك، لوئابلىق قورۇلغان ئۇرۇق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ھەم چاپلاشقان دورىلاردىن سۇفۇپى مۇقەللىسا بېرىلىدۇ.

توختاتقۇچى ھۆقنىلەر ئىشلىتىلىدۇ، يەنى گۈرۈچ، ئارپا تالقىنى، پوستى ئاقلانغان ئەدەس، ئانار گۈلى غۇنچىسى، ھەببۇلئاس قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، خۇنسىياۋشان، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، قەغەز گۈلى، قۇلۇلە كۆلى، قەلەي ئۇپىسى، ئۆچكىنىڭ ئېرىتىلگەن بۆرەك يېغى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلاردىن ھۆقنە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر شىللىق پەردە تۆكۈلۈش ئۈستۈنكى ئۈچەيلەردە بولسا، ئىچىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ، ئەگەر تۆۋەندىكى ئۈچەيلەردە بولسا، ھۆقنىلەر كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. تاكى دورا كېسەللەنگەن ئورۇنغا تېز يېتىپ بارغۇچە ئىشلىتىلىدۇ

سۇفۇپى مۇقەللىسانىڭ نۇسخىسى: (بۇنى كىتابنىڭ يازغۇچىسى ئۆزىنىڭ مۇرەككەپ دورا كىتابىدا يازغان): ئىسپىغۇلدىن 70 گىرام، رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇ- قىدىن 35 گىرامدىن، ھۇمماز ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 24.5 گىرامدىن، نىشاستىدىن 5.4 گىرام، كىنۇچە ئۇرۇقىدىن 17.5 گىرام ، ئەرەب يېلىمىدىن 35 گىرام، گىل ئەرمىنىدىن 52.5 گىرام، خەشخاش ئۇرۇقىدىن 35 گىرام ئېلىپ، ئۇرۇقلارنى قورۇپ، ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ۋە كىنۇچە ئۇرۇقىدىن باشقا بارلىق دورىلارنى سوقۇپ، قالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

بۇ نۇسخىنى بۇگۇنگىچە بەزىلەر (يازغۇچىدىن باشقا) سۇفۇپى مەقلىياسا نامى بىلەن ئاتىغان. چۈنكى مۇقەللىسا يۇنانچە سۆز بولۇپ، بۇنىڭ مەنىسى ھەرق (ھالۇن) دۇر ھەمدە بۇ نۇسخا سۇفۇپى مەقلىياسا نامى بىلەن مەشھۇردۇر. ئۇنىڭ بۇ نامى بۇنىڭغا ھالۇ چۈشىدىغانلىقى ئۈچۈن قويۇلغان (نەفىيىس).

چاپلاشقان دورىلار ـ بۇ دورىلاردا قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىغا چاپلىنىشىپ، قاننى توختىتىدۇ.

3. بەلغەمدىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشنى داۋالاش: بۇنى داۋالاشتا، سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن، بەلغەمنى چىقىرىپ تاشلاپ، بەلغەمنىڭ قويۇلۇشىنى توختات- قاندىن كېيىن، يۇمشاقلىق پەيدا قىلغۇچى، چاپلاشقاق ئۇرۇق دورىلار يېگۈزۈلىدۇ. مەسىلەن: رەيھان ئۇرۇقى، پاقايوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ياۋا رەيھان ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

قابىزلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە ھۆقنىلەر ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ھەببۇلئاس، ئانار گۈلى غۇنچىسى، جۇپتى بەللۇت، رەمچە، قەغەز كۆلى، زەپەر ۋە قەلەي ئۇپىسى قايناتمىسى قاتارلىقلاردىن ھۆقنە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: پۈتۈن تېۋىپلار ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش ۋە غىدىقلىنىش شورلۇق بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىشنى ناھايىتى تەرىپلىگەن. بۇ دورىلار ئۈچەي غىدىقلىنىشنىڭ سەۋەبى بولغان چاپلاشقان ھۆل-لۈكلەرنى لەتىفلەشتۈرۈپ ئۆلارنى يوقىتىدۇ، مەسىلەن: قىچا، زىرە، ھالۇن ۋە ئۇنىڭدىن باشقا كۆدە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلار. لېكىن مۇشۇنداق دورىلارنى ئىشلىتىش خەتەرلىك. چۈنكى بۇلار ئۆتكۈر ۋە كەسكۈچى بولۇشى سەۋەبىدىن بەزىدە ئۈچەيدە غىدىقلىنىش ۋە شىللىق پەردە تۆكۈلۈش پەيدا قىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن شىللىق پەردە تۆكۈلۈش ۋە غىدىقلىنىش يەنىمۇ كۈچىيىدۇ ھەمدە غىدىقلىنىش پەيدا قىلغۇچى ھۆللۈكلەر يەنىمۇ ئۆتكۈرلىشىدۇ.

4 ، ئاشقازان كىسلاتاسىدىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشنى داۋالاش: ئاۋۋال ئۇنىڭ سەۋەبى يوقىتىلىدۇ، غىزاسى ياخشىلىنىدۇ. سۇفۇپى ۋە چاپلاشقان ئۇرۇق دورىلار يېگۈزۈلىدۇ. چاپلاشقان ھۆقنىلەر ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: شوۋىگۈرۈچكە نىشاس-تە، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، گىل ئەرمەنى، تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

5 . چوڭ تەرەتتىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشنى داۋالاش: چاپلاشقان ۋە سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلاردىن لوئابلار ۋە شەربەتى بىنەپشە ئىشلىتىلىپ، قەۋزىيەت يوقىتىلىدۇ. چۈنكى مۇشۇنداق دورىلار چوڭ تەرەتنى ھەيدىگەندىن باشقا ئاغرىقنىمۇ پەسەي-تىدۇ، تەرەت بىلەن بىرگە قان ۋە شىللىق پەردىلەر چىقىپ تۇرغان بولسا، قابىز دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ.

6. زەھەرلىنىشتىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشنى داۋالاش: بۇنى داۋالاشتا، چوڭ تەرەت يۇمشاپ ئاغرىق ۋە كۆيۈشۈش پەسەيگىچە قۇستۇرۇلىدۇ، سۈت ۋە چاپلاشقان ھالۋىلار ئىچكۈزۈلىدۇ.

7. مۇسھىل دورىلاردىن بولغان ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشنى داۋالاش: بۇ تۈرى ئۈچۈن چاپلاشقان سوغۇق دورىلار ۋە قېتىق سۈزمىسى پايدىلىقتۇر.

يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈشتە ئۈچەيلەردىن يىرىڭ چىقىرىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى ئۈچەي ئىش-شىقى بولۇپ، بۇنىڭدا ئىششىق ئېغىز ئېلىشتىن يىرىڭ شەكىللىنىدۇ ۋە بۇنىڭدا بەزىدە يارا بولۇش سەۋەبىدىن ئۈچەيدە غىدىقلىنىش بولىدۇ. يارا ئومۇمەن چوڭ ئۈچەيلەردە

بولىدۇ. چۈنكى چوڭ ئۆچەيلەر نىسبەتەن قېلىن ۋە يارىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە زىيادە بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. ئەكسىچە كىچىك ئۆچەيلەر زىيادە نازۇك بولۇپ، سەزگۈسى كۈچلۈك بولىدۇ ھەمدە رەئىس ئەزالار بىلەن زىيادە يېقىندۇر.

بەلغەم بىلەن يىرىڭنىڭ پەرقى بۇكى، يىرىڭ سۇدا چۆكىدۇ ھەمدە سۇنى قوچۇش بىلەن ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بەلغەمدە بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، بۇنداق ئەھۋال بولمايدۇ.

داۋالاش: ئۆچەيلەر يىرىڭدىن پاكلانغۇچە ھەمدە گۆش ۋە توقۇلمىلار ئۆسكىچە دەسلەپتە تازىلىغۇچى ھۆقنىلەر ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: پاقايوپۇرمىقى ئۇسارىسى، خام ئۈجمە، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، قەغەز كۆلى قاتارلىقلاردىن ھۆقنە سويۇقلۇق تەييارلاپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ئەگەر يىرىڭ ناچار ۋە سېسىق پۇراقلىق بولسا بۇ، يىرىڭنىڭ ئەزالارنى يېگەنلىكى ۋە بۇزغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. مۇشۇنداق ھالەتتە زەرنەخ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

زەرنەخ ھۆقنىسى: قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، سېرىق زەمچە، زەمچە، موزا، كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئۆچۈرۈلگەن ھاكنىڭ ھەر بىرىدىن 21 گىرامدىن ، ئەپيۇن، زەپەرنىڭ ھەر بىرىدىن 14 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ قۇرۇتۇپ، 1-3 گىرامغىچە گۈرۈچ، ئەدەس، ئارپا قاينىتىلمىسى بىلەن بىرگە ئىشلىتىلىدۇ.

بەزىكى كىشىلەرنىڭ كۆز قارىشىچە، زەرنەخنى ھۆقنە قاينىتىلمىسىغا قوشۇپ ئىشلىتىش زىيادە لەتىق بولىدىكەن، بۇنىڭ مىقدارى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ، يەنى بۇنىڭ مىقدارى ئاز ياكى كۆپ قىلىنىدۇ. بۇ زەخىمە ھۆللۈك، يىرىڭ ۋە ناپاك تەركىبلەردىن تازىلانغۇچە ئىشلىتىلىدۇ. زەخىم تازىلانغاندىن كېيىن قابىز ۋە زەخمىنى پۈتتۈرگۈچى ھۆقنىلەر ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئىلگىرى سۆزلىنىپ بولدى.

4 § . باللار ئۆپكە ئىششىقى

تونۇش:

باللاردىكى ئۆپكە ئىششىقى ئوردۇ تىلىدا دەبەيەنى (قوۋۇرغىلارنىڭ مېڭىشى) دېيىلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە باللار تېز- تېز نەپەس ئالىدۇ ۋە تىنغان ۋاقىتتا ھەر نەپەستە قوۋۇرغىلارنىڭ ئاستىدا ئولتۇرۇشۇش پەيدا بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭ «قوۋۇرغىنىڭ مېڭىشى» دېيىلىدۇ.

سەۋەبى

بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ئىككى ياشتىن تۆۋەن بالىلاردا كۆرۈلىدۇ. بۇ ئۆپكە ئىششىش سەۋەبىدىن بولىدۇ، ئاجىز ۋە ئورۇق بالىلار بۇ كېسەلگە كۆپ گىرىپتار بولىدۇ، لېكىن بەزى ۋاقىتتا سېمىز، ساغلام بالىلارمۇ سوغۇق تېگىش سەۋەبىدىن گىرىتار بولىدۇ.

ئالامىتى

كېسەللىك دەسلەپتىلا قاتتىق قوزغىلىدۇ، بىمار قۇسىدۇ، دەسلەپتە يەڭگىل قىزىيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن جۇغ جۇغ بىلەن قىزىتما ئۆرلەشكە باشلايدۇ، يۆتىلىدۇ، نەپەس قىستايدۇ. قوۋۇرغا ئاستى- ئۈستىگە ھەرىكەت قىلىدۇ، يەنى بىمار ھەر قېتىم نەپەسلەنگەندە قوۋۇرغىلارنىڭ ئەگمىسىدە ئولتۇرۇشۇش پەيدا بولىدۇ. چىرايى كۆكىرىدۇ، بۇرۇن تۆشۈكى كېڭىيىدۇ ۋە لىپىلدايدۇ، تىلى قۇرۇيدۇ ۋە گەز باغلايدۇ، شۇنداقلا قاتتىق بىئارام بولىدۇ، بەزى ۋاقىتتا ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ، كېسەللىكنىڭ ئۆتكۈر ھالىتىدە بىمار ھوشسىزلىنىدۇ ياكى تارتىشىپ قالىدۇ.

ئاقىۋىتى:

بۇ كېسەللىكنىڭ ئاقىۋىتى ئومۇمەن ياخشى بولىدۇ، لېكىن بەك كىچىك ۋە ئاجىز بالىلاردا ئاقىۋىتى ناچار بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر كېسەللىك ئۆتكۈر قوزغالسا، ئۇنى داۋالاش ئۆپكە ئىششىقى بىلەن ئوخشاش. لېكىن دورىلار بىر قېتىملىق مىقدارىنىڭ تۆتتىن بىرى ياكى ئۈچتىن بىرى ئۇنىڭدىنمۇ ئاز، يېشىغا مۇناسىپ ھالدا بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىمۇ قائىدە بويىچە دەسلەپتە يۇمشىتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ، بۇنىڭ ئۇچۇن ئەڭ ياخشىسى بىدىرەنجىر يېغى ياكى بادام يېغىنى ئانىنىڭ سۈتى ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز- ئازدىن يالىتىلىدۇ ياكى پەقەت سەبرى ئانىنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ بېرىلىدۇ، ئەگەر قەۋزىيەتلىك يوقالسا، ئۆپكە ئىششىقىدا سۆزلەنگەن نۇسخا ئىچكۈزۈلىدۇ، لېكىن نۇسخىنى ئىچكۈزۈلۈشتىن ئىلگىرى بۇ ھەبدىن بىر دانە ئېلىپ، بۇ دورىنىڭ ئازراق بۆلىكىدە سۈرۈپ ئاۋۋال ئىچكۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قالغان دورىلارنى ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەببى دەبە ئەتپال: قورۇلغان كۆك تۇتىيا، چالا قورۇلغان تەنكار قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، ئىككىسىنى ئۆچكە سۈتىدە ياكى سۇدا ئېرىتىپ يېسمۇق چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ، قالغان چارە ۋە داۋالاش ئۆپكە ئىششىقىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ھەببى ئۇسارە: كىچىك بالىلاردىكى ئۆپكە ئىششىقىغا ھەببى ئۇسارىمۇ ناھايىتى پايدىلىق ۋە تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر. ئۇنى ئىشلەتكەندىن كېيىن كۆپىنچە ۋاقىتتا بىمار قۇسىدۇ ۋە ئىچى سۈرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بالىلارنىڭ تەبىئىتى ناھايىتى تېز تازىلىنىدۇ.

ئالته گىرام ئۇساره، ئالته گىرام سەبره، ئۈچ گىرام مەستىكى قاتارلىقلار بىلەن ماش چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ، بىر ھەب ئانىنىڭ سۈتىدە ياكى باشقا ئاياللىنىڭ سۈتىدە ياكى بىرەر ياردەمچى نەرسە بىلەن ئېرىتىپ بالىغا يېگۈزۈلىدۇ.

ئۆپكىنىڭ كۆپۈپ قېلىشى: بەزى ۋاقىتتا ئۆپكىدە بوشاشتۇرغۇچى ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

ئېغىر دەرىجىدە نەپەس قىستاش بولىدۇ، لېكىن ئىسسىقلىق زىيادە بولمايدۇ. چىرايىدا قىزىللىق بولىدۇ، شۆلگەي ۋە تۈكۈرۈكى كۆپ بولمايدۇ.

داۋالاش

دەسلەپتە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق داۋالىنىدۇ، يەڭگىل ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ ۋە ماددىلارنى قايتۇرغۇچى زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ. قىزىتما پەسىيىپ، ئىششىق يانغاندا، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. يەنى بەلغەم پىشۇرۇلىدۇ ۋە زۇپا، ئەنجۇر، شۇمشا قايناتمىسى بېرىلىپ، بەلغەم چىقىرىلىدۇ.

ئۆپكىنىڭ تاشتەك قېتىۋېلىشى: بەزى ۋاقىتتا ئۆپكىدە قاتتىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ بەزىدە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ ۋە بەزىدە دەسلەپتىلا قېتىشىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ۋاقىت ئۇزارسا، نەپەس قىستاش شۇنچە ئېغىرلىشىدۇ، يۆتىلىش بىلەن بىرەر نەرسە چىقمايدۇ ۋە كۆكرەكتە ھارارەت بولمايدۇ. نەپەس ئېلىشى قىيىن بولىدۇ.

داۋالاش: ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار يېگۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: زىغىر لوئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى لوئابى، بادام يېغى، قىز تۇققان ئاياللىنىڭ سۈتى قاتارلىقلار. كۆكرەككە بىنەپشە يېغى، ئاق موم، ئاق لەيلى ئۇرۇقى لوئابى، شۇمشا ئۇرۇقى لوئابى ۋە زىغىر لوئابى قاتارلىقلار چېپىلىدۇ.

5 § . قەۋزىيەت

بۇ ھەسرى، ئېھتىباسۇل بەتەن، ئېئتىقالۇلبەتەن، ئېئتىقالۇت تەبىئەت، ئېھتىباسۇت تەبىئەت، ئىمساكۇل بەتەن قاتارلىق ناملار بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ.

ئاتىلىش سەۋەبى:

قەۋزىيەت سۆزىنىڭ مەنىسى تۇتۇلۇشتۇر. بۇ ئەرەب تىلىدا ئىمساك دېيىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ قەۋزىيەت دەپ ئاتىلىشىدىكى سەۋەب چوڭ تەرەتنى ئۈچەي تۇتۇپ قالغانلىقى ئۈچۈندۇر. بۇ كېسەللىكتە ئۈچەينىڭ چوڭ تەرەتنى چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىدە خۇددى بېخىل ئادەم مال- دۇنيانى تۇتۇپ تۇرۇپ دەرھال ئىشلەتمىگىنىدەك ۋە ئىشلىتىشكە مەجبۇر بولغاندىمۇ ناھايىتى ئاز پۇل ئىشلەتكىنىگە ئوخشاش ھالەت پەيدا بولىدۇ. ئېئتىقال سۆزىنىڭ مەنىسى تۇتۇلۇش يەنى توختاشتۇر. باشقىچە ئېيتقاندا، بۇ ئىمساك ۋە ئېھتىباس سۆزىنىڭ مەنىداش سۆزىدۇر. تەبىئەت تېۋىپلىرىنىڭ ئىستىلاھىدا چوڭ تەرەتنى كۆرسىتىدۇ. بۇ بىر ئۆزگىچە ئاتالغۇدۇر.

تونۇش قەۋزىيەت دېگەن نېمە؟ قەۋزىيەت چوڭ ئۈچەي خىزمىتىنىڭ كەملىكى ۋە يېتەرسىزلىكىنىڭ نامىدۇر. بۇ تېبابەتچىلىكتە پائالىيەتنىڭ ئاجىزلىشىشى دەپ ئاتىلىدۇ. چوڭ ئۈچەينىڭ چوڭ تەرەتنى چىقىرىش پائالىيىتىدە نورمالسىزلىق پەيدا بولماستىن، چوڭ تەرەت مىقدارىنىڭ ئاز ياكى كۆپ بولۇشىنى قەۋزىيەت دەپ ئاتىغىلى بولمايدۇ. يەنە چوڭ ئۈچەينىڭ چوڭ تەرەتنى چىقىرىش پائالىيىتىنىڭ نورمال بولۇشى ۋاقىت ۋە مىقدار ئېتىبارى بىلەن ھەر بىر كىشىدە ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭلاشقا قەۋزىيەتنىڭ ئۆلچىمى بۇ كىشىنىڭ نورمال ئادىتى ۋە ئىلگىرىكى تەبىئىي ھالەتلىرى بىلەن بولىدۇ. بۇنىڭدا تەرەتنىڭ ۋاقتى ۋە مىقدارى، تەرەت قىلىش ئادىتى قاتارلىقلارنى ئويلاش زۆرۈر.

ئېنىقلاش: قەۋزىيەتنىڭ ماھىيىتىنى چۈشىنىش ئۈچۈن چوڭ تەرەتنىڭ ماھىيىتى نېمە؟ چوڭ تەرەت ئۈچەي (بۇ ئۇنىڭ تەبىئىي ئورنىدۇر) دە ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ قالغاندا، قانداق كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ؟ دېگەنلەرنى بىلىش كېرەك.

چوڭ تەرەت بىر ئېشىندى ماددىدۇر. بۇ، ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ھەزىم ۋە سۈمۈرۈش خىزمىتىدىن كېيىن قېپقالىدۇ. بۇ ماددىنىڭ بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش سالاھىيىتى بولمايدۇ.

ئېشىندى ماددىلارنىڭ نۇرغۇنلىغان تۈرلىرى بولىدۇ. مەسىلەن: تەر، كۆز يېشى قاتارلىقلار، سۈتمۇ بىر خىل ئېشىندى ماددىدۇر. لېكىن بۇزۇلۇش ئېتىبارى بىلەن ھەممىدىن يۇقىرى ئورۇن بۇ چىقىرىندى ماددىغا بېرىلىدۇ. ئۇ بولسىمۇ چوڭ تەرەتتۇر. بۇ سەۋەبتىن چوڭ تەرەت مۇتلەق چىقىرىندى ماددا دەپ ئاتىلىدۇ. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، بەدەندە بۇنىڭدىن چوڭ بىرەر چىقىرىندى بولمايدۇ.

چوڭ- كىچىك ئۈچەيلەردە ھەزىم ۋە سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى بولىدۇ، لېكىن ئۇلاردىكى ئۆز ئارا پەرق بۇكى، كىچىك ئۈچەينىڭ چوڭ ئۈچەيگە قارىغاندا ھەزىم قىلىش ۋە مۇرۇش

كۆپى زىيادە بولىدۇ، چوڭ ئۈچەينىڭ ئاساسلىق پائالىيىتى چوڭ تەرەت شەكىللەندۈرۈش-تۇر (ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا).

چوڭ تەرەت شەكىللىنىشتە، ئۈچەيدىكى شوۋىگۈرۈچكە ئوخشاش غىزانىڭ ئاشقان قىسمى چوڭ ئۈچەيگە يېتىپ بېرىپ، يېتەرلىك قويۇلىدۇ. ئۇنىڭ ھەزىم يوللىرىدىكى دەسلەپكى ھەزىم تەركىبلىرى سۈمۈرۈلۈپ بولغان بولىدۇ. بۇ يەرگە يېتىپ كەلگەندىن كېيىن، بۇنىڭدا بۇزۇلۇش باشلىنىدۇ. بۇنىڭدىن ئۇلاردا خاس تۈردىكى پۇراق (چوڭ تەرەت پۇرىقى) پەيدا بولىدۇ. ئاندىن سىرتقا چىقىرىلمىغىچە ئۈچەيلەردە تۇرىدۇ، ئۈچەينىڭ سۈمۈرۈش ۋە شوراش خىزمىتى داۋاملىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن چوڭ تەرەت قىيامى قاتتىقلىشىدۇ. قاتتىقلىشىش سەۋەبىدىن بۇ ئاخىرىدا ماياق شەكلىگە ئۆزگىرىدۇ.

چىرىشتىن ھەر خىل تۈردىكى ماددىلار پەيدا بولىدۇ. ئۇ چىرىگەن ماددىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى بەدەن ئۈچۈن قانچىلىك پايدىلىق بولىدۇ؟ بۇنىڭغا جاۋاب بېرىش قىيىن ئەمەس.

قەۋزىيەت ھالىتىدە بۇ زەھەرلىك بۇزۇق ماددىلار ئۈزلۈكسىز سۈمۈرۈلۈپ تۇرىدۇ، بۇنىڭدىن نۇرغۇن تۈردىكى ئەگەشمە كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئانىسى دېيىلگەن ئىكەن، ئۇنداقتا قەۋزىيەتكىمۇ تولۇق ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

بۇقرات ئېيتقانكى: «خۇددى چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشاق بولغىنى ناچار بولغىنىدەك، ئۇنىڭ قاتتىق بولغىنىمۇ ناچاردۇر. لېكىن ئىككىسىدىكى پەرق، چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشاقلىق تەرەپكە مايىل بولۇشى ياخشىدۇر، چوڭ تەرەت يۇمشاقلىقتىن قاتتىقلىق تەرەپكە مايىل بولسا، بۇ ناچاردۇر.»

بۇقراتنىڭ بۇ بايانى شەرھلەنسە، يۇقىرىقى مەزكۇر ھەقىقەت يادىمىزغا كېلىدۇ. قەۋزىيەت سەۋەبىدىن نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ ئىستىبداتى يوقايدۇ.

چوڭ تەرەتنىڭ نورماللىقى: ئادەتتە نورمال ھالەتتە 24 سائەت ئەتراپىدا چوڭ تەرەت كېلىدۇ. لېكىن مۇشۇنداقمۇ ساغلام كىشىلەر باركى، بۇلاردا 24 سائەتتە ئىككى قېتىم چوڭ تەرەت قىلىش سىزىمى بولىدۇ، شۇنىڭدەك بەزى كىشىلەردە 48 سائەتتىن كېيىن چوڭ تەرەت قىلىش سىزىمى بولىدۇ.

مۇنداق ئاز ئۇچرايدىغان مىسال ماڭا يولۇققان: بىر كىشى ھەر يەتتە كۈندە بىر قېتىم چوڭ تەرەت قىلىدىكەن. بۇ ئۇنىڭ بىر تەبىئىي ھالىتىدۇر، يەنى ئارىلىقتىكى ۋاقىتتا، ئۇنىڭدا بىرەر خاس شىكايەت بولمىغان، بۇ قەۋزىيەت تەرەپكە مەنسۇپ قىلىنىدى.

قەۋزىيەتنىڭ تۈرلىرى

قەۋزىيەتنىڭ شەكىللىرى ئادەتتە ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. بەلگىلەنگەن ۋاقىتتا چوڭ تەرەتنىڭ كەلمەسلىكى، يەنى چوڭ تەرەت قىلىش ۋاقتى كېچىكىش.

2. چوڭ تەرەت مىقدارىنىڭ تەبىئىي مىقداردىن ئاز بولۇشى.

3. چوڭ تەرەتنىڭ ئاسانلىق بىلەن كەلمەسلىكى، يەنى چوڭ تەرەت قىلىش ئۈچۈن زىيادە ئىنجىقلاش ۋە كۈچەش.

ئۈچەيدىكى غىزا ۋە چىقىرىندى ماددىلارنىڭ سۈرئىتى: ئۈچەيدىكى غىزا ۋە چىقىرىندى ماددىلارنىڭ سۈرئىتى قانداق بولىدۇ؟ گەرچە بۇنى مۆئەييەنلەشتۈرگىلى بولمىسىمۇ، لېكىن بەزى كىشىلەر قىياس قىلىپ ئېيتقانكى، كۆپىنچە ھالەتلەردە ئاشقازاندىكى نەرسە-لەر ئاشقازاندىكى غىزا كاناللىرىنىڭ ئاخىرقى بۆلىكىگىچە يېتىپ بېرىش ئۈچۈن تەخمىنەن 20-40 سائەت سەرپ بولىدۇ، يەنى كىچىك ئۈچەيلەردە تۆت-بەش سائەت، بوغماق ئۈچەيدە سەككىز سائەت، تۈز ئۈچەيدە ئالتە سائەت تۇرىدۇ. تاماق ياكى چىقىرىندى ماددىلار قانچە تۆۋەنلەپ ماڭغانسېرى، ئۇنىڭ سۈرئىتى ئاستىلاپ ماڭىدۇ، ھەتتا تۈز ئۈچەيدە ئۇنىڭ سۈرئىتى ھەممىدىن بەك ئاستا بولىدۇ.

چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش: بوغماق ئۈچەينىڭ «S» سىمان قىسمىغا، بۇ ئېشىندى ماددىلار 12 سائەت ياكى 24 سائەت توپلىنىدۇ. بۇ تۈز ئۈچەيگە يېتىپ بېرىپ ئېغىرلىق شەكىللەندۈرسە، تەبىئىي ھالدا چوڭ تەرەت قىلىش تەلىپى بولىدۇ، بۇ تەبىئىي تەلەپ ھەر خىل نەرسىلەرنىڭ ھەرىكەتلەندۈرۈشى سەۋەبلىك تاماملىنىدۇ.

بەزى كىشىلەر ئەتىگەندە ئويقۇدىن ئويغۇنۇپلا چوڭ تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈ-رىدۇ. بۇ ساغلاملىق ئېتىبارى بىلەن ھەممىدىن ياخشى ھالەت دېيىشكە بولىدۇ.

بەزى كىشىلەر چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ناشتا قىلىدۇ، چاي ئىچىدۇ، تەنبۇل دەرىخى يوپۇرمىقىنى يەيدۇ، تاماكا چېكىدۇ، پىيادە ماڭىدۇ ۋە ھەرىكەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھاجەت قىلىش ئۈچۈن ھاجەتخانىغا بارىدۇ.

قەۋزىيەتنىڭ بىرلەمچى ۋە ئىككىلەمچىدىن ئىبارەت ئىككى خىل تۈرى بولىدۇ.

ئىككىلەمچى قەۋزىيەت: بۇ بىرەر ئىككىلەمچى سەۋەبتىن بولىدۇ.

بىرلەمچى قەۋزىيەت: بۇنىڭدا كۆپىنچە قەۋزىيەت بولىدۇ. روشەنكى، بىرلەمچى قەۋزىيەتنىڭ سەۋەبى ئەسلىدىنلا بار بولىدۇ.

ئۈچەيدىن ئۆزلۈكلۈك ماددا ۋە ئېشىندى ماددىلارنىڭ ئۆتۈشى تەبىئىي پائالىيەتلەردىن

بولۇپ، بۇنىڭ نورمال بولىشى ئۈچۈن ئىككى ئىشقا زۆرۈرىيەت بولىدۇ. بىرى، ئۈچەيلەر-نىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ ساغلاملىقى، يەنە بىرى، غىزا ۋە غىزا ئېشىندى ماددىسىنىڭ مۇناسىپ ھەرىكەتلەندۈرگۈچىسىدۇر.

ئەگەر مەلۇم سەۋەبتىن ئۈچەي ئاجىزلىسا ۋە ئۇنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى كېمەيسە ياكى غىزا چىقىرىندى ماددىدا مۇناسىپ قوزغىلىش ھاسىل بولمىسا، يۇقىرىقى ئەمەلگە چوقۇم تەسىر قىلىدۇ.

ئۈچەي ئاجىزلاش: ئۈچەي ئاجىزلاش بەزىدە بىرلەمچى (تۇغما) ۋە بەزىدە ئىككىلەمچى (ناتۇغما) سەۋەپتىن پەيدا بولىدۇ، ياشانغانلاردا ئومۇمەن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئىككىلەمچى ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبىگە تۆۋەندىكى كېسەللىكلەر كىرىدۇ:

قىزىتمىلار، ئۆتكۈر كېسەللىكلەر، سوئۇئۇلقەنىيە، مالىخولىيا ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن مېڭە ۋە نېرۋىلار تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. نېرۋىلار پالىچى ۋە ئىستىرخاۋمۇ ئىككىلەمچى ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبىگە كىرىدۇ.

ئۈچەي ئاجىزلىقنىڭ يەرلىك ئورۇنلۇق سەۋەبى: يەللەر سەۋەبىدىن ئۈچەينىڭ كۆپۈشى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن بوۋاسىرمۇ يەرلىك ئورۇنلۇق سەۋەبلەرگە كىرىدۇ.

مۇناسىپ ھەرىكەتلەندۈرۈش: بۇ ھەرىكەتلەندۈرۈش ۋە ئاگاھلاندۇرۇشتىن ئۈچەيلەردە چىقىرىپ تاشلاش ھەرىكىتى قوزغىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە تاماقتىن ھاسىل بولىدۇ، بۇ ھەرىكەتلەندۈرۈش تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن ئازلايدۇ.

تاماق مىقدارىنىڭ ئازلىقى، تاماقنىڭ قۇرغاق بولۇشى، تاماقنىڭ ئارتۇق ئېشىندى ماددىسى بولماسلىق ۋە ئۇنىڭدىن ئۈچەيدە تولۇق ھەرىكەتلەندۈرۈش پەيدا بولماسلىق، مەسىلەن: غىزا گۆشلۈك ۋە نىشاستىلىق بولۇپ، كۆك ئوتياش تۈرىدىن بولماسلىقى قاتارلىقلار.

كۆك ئوتياش تەركىبىدە تالالار بولۇپ، ئۈچەينى ھەرىكەتلەندۈرۈشكە تولۇق تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزانى ئىستېمال قىلىش ۋە سۇنى ئاز ئىچىشمۇ، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ.

بەزى كىشىلەردە ھەزىم ۋە سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى شۇنچىلىك كۈچىيىپ كېتىدۇكى، تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن كۆپ مىقداردا ئېشىندى ماددا قالمايدۇ. بۇنىڭدىن ئۈچەينىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىدە ھەرىكەت تولۇق ھاسىل بولىدۇ. تەخمىنەن بۇ ھالەت چېنىقىش ۋە جىسمانىي ئەمگەك سەۋەبىدىن تارقاش مىقدارى كۆپ بولغان ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇ.

قەۋزىيەتنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەر: ئاشقازاننىڭ كۆپىنچە كېسەللىكلىرىدە، بولۇپمۇ قۇسۇش پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلىرىدە قەۋزىيەت پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان ئىششىقى، ئاشقازان يارىسى قاتارلىقلار.

ئىششىق: داس بوشلۇقى ئىششىقى، قورساق ئىششىقى ۋە سوقۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ، ئۈچەيىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ قەۋزىيەت پەيدا بولىدۇ.

سۆزنەك: سۆزنەك سەۋەبىدىن سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن سۆزنەك بىمارى چوڭ تەرەت قىلىشتىن بىئارام بولىدۇ. بۇمۇ قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىدۇ.

جىگەر ۋە ئۆت كېسەللىكلىرى: جىگەر ۋە ئۆتنىڭ پۈتۈن كېسەللىكلىرى قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سەپرانىڭ ئۈچەينى غىدىقلىشى ئازلايدۇ. سەپرا بىر تۈردىكى تەبىئىي مۇسھىلدۇر، بۇنىڭ بىلەن ئۈچەينىڭ چىقىرىپ تاشلاش ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىدۇ. جىگەر ۋە ئۆتنىڭ پۈتۈن كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن سەپرا ئۈچەينى غىدىقلىيالمايدۇ. نەتىجىدە قەۋزىيەت پەيدا بولىدۇ.

ھورۇنلۇق ۋە بىپەرۋالىق: تەرەت قىلىش سېزىمى قايتا ـ قايتا يۇقالسا، بىر ۋاقىتتىن كېيىن بۇ سېزىم يوقايدۇ. بۇنىڭ چوقۇم بولىدىغان نەتىجىسى قەۋزىيەتتۇر. بىرلەمچى (دائىملىق) قەۋزىيەتنىڭ ئومۇمىي ۋە كۆپ كۆرۈلىدىغان سەۋەبى مۇشۇدۇر.

قەۋزىيەت كېلىپ چىقىشنىڭ سەۋەبلىرى بىر نەچچە تۈرگە بۆلۈپ سۆزلىنىدۇ.

بىرەر ئىشقا زىيادە مەشغۇل بولۇپ كېتىش: مەسىلەن: بىرەر ئويۇنغا، سۆزلىشىشكە ۋە ھېكايىلەرگە بېرىلىپ كېتىش، كىتاب ئوقۇشقا ئادەتلىنىش، يازغۇچىلىق ۋە كىتاب تۈزۈش ئىجادىيىتى، مۇھىم ئىشلارنىڭ توغرا كېلىپ قېلىشى قاتارلىقلار.

قىينالماق ۋە يېقىمسىزلىق: مەسىلەن: قىش پەسلىدە سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق ھاۋا تېگىشنى ئويلاش، مەكتەپ قاتارلىقلاردا ھاجەتخانىنىڭ بىكار بولۇشىنى ساقلاش قاتارلىقلار.

مەينەتچىلىك: ئەگەر ھاجەتخانا مەينەت بولسا، بەزى زىل ئادەملەر تەرەت قىستىسىمۇ، بۇ يەرگە تەرەت قىلمايدۇ.

مۇھىتنىكى ئۆزگىرىش: ئادەتتە يېزىلاردا كىشىلەر ئوچۇقچىلىقتا تەرەت قىلىشقا ئادەتلەنگەن. مۇشۇ سەۋەبتىن بۇ كىشىلەر شەھەرگە كىرگەندە شەھەردىكى تەرەت قاچىسىغا ئادەتلىنەلمەسلىكتىن، تەرەت قىلالمايدۇ.

بۇنىڭغا ئاساسەن باشقا ئادەتلەرمۇ قىياس قىلىنىدۇ.

شەرم ـ ھايا ۋە قائىدە يوسۇنلار: يات ئورۇنلارغا بارغاندا تەرەت قىلىش كۆپىنچە

تەبىئەتكە ئېغىر كېلىدۇ، جۈملىدىن ئاياللار ۋە كېلىنلەردە بولىدۇ.

بەزى ئائىلىلەردە ناچار قائىدە باركى، يېڭى توي قىلغان قىزنى ئاچ قويىدۇ ياكى ناھايىتى ئاز تاماق بېرىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب چوڭ ئۆيدە كېلىنىنىڭ تەرەت قىلىش ئۈچۈن خالاغا بېرىشى نومۇسلۇق ئىش دەپ خىيال قىلىنغانلىقى ئۈچۈندۇر.

ئۆتۈش يولىنىڭ توسۇلۇشى ۋە تارىيىشى: چوڭ ئۈچەينىڭ بەزى بۆلىكىدە بېسىلىش ۋە تارىيىشنىڭ بولۇشى قەۋزىيەتكە سەۋەبچى بولىدۇ. مەسىلەن: ئۈچەيدىكى يارا ساقايغاندىن كېيىن ئۆتۈش يولىنىڭ تارىيىشى، بالىياتقۇ سىگارىيان بولۇپ قېلىش، بالىياتقۇ ئۆسمىسى ۋە بالىياتقۇ ئىششىقىدىن چوڭ ئۈچەي بېسىلىش، چوڭ تەرەتنىڭ يىغىلىشى ۋە توسالغۇلارنىڭ يىغىلىشىدىن ئۈچەيلەرنىڭ توسۇلۇشى، مەقئەت قورىغۇچى مۇسكۇل تەشەننۇچى ۋە بوغماق ئۈچەي تەشەننۇچى قاتارلىق سەۋەبلەر زىيادە ئۆتكۈرلەشسە، پۈتۈن ئۆتۈش يوللىرى توسۇلۇپ قالىدۇ. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بولىدىغان قەۋزىيەت مۇشۇ تۈرگە كىرىدۇ.

زىيادە سېمىزلىك ۋە بەلنى چىڭ باغلاش: مەسىلەن: ئىشتاننىڭ بېغى ياكى پۈتنى چىڭ باغلاش مۇشۇ تۈرگە كىرىدۇ.

ئويلىنىش ۋە پىكىر قىلىش: ئەگەر بىرەر كىشى ئەقلىي ئەمگەكتە ئويلىنىش قىلسا، قان مېڭە تەرەپكە زىيادە بارىدۇ ۋە ھەزىم ئەزالىرى تەرەپكە يۆزلىنىشى ئاز بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ پۈتۈن خىزمىتى سۇسلىشىدۇ، نەتىجىدە قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ.

ئوقۇتقۇچىلار، يازغۇچىلار، رەسساملار، مۇھەررىرلەر، ئىجادىيەتچىلەر، چوڭ ھۆكۇمالار، مۇتەپەككۇرلار كۆپرەك ئولتۇرۇپ ئىش قىلغانلىقى ئۈچۈن ھەرىكەت، چېنىقىشقا سەل قارىغانلىقى ئۈچۈن، كۆپىنچە بۇ كېسەللىكنىڭ شىكايىتىنى قىلىدۇ.

ئارام ئېلىش ۋە راھەتلىنىش ئادىتى: تېۋىپلار يازغانكى، ھەرىكەت مۇئەييەن چۈشۈرگۈچىدۇر. يەنى ھەرىكەت سەۋەبىدىن ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىمە ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تاماق ئۆز يولىدا تەدرىجىي تۆۋەنلەپ ماڭىدۇ. لېكىن بۇ كېسەللىك ھورۇن ۋە كۆپ ئارام ئالىدىغان كىشىلەردە بولىدۇ. ئەمگەكچان، جاپاكەش كىشىلەردىمۇ بۇ كېسەللىكنىڭ شىكايىتى ئاز بولىدۇ.

ئىختىيارغا بېقىنمىدىغان مۇسكۇللار: تەرەتنىڭ چىقىرىشىغا چوڭ ئۈچەينىڭ قىسقىرىشىدىن باشقا، قورساق ۋە نەپەس مۇسكۇلىمۇ ياردەملىشىدۇ. بۇ مۇسكۇللار ئۆز خىزمىتىنى ئادا قىلسا، قورساق بوشلۇقىنى تارايتىپ، بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەيگە بېسىم پەيدا

قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن چوڭ تەرەت مەجبۇر چىقىدۇ. لېكىن كېرىگەت، مەقئەتنى كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل ۋە دوۋساقنىڭ قىسقارغۇچى مۇسكۇللىرىدا ئاجىزلاش پەيدا بولسا، ئۇچۇقكى قەۋزىيەت يۈز بېرىدۇ.

ئىچ سۈرۈش ۋە مۇسھىل دورىلار: مۇسھىل دورىلارنى ئىشلىتىپ ئىچىنى سۈرگەندىن كېيىن قەۋزىيەت پەيدا بولىدۇ. يەنى مۇسھىل دورىلارنى ئىشلەتكەندە، ئۈچەي مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرىكىتى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ ئەھۋال تولغاق ۋە ئىچى سۈرگەندە بولىدۇ، ئىچى سۈرۈشتىن كېيىن ئۈچەي بوشىشىپ ئارام ئېلىشنى تەلەپ قىلىدۇ. ئاقىۋەتتە بۇمۇ قەۋزىيەتكە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى ۋە ئەگەشمە كېسەللىك ئالامىتى: قەۋزىيەت پەيدا بولغاندا سەل قاراپ، قەۋزىيەتنى يوقىتىشقا چارە قىلىنمىسا، ئىككى-تۆت كۈنگىچە ياكى ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ ۋاقىتتىن كېيىن چوڭ تەرەت ئۆزلۈكىدىن كېلىدۇ. تۈز ئۈچەي قويۇق، قاتتىق ۋە يۇمىلاق توسالغۇلار (تەرەت) بىلەن تولۇپ تۇرىدۇ، بۇ توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان تەرەتنىڭ رەڭگى ئادەتتە قارىغا مايىل بولىدۇ. بۇ توسالغۇلار بەزىدە ئايرىم-ئايرىم، بەزىدە بىرى ئىككىنچىسى بىلەن بىرلىشىپ جۇغلاشقان شەكىلدە كېلىدۇ، بەزىدە چوڭ تەرەت قىلىش سېزىمى بولىدۇ، بىمار شۇ مەقسەتتە تەرەت قىلىشقا ئولتۇرۇپ، ھەر قانچە كۈچىسىمۇ تەرەت كەلمەيدۇ. ئاخىرىدا بىر قىسىم تەرەت قىيىنلىق بىلەن كېلىدۇ ۋە بىر نەچچە سائەتتە ئىككى-ئۈچ قېتىم مۇشۇنداق بولىدۇ، ھەتتا ئۈچەينىڭ تۆۋەنكى بۆلىكى تەرەتتىن خالىي بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۈچەي بىر مەزگىل ئۆز خىزمىتىنى قىلمايدۇ. قەۋزىيەت مەزگىلىدە بىمار ھەر خىل ناچار كەيپىياتلارغا دۇچار بولىدۇ.

يەرلىك ئورۇنلۇق ئالامەت: ئۈچەينىڭ تۆۋەنكى بۆلىكى ۋە مەقئەتتە ئېغىرلىق مەلۇم بولىدۇ ياكى مەقئەتتە قىچىشىش سېزىمى بولىدۇ، بەزىدە تۈز ئۈچەي ۋە مەقئەتنىڭ كۆك قان تومۇرلىرى كۆپۈشىدۇ ۋە بوۋاسىرنىڭ ھالىتى پەيدا بولىدۇ.

بەزىدە پاچاق ۋە يوتىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، چۈنكى قويۇق تەرەت داس بوشلۇقى ئىچىدىكى نېرۋىلارغا بېسىم چۈشۈرىدۇ، قورساقتا ئادەتتىكىچە ئېسىلىش بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن كېكىرىكمۇ كېلىدۇ. تىلنى ئاققا مايىل ياكى سارغۇچ گەز باغلايدۇ، تىنىقىدىن بەزىدە سېسىق پۇراق كېلىدۇ.

بەزى كىشىلەر قەۋزىيەت مەزگىلىدە ھارغىن، چېچىلاڭغۇ، مىجەزى چۈس ۋە ئىرادىسىز بولۇپ قالىدۇ. بەزى كىشىلەردە باش ئاغرىش، بېشى ئېغىر بولۇش، زېھنى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

يەنە بۇ سەۋەبتىن باشقا نۇرغۇنلىغان ئەگەشمە كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇكى، قەۋزىيەت ماددىلىرى قايتا سۈمۈرۈلۈپ نۇرغۇنلىغان يەرلىك ۋە ئومۇمىي بەدەنلىك كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئەللامە نەفىيس قەۋزىيەت توغرىسىدا يازغانكى، بۇنىڭدا قاتتىق خەتەرلەر بولىدۇ. ئەگەر ئۈچەيدىن دەسلەپكى ھەزىمنىڭ كېرەكسىز ماددىلىرى چىقىپ كېتەلمىسە، بۇ بۇزۇلۇپ جىگەر تەرەپكە بارىدۇ (سۈمۈرۈلۈپ كېتىدۇ).

بۇنىمۇ ئەستە ساقلاش لازىمكى، بىماردا قەۋزىيەتنىڭ شىكايىتى قايتا-قايتا بولسا، ئۇنىڭ ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى سېزىشى تۆۋەنلەيدۇ. ھالبۇكى، تەرەت كېلىپ بىر نەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن سېزىمى ئەسلىگە كېلىدۇ.

بۇنىمۇ ئەستە تۇتۇش لازىمكى، تەبىئىي ھالەتلەردە چوڭ تەرەت بوغماق ئۈچەينىڭ «s» سىمان بۆلىكىدىن تۈز ئۈچەيگە يېتىپ بېرىپ، تېزدىن مەقئەت يولىدىن چىقىدۇ. لېكىن قەۋزىيەت ھالىتىدە (مەيلى ئۇ سېزىم قۇۋۋىتى يوقالغانلىقتىن ياكى ئۈچەي ئاجىزلىقتىن بولسۇن) بۇ چىقىرىندى ماددا تۈز ئۈچەيدە تۇرۇپ قالىدۇ ۋە بۇنىڭدىن تۈز ئۈچەي كېڭىيىپ، چىقىرىندى ماددىلارنىڭ جۇغلىنىشى ئۈچۈن يېتەرلىك تۇرالغۇ ھازىرلىنىدۇ. ئۈچەيدە توسالغۇلار قانداق شەكىللىنىدۇ؟ بوغماق ئۈچەيدە چوڭ تەرەت بىر مەزگىل تۇرۇپ قالسا، ئۇنىڭ ھۆللۈكى سۈمۈرۈلۈپ كەتكەنلىكتىن توسالغۇ شەكىللىنىدۇ.

ئەگەر بۇ توسالغۇلار تۈز ئۈچەيگە جۇغلاشقان بولسا، بەزىدە ئاز مىقداردىكى چوڭ تەرەت ھۆللۈكى مەقئەتتىن چىقىدۇ ۋە بەزىدە ئۇ توسالغۇلار سەۋەبىدىن بەلغىمى ھۆللۈكلەرنىڭ سىرغىپ چىقىشى ئاشىدۇ، بۇنىڭ چىقىرىپ تاشلىنىشى ئىچ سۈرۈش شەكلىگە ئۆزگىرىدۇ.

قەۋزىيەت سەۋەبىدىن بەزىدە بوغماق ئۈچەيدە نەزلىدىن بولغان ئىششىق ۋە چوڭ ئۈچەيدە يارىمۇ (تەرەت يارىسى ۋە مەقئەت ئاقمىسى) پەيدا بولىدۇ. قەۋزىيەت ھالىتىدە بوغماق ئۈچەينىڭ ئاخىرىدا بەزىدە چىقىرىندى ماددا شۆنچىلىك توپلىنىدۇكى، قورساقنىڭ تۆۋەنكى بۆلىكىدە بىر چوڭ پۆلتايما شەكىللىنىدۇ، ئەگەر بارماق بىلەن باسسا، چوڭ تەرەت توسالغۇسىنى روشەن ھالەتتە ھېس قىلغىلى بولىدۇ. بولۇپمۇ بەدىنى ئورۇق ۋە قورساق ئورىغۇچى پەردىسى نېپىز كىشىلەردە شۇنداق بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئۈستىنى بارماق بىلەن كۈچەپ باسسا، ئۇنىڭدا ئويمان پەيدا بولىدۇ. قەۋزىيەت سەۋەبىدىن جىگەرنىڭ خىزمىتى تەسىرگە ئۇچراپ، بەدەندە قان ئازلىق پەيدا بولىدۇ.

قەۋزىيەتتىن ئاشقازان شۇنچىلىك تەسىرگە ئۇچرايدۇكى، ئۇنىڭ پۈتۈن خىزمەتلىرى سۇسلىشىدۇ. ئىشتىھا تامامەن يوقىلىدۇ ھەمدە ھەزىم بۇزۇلىدۇ. قەۋزىيەت سەۋەبىدىن

ئىنجىقلاش ۋە كۆپچەش بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەزىدە سېرىقئەت يېرىتىلىش ياكى سۇڭگى (مەقئەتتى) چىقىپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ (مەقئەت چىقىشى كۆرۈلىدۇ). قەۋزىيەتنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكلىرىدە قۇلۇنجىمۇ بولىدۇ.

بەزى كىشىلەردە قەۋزىيەتتىن نەپەسلىنىش تەسىرىگە ئۇچرايدۇ ۋە ئۇنىڭدىن نەپەس قىستاش پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك بالىلاردا مۇشۇنداق بولىدۇ.

داۋالاش:

قەۋزىيەتنىڭ ئىلاجىدا چارە ـ تەدبىر بىلەن تەرەت كەلسە، دورا ئىشلىتىلمەيدۇ. قەۋزىيەتنىڭ دەسلەپكى ھالەتلىرىدە چارە تەدبىر بىلەن تەرەتنى راۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: تاماقنى ياخشىلاش بىلەن چوڭ تەرەت قىلىشقا خاس ۋاقىت ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ. يېگەندىن تەرەت قىلىشقا ۋاقىت ئورۇنلاشتۇرۇلسا، بىر نەچچە كۈندىن كېيىن تەبىئەت بۇنىڭغا ئادەتلىنىدۇ. يەنى ئادەم بەلگىلەنگەن ۋاقىتتا چوڭ تەرەت قىلغۇسى كەلسۇن ياكى كەلمىسۇن ھاجەتكە بېرىش ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ. بىر نەچچە ئايدىن كېيىن بۇ ۋاقىتتا نورمال تەرەت قىلىش ئادىتى يېتىلىدۇ.

بىرلەمچى قەۋزىيەتتە ئۈتكۈر ۋە كۈچلۈك مۇسھىللارنى ئىشلىتىش چەكلەنگەن بولۇپ، بۇنىڭغا يەڭگىل يۇمشاتقۇچى دورىلار ۋە ياغلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلار بىر كېچە-كۈندۈزدە تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەسىلەن: بادام، بادام يېغى، قايماق، سېرىقماي، سۈت، كۆكتات، يىرىك تارتىلغان ئۇننىڭ نېنى ۋە ۋە كۈچۈلا قاتارلىقلار. كۈچۈلا ئۈچەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۈچەيلەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى كۈچىيىدىغانلىقى ئۈچۈن كۈچۈلا بىرلەمچى قەۋزىيەتنىڭ پايدىلىق ۋە ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ. قەۋزىيەت ئۈچەي ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى ۋە كەم قانلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئىككىلەمچى قەۋزىيەت ئۈتكۈر بولغاندا كۈچلۈك ۋە ئۈتكۈر مۇسھىللار بېرىلىدۇ.

چېنىقىش ۋە ھەرىكەت: قەۋزىيەت ئادەتتە ھۇرۇن، بوشاڭ ۋە كۆپ ئولتۇرىدىغان ئادەملەردە بولىدىغانلىقى ئۈچۈن قەۋزىيەت بىمارلىرى ياش ۋە قۇۋۋىتىگە مۇناسىپ چېنىقىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، مەسىلەن: پىيادە مېڭىش، يۈگۈرۈش، باغلار ۋە يېشىللىقلاردا ئايلىنىش، ئاتقا مىنىش، چېلىشىپ ئويناش، سۇ ئۈزۈش، ۋالىبول، ۋاسكېتبول، پۇتبول قاتارلىقلارنى ئويناش قاتارلىقلار ئارقىلىق بەدەن چېنىقتۇرۇلىدۇ.

غىزانى ياخشىلاش: قەۋزىيەت ھالىتىدە بىمار تاماق مىقدارىنى كېمەيتمەسلىكى، ئىستېمال قىلىدىغان غىزالىرى زىيادە قۇرۇق بولماسلىقى، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزالارنى ئىستېمال قىلىشى تەلەپ قىلىنىدۇ. غىزادا نىشاستە ۋە گۆش تەركىبلىرى كۆپ بولسا،

قەۋزىيەتكە سەۋەبى بولىدىغانلىقى ئۈچۈن قەۋزىيەت بىمارلىرىغا مېيلى مول ياكى قورۇق بولسۇن كۆكتات ۋە مېۋىلەرنى بېرىش ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. كۆكتاتلاردىن سېمىزئوت، پالەك، شۇمشا، چولائى، قىزىلچا، پېدىگەن، چامغۇر، سەۋزە، كۆك نوقۇت قاتارلىقلار ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

قاپاق، تەرئى، تەندى قاتارلىقلار قابىز ئەمەستۇر. كاسىنە، ئەينۇلا، ماش، كەچە نال، پېدىگەن قاتارلىقلار يۇمشاتقۇچى بولماستىن، تۇتۇش تەرەپكە مايىلدۇر.

مېۋىلەردىن ئام، ئەنجۇر، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن كۆك ئۈزۈم، ئەينۇلا، ئۈزۈم، نەشپۈت، قوغۇن قاتارلىقلار يۇمشاتقۇچىدۇر. ئارپا، ئالما، بېھى تۇتۇش تەرەپكە مايىلدۇر.

ئەگەر سۈت بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كەلسە، بولۇپمۇ ئۇنىڭغا بادام يېغىدىن 3 ـ 12 گىرامغىچە قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا، قەۋزىيەتنى يوقىتىش ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

بوغداي ياكى گۈرۈچ: كۈندىلىك تاماقلىرىمىزدا بوغداي ۋە گۈرۈچ ئاساس قىلىنىدۇ، بوغدايدا گۈرۈچكە قارىغاندا نىشاستىنىڭ مىقدارى ئاز بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن گۈرۈچ قابىزلىق تەسىرىنى بېرىدۇ. شۇڭا ئىچ سۈرۈش ۋە تولغاق بىمارلىرىغا گۈرۈچ (كەچرى ياكى گۈرۈچ ئۇنى غىزاسى شەكلىدە) يېيىشكە كۆرسەتمە بېرىلىدۇ. بوغداي ئۇنى قانچىلىك يىرىك بولسا ۋە ئۇنىڭ كېپىكى كۆپرەك بولسا، قەۋزىيەتكە مەنپەئەتلىك. يۇمشاق تارتىلغان ئۇننىڭ نېنى نىسبەتەن تەستە ھەزىم بولىدۇ. يەنى يۇمشاق تارتقاندا ئۇن تەركىبىدە ياغ پەيدا بولۇپ، ھەزىمگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئادەتتىكى گۈرۈچ ئاسان ھەزىم بولىدۇ، قورۇلغان گۈرۈچ تەستە سىڭىدۇ.

ئەگەر قەۋزىيەتنى يوقىتىش ئۈچۈن دورىلارغا زۆرۈرىيەت بولسا، بۇنىڭ ئۈچۈن ئىسپىغول، بادام يېغى ۋە ئابدىمىلىك يېغى ئىشلىتىلىدۇ.

كەچتە 9 ـ 12 گىرامغىچە ئىسپىغولنى ساپ سۇ ياكى سۈت (ئىلمان ھالەتتە) بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بادام يېغى ۋە ئابدىمىلىك يېغىنى مىزاجقا قاراپ 3 ـ 12 گىرامغىچە ياكى زۆرۈر بولغاندا بۇنىڭدىن كۆپ مىقداردا سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

6 § . بوۋاسىر

بۇقرات بوۋاسىرنى تۆۋەندىكىدەك چۈشەندۈرىدۇ: بوۋاسىر ئاخىرقى ئۈچەي (تۈز ئۈچەي) ئىچكى شىللىق پەردىسىنىڭ قان تومۇر ئۆسمىسىدۇر. يەنى مەقئەت ھالقىسى ۋە تۈز ئۈچەينىڭ تۆۋەنكى بۆلىكى (بىر ئىككى قىراتقىچە) نىڭ ۋېنالىرى، پاچاق

ۋېنالىرىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى كۆپۈشىگە ئوخشاش كۆپۈپ قالىدۇ.

نېمە ئۈچۈن بۇ ھالەت ئۈچەينىڭ باشقا بۆلەكلىرىدە پەيدا بولماي، تۈز ئۈچەينىڭ تۆۋەنكى بۆلىكىدىلا يۈز بېرىدۇ؟

بۇنىڭ بىر سەۋەبى، بۇ ئورۇندا ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئورۇنلىشىشى ۋە بۆلۈنۈشى ئۈچەينىڭ باشقا بۆلەكلىرى بىلەن ئوخشىمايدۇ ھەم بۇ يەرگە كەلگەندە چوڭ تەرەت قورۇپ قالغىنلىقتىن تۈز ئۈچەيگە بېسىم چۈشۈرىدۇ.

لېكىن سەمەرقەندى بوۋاسىرنىڭ ماھىيىتىنى مۇنداق بايان قىلغان: بوۋاسىر بىر تۈردىكى ئۆسمىدۇر. بۇ، مەقئەت تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزىدا قويۇق سەۋداۋى قاندىن پەيدا بولىدۇ، بۇ گۆش ياكى مونچاق گۆش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

مونچاق گۆش: بۇ، سۇنغان سۆڭەك ياكى كۆمۈرچەك ياكى زەخىم ئۈستىدە پەيدا بولىدىغان ئۆسمىگە ئېيتىلىدۇ. بۇنى ئوردۇ تىلىدا «توگۇنچە» دەپ ئاتايدۇ.

تۈرلىرى

1. بوۋاسىرنىڭ بۆلۈنۈشى: بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرى شەكلى، قاناش ـ قانىماسلىقى، ئورۇن ئېتىبارى بىلەن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. شەكىل ئېتىبارى بىلەن ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) سۆگەلسىمان بوۋاسىر: بۇ ئەدەس ۋە نوقۇتقا ئوخشاش شەكىلدە بولىدۇ. بۇ كىچىك، قاتتىق سۆگەلگە ئوخشايدۇ.

2) ئۈزۈمسىمان بوۋاسىر: بۇ كەڭ، يۇمىلاق بولۇپ، بېشى يېشىل بولىدۇ ۋە توق قىزىل رەڭلىك ئۈزۈمگە ئوخشايدۇ.

3) ئۈجمىسىمان بوۋاسىر: بۇ يۇمشاق بولۇپ، يېشىل رەڭلىك ئۈجمە شەكلىدە بولىدۇ. بۇنىڭ بىر يۇمىلاق ئۇرۇقسىمان بېشى بولۇپ، ئۇنىڭ تۆۋى تەرىپى ئىنچىكە كېلىدۇ.

2. بوۋاسىر قاناش ياكى قانىماسلىق ئېتىبارى بىلەن ھەر بىرى ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) قانىمايدىغان بوۋاسىر: بۇنىڭدىن ئازراقمۇ قان چىقمايدۇ.

2) قانايدىغان بوۋاسىر: بۇنىڭدا ئاغرىق بولۇش ياكى بولماسلىق بىلەن ئاز مىقداردا قان چىقىدۇ.

3. ئۇنىڭدىن باشقا بوۋاسىر تۈگۈنچىسى بەزىدە مەقئەت ھالقىسىنىڭ سىرتىدا، بەزىدە ئىچىدە بولىدۇ. ئەگەر ئىچكى تەرەپتە بولسا، ئۇنى داۋالاش ئىنتايىن تەس. بوۋاسىرنىڭ ھەر بىر تۈرىنى داۋالاش ئاساسەن ئوخشاپ كېتىدۇ.

1) تاشقى بوۋاسىر: بۇ، مەقئەت ھالقىسىنىڭ سىرتىدا بولۇپ، بەدەن تېرىسىگە يېقىن بولىدۇ.

2) ئىچكى بوۋاسىر: بۇ، تۈز ئۈچەينىڭ ئىچكى بۆلىكىدە (ئاستىدىن بىر- ئىككى قىراتقىچە) بولىدۇ. كۆپىنچە ھالەتلەردە بۇ ئىككى ئورۇندا تۈگۈنچە مەۋجۇت بولىدۇ.

ئىچكى بوۋاسىر تۈگۈنچىسى ھەر خىل شەكىلدە بولىدۇ، يەنى يۇمىلاق، ئۇزۇنچاق، ياپىلاق، بېسىلغان، ئېنىقلىغىلى بولمايدىغان ۋە كۆپكەن ھالەتلەردە بولىدۇ. يەنى بەزىسىنىڭ يىلتىزى كېڭەيگەن، بەزىسىنىڭ تارايغان (بويۇنغا ئوخشاش) بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىنى شىللىق پەردە ئوراپ تۇرىدۇ. تۈگۈنچە ئىچىدە كۆپۈشكەن ۋېنا تومۇرلىرى ۋە نۇرغۇنلىغان قان تومۇرلىرى ھەم بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمىلار بولىدۇ. بۇ دەسلەپتە ناھايىتى يۇمشاق بولۇپ، باسقاندا بېسىلىپ قاناش بولمايدۇ، لېكىن بىر مەزگىلدىن كېيىن بىرىكتۈرگۈچى توقۇلما (تارىمۇش) كۆپىيىپ كېتىدۇ ۋە بىردىن ئىككىگىچە كىچىك قىزىل قان تومۇرنىڭ بوۋاسىر تۈگۈنچىسىگە تارقالغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

تاشقى بوۋاسىر تۈگۈنچىسى مەقئەت ھالقىسى ئۈستىدە بولىدۇ ۋە ئۇنى مەقئەت ھالقىسىنىڭ تېرىسى ئوراپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىدا بىر ۋېنا تومۇرى كۆپۈشكەن ھالەتتە بولىدۇ، بۇنىڭ ئەتراپىدىكى تېرە ئاستى توقۇلمىسى چوڭايغان بولىدۇ. بۇ ھەمىشە ئىچكى بوۋاسىردىن كېيىن پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان چىقمايدۇ، لېكىن ئاغرىقى كۈچلۈك بولىدۇ.

بۇ توقۇلمىغا ئاخىرقى مەزگىلدە قان تومۇر تەركىبلىرى كۆپ مىقداردا توپلىنىدۇ. بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرى ئۈستىدە تېرىنىڭ ئۇزۇنچاق تارامۇشلىرىمۇ تېپىلىدۇ. بۇ، مەقئەت ھالقىسىدىن سىرتىغا چىققان بولىدۇ. بۇ تارىمۇشنىڭ رەڭگى قارامتۇل ياكى سېرىق رەڭگە مايىل بولىدۇ.

سەۋەبى:

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى بولسا يۇقىرىدا سۆزلەندى. ئەگەر بىر-ەر سەۋەبتىن مەقئەت كۆك تومۇرلىرىغا كۈچلۈك بېسىم چۈشكەن بولسا، قاننىڭ ئايلىنىشىدا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ ھەمدە بۇ كۆك تومۇرلار قان بىلەن تولۇپ كېڭىيىدۇ، چۈشىدىغان بېسىمنىڭ شەكىللىرى ھەرخىل بولىدۇ، قۇرغاق چوڭ تەرەت قىلىش بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبىدۇر. مەسىلەن: دائىم قەۋزىيەت بولىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئۇ سەۋەبلەرمۇ قوشۇمچە بولىدۇ. بۇ ئۈچەيلەردە غىدىقلىنىش ۋە كۆيۈشۈش سېزىمى پەيدا قىلىپ، كۆك قان تومۇرلارنى كېڭەيتىدۇ. تۆۋەندە بۇ ئىككى تۈرنىڭ سەۋەبى سۆزلىنىدۇ. مەسىلەن: ھورۇنلۇق ۋە

بوشاڭلىق، جىسمانىي ئەمگەك ۋە مۇناسىپ ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللانماسلىق ياكى ھەمىشە ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىش قاتارلىقلار بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۇز ئۇچەيدىكى يارا سەۋەبىدىن مەقئەت دائىم غىدىقلىنىش، گۆشنى كۆپ يېيىش، قىزىلمۇچ ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كۆپ شاراب ئىچىش، قۇرۇق ئۈزۈم، ئەدەس، پىدىگەن، كۈنجۈت قاتارلىقلارنى، شۇنداقلا كۈچلۈك سۈرگە دورىلىرىنى كۆپ ئىشلىتىش، جىگەر خىزمىتى ئاجىزلاش، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى بالىياتقۇ بېسىمىنىڭ ئۈچەيگە چۈشۈشى، مەزى بېزىنىڭ چوڭىيىشى، دوۋساق تېشى بېسىمىنىڭ ئۈچەيگە چۈشۈشى، باشقا ياخشى ۋە يامان سۈپەتلىك ئۆسمە قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك ياشلارغا قارىغاندا ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. ۋە ئىسسىق بەلۋاغدىكى دۆلەتلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى:

تاشقى بوۋاسىر: ئادەتتە بۇ تۈگۈنچە بوشاشقان ھالەتتە بولىدۇ. بەزىدە بۇ ئورۇندا ئاغرىقتىن باشقا بەزىدە ئازراق قىچىشىش بولىدۇ. چوڭ تەرەت قىلغاندىن كېيىن ياكى ئۇنىڭدىن بۇرۇن بوۋاسىر تۈگۈنچىسى بار ئورۇندا ئېغىرلىق مەلۇم بولىدۇ ھەم قىچىشقاندەك سېزىم بولىدۇ، لېكىن بۇ تۈگۈنچە يەرلىك ئورۇنلۇق قىچىشىش ۋە كۆيۈشۈش ھەم سوغۇقتىن ئىششىشقا مايىل بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا تۈگۈنچىگە قان تولىدۇ، تۈگۈنچە كۆكۈش بولىدۇ ۋە تارتىشىدۇ. مەقئەتتە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇنىڭ تەسىرىدىن كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بىمار ماڭالمايدۇ ۋە ئولتۇرالمايدۇ، بۇ ۋاقىتتا تۈگۈنچە ئىچىدىكى كۆك قان تومۇر ئۈيۈغان قان بىلەن تولۇپ كېڭىيىدۇ. مۇناسىپ داۋالاش بىلەن بۇ ئىششىق بىر نەچچە كۈندە يوقىلىپ، بىر كىچىك مونەكچە قېپقالىدۇ، بۇنى ئىلگىرىكىگە سېلىشتۇرغاندا مونەكچە زىيادە قېلىن ۋە قاتتىق بولىدۇ. چۈنكى بوۋاسىر تۈگۈنچىسى ئىششىقى قايتقاندا، مونەكچە ئىچىدە تالالىق توقۇلما پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر مۇشۇ ھالەت تەكرار يۈز بېرىپ تۇرىدىغان بولسا، ئاقىۋەتتە مەقئەت ھالقىسى قورۇلۇپ تارىيىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا تۈگۈنچىلەر يارىلىنىش بىلەن يامان سۈپەتلىك ئۆسمە پەيدا بولىدۇ.

ئىچكى بوۋاسىر: ئادەتتە مەقئەتتىن قان ئاقمىغىچە ئىچكى بوۋاسىرنىڭ ئالامەتلىرى كۆپ ئاشكارا بولمايدۇ. لېكىن مەقئەت ئەتراپىدا ئومۇمەن ئېغىرلىق ۋە تولۇپ قالغاندەك سېزىم بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەزىدە ئاغرىقمۇ بولىدۇ. بۇ ئاغرىق تەرەت قىلىشتىن بۇرۇن

ياكى ئۈنىڭدىن كېيىن كۆچىيىدۇ، بىمارغا ئۈچەيدە بىرەر يات نەرسە تۇرۇپ قالغاندەك سېزىلىدۇ. بۇ تۇگۈنچە كۆپىنچە ۋاقىتلاردا مەقئەت سىرتىغا چىقىدۇ ھەمدە ئاغرىقلى كۆچەيتىۋېتىدۇ. ھەتتا بۇ ئاغرىق بوۋاسىر مونەكچىسى قايتا ئىچىگە كىرگىچە داۋاملىشىدۇ، ئاندىن ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن قان ئېقىش ئاشكارا بولىدۇ. قان دەسلەپتە چوڭ تەرەتتىن كېيىن بىر نەچچە تامچە تامىدۇ. لېكىن بىر قانچە كۈندىن كېيىن قاناش مىقدارى ئېشىپ، بەدەندە قان ئازلىق ئالامىتى ئاشكارا سېزىلىدۇ.

ئەگەر مۇناسىپ داۋالاش ۋە چارە قىلىنمىسا ئاغرىق ۋە بىئاراملىق كۆچىيىدۇ، قان ئارىلاش ئۈچەي تىۋىتچىلىرى تۆز ئۈچەيدىن چوڭ تەرەت بىلەن ئارىلىشىپ چىقىدۇ. ئەتراپتىكى ئەزالار بۇ غىدىقلىنىش ۋە قوزغىلىشتىن تەسىرگە ئۇچرايدۇ ھەمدە ئاغرىق ۋە قاناشنىڭ كۆپلۈكىدىن نېرۋا ئاجىزلايدۇ.

ئەگەر جىگەر دەرۋازىسى بېسىلىش سەۋەبىدىن بوۋاسىر پەيدا بولغان (بۇ جىگەر يىگلەشتە كۆرۈلىدۇ) بولسا، بوۋاسىر قېنىنىڭ پەيدا بولۇشى بەدەننىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈن پايدىلىق بولىدۇ ھەمدە بۇ ھالەتتە قاننى تېز توختىتىش مۇناسىپ ئەمەس.

بەزىدە قاتتىق ئاغرىش سەۋەبىدىن بىمار تەرەت قىلالمايدۇ ۋە تەرەت قىلىش بىلەن ئاغرىق كۆچىيىدۇ. بەزىدە تۇگۈنچە مەقئەتكە كىرەلمىگۇدەك دەرىجىدە ئىششىدۇ، بۇ چاغدا بەك قاتتىق ئاغرىيدۇ، بۇ بەزىدە قۇرۇلۇپ چۈشۈپ كېتىدۇ. قان بەزىدە چوڭ تەرەتتىن كېيىن تامچىلاپ كېلىدۇ ۋە بەزىدە چوڭ تەرەتكە ئارىلىشىپ چىقىدۇ. بەزىدە قان كۆپلەپ چىقىپ ھوشىدىنمۇ كېتىدۇ.

بوۋاسىردا ئومۇمەن ئىشتىھا يوقىلىدۇ ۋە ھەزىم بۇزۇلىدۇ.

داۋالاش پىرىنسىپى:

تاشقى بوۋاسىر: بۇنىڭدا ئەگەر تۇگۈنچىلەر ئىششىمىغان بولسا، ئۇنى داۋالاش ناھايىتى ئاددىي بولۇپ، بىمارغا قەۋزىيەتتىن ساقلىنىش ۋە كېسەللەنگەن ئورۇننى پاكىز تۇتۇش ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ، بەزىدە ئاددىي مەلھەملەرنى (ياكى قىرۇتى) چېپىلىدۇ. سىرتقى بۇۋاسىرنىڭ ئاددىي ھالەتلىرىدە ئومۇمەن تۇگۈنچىلەرنى كېسىپ تاشلاشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولمايدۇ.

لېكىن تۇگۈنچىلەردە ئىششىق پەيدا بولسا، ياكى ئۇنىڭ ئىچىدە قان ئۇيۇپ قالسا، بىمارنى ياخشى ئارام ئالدۇرۇپ، ھۆقنە بىلەن ئۈچەيلەر تازىلىنىدۇ. يەنى ھۆقنىنىڭ سۈيىنى يېتەرلىك قىلىپ، ئىسسىق ھەلەتتە يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر تۇگۈنچىلەردە ئاغرىق ۋە تارتىشىش قاتتىق بولسا، بوۋاسىر تۇگۈنچىسىگە

نەشتەرمۇ ئۆرۈلىدۇ.

ئىچكى بوۋاسىر: ئىچكى بوۋاسىرنى داۋالاش ئىچكى-تاشقى تەرەپتىن داۋالاشلارنى ئۆز ئۆزىگە ئالىدۇ.

ئىچكى تەرەپتىن داۋالاش: تۆز ئۈچەينىڭ كۆك قان تومۇرى ئىچىدە قان ئۇيۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەرنى مۇمكىنقەدەر يوقىتىش، بۇنىڭ ئۈچۈن قەۋزىيەت قىلىپ قويماسلىق ۋە جىگەرنىڭ خىزمەتلىرىگە ياردەم بېرىش ناھايىتى مۇھىم. بۇ مەقسەت ئۈچۈن يەڭگىل يۇمشاتقۇچى دورىلار (غىدىقلىنىشقا سەۋەبچى بولمايدىغان دورىلار) ئەڭ ياخشىدۇر، مەسىلەن: ئىسپىغۇل، ئابدىمىلىك يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلار.

بەزىدە ئاز مىقداردا سانا ۋە گۈڭگۈرت سېرىقى ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. لېكىن مۇمكىنقەدەر سانا ئىشلىتىشتىن، شۇنىڭدەك سەبرى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە غىزالىنىشتا ئالاھىدە ئېھتىيات قىلىپ، مۇمكىنقەدەر ئاددىي ۋە يۇمشاتقۇچى غىزالار بېرىلىدۇ، مۇچ تەركىبلىك تەم تەڭشىگۈچىلەر ئىمكانقەدەر ئاز بېرىلىدۇ، كۆپىنچە ئۇتياش ۋە كۆكتاتلار بېرىلسە پايدىلىق. بېلىق ۋە گۆش هاراق ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىپ، ساپ هاۋادا مۇناسىپ بەدەن چېنىقتۇرۇشنى داۋاملاشتۇرۇش، بەدەن چېنىقتۇرۇشنى بىمارنىڭ كۈچى بەرداشلىق بېرەلىگۈدەك دەرىجىدە ئورۇنلاشتۇرۇشلازىم. مەسىلەن: سەيلە قىلىش ۋە كۆڭۈل ئېچىش ياكى بىرەر چېنىقىش ئويۇنلىرى قاتارلىقلار. ئەگەر هامىلدارلىق سەۋەبىدىن بوۋاسىر پەيدا بولغان بولسا، هامىلدارلىق مەزگىلىدە قەۋزىيەت بولۇشتىن ساقلىنىلىدۇ. يەنى بۇنىڭغا ئۈچەيلەرنىڭ خىزمىتىنى نورماللاشتۇرۇشتىن باشقا بىرەر چارە قوللىنىلمايدۇ.

يەرلىك ئورۇنلۇق داۋالاش: كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە پەقەت ئالامەتنى يەڭگىللىتىش ۋە پەسەيتىش ئۈچۈن چارە قىلىنىدۇ. بۇ كېسەللىكنى مۇكەممەل داۋالىغىلى بولمايدۇ. كېسەللەنگەن ئورۇننى غىدىقلىنىشتىن ۋە سوغۇق تېگىشتىن ساقلاش، چوڭ تەرەت كەلگەندىن كېيىن بىرەر غىدىقلىغۇچى نەرسە ئىشلەتمەسلىك، ئەگەر بوۋاسىر تۈگۈنچىسى سىرتقا چىقىپ قالغان بولسا، سوغۇق سۇ ئىشلەتكەندىن كېيىن سىلىق ۋاقتىدا ئىچىگە كىرگۈزۈۋېتىش كېرەك.

بۇ هالەتتە بەزىدە ئاغرىق پەسەيتكۈچى ۋە تۇتقۇچى تەركىبلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان مەلھەملەردىن، كافور، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، پوستى خەشخاش، ئىسپىغۇل لوئابى، كەندىر يېغى، كەندىر يوپۇرمىقى، نىب (بىر خىل يوپۇرمىقى ئاچچىق بولغان دەرەخ)

www.uyghurkitap.com

يېغى ۋە يوپۇرمىقى، كۆك ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقى سۈيى، كۆك كەكرە ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقى سۈيى، ئۈپا، مەدەستان (ئاغرىق پەسەيتىدۇ)، موزا، رۇسۇت، قۇستە (قان توختىتىدۇ) قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. مەلھەملەر ئاغرىق توختىتىشتىن باشقا قاناشنىمۇ توختىتىدۇ.

داۋالاش:

بوۋاسىرنىڭ ھەر بىر تۈرلىرىدە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، بەدەندە قان كۆپ ۋە بەدەن كۈچلۈك بولغان شەرت ئاستىدا ئاندىن ئېلىنىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزالاردىن نورمال قان پەيدا بولىدۇ. قان ياخشىلىنىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن، شورپا بىلەن سېمىز توخۇ گۆشلىرى بېرىلىدۇ. ئاندىن ئاس يوپۇرمىقى، مەجنۇنتال گۈلى، قەمەئى، پوستى بىخ كەبىر، مور، شەھمەئنزەل ئۇرۇقى، يىلان تېرىسى ۋە مۇقەل قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ئايرىم ئايرىم ياكى ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ، تۆگە مايىقى چوغىدا كۆيدۈرۈپ، ئاغارنىڭ ئۈتتۈرىسىنى تېشىپ، تېشىلگەن ئورۇنغا مەقئەتنى ئۇدۇللاپ ئولتۇرغۇزۇپ بوۋاسىر ئىسرىقلىنىدۇ. بۇ چارىنى داۋاملاشتۇرغاندا بوۋاسىر تۈگۈنچىسى ئاز ۋاقىتتا يىگلەپ چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ چارە ئاغرىق ۋە ئەزىيەت كۈچلۈك بولمىغان ۋە بىر مەزگىلگىچە ئۇنىڭغا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان ۋاقىتتا ئىشلىتىلىدۇ.

لېكىن تۈگۈنچە قان بىلەن تولغان، تۈگۈنچىدە ئاغرىق بولغان ۋە قاناش بولمىغان بولسا، شامچە ياساپ مەقئەتكە كىرگۈزۈش مۇناسىپتۇر. بۇلاردىن قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېچىلىدۇ ۋە قان ئاقىدۇ. مەسىلەن: پىياز سۈيى، ئەركەك كالا ئۆتى، ئۈشنان يىلتىزى قاتارلىقلاردىن تەييارلانسا بولىدۇ. لېكىن بۇلاردىن بۇرۇن بۇنى يۇمشىتىش مەقسىتىدە ھامامغا كىرگۈزۈلىدۇ، شاپتۇل مېغىزى يېغى، كالا پاچىقى يىلىكى، تۆگىنىڭ لوككا يېغى سۈركىلىدۇ.

مەقئەتتە ئىششىق بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا، ئاغرىق پەسەيتكۈچى زىماتلار بوۋاسىر ئاغرىقى ئاجىزلىغىچە چېپىلىدۇ. بوۋاسىر ئاغرىقى توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ زىمات ئىككىلىملىك، ئاق لەيلى، ئەپيۇن، زەپەر، زىغىر، تۇخۇم سېرىقى، توخۇ يېغى، مۇقەل، مىئەسائىلە، كالا پاچىقى يىلىكى، تۆگە لوكىسى يېغى ۋە پىياز قاتارلىقلارنى سىرىقمايغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ياكى مەلھىمى ئىسپىداج (مەلھىمى سەفىيدە) چېپىلىدۇ. بۇ، قەلەي ئۆپىسى، ئاق موم ۋە گۈل يېغىدىن تەييارلىنىدۇ. بۇ چارىلەر ھارارەت زىيادە بولغان ۋاقىتتا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قانلىق بوۋاسىر بولسا ھەمدە قان ئېقىۋاتقان بولسا، قان توختىتىلمايدۇ. ئەگەر قان كۆپلەپ چىقسا، بۇ قان سويۇق بولسا ھەمدە توختىمىغان بولسا، شۇنداقلا قىزىل،

سۆزۈك ۋە قارا رەڭلىك بولمىسا، بىمار ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، بۇ ۋاقىتتا قۇرسى كەھرىۋا، ھەببى مۇقەل قابىز ۋە مەجۇنى خۇپسىلھەدىد بېرىلىدۇ ۋە شىيافى كوھلى مەقئەتكە ھەمەل قىلىنىدۇ.

مۇكەممەل داۋالاش (1): بوۋاسىرنى دەستىكار قىلىپ كېسىپ تاشلاش ئەڭ مۇكەممەل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ ياكى ئۇنىڭ ئۇستىگە بىرەر ئۆتكۈر يېگۈچى دورا (ئۆتكۈر ۋە كەسكۈچى دورا)، مەسىلەن: دىگ بەر دىگ، پەلدىپىيۇن، زەرەنىخ قاتارلىقلار بوۋاسىر مونەكچىسى چۈشۈپ كەتكۈچە چېپىلىدۇ.

بوۋاسىرنى دەستىكار قىلىپ كېسىپ تاشلاش ئۈچۈن تۇگۇنچىلەرنى سىرتقا چىقىرىشقا توغرا كېلىدۇ. تۇگەنچە ئىچىدە بولىدۇ. دەستىكار قىلىش ئۈچۈن مەقئەت تاكى تۇگۇنچە سىرتقا چىققۇچە تەتۈر ئۆرۈلىدۇ. بۇ ئۆرۈش ئۇسۇلى بولسا، مەقئەت قورىغۇچى مۇسكۇللىرى ئىككى باش بارماقنىڭ ياردىمى ئارقىلىق كېرىلىدۇ، كېرگەندە قورىغۇچى مۇسكۇللار كۈچسىزلىنىپ بوشاپ قالىدۇ، مۇسكۇللار بوشاشسا مەقئەت ئۆزلۈكىدىن سىرتىغا چىقىدۇ.

بۇ مەقسەتتە بەزىدە مەقئەتنى ئاچقۇچى سايمانمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئاچقۇچى سايمان بىلەن مەقئەت تەتۈر ئۆرۈپ، تۇگۇنچە سىرتقا چىقىرىلىدۇ.

شۇنىمۇ ئەستە تۇتۇش لازىمكى، دەستىكار قىلىش داۋامىدا ۋە گۆش يېگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە، بەزى ۋاقىتلاردا ھەر خىل تاسادىپىيلىقلار كۆرۈلىدۇ، شۇنداقلا ئىششىق ۋە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، بۇلار ئەسلىي كېسەللىكتىنمۇ خەتەرلىك بولۇپ، ئېغىر ئاقىۋەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مۇكەممەل داۋالاش (2): بۇ خىل داۋالاش يۇقىرىقى چارىلەر ئۈنۈم بەرمىگەندە، ئاغرىق ۋە قاناش ئۆتكۈر بولغاندا ھەم تۇگۇنچە چوڭ بولغان ئەھۋاللاردا قوللىنىلىدۇ. لېكىن تۆۋەندىكى ئەھۋاللاردا دەستىكار قىلىش چەكلىنىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى ئەگەر تۈز ئۈچەيدە بىرەر چوڭ كېسەللىك بولسا، مەسىلەن: بوۋاسىر جىگەر ياكى يۈرەكنىڭ بىرەر كېسەللىكى سەۋەبىدىن پەيدا بولغاندا ياكى بەزى قوشنا ئەزالارنىڭ بېسىشىدىن، مەسىلەن: بالىياتقۇ ئىششىقى، ھامىلىدارلىق، مەزى بېزى چوڭىيىش ياكى بىرەر يەرلىك ئورۇنلۇق ئۆسمە ۋە ئىششىق، راك كېسەللىكى قاتارلىقلار تەسىرىدىن پەيدا بولغاندا قوللىنىشقا بولمايدۇ.

بوۋاسىرنى دەستىكار قىلىش ئۇسۇللىرى

1. تۇگۇنچىنى كېسىپ داغلاش.

2. تۇگۇنچە يىلتىزىنى ئېھتىيات بىلەن باغلاش. باغلاشتىن كېيىن تۇگۇنچە چۈشۈپ كېتىدۇ، ئاندىن يەرلىك ئورۇنلۇق يارا داۋالىنىدۇ.

3. تۇگۇنچە كېسىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن زەخىملەنگەن ئورۇننى تىكىلىدۇ ۋە مۇناسىپ داۋالاشلار قوللىنىلىدۇ.

4. تۇگۇنچىلەرنى ئۆتكۈر ۋە گۆش يېگۈچى دورىلار ئارقىلىق ئېھتىيات بىلەن چۈشۈرۈش. بۇنىڭدا كۆپىنچە تۇگۇنچىلەرنىڭ يىلتىزى باغلىنىدۇ.

5. بەزىدە تۇگەنچىلەر ئىچىگە دورىلار يەتكۈزۈلۈلسە، ئىچىدىكى قان ئويۇپ قالىدۇ، شۇنىڭدەك تۇگۇنچە قۇرۇپ يىگلەيدۇ.

ئەمەلىي داۋالاش

بوۋاسىر ئۈچۈن دەسلەپ رۇسۇت ۋە مۇقەلدىن بىر گىرامدىن ئېلىپ ئىككىسىنى ئېزىپ، ئۇلارنى يەتتە گىرام مەجۇنى مۇقەل بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن بەدىياندىن يەتتە گىرام ، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۇزۇمدىن توققۇز دانە، رۇمبەدىياندىن توققۇز گىرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن بەش گىرام ئېلىپ، دورىلارنى 144 گىرام ئەرقى بەدىيانغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، 48 گىرام خېمىرى بىنەپشە بىلەن قوشۇپ ئىسپىغۇل قوشۇپ، ئەتىگەندە ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچتە مىرگانىگ تۇزىنى يەتتە گىرام مەجۇنى مۇقەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئەرقى بەدىيان بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. كەچتە قەۋزىيەتنى يوقىتىش ئۈچۈن 10 گىرام ئىتىرىفىل مۇقەل قايناق سۇ بىلەن يېگۈزۈلىدۇ ياكى تاماقتىن كېيىن تۆۋەندىكى ھەبنى تەييارلاپ، ئىككى دانىسى سوغۇق سۇ بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. ھەب نۇسخىسى نىم (بىر خىل يوپۇرمىقى ئاچچىق دەرەخ) ئۇرۇقى مېغىزى، بەكايىن ئۇرۇقى ئېغىزى، كۇدە ئۇرۇقى، رۇسۇت، مۇقەل، قارىمۇچ قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، كەكرونده سۇيىدە يۇغۇرۇپ، ياۋا ئارپا چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئەگەر بوۋاسىر قاناپ، ئۇنى توختىتىشقا توغرا كەلسە قىزىل سېغىز، سەنگى جاراھەت، قۇم كەھرىۋا، بىخ مارجان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر گىرامدىن ئېلىپ، ئېزىپ 24 گىرام ئانار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاۋۋال يالىتىپ، ئاندىن بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى، ئەنجىبار يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، سۇغا چىلاپ، لوئابى ۋە شىرىسىنى چىقىرىپ 24 گىرام ئانار شەربىتىگە قوشۇپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم چۈشلۈك تاماقتىن كېيىن، سويۇق كافۇردىن ئازراق ئېلىپ، بىر يۇتۇم سۇغا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

كۆيۈشنى يوقىتىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن پەقەت رۇسۇتنى گولابتا سوزۇپ ياكى خېنە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ ياكى ئەپيۇن ياكى رۇسۇتتىن بىر گىرامدىن ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ چېپىلىدۇ ياكى 12 گىرام كەندىر يوپۇرمىقىنى سۇتتە قاينىتىپ، مەقئەت هورلاندۇرۇلىدۇ ۋە ئۇنىڭ پىسەپلىرىنى ئېزىپ قۇرس تەييارلاپ، مەقئەتكە قويۇپ ئوبدان تېڭىلىدۇ. ئەگەر قان توختىسا، رۇسۇت ۋە مۇقەلدىن بىر گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، جاۋارىش جالىنۇس بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ، ئارقىدىن ئاق لەيلىدىن تۆت گىرام، بەدىياندىن يەتتە گىرام ، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈمدىن توققۇز دانە ، سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن بەش گىرام ئېلىپ، دورىلارنى ئەرقى بەدىياندىن 48 گىرام ، ئەرقى سەۋزە، ئەرقى گۈل، ئەرقى بىدەمىشكى هەر بىرى 24 گىرامدىن ئېلىپ، شۇنىڭغا چىلاپ، شىرىسى ۋە لوئابىنى چىقىرىپ، 48 گىرام گۈلقەنت قوشۇپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە تاماقتىن كېيىن يۇقىرىقى ھەب يېگۈزۈلىدۇ ۋە مەلھىمى سائىد چوپ نىم تۈگۈنچىلەرگە چېپىلىدۇ.

ئۇزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز

بوۋاسىر بىمارلىرى ئۈچۈن زىيادە قۇرۇقلۇق ۋە قابىزلىق بولمىغان غىزالار ھەم ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورىلار ناھايىتى ئاز سېلىنغان ۋە ئاچچىق بولمىغان غىزالار ماس كېلىدۇ.

بەدەن ئاجىزلىغان ۋاقىتتا، قۇۋۋەتلىك غىزالاردىن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، توخۇ شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ئېغىر، يەللىك غىزالار، كالا، سۇ كالىسى ۋە بۇغا گۆشى، پېدىگەن، شۇمشا، پىياز، سامساق، ئەدەس، ئۈزۈم، قۇرۇق خورما، خام سەي، كاۋاپ، ھاراق، قۇرۇتۇلغان بېلىق، قۇرۇتۇلغان گۆش، قۇرۇق پەنىر. . . قاتارلىق يېمەكلىكلەردىن كېسەللىك ياخشىلانغىچە ئىستېمال قىلىشتىن مۇمكىنقەدەر چەكلىنىدۇ.

كۆرسەتمە: بوۋاسىر بىمارلىرى نەمخۇش ۋە سوغۇق ئورۇندا، شۇنداقلا يۇمشاق، ئېلاستىك ئورۇندا ئولتۇرۇشتىن چەكلىنىدۇ، ئادەتتىكى كارىۋات ياكى سۆگەتتىن ياسالغان ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ بەرسە پايدىلىق. بىمار ھاجەت قىلغاندا مەقئەتكە سوغۇق تېگىشتىن ساقلىنىش، بەدەن چېنىقتۇرۇپ بېرىش تەكىتلىنىدۇ. يەنە پىيادە مېڭىپ بېرىشمۇ پايدىلىق. كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش ۋە تەرەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئازراق ئارام ئېلىش پايدىلىق، بەزى تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەنلەر ئېيتقانىكى، تەرەت قىلىشتىن بۇرۇن سوغۇق سۇ بىلەن ھۆقنە قىلىش ۋە تەرەت قىلىپ بولغاندىن

كېيىن، سوغۇق سۇدا ئىستىنجا قىلىش پايدىلىق.

يېگۈچى دورىنى ئىشلىتىش ئۇسۇلى: گۈل يېغى چۈشمىگەن بىرەر چاپلاشقاق مەلھەمنى تۇخۇم ئىچكى پەردىسىگە سۈركەپ، يېگۈچى دورىنى بۇنىڭغا سېپىپ بوۋاسىر تۈگۈنچىسى ئۈستىگە ئېھتىيات بىلەن چاپلىنىدۇ، يېگۈچى دورىلارنىڭ باشقا ئورۇنغا تېگىپ كېتىشىدىن ساقلىنىلىدۇ، بۇ دورا يەرلىك ئورۇندا 24 سائەتكىچە تۇرغۇزۇلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن يۇيۇۋېتىلىدۇ، يېگۈچى دورىلارنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن كالىنىڭ كونا سېرىق مېيى سۈركىلىدۇ، كەرنۇب يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ تېڭىلىدۇ، ئاغرىق پەسىيىپ ۋە ئىششىق قايتقاندىن كېيىن، قايتا مۇشۇ دورا تۈگۈنچە چۈشۈپ كەتكۈچە قائىدە بويىچە چېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەدەس، ئانار پوستى، موزا، قىزىلگۈل ئانىلىقى (چېچىكى) ، ئانار گۈلىگە ئوخشاش قابىز دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە ئاق لەيلى، ھەمىشىباھار، بىنەپشە قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ۋە بەزىدە قابىز خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن سېرىقماي سۈركىلىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن مەلھەمى سەفىد ياكى مەلھەمى مەدەستان چېپىلىدۇ. تۈگۈنچە چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن ئۆردەك، توخۇ ياكى غاز ياكى تۆگە لوكىسى يېغىمۇ سۈركىلىدۇ. ياكى كالا پاچىقى يىلىكى، ئاق لەيلى، كەتىرا ۋە توخۇ تۇخۇمى سېرىقى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلاردىن قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ ياكى مۇم سېرىقمايدا ئېرىتىلىپ چېپىلىدۇ.

§ 7 . مەقئەت چىقىقى

بۇ كېسەللىكتە تۈز ئۈچەينىڭ شىللىق پەردىسى ياكى بەزىدە ئۇنىڭ پۈتۈن قەۋەتلىرى سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

1. ئىششىقتىن بولغان مەقئەت چىقىقى

مەقئەت ئىششىش سەۋەبىدىن مەقئەت سىرتىغا چىقىپ قالغۇچىلىك دەرىجىدە چوڭىيىدۇ.

2. ئىسترخادىن بولغان مەقئەت چىقىقى

مەقئەت چىقىقىنىڭ يەنە بىر سەۋەبى مەقئەت ئىسترخالىنىشتىن (پالەچلىنىشتىن) بولىدۇ. يەنى تۇنقۇچى مۇسكۇل بىرەر ناچار ماددا (بۇزۇلغان ھۆللۈك) سەۋەبىدىن پالەچلىنىدۇ.

بۇنىڭغا قەۋزىيەت، سوزۇلما ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن چوڭ تەرەت قىلغاندا قاتتىق ئىنجىقلاشقا توغرا كېلىدۇ، بۇ ئەھۋال ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىغاندا كۆپ كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ دوۋساق تېشى، ئۈچەي قۇرتى، مەزى بېزى چوڭىيىش، بوۋاسىر، دائىملىق قەۋزىيەت، سۈيدۈك كانىلى تارىيىش قاتارلىقلاردىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا كۆپىنچە چوڭ تەرەت قىلىش ۋە باشقىلار ئۈچۈن كۈچەشكە توغرا كېلىدۇ. بەزى تېنى ئاجىز بالىلاردا كۆكيۆتەل سەۋەبىدىن مەقئەت چىقىپ قالىدۇ، بۇ كېسەللىك كۆپرەك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ.

كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە پەقەت چوڭ تەرەت قىلغاندىلا، مەقئەت چىقىپ قالىدۇ. لېكىن تەدرىجىي يۆتىلىش، كۆلۈش ياكى ئېغىر ئىش قىلىش سەۋەبىدىنمۇ چىقىپ قالىدۇ. دەسلەپتە بارماق بىلەن مەقئەتنى ئىچىگە كىرگۈزۈش ئاسان بولىدۇ، لېكىن ئىششىق كۈچەيسە، ئىچىگە كىرگۈزۈش قىيىن بولىدۇ.

ئالامىتى

ئىستىرخادىن بولغان مەقئەت چىقىقىدا قول ۋە باشقىلار بىلەن مەقئەت ئىچىگە كىرگۈزۈلسە ئاسانلىق بىلەن كىرىدۇ، يەنە سىرتقا چىقىۋالىدۇ.

داۋالاش

ئەگەر مۇمكىن بولسا ئەسلىي كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىلىدۇ. مەسىلەن: دوۋساق تېشىدىن بولسا، دوۋساقتىكى تاشنى چىقىرىۋېتىلىدۇ، قەۋزىيەت يوقىتىلىدۇ، قورساق قۇرتى، بوۋاسىر، ئىچ سۈرۈش، مەزى بېزى چوڭىيىش قاتارلىقلاردىن بولسا، شۇنىڭغا قارىتا مۇناسىپ ئىلاج قىلىنىدۇ. بۇنىڭدىن مەقئەت چىقىقى ئۆزلۈكىدىن يوقايدۇ. ئومۇ-مىي بەدەن ئاجىزلىقى ئۈچۈن قۇۋۋەتلىگۈچى غىزا بېرىلىدۇ، ياخشى ھاۋادا تۇرغۇزۇش، سوغۇق سۇ بىلەن ئىستىنجا قىلىشمۇ مەقئەت چىقىقىنىڭ قايتىشىغا پايدىلىق.

ئىششىقتىن بولغان مەقئەت چىقىقىنى داۋالاشتا، بۇنىڭ ئۇسۇللىرى ئىششىق ۋە مەقئەت ئىششىقى كېسەللىكى بايانىدا سۆزلىنىدۇ. بۇ خىل تۈرىگە ئاغرىق توختاتقۇچى ۋە ئىششىقنى بوشاشتۇرغۇچى دورىلار قاينىتىلغان سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزۇشمۇ پايدى-لىق. مەسىلەن: بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە، كەرنۇب يوپۇرمىقى، چامغۇر، زىغىر، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى قاتارلىقلار. مەقئەتكە سېرىقچېچەك يېغى ۋە بابۇنە يېغى بىلەن تەييارلانغان قىرۇتى چېپىلىدۇ، ئاندىن قابىز دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. مەسىلەن: قەمقەم سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ۋە باشقا چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

ئىستىرخادىن بولغان مەقئەت چىقىقى: خام گۈل يېغى مەقئەتكە سۈركىلىدۇ. ئاندىن بۇنىڭ ئۈستىگە قەلەي كۈشتىسى، ئانارگۈلى، موزا، زەمچە، سۇرمە قاتارلىقلارنى يۇمشاق

سوقۇپ سىپىلىدۇ ھەمدە مەقئەت ئىچىگە كىرگۈزۈپ، پاختا ۋە تېڭىق بىلەن مەزمۇت تېڭىلىدۇ. بىمار ئانارگۈلى، موزا، بەللۇت، ئاس ۋە ئۇلاردىن باشقا قابىز ۋە تىرۇۋىلارنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

خام گۈل يېغى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى: يېڭى قىزىلگۈلنىڭ گۈلىنى ياغقا سېلىپ، ئاپتاپتا قويۇپ قويۇلىدۇ (نەفيس).

ئەگەر بۇ كېسەللىك كىچىك بالىدا پەيدا بولسا، بالىنى يېنىچە ياتقۇزۇپ، چوڭ تەرەت قىلدۇرۇلىدۇ. تەرەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن، بارماق بىلەن مەقئەت ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ. ئاندىن زەمچىنى سۇدا ئېتىرىپ، ئېرىتمىگە رەخت شارچىسىنى چىلاپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

بەزىدە تۆۋەندىكى چارە بىلەن داۋالىنىدۇ:

كۆك موزا، زەمچىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، ئىككىسىنى سۇدا ئېرىتىپ، پاختىنى بۇنىڭدا ھۆللەپ مەقئەتكە سۈركىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى زەرۇرنى سېپىپ، مەقئەتنى ئاستا ئىچىگە كىرگۈزۈپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

زەرۇرى نۇسخىسى: كۆك موزا، ئانار گۈلى، ئانار پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ سوفۇپ تەييارلىنىدۇ.

چوڭ تەرەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلارنىڭ سۈيى بىلەن ئىستىنجا قىلدۇرۇلىدۇ:

ئىستىنجا سۈيى نۇسخىسى: بەللۇت، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، كۆك موزا، ئاچچىق ئانار پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ھەزىمنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئەتىگەن كەچتە داۋائىلمىشكىدىن بەش گىرام ياكى ئامىلە نۇشدارىدىن يەتتە گىرام ياكى جاۋارش جالىنۇستىن يەتتە گىرام يېگۈزۈلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز: يەڭگىل، ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ، مۇرچلۇق تەم تەڭشىگۈچى دورىلار ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، ئېغىر ئىشلارنى قىلىشتىن چەكلىنىدۇ.

§ 8 . بۆرەكتە قۇم ۋە تاش پەيدا بولۇش

بۇ مەزمۇندا بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش، قۇم پەيدا بولۇش كېسەللىكى بايان قىلىنىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنانىڭ ئېيتىشىچە، تاش ۋە قۇم پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى، ئۇنىڭ تۈرى،

بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ ئۆزىدە بولىدىكەن.

بۆرەك تېشى: بۆرەك تېشىنى شەكىللەندۈرگۈچى سەۋەب ھارارەتتۇر، ماددىي سەۋەب قويۇق، چاپلاشقاق ھۆللۈك، مەسىلەن: بەلغەم، يىرىڭ ياكى قويۇق قان قاتارلىقلاردىن بولىدۇ. (سەمەر قەندى)

ھارارەت بۇ خىلتنىڭ ھۆللۈكلىرىنى سۈمۈرىدۇ، بۇ خىلت قويۇلۇپ، ئاز ۋاقىتتىن كېيىن تاش پەيدا بولىدۇ.

جۈملىدىن بۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ ئارىلىقىدىكى يول (سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى) دا بولىدۇ، بۇ يول تۇغما تار بولىدۇ ياكى بىرەر خىلتنىڭ توسالغۇسى سەۋەبىدىن ياكى ئىششىقنىڭ سەۋەبىدىن تارىيىپ قالىدۇ. مەيلى بۇ ئىششىق ئۇنىڭ كانالچىسىدا ياكى ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالاردا (مەسىلەن: ئۈچەيلەردە) بولىدۇ.

قۇم ۋە تاش قايسى ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇ؟

قۇم بۇ ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇكى، ماددا زىيادە قويۇق ۋە چاپلاشقاق بولمىغان چاغدا، چاپلاشقاقلىقىنىڭ كەم بولۇشى سەۋەبىدىن بۇ ماددا ئاز- ئازدىن توپلىنىدۇ، قۇۋۋەتتى داپىئە ئۇنى ئاسانلىق بىلەن ئاز- ئازدىن چىقىرىپ تۇرىدۇ ھەم ئۇ ئۆز ھالىتىدە تۇرۇپ، بىر مەزگىلدىن كېيىن ئۆز ئارا بىرلىشىپ قۇم شەكىللىنىدۇ.

تاش بۇ ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇكى، ماددا زىيادە قويۇق ۋە چاپلاشقاق بولۇپ قالغاندا، بۇ ماددا بۆرەك بوشلۇقىغا چاپلىشىپ چىقىپ كەتمەيدۇ، بەلكى بۇ جايدا توپلىشىپ، ئاز- ئازدىن كۆپىيىدۇ. ھەتتا تاش شەكىللىنىدۇ، مەسىلەن: ھامماملىڭ سۇ قايىنتىلىش ئۈسكۈنىلىرىدە ئوخشاش بولمىغان ھەجىمدە تاش شەكىللىنىدۇ.

ئەبۇ ئەلي ئىبنى سىنا يازغانكى، تاش پەيدا بولۇشى ئۈچۈن ئىككى نەرسە زۆرۈر. بىرى قويۇق ماددا، يەنە بىرى قويۇق ماددىنىڭ توختىشى.

قويۇق ماددا: قويۇق غىزالاردىن ھاسىل بولىدۇ، مەسىلەن : قويۇق سۈت، پەنىرما- يە، غەلىز گۆش، چوڭ بېلىقلار، ھەرخىل قورۇلغان گۆشلەر، گۈرۈچ ۋە سۈت، ھالۋا، كاللا - پاچاق، قويۇق نىشاستە، پىتىر نان، ئاق قىچا، تەرخەمەك، يۇمشاق تارتىلغان ئاق ئۇن ۋە چاپلاشقاق ئۇن قاتارلىقلار. جۈملىدىن ھەزىم ئاجىز بولغاندا، تەرتىپسىز غىزالانغان چاغدا قويۇق ماددا شەكىللىنىدۇ.

ماددىنىڭ توختىشى: بۇنىڭ سەۋەبى بۆرەكنىڭ ئاجىزلىششى ياكى ئىششىشى ياكى جاراھەتلىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

جالىنوس يازغانكى: بۆرەكتە تاش بەزىدە يارىدىن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭ چىقمە-

www.uyghurkitap.com

غان بولسا، ئۇلار مۇشۇ جايدا قاتتىقلىشىپ تاش شەكلىگە ئۆزگىرىدۇ.

پايدىلىق سۆز: تاش ۋە قۇم مەيلى بۆرەكتە ياكى دوۋساقتا پەيدا بولسۇن، ئىككىسىنىڭ تۈرى ئوخشاش بولىدۇ ، بۇنى ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن. ئۇنىڭدىن باشقا تاشنىڭ ماددىسىنى نەزەردە تۇتقاندىمۇ ئىككى ئورۇندىكى تاش بىر- بىرىدىن ھېچقانداق پەرقلەنمەيدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقتىن تەبىئىي ياكى غەيرى تەبىئىي يوسۇندا ئاقىدىغان ماددىلار مەلۇم سەۋەبتىن قويۇلسا ۋە ئۇنىڭدىكى ماددىلارنى ئېرىتىدىغان سۇيۇقلۇق كېمەيسە، بۇ ماددىلار ئۇيۇيدۇ، بۇ ئۇيۇغان ماددا چوڭ بولسا، تاش، كىچىك بولسا قۇم دېيىلىدۇ . قۇم ياكى تاش ھاسىل بولغان بۇ ماددىلار ئوخشاش بولمايدۇ. ئومۇمەن بىر تاشتا بىر قانچە ماددا قات- قات ھالەتتە تېپىلىدۇ، لېكىن بەزى كىشىلەردە بىر خىل ماددا يۇقىرى ئورۇننى ئىگىلىگەن بولىدۇ . ئومۇمەن ھەربىر تاشتا بىر ئىپتىدائىي زەررىچە مەركەز شەكلىدە بولىدۇ، ماددىلار ئۇنىڭ ئەتراپىغا توپلىشىپ ئۇيۇيدۇ، بۇ مەركىزى ماددا بەزىدە بەلغەم، بەزىدە قان ۋە بەزىدە تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇق بولىدۇ، بۇ نەرسىلەر بەزىدە نەزلە خاراكتېرلىك ئىششىق، بەزىدە قان تولۇپ قېلىش نەتىجىسىدە ھاسىل بولىدۇ.

سەۋەبى:

تاش ئادەتتە بۇ ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇكى، بەدەن ئوزۇقلىنىش داۋامىدا بىرەر ئۆزگىرىش بەدەننىڭ ئىچىدە داۋاملىشىپ تۇرىدۇ ھەم بۇنىڭدا بىرەر تەكشۈرگىسىزلىق يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەر زىيادە گىرىپتار بولىدۇ، ئۇ كۆپىنچە ھۆرۈن ۋە بوشاڭ كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ، سۇ ۋە سۇيۇق يېمەكلىكلەرنى ئاز، گۆش ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش، جىگەرنىڭ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، بۆرەك ۋە ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى، شۇنداقلا دوۋساق كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار ئاساسلىق سەۋەب ھېسابلىنىدۇ.

بەزى رايونلاردىكى كىشىلەردە بۆرەكتە تاش كۆپ پەيدا بولىدۇ، بۇ رايونلار تاش كۆپ پەيدا بولىدىغان رايونلار دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن : ھىندىستاننىڭ ئوتتۇرىسىدىكى شەھەرلەر، راجپۇتانە شەھىرى ۋە باشقىلارغا ئوخشاش، بۇمۇ بايان قىلىنغانكى، بۇ كېسەللىك سەقىل (ئېغىر) ۋە غەلىز (قاتتىق) سۇ ئىچىدىغان رايونلاردىكى كىشىلەردە كۆپ پەيدا بولىدۇ . بۇ رايوننىڭ سۇيىگە كان تەركىبلىرى كۆپلەپ ئېرىگەن ۋە ئارىلاشقان بولىدۇ.

ياشانغانلاردا نىقرەس ماددىسىنىڭ سەۋەبىدىن ياكى ھەزىم بۇزۇلۇشتىن ۋە ياشلاردا گۆشنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ، جىسمانىي ئەمگەكنى ئاز قىلىشتىن، كۆپىنچە دەسلەپكى تۈردىكى تاش پەيدا بولىدۇ، بۇ ھەممىدىن كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋزە، چامغۇر ۋە كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ئومۇمەن ئۇچىنچى تۈردە-

كى تاش (ھەساتى تەۋسىيە) پەيدا بولىدۇ.

تۈرلىرى:

رەڭ ئېتىبارى بىلەن تاشلار ئوخشىمىغان تۈرلەردە بولىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن ۋەزنى، ھەجمى، بىرلىشىش ۋە قۇرۇقلۇق ئېتىبارى بىلەنمۇ، ئۇنىڭ ئوخشىمىغان ھالەتلىرى بولىدۇ. ئوخشاشمىغان ماددىلارنىڭ ئېتىبارى بىلەن بۇ تاشلار كۆپ ئۇچرايدۇ. ئۇلار تۆۋەندە يېزىلغان:

بىرىنچى تۈرى: بۇ تۈرى يۇمىلاق ياكى ئېللىپسسىمان بولۇپ، سىلىق ياكى يىرىك ۋە ئېغىر بولىدۇ، رەڭگى قىزىل ياكى سارغۇچ بولىدۇ. كەسكەندە يۇمىلاق ھالقا كۆرۈندۇ. بۇنىڭ ھەجمى بەزى ۋاقىتلاردا خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ باراۋىرىدە، بەزى ۋاقىتلاردا قىچا باراۋىرىدە ۋە بەزى ۋاقىتلاردا ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بىرقانچە دانە بولىدۇ، بۇ، چۇچۇمەل سۈيدۈكتىن، يەنى سۈيدۈكنىڭ چۇچۇمەللىكى ئادەتتىن تاشقىرى ئاشقان چاغدا پەيدا بولىدۇ.

ئىككىنچى تۈرى: بۇ تۈرى يۇمشاق بولىدۇ، ئومۇمەن چوڭ بولمايدۇ (ھەساتى لەيىنە).

ئۈچىنچى تۈرى: بۇ تۈرى ناھايىتى قاتتىق، قارىغا مايىل سارغۇچ بولۇپ، شاتۇتقا ئوخشاش تەكشى بولمايدۇ، شۇڭا ئۇنىڭ نامى ھەساتى توتىيە دەپ ئاتىلىدۇ. پارقىراق، يۇمىلاق، توپا رەڭ ياكى سارغۇچ رەڭدە بولىدۇ، ئومۇمەن بۇ تاش پەقەت بىرلا بولىدۇ.

تۆتىنچى تۈرى: بۇ ھەساتى زۇبانىيە (ئېرىشچان تاش) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئۇنى خاس ئۇسۇل بىلەن ئېرىتسە ئېرىيدۇ، بۇ تۇزلۇق سۈيدۈكتىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە دوۋساقتا ناھايىتى چوڭ تاش پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بۆرەك چاشكىلىرىنىڭ ئىچىدە، قۇم شەكىللىنىدۇ. بۇ، بۆرەك چاشكىلىرىنىڭ بارلىق چوڭ كانالچىلىرىغا بارىدۇ، بۇ تۇردىكى تاش ئاق، يۇمشاق ۋە كۆپۈشكەن بولىدۇ.

بەشىنچى تۈرى: بۇ تۇردىكى تاش ئاق، قىيمۇلىيا سېغىزىغا ئوخشاش بولىدۇ ھەمدە بۇنىڭ يۈزى زىيادە پارقىراق بولىدۇ. توپىغا ئوخشاش ئاسان پارچىلىنىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ ھەجمى كەرسىنەدىن توخۇ تۇخۇمى چوڭلۇقىغىچە بولىدۇ (ھەساتى قىيمۇلىياۋى).

ئۇنىڭدىن باشقا بۇنىڭ ئاز كۆرۈلىدىغان تۈرلىرىمۇ بولۇپ، بۇنىڭ بايانى بۇ ئورۇندا سۆزلەنمەيدۇ.

ئالامىتى:

سۈيدۈك دۇغلاشقاندىن كېيىن، سۈزۈك كېلىدۇ، بەزىدە سۈيدۈكتە قۇمغا ئوخشاش

چۆكمە بولىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى قىزىل ۋە سېرىققا مايىل بولىدۇ.

ناۋادا تاش بۆرەكتە بولسا، بىر تەرەپكە ئۆرۈلگەن ۋاقىتتا بىلىدە . بىمار بىر نەرسە ئېسىپ قويغاندەك ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئاغرىق شۇ تەرەپتىكى ئۆرۈقدان، زەكەر بېشى ۋە يوتا قاتارلىقلارغا تارقىتىلىدۇ. قايسى تەرەپتىكى بۆرەك كېسەللەنسە، شۇ تەرەپتە بىر قەدەر سېزىمسىزلىنىشمۇ بولىدۇ. ئاغرىق بەلدە بولسا، ئادەتتىكى ھالەتلەردىن يەڭگىل بولىدۇ. يۈگۈرۈش، سەكرەش، پويىز، ئات ۋە تۆگە قاتارلىقلاردا سەپەر قىلىش ۋە يول يۈرۈشتىن كۈچىيىدۇ. بەزىدە سۈيدۈكتىن تۇخۇم ئېقىسىمان سۈيۈقلۇق تېپىلىدۇ ۋە بەزىدە سۈيدۈك بىلەن بىرگە قانمۇ كېلىدۇ، كىچىك تەرەت قىلىش قىيىنلىشىپ كۆپىيىدۇ، بەزىدە تاشنىڭ غىدىقلىشىدىن بۆرەك خالتىلىرىدا ئىششىق ۋە يارا پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق كۈچىيىدۇ ھەمدە سۈيدۈكتە يىرىڭ كېلىدۇ، بەزىدە جۇغ - جۇغ بىلەن قىزىتمىمۇ بولىدۇ. ناۋادا تاش چوڭايسا، بۆرەك توقۇلمىلىرى بۇزۇلىدۇ ياكى بۆرەك كېڭىيىپ خالتا شەكلىگە ئۆزگىرىدۇ ھەمدە ئۇنىڭدا يىرىڭ پەيدا بولىدۇ.

ئاغرىقنىڭ قوزغىلىشى: ئاغرىق تۇتقاقلىق خاراكتېرىدە قوزغىلىدۇ ھەمدە ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. ئاغرىق تۇتقاندا قۇلۇنجى كېسەللىكىگە ئوخشاش قاتتىق ئاغرىق كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ مۇددىتى بىر ئايدىن بىر يىلغىچە بولىدۇ.

ئاغرىق بۆرەكتىكى تاش يۆتكىلىپ سۈيدۈك توشۇش نەيچىسىگە كەپلەشكەن چاغدا قوزغىلىدۇ، بۇ ۋاقىتتا بۆرەك ساھەسىدە تۇيۇقسىزلا بىئارام قىلغۇچى ئۆتكۈر ئاغرىق قوزغىلىدۇ. بۇ، دوۋساق، ئۆرۈقدان، زەكەر بېشى ۋە يوتىلارغىچە يېتىپ بارىدۇ، بىمار بىئارام بولۇپ، بەزىدە ئۆرە تۇرىدۇ، بەزىدە ئولتۇرىدۇ ۋە سۇدىن ئايرىلغان بېلىققا ئوخشاش ھەرىكەت قىلىدۇ، ئۆرۈقدانمۇ بىر قەدەر ئىششىپ قالىدۇ ھەمدە بېسىش بىلەن يېقىمسىزلىنىدۇ، چۈچۈمەل سۈيدۈك قايتالـ قايتا، ئاز مىقداردا كۆيۈشتۈرۈپ كېلىدۇ ۋە تامچىلايدۇ، ئاغرىقنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بىمارنىڭ بەدىنى سوغۇق تەرلەيدۇ، قۇسىدۇ، قول - پۇتى مۇزلايدۇ، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىدۇ، تومۇرى ئاجىز سوقىدۇ، ئاغرىقنىڭ قوزغىلىش مۇددىتى ئوخشىمايدۇ.

ناۋادا تاش سۈيدۈك توشۇش نەيچىسىدىن دوۋساققا يېتىپ كەلسە ياكى قايتىدىن بۆرەككە قايتىپ كەتسە ئاغرىق توختايدۇ، لېكىن كېسەللەنگەن تەرەپ قىسقا ۋاقىتتىن كېيىن يېقىمسىزلىنىدۇ.

شەيخ يازغانكى، تاشنىڭ ھەرىكەت قىلغانلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئاغرىق بەلدىن

يوتا تەرەپكە ماڭغاندەك سېزىم بولىدۇ. ناۋادا ئاغرىق پەسەيسە بىلىش لازىمكى، تاش دوۋساققا يېتىپ بارغان بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزى ۋاقىتلاردا تاش بۆرەكتە بىر قانچە يىل تۇرىدۇ ۋە بىرەر ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ.

ئەگەشمە كېسەللىكلىرى: بۆرەكتە تاش پەيدا بولغاندا بۆرەك خالتىسى ئىششىقى ۋە يارىسى، بۆرەك يىگىلەش، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە، سۈيدۈك تۇتۇلۇش ۋە سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

پەرقلەندۇرۇپ دىياگنوز قويۇش: بەزىدە بۆرەكتە تاش پەيدا بولغاندا، ئاغرىق قۇلۇنجە-نىڭ ئاغرىقى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ پەرقى قۇلۇنجدا سۆزلىنىدۇ.

داۋالاش:

داۋالاشتا، ئاغرىق تۇتمىغان ھالەتتە تاش ماددىسىنىڭ ھاسىل بولىشىغا ياردەم بەرگۈ-چى غىزالاردىن قويۇق تاماقلار، مەسىلەن: سۈت، تۆگە، كالا، ئۆچكە گۆشلىرى، پىتىر ياكى پىشمىغان نان، يۇمشاق تارتىلغان ئۈننىڭ نېنى، ھەلىم(ھالۋىنىڭ بىر تۈرى)، ھالۋىلار، ئۈزۈمدا ھەزىم بولىدىغان مېۋىلەر، مەسىلەن: ئالما، شاپتۇل، ئامۇت قاتارلىق-لاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ماددىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش مەقسىتىدە قۇستۇرۇلى-دۇ، چۈنكى قۇستۇرۇش ئاغرىقنىڭ قايتىلىنىشى توختىتىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن يەڭگىل سۈرگە بېرىلىدۇ. مەسىلەن: سەرپىستان، ئەنجۈر، بىخسۇس، ئاق لەيلى قاتارلىق دورىلا-رنىڭ قاينىتىلمىسىغا تەرەنجىبىن ۋە خىيار شەنبەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەبىئىتى زىيادە ئىسسىق بولمىغان سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىپ، سۈيدۈك راۋانلاشتۇرىلىدۇ. مەسىلەن: ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، ھەليون ئۇرۇقى، كاكىنەچ، ئوغرىتىكەن، پىرسىياۋشان قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

لەتىپ چارىلەر قوللىنىلىدۇ. يەنى غىزاسىغا پاختەك، چۈجە ۋە ئوغلاق گۆشلىرىنىڭ شورپىلىرى خۇشكارى (دۆەز) نان بىلەن بېرىلىدۇ، نوقۇت، پالەك قاپاق ۋە تەرخەمەك چۈشكەن غىزالار بېرىلىدۇ ھەمدە قورساق ئاچ ھالەتتە نورمال ئەمگەك قىلدۇرۇلىدۇ.

ئاندىن كېيىن، تاش پارچىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئوغرىتىكەن، پىننە، ئەفسەن-تىن، كەرەپشە، ھەليون يىلتىزى، غار يىلتىزى، كاكىنەچ يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، ياۋا سۈزاپ، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ھەرشۇف ۋە پىرسىياۋشان قاتارلىقلاردىن شەربەت تەييار-لاپ بېرىلسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. سىركەنجۇبىل ئەنسلى ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنىڭغا تاش پارچىلىغۇچى ئۇرۇق دورىلار كۆپلەپ چۈشۈرۈلىدۇ.

خۇشكارى نان ـ بۇ كېپىكى تاسقىمۇېتىلمىگەن ئۇننىڭ نېنىدۇر.

پايدىلىق سۆز: بۇ كېسەللىكنىڭ بىرىنچى تۈرى كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭدا بىمار-نىڭ سۈيدۈكى چۈچۈمەل بولغاچقا، دورىلار ۋە غىزالار بىلەن سۈيدۈكنىڭ كىسلاتالىقىنى كېمەيتىشكە تىرىشىلىدۇ، غىزاسىغا كۆكتاتلار كۆپرەك بېرىلىدۇ. توغرىغۇ، شورەقەلەمپى ۋە باشقا تۇزلۇق يېمەكلىكلەر پايدىلىق. پىيادە يول ماڭدۇرۇش، ھەرىكەت قىلدۇرۇشمۇ پايدىلىق. قەۋزىيەتتىن، شاراب ئىچىشتىن ساقلىنىلىدۇ. شارابمۇ بۇ ھالەتتە چەكلىنىدۇ، قايناق سۇ يېتەرلىك مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلەر تاش پەيدا بولۇشنى توسىدۇ. ئەگەر تاش كىچىك بولسا، سۈيدۈك بىلەن بىرگە چىقىپ كېتىدۇ، ئەگەر تاش چوڭ بولسا، مەزكۇر دورىلار بىلەن چىقىپ كېتىشى قىيىن، مۇشۇنداق ھالەتتە دەستىكار قىلىش مۇۋاپىق بولىدۇ.

كېسەللىك تۇتقان ھالەتتە ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، قان غالىب كەلگەن شەرت ئاستىدا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، يۇمشاق، ياغلىق، بوشاشتۇرغۇچى ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇر-غۇچى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. لېكىن ھۆقنە ئۆتكۈر بولماسلىقى كېرەك. ئەگەر ئۆتكۈر بولسا، بېسىم چۈشۈرۈپ ئاغرىقنى كۈچەيتىۋېتىدۇ.

بىمار ئابزەن قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇغرىتىكەن، بابۇنە، ئاق لەيلى، سېرىق-چېچەك، كەرەپشە، كەرنەپ، پىرسىياۋشان، رەتبە، شۈمشا، كەبىر يىلتىزى، ئىسپە-غۇل يوپۇرمىقى، سېمىز ئوت، بىنەپشە، كۈنجۈت يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

بىمار ئابزەندە ئولتۇرغاندا دورىلارنى قايىنىتىپ بەل، توققۇز كۆز ۋە يوتىلار ئۈستىگە زىمات قىلىش ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى بېرىش، ئابزەندىن چىققاندىن كېيىن بەل ئۈستىگە خەيرى يېغى، سېرىقچېچەك يېغى ۋە بىنەپشە (مىزاجىنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇق ئېتىبارى بىلەن) سۈركەش لازىم.

ئەگەر ئۇ چارىلەر بىلەن تاش چىقىپ كەتمەي، سۈيدۈك يوللىرىغا كەپلىشىپ قالسا، سىلىقلاشتۇرغۇچى لوئابلار ھۆقنە قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئاق لەيلى ئۇرۇقى لوئابى، زىغىر لوئابى، شۈمشا لوئابى قاتارلىقلارغا قۇستە يېغى قوشۇپ ياكى بادام يېغىغا خىيار شەنبەر مېغىزى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن تاش چۈشۈپ كەتمىسە دەستىكار ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۆرەكتە تاش پەيدا بولغاندا بەزى دەستىكارچى بەل ساھەسىگە تۆشۈك

ئاچىدۇ (ئىكسىر ئەزەم).
تاشنىڭ سۈيدۈك يولىغا كەپلىشىشى: ئەگەر تاش سۈيدۈك يولىغا كەپلىشىپ قالسا، يەرلىك ئورۇننى ئىسسىق سۇغا چىلاش، سىلىقلاشتۇرغۇچى لوئابلار ۋە ياغلار بىلەن ھۆقنە قىلىش ھەمدە قايتا - قايتا ئۇستىدىن ئاستىغا تاش چىقىپ كەتكۈچە ئۇۋۇلاش لازىم.
ئەگەر ئۇ ھالەتلەردە ئاغرىق ئۆتكۈر بولسا، پۇلۇنىيا ۋە باشقا دورىلار يېگۈزۈلىدۇ. مەسىلەن: داۋائى لۇفاھ ۋە تەرياق قاتارلىقلار. ئىشلىتىلىدىغىنا دورىلار كونىراپ قالمىغان ۋە بۇنىڭدىكى ئەپيۇننىڭ قۇۋۋىتى يوقالمىغان بولسا، ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ.
كېسەللىك قوزغالغان ۋاقىتتىكى داۋالاش پرىنسىپى: ئۆتكۈر ئاغرىقنى پەسەيتىش ۋە مۇمكىن بولىدىغان چارىلەر بىلەن ئۇنى يوقىتىشقا كىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئابزەن قىلدۇرۇش، يەنى بەلگىچە ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش ناھايىتى پايدىلىق.
زىمات تېڭىش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ياكى سېزىمسىزلاندۇرغۇچى زىماتلارنى چېپىشمۇ پايدىلىق. ئەپيۇن مۇرەككەپلىرى، مەسىلەن: بەرشىشا قاتارلىقلار يېگۈزۈلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلاردىن ئىككى خىل پايدا ھاسىل بولىدۇ. بىرى، ئاغرىق پەسىيىدۇ، يەنە بىرى، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسىمۇ بوشىشىدۇ ۋە كېڭىيىدۇ، بۇنىڭدىن تاشنىڭ ئۆتۈشى ئاسان بولىدۇ.
ئامبۇلاتورىيەدە ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار: ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى چارىلەر تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ:
ئەرقى ئەجىيتىن بەش تامچىنى 24 گىرام سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق ئورۇنغا سۈركەپ ئۇۋۇلاش ياكى 12 گىرام خەشخاش پوستىنى 240 گىرام ئەرقى گۇلابتا قايىنىتىپ، قايتا - قايتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ياكى بوغداي كېپىكى، ئاش تۇزىدىن 24 گىرامدىن، ئۆپكىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىككى خالتىغا قاچىلاپ، قىزىق ئوچاق ئۇستىدە قىسقا ۋاقىت قويۇپ قىزىتىپ، قايتا ـ قايتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ياكى ماش ئۇنى نېنى (بۇنىڭ بايانى قۇلۇنجىدا سۆزلىنىپ بولدى) نى قايتا - قايتا تېڭىش ياكى نۇتۇل ئىشلىتىش لازىم.
نۇتۇل (1) : 12 گىرام كەپتەر مايىقىنى سۇدا قايىنىتىپ، سۈزۈپ نۇتۇل قىلىنىدۇ ياكى كەپتەرنىڭ قورسىقىنى يېرىپ، ئىسسىق ھالەتتە دوۋساققا تېڭىلىدۇ.
نۇتۇل (2) : گۇل تىسۇ 48 گىرام، گۇل بابۇنە، كەپتەر مايىقى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى 12 گىرامدىن، دورىلارنى سۇدا قايىنىتىپ، سۈزۈپ نۇتۇل قىلىنىدۇ.
نۇتۇل (3) : گۇل تىسۇ، پىرسىياۋشان، ھەببى قۇلت، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى،

قوغۇن ئۇرۇقى، گۈل ئاك 24 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى 10 كىلوگىرام سۇدا قاينىتىپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، ئاغرىغان ئورۇنغا تۇتۇل قىلىش ۋە يۇنىڭ پىسسىپنى ئېزىپ ئاغرىغان ئورۇنغا تېڭىش لازىم.

يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن بىرگە بەرشىشا بىر سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

كېسەللىك تۇتمىغان ھالەتتە ئاغرىق پەسەيگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى نۇسخا ئىشلىتىلىدۇ:

نۇسخا: ھەجرۇليەھۇد، سەنگى سەرماھىدىن بىر گىرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، جاۋارىش زەر ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ، دەسلەپتە يېگۈزۈلىدۇ ياكى شورە قەلىمى، توغرىغۇدىن بىر گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، يەتتە گىرام جاۋارىش كۇمۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ دەسلەپتە يېگۈزۈلىدۇ، ئۈستىدىن ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى شىربىسى، كاكىنەچ شىربىسى، ھەببى قىللەت شىربىسى، ئالۇچا شىربىسى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى شىربىسى، ئوغرىتىكەن شىربىسى، قوغۇن ئۇرۇقى شىربىسى قاتارلىقلارنى جىنەستە ئەرقىدە چىقىرىپ، شەربىتى بۇزۇرى مۆتەدىلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتتىگەندە بېرىش ھەمدە كەچتە مەجۇنى ئەقرەپ يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن ھەببى قىللەتنىڭ سۈزۈلگەن سۈيىگە شەربىتى بۇزۇرى مۆتەدىل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

ئەتىگەن، كەچلىك غىزادىن كېيىن ھەببى كەبەد نۇشدارى بېرىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش كېسەللىك تۇتقان ۋاقىتتا ئىلمان سۇ، تۇزلۇق سۇ ياكى ئەرقى سۇت قاتارلىقلارغا تۇزلۇق دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: قۇم، تاش مەيلى بۆرەكتە بولسۇن ياكى دوۋساقتا بولسۇن، چارىسى ئوخشاش بولىدۇ، يەرلىك ئورۇنغا چارە قىلغاندا، يەرلىك ئورۇننىڭ ئوخشىماسلىقىدىن ئاز-كۆپلۈكىدە پەرق بولىدۇ.

9 § . زىيابىتۇس (دىيابىت)

بۇ كېسەللىك «دۇلاپ» «مۇئەتتىشە» «دەۋارە» «بەركارىيە» «زەلەقۇل كۇلىيە» دېگەنناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. زىيابىتۇس شۇنداق كېسەللىكى بۇنىڭدا، ئىچكەن سۇ ئاز ۋاقىتتىن كېيىن سۈيدۈك شەكلىدە چىقىپ كېتىدۇ خۇددى ئۈچەي، ئاشقازان مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش كېسەللىكىدە غىزا چىقىپ كەتكىنىگە ئوخشاش. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئۈچەي ۋە ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش غىزا بىلەن مۇناسىۋەتلىك، زىيابىتوس كېسەللىكى ئىچكەن سۇ بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

تۇرلىرى زىيابىتوس ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

(1) ئىسسىقتىن بولغان زىيابىتوس (شېكەرلىك)، (2) سوغۇقتىن بولغان زىيابىتۇس (ماددىسىز).

ئىسسىقتىن بولغان زىياپىتۇس (زىياپىتۇس سۆككەرى)

ھېكىم ئەزەمخان يازغانكى، بىمارنىڭ سۈيدۈكىدە شېكەر بولىدۇ، ئۇ تاتلىق سۈيدۈك (شېكىرى پىشاپ) ياكى ھىندىچە ھەسلى سۈيدۈك دېيىلىدۇ. چۈنكى سىيگەن سۈيدۈككە چۈمۈلىلەر ئولىشىۋالىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان شېكەرلىك (يەنى ھەقىقى) زىيابىتۇستا ئۇسسۇزلۇق ناھايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ. سۈيدۈك كۆپ كېلىدۇ ھەم بىمار ناھايىتى تېز ئورۇقلاپ كېتىدۇ. سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە سۈيدۈك تاتلىق بولىدۇ، كۆپىنچە بىمارلار زىيابىتۇسنىڭ بۇ تۈرىگە مۇپتىلا بولىدۇ.

زىيابىتۇس ساددە: بۇنىڭدا ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ. سۈيدۈكمۇ كۆپ بولىدۇ. لېكىن سۈيدۈكى تەكشۈرۈلسە شېكەر تېپىلمايدۇ.

شېكەرلىك زىيابىتۇس ئوزۇقلىنىشنىڭ قالايمىقانلىشىشى ياكى جىگەر ۋە تومۇرلاردىكى ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بىر خىل كېسەللىك ھالىتىدۇر. بۇنى تەپسىلىي چۈشەندۈرۈش ئاسان ئەمەس، يەنى زىيابىتۇس مۇرەككەپ كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭ پەيدا بولۇش ماھىيىتى تا ھازىرغىچە ئېنىق ئەمەس، شۇ سەۋەبتىن تېۋىپلار بۇ كېسەللىك توغرىسىدا بىر خىل كۆز قاراشقا كېلەلمىگەن.

ماھىيىتى بۇنىڭ پەيدا بولىشىدا بىر ئومۇملاشقان جەريان بولىدۇكى، بىز كۈندە كۆكتاتلىق غىزالارنى، جۈملىدىن تاتلىق ھەم نىشاستە تەركىبلىك غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىمىز. بۇمۇ ماي، سىرىقماي قاتارلىقلارغا ئوخشاش بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ ھەم بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدا كۆيۈپ ھارارەت پەيدا قىلىدۇ، يەنى ھارارەتنىڭ پەيدا بولۇشىدا بۇ غىزالار يېقىلغۇ بولىدۇ، شۇ سەۋەبتىن بۇقرات غىزانى يېقىلغۇ چۈشەنچىسىدە تىلغا ئېلىپ ئۆتكەن. بۇنىڭ ھالىتى شۇكى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى ئارقىلىق نىشاستە ۋە شېكەر تەركىبلىرىدىن بىر خىل ئالاھىدە شېكەر ئىشلەپ چىقىرىلىدۇ، بۇ ئۆزۈمنىڭ شېكىرىگە ئوخشايدۇ، بۇ تەركىبلەر ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ سۈمۈرۈشىدىن ماسارىقا تومۇر يولى ۋە جىگەر دەرۋازىسى ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ بارىدۇ ھەم جىگەردە ھەزىم بولىدۇ، جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىشىدىن نىشاستىگە ئۆزگىرىدۇ، بۇ نىشاستە ھايۋانىي

www.uyghurkitap.com

دېيىلىدۇ . ئىشاستە دەسمايە شەكلىدە جىگەردە يىغىلىدۇ ھەمدە ئۈزۈم شېكىرى (گلۇكوزا) گە ئۆزگىرىپ، تەدرىجىي بىر خىل ئۆلچەم بىلەن قوشۇلىدۇ، بۇ شېكەر ۋە بەدەننىڭ باشقا توقۇلمىلىرىگىچە يېتىپ بېرىپ، روھىي ھايۋانىي بىلەن قوشۇلۇپ، ھارارەت ۋە قۇۋۋەت پەيدا قىلىدۇ. شېكەرنىڭ مۇشۇنداق كۆيۈشى ھەم خورىشىدىن بۇخاراتى دۇخانىيە (كاربون IV ئوكسىد) پەيدا بولىدۇ، بۇ ئۆپكە ۋە باشقىلار ئارقىلىق ھەر ۋاقىت تازىلىنىپ تۇرىدۇ. بۇنى ئەللامە بۇرھانۇددىن نەفىيس ئېنىق قىلىپ ئېيتقانكى، «قاندا ئۈزۈمنىڭ شىرنىسىگە ئوخشاش بىر نەرسە تېپىلىدۇ، بۇ بەزى ۋاقىتتا شارابقا ئۆزگىرىدۇ» .

ئۇنىڭدىن باشقا قەدىمكى تېۋىپلار شېكەرنى ئىسسىق ۋە قىزىتقۇچى دېگەن مەنىدە يازغانكى، ئۇنىڭدىن بەدەندە ھارارەت ئاشىدۇ، ئەگەر بىرەر سەۋەب بىلەن شېكەرنىڭ بۇ تەركىبلىرىدە بىرەر تەبىئىي ئۆزگىرىش بولمىسا، ئۇ مۇسكۇل ۋە باشقىلارغا سەرپ بولمىسا، ئوچۇقكى ئۇنىڭ قاندىكى مىقدارى ئۆرلەيدۇ ۋە قاننىڭ تەركىبلىرىنىڭ تەبىئىي نىسبىتى ئۆزگىرىدۇ ، بۆرەك بۇ ئارتۇق شېكەرنى (بۇ قان ئۇچۇن بىر نورمالسىز ماددا شەكلىدە بولىدۇ) سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاشقا مەجبۇر بولىدۇ.

شېكەرنىڭ مۇشۇنداق سەرپ بولۇشى بەدەننىڭ ناھايىتى مۇرەككەپ پائالىيىتى ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ ، بۇنىڭدا تەھقىقلىگۈچىلەرنىڭ كۆز قارشى ئوخشمايدۇ ، بۇ سەۋەب بىلەن زىيابىتۇسنىڭ ماھىيىتىدە بىر قانچە ۋە ئوخشاشمىغان نەزەرىيىلەر يېزىلغان. چۇنكى بۇ پائالىيەتكە ھەزىم ئەزالىرىدىن باشقا جىگەر، مۇسكۇللار، قاننىڭ تەركىبلىرى ۋە بەزلەرنىڭ پائالىيەتلىرى شېرىك بولىدۇ، شۇنىڭ ئۇچۇن ئوخشاشمىغان تەھقىقلىگۈچىلەر ئوخشاشمىغان ئەزالار ۋە ماددىلارنى كېسەللىكسەۋەبچىسى دەپ بېكىتتى. مەسىلەن:

(1) بىر قىسىم كىشىلەر زىيابىتوستا، ئىشاستە جىگەرگە بېرىپ، ئىشاستە ھايۋانىيغا ئۆزگىرىشنىڭ ئورنىغا دەرھال شېكەرگە ئايلانغاچقا، قاننىڭ تەركىبىدىكى شېكەرنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىدۇ، ئۇ بۆرەك تەرىپىدىن كېرەكسىز ماددا سۈپىتىدە بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

(2) بەزى كىشىلەرنىڭ قارىشىچە، ئاشقازان ئاستى بېزىدىن بىر خىل ئىچكى ھۆللۈك (رۇتۇبەتى باتىنە) پەيدا بولۇپ، قانغا قوشۇلىدۇ ۋە مۇسكۇللارغا يېتىپ بېرىپ، ئۇنىڭدىكى شېكەرنى تارقىتىپ پارچىلاشقا (شېكەرنى كۆيدۈرىدۇ ۋە سەرپ قىلىدۇ) ياردەم بېرىدۇ، چۇنكى ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن زىيابىتۇس كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ ھەمدە قاندىكى شېكەرنىڭ مىقدارى بۇ سەۋەبتىن زىيادە بولىدۇكى، مۇسكۇللاردا بۇ شېكەر سەرپ بولمايدۇ.

(3) بەزى كىشىلەر قارىشىچە، نېرۋا سىستېمىسىدا نورمالسىزلىق بولۇش بىلەن جىگەردە شۇ قەدەر شېكەر پەيدا بولۇشقا باشلايدۇكى، ئۇ ئېھتىياجدىن زىيادە بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ ھەزىمى ۋە ئۆزگىرىشى مۇكەممەل بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن شېكەر ئارتۇق نەرسىدەك سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىشكە باشلايدۇ.

(4) بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، مېڭىنىڭ تۆت بوشلۇقىنىڭ پائالىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت. چۈنكى بۇنىڭغا بىرەر سەۋەب بىلەن غىدىقلىنىش يەتكەن بولسا، كىچىك تەرەتتە شېكەر كېلىشكە باشلايدۇ.

(5) بەزى كىشىلەر مۇنداق قارايدۇكى، قىزىل قان دانچىلىرىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بىر خىل ماددا ھاسىل بولىدۇ، بۇ تەبىئىي نىشاستىنى شېكەرگە ئۆزگەرتىدۇ، ناۋادا بىرەر سەۋەب بىلەن ئۇ ئېشىپ كەتسە، شېكەرنىڭ مىقدارى ئېشىپ، يۇقىرى چەككە يېتىپ، زىيابىتۇسنى پەيدا قىلىدۇ.

(6) بەزى كىشىلەرنىڭ قارىشىچە، زىيابىتۇس بىر يۇقۇملۇق كېسەللىكتۇر، ئۇ خاس قىسىمدىكى جاراسىمدىن پەيدا بولىدۇ، بۇ جاراسىم بىر قىسىم شېكەرلىك خېمىر ھاسىل قىلىدۇ ۋە بۇ شېكەرلىك خېمىر قان تەركىبىدە تېپىلىدۇ.

(7) بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، بۇ كېسەللىك مۇسكۇللارنىڭ ئىچىدىكى ھۆللۈكى (ئۇسارە ئۆزلىيە) كەم بولۇشتىن بولىدۇ، چۈنكى، ئەگەر خام گۆشنىڭ سۈيى ئىچكۈزۈلسە، بۇ كېسەللىك يېنىكلەيدۇ.

(8) ئون ئىككى بارماق ئۈچەينىڭ ھۆللۈكى ئاز مىقداردا پەيدا بولۇشتىن بولىدۇ، چۈنكى بۇ كېسەللىككە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي شىلىلىق پەردىسىنىڭ ھۆللۈكى پايدىلىق ئىكەنلىكى سۆزلەنگەن.

(9) بەزى كىشىلەرنىڭ قارىشىدا زىيابىتۇس بۆرەك ۋە جىگەر خىزمىتىنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ، يەنى بۆرەكلەردە ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كۆرۈلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ كانالچىسى كېڭىيىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ قۇۋۋىتى جازىبەسى ئاشىدۇ، بۇ ئۆتكۈرلەشكەن ۋاقىتتا بۆرەك، جىگەر ۋە قىل قان تومۇر بىلەن سۈيدۈك تەركىبى ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىقدارىدىن زىيادە شۈمۈرۈلىدۇ، بۇ بۆرەككە يۈك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۈچەيلەر ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشتە غىزانىڭ يۈكىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئۆزىنىڭ يۈكىنى يەڭگىللىتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۆرەك قىل قان تومۇرلىرىدىن سۈنى قايتا سۈمۈرىدۇ ۋە ئۇنى چىقىرىدۇ.

شۇڭلاشقا بىمار داۋاملىق ئۇسساپ تۇرىدۇ، سۈنى سۈمۈرۈپ ۋە چىقىرىپ تاشلاش

www.uyghurkitap.com

نۆۋەتلىشىپ تۇرىدۇ. بۇ سەۋەب بىلەن كېسەللىكنىڭ نامى دولاپ (سۇ تارتىدىغان چاقپەلەكتۇر) دەپ ئاتالغان. يۇنان تىلدىكى «زىيابىتۇس» نىڭ ئەرەبچە تەرجىمىسى مۇشۇ دولاپ دىگەن مەنىدە بولىدۇ. مەسىلەن باشىندىگان «ئىسكەندىرىيە» رايوننىڭ سۇيى ئۆچۈپ ئۇ كۆللەرگە دولاپ ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ ۋە بۇنىڭدىن سۇ چىقىپ، ئاندىن يەنە ئۇنىڭغا قايتىدۇ، تاكى بۇ سۇ ئايلىنىش ھەرىكىتى ئارقىلىق ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىپ سۇ لەتىق بولىدۇ ۋە بۇزۇلۇشتىن يىراق بولىدۇ (نەفىيس)

سەۋەبى

(1) بۇ كېسەللىك بالىلىق دەۋرىدە ئىنتايىن كۆپ ئۇچرايدۇ، ئومۇمەن ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

(2) جىنسى: ئادەتتە ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەردە كۆپ بولىدۇ.

(3) قاتلام: باي كىشىلەر بۇ كېسەللىككە كۆپ گىرىپتار بولىدۇ. جۈملىدىن ئۇ كىشىلەر ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىدۇ. ئوبدان تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىدۇ. لېكىن ئۇلار جىسمانىي ئەمگەكنى ناھايىتى ئاز قىلىدۇ. مەسىلەن: ۋاكالەتچىلەر، ئۆلىمالار، ھۆكۈمالار ۋە باشقىلار.

(4) ھامىلدارلىق: ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

(5) ئىلگىرىكى كېسەللىكلەر: بەزى كېسەللىكلەر زىيابىتۇسنىڭ سەۋەبىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: نىقرەس، سىفلىس، ئوفۇنەتلىك قىزىتما ۋە باشقىلار.

(6) زەربە تېگىش ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى: مېڭە ۋە يۇلۇننىڭ زەربىگە ئۇچرىشى ۋە ئۇلاردىكى كېسەللىكلەر تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقى زىيابىتۇسنىڭ ئومۇمىي سەۋەبلىرىدۇر. ئەقلىي ئەمگەك ۋە پاسسىپ روھىي-كەيپىياتلار. مەسىلەن: قورقۇنچ ۋە غەم-قايغۇ قوزغاتقۇچى سەۋەبلەردۇر.

(7) غىزا: تاتلىق ۋە نىشاستىلىق غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، جىسمانىي ئەمگەك قىلماسلىق ھەمدە ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىش قاتارلىق.

(8) يۇقۇمچانلىق: بەزى كىشىلەرنىڭ قارىشىچە، زىيابىتۇس بىر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، بۇ ئېرىدىن ئايالىغا، ئايالىدىن ئېرىگە يۇقىدىكەن.

ئۆلگەندىن كېيىنكى تەكشۈرۈش: بۇ كېسەللىكنىڭ ئەزالار بىلەن بىۋاسىتە ياكى ۋاسىتىلىك مۇناسىۋىتى بارلىقى ئۆلگەندىن كېيىنكى تەكشۈرتىشتىن بىلىنىدۇ. تەكشۈرگەندە يەنى، جىگەردە ئومۇمەن يىگىلەش بولىدۇ، جىگەرنىڭ توقۇلمىسىدا تالالار شەكىللىنىدۇ، لېكىن بۇ دائىم بولمايدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا جىگەردە چوڭىيىش بايقىلىدۇ. بۆرەك-

تىمۇ ئومۇمەن يىگىلەش بايقىلىدۇ. ئاشقازان ئاستى بېزىدە بەزى ۋاقىتتا يىگىلەش بولىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭ توقۇلمىسىدا بۇزۇلۇش بولىدۇ، يەنى ئۇنىڭ جەۋھىرى مايغا ئۆزگىرىدۇ.

نېرۋا سىستېمىسىدا بىرەر دائىملىق ئۆزگىرىش تېپىلمايدۇ. بەزى ھالەتلەردە مېڭىنىڭ تۆتىنچى بوشلۇقىنىڭ ئىچى ياكى يۇلۇننىڭ باشلىنىش مەركىزى ئىچى ياكى مېڭە تېگىدە سۇلۇق ئۆسمە ياكى جەۋھىرىدە ئۆزگىرىش كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى:

بەدەندە قىزىتما ۋە قۇرۇقلۇق بولمىسىمۇ، بىمار قاتتىق ئۇسايدۇ، سۈيدۈك كۆپىيىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق ۋە قىيامى سۇغا ئوخشاش بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك كۆپىنچە يوشۇرۇن باشلىنىدۇ، بىماردا بىرقانچە ھەپتىگىچە ھەتتا بىر قانچە ئايغىچە ھېچقانداق ئالامىتى ئاشكارا بولمايدۇ. لېكىن دەسلەپتە بىمارنىڭ بەدىنى بوشىشىدۇ. كۆپ ئۇسايدۇ ھەمدە سۈيدۈكمۇ كۆپ كېلىدۇ، چۈنكى ئىشتىھا ئوبدان بولغاچقا، ئادەتتىكى ئالامەتلەرگە بىمار ئانچە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ.

ئەگەر قاتتىق ئۇسساشقا ۋە كىچىك تەرەت كۆپ ھەم قايتا ـ قايتا كېلىشكە باشلىسا ھەمدە بىمار كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلىسا ۋە ئاجىزلىشىشقا باشلىسا، بىمار ئۆزىنىڭ بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

سۈيدۈكى كېچىدە كۆپ كېلىدۇ، رەڭگى سۇس شەربەتتەك بولىدۇ ھەمدە تەركىبىدە شېكەر (ئەسرۈل ئىنەب) مەۋجۇت بولىدۇ، بۇ سەۋەبتىن سۈيدۈكنىڭ تەمى تاتلىق بولىدۇ، يەنى سۈيدۈككە چىۋىن ۋە چۈمۈلىلەر ناھايىتى كۆپ توپلىشىۋالىدۇ ھەمدە سۈيدۈك تەركىبىدە شېكەرنىڭ مىقدارى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن سۈيدۈكنىڭ ۋەزنى ئاشىدۇ، شېكەردىن باشقا سۈيدۈكتە سۈيدۈك ماددىسى ۋە باشقىلارمۇ زىيادە بولىدۇ. شېكەرنىڭ غىدىقلىشى سەۋەبىدىن ئەرلەرنىڭ سۈيدۈك يولى ۋە ئاياللارنىڭ ئەۋرىتىدە كۆپىنچە كۆيۈشۈش ۋە بۆرەك ساھەسىدە ئاغرىش مەلۇم بولىدۇ.

كېسەللىك ئۆتكۈرلەشكەندە باشقا ئالامەتلەرمۇ ئۆتكۈرلىشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزىدە تۆۋەن قىزىتما ئاشىدۇ، ئۇسايدۇ، كۆپ سۇ ئىچسىمۇ ئۇسسۇزلۇقى بېسىلمايدۇ. قورساق زىيادە ئاچىدۇ ۋە بەزىدە ئىت ئىشتىھا كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ، يەنى تاماق يەپ ئازراق ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن، قورسىقى ئاچىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ ھەمدە ئېغىز چاپلاشقاق بولىدۇ. چۈنكى قان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى سۇ كۆپ مىقداردا بەدەندىن چىقىپ كېتىدۇ، بۇ سەۋەبتىن تېرە قۇرغاق ۋە يىرىك بولىدۇ. ھەمدە تېرىدىن كېپەك تۆكۈلىدۇ. تېرىگە سەپكۈن چۈشىدۇ، بەزىدە مۇدۇر- چاقىلار چىقىشقا باشلايدۇ، چىرايى

نۇرسىز ۋە يېقىمسىز بولىدۇ.

بىمارنىڭ مۇسكۇللىرى تەدرىجىي ئورۇقلاپ كۈچسىزلىنىدۇ، ئەرلەردە باھنىڭ قۇۋۇتى ئاجىزلايدۇ. ئاياللاردا ھەيز كېسىلىدۇ. بەدەن ھارارىتى ساغلام ۋاقتىدىكىگە سېلىشتۇرغاندا، بىر قەدەر تۆۋەن بولىدۇ. قول- پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ، لېكىن ئالقان ۋە تاپان ئىسسىق مەلۇم بولىدۇ ھەمدە بىمار ئالقان ۋە تاپانلىرىدا كۆيۈشۈشنىڭ بارلىقىنىڭ شىكايىتىنى قىلىدۇ، يۈرەك ۋە تومۇرنىڭ ھەرىكىتىدە ھېچقانداق پەرق بولمايدۇ، ناۋادا بىمار بۇ كېسەللىك سەۋەبىدىن بىھوش بولسا، تومۇرى ناھايىتى ئاجىز سوقىدۇ. بەدەن ئورۇقلايدۇ، بەزىدە بىمار سەمىرىپمۇ قالىدۇ، بىمارنىڭ بەدىنىدىن تاتلىق پۇراق كېلىدۇ، ھەر ۋاقىت باش ئاغرىقى ۋە باش قېيىش بولىدۇ. سەۋەبسىز ھەر ۋاقىت ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ. چىش مىلىكلىرى ئىششىپ كۆپۈشىدۇ. باسقاندا ئاغرىيدۇ، چىشى چىرىيدۇ، تىل كۆپىنچە قىزىل، سۇزۇك، قۇرۇق بولىدۇ. يېرىلىدۇ ۋە بەزىدە ھۆللۈك مەلۇم بولىدۇ. بىمارنىڭ مىزاجى تۇراقلىق بولمايدۇ، تەبىئەتتە قورقۇنچ غالىب كەلگەن بولىدۇ.

كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا بەزى ئالامەتلەردە ئۆزگىرىش ۋە ئالمىشىش پەيدا بولىدۇ. يەنى بەزىدە سۈيدۈكنىڭ مىقدارى ئازىيىدۇ، بۇنىڭدا شېكەرنىڭ مىقدارىمۇ كېمىيىدۇ ۋە ئۇنىڭدا تۇخۇم ئېقسىمان سۈيۈقلۇق چىقىشقا باشلايدۇ. غىزادىن سەسكىنىدۇ ۋە قۇسۇش كۆپىيىشكە باشلايدۇ. بەزى بىمارلاردا كۆزگە سۇ چۈشۈش بىلەن كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ ياكى يوقىلىدۇ، ئاخىرىدا قاتتىق زەئىپلىشىش ياكى قاننىڭ زەھەرلىنىشى سەۋەبىدىن بىھوش بولۇپ، ئىسھال ياكى تەشەننۇچقا گىرىپتار بولىدۇ ياكى بەزىدە سىل، ئۆپكە ئىششىقى ياكى ئىسھالغا مۇپتىلا بولۇپ، ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىك ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئالامىتى ناھايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ، ئوتتۇرا ياشلاردا يەنى 40 ياشتىن كېيىن ئادەتتە سوزۇلما بولىدۇ. زىيابىتۇس كېسەللىك (سۇباتى زىيابىتۇس قۇمائى زىيابىتۇستىن پەيدا بولىدۇ) كۆپىنچە ياش بىمارلاردا ئۆتكۈر كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندا پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە بىمار قەۋزىيەت بولۇشتىن ۋە يېمەك - ئىچمەكتىن قاتتىق پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ ھوشسىزلىق دەسلەپتە ئىنتايىن ئاستىلىق بىلەن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دەسلەپتە سۈيدۈكنىڭ مىقدارى ۋە شېكەرنىڭ چىقىشى كەم بولىدۇ.

تومۇرى تېز ۋە ئاجىز سوقۇشقا باشلايدۇ. بەدىنى سوغۇق بولىدۇ. قورساق قاتتىق ئاغرىيدۇ، تەبىئەتتە قورقۇنچ زىيادە بولىدۇ، باش ئاغرىقىنىڭ شىكايىتىمۇ بولىدۇ، نەپەس قىستاشقا باشلايدۇ، نەتىجىدە بىمار ھوشسىزلىنىدۇ ۋە ئۆلۈپ كېتىدۇ.

دىياگنوز

سۈيدۈكنىڭ كۆپ ھەمدە ئۇنىڭدا شېكەرنىڭ كېلىشى، ئۇسساشنىڭ ئۆتكۈر، ئىشتىھانىڭ زىيادە بولۇشى ۋە بەدىنىنىڭ ئورۇقلىشى بۇ كېسەللىكنىڭ مەخسۇس ئالامەتلىرىدۇر.

ئاقىۋىتى:

بۇ كېسەللىكنىڭ ئاقىۋىتى ئومۇمەن ياخشى بولمايدۇ. ناۋادا بىمارنىڭ يېشى 40ياشتىن تۆۋەن بولسا، بۇنىڭغا قارىتا مۇناسىپ پەرھىز قىلىنسا ۋە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، چوڭ ياشتىكى بىمارلاردا كېسەللىك ئاقىۋىتى ئانچە ناچار بولمايدۇ ۋە ئۇ بىر مەزگىلگىچە ياشايدۇ.

ئەگەر سۈيدۈكتىن شېكەرنىڭ كېلىشى بىراقلا توختىسا، غەشى ۋە ئۆلۈمنىڭ خەتىرى بولىدۇ. ئەگەر ئىسھالغا گىرىپتار بولسا ۋە كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلىسا ۋە مېڭە ئالامەتلىرى تېپىلسا، بۇ ھالەتتە بىمار تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ساھىب كامىل يازغانكى: «زىيابىتۇس بىر ناچار كېسەللىكتۇر، بۇنىڭ نەتىجىسى بەزىدە ئەزالار ئورۇقلاپ كېتىدۇ، ناۋادا بۇ كېسەللىك مۇستەھكەم بولسا، جىگەر ئاجىز بولىدۇ، بەدەن ئورۇقلاپ كېتىدۇ، تېرىدە قورۇقلۇق ۋە كېپەك تۆكۈلۈش كۆپ بولىدۇ.»

داۋالاش:

ئارپا سۈيى ۋە ھارارەتنى سوۋۇتقۇچى شەربەت ئىچكۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: ناخۇش ئانار شەربىتى، غوراپ (پىشمىغان ئۈزۈم) شەربىتى، ھۆمماز شەربىتى، قۇرسى كافۇر، قۇرسى تاباشىر ۋە قۇرسى زىيابىتۇس يېگۈزۈلىدۇ. بەلگە سوغۇق تەبىئەتلىك زىمات تېڭىلىدۇ. بۇلۇپمۇ سەندەل، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى، ئارپا دۇملىمىسى، كاھۇ سۈيى قاتارلىقلاردىن تەييارلانسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق ۋە خۇشپۇراق ئۆسۈملۈكلەر ئۈستىدە بىمار ئۇخلىتىلىدۇ، مەسىلەن: نېلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل غۇنچىسى، بېھى، ئالما، تەتۇر سۆگەت قاتارلىقلار.

پىشمىغان ئۈزۈمنىڭ غىزالىرى، ئانارنىڭ غىزالىرى ۋە باشقا سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز غىزالار بېرىلىدۇ (سەمەر قەندى)

قۇرسى كافۇر: تاباشىر، قىزىل سەندەل، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، سېمىز ئوت ئورۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى، كافۇر قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر: تاباشىر، كاھۇ ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى ۋە ئانار گۈلىدىن تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى زىيابىتۇس: تاباشىر، رۇبىبسۇس 17 گىرامدىن، كاھۇ ئۇرۇقى، سېمىز ئوت

ئۈرۈقىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گىرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى ئۈرۈقى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، گىل ئەرمىنى ھەربىرى 10 گىرامدىن، ئاق سەندەل، سۇماق، ئەرەب يىلپىزىنىڭ ھەربىرى-دىن يەتتە گىرامدىن، كافۇردىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سېرىق ئوت سۈيى ۋە چۇچۇمەل ئانار سۈيىدە خېمىر قىلىپ قۇرس ياسىلىدۇ.

پايدىلىق سۆز:

بۇنىڭ ئىلاجىدا ھەممىدىن ئىلگىرى غىزانى تەرتىپكە سېلىش بۇيرۇلىدۇ. كېسەللىك-نىڭ دەسلىپىدە ۋە ئالامىتى يەڭگىل ۋاقىتلاردا غىزا ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، بولۇپمۇ تاتلىق ۋە نىشاستە تەركىپلىك يېمەكلىكلەر تەدرىجىي ئازايتىلىدۇ. بىراقلا غىزانى ئۆزگەرتىش ئۇمۇمەن ياخشى نەتىجە بەرمەيدۇ، مۇناسىپ ھەرىكەت قىلدۇرۇلىدۇ. ھەر كۈنى ئىسسىق سۇدا ھامامغا چۈشۈرۈلىدۇ. زىيادە ئەمگەك ۋە ئەقلىي ئەمگەك قىلىشتىن ساقلىنىش، رەنجىش، غەم ـ قايغۇ، ئويلىنىش، مۇلاھىزە يۈرگۈزۈش ۋە باشقىلاردىن بىمارنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە يىراق تۇتۇش، بىمارغا خۇشال ـ خۇرام تۇرمۇش كەچۈرۈشكە كۆرسەتمە بېرىش، بىمارنى ئىسسىق كىيىندۈرۈش، قەۋزىيەتتىن ساقلىنىش، سوغۇق ئۆتكۈزۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش قاتارلىقلار ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ.

زىيابىتۇس ئۈچۈن بۇگۈنگە قەدەر شېكەرنىڭ زىيادە پەيدا بولۇشىنى ۋە شېكەرنىڭ چىقىپ كېتىشىنى توختىتىدىغان بىرەر شىپالىق دورا تېپىلمىدى. ئەپيۇن ۋە مېغىزى جامىنغا ئوخشاش دورىلار بۇ كېسەللىككە بىر قەدەر پايدا قىلىدۇ. بەزى كىشىلەر پەقەت ئەپيۇننى بىر يېرىم رۇتى (بىر رۇتى 0.12گىرام) دىن ئىككى يېرىم رۇتىغىچە يالغۇز يېگۈزىدۇ، بۇنىڭدىن شۇنچىلىك پايدا بولىدۇكى، سۈيدۈكنىڭ مىقدارى ئازلايدۇ. بىمارنىڭ تىنى تىت بولۇشى ۋە بىئاراملىقى يوقىلىدۇ، بەزى كىشىلەر پەقەت مېغىزى جىمىندىن 3 ـ 7 گىرامغىچە يېگۈزىدۇ، بۇنىڭدىنمۇ ئەپيۇننىڭ مەنپەئەتىدەك مەنپەئەت كۆرۈلىدۇ.

ئامبۇلاتورىيەدە ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار: ئەگەر كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى بولسا، چىگىت مېغىزىنى چالا سوقۇپ، كەچتە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىگەندە سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر ئاشقازان ۋە جىگەر بۇزۇلغان بولسا، غىزادىن كېيىن ھەببى پىپتە (ئابدىسىلىك كۆملىچى) دىن ئىككى دانە ياكى ھەببى كەبەد نۇشادىردىن ئىككى دانە يېگۈزۈلىدۇ ۋە كەچتە بۇۋەندىكى ھەب تەييارلىنىپ سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

ھەب نۇسخىسى: مېغىزى جامىندىن 12 گىرام، ئەپيۇندىن بىر گىرام ئېلىپ، بۇلارنى سۇدا ئېزىپ، 32 دانە ھەب تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ياكى سەندەل چۈشكەن سۇفۇپى زىيابىتۇس يېگۈزۈلۈپ، ئۈستىدىن قامىن دەرىخىنىڭ سۈيى ياكى ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى ياكى لوكات-

نىڭ سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە كەچتە سۇفۇپى زىيابىتۇس يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن ناخۇش ئانار سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەندەل چۇشكەن سۇفۇپى زىيابىتۇس: ئاق سەندەلدىن ئۈچ گىرام، نىشاستە، كەتىرا، كاھۇ ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن 11 گىرام، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى، ئانار گۈلى، سۇماق، بەللۇتنىڭ ھەر بىرىدىن 18 گىرام ئېلىپ، سۇقۇپ تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

سۇفۇپى زىيابىتۇس: قۇرۇق ئازغان مونچىقى، گەرمار بوتىنىنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گىرامدىن، پېقۇپ تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ ياكى باھ گۇماھتىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، كەچتە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۈزۈپ، شەربىتى ئانار تۇرۇش ئارىلاشتۇرۇپ ئۈچ گىرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچتە سەندەل چۇشكەن سۇفۇپى زىيابىتۇس ياكى سۇفۇپى زىيابىتۇستىن يەتتە گىرام يېگۈزۈلىدۇ. ياكى ئەتىگەندە بەش گىرام سۇفۇپى ھىندىنى ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ ۋە كەچتە سەندەل چۇشكەن سۇفۇپى زىيابىتۇستىن يەتتە گىرام يېگۈزۈلىدۇ.

سۇفۇپى ھىندى: مەۋسەلدىن يەتتە گىرام، بوزىدان، تازىلانغان ئامىلە، مەستىكى، ئۇغرىتىكەن، ئازغان مونچىقى، سالاجىت، تاباشىر، ئوردان، گىل مۇندى ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن، قۇدۇقلارنىڭ كونا خىشىنىڭ مۇدەببەر قىلىنغىنىدىن 36 گىرام، ئاق ناۋاتتىن 102 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى سۇقۇپ تاشقاپ، سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

خىشنى مۇدەببەر قىلىشنىڭ ئۇسۇلى: خىشنى توپا ۋە باشقىلاردىن پاك-پاكىز قىلىپ، چالا سۇقۇپ سۇغا سېلىنىدۇ. ئۇنىڭ پۈتۈن تەركىبلىرى ئاستىغا ئولتۇرغان بولسا، سۇنى تۆكۈۋېتىپ، يەنە ئىككىنچى قېتىم سۇ قويۇلىدۇ، مۇشۇنىڭدەك بەش قېتىمدىن يەتتە قېتىمغىچە تەكرار قىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

بىمارغا تۆۋەندىكى ھالۋا تەييارلاپ بېرىلىدۇ. 12 گىرام چىگىت مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قەلەي قاچىدا ئوت ئۈستىدە قويۇپ، قويۇلغان ۋاقىتتا چۇشۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ ۋە كەچتە سۇفۇپى ھىندى ناخۇش ئانار سۈيى بىلەن بىرگە يېگۈزۈلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش: زىيابىتۇس بىمارلىرى شېكەر ۋە نىشاستە تەركىبى بولمىغان غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆكتاتلىق يېمەكلىكلەر گۆشلۈك غىزالارغا نىسبەتەن زىيابىتۇس بىمارلىرى ئۈچۈن پايدىلىق، لېكىن كۆكتاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىش ئىمكانىيىتى بولمىغاندا، ئۇنىڭ نىشاستە قىسمىنى ئايرىۋېتىپ يېيىلىدۇ. شۇڭلاشقا

كېپەك نېنى يېگۈزۈش پايدىلىق.

ھەرخىل گۆشلۈك غىزالار، قايماق، ياغ، سېرىقماي، تۇخۇم قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، جىگەر تەركىبىدە شېكەر تەركىبلىرى بولغاچقا، جىگەر يېيىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. گەرچە سۈتتە شېكەر تەركىبى ئاز بولسىمۇ، سۈت بەزىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ، بۇغداي كېپىكى نېنىدىن باشقا ھەر خىل ئاشلىق، ئارپا، تېرىق قاتارلىقلار تەركىبىدە نىشاستىلىق بولغانلىقى ئۈچۈن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

مېۋىلەردىن تاتلىق ۋە چۈچۈمەل مېۋىلەر، مەسىلەن: ئام (ئەنبەھ)، ئۈزۈم، كىشمىش، ئۈرۈقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم، ئالما، ئامۇت، نەشپۈت، ئالۇچا، ئۆرۈك، ئەنجۈر، شاتۇت، خورما ۋە باشقىلارنى يېيىش پەرھىز قىلىنىدۇ. مېغىزلاردىن بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، قاپاق مېغىزى؛ كۆكتاتلاردىن قاپاق، توم تەرخەمەك، يېسىۋېلەك، كەرنۈپ، پالەك، سېمىز ئوت، لالساگ، ئاق قىچا كۆكى، شۇمشا ۋە پىياز قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. لېكىن بەرەنگى، سەۋزە، قىزىلچا، چامغۇر، يېسىمۇق ۋە ماش قاتارلىقلارنى يېيىش مەنئى قىلىنىدۇ، چاي ۋە قەھۋەگە شېكەر قوشماي ئىچكۈزۈلىدۇ. بىمارغا سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ، سۇ ئىچىشتىن بىراقلا توختاتماسلىق ۋە كۆپ قېتىم سۇ ئىچكۈزمەسلىك لازىم.

زىيابىتۇس كېسەللىكىدە بەدەن ئېھتىياجلىق شېكەر كۆپلەپ چىقىپ كېتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن شېكەر ۋە شېكەرگە ئوخشاش نەرسىلەردىن زىيادە پەرھىز قىلىش مۇناسىپ ئەمەس، ئۇنداق بولمىغاندا زىيادە ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش خولېرا كېسەللىكىدە سۇ ئۈچەي يولى ئارقىلىق كۆپلەپ چىقىرىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بىمارغا سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر زىيابىتۇس بىمارى سۇدىن زىيادە پەرھىز قىلدۇرۇلسا، ياخشى نەتىجە بولۇشنىڭ ئورنىغا بەزى يامان نەتىجىلەر كېلىپچىقىدۇ.

2. سوغۇقتىن بولغان زىيابىتوس

ماددىسىز زىيابىتۇس:

ماددىسىز زىيابىتۇستا گەرچە ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر، سۈيدۈكى سۇس سېرىققا مايىل بولۇپ، كۆپ مىقداردا كېلىپ تۇرسىمۇ، لېكىن سۈيدۈك تەركىبىدە شېكەر بولمىغاچقا، بۇ ماددىسىز زىيابىتۇس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، بەزىدە كۆپ سىيىشمۇ دېيىلىدۇ.

ماددىسىز زىيابىتۇس: سەرمەرقەندى يازغانكى بەزى كىشىلەر ئېيتىدۇكى، بەزى زىيابىتۇس پۈتۈن بەدەن، جۈملىدىن بۆرەكنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىنمۇ

پەيدا بولىدۇ، بۇ سوغۇقلۇق بەزىدە سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈشتىن ۋە بەزىدە قاتتىق سوغۇق تېگىشتىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭدىن بۆرەكنىڭ قۇۋۋىتى ماسكەسى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. بۇ تۈرى تامامەن ئاز ئۇچرايدۇ.

§ 10 . دائىرىلىك چاچ چۈشۈش

بۇ ئىككىلا كېسەللىكتە چاچ چۈشىدۇ، دائۇسسۇئىلەپ ـ تۈلكە كېسەللىكى، دائۇلھەييە يىلان كېسەللىكىدۇر. بۇ كېسەللىكنىڭ نامىنى ئۇ جانىۋارلار نامى بىلەن ئاتاشتىكى مەقسەت بولسا، بۇ كېسەللىك كۆپىنچە بۇ جانىۋارلاردا پەيدا بولىدۇ. چۈنكى تۈلكىنىڭ تۈكى چۈشۈپ كېتىدۇ، يىلاننىڭ تېرىسى زەخىملەنمىسىمۇ، تېرىسى چۈشىدۇ، بۇ سەۋەبتىن چاچ بىلەن نېپىز تېرە بىرگە چۈشكەن ۋاقىتتا، ئۇ دائۇلھەييە دېيىلىدۇ.

دائۇسسۇئىلەپ ۋە دائۇلھەييەنىڭ پەرقى: دائۇلھەييەدە چاچ چۈشىدۇ ۋە تېرىدىن قاسىراقچىلارمۇ چۈشىدۇ. كېسەللەنگەن يەرنىڭ تېرىسى يىلان قاسىرىقىدەك يىرىك بولىدۇ.

بەزى كىشىلەر ئېيتقانكى، چاچ يىلان شەكلىدە چۈشكەن ۋاقىتتا بۇ دائۇلھەييە دېيىلىدۇ، بۇ چاچ چۈشكەن جاي ئۇزۇنىسىغا ئەگرى ـ بۈگرى بولىدۇ، بەزى كىشىلەر دائۇسسۇئىلەپنىڭ ئاتىلىش سەۋەبىگە قارىتا ئېيتقاندىكى، بۇ كېسەللىكتە ئەزانىڭ شەكلى تۈلكە ئېتىزغا كىرىپ ئۈنگەن نەرسىلەرنى بۇزۇۋەتكەنگە ئوخشايدۇ، تۈلكىنىڭ ناچار ئادىتى ئېتىزلارغا كىرىپ، ئۈنگەن نەرسىلەرنى تۈزىتىش مۇمكىن بولمىغۇدەك دەرىجىدە بۇزۇشتۇر. (نەفىيس)

گەرچە بۇ ئىككى كېسەللىك تامام بەدەندە پەيدا بولسىمۇ، لېكىن بۇ باش، ساقال ۋە قاش قاتارلىقلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ ئورۇنلارنىڭ مويى كۆپ ۋە قېلىن بولغانلىقتىن، بۇلار زىيادە ۋە ياخشى غىزالارغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. خۇددى ئۇ بۇزۇلغان ئېتىزلارنى سۇغىرىش ۋە پەرۋىش قىلىشقا زۆرۈرىيەت زىيادە بولغىنىدەك، بەدەننىڭ باشقا بۆلەكلىرىدە بولىدىغان مويلار، بۇزۇلغان ئورۇنلار ۋە جاڭگاللاردا پەيدا بولىدىغان ئوت ـ چۆپكە ئوخشاشتۇر، بۇلار ئۇسسۇزلۇق ۋە قۇرۇقلۇققا بەرداشلىق بېرىدۇ ۋە سۇنىڭ كەملىكى، سۇنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن بۇزۇلمايدۇ (نەپىس).

بۇ ئىككى كېسەللىك ناچار ماددىلارنىڭ تېرىدە، چاچ ۋە چاچ يىلتىزىدا توختاپ قېلىپ، ئۆزىنىڭ ناچارلىقى ۋە بۇزۇقلۇقى سەۋەبىدىن چاچ يىلتىزىنى بۇزۇشتىن پەيدا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

پايدىلىق سۆز: دائۇسسۇئىلەپ، دائۇلھەييە بىر خىل تېرە كېسەللىكىدۇر، بۇ بىر مەخسۇس مادداا (ناچار تەنچىلەر) دىن ياكى بەزى كىشىلەر ئېيتقانغا ئوخشاش ئېرۋا نورمالسىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە دەسلەپكى كېسەللەنگەن ئورۇن ئۈستىدە قىزىللىق ئاشكارا بولغاندىن كېيىن، كىچىك كىچىك مۇدۇر. چاقىلار چىقىدۇ، بۇنىڭدا يىرىڭ بولىدۇ ھەمدە تېزلا ئاقۇش قارىغا مايىل قاقاچ شەكىللىنىدۇ ۋە بۇ يەردىن كېپەك تۆكۈلۈشكە باشلايدۇ. كېسەللىك ئۆتكۈرلەشكەن ۋاقىتتا يۇمىلاق داغ پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىدە كېپەك بولىدۇ، بۇ ئورۇندىكى چاچ سۇنۇپ، چۈشۈپ كېتىدۇ. كۆپىنچە بۇ كېسەللىك باش تېرىسىدە پەيدا بولىدۇ. لېكىن بەزى ۋاقىتلاردا ساقال، بۇرۇت ۋە قاشتىمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولۇپ، بۇ ئورۇنلاردىكى مويلارمۇ چۈشىدۇ.

بۇ كېسەللىك خىلتلارنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن، شۇنداقلا يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى ۋە ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېتىبارى بىلەن بۇنىڭ بەلغىمى، سەپراۋى، سەۋداۋى، قاندىن ئىبارەت تۆت تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغىنى

بۇ كېسەللىك بەزىدە كۆيگەن بەلغەمدىن بولىدۇ.

ئالامىتى

كېسەللىك ئورنى ئاق ۋە يۇمشاق بولىدۇ. بىمارنىڭ بەدىنى سېمىز ۋە يۇمشاق بولىدۇ. بەلغەمنى ئاشۇرغۇچى ۋە چاچنى خاراب قىلغۇچى ھۆل سوغۇق غىزالارنى زىيادە ئىستېمال قىلغان تارىخى بولىدۇ. مەسىلەن: چاپلاشقاق ۋە تۇزلۇق يېمەك ئىچمەكلەر، ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچىلەر قاتارلىقلار.

داۋالاش: بەلغەم ماددىسى پىشقاندىن كېيىن، بەدەندىن تازىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئايارەجلەر ۋە ھەبلەر يېگۈزۈلىدۇ، قۇستۇرغۇچى ۋە بەلغەمنى چىقارغۇچى دورىلار يېگۈزۈلىدۇ. مەسىلەن: سېرىقچېچەك، توغرىغۇ، نەمەك ھىندى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىغا سىركەنجۇبىل ھەسىلى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. لېكىن بۇنىڭدىن ئىلگىرى غىزا بېرىپ، بىمارنىڭ قۇرسىقى تويغۇزۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا باشنى تازىلاش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلارنى بىلەن غار. غار قىلدۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن يىرىك رەخت ۋە ياۋا پىياز تاكى بۇ ئورۇندىكى بۇزۇلغان بەلغەم تارقىلىپ، ياخشى قان بۇ يەرگە يىغىلغۇچە بۇ ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئېغىر بولۇپ، سۈركەش بىلەن بۇ ئورۇن قىزارمىغاندا، بۇ جايىنى تىلىپ، قىچا ياكى سامساق ئېزىپ چاپلىنىدۇ.

2. سەپرا ماددىسىدىن پەيدا بولغىنى

بەزىدە بۇ كېسەللىك ئۆتكۈر سەپرا تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

بۇ ئورۇننىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. بۇ ئورۇننىڭ تېرىسى خۇددى بىرەر ئۇچار قاناتنىڭ پەيلىرىنى يولۇۋەتكەندىن كېيىن، تېرىسى قۇرۇپ قالغاندەك قۇرغاق ۋە يىرىك بولىدۇ، بەدىنى ئورۇقلايدۇ ۋە كېسەللىك كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى بىمارنىڭ سەپرا پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلغان تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش

مۇسھىل ياكى ھەبلەر بېرىلىپ، ئارتۇق سەپرا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ، بۇ ئورۇنغا سىركىنى ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن گۈل يېغى سۈركىلىدۇ، ئاندىن بۇ جاي ئۇۋۇلىنىدۇ، گۈڭگۈرت سېرىقى ۋە زەيتۇن يېغى ياكى ئوقنى مىشكى بىلەن كۆيدۈرۈپ، ئۆتكۈر سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

3. كۆيگەن سەۋدا ماددىسىدىن بولغىنى

بەزىدە بۇ كېسەللىك كۆيگەن سەۋدادىن بولىدۇ.

ئالامىتى

كېسەللىك پەيدا بولغان ئورۇندا كۆكۈچلۈك، يىرىكلىك، قاتتىق قۇرۇقلۇق بولىدۇ، بىمارنىڭ مىزاجى سەۋداغا مايىل بولىدۇ . بىمارنىڭ كېسەللىك كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى سەۋدا پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش

دەسلەپ سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ھەببى ئەفتىمۇنغا ئوخشاش سەۋدانى سۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، ياۋا پىياز ۋە سامساق بۇ جايغا سۈركىلىدۇ، توشقان، شىر قاتارلىقلارنىڭ ياغلىرى سۈركىلىدۇ، گۈڭگۈرت سېرىقى، ساپسىيا، پەرپە-يۇن، قىچا، قومۇش يىلتىزى، ئۆچكە قۇيرۇقى، يەبرۇج سەنەم كۆلى قاتارلىقلار چېپىلى-دۇ ۋە لادەن يېغى، سۇمبۇل يېغى سۈركىلىدۇ.

قان ماددىسىدىن پەيدا بولغىنى

بەزىدە بۇ كېسەللىك قويۇق ۋە بۇزۇلغان قاندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

كېسەللىك پەيدا بولغان ئورۇندا قىزىللىق بولىدۇ ۋە قان غالىبلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلە-

www.uyghurkitap.com

ـرى تېپىلىدۇ.

داۋالاش

قان ئېلىنىدۇ، دەسلەپتە بۇ ئورۇنغا يىرىك رەخت سۈركەپ قىزارغاندىن كېيىن، زۇپائى سەبىز چېپىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ياۋا پىياز، سامساق ۋە قىچا چېپىلىدۇ، ئاندىن كېيىن ساپسىيا ۋە پەرپىيۇن چېپىلىدۇ.

ئامبۇلاتورىيىدە ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار: ئەگەر دەسلەپدە ئادەتتىكىدەك داۋالانسا ساقىيىشىنىڭ ئۈمىدى بولىدۇ. ئاغرىق بۇ كېسەللىكتە تەسلىكتە يوقايدۇ، بۇنى داۋالاشتا ئىچكى تەرەپتىن قان تازىلىغۇچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سىرتقى تەرەپتىن ئۇفۇنەتكە قارشى تۇرغۇچى، تېرىنى قىزارتقۇچى ۋە قاننى سۈمۈرگۈچى دورىلار چېپىلىدۇ، مەسىلەن: تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ:

نۇسخا: 12 گىرام چۆبچىنىنى ئىنچىكە توغراپ، 120 گىرامغا ئىسسىق سۇغا چىلاپ، سۈزۈلگەن سۈيىنى ئېلىپ، 12 گىرام چىلان شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەندە ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە كەچتە پولات كۈشتىسىدىن ئىككى بەرىنجنى يەتتە گىرام مەجۇنى ئۈشبىگە ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ، ئارقىدىن 12 گىرام ئەرقى مۇسەففىخۇنغا 12 گىرام چىلان شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ۋە كېسەللەنگەن ئورۇنغاتۆۋەندىكى تىلالاردىن بىرەرسى چېپىلىدۇ.

تىلا نۇسخىسى (1): تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى، قارىمۇچ، مۇقەل، توغرىغۇ قاتارلىقلاردىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، مۇقەلنى زاراڭزا يىلتىزى قاينىتىلمىسىدا سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ بۇنىڭغا قوشۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

تىلا نۇسخىسى (2): كەت، قەنبىل، قىزىل سېغىز، يېشىل تۇتىيا، شورە بىر گىرامدىن، مەدەستان، مۇچ ئالتە گىرامدىن، قۇرۇق خېنە يوپۇرمىقىدىن 10 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

تىلا نۇسخىسى (3): ئاق گۈڭگۈرت سېرىقى، ئانار پوستى، خەشخاش پوستى، قارىمۇچ، كۆيدۈرۈلگەن قەنبىل، كۆيدۈرۈلگەن ئۆچكە قۇيرۇقى كۈلى قاتارلىقلاردىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئاق قىچا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

تىلا نۇسخىسى (4): قىزىل زەرنىختىن 12 گىرام ، كۈندۇر، شەترەنجى ھىندىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى ئېزىپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

ئۆنىڭدىن باشقا سامساق، پىياز ياكى ھۆل زەنجىۋىل سۈيى كېسەللەنگەن ئورۇنغا تىلا قىلىنىدۇ ياكى سىندۇر ۋە قارىمۇچتىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، پىياز سۈيى ياكى ھۆل زەنجىۋىل سۈيىدە ئېزىپ زىمات قىلىنىدۇ ياكى دەننى سۇدا سۇرۇپ تىلا قىلىشمۇ پايدىلىق.

تۆۋەندىكىسى بىر ھەقىقەتسىز، ئەمما كۆڭۈل قويۇشقا تېگىشلىك داستاندۇر: ئەللامە نەفىيس يازغانكى، يەبرۇج سەنەمنىڭ يەنە بىر نامى سىرا جۇل قەترەبتۇر. بۇنىڭ يىلتىزى زېمىن ئىچىدە غارغا ئوخشاش چوڭقۇر بولىدۇ، بۇ يىلتىزنى تىكلىگەندە ئادەمگە ئوخشاش ئىككى قولى، ئىككى پۇتى ۋە بارلىق ئەزالىرى بولىدۇ، بۇنى ھىندىستاندا «لەچىمنا لەچىمنى» دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى غار بېشى ئوتتۇرىسىدا ئۈنىدۇ، يوپۇرماقلىرىنىڭ شەكلى ئەلىق يوپۇرمىقى بىلەن ئوخشىشىدۇ. ئەلىق يوپۇرمىقى گۈلابنىڭ يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ. كىشىلەرنىڭ گۇمانىكى، يەبرۇج سەنەمنى زېمىندىن يۇلۇش تۆۋەندىكى ھالەتتىن باشقىسىدا مۇمكىن ئەمەستۇر. يۇلۇش توغرىسىدا بۇ ئېيتىلغانكى، دەسلەپتە تۆت تەرەپىنىڭ توپىسى كولىنىپ يىلتىزغا بىر كۈن ئاچ قويۇلغان ئىتنى باغلاپ قويۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئازراق ئاربىق قالدۇرۇپ، تۇۋىگە گۆش پارچىسى قويۇلىدۇ، ئەگەر ئىت گۆش تەرەپكە يۈزلەنسە، يىلتىزنى كۈچەپ يۇلۇشقا بولىدۇ. بۇنىڭدا باشقا كىشىلەر ئىت يىلتىزنى يۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۆلۈپ كېتىدۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ، لېكىن باشقا كىشىلەر بۇ ئاجايىپ غارايىپ داستاننى ھەقىقەتسىز دەپ ئېيتقان.

§ 11 . يەلتاشما

يەلتاشما، يەنى تېرىنىڭ پارقىراق ئەسۋىسى ياكى ئىششىقلىرىدۇر. بۇنىڭ بەزىسى كىچىك، بەزىسى چوڭ ۋە ياپىلاق بولىدۇ، يەنى تېرىدىن ناھايىتى زىيادە كۆپۈشكەن بولمايدۇ، بۇ ئەسۋىلەر كۆپىنچە قىزىل ۋە بەزىدە ئاق بولىدۇ، قىچىشىش بولىدۇ، ئومۇمەن تۇيۇقسىز پەيدا بولىدۇ، بۇ ئەسۋىلەر قىچا چوڭلۇقىدىن ئالىقان باراۋىرىگىچە ياكى بەزىدە ئۇنىڭدىنمۇ چوڭ بولىدۇ. بۇنىڭ مۇددىتى بىر قانچە سائەتتىن بىر قانچە كۈنگىچە بولىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى بۇزۇلۇش ۋە ئۆزگىرىشتىن پەيدا بولغان ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر ھۆللۈكلەر بولىدۇ.

سەۋەبى

ھەزىم بۇزۇلۇش، قەۋزىيەت، تەستە ھەزىم بولىدىغان ناچار تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بالىلاردىكى چىش چىقىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك

www.uyghurkitap.com

ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا، ياشانغانلارغا نىسبەتەن ياشلاردا كۆپ پەيدا بولىدۇ، ھەيز قالايمىقانلىشىش، شارابنى كۆپ ئىچىشمۇ بۇنىڭغا سەۋەب بولىدۇ.

قاندىن بولغان يەلتاشما: بۇنىڭدا قىزىللىق ۋە قىزىقلىق زىيادە بولىدۇ ھەم تېز ئاشكارا بولىدۇ، كۆپىنچە بۇ كۇندۇزدە چىقىدۇ، بۇ قاندىن بولغان يەلتاشما دەپ ئاتىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان يەلتاشما: ناۋادا بۇ ئاققا مايىل بولۇپ، كۆپىنچە كەچتە چىقسا، بەلغەمدىن بولغان يەلتاشما دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى

ئۇنىڭ ئالامەتلىرى ئوخشاش بولمايدۇ. بەزى ئۆتكۈر ھالەتلەردە يەلتاشما چىقىشتىن ئىلگىرى قىزىتما، باش ئاغرىش، پۇت ـ قوللار ئاغرىقى، كۆڭلى ئېلىشىش ۋە ئەسۋە ئورنى ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ، تىلىنى گەز باغلايدۇ، بۇنىڭدىن كېيىنكى ئىككى ـ ئۈچ كۈندە يەلتاشما چىقىدۇ، بۇنىڭدا ئېچىشىش ۋە قىچىشىش بولىدۇ. قىچىشىش سەۋەبىدىن بىمار بەدىنىنى تاتىلاپ ئۆز بەدىنىنى تىلىۋېتىدۇ. ئادەتتە كەچ ۋاقتىدا قىچىشىش كۈچىيىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا ئوخشاشمىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىپ، بىر ـ ئىككى سائەتتىن كېيىن يۈز قاتارلىقلارغا يەلتاشما چىقىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بىرگە قوۋۇرغا بىرلەشمىسىدە ئاغرىق بولىدۇ ۋە كۆڭلى ئېلىشىدۇ، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىدۇ. ئەسۋىلەر ئۆز ئارا بىرلىشىپ، يۈزىنى ئىششىتىدۇ، ئەگەر گال ۋە ئېغىزنىڭ شىللىق پەردىلىرىگە ئەسۋە چىققان بولسا ئۆلار ئىششىيدۇ. بەزىدە ئەسۋە زىيادە كۆپۈشكەن بولىدۇ، بەزىدە ئەسۋە ياپىلاق بولىدۇ ۋە قايتا ـ قايتا قايتىلىنىدۇ، قىزىتما بولمايدۇ ۋە باشقا ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى يەڭگىل بولىدۇ.

داۋالاش پىرىنسىپى:

ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى تازىلاش، تېرە تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىش، ھەزىمنى ۋە غىزانى ياخشىلاش پىرىنسىپى قوللىنىلىدۇ.

سەمەر قەندى: ئەگەر قان غالىب بولسا، قان ئېلىنىدۇ، قەۋزىيەتنى يوقىتىش مەقسىتىدە ئانار سۈيى، ئەينۇلا ۋە ئاچچىق ئۆرۈك چىلانىسى ئىچكۈزۈلىدۇ، غىزاسىغا تەفشىل، قەردىيىز ۋە پىشمىغان ئۈزۈم سۈيى بېرىلىدۇ. قەرىيىز قوم بېلىقى ۋە سوغۇق كۆكتاتلار مەسىلەن: كاھۇ، پالەك، چۆلائى ۋە سىركە قاتارلىقلاردىن تەييارلانغانسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. قۇرسى كافۇر يېگۈزۈلىدۇ، ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇلىدۇ. بوغداي كېپىكى، قوغۇن ياكى قوغۇن ئۇرۇقىنى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ، گۈلاب، سىركە ۋە گۈل يېغى قاتارلىقلار يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

ئەگەر بەلغەم غالىب بولسا، ھېلىلە ۋە توربۇت قايىنىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەسەل گۈلقەنتى يېگۈزۈلىدۇ، ھامامغا چۈشۈرۈلىدۇ، ئارپا تالقىنى، كەرەپشە سۈيى ۋە سىركە قاتارلىقلار يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

قەردىيىز ـ سىركە ۋە كۆكتاتلار بىلەن پىشۇرۇلغان گۆش

ئامبۇلاتورىيەدە ئىشلىتىدىغان نۇسخىلار: ھەممىدىن ئىلگىرى قەۋزىيەت يوقىتىلىدۇ، ئەگەر ھەزىم بۇزۇلغان بولسا، تۆەندىكى نۇسخا ئىچكۈزۈلىدۇ:

نۇسخا: يەتتە گىرام جاۋارىش جالىنۇسنى ئاۋۋال يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن يەتتە گىرام بەديان، توققۇز دانە ئۈرۈقى ئىلىۋېتىلگەن قىزىل ئۈزۈم، بەش گىرام ئەفتىمۇن ئۈرۈقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىنى سۇ ياكى بىرەر ئەرەقتە چىقىرىپ، 48 گىرام گۈلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ۋە بىر گىرام كافۇرنى 12 گىرام ئاچچىق ياغدا ئېرىتىپ سۈركەپ ئۇۋۇلىنىلىدۇ، بەزىدە جوزنى ئاچچىق ياغدا سۈرۈپ سۈركەپ ئۇۋۇلىنىلىدۇ ۋە بىمارنى ئەدىيالغا ئوراپ ئاپتاپتا ئولتۇرغۇزىلىدۇ، ئەگەر بىرەر سەۋەبى ئاشكارا بولسا، ئۇنى يوقىتىشقا تىرىشىلىدۇ. ئەگەر بىرەر سەۋەبى ئاشكارا بولمىسا، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشقا رىئايە قىلىش زۆرۈر، بۇ مەقسەت ئۈچۈن تەمرى ھىندىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ۋە ئەينۇلانىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىگە گۈلقەنت ياكى قارا شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئابىزەن قىلدۇرۇش ۋە ھامامغا چۈشۈرۈش، ئاپتاپتا ئولتۇرغۇزۇپ تەرلىتىش بۇ كېسەللىككە ناھايىتى پايدىلىق.

ئوزۇقلاندۇرۇش ئۈچۈن ئادەتتىكى لەتىف غىزالار يېگۈزۈلىدۇ.

12 § . قىچىشقاق (ھىككە)

بۇ كېسەللىكتە بەزىدە تېرىدە مۇدۇر ـ چاقىلار بولماي قىچىشىش بولىدۇ، لېكىن قاشلاش بىلەن بەزىدە ئىنتايىن كىچىك مۇدۇر چاقىلار پەيدا بولىدۇ، بۇ تۆردىكى قىچىشىش ئومۇمەن پاچاقلاردىن باشلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئۆتكۈر خىلىتلاردىن ۋە ئۆتكۈر بۇخاراتلاردىن، شۇنداقلا تېرە ئاستىدىكى تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ، يۇيۇنماسلىق، تېرە ئۈستىگە كىرلار يىغىلىش ياكى بەدەننىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشتىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك ماددىسى سۇيۇق بولسا، قىچىشىش تېز يوقىلىدۇ. ئەگەر ماددا

قويۇق بولسا، قىچىشىش ئۆزۈنچە تۇرىدۇ.

بۇ كېسەللىك تۇز ۋە تەم تەڭشىگۈچى دورىلار ئارىلاشتۇرۇلغان گۆش، بۇزۇلغان تۇزلۇق بېلىق، كونا پەنىرمايە ھەمدە ناچار كەيمۇس پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىنمۇ پەيدا بولىدۇ. قىسقىسى، ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە باشقىلار ئۇنىڭغا سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش:

يەرلىك ئورۇنغا قان تولۇپ قالغان بولسا، قان ئېلىنىدۇ. باشقا خىلتتىن بولسا، كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، كۆيگەن ماددىلارنى چىقارغۇچى دورىلار، مەسىلەن: ئەفتىمۇن ۋە باشقىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارپا سۈيى ۋە مائۇلجەبىن ئىچكۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ياخشى غىزالار ھەم ئۆتكۈر سۈيۇقلۇق پەيدا قىلمايدىغان غىزالار بېرىلىدۇ، ھامامغا چۈشۈش داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

گۈل يېغى، سىركە، ئاز مىقداردا كەرەپشە سۈيى ۋە توغرىغۇ قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھامامنىڭ ئىچىدە بەدەنگە سۈركەپ بېرىلىدۇ. ھەمدە جىمادىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. چۈنكى جىما بەدەندىكى ماددىلارنى سىرتقى تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تېرە يۈزىدە ناچار ماددىلار كۆپىيىدۇ.

ياشانغانلاردىكى قىچىشىش: بەزى قىچىشىش ياشانغانلاردا بۇ سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇكى، ئۇلارنىڭ تېرىسى ئاجىز بولىدۇ، ئۇنىڭدا ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە تەبىئىي بەدەن ھارارىتىنىڭ ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن شورلۇق بەلغەم كۆپلەپ پەيدا بولىدۇ ھەمدە بەدەننىڭ كۈچى ھۆللۈكنى تارقىتىشتىن ئاجىز بولىدۇ، بۇ تېرە ئاستىدا قىچىشىش پەيدا بولىدۇ، بۇ ناچار ۋە ئۆتكۈر خىلتلارنى پەيدا قىلغۇچى غىزالارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: تۇز قوشۇپ قورۇتۇلغان گۆش، تۇزلانغان بېلىق تۇرىدىكى غىزالار قىچىشقاقنىڭ ياخشىلىنىشىنى قىيىنلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئىلاجى، غىزاسىنى ياخشىلاش ۋە ھەمىشە ھامامغا چۈشۈرۈش ھەمدە ھامامدا گۈل يېغى ۋە سىركە ئۇۋۇلاشتۇر.

ئامبۇلاتورىيەدە ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار: رۇسۇت، چەشمەك ئۇرۇقى، زورۇمبات، ئاق قۇستە ھەر بىرى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى25 گىرام ئەرقى شاھتەررە ۋە ئەرقى ئۆشبىگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىگەندە سۈزۈپ، 72 گىرام چىلان شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى نۇقۇئى شاھتەررە ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچ ۋاقتىدا نىگىند بابرى ۋە قارىمۇچتىن بەش دانە ئېلىپ، ئىككىسىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭ سۈزۈلگەن سۈيىگە 24 گىرام چىلان شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ۋە كەچتە

توقۇز گىرام ئىترىفىل شاھتەررە يېگۈزۈلىدۇ. 72 گىرام يەسمەن يېغىغا 30 تامچە ئەرقى لىمون ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن قىچىشىش پەسەيمىسە، بۇنىڭغا بىر گىرام كافۇر قوشۇلىدۇ ياكى سىركە، لىمون ئەرقىنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گىرام ئېلىپ، بۇنىڭغا كافۇر ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەنگە سۈركىلىدۇ ياكى مەدەستان ۋە تانكارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرام، ئەرقى لىموندىن 12 گىرام، يەسمەن يېغىدىن 36 گىرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ.

بەدەن تازىلىقىغا ئېتىبار بېرىلىدۇ، ياخشى غىزالار ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەگەر ھەزىم ياكى جىگەرنىڭ پائالىيىتى بۇزۇلغان بولسا، ئۇنىڭ چارىسى قىلىنىدۇ، ئۇبدان غىزالار ۋە دورىلار بېرىلىپ، بەدەن كۈچلەندۈرۈلىدۇ.

13 § . سۈرئىتى ئىنزال (مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش)

بۇنىڭدا زەكەر ئايالنىڭ جىنسى يولىغا كىرگەندىن كېيىنلا مەنىي تىز چىقىپ كېتىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا زەكەر ئايالنىڭ جىنسى يولىغا كىرىشتىن ئىلگىرى مەنىي يۈرۈپ كېتىدۇ. بەزىدە پەقەت شەھۋانىي سۈرەتلەرنى كۆرۈش ياكى كىيىمنىڭ سۈركىلىشى بىلەنمۇ مەنىي چىقىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى

1. تۇتۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقى: بۇنىڭ سەۋەبى بەزىدە مەنىي قاچىسىنىڭ تۇتۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقى بولىدۇ.

تۇتۇش كۈچى: توختاتقۇچى كۈچ، بۇ مەنىي قاچىسىدا بولىدۇ. بۇنىڭ خىزمىتى بىر خاس ۋاقىتقىچە مەنىينى توختىتىپ تۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كىيىن بۇنى سىقىپ چىقىرىشتۇر.

2. مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكى: سۈرئىتى ئىنزال كېسەللىكى بەزىدە مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە كۆيدۈرۈشىدىن بولىدۇ. چۈنكى مەنىي قوزغالغان ۋاقىتتا، مەنىي قاچىسى ئۇنى توختىتىشقا قادىر بولالمايدۇ. بەلكى ئۇنى ئۆزدىن ناھايىتى تېزلىك بىلەن يوقىتىدۇ.

باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، سۈرئىتى ئىنزالنىڭ سەۋەبلىرى ئومۇمەن نېرۋا سەزگۈرلىكىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، مەنىي ماددىسىنىڭ سۇيۇق ۋە ئۆتكۈر بولىشىدىن بولىدۇ. بۇ كۆپ جىما قىلىش، جەلەق، بەچچىۋازلىق ۋە سۆزنەك قاتارلىقلارنىڭ نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ.

مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە كۆيدۈرۈشىدىن مەنىي قاچىسىنىڭ نېرۋىلىرى تەسىرگە

ئۇچرايدۇ. مەنىي قاچىسىنىڭ نېرۋىلىرى قانچىلىك ئاجىز ۋە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەن بولسا، شۇ قەدەر زىيانغا ئۇچرايدۇ. ئەگەر ئەمەلىيەت نۇقتىسىدىن قارالسا، بۇنىڭدا بەك كۆپ ئىختىلاپ يوقتۇر. مەنىينىڭ ئۆتكۈرلىكىنى پەسەيتىش ئۇچۇن نېرۋىنى تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار ۋە چارىلەر قوللىنىلىدۇ. يەنى مەنىي ئۆتكۈرلۈكى ۋە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشىنىڭ ئىلاجىدا ئانچە پەرق يوق.

3. رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى: بۇ بەزىدە رەئىس ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقىدىن ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ سۇسلىشىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

1. تۇتۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقى: ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى مەنىيدە (مەسىلەن: سېرىقلىق ۋە ئۆتكۈرلۈك) ۋە بىمارنىڭ مىزاجىدىمۇ تېپىلمايدۇ. مەنىي سۇيۇقلۇقىنىڭ مىقدارى كۆپ بولىدۇ.

2. مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكى: مەنىي چىققاندا ئۆتكۈرلۈك ۋە كۆيۈشتۈرۈش مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش:

1. تۇتۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، هۆللۈكلەرنى بەدەندىن تازىلاش مەقسىتىدە ئايارەج مۇسەھلى بېرىلىدۇ ۋە قۇستۇرىلىدۇ. قۇستۇرۇش مۇسەھلىدىن ياخشىدۇر. دوۋسۇن ۋە چات ئارىلىقىغا زەپەر يېغى، ئاس يېغى، نەرگىس يېغى، قۇستە يېغى سۈركىلىدۇ. شەربىتى پەنجنۇش ياكى مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد يېگۈزۈلىدۇ. چات ئارىلىقى ـــ مەقئەت ۋە ئۇرۇقدان ئوتتۇرىسىدىكى ئورۇنغا قارىتىلغان.

پەنجنۇش بىر تۈردىكى شەربەتتۇر. بۇ ئۈزۈم سىقىلمىسىغا باشقا قابىز دورىلارنى قوشۇپ ياسىلىدۇ. شەربىتى پەنجنۇش نۇسخىسى: پىشقان ئۈزۈم سۈيىدىن ئۈچ كىلوگىرام ئېلىپ، سۇماق، موزا، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، كۇندۇر، يۇمغاقسۇت، تاغ پىنىنىسى، سەئىد كۇفى قاتارلىقلارنىڭ هەربىرىدىن 35 گىرامدىن، زەپەر، مور، زەمچە قاتارلىقلارنىڭ هەربىرىدىن 3.5 گىرامدىن ئېلىپ، 108.75 گىرام خۇبسۇلھەدىد بىلەن قايىنىتىپ، 3/1 قىسمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد نۇسخىسى: قارا هېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، سەئىد كۇفى، شەترەنجى هىندى، سۇمبۇلنىڭ هەربىرىدىن 35 گىرامدىن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقىدىن 14 گىرامدىن، مۇدەببەر قىلىنغان خۇبسۇلھەدىد (سىركىگە چىلاپ، قورۇتۇپ قورۇلغان) تىن 350 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ،

كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل ۋە تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ، مەجۇن تەييارلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا يەنە يەتتە گىرام ئىپار سېلىپ، ساپال قاچىدا قويۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكى: بىر ئاز قابىزلىقى بولغان، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار ۋە غىزالار يېگۈزۈلىدۇ. شەربەتلەردىن شەربىتى خەشخاشقا سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ھۇماز ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەمدە غىزالاردىن گۈرۈچ ۋە ئەدەسكە خەشخاش ئۇرۇقى شىرنىسىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئىنچىكە بايان: سېزىمسىزلاندۇرغۇچى ۋە تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار بىلەن نېرۋا سەزگۈرلىكىنىڭ ئېشىپ كېتىشى تۈۋەنلىتىلىدۇ. ئىسپىغۇل ۋە سوغۇق لوئابلارغا ئوخشاش دورىلار بىلەن قەۋزىيەتنى يوقىتىلىدۇ.

بەزىدە زەكەر تېرىسىنىڭ سەزگۈرلۈكى ناھايىتى ئېشىپ كېتىدۇ. ھەمدە ئادەتتىكى سۈركىلىش ۋە تۇتۇش ئىنزالغا سەۋەب بولىدۇ. مۇشۇنداق ھالەتتە تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىچى تەرەپتىن ئىشلەتكەندىن باشقا، سىرتقى تەرەپتىنمۇ يەرلىك ئورۇنغا سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: خەشخاش پوستى ياكى زەمچە ئېرىتمىسى نوتۇل قىلىنىدۇ. ئەگەر سۆزنەك سەۋەب بولسا، دەسلەپتە بۇ كېسەللىكنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاش مۇھىمدۇر.

ئامبۇلاتورىيەدە ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار: تۆۋەندىكى نۇسخىلار ئىشلىتىلىدۇ.

جەريانى مەنى كېسەللىكى ئۇچۇن ئىشلىتىلگەن نۇسخىلار سۇرئىتى ئىنزال كېسىلىگە پايدىلىقتۇر. چۈنكى سۇرئىتى ئىنزال ئومۇمەن مەنىينىڭ سۇيۇقلۇقى ۋە ئۆتكۈرلۈكى، مەنىي قاچىسى قاتارلىقلارنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. جەريان كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلىرىنىڭ كۆپىنچە تەركىبلىرى مەنىينى تىنچلاندۇرغۇچى ۋە قويۇلدۇرغۇچى تەسىرلىك بولىدۇ.

سۇفۇپى بىخسۇستىن بەش گىرامنى كالا سۈتى بىلەن ئەتىگەندە يېگۈزۈلىدۇ. كەچتە سۇفۇپى مۇئەللىفتىن بەش گىرام سۈت بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. ياكى ئەتىگەندە سۇفۇپى بىخسۇستىن بەش گىرامنى سۈت بىلەن يېگۈزۈپ، كەچتە قەلەي كۇشتىسىدىن ئىككى بەرىنجىنى بەش گىرام خورما ئۇنى مەجۇنى بىلەن ياكى بەش گىرام مەجۇنى سۆئلەپ بىلەن يېگۈزۈلىدۇ ياكى ئەتىگەندە مۇسەللەس كۇشتىسىدىن ئىككى بەرىنجىنى بەش گىرام مەجۇنى كەلاڭغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈت بىلەن يېگۈزۈلىدۇ ۋە شام ۋاقتىدا سۇفۇپى بىخسۇستىن

بەش گىرام ياكى سۇفۇپى مۇئەللىقتىن بەش گىرام ئېلىپ، سۈت بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. ھەمدە كەچ ۋاقتىدا ھەببى نىشاتتىن بىر دانە يېگۈزۈلىدۇ.

ھەببى نىشات نۇسخىسى: كۈمۈش كۆشتىسىدىن 0.4 گىرام، زەپەر، بەسپاسە، ساپ ئىپار، رىگىماھىدىن 0.1 گىرامدىن، جوز، كۆپۈكى دەريادىن توققۇز گىرامدىن، زەھىرى مۆھرەدىن 0.25 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ، پان سۇيىدە يۇغۇرۇپ، (تەنبۇل يوپۇرمىقى سۇيىدە يۇغۇرۇپ) ياۋا ئارپا باراۋىرىدە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئەپيۇن ۋە باشقا سېزىمسىزلاندۇرغۇچىلارنىڭ مۇرەككىباتلىرى سۇرئىتى ئىنزالغا پايدىلىق. ئۇلاردىن ئىرۋىلارنىڭ سەزگۈرلىكىنىڭ ئېشىپ كېتىشى قىسقا ۋاقىت يوقىلىدۇ.

ئەگەر ھەزىم بۇزۇلغاندىن بولسا، خۇبسۇلھەدىد كۆشتىسى ياكى پولات كۆشتىسىدىن ئىككى بەرەنجىنى بەش گىرام جاۋارىش جالىنۇسقا ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ۋاخ يېگۈزۈلىدۇ ۋە بىر ۋاخ يۇقىرىدىكى نۇسخىلاردىن بىرەرسىنى يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، سوقۇلمىغان ئىسپىغۇلدىن يەتتە گىرام ياكى ئىتتىرفىل مۇلەييىندىن يەتتە گىرام ياكى سۇفۇپى مۇلەييىندىن بەش گىرام ئېلىپ، كەچ ۋاقتىدا قايناق سۇ بىلەن يېگۈزۈلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز:

بۇ تۈردىكى بىمارلارغا پەقەت كۆكتات كۆپ چۈشكەن غىزالار مۇناسىپتۇر. مەسىلەن: تەرئى، تەندا، لوكى، ماش ئۇنى كاكچىسى قاتارلىقلار. گۆش، بېلىق، تۇخۇم، چاي، كاۋاپ، چۈچۈمەل نەرسىلەر، ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچلەر، قىزىلمۇچ قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

كۆپىنچە كۈچلەندۈرگۈچى، قوزغاتقۇچى مەجۇنلار بۇ كېسەللىك ئۈچۈن زىيانلىق.

§ 14 . كۆكيۆتەل

بۇ بىر يۇقۇملۇق ۋە ۋابا خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ خاس ئالامەتلىرى شۇكى، ھەپتە ئون كۈن زۇكام ئالامەتلىرى ئاشكارا بولغاندىن كېيىن، نۆۋەت بىلەن يۆتەل قاتتىق قوزغىلىدۇ. بىمار ئاجىزلاش بىلەن كۈچسىزلىنىدۇ، چىرايى ۋە كۆزلىرى قىزىل بولىدۇ، يۆتەلگەن ۋاقىتتا بىمار نەپەسنى كۈچەپ ئىچىگە تارتسا، پۇشتەك چالغاندەك ئاۋاز پەيدا بولىدۇ، يۆتەلگەندە ئاز مىقداردا سۈيۈق، چاپلاشقان بەلغەم چىقىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتتا يۆتىلىۋېرىپ قۇسىدۇ.

مۇشۇ ۋاقىتتا ئەگەر ئاشقازان تولغان بولسا، غىزا سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ، ئادەتتە كېسەللىك كېچىدە قوزغىلىدۇ، 24 سائەت ئىچىدە بەزىدە تەخمىنەن بەش- ئالتە قېتىم قوزغىلىدۇ ۋە بەزىدە بىر سائەتتە بىر نەچچە قېتىم قوزغىلىدۇ، يۆتەلمىگەندە بىمار ئۆزىنى ساقىيىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ، يۆتەلنىڭ قاتتىق تۇتۇشى بىلەن بەزى ۋاقىتتا بۇرۇن قانايدۇ، كۆز بىرىكتۇرگۇچى قەۋىتىنىڭ تومۇرى يېرىلىپ كېتىدۇ، چوڭ كىچىك تەرەتى چىقىپ كېتىدۇ، بەزىدە تەشەننۇجمۇ كۆرۈلىدۇ.

بالا يېغلىغاندا، چاڭ - توزاندا نەپەسلەنگەندە ۋە بەزىدە يېمەكلىك يۇتقاندا ياكى سۇ ئىچكەندە گال غىدىقلىنىپ يۆتىلىدۇ. 6-2 ھەپتىگىچە بۇنىڭ ئالامەتلىرى داۋاملىشىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۆتەل سەل پەسىيىپ، قوزغىلىش ئارىلىقى ئۇزىرايدۇ، شۇنىڭدەك كېسەللىك ياخشىلىنىشقا باشلايدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك بىر نەچچە ئايغىچە داۋاملىشىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بىرگە ئادەتتە شاخچە كاناي ئىششىيدۇ.

داۋالاش

بۇنى داۋالاش شاخچە كاناي ئىششىقىنى داۋالاش بىلەن ناھايىتى ئوخشىشىپ كېتىدۇ، نەپەس يوللىرىنى ئاچقۇچى، بەلغەم چىقارغۇچى، بەزى قۇستۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

ئەمەلىي داۋالاش: لوباندىن 0.12 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 12 گىرام خېمىرى گاۋزىبان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ ۋە بۇ قايناتما دورىلار بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، باقىلە، ئاقلانغان بىخسۇس، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گىرام ئې-لىپ، سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ۋە 24 گىرام شەربىتى بىنەپشە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، بالىلار ئۈچۈن ئۇنىڭ مىقدارى ئازايتىپ بېرىلىدۇ. بۇ كېسەللىككە ھەببى لوبان (ھەببى كۇندۇر) مۇ ناھايىتى پايدىلىق ۋە تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

ھەببى لوبان: كۇندۇر (لوبان)، باقىلە ئۇنى، بېھى ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى يەتتە گىرامدىن، رۇبىسۇس، كەتىرا، گۇلبىنەپشە، تەرەنجىبىن ھەر بىرى بەش گىرام-دىن، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۇزۇم توت گىرام، رۇمبەدىيان، بەدىيان، ئاقلانغان ئاچچىق بادام مېغىزى، ئاق قەنت ھەر بىرى ئىككى گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپىغول لوئابىدا يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ ۋە بىر دانە ھەب شۇمۇل-دۇ، ئەگەر ئۇ ئېرىپ تۈگىسە، يەنە بىر ھەب ئېغىزغا سېلىنىدۇ، كىچىك بالىلارغا بىر ھەبنى ھەسسەلەپ ئېزىپ، كۈندە ئۈچ- توت قېتىم يېگۈزۈلىدۇ.

سۇفۇپى كاكىرا سەنگىمۇ بۇ كېسەللىككە ناھايىتى ماس كېلىدۇ ۋە پايدىلىق. چالا

قورۇلغان كاكرا سەنگى، يېرىم سارغايتىلغان زەنجىۋىل، پىلپىل ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ سوفۇپ تەييارلىنىدۇ ۋە بۇ سوفۇپتىن 0.12 گىرامنى 12 گىرام ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يالىتىلىدۇ. بۇ بىر قېتىملىق يېيىش مىقدارى بولىدۇ، كۈندە بىر نەچچە قېتىم يالىتىلىدۇ.

داۋائى: مۇز بۇ بىر خىل چىلغوزا شەكىللىك قىزىل رەڭلىك مېۋە بولۇپ، بۇ ئوردۇ تىلىدا كەبۇتەر دېيىلىدۇ. بۇنىڭدىن بىر دانە ئېلىپ كوزىغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلغاندىن كېيىن، 15 ـ 20 كىلوگىرام تېزەك كۆلىگە قويۇلىدۇ. سوۋۇغاندا ئېچىپ تازىلاپ سوقۇپ، ئۇنىڭدىن بىر ـ ئىككى گىرام ئېلىپ، 12 گىرام ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، كۈندە تۆت قېتىم يالىتىلىدۇ، بۇ ھەكىم ئەختەر ھاشىمنىڭ تەجرىبىسىدۇر. تاتلىق ئانارنى يېگۈزۈش كۆكيۆتەل ئۈچۈن پايدىلىق. بالىغا ھەر كۈنى 250 ـ 500 گىرامغىچە ئانار يېگۈزۈلىدۇ.

§ 15 . قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىق

تۈرلىرى

تەرەش (قۇلاق ئېغىرلىقى)، ۋەقرى (تامامەن ئاڭلىماسلىق)، سۇمۇم (قۇلاق تۈشۈكىنىڭ پۈتەيلىكى)، قاتارلىقلار قولاقنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ نورمالسىزلىقىغا قارىتىلىدىغان بولۇپ، يۇقىرىقى سۆزلەر بەزىدە ئوخشىتىش شەكلىدە بىرى ئىككىنچىسى بىرىسىنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. بەزى كىشىلەر قولاق ئېغىرلىقىنىڭ سوزۇلما ھالەتتىكىسىنى ۋەقرى، يېڭىدىن پەيدا بولغىنىنى تەرەش دەپ ئاتايدۇ.

1 . تۇغما گاسلىق: ئەگەر گاسلىق تۇغما بولغان بولسا، بۇنىڭ بىرەر داۋاسى يوق. چۈنكى بۇنىڭ ئاڭلاش قۇۋۋىتىنىڭ تامامەن بولماسلىقى ياكى تۇغما قۇلاق پۈتەيلىكىدىن ئىبارەت ئىككىلا سەۋەبى بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل ئەھۋالدا بۇ كېسەللىكنى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

2 . ياشانغانلاردىكى گاسلىق: بۇ خىل گاسلىقنىڭمۇ داۋاسى يوق، بۇ، ياشانغانلاردا قۇۋۋەت ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. چۈنكى بۇ ياشتا پۈتۈن ئەزالاردا قۇرۇق سوغۇقلۇق غالىب كېلىدۇ، ئەگەر بۇنى داۋالىغىلى بولسا ئۆلۈمنىمۇ توختاتقىلى بولاتتى.

3 . ئۇرۇلۇشتىن بولغان گاسلىق: بەزىدە گاسلىق ئۇرۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. چۈنكى ئۇرۇلۇشتىن ئاڭلاش نېرۋىسى زەخىملىنىدۇ، ئۈزۈلگەن نېرۋىنىڭ تۇتىششى

مۇمكىن ئەمەس. شۇڭا بۇنىمۇ داۋالىغىلى بولمايدۇ.

4. ئۆتكۈر كېسەللىكلەر: بەزىدە گاسلىق ئۆتكۈر سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا، سەپرادىن پەيدا بولغان ماددا بوھران شەكلىدە مېڭە تەرەپكە ئۆرلىگەنلىك سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ھالەت ئۆتكۈر قىزىتمىلاردا بولىدۇ. بۇنىڭدا سەپرا غالىب كەلگەنلىكنىڭ ئالامەتلىرى ئاشكارا بولىدۇ.

سەپرا غالىب كەلگەنلىكتىن بولغان گاسلىقنى داۋالاش: سەپرا خىلتى بەدەندىن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاچچىق ئانار پوستىنىڭ سىقىلغان سۈيىگە سىركە، گۈل يېغى، كۈندۈر قوشۇپ قاينىتىپ، قۇلاققا تېمىتىلىدى.

داۋائى رۇممان: بۇنى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى ئاچچىق ئانارنىڭ دانلىرىنى چىقىرىپ ئېلىپ، ئۇرۇقىنى ئايرىۋېتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، سۈيىگە مۇشۇ ئاچچىق ئانارنىڭ پوستىنى سېلىپ، بۇنىڭغا سىركە، گۈل يېغى ۋە كۈندۈر سېلىپ قىيام بولغۇچە ئوتتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

5. مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان گاسلىق: بەزىدە گاسلىق ئاڭلاش قۇۋۋىتى ئەزالىرىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇشتىن ئەزانىڭ نورمال خىزمىتى نورمالسىزلىنىدۇ. نورمال مىزاجدىن ئىنسان ساغلام تۇرىدۇ، قۇۋۋەتلەر خىزمىتى ۋە ئەزالارنىڭ بارلىق پائالىيەتلىرى تەرتىپلىك بولىدۇ.

ئالامىتى

قۇلاق ئىچىدىكى چوڭقۇر ئورۇندا، يەنى قۇلاق نېرۋىسىنىڭ ئەتراپىدا ئېغىرلىق، تارتىشىش بولمايلا ئاغرىق سېزىمى بولىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولسا، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن يېقىمسىزلىنىدۇ ھەم كېسەللىك ئېغىرلىشىدۇ. ئەگەر بۇ ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولسا، بۇنىڭ ئەكسىچە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن يېقىمسىزلىق ھېس قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئاغرىق چۈش ۋاقتىدا كۈچلۈك بولىدۇ. قۇلاق ئىچى ۋە ئەتراپىدا كۆيۈشۈش، ئېچىشىش سېزىمى بولىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى قۇرۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەردىن كېيىن يۈز بېرىدۇ، مەسىلەن: ھارغىنلىق، ئاچلىق، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلار كېيىن يۈز بېرىدۇ، قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بىمارنىڭ يۈز- كۆزى ئورۇق بولىدۇ. مىزاجنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىنىڭ بايانىنى ئىبىن سىنا قانۇندىمۇ يازمىغان ۋە يازغۇچىمۇ بۇ ئورۇندا يازمىغان.

داۋالاش: گاسلىقنى داۋالاشتا قايسى مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان بولسا،

www.uyghurkitap.com

بۇنى دورىلار، غىزالار، نۇتۇللار بىلەن ھەم قۇلاقتا ھەم بۇرۇنغا دورا تېمىتىش ئارقىلىق بۇ مىزاج تەڭشىلىدۇ.

6. قويۇق، خام خىلتلار: بەزىدە گاسلىق پىشمىغان ۋە قويۇق خىلتلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ قويۇق، خام خىلتلار ئاڭلاش نېرۋىسىغا قويۇلىدۇ، خۇددى تارتىشىش، تەشەننۇج ۋە پالەچتە باشقا نېرۋىلار ئۇستىگە قويۇلغىنىدەك. بۇ سەۋەبتىن روھىي نەپسانىي ئۇلارغا سىڭىپ كىرەلمەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇلارنىڭ ھېس ھەرىكىتى يوقىلىدۇ.

ئالامىتى:

قۇلاق ئاغرىقىنىڭ سوغۇقتىن بولغان تۈرىدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يەنى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەردىن مەنپەئەت يېتىدۇ، قولاقتا ئىچىشىش بولمايدۇ، باشتا بىر ئاز ئېغىرلىق بولىدۇ، جۈملىدىن بىمار ئېگىشكەن ۋاقىتتا بۇ ئالامەت زىيادە مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش:

ئايارەجلەر، غار ـ غارلار دورىلار بىلەن مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ، قۇلاقتا ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغ، مەسىلەن: سېرىقچېچەك يېغى، سۇزاپ يېغى تېمىتىلىدۇ، لەتىفلەشتۈرگۈچى ۋە سۈيۈلدۈرگۈچى دورىلار بىلەن (ياكى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن) ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. لەتىفلەشتۈرگۈچى دورىلار ھەندى قوقى، بەرگى غار، مەرزەنجۇش، پىنىە، بەرەنجاسىپ، تاغ پىنىسى، بابۇنە قاتارلىقلاردۇر. ھەندى قوقى ھىندىچە نام بولۇپ، سەكپۈرا دىگەن مەنىدە بولىدۇ. بەزى كىشىلەر گەداپورنا دەپ ئاتايدۇ. بەزى نۇسخىلاردا «لاتاپەت ۋە سۈيۈقلۇق پەيدا قىلغۇچى دورىلارنىڭ ھورى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش» دەپ يېزىلغىنىدەك بۇنىڭدىمۇ سۇزاپ، يالپۇز، ئەفسەنتىن قاتارلىق دورىلاردىن ئېلىپ، زەيتۇن يېغى، سىركە ۋە سۇدا قاينىتىپ، كاساڭغا قويۇپ، ئاندىن قۇلاقتا ۋارونكا قويۇلىدۇ تاكى بۇنىڭ ھورى ۋارانكا ئارقىلىق قۇلاقتا يەتكۈزۈلىدۇ.

7. قۇلاق تۈشۈكى توسۇلۇش: بەزىدە گاسلىق قۇلاق تۈشۈكى توسۇلۇپ قېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ئاۋاز ئاڭلاش نېرۋىسىغا يېتىپ بارالمايدۇ. ئەگەر توسالغۇ قۇلاقتا جۇغلاشقان كىرنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، قۇلاق تۈشۈكى ئاپتاپقا ئۇدۇل قىلىنسا، كىر ئوچۇق كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش:

سايمان ئارقىلىق كىر چىقىرىۋېتىلىدۇ ياكى ياغ ۋە ئىسسىق سۇنىڭ ھورى بىلەن كىر يۇمشىتىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن كىر يۇمشاپ، ئۆزى ئېقىپ چىقىدۇ. چىقمىسا سايمان

بىلەن چىقىرىۋېتىلىدۇ.

8. يات ماددا: ئەگەر قۇلاق تۆشۈكىگە ئۇششاق ھاك پارچىسى، قۇم، ئۇرۇق ياكى باشقا نەرسىلەر كىرىپ كېتىشتىن قۇلاق تۆشۈكى توسۇلۇپ قالغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا قۇلاق تۆشۈكىگە تاكى قۇلاق تۆشۈكى يۇمشاپ كېڭەيگۈچە ياغ تېمىتىلىدۇ، ئاندىن قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش دورىلار بىلەن چۈشكۈرتىلىدۇ، چۈشكۈرتكەن ۋاقىتتا بۇرۇن ۋە ئېغىزنى تۇتۇۋېلىش، باشنى ھاك پارچىسى كىرىپ كەتكەن قۇلاق تەرەپكە ئېگىش لازىم.

ئەسكەرتىش:

چۈشكۈرۈك توغرىسىدىكى گۇمان قۇلاق ئاغرىقىدا يېزىلغان ياكى قولاقتىكى يات جىسىم پەچكارى (زەراقە) بىلەن تارتىپ ئېلىۋېتىلىدۇ.

پەچكارى ـ تار يولى بولغان بىر نەيچە بولۇپ، بۇنىڭ بوشلۇقى ئىچىدە يەنە بىر نەيچە بار، بۇنىڭ تومۇقى تۆشۈكىنىڭ باراۋىرىدە بولىدۇ (نەفىيس).

ئىشلىتىش ئۇسۇلى:

پەچكارىنىڭ بېشىنى قۇلاققا كىرگۈزۈپ، ھاۋا كىرگۈزمەسلىك ئۈچۈن ئەتراپىغا پاختا تىقىپ، ئاندىن ئىچىدىكى نەيچە ئاستا تارتىلىدۇ. بوشلۇق سەۋەبىدىن ئۇششاق ھاك پارچىسى سىرتقا چىقىدۇ، بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا، بىمار تاختىدا ياتقۇزۇلۇپ، بېشىنى ئېسىلدۇرۇپ قويۇلىدۇ. تېۋىپ بىمارنىڭ ئاستىدا ئولتۇرۇپ، مەشغۇلات ئېلىپ بارىدۇ.

بۇنىمۇ ئېسىمىزدە چىڭ تۇتۇشىمىز كېرەككى، بۇ يات ماددىلار قۇلاقتىن چىققاندا ھەرگىزمۇ بىپەرۋالىق قىلماسلىق كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا تەشەننۇج كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

9. گۆش ئۆسۈش ۋە سۆگەلدىن بولغان گاسلىق: ئەگەر بەزى زەخىمە سەۋەبىدىن قۇلاق تۆشۈكىدە گۆش پەيدا بولۇپ قالغان بولسا ياكى سۆگەل سەۋەبىدىن توسۇلۇپ قالغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا (يەنى سىرتىدا بولسا)، نەشتەر ياكى ئۇزۇن دەستىلىك پىچاق بىلەن گۆش كېسىۋېتىلىدۇ. ئەگەر توسۇش قۇلاقنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بولسا، مەلۇم بىر ئىنچىكە سايمان بىلەن كېسىپ قۇلاق ئىچىگە شامچە كىرگۈزۈلىدۇ، شامچە ئۈستىگە سېرىق زاكقا ئوخشاش دورىلار سىپىلىدۇ، بۇ زەخىمنى پۈتۈشتىن توختىتىدۇ، ئەگەر كېسىش مۇمكىن بولسا، ئەككال يەنى ئۆتكۈر، يېگۈچى دورا ئەزاغا چېپىلىدۇ. مەسىلەن: قىزىل زەرنىخنى سىركىدە ئېزىپ تېمىتىلىدۇ، ھەتتا ئۆسمە گۆش ئېرىپ، كەتكۈچە زەخىمنى پۈتكۈزگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

سەۋەبى:

قۇلاق ئىچىگە كىر يىغىلىپ قېلىش، قۇلاقتا سوزۇلما ئىششىقنىڭ مەۋجۇت بولۇشى، نېرۋا ئاجىزلىقى، قورۇقلۇق ئېشىپ كېتىش، مېڭە ئاجىزلاش، ئاڭلاش پەردىسى بۇرۇلۇش ۋە تېشىلىپ كېتىش، قۇلاق پەردىسىگە ئۈنلۈك ئاۋازنىڭ تەسىر قىلىشى ياكى زىيادە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى، قان ئازلىق، قان بۇزۇلۇش، بادامبەز ئىششىقى، نىقرەس، سىفلىس (ئاتىشەك)، ۋەجئۇل مۇپاسىل، ئىسكارلاتىنا قاتارلىقلارغا ئوخشاش كېسەللىكلەر سەۋەبىدىنمۇ گاسلىق پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭدەك ياشانغانلاردا ھۆللۈك ئېشىپ كېتىشتىنمۇ قۇلاق ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

قۇلاققا ھەر خىل ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ. بەزىدە ئاڭلاش كۈچى يېتەرسىز بولىدۇ، بەزىدە پۈتۈنلەي ئاڭلىمايدۇ.

ئەمەلىي داۋالاش:

ئەسلىي سەۋەبىنى ئېنىقلاشقا تىرىشىلىدۇ، ئەسلىي سەۋەبى ئېنىقلانسا، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قۇلاققا كىر توشۇۋالغان بولسا، كەچتە قۇلاققا بادام يېغى تاكى كىر يۇمشاپ چىقىپ كەتكەنگە قەدەر تېمىتىلىدۇ ۋە ئەتىگەندە ئىسسىق سۇدا تانكارنى ئېرىتىپ، قۇلاق پەچكارى بىلەن يۇيۇلىدۇ.

ئەگەر قۇلاقتا ئىششىق بولسا، ئىششىققا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، ئەگەر نېرۋىلار ئاجىزلىغان بولسا، نېرۋىنى كۈچەيتكۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، ئەگەر نېرۋىلارغا قورۇقلۇق يېتىپ قالغان بولسا، ئىككى تامچە بادام يېغى ياكى ئىككى تامچە قاپاق يېغى ياكى ئىككى تامچە كاھۇ يېغى ئىككى-ئۈچ قېتىم قۇلاققا تېمىتىلىدۇ، ئەگەر قۇلاقتىكى پەردە بۇزۇلغان بولسا يۇقىرى ماھارەت بىلەن قۇلاققا سۈنئىي پەردە سېلىنىدۇ. ئەگەر پەردە تېشىلىپ كەتكەن بولسا، ئالتە تامچە بادام يېغى، ئالتە تامچە قاپاق يېغى، تۆت تامچە چىلغوزا يېغىنى ئۆز ئارا ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ـ كەچتە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

ئەگەر مېڭە ئاجىزلاش سەۋەبىدىن گاسلىق پەيدا بولغان بولسا، مېڭە ئاجىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ ھەمدە بادام يېغى، كاھۇ يېغى، قاپاق يېغىنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ تامچە ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، ئەتىگەن- كەچتە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

ئەگەر قەۋزىيەتلىك بولسا، ئىترىفىل زامان ياكى ئىترىفىل كەشنىز ياكى ئىترىفىل ئۇستۇقۇددۇس بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئازلىقتىن بولغان بولسا، بۇنى يوقىتىش ئۈچۈن خۇبسۇلھەدىد ۋە مارجان كۈشتىسىنىڭ ھەر بىرىدىن ئىككى بەرەنجىتىن ئېلىپ، يەتتە گىرام جاۋارىش جالىنۇس بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەندە يېگۈزۈلىدۇ، تاماقتىن كېيىن ئىككى

يۇتۇم پولات داغمال سۇيىنى سۇ بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، كەچتە يەتتە گىرام ئىتترىفىل كەشنىز قايناق سۇ بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك قان بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئەتىگەندە مەجۇنى چۆبچىنىدىن يەتتە گىرامنى دەسلەپتە يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن ئەرقى شىيىر (سۈت) ، ئەرقى مائۇلجەبىن، ئەرقى ئۆشبە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 48 گىرامدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، كەچتە مەجۇنى ئۆشبىنى دەسلەپتە يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن ئەرقى شاھتەررىدىن 72 گىرام، ئەرقى چۆبچىنىدىن 48 گىرام ئېلىپ، 24 گىرام چىلان شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، تاماقتىن كېيىن گۈڭگۈرت سىرىقى سۇيۇقلۇقىدىن بەش تامچە ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە تۆۋەندىكى ياغلارنى تەييارلاپ، قۇلاققا ئەتىگەن- كەچتە تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

ياغ نۇسخىسى: كۆك قاپاق سۇيى، كۆك ئىت ئۈزۈمى سۇيى، قاپاق يېغى ۋە گۈل يېغى ھەر بىرى 24 گىرامدىن، ئاچچىق قۇستە، بابۇنە گۈلى ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، بۇ دورىلارنى سوقۇپ، ياغ ۋە سۇلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك قىزىتما سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، سوۋۇتقۇچى ۋە قىزىتمىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن قائىدە بويىچە قىزىتما ئېتىبارى بىلەن مۇنزىج ئىچكۈزۈپ، ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ ۋە يۇقىرىقى ياغ ئەتىگەن- كەچتە قۇلاققا تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك بادامبەز ئىششىقى، نىقرەس، سىفلىس قاتارلىقلارنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، شۇ خىل كېسەللىك داۋالاپ ساقايتىلىدۇ، ئەسلىي سەۋەب يوقالسا، كېسەل- لىك ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز: لەتىپ ۋە ئاسان سىڭىدىغان سۇيۇق- سەلەڭ غىزالار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: سۈت، تۇخۇم، ئۆچكە گۆشى شورپىسى، توخۇ گۆشى شورپىسى قاتارلىقلار، كۆكتاتلاردىن سەي كاۋىسى، پالەك، سېمىز ئوت قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. كاكچا نان، گۈرۈچتە قىلىنغان غىزالارمۇ پايدىلىق.

10 . نەزلىنىڭ قويۇلۇشىدىن بولغان گاسلىق: بەزىدە نەزلىنىڭ قويۇلۇشىدىن قۇلاقتا ئوخشاش بولمىغان ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: قۇلاق ئاغرى- قى، قۇلاق ئېغىرلىقى، قۇلاق ئىششىقى، قۇلاق قىچىقىرىش، قۇلاق غۇڭۇلداش ۋە باشقىلار كۆرۈلىدۇ.

بەزىدە نەزلە سۇيۇقلۇق سەۋەبىدىن قۇلاق ۋە گال ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان كانال توسۇلىدۇ، بۇ ئاناتومىيەدە نەغنەغە دېيىلىدۇ. بۇ كانال قۇلاق ناغرىچىلىرىدىن باشلىنىپ

يۇتقۇنچاقتا كېلىپ ئېچىلىدۇ. بۇ، ياشلار ۋە بالىلاردا نىسبەتەن كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ توسۇلۇشىدىن ئاشلاش قۇۋۋىتىدە كۆرۈنەرلىك پەرق بولىدۇ، باشقا ئورۇنلاردىكىگە ئوخشاش نەزلە سۇيۇقلۇقى بەزىدە سۇيۇق، بەزىدە قويۇق، بەزىدە يىرىڭ ئارىلاشقان بولىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ ئاخىرقى ھالەتتە نەزلىدىن يەرلىك ئورۇندا ئىششىق ۋە يىرىڭلاش بولۇپ، بۇنىڭ تەسىرىدىن قۇلاق پەردىسى بۇزۇلۇپ تېشىلىدۇ.

داۋالاش

قائىدە بويىچە نەزلىنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ، بۇنىڭ تەپسىلاتى باش كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەندى. ئىتترىفىللار ۋە ئايارەجلەر بېرىلىدۇ، چوڭ تەرىتى يۇمشىتىلىدۇ. نەزلە سۇيۇقلۇقىنى توختاتقۇچى قابىز غار- غارلار دورىلار بېرىلىدۇ.

ئەمەلىي داۋالاش: ئەگەر نەزلە سۇيۇق بولسا، ئۈچ گىرام بېھى ئۇرۇقى، بەش دانە چىلان، 11 دانە سەرپىستان قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ، 48 گىرام خېمىرى بىنەپشە ياكى 24 گىرام شەربىتى بىنەپشە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ئەتىگەن - كەچتە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئانار گۈلى، كۆكنار غار - غار نۇسخىسى بىلەن بىمار كۈندە 3 - 4 قېتىم غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

ئانار گۈلى، كۆكنار غار - غار نۇسخىسى: ئانار گۈلىدىن تۆت گىرام، كۆكناردىن ئىككى دانە، ئۇجمە يوپۇرمىقى، سوقۇلمىغان ئەدەس ھەر بىرىدىن 12 گىرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، گەزمازەج ھەر بىرىدىن ئالتە گىرام، زەمچىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى 750 گىرام سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ غار - غار قىلىنىدۇ. كەچتە ئۇخلاش ئالدىدا ئىتترىفىل مۇلەييىندىن توققۇز گىرام ياكى ئىتترىفىل زاماندىن 12 گىرام ياكى ئىتترىفىل كەشنىزدىن 12 گىرام يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر نەزلە سۇيۇقلۇقى قويۇق بولسا، گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىبان، ئاقلانغان بىخسۇس، ئۇستىقۇددۇس ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن ئېلىپ، يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 24 گىرام شەربىتى بىنەپشە بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ.

كۆرسەتمە ۋە ئەسكەرتىش:

ئەگەر نەغنەغە يولى توسۇلۇپ قالغان بولسا، بۇ قول ئەمەلىيىتى ئارقىلىق سۇلائى بىلەن ئېچىلىدۇ ۋە بۇنىڭغا قابىز دورىلار ھۆقنە شەكلىدە يەتكۈزۈلىدۇ. بۇنى ماھىر جەرراھلار قىلالايدۇ. ئەگەر ناغرىخانا بوشلۇقىدا يىرىڭ بولسا، ئۇنى داۋالاشتا دورا سۈيى بۇرۇن بوشلۇقىغا كىرگۈزۈلىدۇ، يەنى 24 گىرام نىم يوپۇرمىقىنى 24 گىرام ھەسەلدە قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە بۇرۇن بوشلۇقىغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نەغنەغە دائىم

سۇلائى بىلەن ئېچىپ تۇرۇلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز: نەزلە كېسەللىكىدىكى ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىزگە ئەمەل قىلىنسا، بۇ كېسەللىكمۇ ساقىيىدۇ.

16 § . قۇلاق ئاغرىقى

سەۋەبى

1 . ئىسسىق ھۆللۈكلەر ۋە ئىسسىق يەللەر: بۇ ئاغرىق بەزىدە ئىسسىق، ئۆتكۈر ھۆللۈكلەر ۋە يەللەردىن پەيدا بولىدۇ، بۇلار قۇلاقتا توپلىنىپ، ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن تارتىشىش ۋە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

1) ئاشقازان مەنبەلىك ھۆللۈكلەر ۋە ئىسسىق يەللەر: بۇ ھۆللۈكلەر ۋە يەللەر بەزىدە ئاشقازان ھەم ھەزىم قىلىش كۈچىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

2) ئاپتاپ: بەزىدە ئاپتاپتا ئۇزاق مۇددەت مېڭىشتىن پەيدا بولىدۇ.

3) ئىسسىق سۇ: بەزىدە قايناق سۇيىنى قۇلاق ياكى باشقا قويۇشتىن ياكى ئۇنىڭغا چۈشۈشتىن پەيدا بولىدۇ.

4) ئىسسىق دورىلار: بەزىدە قۇلاق ۋە باشقا ئىسسىق دورىلارنى قويۇشتىن پەيدا بولىدۇ.

2 . سوغۇق يەللەر ياكى سوغۇق ماددىلار: قۇلاق ئاغرىقى قۇلاق كانىلىدا يىغىلىپ قالغان قويۇق، سوغۇق يەللەر ۋە ماددىلاردىن پەيدا بولىدۇ.

1) ئاشقازان مەنبەلىك سوغۇق يەللەر ۋە ماددىلار: بۇ يەللەر ۋە ماددىلار بەزىدە ئاشقازان ۋە ھەزىم ئەزالىرىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

2) مېڭە مەنبەلىك سوغۇق يەللەر ۋە ماددىلار: بەزىدە ئۇ مېڭىدىكى سوغۇق، كېرەك-سىز ماددىلاردىن پەيدا بولۇپ، قۇلاق تەرەپكە كېلىدۇ.

3) سوغۇق ھاۋادا ئۇزۇن مېڭىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى: بەزىدە ئۇ سوغۇق يەللەر ۋە ماددىلار سوغۇق كۈنلەردە سوغۇق ھاۋادا ئۇزۇن مېڭىشتىن پەيدا بولىدۇ.

4) سوغۇق سۇ: بەزىدە باشقا سوغۇق سۇ قۇيۇش ياكى سۇغۇق سۇغا چۈشۈشتىن پەيدا بولىدۇ.

5) سوغۇق دورىلار: بەزىدە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قۇلاققا قويۇشتىن ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

3. قاندىن (قاننىڭ قېيىپ قېلىشىدىن) بولغان قۇلاق ئاغرىقى: بەزىدە قۇلاق ئاغرىقى قاننىڭ كۆپلۈكى (قان قېيىپ قېلىش) دىن پەيدا بولىدۇ.

4. مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى.

5. مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى: بۇ بەزىدە مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئادەتتە ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن، كۆپرەك ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ.

6. قۇلاق ئىششىقى: بەزىدە قۇلاق ئاغرىقى ئىششىقتىن پەيدا بولىدۇ، بۇ ئىششىق ئىسسىقتىنمۇ، سوغۇقتىنمۇ بولىدۇ.

1) قۇلاقنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقى بەزىدە قۇلاق تۆشۈكىدە ۋە ئۇنىڭ سىرتقى ئەزالىرىدا بولىدۇ.

2) ھۆللۈكتىن بولغان ئىششىق: بەزىدە قۇلاق ئاغرىقى ھۆللۈكتىن بولغان ئىششىق (كۆپكەن ئىششىق) تىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ .

7. چوڭ - كىچىك يىرىڭلىق ئىششىق: بەزىدە قۇلاقتىكى ئاغرىق چوڭ - كىچىك يىرىڭلىق ئىششىقلار (يارا) دىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل قۇلاق ئاغرىقى ناھايىتى كۆپ ئۇچرايدۇ.

8. قۇرت پەيدا بولۇش: بەزىدە قۇلاق ئاغرىقى قۇلاق ئىچىدىكى سېسىق (چىرىگەن) ماددىلاردىن پەيدا بولغان قۇرتتىن كېلىپ چىقىدۇ، بۇنىڭغا ئاساسلانغاندا بەزىدە كونا زەخىملەردە قۇرت پەيدا بولىدۇ. بۇ ھالەت بىر مەزگىل ئۆتۈپ، زەخىمدە چىرىش پەيدا بولغاندا بولىدۇ. جۈملىدىن ھاۋا ھۆل ھەم ئىسسىق بولغان ۋاقىتتا (مەسىلەن: يامغۇرلۇق پەسىلدە كۆرۈلىدۇ)

9. سىرتقى قۇرت: بەزىدە قۇلاق ئاغرىقى قۇرتنىڭ قۇلاققا سىرتتىن كىرىۋېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

10. سۇ: بەزىدە قۇلاق ئاغرىقى قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىشتىن پەيدا بولىدۇ. گاھىدا بۇ سۇ قۇلاق ئىچىدىكى كىرلار بىلەن بىرلىشىپ (بۇزۇلۇپ) ، قىزىپ قايناپ ۋە قوزغىلىپ قۇلاقنى زەخىملەيدۇ. جۈملىدىن سۇ ناچار بولسا ۋە ئۇنىڭغا كۆپ قىسىم ئىسسىق بۇلاق سۇلىرىغا گۈڭگۈرت ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرى تەسىر قىلغاندەك مەلۇم (زەھەرلىك) دورا تەسىر قىلغان بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

سەۋەبلەرنىڭ ئومۇمىي تەزكىرىسى: بەزىدە قۇلاق ئاغرىقى ئومۇمەن نەزلە ۋە زۇكام بولۇش، تۇيۇقسىز سوغۇق تېگىش، مەلۇم چىشنىڭ بۇزۇلۇشى، مۇنچىغا چۈشكەن ۋاقىتتا

قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش، ئۆچلۇق ياكى بىسلىق نەرسىلەر بىلەن قۇلاق كولاش، بەزى ياد نەرسىلەرنىڭ قۇلاققا كىرىپ كېتىشى، بوغۇم ئاغرىقىغا گىرىپتار بولۇش، زەخىم ۋە مۇدۇر- چاقىلارنىڭ قۇلاقتا مەۋجۇت بولۇشى، قۇلاقتا قۇرت، كىر پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى

1. ئىسسىق ھۆللۈكلەر ۋە يەللەر تەسىرىدىن بولسا، قۇلاقتا سانجىلىپ ئاغرىش ۋە قىزىللىق بولىدۇ. كۆزمۇ قىزىرىپ قالىدۇ، قۇلاقتىن باش تەرەپكە كۆيۈشۈش تارقىغاندەك سېزىم بولىدۇ، كېسەللىكنىڭ يۇتقۇنچىقىدا قۇرۇقلۇق بولىدۇ.

1) ئاشقازان مەنبەلىك ئىسسىق ھۆللۈكلەر ۋە يەللەر تەسىرىدىن بولسا، ئەگەر بۇ ئۆتكۈر ھۆللۈك ۋە يەللەر ئاشقازان ھەم ئۇچەينىڭ بۇزۇلۇشىدىن قۇلاققا يېتىپ بارغان بولسا، ئاشقازان ۋە ئۇچەيدە كۆيۈشۈش ئاغرىش بولىدۇ، يۇقىرى ھارارەتنىڭ سەۋەبىدىن قاتتىق ئۇسايدۇ، سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ تىن راھەتلىنىپ كېتىدۇ، كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ.

2) ئاپتاپ ئۆتۈشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: ئەگەر ئاپتاپتا مېڭىشتىن ئۆتكۈر ماددىلار پەيدا بولغان بولسا، بىمارنىڭ قۇلىقى ۋە يۈز- كۆزلىرى ئېچىشىدۇ، بۇرۇن تۆشۈكىدە قۇرۇقلۇق، تەبىئىتىدە بىئاراملىق ۋە ئۇسساش بولىدۇ، سوغۇق سۇ كۆلچىكىگە چۆمۈلۈشتىن ئاغرىق يوقايدۇ.

3) ئىسسىق سۇ سەۋەبىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: ئەگەر بۇ ئۆتكۈر ماددىلارنىڭ قايناش سەۋەبى، ئىسسىق سۇنى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىش بولسا، باشتا ئېغىرلىق بولمايدۇ. باش ۋە قۇلاقتا قاتتىق قىزىقلىق سېزىلىدۇ. باشنىڭ ئارقا ۋە ئوتتۇرا قىسمى ئاغرىيدۇ.

4) ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىلگىرى ئىشلەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ.

2. سوغۇق يەللەر ياكى سوغۇق ماددىلار

1) ئاشقازان مەنبەلىك سوغۇق يەللەر ۋە سوغۇق ماددىلار تەسىرىدىن بولسا، بۇ تۈردىكى سوغۇق ماددىلار ۋە يەللەر ئاشقازان ۋە ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان بولسا، بىمارنىڭ ئېغىزىغا سۇ يىغىلىدۇ ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ باشقا ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇلسا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

2) مېڭە مەنبەلىك سوغۇق يەللەر ۋە سوغۇق ماددىلار: ئەگەر بۇ خىل ماددىلار ۋە

يەللەر مېڭىدىكى قالدۇق ماددىلاردىن ھاسىل بولغان بولسا، ئالامىتى شۇكى، بىمارنىڭ ئىككى قۇلىقى ئېغىرلىشىدۇ، گۇركىرەيدۇ ۋە غۇڭۇلدايدۇ، مېڭە ئۇنى سېزىدۇ.

3) سوغۇق ھاۋادا مېڭىش ۋە تۇرۇش: بۇ ماددىلار ۋە يەللەر سوغۇق ھاۋادا مېڭىشتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى سوغۇق ھاۋا بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن ئاشكارا بولىدۇ.

4) سوغۇق سۇ تەسىر قىلىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: بۇ كېسەللىك باشقا سوغۇق سۇ قۇيۇش ياكى سۇغا چۆمۈلۈشتىن پەيدا بولغان بولسا، قۇلاق ئاغرىشقا باشلىنىدۇ كەينى تەرىپىنىڭ ئاغرىشى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئاغرىق بىمار بېشىنى ئېگەلمىگۈدەك دەرىجىدە قاتتىق بولىدۇ.

4) سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ئىشلىتىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئاشكارا بولىدۇ

3. قاندىن (قاننىڭ قېيىپ قېلىشىدىن) بولغان قۇلاق ئاغرىقى: بۇنىڭدا بىمارنىڭ چىرايىدا قىزىللىق بولىدۇ. بىمار سەجدە قىلغان ۋاقىتتا بىمارنىڭ باش ۋە پېشانىسىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە ئېغىرلىق ۋە قاتتىق سانجىق سېزىلىدۇ.

4. مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى: بۇنىڭدا بىمارنىڭ يۈز ۋە باش قىسمى ئىسسىق بىلىنىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ. سانجىق بولىدۇ، بىمار سوغۇق ھاۋادىن راھەتلىنىدۇ.

5. مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى: بۇنىڭدا ئاغرىق بىلەن ئېچىشىش بولىدۇ. قۇلاق قىزارمايدۇ ھەم بۇ ھالەتتە ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىشلىتىشنىڭ مەنپەئەتى بولىدۇ (ئۇ نەرسىلەر مەيلى ئەمەلىي ئىسسىق بولسۇن ياكى تەبىئىي ئىسسىق بولسۇن ئوخشاشلا پايدا قىلىدۇ)، لېكىن تەبىئەتى ئىسسىق نەرسىلەر تېز ۋە كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئاساسەن كېسەللىك يۈز بېرىشتىن بۇرۇن سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش چارىلىرى قوللىنىلغان بولىدۇ.

6. قۇلاق ئىششىقى:

1) ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ ئالامىتى: قۇلاقنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقىنىڭ ئالامىتى بولسا، قاتتىق ئاغرىق بىلەن سانجىق بولىدۇ. باش ۋە پېشانىسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ، تارتىشىش، كۆيۈشۈش سېزىمى بولىدۇ، چىرايىدا قىزىللىق نامايان بولىدۇ.

چوڭقۇر ئورۇندىكى ئىششىق: ئەگەر بۇ ئىششىق تۆشۈك ئىچىدىكى چوڭقۇر قىسىمدا

بولسا، يېقىنلىق سەۋەبىدىن ئاڭلاش نېرۋىسىمۇ ئىششىقنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ، بۇ خىل ھالەت ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ، قولاق قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئىنتايىن خەتەرلىك ھالەت يۈز بېرىدۇ ھەم يىرىڭ يىغىلىشقا پۇرسەت بەرمەيدۇ. بۇ ئورۇننىڭ سەزگۈرلۈكى يۇقىرى بولغاچقا، ئاغرىقنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىمار ھوشسىزلىنىدۇ، تارتىشىدۇ، ئاخىرىدا ئەقلى ئېلىشىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتتا سەرسامىمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا بىمار يەتتىنچى كۈنى ئۆلۈپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ بۇ كېسەللىك ئېغىر بولسا، قۇلاقنىڭ ئاڭلاش قۇۋۋىتى ئېغىرلىشىدۇ. قاتتىق ئاغرىق قۇلاقنىڭ چوڭقۇر قىسمىدىمۇ بولىدۇ، ئاغرىغان قۇلاققا پات ـ پات بىر خىل ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ، كۆزدىن ياش ۋە بۇرۇندىن ھۆللۈك ئاقىدۇ، قىزىتما بولىدۇ، بۇ بەزى ۋاقىتتا دائىملىق تەپ شەكلىدە كۆرۈلىدۇ.

2) سوغۇقتىن (ھۆللۈكتىن) بولغان ئىششىق: بۇنىڭدا سانجىق بولماستىن ئېغىر-لىق ۋە تارتىشىش بولىدۇ. ئاغرىق قاتتىق بولمايدۇ، باش ئاغرىش بىرگە بولمايدۇ، بىماردا ئاچچىقلىنىش ۋە ئاسان چېچىلىشتەك ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلمەيدۇ. بۇ ئىششىق بەزىدە قۇلاق-نىڭ سىرتقى قىسمىدا، بەزىدە تۆشۈكىدە، يەنە بەزىدە ھەر ئىككى ئورۇندا بولىدۇ، لېكىن ئاڭلاش نېرۋىسىدا ئومۇمەن بولمايدۇ.

7. چوڭ ـ كىچىك يىرىڭلىق ئىششىق (يارا): بۇنىڭدا يىرىڭ چىقىدۇ، دەسلەپتە ئىششىيدۇ، ئاندىن كېيىن پىشىپ ئېغىز ئالىدۇ.

8. قۇرت: بۇ قۇرتلارنىڭ ھەرىكىتى ۋە چىشلىشىدىن قۇلاقتا غىدىقلىنىش ھەم قىچىشىش سېزىمى بولىدۇ، ئاندا ـ ساندا قۇرت ئۆمىلىگەن سېزىم بولىدۇ. بەزىدە قۇرت سىرتقا چىقىدۇ، بەزىدە قۇرتنىڭ تېنى ئاق بېشى قارا رەڭدە بولىدۇ، بۇ قۇرت سىرتقا چىققاندىن كېيىن ناھايىتى تېپىرلاپ كېتىدۇ، بەزىدە بۇ قۇرت توپا رەڭلىك كۆكۈنغا ئوخشاش بولىدۇ.

9. سىرتتىن كىرگەن قۇرتنىڭ ئالامىتى: بۇ قۇلاققا كىرىۋالغان بولىدۇ. قۇرتنىڭ ھەرىكىتى قۇلاق ئىچىدىكى قۇرتنىڭ مىقدارىغا ماس كېلىدۇ. قۇلاق ئاغرىقى بەزىدە ئېغىرلىشىپ، بەزىدە يەڭگىللەپ قالىدۇ.

10. سۇ كىرىپ كېتىش: بۇنىڭدا قۇلاق ئاغرىقى سۇغا چۆمۈلگەندىن كېيىن ياكى ھاممامغا چۈشۈپ بىر ـ ئىككى كۈندىن كېيىن ئاشكارا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاندا ـ ساندا قۇلاق ئېغىرلاش ۋە گاسلىقمۇ بولىدۇ.

قۇلاق ئاغرىقىنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرى: قۇلاقتا قاتتىق ئاغرىق بولىدۇ. ئاغرىقنىڭ سانجىقى يۈز ۋە پېشانىگىچە تارقىلىدۇ، كۆيۈشۈش سېزىمى بولىدۇ، قۇلاق ئىچىدە ئىش-

www.uyghurkitap.com

شىقىنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋالاش

1. ئىسسىق ھۆللۈكلەر ۋە يەللەردىن بولغىنىنى داۋالاش

1) ئاشقازان مەنبەلىك ئىسسىق ھۆللۈكلەر ۋە يەللەردىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: ئەگەر زۆرۈر بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ئۇسۇلى بىلەن زۆرۈرىيەتكە ماس ھالدا قان چىقىرىلىدۇ، ھېلىلە قايناتمىسى مۇسھىلى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاشقازاننى سوۋۇتۇش مەقسىتى بىلەن سوغۇق تەبىئەتلىك غىزالار ۋە شەربەت ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بۇ، خەشخاش، كاھۇ ئۇرۇقى ۋە قورۇق يۇمغاقسۇتتىن تەييارلانسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. بىر ھەسسە گۈل يېغىغا ئۈچ ھەسسە سىركە قوشۇپ، سىركە تۈگەپ ساپ ياغ قالغانغا قەدەر قايناتىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولۇپ تەشەننۇج، ئەقلى ئېلىشىپ قېلىش ياكى ھوشىدىن كېتىش خەۋپى كۆرۈلسە، ئەپيۇننى سۈتتە ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىپ بېرىلىدۇ، تېمىتىدىغان ياغقا ئەپيۇن قوشماسلىق لازىم. شۇنى ئېسىڭىزدە تۇتۇشىڭىز كېرەككى، ئەپيۇننى بىر مەزگىل ئىشلەتمەسلىك كېرەك، ئەگەر ئەپيۇن قوشۇپ ئىشلەتسىڭىز قۇلاقنى گاس قىلىپ قويىدۇ (نەفىيس) . قۇلاققا سىرتىدىن سوغۇق تىلالار چېپىلىدۇ، مەسىلەن: سەندەل، مامىيسا، گۈلاب، يۇمغاقسۇت سۈيى، كاھۇ سۈيى قاتارلىقلار.

2) ئاپتاپ ئۆتۈشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: گۈل يېغىنى سىركىدە قايناتىپ (تەپسىلاتى يۇقىرىدا سۆزلەندى) قۇلاققا تېمىتىلىدۇ، مېڭىگە سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ، يەنى سوغۇق تىلالار، نۇتۇلاتلار ئىشلىتىلىدۇ (بۇ باش ئاغرىقى بايانىدا سۆزلەندى) .

3) ئىسسىق سۇ تەسىر قىلىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: ئەگەر زۆرۈر بولسا قان ئېلىنىدۇ تاكى باشتىكى ماددىلار تۆۋەنگە مايىللاشتۇرۇش مەقسىتى بىلەن پۇت، پاچاق باغلاپ قويۇلىدۇ ۋە ئىككى پۇت ئۇۋۇلىنىدۇ، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار قۇلاققا تېمىتىلىدۇ، مەسىلەن: بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى، تەتۇر سۆگەت يېغى، قاپاق يېغى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ياغلار تاكى مېڭىگە ھۆللۈك يېتىپ، ھارارەت پەسەيگۈچە بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

4) ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: قان ئېلىنىدۇ، قەۋزىيەتلىك يۇقتىلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قۇلاققا قويۇلىدۇ.

2. يەللەر ۋە سوغۇق ماددىلاردىن بولغىنىنى داۋالاش

1) ئاشقازان مەنبەلىك قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: بەدەندىن ماددىلار تازىلىنىدۇ، ئاشقازان تەنقىيە قىلىنىدۇ، قۇلاققا ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار تېمىتىلىدۇ، مەسىلەن: ھەببۇلغار ئۇسۇملۇكى يېغى، سۇزاپ يېغى، رىندى يېغى قاتارلىقلارنى پىياز ياكى سوزاپ-نىڭ سۈيىدە قاينىتىپ، يېغى قالغاندا ئىشلىتىلىدۇ ۋە ياكى بۇنىڭدا قۇندۇز قەھرى ياكى پەرپىيۇن ئېرىتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

2) مېڭە مەنبەلىك قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: ئايارەج ۋە غار- غار قىلغۇچى دورىلار بىلەن مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ. قۇلاققا ئاشقازاندىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار تېمىتىلىدۇ.

3) سوغۇق ھاۋا تەسىرىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: قۇلاققا سىرتقى تەرەپتىن ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار ئارقىلىق ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە ئۇنىڭغا نۇتۇل قىلىنىدۇ. بۇ سېرىقچېچەك، ئادراسمان، بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، غار ئۆسۈملۈكى يوپۇرمى-قى، مەرزەنجۇش، ياۋا رەيھان ۋە بەرەنجاسىپ قايناتمىسىدىن تەييارلانسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. قۇلاقنى چامغۇر قايناتمىسىدا هوردىتىش ياكى قىچا ئارقىلىق قۇلاققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، بۇنىڭ ئۈچۈن قىچىنى سوقۇپ، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلاردا يۇغۇرۇپ، قۇلاققا چېپىلىدۇ ياكى يۇقىرىقى سۇلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى ئىللىتىلگەن تاتلىق زەيتۇن يېغىغا پاختىنى چىلاپ قۇلاققا قويۇلىدۇ.

4) سوغۇق سۇدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: باشنىڭ ئارقا قىسمىغا ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار سۇركىلىدۇ ھەم قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

5) سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ئىشلىتىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: بۇنىڭدا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارغا قارىمۇ قارشى بولغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

3. قاندىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ھۆل مېۋىلەرنىڭ سۈيىدە قەۋزىيەت يوقىتىلىدۇ، سىركىدە مۇدەببەر قىلىنغان گۇل يېغىنى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ (مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى يۇقىرىدا سۆزلەندى)

4. ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: شىيافى ئەبيەز ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار قۇلاققا تېتىلىدۇ، سوغۇق تەبىئەتلىك زىماتلارنى چېپىلىدۇ. مەسىلەن: مامىيسا، ئارپا ئۇنى، سەندەل ۋە كافۇرنى يۇمغاقسۇت ياكى كاھۇ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ، چوڭ تەرەت يۇمشىتىلىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشتىن ماددىلاردا مايىللىشىش بولىدۇ. يەنى باشتىكى ماددىلار تۆۋەن تەرەپكە كېلىدۇ ۋە تۆۋەندىكى ماددىلار ئۈستىگە ئۆرلەشتىن توختايدۇ.

5. سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: ئەگەر بەلغەمـ‍نىڭ ئالامەتلىرى، مەسىلەن: ئېغىرلىق ۋە ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى ھەم يۇرۇن تۈشۈكـ‍تە مۆللۈك كۆپ بولسا، ھەبلەر، ئايارەجلەر بىلەن مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاندىن قۇلاققا ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار تېمىتىلىدۇ. مەسىلەن: تۇرۇپ يېغى، قۇستە يېغى، سۇمبۇل يېغى، زەنبىق يېغى قاتارلىقلار. ماددىلارنى تارقىتىشتا بابۇنە، سېرىقچېچەك (سويا)، مەرزەنجۇش، ئاقىر قەرھا قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، قۇلاققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ، ئەگەر بەلغەمنىڭ ئالامىتى بولمىسا، بەلكى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان بولسىمۇ مۇشۇ خىل داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما تەنقىيە قىلماسلىق ۋە ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم.

زەنبىق يېغىنى تەييارلاشتا كۈنجۈت يېغىغا ئاق چەمبىلىنى بىر قانچە كۈنگىچە چىلاپ، يېغى چىقىرىلىدۇ.

6. قۇلاق ئىششىقىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش:

1) سىرتقى تەرەپتىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق: ئىششىق تەرەپتىكى ماددىنى تارتىشقا تىرىشىلىدۇ، مەيلى بۇ مەقسەت ئۈچۈن ھىجامەت قويۇشقا توغرا كەلسىمۇ، ئىككى كۈندىن كېيىن كەرنۆب يوپۇرمىقىنى كونا سېرىقمايدا قاينىتىپ، زىمات شەكلىدە چېپىلـ‍دۇ.

2) ئىچكى تەرەپتىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق: قان ئېلىنىدۇ ۋە قەۋزىيەتلىك يوقىتىلىدۇ. شىيافى ئەبيەز قۇلاققا تېمىتىلىدۇ، يۇمغاقسۇت، ئىتئۈزۈمى ۋە كاسنە سۈيىدە تىلائى نەرد ئېرىتىلىپ چېپىلىدۇ. تىلائى نەرد ھەكىم ھۆنەينى ئىبنى ئىسھاق ئىشلىتىشكە بولىدۇ، دېگەن تىلادۇر.

تىلائى نەردنىڭ نۇسخىسى: قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، مامىسا، گۈل ئەرەمنى، رۇسۇت، قەلەي كۈشتىسى، بوش، تۇخۇمى كاسنە، تاباشىر، كافۇر قاتارلىقلارنى سوـ‍قۇپ، بەزى سوغۇق ئۇسارىلەردە يۇغۇرۇپ، ئۇزۇنچاق ھەب ياكى شامچە تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچى تەرەپ ئىنچىكە، تۈۋى توم تەييارلىنىدۇ. يەنى شاھمات ئۇرۇقىغا ئوخشاش ئالتە قىرلىق بولسۇن، بۇ، تاشقا سۈركەشكە ئاسان بولىدۇ.

بوش بىر مەشھۇر بولغان ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى ياكى شىيافىدۇر.

قۇلاققا ئەمچەكتىن سۈت تېمىتىلىدۇ. ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە قۇلاققا ئىششىقنى پىشۇرغۇچى لوئابلار تېمىتىلىدۇ. بۇ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، مەسىلەن: زىغىر لوئابىنى تاكى ئىششىق پىشىپ، ئاغرىق پەسەيگەن ۋە يىرىڭ ئاققانغا قەدەر تېمىتىلـ‍

دۇ.

3) سوغۇقتىن بولغان ئىششىقنى داۋالاش: ھەب ۋە ئايارەجلەر بىلەن مۇسھىل بېرىلىدۇ، غار- غار قىلدۇرۇلىدۇ، ئىششىقنى تارقىتىش ئۈچۈن قۇلاققا ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار تېمىتىلىدۇ، مەسىلەن: سېرىقچېچەك يېغى، تۇرۇپ يېغى. ئىششىق تارقاتقۇچى زىماتلار، مەسىلەن: شۈمشا ئۈنى، بابۇنە ۋە ئۇد خاملارغا موم ۋە زەيتۇن يېغى قوشۇپ زىمات قىلىنىدۇ.

7. چوڭ ـ كىچىك يىرىڭلىق ئىششىق: زەخىم ئەگەر يېڭى بولسا، مەلھىمى سەفىدنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ، ھەسەل سۈيى ۋە كونا پاختا بىلەن زەخىمدىكى يىرىڭلار تازىلىنىدۇ (بۇ زەخىمنىڭ پۈتۈشىنى توسىدۇ). ئاندىن زەخىمنى پۈتتۈرگۈچى مەلھەم، مەسىلەن: مەلھىمى سەفىد، مەلھىمى ئۇد خامنى شامچىغا (فاتىلەگە) يۇقتۇرۇپ قۇلاققا كىرگۈزۈلىدۇ ۋە زەخىملەرنى قۇرۇتقۇچى دورىلار سېپىلىدۇ. بۇ ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، كۇندۇر، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى قاتارلىقلاردىن تەييارلانسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر زەخىمە كونا ۋە يىرىڭدىغان بولسا، مەلھىمى مۇسىرى، مەلھىمى باسلىقۇن كەبىر، مەلھىمى سۇرخ ۋە خۇبسۇلھەدىد سىركىسى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى سەفىد نۇسخىسى: قەلەي ئۇپىسى، موم ئوخشاش مىقداردا، ياغ ئىككى دورا باراۋىرىدە، مومنى ياغ بىلەن يەڭگىل ئوتتا ئېتىترىپ، ئاندىن قەلەي كۇشتىسى بىلەن سالايە ھاۋانچىسىغا ئاز ـ ئازدىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ياغ بىلەن موم ئارىلىشىپ بولغاندىن كېيىن سايلىق بىلەن قوشۇلىدۇ، ھەتتاكى قوچۇش بىلەن سوۋۇپ ئۇيۇسۇن، ئۇنداق بولمىسا قەلەي كۇشتىسى موم ئاستىغا چۆكۈۋالىدۇ.

مەلھىمى مىسرى: زەنگار، ھەسەل، سىركە ۋە كۇندۇرنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ، قىيامى ھەسەلدەك بولغاندا بۇنىڭغا موم ۋە ياغلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەلھىمى باسلىقۇن كەبىر: موم 250 گىرام، زۈپتى رۇمى 120 گىرام، مۇرمەككى، ئۇدخام، بەتەم يېلىمى ھەر بىرى 60 گىرام، زەيتۇن يېغىدىن بىر كىلوگىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھىمى سۇرۇخ: مەدەستان، زەيتۇن يېغى ھەر بىرى ئىككى ھەسسە، سىركىدىن ئون ھەسسە ئېلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن بۇنىڭغا بىر ھەسسە زەرچۇۋە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. خۇبسىلھەدىد سىركىسى: خۇبسىلھەدىد (تۆمۈر پوقى) دىن ئېلىپ، سىركىدە بىر ئاي ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزاق قويۇلىدۇ، ئاندىن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ ياكى تۆمۈر پوقىنى سوقۇپ، سىركىگە يەتتە قېتىم چىلاپ قۇرۇتۇلىدۇ، ئاندىن ئۆتكۈر سىركىدە

www.uyghurkitap.com

ھەسەلدەك قويۇلغۇچە قايىنتىپ، ئاندىن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر قۇلاقتىن يېقەت سۇ ئاقسا، يىرىڭ ئاقمىسا كونا شاراپتا موزىنى ئېزىپ چېپىش پايدىلىق. چۈنكى بۇ ھۆللۈك-لەرنى قۇرۇتىدۇ.

ئەگەر يىرىڭ ئاققان بولسا، ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن زەخمىنى تازىلىغۇ-چى ۋە يىرىڭنى سۈيۈلدۈرۈپ ئاققۇزىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشكە زۆرۈرىيەت چۈشىدۇ. ئەپيۇن كۆلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قۇندۇز قەھرى بىلەن ئىشلەتسە، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ۋە زەخمىگىمۇ پايدا قىلىدۇ.

8. قۇرت سەۋەبىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن سىركە ياكى بۆرە ئەرمى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ ياكى سەبرىنى ئېلىپ، يېڭى ئەفسەنتىن سۈيى ياكى شەھمەنزەل سۈيى ياكى شاپتۇل غازىڭى سۈيى بىلەن قوشۇپ ياكى شاپتۇل غازىڭى قايىنتىلغان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر قۇرت ئۆلگەن بولسا، ئۇنى چىقىرىشقا تىرىشىلىدۇ، مەسىلەن: يۇڭ ياكى پاختىدا شامچە ياساپ دەبىق ياكى يېلىمغا مىلەپ قۇلاققا كىرگۈزۈلىدۇ ۋە ھەرىكەتلەندۈرۈپ سىرتقا چىقىرىلىدۇ. دەبىق دېگەن بىر ئۆرۈك بولۇپ، نوقۇتتىن كىچىك بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە بىر خىل چاپلاشقاق سۈيۈقلۇق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش:

قۇرتنى چىقىرىش ئۈچۈن بەزى كىشىلەر چۈشكۈرتۈشنىمۇ ئېيتقان ۋە يازغۇچىمۇ بۇنى كۆرسىتىپ ئۆتكەن. لېكىن چۈشكۈرتۈشنىڭ تەسىرى قۇلاق ئاغرىخانىسىغىچە يېتىپ بارالايدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن پەردە توسۇۋالىدۇ. قۇرت سىرتقى تۆشۈك بىلەن ئاغراخانا ئارىلىقىغا جايلاشقان.

9. سىرتتىن كىرگەن قۇرت سەۋەبىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: بۇنى داۋالاشتا يۇقىرىدىكى قۇرتنى يوقىتىش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش داۋالىنىدۇ. يەنى قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ سىرتقا چىقىرىۋېتىلىدۇ.

10. قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش: قۇلاقتىكى سۇنى چىقىرىشقا چارە قىلىنىدۇ، مەسىلەن: ئالىقانىنى قۇلاققا قويۇپ، بىر پۇتچىلاپ سەكرەش ۋە باشنى سۇ كىرىپ كەتكەن قۇلاق تەرەپكە ئېگىش ياكى بىر كىچىك نەيچە ئارقىلىق ياكى نەيچە ئىشلەتمەي ئېغىز ئارقىلىق سۈمۈرۈش ياكى سۇنى قۇلاق ئىچىدىلا تارقىتىۋېتىش ۋە قۇرۇتۇۋېتىشكە تىرىشىش قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇ-لى بەدىيان ياكى سېرىقچېچەك ياكى بەردىنىڭ ياغچىنى ئېلىپ (بۇ ئۇيۇل بولمىسۇن،

بەلكى كاۋاك بولسۇن) قۇلاق تۆشۈكىگە كىرگۈزىدۇ، ياغاچنىڭ ئەتراپىدىكى قۇلاق تۆشۈ-كىگە پاختا تىقىلىدۇ تاكى قۇلاق ئىچىگە ھاۋا كىرىۋالمىسۇن. ئاندىن ئۇ ياغاچنىڭ سىرتقا چىقىپ تۇرغان ئۇچىغا پاختا يۆگەپ، يەسمەن يېغى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن ھۆللەپ، ئوت يېقىلىدۇ تاكى قۇلاق ئىچىگە ھارارەت يېتىپ بارسۇن ۋە سۇنى سۈمۈرۈپ يوقاتسۇن. مۇشۇنىڭدەك چىراقتىكى ياغ كۆيۈپ يوقالغىنىدەك. ياغاچقا ئورالغان پاختىنى ماي بىلەن ھۆللەشتىن مەقسەت ياغاچنىڭ كۆيۈشى ئۈچۈندۇر.

قۇلاقتىكى سۇنى چىقىرىشنىڭ يەنە بىر چارىسى شۇكى، بۇلۇتتىن بىر شامچە ياساپ قۇلاققا كىرگۈزۈلىدۇ. ھەمدە بىمار يېنىچە ياتقۇزۇلىدۇ، قۇلاقتىكى سۇ شامچىغا سۈمۈ-رۈلگىچە تۇرغۇزۇپ، ئاندىن شامچە چىقىرىۋېتىلىدۇ.

ئەگەر ۋەجىئۇل مۇپاسىل سەۋەبىدىن ئاغرىق پەيدا بولغان بولسا، ۋەجىئۇل مۇپاسىلنى داۋالاش بىلەن بىرگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، دورا ئېمىتىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ قوللىنىلىدۇ، بۇ داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلگىرى سۆزلىنىپ بولدى.

ئەگەر قۇلاققا كىر يىغىلىۋالغانلىقتىن ئاغرىق پەيدا بولسا، گۈل يېغى ياكى ئاچچىق بادام يېغى ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا ئېمىتىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز: ئەگەر بىمارنىڭ ئىشتىھاسى ياخشى بولسا، لەتىف غىزالار يېگۈزۈلىدۇ. مەسىلەن: سۈت، ئۆچكە گۆشى شورپىسى (بۇنىڭدا كۆكتاتلار گۆش بىلەن پىشۇرۇلغان بولسۇن) قاتارلىقلار. كۆكتاتلار ۋە ئوتياش قاتارلىقلارمۇ قەۋزىيەتنى يوقاتقانلىقى سەۋەبىدىن ياخشى غىزا ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن غىزالار تەدرىجىي كۆپەيتىلىدۇ، يەللىك، تەستە ھەزىم بولىدىغان ۋە قابىز غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلى-دۇ، يول يۈرۈشتىن ھەم ئوتقا قاقلىنىشتىن ساقلىنىدۇ.

17 § . بۇرۇن قاناش

بۇ، بۇرۇندىن قان ئاقىدىغان كېسەللىكتۇر. بۇنىڭ ھالەتلىرى ھەر خىل بولسىمۇ، لېكىن كۆپىنچە ۋاقىتتا بۇرۇن تۆشۈكىدە كۆيۈشۈش، ئېچىشىش، قىچىشىش بولىدۇ. باشتا قىزىقلىق، قۇرغاقلىق بولىدۇ، بىرەر ياكى ئىككىلا بۇرۇن تۆشۈكىدىن تامچىلاپ ياكى جىرقىراپ قان ئاقىدۇ، بەزىدە بۇرۇن ئارقا تۆشۈكلىرىدىنمۇ قان ئېقىپ گالغا قويۇلىدۇ، بەزىدە چۈشكۈرۈش ياكى يۆتىلىش بىلەنمۇ بۇرۇن قانايدۇ، قاناش بەزىدە قىسقا ۋاقىت داۋاملىشىپ توختايدۇ، بەزىدە ئۇزاق ۋاقىت داۋاملىشىدۇ.

بوھراندىن بولغان بۇرۇن قاناش: بەزىدە بۇرۇن قاناش بىرەر كېسەللىكنىڭ بوھران دەۋرىدە يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئۆتكۈر قىزىتمىلار ياكى بەزى ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ بوھران كۈنلىرىدە كۆرۈلىدۇ. بۇنداق بۇرۇن قاناشنى توختاتماسلىق لازىم، چۈنكى بۇ ئارقىلىق كېسەللىك ماددىسى چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر بەك كۆپ قان چىقىپ كېتىپ، بىمارنىڭ ئاجىزلاپ كېتىش خەۋپى بولسا، بۇ ۋاقىتتا قان توختىتىش زۆرۈر بولىدۇ.

ئەگەر ئۆتكۈر قىزىتما، قاتتىق باش ئاغرىقى ياكى بەزى مېڭە كېسەللىكلىرى، بوھران كۈنلىرىدە بۇرۇن قانىسا، ئۇنى دەرھال توختىتىش خەتەرلىك. چۈنكى بۇ خىل بۇرۇن قاناش كېسەللىكنىڭ تەبىئىي ئىلاجىدۇر. ئەگەر قان مىقدارى بەك كۆپ بولسا ياكى بىماردا زەئىپلىشىش ئالامىتى پەيدا بولسا، توختاتسا بولىدۇ ياكى بىمار ئەسلىدىنلا ئاجىز بولسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىشقا تىرىشىش لازىم.

قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان بۇرۇن قاناش: بەزىدە بۇرۇن قاناش قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە تېزلىكى سەۋەبىدىن بولىدۇ، چۈنكى قان ئۆزىنىڭ تېز ۋە ئۆتكۈرلۈكىدىن قىل قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئېچىۋېتىدۇ.

ئالامىتى: قان ئاز ـ ئازدىن چىقىدۇ ۋە ناھايىتى سۇيۇق بولىدۇ.

داۋالاش: قايسى بۇرۇن تۆشۈكىدىن قان ئاققان بولسا، بىمار بەك ئاجىز بولمىغان شەرت ئاستىدا شۇنىڭ قارشى تەرىپىدىكى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، قان ئالغاندا نەشتەر بەك كەڭ بولماسلىقى كېرەك. قاننى بىر قانچە قېتىم چىقىرىش لازىم ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك شەربەتلەر ياكى قاننى قويۇلدۇرغۇچى غىزالار ئارقىلىق قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، مەسىلەن: كىيۇرە شەربىتى، چىلان شەربىتى، رەۋەن شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. غىزاسىغا تەفشىل (بۇ مەسۇر ئۇنىنى سىركىدە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدىغان غىزا) گۈرۈچ، مەسۇر ئۇنى بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ. مۇز بىلەن سوۋۇتۇلغان سۇ باشقا قويۇلىدۇ ھەم ئۇنىڭدا يۇيۇندۇرۇلىدۇ. شۇنىڭدەك سوغۇق سۇ بەدەندە سوغۇقلۇق پەيدا بولغۇچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىككى بىلەك ياكى يوتىنى چىڭ باغلاش ۋە ئۇنى ئۇۋۇلاش لازىم. ئەگەر قان قول ـ پۇت تەرەپكە كەلگەن بولسا، بەدەننىڭ يۇقىرىقى تەرىپىدىكى قان تومۇرلار قاندىن خالىي بولىدۇ ۋە بۇرۇن قاناشمۇ توختايدۇ.

جالىنۇس: بۇ باغلاش تەدبىرىنى مۇشۇنداق بايان قىلىدۇ، قولنى قولتۇقتىن قول بېغىشىغىچە، پۇتنى يوتىدىن پاچاقىچە باغلاش لازىم.

ئىبنى سەرافىيۇنمۇ ئۆزىنىڭ «كەناش» دېگەن كىتابىدا جالىنۇسنىڭ دېگىنىدەك ئوتتۇ-رىغا قويغان. لېكىن رازى ئېيتقانكى: «مۇناسىپى شۇكى، باغلاش مەزكۇر ئەزانىڭ تۆۋىدىن بولسۇن تاكى ئۇلار قان بىلەن تولسۇن. پۇتۇن ئەزانى باشتىن- ئاخىرىغىچە باغلاش خاتالىق» . شۇنىڭدەك قۇلاق، ئۇرۇقدان ۋە ئەمچەكنى باغلاشمۇ بۇرۇن قاناشنى توختىتى-دۇ. لېكىن قان توختاشنىڭ سەۋەبى، بۇ ئەزالارنىڭ قان بىلەن تولۇپ قالغانلىقى بولماس-تىن، بەلكى قاننىڭ شۇ تەرەپكە تارتىلغانلىقى بولىدۇ (يەنى قاننىڭ يۈزلىنىشى ئۇلار تەرەپكە بولىدۇ) . بۇ سەۋەبتىن بۇ ئەزالارنى ئاغرىق پەيدا بولغۇدەك چىڭ باغلاش لازىم، دېيىلگەن. شۇنىڭدەك ئۇرۇقداننى تارتىشمۇ بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ (لېكىن بۇ ئۇسۇل ھەر كىشىگە ماس كەلمەيدۇ) .

بۇرۇنغا ياۋا رەيھان سۈيىگە ئازراق كافۇر قوشۇپ تېمىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك پىننە سۈيى ياكى ئېشەك تېزىكىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىمۇ بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

موزا، يۇمغاقسۈت، تۇگمەن توزۇندىسى، كۇندۇر، سەبرە، خۇنسىياۋاشان ۋە زەمچە قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پەلكۈچنى تېزەك سۈيىدە ياكى تۇخۇم ئېقىدا ھۆل قىلىپ، ئاندىن سوقۇلغان دورىغا مىلەپ بۇرۇنغا تىقىلىدۇ ياكى بۇ دورىلار بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ. پۈركۈشتە ئاۋۋال دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن دورىنى بىر كىچىك نەيچىگە سېلىپ، نەيچىنىڭ بىر ئۇچىنى بۇرۇن ئىچىگە كىرگۈزۈپ، قاتتىق پۈركۈش ئارقىلىق دورا بۇرۇننىڭ ئىچكىرسىگە يەتكۈزۈلىدۇ.

تومۇرلارنىڭ تولۇپ قېلىشى ۋە كۆپۈشۈپ قېلىشىدىن بولغان بۇرۇن قاناش: بەزىدە قاننىڭ كۆپلۈكىدىن مېڭە ئاستىدىكى تومۇرلار تولۇپ قېلىپ، بۇنىڭ تەسىرىدىن بۇرۇن تومۇرلىرى تولۇپ ئېچىلىپ كېتىپ، بۇرۇن قاناش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: بۇرۇن قاناش قاتتىق باش ئاغرىقىدىن كېيىن ئاشكارا پەيدا بولىدۇ ھەم بۇرۇن قاناشتىن ئىلگىرى بىمارنىڭ چىرايى ۋە كۆزى قىزىرىپ قالىدۇ ھەم بۇرنىدىن قان بۇلدۇقلاپ چىقىدۇ. ئەگەر بۇ قان قىزىل قان تومۇردىن چىقىۋاتقان بولسا، قان سۇيۇق ۋە قىزىل بولىدۇ.

بۇ تۈردىكى بۇرۇن قاناش كۆپىنچە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېيىن ياكى ئۇرۇلۇش-سوقۇلۇشتىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىرگە مېڭە مىزاجى بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بۇرۇن قاناش يىلان چېقىۋېلىشتىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزىدە مېڭە تورسىمان پەردىسىدىكى تومۇرلار يەنى قىزىل قان تومۇرلارنىڭ تولۇپ قېلىشى سەۋەبىدىنمۇ بورۇن قاناش پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى ئازراق بولىدۇ،

لېكىن بۇ تۈردىكى قاناشنى ئەدۋىيە كاۋىيە دورىلار ئارقىلىق توختىتىشقا بولىدۇ.

ئەدۋىيە كاۋىيە (داغلىغۇچى دورا) بولسا، تېبابەتچىلىكتە گۆشنى يەيدىغان، غازنى كۆيدۈرۈپ قۇرۇتىدىغان ۋە يەرلىك ئورۇندا قاقاچ پەيدا قىلىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. مەسىلەن: زەمچە ۋە زەنگار.

ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئېيتقانكى، داغلىغۇچى دورىلارنى ناھايىتى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى بۇنىڭدىن قاقاچ پەيدا بولىدۇ، ئەگەر ئۇ چۈشۈپ كەتسە، دەسلەپتىكىدىن زىيادە بۆزۈلۈش پەيدا بولىدۇ.

رازى ئېيتقانكى، مېنىڭ قارشىمچە، بۇ داۋالاش ئادەتتىكى كۆك قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئوچۇق قالغان، قىزىل قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئوچۇق قالمىغان ھالەتتە پايدىلىق بولىدۇ (چۈنكى قىزىل قان تومۇرلارنىڭ قېنىنى توختىتىش قىيىن بولىدۇ). كۆك قان تومۇرلار ئوچۇق قالغاندىمۇ، ئېھتىمال قان كۆپ مىقداردا چىقىپ، بىمار ھوشىدىن كەتكەن چاغدا مەنپەئەتلىك بولىدۇ.

ئومۇمەن بۇرۇن قاناشنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ: بەدەندە قان كۆپ بولۇشتىنمۇ بورۇن قانايدۇ، شۇڭلاشقا بەزى قان مىزاج كىشىلەردە باھار پەسلى ياكى ياز پەسلىدە بۇرۇن قانايدۇ، بەزىدە قاننىڭ سۇيۇقلۇقى ۋە قان بۆزۈلۈشى سەۋەبىدىنمۇ بۇرۇن قانايدۇ. بەزىدە كۆكيۆتەل ۋە ۋابائى قىزىتما بۇرۇن قاناشقا سەۋەبچى بولىدۇ. ياش قىزلاردىمۇ ھەيز كۆنلىرىدىن ئىلگىرى بۇرۇن قانايدۇ. بەزىدە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە ئاپتاپتا زىيادە يول يۈرۈشمۇ بۇرۇن قاناشنى پەيدا قىلىدۇ. تېنى ئاجىز باللاردا، جۈملىدىن قورساقتا قۇرت بار باللارنىڭ دائىم بۇرنىنى كولاپ تۈرۈشى سەۋەبىدىن كۆپىنچە بۇرۇن قانايدۇ. بەزى كېسەللىكلەرنىڭ بوھران مەزگىلىدىمۇ بۇرۇن قانايدۇ. ياشانغانلاردىكى بۇرۇن قاناش ئىنتايىن خەتەرلىك. زەخىمە ۋە زەربىدىن كېيىن پەيدا بولغان بۇرۇن قاناش بەزى ۋاقىتلاردا خەتەرلىك بولىدۇ. ئەگەر قان بۆزۈلۈش سەۋەبىدىن بۇرۇن قاناش ناھايىتى كۆپ بولۇپ كەتسە، بىمارنىڭ ھاياتى خەتەر ئىچىدە قالىدۇ.

ئەمەلىي داۋالاش: ھەممىدىن بۇرۇن قاننى توختىتىشقا تىرىشىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەسلىي سەۋەبىنى تېپىپ، سەۋەبكە قارىتا چارە قىلىنىدۇ. شۇنداقلا قان توختىتىش ئۈچۈن بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ئىككى قولى تۈز كۆتۈرگۈزۈلىدۇ. باش ۋە ئېغىزمان بەدەنگە نىسبەتەن سەل ئېگىز قىلىنىدۇ، بۇرۇننىڭ قايسى تۆشۈكىدىن قان ئېقىۋاتقان بولسا، بۇنىڭ ئۈستى بېسىلىدۇ ياكى بۇرۇن تۆشۈكىگە پاختا تىقىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر

بۇ ئۇسۇللار بىلەن قان توختىمىسا، باشقا ئۈزۈنغىچە سوغۇق سۇ قويۇلىدۇ، پېشانىگە مۇز تېڭىلىدۇ، شۇنداقلا گىل ئەرمىنىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، 12 گىرام سىركىدە ئېزىپ، باش ۋە پېشانىگە چېپىلىدۇ ياكى گىل ئەرمىنى، مىلتان سېغىزى، قۇرۇق ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ چېپىلىدۇ ياكى 12 گىرام مىلتان سېغىزىنى ئىسپىغۇل لوئابىغا بىرلەشتۈرۈپ باش چوققىسىغا چېپىلىدۇ. ئالتە گىرام ئاش تۇزىنى 48 گىرام سوغۇق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز- ئازدىن ئۇزاق ۋاقىت بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ياكى ئۈچ گىرام زەمچىنى 36 گىرام سوغۇق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ياكى 0.8 گىرام كافۇرنى 12 گىرام ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيىدە ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە سۈيۇقلۇقىنى يوقىتىش ئۈچۈن 60 گىرام مىلتان سېغىزىنىڭ سۈزۈلگەن سۈيىنى 48 گىرام نىلۇپەر شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ياكى بېھى ئۇرۇقىدىن ئۈچ گىرام، چىلاندىن 15 دانە، كاۋا ئۇرۇقى، پوستى ئاقلانغان كاھۇ ئۇرۇقىدىن ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، 144 گىرام ئەرقى گاۋزىباندا دورىلارنىڭ لوئاب ۋە شىرىسىنى چىقىرىپ، 48 گىرام نىلۇپەر شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچكۈزۈلىدۇ. ياكى ئاۋۋال قىزىل سېغىز، سەنگى جاراھەت، خۇنسىياۋشان ۋە كەھرىۋا شەمئى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر گىرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئامىلە مۇراببασى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، بىر دانە كۆمۈش ۋاراققا ئوراپ بېرىلىدۇ، ئاندىن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بېھى ئېرىتمىسى بىر نەچچە يۇتۇم سۇ بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر قان توختىسا سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەب بولغان بولسا، ئۈچ بەرىنج پولات كۆشتىسىنى يەتتە گىرام جاۋارىش ئانارىيىن ياكى يەتتە گىرام جاۋارىش مەستىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر كىچىك باللاردا ئۈچەي قۇرتى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بۇ قۇرتلارنى يوقىتىشقا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش: بۇرۇن قاناش كۆپىنچە قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە كۆپلۈكى سەۋەبىدىن كۆرۈلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بىمارغا سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلاردىن، مەسىلەن: پالەك، تەندا، سەي كاۋىسى، لال ساگ، سېمىز ئوت، قاپاق، سەۋزە، چامغۇر قاتارلىقلار،

مېۋىلەردىن ئالما، ئانار، نەشپۈت، قوغۇن، تاۋۇز قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر بىمار قان كۆپ ئېقىپ كېتىشتىن ئاجىزلاپ، ئۇرۇقلاپ كەتكەن بولسا، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، لەتىق ۋە قان پەيدا قىلىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: مېۋىلەر ئەرقى، ئارپا ئېشى ۋە سۈت قاتارلىقلار.

ئەگەر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى قان بۇزۇلۇشتىن بولسا، شۇنداقلا بۇنىڭ تەسىرىدىن بىماردا قان ئازلىق كۆرۈلسە، بۇ ھالەتتىمۇ يۇقىرىقى يېمەك- ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ.

پەرھىز: بىمار ئاپتاپ ۋە ئوتتىن يىراق قىلىنىدۇ، مېڭىسىنى ئارام ئالدۇرۇش ئۈچۈن ئەقلىي ئەمگەك قىلىشى چەكلىنىدۇ، ياغلىق، ئاچچىق نەرسىلەر ۋە ئۆتكۈر ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا چۈشكەن غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

18 § . چىش ئاغرىقى

قەدىمكى زاماندا ئۆتكەن تېۋىپلارنىڭ بىرلىككە كەلگىنى بويىچە، چىشلاردا ھېس بولمايدۇ، چۈنكى چىش سۆڭەك تەركىپلىك بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ بىر بۆلىكى سۇنۇپ كەتسە ياكى سۇركىلىش بىلەن ئۇپراپ كەتسە، ئۇنىڭدا ئاغرىق بولمايدۇ. لېكىن چىشنى يۇلغاندىن كېيىن بەزىدە ئاغرىق قېپقالىدۇ.

ئەگەر چىشتا سېزىم ۋە ئاغرىق بولسا، چىشنى يولۇۋەتكەندىن كېيىن ئاغرىق يوقال-ماسلىقىنىڭ سەۋەبى نېمە؟

جالىنۇس ئېيتقانكى، «چىشلاردا سېزىم بولىدۇ، يەنى سەزگۈر ئەزالارغا ئوخشاش سېزىم بولىدۇ» - سابىق ئىبن قۇررە بۇ باياننى ياخشى كۆرىدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ دەلىللىرى-نى يېتەرلىك ۋە تولۇق ئىسپات، دەپ بىلىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ۋە يېقىنقى زاماندىكى تېۋىپلارمۇ مۇشۇ پىكىردە بولۇپ، ئۇلار جالىنۇس بىلەن ئوخشاش كۆز قاراشتا.

ئومۇمىي ھالەتلەر چىش ئاغرىقىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ئاجىزلاپ، كۈچىيىپ تۇرىدۇ. بەزىدە كېسەللەنگەن چىش ئەتراپىدىكى چىش مىلىكلىرى ئىششىيدۇ، بەزىدە چىراي ۋە يۈزمۇ ئىششىيدۇ.

سەۋەبى:

1 . چىش ئاغرىقى چىش مىلىكى ئىششىقى بىلەن بىرگە مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىق-تىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ: چىشلارنىڭ ئاغرىقى بەزىدە ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش-

تىن بولىدۇ. ئادەتتە بۇ ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ ھەمدە چىش مىلىكى ئىششىقلىرى ۋە يارىسىنىڭ شىرىكچىلىكىدىن ھاسىل بولىدۇ.

ئالامىتى: چىش ئاغرىقى سوغۇق سۇدىن ئارام تاپىدۇ. ئاغرىقىنىڭ خاراكتېرى بىئارام قىلغۇچى خاراكتېرىدە بولىدۇ. چىش مىلىكلىرىدە ئىششىق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قىزىللىق ۋە لوقۇلداش بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى خاس چىشتا بولغان بولسا، چىش چىرىگەن بولىدۇ ۋە ئاغرىق چىشنىڭ ئۇزۇنلۇقى باراۋىرىگىچە مەلۇم بولىدۇ، ئەگەر نېرۋىلىرىدا بولسا ئاغرىق بەك چوڭقۇرلۇقتىچە مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش:

قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ھىجامەت قويۇلىدۇ، تۆت (چاھار رىگ) تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ھېلىلە ۋە تەمرى ھىندى قاينىتىلمىسى بېرىپ، ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ. ئېغىزغا گۈلاب ۋە سىركە ئېلىنىدۇ. ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، ئۇنىڭغا بىر ئاز كافۇر قوشۇلىدۇ، ئاندىن ئېغىزغا پەقەت گۈل يېغى ئېلىنىدۇ، ئەگەر ئاغرىق زىيادە كۈچلۈك بولسا، يۇقىرىقىلارغا ئەپيۇنمۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەپيۇن تىنچلاندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەي-تىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

چاھار رىگ (تۆت تومۇر) پارىسچە سۆزدۇر. بۇ تۆت تومۇرلار ئىككى كالپۇكتا، يەنى ئىككىسى ئۈستۈنكى كالپۇكتا، ئىككىسى ئاستىنقى كالپۇكتا بولىدۇ. بۇلاردىن قان ئېلىش ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق. ئۇلاردىن قان ئېلىشتا، بېشى يۇمىلاق خاس نەشتەر بىلەن ئېلىنىدۇ. بۇنى ۋەردە دەپ ئاتايدۇ (نەفىيىس).

2. مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى: بەزىدە چىش ئاغرىقى مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ، بۇ خۇسۇسەن چىشلاردا ياكى ئۇلارنىڭ نېرۋىلىرىدا يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى:

چىش ئاغرىش بىلەن لوقۇلداش، چىرايىدا ئېچىشىش، چىش مىلىكلىرىدە ئىششىش ئالامىتى بولمايدۇ. بۇ ئاغرىق سوغۇق سۇ ئىچىش ياكى ئۆزىمۇ ۋە تەبىئىتىمۇ سوغۇق بولغان يېمەك-ئىچمەكلەرنى يېگەندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەرنى يېيىشتىن ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

داۋالاش:

ئەگەر ماددىلىق سوغۇقتىن بولسا، ئايارەج بىلەن ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ، پىننە، ئاقىرقەرھا ۋە يالپۇز قاتارلىقلارنى سىركىدە قاينىتىپ، سۇيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ. ئاقىر-

قەرھا، بۆرە ئەرمىنى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ ۋە شەترەنجى ھىندى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ چىشلارنىڭ تۈۋىگە سۈركىلىدۇ. تەرياقى ئەربىئە، تەرياقى ئەسنان، پۇلۇنيا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، چىشلارنىڭ تۈۋىگە قويۇلىدۇ. تۇز، تېرىق ۋە كونا رەخت قاتارلىقلارنى قىزىتىپ ئىسسىق ئېڭەككە ئۆتكۈزۈلىدۇ. لېكىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش غىزادىن ئىككى سائەت ئىلگىرى ياكى غىزادىن تۆت سائەت كېيىن ئېلىپ بېرىلىدۇ.

تەرياقى ئەسناننىڭ نۇسخىسى:

قۇندۇز قەھرى، ھىلى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، مىئەسەئىلە، ئەپيۇن قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى چارىلەر ياخشى ئۈنۈم بەرمىسە، چىشلار ئالتۇن ياكى كۈمۈشتە ياسالغان كىچىك داغلىغۇچى سايمانلار بىلەن داغلىنىدۇ.

بۇنىڭ داغلاش ئۇسۇلى: دەسلەپتە سايمان قىزىتىلىدۇ، ئاندىن كىچىك نەيچىنىڭ كىرگۈزۈپ، ئېغىز ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ ياكى چىشلارنىڭ ئەتراپىغا خېمىر قويۇپ، كىچىك سۈزگۈچ ياكى قۇلاق كىرىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان كىچىك قوشۇقنى ئېلىپ، ناھايىتى قىزىق زەيتۇن يېغى بىلەن تولدۇرۇپ، ئېرىق چىشنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن دەرھال ئاغرىق توختايدۇ. لېكىن، بۇنىڭ بىلەن چىش سۇنۇپ كېتىدۇ. ئەگەر مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىپ، ئۈنۈمى كۆرۈلمىگەن ۋاقىتتا، ئوت بىلەن دۇئالىنىدىغان چارىلەر قوللىنىلىدۇ ياكى چىش پارچىلىنىۋېتىلىدۇ، پارچىلىنىۋېتىشتە، مىس پوقىنى ئۈزۈم دەرىخى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، پاختا بىلەن چىشلار ئۈستىگە قويۇلىدۇ ياكى سىركىگە 40 كۈن چىلاپ قويۇلغان زەنجىۋىل قويۇلىدۇ، ئاۋۋال باشقا چىشلارغا ياغ سۈركەپ، ئۇلارنى دورىلارنىڭ تەسىرىدىن ساقلاش لازىم.

مىس پوقى - مىس ئېتىلغان ۋاقىتتا چاچرىغان قىسمىدۇر.

3 . ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولغان چىش ئاغرىقى: بەزىدە چىشلارنىڭ ئاغرىقى ئاشقازاندىكى ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ. يەنى ئاشقازان قويۇق، ئۆتكۈر، ناچار ياكى بۇزۇلغان ماددىلار بىلەن ياكى ماددىلارنىڭ مىقدارىنىڭ كۆپ بولۇشى بىلەن تولغان ۋاقىتتا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

بۇ ئاغرىق ھەزىم بۇزۇلۇش، ئاشقازان تولۇپ قېلىش ۋە كەچلىك تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشكارا بولىدۇ.

داۋالاش:

سۈرگۈچى ھەب ياكى ئايارەج ئارقىلىق ئاشقازان تازىلىنىدۇ، لېكىن قۇستۇرۇلمايدۇ، غىزا تاكى ھەزىم بولغىچە ئاز- ئازدىن بېرىلىدۇ.

4. چىشنىڭ يۇلۇنۇپ كېتىشى ۋە سۇنۇشى: بەزىدە ناچار ماددىلارنىڭ چىرىتىش سەۋەبىدىن چىش سۇنۇپ كېتىدۇ ياكى يۇلۇنۇپ چىقىپ كېتىدۇ.

داۋالاش:

ئاقىرقەرھا، ئەپيۇن، كۇندۇر قاتارلىقلارنى سوقۇپ، سۇتتە يۇغۇرۇپ، شۇ ئورۇنغا تاكى ئاغرىق ئارام بەرگۈچە قويۇلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى چارىلەر ئۇنۇم بەرمىسە ي زەيتۇن يېغى ياكى بىرەر تۆمۈر ئارقىلىق تاكى ئاغرىق توختىغىچە چىش داغلىنىدۇ.

5. نەزلىدىن بولغان چىش ئاغرىقى: چىش ئاغرىقى بەزىدە نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ قۇيۇلۇشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭدىن چىش يىلتىزى ياكى ئۇنىڭ نېرۋىلىرى تەسىرگە ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىق بىلەن بىرگە نەزلىنىڭ ئالامىتى مەۋجۇت بولىدۇ.

داۋالاش: مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ ۋە نەزلىنىڭ داۋاسى قىلىنىدۇ. چىشنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن بەتەم يېلىمى، قارىمۇچ پوستى بىخ كەبىر، زەمچە ۋە ھەسەلگە ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

6. چىش قۇرتلاش ۋە ئۇپراش: بەزىدە چىش ئاغرىقى چىش ئىچىگە قۇرت پەيدا بولغانلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا چىشتا تۆشۈك پەيدا بولىدۇ. چۈنكى بۇ تۆشۈكتىن ھۆللۈكلەر كىرىپ بۇزۇلىدۇ. ھەمدە بۇ جايدا قۇرت پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش:

كۇدە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، پىياز ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئۆچكە يېغى ياكى مومدا كۇملاچلاپ قۇرۇتۇپ، كۆيدۈرۈپ ئىسى يەتكۈزۈلىدۇ، بۇنىڭ تەرتىپى كۇملاچنى ئوتتا قويۇپ، بۇنىڭ ئۈستىگە ۋارونكا دۈم قويۇلىدۇ ھەمدە بۇنىڭ بېشى تەرەپكە سۇنغان، قۇرۇت يېگەن چىش تۇتۇلىدۇ، تاكى ئىسنىڭ بۇخاراتلىرى كىرىپ، قۇرۇتلار چىقىپ كەتكۈچە قويۇلىدۇ.

چىش ئاغرىقى مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. چىش ئاغرىقى ئادەتتە يارىغا ئايلىنىدىغان ئىششىقتىن خالىي بولالمايدۇ. بۇنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەر سانسىزلىغان بولىدۇ. مەسىلەن: تاماق سىڭمەسلىك، نىقرەس، سىماب ۋە ئۇنىڭ مۇرەككىباتلىرىنى ئىشلىتىش، ھامىلدارلىق مەزگىلى، چىشلارنى تازىلىماسلىق، ئاچچىق - تاتلىق ۋە ناچار

غىزالارنى قالايمىقان يېيىش قاتارلىقلار. شۇنىڭ ئۈچۈن چىش ئاغرىقىنى داۋالىغان ۋاقىتتا ۋاقىتلىق ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندىن سىرت، ئاغرىقنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى يوقىتىش تەرەپكىمۇ كىرىشىش زۆرۈر. سىماب يېيىشتىن چىش مىلىكى ئىششىغان بولسا، بۇنى يېمەسلىك ئىنتايىن زۆرۈر. نىقرەس كېسەللىكنىڭ ماددىسى سەۋەبىدىن ئىششىق ۋە ئاغرىق بولغان بولسا، نىقرەسنى داۋالاش تەرەپكە يۈزلىنىش لازىم.

ئەگەر ھامىلدارلىق مەزگىلىدە چىشتا ئاغرىق پەيدا بولغان بولسا، ئاغرىق توختىتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ، ساقلىقنى ساقلاش قانۇنلىرىغا رىئايە قىلىش بىلەن باشقا ھېچقانداق چارە قىلىنمايدۇ.

ئەگەر مۇناسىپ بولمىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىشتىن بولغان بولسا، شۇ غىزالار-دىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەمەلىي داۋالاش:

چىش ئاغرىقىنى توختىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىلار ئىشلىتىلىدۇ:

نۇسخا: ئاقىر قەرھا، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، ئاش تۇزى، قىچا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇنۇن ياسىلىدۇ ۋە ئاز- ئازدىن چىشقا سېپىلىدۇ.

ئەگەر چىشتا كاۋاك پەيدا بولغان بولسا ۋە بۇنىڭدا ئاغرىق بولغان بولسا، تۆۋەندىكى نۇسخىنى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ:

نۇسخا: 2.3 گىرام ئەپيۇن بىلەن 2.3 گىرام كافۇرنى ئۆز ئارا بىرلەشتۇرۇپ ياكى قەلەمپۇر يېغى ياكى ئەنجۇر سۈتىدە يۇغۇرۇپ چىش تۆشۈكىگە قويۇلىدۇ، كۈندە بىر نەچچە قېتىم تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن بىرى بىلەن غار- غار قىلدۇرۇلىدۇ.

غار- غار نۇسخىسى: چەمبىل دەرىخى پوستى، سەرەس دەرىخى پوستى، بەرەڭگى كابىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى قاينىتىپ، سۈيىدە غار- غار قىلدۇرۇلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىسى: بەرەڭگى كابىلىدىن 12 گىرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىدە غار- غار قىلدۇرۇلىدۇ، ئەگەر مىدىرلاپ قالغان چىشتا ئاغرىق بولسا، سۇنۇنى مۇغەيلان پوستىنى سۇنۇنى تاماكا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى- ئۈچ قېتىم چىشقا سېپىلىدۇ ياكى تۆۋەندىكى نۇسخا تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

نۇسخا: قورۇلغان زەمچە، قورۇلغان كۆك تۇتىيا، مەستىكى، كەت سەفىد، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل، ئاق لاچىندانە، لاھۇر تۇزى قاتارلىقلاردىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنىڭ

ھەممىسىنى سوقۇپ، ئاسقاپ، سۇنۇن تەييارلاپ ئەتىگەن- كەچتە چىشقا سىپىلىدۇ ۋە ئەپيۇن ۋە زەپەردىن بىر گىرامدىن ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ زىمات قىلىنىدۇ.

ئەگەر چىشتىن يىرىڭ چىقسا ۋە ئاغرىق ئۆتكۈر بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا، چىش مىلىكى ئاقمىسىنى داۋالاش ئۇچۇن قوللىنىلغان داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز: ئەگەر ئاغرىقى كۈچلۈك بولسا، چاينىمىسىمۇ بولىدىغان يۇمشاق، ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالار يېگۈزۈلىدۇ. مەسىلەن: ساگۇدانە، ئارپا ئېشى، تۇخۇم، پەنىر قاتارلىقلار. ئەگەر ئاغرىق پەسەيسە ئادەتتىكى غىزالار بېرىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدىغان چۇچۇمەل يېمەك ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. سوغۇق سۇ بىلەن ئېغىز چايقاشتىن، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىلىدۇ. داۋالاش جەريانىدا ئىتتىرىغىل ۋە باشقا دورىلار ئارقىلىق چوڭ تەرىتى يۇمشىتىلىدۇ.

19 § . چىش مىلىكى قاناش

چىش مىلىكى قاناشنىڭ سەۋەبى، چىش مىلىكلىرىنىڭ قۇۋۋىتى غازىيەسى ئاجىزلاپ، چىش مىلىكىدىكى قاننى چىش مىلىكلىرىگە ئۆزلەشتۇرەلمىگەچكە، چىش مىلىكلىرىگە قان تولىدۇ ۋە يېرىلىپ، قانايدۇ.

چىش مىلىكلىرىنىڭ قانىشى بۇرۇن قاناشقا ئوخشاش بىر تۈرلۈك قاناشتۇر.

چىش مىلىكلىرىنىڭ قۇۋۋىتى غازىيەسى ئاجىزلاپ، چىش مىلىكلىرىگە قان تولۇش ۋە قان تومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشى يارا قاتارلىقلارغا ئوخشاش سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

داۋالاش:

قابىز ۋە كۈچلەندۈرگۈچى سۇنۇن پاراشوكى ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: ئاس يوپۇرمىقى، كۆيدۈرۈلگەن ئەدەس، ئاباشىر، سۇماق، ئەرەب مېۋىسى، موزا قاتارلىقلاردىن سۇنۇن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. زەمچىنى كۆيدۈرۈپ سىركىدە داغلاپ، سوقۇپ چىش مىلىكلىرى ئۇستىگە سىپىلىدۇ. بۇنىڭغا ئىككى ھەسسە تۇز، بىر يېرىم ھەسسە سورى ۋە بىر يېرىم ھەسسە قۇرۇق قىزىلگۈل قوشۇپ تەييارلانسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

زەمچىنى داغلاش ئۇسۇلى: زەمچىنى كۆيدۈرۈپ، بۇنىڭغا سىركە قۇيۇپ داغلىنىدۇ (نەفيىس) .

سورى: قىزىل زەمچە ياكى تەرىخ ناملىق بېلىقنىڭ كۆلىنى كۆرسىتىدۇ. تەرىخنىڭ كۆلى تەرىخنى كۆيدۈرۈپ، چوغقا ئوخشاش قىزىل قىلىپ تەييارلىنىدۇ. تەرىخ بىر غېرىچ

باراۋىرىدىكى بىلىقتۇر. بۇ ئەخلاتى يار خەلات دەرياسىدىن ئەرجىسقا يېقىن جايدىن (ئەرمە-نىيە دۆلىتىدە) چىقىدۇ ۋە تۇزلاپ قۇرۇتۇپ، شەھەرلەرگە ئېلىپ بېرىپ سېتىلىدۇ. بۇ بىلىق ئەزەربەيجاندىنمۇ چىقىدۇ. ياخشىسى كونا بولغىنىدۇر. بۇنىڭ تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. ئۇنىڭ تەسىرى قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىشتۇر (نەفىيس).

ئەمەلىي داۋالاش: چىش مىلىكى قانىغان ھالەتتە تۆۋەندىكى سۇنۇنلار تەييارلاپ ئىشلى-تىلىدۇ.

سۇنۇن نۇسخىسى: ئالتە گىرام زەمچە قازانغا سېلىپ كۆيدۈرۈلىدۇ، (كۆيدۈرۈش ئارىلىقىدا ساپ سىركە سېپىپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر قۇرۇسا ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى قېتىم يەنە سېپىلىدۇ.) ئۇنىڭدىن كېيىن ئانار گۈلىدىن ئۈچ گىرام، ھىراكىس (يېشىل زەمچە) دىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، ھەممىسىنى قوشۇپ سوقۇپ، سۇنۇن تەييارلىنىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: قورۇلغان زەمچىدىن تۆت گىرام، قورۇلغان تۇتىيا، تاباشىر، مەستىكى، كەت سەفىد، كەھرىۋا شەمئى قاتارلىق دورىلاردىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، سۇنۇن تەييارلاپ، ئەتىگەن- كەچتە چىش ئۈستىگە سۈركىلىدۇ ھەمدە 12 گىرام ئاش تۇزىنى 480 گىرام سۇدا ئېرىتىپ، غار- غار قىلدۇرۇلىدۇ. ياكى 12 گىرام زەمچىنى 480 گىرام سۇدا ئېرىتىپ غار- غار قىلدۇرۇلىدۇ.

قىزىل سېغىز، سەنگى جاراھەت، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلاردىن بىر گىرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، بىر دانە ئامىلە مۇرابباسىغا ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئارقىسىدىن تاتلىق ئانار شەربىتىنى 48 گىرام سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلىدۇ ھەمدە غىزادىن كېيىن كافۇر ئېرىتمىسى بېرىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش: بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا، چىش مىدىرلاپ قېلىش كېسەللىكى ئۈچۈن بۇيرۇلغان غىزالار بېرىلىدۇ.

§ 20 . ئىختىناق (گال بوغۇلۇش كېسەللىكى)

ئىختىناقنىڭ مەنىسى، ھاۋانىڭ ئۆپكە ياكى يۈرەككە بېرىشى راۋان بولماسلىقى ياكى قىيىن بولۇشىدۇر، ئۇنىڭ سەۋەبى نەپەس يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى ياكى تارىيىپ قېلىشى بولىدۇ.

مۇتلەق خەنىاق:

بۇنىڭ سەۋەبى، بادامبەز ياكى ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى مۇسكۇللارنىڭ ئىششىقى تەسىرىدىن

بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە گال سىرتقى مۇسكۇللىرىدا ئىششىق بولىدۇ. بۇ مۇتلەق خەتىرى يوق
دېيىلىدۇ.

ئىككى بادامبەز: بۇ ئىككى نېرۋىلىق گۆش (ئاق بەزسىمان گۆش) بولۇپ، گالنىڭ ئىككى تەرىپىدە بولۇپ، تىل تۈۋى ئەتراپىغا (غەلەسمەنىڭ ئىككى مېھرابلىرى ئوتتۇرىسى) جايلاشقان. بۇنىڭ ئۈستىدە كىچىك تىل بولىدۇ. ئىككى بادامبەزدىن شىلىمشىق ھۆللۈك چىقىپ، ئەتراپىنى ھۆللەشتۈرىدۇ. بۇ ھۆللۈك بەزلەردىن 12 - 15 كىچە تۆشۈك ئارقىلىق ئېغىزغا چىقىدۇ. بۇ بەزنىڭ شەكلى بادامغا ئوخشاش بولغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق قويۇلغان. ھەر بىر بەزنىڭ ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 0.8 ئىلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى ئاستىنقى جاغ بۇلۇڭى ئۇدۇلىدا بولىدۇ. ئۇنىڭ سىرتقى يۈزى گالنىڭ ئۈستۈنكى مۇسكۇلى بىلەن تۇتىشىدۇ.

سىرتقى مۇسكۇللار ئىششىقىنىڭ ئالامىتى: بىمار ئېغىزىنى ئېچىپ تىلىنى سىرتقا چىقارسا ئىششىق كۆرۈنىدۇ. ئەكسىچە ئەگەر ئىششىق ئىچكى مۇسكۇلدا بولسا، پۈتۈنلەي ئاشكارا بولمايدۇ.

ئىچكى مۇسكۇللارغا سېلىشتۇرغاندا، سىرتقى مۇسكۇللار ئىششىقىنىڭ خەتىرى ئاز بولىدۇ. چۈنكى ماددىلار سىرتقى تەرەپكە قايتىشقا مايىل بولغانلىقى ئۈچۈن نەپەس يولى پۈتۈنلەي توسۇلۇپ قالمايدۇ.

بۇقرات «ئەبزىما» دا ئېيتقانكى، خەنناقنىڭ ناچار تۈرى ئىششىق، قىزىللىق بويۇننىڭ سىرتىدا مەلۇم بولمايدىغان، ئاغرىقى كۈچلۈك بولۇپ، بىمار بويىنىنى تۈزلىمەي نەپەس ئالالمايدىغان، يەنى نەپەس ئېلىشتا قىيىنلىشىش بولغان تۈردۇر. بۇ تۈرى بىرىنچى كۈندىن تۆتىنچى كۈنگىچە بىمارنى ھالاك قىلىدۇ.

سىرتقى مۇسكۇللار ئىششىقى:

تۈرلىرى:

بۇ ئىششىق قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىلىت تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى:

قاندىن بولغان ئىششىق: بىمارنىڭ يۈزى قىزىل بولىدۇ، گېلىدا ئېچىشىش بولىدۇ، باش ۋە گېلىنىڭ ئەتراپىدىكى تومۇرلار كۆپۈشكەن بولىدۇ، ئۇ تومۇرلاردا لوقۇلداش بولىدۇ، پۈتۈن بەدىنى تەرلەيدۇ، ئېغىز تەمى تاتلىق تۇرۇم ياكى شارابنىڭ تەمىدەك بولىدۇ.

قاندىكى ئۇزۇم شېكرى: قاننىڭ تەمى ئۇزۇمنىڭ سىقىلغان سۈيىدەك تاتلىق بولىدۇ. ئەگەر قان نورمالسىز ھارارەت سەۋەبىدىن قايىنسا ۋە ئۇنىڭدا ئۆزگىرىش پەيدا بولسا، ئۇنىڭ تەمى شاراب تەمىدەك بولىدۇ (نەفىيس).

سەپرادىن بولغان ئىششىق: قاندىن بولغان ئىششىقتا قارىغاندا بوغۇلۇش ئازراق بولىدۇ. چۈنكى سەپرانىڭ ئازلىقى سەۋەبىدىن ئىششىق كىچىك بولىدۇ. لېكىن ئۇسساش، ئېچىشىش، ئاغرىق قاندىن بولغان ئىششىقتا قارىغاندا كۈچلۈك بولىدۇ. قاندىن بولغان ئىششىقتا تارتىشىشتىن بولغان ئاغرىق كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ تۈردە بىمارنىڭ ئېغىزى قۇرۇق ۋە ئاچچىق بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان ئىششىق: بىمارنىڭ چىرايى ۋە كۆزلىرىدە ئىسسىلىش بولىدۇ، چىرايى رەڭگى ئاق بولىدۇ، شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ، ئاغرىقى ئاز ۋە يۇتقاندا قاتتىق قىينىلىش بولىدۇ. ئېغىز تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

سەۋدادىن بولغان ئىششىق: بۇ ئىششىق قاتتىق بولۇپ، رەڭگى قارا بولىدۇ. بىمارنىڭ ئېغىزى قورغاق ۋە چۈچۈمەل بولىدۇ. ئىششىغان ئورۇننىڭ ئۇدۇلىدا تارتىشىش سېزىمى مەلۇم بولىدۇ. سەۋدادىن بولغان تۈرى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ (نەفىيس).

داۋالاش:

قاندىن بولغان ئىششىق: ئىككى تەرەپتىكى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، قان ئاز- ئازدىن بىر نەچچە قېتىم چىقىرىلىدۇ. پاچاقتا ھجامەت قويۇلىدۇ. ماددا بەدەننىڭ تۆۋەنكى تەرىپىگە ماڭغۇچە يۇمشاتقۇچى ھۆقنىلەرنى ئىشلىتىپ، بىمارنىڭ چوڭ تەرىتى يۇمشىتىلىدۇ. تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، سىركە، گۈلاب ۋە سىركەنجۇبىل بىلەن ياكى ئەدەس، كاھۇ ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قايىنتىپ، چىلان شەربىتى ياكى شاتۇت رۇببىسى ۋە كۆك ياڭاق سىركىسى بىلەن غار- غار قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق مەلۇم بولسا، ئۇنىڭغا نەشتەر سانجىپ، كېسەللىك ئورنىدىن قان چىقىرىۋېتىلىدۇ.

ئاخىرقى باسقۇچتا، تازىلانغان ئەنجۈر، شومشا، كۈنۈچە ئۇرۇقى، زىغىر قاتارلىقلارنىڭ قايىنتىلمىسى ۋە يېڭى سۈت، خىيار شەنبەر مېغىزى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا دورىلار بىلەن غار- غار قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر ئىششىقنىڭ رەڭگى قىزىللىقتىن سارغايسا ۋە ئىششىق پىشىپ يۇمشىسا، ئۆزلۈكىدىن ياكى غار - غار دورىنى ئىشلىتىش بىلەن ئېغىز ئالمىسا، بارماقنى ئىسسىق قىلىپ بېسىلىدۇ ياكى تاكى ئىششىق ئېغىز ئالغۇچە ۋە يىرىڭ چىققۇچە مىلنە ھاڭ بىلەن

بېسىلىدۇ.

ئاندىن تاكى زەخىمە يېرىگىدىن يۇيۇپ تازىلانغۇچە كالىنىڭ سېرىق مېيى ۋە ئىسسىق سۇ بىلە ياكى بىنەپشە يېغى ياكى يېگى سۈت، ھەسەل بىلەن غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ، مىلنەھاڭ ـ بۇ بىر سۇلائى بولۇپ، بېشى نەشتەرگە ئوخشاش ئۆتكۈر بولىدۇ ھەمدە بىر نەيچە ئىچىگە قويۇلغان بولىدۇ.

رازى ئېيتقانكى، «بۇ ئەمەلنى مەن ئەھمەد ئىبنى ئىسمائىلنىڭ ۋەزىرىگە قوللانغان ئىدىم، بۇنىڭ بىلەن دەرھال يىرىڭ ۋە ناھايىتى كۆپ قان چىقتى، بىر ئاز قان ئۇنىڭ ئاشقازىنى تەرەپكە قويۇلدى، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇ دەرھال نەپەس ئالدى ۋە ياخشىلىنىپ كەتتى». مېنىڭ بۇ ئەمەلىمۇ شۇ ئاجايىپ ئىشلاردىن قىلىنشمايدۇ، بۇ خوراساندا ماڭا مۇناسىۋەتلىك مەشھۇر ئاجايىپ ئەمەللەردىن ئىدى.

خەنناق ئىششىقنى ئېغىز ئالدۇرغۇچى غار ـ غارلار تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ: يېگى سۈت ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلاردا بۆرە ئەرمىنى، ھىڭ ۋە ئەبابىل مايىقى ئېرىتىلىپ تەييارلىنىدۇ ياكى موزا، ئانار گۈلى، زەمچە، ئانار پوستى قاتارلىقلارغا ئوخشاش قابىز دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن تەييارلىنىدۇ. بۇ تۆردىكى دورىلارمۇ ئىششىقنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ (نەفىيس).

سەپرادىن بولغان ئىششىق: ئالدى بىلەن بىماردىن قان ئېلىنىدۇ، مېۋىلەر قاينىتىلمىسى، خىيار شەنبەر ۋە شىرخىست بېرىلىپ، چوڭ تەرەت يۇمشىتىلىدۇ، ئاندىن يۇقىرىقى دورىلار بىلەن غار- غار قىلىنىدۇ. ئەدەس، شاتۇت رۇبىيسى، كاھۇ ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلار شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. زۇپتى رۇمى، نىترون، قىچا، ياۋا سۇزاپ قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ، گالنىڭ سىرتىغا چېپىلسا، تاكى قانچىلىك ماددا بولسا ماددىلارنى ئىچىدىن سىرتقى تەرەپكە تارتىدۇ. لېكىن ياخشىراقى ماددىنى سىرتقى تەرەپكە ھىجامەت ئارقىلىق تارتىشتۇر.

بەلغەمدىن بولغان ئىششىق: ئۆتكۈر ھۆقنىلەر بىلەن ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: بۇغداي كېپىكى، ئىككىلىملىك، سېرىقچېچەك، ئەنجۈر، توغرىغۇ، تۇز قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىغا قارا شېكەر ۋە ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئاچچىقسۇ ۋە ھەسەل بىلەن ياكى ئۈزۈم رۇبىيسى، سىركەنجىۋىل ئەنسىلى، تۇرۇپ سۈيى، قىچا، ياۋا ئۈزۈم، ئاقىرقەرھا قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ياڭاق پوستى رۇبىيسى بىلەن غار- غار قىلدۇرۇلىدۇ.

ئاخىرىدا ئىششىق پىشقان ۋاقىتتا ئەنجۈر ۋە بۆرە ئەرمىنى قاينىتىلمىسى بىلەن غار-

www.uyghurkitap.com

غار قىلدۇرۇلسا، ئىششىقنى پىشۇرىدۇ ۋە ئىغىز ئالدۇرىدۇ. يۇرەك ئەرمىنى، ھىلىڭ، نۆشۆدۇر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گالغا پۇركۇسە ئىششىقنى تېز ئىغىز ئالدۇرىدۇ.

سەۋدادىن بولغان ئىششىق: ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن ئۇتتۇرىھال ھۆقنە ئارقىلىق بەدەندىن سەۋدا ماددىسى چىقىرىۋېتىلىدۇ ۋە بەلغەمدىن بولغان ئىششىق ئۇچۇن قوللىنىلغان غار ـ غار نۇسخىسى ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئاچچىقسۇ، ئەنجۇر، ياڭاق پوستى رۇبىسى قاينىتىلمىسىغا، شومشا لوئابى ۋە خىيار شەنبەر مىغىزى قاتارلىقلار ئىششىقنى يۇمشىتىش قۇۋۋىتى بولغان دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىچكى مۇسكۇللاردىكى ئىششىق (زەبھە): بەزىدە خەنناقنىڭ سەۋەبى گال ئىچكى مۇسكۇللىرىنىڭ ئىششىقىدىن بولىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئىغىزنىڭ مەلۇم بۆلىكىدە ۋە سىرتىدا مەلۇم تۇرىدىكى ئىششىق كۆرۇلمەيدۇ. بەزى كىشىلەر ئۇنى زەبھە دەيدۇ. گال يۇقىرىدا سۆزلەنگىنىدەك نەپەس ۋە غىزا يولى جايلاشقان بوشلۇقنىڭ نامىدۇر. لېكىن تەبەرى ئېيتقانكى، «يۇتقۇنچاق، قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك مۇسكۇللارنىڭ ھەممىسى گالغا تەۋە.» بۇ چۇشەنچىدىن ئىككى بادامىبەز، تىل تۇۋى، گال ئەتراپىدىكى مۇسكۇللار، قۇلاق تۇۋى ئىچى ۋە سىرتى قاتارلىق ھەممە ئەزالار گالغا تەۋە. شۇنداقلا ئۇ بارلىق ئەزالارنىڭ كېسەللىكى گالنىڭ كېسەللىكى دېيىلىدۇ. شۇڭلاشقا، ئەگەر ئىششىق يۇتقۇنچاقتا بولسا، يۇتۇشقا تەسىر كۆرسەتمەيدۇ، بەلكى نەپەس توختايدۇ. بۇ بەزى ۋاقىتلاردا نەپەس ئېلىشقا توسالغۇ بولۇش سەۋەبلىك ھالاكەتلىك بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان. ئەگەر ئىششىق قىزىلئۆڭگەچتە بولسا، بۇ دەل ئەكسىچە بولىدۇ. بەزىدە يۇتقۇنچاقتىكى ئىششىق شۇنچىلىك چوڭ بولىدۇكى، يۇتۇش توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ يۇقىرىقى بۆلىكىدىكى ئىششىق نەپەسلىنىشنى توختاتقۇدەك چوڭ بولىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا قاتارلىقلار خەنناق، زەبھەنى مەنىداش ھالەتتە بىرىنى ئىككىنچىسىنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىدۇ.

ئىت بوغمىسى (خەنناق كەلبى) مۇ زەبھە ۋە خانىقەگە ئوخشاش ئىت بوغمىسىمۇ خەنناقنىڭ تۇرلىرىدۇر. ئەگەر ئىششىق گال ئىچكى مۇسكۇللىرىدا بولسا، بۇ ئىت بوغمىسى دېيىلىدۇ. بۇ نۆۋەتتىكى بايانلاردىن ئاشكارا بولىدۇ. بەزىدە خەنناقنىڭ سەۋەبى بويۇن ئومۇرتقىلىرىنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشىدىن بولىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى ئۇرۇلۇش ـ سوقۇلۇشتىن ياكى ئۇلارنىڭ مۇسكۇللىرى ۋە تارىمۇشلىرىنىڭ ئىششىقىدىن بولىدۇ. بۇ ئىششىقلار ئۆزىنىڭ كۆرۇلۇش ئورنى ئېتىبارى بىلەن ئومۇرتقىلاردا تارتىشىش پەيدا قىلىپ، ئۇلارنى ئىچكى ياكى سىرتقى تەرەپكە قوزغايدۇ. بەزىدە تەشەننۇج سەۋەبىدىن،

بەزىدە بىرەر ئۆتكۈر ماددا سەۋەبىدىن ئومۇرتقا قوزغىلىپ كېتىدۇ. بۇ ئومۇرتقا جەۋھىرى ۋە ئۇنىڭغا ئالاقىدار تارىمۇش قاتارلىقلارنى يەپ، ئومۇرتقىلارنى ئۆز ئورنىدىن يۆتكىۋېتىدۇ.

بوغمىنىڭ بۇ تۈرى باللاردا ۋە يېشى توشمىغان باللاردا بولىدۇ (نەفىيىس).

ئىچكى مۇسكۇللارنىڭ ئىششىقى سەۋەبىدىن بولغان خەنناقنى كەلبى دەيدۇ.

بۇنىڭ ئىت بوغمىسى دەپ ئاتىلىشتىكى سەۋەب بۇكى، بۇنىڭ ئاتىلىش سەۋەبىنى تەبەرى مۇنداق بايان قىلغانكى، بۇ كېسەللىك ئىتلاردا كۆپ بولىدۇ، خۇددى دائىئۇسسۆئەلەپ (چاچ تۆكۈلۈش) ئومۇمەن تۈلكىدە كۆپ بولغىنىدەك. ئىلگىرىكىلەر خەنناق كەلبىنى يۇتقۇنچاق ئىچىدە بولغان ئىششىقتا ئېيتقان ئىدى. چۈنكى بۇنىڭدا بىمار ئىتتەك ئېغىزىنى ئېچىپ، تىلىنى سىرتقا چىقىرىۋالىدۇ. ئاندىن كىشىلەر ھەر تۈرلۈك ناچار خەنناقنى خەنناق كەلبى دېيىشكە باشلىغان (نەفىيىس).

خەنناقنىڭ بۇ تۈرى باشقا تۈرلىرىدىن ناچاردۇر، بۇ بىرىنچى كۈنىدىن تۆتىنچى كۈنىگىچە بىمارنى كۆپىنچە ھالاك قىلىدۇ.

ئالامىتى: ئەگەر ئومۇرتقا قوزغالغان بولسا، بىمار بېشىنى كۆتۈرەلمەيدۇ ۋە بىرەر تەرەپكە ئايلاندۇرالمايدۇ ھەمدە ئېغىزىنى ئاچالمايدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئىچكى مۇسكۇللاردا بولسا، كۆپىنچە بىمارنىڭ ئېغىزى ئوچۇق تۇرىدۇ ۋە تىلى سىرتقا چىقىپ قالىدۇ. چۈنكى نەپەس يولى كېڭەيگىچە تىلىنى سىرتقا چىقىرىۋالىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ھەر ئىككى تۈردە قان ئېلىنىدۇ، ھىجامەت قويۇلىدۇ، ھۆقنىلەر ئارقىلىق ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ ھەم غار- غار، زىماتلار، ھىجامەت، قاينىتىلما قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئىلگىرى سۆزلىنىپ بولدى. ئەگەر مۇناسىپ بولسا، قوزغىلىپ كەتكەن ئومۇرتقىنى لەگام تىلىغا ئوخشاش سايمان بىلەن ئۆز جايىغا قايتۇرۇشقا تىرىشىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا بۇ سايماننى بىمارنىڭ ئېغىزىغا كىرگۈزۈپ، پۈلتىيىپ چىققان ئورۇن ياردەمچى تەرىپىدىن كۆتۈرۈلىدۇ ۋە باسقۇچى نەرسە بىلەن بويۇن سىرتقى تەرىپىگە ئىتتىرىلىدۇ.

ئەگەر سايمان نەيچە شەكلىدە بولۇپ، ئىچىدە سىرتقا چىقارغىلى بولىدىغان نەشتەر بولسا، يەنى خۇددى مىلىنەھەڭگە ئوخشىسا، سايمان بىلەن ئىششىقنى تىلىش كېرەك. ئومۇرتقىنىڭ قوزغىلىش سەۋەبى ئىششىقتىن بولغان شەرت ئاستىدا تىلىنىدۇ.

ئەگەر بويۇن ئومۇرتقىسى ئۆز ئورنىغا قايتىپ كەلسە، قابىز زىمات تاكى ئومۇرتقا

مۇستەھكەملەنگىچە چېپىلىدۇ. بۇ زىمات ئومۇرتقىلارنىڭ ئورنىغا كېلىشتىن ئىلگىرىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى زىمات يەرلىك ئورۇنغا چاپلىشىپ، بەزى ۋاقىتلاردا ئومۇرتقىنى سىرتقى تەرەپكە تارتىپ، ئۆز ئورنىغا كەلتۈرىدۇ ياكى ئومۇرتقىنى يۆلۈنغا چۈشكەن بېسىم يوقالغۇچە تارتىدۇ. مەسىلەن: مىدەلەكرى، مۇرمەككى، ئاقاقىيا، يېلىم (بۇ ھايۋانلارنىڭ تېرىلىرىدىن ياسىلىدۇ)، سەبرە قاتارلىقلارغا ئىسپىغۇل لوئابى قوشۇپ چېپىلىدۇ.

تەبەرى بىر قىسسە يازغانكى، بىر تۇغۇت ئانىسى رەققى مۇقەييەردىن بىر پارچە ئېلىپ ئايتايتا قويغان، بۇنىڭ بىلەن قىيىر ئېرىگەن، ئاندىن بۇنى بالىنىڭ گەدىنىگە چاپلىغان. بۇ قۇرۇغان چاغدا ئومۇرتقا ئۆز جايىغا كەلگەن.

رەققى ـ بىر تۈرلۈك نېپىز تېرە بولۇپ، خەت يېزىشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

رەققى مۇقەييەر ـ قەتران سۈركەلگەن تېرە.

قىير ـ ئەتران.

تاركۇل ـ قارامتۇل قىزىلغا مايىل بىر خىل ياغ بولۇپ، زېمىندىكى ئىسسىق سۇ چىقىدىغان بولاقلاردىن چىقىدۇ.

يۇقىرىقىغا ئاساسەن ھىجامەتنى كۈچەپ تارتىش بىلەن بەزى ۋاقىتلاردا ئومۇرتقا ئۆز ئورنىغا كېلىدۇ ياكى يۆلۈننىڭ بېسىلىشىنى يوقىتىدۇ.

سۆڭەك ئاجراش (ئەزمى شەجى) ئەگەر تۈيۈقسىز ئومۇرتقىنىڭ مەلۇم بۆلۈكى ئاجـراپ، گال، دىۋارىغا بېسىم چۈشۈرۈپ، ئۇنىڭ بوشلۇقىنى تارايتقان بولسا، بۇ ئەزمى شەجى دېيىلىدۇ.

بۇنىڭ ئەزمى شەجى دېيىلىشىدىكى سەۋەب، بۇمۇ گالدا كۆرۈلىدىغانلىقى ۋە يۇتۇش قۇۋۋىتىنى يوقىتىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر (نەفىس).

ئەزمى شەجى، يەنى شەجا گالغا سانجىلغان ۋە يۇتۇشنى قىيىنلاشتۇرىدىغان سۆڭەككە ئېيتىلىدۇ.

داۋالاش:

ئومۇرتقىلار ئۆز جايىغا كەلتۈرۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قابىز دورىلار زىمات قىلىنىدۇ.

ئىختىناقنىڭ باشقا سەۋەبى: بەزىدە ئىختىناقنىڭ سەۋەبى يۇتقۇنچاقنى ئاچقۇچى مۇسكۇللارنىڭ ھەرىكىتى يوقالغانلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ، بۇنىڭ تەسىرىدە گال يولى تارىيىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭ سەۋەبى ئىچكى مۇسكۇللارنىڭ قۇرغاقلىشىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مۇسكۇللار تارتىشىپ يولى تارىيىدۇ. بەزىدە بۇ ئۆپكە ئىششىقىدىن بولىدۇ.

بۇنىڭ تەسىرىدە ئىختىناق دەرھال كۆرۈلمەستىن، بەلكى تەدرىجىي كۆرۈلىدۇ. ھەتتا بىمارنىڭ دېمى تۇتۇلىدۇ. بۇ ئۆپكە يېرىڭداش، كۆكرەك يېرىڭداش، كاناي ۋە كانايچە ئىششىقى قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدىغان ئىختىناقنىڭ ھالىتىدۇر. چۈنكى كۆكرەك بوشلۇقى شۇ قەدەر كەڭ بولىدۇكى، ئىششىق چوڭىيىپ، بۇنى تولدۇرۇپ، نەپەسنى توختىتىپ قويۇشى مۇمكىن ئەمەس، ئەكسىچە ئىششىق يۇتقۇنچاقتا بولسا، نەپەسلىنىش دەرھال توختايدۇ. چۈنكى نەپەس يولى يۇتقۇنچاق ئىششىقى تەسىرىدىن تارايغان بولىدۇ (نەفىيس).

§ 21 . يۈرەك ئاغرىقى

بۇ نام يۈرەك ئاغرىقىنىڭ مەخسۇس ھالىتىگە ئاساسەن قويۇلغان. بۇنىڭدا يۈرەك ئۇدۇلىدا بىردىنلا تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىق قوزغىلىدۇ، بۇ بەزىدە بىمارنىڭ ئۆلۈپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

تونۇش: بۇ كېسەللىكنىڭ ھەقىقىي ماھىيىتى يوشۇرۇن بولىدۇ، ئوخشىمىغان كىشىلەردە كېسەللىك قوزغىلىش بىلەن كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىدۇ. بەزى كىشىلەر بۇ كېسەللىكنى يۈرەكنىڭ بىر ياكى ئىككى ئائورتا تومۇرى تارىيىشتىن ياكى توسۇلۇشتىن ياكى ئۇزۇقلىنىش تەرتىپى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇنىڭدا بىماردا قان ئازلىق بولىدۇ. بەزى كىشىلەر ئۆزى گۇۋاھ بولىدۇكى، يۈرەك ئارتېرىيەسىنىڭ بىر چوڭ شېخىنى باسقاندىن كېيىن، دەسلەپ يۈرەك ھەرىكىتى تەرتىپسىزلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۈرەكنىڭ سوقۇشى قىسقا ۋاقىت، يەنى يۈرەك بوشاپ كېڭەيگەن ھالەتتە تۇرۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇزۇقلىنىش تەرتىپسىزلىكى سەۋەبىدىن يۈرەككە قان تولۇق يېتىشمەيدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىدىن يۈرەك نېرۋىلىرىغا بېسىم يېتىپ، ئاغرىق ئاشكارا بولىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك قوزغالغان ۋاقىتتا بىمار ئۆلۈپ كەتسە، جەسەتنى يېرىپ تەكشۈرگەندە، يۈرەكنىڭ چوڭايغانلىقى مەلۇم بولىدۇ ۋە يۈرەك قېرىنچىسى قان بىلەن تولىدۇ. ئادەتتە يۈرەك ياكى چوڭ شىريان تومۇرلاردا قانداقلا بولمىسۇن كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: يۈرەك مۇسكۇل ئىششىقى، يۈرەك مۇسكۇلىنى ماي قاپلاش، سىفلىس سەۋەبىدىن چوڭ شىريان ئىششىش، سۇلۇق ئۆسمە، چوڭ شىرياننىڭ ياكى كلاپانلارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، كۆكرەكتىكى كلاپانلارنىڭ سۇلۇق ئىششىقى ياكى ئۆسمە سەۋەبىدىن توسۇلۇشى، كلاپانلارنىڭ قېتىشى ياكى تارىيىشى، يۈرەك ئارتېرىيەسىنىڭ قېتىشى ياكى

ئۇنىڭغا تاش كەپلىشىۋېلىش ياكى ئىششىش ياكى قان ئويۇپ قېلىش سەۋەبىدىن ئۇنىڭدا توسۇلۇش پەيدا بولىدۇ.

يۈرەكنىڭ بۇ كېسەللىكلىرىدە نېمە ئۈچۈن قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ؟

جاۋاب: بەزى كىشىلەر ئۇنىڭ ئەسلىي يىلتىزى نېرۋىغا مۇناسىۋەتلىك، دەپ جاۋاب بەرگەن. بەزى كىشىلەر يۈرەكنىڭ ئوزۇقلىنىشىدا بۇزۇلۇش بولغاندا پەيدا بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. يەنە بەزى كىشىلەر ئائورتىنىڭ ئىششىغان قەۋىتىنىڭ تارتىشىشىدىن بۇ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. لېكىن بەزى ۋاقىتتا جەسەتنى يارغاندا يۈرەكتە بۇ كېسەللىك-نىڭ ھېچقانداق ئالامەتلىرى تېپىلمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا پۈتۈن كۆز قاراشلار بەربات بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپىنچە كىشىلەر يۈرەكتە قاتتىق تەشەننۇج بولۇشتىن بۇ ئاغرىق باشلىنى-دۇ، دەپ قارىغان.

بەزى كىشىلەر بۇ كېسەللىكنى ئىرسىيەتلىك، دەپ قارىغان. بۇ ئاغرىقنىڭ تەسىرى بىلەككىچە تارقايدۇ. بۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك بەزى كىشىلەر يۈرەك ئاسارىتى ۋە ئاغرىقلار يولۇنىڭ شېرىكلەشكۈچى بۆلەكلىرى ئارقىلىق مېڭە ئالدىدىكى توپىسىمان جەۋھەرگە يېتىپ بارىدۇ. ئاندىن بۇنىڭ تەسىرىدە مېڭىدە ئۆزگىرىش بولۇپ، ئەسلىي يىلتىزغا ئالاقىدار مۇناسىۋەتلىك يولدىن ئۇ توپىسىمان جەۋھەر ۋە تۈتاش بۆلەكلەرگە تارقايدۇ، شۇڭلاشقا بۇ توپىسىمان جەۋھەر بۇ نېرۋىلارنىڭ مەركىزى بولىدۇ، ئۇنىڭ بۆلۈنگەن ئورنىدا ئاغرىق بولىدۇ. شۇڭلاشقا يۇقىرىقى ئائورتا ئۆزىنىڭ ئاغرىقنى بويۇننىڭ 3-، 4- ۋە كۆكرەكنىڭ 1-، 2-، 3- نېرۋىلىرىدىكى بۆلۈنۈش ئورنىدا ئۆزگەرتىدۇ. شۇنىڭدەك يۈرەك دالانچىسى ۋە قېرىنچىسىنىڭ نېرۋىلىرى، ئېغىزمان يولۇنىڭ 2-، 8- نېرۋىسىغىچە بۆلۈنۈپ چىقىدۇ ۋە ئېغىزماننىڭ نېرۋىسى بىلەك ۋە ئۇنىڭ ئىچكى تەرىپىگە تارقايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئورۇندا ئاغرىق سېزىلىدۇ، دەپ قارايدۇ.

سەۋەبى:

ئىلگىرىكى سەۋەبى: بۇ كېسەللىك ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەردە، 50 ياشتىن ئاشقانلار-دا كۆپ ئۇچرايدۇ.

كېيىنكى سەۋەبى: كۆپ چېنىقىش، كۆپ دەرد ـ ئەلەم تارتىش، ئاچچىقلىنىش، كۆپ ئويلىنىش، قەۋزىيەتلىك، قورساق ئېسىلىش، ھاراق ئىچىش، نىقرەس ماددىسىنىڭ زەھىرى، دىيابىت، سىفلىس، بەزى يۈرەك كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: چوڭ ئائورتا كلاپان كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار.

ئالامىتى: بۇنىڭ دەۋرى ۋاقىتلىق بولىدۇ. بىمار ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرگەندە،

ئېگىز ئورۇنغا چىققاندا، بەزىدە تاماق يېگەندىن كېيىن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، شۇڭلاشقا كېسەللىك تۇتقان ۋاقىتتا يۈرەك ئۇدۇلىدا قاتتىق ئاغرىق بولىدۇ، بۇ ئادەتتە كۆكرەك سۆڭەكلىرى ئارىلىقىدىن باشلىنىپ، بويۇن، ئېغىز مان، سول تەرەپ تاغاق، سول بىلەك، بەزىدە ئىككى بىلەن مۇسكۇللىرىنىڭ ئاخىرىغىچە، بەزىدە بارماقىچە تارقىلىدۇ. بۇ ئاغرىق شۇنداق قاتتىق بولىدۇكى، بىماردا دەرھال ئۆلۈپ كېتىدىغاندەك سېزىم بولىدۇ ۋە دېمى سىقىلىدۇ. ئاغرىقنىڭ خاراكتېرى بەزىدە نەشتەر سانجىغاندەك، بەزىدە ئوتتا كۆيگەندەك، بەزىدە تارتىشقاندەك ھەر خىل بولىدۇ. ئەگەر ماڭغاندا بۇ كېسەللىك قوزغالسا، بىمار بىئارام بولىدۇ ياكى ئولتۇرۇۋالىدۇ، يۈرىكى ئاغىدۇ، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىدۇ ۋە تۇيۇقسىز ھوشىدىن كېتىدۇ، چىرايى غەمكىن، نۇرسىز بولۇپ، پۈتۈن بەدىنى سوغۇق بولىدۇ، بەزىدە تەرلەشتىن پۈتۈن بەدەن ھۆل بولۇپ كېتىدۇ. تومۇرى ئاستا ۋە ئىنچىكە سوقىدۇ. نەپىسى تېز- تېز بولىدۇ. چوڭقۇر بولمايدۇ، لېكىن بىمارنىڭ ئەس-ھوشى نورمال بولىدۇ. بۇ قوزغالغاندا قوسۇشمۇ بولىدۇ. ئاغرىق باشلانغاندا، ئەگەر بىمار مېڭىشتىن ۋە چېنىقىشتىن دەرھال توختىسا، پۈتۈن ئالامەتلەر دەرھال يوقىلىدۇ. لېكىن بۇ كېسەللىك تەكرار قوزغالسا، قاتتىق ئېغىرلاشسا، ئادەتتىكى سەۋەبلەرگە يۇلۇقاندىمۇ قوزغىلىدۇ ۋە قاتتىق ئاغرىق ئۇزۇنغىچە داۋاملىشىدۇ. ئەتىگەندە كۆپ قوزغىلىدۇ. ئەگەر بىمار ئۇخلىسا، ئاغرىق قويۇپ بېرىدۇ. ئاخىرىدا كېسەللىك قاتتىق تۇتقاندا بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ. لېكىن بەزىدە بىماردا ھېچقانداق ئاغرىق ۋە ئالامەت بولماي تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىدۇ.

تۈرلىرى:

بۇ كېسەللىك ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ: بىرى ھەقىقىي يۈرەك ئاغرىقى؛ يەنە بىرى ساختا يۈرەك ئاغرىقىدىن ئىبارەت.

ھەقىقىي يۈرەك ئاغرىقى:

1. ئومۇمەن 40-50 ياشتىكىلەردە كۆرۈلىدۇ.

2. ئادەتتە ئەرلەردە كۆرۈلىدۇ، چېنىقىش، غەم- قايغۇ ياكى ھەزىم بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك قوزغىلىدۇ.

3. كېچىدە ئاندا - ساندا پەيدا بولىدۇ.

4. بىمارنىڭ يۈرىكى قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە بىمارغا يۈرىكى ئېغىر نەرسىدە بېسىلىپ قالغاندەك بىلىنىدۇ.

5. ئاغرىق پەقەت بىر - ئىككى مىنۇتقىچە داۋاملىشىدۇ، كېسەللىك تۇتقاندا بىمار

خاموش بولۇپ قالىدۇ ۋە ھەرىكەت قىلالمايدۇ.

ساختا يۈرەك ئاغرىقى:

1. ھەر قانداق ياشتىكىلەردە، ھەتتا ئالتە ياشتىكى بالىلاردىمۇ كۆرۈلىدۇ.

2. ئادەتتە ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ، ھېچقانداق ھەرىكەت قىلسىمۇ قوزغىلىدۇ.

3. كېچىدە قوزغىلىدۇ.

4. بەك قاتتىق ئاغرىمايدۇ ۋە بىمارغا يۈرىكى ئېچىلىپ ئازادىلىشىپ كەتكەندەك بىلىنىدۇ.

5. ئاغرىق بىر سائەتتىن بىر يېرىم سائەتكىچە داۋاملىشىدۇ. بىمار ئېگىشىپ قالىدۇ ۋە ماڭالايدۇ.

ساختا يۈرەك ئاغرىقى ئادەتتە بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇش، نېرۋا ئاجىزلاش، تاماكا چېكىش، قەھۋە، چاينى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئاقىۋىتى: يۈرەك ئاغرىقىدىن ھەقىقىي يۈرەك ئاغرىقىنىڭ ئاقىۋىتى ناچار بولىدۇ، بۇ كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا ئۆلۈم ئەھۋالى يۈز بەرمەيدۇ، لېكىن سوزۇلما ھالەتكە ئۆتكەندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئۆلۈم ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش پرىنسىپى: ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن تومۇرلارنى كېڭەيتكۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

كېسەللىك قوزغالغان ۋاقىتتا داۋالاش: كېسەللىك تۇتۇشنىڭ باشلىنىشىدىلا بىمار ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇلىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. كۆڭلى ئېلىشسا قۇستۇرۇلىدۇ. قورساقىدا ئېسىلىش بولسا، يەلنى ھەيدەش، ئاغرىقنى تىنچلاندۇرۇش ۋە ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن خېنە ئەترى ياكى گۈلاب ئەترى ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركىلىدۇ ياكى زەرچىۋە، تانكاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، سەبرە گۈلى يوپۇرمىقىغا سېپىپ ۋە قىزىتىپ كۆكرەككە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

سۈيۈق پۈرىتىلما نۇسخىسى: ئەرقى ئاپېلسىن، ئەرقى بىدمىشكى، ئەرقى گۈلاب، كۆك كەشنىز سۈيى، كۆك قاپاق سۈيى، ساپ سىركىدىن 12 گىرام، ئاق سەندەلدىن ئالتە گىرام ئېلىپ سۈيۈق پۈرىتىلما تەييارلاپ، پۈرىتىلىدۇ، ئىچىشى ئۈچۈن ئىككى بەرىنغ جاۋاھىر مۆھرىنى بەش گىرام جاۋاھىرلار چۈشكەن خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرىگە قوشۇپ، 48 گىرام ئەرقى بىدمىشكى، ئەرقى گۈلاب، ئەرقى ئەنبەر، شەربىتى ۋەرىد مۇكەررەر ياكى ئانار شەربىتى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 48 گىرامدىن ئېلىپ بىرلەشتۈ-

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى

رۇپ، ناھايىتى ئاز مىقداردىن بىر نەچچە قېتىم بېرىلىدۇ.

ئەگەر تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىق قوزغالسا، 48 گىرام سىركەنجىۋىل ساددىگە قايناق سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن جاۋارش كۇمۇنىدىن يەتتە گىرام، ئەرقى گۈلابتىن 96 گىرام ئېلىپ، شەربىتى ۋەرىد مۇكەررەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ھەزىم بولۇشتىن بولغان بولسا، ھەممىدىن بۇرۇن قەۋزىيەت يوقىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن شەربىتى ۋەرد مۇكەررەر، شەربىتى دىنارنىڭ ھەر بىرىدىن 48 گىرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا 144 گىرام ئەرقى گۈلاب ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن نۆشۇدۇر سادده يېگۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ. سېرىق ئوت ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن ئېلىپ، 144 گىرام ئەرقى بەدىيانغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، 48 گىرام قىزىلگۈل گۈلقەنتى قوشۇپ، ئىككى ۋاق يېگۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن ھەببى كەبەد نۆشدارى ئىككى ۋاخ سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

قوزغالمىغان ۋاقىتتىكى داۋالاش: بارلىق چارىلەر بىلەن ساقلىقنى ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىلىدۇ، يۈرەكنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ۋە قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە ئىپار، ئەنبەر، كافۇر، گۈلاب، ئاپپىلسىن قاتارلىقلارغا ئوخشاش يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزگۈچى ۋە خۇش پۇراقلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: جاۋاھىرلار چۈشكەن داۋائىلمىشكى مۆتىدىل، مۇپەررىھى بارىد، جاۋاھىرلار چۈشكەن خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قەۋزىيەتلىكنىڭ شىكايىتى بولسا، قەۋزىيەتنى يوقىتىش ئۈچۈن 48 گىرام قىزىلگۈل گۈلقەنتى بېرىلسە، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

بىمار جاپا ـ مۇشەققەت، روھىي بېسىم، ئېغىر ھەرىكەت ۋە چېنىقىشتىن، غەم ـ قايغۇ ۋە ئاچچىقلىنىشتىن مۇمكىنقەدەر ساقلىنىلىدۇ. بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن مېڭىش ۋە چېنىقىشقا ھەرگىز يول قويۇلمايدۇ، ئېگىز ئورۇنلارغا چىقىش خەتەرلىكتۇر، قوزغاتقۇچى دورىلاردىن، قەھۋە، ھاراق، تاماكا ۋە باشقىلاردىن چەكلىنىدۇ، يېمەك ـ ئىچمەكتە رەتتىپكە سېلىنىدۇ. چۈنكى كېسەللىك قوزغالغاندا غىزا ياخشى ھەزىم بولماي قورساق ئېسىلىدۇ. شۇڭا ئېغىر ۋە تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يېڭىچە داۋالاش: قوزغالغان ۋاقىتتا ئىمائىل نىترائىت پۇرىتىلىدۇ. بۇ بىر ئۈچۈچان سۇيۇقلۇقتۇر، بۇ يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ تېزلىكىنى توختىتىدۇ، ئۇنى ئىككى ـ ئۈچ قېتىم پۇراتقاندىن كېيىن، بىمارنىڭ چىرايى قىزىرىدۇ. باش تومۇرلىرى قان بىلەن تولىدۇ،

ئاندىن يۇرەك بىر قېتىم كۈچلۈك سوقىدۇ ھەمدە ئاغرىق دەرھال يوقىلىدۇ، ئىمائىل نىترائىت قاچىلانغان ئامپۇلنى چېقىپ، دورىنى رومال ۋە باشقىلارغا تۆكۈپ بىمارغا پۇرتىلىدۇ. ئوزۇقلاندۇرۇش: كېسەللىك قوزغالغاندىن كېيىن يەڭگىل، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، بەدەننى كۈچلەندۈرىدىغان غىزالاردىن، مەسىلەن: توخۇ شورپىسى، ساگۇدانە، ئارپا ئېشى، سۈت، ماش ئۇنى، ئوغلاق شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

كۆرسەتمە: بىمارنىڭ قېشىدا ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ قىلماسلىق، غىزاغا بەك تويغۇزىۋەتمەسلىك، كەچلىك غىزانى ئاز دېگەندە ئۇخلاشتىن ئۈچ سائەت بۇرۇن يېگۈزۈش، ئەتىگەندە ھاۋاسى ساپ ئورۇنلاردا سەيلە قىلدۇرۇش لازىم.

22 § . سۇنۇق

سۇنۇق بولسا، سۆڭەك پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشىنى كۆرسىتىدۇ. يەنى بىر سۆڭەكنىڭ سۇنۇپ ئىككى ياكى بىر قانچە بۆلەكلەرگە پارچىلىنىشىدۇر. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، سۆڭەك پۈتۈنلۈكىنىڭ تۇيۇقسىزلا بۇزۇلۇشى سۇنۇق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئومۇمەن سىرتقى زەربە ياكى مۇسكۇللارنىڭ كۈچلۈك قىسقىرىشىدىن بولىدۇ.

سەۋەبى:

سۆڭەك سۇنۇشنىڭ سەۋەبلىرى ئىككى خىل بولىدۇ:

بىرىنچى سەۋەب: سۆڭەكتە ئاجىزلىق ۋە سۇنۇش شارائىتى پەيدا بولىدۇ، بۇ ئەسبابى سابىقە، ئەسبابى مۇھىنە دېيىلىدۇ، ئىككىنچى سەۋەب، ئۇنىڭ پائالىيىتى بىلەن سۆڭەك سۇنۇپ كېتىدۇ، بۇ ئەسبابى ۋاسىلە دېيىلىدۇ.

ئەسبابى سابىقە: بىرىنچى تۈردىكى سەۋەبلەر بىر قانچە بۆلەكلەرگە بۆلىنىدۇ، مەسىلەن: سۆڭەكنىڭ ئورنى، بىمارنىڭ يېشى، جىنسى بەزى مەخسۇس كېسەللىكلەر.

1 . سۆڭەكنىڭ ئورنى: بەزى سۆڭەكلەر ئاناتومىيەلىك ئورنىدىكى خۇسۇسىيەتلەر بىلەن باشقا سۆڭەكلەرگە سېلىشتۇرغاندا نىسبەتەن زىيادە سۇنىدۇ، مەسىلەن: ئوڭ قول ياكى ئوڭ پۇتى بىلەن كۆپ ئىشلەيدىغان كىشىلەردە ئوڭ تەرەپتىكى سۆڭەكلەر كۆپ سۇنىدۇ. مۇشۇنىڭدەك ئۇزۇن، نېپىز سۆڭەكلەر زىيادە ئېغىرلىق كۆتۈرۈش، قاتتىق بېسىمغا ئۇچراش ياكى قاتتىق كۈچەش بىلەن ئاسان سۇنۇپ كېتىدۇ. مەسىلەن: قوۋۇرغا، بىلەك، يۇقىرىقى بىلەك، يوتا، پاچاق سۆڭەكلىرى قاتارلىقلار.

چوڭقۇر سۆڭەكلەر، بۇنىڭ ئەتراپىدا قېلىن تارمۇشلار بولىدۇ ھەم ھەر تەرەپتىن

مۇستەھكەم تالالىق پەردىلەر ئوراپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: ئومۇرتقا تۇۋرۇكىدىكى ئومۇرتقىلار ۋە داس سۆڭىكى ئىنتايىن ئاز سۇنىدۇ، ئەگەر بۇ جايغا بىرەر قاتتىق زەربە يەتسە، مەسىلەن، ئېغىر نەرسىلەر ئارراق بېسىلغان قاتناش ھارۋىلىرى ئاستىدا قېلىش ياكى ئىنتايىن ئېگىز جايدىن چۈشۈپ كېتىش ياكى قاتناش قوللىرى ئارىلىقىدا بېسىلىپ قالسا، بۇنداق ھالەتلەردە بۇ سۆڭەكلەرمۇ سۇنۇپ كېتىدۇ. سۇنجاق سۆڭىكى ياكى كۆكرەك تۆش سۆڭىكى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش بەزى سۆڭەكلەر ئىنتايىن ئاز سۇنىدۇ، ئەكسىچە بۇنىڭ بەزى سۆڭەكلىرى ئىنتايىن كۆپ سۇنىدۇ، مەسىلەن، يوتا سۆڭىكى ياشانغانلاردا كۆپ سۇنىدۇ.

2. بىمارنىڭ يېشى: ئىككى ياش بىلەن تۆت ياشنىڭ ئارىلىقىدا سۆڭەكلەر كۆپ سۇنىدۇ، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا سۆڭەكلەرنىڭ ئاجىز بولىدۇ، 5-6 ياشقىچە بالا ياخشى مېڭىشقا باشلايدۇ ۋە بالىنىڭ مېڭىسى تەرەققىي قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ۋاقىتتا سۇنۇق ئاز كۆرۈلىدۇ، لېكىن ئالتە ياشتىن كېيىن بالا تېز يۈگرەيدۇ، سەكرەيدۇ ۋە قاتتىق ئويناشقا باشلايدۇ، بۇ سەۋەبتىن بۇ ياشتا سۆڭەك كۆپ سۇنۇپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 55-80 ياشقىچە سۇنۇق ناھايىتى كۆپ يۈز بېرىدۇ. ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلۈشىنىڭ سەۋەبى بولسا، ئۇلارنىڭ سۆڭەكلىرىدە تۇپراق ماددىسى كۆپىيىپ كېتىش سەۋەبىدىن سۆڭەكلەر چۈرۈكلىشىپ قالىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ ئېلاستىكلىق كۈچى يوقىلىدۇ، ئىككىنچى، مۇسكۇللار ۋە ئۇنىڭ كۈچلىرى ئاجىز بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ تېز سۇنۇپ كېتىدۇ.

3. جىنس پەرقى: بەش ياشقىچە بولغان ئوغۇل بالىلارغا قارىغاندا قىز بالىلاردا كۆپ بولىدۇ، ئۇنىڭ نىسبىتى 5:2 بولىدۇ، چۈنكى قىز بالىلارنىڭ سۆڭىكى زىيادە نازۇك بولىدۇ، بەش ياشتىن كېيىن، بالىلار زىيادە ئويناشقا باشلايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن قىز بالىلاغا نىسبەتەن ئوغۇل بالىلاردا سۇنۇق كۆپ كۆرۈلىدۇ، ھەتتاكى 15 – 20 ياش ئارىلىقىدا نىسبەت تەخمىنەن 8:1 بولىدۇ، 20 ياشتىن كېيىن تەدرىجىي ئازىيىشقا باشلايدۇ. لېكىن ئومۇمىي ھالەتتە ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەردە ئىككى ھەسسە كۆپ بولىدۇ.

4. بەزى كېسەللىكلەر: مەسىلەن: نىقرەس، دائىۋلھەپرى، خانازىر، سەرتان قاتارلىق كېسەللىكلەردىن سۆڭەكنىڭ سۇنۇش پۇرسىتى ئاشىدۇ، ئادەتتىكى زەربە تېگىشمۇ سۆڭەكنىڭ سۇنۇشىغا سەۋەب بولىدۇ، لېكىن سۆڭەك يۇمشاپ كېتىش بەك ۋە راخىت كېسەللىكىدىن سۆڭەك تېخىمۇ ئاسان سۇنۇپ كېتىدۇ، مۇشۇنىڭدەك يەرلىك ئورۇندىكى سۆڭەك چىرىش، سۆڭەك ئۆلۈش، سۆڭەك شالاڭلىشىش، يۇلۇن كېسەللىكلىرى، ئۆسمىدىن سۆڭەكنىڭ زەخىملىنىشى، سۆڭەككە سىل ماددىسىنىڭ تارقىلىشى، سۆڭەك جەۋھىرى ئىش-

شىقى ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ۋە باشقا سەۋەبلەردىن سۆڭەكتە سۇنۇش شارائىتى پەيدا بولىدۇ، بۇ تۈردىكى سۇنۇق كېسەللىكتىن بولغان سۇنۇش دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەبابى ۋاسىلە: بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ، بىرى سىرتقى ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇش، يەنە بىرى مۇسكۇللارنىڭ پائالىيىتى

1. ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇش: ①يەرلىك ئورۇنغا تاياق تېگىش بىلەن سۆڭەك سۇنىدۇ. مەسىلەن: مېڭىۋاتقان ھارۋىنىڭ ئۆرۈلۈپ كېتىشى، توپ ئوقى ياكى مىلتىق ئوقى تېگىش ياكى يىقىلىپ چۈشۈش ۋە باشقىلارنىڭ تەسىرى. ②زەربە قايسى ئورۇنغا تەگسە سۆڭەك شۇ ئورۇندىكى سۆڭەك سۇنىدۇ، مەسىلەن: ئېگىز ئورۇندىن سەكرەش، يىقىلىپ چۈشۈش، ئېگىزدىن ئېغىر نەرسىنىڭ بەدەن ئۈستىگە چۈشۈشى، ئەزانىڭ تولغىنىشى ۋە باشقىلاردىن سۇنۇش يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭ بىر ياخشى مىسالى شۇكى، بىرەر كىشى ئۆگزىدىن تىك چۈشسە ھەممىدىن ئىلگىرى ئۇنىڭ پۇتى يەر بىلەن ئۇچرىشىدۇ ھەمدە پۇتىدىن زەربىنىڭ تەسىرى ئۈستىدىكى باشقا ئەزالارغا تەدرىجىي يېتىپ بارىدۇ، شۇڭلاشقا مۇشۇنىڭدەك چۈشۈش بىلەن ئۇنىڭ پاچاق سۆڭىكى سۇنۇپ كېتىدۇ ياكى دەز كېتىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ يوتىسى ياكى ئومۇرتقا سۆڭەكلىرى، بەزىدە مېڭە ئاستى سۆڭىكى، يۇقىرىقى بىلەك، بىلەك، ئوقرەك ياكى تاغاق سۆڭىكى سۇنىدۇ. بەدەننىڭ ئېغىرلىقى تۈپەيلىدىن ئۇزۇن سۆڭەكلەرگە بېسىم تېز يېتىدۇ، شۇڭا ئۇزۇن سۆڭەك ئاسان سۇنىدۇ. سۆڭەك سۇنۇش قايسى ئورۇندا بولسا، شۇ ئورۇننىڭ سۆڭىكى سۇنىدۇ، بۇ ئۇرۇلۇش كۈچىنىڭ ھالىتى ۋە ئۇنىڭ يۆنىلىشىگە باغلىق.

2. مۇسكۇللارنىڭ پائالىيىتى: بەزىدە سۆڭەك سۇنۇشنىڭ سەۋەبى، ئومۇمەن تىز سۆڭىكى ۋە بىلەك بېشىدىكى بەزى مۇسكۇللارنىڭ كۈچلۈك قىسقىرىشىدىن يۈز بېرىدۇ، ئۇزۇن سۆڭەكلەردە مۇسكۇللار كەم بولىدۇ، بەزىدە ئانىنىڭ قورسىقىغا زەربە تېگىش بىلەن ھامىلىنىڭ سۆڭەكلىرى سۇنۇپ كېتىدۇ. گەرچە بەزىدە ئانىسىغا بىرەر زەربە تەگمىسىمۇ، بالا تۇغۇلغاندىلا سۆڭىكى سۇنۇق تۇغۇلىدۇ.

سۇنۇقنىڭ تۈرلىرى: سۇنۇق يېپىق سۇنۇق، ئوچۇق سۇنۇق، كۆپ ئورۇنلۇق سۇنۇقتىن ئىبارەت ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلىنىدۇ.

يېپىق سۇنۇق بۇ ئاددىي سۇنۇق دەپمۇ ئاتىلىدۇ، بۇنىڭدا سۆڭەك ئاددىي شەكىلدە سۇنىدۇ، لېكىن سۇنغان ئورۇن تېرىسى ۋە شىللىق پەردىسىدە زەخىملىنىش بولمايدۇ.

ئوچۇق سۇنۇق بۇ ئوچۇق قالغان سۇنۇقمۇ دەپ ئاتىلىدۇ، بۇنىڭدا سۇنغان ئورۇندىكى تېرە ياكى شىللىق پەردە زەخىملىنىدۇ، تېرە ۋە شىللىق پەردە بەزىدە ئەسلىي زەربە

سەۋەبىدىن زەخىملىنىدۇ، بەزىدە سۇنغان سۆڭەك ئۇلارنى تېشىۋېتىدۇ. ئۇچۇق سۇنۇقتا ئومۇمەن ئوفۇنەت پەيدا بولىدۇ ھەمدە ناۋادا مۇشۇنداق بولسا، كۆپىنچە ھاياتقا خەتەر ئېلىپ كېلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق سۇنۇققا قارىتا بەزىدە دەستىكار ئۇسۇلى ئارقىلىق دەرھال ئەزا كېسىپ ئېلىۋېتىلىدۇ.

سۆڭەكنىڭ بىر قانچە ئورۇندىن سۇنۇشى: بۇنى بەزى كىشىلەر ئارىلىشىپ كەتكەن سۇنۇق دەپمۇ ئاتايدۇ، بۇنىڭدىن پەقەت سۆڭەك سۇنۇپلا قالماستىن، بەلكى بىرەر مۇھىم ئەزامۇ كېسەللەنگەن بولىدۇ. مەسىلەن: سۇنۇق سەۋەبىدىن مېڭە، ئۆپكە ياكى دوۋساق ۋە سۈيدۈك كانالچىسى قاتارلىقلار زەخىملىنىش. بۇ ئەگەشمە كېسەللىكلەر بەزىدە ئەسلىي زەربىدىن پەيدا بولىدۇ ۋە بەزىدە سۆڭەكنىڭ بىرەر ئۆتكۈر ئۇچلۇق پارچىسى ئۇ ئەزالارغا كىرىپ كېتىشتىن بولىدۇ.

سۇنۇقنىڭ يۇقىرىقىدەك بۆلۈنىشى شەكىلگە ئاساسەن بۆلۈنگەن، لېكىن ئۇنىڭدىن باشقا ئۇنىڭ نۇرغۇنلىغان تۈرلىرى بولىدۇ، مەسىلەن: سۆڭەك بەزىدە تولۇق سۇنىدۇ (كەسىر كامىل) ۋە بەزىدە تولۇق بولمىغان شەكىلدە سۇنىدۇ، لېكىن بىرىنچى ھالىتى كۆپ ئۇچرايدۇ.

تولۇق بولمىغان سۇنۇش ياكى قىسمەن سۇنۇش: بۇ بىر قانچە تۈرلۈك بولىدۇ: ① كەسىر سادئى ياكى كەسىر سەدئى؛ ② كەسىر خەر ئۇبى؛ ③ كەسىر شەفوئى؛ ④ كەسىر ساقىب

كەسىر سادئى ياكى كەسىر سەدئى: بۇنىڭدا سۆڭەك سىزىققا ئوخشاش يېرىلىدۇ، بۇ خىل يېرىلىش كۆزگە كۆرۈنگەندەك ئاشكارا بولمايدۇ، (سەدئى - يېرىلىش) بۇنىڭ ئورنى ئادەتتە ياپىلاق سۆڭەكلەردۇر. مەسىلەن: باش سۆڭىكى ۋە پۈتىنىڭ سۆڭەكلىرى ھەمدە تاغاق سۆڭىكى. بۇ تۈردىكى سۇنۇق ئومۇمەن ئىنچىكە ۋە سىزىققا ئوخشاش بولىدۇ، سۇنۇقنى تۇتۇش ۋە بېسىش بىلەن بىلگىلى بولمايدۇ، ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن تېرىمۇ زەخىملەنـ ـگەن بولسا، زەخىمە ئارقىلىق بۇنىڭغا دىياگنوز قۇيۇشقا بولىدۇ.

بۇ سۇنۇق بەزى ۋاقىتلاردا خەتەرلىك بولىدۇ، يەنى بۇنىڭ بىلەن سۆڭەكنىڭ پەردىسى ياكى يىلىكىدە ئومۇمەن خەتەرلىك ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ بارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

كەسىر جەرئوبى (خور ئوپ پىشمىغان شاخ) : بۇنىڭدا سۆڭەك، كۆك ۋە ھۆل يېڭى شاخنى ئېگىش بىلەن ئۇنىڭ بەزى تالالىرى ئۈزۈلۈپ ۋە بەزى تالالىرى تولغىشىپ ئېگىلگەـ ـنگە ئوخشاش سۇنىدۇ، بۇ ئەھۋال كۆپرەك بالىلاردا ئۇچرايدۇ، چۈنكى بۇلارنىڭ سۆڭىكى

يۇمشاق ۋە ئېلاستىك بولىدۇ، بەزىدە ياشانغانلارنىڭ قوۋۇرغىلىرىمۇ مۇشۇ ھالەتتە سۇنىدۇ.

بۇ تۈردىكى سۇنۇقنىڭ ئىلاجى سۇنۇق ئورنىنىڭ ئېتىبارى بىلەن ئوخشاش بولمايدۇ. ئەگەر بۇ ياپىلاق سۆڭەكتە كۆرۈلگەن بولسا ھەمدە ئىچكى مۇھىم ئەزالاردا بىرەر ئاپەت بولمىسا، ئارام ۋە راھەت يەتكۈزگۈچى ھەمدە ياللۇغقا قارشى بولغان چارىلەر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ئۇزۇن سۆڭەكلەردە كۆرۈلگەن بولسا، ئەھۋالغا قاراپ سۆڭەكنى بېسىپ تۈز قىلىپ، تېڭىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يېپىق سۇنۇققا ئوخشاش تاختايلار بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ، لېكىن بىمارنى بىھوش قىلىپ سۇنۇقنى تولۇق شەكىلدە مۇكەممەل قىلىپ ئورنىغا چۈشۈرۈش، يەنى سۆڭەكنى سوزۇپ ئاندىن كېيىن ئۆز جايىغا كەلتۈرۈپ تېڭىپ قويۇش لازىم.

كەسىر شەتۋى (شەتيە) : ئەگەر قىلىچ، بولقا ياكى بىرەر ئۆتكۈر سايمان زەربىسىدىن سۆڭەك سۇنسا ياكى تۇيۇقسىز بىرەر ھادىسىگە ئۇچراشتىن سۆڭەك سۇنسا، بەزىدە سۆڭەك ئۇچلۇق بولۇپ سۇنىدۇ، بەزىدە ئايرىلىدۇ، بەزىدە پارچىلىنىپ، سۆڭەك پارچە - پارچە بولۇپ، مۇسكۇلىنى تېشىپ چىقىدۇ، شۇنىڭ ئۇچۇن ئۇ ئىككىسىنى پەرقلەندۈرۈش لازىم. چۈنكى بۇ ئوچۇق سۇنۇق بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن سۆڭەك پارچە پارچە بولغان بولسا ياكى ئۈزۈلۈپ كەتمىگەن بولسا، ئۇنى تامامەن چىقىرىش لازىم. ئەگەر ئۇ پارچە يۇمشاق توقۇلمىلار بىلەن ئوبدان تۇتاشقان ۋە بىرلەشكەن بولسا، ئۇنى ئەسلى ئورنىغا كەلتۈرۈپ ئەھۋالغا قاراپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

كەسىر ساقىب: بۇ مۇسكۇلنى تىشىپ چىققۇچى سۇنۇق بولۇپ، بۇ ئىنىسقابى ئەزمى (سۆڭەكتە تۆشۈك بولۇش) مۇ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئومۇمەن، پىچاق، قىلىچ، نەيزە، ئوق قاتارلىقلار تەسىرىدىن زەخمىلىنىپ كېلىپ چىقىدۇ. بۇ تۈردە كۆپىنچە ۋاقىتلاردا خەتەر ناھايىتى كۆپ بولىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ بىلەن ئۆتكۈر تۈردىكى جاراھەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەزىدە ئىچكى ئەزالار قوشۇلۇپ كېسەللىنىلىدۇ.

ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن بىرەر ئەگەشمە كېسەللىكى بولمىسا، باشقا ئوچۇق سۇنۇققا ئوخشاش ئىلاج قىلىنىدۇ. لېكىن ئومۇمەن بۇنىڭدا سۆڭەك سۇنىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن تاختا ۋە باشقىلارنى قويۇپ تېڭىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولمايدۇ. تولۇق سۆڭەك سۇنۇشمۇ قىيپاش سۇنۇق، ئۇزۇنىسىغا سۇنۇش دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ، قىيپاش سۇنۇقتا، سۆڭەك قىيپاش سۇنىدۇ، ئۇزۇنىسىغا سۇنۇشتا، سۆڭەك ئۇزۇنىسىغا سۇنىدۇ.

ئۇ بارلىق ئەھۋاللاردا سۇنغان سۆڭەكنىڭ ئىككى باشتىكى يۈزى تەكشى بولمايدۇ، ئىككى بېشىدا چىشسىمان شەكىل پەيدا بولىدۇ، بۇنى جۈپلىگەن ۋاقىتتا بىرى ئىككىنچىسى

بىلەن جىپسىلىشىپ بىرلىشىدۇ، ناۋادا ئۇزۇن سۆڭەك بوغۇم ئەتراپىدىن سۇنغان بولسا، بەزىدە سۆڭەكلەرنىڭ جىسمى ئۇنىڭ بۇلۇتسىمان توقۇلما ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ ھەمدە بۇ ئورۇننىڭ ھەرىكىتى توسۇلىدۇ، بۇ تۈردىكى سۇنۇق كەسىر مۇدغەم ياكى كەسىر مۇنغەرىز دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ ئەھۋالدا سۆڭەك سۇنۇشىنىڭ ئالامەتلىرى تېپىلمايدۇ.

ئەگەر بىر سۆڭەك بىر قانچە جايدىن سۇنسا، بۇ كەسىر مەتەئەددەد دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر سۆڭەك ئۇۋۇلۇپ كەتكەن بولسا، پارچە پارچە بولغۇچى سۇنۇق دېيىلىدۇ.

كەسرى رەھمى: بۇنىڭدا ئايالنىڭ قورسىقىغا زەربە تېگىش ياكى بىرەر باشقا سەۋەبتىن بالىياتقۇ ئىچىدىكى بالىنىڭ سۆڭىكى سۇنۇپ كېتىدۇ.

كەسىر خىلقى: بۇ بالا تۇغۇلغان ۋاقىتتا بالىياتقۇنىڭ قىسقىرىشىدىن ياكى تۇغۇت ئانىسى ۋە باشقا تۇغۇت سايمانلىرىدىن سۇنۇق يۈز بېرىدۇ.

سۆڭەك سۇنغان ئورۇندىن موي ئۈنۈش: (كەسىر شەئرى) (شەئىر - چاچ) بۇنىڭدا سۆڭەك ئىچىگە شېشىگە ئوخشاش چاچ ئۈنىدۇ.

كەسىر زاتى: بۇنىڭدا بىرەر كېسەللىكتىن سۆڭەك ئىنتايىن ئاجىزلاپ، ئادەتتىكى ئۆرۈلۈشتىن ئۆزلۈكىدىن سۇنۇپ كېتىدۇ.

سۆڭەك بوغۇم سۇنۇقى: بۇنىڭدا سۆڭەكنىڭ بوغۇم يۈزى سۇنىدۇ.

ئالامىتى:

مەسىلەن: ئاغرىق، ئىششىق، ئەزالارنىڭ ھەرىكەت قىلالماسلىقى ھەمدە بەزى خاس ئالامەتلەر، مەسىلەن: سۆڭەك ئۆز جايىدىن چىقىپ كېتىدۇ.

زەيغان: سۇنغان ئورۇننىڭ يۆتكىلىشىدىن سۆڭەكتىن ئاۋاز چىقىش، خەشخەشە: بوغۇمدىن باشقا ئورۇندىن سۆڭەك ئېگىلىش.

شەكىل ئۆزگىرىش: ئەزا شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى، مەسىلەن: ئەزانىڭ تولغىنىپ قېلىشى، مايماق بولۇپ قېلىشى، بۇ ئومۇمەن زەربىدىن ھاسىل بولغان بولۇپ، سۆڭەك سۇنۇشىنىڭ سەۋەبىنى پەيدا قىلىدۇ ۋە بەزىدە مۇسكۇللارنىڭ قىسقىرىشىدىن شەكىلدە ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ، قوۋۇرغىلاردا، پۈتنىڭ سۆڭەكلىرى ۋە تاغاق سۇنۇقلىرىدا ئۆزگىرىش ئومۇمەن يەڭگىل بولىدۇ.

خەشخەشە ياكى سەرىر: بۇ سۇنغان سۆڭەكنىڭ ئىككى بېشىنىڭ سۈركىلىشىدىن پەيدا بولغان ئاۋازدۇر.

بۇ ھالەتتە ئاغرىق بەزىدە پەقەت ئادەتتىكىدەك ۋە يەڭگىل بولىدۇ، بەزىدە ئاغرىقنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن بىمار داۋاملىق توۋلايدۇ، بۇ ئاغرىق ئومۇمەن باشلىنىشتا ناھايىتى قاتتىق

بولىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاستىلا ئاستا پەسىيىدۇ ھەمدە ئاخىردا يوقىلىدۇ، ئەگەر ئەزا مىدىرلىتىلسا ئاخىرىدىمۇ ئاغرىق مەلۇم بولىدۇ، ناۋادا كېسەللەنگەن ئەزانى سىلىسا ياكى بارماق بىلەن ئايلاندۇرسا، سۇنغان ئورۇن ئۈستىگە بارماق تەگسىلا بىمار قاتتىق ئاغرىنىش شىكايىتىنى قىلىدۇ.

ئىششىق سۇنغان ئورۇندا دەرھال پەيدا بولمايدۇ، بەلكى بۇ ئورۇنغا ماددىلار قۇيۇلسا ئىششىق ئاشكارا بولىدۇ. ئىششىق بەزىدە سۆڭەكنىڭ بىر قانچە ئورۇندىن سۇنغاندا پەيدا بولىدۇ، بۇ ئۈزۈلگەن چوڭ تومۇرلاردىن قان ئېقىپمۇ ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

سەمەر قەندى ئەگەر سۆڭەكنىڭ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشى چوڭ بولسا ھەمدە ئۇنىڭ پارچىلىرى بىرى يەنە بىردىن تامامەن ئاجرىغان بولسا، ھەتتاكى بەزى پارچىسى ئىچىگە، بەزى پارچىسى سىرتىغا چىقىپ قالغان بولسا، ھەمدە ئەزادا بىر تەرىپى كۆتۈرۈلۈپ، يەنە بىر تەرىپىدە چوڭقۇرلۇق ئاشكارا بولسا، مۇشۇنداق ھالەتتە سۆڭەكنىڭ سۇنغانلىقىنى قاراپ بىلگىلى بولىدۇ. ئەگەر سۆڭەكنىڭ پۈتۈنلۈك بۇزۇلىشى چوڭ بولمىسا ھەمدە تولۇق پارچىلانمىغان بولسا، سىلاش ۋە چېكىش بىلەن ئۇنى بىلگىلى بولىدۇ، چۈنكى سىيلاش بىلەن ئەزانىڭ ئىچىدىكى ئېگىز- پەسلىك مەلۇم بولىدۇ. بەزىدە سىلاش ياكى ئەزانى مىدىرلىتىش بىلەن قۇلاققا سۆڭەكنىڭ سۈركەلگەن ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ.

بەدەندىكى ئەگەشمە ئالامەتلەر: بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

بىرىنچى، دەرھال پەيدا بولىدىغان تەسىرلەر، مەسىلەن: يېرىلىش ۋە قاناش، بۇ ھالەت ئېتىبارى بىلەن ئوخشىمىغان تۈرلەرگە بۆلىنىدۇ.

ئىككىنچى، بۇ ئەگەشمە ئالامەت بولۇپ، كېيىن پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: قىزىتما، بۇ قىزىتما پەقەت زەخىم سەۋەبىدىن ئوفۇنەتسىز پەيدا بولىدۇ، بالىياتقۇ زەخىملىنىپ، بىر ئىككى كۈندىن كېيىن كۆرۈلىدۇ ۋە بەزى بىمارلار جۇملىدىن ھاراقكەشلەردە جۆيلۈش، تىترەش كۆرۈلىدۇ، بۇنىڭدىن ساقلىنىش ئۈچۈن كېسەللەنگەن ئەزانى ھەرىكەتتىن قاچۇرۇشنىڭ چارىسىنى قىلىش مۇناسىپتۇر، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ مەقسەتتە ئەزانى ھەرىكەتتىن توختىتىدىغان زىماتلار چىپىلىدۇ.

سۆڭەكنىڭ تۇتىشىش كەيپىياتى: سۆڭەك سۇنغاندىن كېيىن سۆڭەكنىڭ تۇتىشىشىنىڭ كەيپىياتى بولسا، باشقا يۇمشاق ئەزالاردا بولىدۇ، يەنى ئۈزۈلگەن قان تومۇرلاردىن قان چىقىپ، سۆڭەكنىڭ ئىككى بېشىدىن ئارىلىق ئورنىنى تولدۇرىدۇ ھەمدە ئۇنىڭدىن كې-يىن، بۇ ئۇيۇپ تالالىق توقۇلمىغا ئۆزگىرىدۇ، بۇ ئاخىرىدا سۆڭەك بولىدۇ، بۇ يېڭى توقۇلمىنىڭ سۆڭەككە ئايلىنىشىدا كۆپرەك سۆڭەك پەردىسى رول ئوينايدۇ، بۇ پەردە

ئازراق قان بىلەن تولۇپ قېلىنلايدۇ، بۇنىڭ بىلەن تالالىق توقۇلما شەكىللىنىدۇ، ئۇ توقۇلما قان ئۇيۇلمىسى شەكىللەندۈرگەن توقۇلما بىلەن بىرلىشىدۇ، بۇنىڭ بىلەن سۆڭەك-نىڭ ئىچى ۋە ھەر بىر ئورۇن ئۇستىدە تۈگۈنچە (دەشبىز) ياسايدۇ. ئىچكى كۆپۈش دەشبىز نەقۋى (سۆڭەك جەۋھىرى)، سىرتقى كۆپۈش دەشبىز خارىجى دېيىلىدۇ. بۇ ئىككى تۈگۈنچىلەر بىر قانچە كۈندە تارقايدۇ، سۇنغان سۆڭەك ئورنىنى بايقاپ ئېنىقلاش قىيىن بولىدۇ ھەمدە بۇ سۆڭەك بۇ يەردىن قايتا سۇنىدۇ، سۆڭەكنىڭ سىرتقى تەرىپى بۇ تۈگۈنچە بىلەن بىرلىشىدۇ. بۇ دەشبىز ۋەتى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئاز ۋە كۆپ مۇددەتتىن كېيىن سۇمۇرۇلۇپ ۋە تارقاپ بىلىنمەيدۇ، ئادەتتە بۇ ئۇچ - تۆت ھەپتە ئىچىدە سۆڭەك ئاسان ئېگىلىپ كەتمىگۈدەك دەرىجىدە قاتىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلمىسا، سىرتقى تۈگۈنچىنىڭ ھەجىمى چوڭىيىدۇ ھەمدە سۆڭەك تەرتىپسىز تۇتىشىدۇ.

مۇقىملاشتۇرۇش:

3) شارپا، ئېگىق لاتىسى، تاختاي ۋە باشقىلار بىلەن مۇقىملاشتۇرۇش.

4) ئورۇقلاندۇرۇش ۋە پەرۋىش قىلىش ھەمدە يۇمشاق توقۇلمىلارنى ئۇلاش.

(1) بىمارنى يۆتكەش: سۆڭەك سۇنغاندىن كېيىن بىمارنى قاتتىق ئېھتىيات بىلەن سۇنۇق ئەھۋاللارنى تولۇق بىلىش ئاساسىدا شىپاخانىغا يۆتكەش لازىم. شۇنىڭ ئۇچۇن قول-پۇتلارنىڭ بىرەر سۆڭىكى سۇنغان بولسا، ۋاقىتلىق ئىككىلەمچى تاختاي، مەسىلەن: كەڭ تاختاي، ياستۇق، پاختا شارچىسى قاتارلىقلار بىلەن تېڭىش، ئۇنداق بولمىسا كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئۆتكۈر سۆڭەكلەردىن بىرەر قان تومۇر كېسىلىپ كېتىدۇ ياكى تېرە زەخىملىنىدۇ، بۇنىڭدىن يېپىق سۇنۇق ئوچۇق سۇنۇققا ئۆزگىرىدۇ، ئەگەر تۆۋەنكى مۇچىلەرنىڭ سۆڭىكى سۇنغان بولسا، بىمارنىڭ ئىككى پۇتىنى ئوشۇق ۋە تىزىدىن باغلاش ھەمدە كارىۋات ياكى تاختاي ۋە باشقىلاردا ياتقۇزۇپ، ئاستا ئاستا يۆتكەش لازىم.

(2) سۇنغان سۆڭەكنى ئەسلى ئورنىغا كەلتۈرۈپ مۇقىملاشتۇرۇش: سۆڭەكنى ئۆز ئورنىغا چۈشۈرۈپ مۇقىملاشتۇرۇش سۆڭەك ئورنىدا بولمىغاندا زۆرۈر بولىدۇ، بۇ ئەمەلنى قىلىشتىن ئىلگىرى بىمارنىڭ ئەزاسىنى باغلايدىغان بارلىق سايمانلارنى ئۆز يېنىدا تەييارلاپ قويۇش لازىم. بەزىدە سۆڭەك پەقەت بارماقلار بىلەن بېسىش ۋە تارتىش بىلەن ئورنىغا كەلتۈرۈلىدۇ، لېكىن بەزىدە سۆڭەك ئورنىدىن يۆتكىلىپ كەتكەندە، دەسلەپتە مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرۇش زۆرۈر بولىدۇ. يەنى بىمارنى ئېگىز ئورۇندا تۇرغۇزۇپ ئۇنىڭدىن كېيىن كۈچەپ ئەزا تارتىپ سوزۇلدۇرۇلىدۇ، بەزىدە يەنى سېزىمسىز ۋە بىھوش قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولىدۇ. بەزىدە مۇسكۇللارنى كېسىپ ئۇنىڭدىن كېيىن سۆڭەك ئورنىغا

كەلتۈرۈلىدۇ. سۆڭەكنى ئۆز ئورنىغا كەلتۈرۈشتە مۇسكۇللارنىڭ تەشەننۇجى، سۇنغان سۆڭەك پارچىلىرى، سۇنغان سۆڭەك ئارىلىقىغا مۇسكۇللار ياكى باشقىلارنىڭ كىرىۋېلىشى قاتارلىقلار توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

(3) تىنچلىق: تېڭىق ۋە تاختا قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش ياكى بىرەر ئەزانى ئۆزارتىش مۇقىملاشتۇرۇش ئۈچۈن ئوخشىمىغان چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

① ھەر خىل نەرسىلەردىن ياسالغان تاختىلارنى ئىشلىتىش، مەسىلەن: ياغاچ، مېتاللار، تېرە ۋە باشقىلار؛ ② شارپا ۋە باشقىلار بىلەن باغلاش؛ ③ئەزانى تارتىپ ئۆزارتىش ④بىرەر سايمان بىلەن سۆڭەكنىڭ بېشىنى بىرلەشتۈرۈپ باغلاش.

تاختا ئىشلىتىشكە مۇناسىۋەتلىك بىر قانچە چارىلەر بار. بىرىنچى، بۇ سۇنغان ئورۇننىڭ ئاستى ـ ئۈستىدىكى بوغۇم ھەرىكەتلەندۈرۈلمەيدۇ. ئىككىنچى، تاختاينىڭ كەڭلىكى ئەزانىڭ كەڭلىكىدىن زىيادە بولىشى كېرەك. ئۈچىنچى، تاختاينىڭ ئاستىغا پاختا شارچىسى قويۇش لازىم، تاكى بېسىمى تېرىنىڭ ئاستىدىكى توقۇلمىلارغا سۆڭەكلەرنىڭ كۆپۈشكەن ئورنىغا چۈشسۇن، يەنى سۇنغان ئورۇن ئۈستىگە چۈشمىسۇن. ئىككىنچى كۈنى سۇنغان ئورۇننىڭ ئاستى بۆلىكىنى تەكشۈرۈش لازىم. ئەگەر نېرۋىلار زىيادە بېسىلغان بولسا، بۇ ئورۇن سېزىمسىز، كۆك ۋە سوغۇق بولىدۇ. تېڭىق سايمىنى ئارقىلىق سۆڭەكنى بىرلەشتۈرۈش، بۇ ئومۇمەن تېز سۆڭىكى، بىلەك سۆڭىكىنىڭ سۇنۇقىدا ۋە پاقالچاق سۆڭىكى سۇنۇقىنىڭ قىيپاش سۇنۇقىدا زۆرۈر بولىدۇ، بۇ تۆۋەنكى مۇچە ئۈچتىن بىر قىسمى ئورنىدا يۈز بېرىدۇ. چۈنكى، ئاخىرقى شەكىلدە سۆڭەكنى ئۆز ئورنىدا تۇرغۇزۇش قاتتىق قىيىن بولىدۇ. نۇرغۇنلىغان ئەھۋاللاردا سۇنغان سۆڭەك سىرتىدىن باغلىنىدۇ، بۇ ھالەت كۆپرەك ئوچۇق سۇنۇقتا ئىشلىتىلىدۇ ۋە بەزىدە ئاددىي سۇنۇقلاردىمۇ ئىشلىتىلىدۇ، ئەگەر بۇ سۇنۇق بوغۇملارغا يېقىن يۈز بەرگەن بولسا ھەمدە بۇنى تاختايلار-نىڭ ۋاستىسى بىلەن ئۆز جايىدا تۇرغۇزۇش قىيىن بولسا، دەسلەپتە سۆڭەكنىڭ بېشىنى ئېنىقلاپ، ئاندىن كېيىن باشلىرىنى ئوبدان تۇتۇپ ئۆزئارا مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇرما بىلەن تىشىپ ئىنچىكە سىم بىلەن باغلاپ قويۇلىدۇ ياكى تۆت تەرەپتىن يۇمشاق مېتاللار بىلەن مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ.

(4) ئۇزۇقلاندۇرۇش: ئۇزۇقلاندۇرۇشنى ياخشىلاپ بوغۇمدا يۇمشاق توقۇلمىلار پەيدا قىلىنىدۇ، كېسەللەنگەن ئەزانى ئۇۋۇلاش ھەمدە يەڭگىل ھەرىكەتلەندۈرۈپ بېرىش ناھايىتى زۆرۈردۇر. سۆڭەك سۇنغاندىن كېيىن ئۈچ ھەپتىگىچە ئۇنى ئىنتايىن ئېھتىيات بىلەن تېڭىش لازىمكى، سۆڭەكنىڭ يېڭى تۇتۇشى ئاجراپ كەتمىسۇن. قول بېغىشى ۋە ئۇشۇقتا

ئوخشاش بوغۇملارنىڭ ئەتراپىدىكى سۆڭەك سۇنغان بولسا، ئۈچ كۈن ئۆتكەندىن كېيىن تېڭىشقا باشلىنىدۇ، سۇنۇق ھالىتىدە ناۋادا ئۇزۇۋلانمىسا، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بوغۇملارنىڭ قېتىشى، ئىششىغان ئورۇننىڭ كۆپۈشى ۋە مۇسكۇللارنىڭ ئورۇقلىشى، يېقىمسىزلىق پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش جەريانىدا پەيدا بولغان ئەگەشمە ئالامەتلەر:

(1) ئۆپكە ئىششىقى: بۇ ئومۇمەن ياشانغانلاردا ئۇزۇن مۇددەتكىچە ئوڭدىسىغا يېتىشتىن پەيدا بولىدۇ. زاتىررىيە سونىيە، بۇ سەۋەبتىن بىمارلار بىرەر ياردەم بىلەن ئورنىدىن تۇرغۇزۇلىدۇ، تۇرغۇزۇلغاندا سۇنغان ئەزا نەرسىلەر بىلەن باغلانغان بولسۇن.

(2) ياتاق يارىسى: بۇ بەزىدە ياشانغان ئادەملەردە ئۇزۇنغىچە بىرەر سۇنۇق سەۋەبىدىن ئوڭدىسىغا ياتقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

(3) بەزىدە بىمارلاردا قولتۇق تايىقى بىلەن مېڭىشتىن بىر خىل پالەچ پەيدا بولىدۇ. چۈنكى قولتۇقتىكى نېرۋا تۇرى ئۇستىگە، جۈملىدىن بۇرمىسىمان مۇسكۇل نېرۋىسى (ئەسەبىي ئەزۇلى مۇلەۋلەب) ئۇستىگە قولتۇق تايىقىنىڭ بېسىمى يېتىدۇ، بۇنىڭدىن ساقلىنىشنىڭ ئۇسۇلى بۇكى، بۇ تۇردىكى قولتۇق تايىقىنىڭ يۇقىرىقى بېشىدا يۇمشاق ئېلاستىك پاختا شارچىسى بولۇشى ھەمدە ئارىلىقىدا قول ياردەم قىلىش ئۈچۈن ئارىسىغا ياغاچ قويۇلىشى، بىمارنىڭ ئۆز بەدىنىنىڭ ئېغىرلىقى قولىغا چۈششىشى ھەمدە قولتۇق بېسىمىنى ئازراق كېمەيتىلىش كېرەك.

(4) بالىلارنىڭ ناۋادا بىلىكى سۇنۇپ كەتسە بارماقلىرى يىغىلىپ قالىدۇ ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت يوقىلىدۇ، چۈنكى قاننىڭ كەم يېتىپ بېرىشى بىلەن مۇسكۇللار ئۇرۇقلاپ يىغىلىدۇ، بۇنى داۋالىغاندا ئۇۋۇلاش ۋە باشقا ھەرىكەتلەندۈرگۈچىلەرنى ئىشلىتىش لازىم.

(5) بەزى مۇسكۇللارنىڭ ئىچىدە بىر قىسىم قاتتىق ماددا پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ توقۇلمىسى سۆڭەككە ئوخشاش بولىدۇ، بۇ ئەمەلىيەتتە سۆڭەك مۇسكۇل ئىششىقىنىڭ نەتىجىسى بولىدۇ.

(6) گانگرىنا: بۇمۇ بەزىدە سۇنۇق ھالەتلىرىدە پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى بىر نەچچە بولىدۇ، مەسىلەن: بىرەرە سەۋەپتىن تومۇرلارنىڭ ئۆتۈشۈش يولى توسۇلۇپ، ئۇنىڭ قېنى ئۇيۇۋېلىپ، ئاندىن پەيدا بولىدۇ، بەزىدە زەخىملەنگەن نېرۋىدىنمۇ ئەزادا گانگرىنا پەيدا بولىدۇ ھەمدە تاختا ئاستىدىكى پاختا شارچىلىرى يېتەرلىك بولمىسا، شۇنىڭدىمۇ گانگرىنا كۆرۈلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

(7) بەزىدە تاختايلارنى قائىدىسىز ئىشلىتىش ۋە بېسىش بىلەن كۆپۈشكەن قاتتىق ئورۇنلار ئۈستىدە زەخمە پەيدا بولىدۇ (تاختاي يارىسى). بۇ بىر يەرلىك ئورۇنلۇق گانگىرىنانىڭ شەكلىنى پەيدا قىلىدۇ، بۇ كۆپرەك پۇت سۆڭەكلىرى ئىچكى ۋە سىرتقى تەرەپلىرى-دە پەيدا بولىدۇ، بۇ بارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەرنىڭ مۇناسىپ ئىلاجىنى قىلىش ناھايىتى زۆرۈر.

داۋالاش: سەمەر قەندى ئادەتتىكى سۇنۇقنىڭ ئىلاجى دەسلەپتە ئەزانى تۇتۇپ ۋە ئىنتايىن سىلىقلىق ۋە ئەپچىللىك بىلەن مۇۋاپىق تارتىپ تۈزلەش ھەمدە سۆڭەكنىڭ ئىككى پارچىسىنى بىر تۈز سىزىق ئۈستىدە قويۇش ھەمدە سۆڭەكلەرنى باراۋەر قىلىش ۋە ئۇنىڭ ھەر بىر پارچىسىنى ئىمكانىيەتنىڭ يېتىشىچە ئۆز جايىغا كەلتۈرۈش، چۈنكى سۆڭەكنىڭ پارچىسى ناۋادا ئۆز جايىغا كەلمىسە، ئوتتۇرىدا تۇسۇق پەيدا بولۇپ سۆڭەكنى تۇتاشتۇرمايدۇ ۋە بەزى ۋاقىتلاردا مايماق تۇتۇپ قالىدۇ.

بارلىق مەشغۇلاتلارنى ئىمكانىيەتنىڭ يېتىشىچە سىلىقلىق بىلەن قىلىش، بولمىسا ئاغرىقنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ئىششىق، قىزىتما ۋە باشقىلار پەيدا بولىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن شارپا بىلەن تېڭىش لازىم، بۇ زىيادە چىڭ ياكى زىيادە بوش بولۇپ قالماسلىقى كېرەك.

قاتتىق ھەمدە چىڭ باغلاشتىن ئەزانىڭ تەر تۆشۈكچىلىرى، تومۇرلىرى ۋە باشقىلار تارىيىدۇ، ئەزا ئوزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلىشقا قابىل بولۇپ تۇرالمايدۇ. ئەگەر بىرەر تېڭىق ئۆزۈندا يېشىلسە ئەزا چىرىپ ئۆلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇنى كېسىپ تاشلاشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى بۇكى ھاياتلىق روھىنىڭ يولى تارىيىپ ئەزالارنىڭ ئىچىگە كىرەلمەيدۇ.

سۇنۇق بوش تېڭىلغاندا، سۇنغان ئورۇننى مۇقىملاپ تۇرالمايدۇ.

دەسلەپتە سۇنغان ئورۇن تېڭىلىدۇ، سۇنغان ئورۇننى دەسلەپتە ياخشى باغلاش لازىم.

تېڭىپ بولغاندىن كېيىن كېيىن قان ئېلىنىدۇ ھەمدە بىرەر يەڭگىل دورا بىلەن ئىچكى سۈرگۈزۈلىدۇ، غىزاسىغا يەڭگىل غىزالار بېرىلىدۇ. چۈجە شورپىسى ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە مۇمىيا پارىسى ياكى گىل ئەرمىنىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، ھەسەل شەربىتى بىلەن بىرگە يېگۈزۈلىدۇ.

تېڭىق بۇرۇن يەشمەسلىك لازىم. ئۇنداق بولمىسا، ئەزا ئۆز ئورنىدىن يەنە يۆتكىلىپ كېتىدۇ.

تېڭىقنى يېشىش: ئەگەر ئاغرىقتا كۆچىيىش پەيدا بولسا ھەمدە تېڭىقنىڭ ئەتراپىدا قىزىللىق تارقاپ كەتكەن بولسا، تېڭىقنى يېشىۋېتىش ياكى ئۇنى بىر قەدەر بوش قىلىش

لازىم. چۈنكى تېڭىقنىڭ چېگىلىقىدىن ئاغرىق ئاشىدۇ ۋە ئاغرىقنىڭ ئېشىشىدىن ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر بەرداشلىق بېرەلمىگۈدەك قىچىشىش سېزىلسە، تېڭىقنى يېشىپ، ئۈنىڭ ئۈستىگە ئىلمان ئىسسىق سۇ قويۇلىدۇ. بۇنى ئىشلىتىش بىلەن بىمار ئارام تاپىدۇ. ھەم قىچىشىش پەسىيىدۇ. ئاندىن تېڭىق لاتىلىرىنى گۈلاب، گۈل يېغى ۋە سىركىگە بېسىپ تېڭىلىدۇ.

تېڭىق لاتىسىنى چېگىتىش: ناۋادا تېڭىق تېڭىلىپ بىر قانچە كۈن ئۆتسە ھەمدە ئىششىق پەيدا بولمىسا، ئەزادا ھارارەت قېپقالمىسا تېڭىقنى دەسلەپتىكىدىن بەكرەك چىڭ قىلىش لازىم. چۈنكى تېڭىقنى چىڭ قىلغاندا سۆڭەك ئۆز ئورنىغا ياخشى ئورۇنلىشىدۇ ھەمدە بىر تەرەپكە يۆتكىلىپ، كەتمەيدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا قىچىشىش ۋە ئىششىق پەيدا بولۇشنىڭ خەۋپىمۇ قالمايدۇ ھەمدە تۆت ـ بەش كۈن ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق مۇددەتتىن كېيىن، تېڭىق يېشىلىدۇ. ھەمدە ئۇنىڭ ئۈستىگە سېرىق پۇرچاق، گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا ھەمدە ئاس سۇيىدىن تەييارلانغان زىماتى جەبىر چېپىلىدۇ، قويۇق، چاپلاشقان غىزالار يېگۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: كاللا ـ پاچاق، كالىنىڭ ئۇرۇقدېنى، گۈرۈچ ۋە ھالۋىلار قاتارلىقلار تاكى قويۇق چاپلاشقان قان پەيدا قىلىپ، بۇ قان بىلەن سۆڭەكنىڭ چاپلىشىشىنى تېزلەتكەنگە قەدەر بېرىلىدۇ. ئاخىرىدا تۈگۈنچىدە قاتتىقلىشىش بولسا، تېڭىقنى بىر ئاز بوشىتىش لازىم.

ناۋادا تۈگۈنچە قاتقان بولسا ، پاختا شارچىلىرى ۋە تېڭىقلار ئۈستىگە قان چىقىدۇ ياكى سىرغىيدۇ. بۇ تەبىئەت تەرىپىدىن ماددىلار ئۇ تەرەپكە كۆپلەپ ھەيدەپ چىقىرىلغانلىقى، بۇ ماددىلارنىڭ تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق سىرغىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

§ 23 . بوغۇم كېسەللىكلىرى (ئافاتى مۇفاسىل)

خەلئى، جور ئەكەرنا ـ بوغۇم چىققى؛ ۋەسى، مۇنىچ ـ پەي چۆچۈپ كېتىش؛ ۋەمەن دەكەن ـ ئاغرىق.

خەلئى (بوغۇم چىققى) : سۆڭەك بېشى سۆڭەك ئويمىنىدىن تولۇق چىقىپ كەتكەن بولسا، بۇ خەلئى دېيىلىدۇ.

ۋەسا (تولۇق بولمىغان چىقىق) : سۆڭەك بېشى سۆڭەك ئويمىنىدىن يۆتكەلگەن بولسا، لېكىن تولۇق سىرتقا چىقىپ كەتمىگەن بولسا، بۇ ۋەسا دېيىلىدۇ.

ۋەمەن (ئاغرىق): بۇ ئاغرىقنىڭ نامىدۇر. بۇ، سۆڭەك ۋە سۆڭەكنى ئورىغۇچى توقۇلمىلار، مەسىلەن: گۆش، تارمۇش قاتارلىقلارغا زەربە ۋە باشقىلار تېگىشتىن پۈتۈنلۈكى بۇزۇلماي ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، يەنى بۇنىڭدا بىرەر سۆڭەك ئۆز ئورنىدىن يۆتكىلىپ كەتمەيدۇ ھەمدە بوغۇم چىقىپ كەتمەيدۇ.

تېببىي ئۇقۇمدىكى ئوخشىماسلىق: بەزى كىشىلەر خەلئى ۋە مەن ھەمدە ۋەسانىڭ تېببىي ئۇقۇملىرىنى تۆۋەندىكىدەك چۈشەندۈرىدۇ:

خەلئى: سۆڭەكنىڭ بېشى ئۆز بوغۇمىدىن تولۇق ياكى قىسمەن شەكىلدە (تولۇق ياكى يېرىم ھالەتتە) چىقىپ كېتىشىنىڭ نامىدۇر.

ۋەمەن ۋە ۋەسا: بۇ بىرەر زەربە سەۋەبىدىن بوغۇمنىڭ تارامۇشلىرى ئۈزۈلۈش ياكى سوزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئاغرىقلارنى كۆرسىتىدۇ.

بەزىدە شىللىق پەردىلەرمۇ ئىششىيدۇ، بەزىدە بوغۇم خالتىسى ۋە ئۇنىڭغا يېقىن بولغان ئورۇنلاردا قاناشمۇ بولىدۇ، تولۇق بولمىغان چىقىق كۆرۈلگەندە، ئومۇمەن قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، شۇنداقلا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

چىقىقنىڭ تۈرلىرى: سەۋەبلەر ئېتىبارى بىلەن چىقىق ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ① ۋىلادى (تۇغما چىقىق)؛ ② كېسەللىك تەسىرىدىن پەيدا بولغان چىقىق؛ ③ زەربە تەسىرىدىن پەيدا بولغان چىقىق.

تۇغما چىقىق: بۇ تۇغۇلغان ۋاقىتتا مەۋجۇت بولغان چىقىققا قارىتىلغان. تۇغما چىقىقنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە ھامىلە يېتىلىشىنىڭ كەمچىل بولۇشى بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبىدىن بوغۇمنىڭ تەبىئىي يۈزلىرى تولۇق شەكىللەنمەيدۇ ۋە بەزىدە ھامىلىنىڭ خاتا ئورۇنلىشىشىمۇ سەۋەب بولىدۇ، يەنى ھامىلە بالىياتقۇدا تەرتىپسىز تۇرۇشتىن بالىياتقۇ ئىچىدىلا ھامىلىنىڭ بىرەر ئەزاسىدا چىقىق پەيدا بولىدۇ. ئومۇمەن بۇ خىل تۇغما چىقىق يانپاشتا كۆرۈلىدۇ.

يانپاش تۇغما چىقىقى: ھامىلە بىرەر سەۋەبتىن بالىياتقۇدا غەيرى تەبىئىي ھالەتتە تۇرۇپ قېلىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە بېسىم چۈشۈش بىلەن يوتا سۆڭىكى بېشى يانپاش دۆڭ ئويمىنىدىن سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ، كۆپىنچە بۇ نۇقسان بالا ئورنىدىن تۇرۇپ، ماڭغىلى تۇرغان ۋاقىتتا كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: بالىنىڭ كېسەللەنگەن پاچىقى بىر ئاز كىچىك بولىدۇ. ئومۇرتقا تۆۋرۈكىدە ئېگىلىش پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك ئىككىلا تەرەپتە بولسا، بەل ئالدى تەرەپكە ئېگىلىپ قالىدۇ، ئۇنداق بولمىسا بىر تەرەپكە ئېگىلىپ قالىدۇ.

لېكىن بوغۇمنىڭ ھەرىكەتلىرىدە بىرەر تەڭپۇڭسىزلىق كۆرۈلمەيدۇ ھەمدە بوغۇمدا بىر خىل ئاغرىق سېزىلىدۇ.

داۋالاش:

ئەگەر بالا مېڭىشتىن ئىلگىرىلا چىقىق كېسەللىكى دەپ دىياگنوز قويۇلسا، يوتا سۆڭىكى بېشىنى داس سۆڭەك ئويمىنىغا كىرگۈزۈپ ئورنىغا چۈشۈرۈلىدۇ ھەمدە پاچاقنى تولۇق شەكىلدە ئوتتۇرا سىزىقتىن يىراق تۇتۇپ يانپاشنى لازوقىدە تۇرغۇزۇلىدۇ، تەخمىنەن بىر يىل زوقىدە تۇرغۇزۇش زۆرۈردۇر.

لازوقە بىر خىل چاپلاشقاق رېزىنكە بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن چىقىپ كەتكەن ئەزە ئورنىغا كەلتۈرۈلۈپ مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ. بۇ تۈردىكى رېزىنكىدە چاپلاشقاق ماددىلار بولىدۇ، مەسىلەن: كاۋچوك ۋە باشقىلارغا ئوخشاش.

خەلقى مەرزى (كېسەللىكتىن بولغان چىقىق): بۇ چىقىق بوغۇمنىڭ بىرەر كېسەللىكى، مەسىلەن : بوغۇم يىرىڭلىق ئىششىقى ياكى بوغۇمغا سىل ماددىسىنىڭ توپلىنىشى ياكى بەزى ئەسەبىي كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ . ھەمدە بۇنىڭ ئىلاجى شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئىلاجى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر.

خەلقى زەربى: زەربىدىن بولغان چىقىقنىڭ سەۋەبلىرى ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. ① ئىلگىرىكى سەۋەبلەر ② قوزغىغۇچى سەۋەبلەر ياكى بىۋاستە قوزغاتقۇچى سەۋەبلەر.

ئەسبابى سابىقە (ئىلگىرىكى سەۋەبلەر)

(1) بوغۇمنىڭ تۈزۈلۈشى: بەزى چىقىقلارنىڭ پەيدا بولىشى بوغۇملارنىڭ تۈزۈلىشىگە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مەسىلەن: تاغاق سۆڭەك بوغۇمى، چۈنكى بۇنىڭدا تاغاق سۆڭەك ئويمىنى كەڭ، بىلەك سۆڭىكى بېشى چوڭ بولىدۇ، بۇ سەۋەبدىن تاغاق سۆڭەك بېشىنى تولۇق سىغدۇرالمايدۇ.

(2) بىمارنىڭ يېشى: ياشنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى بىلەن زەربە نەتىجىسىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭا بالىلاردا زەربە سەۋەبىدىن كۆپىنچە ۋاقىتلاردا سۆڭەكلەرنىڭ بېشى چىقىپ كېتىدۇ، بۇ تۈردىكى زەربە ئەگەر ياشلارنىڭ سۆڭەكلىرىگە يەتسە، چىقىق كۆرۈلىدۇ ۋە ئەگەر ياشانغان ئادەملەرنىڭ سۆڭەكلىرىدە كۆرۈلسە، سۇنۇق پەيدا بولىدۇ، ياش ئادەملەرنىڭ سۆڭىكى مۇستەھكەم بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭدا سۇنۇق يۈز بېرىدۇ. ھەمدە بالىلارنىڭ سۆڭەكلىرى پىشمىغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدا سۆڭەكلەرنىڭ بېشى (كەرۋاس) ئاجراپ كېتىدۇ.

(2) بوغۇملارنىڭ ئەتراپىدىكى مۇسكۇللارنىڭ تەسىرى: بوغۇم ئەتراپىدىكى مۇسكۇل-

لار ئاجىز بولۇشتىن، بۇ ئورۇندا چىقىق زىيادە بولىدۇ. چۈنكى چىقىق يۈز بەرگەندە مۇسكۇلنىڭ بۇغۇمنى توختىتىش كۈچى ناھايىتى ئاز بولىدۇ (مەسىلەن: تاغاق بوغۇمى)، ئۇنىڭ ئەكسىچە بۇ يەرنىڭ مۇسكۇللىرى كۈچلۈك ھەمدە قېلىن بولسا، چىقىق ئاز كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بۇ ئورۇندىكى مۇسكۇللار كۈچلۈك بولغاچقا، بوغۇم چىقىقى ئاسان پەيدا بولمايدۇ.

(4) بوغۇملارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقى: بوغۇملار قايتا ئىششىش سەۋەبىدىن ئۇنىڭ تارامۇشلىرى ئىششىپ، يۇمشاپ ۋە بوششىپ كېتىدۇ، بۇنىڭدىن چىقىق ئاسان پەيدا بولىدۇ.

زەربە سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ھەركەتلەندۈرگۈچى سەۋەبلەردىن ھەممىدىن مۇھىمى زەربىدۇر. بۇ ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ: ① بىۋاستە زەربە ② ۋاستىلىك زەربە؛ ③ مۇسكۇل تارتىشىش.

چىقىقنىڭ بۆلۈنىشى: چىقىق ئۆزىنىڭ كەيپىياتى ۋە ئەگەشمە كېسەللىك ئېتىبارىغا ئاساسەن تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) خەلئى تام كامىل: يەنى سۆڭەك بېشىنىڭ ئۆز ئورنىدىن تولۇق چىقىپ كېتىشى

(2) غەيرىي تام (غەيرىي كامىل ياكى غەيرىي مۇرەككەپ): يەنى سۆڭەك بېشى پۈتۈنلەي چىقىپ كەتمەسلىكى

(3) خەلئى مۇرەككەپ: يەنى چىقىپ كەتكەن ئەزا تېرىسىدە جاراھەت پەيدا قىلىشى

(4) خەلئى مۇزائەپ (تولغاش): يەنى چوڭ قان تومۇر ياكى نېرۋىلارمۇ زەخىملىنىش (ياكى سۆڭەككىمۇ نۇقسان يېتىدۇ)

(5) خەلئى كەسرى: يەنى سۆڭەكنىڭ چىقىپ كەتكەن بېشىغا يېقىن سۇنۇقمۇ يۈز بېرىدۇ.

خەلئىنىڭ ئومۇمىي ئالامىتى

(1) چىقىقتا يەرلىك ئورۇنغا زەربە تەگكەنلىكىنىڭ ئالامىتى تېپىلىدۇ، مەسىلەن: ئاغرىق، زەربىنىڭ ئاسارىتى ۋە يۇمشاق توقۇلمىلارنىڭ ئېزىلىپ كېتىشىدىن بولغان ئىششىق قاتارلىقلار.

(2) ئورنى ئۆزگىرىش. بۇ سۆڭەكلەرنىڭ يۆتكىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ؛

(3) بوغۇمنىڭ ھەرىكەتلىرى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ.

چىقىقنىڭ ئالامىتى ھەققىدە سەمەر قەندى: چىقىقنىڭ ئالامەتلىرى ئاشكارىدۇر، بۇنىڭدا ئەزانىڭ شەكلى مايماق بولۇپ، بوغۇمنىڭ بىر تەرەپ تېرىسى كۆپۈشىدۇ. يەنى

شۇ تەرەپكە سۆڭەك ئارتۇق چىقىدۇ (تىرىمۇ ئۇ تەرەپكە يۆتكىلىدۇ)، يەنە بىر تەرىپى ئولتۇرۇشىدۇ ھەم بۇ بوغۇم ھەمىشە قىلىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلالمايدۇ، ئەزانى ئۆزئارا ئۇدۇللاشتۇرۇش ئارقىلىقمۇ بۇنى ئېنىقلىغىلى بولىدۇ، مەسىلەن: ئەگەر بىر قول چىقىپ كەتسە، يەنە بىر قول بىلەن سىلىشتۇرۇش، ئىككىسىنىڭ ئۇزۇن- قىسقىلىقىغا قاراش، تۈزلىكىنى سىلىشتۇرۇش، ئىككىسىنىڭ ھەرىكەتلىرىنىڭ ماسلىقىغا قاراش لازىم.

بۇنىڭدا ئەگەر بىلەك ۋە ئوقۇرەك بوغۇمى ياكى يانپاش بوغۇمى چىقىپ كەتكەن بولسا، ئۇنى تونۇپ بىلىش كۆپىنچە قىيىن بولىدۇ، چۈنكى بىلەك بېشى بوغۇمدىن چىقىپ كەتسە، كۆپىنچە قولتۇق ئويمىنىغا كىرىپ كېتىدۇ ھەمدە ئاشكارا مايماقلىق كۆرۈلمەيدۇ. ئېگىز- پەسلىك سېزىلمەيدۇ ھەمدە بارلىق ھەرىكەتلىرى تولۇق توختىمايدۇ. چىقىپ كەتكەن بىلەك يەنە بىر بىلەك بىلەن سېلىشتۇرۇلسا، ئىككىسىنىڭ ئاشكارا پەرقىمۇ سېزىلمەيدۇ.

لېكىن بىلەك چىققىنىڭ مەخسۇس ئالامىتى: قولتۇق ئاستىدا كۆپۈشۈش مەلۇم بولىدۇ.

مۇشۇنىڭغا ئوخشاش پۇتنىڭ سۆڭەك بېشى يانپاش بوغۇمدىن چىقىپ كەتسە، كۆپىنچە ئۇ يوتا ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ ياكى سىرتقى تەرەپتىن ئولتۇرغۇچ سۆڭەك تەرەپكە چىقىپ كېتىدۇ. چۈنكى بۇ يەردىكى مۇسكۇللارنىڭ كۆپلۈكىدىن بۇ ئورۇندا ئاشكارا شەكلىدە نورمالسىزلىق مەلۇم بولمايدۇ.

داۋالاش پرىنسىپى: ھەر خىل تۈردىكى چىققىنى ئورنىغا كەلتۈرۈشتە، تاكى ئەزانىڭ شەكلى نورمال بولغۇچە ھەمدە بوغۇم ئورنىغا چۈشكىچە سىلىقلىق بىلەن تارتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بوغۇمنى چىڭىتقۇچى زىماتلاردىن، مەسىلەن: مىدەلەكىرى، ئاقاقىيا، گىل ئەرمە- نى، سەبرە، مۇرمەككى، پوستى ئاقلانغان ماش قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ ھەمدە ھەر بىر ئەزا مۇناسىپ تېڭىقلار بىلەن تېڭىلىدۇ.

بوغۇملارنى ئورنىغا كەلتۈرۈشكە سەل قارىماسلىق لازىم، مۇمكىن بولسا، ئىششىق پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى بوغۇمنى ئورنىغا كەلتۈرۈش، ئەگەر بىرەر سەۋەبتىن ئورنىغا كەلتۈرەلمىسە، بۇ ئورنىدا ئىششىق كۆرۈلسە، بۇ ھالەتتە بوغۇملارنى ئورنىغا چۈشۈرۈشكە ھەرگىز ئورۇنماسلىق لازىم. بۇ ھالەتتە ئەزانى تارتسا ئاغرىقنىڭ كۈچلۈكلىكىدىن بىماردا قاتتىق تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. بەلكى بەزىدە ئاغرىق سەۋەبىدىن غەشىشىمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ھالەتتە دەسلەپتە ئىششىققا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق يوقالسا، بوغۇمنى ئورنىغا چۈشۈرۈشكە تىرىشىلىدۇ. ئەگەر بوغۇمنى ئورنىغا چۈشۈرۈش ئاسان بولسا ۋە تارتىشتىن ئاغرىق كۈچەيمەي، بوغۇم ئۆز ئورنىغا

www.uyghurkitap.com

چۈشسە، شۇنداقلا ئاغرىقنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن تەشەننۇج ۋە غەشى پەيدا بولمىسا ھەم ئىششىق چوڭىيىپ كېتىشىنىڭ خەۋپى بولمىسا، بۇ ئەھۋالدا ئىششىقنىڭ ئىلاجىدىن ئىلگىرى بوغۇمنى ئورنىغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئەگەر چىقىق بىلەن بىرگە جاراھەت ياكى يارا پەيدا بولغان بولسا، دەسلەپتە جاراھەت ۋە يارىنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. (ئەزادىكى تارتىشىش ئاغرىق سەۋەبىدىن كۈچىيىپ كەتمىسۇن). ئاندىن كېيىن ئىنتايىن سىلىقلىق بىلەن بوغۇم ئورنىغا كەلتۈرۈلىدۇ، مەيلى يەككە ياكى مۇرەككەپ چىقىق بولسۇن، ھەرقانداق ۋاقىتتا سىلىقلىق بىلەن ئورنىغا كەلتۈرۈلىدۇ.

يەككە چىقىقتا ئىششىق پەيدا بولمايدۇ، مۇرەككەپ چىقىقتا ئىششىق ۋە جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

ئىزاھات -بوغۇم ئاسان چىقىپ كەتسە، ئاساسەن ئورنىغا چۈشىدۇ. تەستە چىقىپ كەتسە، تەستە ئورنىغا چۈشىدۇ.

چىقىقنىڭ ئورنىغا كېلىشىگە توسقۇنلۇق قىلىدىغان ئامىللار:

ئۇنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە:

(1) بوغۇم يۈزلىرىنىڭ شەكلى: بەزىدە بوغۇم يۈزلىرى ئاسانلىق بىلەن بىرلەشمەيدۇ ياكى بىرلەشكەندىن كېيىن ئۆز جايىدا تۇرمايدۇ.

(2) بوغۇم خالتىسى ۋە بوغۇم تارامۇشلىرى توسۇلۇش: بەزىدە بوغۇم خالتىسى ياكى بوغۇم تارامۇشلىرى چىقىپ كەتكەن ئىككى باش ئارىلىقىدا توسۇق پەيدا قىلىدۇ.

(3) مۇسكۇللار تارتىشىش: بەزىدە مۇسكۇللارنىڭ تارتىششى چىقىپ كەتكەن ئەزانى ئۆز جايىغا كەلتۈرۈشتىن توختىتىدۇ. بۇ بىمارنى بىھوش قىلغاندىن كېيىن مۇسكۇللارنىڭ تارتىششى يوقىلىدۇ.

چىقىقتىكى ئۆزگىرىشلەر: چىقىق يۈز بەرگەندىن كېيىن، ئەگەر ئۇ ئورنىغا چۈشۈرۈلمىسە، بوغۇم ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدا تۆۋەندىكىدەك ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ:

ئەگەر چىقىق يۈز بەرگەندىن كېيىن بىمار (بىر قانچە ھەپتىگىچە) داۋالانمىسا، چىقىپ كەتكەن بوغۇم شۇ ئورۇندىكى يۇمشاق توقۇلمىلاردا ھەرىكەتلىنىش پەيدا قىلىپ، توقۇلما خالتىسى ياسايدۇ ھەمدە بۇ ئورۇندا بىر ساختا بوغۇم شەكىللەندۈرىدۇ. شۇنداقلا ھەقىقىي بوغۇم ئىچىدە تارىمۇش توقۇلمىلىرى پەيدا بولۇپ، ئۇنى تولدۇرىدۇ، بوغۇم مۇسكۇللىرى ۋە تارىمۇشلىرى چىقىق پەيدا بولغاندىن كېيىن تارىيىدۇ. ئەگەر چىقىقنىڭ بېشىنى ئۆزىنىڭ ئەسلى بوغۇمىغا كەلتۈرمەكچى بولساق، ئەسلى بوغۇمى مۇسكۇل-تارا-

مۇشلار بىلەن تولۇپ قالغاچقا، ئەگەر كۆچەپ چىقىقنى ئورنىغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىلسا، يەرلىك ئورۇندىكى توقۇلمىلار چاپلىشىپ قىلىش سەۋەبىدىن قان تومۇر ۋە نېرۋىلار ئۈزۈلۈشىنىڭ چوڭ خەتىرى بولىدۇ.

چىقىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۇسۇلى

چىقىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈچ خىل ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ. ①قول ئارقىلىق ئورنىغا كەلتۈرۈش②سوزۇش ③دەستىكار قىلىش.

(1) قول ئىشلىتىش: قول بىلەن چىقىقنى ئورنىغا كەلتۈرۈشتە، سۆڭەك چىقىپ كەتكەن يولى بىلەن ئورنىغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئورنىغا كەلتۈرۈشتە بىمارنى بىھوش قىلغاندا، بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىش ناھايىتى ئاسان بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭ بىلەن مۇسكۇللارنىڭ تارتىششى يوقىلىدۇ. يەنى مۇسكۇل بوشايدۇ. چىقىق ئاساسەن ئورنىغا كېلىدۇ.

(2) سوزۇش: بۇ ئۇسۇل بىلەن چىقىقنى نورمال ئورنىغا كەلتۈرۈشتە، ئۇبدان كۆچەپ تارتىپ، مۇسكۇلنىڭ تارتىششىنى بوشاتقاندىن كېيىن، چىقىپ كەتكەن ئەزانى ئۆز ئورنىغا كەلتۈرۈلىدۇ. سوزۇش ئۈچۈن قول لۆڭگىسى، رومال ياكى باشقىلار ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىقنىڭ نورمال ئورنىغا چۈشكەنلىكىنى بىلىش:

بۇ سۆڭەك ئۆز جايىغا چۈشكەن ۋاقىتتا بىر ئاشكارا (تېزلىك بىلەن) ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ، بۇنىڭدىن چىقىقنىڭ ئۆز ئورنىغا چۈشكەنلىكى بىلگىلى بولىدۇ، ھەمدە بوغۇمدا تەبىئىي ھەرىكەتلەر پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ، چىقىقنى بەش ـ ئالتە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن قول ئىشلىتىش ياكى كۆچەپ تارتىش بىلەن ئورنىغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىش بىخەتەر ۋە ياخشى ئۇسۇل ئەمەس. چۈنكى چاپلىشىش سەۋەبىدىن بۇ يەرنىڭ قان تومۇر ۋە نېرۋىلىرىغا نۇقسان يېتىشىنىڭ خەتىرى بولىدۇ. ئەگەر ساختا بوغۇم شەكىللەنگەن ھەمدە ئۇنىڭ ھەرىكىتى ياخشى بولسا ۋە بۇ يەردە ئاغرىقمۇ بولمىسا، بىمارنىڭ چىقىقى شۇ ھالەتتە قويۇپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ھەرىكىتى چەكلەنگەن بولسا ياكى نېرۋىلار ئۈستىگە بېسىم چۈشۈش سەۋەبىدىن بىمار ئاغرىق ھېس قىلسا، بۇنداق ھالەتتە دەستىكار قىلىنىدۇ.

(3) دەستىكار قىلىش: بىمار بىھوش قىلىنىپ، بوغۇم ئېچىلىدۇ ھەمدە چىقىپ كەتكەن ئەزا باشقا توقۇلمىلار بىلەن چاپلىشىپ قالغان بولسا، ئاجرىتىپ ئەسلىدىكى بوغۇم ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بۇ مۇمكىن بولمىسا، چىقىقنى كېسىپ، خەلئى مۇرەككەپ (بۇنىڭدا چىقىق ئەزانىڭ تېرىسىنى يېرىپ سىرتىغا چىقىرىلىدۇ) نىڭ ئىلاجىنى قىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا، ئوفۇنەتلىنىش پەيدا بولۇشتىن ساقلىنىش ناھايىتى مۇھىم. زەخمىنىڭ ئەترا-

پىدىكى تىرىنى پاكىزلاپ، ئەگەر مۇناسىپ دەپ قارالسا زەخمىنى چوڭايتىپ، زىيادە ئېزىلگەن توقۇلمىلار كېسىپ ئايرىۋېتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن چىقىقنى نورماللاشتۇرۇپ، ئىچكى توقۇلمىلاردىكى نېرۋىلار ياكى قان تومۇرلاردا زەخمە بارمۇ- يوق تەكشۈرۈلىدۇ، ئەگەر زەخمە بولسا، مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. زەخمىنى يۇيۇپ، بىر-بىرمۇناسىپ دورا چېپىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن زەخمە تىكىلىدۇ، بوغۇمدا تۇتىشىپ قېلىش خەۋپى پەيدا بولسا، چاپلىشىپ قېلىشنى توختىتىشتىن ئىلگىرى بوغۇم ئورنىغا چۈشۈرۈلىدۇ.

تولۇق بولمىغان چىقىق (ۋەسا، مونچ)

ئالامىتى: تولۇق بولمىغان چىقىقنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا سەمەر قەندى يازغانكى، «غۇمنىڭ بىر تەرىپى ئازراق ئۆلتۈرۈشقان ھەمدە يەنە بىر تەرىپى ئازراق ئېگىز كۆرۈنىدۇ، چۈنكى تولۇق بولمىغان چىقىقتا سۆڭەكنىڭ بېشى ئۆز ئورنىدىن ناھايىتى ئاز يۆتكىلىدۇ، بۇ سەۋەبتىن ئېگىز- پەسلىكمۇ شۇ ئۆلچەمدە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ۋە بىر ئاز ھەرىكەتمۇ بولىدۇ، شۇنىڭ ئۇچۇن بۇنىڭدا سۆڭەك تولۇق ھالەتتە ئۆز ئورنىدىن ئايرىلىپ كەتمەيدۇ، بۇنىڭدا ھەر خىل ھەرىكەتلەرنى قىلغىلى بولىسمۇ، بوغۇمنىڭ ھەرىكىتى ئازراق چەكلىمىگە ئۇچراش بىلەن بوغۇمدا ئازراق ئاغرىق بولىدۇ.

داۋالاش: يەڭگىل چىقىقنىڭ ئىلاجى شۇكى، يەرلىك ئورۇنغا گۇل يىغى سۈركەپ، ئاسنى يۇمشاق ئېزىپ سىپىپ بېرىلىدۇ ھەمدە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئادەتتىكى تېڭىق بىلەن تېڭىلىدۇ ياكى مىدە لەكرى ۋە ئاق لەيلىنى توخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىلا قىلىنىدۇ.

ئەگەر چىقىق زىيادە ئېغىر بولسا، چاد يوپۇرمىقى، مەجنۇنتال يوپۇرمىقى، تەتۇر سۆگەت يوپۇرمىقى، ئامىلە ئۇسارىسى، قىزىلگۈل، ئازغان گۈلى، ئاقاقىيا، ئاق لەيلى، ماش، ئىككىلىلمىلىك ۋە قىزىل سەندەل قاتارلىقلار زىمات قىلىنىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق پەيدا بولسا، ماش، مىدە لەكرى، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا، فۇپەل قاتارلىقلار زىمات تەييارلاپ، چېپىلىدۇ.

چىقىقنى داۋالاشتا، ئەزا مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ ۋە سىلىقلىق بىلەن تېڭىلىدۇ. ھەمدە بوغۇملارنى ياخشىلىغۇچى، ئىششىق تارقاتقۇچى ياغ ۋە باشقىلار سۈركىلىدۇ، ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ. بىمار ئارام ئالدۇرۇلىدۇ ۋە ھەرىكەتتىن چەكلىنىدۇ. قەۋزىيەتتىن ساقلىنىلىدۇ.

24 § . نىقرەس (ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى)

نىقرەس ئاغرىق ۋە ئىششىقنىڭ مەخسۇس نامىدۇر، بۇ ئادەتتە پۇت بارماقلىرى،

ئۇشۇق بوغۇمى، قول بوغۇملىرى، بولۇپمۇ قول بارماقلىرىدا پەيدا بولىدۇ. لېكىن بەزى ۋاقىتلاردا بىلەك بوغۇمى ۋە قول بارماقلىرىنىڭ بوغۇملىرىمۇ كېسەللىنىدۇ. (ئىكسىر ئەزەم)

ئىبنى ھىل يازغانكى: «پۇتنىڭ بارماقلىرىنىڭ بوغۇمى ئەنقۇرۇس دەپ ئاتىلىدۇ» بۇنىڭدىن نىقرەس سۆزى ئېلىنغاندۇر، ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا يازغانكى، نىقرەس بارماقلار-دىن، جۈملىدىن پۇت بارماقلىرىدىن باشلىنىدۇ، لېكىن بەزى ۋاقىتلاردا ئۇشۇقتىن باشلى-نىدۇ ھەمدە ئۇنىڭدىن كېيىن تارقىلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا نىقرەستىن تويۇقسىز ئۆلۈممۇ يۈز بېرىدۇ (ئىكسىر ئەزەم)

نىقرەس ماددىسى: بۇ ئەمەلىيەتتە تۆتىنچى ھەزىمنىڭ كېرەكسىز ماددىسىدۇر، بۇ ناھايىتى ئۆتكۈر تاش ماددىسى (چۈچۈمەل سۇيدۇك) بىلەن جىنسداشتۇر، چۈنكى داۋالاش ئۇسۇلى ۋەجىئۇل مۇپاسىلنىڭكىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئەللامە سەمەر قەندى بۇنى قىسقا يېزىپ ئاخىرلاشتۇرغان.

نىقرەس ماددىسىنىڭ ئەگەشمە تەسىرلىرى: ئەگەر بۇ ماددا بوغۇمغا قۇيۇلسا، دەسلەپتە بوغۇم ئىششىپ قىزىل، قىزىق ۋە بولىدۇ، تارىمۇشلار قاتتىق بولىدۇ ۋە ئېلاستىكلىقى يوقىلىدۇ، بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى بوغۇم توقۇلمىلىرىغا توپلىنىدۇ، بوغۇمنىڭ ئۈستۈن-كى تېرىسى تارتىشىدۇ ھەم پارقىراق ۋە كۆك قان تومۇرلار كۆپۈشكەن بولىدۇ، قىزىل قان تومۇرلار قاتتىق ۋە توم بولىدۇ.

كۆپىنچە بۇ كېسەللىك ئىرسىيەتلىك بولىدۇ، ئاياللارغا سېلىشتۇرغاندا ئەرلەر كۆپ گىرىپتار بولىدۇ، بۇ كېسەللىك 30-40 ياش ئارىلىقىدىكى كىشىلەردە كۆپ پەيدا بولىدۇ. لېكىن ئىرسىيەتلىك بولغاندا ياش چەكلىمىسى بولمايدۇ.

سوئال: بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى بولۇپمۇ نىقرەس ئاغرىقى نېمە ئۈچۈن ئۆتكۈر بولىدۇ؟

جاۋاب: (1) بوغۇملاردا تارقىلىش ئۈچۈن ئازادە جاي ئاز بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن تارتىشىش كۈچلۈك بولىدۇ.

(2) بوغۇملارنىڭ سەزگۈرلۈكى ئاشقان بولىدۇ.

(3) بۇ زىيانلىق ماددىلار تېز تارقالمايدۇ.

ئىلگىرىكى سەۋەبلەر: نىقرەس، ھەدار، ئىرقۇننىساغا ئوخشاش كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان، ناھايىتى كۆپ يەپ-ئىچىش (جۈملىدىن گۆشلۈك غىزالار)، شاراب، كاۋاپ ۋە ئەيشى-ئىشرەتكە ئادەتلىنىش قاتارلىقلار تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ. جىمانىڭ كۆپلۈكى، غىزا ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى ھەركەتنى كۆپ قىلىش قاتارلىقلار بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا

www.uyghurkitap.com

بولىشىغا شارائىت ھازىرلايدۇ (ئىكسىر ئەزەم)

بۇ سەۋەبتىن بۇنى «دۆلەت كېسىلى» ياكى «شاھلار كېسىلى» دەپ ئاتايدۇ.

ئەقلىي ئەمگەكنىڭ كۆپ بولىشى، ھەزىم ئاجىزلىق، قوغۇشۇن يەنى مەتبەئەچىلىك ئىشلىرى سەۋەبىدىن قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىش، قان خىلىتى ئارتىپ كېتىش، زىيادە سېمىزلىك، سوغۇق تېگىش، يامغۇردا چىلىق-چىلىق ھۆل بولۇپ كېتىش، بوغۇملارغا زەربە تېگىش، غەم-قايغۇنىڭ كۆپلۈكى ۋە باشقىلار بۇنىڭ سەۋەبلىرى بولىدۇ.

تۈرلىرى:

ئەگەشمە كېسەللىكلىرى ۋە ئالامەتلىرىنىڭ ئۆتكۈر ھەم يەڭگىللىك ئېتىبارى بىلەن بۇ ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكلىرى ۋە ئالامەتلىرى چوڭ بوغۇملاردا ئاشكارا بولسا، بۇ نىقرەس مەفسىلى، ئەگەر ئىچكى ئەزالاردا ئاشكارا بولسا، بۇ نىقرەس ئاندىرونى (ھەشۋى) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۆتكۈر تۈرىنىڭ ئالامەتلىرى: كېسەللىك قوزغىلىشتىن ئىلگىرى تۆۋەندىكى ئەگەشمە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بىمارنىڭ ھەزىمى بۇزۇلىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، مىزاجى چېچىلاڭغۇ بولىدۇ، بەزىدە يۈرەك چالاڭغۇراش، باش ئاغرىش، باش قېيىش ۋە گال ئاغرىقىنىڭ شىكايىتى بولىدۇ، بەزىدە پۇتنىڭ قول بارماقلىرىنىڭ كىچىك بوغۇملىرىدا يەڭگىل ئاغرىق بىلەن تارتىشىش ياكى تىترەش بولىدۇ ياكى ئۇنىڭدا چۈمۈلە ئۆمىلىگەندەك سېزىم بولىدۇ، سۈيدۈكنىڭ مىقدارى كەم، قىيامى قويۇلۇپ، رەڭگى قېنىق بولىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن كېسەللىك قوزغىلىشقا باشلايدۇ.

نىقرەس كۆپىنچە يېرىم كېچىدىن كېيىن قوزغىلىدۇ، كۆپىنچە ئوڭ پۇتنىڭ بارماق بوغۇملىرىدا ۋە بەزىدە ئىككى پۇتنىڭ بارماق بوغۇمىدا، بەزىدە ئوشۇق بوغۇمىدا ئۆتكۈر ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ھەمدە ئاغرىق سەۋەبىدىن بىمار ئۇيقۇسىدىن ئويغىنىپ كېتىدۇ، كېسەللەنگەن بوغۇمى قىزىرىپ ئىششىيدۇ، ئاغرىق سەۋەبىدىن بىمار بارماقلىرىنى مىدىرلىتالمايدۇ ھەمدە ئۇنىڭغا قولىنى تەگكۈزەلمەيدۇ، چۈنكى بوغۇمدا شۇ قەدەر ئاغرىق بولىدۇ.

ئەگەر ئۇنىڭغا رەخت تەگسىمۇ قاتتىق بىقىمسىزلىق بولىدۇ، بىر ئاز توڭلاپ تىترەش بىلەن قىزىتما بولىدۇ، بۇ ئەتىگەندە تەرلىگەندىن كېيىن پەسىيىدۇ، كۈندۈزدە ئاغرىق كېمىيىدۇ، لېكىن كەچتە ئاغرىق ئۆتكۈر بولىدۇ. 10-12 كۈندىن كېيىن يۇقىرقى ئالامەتلەردە يەڭگىللەش بولىدۇ. ھەدارغا ئوخشاش بۇنىڭ ئىششىقىدىمۇ يىرىڭ پەيدا بولمايدۇ، ئىششىق تارقىغان ۋاقىتتا ئۈستۈنكى تېرە چۈشىدۇ ۋە قاتتىق قىچىشىش بولىدۇ،

ئۈنىڭدىن كېيىن بوغۇملاردىكى كېسەللىك تەرەققىي قىلماي ياكى ئۆز ھالىتىدە تۇرىدۇ ياكى سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگىرىدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرى تۆۋەندىكىلەردۇر.

سوزۇلما تۇرىنىڭ ئالامەتلىرى: بۇنىڭدا كېسەللىك تەكرار قوزغىلىدۇ، بەزى-بەزىدە قايتىلىنىدۇ، كسەللەنگەن بوغۇم قاتتىقلىشىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ھەرىكەت ئىقتىدارى يوقىلىدۇ، يەرلىك ئورۇننىڭ ئۇستۈنكى تېرىسى كۆك بولىدۇ، تارتىشىشنىڭ كۈچلۈكلۈكى سەۋەبىدىن تېرە يېرىلىدۇ ۋە ئۈنىڭدىن سويۇقلۇق چىقىپ تۇرىدۇ ياكى ئۈنىڭ قىچىشىش سەۋەبىدىن زەخىم پەيدا بولىدۇ، بىمار ئورۇقلايدۇ، تېرىسىنىڭ رەڭگى ئۆچىدۇ، ھەزىم بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن يۈرىكى تىترەيدۇ ياكى يۈرەك ھەرىكىتى تەرتىپسىز بولىدۇ، بىمارنىڭ چىچىلاڭغۇ بولۇپ قالىدۇ، كۆپىنچە مۇسكۇللار تارتىشىدۇ ۋە يۈزىدە نېرۋا ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ، بەزىدە يەڭگىل قىزىتمىمۇ پەيدا بولىدۇ، كىچىك تەرىتى سېرىق كېلىدۇ.

نىقرەس ئەندىرونى: نىقرەسنىڭ ماددىسى بوغۇملاردىن ئىچكى ئەزالار تەرەپكە يۆتكەلگەن چاغدا ياكى نىقرەسنىڭ قوزغىلىشى بىراقلا توختاپ قالغان بولسا قۇلۇنجى، قورساق ئاغرىقى، قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش، باش ئاغرىش، باش قېيىش، جۇنۇن، ئەسەب ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا، پالەچ ياكى سەكتە پەيدا بولىدۇ، بەزىدە يۈرەك تىترەش، يۈرەك سانجىقى ۋە ھوشىدىن كېتىش، نەپەس سىقىلىش، نەزلە، كۆكرەك پەردە ئىششىقى ۋە ئۆپكە ئىششىقى پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭدەك بەزىدە بۆرەككە تاش چۈشۈش، بۆرەك ئىششىقى، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى ئىششىقى، بۆرەك نەيچە ئىششىقى، قۇرۇق تەمرەتكە، قوقاق قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ، كۆزلىرىدە كۆيۈشۈش ۋە ئىششىق بولىدۇ.

پەرقلەندۈرۈپ دىياگنوز قويۇش: بۇنى ۋەجئۇل مۇپاسىلدىن پەرقلەندۈرۈش لازىم.

نىقرەس

(1) كۆپىنچە ئىرسىيەتلىك بولىدۇ؛

(2) كۆپرەك ئەمەلدارلار ۋە ئىشرەتلىك تۇرمۇش كەچۈرگۈچىلەردە بولىدۇ؛

(3) كۆپىنچە 30 - 40 ياش ئارىلىقىدا باشلىنىدۇ.

(4) كۆپىنچە بۇ كېسەللىككە ئەرلەر گىرىپتار بولىدۇ؛

(5) ھەزىم بۇزۇلۇش بۇ كېسەللىكنىڭ يىلتىزىدۇر، لېكىن ئاشكارا بىرەر سەۋەبى ئېنىق ئەمەس؛

(6) بۇ كېسەللىك بەدەننىڭ كىچىك بوغۇملىرى، جۈملىدىن پۇت بارماقلىرىنىڭ بوغۇمىدا پەيدا بولىدۇ، كېسەللەنگەن بوغۇم پارقىراق بولىدۇ، ئىششىدۇ، بۇغۇم ئۈستىدە كۆك قان تومۇر ئاشكارا بولىدۇ ھەمدە ئارام ئالغاندىن كېيىن تېرىسى چۈشىدۇ، بۇ ۋاقىتتا

بوغۇم ساغلام ھەلەتتىكىدەك مەلۇم بولىدۇ، لېكىن ئاز ۋاقىتتىن كېيىن بوغۇم چوڭىيىپ شەكىلى ئۆزگىرىدۇ. بۇنىڭدا ئىششىقنىڭ بىر بوغۇمدىن يەنە بىر بوغۇمغا يۆتكىلىشى كەم بولىدۇ؛

(7) قىزىتما بولىدۇ، لېكىن ئەتىگەندە ئازراق پەسىيىدۇ؛

(8) تەردە بىرەر خاس كەيپىيات تېپىلمايدۇ؛

(9) ئومۇمەن مۇئەييەن ۋاقىتلاردا كېسەللىك قايتىلىنىدۇ ھەمدە دەۋرى قىسقا بولىدۇ؛

(10) كېسەللىك تۇتۇشتىن ئىلگىرى ۋە تۇتۇش ھالىتىدە سۈيدۈك كەملەش ۋە تۇخۇم ئېقىسمان سۈيۈقلۇق كۆپ بولىدۇ.

ۋەجئۇل مۇپاسىل:

(1) بەزىدە ئىرسىيەتلىك بولۇشى مۇمكىن؛

(2) كۆپىنچە غېرىب ۋە مېھنەتكەش كىشىلەردە بولىدۇ؛

(3) 15 - 30 ياشتىكىلەردە بولىدۇ.

(4) ئەر - ئايال ھەر ئىككىسىدە پەيدا بولىدۇ؛

(5) بۇنىڭ كۆپ ئۇچرايدىغان سەۋەبى بەدەنگە سوغۇق تېگىشتۇر؛

(6) چوڭ - كىچىك ياكى ئوتتۇرا دەرىجىدىكى بوغۇملار كېسەللىنىدۇ ھەمدە ئۇنىڭدا ئاغرىق نىسبەتەن يەڭگىل بولىدۇ، ئارام بەرگەندىن كېيىن كېسەللەنگەن ئورۇندىكى تېرە تۈكۈلمەيدۇ. ئىششىق ۋە كۆيۈشۈش بىر ئەزادىن ئىككىنچى ئەزا تەرەپكە يۆتكىلىدۇ.

(7) قىزىتما ئۆتكۈر بولىدۇ؛

(8) تەردە چۈچۈمەللىك تېپىلىدۇ؛

(9) تۇتقاقلىق بولمايدۇ، ئاز قايتىلىنىدۇ، دەۋرى ئۇزان بولىدۇ.

(10) سۈيدۈكىدە تۇخۇم ئېقىسمان سۈيۈقلۇق ئاز بولىدۇ.

ئاقىۋىتى: نىقرەس ئاغرىقى خەتەرلىك ئەمەس، لېكىن نىقرەسنىڭ ئىچكى ئەزالارغا تەسىر قىلسا، كۆپىنچە خەتەرلىك بولىدۇ، بۇ كېسەللىكنىڭ ئىرسىيەتلىك بولۇشى، يېشى كىچىكلەردە پەيدا بولۇشى، يۈرەك كېسەللىكلىرى بىلەن بىرگە پەيدا بولۇشى ھەمدە كېسەللىك تۇتۇش ۋاقتىنىڭ تېز كېلىشى ناھايىتى خەتەرلىك. سوزۇلمىغا ئۆزگەرگەندىن كېيىن ئۇزاق مەزگىلگىچە بىمار ھايات تۇرالمايدۇ.

داۋالاش پرىنسىپى

مۇسھىللار، مۇدىرراتلار ۋە تەرلەتكۈچىلەر ئارقىلىق بەدەن تازىلىنىدۇ، ئاغرىق ئۆت-

كۆرلەشكەندە توكۇر ۋە باشقىلار قوللىنىلىدۇ، لەتىق، ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل غىزالار بېرىلىدۇ ھەمدە قوزغاتقۇچىلاردىن يەنى چاي، هاراق، گۆش، تۇخۇم، بېلىق قاتارلىقلار-دىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: نىقرەسنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلىغا ئانچە ئوخشىشىپ كەتمەيدۇ.

ئامبۇلاتورىيەدە ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار: ئەگەر مۇمكىن بولسا، كېسەللىك قوزغى-لىشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم يەڭگىل سۈرگە بېرىلىدۇ، كېسەللىك قوزغالغاندا ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن توكۇر ۋە زىماتلار چېپىلىدۇ، بۇلارنىڭ نۇسخىسى ۋەجىئۇل مۇپاسىلدا سۆزلىنىپ بولدى، داۋاملىق ھەزىمى ياخشىلاشقا تىرىشىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز: سۈت ۋە ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ، ئەگەر ئىشتىھاسى ياخشى بولسا، ئازراقتىن نان ياكى مېۋە بېرىلىدۇ ھەمدە تەدرىجىي دىلىيا، گۇرۇچ ۋە باشقىلار كۆپەيتىلىدۇ، ھەر قانداق ھالەتتە قەۋزىيەت قىلىپ قويماسلىق، غىزا ۋاقتىنى قەرەللىك قىلىش لازىم. گۆش ۋە هاراقتىن تامامەن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، كۆكتات ۋە مېۋىلەردىن پالەك، شۇمشا، نەشپۈت، ئالما، ئەنجۈر، پەمىدۇر، چولائى ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ، سوغۇق ۋە ھۆل ھاۋادىن ساقلىنىلىدۇ.

25 § . ھەيز تۇتۇلۇش

ھەيز تۇتۇلۇشنىڭ تۈرلىرى ھەر خىل بولىدۇ.

① دەسلەپكى مەزگىلدىلا ھەيز قېنى پەيدا بولماسلىق؛ ② ھەيز قېنى پەيدا بولغان بولسىمۇ، لېكىن ھەيز يولىنىڭ توسۇلۇشى (جىنسىي يول پۈتەيلىكى) سەۋەبىدىن چىقىپ كېتەلمەي بالياتقۇدا توپلىنىش؛ ③ ھەيز قېنىنىڭ نورمال كېلىپ تۇرۇپ، تويۇقسىز توختاپ قېلىشى.

سەۋەبى:

1. قان ئازلىق: بۇ بەزىدە بەدەن ئېھتىياجلىق بولىدىغان قاننىڭ ئازلىقىدىن بولىدۇ. قان سۈيۈلۈشمۇ بۇنىڭغا سەۋەب بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوزۇلما كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بەدەن ئاجىزلاش ۋە ئورۇقلاش، ئاچ قورساق يۈرۈش، سۆزنەك، سىفلىس، پىكىر ۋە ئويلىنىش، پاسسىپ روھىي كەيپىياتلار، كۆپ جىما قىلىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىنمۇ ھەيز تۇتۇلۇش كۆرۈلىدۇ.

2. قان قويۇلۇش: بەزىدە ھەيز توختاش سوغۇقلۇق تەسىرىدىن ۋە قاننىڭ قويۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: سوغۇق ھاۋا، سوغۇق سۇ قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن قاننىڭ سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىش ۋە قان قويۇلۇپ قېلىش ھەمدە بالىياتقۇ تومۇرلىرى تارىيىش ۋە قېلىنلاش پەيدا بولۇپ، ھەيز توختاپ قالىدۇ. ياكى قانغا بەلغەمگە ئوخشاش قويۇق خىلىتلارنىڭ ئارىلاشقانلىقى سەۋەبىدىن قان قويۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر قان قويۇق بولسا، ئۇ ئىنچىكە قان تومۇرلارغا تارقىلالمايدۇ ھەمدە ئۇ تومۇرلارنىڭ ئېغىزىدىن چىقالمايدۇ.

3. بالىياتقۇ تومۇرى توسۇلۇش: ھەيز توختاش بەزىدە ھارارەت ياكى سوغۇقلۇق ياكى قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بالىياتقۇ تومۇرلىرى ئېغىزى توسۇلۇپ قېلىپ، ئاندىن ھەيز توختاش پەيدا بولىدۇ.

4. بالىياتقۇ ئىششىقى: بەزىدە ھەيز تۇتۇلۇش بالىياتقۇ ئىششىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ، بۇ بېسىم چۈشۈرۈپ تومۇرلارنى تارايتىدۇ ۋە توسىدۇ.

5. بالىياتقۇ ئېغىزى توسۇلۇش: بەزىدە ھەيز تۇتۇلۇش بالىياتقۇ ئېغىزىنىڭ توسۇلۇشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

6. يارا: بەزىدە بۇ كېسەللىك بالىياتقۇغا يارا چىقىپ، يارا بالىياتقۇ تومۇر ئېغىزىنى توسۇپ قويۇشتىن پەيدا بولىدۇ.

7. بالىياتقۇ تۇغما سىگايان بولۇش: ھەيز تۇتۇلۇش بالىياتقۇنىڭ بىرەر تەرەپكە سىگايان ئورۇنلىشىپ قېلىشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ھالەتتە بالىياتقۇ ئېغىزى جىنسىي يول ئۇدۇلىدىن تامامەن يۆتكەلگەن بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن قان نورمال چىقالمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بالىياتقۇ، تۇخۇمدان ۋە بالىياتقۇ ئېغىزى قاتارلىقلارنىڭ تۇغما نورمال بولماسلىقى، تۇخۇمدان ئىششىقى قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى بولىدۇ.

8. سېمىزلىك: بەزىدە بۇ كېسەللىك ئايالنىڭ زىيادە سېمىزلىكى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ، يەنى سېمىزلىك سەۋەبىدىن قان تومۇرلار ئۈستىگە بېسىم چۈشۈپ، ئۇنى تارايتىپ قويىدۇ. نەتىجىدە بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ.

ھەيز توسۇلۇشنىڭ بۇ تۈردە بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىدىغان يولى بولمىغانلىقتىن قان پۈتۈن بەدەنگە تارقاپ، ئوخشاش بولمىغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، بەزىدە سەۋەبسىزمۇ ھەيز توختاپ قالىدۇ.

ئالامىتى:

1. قان ئازلىق: بىمارنىڭ بەدىنى ئورۇق، رەڭگى سېرىق بولىدۇ، بىمارنىڭ ئاچ قېلىش، ئەمگەك قىلىش ياكى باشقا كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان تارىخى بولىدۇ ياكى

كېسەللىك كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى قان يوقىتىش ئەھۋالى بولىدۇ. مەسىلەن: بوۋاسىر ياكى بۆرۈن قاناش قاتارلىقلار.

قان ئازلىق سەۋەبىدىن لەۋ، قاپاق ۋە تىرناقلىرى ئاق بولىدۇ، بەدەن ئاجىزلىق، ھۆرۈنلۇق، بوشاڭلىق غالىب بولىدۇ، يۈرىكى چالاڭغۇرايدۇ.

2. قان قويۇلۇش: بەدىنى بوش، رەڭگى ئاق بولىدۇ، كۆك قان تومۇرلار كۆك رەڭدە بولىدۇ، كىچىك تەرتى كۆپ كېلىدۇ، چوڭ تەرتىدە بەلغەم بولىدۇ، ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ.

3. بالىياتقۇ تومۇرى توسۇلۇش: توسالغۇ ئىسسىقتىن بولسا، بالىياتقۇدا كۆيۈشۈش بولىدۇ. بالىياتقۇدا قۇرۇقلۇق غالىپلىقىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، سوغۇقلۇقتىن بولسا، بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ، تومۇرى ئاستا سالىدۇ. سوغۇقلۇق ئارتىپ كەتكەنلىكىنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ تېپىلىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولسا، بىمار بالىياتقۇسى قۇرۇق بىلىنىدۇ، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ ۋە تومۇرى بوش سالىدۇ، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدىن بولسا، شۇنىڭ ئالامىتى مەۋجۇت بولىدۇ.

تۇغما كەمتۈكلۈك سەۋەبىدىن بولسا، دوۋسۇن ساھەسىدە ھەر ۋاقىت ئاغرىق بولىدۇ. ھەددىدىن زىيادە سېمىز بولغاندىن بولسا، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، بوشاڭلىق، ھۆرۈنلۇق ئالامىتى بولىدۇ ۋە قول۔ پۇتلىرى ئاغرىيدۇ، بەل، يوتا، توققۇز كۆزدە ئاغرىق بولىدۇ، كىندىك ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ، سەزگۈلەر سۇس بولىدۇ، ئۇنتۇغاقلىق غالىب كېلىدۇ. ئۇيقۇسى زىيادە بولىدۇ.

ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى: ئەگەر ھەيز تۇتۇلۇشقا قارىتا مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلمىسا، ھەيزنىڭ كېرەكسىز چىقىرىندىلىرى بەدەندە تۇرۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن ھەر خىل كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ، بولۇپمۇ ھەممىدىن ئاۋۋال بالىياتقۇدا كېسەللىك پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: بالىياتقۇ ئىششىقى، بالىياتقۇ بوۋاسىرى، بالىياتقۇ ئاغرىقى، بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇش، تۇغماسلىق قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ. ھەزىم ئەزالىرى كېسەل۔ لىكلىرىدىن ھەزىم ئاجىزلىقى، كۆڭلى ئېلىشىش، كۆپ ئۇسساش، قورساق كۆپۈش ۋە كوركىراش، ئىستىسقا قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ تېرە كېسەللىكلىرىدىن، مەسىلەن: قۇرۇق تەمرەتكە، تېرە قىچىشىش، يىرىڭلىق ئىششىق قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ. يۈرەك، نەپەس ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىدىن، مەسىلەن: خافخان، ئىختىلاج، غەشىشى، نەپەس قىستاش، يۆتەل، باش ئاغرىقى، باش قېيىش، سەرئى، مالىخولىيا، تەشەننۇج، لەقۋا، پالەچ

www.uyghurkitap.com

قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئوخشاش بولمىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما قىزىتما، بۇرۇن قاناش قاتارلىقلارمۇ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش:

قان ئازلىقتىن بولسا، ياخشى غىزالار بېرىلىدۇ، بىمار تىنچ ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، ئوبدان ئۇخلىتىلىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن ھامماغا چۈشۈرۈلىدۇ.

داۋالاشتا قان ئايلىنىشنى ياخشىلىغۇچى ۋە قان كۆپەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ، بەدەننى كۈچلەندۈرگۈچى غىزالار بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئازلىقنىڭ سەۋەبى ھورۇنلۇقتىن بولسا، ھورۇنلۇق ۋە بىكار ئولتۇرۇشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن توسۇلىدۇ. ئەمگەك ۋە ھەرىكەت قىلدۇرۇش، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇش پايدىلىق، ئۇنىڭدىن باشقا پولات ۋە كۈچلۈك مۇرەككەباتلىرىنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قەۋزىيەتتىن ساقلىنىلىدۇ.

مۇشۇنداق ھالەتتە ھەيز ھەيدىگۈچى دورىلار ھەرگىز بېرىلمەيدۇ. بۇنىڭغا قارىتا بەدەندە قاننىڭ پەيدا بولۇشىنى زىيادە قىلىدىغان غىزالار ۋە دورىلار بېرىلىدۇ.

قان قويۇلۇشتىن بولسا، قىزىتقۇچى ۋە لەتىفلەشتۈرگۈچى دورىلار تاكى قان سۇيۇلغىچە بېرىلىدۇ، مەسىلەن: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، بەدىيان، پىننە، تاغ پىننىسى، ھەسەل قاتارلىقلاردىن مەجۇن ياساپ ياكى قاينىتىلما تەييارلاپ، ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، لېكىن دەسلەپتە قويۇق خىلىتلارنى بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. قىزىتقۇچى ۋە لەتىفلەشتۈرگۈچى دورىلاردىن مەسىلەن: سېرىقچېچەك، مەرزەنجۇش، پىننە، سۇزاپ، بابۇنە، ئىككىلىملىك، تاغ پىننىسى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنىڭ ھورىدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

خۇش پۇراقلىق دورىلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، مەسىلەن: سۇمبۇل، دارچىن، قىلىن دارچىن، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، جوز، لاچىندانە، قۇستە قاتارلىقلار. بۇنىڭدىن باشقا خوش پۇراق، توسالغۇلارنى ئېچىش، قويۇق خىلىتلارنىڭ پەيدا بولۇشىنى توختىتىش ۋە ئۇلارنى لەتىفلەشتۈرۈش ھەمدە قان تومۇرلار ۋە بارلىق ئەزالارنى ئىسسىتىش تەسىرى بولغان دورىلار بىلەنمۇ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. يەنى بۇ دورىلارنى سوقۇپ قايناتىپ، يۇڭ خالتىغا سېلىپ، ئىسسىق ھالەتتە كىندىك ۋە دۈۋسۇن ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

ھەيز كېلىشتىن ئىلگىرى سافىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ۋە پاچاقتىكى قان ئالغان ئورۇنغا يېقىن جايغا ھىجامەت قويۇلىدۇ.

قان تومۇر توسۇلۇشتىن بولسا، «تۇغماسلىق» نىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن داۋالاش

ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. بۇ تۈرى سوغۇقلۇقتىن بولسا، بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرسى مور ۋە يۇقىرىقى لەتىفلەشتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

قۇرسى مۇرنىڭ نۇسخىسى: مور 0.1 گىرام، تۇرمۇس 0.17 گىرام، سۇزاپ يوپۇرمىقى، پىننە، تاغ پىنىنسى، ئوردان، ھىڭ، سەكبىنەج، جاۋشىر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گىرامدىن ئېلىپ، قۇرس ياساپ، ئۇبھەل قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

بالىياتقۇ ئېغىزى توسۇلۇشتىن ياكى جاراھەتنىڭ پۇتۇشىدىن بولغان ھەيز تۇتۇلۇشنى داۋالاپ ساقايتىشتىن ئۈمىد يوق، لېكىن ھەر ھالدا قان ئېلىش ئارقىلىق بەدەندىن مۇۋاپىق قان چىقىرىلىدۇ. باشقا ئىستىفراغ ئارقىلىق ھەيز قېنىنى چىقىرىپ تۇرۇش ۋە ئەمگەك قىلدۇرۇشمۇ پايدىلىق.

سېمىزلىكتىن بولسا، ئورۇقلىتىلىدۇ، سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، ھەيز كەلتۈرگۈچى دورىلار ھەيز كۈنلىرىگە يېقىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزا ئازايتىلىدۇ، زىيادە ئەمگەك قىلدۇرۇلىدۇ، ھۆللەشتۈرگۈچى غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. سۇ ئىچىشى ئازايتىلىدۇ، قورساق ئاچ ۋاقىتتا يۈيۈندۈرۈلىدۇ ۋە داۋائى لوك سەغىر قاتارلىقلارغا ئوخشاش قاننى ئازايتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، ئەگەر تۇغما كەمتۈكلۈك بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولسا، داۋالاشقا بىرەر ئۈمىد باغلاش پايدىسىزدۇر. بۇ سەۋەبتىن بولغان ھەيز تۇتۇلۇشتا ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرىگە ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە چارە قىلىنىدۇ.

ئەگەر سوزۇلما كېسەللىكلەر ياكى بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن ھەيز تۇتۇلغان بولسا، ئۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى مەۋجۇت بولغان ھالەتتە بىمارنىڭ زىيادە يول يۈرۈشىگە ئىجازەت بەرمەسلىك لازىم، ئالدىن كېيىن ئەسلىي كېسەللىكلەرنى يوقىتىپ، ھەيز ھەيدىگۈچى دورىلا ئارقىلىق ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. سىفلىس ياكى سۆزنەك بۇ كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان بولسا، دەسلەپتە ئۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

ئامبۇلاتورىيەدە ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار: قان ئاز ۋە قان سۇيۇق بولغاندىن بولسا، ياخشى غىزالار بېرىلىش بىلەن بىرگە، تۆت بەرىنج پولات كۆشتىسىنى 60 گىرام ئانار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەندە يالىتىلىدۇ، كەچتە ئىككى بەرىنج خۇبسىلھەدىد كۆشتىسىنى يەتتە گىرام جاۋارىش جالىنۇسقا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ھەمدە كەچتە بىر دانە ھەببى كۆچۈلا سۈت بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ.

سوزۇلما كېسەللىكلەر ياكى بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدىن بولسا، بۇ خىل كېسەللىكلەر-

www.uyghurkitap.com

نى يوقاتقاندىن كېيىن، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن بۇ نۇسخا بېرىلىدۇ.

مۇدۇر قايىنتىلمىسى: زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن پوستى، قوغۇن ئۇرۇقى، خىيار شەنبەر پوستى، ئۇبھەل ھەر بىرىدىن يەتتە گىرامدىن، گاۋزىبان، پەرسىياۋشان ھەر بىرى بەش گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى 750 گىرام سۇدا قايىنتىپ، 250 گىرام قالغاندا سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شەربىتى بۇزۇرى مۆتىدىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى ۋاخ بېرىلىدۇ ھەمدە بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ھەب تەييارلاپ، بىر ھەبنى تۆۋەندىكى نۇسخا بىلەن كۈندە ئىككى ۋاخ، ئۈچ ھەبتىن 4-5 كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ھەببى مۇدۇر نۇسخىسى: سەبرىدىن ئىككى گىرام، زەمچىدىن بىر گىرام، زەپەردىن بىر گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سۇدا ئېزىپ ئۈچ تال ھەب ياسىلىدۇ. ئەگەر بۇ پايدا قىلمىسا، ئىلگىرى سۆزلەنگەن قايىنتىلمىلاردىن بىرەرسى ئىشلىتىلىدۇ ياكى بويىدىن ئاجراشتا بايان قىلىنغان قايىنتىلمىلار ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە ئۇ قايىنتىلمىلار بىلەنمۇ ھەب بىرگە بېرىلىدۇ، ئەگەر ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولسا، بەدەندە ھارارەت ۋە باشقىلار ئۇرلىسە، ئۇ ھەبلەر بېرىلمەيدۇ. ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك بولسا، ھەيز كۈنلىرىدىن ئىلگىرى داۋائى لوك سەغىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، 60 گىرام ئەرقى بەديان بىلەن ئەتىگەندە بېرىلىدۇ. كەچتە ئىترىفىل سەغىرىدىن يەتتە گىرام بېرىلىدۇ. ھەمدە ھەيز كۈنلىرىدىن بىر ھەپتە ئىلگىرى يۇقىرىقى ھەببى مۇدۇر بىلەن تۆۋەندىكى قايىنتىلمىلاردىن بىرەرسى ئىككى ۋاخ بېرىلىدۇ.

قايىنتىلما نۇسخىسى (1) : كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، كاسنىە ئۇرۇقى، جۇۋدىنە، شۇمشا، ئاشۇرۇننىڭ ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن ئېلىپ، 750 گىرام سۇدا قايىنتىپ، 250 گىرام قالغاندا سۈزۈپ، 24 گىرام شەربىتى بۇزۇرى مۆتىدىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

قايىنتىلما نۇسخىسى (2) : بەديان، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، سىيادان، زاغۇن ئۇرۇقى، بەرەنگى كابۇلىنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، 500 گىرام سۇدا قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، كونا قارا شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

قايىنتىلما نۇسخىسى (3) : تاغ پىنىنىسى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئاق لەيلىگۈلى، پەرسىياۋشان، قۇرۇق ئىنئۇزۇمى ھەر بىرى بەش گىرامدىن، توغرىغۇدىن بىر گىرام ئېلىپ، دورىلارنى 500 گىرام سۇدا قايىنتىپ سۈزۈپ، كونا قارا شېكەردىن 48 گىرام ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك سوغۇق تېگىشتىن بولسا، كىندىك ساھەسىگە ئىسسىق سۇ بىلەن كۈندە 2-3 قېتىم ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، سوغۇق تېگىشتىن ساقلاش، ئىسسىق كىيىندۈرۈش لازىم. تۆۋەندىكى دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ گۈلابتا يۇغۇرۇپ پەرزىجە قىلىنىدۇ:

نۇسخا: زەپەردىن بىر گىرام، ئەنبەر ۋە ئىپاردىن 0.8 گىرامدىن، ئۇد شېرىنىدىن بىر گىرام، سەئىدە كۇفىدىن بىر گىرام، قەلەمپۇردىن بىر گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ گۈلابتا شامچە تەييارلىنىدۇ.

كۆرسەتمە: ئەزالارغا سوغۇق ئۆتكۈزۈپ قويۇشتىن ساقلىنىلىدۇ، مۇز يېيىش ۋە سوغۇق سۇ ئىچىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. چامغۇر، قىزىلچا، سەۋزە ۋە ئۆچكە گۆشى بىلەن تەييارلانغان غىزالار ياكى ئۇنىڭدىن باشقا كۆكتاتلار ۋە گۆشلەر سېلىنغان غىزالار بېرىلسە پايدىلىق، زىيادە سوغۇق ۋە قابىز خۇسۇسىيەتلىك غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

26 § . باللىياتقۇ چىقىقى

بۇ، باللىياتقۇ جىنسىي يولدىن (پەرجىدىن) سىرتقا چىقىپ قالىدىغان كېسەللىك. بۇ ئىككى خىل ھالەتتە بولىدۇ، بىرىنچىسى، باللىياتقۇ ئورنىدىن قوزغىلىپ، باللىياتقۇنىڭ ئاززاق قىسمى سىرتىغا چىقىدۇ ۋە جىنسىي يول بوشلۇقى يوقىلىدۇ. ئىككىنچىسى، پەقەت باللىياتقۇ بوينىلا سىرتىغا چىقىپ قالىدۇ، بۇ ھالەتتە جىنسىي يول بوشلۇقى يوقالمايدۇ.

سەۋەبى:

1 . تۇغۇت: ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى بەزىدە سىرتقى سەۋەبلەردىن، مەسىلەن: قائىدىسىزلىك بىلەن بالا ھەمرىيى پەردىسىنى ياكى ئۆلگەن ھامىلىنى تارتىشتىن بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن باللىياتقۇمۇ بىرگە تارتىلىدۇ ۋە بالا ھەمرىيى بىلەن تۇتاشقان ئورۇنلار تەتۈر ئۆرۈلۈپ قالىدۇ، چۈنكى بالا ھەمراھىسىنىڭ تومۇرلىرى باللىياتقۇنىڭ تومۇرلىرى بىلەن تۇتاش بولىدۇ.

2 . يىقىلىش: ئوڭدىسىغا بىرەر ئېگىز جايدىن يىقىلىپ چۈشۈشى بىلەن باللىياتقۇنىڭ تارىمۇشلىرى ئۈزۈلىدۇ ياكى بوشىشىدۇ. تارىمۇشلارنىڭ ئۈزۈلۈشى ياكى بوشىشى بەزىدە پەقەت يىقىلىپ چۈشۈشتىن بولىدۇ، بەزىدە يىقىلىپ چۈشۈش سەۋەبىدىن بىرەر ئومۇرتقا ئۆز ئورنىدىن يۆتكىلىپ، ئىچكى تەرەپكە يۇرۇپ كەتكەنلىكى سەۋەب بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش ۋە تارتىش، ئىنجىقلاش، باللىياتقۇغا زەربە تېگىش، كۈچەپ ۋارقىراش، كۈچەپ چۆكۈرۈشمۇ بۇنىڭ سەۋەبلىرىگە كىرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

3. قورقۇش: مەسىلەن: قاتتىق قورقۇش. بۇ سەۋەبتىن ئايالنىڭ ئەزالىرىدا ئاجىزلىق پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي بالىياتقۇ سىرتىغا چىقىپ قالىدۇ.

4. تارىمۇشلار بۇششىش: بەزىدە بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشى ئىچكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ. يەنى بەلغىمى، چاپلاشقاق ھۆللۈكلەر بالىياتقۇنىڭ تارىمۇشلىرىغا سىڭىپ كىرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بۇلار بوشىشىدۇ ھەمدە بالىياتقۇ چىقىپ قالىدۇ. بۇ خىل ھالەت كۆپىنچە يېشى چوڭ ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ بەدىنىدە ياشنىڭ چوڭىيىشى تۈپەيلىدىن بەدىنىدە ھۆللۈك كۆپ توپلىنىدۇ.

ئالامىتى: ئايالنىڭ دوۋسۇن ساھەسى، مەقئەت، بەل ۋە ئېغىزمىنىدا ئاغرىش بولىدۇ، بەزىدە بۇنىڭدىن كۆزاز ياكى رەئشە پەيدا بولىدۇ. بىماردا بىرەر سەۋەبسىز قورقۇنچ مەلۇم بولىدۇ. دوۋسۇن ساھەسىدە بىرەر يۇمىلاق نەرسە باردەك مەلۇم بولىدۇ ۋە جىنسىي يولغا بىر يۇمشاق نەرسە چۈشكەندەك مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش:

ئەگەر بالىياتقۇ ھۆللۈك ئارتىپ كېتىش سەۋەبىدىن سىرتقا چىققان بولسا، مۇسھىل بىلەن بەلغەم ۋە ھۆللۈك بەدەندىن تازىلىنىدۇ، مەسىلەن: توربۇت چۈشكەن ئايارەج بېرىلىدۇ. مىقداردىكى زەپەر ۋە غالىيە يەسىمەن يېغى بىلەن بالىياتقۇغا ھۆقنە قىلىنىدۇ. بۇ داۋالاش پەقەت بالىياتقۇنىڭ بوينى تۆۋەنلىگەن ھالەتتە قوللىنىلىدۇ. لېكىن باشقا ھالەتتە ئۇ دورىلار بالىياتقۇ ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

ئاندىن كېيىن بالىياتقۇنى يۇمشاق يۇڭ بىلەن ئىتتىرىپ، ئۆز ئورنىغا قايتۇرۇلىدۇ. بۇ يۇڭ مەرئەزى (يۇمشاق يۇڭ) دىن تەييار قىلىنىدۇ. مەرئەزى ئۆچكە يۇڭلىرىنىڭ يىلتىزىدا يۇمشاق يۇڭنى كۆرسىتىدۇ. بۇ پارس تىلىدا «كۆركىنە» دەپ ئاتىلىدۇ.

يەنى بۇ يۇڭنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ ۋە قابىز شارابتا ھۆللەپ، بۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاقاقىيا، رامىك، ئاملە ئۇسارىسى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. يەنى ئايال كىشىنى ئۇڭدىسىغا ياتقۇزۇپ قويۇپ، ئىككى يوتىسىنى كۆتۈرگۈزۈپ، پۇتىنى كېرىپ، بۇ پەرزىجەنىڭ بىلەن بالىياتقۇنى ئىچكى تەرەپكە تاكى بالىياتقۇ ئۆز ئورنىغا يېتىپ بارغۇچە بېسىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن دوۋسۇن ساھەسىگە ۋە جىنسىي يول چۆرىسىگە قابىز دورىلار زىمات قىلىنىدۇ ھەمدە خۇش پۇراقدورىلار پۇرىتىلىدۇ.

يەر مەدىكى - بىر خىل يىلتىزدۇر. خەرنۇپ - بىر خىل تىكەنلىك دەرەخنىڭ مېۋىسىدۇر.

ئەگەر بالىياتقۇ ئۆز ئورنىدا تۇرماي، سىرتقى تەرەپكە چىقىۋالسا، ھەر ئۈچ كۈندە

بىر قېتىم مۇشۇ ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ ۋە پەرزىچە بالىياتقۇ ئىچىگە قويۇلىدۇ، پەرىنزىچە سىلىنغاندىن كېيىن، بىمار يېنىچە يېتىپ، پاچاقلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ، تاكى بالىياتقۇ ئەسلىي ھالىتىگە قايتقۇچە ياتقۇزۇلىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ چىقۇقى سىرتقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سىرتقا چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئىلاجىمۇ يۇقىرىدىكى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ، بۇ كېسەللىككە مۇسھىل دورىلارنى ئىچكۈزۈشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق.

بەزى تېۋىپلار مۇنداق قارايدۇ: «بالىياتقۇ خۇش پۇراقلارنى ياخشى كۆرىدۇ، ناۋادا ئايالLارغا خۇش پۇراق نەرسىلەر پۇرىتىلسا، بالىياتقۇ ئىشتىياق بىلەن ئۈستى تەرەپكە كۆتۈرۈلىدۇ ۋە ناۋادا بالىياتقۇنىڭ ئاستىغا، جىنسىي يولغا خۇش پۇراق نەرسىلەر قويۇلسا، بالىياتقۇ ئاستىغا چۈشىدۇ».

بۇ قىزىقارلىق خىيال ھەيسىيەت ئىلمى بىلەن بىر مەئمەدۇر.

ئەفلاتۇن ئېيتقانكى: «بالىياتقۇ جانلىقلارنىڭ قورسىقىدىكى بىر جانلىقتۇر.»

27 § . بالىياتقۇ ئىششىقى

بالىياتقۇ ئىششىقىدا بالىياتقۇنىڭ مۇسكۇل قەۋىتى كېسەللىنىلىدۇ، بۇ ئىششىق سەۋەبىدىن باشقا ئەزالار تەسىرگە ئۇچرايدۇ.

تۈرلىرى: بالىياتقۇ ئىششىقى ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى، ئۆتكۈر ئىششىق (ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق) ؛ يەنە بىرى سوزۇلما ئىششىق (قاتقان ئىششىق) . شۇڭلاشقا ئەللامە سەمەرقەندى بالىياتقۇدا ئومۇمەن ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ۋە قاتقان ئىششىق پەيدا بولىدۇ، بالىياتقۇ ئىششىقى ئومۇمەن ئۇنىڭ بوينى قىسمىدا بولىدۇ، دېگەن.

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق:

سەۋەبى:

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ: بالىياتقۇ ساھەسىگە زەربە تېگىش (كىندىك ساھەسىگە زەربە ۋە سوقۇلۇشنىڭ يېتىشى) ، ھەيز ياكى نىپاس قېنىنىڭ توسۇلۇشى، بويىدىن ئاجراش، قىيىن تۇغۇت ۋە تولغاقنىڭ ئۆتكۈرلۈكى، يەنى تۇغۇتتىكى يېقىمسىزلىق، كۆپ جىما قىلىش، ئايالنىڭ تۇنجى قېتىم جىما قىلىشى قاتارلىقلار. ھەيز كۈنلىرىدە سوغۇق تېگىش، سۆزنەك، سىفلىس، بالىياتقۇ ئىچىگە ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىش قاتارلىقلارمۇ بالىياتقۇ ئىششىقىنىڭ سەۋەبلىرىدىن سانىلىدۇ. بەزىدە جىنسىي يول ئىششىقى چوڭىيىپ بالىياتقۇغىچە بارىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تۆنجى قېتىملىق جىمادا ئايال كىشىدە يېقىمسىزلىق پەيدا بولۇش ئىككى سەۋەبتىن بولىدۇ. بىرى قىزلىق پەردىسىنىڭ يىرتىلىشى، يەنە بىرى، جىنسىي يول تارتىشىش. جىنسىي يول دەسلەپ تار بولغاچقا، جىنسىي ئالاقىدە يېقىمسىزلىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆرەك پەردە ئىششىقىنىڭ قىزىتمىسىغا ئوخشاش ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ (قىزىتما سوغۇقتا توڭۇش بىلەن باشلىنىدۇ) ، تىلى قارا بولىدۇ، باش، بەل، يىرىق، دوۋسۇن ساھەسى، توققۇز كۆز ۋە يوتىلاردا ئاغرىش بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىق ئۇ ئەزالاردىن تۆۋەنلەپ پاچاققا بارىدۇ ھەمدە پاچاقتا قاتتىق تارتىشىش پەيدا بولىدۇكى، ئايال يول يۈرگەندە ۋە ئۆرە تۇرغاندا قىينىلىدۇ. مەسىلەن: ئاغرىق دوۋسۇن ساھەسىدىن تۆۋەنلەپ، يوتىغا بارىدۇ، ياكى بەلدىن يوتىغا چۈشىدۇ. شۇنىڭدەك توققۇز كۆزدىن يوتىغا چۈشىدۇ (نەفىيس)

بەزىدە كۈچلۈك ئاغرىق سەۋەبىدىن پۈتىنى سوزۇش قىيىن بولىدۇ، پاچاقتا كۆپىنچە تەشەننۇج ئاغرىقى بولىدۇ، چوڭ كىچىك تەرەت قىلىشتا قىينىلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق بالىياتقۇنىڭ ئارقا تەرىپىدە بولسا، بەلدە ئاغرىق زىيادە بولىدۇ. چوڭ تەرەت قىلغان ۋاقىتتا يېقىمسىزلىق بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق بالىياتقۇنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولسا، كىندىك ئاستىدا ئاغرىش زىيادە بولىدۇ ھەمدە كىچىك تەرەت قىلغان ۋاقىتتا يېقىمسىزلىق بولىدۇ. تومۇرى ۋە نەپەس ئېلىشى ئارقىمۇ-ئارقا بولىدۇ، ھەزىم ۋە ئىشتىھا بۇزۇلىدۇ. كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارنىڭ شىكايىتى بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ. كىندىك ساھەسىدە ئادەتتىن تاشقىرى كۆپۈش، كۆيۈشۈش، قىزىلىق ۋە لوقۇلداش بولىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇدىمۇ تەشەننۇج ئاغرىقى بولىدۇ. 2-4 كۈندىن كېيىن بالىياتقۇدىن چاپلاشقان ياكى قان ئارىلاش كېلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن 7-8 كۈندە ئالامەتلەر يەڭگىللەيدۇ، يەنى مۇناسىپ داۋالاش قوللىنىلسا، بىمار ساقىيىپ كېتىدۇ، ئۇنداق بولمىسا بۇ سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگىرىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئارپا ئۇنى، ماش ئۇنى، ئاق لەيلى، بىنەپشە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كاسىنە سۈيى ۋە يۇمغاقسۈت سۈيىدە يۇغۇرۇپ ۋە ئاز مىقداردا كافۇر قوشۇپ، دوۋسۇن ساھەسى ۋە كىندىك ئۈستىگە زىمات قىلىنىدۇ، سوغۇق تەبىئەتلىك لوئاب، ياغ ۋە ئۇسارىلەر بالىياتقۇغا ھۆقنە قىلىنىدۇ ھەمدە بۇ سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇسارىلەر بىلەن پەرزىجە قىلىنىدۇ، كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا بابۇنە، ئاق لەيلى ۋە باشقا ماددىلارنى يۇمشىتىپ تارقاتقۇچى

دورىلارنىڭ قايىنتىلمىسى بىلەن ئوتتۇل قىلىنىدۇ.
ئەگەر ئىششىق تارقالمىسا، شۇنداقلا سانجىلىپ ئاغرىش ۋە قىزىتما ئۆرلەش، تەرتىپ-سىز تۇتقاقلىق قىزىتما پەيدا بولۇش، بەدەننىڭ مويلىرى تەتۈر ئۆرۈلۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، بۇ باللىياتقۇدا يىرىڭ شەكىللەنگەندىن دېرەك بېرىدۇ. مۇشۇنداق ۋاقىتتا ماددىلا-رنىڭ پىششىشىغا ياردەم بېرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىلىدۇ. باللىياتقۇغا ئىسسىق تەبىئەت-لىك لوئابلار ھۆقنە قىلىنىدۇ، مەسىلەن: شۆمشا لوئابى، زىغىر ئۇرۇقى لوئابى، ئەنجۈر لوئابى قاتارلىقلار. بابۇنە، ئاق لەيلى، بىنەپشە، زىغىر ۋە ئەنجۈر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ زىمات تەييارلاپ، دوۋسۇن ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ ۋە بىمار ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئەگەر يىرىڭ تولۇق پىشىپ ئېغىز ئالسا، باللىياتقۇغا ھەسەل سۈيى ھۆقنە قىلىنىدۇ، يەڭگىل دەرىجىدىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ، مەسى-لەن: تاۋۇز ئۇرۇقى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى ۋە سۈت قاتارلىق-لار ئىچكۈزۈلىدۇ، ھەتتاكى ئىششىق يىرىڭ ۋە باشقىلاردىن پاكىزلانغۇچە بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن يارىنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.
ئامبۇلاتورىيەدە ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار: ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتا قارىتا، تىندۇرۇلمىلار ياخشىراق مەنپەئەت قىلىدۇ.
ھۆل كاسىنە ۋە ھۆل ئىت ئۈزۈمىنىڭ سىقىپ ئېلىپ تىندۇرۇلغان سۈيى، شەربىتى بۇزۇرى مۆتەدىلنىڭ ھەر بىرىدىن 48 گىرامدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەندە بېرىلىدۇ ۋە شام ۋاقتىدا يەتتە گىرام بەدىيان، يەتتە گىرام قۇرۇق يەرلىك شوخلا، توققۇز دانە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قىزىل ئۈزۈم قاتارلىقلارنى ئەرقى شوخلىغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، 48 گىرام شەربىتى بۇزۇرى مۆتەدىل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

§ 28 . ئاق خۇن كېلىش

بۇ، باللىياتقۇدىن ھەر ۋاقىت ئاق سېرىققا مايىل ھۆللۈكلەر ئېقىپ تۇرىدىغان كېسەل-لىك.
سوزۇلما نەزلە ھالىتىدە بۇرۇن ئىچكى پەردىلىرى تەسىرىگە ئۇچرىغىنىغا ئوخشاش ئاق خۇن كېلىش كېسەللىكىدىمۇ باللىياتقۇ پەردىسى تەسىرىگە ئۇچرايدۇ، سوزۇلما ئىششىق پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ تەسىرىدە ئۇنىڭ ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچى (قۇۋۋىتى غازىيەسى) بۇزۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سەۋەبى

بۇ كېسەللىك بەزىدە قاننىڭ ئاز ۋە قويۇق بولۇشى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مەسىلەن: بالىياتقۇ ئىششىقى، بالىياتقۇ سىڭايان بولۇپ قېلىش، ھەيز تۇتۇلۇش قاتارلىقلار.

سەمەر قەندى، بۇ ھۆللۈكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى بەزىدە خاس بالىياتقۇدا بولىدۇ، يەنى بالىياتقۇنىڭ قۇۋۋىتى غازىيەسى ئاجىزلىغان ۋاقىتتا بولىدۇ. مەسىلەن: بالىياتقۇ ئىششىقى قاتارلىقلار، دەپ ئوتتۇرىغا قويغان.

بەزىدە بۇ كېسەللىك پۈتۈن بەدەندىكى كېرەكسىز چىقىرىندى ماددىلارنىڭ بالىياتقۇ تەرەپكە بېرىشىدىن بولىدۇ. ئەمگەكچان ۋە جاپاكەش ئاياللارنىڭ بەدىنىدە بۇ تۈردىكى چىقىرىندىلار ۋە ماددىلار ئاز بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلاردا بۇ كېسەللىك ئازراق پەيدا بولىدۇ، يېشى كىچىك ھامىلدار بولۇش، سۆزنەك، سىفلىس، نىقرەس، ۋەجىئۇل مۇپا-سىل، ئۈچەي مەنبەلىك قىزىتما، تولغاق، خولېرا قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا شارائىت ھازىرلايدۇ.

ئالامىتى ۋە ئەگەشمە كېسەللىك ئالامىتى:

بالىياتقۇدىن ھۆللۈك ئېقىش بىلەن بىرگە تۆۋەندىكىدەك ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەت-لىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. يەنى بىمارنىڭ دېمى سىقىلىدۇ، ئىشتىھاسى يوقىلىدۇ، ھەزىمى بۇزۇلىدۇ، بەدەن رەڭگى ئۆزگىرىدۇ (يۈزى سېرىققا مايىل بولىدۇ)، ئىككى كۆزى كۆپۈشىدۇ ھەمدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ، بەل ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك كۆپ كېلىدۇ، دوۋسۇن ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش بولىدۇ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىدۇ، باش ئاغرىش، باش قېيىش، بوشاڭلىق ۋە ھورۇنلۇق بولىدۇ. ئاخىرىقى مەزگىلدە بالىياتقۇ ئىچىدە مۇدۇر-چاقا پەيدا بولۇپ، جىنسىي يول ئېغىزى، لىۋى زەخىملىنىدۇ، بىمارنىڭ يۈزى نۇرسىز بولىدۇ، ئورۇقلايدۇ ۋە ئاجىزلايدۇ، مىجەزى چېچىلاڭغۇ بولىدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ.

داۋالاش:

بەدەندە غالىب بولغان خىلىت چىقىرىپ تاشلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن تازىلاش تەسىرىگە ئىگە ھۆقنىلەر ئىشلىتىلىپ، بالىياتقۇ تازىلىنىدۇ، مەسىلەن: گۇلسەۋسەن يىلتىزى، ئىزخىر، بىخسۇس، تاغ كۈدىسى، قارا نوقۇت قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىغا ئايارەج پەيقىرا قوشۇپ، ھارارەت بولمىغان شەرت ئاستىدا بالىياتقۇغا ھۆقنە قىلىنىدۇ، ئەگەر ھارارەت بولسا، ھەيزەڭگۈچى دورىلار ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ ياكى ھۆقنە شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قابىز خۇسۇسىيەتلىك ھۆقنىلەر ۋە توختاتقۇچى

پەرزىجىلەر ئىشلىتىلىدۇ.

ئامبۇلاتورىيەدە ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار: ئەسلىي سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، سەۋەبكە قارىتا داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قان ئازلىق ۋە باشقىلارنىڭ شىكايىتى بولسا، قۇۋۋەتلىگۈچى غىزالار ۋە پولات مۇرەككىباتلىرى بېرىلىدۇ، مەسىلەن: ئەتىگەندە خۇبسا-
ھەدىد كۇشتىسى، پولات كۇشتىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ ۋە كەچتە ھەببى مەرۋايىتتىن بىردانە بېرىلىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. قەۋزىيەتنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ ئىششىقى سەۋەبىدىن بولسا، ئىششىقنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ.

نۇسخا: توخۇ تۇخۇمى شاكىلى كۇشتىسىدىن ئىككى بەرنىج، قەلەي كۇشتىسىدىن ئىككى بەرنىج ئېلىپ، بەش گىرام مەجۇنى مۇچىرەس (بىر خىل يېلىم دورا مەجۇنى) كە ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەندە بېرىلىدۇ. غىزادىن كېيىن خۇپسىلھەدىد كۇشتىسىدىن ئىككى بەرنىج، مۇسەللەس كۇشتىسىدىن ئىككى بەرنىج ئېلىپ، يەتتە گىرام جاۋارىش جالىنۇسقا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ۋە كەچتە تۆۋەندىكى سوفۇپلارنىڭ بىرەرسى سۈت بىلەن يېگۈزۈلىدۇ.

سوفۇپ نۇسخىسى (1): تەمرى ھىندى ئۇرۇقى مېغىزى، كەتىرا دەرىخى نوتىسى، ئەرەب دەرىخى نوتىسى، ئاق سەندەل، مەستىكى، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 12 گىرامدىن، ئاق ناۋاتتىن ئالتە گىرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوفۇپ تەييارلىنىدۇ.

سوفۇپ نۇسخىسى (2): سەنگى جاراھەت، كۆك موزا، قورۇلغان نوقۇت ھەر بىرى ئالتە گىرامدىن، ئاق ناۋاتتىن 2.1 گىرام ئېلىپ، بۇلاردىن قائىدە بويىچە سوفۇپ تەييارلىنىدۇ.

سوفۇپ نۇسخىسى (3): دارچىن، ئوردان، پىستە گۈلى، ئوغرىتىكەن، كەتىرا ھەر بىرى بىر گىرامدىن، ئاق ناۋاتتىن 2.4 گىرام ئېلىپ، سوفۇپ تەييارلىنىدۇ.

بابۇنە گۈلى، قۇرۇق ئىتئۈزۈمى، مەرزەنجۇش، بەرەنجاسىپ (قەيسۇم) قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى ئىككى كىلوگىرامدىن سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. ھۆقنىدىن كېيىن يۇقىرىقى نۇسخا قائىدە بويىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك بالىياتقۇ سىڭايان بولۇپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئاۋۋال بالىياتقۇ سىڭايان بولۇپ قېلىشنىڭ ئىلاجىنى قىلىنىدۇ، ئەگەر ھامىلدارلىق مەزگىلىدە

بۇ كېسەللىكنىڭ شىكايىتى بولسا، تاباشىر، لاچىندانە ئۇرۇقى، تالمەكانە ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن، تەبىئىي سەدەپتىن 1.2 گىرام، ئاق ناۋاتتىن 36 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ تەييارلاپ، ئەتىگەندە سۈت بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ. كەچتە بىر دانە ھەببى مەرۋايىت سۈت بىلەن بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئاق خۇن كېلىش سەۋەبىدىن بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر ئاجىزلىغان بولسا، ئىككى بەرىنج پولات كۇشتىسىنى بەش گىرام جاۋاھىر چۈشكەن داۋائىلمىشكى مۆتەدىلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەندە بېرىلىدۇ ۋە كەچتە بىر دانە ھەببى مەرۋايىت سۈت بىلەن بېرىلىدۇ. بىمارنى ھەر قانداق ھالەتتە قەۋزىيەت قىلىپ قويماسلىق لازىم.

ئەگەر كېسەللىك ھەيز تۇتۇلۇش، سۆزنەك قاتارلىقلار سەۋەبىدىن بولغان بولسا، دەسلەپتە شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز: قۇۋۋەتلىگۈچى غىزالار بېرىلىدۇ. چۈچۈمەل تەملىك يېمەك-ئىچمەكلەر، قىزىلمۇچ، ئىسسىق تەبىئەتلىك تەم تەڭشىگۈچى دورا - دەرمەكلەر، ئۆسۈملۈك يېغى، تۇرلۇك قورۇما، سۈت قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن شورپا بىلەن كاكچا نان بېرىلىدۇ، ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقى ئىچكۈزۈلىدۇ.

كۆرسەتمە: ئەگەر بالىياتقۇدا زەخىمە بولسا، زەخىمنى تازىلاش ئۈچۈن ھۆقنە ئىشلىتىلىدۇ ۋە مەلھەم چاپلىنىدۇ.

§ 29 . سىيىپ يېتىش

سەۋەبى

بۇ كېسەللىك كۆپىنچە دوۋساق مۇسكۇلىنىڭ بوشاپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئومۇمەن بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. چۈنكى، ئۇلارنىڭ ئەزالىرىدا ھۆللۈك زىيادە بولىدۇ. بالىلارنىڭ مېڭىسىدە ھۆللۈك زىيادە بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ، ئۇيقۇ بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىمار سىيگۈسى كەلگەنلىكىنى سەزگۈچە، تەبىئەت ۋە يوشۇرۇن ئىرادە تولۇق ھېس قىلىشتىن ئىلگىرى سۈيدۈكنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. سۈيدۈك ئىككى كۈچنىڭ ۋاستىسى بىلەن چىقىرىلىدۇ. بىرى، ئىرادىگە بېقىنىدىغان چىقىرىپ تاشلاش كۈچى؛ يەنە بىرى، تەبىئىي چىقىرىپ

تاشلاش كۆچى. بۇ سەۋەبتىن ئىنسان ئۆزى سۈيدۈكنى توختىتىشقا قادىر بولىدۇ. ئەكسىچە مەنىي پەقەت تەبىئىي چىقىرىپ، تاشلاش كۆچى بىلەن چىقىرىلىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئېھتىلام بولغاندا، ئۇنىڭ چىقىشىغا يەڭگىل ئۇيقۇ شەرت بولمايدۇ. ئىنسان جىمادا ئۆزى خالاپ ۋە ئىرادىسى بىلەن ئۇنى توختىتالمايدۇ. بالا سىيگەندىن كېيىن، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئۇخلايدۇ ھەمدە ئويغانمايدۇ. چۈنكى دوۋساق سۈيدۈك بىلەن تولۇپ، غىدىقلىنىش پەيدا قىلمايدۇ. شۇڭا بالا قاتتىق ئۇخلايدۇ.

داۋالاش

سۈيدۈك تۇتالماسلىق دوۋساقنىڭ سوغۇقلۇقى ئارتىپ كېتىش ۋە دوۋساق مۇسكۇلـ نىڭ بوشىشىدىن پەيدا بولسا، بۇنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. كېسەللىك باللاردا بولسا، بۇنى داۋالاش بىلەن تامامەن ياخشىلىنىش بولمايدۇ. ئەگەر بالا بالاغەتكە يېتىپ بەدىنىدە ھارارەت ئېشىپ، نېرۋىلىرى مۇكەممەللەشسە، بۇ كېسەللىك ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ ياخشىراق چارىسى بىمارغا كەچ ۋاقىتدا تاماق، سۇ بېرىلمەيدۇ ۋە بىمار ئۇيقۇسىدىن بىر قانچە قېتىم ئويغىتىپ سىيدۈرۈلىدۇ. بۇ چارىمۇ پايدىلىق بولىدۇ. كى، ئويغاتقۇچى ئادەم بالىنىڭ بەدىنىگە سوغۇق سۇ چاچىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بالا چۆچۈپ ئويغىنىدۇ، بۇ يېقىمسىزلىق سىيىپ يېتىشنى يوقىتىدۇ.

تېكىنىڭ ئۇرۇقدېنى ياكى بۆرىكىنى قورۇپ يېگۈزۈشمۇ پايدىلىق ئىكەنلىكى تەجرىبىـ دىن ئۆتكەن.

شەيخ ئېيتقانكى، سىيىپ يېتىشنىڭ ئىلاجى دوۋساق ئىستىرخاسى، سۈيدۈك تامچىـ لاش ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى ئوخشاش بولىـ دۇ. قورساق توق ھالەتتە بىمارنى ئۇخلاتماسلىق. ئۇنداق بولمىسا، سىيگۈسى كەلگەننى تۇيماي ئۇخلايدۇ ھەمدە ئويغىنىشتىن ئىلگىرى سىيىپ قويىدۇ.

ئەسكەرتىش: سىيىپ يېتىش كېسەللىكى ئۇچۇن كۆچۈلا ۋە ئۇنىڭ مۇرەككىباتلىرى بەزى ۋاقىتلاردا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئادەتتە نېرۋىلار ئاجىزـ لاپ، دوۋساققا تەسىر قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

§ 30 . قىزىل (خەسرە، ھۆسبە)

بۇ بىر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن قىزىتما بىرگە كۆرۈلىدۇ.

بىمارنىڭ بەدىنىگە خەشخاش ئۇرۇقى ياكى تېرىققا ئوخشاش ئەسۋىلەر چىقىدۇ.

قىزىل ۋە چېچەك ئەسۋىسىنىڭ پەرقى

سەمەر قەندى: قىزىلدا ھەر خىل ئەسۋىلەر پەيدا بولىدۇ، رەڭگى قىزىل ۋە تېرىق چوڭلۇقىدا بولىدۇ، ئەسۋە چىقىشتا گويا پاشا چېقىۋالغاندەك بولۇپ، ئاندىن ئەسۋىلەر شەكىللىنىدۇ، بۇ پىشمايدۇ ۋە بۇنىڭدا يىرىڭ بولمايدۇ، بەلكى بۇنىڭ لەتىف بۆلىكى تارقاپ كېتىدۇ ۋە قالغان بۆلەكلىرىدە قاقاچ باغلايدۇ، تېرە كېپەك بولۇپ چۈشىدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا: «قىزىل ئەسۋىسى گويا تېرىدىن ئۆتەلمىگۇدەك ناھايىتى كىچىك بولىدۇ، تېرە ئاستى توقۇلمىسىغىچە يېتىپ بارالمايدۇ ۋە بولۇپمۇ دەسلەپتە ئۇنىڭ يۇقۇشى كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ، » دېگەن.

ئەكسىچە چېچەك ئەسۋىلىرى دەسلەپتە كۆتۈرۈلىدۇ ۋە بۇنىڭدا بىر ئاز قېلىنلىق بولىدۇ.

سەۋەبى:

قىزىلمۇ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر تۈرىگە كىرىدۇ (ئىكسىر ئەزەم).

ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا «قىزىل ۋە چېچەك ئىككىسى يۇقۇملۇق كېسەللىك تۈرىگە كىرىدۇ» دېگەن.

مىير بەھائۇددىن يازغانكى: بۇ كېسەللىك ئاشكارا بولسا، ئۇنىڭ بىلەن ئۆز ئارا يېقىنلىشىش ھەمراھ بولۇش، ئۇچرىشىش قاتارلىقلاردىن يۇقۇملىنىدۇ (ئىكسىر ئەزەم).

دېيىلگەنكى: قىزىلنىڭ يۇقۇشى ھەمراھ بولۇش، يېقىنلىشىشتىن باشقا يەنە ھاۋامۇ بۇ كېسەللىكنىڭ ناچار تەنچىسىنى بىر ئورۇندىن يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكەيدۇ.

بىمارنىڭ بۇرنى ھۆل بولىدۇ، چۈنكى بۇ كېسەللىك يۇقۇشى ئارقىلىق پەيدا بولىدۇ.

چېچەككە ئوخشاش قىزىلمۇ بالىلاردا كۆپرەك بولىدۇ، ياشانغانلاردا بۇ كېسەللىكنىڭ ئاز بولۇشىنىڭ سەۋەبى بۇكى، ھەر بىر كىشىگە تەخمىنەن بالىلىق مەزگىلىدە بىر قېتىم چىقىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بۇنىڭدا كېسەللىككە قارشى قۇۋۋەت پەيدا بولىدۇ، لېكىن بەك كىچىك بالىلاردا، مەسىلەن: ئالتە ئايلىقتىن كىچىك سۈت ئېمىۋاتقان بالىلار بۇنىڭغا بەك ئاز گىرىپتار بولىدۇ، ئەگەر گىرىپتار بولسا يېشى چوڭ بالىلارغا قارىغاندا، يەڭگىل بولىدۇ، بۇ كېسەللىك چوڭ شەھەرلەردە تۆت پەسىلنىڭ ھەممىسىدە ئومۇمىيۈزلۈك مەۋجۇت بولىدۇ ۋە ۋابا شەكلىدە تارقايدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك تۈرلۈك جايلارغا يېتىپ بارسا، شۇ يەردىكى كىشىلەرگە قىزىل ئىلگىرىكى يىللاردا تارقىمىغان بولسا، بۇ ۋاقىتتا ۋابا زور دەرىجىدە تارقايدۇ. ياشانغانلار،

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتابلار بېكىتى

پالىلار ۋە ياشلارنىڭ ھەممىسىدە ئىغىر ئۆلۈم خەۋپى يۈز بېرىدۇ.

ئادەم ئۆمرىدە بىر قېتىم بۇنىڭغا گىرىپتار بولىدۇ ۋە ئىككىنچى قېتىممۇ گىرىپتار بولىدۇ، لېكىن بۇ ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ (بىھا ئۇددىيىن).

كۆپىنچە بۇ كېسەللىك كۈز ۋە باھار پەسلىدە ۋە ھاۋا بۇزۇلغان ۋاقىتتا، يۈز بېرىدۇ (بىھا ئۇددىيىن).

ئالامىتى

قىزىلنىڭ چىقىش ئالامەتلىرى چېچەككە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن قىزىلدا كۆڭلى ئېلىشىش ناھايىتى كۈچلۈكرەك بولىدۇ، بىئاراملىق ۋە ھارارەتنىڭ ئۆرلىشى كۈچلۈك بولىدۇ . ئىغىزمان ۋە بەلنىڭ ئاغرىشى ئاز بولىدۇ.

سەمەر قەندى قىزىلنىڭ پەيدا بولۇش ئالامەتلىرى شۇكى، ئۆتكۈر قىزىتما ۋە خەۋپ غالىب بولىدۇ، بىمار چېچىلاڭغۇ بولىدۇ ۋە بۇرنىدا قىچىشىش بولۇپ، زۇكام، نەزلە كۆپ بولىدۇ، كۆز ۋە بۇرنىدىن سۇ ئاقىدۇ، دېگەن.

كېسەللىك تارىخى: بۇ كېسەللىك قىزىش ۋە نەزلە ئالامەتلىرى بىلەن باشلىنىدۇ. ئىشتىھاسى يوقىلىدۇ، باللاردا مۇگدەش بۇلىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا دەسلەپتە قۇسۇش بولۇپ، ئاندىن جۇغ- جۇغ بولىدۇ ھەم يېشى كىچىك باللار تەشەننۇج بولۇپ قالىدۇ. بۇلار بىلەن بىللە نەزلىنىڭ تەسىرىدىن كۆزدىن، بۇرنىدىن سۇ ئاقىدۇ، يۆتىلىدۇ، نەزلىنىڭ ئالامەتلىرى داۋاملىشىپ، بىرىنچى كۈنىدىن كېيىن قىزىتمىسى بىر ئاز چۈشىدۇ ۋە بىر- ئىككى كۈن تۆۋەنلەپ، ئاندىن يەنە ئۆرلەيدۇ، بۇ دەسلەپكى مەزگىلدە ئاز ساندا ئەسۋىلەر ئاشكارا بولىدۇ، بۇ ئەسۋە ئىسسىقلىقتىن بولغان ئەسۋە، يەلتاشما ئەسۋىسى ۋە قىزىل ئەسۋىسى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، بۇ پەقەت 24- 36 سائەتكىچە داۋاملىشىدۇ.

بېشارەتچى ئالامەتلەر: قىزىل ئەسۋىسى چىقىشتىن بۇرۇن كۆپىنچە ۋاقىتتا تاڭلايدا غەيرىي تەبىئىي قىزىللىق پەيدا بولىدۇ ياكى مۇدۇر- چاقا ھالىتىدە بولىدۇ. ئىغىز ئىچى، مەڭزى ۋە كالپۇك ئىچكى يۈزىدە كىچىك- كىچىك ئازراق كۆتۈرۈلگەن قىزىل چېكىتلەر پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ مەركىزىي قىسمى ئاق، كۆككە مايىل بولىدۇ. بۇ چېكىت قىزىل ئەسۋىسى ئاشكارا بولۇشتىن 2 ـ 3 كۈن بۇرۇن ئاشكارا بولىدۇ، بۇ بىشارەتچى ئالامەت دېيىلىدۇ.

بۇنىڭ مەخسۇس ئەسۋىلىرى ئادەتتە 4 ـ كۈنى چىقىدۇ، بەزىدە 3 ـ كۈنىمۇ چىقىدۇ.

بىھا ئۇددىيىن «ئەگەر تەبىئەت كۈچلۈك بولسا، قىزىتما ئاشكارا بولۇش بىلەن ئۈچ كۈن ئىچىدە ئۇنىڭ ئەسۋىلىرى چىقىپ بولىدۇ» دېگەن (ئىكسىر ئەزەم).

بۇ ئەسۋىلەر دەسلەپتە بىمارنىڭ چىرايىدا پەيدا بولىدۇ، ئاندىن باش تېرىسى، پېشانە، ئىككى چېكە، قۇلاق ئارقىسى، بويۇن، كۆكرەك، قورساق ۋە باشقا ئەزالارغىچە تارقايدۇ. ئەسۋىلەرنىڭ رەڭگى قىزىلگۈل رەڭگىدە بولىدۇ، ئۇنىڭ شەكلى يۇمىلاق تۇخۇمسىمان ياكى تولۇمدەك تېرىدىن ئازراق ئېگىز بولىدۇ، ئەسۋىلەرنىڭ ھەممىسى تەرتىپسىز بولىدۇ، ھىلال (يېڭى ئاي) شەكلىدە كۆرۈنىدۇ، ئوتتۇرىسىدىكى تېرىدە ئەسۋە بولمايدۇ. ئاندىن ساندا پاشا چېقىۋالغاندەك سېزىم بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا بىر نەچچە دانە سولۇق قاپارتما پەيدا بولىدۇ.

قىزىل ئەسۋىسى كۆپىنچە يۈزىدە پەيدا بولىدۇ، بىمارنىڭ يۈزى ئىششىيدۇ ۋە مۇدۇر-چاقىلىق كۆرۈنىدۇ. بۇ ئەسۋىلەر قول-پۇتلارغا كۆپ چىقمايدۇ، لېكىن ئەسۋىلەر چىقىپ، بىلەكتىن ئېغىزمانغىچە تۇتىشىدۇ.

بۇ ئەسۋىلەر بىر كۈندىن ئۈچ كۈنگىچە ئاخىرقى باسقۇچقا يېتىپ بارىدۇ، ئاندىن تېزلىك بىلەن كېڭىيىدۇ، بىر قېتىم چىققان ئورۇنغا، يەنە قايتا چىقىدۇ. بۇ ئەسۋىلەرنىڭ ئورنىدا كۆپىنچە سارغۇچ ياكى سېرىققا مايىل رەڭدىكى داغ ئولتۇرۇپ قالىدۇ، بۇ بىر نەچچە كۈندىن كېيىن يۇقىلىدۇ. ئەگەر ئەسۋىلەر يۇقالسا، ئەسۋە ئورنىدا بۇ رەڭ زىيادە ئاشكارا بولىدۇ، بۇ ئەسۋىلەردىن ئۇششاق كېپەك تۆكۈلىدۇ، لېكىن چوڭ كېپەك تۆكۈل-مەيدۇ.

قىزىلنىڭ بىر خۇسۇسىيىتى شۇكى، ئەگەر ھارارەت تۆۋەن بولسا، ئەسۋىلەر چىقىشى بىلەنلا ھارارەت ئۆرلەيدۇ. ئىككى- ئۈچ ياكى تۆت كۈندە ئاخىرقى باسقۇچقا يېتىدۇ، ئاندىن بۇ ئەسۋىلەر قايتىشقا باشلىسا، تېزلىك بىلەن بەدەن ھارارىتى چۈشۈشكە باشلايدۇ ۋە تەخمىنەن 36 سائەتتە نورمال ھالەتكە كېلىدۇ.

نەزلىلىك ئەسۋىلەر پەيدا بولغاندا، ئەسۋە پېشانە سۆڭىكىدىن پېشانە سۆڭىكى بوشلۇ-قىغىچە يېتىپ بارىدۇ ۋە باش ئاغرىقنى پەيدا قىلىدۇ، شاخچە كاناي بىرئاز يېقىمسىزلىنى-دۇ. بۇنىڭ بىلەن يۆتىلىدۇ، يۆتەلگەندە بەلغەم چىقىدۇ، تىڭشىغاندا خىرىپ ئاۋۇشى ئاڭلىنىدۇ.

بەزى ۋاقىتتا نەزلە يۇتقۇنچاقىمۇ تەسىر قىلىدۇ، بۇنىڭدىن ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ، بۇ سەۋەبتىن يۆتەلگەندە، كۆچەشكە توغرا كېلىدۇ، بەزى ۋاقىتتا نەپەسلەنگەندە بىرەر ئاۋاز ياكى خىرىپمۇ پەيدا بولىدۇ. تىل ئۈستى ئەسلى ھالىتىدىن كۆپۈپ قالغان بولىدۇ. تومۇرى تېز سوقىدۇ. بىمارنىڭ سۈيدۈكى كۆپىنچە قىزىل، قويۇق بولىدۇ، سۈيدۈكى ئازراق قويۇپ قويۇلسا، ئېشەك سۈيدۈكىگە ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ.

ئەسكەرتىش: قىزىتما تۆۋەنلىگەندىن كېيىن، بىمارنىڭ ئىشتىھاسى ۋە ئۇيقۇسى نورماللىشىدۇ.

ئەگەشمە ئالامەتلىرى ۋە ئاقىۋىتى: بۇ كېسەللىكنىڭ ئەگەشمە ئالامەتلىرى نەپەس ئەزالىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، قىزىل كېسەللىكى كۆپىنچە ئۆلۈمنى پەيدا قىلىدۇ.

ئۆپكە ئىششىقى بۇ كېسەللىكتە كۆپ كۆرۈلىدىغان ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرىدۇر، بۇ ئىششىق ئەمەلىيەتتە شاخچە كاناييچىلاردا پەيدا بولىدۇ، بۇ كېسەللىكتە شاخچە كاناي ئىششىپ يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا يۇتقۇنچاق ئىششىقىمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە ۋاقىتتا نەپەس توختاپ قالغۇدەك دەرىجىدە كۈچلۈك بولىدۇ. «بۇ ئىششىق قىزىل ئەسۋىسى قاتتىق، كۆك رەڭ ياكى بىنەپشە رەڭدە بولسا، ئېغىر ئىششىق پەيدا بولىدۇ. قىزىل ئەسۋىسى ئورنى كېپەكلەشسە، بۇنىڭدا تەدرىجىي غەشقى ۋە بىئاراملىق پەيدا بولۇپ، بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ».

قىزىل ئەسۋىسى يوشۇرۇن چىقسىمۇ، ئۇمۇ غەششىگە سەۋەب بولىدۇ. (ھۇممىياتى قانۇن).

1. «ئەگەر بىر ھەپتە ئۆتۈپمۇ ئەسۋىلەر ئاشكارا بولمىسا، بۇ خەتەرلىك».

2. «بىر مىزاجى كۈچلۈك كىشىلەرگە قارايمىزكى، ئىككى كۈن ئۆتسە ئازراق بىئارام بولىدۇ ۋە ئۈچىنچى كۈنى باشتىن ئاخىرىغىچە قىزىلنىڭ ئەسۋىلىرى ئاشكارا بولىدۇ ۋە ياخشى شەكىلدە ئۆتىدۇ، بۇ تۆرىدىن ساقلانغىلى بولمايدۇ».

3. «مەن بىر نەچچە بىمارنى كۆزەتتىم، بۇ قىزىتمىغا گىرىپتار بولغانىدى (نەزلە، زۇكام سەۋەبىدىن)، ئۇلاردا بەزى-بەزىدە چۈشكۈرۈش كۆرۈلەتتى ۋە قاتتىق يۆتۈلەتتى. يەتتە كۈندىن كېيىن ئۇنىڭغا قىزىل ئەسۋىسى چىقىپ ساغلام بولدى»؛

4. «نەپەس ۋە ئاۋازنىڭ نورمال بولۇشى، قەۋزىيەتنىڭ بولۇشى بۇ كېسەللىكتە ياخشىلىنىش بولغانلىقىنىڭ نىشانىسى بولىدۇ. چۈنكى نەپەس ئەزالىرىنىڭ نورماللىقى، بەدەن كۈچىنىڭ تولۇقلۇقى ۋە ماددىنىڭ سىرتقى تېرە تەرەپكە مايىل بولغانلىقى قاتارلىقلار ئېيتىلمىغان».

5. «قىزىلنىڭ چىقىپ يوقىلىشى ياخشى ئالامەت ئەمەس. بۇ تەبىئەت ئاجىز ۋە كۈچسىز بولغانلىقى، ماددىنىڭ يۈزلىنىشىنىڭ ئىچى تەرەپكە بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بۇ ھالەتلەردە كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئىچ سۈرۈش ۋە ئايلىنىپ كېتىش كۆرۈلىدۇ، بولۇپمۇ قىزىل ئەسۋىسى بىنەپشە رەڭ بولغان ۋاقىتتا، شۇنداق بولىدۇ».

6. «ئەگەر ئۇسساش ۋە بىئاراملىق كۈچلۈك بولسا، بەدەننىڭ سىرتقى بۆلىكى

سوغۇق بولسا ۋە قىزىلنىڭ رەڭگى قارا ياكى كۆككە مايىل بولسا، جۇشنىش لازىمكى، بىمار ئۆلۈمگە يېقىنلاشقان بولىدۇ»؛

7. «ئەسۋىلەر كۆتۈرۈلۈشتىن ئىلگىرى ۋە چالا كۆتۈرۈلگەندىن كېيىنمۇ ئىچ سۈرۈش داۋاملاشقان بولسا، بۇ كېسەللىكتە ياخشىلىنىش بولمايدۇ، لېكىن تولۇق كۆتۈرۈلگەندىن كېيىن، بەدەننىڭ قۇۋۋىتى ياخشى بولسا، 11 كۈندىن كېيىن ئىچ سۈرۈش كۆپىنچە ۋاقىتتا بۇ كېسەللىك ئۈچۈن تولۇق بوھران بولىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن»؛

8. «بۇ كېسەللىكتە بوھراندىن بولغان بۇرنى قاناشنىڭ ئاشكارا بولۇشى ياخشىدۇر»؛

9. «قىزىل بىمارلىرىدا قانلىق ئىچ سۈرۈش كۆرۈلسە، كېسەللىك خەتەرلىك»، « ئەگەر كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى يوقالماي، باشقا ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولمىسا ۋە بەدەندە قان تولۇپ قېلىش (ئىمتىلا) بولسا، بۇ كېسەللىك ناچار بولماسلىقى مۇمكىن».

«ئەگەر بۇ كېسەللىكتە قانلىق ئىچ سۈرۈشنى قابىز دورىلار بىلەن داۋالىسا، ئىچكى ئەزالاردا ئېغىر ئىششىق پەيدا بولىدۇ» (ئىكسىر ئەزەم)

بەزى كىشىلەر: «بۇ كېسەللىكنىڭ ياخشىراق تۈرى بۇ بولىدۇكى، بۇنىڭدا بىمارنىڭ تومۇر ۋە نەپەس، ئەس ـ ھوشى ۋە سەزگۈلەر نورمال بولىدۇ. غىزا ۋە سۇنى خالىشى يوقالماستىن، قىزىل رەڭلىك ئەسۋىلەر قىزىتما بىلەن ئۈچىنچى كۈنى ئاشكارا بولسا، ئۈنىڭدىن كېيىن قىزىتما ۋە باشقا ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى يەڭگىللىسە ھەم ئەسۋىلەر تېز قۇرۇسا، بۇ 9 ـ، 10 ـ كۈنگىچە ساقىيىپ كېتىدۇ».

«بۇنىڭ ئەكسىچە بولغان تۈرلەرنىڭ ھەممىسى ناچاردۇر. بۇنىڭ ئەسۋىسى 6 ـ، 7 ـ كۈنى چىقسا ۋە ئۇنىڭ رەڭگى قىزىل بولسا، ئەسۋە كۆتۈرۈلگەندىن كېيىن، ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى يوقالغان بولسا، بۇ ياخشى ۋە ناچار تۈرنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ»

بۇنىڭ ئەسۋىلىرى يەتتە كۈن ئۆتۈپمۇ چىقمىسا ۋە ئۆتكۈر ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولسا، بۇ كۆپىنچە خەتەرلىك بولىدۇ. جۈملىدىن ئەسۋىلەر قارا، كۆك، يېشىل، قاتتىق، بىمارنىڭ ئۇسسۇزلۇقى يۇقىرى بولسا، بەدەن ئىچىدە قىزىقلىق، تاشقى تەرىپىدە سوغۇقلۇق بولسا، نەپەس ۋە ئەس ـ ھوشى نورمال بولمىسا، لېكىن بۇ 14 كۈندىن ئېشىپ كەتسە شىپا تېپىشى مۇمكىن» (ئىكسىر ئەزەم).

داۋالاش

قىزىلنى داۋالاشتا، چېچەكنى داۋالاش ئۈچۈن قوللىنىلغان ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ. بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ئاشۇرۇلىدۇ. بۇ مەزگىلدە ئادەتتىكى دورىلار بېرىلىدۇ، بۇ

دورىلار كۆپىنچە ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يوقىتىش تەسىرىنى بېرىشى، بىمارنى قەۋزىيەت قىلىپ قويماسلىقى كېرەك. ھەر كۈنى چوڭ تەرەتنى راۋان بولسا، ئەسۋەلەرنىڭ چىقىشى ئۈچۈن پايدىلىق.

يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزگۈچى ۋە قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلاردىن مەرۋايىت، زەھرى مۆھرە، كەھرىۋا، جاۋاھىر مۆھرە، خېمىرى مەرۋايىت، مۇپەررىھ بارىد، مۇپەررىھ شەيخور رەئىس، مۇپەررىھ ئەئزەم، مۇپەررىھ ياقۇتى مۆتەدىل، ئالما شەربىتى، ئەرقى گۈلاب، ئەرقى ئاپىلسىن، ئەرقى بىدمىشكى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. سەندەل، كافۇر، قىزىلگۈل ۋە باشقا خۇش پۇراقلىق دورىلار پۇرىتىلىدۇ.

قىزىل ۋە چېچەكتە ئىچىنى سۈرۈش، تەرىتىنى يۇمشىتىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ، بۇنىڭغا يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ھەر كۈنى ئادەتتىكىدەك چوڭ تەرەتنى كېلىپ تۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلىنىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن كۆپىنچە ئەنجۈر، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قىزىل ئۈزۈم، گۈل بىنەپشە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، لېكىن ئەسۋەلەر ياخشى چىقىپ بولغاندىن كېيىن، قەۋزىيەتنى يوقىتىش ئۈچۈن شىرخىست ۋە تەرەنجىبىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئامبۇلاتورىيىدە ئىشلىتىلىدىغان نۇسخىلار: بۇ قىزىلغا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان نۇسخا بولۇپ، بۇ ئادەتتە كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىلا بېرىلىدۇ، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قىزىل ئۈزۈمدىن توققۇز دانە، چىلاندىن بەش دانە، ئەنجۈر مونىكىدىن ئىككى دانە، خاكسىدىن بەش گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، 24 گىرام ناۋات قوشۇپ ياكى 24 گىرام چىلان شەربىتى قوشۇپ، ئەتىگەن- كەچتە ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا يەتتە گىرام گۈل بىنەپشىمۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە بەزىدە بىر گىرام زەپەر قوشۇلىدۇ. ئەگەر بىماردا ئاجىزلاپ، ھوشسىزلىنىش ئەھۋالى بولسا، بۇنىڭ بىلەن ئىككى گىرام خېمىرى مەرۋايىت يېگۈزۈلىدۇ. بالىلارنىڭ يېشىغا قاراپ بۇ دورىنىڭ مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش: غىزالاردىن، مەسىلەن: ئارپا سۈيى، ئانار ئۇرۇقى، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قىزىل ئۈزۈم، ئەنجۈر، نوقۇت ئۈنى، ماش ئېشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئىچى سۈرگەن بولسا، ئارپا تالقىنى، قورۇلغان گۈرۈچ تالقىنى، قورۇلغان ئارپا سۈيى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ئۇسسۇزلۇقىغا يېڭى سۇ، ئەرقى گاۋزىبان بېرىلىدۇ. كېسەللىككە نەزلە قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، ئۇنىڭغا مۇناسىپ چارىلەر قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: يۇقىرىقى نۇسخىغا ھەمىشباھار ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن قوشۇپ بېرىلە-

www.uyghurkitap.com

دۇ.

ئۆپكە ۋە قۇلاقتىكى ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئۇفۇنەتلىنىشنى يوقاتقۇچى دورىلارنىڭ قايىنىتىلمىسى بىلەن بۇرۇن ۋە ئېغىز ھەر كۈنى 3 ـ 4 قېتىم يۇيۇپ بېرىلىدۇ. ھەم مۇناسىپ غار ـ غارلار ئىشلىتىلىدۇ، لوئۇقى سەرپىستان، لوئۇقى خەشخاش يالىتىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما يۇقىرى بولسا، ئىلمان سۇ بىلەن بىمارنىڭ بەدىنى يۇيۇلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ھارارەت تېزلا يۇقىرلايدۇ. لېكىن قانچىلىك مۇمكىن بولسا، بۇ شۇ ۋاقىتقىچە قويۇپ قويۇلىدۇ. قىزىتما تۆۋەنلەش دەۋرىدە ساغلاملىقنى قوغداپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئادەتتىكى غىزالار بېرىلىدۇ ھەم پولات چۇشكەن مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ۋە ئىچ سۇرۇش پەيدا بولغان بولسا، قائىدىلىك داۋالىنىدۇ. ئەگەر قۇلاق يېرىڭ ئېقىش بولسا، ئۇفۇنەتنى توسقۇچى دورىلار بىلەن قۇلاق يۇيۇلىدۇ.

بىمار ئىسسىق ۋە ھاۋالىق ياتاقتا تۇرغۇزۇلىدۇ. كېسەللىكنىڭ باشقا ساغلام بالىلارغا يۇقۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ناھايىتى مۇھىم.

بىمارغا ئەسۋىلەر چىققاندا، كۆرپىدە يېتىش زۆرۈر بولىدۇ. شۇڭا كۆرپە ئۈستىگە ۋە بىمارنىڭ بەدىنىگە بىر ئاز خاكىسى سېپىپ، ئاندىن ياتقۇزۇلىدۇ.

ياتاقنى ئىسسىتىش ئۈچۈن بەزىدە ياتاق جاي ئىسلىنىدۇ، ياز پەسلى سەندەل، نامازشام گۈلى ياغىچى، قىش پەسلىدە يۇلغۇن ياغىچى، ئەنجۈر ۋە ئانار ياغاچلىرى ياتاق ئىچىدە كۆيدۈرۈلىدۇ. قايناق سۇدا ھورداشنىڭمۇ ئەسۋىلەرنىڭ چىقىشىغا ياردەم بېرىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

پەرھىزى: قىزىلدا بەدەننى ياغلاش مۇۋاپىق ئەمەس. ھەسەل، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارنىمۇ بەزى تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەنلەر چەكلىگەن.

توققۇزىنچى باب «ئىكسىر ئەزەم» دىن تاللانما

ھەكىم مۇھەممەت ئەزەمخان (مىلادى 1788 ـ 1875) بۇ ئەسەرنى ئاخىرقى ئۆمرى 90 ياشقىچە ئەمەلىي داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىش بىلەن بىرگە 7 ـ ئەسىردىن 19 ـ ئەسىرگىچە ھەر خىل يېزىقلاردا نەشر قىلىنغان 100 خىلدىن ئارتۇق تېبابەتچىلىك ئەسەرلىرىدىن پايدىلىنىپ 30 يىل ۋاقىت سەرپ قىلىپ يېزىپ چىققان، 1875 ـ يىلى ئىراندا پارسچە نەشر قىلىنغان. 2006 ـ يىلى 9 ـ ئايدا شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتىدىن تۇنجى قېتىم ئۇيغۇرچە نەشر قىلىندى. بۇ ئەسەر جەمئىي تۆت جىلد (ئىككى توم)، 2238 بەت بولۇپ، بەش كېسەللىكلىرىدىن پۇت كېسەللىكلىرىگىچە بولغان ھەممە كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى مۇپەسسەل سۆزلىنىدۇ.

§1 . ئۇنۇتقاقلىق

تونۇش:

بۇ ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتى، پىكىر قىلىش قۇۋۋىتى ۋە خىيال قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

سەۋەبى:

بۇ كېسەللىك خىلتسىز ھۆل سوغۇقلۇقتىن، خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن، خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولىدۇ.

بۇ سەۋەبلەر دەسلەپتە مېڭىنىڭ ئۆزىدە ياكى باشقا ئەزالارنىڭ تەسىرىدىن ۋە ياكى سىرتقى ئامىلار تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

تەكشۈرۈش: ئەگەر بىمار كۆرگەن ۋە ئاڭلىغان ئىشلىرىنى تېز ئۇنتۇپ كەتسە، بۇ ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر بىرەر نەرسىنى ئويلىيالمىسا ۋە ھەر خىل ئىشلارنىڭ رەت ـ تەرتىپىنى بىلمىسە، بۇ خىيال قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ كۆز ئالدىدا ھەر خىل نەرسىلەر كۆرۈنسە بۇ خىيال قىلىش قۇۋۋىتىدە بۇزۇلۇش بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە سەرسام، ئېغىر دەرىجىلىك قىزىتما ۋە كۆيدۈرگۈچى تەپلەردە پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى ئەھۋاللارنىڭ بىرەرسى بىلەن بىرگە كۆپ ئۇخلاش، باش ئېغىر بولۇش، كۆز ۋە بۇرۇن ھۆل بولۇپ، بۇرۇن ۋە ئېغىزدىن سۇيۇقلۇق ئېقىپ تۇرۇش، 3-2 كۈن بۇرۇن بولغان ئىس ياكى گەپ سۆزلەرنى ئۇنتۇپ كېتىش، لېكىن شۇ كۈندىكى ئىشلار ئېسىدە تۇرۇش، تومۇر ھەرىكىتى قالايمىقان بولۇش، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولسا، بۇ كېسەللىكنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ ئۇيقۇسى ئاز، ئېغىز، بۇرۇن ۋە كۆزى قۇرۇق بولۇش، 2 ـ 3 كۈن بۇرۇنقى ئىش پائالىيەت، گەپ ـ سۆزلەرنى ئەسلەپ، ھازىرقى گەپلەرنى ئۇنتۇپ كېتىش، بىمار سۆزلىگەندە تېز ۋە ئارقىمۇ ـ ئارقا سۆزلىيەلمەسلىك، بوغۇلۇپ قالغاندەك ھېس قىلىش، بېشى ئېغىر بولۇش، چىرايىنىڭ رەڭگى توپا رەڭ، تومۇرى قاتتىق، كىچىك بولۇش، سۈيدۈك مىقدارى كۆپ، رەڭگى ئاق، سۈزۈك بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە بۇ كېسەللىكنىڭ قۇرۇق سوغۇقتىن بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر بىماردا باش ئىسسىق، بورۇن قۇرۇق بولۇش، ئوت ۋە باشقا رەڭلىك نەرسىلەرنى تولا خىيال قىلىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ كېسەللىكنىڭ قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋالاش:

1. سىرتىدىن دورا ئىشلەتمەكچى بولغاندا ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتى بۇزۇلغاندا باشنىڭ ئالدىنقى قىسمىغا، پىكىر قىلىش قۇۋۋىتى بۇزۇلغاندا باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا، خىيال قىلىش قۇۋۋىتى بۇزۇلغاندا باشنىڭ كەينى تەرىپىگە دورا ئىشلىتىلىدۇ:

2. تۆۋەندىكى داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

قەي قىلدۇرۇش، لوڭقا قويۇش كېرەك. سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكۈزۈلىدۇ ، سامساق، پىياز، كۇدە، ئالما، كۆك يۇمغاقسۈت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن قاتتىق پەرھىز قىلىش.

نارجىل، ياڭاق مېغىزى، قۇرۇق ئەنجۈرنى بېرىش، ئۇنىڭدىن باشقا توخۇ، پاختەك، قوي گۆشلىرى ۋە ئۇلارنىڭ شورپىلىرى بېرىلىدۇ.

ھەر قانداق تۇخۇم بۇ كېسەللىك ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە كەپتەر

تۇخۇمى ئەك پايدىلىق.

ياڭاق مېغىزىنى سوقۇپ، 12 گىرام كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، 15 كۈنگىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

كۆپ ئويلىنىش، ئەقلى ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، تەتقىقات ۋە مۇزاكىرە خىزمەتلىرى بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، كۆڭلىنى خۇشال تۇتۇش، ناخشا مۇزىكا ئاڭلاش، خۇش پۇراق گۈللەرنى پۇراش قاتارلىقلار مېڭە ۋە زېھنىي قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىپ، ئۇنتۇغاقلىقنى يوقىتىش ئۈچۈن پايدىلىق.

ھەر كۈنى ئەتىگەندە پىندۇق مېغىزى بىلەن شېكەر ياكى قورۇق قىزىل ئۈزۈم يېگۈزۈلىدۇ.

ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، تازىلانغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، پىلە، تاتلىق بادام مېغىزى، شېكەرنى سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ بېرىلىدۇ. (سۇۋەيدى)

پىستە يېغى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

تۆۋەندە بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبىگە ئاساسەن داۋالانى بىر نەچچە تۈرگە بۆلۈپ بايان قىلىمىز:

1) خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئۇنتۇغاقلىقنى داۋالاش:

(1) خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسىلى ۋە باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىشلىتىلىدۇ.

(2) ئەگەر كېسەللىك غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان بولسا، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرغۇچى، سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ ياكى تازىلاش ئۈچۈن ئىسسىق تەبىئەتلىك كلىزما دورىلىرى ۋە ياكى قۇندۇز قەھرى چۆشكەن ھەببى ئايارەج ئىشلىتىلىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئۇستىقۇددۇس، بەدىيان، بىستىپايەج، بادرەنجى بۇيا، يەرلىك شوخلا ھەر بىرى يەتتە گىرام ، قەنتەرىيون، دۇرنەج ئەقرەبى، خوخا، ئاق تىكەن ھەر بىرى تۆت گىرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 18 گىرام، سېرىق ئەنجۈر بەش دانە، ھەسەل گۈلقەنتى 50 گىرام قاتارلىق دورىلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، بۇ دورىنى 8 - 10 كۈنگىچە ئىچكۈزگەندىن كېيىن سۈيدۈكتە خىلىت پىشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، يۇقىرىقى نۇسخىغا سانا 18 گىرام، تەرەنجىبىن، خيار شەنبەر ھەر بىرى 75 گىرام، شىرخىست 50 گىرام، خېمىرى بىنەپشە 36 گىرام، ئۇستىقۇددۇس شەربىتى 36 گىرام، بادام يېغى بەش گىرام قاتارلىق دورىلارنى ئارىلاشتۇ-

www.uyghurkitap.com

رۇپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ، ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى قوقىيا بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

(3) بىمارنىڭ ئۇسسۇزلۇقىغا ئەرقى بەدىيان بىلەن ياسالغان مائۇلھەسەل بېرىلىدۇ ۋە ئەتىگەندە ماددەتۇلھاياتتىن يەتتە گىرامنى بىر دانە كۆمۈش ۋاراقكە ئوراپ، ئۇستىقۇددۇس، بادرەنجى بۇيا، قەنتەرىيون، رۇم بەدىيان، بەدىيان ھەر بىرى ئۈچ گىرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 12 گىرام قاتارلىق دورىلارنى قايىنىتىپ سۈزۈپ، ئاق ۋە قىزىل تۇدرىدىن بەش گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، 12 گىرام بۇزۇرى شەرتىگە قوشۇپ، يۇقىرىقى قايىنىتىلمىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ماددەتۇلھايات بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

(4) 4 ـ 5 قېتىم سۈرگە بەرگەندىن كېيىن، مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن مەجۇنى لوبان ياكى لوبان، ئېگىر، سەئدى كوفى ھەر بىرى 50 گىرام، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەر بىرى 18 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ.

(5) تازىلاشتىن كېيىن تۆۋەندىكى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. يەنى ماددەتۇلھايات، مەجۇنى ۋەج، مەجۇنى جەدۋار، مەجۇنى ھاپىزىل ئەقىل، مۇپەررىھ ئەبرىشىم، مەجۇنى زەبىب، ئەتىرىفىل ئۇستىقۇددۇس، سۇفۇپى ھەيزە، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر ھارارەت بەك يۇقىرى بولمىسا، مەجۇنى بالادۇردىن دەسلەپتە بىر گىرام يېگۈزۈپ، ئاندىن ئۈچ گىرامغا كۆپەيتىپ بېرىلىدۇ.

(6) دورا سۈيى بىلەن ئېغىز چايقاش، سۈيۈق سۇۋالما ۋە ھەر خىل مايلارنى باشقا سۇۋاشقا ئوخشاش تەدبىرلەر تاللاپ قوللىنىلىدۇ. زەپەر، قۇندۇز قەھرى پۇرىتىلىدۇ.

قەلەمپۇر، بەسباسە، سازەج ھىندى، كۇندۇر قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، زىمات تەييارلاپ باشقا سۇۋىلىدۇ.

مەستىكى، كۇندۇر، دارچىن قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، زىمات تەييارلاپ باشقا سۇۋىلىدۇ.

سەئدى كوفى، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ دورىلارنى سوقۇپ، تەڭ مىقداردىكى ھەسەل ياكى شېكەر قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر نەچچە كۈنگىچە مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزۈلىدۇ.

ھېلىلە مۇرابباسى، گۈلقەنت، ئەترىفىل ئۇستىقۇددۇس، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مالاكەنجى ئۈچ ھەسسە، پىلپىل، زەنجىۋىل ھەر بىرى 0.5 ھەسسە، دارچىن بىر ھەسسە قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە مەجۇنات تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ.

(7) ئەگەر ئۇنتۇغاقلىق ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا ئاچچىقتاۋۇز، قۇندۇز قەھرى، ئاقىر قەرھا قاتارلىق دورىلار مۇناسىۋەتلىك ئايارەجلەر بىلەن يېگۈزۈلىدۇ ياكى ئايارەج جالىنۇس، ئايارەج لوغانىيا، جاۋارىش بالادۇر قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسى تاللاپ بىرگە يېگۈزۈلىدۇ.

(8) ئەگەر كېسەللىك ھۆل سوغۇقتىن بولغان بولسا غەيرى تەبىئىي خىلىت پىشقاندىن كېيىن غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن بولغان مېڭە كېسەللىكنى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن تازىلاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

تازىلاش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئايارەج شەھمەنزەلگە قۇندۇز قەھرى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاستا ـ ئاستا چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەر يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ خەتىرى بولسا مەجۇنى بالادۇر يېگۈزۈلىدۇ.

سۆيۈق زىماتلارنى سۈۋاش، دورا سۈيى ئارقىلىق ئېغىز چايقاش، پۈرىتىلما پۈرىتىش قاتارلىق قىزىتقۇچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ئېگىر مۇراببىاسى ۋە پىلپىل مۇراببىاسى يېگۈزۈلىدۇ.

كۈندۇر، ئاقمۇچ، زەپەر، مۇرمەككى، سەئدى كوفى قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ گىرام يېگۈزۈلىدۇ.

ئاقمۇچ، قارا زىرە ھەر بىرى ئىككى ھەسسە، ئاق شېكەر ئۈچ ھەسسە قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ.

زىرە بەش ھەسسە، پىلپىل بىر ھەسسە، ئېگىر، سەئدى كوفى، قارا ھېلىلە ھەر بىرى ئىككى ھەسسە، پىلپىل بىر ھەسسە قاتارلىق دورىلارنى ئومۇمىي دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىگە باراۋەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ.

(9) بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئىمكانقەدەر ئالدى بىلەن ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش ئۇنىڭدىن كېيىن بىمار بەرداشلىق بېرەلمىسە مېڭىنى تازىلاش لازىم. مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن سۇمبۇل تىپ، قىلىن دارچىن، قەلەمپۇر ھەر بىرى ئۈچ گىرام، مەستىكى، ئاسارۇن، قىزىلگۈل سوقمۇنىيا 2.25 گىرام، دورىلارنى سۇقۇپ، بادرەنجبۇيا سۈيى ياكى ساپ ھاراق ۋە ياكى ئاپپىلسىن ياغىچى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇملاچ

ياساپ، بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈنىگە 3-4 قېتىم يەتتە دانىدىن يېگۈزۈلىدۇ.

ئايارەج پەيقارا ياكى قىچا، قورۇق ئۈزۈم ۋە ئاقىرقەرھانى قاينىتىپ، ئېغىز چايقاش پايدىلىق.

ئىپار بىلەن قۇندۇز قەھرىدىن 0.2 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، يەسمەن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ.

قۇندۇز قەھرى 0.25 گىرام، ئاق تىكەن ئۈچ گىرام، بەدىيان يەتتە گىرام، ئاق قىچا يەتتە گىرام قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كونا سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، چاچنى چۈشۈرۈۋېتىپ باشقا سۈۋىلىدۇ. ئەگەر بۇ زىماتقا بىمار بەرداشلىق بېرەلىسە، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

(10) ئەگەر كېسەللىك سۈزۈلما خاراكتېرلىك بولسا، بىر نەچچە كۈن مائۇلئۇسۇل ئىچكۈزۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قارا ھېلىلە 36 گىرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 70 گىرام، ئەفتىمون 12 گىرام، رەۋەن ئون گىرام قاتارلىق دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ، ئۇنىڭدىن 250 گىرام ئېلىپ، 12 گىرام ئايارەج لوغانىزىيا بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ياسالغىلى ئالتە ئايدىن بىر يىلغىچە بولغان لوغانىزىيا يېگۈزۈلىدۇ. بۇنى يېگۈزۈشتىن ئون كۈن بورۇن ۋە يېگۈزۈپ ئون كۈنگىچە ھۆل سوغۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. (تەبرى)

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئىشلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

1. مېڭىدىن ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرۈش ۋە قۇرۇتۇش ئۇسۇللىرىنى تېز سۈرئەتتە ئىشلىتىش زىيانلىق. چۈنكى ئەسلىدىكى ھۆللۈكلەرنى يوقىتىش مىزاجىدا سوغۇقلۇق پەيدا قىلىپ ئۇنتۇغاقلىقنى ئاشۇرۇۋېتىش خەتىرى بولىدۇ.

2. يەرلىك نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

3. باشنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيماسلىق كېرەك. چۈنكى ئىسسىق سۇ باشتا سەزمەسلىك ۋە بوشىشىپ كېتىش پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

4. تىنچلاندۇرغۇچى دورىلاردىن، بۇزۇق يەل پەيدا قىلغۇچى غەلىز، يېمەكلىكلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

5. ھاراقنى كۆپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ كېسەللىككە ناھايىتى زىيانلىق، لېكىن ئاز مىقداردا ھاراق ئىچكۈزۈلىدۇ روھنى ئۇرغۇتىدۇ، كۈچلەندۇرىدۇ.

6. سۇنى كۆپ ئىچكۈزۈلىدۇ تىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

www.Uyghurkitap.com

7. كۈندۈز كۆپ ئۇخلاش ۋە ئۇخلاشتىن بۇرۇن قورساقنى بەك تويغۇزۇۋېتىشتىن چەكلەش لازىم. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا، روھ ئاجىزلاپ كېتىپ، مېڭىدە بۇزۇق يەللەر توپلىشىۋالىدۇ.

2) خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان ئۇنتۇغاقلىقنى داۋالاش:

(1) تۆۋەندىكى داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ :

قىزىتقۇچى ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار ۋە ھۆل ئىسسىق يېمەكلەر مەسىلەن: توخۇ، پاقلان، گۆشلىرىنىڭ شورپىلىرى، بېلىقنىڭ باش قىسمىدىكى يىلىكى بېرىلىدۇ.

بىمارنىڭ بېشىنى لۆڭگە بىلەن مۇجۇپ قول- پۇتى ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ، لېكىن بۇ ئۇسۇل زىيادە بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم .

بىمارنى ئوبدان ئارام ئالدۇرۇش، قانغۇدەك ئۇخلىتىش، نورمال مۇنچىغا چۈشۈرۈش، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلارنىڭ سۈيىدە يۇيۇندۇرۇشقا ئوخشاش داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ .

باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن ھۆل ئىسسىق زىماتلار ۋە ھۆل ئىسسىق ياغلارنى سۈۋاش لازىم .

كالا يىلىكى، بادام يېغى، بابۇنە يېغى، كالا سۈتىدە ياسالغان سېرىقماي قاتارلىق دورىلار ئايرىم - ئايرىم ياللۇز ھالەتتە ياكى بىرلەشتۈرۈپ باشقا سۈۋىلىدۇ.

(2) ئەگەر بىماردا غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ، سەۋدانىڭ سۈرگىسى ئارقىلىق ياكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدادىن بولغان مېڭە كېسەللىكىنى داۋالاشتا قوللىنىلغان داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ . تازىلاشتىن كېيىن مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن يۇقىرىقى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

3 . مېڭە ۋە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تەدبىر- لەر قوللىنىلىدۇ.

كالا سۈتى ۋە قېتىق ئىچكۈزۈلىدۇ. تۇز بىلەن بادام يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ. كالىنىڭ پۇت سۆڭىكىنىڭ يىلىكى بىلەن بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. خەيرى يېغى، كالا پۇتى سۆڭىكىنىڭ يىلىكىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شاراب بىلەن سۈيۇلدۇرۇپ باشقا سۈۋىلىدۇ . مەجۇنى نۇجاھ ، مەجۇنى لوبۇب يېگۈزۈلىدۇ . بىنەپشە، خەيرى، بابۇنە قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ باش يۇيۇلىدۇ.

نەغەز گۈل يېغى بىلەن خەيرى يېغى باشقا سۈۋىلىدۇ ۋە بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ. (ئەبۇ سەھلى)

www.uyghurkitap.com

ئايارەچ جالىنوسى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ئىچكۈزۈلىدۇ.

بوغداي ۋە ئاروا قايناتمىسى بىلەن بىمارنىڭ بېشى يۇيۇلىدۇ ، مائۇلجەبىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەفتىمۇننى سوقۇپ، ئايارەچ پەيقاراغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن خەيرى يېغى باشقا سۈۋىلىدۇ. ئوزۇقلاندۇرۇشتا توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى بېرىلىدۇ. ئۈسسۈزلۇقغا مائۇلهەسەل بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

ئەگەر كېسەللىكتە مىڭە ئىغىر دەرىجىدە يىيگلەپ كەتمىگەن بولسا ۋە مىڭە قۇۋۋىتى ئېغىر دەرىجىدە ئاجىزلاپ كەتمىگەن بولسا، بۇنى داۋالاش ئاسان بولىدۇ . ئەكسىچە مىڭىنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز ۋە مىڭە ئىغىر دەرىجىدە يىگلەپ كەتكەن بولسا داۋالاش قىيىن بولىدۇ.

3) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئۇنتۇغاقلىقنى داۋالاش:

داۋالاشتا تۆۋەندىكى داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ :

سوۋۇتقۇچى دورىلار، سۇۋالمىلار ، ياغلارنى خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولغان مىڭە كېسەللىكىنى داۋالاش باياندىن تاللاپ ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى، ئەرقى گۈل ، ئەرقى بىدىمشكى قاتارلىقلار سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

چىلان شەربىتى ۋە خەشخاش شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ.

كاپۇر ئەرقى، قىزىل سەندەللەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويچە زىمات تەييارلاپ، باشقا سۈۋىلىدۇ.

ئوسۇك ئۇرۇقى، مۇرمەككى ھەر بىرى ئۈچ گىرام، بەزرۇلبەنجى، جۇۋنە، كەتىرا ھەر بىرى بىر گىرام ئەپيۇن 0.3 گىرام قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ زىمات تەييارلاپ باشقا سۈۋىساق، مىڭىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن پايدىلىق.

باقىلە ئۇنى، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، بىنەپشە ھەر بىرى ئۈچ گىرامدىن ، كاپۇردىن 2.0 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سىركە بىلەن نەمدەپ، قۇرۇتۇپ، يەنە ئەرقى گۈل بىلەن نەمدەپ، قۇرۇتۇپ كۆيدۈرۈپ، بىمار ئىسرىقلىنىدۇ.

قاپاق پىلىكى، قاپاق ئېتى، ئوسۇك ياغىچى، ئوسۇك ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، خەشخاش پوستى، خەشخاش گۈلى، بىنەپشە، نىلۇپەر، سۆگەت شىخى، رەيھان گۈلى

قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىلىپ، دورىلارنى ئەرقى گۆلگە چىلاپ قاينىتىپ، بىمار ھورلاندۇرۇلىدۇ.

ئۇزۇقلاندۇرۇشتا ھالۋا، ئۇماچ، ئۇسۇك، توخۇ گۆشى شورپىسى، توخۇ گۆشى بىلەن قاينىتىلغان كاشكاپ بېرىلىدۇ.

4) مېڭىدە ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن بولغان ئۇنتۇغاقلىقنى داۋالاش:

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، كېسەللىك پەيدا قىلغان ئاساسلىق سەۋەبنى يوقىتىش بىلەن غەيرى تەبىئىي خىلتنى ئېنىقلاپ ئەسلىي كېسەللىك داۋالىنىدۇ.

§ 2 . كۆز ياشاڭغىراش

تونۇش:

بۇ بىر خىل كېسەللىك ھالىتى بولۇپ، كۆز ئىختىيارسىز ھالدا داۋاملىق ياش بىلەن ھۆل بولۇپ تۇرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا قاپاقنىڭ يىرىكلىكى ياكى تەتۈر كىرپىككە ئوخشاش ھادىسىلەر كۆرۈلمەيدۇ. بەزىدە ياشاڭغىراش شۇ دەرىجىگە يېتىدۇكى، داۋاملىق ياش ئېقىپ تۇرىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىك ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ بولۇپ، كۆزنىڭ قارىچۇقىغا ئاق پەيدا بولىدۇ ياكى باشقا كۆز كېسەللىكلىرىگە سەۋەب بولىدۇ، بەزىدە كىرپىكلەر تۆكۈلۈپ ۋە يېپىلىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

تەكشۈرتۈش:

بۇ كېسەللىك ئىككى خىل بولۇپ، بىرى تۇغما كۆز ياشاڭغىراش بولۇپ، تۇغما كۆز ياشاڭغۇراشنىڭ چارىسى قىيىن، يەنە بىرى، كېيىن پەيدا بولغان كۆز ياشاڭغىراش بولۇپ، بۇنى داۋالاشقا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ بىر قانچە خىل بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان كۆز ياشاڭغىراش، كۆزنىڭ ھەرىكەتلىرى يېنىك ۋە تېز بولىدۇ، ئاققان ياش قىزىق ۋە سۇيۇق بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى ماددىدىن بولغان بولسا، كۆزنىڭ تومۇرلىرى قىزىل ۋە كۆپكەن بولىدۇ.

بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغان سەۋەبنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئۇلارنى داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنۈپ بايان قىلىنىدۇ.

1. كۆز ئوپېراتسىيە سەۋەبلىك سەۋەبىدىن بولغان كۆز ياشاڭغىراشنى داۋالاش:

كۆز بۆلۈگىنىڭ گۆشى ئازراق كېسىلگەننى داۋالاش ئوڭايراق، پۈتۈنلەي كېسىلىپ

كەتكىنىنى ياكى كۆپرەك كېسىلىپ كەتكىنىنى داۋالاش قىيىنراق. لېكىن بۇ تېكىش ئارقىلىق ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

زورۇرى ئەسپەر ۋە شىيافى زەپەرلەرنى كۆزگە تارتىش؛ سەۋرە ، كۇندۇر، ماستىلار-نى ۋە بۇلاردىن باشقا گۆش ئۇندۇرىدىغان، جاراھەت پۇتتۇرىدىغان، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

شىيافى زەپەرنى تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: زەپەر، سۇمبۇل تىپ ھەر بىر ئالتە گىرامدىن، پىلپىل ئۈچ گىرام، ئاقمۇچ بىر گىرام، نۆشۇدۇر ئىككى گىرام، موزا توققۇز گىرام، كاپۇر 0.8 گىرام، بۇ يەتتە خىل دورىنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ، شىياق تەييارلاپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

2. تۇشۇپ قىلىشتىن بولغان كۆز ياشاڭغىراشنى داۋالاش:

ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسىدىن كۆز ۋە مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىش لازىم.

مېڭە تازىلانغاندىن كېيىن يۇيۇلغان تۇتىيا ھىندىنى ۋە شۇ كېسەللىككە مۇناسىپ كېلىدىغان باشقا سۈرمىلەرنى كۆزگە تارتىش لازىم. تۇتىيا ھىندى، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ غورا سۈيى ياكى سىقماق سۈيى بىلەن يۇمشاق ئېزىپ سالايە قىلىپ قۇرۇتۇپ كۆزگە تارتىش لازىم.

3. سوغۇقتىن بولغان كۆز ياشاڭغىراشنى داۋالاش:

كۆزنىڭ ۋە مېڭىنىڭ مىزاجى سوۋۇغانلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ياشاڭغىراش، سوغۇق-تىن بولغان كۆز ياشاڭغىراش ۋە ماددىدىن بولغان دەپ ئىككى خىلدۇر: بىرى ماددىلىق بولۇپ، بۇ يۇقىرىدا ئېيتىلىپ ئۆتكەن تولغانلىقتىن بولغان كۆز ياشاڭغىراشقا كىرىدۇ. يەنە بىرى ساددا يەنى ماددىسىز بولۇپ، سوغۇققا ئۇچرىغان سەۋەبتىن كۆز ياشاڭغىرايدۇ، بۇنىڭغا ماددىنىڭ دەخلىسى بولمايدۇ. مەسىلەن: تاشقى تەرەپتىن باش سوغۇققا ئۇچرايدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن كۆز قاتلاملىرى ۋە ھۆللۈكلەر سىقىلىپ سىرتقا ياش چىقىدۇ. مۇنداق ئەھۋاللار قاتتىق سوغۇق كۈنلىرىدە بولۇپمۇ ئەتىگەندە كۆرۈلىدۇ. ئادەتتىن تاشقىرى كۆلگەنلىكتىن پەيدا بولغان كۆزدىن ياش كېلىشمۇ شۇنىڭغا كىرىدۇ. چۈنكى كۆپ كۈلگەن ۋاقىتدا باشنىڭ ۋە كۆكرەكنىڭ بوشلۇقلىرى كېڭىيىدۇ. شۇ ئەزالارنىڭ پەيلىرى سوزۇلە-

دۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆز قاتلاملىرى سىقىپ، ئارتۇق ھۆللۈكلەر ياش بولۇپ چىقىدۇ.
ئىمتىلا قايسى خىل سەۋەبتىن بولغان بولسۇن ئالدى بىلەن ماددا تازىلىنىدۇ. قالغان خىلدىكىلىرىنى داۋالاشتا سەۋەبىنى يوقاتسا كۇپايە قىلىدۇ.
مىزاجى ھۆل كىشىلەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ياشاڭغىراش كېسەللىكى ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورا مەنپەئەت قىلىدۇ.
قارىمۇچ، ھىندى تۇزى ھەر بىر ئۈچ گىرامدىن، پىلپىل ئالتە گىرام، كۆپۈكى دەريا ئىككى گىرام، سۈرمە ھەممە دورىلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسى بويىچە ئىلىپ، ھەممىنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەتىگەن ـ كەچتە كۆزگە تارتىلىدۇ.
سۈرمە باسلىقۇن، سۈرمە رۇشنائى سوغۇق مىزاج كىشىلەر ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ.
كۆز سېرىق ئەتلىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان كۆز ياشاڭغىراش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن ئۇرۇقى، تاشتۇز، موزا قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، يىپەك رەخت بىلەن تاسقاپ كۆزگە تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. ئىسسىقتىن بولغان كۆز ياشاڭغىراشنى داۋالاش:

كۆزنىڭ ھەرىكەتلىرى يېنىك ۋە تېز بولىدۇ. ئاققان ياش قىزىق ۋە سويۇق بولىدۇ. ئەگەر ماددىدىن بولغان بولسا كۆزنىڭ تومۇرلىرى قىزىل ۋە كۆپكەن بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان كۆز ياشاڭغىراشنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى سۈرمە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇيۇلغان شادىنەچ، يۇيۇلغان تۇتىيا، مەرقىيار (ئالتۇن چىرىمتال)، ھەر بىرى ئۈچ گىرامدىن، مەرۋايىت، بىخ مارجان ھەر بىرى ئىككى گىرامدىن، شىيافى مامشا، سەۋزى ھەر بىرى بىر گىرامدىن، مەزكۇر يەتتە خىل دورىنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

§ 3 . كۆرۈش ئاجىزلىقى

تونۇش: كۆرۈش ئاجىزلىقى بىر خىل كۆز كېسەللىكى بولۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈشىدە يېتەرسىزلىك كۆرۈلىدۇ. ھەر نەرسىنى ئۆز ئەينى بويىچە كۆرەلمەيدۇ ياكى بىر نەرسىنى كۆرۈشتە خاتا كۆرىدۇ، مەسىلەن: چوڭ نەرسىنى كىچىك ۋە كىچىك نەرسىنى چوڭ، قارىنى كۆك، كۆكنى قارا، ئۇزۇننى قىسقا، قىسقىنى ئۇزۇن، تۈز نەرسىنى ئەگرى، ئەگرى نەرسىنى تۈز كۆرىدۇ. بۇنىڭ ھەممىسى كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولۇپ

، ئۇنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئۇنى داۋالاشنى تۆۋەندىكىدەك تۈرلەرگە بۆلۈپ بايان قىلىمىز.

1. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتتىدىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىنى داۋالاش:

غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتتىدىن بولغىنىنى ماددىلىق هۆل سوغۇقتىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ماددىلىق هۆل سوغۇقتىن مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ روھنى قوبۇللاشتۇرىدۇ ۋە خىلتلارنى توڭلىتىپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن روھنىڭ مىزاجى بۇزۇلغان سەۋەبىن كۆرۈش ئەزالىرىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ . كۆزنىڭ بۇلۇڭلىرىغا ئازراق چاپاق يىغىلىدۇ. كۆزنىڭ جىسمى ساقلىق هالىتىگە نىسبەتەن چوڭراق كۆرۈنىدۇ. بۇنىڭدا كۆز ئاغرىش، قىزىرىشلار بولمايدۇ . تاماق يېگەندىن كېيىن، ئۇخلىغاندىن كېيىن، بولۇپمۇ ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە سىپسىق كېكىرىش هالىتىدە كۆزدىكى ئاجىزلىق زىيادە بولىدۇ. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتتىدىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگۈچى كومىلاچلارنى بېرىلىدۇ، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن غار- غار قىلىش ۋە مەستىكىلەرنى چايناش پايدىلىق. مېڭە تازىلانغاندىن كېيىن ئىپار چۈشكەن باسلىقۇن سۈرمىسى، رۇشنائى كەبىرلەرنى كۆزگە تارتىلىدۇ.

2. ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىنى داۋالاش:

ماددىسىز سوغۇقتىن مىزاج ئۆزگەرگەنلىكتىن كۆزدە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. ساقلىق هالىتىگە نىسبەتەن كۆزنىڭ ھەجىمىدە يېتەرسىزلىك كۆرۈلىدۇ. چۈنكى سوغۇقلۇق هۆللۈكلەرنى توڭلىتىپ، ئەزالارنى يىغىپ قۇرۇپ قويىدۇ، كۆزنىڭ ھەرىكىتى ئاستا بولىدۇ ، كۆز سىرتقى شىرنىلەرنى ياخشى كۆرمەيدۇ.

ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان بولسا داۋالاشتا، مېڭىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مېكىيان توخۇلارنىڭ گۆشىنى تاۋدا كاۋاپ قىلىپ ياكى نوقۇت، قوۋزاقداچىنلار بىلەن پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. يەسمەن يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆسۈملۈكلەرنى قاينىتىپ، ھورىنى بېشىغا ئېلىپ تەرلىنىش پايدىلىق. كۆزگە سىبرىق ھېلىلە، تۇتىيا، ئۇد ھىندى ھەر بىرى 14 گىرامدىن، ئاقمۇچ، سەمغى ئەرەبى ھەر بىر سەككىز گرام، زەپەر ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ شىياف قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ ياكى زانكار توققۇز گىرام، كۆيدۈرۈلگەن قەلقاتار (سىبرىق زاك) 17 گىرام،

ئاق توغرىغۇ (بۆرە ئەرمىنى)، كۆپۆكى دەريا، قىزىل زەرنىخ ھەر بىرى ئۈچ گىرامدىن، نۆشۇدۇر ئىككى گىرام، ئۆشەق تۆت گىرام ئېلىپ، ئۆشەقتىن باشقا دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆشەقنى مۇۋاپىق سۇغا چىلاپ ئېتىپ، سۈزۈپ سۈيى بىلەن قالغان سۇفۇپ دورىلارنى شۇنىڭ بىلەن خېمىر قىلىپ شىياف تەييارلايدۇ.

3. ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقنى داۋالاش:

ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج ئۆزگەرگەنلىكتىن كۆزدە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. ھارارەت ھۆللۈكلەرنى قىزىتىپ، ھەجىمنى كۆپەيتىپ قويىدۇ. ئاندىن كۆزنىڭ كۆرۈش ئەزالىرى سۇزۇلۇپ چوقىيىپ، كۆزنىڭ كۆرۈشكە نۇقسان يېتىپ ئاجىزلىشىدۇ. كۆز ئېسىلەڭگۈ، قىزىل ۋە قىزىق كۆرۈنىدۇ.

ماددىسىز ئىسسىقتىن ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن بولغان بولسا داۋالاشتا، مەتبۇخى ھېلىلە (ھېلىلە قايىنتىلمىسى) ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش، شور ۋە ئۆتكۈر نەرسىلەردىن پىياز، كۆدە، بادرۆج (بىر خىل رەيھان) لاردىن ۋە باشقا بۇخارات پەيدا قىلغۇچى ھەر خىل نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. بەدەننى ئومۇميۈزلۈك تازىلىغاندىن كېيىن، كۆزنىڭ ئۆزىنى تازىلاش ئۈچۈن ياش ئاقتۇرغۇچى دورىلارنى مەسىلەن: تۆۋەندىكى بۇردى ھەسرەمنى كۆزگە تارتىش كېرەك.

بۇردى ھەسرامنى تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

ئېھتىياجقا مۇۋاپىق تۇتىيانى ئېلىپ، ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيىگە چىلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، ئاندىن يەنە يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇۋاپىق ھالدا كۆزگە تارتىلىدۇ ۋە يەنە باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى تۇتىيا بىلەن بىللە بۇ سۇغا چىلاپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. بۇنى ئىشلىتىش ۋە تەييارلاش ئۇسۇللىرى «قارا بادىن قادىرى» كىتابلىرىدا يېزىلغان.

4. ئۆتكۈر ئىسسىقلىقتىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقنى داۋالاش

ئۆتكۈر ئىسسىقلىقتىن مىزاج ئۆزگىرىش، ھارارەت بەك ئارتۇق بولغان سەۋەبتىن كۆزنىڭ كۆرۈش ئەزالىرىنى قىزىتىپ، ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆزنىڭ كۆرۈش روھى كېمىيىپ قېلىپ، يىراقتىكى نەرسىنى كۆرەلمەيدۇ. كۆز ئۇرۇق بولىدۇ، تېگىگە ئولتۇرۇشۇپ قالىدۇ. كۆزدىن، بۇرنىدىن ھۆللۈك ئاز كېلىدۇ. قۇرساق ئاچ، ھاۋا ئىسسىق ۋاقىتلاردا، ئىچ سۈرگەندىن كېيىن كۆز ئاجىزلىقى كۈچلۈكرەك

بولىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن، ئۇيقۇدىن كېيىن ئاجىزلىقى يېنىكلىشىدۇ.

باشقا كۆز كېسەللىكلىرىدە ئىپتىلغان ھۆللەشتۈرگۈچى، سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىلىدۇ. بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغىغا ئوخشاش ھۆل سوغۇق ياغلار بىلەن بېشىنى ياغلاش ھەمدە بۇرنىغا تېمىتىش پايدىلىق. تاتلىق بادام يېغى، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى كۆزگە تېمىتىلىدۇ. شاراپقا سۇنى كۆپ قوشۇپ ئىچسىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. شارابقا سۇنى كۆپ قوشۇشنىڭ سەۋەبى ھۆللەشتۈرۈش تەسىرىنى كۆپەيتىپ، قىزىتىش تەسىرىنى كېمەيتىش ئۈچۈندۇر.

5. قويۇق بۇخاراتلاردىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىنى داۋالاش

بۇنىڭدا كۆزدە ھېچبىر كېسەللىك بولمايدۇ، بەلكى كېسەللىك ئاشقازاندا بولىدۇ. ئاشقازاندىن قويۇق بۇخاراتلار چىقىپ، مېڭە تەرەپكە ئۆرلەپ، كۆز ئاجىزلىقىنى پەيدا قىلىدۇ. كۆز ئاجىزلىقى داۋاملىق بولمايدۇ. بەلكى قورساق بەك تويۇپ، تاماق ھەزىم بولمىغان ۋاقتىدا كۆزدە ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ، قورساق ئاچ ۋاقىتتا ئاجىزلىق بولمايدۇ.

قويۇق بۇخاراتلار سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش ۋە جاۋارىشلار بىلەن ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش لازىم.

6. بەدەن سوۋۇپ كەتكەنلىكتىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىنى داۋالاش:

بەدەندىكى تەبىئىي ھارارەت ئاجىزلىشىپ، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى پىشۇرۇشتا يېتەرسىزلىك ۋە ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ، ناچار بۇخاراتلار كۆپىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مېڭىنىڭ مىزاجىدا، تۇيغۇ قۇۋۋىتىدە ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى كۆز ئاجىزلىقى مەخسۇس قېرى كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

بەدەن سوۋۇپ كەتكەنلىكتىن بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا، يوقالغان ھارارەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مۇمكىن ئەمەس. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىلدىكى كۆز ئاجىزلىقى كۆپىيىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن داۋالاپ تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. يەنى ئاۋۋال مېڭىنى تازىلاش، مېڭە تازىلانغاندىن كېيىن شادىنەج، كۆپۈكى دەريا، سېرىق ھېلىلىلەرنى سۈرمىگە ئوخشاش سوقۇپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

7. ھۆللۈكنىڭ تۇتۇقلىششىدىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىنى داۋالاش:

كۆز ئېقىنىڭ ھۆللۈكى تۇتۇقلىشىپ، سۈزۈكلۈكى كېمىيگەن سەۋەبىدىن مۇزسىمان ھۆللۈكنىڭ نۇرى تاشقى تەرەپكە ئۆتۈشتە، سۈرەتلەرنىڭ ئۇنىڭغا چۈشۈشىدە توسالغۇ

بولىدۇ. كۆز ئىچى ھۆللۈكىنىڭ تۇتۇقلىشىشىنىڭ ئۈچ خىل سەۋەبى بار:

بىرىنچى سەۋەبى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتلار بەدەندە ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ، ئۇنىڭدىن سەۋدا خۇسۇسىيەتلىك قويۇق بۇخاراتلار مېڭە تەرەپكە چىقىپ، ئۇ يەردىن كۆزگە چۈشۈپ، كۆز ئىچى ھۆللۈكىگە يىغىلىپ، ئۆزىنىڭ قويۇقلۇقى بىلەن شۇ ھۆللۈكنى تۇتۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى: ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش بىلەن پۈتۈن بەدەننىڭ تەركىبىدىن بولۇپمۇ مېڭىدىن ئوزۇقنىڭ جەۋھىرى چىقىپ كېتىپ مېڭىنى قۇرۇتۇپ قويىدۇ. كۆزنىڭ ھۆللۈكلىرى ۋە كۆزنىڭ ئوزۇقى مېڭە ھۆللۈكلىرى ۋە مەڭ ئوزۇقلىرىدىن كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مېڭە قۇرۇسا، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ كۆز قۇرۇيدۇ. ئاندىن كۆز ئىچى ھۆللۈكى يىغىلىپ قويۇقلىشىدۇ. يورۇقلۇق يوقىلىدۇ. قۇرۇقلۇق كۆپ بولسا، ھېچنەرسە كۆرۈلمەيدۇ. ئەگەر ئاز بولسا، بىر قارا پەردىنى كۆزگە تارتىپ قويغاندەك كۆرەلەيدۇ.

ئۈچىنچى، سەۋەبى: يېمەك ـ ئىچمەك ئادەتنىڭ توغرا بولماسلىقى، داۋاملىق كېچىدە تاماق يېيىش بىلەن ھازىم بۇزۇلۇپ، يېگەن تاماقنى ھەزىم قىلىشى يېتەرسىز بولغانلىقتىن، بەدەنگە ئارتۇق ھۆللۈكلەر پەيدا بولۇپ كۆز ئىچى ھۆللۈكىنى تۇتۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. كېسەللىك كۆز ئالدىدا قارا پەردە تۇرغاندەك كۆرىدۇ. ئاسمان تەرەپكە قارىسا، يەر تەرەپكە قارىغانغا نىسبەتەن سۈزۈك ۋە روشەن كۆرۈنىدۇ.

كۆز ئىچىنىڭ ھۆللۈكى تۇتۇقلىشىپ سۈزۈكلۈكى كېمەيگەن سەۋەبتىن بولغان بولسا داۋالاشتا: بۇ كېسەللىك بەدەن سەۋدا جىنسلىق خىلىتلاردىن تولغانلىقتىن بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە مەتبۇخى غارىقۇنلار ئارقىلىق خىلىتلارنى بەدەندىن تازىلاش، زەرەرلىك نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

بۇ كېسەللىك جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلغانلىقتىن بولسا، مېڭىنى ھۆللەشتۇرۇشكە تىرىشىش، جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىش ۋە باشقا ئىستىفراغلاردىنمۇ ساقلىنىش لازىم.

8. سەۋدا خاراكتېرلىك ھۆللۈكتىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقنى داۋالاش:

كۆزنىڭ مۇزسىمان ھۆللۈكى تۇتۇقلاشقانلىقتىن كۆز ئاجىزلىشىدۇ، بۇ ھۆللۈكنىڭ تۇتۇقلىشىشىنىڭ سەۋەبى، سەۋدا خۇسۇسىيەتلىك سېسىق ھۆللۈكلەر بولۇپ، بۇ ھۆللۈكلەر مېڭە تەرەپتىن ئېقىپ چۈشكەندە ئاز قىسمى نۇرسىمان ھۆللۈككە قويۇلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن

تۇتۇقلىشىدۇ. تۇراقسىز كۆز قارىيىدۇ، ھەتتاكى قارالغان نەرسىنىڭ سۈرىتى توغرا ئەكس ئەتتۈرىدۇ، شۇنداقتىمۇ كۆزگە سۇ چۈشۈش، كۆزنىڭ نۇرى چېچىلىپ كېتىش كېسەللىك لىرىنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ ھېچبىرى كۆرۈنمەيدۇ.

سەۋدا خاراكتېرلىك ھۆللۈكتىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا:

قارا ھېلىلە 28 گىرام، چالا سوقۇلغان بىستەپايەج 14 گىرام، سېرىق ئوت 25 گىرام، سانا، ئۇستىقۇددۇس ھەر بىرى 20 گىرامدىن، قىزىلگۈل 11 گىرام، گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا ھەر بىرى 10 گىرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 18 گىرامدىن ئۈستى قىرىلغان ئاق توربۇت ئۈچ گىرام، زەنجىۋىل ئىككى گىرام ئېلىپ، مەتبۇخ تەييارلاپ، غارىقۇن، ھەجرى ئەرمىنى، ھەجرى لاجۋەرد، لاھور تۇزى ھەر بىرى بىر گىرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سۇقۇپ، تاسقاپ، مەزكۇر تەييارلانغان دورا بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

9. ھەر نەرسىنىڭ كىچىك كۆرۈنۈشىنى داۋالاش:

ھەر قانداق نەرسىنى يېقىندىن كۆرۈشتە ئۇ نەرسە ئۆزىنىڭ ئەسلى مىقدارىدىن كىچىك كۆرۈنىدۇ. بۇ يەردە يېقىندىن كىچىك كۆرۈنىدۇ دېگەنلىك، يىراقتىن قارىغاندا ھەر قانداق چوڭ نەرسىنىڭ كىچىك كۆرۈنۈشى تەبىئىي ئەھۋال، بۇ كېسەللىك ئەمەس. بەلكى كاۋاك ئەسەبنىڭ سىقىلىپ تارىيىپ قېلىشىدۇر. بۇنىڭ ئۈچ سەۋەبى بار بولۇپ، بىرى، كۆزدىكى ئىششىق، ئىككىنچىسى، توسالغۇ، ئۈچىنچىسى، كۆزدىكى قۇرۇقلۇقتۇر.

ھەر نەرسىنىڭ كىچىك كۆرۈنۈشىنى داۋالاشتا، ئەگەر كاۋاك ئەسەب تارلىقى قۇرۇقلۇقتىن بولۇپ، كاۋاك پەيىنى سىقىپ قويۇش بىلەن كاۋاك پەي تولۇقسىز توسۇلغان بولسا، ئۇ ھالەتتە ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش، كاۋاك ئەسەبنىڭ سىقىلىشى ھۆللۈكتىن بولسا، ھۆللۈكنى تازىلاش ۋە قۇرۇتۇش لازىم.

10. ھەر نەرسىنىڭ چوڭ كۆرۈنۈشىنى داۋالاش:

بەك يېقىن ياكى بەك يىراق بولمىغان ئوتتۇرىچە مۇساپىدىن كىچىك نەرسە چوڭ كۆرۈنىدۇ. كۆرۈنگە نەرسە كۆزگە بەك يېقىن بولسا، ھەممە كىشىلەرگە ھەر قانداق كىچىك نەرسىمۇ چوڭ كۆرۈنۈشى تەبىئىي ئەھۋال. مەسىلەن: بىر ئۈزۈكنى كۆزگە تازا يېقىن قىلىپ قارالسا، ئۇنىڭ ھالقىسى بىلەيزۈكتەك كەڭ كۆرۈنىدۇ.

باشنى، ئاشقازاننى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەجلەرنى بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان ھۆللۈكلەر يوقىلىدۇ. باشنى، ئاشقازاننى تازىلىغاندىن كېيىن كۆز

قاتلاملىرىنى تازىلاش ئۈچۈن باسلىقۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ياش ئاختۇرغۇچى سۇرمىلەرنى كۆزگە تارتىلىدۇ.

11. روھ ئاجىزلىقىدىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىنى داۋالاش:

ساق چاغدا تولۇق كۆرەلەيدىغان، يىراقلىقتىكى نەرسىلەرنى ئوبدان كۆرەلمەيدىغان بولۇپ، كۆز ئاجىزلىشىدۇ، يېقىندىن تۇرۇشتا ھېچقانداق كەمچىلىك كۆرۈلمەيدۇ.

كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ روھى كېمەيگەنلىكى ۋە سويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن يىراق جايغا تولۇق بارالماي يوقاپ كېتىدۇ، شۇڭلاشقا كۆرۈشتە ئاجىزلىق ۋە يېتەرسىزلىك پەيدا بولىدۇ.

روھ ئاجىزلىقىدىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا، بەدەننى ھۆللەشتۈرۈش ئۈچۈن پاقلان، ئوغلاق، سېمىز مېكىيان گۆشلىرى، ئىللىتقان تۇخۇم ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئىلمان سۇ بىلەن بەدەننى يۇيۇلىدۇ، مۇنچىغا چۈشۈش، بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى، قاپاق يېغىغا ئوخشاش ھۆللەشتۈرگۈچى ياغلار بىلەن بېشىنى ياغلاش پايدىلىق. دېمەك كېسەللىكنىڭ مىزاجىغا مۇناسىپ ئۇسۇل، چارىلەر بىلەن روھنى قويۇقلاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم.

12. روھقا بۇخاراتلارنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىنى داۋالاش

كۆرۈش قۇۋۋىتىدىن ھاسىل بولغان روھلار بۇخاراتلارغا ئارىلىشىپ قالىدۇ. ئاندىن روھ قانچىكى يىراقراق ھەرىكەت قىلسا، ئۇنىڭغا ئارىلاشقان بۇخاراتلار تارقايدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن يىراقتىكى نەرسىنى ئوبدان كۆرەلەيدۇ.

كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى روھقا بۇخاراتلارنىڭ ئارىلىشىپ قالغانلىق سەۋەبىدىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا، بەدەندىن بۇخارات ماددىلىرىنى پەيدا قىلىدىغان بۇزۇن ھۆللۈكلەرنى چىقىرىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ، ھۆللۈكنى كۆپەيتكۈچى يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ، كوھلى رۇشنائىنى كۆزگە تارتىلىدۇ.

4 § . پۇراش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى

تونۇش: پۇراش قۇۋۋىتىدا پەيدا بولغان بىر خىل ئۆزگىرىش بولۇپ، پۇراش قۇۋۋىتىنى ئۆزىنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگەرتىپ قويۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سەۋەبى:

بۇ كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئۈچ قىلىغا بۆلۈنىدۇ.

1. بۆرۈنغا ھەر خىل پۇراقلار بىر خىل پۇراق بولۇپ سېزىلىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبلىرى:

1) مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە مىزاج ئۆزگىرىشى پەيدا بولۇش.

2) مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىگە ناچار، يامان خىلىت پەيدا بولۇپ، پۇراش قۇۋۋىتى شۇ خىلىتنىڭ پۇرىقىنى سېزىدۇ.

3. بىر نەرسىدىن ھەر خىل پۇراقلار كەلگەندەك سېزىلىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبلىرى:

ئوخشاش بولمىغان كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار مېڭە ئالدى تەرىپىنىڭ مىزاجىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ.

3. بۇرۇننىڭ پۇراش قۇۋۋىتى بەزى پۇراقلارنى سېزىدۇ. بەزى پۇراقلارنى سەزمەيدۇ. بۇ سەۋەبنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ.

1) خۇشبۇي نەرسىلەرنى سېزىدۇ، سېسىق نەرسىلەرنى سەزمەيدۇ.

مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە ياكى پۇراش ئەزاسى بولغان ئىككى ئۆسۈكتە سېسىق ماددا پەيدا بولىدۇ ياكى بۇرۇننىڭ ئىچكىرى تەرىپىدە سېسىق يىرىڭلىق چاقا پەيدا بولىدۇ. ئاندىن ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن پۇراش قۇۋۋىتى شۇ سېسىق ماددىغا كۆنۈكۈپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سېسىق نەرسىلەرنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلمايدىغان بولۇپ قالىدۇ ۋە ئۇنى سەزمەيدۇ. ئەكسىچە مەزكۇر سېسىق نەرسىلەرگە قارىمۇ قارشى بولغان پۇراقلارنى سېزىدۇ.

2) سېسىق نەرسىلەر سېزىلىدۇ، خۇشبۇي نەرسىلەر سېزىلمەيدۇ. ئۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبلىرى:

\ مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە ياكى مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدىكى ئىككى ئۆسۈكتە قان ياكى بەلغەم خۇسۇسىيەتلىك تەبىئىي تاتلىق ماددىلار يىغىلىپ قالىدۇ. بىرىنچى خىلدا ئېيتىلغاندەك پۇراش قۇۋۋىتى ئۇنىڭ پۇرىقىنى سىزىشتىن قېپقالىدۇ. ئاندىن سېسىق نەرسىلەر سېزىلىدۇ. پۇراش قۇۋۋىتى كۆنۈپ قالغان نەرسىگە قارىمۇ قارشى بولغانلىقى ئۈچۈن خۇشبۇي نەرسىلەر سېزىلمەيدۇ.

داۋالاش

مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە مىزاج ئۆزگىرىشى پەيدا بولغان بولسا، مىزاج تەڭشىلىدۇ.

مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىگە ناچار خىلىت پەيدا بولۇشىدىن بولغان بولسا، مۇناسىپ كۆمىلاچلار ۋە غار - غارلار ئارقىلىق مېڭىنى تازىلىنىدۇ.

ئوخشىمىغان كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار مېڭە ئالدى تەرىپىنىڭ مىزاجىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلغان بولسا، مېڭىنى تازىلاش ۋە مېڭىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش لازىم.

بۇرۇننىڭ پۇراش قۇۋۋىتى خۇشبۇي نەرسىلەرنى سىزىپ، سېسىق نەرسىلەر سەزمەيدىغان بولسا، ئاۋۋال مېڭىنى تازىلاش، يىرىڭلىق چاقا بولسا، ئۇنى داۋالاش؛ ئاندىن ئىپار، قەلەمپۇر ۋە شۇلارغا ئوخشاش ئۆتكۈر پۇراقلىق خۇشبۇي نەرسىلەرنى داۋاملىق پۇراش ۋە بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم.

ئاۋۋال مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن قۇندۇز قەھرى، سەكبىنەج، مۇرمەككى، جاۋاشىر، سامساق كۇندۇرقا ئوخشاش تەبىئىتى ئىسسىق، پۇرىقى سېسىق نەرسىلەرنى پۇراش ۋە بۇرنىغا تېمىتىش لازىم.

ئەسكەرتىش: ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ بۇرۇننىڭ پۇراش قۇۋۋىتى سېسىق نەرسىلەرنى سىزىپ خۇشبۇي نەرسىلەرنى سەزمەيدىغان بولسا پىكرىچە مەزكۇر كېسەللىكنىڭ خۇشبۇي نەرسىلەرنى سىزىپ، سېسىق نەرسىلەر سېزىلمەيدىغان تۈرى بولسا، ئۇنداقتا قۇندۇز قەھرىنى بۇرنىغا تېمىتىش لازىم. سېسىق نەرسىلەر سېزىلىدىغان تۈرى بولسا، ئۇ ھالەتتە بۇرنىغا ئىپار تېمىتىش كېرەك.

§ 5 . تىل ئېغىرلىقى

تونۇش:

تىل ئېغىرلىقى بىر خىل تىل كېسەللىكى بولۇپ، بىمار سۆزلەشتە قىينىلىدۇ. ھەرپلەرنىڭ تاۋۇشىنى توغرا تەلەپپۇز قىلالمايدۇ. ھەرپلەرنىڭ تاۋۇشىنى دېگەندەك تولۇق چىقىرالمايدۇ.

تىل ئېغىرلىقى كېسەللىك سەۋەبلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئۇلارنى داۋالاشمۇ تۆۋەندىكىدەك سەككىز خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان تىل ئېغىرلىقنى داۋالاش:

تىلنىڭ سېرىقئەت، پەيلىرىدە ئادەتتىن تاشقىرى ئىسسىقتىن مىزاج ئۆزگىرىشى بولۇپ، تىلدىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ قويىدۇ، ئاندىن تىلدا تەشەننۇچ)تارتىشىش)

پەيدا بولىدۇ. تىل ئورۇق ۋە يىغىلغان بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال يۈز بېرىشتىن بۇرۇن ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر يۈز بەرگە بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاشتا، بۇ كېسەللىكنى گەرچە پۈتۈنلەي تۈگىتىش مۇمكىن بولمىسىمۇ، لېكىن باشقا بىرەر چوڭ ئاپەتنى كەلتۈرمەسلىكى ئۈچۈن بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، تاتلىق بادام يېغى، ئامۇت، بېھى، لەيلىقازاق ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرى، ئۆردەك، مېكىيانلارنىڭ ياغلىرى قاتارلىق دورىلارنى غار- غار قىلىش، تىغا سۈركەش، بېشىغا قويۇش، گەدەن، باشنىڭ ئارقا تەرىپى، قۇلاقنىڭ ئاستىغا سۈرۈپ چېپىش لازىم.

2. تىل پالەچلىنىشتىن بولغان تىل ئېغىرلىقنى داۋالاش:

پەقەت تىلنىڭ ئۆزىلا پالەچ بولىدۇ، شۇ سەۋەبتىن تىلى ئېغىرلىشىدۇ، تۇيغۇ ۋە ھەرىكەت مېڭىدىن ئالىدىغان باشقا ئەزالارنىڭ سېزىم ۋە ھەرىكەتلىرى ساغلام بولىدۇ.

تىل پالەچلىنىشتىن بولغان تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاشتا:

ئاۋۋال مېڭىنى تازىلاش، ئاندىن قارىمۇچ، نۆشۇدۇر، قىچا، ئاقىرقەرھا، سۆئىتەر، ئاق توغرىغۇ (بۆرە ئەرمىنى)، ئاق تۇزلارنى تىلغا ئوبدان سۈركەش، مەزكۇر دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن غار- غار قىلىش لازىم.

ھەر ئىككى ئېڭەكنىڭ قۇلاق تۈۋىگە تۇتاش يېرىنى داغلاش لازىم.

3. ئومۇمىي بەدەن پالەچلىنىشتىن بولغان تىل ئېغىرلىقنى داۋالاش:

ئومۇمىي بەدەن پالەچلىكىگە قوشۇلۇپ تىلمۇ پالەچلىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ بارلىق سەزگۈلىرى تۇتۇقلىشىدۇ. ھەرىكەتلىرىدە دېۋەڭلىك بولىدۇ. تىلى بوشىشىدۇ، ئاغزىدىن شۆلگەي (شال) ئاقىدۇ، ئومۇمىي بەدەن پالەچلىكى كۈچلۈك بولسا، كېسەللىك سۆزلىيەلمەيدۇ، ئاجىز بولسا، سۆزىدە ئۆزگىرىش، تىل كالۋالىشىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن پالەچلىنىشتىن بولغان بولسا داۋالاشتا:

ئومۇمىي بەدەن پالەچ كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش مۇۋاپىق دورىلار بىلەن غار- غار قىلىش ۋە تىلغا سۈركەش لازىم.

4. ھۆللۈكتىن بولغان تىل ئېغىرلىقنى داۋالاش:

قويۇق ھۆللۈك تىلغا يىغىلىپ، تىلنى سوزالىتىپ قاتۇرۇپ قويىدۇ. تىل ئېغىر

بولىدۇ. تىلنى ئىختىيارىي ھەرىكەتلەندۈرگەندە تەسلىكتە ھەرىكەتلىنىدۇ. قىيتىپ قىلىش تىلنىڭ كۆتىكى تەرەپتە بولسا، تىل قىسقا ۋە سىمىز بولىدۇ؛ ئەگەر تىلنىڭ ئاياغ تەرىپىدە بولسا تىل ئۇزىراپ قالغان بولىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغان تىل ئىغىرلىقىنى داۋالاشتا، ئاۋۋال مۇناسىپ كومىلاچ، ئايارەج، غار ـ غار دورىلىرى ئارقىلىق مىڭىنى تازىلاش، ئاندىن سىرىقچىچەك، بابۇنە ياغلىرى بىلەن غار ـ غار قىلدۇرۇش لازىم.

تىلنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى نېرۋىلار ئورۇنلاشقان ئورۇن يەنى باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە قىزىق سۇ قۇيۇپ بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن پەيلەر يۇمشايدۇ، ماددا ھەم يۇمشاپ چىقىشقا لايىقلىشىدۇ.

5. مىڭە پەردە ياللۇغىدىن كېيىن پەيدا بولغان تىل ئىغىرلىقىنى داۋالاش:

تىلنىڭ ئىغىرلىشىپ، سۆزلەشنىڭ ئۆزگىرىشى سەرسامدىن كېيىن ياكى پەردە ياللۇغىغا ئىلىپ بارغۇچى كېسەللىكلەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. مەزكۇر كېسەللىكنىڭ مىڭە ياللۇغىدىن كېيىن پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، مىڭىدىن ئارتۇق ماددىلار بوھران تەرىقىدە نېرۋىلار تەرەپكە قويۇلىدۇ.

مىڭە پەردە ياللۇغىدىن كېيىن پەيدا بولغىنىنى داۋالاشتا، بۇ خىل تىل ئىغىرلىقىنىڭ كونا بولغىنى داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. يېڭى پەيدا بولغىنىنى داۋالاش ئۇسۇلى: تاشتۇز، نۆشۇدۇر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش شۆلگەي ئاقتۇرۇپ، قويۇق ماددىلارنى يوقاتقۇچى دورىلارنى تىلغا سۈركەشتىن ئىبارەتتۇر.

6. تىل يىلتىزى ئىنچىكە قىسقا بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان تىل ئىغىرلىقىنى داۋالاش:

تىل تېگىدىكى ئىلىنچىق پەيىنىڭ قىسقا بولغانلىقى تىل ئىغىرلىقىغا سەۋەب بولىدۇ، بۇ پەيىنىڭ قىسقا بولۇشى يا تۇغما بولىدۇ ياكى شۇ جايغا يىرىڭلىق جاراھەت پەيدا بولۇپ تاتۇق قالدۇرغانلىقتىن تارتىشىپ قالىدۇ.

بەزىدە ئۇ پەيىنىڭ ئۇچى تاكى تىلنىڭ ئۇچىغا قەدەر چاپلىشقىلىق بولىدۇ. بەزىدە تىلنىڭ ئۇچى بۇ پەيىنىڭ خالىي بولسىمۇ، ئەمما تىل دېگەندەك كېڭىيەلمەيدۇ. تىل ئېغىزدىن چىقالمىسا، يەنە قايتىپ ئۆرۈلۈپ گالغا يېتەلمىسە، ئۆلچەملىك سۆز قىلىش قىيىنلىشىدۇ.

مەزكۇر پەيىنى تىلنىڭ ئۇچى تەرەپتىن بىر ئاز توغرىسىغا قارىتىپ نەشتەر بىلەن

www.uyghurkitap.com

كېسىش لازىم. كېسىشتە نەشتەرنىڭ چوڭقۇر بولۇپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش كې-
رەك. چۈنكى نەشتەر چوڭقۇر بولۇپ كەتسە، ھەرىكەتلىك تومۇرلار ئېچىلىپ كېتىپ قاننى
توختىتىش قىيىن بولىدۇ. پەيىنى كېسىشتە تىل ئېغىزدىن چىقىپ ئۈستۈنكى چىشلارغا
ئۆرۈلۈپ يېتەلىگۈدەك كېسىلسە بولىدۇ. چۈنكى پەيىنىڭ شۇنچىلىك كېسىلگىنى تىلنىڭ
ھەرىكىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. پەيىنى كەسكەندىن كېيىن قاننى توختىتىش ئۈچۈن
يۇمشاق سالايە قىلىنغان زاك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش قۇرۇق دورىلارنى سېپىش لازىم.

7. تىلدىكى ئىششىقتىن بولغان تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاش:

تىلدىكى قاتتىق ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان تىل ئېغىرلىقى، بۇنداق ئىششىق مەيلى
باشلىنىشتا قاتتىق بولغان بولسۇن، مەيلى كېيىن قاتتىقلىققا ئايلانغان بولسۇن، ھەر
ئىككىسىدە تىل ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

بەزىدە تىل جاراھەتلىنىپ، جاراھەت پۈتۈن ساقايغاندىن كېيىن شۇ جايغا تۈگۈنچە
پەيدا بولۇش بىلەنمۇ تىل ئېغىرلىشىدۇ.

تىلدىكى ئىششىقتىن بولغان تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاشتا، قاتتىقلىقنى ۋە تۈگۈنچەكنى
يوقىتىش ئۈچۈن مۇناسىپ دورىلارنىڭ لوئابلىرىنى ۋە ياغلارنى ئىشلىتىش لازىم.

8. تىل نېرۋىلىرى ئۈزۈلۈشتىن بولغان تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاش:

باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە تاياق تېگىش ياكى ئوڭدىسىغا يىقىلىش سەۋەبىدىن تىلنى
ھەرىكەتلەندۈرگۈچى نېرۋىلار ئۈزۈلۈپ تىل ئېغىرلىشىدۇ.

تىل نېرۋىلىرى ئۈزۈلۈشتىن بولغان تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاشتا، باشنىڭ ئارقا
تەرىپىگە زەربە تېگىش سەۋەبىدىن تىلنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ نېرۋىلارنىڭ ئۈزۈلۈشىدىن
بولغان بولسا بۇنى داۋالاش ھاجەتسىز، داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

6 § . باللار يۆتىلى

سەۋەبى: باللار يۆتىلى كۆپىنچە ھۆللۈك سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋال-
دا سۆيۈقلۇق ئېشىپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك بۇندىن باشقا ئۆپكە
شاخچىلىرىنىڭ قۇرغاقلىشىشى، چاڭ توزان ۋە ئىس-تۈتەك گالغا كىرىپ كېتىش
سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ، يەنە تارقىلىشچان يۆتەلمۇ باللاردا كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش:

ھۆللۈكتىن بولغان بالىلار يۆتىلىنى داۋالاشتا ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى بويىچە داۋالىسا بولىدۇ، بىراق بەك يۇقىرى دەرىجىدىكى قۇرۇق ئىسسىق دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى بۇنداق دورىلار ماددىنى قۇرۇتۇش ۋە قويۇلىدۇ. رۇش سەۋەبىدىن كۆپىنچە دەم سىقىلىش، كۆيدۈرگۈچى تەپ، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

ئەگەر قىزىتما بولسا پۈتۈن كۈچنى ماددىنى تازىلاشقا قارىتىش لازىم. ئۇندىن كېيىن شىرخىست، تەرەنجىبىن، خىيار شەنبەر قاتارلىق سۈرگۈ دورىلىرى بىلەن تەبىئەتنى يۇمشىتىش لازىم. بىراق كۈچلۈك خىلدىكى سۈرگۈ دورىلىرىنى بېرىشتە ئالدىراقسانلىق قىلماسلىق، ناھايىتى ئېھتىيات قىلىش لازىم.

ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سەرپىستان، گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، چىلان، گاۋزىبان قاتارلىقلارنىڭ قايناتمىلىرىغا گۈلقەنت ياكى شېكەر سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بەلغەم خىلتى ئېشىپ كەتكەن بولسا، بۇ قاينىتىلغان ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، قوغۇن ئۇرۇقى ئورنىغا پىرسىياۋشان، زۇپا، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۈچ كۈندىن كېيىن خىيار شەنبەر ۋە شىرخىست قوشۇپ سۈرگۈ ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

ئەگەر خىيار شەنبەرنىڭ تەسىرى ئاجىز كېلىپ قالسا سانا قوشۇلىدۇ، مۇم ، بادام يېغى بىلەن كۆكرەكنى ياغلاپ ئۈستىدىن يۇڭدا تۇقۇلغان رەختنى قۇيۇپ تېڭىلىدۇ ۋە ھەر بىر كېچە - كۈندۈزدە بۇ تەدبىرلەر ئىككى قېتىم قوللىنىلىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى سۇغا چىلاپ، بۇرۇن، ئىككى چېكە، قۇلاقنىڭ ئاستى ۋە قول - پۇت ئالىقانلىرىغا سۈۋىلىدۇ، سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ تىن قاتتىق ساقلىنىش كېرەك.

ئەگەر يۆتەل ھۆل سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولسا، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەلنى قايناق سۇغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئۈنۈمى بولمىسا باش بارماقنىڭ ھەسەلگە چۆكۈرۈپ، ئۈستىگە ئايارەج پەيقارا سېپىپ، تامغاقنىڭ ئىچكى تەرىپى ۋە تىلىنىڭ تۈۋىگە سۈۋاپ قويۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بالا قەي قىلىدۇ ياكى شەربىتى زۇپا ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۇخلاش ۋاقتى مۇرەككىنى 2 - 3 قېتىم باقلە چوڭلۇقىدا بېرىش ۋە ئەتىسى ئەتىگەندە بادام مېغىزى ياكى ياڭاق مېغىزى بىلەن ھالۋا ئېتىپ يېگۈزۈلىدۇ. بۇ بالىلارنىڭ

www.uyghurkitap.com

سۇزۇلما خاراكتېرلىك يۆتىلىنى توختىتىش ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىق. بۇنىڭ بىلەن بىرگە ھەر كۈنى ئەتىگەندە پىشقا پىيازنىڭ سۈيىدىن بىر قوشۇق ئىچكۈزۈلسە ۋە كۆكرەكلى ياغلاپ يۇڭ قويۇپ تېڭىلىدۇ.

ئەگەر يۆتەل نەزلە ۋە زۇكام بىلەن بىرگە بولسا، بالىنىڭ بېشىغا ئۇزاقراق ۋاقىت ئىسسىق سۇ قويۇلىدۇ. بادام ۋە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ھالۋا يېگۈزۈلىدۇ. ئۇندىن باشقا باش ۋە كۆكرەكنى ئوبدان يۆگەپ ساقلىنىدۇ. ئەگەر بەلگىدىن بولغان يۆتەلدە ھارارەت بولسا بېھى ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گۈل بىنەپشە، گاۋزىبان ۋە چىلان قاتارلىقلارنى قايناتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر تەبىئەتنى يۇمشىتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، تەرەنجىبىن ۋە شىرخىست ياكى خىيار شەنبەر قوشۇلىدۇ.

بەلغەمنى كۆپلەپ چىقىرىپ تاشلاش ئۇچۇن بالىنىڭ تىلىغا ھەسەل يۇقتۇرۇپ قويۇلىدۇ ۋە تىلىنىڭ ئاستىنى بېسىش ئارقىلىق قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا ئەگەر زۆرۈر دەپ قارالسا، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ۋە قەنت ھەر كۈنى ئانا سۈتى، تاتلىق ئانار شەربىتى ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى لوئۇق تەييارلاپ يالىتىلىدۇ.

ئەگەر بەلغەم بەك كۆپ بولسا، مۇۋاپىق مىقداردا شومىشنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرى دورىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ بېرىلىدۇ.

ھىندىستان ھۆكۈمالىرى يۆتەلنى داۋالاشتا تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇللارنى تاللاپ قوللانغان:

سەمغى ئەرەبى، رۇبىسۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياساپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ يۆتەل كېچىسى كۆپىيىپ قالىدىغان ۋە بالىلاردىكى قەي قىلىدىغان ئىشلار ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىق. كەتىرانى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بالىغا يالىتىلسا، بەلغەمدىن بولغان يۆتەل ۋە خىرقىراش ئۇچۇن پايدىلىق ۋە داۋاملىق ئىستېمال قىلدۇرسا، سۈت ئېمىۋاتقان بالىنى سەمرىتىپ كۈچلەندۈرىدۇ.

ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئېگىر، كەتىرا، پىلپىل قاتارلىقلارنى سوقۇپ، لوئۇق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ھۆل زەنجىۋىل سۈيى ۋە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇنىڭغا كەتىرا ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلىدۇ.

ئەگەر يۆتەلنىڭ سەۋەبى كانايىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولسا، گال ۋە كۆكرەككە مۇناسىـ

ۋەتلىك ياغلار بىلەن مومنى ئېرىتىپ سۈۋىلىدۇ ۋە مۇۋاپىق مىقداردا بېھى ئۇرۇقى لوئابى بىلەن قەنت ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىلمان قىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇندىن باشقا چوڭلاردا بولىدىغان كاناي قۇرۇش ۋە قۇرۇقلۇقتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئەھۋالغا قاراپ قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئەگەر بالىلار يۆتىلى غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان بولسا، تاماقتىن بۇرۇن شاتۇت شەربىتى ياكى ئەينۇلا شەربىتى قىيامى بېرىلىدۇ ۋە سۈت ئېمىتكۈچى ئانىغا سەپرانى پەسەيتكۈچى يېمەكلىكلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر ئازىلاش زۆرۈر بولسا ئازىلاشقا بولىدۇ، لېكىن بۇ ۋاقىتتا بالىلارغا ساناغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىكتە مادداا ئازىلانغاندىن كېيىن مىزاجىنى تەڭشەش ئوڭاي بولسىمۇ سەپرادىن بولغان يۆتەلدە قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتكەن بولغاچقا، سانا كۆپىنچە بالىلاردا كۆڭۈل ئاينىش ۋە قەي قىلىش ئەھۋالىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا بالىغا ئاق لەيلى يىلتىزى ۋە بادام مېغىزى قاتارلىقلار بىلەن سۈرگۈ بېرىلىدۇ.

ئەگەر بالىلار يۆتىلى گالغا ئىس- تۈتەك، چاڭ- تۇزاق قاتارلىقلارنىڭ كىرىپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولسا قەنت، شېكەر، ھەسەل، تەرەنجىبىن، شېكىرى تىغال قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى يالىتىلسا بولىدۇ ياكى سۈت ئېمىتكۈچى ئانىنىڭ سۈتىنى تېمىتىلىدۇ. گال ۋە كۆكرەك مايلىنىدۇ.

§ 7 . بالىلار قىزىتمىسى

تونۇش: بالىلاردا كۆرۈلىدىغان قىزىتما كۆپىنچە خىلتلىق بولىدۇ. بۇ خىل قىزىتما مۇرەككەپ بولسىمۇ ئۇنى تەكشۈرۈش ۋە داۋالاش ئاساسەن خىلتلىق قىزىتمىلارنى تەكشۈ- رۈش ۋە داۋالاش بىلەن ئوخشاش. ئەمما بالىلار قىزىتمىسىدا يەڭگىل دورىلار ۋە يەڭگىل تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بالىلار سۈت ئېمىتىۋاتقان بولسا، باشقا تەدبىرلەر قوللى- نىشتىن باشقا سۈت ئەمگۈزۈۋاتقان ئانىغىمۇ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

داۋالاش:

ئەگەر سۈت ئەمگۈچى بالىدا غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان قىزىتما بولسا، سۈت ئېمىتكۈچى ئانىغا سۈۋۇتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەمما كاپۇر ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. قىزىتقۇچى دورىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. چىلاننى قايناتىپ، سۈزۈپ، بىر كېچە كۈندۈزدە بىر قانچە قېتىم ئىچكۈزۈلسە، تۆيۇقسىز تۇتقۇچى تەپ (تەپپى

مۇتىپقە) ۋە قىزىل (ھەسەبە) ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر بالىلاردا قەۋزىيەت بولسا، شامچە ئارقىلىق يۇمشىتىلىدۇ.

بۇ خىل قىزىتما تەرلەش يوقالغان كۇنى كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ خىل قىزىتمىدا تەرلىتىش پايدىلىق. تەرلىتىشنىڭ تەدبىرى: سۇنى بالىنىڭ تاماق، ئالىقان ۋە تاپانلىرىغا سۈركەپ ئىسسىق رەختلەر بىلەن ئوراپ قويۇلىدۇ. بۇنىڭدا ياخشى تەرلەيدۇ.

ئەگەر قىزىتما غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان بولسا، مائۇل پەۋاھىھ ۋە ئۇنىڭدىن باشقا يۇمشاتقۇچى دورىلار ئارىلىق سۈت ئىمىتكۈچى ئانىنىڭ قەۋزىيەتلىكى يۇمشىتىلىدۇ، بالا بىرەر يىمەكلىك يېگۈدەك بولغاندا ئۇنىڭغىمۇ ئازراق يېگۈزۈلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا سەپرا خىلتىنى تەڭشەش ئۇچۇن سىركەنجۇبىل، ئەرقى كاسنە، ياۋا سېمىز ئوت ئۇرۇقى تالقىنى قاتارلىق دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ۋە ئاغرىق توختاتقۇچى شەربەتلەر بېرىلىدۇ.

ئۆتكۈر ھارارەتنى پەسەيتىش ئۇچۇن بالىنىڭ چېكە، ئالىقان ۋە تاپانلىرىغا ھۆل خېنىنى يۇمشاق ئېزىپ سۈركەش پايدىلىقتۇر. ئەر تەرلىتىش زۆرۈر بولسا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تەرلىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئېبنىسىنا بۇ ھەقتە مۇنداق كۆرسەتكەن:

بۇ خىل قىزىتمىدا بالىغا سىركەنجۇبىل بىلەن ئانار سۈيى بېرىش مۇۋاپىق، ئەمما بالىنىڭ ئاشقازىنىدا سۈت بولمىغان ئەھۋالدا چۇچۇمەل يىمەكلىكلەرنى بېرىشكە بولمايدۇ، سىركەنجۇبىل ۋە ئانار سۈيى بەرگەندىن كېيىن ئالدىراپ سۈت بەرمەسلىك لازىم.

تەبىئەتنى يۇمشىتىش زۆرۈر بولسا، گۈل بىنەپشە ئون گىرام، ئاق لەيلىگۈلى يەتتە گىرام، سانا 18 گىرام، خيارشەنبەر 24 گىرام، تۇز ئۇچ گىرام، قىزىل شېكەر 24 گىرام قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قائىدە بويىچە مۇۋاپىق شامچە تەييارلاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ كىلىزما قىلىش پايدىلىق.

ئەگەر قىزىتما غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان بولسا، پەرەنجاسپىنى سۇدا قاينىتىپ، پات پات ئىچكۈزۈلىدۇ. دەسلەپتە ھەر كۇنى ئەتىگەندە بەديان، كاسنە يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا قاتارلىق دورىلارنىڭ قايناتمىلىرى گۈلقەنت بىلەن بالا ئېمىتكۈچى ئانىغا ئىچكۈزۈلىدۇ. بالىغىمۇ ئازراق بېرىلىدۇ. بالا ئېمىتكۈچى ئانىنى ئاچلىق ۋە ئۇسسۇزلۇققا بەرداشلىق بېرىشكە تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بەك سوغۇق ئىچىملىكلەر بېرىلمەيدۇ.

غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى پىشقاندىن كېيىن بالا ئېمىتكۈچى ئانىغا غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ سۈرگىسىنى بېرىش ناھايىتى پايدىلىق. ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندە-

ـكى مۇرەككەپ تەپ ئۇچۇن يېزىغلان تەدبىرلەر ۋە دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر قىزىتما غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بولسا دەسلەپتە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، بەديان، چۇچۇكبۇيا يىلتىـ ـزى، سەرپىستان قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئوزۇقلاندۇرۇشتا نوقۇت شورپىسى بېرىلىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن غەيرى تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ سۈرگىسى بېرىلىدۇ ۋە بىر نەچچە قېتىم تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر بالا تاماق يەۋاتقان بولسا پەرھىزنى بەك كۆپ بۇيرۇماسلىق لازىم. قوغۇن، شاپتۇل، ئۇسۇڭ، كاسىنە ئۇرۇقى ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى بەرمەسـ ـلىك لازىم. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتنى تازىلاشتىن ئىلگىرى سۈت ئېمىتكۈچى ئانىغا داۋائىل ھىلتىت بېرىش پايدىلىق. شۇنداقلا تۆت كۈنلۈك قىزىتمىنىڭ باشقا دورىلىرىمۇ پايدىلىق.

ئەگەر بالىنىڭ قىزىتمىسى مۇرەككەپ قىزىتما بولسا ئۇنىڭدىن بالىلاردا نىسپىي تۇتقاقلىق قىزىتما ۋە خاس بومىغان تۇتقاقلىق قىزىتما كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. بۇنداق ھالەتتە داۋالاش ئېلىپ بېرىشتا ئارتۇق خىلىتلارنىڭ مەخسۇس دورىلىرىنى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

سىركەنجىۋىل بۇزۇرى، قۇرسى گۈل ۋە شەربىتى دىنار ئىستېمال قىلدۇرۇش پايدىـ ـلىق.

قىزىتما تۇتقاندا تىترەش يۈز بېرىشتىن ئىلگىرى ئازراق مائۇلھەسەل ۋە ئەرقى گۈل ئىچكۈزۈلىدۇ ناھايىتى پايدىلىق. تىترەشنىڭ دەسلىپىدە ھەرگىز سۇ بەرمەسلىك، بەلكى قايناق سۇ بېرىلىدۇ.

ئەگەر بالا تاماق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ گۆش، ياغدىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئەمما بالىلارغا پەرھىز بۇيرۇش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇش چوڭلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇشقا ئوخشاشمايدۇ. بالىلارغا ئېغىر دەرىجىدە پەرھىز بۇيرۇشقا بولمايدۇ. بالىلارغا زىيانلىق بولمىغان يېيىشكە ئامراق بولغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. ئەمما يېمەكلىكلەرنى كۆپ بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم.

8 § . يەر قان

تونۇش:

قارا يەر قان بولسا سەۋدا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدـ

www.uyghurkitap.com

غان، بەدەننىڭ قارىغا مايىل بولۇپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبا-
رەت.

سەۋەبى:

كېسەللىك سەۋەبى تۆۋەندىكىچە: قارا يەر قان كېسەللىكى كۆپىنچە تال كېسەللىكىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر تومۇرلىرى توسۇلۇپ قېلىشىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

ئىبنىسىنا بۇ ھەقتە مۇنداق كۆرسەتكەن:

قارا يەر قان كېسەللىكى تال ۋە جىگەر تومۇرلىرىدا توسۇلۇش بولۇشتىن باشقا تال ۋە جىگەردىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىقى، جىگەر بىلەن تال تۇتىشىپ تۇرىدىغان تومۇرلاردا توسۇلۇش بولۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

جىگەر مەنبەلىك قارا يەرقان كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

بىرى، خىلتلارنىڭ كۆيۈشى سەۋەبىدىن بەدەندە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى كۆپىيىپ يېتىدۇ.

يەنە بىرى، خىلتلارنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن خىلتلاردا قويۇلۇش ۋە قارىداش بو-
لۇپ، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى كۆپىيىپ كېتىدۇ.

تال مەنبەلىك يەر قان كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى تۆۋەندىكىدەك:

1. جىگەردە ھاسىل بولغان سەۋدا خىلتىنى جىگەردىن تال تەرەپكە سۈمۈرىدىغان كانالچىلىرى (تومۇرلىرى) نىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن ئارتۇق سەۋدا خىلتى نورمال خىلتلارغا ئارىلىشىپ ئومۇمى بەدەنگە تارقاپ كېتىدۇ.

2. سەۋدا خىلتىنىڭ تالدىن چىقىپ كېتىدىغان كانالچىلىرىدا توسۇلۇش بولسا، ئارتۇق سەۋدا خىلتى تالدا كۆپىيىپ كېتىپ، تەبىئەت كۈچىنىڭ تەڭشىشى بىلەن ئارتۇق سەۋدا خىلتى جىگەر تەرەپكە قايتىپ كېلىپ، ئومۇمىي بەدەنگە تارقاپ كېتىدۇ.

3. جىگەر ۋە تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بۇ ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز-
لاپ، ئارتۇق سەۋدا خىلتىنىڭ خىلتلار بىلەن ئومۇمىي بەدەنگە تارقىلىپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

4. تال ئىششىقى ياكى تالنىڭ قېتىپ قېلىشى سەۋەبىدىن ئارتۇق سەۋدا خىلتىنى سۈمۈرەلمەي بۇ كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدۇ.

5. تال كېسەللىكىنىڭ بوھران كۈنلىرىدە ئارتۇق سەۋدا خىلتى بەدەن سىرتىغا ئىتتىرىلىشى جەريانىدا بەدەن ئاجىز بولسا، ئارتۇق سەۋدا خىلتى سىرتقا چىقىپ كېتەل-

مەي، قارا يەر قان كېلىپ چىققان بولىدۇ.

تەكشۈرۈش: بۇ كېسەللىكنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى ئاساسلىقى سەۋەبىگە ئاساسەن تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1. تال مەنبەلىك يەر قان كېسەللىكنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى:

بىمارنىڭ رەڭگى قارا بولۇپ، سېرىقلىق بولمىسا، چوڭ ـ كىچىك تەرىتى قارىنغا مايىل بولۇپ، چوڭ تەرىتىدە بەزىدە چۆكمە ماددىلار چىقىش كۆرۈلسە، قورساق ئىچ ـ

ئاغرىش بىلەن تارتىشىش سېزىمى بولسا، قەۋزىيەتلىك بولۇش، ھەزىم ناچارلىشىش، سەۋەبسىز غەم ـ قايغۇغا چۆمۈش، بەزىدە بىمارنىڭ چىرايىمۇ قارىداپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، قارا يەر قان تال مەنبەلىك بولغان بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تال ساھەسىدە ئاغرىش، بىماردا يەڭگىل قىزىتما بولۇش، ئۇرۇقلاش ئالامەتلىرى بىرگە كەلسە، بۇ كېسەللىكنىڭ تال ئىششىقىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ رەڭگى قارىداش بىلەن بىرگە تال ساھەسىنى باسقاندا قولغا قاتتىقلىق مەلۇم بولسا، بۇ كېسەللىكنىڭ تال قاتقانلىقتىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر سول تەرەپنى بېسىپ يېتىش قىيىن بولۇپ، ئېغىرلىق ھېس قىلسا، قارا يەر قان ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولسا، بەدىنى ئاجىز بولۇپ، تومۇر ھەرىكىتى ئاستا بولسا، بۇ كېسەللىك جىگەر بىلەن تال تۇتىشىپ تۇرىدىغان كانالچىلار (تومۇرلار) دا توسۇلۇش بارلىقىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ رەڭگى قارىداش بىلەن بىرگە كۆزىنىڭ ئېقى دۇغلاشقان بولسا، ئىشتىھاسى تۆۋەنلىگەن بولسا، تالنىڭ تارتىش كۈچى ئاجىزلىغانلىقتىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ رەڭگى قارىداش بىلەن بىرگە قەي قىلىش ۋە ئىچى سۈرۈش كۆرۈلۈپ، بۇنىڭ بىلەن چىققان ماددىلار سەۋدا خىلتى خاراكتېرلىك بولسا، بۇ كېسەللىكنىڭ تالنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا يەڭگىللەش ئالامىتى كۆرۈلسە، بۇ كېسەللىكنىڭ تال كېسەللىكىنىڭ بوھرانىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

2. جىگەر مەنبەلىك يەر قان كېسەللىكنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى:

بىمارنىڭ رەڭگى توق قارا بولمىسا، چوڭ تەرىتى كۆپىنچە سېرىققا مايىل بولسا، ئىلگىرى جىگەر كېسەللىكى بىلەن ئاغرىش تارىخى بولسا، كۆيگەن خىلىتلارغا خاس

ئالامەتلەر كۆرۈلسە، قار يەر قان جىگەر مەنبەلىك بولغان بولىدۇ.

ئەگەر بىماردا يۇقىرىقى ئەھۋاللار بىلەن بىمارنىڭ چىرايىنىڭ رەڭگى يەڭگىل سېرىققا مايىل قارا بولۇش بىرگە بولسا، بۇ كېسەللىكنىڭ جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

بىمارنىڭ چىرايىنىڭ رەڭگى يەڭگىل قىزىلغا مايىل قارا بولسا، بۇ كېسەللىكنىڭ جىگەردىكى قان خىلتىنىڭ كۆپىيىشىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

بىمارنىڭ چىرايىنىڭ رەڭگى كۆككە مايىل قارا بولسا، بۇ كېسەللىكنىڭ جىگەردە ئارتۇق سەۋدا خىلتى بارلىقىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

بىمارنىڭ چىرايىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولۇپ، ئىسسىقلىقى بولسا، بۇ كېسەللىكنىڭ جىگەردە ئارتۇق بەلغەم خىلتى بارلىقىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تۈرگە بۆلۈپ بايان قىلىنىدۇ.

1) تال تومۇرلىرى توسۇلۇشتىن بولغان قارا يەرقاننى داۋالاش: بىمارنىڭ بەدىنى كۈچلۈك بولسا، ئالدى بىلەن سول قولىنىڭ ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈلدۈرۈلگەن كۆك كاسىنە سۈيى، سۈزۈلدۈرۈلگەن يەرلىك شوخلا سۈيى، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى، شەربىتى دىنار قاتارلىق دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۇفۇپى سەۋدا بىلەن مائۇلجەبىن ئىچكۈزۈلىدۇ. توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن قۇرسى زىرىشك كەبىر يېگۈزۈلىدۇ.

توسالغۇلارنى ئېچىش، سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، قىزىلگۈل، ئۇستقۇددۇس، بادرەنجبۇيا، يەرلىك شوخلا، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، رەۋەن چىنى، ئەفتىمۇن، خيار شەنبەر، گۇلقەنت قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن پوستى ھىلىلە كابىلە، پوستى ھىلىلە زەرد، بەلىلىنى يۇقىرى دورىلارغا قوشۇپ، مەتبۇخ تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

قارا يەر قان كېسەللىكى بىلەن سۈيدۈك قارا، بەدەندە قىزىتما بولۇش ئالامىتى بىرگە كەلسە، تۆت گىرام قۇرسى زىرىشك سەغرىنى سوقۇپ، 12 گىرام تاتلىق ئانار شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈلدۈرۈلگەن كۆك كاسىنە سۈيى 145 گىرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسى ئالتە گىرام، شەربىتى بۇزۇرى بارىد 36 گىرام قاتارلىق دورىلار قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئاخىرىدا بۇ دورىغا ئالتە گىرام زىرىق شىرىسى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ تەدبىرلەر بىلەن سۈيدۈكتىكى قارىلىق، بەدەندىكى قىزىش ئالامىتى تۆۋەنلىگەن بولسا، غەيرىي تەبىئىي خىلتنى پىشۇرغۇچى دورىلارنى بەرگەندىن كېيىن، غەيرىي تەبىئىي خىلتنى سۈرۈش ئۈچۈن نىلۇپەر گۈلى بەش گىرام، ئەينۇلا ئون دانە، كاسنە ئۇرۇقى، سوقۇلغان تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرى ئالتە گىرام، يەرلىك شوخلا، بىخ كەبىر پوستى، سۈمبۇل تىپ ھەر بىرى تۆت گىرام، سانادىن توققۇز گىرام ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، خىيار شەنبەر شىرىسى ئالتە گىرام، گۈلقەنت 24 گىرام، تەرەنجىبىن شىرىسى 48 گىرام، بادام يېغىدىن ئالتە گىرام قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مىزاجنى تەڭشەش، قىزىتمىنى يوق قىلىش ئۈچۈن سۈرگىنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن كاسنە شىرىسى ئالتە گىرام، بەدىيان شىرىسى تۆت گىرام، شەربىتى بۇزۇرى قاتارلىق دورىلار قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى تۆت گىرام قۇرسى زىرشىك سەغىرىنى سۇقۇپ، 120 گىرام كاسنە سۈيى، ئالتە گىرام خىيار شەنبەر شىرىسى، تۆت گىرام بىخ سۇس شىرىسى، تۆت گىرام شوخلا شىرىسى، 24 گىرام گۈلقەنت، ئالتە گىرام ئىسپىغۇل تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇشتا ئوغلاق ۋە توخۇنىڭ گۆشلىرىگە نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.

2) تال ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان قارا يەر قاننى داۋالاش:

ئەفتىمۇن ئۇرۇقى شىرىسى، رۇم بەدىيان شىرىسى ھەر بىرى ئۈچ گىرام، گۈلقەنت، شەربىتى بۇزۇرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلار بىرلەشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇرسى گۈل، قۇرسى رەۋەن يېگۈزۈلىدۇ. قىزىلگۈل، فۇپەل، ئەپسەنتىن، مەستىكى قاتارلىق دورىلارنى سۇقۇپ، سىركە، يەرلىك كۆك شوخلا سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تال ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تال ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا ئوتتۇرىغا قويۇلغان تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

3) تال ئىششىقىدىن كېلىپ چىققان قارا يەر قاننى داۋالاش:

تال ئىششىقىدىن كېلىپ چىققان يەر قاننى داۋالاشتا، تال ياللۇغىنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇل- چارىلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

4) بوھران خاراكتېرلىك قارا يەرقاننى داۋالاش:

ئەگەر قارا يەر قان بوھران كۈنلىرىدە پەيدا بولسا، تەبىئەتكە ياردەملىشىش ئۈچۈن سىركەنجىۋىل ئىچكۈزۈلىدۇ. تاتلىق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇلىدۇ. بابۇنە يېغى، سەۋسەن يېغى، سېرىقچېچەك يېغى بەدەنگە سۈۋىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

5) خىلتىلارنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىققان قارا يەر قاننى داۋالاش:

ئەگەر قارا يەر قان خىلتىلارنىڭ كۆيۈپ جىگەرگە تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش ئۈچۈن قۇرسى زىرىشك سەغرىنى يۇمشاق سوقۇپ، 24 گىرام ئانار شەربىتى، 120 گىرام كۆك كاسىنە سۈيى، 24 گىرام سىركەنجۇبىل سادە، 18 گىرام گۈلقەنت، 16 گىرام تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسى، 12 گىرام زىرىق شىرىسى بىرلەشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

كۆيگەن خىلتنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى شاھتەررە، مائۇلجەبىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر سوغۇقلۇقنىڭ جىگەرگە تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا ئوتتۇرىغا قويۇلغان تەدبىرلەر تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

ئىبنىسىنا قارا يەر قان كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارىتا مۇنداق كۆرسەتكەن:

ئەگەر قارا يەر قان كېسەللىكى بەدەندە تولۇپ قېلىش شەكىللىنىشتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئالدى بىلەن ئوڭ قول باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇسەيلىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك سەۋدا خىلتىنى پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن كېلىپ چىققان بولسا، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە 36 گىرامدىن، شاھتەررە، ياۋا پىياز، بىستىپايەج، بىخ كەرەپشە، بىخ بەديان 24 گىرامدىن، قارا خەربەقتىن يەتتە گىرام ئېلىپ، دورىلارنى 1500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، تۆتتىن بىرى قالغاندا 18 گىرام ئەفتىمۇن سېلىپ يەڭگىل قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىككى گىرام ئايارەج پەيقارا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى قارا ھېلىلە، ئەفتىمۇن، نەمەك ھىندى، غارىقۇن، بىخ كەبىر پوستى قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن كۆملاچ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى تازىلىغاندىن كېيىن، تۆگە سۈتى ۋە سىركە بىلەن تەييارلانغان مائۇلجەبىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر تالدا ئىششىق بولۇشتىن قارا يەر قان كېلىپ چىقسا، قىزىتقۇچى دورىلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك لازىم.

ئەگەر توسالغۇ سەۋەبىدىن كېلىپ چىقسا، كۈچلۈك خىلدىكى توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئەگەر تال ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تال ساھەسىگە نەشتەرسىز لوڭقا

قويۇلىدۇ. تالنى كۆچلەندۈرۈش ئۈچۈن قەردمانە، ئىزخىر گۈلى، ھاشا، قەنتەرىيۇن، بىخ كەبىر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرى بىر ھەسسە، قىزىلگۈل ئىككى ھەسسە، مۇقەل يېرىم ھەسسە، ئۇشەقتىن يەتتە ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، تال ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ.

ئەگەر يەرلىك ئورۇنغا قىچىششتەك ئۆزگىرىش پەيدا بولسا، سىرىقچېچەك، توغرىغۇ، تۇز، سۇزاپ، پىنىنى قايىنىتىپ، كونا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ يەنە بىر قايىنىتىپ سۈزۈپ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

شەيخ (ئىبنىسىنا) بۇ كېسەللىككە قارىتا مۇنداق كۆرسەتكەن:

قارا يەر قان كېسەللىكى جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تەرياقى كەبىر بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر قارا يەر قان كېسەللىكى ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك بولسا، ئالدى بىلەن جىگەر داۋالىنىدۇ. چۈنكى دورىلار ئالدى بىلەن تومۇر، ئۇنىڭدىن كېيىن بەدەنگە تەسىر قىلىدۇ. قارا يەر قاننى داۋالاشتا، سىرىقلىق چۈشۈشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن كۆچلۈك دورىلارنى سوقۇپ، پەلكۈچ بىلەن سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە بىر نەچچە كۈن سۈۋۈلىدۇ.

9 § . باللاردىكى ئىچ سۈرۈشنى داۋالاش

باللاردىكى ئىچ سۈرۈش بوۋاقلاردىكى ھەزىم ئاجىزلىق ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، كلىنىكىدا قورساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

ئۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. ئوزۇقلىنىش تەرتىپىنىڭ ياخشى بولماسلىقى يەنە تاماقنى كۆپ يېيىش، سۈتنى كۆپ ئىچىشتىن، ۋاقتىدا ئوزۇقلانماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

2. ئەمچەكتىن ئايرىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

3. جىگەر ۋە ماساريقا تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

4. ئاشقازان ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

5. چىش چىقىش ۋاقتىدا چىش مىلىكلىرىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن، چىققان يىرىڭسىمان ماددىلارنىڭ سۈت بىلەن ئاشقازانغا قويۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

6. چىش چىقىش مەزگىلىدە تەبىئەت قۇۋۋەتلەرنى چىش شەكىللەندۈرۈشكە سەرپ قىلغانلىقتىن، ئاشقازاندا ئاجىزلىق كۆرۈلۈپ ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ.

ئۈنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللار بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئىچ سۈرۈش چىش چىقىش مەزگىلىدە يۈز بەرگەن بولسا، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا ئۇرۇنماستىن، چىشنى ئاسان چىقىشقا ياردەم بەرگۈچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بۇ ۋاقىتتا بالىنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، زەھرى ـ مۇھرى، ئاباشىرغا ئوخشاش دورىلارنىڭ تالقىنى يېگۈزۈلىدۇ.

قورۇلغان زىرە شىربىسى، قورۇلغان بەدىيان شىربىسى، لاچىندانە شىربىسى قاتارلىق دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىربىسى قېتىقتا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

پوستى خەشخاش، قارا ھېلىلە قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، دورىلار مىقدارىدىكى قەنت ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

ئىبنىسىنا بۇ ھەقتە مۇنداق كۆرسەتكەن:

ئىچ سۈرۈش ئېغىر بولسا، زىرە ياكى رۇم بەدىيان ياكى كەرەپشە ئۇرۇقىنى خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ قىزىتىپ، يالغۇز ھالەتتە ياكى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قورساق ۋە مەقئەت قىسمىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

نامازشامگۈل ئۇرۇقى، ئۇد ھىندى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەرقى گۈل ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قورساق ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ. توشقان ياكى ئۆچكىنىڭ ئوغۇز سۈتىدىن 0.5 گىرام ئېلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بالىنى ئېمىتىشكە بولمايدۇ.

ئەگەر ئىچ سۈرۈش ئەمچەكتىن ئايرىلغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولسا، بالىغا سۈيى بېرىلىدۇ. ئاندىن مۇۋاپىق پەسلىنى تاللاپ ئەمچەكتىن ئايرىش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ خىل تەدبىرلەرنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، خەشخاش ئۇرۇقىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ سوقۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

ئەگەر ئىچ سۈرۈش جىگەر ۋە ماساربقا تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، ئاشقازان ۋە جىگىرىنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار چىققان بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، ئاشقازان ۋە جىگەرنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. قابىز، قۇرۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىك ۋە دورىلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش، بۇ مەقسەت ئۈچۈن ھېلىلە مۇراببىاسى، نوشدارى، ئەرقى بەدىيان بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

مۇۋاپىق مىقدارىدىكى رۇسۇتنى چىلاپ، تاتقىنى چىقىرىپ، تەنھا ئىچكۈزۈلۈشى ياكى رۇسۇتنىڭ تاتقىنى پىندۇق مېغىزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆمىلاچ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، پىننە، لاچىندانە قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى تاباشىر، لاچىندانە، قەنت قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى تاباشىر، لاچىندانە، قەنت قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئانا سۈتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

قىزىلگۈل، زىرە، نامازشام ئۇرۇقى، موزا، ئانار پوستى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرەرسىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ.

بەدىيان، قارا ھېلىلە ئىككى گىرامدىن ، زەنجىۋىلدىن بىر گىرام ئېلىپ، دورىلارنى كالا يېغى بىلەن قورۇپ، سوقۇپ، بەش گىرام قەنت تالقىنى قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

بالىلاردىكى غەيرى تەبىئىي سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان ئىچ سۈرۈش ئۈچۈن بەدىيان، قارا ھېلىلە ئىككى گىرامدىن، زەنجىۋىل بىر گىرام، تاباشىر بىر گىرام، ئامىلە ئۇسارىسىدىن 0.5 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى كالا يېغى بىلەن قورۇپ، سوقۇپ، بەش گىرام قەنت تالقىنى قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

سېمىزئوت ئۇرۇقى ياكى پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى سۇ بىلەن چىقىرىپ، زەھرى مۇھرى تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە، بالىلاردىكى قىزىش بىلەن بىرگە كەلگەن قان ئارىلاش ئىچ سۈرۈش ئۈچۈن پايدىلىق.

رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ، سوقۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

گىل ئەرمىنى، قۇرۇلغان ئەرەب يېلىمى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

ئەگەر ئىچ سۈرۈش بىلەن قىزىتما ۋە يۆتەل بىرگە كەلسە، شەربىتى ھەببۇلئاس ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەپيۇن، ئاق كەتھىندى، تاباشىر بىر گىرامدىن، كاپۇردىن 0.5 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇ چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلاپ، بىر كۈندە ئىككى ۋاخ بىر دانىدىن يېگۈزۈلىدۇ.

ھەببى ئەپيۇن، ھەببى رۇممان، ھەببى مۇمسىك رۇممانى قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزۈلىدۇ.

سەلىخە، موزا، بەللۇت، سۇماق قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

لاچىندانە ۋە زىرىقنىڭ شىرىسىنى پاقىيوپۇرمىقى ئەرقى بىلەن چىقىرىپ، بېھى قىيامى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ئاشقازان ئاجىزلىقدىن كېلىپ چىققان ئاق رەڭلىك ئىچ سۈرۈش ئۈچۈن پايدىلىق.

ئەگەر ئىچ سۈرۈش بىلەن يۆتەل بولسا، پوستى تۇرۇنجى، تاباشىر، رۇببىسۇس، توخۇ تاشلىقى پوستىدىن بىر گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 24 گىرام بېھى شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بىر قىسىم تېۋىپلار بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشنى داۋالاشتا، تۆۋەندىكى تەدبىرلەرنى ئوتتۇرىغا قويغان:

زىرىقنىڭ شىرىسىگە بىر گىرام ئاق كەتھىندى تالقىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىككى گىرام ئەتراپىدىكى پوستى خەشخاشنى سوقۇپ، ئاخشىمى سۇغا چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەن سۈزۈپ، سۇيىگە قورۇلغان بەديان، قورۇلغان زىرە چىلان شىرىسىنى چىقىرىپ، قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

زىرە شىرىسىگە تاباشىر تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

زىرە شىرىسى، لاچىندانە شىرىسى، بەديان شىرىسىگە زەھرى مۇھرى تالقىنى، تاباشىر تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

زىرە ئۈچ گىرام، ئېچىلمىغان ئانار غۇنچىسىدىن بىر دانە ئېلىپ، دورىلارنىڭ شىرىسىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن چىقىرىپ، قىزىتىلغان تاشتىن بەش دانىنى تاشلاپ، سۈزۈپ تاماقتىن بۇرۇن ئىچكۈزۈلىدۇ.

بىر گىرام زەپەرنى ئۈچ گىرام ئانا سۈتى ياكى ئىككى گىرام توخۇ توخۇنىڭ ئېقى بىلەن ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى كۆكۈش بولسا، ھەببى گۈلنار زەپىرى يېگۈزۈلىدۇ.

ئەگەر ئىچ سۈرۈش بىلەن يۆتىلىش بىرگە كەلسە، جۇزبۇۋا، ئەپيۇن بىر گىرامدىن، رەۋەن ئۇسارىسى، بوزۇغا، ئاق زىرىدىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلاپ، 2 ~ 1 دانىغىچە يېگۈزۈلىدۇ.

ئونىنچى باب «تىببى ئەكبەر» دىن تاللانما

ھېكىم مۇھەممەت ئەكبەر ئەرزانى. بۇ ئەسەرنى پارسچە يېزىپ مىلادى 1870 ـ يىللىرى ھىندىستاندا نەشر قىلىنغان. بۇ ئەسەر كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى ئىخ- چام، ئەمەلى تونۇشتۇرىدۇ.

1 §. ئۆپكە سىلى

سىل كېسەللىكلىكى ئۆپكىگە چۇشكەن يىرىڭلىق چاقىدىن ئىبارەتتۇر.

قورشى دېگەن كىشى، بۇ كېسەللىكلىكنى مۇرەككەپ كېسەللىكلىكلەردىن سانايدۇ. بۇنداق دېيىشنىڭ سەۋەبى توغرىلىق « بۇ كېسەللىكلىك بىلەن بىرگە تەپ بولىدۇ» دېگەن. بۇ كىشىنىڭ تونۇشچە سىل ئۆپكىگە چۇشكەن يىرىڭلىق چاقا بولۇپ، زىققا بىلەن بىرگە پەيدا بولىدۇ.

كامىل دېگەن كىشىنىڭ ئېيتىشىچە: «ئۆپكە ۋە كۆكرەكتىكى يىرىڭلىق چاقا سىل دېيىلىدۇ. ئەسلىدە سىلنىڭ لۇغەت مەنىسى ‹ئورۇقلىماق› دېگەنلىك بولىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىكتە بىمار ئورۇقلايدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ كېسەللىك سىل دەپ ئاتىلىدۇ.

سىل كېسەللىكىنىڭ سەۋەبلىرى تۆت خىل بولىدۇ.

بىرىنچى سەۋەبى: ئۆپكىنىڭ ئىششىقى يىرىڭداپ چاقىغا ئايلىنىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى: كۆكرەك پەردە ئىششىقى، كۆكرەك ئىششىقى پىشىپ يىرىڭداي- دۇ. بۇ يىرىڭ يۆتەل ئارقىلىق چىققاندا ئۆپكىدىن ئۆتىدۇ. شۇ ۋاقىتتا ئۆپكىنى كۆيدۇرۇپ جاراھەت قىلىدۇ.

ئۇچىنچى سەۋەبى: ئىچكى سەۋەبلەردىن بىرەر سەۋەب مەسىلەن: قاتتىق يۆتەل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ياكى تاشقى سەۋەب، مەسىلەن: تاياق تەگكەن، يىقىلغان، زەربە يېگەنگە ئوخشاشلا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇرلارنىڭ ئۇچى ئېچىلىدۇ ياكى بىرەر تومۇر ئۈزۈلى- دۇ. كانايدىن قان كېلىشكە باشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۆپكىگە يىرىڭلىق چاقا پەيدا بولىدۇ. بۇ قان قەي قىلىش (نەپەسۇددەم) كېسەللىكىدە تونۇشتۇرۇلدى. كۆپ ۋاقىتلاردا سىل

كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى تېز ۋە ئۆتكۈر بولىدۇ.

ئالامىتى:

تەپ بولىدۇ، زۇققىنىڭ تەسىرىدىن بولغان ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى كۆرۈلىدۇ. مېڭىزى قىزىل بولىدۇ. بولۇپمۇ تەپ غەلىبە قىلغان ۋاقىتتا يۆتەلدە يىرىڭ بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ تەبىئىتى ئاجىزلىغان سەۋەبتىن بەزىدە كېچىدە ياكى باشقا ۋاقىتلاردا تەرلەيدۇ. بەدەن سۇسلاشسا ياكى ئاجىزلىغاندا تىرناقلىرى ئېچىلىپ قالىدۇ، چاچلىرى تۆكۈلۈشكە باشلايدۇ. بەزىلىرىنىڭ ئېغىرلاشقاندا پۇتىنىڭ تۆپىسى ئىششىيدۇ. بەلغەم قويۇقراق بولىدۇ، كېيىن توختاپ ھېچنەرسە كەلمەيدۇ. تەجرىبىسىز تېۋىپلار بۇنى ياخشىلاندى، دەپ قارايدۇ. لېكىن بۇ ھالەت ئۇزۇن داۋاملاشمايدۇ. كۆپىنچە سىلنىڭ ئاخىرىدا قاتتىق يۆتەل پەيدا بولۇپ، ساپ قان كېلىدۇ. ئەگەر يۆتەلنى داۋالاپ، قان توختىتىلسا، كېسەللىك ۋاقىتنچە ياخشىلىنىدۇ. لېكىن قان ئۆپكىدە قېپ قالغانلىقتىن. كېسەللىك بارا-بارا ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر قان ۋاقتىدا توختىتىلمىسا، قان چىقىۋېرىدۇ. كېسەللىك يەنىلا ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. كۆپ چاغلاردا سىل كېسەلى بىمارنىڭ ئىككى ئېڭىكىگە پۇرچاققا ئوخشاش بىر نەرسە پەيدا بولۇپ قالىدۇ، بۇ كېسەللىكنىڭ ئاقىۋىتىنىڭ يامان ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بىمارنىڭ باشمالتاق قولىنىڭ ئۇچىدا كۆكىرىش پەيدا بولسا ھەمدە پېشانىسىگە قىزىل مۇدۇر چىقىپ، ئۇنىڭدىن سېرىق ۋە ياغلىق سۇيۇقلۇق كەلسە، بىمارنىڭ ئەھۋالى خەۋپلىك بولىدۇ. بىمار باش قىسمىنىڭ ئوتتۇرىسىغا پۇرچاق دانىسىغا ئوخشاش بىر نەرسە چىقىپ، رەڭگى قارا بولسا، ئاغرىمىسا، بىمارنى ئۇيقۇ باسسا، بىمار ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەسكەرتىش:

بەزى زۇققا كېسەلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ ئەھۋالى مېڭە ھۆللۈكلىرى ئۆپكىگە داۋاملىق چۈشكەنلىكىدىن بولغان سىل كېسىلىنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى بەزىلەر سىل كېسەللىكى دەپ قارايدۇ. لېكىن بۇ ھەقىقىي سىل ئەمەس. تۆۋەندە بۇ كېسەللىك بىلەن ھەقىقىي سىل ئوتتۇرىسىدىكى پەرق بايان قىلىنىدۇ. بىمار ئۇزۇن مۇددەت قىزىيدۇ، ئورۇقلايدۇ، ئېغىزىدىن تۈكۈرۈك بىلەن بىرگە يىرىڭنىڭ چىقىشى سىلنىڭ خۇسۇسىيىتىدۇر. چۈنكى خام ھۆللۈك يىرىڭغا پۈتۈنلەي ئوخشايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن خام ھۆللۈك بىلەن يىرىڭنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى روشەنلەشتۈرۈش زۆرۈر.

ئالامىتى:

يىرىڭ سىيىق پۇرايدۇ. بەلغەمى سۇغا سېلىنسا بىر ئاز ۋاقىتتىن كېيىن چۆكۈپ تېگىگە ئولتۇرىدۇ. يىرىڭنىڭ سىيىقلىقى غالىب بولغان جايدا ئۇنى كۆيدۈرمىسە ھەم ئېغىزدىن چىققان ۋاقىتتا سىيىقلىق پۇرايدۇ. ئەگەر يىرىڭنىڭ سىيىقلىقى غالىب بولمىسا، ئۇ ھالەتتە ئۇنى ئوتتا كۆيدۈرمىسە سىيىقلىقى مەلۇم بولمايدۇ. كۆيدۈرۈلگەن يىرىڭنىڭ سىيىق پۇرىقى كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەكنىڭ پۇرىقىغا ئوخشايدۇ. بەزىدە تولۇق پىشمىغانلىقى ئۈچۈن يىرىڭ بىلەن بىرگە قان چىقىدۇ. بەزىدە چاقا بولغان جايلار سۆيۈلگانلىقى ئۈچۈن يۆتەلگەن ۋاقىتتا جاراھەتنىڭ پارچىلىرى چىقىدۇ. بەلغەم بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، سۇغا سالسا چۆكمەستىن لەيلەيدۇ. ئوتتا ھەرقانچە كۆيدۈرسىمۇ، كۆيدۈرگەن يىرىڭنىڭكىگە ئوخشاش سىيىق پۇراق كەلمەيدۇ. بەلغەمدە باشقا نەرسىلەر بولمايدۇ. بەزىدە سىل كېسەللىكىنىڭ قىزىتمىسى باشقا قىزىتما بىلەن، مەسىلەن: تۆت كۈندە تۇتىدىغان تەپ، بەش كۈندە تۇتىدىغان تەپ، سەپراۋى تەپ، نۆۋەتلىك تەپلەر بىلەن ئارىلىشىپ كېتىدۇ. مۇرەككەپ بولغان تەپلەرنىڭ يامانراقى بەش كۈنلۈك تەپتۇر. ئۇنىڭدىن قالسا تۆت كۈنلۈك، ئۇنىڭدىن قالسا نۆۋەتلىك تەپتۇر، چۈنكى بۇ تەپلەرنىڭ ماددىسى قويۇق بولۇپ، سەۋدا خاراكتېرلىك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قىزىتمىسىنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى بۇ تەپلەرنى داۋالاش بىلەن ئوخشىمايدۇ.

ئۆپكە جاراھىتىنى باشلىنىش ۋاقتىدا داۋالىسا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

جالىنۇسنىڭ قارىشىچە: ئەزانىڭ ھەرىكىتىگە باشقا بىرەر سەۋەب قوشۇلمىسا، ئۇنىڭ ھەرىكىتى جاراھىتىنىڭ ياخشى بولۇشىدىن توسمايدۇ. ياخشى بولىۋېرىدۇ. بۇنىڭ دەلىلى: پەردە داۋاملىق ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ جاراھىتىنىڭ ياخشى بولۇشى توغرىلىق ھېچبىر كىشىدە ئىختىلاپ يوق. جاراھىتىنىڭ سەۋەبى بىرەر تومۇرنىڭ ئېچىلغانلىقى ياكى يېرىلغانلىقى بولۇپ، ئىششىق پەيدا بولۇش دەرىجىسىگە يەتمىسە ۋە يىرىڭدىمىسا ئۇ ياخشى بولۇپ ساقىيىدۇ. ئەگەر ئىششىپ يىرىڭداش دەرىجىگە يەتسە، ياكى جاراھەتنىڭ ئىششىقىدىن بولغان بولسا، ياكى بىرەر خىلتنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە كۆيدۈرۈشىدىن بولغان بولسا، ئۇ ھالەتتە داۋالاش قىيىنراق بولىدۇ. بۇ جاراھەتنىڭ يىرىڭدىن پاك بولۇشى يۆتىلىش بىلەن بولىدۇ. يۆتەل جاراھەتنى چوڭايتىپ قويىدۇ، ھەمدە ئاغرىقنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. ئاغرىق شۇ جايغا ماددىلارنى تارتىپ كەلتۈرىدۇ. ئەگەر جاراھەتنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن قۇرۇق دورىلار بېرىلسە بولىدۇ. يىرىڭنى قۇرۇتۇپ قويۇپ سىرتقا چىقىشتىن ئۈچرىغان بىر ئايالنى كۆردۈم. ئۇ ئايال 23 يىلدىن بۇيان شۇ كېسەللىك بىلەن ياشىدى» دېدى.

سىل كېسەللىكى سوغۇق شەھەرلەردە ۋە قىش كۈنلىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەل-

لىك 18 ياشتىن 30 ياشقىچە بولغانلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ كۆپچىلىكىنىڭ كۆكرىكى تار بولۇپ، گەدىنى ئۇزۇن ئالدى تەرەپكە مايىل بولىدۇ. كانىيى تاشقى تەرەپكە چىقىپ قالىدۇ. تاغاقلىرى گۆشسىز بولۇپ، توخۇنىڭ قانىتىغا ئوخشاش، ئۇچىسى سىرتقا پۇلتىيىپ چىقىپ قالىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەر بۇ كېسەللىككە كۆپرەك گىرىپتار بولىدۇ.

داۋالاش:

باش تەرەپتە ئاغرىق سېزىلگەن تەرىپىگە لوڭقا قويۇش لازىم. ئارپا سۈيى بىلەن پىشۇرۇلغان سەرتان بۇ كېسەللىككە ئۈنۈملۈك مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىشنىڭ باشقا چارىلىرىنى سىل قىزىتمىسى بايانىغا قارالسۇن. ئەزانى ئېچىشتۇرماستىن، يىرىڭنى تازىلاپ، يۆتەلنى پەسەيتكۈچى، چاقنى يەڭگىللەتكۈچى دورىلار بىلەن بىلەن داۋالىنىدۇ. ئەگەر سىل كېسەللىكى بىلەن بىرگە ماددا خاراكتېرلىك قىزىتما بولمىسا، ئۇ ھالەتتە ئېشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى ھەممىدىن ئۈنۈملۈكتۇر. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۆپكىنىڭ جاراھىتى ئېششىپ يىرىڭدىسا، ئېغىز ئالسا، ئۇ ئەھۋالدا كېسەللىكنىڭ ساقىيىش قىيىنراق بولىدۇ.

ئەگەر توغرا داۋالانسا، ئۇ ئەھۋالدا ئۆپكىنىڭ جاراھىتى تەدرىجىي ياخشىلىنىدۇ. بۇنىڭ توغرا چارىسى: كانايدىن كەلگەن دەسلەپكى قاننىڭ ئۆپكىدىن كەلگەنلىكى مەلۇم بولسا، ئىششىق پەيدا بولۇشتىن بۇرۇن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. جالىنۇسنىڭ قارىشىچە: «ئۆپكىنىڭ قېنى كانىيىدىن كەلگەن ھەربىر كىشىنى ئۇچرىتىش بىلەنلا (كېسەللىك باشلانغان چاغدا) داۋالىدىم. ھەممىسى شىپا تېپىپ ساقايدى» دېدى.

ئىششىق پەيدا بولۇشتىن بۇرۇن داۋالىنالمىغان كىشىلەرنىڭ ئەھۋالى ئۇنداق بولمىدى. بۇ كېسەللىكنى توغرا داۋالاشنىڭ چارىسى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك بولىدۇ. كېسەللىكنى ياخشى ئارام ئالدۇرۇپ، ھەممە ھەرىكەتلەردىن توسۇلىدۇ. مۇناسىپ ئۇسۇل: ئاۋۋال ھارارەتنى پەسەيتىش ياكى جاراھەتكە توغرا كېلىدىغان دورىلارنى ھارارەتنى سۇۋۇتقۇچى شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. تەپ بىلەن چاقنى بىرگە داۋالىنىدۇ. مەسىلەن: بىر كۈن تەپنى داۋالاش، يەنە بىر كۈن چاقنى داۋالاش ياكى ھەر كۈنى ئەتىگەندە چاقنى داۋالاپ ئاخشامدا تەپ داۋالىنىدۇ. بۇ ئۇسۇللار ئاغرىغان دەسلەپكى كۈنى تېزۋېقا كۆرۈنۈپ داۋالانغان كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ. جاراھەت ئېششىپ يىرىڭ پەيدا بولغاندىن كېيىن، يىرىڭنى تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىكنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، ئۇ ئەھۋالدا، سەرتان ئارپا سۈيىدە قوزا

ۋە ئوغلاقلارنىڭ باش ـ پاچىقىنى پىشۇرۇپ بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر تەبىئىتى يۇمشاق بولۇپ، توختىتىشقا ھاجەت بولسا، مورد شارابى بېرىلسە بولىدۇ. ۋاسالغۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئارپا سۈيىدە پىشۇرۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يۆتەل بەك كۈچلۈك بولسا، ئۇ ھالەتتە كاشكاپ ۋە باشقا ئىچىدىغان نەرسىلەرگە ئوسۇڭ ئۇرۇقىنى سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدىنىدە ئارتۇق نەرسىلەر يەنى، قەۋزىيەت بولسا، خىيارشەنبەرنىڭ مەتبۇخى ئارقى-لىق تەبىئەتنى ماڭدۇرۇلىدۇ. ئەگەر كۆكرىكىدە ھۆللۈك بولسا ياكى قۇرۇقلۇق بولسا، ئۇ ھالەتتە ئەھۋالغا قاراپ يۆتەلنىڭ بايانىدا ئېيتىلغان دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ كېسەللىكلەردە ھەممىدىن ياخشىراقى يامغۇ سۈيىدۇر، ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا: « بۇ كېسەللىكتە مەن تەجرىبە قىلغان نەرسىلەردىن بىرى گۈلقەنت بولۇپ، شۇ يىلى تەييارلانغان ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. مەن بىر ئايالنى كۆردۈم، ئۇ ئايال سىل كېسەللىكى بىلەن ئۇزۇن مۇددەت ئاغرىغان بولۇپ، ھاياتىدىن ئۈمىدىنى ئۈزگەندى. مەن ئۇ ئايالغا گۈلقەنت بېرىشنى باشلىدىم. ئۇ ئايال ساقىيىپ، قايتىدىن گۆش پەيدا بولدى ۋە سەمرىدى. مەن شۇ ئالغا قانچە مىقداردا بەرگىنىمنى ئېيتالمايمەن» دەيدۇ.

مەزكۇر داۋالاش بىلەن بىرگە بىمارنىڭ يېمەكى ئۈچۈن كەكلىك، ئۆلاي، بېغىتاق، ئاق قۇشقاچ قاتارلىقلار ياغسىز كاۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ. كاۋاپ قىلىنغان يېگى بېلىقمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇرۇننىڭ ئوتتۇرىسىدا ھارارەت پەيدا بولسا، ئۇ ھالەتتە سەرتان سېلىپ تەييارلانغان ئارپا ئېشىنىلا بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۈت بەرگەن ۋاقىتتا تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىنىدۇ.

ئېشەك سۈتىنى بېرىش توغرا كەلگەندە تۇغۇپ تۆت ئاي ياكى بەش ئاي ئۆتكەن ياش ئېشەكنىڭ سۈتى تاللىنىپ، كېسەللىكنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بېرىشكە بولىدۇ. بىرىنچى كۈنى 525 گىرامدىن باشلاپ، ئاندىن بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۆپەيتىلىدۇ. ئەگەر بىمار قوبۇل قىلالمىسا، يەتتە گىرام تاش تۇز بىلەن تۆت گىرام نىشاستە سۈتتە ئېرىتىلىپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر سۈتنىڭ مىقدارى يېرىم جىڭ بولۇش لازىم، دەيدۇ.

ئۇستاز ئەھمەد پەررۇخ دېگەن كىشى: «سۈتنى بەرگەن ۋاقىتتا بىمارغا باشقا تاماق بەرمەسلىك كېرەك. سۈتنىڭ مەنپەئەتى كۆرۈلسە، ئۇدا ئۈچ ھەپتە سۈت بېرىش كېرەك» دېگەن. ئۆچكە سۈتى بېرىشنىڭ توغرا ئۇسۇلى: ئاۋۋال سۈتكە بىر ئاچ سۇ قوشۇپ، سۇ كەتكۈچە سۈتنى قاينىتىپ، ئاندىن بىر دانە تاشقى ئوتتا ئوبدان قىزىتىپ شۇ سۈتكە قىزىتىپ سېلىپ ئاندىن بېرىش، بۇنى سەنگتاپ دەيدۇ. ئۆزىنى قاينىتىپ بەرگەندىن بۇ ئۇسۇل بىلەن سەنگتاپ قىلىپ بەرگىنى ياخشىراق سىڭىدۇ. ئەگەر يۆتەل قىيىن بولسا،

كەتىرانى سۈتكە قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئەگەر تەبىئەتنى توختىتىش تەلەپ قىلىنسا، بۇ يەردە سۈتنى تاراتىس بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا ئاجىزلىق بولسا، زىرە ۋە كىرۋىيالار بىلەن بېرىلىدۇ. يۇقىرىدا تەبىئەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بەزىبىر چارىلەر ئېيتىلدى، بۇ ھەقتە كېسەللىكنىڭ قۇۋۋىتىنى كېتىشىپ قالمىسۇن، بولۇپمۇ بەدەندە ئۇششۇقچە نەرسە بولمىسا، بۇ ھالەتتە تېخىمۇ ئېھتىيات قىلىنىدۇ.

ئەگەر بىماردا تولغاق پەيدا بولغان بولسا، بۇ ھالەتتە سوفۇپى ئەرمىنى ۋە شەربىتى مورد بېرىلىدۇ. سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، ھەببۇلئاسلارنىڭ ھەر بىرى 35 گىرامدىن، كۇندۇر، پەرسىياۋشانلارنىڭ ھەر بىرى 18 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ تالقان قىلىنىدۇ. ئەگەر سۈت بېرىش جەريانىدا تەپ تۇتۇپ قالسا، سۈتنى توختىتىپ، قۇرسى كاپۇر بېرىلىدۇ. ئەگەر بىمار تەپ بولۇش بىلەن بىرگە ئىچى سۈرسە، ئۇ ھالەتتە مەسكىسى ئېلىنغان دۇغنى بېرىشكە بولىدۇ. سىل قىزىتما بىماردا دوغ بېرىش چارە-ئۇسۇللىرى تۆۋەندە ئېيتىلىدۇ. سەرتانلار بىلەن ئارپا سۈتى تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: تاتلىق ۋە ئېقىن سۇلاردىن سەرتان ئېلىپ، بىر سائەتتىن كېيىن قول-پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلاپ، قورساقلىرىنى يېرىپ، ئاندىن تۇز ۋە كۆللەر بىلەن بىرقانچە قېتىم يۇيۇپ، ئۇنىڭدىكى شىلىملىق ھۆللۈك ۋە بەتبۇيلۇقلارنى يوقىتىپ، ئاندىن ئارپىنىڭ سۈيىگە سېلىنىپ قائىدە بويىچە پىشۇرۇلىدۇ. بۇنىڭدا چىشى سەرتان ياخشىراق بولىدۇ. چىشلىكىنىڭ ئالامىتى، يىڭنە سائىجىپ كۆرۈلسە، ئۇنىڭدىن سۈتكە ئوخشاش ھۆللۈك چىقىدۇ. سەرتاننى يۇيۇش ئۈچۈن ئۈزۈم دەرىخىنىڭ كۆلى ۋە تۇز ياخشىراقتۇر.

گۆلقەنت ۋە باشقا نەرسىلەرنى ئىشلىتىش بىلەن نەپەس سىقىلىش ئەھۋالى پەيدا بولسا، ئۇ ھالەتتە مۇناسىپ لوئوقلار بىلەن چارە كۆرۈلسە بولىدۇ. سەرتاننىڭ سوفۇپى ھەم ئۇنۇملۇكتۇر.

سەرتان سوفۇپىنى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى: تاتلىق ئېقىن سۇنىڭ سەرتاننىڭ كۆلى 35 گىرام، سەمغى ئەرەبى، گىلى قەبرۇسى ھەر بىرى 18گىرام، ئاق خەشخاش، قارا خاشخاش ھەر بىرىنى 17گىرامدىن ئېلىپ، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، يەتتە گىرامدىن بېرىلىدۇ. ئېشەك سۈتى ۋە خەشخاش شەربىتى بىلەن سەرتاننى كۆيدۈرۈش-نىڭ ئۇسۇلى: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سەرتاننى ئېلىپ كوزىغا سېلىپ ئېغىزىنى تۇز ۋە كۆل بىلەن تەييارلانغان لايدا ئوراپ، بىر كېچە-كۈندۈز قىزىق تونۇردا قويۇپ، ئاندىن ئۇنى سوقۇپ سوفۇپ قىلىپ مەزكۇر دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

2 § . جىگەردە توسالغۇ بولۇش

بۇنىڭ بىر قانچە خىل سەۋەبى بار.

بىرىنچى سەۋەب: ئەسلى قۇرۇلۇشىدا جىگەرنىڭ تومۇرلىرى ئىنچىكە ۋە تار قۇرۇلغانلىقى ئۈچۈن ئاسانلا توسۇلۇش بولىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەب: جىگەردە قويۇق ۋە شىلىملىق خىلىتلار پەيدا بولۇپ، توسالغۇنى كەلتۈرىدۇ. بۇ خىلدىكىسى كۆپ ئۇچرايدۇ. توسالغۇغا سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەر: تاماق بولۇپمۇ غەلىز، شىلىملىق، تاتلىق تاماقلار، تاماقتى كېيىن كۆپ ھەرىكەت قىلىش، تاماق يەپ ئارقىدىنلا مۇنچىغا بىرىش ۋە شاراب، يامان سۇلارنى ئىچىش قاتارلىقلار جىگەرگە توسالغۇ چۈشۈشكە سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭدەك لاي، گەج، كۆمۈرگە ئوخشاش بۇزۇق نەرسىلەر، زەرۋىغا ئوخشاش كۈچلۈك توختاتقۇچى نەرسىلەرنى يېيىش توسالغۇغا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى:

جىگەر توسالغۇسىنىڭ بىر قانچە ئالامىتى بولۇپ بىرىنچى! جىگەر بار جايدا ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ. بولۇپمۇ توسالغۇ جىگەرنىڭ ئىگىلىگەن دۆمچەك يېرىدە بولسا، تېخىمۇ ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ. جىگەرنىڭ دۆمچەك يىرىگە توسالغۇنىڭ پەيدا بولىشى جىگەر چوڭقۇر چېكىگە نىسبەتەن ئاز ئۇچرايدۇ. چۈنكى جىگەرنىڭ دۆمچەك يىرىگە ھەر نەرسە بارسا، ساپ ھالدا بارىدۇ. دۆمچەك يىرىنىڭ تومۇرلىرى كەڭ بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن توسالغۇ بۇ جايغا ئازراق چۈشىدۇ. ئىككىنچى، توسالغۇ كونىرىسا، كۆپەيسە تەپ پەيدا بولىدۇ. توسالغۇغا سەۋەب بولغان نەرسە ئىششىق بولغاندىمۇ تەپ بولىدۇ. ئۈچىنچى، ئاغرىمايدۇ. بۇ ھەم توسالغۇ ئاز بولۇپ ئىششىق بولمىغان ۋاقىتتا شۇنداق بولىدۇ. تۆتىنچى، چوڭ تەرەتى يۇندىغا ئوخشاش كېلىدۇ. بەشىنچى، چوڭ تەرەتى كۆپ ھەمدە سۇيۇق بولىدۇ. بەزىدە جىگەرنىڭ ئۈستى دۆمبەلچەكلىرىدە توسالغۇ بولغاندا، چوڭ تەرەت يۇمشاق كېلىدۇ. ئالتىنچى، سۈيدۈك سۇيۇق ۋە ئاز مىقداردا بولىدۇ (توسالغۇ جىگەرنىڭ دۆمچەك يىرىدە بولغاندا شۇنداق بولىدۇ.) سۈيدۈكنىڭ بەك سۇيۇق ۋە ئاز بولىشى توسالغۇنىڭ كۆپلۈكىگە قارىتا بولىدۇ.

جىگەرگە توسالغۇ چۈشكەن كىشىنىڭ بەدىنىدە قان ئاز بولۇپ، رەڭگى يەرقان كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭكىگە ئوخشاش سىرىقلىققا مايىل بولىدۇ؛ كۆپىنچە نەپەس سىقىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. چۈنكى جىگەرنىڭ نەپەس ئەزالىرى بىلەن مۇناسىۋىتى

www.uyghurkitap.com

بار.

ئەگەر توسالغۇنىڭ سەۋەبى جىگەر تومۇرلىرىنىڭ ئەسلى قۇرۇلۇشى تار بولغان سەۋەبتىن بولسا، بىمارنىڭ ئوزۇقلىنىشى كىچىك ۋاقتىدىن تارتىپ ئاز ھەم ناموۋاپىق نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلانغانلىقىدىن توسالغۇ چۈشۈش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش:

ئەگەر توسالغۇ جىگەرنىڭ دۈمچەك يېرىدە بولسا، سۈيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا خىيارەن (ئەگرى ۋە تۈز تەرخەمەك) ئۇرۇقى، سىرىقئوت ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، پەرسىياۋشان قاتارلىقلار سادىدا سىركەنجۇبىلگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ، شۇنىڭدەك پاقىبويۇرمىقىنىڭ سۈيى ۋە بەدىياننىڭ سۈيى سىركەنجۇبىلگە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

كېسەللىكنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغاندا ئاسارون، سەلىخە، ئەفتىمۇن، زىراۋەندە قاتارلىقلار دىنار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە جىگەرنىڭ ئۈستىگە جۆئىدە، ئەفسەنتىن، كەرەپشە يىلتىزىنى ئېزىپ، كاسىنە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قويۇق چېپىلىدۇ.

ئەگەر توسالغۇ جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىدىكى چوڭ يېرىدە بولسا، سۈرگۈ بېرىلىدۇ. مىزاجى ئىسسىق بولغاندا ئىچىنى سۈرۈش ئۈچۈن مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى، رەۋەنچىنى قوشۇپ بېرىش بىلەن بىرگە، خىيارشەنبەرنى كاسىنە يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسىدا ياكى بۇنىڭدىن باشقا مۇناسىپ دورىلاردا ئېرىتىپ ئىچكۈزۈلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ھەمەلچە قىلىنسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

بىمارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغان جايدا ئىچىنى سۈرۈش ئۈچۈن بۆرە سويىمىسىنىڭ يىلتىز پوستى، بەدىياننىڭ يىلتىز پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىزخىر، كاسىنە قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى شەربىتى ئەفسەنتىن قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە ئىسسىق دورىلار بىلەن ھەمەلچە قىلىنىدۇ.

سىرتتىن چاپىدىغان ۋە تاڭىدىغان دورىلار ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە بىمارنىڭ مىزاجىنى كۆزدە تۇتۇش لازىم. مەسىلەن: بىمارنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا توسالغۇ جىگەرنىڭ قەيەرىدە بولىشىدىن قەتئىينەزەر، ئىسسىق دورىلار سېلىنمىغان زىرباج (بىرخىل تاماق بولۇپ، تەييارلاش ئۇسۇللى يۇقىرىدا ئېيتىلدى) لار بېرىلىدۇ ياكى ئاچچىقسۇ ۋە بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بىمارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولغان ئەھۋالدا مەزكۇر تاماقنىڭ ئىسسىق دورىلار بىلەن خۇشبۇي قىلىپ يېيىلىدۇ، كاسىنە يوپۇرمىقى ۋە ئاز ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇلغان نوقۇت

سۈيى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇشقاچنىڭ گۆشىمۇ پايدا قىلىدۇ.

كېسەللىكنىڭ سەۋەبى قەۋزىيەت قىلىدىغان نەرسىنى يېگەنلىكتىن بولسا، ئۇ چاغدا ھۆللەشتۈرگۈچى غىزا ۋە دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: سۈت، شېكەر، بادام يېغى بىلەن قىلىنغان ئاتالا، سېمىز توخۇنىڭ گۆشى (شورپىسى) ۋە قاپاق، ئانار دانلىرى قورۇملىرى بېرىلىدۇ. جىگەر توسالغۇسى جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تار بولغانلىقى سەۋەبىدىن بولسا، ئۇ چاغدا توسالغۇنى ئېچىش مەقسىتىدە رەۋەنچىنى سېلىنغان شەربىتى بۇزۇرى ۋە ھەببى رەۋەن قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، خىلىتلارنى قويۇقلاتقۇچى ۋە توسالغۇغا سەۋەب بولغۇچى ئاملىلاردىن ساقلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئىششىقتىن بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا جىگەر ئىششىقى دېگەن ماۋزۇدا ئېيتىلغان ئۇسۇل-چارىلەر قوللىنىلىدۇ. بولۇپمۇ ئىششىق ئىسسىق بولسا، تېخىمۇ بەك ئېغىرلىق بولىدۇ ۋە ئىششىق بىلەن بىرگە قىزىتما بولىدۇ. گەرچە يېڭى باشلانغان ئىششىق بولسىمۇ شۇنداق بولىدۇ. توسالغۇ ئۇنداق ئەمەس. ئەمما، توسالغۇ كونىراپ، سېسىقلىق پەيدا بولسا، ئۇ چاغدا تەپ (قىزىتما) پەيدا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش:

بەزىدە قاننىڭ قويۇق بولىشى ۋە چىقارغۇچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىز بولىشى ۋە تارتىش قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك بولىشى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن جىگەر گۆشىنىڭ ئارىلىرىغا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. بەزىدە جىگەرنىڭ تومۇرلىرى تۇغما تار بولسا، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندىن باشقا سەۋەبلەردىنمۇ جىگەرنىڭ تومۇرلىرىغا توسالغۇ چۈشىدۇ.

3 § . ھەزىم ناچارلىقى

ھەزىم ئاجىزلىقى شۇكى، تاماق ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرۇپ قالىدۇ. ئادەت بويىچە ئۇچەي تەرەپكە چۈشمەيدۇ.

ئالامىتى:

تاماق يېگەندىن كېيىن، ئۇزاق ۋاقىتقىچە ئېغىرلىق ۋە سوزۇلۇش ئەھۋالى بىمارغا سېزىلىدۇ. ئەگەر كېكىرىك كەلسە، ئەينى تاماقنىڭ تەمىنى بېرىدۇ. ئاشقازاننىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، شۇنداقلا تاماقنى ئاشقازانغا چۇشۇرۇش بىلەن ئۇنى ئۆزگەرتىپ پىشۇرالماسلىقى ئېنىق، تاماق ئۆزگەرمەي ئۆز ھالىتى بويىچە ئاشقازاندا تۇرسا، ئۇنىڭ تەمى ئەلۋەتتە كېكىرىك بىلەن تەڭ كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش:

ئاشقازان قايسى بىر قۇۋۋەت ئاجىزلىسا، ئاشقازاندا بىر تۈرلۈك ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ. لېكىن ھەزىم قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى كۆپىنچە ئاشقازان ئاجىزلىقى دېيىلىدۇ. ئاشقازاندىكى تۆت قۇۋۋەتنىڭ ھەر بىرىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ. بىلىش لازىمكى، ھەزىم قۇۋۋىتى ئاشقازان ئاستى قىسمىدا كۆپرەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تاماق ھەزىم قىلىشتا بىر يېتەرسىزلىك پەيدا بولسا، ئۇ ھالەتتە ئاپەت ئاشقازاننىڭ ئاستى قىسمىدا دەپ بىلىنسە بولىدۇ. ھەزىم بۇزۇلغاندا، تاماق دېگەندەك تولۇق ھەزىم بولمايدۇ ياكى بۇزۇلۇپ، ئاشقازاندىكى كەيلۇس (تاماقنىڭ ئاشقازاندا ئۇماچ بولىشى) بەزى ناچار كەيپىياتلارغا ئۆزگىرىپ قالىدۇ.

ھەزىم بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامىتى بېقىن كۆمۈرچەك سۆڭەكلىرى سوزۇلۇپ، كۆڭۈل ئاينىيدۇ. ئاشقازان كۆپۈپ، بىئارام قىلىدۇ. ئارقا پېشاب بەك سېسىق كېلىدۇ. سېسىق كېكىرىدۇ. كېكىرىكنىڭ ئۆزگىرىش سەۋەبىگە قارىتا ھەرخىل بولىدۇ. مەسىلەن: ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى ھارارەتتىن بولسا، ئۇ ھالەتتە كېكىرىكنىڭ پۇرىقى تۈتۈننىڭ ياكى بېلىق ۋە ياكى قارا لاينىڭ پۇرىقىغا ئوخشاش بولىدۇ. بەزىدە پۇرىقىنى پەرق ئەتكىلى بولمايدىغان بىر خىل كېكىرىك بولىدۇ.

ئەگەر ھەزىم بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى كېكىرىك ئاچچىق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش:

يېگەن تاماق ياخشى ھەزىم قىلىنمىسا، ئۇنى ئادەمنىڭ تەبىئىتى ياقتۇرمايدۇ. كۆپىنچە ئۇنى ئوزۇقلىنىش ئۈچۈن ئۆزىگە تارتمايدۇ. ئەگەر ئېھتىياجى كۆپ بولۇش سەۋەبىدىن ئوزۇقلىنىش ئۈچۈن تارتسا، ئۇ ئەھۋالدا ئىستىسقا، سەرتان، بەرەس ۋە باشقا ناچار كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىپ قويۇشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. ھەزىم ناچارلىق شۇكى، ئاشقازاندا تاماق ھەزىم بولمايدۇ. قانداق يېگەن بولسا، ئاشقازاندا شۇنداق تۇرىدۇ. ئۇ تۆۋەن چۈشمەسلىك ياكى ئادەتتىن تاشقىرى ئىچى سۈرۈپ كېتىش ئەھۋاللىرىدىن خالىي بولمايدۇ. تاماق ئاشقازاندا بۇزۇلۇپ يات بىر نەرسىگە ئايلىنىپ قېلىش ئەھۋالىمۇ بولىدۇ. زەئىپى ھەزىم دېگەن ھەزىمنىڭ تولۇق بولمىغانلىقىدىن ئىبارەت. ھەزىم ناچارلىق ھەزىم بولمىغانلىقىدىن ئىبارەت. بۇ ئىككىسىدىن ئاشقازاننىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى ئاجىزلىغانلىق سەۋەبىدىن ھەزىمدە ئاپەت پەيدا بولغانلىقى كۆرۈلىدۇ. پاساتى ھەزىم دېگەن ھەزىمگە ئاپەت پەيدا بولغاندىن ئىبارەت. بۇنىڭدا ھەزىمنىڭ ئاپەتكە ئۇچرىشى ھەزىم قۇۋۋىتى ئاپەتكە

ئۆچرىغان سەۋەبتىن بولمايدۇ. بۇ يەردە ھەزىم قۇۋۋىتى كامىل بولىدۇ، لېكىن ھەزىم ناچار بولىدۇ.

ھەزىم ئاجىزلىقى، ھەزىم بولمىغانلىقى، ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىقىنىڭ سەۋەبلىرى بىر قانچە خىل بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ سەۋەبلەرگە قارىتا نەچچە خىل قىلىپ بايان قىلىمىز.

بىرىنچى خىلى: بۇ كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ئاشقازان مىزاجى ماددىسىز ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى: ئاشقازاندا بۇزۇق خىلىتلار پەيدا بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ. ئاشقازان مىزاجى ماددىسىز ئۆزگەرگەن بولسۇن ياكى ماددا خاراكتېرلىك ئۆزگەرگەن بولسۇن، بۇنىڭ ھەممە خىللىرىنىڭ ئالامىتى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى يۇقىرىدىكى ئاشقازان ئاغرىقى (ۋەجئۇلمەئىد) نىڭ بايانىدا ئېيتىپ ئۆتتۇلدى.

بۇ يەردە ماددىسىز ئۆزگىرىش بىلەن ماددا خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. كېسەللىكلىك ئېنىق تونۇلسا داۋالاش ئوڭاي بولىدۇ. ماددىسىز مىزاج ئۆزگەرگەننىڭ چارىسى مىزاجنى تەڭشەشتىن ئىبارەت. ماددىدىن ئۆزگەرگەننىڭ چارىسى ماددىنى تازىلاشتۇر. بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، ماددىسىز ئۆزگەرگېنىدە ئاشقازان يېنىك بولىدۇ. چۈنكى بۇ يەردە ماددا يوق. ئەگەر ياخشى تاماق يەپ، قەي بىلەن چىقىرىلسا، شۇ چىققان تاماق بىلەن ماددىغا دەلىل بولىدىغان بىر نەرسە چىقمايدۇ. ماددىسىنىڭ ساقىيىشى تەس بولىدۇ. ماددا خاراكتېردىكى ئۇنداق بولماستىن ئۇنىڭدا ئاشقازان ئېغىر بولىدۇ. يېيىلگەن تاماق ياخشى بولسىمۇ، قەيدە يات ماددا بولىدۇ. داۋالىنىشى ماددىسىزغا نىسبەتەن ئاسان بولىدۇ. چۈنكى ماددا خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشنىڭ پەيدا بولىشى، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىگە بىرەر جىسىم ھەمسايە بولغانلىقتىن بولىدۇ. جىسمى بار نەرسىنى ھەيدەش ۋە چىقىرىش ئاسان بولىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازاندىن ئوڭايراق بولىدۇ. ساددىسى ئۇنداق ئەمەس. چۈنكى مىزاجنى تەڭشەپ ئەسلى ھالىتىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن خېلى كۆپ ۋاقىت كېتىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى: ئاشقازاننىڭ جىسمى ئاجىز بولىدۇ. ئاپەتكە ئۇچراش بىلەن ئاشقازاننىڭ نېپىز پەردىلىرى بوشىشىپ سۇسلىشىپ كېتىدۇ. ئاشقازاننىڭ ھەزىم پائالىيەتلىرى تەبىئىي ھالىتى بويىچە تولۇق بولمايدۇ. لېكىن ئاشقازان پەردىلىرىنىڭ توقۇلمىسى كۈچلۈك بولغاندا بولىدۇ. ئەگەر ئۇ پەردىلەر بوشىشىپ، سۇسلاشسا، ئاشقازان ھەزىم پائالىيەتلىرىدا كەمچىلىك كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇ كەمچىلىك كۈچلۈك بولسا داۋالاش قىيىن

بولىدۇ. ئاشقازان جىسمىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى كۆپ قەيلەردىن كېيىن ۋە كونا كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرىدا پەيدا بولىدۇ. ھەزىم ۋە ئىشتىها ئاجىزلىقى بولىدۇ، بەدەن سۇسلايدۇ. ھەرخىل مىزاج ئۆزگىرىشلىرىنىڭ، ئىششىقلارنىڭ ئالامەتلىرىدىن ھېچقايسىسى كۆرۈلمەيدۇ. تاماق ئاشقازانغا ئېغىرلىق قىلىدۇ. تاماق بەك سۇيۇق، يەڭگىل (لەتىق)، يۇمشاق ۋە ئاز مىقداردا بولسا، ئۇ ھالەتتە ئېغىرلىق قىلمايدۇ. لېكىن سەۋەب كۈچلۈك بولغان تاماق پەقەت سىڭمەيدۇ. ھېچبىر ياخشى تاماق، ھېچبىر ياخشى تەبىئەت ھەرگىز پايدا بەرمەيدۇ.

ئەسكەرتىش: ئاشقازاندىكى ئاجىزلىقلارنىڭ ئەڭ يامانراقى ئاشقازان توقۇلمىلىرىنىڭ بوشىشىپ، سۇسلىشىپ كەتكەنلىكىدىندۇر. چۈنكى ئاشقازاننىڭ توقۇلما پەردىلىرىگە ئاپەت يېتىپ سۇسلاشسا، تۆت قۇۋۋەتنىڭ ھەممىسى ئاجىزلايدۇ. ھەزىم قۇۋۋىتى ھەممە قۇۋۋەتلەرنىڭ رەئىسى بولۇپ، قالغان قۇۋۋەتلەر ئۇنىڭ ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

داۋالاش: ھەرخىل قورۇغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بولۇپمۇ قورۇغۇچى ۋە خۇشبۇي بولغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: جاۋارىش ئۇد ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار. ئىتترىفىل سەغىر، ئىتترىفىل كەبىر قاتارلىقلار بۇ كېسەللىككە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مور شەربىتى، مەيبىيە (مەي بىلەن بېھى سۈيىدىن تەييارلانغان مۇرەككەپ شەربەت) مۇ پايدا قىلىدۇ. ئۇلاردىن باشقا ئۆي توخۇسىنىڭ (تاشلىقىنىڭ ئىچكى سەڭگىغانە مورۇغ) ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بۇنىڭ ئۇسۇلى: بۇ تاشلىق پوستىنى گۆشتىن ئاجرىتىپ تاكى قۇرۇغىچە ئېسىپ قويۇپ، ئاندىن سوقۇپ، ئىتترىفىل بىلەن ياكى بۇ شەربەتلەرنىڭ بىرى بىلەن قوشۇپ، ھەرقېتىمدا 8.1 گىرامدىن يېگۈزۈلىدۇ. يەشەپ دىگەن تاشنى ئاشقازان ساھەسىگە ئېسىۋالسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن 5.1 گىرام مىقدار ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، مەجۇنى زورىغا قوشۇپ بېرىلسە، بۇمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە سۇمبۇل، سەئىيدە، ئىزخىر، مەستىكىنى بېھىنىڭ سۈيى بىلەن ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، ئاشقازان ساھەسىگە قويۇلىدۇ. سۇمبۇل يېغى بىلەن ئاشقازاننى سىرتىدىن سۈركەپ ياغلاش، توخۇ گۆشىنى قوۋزاقدارچىن، زەپەر، زىرىلەر بىلەن پۇشۇرۇپ يېيىش لازىم. كەكلىك، بېغىتاقلارنىڭ گۆشى ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بولۇپمۇ مۇشۇ خىلدىكىسىگە تېخىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. مەستىكى يېغى بىلەن ئاشقازاننى سىرتىدىن ياغلاش ۋە مەجۇنى خوزى مەنپەئەتلىكتۇر. تۆۋەندىكى تىلا (چېپىلىدىغان دورا) بۇ خىلدىكىسى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ياساش ئۇسۇلى ۋە تەركىبى: ئانارگۇل، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 120 گىرامدىن،

ئەفسەنتىن، سەۋزى ھەر بىرى 63 گىرامدىن، قىزىلگۈل 180 گىرام، قەلەمپۇر، سەئىد، سۇمبۇل ھەر بىرىنى 60 گىرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب بىلەن ياكى شاراب بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاشقازان ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: پاساتى ھەزىم (ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى)غا مەخسۇس بولغان سەۋەبلەرنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. چۈنكى ھەممە كېسەللىكنىڭ ئانىسى ھەزىمنىڭ بۇزۇلىشىدۇر. بارلىق ئىللەتلەر ھەزىمنىڭ بۇزۇلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تاماقنىڭ ھەزىم بولىشى توغرىلىق بىخۇدلۇق قىلىشقا ۋە سەل قاراشقا بولمايدۇ. ھەزىمگە دۇچ كېلىدىغان ئىشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىشتۇر. ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئومۇمىيۇزلۈك سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەر ئۈچ خىل بولىدۇ.

بىرىنچى، تاماقنىڭ ناچار بولىشى. ئىككىنچى، يېمەك-ئىچمەكنىڭ قالايمىقان ئىستې-مال قىلىنىشى. ئۈچىنچى، تاماق يېگەندىن كېيىن يۈز بېرىدىغان ئىشلار.

تاماقنىڭ ناچار بولىشى ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇ يېگەن تاماقنىڭ سۈپىتى ۋە خۇسۇسى-يىتى ناچار بۇلغانلىقى ھەمدە يېگەن تاماقنىڭ مىقدارىنىڭ كۆپ بولغانلىقىدىن ئىبارەت.

سۈپەت ۋە خۇسۇسىيەت جەھەتتىن ناچار بولغان تاماقلار بىر نەچچە خىل تۈرلۈك بولىدۇ. بىرىنچى، تاماق ئەسلىدە بۇزۇلۇشنى تېز قوبۇل قىلىدىغان بولىدۇ. مەسىلەن: قېتىق، ھىڭ، ھۆل بېلىقلارغا ئوخشاش.

ئىككىنچى، بۇ تاماق يىرىك ۋە ئېغىر بولغان سەۋەبتىن ئىسلاھنى (تۈزىتىلىشىنى ۋە ياخشىلىنىشىنى) ئۆزۈندا قوبۇل قىلىدىغان بولىدۇ. مەسىلەن كالا گۆشىگە ئوخشاش.

ئۈچىنچى: يېگەن تاماقنىڭ ئىسسىقلىقى (ھارارىتى) ھەسەلگە ئوخشاش بەك ئارتۇق بولىدۇ ياكى سەي قاپىقىغا ئوخشاش بەك سوغۇق بولىدۇ.

تۆتىنچى: تاماق بەتبۇي، ئادەم تەبىئىيىتى قىزىقمايدىغان بولىدۇ. بۇ يەردە شۇ ئوچوقكى سېسىق پۇراقلىق ۋە يامان تاماقلارنى ئادەمنىڭ تەبىئىتى قوبۇل قىلمايدۇ. تەبىئەت نەپرەتلىنىدىغان ۋە ئۇنىڭ تەرىپىگە قىزىقمايدىغان تاماقنا ئاشقازان ماسلاشمىغانلىقى ئۈچۈن بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تاماقنى تەبىئەت خالىمايدىغان بولىشى ۋە بەتبۇي بولىشى مەيلى شۇ تاماقنىڭ ئەسلىدىكىسى بولسۇن، مەيلى تەييارلىنىشتا بولسۇن، بۇنىڭ ھەر ئىككىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تاماقنىڭ مىقدارى جەھەتتە ناچار بولىشى ئىككى خىل بولىدۇ.

بىرىنچى، ئېھتىياجدىن ئارتۇق يېيىلىپ كېتىدۇ، بۇنداق بولسا ئاشقازان ئۇنى ھەزىم قىلىشقا ئاجىز كېلىدۇ. بۇ ئارزاق ئوتنىڭ ئۈستىگە نۇرغۇن ئوتۇننى سېلىپ قويغانغا

ئوخشاش. بۇنداق ھالەتتە تاماق بۇزۇلماستىن بەلكى ھەزىم بولماي تۈۋەنگە چۈشىدۇ ۋە ئاشقازاننىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولۇپ تاماقنى ئۇزۇن زامانغىچە ئاشقازاندا ساقلاپ قالىدۇ. ئاندىن يات ھارارەت تاماقتا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ ئۇنى بۇزۇۋېتىدۇ.

ئىككىنچى، يېيىلگەن تاماق ئېھتىياجدىن ئاز بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازاننىڭ ھارارىتىدىن يېيىلگەن ئاز تاماق كۆيۈپ ھەزىم بۇزۇلىدۇ. ئاشقازاننىڭ ھارارىتى بەك كۈچلۈك بولۇپ، يېيىلگەن نەرسە لەتىف (يۇمشاق) بەك ئاز بولغاندا شۇنداق بولۇشى مۇمكىن.

ئەسكەرتىش: تاماقنىڭ مىقدارى كۆپ بولۇشى سۈپەت جەھەتتىن ناچار بولغىنىدا نىسبەتەن زەرەرى ئاز. چۈنكى تاماق كۆپ بولۇپ ئۆزى ياخشى بولسا، ئاشقازان قانچىلىك ھەزىم قىلالىسا، ئۇ بەدەنگە پايدا قىلىدۇ. سۈپىتى بۇزۇق تاماق ئۇنداق ئەمەس. بۇنى تەبىئەت قوبۇل قىلمايدۇ، زەرەر يەتكۈزىدۇ. يېمەك ئىچمەكلەردە قوللانغان ئۇسۇلنىڭ يامان بولۇشى بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. ئاۋۋال قويۇق ۋە ئېغىر تاماقنى يەپ، ئاندىن ئۈستىگە يۇمشاق ۋە يېنىك تاماقنى يېيىدۇ. يۇمشاق تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى تېز ئەمما ئېغىر تاماق ئاسانلىقچە ھەزىم بولمايدۇ ھەم ھەزىم بۇزۇلىدۇ. ئەگەر بۇزۇق نەرسە ياخشى نەرسىگە ئارىلاشسا، ئۇنداقتىمۇ ھەزىم بۇزۇلىدۇ.

2. توقلۇق ئۈستىگە يەنە تاماق يېيىلىپ قالىدۇ ياكى تەبىئەت تاماقنى ھەزىم قىلىشقا يۈزلىنىپ تۇرغان ۋاقىتتا ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ھارارىتى سۇۋۇتقۇچى ۋە تاماق بىلەن ئاشقازان جىسمىنىڭ ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ ھاسىل بولغۇچى نەرسىلەر ئىچىلىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەزىم بۇزۇلىدۇ.

3. ئاۋۋال قورۇغۇچى (قابىز) نەرسىنى يەپ، ئارقىدىن بىرەر مۇلەييىن (ئىچىنى يۇمشاتقۇچى) نەرسىنى يەيدۇ. ئاندىن بۇ يۇمشاتقۇچى نەرسە قابىز نەرسىدىن غالىب كېلىپ، ئۇنى ھەزىم قىلىشتىن ئىلگىرى تۆۋەنگە ھەيدەيدۇ. بەزىدە بۇ تەدبىر پايدا بېرىپ قالىدۇ. بۇنداق بولۇشى بۇ قوزغاتقۇچى نەرسە كۈچلۈك بولۇپ يۇمشاتقۇچى نەرسىنىڭ يۇمشىتىش كۈچىگە غالىب كېلىپ تۆۋەن چۈشمەيدۇ. تاكى ئۆزى تولۇق پىشقۇچە يۇمشاتقۇچى تاماقنى تۇتۇپ تۇرالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ياخشى ھەزىم بولىدۇ. ئەمما تاماق يېگەندىن كېيىن قاتتىق ھەرىكەت قىلىش، ھەزىم بولۇشى قىيىن بولغان تاماقلارنى يەپ پەۋقۇلئاددە ئۇزۇنغىچە ئۇخلىماسلىق، تېز ئۆزگىرىدىغان تاماقلارنى يەپ بولغاندىن كېيىن پەۋقۇلئاددە ئۇزۇن ئۇخلاش بۇلارنىڭ ھەممىسى ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: تاماق يېيىلىپ، ئاشقازاننىڭ ئاستىدا تاماق ئورۇنلىشىشتىن ئىلگىرى يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. چۈنكى يېنىك ھەرىكەت تاماقنى ئاشقازان ئاستىغا چۈشۈرۈپ ئولتۇرغۇزىدۇ. بولۇپمۇ يېيىلگەن سۈيۇق نەرسىلەردىن بولمىغان ئەھۋال يېنىك ھەرىكەت ھەزىمگە تېخىمۇ ئوبدان ياردەم بېرىدۇ. تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى بولغان يېرىك ۋە قاتتىق ھەرىكەت ھەزىمنى بۇزىدۇ. چۈنكى تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى بولغان قاتتىق ھەرىكەت تاماق ھەزىم بولماستا تۆۋەنگە چۈشۈرۈۋېتىدۇ. لېكىن ھەزىم تولۇق بولغان بولۇپ، ھەزىم بولغان تاماقنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشى تەلەپ قىلىنسا، ئۇ ھالەتتە قاتتىق تاماق يامان كەلمەيدۇ. چۈنكى ھەرىكەت قىلىش داپىئە (ھەيدىگۈچى) قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

داۋالاش:

ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىقى مەلۇم بولغاندا دەرھال قەي قىلدۇرۇپ ئاشقازاننى بۇزۇق تاماقتىن تازىلاش لازىم. بۇ ھەقتە قەي ھەممىدىن ياخشى چارىدۇر. چۈنكى قەي بۇزۇق تاماق ئۈچەي تەرىپىگە، بۇزۇق كەيلوس جىگەرگە بېرىشتىن ئىلگىرى ئۇنى چىقىرىۋېتىدۇ. ئەگەر پۈدىنىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچىپ قەي قىلسا، ياخشىراق بولىدۇ. ئەگەر قەي قىلىشتىن توسالغۇ بولسا، مەسىلەن: تەبىئەت قەينى ياقتۇرمىسا ياكى باشقا بىر ئاپەت بولسا، ياكى بۇزۇق تاماق ئاشقازاندىن ئۈچەيگە چۈشۈپ كەتكەن بولسا، بۇنداق ھالەتتە گۈلقەنت، جاۋارىش شەھرىيان، تەمرى ھىندىلەرنى بېرىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئىچ سۈرۈش ئارقىلىق بۇزۇق تاماق چىقىپ كېتىدۇ.

جاۋارىش شەھرىيان تەركىبى: قەلەمپۇر، قوۋزاقدارچىن، قېلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، سۈمبۇل تىپ، جۆيۇز، لاچىندانە، ئەستىكى، چوڭ لاچىندانە (قاقىلە)، ھەببى بىلسان، زەپەر ھەر بىرى 11 گىرامدىن، سوقمونىيا 1.8 گىرام، ئىچى كاۋاك ئاق تۇربۇت، ھەببى نىل ھەر بىرى 21 گىرام، ئاق قەنت ھەممە دورىلارغا باراۋەر 180 گىرام، ھەسەل 360 گىرام ئېلىنىدۇ. تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل ۋە قەنتنىڭ قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ھەزىمنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردىكى بۇزۇق تاماقلارنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. تەبىئىتى: قۇرۇق ۋە ئىسسىق. ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 12 گىرامدىن 21 گىرامغىچە قايناق سۇ بىلەن يەيدۇ. بۇ جاۋارىش ۋە گۈلقەنت ئىچىنى سۈرۈش بىلەن بىرگە ئاشقازاننى ۋە ھەزىمنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىچ ئەزالارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تاقەت قىلالىسا، بىرەر كۈن تاماق يېيىشنى توختىتىش، ئەگەر تاقەت

قىلالمىسا، تاماقنى ئاز يېيىشكە ئادەتلىنىشكە بۇيرۇپ، ئۇزۇقلۇقى ئۇچۇن يۇمشاق، تېز ھەزىم بولىدىغان، ھەممە ئەزاغا تېز بارىدىغان، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدىغان نەرسىلەردىن كەكلىك، بىغىرتاقلارنىڭ گۆشىنى قوۋزاقدارچىن ۋە بىر ئاز زەپەر بىلەن پىشۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئىچ ئەزانى تازىلىغاندىن كېيىن ھەركەت قىلىش، مۇنچىغا بېرىش، سۇنى سىرتىدىن ئاشقازاننىڭ ئاغزىغا قويۇش قاتارلىقلار بىلەن شۇغۇللاندۇرۇلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قول-پۇتلىرىنى سوغۇق سۇغا سېلىش ھەزىمنى قۇۋۋەتلەيدۇ. چۈنكى بۇ ھارارەتنى ئىچكى تەرەپكە يىغىدۇ.

ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى تاماقنى ئاز يېگەنلىكتىن بولسا، ئاشقازاننىڭ مىزاجىنى تۈزىتىشكە، تاماقنى تولۇق يېيىش بۇيرۇلىدۇ. ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدىغان ھەرخىل نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىپ، ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان مۇۋاپىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئاشقازاندا جازىبە، ماسكە، ھازىمە، دافىئەدىن ئىبارەت تۆت خىل قۇۋۋەت بولىدۇ. ئاشقازان خىزمەتلىرىنىڭ مۇكەممەل بولىشى شۇ تۆت قۇۋۋەتنىڭ سالامەت بولىشىغا باغلىق بولىدۇ. ھەر قانداق ۋاقىتتا بۇ قۇۋۋەتلەرگە نۇقسان پەيدا بولسا، سەۋەبىنىڭ بىر قۇۋۋەتتە ياكى كۆپرەكىدە بولغانلىقى، ئاجىز ياكى كۈچلۈك بولىشىغا ئاساسەن، ئاشقازان خىزمىتىدە يېتەرسىزلىك ياكى بۇزۇلۇش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. ھەر بىر قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن بىرگە قوشۇپ ئالاھىدە ئايرىم بايان قىلىپ ئۆتىمىز. گەرچە يۇقىرىدا ئېيتىلغان نەرسىلەردىن ئايدىڭلاشقان بولسىمۇ، بۇ ئاشقازاندا بولىدىغان ئىللەتلەرنى تەپسىلىيرەك تونۇشتۇرۇش زۆرۈر.

1. ئاشقازاندىكى جازىبە (تارتقۇچ) قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى. سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈكلەر بۇ قۇۋۋەتنى ئاجىزلىتىدۇ. ئىسسىق ۋە قۇرۇقلۇق بۇ قۇۋۋەتكە ياردەم بېرىدۇ.

ئالامىتى: بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنىڭ ئالامىتى تاماق ئاشقازان ئاغزىدىن ئۆزۈندا تۆۋەن چۈشىدۇ. مەيدىدە ئېغىرلىق سىزىلىدۇ. بەزىدە بىئارام بولۇش، بىر ياندىن يەنە بىر يانغا ئۆرۈلۈش، خەفقان بولۇش، كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش، باش قېيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە كۆڭلى ئېلىشىدۇ ۋە قەي قىلىدۇ.

داۋالاش: لىمون شەربىتى (مېۋىلەر شەربىتى)، ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، بېھى شەربىتى قاتارلىقلار يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. ھەممە ئەزاغا قۇۋۋىتى تېز بارىدىغان ۋە تېز سىڭىدىغان تاماقلاردىن توخۇ، بىغىرتاق، تورۇلغۇ، كەكلىك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارغا قوۋزاقدارچىن، زەپەر، زىرە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن پۇشۇرۇلغان گۆشلىرى

بېرىلىدۇ. يۇقىرىدىكىلەر جازىبەنى كۆچلەندۈرىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن ئاستا-ئاستا تەنھەرىكەت قىلىش، ئوڭ تەرەپ بىلەن يېتىپ ئۇخلاش، قول-پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش تاماقنىڭ ئاشقازان ئاغزىدىن تۆۋەن چۈشۈشكە ياردەم بېرىدۇ. ئاشقازاندىكى يەلنى سۈندۈرغۇچى ھەرخىل نەرسىلەر ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. ماسكە: (تۇتقۇچ) قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى. سوغۇققا مايىل بولغان قۇرۇقلۇق ماسكە قۇۋۋىتىنى كۆچلەندۈرىدۇ. بۇنىڭ زىيىنى تاماق ئاشقازانغا يېپىشمايدۇ. يېپىشىش-مۇ ئاجىز يېپىشىدۇ. بەزىدە ئاشقازاندا تىترىگەندەك ھەرىكەت بولىدۇ. كۆپىنچە بۇ كېسەل-لىككە گىرىپتار بولغان ئادەم ئاشقازاننىڭ تىترىگەنلىكىدىن ئاگاھلانمايدۇ. ئاخىرى تىت-رەش كۆچىيىپ ھەممە ئەزا ئاشقازانغا قوشۇلۇپ تىترەيدۇ. ماسكە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولىشىنىڭ سەۋەبلىرى ئۈچ خىل بولىدۇ.

1) ئىسسىق ماددا بولۇپ، ئاشقازاننى كۆيدۈرۈپ، قۇۋۋەتنى ئاجىزلىتىدۇ. ئاندىن ئاشقازاندىكى تاماقنى ساقلىيالمايدۇ. بەزىدە ماددىسىز ئىسسىق مىزاج ئۆزگىرىش بولۇپ ئاشقازاننىڭ قۇۋۋەتلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. لېكىن بۇنداق بولۇش كەم ئۇچرايدۇ. كۆپرەك ماددا خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشتىن بولىدۇ.

2) ئاشقازاندا مۇدۇر ۋە جاراھەتلەر بولۇپ، ھەرقانداق نەرسە ئاز بولسىمۇ شۇنىڭغا تەگسە ئاغرىيدۇ ۋە ئۆزىدىن ئۇنداق نەرسىلەرنى توسۇشنى خالايدۇ. ئاشقازاننىڭ تىترىشى كۆچىيىشىدىن ئىلگىرى تىترىشىنىڭ ئالامىتى ئاشقازان تاماقتىن ئاغرىيدۇ. گەرچە تاماق ئاز بولسىمۇ ئۇ تاماقنىڭ تۆۋەنگە ئۆتۈپ كېتىشىنى خالايدۇ.

ماسكە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىنىڭ ئالامىتى ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى: بۇ كېسەللىكلىككە ئۇچرىغان ئادەم ھەرىكەت قىلسا تاماق يېنىپ چىقىپ كېتىدۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئاشقازان ئاغزىدىكى ھۆللۈكتىن بولىدۇ ياكى ئاشقازان جىسمىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئىككىنچى خىلى: ھەرقانداق تاماقنى ئىستىمال قىلىدۇ-رۇلىدۇ تېزلىك بىلەن ئاشقازاندىن ئۈچەيلەردە چۈشۈپ كېتىدۇ. ئاشقازان ئاغزىدا ھۆللۈك بولغاننىڭ ئالامىتى: تاماقنى ئاز يېسىمۇ ئەگەر ھەرىكەت قىلسا تاماق يېنىپ كېتىدۇ، دەپ گۇمان قىلىنىدۇ.

ئاشقازان جىسمىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى: ئاشقازان تاماق بىلەن تولمىغۇچە بۇ ھالەت پەيدا بولمايدۇ. ئاشقازاندىكى ئىسسىق ماددىنىڭ ۋە ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىققا ئۆزگەرگەنلىكىنىڭ ئالامىتى يۇقىرىقى بۆلۈمدە ئېيتىلىپ ئۆتۈلدى. ئاشقازاندىكى جاراھەت ۋە مۇدۇر — چاقىلارنىڭ ئالامىتى تۆۋەندە ئېيتىلىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئىسسىق ماددىدىن بولغان بولسا، ئاۋۋال شۇ ماددىنى ئاشقازاندىن ئاستا-ئاستا تازىلاش، ئاندىن كىيىن ئالما روۋبى، بېھى روۋبى، شەربىتى لىمونلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە، ئارپا سۈيى چۈجگۈن قونىقى بىلەن پۇشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ مۇددىتى ئۇزۇن بولغان بولسا پۇشۇرۇلغان كالا قېتىقىغا تاۋلانغان (قىزىتىلغان) تۆمۈرنى چىلاپ، سوۋۇتۇپ شۇ قېتىقنى بېرىلىدۇ، ياكى تاباشىر، قىزىلگۈل، گۈلنار، ئەمسىلان، كەھرىۋالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 150 گىرام كالا قېتىقىغا بۇ دورىدىن 12 گىرام مىقدارى سېلىپ بېرىلىدۇ، تامىقىغا گۆرۈچ، پوستى ئېلىنغان ئاق قوناق، پوستى ئېلىنغان كۆك ماش، كۆك ئۈزۈمنىڭ سۈيى، ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى قاتارلىقلار بىلەن تاماق تەييارلاپ بېرىش.

ئاشقازانغا سىرتىدىكى سەندەل، تاباشىر، گۈلنار، قىزىلگۈل، ھەببۇلئاس يوپۇرمىقى، بېھىنىڭ، ئالمىنىڭ پوستىلىرىنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ قويۇق چېپىپ بېرىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئاشقازان مىزاجى ماددىسىز ئىسسىققا ئۆزگەرگەنلىكىدىن بولسا، بۇ ھالەتتە تازىلاشقا ھاجەت بولمايدۇ. قالغان چارە ئۇسۇللىرى يۇقىرىقىغا ئوخشاش بولىدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئاشقازاندىكى شىلىمشىق ھۆللۈكتىن بولسا، ئاۋۋال ئاشقازاننى قەي بىلەن ياكى ئايارەج پەيقىرا بىلەن سۈرۈش ئارقىلىق تازىلاپ، ئاندىن كىيىن جاۋارىش خوزىنى بېرىلىدۇ. شەربىتى مور، شەربىتى مەيبە، ھەببۇلئاس شەربىتى، ئىترىفىل سەغىرلار ھەم توغرا كېلىدۇ. سوك، ئۇدخام، گۈلنار، قىزىلگۈل، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، سىرتىدىن ئاشقازان ئۈستىگە قويۇق چېپىلىدۇ. ھەممە ئەزاغا قۇۋۋىتى تېز يېتىدىغان يۇمشاق، خۇشبۇي تاماقلارنى يېيىش، مەسىلەن: بېغىرتاق، كەكلىك، چۈجە، قۇشقاچ، توشقانلارنىڭ گۆشىنى قورۇپ زىرە، جۇۋىنە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن خۇشبۇي قىلىپ بېرىلىدۇ.

جاۋارىش خوزى تەركىبى: ئاۋۋال سوقۇپ، ئاندىن كالا يېغى بىلەن قورۇلغان ھېلىلە كابىلە ياكى قارا ھېلىلە 30 گىرام، قورۇلغان ھەببى رىشات 15 گىرام، نانخا، سۆئىتەر ھەر بىرى 5.7 گىرام، سىركىگە چىلانغان تۆمۈر پوقى ئۈچ گىرام، ھەسەل ھەممە دورىلاردا ئۈچ باراۋەر 165 گىرام ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى

ھەببى رىشاتتىن باشقا ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ھەسەلنىڭ قىيامىغا ئېلىشتۇرۇلىدۇ. خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى ماسكە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى

ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئەيىبى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ توققۇز گىرامدىن 15 گىرامغىچە.

3. ھەزىم قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى: مۆتىدىل ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈك ھەزىم قۇۋۋىتىـگە ياردەم بېرىدۇ. ھەزىم قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى يۇقىرىدا ئەتراپلىق ئېيتىلدى. بۇنى تەكرارلىمايمىز. ئەمما پايدا مەنپەئەتى كۆپ بولسۇن ئۈچۈن ھەزىم قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىـغا نىسبەتەن مەخسۇس بىر قانچە نەرسىلەرنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇق ئۆزگىرىشى ماددىسىز ياكى ماددا خاراكتېرلىك بولسۇن ھەزىمگە بولغان زەرەرى كۆچلۈك. سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇپ، ھۆل ئۆزگەرگىنىنىڭ زەرەرىگە نىسبەتەن يېنىك بولىدۇ. لېكىن ئاشقازان مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئۆزگىرىشى يامان بولىدۇ. بۇ ئادەمنى ئورۇقلاپ قۇرۇپ كېتىشكە ئېلىپ بارىدۇ. ھۆل ئۆزگەرگىنىنىڭ ئاقىۋىتى ئىستىسقىغا ئېلىپ بارىدۇ.

ھەزىم بولمىغان تاماقنىڭ ئىككى ھالىتى بولىدۇ ياكى ھەزىم بولماستىن ئۆز پېتىچە چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بەدەنگە ھېچقانداق مەنپەئەتى بولمايدۇ. بەدەن ئورۇقلايدۇ، قۇۋۋەتـسىزلىنىدۇ. قىسقا ۋاقىت بەدەن ئۆز ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ، ئۇنىڭدىن ئورۇقلۇق ھاسىل قىلالماي بۇزۇلىدۇ. ئاندىن بۇ يېتەرسىزلىك ئىككىنچى، ئۈچىنچى ياكى تۆتىنچى ھەزىمدە پەيدا بولسا، بۇنىڭدىن يامان كېسەللىكلىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: بىھىق، بەرەس، سەرتان، ئىستىسقا، سەرئى، قىچىشقاق، نەملە، جەمرە قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ.

ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى، سەۋەبلىرى، داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقىرىدا ئېيتـىپ ئۆتتۇلدى.

سول تەرەپنى بېسىپ يېتىش ئاشقازاننى قىزىتىدۇ. چۈنكى ئۇنداق ياتقاندا جىگەر ئاشقازان ئۈستىگە يېپىشىپ تۇرىدۇ. ئوڭ تەرەپنى بېسىپ يېتىش ئاشقازاننى تېزراق بىكارلايدۇ. چۈنكى ئاشقازاننىڭ تۈزىلىشى شۇنداق بولىدۇكى: ئۇنىڭدىكى كەيلوس (تاماقـنىڭ ئۇماچقا ئايلانغانلىقىنى) تولۇق بولغاندا ئۇنىڭ ئىسسىقلىقىنى شۇ تەرەپتىن جىگەر بىلەن ماسارىقانىڭ يوللىرىغا ئۆتىدۇ.

ھەزىمنى قۇۋۋەتلەشكە مەخسۇس بولغان دورىلار، بولۇپمۇ ئاشقازان مىزاجى سوغۇق ئۆزگەرگەن بولسا ئىتتىرىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىرى، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش سەنجەـرىنالارنى كونا شاراب ياكى مائۇل ھەسەل بىرگە بېرىلىدۇ، ئىسسىق زىماتلارنى ئاشقازان ئۈستىگە سىرتتىن قويۇلۇپ، ئىسسىق ۋە تېز سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىلىدۇ، ئەگەر مىزاجى ئىسسىق بولسا شەربىتى مەيبە، سىركەنجىۋىل، سەپەرجىل، ئاچچىق ئانار شەربەتـلىرىن بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئەسكەرتىش:

جالىنۇس مۇنداق دېگەنىكەن: سىركەنجىۋىل، سەپەرجىلغا بىر ئاز يۇمشاق سوقۇلغان زەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلسە، ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسىگە (ئەگەر ئاشقازان بەك ئىسسىق بولسا) مەنپەئەت قىلىدۇ. قوشۇلىدىغان زەنجىۋىلنىڭ مىقدارى: مەسىلەن: بىر كىلوگىرام سىركەنجىۋىلگە 5.25 گىرام زەنجىۋىل قوشۇلسا بولىدۇ.

4. داپىيە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولىشى. سوغۇققا مايىل بولغان ھۆللۈك داپىيە قۇۋۋىتىگە ياردەم بېرىدۇ. كۆپىنچە ساق، ساغلام بولغان ئاشقازاندا ئىككى سائەتتىن ئالتە سائەتكىچە تۇرىدۇ. داپىيە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى تاماق ئاشقازاندا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇپ قالىدۇ. قانداق تاماق يېگەن بولسا، كېكىرىكتىن شۇنىڭ بۇيى كېلىدۇ. چۈنكى تاماق ئاشقازاندا بولىدىكەن شۇ تاماقنىڭ بۇيى كېكىرىكتە بولىدۇ. تاماق قانچىكى يۇمشاق، سۇيۇق بولسا، ھەزىم شۇنچە غەلبە قىلىپ ئاشقازاندىن تېزرەك تۆۋەنگە چۈشىدۇ. تاماق قانچە يىرىك ۋە ئېغىر بولسا، ھەزىم ئۇنى ھەزىم قىلىشقا كۈچەيدۇ. ئاشقازاندىن ئۇزۇندىراق چىقىدۇ. تاماقنىڭ ئاشقازاندىن ئۇزۇندا ياكى تېز چۈشۈشى تاماقنىڭ قانداق تاماقلىقىغا ۋە ئاشقازاننىڭ كۈچىگە قارىتا بولىدۇ. تاماقنىڭ ئاشقازاندا تۇرۇش مۇددىتى ئازراق بولسا، ياكى 22 سائەتتىن ئارتۇقراق بولسا تەن سالامەت بولمايدۇ. ئاپەت ياكى ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەيلىرىنىڭ قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىز بولغانلىقىدىن بولىدۇ، ياكى تاماقنى ناتوغرا ئۇسۇل بىلەن يېگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش: كۆپىنچە ئەھۋاللاردا سوغۇققا مايىل ھۆل نەرسىلەر بىلەن داپىيە قۇۋۋىتىگە ياردەم بەرگۈچى نەرسىلەرنى بېرىش مۇۋاپىق بولىدۇ. مەسىلەن: مېۋىلەرنىڭ سۈيى، سىركەنجىۋىل، مائۇلجەبەن، كاسىنە سۈيىدە ئېرىتىلگەن پۇلۇس مېغىزى ۋە زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن ھېلىلە قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. گىلاس، قارا ئۆرۈك، تەمرى ھىندى، پوستى ئېلىنغان ماش، پالەك، بادام يېغى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان تاماقلار بۇيرۇلىدۇ. ئۇلۇغ تەرەپنى بېسىپ يېتىش داپىيە قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

§ 4 . بۆرەك تېشى

سەۋەبى:

بۇنىڭ ئىككى خىل سەۋەبى بار.

بىرىنچى خىلى، ماددى سەۋەب (تاش ۋە قۇملارنىڭ پەيدا بولىشىغا سەۋەب بولغان ماددا) دۇر. بۇ خام ۋە شىلىملىق ھۆللۈك بولۇپ قېتىپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇ

كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك بەك قويۇق ۋە شىلىملىق بولسا تاش پەيدا بولىدۇ. قويۇقلۇق بەك كۆپ بولمىسا قۇم پەيدا بولىدۇ. بەزىدە قان يىرىڭ ۋە تاش قۇم پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى بەك ئاز ساندا ئۇچرايدۇ.

ئىككىنچى خىلى، پائىلە سەۋەب (بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا تەسىر كۆرسەتكۈچى سەۋەب) بولۇپ، بۇ ھۆللۈكنى قاتۇرغۇچى كۈچلۈك ھارارەتتىن ئىبارەت. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇنى قاتۇرۇپ تاش ۋە قۇمغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ئىرسىيەتلىك بولىدۇ.

ئالامىتى

بۇ كېسەللىكنىڭ بىر قانچە ئالامىتى بولۇپ، ئاۋۋال سۈيدۈك دۇغ ۋە قويۇق كېلىپ، ئاندىن سۇزۇك كېلىدۇ؛ قۇيرۇق سۆڭكى ۋە بەللەردە ئېغىرلىق ۋە سوزۇلۇش ئەھۋاللىرى سېزىلىپ، گويا شۇ جايغا بىر نەرسە ئېسىۋالغاندەك بولىدۇ. كېسەللىك دۇم ياتقاندا بۇ خىلدىكى ئەھۋالنى كۆپرەك ھېس قىلىدۇ؛ ئۇچەيلەر تېزەككە تولغان ۋاقىتتا بۆرەكنىڭ ئاغرىقى بەك بولىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق بولۇپ، قىزىلغا ياكى سېرىققا مايىل قۇم كېلىدۇ؛ بەزىدە بۆرەكنىڭ ئاغرىقى سوزۇلۇپ تا ئاپەتكە ئۇچرىغان بۆرەككە ئۇدۇل تاشاققىچە بارىدۇ؛ بەزىدە ئاپەتكە ئۇچرىغان بۆرەك تەرەپتىكى پۇت قولۇشۇش بىلەن بىرگە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

بۆرەكتىكى تاشنىڭ ئاغرىقى قۇلۇنجى ئاغرىقىغا بەك ئوخشىشىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى يۇقىرىدا قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ بايانىدا ئېيتىپ ئۆتتۇلدى. بۇ كېسەللىكلىك كىچىك باللارغا كۆپرەك سۈت ئېمىتكۈچى ئايالنىڭ سۈتىنىڭ بۇزۇقلىقىدىن پايدا بولىدۇ. بۆرەكتىكى تاش بىلەن قۇمنىڭ پەرقىنى پەيدا بولغان ئەھۋاللارنىڭ ئېغىر ۋە يېنىك بولۇشى، سۈيدۈكتە قۇمنىڭ چىقىشى ۋە كۆرۈنۈشى قاتارلىقلاردىن ئايرىشقا بولىدۇ.

داۋالاش:

بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن ئاۋۋال قەي قىلدۇرۇلىدۇ، قەي قىلدۇرۇش بەك مەنپەئەت بولىدۇ. ئاندىن كېسەللىك مىزاجىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان، بەك ئىسسىق بولمىغان مۇسھىل (سۈرگە) ۋە سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بەدەن تازىلىنىپ، كېسەللىكلىككە سەۋەب بولغان ماددا توختىغاندىن كېيىن تۆۋەندە ئېيتىلغان تاشلارنى ئەزگۈچ دورىلارنى ئىشلىتىپ، بۆرەكنىڭ ئۆزىنى تازىلىشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ.

ئەگەر چوڭ تەرەت قۇرۇق بولسا تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى ۋە مايلىق دورىلا بىلەن

ھەمەلچە قىلىنىدۇ. ئاغرىق كۆچەيتىۋەتمەسلىك ئۈچۈن ھەمەلچە مىقدارى ئاز قىلىنىدۇ. سۆيدۈك يوللىرىنى يۇمشاتقۇچى، ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى دورىلارنى ھەسسىلەپ، ئوغرىتى-كەن، بابۇنە، ختمى، سېرىقچېچەك، كەرەپشە، چەلەڭ، پىرسىياۋشان، بېدە، زاراڭزا (چالا سوقۇلغان)، ھۆلبە، بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزى، ئىسپىغۇل يوپۇرمىقى، سىپىز ئوت، بىنەپشە، كۈنجۈت يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە بىمارنى بېلىگىچە ئولتۇرغۇزۇپ ۋاننا قىلىپ، ئاندىن يۇشۇرۇلغان دورىلارنىڭ تىرىپىنى قۇيرۇق سۆڭىكىگە، بېقىنىغا، بۆرەكنىڭ ئىككى نەيچىسى بار يەرگە چېپىپ تېڭىلىدۇ. سۈيدۈكنى ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بىمار ۋانىدىكى ۋاقتىدا ئىچۈرۈپ، ۋانىدىن چىققاندىن كېيىن گۈلخەيرى يېغى، بىنەپشە يېغى، سېرىق چېچەك يېغىنى كېسەللىكنىڭ مىزاجىنى كۆزدە تۇتقان ھالدا دۈمبە، بەل ۋە بۆرەكلەرگە سۈركەپ ياغلىنىدۇ. مىزاجىنىڭ ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقىنى ھەرقاچان دىققەت قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بۆرەكتە قۇم بولسا، كۈچلۈك دورىلارغا موھتاج بولمايدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان چارىلەر بىلەن يوق بولۇپ كېتىدۇ. بۆرەكتىكى تاش ئىككى ھالەتنىڭ .سرتىدا بولمايدۇ. بۇنىڭ بىرى، تاشنى ئېزىپ يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن چىقىپ كېتى-دۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپلار: «كېسەللىك ۋانىدىن چىققان ۋاقىتتا ئۇنىڭ قۇيرۇق سۆڭىكىنى ياغلاپ، ئاندىن مېڭىشقا، ئىككى ساغرىسىنى ھەرىكەتلەندۈرۈشكە، بىر پۇتى بىلەن سەكرەشكە، پەلەمپەيلەردىن تۆۋەن چۈشۈشكە بۇيرۇش لازىم. بۇ چارىلەرنىڭ ھەممە-سى بۆرەكتىكى تاشنى چىقىرىش ئۈچۈندۇر» دېگەن.

بۇ چارىلەر بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر چىقماي بۆرەك بىلەن دوۋساقنىڭ ئوتتۇرد.-كى يولدا توختاپ قالسا، ئۇنىڭغا چارە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ چارىسى: تاش توختاپ قالغان يەرنىڭ تۆۋەنرەكىگە لوڭقا قويۇلسا، تاش تۆۋەن تەرەپكە ماڭىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنىڭ تۆۋەنرەكىگە تاش سۈيدۈكلۈككە كەلگۈچە شۇ چارىنى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىرگە سۈيدۈك يولىنى يۇمشىتىپ بوشاشتۇرۇش ئۈچۈن ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر، ھۆلبەلەر-نىڭ شىرىسىنى ئېلىپ، زاراڭزا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچەيگە ھەمەلچە قىلىنسا ياكى خىيار شەنبەر مېغىزىنى ئاق لەيلىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئېرىتىپ، بادام يېغى قوشۇپ ئىچۈرۈلسە ياخشىراق بولىدۇ.

تاش سۈيدۈككە كېلىپ ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كەتمەي جىنسى ئەزانىڭ يولىغا تۇرۇپ قالسا، جىنسىي ئەزانى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان مۇۋاپىق ياغ ۋە شىرىلەرنى جىنسىي ئەزانىڭ تۆشىكىگە تېمىتىپ، قولنىڭ ئالقىنى بىلەن جىنسىي ئەزانى ئۈچى تەرەپكە سۈرۈپ بېرىلسە تاش چىقىپ كېتىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئەگەر شۇ جەرياندا ئۆششاق تاشلار سۈيدۈك يولىغا چاپلىشىۋالغانلىقتىن ئاغرىق بەك بولۇپ كېتىپ، بىمار بىئارام بولسا، پولونىيا ۋە باشقا تىنچلاندۇرۇش دورىلىرى بېرىلىدۇ. مەسىلەن: داۋايى بەرشىشا، ئەپيۇننىڭ قۇۋۋىتى كەتمىگەن كونا مەجۇنى ھەمدە تەرياقلارغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. بەزىدە جىنسىي ئەزانىڭ يولىدىن تاش ھېچقانداق بىر چارە بىلەن چىقماي تۇرۇپ قالىدۇ. ئاغرىقنىڭ قاتتىق بولىشى سۈيدۈكنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى ئارقىلىق ئۆلۈم ھادىسىسى يۈز بېرىش خەۋپى بولىدۇ. مۇنداق چاغدا جىنسىي ئەزانى يېرىپ تاشنى چىقىرىش ئۈچۈن ئوپېراتسىيە قىلماي بولمايدۇ.

بۇ كېسەللىكتە ئىچى سۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان دورىلار: سەرپىستان، ئەنجۇر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلىلەرنى قايناتىپ، پۇلۇس، خىيارشەنبەر مېغىزى ۋە تەرەنجىبىنلەرنى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

سۈيدۈكنى ماگدۇرۇش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدىغان ئىسسىق دورىلار : كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، سۆئىتەر، سىيادان، ھەلىيۇنلاردىن ئىبارەت.

سۈيدۈكنى ماگدۇرغۇچى سوغۇق دورىلار: ئىككى خىل پىدىگەن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، تاۋۇز، قاپاق ئۇرۇقى، كاكىنەچ قاتارلىقلار.

سۈيدۈك ماگدۇرغۇچى مۆتىدىل دوربلار: پىرسىياۋشان، ئوردان، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلار بولۇپ، بۇ ئۈچ خىل دورىلارنى كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىغا قايسى مۇۋاپىق كەلسە شۇ بېرىلىدۇ، لېكىن سۈيدۈك ماگدۇرغۇچى دورىلارنى داۋاملىق بەرمەستىن بەزى-بەزىدە بېرىلىدۇ، داۋاملىق ئىشلىتىش بىمارنىڭ ئەھۋالىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

ئۆششاق تاشلارنى ئەزگۈچى دورىلار: ئوغرىتىكەن، پۈدىنە، ئەمىن، كەرەپشە، ھەلىيون يىلتىزى، غار دەرىخىنىڭ يىلتىزى، كاكىنەچ يىلتىزى، بەدىيان، ياۋا سۇزاپ، پىرسىياۋشانلاردىن ئىبارەت. بۇ دورىلاردىن مەجۇن، توقىچاق تەييارلاپ بېرىلسە ھەممىسى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆششاق تاشلارنى چىقارغۇچى ۋە تازىلىغۇچى ئۇرۇق دورىلادىن تەييارلانغان سىركەنجىۋىل ئەنسلى (ياۋا پىياز سىركەنجىۋىلى) ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ يەردە مەنپەئەت قىلىدىغان بېھدىنلا دەپ ئاتىلىدىغان دورا كىيىنكى (دوۋساق تېشىنىڭ) بايانىدا ئېيتىلىدۇ. چايانىنىڭ كۆلى، توشقانىنىڭ كۆلى، چاگدەك يۇمشاق ئېزىلگەن شېشە، ئەبۇلخەزىل(قۇيرۇقى ئۇزۇن بىر خىل ئۇچار قۇش بولۇپ ، يەرگە قونغان ۋاقتىدا ئۆزىنىڭ يەرگە قونغىنىنى بىلىش ئۈچۈن قۇيرۇقىنى يەرگە تەگكۈزۈپ قويىدۇ) دېگەن قۇشنىڭ گۆشى بۇلارنىڭ ھەر بىرى ئۆششاق تاشلارنى چىقىرىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك بولۇپ، مۇۋاپىق ھالدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىدىغان مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇدنىڭ تەييارلاش ئۇسۇللى تۆۋەندىكىچە:

مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇد تەركىبى: قاپاق ئۆرۈكنىڭ مېغىزى، خىرايىدىن (ئىككى خىل پېتىنگەن) ئۆرۈكنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۆرۈكنىڭ مېغىزى، كاكىنەچ ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گىرامدىن، ئەسلىي ھەجرۇلىيەھۇد 150 گىرام، ئۈچ ھەسسە ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنىڭ قىيامىغا ئارلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە سۈيدۈكلۈكتىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش ۋە چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى:

ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇق مۆتىدىل بولۇپ قۇرۇق.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئەتىگەن - ئاخشامدا 1.8 گىرامغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. مەجۇنى ئەقرەپ (چايان مەجۇنى) نى تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

مەجۇنى ئەقرەپ تەركىبى: چايانىڭ كۈلى توققۇز گىرام، جېنتىيانا ئۈچ گىرام، زەنجىۋىل ئۈچ گىرام، قارا مۇچ، دارى پىلپىل ھەر بىرى 6 گىرام، كاكىنەچ 6.5 گىرام، قۇندۇز قەھرى 12 گىرام، ھەسەل 500 گىرام، ھەممە دورىلار ئۈچ باراۋەر ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم ھالدا سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنىڭ قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش ۋە چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق، ئىسسىق. ئىشلىتىلىشى: چوڭلار 0.3 دىن ئالتە گىرامغىچە (كەرەپشىنىڭ سۈيى بىلەن)، كىچىك بالىلار 1.5 گىرام ئىستىمال قىلسا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش:

تاماقنىڭ ئوتتۇرىسىدا ۋە ناشتىدا سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا بۆرەك ۋە دوۋساقلاردا تاش پەيدا بولۇشنى توسىدۇ.

بۇنىڭ ھەممىدىن ياخشى چارىسى ھەزىمنى ياخشىلاش ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش بولۇپ، قورساق خالىي ۋاقىتتا ھەرىكەت قىلىش، ئىسسىق - سوغۇقلۇقى نورمال مۇنچىغا بېرىش، سىڭىشلىك تاماقلارنى يېيىش، مەسىلەن: بېغىرتاق، چۈجە، ئوغلاق قاتارلىقلارنىڭ گۆشلىرىدە شورپا پىشۇرۇپ يېيىش، ياخشى پىشقان نان، نوقۇت، پالەك، سەي قاپىقى، پىتىنگەنلەر سىلىنغان ئاش - تاماقلارنى يېيىشتىن ئىبارەت.

تېۋىپلار: «قارلىغاچلارنىڭ قايىنتىلمىسىنى كۆپلىگەن خەلقلەرنى ئۇششاق تاشلاردىن ۋە سۈيدۈكنىڭ تەستە كېلىش كېسەللىكلىرىدىن قۇتقۇزدى» دېگەن. قارلىغاچلار قايىنتىل-

مىسىنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى: قارلىغاچلارنى تۇتۇپ، قانات-قۇيرۇقلىرىنى يۇڭ-داپ، تازىلاپ، بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ ئۇستىگە كەرەپشىنىڭ سۈيىنى قويۇپ، ئاندىن يۇمغاقسۈت، قوۋزاقدارچىن، خولىنجانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇنى بەدەننى تازىلىۋېتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايانىنىڭ كۆلىنى ئېلىشنىڭ ئۇسۇلى: بىر دانا شىشىنى گىلى ھېكمەت قىلىپ، لاينىڭ ئىچىگە ئېلىپ، بۇنىڭ ئىچىگە چايانى سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، تونۇرنىڭ ئىچىگە سېلىپ، بىر كېچە ياكى ئازراق قويۇپ، ئەتتىگەندە ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ساپال شىشىدە قويۇپ، تونۇرغا سالسا، تەسىرى ياخشى ۋە كۈچلۈك بولىدۇ.

يەنە بىر ئۇسۇل: چايانى تۆمۈر قازانغا سېلىپ، ئاغزىنى ئوبدان ئېتىپ، ھارارىتى نورمال تونۇردا ئالتە سائەتكىچە قويۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

5 § . ئاشقازان يارىسى

ئالامىتى:

ئاچچىق ۋە تېز تەسىر قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ مەسىلەن: سىركە، قىچا ۋە شۇلارغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، ئاشقازان ئاغرى-قىدىن بەكرەك ئاغرىيدۇ، قەي ياكى ئىسھال بىلەن قان كۆرۈلىدۇ. ئاغزى قۇرۇق بولۇپ، كېكىرىك كۆپ بولىدۇ. كۆڭلى ئېلىشىپ بىئارام بولىدۇ. كېسەللىك ئاشقازان ئاغزىدا بولسا، تۆش سۆڭىكىنىڭ ئاستىدا ئاغرىق بولىدۇ. يارىدىن كۆپ مىقداردا قان كەتكەندە، قول - پۇتلىرى سوۋۇيدۇ. بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ. تىنىقى سىقىلغاندەك كۆرۈلىدۇ.

يارا ئاشقازاننىڭ ئېغىزىدا بولسا، كىندىكنىڭ يۇقىرىقى ئوڭ تەرىپىدە ئاغرىق بولىدۇ. تاماق ئاشقازاندا ئولتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىق كۆچىيىدۇ.

يارىنىڭ ئورنى ئاشقازاننىڭ كىرىش ۋە چىقىش ئېغىزىدا بولسا، ھەر ئىككىسىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاشقازاننىڭ چىقىرىش ئېغىزىدىكى يارا بىلەن ئۈچەيلەردىكى يارى-نىڭ پەرقى ئاغرىغان جايدىن ئوچۇق مەلۇم بولىدۇ. ئاشقازان ئاغرىقى كىندىكنىڭ ئۈستۈن تەرىپىدە بولىدۇ، ئۈچەيلەرنىڭ ئاغرىقى ئاستى تەرىپىدە ۋە ئەتراپلىرىدا بولىدۇ. ئاشقازان قاناۋاتقان بولسا، ئارقا تەرەت قارا مايدەك كېلىدۇ. يارا كېسەللىكىدە تارغاق تەرەپ ئاغرىغانلىقى بىمار ئۆزى ھېس قىلىدۇ.

داۋالاش: ماددىنىڭ قويۇلۇشىنى توسۇش ئۈچۈن ئىششىقلار ھەققىدە ئېيتىلغان دورى-لارنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. كالىنىڭ ئاچچىق قېتىقىنى بىر ئاز تاباشىر، قىزىلگۈل،

ھۇمامالار بىلەن ئىچكۈزۈلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يارا قانىغان بولسا، ئۇ ھالەتتە ھەسەل سۈيى ياكى گۈلاب شەربىتى بېرىلسە يارا تازىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى دورىلاردىن قۇرسى كەھرىۋالارنى قورۇغۇچى روبلارغا ئېلىشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. يارا كونىراپ قالمىغان بولسا، ئۇ ھالەتتە ئايارەج بىلەن تازىلاشقا بولمايدۇ. بۇ كېسەللىكلەردە ئەگەر ئىچ ئەزالارنى تازىلاش ھاجەت بولسا، ھەممىدىن ياخشىراق نەرسە پولۇس، خىيارشەنبەرنى كاسنىە شىرنى-سى بىلەن ئىستېمال قىلىشتۇر. ئەگەر چوڭ تەرىتى يۇمشاق بولسا، قۇرسى تاباشىر، قورۇغۇچى مېۋىلەرنىڭ رۇبلىرى ۋە قورۇلغان ئارپىنىڭ تالقىنى بېرىلىدۇ.

6 § . سۇنۇق، چىقىق، قوزغىلىش، ئاغرىپ كېتىش، يانجىلىپ كېتىش

بۇ تۆت تۈرگە بۆلۈنۈپ، ھەر بىرى ئايرىم-ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

1 . سۇنۇق

سۆڭەكنىڭ ئەزالىرىدىكى ئاجرىلىش كۆپرەك بولسا، سۆڭەكنىڭ سۇنغانلىقى كۆزگە كۆرۈنىدۇ. ئەگەر پارچىلىنىش ئازراق بولۇپ، سۆڭەكنىڭ ئەزالىرى بىر-بىرىدىن ئازراق ئاجرالغان بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى قولنى شۇ جايغا قويۇپ، سىلاپ ۋە تۇتۇپ كۆرۈلسە، ئېگىز-پەسلىك، ئاستىن-ئۈستۈنلۈك ئەھۋال سېزىلىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال شۇ سۇنغان ئەزانى سىلىق ۋە بوش تارتىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن سۆڭەكنىڭ ئىككى ئۇچى بىر-بىرىگە باراۋەر كېلىدۇ. ئاندىن ئۇنى تۈزلەپ، سۆڭەك-نىڭ پارچىلىرىنى ئۆز جايىغا چۈشۈرۈلىدۇ. شۇنداق قىلىپ، ئەزا ئۆزىنىڭ ئەسلى شەكلىگە كەلگەندە، قاتتىمۇ ئەمەس، يۇمشاقمۇ ئەمەس نورمال تېڭىلىدۇ. چۈنكى قاتتىق تېڭىش ئەزانىڭ ئۇششاق تۆشۈكلىرىنى تارايتىپ، ئۇزۇقلۇق قوبۇل قىلالمايدىغان قىلىپ قويىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت تېڭىپ ئاندىن يەشكەندە كۆپىنچە ئەزانى ئۇلاش ۋە سېسىش تەرەپكە يەتكۈزۈپ قويىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇ ئەزانى كېسىۋېتىشكە مەجبۇر بولىدۇ. بوش تېڭىلسا ئەزانى مۇقىم ساقلىيالمايدۇ. سۇنۇق ئەزا ئۆزىنىڭ تەبىئىي شەكلى بىلەن تۇتۇپ ساقايغىچە بوش تېڭىپ قويۇشتىن ساقلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن نورمال تېڭىش مۇۋاپىق. ئەگەر

سۆڭەكنىڭ بەزى ئەزالىرى نورمال تارتىش ۋە سوزۇش بىلەن رۇسلانمىسا، بەك تارتىۋەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇنىڭدا بىمارنىڭ ئەھۋالى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

سۇنۇقنى تېڭىشنىڭ ئۇسۇلى پاكىز خەسە ياكى خام چوتالار بىلەن ئۇزۇن تېڭىق لاتىسى تەييارلاپ، ئاۋۋال سۇنۇق جايدىن باشلاپ ئۈچ يۆگەپ، ئاندىن كېيىن يۆگىگەن ھالدا يۇقىرىقى تەرەپكە چىقىرىلىدۇ. شۇ بويىچە ئۈستىدىن تۆت مەرتىۋە ئوراپ، ئاندىن كېيىن پۈركىگەن ھالدا تۆۋەن تەرەپكە چۈشۈش كېرەك. ئەگەر سۇنۇق چوڭ بولسا، يەنە بىر قات تېڭىش كېرەك. بۇ ئۈچىنچى لاتىنى ئوراشنىڭ ئۇسۇلى بىرىنچى لاتىنىڭ ئۈچى تۈگىگەن جايدىن باشلاپ تا ئىككىنچى لاتىنىڭ ئۈچى تۈگىگەن جايغا قەدەر تۆۋەنگە قاراپ يۆگەشتىن ئىبارەت.

سۇنۇق جاينىڭ ئۆزىگە لاتىنى چىڭراق يۆگەپ ئۇنىڭ تۆۋىنىگە بوشراق يۆگىلىدۇ. شۇنداق قىلغاندا، ئەزانىڭ ئۇزۇلۇقلىنىشى توسۇلۇپ قالمايدۇ. ئورالغان لاتىنى ئېگىز-پەس قىلماستىن باراۋەر ئېگىز ئورىلىدۇ. بەزىسى ئۈستۈن، بەزىسى پەس بولۇپ قېلىشقا بولمايدۇ. تېڭىق لاتىلىرىنىڭ توغرىسى ۋە كەڭلىكى سۇنۇق ئەزانىڭ ئۇزۇنلۇقىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ، مەسىلەن: كۆكرەك ۋە بېقىنلار تېڭىلىدىغان لاتىلارنى توغرىسى بىر غېرىچ (21سانتىمېتىر) ئەتراپىدا، قولنىڭ پوزىسى، پاچاقلار تېڭىلىدىغان لاتىلارنىڭ كەڭلىكى يەتتە، سەككىز سانتىمېتىرغىچە، قالغان ئەزالارنىڭ لاتىلىرىنىئەۋھالغا قاراپ تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ. لاتىنى ئوراپ، تېڭىپ بولغاندىن كېيىن، قايسى بىر جاي كاۋاك ۋە پەس بولۇپ قالغان بولسا، شۇ جايغا مۇۋاپىق لاتا قويۇپ ھەممە ئەزانى باراۋەر قىلىنىدۇ. تېڭىقلار يۇمشاق ۋە پاكىز بولۇپ، ئەزاغا زەرەر يەتكۈزمەيدىغان بولسا ياخشى بولىدۇ. تېڭىقنىڭ ئاستىن-ئۈستۈن جايلىرىغا لاتا قويۇپ باراۋەر قىلىنغاندىن كېيىن، ئۈستىدىن تاختا قويۇپ تېڭىلىدۇ. تاختا ئۈچۈن ئانار، سۆگەت ياغاچلىرىدىن تاللىنىپ، سىلىق، يۇمشاق تۈز ۋە باراۋەر ياغاچلارنى تاللىنىدۇ. لېكىن تاختىنىڭ سۇنۇق جاينىڭ ئۇدۇلىدا تۇرىدىغان يېرى بىر ئاز سېمىز ۋە تومراق بولسا، ياخشىراق بولىدۇ. سۇنۇق ئەزانى ئاسراش ئۈچۈن تاختىنى تۆت تەرەپكە بىردىن قويۇلىدۇ. تېڭىقنىڭ ئۈستىگە تاختاينى قويۇپ، تېڭىپ بولغاندىن كېيىن، ئىششىقتىن ساقلىنىش ئۈچۈن يەڭگىل سۈرگە بىلەن ئارقا تەبىئەتنى يۇمشىتىپ، لەتىق، سىڭىشلىك تاماقلاردىن توخۇ چۆجىسى بىلەن تەييارلانغان ئاشلار بېرىلىدۇ. بەش گىرام گۈلى ئەرمىنىنى گۈلاب شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىرۈلسە، سۇنۇق سۆڭەكنىڭ تۈزۈلۈشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇنۇقنىڭ تۇتتۇرۇشتا تېڭىقنىڭ تەسىرى تېز بولۇپ، تېڭىپ ئىككى كۈن ياكى ئۈچ كۈن ئۆتكەندىن كېيىن تېڭىقنى ياكى تاختىنى بالدۇر ئېلىۋېتىشكە بولمايدۇ، زۆرۈرىيەت

بولۇپ قالسا، بەك كۆپ ئاغرىسا، تېگىق بوغۇنچىلىرىنىڭ تۆۋەن جايلىرى قىزىرىپ كەتسە ياكى قاتتىق قىچىشسا، تېگىقنى يېشىپ، ئەزانى بىر ئاز ھاۋاغا سىلىپ بىمار ئارام ئالدۇرۇلۇپ، ئاندىن تېگىلىدۇ. ئەگەر بەك قىچىشىپ بىمارنى قىينىسا، ئىلمان سۇ بىلەن نوتۇل قىلىنسا، ئەزانى قىمىلىتىدىغان ھۆللۈك تارقاپ، ئۇنىڭ تېزلىكى توختايدۇ. بىمارنى ئارام ئالدۇرغاندىن كېيىن تېگىقنىڭ لاتىلىرى گۈلاب، گۈل يېغى، سىركىلەردە ھۆل قىلىنىپ قايتا تېگىلىدۇ. گۈلاب قاتارلىقلار ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەمدە ئەزانى قىچىشتۇرىدىغان ئارتۇق ماددىلارنى توسىدۇ.

بەزىدە تېرە ۋە گۆشلەرنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن تېگىقنى يېشىشكە ھاجەت بولىدۇ. سۇنۇقنى تېگىپ يەتتە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئاغرىش ۋە باشقا ئەھۋاللار كۆرۈلمىسە يات ھارارەت ئەزادىن كەتكەن ۋە يوقالغان بولسا، تېگىق لاتىلارنى چىڭ تېگىپ، تېگىلگەن ئەزانىڭ سىرىلىپ چىقىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. تېگىق-نى يەشمەسلىك ياكى بەش كۈندىن كېيىن يېشىش، تېگىقتا چىپىلىدىغان ۋە قويۇلىدىغان دورىلارنى چىپىش، سۇنۇق چىڭ ۋە مۇستەھكەم بولۇشى ئۈچۈن شىلىمشىق، قويۇق ۋە ئېغىر تاماقلاردىن كاللا-پاچاق، كالىنىڭ قېرىن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇدىن باشقا توخۇ تۇخۇمىنىڭ سىرىقى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇنۇقتا تېگىلىدىغان زىمات تۆۋەندىكىچە: ئەدەس، موغاس، گىلى ئەرمىنى، ئاقاقىيالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ئاسنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ تېگىقلارغا تېگىلىدۇ.

يەنە بىر خىل زىمات: سەبرە، مورمەككى، ئاق لەيلىقازاق (خىتمى سەپىد) ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمىنى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ تېگىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىقنى كۆپەيتىشكە ھاجەت بولسا، مەرزەنجۇش، ئىكلىلمىلىك، سەرۋىنىڭ يوپۇرمىقى قاتارلىق دورىلار ئارىلاشتۇرۇ-لىدۇ.

ئەسكەرتىش: سۇنغان جايغا ئاق ئەت ئۈنۈپ قاتقىلى تۇرغان ئاخىرقى مەزگىللەردە تېگىق لاتىلار بوشراق تېگىلىدۇ. ھەر قېتىم يەتكەندە ئاۋۋالقىغا نىسبەتەن بوشراق تېگىلى-دۇ، چۈنكى قاتتىق تېگىش سۇنغان جايغا ئۈنگەن ئاق ئەتنى سىقىۋېلىپ، ئەتنىڭ ئۈنۈشىنى تورمۇزلاپ قويىدۇ.

سۇنغان جايغا ئاق ئەت ئۈنۈپ قېتىشقا باشلىغانلىقىنىڭ ئالامىتى: تېگىق لاتىلارغا قان پەيدا بولىدۇ. يەنى ئۈنگىنى قان سىزىپ ياكى ئېقىپ چىقىدۇ. سۇنغان جايغا ئۆتكەن ئاق ئەت قاتمىغۇچە ھەر گىز ئەزانى بىر خىل شەكىلدە قويۇۋەتىلمەيدۇ، چۈنكى مۇنداق بولغاندا پەيلەردە سىرىقئەتلەر قايتىپ، شۇ قويغان شەكىلدە بولۇپ قېلىپ ئەزا ھەرىكەت

قىلغىلى ئۇنىمايدۇ.

شۇنىڭدەك ئەگەر سۇنغان سۆڭەك تۇتتى دېگەن گۇمان بولسىمۇ، تاختىنى ئېلىۋېتىشكە ئالدىرىماسلىق، چۈنكى سۇنغان جايغا ئۇنگەن ئاق ئەت تېخى مەھكەم بولمىغان بولۇشى مۇمكىن. شۇ سەۋەب بىلەن ئۇ ئەزانى ئۆرە تۇتۇپ تۇرىدىغان تاختا تېڭىلمىسا، ئەزا ئۆچەك بولۇپ قالىدۇ. كۆپىنچە سۇنۇقتا قويۇلغان تاختا 10 كۈن ياكى 20 كۈن تېڭىپ قويۇلىدۇ. ھېچقانداق بىر زەرەر قىلمايدۇ. مەيلى تاختا قانچە كۈندە يېشىلسۇن، تېرىنىڭ رەڭگىدە، گۆشنىڭ ئەھۋالىدا ئۆزگىرىش سېزىلىدىكەن، ئۇنىڭغا ۋاقتىدا مۇداپىئە كۆرۈلىدۇ.

سۇنغان ئەزا قانچىكى چوڭ بولسا، ئۇنىڭغا قويۇلغان تاختىنى ئۇزۇنراق توختىتىلىدۇ ياكى ئېلىۋېتىلمەيدۇ. شۇڭا سۇنۇقتا قويۇلغان لاتىلارنى كۆپرەك قويۇپ، ئالدىرىماي ئېلىۋېتىلىدۇ. ئەزانىڭ مىدىرلاپ ھەرىكەت قىلىپ تورماسلىقى ۋە ساڭگىلاپ، تورماسلىقى ئۈچۈن دىققەت قىلىنىدۇ. ئەگەر تاختىنى قويمىغان ۋە تاڭمىغاندا بىرەر خەۋپ پەيدا بولسا، دەرھال تېڭىلىدۇ.

ياشلاردا سۇنغان جاينىڭ ئەتراپىغا كۆمۈرچەك شەكىللىك قاتتىق ئاق كۆش ئۈنىدۇ. بۇ دۇشىۋز دېيىلىدۇ. مۇشۇ گۆش سۇنۇقنى چىڭ تۇتۇپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۆڭىكى سۇنغان بىمارلاردىن قاننى سۇيۇلدۇرغۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى، مەزكۇر سۇنۇقتا ئۈنگەن ئاق قاتتىق گۆشنىڭ ماددىسىنى تارقاتقۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىدۇ. مەسىلەن: كۈچلۈك ھەرىكەتلەر، مۇشەققەت بىلەن قىينىلىپ قىلغان جىنسىي ھەرىكەت، غىزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن يىراق تۇرۇلىدۇ. ئەگەر سۇنۇق بىلەن بىرگە ئىششىق بولسا، نەد دېگەن دورىنى بەزى سۇنۇق ئۇسارىلەردە ئېرىتىپ، چىپىپ تا ئىششىق يوقالغىچە تاڭماستىن شۇنداق تۇتۇلىدۇ. ئەگەر ئۇنى تاڭغاندىمۇ بەك يۇمشاق ۋە بوش تېڭىپ، ھەر كۈنى بەلكى بىر كۈندە ئىككى قېتىم يېشىپ تۇرۇپ، تا ئىششىق كەتكىچە شۇنداق قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن سوغۇقتا چارە قىلىنىدۇ.

ئەگەر سۇنۇق بىلەن بىرگە گۆش بېسىلىپ كەتكەن بولسا، يانجىلغان گۆشكە نەشتەر ئۇرۇپ، ئۇنىڭ قېنىنى چىقىرىۋېتىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن گۆش بۇزۇلۇش، سېسىش، گۆشخور بولۇش ئەھۋاللاردىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئەگەر سوغۇق جاراھەت بىلەن بىرگە بولسا، مۇنداق جايدا تېڭىلغان ۋە تاختايلارنى جاراھەت بار جايدىن يىراق تۇتۇلىدۇ، يەنى جاراھەتنى ئوچۇق ۋە يالىڭاچ قالدۇرۇپ، لاتا بىلەن تاختىنى ئۇنىڭ ئەتراپىغا قويۇپ مۇۋاپىق شەكىلدە تېڭىلىدۇ.

زەردابنى شوراپ تارتىپ، ئىششىقتىن ۋە ھاۋا تېگىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، چاقنىڭ ئاغزىغا داكا قويۇپ قويۇلىدۇ. تاختا ۋە لاتىلارنى ھەر كۈنى ياكى ئارىدا بىر كۈن

ئۆتكۈزۈپ يېشىپ، بىمارغا جاراھەتكە قارىتا مەلھەم ۋە سېپىلىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئىششىق پەيدا بولۇپ قېلىشىنىڭ خەۋپى بولۇپ قالسا، لاتىنى سىركە ۋە گۈلابلار بىلەن ھۆل قىلىپ، ئاندىن سۇۋۇتۇپ جاراھەت ئەتراپىغا قويۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىششىق توختىمايدۇ. مۇنداق ھالەتتە جاراھەتكە مەلھەم سۇۋاشقا بولمايدۇ. بولۇپمۇ ياز كۈنلىرىدە تېخىمۇ ئېھتىيات قىلىنىدۇ، شۇنداق قىلغاندا سېسىپ كېتىش خەۋپى بولمايدۇ.

ئەگەر جاراھەت چوڭ بولسا ياكى جاراھەتنىڭ ئۈستىگە تاختا قويۇش زۆرۈر بولغان جايدا جاراھەت بولسا، جاراھەتنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىگە يۇمشاق لاتىنى قاتمۇقات قويۇپ، ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىدىن تاختىنى جاراھەتكە ھېچقانداق زەرەر يەتمەيدىغان، جاراھەتكە مەلھەم قويغىلى بولىدىغان، جاراھەتتىن يىرىڭ ۋە زەداب چىقالايدىغان قىلىپ تېڭىپ، تېڭىقنىڭ لاتىسىنى تاختاينىڭ ئۈستى بىلەن يۆگەش ئارقىلىق، جاراھەت پاكىز، نورمال تېمپېراتۇرىدا ساقلىنىدۇ.

ئەگەر جاراھەتلەنگەن سۇنۇق ئەزادىن قان ئېقىپ تۇرىدىغان بولسا، سەبرە، كۇندۇر، خونسىياۋشان، مورمەككىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ جاراھەتكە سېپىلىنىدۇ. ئەگەر بەدەن قاندىن تولاغلىق بولسا، جاراھەتلەنگەن تەرەپنىڭ قارشى تەرىپىدىن بىر ئاز قان ئېلىپ، جاراھەت تەرەپتىكى قان قارشى تەرەپكە ئېغىتىلىدۇ. ئەگەر بەدەندە قان كۆپ ۋە تولاقلىق بولمىسا، داۋانىڭ تەسىرى تېزراق بولسۇن ئۈچۈن، قارشى تەرەپنى بوغۇپ، قان باشقا تەرەپكە ئېغىتىلىدۇ. سۇنغان سۆڭەك پارچىلىرى كۆتۈرۈلۈپ، تېرىنى يېرىپ سىرتقا چىقمىغان بولسا، ئۈستىگە قولنى قويۇپ ئۇيان-بۇيان سىلىسا، غىچىرلىغان ئاۋاز كېلىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولماي، ئەزانىڭ ئاستىن-ئۈستۈن بولۇپ قالغانلىقى سېزىلسە، بۇ سۆڭەكنىڭ سۇنغانلىقىنى بەلگىلەيدۇ. بۇ خىلدىكى سۇنۇق ئەزانىڭ چارىسى ئاۋۋال يۇمشاقلىق بىلەن ئاستا-ئاستا سۇنغان سۆڭەكنىڭ شاخلىرىنى قول بىلەن ئۆز جايىغا كەلتۈرۈپ، ئاندىن كېيىن قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلمىسۇن ئۈچۈن يۇمشاق تېڭىپ قويۇلىدۇ.

ئەگەر سۆڭەكنىڭ پارچىسى قوپۇۋېلىپ، قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلىپ قول بىلەن تۈزلەش ۋە تۈزىتىش بىلەن جايىغا كەلمىسە، شۇ جاي يېرىلىدۇ. ئاندىن سۆڭەكنىڭ قوپۇۋالغان پارچىسى سۆڭەكتىن ئاجرىلىپ كەتكەن بولسا، ئۇ تارتىپ ئېلىۋېتىلىدۇ.

ئەگەر سۇنغان سۆڭەك پارچە-پارچە بولۇپ، ئۇششاق ئۇۋۇلۇپ كەتكەن بولسا، ئۇششاق سۆڭەكنىڭ پارچە ۋە ئۇۋاقلىرىنىڭ ھەممىسىنى چىقىرىپ ئېلىۋېتىپ، ئۇنى تۈزەتكەندىن كېيىن جاراھەت داۋالىنىدۇ ۋە سۇنۇققا چارە قىلىنىدۇ.

ھەر بىر ئەزانىڭ تۇتۇشى ئۈچۈن تېۋىپلار ۋاقىت بەلگىلىگەن. بېقىننىڭ سۆڭىكى

سەككىزى كۈن ئىچىدە تۈتىدۇ، قولنىڭ پوزىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشايدىغان ئەزالارنىڭ سۇنۇقى 30 كۈن ياكى 40 كۈن ئىچىدە تۈتىدۇ. يوتىنىڭ سۆڭىكى 50 كۈن ئىچىدە تۈتىدۇ. ئۈچ ئايدا ياكى تۆت ئايدا تۈتۈش ئەھۋاللىرىمۇ بولىدۇ.

سۇنۇقنىڭ تۈتۈشى ئۈچۈن ئادەتتە بەلگىلەنگەن ۋاقىت ئۆتۈپ كېتىپ سۆڭەك يەنىلا تۈتمىسا بۇئىككى ھالەتتىن خالى بولمايدۇ.

1) شۇ سۇنغان جايدا بۇزۇق ماددا بولغان بولۇپ، بۇ ماددا سۇنغان سۆڭەككە ئاق ئەت ئۈندۈرۈپ، ئۇنىڭ قېتىشىنى توسقان بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى، شۇ جاينى ئاستا ئاستا تىرناق بىلەن تاتىلاپ، قولنىڭ ئالقىنى بىلەن ئۇۋۇلىنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ جاي قىزىپ، يامان ماددا ۋە ئاجىز بۇزۇق قان تارقاپ، ئۇنىڭ ئورنىغا ياخشى ۋە كۈچلۈك قان كېلىپ سۇنغان جايغا ئاق ئەت ئۈنۈپ قېتىپ تۈتىدۇ. ساقىيىشى قىيىن بولغان باشقا جاراھەتلەرمۇ شۇ ئۇسۇل بىلەن ياخشىلىنىدۇ.

2) سۆڭەكنىڭ تۈتۈشىغا مۇناسىپ كەلمەيدىغان بىرەر ھەرىكەت يۈز بەرگەن بولىدۇ. بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ.

سۇنۇق ئەزاغا سۈركەپ قويۇلغان ياكى پات ـ پات يەشكەن ياكى ئەزا تۈتۈپ مۇستەھكەملىنىشتىن ئىلگىرى ئەزانى ھەرىكەتلەندۈرۈش، لاتا ۋە تېڭىقلارنى كۆپ ۋە ئېغىر ياكى قاتتىق تېڭىش، لەتىپ قان پەيدا بولىدىغان ۋە سۇنۇققا ئاق ئەت ئۈنۈپ تۈتۈشقا قابىلىيىتى يوق تاماقلارنى يېيىش، ئاز يېيىش، ئەزانىڭ ئىچىدە سۆڭەكنىڭ سۇنۇقلىرى قېلىش، مانا بۇ ئېيتىلغانلارنىڭ ھەممىسى سۇنۇقنىڭ ئۆز ۋۇندا تۈتۈشىنىڭ سەۋەبلىرىدۇر.

سۇنۇقنىڭ تۈتۈشىنىڭ كېيىنكە سوزۇلۇشىنىڭ چارىسى: سەۋەبىنى يوقىتىش، مەسىلەن: تاماقنى ئاز يېگەنلىك ۋە يۇمشاق لەتىپ يېگەنلىك سەۋەبىدىن بولسا تاماقنى كۆپەيتىلىدۇ ۋە قاننى قويۇلدۇرغۇچى تاماقلار بېرىلىدۇ. سوغۇق ئەزاغا ئوزۇقلۇقنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. سەپرا مىزاج، قۇرۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ ئۆز ۋۇندا تۈتىدۇ. چۈنكى بۇلارنىڭ قېنى شىلىمشىق بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۆڭىكى سۇنغان كىشىلەر ئۈچۈن كاللا ـ پاچاق، كەكلىك ۋە شۇلارغا ئوخشاش قويۇق خىلىت پەيدا قىلغۇچى، شىلىمشىق تاماقلار بېرىلسە ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

بەزىدە سۇنغان سۆڭەك تۈتقان شۇ جايدا تۈگۈنچەك ۋە قاتتىقلىق قېلىپ قالىدۇ. مەزكۇر تۈگۈنچەك ۋە قاتتىقلىق ئازار بېرىش بىلەن ھەرىكەت قىلىشقا توسقۇن بولىدۇ. بولۇپمۇ چوڭ بوغۇملارغا يېقىن جايدا بولسا، تېخىمۇ روشەن بولىدۇ. ئەگەر ئۇ نەرسە ئازار بەرمىسىمۇ چارە قىلىنىدۇ. چۈنكى بۇنىڭ شەكلى سەت بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر قاتتىقلىق ۋە تۈگۈنچەك بەك قېتىپ كەتمىگەن بولۇپ، يېقىندا پەيدا

www.uyghurkitap.com

بولغان بولسا، مۇنداق ھالەتتە چاۋا ياغىنىڭ پارچىلىرىنى قورۇغۇچى ۋە سىققۇچى دورىلار بىلەن بىرگە ئۇستىگە قويۇپ، تېڭىق لاتىسى بىلەن چىڭ تېڭىۋېتىلىدۇ، شۇنىڭدا قاتتىقلىق ۋە تۈگۈنچەك تارقاپ كېتىدۇ.

ئەگەر ئۇ نەرسە قېتىپ كەتكەن بولۇپ، بۇنىڭ پەيدا بولغان ۋاقتى ئۇزۇن بولسا چاۋا ياغلىرى، يىلىكلەر، مەلھەملەر مەزكۇر قاداقنىڭ ئۇستىگە قويۇلسا، قاداق يۇمشايدۇ. قىزىق سۇ بىلەن نوتۇل قىلىشمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە ئۇنى يۇمشىتىش ئۇچۇن تۆۋەندىكى زىمات بىلەن تېڭىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: پىننە، جاۋاشىر، ئۇشەق، مۇقەل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، ئىسسىق ياغلاردىن ئۇردەك، توخۇنىڭ چاۋا ياغلىرى بىلەن ئېرىتىپ تېڭىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق ياغلارنىڭ دۇغى قوشۇلسا، بولۇپمۇ زەيتۇن يېغىنىڭ دۇغى قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ. ئەگەر سۇنغان سۆڭەك مايماق تۇتۇپ قالسا ياكى تۇتقاندىن كېيىن مايماق بولۇپ قالسا، بۇنى سۇندۇرۇپ قايتا تۈزلەپ، تاڭماقچى بولسا، ئاۋۋال يۇقىرىدا سۇنغان جايغا پەيدا بولغان تۈگۈنچەك ۋە قاداق توغرىلىق ئېيتىلغان يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن شۇ جاي يۇمشىتىلىدۇ. قوينىڭ قۇيرۇقى، زەيتۇن يېغىنىڭ دۇغى قاتارلىقلارنى سۇركەپ ياغلاش، ۋاننا قىلىش، ئېرىتىلگەن قوي يېغى، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، چىگىتنىڭ مېغىزى، ھەببۇلمۇلۇكنىڭ مېغىزى قاتارلىقلارنى تېڭىش سۇنغان جايغا ئۇنگەن ئاق ۋە قاداقلارنى يۇمشىتىشتا تولۇق تەسىرگە ئىگىدۇر.

ئۇنىڭدىن كېيىن، سۇنغان جايدىكى قاداق ۋە قاتتىقلىقنى ھەرىكەتلەندۇرۇپ سۆڭەكنى سۇندۇرۇپ ئاندىن تۈزلەپ، ئۆز جايىغا چۈشۈرۈلىدۇ. ئەگەر ھاجەت بولسا، بۇنى ھەم كۆزدە تۇتۇپ چارە قوللىنىش، بۇنىڭ ئۇسۇلى يۇقىرىدا ئېيتىلىپ ئۆتتى.

كۆپىنچە ئەزا ياخشى يۇمشىتىلىپ تارتىلسا، سۇندۇرۇلمىسىمۇ ئۆزلىكىدىن جايىغا چۈشىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن سۆڭەكتە تۈزلەش ۋە رۇسلاش مۇمكىن بولسا، سۆڭەك سۇندۇرۇلمىسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى سۆڭەكنى سۇندۇرغاندا ئاپەتلەرنىڭ يۈز بېرىشى مۇمكىن.

2. چىقىق

بىر سۆڭەك يەنە بىر سۆڭەك بىلەن بوغۇم ئارقىلىق جۈپلىشىپ، تۇتىشىپ تۇرىدىغان ئارىلىقتىن پۈتۈنلەي چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى:

ئەزانىڭ شەكلى ئۆزگىرىدۇ. بوغۇمدا بوشلۇق كۆرۈلىدۇ. بوغۇمنىڭ ھەرىكىتى

يوقىلىدۇ. ئەگەر شۇ چىققان ئەزانى يەنە بىر تەرەپتىكى شۇنىڭغا ئوخشايدىغان ئەزا بىلەن سېلىشتۇرغاندا بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئۇزۇن ـ قىسقىلىق، تۈز ـ ئەگرىلىك، ئورۇنلىشىش قاتارلىق جەھەتلەردە پەرق كۆرۈلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر چىقىق يوتا بوغۇمىدا بولسا، بۇنى تونۇش قىيىن ۋە مۇشكۈل بولىدۇ. چۈنكى بۇ جايدا ئوچۇق پەرق بولمايدۇ. ئەگەر بوغۇم بېشىدىن چىقسا، بۇ يېرىقتا كىرىدۇ. بۇنىڭدا ئۇزۇن ـ قىسقىلىق، تۈز ـ ئەگرىلىك، چوڭقۇرلۇق جەھەتلەردە پەرق كۆرۈلمەيدۇ. يەنە بۇ جايدا ھەممە ھەرىكەتلەر يوقىلىپ كەتمەيدۇ. ئىككى بوغۇم ئوتتۇرىسىدا كۆپ ئوخشاشلىق كۆرۈلمەيدۇ.

بوغۇملارنىڭ ئوخشاشلىقىغا قاراپ، چىقىقنىڭ ئالامىتى ۋە ئۇنىڭغا قوللىنىلىدىغان چارە ـ تەدبىرلەرمۇ ئوخشمايدۇ. تۆۋەندە ھەممىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئومۇمىيۈزلۈك داۋالاش ئېيتىلغاندىن كېيىن، ئاندىن ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا بايان قىلىنىدۇ.

داۋالاش:

بىرەر ئەزا جايىدىن چىققان بولسا، ئاغرىغان سەۋەب بىلەن شۇ ئەزا تەرەپكە مادداقويۇلۇشنىڭ خەۋپى بولسا، قان ئېلىشقا بولسا، ئاۋۋال قان ئېلىش، بولۇپمۇ شۇ ئەزاغا تۇتاش تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن بەش گىرام گىلى ئەرمىنىنى گۈلاب ۋە قەتنىڭ شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈش، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى، ھەشقىپىچەك (لەبلاپ) نىڭ قاتارلىقلارنىڭ سۈيىنى مېۋىلەرنىڭ سۈيىگە ياكى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈش بىلەن ئارقا تەبىئەتنى ماڭدۇرۇش، تاماققا بادام يېغى بىلەن شوۋىگۈرۈچ قاتارلىقلارنى بېرىش، قىزىتمىدىن ۋە ئىششىقتىن ساقلاپ قالىدۇ.

ئاندىن كېيىن يالغۇز سۆڭەك چىقىش، سۆڭەك چىقىش بىلەن بىرگە جاراھەت، ئىششىق ياكى ھۆل چاقا قاتارلىق ئەھۋاللارنىڭ بار-يوقلۇقى، ئەگەر باشقا ئەھۋاللار قوشۇلغان بولسا، ئاۋۋال شۇلارغا چارە كۆرۈش ۋە شۇلارنى داۋالاش، ئاندىن كېيىن سۆڭەك چىققاننى داۋالاش، بولۇپمۇ سۆڭەكنىڭ چىقىشى ئاغرىماستىن ئاسانلىق بىلەن ئۆز جايىغا قايتا چۈشىدىغان ئەزادا بولغان بولسا، بۇنداق ھالەتتە ئۇ چىققان سۆڭەكنى ئۆز جايىغا چۈشۈرۈش، جاراھەت ۋە ئىششىقلارغا قاراپ تۈرماسلىق قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىنىدۇ.

چىققان سۆڭەكنى ئۆز جايىغا چۈشۈرۈش ۋە كەلتۈرۈشنىڭ ئۇسۇلى: شۇ چىققان ئەزانى ئاستىلىق بىلەن ئاز-ئاز ئوڭ تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرۈپ ئاندىن ئاستا-ئاستا تارتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن ئۆز جايىغا چۈشىدۇ. كۆپىنچە چىققان سۆڭەك ئۆز جايىغا چۈشكەن ۋاقتىدا، بىر خىل قاراسلىغان ئاۋاز چىقىدۇ. شۇ ئاۋاز بىلەن سۆڭەكنىڭ ئۆز جايىغا ئولتۇرغانلىقى مەلۇم بولىدۇ. ئەزا ئۆز جايىغا چۈشۈپ ئولتۇرغاندىن كېيىن يەنە قايتىپ چىقىپ ئالمىسۇن ئۈچۈن ئۇنى قائىدە بويىچە تېڭىۋېتىش كېرەك. قۇرۇق لاتا بىلەن

تېڭىشقا بولمايدۇ. چۈنكى شۇ جاي قىزىپ، ئىششىق پەيدا قىلىپ قويۇشىنىڭ خەۋپى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇغاس گىلى ئەرمىنىلەرنى ئېزىپ، ئاسىنىڭ سۈيىنى ئېلىشتۇرۇپ، لاتىنى شۇنىڭغا بۇلاپ سوۋۇتۇپ، تېڭىپ، ئارپا ئۇنىن، ئاسىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ئۈستىگە تېڭىلىدۇ، تېڭىق لاتىسىنى بەك قاتتىق تاڭماسلىق، ئۈچ - تۆت قەۋەتتىن ئارتۇق يۆگىمەسلىك لازىم.

سۆڭەك سۇنۇش، ئەزا چىقىش سەۋەبلىك گۆشى ۋە تېرىسى ئاجرىلىپ كەتكەن بولسا، سۆڭەكنى بۇزمىسۇن ئۈچۈن شۇ ئاجرالغان گۆش ۋە تېرىلەرنى كېسىپ ئېلىۋېتىلىپ، ئاندىن شۇ جاي قىززىتىلغان زەيتۇن يېغى بىلەن بىلەن داغلىنىدۇ.

ئەمدى سۆڭەك چىققانىنىڭ ھەر بىر ئەزاغا قارىتا مەخسۇس بولغان ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

1. ئېڭەك چىقىقى

ئالامىتى: ئېغىز ئېچىلىپ قالىدۇ. بىر-بىرىگە ئۇدۇل بولمايدۇ. سۆزلەش قىيىنلىشىدۇ. داۋالاشتا بىر ئادەمنى ئۇنىڭ بېشىنى تۇتۇشقا بۇيرۇلىدۇ. بىمارنىڭ ئېغىزى ئوچۇق بولمىسا كۆپرەك ئېچىپ ئېڭەكنى تۇزىتىلىدۇ. ئاندىن بىمارنى ئاۋايلا تۇتۇپ، مىدىرلىتىپ سول تەرەپ ۋە ئوڭ تەرەپكە ئېغىتىپ ئولتۇرغۇزۇپ قويۇلىدۇ. بىمارنىڭ ئارقىسىدا ئولتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئېڭىكىنى ئۆز تەرپىگە تارتىپ، ئاندىن يۇقىرى قىلىپ ئۆز جايىدا ئولتۇرغۇزۇپ قويسا ياخشىراق بولىدۇ.

ئەڭ ياخشىسى ئاۋال كېسەللىكنى مۇنچىغا ئېلىپ بېرىپ، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاپ، قىززىق سۇنى قۇيسا ئەزا يۇمشايدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنى قايتا جايىغا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاسانلا جايىغا چۈشىدۇ.

2. گەردەن چەمبىرىكى چىقىقى

ئالامىتى: شۇ چىققان چەمبىرەكنىڭ جايى ئازگال ۋە چوڭقۇر كۆرىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ قولى بېشىغا يەتمەيدۇ.

داۋالاش:

قول بىلەن تۈزلەپ، رۇس قىلىپ جايىغا كەلتۈرۈپ تېڭىۋېتىش لازىم.

3. ئۆشنە ۋە دولا چىقىقى

ئۆشنە ياكى بىر دولا بىر خىل بوغۇم بولۇپ، بۇنىڭ چىقىشى ۋە جايىغا چۈشۈشى

ئاسان بولىدۇ.

ئالامىتى:

ئەگەر كىچىك قول بىلەن تەكشۈرۈپ كۆرۈلسە قولتۇقتا يۇمۇلاق دۈگىچە سېزىلىدۇ. مۈرە ياكى دولىنىڭ بېشى كاج بولۇپ قالىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىكى مۈرىگە ئوخشىمايدۇ. شۇ چىققان تەرەپ جەينەك بېقىنىدىن يېراق تۇرىدۇ. بېقىنغا يەتمەيدۇ. تەسلىكتە قاتتىق ئاغرىش بىلەن يېتىدۇ، شۇ تەرەپ قولنى ئۈستۈن كۆتۈرەلمەيدۇ. ھەرىكەت قىيىنلىشىدۇ.

داۋالاش: تېۋىپ بىمارنىڭ قولنى پوزىسىنى يەنى بىر قولنىڭ ئوتتۇرا ئىككى كىچىك قول قولتۇققا قويۇپ، پۇزا سۆڭەكنىڭ ئومۇرتقىسىنى كۈچلۈك كۆتىرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئومۇرتقا ئۆز جايىغا بېرىپ چۈشىدۇ. ئەگەر مەزكۇر بوغۇم چىققان ۋاقىتىدىلا بىمار كۈچەپ قولنى ئۆزىنىڭ قولتىقىغا كەلتۈرسە ئومۇرتقا دەرھال ئۆز جايىغا چۈشىدۇ، ئەمما چىقىپ بىر قانچە كۈن ئۆتۈپ، بوغۇم قېتىپ قالسا، بۇنداق چاغدا مۇنچىغا ئېلىپ بېرىپ قىززىق سۇ ۋە ياغلارنى شۇ جايغا قۇيۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر قېتىپ قالغان بوغۇم يۇمشايدۇ. ئاندىن بىمارنى دۈم يېتىشقا بۇيرۇپ، تېرە، يىپەك ياكى يۇمشاق پاختىدىن توپ تەييارلاپ، بۇنى كېسەللىكنىڭ قولتىقىغا قويۇپ، تېۋىپ ئۆزىنىڭ تاپىنىنى مەزكۇر توپنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، ئىتتىرىپ تۇرۇپ بىمارنىڭنىڭ قولنى ئۆزىنىڭ تەرىپىگە تارتسا ئومۇرتقا ئۆز جايىغا كېلىدۇ.

4. جەينەك چىقىقى

كۈچلۈك بېسىم چۈشمىسە، بۇ بوغۇم ئۆز جايىدىن چىقىپ كەتمەيدۇ، چىقىپ كەتكەندىن كېيىن تەسلىكتە جايىغا چۈشىدۇ.

ئالامىتى:

بۇنىڭ چىققانلىقىنى كۆز بىلەن كۆرۈش، قول بىلەن تۇتۇش ۋە سىلاش بىلەن ئوچۇق مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش:

بىمارنى قولنىڭ ئالقىنىنى ئېچىپ تۇرۇشقا بۇيرۇپ، كېسەللىك پوزىسىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، قولنى تارتقان تەرەپنىڭ قارشىدا پوزىسىنى تارتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا كېسەللىك تارقىلىپ كەتمەيدۇ. جەينەك ئۆز جايىغا چۈشىدۇ، جەينەك جايىغا چۈشۈپ، قولى مۈرىسىگە يەتكەندە نورمال ئېڭىشىتىلىدۇ.

5. بىلەك ۋە ئۇششاق بوغۇملار چىقىقى

داۋالاش: يۇمشاق ۋە سىلىقلىق بىلەن تارتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر بېغىشنىڭ شەكلى رۇسلىنىپ، سۆڭەك جايىغا كېلىدۇ. ئاندىن ئۇ قائىدە بويىچە تېڭىلىدۇ.

5. بەل ۋە بويۇن ئومۇرتقىلىرىنىڭ چىقىقى

بۇ خەتەرلىك بولۇپ، ئېغىر بولغاندا ئادەمنى ئۆلۈم گىردابىغا ئاپىرىدۇ، چۈنكى يۇلۇنى سىقىپ ۋە مىجىپ قويىدۇ.

داۋالاش:

بىمارنى دۈم ياتقۇزۇپ، ئىككى قولنى جۈپلەپ، چىققان ئومۇرتقىغا قويۇپ يۇمشاق سىلاش ۋە ئۇۋۇلاش لازىم. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر ئومۇرتقا جايىغا كېلىدۇ. بويۇن ئومۇرتقىلىرىنى جايىغا قايتۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى: بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، بېشىنى تارتىلىدۇ ۋە ئومۇرتقىلار تا جايىغا چۈشكىچە ئۇۋۇلىنىدۇ، ماش، گېلى ئەرمىنى، سەبرە، مەغىز، زەپەرلەرنى قائىدە بويىچە ئېزىپ گۇلاب قىلىپ، توخۇ تۇخۇمى سېرىقى بىلەن خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ.

6. ساغرا بوغۇمىنىڭ چىقىقى

ئالامىتى: ئەگەر ئىچكى تەرەپكە چىققان بولسا، بىمارنىڭ ئاپەتكە ئۇچرىغان پۇتى ساق پۇتىغا نىسبەتەن ئۇزۇنراق بولۇپ قالىدۇ، تىزى ۋە يوتا يېرىقى بوغۇمى قاتلانمايدۇ، يوتىنىڭ يېرىقى چىقىپ قالغان ۋە ئىششىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. چۈنكى سۆڭەكنىڭ ئۇچى يوتىنىڭ يېرىقىدىن چىقىپ قالىدۇ.

ئەگەر بوغۇم سىرتقى تەرەپكە چىققان بولسا، بۇ ھالەتتە ئاپەتكە ئۇچرىغان پۇتى يەنە بىر ساق پۇتىغا نىسبەتەن قىسقا بولىدۇ. يوتىنىڭ يېرىقى چوڭقۇر ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ ۋە شۇ يېرىقنىڭ قارشى سىرتقى تەرەپتىن ئىششىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ، چۈنكى يوتا سۆڭىكىنىڭ ئۇچى شۇ تەرەپتىن چىقىپ قالغان بولىدۇ.

داۋالاش:

بىمارنىڭ پۇتىنى تارتىپ ئوڭ، سول تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرسە سۆڭەكنىڭ ئۇچى جايىغا كېلىدۇ. ئاندىن تۇتۇپ تۇرۇپ چىپىلىدىغان دورىلارنى چىپىپ تېڭىش كېرەك.

7. تىز چىقىقى

داۋالاش: بىمارنى ئۇستەلنىڭ ئۇستىدە ئولتۇرغۇزۇپ، كۈچلۈك بىر ئادەم ئۇنى

يۆتىسىنى تۆتۆپ تۇرىدۇ، يەنە بىر ئادەم بىمارنىڭ قولتۇقىغا قولىنى سېلىپ، تۆتۆپ تۇرىدۇ. يەنە بىر ئادەم پاچىقىنى تۆتۆپ تارتىدۇ.

يۇقىرىقى ئىككى ئادەم ئۇنىڭ يۆتىسىنى تۆتۆپ، يۇقىرى تەرەپكە تارتىدۇ. تېۋىپ قولىنى تىزىنىڭ بوغۇمىغا قويۇپ تۇرىدۇ. شۇنداق قىلىپ سۆڭەك ئۆزىنىڭ جايىغا كەلگەن ۋاقىتتا ئۆزىچە جايىغا چۈشىدۇ. ئاندىن دەرھال تېڭىش ۋە ئۈستىگە چاپىدىغان دورىلارنى چېپىش لازىم.

8. ئوشۇق چىقىش

داۋالاش: بىمارنىڭ پۇتىنى تارتىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئوشۇق جايىغا چۈشىدۇ.

ئەگەر ئوشۇقنىڭ ھەممىسى جايىدىن چىقىپ كەتكەن بولۇپ، ئۆزىنىڭ جايىغا تېز چۈشمىسە يەرگە قوزۇقنى مەھكەم قېقىپ، بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، قولتۇقىدىن قوزۇققا باغلاپ، ئاندىن ئۇنىڭ پۇتىنى تۆتۆپ كۈچلۈك تارتىش، يەنە بىر ئادەم يەنە بىر پۇتىنى تارتىپ تۆتۆپ تۇرۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئوشۇق جايىغا كېلىدۇ. ئاندىن ئۈستىدىن قويۇلىدىغان زىمادلارنى قويۇپ، قائىدە بويىچە تېڭىۋېتىش كېرەك.

ئۆشاق پۇتلارنىڭ بوغۇملىرى جايىدىن چىققان بولسا بۇ ئۆشاق قوللارنىڭ بوغۇمىغا ئوخشاش تارتىش بىلەن جايىغا چۈشىدۇ. لېكىن قاتتىقلىق، ئېگىز-پەسلىك ئاسارىتى بولسا، يۇقىرىدا قاتتىق ئىششىقنى داۋالاش توغرۇلۇق ئېيتىلغان دورىلار بىلەن چارە كۆرۈش لازىم.

3. سۆڭەكنىڭ ئورنىدىن قوزغۇلۇپ كېتىشى

سۆڭەك بوغۇمدىن چىقىدۇ. ئەمما پۈتۈنلەي ئەمەس، چۈنكى پۈتۈنلەي جايىدىن چىققان بولسا، سۆڭەك چىقتى دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: بوغۇم يۆتكىلىشىنىڭ ئاز ۋە كۆپلىكىگە قاراپ، بوغۇمدا بىر خىل كاۋاكلىق كۆرۈلىدۇ. يەنە بىرتەرەپتىن ئېگىزلىك ۋە دومباقلىق سېزىلىدۇ. ھەرىكەت قىيىنلىشىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر سۆڭەك جايىدىن ئازراق قوزغالغان بولسا، بۇ ھالەتتە گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئاسىنىڭ يۇپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سېپىپ، نورمالنى تېڭىپ ئاندىن مەغىز، خەتمە قاتارلىقلارنى ئېزىپ، توخۇ تۇخۇمى سېرىقى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، چېپىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئەگەر سۆڭەك كۆپرەك قوزغالغان بولسا، مۇنداق كۈچلۈكراق دورىلارنى ئېگىش ۋە چېپىش، مەسىلەن: يۇلغۇننىڭ يۇپۇرمىقى، سۆگەت يۇپۇرمىقى، سۆك، قىزىلگۈل، گۈللى ئەرمىنى، ئاقاقىيا، خىتمى، ماش، ئىكلىلمىلىك، قىزىل سەندەللەرگە ئوخشاشلارنى ئېزىپ تېڭىش كېرەك.

ئەگەر ئىششىق بولسا ماش، گۈلنار، ئاقاقىيا، فۇپەل، مۇغاسلارنى ئېزىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

4. سۆڭەك، گۆش ۋە باشقىلارنىڭ ئاغرىپ كېتىشى ۋە يانچىلىپ كېتىشى

بۇ سۆڭەك ۋە سۆڭەكنى ئوراپ تۇرغان گۆش، بوغۇنچا، پەي، تېرە ۋە باشقىلاردا ئاغرىپ كېتىش، يانچىلىپ كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. سۆڭەك جايىدىن تېيىپ ياكى چىقىپ كېتىش ئەھۋاللىرى بولمايدۇ.

ئالامىتى: مەزكۇر ئەھۋاللار (ئاغرىغان، يانچىلغان شۇ ئەزادا ئەمەلىيەتتە كۆرىلىدۇ. شۇنداق بولۇش بىلەن بىرگە ھەممە ھەرىكەتلەرنى قىلالايدۇ. ھەر تەرەپكە ھەرىكەتلىنەلەيدۇ. لېكىن بەزى ھەرىكەتلەر ئاسان ۋە بەزىسى تەسلىكتە بولىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرقى يەڭگىل ھالدا ئەزا قوزغىلىشتا ئىستېمال قىلىدىغان دورا بۇ كېسەلگىمۇ شىپا قىلىدۇ. بۇنىڭدا ئەزا ئىششىپ قېلىش ئەھۋاللىرى بولسا، مۇنداق ھالەتتە تېزدىن قان ئېلىۋېتىپ ئاندىن مەزكۇر كېسەللىك داۋالىنىدۇ.

ئەسكەرتىش:

بەزىدە پەيلەرگە ئارتۇق ھۆللۈك قويۇلغان ۋە بوغۇنچىلار بوشاشقان سەۋەپ بىلەن بوغۇملار ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىقدارىدىن ئۇزۇنراق بولۇپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى ئەزا جايىدىن تېزراق چىقىپ كېتىدۇ، بوغۇم بوشاشقانلىقىنىڭ ئالامىتى ئەزا ساڭگىلاپ تۇرغاندەك كۆرۈنىدۇ. ئەگەر ئۇ ئەزانى قول بىلەن كۆتۈرۈپ، بىمار ئۆزى شۇ ئەزانى بىر نەرسىنىڭ ئۈستىدە ئۆرە تۇتسا، ئۇ ۋاقىتىدا، ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىقدارىغا ئاسان قايتىدۇ. ئەگەر يەنە ئۇ ئەزا قويۇپ بېرىلسە، كېيىن پەيدا بولغان مىقدار ۋە ھالىتىگە قايتۇرۇۋالىدۇ، بۇ خىلدىكى ئەزانىڭ خۇسۇسىيىتى بوغۇمدا بىر كاۋاكلىق پەيدا بولىدۇ، بۇ كاۋاكلىق ۋە بوشلۇق بىر كىچىك قول سىققۇدەك دەرىجىدە ھەم بولىدۇ.

داۋالاش:

مەزكۇر بۇشاشقان ئەزانى ئىچكى تەرەپكە ياندۇرۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئۆزىنىڭ جايىغا چۈشىدۇ. ئاندىن ئۇ ئەزانى شۇ شەكىلدە تۇتۇپ تۇرۇپ، پەيلەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى، قورۇغۇچى بولغان نەرسىلەرنى مەسىلەن: مۇزا، گۈلنار، ئاقاقىيا ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى قىززىتقۇچى ۋە قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن، مەسىلەن: قۇستە، ئۆشنە بىر ئاز قۇندۇز قەھرىلەر بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. ئەزادىكى بوشلۇق يۇقىلىپ، بۇغۇملار كۈچلەنگۈچە شۇنداق تۇتۇش، تېڭىشنى توغرا تاپسا تېڭىۋېلىش، تاڭماسلىقنى توغرا تاپسا تاڭماسلىق كېرەك.

سەرۋى مېۋىسى، ئارچىنىڭ مۇنچىقى ۋە پەتەق كېسەللىكىدە ئېيتىلغان بارلىق نەرسىلەرنى تېڭىش بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئون بىرىنچى باب «مىزانى تىب»دىن تاللانما

ھەكىم مۇھەممەت ئەكبەر ئەرزانى بۇ ئەسەرنى پارسچە يازغان 1780 ـ يىللىرى ھىندىستاندا نەشر قىلىنغان بولۇپ، كېسەللىكلەرنى ئەڭ ئىخچام، ئەڭ ئەمەلىي تونۇشتۇرىدىغان قورال كىتاب.

§ 1 . تۆت خىل كەيپىيات

بۇ قىسىمدا تۆت كەيپىيات (ھارارەت يەنى ئىسسىقلىق، بەرودەت يەنى سوغۇقلۇق، رەتۇبەت يەنى ھۆللۈك، يەبۇسەت يەنى قۇرۇقلۇق قاتارلىقلار) نىڭ يەككە ۋە مۇرەككەپ ئالامەتلىرى سۆزلىنىدۇ.

ئىسسىقلىق (ھارارەتنىڭ ئالامەتلىرى):

ئەگەر بەدەندە ھارارەت (ئىسسىقلىق) زىيادە بولسا ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. ئەزالاردا كۆيۈشۈش بولىدۇ. رەڭگى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. سوغۇقتىن راھەتلىنىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقلىق (ھارارەت) نىڭ سەۋەبى قان خىلتىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولسا، ئۇنىڭ مەخسۇس ئالامەتلىرى شۇكى: باش ئېغىر بولىدۇ. ئەسنەش، كېرىلىش ۋە مۈگدەش غالىب بولىدۇ. سەزگۈلەر سۇسلىشىدۇ. ئېغىزنىڭ تەمى تاتلىق، بەدەن ۋە تىلىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. بەدەنگە مۇدۇر چاقىلار كۆپ چىقىدۇ. چىش مىلىكى ۋە بۇرنى قانايدۇ. ئەزالاردا ئاغرىش ۋە سۇسلۇق بولىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقلىق سەۋەبى سەپرا خىلتىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا ئۇنىڭ مەخسۇس بەلگىلىرى شۇكى: بىمارنىڭ بەدىنى، تىلى ۋە كۆزلىرى سېرىق، ئېغىزنىڭ تەمى ئاچچىق، تىلى ۋە بۇرنى قۇرۇق ۋە يېرىك بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى كۆپ، ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ. كۆڭۈل ئايىنىش ۋە جۇغ ـ جۇغ بولىدۇ.

سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتى:

ئەگەر بەدەندە سوغۇقلۇق زىيادە بولسا ئۇسسۇزلۇق ۋە ئەزالاردا كۆيۈشۈش بولمايدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى ئاق ياكى قارامتۇل بولىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇقنىڭ سەۋەبى بەدەندە بەلغەم خىلتىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولسا ئۇنىڭ خاس بەلگىلىرى شۇكى، بەدەن يۇمشاق ۋە سۇس

بولىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى ئاق ۋە بەدەننىڭ تېرىسى سوغۇق بىلىنىدۇ. ھەزىم ئاجىزلايدۇ. ئاچچىق كېكىرىدۇ. ئۇيقۇ كۆپ بولىدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي، بۇرۇندىن سۇيۇق سۇ ئاقىدۇ. بۇرۇندىن ئاققان سۇ بۇرۇندا ئېچىشىش ۋە كۆيۈشۈش پەيدا قىلمايدۇ.

ئەگەر سوغۇقنىڭ سەۋەبى بەدەندە سەۋدا خىلىتىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولسا، بىمارنىڭ بەدىنى ئورۇق، رەڭگى قارا بولىدۇ. قان قارامتۇل ۋە قويۇق بولىدۇ، خىيال كۆپ بولىدۇ. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا سانجىق مەلۇم بولىدۇ. يالغان ئىشتىھا بولىدۇ.

ھۆللۈك ئالامىتى:

ئەگەر بەدەندە ھۆللۈك ئارتىپ كەتسە، ئەزالاردا سۇسلۇق (بوشىشىش) بولىدۇ. بەدەندە قۇرۇقلۇق ئارتىپ كەتكەندىكى ئالامەتلەرنىڭ ئەكسىدىكى ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

ئەگەر ھۆللۈك ھارارەت بىلەن بولسا (مەيلى ھارارەت ماددىسىز بولسۇن ياكى قان خىلىتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسۇن)، ئۇنىڭ بەلگىلىرى يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى. ئەگەر ھۆللۈك سوغۇقلۇق بىلەن بىللە بولسا، مەيلى سوغۇقلۇق ماددىسىز بولسۇن ياكى بەلغەم خىلىتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسۇن، ئۇنىڭ ئالامەتلىرىمۇ بايان قىلىنىپ بولدى.

قۇرۇقلۇق ئالامىتى:

ئەگەر بەدەندە قۇرۇقلۇق زىيادە بولسا ياكى سەۋدا خىلىتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا ھەر ئىككىسىنىڭ ئالامەتلىرى ئايرىم ـ ئايرىم بايان قىلىنىپ بولدى.

بىلىش لازىمكى، خىلىتلار قان، بەلغەم، سەۋدا، سەپرادىن ئىبارەتتۇر. بەدەن مۇشۇ خىلىتلاردىن تۈزۈلگەن. شۇنداقلا كۆپىنچە كېسەللىكلەر مۇشۇ خىلىتلارنىڭ كەم، زىيادە ـ لىكىدىن پەيدا بولىدۇ.

قان ھۆل ئىسسىق، سەپرا قۇرۇق ئىسسىق، بەلغەم ھۆل سوغۇق، سەۋدا قۇرۇق سوغۇق، بىراق يەل سوغۇق بىر خىل گاز بولۇپ، خىلىتلاردىن تۇغۇلىدۇ. كۆپرەك بەلغەم بىلەن سەۋدادىن تۇغۇلىدۇ. بەدەننىڭ تۈزۈلۈشىگە ئۇنىڭ بىرەر دەخلىسى يوق. روھلار گەرچە خىلىتلاردىن بۇخارات (گاز) شەكلىدە پەيدا بولسىمۇ، لېكىن بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ئۇنىڭغا باغلىق بولۇپ، ئۇ بەدەننىڭ پەرۋىش قىلغۇچىسىدۇر.

2 § . دورا ۋە ئوزۇقلۇق

بۇ قىسىمدا ھاجەتكە مۇۋاپىق يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە مۇناسىپ ئوزۇقلۇقلار بايان قىلىنىدۇ.

تەشىنگۈچى دورىلار خىلىتلار ۋە ماددىلارنىڭ مىزاجى ۋە مىقدارىدا ئۆزگىرىش بولغان

بولسا، ئۇنى ئەسلىي ھالىتىگە ئېلىپ كەلگۈچى دورىلاردىن ئىبارەت.

قان خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى: قان خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى تۆت خىل بولىدۇ. (1) ئۇنىڭ مىقدارى ئارتىپ كېتىدۇ. (2) ئۇنىڭ قىيامى (قويۇقلۇقى) ئارتىپ كېتىدۇ. (3) ئۇنىڭ قىيامى سۇيۇلۇپ كېتىدۇ. (4) ئۇنىڭدا ئوفۇنەتلىنىش يەنى چىرىش بولىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۆزگىرىشلەردىن قايسى خىل ئۆزگىرىش بولغان بولسا شۇ ئۆزگىرىشكە مۇناسىپ ئىسلاھ قىلىش تەشەپ ئېلىپ بېرىلىشى لازىم. شۇنداقلا تۆۋەندە ھەر بىر ئۆزگىرىش ئۈچۈن ئايرىم ـ ئايرىم ئىسلاھ قىلغۇچى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلدى. قان خىلتىنى پەسەيتكۈچى يەنى (قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلىكىنى پەسەيتىپ نورماللاشتۇرغۇچى) دورىلار كاسىنە ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت، قىزىل قاپاق شەربىتى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھۆل سوغۇق دورىلار.

قاننىڭ قويۇقلۇقىنى ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار- ئەينۇلا سۈيى، بەدىيان سۈيى، شاھتەررەنىڭ سۈيى مائۇل ئەسەل (ھەسەل سۈيى) قاتارلىقلار. بۇلاردىن باشقا سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدىغان دورىلار قاننىڭ قويۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىدۇ. چۈنكى قان خىلتى كۆپرەك سەۋدا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن قويۇلۇپ قالىدۇ، لېكىن قويۇق بەلغەمنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشىدىنمۇ قويۇلۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. ماددىنىڭ قويۇقلۇقىنى يوقىتىش ئۈچۈن چۈچۈمەل نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىلىرى پىشقان بولسا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر قان خىلتى بىلەن بەلغەم خىلتى ئارىلاشقان بولسا، ئۇنىڭ رەڭگى ئاقىقا مايىل بولىدۇ. ئەگەر سەۋدا خىلتى ئارىلاشقان بولسا، ئۇنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ.

قان خىلتىنىڭ سۇيۇلۇشىنى نورماللاشتۇرغۇچى دورىلار:

ئەگەر قان خىلتى بەلغىمى ھۆللۈكنىڭ قوشۇلۇشىدىن سۇيۇلۇپ كەتكەن بولسا، قاننىڭ رەڭگى ئاقىقا مايىل بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىلىنى ئىچكۈزۈپ، قانغا قوشۇلغان بەلغىمى ھۆللۈك چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. بۇ خىل بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈن كابىلە ھېلىلىسى ناھايىتى پايدىلىق. قان خىلتى تەركىبىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، پىرسىياۋشانغا ئوخشاش قۇرۇققا مايىل ئىسسىق دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى بېرىشتىن باشقا بەدەننى ماساژ قىلىپ بېرىش (ئۇۋۇلاش) ۋە چېنىقىشمۇ پايدىلىق.

ئەگەر قاننىڭ سۇيۇلۇپ كېتىشى سەپرا خىلتىنىڭ ئارىلاشقانلىقىدىن بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا قاننىڭ ئۈستىدە سېرىق كۆپۈكچىلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى سەپرا خىلتىنىڭ مۇسھىلىنى بېرىپ، ئۇنى سۈرۈپ چىقىرىۋېتىشتۇر. سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن

uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

سېرىق ھېلىلە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا چىلان شەربىتى، نوقۇت سۈيى، شۇنداقلا قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتكۈچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ ھەممىسى پايدىلىقتۇر. سەپرانىڭ تەڭشىگۈچىلىرى قاتارىدا بايان قىلىنغان كاسىنە سۈيىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

قاننىڭ بۇزۇلۇشى: چىرىگەن ئوفۇنەت دەپ ئاتىلىدۇ. ھەر بىر خىلت ئەگەر چىرىگەن بولسا، ئۇنىڭ بىلەن بىللە قىزىتما بولىدۇ. چۈنكى ھەر قانداق خىلت ھارارەتنىڭ زىيادىلىكىدىن بۇزۇلىدۇ. يەنى چىرىشنىڭ سەۋەبى ھارارەت (ئىسسىقلىق) تىن ئىبارەت. شۇڭلاشقا، ھارارەتنى نورماللاشتۇرۇشتا، قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتكۈچى دورىلار قاتارىدا بايان قىلىنغان قۇرۇق سوغۇق دورىلار بېرىلىدۇ.

قاننىڭ قايىنىشى (بۇ دەسلەپتە بايان قىلىنىپ بولدى) دېگەنلىك قاننىڭ چىرىشسىز قىزىپ قېلىشىنى كۆرسىتىدۇ. چىرىش ئۈچۈن ئىسسىقلىقنىڭ بولۇشى زۆرۈردۇر. لېكىن ئىسسىقلىقنىڭ (ھارارەتنىڭ) تۇغۇلۇشى ئۈچۈن چىرىش ھاجەت ئەمەس.

سەپرا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى: سەپرا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەش خىل بولىدۇ.

(1) سەپرا خىلتى تەركىبىگە سۇيۇق ھۆللۈك ئارىلىشىپ قالىدۇ. بۇ خىل سەپرا ئاچچىق سەپرا (موررەئى سەپرا) دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) سەپرا خىلتى تەركىبىگە قويۇق ھۆللۈك ئارىلىشىپ قالىدۇ. بۇ خىل سەپرا تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا (سەپرائى موھىيە) دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) ئاز مىقداردىكى غەيرى تەبىئىي سەۋدا سەپرا تەركىبىگە قوشۇلۇپ قالىدۇ. بۇ خىل سەپرا كۆيگەن سەپرا (سەپرائى موھتەرىقە) دەپ ئاتىلىدۇ.

(4) تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا بىلەن كۆيگەن سەپرا بىرلەشكەن بولسا، ئۇ كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرا (سەپرائى كورراسى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(5) ئاچچىق سەپرا بىلەن كۆيگەن سەپرا (بۇلاردا ئىسسىقلىق بەك زىيادە بولىدۇ) بىرلەشكەن بولسا، بۇ خىل سەپرا زەڭگارەڭ سەپرا (سەپرائى زەڭگارەڭ) دەپ ئاتىلىدۇ. كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرا بىلەن زەڭگارەڭ سەپرا ئوتتۇرىسىدا شۇنچىلىك پەرق باركى، كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرادا ھارارەت نىسبەتەن كەم، زەڭگارەڭ سەپرادا نىسبەتەن زىيادە بولىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىغان بولسا، ھەر ئىككىسى بىر خىل غەيرى تەبىئىي سەپرا ھېسابلىنىدۇ.

سەپرانى تەڭشىگۈچى دورىلار تۆۋەندە يېزىلدى. ئىسسىقلىقنىڭ دەرىجىسىگە بېقىپ مۇۋاپىق سوغۇق دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. يەنى ھارارەت زىيادە بولسا سوغۇق دورىلارنى ئىچكۈزسە بولىدۇ. مۇبادا ھارارەت بەك كۈچلۈك بولسا كۈندە ئىككى- ئۈچ مەرتىۋە

www.uyghurkitap.com

بېرىلىدۇ ياكى دورىلارنىڭ ئىستېمال مىقدارى كۆپەيتىلىدۇ.

سەپرانى تەڭشىگۈچى يەككە دورىلار: ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت، كاسنە، ئىككى خىل تەرخەمەك (تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك) ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، سەندەل، ئوسۇڭ بىلەن بىللە ئىشلىتىلىدۇ. ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى (لۇئابىنى) چىقىرىپ ياكى ئۇرۇقى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەرگىز سوقۇپ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى، سوقۇلغان ئىسپىغۇل بەزى مىزاجدىكىلەرگە زەھەرلەش تەسىرىنى بېرىدۇ.

بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى (لۇئابى) چىقىرىپ ئىشلىتىلىدۇ. يۆتەل ھالىتىدە چۈچۈمەل بېھىنىڭ ئۇرۇقى ئىشلىتىلمەيدۇ.

ئەگەر سېمىز ئوت ۋە كاسنە ئۇرۇقلىرىنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، ئۇنىڭ تەمىنى چىقىرىپ ئىشلىتىلىدۇ. ھەرگىز ئۇلارنىڭ يوپۇرماقلىرىنى سوقۇپ سۈيى سىقىپ ئېلىنمايدۇ. كاسنە كۆكىنى سۇ بىلەن يۇماسلىق لازىم. چۈنكى يۇيۇش بىلەن ئۇنىڭ تەسىرى (داۋالىق) يوقاپ كېتىدۇ. كاسنە كۆكىنى سۇغا چىلاپ ئىككى ئۈچ قاينىتىپ ئوبدان كۆپكەن چېغىدا سۈيىنى ئايرىپ ئېلىپ، بۇ سۇغا ناۋات ياكى چۈچۈمەللەر (تەمرى ھىندى ياكى ئەينۇلانىڭ سۈيى ۋە ياكى سىركەنجىۋىل) نى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتكەندە ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، قان تازىلاش تەسىرى ئاجايىپ كۈچلۈك دورا بولىدۇ. ئوسۇڭ ئۇرۇقى ۋە خىيارىن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سېمىز ئوتنىڭ قارىلىقىنى يوقىتىشتا بەك يوقىتىۋەتمەسلىك لازىم. چۈنكى قارىلىقى يوقىتىۋېتىلگەن سېمىز ئوت ئۈنۈمسىز بولۇپ قالىدۇ.

يۇمغاقسۈتنى سۇغا چىلاپ قويۇپ سۈزۈپ ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈنكى يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

سەندەلنى سودا سۈرۈپ ئىچكۈزۈلسە، ھارارەتنىڭ زىيادىلىكىنى يىراقلاشتۇرىدۇ. ئاق سەندەل قىزىل سەندەلدىن ياخشىراقتۇر.

كاپۇرنى 0.24 گىرام ئىشلەتكەندە، قانداقلا ھارارەت بولمىسۇن، ئۇنى يىراقلاشتۇرالايدۇ. چۈنكى كاپۇر بەك سوغۇق، شۇڭا ئىسسىق مىزاجلىق ياش ئەرلەردىن باشقىلارغا بېرىلمەيدۇ.

مەزكۇر دورىلاردىن باشقا سوغۇق مېۋىلەر مەسىلەن، تاۋۇز ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش چۈچۈمەل نەرسىلەر سەپرا خىلتىنى تەڭشەيدۇ. تەكىتلەپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى، ئاياللار، بالىلار ۋە ئاغرىقلارغا بەك سوغۇقلۇق قىلماسلىق لازىم.

سەپرانى تەڭشىگۈچى مۇرەككەپ دورىلار: سەپرانى تەڭشەش ئۈچۈن قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن، قۇرسى تاباشىر قابىز، قۇرسى كافۇر، سەندەل شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى،

نېلۇپەر شەربىتى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشىغان مۇرەككەپ دورىلار مەخسۇستۇر. بۇلاردىن باشقا سوغۇق دورىلارنى پۈرتىش ياكى چېپىشمۇ سەپرانى تەڭشەپ، هارارەتنى پەسەيتىدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى: بەلغەم خىلتىدىمۇ بەش خىل ئۆزگىرىش ۋە بۇزۇلۇش بولىدۇ.

(1) ئاز مىقداردا قان بەلغەم خىلتىگە قوشۇلۇپ ئۇنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. بۇ خىل بەلغەم تاتلىق بەلغەم (بەلغىمى شىرىن) دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) كۆيگەن سەپرا بەلغەم خىلتىغا قوشۇلسا ئۇ تۇزلۇق بەلغەم (بەلغىمى شور) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ تەبىئىتى سەپراغا يېقىندۇر.

(3) زەئىپ هارارەت بەلغەم خىلتىگە تەسىر قىلسا، ئۇنى چۈچۈمەل بەلغەم (بەلغىمى تۇرۇش) دەپ ئاتايمىز.

(4) ئازراق سەۋدا بەلغەم خىلتىگە قوشۇلسا، بۇ موزا تەملىك بەلغەم (بەلغىمى ئەپەس) دېيىلىدۇ.

(5) بەلغەم خىلتى تەركىبىدە هۆللۈك زىيادە بولۇپ كەتسە، ئۇ تەمسىز بەلغەم (بەلغىمى تىفە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ غەيرى تەبىئىي بەلغەمنىڭ ھەممىسىدىن سوغۇقتۇر.

بەلغەم خىلتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق مىقداردا ئىلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

بەلغەمنى تەڭشىگۈچى يەككە دورىلار: بەديان، رۇم بەديان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زىرە، دارچىن، قاقىلە، بەرەنجاسىپ (شام ياغىچى)، سۇمبۇل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم قاتار-لىقلار.

تېۋىپ هەر بىر دورىنى ئۆزىنىڭ خۇسۇسىيىتى بويىچە ئىشلەتسە بولىدۇ. بەلغەم خىلتىغا نىسبەتەن قايناتما دورىلارنى تەييارلاپ ئىشلەتكەن ياخشى. لېكىن شۇنى ئەستىن چىقىرىپ قويۇشقا بولمايدۇكى، بەلغەم خىلتى چىرىگەن (ئوفۇنەتلەنگەن) ئەھۋالدا بەك ئىسسىق دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ. جۈملىدىن شورلۇق بەلغەم خىلتىدا تومۇرلار ئىچىدىكى چىرىگەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىشتا سىرىق ئوتنىڭ ئۇرۇقى مەخسۇس دورىدۇر.

ئوفۇنەتلەنگەن بەلغەم خىلتىنى تەڭشەشتە سەپرا خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچىلىرىدىن زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئىلىپ بەلغەم خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچىلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بەلغەم خىلتىنى تەڭشىگۈچى مۇرەككەپ دورىلار: ماددەتۇلھايات، مەجۇنى زەنجىۋىل، مەجۇنى سوم، جاۋارىش جالىنوس ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا ئىسسىق تەبىئەتلىك مۇرەككەپ دورىلار بەلغەم خىلتىنى تەڭشەيدۇ. لېكىن بۇ دورىلار بەلغەم خىلتى چىرىمە-گەن (ئوفۇنەتلەنمىگەن)، قىزىتما بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما

بولسا قۇرسى گۈل، قۇرسى غاپەس، سىركەنجۇبىل بوزورى مۆتىدىل، سىركەنجۇبىل بوزۇرى هار، گۈلقەنت ۋە شەربىتى بوزورى مۆتىدىل ياكى هار قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى: سەۋدا خىلىتىدىمۇ بەش خىل ئۆزگىرىش ۋە بۇزۇلۇش بولىدۇ:

1. تەبىئىي سەۋدا ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىقداردىن كۆپىيىپ كېتىدۇ.
2. تەبىئىي سەۋدا كۆيۈپ غەيرى تەبىئىي سەۋدانى شەكىللەندۈرىدۇ.
3. قان خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن غەيرى تەبىئىي سەۋدا هاسىل بولىدۇ.
4. بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن غەيرى تەبىئىي سەۋدا هاسىل بولىدۇ.
5. سەپرا خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن غەيرى تەبىئىي سەۋدا هاسىل بولىدۇ. چۈنكى هەر بىر خىلىت كۆيسە غەيرى تەبىئىي سەۋدانى شەكىللەندۈرىدۇ.

خىلىتلار كۆيدى دېگەنلىك خىلىتلارنىڭ نازۇك، لەتىق ۋە سۇيۇق تەركىبلىرىنىڭ تارقاپ، قويۇق تەركىبلىرىنىڭ قېتىلىشقا قارىتىلغان بولۇپ، ئاساسلىقى خىلىتلار ئۆزىنىڭ جىنسىدىن چىقىپ كېتىدىغان ئۆزگىرىشتىن ئىبارەت. هەرگىزمۇ كۆيۈپ كۈل بولۇپ كېتىدىغان ئۆزگىرىشى ئەمەس.

بىز قايتۇرۇش- تارقىتىش (تەهلىل) ئۇقۇمىنى شۇ ۋەجىدىن قوشۇپ قويدۇقكى: ئەگەر بىرەر خىلىت سوغۇقلۇقى سەۋەبىدىن قويۇلۇپ قالغان بولسا، تېبابەتچىلىكتە ئۇ سوغۇقتىن ماددىنىڭ ئۇيۇش قانۇنىيىتى بويىچە ئۇيۇغان گەجسىمان بەلغەم خىلىتى (بۇنىڭدا سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ئۇيۇپ گەجدەك بولۇپ قالغانغا ئوخشاش) دەپ قاراپ، غەيرى تەبىئىي سەۋدا دەپ هېسابلانمايدۇ. بۇلاردا ماددىنى تارقىتىش (تەهلىل قىلىش) ئالدىنقى شەرت هېسابلىنىدۇ. ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، گەجسىمان بەلغەم دېگەن ئاتالغۇنىڭ قويۇلۇشىدا تېۋىپلارنىڭ كۆز قارىشى ئاساسلىقى، ئۇنىڭ رەڭگىگە، گەجگە ئوخشاش ئاقلىقىغا قارىتىلغان، هەرگىزمۇ گەجدەك قاتتىق بولغانلىقىغا قارىتىلغان ئەمەس. لېكىن بەزى كىشىلەر بۇ خىل بەلغەم گەجگە ئوخشاش قاتتىق بولغىنى ئۈچۈن بۇ نام بېرىلگەن دەپ قارايدۇ.

سەۋدانى تەڭشىگۈچى يەككە دورىلار: سەرپىستان، گاۋزىبان هىندى، قوغۇن ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، هەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ئەنجۈر مونىكى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش هۆل ئىسسىق دورىلار سەۋدانى تەڭشەيدۇ ۋە ئىسلاھ قىلىدۇ.

ئەگەر ئىسسىق خىلىتلار (قان ياكى سەپرا) نىڭ كۆيۈشىدىن غەيرى تەبىئىي سەۋدە شەكىللەنگەن بولسا، سېمىز ئوت، بېهى ئۇرۇقى، خىيارنى ئۇرۇقى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش هۆل سوغۇق دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا هۆل ئىسسىق دورىلار

بېرىلىدۇ ياكى ئىسسىق سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولغان دورىلار بېرىلىدۇ. سەۋدانى تەڭشىگۈچى مۇرەككەپ دورىلار: سىركەنجىۋىل ئەفتىمۇنى، ئامىلە نوشدارى، مەجۇنى سوقرات ياكى مەجۇنى موپەررىھ دىلكۇشات، شەربىتى گاۋزىبان، شەربىتى بادرەنجىبۇيا ۋە مۇشۇ. نىڭغا ئوخشاش باشقا مۇرەككەپ دورىلار سەۋدا خىلتىنى تەڭشەيدۇ. لېكىن بۇنىمۇ تەكىتلەپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى، ھەر قانداق ئەھۋال ئاستىدا ئىسسىقلىق سوغۇقلۇق ئېتىبارى بىلەن مىزاجقا دىققەت قىلىنىدۇ.

سەۋدا خىلتى ئوفۇنەتلەنگەن (چىرىگەن) ئەھۋال ئاستىدا بۇ قايىنتىلمىنى بېرىش ناھايىتى پايدىلىق. قايىنتىلما نۇسخىسى: مونگا ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ھەر بىرى 9 گىرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، زىخ ھەر بىرى 7 گىرام، گاۋزىبان 5 گىرام، قائىدە بويىچە قايىنتىلما ياساپ قەنت ياكى سىركەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. لېكىن بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى مۇنزىج بېرىپ، ماددىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئىشلەتكەندە، دورىنىڭ تەسىرى تېز كۆرۈلىدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە دورىنى ئۇزاقراق ئىشلىتىش كېرەك (چۈنكى سەۋدا دورىنىڭ تەسىرىنى تەستىرەك قوبۇل قىلىدۇ). قىزىتمىلارنىڭ ئاياغىدا ئوفۇنەتنى يوقاتقۇچى دورىلار بىر قەدەر تولۇق بايان قىلىنىدۇ.

سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار:

پايدىلىنىش: تۆۋەندە سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان تەڭشىگۈچىلەرنى بايان قىلىمىز: بۇلار ئاشقازانغا كىرمەي تۇرۇپ پۈتۈن بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزادىكى خىلتلارنى تەڭشەيدۇ. بۇلارنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ. مەسىلەن، شۇمۇم، لەخلەخە، نوفۇخ، سەئۇت ۋە جۇر، سونۇن، قوتۇر، نوتۇل، سۇكۇپ، ئىنكىباب كىماد، تەدمىن، تەمرىخ، كوھەل، بەرود، زورور، بوخور، تىلاد، زىمات، ھۆقنە، فەتىيلە، شىياف، ھەمەل، فەرزىجە، ئابزەن، پاشۇيەلەردىن ئىبارەت بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنىڭ مەنىسى تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ.

شۇمۇم - مەيلى قورۇق، مەيلى ھۆل بولسۇن، پۇرىتىلىدىغان دورىلار شۇمۇم (پۇرىتىلما) دەپ ئاتىلىدۇ.

لەخلەخە - شىشىگە قاچىلاپ پۇرىتىلىدىغان سۇيۇق خۇش پۇراق دورىلار لەخلەخە (سۇيۇق پۇرىتىلما) دەپ ئاتىلىدۇ.

نوفۇخ - بۇرۇنغا پۈركىلىدىغان (پاراشوك) دورىلار نوفۇخ (بۇرۇن پۈركىلىمىلىرى) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەئۇت - بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان (سۇيۇق) دورىلار سەئۇت (بۇرۇن تېمىتمىسى) دەپ ئاتىلىدۇ.

ۋەجۇر ـ گالغا تېمىتىلىدىغان (سۇيۇق) دورىلار ۋەجۇر (گال تېمىتىلمىلىرى) دەپ ئاتىلىدۇ.

سۇنۇن ـ چىش ۋە چىش مىلىكىگە سىپىلىدىغان پاراشوكلار سۇنۇن (چىش پاراشو- كى) دەپ ئاتىلىدۇ.

قوتۇر ـ قۇلاق ۋە باشقا تۆشۈكلەر (كۆز، بۇرۇن ۋە باشقىلار) غا تېمىتىلىدىغان تېمىتمىلار قوتۇر (تېمىتىلما) دەپ ئاتىلىدۇ.

نوتۇل ـ خالىس سۇ ياكى دورىلارنىڭ قايىنىتىپ ئېلىنغان سۈيىنى باش تەرەپتىن تۆۋەنگە قارىتىپ ئۇزمەي قويۇشنى نوتۇل (يۇيۇلما) دەپ ئاتايدۇ. بەزىدە ئابزەن ۋە ئىنكىبابلارمۇ نوتۇل دەپ قارىلىدۇ.

سۇكۇپ ـ سويۇق دورىلارنى بەدەننىڭ مەخسۇس ئورۇنلىرىغا ئۇزۇپ ـ ئۇزۇپ قويۇشى سۇكۇپ (سۇيۇق قۇيۇلما) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىنكىباب ـ بەدەننى رەخت بىلەن ئوراپ تورۇپ باشنى ئېگىپ خۇددى تەرلىتىش ئۇچۇن ئېلىپ بېرىلىغاندەك، قايناق سۇ ياكى دورا قايىنىتىلغان سۇنىڭ ھورىنى (بۇسنى) يەتكۇزۇش ئىنكىباب (ھورداق) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇندىن باشقا قۇلاققا ھور يەتكۇزۇشمۇ ئىنكىباب دېيىلىدۇ.

كىماد ـ مەيلى قۇرۇق، مەيلى ھۆل نەرسە بولسۇن، ئۇنى ئىسسىتىپ ئەزاغا قويۇش، سوۋۇپ قالغاندا يەنە ئىسسىتىپ قويۇش كىماد (ئىسسىق ئۆتكۈزۈش) دېيىلىدۇ.

تەمرىخ ـ بەدەنگە سۈركىلىدىغان سۇيۇق دورىلار تەمرىخ (سۇۋاللىملار) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەدىمىن ـ ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاش تەدىمىن (ياغلاش) دەپ ئاتىلىدۇ.

ھۆقنە ـ سۇ ياكى دورىنى قايناتقان سۈنى كىلىزما قاچىسىغا قويۇپ مەقئەت يولى ئارقىلىق ئۇچەيگە (ياكى سۈيدۈك يولى ئارقىلىق دوۋساققا ياكى جىنسىي يول ئارقىلىق بالىياتقۇغا) يەتكۈزۈلىدىغان مەشھۇر ئۇسۇل ھۆقنە (كىلىزما) دەپ ئاتىلىدۇ.

شىياف ـ دورىلارنى شامچە ياساپ مەقئەت ياكى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش، ۋە ياكى ئۇنى سۇدا ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىشمۇ شىياف (شامچە) دەپ ئاتىلىدۇ.

فەتىيلە ـ دورىلاردىن شامچە ياساپ مەقئەت، ئاياللار جىنسىي ئەزاسى ياكى قۇلاق ياكى بۇرۇن ۋە ياكى زەخمىلەرگە قويۇش فەتىيلە (پەلكۈچ) دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەمەل ـ دورىنى رەخت پارچىسىغا يۇقتۇرۇپ جىنسىي يول، مەقئەت قاتارلىق ئورۇنلارغا قويۇش ھەمەل (دورىلىق لاتا قويۇش) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاياللار جىنسىي ئەزاسىغا قويۇشنىڭ خاس نامى فەرزىچە (جىنسىي يولغا دورا قو- يۇش) دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆھەل ـ سۇرمە تايىقى ئارقىلىق كۆزگە سۇرىلىدىغان دورىلار سۇرمىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

بەرود ـ سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن تەييارلىنىپ مەخسۇس كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان ئۇسۇل يەرود (كۆزگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش) دەپ ئاتىلىدۇ.

زەرور ـ قۇرۇق دورىلارنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ كۆز ياكى زەخىملەرگە پۈركۈش ئۇسۇلى زەرور (پۈركۈلمە) دەپ ئاتىلىدۇ.

بوخۇر ـ دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئۇنىڭ ئىسسىنى دىماغقىچە يەتكۈزۈش ياكى بۇنىڭ ئىسسىنى مەلۇم بىر ئەزاغا يەتكۈزۈشنىڭ مەخسۇس نامى بوخور (ئىسرىقلاش) دەپ ئاتىلىدۇ.

زىمات ـ ھۆل ھەم قويۇق دورىلارنى بەدەنگە چىپىش زىمات (چىپىلما) دەپ ئاتىلىدۇ.

تىلا ـ ھۆل سۇيۇق دورىلارنى بەدەنگە سۇۋاش تىلا (سۇۋالما) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئابزەن ـ دورىلارنى قايناتقان سۇ ياكى خالىس سۇ ئېلىنغان چوڭ قاچىغا سېلىپ، ئۇنىڭدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇش ئۇسۇلى ئابزەن (دورا قاينىتىلمىسدا ئولتۇرغۇزۇش) دەپ ئاتىلىدۇ.

پاشۇيە ـ پەقەت ئىسسىق سۇ ياكى بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلىگۈل، بىنەپشە گۈلى، بابۇنە، سۆگەت يوپۇرمىقى قاتارلىق دورىلاردىن بىر ياكى بىر قانچىسىنى سۇغا چىلاپ قويۇپ قاينىتىپ قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا بىمارنىڭ پۇتىنى تىزىغىچە چىلاپ بېرىش پاشۇيە (دورا قاينىتىلمىسىدا پۇتنى يۇيۇش) دەپ ئاتىلىدۇ. پاشۇيە ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلاردا باش ئاغرىش ۋە باش تەرەپكە بۇخاراتنىڭ ئۆرلىشىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. پاشۇيە قىلغان ۋاقىتتا بىمارنىڭ بېشىغا تەكىيە قويۇپ ئېغىنىزمان تەرەپكە مايىلراق تۇتۇپ بېرىش، يۈزنى نىقاپلاش كېرەك. يەنى سۇنىڭ ھورى مېڭىگە يېتىپ بارماسلىق كېرەك. چۈنكى سۇنىڭ ھورى مېڭىگە يېتىپ بېرىش بىلەن بەزىلەردە ئەقلى ئېلىشىشى ۋە خەفەقان (يۈرەك قوزغىلىش) ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ قالىدۇ.

§ 3 . قان ئېلىش

قان ئېلىش تولۇق ئىستىفراغ (ئىستىفراغى كۇللى) دۇر. تولۇق ئىستىفراغ دەپ ئېيتىشتىكى مەقسەت، بۇنىڭ ھەر بىر خىلىت چىقىدۇ. چۈنكى قاندا باشقا خىلىتلارمۇ ئارىلىشىپ تۇرغان بولىدۇ. يەنى قان تومۇرلاردا قان بولغىنىغا ئوخشاش سەپرا، بەلغەم، سەۋدامۇ قان بىلەن بىللە قوشۇلۇپ تۇرغان بولىدۇ. قاچانكى قان ئېلىنسا، قان تومۇرلاردا

www.uyghurkitap.com

نېمە بولسا ئۇ چوقۇم چىقىدۇ. قان ئېلىشتىن ئۆزگە تەتقىيەنىڭ باشقا ئۇسۇللىرى مەسىلەن، مۇسھىل بېرىش، قۇستۇرۇشلارمۇ بۇ داۋالاش ئۈنۈمىنى بېرەلمەيدۇ.

قان ئېلىش بىر قانچە ۋەجىدىن ھەممىدىن ياخشى ئىستىفراغ (ئومۇمىي بەدەننىڭ سۈرۈپ چىقىرىش) دەپ قارىلىدۇ. بۇلاردىن بىرى: قان ئالغاندا تامامى خىلتنى تەقىيە (تازىلاش) قىلغىلى بولىدۇ. بۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى.

ئىككىنچى، قان ئېلىش ئىختىيارى سۇغۇرتا (ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش) دۇر، يەنى ھەر قانداق ۋاقىتتا قان ئالغاندا، قان بۇزۇلغانلىقى مەلۇم بولمىسا (ياكى قان ئالغاندا بىرەر دىشۋارلىق بولۇپ قالسا) تېزدىن توختىتىۋالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە ئەگەر مۇسھىل (سۈرگە دورىسى) سۈرگە ئىچكۈزۈپ كۆزلەنمىگەن غەيرى تەبىئىي خىلىت (يەنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاشقا تېگىشلىك بولمىغان ماددا) چىقىپ كەتكىلى تۇرسا، ئۇنى مۇسھىل ئۆزىنىڭ سۈرۈش تەسىرىنى (ئەمىلىنى) كۆرسىتىپ بولۇشتىن ئىلگىرى توختىتىۋالغىلى بولمايدۇ. ئەگەر مۇسھىل ئۆزىنىڭ تەسىرىنى (ئەمىلىنى) كۆرسىتىشتىن ئىلگىرى توختىتىۋېتىلسە، بەدەنگە نۇقسان (زىيان) يېتىدۇ.

ئۈچىنچى، قان ئېلىش ئۈچۈن ماددىنى پىشۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. بۇنىڭ ئەكسىنچە باشقا تەنقىيە (تازىلاش) لەردا تەنقىيەدىن ئاۋۋال كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش شەرت.

تۆتىنچى: قان ئېلىش پەقەت ئون ئىككى ياشتىن كىچىكلەرگە مەنئىي قىلىنىدۇ. 12 ياشتىن چوڭ بارلىق ياشتىكىلەرگە قان ئېلىشقا توسالغۇ بولىدىغان بىرەر سەۋەپ بولمىسا (مەسىلەن: زىيادە سوغۇق مىزاج بولمىسا ياكى قاتتىق سوغۇق پەسىل بولمىسا) مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە لوڭقا قويۇش 60 ياشتىن ئاشقان كىشىلەرگە مەنئىي قىلىنىدۇ.

پايدىلىنىش: بەزىدە قان خىلتى غەلبە قىلغانلىقى ئېنىقلىنىپ قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر قان ئازراق ئېلىنسا، بۇ سەۋەبتىن ماددا (كېسەللىك ماددىسى) ھەرىكەتكە كېلىپ قىزىتمىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا دەرھال قان ئېلىش لازىم. ئوخشاشلا قانداق ۋاقىتتا سۈرگە دورىسى (مۇسھىل) بېرىلىپ تەسىرنى كۆرسەتمىسە، شۇنداقلا مېڭە ۋە يۈرەككىچە ئۇنىڭ زىيىنى يېتىپ بىئاراملىق ۋە ھوشىدىن كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقارسا، دەرھال قان ئېلىش لازىم. لېكىن ئەگەر بىمار زەھەرلەنگەن بولسا ياكى زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان بولسا قان ئالماسلىق لازىم.

ئەگەر جەرراھە دەپ ئاتىلىدىغان چايان چېقىۋالغان بولسا چوقۇم قان ئېلىش لازىم. (جەرراھە چايانىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ماڭغان ۋاقىتتا قۇيرۇقىنى سۆرەپ ماڭىدۇ. ئۇنىڭ

روشەن ئالاھىدىلىكى ئەگەر ئۇ بىرەرسىنى چېقىۋالسا، بەدىنىنىڭ تەر تۆشۈكچىلىرىدىن قان ئېقىشقا باشلايدۇ.) كۆپىنچە تېۋىپلار چۇما (تائۇن) كېسىلىدە قان ئېلىشنى مەنئىي قىلغان. لېكىن تەجرىبىلەردىن ئايان بولدىكى، ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنىدە قان كۆپ بولۇپ چۇما پەيدا قىلغان زەھەرلىك ماددا رەئىسى ئەزالارغىچە تەسىر قىلغان بولسا (چۇما زەھىرىنىڭ رەئىسى ئەزالارغىچە تەسىر قىلغانلىقىنىڭ ئالامىتى ئەقىل ئېلىشىش، ئاجىزلاپ كېتىش، ئايلىنىپ كېتىش ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشايدىغان باشقا قوشۇمچە ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ)، چوقۇم قان ئېلىنىدۇ.

قان ئېلىنىدىغان ۋاقىت ۋە قانداق كىشىلەردىن قان ئېلىشقا بولىدىغانلىقى، قانداق كىشىلەردىن قان ئېلىشقا بولمايدىغانلىقىغا ئالاقىدار بايانلار چوڭ كىتابلاردا يېزىلدى. بەزى تېۋىپلار قان ئېلىشنى مۇتلەق مەنئىي قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ سۆزى كىشىنى قايىل قىلالمايدۇ.

قان ئېلىشقا ئالاقىدار زۆرۈر بولغان چاقىرىقلار تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ. يەنى قانداق ئادەمدە قان ئالغاندا ئايلىنىپ كېتىدىغان ئەھۋال بولسا، قان ئېلىشتىن ئىلگىرى لىمون شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتىگە ئوخشاش دورىلارنى قىزىلگۈل ئەرقىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، يەنە بىر چارە، ئازراق ئاققاندىن كېيىن قاناش ئورنىغا كۆرسەتكۈچ بارماقنى قويۇۋېلىپ قاننى توختىتىپ، بىمارنى ئازراق ئارام ئالدۇرۇۋالغاندىن كېيىن قاناش ئورنىدىن (زەخمىدىن) بارماقنى كۆتۈرۈپ، يەنە ئازراق قان چىققاندىن كېيىن بارماقنى يەنە قويۇۋېلىپ قان توختىتىۋېلىنىدۇ. دېمەك، ئىككى-ئۈچ قېتىم ئارام ئالدۇرۇپ قان ئېلىنىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا ئومۇمەن ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، ئايلىنىپ كېتىشنى داۋالاشتا ھەممىدىن ياخشىسى توخۇنىڭ پېيىنى بىمارنىڭ گېلىغا سېلىپ قۇستۇرۇش، شۇنداقلا داۋائىلمىشكىنى سۇدا ئېرىتىپ گالغا تېمىتىشقا ئوخشاش ئۇسۇللار مەشھۇر بولۇپ، قوللىنىلسا بولىدۇ.

قان ئېلىنىدىغان كۈنى بىمارغا سىڭىشى تەس بولغان غىزالار بېرىلمەيدۇ. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ھەر بىر ئادەمگە قەن ھالۋىسى ۋە قەلەمپۇر دەرىخى يوپۇرمىقى يېگۈزىدىغان ئەھۋال كىشىلەر ئارىسىدا ئومۇملاشقان، شۇنىڭغا ئوخشاشلا بەزى بىلىمسىز تېۋىپلار قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن بەدەننى سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرىدۇ. بۇ ھەر ئىككىسى توغرا ئەمەس.

ئەگەر بىمار ئىسسىق مىزاج ئادەم بولسا، سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىچكۈزسە بولىدۇ. چۈنكى قان خىلتىدىن قالسا سەپرا خىلتىمۇ غالىب ئورۇندا تۇرغان بولسلا، ئۇنى پەسەيتىدۇ، ئەمما مىزاجى سوغۇق بولسا ئىسسىق دورىلارنى بەرگەندە ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ. لېكىن زۆرۈرىيەتسىز ھېچقانداق نەرسە بېرىلمەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار: قىيپال، ئۆكھەل، باسلىق، ھەيلول زىرا، ئۇسەيلىم، ئەپتى، سافىن، ئىرقۇننسا، مابەز، چاھاررەگ قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

قىيپال تومۇرنى سەرارو تومۇرى دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ تومۇر باش بارماق ئۇدۇلى، جەينەك بوغۇمىنىڭ ئىچكى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇ تومۇردىن قان ئېلىش باش ۋە ئېغىز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

ئۆكھەل تومۇر: بۇ يەتتە ئەزا ۋە بەدەن دېڭىزى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كۆرسەتكۈچ بارماق ئۇدۇلى، جەينەك بوغۇمىنىڭ ئىچكى قىسمىغا جايلاشقان. ئۇنىڭدىن قان ئېلىش بارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىق.

باسلىق تومۇرى: بۇ تومۇر ئوتتۇرا بارماق ئۇدۇلى جەينەك بوغۇمىنىڭ ئىچكى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىش بويۇننىڭ تۆۋەندىكى قىسمىدا ۋە پۇتلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىق. ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش كېرەككى، بۇ تومۇرنىڭ ئاستىدا بىر قىزىل قان تومۇر بار. مەزكۇر ئورۇنغا بارماقنى قويغاندا سوقۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلغىلى بولىدۇ. بۇ قىزىل تومۇرنىڭ بىرىنچى بولۇپ، بۇنىڭدىن تومۇر تۇتۇلىدۇ. شۇڭا باسلىق تومۇردىن ئېھتىيات بىلەن قان ئېلىش لازىم. ھەرگىز نەشتەر قىزىل قان تومۇرغىچە يېتىپ قالمىسۇن (قىزىل تومۇر كېسىلىپ كېتىپ قالسا، قاننى توختىتىش قىيىنغا چۈشىدۇ.)

ھەيلول زىرا: بۇ تومۇر بەزى ئادەملەرنىڭ قولىدا باسلىق تومۇرى بىلەن بەزى ئادەملەردە ئۆكھەل تومۇرى بىلەن تۇتۇشۇپ كەتكەن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قان ئالغاندا، قىپال تومۇردىن قان ئالغاندا كۆرۈلىدىغان پايدىلار بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. مۆلچەر ۋە تەدبىرلەر ئارقىلىق ئۇنىڭ پايدىسى باسلىق تومۇردىن قان ئالغاننىڭ پايدىسى بىلەن يېقىن ئىكەنلىكى مەلۇم بولدى.

ئەپتى تومۇرى: بۇ تومۇر چىمەلتەك بارماق ئۇدۇلىدا بولۇپ، بۇ تومۇردىن قان ئېلىش قورساق بوشلۇقى ئەزالىرى ۋە بەدەننىڭ تۆۋەندىكى يېرىمىنىڭ كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق.

ئۇسەيلىم: «ئەفئەل» ۋەزنى بويىچە ئەسلەم تومۇرى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇسەيلىم ئەسلەم سۆزىنىڭ كىچىكلىتىلمىسى بولۇپ (يەنى گىراماتىكا قائىدىسى بويىچە ئەسلەم سۆزىنىڭ كىچىكلىتىلگەن ھالىتى ئۇسەيلىم بولىدۇ). بۇ تومۇر بىلەن تۇتۇشۇپ كەتكەن بولىدۇ. گويا ئەپتى تومۇرنىڭ بىر شېخىدەكلا بولىدۇ. ئۇ نامسىز بارماق بىلەن چىمەلتەك بارماقنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، بۇ ئورۇندىن ئېلىنىدۇ. بۇ تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن قولنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ بېرىش كېرەك. ئوڭ قولدىكى ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش

تال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق. ئۆپكە كېسەللىكلىرىدە قايسى تەرەپتىكى تومۇردىن قان ئېلىنسا بولىۋېرىدۇ. چۈنكى مۇشۇ تومۇر ئارقىلىق جىگەر ۋە يۈرەككە قان بارىدۇ. شۇڭا قاننى كۆپ ئالماسلىق لازىم.

سافىن تومۇرى: بۇ تومۇر ئوشۇق ۋە پاقالچاق ساھەسى پۇت بارمىقىنىڭ باراۋىرىدە جايلاشقان بولۇپ، بۇنىڭدىن قان ئېلىش ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يوتا، ئورۇن بېزى، نەسىللىنىش ئەزاسىدىكى قىچىشىش ۋە يارىلار ئۈچۈن پايدىلىق. ماددىنى باش قىسمىدىن تۆۋەندىكى تەرەپكە تارتىدۇ.

مابىز تومۇرى: بۇ تىز بوغۇمىنى ئىچكى ئويمىنىغا جايلاشقان بولۇپ، قورساق بوشلۇقى ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، ئېغىزمان، مەقئەت، بوۋاسىر (گېمورروي)، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرى ئۈچۈن سافىت تومۇرىدىنمۇ زىيادە پايدىلىق بولىدۇ.

ئەرقۇننىسا: بۇ بىر تورسىمان تومۇر بولۇپ، پۇتنى چەككەندە ئوبدان مەلۇم بولىدۇ. ئەگەر پۇتنى باغلىغاندا پاقالچاق ساھەسىدىن تېپىلسا، بەك ياخشى بولىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا پۇت دۈمبىسىدە چىمەلتەك بارماق بىلەن نامسىز بارماق ئارىلىقىدىن قان ئېلىنسا بولىدۇ. بۇ تومۇردىن قان ئېلىش ئولتۇرغۇچى نېرۋا ئاغرىقى، كېسىلى ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپ، ئۇنىڭ پايدىسى سافىن تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ پايدىسىغا يېقىن كېلىدۇ.

چاھاررە: بۇ تۆت تومۇر دېگەنلىك بولۇپ، بۇنىڭدىن ئىككىسى تۆۋەندىكى كالپۇكتا، ئىككىسى يۇقىرىقى كالپۇكتا بولىدۇ. بۇ قان تومۇرلاردىن يۇمىلاق باشلىق نەشتەر ئارقىلىق كالپۇكنىڭ ئىچكى قىسمىدىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ تومۇرلاردىن قان ئېلىش ئېغىز ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق.

يۇقىرىقى تومۇرلاردىن باشقا تىلنىڭ ئاستى، بۇرۇن ئۇچى، قۇلاقنىڭ ئارقىسى، كۆز بۇرجىكى قاتارلىق ئورۇنلاردىمۇ قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار بار بولۇپ، بۇلاردىن قان ئېلىش نىسبەتەن ئاز بولىدۇ. شۇڭا ئۇلار تەپسىلىي بايان قىلىنمىدى.

پايدىلىنىش: نەشتەرنىڭ قىزىل قان تومۇرلارغىچە يېتىپ بېرىپ، قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى قاننىڭ شوخ، قىزىل ۋە توختاپ ـ توختاپ چىقىش ۋە يۈرەك سېلىشىنىڭ جىددىي كۆرۈلۈشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنداق ئەھۋالدا قان تومۇرنى باش بارماق بىلەن تېزدىن بېسىۋېلىپ ھەمدە چاپلاشتۇرغۇچى دورىلارنى تېڭىپ ئۈستىدىن داكا بىلەن مەزمۇت تېڭىۋېتىلىدۇ ھەمدە قولنى ئېگىزرەك تەكىيگە قويۇپ قەتئىي مىدىرلاتمايدۇ. مۇشۇ تەرىقىدە 10 كۈن تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاستا يېشىپ قايتا تېڭىپ قويۇلىدۇ ياكى يارا ساقايغانلىقىنىڭ ئىشەنچىسى تۇغۇلغانغا قەدەر تېڭىپ قويۇلىدۇ. بۇ جەرياندا بەدەننىڭ تەبىئەت كۈچىنى مۇھاپىزەت قىلىش يەنى قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىنمۇ، ئىچى سۈرۈپ

كېتىشتىنمۇ ساقلىنىش لازىم.

چاپلاشتۇرغۇچى دورا رېتسېپى: خۇنسىياۋشان، ئەنزىروت، ئالتۇن زەرنىخ، زەمچە، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، سەبرى، كۇندۇر ھەر بىرسى 3 گىرام، ئەرەب يېلىمى 6 گىرام ئېلىپ، تامامى دورىلارنى سوقۇپ يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ، توشقاننىڭ يۇڭى ياكى ئۆمۈچۈكنىڭ تورىنى پاكىزلاپ ئۇنىڭغا يۇقتۇرۇپ يارا تېڭىۋېتىلىدۇ. قول- پۇتنى باغلاپ، نەپەسنى ئاستا ئالدۇرغاندا قاننىڭ مەزكۇر ئورۇنغا مايىل بولۇپ كۆپ كېلىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

§ 4 . شەخەك قويۇش ۋە زۇلۇك تېڭىش

شەخەك قويۇش زۇلۇك تېڭىش بالىلارغا نىسبەتەن قان ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسىدۇ. لېكىن زۆرۈر بولمىسا قوللانماسلىق لازىم. 60 ياشتىن ئاشقانلارغا شەخەك قويۇش مەنئىي قىلىنىدىغانلىقى ئىلگىرى بايان قىلىندى. بۇنىڭدىن باشقا، ئىككى ياشقا توشمىغان بالىلاردىنمۇ قان ئېلىش مەنئىي قىلىنىدۇ. ياخشىسى ئاينىڭ 14 - 16 كۈنلىرى شەخەك قويۇلمايدۇ. شەخەك قويۇشقا ئەڭ مۇۋاپىق ۋاقىت ئاينىڭ 16 -، 17 - كۈنلىرى بولۇپ، ئۈچ سائەتنى ئۆتكۈزۈۋېتىپ، يەنە بىر قېتىم شەخەك قويسا ياخشى بولىدۇ. مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىنمۇ شەخەك قويۇشقا بولمايدۇ. لېكىن قان قويۇلۇپ قالغان بىمارلارغا نىسبەتەن مۇنچىدىن چىقىپلا قان ئالماستىن، بەلكى بىر سائەت ئارام ئالغاندىن كېيىن شەخەك قويۇلسا بولىدۇ.

ئەگەر ئەزالارغا ماددا يىغىلىۋالغان بولۇپ مىقدارى كۆپ بولسا، قان ئالماي تۇرۇپ مەزكۇر ئەزانى تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلمايدۇ. يەنى شەخەك قويۇش ۋە باشقىلارنى قىلماسلىق لازىم.

بويۇنغا شەخەك قويۇش مېڭىنى تەنقىيە قىلىدۇ. بەلكى گەدەنگە شەخەك قويۇش ئۆكەل تومۇردىن قان ئالغان بىلەن باراۋەر بولىدۇ. لېكىن گەدەنگە شەخەك قويۇشتىن ئۇنۇتقاقلىق پەيدا بولىدۇ. شۇڭا گەدەننىڭ ئاستىغىراق شەخەك قويۇلىدۇ. ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قىلىش باسلىق تومۇردىن قان ئالغاننىڭ ئورنىنى باسالايدۇ. لېكىن بۇ ئاشقازانغا زىيان يەتكۈزىدۇ. يۆرەك قوزغىلىش (خەفەقان) نى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. شۇڭا نىسبەتەن ئۈستىگىرەك شەخەك قويۇلىدۇ. پاقالچاقتا شەخەك قويۇش سافىن تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسالايدۇ.

تىلماي شەخەك قويۇش كېسەللىك ماددىسىنى سۈمۈرۈش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلىدۇ.

كېسەللىك ماددىسىنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. قايسى ئەزاغا ھىجامەت قويغىلى بولمىسا ۋە شەخەك قويۇشقا بەرداشلىق بېرەلمىسە، زۇلۇك قۇرتى ئىشلىتىلىدۇ.

5 § . پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار

مۇنزىچنىڭ لۇغەت مەنىسى «پىشۇرۇش» دېگەنلىك بولىدۇ. تىبابەت ئىلمىنىڭ قارىشىچە مەلۇم بىر خىلتنى پىشۇرۇش دېگەنلىك. خىلتنىڭ قويۇق بەلغەم خىلتى نورمالسىز سەۋدا خىلتىغا ئوخشاش قويۇق خىلتلارنى مۇنزىج تەسىرىدە سۇيۇلدۇرۇش، نورمالسىز سەپرا خىلتى ۋە سۇيۇق بەلغەم خىلتىغا ئوخشاش سۇيۇق خىلتلارنى مۇنزىج ئارقىلىق سۇيۇق قىسمىنى يوقىتىپ، قويۇق تەرەپكە مايىللاشتۇرۇش ئارقىلىق، خىلتلارنىڭ قىيامىنى تەڭشەش ھەمدە تازىلاش (تەنقىيە) قىلغاندا، بەدەندىن ئاسانلا چىقىپ كېتەلەيدىغان ھالەتكە كەلتۈرۈش دېگەنلىك بولىدۇ.

سەپرا خىلتى ئۆز زاتىدا ھەممە خىلتلاردىن زىيادە سۇيۇق بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىدىن سىرتقا چىقىرىلغاندىن كېيىن قويۇلۇپ قالىدۇ. يەنى ئۇ ئىككىلەمچى بۇلغىنىش سەۋەبىدىن قويۇلۇپ قالغان بولىدۇ. خۇددى قان بەدەن سىرتىغا چىققاندىن كېيىن ئۇيۇپ قالغىنىغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇ قويۇلۇش گاز ھالەتتىكى سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. چۈنكى ماددىلارنىڭ سۇيۇلۇشىنىڭ سەۋەبى نورمال ئىسسىقلىق، قويۇلۇشىنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇق بولىدۇ.

قان خىلتىغا نىسبەتەن پىشۇرغۇچى دورا (مۇنزىج) بېرىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. شۇڭا قاندىن بولغان قىزىتمىدا دەسلەپكى كۈنى قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر باشقا خىلت ئارىلاشقانلىق سەۋەبىدىن قان بۇزۇلۇش كېلىپ چىققان بولسا، بۇنداق ۋاقىتتا ياخشىسى قايسى خىلت غەلىبە قىلىپ قان خىلتىغا قوشۇلغان بولسا، شۇ خىلتنىڭ مۇۋاپىق مۇنزىچىنى بېرىپ قان ئېلىنىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا باشقا خىلتمۇ پىشىپ (بەدەندىن چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولۇپ)، قان خىلتىغا قوشۇلۇپ ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ. ئورگانىزم ھېچقانداق زىيانغا ئۇچرىمايدۇ. جۈملىدىن قان خىلتىغا سەۋدا خىلتى ئارىلاشقان بولسا، قان ئېلىشتىن ئىلگىرى مۇنزىج بېرىپ ماددىنى پىشۇرۇش زۆرۈر.

نورمالسىز سەپرا خىلتىنىڭ پىشۇرغۇچىسى تەركىبى: چىلان يەتتە دانە، گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەررە 7 گىرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى (چالا سوقۇلغان) 10 گىرام، چالا سوقۇلغان يىلتىزى يەتتە گىرام، خەمىكىدىن ئايرىلغان قىزىلگۈل يەتتە گىرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار-

www.uyghurkitap.com

نى مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا بىر كىچە چىلاپ قويۇپ، ئۇبدان ئارىلاشتۇرۇپ قايناتما ياكى چىلانما ھالەتتە سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى سىركەنجىۋىل تەرەنجىبىلگە ئوخشاش دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ.

مەلۇم بىر دورا قايسى خىلتنى تەڭشىسە، ئۇ ئوخشاشلا شۇ خىلتنىڭ مۇنزىجى بولالايدۇ. مۇنزىچ دورىلاردا بىر قانچە ئالاھىدىلىك بولغانلىقى ئۈچۈن ئورنىدا ئايرىم بايان قىلدۇق.

نورمالسىز سەپرا خىلتى بىر قانچە قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. شۇڭا ئۇنى پىشۇرۇشتا نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئاۋۇتۇش ياكى كېمەيتىۋېتىشكە بولىدۇ. دورىلارنىڭ ۋەزنى ئوتتۇرا ياشتىكى نورمال قەددى قامەتتىكى كىشىلەرنى نەزەردە تۇتقان ئاساستا يېزىلدى. شۇڭا ئەگەر بىمار كىچىك بالا بولسا، دورا ۋەزنىنى مۇۋاپىق ئازايتىشى، ئەگەر بىمار چوڭ بەستلىك ئادەم بولسا، دورا ۋەزنى مۇۋاپىق كۆپەيتىلىدۇ. دورا ۋەزنىنى كېمەيتىش ياكى كۆپەيتىش تېۋىپنىڭ ئىرادىسىگە باغلىق بولىدۇ.

ياش ئېتىبارى بىلەن باللارنىڭ دورا ئىستېمال مىقدارى تۆۋەندىكىدەك بولسا بولىدۇ. ئىككى ياشقىچە بولغان باللارغا تولۇق ئىستېمال مىقدارىنىڭ تۆتتىن بىرى، ئالتە ياشقىچە بولغان باللارغا تولۇق ئىستېمال مىقدارىنىڭ ئۈچتىن بىرى، 9 ياشقىچە بولغان باللارغا تولۇق ئىستېمال مىقدارىنىڭ ئىككىدىن بىرى، 15 ياشقىچە بولغان باللارغا تولۇق ئىستې- مال مىقدارىنىڭ تۆتتىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

پايدىلىنىش: مۇنزىچ بەرگەندە سەپرا خىلتى تەركىبىگە باشقا خىلت قوشۇلمىغان بولسا 3 كۈندە تەركىبىگە باشقا خىلت قوشۇلغان بولسا، 5 كۈندە ياكى ماددىنىڭ خاراكتې- رىگە قاراپ ئۇنىڭدىنمۇ زىيادىرەك ۋاقىتتا پىشىدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ پىشۇرغۇچىسى (مۇنزىچ) نۇسخىسى:

تەركىبى: ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 12 دانە، چالا سوقۇلغان بەدىيان يەتتە گىرام (ئەگەر بەدىياننىڭ ئورنىغا رۇم بەدىيان قوشۇلسا تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ)، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (تاشقى پوستى ئاقلىنىپ چالا سوقۇلغان) 10 گىرام، شۇكائى چالا سوقۇلغىنى 7 گىرام، پىرسىياۋشان 18 گىرام، ئەنجۈر مۇنىكى 5 دانە، قىزىلگۈل 10 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. تەييارلىنىشى يۇقىرىدا سۆزلەنگەنگە ئوخشاش. دورىلاردىن قايىنتىلما ياساپ ھەسەل بىلەن تەييارلانغان قىزىل گۈل گۈلقەنتىدىن 24 گىرام قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. سىركەنجىۋىل قوشۇلماسلىق لازىم. تۈزلۈق بەلغەم خىلتى تەركىبىگە سەپرا خىلتى قوشۇلىشتىن بولىدۇ. شۇڭا بەزى تېۋىپلار ئۇنى سەپرا دەپ ھېسابلاپ، مۇنزىچ بېرىشتە سەپرا خىلتىنى پىشۇرۇشتا ئەھمىيەت بېرىش لازىم ۋە سەپرانىڭ مۇنزىچىغا بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىچىنى

قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم، شۇنداقلا مۇرەككەپ دورىلارنى ئىشلىتىشتىمۇ، بۇ قائىدىگە ئەمەل قىلىش لازىم، دەپ ھېسابلايدۇ.

نوقۇت سۈيى نورمالسىز بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، قىزىتما ھالىتىدە بېرىشكە بولمايدۇ. ئەگەر قىزىتما سوزۇلما بولسا بېرىشكە بولىدۇ.

پايدىلىنىش: نورمالسىز بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ پىشىشى بەلغەم خىلىتى بەك سۇيۇق بولمىغان ئەھۋالدا نورمالسىز سەپرا خىلىتى پىشىدىغان ۋاقىتنىڭ 3 ھەسسىدە يەنى 9 كۈندە پىشىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا 5-9 كۈن ئىچىدە ياكى ئۇنىڭدىمۇ زىيادە ۋاقىتتا پىشىشى مۇمكىن. دورا مىقدارىنى كۆپەيتىش ياكى ئازايتىش تېۋىپنىڭ ئىرادىسىگە باغلىق بولىدۇ.

نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنىڭ پىشۇرغۇچىسىنىڭ تەركىبى: سەرپىستان 20 دانە، چىلان 10 دانە، گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، ئۇستىقۇدۇس، پىرسىياۋشان، بەدىيان، شاھتەررە يەتتە گىرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گىرامدىن دورىلاردىن قاينىتىلما ياساپ قەنت ياكى تەرەنجىبىن ياكى گۈلقەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ بېرىلىدۇ. بۇ نۇسخا خالىس سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇنزىچى بولۇپ، ئەگەر باشقا خىلىتلارنىڭ كۆپىيىشىدىن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا شەكىللەنگەن بولسا، سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇنزىچى تەركىبىدىكى دورىلارنى ئېلىپ، كۆيۈپ نورمالسىز سەۋدانى ھاسىل قىلغان خىلىتنى پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى ئۇنىڭ بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

ھەرقانداق خىلىت ئەگەر كۆيسە، يەنى ئۇنىڭ سۇيۇق قىسمى ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن قۇرۇپ قۇرۇق قىسمى قېلىپ ئۆز جىنسىدىن چىقىپ كەتكەن بولسا، بۇ غەيرى تەبىئىي سەۋدا دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا خۇنى سەۋدا، سەپرائى سەۋدا، بەلغىمى سەۋدا دېگەنلەر ھەممىسى غەيرى تەبىئىي سەۋدا ھېسابلىنىدۇ. دېمەك، ھەر قانداق خىلىت كۆيسە نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. مۇنزىچ بەرگەندە بۇ خىلىتلارغا رىئايە قىلغان ئاساستا پىشۇرۇش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

پايدىلىنىش: خالىس سەۋدا خىلىتى 15 كۈندە پىشىدۇ. بۇنىڭدىن كەم ياكى زىيادە بولۇشىمۇ مۇمكىن. ھەر بىر خىلىتنىڭ پىشىدىغان مۇددىتى بايان قىلىندى. بۇ خىلىت مۇشۇ ۋاقىت ئىچىدە پىشىپ مۇسھىلنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلالايدىغان بولىدۇ، دېگەنلىك بولىدۇ. ھەرگىزمۇ سوزۇلما كېسەللىكلەردە كۆرۈلگەندە مۇنزىچ بېرىش، ماددىنى تارقىتىش، «تەبىئەت» كۈچىنىڭ ماددىنى يوقوتۇشقا لاياقەت ھازىرلاش ئەمەس. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ماددا پىشقانلىقنىڭ ئىپادىلىرى ئاستا ئاستا كۆرۈلىدۇ. ماددا پىشقانلىق ئىپادىلىرى كۆرۈلىدىغان ئەڭ قىسقا ۋاقىت ھەر بىر خىلىتقا خاس ھالدا

يېزىلدى.

شۇڭا، كېسەللىك ماددىسى قويۇقراق بولغان بىمارلاردا بىر قانچە قېتىم مۇنزىج بېرىلىدۇ. مۇسھىلدىن كېيىن يەنە ماددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى تولۇق كۆرۈلمىسە، يەنە باشقا مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. مۇنزىج بېرىلىدىغان كۈنلەر بېكىتىپ بېرىلدى. بۇ ۋاقىتتا مۇنزىج دورىلار ئىستېمال قىلىنىشى شەرت. پىشۇرغۇچى دورا ئىستېمال قىلمىسا ماددا پىشمايدۇ. دەپ قاراشقا بولمايدۇ. چۈنكى خوداۋەندى تائالا ئادەمنىڭ «تەبىئەت كۈچى» گە ماددىنى تەڭشەش، پىشۇرۇش، ماددىنى دەپئە قىلىش كۈچىنى ئاتا قىلغان بولۇپ، ئۇ ھەمىشە ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى قىلىپ تۇرىدۇ. شۇنداقلا بىر قانچە قېتىم كۆپىنچە كېسەللىكلەرنىڭ دورا ئىشلەتمەيدۇ. يوقاپ كەتكەنلىكى كۆرۈلدى. داۋالاش پەقەت «تەبىئەت كۈچى» گە قىلغان ياردەمدىنلا ئىبارەت.

6 § . سۈرگە دورىلىرى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلار

كېسەللىك ماددىسىنى قان تومۇرلار ۋە يىراق ئەزالاردىن تارتىپ «ئۈچەي يولى ئارقىلىق» چىقىرىپ تاشلايدىغان دورىنى مۇسھىل دەپ ئاتايمىز.

مۇلەييىن (يۇمشاتقۇچى) دەپ ئاشقازان- ئۈچەي ۋە بۆلارغا يېقىن ئورۇندىكى كېسەللىكلىك ماددىسىنى چىقىرىدىغان دورىنى ئاتايمىز. سۈرۈش (مۇسھىل) ئۈچۈن ئاۋۋال ماددىنى پىشۇرۇش (مۇنزىج بېرىش) شەرت. لېكىن يۇمشىتىش (مۇلەييىن) دە ماددىنى پىشۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. شۇڭا، كۆپىنچە پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار يۇمشىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئەگەر يۇمشاتقۇچى(مۇلەييىن) دورىلارنى بەرگەندە ماددىنى پىشۇرۇشقا ئەھمىيەت بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

مۇلەييىن مۇبارەك: كۆپ ساندىكى ئىچكى ۋە تاشقى كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىق. كۆپ سانلىق مىزاجدىكىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھەتتاكى ھامىلىدار ئاياللار، بالىلار ھەم ياشانغانلارغىمۇ بېرىشكە بولىدۇ. قىزىتمىلار ۋە قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ ياللۇغلىرى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق. ھەممە خىلىتقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. تەركىبى: خىيارشەنبەرنىڭ ئىچىدىكى ئېتىنى زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ گۈلاب ياكى ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئارىلاشتۇرۇپ سوزۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. لېكىن ئەگەر بىماردا ھارارەت بولسا كاسىنە كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيى ياكى باشقا ئۆرۈق دورىلارنىڭ شىرىسى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالاردا ياللۇغلىنىش بولسا، يەرلىك شوخلا كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن بېرىش لازىم.

ئەگەر ماددىنى پىشۇرۇشنى قىسمەن ھاجىتى بولسا بەدىيان شىرنىسى، گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ، ئىچكۈزۈلىدۇ. خىيار شەنبەرنىڭ پۈرىقىنى يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن بەدىيان، ئەرەقى گۈل ھەممىدىن ياخشى بولىدۇ. ئەگەر مەزكۇر يۇمشاتقۇچى نۇسخىنى كۈچلۈك قىلىپ تەييارلىماقچى بولساق، شىرخىت ۋە ئەسلىي تەرەنجىبىن ئارىلاشتۇرۇلسا بولىدۇ. ئەگەر چىلان، سەرپىستان، گۈل بىنەپشە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، گاۋزىبان ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشايدىغان دورىلار بىلەن قاينىتىلما تەييارلىنىدۇ. مۇشۇ قايناتمىغا خىيار شەنبەر ئېتى (مېغىز ئىملىتاس) قوشۇلسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئىلگىرى ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، ھارارەت كۈچلۈك بولسا قاينىتىلما ياساپ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. قانداق ئادەمدە ئۈچەي ئاجىزلىقى ۋە تولغاقنىڭ شىكايىتى بولسا، خىيار شەنبەر ئېتىنى گۆشنى بادام يېغى بىلەن ياغلىمىنى ھەرگىز بەرمەسلىك لازىم. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھامىلىدار ئاياللار ۋە ياشانغانلارغىمۇ بادام يېغىسىز بەرمەسلىك لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا تولغاق بولۇپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. لېكىن سۈت ئېمىۋاتقان باللارغا نىسبەتەن بادام يېغىنىڭ ھاجىتى يوق. چۈنكى سۈت ئېمىتىۋاتقان مەزگىلدە باللارنىڭ ئۈچەيىنىڭ يۈزى شۇ دەرىجىدە سىلىق بولىدۇكى، خىيار شەنبەر ئېتى ئۈچەيگە چاپلىشىۋالالمايدۇ. ياش ئەرلەرگە نىسبەتەن ئۇلارنىڭ چوڭ تەرىتى قاتتىق بولسا خىيار شەنبەر ئېتى مىقدارى 72 گىرام ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ. بۇنىڭدىن زىيادە بولماسلىقى لازىم. چۈنكى مۆتىدىل مىزاجدىكىلەرگە بەكرەك زىيىنى بولۇشى مۇمكىن.

پايدىلىنىش: سۇرگۈگە بېرىشكە ئائىت پايدىلىق بولغان سۆزلەر ئاۋۋال بايان قىلىنىدۇ.

ئەگەر قۇلۇنجى (ئۈچەي توسۇلۇش) ۋە باشقا پايدىلىق كېسەللىكلەردە قاتتىق زۆرۈرىيەت تۈپەيلىدىن مۇسھىل بېرىشكە توغرا كەلسە، مۇنداق ۋاقىتتا پىشۇرغۇچى دورا (مۇنزىچ) بېرىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. مەيلى كېچە بولسۇن، مەيلى تۇمانلىق ھاۋا بولسۇن مۇسھىل بېرىشنى توسمايدۇ. ھەر بىر مۇسھىل مەيلى قاينىتىلغان بولسۇن، مەيلى دەملەنمە بولسۇن، ئۈستىدىن قايناق سۇ ئىچكۈزۈلسە بولمايدۇ.

چۈنكى بۇ مۇسھىلنىڭ سۈرۈش تەسىرىنى يوقىتىۋېتىدۇ. لېكىن ئەگەر مۇسھىل ئىچكەندىن كېيىن قورساقتا ئاغرىش بولسا ئازراق قايناق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. كۆمىلاچ ياكى تالقان شەكىللىك مۇسھىللارنى قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا مۇسھىلنىڭ سۈرۈشىگە ياردىمى بولىدۇ. مۇسھىل ئۆزىنىڭ تەسىرىنى كۆرسىتىپ بولمىغۇچە سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈلمەيدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق بەك ئېغىر بولسا، بىر قانچە يۇتۇم سوغۇق سۇ ئىچكەننىڭ زىيىنى يوق. بۇلاردىن باشقا ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ئۇسساپ ئاجىزلا-

پ كەتكەن بولسا، سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەزى مۇسھىل دورىلارنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. مەسىلەن، قىزىلگۈل شەربىتىگە دەند چۇشكە مۇسھىللار، شۇنداقلا توربۇت ۋە تۇز چۇشكەن تالقان ياكى كۆملاچ قىلىپ ياسالغان سۇرگىلەرنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكەن ياخشى. جامال قەرشى ئېيتقانغا ئوخشاش قايناق سۇ بۇنداق مۇسھىل دورىلارنىڭ تەسىرىنى يوقىتىۋېتىدۇ. ئاندىن كېيىن ئېغىزنى غار- غار قىلىپ چايقىۋېتىلىدۇ ۋە ئازراق پىننە چاينىتىلىدۇ.

ئەگەر قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنى يەپ ئادەتلەنگەن بولسا، ئۇنى چاينىتىش ھەممىدىن ياخشى. مۇشۇنىڭغا ئوخشاشلا لاچىندانە ھىندى ئىتىپملا قىلدۇرۇشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىرلەرنىڭ بىرەرسى ئەسقاتماي بىماردا قۇسۇش ئېھتىمالى بولسا، ئالدى بىلەن قەستەن قۇستۇرۇش، ئاندىن كېيىن دورا ئىچكۈزۈلىدۇ كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا قۇسۇپ ساقىيىدۇ. مۇسھىل ئىچكەندىن كېيىن ئۇخلاشقا بولمايدۇ. سوغۇق ھاۋادىن ساقلىنالايدىغان جايدا ئولتۇرۇش، ئاق لەيلىگۈلنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئىستىنجا قىلدۇرغاندا مەقئەتنى مۇسھىلنىڭ ناچار تەسىرىدىن ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. ئىستىنجا سۇيى ئىلمان بولۇشى لازىم.

ئەگەر مۇسھىل ئىچكۈزۈش كېرەك بولسا، ئىككىنچى بىر مۇسھىلنى مۇشۇ كۈندە ئىچكۈزمەي، بەلكى شامچە دورىلار بىلەن ياردەم قىلىش لازىم. لېكىن ئەگەر ئەينۇلا سۇيى ياكى تەمرى ھىندىنىڭ سۇيى قەنت ياكى تەرەنجىبىننىڭ ھەمرالىقىدا بېرىلسە، بىرسىنىڭ زىيىنى بولماستىن، بەلكى مۇسھىلغا ياردىمى بار. بۇلاردىن باشقا خىيار شەنبەر ئېتى بېرىشكىمۇ بولىدۇ. مەشكىدىن 5 گىرامنى يۇمشاق ئېزىپ ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن بېرىشمۇ مۇسھىلغا ياردەم بېرىدۇ. قالسا بۇنداق ۋاقىتتا تېزدىن قۇستۇرۇش، ئەگەر قۇسۇشلار كۆپايە قىلمىسا، باشقا چەكلىمە بولمىسا، باسلىق ياكى ئۆكھەل تومۇردىن قان ئېلىنسا تېزدىن ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەگەر مۇسھىل ئوبدان سۈرسە، لېكىن ئاشقازان ئۈچەيدە قىزىقلىق پەيدا بولۇپ قالسا، ئۆرۈقنىڭ لۇئابى، ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابى بېرىلىدۇ. مۆتىدىل مىزاجلىقلارغا رەيھان ئۆرۈقنى، قەنت شەربىتى ۋە قىزىلگۈل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىپ، بىر سائەت ۋاقىت ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن سىڭىشلىك غىزالار بېرىلسە بولىدۇ.

تولۇق بولمىغان سۈرۈش، تولۇق بولمىغان قان ئېلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار ناھايىتى زىيانلىق بولىدۇ. ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى يېتەرلىك بولسا ئارقا-ئارقىدىن مۇسھىل بېرىپ كۆزلەنگەن نورمالسىز خىلتى چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، بىر ئىككى كۈن ئاتلىتىپ يېنىكرەك مۇسھىل بېرىش لازىم. ئىچ سۈرۈشنىڭ كۆپ بولۇپ،

ئۇنى توختىتىشقا توغرا كەلسە، قىزىقلىق ۋە قىزىتما بولمىسا، بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا قېتىق سۈزمىسى ۋە گۈرۈچ ھەممىدىن ياخشى، لېكىن ئەگەر قىزىتما بولسا قورۇلغان رەيھان ئۇرۇقى، قورۇلغان سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى بېرىلىدۇ. بۇ ئىچ سۈرۈشنىڭ بابىدا ئېنىق بايان قىلىنىدۇ.

1. سەپرا خىلتىنىڭ سۈرگۈسى

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن، بىنەپشە، ئەفسەنتىن مەھمۇدى، ھەشقىپىچەكنىڭ ئۇرۇقى، ئەينۇلا، شاھتەررە، سەبرى، قىزىلگۈل، تەرەنجىبىن جەۋھىرى قاتارلىقلار. بۇلاردىن بەزىلىرىنىڭ تەسىرى كۈچلۈك. بەزىنىڭ تەسىرى ئاجىز بولۇپ، ئۇلاردىن قايسى بىر دورىنى يالغۇز ياكى بىر قانچىنى بىرلەشتۈرۈپ بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى، ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق بېرىلىدۇ. سوقمونىيانى قوقاسقا كۆمۈپ لايىقلاشتۇرماي تۇرۇپ ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم.

مۇرەككەپ مۇسھىل: سەپرا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەخسۇس سېرىق ھېلىلە پوستى 12 گىرام، ئەينۇلا 5 دانە، سەرپىستان 20 دانە، شاھتەررە، سانائى مەككى ھەر بىرى 10 گىرام، چىلان 9 دانە، كاسىنە جەۋھىرى ياكى تەرەنجىبىن ياكى ھەر ئىككىسىدىن زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ، يەنى ھەر بىرىدىن 36 گىرامغىچە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. دورىلارنىڭ ۋەزنىنى ئازايتىش ياكى كۆپەيتىش تېۋىپنىڭ ئىرادىسىگە باغلىق. ئەگەر بۇ دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا ئىچى ئوبدان سۈرمىسە، خىيار شەنبەر ئېتىنى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. مەيلى قاينىتىلما بولسۇن، مەيلى دەملەنمە بولسۇن ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئاندىن قاينىتىلمىغان بىنەپشە يېغى ياكى بادام يېغىنى 3 گىرام ياكى ئۇنىڭدىن زىيادىرەك ئېلىپ قوۋۋەتلىسە بولىدۇ.

پايدىلىنىش: ئۈچ خىلت (سەپرا، بەلغەم، سەۋدا) خىلتلىرىدىن پەقەت بىر خىلدىنلا سۈرۈپ باشقا خىلتنى سۈرمەيدىغان بىرەر سۈرگە دورا يوق. سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەخسۇس سۈرگە دورىلىرىنى بولۇپ، بۇ دورىلار خىلتنى كۆكرەككە سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەرگىز خىلتنى سۈرۈپ چىقىرىۋەتمەيدۇ.

پايدىلىنىش: يېڭىدىن باشلانغان قىزىتمىلاردا ئىككى ھەپتە ئۆتمىگۈچە ھېلىلە بېرىش مەنئىي قىلىنىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدىن جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ھېلىلە ئىشلىتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى تۇغۇلۇپ قالسا، تۇزەتكۈچىنى قوشۇپ (بادام يېغىدا ياغلاپ) بېرىش كېرەك. شۇنداقلا بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابى ۋە باشقا يېپىشقۇچى دورىلار ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن بىللە بېرىلسە زىيىنى بولمايدۇ.

2. بەلغەم خىلىنىڭ سۈرگۈسى

تەركىبى: ئاچچىقتاۋۇز، تاغ ياپچىنى، ماھىزەھرەج (بېلىق دورىسى) غارىقۇن، ھەشقىپېچەك ئۇرۇقى، توربۇت، ئادراسمان ئۇرۇقى، زاراڭزا ئۇرۇقى، بىستىپايىنچ، سىيادان، شوكائى قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ مۇسھىل: بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئايارەج پەيقىرا، ئاق توربۇت، ھەشقىپېچەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 905 گىرام، غارىقۇن، رۇم بەدىيان ھەر بىرسى 25.2 گىرام، ئاچچىقتاۋۇز، ھىندى تۇزى ھەر بىرى 12 گىرام، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ تاسقاپ، بەدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۇمىلاچ تەييارلاپ، ياش ئەرلەرگە 1 دانىدىن بېرىلسە بولىدۇ.

غارىقۇننى سوقماسلىق لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ تەركىبىدە تىرناققا ئوخشاش قاتتىق نەرسە بولۇپ، ئۇ زەھەرلىك، شۇڭا بۇنى ئېلىۋەتمەي سوقۇپ ئىشلىتىش زەھەرلىك تەسىرنى بېرىدۇ. شۇڭا، غارىقۇننى قىل ئەلگەكتىن تاسقاپ ناھايىتى ئۇششاق تەركىبلىرىنى ئايرىۋېلىپ، تىرناققا ئوخشاش زەھەرلىك قىسمىنى ئەلگەكتە سۈزۈپ قېلىپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. (شۇڭا كىتابلاردا قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دەپ يېزىلىدۇ).

بەلغەم خىلىتىنىڭ باشقا سۈرگىسى: بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىزىتمىلارغىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. سوزۇلما يۆتەلگىمۇ پايدىلىق. چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 20 دانە، قۇرۇق زۇپا، نىلۇپەر، بىنەپشە، پەرسىياۋشان، چالا سوقۇلغان بەدىيان ھەر بىرى 10 گىرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 15 گىرام، ئەنجۈر مونىكى 7 دانە، ئاقلاپ چالا سوقۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 14 گىرام، ھەممە دورىلارنى بىر كىلوگىرام سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ خىيار شەنبەر ئېتى، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت ھەر بىرىدىن 36 گىرام ئارىلاشتۇرۇپ قايتا سۈزۈپ بادام يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تالقان نۇسخىسى: بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. توربۇت (سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلانغان) 10 گىرام، سوقۇلغان زەنجىۋىل 3 گىرام، ئاق تۇز 5.1 گىرام، ئۈچ دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق سۇنىڭ ھەمراھلىقىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر تۇزنىڭ ئورنىغا دورىلار بىلەن ۋەزنىدە ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلانسىمۇ، ياكى نۇسخا تەركىبىگە مەستىكى رۇمى قوشۇپ قويۇلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن ئەگەر توربۇت بىلەن تۇز چۈشمىگەن بولسا، قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

3. سەۋدا خىلىتىنىڭ سۈرگۈچىسى

كابۇلى ھېلىلىسى، قارا ھېلىلە، سانايى مەككى، بادرەنجىبۇيا، سېرىق ئوت، ئۇستىـ

قوددۇس، لاجۇەرد تېشى، ئەرمەن تېشى، ئامىلە قاتارلىقلار.

مورەككەپ مۇسەللەس: سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 12گىرام، سېرىق ئوت 36 گىرام، لاجۇەرد (يۇيۇلغان) 24 گىرام، ئەرمەن تېشى 12 گىرام، مەھمۇدى، ئاچچىق تاۋۇز، قارا خەربەق ھەر بىرى7 گىرامدىن، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 3.5 گىرام ھەممە دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ كەرەپشە (چىگىسەي) سۈيىدە يوغۇرۇپ كۆمىلاچ قىلىپ، 9 گىرام ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

باشقا نۇسخا: سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. قارا ھېلىلە 36 گىرام، چالا سوقۇلغان بىستىپايەنج 12 گىرام، ئەفتىمۇن 30 گىرام، سانا، ئۇستىقۇددۇس ھەر بىرى 24 گىرام، قىزىل گۈل 14 گىرام، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا ھەر بىرى 10 گىرام، رۇم بەدىيان، بەدىيان ھەر بىرى 7 گىرام، قارا خەرپەق بىر گىرام، ئاقلانغان توربۇت 3 گىرام، زەنجىۋىل 1.5 گىرام، ھەممە دورىلارنى قايىنىتىپ سۈزۈپ، غارىقۇن، ئەرمەت تېشى، لاجۇەرد، قارا تۇز، ھەر بىرىدىن بىر گىرامنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ قايىنىتىلمىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تېخىمۇ كۈچلۈك قىلىشقا توغرا كەلسە، ئاچچىق تاۋۇز بىلەن سەبرى (مۇۋاپىق مىقداردا) قوشۇپ قويۇلىدۇ.

پايدىلىنىش: سېرىق ئۆتنى قايىنىتىلما دورا تەركىبىگە سېلىشقا توغرا كەلسە خالتىغا چىگىپ قالغان دورىلارنى قايىنىتىپ چۈشۈرۈشكە يېقىن قالغاندا ئەفتىمۇن خالتىسىنى سېلىپ، ئىككى ئۆرلىتىپ چۈشۈرۈپ خالتىنى شەربەت ئىچىدە ئوبدان قوچۇپ، قاتقىنى چىقىرىلىپ ئىچكۈزىلىدۇ.

كلىزما ۋە شامچىنىڭ گەرچە ماددىنى سۈرۈش تەسىرى ياخشى بولسىمۇ، ئەمما كلىزما قىلىش بۇ دىياردا ئومۇملاشمىغان. ئۇنىڭ ئۈستىگە كلىزما قىلىش قائىدىسى بويىچە ئىشلەتمىگەندە زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا بۇ قىسقىغىنە كىتابىمىزدا بۇنى بايان قىلمىدۇق. ئەلۋەتتە شامچىلارمۇ كلىزمىنىڭ ئورنىنى باسالايدۇ. شۇڭا ئۇنى قىسقىچە بايان قىلدۇق.

ئەگەر مۇسەھىل بېرىلىپ، سۈرمىسە، شامچىلار بىلەن قوزغىتىپ بېرىلىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش قولىنچى كېسىلىدە شامچىلار بىلەنمۇ سۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمىسا، مۇسەھىل بېرىلمەيدۇ. شۇنداقلا قەۋزىيەت بولۇپ ۋاقتىدا يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىن)، سۈرگۈ (مۇسەھىل) بېرىش كېچىككەن بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا ئەڭ ياخشىسى شامچە دورا ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن زۆرۈرىيىتى بولمىسا، شامچىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى شامچە دورىنى كۆپ ئىشلىتىشتىن بوۋاسىر پەيدا بولۇپ قالىدۇ. تۆۋەندىكى بىر قانچە سىناقتىن ئۆتكەن شامچىلار تونۇشتۇرۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

شامچە: قولىنجىنى ئاچىدۇ، ئىچىنى سۈرىدۇ، قىزىتمىلارغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.
تەركىبى: گۈل بىنەپشە 7 گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گىرام، سانا 18 گىرام، ھىندى تۇزى 3 گىرام، خىيار شەنبەر ئېتى، قارا شېكەر ھەر بىرى 36 گىرام ئېلىپ، دورىلاردىن قائىدە بويىچە شامچە ياسىلىدۇ. ھەر بىر شامچىنى چوڭ ئۈچەيگە يېتىپ بارالىغۇدەك دەرىجىدە بارماق ئۇزۇنلۇقىدا ياساش لازىم.
يەنە بىر نۇسخا: مۇسھىل بېرىپ سۈرمىسە ياكى ئاز سۈرسە بۇ شامچە ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. تەرەنجىبىن 18 گىرام، سوپۇن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاش تۇزى ھەر بىرى 7 گىرام، قارا شېكەر 18 گىرام، شامچە ياساپ ئىشلىتىلىدۇ.
يەنە بىر نۇسخا: تېزدىن ئۈنۈم بېرىدۇ. سوپۇن پارچىسىنى خورما ئۇرۇقچىسى چوڭلۇقىدا قىرىپ ئېلىپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىلسە، زەرەرسىز سۈردۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ. يەنە بىر نۇسخا: بۇ شامچە باللار ۋە تېنى ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن پايدىلىق. سۇ كۆرمىگەن موم 7 گىرام، ھىندى تۇزى، بۇرە ئەرمىنى ھەر بىرى 5·1 گىرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ موم بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر شامچە چىقىپ كېتىپ قالسا، قايتا سېلىنىدۇ.

7 § . قۇستۇرغۇچى دورىلار

قۇستۇرغۇچى دورىلارنى بايان قىلىشتىن ئىلگىرى قۇستۇرۇشتىن ئىلگىرىكى زۆرۈر تەييارلىقلار بايان قىلىنىدۇ.
قايسى كۈنى قۇستۇرۇشقا توغرا كەلسە، قۇستۇرۇشتىن بىر كۈن بۇرۇن بىمارغا ئاسان سىڭىدىغان غىزالار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.
ئەگەر ھارارەت ياكى باشقا توسالغۇ بولمىسا، خۇش پۇراقلىق ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاپ، شۇنى قۇستۇرۇلىدۇ. ماش ۋە گۈرۈچتىن تەييارلانغان ئۇگرە ئاش ياكى مۇشۇنىڭغا ئوخشايدىغان سىڭىشلىك غىزالار بېرىلسە، ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق قۇستۇرغۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈپ ئاندىن قۇستۇرۇلىدۇ. لېكىن ھۆل مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن ئۇگرە ئىچكۈزۈلىدۇنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق، پەقەت قۇستۇرۇشلا كۇپايە قىلىدۇ.
ئەگەر بىرەرسى ئاسانلىقچە قۇسالمىسا، ئۈچ كۈن ئۇدا مۇنچىغا بېرىپ ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىنىپ، مايلىق شورپا ۋە ئىختىلاپ پەيدا قىلىدىغان غىزالار (مەسىلەن: تۇخۇم بىلەن قېتىق) نى ئىستېمال قىلىپ، ئاندىن كېيىن ھاۋا سوغۇق بولسا مۇنچا ياكى ئىسسىق

ئورۇندا ئولتۇرۇپ قۇسسا بولىدۇ. قۇسقان ۋاقىتتا كۆزگە داكىنى قويۇپ، تېگىق لاتىنى بىلەن تېڭىپ رۇس ئولتۇرۇپ، قورساق ۋە بەلنى ئاۋايلاپ تۇتۇپ تورۇپ قۇسۇش تىرىشسا بولىدۇ. بەزىلەر ئۆرە تورۇپ باشنى تۆۋەن قىلىپ قۇسۇش نورمالسىز خىلىتنى ئاشقازاندىنىڭ ئۇلىدىن چىقىرىدۇ ھەم قۇسۇش ئاسان بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

بىر قېتىم قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن، ئازراق ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈۋېتىپ ئىككىنچى قېتىم يەنە قۇستۇرغاندا ئاشقازان (نورمالسىز خىلىتتىن) ئوبدان تازىلىنىدۇ. لېكىن قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن، ئەگەر ئىسسىق پەسىل بولسا ھەمدە قۇسقۇچى ئىسسىق مىزاج ئادەم بولسا، يۈز- كۆزنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئىسسىق سۇغا قەنتلىك سىركەنجىۋىل ياكى ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ. يەنى غار- غار قىلىنىپ، ئېغىز تەرەپكە ئۆرلىۋالغان ماددا پاكىز تازىلىنىدۇ.

ئەگەر سوغۇق پەسىل بولۇپ بىمار سوغۇق مىزاجلىق ئادەم بولسا، يۈزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بولۇپ، ھەسەللىك سىركەنجىۋىل بىلەن ئېغىزنى چايقاپ ئىلمان سۇغا تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، غار-غار قىلىسىمۇ بولىدۇ.

قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن ئېغىزنى چايقاپ بولۇپ ئېگىردىن 5 گىرامنى مەستىكىدىن 4 گىرام بىلەن يۇمشاق سوقۇپ شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ياكى شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئالما سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا مەستىكىنىڭ ئورنىغا قەنت ۋە ئىتترفىل سەغىر بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر قۇستۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ئاشقازاندا كۆپۈشۇش (ئېچىشىش) پەيدا بولسا، سېمىز توخۇنىڭ شورپىسى بۇ ئەھۋالنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ھېق تۇتۇش بولسا قايناق سۇنى يۇتۇپ، يۇتۇملاپ ئېچىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە چۇشكۇرۇك كەلتۈرۈشتىن يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر كۆكرەك ۋە بېقىن ئاغرىش ۋە كۆپۈشۈش پەيدا بولسا قورساق ساھىلىنى گۈل يېغى، بابۇر يېغى ۋە باشقا ياغلار بىلەن ياغلاش ئىسسىق سۇ بىلەن ئۆتكۈزۈلىدۇ.

يۇقىرىقى ئىشلاردىن باشقا قۇستۇرۇشنىڭ پايدىسى ۋە زىيىنى، قايسى كېسەللىكلەردە قۇستۇرۇشقا بولىدىغانلىقى، قايسى كېسەللىكلەردە قۇستۇرۇشقا بولمايدىغانلىقى توغرىسىدىكى بايانلار مۇپەررىھ قۇلۇپ (دىللارنى خۇشال قىلغۇچى) غا ئوخشاش چوڭ كىتابلاردا بايان قىلىنىدۇ. بۇ يەردە پەقەت شۇنچىلىكلا بايان قىلىش كۇپايە قىلىدۇ.

قۇستۇرۇشقا مۇناسىۋەتلىك شەرتلەر يۇقىرىدا بايان قىلىندى. زۆرۈرىيەت كۈچلۈك بولمىسا، يۇقىرىقى شەرتلەرگە ئەمەل قىلىش زۆرۈر. ئەمما كۈچلۈك زۆرۈرىيە تۇغۇلۇپ قالسا، قۇستۇرۇشتىن ئىلگىرى سىگىشلىك غىزا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان تولۇپ قالغان سەۋەبتىن قۇسۇش بولغان بولسا، ئاشقازان بۇزۇلغان

www.uyghurkitap.com

غىزالاردىن مۇتلەق تازىلانغانغا قەدەر قۇسۇلىدۇ. ئەگەر زەھەر ئىستېمال قىلغانلىق سەۋەبىدىن قۇستۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا ئاشقازان قۇرۇق بولسىمۇ ئوخشاشلا قۇستۇرۇلىدۇ. قۇستۇرۇشتىن ئىلگىرى سۈت سېرىقماي ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش زەھەر قايتۇرغۇچىلارنىڭ بايانىدا يېزىلغان دورىلار ئىچكۈزۈلۈپ ئارقا ـ ئارقىدىن قۇستۇرۇلىدۇ.

ئۈچ خىلتىنىڭ قۇستۇرغۇچىسى

تۆۋەندە ئۈچ خىلتىنىڭ مۇۋاپىق قۇستۇرغۇچىسى تونۇشتۇرۇلىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ قۇستۇرغۇچىسى سەپرا خىلتىنى قۇسۇق ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ. قەنتلىك سىركەنجۇبىل 9 گىرامنى ئارپا ئېشى ياكى پالەك ياكى ھەمىشبىاھاردىن 12×15 گىرامدا ئېرىتىپ ئىلمان ئىچكۈزۈپ قائىدە بويىچە قۇستۇرۇلىدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ قۇستۇرغۇچىسى: بەلغەم خىلتىنى چىقىرىدۇ. تەركىبى: تۇرۇپ ئۇرۇقى يەتتە گىرام، سېرىقچېچەك ئۈچ گىرام، ئاش تۇزى ئىككى گىرام، دورىلارنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۆزلۈكىدىن قۇسالىسا ياخشى، ئۇنداق بولمىسا ئىلمان سۇ بىلەن قۇسۇشقا ياردەم قىلىنىدۇ.

سەۋدا خىلتىنىڭ قۇستۇرغۇچىسى: سەۋدا خىلتى چىقىرىدۇ. تەركىبى: بىر تۇرۇپنى ئېلىپ ئىچىگە قارا خەرپەقنى تولدۇرۇپ، ئاندىن كېيىن ئۇنى بىر كېچە كۈندۈز سىركەنجۇبىلگە چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن تۇرۇپسىز يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن سىركەنجۇبىل ھەسەل پۇرچاقنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ، قۇسۇشقا ياردەم قىلىپ قۇستۇرۇلىدۇ.

قۇستۇرغۇچى نۇسخا: بەلغەم، سەپرانى چىقىرىدۇ. ھەسەللىك سىركەنجۇبىل 30 مىللىلىتىر، ھىندى تۇزى يەتتە گىرام، تۇرۇپ سۈيى 130 مىللىلىتىر ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ.

مۇرەككەپ قۇستۇرغۇچى: سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى چىقىدۇ. ئاقلاپ چالا سوقۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گىرام، ھەمىشبىاھار ئۇرۇقى، ئارپا يارمىسى ھەر بىرى 12 گىرام، ھەممىسىنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قېپقالغان چاغدا سۈزۈپ ئەفتىمۇن شەربىتىدىن 33 مىللىلىتىر بىلەن تاتلىق قىلىپ، ئۈزۈم سىركىسى (مۇۋاپىق مىقداردا) بىلەن چۈچۈمەل قىلىپ قائىدە بويىچە قۇستۇرۇلىدۇ.

پايدىلىنىش: كۈچلۈك زۆرۈرىيە بولمىسا قارا خەربەقنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئۇنىڭ زەھەرلىك تەسىرى بولۇپ، بەزى ۋاقىتلاردا بوغما كېسىلى پەيدا قىلىدۇ.

شۇڭا پەۋقۇلئاددە زۆرۈرىيەت بولمىسا، شۇنداقلا خەرىبەق سىيا بىلەن قۇستۇرۇشقا ئادەتلىنىپ قالمىغان بولسا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

§ 8 . سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورا ـ كېسەللىك ماددىسىنى سۈيدۈك يولى ئارقىلىق يوقىتىدىغان دورا بولۇپ، قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى كۆپ بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا قان ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش ئارقىلىق، تەنقىيە قىلماي تۇرۇپ سۈيدۈك ھەيدەشكە بولمايدۇ.

تېۋىپلار كېسەللىك ماددىسى جىگەردە بولسا ئەگەر كېسەللىك ماددىسى جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىغا مايىلمۇ ياكى ئويمان قىسمىغا مايىلمۇ قاراپ باقىمىز. ئەگەر دۆڭچە قىسمىغا مايىل بولسا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش، ئويمان قىسمىدا بولسا سۈرگە دورىلارنى ئىشلىتىشنىڭ زۆرۈرلىكىنى مۇقەررەرلەشتۈرگەن.

شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرىۋېلىش كېرەككى، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرغاندا، ئىچى سۈرۈش ۋە تەرلەشنى توسۇپ قويىدۇ. چۈنكى كېسەللىك ماددىسى قارشى تەرەپكە يۈزلەنگەن بولىدۇ. شۇبھىسىزكى سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق پەقەت كېسەللىك ماددىسىنىڭ سۇيۇق قىسمىنى يوقاتقىلى بولىدۇ. شۇڭا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەردە باشقا كېسەللىكلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. شۇ ۋەجىدىن ئىششىقتا (سۇلۇق ئىششىق)، پالەچ، چوڭ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى (مۇپاسىل) كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولسىمۇ، ئەمما ماددىنى پىشۇرۇشتىن ئىلگىرى سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى ئىشلىتىش مەنئىي قىلىنىدۇ.

بۇ يەردە ئىسسىق، سوغۇق، مۆتىدىل تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر ۋە قان خىلتىنىڭ ھۆللۈكىنى كېمەيتكۈچى دورىلار تەپسىلىي يېزىلىدۇ. زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

سوغۇق سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر (مودىرات بارد) تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، سىركەنجىۋىل بوزورى، قاپاق سۈيى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، كاكىنەچ، تاۋۇز سۈيى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا سوغۇق دورىلار:

ئىسسىق سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر (مودىرات ھار): كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇمبەدىيان، شام ياغىچى (بەرەنجاسەپ)، قۇرۇق زۇپا، كاۋاۋچىن، جۇۋىنە، سوزاپ، سەۋزە ئۇرۇقى

ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ۋە باشقا دورىلار.

مۆتىدىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى (مودىرات مۆتىدىل) : تەركىب: پىرسىياۋشان، قوغۇن ئۇرۇقى، بۆلاردىن باشقا ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر بىلەن سوغۇق سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى قوشۇلسا، مۆتىدىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ياساشقا بولىدۇ. مەسىلەن، كاسىنە ئۇرۇقى بىلەن بەدىياننى ئارىلاشتۇرسا مۆتىدىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى بولىدۇ.

مۆتىدىل دورا: سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. رۇم بەدىيان، بەدىيان ھەر بىرى 7 گىرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ بىر پىيالە سۇدا قايىنىتىپ مۇۋاپىق مىقداردا قالغاندا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇق ئۇرۇقى، ھەر بىرىنى 10 گىرامدىن ئېلىپ قوچۇپ، تاتلىقىنى ئېلىپ قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ سوغۇق ماددىلارنى (خىلتىلارنى) چىقىرىدۇ. تۇتۇلۇپ قالغان سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر رۇم بەدىيان، بەدىيان (ئىككىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ) سوپۇن قىلىپ يەتتە گىرام مىقداردا ئىستېمال قىلىپ، ئۈستىدىن تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەگەندىي (قارا سونا) ئۇرۇقى ۋە قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گىرامنىڭ تاتلىقىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلغاندا تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورا: ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. نېپىز دارچىن، سىيادان ھەر بىرى توققۇز گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئارچا مېۋىسى ھەر بىرى يەتتە گىرام، ھەممە دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئىككى ھەسەل (ئوتقا ئېسىپ كۆپۈكى ئېلىنغان) بىلەن خېمىر قىلىپ چوڭ كۆمىلاچ غولولە ياساپ 7-4 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئارقىدىن ئەرقى بەدىياندىن 120 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر ھەيز مىقدارى ئاز بولسا كۆپەيتىدۇ. ئەگەر ھارارەتنىڭ كەملىكى ۋە قاننىڭ ئازلىقى تۈپەيلىدىن ھەيز توختاپ ياكى ئازلاپ قالغان بولسا، بۇ ئۇنىڭغا زىيان قىلىدۇ.

قايىنىتىلما: ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەرلەرنىڭ مەنىيسى ئۆز ئورنىدىن چىقىپ ئارىلىقتا توختاپ قالغان بولسا ياكى ئۆز ئورنىدا توسۇلۇپ سىرتقا چىقالماي قالغان بولسا سىرتقا چىقىرىدۇ.

تەركىبى: ئەفسەنتىن، ياۋا ئېگىر (دەرمىنى تۈركى)، ماش، سۈزاپ، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەر بىر يەتتە گىرام، ئەنجۈر بەش دانە، گۈلقەنت 33 گىرام ئېلىپ قائىدە بويىچە قايىنىتىلما ياساپ، گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ كۈنگىچە ئارقىمۇ ئارقا بېرىپ ئۈچ كۈن دەم ئالدۇرۇپ، يەنە ئۈچ كۈن بېرىلىدۇ. شۇنداق قىلغاندا تولۇق سۈيدۈك ھەيدەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. لېكىن ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن دورىنى ھەيز كۈنلىرىدە بەرگەن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 § . تۆت ئەزانى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار

تۆت ئەزا مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئايرىم ئايرىم يېزىلدى. زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار (موقەۋۋىياتى دىماغ) مەرۋايىت، ئامىلە بېھىنىڭ گۈلى، ئالمىنىڭ گۈلى، ئامۇتنىڭ گۈلى، قىزىلگۈل، قىزىلگۈل ئەرەقى، ئاپپىلسىن، بالادۇر، پىندۇق، بادرەنجىبۇيا ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، سەئدى كوفى، سۇنبۇل، ئىپار، ئىگىر، ئەنبەر، مىسىل (غالىيە ـ بۇ شال ئېتىزلىرىدا پەيدا بولۇپ چېچەكلەپ ئۇرۇقلايدىـ غان بىر خىل ئۆسۈملۈك، قەلەمپۇر، كۈندۈر، بوستان ئەفروز مېيى، ھايۋانلارنىڭ مېڭىسى، توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشى، قوي سۈتى قاتارلىقلار.

يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، كۆڭۈلنى خۇشاللاندۇرغۇچى دورىلار: ئامۇت، تاتلىق ئانار، ئامىلە، ئالما، سەندەل، تاباشىر، گىلى مەختۇم، تەمرى ھىندى، رەۋەن ئۆسۈملۈكى، مېۋىسى (يباس) ، بىخ بەديان، كەھرىۋا، كاپۇر، گاۋزىبان، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، قىزىلـ گۈل، مەرۋايىت، ئاپپىلسىن (جۇزە) ، نىلۇپەر، ھېلىلە، ياقۇت، كۈمۈش ۋاراق، ئالتۇن ۋاراق، ئاپپىلسىن پوستى (پوستى تورۇنچى) ، ئۇستىقۇددۇس، ئەبرىشىم، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بىستىپايەنج، بالەنگو، رەيھان، پارپا، دارچىن، دورنەج ئەقرەبى، زورەمـ بات، زەپەر، سۇنبۇل، قېلىن دارچىن، شاقاقۇل، ئىگىر، ئەنبەر، پەرەنجىمىشكى، ئۇد سەلىب، لاچىندانە ھىندى، لاجىۋەرد، پىننە قاتارلىقلار.

جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار: كاسىنە، ئانار، ئۆشنە، داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى) ، جۆز، هوماما، ھەببە بىلسان، دارچىن، غاپەس، قېلىن دارچىن، ئەفتىمۇن، مەستىكى رۇمى، سۇنبۇل رۇمى قاتارلىقلار.

جىگەرنىڭ زەئىپلىكى كۆپرەك سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتىن بولىدۇ. شۇڭا جىگەرنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار كۆپىنچە ئىسسىق بولىدۇ.

ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار ئامىلە، ئانار ئۇرۇقى بەلىلە، سۇماق، بېھى، تاباشىر، قىزىلگۈل، ھېلىلە(جۇملىدىن ھېلىلە مۇراباسى) ، ئىزخىر، جۆزنىڭ پوسـ تى، بادرەنجىبۇيا ئۇرۇقى، جۆز، دارچىن، زورەمبات سەئدى كوفى، قېلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، قەلەمپۇر، قاقىلە، كۈندۈر، زىرە رۇمى، مەستىكى، مىشكى تارامۇشكى، پىننە، ئىگىر قاتارلىقلار.

بېلىش كېرەككى، قانداق دورا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدىكەن، قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئۈچەيندـ

ـمۇ قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەر قانداق سۇرگە دورا ئاشقازاننى زەئىپلەشتۈرىدۇ. لېكىن ھېلىلە گەرچە سۇرگە بولسىمۇ ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

پايدىلىنىش: ھەر بىر ئەزانى كۈچلەندۈرگۈچى دورا مۇندەرىجىدە ئاۋال سوغۇق دورىلار يېزىلدى. ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ يەردىن باشلاپ ئىسسىق دورىلار يېزىلدى. مۇشۇ ئىمتىياز تۈپەيلى ئاۋۋالقى دورىلار چوڭ ھەرب بىلەن ئېلىندى.

ئون ئىككىنچى باب مەخزەنۇل مۇفرىدات تىن تاللانما

بۇ ئەسەر 19 ـ ئەسىردە ھىندىستاندا ياشاپ ئۆتكەن ئۇيغۇر ئەۋلادىدىن بولغان ھەكىم مۇھەممەت ئەجمەلخاننىڭ شاگىرتى ھەكىم مۇھەممەت كەبىرىددىن تەرىدىن ئۇردۇچە يېزىلىپ 1937 ـ يىلى لاھۇردا نەشىر قىلىنغان. 2009 ـ يىلى 12 ـ ئايدا شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن ئۇيغۇرچە نەشىر قىلىندى.

§ 1 . دورىلارنىڭ تەبىئەت دەرىجىسى بويىچە بۆلۈنۈشى

1. ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىلار

1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دورىلار

لادەن، نوقۇت، شاھتەررە، ياۋا پىدىگەن، ئىتئۈزۈمى، پۇرچاق ئۇندۇرمىسى، سەبىرە، قۇلۇلە قېپى، ئېشەك مەرىسى، ئاكاتسىيە دەرىخى ئۇرۇقى، ئاق كۇنجۇت، بوزىدان، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم، زىغىر ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن جەۋھىرى، قايماق، ئەنجۇر، گاۋزىبان ۋە باشقىلار.

2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دورىلار

كەرەپشە، رەيھان، زەپەر، ھەسەل، مەستىكى، كۇندۇر، تۇز، سودا، گۆشگۇرت سېرىقى، قەسىبۇزەرىرە، چاققاقئوت ئۇرۇقى، شۇمشا، بىلسان، يۇمىلاق زىراۋەندە، ئۇزۇن ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، چەلەڭ ئۇسارىسى، ئوشەق، ئۇستىقۇددۇس، ئاسارۇن، قىچا، دارچىن، زىرە ۋە باشقىلار.

3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دورىلار

مەرزەنجۇش، تۇرۇپ، سىيىندا (بىر خىل قوغۇن)، كۆپۈكى دەريا، ئاقىرقەرھا، قوغۇشۇن، رەسكىپور (سىماب، گىل ئەرمىنى، زەمچە، تاشتۇزنىڭ بىرىكمىسى)، كونا شاراب، ئەفتىمۇن، قېلىن دارچىن، بەرەنجاسىپ، زەمچە، جۇۋنە، سوزاپ، بۇغداي، ئىگىر، پەرەنجمىشكى، تاغ كەرەپشىسى، سىيادان، شەترەنجى ھىندى، جەدۋار چىنى، پىننە، كۆيدۈرۈلگەن رەخت، كۆيدۈرۈلگەن چاچ.

4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دورىلار

سوزاپ ھىندى، سامساق، پىياز، كۇدە، سارغايتىلغان قۇستە، سۇتلۇكئوت، پەرپە-يۇن، ئۇزۇم ياغىچى، سەنگىيا، ھىڭ قاتارلىقلار.

1 ـ دەرىجىدە سوغۇق دورىلار

ھۆل خورما، ئاقاقىيا ئۇسارىسى، قوناق، خەشخاش، پىنەپشە بەرگى، كاكىنەج، قارا ھىلىلە، چىڭگىلىك جەۋھىرى، نىشاستە، كاسنە، وسما، ئامۇت، مىس كۇشتىسى، بەللۇت، بامبۇك يوپۇرمىقى، قىتىق، كافۇر، مامىسا، بىھى قاتارلىقلار

2 ـ دەرىجىدە سوغۇق دورىلار

قوغۇن، ئىسپىغۇل، پىشمىغان زەيتۇن، يېشىل موزا، قاپاق، پاقىيوپۇرمىقى، ماش، تەرخەمەك، ياۋا تەرخەمەك، قىزىل بوغداي يوپۇرمىقى، شاپتۇل، ئاپىلسىن ئۇرۇ-قى، قەلەي، سىماب، تۇتىيا، سۇماق، كاھۇ (ئوسۇڭ) ئۇرۇقى، مەرۋايىت، تاباشىر، قىزىلگۈل قاتارلىقلار.

3 ـ دەرىجىدە سوغۇق دورىلار

سىمىز ئوت چۆپى، ياۋا سىمىز ئۆت چۆپى، ئاپىلسىن، ھەمىشباھار، قارا خەشخاش، كافۇر، مۇچىرەس (بىرخىل دەرەخنىڭ يىلىمى)، ئانار گۈلى، قىزىل ئوت، قارا ئىتئۇ-زۇمى، سالاجىت قاتارلىقلار.

4 ـ دەرىجىدە سوغۇق دورىلار

ئەپيۇن، ئىتياڭىقى، شەۋكىران، مازەريۇن، تاماكا، بەزرۇلبەنجى، شاھتەررە يىلتى-زى، كاكىنەج ھەم ئەزالارنى بوشاتقۇچى دورىلار.

1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق دورىلار

چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، تاتلىق بادام، بىستىپايەچ، قوغۇن ئۇرۇقى، زەپەر ماش، كۇندۇر، ئامۇت، ئوغرىتىكەن، ئوسما يىلتىزى، بابۇنە، چاققاقئوت، لوبان، بەديان، ئارپا ئۇنى، ياڭاق يېلىمى، سەۋسەن، سىمىز ئوت، پىندۇق، يۇلغۇن چېچىكى قاتارلىق-لار.

2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق دورىلار

ھەببەتۇلخۇزرا، بەسباسە، زەنجىۋىل، قۇم بېلىقى، ئىپار، يالپۇز، تاتلىق سۆرۈن-جان، سۇمبۇل، شاھتەررە، مەستىكى، ھەسەل، ياۋا پىدىگەن، چاي، نىلۇپەر يىلتىزى، بىلسان، زىراۋەندە، زۇپتى رۇمى، قەسبۇزەرىرە، جاۋشىر، ئۆمۈچۈك تورى، سەبرە، ئەنزىرۇت، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق دورىلار

سامساق، ئىگىر، ئەفتىمۇن، ھىڭ، ئانارگۈلى، نوقۇت، دارچىن، سىركە، مەرزەن-

جۇش، جامىن مېۋىسى، جوز، بەللۇت، قۇرۇق زۇپا، بۇدۇشقاق مېغىزى، ئاقاقىيا، بوزىدان، ئارپا تۈزى، ئاپېلسىن پوستى، جۇۋىنە، سىيادان، مەدەستان، سوزاپ، سۇرمە، دېڭىز قىسقۇچپاقىسى، كۆيدۈرۈلگەن چاچ، زىرىق مېۋىسى، رەسكىپور، ئۇد بىلسان، ئۇد بىلسان، كۇچۇلا، مۇرمەككى، خۇنسىياۋشان، قۇندۇز قەھرى، دۇرنەج ئەقرەبى قاتارلىقلار.

4 - دەرىجىدە قۇرۇق دورىلار

ئاق قىچا، كۇدە ئۇرۇقى، ئەپيۇن، ئىتياشمەقى ئۇرۇقى، ئۇزۇم دەرىخى، پەرپىيۇن، سەنگىيا قاتارلىقلار.

1 - دەرىجىدە ھۆل دورىلار

تۇدەرى، كاھۇ، گاۋزىبان، پالەك ئۇرۇقى، شاپتۇل، گۈل يېغى، چۇرۇنجى مېۋىسى، پاقا يېغى، كالا يېغى، بىنەپشە ئۇسارىسى، سەۋسەن، بېدە ئۇرۇقى، سۆئەلەپ مىسىرى، ئاق ناۋات، ئەنجۇر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، نىشاستە، بالەنگو ئۇرۇقى، توخۇ ئۆتى، رەيھان ئۇرۇقى، قارىئۆرۈك، تەرەنجىبىن قاتارلىقلار.

2 - دەرىجىدە ھۆل دورىلار

قىزىل بۇغداش، شاقاقۇل مىسىرى، نىلۇپەر گۈلى، بېھى ئۇرۇقى، ھەببۇلمۇلۇك مېغىزى، ياۋا سېمىز ئوت، قوغۇن، تاۋۇز، ئۆرۈك، ئىسپىغۇل، ياۋا ئامۇت، قارا كۇنجۇت، قىچا، ماندارىن، كىچىك ئاپېلسىن، قۇم ئالمىسى، ئەينۇلا، توخۇم ئېقى، شىر يېغى، ئۆچكە سۈتى، پىل چىشى قاتارلىقلار.

3 - دەرىجىدە ھۆل دورىلار

كىچىك ئاپېلسىن، لىمون، سىماب، ئالۇچا، قېتىق ۋە باشقا ھۆل تەبىئەتلىك مېۋىلەر.

مۆتىدىل دورىلار

تاتلىق بېھى، ئانار، بېھى ئۇرۇقى، كالا سۈتى، پىرسىياۋشان، سەرپىستان، يۇمشاق بۇغداي قاتارلىقلار.

§ 2 . دورىلارنىڭ تەسىرىگە مۇناسىۋەتلىك ئاتالغۇلار

بۇ پەسىلدە دورىلارنىڭ تەسىرىگە مۇناسىۋەتلىك ئاتالغۇلار ئىزاھلىنىدۇ.

1. ئەككال (ئەزالارنى يېگۈچى دورىلار)

بۇ دورىلار ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ماددىلارنى تارقىشى قۇۋۋىتىنىڭ زىيادىلىكى

بىلەن ئەزالارنىڭ جەۋھەر تەركىبلىرىنى يوقىتىش ئارقىلىق ئارتۇق گۆشنى يېگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: زەنگار، ئەنزىرۇت، تۇز، ئۆشنان، چوڭ (ھىندىستاندىن چىقىدىغان سامان غولۇق ئۆسۈملۈك)، سىيندۇر (قىزىلغا مايى سۇفۇپ بولۇپ، قەلەي، ئۆپا، قوغۇشۇن بىرىكمىسىدىن ئىبارەت)، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، تۇتىيا، مەدەستان، ھاك، كۆيدۈرۈلگەن مىس قاتارلىقلار.

2. جازىب (سۈمۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىلدىكى دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق تەسىرى ۋە سايلىقى ئارقىلىق خىلىتلارنىڭ ھۆللۈكىنى ئۆزى تەرەپكە تارتىپ، بۇ ئارقىلىق كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلىغۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: مۇشۇكنىڭ ئۇرۇق بېزى، پاقا، سېرىق قۇيرۇق، قىسقۇچپاقا، سامساق، چىنكېۋىزى، غارىقۇن، قۇلۇلە قېپى، ئات گۆشى.

3. جالى (تېرىنى پارقىراتقۇچى ۋە ساپلاشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار تېرىنىڭ يۈزىگە شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇننى ساپلاشتۇرۇش ۋە تېرىنى جۇلالىق، پارقىراق قىلىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ھەسەل، شور تۇز، ناۋات، زەرنىخ، ماماكاپ، نۆشۈدۈر، زەمچە، خەربەق، ئاقىرقەرھا، قىزىل نوقۇت، سامساق، كەپتەر مايىقى، زۇپتى رۇمى، بىلسان ئۇرۇقى، بىنەپشە يىلتىزى، كۆپۈكى دەريا، ئەنزىرۇت، جىنكۆپىزى ئۇرۇقى، زەرچىۋە، شەترەنقى، ئاق قىچا، خولىنجان.

4. جامىد (قاتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار سۇيۇق خىلىتلارنى قويۇلدۇرۇش ئارقىلىق قاتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: موم، كەھرىۋا، كەتىرا، نىشاستە، قىزىل سېغىز، مىلتان سېغىزى، ئەرەب يېلىمى، بەزرۇلبەنجى، سۆگەت شىرىسى.

5. ھەللاق (چاچ چۈشۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار چاچنى ئاجىزلاشتۇرۇش ئارقىلىق چاچنى چۈشۈرىدۇ. مەسىلەن: ھاك، ھاك جەۋھىرى، ئاق زەرنىخ، ئۆپا، كۆل.

6. ھەككاك (قىچىشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق كەيپىياتى ۋە ئۆتكۈرلۈكى بىلەن قويۇق خىلىتلارنى تەر تۆشۈكچىلىرى تەرەپكە ھەيدەپ، غىدىقلاش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندا قىچىشىش پەيدا قىلغۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: چاقىقائوت ئۇرۇقى، ياۋا يۇمغاقسۇت، چايانئوتى، ماش يوپۇرمىقى، ئارپا، كىنار دەرىخى يوپۇرمىقى، كاۋا يوپۇرمىقى.

7. بابىق (چاپلاشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار تۇتاشتۇرۇش تەسىرى ئارقىلىق توقۇلمىلارنى ئۆز ئارا چاپلاشتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، قىزىلگۈل، ئاچچىق ئانار، لىمون ئەرقى، ئەرقى گۈل، قەنت شەربىتى، بارلىق ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر ۋە باشقا چۈشكۈرتكۈچى دورىلار.

8. رادىئى (كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قويۇلۇشىنى توسقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇق كەيپىياتى ۋە تۇتۇش تەسىرى ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي ماددىلارنىڭ كېسەللەنگەن ئەزالارغا قويۇلىشىنى توسقۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: يەرلىك شوخلا، ئىسپىغۇل، ئانار گۈلى، فۇپەل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇ-قى، گىل مەختۇم، زىغىر، مىلتان سىغىزى، قىزىل سىغىز، خىيار شەنبەر، مۇقەل، پىندۇق، سىيادان، تاغ زىرىسى، كۆچۈلا مەلھىمى، سىركە، سەندەل، سۇماق، رۇسۇت.

9. ئاسىر (ھۆللۈكنى يوقاتقۇچى دورىلار)

بۇ، ئۆزىنىڭ تۇتۇش، تارايتىش تەسىرى ئارقىلىق ئەزالارنى تارايتىپ، يەلرىك ئورۇندىكى ھۆللۈكنى يوقاتقۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: تەمرى ھىندى ئۇرۇقى، ھېلىلە، ئاملە، سەمغى ئەرەبى مېۋىسى، ئانار پوستى، جامىن ئۇرۇقى پوستى.

10. غەسسال (يۇغۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار نورمالسىز خىلىتلىرنى ئەزالاردىن تازىلاپ چىقىرىپ، ئەزالارنى يۇيۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئىسسىق سۇ، ئارپا سۈيى، ھەسەل سۈيى.

11. قاتىل (ئۆلتۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قارىمۇ قارشى تەسىرى ئارقىلىق ئۈچ خىل روھنى تارقىتىپ ھاياتلىقنى ئاخىرلاشتۇرۇش تەسىرى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئەپيۇن، پەرپە-يۇن، سەنگىيا، پارپا، سىماب، شىر تۇكى، كۆچۈلا، ئىتياقى، زەرنىخ.

12. قاتىل دىبدان (قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرى ئارقىلىق ئۈچەي يوللىرىدىكى مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: شەرىپە مېۋىسى يوپۇرمىقى، بەدەنگى كابىلە، سىيادان، يالپۇز، قۇرۇق زۇپا، داك دەرىخى ئۇرۇقىك، ئانار يىلتىزى پوستى، شاپتۇل يوپۇرمىقى، يەرلىك سوپۇن، ئەمەن، قىزىل لوبىيا.

13. قابىز (مۇسكۇلنى چىڭىتقۇچى ۋە توختاتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئېغىرلىقى ۋە قۇرۇتۇش تەسىرى ئارقىلىق كانال ئەزالارنى تارايتىپ، ماددىلارنى توسۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئاپپىلسىن، توخۇ تاشلىقى پوستى، جۇيتى بەللۇت، پىستە پوستى، خۇنسىياۋشان، زىرىق، ھەببۇل-

ئاس، باقىلە، قىزىل بوبىيا، تاباشىر، ئانار گۈلى، سۇماق، قىزىل نوقۇت، ئىزخىر، جامىن مېۋىسى ئۇرۇقى، ماندارىن ئۇرقى، گۇرۇچ، يۇلغۇن مېۋىسى، مۇزا، ئەپيۇن، مەستىكى، سايغايتىلغان ياۋا رەيھان ئۇرۇقى.

14. قاشىر (تېرىنى چۈشۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ تازىلاش تەسىرى ئارقىلىق ئەزالاردىكى بۇزۇلغان ماددىلارنى يوقىتىپ، يەرلىك ئورۇننىڭ تېرىسىنى چۈشۈرۈش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: قۇستە، زىراۋەندە، سارغايتىلغان ئارپا، قارا كۇنجۇت، خەشخاش پوستى ۋە باشقا داغ، مۇدۇر چاقىنى يوقاتقۇچى بارلىق دورىلار.

15. كاۋى (داغ چۈشۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ كۈچلۈك قىچىشتۇرۇش، ئېچىشتۇرۇش تەسىرى ئارقىلىق تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، تېرىنى پارقىرىتىپ، داغ چۈشۈرۈش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئاق ئۈپا، ھۆل زەنجىۋىل، سامساق كىسلاتاسى، ھەببى رىشاد، ئۆچۈرۈلگەن ھاك، ئاق قىچا.

16. كاسىر رىياھ (يەل تارقاتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىلىق كەيپىياتى ئارقىلىق قويۇق يەللەرنى پارچىلاپ، بەدەن سىرتىغا ھەيدەپ چىقىرىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: سوزاپ، قۇرۇق زەنجىۋىل، تاشتۇرزى، كەرەپشە يىلتىزى، بەسباسە، بەديان، جۆۋنە، زىرە غولى، قېلىن دارچىن، قارىمۇچ، نۆشۇدۇر، زورەنبات، ئاق قىچا، ھېلىلە مۇراببىاسى، زىرە ئۇرۇقى.

17. لازئى (ئېچىشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىلىق كەيپىياتى ئارقىلىق ئەزالارغا تېز تەسىر قىلىپ، ئەزالاردا غىدىقلىنىش پەيدا قىلغۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: سىركە، لىمون، تۇز، شور، ئاق قىچا، جامىن تىزاپى (جامىن مېۋىسى كىسلاتاسى).

18. لازەج (تۇتاشتۇرغۇچى)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە شىلىمشىق تەسىرى ئارقىلىق ئەزالارنى پارچىلىنىشتىن ساقلاش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، بېلىق، قىزىل نوقۇت، گۇرۇچ، موگرە (ھىندىستاندىن چىقىدىغان خۇشپۇراق ئۆسۈملۈك) ۋە باشقىلار.

19. ھابىسىدەم (قاناش ۋە ئىچ سۈرۈش توختاتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇقى بىلەن قان تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا قىلىپ،

ئىچكى زەخمىلەردە قاقاچ پەيدا قىلىش ئارقىلىق قاناش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش تەسىرى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: شادىنەچ، قىزىل نوقۇت، مەستىكى، قۇرق يۇمغاقسۇت، زىرىق، خۇنسىياۋشان، رۇسۇت، كافۇر، ئەنجىبار يىلتىزى، گىل مەختۇم، سەنگى جاراھەت، قىزىل سىغىز، جۇپتى بەللۇت، سۇرمە، پاقىيوپۇرمىقى، كەھرىۋا، يۇلغۇن غولى، نىشاستە، بەزرۇلبەنجى، ئانار گۇلى، كۇندۇر، كەت ھىندى، غارىقۇن، موزا، سۆگەت يوپۇرمىقى، يۇلغۇن مىۋىسى، تاغاق ئۆسۈملۈكى، گىل ئەرمىنى، جوز سەرۇ مىۋىسى، مۇقەل.

20. مۇبەررىد (سوۋۇتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ سوغۇق يەتكۈزۈش تەسىرى ئارقىلىق بەدەننى سوۋۇتۇش، تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: سەندەك. كاھۇ، نىلۇپەر، شېكەر قومۇشى گۇلى، پۇراقلىق سىغىز، ئەينۇلا، ئەپيۇن، كاسىنە.

21. مۇبەھھى (باھنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار)

تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئاق مەۋسەل، ئىپار، مەرۋايىت، ئەنبەر، زەنجىۋىل، خورما، جىگدە ئۇرۇقى مېغىزى، كەكلىك، پاختەك، توخۇ گۆشى، ئىللىتىلغان تۇخۇم، بىلىق مېيى، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى، ئۈزۈم، سەۋزە ئۇرۇقى، قارا كۇنجۇت، بەسباسە، چامغۇر ئۇرۇقى، ئۆچكە گۆشى، كەتىرا، دارچىن، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، باقىلە، پىندۇق، تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتى، ھىلىڭ، پىستە، قۇندۇز قەھرى، سۆئلەپ مىسرى، خولىنجان، قىلىن دارچىن، قۇستە، نوقۇت، لوۋىيا، سەنقەنقۇر، بوزىدان، ئوغرىتىكەن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، قارا مەۋسەل، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، نارجىل، پىياز ئۇرۇقى.

22. مۇجەففىف (قۇرۇتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇق كەيپىياتى ئارقىلىق ئەزالارنىڭ ھۆللۈكىنى ياكى زەخمىنى قۇرۇتۇپ ساقايتىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: چىڭگىلىك، سۇندۇرۇس، كۆيدۈرۈلگەن خام قەغەز، سارغايتىلغان چىگە (كەندىر ۋە باشقىلارنىڭ پوستىدىن توقۇلغان كىيىم)، فۇپەل، خەربەق، زەمچە، سارغايتىلغان سەدەپ، كۆيدۈرۈلگەن خورما ئۇرۇقى، ئەنزىرۇت، مەدەستان، سەبرە، سەنگى جاراھەت، ئانار پوستى، سىماب، ئۆچۈرۈلگەن ھاك، تۇتىيا.

23. مۇجەممىد (ئۇيۇتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇق كەيپىياتى ۋە قورۇش تەسىرى ئارقىلىق بەدەندىكى خىلىتلارنى ۋە ھۆللۈكنى بىر يەرگە يىغىلىپ، ئۇيۇتۇش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلار-

دۇر. مەسىلەن: كەتىرا، نىشاستە، بەزرۇلبەنجى، قىزىل سېغىز، موم، سەمغى ئەرەبى، سەرپىستان ۋە باشقىلار.

24. مۇھەررەق (كۆيدۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ كۈچلۈك ئىسسىق كەيپىياتى ئارقىلىق ئەزالارغا تەسىر قىلىپ، يەرلىك ئورۇندىكى ھۆللۈكنى يوقىتىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: كۈمۈش كىسلاتاسى، تۇز، شور، گۈڭگۈرت، زەرنىخ، پەرپىيۇن، زەنگار، تۇتىيا، هاك، هاك جەۋھىرى، چىڭگىلىك، چىڭگىلىك سۈتى، ھىڭ ۋە باشقىلار.

25. مۇھەللىماتى رەددىيە (قاباھەتلىك چۇش پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ بۇخارات پەيدا قىلىش تەسىرى ئارقىلىق مېڭىنى پەرىشان قىلىپ، ئۇيقۇدا قاباھەتلىك چۇش پەيدا قىلغۇچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: هاراق، خام پىياز، بەرەنگى (ياڭيۇ)، پىدىگەن، كۇدە، باقلە، لوۋىيا، يېسىۋېلەك، قىزىل نوقۇت ۋە ۋە باشقىلار.

26. مۇھەللىل (ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ تارقىتىش تەسىرى ئارقىلىق ئەزالاردىكى يېپىشقاق خىلىتلارنى ئۇچۇچان ماددىغا ئايلاندۇرۇپ، تارقىتىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: زىراۋەندە، مەرزەنجۇش، قۇندۇز قەھرى، ئىكىلىلمىلىك، يەسمەن يوپۇرمىقى، مەغىز گۈلى، بابۇنە، ئاق لەيلى، بىدىمىشكى، سوزاپ، مۇقەل، كىسوندى ئۈسۈملۈكى، بىخ كەبىر، پىرسىياۋشان، ئاسارۇن، لادەن، زەرچىۋە، ئىتئۈزۈمى، زىغىر، ئەفسەنتىن رۇمى، يۇلغۇن بەرگى، يالپۇز، چەلەڭ، ئوشەق، پىياز، جاۋشىر، خىيار شەنبەر، ئابدىمىلىك ئۇرۇقى، غاپەس، زۇپتى رۇمى، بەتەم دەرىخى يېلىمى، تاغ پىنىنىسى، قىزىل لوبىيا، قىچا، ئاق لەيلىگۈلى، دارچىن، سەرتان، سىرنىقچېچەك، ئەنجۇر، زەپەر، ئىتئۈزۈمى كۆي قاتارلىقلار.

27. مۇھەممىر (قىزارتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىق كەيپىياتى ۋە سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق قاننى ئەزالار تەرەپكە تارتىپ، ئەزالارنى قىزارتىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: چالموگرا مېۋىسى، قىچا، پىننە، لالىگۈل، كىچىك ئاپېلسىن پوستى، ئۆشنە، سۇمبۇل، ئىزخىر، دارچىن، زەپەر، ھۇسەن يۇسۇف ئۇرۇقى، چىڭ قاتارلىقلار.

28. مۇخەددىر (سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قورۇتۇش، سوۋۇتۇش تەسىرى ئارقىلىق تېرە تەر تۆشۈكچىلىرى ۋە كاناپچىلىرىنى قورۇپ، روھىي نەپسانىينىڭ ئۆتۈشىنى توسۇپ، ئەزالارنى سېزىمـ

سىزلاندۇرۇش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئەپيۇن، ئادراسمان، كۆچۈلا، تاماكا يوپۇرمىقى، تاماكا ئۇرۇقى، كۇندۇر، شەۋكىران، قەلەمپۇر، ئىتياڭىقى، بەزرۇلـ بەنجى، كاكىنەچ، قارا ئىتئۈزۈمى، كوكايىن قاتارلىقلار.

29. مۇخرىجاتى جىنىن ۋە مەشىميە (بالا ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ بالىياتقۇ مۇسكۇلىنى قىسقارتىش تەسىرى ئارقىلىق بالىنىڭ تۇغۇلۇشىغا ياردەم بەرگۈچى ۋە ھامىلىنى ۋاقىتتىن بۇرۇن چۈشۈرۈش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. بۇ خىل تەسىردىكى دورىلار تېبابەتچىلىكتە مۇسەققات ھامىلە دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: زىراۋەندە، زىغىر، قېلىن دارچىن، ئۇبھەل، بەندال ئۆسۈملۈكى (پاكىستاندىن چىقىدۇ)، بوزىدان، پىرسىياۋشان، خەربەق، پەرپىيۇن، رەتەنجوت (تىكەنلىك ئۆسۈملۈك)، كېۋەز يىلتىزى، ھۆل خېنە، بامبۇك يوپۇرمىقى، خىيار شەنبەر پوستى، سىيادان، ئابدىمىلىك يېغى قاتارلىقلار.

30. مۇخەششەن (يىرىكلەشتۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ تۈتۈش، قۇرۇتۇش تەسىرى ئارقىلىق ئەزالارنىڭ سىرتقى يۈزىنى يىرىكلەشتۈرۈش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئىكىلىلمىلىك، قىچا، ئامىلە، جامىن مېۋىسى ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى، بالادۇر، ماندارىن ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

31. مۇددىربۆل (سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىق ھەم سوغۇقلۇق تەسىرى ئارقىلىق سۈيدۈك مىقدارىنى كۆپەيتىپ، كېرەكسىز ماددىلارنى سۈيدۈك يولى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: تەرخەمەك ئۇۋرقى، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئاق لەيلىگۈلى، كاسىنە، كاكىنەچ، قىزىلبۇغداش ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قاپاق سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، تاۋۇز سۈيى، كاسىنە ئۇۋرقى، ئارپا سۈيى، لىمون ئەرقى، شور، ئوغرىتىكەن، ھەمىشباھار قاتارلىق دورىلار سوغۇق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردۇر. سەۋزە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، سۇمبۇل، خىيارشەنبەر، رۇم بەدىيان، سېرىقچېچەك، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەديان، كاۋاۋچىن، زەپەر، بەرەنجاسىپ، قېلىن دارچىن، قۇرۇق زۇپا، سۇزاپ، ئاسارۇن، كەرەپشە، جۇۋىنە، ئوغرىتىكەن ئۇرۇقى، پىننە، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، سىيادان ئېگىر، بىلسان قاتارلىقلار دورىلار ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردۇر.

32. مۇددىر ھەيز (ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ لەتىفلەشتۈرۈش ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش تەسىرى ئارقىلىق ئۇيۇپ قالغان قاننى سۇيۇلدۇرۇپ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. بۇ خىل دورىلار ھەيز قېنى ئاز كەلسە تولۇق كەلتۈرىدۇ. ھەيز ئاز كېلىشنىڭ سەۋەبى كەم قانلىقتىن بولمىغان بولسا ھەيز كېلىۋاتقان كۈنلىرىدە تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ: قېلىن دارچىن، كاۋاۋچىن، پەرسىياۋشان، سىيادان، ياۋا رەيھان، قۇستە شېرىن، ئادراسمان، جىنتىيانا، قۇندۇز قەھرى، ئارچا مېۋىسى، نوقۇت شىرىسى، جاۋشىا، زەپەر، بابۇنە، پىننە، سۇزاپ، خىيار شەنبەر پوستى، سەئدى كۇفى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا رەيھان، سەبرە ئۆشنە، جۇۋنە، تاغ كەرەپشىسى، ھەببى قىللەت، ئۇد سەلىب، تاغ كۇدىسى قاتارلىقلار.

33. مۇۋەللىتى شىبىر (سۈت پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ سۇيۇقلۇق پەيدا قىلىش تەسىرى ئارقىلىق بەدەندە سۈت پەيدا قىلىشى ۋە سۈت كەلتۈرۈش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: قارا مەۋسەل، ئاق مەۋسەل، ئاق كۈنجۈت، بوزىدان، بەدىيان، ئەرەب يېلىمى، كەترا، ئالۇچا يېلىمى، سېرىق تۇدەرى، شېكەر قومۇشى، ئادراسمان ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

34. مۇدەممىل (جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار جاراھەتنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇپ، جاراھەت پۈتتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: سۇرمە، سەنگى جاراھەت، كەترا، سەبرە، ئەنزىرۇت، بۇلۇت، ئاق موم، زىراۋەندە، مەدەستان، كالىنىڭ سېرىق مېيى، خۇنسىياۋشان، گىل ئەرمىنى، قارىغاي يېلىمى، مۇلتان سېغىزى، مىسۋاك دەرىخى يېغى، پاقىيوپۇرمىقى شۈيى، قەشقەر ئۈپىسى قاتارلىقلار.

35. مۇرەخخى (بوشاتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنى ھۆللۈكى ئارقىلىق تېرىنى بوشىتىپ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى كېڭەيتىپ، ئەزالارنى بوشاشتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: زىغىر ئۇرۇقى، لەق لەيلى ئۇرۇقى، كاللەكبەسەي يوپۇرمىقى، ئۆردەك يېغى، گۈل يېغى، بېھى ئۇرۇقى، ئىكىلىلمىلىك، ئىسسىق سۇ قاتارلىقلار.

36. مۇنەپ (ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ھۆللۈك كەيپىياتى ئارقىلىق ئەزالارغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: قاپاق مېغىزى، تاتلىق بادام، تاۋۇز، قوغۇن، ئۇزۇن قاپاق، ئىسپىغۇل، كالا سۈتى، مەۋسەل، كەترا تەرخەمەك ئۇرۇقى، تۇدەرى، كاھۇ يېغى، بادام يېغى، سېرىقماي قاتارلىقلار.

37. مۇرەققىق (سۈيۈلدۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۈزىنىڭ ئىسسىق ۋە ھۆللۈك كەيپىياتى ئارقىلىق خىلتلارنى سۈيۈلدۈرۈش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ھەسەل، سىركە شېكەر، پىننە ئەرقى قاتارلىقلار.

38. مۇزلىق (سىلىقلاشتۇرۇغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ لوئابلىقى بىلەن ئىچكى ئەزالارنىڭ يۈزىنى ھۆللەشتۈرۈش سىلىقلاشتۇرۇش تەسىرى ئارقىلىق كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا ھەيدەپ چىقىرىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، رەيھان ئۇرۇقى، تاتلىق بېھى ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن، سەرپىستان، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

39. مۇسەددىد (توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇتۇش تەسىرى ئارقىلىق تېرە تەر تۆشۈكچىلىرى ۋە كانالچىلارنى قورۇپ، توسالغۇ پەيدا قىلىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: جامىن مېۋىسى، ئاق خەشخاش، ئىسپىغول، جۇۋنە، ئاچچىق سۆرۈنجان، خام بانان، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

40. مۇسەككىر (مەست قىلغۇچى دورىلار)

مەسىلەن: ئاچچىق بادام، زەپەر، بەسباسە، ئۈشنە، كەندىر، بەتەم دەرىخى ئۇرۇقى، جۇزبۇۋا، گۈلچوكان (گۈلباھار) قاتارلىقلار.

41. مۇسەككىن (ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار خىلتلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئەپيۇن، ئۆردەك يېغى، قارا ئىنتىئۇزۇمى، تاماكا، شەۋكىران، چاشقان مېيى، مادارىن، تۇخۇم ئېقى، كەتىرا، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، كۆپۈكى دەريا، ئەرەپ يېلىمى، بەزرۇلبەنجى، ياۋا پالەك قاتارلىقلار.

42. مۇسەممىن (سەمرىتكۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش تەسىرى ئارقىلىق بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلار دۇر. مەسىلەن: ھەببى قەلقەل، گۇرۇچ، بېدە ئۇرۇقى، ماندارىن، قايماق، سۈت، بانان، ئاق خەشخاش، شاراب، جىگدە مېۋىسى تالقىنى، خورما تالقىنى، نوقۇت، شېكەر قومۇشى، پۇرچاق ئۇندۇرمىسى، ئۈجمە ئاق كۈنجۈت، بوزىدان قاتارلىقلار.

43. مۇسەھھىر (ئۇيقۇ قاچۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قورۇقلۇقى، ئۆتكۈرلۈكى ياكى غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق

ئۈيقۇنى قاچۇرۇش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: قەھۋە، چاي، سىركە، قىچا، قارىمۇچ، تۇز، ئايارەج پەيقىرا، قەلەمپۇر، پىننە قاتارلىقلار.

44. مۇسھىل (سەپرا خىلتىنى سۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار سەپرا ماددىسىنى چوڭ تەرەت ئارقىلىق سۈرۈپ چىقىرىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئەينۇلا، تەمرى ھىندى. تۇخۇمى شاھ پەسەندە، بىنەپشە گۈلى، ئەفسەنتىن، سانا، تەرەنجىبىن، شىرخىست، سوقمونىيا، سېرىق ئۈت، خىيار شەنبەر، سېرىق ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈل شەربىتى، ھۆل پالەك يوپۇرمىقى سۈيى، ھۆل كاسنە يوپۇرمىقى سۈيى، سەبرە، ھەشقىپىچەك قاتارلىقلار.

45. مۇسھىل بەلغەم (بەلغەم خىلتىنى سۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل بەلغەم ماددىسىنى چوڭ تەرەت ئارقىلىق سۈرۈپ چىقىرىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئۇستقۇددۇس، ئەفتىمۇن، سانا، لايىقلاشتۇرۇلغان ھەببۇلمۇلۇك، قارا شىكەر، بىستىپايەج، ئامىلە مىۋىسى، بالەنگو، ھېلىلە كابىلە، قارا ھېلىلە، غارىقۇن، رەۋەنچىنى، ئايارەج پەيقىرا، لاجۇۋەرد، ئەرمىنىيە تېشى قاتارلىقلار.

46. مۇشكەھى (ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر، مەسىلەن: شاپتۇل، لىمۇن ئەرقى، ئاپىلسىن پوستى، سىركەنجىۋىل، سىركە، بىھى، زىرىق سىركىسى، لىمۇن پوستى، قارىمۇچ، مەستىكى، زىرە، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، زىرىق، پىننە، خولىنجان، سوغۇق سۇ، قاقلە، لاچىندانە، تۆگە سۈتى.

47. مۇسەددى (باش ئاغرىقى پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلىكى ۋە يەل پەيدا قىلىش تەسىرى بىلەن باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ، مەسىلەن: قۇلۇلە، بەزرۇلبەنجى، لوبان دەرىخى يىلىمى، كۆدە، سېرىقچېچەك، سامساق، پىياز، قىزىل نوقۇت، شۈمشا، زىغىر، بىدە ئۇرىقى، ئاپىلسىن، ئۈجمە، پەلەك كۆكى، ئاق لەيلى، ئىزخىر، تورۇپ، پىدىگەن، رەيھان، بەللۇت، جۇزبۇۋا، ئانار گۈلى، كەكلىك گۆشى قاتارلىقلار.

48. مۇسلىھى (تۈزەتكۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار بىرەر دورىنىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىدۇ ياكى ئۆزىنىڭ قارىمۇ قارشى تەسىرى بىلەن ئۇنىڭ ناچار تەسىرىنى ئىسلاھ قىلىدۇ، مەسىلەن: سانا بىمارنىڭ كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە تولغاق پەيدا قىلىدۇ. ئۇنى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن بىمارغا قىزىلگۈل، رۇم بەديان قوشۇپ بېرىلىدۇ، خىيار شەنبەرنى بادام يېغى ياكى بادام شىرىسى بىلەن قوشۇپ، شەھمەنزەلنى سەمغى ئەرەبى ياكى كەتىرا بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ، بەزى دورىلار

ئەكىس تەسىرىنى تۈزەتكۈچىسى بىلەن بىرگە بىرىلىدۇ.

49. مۇزەئىق باھ (باھنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى دورىلار)

باھنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى دورىلار-پەرەنجىمىشكى، كاكىنەچ، كاھۇ، يۇمغاقسۇت، ئىتئۈزۈمى، نىلۇپەر يىلتىزى، چىلان، بىنەپشە، قارا خەشخاش، بەشقۇلاق ئۇرۇقى، لىمۇن، تۇز، سوغۇق سۇ، ياۋا رەيھان، ياۋا نەشپۈت، كافۇر، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا قاتارلىقلار.

50. مىتپى (قىزىتما پەسەيتكۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك كەيپىياتى ئارقىلىق قىزىتمىنى پەسەيتىپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ. مەسىلەن: كافۇر، كاھۇ، نىلۇپەر، قاپاق مېغىزى، كائى نىل (سۇدا ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك)، ئوسما، ئەينۇلا، كاسنە، مۇز، پالەك، تەرخەمەك سۈيى، قاپاق سۈيى، سوغۇق سۇ قاتارلىقلار.

51. مۇسەپپىيانى خۇنى (قان تازىلىغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار بۇزۇلغان قاننى ئەسلىي ساپ ھالىتىگە كەلتۈرىدۇ. كۆپىنچە سەۋداۋى كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن قان قويۇلۇپ قالغان بولسا ياكى ئىسسىقلىقتەسىرىدىن قان بۇزۇلغان بولسا، ئۇنى تازىلايدۇ. مەسىلەن: كامادەريۇس ئۆسۈملۈكى، بامبۇك يوپۇرمىقى، ھەسەل گۈڭگۈرت، قامغاق، يۆگىمەچئوت، مىسۋاك دەرىخى بەرگى، مىسۋاك دەرىخى پوستى، شەيشەم دەرىخى بەرگى، خېنە يوپۇرمىقى، خېنە گۈلى، مىسۋاك دەرىخى گۈلى، سەندەك، چۆبچىن، شاھتەررە، قەسبۇزەرىرە، مەرگىمۇش، ئاكاتسىيە، سەۋسەن، ئۆشبە، ئىتئۈزۈمى، ئوسما ئۆسۈملۈكى، چىلان قاتارلىقلار.

52. مۇئەررەق (تەرلەتكۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ تەسىرى ئارقىلىق بەدەندە توختاپ قالغان سۇيۇقلۇقلارنى تەر تۆشۈكچىلىرىدىن تەرلىتىش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ. مەسىلەن: قايناق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ، بېدە ئۇرۇقى، كافۇر، لوبان دەرىخى ئۇسارىسى، زەرچىۋە قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا قايناق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئىسسىق كىيىم كىيىش قاتارلىقلارمۇ تەرلىتىدۇ.

53. مۇئەتتىس (چۈشكۈرتكۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار مېڭىدىكى غەيرىي ماددىلارنى قوزغاپ چۈشكۈرۈك پەيدا قىلىدۇ، چۈشكۈرۈك ئارقىلىق كېرەكسىز ماددىلار بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. مەسىلەن: تاماكا، مامكاپ، ئاچچىق بادام شىرىسى، نۆشۈدۈر، پىندۇق، مەرزەنجۇش، زەنجىۋىل، كەشمىر سازەنجىسى، بىخ كەبىر گۈلى، سەرەس دەرىخى ئۇرۇقى، ئۇدىلبەرەق، ياۋا پىدىگەن.

www.uyghurkitap.com

54. مۇئەتتىش (ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى ۋە ئۆتكۈرلۈكى بىلەن ئۆسسۈزلۈق پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: بېلىق، نوقۇت، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، تۇز قاتارلىقلار ئاپتاپتا ھەرىكەت قىلىش قاتارلىقلارمۇ ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.

55. مۇغەررى (چاپلاشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ چاپلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى توسىدۇ ۋە ئۇچەيگە چاپلىشىپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: كەتىرا، ئۆچۈرۈلگەن ھاك، سەنگى جاراھەت، ياۋا رەيھان ئۇرۇقى، گاۋزىبان يوپۇرمىقى، تۇخۇم ئېقى، بېلىق مېيى، كاۋا، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

56. مۇغەللىز مەنىي (مەنىي قويۇلدۇرغۇچى دورىلار)

مەسىلەن: گۆش، قورۇلغان يەللىك كۆكتاتلار، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، خورما تالقىنى، قارا مەۋسەل، ئاق مەۋسەل، ئىسپىغول سۇفۇپى،ماندارىن ئۇرۇقى مېغىزى، بەشقۇلاق ئۇرۇقى، جامىن مېۋىسى ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك، تۆگە ئوغۇز سۈتى، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى، قەلەي كۇشتىسى قاتارلىقلار.

57. مۇپەتتىتى ھسات (تاش پاچىلىغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆت، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئاسارۇن، رەيھان ئۇرۇقى، ھەجرۇلىيەھوت، سەنگى سەرماھى، چايان كۈلى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئالۇچا يېلىمى، قوغۇن ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، سەكبىنەج، سالاجىت، ئاچچىق بادام، ئوغرىتىكەن، بەدىيان، قارا نوقۇت، ھەببى قەلقەل، بامبۇك دەرىخى گۈلى، ياۋا سېمىز ئوت كۆكى، لىسانۇل ئاساپىر، ئارپا تۈزى، سەئدى كۇفى، ئارپا، سودا، پارقىراق قوڭغۇز، زاغۇن قاتارلىقلار.

58. مۇپەتتىھى (توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ھارارىتى ۋە توسالغۇنى ئېچىش تەسىرى ئارقىلىق قان تومۇرلار، ئۈچەي ۋە تەر تۆشۈكچىلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: ئىزخىر، شاھتەررە، غارىقۇن، ئەفتىمۇن، كاسنىە، ئۆشنە، كەرەپشە، بەدىيان يىلتىزى پوستى، بىنەپشە يىلتىزى، مەرزەنجۇش، ئېگىر، كاۋاۋچىن، رۇم بەدىيان، مۇرمەككى، سۇزاپ، زەنجىۋىل، سەۋزە ئۇرۇقى، زەپەر، بادرەنجى بۇيا، جۇۋىنە، ھەلىيۇن، دارچىن، تاغ زىرىسى، ئۈزۈن پىلپىل، شام ياغىچى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئادراسمان، جىنتىيانا، جاۋشىر، غاپەس، سۇمبۇل، زۇفتى رۇمى، بەسباسە، پىنىنە، بەدىيان، ئەنسىل سىركىسى، ئوردان قاتارلىقلار.

59. مۇپەجراتى ئەۋرام (ئىغىز ئالدۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئىسسىقلىق تەسىرى ئارقىلىق تىرىدىكى يالىلۇغنى ئىغىز ئالدۇرۇش تەسىرىنى بىرىدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن: تاغ پىيىزى، پەرپىيۇن، سوپۇن، كەپتەر مايىقى، زەقۇم دەرىخى سۈتى، زەرنىخ، قەشقەر ئۆپىسى، يىشىل زەمچە، هاك، تەنكار.

60. مۇپەررىھ (خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ لەتىپلىكى ۋە تازىلاش تەسىرى ئارقىلىق خۇشلۇق پەيدا قىلىش هەم يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: لاچىندانە، دارچىن، ئالما، بىھى، پىستە، بالەنگو، جەدۋار، ئەنجۇر، تەمرى هىندى، ئىگىر، مەرۋايىت، يىشىل ياقۇت، قاشتىشى، سەدەپ، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق، زەپەر، ئەبرىشىم، گاۋزىبان گۈلى، كۈمۈش گۈل، شىكەر قومۇشى گۈلى، كافۇر، قەلەمپۇر، ئاق سەندەل، ئىپار، چۆچۈمەل ئانار، تاتلىق ئانار، ئامىلە مىۋىسى، ئامۇت، ئاپېلسىن پوستى، سۆمبۈل، قۇستە شىرىن، ئەرقى بىدىمىشكى، قاپاق ئەرقى، لىمون ئەرقى، لىمون گۈلى، لىمون پوستى، بىستىپايەج، قىزىلگۈل، قىزىلگۈل ئەترى، قاپاق ئەتىرى، يەسمەن ئەرقى، كاھۇ ئەترى، لاجۇۋەرد، زەھىرى مۆھرە، مارجان، بىخ مارجان يەسمەن گۈلى، ئاپېلسىن گۈلى، قاپاق گۈلى، نىلۇپەر گۈلى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئەنبەر، تاباشىر قاتارلىقلار.

61. مۇقەررىھ (زەخىم پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە زىيادە ئىسسىقلىق كەيپىياتى ئارقىلىق بەدەندە يارا پەيدا قىلىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: پەرپىيۇن، چىڭگىلىك سۈتى، زەرنىخ، سامساق، تەنكار، ياۋا پىدىگەن، هاك، پىياز، كەپتەر مايىقى، شەترەنجى هىندى، بالادۇر هەسىلى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سەنگىيا، تاغ ئۈزۈمى قاتارلىقلار.

62. مۇقەيىي (قەي قىلدۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئاشقازاننى تەتۈر قىسقىرىپ ئاشقازاندىكى بۇزۇق ماددىلارنى قۇستۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىش تەسىرىنى بەرگۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: كۆك تۇرۇپ يوپۇرمىقى، قىزىل لوبىيا، تۇرۇپ ئۇرۇقى سۈيى، سىرىقچىچەك كۆكى سۈيى، ئاچچىق قاپاق سۈيى، هەشقىپىچەك ئۇرۇقى، كالا يىغى، سىركەنجىۋىل هەسىلى، لاهورى تۇزى، ماكاپ، قوغۇن ئۇرۇقى، سىركەنجىل ساددە، قامغاق، قارا شىكەر، قىچا، خەربەق هىندى، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى، شۆمشا ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

www.uyghurkitap.com

63. مۇقەۋۋىياتى ئەئساب (نېرۋىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار)

شۇمشا، بۇغداي غولى، قۇستە، كۇچۇلا، بەتەم دەرىخى ئۇرۇقى، قۇندۇز قېرى، ئاسارۇن، جاۋشىر قاتارلىقلار.

64. مۇقەۋۋىياتى بەسر (كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار)

مەسىلەن: بەدىيان كۆكى سۈيى، زەپەر، ئامىلە، بەلىلە، ئۇچار قاناتلارنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقى، كۇمۇش مىل، سارغايتىلغان ئەبرىشىم، پىياز، سۈرمە، ئالتۇن مىل، قەلەمپۇر، يۇلغۇن چېچىكى، قارىمۇچ، مەرۋايىت، تاتلىق بادام، ئەقىق تېشى، مۇرمەك-كى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەنگىرە، مىشكى تارىمۇش، ياۋا شاھتەررە، ساپ ھەسەل، سەدەپ، كۆيدۈرۈلگەن مامىرانچىنى قاتارلىقلار.

65. مۇقەۋۋىياتى جىگەر (جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار)

جۇز بۇۋا، كاسنە، سۇمبۇل رۇمى، زىرىق، ئەزفارلىتىپ، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم، قەلەمپۇر، پىستە، مەستىكى، سوقمونىيا، رەۋەنجىنى، بىلسان يېغى، قېلىن دارچىن، غاپەس، زورۇمبات، بىلسان ئۇرۇقى، سەئدى كۇفى، قارا زىرە، دارچىن، ئانار، ئۆشنە، تاغ پىننىسى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، زىرىق، ئەفسەنتىن، پاقىيوپۇرمىقى، بادرەنجى بۇيا، ئاسارۇن، دۇرنەج ئەقرەبى، لاچىندانە، تۆگە سۈتى قاتارلىقلار.

66. مۇقەۋۋىياتى ئەسنان ۋەلىسە (چىش ۋە چىش مىلىكىنى چىڭىتقۇچى دورىلار)

كۆيدۈرۈلگەن تاماكا، كاۋاۋىچىن، سېرىق قۇرت قېپى، زەمچە، لوبان مېۋىسى، زىرە، كۆيدۈرۈلگەن ھېلىلە ئۇرۇقى، قارىمۇچ، سەرەس بەرگى، ئانار كۆكى، سەرەس ئۇرۇقى، قوغۇشۇن، بىخ مارجان، كەت ھىندى، مەرۋايىت، مولىسىرى دەرىخى پوستى، كۆپۈكى دەريا، سادا باھار دەرىخى يىلىمى، يۇلغۇن مېۋىسى، چوڭ يۇلغۇن، مەستىكى، سارغايتىلغان بادام پوستى، موزا، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، ئانار گۈلى، زاغۇن ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھا، كەت ھىندى، ئانار پوستى، سەئدى كۇفى، ھېلىلە پوستى، سۇپارى، سەنگى، جاراھەت، قىزىل نوقۇت، كۆيدۈرۈلگەن بالادۇر، زەرنەپ قاتارلىقلار.

67. مۇقەۋۋىياتى دىماغ (مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار)

بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، قاپاق مېغىزى، ئۇستىقۇددۇس، تاۋۇز مېغىزى، ئاسارۇن، يۇمغاقسۈت، ئامىلە، بادرەنجبۇيا، چىگىت مېغىزى، كامادەر-يۇس، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە، ئاق خەشخاش، قارا خەشخاش، قوي سۈتى، تاتلىق بادام، رەيھان، ئاق سەندەل، ئاپىلىسىن ئەرقى، ھېلىلە مۇرابباسى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كاھۇ ئۇرۇقى، مەرزەنجۇش، يەسمەن گۈلى، زەپەر، توخۇ گۆشى، قىزىلگۈل ئەرقىگە سۈرۈلگەن مەرۋايىت، سەئدە كۇفى، قۇرۇق زەنجىۋىل، ئامىلە پوستى،

بالادۇر ھەسىلى، سۆمبۇل، كەكلىك گۆشى، قىرغاۋۇل گۆشى، بالەنگو، ئۇچار قاناتلار-
نىڭ مېڭىسى، ئېگىر، ئۇد ھىندى، ئەنبەر، قەلەمپۇر، ئىپار، پىندۇق مېغىزى قاتارلىقلار.
68. مۇقەۋۋىياتى قىلىپ (يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار)
سەۋزە سۈيى، ئۈزۈم سۈيى، قاپاق سۈيى، بالەنگو ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى، جەدۋار
شېرىق، كاھۇ، بىخ مارجان، زەھىرى مۆھرى، قاشتېشى، ئۈزۈم، فىروزە، قىيىق
يەمەنى، شاھ مارجان، زۇمرەت، ياقۇت، رەيھان ئۇرۇقى، مەرۋايىت ئېرىتمىسى، سەۋزە
مۇراببىسى، قاپاق مۇراببىسى، تاتلىق ئانار، ئامۇت، ئامىلە، ئالما، ئەبرىشىم، شېكەر
قومۇشى چېچىكى، لىمون گۈلى، ئاپېلسىن پوستى، تاتلىق لىمون، دارچىن، كۈمۈش
ۋاراق، ئالتۇن ۋاراق، لاجۇۋەردا، ئۇد سەلىب، لاچىندانە، ئىپار، ئەنبەر، ياقۇت،
رەيھان، بادرەنجى بۇيا، گىل مەختۇم، ئاق سەندەل، تاباشىر، قىزىل بەھمەن، ئاق
بەھمەن، گاۋزىبان، دۇرنەج ئەقرەبى، سۆمبۇل، ئاسارۇن، سەئدى كۇفى، شاقاقۇل،
ئېگىر، ئاپېلسىن، قەلەمپۇر يوپۇرمىقى، پەرەنجمىشكى، نېلۇپەر، مەرۋايىت، سەدەپ
قاتارلىقلار.
69. مۇقەۋۋىياتى مەئىدە (ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار)
بۇ خىل دورىلار ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ. مەسىلەن: قەسبۇ-
زەرىدە، زورەمبات، ئامىلە، قىزىلگۈل، پىستە، پىننە، پىستە مېغىزى، دارچىن، سەئدى
كۇفى، توخۇ تاشلىقى، دۇرنەج ئەقرەبى، ئېگىر، قەلەمپۇر، ئۆشنە، سازەج ھىندى،
ئانار ئۇرۇقى، تاباشىر، قۇستە شېرىن، كۇندۇر، قېلىن دارچىن، قارىمۇچ، بالەنگو،
جوزبۇۋا، ئاقمۇچ، جامىن مېۋىسى، زىرە، رۇم بەدىيان، ئامۇت ئۇرۇقى، ئىزخىر،
پوستى تۇرۇنجى، تۆمۈر كۇشتىسى، قىتىق قاتارلىقلار.
70. مۇقەۋۋىياتى باھ (باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار)
چامغۇر، پىياز، تۇرۇپ، پىندۇق، بادام، خورما، ياۋا چۈرۈنجى مېغىزى، پىستەن،
چىلغوزا، سۆئلەپ مىسرى، خولىنجان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئوغرىتىكەن،
بوزىدان، قارا مەۋسەل، ئاق مەۋسەل، بەشقۇلاق ئۇرۇقى، تازىلانغان كۇنجۇت، ھەلىيۇن،
ئاقىرقەرھا، كۆدە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى سەۋزە ئۇرۇقى، قۇرۇق زەنجىۋىل، ئۆشنە،
باقىلە، خەشخاش، ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى، ئىپار، دارچىن كونجى ئۇرۇقى، قۇشقاچ
گۆشى، كەكلىك گۆشى، بېلىق، ماھى رۇبىيان، توخۇ گۆشى، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر
گۆشى، سېرىقماي قاتارلىقلار.
71. مۇئەللەتىپ (ساپلاشتۇرغۇچى دورىلار)
بۇ خىل دورىلار قويۇق خىلىتلارنى يۇمشىتىپ، سۇيۇلدۇرۇپ تارقىتىدۇ. مەسىلەن:

تەنكار، ياۋا پالەك، بەسباسە، بىنەپشە يىلتىزى، دارچىن، ئۈستۈزۈمى، ئۈستۈزۈمى ئەرقى، ئاقىرقەرھا، كامادەريۇس، رۇم بەديان، بەديان، سەئدە كۇفى، پىرسىياۋشان، قۇرۇق زۇپا، ئەنجۇر، تاتلىق شېكەر قومۇشى سۈيى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، قارىمۇچ، بابۇنە، قىرقىلغان ئەبرىشىم، ياليۇز، سىركە، ئىزخىر، چاققاقئوت ئۇرۇقى، چىلان، شور، زاراڭزا ئۇرۇقى، پىياز، قىچا، ئەنسىل، سەكبىنەچ، قۇندۇز قەھرى، بەرەنجاسىپ، تۇدەرى، قۇرۇق زەنجىۋىل، ئاق زىرە قاتارلىقلار.

72. مۇلەييىناتى بەتەن (چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ. مەسىلەن: بەديان ئەرقى، گۈلقەنت، ياۋا چۇرۇنجى ئۇرۇقى، سىمىز ئوت، پالەك، ئىكلىلمىلىك، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، تۇرۇپ، كاللەكبەسەي، چىگىت مېغىزى، شېكەر، قومۇشى شىرىسى، شاپتۇل، ماندارىن، چەلەك، ئۈششاق ئۈزۈم، قوغۇن، ھېلىلە مۇرابباسى، بانان، مۇراببا-سى، تاتلىق بادام يېغى، قوي ۋە ئۆچكە سۈتى، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى، پەرول مېۋىسى، قىزىلچا، قەنت، شېكەر، قىزىلگۈل، ئالۇچا، تەرەنجىبىن، جەۋھىرى، ئۆ-رۈك، گىلتى مېۋىسى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئەينۇلا قاتارلىقلار.

73. مۇمسىك (توختاتقۇچى ۋە تىزگىنلىگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق تەسىرى بىلەن مەنىينى تۇتۇپ، سۈرئىتى ئىنزالنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مەسىلەن: ئەپيۇن، جۇز بۇۋا، بەير بەھوتى، مۇقەل، ئىتىيا-ڭىقى، ياۋا پىدىگەن، سازاڭ قۇرتى، بەزرۇلبەنجى، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، ئىپار، نەشە، دارچىن، قۇرۇق زەنجىۋىل، سەمغى ئەرەبى، خەزەھرە ئۈسۈملۈكى، مۇچرەس، گۇمان ئۈسۈملۈكى مېۋىسى ۋە ئۇرۇقى، زەپەر، مەستىكى بەسباسە، كۆپۈكى دەريا، ئاقىرقەرھا، كۇچۇلا، ئادراسمان ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، قۇم بېلىقى، چاققائوت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

74. مۇللەززىز (لەززەت پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئەر- ئاياللار جىما قىلغاندا، لەززەت ۋە خۇشاللىق پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: بىير بىھوتى، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋچىن، ئاقىرقەرھا، ئۈزۈم، قۇرۇق زەنجىۋىل، كۆيدۈرۈلگەن چاچ، توخۇ ئۆتى، قىزىل سېغىز، كىيورە، ھەر خىل ئەتىرلەر، ئەنبەر ئەتىرى، مەرۋايىت ئەتىرى، سىماب، زەپەر، كافۇر، كەپتەر مايىقى قاتارلىقلار.

75. مۇئىزىماتى قەززىيەت (زەكەرنى ئۇزارتقۇچى دورىلار)

بۇقا چۈيىسى، توشقان چۈيىسى قەزىپى، زۇفتى رۇمى، سازاڭ قۇرتى، زۈلۈك قۇرتى، ئاقىرقەرھا، خەرزەھرە پوستى، سەنگىيا، شاھ تۆز، مەغز گۈلى سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. شارابى باراندە، بىير بىھوتى، قەلەمپۇر، جۇز بۇۋا، دارچىن قاتارلىق

دورىلارنى يەككە ياكى مۇرەككەپ ھالەتتە ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ھەشقىپىچەك، زەپەر قاتارلىقلارنى يەسمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. پاقا يېغى بىلەن زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. پاقا يېغى بىلەن زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، سېمىز قوي يېغىنى داۋالىنىق زەكەرگە سۈركەپ بەرسە، كەرەپشنى قاينىتىپ سۈيىدە ئەزالارنى داۋالىنىق يۇيۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

76. مۇسەلىپ (قاتۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ سۆۋۈتۈش، قۇرۇتۇش، قويۇلاشتۇرۇش تەسىرى ئارقىلىق ئەزالارنى ياكى ماددىلارنى قاتۇرىدۇ. مەسىلەن: كافۇر، گىل ئەرمىنى، ئانار پوستى، شالدىر بۇيا.

77. مۇزەيىق (نارايىتقۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئارقىلىق ئايالالارنىڭ جىنسىي ئەزاسى ياكى باليياتقۇسىنى تارايتىپ، ئەسلىي ھالىتىگە كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن داك دەرىخى پوستى، بەكائىن دەرىخى پوستى، ئانار پوستى، مولسىرى دەرىخى پوستى، كافۇر بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ زىماد قىلىش، قارا كۈنجۈت، تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىپ بېرىش، مولسىرى مېۋىسى، كەپتەر ئۇستىخىنى كۈلى، بىير بەھوتىنى سىرىقماي بىلەن ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش، سەمغى ئەرەبى دەرىخى مېۋىسى ياكى ئۇنىڭ گۈلىنى ئېزىپ سېپىش قاتارلىقلار.

78. مۇنزىج (خىلىتلارنى پىشۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار خىلىتلارنىڭ قىيامىنى نورماللاشتۇرۇپ، بەدەندىن چىقىرىشقا شارائىت ھازىرلايدۇ، قويۇق خىلىتنى سۇيۇلدۇرۇپ، سۇيۇق خىلىتنى قويۇلدۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇنزىج دورىلارنىڭ ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇشى زۆرۈر ئەمەس. قان خىلتى ئۈچۈن مۇنزىج ئىشلىتىلمەيدۇ.

79. مۇنزىجاتى سەپرا (مۇنزىج سەپرا)

چىلان، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر گۈلى، شاھتەررە، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، قۇرۇق ئىنئۆزۈمى، سىركەنجىۋىل، تەرەنجىبىن، ئەينۇلا شەربىتى، قارا شېكەر، گۈلقەنت ئاپتاپى، ئاق لەيگۈلى، سەرپىستان، بەديان، بەديان يىلتىزى، بىخسۇس سۈيى، خوخا، سەۋسەن يىلتىزى قاتارلىقلار.

80. مۇنزىجاتى بەلغەم (مۇنزىج بەلغەم)

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئۆزۈم بىخ كاسىنە، باديان، بىخسۇس،

www.uyghurkitap.com

رۇم بەديان، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، ئەنجۈر، قىزىلگۈل، گۈلقەنت، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سىركەنجۇبىل قاتارلىقلار.

81. مۇنزىجاتى سەۋدا (مۇنزىج سەۋدا)

سەۋدا خىلتى قايسى خىلتلارنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولسا، شۇ خىلتنى پىشۇرغۇچى دورىلاردىن ئازراق قوشۇلىدۇ. سەۋدانى پىشۇرغۇچى دورىلار: چىلان، سېرىق سەرپىستان، گاۋزىبان، بىخسۇس، بادرەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان، مەرزەنجۇش، شاھتەررە، بەدىيان، رۇم بەدىيان، قىزىل سەندەل، گۈلقەنت، تەرەنجىبىن، ئۇستىقۇددۇس، سەرپوكە، كامادەريۇس، قارا ھېلىلە قاتارلىقلار.

82. نەپاخ (ئېسىلىش پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار زىيادە ھۆللۈك تەسىرى ئارقىلىق ئەسلى ھارارەتنى كېمەيتىپ، ئەزالار خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئېسىلىش پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: باقىلە، سەئدى كۇفى، لوبىيا، يېسىۋىلەك، جامىن مىۋىسى، چەلەڭ، قىزىلچا، نوقۇت، ئارپا، ماش، بېلىق، بويتمار گۆشى (توپا رەڭلىك ئۇچار قۇش)، شىكەر قۇمۇشى، ئۆرۈك، خام سەي، پۇرچاق، چامغۇر بەرگى، ياۋا سېمىز ئوت، كاۋا، پىدىگەن، بارەنگى، شاپتۇل قاتارلىقلار.

83. مۇنبەت شىئر (چاچنى ئۇندۇرگۇچى دورىلار)

ئاق لەيلى، كىنار دەرىخى مىۋىسى، چوپكىلى (ئۆمىلەپ ماڭىدىغان دېڭىز جانىۋارى)، ياۋا چۈمۈلە تۇخۇمى، نارجىل يېغى، تۇخۇم يېغى، ئۆمۈچۈك تۇخۇمى ۋە باشقا سىرتتىن ئىشلەتكۈچى دورىلار.

84. مۇنەۋۋىم (ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ ھۆللۈكى ياكى تىنچلاندۇرۇش تەسىرى ئارقىلىق ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن: ئەپيۇن، سېرىقچېچەك، خەشخاش پوستى، خەشخاش يېغى، زەپەر، زاراڭزا چېچىكى، ئالما، رەيھان، بىنەپشە، بىنەپشە يېغى، يۇمغاقسۇت كۆكى، ئارپا سۈيى، تاتلىق بادام، بادام يېغى، نىلۇپەر يېغى، تاغ پىنىنسى، بەزرۇلبەنجى، گۈل يېغى، لالىگۈلى، كاھۇ، كاھۇ يېغى، بابۇنە يېغى، سېرىقچېچەك قاتارلىقلار.

85. مۇۋەللىدى مەنىي (مەنىي پەيدا قىلغۇچى دورىلار)

قۇۋۋەتى يۇقىرى غىزالار، سۈيۈقلۇقى زىيادە نەرسىلەر مەنىينى كۆپەيتىدۇ، مەسىلەن: زاراڭزا ئۇرۇقى، تاتلىق سۆرۈنجان، خام پىياز، بەھمەن، بادام مېغىزى، خورما، ھەببى زەلەم، پىستە، نارجىل، تۇدەرى، لىسانۇل ئاساپىر، ھەلىيۇن، زىغىر، بۇغداي ئۇنى، چىلغوزا، قايماق، چامغۇر، نوقۇت، ئاق تۇدەرى، قۇرۇق زەنجىۋىل، زەپەر، گۈل

چوكان، كۈدە ئۈرۈقى، بوزىدان، سەۋزە، شاقاقۇل، سۈت، شېكەر، ئۆزدەك گۆشى، توخۇ گۆشى قاتارلىقلار.

86. مۇھەززەل (ئۇرۇقلاندۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە ئۇزۇقلۇق قىممىتىنىڭ تۆۋەن بولىشى بىلەن بەدەندىكى مايلارنى ئېرىتىپ چىقىرىش ئارقىلىق ئۇرۇقلىتىدۇ. مەسىلەن: كونا ھەسەل، كۈندۈر، سۇندۇرۇس، قارىغاي يېلىمى، سىيادان، لوك، توغراق يېلىمى.

87. مۇھەييىج (ھاياجانلاندۇرغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار غىدىقلاش پەيدا قىلىپ، خىلتلارنى جانلاندۇرۇش ياكى قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق ھاياجان پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: شېكەر قۇمۇشى شىرىسى سەپرانى، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر بەلغەمنى، قۇرۇق مۇۋە-چىۋىلەر قان ۋە سەۋدا خىلتىنى جانلاندۇرۇش ئارقىلىق ھاياجان پەيدا قىلىدۇ.

88. ناشىق (ھۆللۈكنى سۈمۈرگۈچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار ھۆللۈكنى سۈمۈرۈش ئارقىلىق قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: ھاك، زەھىرى مۆھرە، سەنگى جاراھەت، ئاق سۈرمە، سارغايتىلغان ئۆشنە قاتارلىقلار.

89. ھازىمە(ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار)

بۇ خىل دورىلار غىزانى ياخشى ھەزىم قىلدۇرۇپ بەدەن تەركىبىگە ئۆزگەرتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. مەسىلەن: پەرەنجىمىشكى، جۇۋىنە، زورەمبات، پىلپىل يىلتىزى، ھەسەل، قارا شېكەر، سىركە، بەسباسە، خام سەي، جامىن مىۋىسى ئەرقى، جامىن مىۋىسى سىركىسى، ئابدىملىك، قوغۇن، سۆگەت قاتارلىقلار.

§ 3 . دورىلارنىڭ كېلىش مەنبەئى ۋە ساقلىنىش مۇددىتى

بىر قىسىم خام دورىلار قۇۋۋىتىنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى ۋە خۇسۇسىيىتىنىڭ ئوخشاش بولمايدۇ.

1 . ئۆسۈملۈك مەنبەلىك دورىلار

ئۆسۈملۈك مەنبەلىك دورىلار 12 تۈرلۈك بولىدۇ. يەنى يىلتىز، ئۇساره، گۈل - چېچەك، ياغ، سۈت، يوپۇرماق، مېۋە، ئۇرۇق، شاخ، يىلتىز، پوستى، غولىدىن ئىبارەت.

www.uyghurkitap.com

1. يېلىم دورىلار

مەسىلەن: خۇنسىياۋشان، كەترالارنىڭ قۇۋۋىتى ئۈچ يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

2. ئۇسارە دورىلار

تامچىلىتىش ئارقىلىق ھاسىل بولىدۇ. مەسىلەن: رۇسۇت ۋە ئاقاقىيا ئۇسارىسى، ئۇلار قۇۋۋىتىنىڭ تۇرۇش ۋاقتى يېلىم دورىلارنىڭكىدىن ئاز بولىدۇ.

3. گۈل - چېچەك تۈرىدىكى دورىلار

مەسىلەن: ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە ۋە باشقىلار 1-2 يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

4. يوپۇرماق تۈرىدىكى دورىلار

مەسىلەن: سانائى مەككى، سازەق، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان ۋە باشقا دورىلار قۇۋۋىتىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى بىر يىلدىن ئىككى يىلغىچە بولىدۇ.

5. سۇت تۈرىدىكى دورىلار

بىر قىسىم ئۆسۈملۈكلەردىن ئېلىۋېلىنغان سۇتلەر، مەسىلەن: سوقمونىيا، ئەپيۇن، پەرپىيۇن ۋە باشقىلار. ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى ئايرىم ئايرىم بېكىتىلىدۇ. يەنى سوقمونىيانىڭ قۇۋۋىتى سەككىز يىل، ئەپيۇننىڭ 50 يىل، پەرپىيۇننىڭ تۆت يىل بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۇتلەرنىڭ قۇۋۋىتى 10 يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

6. ياغ تۈرىدىكى دورىلار

مەسىلەن: زەيتۇن يېغى، بىلسان يېغى ۋە باشقا ياغ تۈرىدىكى دورىلار ھۆل سوغۇق ۋە نەم مۇھىتتا ناھايىتى تېز بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ھۆل ئىسسىق ۋە قۇرۇق مۇھىتتا ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتى بىر يىلدىن ئىككى يىلغىچە تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بىلسان يېغى قائىدە بويىچە ئېھتىيات بىلەن ساقلانسا، ئۇزۇنغىچە تۇرىدۇ. قانچە كونا بولسا، ئۇنۇملۇك تەسىرىمۇ شۇنچە كۈچلۈك بولىدۇ.

7. مېۋە تۈردىك دورىلار

چىلان، سەرپىستان، لاچىندانە، موزا، بادام، ياڭاق ۋە باشقىلارنىڭ ساقلىنىش ۋاقتىمۇ ئوخشمايدۇ. ئادەتتە ئۇلارنىڭ تەركىبىدە ماي مىقدارى كۆپ بولىدۇ. يەنى ياڭاق، بادام، پىستە، چىلغوزا ۋە باشقىلار. ئەگەر ئۇلارنىڭ پوستىنى ئاقلىماي قائىدە بويىچە ساقلىسا، ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى بىر يىلغىچە بولىدۇ. ئەگەر پوستى ئېلىۋېتىلگەن بولسا، بىر ياكى ئىككى ھەپتە ئىچىدە تەركىبىدىكى مايلار پارغا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

8. ئۇرۇق تۈرىدىكى دورىلار

ئۇرۇق دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى قىسقا ۋاقىت ساقلىنىدۇ. گۈل- چېچەك ۋە ياغلارنىڭ

قوۋۋىتىمۇ ئىسقا ۋاقىت ساقلىنىدۇ. مەسىلەن: شۇمشا، ئاق قىچا، بەدىيان، ھەببى رىشاد ۋە باشقىلار، ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى 3~2 يىلغىچە بولىدۇ. بۇلار ساقلىنىشى ئۇسۇلىغا ئاساسەن نەم ۋە ھۆللۈكتىن خالىي ئورۇندا ساقلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ تەركىبىدە ماي مىقدارىكۆپ بولىدۇ. خەشخاش ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، كۇنجۇت قاتارلىق-لارنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى قىسقىراق بولىدۇ. لاچىندانە ۋە قاقىلە قاتارلىقلار-نىڭ پوستى ئېلىۋېتىلگەن بولسا، ئۇرۇق تەركىبىدىكى ئۇچۇچان مايلارنىڭ چىقىپ كېتە-شىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇچۇن سوغۇق جايغا قويۇپ ساقلىنىدۇ.

2. مەدەن دورىلار

ئالتۇن، ياقۇت، زۇمرەت قاتارلىقلارنىڭ قۇۋۋىتى ئۇزۇن ساقلانغاچقا، ئۇزۇنغىچە قويۇلسىمۇ چىرىمايدۇ. زەنگارنىڭ قۇۋۋىتى بىر يىلغىچە ساقلىنىدۇ. ئۇپىنىڭ قۇۋۋىتى ئالتە يىلغىچە تۇرىدۇ. مەدەستان، ئالتۇن پوقى، تۇتىيا، كۇمۇش پوقىنىڭ قۇۋۋىتى ئۇزۇن ساقلىنىدۇ. زەھىرى مۆھرە قۇۋۋىتىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى قىسقىراق، مەرۋايىت قۇۋۋىتىنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى قىسقا بولىدۇ. ئەگەر ئۇ سۇغا چىلاپ قويۇلسا، قۇۋۋىتىنى ئۇزۇنراق ساقلىغىلى بولىدۇ.

تۇپراق مەنبەلىك مەدەن دورىلار

مەسىلەن: گىل مەختۇم ۋە باشقا دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى مەرۋايىتنىڭكىگە قارىغاندا قىسقا ۋاقىت ساقلىنىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى تاش، توپا ۋە باشقىلار ئېلىۋېتىلسە، بىر مەزگىلدىن كېيىن ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ، تەسىرىمۇ ئاستا - ئاستا يوقىلىدۇ، چۇنكى ئۇنىڭدىكى تەركىبلەر پۇراقلىق بولغاچقا، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى پۇرىقى قالغۇچە تۇرىدۇ. شۇڭا پۇرىقى ئازراقمۇ بولمىسا، قۇۋۋىتىمۇ پۈتۈنلەي يوقالغان بولىدۇ.

3. ھايۋان مەنبەلىك دورىلار

بۇ خىل دورىلار مايسىمان بولىدۇ. مەسىلەن: ھايۋانلارنىڭ ئىكتى، مۇڭگۈزى، سۆڭىكى، مايىقى قاتارلىقلارنىڭ شەكىل ھالىتى ئوخشىمايدۇ. مايسىمان دورىلار تۇزدا داغلانغان بولسا، قۇۋۋىتى بىر يىلغىچە ساقلىنىدۇ. ئۆت سۇيۇقلۇقى قۇرۇتۇلغان بولسا بىر يىل ساقلىنىدۇ. ھايۋانلارنىڭ مايىقى ۋە قېنىنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى يىلغىچە ساقلىنى-

دۇ. مۇڭگۇزى ۋە سۆڭەكنىڭ قۇۋۋىتى بىر يىل ئەتراپىدا ساقلىنىدۇ. لېكىن قۇندۇز قەھرىنىڭ قۇۋۋىتى 10 يىل ساقلىنىدۇ. ئىپار خۇشپۇراق بولۇپ، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى پۇراقى يوقىمىغۇچە ساقلىنىدۇ. ئومۇمەن دورىلارنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى ئوخشاش بولمايدۇ.

دورىلارنى ساقلاشتا بىر قىسىم قائىدە ئۇسۇللار بولۇپ، مۇشۇ بويىچە ساقلانسا قۇۋۋىتى ئاسانلىقچە يوقالمايدۇ.

1. بىر قىسىم دورىلارنىڭ بارلىق تەركىبلىرىنى سوقۇپ، قۇرس قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

2. بىر قىسىم دورىلار مەلۇم خىل نەرسىلەر بىلەن بىرگە ساقلىنىدۇ. مەسىلەن: قارىمۇچ ۋە بۇغداي كافۇر بىلەن بىرگە قوشۇپ ساقلىنىدۇ.

3. بىر قىسىم دورىلار ئېغىزى تار، مەزمۇت قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. دورا قۇۋۋىتىنىڭ ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىپ، پۇرىقىنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئۇچۇچان پۇراقلىق دورىلار ھەم قاچىلاردا ساقلىنىدۇ، مەسىلەن: ئىپار ۋە باشقىلار.

4. قۇۋۋەتلىك دورىلار بىلەن ئۆتكۈر پۇراقلىق دورىلارنى بىرگە قويۇپ ساقلىماسلىق كېرەك. مەسىلەن: ھىڭ بىلەن گۇلبىنەپشە، نىلۇپەر قاتارلىقلارنى بىرگە قويماسلىق كېرەك. بولمىسا بۇلارنىڭ پۇرىقى بىر-بىرىگە سىڭىشىپ كېتىدۇ.

5. بارلىق دورىلارنى چاڭ-توزانلىق ھاۋادىن خالىي ئورۇندا ساقلاش كېرەك.

6. بارلىق دورىلارنى نەم جايلاردا قويماسلىق، قويىدىغان جاي ئىسسىق-قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇشى كېرەك.

ئەمەلىيەتتە خام دورىلارنى ساقلاشتا يۇقىرىقى قائىدىلەرگە ئەمەل قىلغان ئاساستا ساقلىغاندا، بىر قەدەر ئۇزۇن ساقلىغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، دورىلارنى چىرىتكۈچى سەۋەبلەرگە قارىتا مۇۋاپىق چارە-تەدبىر قوللانغاندا، دورىلارنىڭ چىرىپ بۇزۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. مۇمكىنقەدەر دورىلارنىڭ دورىلىق ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن ئۆزىنىڭ شەكلى، ھالىتى، تەبىئىي قۇۋۋىتى ۋە خۇسۇسىيىتىنى ساقلاپ قالغان ئاساستا ساقلاش كېرەك. دورىلارنىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتى ۋە خۇسۇسىيىتىنى مەلۇم ئۇسۇللار ئارقىلىق ساقلاپ قالغاندا، دورىلارنىڭ رەڭگى، پۇرىقى ئۆز پېتىچە تۇرىدۇ ھەم دورىلارمۇ ياخشى ساقلىنىدۇ، شۇنداقلا ئىستېمال قىلىشقىمۇ ئەپلىك بولىدۇ. مەيلى دورىلار مەدەن دورىلار بولسۇن، ئۆسۈملۈك دورىلار بولسۇن ياكى ھايۋان مەنبەلىك دورىلار بولسۇن، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك قائىدە بويىچە ساقلىغاندا، ئۇبدان ساقلىغىلى بولىدۇ.

§ 4 . بىر قىسىم دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش تەلپى ۋە ئۇسۇلى

بەزى دورىلارنى مۇۋاپىق ئۇسۇلدا لايىقلاشتۇرماي ئىشلەتكەندە، پايدىلىق تەسىر ئورنىغا زىيانلىق تەسىر پەيدا قىلىدۇ، ئەگەر ئۇنى لايىقلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، شىپالىق تەسىرى تېز بولىدۇ. شۇڭا، ئېھتىياجلىق دورىلار مۇۋاپىق ئۇسۇلدا لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. تۆۋەندە بىر قىسىم دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش تەلپى ۋە ئۇسۇلى تونۇشتۇرۇلىدۇ.

1. ئەخراخ (كۆيدۈرۈپ لايىقلاشتۇرۇش)

بەزىبىر مەدەن ياكى كاندىن چىقىدىغان دورىلارنى ھەر خىل ئۇسۇللار ئارقىلىق كۆيدۈرۈپ زەھەرسىزلەندۈرۈش ياكى كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىش ئۇسۇلىدۇر.

2. تەكلىس (ھاك ياساش ئۇسۇلى)

قاتتىق مەدەن ياكى كاندىن چىقىدىغان دورىلارنى كۆيدۈرۈپ، ئېرىتىپ، يۇمشاق ھالەتكە كەلتۈرۈش ئۇسۇلىدۇر.

3. ھەل (ئېرىتىش)

مەلۇم قاتتىق ھەم قۇرۇق دورىلارنى ئېزىپ ئېرىتىش ياكى بىر قانچە خىل دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، تەكشى دورا ئېرىتمىسى تەييارلاش ئۇسۇلىدۇر.

4. تەشۋىيە (قوقاسقا كۆمۈش)

مەلۇم خىل دورىنى يىلتىز، مېۋە ياكى قاپاققا ئوخشاش دورىلارنى قوقاسقا كۆمۈپ، يۇمشىتىپ سۈيىنى چىقىرىش ئۇسۇلىدۇر، مەسىلەن: يەرلىك قاپاق، توم تەرخەمەك، ئەنسىل ۋە باشقىلارنى تونۇرغا سېلىپ پىشقاندىن كېيىن، گىل ھېكمەتنى چىقىرۋېتىپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىش ئۇسۇلىدۇر.

5. تەقلىيە (قورۇش)

بۇنىڭ لۇغەت مەنىسى قورۇش ياكى ياغدا قورۇش دېگەنلىكتۇر. بەزى دورىلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى ياكى بۇزۇق ماددىلىرىنى ياغدا ياكى باشقا نەرسىلەردە قورۇپ تۈزىتىش ئۇسۇلىدۇر. مەسىلەن: موزىنى كۈنجۈت يېغىدا يېرىلغانغا قەدەر قورۇش، ھېلىلىنى بادام يېغى ياكى سېرىقمايدا قورۇش قاتارلىقلار.

6. تەھمىس (قورۇش)

بىرەر مەدەن ياكى ئۆسۈملۈك دورىنى قورۇپ، ئېتىلغان گۆرۈچتەك ھالەتكە كەلتۈرۈش ئۇسۇلىدۇر. مەسىلەن: زەمچە، تەنكارنى ئېتىلغۇچە قورۇق قورۇش.

www.uyghurkitap.com

7. نەزۋىيق ياكى مۇرەۋۋەق (سۈيىنى ئېلىش)

دورىلارنى هاراق ياكى ئىسپىرتقا چىلاپ ساپلاشتۇرۇش ئۇسۇلىدۇر. تېببىي قاراشتا بەزى هۆل يوپۇرماق تۈرىدىكى دورىلارنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى.

8. تەدبىر

بۇنىڭ لۇغەت مەنىسى ئويلىنىش، تەپەككۇر قىلىش، ئىجرا قىلىشتۇر. تېبابەتچىلىكتە سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان ئالتە ئاساسقا ئەمەل قىلىش. بىرىنچى، ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرى، ئىككىنچى، ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش. مەسىلەن: جۇۋنەنى يېتەرلىك مىقداردىكى سىركىگە ئۈچ كۈن چىلاپ سۈزۈپ ئېلىپ قورۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بىرەرئوت ئۇرۇقىنى خالتىغا چىگىپ، بەدىيان سۈيىگە چىلاپ، پىشۇرۇپ، ئاقلاپ، قورۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. تۇخۇم شاكىلىنى تۇز هەم دەريا سۈيى بىلەن ئوبدان يۇيۇپ، ئىچىدىكى نېپىز پەردىسىنى چىقىرۋېتىپ، قورۇتۇپ ئىشلىتىش دېگەنگە ئوخشاش ئۇسۇللاردۇر. بەزى دورىلار تۈۋەندە تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

9. تەسۋىيل (چۆكمىسىنى ئېلىش)

بۇ بەزى مەدەن دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇغا سېلىپ، چاڭ-توزانلارنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، چۆكتۈرۈپ چۆكمىسىنى ئېلىش ئۇسۇلىدۇر.

10. تەسپىيە (ساپلاشتۇرۇش)

قەدىمكى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە ، قورۇق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاش ئۇسۇلى ساپلاشتۇرۇش دېيىلىدۇ. لېكىن هازىرقى زامان تېبابەتچىلىكىدە سۈيۇقلۇقنى تېمىتىشمۇ ساپلاشتۇرۇش دېيىلىدۇ. چۈنكى تېۋىپلارنىڭ بۇنىڭغان قارشى ئوخشاش ئەمەس.

11. تەسئىيىد (جەۋھىرىنى ئېلىش)

بۇ لۇغەت مەنىسى يۇقىرىغا ئۆرلىمەك بولۇپ، تېبابەتچىلىكتە بۇ ئۇسۇل بەزى ساپ تەركىبلەردىن دورىلارنىڭ جەۋھىرىنى چىقىرىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

12. غۇسلە (يۇيۇش)

بۇ بەزى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بىر ياكى بىر قانچە قېتىم سۇدا يۇيۇپ ساپلاشتۇرۇش ئۇسۇلىدۇر.

مۇدەببەر (دورىلارنى زەهەرسىزلەندۈرۈش)

بۇ دورىلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىش ئۇسۇلىدۇر.

13. مۇقەررەس (قىرقىش)

بۇ دورىلارنىڭ سىرتقى پوستىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن:

چۈچۈكبۈيىنى ئاقلاش، يەنى چۈچۈكبۈيىنىڭ سىرتىدىكى پوستىنى قىرىپ چىقىرىپ تاشلاش ئۇسۇلىدۇر.

تۆۋەندە بىر قىسىم دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى تونۇشتۇرۇلىدۇ؛

14. ئابى تەرپىلە

سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، ئۈچ ھەسسە ئىسسىق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈش ئارقىلىق چىققان سۇيى «ئابى تەرپىلە» دەپ ئاتىلىدۇ.

15. ئابى خىيار مۇشەۋۋى (تەرخەمەك سۈيى)

بۇ تەرخەمەكنى لاي بىلەن ئوراپ، قوقاسقا كۆمۈپ قىزدۇرۇپ، ئاندىن سوۋۇتۇپ، لاينى ئاجرىتىپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ ئىشلىتىلىدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ.

ئىزاھات: قاپاق سۈيىمۇ يۇقىرىقىدەك ئېلىنىدۇ.

16. ئابى كاسنە مۇرەۋۋەق

بۇ ھۆل كاسىنىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنى ئوبدان قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىشلىتىدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ.

17. ئابى مەككو مۇرەۋۋەق (ئىتئۈزۈمنىڭ ئۇسارىسى)

ئىتئۈزۈمنىڭ سۈيى، يەنى ئىتئۈزۈمنىڭ مېۋىسى، يوپۇرمىقى ۋە شېخىدىن ئايرىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قىزىتىپ پارلاندۇرۇش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ، يەنى ئەرەق تارتىش ماشىنىسىدا ئەرەق تارتىش ئۇسۇلىدۇر.

ئامىلە مۇنەققى (ئۇرۇقى ئېلىنغان ئامىلە)

بۇ ئامىلىنىڭ ئۇرۇقىنى چىقىرىۋېتىپ ساپلاشتۇرۇش ئۇسۇلىدۇر.

18. ئەبرەك مەھلۇب (ئەبرەكنى يۇيۇش)

بۇ ئۇسۇلدا ئەبرەك ياكى قۇلۇلە قېپىنى مۇستەھكەم رەخت خالتا ئىچىگە سېلىپ، سۇنىڭ ئىچىدە ئىككى قول بىلەن بىر- بىرىگە سۈركەپ ئېزىلىدۇ. ئاندىن خالتىدىكى ئەبرەك سىرغىپ چىقىپ چۆكمىگە چۈشىدۇ. بۇ چۆكمە دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

19. ئەبرىشىم مۇھەممەس (ئەبرىشىمنى لايىقلاشتۇرۇش)

ئەبرىشىمنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ناھايىتى ئۇششاق قىرقىپ، تۆمۈر قاچىغا سېلىپ ئوتتا تاكى ئىچكۈزۈلىدۇ كە لايىق بولغۇچە سارغايتىپ قورۇپ، ئاندىن سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

20. ئەجۋائىن مۇدەببەر (جۇۋىنەنى زەھەرسىزلەندۇرۇش)

جۇۋىنە ئۈچ كۈن سىركىگە چىلاپ، ئاندىن ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. زىرىمۇ مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا لايىقلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

21. ئەپيۇن مۇھەممەس (ئەپيۇننى پاچىلاش)

ئەپيۇننى يۇمشاق ئېزىپ، ساپال قاچىغا ئاز - ئازدىن سىلىپ قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

22. ئەپيۇن مۇدەببەر (ئەپيۇننى لايىقلاشتۇرۇش)

ئەپيۇننى ئەرقى گۈلگە 24 سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن ئوتتا تاكى ئېرىگۈچە قىزدۇرۇلىدۇ. ئاخىرىدا سۈزۈپ، سۇزۇلگىنى قىيام بولغۇچە قىزدۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

23. ئايلۇۋا مۇدەببەر (سەبرىنى زەھەرسىزلەندۇرۇش)

ئالما، بېھى، چامغۇر، سەۋزە ياكى ئامۇت قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىگە سەبرىنى سېلىپ ئېغىزىنى ئېتىپ، سىرتىنى رەخت بىلەن ئوراپ، رەختنىڭ سىرتىغا سېغىز چاپلاپ، چوغقا كۆمۈلىدۇ. لاي قىزىل رەڭگە ئۆزگەرگەندە ئېلىپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

24. بەچناك مۇدەببەر (ئاق پارپىنى زەھەرسىزلەندۇرۇش)

12 گىرام پارپىنى خالتىغا سېلىپ، ئىككى كىلوگىرام سۈتتە بىر سائەت قاينىتىلىدۇ، ئاندىن قايتىدىن يەنە يۇقىرىقى ئۇسۇل 3~2 قېتىم تەكرار ئېلىپ بېرىلىدۇ.

25. بەرگى بارەڭ مۇرەۋۋەق (پاقىيوپۇرمىقى سۈيى)

پاقىيوپۇرمىقىنى تازىلاپ، پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەسۇد سوختە (كۆيدۈرۈلگەن بىخ مارجان)

بىخ مارجان قۇرۇق قازاندا ئارقارغىچە قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

26. فىروزنى (مۇدەببەر قىلىش)

كوزىنىڭ يېرىمىغىچە سۇ قويۇپ، ئېغىزىغا نېپىز رەختنى تېڭىپ، رەخت ئۈستىگە فىروزە قويۇلىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە يەنە بىر ساپال قاچىنى قويۇپ، كوزا ئېغىزىنى گىل ھېكمەت قىلىپ قىزدۇرغاندىن كېيىن، فىروزە ئېرىپ، داكىدىن ئۆتۈپ، ئاستىدىكى ساپال قاچىغا چۈشىدۇ، بۇنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا 6~5 قېتىم قىزدۇرغاندىن كېيىن ئېلىپ سۇفۇپ قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ تېبابەتچىلىكتە «فىروزە جەۋھىرى» دېيىلىدۇ.

27. بەلانوۋان مۇدەببەر (بالادۇرنى زەھەرسىزلەندۇرۇش)

تاش ياكى تۆمۈردىن ئىككى پارچە ئېلىپ قىزدۇرۇپ، بالادۇرنى ئىككىسىنىڭ ئارىسى-

غا ئېلىكېپ ئوبدان سىقسا شىلىمشىق قويۇق سۇيۇقلۇقى چىقىپ كېتىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇنىڭ پوستى ئاقلاپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئېغىزى چوڭ شېشىنى قىزىتىپ، بالادۇرنى قىزىتىلغان شېشىدە بېسىپ ئېزىپ، قويۇق سۇيۇقلۇقنى چىقىرىۋېتىپ، پوستى ئاقلاپ ئىشلىتىلىدۇ، ئۇنىڭ سىققاندا چىققان سۇيى ھەم ھورىنىڭ بەدەنگە تېگىپ كېتىشىدىن ئېهتىيات قىلىش كېرەك. بولمىسا بەدەن ھەم ئىچكى ئەزالارنى زەخىملەندۈرىدۇ.

28. مۇدەببەر بەچۇ (چايانىنى لايىقلاشتۇرۇش)

چايانىنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ، ئوتتا قىزدۇرغاندىن كېيىن ئېلىپ سۇۋۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

29. بەڭ بەريان (كەندىرىنى قورۇش)

كەندىر ئۇرۇقىدىكى توپا چاڭلار پاكىز تازىلانغاندىن كېيىن، ئۇنى كەندىر يوپۇرمىقىدىن سىقىپ چىقىرىلغان سۇغا سېلىپ، نەمدەپ قورۇتۇلىدۇ. ئاندىن جۇۋىنە چىلانغان سۇغا سېلىپ نەمدەپ قورۇتۇپ، ئاخىرىدا ساپال قاچىغا سېلىپ، سېرىقماي بىلەن ئوتتا كۆيدۈرۈۋەتمەي سارغايتىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

30. پارە مۇسەففى (سىمابنى تازىلاش)

سىماب قېلىن رەختتىن 40 قېتىم سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاندىن ئەينەك ياكى تاش ھاۋانچىغا سېلىپ، ئابدىسىلىك يوپۇرمىقى سۇيى بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. سىمابنىڭ پارقىراقلىقى يوقىلىپ، قاراڭ رەڭگە كىرگەندىن كېيىن، ئىتتىئۈزۈمى كۆكىنىڭ سۇيى بىلەن قايتا سالايە قىلىپ، ئۇستىگە ئۇنىڭ يېرىمىچىلىك سۇ قويۇپ، سۇ ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ، ئاندىن سىمابنىڭ قارا رەڭگى سۇغا چىققاندىن كېيىن، ئۇنى 40 قېتىم سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

31. پەنچانىك (بەش تەركىب)

مەلۇم بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ بەش خىل تەركىبى يەنى يوپۇرمىقى، مېۋىسى، گۈلى، قوۋزىقى، يىلتىزى، كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

32. پەنكە بەريان (زەمچىنى قورۇش)

زەمچىنى قاچىغا سېلىپ قىزدۇرۇلىدۇ. ئۇ ئېرىگەن ھامان دەرھال ئېلىپ قورۇتۇپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

33. تۇخۇم ئەملى (تەمرى ھىندى ئۇرۇقنى لايىقلاشتۇرۇش)

تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنى ھوردا دۈملەپ پىشۇرۇپ، پوستىنى ئاجرىتىپ، مېغىزىنى قورۇپ ئىشلىتىدۇ.

34. توخۇمى بارنەڭ بەريان (پاقىبوپۇرمىقنى سارغايتىش)

پاقىيوپۇرمىقىنىنى سارغايتىش رەيھان ئۇرۇقىنى سارغايتىش ئۇسۇلىغا ئوخشاش سار-غايتىلىدۇ.

35. تۇخۇمى رەيھان بەريان (رەيھان ئۇرۇقىنى سارغايتىش)

رەيھان ئۇرۇقىنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئوتتا تاكى سارغايغىچە تېز- تېز قورۇلىدۇ، ئاندىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ كۆيۈپ كېتىشىدىن ساقلى-نىش لازىم.

36. تۇخۇمى كۇشۇش بەسۇرە بەستە (سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى لايىقلاشتۇرۇش)

سېرىق ئوت ھەم سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى قايىنىتىلما ياكى چىلانمىلارغا سېلىشتا، باشقا دورىلارغا ئارىلىشىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئۇنى خالتىغا سېلىپ، ئېغىزىنى چىگىپ ئاندىن باشقا دورىلار سېلىنىدۇ.

37. تۇخۇمى كەنۇمە بەريان (ياۋا رەيھان ئۇرۇقىنى قورۇش)

بۇ رەيھان ئۇرۇقىنى سارغايتقانغا ئوخشاش ئۇسۇلدا قورۇپ سارغايتىلىدۇ.

38. تۇربۇت مۇجەۋۋەب (تۇربۇتنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىش)

تۇربۇتنىڭ سىرتقى پوستى ھەم ئوتتۇرىسىدىكى ياغىچى زەھەرلىك بولۇپ، ئۇنىڭ زەھىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئوتتۇرىسىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

39. ھەببۇلمۇلۇك مۇدەببەر (دەن ياكى ھەببۇلمۇلۇكنى زەھەرسىزلەندۈرۈش)

بۇ ئۇسۇلدا دەننى خالتىغا سېلىپ، ئېغىزىنى چىگىپ سۈتتە قايىنىتىلىدۇ. ئاندىن ئۇنى يېرىپ، ئوتتۇرىسىكى تىرناققا ئوخشاش نەرسىنى ئېلىۋېتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

40. جەۋھەر سالاجىت (سالاقىت جەۋھىرىنى ئېلىش)

سالاجىت جەۋھىرىنى ئېلىشتا، سالاجىتنى ھېلىلە، ئاملە، بەلىلە قاتارلىقلارنىڭ قايىنىتىلمىسىدا ئېرىتىپ، سۈزۈپ ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. كۆپلۈك كۆن نۇرى ئاستىدا قېتىق-سىمان ھالەتكە كەلگەندە ئېلىپ، ئىككىنچى بىر قارچىغا سېلىپ ساقلىنىدۇ.

41. جەۋھەر شورە (شورەنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىش)

شورەنىڭ جەۋھىرىنى ئايرىشتا، شورە قەلىمىنى ساپلاشتۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، كوزىغا ئىككى بارماق قېلىنلىقتا سېلىنىدۇ، ئاندىن ئۈستىگە يەنە بىر كوزىنى دۈم قويۇپ، ئىككى كوزا ئاغزىنى ئېتىپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، ئەتراپى 5~4 قات ھۆل رەخت بىلەن ئوراپ قويۇلىدۇ. رەخت قۇرۇسا ھۆل رەختكە ئالماشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن سوۋۇغاندا ئۈستى-دىكى كوزىنى ئېھتىيات بىلەن ئېلىپ، ئۈستىدە ئۇيۇپ قالغان جەۋھىرى قىرىپ ئېلىپ

ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: رەسكىپور، گۈل ئەرمىنى، زەمچە، تاشتۆزىنىڭ جەۋھىرى، سىماب، كافۇر، لوبان نۆشۇدۇر، سەنگىيا قاتارلىقلارنىڭ جەۋھىرى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئېلىنىدۇ. رەسكىپور ياكى سەنگىيانى بىراندى ھارىقىدا ئېزىپ، قائىدە بويىچە چوڭ-چوڭ كۇمىلاچ ياساپ، ساپال قاچىغا سېلىپ جەۋھىرى ئېلىنىدۇ.

42. جەۋھەر كافۇر (كافۇرنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىش)

كافۇر جەۋھىرى شورە قەلىمىنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىش ئۇسۇلىغا ئوخشاش ئۇسۇلدا ئېلىنىدۇ.

جەۋھەر لوبان (لوبان جەۋھىرىنى ئېلىش)

شورە قەلىمىنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىش ئۇسۇلىغا ئوخشاش ئۇسۇلىدا ئېلىنىدۇ.

43. چاھار مېغىز (تۆت مېغىز)

بۇ قوغۇن، تاۋۇز، قاپاق، تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزىنى كۆرسىتىدۇ.

چاكسۇ مۇدەببەر (چەشمەك ئۇرۇقىنى زەھەرسىزلەندۈرۈش)

چەشمەك ئۇرۇقىنى خالتىغا سېلىپ، بەدىيان سۈيىدە پوستى ئاجرالغانغا قەدەر قايناتىپ، ئاندىن ئېلىپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

44. چەنەرجات (تۆت خىل دورا)

قېلىن دارچىن، سازەج ھىندى، لاچىندانە، نارمىشكى قاتارلىق تۆت خىل دورىنى كۆرسىتىدۇ.

45. چەررىپ كەرنا (ياغلاش)

دورىلارنىڭ تالقىنى بادام يېغى، سېرىقماي ياكى باشقا ياغلاردا ياغلاش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. يەنى ھېلىلە تالقىنىنى ياغلاپ سارغايتىش دېگەنگە ئوخشاش.

46. چۇنە مەغرۇل (ھاكنى بۇيۇش)

بىرەر چوڭ قاچىدا ھاكنى ئېرىتىپ پارچىلاپ، چۆكتۈرۈپ، ئۈستىدىكى سۈيى ئاستا ئېلىۋېلىنىدۇ، ئاندىن يەنە يېڭى سۇ قويۇپ، قوچۇپ، تىندۇرۇپ يەنە سۈيى ئېلىۋېلىنىدۇ. جەمئىي يەتتە قېتىم مۇشۇ ئۇسۇلنى تەكرارلاپ، 7 ـ قېتىملىق چۆكمىنى ئېلىپ تاشلىۋېتىپ، سۈيى قۇرۇتۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

47. چاھار تۇخۇمى (تۆت خىل ئۇرۇق)

پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ياۋا رەيھان ئۇرۇقى، ئىسپىغول ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ.

48. خاراتىن مۇساپا (سازاڭ قۇرتىنى تازىلاش)

سازاڭ قۇرتىنى تازىلاشتا يامغۇرلۇق پەسىلدە ياشغۇچى سازاڭ قۇرتىنى تۇتۇپ، تۇزلۇق قېتىق سۇزمىسىگە سېلىپ، قۇرتلارنىڭ ھەممىسىنى تۇزلاپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

49. خەسكدانە مۇدەببەت (زاراڭزا ئۇرۇقى لايىقلاشتۇرۇش)

ئۇغرىتىكەننى زەھەرسىزلەندۇرۇش ئۇسۇلىغا ئوخشاش.

50. دۇشمۇل (10 خىل يىلتىز)

بۇ خىل نام تېبابەتچىلىكتە 10 خىل يىلتىزنى كۆرسىتىدۇ. يەنى: شال پەرنى، پەر شەدپەرنى، ئىككى خىل ياۋا پىدىگەن يىلتىزى، ئۇغرىتىكەن يىلتىزى، بىل دەرىخى، ئارلو، كانبارە، پاتلا ئەرنى قاتارلىقلار بولۇپ، بۇ خىل دورىلار 6 ـ پەسىلدە بايان قىلىنىدۇ.

51. رۇب كاسنى (كاسنە ئۇسارىسى)

كاسنىنىڭ رۇببىسىنى ئېلىشتا، كاسنىنى يۇماي سوقۇپ، ئۇنىڭ شىرىسىنى سىقىپ چىقىرىپ، ئاندىن ئۇنى قازانغا سېلىپ قايناتقىپ، سۇزۇپ ئېلىنىدۇ ياكى كاسنىنىڭ ساپ ئەرقىنى سۇس ئوتتا قايناتىپ، سۈيىنى پارغا ئايلاندۇرۇپ قويۇلدۇرۇش ئارقىلىق قۇۋۋىتى يىغىۋېلىنىدۇ. بۇ تېبابەتچىلىكتە «رۇببى» دېيىلىدۇ.

52. رۇببۇس (چۇچۇكبۇيا ئۇسارىسى)

بىخسۇسنى چالا سوقۇپ، 24 سائەت سۇغا چىلاپ ئاندىن قايناتقىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ، سۇزۇلمىسىنى قويۇلدۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ رۇببۇس دېيىلىدۇ.

53. رۇسۇت پىستاكى تەرتمە (رۇسۇتنى سوقۇش ئۇسۇلى)

رۇسۇتنى ئاۋۋال ئوتتا قۇرۇتۇپ، ئاندىن سوقۇپ، مەجۇن ياكى سۇفۇپلارغا چۇشۇرۇلىدۇ.

54. رەۋغىنى بادام (بادام يېغى تەييارلاش)

كۆپ مىقداردىكى بادام يېغى جۇۋازدا تارتىلىدۇ. لېكىن ئاز مىقداردا بولسا، بادامنى ئېزىپ، بىر نەچچە تامچە ئىسسىق سۇ ياكى سوغۇق سۇ تېمىتىپ، يۇمشىتىپ 7~5 قېتىم مۇشت ياكى ئالىقان بىلەن ئېزىپ، قول مايلىششقا باشلىغاندا سۇغا سېلىپ قىزىتسا يېغى چىقىدۇ. ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ياۋا كەندىر ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كاھۇ ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ يېغىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا ئېلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

55. رەۋغىنى بەيزە (تۇخۇم يېغى تەييارلاش)

تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ، سېرىقىنى ئايرىپ، تۆمۈر قاچىغا سېلىپ ئوبدان قورۇپ ئاندىن رەختكە ئوراپ سىقىش ئارقىلىق يېغى ئېلىنىدۇ.

56. رەۋغىنى مەغسۇل (ياغنى يۇيۇش)

ياغنىڭ ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ، ياغ ئۈستىگە لەيلەپ چىققاندىن كېيىن ئېھتىيات بىلەن يىغىۋېلىنىدۇ. سېرىقمايمۇ مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە يۇيۇلىدۇ.

57. زەپىران پىسناكا تەرىقە (زەپەرنى سوقۇش)

ئەگەر زەپەرنى سوقۇپ دورىغا قوشماقچى بولغاندا، قۇرۇق سالايە قىلىنىدۇ. لېكىن مەجۇن ياكى جاۋارىشلارغا قوشۇشقا توغرا كەلسە، ئاپپىلسىن سۈيى، ئەرقى بىدمىشكى بىلەن سالايە قىلىپ قوشۇلىدۇ.

58. زۇپتى مەغسۇل (زۇپتى رۇمىنى يۇيۇش)

زۇپتى رۇمىنى ئىلمان سۇغا چىلىغاندا، سۇدا دۇغسىمان چۆكمە ھاسىل بولىدۇ. ئاندىن زۇپتى رۇمىنى ئېلىپ، ئىككىنچى قېتىم ساپ سۇغا چىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئۈچ قېتىم ئېلىپ بېرىلسا ئاندىن تازىلىنىدۇ.

59. زۇمرەت مەغسۇل (زۇمرەتنى يۇيۇش)

زۇمرەتنى ناھايىتى ئۇششاق سالايە قىلىپ، سۇدا ئېرىتسە ئوبدان سالايە بولغىنى ئېرىيدۇ، ئوبدان سالايە بولمىغىنى چۆكمىگە چۈشىدۇ، چۆكمىگە چۈشكىنىنى يەنە قايتا سالايە قىلىپ سۇغا سېلىنىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا تاكى چۆكمىگە چۈشىدىغان زۇمرەت قالمىغۇچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن سۇ سۈزۈلىدۇ. بۇ سۇ بىر مەزگىل تۇرغۇزۇلسا، تېگىدە چۆكمە ھاسىل بولىدۇ. ئۇ چۆكمە قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. زۇمرەت، شادىنەج، ئەقىق تېشى، لاجۇۋەرد ۋە باشقا تاشلارمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا يۇيۇلىدۇ.

60. زىرە مۇدەببەر (زىرىنى زەھەرسىزلەندۈرۈش)

جۇۋىنە زەھەرسىزلەندۈرۈشكە ئوخشاش ئۇسۇلدا زەھەرسىزلەندۈرۈلىدۇ.

61. سەنگەلۇ (چىڭگىلىك جەۋھىرىنى ئېلىش)

چىڭگىلىكنىڭ كۆكىنى ئېزىپ، قەلەيلەنگەن قاچىغا سېلىپ، سۇ قويۇپ بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئوبدان سىقىپ رەخت بىلەن سۈزۈلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭغا ناھايىتى ئاز مىقداردا سوغۇق سۇ قويۇپ، خالتىغا سېلىپ ئېسىپ قويۇلسا، سۈيى ساقىپ كېتىدۇ. ئاندىن قېپقالغان جەۋھىرىنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. باشقا خىل جەۋ-ھەرلەرمۇ مۇشۇنداق ئېلىنىدۇ.

62. كۆشتە سەجى (شورنى كۆشتە قىلىش)

شورنى يۇمشاق ئېزىپ، ساپال ياكى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ قىزدۇرۇپ، كۆل ھالىتىگە كەلگەندە ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

63. سىركە ئەڭگۈرى (ئۈزۈم سىركىسى تەييارلاش)

بەش كىلوگىرام ئۈزۈم ياكى كىشمىشنى پاكىز تازىلاپ، ئۇنىڭغا 20~15 كىلوگىرام سۇ قوشۇپ، ساپال قاچىغا سېلىپ، ئېغىزىنى چىڭ ئېتىپ تاكى ئۇنىڭ تەمىدە چۈچۈمەللىك پەيدا بولغۇچە تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنىڭغا زەمچە ۋە لاھور تۇزىدىن 60 گىرامدىن قويۇپ ئېغىزىنى ئېتىپ، يەنە 30 كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر مۇناقى ياكى كىشمىش ھۆل بولسا، سۈيىنى چىقىرىپ سىركە ياسىلىدۇ.

64. سەرتان مۇھەررەق (راكنى لايىقلاشتۇرۇش)

دېڭىز ياكى دەريادىكى چوڭ قىسقۇچپاقىنى ئېلىپ، ئىككى پۇتىنى كېسىۋېتىپ، قورسىقىنى يېرىپ ئىچى تازىلىنىدۇ. ئاندىن تۇز ھەم كۆل بىلەن ئۇنى ئوبدان يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، گىل ھىكمەت قىلىپ چوغقا كۆمۈلىدۇ. تونۇر ئېغىزىنى چىڭ ئېتىپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىسى سەھەردە ئېلىپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

65. سۇرمە مۇدەببەر (سۇرمىنى لايىقلاشتۇرۇش)

سۇرمىنى لايىقلاشتۇرۇشتا، سۇرمىنى ئوتتا قىزىتىپ، ھېلىلە، بەلىلە ۋە ئامىلە قاتارلىق دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ، سۇ تۈگىگىچە يەتتە قېتىم سۈغىرىلىدۇ. بىر قىسىم تېۋىپلار بۇنىڭغا ئەرقى گۈل ياكى بەدىيان شىرىسىنى ئىشلىتىلىدۇ.

66. سوقمونىيا مۇشەۋۋى (سوقمۇنىيانى لايىقلاشتۇرۇش)

سوقمونىيانى لايىقلاشتۇرۇشتا، ئالما، بېھى ياكى ئامۇتنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىنى كۆنجۈت يېغىدا مايلاپ، ئۇنىڭغا سوقمونىيانى قاچىلاپ، ئېغىزىنى ئېتىپ، رەخت بىلەن يۆگەپ، ئاندىن خېمىرغا ئورىلىدۇ، ئۇنى تونۇرغا سېلىپ، ئۈستىدىكى خېمىرى قىزارغاندا ئېلىپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

67. سەنگى بەسرى مۇدەببەر (مەرمەر تاشنى زەھەرسىزلەندۈرۈش)

مەر-مەر تاشنى بىرەر قاچىغا سېلىپ، قاچىنى قىزدۇرۇپ، قىزارغاندا قىزىلگۈل ئەرقى، قېتىق سۈيى، ئانار يوپۇرمىقى سۈيى ياكى لىمون ئەرقى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى قوشۇپ، يەتتە قېتىم قىزدۇرۇپ قۇرۇتۇلىدۇ.

68. شادىنەج مەغزۇل (شادىنەجنى يۇيۇش)

بۇمۇ زۇمرەتنى يۇيۇشقا ئوخشاش ئۇسۇلدا يۇيۇلىدۇ. شەب يامانى بەريان (زەمچىنى سارغايتىپ لايىقلاشتۇرۇش)

69. زەمچە قازاندا قورۇق قورۇلىدۇ.

شىنگىرىق مۇسەففا (شىنگىرىقنى تازىلاش) شىنگىرىق لىمون سۈيىدە 16 سائەت سالايە قىلىنىپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ.

70. ئەسەل مۇسەففا (ھەسەلنى ساپلاشتۇرۇش)

ھەسەلنى ساپلاشتۇرۇشتا، ھەسەلنى ئوتتا قىزدۇرغاندا چىققان كۆپۈكىنى ئېلىۋې- تىپ، ئىشلەتسە بولىدۇ. ئەگەر ھەسەلگە سۇ ئارىلىشىپ قالغان بولسا، ئاچچىق بولۇپ قالىدۇ.

71. سالايە (يۇمشاق ئېزىش)

ئۇندەك يۇمشاق ئېزىش دېگەنلىكتۇر.

سەندەللەيىن (ئىككى خىل سەندەل) ئاق ۋە قىزىل سەندەلنى كۆرسىتىدۇ.

72. ئۇسارە ئاقاقىيا (سەمغى ئەرەبى دەرىخى ئۇسارىسى)

سەمغى ئەرەبى دەرىخىنىڭ ھۆل، يېڭى مېۋىسىدىن سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى ئوتتا قىزدۇرۇلۇپ قويۇلدۇرۇلىدۇ. ئوبدان قويۇلغاندا ئېلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ ئاقا- قىيا ئۇسارىسى دېيىلىدۇ.

73. غارىقۇن مۇغەربەل (غارىقۇننى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈش)

غارىقۇن قېلىن رەختتىن ياكى قىل ئەلگەكتىن تاسقاپ ئۆتكۈزۈلسە بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ تالالىق تىرناقسىمان قىسمى زەھەرلىك ھېسابلىنىدۇ. ئادەتتە نۇسخىلاردىكى غارىقۇن مۇغەربەل دېگىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن غارىقۇننى كۆرسىتىدۇ.

74. پىلپىلىن (ئىككى خىل پىلپىل)

ئىككى خىل پىلپىل داراز ۋە قارىمۇچنى كۆرسىتىدۇ.

75. كانجى (ئاچچىقسۇ)

ئۇ سىركە ياكى ئابى دەپ ئاتىلىدۇ. ئاچچىقسۇ دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ بۇغداي، ئارپا ۋە باشقا ئاشلىقلاردىن ئېلىنىدۇ. بۇنى تەييارلاشتا كوزىغا ئاشلىقنى سېلىپ، ئۇستىگە سۇ ۋە تۇز قۇيۇپ كوزىنىڭ ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ ئېتىپ، 40 كۈن كۆچلۈك ئاپتاپتا قويۇلىدۇ ياكى ئوچاقتا قىزدۇرۇلىدۇ. تەمى چۈچۈمەل بولغاندا ئېلىپ سۈزۈپ ئىشلىتىلى- دۇ.

76. كەجەللى (سىمابنى ساپلاشتۇرۇش)

سىمابنى ساپلاشتۇرۇشتا، گۈڭگۈرت سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، تاكى قارا رەڭگە كەلگۈچە سالايە قىلىنىدۇ.

77. كۆچۈلا مۇدەببەر (كۆچۈلىنى لايىقلاشتۇرۇش)

ئاۋۋال كۆچۈلا بىر ھەپتە سۇغا چىلىنىدۇ، ئەگەر سۈتكە چىلانسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭ پوستىنى ئاقلاپ ئۇندەك سوقۇپ، خالتىغا سېلىپ، سۈت قويۇلغان كوزىدا سۈتنى ئۆزىگە سۈمۈرۈۋالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئېلىپ قۇرۇتۇلىدۇ. بەزىلەر سېرىقمايدا قورۇپ، سارغايتىپ ئىشلىتىدۇ.

78. كەزمازەج (يۇلغۇن مېۋىسى)

بۇ يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ نامىدۇر.

79. كۆشتە (لايىقلاشتۇرۇش)

مەلۇم بىر خىل مەدەن جىنسلىق دورىنى ئۆلتۈرۈش ئۇسۇلىغا قارىتىلىدۇ. مەسىلەن: سىماب، شىنگىرىق، زەرنىخ، سەنگى جاراھەت، ئەقىق تېشى، زۇمرەت قاتارلىقلار ئوتتا قىزدۇرۇلۇپ ئۆلتۈرۈلىدۇ. مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا ئۆلتۈرۈلسە مۇسەففە دېيىلىدۇ. يەنى مەلۇم مەدەن جىنسلىق دورىنى ئۆسۈملۈك سۈيى ياكى باشقا سۇيۇقلۇق بىلەن سالايە قىلىپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن ئۇنى ساپال قاچىغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىپ، قۇرۇتۇپ قىزدۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئۇنى ئېلىپ قايتا سوقۇپ، قۇرۇتۇپ يەنە غورا سۈيى بىلەن قاينىتىپ، ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇمىغان ھالەتتە يەنە قايتا قاينىتىپ كۆشتە قىلىنىدۇ. كۆشتە قىلىشتا، قىزدۇرۇش ۋاقتى دورىنىڭ مىقدارىغا ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ.

80. گىل ھېكمەت قىلىش

سېغىزنى سوقۇپ، سۇ ۋە پاختا يۇڭ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لاي قىلىپ، ئوت كۆچى بىلەن يېرىلىپ كەتمىگۈدەك ھالەتتە ھېكمەت قىلىنىدۇ.

81. كۆشتە ئەبرەك (ئەبرەكنى كۆشتە قىلىش)

ئەبرەكنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىش ۋە كۆيدۈرۈش ئارقىلىق كۆشتە قىلىش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلدى. تۆۋەندە ئەبرەكنى قىزىتىش، كۆيدۈرۈش ئارقىلىق ئاسان كۆشتە قىلىش ئۇسۇلى تونۇشتۇرۇلىدۇ. ئاق ۋە قارا ئەبرەكنى مۇشۇ ئۇسۇلدا كۆشتە قىلسا بولىدۇ. ئەبرەكتىن 60 گىرام ئېلىپ قېلىنراق ۋاراقچە تەييارلاپ، ئاستى-ئۈستىگە ئەنجۈر يوپۇرمىقى يېپىپ، ئىككى ئارىلىقتا شورە قەلىمى سېپىلىدۇ. (60 گىرام بولسا بولىدۇ). ئاندىن ئۈستىگە يەنە بىر ساپال قاچىنى يېپىپ، سېغىز لاي بىلەن سۇركەپ 15~20

كلوگرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندا جەۋھىرى ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

82. كۆشتە بارە سەڭگا (بۆغا مۈڭگۈزىنى كۆشتە قىلىش)

بۆغا مۈڭگۈزىنى پارچىلاپ، شېشە ياكى كوزىغا سېلىپ، كوزىنى رەخت بىلەن ئوراپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، چوغقا كۆمۈلىدۇ. بۇ ناھايىتى ياخشى كۆشتە بولىدۇ.

83. كۆشتە بۇسد (بىخ مارجاننى كۆشتە قىلىش)

بۇنى ئالاھىدە ئۇسۇلدا قىلىش ھاجەت ئەمەس، بەلكى ئۇ قازاندا ئاق بولغۇچە قورۇلسا كۆشتە بولغان بولىدۇ.

84. كۆشتە پوستى بەيزە مورغى (تۇخۇم شاكىلىنى كۆشتە قىلىش)

تۇخۇم شاكىلىنى ئۈچ كۈن تۇز سۈيىگە چىلاپ، ئىچىدىكى نېپىز پەردىسى ھەم باشقا پاسكىنا نەرسىلەر يۇيۇۋېتىلىدۇ. ئاندىن ئۇنى سەبرە سۈيىگە چىلاپ ياكى يالغۇز سوقۇپ، كوزىغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىپ، ئوتتا تاكى سارغايغىچە قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنى ئېلىپ سوقۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. تۇخۇم شاكىلىنى خۇمداندىكى ئوتقا كۆمۈپ كۆشتە قىلسىمۇ بولىدۇ.

85. كۆشتە جەست (گەجنى كۆشتە قىلىش) (1)

گەجنى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ ئېرىتىپ، ئاز مىقداردا ئەرقى شاھتەررە ياكى قارىمۇق ئەرقى ۋە ياكى سېرىقچېچەك ئەرقى قوشۇپ، كۈل بولغۇچە قىزدۇرۇلىدۇ.

86. كۆشتە جەست (1)

گەج كوزىغا سېلىنىپ كۆچلۈك ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ ياكى تىكەنلىك قىزىلبۇغداش ياكى جاڭگال ئوتۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، قارا رەڭگە كىرگەندە ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

87. كۆشتە چاندى (كۈمۈشنى كۆشتە قىلىش)1

كۈمۈش ۋاراقنى شورە سۈيىدە 12 قېتىم يۇيۇپ، ئاندىن قېتىق سۈيىگە سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىپ، تاكى ئۇن ھالىتىگە كەلگۈچە ئالتە كىلوگرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ.

88. كۆشتە چاندى 2

يېشىل ساپلىققا كۈمۈش سېلىنىپ، كۆچلۈك ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ. ھەر قېتىم قىزىغاندا سۇ بىلەن تەكرار 100 قېتىم سۇغىرىلغاندىن كېيىن ئاق رەڭگە كىرىدۇ. بۇ كۆشتە قىلىنغان بولىدۇ.

89. بىخ مارجاننى كۆشتە قىلىش

سۇزاپ يوپۇرمىقىدىن 175 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، بىخ مارجان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

كۆملاچ ياساپ، گىل ھىكەمەت قىلىنىدۇ. ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇغاندا يەنە سوزاپ يوپۇرمىقى قوشۇپ، ئاپتاق كۆشتە بولغانغا قەدەر قىزدۇرۇلىدۇ. بۇ باھ ئاجىزلىقى، سۇرئىتى ئىنزال، دەم سىقىلىش قاتارلىقلارغا ناھايىتى پايدىلىق.

90. كۆشتە سەنكىبا (سەنكىيانى كۆشتە قىلىش) 1

سەنكىيادىن 12 گىرام ئېلىپ، ئاۋۋال ئۇنى ئەرقى نىيىم بىلەن سالايە قىلىپ، ئاندىن 250 گىرام بۇدۇشقاق كۆلىنى قوشۇپ كۆشتە قىلىنىدۇ.

91. كۆشتە سەنكىبا 2

كوزىنىڭ يېرىمىغا كەلگۈچە بۇدۇشقاق كۆلىنى قاچىلاپ، ئۈستىگە ئاق سەنگىيادىن 24~36 گىرامغىچە سېلىپ، ئۈستىگە يەنە بۇدۇشقاق كۆلىنى قويۇپ كوزا توشقۇزۇلىدۇ. ئېغىزىنى چىڭ ئېتىپ چوغقا كۆمۈپ، ئۈچ سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ. ئىچىدىكى سەنگىيا خۇددى ھاكتەك ئاق ھالەتكە كەلگەندە ئېلىپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى خەشخاش بىلەن قوشۇپ ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئىسسىق پەسىللەردە ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ زىيان قىلىدۇ.

92. كۆشتە سىبسە (قوغۇشۇننى كۆشتە قىلىش)

قوغۇشۇننى ئېرىتىپ ئۇنىڭغا شورە قەلەمىدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم سائەت ئەتراپىدا كۆشتە قىلىنىدۇ.

93. كۆشتە سەيىپ (سەدەپنى كۆشتە قىلىش)

سەدەپنى قازاندا قورۇق ھالەتتە ئاقارغۇچە ئوبدان قورۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

94. كۆشتە شىنگىرىق (شىنگىرىفنى كۆشتە قىلىش)

قىزىل لازا ياغىچى سۇفۇپى ھەم كۆمۈر سۇفۇپىدىن بىر كىلوگىرامدىن ئېلىپ، تۆمۈر قاچىغا چىڭداپ قاچىلاپ، ئوتتۇرىسىغا شىنگىرىفنى سېلىپ، چوغ ئۈستىگە تىك ھالەتتە قويۇلىدۇ. بەش كىلوگىرام كېۋەز ياغىچى ئوتۇنى ياكى كۆنجۈت شېخى ۋە ياكى سۆگەت ياغىچىدا ئوت قالاپ، 12 سائەت قىزدۇرۇلىدۇ. ئاندىن سوۋۇغاندا ئېھتىيات بىلەن ئېلىنىدۇ. ئۇ ۋاقىتتا شىنگىرىف خۇددى قورۇلغان زەمچىدەك ئاق رەڭلىك ھالەتتە بولىدۇ. بۇ كۆشتە بولغان ھېسابلىنىدۇ. بۇ دورا باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ. بۇ دورا يېرىم گۈرۈچتىن بىر گۈرۈچ مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنى ئىستېمال قىلغاندا سېرىقمايىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: سەنگىيا ۋە زەرنىخنى كۆشتە قىلىش شىنگىرىفنى كۆشتە قىلغانغا ئوخشاش ئۇسۇلدا كۆشتە قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

95. كۆشتە ئەفىق (ئەقىق تېشىنى كۆشتە قىلىش)

ئەقىق تېشى ئەرقى گۈلدە 10 قېتىم سۇغىرىلسا قىزىلگۈل رەڭگىگە كىرىدۇ. ئاندىن ئۇ كۆشتە بولغان ھېسابلىنىدۇ.

96. كۆشتى قەئى (قەلەيىنى كۆشتە قىلىش)1

قەلەيىنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇلى بىر قانچە خىل بولىدۇ. بۇ كىتابقا قەلەيىنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە كۆشتە قىلغىلى بولىدىغان ئاددىي ئۇسۇل كىرگۈزۈلدى. بۇ ئۇسۇل بىلەن بىر قانچە مىنۇتتا بىر قانچە كىلوگىرام كۆشتە قىلغىلى بولىدۇ. قەلەيىنى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ، سۇس ئوت بىلەن قىزىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە شورەقدلىمى ئاز - ئازدىن سېپىلىپ، بىرەر نەرسە بىلەن قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر قەلەيگە ئوت تۇتاشسا، ئېلىپ يۇغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قەلەي خام قالغان بولسا، ئىككىنچىقېتىم قايتا كۆشتە قىلىنىدۇ.

97. كۆشتە قەلئى 2

12 گىرام تازىلانغان سىمابنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە 24 گىرام ئېرىتىلگەن قەلەي قوشۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنى سوقۇپ، تاسقاپ، لىمون ئەرقى بىلەن سالايە قىلىپ، كىچىك كۆمىلاچ تەييارلاپ قۇرۇتۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھەر بىر كۆمىلاچنى كەندىر يوپۇرمىقى، خېنە يوپۇرمىقى، مىسۋاك دەرىخى يوپۇرمىقى ۋە سەمغى ئەرەبى دەرىخى يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنىڭ سۈيىدە سۇغىرىپ، ئۈستىگە سوزاپ يوپۇرمىقىنى قويۇپ تېڭىپ، سېغىز لاي بىلەن گىل ھېكمەت قىلىپ، 20 كىلوگىرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ. قىزىغاندا سىمابنىڭ قۇۋۋىتى ئۈستىگە ئۆرلەيدۇ. بۇ ۋاقىتتا زەھەرلىك تەسىرى يوقىلىپ، كۆشتە بولغان بولىدۇ. كۆشتە قىلىنغان سىماب مۇۋاپىق ئۇسۇلدا ئىشلىتىلسە، مەني سۇيۇلۇپ كېتىش، مەنىي ئېقىش، ھەزىم ئاجىزلىقى ئۇچۇن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ 0.0~8.2 گىرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

98. كۆشتە مەرۋايىت (مەرۋايىتنى كۆشتە قىلىش)

مەرۋايىتنى سەبرە ئەرقى ياكى ئەرقى لىمونغا بىر كۈن چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۇس ئوتتا قىزدۇرۇلسا كۆشتە بولىدۇ.

99. كۆشتە ھەر تال (زەرنىخنى كۆشتە قىلىش)

قىزىل زەرنىخنى گىل ھېكمەت قىلىپ، ئاندىن كۆچلۈك ئوتتا قىزدۇرۇلسا، ئاق رەڭگە كىرىدۇ. بۇ كۆشتە بولغان بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

100. كۆشتە ھەر نال تەبىقى (قىزىل زەرنىخنى كۆشتە قىلىش)

سېرىق زەرنىخنى 12 گىرام ئەرقى نىيمغا ئۈچ كۈن چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن سالايە قىلىنىدۇ، ئۇنىڭغا بۇدۇشقاق ياكى قۇستە كۆلىدىن 500 گىرام ئارىلاشتۇرۇپ، 10 كىلوگىرام ئوتۇندا قىزدۇرۇپ، سەنگىيا ۋە شىنگىرىفنى كۆشتە قىلغانغا ئوخشاش ئۇسۇلدا كۆشتە قىلىنىدۇ.

101. كۆشتە ياقۇت (ياقۇتنى كۆشتە قىلىش)

ياقۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، كۈچلۈك ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ. ئاندىن ياقۇت كۆشتە بولغان بولىدۇ.

102. كۆشتە يەشپ (قاشتېشىنى كۆشتە قىلىش)

قاشتېشىنى سوقۇپ ياكى سوقماي كوزىغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىپ، تونۇر ياكى ئوتقا ئاق رەڭگە كىرگۈچە كۆمۈلىدۇ. ئاندىن بۇ كۆشتە بولغان بولىدۇ. ئۇنى كۆيدۈرۈش ياكى جەۋھىرىنى ئېلىش ئۇسۇللىرىنىڭ تەپسىلاتىنى ھەكىمى غۇلامخانىنىڭ «كۆشتە جاتى» ناملىق ئەسىرىنىڭ 4 - قىسمىدىن كۆرۈۋېلىڭ.

103. كارمولى (تۆرۈپ تۇزى)

تۆرۈپ تۇزى تۆرۈپنى كۆيدۈرۈپ ئېلىنىدۇ. يەنى تۆرۈپنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېلىۋېتىپ تۆرۈپنىڭ ئۆزىنى پارچىلاپ كۈچلۈك ئاپتاپتا قۇرۇتىلىدۇ. چۈنكى تۆرۈپنىڭ يوپۇرمىقىغا نىسبەتەن تۆرۈپتا تۇز مىقدارى كۆپ بولىدۇ. تۆرۈپ قۇرۇغاندا ئۇنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى قاچىغا سېلىپ، سۇ بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، قېلىن رەختتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاندىن ئۇنى ساپلىق قازانغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سۇۋۇتۇپ كۆلى چۆكمىگە چۈشكۈچە تىندۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن چۆكمىنى ئايرىۋېلىپ، ئىككىنچى قېتىم يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا قاينىتىلسا سۈيى پارغا ئايلىنىپ تۇزى قېپقالىدۇ.

104. كىبكرى كو سۆختەكەرنا (دېڭىز قىسقۇچپاقىسىنى سارغايتىش)

بۇ سەرتاننى كۆيدۈرگەنگە ئوخشاش ئۇسۇلدا كۆيدۈرۈلىدۇ.

105. گۈلقەنت

گۈلقەنت ياساشتا ساپ قىزىلگۈلدىن بىر كىلوگىرام ئېلىپ، چېچەكى ۋە يېشىل يوپۇرماقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئىككى يېرىم ھەسسە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، ئىككى ھەپتە ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. بۇ گۈلقەنت ئاپتاپى دېيىلىدۇ.

106. گەندەك مۇدەببەر (گۈڭگۈرت سېرىقىنى لايىقلاشتۇرۇش)

بىر دانە ساپال قاچىغا لىق سۈت قۇيۇپ، ئۈستىگە داكىنىيېپىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە

گۆڭگۆرت سېرىقىنى قويۇپ، ئۈستىگە رەخت يېپىلىدۇ. ئاندىن ئۈستىگە يەنە بىر كوزىنى قويۇپ، ئىككى كوزىنىڭ يېپىشقان قىرىنى ياخشى ئېتىپ گىل ھېكمەت قىلىپ قىزدۇرۇلىدۇ. ئىسسىقلىق تەسىرىدىن گۆڭگۆرت ئېرىپ سۇتكە چۈشىدۇ. ئاندىن سۇۋۇغاندا سۇتتىن ئېھتىيات بىلەن ئايرىپ ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

107. گۆگۆرى مۇدەببەر (ئوغرىتىكەننى لايىقلاشتۇرۇش)

ئوغرىتىكەننى لايىقلاشتۇرۇشتا، ئوغرىتىكەننى بىر كېچە كالا ياكى قوتاز سۈتىگە چىلاپ ئاندىن سۇزۇۋېلىپ، قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

108. لاجۇۋەرد مەغسۇل (لاجۇۋەردنى يۇيۇش)

لاجۇۋەردنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇغا سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىدىن زەيتۇن يېغى قويۇپ قايىنتىلىدۇ. ئاندىن تىندۇرۇپ، سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ، يەنە سۇ ۋە زەيتۇن يېغى قويۇپ قايىنتىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل جەمئىي تۆت قېتىم تەكرارلىنىپ، ئاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

109. لوك مەغسۇل (لوكنى يۇيۇش)

بىر دانە قاچىغا لىق سۇ ئېلىپ، لوك (توغراق يېلىمى) نى ئوتقا تۇتۇپ ئېرىتىپ، ئېرىگەندە چىققان سۈيى قاچىدىكى سۇغا ئاقتۇرۇلىدۇ. مۇشۇ تەرىقىدە چۈشكەن سۈنى، قاچىدىكى سۇدا تىندۇرۇش ئارقىلىق لوك ساپلاشتۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا لوكنى 3~ 4 قېتىم ساپلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئاندىن ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

110. لوھچوك مۇدەببەر (تۆمۈرنى لايىقلاشتۇرۇش)

پولات ياكى تۆمۈرنىڭ ئوبدان ئېكەكلەنگەن توزۇندىسىنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئوتقا قويۇپ قىزارغىچە قورۇپ، ئاۋۋال كۈنجۈت يېغىدا سۇغىرىپ، ئاندىن قىزىتىپ ئۈزۈم سىركىسىدە سۇغىرىلىدۇ. ئاخىرىدا ئۇنى قورۇتۇپ يەنە قىزىتىپ، سۈت ياكى قېتىقنىڭ زەرداب سۈيىدە سۇغىرىپ، سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

111. مازۇ بەريان (موزىنى قورۇش)

موزىنى كۈنجۈت يېغىدا يېرىلغانغا قەدەر قورۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ.

112. مائۇلئۇسۇل (يىلتىز دورىلار سۈيى)

مائۇلئۇسۇل (يىلتىزلار سۈيى) پەلەچ، سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تەركىبى بىخ بەديان، بىخ كەرەپشە، ئىزخىر، بىخسۇس قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايىنتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل سېلىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ مائۇلئۇسۇل دېيىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

113. مائۇلھەسەل (ھەسەل سۈيى)

ھەسەلدىن بىر ھەسسە، سۇدىن تۆت ھەسسە ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ مائۇلھەسەل دېيىلىدۇ.

114. مۇردار سەنگى مەغسۇل (مەدەسنانىنى يۇيۇش)

مەدەستاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تەڭ مىقداردىكى لاھور تۇزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاش ياكى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۈستىدىن تۆت ئىلىك ئېگىزلىكتە سۇ قويۇپ، يەتتە كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. ئىككى كۈندە بىر قېتىم ياكى ئىككى قېتىم قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يەتتە كۈندىن كېيىن بىرىنچى قېتىملىق سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، پاكىز ساپ سۇ قويۇلىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇلدا 40 كۈنگىچە ھەر يەتتە كۈندە بىر قېتىم سۈيىنى ئالماشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئوبدان قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن مەدەستان يۇيۇلغان بولىدۇ.

115. مەرۋايىت مەھلۇل (مەرۋايىت ئېرىتمىسى تەييارلاش)

مەرۋايىت جەۋھىرىنى ئېلىش ياكى مەرۋايىتنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇلىغا ئوخشاش.

116. مۇقەل زەدەن (مۇقەلنى سوقۇش)

مۇقەلنى تونۇر ياكى ئوچاقتىكى ئوتتا قىزدۇرۇپ، چۇرۇكلەشتۈرۈپ سوقۇلىدۇ.

117. موم مەغسۇل (مومنى يۇيۇش)

مومنى نورمال ئوتتا ئېرىتىپ، ئاندىن توپا ۋە باشقا نەرسىلەر ئېرىگۈچە سۇغا سېلىنىدۇ. ئاندىن مومنىئېلىپ يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئېرىتىپ سۇغا سېلىنىدۇ. يەنە 3~4 قېتىم يۇقىرىقى ئۇسۇلنى داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن ئاندىن يۇيۇلغان بولىدۇ.

118. زەرارىھ مۇدەببەر (بېشىل چىۋىننى كۆشتە قىلىش)

ئاق پارپىنى مۇدەببەت قىلغانغا ئوخشاش ئۇسۇلدا مۇدەببەر قىلىنىدۇ.

119. نارجىل دەريائى (دەريا نارجىلى)

نارجىلنى قىزىتىپ سوقسا، ناھايىتى ئاسان سوقۇلىدۇ. بۇ نارجىل دەريائى دەپ ئاتىلىدۇ.

120. نەمەك سوختى (تۇزنى سارغايتىش)

تۇزنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن نېپىز خالتىغا سېلىپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، تونۇردىكى چوغ ئۈستىگە خىش قويۇپ، خىشنىڭ ئۈستىدە قويۇپ قويۇلىدۇ. تونۇردىكى ئوت ئۆچۈپ، تونۇر سوۋۇغاندا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

121. نەمەك ئۆرۈپ (ئۆرۈپ تۇزى)

تۆرۈپ تۈزى ئېلىش ئۇسۇلىغا قاراڭ.

122. نىلا تۇتا مۇدەببەر (كۆك تۇتىيانى كۈشتە قىلىش)

كۆك تۇتىيانى يۇمشاق سوقۇپ، چىنە قاچىغا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە ئۇزۇمنىڭ سىقىلغان سۈيىنى قويۇپ، يەتتە كۈن چىلاپ، ئاندىن سۇدا ئېھتىيات بىلەن ئاستا ـ ئاستا ئېزىلىدۇ.

123. ھېلىلە مۇدەببەر (ھېلىلىنى لايىقلاشتۇرۇش)

ھېلىلىنى كالىنىڭ سېرىق مېيى ياكى بادام يېغىدا، يېرىم قورۇغانغا قەدەر قورۇسا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئون ئۈچىنچى باب مۆرەككەپ دورىلار خەزىنىسىدىن تاللانما

«مۆرەككەپ دورىلار خەزىنىسى» دېگەن بۇ ئەسەر شەرق تېبابەت خەزىنىسىدىكى ئاجايىپ تۆھپىلىرى بىلەن «تېۋىپلار قۇياشى» (شەمسۇلئەتىببا) نامى بىلەن ئاتالغان ھەكىم غۇلام جىملانىخانىنىڭ «مەخزە نۇلمۇرەككىبات» ناملىق ئەسىرى بولۇپ، 1927 ـ يىلى لاھوردا ئوردۇچە نەشر قىلىنغان 2009 ـ يىلى 12 ـ ئايدا شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن ئۇيغۇرچە نەشر قىلىندى.

1. كۆشتىلەر

كۆشتە: مەلۇم بىر خىل مەدەن دورا مەخسۇس ئۇسۇل بىلەن ئوتتا كۆيدۈرۈلۈپ، دورىنىڭ بەدەنگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۈچەيتىلىدۇ، يەنى دورا ئازراق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىسمۇ، قانغا سۈمۈرۈلۈپ بەدەندە كۈچلۈك تەسىر پەيدا قىلالايدۇ. كۆشتە تەييار قىلغۇچى خادىم ناھايىتى تەجرىبىلىك، بىلىملىك ۋە ھوشيار بولۇشى لازىم. چۈنكى، خالىغان كىشى دورىنى كۆشتە قىلالمايدۇ. كۆشتە قىلىشقا دائىر بىلىملەرنى كىتابنىڭ ئاخىرقى قىسمىدىكى داۋاسازلىق مەزمۇنىدىن كۆرۈۋېلىڭ.

2. كۆشتە ئەبرەك سەفىد

تەسىرى: دەم سىقىلىش، يۆتەل، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: 1 دانە گۈرۈچ چوڭلۇقىدىكى كۆشتە، قايماق ياكى سېرىقياغ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەبرەكتىن 120 گىرام، لىمون ئەرقى، كەندىر كۆكى ئەرقى، ئىتسىياڭىقى كۆكى ئەرقى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ، دەسلەپتە ئەبرەك قايناق سۇ بىلەن نەمدىلىپ ياخشى سوقۇلىدۇ، ئاندىن لىمون ئەرقىدە 12 سائەت سالايە قىلىنىپ

قورس تەييارلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ساپال قاچىغا قاچىلىنىپ گىلى ھېكمەت قىلىنىدۇ، ئوچاقتا 5.1 گەز ئوتۇن تىزىلىپ، مەزكۇر گىلى ھېكمەتلەنگەن قاچا ئوچاقنىڭ ئوتتۇرىغا قويۇلۇپ ئوتتا قىزىتىلىدۇ. ئىككىنچى قېتىم كەندىر كۆكى ئەرقى بىلەن يەنە سالايە قىلىنىپ، يەنە يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە قىزدۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۈچىنچى قېتىم ئىتياڭنىڭ كۆكى ئەرقى بىلەن سالايە قىلىنىپ، يەنە قىزدۇرۇلۇپ، كۈشتىنىڭ پارقىراقلىقى يوقىغاندا ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ.

3. كۈشتە ئەبرەك سىياھ

تەسىرى: رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەملىك يۆتەلنى توختىتىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي ئېقىش ۋە مەنىي يۇرۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: 2 دانە گۈرۈچ چوڭلۇقىدىكى كۈشتە قايماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەبرەك سىياھتىن 120 گىرام، تال شىرىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ. ئەبرەك سوقۇلۇپ، سۆگەتتىن تەييارلانغان بىر قانچە قات قەغەزگە ئورالغاندىن كېيىن خالتىغا قاچىلىنىپ ئېغىزى ئېتىلىپ قايناق سۇغا سېلىنىدۇ، خالتا قول بىلەن ياخشى مۇجۇلۇپ كېرەكلىك قىسمى سۇغا چىقىرىلىدۇ، چۆكمە ھاسىلبولغاندا سۇيى ئايرىۋېتىلىپ قۇرۇغان ئەبرەك تال شىرىسى بىلەن 12 سائەت سالايە قىلىنىپ قورس تەييارلىنىدۇ، كوزىغا تال يوپۇرمىقى تىزىلىپ ئۈستىگە قورس قويۇلۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە يەنە تال يوپۇرمىقى يېپىلىپ گىلى ھېكمەت قىلىنىڭ 2 كىلوگىرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ. كېيىن تاشل شىرىسى بىلەن يەنە سالايە قىلىنىپ قائىدە بويىچە ئوت بىلەن قىزىتىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا يەتتە قېتىم قىزدۇرۇلغاندىن كېيىن سۆگەت ساپىقى شىرىسى بىلەن سالايە قىلىنىدۇ، كېيىن يەنە يەتتە قېتىم يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە قىزىتىلىدۇ، سوۋۇغاندا كۈشتە بىلەن تەڭ مىقداردىكى سېرىقياغ بىلەن قازانغا سېلىپ يەنە قىزىتىلىپ، سېرىقياغ پۈتۈنلەي سۈمۈرۈلۈپ بولغاندا ئېلىنىپ ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

4. كۈشتە بەيزە مۇرغى

تەسىرى: مەنىي يۇرۇپ كېتىش، مەنىي ئېقىش، قەنت سىيىش، سۈيدۈك تېمىپ

كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىستېمال مىقدارى: بۇ كۆشتىنىڭ 2.0 گىرامى قايماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: دەسلەپتە توخۇ تۇخۇمى پوستى هاك بىلەن تۇز سۈيىدە يۇيۇلۇپ، پوستىنىڭ ئىچىدىكى شىللىق پەردە ئېلىۋېتىلىدۇ، ئاندىن تال شىرىسىدە 12 سائەت سالايە قىلىنىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ، قۇرس قۇرۇغاندا كوزىغا سېلىپ گىلى ھېكمەت قىلىنىپ، 15 كىلوگىرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلۇپ سوۋۇغاندا ئېلىنىدۇ، يەنە يۇقىرىقىدەك سالايە قىلىنىڭ توققۇز قېتىم ئوت بىلەن قىزدۇرۇلۇپ بولغاندىن كېيىن ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

5. كۆشتە تانبا

تەسىرى: باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەرەس ۋە جوزامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىستېمال مىقدارى: 1 دانە گۆرۈچ چوڭلۇقتىكى كۆشتە قايماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مىستىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ. مىس پارچىلىنىپ قېتىق بىلەن سالايە قىلىنىدۇ، ئاندىن لىمون ئەرقى ۋە تۇزدا 12سائەت سالايە قىلىنىپ كەچتە يۇيۇلىدۇ، كېيىنكىسو كۈنى لىمون ئەرقى، تۇز بىلەن سالايە قىلىنىدۇ، يەنە مۇشۇ ئۇسۇلدا بەش قېتىم سالايە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن $\frac{2}{1}$ ھەسسە گۆڭگۈرتلەنگەن ئامىلە مۇسەپپى ۋە 16 ھەسسە تازلانغان سىماب قوشۇلۇپ، لىمون ئەرقى ۋە تۇز بىلەن سالايە قىلىنغاندىن كېيىن ئوتقا چىدامىلىق شىشىگە قاچىلاپ، گىلى ھېكمەت قىلىنىپ، مەخسۇس قىزىتىش يولى ئارقىلىق قىزىتىلىپ كۆشتە قىلىنغاندىن كېيىن ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

6. كۆشتە ھەجرەلىيەھۇت

تەسىرى: دوۋساق ۋە بۆرەكتىكى تاش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىستىمال مىقدارى: بۇ كۆشتىنىڭ 0.2 گىرامى 24 مىللىتىر بوزۇرى شەربىتى بىلەن بىللە ئىستىمال قىلىنىدۇ.
تەركىبى ۋە تەييارلىقىنى : ھەجرەلىيەھۇت 12گىرام، پايان 5 دانە ئېلىنىدۇ. چاپان

www.uyghurkitap.com

سوقۇلۇپ ئارلىقىغا ھەجرەلىيەھۇت ئېلىپ كۆمىلاچ تەييارلىنىپ كوزىغا سېلىپ گىلى ھېكمەت قىلىنىپ، 15 كىلوگىرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرلىدۇ. سوۋۇغاندا سوقۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

7. كۆشتە خۇبسىلھەدىت

تەسىرى: قان كۆپەيتىدۇ، ئىسسىقتا ۋە يەر قانىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىستمال مىقدارى: بۇ كۆشتىنىڭ 0.4 گىرامى 7 گىرام جاۋارىش زەرئۇنى بىلەن بىللە ئىستمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: خۇپسىلھەدىتتىن زۆرۈر مىقداردا ئېلىنىدۇ. ھەمدە بىر قانچە قېتىم ئوتتا قىزتىلىپ، كالا سۈيدۈكىدە سۇغۇرلىدۇ. پارچىلىغاندا تال شىرىسى بىلەن يەتتە سائەت سالايە قىلىپ قۇرس تەييارلىنىپ، كوزىغا قاچىلىنىپ گىلى ھېكمەت قىلىنىدۇ. ھەمدە 5.1 گەر ئوتۇن بىلەن قىزتىلىدۇ. يۇقىرقى ئۇسۇل بويىيە 20 قېتىم قىزتىلغاندىن كېيىن سەبرى بىلەن سالايە قىلىنىپ يەنە قىزتىلىدۇ. ئۇ سۇدا ئېرىيدىغان ھالغا كەلگەندە ئادىن كۆشتە تەييار بولىدۇ.

8. كۆشتە زۇمرەت

تەسىرى: دوۋساق ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدى، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. يۈرەككە راھەت بېغىشلايدۇ.

ئىستىمال مىقدارى: 2 گۈرۈچ چوڭلۇقىدىكى كۆشتە 7 گىرامدىن جاۋارىش زەر ئۇنى ۋە ئەنبەر بىلەن بىللە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زۇمرەت، قىزىلگۈل ئەرقى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ. زۇمرەت قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. يۇمشىغاندا سەبرى يۇپۇرمىقى ئۈستىدە قويۇپ كوزىغا قاچىلىنىدۇ. كوزىنىڭ ئېغىزى ھىم ئېتىلىپ گىلى ھېكمەت قىلىنغاندىن كېيىن 10 كىلوگىرام ئوتۇن بىلەن قىزتىلىدۇ. ھەمدە سوۋۇغاندا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

9. كۆشتە سەرۇپ

تەسىرى: سۆزنەك، مەنىي ئېقىش، سوزۇلما يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستىمال مىقدارى: بۇ كۇشتىنىڭ 0.2 گىرام مەجۇنى ئاروخورمى بىلەن بىللە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قوغۇشۇندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، زىغىر سۈيى بىلەن سالايە قىلىنغاندىن كېيىن، قۇرغاندا كۆكنار سۈيى بىلەن 8 سائەت سالايە قىلىنىپ، كوزىغا قاچىلىنىدۇ. ئاندىن گىلى ھېكمەت قىلىنىپ، 5 كىلوگىرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلۇپ قوغۇشۇن چىقىرلىپ تال شىرىسى بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. ھەمدە 3 كىلوگىرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرلىدۇ. ئاخىردا سەبىر لوئابى بىلەن سالايە قىلىنغاندىن كېيىن قىزدۇرۇلۇپ، سوۋۇتۇلغاندا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

10. كۇشتە تىللائى

تەسىرى: رەئىس ئەزارلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىنى قويۇلدۇرىدۇ ۋە تۇرمۇزلايدۇ.

ئىستىمال مىقدارى: بۇ كۇشتىنىڭ 0.4 گىرامى قايماق بىلەن بىللە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: 12 گىرام ئالتۇن تالقىنى 250 مىللىلىتىر زىغىر سۈيى بىلەن سالايە قىلىنىپ، سۈيى سۈمۈرۈلۈپ بولغاندا قۇرس تەييارلىنىپ، ساپالقاچىغا قاچىلىنىدۇ. ئاندىن ئۈستىگە يەنە بىر ساپال قاچا يېپىلىپ گىلى ھېكمەت قىلىنىپ ئوتتا قىزىتىلىدۇ ھەمدە سوۋۇغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

11. كۇشتە ھەقىق

تەسىرى: ئۆپكە سىلى ۋە قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستىمال مىقدارى: بۇ كۇشتىنىڭ 0.2 گرامى 5 گىرام موپەررىھ بارد بىلەن بىللە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قىزىل ھېقىقتىن 24 گىرام، تەرخەمەك بەرگىسىدىن 375 گىرام ئېلىنىدۇ. ھېقىق تەرخەمەك بەرگىسى ئۈستىدە قويۇلۇپ، كوزىغا قاچىلىنىپ گىلى ھېكمەت قىلىنىدۇ. ئاندىن 10 كىلوگىرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلۇپ، سوۋۇغاندا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

12. كۆشتە پولات

تەسىرى: ئۆپكە سىلى ۋە قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىستىمال مىقدارى: بۇ كۆشتىنىڭ 0.2 گرامى يەتتە گىرام جاۋارىش جالىنۇس بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پولات كۆشتىسى بىلەن لىمون ئەرقى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ، تالقان لىمون ئەرقى بىلەن ئۈچ كۈن سالايە قىلىنىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ، تۈرۈپ ئويۇلۇپ مەزكۇر قۇرس قاچىلىنىپ، ئويۇلغان ئېغىزى ئېتىلىپ گىلى ھېكمەت قىلىنىدۇ. ھەمدە 15 كىلوگرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلۇپ، سوۋۇغاندا چىقىرىلىدۇ، ئىككىنچى، ئۈچىنچى قېتىم لىمون ئەرقى بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. قائىدە بويىچە يۇقىرىقى ئۇسۇلدا 40 قېتىم قىزدۇرۇلسا كۆشتە تەييار بولىدۇ.

13. كۆشتە پولات سەرد

تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلاردا پەيدا بولىدىغان يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىستېمال مىقدارى: 2 گۆرۈچ چوڭلۇقىدىكى كۆشتە، يەتتە گىرام جاۋارىش جالىنۇس بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پولات كۆشتىسىدىن 3.25 كىلوگرام، بۆلجۈرگەن ئەرقىدىن 3.25 كىلوگرام ئېلىنىدۇ. پولات كۆشتىسى مەزكۇر ئەرەق بىلەن سالايە قىلىنىپ، ئەرەق سۈمۈرۈلۈپ بولغاندا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

14. كۆشتە قەرەنىلائىل

تەسىرى: ئۆپكە سىلى، جۆدەتكۈچى قىزىتما، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىستېمال مىقدارى: 20 دانە گۆرۈچ چوڭلۇقىدىكى كۆشتە، 12 گىرام خېمىرى گاۋزىبان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بۇغا مۈڭگۈزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، تال شىرە-

www.uyghurkitap.com

سى بىلەن سالايە قىلىنىپ قورۇغاندىن كېيىن، ئىككىنچى قېتىم يۇقىرىقىغا ئوخشاش يەنە سالايە قىلىنىدۇ، قورۇغاندا يەنە يۇقىرىقىدەك سالايە قىلىنىپ، كوزىغا قاچىلاپ گىلى ھېكمەت قىلىنىدۇ، ئاندىن ئوتتا 7 قېتىم قىزىتىلىدۇ، سوۋۇغاندا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە بىر ئۇسۇلى: جۇۋنە ھەسەلدە ئېزىلىپ، مۇڭگۇز ئۇستىگە سۇرتۇلۇپ ئوتتا قىزدۇرۇلسا دەرھال كۇشتە بولىدۇ.

15. قەلەي كۇشتىسى

تەسىرى: مەنىي ئېقىش، مەنىي سىيىلىپ كېتىش ۋە كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: 4 دانە گۇرۇچ چوڭلۇقىدىكى كۇشتە، 12 گىرام قايماق ياكى مەجۇنى ئاروخۇرما بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قەلەيدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، قەلەي قايچا بىلەن گۇرۇچ چوڭلۇقىدا كېسىلىدۇ. بىر ساپال قاچىغا 58 گىرام كەندىر قويۇلۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە قەلەي پارچىسى سېپىلىپ، ئۇستىگە يەنە 58 گىرام كەندىر يوپۇرمىقى قويۇلۇپ، يەنە بىر ساپال قاچا يېپىلىپ گىلى ھېكمەت قىلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ئوتتا قىزىتىلىپ، سوۋۇغاندا يۇمشاق تالقانلىنىپ ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

16. كۇشتە گەدىنتى (1)

تەسىرى: يۆتىلىش، نەپەس سىقىلىش ۋە سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: 2 دانە گۇرۇچ چوڭلۇقىدىكى كۇشتە، ئورۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىلەن ئوراپ گالدىن ئۆتكۈزۈلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەرنەخ، تال شىرىسى، سەبرى ئەرقى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ، كوزىغا تازىلانغان سۇدىن بىر ئاز قۇيۇلۇپ، ئاندىن زەرنەخ سېلىنىدۇ، ئۇستىدىن تال شىرىسى 10كۈن چىلاپ قويۇلغاندىن كېيىن، سەبرى ئەرقىگە 14 كۈن چىلاپ قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كوزا ئېغىزى گىلى ھېكمەت قىلىنىپ، ئوچاققا قويۇلۇپ 25 كىلوگىرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ ھەمدە سوۋۇغاندا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

17 . كۆشتە گەدىنتى (2)

تەسىرى: قىزىتما، ئىسسىقا يۆتەل ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: 4 دانە گورۇچ چوڭلۇقىدىكى كۆشتە ھەسەل بىلەن قوشۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەرنەتتىن 12 گىرام، ماماكاپتىن 36 گىرام، لىمون ئەرقىدىن 58 مىللىتىر ئېلىنىدۇ. كوزىنىڭ يېرىمىغا ماماكاپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە زەرنەخ، ئۇنىڭ ئۈستىگە يېرىم ماماكاپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە لىمون ئەرقى قويۇلۇپ گىلى ھېكمەت قىلىنىپ، كەچتە 5 كىلوگىرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلۇپ، ئەتىسى سوۋۇغاندا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

18 . كۆشتە مۇسەللەس

تەسىرى: مەنىي ئېقىش، مەنىي يورۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. مەنىينى تىز گىندىلەيدۇ، قۇۋۋىتى باھنى كۆچەيتىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: 2 دانە گورۇچ چوڭلۇقىدىكى كۆشتە قايماق بىلەن قوشۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پوستى خەشخاشتىن 24 گىرام، كەنجى، قوغۇشۇن 12 گىرامدىن، زەيتۇن يېغى، قېتىق زەرداپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ، پوستى خەشخاشتىن سوقۇپ تەييارلىنىپ، ئايرىم قويۇلۇپ قەلەي، قوغۇشۇن تۆمۈر قاچىغا سېلىنىپ ئېرىتىلىدۇ، ئۇنىڭغا گەج قويۇپ يەتتە قېتىم سۇغىرىلىپ، ئاندىن كېيىن ئايرىم قاچىدا ئېرىتىلىپ، ئاز- ئازدىن مەزكۇر سوقۇپ سېلىنىپ، تۆمۈر كەپكىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، قارا رەڭگە ئۆزگەرگەندە قېتىق بىلەن 12 سائەت سالايە قىلىنىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ، كوزىغا قاچىلاپ گىلى ھېكمەت قىلىنىپ، 15 كىلوگىرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ ھەمدە سوۋۇغاندا ئىككىنچى قېتىم يەنە يۇقىرىقىغا ئوخشاش سالايە قىلىنىدۇ، 5 قېتىم قىزدۇرۇلغاندىن كېيىن سوۋۇتۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

كۆشتە مارجان

تەسىرى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، مەنىي يورۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: 2 دانە گۆرۆچ چوڭلۇقتىكى كۇشتە، 5 گىرام خېمىرى گاۋزىبان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: شاخ مارجان، سەبرى ئەرقى، قىزىلگۈل ئەرقى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ، شاخ مارجان كوزىغا سېلىنىپ، ئۈستىگە سەبرى ئەرقى، شاخ مارجان كۆرۈنمىگۇدەك ھالەتتە قويۇلۇپ، گىلى ھېكمەت قىلىنىپ، 20 كىلوگرام توغراق ئوتۇنىنىڭ ئوتى بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ، سوۋۇغاندا قىزىلگۈل ئەرقىدە بىر كۈن سالايە قىلىنىپ، يەنە ئىككىنچى قېتىم كوزىغا قاچىلىنىپ، گىلى ھېكمەت قىلىنىپ، يۇقىرىقىدەك ئوتتا قىزدۇرۇلۇپ، سوۋۇغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

19. كۇشتە مارجان جاۋاھىر ۋالا

تەسىرى: نەزلە، زۇكام، يۆتەل، ئۇنتۇغاقلىق، مېڭە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: 2 دانە گۆۋچ چوڭلۇقىدىكى كۇشتە، 12 گىرام خېمىرى گاۋزىبان سادە بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مارجاندىن 12 گرام، ياقۇتتىن 3 گىرام، ئەنبەردىن 1 گىرام، كۈمۈش ۋەرەقتىن 3 گىرام، ئالتۇن ۋەرەقتىن بىر گىام، زۇمرەتتىن 5 گىرام ئېلىنىدۇ، بۇ دورىلار قاپاق ئەرقىدە سالايە قىلىنىپ، قۇرس تەييارلىنىپ، كوزىغا قاچىلانغاندىن كېيىن، كوزا گىلى ھېكمەت قىلىنىپ، 10 كىلوگرام توغراق ئوتۇنىنىڭ ئوتىدا قىزدۇرۇلىدۇ ھەمدە سوۋۇغاندا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

20. كۇشتە مەرۋايىت

تەسىرى: يۈرەك رېتىمسىزلىقى، يۈرەك تىترەش، ئاشقازان، جىگەر ۋە مېڭە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: بۇ كۇشتىنىڭ 0.2 گىرامى 12 گىرام خېمىرى گاۋزىبان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن 12 گىرام، كالا سۈتى، گاۋزىبان گۈلى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ، مەرۋايىت سۈت بىلەن بىر كۈن سالايە قىلىنىپ قۇرس تەييارلانغاندىن كېيىن، كوزىنىڭ ئاستىغا گۈلى گاۋزىبان قويۇلۇپ، ئارىلىقىغا

مەزكۇر قۇرس سېلىندىۇ، ئارقىدىن گىلى ھېكمەت قىلىنىپ، 7 كىلوگرام توغراق ئوتۇنىنىڭ ئوتى بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل 3 قېتىم تەكرارلانغاندىن كېيىن، ئاندىن ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

21. كۆشتە نوقرە

تەسىرى: باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي ئېقىش، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، ئاشقازان ۋە رەئىس ئەزا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: بۇ كۆشتىنىڭ 0.25 گىرامى 12 گىرام قايماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مۇۋاپىق مىقداردىكى كۈمۈش تال شىرىسى بىلەن 12 قېتىم سالايە قىلىنىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ، تال يوپۇرمىقى كوزىنىڭ تېگىگە قويۇلۇپ، ئارىلىقىغا مەزكۇر قۇرس سېلىنىپ گىلى ھېكمەت قىلىنىدۇ، ئاندىن 5 كىلوگرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ، ئىككىنچى قېتىم يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا يەنە بىر قېتىم قىزدۇرۇلغاندىن كېيىن، سوۋۇغاندا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

22. كۆشتە ياقۇت جاۋاھىر ۋالا

تەسىرى: تۇتقاقلىق، جۇنۇن، مالىخولىيا، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش ۋە يۈرەك تىترەشكە مەنپەئەتكە قىلىدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: بۇ كۆشتىنىڭ 0.2 گىرامى قايماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قىزىل ياقۇتتىن 6 گىرام، شاخ مارجان، مارجان 3 گىرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ئالتۇن ۋەرەق 2 گىرامدىن ئېلىنىپ، ھاۋانچىدا قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن 2 كۈن سالايە قىلىنغاندىن كېيىن، قۇرس تەييارلىنىپ، گىلى ھېكمەت قىلىنىپ، 20 كىلوگرام ئوتۇن بىلەن قىزدۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە تەكرار 10 قېتىم قىزدۇرۇلغاندىن كېيىن، سوۋۇغاندا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئون تۆتىنچى باب ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۆزگىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى

1. مۇنزىج ئارقىلىق داۋالاش

مۇنزىج ئارقىلىق داۋالاش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلەرنىڭ بىرى ھەم تەبىئىي داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. ئۇ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر جۈملىدىن خىلتلىق (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كەم بولسا بولمايدىغان داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، داۋالاش ئەمەلىيىتىدە بېسىپ ئۆتمىسە بولمايدىغان مۇھىم داۋالاش باسقۇچى بولغاچقا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئەڭ كۆپ قوللىنىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بىمارلارغا مۇنزىج بېرىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى بىر قىسىم خىلتلىق (ماددىلىق) مىزاق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە بەدەنگە قارىتا ئومۇمىي تازىلاش (تەنقىيە) ئېلىپ بېرىشتىن ئاۋۋال قوللىنىلىدىغان داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

دېمەك، مۇنزىج ئارقىلىق داۋالاش بولسا كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن (خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا) مەلۇم مىزاج ۋە كەيپىياتقا ئىگە. ئۇيغۇر تېبابەت خادىم دورىلىرىدىن تەييارلانغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىسىنىڭ قىيامىنى تەڭشەش، بەدەنگە سۇيۇقلۇق تولدۇرۇش ۋە ئاخىرقى ھېسابتا بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى كۈچەيتىپ، كېسەللىك ماددىلىرىنى (قان خىلتىدىن باشقا غەيرىي تەبىئىي خىلتلار) نىڭ «تەبىئەت كۈچى» تەرىپىدىن بەدەن سىرتىغا ھەيدەپ چىقىرىلىشىغا شارائىت ھازىرلاش مەقسىتىگە يېتىش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

مۇنزىج دورىلار- غەيرىي تەبىئىي خىلتلار (قان خىلتىدىن باشقا) نىڭ قىيامى (قويۇق- سۇيۇقلۇق دەرىجىسى)، مىقدارى ھەم سۈپىتى جەھەتتىكى بىرلىك تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ ھەم نورماللاشتۇرىدۇ.

مۇنزىج ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى قان خىلتىدىن باشقا غەيرىي تەبىئىي خىلتلار (غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا

خىلىتى) كەلتۈرۈپ چىقارغان تۈرلۈك خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر. مەسىلەن: ماددىلىق باش ئاغرىقى، جىگەر ياللۇغى، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئاق كېسەك، ئەرلەر كېسەللىكلىرى، ئاياللار كېسەللىكلىرى. . . قاتارلىقلارغا قوللىنىلىدۇ.

1. غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەردە كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بىنەپشە گۈلى، نىلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، چىلان، شاھتەررە، قىزىلگۈل، كاسىنە، ئەينۇلا، قارا ئۆرۈك، كاسىنە يىلتىزى، سېرىق ھەلىيلە، چىلان، ئاق لەيلى يىلتىزى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

مەسىلەن: غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا باش ئېچىشىپ، سانجىلىپ ۋە زىڭىلداپ ئاغرىسا ھەم ئاغرىق كۆپىنچە باشنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولۇپ، بىمارنىڭ چىرايى سارغۇچ، بەدىنى ئۇرۇق، ئېغىزى ئاچچىق، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، ئۇيقۇسى ئاز، تىلىدا سېرىق گەز باغلاپ، تومۇرى ئىنچىكە، تېز، كۈچلۈك سالسا داۋالاشتا كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە نىلۇپەر 10 گىرام، بىنەپشە 10 گىرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، سۈزۈپ 500 لىتىر مەتبۇخ تەييارلاپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50-100 مىللىلىترغىچە ئىسسىق ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ مۇنزىج كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ 3-5 كۈنگىچە ياكى ماددا پىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگىچە بېرىلىدۇ.

2. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەردە كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئەنجۈر مۇنىكى، بادرەنجى بۇيا، بابۇنە، پەرسىياۋشان، ئارپا بەدىيان، زۇپا، كەرەپشە، ئارپا بەدىيان يىلتىزى، قىزىلگۈل، رۇمبەدىيان، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم، ئىزخىر قاتارلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەسىلەن: بەلغەمدىنبوغلان خاپقان كېسىلىدە ئەگەر بىماردا نەپەس سىقىلىش، تومۇرى توم، يۇمشاق، ئاستا سېلىش، ئازراق ھەرىكەت قىلسا ھاسىراپ، يۈرىكى سېلىش، پۇت قوللىرى سوغۇم ھەم بوش بولۇش، باش ئېسىلىش ھەم قېيىش ئەھۋاللىرى بولسا داۋالاشتا كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە چىلان 10 دانە، شاھتەررە، بادرەنجىبۇيا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇۋرقى، گاۋزىبان، ئىت ئۈزۈمى 10 گىرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈششاق ئۈزۈم، بادىيان 10 گىرام، قىزىلگۈل گۈلقەنت 60 گىرام ئېلىپ دورىلارنى 500 لىتىر ئەرقى گاۋزىبانغا چىلاپ (8 سائەت) ئاندىن 10 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ 7-9 كۈنگىچە ياكى ماددا پىشىش

ئالامەتلىرى كۆرۈلگىچە بېرىلىدۇ.

3. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەردە كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن سەرپىستان، گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، بادرەنجىبۇيا، پىستىپايىنى، بابۇنە، ئۇدى سەلىب، پەرسىياۋشان، قىزىل ئۈزۈم، مەرزەنجۇش، شاھتەررە، چىلان، ئارپا بەديان قاتارلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەسىلەن: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان جىگەر ئىششىقىدا جىگەر قېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە، بىمارنىڭ چىرايى قارامتۇل بولۇپ، تىلى قۇرغاق بولسا، ئىستېمال بولمىسا ھەم ئاغرىش دېگۈدەك ئېغىر بولمىسا داۋالاشتا كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە كاسنە، قىزىلگۈل 10 گىرامدىن، ئۈششاق قىزىل ئۈزۈم 15 گىرام، شاھتەررە، نىلۇپەر گۈلى 10 گىرامدىن، ئىت ئۈزۈمى 10 گىرام، گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، ئۇستىقۇددۇس 10 گىرامدىن ئېلىپ 8 سائەت 1500 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 30-50 مىللىلىتىرنى، 50 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ 7-9 كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

2. مۇسھىل ئارقىلىق داۋالاش:

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كېسەللىكلەرنى دۈالاشتا كېسەللىك يۈز بېرىشكە سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىش مەقسىتىدە بېسىپ ئۆتمىسە بولمايدىغان مۇھىم داۋالاش باسقۇچى ھەم تەبىئىي داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ يەنە بىرى بولسا مۇسھىل ئارقىلىق دۈالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئەڭ كەڭ قوللىنىلىدۇ.

مۇسھىل ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى- ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە خىلتلىق (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي خىلتلار مۇنزىج دورىلارنىڭ تەسىرىدە پىشىپ، بەدەندە چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولغاندىن كېيىن ئۇيغۇر تېبابەت خام دورىلىرىدىن تەييارلانغان دورا ياسالمىلىرىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئۇلارنى بەدەندىن تولۇق تازىلاپ چىقىش (تەنقىيە قىلىش) مەقسىتىدىكى داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

مۇسھىل ئارقىلىق داۋالاش قان خىلتىدىن باشقا غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغان

تۆرلۆك خىلتلىق (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر مەسىلەن: ماددىلىق باش ئاغرىقى، جىگەر ياللۇغى، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئاق كسەل، ئايالالار كېسەللىكلىرى، ئەرلەر كېسەللىكلىرى. . . قاتارلىقلاردا كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن سۈزۈپ چىقىش مەقسىتىدە قوللىنىلىدۇ.

1. غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەردە كېسەللىك ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىش ئۈچۈن بىنەپشە گۈلى، نىلۇپەر، كاسنىە ئۇرۇقى، چىلان، شاھتەررە، قىزىلگۈل، كاسنىە، ئەينۇلا، قارا ئۆرۈك، كاسنىە يىلتىزى، سېرىق ھەلىيلە، سېرىق ھەلىيلە پوستى، ئاق لەيلى يىلتىزى، تەمرى ھىندى، خىيار شەنبەر، ئەفتىمۇن، بادام يېغى قاتارلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەسىلەن: سەپرادىن باش ئاغرىقىدا كېسەللىك سەۋەبچىسى بولغان غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى مۇنزىج ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىدا بايان قىلىنغان مۇنزىج تەسرىدە پىشقاندىن كېين بەدەندىن تازىلاش مەقسىتىدە مەتبۇخ ھېلىلە تەييارلاپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30-50 مىللىلىتىرغىچە، 2 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

2. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ماددىسىن بوغلان كېسەللىكلەردە كېسەللىك ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىش ئۈچۈن چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئەنجۈر مۇنىكى، بادرەنجبۇيا، بابۇنە، پىرسىياۋشان، ئارپا بەديان، زۇپا، كەرەپشە، ئارپا بەديان يىلتىزى، بىخ كەبىر پوستى، شاھتەررە، قىزىلگۈل، رۇم بەديان، قىزىل ئۈزۈم، تۇربۇت، سانا، تەرەنجىبىن، ئابدىمىلىك يېغى، بادام يېغى قاتارلىق دورىلاردىن شەربەت تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەسىلەن: بەلغەمدىن بولغان خاپىقان كېسىلىدە كېسەللىك سەۋەبچىسى بولغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى يۇقۇردا بايان قىلىنغان مۇنزىج تەسرىدە پىشقاندىن كېين، ئۇنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىش مەقسىتىدە قىزىلگۈل، سانا، ئۇستىقۇددۇس 10 گىرامدىن، ئەفتىمۇن 5 گىرام، فۇنۇس 20 گىرام، تۇربۇت، سېرىق ھەلىيلە پوستى، قارا ھەلىيلە 15 گىرامدىن، زەنجۇىل 5 گىرام، تەرەنجىبىن 100 گىرام دورىلارنى 500 مىللىلىتىر كالا سۈتىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى ئۇستىگە يەنە 500 لىتىر سۇ قوشۇپ 10 مىنۇت قاينىتىپ ياكى بىر ئۆرلىتىپ سۈزۈپ ئاندىن 100 مىللىلىتىر بادام يېغى قوشۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن بۇرۇن 60 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەردە كېسەللىك ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سەرپىستان، ئۇستىقۇددۇس، گاۋزىبان، پىستىپايەچ، بادرەنجبۇيا، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئۇد سەلىب، پىرسىياۋشان، قىزىل ئۈزۈم، مەرەنجۇش،

شاھتەررە، چىلان، ئارپا بەدىيان، ھېلىيلە كابىلە پوستى، سانا، خىيار شەنبەر، بادام يېغى قاتارلىق دورىلاردىن تاللاپ مۇسھىل تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

مەسىلەن: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغا جىگەر ئىششىقىدا كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى بەدەندىن تازىلاش ئۈچۈن گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، كاسىنە، قىزىلگۈل، ئۇششاق قىزىل ئۈزۈم، شاھتەررە، كاسىنە، نىلۇپەر، ئىت ئۈزۈمى 10 گىرامدىن، سانا 15 گىرام، خىيار شەنبەر 45 گىرام، قىزىلگۈل گۈلقەنتى 60 گىرام، بىنەپشە گۈلقەنتە 60 گىرام، بادام مېغىزى 10 گىرام، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر ئېلىپ قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30-50 مىللىلىتىرغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3. سۈۋۈتۈش (تەبرىد) ئارقىلىق داۋالاش:

بۇ خىلتىسىز ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە قارىتا سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ياكى باشقا سوۋۇتقۇچى چارىلار ئارقىلىق بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈپ مىزاج تەڭشەش ئۇسۇلىدۇر.

مەسىلەن: ئاپتاپ ۋە يۇقۇرى تىمپىراتۇرا تەسىر قىلىش ياكى ئىسسىقلىق يۇقۇرى جايلاردا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش سەۋەب بىلەن ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى، مېڭە قانتومۇرلىرى كېڭىيىپ كېتىشتىن بولغان ھوشسىزلىنىش، پۈتۈن بەدەنگە ئىسسىق ئۆتۈپ قىزىپ ھالسىزلىنىش قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

يۇقۇرىقى ئەھۋاللاردا سىرتتىن سوغۇق سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش، مۇز سىيى بىلەن يۇيۇندۇرۇش، سالقىن جايغا يۆتكەش، قېتىق ئىچكۈزۈش، سەندەل، نىلۇپەر، بىنەپشە، تەمرى ھىندى، لىمۇن جەۋھىرى، قېتىق، سوغۇق سۈت، سەندەل ئەرقى، كافۇر ئەرقى، قاپاق ئېشى، ئارپا سۈيى، نىلۇپەر ئەرقى، قاتارلىق بەدەننى سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىستې‑مال قىلدۇرۇش. پۇت قولىغا مۇز تېڭىش، سۆگەت يوپۇرمىقىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ چېپىش قاتارلىقلار قوللىنىلىدۇ.

4. قىزىتىش (تەسخىن) ئارقىلىق داۋالاش

بۇ خىلتىسىز سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە قارىتا، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ياكى باشقا بەدەننى قىزىتىش تەسىرىنى بېرىدىغان چارىلار ئارقىلىق بەدەننى قىزىتىپ مىزاج تەڭشەش ئۇسۇلىدۇر.

www.uyghurkitap.com

مەسىلەن: قار، يامغۇر، ۋە سوغۇق ھاۋا تەسىرىدىن سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، سوغۇق سۇغا چۈشۈش ۋە ياكى بەك سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن بولغان خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، پۇت - قول بوشىشىپ كېتىش، يۆتقۇنچاق، كېكىرتەك، ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە بۇ ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ.

يەنى سىرتىدىن ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، تاپانغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئىچىدىن قىزىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئىسسىق سۇدا يۇيۇندۇرۇش قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ. ئىچكى ئەزالارنىڭ خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە قارىتا سىرتىدىن ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلاردىن قەلەمپۇر يېغى، قۇستە يېغى، دارچىن يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن يەرلىك ئورۇن ياغلىنىپ قىزىتىش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن قىزىتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

5. ھۆللەشتۈرۈش (رەتىب) ئارقىلىق داۋالاش

بۇ خىلىتسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە قارىتا، ھۆل تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ياكى باشقا بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى چارىلار ئارقىلىق بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ مىزاج تەڭشەش ئۇسۇلىدۇر.

بۇ، ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم ئەزانىڭ تەبىئىي ھۆللۈكى ئازىيىش ياكى كۆپ ئىچى سۈرۈش، كۆپ قۇسۇش، كۆپ تەرلەش، كۆپ قان يوقىتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ياكى ئىچكى ئەزالارغا ئوزۇقلۇق ماددىلىرى يېتىشمەي قۇرۇقلۇق يېتىشمەستىن كېلىپ چىققان خىلىتسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدۇ.

يۇقىرىقى خىلىتسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە قارىتا بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش مەقسىتىدە بەدەنگە سۇيۇقلۇق كىرگۈزۈلۈپ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ ئىچكۈزۈلۈپ، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى يېمەك ئىچمەك دورىلاردىن گۆشلۈك شوۋگۇرۇچ، ئارپا ئېشى، بادام مېغىزى شىرىسى، قاپاق مېغىزى شىرىسى قاتارلىق مېغە ۋە ئومۇمى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سۇت ۋە باشقىلار بىلەن ھەمەل (كىلىزما) قىلىنىدۇ.

شۇنىڭدەك ئامىلە نۇشدارى، ئەبرىشىم شەربىتى، ئەرقى شىر، مائۇللەھمى، مائۇل

فەۋاكھە (مېۋىلەر شىرىسى) ھالۋائى بادام قاتارلىق مۇرەككەپ دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇ. رۇش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ.

6. قۇرۇتۇش (نەجفىق) ئارقىلىق داۋالاش

بۇ خىلىتسىز ھۆللۈكتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە قارىتا قۇرۇقلۇقى يۇقىرى بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ياكى باشقا بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى چارىلارنى قوللىنىش ئارقىلىق بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈپ مىزاجنى تەڭشەش ئۇسۇلىدۇر.

بەدەنگە سىرتتىن ياكى ئىچكى تەرەپتىن نورمالسىز ھۆللۈك تەسىر قىلىشتىن بولغان خىلىتسىز ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر يەنى ھۆللۈك جايلاردا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى ھايات كەچۈرۈش، سۇ ياكى مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش، ھۆللۈكى يۇقىرى بولغان ھۆل تەبىئەتلىك تائام، شاراب ۋە ياكى ھۆل مېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىققان خىلىتسىز ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، مۇسكۇل- ئەسەبلەرنىڭ بوشىشىپ كېتىش(ئىسترخا) ، پالەچ، لەقۋا، رەئشە (تىترىمە كېسەل) ھەر خىل سۇلۇق ئىششىق، مۇپاسىل قاتارلىقلارغا قارىتا قۇرۇتۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

يۇقۇرقى كېسەللىكلەرگە قارىتا قۇرۇتۇش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن مەخسۇس ئىسفىراغ چارىلىرى يەنى تەرلىتىش، ئاپتاپقا سېلىش، قۇمغا كۆمۈلدۈرۈش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. ئىچى تەرەپتىن بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن ماددەتۇلھايات، ھەببى جەدۋار، جاۋارش جالىنۇس، جاۋارش كۇندۇر، داۋائىلمىشكى ھار، مائۇلئەسەل قاتارلىق دورىلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سىرتىدىن قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى، دارچىن يېغى، پەرپىيۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلىنىپ بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈلىدۇ.

7. ئۇزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش

ئۇزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش بەدەندە كېسەللىك پەيدا بولغاندىن كېيىن، شۇ خىل كېسەللىككە پايدىلىق بولغان يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ، كېسەللىككە زىيان قىلىدىغان يېمەك- ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، خىزمىتىنى نورماللاشتۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇ-

لى.

بۇ ئۇسۇل تۇرلۇك ماددىسىز، ماددىلىق، خىلىتسىز، خىلىتلىق، شەكىل بۇزۇلۇش، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە ماس كېلىدۇ.

8. ھەرىكەت ئارقىلىق داۋالاش

مەلۇم ئەزانى ياكى پۈتۈن بەدەننى ھەركەتلەندۈرۈش ياكى ھەرىكەت پەيدا قىلىدىغان پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش ئارقىلىق ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، ئەزالارنىڭ نورمال خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ياكى كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

ھەرىكەت ئارقىلىق داۋالاش ئېغىر يۈرەكتىقان تومۇر كېسەللىكلىرى، قاتتىق زەخمە، زەخمە ئورنى قاناش، مېڭىگە قان چۈشۈش قاتارلىقلاردىن باشقا كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ بېرىش ئاساسەن ماس كېلىدۇ.

1. سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان مۇپاسىل ئۇچۇن تاماقتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن يەڭگىل تەنھەرىكەت قىلىش كېرەك. («دەستۇرۇلئىلاج» تىن)

9. ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش

بۇ ھەرىكەت ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئەكسى بولۇپ، ھەر خىل ئۇسۇللار ئارقىلىق ئەزالارنى ئارام ئالدۇرۇش، ئەزالارنىڭ چارچىشىنى، جىددىيلىكىنى يوقىتىپ، نورمال خىزمەت قىلىشىنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلى.

ھەرىكەت ئارقىلىق داۋالاش ئېغىر يۈرەكتىقان تومۇر كېسەللىكلىرى، قاتتىق زەخمە، زەخمە ئورنى قاناش، مېڭىگە قان چۈشۈش... قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

10. ئۇيقۇنى ئەرتىپكە سېلىپ داۋالاش

ئورگانىزىمدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا خوراپ كەتكەن روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنى تولۇقلاش، ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۇچۇن مۇۋاپىق ئۇسۇلى ياكى دورا ئارقىلىق بىمارنى مۇۋاپىق ۋاقىت ئۇخلىتىپ كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلى.

بۇ ئۇسۇل ھېرىش، چارچاش، باش ئاغرىش، نېرۋا ئاجىزلىق، كۆز ئاجىزلىقى، ئۆرۈقلاپ كېتىش، تېرىككەك، مالخولىيا، ساراڭلىق ۋە باشقا نېرۋا كېسەللىكلىرى، ئېغىر ئاغرىقلار قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. ئىسسىتما سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئۇيقۇسىزلىق ئۈچۈن ئۈچ گرام سەلىخە، 1.5 گرام ئەپيۇن، 1.5 گرام زەپەرنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، بۇرۇنلىك ئۆدۈلىدا قويسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. («دەستۇرۇلئىلاج» تىن)

11. ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش

ئورگانىزىمدا يۈز بەرگەن خامۇشلۇق، ھورۇنلۇق، بوشاڭلىق، ئېغىرلىق، جانسىزلىق قاتارلىقلارنى تۈگىتىش ئۈچۈن مۇۋاپىق ئۇسۇلى ياكى دورا ئارقىلىق بىمارنى مۇۋاپىق ۋاقىت ئويغاقلىقنى قولغا كەلتۈرۈپ كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلى.

بۇ ئۇسۇل خامۇشلۇق، ھورۇنلۇق، بوشاڭلىق، ئېغىرلىق، جانسىزلىق، سىمىزلىك، قان مېيى يۇقىرىلاش، دىئابىت، ئەقلىي تەپەككۇرى ئاجىزلاش… قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

12. سۈيدۈك ھەيدەپ داۋالاش

سۈيدۈك تۇتۇلغان ياكى سۈيدۈك مىقدارى ئازلىغان ۋاقىتتا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان ئۇسۇل.

13. ئىچىنى سۈرۈپ داۋالاش

مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى باشقا چارە ـ تەدبىرلەر ئارقىلىق ئاشقازان ۋە ئۈچەي ئىچىدىكى ماددىلارنى چوڭ ئۈچەي ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىپ تاشلاش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

14. ئىسسىق ئۈتكۈزۈپ (كەماد) داۋالاش

كەماد ئۇسۇلى بولسا، مۇناسىپ كېسەللىكلەرگە مۇناسىپ دورا ۋە باشقا ماتېرىياللاردىن ھاسىل قىلىنغان ھارارەتنى يەرلىك ئورۇنغا ۋاسىتىلىك تەسىر قىلدۇرۇپ داۋالاش مەقسىتىگە يېتىدىغان بىر خىل سىرتتىن داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

ئىسسىق ئۈتكۈزۈپ داۋالاش ئاساسەن سوغۇقتىن بولغان ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكى، بەل ئاغرىقى، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، بوغۇم ئاغرىقى… قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. سوغۇقتىن بولغان تولغاقنى داۋالاشتا، قىزىغان خىش، قىزىغان تاش ياكى قىزىغان تۇزغا ئولتۇرغۇزسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)

2. بۆرەكتە يەل پەيدا بولغاندا، كېپەك ۋە تۇزنى قوشۇپ قىزىتىپ، بۆرەك ساھەسىگە ياقسا مەنپەئەت قىلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)

3. ئاشقازان ئاغرىقى كۈچلۈك بولسا، ئاشقازان ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. («هازىق» ناملىق ئەسەردىن)

4. قورساق كۆپۈۋالسا، بۇغداي كېپىكى، تېرىق 12 گىرامدىن، ئاش تۇزى، قارا زىرە، جۇۋىنە ئالتە گىرامدىن، دورىلارنى قازاندا قىزىتىپ، پاختا رەختە تىكىلگەن خالتىغا سېلىپ، ئاشقازان ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. («هازىق» ناملىق ئەسەردىن)

5. ئۈچەي توسۇلۇشقا بۆرە ئەرمىنى، ئاش تۇزى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، رەختكە ئوراپ قىزىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا قىزىق ئۆتكۈزىلىدۇ. («هازىق» ناملىق ئەسەردىن)

6. ماددىسىز سوغۇقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاش ئۇسۇلى تېرىق ياكى كېپەكنى تۇز بىلەن نەمدەپ، ئىسسىتىپ، ئىسسىق ناننى قىزىتىلغان پاكىز ياغلىققا ئوراپ، باشقا تاڭسا بولىدۇ.

15. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا، مۇناسىپ كېسەللىكلەرگە مۇناسىپ دورا ۋە باشقا ماتېرىياللاردىن هاسىل قىلىنغان سوغۇقلۇقنى بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىغا ياكى مەلۇم ئەزاغا سىرتتىن بىۋاستە ياكى ۋاستىلىك تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق هەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش مەقسىتىگە يېتىدىغان داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

بۇ ئۇسۇل ئىسسىقتىن بولغان ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، هەر خىل قاناش ۋە هەر خىل ئاغرىق، ئۆتكۈر قىزىتما، شۇنىڭدەك قاتتىق ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەندىن بولغان باش ئاغرىقى، باش قېيىش، . . . قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. هاۋا ئىسسىق كۈنلەردە ياكى قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بۇرۇن قاناش كېلىپ چىققان بولسا، باش سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. («هازىق» ناملىق ئەسەردىن)

2. قان قۇسۇش ئاشقازان تومۇرى يېرىلىشتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئۇدۇلىغا مۇز تېڭىش كېرەك. («هازىق» ناملىق ئەسەردىن)

16. ماساژ (ئۇۋۇلاپ) قىلىپ داۋالاش

ئۇۋۇلاپ داۋالاش بولسا، بىر ياكى ئىككى قول بىلەن ياكى قولنىڭ ئالقىنى، بارمىقى بىلەن پۈتۈن بەدەن ياكى مەلۇم ئەزانى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ماددا ئالمىشىشنى كۈچەيتىپ، بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا يىغىلىپ قالغان ماددىلارنى، جۇملىدىن غەيرى تەبىئىي خىلىتلارنى تارقىتىش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى چولڭ-كىچىك بوغۇملار جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى ۋە ئورنىدىن پۈتۈنلەي چىقىپ كېتىشى، باش ئاغرىقى، باش قېيىش، كۆز ئالمىسى چىڭقىلىپ ئاغرىش، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، بالىلاردىكى يېرىم پالەچ، پالەچ، تۇتقاقلىق، ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان تۆۋەنلەش، بەل ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى، مۇرە ئەتراپ ياللۇغى، چىش ئاغرىقى، بادامسىمان بەز ياللۇغى، رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى، بالىلار كېسەللىكلىرى، ئاياللار كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

يۈرەككە كەلگەن ئۆتكۈر بۇستىن ئۆپكە ۋە كۆكرەك تولۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان دەم سىقىلىش ئۈچۈن قول - پۇتلىرىنى ئۇۋۇلىسۇن. («دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق ئەسەر-دىن)

17. ئاپتاپقا قاقلاپ داۋالاش

ئاپتاپقا قاقلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا، ھەرخىل كېسەللىكلەرگە قارىتا شۇ خىل كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشى، تەرەققىي قىلىش ۋە يوقىلىش ئالاھىدىلىكىنى ئاساس قىلغان ھالدا كېسەللەنگەن ئەزا ياكى بەدەننىڭ مەلۇم ئورنى ياكى پۈتۈن بەدەننى ئاپتاپقا قاقلاش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

ئادەتتە تۆرلۈك تېرە كېسەللىكلىرى، يەنى بەرەس، تەڭگىسىمان تەمرەتكە، تېرە سىلى، نېرۋا مەنبەلىك تېرە رېئاكسىيەلىرى، تېرىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرى، كۆپ تەرلەش، تەر بېزى يوللىرى توسۇلۇپ قېلىش، تېرە مايلىشىش ياكى قۇرغاقلىشىش، چېيقان قاتارلىقلار ئاپتاپقا قاقلاپ داۋالاشقا ماس كېلىدۇ.

1. ئاق كېسەللىك بار ئورۇننى مۇۋاپىق ۋاقىت ئاپتاپقا قاقلاپ بېرىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

18. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش

قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا، كېسەللەنگەن ئەزانى ياكى پۈتۈن بەدەننى كۈن نۇر تەسىرىدە قىززىغان قۇمغا مۇۋاپىق ۋاقىت كۆمۈش ئارقىلىق قۇمدىكى ھەرخىل پايدىلىق تەركىبلەرنىڭ بەدەنگە بىۋاسىتە تەسىر قىلىشى ۋە قۇمنىڭ قىزىش، سۈمۈرۈش قاتارلىق ئالاھىدە خۇسۇسىيەتلىرىدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپ، كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

بۇ ئۇسۇل بوغۇم ئاغرىقلىرى، بەل ئاغرىقى ، پەسىل خاراكتېرلىك ياكى سوغۇقتىن بولغان پۇت-قول ئاغرىقى، ئاياللار كېسەللىكلىرىدىن ئاق خۇن كۆپ كېلىش، دوۋسۇن ۋە يىرىق ئاغرىقلىرى، تۇغماسلىق، بالياتقۇ ۋە قوشۇمچە ئەزالار ياللۇغى، ئۈنىڭدىن باشقا سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكلىرى، پۇت قول قولىشىش، ئېرقۇننىسا، كۆپ تەرلەش، ھۆل سۇغۇقتىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەر قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدۇ.

1. مۇۋاپىق ئۈچۈن كۈن نۇرى ئوبدان چۈشىدىغان، قىزىق ھالەتتىكى قۇم بىلەن پاقالچاق قىسمى كۆمۈلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

19. ھوردىتىپ (ئىنكباب) داۋالاش

ھورداپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا، بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن ئۆيغۇر تېبابەت خام دورىلىرىدىن تەييارلانغان دورا قاينىتىلمىسىنىڭ ھورىنى بەدەننىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىغا تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

ھوردىتىپ داۋالاش سۆيدۈك يولى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، مەزى بېزى كېسەللىك-لىرى، مېڭە، نەپەس يولى، مەقئەت، تېرە كېسەللىكلىرى . . . . قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. شەقىقىنى داۋالاشتا، بابۇنە، بىنەپشە، ئارپا يارمىسى ۋە كۆكنار قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، بىمارنىڭ بېشى ھوردىلىدۇ ياكى يۇيۇلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)

2. ھىق تۇتۇپ قالغاندا، جۇۋىنىنى قاينىتىپ، ئاندىن ئىشلەتمىگەن قاپاققا ئېلىپ، ئاشقازانغا تۇتۇپ تەرلىتىلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)

3. قۇلاق غۇڭۇلداشنى داۋالاشتا، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە گۈلى، سېرىقچېچەك ياغىچى قاتارلىقلارنى ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ قۇلاق ھوردىتىلىدۇ.

(«ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

4. سۈيدۈك تۇتۇلغاندا ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، گۈلتىنىگە، پىرسىياۋشان، بابۇنە گۈلى، شۇمشا ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، بىر كىلوگىرام سۇدا قاينىتىپ، بىمارنى 10 مىنۇت قايناتما ھورىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

20. ھىجامەت (شەخەك) قويۇپ داۋالاش

ھىجامەت قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا، لوڭقا ياكى كوزا شەكىللىك سايماننى ئەسۋاب قىلىپ، سىرتقى كۈچى (ئوت، سۇ سۇمۇرۇش قاتارلىقلار) ئارقىلىق لوڭقا ئىچىدىكى ھاۋانى سىرتقا چىقىرىپ، قارشىلىق (تەتۈر) بېسىم پەيدا قىلىپ، تېرىنى شۇمۇرتۇپ ياكى قان شورىتىش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىسىنى چىقىرىپ كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان سىرتتىن داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

ھىجامەت قويۇپ داۋالاش باش ئاغرىقى، مېڭە پەردە ياللۇغى، سەرئى، تارتىشىپ قېلىش، گەجگە نېرىپ ئاغرىقى، قوۋۇرغا ئارىلىق نېرۋا ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى، بويۇن مۇسكۇلى سىپازمىلىنىش، يۈز نېرۋا پارالىچى، يۆتەل، ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى، زىققا، ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى، ھەزىم ئاجىزلىقى، ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۈچەي ياللۇغى، بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى، جەينەك بوغۇم ئاغرىقلىرى، دۈمبە ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، توققۇز كۆز ئاغرىقى، يۇقىرى قان بېسىم، يۈرەك رېتىمسىزلىقى ، يۈرەككە قان يېتىشمەسلىك، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ھەيز توختاپ قېلىش، ھەيز كۆپ كېلىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، تۇغماسلىق، داس بوشلۇقى ياللۇغى، چىيقان، غەلۋىرەك، كۆپ شەكىللىك تۇك خالتا ياللۇغى، پاقالچاق يارىسى، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سۈت بېزى ياللۇغى، يىرىڭلىق جاراھەت، زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىۋېلىش، يەلتاشما، تىلما (ماشرا) قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدۇ.

1. ماشرا (يۈز ئىششىش) كېسەللىكىنى داۋالاشتا، ئىككى مەڭزىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)

2. ئايلىنىپ كەتكەن (شوك) بىمارنى داۋالاشتا، يوتا ۋە ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا قانسىز لوڭقا قويۇلىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

www.uyghurkitap.com

3 . قان قۇسۇش ئاشقازان تومۇرى يېرىلىشتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىككى پاقالچاق-قا لوڭقا قويۇلىدۇ. («هازىق» ناملىق ئەسەردىن)

4 . ئۆرۈقدان ياللۇغىغا بويۇن قىسمىغا لوڭقا قويۇلىدۇ. («هازىق» ناملىق ئەسەر-دىن)

21. قان ئېلىپ داۋالاش

قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا، مەخسۇ تىغلىق ئەسۋاب بىلەن بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىدىكى ۋېنا قان تومۇرىنىڭ پۇتۇنلىكىنى بۇزۇپ، مەلۇم مىقداردىكى قاننى ئىختىيارى هالدا بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان داۋالاش ئۇسۇلى.

قان ئېلىپ داۋالاش قان خىلتىدىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەر، يەنى باش ئاغرى-قى، باش قېيىش، يۈرەك، جىگەر كېسەللىكلىرى . . . قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1 . قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» ناملىق ئەسەردىن)

2 . قاندىن بولغان شەقىقىنى داۋالاشتا، بىمارنىڭ بۇرنى قانىتىلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» ناملىق ئەسەردىن)

3 . بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاشتا، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. («هازىق» ناملىق ئەسەردىن)

22. داغلاپ داۋالاش

ئەمەننى كۆيدۈرۈش، مېتال ئەسۋابلارنى قىزدۇرۇش ۋە كۆيدۈرگۈچى دورىلارنىڭ قىزىقلىق تەسىرىنى ئادەم بەدىنىنىڭ تېرە ئۈستىدىكى نېرۋا تۈگۈنلىرى ياكى كېسەللەنگەن يەرلىك ئورۇنغا قاقلاش، قويۇش، يەرلىك ئورۇننى قىزىتىپ يەڭگىل دەرىجىدىكى كۆيۈش-كەندەك ئاغرىق سېزىمى پەيدا قىلىش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى نورماللاشتۇرۇش ياكى مەلۇم دەرىجىدە يۇقىرى كۆتۈرۈپ داۋالاپ ساغلاملىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

داغلاپ داۋالاش ئاساسەن سەرئى، پالەچ، لەقۋا. . . قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1 . ئېرقۇننىسانى باشقا داۋالاش تەدبىرلىرىنىڭ ئۈنۈمى بولمىغاندا، ئولتۇرغۇچ نېرۋى-نى داغلاش كېرەك. («هازىق» ناملىق ئەسەردىن)

2 . ئۆپكىدىكى ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولغان يۆتەل باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا داغ قويىلىدۇ. («دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق ئەسەردىن)

23. قەي (قۇستۇرۇپ) قىلدۇرۇپ داۋالاش

قۇستۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا، مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى ئىچكۈزۈلىدۇ ئارقىلىق ياكى ئۆزى يۇمشاق غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى بولغان نەرسىلەرنى كىچىك تىلغا تەككۈزۈش ئارقىلىق قوسۇش رېفلېكسىنى شەكىللەندۈرۈپ، ئاشقازان ئىچىدىكى ماددىلارنى ئېغىز ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىپ تاشلاپ، كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

بۇ ئۇسۇل ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، باش ئاغرىقى، بەلغەم، سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەر، شوك، بوغۇم ئاغرىقى. . . قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. يۈرەك سانچىغىدا كۆڭۈل ئېلىشىش ئېغىر بولسا، ئاغرىق پەسەيگەندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىسسىق سۇغا 50 مىللىلىتىر سىركە قوشۇپ، ئىچكۈزۈپ، قەي قىلدۇرۇلىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

2. ئايلىنىپ كەتكەن (شوك) بىمارنى ھوشىغا كەلتۈرۈشتە، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا تۇز ۋە سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، ئىچكۈزۈپ، قەي قىلدۇرۇلىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

3. بوغۇم ئاغرىقىغا سېرىقچېچەكتىن 12 گىرامنى قايىنتىپ سۈزۈپ، 100 مىللىلىتىر سىركە قوشۇپ، ئىلمان ھالەتتە ئىچكۈزۈپ، قەي قىلدۇرۇلىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

24. كاتېتىر سېلىپ داۋالاش

كاتېتىر سېلىپ داۋالاش بولسا، مىكروبسىزلاندۇرۇلغان كاتېتىرنى سۈيدۈك يولىدىن دوۋساققا كىرگۈزۈپ، سۈيدۈكنى ئېقتىپ چىقىرىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى.

بۇ ئۇسۇل سۈيدۈك توسۇلۇش، سىيىش قىيىنلىشىش، بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرى... قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. تەشەننۇج تۇتقان چاغدا، سۈيدۈكى راۋان بولماي، دوۋساقتا سۈيدۈك يىغىلىپ قالغان بولسا، كاتېتىر سېلىش ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش لازىم. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

2. سۈيدۈك تۇتۇلغاندا، داۋالاش تەدبىرلىرىنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە كاتېتىر سېلىپ، سۈيدۈكنى ماڭغۇزۇش كېرەك. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

25. دورا پۈركۈپ داۋالاش

يۇمشاق سوقۇلغان دورىلارنى بۇرۇن ياكى باشقا ئەزالارغا پۈركۈپ كېسەللىك داۋالاش

ئۇيغۇر كىتاب تورى uyghurkitap.com www ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىر تور ئادرېسى

ئۇسۇلى.

بۇ خىل ئۇسۇل ئاساسەن زۇكام، نەزلە، بۇرۇن ياللۇغى، بۇرۇن بۇۋاسىرى، بۇرۇن پۇراش، سەرئى، قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

26. دورا پۇرىتىپ (شەمۇم) داۋالاش

بۇ ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى، مېڭە، يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە ھوشۇدىن كەتكەن كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدۇ.

1. بەلغەمدىن بولغان خاپخاننى داۋالاشتا، ئۇد ۋە تىرىق پوستىنى قوشۇپ، بىمارغا پۇرىتىلىپ بېرىلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)

2. پۇراش سېزىمى يوقالغاندا، سىيادان، قىچا، ئاچچىقتاۋۇز، قۇرۇق پىنىە، قارا زىرە، مەرزەنجۇش، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلار ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى 20 مىللىلىتىر سىركىدە قاينىتىپ، ئۇنىڭ ھورى بۇرنىغا پۇرىتىلىدۇ ياكى بىر دانە خىشنى قىزىتىپ ئۈستىگە سىركىنى قويۇپ ھورى بۇرۇنغا پۇرىتىلىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەر-دىن)

3. يۈرەك سانچىقىدا ئاغرىقنىڭ كۈچلۈكلىكىدىن بىمار ھوشىدىن كەتسە، ئاق سەندەل ئۈچ گىرام، ئىپار، زەپەر بىر گىرامدىن ئېلىپ، 60 مىللىلىتىر ئەرەقى گۈلگە چىلاپ، بىمارغا پۇرىتىلىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

4. ماددىسىز ئىسسىقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى ئۈچۈن بىنەپشە، ئالما، بىھى، ھۆل يۇمغاقسۇتنى پۇرۇتۇش لازىم. («دەستۇرۇلئىلاج» تىن)

27. پاشۇيە قىلىپ داۋالاش

پاشۇيە ئۇسۇلى دورا قاينىتىلمىسىنىڭ ئىلمان سۇيىگە تۇۋەنكى مۈچىلەرنى چىلاش، يۇيۇش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكە-نىڭ ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

بۇ خىل ئۇسۇل پۇت-قول ئىسسىماسلىق، پۇت تەرلەش، پۇت پۇراش، بوغۇم ئاغرى-قى، ھۇشۇق بوغۇم ئاغرىقى. . . قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. قاندىن بولغان سەرسام مەنبەلىك باش ئاغرىقنى داۋالاشتا، بىنەپشە، گۈلخەيرى، بابۇنە ۋە قاراتال يوپۇرمىقىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينى-تىپ، ئاندىن ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە تىزنىڭ تۆۋەنكى قىسمى يۇيۇلىدۇ. («شىپائۇل

قولۇپ» تىن)

2. پۇت تەرلەش ئۈچۈن 200 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى بىر لىتىر ئىسسىق سۇغا ئارىلا شتۇرۇپ، پۇت دورا سۈيىگە چىلىنىدۇ.

3. پۇت پۇراش ئۈچۈن 50 گىرام زەنجىۋىلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن 100 گىرام زەمچىنى قوشۇپ، ئۇنىڭدا ئېرىتىپ، پۇت يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

28. ئىسلاپ (بۇخۇر) داۋالاش

بۇ دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى بۇرۇنغا ماڭدۇرۇش ياكى مەلۇم بىر ئەزانى ئىسرىتىلاش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلى.

بۇ ئۇسۇل سەرئى، كۆز كېسەللىكلىرى، باش كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. چىشنى قۇرۇت ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ، كودە ئۇرۇقىنى يانچىپ، كۆيدۈرۈپ، ئۇدا ئۈچ كۈنگىچە قۇرۇت يېگەن چىش ئىسلاپ بېرىلىدۇ. («شىپائۇل قولۇپ» تىن)

2. لەقۋا كېسەللىكى ئۈچۈن سۇندۇرۇسنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىگە (ئىسىغا) بېشىنى تۇتۇش ناھايىتى پايدىلىق. («دەستۇرۇلئىلاج» تىن)

3. ئۆپكىدە ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولغان يۆتەل ئۈچۈن باقىلە، سۇندۇرۇس، زەپەر، قەنتنى كۆيدۈرۈپ، باش، بۇرۇننى ئۇنىڭ تۈتۈنىگە تۇتسا ماددىنى قويۇلۇپ قېلىشىدىن توختىتىدۇ. («دەستۇرۇلئىلاج» تىن)

29. چۈشكۈرتۈپ (ئەتۇس) داۋالاش

ھەر خىل دورا تالقانلىرىنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇش ياكى پۈركۈش ئارقىلىق مېڭىدىكى تۇسالغۇلارنى ئېچىپ، كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان داۋالاش ئۇسۇلى.

بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى باش ئاغرىقى، زۇكام، نەزلە،... قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. يۇمشاق سوقۇلغان خولىنجاندىن بەش گرام ئېلىپ، قەغەز نەيچە ئارقىلىق بۇرۇنغا تارتىلسا ياكى مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا تالقىنىنى مىكروپسىز داكىغا يۆگىتۇرۇپ، بىمار بۇرۇنغا تارتسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

30. كۆھلى (سۈرمە تارتىش) ئارقىلىق داۋالاش

بۇ سۈرمە تارتىش ياكى بىرەر دورىنى سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتىش، سۈرۈش

ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.
بۇ ئۇسۇل ئاساسلىقى تورلۇك كۆز، قاپاق، كىرپىك كېسەللىكلىرىگە ماس كېلىدۇ.
1. كۆز قوتۇرنى داۋالاشتا، كۆك تۇتىيا ۋە شەبابىنىڭ كۆيدۇرگەن كۇلىدىن سەككىز گىرامدىن، ئاق ناۋاتتىن 15 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تاشتا سالايە قىلىپ كوهلى تەييارلاپ، سۈرمە ئورنىدا تارتىپ بېرىلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)
2. كۆزگە ئاق چۈشۈشنى داۋالاشتا، كۆپىكى دەريا، زەمچە، قەشقەر ئۈپىسى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۈرمە هالىتىگە كەلتۈرۈپ، كۆزگە تارتىلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)
3. كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن شورا قەلىمى 60 گىرام، مامىرانچىنى، كۆپىكى دەريادىن 24 گىرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۈرمە هالىتىگە كەلتۈرۈپ، كۆزگە تارتىلىدۇ. («هازىق» ناملىق ئەسەردىن)

31. مەلهەم ئارقىلىق داۋالاش

بۇ دورا تالقانلىرىغا مۇناسىپ قوشۇمچىلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىرغا ئوخشاش يۇغۇرۇپ تەييارلاپ سىرتىدىن ئىشلىتىش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

32. قان ئېقىتىپ داۋالاش

بىر قىسىم قۇشلارنى بوغۇزلاپ، قېنىنى ئىسسىق هالەتتە بەدەننىڭ مەلۇم ئورنى ياكى بىرەر ئەزاغا ئېقىتىپ كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.
بۇ خىل ئۇسۇل ئۈچۈن قارا توخۇ، خوراز، كەپتەر، قۇشقاچ، غاز، هۆپۈپ، شەپەرەڭ. . . قاتارلىق قۇشلارنىڭ قېنى ئىشلىتىلىدۇ.
بۇ ئۇسۇل بەرەس، سوغۇقلۇق ئارتىپ كېتىش، بەل ئاغرىقى، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، بوغوم ئاغرىقى، پۇت-قول ئىسسىماسلىق قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.
1. بەل ئاغرىقى ئۈچۈن قارا توخۇنى بوغۇزلاپ، قېنىنى دۈمبە قىسمىغا ئېقىتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
2. بوغوم ئاغرىقى، پۇت قول ئىسسىماسلىق ئۈچۈن كەپتەر باچكۇسىنىڭ قېنىنى تۆۋەنكى مۈچىلەرگە ئېقىتسا، شىپا بولىدۇ.

3. بەرەس ئۇچۇن ھۆپۈپ ياكى شەپەرەڭنىڭ قېنى ئاق كېسەللىك بار ئورۇنغا ئېقىتىلسا، شىپا بولىدۇ.

33. تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش

دورىلارنى قايناتقاندا چىققان ھورىنى نەيچە ئارقىلىق ئېغىز، بۇرۇن، قولاق، مەقئەت... قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئەزالارغا يەتكۈزۈش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلى.

بۇ ئۇسۇل زۇكام، نەزلە، ئۆپكە ياللۇغى، كاناي ياللۇغى ۋە شاخچە كاناي ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش، زىققا، قۇرۇق يۆتەل، بەلغەم چىقىرالماسلىق، زەھەرلىنىش، ئۆپكە سىلى، باش ئاغرىش، سەپرا ۋە قان خىلىتى تەسىرىدىن بولغان نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرى، كۆكرەك ۋە گال قىسمىدىكى كېسەللىكلەر، بەلغەمدىن بولغان نەزلە، زۇكام ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. قۇرۇق يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، بەلغەم راۋان بولماسلىق، زۇكام، نەزلە ئۇچۇن زۇفا، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كەتىرا، نىلوپەر، خەشخاش، بىخ سۇس، رۇم باديان، ئەنجۈر، پىرسىياۋشان، شومشا، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، سەرپىستان، تەرەنجىبىن، ئەنسىل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى قايىنتىپ، ھورى بۇرۇن ئارقىلىق نەپەس يولىغا يەتكۈزۈلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

34. زىمات ئارقىلىق داۋالاش

زىمات ئارقىلىق داۋالاش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان داۋالاش ئۇنۇمى يۇقىرى، مەشغۇلات ئاددى بولغان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. بۇ دورا تالقانلىرىغا مۇناسىپ قوشۇمچىلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان، قويۇقلۇق دەرىجىسى بىر قەدەر يۇقىرى بولغان دورا ياسالمىسىنى تېرە شىللىق پەردىلىرىگە سىرتىدىن تېڭىش ياكى چاپلاش ئارقىلىق داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

زىمات ئارقىلىق داۋالاش مۇپاسىل، نۇقرەس، ئۇمۇرتقا كېسەللىكلىرى، بەل چىم بولۇش، سۆت بېزى ئۆسمىسى، سۆت بېزى ياللۇغى، سۆت بېزى ياكى بۆرەك كېسەللىكلىرى، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، جىگەر ئىششىقى، تال ئىششىقى، تېرە كېسەللىكلىرى قاتارلىق ھەر خىل ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەر ئاغرىق ۋە ھەر خىل ئىششىق... قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەر قېتىملىق زىمات تېڭىش ۋاقتى ئادەتتە 8-12 سائەتكىچە بولىدۇ. ئىككى كۈندە بىر قېتىم تېڭىلىدۇ. بىر داۋالاش كۈرس 10 كۈن ئەتراپىدا بولىدۇ.

1. سۈت بېزى ئۆسمىسى ئۈچۈن بابۇنە گۈلى، ئاق لەيلى گۈلى، 2 گىرامدىن، بىنەپشە 15 گىرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 2 گىرامدىن ئېلىپ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆك كاسىنە سۈيى ياكى ئەرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ تەييارلاپ ئەمچەككە تېڭىلىدۇ. ياكى بابۇنە، ئىككىلمىلىك 30 گىرامدىن، شوخلا، گىل ئەرمىنى، بىخ سەۋسەن، نۆشۇدۇر 50 گىرامدىن، گۈل يېغى 100 گىرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلاپ ئەمچەككە تېڭىلىدۇ ۋە دورىنىڭ سىرتىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلىدۇ.

2. ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى ئۈچۈن سەبرى، ئانار گۈلى 3 گىرامدىن، ئانار پوستى 16 گىرام، لادەن، ھەببۇلئاس 12 گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب سۈيىدە يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلاپ جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ. («دەستۇرۇلئىلاج دىن»)

3. ئاق كېسەل ئۈچۈن، ئاقىرقەرھا، قىچا، سىيادان، زەرنىخ، ئاق لەيلى، خۇنسىياۋشان، مۇرمەككى، ئوردان قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۆچكە قېنى بىلەن قوشۇپ زىمات تەييارلاپ چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. («دەستۇرۇلئىلاج دىن»)

4. مۇفاسىل ئۈچۈن زەپەر بىلەن ئەپيۇننى باراۋەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كالا سۈتى ۋە گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ زىمات تەييارلاپ كېسەللەنگەن بوغۇمغا چېپىلىدۇ. («دەستۇرۇلئىلاج دىن»)

5. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ئۈچۈن ئاق سەندەل، كاھۇ ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، كافۇر قاتارلىقلاردىن باراۋەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ زىمات تەييارلاپ پېشانىسىگە چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. («دەستۇرۇلئىلاج دىن»)

6. شەقىقىنى داۋالاشتا سەمغى ئەرەبى 3 گىرام، ئەپيۇن 2 گىرام، زەپەر 0.15گىرام، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاندىن نېپىز قەغەزدەك يېيىپ ئاغرىغان ئورۇنغا چېپىلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)

35. ياغلاپ داۋالاش

بۇ ئاغرىق پەسەيتكۈچى ياكى ئىسسىق ئۆتكۈزگۈچى ۋە ياكى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى تەسىرگە ئىگە ئۇيغۇر تېبابەت ماي دورىلىرى بىلەن كېسەللەنگەن يەرلىك ئورۇننى ياغلاش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلى.

ياغلاپ داۋالاش مۇفاسىل، نىقرەس، ئىششىق، ئاغرىق، ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى، سۈت بېزى كېسەللىكلىرى، بەل ئاغرىقى، بەل چىم بولۇش، بۆرەك كېسەللىكلىرى،

تۈرلۈك ئايالار كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، قوستە يېغى ياكى پىستە يېغى بىلەن بىمارنىڭ بېشى ياغلىنىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» ناملىق ئەسەردىن)

2. سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، بابۇنە يېغى بىمارنىڭ بېشىغا سۈرۈلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» ناملىق ئەسەردىن)

3. كۆكرەك پەردە ياللۇغىنى داۋالاشتا، ئاق مومدىن ئالتە گىرام، گۈل يېغىدىن 12 مىللىلىتىر، تۆگە لوكىسىنىڭ يېغى، مەستىكى ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە كۆكرەك ياغلاپ بېرىلىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

4. دۈشۈن ئاغرىقىغا قۇندۇز قەھرىدىن ئىككى گىرامنى سەۋسەن يېغىدا ئېرىتىپ، دۈشۈن ساھەسى ياغلىنىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

5. بالىلاردىكى يۆتەلگە گۈل يېغى، بابۇنە يېغى، زاراڭزا يېغى قاتارلىقلاردىن تاللاپ كۆكسى ياغلىنىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

36. شامچە (شىياف) ئارقىلىق داۋالاش

بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقاننى مۇناسىۋەتلىك دورىلاردا يۇغۇرۇپ شامچە تەييارلاپ مەقئەت ياكى ئايالار جىنسىي يولغان كىرگۈزۈپ كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

بۇ ئۇسۇل بالىياتقۇ ياللۇغى، تورىا يولى ياللۇغى، ئاق خۇن كۆپ كىلىش، ئادەت قالايمىقانلىشىش، تۈز ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. سەپرادىن بولغان تولغاقنى داۋالاشتا، گۈلبىنەپشە، زىرە، ئىت ئۈزۈمى يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئېرىتىلگەن كالا يېغى ۋە نېلۇپەر يېغىغا تەكشى ئارلاشتۇرۇپ، شىياف قىلىپ، مەقئەتكە قويۇلسا بولىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ»تىن)

37. پەرزىچە ئارقىلىق داۋالاش

دورىلىق شامچە ياكى ئالاھىدە شامچە ياساپ، ئايالارنىڭ بالىياتقۇسىغا سېلىش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلى. بۇ ئۇسۇل تۈرلۈك ئايالار كېسەللىكلىرىگە ماس كېلىدۇ.

uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

38. هۆقنە (كىلىزما) قىلىپ داۋالاش

هۆقنە (كىلىزما) قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىچىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان ھەم كەڭ ئومۇملاشقان داۋالاش ئۇسۇللارنىڭ بىرىدۇر. ئۇ، بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋاللىرىنى ئاساس قىلىپ تۈزۈلگەن رېتسېپلارغا ئاساسەن تەييارلانغان دورىلارنى مەخسۇس ئەسۋاب ئارقىلىق بىمارنىڭ مەقئەت يولى بىلەن ئۈچەيگە يەتكۈزۈپ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

هۆقنە (كىلىزما) قىلىپ داۋالاش:- ئۈچەي ياللۇغى، قەبزىيەتلىك، يۇقۇرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، يۇقۇرى قان بېسىمكېسەللىكلىرى، قۇلۇنجى، مەددە قۇرت كېسەللىكى، مەزى بېزى كېسەللىكلىرى، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

هۆقنە قىلىپ داۋالاشتا: كىلىزما قاچىسى، مىكروپسىز سۇلياۋ ئېغىزلىق نەيچە، بىر دانە 50 مىللىلىتىرلىق ئىشپىرست، گۈل يېغى، قىسقۇچ، داكا، تازىلىق قەغىزى، سۇيۇقلۇق ئېسىش جازىسى قاتارلىق ماتېرىياللار تەييارلانغاندىن كېيىن، بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن دورىلار مۇۋاپىق تاللاپ ئېلىپ هۆقنە (كىلىزما) سۇيۇقلۇقى تەييارلىنىدۇ.

ئاندىن بىمارنىڭ روھى ھالىتىنى تۇراقلاشتۇرۇپ سول تەرەپنى بېسىپ يېتىشقا بۇيرۇلىدۇ. ئوڭ تەرەپ پاقالچاقنى ئېگىپ تىزىنى قورساققا تەككۈزىلىدۇ. ئاندىن ئالدىن تەييارلانغان دورا سۇيۇقلۇقى مەخسۇس ئۈسكۈنىلەر بىلەن تۈز ئۈچەيگە ماڭغۇزىلىدۇ. دورىلار ماڭغۇزۇلۇپ بولغاندىن كېيىن بىمارنىڭ يانپاش قىسمىغا ياستۇقتەك نەرسە قويۇپ، ماڭدۇرغان دورا سۇيۇقلۇقنىڭ كەينىگە قايتىپ كېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ ھەمدە قورساق ساھەسى ئالقان كەينىگە يەڭگىل ئۇۋۇلىنىدۇ. شۇ خىل ھالەت بىرىم سائەت ئەتراپىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. بىر قېتىملىق هۆقنە سۇيۇقلۇقنىڭ مىقدارى چوڭلاردا 500-200 مىللىلىتىر، بالىلاردا 50-150 مىللىلىتىر ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ. هۆقنە نەيچىسىنى مەقئەتكە سالغاندا ھەرىكەت سىلىق، چاققان بولىشى، مەقئەتنى زەخمىلەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. شۇنىڭدەك مەشغۇلات جەريانىدا بىمارنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىنى ياخشى كۆزىتىپ تۇرۇش كېرەك.

1. بوغماق ئۈچەي يارىسى ئۈچۈن روبىسۇس، كەھرىبا 10 گىرام، سەنگى جاراھەت 5 گىرام، قانىسە 15 گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ 300 مىللىلىتىر ئەرقى شاھتەررىگە ئارىلاشتۇرۇپ هۆقنە سۇيۇقلۇقى تەييارلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ.

2. قاندىن بولغان سەرسام مەنبەلىك باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئارپا يارمىسى

www.uyghurkitap.com

90گىرام، بىنەپشە، نىلۇپەر 45 گىرامدىن، چىلان 15 دانە، سەرپىستان 30 دانە، بابۇنە 15 گىرام، دورىلارنى 2 چىنە سۇدا قايىنتىپ بىر چىنە قالغاندا سۈزۈپ، 150 مىللىلىتىر ئېلىپ، 15 گىرام شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن ئۈستىگە 45 مىللىلىتىر بىنەپشە يېغى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)

3. قەۋزىيەت كېسەللىكىدە تۇخۇمى كۇشۇش 10 گىرام، شۇمشا 15 گىرام، خىيار شەنبەر 40 گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گىرام، بەديان 10 گىرام، سانا 15 گىرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر، دورىلارنى 500 مىللىلىتىر قايناقسۇغا چىلاپ قايىنتىپ، 250 مىللىلىتىر ئەتراپىدا ھۆقنە سۇيۇقلۇقى تەييارلاپ ھۆقنە (كىلىزما) قىلىنىدۇ. («دەستۇرۇلئىلاج دىن). ئەگەر قەبزىيەتلىك ئېغىر بولسا بىدەنجىر يېغى 48 مىللىلىتىر، كىر سوپۇنى 12 گىرام، تۇز 3 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. («ھازىق» دىن ئېلىندى)

39. ھۆمۈل ئارقىلىق داۋالاش

دورىلارنى رەختتە ئوراپ ياكى پاختىغا سۈركەپ، جىنسىي يول ئارقىلىق بالىياتقۇغا كىرگۈزۈش ئۇسۇلىدۇر.

بۇ ئۇسۇل تۆۋەندىكى ئاياللار كېسەللىكلىرىگە ماس كېلىدۇ.

1. بالىياتقۇنى تازىلاپ، بالىياتقۇنى چىڭىتىش ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك بالىياتقۇ ياللۇغىنى داۋالاش ئۈچۈن توخو يېغى 12 گىرام، ئاق موم، زەيتۇن يېغى، ئىلمەك پۇشتى يېغى ھەر بىرىدىن 24 مىللىلىتىردىن ئېلىپ ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا ئاق لەيلىگۈلى، بابۇنە گۈلى، ئىكلىلمىلىك، زىغىر ھەر بىرى ئۈچ گىرامدىن، شۇمشا ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، مۇرمەككى، مۇقەل، زەپەر ھەر بىرى ئىككى گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا قوشۇپ يۇقىرىقى مايغا ئارىلاشتۇرۇپ، پاختىنى دورىغا تەگكۈزۈپ جىنسىي يولغا سېلىش كېرەك. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

2. ئۆپكىگە، نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا قۇرۇقلۇق يېتىپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان دەم سىقىلىش ئۈچۈن بىنەپشە، تەرخەمەك، ئاق لەيلىگۈل، نىلۇپەرلەرنى قايىنتىپ، سۈيىگە كىرىپ ئولتۇرسۇن. («دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق ئەسەردىن)

40. ئابزەن قىلىپ داۋالاش

ئابزەن قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان داۋالاش

ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. ئۇ، قايىنىتىپ تەمى چىقىرىلغان دورا سۈيىگە بەلنىڭ ئاستىغا قىسمىنى چىلاپ ئولتۇرغۇزۇش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

ئابزەن قىلىپ داۋالاش تاشقى جىنسىي ئەزا ياللۇغى، دالانچە چوڭ بەز ياللۇغى، تامچە قۇرتلۇق جىنسىي يول ياللۇغى، زەمبۇرۇغلۇق جىنسىي يول ياللۇغى، بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ماس كېلىدۇ.

ئابزەن سۈيۈقلۇقىنى تەييارلاشتا رېتسېپ تەركىۋىدىكى دورىنى مىقدار بويىچە ئېلىپ، 2500 مىللىلىتىر سۇغا 2 سائەت چىلاپ، سۇس ئوتتا 30 مىنۇت قايىنىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئابزەن سۈيۈقلۇقى تەييارلىنىپ بولغاندىن كېيىن، دورا سۈيۈقلۇقىنى داس ياكى ئاياللار تەرەت قاچىسىغا قويۇپ، دورىنىڭ قىززىقلىقى يەرلىك ئورۇننى كۆيدۈرمىگۈدەك ھالەتكە كەلگىچە دورىنىڭ ھورىدا يەرلىك ئورۇن (كېسەللەنگەن ئورۇن) ھورلاندۇرۇلىدۇ. ئاندىن دورا سۈيۈقلۇقىغا كېسەللەنگەن ئورۇننى چۆكۈرۈپ ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. كۈندە 2 قېتىم (ئەتىگەن ۋە كەچتە)، ھەر قېتىمدا 15-25 مىنۇت ئۇدا بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

1. تاشقى جىنسىي ئەزا ياللۇغىنى داۋالاشتا: شاھتەررە 20 گىرام، مامىرانچىنى 10 گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىت ئۈزۈمى، كاكىنەچ 20 گىرامدىن، كاۋاۋچىن 10گىرام، بەرەنگى كابىلە 3 گىرام، دورىلارنى 2500 مىللىلىتىر سۇغا 2 سائەت چىلاپ سۇس ئوتتا 30 مىنۇت قايىنىتىپ، سۈزۈپ، دورا سۈيۈقلۇقىنى ئىككىگە بۆلۈپ، ھەر بىر بۆلىكىدە بىر قېتىم ئابزەن قىلىنىدۇ. ياكى ئىت ئۈزۈمى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 20 گىرامدىن، مامىرانچىنى 10 گىرام، ئوسما يىلتىزى، سېرىق چېچەك 20 گىرامدىن، جىنتىيانا 10 گىرام دورىلارنى يۇقۇرقى ئۇسۇل بويىچە تەييارلاپ، ئىككىگە بۆلۈپ، ھەر بىر بۆلىكىدە بىر قېتىم ئابزەن قىلىنىدۇ.

2. تامچە قۇرتلۇق جىنسىي يول ياللۇغىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان تاشقى جىنسىي ئەزا ياللۇغىدا قىچىشىشنى پەسەيتىش، قۇرت ئۆلتۈرۈش مەقسىتىدە شاپتۇل يوپۇرمىقى 5 گىرام، شاپتۇل مېغىزى، مامىرانچىنى، موزا، يالپۇز 10 گىرامدىن، شاھتەررە 15 گىرام ئېلىپ 750 مىللىلىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قايىنىتىپ دورا سۈيىدە تاشقى جىنسى ئەزا يول ئابزەن قىلىنىدۇ.

3. زەمبۇرۇغلۇق جىنسىي يول ياللۇغىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان تاشقى جىنسىي ئەزا ياللۇغىدا قىچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن مامىرانچىنى، موزا 10 گىرامدىن، شاھتەررە، يالپۇز 20 گىرامدىن، دورىلارنى ئېلىپ 750 مىللىلىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە

www.uyghurkitap.com

قاينىتىپ، دورا سۈيىدە تاشقى جىنسىي ئەزا ۋە جىنسىي يول ئابزەن قىلىنىدۇ.

41. تەرلىتىپ داۋالاش

مۈنچىغا چۈشۈرۈش، قايناقسۇ ئىچكۈزۈلىدۇ، تەرلەتكۈچى ياكى قىزتما چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى تېرىدىكى تەر بەز يولى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلى.

42. دورا سېپىپ (زەرۇر) داۋالاش

قۇرۇق سوقۇلغان دورىلارنى زەخمە ۋە باشقا يارىلارنىڭ ئۈستىگە سېپىپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

بۇ ئۇسۇل ئاقما، يارا، تەمرەتكە، قوتۇر... قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

43. دورا تېمىتىپ (سەئۇت) داۋالاش

بىرەر سۇيۇق دورىنى بۇرۇن ياكى قۇلاق، كۆز قاتارلىقلارغا تېمىتىپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

بۇ ئۇسۇل بۇرۇن ياللۇغى، كۆز كېسەللىكلىرى، قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق يىرىڭداش قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، بىمارنىڭ بۇرنىغا بادام يېغى تېمىتىلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)

2. ئامازشام قارىغۇسىنى داۋالاشتا، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەرنى بەدىيان سۈيىدە ئېرىتىپ، كۆزگە تېمىتىلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)

3. ئۇنتۇغاقلىق، داۋاملىق زۇكام، نەزلە بولۇش ھەم بۇ كېسەللىكلەر غەيرى تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىقسا، ئىپار 2.0 گىرام، قۇندۇز قەھرى 4.0 گىرام ئېلىپ، يەسمەن يېغىدا ئېزىپ، بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

4. تۇتقاقلىق كېسەللىك تۇتقان بىمارنى ھوشىغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن، قارمۇچ، تاۋۇز ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى، مۇر مەككى، سىيادان قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتتىكى دورىلارنىڭ قايىسى بولسا، شۇنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا شىرىسىنى چىقىرىپ بىمارنىڭ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولمىسا، قۇندۇز قەھرى، ئۇد سەلىب ھەربىرى بىر گىرامدىن، سوزاپ يوپۇرمىقى ئۈچ گىرام ئېلىنىپ، 24 گىرام پىياز

ئەرەقىدە ئېزىپ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ. («هازىق» ناملىق ئەسەردىن)

5. ماددىسىز ئىسسىقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى ئۈچۈن بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىش لازىم. («دەستۇرۇلئىلاج» تىن)

44. غەر - غەر قىلىپ داۋالاش

بىر قىسىم سويۇق دورىلارنى ياكى سۇنى ئېغىزغا ئېلىپ، ئېغىزنى چايقاش ياكى سۇنى يۇتقۇنچاقچە يەتكۈزۈپ كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

بۇ خىل ئۇسۇل ئېغىز، يۇتقۇنچاق، كىكىردەك كېسەللىكلىرى، شەقىقە، چىش كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. شەقىقىنى داۋالاشتا، ھەبىۇلئاس، ئانارگۈلى، كۆكنار، يۇمغاقسۈت قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، ئاندىن گۈلاپتا قاينىتىپ، سۈزۈپ غەر - غەر قىلىنىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)

2. چىش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، قىزىلگۈل توت گىرام، كۆكنار توت دانە، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، ئاقلانغان نوقۇت، گەزمازەج، قۇرۇق ئىت ئۈزۈمى ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە ئېغىز چايقىلىدۇ. («هازىق» ناملىق ئەسەردىن)

3. چىش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، خىنە غولى، ئاق لەيلى يىلتىزى، پوستى بەرەنگى كابىلە 12 گىرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئالمان ھالەتتە ئېغىز چايقىلىدۇ. («ها-زىق» ناملىق ئەسەردىن)

5. سەۋدادىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى ئۈچۈن ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجىۋىلگە بىخ كەبىرنىڭ پوستىنى سېلىپ، ھەسەلنى ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، سۇغا سېلىپ، شۇنىڭدا ئېغىزنى چايقاش لازىم. («دەستۇرۇلئىلاج» تىن)

45. چۇشكۇرتۇپ (ئەنۇس) داۋالاش

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە چۇشكۇرتۇپ داۋالاش ئۇسۇلى كۆپ قوللىنىلىدىغان، تەننەرقى تۆۋەن، بىخەتەر، قوللىنىش مەشغۇلات ئاددى، داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان ئۇسۇللار-نىڭ بىرى بولۇپ، بىمارنىڭ كېسەللىك مىزاجى ۋە كېسەللىك خاراكتېرىگە ئاساسەن تەييارلانغان ھەر خىل دورا تالقانلىرىنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇش ياكى پۈرۈتۈش ئارقىلىق مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، يات ماددىلارنى تاقىتىش مەقسىتىدە قوللىنىلىدىغان ئۇ-سۇلغا قارىتىلغان.

چۇشكۇرتۇپ داۋالاش ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، بۇرۇن پۇتۇش، سوغۇقتىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش، ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان، زۇكام ۋە نەزلە، بۇرۇن ياللۇغى، پالەچ، باش ئېلىپ ئاغرىش، شەقىقە، هوشسىزلىنىش، تىل كالۋالىشىش، مېڭە سۇددىسى، سەرئى، ئۇيقۇسىزلىق، سۇبات (كۆپ ئۇخلاش)، ئەقلى ئىنكاسى تۆۋەنلەش، دېۋەڭلىك، ئىستىرخا. . . قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا يۇمشاق سوقۇلغان خولىنجاندىن 5 گىرام ئېلىپ بىمارنى ئورۇندۇقتا ئولتۇرغۇزۇپ، قەغەز نەيچە ئارقىلىق بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. ياكى مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا تالقىنىنى مىكروپسىز داكىغا يۇقتۇرۇپ، بىمار بۇرنىغا تارتسىمۇ بولىدۇ.

چۇشكۇرتۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ئەمەلىي ئەهۋالغا ئاساسەن بىر كۈندە 2-4 قېتىم قوللىنىلسا بولىدۇ. مۇشۇ داۋالاش ۋاقتى بىر داۋالاش كۇرس بولۇپ، پەقەت ياخشىلىنىش بولمىسا يەنە بىر كۈن ئۇزارتىلسا بولىدۇ.

46. چىلانما ئارقىلىق داۋالاش

دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

بۇ ئۇسۇل باش ئاغرىقى، زۇكام، نەزلە، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكى، يۇقۇرى قان بېسىم…قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

47. دورا بىلەن ئۇۋۇلاپ داۋالاش

دورا ئارقىلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك خام دورىلاردىن جۆيۈز، بوزۇغا، ئىگىر قاتارلىق دورىلارنى سۇ قويۇلغان كاتەك تېشىغا سۇرۇپ تەييار قىلىنغان دورا سۇيۇقلۇقىنى بەدەنگە سۈركەش ئارقىلىق، كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

دورا ئارقىلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا، باللارنىڭ مىزاجى هۆل سوغۇقتىن بوزۇلۇش، كالتىسي يېتىشمەسلىك، راخىت، بوغۇم ئاغرىقى، بەدەن ئاجىزلىق، سوغۇق تەرلەش. . . . . . لارغا ماس كېلىدۇ.

1. راخىت، كالتىسي يېتىشمەسلىك كېسەللىكى ئۈچۈن جۆيۈز، بوزۇغا، ئىگىر قاتارلىق دورىلاردىن بەش گرامدىن ئېلىپ، كاتەك تېشىغا مۇۋاپىق (50مىللىلىتىر) سۇ

قويۇپ، دورىنى 10 مىنۇت ئەتراپىدا چىلاپ، ئاندىن دورىنى كاتەك تاشقا سۈرۈپ، سۇيۇق ئوماچسىمان ھالەتكە كەلگەندە، بالىنىڭ كىيىملىرىنى سالدۇرۇپ، قۇرۇق قول بىلەن بالىنىڭ بەدىنىنى ئازراق ۋاقىت سىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، ئاندىن ئۇۋۇلاش سۇيۇقلۇقى بالىنىڭ ئومۇرتقا تۈۋرۈكى، بىلەك، يوتا، پاقالچاق، بويۇن، قورساق، پۇت - قول ئالىقىنى قاتارلىق ئەزالارغا سۈركىلىپ، 10-15 مىنۇت ئەتراپىدا ئۇۋۇلىنىدۇ.

48. دورا تارتقۇزۇپ داۋالاش

سۇيۇق دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ئۇسۇل بۇرۇن، باش كېسەللىكلىرىگە ماس كېلىدۇ.

49. دورا سۈركەپ (تىلا) داۋالاش

سۇيۇق ھەم شىرلاش دورىنى بەدەن ياكى بىرەر ئەزاغا سۈركەش، چېپىش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

بۇ ئۇسۇل بوغۇم ئاغرىقى، تېرە كېسەللىكلىرى، بۆرەك كېسەللىكلىرى، ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، يۇمغاقسۈت، ئاق سەندەلنى يۇمشاق سوقۇپ، بىمارنىڭ پېشىغا سۈرۈلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» ناملىق ئەسەردىن)

2. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا، ئاق سەندەلنى سىركىدە ئېزىپ، بىمارنىڭ پېشىغا سۈرۈلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» ناملىق ئەسەردىن)

3. خەدەر (سەزمەسلىك) نى داۋالاشتا، ئاقىرقارھانى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىسپىرتتا چىلاپ، ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرۈلىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

50. يۇيۇپ (نىتول) داۋالاش

ئىلمان دورا قاينىتىلمىسى ياكى ئىلمان سۇنى بەدەننىڭ بىرەر ئەزاسىغا بىۋاستە قۇيۇپ، شۇ ئەزانى يۇيۇپ داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

بۇ ئۇسۇل چوڭ - كىچىك بوغۇم ئاغرىقى، تېرە كېسەللىكلىرى، چاچ كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاشتا، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، پوستى خەشخاش، ئارپا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرى 12 گىرامدىن، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، ھۆل يۇمغاقسۈت ھەر بىرى 24 گىرامدىن، دورىلارنى بىر لىتىر قايناق سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، باش ساھەسىنى يۇيۇشقا بېرىلىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

2. ئۇرۇقدان ياللۇغىنى داۋالاشتا، 60 گىرام كۆكنار پوستى بىلەن 30 گىرام بىنەپشە گۈلىنى ئۈچ كىلوگىرام سۇدا قاينىتىپ، دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىدە يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ. (« ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

3. بالىياتقۇ ياللۇغىغا قورۇق ئىت ئۈزۈمى، ئەمەن، بابۇنە گۈلى، ھەر بىرىدىن 12 گىرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، پېسەبلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئىللىق ھالەتكە كەلگەندە جىنسىي ئەزا يۇيۇپ تازىلىنىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

51. پىلتە ئارقىلىق داۋالاش

قورۇق تالقان، مەلھەم ، ياغ ياكى سۇيۇق دورىلارنى پىلتىگە يۇقتۇرۇپ بوشلۇق ئەزالىرى جاراھەتلىرىنىڭ ئىچىلىپ قالغان تۆشۈكىگە كىرگۈزۈش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلى.

بۇ ئۇسۇل جاراھەت، ئاقما، قولاق، بۇرۇن، مەقئەت كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. ئۈچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇش ۋە تولغاق ئۈچۈن ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى، ئەرەب يېلىمى ھۇزۇزى مەككى، قىزىلگۈل يېغى، ئۇيۇپا قاتارلىقلار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ لاتا ياكى پاختىغا يۇقتۇرۇپ پەلكۈچ بىلەن مەقئەتكە كىرگۈزۈلىدۇ. پەلكۈچنى مەقئەتكە كىرگۈزۈپ تازىلانغانغا قەدەر سۇركىلىدۇ. («دەستۇرۇلئىلاج» تىن)

52. زۇلۇك قۇرتى ئارقىلىق داۋالاش

بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىدىكى ۋېنا قان تومۇرىنى زۇلۇك قۇرتىغا چاقتۇرۇپ، مەلۇم مىقداردىكى قاننى شۈرىتىش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغان داۋالاش ئۇسۇلى.

بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاشتا، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، ياكى بۆرەك ئۇدۇلىغا زۇلۇك قۇرتى ئېتىلىدۇ. («ھازىق» ناملىق ئەسەردىن)

53. تېرىگە ئېلىپ داۋالاش

تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا، يېڭى سويۇلغان هايۋان تېرىسىنى ئىسسىق هالەتتە بىمارنىڭ (كېيىمىنى سالدۇرۇۋېتىپ) بەدىنىگە بىۋاستە يۆگەش ياكى بىمارنىڭ مىزاجىغا ماس كېلىدىغان دورىلارنى سۈقۇپ، تېرە ئۈستىگە تەكشى سەپكەندىن كېيىن، بىمارنى مەزكۇر تېرىگە چىڭ يۆگەپ بىرەر سائەت ئەتراپىدا ياتقۇزۇش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش مەقسىتىگە يېتىدىغان داۋالاش ئۇسۇلى.

تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى بەدەن ئاجىزلىق، قان ئازلىق، سوغۇقتىن بولغان چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ئاغرىقى، سوغۇقتىن بولغان بەل ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، يىقىلىپ تۇغۇتتىن قويۇش، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ئاياللار كېسەللىكلىرى، سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكلىرى، پۇت ـ قول قولىشىش قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. يېڭى سويۇلغان ئوغلاق تېرىسىگە جۇيۇز، بۇزىغا، ئىگىر، زەنجىۋىل قاتارلىق دورىلارنى سۈقۇپ، سېپىپ، ئىسسىق هالەتتە بىمارنىڭ بەدىنىگە مەزكۇر تېرىنى چىڭ يۆگەپ بىرەر سائەت ئەتراپىدا ياتقۇزۇلسا، بەدەن ئاجىزلىق، قان ئازلىق، سوغۇقتىن بولغان چوڭ-كىچىك بوغۇم ئاغرىقى، سوغۇقتىن بولغان بەل ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

2. ئىستىسقائى تەبەللىنى داۋالاشتا، قوي تېرىسى ئىسسىق هالەتتە بىمارنىڭ قورسىقىغا تېڭىلىدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)

54. بۇغۇپ داۋالاش

بۇغۇپ داۋالاش بولسا، مەلۇم ئەزانى ياكى مەلۇم ئورۇننى ۋاقىتلىق بۇغۇش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ قولنى قولتۇقتىن بارماقلارغىچە، پۇتنى يوتىدىن تاپانغىچە، داكا بىلەن يۆگەپ تېڭىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، بەزىدە ئورۇقدان، ئەمچەك قاتارلىق ئەزالارمۇ بۇغۇلىدۇ.

بۇ ئۇسۇل جۆيلۈشلۈك قىزىتما، قاناش كېسەللىكلىرى، باش كېسەللىكلىرى ... قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

1. بۇرۇن قانىسا، ئىككى يوتا ياكى ئىككى تاشقىنى بوغسا قان توختايدۇ. («شىپائۇل قۇلۇپ» تىن)

2. تەشەننۇج تۇتقان چاغدا، بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، كۆكرەكنى رەخت بىلەن تېڭىش كېرەك. («هازىق» ناملىق ئەسەردىن)

www.uyghurkitap.com

3. قان قوسۇش ئاشقازان تومۇرى يېرىلىشتىن كېلىپ چىققان بولسا، قول - پۇت باغلىنىدۇ. («هازىق» ناملىق ئەسەردىن)

4. ئىسسىتما سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئۆيقۇسىزلىق ئۈچۈن كېسەللىكنىڭ قول پۇتىنى مەهكەم تېڭىلىدۇ. («دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق ئەسەردىن)

55. ئارشاڭغا چۆشۈرۈپ داۋالاش

ئارشاڭغا چۆشۈرۈپ داۋالاش - بىمارنى تەبىئىي ئالاھىدىلىككە ئىگە بولغان قىزىق ئارشاڭ سۈيىدە يۇيۇندۇرۇش ياكى ئارشاڭ هورلۇق گازلىرىدا هوردۇتۇش ئارقىلىق، ئۇلارنىڭ تەركىبىدە بار بولغان شىپالىق تەركىپلەرنىڭ پايدىلىق تەسىرىنى ئورگانىزىمغا يەتكۈزۈپ، تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان ئۇسۇلدىن ئىبارەت.

بۇ ئۇسۇل بوغۇم ئاغرىقلىرى، بەل - پۇت ئاغرىقى، نېرۋا كېسەللىكلىرى، پالەچ، ئىستىرخا، لەقۋا، ئاياللار كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى، پەي تارتىشىش، ئاشقازان كېسىلى، دىئابىت كېسىلى قاتارلىقلارنى داۋالاشقا ماس كېلىدۇ.

56. دەستىكار ئارقىلىق داۋالاش

تىغلىق ئەسۋاپلار بىلەن ئەزالارنىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزۇپ، نورمالسىزلىقى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

بۇ ئۇسۇل سۆڭەك كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى...لارغا ماس كېلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك قەدىمىي ئەسەرلىرى تىزىملىكى

№	كىتاب ئىسمى	ئاپتورى	يېزىلغان ۋاقتى	تىلى
1	غازبابايىنىڭ ئوت - چۆپ دورىلار قامۇسى	غازباباي	مىلادىيەدىن بۇرۇنقى 350- يىللىرى	
2	جىۋا ئىچكى بەش ئەزا توغرىسىدا	جىۋا	4 - ئەسىرنىڭ ئوتتۇرلىرى	
	23 جىلدلىق غەربىي دىيار هۆكۈمالىرى سۆز- لەپ بەرگەن مۇھىم رېتسىپلار			
	ئۈچ جىلدلىق غەربىي دىيار ۋە ھىندى ھۆكۈما- لىرىنىڭ رېتسىپلىرى			
	تۆت جىلدلىق غەربىي دىيارنىڭ مەشھۇر ھۆكۈ- مالىرى توپلىغان مۇھىم رېتسىپلار			
	20جىلدلىق ھىندى ھۆكۈمالىرىنىڭ رېتسىپلە- رى			
	10 جىلدلىق گاندىخارالىقلارنىڭ ئۇچۇرغانىنى دا- ۋالاش رېتسىپلىرى			
	2600 جىلدلىق دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن توپلانغان رېتسىپلار			
	ئەرجىدىھا دەرەخ بۇسەتۋانىڭ رېتسىپلىرى			
	ئەجدىھا دەرەخ بۇسەتۋانىڭ ئىسرىقلاش ئۇسۇلى			
3	〖 دەستۇرى تېببىي گۆھەر	شىراخان	8 - ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرى	
	تاشقى كېسەللىكلەر مۇكەممەل ئۇقۇشلۇقى			
	مېغىزى تاشقى كېسەل			
	تىرىك تەننى ئۆلچەش			
	جەسەت ئاتلىسى			
	دەستۇرى تەڭرىدىكى گۆھەر			
	شىراخاننىڭ سېرىق تاشلىق رىسالىسى			
	خەنزۇلارنىڭ تومۇر تۇتۇش ئېپى			
	ئىششىق قايتۇرغۇچى ئاجايىپ رېتسىپلار			
	قان ئېلىش ئۇسۇلى			
	يىڭنە سانجىشتىكى ئەپچىل تېخنىكىلار			
	ياقۇت، مەرۋايىتلار بىلەن بەدەننى ئاسراش			

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

4	تەبىئەت جىسىملىرىنىڭ ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقلۇقى ھەققىدە پەسىل ۋە ھاۋا كىلىمات توغرىسىدا ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان مەجۇداتلار توغرىسىدا (ئەلمەۋجۇداتۇل مۇتەغەييىرە) ئادەم ئورگانىزمى ھەققىدە (كالام فىئەئزائىل ھەيەۋان) ھايۋان ئورگانىزمى ھەققىدە (كالام فىئەئزائىل ھەيەۋان) روھنىڭ ماھىيىتى ھەققىدە رىسالە (رىسالە فى ماھىيەتىن نەفس) ئۇمورى تەبىئىييە ھەققىدە ھېس ۋە ئىدراك قىلىش ھەققىدە (كىتابۇل ھېس ۋەلئىدراك) پىكىر قىلىش، ئەقىل - ئىدراك ۋە ئۇنىڭ تاكا- مۇللىنىشى ئادەم ئۇخلىغاندا چۈش كۆرۈش ھەققىدە سارالخلىق ھەققىدە كىتاب (كىتابىۇل جۇنۇن) ئادەم نېمە ئۈچۈن خاتالىشىدۇ؟ (لىمازا يەختە- ئۇل ئىنسان) چوڭ ئەقىل (ئەلئەقلۇل كەبىر) ھىكمەت گۆھەرلىرى ھەققىدە رىسالە (رىسالەتۇ فۇسۇسىل ھىكىم) مەسىلىلەر بۇلاقلىرى (ئۇيۇنۇل ماسائىل) ئەقسائۇل ئۇلۇم (ئىلىملەر چەكلىرى) مەنانى ئەقىل ئەقىل توغرىسىدا كىتاب (كىتاب فىل ئەقىل) پەنلەرنىڭ تۈرلەرگە ئايرىلىشى	فارابى	10 - ئەسىرنىڭ باشلىرى	
5	شەرھى ئەلقانۇن رىسالەئى چۆپچىنى	ئىمادۇددىن قەشقەرى	10 - ئەسىر	
6	قۇتادغۇبىلىگ	يۈسۈپ خاس ھاجىپ		
7	تۈركىي تىللار دىۋانى	مەھمۇد قەشقەرى		

8	تارىخىي ھۆكەما (ھۆكۈمالار تارىخى)	موللا ئەھمەد قەشقىرى	12 ـ ئەسىر	
9	ئەلفىقھۇت تىببىيە (شەرىئەت تىبابىتى)	ئەللامە	12 ـ ئەسىرنىڭ	
10	زۇبدەتۇقەۋانىينىل ئىلاج (داۋالاش قائىدىلىرى جەۋھىرى)	ئالائۇددىن مۇھەممەد خوتەنى	ئاخىرلىرى	
11	ئاقسارايى	جامالۇددىن ئاقسارايى	12ـ13ـ ئەسىرلەر	ئەرەبچە
12	رەشىدەتۇل بەيىب مۇئاشىرەتۇل ھەبىب (مەھ-بۇبقا باغلىنغۇچى رېتسېپلار)	جامالىددىن ئاقسارايى	12ـ، 13ـ ئەسىرلەر	ئەرەبچە
13	جامىئۇل مۇفرەدات			
14	سۇراھ (سۆزلۈك)	جامال قەرشى	12 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرى 13 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرى ئەتراپىدا	ئەرەبچە
	مۇلھەقات		14 ـ ئەسىرنىڭ دەسلە-پىدە	ئەرەبچە
15	رۇيجۇ تاڭ سارىيىدىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا نۇسخىلىرى	سادىرمىش	مىلادىيە 1326 ـ يىلى	خەنزۇچە
16	يېمەك ـ ئىچمەك توغرا نۇقتىلىرى	قۇسقۇرى	مىلادى 1330 يىلى	خەنزۇچە
17	گۈلدەستەئى ئافىيەت (ساغلاملىق گۈلدەستىسى)	مۇللا ئارىپ خوتەنى	مىلادىيە 1590 ـ يىلى	فارسچە
	تۈركىي دەستۇرئىلاج (تۈركچە داۋالاش قوللان-مىسى)		مىلادى 1596 ـ يىلى	چاغاتايچە
	مۇجەررە باتى ئارىق (ئارىپنىڭ تەجرىبىدىن ئۆت-كەن رېتسېپلىرى)			پارسچە
	مۇئالىجا تۇل فۇقرائى ۋە ئەھلىس سەھرائى (كەمبەغەل ۋە سەھرالىق ئاجىزلارنى داۋالاش)		16 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىر-لىرى ئەتراپىدا	
	رىسالەئى فەسەد ۋە ھىجامەت (قان ئېلىش ۋە شەخەك قويۇش ھەققىدىكى رىسالە)			
	ئەسىررا رۇن نەبزى ۋەلبەۋلى ۋەلبەراز (تومۇر ۋە چوڭ ـ كىچىك تەرەتنىڭ سىرلىرى)			ئەرەبچە
18	36 جىلدلىق «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى»	خۇدۇيۇمخان ھاجى	مىلادى 1619 ـ يىلى	خەنزۇچە
19	ئەغرازى تىببىيە (تىببىي مەقسەتلەر)	مۇراد بەگ ئەلى بەگ ئوغلى	مىلادىيە 1737 ـ يىلى	چاغاتاي

20	تۈركىي مۇفەررىھالقۇلۇب (چاغاتايچە مۇفەررەھۇلقۇلۇب)	موللا سەيىق يەركەندى	مىلادىيە 1780 ـ يىلى	چاغاتايچە
21	شەرائىتى سىھھەت (ساقلىق ساقلاش شەرتلىرى) تەجرىباتى تىببىيە (تىببىي تەجرىبىلەر)	ئوسمان بەگ كىرىياۋى ۋە موراد بەگ كىرىياۋىلار	18 ـ ئەسىر	چاغاتايچە
22	مەبەئى فۇۋائىد (پايدىلار مەنبەئى)	مۇھەممەد رەھىم شاھ بوۋا	مىلادىيە 1830 ـ يىلى	چاغاتايچە
23	زىيائۇل قۇلۇپ (قەلبلەر نۇرى)	مۇھەممەت ئەلى مۇھەممەت ئىمىن يەركەندى		
24	تىببىي شىفا	سەئىد مۇختەر بۇلاقبەگ ئوغلى	مىلادىيە 1835 ـ يىلى	چاغاتايچە
25	تىببىي چوڭ	خوجا رەھىم ئاخۇنۇم	مىلادىيە 1837 ـ يىلى	چاغاتايچە
26	تەرىقۇل ئىلاج (داۋالاش يوللىرى)	موللا يۈسۈپ يەركەندى	مىلادىيە 1887 ـ يىلى	چاغاتايچە
27	شىفا ئۇل قۇلۇب (كۆڭۈللەر شىپاسى)	بەدرىددىن سوپى ئاخۇنۇم	19 ـ ئەسىرنىڭ ئوتتۇرلىرىدىن كېيىن	چاغاتايچە
28	تەجەللىي نۇسخىلىرى	تەجەللىي	20 ـ ئەسىرنىڭ بېشى	چاغاتايچە
29	قارا بادىن قادىرى	ھېكىم مۇھەممەت ئەكبەر ئەرزانى	1780 ـ يىللىرى	پارسچە
30	خەزائىنۇل مۇلۇك (پادىشاھلار خەزىنىسى)	شەمسۇددىيىن ئەھمەد	1317 ـ يىللىرى	پارسچە
31	قارا بادىن كەبىر	ھېكىم مۇھەممەت ئەزەمخان	1280 ـ يىللىرى	پارسچە
32	مەخزەنۇل مۇفرەدات (يەككە دورىلار خەزىنىسى)	مۇھەممەت كەبىرۇددىن	19 ـ ئەسىر	
33	ئەلقانۇن	ئىبنى سىنا	1030 ـ يىلى	ئەرەبچە
34	مەخزەنۇل مۇرەككەبات (مۇرەككەپ دورىلار خەزىنىسى)	ھېكىم دوكتور غۇلام گىلانىخان	20 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرى	ئوردۇچە
35	شەرھى ئەسباب	نەجىبۇددىن سەمەرقەندىي		ئەرەبچە
36	ئىكسىرى ئەزەم	ھېكىم مۇھەممەت ئەزەمخان		پارسچە
37	جامىئۇل ھىكمەت (ھىكمەت مەجمۇئەسى)	ھېكىم مۇھەممەت ھۈسەيىن قەرشى		ئوردۇچە
38	مەخزەنۇل ئەدۋىيە (دورىلار خەزىنىسى)	ئەمىر مۇھەممەت ئەلى ھۈسەيىن		پارسچە
39	مەخزەنۇل ھىكمەت (ھىكمەت خەزىنىسى)	ھېكىم دوكتور غۇلام جىلانىخان	1935 ـ يىلى	ئوردۇچە

www.uyghurkitap.com

40	بايازى كەبىر	ھېكىم مۇھەممەت كەبە-رۇددىن		ئوردوچە
41	مەتەب ۋە نۇسخە نەۋسى (ئامبولاتورىيە ۋە رېتسېپ يېزىش)	ھېكىم مۇھەممەت ئەيە-يۇب سىددىقى		ئوردوچە
42	كۇللىياتى قانۇن	ھېكىم مۇھەممەت كەبە-رۇددىن		ئوردوچە
43	ماھىيەتۇل ئەمراز (كېسەللىكلەر ماھىيىتى)	ھېكىم مۇھەممەت شې-رىپ جامئى		ئوردوچە
44	مۇپەررىھۇل قۇلۇپ (كۆڭۈللەرنى خورسەن قىلغۇچى)	مۇھەممەت ئەكبەر ئەرزا-نىي		پارسچە
44	بەھرۇل ـ جەۋاھىر (جەۋھەلەر دېڭىزى)			ئەرەبچە، پارسچە، ھىندىچە
45	زەخىرەئى خارەزمى شاھ (خارەزمى شاھ خەزىنىسى)	ئىسمائىل جۇرجانى		چاغاتايچە
46	هازىق	ئەجمەلخان	1660 ـ يىلى	ئوردوچە
47	مىزانى تىب (تېبابەت ئۆلچىمى)	مۇھەممەد ئەكبەر ئەرزانى	1344 ـ يىللىرى	پارسچە
48	شەرھى رۇبائىياتى يۇسۇفى	ھەكىم ئابدۇل ئەلىم	1282 ـ يىللىرى	پارسچە
49	كىتابۇششىفا	ئىبنى سىنا		ئەرەبچە
50	هاۋى كەبىر	مۇھەممەد زىكرىيا	9 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرلە-رى	ئەرەبچە
51	قارابادىن ئەزەم ۋە ئەكمەل	ھەكىم ئەزەمخان، ئەج-مەلخان		پارسچە
52	هادايىقۇل ئەدۋىيە	مۇھەممەد ئىمىن يەركەن-دى	19 ـ ئەسىر	
53	تىببىي يۇسۇفى	ھەكىم يۇسۇفى		پارسچە

www.uyghurkitap.com

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» 1 - جىلد شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 1994 - يىل نەشرى.

2. «ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيە ئاساسلىرى ئىلمى» دەرسلىكى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 1988 - يىلى 8 - ئاي 1 - نەشرى.

3. «ئەلقانۇن فىتتىب» ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا ئەرەبچە نۇسخىسى دارۇل - فىكرى نەشرىياتى 2005 - يىلى.

3. «زەبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج» ئەللامە ئالائىددىن مۇھەممەت خوتەنى، پارىسچە نۇسخىسى.

4. «ئاقسارائىي» ، جامالىددىن ئاقسارائى، ئەرەبچە نۇسخىسى.

5. «قارا بادىن قادىرى» مۇھەممەد ئەكبەر ئەرزانى پارىسچە نۇسخىسى

6. ئەغرازى تېببىيە مۇراد بەگ ئەلى بەگ ئوغلى چاغاتايچە نۇسخىسى

7. «ئىختىياراتى بەدىئىي» زەينۇددىن ئەتتار پارىسچە نۇسخىسى

8. «زەخىرەئى خارەزمى شاھ» ئىسمائىل جۇرجانىي چاغاتايچە نۇسخىسى

«ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 2001 - يىل 1 - ئاي نەشرى.

9. «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى» ژۇرنىلى 1992 - يىلى 2 - سان، 3 - سان، 4 - سان، 1993 - يىلى 2 - سان، 3 - سان، 1994 - يىلى 2 - سان، 1995 - يىلى 3 - سان، 1996 - يىلى 1 - سان، 1996 - يىلى 3 - سان، 4 - سان، 1997 - يىلى 1 - سانلىرى.

10. شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى ئىلمىي ژۇرنىلى 2005 - يىلى 4 - سان، 2006 - يىللىق 1 - سان، 2 - سان، 3 - سان، 4 - سانلىرى، 2007 - يىلى 4 - ئاي، 2008 - يىلى 1 - سان، 2 - سان، 3 - سانلىرى.

11. بەھرۇل جەۋاھىر ئەرەبچە، پارىسچە، ھىندىچە.

12. مەخزەنۇل جەۋاھىر غۇلام گىلانىخان ئۇردۇچە نۇسخىسى

13. «شەرھى رۇبائىياتى يۇسۇفى» ھەكىم ئابدۇل ئەلىم پارىسچە نۇسخىسى

14. «ھازىق» ، ئەجمەلخان ئۇردۇچە نۇسخىسى

15. «ھاۋى كەبىر» مۇھەممەد زىكرىيا ئەرەبچە نۇسخىسى

16. «پارسچە، خەنزۇچە چوڭ لۇغەت»، بېيجىڭ سودا نەشرىياتى 1988 - يىلى 2 - نەشرى

17. «ئەرەبچە، خەنزۇچە يېڭى چوڭ لۇغەت»، بېيجىڭ سودا نەشرىياتى، 2005 - يىلى 2 - نەشرى.

18. «فەيرۇزۇل لۇغەت» لاھور باسمىسى ئوردوچە نۇسخىسى

19. «سۇراھ» جامال قەرشى

20. «مۇجەررەباتى ئارىپ» موللا ئارىپ خوتەنى چاغاتايچە نۇسخىسى

21. «تۈركىي دەستۇرۇل ئىلاج» (ئىلاج دەستۇرى ھەكىم سۇلتان ئەلى چاغاتايچە نۇسخىسى)

22. «تېببىي چوڭ» خوجا رەھىم ئاخۇنۇم چاغاتايچە نۇسخىسى

23. «تەرىقۇل ئىلاج» موللا يۇسۇپ يەركەندى چاغاتايچە نۇسخىسى

24. «تۈركىي مۇپەررىھۇل قۇلۇب» موللا سەيىق يەركەندى چاغاتايچە نۇسخىسى

25. «تەجرىباتى تىببىيە» ئوسمان بەگ كىرياۋى ۋە مۇراد بەگ كىرياۋى چاغاتايچە نۇسخىسى

26. «زىيائۇل قۇلۇب» مۇھەممەد ئەلى مۇھەممەد ئىمىن يەركەندى چاغاتايچە نۇسخە-سى

27. «قارابادىن كەبىر» ھەكىم مۇھەممەد ئەزەمخان پارسچە نۇسخىسى

28. «خەزائىنۇل مۇلۇك» شەمسۇددىين ئەھمەد پارسچە نۇسخىسى

29. «شەرھى ئەسباب» تەجىبۇددىن سەمەرقەندى ئەرەبچە نۇسخىسى

30. «مەخزەنۇل مۇفرەدات» ھەكىم كەبىرۇد دىن ئوردۇچە نۇسخىسى

31. «مەخزەنۇل مۇرەككەبات» ھەكىم غۇلام گىلانىخان ئوردوچە نۇسخىسى

32. «ئىكسىرى ئەزەم» ھەكىم مۇھەممەد ئەزەمخان پارسچە نۇسخىسى

33. «جامىئۇل ھىكمەت» ھەكىم مۇھەممەد ھۇسەيىن قەرشى ئوردۇچە نۇسخىسى

34. «مەخرەنۇل ئەدۋىيە» (دورىلار خەزىنىسى)، مۇھەممەد ئەلى ھۇسەيىن، پارىچە

35. «بايازى كەبىر»، ھەكىم كەبىرۇد دىن ئوردوچە نۇسخىسى

36. «كوللىياتى قانۇن» ھەكىم مۇھەممەد كەبىرۇد دىن ئوردوچە نۇسخىسى

37. «تۈركىي تىللار دىۋانى» مەھمۇد قەشقىرى

38. «قۇتادغۇبىلىك» يۇسۇپ خاس ھاقىپ مىللەتلەر نەشرىياتى 1984 - يىل 5

- ئاي 1 - نەشرى.
39. چاغاتاي تىلىنىڭ ئىزاھلىق لۇغىتى مۇھەممەتتۇرسۇن باھاۋۇددۇن قاتارلىقلار شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 2002 - يىل 4 - ئاي 1 - نەشرى.
40. «ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرى» 1 - توم ئىختىياراتى بەدىئىي مىزانى تىب شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 2010 - يىلى 1 - ئاي 1 - نەشرى
41. «ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرى» 2 - توم مەخزەنۇل مۇفرىدات شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 2009 - يىلى 11 - ئاي 1 - نەشرى
42. «ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرى» 3 - توم قارابادىن قادىرى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 2009 - يىلى 9 - ئاي 1 - نەشرى
43. «ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرى» 4 - توم دەستۇرۇلئىلاج شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 2009 - يىلى 9 - ئاي 1 - نەشرى. 44. شەرھى ئەسباب موللا نەفىس ئىبنى ئەۋز كىرمانى. شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى. 2010 - يىل 9 - ئاي 1 - نەشرى.
45. ئىكسىر ئەزەم، ھېكىم مۇھەممەت ئەزەمخان. شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى. 2006 - يىل 9 - ئاي 1 - نەشرى.
46. تېببىي ئەكبەر، ھېكىم مۇھەممەت ئەكبەر ئەرزانى. شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى. 2005 - يىل 10 - ئاي 1 - نەشرى.
47. مىزانى تىب، ھېكىم مۇھەممەت ئەكبەر ئەرزانى. شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى. 2002 - يىل 3 - ئاي 1 - نەشرى.
48. مەخزەنۇل مۇفرىدات. ھېكىم مۇھەممەت كەبىرالدىن. شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى. 2010 - يىل 9 - ئاي 1 - نەشرى.
49. مەخزەنۇل مۇرەككىبات. غۇلام گىلانىخان. شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى.

www.uyghurkitap.com