ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى قوللانمىسى

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى قوللانمىسى

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى : ئەنۋەر قاسىم

ISBN 978-7-5372-6277-4
9 787537 262774 >

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

تۇردى مۇھەممەت ئاخۇن

(1895 ~ 1978)

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى قوللانمىسى

تۈزگۈچى : تۇردى مۇھەممەت ئاخۇن

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

uyghurkitap.com

图书在版编目（CIP）数据

维吾尔民间医学 ：维吾尔文 / 吐尔地·买买提·阿洪编写．—— 乌鲁木齐 ：新疆人民卫生出版社，2015.6
ISBN 978-7-5372-6277-4

Ⅰ．①维… Ⅱ．①吐… Ⅲ．①维吾尔族－民族医学－维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ．①R291.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第134551号

书　　名：维吾尔民间医学
策　　划：肉斯弹木·赛买提
原版审定：伊那依吐拉·艾里米
责任校对：帕丽达·吾甫
责任编辑：谢米西卡麦尔·阿布都热合曼
责任校对：帕丽达·吾甫
封面设计：艾尼瓦·卡森木
出　　版：新疆人民出版总社
　　　　　新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：新疆宏图印务有限责任公司
发　　行：新疆新华书店
版　　次：1977年12月第1版
印　　次：2015年6月第2次印刷
开　　本：880×1230毫米 1/32开本
印　　张：24.75
书　　号：ISBN 978-7-5372-6277-4
印　　数：1—3000
定　　价：63.00元

发行科联系电话：(0991)2823055　邮编：830001

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى ۋەتىنىمىزنىڭ ئۇلۇغ مەدەنىيەت مىراسلىرىنىڭ بىرى بولغان جۇڭيى تېبابىتىنىڭ تەركىبىي قىسمىدىن ئىبارەت. ئۇ — ئۇيغۇر ئەمگەكچىلىرىنىڭ تەبىئەتكە قارشى، ئاغرىق - سىلاقلارغا قارشى ئېلىپ بارغان ئۇزاق مۇددەتلىك كۆرەشلىرى جەريانىدا بارلىققا كەلگەن ۋە راۋاجلانغان بولۇپ، ئىككى مىڭ يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە. ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان ئۇ، جۇڭيى تېبابىتى، شىزاڭ تېبابىتى بىلەن، شۇنىڭدەك ئەرەب، يۇنان، ھىندىستان تېبابەتچىلىك ئىلىملىرى بىلەن ئۆزئارا تەسىر كۆرسىتىش، ئۆزئارا ئۆگىنىش ئارقىلىق تەدرىجىي بېيىپ، تاكامۇللىشىپ ئۆزىگە خاس نەزەرىيە تىشىسى شەكىللەندۈرگەن بولۇپ، تارىختىن بۇيان شىنجاڭدىكى ھەرقايسى قېرىنداش مىللەت خەلقلىرىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈرەشلىرىدە تايانغان ئاساسىي تېبابەتچىلىك ئىلمى بولۇپ كەلدى.

فېئوداللىق جەمئىيەتتە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتى زور چەكلىمىگە ئۇچرىغان. بولۇپمۇ، گومىنداڭ ئەكسىيەتچىلىرىنىڭ مۇستەبىت ھۆكۈمرانلىقى ئاستىدا كەمسىتىلىپ، چەكلىنىپ، كۆمۈلۈپ قېلىش، يوقىلىپ كېتىشتەك ئېچىنىشلىق ئاقىۋەتكە دۇچار بولغانىدى.

ئازادلىقتىن كېيىن، ئۇلۇغ جۇڭگو كومپارتىيەنىڭ توغرا رەھبەرلىكى، ئۇلۇغ داھىمىز ماۋجۇشىنىڭ پارلاق مىللىي سىياسىتىنىڭ نۇرى ئاستىدا ماۋ جۇشىنىڭ «جۇڭگو تېبىبىي —

دورىگەرلىك ئىلمى ئۇلۇغ بىر غەزىنە، ئۇنى تىرىشىپ ئېچىش ۋە يۇقىرى كۆتۈرۈش لازىم» دېگەن شانلىق يوليورۇقىنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىمۇ قەددىنى كۆتۈرۈپ، خەلق ساقلىقىنى ساقلاش ئىشلىرىدا ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالىدى. جايلاردىكى ئۇيغۇر تېۋىپلار كوللېكتىپلىشىش يولىغا مېڭىپ، بىرلەشمە داۋالاش شىپاخانىلىرىغا ئۇيۇشۇپ. دۆلەت ئىگىدارچىلىقىدىكى دوختۇرخانىلىرىغا ئورۇنلىشىپ، ھەر مىللەت ئىشچى، دېھقان، ئەسكەرلەر ئاممىسى ئۈچۈن خىزمەت قىلماقتا.

قولىڭىزدىكى كىتابنى خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىدىكى پېشقەدەم تېۋىپ تۇردى مۇھەممەت ئاخۇن ئۆزىنىڭ 60 نەچچە يىللىق ئەمەلىي داۋالاش تەجرىبىلىرى ئاساسىدا، قەدىمكى تېبابەت ئەسەرلىرىدىن پايدىلىنىپ تۈزۈپ چىققان. كىتابتا كېسەللەرگە دىياگنوز قويۇش، داۋالاش ئۇسۇللىرى بىرقەدەر تەپسىلىي سۆزلەنگەن ۋە 200 نەچچە خىل مۇھىم مۇرەككەپ دورا ئۇسخىلىرى تونۇشتۇرۇلغان بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ھەققىدىكى نىسبەتەن تولۇقراق بىر ئەسەردىن ئىبارەت، بۇ كىتاب يېڭى ئەۋلاد ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنى تەربىيەلەشتە، ئاغرىق ـ سىلاقلارنى داۋالاشتا قوللانمىلىق رولىغا ئىگە بولۇپلا قالماي، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى تەتقىق قىلىش ئۈچۈنمۇ مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە.

كىتابتا كەمچىلىك ۋە خاتالىقلارنىڭ بولۇشىمۇ مۇمكىن. كەڭ كىتابخانلارنىڭ تەنقىدىي پىكىر بېرىشىنى سورايمىز.

مۇندەرىجە

بىرىنچى قىسىم ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى

I ماقالە. تەبىئەت ۋە كەيپىيات 2
1 ـ پەسىل مىزاج 3
II ماقالە. تۆت خىلت (ئەخلاتى ئەربەئە) 5
1 ـ پەسىل خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى 5
2 ـ پەسىل خىلتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۆزگىرىشى 7
3 ـ پەسىل ياش ۋە رەڭگىروھىنىڭ خىلتلار بىلەن
مۇناسىۋىتى ۋە ئالامەتلىرى 11
4 ـ پەسىل خىلتلار ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى 12
III ماقالە. ئەزالار ۋە ئۆلارنىڭ خىزمىتى 14
1 ـ پەسىل ئەزالارنىڭ دەرىجىسى 14
2 ـ پەسىل ئەزالار خىزمىتى 15
3 ـ پەسىل ئەزالاردا بولىدىغان قۇۋۋەتلەر 16
IV ماقالە. بەدەننىڭ ئۆزگىرىشى ۋە كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشى 20
1 ـ پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى 20
2 ـ پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ دەۋرى 22
3 ـ پەسىل زۆرۈر ۋاسىتىلەر 22
V ماقالە. كېسەل پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبلىرى 27
1 ـ پەسىل ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى ... 28
2 ـ پەسىل سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ
سەۋەبلىرى 28

www.uyghurkitap.com

3 ـ پەسىل قۇرۇق ۋە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى 29
4 ـ پەسىل ئۆتۈش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى ۋە تارىيىشى قىلىش 29
5 ـ پەسىل بەدەن تېرىلىرىدىكى ئۆزگىرىش (قورۇپ قىلىش) 30
6 ـ پەسىل شەكىل (قىياپەت) بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبلىرى ... 30
VI ماقالە. تومۇرلار ھەرىكەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئەھمىيىتى 32
1 ـ پەسىل تومۇرنىڭ ئەھمىيىتى 32
2 ـ پەسىل تومۇردىن نېمىلەرنى بىلگىلى ۋە قانداق بىلگىلى بولىدۇ؟ 33
3 ـ پەسىل تومۇرنىڭ تۈرلىرى ۋە ھەرىكىتى 34
4 ـ پەسىل تومۇرنىڭ سەۋەبلىرى 42
VII ماقالە. نەپەس ۋە ئۇنىڭ بۇزۇلۇشى 59
VIII ماقالە. سۈيدۈك ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش 61
1 ـ پەسىل سۈيدۈك تۈرلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى ... 61
1. سۈيدۈك رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشىدىكى سەۋەب ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى 62
2. سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشىدىكى سەۋەبلەر ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى 63
3. سۈيدۈك سېرىق بولۇشىنىڭ سەۋەبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى ... 65
4. سۈيدۈك قارا بولۇشىنىڭ سەۋەبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى ... 66
5. باشقا رەڭلەردىكى سۈيدۈكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى 67
2 ـ پەسىل سۈيدۈكنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇقى (قەۋامى) ... 68
3 ـ پەسىل سۈيدۈك ئۈستىدە كۆپۈك بولۇشى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى 72

1. سۇيدۇكتىكى چۆكمە (رۇسۇپ) نىڭ سەۋەبى ۋە ئەھمىيىتى ······ 73
2. چۆكمە ھاسىل بولۇشى ································ 74
3. تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي چۆكمىلەر ····················· 75
4. چۆكمە رەڭگىنىڭ بوھران كۈنلىرى بىلەن مۇناسىۋىتى ··· 78
4 ـ پەسىل سۈيدۈكتىكى پۇراق ۋە ئەر ـ ئاياللارنىڭ
سۈيدۈكىنى پەرقلەش ································ 78
IX ماقالە. چوڭ تەرەت (بەۋلى) نى تەكشۈرۈش ······················ 80
1 ـ پەسىل چوڭ تەرەتتىكى ئاربلاشمىلار ······················ 80
2 ـ پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق ياكى قويۇق كېلىشى ······ 81
3 ـ پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ······························ 82
X ماقالە. بەلغەم ۋە ئۆنى تەكشۈرۈش ······························ 84
1 ـ پەسىل بەلغەمنىڭ مىقدارى ································ 84
2 ـ پەسىل بەلغەمنىڭ رەڭگى ································ 84
XI ماقالە. كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى ـ يامان بولۇش ئالامەتلىرى ··· 85
1 ـ پەسىل كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى بولۇشتىن دېرەك
بېرىدىغان ئالامەتلەر ································ 85
2 ـ پەسىل كېسەل ئاقىۋىتى يامان بولۇشنىڭ ئالامەتلىرى ··· 86
XII ماقالە. كېسەللىكنى تونۇش ۋە توغرا تەشخىس قىلىش ··········· 90
1 ـ پەسىل كېسەلنى تونۇش ································ 90
2 ـ پەسىل ماددىنىڭ پىشىشى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى ······ 91
1. ماددىنىڭ پىشقانلىقى (نەزجى) نى ئېنىقلاش ئۇسۇلى ······ 92
2. مىڭىنىڭ سالامەتلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بەزى
بەلگىلەر ································ 93
3. مېڭىگە يېقىن ئەزالار ياكى مېڭىگە ئالاقىدار ئەزالاردىكى
بەلگىلەر ································ 93
XIII ماقالە. كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ································ 95
1 ـ پەسىل سۈرۈپ چىقىرىش ································ 96

2. ھىجامەت (شەخەك) قويۇش 100
دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار 101
3. قۇستۇرۇش (قەي قىلدۇرۇش) 102
دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار 103
قەيدىن كېيىن يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللارغا چارە كۆرۈش ... 104
سۈرگە بەرگەندىن كېيىن دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار 106
سۈرگە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىرقانچە مەسىلىلەر 109
6. تەرلىتىش 112
7. بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش 113
8. سۈيدۈك ھەيدەش 114
2 ـ پەسىل ماددىلارنى پىشۇرۇش (مۇنزىج) چارىلىرى 116
3 ـ پەسىل دورا ئىچكۈزۈش 120
1. تېبابەتتە ئېغىز ئارقىلىق بېرىلىدىغان دورىلارنىڭ تۈرلىرى 120
2. باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى 126
3. دورا بىلەن زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلەر ... 128
4 ـ پەسىل بوۋاقلارنى داۋالاش 130
5 ـ پەسىل كېسەللەر تامىقى 131
XIV ماقالە. ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش 133
1 ـ پەسىل جىسمانىي ھەرىكەت 133
2 ـ پەسىل روھىي ھەرىكەت 134
3 ـ پەسىل ھامىلىدار ئاياللار ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى 134

www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى قىسىم كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش

I ماقالە. باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى 137
1 ـ پەسىل باش ئاغرىقى (سەدائى) 137
ئاددىي باش ئاغرىقى (سەدائى سادده) 137
قاندىن بولغان باش ئاغرىقى (سەدائى دەمەۋى) 138
باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە) 140
باش قېيىش (دەۋۋار) 142
زۇكام ۋە نەزلە 144
2 ـ پەسىل مېڭە كېسەللىكلىرى 148
ھوشسىز ئۇيقۇ (سۇبات) 148
ئۇيقۇسىزلىق (سەھەرى) 149
سەكتە 149
مېڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغى (سەرسام) 152
مېڭىنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى دىماغ) 154
تۇتقاقلىق كېسەل (سەرئى) 155
قېتىپ قېلىش (جۇمۇد) 157
تىترەش كېسىلى (رەئشە) 158
ساراڭلىق (جۇنۇن) 159
مالىخولىيا 160
ئاياللارنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلى (ئىھتىناقى رەھىم ھىستېرىيە) ... 162
مالىخولىيانى مەراقى 163
قارا بېسىش (كابۇس) 164
پالەچ ۋە ئىسترخا 166
ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقى (زەئىپىل ئەسەب) 170

تارتىشىپ قىلىش (تەشەننۇج) 171
گەدەن قېتىپ قېلىش (كۇزاز ـ تەمەددۇد) 174
قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەبلىرىنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىل خاسىرە) 175
بەل ئاغرىقى (ۋەجئىل قەتەن) 176
يانپاش ئاغرىقى (ئىرقۇننىسا) 177
قاش ئارىسى ئاغرىش (ئۇسابە) 180
بەدەن بولجۇڭ گۆشلىرىنىڭ تارتىشى (ئىختىلاج) 180
II ماقالە. كۆز كېسەللىكلىرى 181
1 ـ پەسىل كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبى ۋە داۋالاش چارىلىرى 181
2 ـ پەسىل كۆز مۇڭگۈز پەردىسى (تەبىقەسەلبىيە) كېسەللىكلىرى 184
1. مۇڭگۈز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى 184
3 ـ پەسىل قاپاق كېسەللىكلىرى 185
قاپاق قىرلىرىنىڭ قىلىنلىشىپ قېلىشى (سۇلاق) 185
كۆزدە گۆش ئۆسۈپ قېلىش (شىرناق) 186
كۆز قوتۇرى (جەرە بۇلئەيىن) 187
قاپاقتىكى ئۇجمىسىمان ئۆسمە (تۇتەتۇل ئەجفان) 189
قاپاق قىرلىرىغا سۆگەل چىقىش (سۇلۇلى پۇلۇك) 189
قاپاقنىڭ قىزىرىپ ئىششىشى (شىرايى پۇلۇك) 189
يىغىنئاسقۇ (شەئىرە) 190
ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (غەرەپ، ناسۇرى چەشىم) 190
كۆزگە قوم تىقىلغاندەك ئاغرىش (جەشائىل ئەجفان) 191
كىرپىكنىڭ تۆكۈلۈشى 192

كىرپىكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى 192
كۆز ياشاڭغىراش (دەمەئە) 193
4 ـ پەسىل كۆزنىڭ ھەر خىل ئاغرىقلىرى 193
كۆز ۋە قاپاق قىرلىرىنىڭ ياللۇغى (رەمەد) 193
كۆز ئىچىدىكى قىزىل چىكىت (تۇرفە) 197
كۆزگە قانات گۆش ئۆنۈپ قېلىش (زەپەر ياكى ناخۇنە) 197
كۆز ئېقىنىڭ يەللىك ئىششىقى (ئىنتىفاخى مۇلتەھەمە) 198
كۆز ئېقىنىڭ قىچىشىشى (ھىككەمۇلتەھىمە) 198
كۆز قارىچۇقىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى قەرنىيە) 199
كۆز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك سېزىلىش (خىيالات) 199
كۆزگە ئاق چۈشۈش (بەيازۇلئەيىن) 200
كۆرۈش زەئىپلىكى (زەئىپىل بەسەر) 201
كۆزدىكى يات نەرسىلەر (قەزى) 203
كۆزگە زەربە تېگىش (زەرەبۇلئەيىن) 204
كەچقۇرۇن كۆرمەسلىك (ئەشا — شەبكۆرى) 204
كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇللۇلما) 205
III ماقالە. قۇلاق، بۇرۇن ۋە گال (تاماق) كېسەللىكلىرى 213
1 ـ پەسىل قۇلاق كېسەللىكلىرى 213
قۇلاق ئاغرىش (ۋەجئىل ئۇزۇن) 213
ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلۇشى (تەرەش) 214
قۇلاق قىچىشىش (تىنىن) 216
قۇلاقتىن قان ئېقىش 217
2 ـ پەسىل بۇرۇن كېسەللىكلىرى 217
پۇراش سېزىمىنىڭ يوق بولۇشى 217
پۇراشنىڭ بۇزۇلۇشى 218
بۇرۇندىكى جاراھەت 219

بۇرۇن قاناش (رىئاف) 220
بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىش (نەتۆلى ئەنەف) 221
چۇشكۇرۇش (ئەتسە) 221
بۇرۇن قىچىشىش (ھىككە تۆل ئەنەف) 222
3 ـ پەسىل تىل كېسەللىرى 222
1. تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى لىسان) 222
تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى 223
تىلنىڭ ئېغىرلىقى 224
تىلنىڭ چوڭىيىپ كېتىشى (ئىدلائۇللىسان) 226
تىلنىڭ يېرىلىپ كېتىشى 226
تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى 227
تىلنىڭ جاراھەتلىنىشلىرى 227
ئېغىزنىڭ ئاق يارىسى (قىلا) 228
ئېغىزنىڭ يەل يارا كېسىلى (ئاكىلەتۇلفەم) 229
ئېغىزدىن شۆلگەي سۇ ئېقىش 230
تاڭلاي ياللۇغى 230
كالپۇكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى 231
4 ـ پەسىل چىش كېسەللىكلىرى 231
چىش ئاغرىش (دەردى دەندان) 231
چىشنىڭ قاماپ قېلىشى 233
قۇرت يېگەن چىش 234
چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى (تەقدىرى رەڭگى دەندان) 234
چىشنىڭ مىدىرلاپ قېلىشى 235
چىش مىلىكلىرىنىڭ قانىشى 235
5 ـ پەسىل گال ئاغرىقلىرى 236
بوغما (ھونناق) 236

www.uyghurkitap.com

گال ئاغرىقى (ۋەرەمى ھەلەق) 238
كېچىك تىل ۋە يۇتقۇچ ئەتراپىنىڭ پالىچى (ئىستىرخايى
لوھات) 239
قىزىلئۆڭگەچتىكى يات نەرسىلەر 240
قىزىلئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇچنىڭ قىچىشىشى 241
يۇتۇشنىڭ قىيىنلىشىشى 241
قىزىلئۆڭگەچ يارىسى 243
ئاۋاز پۇتۇش (بەتلانى سەۋت) 243
IV ماقالە. كۆكرەك بوشلۇقى (سىنە) كېسەللىكلىرى 246
1 ـ پەسىل ئۆپكە كېسەللىكلىرى 246
دەم سىقىش (زەيقۇلنەپەس رەبۇە) 246
يۆتەل (سوئال) 250
قان تۇكۇرۇش (نەپسىددەم) 254
ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە) 256
ئۆپكە سىلى 261
كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە) 265
شۇشە كېسىلى 268
تۆش ئىچكى پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىل سەدرى) 269
كىرگىت پەردە ياللۇغى (بەرسام) 270
كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ تولۇش (ئىھتىقانى سىنە) 271
V ماقالە. يۈرەك كېسەللىكلىرى 273
1 ـ پەسىل يۈرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان
كېسەللىكلىرى 273
يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى 273
يۈرەكنىڭ سوغۇق مىزاجلىق كېسىلى 274

www.uyghurkitap.com

يۈرەكنىڭ قورۇق مىزاجلىق كېسىلى 275
يۈرەكنىڭ ھۆل مىزاجلىق كېسىلى 275
2 ـ پەسىل يۈرەك ئويناش (خاپقانى قەلبى) كېسىلى 276
مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان خەفاقان 276
قان قېيىش (ئىمتىلائى خۇن) دىن بولغان خەفاقان 276
يۈرەك تومۇرلىرىغا سەپرا قويۇلۇشتىن بولغان خەفاقان 277
بەلغەم ماددىسىدىن بولغان خەفاقان(خاپقانى بەلغىمى) 278
5. يۈرەك تومۇرلىرىغا سەۋدا قويۇلۇشتىن بولغان خەفاقان 278
كۆپ قان يوقىتىش ۋە ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچار بولۇشىدىن بولغان خەفاقان 279
يۈرەكنىڭ سەزگۈ ئەسەبلىرىنىڭ قوزغىلىشچان بولۇپ قېلىشىدىن بولغان خەفاقان 280
باشقا ئەزالادىكى زەھەرلىنىشلەرنىڭ يۈرەككە تەسىرىدىن بولغان خەفاقان 280
ئايلىنىپ كېتىش (غەششى) 281
دۇخانىيە 286
يۈرەك قولىقىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى ئۇزۇنىلقەلب) 287
يۈرەكنىڭ سىقىلىشى (زىيقىتىل قەلب) 288
يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش 288
VI ماقالە. ئەمچەك كېسەللىكلىرى 290
1 ـ پەسىل سۈت چىقىرىشنىڭ بۇزۇلۇشى 290
سۈتنىڭ كېمىيىشى 290
خىلىتلار سەۋەبىدىن سۈتنىڭ ئازىيىشى 291
سۈتنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كۆپىيىپ كېتىشى 293
2 ـ پەسىل ئەمچەك ياللۇغى (ۋەرەمى پىستان) 294

Ⅶ ماقالە. مەيدە كېسەللىكلىرى 297
1 ـ پەسىل مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى ... 297
خاس ئىسسىقلىقتىن مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 297
سەپرا ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەيدە بۇزۇلۇشى 298
مەيدىنىڭ ماددىسىز ھۆل ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىسسىقتىن
بۇزۇلۇشى 301
مەيدىنىڭ سەۋدا ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى 301
2 ـ پەسىل مەيدە ئاغرىش (ۋەجئىلمەئىدە) 302
مەيدىنىڭ يەلدىن ئاغرىشى 302
ناچار يېمەكلىكلەر سەۋەبلىك مەيدە ئاغرىش 304
مەيدە ئەسەبلىرىنىڭ قوزغىلىشىدىن مەيدە ئاغرىش 305
3 ـ پەسىل ھەزىم كېسەللىكلىرى 305
تاماق سىڭىشىنىڭ بۇزۇلۇشى 305
ئىشتىھا تۇتۇلۇش 308
يەپ تويماسلىق كېسىلى (شەھۋىتى كەلبى) 311
كالا ئىشتىھا (جۇئىلبەقەر) 312
ئاچلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش (جۇئىلغەش) 314
غەلىتە نەرسىلەرنى يېيىشكە مايىلىق (فاسادىشەھۋەت) 315
كۆپ ئۇسساش كېسىلى (ئەتەش) 315
4 ـ پەسىل ئاشقازان ياللۇغلىرى (ۋەرەمى مەيدە) 317
ئاشقازان ھوكىنەك پەردە ياللۇغى (پىلغىمۇنى مەيدە) 317
بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى 318
سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى (ۋەرەمى مەيدە
سەۋداۋىيە) 319
مەيدىنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى (دۇبەيلىتۇلمەئىدە) 320
ئاشقازان يارىسى (قۇرۇھى مەئىدە) 321

ئاشقازان كۆپۈش (نەفخە مەئىدە) 322
كېكىرىش ۋە ئەسنەش 323
قۇسۇش (قەي) ۋە كۆڭۈل ئاينىش (غەشيان) 324
قان قۇسۇش (قەي دەمەۋى) 326
ھېق تۇتۇش (پەۋاق) 328
ئاشقازاننىڭ يۆتكىلىشى (مۇتقەلىبى مەئىدە) 329
مەيدىنىڭ ئېچىشىشى 330
مەيدە بوشىشىپ كېتىش 331
ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى (تەشەننۇجى مەئىدە) 332
مەيدىنىڭ قېتىپ قېلىشى 332
مەيدە سەۋەبلىك ئىچ سۈرۈش (زەرەپ) 333
ۋابا (ھەيزە ۋابائى) 335
Ⅷ ماقالە. جىگەر كېسەللىكلىرى 340
1 ـ پەسىل جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى ... 340
1. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 340
2. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى 342
3. جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى 343
جىگەرنىڭ زەئىپلىكى (زەئىپۇلكەبەد) 343
2 ـ پەسىل جىگەردىكى توسۇلۇش (سۇددىلكەبەد) 345
1. جىگەر ئۆز تومۇرلىرىدىكى توسۇلۇش 346
2. ماسارىقىنىڭ توسۇلۇشى 347
3. جىگەر كۆپۈپ قېلىش 348
4. جىگەر سانجىلىپ ئاغرىش (شىرقەتۇلكەبەد) 349
3 ـ پەسىل جىگەر ئىششىقلىرى 349
1. جىگەرنىڭ ماددىلىق ئىششىقى 349
2. قورساق كىرگەت گۆشلىرىنىڭ ئىششىقى (ۋەرەمى ئەزلى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

بەتىنى) 354

3. جىگەرنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقى (دۇبەيلە تۇلكەبەد) 355

4. جىگەرنىڭ تارتىششى (خەفەتۇلكەبەد) 356

5. جىگەر (ئۆتتە) تاش پەيدا بولۇش 357

6. جىگەرنىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى (ھىزالكەبەد) 357

7 ـ جىگەر كېسەلى سەۋەبىدىن بولىدىغان ئىچ سۈرۈشلەر ... 358

سۇلۇق ئىششىقلار 360

سېرىقكېسەل (يەرقان) 367

IX ماقالە. تال كېسەللىكلىرى 373

1 ـ پەسىل تالنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك ئاغرىقلىرى 373

تالنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى تال) 375

تالنىڭ زەئىپلىكى 377

X ماقالە. ئۈچەي كېسەللىكلىرى 378

1 ـ پەسىل ئۈچەيدىكى ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشلىرى 378

ئۈچەي تارىيىپ قېلىش (زەيقۇلئەمئا) 378

2 ـ پەسىل ئىچ سۈرۈش (ئىسھال) لار 381

قانلىق ئىچ سۈرۈش (ئىسھال دەمەۋى) 381

يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش 385

تولغاق (زەھىرە) 386

ئۈچەيگە يەل تولۇش 390

3 ـ پەسىل چوڭ ئۈچەي كېسەللىكلىرى (قۇلۇنجى) 390

قورۇق قورساق ئاغرىش (قۇلۇنجى) 391

ئۈچەي توسۇلۇش 393

چوڭ تەرەت كەلمەسلىك (ھەسرە) 402

4 ـ پەسىل ئۈچەي مەددە قۇرتلىرى 403

قاپاق ئۇرۇقى مەددە (كۇدۇدانە) 404

تۇتۇ مەددە 405
5 ـ پەسىل سۈك (مەقئەت) كېسەللىكلىرى 406
بوۋاسىر 406
سۈك يىرىڭلىق ئاقمىسى (ناسۇرى مەقئەت) 411
سۈك ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى مەقئەت) 412
سۈك يېرىلىش 414
سۈكنىڭ پالەچلىنىشى (ئىستىرخايى مەقئەد) 414
سۈك چىقىپ قېلىش (خۇرۇجى مەقئەد) 415
سۈك يارىلىرى (قۇرۇھى مەقئەد) 417
سۈك قىچىشىش 417
XI ماقالە. بۆرەك كېسەللىكلىرى 418
1 ـ پەسىل بۆرەكنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك ئاغرىقلىرى
بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 418
قان سەۋەبى بىلەن بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 419
بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى 419
بۆرەكنىڭ كىچىكلىشىپ كېتىشى 419
بۆرەك زەئىپلىكى (زەئفى گۇردە) 420
بۆرەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى (بادى گۇردە) 421
بۆرەكنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىلكە بەد) 422
2 ـ پەسىل بۆرەك ياللۇغلىرى (ۋەرەمى گۇردە) 423
بۆرەكنىڭ ماددىلىق ياللۇغلىنىشلىرى 423
بۆرەك يارىسى 425
قەنت سىيىش كېسىلى (زىيابىتۇس) 427
بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش 428
3 ـ پەسىل دوۋساق كېسەللىكلىرى 430
دوۋساق ياللۇغى (ۋەرەمى ماسانە) 430

www.uyghurkitap.com

دوۋساق جاراھەتلىرى 432
دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش 433
دوۋساق ئاغرىش (ۋەجىئىلمەسانە) 433
دوۋساق كۆپۈپ قېلىش 435
دوۋساقتا تاش تۇرۇپ قېلىش 436
سۈيدۈك كۆيگەندەك ئېچىشىپ كېلىش 437
سۈيدۈك تۇتۇلۇش (ئىھتىباسى بەۋل) 438
سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش (سىلسۇل بەۋل) 441
سۈيدۈك تۇتالماسلىق (سىلسىل بەۋل) 442
كېچىسى سىيىپ يېتىش (بەۋلى بىلفىراش) 443
قان سىيىش (بەۋلىددەم) 444
XII ماقالە. قورساق كىرگەت گۆشلىرىنىڭ يىرتىلىشى 446
1 ـ پەسىل چوقۇق (قېيىل) كېسەللىكلىرى 446
پەتەق (چۇقۇق) 446
قورساق پەتىغى 449
يەل كىندىك 449
XIII ماقالە. قول ـ پۇت ۋە بەل كېسەللىكلىرى 451
1 ـ پەسىل بەل ـ ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى 451
ئومۇرتقا چىقىپ كېتىش (ھودەبە) 451
غول ئاغرىش (ۋەجئىلھەرە) 453
بەل ئاغرىش (ۋەجئىلخاسىرە) 455
2 ـ پەسىل سۆڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى 455
بوغۇملارنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىلموپاسىل) 457
يانپاش بوغۇمى ۋە سۆڭەكلەر ئاغرىش (ۋە جىئىلۋەرەك) ... 463
ھوشۇق ۋە تاپان سۆڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى
(نۇقرەس) 464

www.uyghurkitap.com

3 ـ پەسىل ئاياق قان تومۇرلىرى كېسەللىكى 465
ئاياق كۆك تومۇرىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى كېڭىيىپ كېتىشى
(داۋالى) 465
پىل پۇتى كېسەللىكى (دائىلپىل) 466
XIV ماقالە. قىزىتمىلار (تەپلەر) 468
1 ـ پەسىل بىر كۇنلۇك قىزىتمىلار (تەپى يەۋمى) 468
2 ـ پەسىل خىلىتلىق قىزىتمىلار (تەپى خىلتى ياكى
ھۇممىياتى خىلتى) 469
قان ماددىسىدىن بولغان قىزىتما (تەپى دەمەۋى) 470
سەپرادىن بولىدىغان قىزىتما (تەپى سەپراۋى) 471
بەلغەمدىن بولغان قىزىتما (تەپى بەلغەمى) 476
سەۋدادىن بولغان قىزىتما (تەپى سەۋداى) 479
جۇدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىق) 482
3 ـ پەسىل يۇقۇملۇق قىزىتمىلار (تەپى ۋابائى) 489
تائۇن (چۇما) كېسەللىكى 490
قىزىل (ھوسبە) 493
ياۋا چېچەك (جۇدرى) 495
4 ـ پەسىل بوھران ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە 496
بوھراننىڭ تۈرلىرى 497
بوھران كۈنلىرى 498
بوھران ئالامەتلىرى 499
بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر 500
XV ماقالە تاناسىل ئەزالار كېسەللىكلىرى 501
1 ـ پەسىل ئەرلەر تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى 501
جىنسىي ئاجىزلىق زەئىپى باھ 501
جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ بولماسلىقى 501

جىنسىي ئەزا بوشاپ پالەچلىنىشى (ئىستىرخائى زەكەر) ··· 504
مەنىي تېز كېتىپ قېلىش (سۇرئىتى ئىنزال) ············ 504
جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى ························ 506
قانلىق مەنىي كېلىش (مەنىيىددەم) ····················· 506
كۆپ ئېھتىلام بولۇش (كەسرەتى ئېھتىلام) ················ 507
2 ـ پەسىل ئۆرۈقدان ۋە جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى ··· 508
ئۆرۈقدان ياللۇغى (ۋەرەمى ئۇنسەيىن) ······················ 508
ئۆرۈقداننىڭ چوڭىيىپ كېتىشى ························ 510
ئۆرۈقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كېڭىيىپ ئەگرى ـ
بۈگرى كۆپۈپ قېلىش (داۋالى سەفەن) ···················· 510
جىنسىي ئەزا ئۆرۈقدان خالتىسىنىڭ قىچىشقاق كېسىلى ··· 511
سۈيدۈك يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى ························ 511
3 ـ پەسىل ئاياللار كېسەللىكلىرى ························ 512
تۇغماسلىق ·· 512
ھامىلدارلىق ئالامەتلىرى ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك
ئىشلار ·· 517
ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار ·········· 517
كۆپ بويىدىن ئاجراش (كەسرەتى ئىسقات) ·················· 519
قىيىن تۇغۇت ·· 521
بالا ھەمراھى چۈشمەسلىك ································ 522
ھامىلىنى چۈشۈرۈش ······································· 523
ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى ······················· 524
يالغان ھامىلدارلىق (رىجا) ································ 524
بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى ························ 525
بالىياتقۇنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (ناسۇر رەھمى) ············ 526
ئاق خۇن كېسىلى (سەيلانى رەھىم) ························ 527

www.uyghurkitap.com

ھەيز كەلمەسلىك 528

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش (خۇرۇجى رەھىم) 530

بالىياتقۇ يامان سۈپەتلىك ئۆسمىسى (سەرتانى رەھمى) 531

ھىستېرىيە (ئىبھتىناقى رەھمى) 532

بالىياتقۇ سۇلۇق ئىششىقى 534

بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى 535

XVI ماقالە تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى 536

1 ـ پەسىل تېرە كېسەللىكلىرى 536

تېرە ئاستى ھۆكۈنەك توقۇلما يىرىڭلىق ياللۇغى (فىلىغمونى) 536

قارا سان كېسىلى (سىقا قىلۇس) 538

يامان يارا (ھومرە، سۇرخى باد) 539

كوزا يارا (جەمرە) 540

نارفارسى 541

سۇلۇق قاپارتما 542

يەلتاشما (شىرا) 543

تىلما (ماشىرا) 544

بەزلەر ياللۇغى (مۇغابىن) 545

چىيقان (دوممۇل) 546

يىرىڭ خالتىسى (دۇبەيلە) 548

ئاغرىقسىز ئىششىقلار (ۋەرەمى روخۇد) 549

يەل ئىششىق (نەفىخە) 550

پوقاق (سەلئە) 551

توپۇق (ئۇقدە) 552

چاشقان يارىسى (خانازىر) 553

سەرتان (راك) 554

1. دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش 557

2. سىرتتىن دورا سۈركەپ داۋالاش 559
3. دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش 561
ماخاۋ (جوزام ـ دائىل ئەسەد) 562
تاز كېسەللىكى (سۇئىقە) 564
قوتۇر (جەرەپ) 567
قۇرۇق قىچىشقاق (ھىككە) 569
ئىسسىقلىق (ھەسەپ) 571
قارا تەمرەتكە (قۇبا) 571
بۇغداي يېغى چىقىرىش ئۇسۇلى 573
سوغان (سوبوز) 573
سۆگەل (سالىل) 574
پاقالچاق يارىسى (بەتەم) 575
ئۇجمىسىمان ئۆسمە (تۇتى) 576
تېرە ئاستىغا قان چۈشۈش (ئوبۇرسىما) 577
يەل يارا (ئابىلە فەرەڭگى، ئاتەشەك) 577
قارا داغ (بەرەس ئەسۋەد) 587
داغ (كەلەف)، سەپكۈن (نەمەش) 588
مەڭ (خاللال) 589
تېرە كۆكۈرۈپ قېلىش 590
تېرە رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى 590
3 ـ پەسىل تېرىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى 591
باش كېپەكلىشىش (ھۇزاز) 591
تېرە يېرىلىش 592
چالاش (قۇبا) 593
4 ـ پەسىل چاچ كېسەللىكلىرى 594
چاچ چۈشۈش (دائىلسۆئلەپ) 594

چاچ سۇنۇپ چۇشۇش (تەساقۇتى شەئىر) 596
چاچنىڭ يېرىلىپ كېتىشى (تەشەققۇتى شەئىر) 597
باشتىن ياغ تەپچىپ چىقىش 597
چاچنىڭ بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشى 598
چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۇسۇللىرى 599
5 ـ پەسىل تىرناق كېسەللىكلىرى 600
تىرناققا ئاق چۈشۈش 600
تىرناق سارغىيىپ قېلىش 601
پور تىرناق 601
تىرناقنىڭ باشقا زەخىملىنىشلىرى 602
سۆينەك (داخەس) 603
6 ـ پەسىل تەر كېسەللىكلىرى 604
كۆپ تەرلەش 604
سېسىق تەرلەش 605
7 ـ پەسىل سېمىزلىك ۋە ئورۇقلاش كېسەللىكى 606
8 ـ پەسىل ئۇششۇك ۋە كۆيۈك 609
ئۇششۇك 609
كۆيۈك 610
9 ـ پەسىل جاراھەت ۋە يارا 613
جاراھەتلەر 613
يارىلار 617
چاچراتقۇ (قورھى سائىيە) 620
10 ـ پەسىل يىقىلىش، ئۇرۇلۇش (زەربە) 621
11 ـ پەسىل باشقا تېرە كېسەللىكلىرى 624
پىتلاپ كېتىش (قەمىل، سىپەش) 624
يۈز، پېشانە تېرىسىگە قورۇق چۈشۈش 625

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى

ياتاق يارىسى (كۆرپە يارىسى) 625
XVII ماقالە سۇنۇق ۋە چىقىلار 627
1 ـ پەسىل سۇنۇق 627
تېرە زەخىملەنگەن سۇنۇق (يېپىق سۇنۇق) 627
تېرە ـ گۆشنى بۆزغان سۇنۇق (ئوچۇق سۇنۇق) 629
چىقىلار (خولىئى) 630
كۆپ ئۇچرايدىغان چىقىلار 632
XVIII ماقالە زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلار 637
1 ـ پەسىل دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش 637
مەئدەن جىنسلىق دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش 639
ئۆسۈملۈك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش 642
2 ـ پەسىل زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش ۋە ئۇلارنى داۋالاش ... 648
ئومۇمىي چارىلار 649
مەخسۇس چارىلەر 651
زىيانلىق ھاشاراتلارنى ۋقىتىش چارىلىرى 653
غالجىر ئىت چىشلەپ (غالجىر كېسىلى) 654
قوشۇمچە: 657
مەدەن دورىلارنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىلىشى ... 657
ئالتۇننى كۆشتە قىلىش 660
كۈمۈشنى كۆشتە قىلىش 661
تۆمۈر، پولاتنى كۆشتە قىلىش 662
مىسنى كۆشتە قىلىش 663
سىمابنى كۆشتە قىلىش 664
ياقۇتنى كۆشتە قىلىش 665
مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۆشتە قىلىش 666
دورا نۇسخىلىرى 667
1 ـ نۇسخا ئىترىفىل كەبىرى 667

www.uyghurkitap.com

2 ـ نۇسخا شەربىتى بىنەپشە II 668
3 ـ نۇسخا جاۋارىش جالىنۇس 668
4 ـ نۇسخا ھەببى سەبىرە 669
5 ـ نۇسخا ئىترىفىل سەغىر 669
6 ـ نۇسخا ئىترىفىل كەشنىز 669
7 ـ نۇسخا ھەببى ئايارەج 670
8 ـ نۇسخا نۇشدارى لۇئلۇئى (مەۋايىتلىق نۇشدارى) 670
9 ـ نۇسخا مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى I 671
10 ـ نۇسخا زۇپا شەربىتى I 672
11 ـ نۇسخا ھەببى ئىستەمخىقۇن 672
12 ـ نۇسخا ھۇقنە (كىلىزما) دورىسى 673
13 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل 673
14 ـ نۇسخا ھەببى ئەپتىمۇن 674
15 ـ نۇسخا شەربىتى پەۋاكە (مېۋىلەر شەربىتى) 674
16 ـ نۇسخا ئايارەج پەيقىرا 675
17 ـ نۇسخا ھەببى قوقىيا 675
18 ـ نۇسخا مەجۇنى پىلاسىپە (مەجۇنى ماددەتۇلھايات) 676
19 ـ نۇسخا مەجۇنى نۇجاھ 676
20 ـ نۇسخا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (ئەپتىمۇن قايناتمىسى) I ... 677
21 ـ نۇسخا نۇشدارى ساددە (ئاددى نۇشدارى) 677
22 ـ نۇسخا داۋائىلمىشكى شېرىن (ھار ـ ئىسسىق) 678
23 ـ نۇسخا خېمىرى ئەۋرىشىم 678
24 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل 679
25 ـ نۇسخا مەجۇنى مەسرىدىتۇس 680
26 ـ نۇسخا ھەببى جەدۋار (پارپا كومۇلىسى) 681
27 ـ نۇسخا ھەببى مەنتىن 681

28 ـ نۇسخا ھەببى پەرپىيۇن 682
29 ـ نۇسخا مەجۇنى بالادۇر II 682
30 ـ نۇسخا رەۋغىنى قۇستە (قۇستە يېغى) 682
31 ـ نۇسخا رەۋغىنى قۇرتى 683
32 ـ نۇسخا خېمىرى گاۋزىبان 683
33 ـ نۇسخا مەجۇنى سەنجىرىنا 684
34 ـ نۇسخا مەجۇنى سۆرۈنجان 684
35 ـ نۇسخا سۇفۇپى سۆرۈنجان I (بىرىنچى سۆرۈنجان تالقىنى) 685
36 ـ نۇسخا سۇفۇپى سۆرۈنجان II (ئىككىنچى سۆرۈنجان تالقىنى) 685
37 ـ نۇسخا ھەببى سۆرۈنجان (سۆرۈنجان كۇمۇلىسى) ... 686
38 ـ نۇسخا مەتبۇخى ھېلىلە (ھېلىلە قايىنتىلمىسى) ... 686
39 ـ نۇسخا مەتبۇخى شاھتەررە (شاھتەررە قايىنتىلمىسى) ... 686
40 ـ نۇسخا شىياق ئەھمەرلەيىن 687
41 ـ نۇسخا سۇرمە رۇشنايى (كۆزنى روشەنلەشتۈرگۈچى سۇرمە) 687
42 ـ نۇسخا ھەببى مۇسھىل (سۇرگە كۇمۇلىسى) 688
43 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل III 688
44 ـ نۇسخا ھەببى زەھەب 689
45 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل IV 689
46 ـ نۇسخا قۇرسى فىلدىپىيۇن 689
47 ـ نۇسخا ئانار شەربىتى 690
48 ـ نۇسخا ئالما شەربىتى 690
49 ـ نۇسخا مەجۇنى جاۋارش كۇمۇنى 691
50 ـ نۇسخا مەلھەمى ئىسپىداج I 691
51 ـ نۇسخا رەۋغەن 692

www.uyghurkitap.com

52 ـ نۆسخا تەرياق ئەسنان 692

53 ـ نۆسخا هۆقنە 692

54 ـ نۆسخا مەتبۇخى خىيارشەنبەر 693

55 ـ نۆسخا نوقۇئى تەمرىهىندى 693

56 ـ نۆسخا شەربىتى دىنارى 694

57 ـ نۆسخا لوئۇقى زەنجىۋىل (زەنجىۋىل يالانچۇقى) 694

58 ـ نۆسخا لوئۇقى ئەنجۇر 695

59 ـ نۆسخا لوئۇقى هۆلبە (شۇمشا) 695

60 ـ نۆسخا لوئۇقى سەرپىستان 695

61 ـ نۆسخا لوئۇقى خەشخاش 696

62 ـ نۆسخا هەببى غارىقۇن 696

63 ـ نۆسخا شەربىتى زۇپا [] 697

64 ـ نۆسخا هەببى پىلپىل (قارىمۇچ كۇمۇلىسى) 697

65 ـ نۆسخا مەجۇنى بىنەپشە [] 698

66 ـ نۆسخا شۇمشا دەملىمىسى 698

67 ـ نۆسخا شەربىتى ئەنسىل (ياۋا پىياز شەربىتى) 698

68 ـ نۆسخا مەجۇنى زىراۋەندە 699

69 ـ نۆسخا شەربىتى خەشخاش (كۆكنار شەربىتى) 699

70 ـ نۆسخا هەببى سوئال (يۆتەل كۇمۇلىسى) 700

71 ـ نۆسخا قۇرسى كەهرىۋا 700

72 ـ نۆسخا شەربىتى ئەنجىباهار (ئۇرگۇنەك شەربىتى) ... 700

73 ـ نۆسخا مەتبۇخى مۇلەييىن (تەرەتنى يۇمشاتقۇچى قايناتما) 701

74 ـ نۆسخا شەربىتى بىنەپشە 701

75 ـ نۆسخا شەربىتى نىلۇپەر 702

76 ـ نۆسخا قۇرسى كافۇر 702

77 ـ نۆسخا خىمىرى سەندەل 702

78 ـ نۇسخا شەربىتى بادرەنجىبۇيا 703
79 ـ نۇسخا گاۋزىبان شەربىتى 703
80 ـ نۇسخا سەندەل ئەرقى 704
81 ـ نۇسخا مەجۇنى داۋائىلمىشكى تەلىخ (قىرىق داۋائىلمىشكى مەجۇنى) 704
82 ـ نۇسخا مەجۇنى فلۇنيا 704
83 ـ نۇسخا مەجۇنى پىلاپە I 705
84 ـ نۇسخا مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇت II 705
85 ـ نۇسخا مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇت III 706
86 ـ نۇسخا شەربىتى ئەۋرىشىم (پىلە غوزىسى شەربىتى) ... 706
87 ـ نۇسخا مەجۇنى ئايارەج لوغانزىيا 707
88 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل سەپەر جىلى (بىيە سىركەنجىۋىل) 708
89 ـ نۇسخا شەربىتى زىرشك (زىرىخ شەربىتى) 708
90 ـ نۇسخا جاۋارىش تەمرىھىندى 708
91 ـ نۇسخا شەربىتى ئەپسەنتىن 709
92 ـ نۇسخا جاۋارىش ئۇد (I) 709
93 ـ نۇسخا جاۋارىش ئۇد (II) 710
94 ـ نۇسخا ھەببى سەگبىنەچ 710
95 ـ نۇسخا قۇرسى ئەنسۇن (رۇمبەدىيان توقىچىغى) 711
96 ـ نۇسخا قۇرسى كەۋكەب (پاقىراق تاش توقىچىغى) ... 711
97 ـ نۇسخا مەجۇنى جاۋارىش شەھرى ياران 711
98 ـ نۇسخا جاۋارىش سەپەرجىلى (بىيە جەۋارىشى) 712
99 ـ نۇسخا جاۋارىش نارمىشكى 712
100 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل بۇزۇرى 713
101 ـ نۇسخا مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (تومۇر پوقى مەجۇنى) ... 713
102 ـ نۇسخا جاۋارىش بۇزۇرى 714

www.uyghurkitap.com

103 ـ نۇسخا جاۋارىش مۇتاسىبى 714

104 ـ نۇسخا جاۋارىش مۇقەۋى مەئىدە (ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان مەجۇن) 714

105 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل V 715

106 ـ نۇسخا قۇرسى سۇمبۇل 715

107 ـ نۇسخا قۇرسى ئىلاۋۇس (ئۈچەي تۇسۇلۇش توقچىغى) 716

108 ـ نۇسخا قۇرسى كوھلى 716

109 ـ نۇسخا جاۋارىش كۇندۇر 716

110 ـ نۇسخا جاۋارىش خەرنۇپ 717

111 ـ نۇسخا سوفۇپى رۇممان (ئانار ئۇرۇقى تالقىنى) 717

112 ـ نۇسخا قۇرسى تاباشىر 718

113 ـ نۇسخا قۇرسى ئۇد 718

114 ـ نۇسخا قۇرسى راسەن 718

115 ـ نۇسخا مەتبۇخى تەمرىھىندى 719

116 ـ نۇسخا مەجۇنى ئاساناسىيا 719

117 ـ نۇسخا داۋائىل كۇركۇم 720

118 ـ نۇسخا سىركەنجۇبىل بۇزۇرى مۇتەدىل 720

119 ـ نۇسخا سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ھار (ئىسسىق) 721

120 ـ نۇسخا شەربىتى دىنار II 721

121 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل VI 722

122 ـ نۇسخا زىمات (سۇيۇق مەلھەم) 722

123 ـ نۇسخا زىمات (سۇيۇق مەلھەم) 723

124 ـ نۇسخا قۇرسى ئەپسەنتىن 723

125 ـ نۇسخا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (ئەپتىمۇن قايناتىلمىسى) II ... 723

126 ـ نۇسخا مەجۇنى بۇدىنە 724

127 ـ نۇسخا شەربىتى ئەپسەنتىن 724

128 ـ نۇسخا ھەببى رەۋەن (رەۋەن كۇمۇلىسى) 725
129 ـ نۇسخا شەربىتى بۇزۇرى I 725
130 ـ نۇسخا شەربىتى بۇزۇرى II 725
131 ـ نۇسخا كەلكىلانەج I 726
132 ـ نۇسخا كەلكىلانەج II 726
133 ـ نۇسخا قۇرسى مازارىيۇن I 727
134 ـ نۇسخا قۇرس مازارىيۇن II 727
135 ـ نۇسخا قۇرسى ئەنبەر بارىس 728
136 ـ نۇسخا شەربىتى كۇشۇش 728
137 ـ نۇسخا قۇرسى غاپەس I 729
138 ـ نۇسخا قۇرسى بۇزۇرى 729
139 ـ نۇسخا ئۇردان قۇرسى 729
140 ـ نۇسخا قۇرسى كەبىر 730
141 ـ نۇسخا قۇرسى گۇلنار 730
142 ـ نۇسخا سۇفۇپى تىن 730
143 ـ نۇسخا قۇرسى زەرنىخ 731
144 ـ نۇسخا مەجۇنى پىلاپە II 731
145 ـ نۇسخا مەجۇنى جاۋارىش خەۋزى 732
146 ـ نۇسخا مەجۇنى تۇربۇت 732
147 ـ نۇسخا شىيافى كوھلى 733
148 ـ نۇسخا ھەببى مۇقەل I 733
149 ـ نۇسخا ھەببى مۇقەل II 733
150 ـ نۇسخا ئىترىفىل مۇقەل 734
151 ـ نۇسخا مەجۇنى لوبۇبى سەغىر 734
152 ـ نۇسخا قۇرسى كاكىنەج 734
153 ـ نۇسخا بىنادىق بۇزۇرى 735
154 ـ نۇسخا قۇرسى زىيابىتۇس 735

www.uyghurkitap.com

155 ـ نۇسخا مەجۇنى بەللۇت 736
156 ـ نۇسخا مەجۇنى ئەقرەب (چايان مەجۇنى) 736
157 ـ نۇسخە مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇد 736
158 ـ نۇسخا چايان يېغى (رەۋغىنى ئەقرەب) 737
159 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل VII 737
160 ـ نۇسخا مەتبۇخى سۆرۈنجان 738
161 ـ نۇسخا قۇرسى بەۋلىددەم (قان سىيىش تابلېتى) 738
162 ـ نۇسخا قۇرسى گۇل (قىزىلگۇل تابلېتى) I 739
163 ـ نۇسخا قۇرسى گۇل (قىزىلگۇل تابلېتى) II 739
164 ـ نۇسخا داۋائىل تۇربۇت 740
165 ـ نۇسخا قۇرسى غاپەس II 740
167 ـ نۇسخا قۇرسى مەرۋايىت (مەرۋايىت تابلېتى) 740
168 ـ نۇسخا قۇرسى خەشخاش (كۆكنار تابلېتى) 741
169 ـ نۇسخا مەجۇنى زەرئۇنى 741
170 ـ نۇسخا مەجۇنى بۇزۇرى 742
171 ـ نۇسخا مەجۇنى لوبۇبى كەبىر 742
172 ـ نۇسخا مەتبۇخى شاھتەررە 743
173 ـ نۇسخا داۋائىللۇك 743
174 ـ نۇسخا سۇفۇپى مۇقەۋۋى مەئىدە 744
175 ـ نۇسخا مەجۇنى لوغانىزيا 744
176 ـ نۇسخا قۇرسى مور 745
177 ـ نۇسخا مەلھەمى داخىلىيون 745
178 ـ نۇسخا مەتبۇخى ھېلىلە II 745
179 ـ نۇسخا مەلھەمى ئىسپىداج II 746
180 ـ نۇسخا ئىترىفىل غۇدۇدى (بەزئىترىفىلى) 746
181 ـ نۇسخا مائۇلجەبىن 747
182 ـ نۇسخا مەلھەمى زەڭگار 747
183 ـ نۇسخا مەتبۇخى سانا (سانا قايناتمىسى) 748

184 ـ نۇسخا مەتبۇخى ئەپتمۇن II 748
185 ـ نۇسخا بالادۇر II 749
186 ـ نۇسخا تەرياقى فارۇق 749
187 ـ نۇسخا تەرياقى گۈل مەختۇم 750
188 ـ نۇسخا تەرياقى ئەربەئە 751
189 ـ نۇسخا تەرياق I 751
190 ـ نۇسخا تەرياق II 751
191 ـ نۇسخا مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى) 752
192 ـ نۇسخا تەرياقى سەرتان 752
193 ـ نۇسخا ھەببى مۇقەۋۋى باھ 753
194 ـ نۇسخا ھەببى ئىمساك 753
195 ـ نۇسخا مەجۇنى ئازراقى 753
كۆچۈلا مۇدەببەر (زەھەرسىز) قىلىش ئۇسۇلى 754
196 ـ نۇسخا ھەببى تازاراقى I 755
197 ـ نۇسخا ھەببى ئازراقى II 755
198 ـ نۇسخا مەجۇنى قەمبىل 756
199 ـ نۇسخا سۇفۇپى سۇزاك (سۆزنەك تالقىنى) I 756
200 ـ نۇسخا سۇفۇپى سۇزاك (سۆزنەك تالقىنى) II 757
201 ـ نۇسخا لوبۇبى كەبىر II 757
202 ـ نۇسخا ھەببى شەبيار 758
203 ـ نۇسخا ھەببى تەنكار 758

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

بىرىنچى قىسىم ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى

I ماقالە تەبىئەت ۋە كەيپىيات

ئىنساننىڭ بارلىققا كېلىشى مۇختىلىپ (قارىمۇقارشى) بولغان تۆت تەبىئەت[1] يەنى — ئوت، سۇ، تۇپراق ۋە ھاۋالارنىڭ ئۆزئارا بىرىكىشىدىندۇر. بۇ ئەھۋال ئىنسانلاردىلا بولماستىن، بەلكى ھايۋانلار ۋە ئۆسۈملۈكلەردىمۇ شۇنداق. مەسىلەن: ئۆسۈملۈكنىڭ ئۈنۈپ ئۆسۈشىنى ئالىدىغان بولساق يەر (تۇپراق)، سۇ، ھاۋا ۋە ئىسسىقلىق (ئوت) نىڭ ئورۇقتا بولغان ئۆزئارا تەسىرى بىلەن بولىدۇ. ئادەممۇ خۇددى شۇ تۆت تەبىئەتنىڭ بىرىكىشى بىلەن قۇۋۋىتى مۇغەييىرە (ئۆزگەرتكۈچى كۈچ) گە يولۇقۇپ جىسمىيات (ئورگان) ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ھال تىبابەتتە «ئەجسامى بەسەت» دېيىلىدۇ. تۆت تەبىئەتنىڭ داۋاملىق تەسىر قىلىشى ئارقىسىدا قۇۋۋىتى نامىيە (ئۆسۈش كۈچى) گە يېتىپ تەرەققىي قىلىدۇ. ۋە قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە (شەكىللىنىش كۈچى) بارلىققا كېلىپ ئادەم سۈرىتى شەكىللىنىدۇ. بۇ ھال «ئەجسام مەسەد» دەپ ئاتىلىدۇ.

تۆت تەبىئەت ئىنسان بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇلار: رۇتۇبەت (ھۆللۈك)، يۇبۇسەت (قۇرۇقلۇق)، ھارارەت (ئىسسىقلىق)، بۇرۇدەت (سوغۇقلۇق) دىن ئىبارەت بولۇپ، ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن بەكمۇ مۇھىم. مەسىلەن: بەدەندە ئىسسىقلىق بولمىسا ئوزۇقلۇق پىشمايدۇ (پارچىلانمايدۇ)، سۇيۇقلۇق بولمىسا ئوزۇقلۇقلار شىمىرىلمەيدۇ. سۇيۇقلۇق

---

① تۆت تەبىئەت — ئۇيغۇر تىبابەت ئەسەرلىرىدە «ئاناسىر ئەربەئە» (تۆت ماددا نەزەرىيەسىگە ئاساسەن تەھلىل قىلىنىدۇ. بۇ يەردە مۇھىم جايلىرى قىسقىراق سۆزلىنىدۇ.)

بولمىسا بەدەندە ھاياتنىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. ساپ ھاۋا بولمىسا نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. تەبىئەتتە قۇرۇقلۇق بولمىسا مېڭىنىڭ قوماندانلىق قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ ئەقلىي جايىدا بولماسلىق، ئېغىزدا تاماق تەمىنى سېزەلمەسلىككە ئوخشاش ئەھۋاللار كېلىپچىقىدۇ. سوغۇقلۇق بولمىسا يۈرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ. بۇنىڭدىن كۆرگىلى بولىدۇكى، تۆت كەيپىيات ئادەم بەدىنىدە باراۋەر بولۇشى لازىم. بىر - بىرىدىن كەم بولماسلىقى، ئارتۇق ياكى ناچار بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى پائالىيەتلىرى نەتىجىسىدە «مىزاج» ھاسىل بولىدۇ.

1 ـ پەسىل مىزاج

«مىزاج» تۆت خىل كەيپىيات يەنى ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق، نەمنىڭ ئومۇمىي بەدەندە ئىپادىلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، تۆت كەيپىيات تەكشى بولغان مىزاجنى يەنى مۇۋاپىق مىزاج دەپ؛ تۆت كەيپىيات تەكشى بولمىغان مىزاجنى بۇزۇق مىزاج (سۇئىلمىزاج) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. سۇئىلمىزاج ئۆز نۆۋىتىدە خىلىت ئارىلاشمىغان مىزاج (سازەج) ۋە بۇزۇلغان ماددىلار قوشۇلغان مىزاج (ماددى مىزاج) لارغا بۆلۈنىدۇ. ياخشى مىزاج ئۆز نۆۋىتىدە سەككىز تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) مۆتىدىل ھالدىكى ئىسسىقلىق.

(2) مۆتىدىل ھالدىكى سوغۇقلۇق.

(3) مۆتىدىل ھالدىكى قۇرۇقلۇق.

(4) مۆتىدىل ھالدىكى ھۆللۈك (نەملىك).

(5) سوغۇقلۇق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىپ مۆتىدىل ھالغا كېلىشى.

(6) سوغۇقلۇق بىلەن سۇيۇقلۇقنىڭ بىرىكىپ مۆتىدىل هالغا كېلىشى.

(7) قۇرۇقلۇق بىلەن ئىسسىغلىقنىڭ بىرىكىپ مۆتىدىل هالغا كېلىشى.

(8) ئىسسىقلىقنىڭ هۆللۈك بىلەن بىرىكىپ مۆتىدىل هالغا كېلىشى.

«ناچار مىزاج»مۇ سەككىز تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) مۆتىدىل هالدىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق.

(2) مۆتىدىل هالدىن ئېشىپ كەتكەن قۇرۇقلۇق.

(3) مۆتىدىل هالدىن ئېشىپ كەتكەن سوغۇقلۇق.

(4) مۆتىدىل هالدىن ئېشىپ كەتكەن هۆللۈك.

(5) مۆتىدىل هالەتتىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىشى.

(6) مۆتىدىل هالەتتىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق بىلەن هۆللۈكنىڭ بىرىكىشى.

(7) مۆتىدىل هالەتتىن ئېشىپ كەتكەن سوغۇقلۇق بىلەن هۆللۈكنىڭ بىرىكىشى.

(8) مۆتىدىل هالەتتىن ئېشىپ كەتكەن سوغۇقلۇق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىشى.

كىشىلەرنىڭ مىزاجى مىللەت ئايرىمىسى، ئولتۇراق جايى (كىلىمات)، تۇرمۇش شارائىتى قاتارلىق ئەھۋاللارغا قاراپ ھەر خىل ۋە مۇرەككەپ بولىدۇ. تېبۇبپ كېسەلنى تەكشۈرگەندە كېسەلنىڭ قايسى مىزاجدا ئىكەنلىكىنى ۋە قانداق ئۆزگەرگەنلىكىنى ئوبدان بايقىشى لازىم. مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشىگە ۋە ئادەم مىزاجىنىڭ هۆل، قۇرۇق، ئىسسىق، سوغۇقلۇقىغا قاراپ دورا بەلگىلەش كېرەك. ئەگەر مىزاج بەلگىلەشتە توغرا بولمىسا تەشخىس (دىياگنوز)مۇ بېرىلگەن دورىمۇ خاتا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

II ماقاله. تۆت خىلت (ئەخلاتى ئەربەئە)

خىلتلار بىر خىل ھۆل سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئادەم بەدىنىدە دائىم ئېقىپ يۈرىدۇ. خىلتلار تۆتكە بۆلۈنىدۇ. قان، سەپرا، بەلغەم[①] . سەۋدا.

بەدەننىڭ ساغلام تۇرۇشى (قەۋامى) تۆت خىلتنىڭ ئېتىدالدا (نورمال) بولۇشىغا باغلىق بولۇپ، كەم ـ زىيادە بولۇشى ياكى مۇرەككەپ بولۇشى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خىلتلار «تەبىئىي» ۋە «غەيرىي تەبىئىي» بولۇپ، ئۆلچەمگە لايىق «نورمال» بولغىنى تەبىئىي، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولغىنى غەيرىي تەبىئىي ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: تۇق جىگەر رەڭلىك تازا قان تەبىئىي قان، قارامتۇل، كۆيەك ياكى كۆك يېشىلغا مايىل قان غەيرىي تەبىئىي قان دېيىلىدۇ. بۇ — قانغا ھەر خىل بۇزۇق خىلت ۋە ئۇفۇنەت (بۇزۇق گاز) ئارىلىشىپ قالغانلىق نەتىجىسى بولۇپ كېسەل تۇغدۇرىدۇ.

1 ـ پەيسل خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى

خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى ئادەم يېگەن تاماقنىڭ خۇسۇسىيىتىگە باغلىق. مەسىلەن: ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇق ئېغىز بوشلۇقىدا بىرقەدەر ئېزىلىپ قىزىلئۆڭگەچ

① بەلغەم: بۇ يەردىكى بەلغەم ئادەتتە يۆتەلگەندە چىقىدىغان شىلىمشىق حەپرۆك ئەمەس. بەلكى بىر خىل رەڭسىز (ئاق) شىلىمشىق سۇيۇقلۇق مادда بولۇپ، يۇنان ۋە مىسىر تېۋىپلىرى ئۆز ئەسەرلىرىدە بەلغەمنى لىمفا سۇيۇقلۇقى دەپ ئىزالايدۇ (مەخزەنۇل جاۋاھىر كىتابىدىن).

ئارقىلىق① مەيدىگە چۈشىدۇ. مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى ۋە ھەزىم بەزلىرى (غۇدۇدى ھەزمىيە) نىڭ ياردىمى بىلەن ئارپا ئۈنىنىڭ ئۈمىچىدەك شىرە ھالىغا يەنى «كەيلۇس» كە ئايلىنىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىلار (كەيلۇسنىڭ جەۋھىرى) مەيدە ۋە ئۈچەيلەردىن جىگەرنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبەس) بىلەن ماسارىيقا دەپ ئاتىلىدىغان تومۇر ئارقىلىق جىگەرگە كىرىدۇ. كېرەكسىز قالدۇقلىرى ئۈچەي ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. جىگەرگە كەلگەن قىسمى ياردىمى بىلەن پىشىدۇ②. پارچىلىنىپ پىشىش ئۆلچەم ئىچىدە بولغاندا قان ئىشلىنىپ چىقىدۇ. ئاندىن تاماق ماددىسى جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى بىلەن سۈتكە ئوخشاش بىر سۇيۇقلۇققا ئايلىنىدۇ. بۇ كەيمۇس دېيىلىدۇ. كەيمۇس داۋاملىق قىيام بولۇپ، جىگەر كۈچىنىڭ ياردىمى بىلەن جىگەر رەڭگە كىرىدۇ. بۇ تەبىئىي قاننىڭ ھاسىل بولۇشىدىن ئىبارەت.

قاننىڭ ئىبتىدال ھالەتتە قىيامغا كېلىشى نەتىجىسىدە ئۇنىڭ يۈزىگە سېرىق رەڭلىك بىر نەرسە ھاسىل بولىدۇ. بۇ، قاننىڭ كۆپىكى ھېسابلىنىپ نورمال سەپرا (سەپرائى تەبىئىي) دەپ ئاتىلىدۇ. قاننىڭ داۋاملىق قىيامغا يېتىشى بىلەن قاننىڭ تېگىدە چۆكمىسى (رۇسۇپى) ئۆلتۈرىدۇ. ئۇ تەبىئىي سەۋدادىن ئىبارەت بولىدۇ. يەنە داۋاملىق قىيامغا كېلىشىدىن تۇخۇم ئېقىغا ئوخشاش بىر نەرسە ھاسىل بولىدۇ. بۇ تەبىئىي بەلغەم دېيىلىدۇ.

خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى ۋە ئۆزگىرىشىگە تۆۋەندىكىلەر تەسىر كۆرسىتىدۇ:

① مەيدە ـ ئاشقازان.

② بۇ يەردىكى قايناش پىشىش سۇنىڭ ۋاراقشىپ قاينىشى ياكى نەرسىلەرنىڭ ئوتتا پىشقىنى ئەمەس، بەلكى ئوزۇقلۇقنىڭ بەدەن ھارارىتى بىلەن بەدەنگە ئۆزلەشكىدەك ھالەتتە پارچىلىنىشىنى كۆزدە تۇتىدۇ. قاننىڭ قاينىشىمۇ ئۇنىڭدىكى خىمىيەۋى ئۆزگىرىشلەرنى كۆزدە تۇتىدۇ.

www.uyghurkitap.com

(1) شۇ كىشىنىڭ ئەسلىي نەسلىنىڭ تەبىئىتى؛ (2) ئوزۇقلىنىشىنىڭ ياخشى ـ ناچار بولۇشى؛ (3) ئولتۇراق جايىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى (شۇ جاينىڭ ئىسسىق، قۇرغاق، نەم ياكى سوغۇق بولۇشى)؛ (4) پەسىلنىڭ بىر خىل بولماسلىقىغا قاراپ خىلىتلارمۇ ھەر خىل بولىدۇ. مەسىلەن: ياز، كۈز، ئەتىياز ۋە قىش كۈنلىرى تۇغۇلغان خىلىتلار ئوخشاش بولمايدۇ. كۈچلۈك تاماق بىلەن ئوزۇقلىنىدىغان كىشىدە شۇ جاينىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق ۋە پەسلى ياز بولۇش سەۋەبىدىن قاننىڭ قايىنىشى ئىپتىدالىدىن ئېشىپ كەتسە ئەسلىدە ھاسىل بولىدىغان سېرىق كېپەك كۆپۈك شەكلىدە بولىدۇ. بۇ سەۋدا غەيرىي تەبىئىي (مۇۋاپىق بولمىغان ھالدىكى سەپرا) نىڭ ھاسىل بولۇشىدىن ئىبارەت. شۇنداقلا، قاننىڭ ئارتۇق قايىنىشى بىلەن ئەسلىدىكى رۇسۇپ (چۆكمە) كۆيۈپ كۈيۈندىگە ئوخشاش قارا رەڭلىك بولۇپ، سەۋدائى غەيرىي تەبىئىي ھاسىل بولىدۇ. ئەگەر قايناش بەك تۆۋەن بولغاندا خام قالغان بەلغەم، بەلغىمى غەيرىي تەبىئىي (مۇۋاپىق بولمىغان ھالدىكى بەلغەم) بولىدۇ.

2 ـ پەسىل خىلىتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۆزگىرىشى

قان: تەبىئىي قان يەنى، ئىپتىدالدا قايناپ سۈزۈك ھالدا ھاسىل بولغان قان خىزمەت قىلغۇچى قان (خۇنى فائىلى) دېيىلىدۇ.

قاننىڭ كەيپىياتى ھۆل ئىسسىقدۇر.

ئۇ تۆۋەندىكى خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە:

(1) بەدەننى ساپ ھاۋا ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. (2) بەدەننى ئىسسىتىدۇ. (3) بەدەن ھارارىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. (4) بەدەننى سۇغىرىدۇ. (5) بەدەننىڭ شەكلىنى چىرايلىق قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

(6) بەدەننى يۇمشاق، ياغلىق قىلىدۇ.

قاننىڭ ئۆزگىرىشى — مىقدارىنىڭ كۆپ بولۇشى، قىيامى (قويۇق ـ سۇيۇقلۇق دەرىجىسى)نىڭ قويۇلۇپ قېلىشى، قىيامىنىڭ سوۋۇپ قېلىشى ياكى قانغا تۈرلۈك خىلتلار ۋە تۈرلۈك ئۇفۇنەت (بۇزۇق گاز) ھەم ھەر خىل جاراسىم (مىكروبلار) نىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

سەپرا (ئوت): مۇۋاپىق ھالدىكى سەپرا ياكى سەپرائى تەبىئىتىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى (1) مەيدە (ئاشقازان) دىكى تاماق ماددىلىرىنى سۈيۈقلاندۇرىدۇ، يۇمشىتىپ بېرىدۇ؛ ئىغىز تەمىنى تاتلىقلاشتۇرىدۇ. (2) يۇمشىغان تاماق ماددىلىرىنىڭ ئىنچىكە ئۈچەيلەردىن ئۆتۈشىگە ياردەم بېرىدۇ. (3) ئۈچەيدە ئىچىش جەريانىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ چوڭ تەرەت (بەۋۋل) نىڭ ئادا بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. مەيدە ۋە ئۈچەيلەردە توختاپ قالغان نەرسىلەرنىڭ چىقىرىلىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، مەيدىنى قىزىتىش، تاماقنى تېز يارچىلاش سەپرانىڭ تەسىرىدە ۋۇجۇدقا كېلىدۇ.

سەپرا كەيپىيات جەھەتتىن قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئىسسىقلىق ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەندە سەپراۋى غەيرىي تەبىئىي ھاسىل بولىدۇ. بۇ تۆتكە بۆلۈنىدۇ:

بىرىنچى چۈچۈمەل سەپرا: سەپراغا بەلغەم ياكى سەۋدادىن كېلىپچىققان بىر خىل شىلىمشىق ماددا قوشۇلۇپ تەمىنى چۈچۈمەل قىلىپ قويىدۇ.

ئىككىنچى كۆيگەن سەپرا (سەپرائى موھتەرىقە): غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ سەپراغا قوشۇلۇپ قېلىشى بىلەن بەدەندە ئېچىشىش ۋە قىزىش بارلىققا كېلىدۇ. ياز پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچراپ ئوفۇنەت ۋە جاراسىملارنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن ھەر خىل تەپ (قىزىتما) كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ

بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئۈچىنچى ئارىلاشما سەپرا (سەپرائى گىراسە): چۈچۈمەل سەپرا بىلەن كۆيگەن سەپرانىڭ بىرىكىشى بىلەن كېلىپچىقىدۇ. سەپرانىڭ شەكلى قاتۇرۇلغان ئالتۇن گۈگۈرت سېرىقىغا ئوخشايدۇ. (بەزىلەر تۇخۇم سېرىقىغا ئوخشىتىدۇ). كۆيۈك ۋە ئاچچىق نەرسە مەيدىدە قالىدۇ.

تۆتىنچى زەھەرلىك ياكى يامان سۈپەتلىك سەپرا: سەپرائى غەيرىي تەبىئىنىڭ باشقا تۈرلىرىگە نىسبەتەن زەھەرلىرىگىرەك بولۇپ، بەدەندە ھاسىل بولغاندا ھەر خىل يامان سۈپەتلىك كېسەللەرنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ.

بەلغەم: تەبىئىي بەلغەم قويۇق ئاق رەڭدە بولۇپ كەيپىيات جەھەتتىن ھۆل سوغۇق، بەلغەم بەدەندە سەرپ بولغان تۇغما ھالدىكى سۇيۇقلۇق (روتوبەتى غەرىزى) نىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. بەدەندىكى ياغ ماددىسىنىڭ كۆپىيىشىگە ياردەم بېرىدۇ. بەدەننىڭ نەملىككە بولغان ئېھتىياجىنى قامداشقا خىزمەت قىلىپ، ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بەدەننى يۇمشاق ساقلايدۇ، ئادەم ئاغرىپ ياكى ئاچ قېلىپ تاماقتىن ئايرىلغاندا، بەلغەم بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىنى ۋاقتىنچە تەمىنلەپ تۇرىدۇ. بەلغەمنىڭ سەرپ بولۇش ئورنى مېڭە ـ يۇلۇن ھېسابلىنىدۇ. بەلغەمنىڭ ئۆزگىرىشى بەلغىمى غەيرىي تەبىئىي بولۇپ، تۆۋەندىكى بەش خىلدىن ئىبارەت:

بىرىنچى بەلغىمى شىرىن (تاتلىق بەلغەم): تەبىئىي ھالدا قەنت ئارىلاشقان بولىدۇ.

ئىككىنچى بەلغىمى شور (ئاچچىق بەلغەم): تەبىئىي بەلغەمگە خىلىتلار كۆيۈندىسى ئارىلاشقان بولۇپ، بۇنى جالىنۇس سەپراۋى غەيرىي تەبىئىتنىڭ بىر قىسمى دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىلدىكى

بەلغەم باشقىلارغا قارىغاندا ئىسسىقلىقى يۇقىرى كېلىدۇ.

ئۈچىنچى چۇچۇمەل بەلغەم: بىر ئاز ئاتلىق بەلگە ئىگە تۈزەن هارارەتلىك بەلغەم.

تۆتىنچى ئەپەس (موزا تەملىك بەلغەم) ياكى بەلغەمى ئەرزىيە (ئۇيۇلۇپ قالغان بەلغەم): بەلغەمدە سوغۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن كېلىپچىققان بولۇپ، ئۇيىغان هاكقا ئوخشايدۇ.

بەشىنچى بەلغىمى بىمەزە (تەمسىز بەلغەم): هېچقانداق تەمى بولمايدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىدىن كېلىپچىققان بولۇپ، كۈچ جەھەتتىن ناچارلىقىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، بەلغەم تەبىئىتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەلغەمگە هەر خىل زەهەرلىك ماددىلارنىڭ ئارىلىشىشى بىلەن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. هەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋدا: ئېتىدال ئىسسىقلىق بىلەن پىشىپ هاسىل بولغان تەبىئىي سەۋدا تال ۋە جىگەر ئارقىلىق سىزىش ئەزالىرىغا تارقىلىدىغان قويۇق قارامتۇل سۇيۇقلۇقتۇر. بۇنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى:

1. سەزگۇ ئەزالىرىنىڭ سېزىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ.
2. پىكىر قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.
3. قورساق ئاچقاندا تالدىن كېلىپ مەيدىنى غىدىقلاپ قورساقنى ئاچۇرىدۇ، مەيدىنىڭ تارتىش (جازىبە) كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

سەۋدا كەيپىيات جەھەتتىن قۇرۇق سوغۇق هېسابلىنىدۇ. سەۋدانىڭ ئۆزگىرىشى شۇكى، تەبىئىي سەۋدانىڭ مىقداردىن ئارتۇق بولۇشىدىن ۋە يۇقىرىقى ئۈچ خىلتنىڭ كۆيگەنلىكىدىن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا هاسىل بولىدۇ.

3 ـ پەسىل ياش ۋە رەڭگىروھنىڭ خىلتلار بىلەن مۇناسىۋىتى ۋە ئالامەتلىرى

1 ـ ياش: ياشلار تۆت دەۋرىگە بۆلۈنىدۇ:

1. بىر ياشتىن 28 ياشقىچە ئۆسۈش دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردە مىزاج ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، ھۆللۈك زىيادە بولىدۇ.

2. ياشلىق دەۋرى (سەنئى شىباپ) 28 دىن 36 ياكى 40 ياشقىچە بولغان دەۋر بولۇپ، ئىسسىقلىق تەرەققىي قىلىدۇ. ئەقلىي پاراسەت ئاشىدۇ. ئادەتتە مىزاجى ھۆل ئىسسىق كېلىدۇ.

3. يېتىلگەن دەۋر (كۇھولىيەت) 40 دىن 60 گىچە بولغان دەۋرى بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ تەرەققىي قىلىشى توختايدۇ. ئىسسىقلىق ھۆللۈك تەرەپكە مايىل بولىدۇ. تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) تۆۋەنلەشكەنلىكتىن خىلتلار خام قېلىشقا باشلايدۇ.

60 ياشتىن ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە قېرىلىق دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردە ئادەم ئەقلىي پاراسەت، ھەرىكەت ۋە جىسمانىي كۈچ جەھەتلىرىدىن دەرىجە بويىچە بارغانسېرى تۆۋەنلەپ بارىدۇ. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، بەدەندە غەرىزى سۇيۇقلۇق قانچە كۆپ بولسا، شۇنچە ئۇزۇن ياشايدۇ.

2 ـ بەدەن رەڭگى: بەدەن رەڭگىنىڭ ھەر خىل بولۇشى مەلۇم بىر تۈردىكى خىلتقا ۋاكالەتلىك قىلىدۇ. مەسىلەن:

(1) بەدەننىڭ رەڭگى قىزىل بولسا، قاننىڭ غالىبلىقى (كۆپلۈكى) نى كۆرسىتىدۇ.

(2) بەدەننىڭ رەڭگى سېرىق بولسا سەپرانىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

(3) بەدەننىڭ رەڭگى ئاق بولسا بەلغەمنىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

(4) بەدەننىڭ رەڭگى قارا بولسا سەۋدانىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ ۋە باشقا خىلتلارنىڭ كۆيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

2 ـ مىزاجنىڭ بەدەندىكى ئالامەتلىرى:

(1) ئىسسىق مىزاج — بەدەننىڭ قىزىق بولۇشى، كۆپ ئۇسساش، سوغۇقتىن راھەتلىنىش، ئىسسىقتىن قىيىنىش، چىرايى قىزىل بولۇش قاتارلىقلار ئىسسىق مىزاجلىقنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئىبارەت.

(2) سوغۇق مىزاج — بەدەننىڭ سوغۇق بولۇشى، توڭۇشقا مايىل كېلىش، ئەسەب ۋە پەيلەرنىڭ بوش بولۇشى. ھەزىمنىڭ ناچارلىقى ۋە مەيدىدە ئاچچىق سۇ پەيدا بولۇشلار سوغۇق مىزاجلىقنىڭ بەلگىسىدىن ئىبارەت.

(3) قۇرۇق مىزاج ـ بەدەن ئورۇق بولۇپ ئۇيقۇ كەلمەسلىك، مەيدە ئاغرىقلىرىغا ئاسان مايىل بولۇش، كۆپ سۆزلەش، ئىغىز ئىچى، كالپۇكلار دائىم قۇرۇپ تۇرۇش قۇرۇق مىزاجلىقنىڭ ئالامىتى.

(4) ھۆل مىزاج — كۆپ ئۇخلاش، ھورۇن تەبىئەتلىك، بەدەنلىرى بوش ۋە غەيرىي تەبىئىي، سېمىز بولۇش ھۆل مىزاجلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەرلەرنىڭ مىزاجى ئادەتتە ئىسسىق ياكى ھۆل ئىسسىق، ئاياللارنىڭ ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇق كېلىدۇ.

4 ـ پەسىل خىلتلار ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى

بىرىنچى قاننىڭ كۆپ بولۇشى: باش ئېغىر بولىدۇ، تولا كېرىلىدۇ، ئەسنەيدۇ، مۈگدەيدۇ، ئاغزى تاتلىق، چىرايى قىزىل

بولىدۇ. تېرە ئۇستىگە ھەر خىل قاپارتمىلار كۆپرەك چىقىدۇ.

ئىككىنچى سەپرانىڭ كۆپ بولۇشى: چىرايى سېرىق، ئاغزى ئاچچىق، تىل ۋە بۇرنى قۇرۇق كېلىدۇ. ئىشتىھاسى كەم، ئىچكى ئەزالاردا ئېچىشىش ۋە سانجىق بولىدۇ، كۆڭلى ئايىنىدۇ، كۆزنىڭ ئېقى سېرىق رەڭگە كىرىپ تىلنىمۇ سېرىق گەز باغلايدۇ، ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

ئۈچىنچى بەلغەمنىڭ كۆپ بولۇشى: چىرايى ئاق، بەدىنى يۇمشاق ۋە بوشىغان بولىدۇ، مەيدىنىڭ خىزمىتى ناچارلىشىدۇ، مېڭە خىزمىتى، جۇملىدىن ھەرىكەت ۋە سەزگۇ ئەسەب (نېرۋا) لىرىنىڭ خىزمىتى ئاجىز كېلىدۇ. ئۇنتۇغاق بولىدۇ، تولا ئۇخلايدۇ.

تۆتىنچى سەۋدا كۆپ بولغاندا چىرايى قارا بولۇپ، مەنىسىز خىياللارنى تولا قىلىش، يالغان ئىشتىھا ھاسىل بولۇش، مەيدە سانجىقلىشىش ۋە يۈرەك خىزمىتى ئاجىزلىشىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. كەم قانلىق، ئۇيقۇسىزلىق ياكى ھەر خىل ئەسەب (نېرۋا) كېسەللىكلىرى كېلىپچىقىدۇ.

«يەل» دېگەن مۇستەقىل خىلت ئەمەس، بەلكى خىلتلاردىن ھاسىل بولغان بۇخارات (ھور) بولۇپ ئىسسىق يەل ۋە سوغۇق يەل دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئىسسىق يەل سەپرا ۋە قاندىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ. سوغۇق يەل بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ. يەلنىڭ بەدەنگە پايدىسى يوق، ئەكسىچە زىيانلىق بولۇپ، كېسەللىك كەلتۈرىدۇ.

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

III ماقالە. ئەزالار ۋە ئۆلارنىڭ خىزمىتى

1 ـ پەسىل ئەزالارنىڭ دەرىجىسى

1) باشقۇرغۇچى ئەزالار (ئەزائى رەئىسە) — پۈتۈن بەدەننى باشقۇرۇپ تەمىنلىگۈچى ئەزالارغا ئېيتىلىدۇ. باشقۇرغۇچى ئەزاغا بىرەر ھادىسە يەتسە، باشقا ئەزالارنىڭ ساغلام تۇرۇشى مۇمكىن ئەمەس، بەلكى ئۆلۈم خەۋپى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن باشقۇرغۇچى ئەزالارنى تونۇش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇ تۆۋەندىكىچە:

(1) مېڭە: پۈتۈن ھەرىكەت ۋە سېزىش ئەسەبلىرىگە قوماندانلىق قىلىپ، باشقا ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى ياكى ناچار بولۇشى مېڭىنىڭ قۇۋۋىتى ۋە سالامەتلىكىگە باغلىق.

(2) يۈرەك: پۈتۈن بەدەنگە قان، يېڭى ھاۋا يەتكۈزۈپ ۋە ئىسسىقلىق بېرىپ ھاياتلىقنى داۋاملاشتۇرىدۇ.

(3) جىگەر: بەدەندىكى ماددىلارنى باشقۇرىدۇ. باشقا ئەزالارنى كېرەكلىك ماددىلار بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ. جىگەرگە تەسىر يەتسە ماددىلار قالايمىقانلىشىپ، پۈتۈن بەدەن خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ. قەدىمكى ھۆكۈما (تېۋىپ)لارنىڭ بەزىلىرى يۇقىرىدىكى ئۈچ ئەزادىن تاشقىرى ئۇرۇق بېزى ۋە مەيدىنىمۇ باشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزۈشنى تەكىتلەيدۇ.

2) ياردەمچى ئەزالار (ئەزائى مەروسىيە): ئۆپكە، مەيدە، تال، ئۆت خالتىسى ۋە بۆرەكلەر بولۇپ، بۇ خىلدىكى ئەزالار بىر تەرەپتىن باشقۇرغۇچى ئەزادىن مەدەت ئالسا، يەنە بىر تەرەپتىن

ئۇنىڭغا ياردەملىشىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە سىرتتىن ھاۋائى نەسىمى (ساپ ھاۋا) نى تارتىۋېلىپ يۈرەككە يەتكۈزىدۇ. يۈرەكتىن چىققان قانىنى تازا ھاۋا بىلەن ئالماشتۇرۇپ، يۈرەك ھەرىكىتى ۋە ئىسسىقلىقىغا ماسلىشىدۇ. مەيدىنىڭ ھەرىكەتلىنىشى ۋە ھارارىتى يۈرەك ياردىمى بىلەن بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن جىگەردىن ئۆت ئارقىلىق سەپرا، تالدىن سەۋدا قۇيۇلۇپ مەيدىنىڭ تاماق ھەزىم قىلىشىغا ياردەم قىلىدۇ.

3) خىزمەتچى ئەزالار (ئەزائى خادىمە): يۈرەكنىڭ خىزمەتچى ئەزالىرى شىريان (قىزىل تومۇر — ئارتېرىيە)، ۋەرىد (كۆك تومۇر — ۋېنا) بولۇپ. تال ۋە ئۆت خالتىسى جىگەرگە خادەم ئەزا بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ. سەزگۈ ۋە ھەرىكەت ئەسەبلىرى مېڭىنىڭ خىزمەتچى ئەزالىرى ھېسابلىنىدۇ. خىزمەتچى ئەزالار باشقۇرغۇچى ئەزانىڭ بۇيرۇقىنى ئىجرا قىلغۇچىلاردىن ئىبارەت.

2 - پەسىل ئەزالار خىزمىتى

ئىستېمال قىلىنغان تاماق ئېغىزدا چاينىلىپ قىزىلئۆڭگەچ ئارقىلىق مەيدىگە چۈشىدۇ. مەيدىدە تاماق ماددىلىرىغا ھەزىم سۈيۈقلۇقى ئارىلىشىدۇ. تۆۋەنگە چۈشكەندە ئۆت خالتىسىدىن سەپرا ۋە مەيدە ئاسنىدىكى «لەبلەبە» دېگەن بەز ئىشلەپچىقارغان سۈيۈقلۇقلار قوشۇلىدۇ. مېڭىدىن كەلگەن ئەسەب يىپچىلىرىنىڭ تەسىرى بىلەن پىشىپ تاماق بوتقىسى «كەيلۇسى»غا ئايلىنىدۇ. كەيلۇسىنىڭ جەۋھىرى مەيدىنىڭ ھەزىم قىلغۇچى كۈچى (قۇۋۋىتى مازىمە) ۋە سىڭدۈرگۈچى كۈچى (قۇۋۋىتى جازىبە)، ھەيدىگۈچى كۈچى (قۇۋۋىتى دافىئە) نىڭ ياردىمى بىلەن ئۈچەيگە ئۆتۈپ، ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە بارىدۇ. جىگەردە تېخىمۇ پىشىپ (پارچىلىنىپ) كەيمۇسقا ئايلىنىدۇ. دېمەك،

www.uyghurkitap.com

كەيلۇس ئۈزۈۋقلۇقلارنىڭ مەيدە ئىچىدە پىشقان جەۋھىرى، كەيمۇس بولسا جىگەردە پىشقان جەۋھىرى بولۇپ، ئارپا يارمىسىنىڭ شىرىسىگە ئوخشايدۇ.

كەيمۇس داۋاملىق پىشىپ تۆت خىل جەۋھەر ئايرىلىپ چىقىدۇ. يۇزىگە سىرىق كۆپەكتەك ئۆرلەپ چىققىنى سەپرا بولۇپ ئۆت خالتىسىغا كىرىدۇ. ئىككىنچى ئاق سۇيۇقلۇقنىڭ ئەڭ سۇيۇق قىسمى بۆرەكتە سۈيدۈك بولىشىغا ئاجرىلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدە بىر ئاز قان بولىدۇ. يەنە بىر قىسمى بار ئاز قويۇقراق بولۇپ، بەلغەم ماددىسىنى تەشكىل قىلىپ ئۆپكىگە ئوخشاش سۇيۇقلۇق جەلىپ قىلغۇچى ئورۇنغا تارقىلىدۇ. ئۈچىنچىسى ساپ قان بولۇپ، كۆك تومۇرلار ئارقىلىق يۈرەككە بارىدۇ. قاننىڭ رۇسۇبى (لىيى) —سەۋدا بولۇپ جىگەر بۇنى تالغا تاپشۇرۇپ بېرىدۇ. تال سەۋدانى ساقلىغۇچى بولۇپ كېرەك بولغاندا ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

3 ـ پەسىل ئەزالاردا بولىدىغان قۇۋۋەتلەر

يۇنان بەدەننىڭ كۈچى ئۈچ خىل قۇۋۋەت (روھ)[1] نىڭ بىرىكىشىدىن ئىبارەت.

1. ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى ھايۋانىي): بۇنىڭ مەركىزى يۈرەك بولۇپ، ئۇ ئەزالارغا تارقالغان ھاياتلىق كۈچىدىن ئىبارەتتۇر، تىرىكلىك شۇنىڭغا باغلىق. يۈرەك بۇ قۇۋۋەتنىڭ تەسىرىدە كېڭىيىش (ئىنبىسات)، تارىيىش (ئىنقىباز) ۋە توختاش (سۈكۈنەت) ھەرىكەتلىرىنى ئىجرا قىلىدۇ. شۇ ھەرىكەتلەر ياردىمى بىلەن ئۆپكە قانغا سىرتتىن ساپ ھاۋا ئېلىپ، قىزىل تومۇرغا ماڭدۇرىدۇ ۋە قاندىكى بۇزۇق ھاۋا (بۇخاراتى دۇخانى) نى سىرتقا چىقىرىدۇ. كېڭىيىش ـ تارىيىشتىن ئىبارەت ئىككى

[1] تېبابەتتە قۇۋۋەتلەر روھ دېگەن ئومۇمىي ئاتالغۇ بىلەن ئاتىلىدۇ.

ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدا بىر توختاش بولۇپ چېگراسى ئېنىق كېلىدۇ. ئادەمنىڭ قورقۇش، ئاچچىقلىنىش ۋە خۇشاللىنىشلىرىمۇ قۇۋۋىتى ھايۋانىيغا باغلىق.

2. سېزىش ۋە ھەرىكەتلىنىش كۈچى (قۇۋۋىتى نەپسانىي): بۇنىڭ مەركىزى مېڭە بولۇپ، ئەسەب (نېرۋا) لار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، سەزگۈ ۋە ھەرىكەت ئەزالىرىغا قۇۋۋەت بېرىدۇ. قۇۋۋىتى نەپسانىي ئۆز نۆۋىتىدە سېزىش كۈچى (قۇۋۋىتى مۇدرىكە) ۋە ھەرىكەت قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇھەرىكە) دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) سېزىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇدرىكە): سەزگۈچى كۈچلەرمۇ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بىرىنچىسى سىرتقى تەسىراتنى سەزگۈچى بەش كۈچ (خاۋاسى خەمسە زاھىرى): مەسىلەن: كۆز كۆرۈش قۇۋۋىتىگە؛ بۇرۇن پۇراش قۇۋۋىتىگە؛ قۇلاق ئاڭلاش قۇۋۋىتىگە؛ تېرىدىكى ئەسەبلەر سىرتتىن كەلگەن ئىسسىق - سوغۇقنى ۋە ئاغرىشنى سېزىش قۇۋۋىتىگە؛ تىل ئاچچىق - تاتلىق، ئىسسىق سوغۇقنى سېزىش قۇۋۋىتىگە ئىگە. ئىككىنچىسى، ئىچكى تەسىراتنى سەزگۈچى بەش كۈچ (خاۋاسى خەمسە باتىنى) بولۇپ، سېزىملەرنى توپلاش قۇۋۋىتى (ھىسسى مۇشتەرەكە)، خىيال قىلىش قۇۋۋىتى (ھىسسى مۇخەييىلە) دىن ئىبارەت. بۇلارنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئالدىنقى بىرىنچى بۆلۈمىدە بولۇپ ھىسسى مۇشتەرەك كەلگەن تەسىراتنى قوبۇل قىلىپ، ھىسسى مۇئەييىلەرگە ئۆتكۈزۈپ بېرىدۇ. دېمەك ھىسسى مۇشتەرەكنىڭ جەلپ قىلغۇچى كۈچى ئارتۇق بولسا ھىسسى مۇخەييىلەرنىڭ ساقلاش كۈچى (قۇۋۋىتى ماسىكە)مۇ كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇلار بىر - بىرىگە يېقىن مۇناسىۋەتلىك.

(1) سەزگۈنى سەرپ قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى مۇتەسەررىپە). بۇ پىكىر قىلىش، پىلان تۈزۈش، ئىجاد قىلىش كۈچلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

(2) قوغدىنىش تۇيغۇسى (قۇۋۋەتى ۋەھمىيە): قورقۇش، قوغدىنىش ئىستەكلىرى مۇشۇ قۇۋۋەتكە تەئەللۇق بولۇپ مېڭە قورسىقى ئىككىنچى بۆلۈمىنىڭ ئارقا تەرىپىدە ئورۇنلاشقان.

(3) ساقلاش كۈچى (قۇۋۋەتى هاپىزە): بۇ يۇقىرىدىكى قۇۋۋەتلەرنى توپلاپ، تەھلىل قىلىپ چىقارغان خۇلاسىلەرنى ساقلاش كۈچى بولۇپ، ئۆتمۈشتە بولۇپ ئۆتكەن ئىشلارنى يادىغا كەلتۈرۈشكىمۇ ياردەم بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى ئارقا مېڭىگە يېقىن مېڭە قورسىقى 3 ـ بۆلۈمىدە.

2) هەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچى (قۇۋۋەتى مۇھەرىكە) ئەزالارنىڭ هەرىكەتلىنىشىگە ياردەم بېرىپ پەيلەرنى هەرىكەتكە كەلتۈرىدۇ. بۇ كۈچمۇ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

(1) سەۋەبچى كۈچ (قۇۋۋەتى بائىسە): مېڭىدە نىيەت هاسىل قىلىدىغان، قوزغايدىغان ياكى نىيەتنى ئۆزگەرتىدىغان كۈچ بولۇپ غەزەپ، قىزىققاقلىق، تېرىكىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(2) قىزىقىش كۈچى (قۇۋۋەتى ۋەھمىيە): قورقۇش، قوغدىنىش ئىستەكلىرى مۇشۇ قۇۋۋەتكە تەئەللۇق بولۇپ مېڭە قورسىقى ئىككىنچى بۆلۈمىنىڭ ئارقا تەرىپىدە ئورۇنلاشقان.

(3) ساقلاش كۈچى (قۇۋۋەتى هاپىزە): بۇ يۇقىرىدىكى قۇۋۋەتلەرنى توپلاپ، تەھلىل قىلىپ چىقارغان خۇلاسىلەرنى ساقلاش كۈچى بولۇپ، ئۆتمۈشتە بولۇپ ئۆتكەن ئىشلارنى يادىغا كەلتۈرۈشكىمۇ ياردەم بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى ئارقا مېڭىگە يېقىن مېڭە قورسىقى 3 ـ بۆلۈمىدە.

2) هەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەتى مۇھەرىكە) ئەزالارنىڭ هەرىكەتلىنىشىگە ياردەم بېرىپ پەيلەرنى هەرىكەتكە كەلتۈرىدۇ. بۇ كۈچمۇ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

(1) سەۋەبچى كۆچ (قۇۋۋىتى بائىسە): مىڭىدە نىيەت ھاسىل قىلىدىغان، قوزغايدىغان ياكى نىيەتنى ئۆزگەرتىدىغان كۆچ بولۇپ غەزەپ، قىزىققانلىق، تېرىكىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(2) قىزىقىش كۆچى (قۇۋۋىتى شەھۋانىي) كىشىلەردە زوق - شوق (قىزىقىش) ئويغىتىپ نەرسىلەرگە مۇھەببەت پەيدا قىلىدىغان كۆچ.

3) قۇۋۋىتى تەبىئىيە.

بۇ كۆچنىڭ مەركىزى جىگەر بولۇپ، كۆك تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ. بۇ تۆۋەندە بىرقانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

(1) ئوزۇقلاندۇرۇش كۆچى (قۇۋۋىتى غىزائىيە) — ئوزۇقلۇقلار جەۋھىرىنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ئومۇمىي كۆچ. تۆت ھەزىمدىن ئۆتكەن ئوزۇقلۇقلارنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزىدۇ.

(2) ئۆستۈرۈش كۆچى (قۇۋۋىتى نامىئە) —بەدەننىڭ ئۆسۈش ۋە تەرەققىي قىلىشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان يېرىم كۆچ. ئوزۇقلاندۇرۇش كۆچى بىلەن بىرلىشىپ ئەزالارنىڭ ئۆسۈشىگە خىزمەت قىلىدۇ.

(3) ئۆزگەرتكۈچى كۆچ (قۇۋۋىتى مۇئەددىيە) — ماددىلارنى يوشۇرۇن ھالىتىدىن ئەسلىي ھالىتىگە چىقىرىشقا خىزمەت قىلىدۇ. نەسىللىنىشكە يەنى، ئەر - ئاياللىن مەنىي قوزغاشتىن تاكى قورساقتىكى بالا تۇغۇلۇشقا قەدەر تەسىر كۆرسىتىدىغان قوشۇمچە كۆچتىن ئىبارەت.

(4) سۈرەت، شەكىل ھاسىل قىلغۇچى كۆچ (قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە) — بۇ كۆچ بىلەن بەدەننىڭ تۈزۈلۈشى ۋە شەكىللىنىشى بارلىققا كېلىدۇ.

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

IV ماقالە. بەدەننىڭ ئۆزگىرىشى ۋە كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشى

بەدەننىڭ ئۆزگىرىشى ۋە كېسەللىنىشى تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدە ساغلاملىق ۋە كېسەللىكتىن ئىبارەت ئىككى خىل ئەھۋال بولۇپ، تەبىئىي جەريان (مەجرائى تەبىئىي) (توغرا ھاۋا ئالمىشىش، توغرا ئوزۇقلىنىش، توغرا ھەرىكەت ۋە ئەزالارنىڭ توغرا خىزمىتى) ئۈستىدە، جارى بولۇپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: يېگەن تاماق مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردا ياخشى پىشىپ، ھەزىم قىلىنىپ قان قاتارلىق خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇپ تۇرۇشى ۋە ئالمىشىپ كونا ھاۋانىڭ ئورنىغا يېڭى ھاۋا كىرىپ تۇرۇشى ساغلاملىق دېيىلىدۇ. بۇنىڭ ئەكسى كېسەللىك بولۇپ تەبىئىي جەريان ئەمەس. كېسەللىك: (1) بىرەر ئەزا خىزمىتىنىڭ ناچار بولۇپ قېلىشى ياكى قۇۋۋىتىنىڭ ناچار بولۇشى؛ (2) ئەزانىڭ ئەسلىي خىزمىتىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى (پالڭ، گاچا بولۇپ قېلىش)؛ (3) ئەزانىڭ يوقىلىشى (قول - پۇت ياكى باشقا ئەزالارنىڭ ئۈزۈلۈپ يوقىلىشى (قول - پۇت ياكى باشقا ئەزالارنىڭ ئۈزۈلۈپ كېتىشى، كېسىلىپ كېتىشى) قاتارلىق ھالەتلەردە كۆرۈلىدۇ.

1 - پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

كېسەللىك ئومۇمەن يەككە (مۇفرەد) ۋە مۇرەككەپ دەپ ئىككى گە بۆلۈنىدۇ.

1. يەككە كېسەللىك (مەرىزى مۇفرەد). بۇ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك، تەركىب كېسىلى ۋە زەخىملىنىش كېسەللىكلىرى دېگەن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. 1) مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك (مەرىزى سۇ ئىلمىزاج): بۇ بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ ئاددىي (سازەج) ئۆزگىرىشلىرى ياكى خىلىتلارنىڭ ماددىلىق (ماددىي) ئۆزگىرىشلىرىدىن كېلىپچىقىدۇ. يەنى قان، سەۋدا، سەپرا ياكى بەلغەملەردىن بىرسىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ. مۇنداق كېسەللىكلەرگە خىلىتلار ئۆزگەرگەندىكى ئالامەتلەر ۋە باشقا بەلگىلەر ئاساس قىلىنىپ كېسىلىگە ھۆكۈم قىلىنىدۇ.

2) تەركىب كېسىلى (مەرىزى تەركىب): بۇنىمۇ تۆۋەندىكىچە تۆت تۈرگە بۆلۈپ چۈشەندۈرۈش مۇمكىن:

(1) تۇغما كېسەللىك (مەرىزى مەۋلۇدى): تۇغما ھالدىكى ھەر خىل كەمتۈكلۈكلەر: مەسىلەن: باشنىڭ ئادەتتىكىدىن چوڭ بولۇشى ياكى باش ئۆز جايىدا بولماي گەجگىدە ئورۇنلىشىش، قۇلاق، كۆز، بۇرۇن، ئېغىزلار ئۆز جايىدا بولماسلىق ياكى زادىلا يوق بولۇشى ۋە باشقىلار. بۇنىڭ سەۋەبى ـ ئۆتۈش يوللىرىدا ھەر خىل توسالغۇلارنىڭ بولۇشى ياكى ئابالار بالىياتقۇسىنىڭ تۇتۇۋېلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ماسىكە) كۈچلۈك، بالىياتقۇ تار بولۇشىدىن ئىبارەت.

(2) مىقدار كېسىلى (مەرىزى مىقدارى): بىرەر ئەزانىڭ تېگىشلىك ھەجمىدىن كىچىك ياكى چوڭ بولۇشى. مەسىلەن: پىلپۇتى كېسىلى (دائىلپىل) كېسىلىدە بىر پۇتنىڭ چوڭ بولۇپ قېلىشى، سۆڭەك سىل كېسىلىدە سۆڭەكلەرنىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى قاتارلىقلار.

(3) سان كېسىلى (مەرىزى ئەدەدى): ئەزالارنىڭ سان جەھەتتە كەم ـ ئارتۇق بولۇشى، مەسىلەن: بارماقلار تۆت ياكى ئالتە بولۇپ تۇغۇلۇش.

(4) ئورۇنلىشىش كېسىلى (مەرىزى ۋەزىئىي): ئەزالارنىڭ ئەسلىي ھالىتىگە قارىغاندا يېقىن ياكى يىراق بولۇشى، مەسىلەن: بارماق ئارىلىقى بەك كەڭ ياكى تار بولۇپ ئۆزگىرىپ كېتىش، بەدەندە ھەر خىل قاداق، سۆگەللەرنىڭ بولۇشى.

(5) رەخىملىنىش كېسىلى (مەرىزى تەپەرقىي ئىتتىسال): بۇ ئايرىم كىشىلەردە ئۇچرايدىغان ئەزانىڭ سۇنۇشى، چىقىپ كېتىشى قاتارلىقلار.

2. مۇرەككەپ كېسەللىك (مەرىزى مۇرەككەبە). بىر كېسەلگە يەنە باشقا بىر كېسەلنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشى، مەسىلەن: بىر ئەزاغا يىرىڭلىق جاراھەتنىڭ چىقىشى بىلەن پۈتۈن بەدىنىدە ھارارەت كۆتۈرۈلۈپ ئۆزگىرىش يۈز بېرىشى.

2 ـ پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ دەۋرى

ھەرقانداق كېسەلدە تۆت زامان (دەۋر) بولىدۇ:

1. باشلانغان دەۋر: بۇ دەۋردە كېسەللىك يېڭىلا باشلىنىپ ئالامەتلەر (بەلگىلەر) ئاشكارا بولمايدۇ.

2. ئېغىرلاشقان دەۋر: ئالامەتلەر ئېنىق كۆرۈلۈپ تەرەققىي قىلىپ ئېغىرلاشقان دەۋرى بولۇپ دەرھال داۋالاشنى تەلەپ قىلىدۇ.

3. توختىغان دەۋر: كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى بىر ئىزدا توختايدىغان دەۋرى.

4. قايتقان دەۋر: كېسەل ئالامەتلىرى تەدرىجىي قايتىپ ساقىيىش بەلگىلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ.

3 ـ پەسىل زۆرۈر ۋاستىلەر

ئادەمنىڭ ھاياتى ۋە سالامەتلىكىگە زۆرۈر بولغان مۇھىم ئامىللار ئالتە بولۇپ، ئۇلار ھاۋا، يېمەك ـ ئىچمەك، ھەرىكەت

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىكەت ئادرېسى كىتاب تورى

جىملىق (سۈكۈت) ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق (بىدارلىق)، چىقىرىش ۋە قوبۇل قىلىش (ئىستىفراق ۋە ئىھتىباس)، ئەرازى نەپسانىيدىن ئىبارەت. ئۇلارنى سىتتە زورۇرىيە دەپ ئاتىلىدۇ.

1. ھاۋا — ھاۋا بەدەندىكى ھاياتلىق كۈچى (روھىي ھايۋانىي) نى تەرتىپكە سالىدۇ. يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ ھەرىكىتى ئارقىلىق قاندىكى سېسىق (بەتبۇي) ھاۋا بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ تاشلىنىدۇ. ساپ ھاۋا قانغا قوشۇلۇپ ئومۇمىي بەدەننى تەمىنلەيدۇ. ھاۋا پەسىل ۋە يەر شارائىتىغا قاراپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: باھار پەسلىدىكى ھاۋانىڭ كەيپىياتى ھۆل (بەزى تېۋىپلار مۆتىدىل دەپ قارايدۇ). يازنىڭ ھاۋاسى ئىسسىق، كۈزنىڭ قۇرۇق ۋە قىشنىڭ سوغۇق كەيپىياتقا ئىگە. كېسەللىنى تەكشۈرۈپ دورا بېرىشتە پەسىل ئەھۋالى ۋە ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىكى ھاۋانىڭ كەيپىياتى بىردەك بولمايدۇ. مەسىلەن، جەنۇبتىن كەلگەن شامال ھۆل ئىسسىق؛ شىمالدىن كەلگەن شامال ھۆل سوغۇق؛ كۈنچىقىشتىن كەلگەن شامال مۆتىدىل؛ كۈنپېتىشتىن كەلگەن شىمال قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ.

ئەگەر تاغ شۇ جاينىڭ جەنۇب تەرىپىدە بولسا شۇ ئورۇننىڭ ھاۋاسى سوغۇق، تاغ شىمال تەرەپتە بولسا ئىسسىق، كەيپىياتلىق بولىدۇ.

دەريا جەنۇبتا بولسا ھاۋا قاتتىق ئىسسىق، شىمالدا بولسا، قاتتىق سوغۇق بولىدۇ.

تاشلىق جايلارنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مۇنداق جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەر كۆپرەك مېڭە كېسەللىكىگە ئۇچرايدۇ. سېغىز تۇپراقلىق يەر ھۆل ئىسسىق بولۇپ، مۇنداق جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەر ساغلام ئۆسۈپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ.

كۆك قۇملۇق يەرلەردە قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، مۇنداق ئورۇنلاردىكى كىشىلەر كۆپرەك يۆرەك كېسىلىگە دۇچار بولىدۇ. چوڭ باياۋان تاغلىق جايلارنىڭ هاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، كىشىلەردە قان كۆپىيىپ كېتىدۇ.

2. يېمەك - ئىچمەك: ئادەم بەدىنىگە كىرگەن يېمەك - ئىچمەكلەردىن سۇدىن باشقىسى ئۆزگىرىدۇ. سۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى بۇلاق سۈيى بولۇپ، تۇپرىقى سېغىزلىق بولۇشى ۋە بۇلاقنىڭ ئاغزى كۈنگە قاراپ تۇرۇشى لازىم. بۇلاق ئەتراپىدا گۈڭگۈرت ياكى قەلەي كېنى بولغاندا بەكمۇ ياخشى. بۇلاقنىڭ ئورنى ئېگىز بولۇشى لازىم. دەريا سۇلىرى (قار - يامغۇر سۈيى) نىڭ ئېقىش مۇساپىسى ئۇزۇن، تاش قورامىلارغا ئۇرۇلۇپ ئېقىپ كەلگىنى ۋە تاتلىق تەملىك بولغىنى ياخشى. ئەكسىچە غەيرىي تەملىك، زەيكەش ۋە ئوت - چۆپ لەشلىرى بولغان سۇ زىيانلىق بولۇپ، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. خام سۇ ئىچمەسلىك، سۇنى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

غىزا (تاماق) لار تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

(1) غىزايى مۇتلەق — بۇ خىلدىكى ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە كىرىپ ئۆزگىرىدۇ. لېكىن بەدەننى ئۆزگەرتمەي ئەزالارغا تارقايدۇ.

2) شىپالىق تاماق (غىزائىي داۋائى) بەدەنگە كىرىپ ئۆزىمۇ ئۆزگىرىدۇ، بەدەننىمۇ ئۆزگەرتىدۇ، مەسىلەن: قەنت، گۈلقەنت ۋە هەسەل قاتارلىقلار، بۇلار بىر تەرەپتىن ئوزۇق، بىر تەرەپتىن داۋا بولىدۇ.

تاماقلار سىڭىشلىق (لەتىپ)، ئېغىر (كەشىپ) دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ: ياخشى قان سىڭىشلىق غىزادىن هاسىل بولىدۇ. قويۇق قان ئېغىر غىزادىن هاسىل بولىدۇ. ئوزۇقلۇققا باي بولغان تاماق ماددىلىرىنى كەسىرلىغىزا دەپ ئاتىلىدۇ.

تۆۋەندىكى جەدۋەلدە قىسقىچە تونۇشتۇرۇلىدۇ.

3. ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق: ئاز ئۇخلاش تاشقى ئەزانى سوۋۇتۇپ ئىچكى ئەزانى ئىسسىتىدۇ. مىزاجى ھۆل كىشىلەر كۆپ ھەرىكەت قىلىشى لازىم. مىزاجى قۇرۇق كىشىلەر كۆپ ئۇخلاپ ئوتتۇرىچە ھەرىكەت قىلىش كېرەك.

4. ئەمگەك ۋە دەم ئېلىش: ئوتتۇرا دەرىجىدىكى ئەمگەك بەدەننى ئىسسىتىدۇ. ھەددىدىن تېز ھاسىراپ ئىش قىلىش، بىر دەم ئولتۇرۇپ يەنە بىردەم تېز ئىش قىلىش بەدەننى قۇرۇتىدۇ. ئۇزۇن دەم ئېلىش ئاز مېھنەت قىلىش بەدەننى سوۋۇتىدۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كېرەكسىز ماددىلار بەدەندە تۇرۇپ قالىدۇ. جىسمىي ئالاقە ھەرىكىتى كۆپ بولغاندا بەدەننى سوۋۇتىدۇ. تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) نى كېمەيتىدۇ. يۈرەك كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. ئېھتىباس ۋە ئىستىفراغ: ئىستىفراغ دېگەن بەدەندىن سۇيۇقلۇقنىڭ چىقىپ كېتىشى، ئىچى سۈرۈش، ھەيزنىڭ كۆپ ۋە تېز مىقىپ كېتىشكە ئېيتىلىدۇ. بۇ، بەدەننىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۈچىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى ياكى بەدەندە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىدىندۇر. ئىستىفراغ بىلەن بۇ ماددىلار سىرتقا چىقىرىلىدۇ. ئېھتىباس ئىستىفراغنىڭ ئەكسى بولۇپ، تەرەتنىڭ ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى قاتارلىقلار بىلەن پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىشىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇشلار كېلىپچىقىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى چىقىرىش يوللىرىنىڭ تارىيىپ قېلىشى، توسالغۇلارنىڭ بولۇشى (بەدەننىڭ - تۇتۇۋېلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئارتۇق بولۇشى ياكى بەدەن ماددىنى ئۆزىگە تارتىۋېلىپ ئەزالاردا سەرپ بولمىغانلىقى) دىن كېلىپچىقىدۇ.

6. ئەرازى نەپسانىي: قۇۋۋىتى نەپسانىينىڭ مېڭىدە بولىدىغانلىقى ۋە ئۇنىڭ خىزمىتى ھەققىدە يۇقىرىدا سۆزلەپ

ئۆتكەن ئىدۇق. شۇ خىزمەتلەرنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى جايىدا بولماسلىقى كېسەللىك كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن: غەزەپلىنىش، قورقۇش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ كېسەل كەلتۈرىدۇ. چۈنكى قۇۋۋىتى نەپسانىي پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارغا قوماندانلىق قىلىدىغان كۈچتۇر.

تاماق تۈرلىرىنىڭ ئۇزۇقلۇق قىممىتى ۋە ھاسىل بولىدىغان كەيمۇس ئەھۋالى

ھاسىل بولىدىغان كەيمۇس تۈرى / ئۇزۇقلۇق قىممىتى	يۇقىرى قىممەتكە ئىگە كەيمۇس			ناچار كەيمۇس		
	سىڭىشلىك (لەتىق)	ئوتتۇراھال	ئېغىر كەشىپ	سىڭىشلىك (لەتىق)	ئوتتۇراھال	ئېغىر (كەشىپ)
ئۇزۇقلۇق ماددىلارغا باي (كەسىرلغىزا)	چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، مايئوللەھمى، گۆش سۇيى ئۇزۇم سۇيى (شارابى)	نان، بىر ياشلىق پاقلان گۆشى (ئەركەك)	قاتتىق پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، ياشقا توشقان قوي گۆشى (ئالتە چىشلىق)	ئۆپكە، كەپتەر باچكىسى	بەسەي، كاللەكبەسەي، قېرى قوي گۆشى	كالا، ئۆردەك، ئات گۆشى
ئوتتۇراھال	ئۇزۇم، نان (بۇغداي نېنى)	ساغلىق قوي ۋە تۆگە، تايلاق گۆشى	موزاي گۆشى، كالا ـ پاقالچاق گۆشلىرى	قورۇق ئەنجۈر، خامىراق گۆشلىرى	تۇزلانغان بېلىق گۆشى، گۆش	كىيىك، توشقان، قوتاز گۆشى
ئۇزۇقلۇق ماددىلىرى سول ئەمەس (قەلىلىل غىزا)	قاپاق ئانار	چامغۇر	پىشلاق، (يېڭى) ئۆگرە ئاش، ئورۇق كالا گۆشى	ساماق، قىچا	سەۋزە	باقلە، ئەدەس (بىر خىل پۇرچاق)، چەيزە، قورۇتۇلغان گۆش

V ماقالە. كېسەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى

1. تۆت خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى (يۇقىرىدا بايان قىلىندى).

2. تاشقى سەۋەب: (بادىسە) — ئىسسىق ھاۋا ياكى قاتتىق سوغۇقتا يالاڭ يۈرۈپ ئىش قىلىشقا ئوخشاش سىرتقى ئامىللارنىڭ تەسىرى، مۇنداق ھاللاردا بەدەندە يوشۇرۇنغان جاراسىم (مىكروبلار) پۈرسەت تېپىپ كېسەل كەلتۈرىدۇ، ھەم مىڭىنىڭ قارشى تۇرۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلىگەنلىكتىن بەدەن ئاجىزلىشىپ ھەر خىل كېسەللەرگە شارائىت تۇغۇلىدۇ.

3. ۋاستىلىك ھالدا كېسەل پەيدا بولۇش (سابىقە): ھەر خىل پاكىز بولمىغان يەل ـ يېمىش، كۆكتات ۋە تاماقلارنى، چىۋىن، چاشقان، بۆرگە، پاشا قاتارلىق زىيانداشلار بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن قېرىن ئۈچەي كېسەللىرى، مەسىلەن: ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش ۋە قورساق ئاغرىش قاتارلىقلار كېلىپچىقىدۇ.

4. ۋاسىلە: چاڭ ـ توزاڭلاردىكى ھەر خىل ئوفۇنەت (بۇزۇق ھاۋا) ۋە جاراسىملار نەپەس ئېلىش ئارقىلىق ئۆپكە قاتارلىق ئىچكى ئەزالارغا چۈشۈپ ئۆپكە كېسىلى، ئاشقازان، ئۈچەي قاتارلىق كېسەللەرنى كەلتۈرىدۇ. تېرىگە ئورۇنلىشىپ ئاتەشەك (سىفلىس)، كۆيدۈرگە (قورۇھى سائىلە) قاتارلىق كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1 ـ پەسىل ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى

1) مېڭىنىڭ پائالىيىتى (ھەرىكىتى نەپسانىي) نى تەسىرى. مەسىلەن: قاتتىق غەزەپلىنىش قاتارلىقلار، قان ۋە سەپرالار بىرلىشىپ ھارارىتى غەرىبەنى ئاشۇرىدۇ. ھارارەتنىڭ ئىپتىدالىدىن ئېشىپ كېتىشى ھەر خىل كېسەللەرنى كەلتۈرىدۇ. جىنسىي ئالاقىمۇ ھەرىكىتى نەپسانىي بولۇپ، ئارتۇق بولۇپ كەتسە يۈرەك ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرىدۇ.

2) جىسمانىي ھەرىكەت (ھەرىكىتى بەدنى) نىڭ تەسىرى. ھەرقاچان ئىنسان كۈچىگە قاراپ ئىش قىلىشى لازىم. كۈچى كۆپ بولسىمۇ ئىش قىلماسلىق بوغۇم كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەرىكەت قابىلىيەتتىن ئارتۇق بولسا، بەدەن ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ. نەتىجىدە، خىلىتلار ئۆزگىرىپ كېسەل تۇغدۇرىدۇ.

2 ـ پەسىل سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى

1) تاشقى تەرەپتىن سوغۇق تېگىش.

2) ئىشتىھانىڭ تولۇق بولماسلىقى، بۇ بەدەننى سوۋۇتۇپ ھارارەتنى ۋە نەملىكنى كېمەيتىدۇ. كۆپ يەپ، ئاز ھەرىكەت قىلىشمۇ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. مەيدە ۋە ئۆپكىگە كېرەكسىز ماددىلارنى توپلاپ قويىدۇ.

3) ھاراقنى كۆپ ئىچسە بەدەننى سوۋۇتىدۇ (ئاز ئىچسە قىزىتىدۇ).

4) بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ يىغىلىپ قېلىشى (تەكاسىپ)، بۇ ئەھۋال بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ئوشۇقچە ھۆللۈك (رۇتوبەتى فوزۇلى) ھاسىل قىلىدۇ.

3 ـ پەسىل قۇرۇق ۋە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى

1) قۇرۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش.

(1) چۆللۈك ۋە قۇرغاق جايلاردا ياشاپ كۆكتات، يەل ـ يېمىشلەرنى يېمەسلىك.

(2) ئاز يەپ، كۆپ ھەرىكەت قىلىش.

(3) ئۇخلىماسلىق.

2) ھۆللۈكتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر سەۋەبلىرى. ھۆللۈكتىن بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى ئاساسەن ئۇزاققىچە ئەمگەكتىن ئايرىلىپ قېلىش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش ۋە كۆپ يەپ، ئاز ئىش قىلىشلاردىن ئىبارەت.

4 ـ پەسىل ئۆتۈش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى ۋە تارىيىپ قېلىش

1. ئۆتۈش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى: قان تومۇر، تەرەت يولى ۋە تاماق يوللىرىدا ئۇچرايدۇ. سەۋەبى، ئەزالاردىكى تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ماسىكە) نىڭ كۈچسىز بولۇشى ۋە چىقىرىپ تاشلىغۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى دافىئە) نىڭ كۈچلۈك بولۇشىدۇر. ياكى بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنى (زىرىخ، سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى) ئىستېمال قىلىشتىن بولۇشى مۇمكىن.

2. ئۆتۈش يوللىرىنىڭ تارىيىمىشى: (1) تۈتۈش قۇۋۇۋىتى كۈچلۈك ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۇۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى؛ (2) كۈچنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى دورىلار (ئاقلەيلى، ئىككىلەمچىلىك قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش (بۇلار چىقىرىپ تاشلاش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ). قورىغۇچى ئىسسىق دورىلارنى، مەسىلەن: ئاقىرقەرھا، دارچىن، گۈلسەۋسەن، سۆپارى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش؛ (5) ئۆتۈش يوللىرىغا جاراھەت چىقىپ ئارتۇق ھاسىل بولۇش ياكى ئۆلۈك گۆش ئۆنۈپ قېلىش؛ (6) يات جىسىملار شۇ يوللارغا چۈشۈپ توسۇلۇپ قېلىش؛ (6) يات جىسىملار شۇ يوللارغا چۈشۈپ توسۇپ قويۇش ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا تاش ھاسىل بولۇش.

بەزى ۋاقىتلاردا مەقئەت (ئارقا يول) نىڭ پۈتەيلىشىپ قېلىشمۇ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، مەقئەتنىڭ يارىلىنىشى ياكى سوغۇقلۇقنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشىدۇر.

5 ـ پەسىل بەدەن تېرىلىرىدىكى ئۆزگىرىش (قۇرۇپ قېلىش)

بۇ تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەبتىن بولىدۇ. ئىچكى سەۋەبتىن بولىدىغىنى ھاۋا، قان ۋە سەپرا ھارارىتىنىڭ كۆتۈرۈلۈشىدىن كېلىپچىقىدۇ. تاشقى سەۋەبتىن بولىدىغىنى توپا ـ چاڭ ۋە ھاۋادىكى جاراسىم (مىكروب) لارنىڭ تېرىگە ئورۇنلىشىپ تەسىر قىلىشى بىلەن كېلىپچىقىدۇ.

6 ـ پەسىل شەكىل (قىياپەت) بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرى

(1) بالىنىڭ ئانا قورسىقىدىكى تۈزۈلۈشىنىڭ يېتەرسىز بولۇشى، مەسىلەن: شەكىللەندۈرۈش قۇۋۇۋىتى (قۇۋۇۋىتى

مۇسەۋۋىرە)نىڭ ناچارلىقىدىن بالا قىياپەت جەھەتتىن كەمتۈك تۇغۇلىدۇ ياكى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى مۇغەييىرە) نىڭ ناچار بولۇشىدىن شەكلى ئۆزگەرگەن هالدا تۇغۇلىدۇ.

(2) ئاتىلىق ئۇرۇقى، ئانىلىق تۇخۇمىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، (ساغلام ياكى تازا بولماسلىقى) سۇس بولۇشى تۈپەيلىدىن بالا شەكىل جەھەتتىن هەر خىل يېتەرسىزلىكلەر بىلەن تۇغۇلىدۇ.

(3) تۇغۇلۇش جەريانىدا زەخىملىنىش، تۇغۇلغاندىن كېيىن كېسەللىنىش، زەخىملىنىش تۈپەيلىدىن بالىدا هەر خىل مېيىپلىقلار، دوكلۇق يۈز بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگانە ئادرېسى

VI ماقالە. تومۇرلار ھەرىكەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئەھمىيىتى

تومۇرنىڭ ھەرىكىتى نەبز دېيىلىدۇ. نەبز قىزىل تومۇر (شىريان) نىڭ ھەرىكىتىدىن ئىبارەت. شىرياندا ئىككى ھەرىكەت ۋە ئىككى سۈكۈت (جىملىق) بولىدۇ. ئىككى ھەرىكەت كېڭىيىش (ئىنبىساات) ۋە تارىيىش (ئىنقىباز) دىن ئىبارەت. ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدىكى جىملىق دەۋرى روشەن مەلۇم بولمايدۇ. تېۋىپ تومۇرنى تۇتقاندا كېڭىيىش ۋە تارىيىشنىڭ مۇددىتى قانچىلىك ھەم سۈكۈتنىڭ مۇددىتى قانچىلىك ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلىش لازىم. كېڭىيىش ھەرىكىتى ئاسان سېزىلىدۇ. دائىم قول ئۇچىغا ئۇرۇنىدۇ. تومۇر كۈچى ناچارلاشقاندا تارىيىش قىيىن. مۇنداق ھاللاردا تومۇر ھەرىكىتىدە قاتتىقلىق، تېزلىك ۋە كىچىكلىكنى سېزىش (ئىزدەش) لازىم.

قىزىل تومۇرنىڭ ھەرىكىتى يۈرەك ھەرىكىتىگە تەۋە بولۇپ، ئۇنىڭ ھەرىكىتى يۈرەك ھەرىكىتى بىلەن باراۋەر كېلىدۇ، ئارتۇق، كەم بولمايدۇ. قىزىل تومۇر يۈرەكنىڭ پۈتۈن ئەزالارغا بارىدىغان شاخچىسى بولۇپ، بىرەر ئەزادا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ قىزىل تومۇر ھەرىكىتىدە توسالغۇ بارلىققا كەلسە، يۈرەككىمۇ ئۇنىڭ تەسىرى پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ. قىزىل تومۇرمۇ تېزلىشىدۇ.

1 ـ پەسىل تومۇرنىڭ ئەھمىيىتى

يۈرەك باشقۇرغۇچى ئەزا بولۇپ، بەدەندىكى قىزىل تومۇرنىڭ

ھەممىسى يورەكتىن چىقىدۇ. يورەك نەپەس (ساپ ھاۋا) ئېلىش ئۈچۈن ئۆپكىدىن ياردەم ئالىدۇ. بەدەنگە ھاياتلىق ھاۋا ۋە قۇۋۋەتلەرنى قىزىل تومۇرلار يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. قاندىكى بۇزۇق ھاۋا ۋە كىرەكسىز ماددىلار يورەك ۋاسىتىسى بىلەن ئۆپكە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدۇ. دېمەك، بەدەننىڭ ھاياتلىقى تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) بىلەن مەۋجۇت تۇرىدۇ. بۇ كۈچ يورەكتە بولىدۇ. شۇڭا ھارارىتى غەرىزىنىڭ ئەھۋالى يورەكتىن بىلىنىدۇ. تېۋىپ بۇنى تومۇردىن تاپىدۇ. چۈنكى قىزىل تومۇر ئىچىدە قان — ھاياتلىق كۈچ بار.

شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپ بەدەندە ھاياتلىق كۈچ (قۇۋۋىتى ھايۋانىي) ۋە ھاجەتنىڭ ئاز - كۆپلۈكىنى بىلىشنى مەقسەت قىلغان ھالدا تومۇرنى تۇتۇپ قىزىل تومۇر ھەرىكىتىدىن ئىزلەش لازىم. كېسەل ئادەمنىڭ تومۇرىنى تۇتۇش بىلەن ئەڭ ئاۋۋال تومۇرنىڭ تېز ياكى ئاستىلىقىنى، باراۋەر ياكى ئېگىز - پەسلىكى، ئىسسىق - سوغۇق، قاتتىق - يۇمشاقلىق ئەھۋاللىرىنى بىلىشى لازىم. بۇلار تەكشۈرۈپ تېپىلسا يورەكنىڭلا ئەمەس، بەلكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالىنى مۆلچەرلەپ بىلگىلى بولىدۇ.

2 ـ پەسل تومۇردىن نېمىلەرنى بىلگىلى ۋە قانداق بىلگىلى بولىدۇ؟

تومۇرنىڭ بىلىش ئۈچۈن بىلەزۈك بېغىشىدىكى شىريان تومۇرنى تۇتۇش لازىم. بۇ تومۇرنى ئوبدان سەزگىلى بولىدۇ، چۈنكى گۆش قاتلاملىرى قېلىن ئەمەس ۋە تومۇر ئۆزە جايلاشقان بولۇپ يەل ياكى باشقا نەرسىلەر تولغان ئەمەس. باشنىڭ چېكە تومۇرىدىنمۇ ئاسان بىلگىلى بولىدۇ. ئەمما كۆپ ئىشلىتىلمەيدۇ.

تېۋىپ باش بارماقتىن باشقا تۆت بارمىقىنى كېسەلنىڭ تومۇرى ئۈستىگە قويۇپ تۇتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپ ئۆزىنىڭ قول بارماق ئۇچىنى ياخشى ئاسرىشى كېرەك. كېسەل قولىنى ئالدى ياكى كەينىگە قىلماستىن توز تۇتۇشى، بىر نەرسىگە تايانماسلىقى لازىم. ئالدى بىلەن تېۋىپ تومۇرنىڭ سۇس ياكى كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بايقاپ ئېلىپ، كۈچلۈك بولسا ئوتتۇرا كۈچ بىلەن، ئاجىز بولسا يېنىك كۈچ بىلەن بارماق ئۇچىنى كېسەلنىڭ بىلەزۈك بېغىش تومۇرى ئۈستىگە قويۇشى كېرەك. كېسەل مورەككەپ بولسا ئۇزۇنراق تۇتۇپ قانداق ئۆزگىرىش بارلىقىنى ئېنىق بىلىش لازىم. تۇتۇپ تۇرغاندا تومۇر ئۆز ھالىدىن يانىدۇ. بۇنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك.

تومۇرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى، كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقى، توختاپ ـ توختاپ ياكى ئارقا ـ ئارقىدىن سېلىشى قاتارلىق ئەھۋالىنى ئېنىق بىلگىچە تۇتۇش لازىم.

تومۇرنى تۇتقاندا كېسەل كىشى قورقۇش، خوشلۇق، غەم، ھېرىش، مۇنچىغا كىرىش، كۆپ ئۇخلاش، ئۇيقۇسىزلىق، تولا ئاچلىق، تولا توقلۇق، غەزەپكە ئوخشاش ئون ئىشتىن خالىي بولۇشى شەرت. ھەربىر كىشىنىڭ مىزاجى ھەر خىل بولىدۇ. پەسىل ھاۋا ۋە ئولتۇراق جايمۇ بىردەك بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تومۇر تۇتقاندا ھەر ئادەمنىڭ يېشىغا، پەسىلگە، ھاۋانىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىغا قاراپ تومۇرنى ئايرىش، تومۇر ئەھۋالىدىن ئۆزگىرىش مەلۇم بولسا، ئۆزگىرىشنىڭ سەۋەبلىرى ئۈستىدە پىكىر يۈرگۈزۈش كېرەك.

3 ـ پەسىل تومۇرنىڭ تۈرلىرى ۋە ھەرىكىتى

تومۇرنىڭ ئۇرۇشى يەتتە خىل بولۇپ، بۇ يەتتە قىسمەت دېيىلىدۇ.

1. تومۇرنىڭ ھەرىكەت مىقدارىدىن ئۆلچەش.

ھەرىكەت مىقدارىدىن ئۆلچەش دېگىنىمىز، تومۇرنىڭ كېڭىيىش (ئىنبىسات) ۋە تارىيىش (ئىنبىقباز) ھەرىكىتىدىن ئىزلەش دېگەنلىك بولۇپ، يەتتە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1) ئۇزۇن (تەۋىل): تومۇرنىڭ ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارماقلىرىغا مۆلچەرلىگەندىن ئۇزۇنراق (شۇ كىشىنىڭ ساق ھالىتىدىكى تومۇر ھەرىكىتىدىن ئۇزۇن) سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى مەزكۇر كىشىدە ھارارەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن ئىبارەت.

2) قىسقا (قەسىر): تومۇرنىڭ ھەرىكىتى قىياسقا نىسبەتەن قىسقىراق سېزىلىدۇ، ئۇزۇن داۋام قىلمايدۇ. سەۋەبى، بەدەن ھارارىتىنىڭ تۆۋەن بولغانلىقىدۇر.

3) مۆتىدىل: تومۇر ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ قولىغا ئۇزۇن - قىسقىلىقتا تەكشى بىلىنىدۇ. بۇ مىزاجنىڭ ياخشىلىقى ۋە كەيپىياتنىڭ تەكشى ھالدا تۇرغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

4) توم (ئەرىز): تومۇر ھەرىكىتى قىياستىن تومراق سېزىلىدۇ، سەۋەبى، بەدەندە سوۋۇقلۇقنىڭ كۆپەيگەنلىكىدۇر، بۇ كۆپرەك بەلغەم مىزاجلىق ئادەملەردە كۆرۈلىدۇ.

5) ئىنچىكە (زەيىق): پۈتۈن تومۇر بويىچە قاننىڭ دولقۇنى قىياستىن ئىنچىكە سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە سوۋۇقلۇق ئازىيىپ، قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقىدىن ئىبارەت.

6) مۆتىدىل: پۈتۈن تومۇر ھەرىكىتىدە توم ۋە ئىنچىكىلىكنىڭ تەكشىلىكى بولۇپ، بۇ بەدەندە كەيپىياتنىڭ ئوتتۇرا ھالىتى ۋە مىزاجنىڭ ياخشىلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

7) پەس (مۇنخەفىز): پۈتۈن تومۇر بويىچە تومۇر چوڭقۇر ۋە پەسلەپ كەتكەندەك سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھارارەتنىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىدۇر.

8) ئۇستۇن (مەشرۇپ) تومۇر ھەرىكىتى قىياسقا قارىغاندا ئۇستۇن كۆتۈرۈلۈپ، لەيلىگەن سىزىلىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى ھارارەتنىڭ ئۇستۇنلۇكىدىن ئىبارەت.

9) مۆتىدىل: تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۇستۇن ۋە تۆۋەنلىكتە تەكشىلىكى بولۇپ، بەدەن ھارارىتى ئۆلچەمگە لايىق (ئېتىدالدا) ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

يۇقىرىقىلار تېۋىپنىڭ بارماقلىرىغا قىزىل تومۇرنىڭ كېڭىيىش - تارىيىش ھەرىكەتلىرىدە بىلىنىدىغان بەلگىلەر بولۇپ، تۆۋەندىكىچە پەرق ئېتىلىدۇ:

1) ئۇزۇن: تومۇر ھەرىكىتى ئۆچ بارماق ئاستىدا سېزىلىدۇ.

2) قىسقا: تومۇر ھەرىكىتى ئۆچ بارماق ئاستىدا ئەمەس، بەلكى بىر بارماق ئاستىدا سېزىلىدۇ.

3) كەڭ (توم): بارماق ئۇچى تومۇرنىڭ كەڭلىكىنى سېزىدۇ.

4) ئىنچىكە: كەڭنىڭ ئەكسى.

5) ئۇستۇن: تومۇر ھەرىكەت قىلغاندا تېرە تەرىپىگە كۆتۈرۈلۈپ ھەرىكەت قىلىدۇ.

6) پەس: تومۇر گۆش ئىچىگە چۆشۈپ ھەرىكەت قىلىدۇ.

ئىككى خىل ھەرىكەتنىڭ بىرگە كېلىشى جۈپ تومۇر (نەبزى شىنائى) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئۇزۇن بىلەن توم (يوغان)، توم بىلەن ئۇستۇن (ئېگىز)، قىسقا بىلەن توم بىللە كېلىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ئەكسىچە كېلىشى، مەسىلەن: ئۇزۇن ۋە قىسقا، توم ۋە ئىنچىكە، ئۇستۇن ۋە پەس تومۇرنىڭ بىللە كېلىشى مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر تاسادىپىي كۆرۈلۈپ قالسا، بۇ كېسەلنىڭ ئۆلۈمىدىن خەۋەر بېرىدۇ. چۈنكى يۈرەك ۋە ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ قالايمىقانلىقىدىن بۇ ئەھۋال كېلىپچىقىدۇ. ئۆچ خىل ھەرىكەتنىڭ بىرگە كېلىشى ئۆچ بىرلەشمە تومۇر (نەبزى سۇلاسى) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئۇزۇن - توم ۋە ئۇستىنىڭ بىللە

سىزىلىشى ياكى قىسقا ـ ئىنچىكە ـ پەسنىڭ بىللە سىزىلىشى، مۇنداق ئەھۋاللار كېسەلنىڭ داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ كەتكەنلىكى بولۇپ، بۇ خىل ئاغرىقلارنى داۋالاشتا كۆپ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى تېبابەت قانۇنىدا كۆپ ھەم ئاز، ئىسسىق ھەم سوغۇق ۋە قۇۋۋەتلىك بىلەن ئاجىزلىقلار بىر كەيپىياتتا جەمئىي كەلمەيدۇ دەپ قارىلىدۇ.

2. تومۇر ھەرىكىتىنى ئۇنىڭ دولقۇن كەيپىياتىدىن ئۆلچەش:

1) كۈچلۈك — تومۇر تېۋىپنىڭ بارماقلىرىغا قاتتىق ئۇرۇلىدۇ. لېكىن ئۇنى شۇ ئادەمنىڭ ساغلام ۋاقتىدىكى تومۇرنىڭ كۈچى بىلەن قىياسەن سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش لازىم. كۈچلۈكنىڭ سەۋەبى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ئارتۇقلىقىدۇر.

2) كۈچسىز — بارماق ئۇچىغا تومۇر ھەرىكىتى كۈچسىز ئۇرۇلۇپ، قىيىنلىق بىلەن سەزگىلى بولىدۇ. بۇ، بەدەندە ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى ھايۋانىي) نىڭ ئاجىزلىقىدىندۇر.

3) مۆتىدىل — تومۇرنىڭ بارماققا تېپىش كۈچىنىڭ قىياس بىلەن تەڭ بولۇشى. بۇ، ھاياتلىق كۈچىنىڭ ئۆلچەمگە لايىق (ئېتىدال) ھالەتتە ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ۋاقتى جەھەتتىن ئۆلچەش: بۇ تۆۋەندىكى ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1) تېز — تومۇر ئۆز ھەرىكىتىنى قىياستىن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تامام قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ساپ ھاۋاغا (ھاۋايى نەنسىمىگە) بەدەننىڭ تەلىپى كۈچلۈك بولغانلىقىدۇر.

2) ئاستا — تومۇر ئۆز ھەرىكىتىنى قىياستىن ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە تاماملىغانلىقى بولۇپ، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان تەلىپىنىڭ ئازلىقىدۇر.

3) مۆتىدىل — تومۇر ئۆز ھەرىكىتىنى قىياس بىلەن تەڭ بولغان ۋاقىت ئىچىدە تاماملىغانلىقى بولۇپ، بەدەننىڭ ھاۋاغا

بولغان تەلپىنىڭ ئوتتۇرا ھالدا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

4 ـ تومۇر ھەرىكىتىنىڭ جىملىق ۋاقتىدىن ئۆلچەش: بۇ، ئىككى ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدىكى دەم ئېلىش (جىمجىت تۇرۇش) ۋاقتىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۈچكە بۆلۈنىدۇ.

1) بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) — جىملىق ۋاقتى ئۆلچەمدىكىسى ۋاقىتتىن قىسقا بولغانلىقى بولۇپ، قۇۋۋىتى ھايۋانىينىڭ ناچارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

2) پەرقلىق (مۇتەفاۋۇت) — بۇ، جىملىق، ۋاقتى ئۆلچەمدىن ئۇزۇنراق بولغانلىقىدۇر. بۇنىڭ سەۋەبى قۇۋۋىتى ھايۋانىينىڭ ئارتۇق بولغانلىقى.

3) مۆتىدىل — جىملىق ۋاقىتىنىڭ ئۆلچەمگە لايىق بولغانلىقى بولۇپ، قۇۋۋىتى ھايۋانىينىڭ ئوتتۇرا ھالدا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

5. تومۇرنىڭ كەيپىياتىدىن ئۆلچەش:

1) قاتتىق — تومۇر قىياسقا قارىغاندا قاتتىق بىلىنىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتۇق بولغانلىقىدۇر.

2) يۇمشاق — تومۇر بارماق ئۇچىغا يۇمشاق بىلىنىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىبارەت.

3) ئىسسىق — تومۇرنى تۇتقاندا قول ئۇچىغا ئىسسىق سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەننىڭ ھارارىتى ئارتۇق بولۇشىدىن ئىبارەت.

4) سوغۇق — تومۇرنى تۇتقاندا قول ئۇچىغا سوغۇق سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە ھارارەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىبارەت.

5) مۆتىدىل — تومۇرنى تۇتقاندا ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقنىڭ ئوتتۇرا ھال بولۇشى بولۇپ، بەدەندىكى ئىسسىق ـ سوغۇقنىڭ باراۋەرلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

www.uyghurkitap.com

6. تومۇر ئىچىدىكى روھ، يەنى كۆچنى ئۆلچەش: يەنى تومۇرنىڭ تولۇق. بوش ۋە ئوتتۇرا ھال بولۇشىنى ئۆلچەش.

1) تولۇق بولغاندا تومۇر ھەرىكىتى قولغا تولۇق سېزىلىدۇ. بۇ بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ مۆلچەردىن كۆپ ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

2) بوش بولغاندا تومۇر ئىچى خۇددى بوشاپ قالغاندەك سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ ئازايغانلىقىدىن ئىبارەت.

3) مۆتىدىل بولغاندا تولۇق ۋە بوشلۇقى ئۆلچەمگە لايىق بولىدۇ. بۇ، بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ ئوتتۇرا ھال ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

7. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تەركىبىگە ئاساسەن ئۆلچەش:

1. تومۇر ھەرىكىتىدىكى تەكشىلىك (ئىستىۋا) ۋە پەرق (ئىختىلاپ) دىن ئۆلچەش:

ئىستىۋا دەپ تومۇر ھەرىكىتىدىكى تەكشىلىككە، يەنى چوڭ ـ كىچىك، كۆچلۈك ـ كۆچسىز، ئاستا ـ تېز بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) ۋە ئارىلىغۇچى (مۇتافاۋۇت) لىقتا ئوخشاش ئەھۋاللارنىڭ بىردەك مەۋجۇتلۇقىغا ئېيتىلىدۇ. ئىختىلاپ دەپ ئۇنىڭ ئەكسىگە ئېيتىلىدۇ.

(1) پۈتۈن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۈچ باسقۇچىدا بىر ـ بىرىگە ئوخشاشلىق (مۇتەشابىھە) ياكى بىر ـ بىرىگە قارشىلىق (مۇتەخالىپ) بولىدۇ. ئەگەر ئوخشاشلىق بولسا مۇتلەق تەكشىلىك: ئوخشاشلىق بولمىغاندا مۇتلەق مۇختەلىپ دېيىلىدۇ.

مۇتلەق تەكشى (مۇستەۋى مۇتلەق):

ئەگەر بەزىدە باراۋەر بولۇپ، بەزىدە باراۋەرلىك بولمىسا باراۋەر بولغان تەرىپى تەكشى (مۇستەۋى)، باراۋەر بولمىغان تەرىپى مۇختەلىپ دېيىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

(2) تۆت بارماق ئاستىدا بولغان تومۇرنىڭ باسقۇچىدا ئوخشاشلىق بولسا مۇتلەق تەكشى، ئەگەر قارشىلىق بولسا مۇتلەق مۇختەلىپ دېيىلىدۇ.

(3) بىر باسقۇچ تومۇرنىڭ بىر قىسمى يەنى، بىر بارماقتىكى بەلگىلەر ئوخشاش بولغاندا تەكشى؛ ئوخشاش بولمىغانىدا قارىمۇقارشى (مۇتەخالىپ) دېيىلىدۇ.

تەكشىلىك (مۇستەۋى) نىڭ سەۋەبى بەدەن ئەھۋالى ۋە مىزاجىنىڭ ياخشىلىقى، مۇتەخالىپنىڭ سەۋەبى مىزاجنىڭ ناچارلىقى ۋە خىلتلارنىڭ ئېغىرلىقى (كۆپلۈكى) دۇر.

2) مۇنتىزىملىق — بۇ مۇنتىزىم ۋە غەيرىي مۇنتىزىم دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ:

(1) مۇنتىزىم — بۇ، تومۇر ئۆز ھەرىكىتىدە بىر - ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق دەۋرنى ساقلاپ قېلىشتىن ئىبارەت.

مەسىلەن: تومۇرنىڭ تېزلىكى دەسلەپكى باسقۇچتا بىر قىياسقا توغرا بولۇپ، ئىككىنچى باسقۇچلۇق ۋە ئۈچىنچى باسقۇچلۇق دەۋرىدە مۇشۇ تېزلىكنى ساقلاپ قېلىشى مۇنتىزىم دېيىلىدۇ. ھەربىر تومۇرنىڭ بەلگىلىك تېزلىكى شۇ تومۇرنىڭ ئالدىنقى تېزلىكى بىلەن تەڭ بولۇپ، بۇ مۇئەييەن مىقدارغا بارىدۇ - دە، كېيىن يەنە ئەسلىدىكى مىقدارغا قايتىدۇ. مۇنداق بولۇشى ئىختىلاپ سەۋەبىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ سەۋەب كۈچلۈك بولغاندا پەرقلىق (مۇتەفاۋۇت) ۋە بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر)لىق پەيدا بولۇپ، بىر ھالەت بىلەن تۇرماسلىقى مۇمكىن.

(2) غەيرىي مۇنتىزىم — ئىككى دەۋر ئىچىدە تېزلىكنى بىردەك ساقلاپ قالالمايدۇ. ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

3) تومۇرنىڭ ۋەزنىدىن ئۆلچەش: ۋەزنى دېگىنىمىز ئېغىر ۋە يەڭگىللىك بىلەن چېقىشتۇرىدىغان قىياستىكى ئۆلچەمدىن

ئىبارەت. ئادەملەردە تومۇر مىزاج، تەن قۇرۇلۇشى، يېشى، ئولتۇراق جايىنىڭ ھاۋاسى ۋە تومۇرنى ئۆلچىگەن پەسىلنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ھەر خىل ۋە ئالاھىدە بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ مۇنداق ئەھۋاللارغا ئۇيغۇن ھالدا بولۇشى ئادەم سالامەتلىكىنىڭ توغرا يول بىلەن كېتىپ بارغانلىقىدۇر. بۇنى مۇئەييەن ۋەزىن دېيىلىدۇ. ئەگەر ئەھۋال ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا بۇزۇن ۋەزىن ۋەزىن (رەددۇلۇۋەزىن) دېيىلىدۇ. بۇ تۈۋەندىكىچە ئۈچكە بۆلۈنىدۇ.

(1) چېكىدىن ئاشقازان ۋەزىن (مەجاۋۇزۇلۋەزنى) - بىر ياشلىق بالىنىڭ تومۇرى ئۆسمۈر ياكى ياشلارنىڭ تومۇرىغا ئوخشاپ قېلىشى.

(2) تەرتىپسىز ۋەزىن (خارىجۇلۋەزنى): بالىنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ھەرقانداق ياشتىكىلەرنىڭ تومۇرىغا ئوخشىماسلىقى بەلكى كېسەل ئادەم تومۇرىدەك تىترەپ تۇرۇشى.

تومۇرنىڭ يۇقىرىقى تۈرلىرى يامان ئاقىۋەت ۋە بەدەندىكى چوڭ ئۆزگىرىشلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ، تەبىئىي قۇۋۋەتنىڭ ساپ ھاۋا ئالماشتۇرۇش ئۈچۈن تومۇرغا موھتاج بولغانلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ.

ئەگەر ئىچكى بەدەندە ھارارەت زىيادە بولۇپ، سوۋۇتۇشتىن (تەۋرىھ) ھاجەت كۆپ بولسا، ھەرىكەت كۈچىنىڭ يېتەرلىك بولۇشى بىلەن ھەرىكەتلىنىدىغان تومۇر تەسىرىنى قوبۇل قىلىپ نەتىجىدە تومۇر يوغان سالىدۇ. ئەگەر ساپ ھاۋاغا موھتاجلىق قاندۇرۇشقا بولمايدىغان دەرىجىدە بولسا تومۇر تېز، مۇتەۋاتىر ياكى يوغان بولىدۇ. تومۇرنىڭ ھەمكارلىشىش كۈچى ناچار بولسا، تومۇر تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ.

تومۇرنىڭ يۇمشاق بولۇشى ھۆللۈكنىڭ، قاتتىق بولۇشى قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى. ئەگەر تومۇر ھەرىكىتىدىكى دولقۇنغا

ئازراق قاتتىقلىق قوشۇلسا، بۇ — مېڭە، مەئىدە ۋە ئۈچەيلەردىن ماددىلارنىڭ باشقا ئەزالارغا ھەيدەلگەنلىكىدۇر. تومۇرنىڭ قالايمىقانلىقى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر يوقىلىپ كېتىپ بارغانلىقىنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ھال داۋاملىق يۈز بەرسە تومۇر ئۆزىنىڭ ھەرىكەت نىزامى (قانۇنىيىتى) ۋە ۋەزنىنى يوقىتىدۇ.

4 ـ پەسىل تومۇرنىڭ سەۋەبلىرى

تومۇر ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار (ئەسۋابى ماسىكە) تۆۋەندىكىچە ئۈچكە بۆلۈنىدۇ.

1) ئالەت: يۈرەك ۋە قىزىل تومۇر (شىريان) ئالەت دېيىلىدۇ.

2) پائىل: ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى ھايۋانىي)، يەنى تومۇرنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت.

3) ھاجەت: يەنى بەدەننىڭ ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، بۇزۇق ھاۋانى چىقىرىپ تاشلاش ئېھتىياجى. تومۇر كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن تازا ھاۋانى ئېلىپ قىزىل تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، يۈرەكنىڭ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىمۇ قاندۇرىدۇ. تومۇر تارىيىش (ئىنقىباز) بىلەن ھاۋا ئىچكى ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا ئورنىشىۋالغان كېرەكسىز بۇس ـ بۇخارات ۋە باشقا كېرەكسىز ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئالەت، ھاياتلىق كۈچ ۋە ھاجەتنىڭ يۇمشاق ـ قاتتىقلىق، كۈچلۈك ۋە كۈچسىزلىك جەھەتتىن مۆتىدىل بولۇشى تەبىئىيدۇر. تەبىئىي بولغاندىلا ھەرىكەت پۈتۈن بولىدۇ. تەبىئىي بولغاندىلا ھەرىكەت پۈتۈن بولىدۇ. ئەگەر پائىل كۈچلۈك بولسا ھاجەتنىڭ ئوتتۇرا ھالدىن كەم ياكى ئارتۇق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. ئالەتلەرنىڭمۇ ئەسلىدىن قاتتىق ياكى يۇمشاق بولۇشى

مۇمكىن ئەمەس. تومۇرنىڭ كۆچى تەبىئىي ھالىدىن ئۆزگىرىشى ھاجەتنىڭ ئارتۇق ياكى كەم، قۇۋۋەتنىڭ كەم ياكى ناچارلىقى، ئالەتنىڭ يۇمشاق ياكى قاتتىقلىقىدىن بولىدۇ. لېكىن ئەڭ مۇھىم سەۋەب ھاجەت (كېڭىيىش ـ تارىيىش) دۇر. ھاجەتنىڭ زىيادە بولۇشىغا تۆۋەندىكىلەر سەۋەب بولىدۇ.

1) ئىسسىقلىقنىڭ كۆپ بولۇشى.

2) دەردنىڭ (ئاغرىقنىڭ) قاتتىقلىقى ياكى ئەمگەكتىن ھېرىش.

3) قاننىڭ سىرتتىن كىرگەن بۇزۇق ماددىلار بىلەن بىرىكىپ ئۆزگىرىپ، ناچار بوس بۇخارات (گاز) لارنى ھاسىل قىلىشى.

تارىيىش ھەرىكىتى قىسقا، كېڭىيىشكە نىسبەتەن زىچراق بولۇپ جىملىق (سۈكۈت) ۋاقتى ئاز بىلىنىسە، بۇ بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىدا كېرەكسىز بوس بۇخارات ۋە سېسىقچىلىقلارنى سىرتقا چىقىرىشقا بولغان ئېھتىياجنىڭ زورلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە، يەنى كېڭىيىش تېز، تارىيىشقا نىسبەتەن سۈكۈت قىسقا بولسا يۈرەك ۋە قىزىل تومۇرلارنىڭ سىرتتىن كىرىدىغان ساپ ھاۋاغا ھاجىتى كۆپلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھاجىتىمۇ كۆچىيىدۇ. سۈكۈتنىڭ تېز بولۇشى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ناچارلىقى ۋە روھنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدۇر.

ئۇنىڭدىن باشقا، ھاجەتنىڭ يۇقىرىلىقىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: غەزەپ، جاپالىق ئەمگەك ۋە بەك ئىسسىق مۇنچىلارغا چۈشۈش بىلەن ھارارەت زىيادە بولىدۇ، لېكىن بۇ يەردە سەۋەب ۋاقىتلىق بولغانلىقتىن ھارارەتمۇ ۋاقىتلىق بولىدۇ.

1. تومۇر ھەر خىل سېلىشنىڭ سەۋەبلىرى.

1) تومۇر تېز سېلىشنىڭ سەۋەبى:

(1) ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى.

(2) ھاجەتنىڭ ئاجىز (كەم) ۋە ئالەتنىڭ قاتتىقلىقى.
2) تومۇر بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) ئۇرۇشنىڭ سەۋەبى:
(1) قۇۋۋەتنىڭ بوش ۋە ئالەتنىڭ قاتتىق بولۇشى.
(2) قۇۋۋەتنىڭ بوش (ئاجىز) ۋە ھاجەتنىڭ ئاز بولۇشى.
3) تومۇر كىچىك سىلىشنىڭ سەۋەبى.
(1) ھارارىتى مۇھەررىقە (كېزىك ئىسسىتمىسى) بولۇپ قۇرۇقلۇقنىڭ نەملىك ئۇستىدىن غەلىبە قىلغانلىقى.
(2) تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىششى، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، سوۋۇتقۇچى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئۇزاق ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كۆكتاتلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىش.
(3) سۇرگە دورىلارنى ئىچىش بىلەن تومۇردىۋارلىرى تارىيىپ بەدەنگە قۇرۇقلۇقنىڭ ھاسىل بولۇشى.
(4) ئىچكى ئەزالاردا ئېغىر ئىششىقنىڭ بارلىقى. مەسىلەن: ئۆپكە، جىگەر، قېرىن، يۈرەكنىڭ ئىششىقلىرى.
(5) ئۇيقۇ كەم بولۇشى، قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئۇزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى ياكى مۇنچىغا چۈشمەسلىك.
4) تومۇرنىڭ كېچىكىپ ئۇرۇشى ۋە قاتتىق ئۇرۇشى: تەبىئەت بىلەن كېسەللىك ئارىسىدىكى كۆرەش نەتىجىسىدە تومۇرنىڭ ئۇرۇشى كېچىكىپ قالىدۇ.
5) تومۇرنىڭ يۇمشاق بولۇشى: بۇ، تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.
(1) تەبىئىي: ھۆللۈك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش. شاراب قاتارلىق ئىچمەكلىكلەرنى ئىچىش. ھاۋا ۋە ئەمگەك مۆتىدىل بولۇش.

www.uyghurkitap.com

(2) غەيرىي تەبىئىي: قورساقتا يەل چۈشۈش ياكى مېڭە كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىش، مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا (چالا پالەچ)، تەشەننۇج (تارتىشىپ قېلىش) ۋە رەئىشە (تىترەپ تۇرۇش) قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بولۇشى.

6) تومۇر قۇۋۋىتىنىڭ سۇس بولۇش سەۋەبلىرى:

(1) ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى؛

(2) ئۆز ۋاقتىدا سورگە ئىچىپ بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرماسلىق؛

(3) قابىلىيەتكە قاراپ ئەمگەك قىلماسلىق؛

(4) قالايمىقان تاماق يېيىش؛

(5) بۇرۇن يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى؛

(6) ھوشسىزلىقنى كەلتۈرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقى.

2. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى.

تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۆزگىرىشى تۆت خىلىت ۋە كەيپىياتتىكى مۆتىدىللىك بۇزۇلۇپ، بۇ ھال يۈرەك ۋە قىزىل تومۇرلاردىمۇ پەيدا بولۇشى بىلەن يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەندە كۆپ بولۇپ كېتىشى، ئۆتۈش يوللىرىدىكى توسالغۇ (ۋاقىتلىق ياكى دائىملىق)، غەزەپ ياكى خۇشاللىقنىڭ بەك ئارتۇق بولۇپ كېتىشى، ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ناچار ياكى زىيادە بولۇشى بىلەنمۇ تومۇر ھەرىكىتى ئۆزگىرىدۇ. قۇۋۋەت زىيادە بولغاندا تومۇر ھەرىكىتى يۇقىرىغا، قۇۋۋەت ئاجىز بولغاندا تۆۋەنگە قاراپ ئۆزگىرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەن ماددا بىلەن كۈرەش قىلىپ مەغلۇپ بولغانلىقىدىندۇر. بەزىدە بەدەندە قاننىڭ كۆپ بولۇشى بىلەنمۇ تومۇر مۇختىلىپ بولىدۇ. قان ئېلىش بىلەن ئۇ ئەھۋال يوقىلىدۇ. قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشى بىلەن يۈرەك ئەتراپى

تومۇرلىرىدا ھاۋا توسۇلۇپ قېلىپ (يۈرەك سانجىقى) خەنناق قەلبى دېگەن كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ كېسەل تۇيۇقسىز تۇتۇپ ھوشسىزلىق بىلەن داۋام قىلىپ ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ. ھاراقنى كۆپ ئىچىدىغان كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

تومۇرنىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى بەدەندىكى كېسەل ئەھۋالىدىن ۋە كېسەلنىڭ تەرەققىيات ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. تېۋىپ بۇنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بىمارلىك دىققەت قىلىش ۋە تەجرىبىنىڭ بولۇشى كېرەك. مۇختەلىپ تومۇرلار ھەرىكىتى تۆۋەندىكى بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1) چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر (زەنبىلىپار): تومۇر ھەرىكىتىنىڭ خۇددى چاشقان قۇيرۇقىدەك تەرتىپسىز مىدىرلىشى مۇشۇنداق ئاتىلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ئۆلچەمگە قارىغاندا پەيدىنپەي يوغان سېلىپ، بىردىنلا پەسلەپ كېتىدۇ ياكى 2 — 3 قېتىم يوغان سېلىپ، 1 — 2 قېتىم كىچىك سالىدۇ ياكى 1 — 2 قېتىم چوڭ سېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە كىچىك سالىدۇ (ھەرىكەتنىڭ دەۋرى مۇختەلىپ بولىسىمۇ، لېكىن دەۋر ئاياقلاشماستىن تورۇپ ھەرىكەتنىڭ توختاپ قېلىشى، بولۇپمۇ ئۈستۈن ھەرىكەتتىن تۆۋەنلەشكە باشلىنىشى ئەڭ يامان. ئەگەر تۆۋەنلىشىش يۇقىرىلاشقا ئۆتسە، بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتىدۇر).

تومۇر ھەرىكىتى باشلانغان مىقداردىن تېخىمۇ چوڭ سېلىپ ئۆز مىقدارىغا يانسا، ئۇنىڭ باشلانغان تەرىپى ئىنچىكە بولىدۇ. ئىككىنچى قىسمىدا باشلانغان مىقداردىن كىچىكلىشىپ يەنە ئۆز مىقدارىغا قايتىدۇ. بۇ ھال تومۇر تۇتقۇچى تېۋىپنىڭ بارماقلىرى ئاستىدا بىرىنچى بارماق ئاستىدىكى ھەرىكەت ئىككىنچى بارماق ئاستىدىكىگە قارىغاندا سۇس، ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى بارماقلار

ئاستىدىكى ھەرىكەتلەرمۇ بىر ـ بىرىگە نىسبەتەن سۇس سېزىلىدۇ. بۇ قايتقۇچى چاشقان قۇيرۇقىدەك تومۇر (زەنبىلى راجىئى) دېيىلىدۇ. يەنە بىر قىسمى تومۇر ھەرىكىتى قايتمىغان ھالدا سىيلىپ تۇرۇش بىلەن دەۋرنى تامام قىلىدۇ، بۇ زەنبى مۇنقازا دېيىلىدۇ. ئەگەر قايتمىسا ۋە دەۋرنى تامام قىلمىغان ۋاقتى سەزگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە يەتمىسە بۇ يېرىم قايتقان چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر (زەنبى ناقىس رۇجۇئى) دېيىلىدۇ. ئومۇمەن زەنبىلىپار تومۇر كېسەلنىڭ ئېغىر ئەھۋالىدا ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2) مۇسەللى: تومۇرنىڭ قۇۋۋەت جەھەتتە چوڭ سىيلىشى كەمرەك بولۇپ، تارتىشقان ھالدا سالىدۇ. كۈچ جەھەتتە زەنبىلىپارغا نىسبەتەن ئۈچتىن ئىككى قىسىم ئارتۇق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدۇر، ئۇ كېسەلدە ھارارەت بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ياخشى ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولمىسا كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ناچارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ، تېۋىپ بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ چارە كۆرۈشى كېرەك.

3) مىنشارى: تومۇر ھەرىكىتى قالايمىقان خۇددى جادى ھەرە ھەرىكىتىدەك بولۇشى، يەنە بىر ئاستىن، بىر ئۈستۈن، بىر ئۇزۇن، بىر قىسقا، بىر ئىلگىرى، بىر كېيىن، بىر يۇمشاق، بىر قاتتىق بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل ئىختىلاپلارنىڭ سەۋەبى تۆۋەندىكى نەرسىگە باغلىق:

(1) سەۋەبلەرگە باغلىق ئىختىلاپلار (ئىختىلاپى مەسبۇب): تومۇرلارنىڭ ئۆز ئىچىدىكى مەسىلەن، قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا قاتارلىق خىلتلەرنىڭ بىرەرسى مۇرەككەپ ھالدا كۆپىيىپ ئۆزگىرىشكە باغلىق ھالدا كېلىپچىقىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىش خىلتنىڭ سېسىقلىق (ئۇفۇنەت) يۇمشاقلىق پەيدا قىلىپ،

تومۇرنىڭ كېڭىيىش كۈچىنى كېڭەيتىدۇ، ئۇفۇنەت بوقلۇقى بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

(2) ئەسەب (نېرۋا) ۋە پەيلەرگە باي بولغان ئەزالارنىڭ بىرسىدە ئىششىق يارلىقى ياكى تومۇر دىۋارىدا قاتتىق- يۇمشاقلىقنىڭ بولۇشى ئاستىن ھەرىكەت پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە) كېسىلىدە كۆرۈلىدۇ. چۈنكى زاتىلجەنبە كېسىلىدە نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى ئورىپا تۇرغان كىرگۈچ گۆش ياكى مېيدە بىلەن نەپەسلىنىش ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى پەردىدە ۋەرەم بولىدۇ. بۇ پەردە ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن قان تومۇر ۋە ئەسەبلەرگە باي، ئىششىغان ئەزادىكى قان تومۇرلار تارتىشىشقا باشلايدۇ. نەتىجىدە، شۇ تەرەپتىكى تومۇر ھەرىكەتلىرىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ قاتتىق، يۇمشاق، بىر تۇتاش، پەرقلىق، لەيلىگەن ۋە چۆككەن تومۇر ھەرىكەتلىرى كۆرۈلىدۇ. لېكىن ئىششىق بولمىغان تەرەپتىكى قان تومۇرلار ھەرىكىتى ئازراق تەسىرىگە ئۇچرىسىمۇ كۆپ ئۆزگىرىش بولمايدۇ.

4) دولقۇنسىمان (مەۋجى): تومۇر ھەرىكىتى تېۋىپ قولىغا دولقۇنلاپ ئاققاندەك بىلىنىپ، ئۈچ بارماقنىڭ ھەرقايسىسىغا ئېگىز - پەس، ئىلگىرى - كېيىن، ئۇدۇلغا ۋە توغرىسىغا ئۇرۇلغىنى سېزىلىدۇ. تومۇرنىڭ بۇ خىل ھەرىكىتى بەك ئىسسىق مۇنچىغا كىرگەندە، ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە، ئىستىسقا، پالەچ، سەكتە، ئۆپكە ئىششىقى قاتارلىق كېسەللەردە ئۇچرايدۇ. بۇ خىل تومۇر ھەرىكىتى قىزىتمىلىق كېسەللەردە كۆرۈلسە، كېسەل تەرلەپ بوھرانغا كىرىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. سەۋەبى، قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ تەبىئەتنىڭ تومۇر ھەرىكىتىنى باشقۇرۇشى ناچارلاشقانلىقى، يۈرەكنىڭ ئىنبىسات ۋە ئىنقىباز پائالىيەتلىرىنىڭ ناچارلاشقانلىقىدۇر.

5) قۇرت ئۆمىلىگەندەك تومۇر ھەرىكىتى (دۇدى): تومۇر ھەرىكىتىنىڭ خۇددى قۇرت ماڭغاندەك سىرىلىشىگە ئېيتىلىدۇ. دولقۇنسىمان تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن كۈچسىز، ئىنچىكە بولۇپ، پەيدىنپەي سالىدۇ. تېۋىپ بىر قېتىم ئۇرغان تومۇرنى ئىككى قېتىم ئۇرغاندەك سېزىدۇ. تومۇر تېزدەك بىلىنىدۇ، لېكىن تېز بولمايدۇ. دېمەك، بۇ مۇرەككەپلەشكەن تومۇر بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ بىردىنلا يوقىلىپ كېتىپ بارغانلىقىنى يەنى، ھاياتلىقنىڭ تۈگەش ئالدىدا ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

6) چۇمۇلە ماڭغاندەك تومۇر ھەرىكىتى (نەملى): تومۇر ھەرىكىتى تېۋىپقا چۇمۇلە ماڭغاندەك سىرىلىدۇ. بىر تەرەپتىن دۇدى تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ بىراق كىچىك، مۇتەۋاتىر، قاتتىقراق، ئەمما ئاجىز بولىدۇ. سەۋەبى يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋاغا ھاجىتى كۆپ ئىكەنلىكى، ھاياتلىق كۈچىنىڭ خەۋپ ئاستىدا قالغانلىقىدىندۇر.

7) ئىككى چوقىلىق تومۇر ھەرىكىتى (غوزالى): تومۇر ھاجەتكە لايىق ئۇرىدۇ، لېكىن تومۇرنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىرلا ھەرىكەت قىلالماي ئىككى ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدا بىر توختايدۇ، بۇ ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ.

8) قوش باشلىنىشلىق تومۇر ھەرىكىتى (زۇلفىترەت): ھەرىكەت باسقۇچىدا سۈكۈت (توختاش) نىڭ بولۇشى، بۇنىڭ سەۋەبى، قۇۋۋەتنىڭ (تەبىئەتنىڭ) ئاجىزلاشقانلىقىدۇر.

9) مېتىرىقى: تومۇر ھەرىكىتىدە بازغان ئۇرغاندەك سېزىمنىڭ بولۇشى — يەنى، تومۇردىكى دولقۇن بارماققا ئۇرۇلۇپ بولۇپ ئارقىغا بىر ئاز قايتىپ، مەركەزگە بارماستىن كېڭىيىش ھەرىكىتىنى تامام قىلىدۇ. بۇ خۇددى سوقۇلغان بازغاننىڭ قايتىشىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بىر تەرەپتىن ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك بولغانلىقى، يەنە بىر تەرەپتىن روھنىڭ

ساپ ھاۋاغا بولغان ھاجىتىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىبارەت.

10) تەرتىپسىز تومۇر ھەرىكىتى (ۋاقتى قىلىۋەسىت): جىملىق ئورنىدا ھەرىكەت يۈز بېرىش، مەسىلەن: كېڭىيىش تامام بولغاندىن كېيىن تېزلا تارىيىش باشلىنىدۇ ياكى بىر ئاز جىملىق بولۇپ تارىيىش باشلىنىدۇ، شۇ ھالدا تومۇر ئالدىراشلىق بىلەن قاتتىق ئۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىملىق بولۇش لازىم بولغان ۋاقىت ئىچىدە يەنە ھەرىكەت يۈز بېرىدۇ. تەرتىپسىز تومۇر بىلەن مېتىرىقى پەرقى شۇكى، تەرتىپسىز سوققان تومۇردا كېڭىيىش تامام بولغاندىن كېيىن كېڭىيىشكە قاراشلىق تارىيىش تامام بولۇشتىن بۇرۇن ئىككىنچى سوقۇش (تېۋىپنىڭ بارمىقى ئۇچىغا تومۇرنىڭ ئۇرۇشى) يۈز بېرىدۇ. مېتىرىقىدە كېڭىيىشتىن ئىلگىرى بولىدۇ. تەرتىپسىز تومۇرنىڭ سەۋەبى بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا ھاجىتىنىڭ كۆپلۈكىدىن ھەرىكەت قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان ۋاقىت ئىچىدىمۇ ھەرىكەت قىلىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭغا ئەگىشىپ نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ.

11) تىترىگەن (مۇر ئەتىش) تومۇر ھەرىكىتى: تومۇرنىڭ تىترەپ ھەرىكەت قىلىشى بولۇپ. بەدەندە خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى، تومۇرنىڭ قاتتىقلىقى، قۇۋۋەتنىڭ كېسەلگە قارشى كۈرەش قىلغانلىقى تۈپەيلىدىن ھاجەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن كېلىپچىقىدۇ.

12) تەكشى ئەمەس (نامەۋزۇن) تومۇر ھەرىكىتى: تومۇرنىڭ قالايمىقانلىشىپ بىرقۇر ياڭغا، بىر قۇر ئۇدۇلغا ئۇرىدۇ. سەۋەبى، كۆپىنچە قۇۋۋەت ناچار، ھاجەت كۆپ بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر.

13) تەكشى (مەۋزۇن) تومۇر ھەرىكىتى: تومۇر ھەرىكىتىنىڭ بىر ھالدا بولۇشى. بۇ ھاجەتنىڭ تەبىئەت بىلەن كۈرەش قىلىپ غەلىبە قىلالمىغانلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ.

3. تومۇرنىڭ ياش، جىنس، پەسىل ۋە مىزاجلار ۋە باشقا جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكلىرى.

1) تومۇرنىڭ ياش جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى: كىچىك بالىنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇتەۋاتىر (پەيدىنپەي)، يوغان ـ كىچىكلىكتە مۆتىدىل بولىدۇ. سەۋەبى ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىبارەتتۇر، چۈنكى بالىنىڭ بەدىنىدە نەملىك كۆپ بولۇپ، قۇۋۋەت تولۇق ھاسىل بولۇپ كەتمىگەن بولىدۇ.

ياشلارنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ يۈرەك ۋە باشقا ئەزالىرىدا تۆت خىل كۈچ تولۇقلىنىپ بولغان ۋە بالىلىق ۋاقتىدىكى نەملىك تارقىلىپ كەتكەن بولىدۇ. ياش ئۆسمۈرلەرنىڭ تومۇرى يوغان سالغاندا ناھايىتى كۈچلۈك سېزىلىدۇ، بۇ ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدۇر.

قېرىلىق تومۇرى (نەبزى كۇھولپەت) ياشلىق دەۋرىگە نىسبەتەن كىچىك ۋە ئاستا بولىدۇ.

2) تومۇرنىڭ مىزاجلار جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى: مىزاجنىڭ ئىسسىق تەرەپكە ئۆتۈشى ھاياتلىق قۇۋۋەتلىرىنىڭ تەبىئىيلىكىدىن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. لېكىن بەدەنگە ئۆزلەشمىگەن ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق غەيرىي تەبىئىي بولىدۇ. بۇ ھال ئېتىدالدىن قانچىلىك ئوشۇق بولسا قۇۋۋەتنى شۇنچە ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. مۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە يۇقىرى ئىسسىتمىلىق كېسەللەردە كۆرۈلۈپ، تومۇر ھەرىكىتىدە مۇخالىپەتلىك ئۆزگىرىشلەرنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن: يۇقىرى ئىسسىتمىلىق كېزىك كېسەللىرىدىن ئەسۋىلىك كېزىك (تەپى مۇھرىقە) قاتارلىقلاردا قۇۋۋەت ئاجىز بولغانلىقتىن تومۇر ئىنچىكە، ئاستا ھەم مۇتەفاۋەت سالىدۇ. تومۇر دولقۇنسىمان ياكى مۆتىدىل بولۇشى تومۇرنىڭ مىزاجىغا باغلىق؛ ئەگەر قۇرۇق بولغاندا ئىنچىكە ۋە قاتتىق ئۇرىدۇ. قۇۋۋەت كۈچلۈك بولۇپ،

ھاجەت ئارتۇق بولسا تومۇر ئىككى چوققىلىق (يۇقىرى پەللىلىك) ياكى تىترىگەن (مۇر ئەتەش) بولىدۇ، يەنى تىترەپ سالىدۇ.

2) ئەر ۋە ئاياللارنىڭ تومۇرىدىكى پەرق: ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇر ھەرىكىتىدىن چوڭ ھەم كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئەر كىشىنىڭ مىزاجى ئىسسىق، ھارارىتى يۇقىرى كېلىدۇ. شۇنىڭدەك ئەرلەرنىڭ تومۇرىنى تۇتۇش ئورنى كۆپرەك ئۆزۈن ۋە ئازادە بولىدۇ. تومۇرنىڭ سۈكۈت ئارىلىقى ۋە ۋاقتى ئۆزۈن ھەم تەپاۋۇتلىق بولىدۇ.

3) سېمىز ۋە ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى: ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى سېمىز كىشىنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا چوڭ ھەم ئاستا بولىدۇ. چۈنكى ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى ئەركىن ھەرىكەت قىلىدۇ. لېكىن سېمىز ئادەمنىڭ تومۇرى گۆشىنىڭ مەلۇم دەرىجىدە توسقۇنلۇقىغا ئۇچراپ ئەركىن ھەرىكەت قىلالمايدۇ. سېمىز كىشىنىڭ تومۇرى تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. ئەگەر سېمىزلىك گۆشنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا تېزلىكى ئارتۇقراق، ياغنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، تېزلىك ئازراق بولىدۇ.

4) يىل پەسىللىرىدىكى تومۇرلارنىڭ ئالاھىدىلىكى: باھار پەسلىدە تومۇر ھەرىكىتى مۆتىدىل بولىدۇ. شەھەر ۋە بازار ئىچىدە ياشىغۇچىلارنىڭ تومۇرى مۆتىدىل بولىدۇ. ياز كۈنلىرى تومۇرنىڭ ھەرىكىتى تېز ھەم پەيدىنپەي، بەزىدە ئاجىزمۇ بولۇشى مۇمكىن. تېز بولۇشىنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىق بولۇشى بىلەن بەدەندىكى ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى، ئاجىز ھەرىكەت قىلىشى ئىسسىقلىقنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدىن كېلىپچىقىدۇ. كۈز ۋاقتىدىكى تومۇرلار ئادەتتە مۆتىدىل بولىدۇ. ئەگەر پەسىل ئۆز تەبىئىتىدە بولماي ئەكسىچە بولسا تومۇر ئۆزگىرىدۇ. مەسىلەن: باھار ۋاقتىدا شامال، بوران ۋە يامغۇر يېغىن كۆپ بولۇپ، ھاۋا

تۇتەك ۋە سوغۇق بولسا ياكى قىش كۈنلىرى قار يېغىش هاۋا ئېچىلىپ ئىسسىق بولۇپ كەتسە تومۇر هەرىكىتىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، پەسىل ئۆز ئىپتىدالىدىن ئېشىپ كەتسە مەسىلەن: ياز كۈنلىرى هاۋا ناهايىتى قىزىپ، يامغۇر يېغىش هاۋا دىمىق بولۇپ قالسا ۋە قىش كۈنلىرى هاۋا دائىم تۇتەك بولۇپ توختىماي قار يېغىپ تۇرسا، بۇنداق هاللاردىمۇ تومۇر ئۆزگىرىدۇ. قىش كۈنلىرى تومۇر ئاستا ۋە كىچىك بولىدۇ، سەۋەب هارارەتنىڭ تۆۋەن بولۇپ هاجەتنىڭ ئاز بولغانلىقىدىندۇر. ئۆيئىچىنىڭ هاۋاسى ياخشى بولماسلىق، چاڭ - توزان كۆپ بولۇش، سېسىق پۇراق چىقىپ تۇرىدىغان ئورۇنلارنىڭ ئولتۇراق جايغا بەك يېقىن بولۇشىمۇ تومۇردا ئۆزگىرىش هاسىل قىلىدۇ.

5) ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇرى: ئەمگەك قىلغۇچىلاردا تومۇر دەسلەپ مۆتىدىل بولۇپ، قىزىغانسېرى كۈچلۈك ۋە چوڭ سالىدۇ. چۈنكى ئەمگەك تەسىرى بىلەن بەدەن قىزىپ هارارەت ئاشىدۇ. هەرىكەتنىڭ ئاخىرىدا تومۇر ناهايىتى تېز سالىدۇ. سەۋەبى، هاجەتنىڭ ۋە قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك بولۇشىدۇر. ئەگەر ئەمگەك بەدەن ئىقتىدارنىڭ چېكىدىن ئېشىپ كەتسە، تومۇر سۇس سالىدۇ. سەۋەبى، مېڭە چارچاپ قۇۋۋەتنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدۇر. كۈچى ئاز، ئىش هەددىدىن زىيادە بولغاندا تومۇر قۇرت ئۆمىلىگەندەك ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك سالىدۇ. سەۋەبى، كۈچىنىڭ يوقالغانلىقىدىن ئىبارەت.

6) ئۇخلاۋاتقان، ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى: ئۇيقۇنىڭ دەسلەپتە تومۇر كىچىك هەم سۇس بولىدۇ. بەزىدە تەپاۋۇتلىق بولۇشىمۇ مۇمكىن. قىسمەن كىشىلەردە توختاپ ئاستا سالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ بەدەن ئىچكى قاتلاملىرىغا چوكۇشىدۇر. بۇ چاغدا ئاشقازان هەزىم قىلىشقا

قاتنىشىپ قۇۋۋەت ھاسىل قىلىپ، بەدەننىڭ سىرتىغا بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر چوڭ ۋە كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىشقا باشلايدۇ. ئۇيقۇ ئۆز ئۆلچىمىدىن ئېشىپ كەتسە، تومۇر كىچىك ۋە زەئىپ بولىدۇ. ياكى تېز ۋە تەپاۋۇتلىقتا ئۆتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە ھاسىل بولۇپ ئۆزلەشمىگەن ھارارەت كېرەكسىز بۇ خاراتلارنى پەيدا قىلىپ بەدەننىڭ ئىچكىرى قىسمىغا قايتىدۇ. ئەگەر ئۇخلىغاندا مەيدىدە تاماق بولمىسا، ئۇ چاغدا مەيدىدە ھەزىم قىلىش ئۇچۇن بىر نەرسىدە بولمىغانلىقتىن قۇۋۋەت يانىدۇ، شۇڭا ئاچ ئۇخلىغان ئادەمنىڭ تومۇر ھەرىكىتى كىچىك، ناچار ۋە كېچىكىپ سالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىكى ۋە كەيپىياتنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىدۇر. شۇنىڭ ئۇچۇن ئاخشىمى بالدۇر ياتقان كىشى ئەتىگەندە ئۇخلىماسلىقى لازىم. ئادەتتىكى ئۇيقۇدىن تۇرغان كىشىدە تومۇر چوڭ، تېز بولۇپ، كېيىن ئۆز ھالىغا قايتىدۇ. ئۇيقۇدىن قورقۇپ ئويغانسا تومۇر ناچار ۋە زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى قورقۇنۇشتىن قۇۋۋەت ئىچكى قاتلىمىغا يانىدۇ. تومۇر بەزىدە چوڭ، تېز، مۇختەلىپ ۋە مورئەتەش بولىدۇ. قورقۇش ھەقىقىي بولمىسا تومۇر تېز ئۆز ھالىغا يانىدۇ. ئەگەر ھەقىقىي بولسا ئۇزۇن ۋاقىت شۇ ھالدا قالىدۇ.

7) تاماقنى ئاز، كۆپ يېگەن ۋاقىتتىكى تومۇر ئەھۋالى: ئىستېمال قىلىنغان تاماقنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى، تاماقنىڭ مەيدىدە ھەزىم بولۇش ـ بولماسلىقى، ئوزۇقلۇققا باي بولۇش ـ بولماسلىقىغا ۋە تاماقنىڭ كەيپىياتىغا ئاساسلانغان قۇۋۋەتنىڭ مىقدارىغا قاراپ تومۇر ھەرىكىتى ھەر خىل بولىدۇ.

تاماقنى كۆپ يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇختەلىپ سالىدۇ. چۈنكى مىقدارى كۆپ بولغان تاماقنىڭ مەيدىدە ھەزىم قىلىنىشى كېچىكىپ ئېغىرلىق پەيدا قىلىپ ئىختىلاپ ھاسىل قىلىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك ئۆز ئۆلچىمىدە

www.uyghurkitap.com

بولغاندا تومۇر قۇۋۋەتلىك سالىدۇ. چۈنكى مۇنداق تاماقتىن روھ ۋەي بەدەن ھارارىتى ياردەم ئالىدۇ. تاماقنى ئاز يېگەندە تومۇر شۇ تاماقنىڭ كۈچىگە قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ياكى قىزىتمىسى بار كىشى كۆپ مىقداردىكى ئىسسىقلىق تاماقنى ئىستېمال قىلغاندا تومۇر ھەرىكىتى زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى مىزاج تېخىمۇ ئىسسىقلىقتا ئۆزگىرىپ مىزاجنى بۇزۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت زەئىپلىشىپ تومۇر ھەرىكىتىنى ناچارلاشتۇرىدۇ. ئەسلىي مىزاجى ئىسسىق بولغاندا كىشىلەر سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلارنى يېيىشى لازىم. سوغۇق مىزاجلىقلار ئىسسىق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلانسا مىزاجى مۆتىدىل ھالەتكە كېلىدۇ. شۇنداقلا قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر ھۆللۈكى زىيادە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلانغاندا مىزاجى مۆتىدىللىشىدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا ئەھۋال ئەكسىچە بولۇپ، مىزاجى بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر ھەرىكىتى مۇختەلىپلىشىدۇ. چۈنكى سوغۇق مىزاج ئۈستىگە يەنە سوغۇقلۇق قىلىش مىزاجنى چوقۇم بۇزىدۇ. بۇ يېتەرسىز بولۇپ تۇرغان ھارارەتنى تېخىمۇ ئاجىزلاشتۇرۇپ نەتىجىدە تومۇرلار ھەرىكىتىنىلا ئەمەس، بەلكى مېڭە ۋە ئەسەبلەرنىمۇ زەئىپلەشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر ھەرىكىتى بىر كېچىكىپ، بىر يوغان ۋە بىر ئاستا سالىدۇ. مۇنداق چاغلاردا ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى يېسە ئۆز ھالىغا يەنى ئېتىدالغا كېلىدۇ.

ياخشى ئوزۇقلۇقلار بىلەن ناچار نەرسىلەرنى قوشۇپ يېگەندىمۇ مىزاجنى بۇزىدۇ. تېۋىپكە ئەسلىي يېگەن نەرسىلىرىنى ئېيتمىغاندا، كېسەلنى ئېنىقلاش ۋە ئالدىنى ئېلىش قىيىن بولىدۇ.

نەشە، تاماكا چېكىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش مېڭىنىڭ قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ تەپەككۇر قابىلىيىتىنى تۆۋەنلەشتۈرىدۇ.

تومۇر ھەرىكىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويۇش بىلەن مۇختىلىپ ھەرىكەتلىك تومۇر كېلىپچىقىدۇ. ھاراقنىڭ ئېغىرلىق پەيدا قىلىشى باشقا غىزالارغا نىسبەتەن يېنىك. لېكىن بەك كۆپ ئىچمۇەرسە ھارارىتى غەرىزىنى بوغۇپ قويۇپ نەتىجىدە سەكتە (ئۆلۈكتەك ھوشسىزلىق)، خەفاقان ۋە كۆڭۈل ئېلىنىش قاتارلىق كېسەللەرگە دۇچار قىلىپ تۇيۇقسىزلا ئۆلۈپ قېلىش خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

8) سۈرگە ئىچكەندىن كېيىنكى تومۇر ھەرىكىتى: سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغ) دىن كېيىن تومۇر بوش زەئىپ ياكى ئاستا سالىدۇ. ئەگەر سۈرۈش ھەددىدىن ئارتۇق بولسا، ئۇ چاغدا تومۇرنىڭ ھەرىكىتى قۇرت ۋە چۈمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. لېكىن ھۆقنە (كىلىزما) دىن كېيىن تولۇق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى خىلىتلارنىڭ كۆرۈشىدىن ئىبارەت.

(9) روھىي كەيپىيات بىلەن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ مۇناسىۋىتى: خۇشلۇق، خاپىلىق، قورقۇش، غەزەپ ۋە ئاچچىقلىنىشلار ئۆز ئىبتىدالىدا بولسا، تومۇرنىڭ ھەرىكىتىمۇ ئاستا، قاتتىق، بوشلۇق، چوڭ ۋە كىچىكلىك جەھەتلىرىدىن مۆتىدىل بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا تومۇر ھەرىكىتىمۇ ئۆزگىرىدۇ.

خۇشلۇق ۋاقتىدا تومۇر يوغان ۋە پەرقلىق (مۇتەفاۋۇت)؛ خاپىلىق ۋاقتىدا زەئىپ ۋە ئىنچىكە ياكى ئاستا؛ قورقۇش ۋاقتىدا تېز ۋە تىترىگەن، غەزەپ ۋە ئاچچىقلىنىش ۋاقتىدا يوغان تېز ۋە پەيدىنپەي (مۇتەۋاتىر) بولىدۇ. خىجالەتلىك ھېس قىلغان چاغلاردا تومۇر مۇختەلىپ؛ لەززەت ۋاقتىدا يوغان سالىدۇ. چۈنكى لەززەت قۇۋۋەتنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. تېز ۋە پەيدىنپەي بولمايدۇ.

(10) ھاممام (مۇنچا)غا كىرگەن كىشىنىڭ تومۇرى: سۇنىڭ ھارارىتىگە باغلىق بولۇپ مۇنچا بەك ئىسسىق بولسا تومۇر

ھەرىكىتى يوغان، كۈچلۈك ۋە يۇمشاق بولىدۇ. ئەگەر سوغۇق بولسا (سوغۇق سۇ قۇيسا) بەدەن ھارارىتى ئىچكى قاتلامغا يىغىلىپ قېلىپ تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە كۈچلۈك؛ زاڭ، گۆشگۆرت، قەلەي كانلىرىدىن چىققان ئىسسىق بۇلاقلارغا (ئارىشاڭلارغا) چۈشسە تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق ۋە تېز بولىدۇ.

4) كېسەل كىشىلەرنىڭ تومۇرى.

ساغلام ئادەمنىڭ تومۇرى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تۈرلىرىدە يەنى تېز، ئاستا، يوغان، كىچىك، قاتتىق ـ يۇمشاق قاتارلىقلاردا ئۆز ئىتىدالدا ياكى تەبىئىي بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى مۇرەككەپلىشىشى غەيرىي تەبىئىيلىكتىن ياكى كېسەللىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

كېسەلنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ئاغرىشىنىڭ قاتتىق ـ يېنىكلىكىگە ۋە ئاغرىق ئورۇقنىڭ يۈرەككە يېقىن ـ يىراقلىقىغا ھەم شۇ ئەزانىڭ ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلىق بولۇشى مۇمكىن. بۇ ھال كۆپرەك ۋەرەم (ياللۇغلىنىش) لىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. ئاغرىش (دەرد) تومۇرغا بەك تېز تەسىر قىلغانلىقتىن تومۇر تېز ۋە چوڭ سالىدۇ. ۋەرەم يۈرەكتىن يىراق ئەزالاردا بولسا ياكى تومۇر قىسىلغانلىق ئەھۋاللىرى بولسا، يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى تومۇر ھەرىكىتىدىن ئاستىراق بولىدۇ. لېكىن يۈرەككە يېقىن ئەزالاردىكى ۋەرەم تومۇر ۋە يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە) كۆكرەك پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ھەم مەئدە ۋە جىگەر ۋەرەملىرى قاتارلىق كېسەللەردە تومۇر ھەرىكىتى ناھايىتى تېز بولغاندەك، يۈرەك ھەرىكىتىمۇ تېزلىشىدۇ.

يۇقىرى قىزىتمىلىق ۋە ئەسۋىلىك كېسەللەردە تومۇر بەك تېز بولىدۇ. تەپلەر[1] تەپ: نىڭ باشلىنىشى ھەر خىل

② ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەپ بارلىق قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. بەزگەك ئەمەس. بەزگەكنى تەپلەرزە دەيدۇ — تەھرىر.

بولغانلىقتىن تومۇر ھەرىكەتلىرىنىڭ ئۆزگىرىشلىرىمۇ بىر دەك بولمايدۇ. بەزىلەردە تېز، بەزىلەردە ئاستا ياكى يۇقىرى – تۆۋەن باشلىنىدۇ. مەسىلەن: ئىككى كۈنلۈك بەزگەك دەسلەپكى قېتىم تۇتقاندا تومۇر ئاجىز ۋە مۇتەۋاتىر بولۇپ، كېيىنچە يوغان ۋە كىچىك سالىدۇ. بەلغەم ئارىلاشقاندا تومۇر ئاجىز ۋە تاپاۋەتلىنىك بىلەن باشلىنىپ، كېيىن پەيدىنپەي بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، كېسەللەردىكى تومۇرنىڭ ھالىتى بەدەندە بار بولغان خىلىتلارنىڭ كەيپىياتى ۋە قۇۋۋىتىگە، شۇنداقلا سىرتتىن كىرىپ قوشۇلغان جاراسىم (مىكروب) لارنىڭ شۇ ئورۇندا ھاسىل قىلغان كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ كۈچلىرىگە باغلىق.

Ⅶ ماقالە. نەپەس ۋە ئۈنىڭ بۇزۇلۇشى

نەپەس ئېلىش ھاياتلىق ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم بولغان ھەرىكەتنىڭ بىرىدۇر. خۇددى تومۇر ھەرىكىتىدەك پۈتۈن بەدەننىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالىتىدىن خەۋەر بېرىدۇ. يۈرەك ۋە پۈتۈن بەدەندىكى قۇۋۋەت (روھ) نەپەس ئېلىش - چىقىرىش بىلەن ھاۋا ئالمىشىش ئارقىلىق بارلىققا كېلىدۇ. نەپەس ئېلىشنىڭ سەۋەبچىلىرى:

پائىل — ھاياتلىق كۈچى؛ ئالەت - كاناي، ئۆپكە، كېرگىت پەردىسى (ھىجابى ھاجىزە) ۋە قوۋۇرغىلار.

ھاجەت — بەدەننىڭ ھاۋا ئالمىشىش ئېھتىياجى يەنى، ھاياتلىق كۈچىنىڭ ياردىمى ۋە ئالەتنىڭ ۋاسىتىسى بىلەن ساپ ھاۋانى يۈرەك ئىچكى قاتلاملىرىغا يەتكۈزۈپ، يۈرەك ۋە بەدەن ئىچىدىكى كېرەكسىز بۇس - بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. يەنى، كېرگىت گۆشلۈك پەردىنىڭ تومۇرغا ئوخشاش ئىككى ھەرىكەت قىلىپ بىر توختىشى (كېڭىيىش ۋە قىسقىرىش) قوۋۇرغىلارنىڭ سىقىشى بىلەن ئۆپكە سىقىلىپ، تەندىكى بۇزۇق بۇس، بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. بەدەننى ئاپەتلەردىن تازىلايدۇ. كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، يۈرەكنى شاماللىتىپ تۇرىدۇ. بۇ تەبىئىي نەپەس ئېلىشتۇر. بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇشى غەيرىي تەبىئىي ياكى مۇۋاپىق بولمىغان نەپەس ئېلىش بولىدۇ. ئۇنداقتا نەپەس تېز ۋە قىسقا بولىدۇ، ئېغىر ھاللاردا خارقىراپ قېلىش ۋە نەپەس يوغۇلۇشلارمۇ كېلىپچىقىدۇ. مۇنداق ۋاقىتلاردا كېسەلنىڭ چىرايى كۆكىرىپ

ئۆزى بىئارام بولىدۇ. سەۋەبى، سوغۇق شامال پاكى سىرتتىن نەپەس ئېلىش بىلەن كىرگەن ھەر خىل ئاپەتلەر سەۋەبىدىن ئۆپكە ۋە كانايلاردا ۋەرەمگە ئوخشاش توسقۇنلۇقلار بۇ بىرىنچى نەپەسنى قىيىنلاشتۇرىدۇ پاكى ھەر خىل غەيرىي تەبىئىي نەرسىلەر، جاراسىملار قانغا قوشۇلۇپ ھارارەت پەيدا قىلىپ، يۈرەكنى قىزىتىپ كۆپ ۋە تېز نەپەس ئېلىش ھاجىتى كېلىپچىقىدۇ. نەپەس ئېلىشنىڭ ياخشى بولۇشى ئۇچۇن روھ، كۈچ ۋە ئالەتلەرنىڭ ساغلام بولۇشى ھەم يۈرەك، ئۆپكە ۋە باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى بولۇشى شەرت. نەپەس ئېلىشنىڭ ناتوغرا بولۇشى ئەزالارنىڭ بىرىدە ۋەرەم بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. نەپەس ئېلىش خۇددى تومۇر ھەرىكىتىدەك ئەزالاردىكى ئۆزگىرىش ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

VIII ماقالە. سۈيدۈك ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

سۈيدۈك جىگەردىكى ھەزىمنىڭ داۋاملىشىشى بىلەن بۆرەكتە ھاسىل بولۇپ، دوۋساق (ماسانە) دا يىغىلىپ سىرتقا چىقىپ كېتىدىغان سۇيۇقلۇقتۇر. سۈيدۈك تەكشۈرۈش ئارقىلىق بەدەننىڭ مىزاجى، بولۇپمۇ خىلىتلار ئەھۋالىدىن ۋە جىگەر ھەم بۆرەكنىڭ خىزمىتىدىن خەۋەر تاپقىلى بولىدۇ. تېۋىپ سۈيدۈكتىن ئاساسەن رەڭگى، قىيامى (قويۇق - سۇيۇقلۇقى)، سۈزۈكلۈكى، دۇغلۇقى، كۆپۈكلۈكى، چۆكمىسى (رۇسۇبى)، پۇرىقى ۋە مىقدارىغا ئوخشاش سەككىز نەرسىنى ئېنىقلىشى كېرەك.

1 ـ پەسىل سۈيدۈك تۈرلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

ئادەم سۈيدۈكى سۈزۈك ئاق بولسا، بۇ تەبىئىي سۈيدۈك ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى سۇنىڭ رەڭگىمۇ ئاق كېلىدۇ. ئاقلىق سۈيدۈكنىڭ ئەسلىدۇر. ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلار تۆت خىل بولغانلىقى ئۈچۈن سۈيدۈكنىڭ خىلىتلار رەڭگىدە كېلىشىمۇ تەبىئىي ھېسابلىنىدۇ. يەنى ئاق، قىزىل، سېرىق ۋە قارا رەڭلەرنىڭ ھەربىرى بىر خىلىتنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۆرەكلەرنىڭ ئۆزگىرىشى قايسى بىر خىلىتنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى، غالىب ياكى مەغلۇبلۇقىنى كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن: سۈيدۈكنىڭ ئاق بولۇشى تەبىئىي؛ شېشىمىدەك، مەنىي سۇيۇقلۇقىدەك ياكى

جىگدە شەرۋىتىدەك ئاق بولۇشى غەيرىي تەبىئىي بولۇپ كېسەللىك ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سېرىق سۈيدۈك تۆۋەندىكىچە ئالتە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. مەسىلەن:

(1) سامان رەڭلىك.

(2) ئاپېلسىن رەڭلىك (تۇرۇنجى) (بۇ ئىككىسى تەبىئىيدۇر).

(3) كاۋا چېچىكى رەڭلىك.

(4) يالقۇن رەڭلىك.

(5) زەپەر سېرىق رەڭلىك.

(6) سېرىق زاك رەڭلىك (بۇ تۆتى غەيرىي تەبىئىي ھېسابلىنىدۇ).

قىزىل سۈيدۈك بولسا، قىزىلگۈل رەڭلىك، قان رەڭلىك (قارىغا مايىل قىزىل)، ئاقۇچ مايىل سۇس قىزىل، ئۇردان رەڭلىك دەپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ. سۈيدۈكتىكى قىزىللىق بەدەندىكى قان ئەھۋالىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

قارا سۈيدۈك: سېرىققا مايىل قارا، قىزىلغا مايىل قارا دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ سەۋدا ۋە تال ئاغرىقلىرىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

1. سۈيدۈك رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشىدىكى سەۋەب ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى

1) ھۆل مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ تەرخەمەك، قوغۇن، شاپتۇل قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن سۈيدۈك رەڭگى ئاق كېلىدۇ.

2) سەپرادىن بولغان ئاغرىقلاردا ھارارەت مېڭىگە يېتىپ بارغاندا سۈيدۈك ئاق، سۈزۈك بولۇپ، تېگىدە چۆكمىسى بولمايدۇ. بۇ ھال سەپرانىڭ ياغ بىلەن بىرىككەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

3) مېڭە سالامەت بولغاندىمۇ سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. سەپرا ئۆچەيگە قويۇلغان چاغدىمۇ سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ، ئەمما بۇ چاغدا ئۆچەيدە يارا پەيدا بولۇش خەۋپى بار. ئاغرىقلارنىڭ سۈيدۈكى ئۇزۇن ۋاقتى ئۆزگەرمەي ئاق تۇرسا، مېڭە سالامەتلىكىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

4) بەلغەم كۆپ بولۇش نەتىجىسىدە سۈيدۈك ئاق ۋە قىيامى قويۇق يەنى، مەنىيدەك ئاق، قويۇق ۋە شىلىمشىق كېلىدۇ. بۇ شەكىلدە پالەچ ۋە تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) كېسەللىنىڭ ئالدىنقى بەلگىسىدىن ئىبارەت. ئەگەر سېرىق كۆپۈك بولسا يامان ھېسابلىنىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى يۇقىرىقىدەك بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلمىسە. سالامەتلىكنىڭ نىشانىسى ھېسابلىنىدۇ، سۈرگە بېرىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

5) سۈيدۈكنىڭ ئاق ۋە ياغلىنىشاڭغۇ بولۇشى چاۋا ياغلاردا ئېرىش يۈز بەرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2. سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشىدىكى سەۋەبلەر ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى

سۈيدۈك قىزىل بولۇشى سېرىق بولغىنىغا نىسبەتەن تەبىئىي (مۇۋاپىق) دۇر. چۈنكى سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولغانلىقى قاننىڭ كۆپلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ. قان خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، ئادەم ھاياتلىقى قان بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. قاننىڭ ئىسسىقلىقى سەپراغا قارىغاندا كەمرەك.

1) سۈيدۈك قىزىل ئەمما سۇيۇق بولسا خىلىت (ماددا)نىڭ خاملىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنداقتا كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

2) قىزىل سۈيدۈكتە چۆكمە بولمىسا قۇرۇقلۇقنىڭ بەدەندە كۆپلۈكىنى، تەبىئەتنىڭ ناچارلىقى، كۈچىنىڭ ئاجىزلىقى ۋە

ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ ھەم جىگەردە ۋەرەم (ئىششىق) بارلىقىنىڭ بەلگىسى.

3) قىزىل سۈيدۈكتە ئاق چۆكمە بولسا، بۇ سالامەتلىكنى كۆرسىتىدۇ.

4) چۆكمىنىڭ قىزىل بولۇشى كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى بولىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

5) قىزىل سۈيدۈكتە سەپرا قوشۇلغان بولسا خىلىت كۆيگەن بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى ئىككى خىل ئىسسىقلىق بىرىكسە ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە كېسەل كىشى تېز تەرلەپ ساقىيىشىنىڭ بەلگىسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

6) قىزىل سۈيدۈك تامچىلاپ كەلسە، قويۇق ۋە سېسىق بولسا، قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ. سېسىقلىق تەبىئەت مەغلۇپ بولۇپ، كېسەللىكنىڭ غالىب بولغانلىق ئالامىتىدۇر ياكى بۆرەكتە يىرىڭلىق ۋەرەم بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

7) سۈيدۈك قىزىل، سۈيۇق، شۇنىڭدەك مەئدە ئاجىز، بەدەندە قىچىشىش بولسا يەرقان (سېرىق كېسەل) باشلىنىشىنىڭ ئالامىتىدىن ئىبارەت. قىزىل سۈيدۈك ئۈستىدە سېرىق كۆپۈك بولسا ياكى سېرىق چۆكمە بولۇپ ئۇخشاپ سۈيدۈك تېگىدە تۇرسا كېسەلنىڭ ئاقىۋىتىنىڭ يامانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

8) ھارارەتلىك كېسەللەردە سۈيدۈك قىزىل بولسا جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقى ئارتۇق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، ئارقا تەرىتى قۇرۇق بولسا، كۆكرەك كېسەللىكلىرىنىڭ بولۇپمۇ ئۆپكە سىلى پەيدا بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. بەزى ھاللاردا بۇ قان بىلەن بىرىكىپ كەلگەنلىك نەتىجىسى بولۇپ، قان تومۇر دىۋارلىرى كېڭەيگەنلىك ئىپادىسىدۇر.

9) بەزى قاندىن بولمىغان ئېغىر كېسەللەردە، مەسىلەن: ئۆچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى) كېسىلىدە سۈيدۈك قىزىل كەلسە، بەزىلەر بۇنى قان سەۋەبىدىن دەپ خاتا ئويلىشىدۇ.

10) جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئومۇمەن سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ.

11) سۇددە كېسەللىكلىرىدە (قان تومۇرلار توسۇلۇش خاراكتېرلىك ئاغرىقلاردا) مۇ سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، سىل قىزىتمىسى (تەپى دىق) ۋە ئۆچەي سىلىنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقىنى ھەم چاۋا ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چوقۇم كېسەلنىڭ ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. دوۋساقتا يارا بولسا، سۈيدۈك قىزىل بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق يارا بولسا، سۈيدۈك يىرىڭلىق كېلىدۇ ۋە جىنسىي ئەزانىڭ تۈشۈكى ئېچىشىپ قىچىشىدۇ.

12) بەلغەمدىن بولغان كېسەللەردە سۈيدۈكنىڭ قىزىللىقى بوھران (كىرزىس) نىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى ھەم تەرلەشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلۈكى، ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى بەلغەم ماددىسىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشلىرى بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئىبارەت.

13) سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى قىزىل رەڭلىك، قىزىل ۋە سۈيۈق بولىدۇ.

يۇرەككە يېقىن بولغان ئەزالاردا ۋەرەم بولغاندا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل كېلىدۇ. سەۋەبى يۇرەكنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كەتكەنلىكىدۇر.

3. سۈيدۈك سېرىق بولۇشنىڭ سەۋەبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

1) سامان رەڭلىك سېرىق سۈيدۈك ھارارىتىنىڭ مۆتىدىل ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

2) تورۇنجى (ئاپېلسىن رەڭگىدىكى) سۈيدۈك بىر ئاز ئىسسىقلىقتا مايىللىق بەلگىسىدۇر. سېرىق سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ تېگىدە پاختىدەك رۇسۇپ چۆكسە ھارارەتنىڭ ئۈستۈنلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ.

3) زاك رەڭلىك (قىزىل سېرىق) سۈيدۈك بەك ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى. سېرىق قىزىلغا مايىل بولغانسېرى ئىسسىقلىق كۆپ. سوغۇقلۇق شۇنچە ئازلىقنى ئىپادىلەيدۇ. سۈيدۈكى دائىم يالقۇن رەڭدە بولىدۇ. سېرىق سۈيدۈك ئۈستىدە لەيلىگەن چۆكمە بولمىسا، بۇ ناھايىتى يامان. لېكىن ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈكنىڭ سېرىق بولۇشى ئوزۇقلۇق ۋە سەپرانىڭ كەملىكىدىن بولۇپ، بۇنداق كىشىلەر ئورۇق كېلىدۇ.

4. سۈيدۈك قارا بولۇشنىڭ سەۋەبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

1) سۈيدۈك قارا رەڭلىك بولۇپ بەش كۈنگىچە ئۆزگەرمىسە، كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ناچار بولىدۇ دەپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر قارا سۈيدۈكنىڭ چۆكمىسى تېگىدە بولماي ئۈستىدە بولسا ئاقىۋىتى ياخشى. سۈيدۈك قويۇق بولسا ماددىنىڭ خاملىقى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ھال كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا يۈز بېرىپ چۆكمە سۈيدۈكنىڭ تېگىگە چۆككەن، ئۈستىدە قارا كۆپۈك بولسا مېڭە ئىششىغانلىقتىن ۋە ئۆلۈمگە يېقىنلاشقانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. قارا سۈيدۈكنىڭ ئۈستىدە كۆپۈك بولۇشى باش ئاغرىش ۋە جۆيلۈشنىڭ سەۋەبچىسى بولۇپ، بۇرۇن قاناش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

2) قارا سۈيدۈك زاك رەڭگىدە بولسا ماددىنىڭ خاملىقىنى بىلدۈرىدۇ.

3) سۈيدۈك قارا سۈيۇق، لەيلىگەن چۆكمە چېچىلاڭغۇ، بەدەن ئىغىرلاشقان بولسا، بۇرۇن قاناش بەلگىسىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ

ھال قارا (ئەسۋېلىك) كېزىكتە كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەگەر قارا كېزىك قاندىن بولغان بولسا، بۇ بەلگە قان كۆيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. قولاق ئېغىرلىقى بىللە كەلسە، بۇ ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

4) كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا سۈيدۈكنىڭ قارا بولۇشى ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قارىغا مايىل سۇيۇق بولسا، ئاغرىقنىڭ ئۇزۇن يېتىپ قالىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

5) سېرىقكېسەل (يەرقان) نىڭ سۈيدۈكى قارا، دۇغ بولسا كېسەل ياخشىلىنىشقا باشلىغانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. قارا سېرىق، قىزغۇچ كۆپۈكسىز بولسا كېسەلنىڭ ئېغىر ئۆتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. قىزىل بولۇشى ھارارەتنىڭ بەلگىسى، قارا بولۇشى ماددا كۆيۈپ تەبىئەتنىڭ مەغلۇپ بولغانلىقىنى، كۆپۈك بولماسلىقىنى ئۆتۈش يوللىرىنىڭ توسۇلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

6) ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈك بىرنەچچە كۈن قارا تۇرسا بۆرەككە تاش ئورۇنلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. چوڭ تەرەت بىلەن سۈيدۈكنىڭ بىردەك قارا بولۇشى سەپرا ياكى سەۋدانىڭ كۆيگەنلىكىنى، ھارارەت تۆۋەنلەپ — تەرلىمىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

5. باشقا رەڭلەردىكى سۈيدۈكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

1) يېشىل رەڭدىكى سۈيدۈك — سەۋدا ۋە بەلغەمدىن ھاسىل بولغان كېسەللەرنىڭ بەلگىسى ۋە ئاغرىق ئورۇقلىغانلىقىنىڭ نەتىجىسىدۇر. پىشقەدەم تېۋىپلارنىڭ كۆرسىتىشىچە، يېشىل سۈيدۈك جوزام (ماخاۋ) كېسىلىنىڭ بەلگىسىمۇ بولىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ سۈيدۈكى يېشىل بولسا تېزدىن ئۆلۈپ كېتىشى ئېھتىمال، سەۋەبى مېڭە سۇيۇقلۇقى قورۇپ كەتكەنلىكتىن

www.uyghurkitap.com

تارتىشىش كېلىپچىقىپ چىشلىرى كىرىشىپ قېلىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئۇنداق ھاللاردا بەدەنگە ھۆللۈك بېرىدىغان نەرسىلەرنى ۋە مايلىق نەرسىلەرنى تېزلىكتە كىرگۈزۈش لازىم.

2) ھاۋا رەڭلىك سۈيدۈك زەھەرلىك نەرسىلەر بىلەن مەسىلەن: زەنكار بىلەن زەھەرلەنگەن كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

3) سۈيدۈك زەيتۇن يېغى (سۇس يېشىل) رەڭلىك بولسا، ناچار خىلىتلار ۋە زىيانلىق ماددىلار بەدەندە تورۇپ قالغانلىق ئىپادىسى بولۇپ خەتەردىن بەلگە بېرىدۇ. ئەگەر ياغ ئارىلاش بولسا تېخىمۇ خەتەرلىك.

4) قىزىل ياقۇت رەڭلىك، ئوسما رەڭلىك، مايسا رەڭلىك، توخۇمەك رەڭلىك ۋە پوررەڭلىك سۈيدۈك ئاساسەن ھامىلىدار ئاياللاردا بولىدۇ. گۆش رەڭ ۋە زاك رەڭ ئارىلاش سۈيدۈك سەپرا بىلەن سەۋدانىڭ بىرتىككەنلىكى بولۇپ خەتەرلىكتۇر.

5) بىنەپشە رەڭ، نوقۇت رەڭ ۋە بىيە سۈيى رەڭلەردىكى سۈيدۈك ئىچى ئەزالارغا، مەسىلەن: مەيدە، جىگەر، ئۆپكە ۋە تاللاردا ۋەرەم بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ خىل رەڭدىكى سۈيدۈكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللارنىڭ بىنەپشە رەڭلىك سۈيدۈكى قورساقتا سۇ چۇشۇش (ئىستىسقا) نىڭ ئالامىتى بولۇپ، قەدىمكى تېۋىپلار ئىستىسقانىڭ سۈيدۈكى دائىم كاشكاپ رەڭگىدە بولىدۇ دەپ كۆرسىتىدۇ.

2 ـ پەسىل سۈيدۈكنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇقى (قەۋامى)

سۈيدۈكنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى سۇيۇق، قويۇق ۋە مۆتىدىل دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ. سۈيدۈك دۇغ بولغاندا قويۇق ـ سۇيۇقلۇقىغا باھا بېرىش قىيىن، دۇغلۇق سۈيدۈكنىڭ ئەسلى ماددىسىغا باشقا نەرسىلەر قوشۇلغانلىقتىن كېلىپچىقىدۇ.

1. سۈيدۈك سۈيۈق بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى:

تاماق ھەزىم بولۇشنىڭ ناچارلىقى، تومۇر يوللىرىدا توسالغۇ بارلىقى؛ سەۋدا مىزاجىنىڭ قۇرۇق مىزاجغا ئۆزگەرگەنلىكى؛ تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) ئاجىزلىشىپ خىلىتلارنىڭ خام قالغانلىقى؛ سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىك؛ بۆرەكنىڭ ئاجىزلىقى؛ بۆرەكتە ۋەرەم بارلىقى؛ بۆرەك ياكى سۈيدۈك يولىرىدا تاش پەيدا بولۇش؛ تەبىئەتنىڭ سۇنى سەرپ قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش تۈپەيلىدىن (سوغۇق مىزاجنىڭ يۈزلىشى ياكى قەنت سىيىش كېسەلى سەۋەبى بىلەن) سۇنىڭ ئۆزگەرمەي ئۆز پېتىچە چىقىپ كېتىشى (بۇنداق ھاللاردا كېسەل كۆپ ئۇسسايدۇ، كۆپ سىيىدۇ).

باللار سۈيدۈكىنىڭ سۈيۈق بولۇشى غەيرىي تەبىئىي، قويۇق بولغانلىقى تەبىئىي ھېسابلىنىدۇ.

چوڭ باللار سۈيدۈكىنىڭ سۈيۈق بولۇشى خاس سېسىقلىقتىن بولۇپ، كېسەلنىڭ ئاخىرىدا يۇز بەرسە خىلىت پىشقانلىق، بوھران يۈتكەلگەنلىك ئىپادىسىدۇر. شۇنىڭدە پۇت ـ قوللار ئىششىش، يارا چىقىش، ئىچى سۈرۈش ياكى تەرلىمەي ساقىيىش بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ. ساق كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى سۈيۈق، بەدەندە قىچىشىش، ئەزالاردا ئېغىرلىق سېزىمى بار بولسا، سۇلۇق قاپارتما چىقىش بەلگىسى بولىدۇ. شۇنىڭدەك مىزاج سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ ھال كېسەللەردە كۆرۈلسە خىلىت خام قالغانلىقتىن ياكى تومۇر يوللىرى توسۇلۇپ قالغانلىقىنىڭ، باش ئاغرىش ۋە كۆڭلى ئاينىشنىڭ بەلگىسىدۇر.

ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى سۈيۈق، قىزىل بولسا، ئۇزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى، ئەمگەكنىڭ كۆپلۈكىنى ۋە غەزەپلەنگەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئەھۋال كېسەلدە كۆرۈلسە

خىلىتنىڭ خام قالغانلىقى ۋە هارارىتى غەيرىزەنىڭ ناچارلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ. چېچىلاڭغۇ چۆكمىلىك سۇيۇق قىزىل سۈيدۈك ۋە كۆپۈكلۈك سۈيدۈك هارارەت ئۈستۈن بولۇپ، بەلغەم كۆيگەنلىكىدىن، كۆكرەك ئاغرىقلىرىدا بولسا بەلغەم كۆپلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

سۇيۇق سۈيدۈكنىڭ ئادەتتىكىدىن كۆپ كېلىشى باش ئاغرىقى، كۆز كېسەللىكلىرى ياكى دەم سىقىش پەيدا بولۇشنىڭ بەلگىلىرىدۇر. سۈيدۈك بىردىنلا كۆپ كېلىش بىلەن بەدەندە راھەت هاسىل بولسا، بۇ خىلىتلار پىشقانلىقتىن ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن كېلىپچىقىدۇ. ئەگەر ئاز كەلسە قۇۋۋەت ئاجىز ۋە قويۇق خىلىتلار كۆپ بولىدۇ.

2. سۈيدۈك قويۇق بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى

قويۇق سۈيدۈك ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ: دەسلەپتە سۇيۇق بولۇپ كېيىن قويۇق كەلسە مادda پىشقان بولىدۇ. دەسلەپتە قويۇق، ئاخىرىدا سۇيۇق بولسا بۇ ھەقىقىي قىيام ئەمەس. سۈيدۈكتىڭ دۇغ بولۇشى بەدەندە ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ. لېكىن ماددىنىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقىنى كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك. بەقرات[1] «سۈيدۈك ئېشەك سۈيدۈكىدەك دۇغ بولۇشى باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتىدۇر» دېگەن. خىلىتلارنىڭ تېز چىقىشى بىلەن سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. قويۇق سۈيدۈكنى بىر سائەت قويغاندىن كېيىنمۇ چۆكمە دۇغ هاسىل قىلمىسا، ئىسسىقلىقنىڭ كۆپلۈكىنى، ماددىلارنىڭ قاتتىقلىقىنى، تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقى ۋە ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بوھران ۋاقتىدا سۈيدۈك دۇغ بولسا بوھران بولۇشىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېزىك ئاغرىقلاردىكى قويۇق سۈيدۈك بوھراننىڭ تەرلەش بىلەن تامام

---

[1] بەقرات — ھىپوكرات — تەھرىر

بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. مۇنداق ھاللاردا قويۇق سۈيدۈك سۈيۇق سۈيدۈك بىلەن ئالماشسا يۈرەك، بۆرەك، جىگەر ۋە مەيدە ئەتراپىدا ۋەرەم بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. پالەچ كېسەللىكلىرىدە بوھران يۈز بەرگەنلىك ئىپادىسى بولىدۇ. تال كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈكنىڭ دۇغ بولۇشى كېسەلنىڭ سەۋدادىن بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

2) سۈيدۈك ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ بولسا، قويۇق سۈيدۈكنىڭ بەزىدە يېرىنىڭ ئارىلاش كېلىشى مۇمكىن. شۇ يوللاردا تاش بولسا چۆكمە كۆپ بولىدۇ. چوڭ يوتا ساھەسىدە ئېغىرلىق بولسا، تاشنىڭ بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى، ئەگەر جىنسىي ئەزانىڭ تۈۋى قىچىشىپ ئاغرىسا، تاش دوۋساقتا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

سۈيدۈك دەسلەپتە قويۇق بولۇپ، مەيدە ئاغرىش ۋە بەدەن قىچىش بىللە كەلسە، سىپرىقكېسەل باشلانغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر.

سۈيدۈك ئالدى بىلەن دۇغ چىقىپ كېيىن سۈزۈك كەلسە، بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى، ئەگەر ئالدى بىلەن سۈزۈك، كېيىنچە دۇغ بولسا ئىزتىراپ زىيادىلىكىنىڭ، مىڭە قوزغانغانلىق ۋە ساراڭلىقنىڭ بەلگىسىدىن ئىبارەت.

3. سۈيدۈك مىقدارى ئاز - كۆپلۈكىنىڭ سەۋەبلىرى

1) تەشنالىق يوق تۇرۇپ سۈيدۈك كۆپ بولۇشى بەدەندىكى نەملىك ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ جىق چىقىپ بولۇپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى) كېسەللىكىدە ۋە قويۇق كۆپ كەلگەن سۈيدۈك كېسەلنىڭ تېز ساقىيىپ كېتىشىنى ئىپادىلەيدۇ. كۆپ يەپ ئىش قىلمايدىغان كىشىلەردە سۈيدۈك كۆپ ۋە ھەر خىل رەڭلىك كېلىدۇ.

3) سۈيدۈك مىقدارىنىڭ كۆپ بولۇشى ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئانچە خەتەرلىك ئەمەس. چۈنكى ئىسسىقلىق بولغاندا ئاغرىقلاردا ماددا ئاسان پىشىدۇ.

4) ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئاز ۋە قىيىنلىق بىلەن چىقسا، كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

5) تامچىلاپ ياكى ئىختىيارسىز كەلگەن سۈيدۈك مېڭىگە ئاپەت يەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەقىل بۇزۇلغانلىق ۋە جۆيلۈش ياكى مالىخولىيا كېسەللىكىنىڭ بەلگىسىدۇر.

6) سۈيدۈكى ئاز كىشىلەردە بۇرۇن قاناش يۈز بەرسە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك ئاز ۋە قارامتۇل رەڭدە كەلسە، ماددىنىڭ كۆيگەنلىكىنى ۋە سۈيۇقلۇقنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

7) بەدەن ھارارىتىنىڭ تەسىرى بىلەن بەدەندىكى سۇ پارغا ئايلىنىپ نەتىجىسىدە سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ.

8) سۈيدۈك يوللىرىدا توسالغۇ (سوددە) بولغاندا، ئىچ سۈرۈش (ئىسھال) ۋە قۇسۇش كۆپ بولغاندا سۈيدۈك مىقدارى كېمىيىدۇ.

9) سۈيدۈكنىڭ ئازىيىشى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) نىڭ ئالامىتى بولۇشىمۇ مۇمكىن.

3 ـ پەسىل سۈيدۈك ئۈستىدە كۆپۈك بولۇشى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى

سۈيدۈكتە كۆپۈك ھاسىل بولۇپ، پات بۇزۇلۇپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرۇش ماددىنىڭ خام، چاپلاشقاقلىقى ۋە يەل بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

كۆپۈكنىڭ سۈيدۈك رەڭگىدە ياكى سارغۇچ قارا بولۇشى يەرقان كېسەللىكىنىڭ بەلگىسى. كۆپۈكنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش

بولۇشى ئۆپكە كېسەللىكى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كۆپرەك دەريا سۈيىنىڭ كۆپۈكلىرىدەك كاللەك ـ كاللەك بولسا روھىي كېسەللىكنىڭ بەلگىسىدۇر.

1. سۈيدۈكتىكى چۆكمە (رۇسۇپ) نىڭ سەۋەبى ۋە ئەھمىيىتى

سۈيدۈكنىڭ ئىچىدە لەيلەپ كېيىن ئاستىغا چۆكىدىغان پاختا، لاي ياكى شور تۇزدەك نەرسىلەر چۆكمە (رۇسۇپ) دەپ ئاتىلىدۇ. سۈيدۈكتىكى بۇ خىل رۇسۇپلار كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. تېبابەتتە چۆكمە سۇيۇقلۇق ئىچىدە ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاجرىلىپ تۇرغان بىر خىل جەۋھەر جىسىم دەپ تونۇلىدۇ. ئۇ تۆۋەندىكىچە ئۈچ تۇرلۇك بولىدۇ:

1) چۆككەن چۆكمە (رۇسۇبى رائىپ): سۈيدۈكنىڭ تېگىگە چۆكىدىغان چۆكمە.

2) لەيلەپ يۈرگەن چۆكمە (رۇسۇبى مۇتەئەللەق): سۈيدۈكنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا لەيلەپ تۇرىدىغان چۆكمە.

3) ئۈزۈپ يۈرگەن چۆكمە (رۇسۇبى غۇمام): سۈيدۈك ئۈستىدە بۇلۇتتەك ئۈزۈپ يۈرىدىغان چۆكمە.

سۈيدۈكتىكى چۆكمە تەبىئەتنىڭ كۈچى بىلەن ماددىنىڭ پىشقان ياكى پىشمىغانلىقىنى، بەدەندىكى كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشى ھەم بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچ ـ قۇۋۋىتىنىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئاغرىق پاكىز قاچىغا سىيىپ تەخمىنەن بىر سائەتتىن كېيىن تېۋىپقا كۆرسىتىشى لازىم. تېۋىپ سۈيدۈكنى كۆرگەندە تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1) چۆكمە پىشقان ياكى پىشمىغانلىقى، 2) تەكشى ياكى تەكشى ئەمەسلىكى، 3) چۆكمىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى، 4) قويۇق ـ

سۈيۈق ياكى كاللەكلىكى، 5) رەڭگى، 6) چۆكمىنىڭ سۈيدۈك تېگىدە ياكى ئۈستىدە ئىكەنلىكى، 7) چۆكمىنىڭ سىڭگەندىن كېيىن تېز ياكى ئاستا ھاسىل بولۇشى، 8) چۆكمىنىڭ سۈيدۈك بىلەن بىرىككەن ياكى ئايرىم ھالدا ئىكەنلىكى قاتارلىق ئەھۋاللارنى تەپسىلىي كۆزىتىش لازىم.

2. چۆكمە ھاسىل بولۇشى

سۈيدۈك ھاسىل بولىدىغان ئەزالاردا ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) پەيدا بولغاندا سۈيدۈكتە چۆكمە كۆرۈنىدۇ. مەسىلەن: جىگەر، بۆرەك، ماسانە (دوۋساق) قاتارلىق ئەزالاردىكى ئاددىي ۋە يىرىڭلىق ۋەرەملەردە بولىدۇ. ۋەرەم خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە تاشقى تەرەپتىن بەدەنگە كىرگەن ئوفۇنەت ماددىلىرى ۋە جاراسىملارنىڭ مەھسۇلىدۇر. ئوفۇنەت ماددىلىرى ۋە جاراسىملارنىڭ مەھسۇلىدۇر. ئوفۇنەت ماددىلىرى قانغا قوشۇلغاندىن كېيىن قاننىڭ كەيپىياتىنى بۇزۇپ چىرىش پەيدا قىلىدۇ. بەدەندىن ئۇنى يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن تەبىئەت ماددىنى پىشۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئوفۇنەت ماددىلىرى (ھازىرقى تېببىي تىلىدا ئېيتقاندا مىكروبلار) ۋە بۇزۇلغان خىلىتلار قاندىن ئاجراشقا باشلايدۇ. بۇ تېبابەتتە ماددىنىڭ پىشقانلىقى[1] دەپ ئاتىلىدۇ. ماددا پىشقاندا كېسەللىك تەرەققىي قىلىش دەۋرىدە داۋاملىشىۋاتقان بولۇپ، شۇ كۈنلەردە سۈيدۈكتە چۆكمىنىڭ يۈز بېرىشى ئوفۇنەت ماددىلىرىنىڭ قاندىن ئايرىلغانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېرەكسىز ۋە بۇزۇق ماددىلار چۆكمە بىلەن قوشۇلۇپ سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بۇ تەبىئەتنىڭ كۈچى بىلەن بارلىققا كېلىدۇ. كۈچ ـ قۇۋۋەتنىڭ ھالى ئۇزۇقلىنىشقا

[1] بۇ خىل پىشقان ماددا تېبابەتتە «نەزجى» ماددا دەپ ئاتىلىدۇ ـ تەھرىر.

www.uyghurkitap.com

باغلىق. يەنى، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرلىك ـ يېتەرسىزلىكى، ئوزۇق كەيپىياتىنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى قاتارلىق ئەھۋاللار تەبىئەتنىڭ ماددىنى يېگىش ياكى پىشۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ تاماقنى ئاز يېگەندە تېۋىپ بۇنىڭغا دىققەت قىلىشى ۋە مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشقا چارە قىلىپ، تەبىئەتنىڭ ماددىنى پىشۇرۇشىغا ياردەم بېرىشى كېرەك.

ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە چۆكمە بولمايدۇ. لېكىن سېمىز كىشىلەر سۈيدۈكىدە، كۆپ يەپ ئەمگەك قىلمايدىغان (رىيازەت چەكمەيدىغان) ئادەملەر سۈيدۈكىدە چۆكمە بولىدۇ.

3. تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي چۆكمىلەر

1) تەبىئىي (مۇۋاپىق) چۆكمە: سۈيدۈك تېگىدە ئاق رەڭلىك تەكشى ھالدا بولىدۇ. ئەگەر چالغۇتۇلسا، چېچىلىپ تۇرىدۇ. چېچىلغاندىن تېز جەملىشىپ كاللەكلىشىپ تۇرغىنى ناھايىتى ياخشى، چۆكمە ئادەتتە سۈيدۈك رەڭگىدە بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگىدە بولغىنى، ئۇنىدىن قالسا سېرىق رەڭلىك ۋە تۇرۇنى رەڭلىك رۇسۇپ ياخشى.

2) غەيرىي تەبىئىي (مۇۋاپىق بولمىغان) چۆكمە:

(1) شىلىمشىق چۆكمە (مۇخاتى) — ئاق، قويۇق، ماڭقىدەك شىلىمشىق بولىدۇ. بۇ غەيرىي تەبىئىي چۆكمىنىڭ پىشقانلىقىنى، مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكىدە، قويۇمچاق ئەسەبىنىڭ ياللۇغى (ئىر قۇنتىسا كېسەللىكى) ۋە ئاياغ قان تومۇرلىرى ئەگرى كېڭىيىپ كېتىش كېسىلى (داۋالى كېسىلى) دە بوھران يۈز بەرگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

(2) دۇغلاشقان (ئەلقىيى) چوكمە: مەزى[1] سۇيۇقلۇقلۇقىدەك چوكمە بولۇپ، بۆرەك ياكى دوۋساقنىڭ يىرىڭلىق ۋەرەملىرىدە ئۇچرايدۇ. بۇنى يىرىڭلىق سۈيدۈكتىن پەرقلەش كېرەك. يىرىڭلىق سۈيدۈك چالغۇتۇلسا پۈتۈن سۈيدۈك ئاقىرىپ كېتىدۇ ۋە سېسىق پۇرايدۇ.

(3) چالپاق ـ چالپاق (خراتى) چوكمە: سۈيدۈك ئىچىدە بىر پارچە ئاق ياكى قىزىل رەڭلىك لاتىغا ئوخشاش ياپىلاق چوكمە تۇرىدۇ. سەۋەبى دوۋساقتا يارا پەيدا بولۇشىدۇر. بۇ خىلدىكى چوكمە قارا، توپا رەڭدە ياكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ. بەزىدە بېلىق تېرىسىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ خىلدىكى چوكمە خەتەرلىكتۇر. ئاق ياكى قىزىل بولغىنى دوۋساقنىڭ ئوڧۇنەت، جاراسىملاردىن تازىلىنىۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

(4) دانلىق (نىخالى) چوكمە: خىراتىدىن كىچىك، قۇرۇق، ئاق رەڭلىك دانە ـ دانە بولۇپ، خۇددى كېپەكتەك تۇرىدۇ. بۇ دوۋساقتا قاپارتمىلىق ئۆزگىرىشلەرنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق بولسا سېسىق پۇرايدۇ.

(5) پۇرچاقسىمان (كۇرستە) چوكمە: نىخالىدىن چوڭراق، رەڭگى قارامتۇل ئاق ياكى توپا رەڭلىك بولۇپ، پۇرچاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ، بۆرەك جىگەرگە ئوخشاش نازۇك ئەزالارنىڭ ئىچكى قىسمىدا يىمىرىلىش بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بۇ خىلدىكى چوكمە تالقاندەك پارچىلانغان كۆرۈنۈشتە بولسا خەتەرلىكتۇر.

(6) گۆشسىمان (لەغمى) چوكمە: چوكمىنىڭ رەڭگى گۆش رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىمۇ پۇرچاقسىمان چوكمە بىلەن ئوخشاش.

---

① مەزى سۇيۇقلۇقى مەنىينىڭ سۇيۇق قىسمى بولۇپ، سۇيۇق، سۇزۇك، ئازراق شىلىمشىق سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت. ئەرلەرنىڭ ئارىلىقتىكى پىيازغا ئوخشاش مەزى بېزىدا ئىشلەپچىقىرىلىدۇ — تەھرىر.

(7) ياغسىمان (رەسمى) چۆكمە: بۇ كۆپىنچە سۇيدۇك ئۈستىدە ياغدەك، بەزىدە سېرىق سۇدەك لەيلەپ يۈرىدۇ. بۇ بەدەندىكى ياغ بولۇپمۇ، چاۋا ياغلار ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى گۆش ۋە چاۋىلارنى ئېرىتكۈچى پارقىراپ تۇرىدىغان سەپرا (سەپرايى دەرخەشان) بولۇپ، رەڭگى بەزىدە ئاق، بەزىدە قىزىل كېلىدۇ.

(8) يۇڭسىمان (شەئرى) چۆكمە: سۇيدۇك بەك سۇيدۇك بولۇشى تۈپەيلىدىن چۆكمە ئۇزۇن تالا ـ تالا بولۇپ چىقىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ، بۆرەك كېسەللىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

(9) قۇمسىمان (رەملى رۇسۇپ) چۆكمە: چۆكمىنىڭ قۇمدەك بولۇشى دوۋساق ياكى بۆرەكتە قۇم ياكى تاش بارلىقىدىندۇر. شېغىل تاش ۋە قۇمدەك قىزىل رەڭلىك چۆكمىنىڭ بولۇشى تاش بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى، ئاق رەڭلىك بولسا دوۋساقتا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

(10) قاندەك چۆكمە (دەمەۋى رۇسۇپ): چۆكمە قاندەك بولۇپ، سۇيدۇك بىلەن ئارىلىشىپ كەلسە جىگەرنىڭ ناچارلىقى، ئەگەر ئايرىم تۇرسا بۆرەكتە تاش كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر پارچە ـ پارچە ئۇيۇپ قالغان قاندەك تۇرسا تال كېسەللىكىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

(11) خېمىرسىمان چۆكمە (ئەسنى رۇسۇپ): سۇيدۇك ئىچىدە بىر پارچە خېمىر باردەك كۆرۈنىدۇ. بۇ مەئدە ئاجىزلىقىنىڭ ۋە تاماق ھەزىم بولۇش ناچارلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. بۇزۇلغان تاماق، قېتىق دۇغىنى كۆپ ئىچكەندىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

(12) كۈلسىمان چۆكمە (رەمەدى رۇسۇپ) چۆكمىنىڭ كۈل رەڭدە بولۇشى بەلغەمدىن دېرەك بېرىدۇ ياكى يىرىڭ ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ، رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتكەنلىك نەتىجىسىدىن ئىبارەت.

www.uyghurkitap.com

4. چۆكمە رەڭگىنىڭ بوھران كۈنلىرى بىلەن مۇناسىۋىتى

(1) قارا چۆكمە كېسەل ئەھۋالىنىڭ يامانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قارا رۇسۇپ بولۇتتەك سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا، ئىستىسقانىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ سەۋدا كېسەللىكلىرىدە بوھران بولۇشتىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) توق قىزىل چۆكمە ھارارىتى غەرىزەنىڭ ئىككى تەرەپكە يەنى، ئىچكى تەرەپنى قىزىتىپ، تاشقى تەرەپنى سوۋۇتۇشقا سەرپ بولۇۋاتقانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

(3) ھاۋا رەڭ چۆكمە مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئىپادىلەيدۇ.

(4) قىزىل چۆكمە قان ئارتۇق ئىكەنلىكىنى ۋە خام ماددا ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە سالامەتلىكنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ.

(5) زەيتۇنە چۆكمە: سىل كېسىلىنىڭ بەلگىسىدۇر.

قىزىل رەڭلىك بۇلۇتتەك چۆكمە سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا ئاغرىق 7 ـ كۈنى تەرلەيدۇ. تۆۋەنرەك تۇرسا 147 ياكى 21 ىچى كۈنى تەرلەيدۇ (بوھران بولىدۇ).

كېسەللىكنىڭ 4 ـ كۈنى چۆكمە ھاسىل بولسا تەرلىمەي ساقىيىدۇ. چۆكمە ھاسىل بولسا تەرلىمەي ساقىيىدۇ. چۆكمىنىڭ 6 ـ كۈنى كۆرۈلگىنى ياخشى. بۇنداق ئاغرىقلار 8 ـ كۈنى تەرلەيدۇ.

قىزىل چۆكمە سۈيدۈك ئىچىدە لەيلەپ تۇرسا، ۋەرەم پەيدا بولۇپ يىرىڭغا ئايلانغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

4 ـ پەسىل سۈيدۈكتىكى پۇراق ۋە ئەر ـ ئاياللارنىڭ سۈيدۈكىنى پەرقلەش

1) سۈيدۈكلەر سەسكەندۈرمەيدىغان، سەسكەندۈرىدىغان پۇراقلىق سۈيدۈك ۋە پۇراقسىز سۈيدۈك دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

(1) سەسكەندۈرىدىغان يامان پۇراقنىڭ بولۇشى ھارارەت ئۈستۈن بولۇشى بىلەن خىلىتلار بۇزۇلۇشى ۋە ئوفۇنەت ھاسىل بولۇش نەتىجىسىدۇر. سۈيدۈك ئۆزى ئاق بولۇپ، ئادەم سەسكىنىدىغان پۇراق چىقىرىپ تۇرسا، يۇقىرى ئىسسىقتا ۋە كېسەل ئەھۋالى ئېغىرلىشىدىغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ تەپ كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلىدۇ.

ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى ئەرلەرنىڭكىگە قارىغاندا قويۇقراق بولۇپ رەڭسىز كېلىدۇ. چۈنكى ئاياللار بەدىنىدە ھارارەت ئەرلەرگە نىسبەتەن تۆۋەن بولىدۇ. ئاياللارنىڭ مىزاجىمۇ ئانچە ئىسسىق بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاياللار سۈيدۈكى رەڭسىز بولغىنى ياخشى؛ سېرىق ياكى قىزىل بولغىنى ئانچە ياخشى ئەمەس.

ھامىلدار[①] ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك كېلىدۇ. سېرىق بولسا كۆكۈچرەك كۆرۈنىدۇ ۋە چۆكمە سۈيدۈك تېگىدە بولىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى ۋاقىتلىرىدا قىزىل بولۇپ رۇسۇپتا ئۇششاق دانە ـ دانە نەرسىلەر ئاستىن ـ ئۈستۈن بولۇپ تۇرىدۇ.

ھامىلدارلىقنىڭ 2 ـ، 3 ـ ئايلىرىدا سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، 2 ~ 3 قوشۇمچە كېلىدۇ. رەڭگى كېيىنچە قىزىل سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىپ، ئۈستىدە ئازغىنە كۆپۈك ۋە ياغلىق دانلار بولىدۇ. 4 ـ، 5 ـ ئايلاردىن كېيىن قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. چالغۇتسا دۇغ بولۇپ سۈيدۈك تېگىگە چۆكىدۇ. بۇ ھامىلىنىڭ سالامەتلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر دۇغ كۆپ بولۇپ مىدىرلاتقاندا چۆكمەي سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا، بالىنىڭ سالامەت ئەمەسلىكىنى ۋە خەتەر ئىچىدە ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

---

① تېبابەتنىڭ قەدىمكى كىتابلىرىدا سۈيدۈك ئۈستىدىكى بۇلۇتقا ئوخشاش چۆكمە پۈتۈن سۈيدۈك يۈزىنى قاپلاپ تۇرسا قورساقتىكى بالا ئوغۇل؛ ئەگەر يېرىمىنى قاپلاپ تۇرسا تۆرەلمە قىز بولىدۇ. ئەگەر مەزكۇر چۆكمە دانە ـ دانە ئايرىلىپ تۇرسا ئايال ھامىلدار ئەمەس، بەلكى ئايالنىڭ بەدىنىدە يەل كۆپلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ — دېگەن كۆز قاراش بار.

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

IX ماقالە. چوڭ تەرەت (بەۋلى) نى تەكشۈرۈش

1 ـ پەسىل چوڭ تەرەتتىكى ئارىلاشمىلار

چوڭ تەرەتنى كۆرگەندە، ئۇنىڭدىكى ئۆزگىرىش ئەھۋاللىرىغا قاراپ قايسى ماددىنىڭ تەرەتكە قوشۇلغانلىقىنى بىلىپ، بەدەندە قايسى ماددىنىڭ كۆپ ياكى غالىب ئىكەنلىكىگە ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: سەپرا قوشۇلغان بولسا مەيدىدە سەپرانىڭ كۆپلۈكىنى، بەلغەم قوشۇلغان بولسا بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىنى بىلىمىز. سەپرانىڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ چىقىشى ئۆتنىڭ ئاجىزلىقىنى ۋە جىگەرنىڭ تارتىش ئالالمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان بولۇشى تالنىڭ ئاجىزلىقىنى ياكى قوشۇلۇپ كەلگەن ماددىنىڭ خام قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سەۋدالىق كېسەللەردە تەرەت قارا ۋە سۇيۇق كەلسە كېسەلنىڭ ياخشىلانغانلىقىنى؛ گۆش چايقىغان سۇدەك كەلسە جىگەرنىڭ ناچارلىقىنى؛ قارا قان قوشۇلۇپ كەلسە تومۇر يوللىرىنىڭ توسۇلغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. شىلىملىق نەرسىلەرنىڭ قوشۇلۇپ كېلىشى ئۆتكۈر تاماقلارنى ئىستېمال قىلغانلىق ۋە خىلىتلار ئۆتكۈر بولغانلىق نەتىجىسىدىن ئىبارەتتۇر. چوڭ تەرەت ئاز بولۇشى تۆۋەندىكى بىرقانچە سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدۇ:

1) ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى بىلەن سەپرا ئۈچەيگە يېتەرلىك چۈشەلمەسلىك.

2) ئوزۇقلۇقتا باي بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن تاماقنىڭ كۆپ قىسمى ھەزىم بولۇپ قانغا ئۆتۈپ كېتىپ، كېرەكسىز قىسمى ئاز قېلىش.

3) جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى ياخشى بولۇپ، كەيلۇسنى پۈتۈنلەي ھەزىم قىلىپ كېرەكسىز قىسمى ئاز چىقىشتىنمۇ تەرەتنىڭ مىقدارى ئاز بولىدۇ. لېكىن مەيدىنىڭ كۈچى ۋە ئۈچەيلەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋىتى دافىئە) ناچارلىشىپ تەرەتنىڭ قولۇن (چەمبە)ر ئۈچەيدە تۇرۇپ قېلىشى نەتىجىسىدە، چوڭ تەرەتنىڭ ئاز كېلىشى كېسەللىك ئەھۋالدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ سۈيۈق ياكى قورۇق كېلىشىنى بىلىش ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە.

2 ـ پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ سۈيۈق ياكى قويۇق كېلىشى

كەيلۇس جىگەر تەرەپكە بارماستىن ئۈچەيگە چۈشۈپ كېتىش بىلەن تەرەت سۈيۈق ماڭىدۇ. بۇنىڭ ئۈچ خىل سەۋەبى بار: (1) جىگەرنىڭ كۈچى ئاجىز بولۇپ، كەيلۇسنى ئۆزىگە تارتىشىنىڭ ناچارلىقى؛ (2) ماسارىقا تومۇرنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ئۇنىڭ ئىچكى يوللىرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، كەيلۇسنىڭ جىگەرگە ئۆتۈشكە توسالغۇلۇق قىلىشى؛ (3) مەيدىدە تاماق ھەزىم بولۇشنىڭ ناچارلىقى. بۇنىڭ تەرەت رەڭگىنىڭ ئىستېمال قىلغان تاماق رەڭگى بىلەن ئوخشاش بولغانلىقىدىن بىلىمىز. بۇنىڭ سەۋەبى تاماقنى كۆپ يېيىش بىلەن مەيدە ئۇنى ياخشى ھەزىم قىلالماي كەيلۇسنىڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ كېتىشىدىن؛ مەيدىدە بار بولغان ناچار خىلتلار تاماقنى ياخشى ھەزىم قىلدۇرماستىن ئۈچەيگە ھەيدىشىدىن ئىبارەتتۇر.

چوڭ تەرەت قورۇق كېلىشىنىڭ سەۋەبلىرى.

ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن بەدەندىكى سۈيۈقلۇقنىڭ تارقاپ

كېتىشى، كۆپ سىيىش، كۆپ تەرلەش، مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتا ئۆزگىرىشى ياكى قۇرۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن تەرەت قۇرۇق كېلىپ ئىچ قاتىدۇ.

تەرەتنىڭ بىر قويۇق، بىر سۇيۇق كېلىشى ھەزىمنىڭ ناچارلىقىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقتا مۆتىدىل سۇلۇڭ (مەقئەت) نى ئېچىشتۇرمايدىغان، كۆۋرۈكسىز سېرىق رەڭدىكىسى بەدەن ۋە ئۈچەي بولمىنىڭ ساقلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3 - پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى

1) تەرەتتە سېرىقلىقنىڭ توقراق بولۇشى بەدەندە سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا تەرەت سېرىق كەلسە، ئاغرىقنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە ئۆتكەنلىكىدۇر.

2) تەرەتنىڭ كۆپ بولۇشى: ئىچكى ئەزالاردىن جىگەر، تال ۋە مەيدىلەرنىڭ سوۋۇپ قالغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

3) تەرەتتە قان بولۇشى: ئاشقازان - ئۈچەيدە جاراھەت بارلىقى، تاماق ھەزىم بولمىغانلىقى، ماسارىقا تومۇرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇش ياكى يەرقان (سېرىقكېسەل) نىڭ ئالامىتىدۇر.

4) تەرەتنىڭ قارا بولۇشى سۈيدۈكنىڭ قارا بولۇشى بىلەن ئوخشاش. جىگەردە خىلتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقى، مەيدىدە سەۋدانىڭ بولۇشى بىلەنمۇ تەرەت قارا كېلىدۇ ياكى مەيدە يارىسىدىن چىققان يوشۇرۇن قان قوشۇلۇپ كەلگەن تەرەت قارا كېلىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان تەرەت توپىغا چۈشكەندە قايىنىغانغا ئوخشاش كۆۋرۈكلىشىش يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭدىن تەرەتتە سەۋدا بارلىقىنى بىلىمىز. سەۋدادىن بولغان ئاغرىقلاردا تەرەت قارا بولۇشى

مادىنىڭ پىشقانلىقى، كېسەلنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەنلىكىدۇر.

5) تەرەتنىڭ كالا تېزىكىدەك بولۇشى: بەدەندە يەل بارلىقىنى، ئەگەر مەزكۇر تەرەتنى سۇغا سالسا چۆكمەي تۇرۇشى ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى كېسەلى) بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

6) تەرەت پۇرىقى سېسىق بولغىنى بەدەندە ئۇفۇنەت، جاراسەلارنىڭ كۆپلۈكىنى، ئاچچىق پۇرىشى مىزاجنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

X ماقالە. بەلغەم ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

1 ـ پەسل بەلغەمنىڭ مىقدارى

بەلغەمنىڭ چىقىش ـ چىقماسلىقى بەدەندىكى خام رۇتۇبەت (هۆللۈك)نىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. يۆتەل بار ئاغرىقلاردا بەلغەمنىڭ ئاجراپ چىقىشى ماددىنىڭ پىشقانلىقى، يۆتەلگەندە بەلغەم چىقمىسا ماددىنىڭ خاملىقىدۇر. بەلغەم قويۇقمۇ ئەمەس، سۇيۇقمۇ ئەمەس، ئوتتۇرا هال بولۇشى كۆپىنچە ماددىنىڭ پىشقانلىقى هېسابلىنىدۇ. يۆتىلى بار ئاغرىقلار يۆتەلگەندە بەلغەم چىقىشى بىلەن ئارام تاپسا بەدەندە ماددىنىڭ كۆپلۈكى بولۇپ، بۇ چاغدا بەلغەمنى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) كېرەك (كېيىنكى بابلاردا تولۇق سۆزلىنىدۇ).

2 ـ پەسل بەلغەمنىڭ رەڭگى

بەلغەم ئاق رەڭدە بولسا ماددىنىڭ خاملىقى هېسابلىنىدۇ. سېرىق بولسا سەپرا ئارىلاشقان دېيىلىدۇ. يېشىل دۇغ بولسا ماددىنىڭ كۆيگەنلىكى ياكى هارارىتى غەرىزەنىڭ يوقالغانلىقىدىن ئىبارەت، قارا بولسىمۇ شۇنداق. بەلغەم قىزىل بولسا قاننىڭ كۆپلۈكى ياكى نەپەس يوللىرىدىكى قان تومۇرلارنىڭ تېشىلگەنلىكىدىن بولىدۇ. ئەگەر ئاق بەلغەم قان بىلەن قوشۇلۇپ كەلسە، ئۆپكە سىلىنىڭ ئالامىتى هېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

XI ماقاله. كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى - يامان بولۇش ئالامەتلىرى

1 - پەسىل كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى بولۇشتىن دېرەك بېرىدىغان ئالامەتلەر

1) تومۇر كۆچىنىڭ تەبىئەت كۈچى بىلەن تەڭ بولۇشى.

2) نەپەس ئېلىشى، ئۆخلىشىنىڭ ئېتىدالدا بولۇشى، كېسەل كىشىنىڭ ئورنىدىن تۇرۇش ھەرىكەتلىرى ئوڭاي بولۇپ، ئولتۇرغاندا ئارقىسىغا ئۆرۈلۈپ كەتمەسلىكى، ياتقاندا پۇتىنى يىغىپ يېتىشى (ئەگەر كېسەل بەك ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، ساقىيىشى ئارقىغا تارتىلغاندىمۇ ھامان ساقىيىپ كېتىدۇ).

3) مېڭە ھالىتى جايىدا بولۇپ، يېقىن كىشىلىرى، دوستلىرىنى توغرا تونۇشى، ئومۇمىي ئەھۋالدا ياراملىق، قاتتىق باش ئاغرىقى بولماسلىقى، قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ چۈشكۈرۈشى.

4) قىزىتمىسى بىر خىل بولۇپ جىگەر، يۈرەك ۋە مەيدىدىن باشقا جايلار قىزىقلىقىنىڭ بولماسلىقى. ئوفۇنەتنىڭ بولماسلىقى ھەمدە قىزىتمىلىق كېسەللەردە بوھران كۈنلىرىدە كالپۇكقا قوقاق چىقىشى.

5) قىياپىتى: يۈزى ئورۇق، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ قاپاقلىرىنى تەسلىك بىلەن ئېچىش (مۇنداق ئەھۋاللار ئۇيۇقسىزلىق ۋە ئورۇنسىز خىياللارنى كۆپ قىلىش كۆپ ئىچى

سۈرۈش ياكى كۆپ خۇن كېتىش نەتىجىسى بولۇپ، خەتەرلىك بولمىسىمۇ، ئەمما ياخشى ئەمەس).

6) بوھران (كىرزىس) كۈنلىرى بۇرۇن قاناش، سىيۇ ئېقىش، ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش ئەھۋاللىرىنىڭ بولۇشى (بۇ مېڭە ئاغرىقلىرىدا ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ) ۋە ئۈيكىنە ياللۇغى (زاتىلرىيە) دە بەلغەمنىڭ پىشىپ چىقىشى؛

7) بەلغەم ئەھۋالى: بەلغەم رەڭگىنىڭ بىر خىل قويۇق - سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇرا ھال بولۇپ ئاسان چىقىشى، يىرىڭ سىيىق پۇراقلىرىنىڭ بولماسلىقى.

8) كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى ياخشى بولۇپ، يېگەن تاماقلار ھەزىم بولۇپ تۇرۇشى؛

9) سۈيدۈك ئاپپلىسىن (تۇرۇنجى) رەڭگىدە بولۇپ، چۆكمە ئوتتۇرىدا ياكى تېگىدە تۇرۇش ھارارەتلىك ئاغرىقلاردا ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىدە ياخشىلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك تېگىدە ئاق پاختىدەك چۆكمە تۇرسا، نەزجىنىڭ يەتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

2 ـ پەسىل كېسەل ئاقىۋىتى يامان بولۇشنىڭ ئالامەتلىرى

قەدىمكى ھۆكۈمالار تۆۋەندىكى بەلگىلەر ئادەم ئۈچۈن تەھلىكىلىك ئالامەت بولۇپ قالىدۇ دەپ ئېيتىدۇ.

1) كېسەلنىڭ قىياپىتى — كۆزى چوڭقۇر، بۇرنى ئۇچلۇق - ئىنچىكە، قۇلىقى سوغۇق، پېشانىسى تارتىشاڭغۇ، رەڭگى كۆك ياكى سېرىق توپا ـ چاڭ باسقاندەك بولۇشى ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەر ھېسابلىنىدۇ.

2) باش ئاغرىقى — قىزىتمىلىق كېسەللەردە قاتتىق باش ئاغرىش خەتەرلىك. ئەگەر بېشى ئېغىر ئەمەس ۋە كېسەل ئۆزى ياش بولسا بىر ئاز ئۈمىد بار.

3) ئەس ـ ھوشى ـــ ئاغرىقنىڭ ئەس ـ ھوشى جايىدا بولماسلىق، مەسىلەن: ئەتراپقا قىزىقماسلىق، ئاغرىق سەزمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللار قۇۋۋىتى نەپسانىي (ھاياتلىق كۈچى) نىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەل يۈزىدىن چىۋىن تۇتقاندەك، كۆرپىسىدىن نان ئۇۋاقلىرىنى تەرگەندەك ھەرىكەتلەرنى قىلسا ياكى يېنىدىكى تامنى تاتلاپ كولاپ تۇرسا، بۇ كېسەلنىڭ ئۆلۈمى يېقىنلىشىپ قالغانلىق بەلگىسىدىن ئىبارەت. قانداقتۇر بىر نەرسىدىن قورقۇش، ئالاقزەدە بولۇش ئەھۋاللىرى مېڭىگە سەۋدا خىلىتى تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپچىقىدۇ. بۇمۇ تېز ئۆلۈپ كېتىشنىڭ بەلگىسى. ھارارەتلىك كېسەللەر ئۆزىنى قان ئاستىدا قالغاندەك ھېس قىلسا، ماددىنىڭ خام ۋە كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەل كۆزىنى يۇمۇپ ئاچالمىسا، ئۇنى قاپاقنىڭ تارتىشىپ قېلىشى (تەشەننۇجى) دېيىلىدۇ. كۆز نۇرسىزلانغان بولسا كۆزنىڭ كۆرمەس بولۇپ قالغانلىقىنى، ئالغايلىشىپ قالسا ياكى كۆز ئالمىسى ھەرىكەتسىز بولسا تارتىشىش كۆز گۆشىدە ئېكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بىرلا كۆزدىن ياش ئاقسا، بۇ مېڭىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقىدۇر. كۆز چاچراپ چىققاندەك بولۇپ تۇرغاندا ھاللاردا بۇرۇندىن قان ئاقمىسا، بۇ نەزلە[①] كۆپلۈكىنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ ياكى مېڭىدە ماددىنىڭ كۆپلۈكى ۋە مېڭىدە ۋەرەم بارلىقىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ. كۆزى چاپاقلىشىپ قۇرۇپ ئۈمۈچۈك تورىدەك نەرسىلەر كۆرۈنسە ئۆلۈمنىڭ بەلگىسىدۇر. كۆزگە قارا نەرسىلەر كۆرۈنسە قۇسۇشنىڭ ئالامىتى، قىزىل نەرسە كۆرۈنسە بۇرۇن قاناشنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ.

4) بۇرنى پۈتۈپ قالغان ۋە نەپەس ئېلىشى تېزلەشكەن كېسەللەر خەتەر ئىچىدە ھېسابلىنىدۇ. بۇرۇندىن ئىپار،

---

① نەزلە: مېڭىدىكى ئوفۇنەتلىك سۇيۇقلۇق — تەھرىر.

قىزىلگۈل ياكى كالا يېغى پۇرىقى كەلسە، يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۇراتقاندىمۇ چۈشكۈرمەسلىك ئۆلۈم ئالدىدىكى بەلگىدۇر.

5) ئاڭلاشنىڭ ئاجىزلىقى ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىشى يامان بەلگىلەردىن بولۇپ، قېرىلاردا ياشلارغا نىسبەتەن ئاقىۋىتى ناچارراق.

6) چىشلارنىڭ ئىختىيارسىز بىر - بىرىگە ئۇرۇلۇشى ياكى غىچىرلىشى ناچار بەلگىلەردىن بولۇپ، ئېڭەك گۆشى تارتىشىۋالغانلىقىدۇر. ھارارەتلىك كېسەللەردە چىشنىڭ كۆكىرىپ قېلىشى يامان بەلگىلەردىن ھېسابلىنىدۇ.

7) ئىسسىتمىلىق كېسەللەردە ئېغىز قۇرۇش. تىلنىڭ قېلىن ۋە قارامتۇل گەزلىك بولۇشى يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى. ئېغىز ئىچىنىڭ سېسىق پۇرىشى تازىلىققا رىئايە قىلمىغانلىق نەتىجىسى بولۇپ، كېسەل ئۈچۈن ھەر تەرەپتىن زىيانلىق.

8) سۈرگە بەرگەندىن كېيىن كېسەللەردە ھېچ تۇتسا، بۇ مەيدە ئاغزى ۋە قىزىلئۆڭگەچ تۆشۈكىنىڭ تارتىشىپ قالغانلىقى بولۇپ، يامان بەلگىدۇر ياكى كېسەلدە خەنناق (بوغما) پەيدا بولسا ياكى يۇتۇش قىيىنلاشسا، خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ.

9) كۈندۈزى ئۇخلاپ كېچىسى ئۇخلىماسلىق، ئۇخلىغاندا ساق چاغدىكىدەك ياتماستىن، ئەكسىچە پۇت - قوللىرىنى سوزۇپ ئوڭدا ياكى دۈم يېتىپ ئۇخلاش، بېشىنى ياستۇقتىن چۈشۈرۈپ ئۇخلاشتەك ئەھۋاللار كېسەلنىڭ ئېغىرلىقى ۋە مېڭە خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

10) قورساق گۆشلىرى ئورۇقلاپ قېلىشى، قورساقنىڭ ئىچىگە چۆكۈپ كېتىشى يامان ئالامەت.

www.uyghurkitap.com

11) قول ـ پۇتلارنىڭ مۇزلاپ كېتىشى هارارىتى غەرىزىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى جىگەر، مەئىدەلەردە ۋەرەم بارلىقىدىن بولۇپ ئۆلۈم ئالدىدىكى هالەتتۇر. تىرناقلارنىڭ كۆكىرىپ كېتىشىمۇ خەتەرلىك ئالامەت. ئەگەر يېشىل بولسا، بەدەندە ئوفۇنەتلەرنىڭ كۆپلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ. قول ـ پۇتلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، گەدەننىڭ قېتىپ قېلىشى ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

12) جۆيلۈش، ۋارقىراپ سۆزلەش مېڭىنىڭ ئېغىر ناچار هالەتتە ئىكەنلىكىنى، ئالدىراپ سۆزلەش هارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەللەرنىڭ بىردىنلا سۆزلىمەس بولۇپ قېلىشى يامان ئاقىۋەتنىڭ ئالامىتىدۇر.

13) چوڭ يارىلار ئاغرىشىنىڭ بىردىنلا توختاپ قېلىشى ناچار ئالامەت هېسابلىنىدۇ.

14) كېسەل كىشى بۇرنىنى تولا كولاش ۋە بېشىنى تولا مىدىرلىتىشلار مېڭىنىڭ ئېغىر زەرەرلەنگەنلىكى بولۇپ، تۇيۇقسىز ئۆلۈم بېرىشى مۇمكىن.

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

XII ماقالە. كېسەللىكنى تونۇش ۋە توغرا تەشخىس قىلىش

1 ـ پەسىل كېسەللىنى تونۇش

ئاغرىقنى تەكشۈرگەندە كېسەل قانداق باشلىنىپ قانداق تەرەققىي قىلغانلىقىنى، سەۋەبچى ماددىسى قايسى خىلىت ئىكەنلىكىنى ۋە ئۇنىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقىنى توغرا تونۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ قانداق كېسەل بىلەن ئاغرىغانلىقىنى بەلگىلەشتە كېسەلنىڭ بەدىنىنى تەكشۈرۈش، تومۇرنى تۇتۇش، ئۆزى ۋە ئەتراپىدىكى كىشىلەردىن ئەھۋالنى سوراپ بىلىش؛ شۇنىڭدەك جىنسىي، يېشى، مىللىتى، كەسپىي، تۇراقلىق جاينىڭ شارائىتى ۋە ھاۋا كىلىماتى، ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى، مىزاجى قاتارلىقلارنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈپ بىلىش ئاغرىققا باھا بېرىش (تەشخىس قىلىش) ئۈچۈن زور ئەھمىيەتكە ئىگە. كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى (نەۋئىي ئام) نى بىر قەدەر تونۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئايرىم (خاس) قىسىملىرىنى ئىزلەش لازىم. مەسىلەن: مېڭە كېسىلى دېگەن سۆز بىر خىل ئومۇمىي ئاتالغۇ بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىگە 46 خىل كېسەللىك كىرىدۇ. ئۇنىڭ بىرى بولغان باش ئاغرىقى 26 تۈرگە بۆلۈنىدۇ. قىزىتما (ھارارەت) بىر خىل ئومۇمىي چۈشەنچە بولۇپ، ھارارەتلىك كېسەللەرنىڭ بىر قىسمى بولغان تەپلەرنىڭ ئۆزىلا تەپى يەۋمى (كۈنلۈك بەزگەك) ۋە تەپى موھرىقە (كېزىك) قاتارلىق بىرقانچە

① تەشخىس — دىياگنوز.

تۇرلەرگە بۆلۈنىدۇ. كېسەلنى تونۇغاندىن كېيىن ئىلاجىغا (داۋالاشقا) كىرىشىش كېرەك.

قىزىتمىلىق ئاغرىقلارغا چارە كۆرگەندە، ئالدى بىلەن قىزىتمىنى پەسەيتىشكە تىرىشىلىدۇ.

ئەگەر خىلىت ماددىلىرىدىن بولغان قىزىتما بولسا، سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغ[1]) دىن كېيىن قىزىتمىنى چۈشۈرۈشكە كىرىشىش كېرەك. يۇقۇملۇق ئاغرىقلاردا ئاغرىقنىڭ بەدىنى، ئورنى - كۆرپىسى ۋە ئەتراپ مۇھىتىنى پاكىز تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم.

2 - پەسىل ماددىنىڭ پىششى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى

كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ماددىنىڭ پىششى نەزجى دەپ ئاتىلىدۇ. ھەقىقىي (تولۇق) پىشقان ماددىنى «نەزجى ھەقىقىي» ۋە پىشمىغان، يامان ماددا نەزجىيى بەد دېيىلىدۇ. بۇلار بەدەندىكى ماددىنىڭ (خىلىتلارنىڭ) پىشقان - پىشمىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. مەسىلەن: ماددا پىشقاندا، بەدەندىكى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەيى مۇغەييىرە) كېسەللىك ماددىسىدىن ئۇستۇن كېلىپ كېسەللىكنى يېڭىدۇ. ماددا پىشمىغاندا ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت تولۇق كۈچەپ كېتەلمەي (ئاجىز كېلىپ) ماددا تېخىمۇ بۇزۇلۇپ، ئوفۇنەتكە ئايلىنىپ ساقىيىش ۋاقتى ئارقىغا تارتىلىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلىرىيە) كېسىلىدە بەلغەم ئاسانلىق بىلەن چىقسا ۋە ئاق ياكى ئازراق سېرىق رەڭدە، ئوتتۇرا ھال قويۇقلۇقتا بولۇپ، يىرىڭ ياكى سېسىق يۇرىقى

---

① ئىستىفراغ — «تېبابەتتە بەدەندە پەيدا بولغان يېتىلگەن ماددىلارنىڭ بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىلىشىنى ئىستىفراغ» دەپ ئاتىلىدۇ. ئىچىنى سۈرگۈزۈش، سۈيدۈك راۋان قىلىش، بەلغەم بوشىتىش، قۇستۇرۇش، تەرلىتىش قاتارلىق چارىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بولمىسا، بۇ ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقى (نەزجىيى ھەقىقىي) ھېسابلىنىپ، كېسەل ئەھۋالى ۋە ئاقىۋىتىنىڭ ياخشىلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەكسىچە، بەلغەم قويۇق، قارا ياكى كۆك، سېسىق پۇراقلىق بولسا يامان ماددا (نەزجىيى بەد) بولۇپ كېسەلنىڭ ئەھۋالى يامانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلدە بەلغەم چىقمىسا، ماددا تېخى پىشمىغان (خام) ھالدا ئىكەنلىكىدىن ئىبارەتتۇر.

ماددىنىڭ پىشقانلىقى ئاغرىقنىڭ خەتەرلىك باسقۇچتىن ئۆتۈپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنداقتىمۇ ئاغرىقنى دىققەت بىلەن پەرۋىش قىلىش لازىم. لېكىن كېسەلنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن ماددىنىڭ پىشقان بولۇشى شەرتمۇ ئەمەس، چۈنكى بەزى كېسەللەردە نەزجى بولمايمۇ ئۇزۇن ۋاقىت يېتىپ ساقىيىدۇ.

ۋەرەم (ياللۇغلىنىش)لىق ئاغرىقلار بىردىنلا قىزىپ ياللۇغلىنىش بار ئەزا قاتتىق ئاغرىپ كەتسە، شۇ ۋەرەم ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىنكى ھارارىتى يەڭگىللەيدۇ. ئېغىر ئۆتكەن كېسەللەردە ماددىنىڭ تولۇپ پىششى ياخشى ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى.

1. ماددىنىڭ پىشقانلىقى (نەزجى) نى ئېنىقلاش ئۇسۇلى

كېسەل ماددىسىنىڭ پىشىش مەنبەسى ئەسلىي كېسەل ئەزادا بولىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە، كۆكرەك كېسەللىكلىرىدە نەزجىنى بەلغەمدىن ئېنىقلاش كېرەك. ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە چوڭ تەرەتتىن، جىگەر كېسەللىكىدە سۈيدۈكتىن، مېڭە كېسەللىكلىرىدە بۇرۇندىن ئاققان سۇدىن؛ ھارارەت ۋە ۋەرەملىك ئاغرىقتىمۇ سۈيدۈك ھەم ۋەرەمنىڭ ئۆزىدىن ئېنىقلاش لازىم.

2. مېڭىنىڭ سالامەتلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بەزى بەلگىلەر

1) سۆزلەشتە بىمار ئېنىق سۆز قىلالمىسا، مېڭە زەھەرلەنگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

2) كۆزنىڭ روشەن ياكى تۇتۇقلۇقى مېڭىنىڭ ياخشى - يامانلىقىغا باغلىق.

3) ئەقىلنىڭ كەملىكى ۋە ئۇنتۇغاقلىق مېڭىگە قورۇقلۇق يەتكەنلىكتىن كېلىپچىقىدۇ.

4) كۆزگە پاشا - كۇمۇتىدەك نەرسىلەرنىڭ كۆرۈنۈشى، قۇلاققا ھەر خىل غەيرىي ئاۋازلار ئاڭلىنىشى مېڭىدە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ.

5) ئاڭلاشنىڭ ناچارلىقى، قۇلاق شارقىراش ياكى شامالدەك گۇركىرەش ئاۋازلىرىنىڭ بولۇشى مېڭە ۋە قۇلاق ئەسەبلىرىنىڭ كېسەللىنىشىگە باغلىق.

6) بۇرۇننىڭ پۇراق سېزەلمەسلىكى ئەسەبلەرنىڭ دەخلىگە ئۇچرىغانلىقىدىندۇر.

7) خام خىياللارنى تولا قىلىش روھىي كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولۇپ، مېڭىدە كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى يۈز بەرگەنلىك بەلگىسىدۇر.

3. مېڭىگە يېقىن ئەزالار ياكى مېڭىگە ئالاقىدار ئەزالاردىكى بەلگىلەر

1) كۆز ئىچى قورغاق بولسا مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقى، كۆپ ياش ئېقىپ تۇرسا مېڭە ئالدىنقى بوشلۇقىدا سۇيۇقلۇق كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كۆز تومۇرلىرى قىزىل ياكى سېرىق بولۇپ،

ياش ئېقىپ تۇرسا قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە مېڭىدە ۋەرەم بارلىقى، ياش بىر كۆزدىنلا ئاقسا مېڭە ھارارىتىنىڭ يۇقىرىلىقىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەل كۆزىنى پات ـ پات يۇمۇۋېلىش مېڭىنىڭ ئىسسىقلىقى ياكى ساراڭلىقىنىڭ بەلگىسى. كۆز چاچراپ چىقىقۇدەك بولۇپ تۇرسا، مېڭە ئىششىغانلىقىنى، چوڭقۇر بولسا ئاغرىقىنىڭ بەدەنگە تارقالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر كېسەل كۆزىنى يۇمۇپ ئاچالمىسا، يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسىدۇر.

2) بويۇندا ھەر خىل ۋەرەملەرنىڭ كۆپ بولۇشى ۋە چىش گۆشلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى مەيدىنىڭ ئاجىزلىقى، ئۇزۇقلۇقلارنىڭ ناچارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

3) مېڭە زەرەرلەنگەندە پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارغا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن: چوڭ ـ كىچىك تەرەتلەرنىڭ توختاپ قېلىشى مېڭە، يۇلۇن ياللۇغىدا ئۇچرايدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇچ بوشىشىپ كېتىپ تاماق ھەتتا چايمۇ ئۆتمەيدۇ.

4) مەيدە ۋە جىگەردە ئاغرىش بولغاندا باشنىڭ يېرىمى ئاغرىپ، كېيىنچە تاغاق قىسمىغا بارىدۇ. بولۇپمۇ، تاماق ھەزىم بولىدىغان ۋاقىتلاردا باشنىڭ قاتتىق ئاغرىشى مەيدىنىڭ ناچارلىقىدىن بولىدۇ.

5) باشنىڭ ئوڭ تەرىپى ئاغرىسا، جىگەرنىڭ سول تەرىپى ئاغرىسا تالنىڭ مۇناسىۋىتى بار. ئاياللاردا بىر تەرەپ باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشى ۋە پۇت ـ قوللارنىڭ ئاغرىشى بالىياتقۇ زەرەرلەنگەنلىكىدۇر. باشنىڭ چوققا ۋە گەژگە قىسمى ئاغرىسا، يۈرەكنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ.

XIII ماقالە. كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئاساسەن ئاغرىق كىشى ئاسان قوبۇل قىلالايدىغان ۋە قوللىنىشقا ئەپلىك بولۇشى كېرەك. مەسىلەن:

(1) مۇۋاپىق دورىلارنى ئىچكۈزۈش.

(2) نەپەس يوللىرى ئارقىلىق تەسىرلىك دورىلارنى پۈركۈش.

(3) ھوقنە (ھەمەل) قىلىش، شامچە شەكلىدە ياسالغان (شىياق) دورىلارنى ئارقا يول ۋە جىنسىي يوللارغا كىرگۈزۈپ تەسىر كۆرسىتىش.

(4) مۇناسىپ دورىلارنى ماي ياكى باشقىلار بىلەن بەدەنگە سۈرتۈپ تەسىر قىلدۇرۇش.

(5) ماددىنى پىشۇرۇشى (مۇنزىج) چارىلىرىنى كۆرۈش.

(6) پىشقان ماددىنى بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغ قىلىش).

ماددىلارنى بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىشنى ئومۇمىي سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغى كۇللى) ۋە قىسمەن سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغى جۇزئى) دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

ئومۇمەن سۈرۈپ چىقىرىش ئاساسەن قان ئېلىشقا قارىتىلغان، قىسمەن سۈرۈپ چىقىرىش دەپ تۈرلۈك دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش، سۈرگە دورىلار ياكى ھەمەل ئارقىلىق ئىچمىنى بوشىتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، بەلغەمنى بوشىتىش،

تەرلىتىش، بۇرۇن، تىل ئاستىدىن سۇ ئاقتۇزۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

1 ـ پەسىل سۇرۇپ چىقىرىش

1) قان ئېلىش (1) قان ئېلىشتىكى مەقسەت: قان ئېلىش فەسەد دەپ ئاتىلىدۇ. قەدىمكى زامان ھۆكۈمالىرى قان ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن بىردىنبىر ئامىل دەپ تونۇپ قان ئېلىشنى توغرا كۆرمىگەن. كېيىنكى زامانلاردا قان ئېلىشنىڭ كېسەللەرنى داۋالاشتا مەلۇم رولى بارلىقىنى بىلىپ تېبابەت ئەھلى قان ئېلىشنى داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارىغا كىرگۈزۈپ ئومۇمىي سۇرۇپ چىقىرىش (ئىستىفراغى كۇللى) دەپ بېكىتىپ قوللانماقتا. بولۇپمۇ، ئىچكى ئەزالارنىڭ ۋەرەملىك كېسەللىرىدە قان بۇزۇلغاندا، قان كۆپ بولغاندا قان ئېلىنسا يۈرەكنىڭ ئەركىن ھەرىكەت قىلىشىغا ۋە بۇزۇق ماددىلارنىڭ بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە زور پايدىلىقتۇر.

2) قان ئېلىشنىڭ ئەھمىيتى: (1) قاننىڭ تەركىبىدە يەنە باشقا ئۈچ خىل خىلت بولغانلىقى ئۈچۈن قان چىقىرىش بىلەن باشقا خىلتلارمۇ سۇرۇپ چىقىرىلغان بولىدۇ. لېكىن قان ھەممىسىدىن كۆپرەك چىقىپ كېتىدۇ. (2) قان ئېلىش ئىختىيارى ئىستىفراغ بولىدۇ. يەنى، سىز قانچىلىك سۇرۇپ چىقىرىشنى خالىسىڭىز، شۇنچىلىك قان چىقىرىشقا بولىدۇ. لېكىن باشقا ئىستىفراغلاردا، مەسىلەن: سۈرگە بەرگەن چاغلاردا ئىچى كۆپ سۈرۈپ كەتسە توختىتىش قىيىن، ئەگەر كۈچ بىلەن توختىتىلسا بەدەنگە زەھەرلىك. (3) قان ئالغاندا ماددىنىڭ پىشۇرۇش شەرت ئەمەس، باشقا سۇرۇپ چىقىرىشلاردا ئالدى بىلەن ماددا پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سۇرۇپ چىقىرىلىدۇ.

www.uygurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

3) قان ئېلىشتا مەنىي قىلىدىغان ئەھۋاللار: تۆۋەندىكى ئەھۋاللاردا قان ئېلىشقا بولمايدۇ.

(1) قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا يەنە قايتىدىن ھارارەت كۆتۈرۈلسە، قان ئالماسلىق كېرەك.

(2) ئېغىر ھالەتتىكى ئاغرىقلاردىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئەھۋالى ياخشىلانغاندا ئېلىش لازىم.

(3) ئىچ سۈرگەندىن، ئەمگەكتىن، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىنلا قان ئالماسلىق كېرەك.

(4) مۈگدەپ تۇرغان كېسەللەردىن قان ئالماسلىق لازىم.

(5) 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلار ۋە ھامىلىدار ئاياللاردىن قان ئالماسلىق لازىم.

(6) ئاياللاردىن ھەيز كۈنلىرى قان ئالماسلىق لازىم.

4) قان ئېلىشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

(1) قان ئېلىش گەرچە ياخشى سۈرۈپ چىقىرىش ئۇسۇلى بولسىمۇ، كۆپ ئېھتىيات قىلىش لازىم. بىلمەستىن ياكى بىلىپ تۇرۇپ شىريان تومۇر (قىزىل تومۇر) دىن قەتئىي قان ئالماسلىق كېرەك. ئەگەر تاسادىپىي شىرياندىن قان ئېقىۋاتقانلىقى بىلىنسە، دەرھال توختىتىش زۆرۈر. شىريان تومۇردىن قان ئاققانلىق بەلگىسى شۇكى، قان سوزۇك بولۇپ ئېتىلىپ چىقىدۇ. كېسەلنىڭ يۈرەك ھەرىكىتى بارغانسېرى ئاجىزلايدۇ. ئېغىر ھاللاردا ھوشىدىن كېتىدۇ. بۇ چاغدا تومۇر ئېغىزىنى دەرھال تېڭىپ كېسەلنىڭ ياستۇقىنى ئېگىز قويۇپ ياتقۇزۇش بىلەن بىرقانچە كۈنگىچە ھەرىكەتلەندۈرمەسلىك لازىم.

(2) قان ئالغۇچى ئۆزى بىلەن دائىم ئىپار ۋە مەجۇنى داۋائىلمىشكى (ئىپار مەجۇنى) ئېلىپ يۈرۈشى لازىم. كېسەل ھوشىدىن كەتسە ياكى باشقا غەيرىي ئەھۋاللار كۆرۈلسە، ئىپارنى يۈرىتىش، داۋائىلمىشكىنى يېگۈزۈش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

(3) قان ئېلىشتىن بۇرۇن كېسەلگە لىمون شەربىتى، ئانار سۈيى گۈلاب ۋە ئالما شەربىتى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە، قان ئېلىشتىكى مۇرەككەپ ئەھۋاللار (ئايلىنىپ كېتىش، كۆڭلى ئاينىش، ياش قېيىش) دىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(4) كېسەل قان ئېلىش جەريانىدا يېقىمسىزلىق ھېس قىلسا، ھوشىدىن كېتىش بەلگىلىرى كۆرۈلسە، دەرھال گالغا توخۇ پېيى سېلىپ قەي قىلدۇرۇش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

(5) قان ئالغاندىن كېيىن كېسەلگە ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېنىك تاماقلارنى بېرىش لازىم.

(6) نەشتەر[1] نىڭ پاكىز بولۇشىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر تومۇر زەخىملەنگەن بولسا، تۆۋەندىكى دورىنى چېيىپ ئۈستىدىن پاكىز نەرسە بىلەن چىڭ تېڭىپ قويۇپ كۈندە بىر قېتىم يۆتكەپ تېڭىش كېرەك. دورىنىڭ نۇسخىسى تۆۋەندىكىچە:

خۇنسىياۋشان، ئەنزىرۇت، زەمچە، زاك، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، ۋە كۈندۈر ھەربىرى بىر مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى ئىككى مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، توخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇمشاق خېمىردەك تەييارلىنىدۇ. زەخىملەنگەن ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا قويۇپ ئۈستى تېڭىپ قويۇلىدۇ.

5) قان ئالىدىغان تومۇرلار:

(1) قىيفال: مېڭە ۋە باش تەرەپ ئاغرىقلىرىدا، مەسىلەن: باش، كۆز، بۇرۇن، قۇلاق، ماڭلاي، چىش ۋە لەۋ ئاغرىقلىرىدا قان ئېلىش توغرا كەلسە، مۇشۇ تومۇردىن ئېلىنىدۇ.

[1] نەشتەر — قان چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان تىغ.

ئورنى: باش بارماق بىلەن بىر سىزىقتا بىلەكنىڭ سىرتقى قىرىدا.

(2) ئوكھەل يەنە بىر ئىسمى ھەپتى ئەندام: بۇ قىپال بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تومۇر پۈتۈن بەدەن كېسەللىكلىرىدە ۋە مۇرەككەپ ئەزا كېسەللىكلىرىدە ئوكھەلدىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ ئومۇمىي ئىستىفراغ ئۈچۈن ياخشى تومۇردۇر.

ئورنى: سابابە(كۆرسەتكۈچ بارماق) بىلەن بىر سىزىقتا بولۇپ، جەينەكنىڭ ئىچكى تەرەپكە ئېگىلىدىغان ئويمانلىقىدا.

(3) باسلىق:

ئىچكى ئەزالاردىن ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردە ياللۇغلىرى (زاتىلرىيە، زاتىلجەنبە، زاتىل سەدرىلەردە) جىگەر ياللۇغلىرى، تال ئاغرىقلىرىدا بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى: ئوتتۇرا بارماق (ۋۇستار) بىلەن بىر سىزىقتا بولۇپ، قولتۇق ئاستىدىن چىقىپ ئەگىپ جەينەك ئويمانلىقىدا تېرىگە يېقىن چىقىدۇ. باسلىق تومۇرىدىن قان ئالغاندا بەك ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى شىريانغا يانداش كېلىدۇ.

(4) مابىز: تېز بوغۇم ئىچكى ئويمانلىقىدا بولۇپ، ئومۇرتقا، ئۈچەي، مەقئەت، بالىياتقۇ ۋە بوۋاسىر كېسەللىكلىرىدە بۇنىڭدىن قان ئېلىنىدۇ.

(5) ئۇسەيلەم: جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىدە، قوتۇر كېسەلدە ئۇسەيلەم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى — نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، ئاغرىقنىڭ قولىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ ئېلىنىدۇ. جىگەر كېسەلدە ئوڭ تەرەپتىن، تال كېسەلدە سول تەرەپ قولدىن ئېلىنىدۇ.

ئورنى — ئىچكى ئوشۇق ئۈستىدە، تېزدىن يۇقىرى قىسمىنى

بوغۇپ قويغاندا، بۇ تومۇرنى ئاسان كۆرگىلى بولىدۇ. بەل ئاغرىقلىرى ۋە مەيدە كېسەللىرىدىمۇ سافىنىدىن قان ئېلىنىدۇ.

(7) ئىرقۇنىسا: ئىرقۇنىسا كېسەلى (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ياللۇغى) دە بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى — بۇ خېلى گىرەلەشكەن ئەگرى - بۈگرى تومۇر بولۇپ، پاقالچاقنى بوغۇپ قويۇپ، تومۇر كۆپۈپ كۆرۈنگەندە نەشتەر سېلىنىدۇ. بەزى كىشىلەردە بۇ ئۇسۇل بىلەنمۇ تاپقىلى بولمايدۇ. ئۇ چاغدا پۇتنىڭ نامسىز ۋە چىمچىلاق بارماق ئارىلىقىدىن قان ئالسا بولىدۇ.

يۇقىرىقىلار قان ئېلىشقا بولىدىغان تومۇرلارنىڭ مۇھىملىرىدۇر. قان ئېلىشتا قاندىكى دۇغلۇق سۇزۇلگەنگە قەدەر قان چىقىرىلىدۇ. قان ئالمىسىمۇ بولىدىغان كېسەللەردىن قان ئالماسلىق. دورا بىلەن بىر تەرەپ قىلىش لازىم. ئالدى بىلەن قان ئالىدىغان ئورۇننى بوغۇپ تومۇر ئېنىق كۆرۈلگەندە، ئەڭ ياخشىسى نەشتەر ھىجامەت (لوڭقا) قويغاندىكىدەك سېلىش؛ ئەگەر كېسەل كىشىدە سۇسلىشىش سېزىلسە قاننى دەرھال توختىتىش لازىم.

2. ھىجامەت (شەخەك) قويۇش

تېرىنى تېىز قىلىپ لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى ھىجامەت (شەخەك) قويۇش دەپ ئاتىلىدۇ. قان ئېلىش مەنئى قىلىنغان ھاللاردا ۋە يەرلىك ئورۇندىكى بۇزۇق قان، زەردابلارنى چىقىرىش مەقسىتىدە ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئىشلەش تەرتىپى خۇددى لوڭقا قويۇشقا ئوخشايدۇ. قان ئالغاننىڭ ئورنىدا ياكى زەرداب بۇزۇق قانلارنى چىقىرىش مەقسىتىدە ھىجامەت قويغاندا تېرىنى گۈلاب ياكى پاكىز سۇدا تازىلاپ تىغ بىلەن بىر قانچە يەرنىڭ تېرە پوتونلۇكى بۇزۇلۇپ (قان چىقارماسلىق كېرەك)، ئۈستىگە لوڭقا

قويۇش ئۇسۇلى بويىچە لوڭقا ياكى ئاغزى تار تۇۋى كەڭ شىشە قۇتا قويۇلىدۇ. لوڭقىنىڭ تۇرۇش ۋاقتى كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ 1 ~ 2 سائەت بولۇشى مۇمكىن.

ھىجامەت قويىدىغان ئورۇنلار:

(1) بويۇن ئومۇرتقىسى بىلەن باش سۆڭىكى بىرىككەن جاي (گەجگە)، بۇ جايغا ھىجامەت قويۇش ئۇكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن تەڭ. ئۇنىڭ تەسىرى بىلەن بەزىدە ئۇنتۇغاقلىق كېلىپچىقىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن تۆۋەنرەك يەرگە قويۇش لازىم.

(2) ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق سۆڭەك) ئارىلىقىغا سەل يۇقىرى تەرەپكە ھىجامەت قويۇش باسلىق تومۇردىن قان ئالغان بىلەن تەڭ.

(3) پاقالچاق (بېلىق گۆش قىسمى)غا ھىجامەت قويۇش سافىن تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن باراۋەر بولۇپ، مەزكۇر جاي ھىجامەت ئۇچۇن خەۋپسىز جايدۇر.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

(1) 60 ياشتىن يۇقىرى قېرىلار ۋە ئىككى ياشتىن تۆۋەن باللارغا ھىجامەت قويۇشقا بولمايدۇ.

(2) يۈرەك ۋە مەيدىسى ئاجىزلاشقان بولسا غولىغا ھىجامەت قويۇش زىيانلىق. مېڭىسى ئاجىز (ئۇنتۇغاق) كىشىلەرنىڭ گەجگىسىگە ھىجامەت قويۇش خەتەرلىك.

(3) مۇنچىدىن چىقىپلا ھىجامەت قويدۇرۇشقا بولمايدۇ.

(4) قان ئېلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا ھىجامەت قويۇشقا بولمايدۇ.

زۇلۇك قۇرتى تېبابەتتە قان شورىتىش مەقسىتىدە كەڭ قوللىنىلىدۇ. زۇلۇك (ئەلەق) بۇزۇق قاننىلا شوراپ ساپ قاننى شورىمايدۇ دېگەن كۆز قاراشلار بار. زۇلۇك قويۇش ئۇچۇن

ھېچبىر مەنئى قىلىدىغان ھال ۋە ئالامەتلەر كۆرۈلمىسىمۇ، ئۇ ئۆزىنىڭ ئاساسىي
ئورۇنمۇ يوق خەتەرسىز ئۇسۇلدۇر. لېكىن ئۇنىڭ تۇرۇش ۋاقتىغا
ھەمدە ئىچكى ئەزاغا كىرىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش
لازىم.

3. قۇستۇرۇش (قەي قىلدۇرۇش)

قەدىمكى زامان تېبابەت ئالىملىرى دورىلار بىلەن قۇستۇرۇشنى ئومۇمىي ھەيدەپ چىقىرىش دەپ ئاتاشقان ئىدى. قۇستۇرۇش پەقەت مەيدە ئىچىدىكى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىشلا ئەمەس، بەلكى ئومۇمىي بەدەندىكى ماددىلارنى چالغۇتۇشتىن ئىبارەتتۇر. ئەمما غەيرىي تەبىئىي قۇسۇشلار، مەسىلەن: ۋابا، ھەزىم بۇزۇلۇش، مەيدىنىڭ تۆۋەن چۈشۈشى، تولغاق قاتارلىق كېسەللەردىكى قۇسۇش ئەكسىچە بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇنى توختىتىش شەرت. دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ئاساسەن تۆۋەندىكىچە مەنپەئەتلەرگە ئىگە:

(1) باشنىڭ ئېغىرلىقى يېنىكلەيدۇ. (2) كۆز روشەنلىشىدۇ. (3) كېكىرىكنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. (4) ئۆتنىڭ تېشىپ كېتىشىنى توسىدۇ. (5) ئىشتىھانى قوزغايدۇ. (6) بەدەن سۇسلۇقىنى يوقىتىدۇ. (7) مالىخولىيا ۋە مەيدە سەۋەبىدىن بولىدىغان مېڭە كېسەللىكلىرىگە (سەرئى قاتارلىقلارغا) مەنپەئەت قىلىدۇ. (8) ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنى قەي بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ. (9) دوۋساق جاراھەتلىرىنى داۋالاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ. (10) بەدەن رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشىنى توسىدۇ. (11) سېرىقكېسەل ۋە قوتۇر (جەرەب) كېسىلىنى ۋە ئىستىسقائى داۋالاشقا ۋە ئالدىنى ئېلىشقا مەنپەئەتى خېلى ياخشى.

قەي قىلدۇرۇشتىن بۇرۇن كېسەلنىڭ خىلىت ماددىلىرىدىن بولغان (يەنى ماددى) ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولغان (يەنى

سازەج) كېسەللىك ئىككەنلىكىنى ئېنىقلاش شەرت. سازەج كېسەللەرنى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇپ داۋالىغىلى بولمايدۇ. ماددا بولسا قايسى ماددىدىن ئىكەنلىكىنى بىلىش لازىم. ۋە ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش (مۇنىزىچ قىلىش) ئاندىن كېيىن كۆرسىتىلگەن دورىلار (ھەر خىل ماددىغا ئايرىم دورا كۆرسىتىلىدۇ) بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىككى خىل ماددىنىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپچىققان بولسا، قايسى ماددا كۈچلۈك بولسا شۇنىڭغا خاس قەي دورىسى بېرىلىدۇ. ئادەتتە قان ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللەرگە قەي بىلەن داۋالاش چارىسى قوللىنىلمايدۇ، ئەزالارنىڭ ئىستىفراغى قان ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن بولغىنى ياخشى.

دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

(1) قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەرنى قەي قىلدۇرۇشتىن بىر كۈن بۇرۇن سۈيۈق تاماقلار بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. كۆپرەك سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈپ كەلسە تېخىمۇ ياخشى. ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە ئۇنداق قىلىش ھاجەت ئەمەس.

(2) ھاۋا سوغۇق بولسا ئىسسىق جايدا قەي قىلدۇرۇش لازىم.

(3) قۇستۇرىدىغان دورىنى ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىنلا كېسەل كىشىنىڭ قاۋۇقى ئۈستىگە ئاق پاختا ياكى داكىدەك بىر نەرسە قويۇپ تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ياردەمچى كىشى كېسەلنىڭ قورساق ۋە بەل قىسمىنى يۇمشاق مۇجۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى.

(4) قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئېغىز ئىچىنى ئىسسىق سۇ ئارىلاشقان سىركە بىلەن چايقاش لازىم.

(5) قەيدىن كېيىن مىسقال ئۇد ھىندى ياكى مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ شېكەر قوشۇپ ياكى ئالما سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بولمىسا، گۈلقەنت بەرسىمۇ بولىدۇ.

قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدىغان ھاللار

(1) بەدىنى بەك ئاجىز كىشىلەرگە دورا بىلەن قۇستۇرۇش چارىسى قوللىنىشقا بولمايدۇ. (2) نەپەس قىيىنلىشىۋاتقان، قان تۈكۈرگەن، قان قۇسقان، بويۇن قىسمىدا ئىششىق، مېڭە كېسىلى، مەيدىسىدە يارىلىق كېسىلى، سەپرا ياكى قاندىن بولغان قولاق ۋە كۆز ئاغرىقى، كۆكرەك ئازالىرىدا كۆكرەك پەردىسى ۋە گىرگىت گۆش پەردىسىدە ياللۇغلىنىش بارلارغا قەي دورىسى بېرىشكە بولمايدۇ.

قەيدىن كېيىن يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللارغا چارە كۆرۈش

(1) قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن بەزىدە ھېق تۇتۇش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. مۇنداق چاغلاردا قايناق سۇ ئىچكۈزۈش ياكى چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

(2) بېقىنغا سانجىق تۇرۇپ قېلىش ھاللىرىدا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم.

(3) مەيدە ھەرىكىتى تېزلىشىش بىلەن مەئىدىدە تۇرلۇك ئاۋازلار پەيدا بولسا مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ گۈلقەنت بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. زەھەرلەنگەندە قەيدىن كېيىن يېڭى سۈت بېرىلىدۇ.

قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنىڭ نۇسخىلىرى

(1) سەپرادىن بولغان كېسەللەردە قۇستۇرغۇچى دورىلار:

پالەك سۈيى تۆت سەر، ئارپا سۈيى، ھەمشىباھا سۈيى ھەربىرى يەتتە مىسقالدىن، قەنت بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇۋىل بىر

سەر، بۆلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىلمان قىلىپ ئىچىشكە بېرىلسە قەي قىلىدۇ.

(2) بەلغەمدىن بولغان كېسەللەردە:

تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇقى ئىككى سەر، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بىر سەر، ئاقتۇرز 1/2 سەر، بۇلارنى سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىدۇ. ئەگەر قەي يانمىسا ئارقىدىن كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈلسە قۇسىدۇ.

(3) سەپرا ۋە بەلغەم بىرىكىشى بىلەن بولغان كېسەللەردە:

(+) ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجىۋىل بىر سەر، ئاق تۇز 1/2 سەر، تۇرۇپ سۈيى تۆت سەر بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىلمان قىلىپ ئىچىدۇ.

(ب) چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 1/2 سەردىن، ئارپا سۈيى، ھەمىشەباھار ئۇرۇقى ئۈچ مىسقالدىن، بۇلارنى بىر چوڭ چىنە سۇ قويۇپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ بىر سەر مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخىغا قاراڭ) قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى سىركە قوشۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

4 ـ سۈرگە بېرىش

سۈرگە (مۇسھىل) بېرىش تېبابەتتە كۆپ قوللىنىلىدىغان سۈرۈپ چىقىرىش چارىلىرىدىن بىرىدۇ. سۈرگە بېرىش بىلەن تومۇرلاردىكى ئىچىدىكى، ئەزالاردىكى ۋە مەيدە ئۈچەيلەردىكى ماددىلار (كېسەللىك سەۋەبلىرى) نى چىقىرىش مەقسىتىگە يېتىلىدۇ. ئادەتتە تەرەتنى يۇمشىتىش (مۇلەييىن قىلىش) سۈرۈشنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ. ئەمما قېرى، ئاجىز كىشىلەر، بوۋاقلار ۋە ھامىلىدار ئاياللارغا يۇمشاتقۇچى دورىلار (مۇلەييىنات) بېرىلسە مەلۇم نەتىجە بېرىشى مۇمكىن. سۈرگە بېرىشتىن بۇرۇن ماددىنى پىشۇرۇش شەرت. ماددىلارغا قاراپ سۈرگە دورىلىرى تۈرلۈك تەركىبلەرگە ئىگە بولىدۇ. ئەمما

www.uyghurkitap.com

سۈرگە بېرىش جىددىي زۆرۈر بولغان ھاللاردا ماددىنى پىشۇرىمەن دەپ ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈۋېپ قويۇشقىمۇ بولمايدۇ.

سۈرگە بېرىشكە بولمايدىغان ئەھۋاللار

قان ئالدۇرغانلارغا، بەدىنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچار بولغان كىشىلەرگە، ھامىلىدار ۋە ھەيز مەزگىلىدىكى ئاياللارغا، ئۈچەيى توسۇلغان ۋە ئالماشقانلارغا، كونا ئىچ سۈرۈش كېسىلى بارلارغا سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

سۈرگە بەرگەندىن كېيىن دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

(1) بېرىلگەن سۈرگە دورىسى مەيلى چىلاپ تەمى چىقىرىلغان (نۇقۇە) ياكى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان (مەتبۇخ) بولسۇن، ئۇستىدىن سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. چۈنكى سۇ ئىچىلسە سۈرۈشكە تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر سۈرگە ئىچكەندىن كېيىن قورساق تولغاپ ئاغرىپ كەتسە، قايناق سۇ بېرىشكە بولىدۇ.

(2) بېرىلگەن سۇيۇق سۈرگە ئۆز كۈچىنى كۆرسەتمىسە، بىر قېتىم سۈرگۈچى ھەب دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ سۈرمىسە قايتىلاپ سۈرگە دورىسى بەرمەستىن سەۋەبىنى مۇلاھىزە قىلىش ۋە ھۆقنە قىلىشنى ئويلاپ كۆرۈش لازىم.

(3) سۈرگە دورىسى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ، ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخا) بېرىش كېرەك.

(4) تەركىبىدە ھەببۇلمۇلۇك (ئىنەك پىتى). تۇربۇت ۋە تۆزلۈق دورىلار كۆپ بولغان (ئاساسىي ئورۇندا بولغان) سۈرگە دورىلىرىنى بەرگەندىن ئۇستىدىن سۇ بېرىشكە بولىدۇ[①].

(5) ئەگەر سۈرگە دورىلار سۈرمەستىن غەيرىي ھاللاردا — (يۈرەك سىيلىش، مەئدە، قورساق كۆپۈش، باش قېيىش ۋە كۆڭۈل ئايىنىش قاتارلىقلار) يۈز بەرسە دەرھال قەي قىلدۇرۇش كېرەك.

① بۇ يەردە سۇ بېرىش دېگەن سۆز — كۆپ مىقداردا سۇ بېرىشنى كۆزدە تۇتىدۇ.

بۇ چاغدا كۆپرەك ئىلمان سۇ (بىر ئاز تۇز قوشۇپ) ئىچكۈزۈپ گالغا پاكىز توخۇ پېيى ياكى بارماقنى تىقىپ ياندۇرۇش كېرەك.

(6) سۈرگە سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئۈچەي، مەيدىلەردە قىزىش، كۆيۈشتەك ئەھۋاللار يۈز بەرسە، ئىسپىغۇل شىلىمشىق شىرنىسى ۋە بىيە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ بېرىش كېرەك. بۇنىڭغا بىر ئاز رەيھان ئۇرۇقى، قەنت، گۈلاب قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

(7) ئىچى بەك سۈرۈپ كېتىپ توختىتىشقا توغرا كەلسە، ھارارەت بولمىغان ھاللاردا قېتىق بىلەن زىرىق ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بولسا، رەيھان ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قىيمىقۇ ئۇرۇقلىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قورۇپ سوقۇپ تالقاپ ھالىتىدە بىر ئاز سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. (باشقا چارىلەر ئىچ سۈرۈش كېسەللىكلىرى بابىدا سۆزلىنىدۇ).

(8) سۈرگە دورىلارنى بېرىشتە كېسەلدە ماددىنىڭ غالىبلىق ئەھۋالىغا قاراپ شۇ ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسىلەن: سەپرا غالىب بولسا سەپرا سۈرگىسى، بەلغەم غالىب بولسا بەلغەم سۈرگىسى قاتارلىقلارنى قوللىنىش كېرەك. قان ماددىسى غالىب بولغان كېسەللەرگە سۈرگە بېرىشتە ئادەتتە سەپرا سۈرگىسى ئاساس قىلىنىدۇ. چۈنكى قاننىڭ ئىستىفراغى قان ئېلىش بىلەن بولىدۇ.

سۈرگە دورىلار

كېسەلگە سۈرگە بېرىشتە ئەڭ ياخشى يالغۇز (يەككە) ھالدىكى سۈرگىلىك تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بەرمەسلىك، بەلكى مۇرەككەپ نۇسخىلار بېرىلىشى كېرەك. بۇ خىل نۇسخىلار كېسەللىك بابىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ. مىسال ئۈچۈن تۆۋەندە بىرقانچىلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

(1) سەپرا سۈرگىسى ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ

www.uyghurkitap.com

نۇسخا)، ھەببى سەبرە (4 ـ نۇسخا) مۇرەككەپ نۇسخىلاردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

(2) بەلغەم سۈرگىسى ئۇچۇن — شەھمەنزەل، قەنتەرىيۇن (ياپچان)، ماھىزەھرە، غارىقۇن، ھەشقىبىچەك ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، بىستىپايەج، سىيادان، قامغاق (شۇكائى) قاتارلىقلار يەككە (مۇفرەد) سۈرگە دورىلار ھېسابلىنىدۇ. مۇرەككەپ دورىلار ئۇچۇن، ھەببى قوقىيا، ھەببى ئايارەج، ئايارەنجى پەيقىرا (7 ـ، 16 ـ، 17 ـ نۇسخىلار) ياكى تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ:

نۇسخا تۇربۇت ئۈچ مىسقال، زەنجىۋىل بىر مىسقال، مەستىكى، ئاق تۇز جەۋھىرى 1/2 مىسقال، شېكەر 2/1 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1/2 يېرىم مىسقالدىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

(3) سەۋدا سۈرگىسى ئۇچۇن يەككە دورىلار، كابۇل ھېلىلىسى (سېرىق ھېلىلىنىڭ چوڭراقى)، قارا ھېلىلە، بالەنگۇ، سىرىقئۇت، ئۇستىقۇددۇس، سوقمۇنىيا، ھەجەرى لاجۇۋەرد، ھەجەرى ئەرمىنى، ئاقلانغان ئامىلە، سانا قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ سەۋدا سۈرگىسى ئۇچۇن ئادەتتە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

نۇسخا: ئايارەج پەيقىرا بەش مىسقال، تازىلانغان لاجۇۋەرد يەتتە مىسقال، سوقمۇنىيا، خەربەق سىياھ ئىككى مىسقالدىن، رۇمبەدىيان (ئەنسۇن) بىر مىسقال، ئەپتىمۇن بىر سەر، ھەجەرى ئەرمىنى يەتتە مىسقال، شەھمەنزەل ئىككى مىسقال، سۇمبۇل تىپ بىر مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردىكى چىگسەي (كەرەپشە) سۈيى

بىلەن خېمىر قىلىپ، گۈل يېغى بىلەن كۆمىلاچ ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن ئىككى مىسقالغىچە كەچ ۋاقتىدا قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

سۈرگە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىرقانچە مەسىلەر

1) بىر خىل خىلىت سۈرگىسى بېرىلگەندە ئەگەر ئۇ بىر ئاز كۆچلۈكرەك (مىقدارى كۆپرەك) قىلىپ بېرىلسە، مەۋجۇت بولغان باشقا خىلىتنىمۇ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: بەلغەم سۈرگىسى سەپرانىمۇ سۈرۈشى مۇمكىن.

2) ھەرقانداق بىر سۈرگە كار قىلغاندىن كېيىن ئومۇمىي بەدەندە سوۋۇش كەيپىياتىنى پەيدا قىلىدۇ. بىر قانچە قېتىم سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە ئارىلاپ بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى تەدبىرلەرنى قوللىنىش لازىم.

3) يېڭى باشلانغان قىزىتمىلىق كېسەللەرگە بىر ھەپتىگىچە سۈرگە دورىلارغا ھېلىلە قوشۇپ بېرىشكە بولمايدۇ. ئەگەر ھاجەت بولغاندا ھېلىلىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ ياكى باشقا شىلىمشىقلىق دورىلارنى (بالەنگو، سەرپىستاننى) قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا، ھېلىلە جىگەرنى زەھەرلەپ قويۇشى مۇمكىن.

4) پۇنۇس، خىيارشەنبەر قوشۇلغان سۈرگىلەرگە بادام يېغى، بىنەپشە قوشمىغاندا بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈش، كۆڭۈلنى ئاينىتىشى مۇمكىن.

5) غارىقۇننى دورىلار بىلەن قوشۇپ سوققاندا ئۇنىڭ تاش پوستى ئارىلىشىپ قېلىپ زەھەرلىك تەسىر قىلىشى مۇمكىن.

شۇنىڭ ئۈچۈن غارىقۇننى سىم تور ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلسىلا بولىدۇ، سوقماسلىق كېرەك.

6) ئەپتىمۇننى قايناتقاندا باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقماستىن ئايرىم لاتا خالتىغا سېلىپ قاينىتىپ، تەمى چىققاندا تىرىپى ئېلىپ تاشلىنىدۇ.

7) مەتبۇخ ۋە نوقۇە (چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىدىغان دورا تۈرى) ئۆز ۋاقتىدا بىر قېتىم ياكى بىر كۈنلۈك تەييارلىنىدۇ.

5. ھۆقنە ـ شامچە

ھۆقنە ۋە شامچىلەر سۈرگۈ دورىسى بېرىش مەنئى قىلىنغان ھاللاردا ئىچىنى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۈچەي ئارقىلىق دورىلارنى ئومۇمىي بەدەنگە تەسىر قىلدۇرۇش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ، مەيدىسى ئاجىز بولغان كىشىلەرگە بولغان مەنپەئەتى بەكمۇ ياخشى. تېبابەتتە ئىچكى ئەزالار ۋەرەملىرىدە ھۆقنە ۋە شامچە (شىياق) شەكلىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئاساسىي داۋالاش ئۇسۇلى سۈپىتىدە قوللىنىلىدۇ.

ھۆقنىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى:

1) بەدەندە بولۇپمۇ، مەيدە ۋە ئۈچەيلەردە پەيدا بولغان غەيرىي تەبىئىي بۇخارات ۋە ئۇفۇنەت ماددىلارنى تۆۋەن چۈشۈرۈپ مېڭىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

2) ھۆقنە ھەر خىل دورىلاردىن تەركىب تاپقانلىقتىن، ئىنچىكە ئۈچەي ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي ۋە مەيدىلەرگىچە تەسىر قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھۆقنە كۆپ ۋە سۈرئەت تېز بولماسلىقى لازىم.

3) ئۈچەي يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ھۆقنە دورىسى — بەش سەر مىقداردا بولۇش بىلەن دورا تۈرلىرىنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاش، لېكىن قۇرۇق خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. مەيدە، تال ۋە ئۈچەيلەردە توسالغۇ بولغان ھاللاردا تۆۋەندىكى نۇسخا ئىشلىتىلىدۇ.

ئاق لەيلى گۈلى ۋە ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار گۈلى، بىنەپشە گۈلى، شۇمشا، زاراڭزا ئۇرۇقى، سانا بەش مىسقالدىن، ياپچان، زىغىر، سۇزاپ، ئىسپىغۇل، بىيە ئۇرۇقى، ھەزەر ئەسفەند، مۇقەل، جاۋشىر ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، گۈل يېغى بەش مىسقال، كۈنجۈت يېغى 15 مىسقال، ئىنەك پىتى يېغى بەش مىسقال، تەرەنجىۋىل ئىككى سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار چۆككۈدەك مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ، ئۇزاق قاينىتىش كېرەك ئەمەس. دورىنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈپ بولغاندىن كېيىن ياغلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاستىلىق بىلەن ئۈچەيگە ماڭدۇرۇش (ھەمەل قىلىش) لازىم.

ئىچ قېتىپ قالغانلاردا سېرىق ياغ، ئەنجۈر قېقى، چىلان سەرپىستان يېتەرلىك مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قاتقان كېسەللەرگە سۈرگە ياكى ھۆقنە قىلىشقا بولمىسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى قورساق سىرتىدىن چېپىش كېرەك. سېرىق موم، ئىنەك پىتى يېغى، سۈت، مەھمۇدە (سوقمونىيا)، كالا ئۆتى، شەھمەنزەل.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مومنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە سۈت بىلەن كالا ئوتىنى ئارىلاشتۇرۇپ قورساق ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

شامچە (شىياف)

شامچە شەكلىدە ياسالغان دورا ئاساسەن سۈرگە دورىلاردىن تەركىب تاپىدۇ. ۋە ھۆقنە قىلىشقا بولمايدىغان (ئۈچەي ئالمىشىپ قېلىش قاتارلىق) ھاللاردا سۈرگە ئۆز ئەمىلىنى

كۆرسىتەلمىگەندە، ئارقا يولىغا كىرگۈزۈشكە ئىشلىتىلىدۇ، ئۈنىڭدىن باشقا، شامچە ئارقا يولىنىڭ باشقا كېسەللىرى، ئۈچەي توسۇلۇش ۋە ئاياللار جىنسىي يولىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

شامچىلارنى تولىمۇ كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى مەقئەتكە كىرىپ قالغان يات جىسىم بولۇپ، باشقا ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شامچىلار تەركىبىدىكى دورىلار كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. ئادەتتە كۆپ قوللىنىدىغان نۇسخىلار تۆۋەندىكىچە:

1 ـ نۇسخا: ئۈچەي يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. گۈلبىنەپشە ئىككى مىسقال، سانا بەش مىسقال، خىيارشەنبەر شىرىسى بىر سەر، ئاق لەيلى گۈلى ئۈچ مىسقال، ھىندى تۇزى بىر مىسقال، قارا شېكەر بىر سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر بىلەن خىيارشەنبەر شىرىسىنى ئېرىتىپ يۇغۇرۇپ، ئۈچ ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، ئىشلەتكەن چاغدا گۈل يېغى ياكى سېرىق ماي بىلەن مايلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

2 ـ نۇسخا: كىچىك باللار ۋە بەدىنى ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاق موم تۆت مىسقال، ئاش تۇزى، بۆرە ئەرمىنى بىر مىسقالدىن، ئالدى بىلەن مومنى ئېرىتىپ، قالغانلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ لايىق چوڭلۇقتا شامچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر تېز ياردەم بېرىش زۆرۈر بولغاندا ئادەتتىكى يۇز سوپۇنلىرىنى قىرىپ چىلان ئۇرۇقىدەك قىلىپ ئارقا يولىدىن ئۈچەيگە كىرگۈزۈلسە، تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

6. تەرلىتىش

تەرلەش بىلەن بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈك (رۇتۇبەتى فۇزۇلى) تېرىدىكى تەر بەز تۆشۈكلىرى (مىسام) ئارقىلىق

سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. تېبابەتتە تەرلىتىش چارىسى مۇنچىغا كىرىش، قىزىق سۇ ئىچىپ چۈمكىنىپ يېتىش ياكى ئادەتتىكى قىزىتما چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. ساق كىشىلەرگە تەرلىتىش دورىسى بەرمەسلىك كېرەك. ئۇلار ئۇيۇن ئەمگەك ئەك ياخشى تەرلەش چارىسىدۇر، كېسەللەرگە تەرلەش، هارارەتنى چۈشۈرگۈچى ۋە بەدەننى يېنىكلەشتۈرگۈچى تەسىر كۆرسىتىدۇ. يۇقىرى قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا تەرلەش بوهراننىڭ بەلگىلىرىدىن بىرى بولۇپ هېسابلىنىدۇ (بوهرانغا قاراڭ).

7. بۆرۈن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش

تېبابەتتە باش ساھەسىدىكى ئاغرىقلاردا بۆرۈندىن سۇ ئاققۇزۇش بىلەن مېڭىدىكى ماددىلارنى چىقىرىش مەقسىتىگە ئېرىشىلىدۇ. ئادەتتە زۇكام ۋە باش ئاغرىقىدەك كېسەللەردە بۆرۈندىن قويۇق شىلىملىق سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئېقىشى بىلەن كېسەلنىڭ يېنىكلىشىپ قالغانلىقىنى كۆرىمىز. مېڭە كېسەللىكلىرىدە، مەسىلەن: تۇتقاق كېسىلىدە بۆرۈنغا دورا تاتقۇزۇپ سۇ ئېقىتىش، كېسەلنى هوشىغا كەلتۈرۈش ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يېنىكلەشتۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار ئاساسەن قارىمۇچ، قۇندۇزقەھرى، خولىنجان، زەنجىۋىل بولۇپ، سوقۇپ بۆرۈنغا تارتىدۇ. مىقدارى ۋە تۈرى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

مەيدە، قۇلاق ۋە كۆز، بۆرۈن كېسەللىكلىرىدە ئېغىزدىن (تىل ئاستىدىن) شۆلگەي ئاققۇزۇش پايدىلىق. تەسىرگە ئىگە. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە قىش كۈنلىرى بەدەندە ئادەتتە سۇيۇقلۇق كۆپ بولغان چاغلاردا قوللىنىلىدۇ. ئاقىرقەرها، توخۇمەك مېۋىسى، سىركە، ياليۇز ۋە قىچىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تىل ئاستىدا تۇتۇش ياكى ئېغىز چايقاش بىلەن بۇ مەقسەتكە يېتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

8. سۈيدۈك ھەيدەش

تېبابەتتە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار (مۇدىراتلار) بىلەن سۈيدۈك توسۇلۇشىنىلا داۋالاپ قالماستىن، بەلكى قان تومۇر؛ سۈيدۈك ئەزالىرى ۋە جىگەر ئەنراپىدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار كېسەل سەۋەبچىلىرىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈنمۇ قوللىنىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەشتە تۆۋەندىكى بىرقانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

(1) قويۇق خىلىتلار سەۋەبىدىن بولغان كېسەللەردە ئالدى بىلەن سۈرگە بەرمەي تۇرۇپ سۈيدۈك ھەيدىلىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى سۈيدۈك ھەيدەش بىلەن بەدەندە سۇيۇقلۇق مىقدارى ئازىيىپ كېتىپ ماددا تېخىمۇ قويۇقلىشىپ كېتىدۇ ۋە ھەيدىگۈچى چىقىرىش قىيىنلىشىدۇ.

(2) قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش ۋە سۈرگە بېرىش بىلەن داۋالاشقا توغرا كەلگەنلەردە، سۈيدۈك ھەيدەش چارىسىنى كېيىنگە قالدۇرۇش كېرەك.

(3) جىگەر ياللۇغلىرىدا — ياللۇغلىنىش جىگەرنىڭ ئاستىنقى قىرىدا بولسا (جىگەر كېسىلى بابىغا قاراڭ) ئالدى بىلەن سۈرگە بېرىش ۋە ئاندىن كېيىن سۈيدۈك ھەيدەش تەدبىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر ۋەرەم يۇقىرىقى يېرىم ئايسىمان قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن سۈيدۈك ھەيدەش لازىم.

(4) سۈيدۈك كۆپ مېڭىپ كەتكەندە تەرلەش ۋە ئارقا تەرەت توختاپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا ئارقا تەرەت كۆپلۈكى ۋە تەرلەش ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدىغان كېسەللەرگە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئويدان ئويلاپ ئىشلىتىش لازىم.

(5) بەدەندە قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بار ياكى ماددىسى تېخى خام كېسەللەرگە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە

ئالدىرىماسلىق لازىم. چۈنكى ماددىنىڭ پىشىشى ئۈچۈن بەدەندىكى سۈيۇقلۇق ئوتتۇرىچە مىقداردا بولۇشى كېرەك. چۈنكى كۆپ سۈيدۈك چىقىرىش بىلەن بەدەندە ئورۇقلۇق كۆچىيىپ كېتىپ ماددىنىڭ پىشىشىنى ئارقىغا سوزۇپ، كېسەلنى ئۇزۇنغا سوزۇپ قويۇشى مۇمكىن.

(6) سۇلۇق ئىششىق، پالەچ ۋە مۇپاسىللار (بوغۇم ئاغرىقلىرى) دا سۈيدۈك ھەيدەش ئۇسۇلى ئاساسىي ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار:

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىسسىق (سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلار ئۈچۈن) سوغۇق (ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەر ئۈچۈن) كەيپىياتتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ۋە مۆتىدىل كەيپىياتتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ. بۇلار تۆۋەندىكىچە:

1) ئىسسىق كەيپىياتتىكى دورىلار:

كەرەپشە ئۇرۇقى، كاۋاۋچىن، ئارپىبەدىيان، جۇۋىنە، رۇمبەدىيان، سۇزاپ ئۇرۇقى، زۇپا، زەدەك (سەۋزە) ئۇرۇقى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا (كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ) ئېلىنىپ، سوقۇپ قاينىتىپ تەمى چىققان سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ.

2) سوغۇقلۇق كەيپىياتتىكى دورىلار:

كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئەگرى ۋە تۇز تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، سىركەنجىۋىل، كاكىنەچ، قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى.

3) مۆتىدىل كەيپىياتتىكى دورىلار:

ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك كېسەللىكلىرىدە پىرسىياۋشان بىلەن قوغۇن ئۇرۇقى بېرىلىدۇ. ئەگەر جىگەر مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، ئارپىبەدىيان بىلەن كاسىنە ئۇرۇقى بېرىلىدۇ. ئوفۇنەتلىك

(مىكروبلۇق) كېسەللەردە ۋە يەللىك ئاغرىقلاردا سىمىز ئوت ئۇرۇقىغا كەرەپشە ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۆتىدىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار نۇسخىسىدىن تۆۋەندە بىر مىسال كۆرسىتىمىز:

نۇسخا: بەدىيان، رۇمبەدىيان ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ئۈچ مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئارپىبەدىيان بىلەن رۇمبەدىياننى چالا سوقۇپ، بىر پىيالە سۇدا قايناتىپ سۈزۈلىدۇ. قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك مېغىزىنى چېقىپ يانجىپ بەدىيان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەتتە مىسقال قەنت ياكى شېكەر قوشۇپ ئىككىگە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىدۇ.

2 ـ پەسىل ماددىلارنى پىشۇرۇش (مۇنزىج) چارىلىرى

كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ماددىلار (نەزجىلەر) تىنىڭ بەدەندىن ئاسانلىقچە تولۇق چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن، بەدەننىڭ ماددىلارنى پىشۇرۇشىغا دورىلار بىلەن ياردەم بېرىش ئۇسۇلىنى مۇنزىج چارىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۈچۈن تېبابەتتە ھەربىر ماددىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە شۇ ۋاقىتتىكى (مۇنزىج دورىلارنى بېرىش ۋاقتىدىكى) ھالىتىگە قاراپ پىشۇرغۇچى دورىلار (مۇنزىجاتلار) بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بىردىن ئارتۇق ماددىلارنىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان مۇرەككەپ ئەھۋاللار بولسا، بېرىلىدىغان پىشۇرغۇچى دورىلارمۇ مۇرەككەپ بولۇشى، ماددا قويۇق (غەلىز) بولسا سۇيۇقلاشتۇرغۇچى ۋە سۇيۇق بولسا ئېتىداللاشتۇرغۇچى تەركىبلىك بولۇشى لازىم. بۇنداق بولغاندىلا ماددىلارنى ئوڭاي پىشۇرغىلى بولىدۇ ۋە باشقا غەيرىي ئۆزگىرىشلەر يۈز بەرمەيدۇ. مەسىلەن: قويۇق بەلغەم

بىلەن سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن سۇيۇلدۇرغۇچى دورىلارنى، سۇيۇق ماددىلارنى قويۇلدۇرغۇچى دورىلار ئاساس قىلىش لازىم. قاننىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتلىرىنى پىشۇرۇش ھاجەت ئەمەس. بەلكى قانغا ئارىلاشقان باشقا ماددىلارنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ شۇلار ئۈچۈن پىشۇرغۇچى دورىلار بېرىپ بولغاندىن كېيىن قان ئېلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا، قانغا ئارىلاشقان ماددا چىقىپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ، سەۋدا قانغا ئارىلىشىپ قالغان ھالەتلەردە بولسا ئالدى بىلەن سەۋدانى سۈرگۈچى دورا بەرمەي تۇرۇپ قان ئېلىنسا، داۋالاشنى خاتالاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ نۇقتىغا تېخىمۇ ياخشى دىققەت قىلىش لازىم. تۆۋەندىكى ماددىلار ئۈچۈن پىشۇرغۇچى بولغان دورا نۇسخىلىرىدىن مىساللار كۆرسىتىلىدۇ. (تەپسىلاتى كېيىنكىلەر بايانىدا سۆزلىنىدۇ).

1) سەپرا ماددىسى ئۈچۈن بېرىلىدىغان پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار:

نۇسخا: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەررە، چالا سوقۇلغان كاسىنە يىلتىزى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، چىلان يەتتە دانە، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقى ئۈچ مىسقال، تەرەنجىۋىل بىر سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى 16 سەر قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، سەككىز سائەتتىن كېيىن ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تازا سىقىپ تەمىنى چىقىرىلىدۇ. بۇنىڭغا تەرەنجىۋىلنى سېلىپ، سۇس ئوت بىلەن بىر لا قاينىتىپ قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئىككى سەردىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ نۇسخا قىزىتمىلىق سەپراۋى ئاغرىقلاردا ئۈنۈمى ياخشى. ئەگەر يالغۇز سەپرا ماددىسىلا بولسا، بۇ نۇسخىدىكى دورىلار ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە بېرىلسە، ماددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

2) بەلغەم ماددىسى ئۇچۇن بېرىلىدىغان پىششۇرغۇچى دورىلارنى.

(1) نۇسخا: ئۇرۇقى ئېلىنغان قۇرۇق ئۇزۇم 1/2 سىر، بەدىيان، قامغاقلار (چالا سوقۇپ) ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، پىرسىياۋشان تۆت مىسقال، پىشقان ئەنجۈر قېقى بەش دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار ئىككى چوڭ چىنە مىقداردا قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قويۇلغاندىن كېيىن بىر ئاز قاينىتىپ ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ سۈزۈپ سۈيىگە بىر سەر ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنت ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر سەردىن ئىچىدۇ. ئەگەر بۇ نۇسخىغا يەتتە مىسقال سىركە قوشۇلسا، تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەمما كېسەلدە يۆتەل بولسا، سىركە قوشماسلىق كېرەك. سىركە يۆتەلنى كۈچلەندۈرۈپ قويىدۇ.

(2) بەلغەم شور (تۇزلۇق) بولسا، دورىلار تەركىبىگە سەپرانىڭ پىشۇرغۇچىلىرىنى قوشۇش كېرەك.

(3) خاس نوقۇت سۈيى (قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان سۈيى) ئىچىشكە بېرىلسە، بەلغەم ۋە سەۋدا ئۇچۇن پىشۇرغۇچى بولىدۇ. ئەمما كېسەلدە قىزىتما بولسا بېرىشكە بولمايدۇ. بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇپ چىقىرىش ۋاقتى ئۇنىڭ تۈرىگە ۋە بېرىلگەن دورىلارغا قاراپ 5 ~ 15 كۈن ئەتراپىدا بولىدۇ.

3) سەرپىستان 20 دانە، چىلان 10 دانە، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، ئۇستقۇددۇس، پىرسىياۋشان، بەدىيان، شاھتەررە ھەربىرى ئالتە مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ئۈچ مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سەرپىستان چالا سوقۇلىدۇ. چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ تاشقى پوستىنى سۈيۈپ پارچىلاپ، ھەممە دورىلارنىڭ

ۋەزىنىدىن بەش ھەسسە ئارتۇق قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ سىقىپ سۈزۈلىدۇ. قەلەيلەنگەن مىس قازانغا ئالدى بىلەن بىر دانە تۇخۇم ئېقىنى تاشلاپ، تازا قوچۇپ ئۇستىگە سۈزۈلگەن دورىنى قويۇپ بەش سەر تەرەنجىۋىل، 10 سەر قەنت قوشۇپ يۇمشاق ئوت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. بىرىنچى قېتىم قايناش ئالدىدا يۇزىگە چىققان كۆپۈكلەرنى ئېلىپ تاشلاپ ئوبدان قىيام بولغاندا ئېلىپ قۇرۇق قاچىلاردا ساقلاپ، قىيام قويۇق بولسا بىر سەرگە بىر سەر قايناق سۇ قوشۇپ قىزىتىپ كۈنىگە ئۈچ ۋاق ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىيام سۇيۇق بولسا سۇ قوشماستىن بېرىلىدۇ. ئەگەر باشقا ماددىلار ئارىلاشقاندا شۇلارنىڭ دورىلىرىنى قوشۇش كېرەك. خاس سەپرانىڭ مۇنزىجلىق ۋاقتى ئۈچ كۈن ھېسابلىنىدۇ.

مۇنزىجلارنى بېرىشتە شۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەككى؛ ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ ماددىدىن بولمىغان (سازەج) ياكى ماددىدىن بولغان ئىكەنلىكىنى ئوبدان ئايرىش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا، ماددىي كېسەللەر سازەج دەپ تونۇلۇپ، مۇنزىج بېرىلمەي قېلىپ مادا كۆچىيىپ كېتىپ كېسەل ئەھۋالى ئېغىرلىشىپلا قالماستىن، بەلكى كېيىنكى داۋالاشقا زور تەسىر بېرىدۇ. ئەكسىچە سازەج كېسەللەر ماددىي دەپ تونۇلۇپ قېلىپ مۇنزىج تەدبىرلىرى قوللىنىلسا، ئاغرىقنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. تەبىئىيكى بۇ ئەھۋالمۇ كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يۇقىرىقى ماقالىلاردا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەندەك پىشۇرغۇچى دورىلارمۇ ئاغرىقلارنىڭ تەن قۇۋۋىتى، يېشى، تۇرمۇش ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ۋە لايىق تەركىبلەردە بېرىلىشى كېرەك. تېبابەتتىكى داۋالاش ئۇسۇلى — كېسەلنى تونۇپ چىقىش (تەشخىس) ماددىنى پىشۇرۇش (مۇنزىج)، ھەيدەپ چىقىرىش

(ئىستىفراغ) تەدبىرلىرىنى قوللىنىشتىن ئىبارەت بولۇپ، مۇشۇ تەرتىپ بويىچە چارە كۆرۈشنى تېۋىپ ياخشى ئېگىلىشى كېرەك.

3 ـ پەسىل دورا ئىچكۈزۈش

1. تېبابەتتە ئېغىز ئارقىلىق بېرىلىدىغان دورىلارنىڭ تۈرلىرى[①]

تېبابەتتە ئېغىزدىن بېرىلىدىغان دورا تۈرلىرى — كېسەلنىڭ قوبۇل قىلىشىغا ئوڭاي بولۇشى ۋە دورىلار نىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ھەر خىل شەكىللەر بىلەن تەييارلىنىشى لازىم. تەييارلاشتىن بۇرۇن، ئالدى بىلەن دورىلارنىڭ يېڭى ـ كونىلىقى ۋە ئىشلىتىشكە بولۇش ـ بولماسلىق قاتارلىق ئۆلچەملەر ئاساسىدا تەكشۈرۈلىدۇ (بۇلار دورىگەرلىك ئەسەرلەردە تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ). ئۇنىڭدىن كېيىن، دورىلاردىكى توپا ـ چاڭ قاتارلىق يات ماددىلار تازىلىنىپ، نۇسخىدىكى كۆرسىتىلگەن ئۆلچەم بويىچە ئۆلچەپ ئېلىنىپ بەلگىلەنگەن دورا تۈرى تەييارلىنىدۇ. تۆۋەندە دورا تۈرلىرىنىڭ ئادەتتە كۆپ قوللىنىلىدىغانلىرىدىن بىرقانچىسىنى تونۇشتۇرىمىز:

1) مەجۇنات (مەجۇنلەر):

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەڭ كۆپ قوللىنىدىغان دورا تۈرى بولۇپ ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى دورا ئىسمى بىلەن ئاتىلىدىغان قويۇق ھالەتتىكى مۇرەككەپ بىرىكمە دورا تۈرىدىن ئىبارەت. مەسىلەن: مەجۇن كۇمۇنى (زىرە مەجۇنى) دە ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى دورا زىرە، مەجۇنى بۇدىنە (پىننە مەجۇنى) دە ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى دورىسى پىننە بولىدۇ.

---

① دورىلار ھەققىدە تەپسىلىي مەلۇمات دورىگەرلىككە ئائىت ئەسەرلەردە بېرىلگەن. بۇ بابتا دورا تۈرلىرى ئۈستىدىلا سۆزلىنىدۇ.

مەجۇناتلارنى تەييارلاش: مەجۇناتلارنى تەييارلاشتا تەركىبىدىكى دورىلار ئومۇمەن تۆۋەندىكىچە بىرقانچە باسقۇچتىن ئۆتۈشى كېرەك:

(1) سوقۇش ـ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈش: ئادەتتە مەجۇننىڭ تەركىبىدىكى دورىلارنىڭ ھەممىسى سوقۇلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەمما ئالدى بىلەن قاتتىقلىرىنى سوقۇپ، ئاندىن كېيىن ئاسانراق يۇمشايدىغانلىرىنى سوقۇش كېرەك. ھەر خىل دورىنى ئالاھىدە سوقۇش ياخشىراق. مېغىز دورىلار ئايرىم يانجىلىپ قىيامغا ئېلەشتۇرۇلىدۇ. مەستىكىگە ئوخشاش يېلىم دورىلار بولسا ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئاخىرىدا ئومۇمىي تالقانغا بىرلەشتۈرۈلىدۇ. تاش (مەدەن) جىنسلىق دورىلار مەخسۇس ئۇسۇللار بويىچە كۆيدۈرۈلىدۇ ۋە كۇشتە[1] قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ياقۇت، ھېقىق زۇمرەت، قاش تېشى، سىماب، سەنگىيا قاتارلىقلار ۋە دېڭىز ئاستى مەھسۇلاتلىرىدىن مەرۋايىت، سەدەپ مارجانلار كۇشتە قىلىنىدۇ ياكى كۆيدۈرۈلىدۇ.

(2) يانجىش (سالايە): ئىپار، ئەنبەر، كۇشتە ياكى كۆيدۈرۈلگەن دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ئايرىم ـ ئايرىمدىن توزاڭدەك (قولغا يۇقۇپ يىرىكلىك سېزىلمىگەندەك ھالدا) يانجىلىدۇ. بۇ سالايە دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) يۇغۇرۇش: مەجۇناتلار ئاساسەن مومسىز (تازىلانغان) ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ قەنت ياكى شېكەر قىيامى ۋە ھەسەل بىلەن يۇغۇرسىمۇ بولىدۇ. (مەسىلەن: ئىترىفىللارنى) ھەسەلنىڭ مىقدارى ياز كۈنلىرى تەييارلانغان مەۋجۇناتلار ئومۇمىي دورا مىقدارى (سوقۇپ تالقانلانغان ھالدىكى ئېغىرلىقى) دىن ئىككى ھەسسە، قىش كۈنلىرى بولسا ئۈچ

---

① قوشۇمچە كۇشتە قىلىش ئۇسۇللىرىغا قاراڭ.

ھەسسە ئارتۇق بولۇشى كېرەك. ئالدى بىلەن ھەسەلنى بىۋاسىتە ئوتتا قويماستىن، بەلكى قايناپ تۇرغان سۇ ئۈستىگە ھەسەلنى قاچا بىلەن قويۇپ ئېرىتىلىدۇ. ئەگەر شېكەر قىيامى قوشۇشقا توغرا كەلسە، ھەسەل ئۈستىگە قىزىق قىيامنى قويسىلا بولىدۇ. ھەسەلنى بىۋاسىتە ئوت ئۈستىگە قويغاندا ھەسەلنىڭ شىپالىق تەسىرى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ھەسەل سوۋۇپ ئىلمان بولغاندا، ئەگەر شۇ مەجۇن تەركىبىدە زەپەر، ئىپار، ئەنبەر بولسا ئالدى بىلەن ئۇلارنى سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن باشقا دورىلار قوشۇلىدۇ. سىرلانغان كوزا ياكى چىنە ـ قاچىلاردا يېرىم ـ راق ئېلىپ ساقلىنىدۇ (چۈنكى مەجۇناتلار تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن خېمىرغا ئوخشاش كۆپۈپ كېتىدۇ.) مەدەن جىنسلىق ۋە تاش جىنسلىق دورىلار سېلىنغان مەجۇناتلار 3 ~ 6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. باشقا خىل مەجۇنلەر، بولۇپمۇ، مېغىز دورىلار كۆپرەك سېلىنغان مەجۇناتلارنى 3 ~ 6 ئاي ئىچىدىلا ئىشلىتىپ بولۇش كېرەك. مەجۇن ئادەتتە بىر كىشىنى بىر قارار داۋالاشقا يېتەرلىك مىقدارىدىلا تەييارلىنىدۇ. لېكىن داۋالاش ئورۇنلىرى چوڭ بولسا مەلۇم نىسبەت بويىچە كۆپەيتىپ تەييارلاشمۇ مۇمكىن.

2) ھەب — كۆمىلاچ دورىلار: تېز تەسىرلىك ھەبلەر ماش چوڭلۇقىدا، ئادەتتىكىلىرى پۇرچاق چوڭلۇقىدا ياسىلىشى كېرەك. ياساش چېغىدا نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قاتتىقراق يۇغۇرۇپ گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن قولنى مايلاپ تۇرۇپ يۇمىلاقلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. ھەبلەر نۇسخىدا ئادەتتە تاق ساندا (1 ـ، 3 ـ، 5 ـ، 7 ـ) يېزىلىدۇ.

3) قۇرس (تابلېت دورىلار): چوڭراق تۇگمە شەكىللىك دورا ياسالمىسى بولۇپ، تەييارلاش ئۇسۇلى ھەب بىلەن ئوخشاش،

يىلىم دورىلار ئېرىتمىسى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

4) تالقان (سوفۇپ): يۇمشاق سوقۇلغان تالقان دورا. ئۇسخىدىكى تەركىبىگە قاراپ ئومۇمىي دورا ئېغىرلىقىغا نىسبەتەن ئىككى ھەسسە مىقداردا قەنت ياكى ناۋات قوشۇلىدۇ.

5) شەربەت: قەنت بىلەن قىيام قىلىنغان سۇيۇق دورا تەركىبىدىكى دورىلارنىڭ تاتلىقىنى ئەرەق تارتىش، چىلان ۋە قايىنتىش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن چىقىرىپ 5 ~ 7 باراۋەر قەنت ياكى ناۋات قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. دورىلار تەركىبىگە ۋە قىيامىنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇقىغا قاراپ قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ (ئۈچ ھەسسە قايناق سۇ قوشۇپ) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قۇرۇق قاچىلاردا ئاغزى مەھكەم ساقلانمىسا بۇزۇلىدۇ. ئەگەر پاختىلاشقانلىقى مەلۇم بولسا بىر ئاز قەنت قوشۇپ قايتا قايىنتىلسا بولىدۇ. شەربەت سۈزۈك تەييارلىنىشى ئۈچۈن بىر دانە تۇخۇم ئېقى قوشۇلىدۇ. دەسلەپ يۈزىگە ئۆرلەپ چىققان كۆپۈكى سۈزۈپ تاشلىنىدۇ.

6) قايناتما (مەتبۇخ): قايىنتىپ تەمى چىقىرىلغان دورا تۈرى. قايناتمىلار تەركىبىدىكى يىلتىز دورىلار چالا سوقۇلىدۇ. ئۇرۇق ۋە مېغىز دورىلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ. مېۋە تۈرىدىكىلىرى (ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، ئەنجۈر قاتارلىقلار) بىر قانچىغا پارچىلاپ تاشلانسا بولىدۇ. دورىلار پۈتۈن ئېغىرلىقىنىڭ 7 ~ 8 باراۋەرىدە قايناق سۇغا 6 ~ 8 سائەت چى لاپ (ئۇستى يېپىق ھالدا) قايىنتىپ 1/3، 1/2 قىسمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ تەييارلىنىدۇ. ئادەتتە قايناتمىلار بىر قېتىملىق ياكى بىر كۈنلۈك تەييارلىنىدۇ.

7) چىلانما (نوقۇت): قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلغان دورا تۈرى. قايىنتىشقا بولمايدىغان ياكى سوغۇق دورىلارنى،

مەسىلەن: خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى يېتەرلىك مىقداردا (دورا چۆككۈدەك قايناق سۇغا چىلاپ ئۈستىنى يېپىپ) تۆت سائەتتىن كېيىن پاكىز قوشۇق بىلەن مىجىپ تەمىنى تولۇق چىقىرىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئادەتتە بىر قېتىملىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ.

8) ئەرەق: پار سۈيى شەكلىدە تەييارلانغان دورا تۈرى: بۇلارنىڭ ئۆزىنى يالغۇز ھالدا ياكى باشقا دورا تۈرلىرى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەك، مېڭە ۋە جىگەرگە تەسىر قىلغۇچى ۋە پۇراقلىق دورىلار نۇسخىلاردا كۆرسىتىلگەن مىقداردىكى سۇ بىلەن پار قازانغا سېلىپ، بەلگىلىك مىقداردا چىقىرىلىدۇ. بەزى كىتابلاردا ئەرەقنى گۈلاب دېگەن ئاتالغۇ بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئەمما بىزنىڭ بۇ كىتابىمىزدىكى گۈلاب دېگەن ئاتالغۇ قىزىلگۈلنىڭ ئەرقىدىن ئىبارەتتۇر.

ئەرقلەرنى تەييارلاشتا ئەرق تارتىلىدىغان دورىنىڭ گۈللەش، چېچەكلەش پەسلى ئەڭ ياخشى ۋاقىت ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: بىدىمۇشكى ئەرقى، كاسنە ئەرقى، قىزىلگۈل ئەرقى ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە تەييارلاپ ساقلىنىدۇ. يېڭى، ياش، غولى بولمىغاندا قۇرۇق گۈللىرىنى 6 — 8 سائەت قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەرق تارتىلسىمۇ بولىدۇ.

9) مۇرابba ۋە گۈلقەنتلەر: قەنت قىيامى بىلەن تەييارلانغان دورا تۈرى: مۇراببالار دورىلارنىڭ ئۇرتا ھالدا پىشقان ياكى ياخشى پىشقان پەسىللىرىدە تەييارلىنىدۇ. قۇرۇق دورىلاردىن تەييارلىغان مۇراببانىڭ داۋالىق ئۈنۈمى تۆۋەن بولىدۇ. ساقلاش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولىدىغان مۇراببالار (ھېلىلە مۇراببasi، زەنجۋىل مۇراببasi) نىڭ قىيامىنى ناھايىتى ئۇستۇن ئىلىپ قاتۇرۇلىدۇ. ئۇزۇن ساقلىمايدىغانلىرىنىڭ قىيامى ھەسەلدە قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئەينۇلا، ئەنجۇر ۋە مۇراببالار. مۇراببالار قۇرۇق

www.uyghurkitap.com

قاچىلارغا ئېلىپ سوغۇق جايدا ساقلىنىدۇ. ئالغاندا قۇرۇق قوشۇقلار بىلەن ئېلىنىدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا ئاسانلا بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ئەگەر كۆكىرىپ قېلىش ۋە غەيرىي پۇراق ۋە تەم پەيدا قىلسا، بىر ئاز قەنت بىلەن قايتا قىيام قىلىنىدۇ.

گۈلقەنتلەرمۇ دورا گۈل چېچەكلىرى ئېچىلغاندا تەييارلىنىدۇ. گۈل ياپراقلىرىنى تازىلاپ، ئاق قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ يانجىپ، تۆت سەر يانجىلغان گۈلگە بىر جىڭ شېكەر ھېسابلاپ قىيام قىلىپ ياكى شۇنداقلا سوقۇلغان قەنت ياكى شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. سىرلانغان ساپال كوزا ياكى چىنە كورىلارغا ئېلىپ، تومۇز ئاپتاپتا ئەڭ ئاز بولغاندا ئىككى ئاي مىقداردا قويۇپ پىشۇرۇلىدۇ. قىزىلگۈل گۈلقەنتنى ھەسەل بىلەنمۇ تەييارلىنىدۇ. بۇ ھەسەل گۈلقەنت دەپ ئاتىلىدۇ. باشقا گۈلقەنتلەر (پىننە، بىنەپشە ۋە ئانار گۈلى گۈلقەنتلىرى) قەنت بىلەنلا قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلماي ئارىلاشتۇرۇپ ياسىغان گۈلقەنتلەر ئاپتاپى گۈلقەنت دەپ ئاتىلىپ، داۋالاش ئۈنۈمى جەھەتتىن قىيام قىلىپ تەييارلىغان (ئاتەشى گۈلقەنت)لەردىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. گۈلقەنت تەييارلاشتا تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىنمىسا، دورا ئاسانلا بۇزۇلۇپ كېتىدۇ ۋە داۋالاش ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ. گۈلقەنت تۈرىدىكى دورىلار تېبابەتتە كۆپ قوللىنىلىدىغان ھەم داۋا ھەم غىزالىق تەسىرگە ئىگە دورا تۈرلىرىدىن ئىبارەتتۇر:

(1) قىزىلگۈلنىڭ غوزىسىغا تېگىپ تۇرغان سېرىق قىسمى قىرقىپ تاشلىنىشى ھەم گۈل ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇقىدەك سېرىق نەرسىلەر قوشۇلۇپ قالماسلىقى كېرەك.

(2) ئانار گۈلىنى تەرگەندە قول بىلەن ئالماستىن، ياغاچ تىكەنلەرگە سانجىپ يىغىۋېلىش كېرەك (يەرگە تۆكۈلگەنلىرىنى).

(3) گۈلقەنتلەر ئاپتاپتا تۇرغاندا بىرىنچى قېتىم بىر ھەپتىدىن كېيىن، كېيىنچە 2 ~ 3 كۈندە بىر قېتىم باغاچ قوشۇپ بىلەن ئاستىن ـ ئۈستۈن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم، ئەمما تومۇر نەرسىلەر بىلەن قوچۇشقا بولمايدۇ (سىرلانغان ھەدەن تاياقچە بولسا بولىدۇ) گۈلقەنتنى بۇزۇپ قويىدۇ. ساقلىغاندىمۇ تومۇر قاچىلارغا ئالماسلىق لازىم.

4) تەييار بولغان گۈلقەنتلەر ئۆز رەڭگىدە بولسا بۇ تەلەپكە لايىق تەييار بولغانلىقىدۇر. مەسىلەن: قىزىلگۈل گۈلقەنتنى سۆزۈك قىزىل رەڭدە، بىنەپشە گۈلقەنتنى مايسا رەڭدە بولىدۇ.

10) دەملەنمە (كاشكاپ): ئاز مىقداردىكى بىر قېتىملىق دورىنى چەينەكدەك نەرسىلەردە دەملەپ بىر ئاز قەنت، شېكەر بىلەن تەم كىرگۈزۈپ بېرىلىدىغان دورا تۈرى.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، يەنە ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھەر خىل مەدەنلەر مەخسۇس ئۇسۇللار بىلەن كۆشتە قىلىنىپ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ (قوشۇمچە كۆشتىلەر ماۋزۇسىغا قاراڭ). ھايۋانلار (ئىت، كالا ۋە ئېشەك)نىڭ ئوت خالتىسى ئۆچەي ۋە مەيدىسى قاتارلىقلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىدا پەيدا بولىدىغان تاشقا ئوخشاش بىر خىل ماددا، يەنى فازەھەر ھايۋانلارنى تېز قۇتقۇزىدىغان ۋە زەھەر قايتۇرىدىغان دورا سۈپىتىدە قوللىنىدۇ.

2. باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى

تېبابەتتە ماددىنى پىشۇرۇش، ھەيدەپ چىقىرىش ۋە ئېغىزدىن دورا بېرىشتىن باشقا، يەنە تۆۋەندىكى بىرقانچە چارىلەر بار. بۇلارنى كۆرستىپ ئۆتۈلگەن تەدبىرلەر بىلەن قوشۇپ ياكى مۇستەقىل قوللىنىش مۇمكىن.

1) پۇراتقۇچى دورىلار (شەمۇم) — ئۆتكۈر پۇراق چىقىرىپ تۇرىدىغان دورا تۇرلىرىنى پۇرىتىش بىلەن تەسىر كۆرسىتىش ئۇسۇلى بولۇپ، سۇيۇقلۇق دورا تۇرلىرىنى پۇرىتىشنى «لەخلەخە»، قۇرۇق (تالقاندەك سوقۇلغان) دورىلارنى بۇرۇن ئىچىگە تارتقۇزۇپ مېڭىدە غىدىقلىنىش، چۈشكۈرۈش پەيدا قىلىش ئۇسۇلى «سۇئۇت» دەپ ئىپتىلىدۇ.

2) نۇپۇخ: يۇمشاق سوقۇلغان دورىلارنى بوشلۇق ئەزالارغا (بۇرۇن، تاماق، ئىبغىرلارغا) پۈركۈش ئۇسۇلى بولۇپ، چىش تۇۋۇگە دورا بېسىشنى «سۇنۇن»، جاراھەت (يارا) ئۈستىگە دورا سېپىشنى «زۇرۇر» دەپ ئاتايدۇ.

3) ئىنكاباب: دورىلارنىڭ قاينىتىپ چىقىرىلغان هورىغا پۈتۈن بەدەننى ياكى بىرەر ئەزانى (مەسىلەن: قۇلاقنى) ئوراپ تۇرۇپ تۇتۇش ئارقىلىق هورلاندۇرۇپ تەرلىتىش ئۇسۇلى.

4) كماد: ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (قۇرۇق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش).

5) تەمرىخ: ئەم دورا تۇرلىرىنى بەدەنگە قويۇپ تەسىر كۆرسىتىش، ياغلارنى سۈركەپ تەسىر كۆرسىتىش بولسا «تەرھىن» دەپ ئاتىلىدۇ.

6) پىلتە: قۇرۇق تالقان، مەلھەم، ياغ ياكى سۇيۇق دورىلارنى پىلتىدەك بىر نەرسىگە يۇقتۇرۇپ بوشلۇق ئەزالار (بۇرۇن، قۇلاق، سوك، سۈيدۈك يولى) جاراھەتنىڭ ئىچىلىپ قالغان تۆشۈكىگە سېلىش.

7) هومۇل: چوگراق هەجىمدىكى پىلتە ياكى لاتىدەك نەرسىلەرنى ئەم دورىلارغا مىلاپ بالىياتقۇ ئاغزىغا، چوك يارا ئىچىگە تىقىپ قويۇش (ئاياللار جىنسىي يولىغا قويۇلىدىغىنى — پەرزىجە دېيىلىدۇ).

8) مەلھەم، قويۇق هالدىكى ماي دورا شەكلى. سۇيۇق ياغدەك بولغىنى رەۋغەن دېيىلىدۇ.

9) زىمات: ھەر خىل مۆرەككەپ دورا تولۇملىرىنى بەدەنگە بىر مەزگىل قويۇپ تەسىر كۆرسىتىش.

10) نىلا: قاتتىق دورا تۈرلىرىنى، (مەسىلەن: بۆرۆنگا، جوبۇزا موزا قاتارلىقلارنى) سۈيۈق دورا ياكى سۇ بىلەن تاشقا سۈركەپ ئەزاغا (بەدەنگە) چېپىش بىلەن تەسىر كۆرسىتىش.

11) پاشۇيە: مۆرەككەپ دورىلارنىڭ تەمىنى چىقىرىپ ئىلمان ھالدا تېزدىن ئاستىنقى قىسمىنى چايقاش، (تېزدىن تۆۋەنگە قاراپ قويۇش) بۇنىڭدا كۆپىنچە بەك قىزىتمىلىق تەپلەردە ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە باش ئاغرىشنى توختىتىش تەدبىرى سۈپىتىدە قوللىنىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا كېسەلنىڭ ئالدىغا پەردە تارتىپ قويۇش، باشنى ئۈستۈنرەك قويۇپ ئىشلەش كېرەك. بۇنداق قىلمىغاندا باش بىردىنلا قېيىپ كۆڭلى ئايىنىشلار پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

12) ئابزەن: تەمى چىقىرىلغان دورا سۈيىدە بەلدىن ئاستىنقى قىسمىنى چىلاپ ئولتۇرغۇزۇش.

13) بوخور: دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى بۇرنىغا ماڭدۇرۇش ياكى مەلۇم بىر ئەزانى ئىسلاش (بوۋاسىر كېسىلىدە بوۋاسىر ئۆسۈكچىسىگە ئىس بىلەن تەسىر كۆرسىتىلىدۇ).

14) مېڭىنىڭ زەربىگە ئۇچرىشى (ئۇرۇلۇش، يىقىلىش) سەۋەبلىك كېسەل ھوشسىزلانغاندا ياكى تۇتقاق كېسەل ۋە ئېغىر كۆڭۈل ئىلىشىش كېسەللىكلىرىدە قۇلاق ئارقىسى، گەجگە ۋە بۇرۇن تۈكلىرىنى يۇلۇش (موچىنلاش) بىلەن كېسەلنى ھوشىغا كەلتۈرۈلىدۇ.

3. دورا بىلەن زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلەر

كۆرگەنلا دورىنى ئېغىزغا سېلىپ كۆرمەسلىك، گۇمانلىق

دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. زەھەرلىك نەرسىلەر (مەيلى تاماق ياكى دورا بولمىسۇن) كۆيدۈرۈش، ئېچىشتۇرۇش ۋە باشنى ئايلاندۇرۇش قاتارلىق بەلگىلەرنى بېرىدۇ. (زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلەر ماۋزۇسىغا قارالسۇن). زەھەرلىك دورىلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرىمۇ بولىدۇ. زەھەرلەنگۈچى ئېغىر ھالدا قۇسۇپ ياتسا ۋە ئاغزىدىن پۇراق چىقىپ تۇرسا، دەرھال تەدبىر قوللىنىش كېرەك. ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىچىدە تۆۋەندىكىلىرى زەھەرلىك دورىلاردۇر:

پەرپىيۇن، ئەپيۇن، زەڭگار، ئاق پارپى، بېلىق ئوتى، كىلە ئوتى، قاپلان ئوتى، ئاق ـ قارا خەربەق، زەرنىخ ۋە باشقىلار.

چارە: زەھەرلەنگەنلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن دەرھال قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

قەي قىلدۇرۇش ئۇسۇلى: توخۇ يېيىشنى گالغا تىقىپ ئۆزلۈكىدىن قەي قىلدۇرۇش ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئەگەر كۈنجۈت يېغى ئورنىدا زەيتۇن يېغى بولسا ناھايىتى ياخشى. ئەنجۇر ئۇرۇقىنى كالا يېغى بىلەن قايناتىپ ئىچىرىلسە دەرھال قۇسىدۇ. ئەگەر زەھەرلىك ماددا قەي بىلەن چىقىپ كەتمىسە تەرياك ۋە مەسرىدىتۇسدەك زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. زەھەرلەنگۈچىگە كۆپلەپ سۈت بېرىش كېرەك. ياكى كالا سۈتى، مەسكە مېيى بەرسىمۇ بولىدۇ. تىنىچ ياتقۇزۇپ كېيىملىرىگە خۇش پۇراق نەرسىلەرنى چېچىش ۋە مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن چۈشكۈرتكۈچ دورىلارنى پۈركۈتۈش لازىم. ئايلىنىپ كېتىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلسە، قول ـ پۇتلارنى ئۇۋۇلاش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ چارە قىلىش كېرەك.

4 ـ پەسىل بوۋاقلارنى داۋالاش

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار كېسەللىنىڭ سەۋەبلىرى ئۇلارنىڭ تەن ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن ئومۇمەن سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ پارلىرىدىن ئىبارەت بولىدۇ. بوۋاقلار ئاغرىپ قالغاندا كۆرۈلىدىغان بەلگىلەر تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈردىن يىراقلاشمايدۇ.

1) گەجگە (بويۇن) قىسمى قاتىدۇ، چىرايى سارغىيىپ ۋارقىراپ يىغلايدۇ.

چارىسى: ئانىسى يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى لازىم. سەبرە، قوندۇزقەھرى، زىرىلەرنى قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئانا سۈتىدە ئېزىپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

2) ئايلىنىپ كېتىپ كۆزقارىچۇقلىرى ئارقىغا تارتىلىپ كېتىپ ھوشسىزلىنىدۇ.

چارىسى: مارجاننى بىر ئاز قىرىتىپ ئىككى قاش ئوتتۇرىسىغا يېقىش بىلەن بالا ھوشىغا كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن كېسەللىكگە قاراپ چارە قىلىش لازىم.

3) چۆچۈيدۇ. بۇ مېڭىدە ياللۇغلىنىش يۈز بەرگەنلىك نەتىجىسى بولۇپ، مىئەسائىلە. زەپەر ۋە قەنتلەرنى قوشۇپ كۆيدۈرۈپ، چىققان ئىسنى بۇرۇنغا تۇتۇش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

4) بالىنىڭ چىرايى سارغىيىپ ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا، ھۆل قاپاقنىڭ پوستى، پەتەنگان ئۇرۇقى، سىمىز ئوت كۆكىنى سوقۇپ باشقا چېپىش لازىم ياكى يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيىنى گۈل يېغىغا قوشۇپ پېشانىسىگە چېپىش كېرەك.

بالىنىڭ كۆزى ئاغرىپ قالسا ياڭاق ۋە زىرىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئاز نەم قىلىپ قىز بالا ئېمىۋاتقان ئايالنىڭ

سوتى بىلەن يۇغۇرۇپ، پاختىغا سۈۋاپ كۆز ئۈستىگە قويۇش لازىم.

بوۋاقلارنىڭ قۇلىقى ئاغرىپ قالسا دائىم قۇلىقىنى ياستۇققا سۈركەيدۇ، تولا يىغلايدۇ، مۇنداق ۋاقىتلاردا ھەسەل بىلەن بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، پىلتە ياساپ قۇلاق ئىچىگە تىقىپ قويۇش لازىم.

بالىلارنىڭ چىشى چىقىش ۋاقىتلىرىدا ئېغىز ئىچىنى بادام يېغى، توخۇ يېغى، ئىلمىكلەر بىلەن ياغلاپ تۇرۇش لازىم.

5 ـ پەسىل كېسەللەر تامىقى

كېسەللەرگە بېرىلىدىغان غىزا ئاغرىق ئۈچۈن ئوزۇق بولۇشتىن تاشقىرى، مەلۇم داۋالىق (شىپالىق) ئۈنۈمگە ئىگە بولۇشى، كېسەللىك سەۋەبچىسى بولغان ماددىنى كۆپەيتىدىغان ياكى قوزغىتىدىغان بولماسلىقى كېرەك (بۇ ھەقتە مۇناسىۋەتلىك كېسەللەر بابىدا ئايرىم توختىلىمىز). تۆۋەندە تېبابەتتە كۆپرەك قوللىنىدىغان تاماق تۈرلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

1) قىيما شورپا:

كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ياش مال گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، سۇ ۋە تەم كىرگۈزۈش ئۈچۈن تۇز سېلىپ ئوبدان پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۆكتاتلاردىن يېتەرلىك مىقداردا پالەك قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. سەپرا ئارتۇق بولغان چاغلاردا ۋە قىزىتمىلىق چاغلاردا شورپا بېرىشكە بولمايدۇ. شورپا بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە ۋە ماغدۇرسىزلىقتىن بولغان كېسەللەر ئۈچۈن ياخشى.

2) ئارپا سۈيى (مائۇششەئىر)

قىزىتمىلىق كېسەللەر ئۈچۈن ئوزۇق بولىدىغان ۋە شىپالىق ئۈنۈمى بار تاماقتۇر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ئارپىنى شاكىلىدىن ئايرىش (مۇقەششەر) كېرەك. يەنى، يېتەرلىك سۇ بىلەن بىر ئاز قايناتسا، ئارپا شاكىلىدىن ئاجرايدۇ. بۇ خىل ئارپىنىڭ ئېغىرلىقى بىلەن تەڭ، تۆت باراۋەر سۇ قويۇپ كوچا ئاش پىشۇرغاندەك پىشۇرۇپ سۈزۈك سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە ئىچ سۈرۈش ھادىسىسى بولسا، ئالدى بىلەن ئاقلانغان ئارپىنى تۆمۈر قازاندا بىر ئاز قورۇۋېتىپ پىشۇرۇش لازىم.

كېسەلدە يۆتەل، زۇكام ياكى قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بولسا، ئارپىغا چىلان، سەرپىستان قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. سۈزۈپ بىر ئاز شېكەر سېلىپ بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيى بىلەن سىركەنجىۋىل قوشۇپ بەرمەسلىك لازىم. چۈنكى سىركە بىلەن ئارپا بىرلەشسە، مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ قويىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن ئارپا سۈيىگە گۆش سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلسە، كېسەلنىڭ ئاسان ماغدۇرغا كېلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەمما قىزىتمىلىق ھاللاردا گۆش بېرىشكە بولمايدۇ.

3) ھەرسە: كىچىك قۇشلارنىڭ، مەسىلەن: قۇشقاچ، تورۇلغا قاتارلىقلارنىڭ گۆشىنى پۇرچاق قوشۇپ سۇدا پىشۇرۇپ سۈيىگە سىركە، يۇمغاقسۈت قوشۇپ تەييارلىنىدىغان تاماق ھەرقانداق كېسەللەرگە مۇۋاپىق غىزا ھېسابلىنىدۇ.

4) زىرباج: قىيما شورپىغا ئۈزۈم، ئۆرۈك، چىلان، ئەينۇلا قاتارلىق قۇرۇق مېۋىلەر ۋە شاپتۇل قېقى قوشۇپ (بىر ئاز زەپەر ۋە يېتەرلىك مىقداردا زىرە قوشۇش لازىم) قاينىتىپ، سىركە قويۇپ سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5) گۆش سۈيى (مائۇللەھمى) ئېغىر كېسەللەر ئۈچۈن ئەڭ مۇۋاپىق ئوزۇق بولۇپ پۈتۈنلەي بەدەنگە سىڭىپ كېتىشى مۇمكىن. تەييارلاش ئۇسۇلى (ئۆپكە سىلى) ۋە «جۇدەتكۈچى قىزىتما» بابىدا تەپسىلي سۆزلىنىدۇ.

XIV ماقالە. ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش

بەدەن سالامەتلىكىنى ساقلاش ۋە كېسەلدىن ساقلىنىش چارە تەدبىرلىرى زۆرۈر سەۋەبلەر دېگەن ماقالىدا تەپسىلىي سۆزلەنگەن. تۆۋەندە بۇنىڭ يەنە ئايرىم قىسىملىرى سۆزلىنىدۇ.

1 ـ پەسىل جىسمانىي ھەرىكەت

ھەرىكەت — جىسمانىي ۋە روھىي (نەپسانىي) بولىدۇ. جىسمانىي ھەرىكەت ئادەم سالامەتلىكى، جۈملىدىن كېسەلدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. چۈنكى جىسمانىي ھەرىكەت جۈملىدىن ئەمگەك بەدەنگە ئىسسىقلىق بېرىدۇ. نەپەسنى تېزلەشتۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تەبىئىي ئىسسىقلىقنى قوزغايدۇ. بەدەندىكى ئوزۇقلۇقلارنى تەنگە تارقىتىپ، يىغىلغان كېرەكسىز ماددىلارنى نەپەس، تەر ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا ھەيدەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مۇۋاپىق بولغان جىسمانىي ھەرىكەت گۆش، پەي ۋە بوغۇملارنى چىڭىتىپ، بەدەننىڭ تاشقى سەۋەبلەر (تەسىراتلار) بىلەن كېسەللىنىشىنى توسىدۇ. ئەگەر جىسمانىي ھەرىكەت مۇۋاپىق بولمىغاندا، (ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتكەندە) ياكى پەقەت ھەرىكەت قىلمىغاندا، ئەكسىچە بەدەن ئاجىزلىشىپ، ھەر خىل كېسەللىكلەر بىلەن ئاسانلا ئاغرىپ قالىدۇ.

2 ـ پەسىل روھىي ھەرىكەت

بۇ روھىي پائالىيەتتىن ئىبارەت بولۇپ، ساقلىنىش ساقلاش جەھەتتە ئۆزۈڭلىنىش ۋە جىسمانىي ھەرىكەتنىمۇ يۇقىرى تۇرىدۇ. مەسىلەن:

(1) خۇشلۇق: خۇشلۇق يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرۈپ، تومۇرلاردىكى قاننى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ئۆزۈڭنىڭ بەدەنگە ياخشى سىڭىشىنى كۈچلەندۈرۈپ، كىشىلەرنىڭ رەڭگى-روھىنى قىزىل، بەدەننى ساغلام قىلىدۇ. ئەكسىچە خاپىچىلىق سالامەتلىككە، جۈملىدىن ئۆزۈڭلۈقنىڭ سىڭىشىگە ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. خۇشلۇقنىڭ ئۆز ئىچىدالدا بولغىنى ياخشى. ھەددىدىن ئارتۇق خۇشلۇق يۈرەك ھەرىكىتىنى بىردىنلا توختىتىپ قويۇش بىلەن ئۆلۈمگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

(2) غەزەپلىنىش: غەزەپ سەپرا خىلىتىنى قوزغايدۇ. تەبىئىي قۇۋۋەتنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ بەدەننى ئاجىزلىتىدۇ. قورقۇنچ بىلەن تەبىئىي كۈچ بەدەننىڭ سىرتقى قاتلىمىدىن ئىچىگە يۆتكىلىپ، يۈرەك ئاجىزلىشىپ كېسەلگە قارشى كۈچ تۆۋەنلەيدۇ.

3 ـ پەسىل ھامىلىدار ئاياللار ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش تەدبىرلىرى

ھامىلىدار ئاياللار قان ئالدۇرۇش، ھىجامەت قىلدۇرۇش، سۈرگە دورىسى ئىچىش، قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم. تېۋىپ ھامىلىدار ئايالغا دورا بېرىشتە كۆپ ئېھتىيات قىلىشى كېرەك. ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتەرمەسلىك، قاتتىق ۋارقىراش، خاپا بولۇشتىن ساقلىنىشى، ئارىلاپ سىركەنجىۋىل، گۈلقەنت، ھەسەل ئىستېمال قىلىپ تۇرۇشى

كېرەك.

قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجى ئادەتتە قورۇق سوغۇق بولىدۇ. شۇڭا بۇلارغا كۆرۈلىدىغان تەدبىرلەردە ئۇنىڭغا دىققەت قىلىش (هۆل ئىسسىقلىق قىلىش) لازىم. هۆل ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇش، مۇنچىغا چۈشۈپ تۇرۇش كېرەك. تاماقلارمۇ هۆل ئىسسىق بولۇپ، ئاز ـ ئازدىن كۈنىگە بىرقانچە قېتىم بېرىلىشى لازىم. ئەمما بەك ئىسسىقلىق قىلماسلىق لازىم. هەزىم قىلىنىشى ناچار، سەۋدا ماددىسىنى تۇغدۇرىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىش ۋە يېتەرلىك دەم ئېلىش كېرەك. توپا ـ چاڭ، بەك ئىسسىق ۋە سوغۇق هاۋادىن ساقلىنىش لازىم. قېرىلاردا هەر خىل كېسەللەرگە قارشى قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

ئىككىنچى قىسىم كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش

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

I ماقاله. باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

1 ـ پەسىل باش ئاغرىقى (سەدائى)

ئاددىي باش ئاغرىقى (سەدائى سادده)

ئاددىي باش ئاغرىقى مېڭىنىڭ ئۆز جىسمىدىكى كېسەللىك بولماي، بەلكى هارارەتلىك كېسەللەر، مەسىلەن: كېزىكلەر، قىزىل، چېچەك، نۇقرەس (كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى) ۋە بۆرەكتىكى زەرەلىنىشلەرنىڭ باشلىنىشىدا باش ئاغرىيدۇ ياكى شاراب (هاراق)، كاۋاپلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ۋە كۆپ جىنسىي ئالاقىدىنمۇ باش ئاغرىقى كېلىپچىقىدۇ. قاتتىق غەزەپلىنىش، چاڭ ـ توزاڭلىق جايلاردا ۋە گوگۇرت كانلىرىدا ئىشلەشمۇ باش ئاغرىقىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

داۋاسى: سەۋەبلىرىنى يوقىتىش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تەدبىر قوللىنىش لازىم.

ئەسەبىي (نېرۋىلىك) باش ئاغرىقى (سەدائى ئەسەبى)

سەۋەبى: ئەسەبلەرنىڭ مىزاجى سۇۋۇپ كەتكەنلىكتىن، شۇنىڭدەك بەدەننىڭ ئومۇمىي مىزاجىمۇ سوغۇقلۇق تەرىپىدە بولغانلىقتىن كېلىپچىقىدۇ. بەزىدە بىردىنلا كۆپ مىقداردا مۇزدەك سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق سۇغا چۈشۈش ياكى سوغۇق هاۋادا باش ئوچۇق قېلىش بۇ خىل باش ئاغرىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. ئاتىشەك (سىفلىس) كېسەلى قاننى بۇزۇش بىلەن ئەسەبلەرگە تەسىر يېتىپ، ئەسەبىي باش ئاغرىشقا دۇچار قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: باش ئاغرىقى قاش ۋە پېشانە تېرىسىنى ھەرىكەتلەندۈرگەندە كۈچىيىدۇ. باشنىڭ تېرە ۋە چاچلىرىنى باسقاندىمۇ ئاغرىق سېزىلىدۇ. پېشانىنى تۇتۇپ كۆرگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: 1) قارىچاي ياكى ئاق چاي بىر مىسقال، قوزاقدارچىن بىر مىسقال، ئۇستىقۇددۇس بىر مىسقال، لاچىن دانە بىر مىسقال، قەھۋە (كوفېئىن) ئۈچ مىسقال، ئۇلارنى سوقۇپ قاينىتىپ ناۋات سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھېلىلە مۇرابباسىدىن ئىككى دانىنى گازىبان ئەرقىدىن تۆت مىسقال بىلەن بېرىلىدۇ. يېپىشكە ئىترىفىل كەبىر (1 ـ نۇسخا)نى ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بىللە يېپىشكە بېرىلىدۇ.

2) خېمىرى گاۋزىبان (32 ـ نۇسخا) دىن ئۈچ مىسقالنى ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بېرىلىدۇ.

3) ئاق سەندەلنى گۈلابتا تاشقا سۈرۈپ پېشانىسىغا چاپىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا، پېشانىسىگە سىركە چاپىدۇ (قىزىتمىسى بولۇپ يۈز ـ بولۇپ يۈز ـ كۆزلىرى قىزارغان بولسا).

قاندىن بولغان باش ئاغرىقى (سەدائى دەمەۋى)

سەۋەبى: باشنىڭ كۆك تومۇرلىرىدىكى قاننىڭ كۆپىيىشىدىن كېلىپچىقىدۇ. مۇنداق باش ئاغرىقى سەدائى دەمەۋى چەرىد دېيىلىدۇ. شۇنىڭدەك باشنىڭ قىزىل تومۇرلىرىدىكى قاننىڭ كۆپىيىشىدىن كېلىپچىقىدۇ. بۇنداق باش ئاغرىقى سەدائى دەمەۋى شىريانى دېيىلىدۇ.

يەنە يۈرەكتىكى قان مىقدارىنىڭ زىيادە بولۇشى تۈپەيلىدىن قاننىڭ يۇقىرىقىدەك قان تومۇرلاردا تولۇپ كېتىشى بىلەن قاندا خىلىتلارنىڭ مىقدارى ئېشىپ، مېڭە ساھەسىگە توپلىشىپ

مېڭىنى سىقىپ قويغۇش بىلەن باش ئاغرىش كېلىپچىقىدۇ. ئاياللاردا ھەيزىنىڭ ۋاقىتتىن بۇرۇن توختاپ قېلىشى، راھەتپەرەسلىك ۋە قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ ھەرىكەت، ئەمگەك قىلماسلىق بىلەن قاندىن بولغان باش ئاغرىقى كېلىپچىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: باش ئىسسىق، ئېغىر بولىدۇ. پېشانە قىسمىنى تۇتۇپ كۆرگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. يۈزى ۋە كۆزىنىڭ ئىچىمۇ قىزارغان بولىدۇ. تومۇر تېز ۋە كېچىككەن، سۈيدۈك قىزىل قان رەڭگىدە كېلىدۇ. ئېغىز ئىچى تاتلىق، ئاۋازى پۈتكەن بولۇپ، تەشنالىق ئانچە كۆپ بولمايدۇ.

داۋاسى: 1) شەرۋەت بىنەپشە (2 ـ نۇسخا)كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2) تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن پاشۇيە قىلىنىدۇ:

نۇسخا: بۇغداي كېپىكى، ئارپا ئۇنى، توققۇز مىسقالدىن، تۇز بىر سەر 10 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە تاكى كېسەلنىڭ كۆڭلى ئاينىغانغا قەدەر پۇتىنىڭ تېز ئاستى قىسمى يۇيۇلىدۇ.

3) ئىترىفىل كەبىر (1 ـ نۇسخا) ئۈچ مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

4) تامىقىغا چۈجە شورپىسى بېرىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى (سەدەئى سەپراۋى)

سەۋەبى: 1) جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىقىدىن كەيمۇسنىڭ ھاسىل بولۇشى غەيرىي تەبىئىي بولۇپ، مەيدە ئىچىدە غەيرىي تەبىئىي سەپرا توپلىنىپ قالىدۇ. بۇ باشنىڭ قاتتىق ئاغرىشىنى كەلتۈرىدۇ.

ئالامەتلىرى: رەڭگى ۋە كۆز ئىچى سېرىق، تەشنالىق كۆپ بولۇپ، بېشى تۇتقاقلىق ئاغرىيدۇ. سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ياكى سوغۇق ھاۋاغا چىققاندا ئاغرىق پەسىيىپ قالىدۇ. قەي قىلسا ئاچچىق سېرىق سەپرا قۇسىدۇ. ئىچى سۇرسىمۇ

سەپرا بىللە كېلىدۇ. بۇ خىل سەپرالىق خىلتلارنىڭ سىرتقا چىقىشى بىلەن باش ئاغرىشى ساقىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش: 1) باشنىڭ هارارىتىنى تۆۋەنلەشتۈرگۈچى تۆۋەندىكى تەدبىرلەرنىڭ بىرى قوللىنىلىدۇ:

(1) سوغۇق سۇ قۇيۇلىدۇ. قاپاق، تەرخەمەكلەرنىڭ هۆل تىرىپلىرى باشقا قويۇلىدۇ. قاپاق، خاڭگالارنىڭ هۆل تىرىپلىرى باشقا قويۇلىدۇ. (2) ئاق سەندەلنى گۈلابتا تاشقا سۈرۈپ پېشانە ۋە باشقا سۈركىلىدۇ. (3) كاپۇرنى گۈلابتا ئېرىتىپ باشقا سۈركەيدۇ. (4) يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ نەم هالىتىدە باشقا چېپىلىدۇ. (5) ئۈزۈم سىركىسى بىلەن باش نەملىنىدۇ. (6) قاپاق مېغىزىنىڭ يېغىنى پېشانىغا سۈركەيدۇ.

2) ئۈسسۇزلۇقنى لىمون شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى ياكى ئانار شەربىتىدىن بىرى بېرىلىدۇ.

3) مەيدە زەئىپ بولسا جاۋارىش ئامىلە (3 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

4) تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى پاشۇيە قىلىنىدۇ.

نۇسخا: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، هەمىشبااهار گۈلى ئۈچ مىسقالدىن، تۇز ئۈچ مىسقال. بۇغداي كېپىكى، قاپاق پوستى 15 مىسقالدىن يېتەرلىك مىقداردا سۇ بىلەن قاينىتىپ، داسقا قۇيۇپ قول ـ پۇتلارنى چىلاپ يۇيىدۇ.

5) مۇنۇ نۇسخىدىكى كاشكاپ چاي ئورنىدا دەملەپ بېرىلىدۇ.

نۇسخا: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، ئۇسۇك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى هەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، ئەينۇلا بەش دانە، چىلان يەتتە دانە، كاسنە ئۇرۇقى ئىككى مىسقال.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)

سەۋەبى: 1) ئايالىلاردا ۋاقتىدىن بۇرۇن هەيزنىڭ توختاپ

www.uyghurkitap.com

قىلىشى، 2) مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قىلىش، 3) بۆرەكنىڭ سۈسلىشىپ قىلىشى 4) مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇپ، بۇخاراتلارنىڭ مېڭە تەرەپكە كۆتۈرۈلۈشى، 5) جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى.

ئالامەتلىرى: باشنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ. ئاغرىش كۈنچىقىش بىلەن باشلىنىپ، كۈن ئولتۇرۇشى بىلەن توختايدۇ. كۈنگە قارىسا ئاغرىق كۈچىيىدۇ. قۇۋۋەت ئاجىزلاشقان تەرەپ باش ۋە ماڭلاي قىسمى قاتتىق ئاغرىپ، بەزىدە تۇتقاقلىق خۇسۇسىيەتلىك بولىدۇ. ئاغرىق تەرەپ قىزىل تومۇرى (شىريان) قاتتىق ئۇرۇپ تۇرغانلىقى بىلىنىدۇ. شۇ تەرەپ بىلەك شىريان تومۇرى باغلاپ قويۇلسا، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

داۋاسى: 1) قاتتىق ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن سەمغى ئەرەبىدىن بىر مىسقال، ئەپيۇندىن 1/2 مىسقال، زەپەردىن 1/2 پۇڭ، خۇنسىياۋشاندىن بىر مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، (ئەپيۇننى ئېرىتىپ) ئىككى دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ قەغەز ئۈستىگە بىر ئاز سۈۋاپ ئاغرىق تەرەپ قۇلاق ئارقىسىغا ياكى دولقۇنلاپ تۇرغان تومۇر ئۈستىگە چاپلاپ قويۇلسا، ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ. 2) سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىدا يېزىلغان نۇسخا بويىچە پاشۇيە قىلىنىدۇ. 3) مادداپىشۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى پىشۇرغۇچى دورا بېرىلىدۇ. گۈلبىنەپشە، گاۋزىبان، ئىتئۈزۈمى، سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى (زىغىر ئارىلاش بولغىنى ياخشى). شاھتەررە، ئەپسەنتىن ھەربىرى 1/2 مىسقالدىن، ئەينۇلا، چىلان ھەربىرى توققۇز دانىدىن، تەمرى ھىندى ئالتە مىسقال، تۇربۇت ئىككى مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: چوڭ سېرىق يۆگەي ئۇرۇقىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، ئىككى جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ئۈچ ئاش قوشۇقى ئىچىدۇ.

4) مېڭىمنى تازىلاش ئۈچۈن — ھەببى سەبرە (4 ـ نۆسخا) ياكى ئىترىفىل سەغىر (5 ـ نۆسخا) دىن 3 ـ 5 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

باش قېيىش (دەۋۋار)

سەۋەبى: 1) بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى؛ 2) قاننىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى؛ 3) ناچار ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېيىش؛ 4) تاماكىنى كۆپ چېكىش؛ 5) يىقىلىش، ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە ئەسەبلەرنىڭ زەخىملىنىشى؛ 6) يۈرەك ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى؛ 7) جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن مېڭە قان تومۇرلىرىدا قاتتىق خىلىتلار توختاپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مېڭىگە بارىدىغان ھاياتلىق قۇۋۋىتى (روھىي نەپسانىي) نىڭ ئۆتۈش يوللىرى (قان تومۇرلار)دا توسۇلۇش كېلىپچىقىدۇ. شۇنداق ئەھۋال ئاستىدا ئاپتاپقا قاقلىنىشى ياكى ئىسسىق جايغا كىرىش بىلەنلا قاتتىق خىلىتلار ئېرىپ مېڭىدە جىددىي ئەھۋال كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە باش قايىدۇ.

ئالامەتلىرى: تۇيۇقسىزلا باش قايىدۇ، كۆز قاراڭغۇلىشىدۇ، دەلدەڭلەپ كېتىدۇ ياكى يىقىلىپ چۈشىدۇ. باش ئېغىر بولۇپ، قۇلاقتا بوران چىققاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. بەزىلەر ھوشسىزلىنىپ قالىدۇ. بۇ كېسەل تەدرىجىي تۇتقاق كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ. باشنىڭ ئېغىر بولۇشى، مېڭىدە قويۇق ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى، باشنىڭ يېنىك بولۇشى سۇيۇق ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋاسى: 1) مېڭىدە قاننىڭ كۆپلۈكى سېزىلسە، قاننى سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. خىلىتلارنى، سۈرۈش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ھۆقنە قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بىستىپايەج، بىنەپشە، شەھمەنزەل بىر ھەسسىدىن، سانا، قەنتەرىيون، سېرىقچېچەك، پىرسىياۋشان، بادرەنجبۇيا، گاۋزىبان، زاراڭزا ۋە ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، پونۇس ئىككى ھەسسىدىن، سېرىق ياغ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورىلارنى ئۈچ چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئۈستىگە سېرىق ياغنى سېلىپ ئۈچ كۈنگىچە ھەر قېتىمدا بىر جىڭدىن جەمئىي ئۈچ قېتىم ھۆقنە قىلىنىدۇ. 2) بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ: ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم 15 مىسقال، شاھتەررە بەش مىسقال، چىلان 10 دانە، رۇمبەدىيان، مەستىكى بىر مىسقالدىن، تۇربۇت ئۈچ مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقىرىقىلارنى چالىراق سوقۇپ، ئىككى چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ ھەر كۈنى بەش سەر مىقداردا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سەپرا بىلەن بەلغەم بىرىككەن بولسا، بۇنىڭغا 30 دانە قارىئۆرۈك، بەش مىسقال تەمرى ھىندى قوشۇلىدۇ.

3) ئىترىفىل كەشنىز (6 ـ نۇسخا) ياكى ئىترىفىل سەغىر (5 ـ نۇسخا) دىن ئۈچ مىسقالدىن كۈنىگە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

4) بەلغەم ماددىسى غالىب بولۇپ، رەڭگى ئاق ئۆزى ئىزىلەڭگۈ بولسا. ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) دىن ئۈچ مىسقالدىن بېرىلىدۇ ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن بۇرنىغا ئىپار، ئەنبەر پۇرىتىش بىلەن مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى (9 ـ نۇسخا) دىن 1.5 مىسقال، ئالما مۇرابباسىدىن بەش مىسقال، ئامىلە مۇرابباسىدىن بىر دانە ئېلىپ كۈمۈش ۋەرەق بىلەن بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

5) ئەگەر مەيدە ئاجىز بولسا، جاۋارىشى جالىنۇس (3 ـ نۇسخە) دىن 2.5 مىسقال، نۇشدارى ئەلۋى (8 ـ نۇسخا) دىن 2.5 مىسقال بېرىلىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلە

زۇكام كېسىلى خەلق ئىچىدە مەشھۇر بىر كېسەل بولۇپ بۇرۇندىن سۇ ئېقىش بىلەن ئۆتىدۇ. مېڭە ئالدىنقى بوشلۇقىدا توپلاشقان سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەت) بۇرۇندىن ئېقىپ چىقسا زۇكام، سۇيۇقلۇق گالدىن ئىچكى ئەزالارغا چۈشسە نەزلە دېيىلىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇق ئۆپكە يولىغا چۈشكەندە ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە)، كۆكرەك يەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ھاسىل قىلىدۇ. مەيدە يوللىرىغا چۈشكەندە مەيدە ۋە ئۈچەيلەردە ياللۇغلىنىش، ھەتتا يارا ھاسىل قىلىدۇ. ئىچ سۈرۈش كەلتۈرۈش چىقىرىدۇ. ھەتتا بوغۇم ئاغرىقلىرىنىمۇ كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زۇكام تېبابەتتە كېسەللىكلەر ئانىسى (ئۇمۇمۇل ئەمراز) دېيىلىدۇ. ئەتىياز، باھار ۋە قىش پەسىللىرىدە ھاۋا كۆپ ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان ۋاقىتلاردا ئۇچرايدۇ.

زۇكامنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ ۋە مۇرەككەپ بولۇپ، ئومۇمەن مېڭە بوشلۇقىدا سۇيۇقلۇقلارنى بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. زۇكام ھاسىل بولۇش سەۋەبلىرىگە قاراپ ماددىي سەۋەبى بولمىغان (سازەج) ياكى ماددىي سەۋەبى بولغان زۇكام دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. تۆۋەندە بۇلار تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ:

1. سازەج زۇكامنىڭ سەۋەبى: بۇ ئىسسىقتىن بولغان، سوغۇقتىن بولغان ياكى مېڭە ۋە ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىقىدىن

بولغان دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان زۇكام:

سەۋەبى: مېڭىدە هارارەت يۇقىرى بولۇپ، مېڭىدىكى سۇيۇقلۇقنى بۇرۇن يولى بىلەن سىرتقا قوغلايدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇرۇندىن ئاققان سۇ ئىسسىق ۋە سۇيۇق بولىدۇ. بۇرۇن ۋە كۆز ئېچىشىدۇ، كۆز ئىچى قىزىل، ئۇسسۇزلۇق زىيادە، هارارەت ئۈستۈن بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىپال تومۇرىدىن يېرىم سەر مىقداردا قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سۇرگە دورىلار بېرىلىدۇ. ئىلمان سۇغا چۈشۈرۈلىدۇ. بۇرۇندىن كەلگەن سۇنى توختىتىش ئۈچۈن كافۇرنى كۆيدۈرۈپ بۇرۇنغا پۇرىتىش كېرەك.

نۇسخا: گۈلبىنەپشە بەش مىسقال، ئاق لەيلى، هەمىشباهار، گاۋزىبان ئىككى مىسقالدىن، چىلان يەتتە دانە، بىيە ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى هەربىرى بىر مىسقالدىن، بۇلارنى كاشكاپ قىلىپ دەملەپ بېرىلىدۇ.

2. سوغۇقتىن بولغان زۇكام

سەۋەبى: مېڭىگە سوغۇق ئۆتۈش ئاساسىي سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: سوغۇق سۇ بىلەن باش يۇيۇش، ئىسسىق ئۆيدىن سوغۇق هاۋاغا يالاڭباش چىقىش ۋە باشقىلار.

ئالامەتلىرى: باش ۋە بەدەن ئېغىر، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ ئاق ياكى كۆك بولىدۇ. ئاغرىق كىشى قىزىيدۇ، يۆتىلىدۇ.

داۋاسى: سەندەل، قۇستە، سىيادانىلارنى باراۋەر مىقداردا سىركىگە چىلاپ نەم قىلىپ كۆيدۈرۈپ بۇرۇنغا پۇرىتىلىدۇ ياكى سىيادانىنى قورۇپ بۇرۇنغا تۇتىدۇ.

2. ماددىي ياكى مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان زۇكام:

سەۋەبى: تۆت خىلىت بەدەندە ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن بۇس

هاسىل بولۇپ، مېڭىگە ئۆرلەپ زۇكام ۋە نەزلە پەيدا قىلىدۇ. ئۇ سەپرادىن، قاندىن، بەلغەمدىن ۋە سەۋدادىن بولغان نەزلە دەپ تۆتكە بۆلۈنىدۇ.

(ئا) سەپرادىن بولغان نەزلە: سەپرا خىلىتى ئارتۇق بولۇش تۈپەيلىدىن بولىدىغان زۇكام بولۇپ، ئالامەتلىرى باش ئاغرىش، باش، كۆزلەر چىڭقىلىش، كۆزدىن ياش ئېقىش، گالدا ئاچچىق سېزىلىشلەردىن ئىبارەت. نەشىلىق كۆپ، بۇرۇندىن ئاققان سۇ سېرىق بولۇپ، خۇددى ئوتتا كۆيگەندەك بۇرۇننى ئېچىشتۇرىدۇ.

داۋاسى: سەيرانى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن، بىنەپشە بەش مىسقال، ئاق لەيلى ئىككى مىسقال، ئەينۇلا يەتتە دانە، پۇنۇس، تەمرى ھىندى ھەربىرى 15 مىسقالدىن، ئىستىئۇزۇمى ئۈچ مىسقال، چىلان 11 دانە. تەرەنجىۋىل بىر سەر ئېلىپ، كاشكاپ ئۇسۇلى بىلەن دەملەپ بىر كۈندە ئىچمىشكە بېرىلىدۇ. ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، ئۇسۇك ئۇرۇقىدىن 2.5 مىسقال ئېلىپ قاينىتىپ بىر ئاز سوۋۇتۇپ باشنى يۇيىدۇ.

(ب) قاندىن بولغان نەزلە. قاننىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولىدىغان زۇكام بولۇپ، ئۇنىڭ ئالامىتى: كۆز ئىچى ۋە يۈزى قىزارغان، باش ئېغىربولۇپ، كۆپ ئۇخلايدۇ. گال ۋە قۇلاق قىچىشىدۇ، كېسەلنىڭ ئۆزىگە ئاغزى تاتلىق تېتىيدۇ، سېسىق پۇرايدۇ، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ قىزىلگۈل رەڭگىدە ئىسسىق كېلىدۇ.

داۋاسى: ئاۋۋال قىيفال تومۇرىدىن بەش مىسقال مىقدارى قان ئېلىش بىلەن قاننى پەسەيتكۈچى چارىلەر قىلىنىدۇ. بۇنىڭغا ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈش، چىلان شەربىتى بېرىشلەر كىرىدۇ. سۇمبۇل، سۇندۇرۇس پۇرىتىلىدۇ. باشقا چارىلەر ئىسسىق زۇكام بىلەن ئوخشاش.

(س) يەلغەمدىن بولغان نەزلە: بۇ خىلدىكى زۇكام باشقىلارغا قارىغاندا ياخشىراق. چۈنكى بەلغەم خىلىتى ئۆزى يۇمشاق بولۇپ، مېڭىنىڭ مىزاجى بىلەن ئوخشاشراق كېلىدۇ. خەتىرى ئاز.

ئالامەتلىرى: بېشى ئېغىر ۋە سېزىمى تۆۋەن بولىدۇ. ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ قويۇق، ئېغىزى تەمسىز بولىدۇ. ئاۋازى غاراڭ ـ غۇرۇڭ چىقىدۇ.

داۋاسى: زۇپا، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى ئۈچ مىسقال. ئەنجۈر قېقى ئۈچ دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 11 دانە، بۇلار بىر چەينەككە سېلىپ چايدەك دەملەپ ئۇستىگە بىر سەر تەرەنجىۋىل سېلىپ بىرلا ئىچىدۇ. تامىقىغا بادام مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلغان بۇغداي كېپىكىدە ياسالغان بولماق (ھەرىسە) نى بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بۇرۇن يوللىرى توسۇلۇپ ماددىنى پىشۇرۇش كېرەك، بولسا سېرىق چېچەك، بابۇنە، بادرەنجىبۇيا، سۆئتەر، قۇشقاچ تىرنىقى (ئىكلىلمىلىك) لەرنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى مىسقالدىن ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىلمان ھالەتتە باشقا قويۇلىدۇ. يۆتەل بولسا شەربىتى زۇپا (10 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

2) سەۋدادىن بولغان نەزلە: سەۋدانىڭ كۆپ بولۇشىدىن بولىدىغان زۇكام ئاز ئۇچرايدۇ. ئاقىۋىتى ناچار، ساقىيىشى ئۇزۇن.

ئالامەتلىرى: كۆزى قۇرۇق بولىدۇ، ئاغرىق كىشى كۆزىدە ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. پۈتۈن بەدىنى ئېغىر، بېشى سوغۇق، ئېغىر ئىچى تېتىقسىز بولۇپ، ئىس پۇرايدۇ.

داۋاسى: بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئۇسۇك ۋە قاپاقنىڭ ياپراقلىرىنى قاينىتىپ باشنىڭ ئالدى قىسمىغا قويۇش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ ئىلاج قىلىش، مۇۋاپىق كاشكاپ بېرىش لازىم.

زۇكامنىڭ ماددىسى ئىسسىق ۋە سۇيۇق بولغانلىقتىن، بەدەننىڭ ھەرقانداق يېرىگە چۈشكەندە ئەگەر شۇ ئورۇننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىز بولسا، شۇ ئورۇندا كېسەل پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ كۆپىنچىسى، زۇكام ـ نەزلەنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زۇكامغا سەل قارىماسلىق ۋە بەدەننى چېنىقتۇرۇش، جۈملىدىن مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى ئېلىپ بېرىش لازىم.

2 ـ پەسىل مېڭە كېسەللىكلىرى

ھوشسىز ئۇيقۇ (سۇبات)

بۇ كېسەلدە ئاغرىق ھېچ نەرسە سەزمەستىن قاتتىق ئۇخلايدۇ. خۇددى ئۆلۈكتەك ھالەتتە بولۇپ، ئويغىتىش ناھايىتى قىيىن.

سەۋەبى: مىزاجىنىڭ قاتتىق سوغۇق بولۇشى، مېڭىدە سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى تاشقى زەربە، ئۇرۇلۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: سەۋەبلىرىگە قاراپ ھەر خىل بولىدۇ.

1) مىزاجىنىڭ سوغۇق بولۇشى — سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى سوغۇقلۇق تەرەپتىكى ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى كۆپرەك بېرىش بىلەن كېلىپچىقىپ، چىرايى كۆكۈچ، تومۇرى قاتتىق ۋە پەرقلىق سالىدۇ. باش قىسمىنى سوغۇقتىن قاچۇرىدۇ.

داۋاسى: مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن خۇش پۇراقلىق دورىلاردىن جۈملىدىن قۇندۇزقەھرى، ئاقىرقەرھا، پۇرىتىلىدۇ. يېشكە داۋائىلمىشكى بېرىلىدۇ. مېكىيان توخۇ گۆشى كاۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

2) مېڭىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى — باشنىڭ ئالدى قىسمى ناھايىتى ئېغىرلىشىدۇ، كۆز ئالمىسى ئېغىر تۇيۇلىدۇ. بەزىدە بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مىڭىنى تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئۇستقۇددۇس ياكى ھەببى ئىستەمخىقۇن (11 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئۇدنىن كېيىن 12 ـ نۇسخىدىكى دورا ھۆقنە قىلىنىدۇ.

3) تاشقى زەربە ياكى ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە مېڭىگە زەرەر يەتسە بۇ خىل ھوشسىز ئۇيقۇ كېسىلى پەيدا بولىدۇ (ئالامەتلىرىگە قاراپ داۋالىنىدۇ).

ئۇيقۇسىزلىق (سەھىرى)

سەۋەبى: ئۇخلىيالماسلىق كېسىلى مېڭىدە قۇرۇقلۇق زورراق بولغانلىقتىن كېلىپچىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېچىسى ئۇيقۇ كەلمەيدۇ، باش ئىغىر، ئىغىر ئىچى ۋە بۇرۇن ئىچى قۇرۇق بولىدۇ.

داۋاسى: ئۇزۇقلۇق جەھەتتىن ھۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: ئېمىپ تۇرغان ئوغلاقنىڭ باش ۋە پۇت گۆشلىرى، چۈجە گۆشى بېرىش، قاپاق ۋە پالەكنى كۆپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. قىز بالا تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىگە قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا چېپىش كېرەك. مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن مۇنۇ نۇسخا بېرىلىدۇ. نۇسخا: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، ئۇسۇڭنىڭ ياكى چۆپى بىر ھەسسىدىن، كۆكنار شاكىلى يېرىم ھەسسە ئېلىپ، چالا سوقۇپ بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى بىرلا قاينىتىپ سۈزۈپ ئىلمان ھالدا باشقا قويۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

سەكتە

قوزغىلىشنىڭ مېڭىدىن بەدەنگە تۇيۇقسىز كېلىشى بىلەن بەدەندە سېزىم ۋە ھەرىكەت يوقىلىپ كېسەل كىشى بىخۇدلىنىپ ـ

يىقىلىدۇ. كېسەل **ئوڭدىسىغا** يىقىلىپ نەپەس ئېلىشى، يۈرەك ھەرىكىتىنى بىلگىلى بولمايدىغان ھالدا خۇددى ئۆلۈكتەك يېتىپ قالىدۇ. رەڭگى تاتارغان بولۇپ، ئېغىر بولغاندا ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىپ تۇرىدۇ. بۇ ھال سەكتە دېيىلىدۇ. كېسەل كۆپىنچە ئۆلۈپ كېتىدۇ.

جالىنۇس «كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇقلۇقتىن ئىسسىقلىققا تەدرىجىي ئۆزگىرىشى» دىن كېلىپچىقىدۇ. دېگەن. زەخىرە خارازىمى دېگەن كىتابتا جالىنۇسنىڭ پىكرىگە قوشۇلىدۇ. ئەمما ئەبۇ ئەلى سىنا بۇ پىكرگە قوشۇلمايدۇ. ئەبۇ ئەلى سىنا «بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى مېڭىدە قۇرۇقلۇقنىڭ تەدرىجىي ھالدا پەيدا بولۇشى بىلەن مېڭىنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىپ نەتىجىدە ئادەمنىڭ ئۆرە تۇرۇش قابىلىيىتى يوقىلىپ يىقىلىدۇ» دەيدۇ. بەزىلەر بۇ كېسەلنى يۈرەك بوغمىسى (خەنناق قەلبى) دەپمۇ ئاتايدۇ.

سەۋەبى: (1) ئومۇمەن سەكتىنىڭ سەۋەبى مېڭىنىڭ ھەممە بوشلۇقلىرىدىكى ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشتۇر. بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرا سەۋەبى بىلەن مېڭە بوشلۇقلىرىنىڭ ئۆتۈش يوللىرىدا كېلىپچىققان توسۇلۇش نەتىجىسىدە روھنىڭ مېڭىگە ئۆتۈش توسۇلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سەكتە پەيدا بولىدۇ.

(2) بۇقرات: «سەكتە كۈچلۈك بولسا، ئۇنىڭغا دۇچار بولغان كىشى ساقايمايدۇ. كۈچسىز بولسا ئۇنى ساقايتىش ئاسان ئەمەس» دېگەن.

(3) جاراھەتلىنىش تۈپەيلىدىن مېڭە بوشلۇقىغا قويۇلغان ماددا (قان)نىڭ ئۇيۇپ قېلىشى ھېس ۋە ھەرىكەت يوللىرىنى توساپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سەكتە ھاسىل بولىدۇ.

داۋاسى: داۋالاشنى ھوشسىزلىقتا ھەم ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن دەپ ئىككى باسقۇچقا بولۇپ ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) هوشسىز ھالىتىدىكى داۋالاش تەدبىرلىرى:
ئالدى بىلەن بىمارنىڭ چاچلىرى چۇشۇرۇلۇپ، تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېشىغا قويۇلىدۇ:
نۇسخا: پەرپىيۇن، قۇندۇزقەھرى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، سىيادانلار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇپ باش ئۈستىگە قويۇلىدۇ.
(2) ھۆقنە ئارقىلىق بەدەندىكى ماددىلارنى تارقىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۇچۇن 12 نۇسخىدىكى ھۆقنە ئىشلىتىلىدۇ.
(3) ئىپار، سۇزاپ، قەلەمپۇرلارنى بىرلىكتە پۇرىتىلىدۇ. ياكى پىلپىل، قۇندۇزقەھرى، كۇندۇشلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئاغرىقنىڭ بۇرنى ئىچىگە پۇركىلىدۇ. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن دەرھال قەي قىلدۇرۇش لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن توخۇ پېيىگە بىر ئاز ئايارەج پەيقىرا سۈركەپ، ئاغرىقنىڭ گېلىگە سالسا كېيەل دەرھال قۇسىدۇ. رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان، گاۋزىباندىن ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ چايغا ئوخشاش دەملەپ بىر سەر گۇلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. (كۇندە بىر قېتىمدىن ئۇدا بىر قانچە كۈنگىچە) ئىچىش ئۇچۇن چاي ئورنىدا ئارپىبەدىيان يىلتىزى، رۇمبەدىيان، زىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ:
13 ـ نۇسخىدىكى مائۇلئۇسۇل ۋە 25 ھەم 186 ـ نۇسخىلاردىكى دورىلار داۋاملىق بېرىلىدۇ.
ھوشىغا تولۇق كەلگىچە ئىچىدىغان دورا بېرىشكە قەتئىي بولمايدۇ. ھۆقنە، باش ئۈستىگە دورا قويۇش، پۇرىتىش بىلەن چەكلىنىش كېرەك.
سەكتە تۇتقاندا كېسەل خۇددى ئۆلۈكتەك ياتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. سەكتە بولۇپ ئۆلگەن ئاغرىقنى ئالدىراپ دەپنە قىلماسلىق لازىم. ئاغرىقنىڭ راست

ئۆلگەنلىكىنى بىلىش ئۈچۈن ئۇنىڭ كۆز قارىچۇقىغا قاراش لازىم. ئەگەر كۆزقارىچۇقى سۈزۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە قارشى تەرەپنىڭ سۈرىتى ئەكس ئەتسە تىرىك، ئەكس ئەتمىسە ئۆلۈك ھېسابلىنىدۇ ياكى ئاغرىقنىڭ ئاغزى ئالدىغا ئەينەك تۇتۇپ تۇرۇش لازىم. ئەينەك ھورلانسا نەپەس بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ؛ شۇنداق بولسىمۇ، ئاغرىقنىڭ رەڭگى كۆكىرىش ياكى قورساقلىرى ئىششىپ قالمىغىچە دەپنە قىلماسلىق لازىم. چۈنكى گاھى سەكتە ئاغرىقلار بىر - ئىككى كۈندىن كېيىن ھوشىغا كېلىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.

مېگە پەردىسىنىڭ ياللۇغى (سەرسام)

مېڭىنى ئوراپ تۇرغۇچى ۋە چاناق سۆڭىكىگە چاپلىشىپ تۇرغۇچى پەردىلەرنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى) سەرسام دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: قان، بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرانىڭ ئۆزگىرىشلىرى سەۋەپ بولىدۇ. قاندىن بولغان سەرسام قارانتۇس، بەلغەمدىن بولغىنى سىسەرغۇس، سەۋدادىن بولغىنى قارانتۇس سەپراۋى سەۋدادىن بولغىنى قارانتۇس خالىس دېيىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: سەۋەبلىرى ھەر خىل بولىدۇ:

1) قاندىن بولغان سەرسام قاتتىق ھارارەت بىلەن باشلىنىپ ئاغرىق جۆيلۈيدۇ، كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، سەۋەبسىز كۈلىدۇ، ئەس - ھوشىنى يوقىتىپ ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل رەڭدە بولۇپ، نەپەس ئېلىشى تېز ۋە خارقىراپ چىقىدۇ. ھوشىدىن كېتىدۇ. تومۇر يوغان - مۇتەۋاتىر بولىدۇ.

داۋاسى: كېچىكتۈرمەستىن دەرھال قىيفالدىن قان ئېلىش لازىم. باش كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن پاشۇيە قىلىنىدۇ.

ئۈنىڭدىن كېيىن 15 ـ نۇسخىدىكى مېۋە شەربىتى (شەربىتى فەۋاكە) بېرىلىدۇ.

2) سەپرادىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى: تەبىئىي سەپرانىڭ ئېتىدالدىن ئېشىپ كېتىشىدىن بولۇپ، كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر: قىزىتما، ئۇيقۇسىزلىق بۇرۇن ۋە ئېغىزنىڭ قۇرۇق بولۇشى، رەڭگى سېرىق، تومۇرنىڭ يېنىك بولۇشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەتتۇر. كېسەل جۆيلۈيدۇ. ئاچچىقى يامان، قوزغىلىشچان بوپقالىدۇ.

داۋاسى: (1) كېرەكلىك مىقداردا نوقۇت ئېلىپ پىشۇرۇپ تەمى چىقىرىلىدۇ، بۇنىڭغا تەمرى ھىندى، ئەينۇلادىن، قارىئۆرۈك، شىرخىس، تەرەنجىۋىللەردىن باراۋەر مىقداردا قوشۇپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. (2) باش كېسەللىكلىرىدە بېرىلغان چاپىدىغان دورىنىڭ قايسى بىرى بولسۇن بېشىغا چاپسا بولىدۇ. (3) ئۇيقۇ كەلمىسە ئوسۇك يوپۇرمىقى، كۆكنار گۈلى ياكى يوپۇرمىقى، بابۇنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ باشقا قويۇش كېرەك.

3) سەۋدادىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى: — **بۇ** تۆردىكى سەرسامدا ھارارەت ئاز بولىدۇ ياكى بولماسلىقى **مۇمكىن**. جۆيلۈش ۋە قورقۇنچىسى كۈچلۈك بولۇپ، بىمار كۆپ يىغلايدۇ، ئەندىشە قىلىدۇ. نەپەس ئېلىشى تېز، تومۇرى ئىنچىكە، بەزىدە قاتتىق بولۇپ، ئۈزگىرىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنۇ نۇسخا بېرىلىدۇ: گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، بىستىپايەج، سەرپىستانلارنى چەينەككە دەملەپ تاكى ماددا پىشقىچە چاي ئورنىدا ئىچكۈزۈپ بېرىلىدۇ. تاتلىق سىركەنجىۋىل بۇيرىلىدۇ. (سىركەنجىۋىل باراۋەر مىقداردىكى ئۈزۈم سىركىسى بىلەن قەنتنى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ).

(2) قاپاق ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، نىلۇپەر، بىنەپشىلەرنى كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قىز بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ باشقا قويۇلىدۇ.

(3) ھەببى ئەپتىمۇن (14 ـ نۇسخا) ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(4) بەلغەمدىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى — ھارارەت بېسىلىك، تىلى ئاق رەڭدە بولۇپ كۆپ ئەسنەيدۇ. ئەس ـ ھوشى، ھەرىكىتى ھەتتا كۆزىنى يۇمۇپ ـ ئېچىشىمۇ ناھايىتى سۇس بولىدۇ. سۆزلەش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. تىلى كەمتۇك بولۇپ، ئۇخلىغاندا خۇددى ئويغاقتەك كۆزىنى ئېچىپ ياتىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن — بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، ئۇزۇم، ئىزخىر، ئۇستىقۇددۇس (يۇرەك ئوتى) لاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ يېتەرلىك مىقداردا گۈلقەنت ياكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ماددا پىشىپ بولغاندىن كېيىن مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

زاتىل كېسىلى، مەيدە ۋە بالىياتقۇ (رەھىم) كېسەللىكلىرىمۇ سەرسامغا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. سەرسامنى داۋالاش ئاساسەن ھۆللۈك تەرەپتە بولۇشى لازىم. چۈنكى قۇرۇقلۇق تارتىشىش (تەشەننۇج) كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سەرسامغا تەشەننۇجنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشى ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

مېڭىنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى دىماغ)

سەۋەبى: بۇ مېڭىنىڭ ئۆز جىسمىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولۇپ، قاننى سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگەرتىدىغان ئۇفۇنەتلەر مېڭىدە ناھايىتى يامان ۋەرەم ھاسىل قىلىدۇ. ۋەرەم تومۇرلارنى بېكىتىپ قويۇشى بىلەن مېڭىگە تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ يۈرۈشى

توسۇلىدۇ. بۇ مېڭىدە ھاياتلىقنىڭ توختاپ قېلىشىغا سەۋەب بولۇشى مۇمكىن. بەزىلەر بۇ كېسەلنى ۋەرەملەرنىڭ ئەڭ يامانراقىدۇر دەپ ئۇچ كۇنگىچە داۋالاشقا كىرىشمەسلىكنى تەۋسىيە قىلغان. ئۇچ كۇندىن ئۆتسە، ساقىيىشىدىن ئۇمىد قىلغىلى بولىدۇ دەپ قارايدۇ.

ئالامەتلىرى: بىمار كىشى بېشىدا ئوت كۆيۈۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. قاتتىق بىئارام بولىدۇ، يۈزى سېرىق بولۇپ، تۇتۇپ كۆزگەندە سوغۇق سېزىلىدۇ، بىمار پات ـ پات ھوشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى: قىيفال تومۇرى، پېشانە تومۇرى، بۇرۇن ئۇچى، تىل ئاستى تومۇرىنىڭ بىرىدىن قان ئېلىش كېرەك. سەرسامدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ. غىزاسى ئۇچۇن پەقەت ئارپا، قاينىتىلغان سۇ بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

تۇتقاقلىق كېسەل (سەرئى)

ئاغرىق كىشى تۇيۇقسىز يىقىلىپ چۈشىدۇ، پۇت ـ قوللىرى تارتىشىپ قالىدۇ. ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىپ يۈزلىرى كۆكىرىپ كېتىدۇ. كىچىك باللار چوڭ ـ كىچىك تەرەت قىلىپ تاشلايدۇ. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ھوشىغا كېلىدۇ.

سەۋەبى: تۇتقاق كېسەلنىڭ سەۋەبى توغرۇلۇق ئىختىلاپ كۆپ. «قازۇن» كىتابىدا مېڭە سۈيۈقلۇقىنىڭ كۆپ بولۇشى ۋە بەدەننىڭ ئاجىز بولۇشىنى كۆرسەتكەن. جالىنۇس «قويۇق كەيمۇسنىڭ سۈددەسىدىن توغۇلىدۇ» دەيدۇ. ئەبۇ ئەلى سىنا: «مېڭىدىكى يەككە ھۆللۈك (تۇتۇبەتى خالىس) نىڭ كۆپلۈكى ۋە ئۇنى مېڭە سىڭدۈرەلمىگەنلىك سەۋەبچى بولىدۇ» دەپ ئېيتقان. بەزىلەر بەدەندىكى ماددىلارنىڭ بۇخاراتى (بۇسى) مېڭىگە كۆتۈرۈلۈپ توسۇلۇش ھاسىل قىلغانلىقتىن بولىدۇ دېيىشىدۇ.

بۇ خىل پىكىردىكىلەر كۆپچىلىكتۇر. ھەر خىل زەھەرلىك تەسىرلەر، مەسىلەن: غالجىر ئىت چىشلەش. يىلان چېقىۋېلىشىمۇ سەرئىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تۇتقاقلىقتا خاس بولغان تارتىشىپ ھوشىدىن كېتىشلەردىن باشقا، كېسەلدە يەنە تۆت خىلتىنىڭ بىرى كۆپ بولغانلىق ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

1) بەلغەمدىن بولسا — ھەرىكەتتە سۇسلۇق بولۇپ، باش ئېغىر، زېھنى تۆۋەن، ھورۇن بولىدۇ. كېسەل تۇتقاندا ئاغزىدىن بۇژۇلداپ كۆپۈك كېلىدۇ.

2) سەپرادىن بولسا ئەزالاردا ئېچىشىش سېزىلىدۇ، رەڭگى سېرىق بولىدۇ.

3) قاندىن بولغاندا يۈزى قىزىل، بەدەنلىرى ئېغىر بولۇپ دائىم بېشى قايىدۇ.

4) سەۋدادىن بولغاندا دائىم يۈرىكى سالىدۇ، ئاغزى ئاچچىق بولۇپ، ئېغىزدىن كەلگەن سۇ تۇپراققا چۈشسە بۇژۇلداپ تۇرىدۇ. ئۆزى ئورۇق بولۇپ ئاماقنى كۆپ يەيدۇ. ھەر خىل خام خىياللارنى قىلىدۇ، كىچىك بالىلاردا تىل ئاستى زەخملەنگەن بولىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ماددىنىغا قاراپ، شۇ ماددىنى پىشۇرىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن ماددا تازىلىنىدۇ:

(1) ھەببى ئەپتىمۇن (17 ـ نۇسخا) دىن ھەر كۈنى ئاخشامدا 2.5 مىسقالدىن بېرىلىدۇ ياكى ھەببى سەبرە، ھەببى ئايارەج (4 ـ ۋە 6 ـ نۇسخا) بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

(2) قارىمۇچ بىلەن قۇندۇزقەھرىنى سوقۇپ، بورۇنغا ناس ئورنىدا تارتتۇرۇش لازىم.

(3) كېسەل تۇتقاندا، ئاغرىق كىشىنىڭ تىلىنى چىشلىۋېلىشىدىن ۋە باشقا ئەزالىرىنى زەخملەندۇرۇپ

قويۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئاغزىغا قول ياغلىقىنى پوكلەپ تىقىپ قويۇش كېرەك. ھىگىنى ھەسەلدە قاينىتىپ گالغا تامغۇزۇلسا، كېسەل كىشى دەرھال ھوشىغا كېلىدۇ. پىشۇرغان تۇخۇم، سۈت، قېتىق، سۈيۇقئاشتىن پەرھىز قىلىشى كېرەك.

كىچىك باللاردا (10 ياشتىن تۆۋەن باللاردا) بولىدىغان تۇتقاق كېسەل ئادەتتە ئۆممى سەبىيان دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەمچەكتىكى باللاردا تۇتقاق كېسەل بولسا، ئانىسىغا يۇقىرىدىكى دورىلارنى بېرىش؛ ئۇدسەلىبنى سۇ ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن تاشقا سۈركەپ بالىنىڭ پەيلىرىگە چېپىش كېرەك.

بالا قەۋزىيەت بولۇپ قالسا باللارغا ئىشلىتىلىدىغان شامچە قويۇلىدۇ. باللاردىكى تۇتقاق كېسەلنىڭ خەتىرى ئانچە چوڭ ئەمەس، ئەمما 10 ياشتىن چوڭ بولغانلارنىڭ ئاقىۋىتى چوڭلارنىڭكى بىلەن ئوخشاش. ئۇدسەلىبنى سۈرۈپ چېپىش بولار ئۈچۈنمۇ پايدىلىق.

قېتىپ قېلىش (جۇمۇد)

جۇمۇد ئەرەبچە قېتىپ قېلىش دېگەنلىك بولۇپ، بۇ كېسەلنى يەنە شىخۇسمۇ دېيىلىدۇ. ئاغرىق كىشى كېسەل تۇتۇشتىن بۇرۇن قايسى ھالەتتە بولسا شۇ پېتىلا قېتىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: ئارقا مېڭىگە ئورناشقان سەۋدا ماددىسى بولۇپ، ئەسەب يوللىرىنى توسۇپ ھەرىكەت، ھېس، نەپەس ئىشلىشلارنى توختىتىپ قويىدۇ. نەپەسلىنىش پۇتۇنلەي ئۆزگەلگەندە ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ. ھوشسىز ئۇيقۇ (سۇبات) بىلەن قېتىپ قېلىشنىڭ پەرقى شۇكى، ھوشسىز ئۇيقۇدا كۆز يۇمۇلغان بولسا، قېتىپ قېلىشتا ئوچۇق تۇرىدۇ ياكى ئالىغاي بولىدۇ. ھوشسىز ئۇيقۇدا تومۇر يۇمشاق، قېتىپ قېلىشتا تومۇر بوش سالىدۇ، سەكتە بىلەن

قېتىپ قېلىشنىڭ پەرقى مۇنداق: سەكتە بولغان ئاغرىقنىڭ ئاغزىغا سۇ قۇيغاندا گالدىن ئۆتىدۇ. قېتىپ قالغاندا سۇ ئۆتۈشى مۇمكىن ئەمەس. سەرسام بىلەن قېتىپ قېلىشنىڭ پەرقى بولسا سەرسامدا هارارەت ناهايىتى ئۈستۈن بولىدۇ. قېتىپ قېلىشتا هارارەت بولمايدۇ.

داۋاسى: سەۋدانى هەيدىگۈچى دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ئاغرىق قېتىپ قالغان هالەتتە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن هۆقنە قىلىنىدۇ: ئەپتىمۇن، بىستىپايەج، هېلىلە كابۇلى، غارىقۇن، تۇربۇت، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، بۇغداي كېپىكى، كۈنجۈت يېغى، قارا تۇغرىغا، شەهمەنزەل باراۋەردىن ئېلىپ هۆقنە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە بېرىلىدۇ. هوشىغا كەلگەندىن كېيىن هەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) يېپىشكە بېرىلىدۇ، مېڭىگە قۇندۇزقەھرىنى گۈل يېغى بىلەن سۈركەپ چېپىش كېرەك.

تىترەش كېسلى (رەئشە)

هەرىكەت ئەزالىرى — قول ـ پۇتلارنىڭ ئىختىيارسىز هالدا تىترىشى بولۇپ، بەزىدە يۈز ۋە كالپۇكلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: مېڭە ۋە يۇلۇننىڭ هەرىكەتنى باشقۇرۇش قۇۋۋىتىنىڭ ناچار بولۇشى؛ هەرىكەت ئەزالىرى ۋە ئەسەبلەرنىڭ يېتەرسىزلىكى ياكى هەر خىل ئەھۋالنىڭ بىللە كېلىشىدۇر. بۇلار تۆۋەندە تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

(1) مېڭە يۇلۇننىڭ هەرىكەت قۇۋۋىتى ناچار بولۇش ئەھۋالى هەر خىل يامان كېسەللەردىن كېيىن قاتتىق غەزەپلىنىش، قورقۇش، هاياجانلىنىش، مېڭىگە سىرتتىن بولغان زەربە، نورمۇشتىكى تاسادىپىي ئۆزگىرىشلەر تۈپەيلىدىن كېلىپچىقىدۇ. يەنە جىنسىي ئالاقە بىلەن بەك زىيادە شۇغۇللىنىشمۇ

ھەرىكەتلىنىش قۇۋۇىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. مېڭە يۇلۇنىنىڭ ھەرىكىتىنى باشقۇرۇش قۇۋۇىتىنىڭ بۇزۇلۇشى رەئىشەنى پەيدا قىلىدۇ.

(2) ھەرىكەت ئەزالىرى ۋە ئەسەبلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى مىزاجىنىڭ سوغۇق بولۇشىدىن كېلىپچىقىپ ئەسەبلەر بوشاپ، پۇت ـ قول يېرىم پالەچلىك ھالغا كېلىپ قالىدۇ. بۇ ھالدا ھەرىكەت قىلدۇرغۇچ كۈچ ئەزانى تارتىپ تۇرۇشقا قادىر بولالمىغانلىقى، ئەمما زەئىپلىك سەۋەبىدىن تىترەپ تۇرىدۇ. بۇ خىلدىكى رەئىشە قېرى كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: قول ـ پۇتلار دائىم تىترەپ تۇرىدۇ. يۈز ۋە كالپۇكلىرىمۇ تىترەيدۇ. تىترىگەن ئەزا يېرىم پالەچلىك ھالىتىدە بولىدۇ. باشقا كېسەللەردىن پەرقى شۇكى، ئۇخلىغاندا تىترەش بولمايدۇ.

داۋالاش: بۇنداق ئاغرىقلاردا بەلغەم ماددىسى غالىب بولغانلىقتىن، ئالدى بىلەن مېڭىنى بەلغەمدىن تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) لارغا ئۈچ مىسقال ئۇستىقۇددۇس قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاغرىق ياش بولسا بۇ چارىدىن كېيىن نۇشدارى سادە (21 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

(3) زەيتۇن يېغى: ئاقىرقەرھا، قۇندۇزقەھرىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تىترەپ تۇرغان ئەزاغا سۈركىلىدۇ.

ساراڭلىق (جۇنۇن)

سەۋەبى: ماددىلارنىڭ كۆيگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. ماددىلارنىڭ كۆيۈش بىلەن مېڭىگە ھەر خىل بۇخاراتلار توپلىنىپ، تۈرلۈك ئالامەتلەرنى بېرىدۇ. ساراڭلىق كېسىلى بۇ

خىل ئالامەتلەرگە قاراپ 14 تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئۇلاردىن كەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى دائىم تېرىكىپ تۇرىدىغان، ئۆزۈشقاق بولغىنى (مانىيا) دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم ئۆلتۇرۇشكە، قەست قىلغۇدەك دەرىجىدىكىلىرى «جۇنۇنى قاتىل»، ئۆزىنىڭ يېقىن كىشىلىرى، يولدىشى، ئاتا ـ ئانىلىرىدىن قاچىدىغانلىرى «جۇنۇنى نەپسا»، ئاشىق بولۇپ قېلىپ ساراڭ بولغار «جۇنۇنى ئىشقى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم ئۆلتۈرۈشكە قەست قىلغۇدەك دەرىجىدىكىلىرى «جۇنۇنى قاتىل»، ئۆزىنىڭ يېقىن كىشىلىرى، يولدىشى، ئاتا ـ ئانىلىرىدىن قاچىدىغانلىرى «جۇنۇنى نەپسا»، ئاشىق بولۇپ قېلىپ ساراڭ بولغانلار «جۇنۇنى ئىشقى» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆرسىتىلگەن روھىي ھالەتتىن تاشقىرى، قايسى خىلتتىن كېلىپچىققان بولسا شۇ خىلتنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ. مەسىلەن: سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن بولغان جۇنۇندا ئاغرىقنىڭ ئۆزى ئورۇق، رەڭگى قارا كېلىدۇ. قاننىڭ كۆيۈشى ۋە ئىسسىقتىن بولغان جۇنۇندا كېسەلنىڭ يۈزى ۋە كۆزىنىڭ ئىچى قىزىل بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىسىغا قاراپ ئاۋۋال شۇ ماددىنى پىشۇرىدىغان، ئاندىن ئۇنى سۈرۈپ تازىلايدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يۈرەك ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار ياكى مۇپەررىھى ياقۇت (9 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

مالىخولىيا

بىھۇدە كۆپ ئويلاش، ئورۇنسىز خىيال ۋە گۇمانلارنى قىلىش، سەۋەبسىز غەم ـ ئەندىشە ئىچىدە ياشاپ توغرا پىكىردىن يىراقلىشىشتەك كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئۆتىدىغان بىر خىل روھىي كېسەللىك.

سەۋەبى: غەيرىي تەبىئىي سەۋەبى (كۆيگەن سەۋدا) نىڭ بۇخاراتلىرى مېڭىگە ئۆرلەپ چىقىش ياكى تەبىئىي سەۋدانىڭ ئېتىدالدىن (نورمىدىن) ئېشىپ كېتىشى ۋە بەلغەم ماددىسىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالدا سەۋدا بىلەن بىرىكىشىدىن پەيدا بولىدىغان بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلەپ چىقىشى بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ. يەنە سەۋداني كۆپەيتىدىغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: تۇزلىغان بېلىق، پىدىگەنلەرنى كۆپ يېيىش؛ قورۇق مىزاجىنىڭ ئېشىپ كېتىشى؛ ئاياللاردا ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى ۋە باشقىلارمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كۆرسىتىلگەن روھىي ئالامەتلەردىن باشقا، خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىشىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىرقانچە ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ:

1) ئومۇمەن تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق ۋە مۇختىلىپ بولىدۇ. سۈيدۈك قارامتۇل بولۇپ، قايسى خىلت كۆپ بولسا شۇنىڭ رەڭگىگە مايىل كېلىدۇ. مەسىلەن: قاندىن بولسا قىزىلغا مايىل قارا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بولىدۇ.

داۋاسى: (1) ئالدى بىلەن مەيلى قايسى ماددىنىڭ كۆيگەنلىكى سەۋەب بولسا قان ئېلىش كېرەك. قان ئوكھەل ياكى باسلىق تومۇرىدىن ئېلىنىدۇ. ئايالالاردا ھەيزنىڭ توختاپ قالغانلىقى بىلىنسە، سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم.

2) ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلار — بىنەپشە، نىلوپەر، گاۋزىبان ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، چىلان، سەرپىستان يەتتە دانىدىن، ناۋات بىر سەر ئېلىپ، ئۇلارنى دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددا مۇرەككەپ بولسا، مەۋجۇت ماددىلارنى پىشۇرغۇچىسى بېرىلىدۇ.

3) مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بىلەن بەدەن تازىلىنىدۇ.

4) داۋائىلمىشكى (22 ـ نۇسخا) ياكى نۇشادىرى لۇئىلۇۋى (8 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

ئاياللارنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلى (ئىچتىناقى رەھىم ھىستېرىيە)

ئاياللاردا تارتىشىش ۋە بىھوشلۇق ئالامەتلىرى بىلەن ئۆتىدىغان تۇتقاقلىق كېسەل بولۇپ، دوختۇرلار ھىستېرىيە دەپ ئاتايدۇ. بالىياتقۇدىكى زەھەرلىنىشلەرنىڭ مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: بالىياتقۇدا ئوفۇنەت توپلىنىپ زەھەرلىك كەيپىياتقا ئايلىنىپ، مېڭە ۋە يۈرەككە ئۆرلەيدۇ. (2) ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى، بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشى تۈپەيلىدىن بۇ كېسەل كېلىپچىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشقاندا كېسەل قروساق ساھەسىنى دوۋسۇندىن تارتىپ يۈرەك تەرىپىگە قاراپ ئىختىيارسىز ئۇۋۇلاشقا باشلايدۇ، زېھنى ئېلىشىدۇ، بۇزۇق خىياللارنى قىلىدۇ. بېشى ئاغرىپ كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ، رەڭگى تۇپارەڭ بولۇپ، پۇتۇن بەدەنلىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، كۆزى ياشاڭغىرايدۇ. شۇنىڭ بىلەن يىقىلىپ ھوشسىزلىق پەيدا بولىدۇ. ھەرىكەت ۋە ئاۋاز توختايدۇ. ئادەتتىكى تۇتقاق كېسەلدىن پەرقى شۇكى، بۇ كېسەلدە ھېس پۇتۇنلەي يوقالمايدۇ، تۇتقاق كېسىلىدە پۇتۇنلەي يوقىلىدۇ. ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ. ئىچتىناقى رەھىمدە ئېغىزىدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ.

داۋالاش: كېسەل تۇتۇشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن ھامان قول ـ پۇتلىرىنى باغلاپ راسا ئۇۋگىنىش لازىم. قىچا، نەمەك ھىندىنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قول ـ پۇتلارنى يۇيۇش لازىم.

(2) بۇرۇنغا سىيىق پۇراقلىق دورىلار، مەسىلەن: جاۋشىر، ھىلڭ، يۇڭلارنى كۆيدۈرۈپ پۇرىتىش، كىندىك ئاستىغا، يوتىغا لوڭقا قويۇش كېرەك.

(3) خۇش پۇراقلىق دورىلارنى، مەسىلەن: ئىپار، ئەنبەر، ئادراسمانلارنى كۆيدۈرۈپ جىنسىي يولغا دۇت بېرىش ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي يوچۇق ئىچىگە سۈركەش لازىم.

(4) ھەيز توختاپ قېلىش سەۋەبىدىن بولسا پەرپىيۇن، پىلپىللەرنى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش دەرھال نەتىجە بېرىدۇ.

(5) ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ھەببى ئىستەمخىقۇن (11 ـ نۇسخا) ياكى ھەببى ئايارەج (16 ـ نۇسخا) بىلەن بەدەننى تازىلاپ بولۇپ مەجۇنى مىشدىرتۇس (23 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. داۋاملىق تۆردە ھەپتىدە بىر قېتىم ھەببى ئايارەج، بىر كۈندىن كېيىن مەجۇنى نۇجاھ (19 ـ نۇسخا) بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر مىزاجى ئىسسىق تەرەپتە بولسا (قىزىتمىسى بار)، يۈزى قىزىل، بېشى ئېغىر بولسا يۇقىرىقىدەك ئىسسىقلىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىلىشى شەرت، جىنسىي ئەلەپنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى، مەسىلەن: سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، نىلۇپەر شەربىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھەيز توختاپ قالغان بولسا ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. كېسەل تۇتۇش ئالدىدا كافۇر، سەندەل پۇرىتىش لازىم.

مالىخولىيانى مەراقى

ئىسسىق تەبىئەتلىك كۆيگەن خىلىتلارنىڭ مەئدە، تال ۋە چاۋا قان تومۇرلىرى (ماسارىقا) قاتارلىق ئىچكى ئەزالاردا بۇس ـ

www.uyghurkitap.com

بۆخارات ھاسىل قىلىپ، مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىشى نەتىجىسىدە پەيدا بولىدىغان كېسەل بولۇپ، مالىخولىيانىڭ بىر خىلىدۇر.

سەۋەبى: خىلىتلارنىڭ كۆيگەن قىسمى مەيدە ئاستىغا چۆكۈپ، مەئىدە ياللۇغلىنىش (ۋە رەم) پەيدا قىلىدۇ؛ ماسارىقا يوللىرىغا چۆكۈپ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ؛ كۆيۈك خىلىت تالدا ياللۇغلىنىش بېرىدۇ؛ قورساق پەردىسىگە چۈشۈپ بۇنىڭدىمۇ ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ ياللۇغلىنىشلاردا ھاسىل بولغان بۇس - بۆخاراتلار مېڭە ۋە يۈرەككە ئۆرلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: مالىخولىيادىكى روھىي ئالامەتلەر بولغاندىن تاشقىرى، يەنە تۆۋەندىكى ئالاھىدە بەلگىلىرى بولىدۇ: (1) مەيدە ۋە قورساق ئاغرىيدۇ، قاتتىق ئېچىشىدۇ. ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىپ ئاچچىق كېكىرىدۇ، كېكىرىك خۇددى ئىسقا ئوخشاش پۇرايدۇ. يالغان ئىشتىھا پەيدا بولىدۇ، كۆپ يېسىمۇ ئورۇق بولىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئۆزىگە قورساقتىن مېڭە تەرەپكە قانداقتۇر بىر سېسىق بۇس ئۆرلەپ كېتىۋاتقانلىقى سېزىلىپ، كانايلىرى ئېچىشىپ بىر نەرسە تاتىلىغاندەك بولىدۇ. تال چوڭ بولۇپ، تەرىتى سۇيۇق كېلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر شەرت ھازىر بولسا 40 كۈندە بىر قېتىم قان ئېلىش، ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىش مىقدارىنى بەلگىلەش كېرەك. قان باسلىق تومۇرىدىن ئېلىنىدۇ. گاۋزىبان، نېلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، تەرەنجىبىنلەرنى ناۋات بىلەن قوشۇپ بېرىدۇ، شەربىتى بىنەپشە (2 - نۇسخا) بېرىلىدۇ. باشقا دورىلار مالىخولىياغا ئوخشاش.

قارا بېسىش (كابۇس)

بىمار كېچىسى ئۇخلاۋېتىپ دائىم قورقۇپ ئويغىنىپ كېتىدۇ. چۈشىدە ئاغرىقنى ئېغىر بىر نەرسە بېسىۋالغاندەك تۇيۇلىدۇ،

نەپەس قىسىلىدۇ، مىدىرلاشقا قانچە ھەرىكەت قىلسىمۇ مۇمكىن بولمايدۇ. ۋارقىرىسا ئاۋازى چىقماي بوغۇلۇپ قالىدۇ. كېسەل ئاران ئويغىنىدۇ. خېلى ۋاقىتقىچە ئۆزىگە كەلمەي تۇرىدۇ. قارا بېسىش تەرەققىي قىلسا، تۇتقاق كېسەلگە ئۆزگىرىشى مۇمكىن.

سەۋەبى: قان يوللىرىدا پەيدا بولغان نامۇۋاپىق خىلىتلارنىڭ بۇخاراتى مېڭىگە ئۆرلەيدۇ. كېسەل ئۇخلىغاندا بۇ بۇخاراتلار مېڭە ئالدىنقى قىسمىغا توپلىنىپ مېڭىنى قورشىۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھاياتلىق كۈچى سىقىلىپ، پۈتۈن بەدەندە غەيرىي بىر ئەھۋال ھېس قىلدۇرىدۇ. بۇخاراتلارنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ قارا بېسىش قاندىن، بەلغەمدىن ۋە سەۋدادىن بولغان دەپ ئۈچكە بۆلۈنىدۇ.

1) بۇخارات قاندىن كەلگەن بولسا، بەدىنى ۋە كۆزى قىزارغان ھالدا بولىدۇ. ئاغرىق چۈشىدىمۇ كۆز ئالدىدا بىر خىل قىزىللىق كۆرگەندەك بولىدۇ.

2) بەلغەمدىن بولسا چىرايى ئاق، روھىي تۆۋەن، بېشى ئېغىر بولىدۇ. ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىدۇ.

3) سەۋدادىن بولغان بولسا، ئادەتتىكى چاغلاردا روھىي بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئاچچىقى يامان، تولا ئويلايدىغان بولۇپ، بەدىنى قارا، ئۆزى ئورۇق بولىدۇ.

داۋاسى: كېسەلنىڭ ماددىسىغا قاراپ تەدبىر قىلىش كېرەك؛ مەسىلەن: قاندىن بولغان كېسەللەرگە قاننى تازىلايدىغان دورىلارنى بېرىش، ئاياق تەرەپلىرىگە ھىجامەت قويۇش لازىم.

بەلغەمدىن بولغانلارغا ئالدى بىلەن قەي قىلدۇرۇپ ۋە بۇرۇنغا چۈشكۈرتكۈچى دورىلار تارتقۇزۇلىدۇ. قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن سېرىقچېچەك. تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە قۇسىدۇ.

سەۋەدىن بولغانلارغا مەتبۇخى ئىپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. بۇ چارىلەردىن كېيىن ئاغرىقلارغا ئايارەج پەيقىرا ياكى ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ. (17 ـ 16 ـ نۇسخىلارغا قاراڭ).

پالەچ ۋە ئىستىرخا

بەدەندىكى مەلۇم ئەزانىڭ ھەرىكىتى ۋە سېزىش قابىلىيىتى چەكلىنىپ قالغان ياكى پۈتۈنلەي يوقالغان كېسەللىكنى پالەچ ۋە ئىستىرخا دەپ ئېيتىلىدۇ. بەزى كىشىلەر پالەچ بىلەن ئىستىرخانى ئايرىمايدۇ. ئەمما يېقىنقى زامان تېۋىپلىرى گەۋدىنىڭ يېرىمى ياكى بىرەر ئەزانىڭ پۈتۈنلەي ھەرىكەتلىنەلمەس بولۇپ قېلىشىنى «پالەچ»، ئومۇمىي بەدەننىڭ پۈتۈنلەي پالەچ بولۇپ قېلىشىنى ئىستىرخا دەپ قارايدۇ.

كېسەللىك باشلانغاندىن كېيىن، بەزى كىشىلەردە سېزىم مەۋجۇت بولۇپ، ھەرىكەت دەخلىگە ئۇچرىشى مۇمكىن. بەزىلەردە ھەر ئىككىسى بىردەك دەخلىگە ئۇچرىشى ئېھتىمال. ئالدىنقىسى مېڭىگە چۈشكەن قان سەزگۈ مەركىزىنى بېسىپ قالماي، ھەرىكەت مەركىزىنى بېسىپ قالغانلىق نەتىجىسى، كېيىنكىسى بولسا ھەر ئىككى مەركەز بىردەك بېسىلىپ قالغانلىق نەتىجىسىدۇر.

سەۋەبى: پالەچلىك ئاساسەن مېڭە بوشلۇقلىرىغا قان چۈشۈپ، مەلۇم سېزىم مەركىزى ۋە ھەرىكەت مەركىزىنى بېسىپ قېلىشىدىن كېلىپچىقىدۇ. چۈشكەن قاننىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى، بېسىلغان دائىرىدىكى مەركەزلەرنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى، ئاغرىقنىڭ ئەسلىدىكى سالامەتلىك ۋە چېنىقىش ئەھۋاللىرى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى، ساقىيىش ئاقىۋىتى قاتارلىقلارغا زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

مېڭىگە قان چۈشۈپ ئەسەبلەرنىڭ سېزىم ۋە ھەرىكەتنى باشقۇرۇش قابىلىيىتىنى توسۇپ قويۇشىدىن تاشقىرى، يۈلۈننىڭ زەخىمگە ئۇچرىشى، ھەر خىل ۋەرەم، ئىششىقلارنىڭ يۈلۈننى قىستاپ بېسىپ قويۇشى، مەلۇم ئەزالارنى باشقۇرىدىغان ئەسەبلەرنىڭ مەلۇم تەسىراتقا ئۇچرىشىمۇ بەلگىلىك ئەزادا پالەچلىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ (مەسىلەن: يۈتقۇنچاق، تىل ئىنچىكە ئۈچەي، قول بارماقلىرىنىڭ چەكلىك دائىرىلىك پالەچلىنىشلىرىغا ئوخشاش).

ئالامەتلىرى: پالەچ ھۆللۈكتىن بولغان ئاستا باشلىنىدۇ. تومۇر ئاستا سۇس ياكى مۇتەفاۋەتلىك بولىدۇ. ئېغىر تۇرلىرىدە تومۇر تېز، ئىنچىكە ۋە مۇتەۋاتىر بولىدۇ. سۈيدۈك قايسى ماددىنىڭ، بەلغەم ۋە قاننىڭ غالىبلىقىغا قاراپ ئاق ياكى قىزىل كېلىدۇ.

بەدەننىڭ پالەچلەنگەن قىسمى ئۆز رەڭگىنى يوقاتمىسا ۋە «ئورۇقلاپ» (يىگىلەپ) كەتمىسە، داۋالاش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

سەۋەبلىرىگە قاراپ پالەچلىك ۋە ئىستىرخا تۆۋەندىكى تۇرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

1) ئومۇمىي پالەچلىك (ئىستىرخا) — پۈتۈن بەدەننىڭ ھەرىكەت ۋە ھېسسىنىڭ بولماسلىقى.

2) يېرىم پالەچ — بەدەننىڭ يېرىمى، يەنى بىر تەرەپ يۈز، ئېغىز، قول - پۇتلارنىڭ پالەچ بولۇپ قېلىشى.

3) لەقۋا — پالەچلىككە پەي ۋە گۆشنىڭ تارتىشمۇقىلىشى قوشۇلۇپ كېلىشى نەتىجىسىدە، يۈز گۆشىنىڭ پالەچلىنىپ قېلىشى، بۇنداقتا تۆۋەندىكىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ: يۈز بىر تەرەپكە مايماقلىشىپ قالىدۇ؛ ئەس - ھوشى جايىدا بولىدۇ. ئاغزى تەم سېزەلمەيدۇ، تۆۋەنكى قاپاقلىرى ساڭگىلاپ قالىدۇ. پېشانە تېرىسى قورۇقلىشىدۇ، ئېغىز سۈيى قۇرۇپ قالىدۇ، يۈز

گۆشلىرىنىڭ تارتىشۇپلىشى تەشەنۇچىنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالغانلىقى پالەچلىك ئالامىتىدۇر.

4) بەل ئاستىنقى قىسمىنىڭ پالىچى — مېڭە ۋە يۇلۇنغا زەھەر يەتكەندە ياكى ئاتىشەك (سىفلىس) كېسىلىدە ۋە جىنسىي ئالاقە بىلەن زىيادە شۇغۇللانغۇچى كىشىلەردە يۈز بېرىشى مۇمكىن. دەسلەپتە بەل ئاغرىش، ئاياقلار ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق باشلامچى بەلگىلەر بولۇپ، تۇيۇقسىزلا ياكى تەدرىجىي ھالدا سېزىم ۋە ھەرىكەت يوقىلىدۇ. دوۋساق پالەچلەنگەنلىكتىن سۈيدۈكنى تۇتالماي دائىم تامچىلاپ ئېقىپ تۇرىدۇ.

5) تىترەپ تۇرىدىغان پالەچلىك (پالىچى رەئشى). پالەچلەنگەن ئەزا (بولۇپمۇ قول) تىترەپ تۇرىدۇ. ئاياللاردا خۇسۇسەن ھاراقنى كۆپ ئىچكۈچىلەردە كۆرۈلىدۇ. كېسەللىك ئاستا باشلىنىدۇ، دەسلەپ تىترەش كېلىپچىقىپ، كېيىن سەزمەس بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا مۇنداق تىترەش ئۇخلاۋاتقاندىمۇ داۋاملىشىدۇ.

6) باللار پالىچى (پالىچى ئەتفال) — باللاردا ھەر خىل ياشتا ئۇچرىشى مۇمكىن، ئەمما بوۋاقلاردا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. ئاغرىق باشلىنىشتىن بۇرۇن زۇكام بەلگىلىرى ئاشقازان بۇزۇلغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ، بەدەنگە تاشمىلار چىقىشى مۇمكىن. بەزىدە قىزىل، چېچەك كېسەللىكلىرىدىن كېيىنلا يۈز بېرىدۇ. كېسەللىك تۇيۇقسىز باشلىنىپ بالا ماڭالماي قالىدۇ. ئومۇمەن بەدەنلىك بولغاندا ھەتتا بالا بويىنىنى تىكلىيەلمەي قالىدۇ.

داۋاسى: پالەچ ۋە ئىستىرخانى داۋالاشتا ئالدىراپلا تېز تەسىر قىلغۇچى تەدبىرلەرنى قوللانغىلى بولمايدۇ. ئالدى بىلەن سەۋەبچى ماددا قان ۋە بەلغەمنى پىشۇرۇشقا كىرىشىش كېرەك.

(1) مائۇلئۇسۇل (24 ـ نۇسخا) ماددا پىشۇرۇشقا بىرىلىدۇ.
(2) ماددا پىشقاندا تازىلاش ئۇچۇن ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) بىرىش كېرەك.
(3) مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مەجۇنى پىلاسىيە (18 ـ نۇسخا)، ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا)، مەسرىدىتۇس (25 ـ نۇسخا)، ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا)، ھەببى پەرپىيۇن (28 ـ نۇسخا)، ھەببى مەنتىن (27 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى بىرىنى تاللاپ بىرىشكە بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى 25 ۋە 29 ـ نۇسخىلاردىكى دورىلارنى بىرىش كېرەك.
(4) پىشقەدەم تىبۇپلار مەسرىدىتۇس ھەر كۈنى بىر مىسقالدىن بىرىپ تۇرۇش، ئايارەج پەيقىرانى بەش كۈنگىچە بىرىش كېرەك دەپ كۆرسەتكەن. بەزىلەر ھەر كۈنى بىر مىسقال ئايارەج پەيقىراغا قارىمۇچ، قۇندۇزقەھرى قوشۇپ بىرىشنى كۆرسىتىدۇ. بەزىلەر ھەپتىدە بىر قېتىم ھەببى قوقىيا بىلەن سۈرگە بىرىش كېرەك دەيدۇ. كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش مۇۋاپىقتۇر.
(5) سامساق، ئۈزۈم، ياڭاق جويۇز، پىلپىل، قارىمۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بىرىلىدۇ. توخۇمغا بىر ئاز بوز بوغا ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ بىرىلىدۇ. قۇشقاچ گۆشى كاۋاپ قىلىپ بىرىلىدۇ.
(6) ئەگەر كېسەلنىڭ ئەھۋالى مەنئى قىلمىسا، قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك.
(7) پالەچلەنگەن ئەزاغا ئازراق تاتلىق شىرىلىك سۈيۈقلۇقنى يوقىتىپ ھەرىكە چاقتۇرۇلسا، ھەرە زەھىرىنىڭ تەسىرى بىلەن ھەرىكەتكە كېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭدەك قوستە يېغى (30 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلاش ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ ياغنى سىڭدۈرۈپ بىرىش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقى (زەئىپلىك ئەسەب)

ئۇزاق مۇددەت ئەسەبلەرنى غىدىقلايدىغان، ھالسىزلاندۇرىدىغان سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپچىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى مالىخولىيا كېسەللىكىنىڭ بىر تۈرى دەپ ھېسابلايدۇ.

سەۋەبى: ئەسەب ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ خىلمۇخىلدۇر. ئۇلاردىن مۇھىملىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: (1) ئەجدادى زەئىپرەك بولغان كىشىلەرنىڭ ئەۋلادلىرى بۇ كېسەلگە ئوڭايلا دۇچار بولىدۇ. شۇنىڭدەك نازۇك تەبىئەتلىك (ئىنچىكە مىزاجلىق) ۋە تېنى ئاجىز كىشىلەرمۇ بۇنىڭغا مايىل كېلىدۇ. (2) جەۋر - جاپا، روھىي غىدىقلىنىشلارغا كۆپ ئۇچراش؛ (3) ئەقلىي ئەمگەكلەر بىلەن ئۇزاق شۇغۇللىنىش؛ (4) مېڭىنى ئارتۇقچە ئىشلىتىش؛ (5) ھاراق ۋە زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ (6) قەھۋە (كوفېئىن) نى زىيادە ئىچىپ يۇرۇش؛ (7) خەتەرلىك ئورۇنلاردا (كان ئىچى، قۇدۇق ئىچى ۋە يۇقىرى ئىمارەت قۇرۇلۇشىدا) دائىملىق ئەندىشە ئىچىدە ئىشلەش؛ (8) يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ۋە ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاغرىقلار بىلەن ئۇزاق ئاغرىش؛ (9) مەيدە، جىگەر، ئۈچەي ئاغرىقلىرى نەتىجىسىدە مېڭە ئاجىزلىشىش؛ (10) جىنسىي ئالاقە بىلەن ھەددىدىن زىيادە شۇغۇللىنىش ياكى ئۇزاققىچە جىنسىي ئالاقىنى تەلەپ قانماسلىق.

ئالامەتلىرى: ئاغرىق كىشى روھسىز، خىيالچان، چىرايى سېرىق بولىدۇ، ئۇخلىيالمايدۇ، ئۇخلىسىمۇ كۆپ چۈش كۆرۈپ ھارغىن ھالەتتە ئويغىنىدۇ. ئادەم كۆپ جايلاردا تۇرۇشتىن قاچىدۇ، يالغۇزلۇقنى خالايدۇ، كۆڭلى ئىلىشىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ ئورۇقلايدۇ. پىكىر قىلىش، ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيەتلىرى تۆۋەنلەيدۇ. ئەرلەردە باھنىڭ ئاجىزلىشىشى،

سۈيۇقلۇقتا ئۇخشاش ئەھۋاللارمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبچى بولغان ئامىللارنى يوقىتىشتا ھەرىكەت قىلىش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، مۇۋاپىق جىسمانىي ئەمگەك، تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىش كېرەك. ئۇنىڭدەك تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش، ئىمكانىيەت بولسا دورىلارنىڭ بىرقانچىسىنى بىرلىكتە بېرىش لازىم. چۈنكى ئۇنۇمى تېزرەك كۆرۈنىدۇ.

دورىلار: خېمىرى گاۋزىبان (32 ـ نۇسخا)، خېمىرى ئەۋرىشىم (23 ـ نۇسخا)، داۋائىلمۇشكى (22 ـ نۇسخا)، لوبۇبى كەبىر (2 ـ نۇسخا)، بۇلاردىن ئەڭ ياخشى تەسىر قىلىدىغىنى 32 ـ نۇسخىدىكى خېمىرى گاۋزىباندۇر.

تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج)

مەلۇم بىر ئەزا ياكى پۈتۈن بەدەن پەيلىرىنىڭ تارتىۋېلىشى ۋە گۆشلەرنىڭ تارتىشىپ يىغىلىپ قېلىشىنى تارتىشىش (تەشەننۇج) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: 1. بەدەندە نەملىكنىڭ ئارتۇق بولۇشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنىڭ كەڭ تارىمۇش، پەيلەرگە توپلىنىشىپ ئۇلارنىڭ ئۇزىراپ ـ قىسقىرىش قابىلىيىتىنى چەكلەپ قويىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا تارتىشىش بىلەن ئىسترخا (پالەچلىك) بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قان ۋە سەپرالارمۇ تارىمۇشلاردا يۇقىرىقىدەك ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن.

2. قىزىتما ھارارىتى بىلەن پەيلەردىكى ماددىلار كۆيىدۇ. نەتىجىدە پەيلەر قىسقىرايدۇ ياكى ھارارەتنىڭ زىيادە بولۇشى بىلەن بەدەن قۇرۇپ كېتىپ تارتىشىپ قېلىش كېلىپچىقىدۇ. بۇنى قۇرۇق تارتىشىش دېيىلىدۇ.

3. سۈرگە دورىلارنى كۆپ ئىچىپ ھەددىدىن زىيادە ئىچ سۈرۈپ كەتكەندە ياكى كۆپ قان ئالغاندىمۇ تارتىشىش كېلىپچىقىدۇ.

4. مېڭىگە زىيان يەتكەندە ياكى تارتمۇشلارغا بىۋاسىتە زىيان يەتكەندىمۇ تارتىشىش كېلىپچىقىدۇ. بۇ نۆۋەندىكى بىر نەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1) ھەر خىل زەھەرلىك نەرسىلەر ياكى دورىلار، مەسىلەن: ئەپيۇن، زەنكەر قاتارلىقلار بىلەن زەھەرلىنىش مېڭىگە تەسىر بېرىپ پۈتۈن بەدەن تارتىشىپ قالىدۇ.

2) پەيلەرگە سىرتتىن سوغۇق تېگىش ياكى ئىچكى تەرەپتىن بولغان سوغۇقلۇقنىڭ پەيلەرگە تەسىر قىلىشىدىن بولىدۇ.

3) زەھەرلىك ھاشاراتلار (مەسىلەن: چايان قاتارلىقلار) نىڭ چېقىشى بىلەن بەدەندە تارتىشىش كېلىپچىقىدۇ.

4) قورساقتىكى مەددە قۇرتلارمۇ تارتىشىشقا سەۋەب بولىدۇ.

5) ئوت سەپراسى مېڭىدە غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىپ قاتتىق ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ. نەتىجىدە، مېڭىنىڭ ئۆزىدە تارتىشىش كېلىپچىقىدۇ. نەتىجىدە مېڭىنىڭ ئۆزىدە تارتىشىش كېلىپچىقىدۇ. ئېغىر ھاللاردا بەدەندىمۇ تارتىشىش پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ۋابا كېسىلىدە پاقالچاق ۋە بىلەك گۆشلىرى تارتىشىپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەللىنىڭ باشلىنىشى ئادەتتە تېز بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئەسنەك تۇتىدۇ. پېشقەدەم تېۋىپلار «ئەسنەش گەجگە گۆشلىرىنىڭ تارتىشىش ئالامەتلىرىدۇر.» دەپ كۆرسىتىدۇ. كېسەل بۇ ۋاقىتتا بىئاراملىشىپ، قايسى خىلىت كۆپ بولسا شۇ خىلىتنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى كۆرۈنىدۇ. مەسىلەن: بەلغەمدىن بولسا رەڭگى ئاق، ھۆرۈن، ئېغىر تەبىئەتلىك بولۇپ تومۇرى توغرىسىغا سالىدۇ. سۇيدۈك ئاق قويۇق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن

www.uyghurkitap.com

ئاغرىق تويۇقسىز تارتىشىپ قالىدۇ. ئېغىر ھالەتتە ھوشىدىن كېتىدۇ. كىچىك بالىلار ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ ساقىيىشى قىيىن.

نەملىك سۇيۇقلۇق يوقىلىش بىلەن بولغان تارتىشىشتا بەدەنلىرى قۇرۇق، رەڭگى تاتارغان ھالدا بولىدۇ. كۆپ سۇيۇقلۇق يوقىتىشتىن تارتىشىپ قالغان ئاغرىقنىڭ تارتىشقان قىسمىغا ياغ ياكى سۈت سۈركەپ قويۇلسا دەرھال قۇرۇپ كېتىدۇ. ئەمما باشقا تۈردىكىلەردە ئۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبلەرگە قارىتا چارە قىلىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش ۋە تازىلاش تەرتىپلىرىگە ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) بەلغەمدىن بولغان تارتىشىشتا مايىل ئۇسۇلنى گۈلقەنت بىلەن بېرىپ، تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) ياكى ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. تازىلىغاندىن كېيىن قۇستە يېغى (30 ـ نۇسخا) بىلەن ئەزالارنى ياغلاش كېرەك. سەۋدادىن بولغانلارغا تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) ياكى 14 ـ نۇسخا بېرىلىدۇ.

2) سۈرگىدىن كېيىنكى تارتىشىشتا، ئالدى بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئېشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئارپا سۈتى، بىيە ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش بىلەن، ئىچىشكە شەربىتى بىنەپشە (2 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. تاماققا ئوغلاق گۆشى، پالەك قاتارلىق كۆكتاتلارنى بادام يېغى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ ۋە كۆپ مىقداردا سۇ بېرىلىدۇ.

3) مېڭە ۋە ئەسەبلەرنىڭ زەرلەنگەنلىكىدىن بولغانلارغا تۇتقاق كېسەل بابىدا كۆرسىتىلگەنلەر بويىچە چارە قىلىنىدۇ.

4) زەھەرلىك ماددىلار ۋە مەيدە سەۋەبىدىن بولسا مەيدىنى

تازىلاش (قەي قىلدۇرۇپ)، مەددە قۇرتلار بولسا چوشۇرۇشكە تەدبىر قىلىش لازىم.

گەدەن قېتىپ قېلىش (كۆزاز ـ تەمەددۇد)

بويۇن، گەدەن گۆش ۋە پەيلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى.

سەۋەبى: (1) سوغۇقلۇقنىڭ پەيلەر ئارىسىدىكى سۇيۇقلۇققا تەسىر قىلىشى بىلەن پەيلەر (تارىمۇچلار) دا تارتىلىش ھادىسىسى ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ:

(ئا) سوغۇق سۇ، قارا، مۇزنىڭ بىۋاسىتە تەسىر قىلىشى ياكى سىرتتىن سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى. مەسىلەن: ئەپيۇن، لۇپاھ يىلتىزى (بىللادوننا يىلتىزى)، بەڭگىدىۋانە قاتارلىقلارنى تېڭىش، سوغۇق (مۇزدەك) سۇ ئىچىش ياكى ئەپيۇن يېيىش.

(2) سەرسام كېسىلى قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللەردە ياكى باشقا كېسەللىكلەردە قاتتىق ئاغرىش نەتىجىسىدە بويۇن پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە قاتتىق قۇسۇشتىن كېيىن ياكى ھايۋانلارنىڭ چىشلىشى بىلەن يۈز بېرىدۇ.

(3) قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ (قۇرۇقتىن بولغان تارتىششقا ئوخشاش).

ئالامەتلىرى: گەدان قېتىپ قېلىشنىڭ ئوقۇرەك ئالدى ۋە ئارقا تەرىپىدىن باشلىنىشى تەمەددۇد دېيىلىپ، ئاغرىق پۈتۈن يېرىم گەۋدىسىنى ئالدىغا يا ئارقىسىغا مىدىرلىتالمايدۇ. كۆزازدە تارتىشىش بويۇن ۋە گال قىسمىدا بولۇپ، ئاغرىق بويۇن قىسمىنى پەقەت ھەرىكەتلەندۈرەلمەيدۇ، ھەتتا تىلىنى مىدىرلىتىشمۇ قىيىن بولۇپ، گالدىن سۇمۇ ئۆتمەيدۇ. كۆزازنىڭ باشلىنىشىدىن بۇرۇن، پۈتۈن بەدەن قىچىشىدۇ. ھەرقانچە تاتىلىغان بىلەنمۇ پەسەيمەيدۇ. كۆزى قىزىل بولۇپ،

كۆزنى بىر ئېچىپ، بىر يۇمۇپ تۇرىدۇ. چېكە ۋە ماڭلاي تومۇرلىرى كۆپكەن بولىدۇ.

چىرايى قارا رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. تەمەددۇد بولغاندا يۈز گۆشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى نەتىجىسىدە ئاغرىقنىڭ يۈزى ھىجايغاندەك قىياپەتكە كىرىپ قالىدۇ. تەمەددۇد سۇيىدۇك خالتىسى، ئۇچەي قاتارلىق ئەزالاردا يۈز بەرگەندە سۇيىدۇك توختىماسلىق ھەتتا تومۇرلار ئۈزۈلۈپ كېتىشى بىلەن سۈيدۈكتە قان كېلىدۇ. ئۈچەيدە يۈز بەرسە قولۇنجى يەنى، ئۈچەي توسۇلۇش كېلىپچىقىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن گۇلبىنەپشە بىر مىسقال، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم توققۇز دانە، ئارپىبەدىيان ئۈچ مىسقال، گاۋزىبان، رۇمبەدىيان 1.5 مىسقال، كاسنە يىلتىزى، سۆرۈنجان ئىككى مىسقالدىن ئېلىپ، كاشكاپ تەرىقىسىدە دەملەپ بېرىلىدۇ.

(2) تازىلاش ئۈچۈن تۇربۇت 2.5 مىقسال، سانا يەتتە مىسقال، فۇنۇس، خىيارشەنبەر ھەربىرى ئىككى سەردىن، بادام مېغىزى بەش دانە ئېلىنىدۇ. تۇربۇت بىلەن بادام مېغىزى بىر ئاز سوقىلىدۇ. قالغان قالغان دورىلارنى سوقماستىن ئاخشىمى بىر چىنە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىقىپ سۈزۈپ بىراقلا ئىچىدۇ.

قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەبلىرىنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىل خاسرە)

سەۋەبى: ئاياللاردا ھەيز توختاپ قېلىشى ياكى بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇشى سەۋەب بولىدۇ. تۇتقاق كېسەلنىڭ بىر ئالامىتى بولۇپمۇ كېلىدۇ. ئاساسەن قوۋۇرغا تەرەپكە بارغۇچى يۇلۇن ئەسەبلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىش يەل ساھەسىدە كۆپ بولۇپ، قوۋۇرغىلارغا تارىلىدۇ، بېسىپ تۇرسا ئارام بېرىدۇ.

داۋاسى: مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مائىلئۇسۇل (24 ـ نۇسخا)، ياغلاش ئۈچۈن قۇست يېغى (30 ـ نۇسخا)، پېيىشكە سەنجارىنا (33 ـ نۇسخا) ياكى 25 ـ نۇسخىدىكى دورا بېرىلىدۇ.

بەل ئاغرىقى (ۋەجئىل قەتەن)

سەۋەبى: بەدەننىڭ زەئىپلىكى، ئېغىر ئەمگەك، سوغۇق تېگىش، كۆپرەك ھۆللۈكتىن بولىدۇ. مۇپاسىلنىڭ بەل ئومۇرتقىلىرىنى زەرەرلىشى يىلەنمۇ بەل ئاغرىش كېلىپچىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل تېز باشلىنىدۇ. يەلنىڭ ئاغرىشى بىلەن ئاغرىق ئۆرە تۇرالمايدۇ. ھەتتا ئولتۇرغاندىمۇ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: (1) بەل ساھەسىنى ياغلاش ئۈچۈن قۇستە يېغى ياكى قىچا يېغى بېرىلىدۇ. لوبان، مەستىكى بىر مىسقالدىن. ھەسەل، شېكەر يەتتە مىسقالدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن ھەسەلنى بىر ئاز قىزىتىپ باشقىلارنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ ياكى لوبان، مەستىكى ۋە گۈل يېغىنى ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ، ياغ تەييارلاپ ئاغرىق جاينى ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

(2) پېيىشكە مەجۇن فىلاسپە (18 ـ نۇسخا) ئۈچ مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(3) بەلغەم زىيادە بولسا زىمات قىلىش ئۈچۈن ئاق مومدىن ئىككى مىسقالنى سەككىز مىسقال گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن ئاق لەيلى گۈلى، بابۇنە گۈلى، ئىكلىلمىلىك. شۈمشا ئۇرۇقى، زىغىر، ئارپا ئۇنىنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ بىر ئاز ئىسسىتىپ، ئاغرىق جايغا تېڭىش لازىم.

(4) تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) بېرىلىپ، ئارقىدىن جاۋارىش جالىنۇس (3 ـ نۇسخا) ياكى مەجۇنى پىلاسپە (18 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. بۇلارنى بىر سەر بەدىيان ئەرقى بىلەن

بېرىش لازىم. تازىلىغاندىن كېيىن ئىترىفىل سەغىر (5 ـ نۇسخا) ۋە مەجۇنى سۆرۈنجان (34 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

يانپاش ئاغرىقى (ئىرقۇننىسا)

ئىرقۇننىسا يانپاش بوغۇمىدىن باشلىنىپ پۇتۇن پۇت ئەتراپىغا شاخلايدىغان كۆك تومۇرنىڭ ئىسمى بولۇپ، ئىرقۇننىسا كېسىلى شۇ تومۇر ئەتراپىدىكى پەي ۋە ئەسەبلەرنىڭ ئاغرىقىدۇر. ئاغرىش بەك قاتتىق بولۇپ يانپاشتىن باشلىنىپ ئوشۇق ۋە پۇت بارماقلىرىغىچە تارقىلىدۇ.

سەۋەبى: (1) ھەرىكەت قىلماسلىق نەتىجىسىدە بوغۇملارغا كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلار يىغىلىدۇ. (2) مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىشى ناچار بولغاندا خىلىتلار خام قېلىپ بوغۇملارغا يىغىلىپ قالىدۇ. (3) تاماق يېيىش ۋە تۇرمۇشتىكى تەرتىپسىزلىكلەر، مەسىلەن ھەر خىل ئىسسىق ـ سوغۇق تاماقلارنى قالايمىقان يېيىش، قورساق بەك توق چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلىش. مۇنچىغا چۈشۈش، ھەرىكەت قىلىشلار. (4) زۆكام ماددىلىق بولغاندا ماددىنىڭ بوغۇملارغا توكۇلۇشى. (5) ئادەتتە بولۇپ تۇرىدىغان ھەيدەپ چىقىرىشنىڭ توختاپ قېلىشى، مەسىلەن: سۈرگە ئىچىپ كۆنۈپ كەتكەن كىشىلەر بىر مەزگىل سۈرگە ئىچمەي قويۇش، قان ئالدۇرۇپ ئادەتلەنگەن كىشى قان ئالدۇرماي قويۇش، ئاياللاردا ھەيز توختاپ قېلىشقا ئوخشاش سەۋەبلەر بىلەن بەدەندە ئارتۇقچە ماددا كۆپىيىپ ئۇلارنىڭ بوغۇملارغىمۇ يىغىلىشى. (6) بەلغەم، قان ماددىلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى ياكى مەزكۇر ئىككى خىلىتنىڭ بىرلىكتە تەسىر قىلىشىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. يەلدىن كامراق يۈز بېرىدۇ، سەپرا ۋە سەۋدادىن بولمايدۇ.

داۋاسى: باشقا بوغۇم ئاغرىقلىرى بىلەن ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن داۋالاش جەھەتتە پەرقلىنىدۇ. بۇ ئاغرىقتا قەي

قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. ئۇلارنى بەرگەندە ئاغرىقنى كۈچلەندۇرۇپ قويىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەلدە ماددا بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا بولىدۇ.

داۋاسى: (1) ھەيز ياكى بوۋاسىر قېنىنى توختىتىپ قېلىشنىڭ نەتىجىسىدە بولسا باسلىق ۋە ئىرقۇئىنسا تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. جالىنۇس مابىز ۋە سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك دېگەن. قايسى تومۇردىن قان ئېلىش مەسىلىسىنى كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش لازىم. قاننى كۆپ ئالماسلىق كېرەك. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا تېزرەك چارە قىلىش لازىم. بولمىسا ئاغرىق يامانلىشىپ كېتىدۇ. ھەر قېتىم قان ئالغاندىن كېيىن بىر مەزگىل دەم ئېلىش لازىم. ئەمما ئارىلىق بەك ئۇزۇن بولماسلىقى كېرەك.

(2) ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن سىرىقچېچەك بىلەن كۈنجۈت چېچىكىنى سوقۇپ قويۇش ياكى مەررەنجۇش، بابۇنە، يانتاق ياپرىقى، ئىكلىلمىلىك ھەربىرى 10 مىسقالدىن، سەرپىستان ئۇرۇقى بەش مىسقال سوقۇپ، بىر ئاز سۇ بىلەن نەم قىلىپ ئاغرىق ئورنىغا چاپلاپ قويۇلىدۇ.

(3) داغلاش — ئىرقۇئىنسا تومۇرىنى ئىزلەپ[1] تېپىپ داغلاش بىلەن ساقايتىش مۇمكىن. داغلاش ئۇسۇلى تومۇرنى قىزىتىپ پاقالچاقنىڭ ھوشۇقتىن سەككىز سانتىمېتىر يۇقىرى ئورنىدىن ئىرقۇئىنسانى ئىزلەپ تومۇر ئۈستىنى داغلاش لازىم. باشقا ئۇسۇللار بىلەن نەتىجە ھاسىل بولمىغاندا، داغلاش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

(4) بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، قەنتەرىيۇن، كەرەپشە يىلتىزى، ھاشا، سىرىقچېچەك، سۆئتەر ھەربىرىدىن 10 مىسقالدىن ئېلىپ، ئۇلارنى قاينىتىپ ئىسسىقراق ھالدا ئاغرىق تەرەپنى يۇيۇشقا بېرىلىدۇ.

① ئىرقۇئىنسا تومۇرىنى ئىزلەش ئۇسۇلى ھەققىدە «قان ئېلىش» بابىغا قاراڭ.

www.uyghurkitap.com

(5) ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن گۈلبىنەپشە، قەسىۋزەرىرە، ئىتئۈزۈمى، بەدىيان يىلتىزى، شاھتەررە، سۆرۈنجان ھەربىرىدىن ئىككى مىسقالدىن ئېلىپ، بىر دانە قۇرۇتۇلغان مۇناقى ئۈزۈم بىلەن بىللە قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ 12 مىسقال تەرەنجىۋىل قوشۇپ سەھەردە بىراقلا ئىچىدۇ.

(6) سۈرۈش ئۈچۈن گۈلبىنەپشە، كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم توققۇز دانە، گاۋزىبان گۈلى بىر مىسقال، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان ياپرىقى، پىرسىياۋشان، ئىتئۈزۈمى 1.5 مىسقالدىن، چىلان، سەرپىستان بەش دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار گۈلى، ئاق لەيلى گۈلى، قىزىلگۈل، سانا، ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، پۇنۇس، گۈلقەنت، خىيمىرى بىنەپشە، تەرەنجىۋىل، قارا شېكەر ھەربىرى يەتتە مىسقالدىن، بادام مېغىزى بەش دانە.

تەييارلاش: پۇنۇس، تەرەنجىۋىل ۋە سانادىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ بولۇپ سانا، پۇنۇس، تەرەنجىۋىلنى تاشلاپ بىر قاينىتىپ ئۈستىگە گۈلقەنت ۋە خىيمىرى بىنەپشىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىراقلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(7) يېيىش ئۈچۈن ھەببى سۆرۈنجان (37 ـ نۇسخا) ئىككى مىسقال ئىترىفىل سەغىر بىر مىسقال بېرىپ، ئارقىسىدىن ئەگرى تەرخەمەك ۋە قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەمدە ئوغرىتىكەنلەرنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىلىدۇ ياكى سوفۇپى سۆرۈنجان (35 ـ ياكى 36 ـ نۇسخا)، نىلۇپەر شەربىتى ياكى ئىتئۈزۈمى شەربىتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

قاش ئارىسى ئاغرىش (ئۇسابە)

ئىككى قاش ئوتتۇرىسىدىكى جاينىڭ ئاغرىقى ئۇسابە دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: خاس ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ. يەنى، مېڭىگە ئىسسىق ئۆتۈش (ئاپتاپتا ئۇخلاش)، بەدەندىن ئۆرلىگەن بۇخاراتلارنىڭ مېڭە ئالدىنقى قىسمىغا تەسىر قىلىشى سەۋەب بولىدۇ. ئاغرىش كۈنچىقىش بىلەن باشلىنىپ، كەچ كىرگەندە پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: كافۇرنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ بۇرۇندىن قان ئېلىنسا، پايدىسى كۆپ بولىدۇ. بۇرۇندىن قان ئېلىش مۇمكىن بولمىغاندا، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم.

بەدەن بولجۇڭ گۆشلىرىنىڭ تارتىشى (ئىختىلاج)

قاپاق ۋە بەدەن گۆشلىرىنىڭ لىكىلداپ تارتىشىشى ئىختىلاج دەپ ئاتىلىدۇ. تارتىش يۈز، كۆز، قاپاقلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم ياكى قان ماددىسى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۈز، قاپاق ياكى باشقا ئەزالار ئىختىيارسىز ھالدا تارتىدۇ. ئەگەر تارتىشىش يۈز، كۆز ياكى قاپاقلاردا ئۇزۇنراق داۋام قىلسا، بۇ لەقۋانىڭ ئالامىتى. قورساق ئەتراپلىرىدا بولسا ئۇتقاق كېسەلىنىڭ باشلىنىشى؛ قولتۇق ۋە قوۋۇرغا ئەتراپلىرىدا بولسا شۇ جايلاردا ياللۇغلىنىش بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. پۈتۈن بەدەندە بولسا، سەكتىنىڭ باشلىنىشى بولىدۇ.

داۋالاش: يېنىك بولسا تاش تۇزنى قىزىتىپ قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئېغىر بولسا بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرىدىغان ۋە سۈرىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. ئاياللاردا ئەگەر ھەيز توختاپ قالغان بولسا قان ئېلىش كېرەك.

II ماقاله. كۆز كېسەللىكلىرى

1 ـ پەسىل كۆز كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە داۋالاش چارىلىرى

1. كۆز مىزاجلىرى ۋە ئۇنى بىلىش.

كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىقدۇر. كۆز ھەرىكىتىنىڭ تېزلىكى، قاپاق ئېچىلىش ۋە يېپىلىشنىڭ تېزلىكى، كۆز ئىچىنىڭ ئىسسىق ۋە نەم بولۇشىمۇ بۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ.

كۆك كۆزنىڭ ھۆل ئىسسىقلىقى كەمرەك، قارا كۆزنىڭ ئىسسىقلىقى باشقا رەڭدىكى كۆزلەردىن كۆپرەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلما) قاتارلىق كېسەللەر كۆپ ئۇچرايدۇ. قىرىلغا مايىل كەلگەن كۆز مۆتىدىل مىزاجدىكى كۆز بولىدۇ.

كۆز كېسەللىكى كۆزنىڭ توزۇلۇشىگە ئاساسەن تۆت تۈرگە بۆلۈنگەن. مەسىلەن: (1) كۆز مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كۆز كېسەللىكلىرى. (2) ماددىلار سەۋەبىدىن بولغان كۆز كېسەللىكلىرى. (3) ھەر خىل ۋەرەم ۋە جاراھەتلەر تۈپەيلىدىن بولغان كۆز كېسەللىكلىرى. (4) كۆز قىسىملىرىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان كۆز كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: كۆزگە بىر نەرسىنىڭ ئىككى كۆرۈنۈشى، كۆز قارىچۇقىنىڭ سىرتىغا چىقىپ تۇرۇشى قاتارلىقلار.

2. كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش چارىلىرى.

كۆز ئاغرىقلىرىنىڭ سەۋەبلىرى تۆت خىل بولغىنىدەك ئۇنى

داۋالاشتىمۇ تۆۋەندىكى تۆت خىل تەدبىرنى قوللىنىش لازىم:

1) مىزاجىنى ئۆزگەرتىش: ئىسسىق بۇزۇق مىزاج بولسا ئىتتىئۇزۇمى سۈيى، كاسىنە، ئۇسۇڭ سۈيى، قىزىلگۈل ئەرىقى ياكى تۇخۇم ئېقى ياكى بىنەپشە گۈلىنىڭ يېغى قاتارلىقلارنىڭ ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر سوغۇق مىزاج بولسا ئىسپاز، مامىرانچىن، ئىگىر، پىلپىللەرنى قوللىنىش لازىم. نەملىك ئارتۇق بولغاندا تۇتىيا، ئىقلىمىياغا ئوخشاش سۈيۈقلۇقنى تارتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. قۇرۇق بولسا بادام مېغىزى، تۇخۇم ئېقى، قىزىلگۈل گۈلابى، ئادەم سۈتى ئىشلىتىلىدۇ. مىزاجنى ئۆزگەرتىشتە ئىچمەكلەرگىمۇ دىققەت قىلىش لازىم.

2) ماددىنى چىقىرىپ تازىلاش: ماددا كۆز ياكى مېڭىدە بولسا تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش ياكى ھىجامەت قويۇش، كۆز كېسەللىكلىرىدە قان ئېلىشقا بەلگىلەنگەن تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتىش ياكى كۆزدىن ياش ئاققۇزۇش چارىلىرى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەمما ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا، ماددا يەنە كۆزگە يىغىلىپ قالىدۇ.

3) كۆز جاراھەتلەنگەندە سۈيۈق دورىلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك ھەم بەكمۇ قۇرۇق بولماسلىقى لازىم. كۆزنى كۆيدۈرگۈچى، قاتتىق ئېچىشتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ، كۆزگە ئىشلىتىدىغان دورىلار دائىم كۆزنىڭ مىزاجى بىلەن قارىمۇقارشى بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا كۆزگە زەھەرلىك، مەسىلەن: كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولسا بېرىلگەن دورىسىمۇ ھۆل ئىسسىق بولسا بولمايدۇ.

4) كۆزدىكى زەھەرلىنىشنىڭ قايسى خىلتتىن كەلگەنلىكىنى ئالدى بىلەن ئېنىقلاش لازىم ھەم ماددا ئومۇمىي بەدەندىمۇ ياكى باشتىمۇ بۇنى كۆرۈش كېرەك. ئەگەر پۈتۈن

www.uyghurkitap.com

بەدەندە بولسا، ئومۇمىي بەدەنلىك سۈرگە بېرىش، خاس باشتا بولسا ئومۇمىي بەدەننىڭ چارىسىنى قىلىش. ئاندىن كېيىن كۆزنى تازىلاش بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك. ماددىنى سۈرۈپ چىقارماي تۇرۇپ ھەرگىز داۋالاشقا قول تىقماسلىق. كۆز ئاغرىقى بىلەن باش ئاغرىش بىللە كەلسە تارقاتقۇچى (مۇھەللىل) دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى ئۇنداق قىلغاندا، ئاغرىقنى كۈچلەندۈرۈپ قويۇش بىلەن خەتەرلىك يەتكۈزۈشى مۇمكىن.

ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن ئەينۇلا، بىنەپشە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سانا، نىلۇپەر، گاۋزىبان، بەدىيان، ئەپتىمۇن. ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەج قاتارلىق دورىلار ياكى ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (4 ـ نۇسخا).

يەرلىك تازىلاش ئۈچۈن كۆزگە مۇناسىپ دورىلارنى تامغۇزۇش، شۇمشا قايناتقان سۇ ياكى تازا سۈت بىلەن كۆزنى چايقاش، چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

5) ئەگەر كۆزدىكى ماددا سۇيۇق بولۇپ قان ياكى سەپرادىن بولسا ياكى بىرىكىپ كەلگەن بولسا قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. قان ئالغاندىن كېيىن سۈرگە دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر يەلدىن بولسا مۇنچىغا كىرىش ۋە يەلنى تارتقۇچى دورىلارنى كۆزگە تېگىش كېرەك. كۆزنىڭ ھەر خىل ئاغرىقلىرىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كۆزگە ئۆتكۈر تەسىر قىلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش، چاڭ ـ توزان ۋە تۈتۈن ئورۇندا تۇرماسلىق، كۆپ يىغلىماسلىق، يورۇق تارقاتقۇچى تەرسلەرگە (مەسىلەن: ئاپتاپقا) ئۇزۇن قارىماسلىق لازىم. كۆزنىڭ مىزاجىنى بىلىش كۆز كېسەللىكىنى داۋالاشتا زور ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇلار تۆۋەندىكىچە ئىپادىلىنىدۇ:

كۆزنىڭ ئىسسىقلىقى ئاشقانلىق بەلگىسى — كۆز قىزىل، ھەرىكىتى تېز بولۇشتۇر. تومۇرلار قىزارغان بولۇپ تۇتۇپ كۆرگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. كۆزنىڭ سوغۇقلۇقى بولۇشنىڭ ئەكسىچە كۆز يوغان، رەڭگى ئاق بولۇپ كۆزنىڭ ھەرىكىتى سۇس بولىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى كۆز كىچىكلىشىپ قالغان بولىدۇ. چاپاق ۋە ياش بولمايدۇ.

2 ـ يەسل كۆز مۆڭگۈز پەردىسى (تەبىقەسەلبىيە) كېسەللىكلىرى

كۆزنىڭ ئەڭ ئالدىنقى قەۋىتى تەبىقەيى سەلبىيە، يەنى قاتتىق قەۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ پەردىنىڭ كېسەللىكلىرى ئاساسەن مۆڭگۈز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ئۇنىڭ قۇرۇپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر.

1. مۆڭگۈز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى

باشقا قەۋەتلەرنىڭ ياللۇغ بىلەن بىللە كېلىشى مۇمكىن. ئاساسەن كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر كۆزنىڭ سىرتقا چىقىپ كېتىۋاتقاندەك سېزىلىشى، كۆز گۆھىرىنىڭ چوڭقۇر ئاغرىشىدۇر. ئەگەر قان ماددىسى غالىب بولسا، كۆز ئىچى قادىلىدۇ، قىچىشىدۇ. قان ۋە قويۇلغان سەپدىن بولغان ياللۇغلىنىشتا كۆز ئىچىدە قىزىش ۋە قىزىرىش يۈز بېرىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، كۆز ئېغىر ۋە ھەرىكىتى سۇس بولىدۇ. مەيلى قايسى خىلتتىن بولسۇن، مۆڭگۈز پەردىنىڭ ياللۇغى كۆزنىڭ سىرتقا پۇلتىيىپ چىقىشى (ھوجۇز) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر قاندىن بولسا، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى، ئاقلىغان ئارپا، كۈنجۈت يېغى، شېكەرلەرنى ئېھتىياجىغا لايىق بېرىلىدۇ. ۋە تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ: چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا، نىلۇپەر، ئاق لەيلى، يۇمغاقسۈت، كۈنجۈت يېغىنى يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، تەرەنجىۋىل قوشۇپ ھۆقنە قىلىش لازىم. بەدەن كېرەكسىز ماددىلاردىن تازىلانغاندىن كېيىن كۆزگە تۆۋەندىكى شامچىلار قويۇلىدۇ. نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، قەلەي كۆشتىسى ئالتە مىسقال، ئەپيۇن 1/3 مىسقال، بۇلارنى يۇمشاق (توزاڭدەك) سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تۇخۇم ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ، جىگدە ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا شامچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ماددا سەپرادىن بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئارقىدىن بىيە ئۇرۇقى، ئاقلانغان ئارپا، تۇخۇمەك ئۇرۇمى ۋە ئەنزىرۇتلارنى ھاجەت مىقدارى ئېلىپ، بىر ئاز قايناق سۇ بىلەن تەمىنى چىقىرىپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

2) مۇڭگۇز پەردىنىڭ قۇرۇپ قېلىشى — بىمار كۆزىنىڭ ئارقىغا تارتىشىپ قالغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. كۆزنىڭ ئېقى نۇرسىزلىنىدۇ.

داۋاسى: مېڭە ۋە بەدەننى ھۆللۈك تەرىپىگە مايىل قىلىدىغان دورا ۋە ئىززالارنى بۇيرۇش كېرەك. ھۆل قاپاقتا ئاش قىلىپ بېرىش، بادام مېغىزى، ئۇسۇڭ، كودە، پالەك، يۇمغاقسۈت، توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا قوي سۈتى، بىنەپشە يېغى تامغۇزۇش، باشقا قوي سۈتى قويۇش بىلەن كۆزگە قوي كۆزىنى تېڭىپ قويۇش لازىم.

3 ـ پەسىل قاپاق كېسەللىكلىرى

قاپاق قىرلىرىنىڭ قېلىنلىشىپ قېلىشى (سۇلاق)

كۆز سۇيۇقلۇقىنىڭ تەبىئىتى شور بولۇشى بىلەن قاپاق

قىرلىرى قىزىرىپ قېلىنىشىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال تەرەققىي قىلسا كىرپىكلەر تۆكۈلۈپ كېتىپ، قايتا چىققانلىرى ئەتۈر چىقىپ كۆز قارىچۇقىغا قادىلىپ ئۇنى زەرەرلەيدۇ. ھەر ئىككىلا كۆزدە بولىدۇ.

داۋاسى: سىماق سۈيى تېمىتىلىدۇ ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ دانىسىنى قاپلاپ تۇرغان نېپىز پەردە، قىزىلگۈل، ئاقلىغان سىماقلارنى ئېھتىياجلىق مىقداردا ئېلىپ پىشۇرۇپ كۆزگە قويۇلىدۇ. كاسىنە، سېمىزئوت ئۇرۇقىنى (ياكى كۆكىنى) سوقۇپ بىر ئاز گۈل يېغى بىلەن كۆزگە قويسا، ئۇنۇمى ياخشى. ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇنچىغا كىرىشنى بۇيرۇش لازىم.

بۇلار ئۈنۈم بەرمىگەندە پاقالچاق ئەتراپىغا ھىجامەت قويۇش، پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن قىزىل شامچە (شىياف ئەھمەر) بېرىلىدۇ.

كۆزدە گۆش ئۆسۈپ قېلىش (شىرناق)

زۇكام نەزلە سەۋەبچى بولىدۇ. كۆزنى ئېچىش قىيىن بولۇپ، قاپاق ئاستىنى قول بىلەن قايرىپ كۆرگەندە كېرگىتكە ئوخشاش نەرسە ئۆسۈپ قالغانلىقى كۆرۈنىدۇ. كۆز ئىچى دائىم ھۆللىنىپ تۇرغان بولۇپ، يورۇقلۇقتىن قاچىدۇ، كۈنگە قارىيالمايدۇ.

داۋاسى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىنىدۇ. ھەزىم قىلىش قىيىن بولغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ تەرلىنىش، ياشاڭغىراتقۇچى دورىلار تارتقۇزۇش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سەبرە، ئاقاقىيا، ھۇزۇز (رۇسوت)، مامىسا شىيافى، زەپەرلەرنى تېگىشلىك مىقداردا ئېلىپ، ئەرمىدۇن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە قىلىپ قۇرۇتۇپ ساقلاپ، كېرەك بولغاندا بىر ئاز نەم قىلىپ كۆزگە سۈرمە تاتقاندەك تارتىش كېرەك.

كۆز قوتۇرى (جەرە بۆلىئەيىن) ①

قاپاقنىڭ ئىچى تەرىپىدە مۇدۇر تۈگۈنچىلەر ھاسىل بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، قاتتىق قىچىشىش بىلەن قوتۇرغا ئوخشايدۇ.

سەۋەبى: شور بەلغەم بولۇپ ئىسسىقتىن بولغان كۆزنىڭ كىرىپ كېتىشى، ئۇزۇن مۇددەت تۈتۈنلۈك جايدا تۇرۇشمۇ بۇنىڭغا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆز قوتۇرى تۆۋەندىكىچە تۆت خىل بولىدۇ. 1) قاپاق تېگىدە ئازراق قىچىشىش ۋە ئېچىشىش بىلەن قاپاق ئىچكى يۈزىگە ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ. كۆز بىر ئاز قادىلىدۇ، ياشاڭغىرايدۇ.

داۋاسى: ئەپتىمۇن قايناتمىسى (20 ـ نۇسخا) بېرىپ بەدەننى تازىلاش بىلەن قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، قاپاقنى ئۆرۈپ تۇرۇپ زەھەرلەنگەن جايغا شىياف ئەھمەر سۈركەش كېرەك. (دورا قىسمىدا 4 ـ نۇسخىغا قاراڭ) ياكى قاپاقنى ئوبدان ئۆرۈپ تۇرۇپ موزىنى سۈركەپ زەھەرلەنگەن جايغا سۈركەش لازىم. كۆز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ئەگەر ماددىلار ياكى تاشقى سەۋەبلەر (ئوفۇنەتلەر) تەسىرىگە ئۇچرىمىسا، ئاقىۋىتى ياخشى بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

2) قاپاق تېگىدىكى مۇدۇرلەر بىر ـ بىرىگە قوشۇلۇپ جاراھەت ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئوفۇنەتلىك سەۋەب ياكى ماددىلارنىڭ بۇخارا-تى بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئېچىشىش، قادىلىش ۋە ئاغرىش يۇقىرى-دىكىگە نىسبەتەن ئېغىر بولۇپ، كۆز دائىم ياشاڭغىراپ تۇرىدۇ.

① جەرەب دېگەن قوتۇر مەنىسىدە بولۇپ، دوختۇرلار «تىراخوما» دەپ ئاتايدۇ. كېسەلدىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى: (1) مەتبۇخى ئەپتىمۇن بىرىش، قان ئېلىش، ئاغرىق پەسەيتكۈچى شىيافلارنى قويۇش لازىم.

(2) ئاندىن كېيىن مۇدۇرلەرنى قىرىش، تاتىلاش لازىم. بەزىلەر شادىتەج بىلەن قىرىشنى كۆرسىتىدۇ. بەزىلەر تومۇر ئەسۋابلار بىلەن، بەزىلەر بولسا ئەنجۈر ياغىچى ياكى ئەنجۈر يوپۇرمىقى بىلەن قىرىشنى كۆرسىتىدۇ. كۆپۈكدەريا بىلەن قىرىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

3) كۆز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ھەممىدىن بولۇپ، قاپاقنى ئۆرۈپ قارىسا زەخىملەنگەن جاي خۇددى ئەنجۈرنىڭ پوستىدەك تۆشۈك كۆرۈنىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

داۋاسى: ئىككىنچى خىلغا ئوخشاش بولۇپ قان ئېلىش، مەتبۇخ بېرىش بىلەن بىللە قاپاقنى كۆرسىتىلگەن ئۇسۇللار بىلەن قىرىپ قاپاقنى نېپىزلىتىش كېرەك. كۆپۈكدەريا ياكى ناۋات بىلەن قىرىسىمۇ بولىدۇ. توخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن قاپاق ئۈستىگە قويۇش لازىم.

4) قاپاق تېگىدىكى زەخىملىنىش قارامتۇل كۆك ئىششىققا ئايلانغان بولۇپ، بۇ خىلدىكى كۆز قوتۇرىنىڭ ئاقىۋىتى ناچار.

داۋاسى: قان ئېلىش ۋە ھىجامەتتىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. قاپاقنى يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەن قىرىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىش بىلەن مۇنۇ دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتۈش كېرەك: سەبرە، جاۋشىر، ئەنزىرۇت، ھاشا، زەپەر، رۇسۇت، ناۋات، ئاچچىق يېسىمۇق بىر مىسقال، كۈندۈش بەش مىسقال، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قارىمۇچتەك ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ كېرەك بولغاندا بۇرۇنغا تارتىلىدۇ ھەم كۆز ئىچىدىكى يامان سۇيەتلىك سۇيۇقلۇقنى چىقىرىشتى مەقسەت قىلىپ ياش كەلتۈرگۈچى سۈرمىلەر تارتقۇزۇلىدۇ. كوسراپ

كەتكەنلىرىگە نىسبەتەن دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) چارىسى قوللىنىلىدۇ.

قاپاقتىكى ئۆجمىسمان ئۆسمە (تۆتەتۇل ئەجفان)

قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە ئۆجمە شەكلىدە بەزگە ئوخشاش گۆش پەيدا بولۇشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ خۇددى ساڭگىلاپ تۇرغان ئۆجمىنى ئەسلىتىدۇ. بۇزۇلغان قاندىن كېلىپچىقىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن سۈرگە بېرىش، يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ قاپاق ئۈستىگە قويۇش لازىم. بۇلار نەتىجە بەرمىسە كېسىپ ئېلىۋېتىش كېرەك.

قاپاق قىرلىرىغا سۆگەل چىقىش (سۇلۇلى پۇلۇك)

قاپاق قىرلىرىغا ھەر خىل چوڭلۇقتا سۆگەل چىقىدۇ. سەۋەبى سوغۇق خىلتلاردىن ياكى سەۋدادىن بولىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخ ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بىلەن سەۋدانى سۈرگەندىن كېيىن، ياغلاش ئۈچۈن زەيتۇن يېغى بېرىلىدۇ ياكى سىيادانىنى سىركە بىلەن ئېزىپ، بىر ئاز تۇز قوشۇپ سۆگەل ئۈستىگە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر نەتىجە بەرمىسە، قىسقۇچ بىلەن قىسىپ تۇرۇپ تۆۋىدىن كېسىلىدۇ (بىر ئاز قان ئېقىشقا يول قويۇش لازىم)، قان توختىغاندىن كېيىن جاراھەت ئۈستىگە زاك سېپىلىدۇ.

قاپاقنىڭ قىزىرىپ ئىششىشى (شرايى پۇلۇك)

قاپاقنىڭ سەۋەبسىز لا قىچىشىپ، ھەرە چاققاندەك قىزىرىپ، ئىششىش بىلەن ئىششىقى ياتماي توختاپ قېلىشى شرايى پۇلۇك

دەپ ئېيتىلىدۇ. سەۋەبى، كۆپىنچە قان ياكى سەپرادىن بولىدۇ.

داۋاسى: قىيال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى مەتبۇخ ھەلىلىلە (38 ـ نۇسخا) قاتارلىق سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىپ، شادىسەج ئەدەسى مەغسۇلدىن سۈرمە تارتىش كېرەك. شەربىتى شاھتەرە (39 ـ نۇسخا) بۇ كېسەلگە ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

يىگنىئاسقۇ (شەئىرە)

كۆزنىڭ قاپاق قىرى ياكى يۇرجەكلىرىدە ئارپا چوڭلۇقىدا مۇدۇر پەيدا بولۇپ، يىرىڭلاپ قىزىپ ئىششىدۇ. قاپاق ھەرىكىتىگە تەسىر بېرىدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ، سەۋەبى بۇزۇلغان قاندىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى: سۈرگە بېرىش بىلەن كاسىنە، سەبرە، رۇسۇت، گېل ئەرمىنىلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، يىگنىاسقۇ ئۈستىگە چېپىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىتىلغان دۇمبە ياغنى قويۇش لازىم. بۇلارمۇ نەتىجە بەرمىگەندە يىگنىاسقۇ قېپى بىلەن كېسىلىدۇ. قان بىر ئاز ئېقىپ توختىغاندىن كېيىن ئۈستىگە زۆرۈر ئەسفەر سېپىلىدۇ.

ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (غەرەپ، ناسۇرى چەشم)

كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇرجىكىدە پەيدا بولىدىغان خالتىسىمان يىرىڭلىق ئاقما غەزەپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاقما دائىم يىرىڭ قېپىغا ئىگە بولىدۇ.

داۋاسى: قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، يىرىڭنى تازىلاپ تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شامچە خالتا ئىچىگە تارتىشقا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سەبرە، كۇندۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، كوھلى، زەمچىلەرنىڭ ھەربىرى توّت مىسقالدىن، زەنكار بىر مىسقال ئېلىنىپ، سوقۇپ شامچە تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئاقمىنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ قالسا يىرىڭ توپلىشىپ ئىششىق يوغىناپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن مىرزۇ ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئايال سۈتى ياكى ئېشەك سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ ئازراق زەپەر قوشۇپ ناسۇر ئۇستىگە قويۇلسا، يىرىڭنى ئاققۇزىدۇ.

2) يەنە بىر چارىسى كەپتەر مايىقى، ئېرىتىلگەن زاك، سەگبىنەجلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياش خالتا ئاقمىسىغا سۈرتۈشكە بېرىلىدۇ. ئاقما ئىچىدىكى يىرىڭنى چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ، ئالما قېقى ۋە سىماب تۈزىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاقما ئىچىگە كىرگۈزۈلسە نەتىجىسى ياخشى.

كۆزگە قۇم تىقىلغاندەك ئاغرىش (جەشائىل ئەجفان)

بۇ كېسەلدە ئۇيقۇدىن كېيىن كۆزنى ئاچقاندا كۆز ئىچىگە قۇم تىقىلغاندەك سېزىلىدۇ. كۆزنى بىرقانچە قېتىم ئېچىپ ـ يۇمۇش بىلەن ئۆزلۈكىدىن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ. كۆز ئىچى قىزارغان ۋە چاپاقلاشقان ھالدا بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق ماددىنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: مۇنچىغا كىرىش، قايناق سۇ ھورىغا كۆزنى تۇتۇپ تۇرۇش قاتارلىق يۇمشاتقۇچى چارىلەرنى قىلىش لازىم. بەلغەمنى تازىلاش سۈرگىسى (42 ـ نۇسخا) بېرىش بىلەن شىياف ئەھمەر (40 ـ نۇسخا) شامچىسى كۆز ئىچىگە قويۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

كىرپىكنىڭ تۆكۈلۈشى

(ئىنتىشارۇل ئەھداپ، رەزىدەئى موژگان)

سەۋەبى: بەلغەم ياكى سەۋدا خىلتلىرى ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ غالىب بولۇشى؛ قاپاق قىرلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى؛ تەپ ئاغرىقلىرىدىن كېيىن دائىل سۆئلەپ[1] كېسىلى بىلەن ئاغرىش.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبىگە قاراپ سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بولسا، ھەجۇل ئەرمىنىنى سۈرۈپ چېپىش لازىم. دائىل سۆئلەپتىن بولسا، كىرپىك ئۈستىگە سۈرمەروشنايى سۈرتۈش كېرەك ياكى تۆۋەندىكى چارە قىلىنىدۇ:

خورما ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ سۇمبۇل، لاجۇۋەرد، كۈندۇر، كۈندۇر تۇتۇنى[2] نى ئېھتىياجىغا لايىق ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ كىرپىك ئۈستىگە سۈركەش لازىم. قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا ھۆللەشتۇرگۈچى تەدبىرلەرنى قىلىش بىلەن ئىسپىھان سۈرمىسى سۈرتۈش كېرەك.

كىرپىكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى

ياشلاردا كىرپىكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى بەلغەم خام قىسمىنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، شۇمشا ۋە ئاق لەيلىنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ چېپىش

① دائىل سۆئلەپ — تولكە كېسىلى دېگەن مەنىدە بولۇپ، بەدەن تۈكلىرىنىڭ تۆكۈلۈشىدۇر.

② كۈندۇر تۇتۇنىنى ئېلىش ئۇسۇلى — كۈندۇرنى ئوتقا سېلىپ چىققۇاتقان ئىسقا بىر دانە چىنىنى دۈم قىلىپ تۇتقاندا چىنە ئىچى ئىسلىنىشىدۇ. سوۋۇغاندا ئىس قىرىپ ئېلىنىدۇ.

لازىم ياكى توغرىغۇنى كۆيدۈرۈپ چاۋا ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىرپىك ئۈستىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

كۆز ياشاڭغىراش (دەمەئە)

بۇ كېسەلدە كۆز دائىم نەملىشىپ تۇرىدۇ ۋە ياش ئاقىدۇ.

سەۋەبى: تۇغما بولىدۇ؛ تۇتۇش قۇۋۋىتى ياكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولۇشى؛ ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىش؛ كۆز بۇرجىكىدىكى گۆشنىڭ كەم بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر. يەنە ناخۇنىنى كەسكەندىن كېيىن كۆز ياشاڭغىرايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا كۆز ياشاڭغۇرايدىغان بولىدۇ. ئەمما سەۋەبىنىڭ يوقىتىلىشى بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. تۇغما كۆز ياشاڭغىراش بىلەن كۆز گۆشلىرىنىڭ يېتەرسىزلىكى سەۋەبىدىن بولغان كۆز ياشاڭغىراشلار ساقايمايدۇ.

داۋاسى: شىياق مامىيشا، زەپەر تۆت ئارپا مىقدارىدا، سەبرە 0.5 مىسقال، شەبى يەمانى، كۆك تاش بىر مىسقالدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كونا ھاراققا چىلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئېلىپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ ياكى 21 ـ نۇسخىدىكى سۈرمە بېرىلىدۇ.

4 ـ پەسىل كۆزنىڭ ھەر خىل ئاغرىقلىرى

كۆز ۋە قاپاق قىرلىرىنىڭ ياللۇغى (رەمەد)

كۆز ئېپىز پەردىسى ۋە قاپاق قىرلىرى ياللۇغىنىڭ بەزىلىرى ھەقىقىي بولىدۇ. بەزىلىرى قىسقا مۇددەتلىك بولۇشىمۇ مۇمكىن. بۇلارنىڭ سەۋەبى، كۈن نۇرى ياكى باشقا نۇرلار كۆزگە تەسىر قىلىش، ئايتاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى،

بىر كۈنلۈك بەزگەك، چاك ـ توپا، سوغۇق، كۆزگە ئۇرۇلغان قاتتىق شامال ۋە سىرتقى زەربىلەردىن ئىبارەتتۇر. كۆزدە قىزىرىش، ئېچىشىش، ئاغرىش ۋە ياشاڭغىراشقا ئوخشاش ئالامەتلەر بولۇپ، ئۇلارنى داۋالىمىسىمۇ سەۋەبلەرنىڭ يوقىلىشى بىلەن ساقىيىپمۇ كېتىدۇ.

كۆز قوتۇرى (تىراخوما) بىلەنمۇ كۆز نېپىز پەردىسىنىڭ ياللۇغى بىللە كېلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ سەۋەبى، كۆزنىڭ مۇدۇرلەر بىلەن سۈركىلىشىدۇر. بۇ ئەھۋال كۆز قوتۇرىنى داۋالاش بىلەن يوقاپ كېتىدۇ.

كۆز پەردىسىنىڭ ھەقىقىي ياللۇغى (رەمەدى ھەقىقىي) كۆز نېپىز پەردىسىنىڭ قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا ۋە يەلدىن بىرىنىڭ سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان ياللۇغىدىن ئىبارەتتۇر. ياللۇغلىنىش پەيدا قىلغۇچى بۇ خىلتلار كۆزنىڭ ئىچىدە پەيدا بولۇشى ياكى نەزلە بولۇپ كۆزگە چۈشۈشى مۇمكىن. بەزىدە قىزىل تومۇرلاردىكى ئارتۇقچە ماددىلار كۆزگە قۇيۇلىدۇ. بەزى ھاللاردا كۆزگە چۈشىدىغان بۇ خىلتلار باش ياكى مېڭىدىن كەلمەستىن، باشقا ئەزالاردىن كېلىدۇ. چۈنكى كۆزنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ كۆز ئاجىزلاشقاندا ۋە كېسەلگە مايىل بولۇپ قالغاندا باشقا ئەزالاردىن ئارتۇقچە ماددىلار كېلىپ قۇيۇلىدۇ.

ئالامەتلىرى: (1) قاندىن بولسا، كۆز ئىچى ئۆتكۈر قىزىرىدۇ ۋە كۆز تومۇرلىرى كۆپىشىدۇ، ئاغرىمايدۇ، ئەمما قادىلىدۇ. چاپاقلىشىپ ئېغىر بولۇپ قاپاقلاردا دائىم چاپلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، ئىتئۈزۈمى، ئەينۇلا، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ئارپا، چىلان، سەرپىستان، تەمرىھىندى، تەرەنجىبىنلەرنى ئېھتىياجغا لايىق كاشكاپ قىلىپ دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھىلىلە سۈيىگە بىنەپشە ئېزىپ كۆز

ئۈستىگە چېپىش لازىم. مامىسا، ئەنزىرۇتتىن سەككىز مىسقالدىن، زەپەر كەتىرادىن بىر مىسقالدىن، ئەپيۇندىن 0.5 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ يامغۇر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن مايلاپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۆزگە كۈندە 2 ~ 3 قېتىم سۈركەش كېرەك.

(2) سەپرادىن بولسا، قاتتىق قادىلىپ ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. سېرىق چاپاق كۆپ چىقىدۇ. كۆز ئىچىگە قۇم تىقىلغاندەك بولۇپ قىزىرىپ تۇرىدۇ. كۆپ ياش ئاقىدۇ، بەزىدە ياش كەلمەيدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مەتبۇخ ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كاسىنە شىرىسى، ئىتئۈزۈمى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىسپىغول، بىيە ئۇرۇقلىرىنى سوقۇپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن كافۇر شامچىسى ياكى ئەپيۇن شامچىسىنى كۆزگە سۈركىلىدۇ. تۇخۇم ئېقىنى كۆزگە چېپىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. يېيىش ئۈچۈن ئاقلانغان ئارپا، ئەينۇلا، پالەك ۋە كېپەك شىرىسى بېرىلىدۇ. ئۇبدان ئۇخلاش، ياخشى دەم ئېلىش كېرەك.

(3) بەلغەمدىن بولسا، ۋەرەم ئېغىر بولۇپ كۆپ ياشاڭغىرايدۇ. ئاغرىيدۇ، چاپاق ئاق رەڭدە بولۇپ، كۆزنى ئېچىش قىيىنلىشىدۇ. قادىلىش بىلەن ئېچىشىش ئانچە بولماسلىقى مۇمكىن. باش ئاغرىيدۇ، كۆز ئېغىرلاشقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئاۋۋال پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. كۆزگە سۈرتۈش ئۈچۈن تۆۋەندىكى شامچە بېرىلىدۇ: سەمغى ئەرەبى، سەبرە، زەپەر، مامىسا، رۇسۇتلاردىن ئېھتىياجىغا لايىق ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە تەييارلىنىدۇ ياكى سېمىز ئوتنىڭ سىقىپ

چىقىرىپ قۇرۇتۇلغان سۈيى، ئارپا تالقىنى، ئىسپىغول، ئىتئۈزۈمى سۈيى، قۇندۇزقەھرى، زەپەرلەرنى ئۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ كۆزگە چېپىش ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

(4) سەۋدادىن بولسا، كۆز ئىچى قۇرۇق بولۇپ قادىلىدۇ، كۆز ئىچى كۆكۈچ تۇرسىمۇ، لېكىن قاپاق قىرلىرى قىزارغان بولىدۇ.

كۆز نېپىز پەردىسى ياللۇغىنىڭ بۇ خىلى ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. كۆپىنچە باش ئاغرىقى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە ئۇزۇقتا باي بولغان سۈيۇق تاماقلارنى بېرىش كېرەك. بىنەپشە، نىلۇپەر، ئارپا تالقىنى، ئاق لەيلى، قاپاق گۆشى قاتارلىقلارنى ئازراق سوقۇپ يۇمشىتىپ باشقا قويۇش ياكى قاينىتىپ سۈيىنى باشقا قويۇش كېرەك. بۇرۇن ئىچىگە بىنەپشە يېغى، يېڭى سۈت تامغۇزۇش بىلەن بىللە بىيە ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى كۆزگە چېچىش لازىم. تۆۋەندە كۆرسىتىلگەن شىياف دىنارنى كۆزگە سۈرتۈش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. سۈرگە بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك، بەزى تېۋىپلار دائىم سۈرگە قوللىنىدۇ، بۇ خاتا، كۆز ئاغرىقىنىڭ بۇ خىلدىكى پەقەت ھۆللەندۈرۈش بىلەن چەكلىنىش لازىم.

شىياف دىنارنىڭ نۇسخىسى:

قەلەي كۆشتىسى، ئىقلىمىيا بىر سەردىن، ئەپيون بىر مىسقال، كەتىرا 1.5 مىسقال، نىشاستە بىر مىسقال بۇلارنى سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ئىكلىلمىلىك ئىككى سەر، زەپەر تۆت مىسقال، يۇمغاقسۈت تالقىنى بىر سەر، تۇخۇم سېرىقى ئۈچ دانە. سوقۇلغان قۇرۇق نان بىر سەر بۇيىلارنى

يۇمشاق سوقۇپ تۇخۇم سېرىقى بىلەن مەلھەم شەكلىدە تەييارلاپ كۆز ئۇستىگە چېپىش ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

كۆز ئىچىدىكى قىزىل چىكىت (تۇرفە)

كۆزنىڭ ئېقىدا قىزىل ياكى كۆكۈچ رەڭلىك چىكىتلەرنىڭ پەيدا بولۇشى تۇرفە دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كۆزنىڭ زەخىملىنىشى، شامال، توپا ـ چاڭلارنىڭ كۆزگە قاتتىق تېگىشى ياكى كۈچ بىلەن قەي قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن كۆزگە ئايال سۈتى تامغۇزۇش كېرەك. تۇخۇم ئېقىنى كۆزگە چېپىش ۋە كەپتەر ياكى ئۆردەكنىڭ قانتىنى يۇلۇپ، قانات ئۇچىدىكى قاننى كۆزگە تېمىتىش كېرەك. شىياف ئەھمەر (40 ـ نۇسخا)نى كۆز ئىچىگە سۈرتۈش لازىم. بەدەننى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ (38 ـ نۇسخا).

كۆزگە قانات گۆش ئۆنۈپ قېلىش (زەپەر ياكى ناخۇنە)

ناخۇنە پارسچە تىرناق دېگەنلىك بولۇپ، كۆزنىڭ ئاق قەۋىتى ئۇستىگە تىرناققا ئوخشاش گۆشنىڭ ئۆسۈپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ، دائىم كۆز بۇرجىكىنىڭ بۇرۇن تەرىپىدىن باشلىنىپ، كۆز قارىچۇقى تەرىپىگە قاراپ ئۆسىدۇ. ھەتتا قارىچۇقنى يېپىۋالىدۇ. قانات گۆشنىڭ بەزىلىرى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە بولۇپ، قاتتىق ياكى يۇمشاق كېلىدۇ.

داۋاسى: جالىنۇس ھېكىم «چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ناخۇنە ئۇچۇن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ» دەپ كۆرسىتىدۇ. كۈندۈزنى بەسەيىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدە ئېزىپ، بىر سائەت تۇرغۇزۇلغاندىن

كېيىن كۆزگە تامغۇزۇش لازىم. ئۆچكە سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تامغۇزۇشقا بېرىلىدۇ. زەنكار شامچىسى ۋە سۈرمە رۇشنايىلارنى كۆزگە تارتىشقا بېرىلىدۇ. قانلىق گۆشنىڭ كونىراپ كەتكەنلىرى ياكى قاتتىق بولغانلىرى كېسىپ ئېلىپ تاشلىنىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

كۆز ئېقىنىڭ يەللىك ئىششىقى (ئىنتىفاخى مۇلتەھەمە)

كۆز ئىچى پۈۋلىگەندەك كۆپكەن سېزىلىدۇ. كۆز بۇرجىكىدە قىچىشىش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. بەلغەم ياكى يەلدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: بەلغەمدىن بولسا كۆز نېپىز پەردىسىنىڭ بەلغەمدىن بولغان ياللۇغىغا ئوخشاش چارە قىلىنىدۇ. يەلدىن بولسا يەللىك تاماقلاردىن، (مەسىلەن: قازان نېنى، قىيمىلىق تاماقلاردىن) پەرھىز قىلىش، بابۇننى قاينىتىپ ھورىغا كۆزنى تۇتۇش لازىم ھەم بابۇنە، بىنەپشە، سەبرىلەرنى ئېھتىياجىغا لايىق ئېلىپ سوقۇپ، بىر ئاز سۇ بىلەن نەم قىلىپ قاپاق ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

كۆز ئېقىنىڭ قىچىشىشى (ھىككەمۇلتەھمە)

قاپاق تېگىدىن باشلاپ كۆز ئىچى سەۋەبسىز قاتتىق قىچىشىدۇ. ئۇۋۇلاش ۋە تاتىلاش نەتىجىسىدە قاپاق ئۈستى ۋە كىرپىك قىرلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: سەۋەبچى ماددىسىغا قاراپ سۈرگە بېرىش لازىم. ئىسسىق مۇنچىغا چۈشۈش، ئۆتكۈر ۋە تۇزلۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

كۆز قارىچۇقىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى قەرىنە)

كۆز تومۇرلىرى قىزىرىپ كۆز قارىچۇقىدا ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) پەيدا قىلىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئۆزىگە بولۇت ياكى تۇتۇندەك نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مېڭە ۋە كۆزنى ماددىلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا ياكى ھەبىبى قوقىيا (16 ـ ، 14 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. سامساق، پىياز، قوغۇن، كالا گۆشى، بېلىق گۆشى، شورپا، قورداق قاتارلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، توپا ـ چاڭ ۋە تۈتۈنلۈك جايلاردا تۇرماسلىق كېرەك.

كۆز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك سېزىلىش (خىيالات)

كۆز ئالدىدا پاشا، چىۋىندەك ئۇششاق نەرسىلەر ئۇچۇپ يۈرگەندەك كۆرۈنۈشى خىيالات دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلما) كېسىلىنىڭ باشلىنىش ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ؛ مەيدىدە ھەزىم قىلىشنىڭ ناچار بولۇشى نەتىجىسىدىكى بۇسلارنىڭ يۇقىرى ئۆرلىشى؛ كۆز پەردىلىرى ۋە سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ زەھەرلىنىشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: كۆزگە سۇ چۈشۈش سەۋەبىدىن بولغاندا كۆز ئالدىدا كۆرۈنىدىغان پاشا كۆمۈتىدەك نەرسىلەر بارغانسېرى كۆپىيىدۇ. داۋاسى كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسىلىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

مەئدە خىزمىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، قورساق توق چاغدا خىيالات كۆپ بولۇپ، مەيدە بوش بولغاندا بولمايدۇ.

داۋاسى: مېڭە ۋە باش تەرەپنى تازىلايدىغان ھەببى قوقىيا، ئايارەج پەيقىرا (16، ـ 17، ـ نۇسخىلار) گە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ.

كۆز نېپىز پەردىسى ۋە كۆز سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى سەۋەب بولسا، كۆز ئىچىنىڭ ئۆزگىرىلىرى، باش ئاغرىقى ۋە كۆز نېپىز پەردىسىدىن كېيىن بۇ خىل ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: يۇقىرىقىدەك تاماق ئۇچۇن نوقۇت بىلەن مېكىيان توخۇ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. كۆزگە مۇۋاپىق سۈرمە تارتىشقا بېرىلىدۇ.

كۆزگە ئاق چۈشۈش (بەيازۇلئەين)

كۆزنىڭ مۈڭگۈز پەردە (قەرنىيە — كورنېيا) ئاستىغا چۈشكەن ئاق سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈش خىزمىتى ئوخشاش بولمىغان ھالدا بۇزۇلىدۇ. چۈشكەن ئاقنىڭ بەزىلىرى نېپىز بولۇپ «بۇلۇت» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلىرى قېلىن بولۇپ، مۇتلەق ئاق دېيىلىدۇ. ئاق بەزىدە كۆز قارىچۇقىنىڭ بىر قىسمىنى قاپلايدۇ ياكى پۈتۈنلەي قاپلايدۇ.

سەۋەبى: كۆزنىڭ ھەر خىل زەخىملىنىشلىرى نەتىجىسىدە ئاق چۈشۈپ قالىدۇ. كۆز نېپىز پەردىسىنىڭ ياللۇغى ياكى كۆز ئېقىنىڭ كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى خاتالىقلار سەۋەبچى بولىدۇ؛ شەقىقە كېسىلىدىن كېيىنمۇ كۆزگە ئاق چۈشىدۇ.

داۋاسى: نېپىز ئاق پەردە داۋالاش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ. ئەمما قېلىن بولغىنىنىڭ ساقىيىشى تەس.

ئەگەر سەۋەب مەۋجۇت بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش كېرەك، لەيلىقازاقنىڭ سۈيى، قەنتەرىيون سۈيى، ھەسەللەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ كۆزگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر چوڭ، قېلىن بولسا بېرىلىدىغان دورىلار كۈچلۈك بولۇشى

لازىم. مەسىلەن: كۆيدۈرۈلگەن مىس، زەڭگار، نوشدارى، نەمەك ھىندى، كۆپۈكدەريا، زەرمۇرەلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە تارتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ (زەرمۇرە كۇشتە قىلىنىدۇ) ياكى تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ.

(1) نۇسخا: قىلىيورغا (سۇسمار) ئۈچ مىسقال، قەنتەرىيۇن بەش مىسقال، مەرۋايىت، زەڭگارا بىر مىسقالدىن، بىخ مارجان، بۆرە ئەرمىنى (ياكى ئورنىغا توغرىغۇ) ئىككى مىسقالدىن، ئۆشنە 0.5 مىسقال، كۆيدۈرۈلگەن توخۇم شاكىلى ئۈچ مىسقال، تۇتىيا 2.5 مىسقال، ئىپار ئىككى تال ئارپا مىقدارى، تەييارلاش ئۇسۇلى: تاش دورىلار كۇشتە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى قوشۇپ ئۇپىدەك ئۇششاق سوقۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم سۇرمە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

2 ـ نۇسخە: دەريا قۇلۇلىسى (سەرتان نەھرى)، كۆپۈكدەريا، قىلىيورغا مايىقى، توخۇ تاشلىقى، مىسىر تۇتىياسى، تۇخۇم شاكىلى، مىس، مەرۋايىت (كۆيدۈرۈلگەن)، ھېقىق، كۆك قاشتېشى، پىلپىل، ئاقمۇچ، ئىقلىمىيا، بىخ مارجان، گۈل مەختۇم، مەھمۇدەدىن كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

كۆرۈش زەئىپلىكى (زەئىپىل بەسەر)

كۆزنىڭ كۆرۈش ناچار بولۇشى — يىراقتىكى نەرسىلەرنى ئېنىق پەرق قىلالماسلىق، توغرا كۆرەلمەسلىك، مەسىلەن: قارا نەرسىنىڭ كۆك رەڭدە كۆرۈنۈشى، كۆكنىڭ قارا كۆرۈنۈشى، ئۇزۇن نەرسىنىڭ قىسقا، قىسقىنىڭ ئۇزۇن كۆرۈنۈشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كۆرۈش ئالەتلىرى (ئاپپاراتلىرى) نىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن يۈز بېرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سەۋەبى: كۆرۈش ئالەتلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى ۋە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: كۆرۈش ئالامەتلىرى سەۋەبىدىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىدا كۆزدىن ئاز مىقداردا قويۇقراق ياش ئاقىدۇ، ئازراق چاپاقلىشىدۇ. كۆز گۆھىرى ئادەتتىكىگە قارىغاندا چوڭراق بولىدۇ. ئەمما ئاغرىش ياكى قىزىللىق بولمايدۇ. تاماقتىن ياكى ئۇيقۇدىن كېيىن ۋە ھەزىم ناچار بولغان چاغلاردا كۆزدىكى زەئىپلىك تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

داۋاسى: مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخا) ياكى تۆۋەندىكى سۈرگە كۇمۇلىسى (ھەببى مۇسھىل) بېرىلىدۇ.

سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى ھەربىرى بىر مىسقالدىن، سانا ئىككى مىسقال، غارىقۇن، تۇربۇت، يۇيۇلغان لاجىۋەرد 2.5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ قويۇپ ھەر كۈنى ئاخشامدا 11 دانە ياكى 7.5 دانىدىن بېرىلىدۇ. كۆزگە تارتىش ئۈچۈن سۈرمە رۇشنايى (41 ـ نۇسخا بېرىلىدۇ).

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغاندا مېڭىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تورۇلغا گۆشى ياكى مېكىيان گۆشىنىڭ شورپىسىغا نوقۇت، دارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا ياسىمەن يېغى تامغۇزۇش لازىم.

كۆزگە تۆۋەندە كۆرسىتىلگەن شامچىلارنىڭ بىرىنى سۈركەش ئۈچۈن بېرىلسە بولىدۇ:

سېرىق شامچە (شىيافى ئەسفەر) نىڭ نۇسخىسى:

سېرىق ھېلىلە، تۇتىيا، ئۇد ھىندى ھەربىرى بەش مىسقالدىن، پىلپىل، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن،

زەپەر بىر مىسقال، تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ جىگدە ئۇرۇقىدەك شامچە تەييارلىنىدۇ.

يېشىل شامچە (شىيافى ئەخزەر) نىڭ نۇسخىسى:

زەڭگار ئۈچ مىسقال، كۆيدۈرۈلگەن زاك ئالتە مىسقال، ئوشەق بىر مىسقال، بۆرە ئەرمىنى، كۆپۈكىدەريا، قىزىل دەرىخىنىڭ ھەربىرى بىر مىسقالدىن، تۆشۈدۈر 0.5 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئوشەقنى سۇزاپ سۈيىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ شامچە تەييارلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇپ بولغاندا كۆزگە سۈرتۈشكە بېرىلىدۇ.

كۆزدىكى يات نەرسىلەر (قەزى)

كۆز ئىچىگە پاشا، كۇمۇتىغا ئوخشاش جانىدارلارنىڭ ياكى باشقا جانلىق نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشى قەزى دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆزگە كىرگەن نەرسە مەيلى قانداق نەرسە بولسۇن، ھەرگىز كۆزنى ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك. ئەگەر بىرەر زەھەرلىك ياكى قاتتىق نەرسە كىرىپ كەتكەندە كۆزنى قالايمىقان ئۇۋۇلاش قارىغۇلۇققا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن، چىقىرىش تەدبىرى شۇكى: كۆزگە بىر نەرسە كىرىپ كەتكەن ھامان كۆزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتىنى كۆزگە تامغۇزۇش لازىم. ئەگەر كۆزگە كۆرۈنگىدەك بولسا، پاختا بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. بۇ خىل چارىلەر نەتىجە بەرمىسە كۆز ئىچىگە توشقۇزۇپ نىشاستە قۇيۇپ، بىردەمدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن كۆزنى چايقاش كېرەك. كۆز ئىچى زەخىملەنگەن بولسا، كۆز جاراھەتلىرى قاتارىدا چارە قىلىش لازىم. قىز تۇغقان ئايال سۈتىگە تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تامغۇزۇش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

كۆزگە زەربە تېگىش (زەردەبولتەيىن)

كۆزنىڭ سىرتقى تەرىپىنى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان قىزىللىق ياكى ئىششىقتىن ئىبارەت بولۇپ، ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن. ئاغرىقتا ھارارەت بولسا قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك ياكى قايسى ماددا زىيادە بولسا شۇنى ياندۇرۇشقا تەدبىر قىلىش، تۇخۇمنىڭ ئاق - سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ گۈل يېغى بىلەن كۆز ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئاغرىش تۈگەپ كەتكەندىن كېيىن كۆكەرگەن يەرگە يۇمغاقسۈت، پىننە، قارىمۇچ ئارىسىدىن چىقىدىغان تاش، زەرنىخلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كۆز ئۈستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر جاراھەت بولسا، جاراھەتلەر قاتارىدا تەدبىر قىلىش لازىم.

كەچقۇرۇن كۆرمەسلىك (ئەشا — شەبكۆرى)①

كۆزنىڭ كۈندۈزى ياخشى كۆرۈپ، ئاخشىمى ياخشى كۆرمەيدىغان ھالغا كېلىپ قېلىشى كەچقۇرۇندا كۆرمەسلىك (ئەشا، شەبكورى) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كۆزدىكى سۈيۇقلۇقلار (رۇتۇبەتلەر) بىرىنىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ماددىنىڭ غەلىزلىكى، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ ياخشى بولماسلىقى سەۋەبى بولىدۇ.

داۋاسى: قان كۆپ بولسا قىيفالدىن قان ئېلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە ماددىلارنى سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. كۆزگە تامغۇزۇش ئۈچۈن سۈزۈلگەن ھەسەلگە بەدىيان سۈيى

① ئادەتتە نامازشام قارىغۇلىقى دېيىدىغان كېسەللىك.

ئارىلاشتۇرۇپ بىرىلىدۇ ياكى ئۆچكە جىگىرى، پىلپىلنى سوقۇپ سىپىپ كاۋاپ قىلىنىدۇ. جىگەردىن ئېقىپ چىققان سۇنى ئېلىپ قويۇپ كۆزگە تامغۇزۇلىدۇ، جىگەرنى يېيىشكە بىرىلىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇللۇلما)①

«نۇزۇللۇلما» ئەرەبچە سۇ چۈشۈش دېگەن سۆز بولۇپ، كۆرۈشكە توسالغۇ بولغۇچى سۇيۇقلۇقلار نەتىجىسىدە كۆزنىڭ كۆرۈشى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بۇزۇلۇشتىن ئىبارەت. كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ كېلىپچىقىشى ۋە سەۋەبى جەھەتتە ئىختىلاپلار كۆپ بولسىمۇ، كۆپچىلىك تېۋىپلار ئەبۇ ئەلى سىنانىڭ تۆۋەندىكى پىكرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

نۇزۇللۇلما — ئوقياسىمان قاتلام (ئەنەبىيە) تۆشۈكىدە، ئاقسىلسىمان قاتلام بىلەن موڭگۈز قاتلام ئارىسىدا تۇرۇپ قالىدىغان كىرەكسىز سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى غەرىبى) لەردىن ئىبارەت. ئۇ سۇيۇقلۇق نەرسىلەر سايىسىنىڭ كۆزگە چۈشۈشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

سۇيۇقلۇق چۈشۈش مىقدارى ۋە كەيپىيات جەھەتلىرىدىن ھەر خىل بولىدۇ. مىقدارى جەھەتتىن ھەر خىل بولۇشى:

سۇيۇقلۇق مەركىزى تۆشۈككە قارىغاندا جىقراق بولۇپ، ئۇنى پۈتۈنلەي توسۇۋالىدۇ. بۇ ئەھۋالدا كۆز ھېچ نەرسىنى كۆرەلمەي قالىدۇ. بەزىدە تۆشۈككە قارىغاندا ئاز بولىدۇ، ئۇنىڭ بىر تەرىپىنى توساپ، بىر تەرىپىنى ئوچۇق قويىدۇ؛ توسالغان تەرەپتە تۇرغان نەرسىلەرنى كۆز كۆرمەيدۇ؛ ئوچۇق قالغان تەرەپتىكىلەرنى كۆرۈش مۇمكىن. بەزىدە كۆز نەرسىلەرنىڭ بىرسىمنى ياكى بىر قىسمىنى كۆرۈپ قالغىنىنى كۆرمەيدۇ، لېكىن باشتىن ئايلاندۇرسا كۆرەلەيدۇ. بەزىدە ئۇ نەرسىنى بىر

① نۇزۇللۇلما دوختۇرلۇقتا كاتاراكتا دەپ ئاتىلىدۇ.

قېتىم تولۇق كۆرۈپ، ئىككىنچى قېتىمدا تولۇق كۆرەلمەيدۇ؛ بۇ، نەرسىلەرنىڭ تۇرۇش جايىغا قاراپ شۇنداق بولىدۇ، چۈنكى نەرسە پۈتۈن گەۋدىسى بىلەن توسالغان جايىنىڭ ئۇدۇلىدا بولسا، كۆز ئۇنىڭ ھېچبىر جايىنى كۆرمەيدۇ؛ ئوچۇق قالغان تەرەپتە بولغاندا پۈتۈن گەۋدىسىنى كۆرەلەيدۇ. سۇ تولۇق بولمىغان تۇسۇلۇش كۆرۈش تۆشۈكىنىڭ يۇقىرىقى تەرىپىدە بولۇپ، يۇقىرىنىلا تۇسىدۇ ياكى يۇقىرى ھەم تۆۋەندە بولىدۇ. گاھىدا تۆشۈكنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، تۆشۈكنىڭ چۆرىسى ئوچۇق قالىدۇ. بۇ ھالدا نەرسىلەرنىڭ ئەتراپى كۆرۈنىدۇ، ئوتتۇرىسى كۆرۈنمەيدۇ. ھەتتا ئۇ نەرسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۈڭلۈك ياكى چوڭقۇرغا ئوخشاش بىر شەكىل كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. يەنى ئۇ كىشى شۇ جايىنى كۆرمەيدۇ ۋە ئۇ يەردە بىر قاراڭغۇلۇق كۆرۈنۈپ تۇرۇپتۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ كەيپىياتى جەھەتتىن ھەر خىل بولۇشىغا كەلسە، ئۇنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقى ھەر خىل بولىدۇ. بەزىسى سۇيۇق ھەم سۈزۈك بولۇپ، نۇرنى (چىراغ يورۇقىنى) ۋە كۈننى توسمايدۇ؛ بەزىسى بەك قويۇق بولىدۇ. قويۇق خىللىرىدىن شۇنداقلىرى باركى، ئۇ ناھايىتى قاتتىق بولۇپ، سۇ چۈشۈش دائىرىسىدىن چىقىپ كېتىدۇ ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ. سۇيۇق ھەم سۈزۈك خىلدىكىسى داۋالاشنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

رەڭ جەھەتتىن ھەر خىل بولۇشى — بەزىسى ھاۋا رەڭ، بەزىسى ئاق گەجگە ئوخشاش، بەزىسى ئاق مەرۋايىت رەڭلىك، بەزىسى ئاق بولۇپ، كۆك ياكى چەشرەڭگە ۋە ئالتۇن رەڭگە مايىل كېلىدۇ. بەزىسى سېرىق، بەزىسى قارا، بەزىسى گۆڭگىراق بولىدۇ. ئۇنىڭ گەژ رەڭدىكىسى يېشىل، گۆڭگۈرت رەڭلىكلىرىنى توم قارا ۋە سېرىقنى داۋالاشمۇ ھەتتا كېسىپ ئېلىشمۇ مۇمكىن ئەمەس.

سەۋەبى: (1) يىقىلىش ياكى باشقا زەربە نەتىجىسىدە مېڭە سىلكىنىشى بىلەن مېڭىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ كۆز قاتلاملىرىغا چۈشۈپ توختاپ قېلىشى؛

(2) ناچار ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بۇسلىرى نەتىجىسىدە خۇددى ئوت ھاسىل بولغاندەك تەدرىجىي ھالدا سۇيۇقلۇق كېلىپ كۆزگە چۈشۈپ قالىدۇ؛

(3) ئۇزۇنغا سوزۇلغان قاتتىق باش ئاغرىش؛

(4) كۈچ بىلەن قاتتىق قۇسۇش؛

(5) قاتتىق سوغۇق مىزاجلىق ياكى تاسادىپىي ھالدا قارىغا، مۇزدەك سوغۇق سۇغا چۆكۈپ كېتىشلەر؛

(6) كۆزنىڭ زەئىپلىكى بولۇپمۇ كىشىلەر ياكى ئۇزۇن ۋاقىت كېسەل بولغۇچىلار كۆزنىڭ زەئىپلىكى.

ئالامەتلىرى: كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئېنىق سەۋەبچىسى بولمىغان ھالدىكى كۆز ئالدىدا پاشا ـ كومۇتىدەك نەرسىلەر ئۇچۇپ يۈرگەندەك سېزىلىشتىن ئىبارەت. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كۆزدە، بولۇپمۇ ئىككى كۆزنىڭ بىرىدە خەيرىلىك بولىدۇ ۋە كۆزگە چىراغقا ئوخشاش يورۇقلۇق نەرسىلەر ئىككى بولۇپ كۆرۈنىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈش بىلەن كۆز ئىچى قىسمىدىكى توسۇلۇشتىن كېلىپچىققان كۆز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش ئوتتۇرىسىدىكى پەرق تۆۋەندىكىچە:

(1) ئەگەر كۆزگە سۇ چۈشۈش بولسا، كۆزنىڭ بىرسىنى يۇمغاندا ئىككىنچى كۆزنىڭ قارىچۇقى كېڭىيىدۇ. كۆز ئىچكى قىسمىدىكى توسۇلۇشتا كېڭەيمەيدۇ.

(2) كۆز ئالدىدا چىۋىن ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش بىر كۆزدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ؛

(3) كۆز ئالدىدا چىۋىن ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش بارغانسېرى زىيادىلىشىدۇ. يەنى، دەسلەپتە پاشىدەك، كېيىنچە چىۋىندەك نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ.

(4) مەيدىنىڭ كۆپكەن ياكى بوش بولۇشى چىۋىن ئۇچقاندەك كۆرۈنۈشنىڭ ئاز - كۆپ بولۇشىغا سەۋەب بولمايدۇ.

(5) چۈشكەن سۇنىڭ رەڭگىگە قاراپ ھەر خىل رەڭلىك زەھەرلىنىش كۆرۈنىدۇ.

(6) سۇرگە ياكى ئايارەج دورىلار نەتىجە بەرمەيدۇ. تېۋىپ داۋالاشتىن بۇرۇن زادى كۆزگە سۇ چۈشۈشىمۇ ياكى ئەمەسمۇ ئېنىق ئايرىشى كېرەك. قالايمىقان چارە - تەدبىر قىلىش بىلەن كۆزگە سۇ چۈشۈشنى داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ ۋاقىتنى قولدىن بېرىپ قويۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: (1) كۆزگە سۇ چۈشۈش ئىكەنلىكى ئېنىقلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەببى زەھەپ (44 - نۇسخا)، تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل (43 - نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئەمما بۇ خىل دورىلارنى بەرگەندە ئاغرىقنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى نەزەرگە ئېلىش لازىم. سۇرگە دورىلارنى بەك كۆپلۈك ياكى ئارتۇق بەرگەندە زىيان كەلتۈرۈشى مۇمكىن.

(2) قان ئېلىش، بولۇپمۇ قولاق ئارقا تومۇرىدىن قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. چۈشكۈرتكۈچى ۋە قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرى بولسىمۇ، لېكىن خەتەردىن خالىي ئەمەس.

(3) ئەفئائىلىنىڭ زەھىرىنى كۆزگە ناھايىتى ئاز مىقداردا سۈرمىدەك تېمىتىپ، بۇ كېسەلنى داۋالىغانلىق ھەققىدە خاتىرىلەر بار.

بەزىلەر ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مەتبۇخى قەنتەرىيۇن بېرىشنى كۆرسىتىدۇ (46 - نۇسخا)، مەتبۇخى قەنتەرىيۇنغا ئۈچ

مىسقال مىقدارى ئايارەج پەيقەمرانى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاغرىق جىنسىي ئالاقە ۋە مېغىنى سۇسلاشتۇرىدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

(4) ئەبۇئەلى ئىبنى سىنا — نەزۇل[①] تامام بولغاندا كۆز پۇتونلەي كۆرمەيدۇ. بۇنىڭ دورىسى پەقەت كېسىۋېلىش (قەدەھ) دۇر — دېگەن. ھەقىقەتەنمۇ نۇزۇللۇلمانى باشلىنىشىدىلا بايقاپ تەدبىر قىلىنسا پايدا قىلىدۇ. ئەمما ئورنىتىپ قالغاندا كېسىپ ئېلىشتىن باشقا ئىلاج يوق. بۇ كېسەلگە دۇچار بولغان كىشىنىڭ بەك توبۇپ تاماق يېيىش ۋە ئىچىشتىن، جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىشى، چۈشتە بىر قېتىم تاماق يېيىش بىلەن چەكلىنىشى كېرەك؛ شۇنىڭدەك بېلىق، ھۆل مېۋە، بولۇپمۇ ھەزىم بولۇشى ئېغىر راق گۆشلەردىنمۇ ساقلىنىشى لازىم.

كۆزگە سۇ چۈشۈشنى كېسىۋېلىش تەجرىبىسى: ئالدى بىلەن كېسىۋېلىشقا مۇمكىن ياكى مۇمكىن ئەمەسلىكىنى ئېنىقلاش كېرەك (بۇلار يۇقىرىدا تەپسىلىي سۆزلەندى)، مەسىلەن: سۈيۈق ھەم سۈزۈك بولغىنىنى ئالساق، ئۇنى يورۇق چۈشۈپ تۇرغان دالىدا سايىدا تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، ئۇستىگە بارماق بىلەن بېسىلىدۇ. ئۇ دەرھال تارقىلىپ قايتا يىغىلىدۇ. ئاشۇنداق كۆزگە چۈشكەن سۇنى كېسىۋالغاندا يوق بولۇپ كېتىشى مۇمكىن. ئەمما شۇنداق تەجرىبىنى بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش كېسەلنى تىنچسىزلاندۇرىدۇ ۋە كېسىۋېلىشنى قىيىنلاشتۇرىدۇ. بەزىدە ئۇنى باشقا يول بىلەن سىناپ كۆرۈلىدۇ؛ كۆزگە بىر پارچە پاكىز پاختا قويۇپ شۇ پاختىغا قاتتىق پۈلىنىدۇ. ئاندىن يىغىلغان سۇدا قوزغىلىش بار - يوقلۇقىنى بايقاش ئۈچۈن پاختىنى تېزلىكتە ئېلىپ قارىلىدۇ. ئەگەر قوزغىلىش كۆرۈنسە بۇنى

① قەدەھ — 11 - ئەسىردىكى تېۋىپلارنىڭ كۆزگە سۇ چۈشۈشنى ئوپېراتسىيە قىلىش جابدۇقى مەقدۇھ. كېسىۋېلىش ئۇسۇلى قەدەھ دەپ ئاتىلىدۇ.

كېسىش نەتىجىلىك بولۇشى مۇمكىن. بىر كۆزنى يۇمغاندا ئىككىنچىسىنىڭ قارىچۇقى كېڭەيسىمۇ كېسىش نەتىجە بېرىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈشنى كېسىشتىن ئاۋۋال تۆۋەندىكى بىرقانچە تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك:

1) پۈتۈن بەدەننى خۇسۇسەن مېڭىنى مادا سۈرگىسى بىلەن تازىلاش ياكى قان ئېلىش لازىم.

2) تاماقنى ئاز يېيىش، خۇسۇسەن ئېغىر تاماقلاردىن، ماددىنى قويۇقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن، مەسىلەن: كالا گۆشى، ماش، پۇرچاق، سامساق، پىدىگەن، شوخلا، تۇرۇپ، قېتىق، هاراقلارنى چەكلەش، جىنسىي ئالاقىنى مەنئى قىلىش كېرەك. چۈنكى بۇ نەرسىلەر كۆزگە سۇ چۈشۈشنى تېزلەشتۈرىدۇ.

3) ئاغرىقتا باش ئاغرىقى، يۆتەل، زۇكام، بۇرەك سىقىلىش ۋە تېز غەزەپلىنىدىغان ئەھۋاللار بولسا داۋالاپ ساقايتىش لازىم. بۇلار كۆزدە ئىششىق پەيدا بولۇش ياكى كۆزگە سۇ چۈشۈشنى تەكرارلايدىغان ئامىللاردۇر.

4) كېسىش ئالدىدا هاراقتىن، جىنسىي ئالاقىدىن ۋە مۇنچىغا چۈشۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

5) «كامالەتكە يەتكۈزۈش» كېرەك. كېسەل باشلىنىشىدىلا كەسمەستىن بەلكى، سۇ توختاپ ئۇنىڭ چۈشىدىغىنى چۈشۈپ ۋە ئۆزى بىر ئاز قويۇقلاشقاندىن كېيىن كېسىش كېرەك. بۇنداق قىلىشتىن مەقسەت چۈشكەن سۇنى مىقدەھە ياردىمى بىلەن كۆزنىڭ تۆۋەن قىسمىغا سۈرگەندە، ئۇ ئەنە شۇ جايدا توختاپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇنىڭ قويۇقلۇقى يېتەرلىك بولمىسا، قويۇقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەر بېرىپ قويۇقلاشتۇرۇش ياكى بەك قويۇق بولسا يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى بېرىپ ئېتىدالغا چۈشۈرۈش لازىم. مەسىلەن: بېلىق گۆشى يېگۈزۈش، كوھلى جاۋاھىر سۈرمىسى تاتقۇزۇش كېرەك. چۈنكى بەك سۇيۇق ياكى

قويۇق بولسا، چۈشكەن سۈنى كېسىشكە بولماي قالىدۇ.

6) باھار پەسلىدىن باشقا پەسىللەردە كەسكىلى بولمايدۇ. كۈن ئوچۇق، شامال — بورانسىز بىر كۈنى ۋە بەك يورۇق بولمىغان بىر جاينى تاللاش كېرەك.

7) كېسەلنىڭ ساق كۆزىنى تېڭىپ، بىر كىشىنى ئاغرىقنى تۇتۇپ بېرىشكە ياردەملەشتۈرۈش كېرەك.

8) ئاغرىقنى چىداملىق بولۇش ئۈچۈن كۆندۈرۈش كېرەك.

كېسىش باسقۇچلىرى: كېسەلنى كۆزنىڭ ئىچكى بۇرجىكىگە ۋە بۇرنىغا قاراپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ؛ شۇ ھالەتنى ساقلاپ تۇرغان ۋاقىت ئىچىدە مىقدەھە بىلەن تېشىلىدۇ. بۇ ئەسۋابنى ئىككى قاتلام ئارىسىغا تاكى كۆرۈش تۆشۈكىنىڭ ئۇدۇلىغا بارغىچە كىرگۈزۈلىدۇ. ئەسۋاب شۇ يەردە بوشلۇق ۋە ئارىلىققا ئۇچرايدۇ. شۇ چاغدا بەزى ماھىر تېۋىپلار مىقدەھەنى چىقىرىۋېلىپ، شۇ ئارىلىققا مىھات ① نىڭ قۇيرۇقىنى تىقىدۇ. ئۇنى كۆرۈش تۆشۈكىنىڭ ئۇدۇلىغىچە كىرگۈزۈپ، مىھاتنىڭ ئۆتكۈر تەرىپى ھەرىكەتلىنەلايدىغان بوش جاي تەييارلايدۇ. ۋە ئاغرىقنى چىداشقا ئۆگىتىدۇ. كېيىن مىھاتنى بەلگىلەنگەن چېگراغىچە كىرگۈزۈلىدۇ ۋە ئۇنى سۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، كۆزنى تازلاپ، سۇ مۇڭگۈز قاتلام ئارىسىغا تۆۋەن تەرەپكە يوشۇرۇنغىچە پەسكە قاراپ بېسىلىدۇ. كېيىن مىھاتنى خېلى ۋاقىتقىچە شۇ جايدا تۇتۇپ تۇرىدۇ، شۇنداقتا نۇرزۇل ئۆتكەن جايغا ئورۇنلىشىدۇ. كېيىن مىھاتنى ئۇ يەردىن ئېلىپ چۈشكەن سۇ بالدۇرقى ئورۇنغا قايتامدۇ - يوقمۇ قارىلىدۇ. ئەگەر ئۇ يەنە قايتسا تاكى ئۇنىڭ قايتماسلىقىغا ئىشەنچ ھاسىل بولغىچە بالدۇرقى تەدبىر تەكرارلىنىدۇ. ئەگەر سۇ پەستىكى تەرەپكە چۈشۈشكە بويسۇنمىسا بەلكى باشقا تەرەپكە چۈشىدىغان بولسا، ئۇنى ئۆزى بېرىۋاتقان تەرەپكە ھەيدەپ شۇ يەرگە چېچىپ تاشلىنىدۇ.

① مىھات، كۆزنى كېسىش ئەسۋابلىرىدىن بىرى.

ئەگەر سۇنىڭ قايتىقانلىقى (قايتىلانغانلىقى) كۆرۈلسە، دەل ئەنە شۇ ئىچىلغان تۆشۈككە مىھاتنى قايتىدىن كىرگۈزۈش لازىم، چۈنكى تۆشۈك تېخى پۈتۈپ كەتمىگەن بولىدۇ. ئەگەر تۆشۈككە قان ئېقىپ كەلسە، ئۇنىمۇ چۈشۈرۈۋېلىش ۋە ئۇنى ھالىغا قويماسلىق كېرەك. چۈنكى ئۇ يەردە قان قېتىپ قالسا ئۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

چۈشكەن سۇنى چۈشۈرۈۋالغاندىن كېيىن كېسەلنىڭ كۆزىگە تۇخۇم سېرىقىنى بىنەپشە سۈيى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پاختا بىلەن قويۇلىدۇ. ساق كۆزىمۇ باغلاغلىق تۇرۇشى كېرەك. كېسەلنى ئۈچ كۈنگىچە قاراڭغۇ جايدا ئۇڭدىسىغا ياتقۇزۇش لازىم. باش ئاغرىش ياكى كۆزدە ئىششىشلار كۆرۈلسە، بىر ھەپتىگىچە دورىنى يېڭىلاپ، تېڭىقنى ساقلاپ ئۇڭدا ياتقۇزۇشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ئىششىق يۈز بەرگەندە تېڭىق بولسا بىر ئاز بوشىتىش كېرەك. خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، كېسەل كىشى كۆزىگە قويۇلغان نەرسىنى ئاغرىق كەتكىچە ساقلىشى ۋە تېڭىقنى يەشمەسلىكى پايدىلىق. لېكىن تېڭىقنى ئادەتتە ئۈچ كۈندە بىر قېتىم يېشىپ دورىنى يېڭىلاپ تۇرۇش كېرەك.

تېڭىق يېشىلگەندە قىزىلگۈلنى سۇدا قاينىتىپ بىر ئاز ئىلمان ھالغا كەلگەندە پاختا ياكى لاتىنى ھۆللەپ كۆزگە قويۇش مۇمكىن.

كۆزگە چۈشكەن سۇنى كېسىۋېلىشتا تېۋىپلارنىڭ يەنە بىرقانچە ئۇسۇللىرى بار: بەزىلەر مۈڭگۈزسىمان قاتلامنى يېرىپ شۇ جايدىن سۇنى چىقىرىۋالىدۇ. بىراق بۇ ئۇسۇل خەتەرلىك. چۈنكى سۇ قويۇقراق بولسا، ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئاقسىلسىمان سۇيۇقلۇقنىڭمۇ چىقىشى مۇمكىن.

www.uyghurkitap.com

III ماقالە. قۇلاق، بۇرۇن ۋە گال (تاماق) كېسەللىكلىرى

1 ـ پەسىل قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق ئاغرىش (ۋەجئىل ئۇزۇن)

قۇلاق ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن ۋە يەلدىن ئاغرىيدۇ. شۇنىڭدەك قۇلاقنىڭ باشقا ھەر خىل زەھەرلىنىشلىرىگە قوشۇلۇپمۇ كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى:

1. قۇلاق ئىچى قاتتىق ئېچىشىش بىلەن كىشىنى بىئارام قىلىدۇ. كۆز ۋە قۇلاق ئەتراپلىرى قىزارغان بولىدۇ. كېسەل قۇلىقىدا ئوت كۆيۈۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ، يىرىڭ ئاقىدۇ ۋە سوغۇق تەدبىرلەر قىلىنسا ئارام بېرىدۇ. مەيدىدىكى سەۋەبتىن كېلىپچىققان بولسا قىزىلئۆڭگەچ ئېچىشىدۇ. ئۇسسۇزلۇق يامان بولۇپ، كۆزدىن ياش ئاقىدۇ. بەزىدە قاتتىق ئىسسىق ھاۋادا يول مېڭىش ياكى ئىسسىق ئارىشاڭلارغا چۈشۈش بىلەنمۇ قۇلاق ئاغرىقى كېلىپچىقىدۇ. ئالامەتلىرى يۇقىرىقىدەك بولىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر زۆرۈر بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ۋە سوغۇق نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك. قۇلاق ئىچىگە بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى تامغۇزۇش ياكى بىر ئاز ئەپيۇننى ئايال سۈتىدە ئېرىتىپ قۇلاققا تامغۇزۇش لازىم. گۈل يېغى بىلەن سىركىنى بىللە قاينىتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن قۇلاققا

تامغۇزۇش، قۇلاققا سوغۇق ئۆتكۈزۈش، يۇمغاقسۈت، هۆل قاپاق، ئوسۇك قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش.

2. سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى:

مەئىدىدە بارلىققا كەلگەن سوغۇق يەللەر ياكى مېڭىدە بولغان ئارتۇقچە سوغۇق ماددىلارنىڭ قۇلاققا چۈشۈشى بىلەن ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەيدىدىكى سەۋەبتىن كېلىپچىققان بولسا، كۆڭلى ئاينىش، ئېغىزدىن كۆپ سۇ ئېقىش، يېنىك باش ئاغرىشلار بولۇپ، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇلسا ئارام ئالىدۇ. مېڭىدىكى سەۋەبتىن كېلىپچىققان بولسا باش ئېغىرلىشىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ. قۇلاققا هەر خىل ئاۋازلار ئاڭلىنىش بىلەن ئاغرىشمۇ بىللە داۋاملىشىدۇ.

داۋاسى: ئايارەج پەيقىرا، هەببى قوقىيا (16، ـ 17 ـ نۇسخىلار) نىڭ بىرى بېرىلىدۇ. قۇلاق ئىچىگە هەر خىل ئىسسىقلىق ياغلار، مەسىلەن: سۇزاپ يېغى، ئىنەك پىتى يېغى تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر تېخىمۇ ئىسسىقلىق قىلىش هاجەت بولسا، مەزكۇر ياغلارغا ئازراق قۇندۇزقەھرى، پەرپىيۇن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىش كېرەك.

ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلۇشى (تەرەش)

ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلۇشى — قابىلىيىتىنىڭ يېتەرسىزلىكى (تەرەش)، تۇغۇلغاندىن كېيىنكى پاڭلىق (ۋەقرى) ۋە تۇغما پاڭلىق (سۇمام) دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

سەۋەبلىرى:

(1) تۇغما بولۇشى مۇمكىن. ئۇنىڭ داۋاسى يوق؛ (2) قۇلاقنىڭ هاۋا كىرىش يوللىرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇشى؛ (3) قىرىقلىق نەتىجىسىدە مىزاجنىڭ قورۇق سوغۇقلۇققا ئۆزگىرىشى؛ (4)

يىقىلىش ياكى ئورۇلۇش نەتىجىسىدە ئاڭلاش ئەسەبلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى؛ (5) كېرىك قاتارلىق قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا بوھران بولغاندا تەرلەش بىلەن سەپرا ماددىسى قۇلاققا كېلىپ چۇشۇشى نەتىجىسىدە گاسلىق پەيدا بولىدۇ. ياكى كېزىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدىمۇ گاسلىق پەيدا بولۇشى مۇمكىن. (6) ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق ھالەتتىكى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئالەتلىرىگە چۇشۇپ قالسا قۇلاقتا گاسلىق پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى قۇلاق ئەسەبلىرىنى ھەر خىل دەرىجىدە زەرەرلەپ ئاڭلاشنى بۇزۇپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: مىزاج بۇزۇلمىغان تۇرلىرىدە ئالاھىدە ئالامەتلەر بولمايدۇ. پەقەت ئاڭلاشنىڭ ھەر خىل دەرىجىدە بۇزۇلغانلىقى كۆرۈلىدۇ. مىجەز بۇزۇلغان تۇرلىرىدە بولسا قۇلاقنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. سوغۇقلۇق تۇپەيلىدىن يۈز بەرگەن بولسا، سوغۇق دورا ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈش تەدبىرلىرى پاڭلىقنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا بولسا. سوغۇق دورا ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈش تەدبىرلىرى پاڭلىقنى ئېغىرلاشتۇرۇش قويىدۇ. ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا بولسا ئىسسىقلىق قىلىش زەر قىلىدۇ.

داۋالاش: تۇغما پاڭ، قېرىقلىقتىكى ۋە تۇسالغۇلار نەتىجىسىدىكى پاڭلىق ساقايمايدۇ. ئاڭلاش ئەسەبلىرىنىڭ زەخىملىنىشى بىلەن بولغان پاڭلىقمۇ تولۇق ساقايماسلىقى مۇمكىن. كېزىك ئاغرىقلىرىدىن بولغان پاڭلىقتا ئالدى بىلەن مەتبۇخ ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) بېرىپ ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى تەدبىرنى قىلىش لازىم.

ئانار بىلەن داۋالاش (داۋايى رۇممان):

ئاچچىق ئانار بىر دانە، سىركە بەش مىسقال، كۈندۈر بىر مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئانارنىڭ كىندىكىدىن تېشىپ دانلىرى ۋە ئىچىدىكى پوستلىرى پۈتۈنلەي ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئانار دانلىرىنى سىقىپ، سۈزۈپ سۈيىنى ئانار ئىچىگە قويۇپ ئۈستىدىن سىركە قويۇپ، ئۈستىگە كۆندۈرنى تاشلىمىز. ئانارنى چوغ ئۈستىدە بىر دەم قويۇپ قىزىتىپلا ئېلىپ، ئىچىدىكى سۈدىن قۇلاق ئىچىگە تامغۇزۇلىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغاندا. ئالدى بىلەن مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تورۇلغا گۆشى، مېكىيان گۆشى يېيىش بىلەن بىللە، ئىچىشكە دىنار شەربىتى بېرىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، سەئتەر، بىنەپشە، كەرەپشىلەرنى قايناتمىپ ئۇنىڭدىن چىققان ھورغا قۇلاقنى تەرلىگىچە تۇتۇش لازىم. قۇلاق ئىچىدىكى كىرلەر تۇسالغۇ پەيدا قىلىپ ئاڭلاشقا تەسىر بەرگەن بولسا، كىرنى تازىلاش لازىم. ھەر كۈنى ئاخشىمى قۇلاق ئىچىگە كۈنجۈت يېغى گۈل يېغى ياكى بادام يېغىدىن بىرىنى تامغۇزۇپ، ئەتىسى قۇلاقنى قايناق سۇ ھورىغا تۇتۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن يۇمشاپ چىققان كىرلەر تازىلىنىدۇ.

قۇلاق قىچقىرىش (تىنىن)

قۇلاق ئىچىدە قاتتىق چىقىرىغاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىپ تۇرۇش قۇلاق قىچقىرىش (تىنىن) دەپ ئېيتىلىدۇ. بوشراق گۇركىرىگەندەك ئاۋاز ئاڭلىنىشى «دەۋى» دېيىلىدۇ.

داۋاسى: سەۋەبنى يوقىتىش كېرەك. ئەگەر قۇلاقنىڭ ھېس قىلىش قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىش ياكى قالايمىقانلىشىپ كېتىشى سەۋەب بولسا، قوي، كالا پاقالچاقلىرى بىلەن ئۇزۇۋقلىنىش، سىركە بىلەن گۈل يېغىنى بىللە قايناتىپ ئازراق ئەپيۇن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاق ئىچىگە تامغۇزۇش كېرەك.

قۇلاقتىن قان ئېقىش

ئەگەر قاننىڭ بەك زىيادىلىكىدىن بولسا، بەدەندە قان زىيادىلىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. مۇنداق ھاللاردا قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. زەربە نەتىجىسىدىن بولسا مۇننى سىركە بىلەن قايىنتىپ قۇلاققا تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بوھراندىن بولسا، كېسەلنىڭ ئايلىنىپ كېتىش خەۋپى بولمىسا، قاننى توختاتماسلىق لازىم.

ئىلان، چايان قاتارلىق زەھەرلىك جانىدارنىڭ چېقىشى بىلەن قۇلاقتىن قان كەلسە، زەھەرنى قايتۇرۇش چارىلىرىنى بىرلىكتە كۆرۈش لازىم.

بۇلاردىن باشقا، قۇلاقنىڭ دائىم قىچىشىشى ئۇچرايدۇ. بۇنىڭغا ئەپسەنتىننى سىركە بىلەن قايىنتىپ، سوزۇپ، ئاچچىق بادام يېغى بىلەن قۇلاققا تامغۇزۇلىدۇ.

2 ـ پەسىل بۇرۇن كېسەللىكلىرى

پۇراش سېزىمىنىڭ يوق بولۇشى

بۇرۇنغا ھېچقانداق پۇراق پۇرىمايدىغان ئەھۋاللار بۇرۇن ئىچىدە گۆش ئۆسۈپ قېلىش ياكى توسالغۇ بولىدىغان ياللۇغلىنىشلار نەتىجىسىدە يۈز بېرىدۇ.

زىيادە گۆشنىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشى بۇرۇن بوۋاسىرى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭغا كۆرۈلىدىغان چارە تەدبىرلەر بوۋاسىر بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ياللۇغلىنىش نەتىجىسىدىكى توسۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى — بۇرۇندىن زەرداپ سۇ ئاقىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ.

www.uyghurkitap.com

زەخىملىنىش جاراھەتكە ئايلىنىپ يۇرۇن قاناتلىرىغا زىيان يەتكۈزگەندە «ئەلەق» دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىش بىلەن مۇۋاپىق جايغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھەببى قوقىيا ياكى ھەببى ئايارەج بىلەن ئىچۈرۈش كېرەك. جاراھەتكە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

كۆيدۈرۈلگەن مىس، زاكلارنى باراۋەر مىقداردا، زەرنىختىن ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق ماي بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

زىيادە ئۆسۈپ قالغان گۆشنى تىغ بىلەن كېسىش كېرەك، ياكى قىل بىلەن بوغۇم قويۇلسا، بىرنەچچە كۈندىن كېيىن ئۆزىچە چۈشۈپ كېتىدۇ.

پۇراشنىڭ بۇزۇلۇشى

پۇراشنىڭ بۇزۇلۇشى — ھەر خىل پۇراقلىق ماددىلاردىن بىر خىل پۇراق سېزىش، بىر خىل پۇراقلىق ماددىدىن بىرقانچە خىل پۇراق سېزىش ياكى بىرخىللا پۇراقنى سېزىپ، باشقىنى سەزمەسلىك (مەسىلەن: خۇش پۇراقنى سېزىپ بەتبۇي پۇراقنى سەزمەسلىك) دىن ئىبارەت.

سەۋەبى: (1) مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى بۇرۇن يوللىرىدىكى زەرەرلىنىشلەر؛ (2) ئىسسىق ياكى سوغۇقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، مەسىلەن: ئىسسىقلىق مېڭىنىڭ پۇراش خىزمىتىنى بۇزىدۇ. سوغۇقلۇق ھېس قابىلىيىتىنى تۆۋەنلەشتۈرىدۇ.

داۋاسى: مىزاجنى ئۆزگەرتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش بىلەن ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ (16 ـ ، 7 ـ نۇسخىلار) ۋە بىنەپشە، نىلوپەر ۋە بابۇنىلارنى قاينىتىپ بۇرۇنغا تۇتۇش كېرەك. مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئىسسىق مىزاج بولسا كافۇر، سەندەللەرنى كۆيدۈرۈپ بۇرۇننى ئىسلاپ بېرىش لازىم.

ئـەگەر سوغۇق مـىزاج بولسـا، بابۇنە، ئـىكلىـلمىلـىك، سۆئتـەر، دەرمەنە، مەرزەنجۇشلارنى قايىنىتىپ بۇرۇنغا تۇتۇلىدۇ.

ئەگەر خۇش پـۇراقنى سېـزىپ، سېسـىق پۇراقنـى سەزمـىسـە قۇندۇزقەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىش كېرەك. سېسىق پـۇراقنى سېـزىپ خۇش پۇراقـنى سەزمـىـگەندە بـۇرۇنـغا ئـىـپار تاتقۇزۇش لازىم.

بۇرۇندىكى جاراھەت

بۇرۇن ئىچىگە تۇرلـۇك سەۋەبلەر بىـلەن تۇرلـۇك جاراھەتلـەر چىقىدۇ. بۇلارنىڭ بەزىلـىرى نەم، بەزىلـىرى قۇرۇق بولىدۇ.

سەۋەبـى: نەم جاراھەتـلەر مېڭـىدىن ئوشـۇقچە ھـۆلـلۈكنىـڭ بۇرۇنغا چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى جاراھەتلەرگـە چارە كۆرۈشتە ئالدى بىلەن مۇۋاپىق جايغا ھـجامەت قويـۇش ۋە مېڭىنى تـازىلاش ئۈچۈن ھـەببى قوقـىيا (17 ـ نۇسـخا) بېرىـش كېرەك ھەمدە تۆۋەندىكى ياغ دورا ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

ئىسپـىداج (قەلەي تـۇزى)، مۇردارسەڭ، قـوغـۇشۇن تۇزىـنى يۇمشاق سـوقۇپ، گۈل يېـغى بىلـەن ئارىلاشـتـۇرۇپ جاراھەتـنى يـاغلاشقا بـېرىلـىدۇ. 50 ـ نۇسخـىدىكى مـەلـھەمـى ئـىسپـىداج بېرىلىدۇ.

قۇرۇق جاراھەتلەرنىڭ سەۋەبى كۆيگەن خىلـىتلار بولۇپ كـۆپ ئۇچرايدۇ. داۋالاشتا، بۇرۇنغا 51 ـ نۇسخىـدىكى مايىنـى ياغلاشقـا بېرىـلـىدۇ. بۇ جـاراھـەتلەر ئـۇزۇنـغا سوزۇلـۇپ كـەتسـە، يـامـان سۈپەتلىك جاراھەتلەرگە ئايلىنىپ، دائىم سېسىق پۇراق چىقىرىپ تـۇرىدۇ. بۇنـداق بـولۇشـى مـەزكـۇر جاراھـەتـلـەرگە ھـەر خـىـل جاراسىملارنىڭ قوشۇلۇشىدىدۇر. بۇنىڭغا قارا خەربەقنى سوقـۇپ بۇرۇنغا پۈركەش بىلەن، بۇرۇن ئـىچىنى سـىركە بىـلەن چايقـاش كېرەك.

بۇرۇن قاناش (رىناق)

بۇرۇن قاناش ئادەتتە قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ بوھرانىدىن ۋە بەدەندە قاننىڭ بەك زىيادىلىقىدىن كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

سەۋەبى: (1) تەپ يەنى، كېزىك كېسەللىكلىرىدە بوھران كۈنلىرىدە بۇرۇن قانايدۇ، بۇ ئاغرىقنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى كېسەللىك ماددىلار قان بىلەن قوشۇلۇپ چىقىپ كېتىدۇ. لېكىن ئارتۇق قاناپ ھوشىدىن كېتىشتەك ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىش لازىم. (2) قاننىڭ بەدەندە ئېشىپ كېتىشىدىن بۇرۇن ئىچىدىكى تومۇرلار ئېچىلىپ كېتىپ (يېرىلىپ كېتىپ) بۇرۇن قانايدۇ. مۇنداق ھاللاردا قان ئاز ــ ئاز ئەمما سۈيۈق ئاقىدۇ. سەپرانىڭ غالىبلىقى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: بوھران ئەمەسلىكى بىلىنگەن زامان دەرھال توختىتىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش كېرەك. مەسىلەن: قول ــ پۇت، ئەمچەك، قۇلاقلارنى تېڭىش بىلەن ئاق سەندەل گۈلابىغا كافۇر ئېزىپ پېشانىگە چېپىلىدۇ. باشقا مۇز قويۇلىدۇ. موزا، قۇرۇق يومغاقسۇت، تۇگمەن توزۇندىسى، كۇندۇر، سەبرە، خۇنسىياۋشان، زەمچىلەرنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقىغا چىلانغان پاختا پىلتىگە يۇقتۇرۇپ قاناۋاتقان بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىلىدۇ. بۇ چارە بىرقانچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

ئەگەر قان بېسىمى يۇقىرىلىقتىن بولسا، ئاغرىقتا قان بېسىمى يۇقىرىلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ.

مۇنداق ھاللاردا ئەھۋالغا قاراپ قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش كېرەك. لىمون قوشقان چىلان شەربىتى، ئالما شەربىتى، ئۈزۈم غورىسىنىڭ شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ ۋە يۇقىرىقى

چارە بىلەن بۇرۇنغا پاختىا پىلىتە تىقىش كېرەك ياكى ئۆمچۈك تورىنى تازىلاپ بۇرۇنغا تىقىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىش (نەتۇلى ئەنەف)

بۇ كېسەلدە كۆپىنچە ئاغرىق ئۆزىنىڭ تېنىدىكى سېسىقلىقنى سەزمەيدۇ.

سەۋەبى: بۇرۇن ئىچىدىكى كونىراپ كەتكەن بوۋاسىر ياكى باشقا ھەر خىل جاراھەتلەرنىڭ سېسىقلىق بېرىشى مېڭە ياكى باشقا ئەزالار، (مەسىلەن: مەيدە) دىكى خىلىتلار بۇزۇلۇپ ئېغىز ياكى بۇرۇن ئارقىلىق پۇراق بېرىشىدىن بولۇپ، شۇ ئەزالاردىكى قوشۇمچە ئاغرىقلار بىللە بولىدۇ.

داۋاسى: خىلىتلارنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخا) ياكى ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. سىركە، ئۈزۈم غورىسىنىڭ سويى ۋە قىچىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاش لازىم. قىزىلگۈل، قەلەمپۇر، سۇمبۇللارنى قايىنىتىپ ئېغىزنى چايقاش بىلەن بۇرۇنغا رەيھان شارابى تامغۇزۇش كېرەك.

چۇشكورۇش (ئەتسە)

چۇشكورۇش ئۆپكىدىن كەلگەن يۆتەلگە ئوخشاش مۇھاپىزەت قىلغۇچى ئامىل بولۇپ، مېڭىنىڭ ساغلاملىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئېتىدالىدىن زىيادە بولۇپ كېتىشى مېڭىنىڭ زەرەرلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بولۇپمۇ، زۇكام ۋە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ باشلىنىشىدا چۇشكورۇشنىڭ كۆپ بولۇشى ياخشى ئالامەتلەردىن ئەمەس. ساغلام كىشىلەرنىڭ ۋە تۇغۇت ۋاقتىدا ئاياللارنىڭ چۇشكورۇشى پايدىلىق ھېسابلىنىدۇ.

ھەددىدىن ئارتۇق چۈشكۈرۈشنى داۋالاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ. بۇرۇنغا سۇمبۇل، ئاق سەندەل ئەرقىنى تارتىشقا بېرىلىدۇ. قۇلاق ئېچىگە بادام يېغى، گۈل يېغى تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر بوۋاقلاردا بولسا قوي بۆرىكىنى كاۋاپ قىلغاندا ئېقىپ چىققان سۇنى تامغۇزۇشقا بۇيرۇش كېرەك.

بۇرۇن قىچىشىش (ھىككە تۇل ئەنەف)

بۇرۇننىڭ كۆپ قىچىشىپ كېتىشى زۇكام، نەزلە ياكى چېچەك كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى سۈپىتىدە كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇنداق سەۋەبىنى داۋالاش كېرەك. ئەگەر سوغۇق ھاۋا ياكى بەدەندىكى بۇخاراتلار سەۋەبىدىن بولسا مەتبۇخ شاھتەررە بېرىلگەندىن كېيىن، ئىترىفىل كەشنىز بېرىلىدۇ (6 ـ، 39 ـ نۇسخىلار).

3 ـ پەسىل تىل كېسەللىرى

1. تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى لىسان)

تىلنىڭ ياللۇغلىنىشلىرى سەۋەب جەھەتتىن قاندىن، سەۋدادىن، بەلغەمدىن ۋە سەپرادىن بولغان دېگەندەك تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

(1) قاندىن بولغان ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى دەمەۋى): ئالامەتلىرى تىل قىزىرىپ قالىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە ئېغىزدىن شۆلگەي ئاقىدۇ.

داۋاسى: قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، سۈرگە دورىلار بىلەن بىللە مەتبۇخ بېرىلىدۇ. تىل ئۈستىگە مەلھەم ئىشلىتىشنىڭ

ھاجىتى يوق. ۋەرەمنى ياندۇرۇش ئۈچۈن بابۇنە، ئىسكىلىلىك، بىنەپشە، خىيارشەنبەر، ئانار گۈلى، سەندەل، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى قوشۇپ ئىغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ.

2) سەۋدادىن بولغان تىل ياللۇغلىرىدا تىلنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئاغرىش ۋە ئىچىشىش بولۇپ، تىلنىڭ شەكلى تامامەن ئۆزگىرىدۇ. داۋاسى — قان ئېلىش پايدا بەرمەيدۇ. قاندىن بولغان تىل ياللۇغىدىكى چارىلەرنى قىلىش بىلەن ھېلىلە قايناتمىسى (38 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

3) بەلغەمدىن بولغان تىل ياللۇغلىرىدا تىل ئاق رەڭلىك بولۇپ، ئېغىزدىن كۆپ سۇ ئاقىدۇ. ئاغرىش ئانچە بولمايدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. بەديان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە، چىلانلارنى قايناتقىپ سۈيىگە گۈلقەنت سېلىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك. مەجۇنى مەشدەر تۇس (25 ـ نۇسخا)، سەنجەرىنا (33 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

4) سەۋدادىن بولغان تىل ياللۇغىدا تىلنىڭ رەڭگى قارا، ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولىدۇ. ئەنجۈر، شۈمشا، زىغىرنى قايناتقىپ، سۈيىگە بىنەپشە يېغى قوشۇپ ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ ۋە ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخ ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (20 ـ نۇسخا).

تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى

تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى ئاساسەن ئېغىزغا بىر نەرسە تېتىماسلىق ياكى ئەكسىچە سېزىش، مەسىلەن: ئاچچىق نەرسىنى تاتلىق، تاتلىق نەرسە ئاچچىق سېزىشلەردىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى: (1) مېڭىدىن كېلىپ شاخلانغان تىل ئاستى سەزگۈ ئەسەبلىرى ئارتۇق سۇيۇقلۇقلار تەسىرى بىلەن نەملىكنى قوبۇل قىلىپ، تىلنىڭ تەمنى سېزىشى ئۆزگىرىدۇ، (2) ماددىلارنىڭ

كەيپىيات ئەھۋالى سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: قان غالىب بولغاندا ئېغىز دائىم تاتلىق، سەپرادا ئاچچىق، بەلغەمدە تۇزلۇق، سەۋدادا چۈچۈمەل بولىدۇ.

داۋالاش: ئارتۇق سۈيۈقلۇقنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل (45 ـ نۇسخا) بېرىپ، ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن ئاقىرقەرھا، تۇخۇمەك ئۇزۇمى. قىچىلارنى ھاجەتكە لايىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ. تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيا (16 ـ، 17 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

تىلنىڭ ئېغىرلىقى

بۇ كېسەلدە ئاغرىق سۆزلەشتە قىيىنىلىدۇ. ھەرپلەرنىڭ تاۋۇشىنى توغرا تەلەپپۇز قىلالمايدۇ.

سەۋەبى: مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى — كۆپىنچە ئىسسىقتىن بولىدۇ. بۇنداق ھالالاردا تىل سۈيۈقلۇقنى يوقىتىدۇ. تىل گۆشلىرى ۋە پەيلىرى تارتىشىش ھالىغا كېلىپ، تىلنىڭ ئەركىن ھەرىكەت قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۆزنى دادىل ۋە ئاھاڭلىق چىقىرىشقا تەسىر بېرىدۇ. بۇ خىلدىكى تىلنىڭ ئېغىرلىقىنى ساقايتىش قىيىن، پەقەت كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىمەسلىكىگە چارە قىلىنسا، نەتىجىلىك بولۇشى مۇمكىن.

(2) تىلنىڭ پالەچ بولۇشى — بۇ چاغدا باشقا ئەزالاردا پالەچلىك ئالامەتلىرى بولماسلىقى مۇمكىن ياكى مېڭىنىڭ سېزىش قابىلىيىتى زەرەرلەنگەن بولۇپ، تىل ھەرىكەتسىز ۋە ئېغىزدىن دائىم سۇ ئېقىپ تۇرىدىغان بولىدۇ. پالەچ ئېغىر بولسا، پەقەت سۆز قىلالمايدۇ. يېنىكرەك بولغاندا كېكەچلىنىپ سۆزلەيدۇ.

(3) قۇرۇقلۇق نەتىجىسىدە تىلنىڭ پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. سۆز قىلغاندا تەسلىك بىلەن سۆزلەيدۇ. تىلنىڭ ھەرىكەت قىلىشى ناچار بولىدۇ.

(4) مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام) كېسەلىنىڭ بىر ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ ياكى مەزكۇر كېسەلدىن كېيىن ئاسارەت بولۇپ قالىدۇ. بۇ مېڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى نەتىجىسىدە، ماددىنىڭ مېڭىدىن تىل ئەسەبلىرىگە قويۇلۇشىدىن بولىدۇ.

(5) تىل ئاستىدىكى چاندىرنىڭ قىسقا بولۇشى — بۇ تۇغما بولۇشى ياكى تىل ئاستىغا جاراھەت چىقىپ قالدۇرغان تارتۇق نەتىجىسىدە تىل ئاستىدىكى پەيلەر قىسقىرىپ قېلىشىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: (1) ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلغان ئاغرىقلارغا ھۆللۇك نەرسىلەرنى تىلغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بىنەپشە يېغى، قاپاق مېغىزى، تاتلىق بادام يېغى، بىيە ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، مېغىز دورىلارنى ئېزىپ بىرلىكتە تىل ئۈستىگە بىرقانچە قېتىم سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

(2) خىلدىكىلەرگە ئالدى بىلەن مۇۋاپىق سۈرگە بېرىلىدۇ. قىچا، ئاقىرقەرھا، سۆئتەر، توغرىغۇلارنى بىرلىكتە قايناتىپ، ئېغىزنى چايقاشقا ۋە تىلغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

(3) قۇرۇقلۇق نەتىجىسىدە تىل پەيلىرى تارتىشىپ قالغان ئاغرىقلارغا ئالدى بىلەن ھەببى ئىستەمخىقۇن ياكى ئايارەج پەيقىرا (7 ـ، 11 ـ نۇسخىلار) بېرىلىپ، نۇشدار، پىلپىل بىلەن ئېغىزنى چايقاپ، سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغىنى تىلغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

(4) مېڭە پەردە ياللۇغىدا ئېغىزدىن سۇ ئاققۇزۇش كۆپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن نۇشدار بىلەن ئاق تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا سۈركەش كېرەك.

(5) تىل ئاستىدىكى چاندىر قىسقىرىپ قالغاندا چاندىرنى كېسىش كېرەك. كەسكەندە تىل ئاستىدىكى شىريانلارنىڭ كېسىلىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش بىلەن كېسىش بولغاندىن كېيىن قان توختىتىش ئۈچۈن كەسكەن جايغا زاك سېپىلىدۇ.

تىلنىڭ چوڭىيىپ كېتىشى (ئەدلائۇللىسان)

ئاغرىقنىڭ تىلى بەك چوڭىيىپ كېتىپ ئېغىزغا پاتماستىن سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: ئارتۇقچە ھۆللۈكنىڭ باشتىن كېلىپ تىل گۆشلىرىگە چۈشۈشى ياكى ماددىلاردىن قان ياكى بەلغەم نەتىجىسىدە كېلىپچىقىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بىلەك ياكى تىل ئاستىدىن قان ئېلىش، تىل ئۈستىگە قاتۇرغۇچى (قابىز) دورىلارنى — سۈركەش، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئېغىز ئىچىنى چايقاپ بېرىش لازىم. نەتىجىدە بەرمىگەندە دەستكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن ئەملاج قىلىنىدۇ.

تىلنىڭ يېرىلىپ كېتىشى

مېڭە قاتتىق قۇرۇقلۇق كەيپىياتقا ئۇچراپ قېلىشى نەتىجىدە ياكى ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ناچار ۋە كۆكتاتلارنى ئاز يېگەندە ئەتىيازدا پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تىل ئۈستى يول - يول بولۇپ يېرىلىپ كېتىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ دائىم ئېچىشىپ تۇرىدۇ. پۈتۈن بەدەنلىك قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرىمۇ بولىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە چالاش كېسەللىكىدە ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئاق لەيلى ئۆرۈقنىڭ لوئابى، بىيە ئۆرۈقنىڭ لوئابى، بىنەپشە يېغى ۋە موم يېغى قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ ئۆزۈقىنى ياخشىلاپ، يېڭى كۆكتاتلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى

تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى كۆپىنچە كېزىك ئاغرىقلاردا قىزىتمىدىن، قان، سەپرا ماددىلارنىڭ غالىب بولۇشىدىن ياكى مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى قۇرۇق ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تىل دائىم قۇرۇق بولۇپ، سېرىق گەز باغلاپ تۇرىدۇ. بەدەندە قان ياكى سەپرا كۆپلۈك ئالامەتلىرى بار بولىدۇ. بەزىدە بەدەندە ھېچبىر ئالامەتلەر بولماستىن، تىلنىڭ قۇرۇق بولۇشمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ھۆللۈك نەرسىلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بىيە ئۆرۈقى، نىلۇپەر ۋە شېكەرلەرنى ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىنى ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇش لازىم. قاپاق ئۆرۈقى، سېمىز ئوت ئۆرۈقى، پەتەنگان ئۆرۈقى، تاۋۇز ئۆرۈقلىرىنىڭ مېغىزلىرىدىن شىرە چىقىرىپ، ئېغىز ئىچىدە تۇتۇپ تۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەزىدە جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىنمۇ تىلنىڭ قۇرۇپ قېلىشى ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا ئەسلى سەۋەبىنى، داۋالاشنى بىرلىكتە ئېلىپ بېرىش لازىم.

تىلنىڭ جاراھەتلىنىشلىرى

تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى، ئىسسىق خىلىتلارنىڭ تەسىرى، ئۆتكۈر نەرسىلەر، (مەسىلەن: تىزاب) نى بىلمەي ئىچىپ تاشلاش، مەيدە ۋە مېڭىدىكى ھارارەتلەر سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: تىل ئىششىيدۇ، قىزىرىدۇ. تاماق چايناش ۋە سۆز قىلىشى تەس بولۇپ، ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ. خىلىتلارنىڭ كۆپ بولۇشىغا قاراپ ئۇلارغا خاس ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋاسى: قان زىيادىلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. ئاندىن كېيىن سوغۇقلۇق تەدبىرلىرى قىلىنىدۇ. مەسىلەن: سىمىزئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت، بىيە ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئېغىز چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، بىنەپشە، خىيارشەنبەرلەرنى كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم ئالامەتلىرى بولسا ھەسەلنى يالغۇز ياكى ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) بىلەن بېرىلىدۇ. ياللۇغنىڭ سەرەتانغا (راكقا) ئايلىنىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئېغىزنى ئىچىدە كاسىنە ۋە يۇمغاقسۈتنى دائىم چايناپ يۈرۈش كېرەك.

ئېغىزنىڭ ئاق يارىسى (قىلا)

ئېغىز شىللىق قاتلاملىرىدا پەيدا بولىدىغان ئاق رەڭلىك زەخملىنىشلەردىن ئىبارەت بولۇپ، تەرەققىي قىلىپ پۈتۈن ئېغىز ئىچىنى، ھەتتا قىزىلئۆڭگەچلەرگىچە تارقىلىشى مۇمكىن. بەزىدە سۇ كۆتۈرۈلۈپ چىققان ھالدىمۇ بولىدۇ.

سەۋەبى: قان ياكى سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ھەر ئىككىسىنىڭ بىرلىشىپ كېلىشىمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىش بىلەن تاباشىر، كافۇر، ئانار گۈللىرىنى سوقۇپ ئېغىز ئىچىگە سېپىلىدۇ. ئېغىر ھاللاردا سىركە ۋە تۇزنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر سىركىنىڭ چۈچۈمەللىكى ئۆتكۈر بولسا، ئازراق زەپەر قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. كىچىك بالىلاردا بولسا، كىراخمالنى ئىتئۈزۈمى سۈيىگە

ئېزىپ چېپىشقا بىرىلىدۇ ياكى گاۋزىبانىنى كۆيدۇرۇپ كۈلى سېپىلىدۇ.

ئېغىزنىڭ يەل يارا كېسىلى (ئاكىلەتۇلفەم)[1]

«ئاكىلە» دېگەن سۆز «ئويۇپ يەپ تاشلىغۇچى» دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ كېسەل ئېغىز ئىچىدە بىر ئورۇندا پەيدا بولۇش بىلەن بىللە چاپسانلا ئەتراپقا كېڭىيىپ ئويۇلغاندا چوڭقۇر يارا ھاسىل قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىز ئىچىدە، بولۇپمۇ قوۋۇز گۆشىدا دەسلەپ چېكىت چوڭلۇقىدا يارا پەيدا بولۇپ، بىر قانچە كۈن ئىچىدىلا زورىيىپ، يۈز گۆشىنى چىرىتىپ تاشلاپ چوڭ كامار ھاسىل قىلىپ، چىش مىلىكىنى ئېچىپ قويىدۇ. سېسىق پۇرايدۇ. كۆيۈشۈش ۋە ئېچىشىش ئەھۋاللىرى ئېغىر بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئاغرىق تاماق يېيەلمەي قالىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مەنئى قىلىنمىغان ئەھۋاللار بولمىسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئېغىز ئىچىنى سىماقنىڭ قايىنىتىلغان سۈيى بىلەن چايقاش كېرەك. سىرتتىن سېپىش ئۈچۈن قۇرسى پەرپىيۇن (46 ـ نۇسخا) نى ئېزىپ جاراھەتكە سېپىشكە بېرىلىدۇ ياكى تاتلىق ئانار پوستى، ئاچچىق ئانار پوستىنىڭ ھەربىرىنى ئۈچ سەردىن، مورا، ئانارگۈلى، سىرىقچېچەك، ئاقىرقەرھانىڭ ھەربىرىنى بىر سەردىن، سىماق 15 مىسقال، نەمەكى ھىندى، نۆشۇدۇر ھەربىرىنى بەش مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ توقچاق تەييارلاپ، لازىم كەلگەندە ئېزىپ ئىشلىتىش كېرەك.

---

① ئاكىلە تۇلفەم — دوختۇرلۇقتا «نوما» دەپ ئاتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئېغىزدىن شۆلگەي سۇ ئېقىش

ئۇيقۇ ۋاقتىدا ياكى ئادەتتىكى چاغلاردا ئېغىزدىن كۆپ مىقداردا شۆلگەي ئاقىدۇ.

سەۋەبى: مەيدىنىڭ تەبىئىتىدە ھۆل ئىسسىقلىقنىڭ غەلىبە قىلغانلىقى ياكى مەيدە ئىچىدە سوغۇق سۇيۇقلۇقلارنىڭ توپلىنىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەزىمنىڭ ناچارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىقلىقتىن بولسا، شۆلگەي قورساق ئاچ ۋاقتىدا كۆپىيىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن بولسا، قورساق توق ۋاقتىدا شۆلگەي كۆپىيىپ، ئېغىز چۇچۇمەل بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسسىقلىقتىن بولغانلىرىغا ئانار ۋە ئالما شەربىتى (47 ـ، 48 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. سىماق، ماش قىزىلگۈللەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قايىنىتىپ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر سوغۇقلۇقتىن بولسا ئالدى بىلەن سىرىقچېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى قايىنىتىپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئىترىفىل كەبىر (1 ـ نۇسخا) ۋە جاۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. كۇندۇر بىلەن مەستىكى چايناشقا بېرىلىدۇ.

تاڭلاي ياللۇغى

بەلغەم ياكى قاننىڭ سەۋەبىدىن تاڭلاي ئىششىپ قالىدۇ. تاماق يېيىش ۋە سۆزلەشكە مەلۇم تەسىر بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قان سەۋەبىدىن بولغانلىرىدا ھارارەت بىللە كېلىپ ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ. تاڭلاي قىزىرىدۇ ۋە ئىششىدۇ.

ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا، رەڭگى ئاق ۋە ئاغرىش ئانچە بولمايدۇ.

داۋاسى: ماددىسىغا قاراپ تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، باشقا چارىلەر ئېغىز ئىچىنىڭ ئاقۇچ يارىسىدىكىگە ئوخشاش.

كالپۇكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى

كالپۇك (لەۋ) نىڭ ئاق رەڭدە بولۇپ قېلىشى قاننىڭ ئۆزگىرىشى، بەلغەمنىڭ خامىلىقى ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالار (ئەزايى رەئىسە)نىڭ هارارىتى ناچارلاشقانلىقتىن يۈز بېرىدۇ. مۇھىم سەۋەبى بەلغەمدۇر.

داۋاسى: تەرتىپ بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. گۈل يېغى، يەسمەن يېغى بۇرۇنغا تامغۇزۇلىدۇ. يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئەگەر سەۋەبى قىزىتمىلىق كېسەللەردىكى بوھران بولسا داۋا قىلىش هاجەتسىز، ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، كالپۇكتىكى قوقاق قاتارلىق مۇدۇرلارنىڭ سەۋەبى قان ۋە سەپرادىن بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنى بىللە داۋالىغاندا قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش كۆپايە قىلىدۇ.

4 ـ پەسىل چىش كېسەللىكلىرى

چىش ئاغرىش (دەردى دەندان)

چىش ئاغرىقى سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئۇلار سەۋەبلىرىگە قاراپ داۋاسىمۇ بىر ـ بىرىدىن پەرقلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چىش ئاغرىقىنى داۋالاشنىڭ مۇھىم باسقۇچى ئۇنىڭ سەۋەبىنى بىلىشتۇر.

1) ماددىلاردا ئۆزگىرىش بولمىغان ھالدا مىزاج بۇزۇلۇش ئىسسىقتىن ئاغرىش: ئىسسىقتىن كېلىپچىققان چىش ئاغرىقلىرىدا مۇھىم ئالامەتلىرىدىن بىرى ئېغىز ئىچىگە سوغۇق نەرسە ئالسا، ئاغرىش پەسىيىپ قالىدۇ. چىش تۈۋى قىزىرىپ بولىدۇ. ئاغرىش قاتتىق باشلىنىدۇ.

داۋاسى: سىركە بىلەن گۈلابنى[①] ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا، بىر ئاز ئەپيۇننى گۈل يېغى بىلەن بىرگە ئاغرىۋاتقان چىشقا قويسا، دەرھال ئاغرىق ئارام بىرىدۇ.

2) ماددىلاردا ئۆزگىرىش بولمىغان ھالدا مىزاج بۇزۇلۇپ سوغۇقتىن ئاغرىش: سوغۇق شامال ياكى سوغۇق نەرسە تېگىش بىلەن ئاغرىش كۈچىيىپ كېتىدۇ. ئىسسىق نەرسە تەسىر قىلسا دەرھال پەسىيىپ قالىدۇ. ئاغرىش قاتتىق بولماستىن، بەلكى تېلىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ. (بۇ ئەھۋال بەلغەمدىن بولغان چىش ئاغرىشتىمۇ ئۇچرايدۇ).

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى سەبرە (4 ـ، 7 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ئاقىرقەرھا، توغرىغۇ، زەنجىۋىل، پىلپىللارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزغا ئېلىش، 52 ـ نۇسخىدىكى تەرياقى سۇنۇنىنى چىش تۈۋىگە قويۇش كېرەك. ئەگەر بۇ چارىلەر نەتىجە بەرمىسە، تۆمۈر زىخنى قىزىتىپ دىققەت بىلەن ئاغرىۋاتقان چىشنىڭ دەل ئۈستىگە بىرقانچە قېتىم قويۇپ داغلاش ياكى گۈڭگۈرت تېزابى (گۈڭگۈرت كىسلاتاسى) بىلەن كۆيدۈرۈش لازىم. داغلاش ياكى تىزاپنى ئىشلىتىشتە باشقا ساق چىش ياكى ئېغىز ئىچىگە تەگكۈزۈپ قويۇشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك.

3) قان ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن ئاغرىش: بۇنىڭدا چىش تۈۋى قىزىرىپ ئىششىغان ھالدا بولۇپ، ئاغرىش چىشنىڭ

---

① گۈلاب — قىزىلگۈل ئەرقى.

تېگىدىن چىقمۇاتقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئەھۋالغا قاراپ قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن، مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38 ـ، 20 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. گاۋزىبان، ئىتئۇزۇمى، يۇمغاقسۇتلەرنى قاينىتىپ سۈيىنى ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇش، ئاغرىق قاتتىق بولسا، 52 ـ نۇسخىدىكى تەرياقى سۇنۇنىي چىشقا قويۇش كېرەك.

4) سەپرادىن بولغان ئاغرىش: ئاغرىش قاتتىق بولمايدۇ، لوقۇلداپ ئاغرىپ پەسىيىپ تۇرىدۇ. چىش تۈۋى سېرىق بولىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخ ھېلىلە ياكى تەمرىھىندى بېرىلىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئاغرىق پەسەيتكۈچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، چىش ئاغرىقلىرى ئۈچۈن جەۋھىرى شىپا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى — پاختىغا تەگكۈزۈپ ئاغرىش چىش ئۈستىگە قويۇپ چىشلەپ تۇرۇش لازىم.

چىشنىڭ قاماپ قېلىشى

ئادەتتە كىشىلەر چۇچۇمەل نەرسىلەرنى يېگەندە چىشى قاماپ قېلىپ بىر نەرسە چايناش قىيىن بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭدەك چىش ئەسەبلىرىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتسە، چىش قاماپ قېلىشى دائىم ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، مەتبۇخ ھېلىلە ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38 ـ، 20 ـ نۇسخىلار) بېرىپ گۈل يېغى، كافۇرلارنى چىشقا قويۇش لازىم. ئەگەر سوغۇق بولسا جويۇز، ئاچچىق بادام مېغىزىنى قىزىتىپ چىشلارغا سۈركەش لازىم ياكى تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ سىركە بىلەن قاماپ قالغان چىشلارغا چېپىش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

قۇرت يېگەن چىش

ئادەتتە كىشىلەر بۇ كېسەلنى چىشنىڭ قۇرتلاپ كېتىشى دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى: بۇزۇق ماددىلار سەۋەبى بىلەن چىشنىڭ چىرىشىدىن ئىبارەت.

داۋاسى: ئاغرىش بولمىغاندا ئالدى بىلەن مېڭىنى ئارتۇقچە ماددىلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ. چىش كاۋاكلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چىشنىڭ قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن رۇسۇت، نارجىل، سۆئدى ھىندى، موزا، ئاقىرقەرھالارنى قايناتقان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم ۋە ھەببى ئاس، ئانار گۈلى، زەمچىلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، بىر ئاز سۇ بىلەن پىشۇرۇپ چىشنىڭ كاۋاك يېرىگە قويۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بولسا، چىش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى (تەقدىرى رەڭگى دەندان)

چىشلاردا قارا، كۆك، سېرىق داغلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بۇزۇق ماددىلارنىڭ چىش جەۋھىرىگە ئۆتۈشىدىندۇر. قايسى ماددىنىڭ سەۋەبىدىن ئىكەنلىكىنى ئۇنىڭ رەڭگى بەلگىلەيدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا، ئۆزگىرىش ئاستا بولىدۇ. سۇيۇق بولسا تېز بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەدەن ۋە مېڭىنى كېرەكسىز خىلىتلاردىن تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى قوقىيا (7 ـ، 17 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەگەر رەڭگى سېرىق بولسا، ئىتئۈزۈمى سۈيى بىلەن

سىركىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا سۈركەپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. قارا رەڭدە بولسا بىخ كەبىر، ئەپسەنتىن، سېرىقئوت، مەستىكى، ئۆشنىلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا قويۇلىدۇ ھەم تاتلىق مېۋىلەرنىڭ ياغىچىدىن مىسۋاك ياساپ (ياغاچنىڭ ئۇچىنى سوقۇپ چوتكىغا ئوخشاش قىلىپ) چىشنى يۇيۇپ تۇرۇش لازىم.

چىشنىڭ مىدىرلاپ قېلىشى

چىش تۈۋىدىكى نەملىكنىڭ ئارتۇق بولۇشى ياكى چىش گۆشلىرى قاچقانلىقتىن چىشلار مىدىراپ قالىدۇ. بەزىدە يىقىلىش ياكى زەربىدىنمۇ چىشلار مىدىرلاپ قالىدۇ.

داۋاسى: مىدىرلىغان چىشنى قول ياكى تىل بىلەن تولا مىدىراتماسلىق، قاتتىق نەرسىلەرنى چاينىماسلىق، ھەببۇلئاس، سەگبىنەجلەرنى قاينىتىپ سۈيىدە چايقاش لازىم. ئاچچىق ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈلنىڭ يوپۇرمىقى، ئانار گۈلى، مورىلارنى لازىم مىداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ چىشلار تۈۋىگە باسسا بولىدۇ.

چىش مىلىكلىرىنىڭ قانىشى

قاننىڭ بۇزۇلۇشى ياكى چىش مۇلۇكلىرىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ كەتكەنلىكتىن، چىش سەۋەبسىز قانايدۇ.

داۋاسى: چىش تۈۋىدىن چىققان قاننى كۆپرەك چىقىرىش مۇمكىن. بۇ قان ئېلىشنىڭ ئىزىنى باسىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىلگۈل، جۇپتى بەللۇت، ئانار گۈلى، ھەببۇلئاس، خەرنۇپ شامى، سىماق، سۆئىدە، پىلپىل دارازلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بېكىتى ئادرېسى

5 ـ پەسىل گال ئاغرىقلىرى

بوغما (هوتناق)

يۇتقۇچ ۋە تاماق ئەتراپىنىڭ قويۇق بۇزۇق ماددىلار سەۋەبىدىن ئىششىپ يالغان ئاق پەردە بىلەن قاپلىنىشى بوغما (خەنناق ۋابائى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا ئۇچرايدۇ. بوغما يۆرەككە تەسىر بەرسە ئاقىۋىتى يامان؛ ئۆپكىگە تەسىر بەرسە ئۆپكە ياللۇغى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوغما ئېغىر ئۆتكەندە قىزىتما، تارتىشىپ قېلىشلار قوشۇلۇپ كېلىشى مۇمكىن. بۇ ئاغرىق ئۇچۇن خەتەرلىك ئاقىۋەت بېرىدۇ. بوغمىنىڭ ماددىسى ئاساسەن قان، سەپرا ۋە بەلغەمدىن ئىبارەت. سەۋدادىن كەمرەك بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بوغما (خەنناق ۋابائى) نىڭ ئالامەتلىرى ماددىنىڭ خىلىغا قاراپ، تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرلۈك بولىدۇ:

1) هارارەت يۇقىرى بولۇپ ئېچىشىش ئاغرىشقا قارىغاندا ئۆتكۈر بولىدۇ. گال ئىچىگە قارىسا بوغۇز ئەتراپى ئىششىغان بولۇپ، رەڭگى سارغۇچ ساختا پەردە بىلەن قاپلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ سەپرانىڭ ئالامىتىدۇر.

2) ئاغرىش ناهايىتى قاتتىق بولۇپ، ئېچىشىدۇ. هارارەت ئۈستۈن. گال، بوغۇز ئەتراپى قىزارغان بولۇپ، ئىششىق ئېنىق كۆرۈنىدۇ. بۇ قان ماددىسىنىڭ بەلگىسىدىن ئىبارەت.

3) بەلغەم ماددىسىدىن بولغاندا يۇقىرىقى ئالامەتلىرى ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. لېكىن ئىششىق ئاق رەڭلىك بولۇپ كۆرۈنىدۇ.

ئومۇمەن بوغما كېسىلىدە يۇقىرىقى ئالاهىدە ئالامەتلىرىدىن باشقا، كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرى — نەپەس سىقىلىش، ئېغىزنىڭ دائىم ئوچۇق قېلىش، كۆزى چاچراپ چىقىپ

كېتىدىغاندەك ھالەت ۋە تىلىنىڭ سىرتقا ئېسىلغاندەك بولۇپ قېلىشى قاتارلىقلارمۇ كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ. كۆڭلى ئايىنىدۇ، لېكىن قۇسالمايدۇ.

داۋاسى: (1) قان ياكى سەپرادىن بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. بوغمىدا قان ئېلىش بەزىدە چوڭ نەتىجىلىك بولۇپ چىقىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئومۇمىي ھالىتى ناچار بولسا، بىراقلا كۆپ قان ئېلىشقا بولمايدۇ. بىر قانچە كۈنگىچە كۈندە بىر قېتىم ئاز ـ ئازدىن قان ئېلىش لازىم ياكى پاقالچاق ساھەسىگە ھىجامەت قويۇلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئېغىر بولماي ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، گەدەننىڭ بىر تەرىپىگە ياكى ئىككى تەرىپىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. ھىجامەت قويغان جايدىن بىر ئاز قان چىقىرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قان ئالمىسىمۇ بولىدىغان ھاللاردا قان ئالماستىن، مۇۋاپىق سۈرگە بېرىش كۇپايە قىلىدۇ. ئەمما ئاغرىقنىڭ تىلى سىرتقا چىقىپ ئەھۋالى ناچارلاشقاندا، دەرھال تىل ئاستى تومۇرلىرىدىن بولسىمۇ قان چىقىرىش لازىم.

(2) ئارقا تەرەتنىڭ ئەھۋالىغا دائىم دىققەت قىلىپ، قاتتىق كەلسە ياكى تەستە كەلسە يۇمشاتقۇچى ھۆقنە (53 ـ نۇسخا) قىلىنىدۇ ھەم تۈرلۈك مېۋە سۇلىرى بېرىلىدۇ. قان ۋە سەپرانىڭ بۇخاراتلىرىنى پەسەيتىش ئۈچۈن سىركە، گۈلاب، سىركەنجىۋىل، چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ ۋە كاسىنە ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، يۇمغاقسوت قاينىتىلغان سۇغا شاتۇت سۈيىنى قوشۇپ غار ـ غار قىلىشقا بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ئارپا شىرنىسى بېرىش پايدىلىق.

(3) كېسەلنىڭ 3 ـ كۈنى يۇنۇسنى كالا سۈتىگە ئېزىپ گالنى چايقاشقا بېرىلىدۇ ياكى يۇمغاقسوت كۆكىنىڭ سۈيى، ئىتئۈزۈمنىڭ سۈيى، شاتۇت، قىزىلگۈل، چۈچۈكبۇيىلارنى قايناتقان سۇغا يۇنۇسنى ئېرىتىپ ئېغىزنى چايقايدۇ.

(4) ياللۇغنىڭ يىرىڭ پەيدا قىلىپ ئېغىز ئالماي ئاغرىتىپ تۇرسا توغرىغۇ، ھىڭ ۋە قالىغاچ مايىقىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، يېڭى كالا سۈتى ۋە قىزدۇرغان كۈنجۈت يېغى بىلەن گالنى غار ـ غار قىلسا ئاسان ئېغىز ئالىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ئېغىز ئىچىنى تازىلاش ئۈچۈن كالا سۈتىگە ھەسەل ئېلەشتۈرۈپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

بوغمىنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن، تاشقى تەرەپتىن سوغۇق دورىلارنى ئىشلىتىشكە رۇخسەت قىلىنمايدۇ. مۇنداق قىلىش ياللۇغلىنىشتىكى ئۇفۇنەتلەرنى بەدەنگە تارقىتىپ قويىدۇ.

ئەگەر سەۋدانىڭ كۆپلۈكى كۆرۈلسە، يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن بىللە ئايارەج پەيقىرا، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ، 16 ـ نۇسخىلار) قوشۇمچە بېرىلىدۇ.

گال ئاغرىقى (ۋەرەمى ھەلەق)

ئالامەتلىرى جەھەتتىن بوغمىدىن ئانچە پەرقلەنمەيدۇ. ئەمما بوغۇلۇش، ساختا پەردە بولمايدۇ. ئايرىم كىشىلەردە ئۆتكۈر قىزىتما بولماسلىقى مۇمكىن. سەۋەبچى ماددىلارغا قاراپ ياللۇغلىنىپ ئىششىغان جاينىڭ رەڭگى ھەر خىل ۋە ئاغرىشىمۇ ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بولىدۇ. ئاغرىش بىر نەرسە يېگەندە، ھەتتا تۈكۈرۈكنى يۇتقاندا روشەن بىلىنىدۇ. گال قۇرۇق، تەشنالىق كۆپ بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئىششىق روشەن كۆرۈنۈپ، ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ.

داۋاسى: بوغمىدىكى چارىلەر ئاساس قىلىنىدۇ. تەشنالىق ۋە گالنىڭ قۇرۇشى ئېغىر بولغاندا تەمرىھىندى، تەرەنجىۋىل ھەربىرىدىن ئىككى سەردىن ئېلىپ قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ، ماتا بىلەن سۈزۈپ بىراقلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ياكى مەتبۇخى خىيارشەنبەر (54 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. بەلغەم

www.uyghurkitap.com

ماددىسىنىڭ كۆپىلۈكى كۆرۈلسە، بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن بوغمىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچ ئەتراپىنىڭ پالىچى (ئىستىرخايى لوھات)

بۇ، مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان يۇتقۇچ ۋە كىچىك تىلنىڭ پالەچ بولۇشىدىن ئىبارەت. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى تۆۋەندىكىچە ئىككى خىل بولىدۇ.

1) مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپچىققان پالەچلىك — بۇنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى: ئاغرىق گال ئىچىدە بىر نەرسە ئېسىلىپ تۇرغانلىقىدىن زارلىنىدۇ، ئاغرىش بولمايدۇ. قاراپ كۆرگەندە كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچىنىڭ قىزارغان ھالدا ئېسىلىپ تۇرغانلىقى كۆرۈلىدۇ. تاماقنى يۇتۇش بارغانسېرى قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىفال تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن تەرەنجىۋىل، پۇنۇس، شېكەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ پاكىزە ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ ئىچۈرۈلىدۇ ۋە (53 ـ نۇسخىدىكى) دورا ھۆقنە قىلىنىدۇ.

2) مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپچىققان پالەچلىك — بۇنىڭدا يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا، زەھەرلەنگەن جاينىڭ ئاق بولۇشى، ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ ئېقىشلارمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: زەمچە، ھەببۇلئاسلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئانار سۈيىگە سېلىپ، ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. زەمچە، بۇغا مۈڭگۈزى (كۆيدۈرۈلگەن) ۋەي نۆشۇدۇرلارنى كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچقا پۈركەش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئالامەتلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ پالەچكە قارشى تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچتىكى يات نەرسىلەر

قىزىلئۆڭگەچكە ھەر خىل يات جىسىملار — تاماقنىڭ تۇرۇپ قېلىشى، زۇلۇك قۇرتى چاپلىشىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنىڭغا دەرھال چارە قىلىنمىسا، ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە يۇتۇش قىيىنلىشىش، روھىي جەھەتتە بىئارام بولۇش، قورقۇش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. ھەتتا بەزى يات ماددىلار گالدىن ئۆتۈپ كېتىش بىلەنمۇ روھىي جەھەتتىن يۈك بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: 1) تومۇر جىنسلىق نەرسىلەر (يىڭنە، مىخ قاتارلىق) نى يۇتۇپ تاشلىغاندا، ئاھانرە باتاش (ماگنىت تېشى) دىن بىر مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر قوشۇق نىشاستە بىلەن يېگۈزۈلىدۇ (ئاچ قورساقتا)، يېرىم سائەتتىن كېيىن بەش مىسقال سانا، ئىككى مىسقال قىزىلگۈل، بىنەپشە، ئۈچ دانە سەرپىستاننى بىر پىيالە سۇ بىلەن قاينىتىپ، 15 مىسقال تەرەنجۇبىل قوشۇپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۈستىدىن قەنت چاي رەيھان ئۇرۇقى بىلەن بېرىلىدۇ.

2) گۆش، نان پارچىسى، سۆڭەك قاتارلىقلار تۇرۇپ قالغاندا دەرھال ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا مۇش بىلەن بىر قانچە قېتىم بوشراق ئۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن چاچراپ چىقىپ كېتىدۇ ياكى تۆۋەنگە چۈشۈپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىسا قەي قىلدۇرۇش كېرەك (گالغا توخۇ پېيى ياكى بارماقنى سېلىپ قەي قىلىنىدۇ) شۇنىڭ بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. شۇنداقتىمۇ ھەل بولمىسا، كېسەلنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ قاراش كېرەك. ئەگەر كۆرگىلى بولمىسا ئۇزۇن قىسقۇچ بىلەن ئېلىشقا

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرېسى

چارە قىلىنىدۇ. ئەڭ ياخشىسى دەرھال دوختۇرخانىلارغا يوللاپ تېز قۇتقۇزۇش كېرەك.

3) زۇلۇك قۇرتى يۇتقۇچ، كاناي ۋە بۇرۇن يوللىرىغا چاپلىشىۋېلىپ كىشىلەرگە چوڭ ئازاب كەلتۈرىدۇ. دائىم كۆڭلى ئاينىش، غەم بېسىش ۋە يەزىدە قان قۇسۇش ياكى قانلىق سۇ كېلىشلەر بولىدۇ. كانايغا چاپلىشىۋالسا توختىماستىن يۆتەل تۇتىدۇ. مۇنداق ھاللاردا ئەگەر زۇلۇك كۆرۈنۈپ تۇرسا، قالايمىقان تارتىپ ئۈزۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئازراق ئېرىق لېيىنى لاتىغا ئوراپ كېسەلنىڭ ئېغىزىغا تىقىپ قويۇلسا زۇلۇك قۇرتى لايغا قاراپ مېڭىپ چىقىدۇ ۋە لايغا چاپلىشىۋالىدۇ. لايىنى ئالغاندا زۇلۇكمۇ بىللە چىقىپ كېتىدۇ ياكى كېسەلنى ئىسسىق مۇنچىغا ئەكىرىپ بىر دەمدىن كېيىن ئېغىزىغا مۇز سالسا ئاجراپ چىقىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇچنىڭ قىچىششى

مەيدىگە يىغىلىپ قالغان كۆيگەن قويۇق خىلىتلار بۇخارات ۋە يەل پەيدا قىلىپ، مەيدىنىڭ ئۈستۈنكى قىسىملىرىنى قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇچلارنى غىدىقلاپ قىچىشىش ھاسىل قىلىدۇ. كېسەل دائىم گېلى قىچىشىش بىلەن توختىماستىن تۇتقان يۆتەلدىن شىكايەت قىلىدۇ.

داۋاسى: سېرىقچېچەك، لوبىيا، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۇيىگە سىركە بىلەن شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. كونا سىركىنى ئېغىز چايقاشقا ۋە سۇتكە شېكەر سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

يۇتۇشنىڭ قىيىنلىششى

يېگەن ۋە ئىچكەن نەرسىلەر گالدىن قىيىنلىق بىلەن ئۆتىدۇ. دەسلەپتە قاتتىقراق نەرسىلەر ئۆتمىسە، كېيىنچە بارغانسېرى سۇمۇ ئۆتمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

سەۋدىي: قىزىلئۆڭگەچىنىڭ تارىيىشى: قىزىلئۆڭگەچتىكى ئۆزگىرىشلەردىن ئىبارەتتۇر. يۇتۇش ئاساسەن يۇتقۇنچاق ۋە ئەتراپىدىكى گۆشلەر ھەمدە قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئېيىشچانلىقى بىلەن بولىدۇ. مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىقلىق يۇتقۇنچاقنىڭ تۆۋەنگە ھەيدەش قۇۋۋىتىنى بۇزىدۇ. بۇنىڭ بىلەن گالدىن تاماق ھەيدىلىشى بۇزۇلىدۇ. قۇرۇق سوغۇق غالىب بولغاندىن قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئۆزىگە تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبەسى) بۇزۇلۇپ، تاماقنىڭ مەيدىگە قاراپ تارتىلىشى ناچارلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇتۇشنىڭ قىيىنلىقى كېلىپچىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاغرىق يېگەن، ئىچكەن نەرسىلەرنىڭ گېلىدىن تۇرۇپ قالىدىغانلىقى، گالدىن ناھايىتى ئاستىلىق بىلەن ئۆتىدىغانلىقى، ھەتتا يېنىك كېتىدىغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. قۇۋۋەتسىزلىك ئالامەتلىرى ۋە ئورۇقلاش كۈندىن ـ كۈنگە تەرەققىي قىلىدۇ. ئەمما تاماق يۇتقاندا ئاغرىش بولمايدۇ. ئىسسىقتىن بولغاندا تەشنالىق يامان بولىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچسە راھەتلىنىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن بولسا، ئەكسىچە ئېغىزدىن دائىم شۆلگەي ئېقىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مىزاجنى ئۆزگەرتىش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ئەھۋالىغا قاراپ ئىسسىق بولسا، نۇقۇئى تەمرى ھىندى، (55 ـ نۇسخا) سىمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇل لۇئابىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھۆل يۇمغاقسۇت، كاسنە ۋە ئۇسۇلنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. سەندەل، كافۇر، يۇمغاقسۇت، بىنەپشە يېغى، موم يېغى بىرلەشتۈرۈپ ئىككى تاغاق ۋە غول ئارىسىغا چېپىش لازىم. ئەگەر سوغۇقتىن بۇزۇلغان مىزاج سەۋەبىدىن بولغان بولسا

شەربىتى دىنار (56 ـ نۇسخا) ياكى شارابى بادرەنجبۇيىغا رۇمبەدىيان، سۇمبۇل، مەستىكىلەرنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سۇمبۇل، مەستىكى، ئەپسەنتىنلەرنى قۇستە يېغى، سېرىقچېچەك يېغى ياكى تۇرۇپ يېغىنىڭ بىرىگە قوشۇپ تاغاق ئارىلىقى ۋە غول ئەتراپىغا سىرتتىن سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر تەبىئىتى نەملىككە زىيادە مايىل بولسا، ئالما شەربىتى (48 ـ نۇسخا) غا بىر ئاز زەپەر قوشۇپ بېرىش كېرەك.

قىزىلئۆڭگەچ يارىسى

يارا قىزىلئۆڭگەچتە بولسا يۇتۇش بىلەن قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. يۇتقۇچ ئەتراپلىرىمۇ قىزارغان تولۇپ ھارارەت بولىدۇ. ئاغرىش ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يارا ئۆپكە بېغى ئەتراپلىرىغا تارقىلىپ كەتسە سۆزلىگەندە تۇتۇن، چاڭ ـ توزانلىق جايلاردا كېسەل كىشى كاناي ساھەسىدە بىئاراملىق، ئاغرىش سېزىلىدۇ. يۆتەل ۋە بوزۇلغان بەلغەم بولىدۇ.

داۋاسى: باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايناق سۇغا چىلاپ، سىقىپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەتە ــ ئاخشاملىرى گۈل يېغى، بىنەپشە، ئىسپىغۇل لوئابلىرىغا شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك، سىمابلىق دورىلارنى ئىشلىتىشنى ئويلاپ باقسا بولىدۇ.

ئاۋاز پۇتۇش (بەتلانى سەۋت)

ئاۋازنىڭ پۇتۇشى غىرتىلداق (ھەنجەر) نىڭ ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن زەھەرلىنىشىدىن پەيدا بولۇپ، سۆزلىگەندە ئاۋاز چىقماسلىق، كىسىلداپ قېلىش ياكى ئەسەبلىكىدىن ئۆزگىرىپ

كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ: ئۆز ۋاقتىدا داۋالىسا تېز ساقىيىدۇ. ئەگەر ئۇزۇنغا قالسا ساقىيىش تەس.

1) مىزاج بۇزۇلۇش ھالىتى — يەنى؛ غىرتىلداق مىزاجىنىڭ ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدىكى بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان ئۈنى پۈتۈش — غىرتىلداقنىڭ ئەسلىي مىزاجى ھۆل - قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇپ، بۇ ئاۋازنىڭ ئۆز يولى بىلەن چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بۇ ھال ئۆزگەرسە، مەسىلەن: ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتسە ئاۋاز بۇزۇلىدۇ. ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشى ھۆللۈك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپچىقىدۇ.

ئالامىتى: سۆزلىگەندە ئاۋاز ئۇشقىرتقاندەك چىقىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى — قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قۇرغاق ھاۋادا ئۇزۇن مۇددەت نەپەس ئېلىش تۇرۇشلار سەۋەب بولۇپ، ئالامىتى سۆزلىگەندە ئاۋاز كىسىلداپ چىقىدۇ. ئېغىز ۋە لەۋلەر قۇرغاق بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپىغۇل لوئابى، شېكەر، توخۇ شورپىسى، مەسكە مايلارنى مۇۋاپىق ھالدا بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ ياكى ئانارنىڭ بېغىنى ئېلىۋېتىپ كىچىك تۆشۈك ئېچىلىدۇ. ئانار چوغ ئۈستىدە بىردەم تۇرغاندىن كېيىن ھور چىقىشقا باشلىغاندا، تۆشۈكتىن بىر ئاز بىنەپشە يېغى، بادام يېغى قويۇپ سەل تۇرغۇزۇپ چوغدىن ئېلىپ سىقىپ سۈيى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى ياكى لوئۇقى زەنجىۋىل، لوئۇقى ئەنجۈر، لوئۇقى ھۆلبە (57 ـ، 58 ـ، 59 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار غىرتىلداقنىڭ مىزاجىنى تەڭشەشكە زور پايدىلىق بولۇپ، ئاۋازنى ئاچىدۇ.

3) نەزلە سۇيۇقلۇقى مېڭە تەرەپتىن گالغا قۇيۇلۇشى بىلەن ئاۋاز پۈتۈشنى نەزلە ئاۋازى (سەۋتى نەزلى) دېيىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئالامىتى: كاناي قىسمى تاتىلىغاندەك ئېچىشىش ۋە گال قۇرۇش بىلەن ئاۋاز ھەر خىل دەرىجىدە پۈتىدۇ.
داۋاسى: لۇئوقى سەرپىستان (60 ـ نۇسخا) ۋە لۇئوقى خەشخاشلار (61 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.
4) قىزىتمىلىق كېسەللەردە بولىدىغان ئاۋاز پۈتۈش غىرتىلداقتىكى سۈيۇقلۇقنىڭ يوقۇلۇشىدىن بولۇپ، بەلگىسى قۇرۇقتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش بىلەن ئوخشاش. داۋالاشتا ئارپا قايناتقان سۇ ئىچىشكە بېرىپ ئاقلانغان ئارپا. چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سەرپىستانلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قايناتقاندىن سۈيىگە ناۋات سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

IV ماقالە. كۆكرەك بوشلۇقى (سىنە) كېسەللىكلىرى

1 ـ پەسىل ئۆپكە كېسەللىكلىرى

ئۆپكە كېسەللىكلىرى ئۆپكە ياكى ئۇنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ بىۋاسىتە ياكى ۋاستىلىك زەھەرلىنىشى ھەم باشقا ئەزالاردىكى ئۆزگىرىشنىڭ، مەسىلەن: مېڭە، يۈرەك، جىگەر قاتارلىقلارنىڭ زەھەرلىنىشلىرى سەۋەبى بىلەن كېلىپچىقىدۇ. بۇلار ئومۇمەن تۆۋەندىكى بىرقانچە خىلدىن ئىبارەت: ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ماددىلىق ئۆزگىرىش؛ ياللۇغلىنىش ۋە جاراھەت تۇسالغۇ؛ ئۆپكىنىڭ زەھەرلىنىشى ئۆپكىدىكى ئۆزگىرىشلەر مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولمىسۇن، دەم سىقىش ۋە يۆتەل بىلەن ئۆتىدۇ.

دەم سىقىش (زىيقۇلنەپەس رەبۇە)

نەپەس سىقىلىش ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان ئاغرىق بولۇپ، ۋاقىت ئۆتكەنسىرى داۋالاش شۇنچە تەس بولىدۇ. كېلىپچىقىش سەۋەبلىرىگە قاراپ، بۇ تۆۋەندىكىچە توققۇز خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1) بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپىيىپ ئۆپكىنىڭ ھاۋا يوللىغا توپلىنىپ ئالغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. ئالامەتلىرى يۆتىلىدۇ. كۆپ مىقداردا بەلغەم چىقىش بىلەن ئۆپكىدە غىزىلداشنىڭ بولۇشىدۇر.

داۋاسى: زوٛپا شەربىتى بىلەن بەلغەمنى پىشورۇپ، ئۇنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى غارىقۇن (62 ـ، 63 ـ، 64 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. زوٛپا شەربىتىدىن ئىككى قوشۇقتا ئۈچ قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن داۋاملىق بېرىلىدۇ. ئەگەر ھاجەت بولسا تۇرۇپ (لوبۇ) قايىنىتىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچىشكە بېرىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ، يېيىشكە توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى بېرىش لازىم. نەپەس قىيىنلىشىشى ئېغىر بولسا، زىغىرنى چالا سوقۇپ قايىنىتىپ سۈيىگە بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى. كۆچلۈك تەسىر قىلغۇچى دورىلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. زىغىر يېغى ئۆشكە بۆرىكىنىڭ يېغىدىن بىر سەردىن، ئاق مومدىن بەش مىسقال ئېلىپ، بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىپ كۆكرەك ئۈستىنى ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ. (64 ـ نۇسخا).

2) يۈرەكتىكى زەھەرلىنىش نەتىجىسىدە بۇخاراتلارنىڭ ئۆپكىگە تەسىر قىلىشى بىلەن بولغان نەپەس قىيىنلىشىش. بۇنىڭدا نەپەس ھەرىكىتى تېز بولۇپ، تومۇر تەرتىپسىز، چوڭ ۋە تېز سالىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ.

داۋاسى: سول قول باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئىسپىغۇل لوئابى[1] نى نىلۇپەر شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تەشنالىق ئۈچۈن ئالما شەربىتى قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ بېرىلىدۇ ياكى سەندەل شەربىتى (48 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئەزالارنى مۇجۇپ تۇتۇش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش پايدىلىق ئامىللاردۇر، ئەڭ مۇھىمى، يۈرەكتىكى كېسەلنى داۋالاش چارىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بېرىش لازىم.

① ئىسپىغۇل لوئابى تەييارلاش — كېرەكلىك مىقداردىكى ئىسپىغۇلنى چىلاشقۇدەك سوغا سېلىپ بىردەمدىن كېيىن ئارا چالغۇتۇلسا. شىلىملىق بىر سۇيۇقلۇق يەنى، لوئاب ھاسىل بولىدۇ.

3) ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان دەم سىقىش ئىسسىق ـ سوغۇق ۋە قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغىنىدا تومۇر ھەرىكىتى تېز ئەمما كۈچلۈك بولىدۇ. كۆپ ئۇسسايدۇ، سوغۇقلۇقتىن راھەتلىنىدۇ (كېسەللىك يېنىكلەشكەندەك بولىدۇ).

داۋاسى: ئىسپىغۇل لوئابىنى مەجۇنى بىنەپشە (65 ـ نۇسخا) بىلەن بېرىلىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىدا قۇرغاق ھاۋادا ئۇزۇن تۇرۇش، چۆل ۋە قۇملۇقلاردا سەپەر قىلىشلاردىن پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى خەپرۇك بولمايدۇ، ئاۋازى پۈتىدۇ. تەشنالىق زىيادە بولىدۇ.

داۋاسى: ئارپا سۈيى، ئۆچكە سۈتى ئىچمىشكە بېرىلىدۇ ھەم قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى كۆكرەككە سۈركىلىدۇ.

سوغۇقلۇقتىن بولغىنىدا كۆپىنچە ئۆپكىگە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش سەۋەب بولىدۇ. كېسەل ھاۋانىڭ سوغۇق كۈنلىرى ياكى يامغۇرلۇق كۈنلىرىدە نەپەس قىيىنلىشىشنىڭ زىيادە بولۇشىدىن زارلىنىدۇ.

داۋاسى: تاشقىرىدىن ئۆپكىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە شۆمشا (شىياڭدۇزا) دەملىمىسى (66 ـ نۇسخا) ئىچمىشكە بېرىلىدۇ. يەسمەن يېغى، نەغەز گۈل يېغى كۆكرەككە سۈركىلىدۇ. تۇخۇم سېرىقى، زىرە ۋە پىننە بىلەن بېرىلىدۇ.

4) ھاۋا يوللىرىدىكى يەل سەۋەبىدىن بولغان دەم سىقىلىش: كۆكرەك ئىچىدە يېقىمسىزلىق سېزىلىدۇ، بەلغەمسىز يۆتەل بولىدۇ ۋە يەللىك نەرسىلەر ئاغرىقنى يامانلاشتۇرىدۇ.

داۋاسى: بىرىنچى خىلدىكى چارىلەر بىلەن ئايارەج پەيقىرا بېرىپ، ئارقىسىدىن نۇشدارى (16 ـ، 21 ـ نۇسخىلار) ياكى مەجۇنى پىلاسپە (18 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. سىرتتىن سۇزاپ يېغى، سېرىقچېچەك، بابۇنە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

5) ئۆپكە ۋە ئۇنى قاپلاپ تۇرغۇچى پەردە، كىركىت پەردە ۋە جىگەر ياللۇغلىرىدىكى نەپەس قىيىنلىشىشنىڭ ئالامەتلىرى: يۆتەل ئاز مىقداردىكى بەلغەم ۋە كۆكرەكنىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە بولسا چىرايى قىزارغان بولىدۇ. پەردىدە بولسا ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ.

6) بوغمىدىن نەپەس قىيىنلىشىش — يۇتقۇچ تۆشۈكى ئەتراپىنىڭ ياللۇغلىنىشى نەتىجىسىدە بوغۇلۇش كېلىپچىقىدۇ. بۇنىڭ داۋاسى بوغمىنى داۋالاشتىن ئىبارەت.

7) مەيدىنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كۆپۈپ كېتىشىدىن دەم سىقىش. كۆتۈرۈلگەن مەيدە ئۆپكىنى قىسىپ قويغانلىقىدىن نەپەس قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) بىلەن مەيدىنى بوشىتىپ ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار، مەسىلەن: مەجۇنى كۇمۇنى (49 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

8) كىرگىت پەردە (ھجابى ھاجەزە) نىڭ بوشىشىپ كېتىشى بىلەن ئاغرىق قوش نەپەس ئالىدۇ. نەپەس ھەرىكىتى كېڭىيىش ھالىتىدە بولىدۇ، تومۇر يۇمشاق ئۇرىدۇ.

داۋاسى: شۇمشا قاينىتىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ، سىيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل سىيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل ۋە سېرىقچېچەك يېغى بىلەن كۆكرەككە سىرتتىن سۈركەشكە بۇيرۇلىدۇ. ھۆل سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

9) نەپەس يوللىرىغا قويۇق خىلىتلار قاپلىشىپ ياكى ياللۇغلىنىپ توسۇلۇشتىن بولغان دەم سىقىش: بۇ ناھايىتى ئېغىر ئۆتىدۇ. بىمار ياتالمايدۇ. ئولتۇرغاندىمۇ نەپەس قىيىنلىشىپ بىئارام بولىدۇ. بەلغەم چىقىش بىلەن بىر ئاز يېنىكلىشىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئالامەتلىرىنى يېنىكلەشتۈرۈش ئۈچۈن، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەردىن مۇۋاپىق بولغانلىرى قوللىنىلىدۇ.

يۆتەل (سوئال)

چۈشكۈرۈش مېڭىنىڭ مۇداپىئەلىنىش ھەرىكىتى بولغىنىدەك، يۆتەل ئۆپكىنىڭ ئاپەتلەردىن قوغدىنىش پائالىيىتىدۇر.

يۆتەلنىڭ سەۋەبى ئاساسەن مىزاج بۇزۇلۇش، ياللۇغلىنىش، جاراھەتلەر ۋە ھەر خىل تاشقى تەسىراتلار، مەسىلەن: سوغۇق شامال، چاڭ ـ توزان، تۈتۈن، ئاچچىق ـ چۈچۈك تاماقلار ياكى ئۇنىڭ نەپەس يوللىرىغا ئۆتۈپ كېتىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

1) مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىسىز ۋە ماددىلىق دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ:

(1) سارەج يەنى، ماددىسىز يۆتەلنىڭ ئىسسىقتىن بولغىنى ھارارەتلىك شارائىتلاردا، مەسىلەن: خۇمدان، تونۇر باشلىرىدا ئۇزۇن تۇرۇش، قۇملۇق چۆللۈك جايلاردا تۇرۇش بىلەن ئۆپكىگە يۇقىرى ھارارەت تەسىر قىلىپ، ئۆپكىدە ساپ ھاۋا يېتىشمەسلىك ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ. يەنى، ھاۋاغا بولغان ھاجەت كۆپىيىدۇ. ئۆپكىنىڭ جازىبە (تارتىش) قۇۋۋىتى يېتىشمەسلىك نەتىجىسىدە ئۆپكە غىدىقلىنىش بىلەن يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆپ ئۇسسايدۇ، ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولۇپ، سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، يۆتەل بىر ئاز يېنىكلەشكەندەك بىلىنىدۇ. ئىسسىق ھاۋا ياكى ئىسسىق شارائىت يۆتەلنى يامانلاشتۇرىدۇ. ئاغرىقنىڭ رەڭگى قىزارغان ھالەتتە بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپىغۇل لوئابى بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، كافۇر، يۇمغاقسۈت، قاپاق لېشىنى بىرلەشتۈرۈپ كۆكرەككە قويۇلىدۇ. لوئوقى سەرپىستان (60 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

(2) ماددىسىز يۆتەلنىڭ سوغۇقنىڭ بولغىنى: ئۆپكىگە سوغۇق تەسىر قىلىشى بىلەن ئۆپكىدە سوغۇق ھاۋا تورۇپ قالىدۇ، سىرتتىن كىرگەن ھاۋا ئۆپكىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى بىلەن قايتۇرۇپ چىقىرىلىپ نەتىجىسىدە يۆتەل تۇتىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىق ھاۋا ۋە ئىسسىق يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەر بىلەن يۆتەل بىر ئاز پەسىيىدۇ. سوغۇقلۇق يۆتەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىقنىڭ رەڭگى كۆكەرگەندەك ھالەتتە (قوغۇشۇن رەڭلىك) بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبى (سوغۇق شارائىتنى) يوقىتىپ، ئاندىن لوئوقى ئەنجۇر ياكى باشقا ئىسسىق شىرىلىك دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ. (58 ـ نۇسخا).

2) ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان يۆتەل: ئۆپكىگە قان ئارىلاش سەپرانىڭ قويۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ھاۋا يوللىرىنىڭ توسۇلۇپ ياكى چىڭقىلىپ كېتىشى بىلەن ئۆپكىدە سىقىلىشتەك بىر ئەھۋال كېلىپچىقىپ، ئۆپكىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى تەسىرىدە يۆتەل كېلىپچىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: نەپەس ئېلىش چوڭقۇر بولۇپ، سىرتقا چىققان نەپەس قىزىق سېزىلىدۇ. يۆتەل بەلغەمسىز ۋە ئاغرىقنىڭ چىرايى قىزارغان بولىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب كەلسە، ئاز مىقداردا سېرىق رەڭلىك بەلغەم چىقىدۇ.

داۋاسى: قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېيىن تۆۋەندىكى قايناتما بىلەن ماددىلار تازىلىنىدۇ.

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، گاۋزىبان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئۈچ مىسقالدىن، قاپاق ئۇرۇقى ئىككى مىسقال، چىلان، سەرپىستان

20 دانىدىن، سانا ئىككى مىسقال، تەرەنجىۋىل ئىككى سەر، تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىچىش مىقدارى ئادەتتىكى قايناتمىلار بىلەن ئوخشاش.

3) نەزلە ماددىسى مېڭىدىن ئۆپكە چۈشۈش بىلەن بولغان يۆتەل، ئاساسىي سەۋەبى كاناي شاخچىلىرىنىڭ نەزلە ماددىلار بىلەن زەھەرلىنىشىدىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۆتەل كۆپىنچە كېچىلىرى، ئۇيقۇدىن كېيىن ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. بەلغەم بولمايدۇ. باش ۋە چېكىلىرى قىزىپ تۇرىدۇ. بۇ خىلدىكى يۆتەلنىڭ سىل كېسىلىگە ئايلىنىپ كېتىش ئېھتىمالى بار. كۆكرەك قىسمىدا ئېغىرلىق ياكى ئاغرىش سېزىدۇ.

داۋاسى: خەشخاش لوئوقى (61 ـ نۇسخا) ياكى خەشخاش شەربىتى (69 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئەنجۇر قايناتقان سۇغا قىچا تالقىنى سېلىپ، باشقا چېپىشقا بۇيرۇلىدۇ. ئېغىزدا شۈمۈپ يۇرۇشكە ھەببى سوئال (70 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

4) ئۆپكە ۋە كىرگىت پەردىدە ئارتۇق سۇيۇقلۇق يىغىلىپ قالىدۇ. بۇ كۆپىنچە قېرى كىشىلەر ۋە ھۆل مىزاجلىق كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: يۆتەل بىلەن كۆپ مىقداردا شىلىمشىق بەلغەم چىقىدۇ. كۆكرەكتە خىرقىراش كۆپ بولىدۇ، ھەرىكەت قىلغاندا نەپەس قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: زۇپا شەربىتى (36 ـ نۇسخا) بېرىپ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قايىنتىپ، سۇيىگە بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ ياكى مۇۋاپىق بولغان سۈرگىلەردىن تاللاپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا تۆۋەندىكى سۈرگە بېرىلىدۇ:

چىلان 10 دانە، بىنەپشە ئىككى مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، سانا ئۈچ مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 1.5 مىسقال، ئەنجۈر بەش مىسقال، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ئالتە مىسقال، خىيارشەنبەرنىڭ ئىچكى قىسمى 15 مىسقال، تەرەنجىۋىل 15 مىسقال، بادام يېغى بىر مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى — خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجىۋىلدىن باشقىلىرىنى بىر ئاز سوقۇپ، ئۈچ چوڭ چىنە كەلگىدەك قايناق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، راسا سىقىپ سۈيىگە خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىلنى سېلىپ بىر قېتىم قاينىتىپ ئېلىپ، بادام يېغىنى ئۈستىگە قۇيۇپ بىر پىيالىدىن ئەتە - ئاخشامدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5) ئۆپكە مىراجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقتا ئۆزگىرىپ كېتىشىدىن بولغان يۆتەل ئاچلىق ۋە تەشنالىق ۋاقىتلىرىدا ئېغىرلىشىپ، مۇنچىغا كىرگەندە ياكى قورسىقى تويغاندا يېنىكلىشىپ قالىدۇ. يۆتەل بىلەن نەپەس قىيىلىشىش بولۇپ ئاغرىق ئورۇقلايدۇ، بەلغەم بولمايدۇ، تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، بەزىدە قىزىتما بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. بادام يېغى بىلەن سوك (مەقئەت)، تاپان ۋە كۆكرەك ياغلىنىدۇ. قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قاينىتىلمىسى، قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، نىشاستە، كەتىرا، گۇلبىنەپشىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىسپىغۇل لۇئابى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن تەييارلانغان كۇمىلاچنى ئېھتىياجغا قاراپ ئېغىز ئىچىدە شۈمۈپ تۇرۇشقا بېرىلىدۇ.

6) چاڭ - توزان تۈتۈن ۋە ئىسلاردىن بولغان ياكى ئۈزاققىچە يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ۋارقىراشتىن بولغان يۆتەل. بۇنى 5) قىسىمدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر بىلەن داۋالىسا ئۈنۈم بېرىدۇ.

7) ئۆپكە ياكى ئۆتنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىدىكى كېسەللىكلار يۆتەلگە سەۋەب بولىدۇ، بۇ خىلدىكى يۆتەل قان تۈكۈرۈش، كۆكرەكنىڭ ئاغرىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ ۋە گالل ئەتراپىدىكى جاراھەتلەردىمۇ يۆتەل بولىدۇ. پەسەيتكۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق ھالدا تاللاپ بېرىش لازىم.

قان تۈكۈرۈش (نەپسىددەم)

قان تۈكۈرۈش ئومۇمەن قاننىڭ چىقىش ئورنىغا قاراپ تۆۋەندىكىچە ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ:

1) ئېغىز بوشلۇقىدىن كەلگەن قان: چىش مىلىكلىرىدىن، تاماق ۋە يۇتقۇچتىن چىققان قانلار بولۇپ، چىش مىلىكلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى، چىش تۈۋىنىڭ بوشاپ قېلىشى ياكى چىش مۇلۇك قان تومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشىدىن تۈكۈرۈك بىلەن يېڭى قان چىقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا چىش مىلىكىنىڭ زەھەرلىنىشلىرىگە قاراپ چىش كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ. ھەببۇلئاس، ئانار گۈلى، رۇسۇت ۋە زەمچىلەرنى باراۋەر سوقۇپ، چىش تۈۋىگە قويۇلىدۇ.

2) ھەنجەردىن كەلگەن قان: كاناي ئاغزىدىن چىققان قان بولۇپ، بۇنىڭ ئىپادىسى شۇكى، ئادەتتىكى بەلغەم ياكى تۈكۈرۈكلەردە قان بولماستىن، بەلكى بەلغەم چىقىرىش ئۈچۈن كۈچەپ قاقىرىش بىلەنلا ئاچ قىزىل رەڭلىك قان ئارىلاش قاقىرىق چىقىدۇ، يۆتەل بولمايدۇ.

داۋاسى: ھەببۇلئاس، ئانار گۈلى، ئانار پوستى، موزا ۋە زەمچىلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە گال چايقاشقا بۇيرۇلىدۇ ۋە قۇرسى كەھرىۋا بېرىلىدۇ (71 ـ نۇسخا). ئەگەر يۇتقۇچتا جاراھەت بولسا كۈندۈر، خۇنسىياۋشاندىن ئىككى مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ پۈركىلىدۇ.

3) كانايدىن كەلگەن قان: يۆتەل ۋە كۆكرەك ساھەسىدە ئاغرىشلار بولۇپ، يۆتەل بىلەن كۆپۈكتەك قان چىقىدۇ، داۋاسى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

4) دىماقتىن كەلگەن قان: بۇ خىل قان بۇرۇن يولى بىلەن چىقماستىن ئېغىزغا چۈشۈپ، تۈكۈرۈك بىلەن بىللە چىقىدۇ. كۆپىنچە بۇرۇن شىللىشىقنى ئىچىگە تارتىش بىلەن تولىراق ئۆيۈپ قالغان ھالەتتە چىقىدۇ. قان چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن باش بىر ئاز يېنىكلەشكەندەك سېزىلىدۇ. كۆپىنچە كېسەل كىشى زۇكام بولغان ياكى بېشى ئاغرىغان بولىدۇ. بۇرۇننىڭ يۇقىرىقى تەرەپلىرى قىچىشىدۇ.

داۋاسى: قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى كۇمۇش نەرسىلەر بىلەن ھىجامەت قويۇش لازىم. باشقا چارىلىرى بۇرۇن قاناشتىكى چارىلەر بىلەن ئوخشاش.

5) ئۆپكە ۋە قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەن قان: يىقىلىش، سىرتقى زەربىلەر ياكى ئۆپكىنىڭ ساددە ۋە ماددىي زەھەرلىنىشلىرى ۋە ئۆپكە قان تومۇرلىرىنى زەخىملەندۈرگەن ئۆزگىرىشلەر نەتىجىسىدە يۆتەلدىن كېيىن بەلغەم بىلەن قان كېلىدۇ. قان دەسلەپتە ئاز بولسا، كېيىنچە زەخىمنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۆپىيىدۇ. رەڭگى قىزىلگۈل رەڭدە، داترەڭدە بولۇپ، قاتتىق يۆتەل بىلەن ئۇيىغان ھالدا بەلغەمگە ئارىلىشىپ چىقىدۇ. بۇ ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە) نىڭ ئالامىتى بولۇپ، كۆكرەك ۋە بىقىن ئەتراپلىرىمۇ ئاغرىيدۇ. يۆتەلگەنسېرى ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

داۋاسى: قىيفال ياكى باسلىق تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش، قۇرسى كەھرىۋا يەنى، قان تۈكۈرۈش تابلېتى (71 ـ نۇسخا) نى شەربىتى ئەنجىباھار (72 ـ نۇسخا) بىلەن بېرىلىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەن قان دائىم قۇسۇق بىلەن كۆڭلى ئاينىشتىن كېيىن كېلىدۇ. قاننىڭ مىقدارى كۆپ بولسا، مەيدە

ياكى قىزىلئۆڭگەچتىن كەلگەنلىكىگە گۇمان قالمايدۇ. ئەمما ئاز بولغاندا باشقا جايدىن كەلگەن قاندىن پەرق قىلىش ئۈچۈن، يۆتەل بولماسلىقى ۋە مەيدىدىكى ئالامەتلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە)

زاتىلرىيە ئۆپكىنىڭ ياللۇغلىنىشلىق زەھەرلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ. پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى: مېڭىدىن ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك سۇيۇقلۇقلارنىڭ ياكى زۇكام نەزلە ماددىسى بىلەن تۈرلۈك زەھەرلىك خىلىتلىق سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئۆپكىگە قۇيۇلۇشى؛ بوغما ياكى گال ئەتراپىدىكى باشقا جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭلىق ئاجرالمىلىرى ئۆپكىگە چۈشۈش؛ ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ياكى (كىرگىت گۆش) پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشلىرىدا يىرىك ۋە ئىششىق ئۆپكىگە ئۆتۈش؛ ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە سۇ يىغىلىپ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى بۇزۇلۇپ ئۆپكىدە ياللۇغلىنىش ھاسىل قىلىشلاردىن ئىبارەتتۇر.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، ئۆپكە ياللۇغىنىڭ مۇھىم سەۋەبى ـ قان ۋە ئارتۇقچە بەلغەم بولۇپ، سەپرا تۇپەيلىدىن كەمرەك كېلىپچىقىدۇ. كۆپىنچە نەزلىدىن كېيىن ياكى ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئۆپكىنىڭ زەھەرلىنىشى يۈرەككە تەسىر بېرىدۇ. ئۆپكىدىكى خىلىتلارنىڭ ئارقىلىشى قىيىن بىر مەسىلە، ئۆپكە ياللۇغى سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1) ئىسسىق ياكى سوغۇق، نەزلە سۇيۇقلۇقلىرى بولمىسۇن ياكى قان، سەپرا ماددىلىرى سەۋەبىدىن بولمىسۇن، ئوفۇنەتلەر تەسىرىدىن ئۇلار ئىسسىققا ئۆزگىرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئالامىتى: ئىسسىتمىنىڭ داۋاملىق يۇقىرى بولۇشى بىلەن ئاغرىق كۆكرەك ساھەسىدا ئېغىرلىق، كېيىنچە قاتتىق ئاغرىش سېزىدۇ. يۈز ۋە كۆزلىرى قىزارغان، بولۇپمۇ ئىككى ئېڭەك قىسمى روشەن قىزارغان ھالدا بولىدۇ. ئېغىر كېسەللەرنىڭ قاپاقلىرى ئىششىغاندەك كۆرۈنىدۇ. تەشنالىق كۆپ بولۇپ، تىلى قېلىن گەز باغلايدۇ. تومۇر دولقۇنسىمان سالىدۇ. كېسەلنى يۆتەل بەكمۇ ئازابلايدۇ، سوغۇقتىن راھەتلىنىدۇ، كۆڭلى سوغۇق نەرسىلەرنى تارتىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ تۆۋەندىكى قىسمىدا بولسا نەپەس قىيىنلىشىش ئېغىر بولىدۇ. يەنە بۆلاردىن باشقا، خىلىتلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن تۈرلۈك ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا بولسا، كېسەل كۆكرەك ئارقا قىسمى، تاغاق ئارىلىقىنىڭ ئاغرىشىدىن زارلىنىدۇ.

ئۆپكىدىكى ياللۇغ ئومۇمەن تۆۋەندىكى ئۈچ خىل ئەھۋال بىلەن ئۆزگىرىش ياسايدۇ: (1) ماددە پىشىدۇ ۋە بەلغەم ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. بەلغەم ئاز ۋە ئۇنىڭ رەڭگى ۋە سۈپىتى سەۋەبچى ماددىلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىگە ئىگە. نەتىجىدە ياللۇغلىنىش قايتىپ، باشقا بەلگىلىرى يەڭگىللىشىپ، بەلغەم ئاسان چىقىدىغان بولىدۇ. (2) يىرىڭ يىغىپ ئەھۋال ئېغىرلىشىدۇ، ياللۇغلانغان جاي تېشىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېغىزدىن بېلىق پۇرىقى كېلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ياخشىلىق بولسا يىرىڭ بەلغەم بىلەن سىرتقا چىقىپ كېتىپ، ئۆپكە ماددىلاردىن تازىلىنىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا، يىرىڭ باشقا ئەزالارغا تارقاپ كېتىدۇ. نەتىجىدە، باشقا كېسەللىك قوشۇلىدۇ. يىرىڭ يىغىلىشقا باشلىغاندا كېسەلنىڭ ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، ماددا پىشقاندا قىزىتما پەسىيىدۇ. ئاغرىشمۇ بولمايدۇ. لېكىن كۆكرەك قىسمىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئەگەر تېشىلسە، يەنە هارارەت قايتىدىن باشلىنىپ ئاغرىق تىترەيدۇ.

(3) ماددىلارنىڭ سۇيۇق قىسمى تارقاپ كېتىپ، قويۇق قىسمى قېتىپ قالىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ساقلىنىدۇ. بۇ چاغدا باشقا ئالامەتلىرى يېنىكلەشكەندەك سېزىلىدۇ. ئەمما نەپەس قىيىنلىشىش ئەۋج ئېلىپ، قۇرۇق يۆتەل ۋە كۆكرەكتە ئېغىرلىق ساقلىنىپ قالىدۇ. بۇنىڭ تېشىلىشى ئاز ئۇچرايدۇ. بۇنداقلارنى داۋالاشتا ئۆپكىدىكى بۇ خىل قالدۇقنى چىقىرىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

داۋاسى: قان ئېلىش ۋە تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى سۈرگىلەرنى بېرىش، هۆقنە قىلىش لازىم.

قان ئېلىشتا ئەگەر كېسەللىك نەزلىدىن بولسا قىيفال تومۇرىدىن، قاندىن بولسا سافىن، كېيىن باسلىقتىن ئېلىنىدۇ. قان ئالىدىغان تومۇرلارنى تاللاشتا تۆۋەندىكى قائىدە بويىچە تاللاش كېرەك: (1) كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى 3 ـ كۈنلىرى قان ئالغاندا زەھەرلەنگەن ئۆپكىنىڭ قارشى تەرەپتىكى تومۇرلاردىن ئېلىنىدۇ. مەسىلەن: ئوڭ تەرەپ ئۆپكە ياللۇغلانغاندا سول تەرەپتىن ئېلىش كېرەك. 4 ـ كۈندىن كېيىن قان ئېلىشقا توغرا كەلگەندە زەھەرلەنگەن ئۆپكە تەرىپىدىن ئېلىنىدۇ. ئۆپكىنىڭ قايسى تەرەپتىكى زەھەرلەنگەنلىكىنى بىلىش ئۈچۈن شۇ تەرەپ كۆكرەكنىڭ ئېغىرلىقى سېزىلىشى، شۇ تەرەپ يۈز قىسمىنىڭ قىزىرىپ تۇرۇشى، ئاغرىق ياتقاندا شۇ تەرەپ ئېغىز بۇرجىكىدىن شۆلگەي ئېقىپ تۇرۇشلار ئاساس قىلىنىدۇ ياكى ئاغرىق قايسى تەرەپنى بېسىپ ياتقاندا بەلغەم كۆپ چىقسا، ياللۇغلىنىش ئۆپكىنىڭ شۇ تەرىپىدە ھەم بېسىپ كۆرگەندە، ئاغرىق كۈچەيگەن تەرىپىدە ياللۇغلىنىش بولىدۇ.

سۈرگە بېرىش مەسىلىسىدە جالىنۇس هەكىمنىڭ پىكرىچە، هارارەت يۇقىرى بولسا قان ئېلىش بىلەن كۇپايىلىنىش كېرەك.

بۇ تېۋىپنىڭ كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ قارار قىلىشىغا باغلىق مەسىلە. بېرىلىدىغان سورگە يۇمشاتقۇچى قايىنتىلمىلار بولۇشى كېرەك ۋە تۆۋەندىكى ھۆقنە قىلىنىدۇ، (مەتبۇخ 73 ـ نۇسخا). بىنەپشە، ئىتتىئۇزۇمى، ئاق لەيلى گۈلى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، سەرپىستان، چىلان 20 دانىدىن، ئەينۇلا بەش دانە، زاراڭزا چېچىكى يەتتە مىسقال، قىزىلگۈل 15 مىسقال، گۈل يېغى ئۈچ مىسقال (سېرىق ياغ بولسىمۇ بولىدۇ). چىقىندەر[1] سۈيى 15 مىسقال، قارا شېكەر 15 مىسقال، ھۆقنە سۇيۇقلۇقى تەييارلاش چارىلىرى بويىچە تەييارلاپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. بۇلارنى بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاق سەندەل، ئارپا ئۇنى، سېمىزئوت سۈيىنى بىر ئاز بىنەپشە يېغى بىلەن كۆكرەككە سۈرتۈش ۋە بابۇنە، ئىكلىلىمىلىك، ئاق لەيلى، بىنەپشىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، بابۇنە يېغى بىلەن كۆكرەكنىڭ كۆپ ئاغرىغان جايىغا سۈركەش لازىم. بۇ ئىششىقنى يۇمشاتقۇچى ۋە ياندۇرغۇچى تەسىر قىلىدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش ئېغىر بولسا، ئىسپىغۇل لوئابىنى بىر ئاز قەنت سېلىپ بېرىش ياكى كۆكرەك ئەتراپلىرىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخا)، نىلۇپەر شەربىتى ۋە باشقا ئەرقلەرنى بېرىش بىلەن بەك چۈچۈمەل بولمىغان سىركەنجىۋىل بېرىش كۆكرەكنى ماددىلاردىن تازىلاش، ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە تەشنالىقنى قاندۇرۇش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. بەزىلەر كاپۇر، ئارپا، كاسنە سۈيى، تەرخەمەك، قوغۇن، تاۋۇز، قاپاقلارنىڭ سۈيى ۋە ئىسپىغۇل لوئابى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئۇسۇك سۈيى ۋە ئانار سۈلىرىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

شەربىتى خەشخاش قاتارلىق تۇتقۇچى شەربەتلەر بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ.

---

[1] چىقىندەر — (چوقۇندەر) قىزىلچىنىڭ بىر تۈرى.

www.uyghurkitap.com

2) بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى: ھارارەت ۋە رەڭگىنىڭ قىزىللىقى بولمايدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش ئېغىر بولۇپ، كۆپ مىقداردا يېپىشقاق بەلغەم چىقىدۇ. ئۆپكىدىن خىرقىراش تاۋۇشلىرى ئاڭلىنىدۇ. ئەمما ياللۇغلىنىشنىڭ تەرەققىي قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ ئاربلاپ ئىسسىتما پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى (مەتبۇخى مۆلەيىن 73 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ياللۇغلىنىش قايتۇرغۇچى دورىلار كۆكرەك سىرتىدىن سۈركىلىدۇ. زۇپا شەربىتى (63 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار مۇۋاپىق ھالدا بېرىلسە بولىدۇ.

3) قاتتىقلاشتۇرغۇچى ئۆپكە ياللۇغى — ئۆپكىدىكى ماددىلارنىڭ سۇيۇقلۇق قىسمى تارقىلىپ، قاتتىق قىسمى قېپقالىدۇ. بۇنىڭغا سەۋدا ماددىسى ياكى قويۇق بەلغەم كۆپرەك سەۋەب بولىدۇ. ئالامەتلىرى: ئاساسەن نەپەس قىيىنلىشىش (نەپەس ئېلىش قىيىن بولىدۇ)، قۇرۇق يۆتەل، ھارارەت بولماسلىقى كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

قەدىمكى زامان تېۋىپلىرى زاتىلئىنىڭ بۇ قىسمىدا ئۆپكىدە خۇددى بۆرەكتىكى تاشقا ئوخشاش تاش ھاسىل بولغانلىقى توغرىسىدا يېزىپ قالدۇرغان. تاش ھاسىل بولغاندىن كېيىن يۆتەل پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئىچىلىدىغان يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. زىغىر لۇئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادام يېغى قىزىل توغقان ئايالنىڭ سۈتىنى بىرلەشتۇرۇپ، كۆكرەك قىسمىغا چىپىش لازىم. سانا، ئىتئۇزۇمى، پۇنۇس، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلاردىن تەركىب تاپقان قايناتما بېرىلىدۇ ۋە ياۋا پىياز شىرنىسىنى ئىككى مىسقالدىن، كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدىكى دورىلار: ئۇچ

مىسقال ياۋا پىياز (ئەنسىل) نى پىشۇرۇپ، گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن ئىككى مىسقال، كۆدە ئۇرۇقى، زۇپادىن بىر مىسقال ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىككى مىسقال ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

ئۆپكە سىلى

«سىل» دېگەن سۆز ئورۇقلاش ئۇقۇمىنى بىلدۈرىدۇ. ئۆپكە سىلى — ئۆپكىنىڭ ئۆز جىسمىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىش، كاۋاك ھاسىل بولۇش ۋە پۈتۈن بەدەننى ئورۇقلىتىپ ئاجىزلىتىش بىلەن ئۆتىدىغان كېسەلدىن ئىبارەت. ئۇنىڭدا يۆتەل، نەپەس قىيىنلىشىش، قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر دائىم ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەل بالىلاردا، سوغۇق مىزاج كىشىلەردە ھەم ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: ئۆپكە سىلىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ئاساسەن تۆۋەندىكى ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1) پىشقان نەزلە ماددىلىرى مېڭىدىن ئۆپكىگە تۆكۈلىدۇ. بۇ ماددىلار ئۆپكىنىڭ نېپىز قەۋەتلىرىنى كۆيدۈرۈپ، يارا ھاسىل قىلىدۇ.

2) كۆكرەك پەردە ياللۇغى ياكى ئۆپكە ياللۇغىنىڭ ماددىلىرى ئۆپكە يوللىرىنى زەھەرلەپ سىلغا ئۆزگىرىشى مۇمكىن.

3) بۆلاردىن باشقا، ئۆپكىنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەردىن بولغان يارىلىنىشلىرىمۇ سىلغا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: سۇس ئىسسىتمىنىڭ بولۇشى بىلەن كېسەل كىشى يۈزىنىڭ ياڭاق قىسمى قىزارغان ھالدا بولىدۇ، بولۇپمۇ بۇ ئەھۋال چۈشتىن كېيىن روشەن كۆرۈنىدۇ. تەبىئەتنىڭ زەئىپ بولۇشىغا ئەگىشىپ كېچىدە ۋە ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ تەرلەيدۇ. كېسەلنىڭ پۈت - دۈمبىسىگە قىسمەن ۋاقىتلاردا ئىششىق پەيدا

بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئالامەتلەر «تەپى دىق» (جۇدەتكۈچى قىزىتما) دېگەن ئاتالغۇ بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئۆپكە سىلىدە بەلغەمنىڭ ئاجراپ چىقىشى تەسىرەك بولۇپ، شىلىمشىق ئاق، سېرىق، سۇيۇق، بەزىدە كۆكۈچ رەڭلىك بەلغەم چىقىدۇ. ھەتتا يىرىڭلىق بەلغەمنىڭ چىقىشى مۇمكىن. يىرىڭلىق بەلغەم كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. بەزى تېۋىپلار بەلغەمنىڭ شىرىلىك ۋە تەسلىك بىلەن ئاجراپ چىققىنىغا قاراپ پىشقان ماددا (ماددەئى نەزجى) دەپ خاتا ئويلاپ، ئۆپكىنى قويۇق بەلغەمدىن تازىلاشقا تىرىشماي، نەتىجىدە ئاغرىق ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. بەلغەمنىڭ يىرىڭلىق ياكى يىرىڭسىز ئىكەنلىكىنى ئاددىيغىنە تۆۋەندىكىچە ئايرىشقا بولىدۇ. مەسىلەن: خاس يىرىڭلىق بەلغەم دائىم سېسىق پۇرايدۇ. بۇنى ئايرىش ئانچە قىيىن ئەمەس. ئەمما باشقا شىلىمشىقلار بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەندە پۇرىماسلىقى مۇمكىن. بۇ چاغدا بەلغەمنى سۇغا سالغاندا چۆكسە يىرىڭ، چۆكمىسە يىرىڭ ئەمەس ياكى ئوتقا سالغاندا دەرھال كۆيۈپ سېسىق پۇراق چىقارسا يىرىڭ، كۆيمەي قايناپ تارقاپ كەتسە يىرىڭ ئەمەس.

داۋاسى: 1) ئۆپكە سىلىنى داۋالاشنىڭ نەتىجىسىگە تېۋىپلارنىڭ كۆزقارىشى بىردەك ئەمەس. بەزىلەر ئۆپكىدىكى جاراھەت ساقايمايدۇ، چۈنكى ئۆپكىنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن ئۇنىڭ دائىم ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇشى نەسىر كۆرسىتىپ ساقايغىلى قويمايدۇ دېيىشىدۇ. جالىنۇس ھەكىم بولسا جاراھەتنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن شۇ ئەزانىڭ ھەرىكەتسىز تۇرۇشى ھاجەت ئەمەس دەيدۇ. ئەستەيىدىل داۋالاش، ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇش بىلەن تولۇق ساقىيىشى مۇمكىن، ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇش بىلەن تولۇق ساقىيىشى مۇمكىن، لېكىن ۋاقىت ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى ئېھتىمال. ئەبۇئەلى ئىبنى سىنا بىر ئايالنىڭ 23 يىل سىل

بىلەن ئاغرىپ يۇرگەنلىكىنى يازغان. ئاۋرۇپا سۇيىدە دەريا قىسقۇچپاقىسى (سەرتان) نى پىشۇرۇپ يېگۈزۈش سىل ئۇچۇن بەكمۇ ياخشى پەيدا قىلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە يۆتەلگە ئارام بېرىپ، كۆكرەكتىكى ماددىلارنى تازىلاش ئۇچۇن ئۆپكە كېسەللىكلىرى ھەققىدە ئىلگىرىكى پەسىلدە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك. مەسىلەن: لوئوقى خەشخاش (61 ـ نۇسخا) ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا كۇچلۇك سۇرگىلەرنى بەرمەي، ئىچىنى يۇمشىتىدىغان خىيارشەنبەر كاشكاپ قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ئىچى سۇرۇپ كەتكەن بولسا شەربەتى ھەببۇلئاس بېرىلىدۇ.

3) گۆلقەنتنىڭ ئۆپكە سىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى توغرىسىدا ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئۆز ئەسەرلىرىدە ئالاھىدە توختالغان، مەسىلەن: بىر ئايالنىڭ سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىپ، داۋالاش نەتىجە بەرمەي ئۆلەر ھالەتكە يەتكەندە گۆلقەنت بىلەن داۋالىنىپ ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم ھاسىل قىلىپ، ساقىيىپ ئۆز ئەسلىگە كەلگەنلىكى ھەققىدە يازغان. گۆلقەنتنىڭ شۇ يىلقى يېڭى بولغىنى ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. مىقدارى جەھەتتە چەكلىمە يوق نان بىلەن قوشۇپ ئەتىگەن ناشتىدا بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

4) سۈت بىلەن داۋالاشتا ئاساسەن ئۆچكە ۋە ئېشەك سۈتى بېرىلىدۇ. بۇ ھايۋانلار ئالما يوپۇرمىقى، گاۋزىبان، پاقىيوپۇرمىقى ۋە مەستىكىلەر بىلەن بېقىلىپ سۈتى سېغىلىدۇ. سۈتنى سېغىشتىن بۇرۇن ھايۋاننىڭ ئەمچەكلىرىنى ئۈچ قېتىم پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، يەنە يۇيۇپ تازىلاش كېرەك. سۈت ساغىدىغان قاچا پاكىز بولۇشى، ھايۋاننىڭ ئۆزى ساغلام بولۇشى شەرت. ئېشەكنىڭ تەخمىنى 4 ~ 5 ئايلىقتىن چوڭ بولۇشى لازىم. ئېشەك سۈتى دەسلەپتە 15 مىسقالدىن بېرىلىپ،

تەدرىجىي ھالدا كۆپەيتىلىشى لازىم. يۇقىرى مىقدارنىڭ چەكلىمىسى يوق، كېسەلنىڭ تەبىئىتى كۆتەرگىدەك بولسا بولىدۇ. بەك ئىچەلمىسە سۇتكە يېرىم مىسقال تۇز، بىر مىسقال نىشاستە (بۇغداي كىراخمالى) قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر ئەگەر مەنپەئەت كۆرۈلسە، ئېشەك سۈتىنى بىر ھەپتىگىچە بېرىشكە بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ئۆچكە سۈتىنى بەرگەندە قاشتېشىنى تاۋلاپ سۈتكە چىلاپ (يەتتە قېتىم شۇ خىلدا تەكرارلاپ) تەييارلانغان سۈتنى بېرىش كېرەك.

5) دەريا قىسقۇچپاقىسى (سەرتان) نى بېرىش ئۇسۇلى — سەرتاننىڭ پۇتلىرىنى كېسىۋېتىپ تازىلاپ، ئارپا سۈيىگە سېلىپ ئاشتەك پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. گۇلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسىمۇ ياكى يۆتەل توختاتقۇچى شېرىلەك دورىلار بىلەن بىرگە قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. شۇنداقلا، قىسقۇچپاقا تالقىنى (سۇفۇپى سەرتان) قىلىپ بېرىشمۇ مۇمكىن. نۇسخىسى:

كۆيدۈرۈلگەن قىسقۇچپاقا[①] قىسقۇچپاقىنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى: قىسقۇپاقىنى تازىلاپ كوزىغا سېلىپ، ئاغزىنى گىل بىلەن ياخشىلاپ بېكىتكەندىن كېيىن ئوتى توختىغان تونۇر ئىچىدە بىر كېچە تۇرغۇزۇپ ئېلىنىدۇ. قىسقۇچپاقا كۈل ھالىتىگە كېلىپ قالىدۇ. بىر سەر، ئاق كۆكنار، قارا كۆكنار ھەربىرى 2.5 مىسقالدىن، كەتىرا ئۈچ مىسقال، ئەرەب يىلىمى، قېبرس ئارىلىنىڭ گىلى بەش مىسقالدىن، قۇرۇق ئۇزۇم ئىككى مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، خەشخاش شەربىتى (65 ـ نۇسخا) ياكى ئېشەك سۈتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. تاماق جەھەتتىن ئۇلاي، كەكلىك، تورۇلغا، كاككۇك

① قىسقۇچپاقىنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى ــ قىسقۇچپاقىنى تازىلاپ كوزىغا سېلىپ ئېغزىنى گىل بىلەن ياخشىلاپ بېكىتكەندىن كېيىن ئوتى توختىغان تونۇر ئىچىدە بىر كېچە تۇرغۇزۇپ ئېلىنىدۇ. قىسقۇچپاقا كۈل ھالىتىگە كېلىپ قالىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ياكى قۇشقاچ قاتارلىق ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشىنى كاۋاپ ياكى شورپا قىلىپ (ياغسىزراق) بېرىلىدۇ.

كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە)

ئۆپكە ۋە كۆكرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى نېپىز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى زاتىلجەنبە دېيىلىدۇ. ئۇ ھەقىقىي ۋە ساختا دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى: نوقۇل سەپرا، سەپرا ئارىلاشقان قان، سەپرا قوشۇلغان بەلغەم ياكى بىر ئاز ھارارەتلىك سەۋدا ماددىلىرى بۇ پەردىگە چۈشۈپ ياللۇغلىنىش ھاسىل قىلىدۇ. بۇ پەردە كىرگىنت ۋە پەيلەردىن قۇرۇلغانلىقى ئۈچۈن بەلغەم ۋە قان سەۋدا ماددىلىرى ئاسانلىقچە شىمىرىلىپ كېتەلمەيدۇ، سەپرا قوشۇلۇپ كەتكەندىن كېيىن شىمىرىلىدۇ. كۆكرەك پەردە ياللۇغى كۆكرەك بوشلۇقى كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئېغىر ئۆتىدىغان، خەتىرى كۆپرەك بىر خىل كېسەل بولۇپ، ئومۇمىي بەدەندىكى بەلگىلىرىمۇ ئېغىر، مەسىلەن: ئىسسىتمىنىڭ بەك زىيادە بولۇشى، يۆتەل ۋە نەپەسلىنىشنىڭ ئېغىر دەرىجىدە قىيىنلىشىشى، قوۋۇرغىلار ئاستىدا سانجىقسىمان قاتتىق ئاغرىشلار كۆرۈلىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى يىپىلغان شەكىلدە بولۇپ، كېسەل بىئارام بولىدۇ. ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغلىرى تۆۋەندىكىچە تۆت خىلغا بۆلۈپ داۋالىنىدۇ:

(1) سەپرا قوشۇلغان قان ماددىسىدىن بولغان ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى: يۇقىرىقى ئومۇمىي ئالامەتلەردىن باشقا، ئاغرىقنىڭ يۈزىمۇ، چىقارغان بەلغەمنىڭ رەڭگىمۇ قىزىلغا مايىل كېلىدۇ.

داۋاسى: چىلان، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئەينۇلا، ئەنجۈرلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سىقىپ سۈزۈپ ئۈستىگە خىيارشەمبەر بىلەن تەرەنجىبىننى ئېرىتىپ قوشۇپ بېرىش كېرەك ياكى (73 ـ نۇسخا)دىكى يۇمشاتقۇچى قايناتما بېرىلسە بولىدۇ. بىنەپشە گۈلى بىلەن بىنەپشە شەربىتى (74 ـ نۇسخا) بېرىشمۇ پايدىلىق. بىنەپشە، ئاق لەيلى گۈلى، ئارپا ئۇنىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاپ، ئاغرىۋاتقان كۆزەك قىسمىغا قويۇش كېرەك. قەدىمكى تېۋىپلار ئاغرىق جايىنىڭ قارشى تەرىپىدىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشنى تەۋسىيە قىلاتتى.

(2) نوقۇل سەپرادىن بولغان ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى: ئاغرىش ۋە سانجىق ئېغىر بولىدۇ، سانجىق بار ئورۇن ئېچىشىدۇ. ھارارەت يۇقىرى بولۇپ، بەلغەمنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل كېلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە تەرتىپسىز. تەشنالىق كۆپ بولىدۇ.

داۋاسى: يۇقىرىقى تۈردە كۆرسىتىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ. شەربىتى نىلۇپەر (75 ـ نۇسخا) گە ئىسپىغول لۇئابى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

(3) سەۋدادىن بولغان ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى، يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا، ئېغىز ئىچى قۇرۇق، تىلى قارامتۇل گەز باغلىغان، يىرىك ھالدا بولىدۇ. بەلغەم ئاز ۋە تەسلىكتە ئاجراپ چىقىدۇ، رەڭگى قارىغا مايىل كېلىدۇ.

داۋاسى: ئاساسەن يۇقىرىقىلار بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئاغرىق بار ئورۇنغا كاللەكبەسەي يوپۇرمىقى، بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۆرۈۋقىنى سوقۇپ قويۇش كېرەك. ئىسسىق سۇ بىلەن ھۆللەنگەن ماتادەك نەرسىلەرنى كۆكرەككە قويۇش سانجىقنى پەسەيتىدۇ.

مۇۋاپىق يۇمشاتقۇچى هۆقىنىلەر بىلەن تەرەتنى يۇمشىتىپ تۇرۇش لازىم.

(4) بەلغەمدىن بولغان هەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى ئېغىر بولسىمۇ، هارارەت يەڭگىل بولىدۇ. سانجىق بولمايدۇ. بەلغەمنىڭ رەڭگى دەسلەپتە قىزىلغا مايىل ئاق بولسا، كېيىنرەك يۇتۇنلەي ئاق رەڭگە كىرىپ، كۆپ ۋە ئاسان چىقىدۇ.

داۋاسى: زۇپا شەربىتى (63 ـ نۇسخا) ۋە نوقۇت، ئارپىبەدىيان قوشۇلغان ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ.

2) غەيرىي هەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى: بۇ خىلدىكى كۆكرەك پەردە ياللۇغى سەۋەبلىرىگە قاراپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) قوۋۇرغىلارنى سىرتقى تەرەپتىن ئوراپ تۇرغۇچى سۆڭەك پەردىلىرىنىڭ ياللۇغى: (تاشقى زەربە، يىقىلىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلار) بىلەن كۆكرەك سىرتقى پەردىسىدە ئىششىق هاسىل قىلىدۇ. ئورۇنلاشقان جاي جەھەتتىن هەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەنسىمۇ، ئالامەتلەر جەھەتتىن ئوخشاش، ئەمما، خەتىرى ئاز.

ئالامەتلىرى: سانجىقسىمان ئاغرىيدۇ. تومۇر هەرىكىتى ۋە ئىسسىتمىلار بەزىدە هەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن ئېغىرلىق دەرىجىدە ئۇقەدەر بولمايدۇ. ئاغرىپ تۇرغان جايدا پۈلتىيىپ تۇرغان ئىششىق روشەن كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. باسقاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ. يۆتەل بولىدۇ، بەلغەم بولمايدۇ. داۋالاشتا هەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىدەك داۋالىنىدۇ. بولۇپمۇ، سىرتتىن چاپلىغۇچى دورىلارنىڭ مەنپەئەتى كۆپرەك.

(2) قويۇق يەللەرنىڭ قوۋۇرغا ئارىلىق گۆشلىرىگە چۇشۇشىدىن بولغان ساختا كۆكرەك پەردە ياللۇغى: قوۋۇرغا

ئارىلىقلىرى قاتتىق ئاغرىپ نەپەس ئېلىشتا تەسىر قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنى بەزىدە تېۋىپلار ھەقىقىي دەپ ئويلاپ قېلىشى مۇمكىن، ئەمما ئىششىقنىڭ كۆرۈنمەسلىكى بىلەن بىرىنچى تۈردىكى ساختا كۆكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەندۈرۈش؛ ئالاھىدە ۋە ئېغىر بولغان ئالامەتلىرىگە ئاساسەن ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەندۈرۈش مۇمكىن.

داۋاسى: يەلغەم ماددىسىنى تازىلاش، سىرتتىن ئىسسىق دورىلارنى سۈركەش لازىم. مەسىلەن: پىرسىياۋشان، بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلى گۈلى، بۇغا مۈڭگۈزى، بىنەپشە قاتارلىقلارنى يابۇنە يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سىرتتىن چېپىش لازىم ھەم ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.

كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ يەنە بىر تۈرى بوغۇلۇش خاراكتېرلىك كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە خەنناقى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا ياللۇغلىنىش ئاساسەن كۆكرەك پەردىسىنىڭ تۆۋەندىكى قىسمى يەنى، كىرگىت پەردە قىسمىدا بولۇپ نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ، نەپەسنى ئىچىگە ئالغاندا ئاغرىش بەكمۇ كۈچىيىپ كەتكەنلىكتىن، ئاغرىق نەپەس ئالماي خېلى ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدۇ. بۇ ھال بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ كەتسە ئاغرىق بوغۇلۇپ ئۆلۈپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بىرىنچى تۈردىكى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ بىرىنچى خىلىنى داۋالاش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىش مۇمكىن.

شۇشە كېسىلى

شۇشە كېسىلى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ بىر خىلى بولسىمۇ، ئەمما زەھەرلىنىش كۆكرەك ئارقا قىسمى قوۋۇرغىلىرىنى ئىچكى تەرەپتىن ئوراپ تۇرغۇچى كىرگىت گۆشلەرنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت. بۇنىڭدا كۆكرەك پەردە

ياللۇغىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن كېسەللىك بەلگىلىرىدىن باشقا، قاتتىق ئاغرىش سەۋەبىدىن ئاغرىق كىشى پۇتۇنلەي ھەرىكەتتىن قالىدۇ، مىدىرلاش مۇمكىن بولمايدۇ، ئاغرىق ياتالمايدۇ.

داۋاسى: ھۆقنە دورىلارنى مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. سىرتتىن قالايمىقان دورىلارنى چېپىشقا بولمايدۇ، ئۇلار كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ماددىلارنى تاشقىرىغا سۈرۈپ چىقىرىشنى ئاساس قىلىش لازىم. تال كېسەللىكىدە قوللىنىلىدىغان ئوتلۇق ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلىدۇ. ئاغرىق جايغا ئەنجۈر قېقى بىلەن بىللە سوقۇلغان قىچا قويۇلىدۇ. بىنەپشە، بابۇنە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى، ئارپا ئۇننى باراۋەر ئېلىپ بىر ئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ، كۇنجۇت يېغى بىلەن ياغلاپ ئاغرىق جايغا قويۇش كېرەك. باشقا چارىلەر كۆكرەك پەردە ياللۇغى بىلەن ئوخشاش.

تۆش ئىچكى پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىل سەدرى)

ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ تۆش سۆڭەك ئارقىسىدىكى قىسمىنىڭ ياللۇغى بولۇپ، سەۋەبلىرى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

ئالامەتلىرى: تۆش ساھەسىدە قاتتىق ئاغرىش ۋە سانجىقسىمان ئېچىشىش بولىدۇ. تۆش تىك ياسىلىنىڭ بىر قىسمى ئىككى تەرەپ ئوقۇرەك سۆڭەك بېشىدىن باشلىنىپ، خەنجەرسىمان ئۆسۈككە كېلىپ توختايدۇ. ياللۇغلىنىش كۆكرەكنىڭ بىر قىسمىدا بولسا، ئاغرىق ئىككى تەرەپكە ھەرىكەت قىلالىسىمۇ، لېكىن ئاستىن تەرەپكە قاراش ياكى تۆۋەنگە ئېڭىشىش قاتارلىق ھەرىكەت قىلىشقا مۇمكىن بولمايدۇ. ئەگەر ناسادىپىي بۇ خىل ھەرىكەت قىلىنسا، قاتتىق ئاغرىش نەتىجىسىدە كېسەل بىئارام بولۇپ كېتىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ

باشقا ئالامەتلىرى قوشۇلىدۇ. كېسەل كىشى كۆكرەك قىسمىدا بوغۇزدىن باشلاپ تاكى مەيدە ئېغىزىغا قەدەر بولغان ئارىلىقتا ئاغرىش سېزىدۇ. تۆش ئىچكى پەردىسىنىڭ 2 ـ شاخچىسى ئوقۇرەك سۆڭەك بىلەن گەدەن پەيلىرىگە تۇتاشقان ھالدا بولغانلىقى ئۈچۈن ئاغرىق ئىككى تەرەپكە قارىغاندا، يۆتەلگەندە ئېغىرلىشىدۇ.

داۋاسى: كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭكى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، سىرتتىن قىلىنىدىغان تەدبىرلەر تۆش ئىچكى پەردىسىنىڭ ئورنىغا قاراپ قىلىنىدۇ.

كىرگىت پەردە ياللۇغى (بەرسام)

كىرگىت پەردىنىڭ كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ تەسىرىدە ياكى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مۇستەقىل ھالدا ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمكى تېبابەتتە يەنىلا كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە) قاتارىدا ھېسابلىنىپ كەلگەن. كىرگىت پەردە (ھىجابى ھاجىزە) نىڭ نەپەس ئەزالىرى بىلەن قورساقنىڭ ئوتتۇرىسىدا كوندىلەك تۇرغۇچى پەردە ئىكەنلىكى ھەققىدە ئوخشاشمىغان كۆز قاراشلار بولسىمۇ، لېكىن كۆپچىلىك ھۆكۈمالار بىردەك ئېتىراپ قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇقىرىقى قورساق قىسمى ۋە يېتىم قوۋۇرغىلار ئارىلىقلىرىدا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. كېيىنچە، ئوڭ تەرەپ جىگەر ئەتراپىدا سانجىقسىمان ئاغرىق بىلىنىدۇ. يۆتەل بىمارنى بەك ئازابلايدۇ. كۆڭلى ئاينىيدۇ. قۇرۇق ھۆ ئاغرىشنى تېخىمۇ كۈچلەندۈرۈپ ھوشىدىن كەتكۈزىدۇ. قورساق ئەتراپىنى تۇتۇپ كۆرگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. ئومۇمەن ھارارەتمۇ بولىدۇ. يۆتەل

بەلغەمسىز بولۇپ، كېسەل ئەس ـ ھوشىنى يوقىتىدۇ. بۇ ھال مېڭىگە تەسىر يەتكەنلىكتىن دېرەك بېرىدىغانلىقى ئۈچۈن مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام) بىلەن ئوخشىتىپ بەرسەم دەپ ئاتىلىپ كەلگەن.

داۋاسى: پاقالچاق ئەتراپىغا ھىجامەت قويۇش بىلەن يەرلىك ئورۇنغا ماددىلارنى پىشۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى (مۇھلىل) سۈرتۈش لازىم. مەسىلەن: بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئورۇقى، ئارپا ئۇنى، پۇرچاق، زىغىرلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر ئاز قىزىتىپ ئاغرىق جايغا قويۇلىدۇ. تەرەتنى راۋان قىلىش ئۈچۈن كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا كۆرسىتىلگەن ھۆقنە، باشقا چارىلەر قىلىنىدۇ.

كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ توپلىنىش (ئەمپىيەما)

ئۆپكىنىڭ تۈرلۈك ياللۇغلىرىنىڭ تېشىلىشى ياكى ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەردىكى ئىششىقلارنىڭ ئېغىز ئېچىشى نەتىجىسىدە كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ يىغىلىپ قالىدۇ. يىرىڭ قويۇق ھالەتتىكى سۇيۇقلۇق بولغاچقا، سىرتقا چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن پەقەت سىرتقا قاراپ ئېغىز ئېچىشى زۆرۈر.

ئالامەتلىرى: يېڭى باشلانغاندا كۆكرەك پەردە ياللۇغىدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كۆكرەكنىڭ ئاغرىش كۆرۈلۈپ، چوڭقۇر نەپەسلەرگە ياكى يۆتەلگەندە كۈچىيىدۇ. بەدەن ھارارىتى ئۆرلەيدۇ، توختىماي تىترەيدۇ، يۆتىلىدۇ. نەپەس ئۆزە ۋە قىسقا، تومۇر ئىتتىك بولىدۇ.

كونارغان چاغدا ئاغرىق كىشى ئورۇقلاپ، ئاجىزلاپ كەم قاتلىشىپ كېتىدۇ. بارماقلىرىنىڭ ئۇچى تومپىيىپ قالىدۇ. ئۆپكە سىلى تۇپەيلىدىن كۆكرەككە يىرىڭ يىغىلغاندا، يىرىڭ

كۆپرەك بولسا يۇرەك ئويناش، نەپەس قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بىمارنى دەسلەپتە ياخشى كۆڭۈل قويۇپ داۋالاش (كۆكرەك ياللۇغىغا قارشى) ئېلىپ بېرىش لازىم. يىرىڭنى سۇيۇلدۇرۇپ چىقىرىش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش كېرەك. مەسىلەن: ئەنجۈر، زۇپا، سەرپىستان، چوچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈملەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، بادام يېغى ۋە ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

V ماقالە. يۈرەك كېسەللىكلىرى

1 ـ پەسىل يۈرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلىرى

يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى

يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسىلى يۈرەك ھەرىكىتى جەھەتلىرىدىلا ئىپادىلەنمەستىن، بەلكى پۈتۈن بەدەندە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئالامەتلىرى: نەپەس چوڭ، تومۇر ھەرىكىتى چوڭ ۋە تېز بولىدۇ ۋە بىر تۇتاش (مۇتە ۋاتىر) ئۇرىدۇ. كۆكرەك قىزىق. تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. سەۋەبسىز غەم ـ ئەندىشە قىلىدىغان، روھىي جەھەتتىن ئازابلىنىدىغان بوپقالىدۇ. يۈرەك ئەتراپىدىكى يېقىمسىزلىق كېسەلنى تىنچسىزلاندۇرۇپ قويىدۇ. سوغۇق ھاۋادىن راھەتلىنىپ تۇرىدىغان بولۇپ، ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

داۋاسى: قايسى بىر ماددىنىڭ غالىبلىقى كۆرۈلسە، قائىدە بويىچە شۇ ماددىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۇسۇللىرى قوللىنىدۇ. مەسىلەن: قان غالىب بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشى لازىم. ئەگەر قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولسا، ئىككى غول ئارىسىنى تىلىپ تۇرۇپ لوڭقا قويۇش لازىم. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا، ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن قۇرسى كافۇر (76 ـ نۇسخا) نى ئانار ياكى ئالما شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم. ئاق سەندەل، كافۇرلارنى گۈلابقا سۈركەپ كۆكرەككە

چېپىش كېرەك. سوغۇق ۋە خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش، ھۆل مېۋە (ئانار ـ ئالما) لارنى كۆپرەك بېرىش، تامىقىغا يۇمغاقسۇت سېلىپ بېرىش كېرەك. قەۋزىيەت بولسا تەمرىھىندى بىلەن ئەينۇلاتى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايناق سۇدا دۇملەپ تەمىنى ئىچۈرۈش لازىم. ئەگەر ئىچى سۈرگەن بولسا، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. خېمىرى سەندەل (77 ـ نۇسخا). ئەرقى سەندەل قاتارلىق يۈرەككە قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل سەۋەبى ماددىسىز بولسا، تازىلاش ھاجەت ئەمەس، مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن قۇرسى كافۇر (76 ـ نۇسخە) يېتەرلىكتۇر.

يۈرەكنىڭ سوغۇق مىزاجلىق كېسىلى

مىزاجىدا سوغۇقلۇقنىڭ غەلىبە قىلغانلىقى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تومۇر ھەرىكىتى كىچىك، ئاستا، تەرتىپسىز بولىدۇ. نەپەس ئېلىشى سۇس، بەدىنى ئاجىز ۋە ئۆزى ھۇرۇن بولۇپ قالىدۇ. چىرايى سولغۇن، دائىم غەمكىن ۋە ئادەم خالىمايدىغان بولۇپ، مالىخولىيا ئالامەتلىرى كۆرۈنىدۇ. ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى: داۋائىلمىشكى ھار (22 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. شەربەتلەردىن گاۋزىبان شەربىتى، بادرەنجىبۇيا شەربىتى بېرىش (78 ـ، 79 ـ نۇسخىلەر) كېرەك. ئىچىدىغان چايغا ئىپار، قىزىلگۈل، سۇمبۇل ۋە زەپەر سېلىپ ئىچىش لازىم. غىزاسىغا كەپتەر، تورۇلغا، قۇشقاچ، توخۇ شورپىسىغا دارچىن، زەپەر، زىرە، پىننە قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۇمبۇل، دارچىن، سەئىدى كۆپى، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، بادرەنجىبۇيا، مەرزەنجۇش، رەيھانلارنى ھاجەت مىقدارى بىلەن ئېلىپ سوقۇپ، توخۇم سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ كۆكرەككە قويۇش لازىم. سوغۇق

نەرسىلەردىن قەتئىي پەرھىز قىلىش لازىم. ھەسەل شەربىتى (81 ـ نۇسخا) بۇ كېسەلگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۈرەكنىڭ قۇرۇق مىزاجلىق كېسىلى

ئالامەتلىرى: تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق، كىچىك ۋە بىر تۇتاش بولىدۇ. ئورۇقلاش ئانچە بولمايدۇ. روھىي جەھەتتىكى غەيرىي ئەھۋاللار يۇقىرىقىدىكىلەرگە قارىغاندا بوشراق بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ۋە قۇرۇق، قاتتىق يۆتەلنىڭ بولۇشى بۇ خىلدىكى يۈرەك كېسىلىگە خاس ئالامەتتۇر. چۈنكى يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ مىزاجىدىمۇ قۇرۇقلۇق غالىب بولۇپ، نەملىكنىڭ يېتەرسىزلىكى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ئارپا سۈيىگە بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. شېكەر قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ھۆل سوغۇق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. يېڭى سېغىلغان سۈت بېرىش ياكى ئۈنۈم بېرىدۇ. بىنەپشە يېغى①، ئاق موم، قاپاق ئورۇقى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، تەرخەمەك سۈلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ يانجىپ، كۆكرەكنىڭ يۈرەك ئەتراپىغا سۈركىلىدۇ.

يۈرەكنىڭ ھۆل مىزاجلىق كېسىلى

ئالامەتلىرى: تومۇر ھەرىكىتى يۇمشاق، ئاستا ۋە مۇختەلىپ بولىدۇ، روھىي قوزغىلىش بەلگىلىرى تېز بارلىققا كېلىپ، تېز ئۆزگىرىدۇ، قۇرۇقلۇقتىن راھەت تاپىدۇ.

داۋاسى: ھۆللۈك تاماقلارنى ئاز بېرىش بىلەن يۈرەككە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن قەلەمپۇر، زەپەر، بادرەنجىبۇيا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، ھەسەل سالغان

① بىنەپشە يېغى — گۈل يېغىغا ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

سىركەنجىۋىل، يىڭنە شەربىتى ئىچكۈزۈلۈپ، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەيبى سەبرە (4 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

2 ـ پەسىل يۈرەك ئويناش (خاپقانى قەلبى) كېسىلى

يۈرەك قوزغىلىش (خەفاقان) كېسەللىكلىرى — يۈرەككە يەتكەن تۈرلۈك زەھەرلىنىشلەر نەتىجىسىدە تىترەش ھەرىكىتى (ھەرىكىتى ئىختىلاجى) ئارقىلىق قوزغىلىشىدىن پەيدا بولغان يۈرەكنىڭ تەۋرىنىشىدىن ئىبارەت. خەفاقان كېلىپچىقىش سەۋەبلىرى ئاساسىدا سەككىز تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان خەفاقان

بۇ تۈردىكى خەفاقاننىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن يۈرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىرىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

قان قېيىش (ئىمتىلائى خۇن) دىن بولغان خەفاقان

قان گەرچە ئوفۇنەتسىز بولسىمۇ، يۈرەك تومۇرلىرىدا راۋان ئاقماي قېيىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: قان ماددىسى غالىبلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى يوغان ۋە ئېسىلغان ھالدا، سۈيدۈك قويۇق ۋە قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. پۈتۈن بەدەنلىرى ئېغىرلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: چەپ قول باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان ئەھۋاللار بولسا، پاقالچاق ياكى ئارقا تەرەپ ئىككى ئاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇش لازىم. قۇرسى كافۇر (76 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. گۆشسىز تاماق، پىشلاق قاتارلىقلار

بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مەنىينى چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قىلىش ۋە مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن 1 ـ پەسىلدىكى چارىلەرنى قوشۇمچە ئىلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنى بەك ئاجىز بولسا، ئۆتكۈر سوغۇق دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

يۈرەك تومۇرلىرىغا سەپرا قويۇلۇشتىن بولغان خەفاقان

ئالامىتى: سەۋەبسىز غەمكىن بولۇشى، دائىم كۆڭۈلسىزلىك ئىچىدە تۇرغانلىق ھېس قىلىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە تەشنالىقنىڭ زىيادە بولۇشىدەك بەلگىلەر بولۇپ، يۈرەك قىزىپ تۇرغانلىق سېزىلىدۇ. يۈرەك تىترەپ تۇرىدۇ. ئەمما ئادەتتە سەپرا سەۋەبى بىلەن بۇ خىل ئەھۋال بولمايدۇ.

داۋاسى: سەپرانى قان تومۇردىن چىقىرىش ئۈچۈن، مەتبۇخى ھېلىلە، (38 ـ نۇسخا) بىنەپشە شەربىتى ۋە تەمرىھىندىنى قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھارارەت بولسا مۇۋاپىق تەدبىر قىلىنىدۇ. قاتتىق ھارارەت نەتىجىسىدىكى يۈرەكتە ئىششىق پەيدا بولۇش خەۋپى بولسا، بىر پۇڭ قوش ئۈزۈمى (يەبرۇج)، بىر فۇڭ كافۇر، بىر پۇڭ ئىپار، زەپەرلەرنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر دانە ماش ئېغىرلىقىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ ھارارىتى بەك زىيادە بولسا، ئېپىز كۆينەكنى سەندەل ئەرقى بىلەن بىرقانچە قېتىم نەمدەپ قۇرۇتۇپ، يۈرەككە تېگىپ تۇرىدىغان قىسمىنى بىر ئاز گۇلاب بىلەن نەم قىلىپ كەيگۈزۈپ قويۇش كېرەك ياكى قىزىلگۈل، تاباشىردىن بىر مىسقالدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن ئىككى مىسقال، كافۇردىن 0.5 پۇڭ ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئالما ياكى ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ ھەم مېۋە شەربىتى (شەربىتى فەۋاكە) (15 ـ نۇسخا) بېرىش مۇمكىن.

بەلغەم ماددىسىدىن بولغان خەفاقان(خاپقانىي بەلغەمى)

بەلغەم ماددىسىنىڭ يۈرەك غىلاپىغا [①] ياكى يۈرەك تومۇرلىرى ئىچىگە چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يۈرەك غىلىپى ئىچىگە چۈشكەن ماددا سۇيۇقلۇق ۋە يەل بولۇپ، يۈرەك تومۇرلىرىغا چۈشكىنى قويۇق توسالغۇ (سۇددە) بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: نەپەس قىيىنلىشىش بىلەن تومۇر ھەرىكىتى يۇمشاق بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىق ھوشىدىن كېتىدىغاندەك بولۇپ قالىدۇ. بىمار يۈرىكىنىڭ سۇغا چىلىشىپ تۇرغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئىستەمخىقۇن (16 ـ نۇسخا) بىلەن ئايارەج پەيقىرانى (11 ـ نۇسخا) قوشۇپ بېرىش كېرەك. ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخا) بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بەزىلەر ئايارەج لوغانزىيا ياكى بەيادرتۇس (بەيادى تۇس) بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ، ئەگەر قەي قىلىش ئاسان بولسا قەي قىلدۇرۇپ بەلغەمنى تازىلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن داۋائىلمىشكى تەلىخ (81 ـ نۇسخا) بېرىلىپ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. نۇشدارى لۆئلۆۋى (8 ـ نۇسخا) بەرسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يۈرەككە ئىسسىقلىق بەرگۈچى دورىلارنى يۈرەك ئۈستىگە چېپىش، مەسىلەن: قۇست، سۇمبۇل، سەئدى، دارچىن، سوكلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، رەيھان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ يۈرەك ئۈستىگە چېپىش كېرەك.

5. يۈرەك تومۇرلىرىغا سەۋدا قويۇلۇشتىن بولغان خەفاقان

سەۋدا خىلىتلارنىڭ لېيى بولغانلىقى ئۈچۈن تومۇرلارغا قويۇلسا توسالغۇ ھاسىل قىلىپ، يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋا (ھاۋائى

① غىلاپ — يۈرەك ئەتراپىنى ئوراپ تۇرغۇچى نېپىز پەردە.

نەسىمى) بىلەن تەمىنلىنىشى ۋە بۇخاراتلارنىڭ چىقىپ كېتىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. يۈرەك بۇ توسقۇنلۇقنى دەپنى قىلىش ئۈچۈن كۈچەپ ھەرىكەتلەنلىكتىن، تېتىرەش قوزغىلىش كېلىپچىقىدۇ ياكى ھاۋائى نەسىمى يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن يۈرەك ئېغىپ ھەرىكەت قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: دائىم يۈرەك ئېغىپ (پۇلاڭلاپ) تۇرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق بولىدۇ. بىماردا قورقۇش ۋە ئەندىشە، ئورۇنسىز خىياللار پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: بۇ كېسەلنىڭ داۋاسى مالىخولىيانىڭ داۋاسى بىلەن ئوخشاش، بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ ئارىلاش ئالامەتلىرى بولسا، بەلغەم ۋە سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ: تۇربۇت، ئەپتىمۇن، غارىقۇن، ئۇستىقۇددۇس، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، ئايارەج پەيقىرا 4.5 مىسقال، ئۇد ھىندى 1.5 مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى ئېرىتىپ شۇنىڭ بىلەن ھەب قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى كەچتە ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ. ئەگەر خاس سەۋدادىن بولسا ھەببى شەبيار (82 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن خېمىرى ئەۋرىشىم (23 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

كۆپ قان يوقىتىش ۋە ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچار بولۇشىدىن بولغان خەفاقان

ئاياللار تۇغۇتتىن كېيىن ياكى ھەيز سەۋەبى بىلەن كۆپ قان يوقىتىش، ئەرلەردە ھەر خىل يوللار بىلەن قان ئېقىش ۋە قاتتىق سۈرگە ئىچىپ كۆپ ئىچ سۈرۈپ كېتىش، يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ناچار بولۇشىدىن قان ئازلىق كېلىپچىقىش قاتارلىق سەۋەبلەر يۈرەكنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. زەئىپلىكنى يېڭىپ كېتىش ئۈچۈن ئاجىزلىغان يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى تېتىرىگەن ھالەتتە بولۇپ، خەفاقان پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن قان ھاسىل قىلغۇچى تەدبىر - چارىلەرنى قىلىش لازىم. مەسىلەن: چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، نوقۇت سېلىنغان ئۇچار قاناتلار شورپىسى بېرىلىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ. ئاياللارنىڭ ھەيزىنى تەڭشەپ چارىلىرى قىلىنىدۇ. جىنسىي ئالاقىنى چەكلەش لازىم.

يۈرەكنىڭ سەزگۈ ئەسەبلىرىنىڭ قوزغىلىشچان بولۇپ قېلىشىدىن بولغان خەفاقان

ئەزەپلىنىش، خوشلۇق ياكى كۆتۈلمىگەن خەۋەرنى ئاڭلاش بىلەن كېسەلنىڭ يۈرىكى تىترەپ سالىدۇ. ھەتتا ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇق تەسىراتلار مۇشۇنداق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەۋەبىنى تۈگىتىش بىلەن روھنى كۈچلەندۈرگۈچى چارىلەرنى قىلىش لازىم. تامىقىغا پاقلاننىڭ كاللا گۆشى ۋە ھەرىسە[1] بېرىلىدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ، 1 - پەسىلدە كۆرسىتىلگەن قۇۋۋەت دورىلىرىدىن بىرنى تاللاپ بېرىش لازىم.

باشقا ئەزالاردىكى زەھەرلىنىشلەرنىڭ يۈرەككە تەسىرىدىن بولغان خەفاقان

بەدەندىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەر، جۈملىدىن ئەزالاردىكى زەھەرلىنىشلەر يۈرەككە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەسىر

① ھەرىسە — گۆشنى ھالۋىدەك يۇمشاق پىشۇرۇپ تەييارلىنىدىغان بىر خىل غىزا.

قىلىپ، خەفاقان پەيدا قىلىدۇ.

(1) مېڭە كېسەللىكلىرى، قاتتىق باش ئاغرىشلار يۈرەككە تەسىر قىلىدۇ. نەتىجىدە يۈرەك ھەرىكىتىدە تىترەشنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، جىگەر مەيدە قاتارلىق ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىمۇ شۇنداق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

(2) زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چېقىشى بىلەنمۇ خەفاقان كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: شىرىنكچىلىكى بار بولغان ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ داۋاسى ئاساس قىلىش بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق تاللاپ قوشۇمچە بېرىش لازىم. ئەمما شىرنىڭ ئەزانى ئايرىشتا خاتا يول قويماسلىق لازىم.

ئايلىنىپ كېتىش (غەششى)

غەششى يۈرەكنىڭ ھېس ۋە ئىرادە ئەسەبلىرىنىڭ ئۆز پائالىيىتىدىن قېلىشى بىلەن كېلىپچىقىدىغان ئېغىر ھالدۇر. مەزكۇر ئەسەبلەر يۈرەكتىكى روھنىڭ پۈتۈن بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىشنى تەڭشەپ تۇرغاچقا، بۇلارنىڭ زەھەرلىنىشى ھوشسىزلىقنى كەلتۈرىدۇ. ھوشسىزلىقنى كەلتۈرگۈچى سەۋەبلەر: روھنىڭ تارقاپ كېتىشى، روھ بىلەن تاشقى ساپ ھاۋا ئالمىششىنىڭ توسۇلۇشىدىن ئىبارەت.

1) روھنىڭ تارقاپ كېتىشى — (1) داۋاملىق ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش ياكى كۆپ مىقداردا قان كېتىش؛ (2) ھەددىدىن ئارتۇق خۇشاللىق ياكى لەرزەتلىنىش بىلەن كېسەل ھوشىدىن كېتىش؛ (3) قاتتىق ئاغرىش؛ (4) زەھەرلىك دورىلارنىڭ تەسىرى، مەسىلەن: سەڭگىيا، ئاق پارپا قاتارلىقلار ئايلىنىپ كېتىشكە سەۋەبچى بولىدۇ.

2) روھنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى — (1) ئۆتكۈر تەسىرلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن: ھاراق، مەيزاپلارنى كۆپ ئىچىش، (2) تويۇقسىز پەيدا بولغان قورقۇش، ۋە غەم، (3) ھەر خىل زەھەرلىك بۇيۇم ـ بۇخاراتلار، (4) يۈرەك مىزاجىنىڭ ئۆتكۈر بۇزۇلۇشى، (5) مېڭە، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارغا يەتكەن زەھەرنىڭ روھقا تەسىر قىلىشى ۋە يۈرەكنىڭ ئۆزى ياكى غىلاپىدىكى ياللۇغلىنىشلار.

ئالامەتلىرى: ھوشىدىن كېتىش ئالدىدا، تومۇر كىچىك، ئىنچىكە سالىدۇ، رەڭگى ئۆزگىرىدۇ (تاتىرىدۇ)، كۆز ئالمىسىنىڭ ھەرىكەتلىنىشى ناچارلىشىپ، كۆز ئالدىدا بىر نېمە ئۇچۇپ يۈرگەندەك كۆرۈنىدۇ، بىر ئاز سوغۇق تەرلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھوشىدىن كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئاغرىقنىڭ رەڭگى تۇپارەڭ، پۇت ـ قوللىرى سوۋۇپ كەتكەن، نەپەس ئېلىشى كىچىك ۋە ئاستا بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ئاجىز ۋە ئاستا بولۇپ، بارغانسېرى پۈتۈن بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈم بىلەن ئاياقلىشىدۇ. يۈرەك ئويناش ئېغىر ئۆتكەندىمۇ ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. ئايلىنىپ كېتىشنىڭ تەكرارلىنىپ تۇرۇشى يامان ئاقىۋەتلىكتۇر. مېڭىگە قان چۈشۈش (سەكتە) بىلەن ئايلىنىپ كېتىش (غەشى) نىڭ پەرقى شۇكى، سەكتىدىن كېيىن پۈتۈنلەي ئاۋاز چىقمايدۇ. ئەمما ئايلىنىپ كەتكەن ئاغرىقتىن ئاۋاز چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ئايلىنىپ كەتكۈچىلەرنى پۈتۈنلەي ھوشسىز ھالەتتە ياكى بىر ئاز ھوشيار ئۇچرىتىشىمىز مۇمكىن، ھوشسىز بولغاندا، ئەگەر سەۋەبىنى بىلىشكە ئۈلگۈرسەك، ئۇنى دەپئى قىلىش، بولمىسا كۈچنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ ھوشىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىشىمىز كېرەك. يەنى، مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەرگە قارىمۇقارشى تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى بۇرۇنغا

پۇرىتىش، يۇتقۇنچاقتا تامغۇزۇش لازىم. بۇنداق چاغدا ئاغرىقنىڭ مىزاجىغا دىققەت قىلىش زۆرۈر. ئۇنداق بولمىغاندا قىلىنغان تەدبىر پايدا بەرمەيدۇ. مەسىلەن: (1) كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، كافۇر، ئاق سەندەل، گۈلاب، تەرخەمەك سۈيى، تەرخەمەك سۈيى قاتارلىقلارغا بىر ئاز ئىپار قوشۇپ پۇرىتىش لازىم. چۈنكى ئىپار تەبىئىي ئىسسىقلىققا مەدەت بېرىدۇ. سوغۇق گۈلابنى يۇتقۇنچاقتا تامغۇزۇش، كۆكرىكىگە سوغۇق سۇ پۈركەش كېرەك. هوشىغا كەلگەندىن كېيىن فەفاقان كېسىلىدە سۆزلەنگەن سەندەل سۈيىدە نەملەنگەن كۆينەك كىيگۈزۈش لازىم. ئەگەر كېسەل هوشيار هالەتتە بولسا، قىتىق ـ دۇغ ئىچكۈزۈش لازىم.

2) كېسەلنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا هوشسىز هالىتىدە ئىپار، ئەنبەر، رەيهان، لاچىندانە، قەلەمپۇر، دارچىن، زەپەر قاتارلىقلارنى پۇرىتىش لازىم. يېرىم مىسقال داۋائىلمىشكى، يېرىم پۇڭ ئىپارنى ئازراق رەيهان سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، يۇتقۇنچاقتا تېمىتىش لازىم. ئەگەر ئايلىنىپ كېتىشنىڭ سەۋەبى ئاچ قېلىش، قاتتىق ئىچ سۈرۈش، تومۇردىن كۆپ قان ئېلىش، جاراھەتلەردىن كۆپ قان ئېقىپ كېتىشلەردىن بولسا سوغۇق سۇ، گۈلاب قاتارلىقلارنى كۆكرەككە قويۇشقا بولمايدۇ. بەلكى تۆۋەندىكىلەردىن بىرىنى بۇرۇنغا پۇرىتىش لازىم: توخۇ گۆشى كاۋىپى، ئوتقا سېلىپ بىر ئاز پىشۇرۇلغان ئالما ياكى بىيە، بۇغدايىنىڭ ئىسسىق نېنى قاتارلىقلارنى پۇرىتىش؛ گۆش سۈيىگە گۈلاب بىلەن ئازراق هاراق قوشۇپ گالغا تامغۇزۇش كېرەك. مەيدە ئۈستىنى ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلاپ بېرىش لازىم.

3) ئايلىنىپ كېتىش كۆپ تەرلەش بىلەن باشلانغان بولسا، گۈلاب، سوغۇق سۇ قاتارلىقلار بىلەن كېسەلنىڭ بەدىنىنى سۈرتىدۇ. ئەگەر تەرلەش يەنە داۋام قىلىۋاتقان بولسا هەببۇلئاسنىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقى، موزا، ئانار پوستىنى

يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئەزالارغا سىپىلىدۇ. ئالما، بىيە قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ سۈيى، گۈرۈچ شورپىسىغا ئوخشاش يۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش لازىم. ئەگەر ئايلىنىپ كېتىشتىن بۇرۇن ياكى ئايلىنىپ كەتكەن ھالەتتە ھېچ تۇتسا، ئېغىزدىن نەرسە بېرىشنى توختىتىش ۋە قۇستۇرۇش تەدبىرلىرىنى قىلىش كېرەك. گالغا توخۇ پېيى تىقىپ قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ. كۆندۈشقا ئوخشاش چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا پۈرىتىش لازىم.

4) قاتتىق ئاغرىش سەۋەبىدىن ئايلىنىپ كېتىش: بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا ئالدىنى ئېلىشقا بەك دىققەت قىلىش لازىم. قاتتىق ئاغرىشنى پەسەيتىش تەدبىرلىرىنى ئۆز ۋاقتىدا كۆرۈش كېرەك. يەنى، ئۈچەي تۇسۇلۇش (قۇلۇنجى) دىكى قاتتىق ئاغرىشلاردا پولۇنىيا (82 ـ نۇسخا) بېرىشكە بولىدۇ. زەھەرلىنىش ھاشاراتلار چېقىش ياكى ھايۋانلار چىشلەش تەسىرىدىن بولسا ياكى زەھەرلىك يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن پەيدا بولغان بولسا مۇمكىنقەدەر قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن تەرياق ياكى ھايۋانلاردىن چىققان زەھەرگە قارشى تاشلار (پادى زەھرەلەر)[1] نى. ئەگەر ھايۋانلاردىن چىققىنى بولمىسا، مەدەندىن ياسالغانلىرى ياكى كاندىن چىققانلىرى بولسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تەدبىرنى بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ قوللىنىش لازىم.

5) روھىي ھالەتنىڭ تەسىرى ياكى ئەسەب (نېرۋا) سەۋەبىدىن بولغان ئايلىنىپ كېتىش: يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن خۇش پۇراق دورىلارنى پۈرىتىش، قول ـ پۇتلىرىنى سوغۇق گۈلاب

---

[1] پادى زەھرە — زەھەر قايتۇرغۇچى دېگەن مەنىدە بولۇپ، ئىت، كالا ۋە ئېشەك قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ ئۆت خالتىسى، ئۈچەي ۋە ئاشقازان قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرىدىن چىقىدىغان بىر خىل تاشنەك ماددا؛ تېبابەتتە زەھەر قايتۇرغۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھايۋان ئۆلگەندىن كېيىن ئېلىنىدۇ.

بىلەن سۈرتۈش، بەدەننى ئىسسىق ساقلاش كېرەك. مەئىدە قىسمىنى ئىسسىقلىق مايلار، مەسىلەن: قەلەمپۇر يېغى، نارجىل يېغى، مەستىكى يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش لازىم. بىر ئازدىن كېيىن بىمارنىڭ ئاغزىنى ئېچىپ بۇرنىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، ئېھتىياتلىق بىلەن گۇلاب ۋە مائۇلىھەمىنى گالغا تامغۇزۇپ بېرىش كېرەك. قول - پۇت ۋە بېشىنى يەڭگىل دەرىجىدە مۇجۇپ تۇتۇش كېرەك. ئەگەر سوغۇق پەسىلدە بولسا مەجۇنى پىلاپ بېرىلىدۇ.

6) باشقا ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىشلار نەتىجىسىدىن ئايلىنىپ كېتىش: ئاغرىقنىڭ قول - پۇتلىرى تېگىملىدۇ ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللەر تۈپەيلىدىن بولسا سەۋەبىگە قاراپ چارە كۆرۈش لازىم. بالىياتقۇ بوغۇلۇش (ھىستېرىيە) سەۋەبى بىلەن بولغان ئايلىنىپ كېتىشلەردە خۇش پۇراق نەرسىلەرنى تېمىتىش مەنئى قىلىنىدۇ. بەلكى سامساق، يانتاق چېچىكى، زاراڭزا چېچىكىنى پۇرىتىش بىلەن شۇ كېسەل بابىدا سۆزلەنگەن چارىلەرنى قىلىش لازىم.

يۈرەك ئاغرىشلاردىن بولغان ئايلىنىپ كېتىشكە چارە قىلىش مەسىلىسىدە — سوغۇق سۇ سېپىش ئومۇمىي تەدبىردۇر. لېكىن قايسى جايغا سېپىش (ياكى پۈركۈش)، بۇ توغرۇلۇق ئىختىلاپ مەۋجۇت. ئەمما كۆپچىلىك يۈرەك ساھەسىگە پۈركۈشنى توغرا تاپمىغان. چۈنكى سوغۇق سۇ پۈركۈشتىن مەقسەت كېسەلنى ھوشىغا كەلتۈرۈشتۇر. بۇنىڭ بىلەن روھ ۋە قان قوزغىلىپ تەبىئەتكە ئەگىشىدۇ. نەتىجىدە ھارارىتى غەرىزە يۈرەككە مەدەت بېرىپ ھېس كۈچلىنىدۇ. يۈرەك ساھەسىگە سېپىلگەندە ئەھۋال بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇنى يۈزگە چېچىش كېرەك.

دىمەك، يۈرەك مۇھىم ئەزا بولغىنى ئۈچۈن بۇنىڭ ئاغرىقلىرىنى، جۈملىدىن ئايلىنىپ كېتىشىنى داۋالاشقا بەك ئېھتىيات قىلىش كېرەك. داۋالاشتىن مەقسەت يۈرەكنىڭ ئېتىدالدىكى كۈچ - قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. تۆۋەندە تېبابەت دورىلىرى ئىچىدە مۇھىم بولغان بىرقانچە يۈرەك دورىلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

مۆتىدىل دورىلار — ياقۇت فىرۇزە، ئالتۇن، كۈمۈش، گاۋزىبان؛

ئىسسىق دورىلار — دۇرنەج ئەقرەبى، ئىپار، ئەمبەر (ئەنبەر)، بوزبۇغا (ئايلىنىشى)، پىلە، زەپەر، بەھمەن، قەلەمپۇر، ئۇدخام، بادرەنجبۇيا، بالەنگۇ، رەيھان چىنى ۋەي ئۇرۇقى، لىمون پوستى ۋە يوپۇرمىقى، چوڭ - كىچىك قاقىلە، سازەج ھىندى، راسەن.

سوغۇق دورىلار — مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان، كافۇر، سەندەل، تاباشىر، گىلى مەختۇم، ئالما، يۇمغاقسۈت. مۇرەككەپ بىرىكمىلەردىن يۈرەك ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ياخشى ئۈنۈم بېرىدىغىنى مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىدۇر. بۇنىڭ بىرقانچە نۇسخىلىرى كۆرسىتىلدى، داۋالاش قائىدىلىرىگە ئاساسەن بىرنى تاللاپ بېرىش لازىم. چۈنكى مۇپەررىھى ياقۇتىنىڭ نۇسخىسى تېبابەت كىتابلىرىدا ھەر خىل كۆرسىتىلگەن (9 -، 84 -، 85 - نۇسخىلارغا قارالسۇن).

دۇخانىيە

ئاغرىق يۈرەك ساھەسىدىن قانداقتۇ بىر بوس ياكى تۇتۇندەك نەرسىنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلەپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. كېيىنچە روھىي ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. ئېغىر ھالاردا ئاغرىق ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

سەۋەبى: بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ كۆيگەنلىكىدۇر.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بىلەن خىلىتلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئالامەتلىرىگە قاراپ دورا بېرىش بىلەن مۇناسىپ تاماقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇنداق كېسەلنىڭ بۇرنى قانىسا ياكى ئارقا تەرەت ھەر خىل رەڭدە ياكى قارامتۇل كەلسە كېسەلدىن پات ساقىيىدۇ.

يۈرەك قۇلىقىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى ئۇزۇنىلقەلىپ)

«ئۇزۇنىلقەلىپ» ئەرەبچە يۈرەك قۇلىقى دېگەن سۆز بولۇپ، يۈرەكنىڭ بەدەندىن كەلگەن قانىنى قوبۇل قىلىدىغان ئورنىدۇر. بەزىلەر بۇنى يۈرەكنى (غەزنىسى) دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئىسسىتمىلىق كېسەللەردە ياكى تېز پەيدا بولغان ئېغىر كېسەللىكلەردە ھاسىل بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاغرىق دائىم تۆش سۆڭىكى بويلاپ ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ، يۈرەكنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتى زور توسالغۇلارغا ئۇچرايدۇ. كېسەل ئارىلاپ ئايلانغاندەك بولۇپ تۇرىدۇ. چىرايى توق سېرىق رەڭدە بولۇپ، كۆزلىرى چەكچىيىپ قالىدۇ، بەدىنى ئورۇقلايدۇ.

داۋاسى: ماددىنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرىدىن بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، پەرسىياۋشان، بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ سۈيىنى كۆكرەككە قويۇش كېرەك. ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن ئارپەبەدىيان، ئىكلىلمەلىك، زىغىر، يالپۇز، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، بەسەي، زەپەرلەرنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ قويۇلىدۇ. ئوزۇقلۇققا باي بولغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن داۋائىلمىشكى، مۇپەررىھى ياقۇتى، شەربىتى ئەۋرىشىم ياكى خېمىرى ئەۋرىشىملەر (22 ـ، 84 ـ، 87 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

ئاقىۋەت جەھەتتىن ئالغاندا ياللۇغلىنىش يۈرەك ئىلاپلىرىدا بولغان ئاغرىقلاردا خەتەرلىك ئانچە كۆپ ئەمەس. ئەمما ياللۇغلىنىش يۈرەكنىڭ قولاق قىسمىدا بولغاندا بەدەندىكى قاننىڭ ساپ ھاۋا بىلەن ئالمىشىشى توسۇلۇپ، بەزىدە دەرھال ئۆلۈمگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا بۇرۇندىن قارامتۇل قان كېلىش ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەردىن بىرىدۇر.

يۈرەكنىڭ سىقىلىشى (زىيقتىل قەلپ)

بۇ كېسەلدە بىمارنىڭ يۈرەك ساھەسىدە سىقىلىش پەيدا بولۇپ ئايلىنىپ كېتىدۇ. ئاغزىدىن كۆپ مىقداردا كۆپۈك ۋە سۇ ئاقىدۇ.

سەۋەبى: يۈرەككە بىر ئاز سەۋدا ماددىنىڭ قويۇقلىشى بىلەن يۈرەك ئەسەبلىرى تارتىشىش ھالىتىگە كېلىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: بەدەننىڭ چوڭقۇر جايلىرىدىن سەۋدانى چىقىرىش ئۈچۈن مۇۋاپىق سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى، مالىخولىيا كېسىلىنى داۋالىغۇچى تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش

يۈرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى غىلاپ ئىچىگە سۇ يىغىلىدۇ. سۇنىڭ تەسىرى يۈرەككە يەتكەندە، يۈرەك بۇ غەيرىي تەبىئىي ئەھۋالدىن زەھەرلىنىپ، تىترەپ (ئىختىلاجلىق) ھەرىكەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزىلەر بۇنى تىترەشنىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالامەتلەردىن باشقا، بىمار يۈرەك ئەتراپىدا قانداقتۇر بىر ئېغىرلىق ياكى يۈرىكى چۆكۈپ كېتىپ بارغاندەك ھېس قىلىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سۈيۈقلۇقنى تارقىتىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا ياكى ئايارەج لوغازىيا (16 ـ، 87 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ، قىزىلگۈل، سۈمبۈل، زەپەر، بادرەنجىبۇيا، قەلەمپۇر، سەگدى كۆفىلارنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۈرەك ئەتراپىغا قويۇش لازىم.

www.uyghurkitap.com

VI ماقالە. ئەمچەك كېسەللىكلىرى

1 ـ پەسىل سۈت چىقىرىشنىڭ بۇزۇلۇشى

سۈتنىڭ كېمىيىشى

بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللاردا سۈتنىڭ ئازىيىپ كېتىشى ئاساسەن قان ئازلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ. چۈنكى سۈت قاندىن ھاسىل بولىدۇ. قاننىڭ ئازىيىپ كېتىشى ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەر سەۋەبچى بولىدۇ:

1) ھەددىدىن ئارتۇق قان ئېلىش ياكى ھەيز بىلەن قان كۆپ مېڭىپ كېتىش.

2) ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچار بولۇشى — ئىشتىھانىڭ كەملىكى، تاماقنىڭ مىقدارى ئاز ۋە سۈپەت جەھەتتىن ناچار بولۇشى، مەيدە، جىگەر قاتارلىق ھەزىم ئەزالىرىدىكى قۇۋۋەتنىڭ سۇس بولۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن قاننىڭ يېتەرلىك مىقداردا ھاسىل بولماسلىقى.

3) روھىي ھالەت ۋە ئەسەبىي تەسىراتلاردا، مەسىلەن: غەم، قورقۇنچ ۋە روھىي زەربە قاتارلىقلار قاننىڭ ھاسىل بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

4) ئومۇمىي بەدەن مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى سوتنىڭ يېتەرلىك مىقداردا پەيدا بولۇشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى يۇقىرىدىكى سەۋەبلەردىن بىرىنىڭ مەۋجۇت بولۇشى بىلەن ئەمچەكتىكى سۈت مىقدارىنىڭ ئاز بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى: سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن سەۋەبى قايتا ھاسىل بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. قان كۆپەيتكۈچى ئاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كۆيايە قىلىدۇ. بەزىدە يۇقىرىدىكىنىڭ ئەكسىچە قان كۆپ تورۇقلۇقمۇ سۈت ئازىيىپ كېتىدۇ. بەدەندە ھېچقانداق بۇزۇلۇش ئەھۋالى بولمىغان ھالدا قاندىن سۈتنىڭ ئايرىلىپ چىقىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىمۇ مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ئومۇمىي بەدەندە قان ئارتۇقلۇق بەلگىلىرى بولغىنى ھالدا سۈت كېمىيىپ كېتىدۇ. روھىي جەھەتتىن غەمكىنلىك، بالىسىغا مېھىر بولماسلىق ھاللاردا بولىدۇ.

داۋاسى: سۈتنى كۆپەيتكۈچى دورىلارنى بېرىش، قاننى بۇزىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. مېڭىگە قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار قوشۇمچە بېرىلىدۇ.

خىلتلار سەۋەبىدىن سۈتنىڭ ئازىيىشى

خىلتلار سەۋەبىدىن بولغان سۈت ئازلىق ئاساسەن قاننىڭ بۇزۇلۇشى (چۈنكى بۇزۇق قاندىن سۈت ھاسىل بولمايدۇ) ۋە سەپرا، سەۋدا ياكى بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: (1) سۈت سۇيۇق، رەڭگى سېرىققا مايىل، سۈت يوللىرىنىڭ ئېچىشىشى قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلسە، سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) سۈتنىڭ رەڭگى ئاق، سۇدەك سۇيۇق، چۈچۈمەل تەملىك بولۇپ قانداقتۇر غەيرىي پۇراق (بەلغەمدەك) بولسا، بۇ بەلغەمدىن پەيدا بولغان سۈت ئازلىقىدۇر.

(3) سۈت قويۇق، مىقدارى ناھايىتى ئاز، كۆك رەڭلىك بولۇپ، ئەمچەكتىن تامغاندا خۇددى قىيامدەك سوزۇلۇپ چۈشسە، بۇ سەۋدانىڭ ئالامىتى.

داۋاسى: خىلتلارنى ئېنىقلاش بۇخىل سۈت ئازلىقىنى داۋالاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۆتكەنكى ماقالىلاردا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن چارىلەر بويىچە خىلتلارنى بەدەندىن چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قىلىش بىلەن، شۇ خىلتلارغا قارشى ھالدا ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مەسىلەن: سەپرادىن بولغان سۈت ئازلىقتا، ئارپا سۈيى، ئەينۇلا مۇرەبباسى، ئانار، لىمون شەربىتى ۋە گۆش شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سۈت ئازلىقتا: سەۋزە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيانلار چاي ئورنىدا بېرىلىدۇ. شورپىغا زىرە، پىننە ۋە ئارپىبەدىيان سېلىپ بېرىش لازىم. كېپەكلىك بۇغداي ئۇنى بىلەن ھەسەلدە كۈنجۈت يېغى ۋە ئازراق شۈمشا (شياڭدۇزا) سېلىپ ھالۋا تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

سەۋدادىن بولغان سۈت ئازلىقتا: بۇغداي ئۈندۈرمىسى، ئاقلانغان نوقۇت، ئارپا، ئەنجۈر ۋە بادام بېرىلىدۇ ھەم سۈتلۈك قوينىڭ يىلىنى پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەمما سۈت بەك قويۇق بولۇپ، ئەمچەكتىن چىقىش تەس بولسا، بىنەپشە، ئاق لەيلى ۋە ئارپا قاتارلىقلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىشكە ۋە قايناتقان نەرسىلەرنى سۈزۈپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن سۈتنىڭ كېمىيىپ كېتىشى ئاساسەن ئايال مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقلۇقى بىلەن پەيدا بولۇپ، بەدەندە بۇلارغا خاس ئالامەتلەر بولىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىق بولغىنىدا — چىرايى قىزىل، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. سوغۇققا بولسا — چىرايى ئاقارغان، كۆكۈچ رەڭدە، قول - پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا مىزاجىنى ئۆزگەرتىش بىلەن يېمەك - ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش لازىم. دورىلاردىن قان كۆپەيتىدىغان تۇدەرى

سەپىد ۋە تۇدەرى سۇرۇق، كۆكنار ئۇرۇقىنى بېرىش لازىم. سۇتلۇك قوي، ئۆچكە يىلىنلىرىنى پىشۇرۇپ بېرىش ۋە سۇيۇق نەرسىلەرنى، مېۋىلەرنى كۆپرەك بېرىش كېرەك. كۆكتاتلاردىن پالەكنىڭ مەنپەئەتى چوڭ، ئۇنىڭدىن باشقا، تۆۋەندە تەجرىبىدىن ئۆتكەن بىرقانچە نۇسخىلار كۆرسىتىلدى. تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

1) بىر مىقدار كۇنجۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان ھالىغا كەلگەندىن كېيىن ئۇچ ھەسسە ئۇزۇم شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىردەم تاز امىجىپ ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ سۇيىنى ئىچىشكە ۋە قالدۇق تىرىپلىرىنى ئەمچەككە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

2) سەۋزە، پىياز، چامغۇر لوبۇ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، ئارپىبەدىيانلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇلارنى ئومۇمىي ئېغىرلىقى بىلەن باراۋەر نوقۇتنى قورۇپ، سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى بەش مىسقالدىن كالا سۈتىگە قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ ناھايىتى تېزلا سۈتنى كۆپەيتىدۇ.

سۈتنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كۆپىيىپ كېتىشى

سۈت مىقدارى ئۆز ئېتىدالىدىن كۆپىيىپ كېتىشى سالامەتلىك جەھەتتىن زەھەرلىك، چۈنكى بەدەن سۇسلىشىدۇ. سۈتنىڭ كۆپ بولۇشى قاننىڭ ئورۇنسىز سەرپىياتىنى ئاشۇرۇپ قان ئازلىق پەيدا قىلىدۇ. ئەمچەكتىكى زىيادە سۈت ئايالىغا قانداقتۇر بىر خاتىرجەمسىزلىكنى كەلتۈرۈپ قويۇش بىلەن سۈتنىڭ سۈپىتى ئۆزگىرىدۇ، يەنە قويۇقلىشىدۇ ياكى تەمى بۇزۇلىدۇ. بۇ بالىغا زىيان كەلتۈرىدۇ.

ئارتۇق سۈتنىڭ ئەمچەكتە تۇرۇپ قېلىشى ئەمچەكنىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىي ھالىتىنى ئۆزگەرتىدۇ.

يەنى، قاتتىقلىشىدۇ ۋە ئېغىر ھاللاردا ياللۇغلىنىش كېلىپچىقىدۇ. دېمەك، سۈتنىڭ مىقدارىنىڭ بەك كۆپ بولۇشىنى ئۆز ۋاقتىدا داۋالاش ئانا ۋە بالىنىڭ سالامەتلىكىگە مۇناسىۋەتلىك ئىش بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى سۈت كېمىيىپ قېلىشنىڭ ئەكسىدۇر. قان كۆپەيتكۈچى تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن سۈت بەك كۆپ بولسا، بۇنداقتا دورا قىلىش ھاجەتسىز. بەلكى تاماقنى تەرتىپكە سالسا بولىدۇ. باشقا سەۋەبلەردىن بولغاندا سىركە بىلەن ماشنى پىشۇرۇپ بېرىش، مەدەستان، لوكنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش؛ سۈتنى ۋاقتى - ۋاقتىدا سېغىپ تۇرۇش كېرەك.

2 - پەسىل ئەمچەك ياللۇغى (ۋەرەمى پىستان)

ئەمچەك ياللۇغى باشقا ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىشلارغا ئوخشاش سەۋەبلەردىن پەيدا بولۇش بىلەن بىللە، بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللاردا سۈتنىڭ تۇرۇپ قېلىشى سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: مىزاجنىڭ بەك ئىسسىقلىقى سەۋەبلىك سۈتنىڭ نەملىكى تۈگەپ قويۇقلىشىپ قالىدۇ. شۇنداقلا سوغۇق مىزاج سۈتنىڭ ئۇيىتىدۇ ياكى بوۋاق ئەمچەكنى ياخشى شورالماي، سۈت ئەمچەكتە تۇرۇپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئەمچەك چىڭقىلىپ قاتتىقلىشىپ قالىدۇ. ئەمچەكنىڭ ئۆزى ۋە پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ. كۆكسى قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: يەڭگىل ھاللاردا ئەمچەككە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. ئىتئۈزۈمنى يوپۇرمىقى بىلەن بىللە سوقۇپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە قويۇش كېرەك. ياللۇغلىنىش ئېغىر

بولسا. قىزىق سۇنى ئىلمان قىلىپ ئەمچەك ئۇستىگە قويۇش، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. ئەمچەك قىزارغان ۋە قاتتىقلاشقان بولسا، سىركە بىلەن قايناق سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ كالىنىڭ دوۋساق قېپىغا قاچىلاپ ئەمچەك ئۇستىگە قويۇش لازىم. ئارپا ۋە پۇرچاق ئۇنىنى مۇغاس، تۇخۇم سېرىقى، ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى، سېمىزئوت سويىنى بىرلەشتۈرۈپ ئەمچەككە چېپىلىدۇ. ئىسسىتما بىر ئاز پەسلىگەندىن كېيىن، زىغىر، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، كۈنجۈتلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ گۈل يېغى، ئېرىگەن ئاق موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ماي ھالىغا كەلتۈرۈپ، ئەمچەككە سۈركىلىدۇ. ئەگەر بۇ نەتىجە بەرمىسە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، زىغىرلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ چېپىش لازىم.

ئەگەر ياللۇغلىنىش سوغۇقتىن بولسا يەنى قىزىش، قىزىرىش بولماي، ئىسسىغاندەك بولۇپ قاتتىق تۇرسا، ئاق موم، گۈلسەۋسەن يېغى ۋە قۇستە ياغلىرىنى قوشۇپ ياغلاش كېرەك. ياكى شۇمشا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ئەمچەك ئۇستىگە چېپىلىدۇ. سۈتى كۆپ بولغان ئاياللار دائىم سۈتىنى سېغىپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىش لازىم. ياللۇغلىنىش ئوفۇنەت ھاسىل قىلىپ يىرىڭلايدۇ ھەتتا يىرىڭ خالتىلىرىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ چاغدا ئەمچەكنىڭ ئىششىقى تېخىمۇ چوڭىيىپ كېتىدۇ ۋە ئىچىگە يىرىڭ – زەرداب سۈيى يىغىلىدۇ. بۇ «رۇنبۇل» دەپ ئاتىلىپ، ئەمچەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە خەتەرلىكرەكتۇر.

داۋاسى: زىغىر، كۈنجۈت، سۆسەن يىلتىزى، قوي، كالا، ئۆچكىنىڭ مېڭىسى، كەپتەر مايىقى، نەترون، راتىنەجلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ كالا يېغى، كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ ئەمچەك ئۇستىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل

بولمىسا دەستىكار (ئوپېراتسىيە قىلىپ) يېرىكىنى چىقىرىش كېرەك. نەشتەر ئىزى جاراھەتلەنسە ئېغىز، تىل جاراھەتلىرى بايانىدا كۆرستىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. چۈنكى ئەمچەك، تىل ۋە ئېغىز ئىچىگە ئوخشاش نازۇك ئەزا. بەزىبىر جەرراھلار[1] تەجرىبىسىزلىكتىن نەشتەرنى يېرىڭ خالتىسىغا قەدەر سالماي، خالتا ساقلىنىپ قالسا، يەنە يېرىڭ پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن نەشتەرنى چوڭقۇرراق سېلىش كېرەك.

ئەمچەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە يەنە «بەز ئەمچەك» يەنى، ئەمچەكنىڭ قېتىپ قورۇلۇپ قېلىشى ياكى ھەددىدىن يوغان بولۇپ كېتىش قاتارلىق غەيرىي تەبىئىي ھاللارمۇ ئۇچرايدۇ. بەز ئەمچەكتە بىنەپشە يېغى، ئاق موم، تۇخۇم سېرىقى، سۇ مايلارنى بىرلەشتۇرۇپ (ئېرىتىپ، قىزىتىپ) كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىپىش لازىم. ئەمچەك بەك چوڭىيىپ كەتكەندە سېغىز (ياكى ساپال)، ئاقاقىيا قەلەي كۆشتىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، مىگدىۋانە (بەزرۇلبەنجى) يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

---

① جەرراھ — تاشقى كېسەل دوختۇرى.

www.uyghurkitap.com

VII ماقالە. مەيدە كېسەللىكلىرى

1 ـ پەسىل مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى

خاس ئىسسىقلىقتىن مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

مەيدىنىڭ بۇزۇلۇشى بەدەندىكى مۇھىم ئەزالار، مەسىلەن: جىگەر، مېڭە، يۈرەك قاتارلىقلارنىڭ پائالىيىتىگە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مەيدە ئاغرىقلىرىنى ياخشى تونۇپ توغرا بىر تەرەپ قىلىش لازىم.

سەۋەبى: ئىسسىق تاماقلار (تەبىئىي ئىسسىق بولغان يېمەكلىكلەر) نى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمانلارنى كۆپ يېيىش، هاراقنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق دائىملىق ئادەتلەر سەۋەب بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىز ئىچى قۇرۇق بولۇپ، ئۇسساپ تۇرىدۇ، ئىشتىها بولمايدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ. ئۇچار قاناتلار گۆشىنى يېسە، چاي دورىلارنى ئىچسە مەيدىسى بۇزۇلىدۇ. ئىسسىق شارائىتتا ئىش قىلسىمۇ مەيدىسى بۇزۇلۇپ تۇرىدۇ. ئەمما قوناق، ئارپا قاتارلىقلارنى يېسە ئاسان سىڭىدۇ.

داۋاسى: مېۋە سۇلىرى بېرىلىدۇ. ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى، لىمون، گىلاس سۇلىرىنى بېرىش لازىم. كالا گۆشكە ئاچچىقسۇ، يۇمغاقسۇت قوشۇپ بېرىش پايدىلىق. هەزىم قىلىشى بەك ناچار بولسا، ئىسكەنجەبىن سەپەر جىلى (بىيە

ئىسكەنجىۋىلى) (88 ـ نۇسخا)، زىرەشكى شەربىتى (89 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ھارارەت بولسا قېتىق سۇنىمىسى بېرىش كېرەك. مەيدە قۇۋۋىتى زەئىپ بولسا جاۋارىش تەمرىھىندى (90 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

سەپرا ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەيدە بۇزۇلۇشى

سەپرا ماددىسى سەۋەبى بىلەن مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىز ئاچچىق بولىدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ. قۇسۇق، ئارقا تەرەت ۋە سۈيدۈكتە سەپرا ماددىسى (سېرىق ئاچچىق سۇيۇقلۇق) كۆپلەپ چىقىدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاچچىق ياكى سېسىق كېكىرىك چىقىدۇ. كېكىرىش بىلەن ئېغىزدىن سېسىپ قالغان بېلىق پۇرىقى كېلىدۇ. مۇنداق كىشىلەر ياغاق مېغىزى يەپ سالسا دەرھال سېسىق كېكىرىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق يۇقىرى بولۇپ كەتسە، ئېغىز مىس تەملىك بولۇپ قالىدۇ. ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، تاماق سىڭىش دەسلەپتە ياخشى بولۇپ، بارغانسېرى ناچارلىشىدۇ. مەيدە بوش بولغاندا ئېغىزدىكى شۆلگەي كۆپىيىدۇ، تاماق يېيىش بىلەن بۇ ھال توختاپ قالىدۇ.

ئەگەر مەيدە يەڭگىل بولۇپ كۆڭۈل ئاينىش، مەيدە كۆيگەندەك ئېچىشىش، تەشنالىق بولسا بۇ ماددىنىڭ بەك سۇيۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. ماددا زىيادە بولسا كۆڭۈل ئاينىش ئېغىر بولىدۇ. ماددا ئاز بولسا، تاماق يېگەندىن كېيىن كۆڭۈل ئاينىيدۇ. ماددا ئاشقازان تېگىدە بولۇپ مەيدە تېۋىتلىرى ئۇنى ئۆزىگە سىڭدۈرۈپ ئالمىغان بولسا، تاماق يەپ بىرەر سائەت ئۆتمىگىچە كۆڭۈل ئاينىش بولمايدۇ، ئەگەر ماددىنى سىڭدۈرۈپ ئالغان بولسا قۇسۇش ياكى كۆڭۈل ئاينىش داۋملىق بولۇپ تۇرىدۇ. ئەمما قۇسۇق ياكى باشقا چىقىندىلىرىدا سەپرا بولمايدۇ. قالغان ئالامەتلىرى بولۇپ

تۇرىدۇ. قۇسۇق قاتارلىق چېقىندىلىرىدا سەپرانىڭ تەسىرى بولسا، قۇسۇپ تۇرۇپ كۆڭۈل ئاينىش پەسەيمىسە، بۇ مەيدە تۈۋرۈكى ماددىنىڭ بىر قىسمىنى شىمىرىپ، بىر قىسمىنى شىمىرمىگەنلىكىدۇر. قۇرۇق كۆڭۈل ئاينىش بىلەن قۇسۇش ئالمىشىپ تۇرسا، بۇ ماددىنىڭ مەيدە ئىچىگە باشقا ئەزالاردىن كېلىپ قويۇلۇشىنىڭ ئالامىتىدۇر.

كۆڭۈل ئاينىش بىللە كەلسە، ماددا مەيدىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغانلىق ئالامىتىدۇر. تەشنالىقنىڭ كۆپلۈكى ماددىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى ئۇ شورغا ئايلانغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. تەشنالىق سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن پەسەيسە، بۇ ماددىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ، قايناق سۇ ئىچىش بىلەن پەس بولسا، ماددا شورلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. مەيدە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلىش ئۈچۈن مۇنۇ سىناقنىڭ ئەھمىيىتى بار: كېسەلگە ئارپا نېنى بېرىلگەندە سېسىق كېكىرىش بولسا، بۇ مەيدە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ.

داۋاسى: مەيدىنىڭ بۇ خىلدىكى ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن يۇقىرىقى سۆزلەنگەن ئالامەتلەر ئاساسىدا ماددىنىڭ مەيدىنىڭ ئۆزىدە ھاسىل بولۇۋاتقانلىقى ياكى باشقا ئەزالاردىن كېلىۋاتقانلىقىنى ئايرىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا داۋالاش نەتىجىلىك بولىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ مەيدىدە پەيدا بولغانلىقى مەلۇم بولسا قەي قىلدۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن تازىلاش؛ قايسى چارە كېسەلگە ئېغىر كەلمىسە شۇنى قىلىش لازىم. تازىلاشتىن كېيىن مەيدىنىڭ مىزاجىغا قاراپ قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل بىلەن ئىلمان سۇنى كۆپرەك ئىچۈرۈش كۆپايە قىلىدۇ. قالغان تەدبىرلەر قۇرۇق ھو بابىدا تەپسىلىي سۆزلەندى.

www.uyghurkitap.com

بەزى ئاغرىقلاردا مەيدە بوش قالغان ۋاقىتلاردا ماددا سىڭىدۇ. مۇنداق كىشىلەر تاماق يېيىش ۋاقتىدىن ئۆتۈپ كەتسە چىداپ تۇرالمايدۇ. ھەتتا بەزىلەر ئۇزاقراق ئاچ قالسا ھوشىدىن كېتىپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا ئەتىگەندە ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى، زىرىخ شەربىتىدىن بىرىنى بېرىش لازىم ھەم قورسىقى ئېچىش ئالدىدىلا بىر نەرسە يەۋېلىشىنى تەكىتلەش لازىم. يەنە بەزىبىر ئاغرىقلار تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن قەي قىلمىسا تاقەت قىلالمايدۇ. بۇنداقلارغا قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن يۇقىرىقى شەربەتلەردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ماددىنى مەيدە تېۋىتلىرى سىڭدۈرۈپ ئالغان بولسا، ئايارەج پەيقىرا (16 - نۆسخا) نى تازىلاش ئۈچۈن بېرىش لازىم. خاس سەبرەنى بېرىش ئايارەجدىن ئەۋزەلرەك، سىركەنجىۋىل بىلەن بەرگەندە تېخىمۇ ياخشى. ئاغرىقنىڭ ئىشتىھا ناچار بولۇپ، ھۆ كۆچلۈك بولسا، ئايارەجنىڭ تەركىبىدىكى زەپەر ئورنىغا قىزىلگۈل بولغان ھالدا جالىنۇس تەكلىپ قىلغان شەربىتى ئەپسەنتىن (91 - نۆسخا) بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىككى دانە ئارپا مىقداردىكى سوقمونىيانى سوقۇپ قېتىق ياكى دوغ بىلەن تازا تەمىنى چىقىرىپ بېرىلسە، بۇ خىلدىكى مەيدە ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەتى ياخشى. مەيدىنى ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن، ئەڭ ياخشى ئۇسۇل قېتىقتا بىر ئاز شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بېرىپ، ئارقىدىن 25 مىسقال سىركەنجىۋىلنى سۇ قوشماستىن ئىچكۈزۈپ، ئىككى سائەتكىچە سۇ ئىچمەسلىكنى بۇيرۇش كېرەك.

سەپرانىڭ جىگەردىن كەلگەنلىكى مەلۇم بولسا، (بەدەندە سەپرانىڭ غالىبلىقى كۆرۈلسە) ئاغرىقنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا قاراپ ئىمكانىيەت يار بەرسە باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. قان ئالغاندىن كېيىن سوزمە ئاستىغا ئېقىپ چۈشكەن قېتىقنىڭ سۈزۈك سۈيى (مائۇلجەبىن) نى بېرىش لازىم ياكى شەربىتى ئەپسەنتىن (91 ـ، 181 ـ نۆسخا) بېرىلىدۇ.

مەيدىنىڭ ماددىسىز ھۆل ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: (1) قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا تەشنالىق قاتتىق، تىل قۇرۇق ۋە بەدەنلىرى ئورۇق كېلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرنى داۋالاش ئاساسەن مەيدىنىڭ مىزاجىنى سوۋۇتۇپ، ھۆللۈك يەتكۈزۈشتىن ئىبارەت بولۇشى كېرەك. مەسىلەن: كالا سۈتى، ئارپا سۈيى، ئارپا تالقىنىغا بادام يېغى، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەيدە قىسمىغا ئاق سەندەل، ئالما يوپۇرماقلىرىنى سوقۇپ قويۇش كېرەك.

(2) ھۆل ئىسسىقتىن بولسا يېگەن تاماقلىرى مەيدىگە كىرگەندىن كېيىن دائىم بۇزۇلۇپ، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىپ، سېسىق كېكىرىپ تۇرىدۇ. مەيدىدىن بۇس ـ بۇخاراتلار مېڭىگە ئۆرلەيدۇ. داۋاسى ئىترىفىل كەبىر (1 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

مەيدىنىڭ سەۋدا ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: ئىشتىھاسى ياخشى بولسىمۇ، تاماقتىن ھەزىم بولۇشى ناچارلىشىدۇ. مەيدە تاماقتىن كېيىن دائىم ئىششىغاندەك سېزىلىپ، قورساق كۆپۈپ تۇرىدۇ. مەيدە ئېچىشىدۇ؛ بەزىدە قەي قىلغاندا قۇسۇق شۇنداق چۇچۇمەل بولىدۇكى، ئاغرىقنىڭ چىشلىرى قاماپ قالىدۇ، تال چوكىيىدۇ.

داۋاسى: مەيدىنى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاپ ئوچۇن، ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا)نى بۇيرۇش، ھۆل ئىسسىق تاماق ۋە چاي دورىلىرىنى بېرىش لازىم. توخۇ شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى مەيدە كېسىلىدە قەي قىلدۇرۇش پايدىسىز، چۈنكى سەۋدا ماددىسى

قويۇق بولغانلىقتىن مەيدىنىڭ تېگىگە ئولتۇرۇۋېلىپ، مەي بىلەن چىقمايدۇ.

ھۆل سوغۇقتىن بولسا، ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ كېلىدۇ. تاماق مەيدىدە ئۇزۇن تورمايلا ئۇچەيگە ئۆتۈپ كېتىدۇ. چوڭ تەرەت دائىم يۇمشاق كېلىدۇ. ھۆللۈك يېمەكلىكلەردىن قاچىدۇ. قۇرۇق تاماقلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مەيدە مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۇچۇن ئىتىرىفىل سەغىر بېرىلىدۇ. كېيىن جاۋارىش ئۇد I، II، جاۋارىش كۆمۈنى، مەجۇنى پىلاپە قاتارلىقلاردىن بىرىنى تاللاپ بېرىلسە بولىدۇ (49 ـ، 83 ـ، 92 ـ، 93 ـ نۇسخىلار). بۇ نۇسخىلارمۇ شۇ ماۋزۇلاردىكى مەيدە بۇزۇلۇشىنىڭ كۆپچىلىكىگە ناھايىتى ئۇنۇملۈكتۇر.

2 ـ پەسىل مەيدە ئاغرىش (ۋەجئۇلمەئىدە)

مەيدىنىڭ ئاغرىشى، مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق زەھەرلىنىشلىرى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەقتە 1 ـ پەسىلدە سۆزلەپ ئۆتۈلدى. تۆۋەندە مەيدىدىكى مەيدىنىڭ ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) ۋە جاراھەتلەر سەۋەبىدىن، يەل سەۋەبىدىن، يېمەكلىكلەرنىڭ سۈيىتى ۋە مەيدە ئەسەب (نېرۋا) لىرى سەۋەبلىك ئاغرىشىنى سۆزلەپ ئۆتىمىز. مەيدە ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرىدىكى ئاغرىش كېسەللىك ئالامىتى بولغانلىقى ئۈچۈن، ئالاھىدە پەسىلدە سۆزلىنىدۇ.

مەيدىنىڭ يەلدىن ئاغرىشى

مەيدە ئىچىدە قويۇق يەل كۆپ بولغاندا يەل مەيدە ئىچىگە سىغماي، زەئىپ مەيدە پەردىلىرىدە تارتىشىش، قورۇلۇش ئەھۋالى كېلىپچىقىپ مەيدە ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆپ كېكىرىدۇ. بەزىدە ھېق تۇتىدۇ. قورساق كىرگىت گۆشلىرى تارتىشىشقا باشلايدۇ. تاماقتىن كېيىن چەت تەرەپ قورساق تال ئەتراپىنى تۇتۇپ كۆرگەندە قولغا يەلنىڭ ھەرىكىتى (غولدۇرلاش) سېزىلىدۇ. ئاغرىش كۆپىنچە چەپ تەرەپتىن باشلىنىدۇ.

داۋاسى: كېپەك، تېرىق، قوناق، تۇزلارنىڭ ئۆزىنى يالغۇز ياكى ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ قىزىتىپ، ئىسسىق ھالدا مەيدە ئۇستىگە قويۇلىدۇ. يېيىش ئۇچۇن جاۋارىش كومۇنى بېرىلىدۇ (49 ـ نۇسخا). كۇندۇر، زىرە، پىننە قاتارلىقلارنى دائىم ئېغىزغا سېلىپ چايناش ۋە سۈيىنى يۇتۇش لازىم. لاچىندانىنى گۇلاب بىلەن قايىنىتىپ بېرىلىدۇ. بەلغەم ماددىسىنى تازىلىغاندىن كېيىن ھەزىمنى ياخشىلايدىغان دورىلار بېرىلسە، ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا ئۆز تەجرىبىسىدە بۇ خىل مەيدە ئاغرىقىنى كىندىكنىڭ ئوڭ ـ سول تەرىپىگە ھىجامەت قويۇش بىلەن داۋالىغاندا دەرھال ئاغرىق پەسەيگەن. سىركەنجىۋىلنى بىر ئاز قىزىتىپ بېرىلسە، ئاغرىقنى تېزلا توختىتىدۇ. مەيدە ئۇستىگە سىرتتىن ئىسسىق باغلاردىن مەستىكى يېغى، دارچىن يېغى، قۇستە يېغىدىن بىرىنى سۇركەش لازىم. ئەگەر مەيدە يەل بىلەن تولغان بولسا ھاقنە ئارقىلىق تازىلىغاندىن كېيىن ھەبىي سەگبىنەج (94 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ھۆللۇك يېمەكلىكلەرنى ئاز بېرىش، غىزاسىغا دارچىن، زىرە، سامساق قوشۇپ بېرىش كېرەك.

بەزىدە ئاغرىشنىڭ سەۋەبى شور بەلغەم بولغانلىقى ئۇچۇن، سوغۇق نەرسىلەرنى بەرگەندە ئاغرىش پەسىيىش كۆرۈلىدۇ. بۇ چاغدا ماددا ئىسسىق ئىكەن دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلىدۇ. ياكى ئىسسىق نەرسىلەرنى بېرىش بىلەن ئاغرىق پەسىيىپ، ماددىنىڭ

سوغۇقلۇقىغا گۇمان تۇغۇلىدۇ. مۇنداق ۋاقىتلاردا ئەتراپلىق قىلىپ دورا بەلگىلەش لازىم.

تاماقتىن كېيىنلا ئاغرىش بولسا، قەي قىلىش ياخشى ئەگەر ئاغرىش تاماقنى كۆپ يېيىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا بىرقانچە كۈن تاماق مىقدارىنى ئاز - ئازدىن بىرقانچە ۋاقىت بېرىش لازىم. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا تاماق بەرگەندە مەيدىنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش ناھايىتى مۇھىم. مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن جاۋارىش جالىنۇس، نۇشدارى (3 ـ ، 8 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. پۇرچاق جىنسلىق دانلار (ماش، لوبىيا، سېرىق پۇرچاق)، يەللىك چاي (قارىچاي) لار مەيدە ئىچىدە يەل پەيدا قىلىدۇ. بەك ھۆللۈك نەرسىلەر، مەسىلەن: ئالما، قوغۇن، تاۋۇز، قېتىق، ئارپا نېنىمۇ زىيان قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ناچار يېمەكلىكلەر سەۋەبلىك مەيدە ئاغرىش

سۇپەت جەھەتتە مۇۋاپىق بولمىغان (قاتتىق، خام ۋە بۇزۇلغان) تاماقلارنى يېيىش بىلەنمۇ مەيدە ئاغرىيدۇ ياكى مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولۇشى بىلەن بۇ خىلدىكى تاماقلار مەيدىنى تېخىمۇ زەھەرلەپ ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. مەيدىنىڭ ئاغرىقى ئاساسەن يەلنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە مەيدە پەردىلىرىنىڭ تارتىشىۋېلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر.

ئالامەتلىرى: يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇشى بىلەن بىللە مەيدە ئۈستۈنكى قىسمى ئاغرىيدۇ. بولۇپمۇ، تاماقتىن كېيىن مەيدىنى قىمىرلىتىپ ئاغرىتىدۇ.

داۋاسى: تاماق مەيدىنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا بولسا قەي بىلەن تۆۋەندە بولسا سۈرگە بىلەن چىقىرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن

مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ۋە ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن قۇرسى كۆكەپ، قۇرسى ئەپسەنتىن (96 ، ـ 95 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

مەيدە ئەسەبلىرىنىڭ قوزغىلىشىدىن مەيدە ئاغرىش

سەۋدانىڭ مەيدىگە چۈشۈشى، سوغۇق سۇ ئىچىش ياكى روھىي قوزغىلىشلار (غەم ـ ئەندىشە، تاسادىپىي خەۋەر، روھىي زەربىلەر) تۈپەيلىدىن مەيدە ئاغرىقى تۇتۇش.

ئالامەتلىرى: سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بىرەر روھىي ئامىل ياكى ئۆتكۈر تەسىر قىلغۇچى يېمەكلىك سەۋەبى بىلەن تۇيۇقسىز مەيدە ئاغرىپ كېتىدۇ. بۇ هال بەزىدە تۇتقاقلىق شەكلىنى ئالىدۇ. بەزىلەردە مالىخولىيا ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ. بەزىلەردە ئەتىگەندە ناشتىدىن ئىلگىرى مەيدە بوش چاغدا ئاغرىيدۇ. مەيدە يەل بىلەن تولغان بولۇپ، كېكىرىش بىلەن ئاغرىق يەڭگىللىشىدۇ. بەدەندە سەپرانىڭ غالىپلىقى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ئالدىنقىسىغا كۆكنار شەربىتى بېرىلىدۇ. كاللا ـ پاقالچاق بېرىلىدۇ. كېيىنكىسىگە ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن جەۋارىش جالىنۇس، قۇرسى ئەنسۇلاردىن بېرىلىدۇ (3 ـ، 95 ـ نۇسخىلار). ئەگەر تېۋىپ هوقنە قىلىشنى مۇۋاپىق كۆرسە هوقنە قىلىسىمۇ بولىدۇ.

3 ـ پەسىل هەزىم كېسەللىكلىرى

تاماق سىڭىشىنىڭ بۇزۇلۇشى

تاماق سىڭىشىنىڭ بۇزۇلۇشى — هەزىمنىڭ ئاجىزلىقى (زەئىپى هەزىم)، هەزىمنىڭ ناچارلىقى (سۇئىلهەزىم)، هەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشى (توخمە)لەردىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەبى

بىردۇر. سەۋەبچى ئامىل ئاجىز بولسا ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى، ئوتتۇرىچە بولسا ھەزىم ناچارلىقىنى، كۈچلۈك بولسا، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇلار ئىچىدە ياماناراقى ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدۇر.

ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقىدا: تاماق ماددىلىرى مەيدە ئىچىدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدۇ. ئاغرىق مەيدىسىدە ئېغىرلىق ۋە چىڭقىلىش ھېس قىلىدۇ. كېكىرىگەندە شۇ چاغدا يېگەن تاماقنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ.

ھەزىم ناچارلاشقاندا، تاماقنىڭ بىر قىسمى سىڭىپ بىر قىسمى سىڭمەيدۇ. ھۆ (كۆڭۈل ئاينىش)، مەيدە ئاغرىش بىلەن چوڭ تەرەت كۆپلۈكى ئاۋارە قىلىدۇ. كېكىرگەندە سېسىق لاۋىدەك پۇراپ ئاغرىق ئۆزى سەسكىنىدۇ. ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە تارقالمايدۇ. تارقالغاندىمۇ بەدەن ئېھتىياجىنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالمايدۇ. نەتىجىدە، سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)، قان ئازلىقتا ئوخشاش بىر قاتار كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدا بولسا تاماق پۈتۈنلەي سىڭمەيدۇ ياكى تۆۋەنگە چۈشمەيدۇ، يا يېنىپ كەتمەيدۇ. بۇزۇق ماددا ھاسىل بولۇپ قەي قىلىشقا ياكى ئىچ سۈرۈشكە ئېلىپ بارىدۇ. ئاغرىق كىشى بەك بىئارام بولىدۇ ھەمدە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن كېسەللىكلەرگە دۇچار قىلىدۇ.

سەۋەبى: ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشلارنىڭ سەۋەبى ئاساسەن مەيدە مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى ياكى خىلىتلار (بۇزۇق خىلىتلار) نىڭ مەيدە ئۆزىدە پەيدا بولۇشى ھەم باشقا مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردىن كېلىپ چۈشۈشىدىن ئىبارەت. ماددىسىز (سازەج) ۋە ماددىلىق بولغىنىنى پەرق قىلىش داۋالاش ئۈچۈن ناھايىتى زۆرۈر. ماددىسىز بولغىنىدا تاماقتىن كېيىن ئاغرىق مەيدىسىدە ئېغىرلىق ھېس قىلمايدۇ، قەي بىلەن

چىقىرىۋېتىپ قۇتۇلىدۇ. ئېغىر ئەھۋالدىكىلەرنى داۋالاش تەس. ماددىلىق بولغىنى بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، تاماقتىن كېيىن مەيدە ئېغىرلىشىدۇ، قۇسۇن بىلەن بۇزۇق خىلىتلار چىقىدۇ. يەڭگىل غىزالارنىلا يېيەلەيدۇ.

مەيدىنىڭ كۆچى تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبە)، تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ماسىكە)، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھازىمە)، چىقىرىپ تاشلاپ قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى داپىئە) دېگەندەك قۇۋۋەتلەردىن تەركىب تاپىدۇ. ئۇلارنىڭ قايسى بىرى زەھەرلەنسە، مەيدىدە يوقىرىقىدەك بۇزۇلۇشلار كېلىپچىقىدۇ. مەسىلەن: تارتىش قۇۋۋىتى تەسىرگە ئۇچرىسا ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى، تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، ھەزىمنىڭ باچارلىقى پەيدا بولىدۇ. ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بىلەن چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى بۇزۇلسا، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشى كېلىپچىقىدۇ.

داۋاسى: جاۋارىش ئۇد، ئىترىفىل كەبىر ياكى ئىترىفىل سەغىر (93 ـ، 1 ـ، 5 ـ) بېرىلىدۇ. ئىچىشكە بىيە سىركەنجىۋىلى (سىركەنجىۋىل سەپەر جىلى) بېرىپ، توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى سېرىق پەردىسىنى ئاجرىتىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، سوقۇپ خۇش پۇراق شەربەتلەر بىلەن بىللە قوشۇپ بېرىلىدۇ (مەسىلەن: ئانار، بېھى شەربەتلىرى)، سۇمبۇل، سەئدى كۇفى، ئىزخىر، مەستىكىلەرنى سوقۇپ، بىر ئاز نارجىل يېغى بىلەن ياغلاپ سىرتتىن مەيدە ئۈستىگە قويۇلىدۇ. غىزاسى ئۈچۈن توخۇ گۆشىگە زەپەر، دارچىن، زىرە، پىننىلەرنى قوشۇپ بېرىش لازىم. قېتىق ۋە ئولاي، كەكلىك گۆشلىرى مەيدىنىڭ بۇ خىلدىكى ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئۆتكەن ماقالىلاردا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، مەيدىنىڭ بۇزۇلۇشى بەدەندىكى ئاغرىقلارنىڭ ئانىسىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشىنى كۆڭۈل قويۇپ داۋالاش بىلەن

ئۇنىڭدىن ساقلىنىشىمىز ۋە تاماقنى تەرتىپلىك يېيىشىمىز لازىم. ئالدى بىلەن ئاسان سىڭىدىغان تاماقنى، كېيىن تەسرەك سىڭىدىغانلىرىنى يېيىش كېرەك. توق قورساقتا تاماق يېمەسلىك، قورساقنى ئاچۇرۇپ يېيىشنى ئادەت قىلىش. تاماقنى بەك تويۇپ كەتكۈدەك يېمەسلىك لازىم. تاماقنىڭ ئارقىسىدىنلا دورا يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى بەزى دورىلار تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا تەسىر بېرىشى مۇمكىن. غىزادىن كېيىن بىر ئاز يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش ھەزىم ئۈچۈن پايدىلىق. مەيدە ئېچىمدە تاماقنىڭ بۇزۇلغىنىنى سېزىلسە ياكى غەيرىي ھىسلار تۇيۇلسا دەرھال قۇسۇش ئۈچۈن چارە قىلىش لازىم. مەيدىنى تازىلاشنىڭ ئوبدان ئۇسۇلى قەي قىلىشتۇر. ئەگەر قەي قىلىش كېچىكىپ قالغان ياكى ئۇكايسىز بولسا گۈلقەنت، جاۋارىش، تەمرىھىندى، جاۋارىش شەھرى يارانلارنى بېرىش يېتەرلىك. بەزىلەر جاۋارىش سەپەرجىلى بېرىشنى توغرا كۆرىدۇ. (90 ـ، 97 ـ، 98 ـ نۇسخىلار).

تارتىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئالما، لىمون، سەندەل شەربەتلىرى، دارچىن، زەپەر، زىرىلەر بىلەن پىشۇرۇلغان توخۇ گۆشلىرى ياخشى. تۇتۇش قۇۋۋىتىنى سوغۇقلۇقتا مايىل قۇرۇق نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ؛ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىگە مۆتىدىل، ھۆل ۋە ئىسسىق نەرسىلەر مەدەت بېرىدۇ؛ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى سوغۇقلۇقتا مايىل ھۆللۈك نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ.

ئىشتىھا تۇتۇلۇش

ئىشتىھا (ئىشتىھا) نىڭ تۇتۇلۇشى يېنىك بولغاندا ئىشتىھايىنىڭ كەم بولۇشى، ئېغىر بولغاندا پۈتۈنلەي ئىشتىھا تۇتۇلۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇلار سەۋەبچى ئامىلنىڭ كۈچلۈك، ئاجىزلىقىغا قاراپ پەرقلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش:

1) مەيدە ئاغزىنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىرىدىن بولغان ئىشتىھا تۇتۇلۇش: بۇنىڭدا مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىرىدە كۆرۈلگەن ئالامەتلەر بولۇشتىن تاشقىرى، ئىشتىھا تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

داۋالاشتا — ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن؛ سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالاش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سامساق، پىننە قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، قوناق ئۇننى قىزىتىپ مەيدىگە تېڭىپ بېرىش كېرەك.

2) خىلىتلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن بولغان ئىشتىھا تۇتۇلۇش: بۇ خىل ئەھۋال سەپرادىن ياكى شور خىلىتلاردىن بولسا، مەيدە ئېچىشىپ ئاغرىش، قۇسۇش بىلەن بىللە ئىشتىھا تۇتۇلۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇنداقتا، ئالدى بىلەن مەيدىنى خىلىتتىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش ياكى سەپرا سۈرگىسى بېرىلىدۇ؛ ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا ئاغرىش، ئېچىشىش بولمايدۇ، بەلكى كۆڭۈل ئاينىش، قورساق كۆپۈش ئەھۋاللىرى بولۇپ، كېكىرسە يېنىكلەيدۇ. ئۇنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن ماددىنى يۇشىتىش ئۈچۈن قىچا، زاغۇن، بىخ كەبىر ۋە رۇمبەدىيانلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىگە بىر ئاز ھەسەل بىلەن تۇز قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن، سىرىنقچىچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ سۈيىگە بىر ئاز ھىندى تۇزى ۋە سىركە قوشۇپ بېرىلسە قەي قىلىدۇ. ئەگەر قەي قىلىش مۇمكىن بولمىسا، سۈرگە دورىسى (مىزاج بۇزۇلۇشلۇق مەيدە كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن) ۋە مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى مۇناسىپ دورىلارنى بېرىش لازىم.

3) خام خىلىتلارنىڭ بەدەندە كۆپىيىشىدىن ئىشتىها تۇتۇلۇش: بۇ بەلغەمنىڭ خام بولۇشى بىلەن كۆپىرەك مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئەمگەك قىلماي دائىم دەم ئېلىپ ياتقانلاردا ئىشتىهانىڭ تۇتۇلۇشى كۆرۈلىدۇ. بۇنداقلار تاماقنى ئاز - ئازدىن يېيىش ۋە مۇنچىغا كىرىپ تۇرۇش، مۇۋاپىق جىسمانىي ھەرىكەتلەرنى قىلىش ئارقىلىق ئىشتىها ئېچىلىدۇ.

4) تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ توسۇلۇشىدىن ئىشتىها تۇتۇلۇش: تېرىنىڭ پاسكىنا ۋە كىر بولۇشى ياكى باشقا سەۋەبلەردىن تەرنىڭ چىقماسلىقى بىلەن تەدرىجىي ئىشتىها تۇتۇلۇپ كېتىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ تەرلىنىش، كۆچلۈك تەنھەرىكەت قىلىش، بەدەننى مۇجۇش، تەرلەتكۈچى دورىلارنى قايىنىتىپ ھورىغا ئولتۇرغۇزۇش قاتارلىق چارىلەرنى قىلىش، ئىسسىق ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاش كېرەك.

5) جىگەر زەئىپلىكىدىن ئىشتىها تۇتۇلۇش: جىگەر زەئىپلىكى ياكى ئۇچەيدىن جىگەرگە ئوزۇقلۇقلارنى يەتكۈزىدىغان چاۋا قان تومۇرلىرىدا توسۇلۇش پەيدا بولۇشتىن كېلىپچىققان ئىشتىهاسىزلىكلەردە كۆڭۈل ئىزا خالىماسلىق، كۆندىن - كۈنگە ئورۇقلاش، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ھەر خىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى چارىلەر قىلىنىدۇ (جىگەر كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

6) مەيدىگە سەۋدا چۈشۈشىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئىشتىها تۇتۇلۇش: تالدا توسۇلۇش بولغانلىقتىن ئىشتىهانى قوزغاش ئۇچۇن كېرەك بولغان سەۋدا مەيدىگە كەلمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن مۇنداق كىشىلەر «قورسىقىم ئاچمايدۇ» دەپ زارلىنىدۇ. تال چوڭىيىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرگە سىركەنجىۋىل بۇزۇرى (100 - نۇسخا) بېرىلىدۇ، مۇمكىن بولسا قەي قىلىشنى تەۋسىيە قىلىش

www.uyghurkitap.com

لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن تۇرۇپ ئۈرۈقى، زاغۇن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقلىرىنى ھەسەل قوشقان سىركە سۇيى بىلەن بىللە بېرىلسە قەي قىلىدۇ. تالنىڭ چوڭىيىشىغا چارە قىلىنىدۇ (تال كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

7) مەيدە ئەسەبلىرى سەۋەبىدىن بولغان ئىشتىھا تۇتۇلۇش: بۇ خىلدىكى ئىشتىھا تۇتۇلۇشتا مەيدىنىڭ خىزمىتى بارغانسېرى ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكى سېزىلىدۇ. ئىشتىھا تۇتۇلۇش بىلەن بىللە نېرۋا ئاجىزلىق ئالامەتلىرى، مالىخولىيا قاتارلىق روھىي ئىزىلەڭگۈلۈك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى ئايرىش ئۈچۈن ئاغرىققا چۇچۇمەل نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىشتىھا ئېچىلسا سەپرادىن بولغىنى، ئەگەر ئېچىلمىسا مېڭىدە كېسەللىك بارلىقىنى (زەئىپلىك بارلىقى) كۆرسىتىدۇ. بۇنداقلارغا مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ (مېڭە كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

يەپ تويماسلىق كېسىلى (شەھۋىتى كەلبى)

«شەھۋىتى كەلبى» دېگەن ئەرەبچە ئىت ئىشتىھاسى دېگەنلىكتۇر. بۇنداق كېسەلگە دۇچار بولغان ئادەم ھەرقانچە كۆپ تاماق يېسىمۇ تويمايدۇ. ھەتتا يەيدىغان نەرسىلەر ئالدىدا تۇرسىمۇ، كىشىلەر بىلەن تالىشىپ ماجىرا قىلىدۇ.

سەۋەبى: (1) سوغۇق ۋە قاتۇرغۇچى ماددىلار مەيدىنىڭ مىزاجىنى بۇزۇشى — تەشنالىقنىڭ بولماسلىقى مەيدىنىڭ كۆپۈپ تۇرۇشى بىلەن يۇقىرىقى ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنداقلارنى داۋالاشتا مەيدىنى قىزىتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسىلەن: جۇۋىنە، زىرە، رۇمبەديان، مەستىكىلەرنى ئېغىزدا چايناپ تۇرۇپ سۈيىنى يۇتۇش ھەم مەيدىگە سىرتتىن

www.uyghurkitap.com

سۇمبۇل قايناتقان سۇغا جويۇز سۈركەپ چىپىش لازىم. جاۋارىش جالىنۇس (3 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

2) بەلغەم ئارىلاشقان سوغۇقلۇق: ئىچتىن شۈلگەي كۆپ چىقىدۇ. بۇنداقلارغا ئالدى بىلەن ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخا) يا ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) دىن كېيىن كۆرسىتىلگەن چارە قىلىنىدۇ.

3) مەيدىگە سەۋدانىڭ كۆپ قويۇلۇشى: مەيدە بوشىغاندا قاتتىق ئېچىشىش مەيدە ئىچىدا كۆيۈشۈش ئالامىتى بولۇپ، تاماق يېيىش بىلەن پەسىيىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرگە مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىپ تال ئۇستىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. چۈچۈمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش بىلەن قوي، كالىنىڭ بۆرەك ياكى چاۋا يېغىنى يېيىش كېرەك. مەجۇناتلاردىن جاۋارىش نارمىشكى (99 ـ نۇسخا) يا مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (100 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

4) مەيدىگە بەلغەم قويۇلۇشى: كۆپىنچە نەزلىدىن كېيىن نەزلە ماددىسى مېڭىدىن مەيدىنىڭ ئىچىگە قويۇلىدۇ. چۈچۈمەل كېكىرىك چىقىدۇ ۋە ئاغرىشتىن بۇرۇن زۇكام بىلەن ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا ياكى ھەببى سەبرە (14 ـ، 16 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. غىزاسىغا دارچىن، پىلپىل، سۆئتەر، زىرە سېلىپ توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ.

5) ئۈچەيدە مەددە قۇرتلارنىڭ بولۇشى: ئارقا تەرەپتىن مەددە چۈشىدۇ، يەپ تويمايدۇ. مۇنداق ھاللاردا مەددىنى يوقىتىش بىلەن جاۋارىش نارمىشكى (100 ـ نۇسخا) بېرىش كېرەك.

كالا ئىشتىها (جۇئىلبەقەر)

«جۇئىلبەقەر» كالا ئىشتىها دېگەنلىك بولۇپ، تېبابەتتە

بولسا، پۈتۈن بەدەن ئۇزۇقلۇققا موھتاج بولۇپ تۇرۇقلۇق كۆڭۈل تاماق تارتماسلىق، قورساق ئاچماسلىق ۋە تاماق خالىماسلىققا ئېيتىلىدۇ. سەۋەبى «يەپ تويماسلىق» كېسىلى بىلەن بىر خىل بولۇپ، سەۋەب يەڭگىل بولسا يەپ تويماسلىق، ئېغىر بولسا «كالا ئىشتىھا» كېلىپچىقىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەل قاتتىق سوغۇقتا سەپەر قىلغۇچىلاردا، بولۇپمۇ ئاچ يۇرۇپ سەپەر قىلغۇچىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇرۇن ئۇزۇن ۋاقىت ئاچ قالغانلارمۇ بۇ كېسەلگە دۇچار بولۇپ قالىدۇ. سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ:

1) قاتتىق سوغۇقنىڭ مەيدىگە تەسىر قىلىشى بىلەن مەيدىنىڭ ھېس قىلغۇچى ئەسەبلىرىنىڭ قوزغىلىش ۋە جازىبە قۇۋۋەتلىرى يوقىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن ئورۇقلاش كۈندىن - كۈنگە ئەھۋالى ناچارلىشىش، تاماق يېمەسلىك قاتارلىق ھاللاردا بولۇپ، مەيدىنى تۇتۇپ كۆرگەندە مۇزدەك، سوغۇق سېزىلىدۇ. كېسەللىك ئۇزارغانسېرى ئاغرىق ئايلىنىپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

2) قويۇق بۇزۇق بەلغەم مەيدىگە چۈشۈشى بىلەن مەيدە ئېغىزىنى توسۇۋالىدۇ. ئاغرىق كىشى قۇسىدۇ. قۇسقان نەرسىنى قويۇق شىلىملىق ئارىلاش بولۇپ، غىزانى كۆرسە ئىختىيارسىز سەسكىنىدۇ.

3) سەپرا ياكى سۇيۇق بەلغەمنىڭ مەيدە ئېغىزىدىكى تېۋىتلەرگە سىڭىپ كېتىشى بىلەن مەيدە مىزاجىنى يوقىتىدۇ. ئىستىرخا (ئاجىزلىشىش) سەۋەبلىك قۇۋۋىتى جازىبە يوقىلىدۇ. مەيدە بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ.

داۋاسى: بىرىنچى خىل سەۋەبتىن بولغىنىدا ئەگەر ھوشسىزلىق بولسا، ئالدى بىلەن ئايلىنىپ كېتىش پەسلىدە سۆزلەنگەن چارىلەر بىلەن ھوشىغا كەلتۈرۈلىدۇ. مەسىلەن:

يۇزىگە سوغۇق سۇ سېپىش، خۇش پۇراق نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ پۇرىتىش، پېشانە ۋە قولاق ئارقىسىدىكى تومۇرلارنى ئۇۋۇلاش كېرەك. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن گاۋزىبان، قىزىلگۈل ۋە بىدىمۇشكى ئەرەقلىرىگە نان چىلاپ بېرىش، ئالما شەربىتىنى سۇ بىلەن ياكى نان بىلەن يېيىشكە بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، مېكىيان چۈجە گۆشى، نوقۇت، زىرە، داچىن ئۇد ھىندىلار قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. مەيدىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، تەرياقى مەئدە، جاۋارىش بۇزۇرى (102 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

2) ۋە 3) خىل سەۋەبلەر بولغىنىدا ماددىنى تازىلاپ چىقىرىش بىلەن مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. چۈنكى ماددىنى تازىلىماستىن تۇرۇپ قۇۋۋەتلەندۈرۈش چارىلىرىنى كۆرۈش نەتىجە بەرمەيدۇ.

ئاچلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش (جۇئىلغەش)

بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى قورسىقى ئاچقاندا غىزا كېچىكىپ قالسىمۇ ھوشىدىن كېتىدۇ.

سەۋەبى: مەيدە ئېغىز قىسمىنىڭ زەئىپلىكىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئادەتتىكى چاغلاردا تەشنالىق زىيادە بولۇپ، دائىم قەۋزىيەت بولىدۇ. ئاچ قالسا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: ھوشسىز ھالەتتە بولسا ئايلىنىپ كېتىش بابىدا سۆزلەنگەن چارىلەر قىلىنىدۇ. ئالما، ئانار شەربىتى (47 ـ، 48 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل ئۇزۇن داۋام قىلسا، سەرئىگە ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. بېرىلىدىغان دورىلار تەسىر جەھەتتە تېز بولۇشى كېرەك.

غەلىتە نەرسىلەرنى يېيىشكە مايىلىق (فاسادىشەھۋەت)

ئاغرىق كىشىلەر ئادەتتە يېمەيدىغان نەرسىلەرگە ئامراق بولۇپ قالىدۇ. مەسىلەن: سېغىز تۇپا، گەج، ساپال ۋە قوغۇشۇندەك نەرسىلەر يېيىشكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. كۆپىنچە ئاياللار ۋە باللاردا بولىدۇ.

سەۋەبى: مەددە قۇرتلارنىڭ بولۇشى: خىلتلار بۇزۇلغان قىسمىنىڭ مەيدىدە توپلىنىشىپ قېلىشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولىدۇ. مەيدە ئۆزىدىكى بۇزۇلغان خىلتلارنىڭ ئەكسىدىكى نەرسىلەرنى تەلەپ قىلىدۇ.

داۋاسى: مەددە بولسا ئۇلارنى ئىنىقلاپ چۈشۈرۈۋېتىش، ئەگەر مۇمكىن بولسا ھەر ئايدا بىر قېتىم ھەسەل سۇيى، سىرىقچېچەك سۇيى، تۇرۇپ سۇيى، تۇز ۋە سىركەنجىۋىللەرنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ياكى مۇۋاپىق ھالدا سۈرگىلەرنى بېرىش لازىم. ئەمما ھامىلىدار ئاياللارغا بولسا بۇ چارىنى قىلىشقا بولمايدۇ. ئۈچ ئايدىن كېيىن ئۆزىچە ساقىيىپ كېتىدۇ. سۈرگە بېرىشتە چىلان، گاۋزىبان، سەرپىستاننى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈيىگە پۇنۇس ۋە تەرەنجىۋىلدىن ئۈچ ھەسسە قوشۇپ ئېرىتىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن جاۋارىش مۇناسىپ، جەۋارىش مۇقەۋۋى مەئىدىلەردىن بېرىنى (102 ـ، 103 ـ نۇسخا) بېرىش كېرەك. تەجرىبە قىلغان تېۋىپلار ئۈچار قاناتلار گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، سۆڭەكلىرىنى چايناپ شۈمۈشكە بېرىلسە مەنپەئەتى كۆپ دەپ كۆرسىتىدۇ.

كۆپ ئۇسساش كېسىلى (ئەتەش)

كۆپ ئۇسساش كېسىلى ھەقىقىي كۆپ ئۇسساش ۋە ساختا

كۆپ ئۇسساش دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ھەقىقىي كۆپ ئۇسساش ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە ھۆللۈكلەرنىڭ سەرپىياتىنى تولۇقلاش ئۈچۈن بەدەن سۇغا موھتاج بولىدۇ. ئۇنداقتا سۇ، چاي ئىچىش كۇپايە قىلىدۇ. ساختا ئۇسساش مەيدىدە شور بەلغەم ياكى سەۋدا يىغىلغانلىقتىن پەيدا بولۇپ، بەدەن مەزكۇر مەددىلەرنى يۇيۇش ئۈچۈن سۇ تەلەپ قىلىپ ئۇساش كېلىپچىقىدۇ. ئەمما ھەرقانچە كۆپ ئۇسسۇزلۇق ئىچكەن بىلەنمۇ ئۇسسۇزلۇق پەسەيمەيدۇ. ماددىلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ئېغىزنىڭ تەمى بۇزۇلىدۇ. بۇ خىلدىكى ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئەگەر چىداپ تۇرسا بىر مەزگىلدىن كېيىن تەشنالىق ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئۇخلاپ قالسىمۇ تەشنالىق پەسىيىدۇ.

سەۋەبى: ھەقىقىي كۆپ ئۇسساشنىڭ سەۋەبى ھەرىكەت، ھارارەتلىك شارائىت ياكى شور سۇ، تۇزلۇق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، ساختا ئۇسساشنىڭ سەۋەبى بولسا مەيدە، ئۆپكە، جىگەر، تال قاتارلىق ئەزالاردىكى ھارارەتلىك ۋە قۇرۇقلۇق زەھەرلىنىشلەر ۋە بەدەندىكى قەنت سىيىش (زىيابىتۇس) كېسىلى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

داۋاسى: ھارارەت بولسا ئۇنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكىنى بىلىش كېرەك. ئەگەر ئۆپكە، يۈرەك ياكى بۆرەكلەردە بولسا خۇشبۇي ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئاق سەندەل، بىدىمۇشكى پۈرىتىلىدۇ. مەيدە ۋە جىگەردە بولسا سوغۇق شەربەتلەر بېرىش لازىم. سوغۇق خىلىتلار (بەلغەم، سەۋدا) سەۋەب بولسا، ئالدى بىلەن سىركەنجىۋىل بىلەن ئىلمان سۇنى كۆپرەك ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئىچىشكە ئارپىبەدىيان سۈيى بېرىلىدۇ. سۈرگە بېرىش مۇۋاپىق كەلسە، ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) بېرىلسە بولىدۇ. غىزاسىغا مېكىيان گۆشى، نوقۇت سۈيى، سامساقنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. زىرە،

بادام يېغى، شېكەرلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. شور بەلغەم سەۋەبچى بولسا، ئارپىبەدىيان سۈيىدىن باشقا ئىسسىقلىق نەرسە بېرىلمەيدۇ.

قاندا ھارارەت بولسا دورىلار بىلەن ئۇسسۇزلۇق ئاسان پەسەيمەيدۇ. شۇڭا مەنئى قىلىدىغان ھاللار بولمىسا قان ئېلىش كېرەك. قاتتىق ئىچ سۈرگەندە بولىدىغان تەشنالىق ئۇچۇن شەربىتى زىرشك (89 ـ نۇسخا) نى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا تەڭشەپ بېرىش بەك ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە ئەفئىئىلنى ياكى پەرپىيۇن ئىستېمال قىلغاندىمۇ تەشنالىق يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا سۈت، ئارپا سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، بىنەپشە يېغى ۋە مەسكە مايلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئايرىم بىرىنى بېرىش مۇمكىن. قاننى كۆپ ئېلىش ياكى باشقا سەۋەبلەر بىلەن كۆپ قان كېتىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان تەشنالىقلاردا لىمون، ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخا)، زەنجىۋىل مۇرابباسى قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم.

4 ـ پەسىل ئاشقازان ياللۇغلىرى (ۋەرەمى مەيدە)

ئاشقازان ھوكىنىڭ پەردە ياللۇغى (پىلغمۇنى مەيدە)

مەيدىنىڭ قان ۋە سەپرادىن بولغان ياللۇغى پىلغمۇنى مەيدە دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەيدە قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، قىزىتىدۇ، قاتتىق تەشنالىق، قۇسۇش ۋە بىئاراملىق كېسەلنى ئازابلايدۇ. ئىشتىھا يوقىلىدۇ. تىل، ئېغىز ئىچى قىزارغان ياكى سېرىققا مايىللىراق بولىدۇ. قول ـ پۇتلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. ياللۇغلىنىش مەيدىنىڭ پۈتۈن قىسمىدا بولسا، ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. ياللۇغلىنىش مەيدە ئالدىنقى قىسمىدا بولسا

كىندىك ئۈستىدە پۇلتىيىپ چىققان ئىششىق روشەن كۆرۈنىدۇ. كېسەل ئوڭدا ياتقاندا تېخىمۇ روشەن كۆرگىلى بولىدۇ. ئارقا تەرەپتە بولسا كۆرۈنمەسلىكى مۇمكىن. ئەمما ئاغرىق ئورنى مەيدىسىدە چىڭقىلىش ۋە تۈگۈندەك بىر نەرسە بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر قان ئېلىش مەنئى قىلىدىغان ئەھۋاللار بولسا، ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق) ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ ياكى ۋەرەمنىڭ ئاشقازان ئارقىسىدا ئىكەنلىكى بىلىنسە، ئالدى تەرەپتە مەيدە ئۈستىگە (مەيدە بار جايدىن يۇقىرىراق) ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئالدىنقى قىسمىدا بولسا، بەلگە (بۆرەك ئۈستىگە) ھىجامەت قويۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئانار سىقىپ بېرىلىدۇ ۋە نىلۇپەر، بىنەپشە، كاسىنە ۋە كاسىنە شىرىسىنى كاشكاپ قىلىپ بېرىش كېرەك. ئاق سەندەل، مامىسا، سۇۋادان تېرەك يوپۇرمىقىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ مەيدىنىڭ ياللۇغلىنىش بار تەرىپىگە قويۇش لازىم. تاماق جەھەتتە ئارپا سۈيى بىلەن چەكلىنىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ چارىلەردىن ئۈچ كۈن كېيىن، ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قىزىلگۈللەرنى سوقۇپ گۈلاب ياكى كاسىنە سۈيىدە نەم قىلىپ مەيدە ئۈستىگە قويۇلسا مەددىنى تارقىتىدۇ. قەۋزىيەت بولسا خىيارشەنبەر، تەمرىھىندى، كاسىنە، بىنەپشىلەرنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ لازىم مىقداردا قوشۇپ قاينىتىپ بېرىشكە بولىدۇ. ئەمما رەسمىي سۈرگە بېرىش ياكى قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ.

بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى

(ۋەرەمى مەيدە بەلغەمىيە)

ئالامەتلىرى: ھارارەت ئانچە يۇقىرى بولمايدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ كېلىدۇ. ئاغرىش بىرقەدەر يەڭگىل، ئىششىق

يۆمشاق بولىدۇ. بىمار مەيدە ساھەسىدە كۆپكەنلىك ھېس قىلىدۇ. تىل قىپقىزىل، تىل قېپىنى ئاق كەز باغلايدۇ، رەڭگى ئاقۇچ (بەزىلەرنىڭ پىكرىچە قوغۇشۇن رەڭلىك) ئۆزى بوشاڭغۇ بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن، مائۇلئۇسۇل (105 ـ نۇسخا) بېرىلگەندىن كېيىن تەرياقى ئەربەئە ياكى مەسرىدىتۇس (25 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. تاماق مىقدارى ئاز ـ ئازدىن كۆنىگە بىر قانچە قېتىم بېرىلسە بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا بېرىدىغان غىزا نوقۇت سۈيى، كاللەكبەسەي، قىزىلچا سېلىپ پىشۇرۇلغان مېكىيان شورپىسىدىن ئىبارەت بولۇشى لازىم. تال گۈلى، سەئدى ھىندى، ئىزخىر ۋە سۇمبۇللارنى سوقۇپ، بىر ئاز نەم قىلىپ سىرتتىن مەيدە ئۈستىگە چېپىش لازىم. ئەگەر سۇمبۇل يېغى بولسا ناھايىتى ياخشى.

سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى
(ۋەردەمى مەيدە سەۋداۋىيە)

ئالامەتلىرى: ئىششىق قاتتىق بولۇپ نەپەس قىيىنلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆڭۈل ئايىنىپ، تەبىئەت دائىم تۇتۇق، ئاغرىقنىڭ رەڭگىروھى قارامتۇل بولۇپ قالىدۇ. ئەسەبىي ئالامەتلەردىن كۆپ پىكىر قىلىش، يامان خىياللارنى قىلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار بولۇپ ئورۇقلايدۇ. كۆز ۋە ئېغىز ئىچى قۇرغاقلىشىدۇ.

داۋاسى: مىزاجىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ماددىنى پىشۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: مىزاجى ئىسسىق ۋە ھارارەت بولسا، ئارپىبەدىيان ۋە كەرەپشە سۈيىگە خىيارشەنبەرنى ئېزىپ، سوزۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىر ئاز گۈلقەنت بىلەن بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. بادام يېغىدىنمۇ بىر ئاز قوشۇش كېرەك. ئەگەر ھارارەت بولمىسا ئىنەك پىتى يېغى قوشۇلغان مائۇلئۇسۇل بىلەن

ماددىنى پېشۇرۇغاندىن كېيىن، تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بېرىشكە بولىدۇ (16 ـ نۇسخا). شۇ نەرسىگە دىققەت قىلىش لازىمكى، ماددىنى پىشۇرماي تۇرۇپ سۈرگە بېرىش زىيانلىق. تاشقى تەرەپتىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن ماي تەييارلاپ مەيدە ئۈستىگە سۈركەش لازىم:

شۇمشا، سۇمبۇل، زىغىر، مىئەسائىلە، بابۇنە، زاراڭزا مېغىزى، مۇقەل، ئەپسەنتىن، زەپەرلەرنى سوقۇپ كاللەكبەسەي سۈيى، توخۇ يېغى، كالا پاقالچاق ئىلىكى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەيدە ئۈستىگە سۈركىلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئۇزۇنغا سوزۇلغان بولسا قۇرسى سۇمبۇل بېرىلىدۇ (106 ـ نۇسخا)، بەزىبىر كېسەللىكلەردە (ئاشقازان راكىدا) مەيدە چوڭىيىپ، خۇددى مونەك باردەك بىلىنىدۇ. بۇلارنى مەيدە ياللۇغلىنىشلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق لازىم.

مەيدىنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى (دۇبەيلىتۇلمەئىدە)

«دۇبەيلىتۇلمەئىدە» مەئىدىنىڭ يىرىڭلىق خالتىسى دېگەن مەنىدا بولۇپ، ئىسسىق جاراھەتلەر قاتارىدىكى مەيدىدە ھاسىل بولغان يىرىڭلىق زەھەرلىنىشتىن ئىبارەت. بۇ «خۇراج» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما پەيدا بولۇپ، مەيدە ئاغرىيدۇ، مەيدىنى تۇتۇپ كۆرگەندە ئىششىق ۋە قىزىق بىلىنىدۇ. يىرىڭ پىشقاندا لوقۇلداپ ئاغرىش پەسىيىپ قالىدۇ. يىرىڭ خالتىسى ئېغىز ئالغاندا تۇيۇقسىز بەدەن چۈغۇلداش، تىترەش بىلەن كۆڭلى ئازىيىپ، يىرىڭ ئارىلاش قۇسىدۇ ياكى قورسىقى قاتتىق ئاغرىپ ئىچ سۈرۈش بىلەن قان ـ يىرىڭ چىقىدۇ، ئىششىق يانىدۇ.

داۋاسى: يىرىڭ خالتىسىنىڭ ئېغىز ئالغانلىقى مەلۇم بولسا،

مەيدىنى يىرىك ۋە زەرداب سۇلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ھەسەل ياكى شېكەرنى سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچمىشكە بېرىش ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن ئايارەج پەيقىرا بېرىش كېرەك. غىزاسىغا ئارپا سۈيى، قايىنىتىلغان كېپەك سۈيى ياكى بۇغداي ئۇمىچى بېرىلىدۇ. جاراھەت ئورنىنى يېڭى گۆش بىلەن تولدۇرۇش ئۈچۈن، كۇندۇر، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، گىلى ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلارنى يىرىكرەك سوقۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇ چارىلاردىن كېيىن غىزاسىغا سېرىقچىچەك ۋە شۇمشا بىلەن پىشۇرۇلغان مېكىيان شورپىسى بېرىلسە بولىدۇ.

ئاشقازان يارىسى (قۇرۇھى مەئدە)

ئالامەتلىرى: سىركە، قىچا قاتارلىق ئۆتكۈر نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا مەيدىنىڭ ئاغرىقى كۈچىيىدۇ، كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. قۇسۇق ياكى تەرەتلىرىدە قان بولىدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، كېكىرىك كۆپ بولىدۇ. يارا مەيدىنىڭ ئېغىز تەرىپىدە بولسا، ئاغرىش كۆكرەكنىڭ تۆش سۆڭەك ئاستىدا سېزىلىدۇ. بەزىدە پۇت – قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا نەپەس قىيىنلىشىش ۋە بىھۇشلۇق قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئەگەر يارا مەيدىنىڭ ئاستىنقى تەرەپلىرىدە بولسا ئاغرىش كىندىك ئۈستىدە بولىدۇ. غىزا سىڭىپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ. ئەمما مەيدە ئېغىزىغا نىسبەتەن ئاغرىش يەڭگىلرەك، يارا ھەر ئىككىلا جايدا بولسا كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەرنىڭ ھەر ئىككىلىسى مەۋجۇت بولىدۇ.

ئۈچەي بىلەن مەيدە ئاستىنقى قىسمىدىكى يارىنىڭ پەرقى شۇكى، مەيدىدىكى يارىنىڭ ئاغرىشى كىندىك ئۈستىدە سېزىلسە، ئۈچەيدىكى يارىنىڭ ئاغرىشى كىندىكنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىدە بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

مەيدە بىلەن قىزىلئۆڭگەچتىكى يارىلارنىڭ پەرقى، قىزىلئۆڭگەچ يارىسىدا ئاغرىش تاماق يۇتۇش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. دائىم ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق) ئوتتۇرىسى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: يارىنىڭ دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا ئەگەر مۇۋاپىق كۆرۈلسە، قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش مۇمكىن. ئۇنىڭدىن قالسا مەيدىنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىدىكى چارىلەر قىلىنسا بولىدۇ. مەيدە يارىلىرىغا قىبتىق مەنپەئەتلىك. بۇنىڭغا بىر ئاز تاباشىر، قىزىلگۈل ۋە قىيمىقۇنىڭ ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلسە، تېخىمۇ ياخشى.

ئەگەر يارا كونا بولسا ھەسەلنى گۈلاب بىلەن بېرىلىدۇ ۋە قۇرسى كەھرىۋا (71 ـ نۇسخا) يېيىشكە بېرىلىدۇ. مەيدە يارىلىرىنى داۋالاش جەريانىدا ئىچى قېتىپ قېلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. يارا بەك كونا بولمىسا ئارىلاپ ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) بېرىشكە بولىدۇ ياكى كاسىنە شىرىسى بىلەن پۇنۇس، خىيارشەنبەر بېرىلگىنى ياخشى. بەزى كېسەللەردە ئىچى سۈرۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداقلارغا قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخا) شەربىتى زىرىشكى، بىيە سۈيى بېرىلىدۇ.

ئاشقازان كۆپۈش (نەفخە مەئدە)

ئادەتتە قورساق كۆپۈش دېمۇ ئاتىلىدۇ. سەۋەب جەھەتتىن بۇ ئۈچكە بۆلۈنىدۇ.

2) مەيدە مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇق تەرەپتىن بۇزۇلۇشى: مەيدىدىكى تەبىئىي ھارارەت يەنى، ھارارىتى غورىزە تۆۋەنلەپ كېتىپ، غىزانىڭ ھەزىم قىلىنىشى ناچارلىشىدۇ ۋە يەل ھاسىل بولۇپ مەيدىنى كۆپتۈرۈپ قويىدۇ.

1) ناچار تاماق، چالا پىشقان ياكى يەللىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ ھۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەر (شوخلا، پىدىگەن قاتارلىقلار) مەيدىدە سىڭىش جەريانىدا مەيدىنىڭ زەئىپلىكىدىن يەل پەيدا قىلىدۇ ياكى ئۆزى يەللىك بولغان نەرسىلەر، مەسىلەن: ماش، پۇرچاق، ئارپا ۋە قوناقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن مەيدىدە يەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆرسىتىلگەن سەۋەبلەردىن بىرى بولۇش بىلەن قورساق كۆپىدۇ.

داۋاسى: مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە كۆرۈلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ ھەم لاچىندانىنى گۇلابتا قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلسە مەنپەئەتى ياخشى، دورىلاردىن ھەببى تەنكار (204 ـ نۇسخا) نىڭ ئەھمىيىتى ياخشى.

كېكىرىش ۋە ئەسنەش

كېكىرىش تەبىئىي ۋە غەيرىي دەپ بۆلۈنىدۇ. تەبىئىي بولغىنى مەيدە ئىچىدە ھەزىم جەريانىدا ھاسىل بولغان يەلنىڭ ئېغىزدىن چىقىش ئاۋازىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن مەيدىدىكى ئېغىرلىق يېنىكلىشىدۇ. غەيرىي تەبىئىي بولغىنى مەيدىنىڭ ھەزىمى بۇزۇلۇپ بۇخاراتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىدىن ئىبارەت بولۇپ، كېكىرىك چىقىپ تۇرسىمۇ مەيدىنىڭ چىگىلىقى يەنىلا بولۇپ تۇرىدۇ. چۈنكى يەل مەيدىدە پەيدا بولغانلىقتىن، يەل يەنە پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ.

ئەسنەشمۇ غەيرىي تەبىئىي كېكىرىشكە ئوخشاش، مەيدە ھەزىم قىلالمىغان تاماقلاردىن ھاسىل بولغان بۇخارات، يەللەرنىڭ باش تەرەپكە ئۆرلىشى بىلەن كېلىپ گەدەن گۆشلىرىگە تەسىر

قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يەللەرنىڭ ئەسلىي تەبىئىتى سوغۇق بولغانلىقتىن، مەزكۇر گۆشلەردە تارتىشقا ھالەت پەيدا بولىدۇ. بۇ ھال ئېغىزنىڭ كەڭ ئېچىلىشى ئەسنەكتىن ئىبارەت.

داۋاسى: مەيدىنىڭ ھەزىمى ناچارلاشقاندا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. مەيدىنى تازىلاش ۋە ھەزىمنى ياخشىلاشقا چارە قىلىنىدۇ. بەدىياننى يۇمشاق سوقۇپ گۈلقەنت بىلەن بېرىلىدۇ. جۇۋىننى ھەسەل ياكى سىركە بىلەن يېيىشكە بېرىشنىڭ مەنپەئەتى چوڭ. ئەھۋالغا قاراپ ئىپار، مەستىكى، ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، رۇمبەدىيان، ئىزخىر، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كۇندۇر، تاغ زىرىسى، پىلپىل، سامساقلارنى قاينىتىپ، بىر ئاز شېكەر سېلىپ سۈيىنى بېرىلىدۇ.

قۇسۇش (قەي) ۋە كۆڭۈل ئاينىش (غەشيان)

قۇسۇش بىلەن كۆڭۈل ئايىنىش (ھۆ تۇتۇش) مەيدىنىڭ ھەرىكىتى بولۇپ، ئۇلار ئادەتتە بىللە كېلىدۇ (بەزىدە بىللە بولمايدىغان ئەھۋاللارمۇ بولۇپ تۇرىدۇ). بۇلار مەيدىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش پائالىيىتى (ھەرىكىتى داپىئەسى) دىن كېلىپچىقىدۇ. بۇ خىل پائالىيەت كۈچلۈك بولغاندا ماددا ھەرىكەتكە كېلىپ (قوزغىلىپ) قۇسۇش كېلىپچىقىدۇ. ئەگەر ھەرىكەت كۈچسىز بولسا ماددە قوزغالماي قۇرۇق ھۆ تۇتىدۇ، نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ ۋە بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: ماددا مەيدە ئۆزىدە بولغاندا كۆڭۈل ئاينىش بىلەن قۇسۇش بىللە كېلىدۇ. ئەگەر باشقا ئەزالاردىن كەلگەن بولسا ھۆ بولمايدۇ. خىلىت ماددىسى سەپرا بولسا قۇسۇق بىلەن سېرىقسۇ (سەپرا) بىللە كېلىدۇ. بۇنداقتا سىركەنجۇبىل بىلەن قايناق سۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر قۇسۇقتا سەپرا بولمىسا

سۈرگىلەردىن ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا)، سېرىق ھېلىلە سۈيى سوقمونىيا بىلەن بېرىلىدۇ. ئامىلە، تەمرىھىندى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ۋە تاباشىرلارنى بىللە قوشۇپ ياكى يالغۇز بېرىلىدۇ. ماددىسى بەلغەم بولسا، قۇسۇق بىلەن ئاق بەلغەمدەك شىلىملىقلار چۈشىدۇ. بۇنىڭغا سىرىقچىچەك قايناتقان سۇغا ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ. بۇ مەنپەئەت قىلمىسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى ۋە قىچا قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر مەستىكى، پىنىنەنىڭ ھەربىرىنى ئىككى مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ كۈندە ئىككى قېتىم بىر مىسقىلىغا بىر سەر گۈلقەنت قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ، يەنە زەنجىۋىل ياكى ھېلىلە مۇراببىاسى بېرىلىدۇ. سەۋدادىن بولغاندا قۇسۇق ئاچچىق ۋە بەك چۈچۈمەل تەملىك بولىدۇ. ھەتتا مۇنداق قۇسۇقلارغا چىۋىنمۇ قونمايدۇ. بۇنىڭغىمۇ يۇقىرىدىكى چارىلەر قىلىنىدۇ. جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش مەستىكى، داۋائىلمىشكى شىرىن (92 ـ، 93 ـ، 22 ـ نۇسخا)دىن بىرىنى بېرىش مۇمكىن. مەيدە تېگىدىكى بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ھەب تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئايارەج پەيقىرا ئالتە مىسقال، پىنىنە، جويۇز، رۇمبەدىيان، جۇۋنە، قەرەدمانە، قەلەمپۇر بىر مىسقالدىن، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، قۇرسى گۈل، مەستىكى، نەمەكەك ھىندى ئۈچ مىسقالدىن، تۇربۇت يەتتە مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىنىنە سۈيى بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

كۈنىگە 1 ـ 1.5 مىسقالدىن بېرىلىدۇ ياكى قۇرسى ئىلاۋۇس (107 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

ئەگەر ماددا مەيدىنىڭ ئۆزىدە بولماي، يەلكى باشقا ئەزادىن كەلگەن بولسا، ئۇنداقتا شۇ ئەزانى ماددىدىن تازىلاش لازىم.

بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە تەپ (كېزىك) ئاغرىقلىرىدا ئۇچرايدۇ. كېزىكنىڭ تەرەققىيات ئەھۋالىغا قاراپ ساقىيىدۇ ياكى ئېغىرلىشىدۇ. ئۇلارغا شەربىتى نىلۇپەر (75 ـ نۇسخا) پايدىلىق، كىندىك ئەتراپىغا ياكى ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا تىلىماستىن ھەجامەت قويۇش، پۇت ـ قوللارنى مۇجۇپ تۇتۇش ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرۈشكە چارە قىلىش لازىم.

قۇسۇش ياكى كۆڭلى ئاينىش، بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىشتىن بولسا قۇستۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش چارىلىرى بىلەن مەيدىنى تازىلاش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر مەيدە زەئىپ بولسا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن بىرىنى تاللاپ بېرىش لازىم. بەزىدە مەددە قۇرتلارمۇ كۆڭۈل ئاينىش ۋە قۇسۇشقا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. بۇنداقلارنىڭ چوڭ تەرىتى بىلەن مەددىلەرنىڭ چىقىشى، قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئاينىشلار بىللە كېلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى مەددىنى يوقىتىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

قان قۇسۇش (قەي دەمەۋى)

سەۋەبى: 1) مەيدە قان تومۇرلىرىنىڭ شىكەستلىنىشىدىن كۆپ مىقداردىكى قان (تومۇر ئېغىزى ئېچىلىپ قالغانلىقتىن) مەيدە ئىچىگە توپلىنىپ قالىدۇ. مەيدىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ تەسىرى ئاستىدا قۇسۇش يولى بىلەن سىرتقا چىقىرىلىدۇ (مەيدە تومۇرلىرىنىڭ شىكەستلىنىشى يىقىلىش ياكى سىرتقى زەربە؛ مەيدە ئىچىدىكى يارىلارنىڭ ئېچىلىپ قېلىشى؛ تومۇرلاردا تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى؛ تومۇردا ماددىلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىشىدىن كېلىپچىقىدۇ). 2) تال ياكى جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى. 3) قىزىلئۆڭگەچ تومۇرلىرىنىڭ يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەر بىلەن شىكەستلىنىشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: كۆرسىتىلگەن سەۋەبلەردىن بىرىنىڭ بولۇشى بىلەن كېسەل كىشى ھەر خىل مىقدارلاردا قان قۇسىدۇ.

داۋاسى: قان تولۇپ كېتىش سەۋەبىدىن قان قۇسقاندا كېسەلنىڭ قول - پۇتلىرىنى چىڭ تېڭىش ۋە پاقالچاق قىسمىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئىچىشكە بىيە سۈيىگە بىر ئازدىن ئانار گۈلى، كۇندۇر، ئاق سەندەل، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر زەھەرلىنىش قىزىلئۆڭگەچتە بولسا، يۇقىرىدىكى دورىلارنى ئالدىرىماستىن، ئاستا - ئاستا يۇتۇپ بېرىش كېرەك. سېمىز ئوت ۋە پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ياكى قۇرسى كوھلى (108 - نۇسخا) بېرىلىدۇ. تاشقى زەربە ياكى يىقىلىشلار بىلەن قان قۇسۇش بولسا ئىچكى تەرەپتىن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بېرىلگەندىن تاشقىرى، ماش، مۇغاس، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى، سەبرە، مۇرمەككىلەرنى سوقۇپ، ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن قوشۇپ جاراھەت ئۈستىگە (كۆكەرگەن، ئىششىغان ياكى باشقا ئىز قالغان جايغا) قويۇش لازىم.

مەيدە جاراھەتلىرىنىڭ قانىشى ياكى جىگەر، تال سەۋەبىدىن بولغان قان قۇسۇشلارغا ئەسلىي سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ:

1) موزا، ئانارگۈلى ئىككى مىسقالدىن، ئەپيۇندىن بىر ئارپا مىقدارى ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس تەييارلاپ كۈندە ئەتىگەن ناشتىدا بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

2) بەزىلەر تال (ئۈزۈم) يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيى ئىچۈرۈلسە، قان قۇسقانغا پايدىسى ياخشى دەپ كۆرسىتىدۇ.

3) قۇرسى كەھرىۋا (71 - نۇسخا)

4) كوھلى (سۈرمە) قۇرسى (108 - نۇسخا)نى كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

قان بۆرۆن ياكى باش تەرەپتىن چۈشۈپ مەيدە ئىچىدە يىغىلىپ كۆڭۈل ئايىنىش بىلەن قوشۇپ چىقىرىلىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا دىققەت بىلەن قاراپ، ئىلگىرى بۆرۆن قاناش ئەھۋاللىرىنىڭ بار ـ يوقلۇقىنى ئوبدان سۈرۈشتۈرۈش لازىم. بۆرۆن ئىچىدىكى قانلىق قاقاچلار ياكى قاتتىق باش ئاغرىش بىلەن مېڭە غىدىقلىنىش ئالامەتلىرىنىڭ بولۇشى، ئەمما مەيدىنىڭ ساغلام بولۇشى بۇنىڭغا دىلىل بولالايدۇ. مۇنداق ھاللاردا سەۋەب ئېنىق بولغاندىن كېيىن، باش كېسەللىكلىرى قىسمىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

ھىق تۇتۇش (پەۋاق)

ھىق تۇتۇش مەيدە گۆشلىرىنىڭ تارتىشىشى ۋە قېتىپ قېلىشى نەتىجىسىدىكى مۇرەككەپ ھەرىكەتتىن ئىبارەت. بۇ مەيدە ئېغىزىدا ۋە پۈتۈن مەيدە قىسمىدا يۈز بېرىدۇ. بەزىدە قىزىلئۆڭگەچتىمۇ يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: 1) مەيدە كۆپ مىقداردىكى غەلىز تاماقلارنى كۆتۈرۈلمەي، ھەرىكىتى مۇرەككەپلىشىپ، مەيدە ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. مەيدە بۇنىڭدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىپ ھىق كېلىپچىقىدۇ. مۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تۇز ۋە سىركەنجىۋىل ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇپ مەيدىنى بوشىتىش كېرەك. ۋە مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان دورىلار بېرىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بۇيرۇش لازىم.

2) مەيدە زەئىپلىكى تۈپەيلىدىن، يەللىك تاماقلار يېيىش بىلەن مەيدە ۋە قىزىلئۆڭگەچتە قويۇق يەل پەيدا بولىدۇ. بۇ يەلنىڭ چىقىش ئۈچۈن قىلغان ھەرىكىتىدە مەغلۇپ بولۇشى ھىق بولۇپ چىقىدۇ. مۇنداق ئاغرىقلاردا بۆرۆن مەيدە ئاجىزلىق

ئالامەتلىرى بار بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە بوۋاقلاردا ئۇچرايدۇ. زىرە، مەستىكى ۋە پىننەنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېغىز ئىچىدە ئىۋىدان چاينىاپ تۇرۇپ ھاسىل بولغان سۈيۈقلۇق يۇتۇلسا ئەنجىۋىلنى شۇمۇش كېكەرتىپ، ھېقنى ساقايتىدۇ.

3) ئۈتكۈر تەسىرلىك دورىلارنى، (مەسىلەن: مەجۇنى پىلپىل) ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە مەيدىدە ئۆتكۈر غىدىقلىنىش يۈز بېرىپ ئاق، سېرىق ياكى قارامتۇل كۆك رەڭدە قۇسىدۇ. سىركەنجۋىل بىلەن كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش لازىم. مەيدىدىكى ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىسپىغۇل لوئابى، بىيە لوئابى بېرىلىدۇ. ئىچىشكە سۈت ۋە بادام يېغى قوشۇلغان قايناق سۇ بېرىش لازىم.

4) مەيدە ئېغىزىنى بەلغەم ماددىلارنىڭ توسۇۋېلىشى تۈپەيلىدىن ھەزىم بۇزۇلۇپ، چۇچۇمەل كېكىرىش ۋە ئېغىزدىن سۆكىلىش قاتارلىق ئالامەتلەردىن كېيىن ھېق تۇتىدۇ. بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا چۇشكۇرتكۇچى دورىلار ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

5) مەيدە مىزاجىنىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن ھېق تۇتۇش مۇمكىن. بۇنداقتا ئۇسسۇزلۇقنىڭ كەملىكى، ئىسسىق نەرسىلەرنى خالاش، مەيدىنىڭ زەئىپلىكى بولىدۇ. مەيدىنى قىزىتىش ئۈچۈن كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زىرە، رۇمىبەدىيان، زەنجىۋىل، پىننە، قۇندۇزقەھرى، ياۋا پىياز قاتارلىقلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

ئاشقازاننىڭ يۆتكىلىشى (مۇتقەلىبى مەئدە)

ئاشقازاننىڭ ئەسلىدىكى ئورنىدىن يۆتكىلىشى كۆپىنچە ئۇنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بەزىدە يۇقىرىغا

تارتىلىشىمۇ مۇمكىن. بۇ كۆپىنچە بويى ئېگىز، تېنى ئىنچىكە ئادەملەردە ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن، ھەزىم بولغان ئاماقنى قۇسۇپ تاشلايدۇ. مەيدە ئېغىر ۋە ئېچىشىپ تۇرىدۇ. ئۇچەي تۇسۇلۇش (ئىلاۋۇس) نىڭ پەرقى شۇكى، ئۇچەي تۇسۇلغاندا تەرەت ماددىسى قەي بىلەن ئېغىز ئارقىلىق چىقىدۇ. ئەمما ئاشقازان يۆتكەلگەندە تولۇق ھەزىم بولۇش ئالدىدىكى ئاماق چىقىدۇ ۋە كىندىك ئەتراپلىرىدا ئاغرىق سېزىدۇ.

داۋاسى: ھەزىمنى ياخشىلاش چارىلىرى قىلىنىدۇ ۋە ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۇچۇن مىغىزلىق نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. باشقا دورىلاردىن ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن چارىلەر قىلىنىشى مۇمكىن.

مەيدىنىڭ ئېچىششى

پىتىر نان، خام يېمىشلەرنى يېيىش بىلەن مەيدىدە خام سۈيۈقلۇق توختاپ قېلىپ، مەيدىنىڭ قىزىتىشى بىلەن چۈچۈمەل تەمگە كىرىپ قالىدۇ. بۇ چۈچۈمەل سۈيۈقلۇق مەيدە ئېغىزىنى ئېچىشتۇرۇپ كۆيگەندەك سېزىلىدۇ. سەۋدانىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا ئېچىشىش ۋە كۆيۈشۈش ئېغىر بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەيدە ئېچىشىپ كۆيگەندەك سېزىلىدۇ ۋە بۇنداق ئالامەتلەر قورساق ئاچقاندا يەڭگىللەپ قالىدۇ. سەۋدادىن بولغان بولسا، مايلىق نەرسىلەرنى يېگەندە يېنىكلىشىدۇ.

داۋاسى: دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى (100 ـ نۇسخا) بېرىپ، ھېلىلە ياكى ئامىلە مۇراباسى بېرىلىدۇ.

مەيدە بوشىشىپ كېتىش

بۇ كېسەل پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە ئىككى خىل بولىدۇ:

1) مەيدىگە كۆپ مىقداردىكى هۆللۇكنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن مەيدىنىڭ پۈتۈن گەۋدىسى بوشىشىپ كېتىدۇ. بۇنداق هاللاردا هەزىم بۇزۇلىدۇ، شۇنىڭدەك ئاغرىقنىڭ كۆكرەك قىسمى ئالدىغا چىقىپ قالغان قىياپەتتە بولىدۇ.

2) مەيدىنى قورساق بوشلۇقىدا هەر تەرەپكە تارتىپ تۇرغان تارىمۇشلار بولۇپ، ئۇلار باغلىغۇچىلار (رىباتلار) دەپ ئاتىلىدۇ. شۇنىڭ بىرىگە هۆللۇكنىڭ تەسىر قىلىشى ياكى مېڭە ـ يۇلۇندىن پەيلەرگە كەلگۈچى ئەسەبلەرنىڭ زەھەرلىنىشى ئارقىسىدا بۇلاردا بوشىشىپ كېتىش هادىسىسى كېلىپچىقىدۇ. نەتىجىدە، مەيدىنىڭ قايسى تەرەپتىكى تارىمۇشى زەھەرلەنگەن بولسا، مەيدە شۇ تەرەپكە ساڭگىلاپ قالىدۇ. ئاغرىقتا شۇ تەرەپ قورساق قىسمى ئېغىرلاشقاندەك سېزىلىدۇ. مەسىلەن: ئالدى تەرەپكە ساڭگىلاپ كەتسە، كىندىك قىسمىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئارقا تەرەپكە چۈشۈپ كەتسە، قورساق ئاستىنقى قىسمىدا ئېغىرلىق بىلىنىدۇ.

داۋاسى: بۇ ئىچكى ئەزالار پالىچى هېسابلانغانلىقتىن، مېڭە كېسەللىكلىرى بابىدىكى ئىستىرخا كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ. يەڭگىل ۋە ئاسان سىڭىدىغان غىزالارغا خۇش پۇراق دورىلارنى قوشۇپ بېرىش لازىم.

3) مەيدە گۆشلىرىنىڭ ئىستىرخاسى: قاتتىق قۇسۇش ۋە هەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەيدىنىڭ زور دەرىجىدە زەھەرلىنىشى بىلەن كېلىپچىقىدۇ. بۇ مەيدە كېسەللىكلىرى

ئىچىدە ئەڭ يامان بىر كېسەلدىن ئىبارەت. ھەرقانچە ياخشى سىڭمىگەن تاماقلار بولسىمۇ ھەزىم بولمايدۇ. مەيدىنىڭ ھەزىم قابىلىيىتى يوقىلىدۇ. ئارقا تەرەت دائىم قاتتىق كېلىدۇ، ئەمما مەيدىدە ھېچقانداق ياللۇغلىنىش بولمايدۇ. ئاغرىق كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا جاۋارىش ئۇد، ئىترىفىل كەبىر (1 - ، 93 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. مەيدە ئۈستىگە مەستىكى يېغى سۈركەپ تۇرۇلىدۇ. ئىزاسىغا كەكلىك، قىرغاۋۇل قاتارلىق ياۋا قۇشلار گۆشى بېرىلىدۇ.

ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى (تەشەننۇجى مەئىدە)

قان تولۇش ياكى سوۇرگە ئىچكوزۇش نەتىجىسىدە ۋە ئەسەبلەرنىڭ زەھەرلىنىشى تۈپەيلىدىن، ئاشقازان گۆشى تارتىشىپ قالىدۇ. ئەگەر تارتىشىش مەيدە پەيلىرىدە بولسا، يېگەن تاماق ھەزىم بولماستىن تۇرۇپ چىقىپ كېتىدۇ. مەيدە تارتىشىپ قالغانلىقتىن كېسەل كىشى ئالدىغا ئېگىلىپ قالىدۇ، ئاغرىش قاتتىق ئازابلايدۇ.

داۋاسى: مېڭە كېسەللىكلىرى باياتىدىكى تارتىشىش (تەشەننۇج) دە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ. قۇرۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش بىلەن ئىچ سۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ خىل ئەھۋاللار تارتىشىشنى كۈچلەندۈرۈپ قويىدۇ.

مەيدىنىڭ قېتىپ قېلىشى

مەيدە ياللۇغلىرىدىن كېيىن، قويۇق سەۋدا خىلتى مەيدىنىڭ كىچىك پەي يېپچىلىرىگە چۈشىدۇ. كۆپىنچە مەيدە ئېغىز قىسمىدا ئۇچرايدۇ، بەزىدە ئومۇمىي قىسمىدىمۇ بولۇشى

مۇمكىن. بۇ ھال مەيدىدە بىر خىل قىزىتىپ قىلىش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىچىدىن كۆيۈكتەك سۇ كېلىپ تۇرىدۇ. ئاغرىق دۇم ياتالمايدۇ. يەرگە قاراپ ئېڭىشكەندە مەيدىسى قاتتىق ئاغرىيدۇ، بىر لوقما تاماق يېسىمۇ ئاغرىيدۇ. ئاغرىق ئىچى ياكى يەڭگىل بولۇشى زەھەرلىنىشنىڭ دەرىجىسىگە باغلىق. تاشقى تەرەپتىن تۇتۇپ كۆرسە قاتتىقلىق ئېنىق بىلىنىدۇ.

داۋاسى: گۈش بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. سۈيدۈك قىزىل ياكى سېرىق بولسا، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئاق موم، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ مەيدە ئۈستىگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك ئاق بولۇپ، بەدەندە ھارارەت بولمىسا، بابۇنە، سۇمبۇل، بىنەپشە، ئىزخىر، شۈمشا، مۇقەل ۋە ئاچچىق بادام قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەييارلاپ مەيدە ئۈستى ياغلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قويۇق خىلتنى تارقاتقۇچى چارىلەر قىلىنىدۇ.

مەيدە سەۋەبلىك ئىچ سۈرۈش (زەرەب)

بۇ خىل كېسەلدە تاماق ماددىلىرى ھەزىم بولۇش ئالدىدا بەدەنگە تارقالماستىن، بەلكى ئىچ سۈرۈش بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ كېسەلنى مەيدىنىڭ ئىسھالى دەپ ئاتىغان. يېگەن نەرسىلەر مەيدىدە ئۇزۇن تۇرماستىنلا تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە نەچچە قېتىم تاماق يېگەن بولسا شۇنچە قېتىم ئىچى سۈرىدۇ. بۇ كېسەل سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

1) مەيدىنىڭ ماددىسىز مىزاجى بۇزۇلۇش ياكى ماددىي سەۋەبلەردىن زەھەرلىنىشى: بۇنىڭدا مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى دېگەن پەسىلدە كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا، ئىچ سۈرۈشمۇ بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىسىز بولغان تۇرىدە مەيدىنى قىزىتىش ۋە ئەملىكتىن قۇرۇتۇش تەدبىرلىرى كۆرۈلۈپ، مەجۇنى جاۋارىش كومۇنى، جاۋارىش ئۇد ۋە مەجۇنى پىلپىل (48 ـ، 92 ـ 93 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

(2) ماددىي سەۋەبتىن بولغان تۇرىدە: ئەگەر بەلغەمدىن بولسا (كېسەلنىڭ چىرايى ئاق بولىدۇ، ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ ۋە باشقا ئالامەتلەر بولىدۇ)، ئالدى بىلەن بىر نەچچە قېتىم كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن چارىلەر بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن جاۋارىش كوندۇر، جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش خەرتۇپ (3 ـ، 109 ـ، 110 ـ نۇسخا) لاردىن بىرى بېرىلىدۇ. سەپرادىن بولسا، كۆپىنچە تەپ كېسەللىكلىرىدىن كېيىن ياكى 2 ـ 3 كۈنلۈك بەزگەكتىن كېيىن يۇقىرىقىدەك ئىچ سۈرۈش ئالامەتلىرى كۆرۈنىدۇ. بەك ئىسسىقلىق تاماقلارنى يېيىش ياكى هاراقنى كۆپ ئىچىش بىلەنمۇ كېلىپچىقىدۇ. بىماردا هارارەت ۋە تەرەتتە سەپرا بولىدۇ.

داۋاسى: ئانار شەربىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. لازىم مىقداردا سېرىق هېلىلىنى شېكەر بىلەن سوقۇپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

2) مەيدە يارىسى ۋە تۇرلۇك مەيدە جاراھەتلىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولۇشى: كېسەلدە يارىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن (مەيدە يارىسىغا قاراڭ) ئىچى سۈرۈش بولىدۇ. غىزا يېيىش بىلەن قورساق ساھەسىدە (ئۇچەيدە) تولغىنىسمان ئاغرىش ۋە ئېچىشىش يۈز بېرىپ، ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، هارارەتمۇ بولىدۇ.

داۋاسى: زەپەرسىز قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخا)، هەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3) نەزلە سەۋەبىدىن پەيدا بولغىنى: بۇ مېڭىدىن بولغان ئىچ

سۈرۈش (ئىسھال دىماغى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. نەزلىدىن كېيىن ياكى نەزلە بىلەن ئاغرىغان كېسەلدە مېڭىدە ھاسىل بولغان نەزلىنىڭ سۇيۇقلۇق ماددىسى بۇتقۇنچاققا چۈشۈپ، بۇ يەردىن مەيدىگە كېلىپ مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىنى بۇزۇپ ئىسھال پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىكى ئالامەت ئاغرىشتىن بۇرۇن قاتتىق زۇكام بىلەن ئاغرىغانلىق ۋە باشنى ئېگىز قويۇپ ئۇخلىغاندىن كېيىن ئىچى سۈرۈپ كەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ (باشقا ئالامەتلەر ئۈچۈن زۇكام كېسىلىگە قاراڭ).

داۋاسى: بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش چارىلىرى پايدىسىز. ئالدى بىلەن نەزلىنى توختىتىشقا تەدبىر قىلىش لازىم. مېڭىنى ماددىدىن تازىلاش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. ئانار گۈلى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، رۇبىسۇس، زەپەر، ئۇسارەيى سارەيى لىيھەتىنتۇس مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شەربىتى خەشخاش بىلەن بېرىلىدۇ ياكى بۇ قۇرس بېرىلسە نەزلىنى توختىتىدۇ:

قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى، خەشخاش، رۇبىسۇس، نىشاستە، كەتىرا، زەپەر، ئۇسۇڭ ئۇرۇقىنى ئەھۋالغا قاراپ ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ بىر ئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە بىر مىسقالدىن يالغۇز ئۆزىنى ياكى شەربىتى زۇپا بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. نەزلە ساقايسا ئىچى توختايدۇ.

ۋابا (ھەيزە ۋابائى)

قاتتىق قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش بىلەن ئۆتىدىغان ئېغىر كېسەللىك بولۇپ، يۇقۇملۇق كېسەل (ئەمرازى سارىئە) لەردىن بىرى ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى: ئوفۇنەت سەۋەبىدىن پۈتۈن بەدەندىكى ماددىلاردا بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ، پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالاردىن بۇزۇلغان

ماددىلار مەيدىگە قويۇلىدۇ. بەدەن ئۆزىنىڭ چىقىرىپ تاشلىغۇچى قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى دافىئەسى) ئارقىلىق قەي قىلىش ۋە ئىچ سۈرۈش يولى بىلەن ئۇنداق ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلاشقا مەجبۇر بولىدۇ.

بۇ كېسەل كۆپىنچە ياز كۈنلىرى ئۇچراپ، تېز باشلىنىدىغان ۋە خەۋپ - خەتىرى كۆپرەك كېسەللىكتۇر.

كېسەلگە سەۋەبچى ماددىلارنىڭ تۈرىگە قاراپ، ئۇ ھەقىقىي ۋابا: سەپرانىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان ھەيزە؛ بەلغەمدىن بولغان ھەيزە ۋە بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش ئېغىر دەرىجىدە ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەيزە دېگەن تۈرلەرگە بۆلۈنۈپ، بىرقانچە ئورتاق ئالامەتلەردىن تاشقىرى، ھەرقايسىسىدا ئۆزىگە خاس ئالاھىدە ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

ئالامەتلىرى:

1. **ھەقىقىي ۋابانىڭ ئالامەتلىرى:** ئاغرىق جىددىي باشلىنىدۇ، جىددىي قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش يۈز بېرىپ، كېسەل بىردەم - بىردەم قۇسۇپ، ئىچى سۈرۈپ تېز كۈندە ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. تومۇر بىلگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە چۈشۈپ قالىدۇ، تارتىشىش يۈز بېرىپ، پۈتۈن ئەزالىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، بوينىمۇ قېتىپ قالىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۈچلۈك بولۇپ، ئېغىز ئىچى قۇرغاقلىشىدۇ، بۇرنى ئۇچلۇقلىنىپ، كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، بەدەن قۇرۇپ، ئۆزى ھوشسىزلىنىپ ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. بۇ كېسەل گەرچە ئاشۇنداق دەھشەتلىك ئاغرىق بولسىمۇ، لېكىن ۋاقتىدا كۆڭۈل قويۇپ داۋالىسا ساقايتىۋېلىش مۇمكىن.

2. سەپرادىن بولغان ھەيزە كېسىلىدە يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، قۇسۇق ۋە تەرەتتە سەپرا ئارىلاشقان بولىدۇ، يەنى سېرىق سۇيۇقلۇق، چۈچۈمەل ياكى ئاچچىق تەملىك كېلىدۇ.

كۆڭۈل ئاينىش بىلەن مەيدە، ئۈچەيلەردە ئېچىشىش بىللە كېلىدۇ.

4. يۇزۇلغان يىمەكلىكلەرنى يېيىش بىلەن مەيدە يۇزۇلۇشتىن بولغان سەزگۈ. قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا كىندىك ئەتراپىدا قاتتىق ئاغرىش ۋە تولغاق بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قۇسۇش ئىچ سۈرۈشتىن جىقراق بولىدۇ، تەسەۋۋۇرى (ئىرۆلىك) ئالامەتلەر روشەن كۆرۈنىدۇ. بەزىلەردە بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىشنىڭ ئۇزۇن تاماق ھەزىم قىلىش سۇزۇلغانلىقى ئالامەتلىرى (قورساق كۆپۈش، تاماق سىڭمەسلىكلەر) بولۇشى مۇمكىن. بۇ خىلدىكى ھەيزە بىر قارانىدىن ئوخشاش تاماقنى بىللە يېگەن بىرقانچە كىشى بىر ۋاقىتتا ئاغرىشنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىگىمۇ ئىگە.

داۋاسى: (1) ماددىلارنى مەيدىدىن تولۇق چىقىرىش ئۈچۈن كۆپ مىقداردا سىركەنجىۋىل ۋە ئىسسىق سۇ بېرىش كېرەك.

(2) قۇسۇشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى ياكى پىنىنە قوشۇلغان ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. تەمرىھىندى شەربىتى بېرىلىشىمۇ مۇمكىن.

(3) ئۇسسۇزلۇقنىڭ جىددىيلىكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەربىتىگە تاباشىر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(4) ئىچ سۈرۈشكە قارىغاندا قۇسۇش كۈچلۈك بولسا، تەمرىھىندى سۈيى ياكى كاسىنە سۈيىگە بىر ئاز مەھمۇدە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن بىيە ۋە ئالما سۈيىگە ھەببۇلئاس قوشۇپ بېرىش، سەندەل، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، بىيە بىر ئاز كافۇر، قومۇش يىلتىزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈللىرىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، قورساق ئۈستىگە قويۇلىدۇ ياكى لاتىنى گۈلابقا چىلاپ قورساق ئۈستىگە

يېپىسىپ قويۇلىدۇ. پۇت ـ قوللىرى سوزۇپ كېتكەندە گىل ئەرمىنىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قول ـ پۇتلىرىغا سۈركەپ ئىسسىق يۆگەش كېرەك. بۇلار بىلەنمۇ قۇسۇش ياكى ئىچ سۈرۈش توختىمىسا، مەيدە ئۈستىگە ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش بىلەن خەشخاش سۈيىگە نىشاستە قوشۇپ ھوقنە قىلىش لازىم.

(5) ھوشىدىن كەتكەندە قول ـ پۇت، باش ۋە قولاقلىرىنى ئۇۋۇلاش ـ مۇجۇپ تۇتۇش كېرەك. مائۇللەھمى بىلەن بىر ئاز ئىپارنى ئېرىتىپ، گالغا تامغۇزۇش كېرەك.

(6) تارتىشىپ قالغاندا ئىسسىق ياغلار بىلەن ئەزانى ياغلاش ياكى لاتىدەك بىر نەرسىنى ماي بىلەن مايلاپ، قول ـ پۇتلارنىڭ گەۋدە تەرەپ قىسمىغا قويۇش لازىم.

ھەيزە كېسىلىدە دەسلەپكى دەۋرلىرىدە غىزا بېرىلمەيدۇ. ئەھۋال ياخشىلانغانسېرى ئاز ـ ئازدىن يېنىك تاماق بېرىشكە بولىدۇ. ئۇخلاش بۇ كېسەل ئۈچۈن بەك پايدىلىق. ئۇيقۇسىزلىق بولسا ئۇخلىتىش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. باش ـ مېڭە كېسەللىكلەر بابىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن دورىلارنى باشقا چېچىش ياكى بۇرۇنغا پۈركۈش كېرەك.

بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش ياكى ھەزىمنىڭ ئۆتكۈر بۇزۇلۇشىدىن قۇسۇپ ئىچ سۈرۈش كېسىلىدە، ئەگەر لازىم كەلسە سىركەنجىۋىل بىلەن ھەسەل ۋە كۆپ مىقداردا سۇ ئىچكۈزۈپ تاكى مەيدىدىكى سەۋەبچى ماددا چىقىپ كەتكىچە قۇستۇرۇش، ئاندىن كېيىن قەينى توختىتىش چارىلىرىنى قىلىش، مەسىلەن: قۇرسى ئۇد ياكى راسەن (113 ـ، 114 ـ نۇسخىلار) بېرىش كېرەك. كېسەل بىر ئاز ياخشىلانمىغىچە تاماق بېرىلمەيدۇ. كېيىنچەرەك ئۈچار قاناتلار گۆشىنى ئانار ياكى بىيە سۈيى بىلەن چۇچۇمەل قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ. رۇمبەدىيان،

زىرە، مەستىكى، ئۆد خاملارنى باراۋەردىن ئېلىپ، قايىنتىپ سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددىنى ئۆچەيدىن چىقىرىۋېتىشنى مەقسەت قىلىنسا، ئايارەنج پەيقىرا (16 - نۇسخا) بېرىلسە بولىدۇ. قۇرسى راسەن بۇ كېسەللىكتە زور مەنپەئەتلىكتۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

VIII ماقالە. جىگەر كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى

جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى مەيدە ئاغرىقلىرىدەك ماددىسىز ياكى ماددىلار ئارىلاشقان ئىسسىق - سوغۇق ياكى قۇرۇق زەھەرلىنىشلەردىن ئىبارەت. تۆۋەندە مىزاجنىڭ كەيپىياتى جەھەتتە بۇ ئۈچ تۈرگە بۆلۈپ سۆزلىنىدۇ:

1. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان زەھەرلىنىشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئۇسسۇزلۇق كۈچلۈك، تىلى قۇرغاق، ئېغىز ئىچى ئاچچىق ۋە ئىشتىھا تۇتۇلغان بولىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەت بولۇشى ۋە سۈيدۈك كەلمەسلىكى مۇمكىن. تومۇر تېز، سۈيدۈك قىزىل بولۇپ قىزىق چىقىدۇ. جىگەر ئۈستىنى سىيلاپ كۆرگەندە قىزىق سىزىلىدۇ ۋە باسقاندا ئاغرىيدۇ. ماددىلاردىن قاننىڭ غالىبلىقى بولغاندا بەدەن ئېغىر، ئېغىزنىڭ تەمى تۇزلۇق بولىدۇ. سەپرا غالىب بولسا، كۆز ئېقى ۋە بەدەنلىرى سېرىق رەڭدە بولۇپ، كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. خۇسۇسەن مايلىق نەرسىلەرنى يېگەندە كۆڭۈل ئاينىيدۇ، ئىچى سۈرىدۇ. ئېغىر ھاللاردا سۈيدۈك قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. مالىخولىيادەك روھىي بەلگىلەر ۋە تېرە

ئۈستىدە چاللاشتەك قارا تەمرەتكىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ماددىلار ئارىلاشمىغان هالدا بولسا (غالىب بولمىسا) سوغۇقلۇق قىلىش كۆپايە قىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسكەنجىبىن ۋە سەندەل شەربىتى بېرىش ياكى ئانار سۈيى، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، نىلۇپەر ۋە ئىسپىغۇللارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم. ماددىي بولغاندا ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرىگە ئاساسەن شۇ ماددىلارنى هەيدەش، قاندىن بولسا هىجامەت قويۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن، 115 ـ نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ. سەپرا غالىب بولغاندا هەيدەش ئۈچۈن قان ئېلىش هاجەتسىز، 115 ـ نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلسىلا بولىدۇ. ئارپا، ماش، سەندەل سۆپارى، قىزىلگۈل، تەرخەمەكلەرنى سوقۇپ، جىگەر ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئەگەر جىگەر ئۈستىدىكى قىزىقلىق زىيادە بولسا، قېتىقتا پىشۇرۇلغان دەريا سەرتانى بىلەن ئارپا ئۇنىنى بىرلەشتۈرۈپ جۆگەرگە قويۇش كېرەك. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سېرىق هېلىلىنى قاينىتىپ، سۈيىدە خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىننى ئېرىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (بۇلارنى سۈرگىلەردە كۆرسەتكەن مىقدار بويىچە ئېلىنسا بولىدۇ). جىگەردە توسۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، شەربىتى دىنارى (56 ـ نۇسخا) بېرىش كېرەك، جىگەر كېسەللىكلىرىدە كاسىنە سۈيى بىلەن پۇنۇس، خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ بېرىش ناهايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۇزۇقلىنىش جەھەتتىن ئىچىنى قاتۇرغۇچى نەرسىلەرنى بېرىشتىن ساقلىنىش، تامىقىغا زىرىق، ئەينۇلا ۋە پالەك، تەمرىهىندى قوشۇپ بېرىش، ئىلاج بار گۆش بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر تەلەپ قىلسا توخۇ ياكى پاقلان گۆشى بېرىلىدۇ. ئېغىر هاللاردا سۈيدۈك قىزامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. بۇ جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ۋە ئوفۇنەتنىڭ جىگەردە كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: هارارەت ۋە جىگەر ساھەسىدە ئىسسىقلىق بولمايدۇ. كېسەلنىڭ چىرايى ئۆزگەرگەن، ئاقۇچ. بوشلۇق كەيپىياتتا بولىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. تىل ۋە كالپۇكلىرى ئاق گەز باغلايدۇ. تومۇر سۇس ۋە ناچار ئۇرىدۇ. بەزىدە چىرايى قوغۇشۇن رەڭلىك بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر بەلغەم ماددىسى غالىب بولسا، قۇسۇقتا ئاق شىلىمشىق نەرسىلەر بولىدۇ. سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى بايقىلىدۇ. كېسەل جىگەر ساھەسىدە يېقىمسىزلىق سېزىدۇ.

داۋاسى: ماددىسىز بولغاندا ئىسسىقلىق قىلىش يېتەرلىك، مەسىلەن: مەجۇنى ئاساناسىيا، داۋائىل كۇركۇم (117 ـ، 116 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ ھەم ھەر كۈنى سەھەردە ئارپىبەدىيان ۋە ئىتئۈزۈمنى قايناتىپ گۈلقەنت ۋە ھەسەل بىلەن بېرىش لازىم. ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، ئىزخىر، قۇستە سەلىخىلەرنى قىزىلگۈل ۋە زەپەر قوشۇپ، گۈل سۈسەن يېغى بىلەن جىگەر ئۈستىگە قويۇش كېرەك. بەلغەم ماددىسىدىن بولغاندا تازىلاش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل (13 ـ نۇسخا) ۋە ھەببى سەبرە، ئايارەج پەيقىرا قاتارلىقلارنىڭ بىرى (16 ، ـ 4 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. بىر مىسقال زۇپائى قايناتىپ داۋائىل كۇركۇم بىلەن بېرىشمۇ پايدىلىق. بەزىلەرنىڭ تەجرىبىسىدە، بۇ خىلدىكى جىگەر كېسىلىگە ئىترىفىل سەغىر ياكى ئىترىفىل كەبىرى (1 ـ، 5 ـ نۇسخا) ناهايىتى ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ. ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش بەك كۆپ بولۇپ كەتكەندە، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ، بۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر ئىچى سۈرۈپ كەتسە سپەندان ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، ئەرەب يىلىمىدىن ئۈچ

مىسقالدىن ئېلىپ، ئۇرۇق دورىلارنى قورۇپ ئەرەب يېلىمى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ بېرىلىدۇ.

3. جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: پۈتۈن بەدەن ئۇرۇق ۋە تېرە قۇرغاق بولىدۇ. تىل ۋە ئېغىز ئىچى دائىم قۇرۇپ تۇرىدۇ. تومۇر قاتتىق سالىدۇ. قان ئازلىق، قەۋزىيەت بولىدۇ. ماددىسى سەپرا بولۇپ، روھىي ئالامەتلەردىن غەمكىنلىك، خىيالچانلىق، يامان بىكىرلەردە بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇپ، جىگەر ساھەسى تېلىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ماددىسىز بولغاندا ھۆللۈك تەرەپتىكى چارىلەر قىلىنىپ، شەربىتى نېلۇپەر، شەربىتى خەشخاشلار، كاسىنە ئۇرۇقى، سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، بادام يېغى، موم ياغلىرىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ جىگەر ئۈستىگە سۈركەش لازىم. غىزاسىغا كېپەك شىرىسىدە ناۋات ۋە بادام يېغى بىلەن ھالۋا تەييارلاپ بېرىش، قاپاق، پالەك، ئاقلانغان ئارپا ۋە سۆگەك يىلىكى بىلەن تاماق ئېتىپ بېرىش، ئەمما ھۆللۈكنى ھەددىدىن ئارتۇق قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ماددىي بولغانلىرىدا ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بەرگەندىن كېيىن يۇقىرىقىدىكى چارىلەر قىلىنىدۇ.

جىگەرنىڭ زەئىپلىكى (زەئىپۇلكەبەد)

جىگەرنىڭ تۇتۇش، چىقىرىپ تاشلاش، تارتىش ۋە ھەزىم قىلىش قاتارلىق تۆت قۇۋۋىتىنىڭ زەھەرلىنىشى جىگەر زەئىپلىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: سۈيدۈك رەڭگى گۆش يۇغان سۇدەك (قىزغۇچ) كېلىدۇ، بەدەن ئورۇقلاپ دەرمانسىزلىنىدۇ. ئىشتىھا ئازىيىپ، ئوڭ تەرەپ يېتىم قوۋۇرغا ئاستىدا چىمىلداپ ئاغرىش سېزىلىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە غىزادىن كېيىن، يەنى ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ جىگەرگە ئۆتۈش ۋاقتى بىلەن توغرا كېلىدۇ. سىيدىكىنىڭ رەڭگى دەسلەپتە كۆكۈچرەك بولۇپ، بارغانسېرى سېرىق رەڭگە مايىللىشىدۇ. ئارقا تەرەت مىقدارى كۆپ، رەڭگى ئاق بولۇپ قالىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەت رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى ئاساسەن جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش ۋە شىمىرىش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ياخشى ئۆزلەشمەي چىقىپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. جىگەردىكى تۇتۇشنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن بەدەن كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ ۋە بوشاڭلىق پەيدا بولىدۇ. جىگەردىكى چىقىرىپ تاشلاشنىڭ بۇزۇلۇشى كېرەكسىز ماددىلار جىگەردە ساقلىنىپ قېلىپ، قورساق ئىششىشتەك ھاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ئۇنىڭ تۆت قۇۋۋىتىنىڭ بىرقانچىسى ياكى ھەممىسىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن كېلىپچىقىشى مۇمكىن. بۇنى كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەر بىلەن ئايرىپ چىقىش مۇمكىن.

سەۋەبى: جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ئاساسەن مۇنۇ ئۈچ خىل سەۋەبتىن كېلىپچىقىدۇ:

1) جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى (1 ـ پەسىلدە كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەرنىڭ داۋام قىلىشى).

2) جىگەر تومۇرلىرىدىكى توسۇلۇش (سۇددە) ياكى جىگەرنىڭ ياللۇغى.

3) مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ (مەيدە ۋە تالنىڭ) زەھەرلىنىشى جىگەرگە تەسىر قىلىش.

داۋاسى: (1) جىگەر مىزاجى بۇزۇلغان سەۋەبتىن بولغانلىرىدا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

(2) جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى ياكى تۇسۇلۇشىدىن بولغانلىرىنىڭ داۋاسى ئاساسەن سەۋەبىنى بىر تەرەپ قىلىش (جىگەر تۇسۇلۇش ۋە جىگەر ياللۇغىغا قاراڭ).

(3) تال ۋە مەيدە سەۋەبى بىلەن بولغان جىگەر زەئىپلىكىدە مەيدە، تالنى داۋالاش بىللە بىلەن جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى، مەسىلەن: خۇش پۇراقلىق غىزا، دارچىن، ئىزخىر ۋە زەپەرگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم. جىگەرنىڭ چىقىرىش تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىكى ئېغىر بولغانلاردا كونا كىتابلارنىڭ كۆرسىتىشىچە، ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. جىگەرنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخا) نى يېپىشكە بېرىپ، سىرتتىن ياغلاش ئۈچۈن سەبرى، ئانار گۈلى، ئانار پوستى، لادەن، مەۋرۇر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب بىلەن نەمدەپ جىگەر ئۈستىگە قويۇش؛ قورۇغۇچىلارنى بېرىشتە ئېھتىيات قىلىپ، تۇسالغۇنى ئېچىشقا دائىم دىققەت قىلىش لازىم. تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىكىدە ئالما شەربىتى، بىيە شەربىتى بېرىلىپ، زىرە، ئۇد ۋە ئالمىنى قوشۇپ سوقۇپ، جىگەر ئۈستىگە قويۇش كېرەك. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مائىئۇلجەبىن (181 ـ نۇسخا)، سىركەنجىۋىل ۋە ھېلىلە مۇرابباسى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ياخشى. ئادەتتە غىزاغا دارچىن، قارىمۇچ، پىلپىل ۋە زەنجىۋىل سېلىپ بېرىش لازىم.

2 ـ پەسىل جىگەردىكى تۇسۇلۇش (سۇددىلكەبەد)

جىگەر تۇسۇلۇش — جىگەرنىڭ ئۆز تومۇرلىرىدىكى تۇسۇلۇش ياكى ماسارىقا تومۇرىدىكى تۇسۇلۇشلاردىن ئىبارەت. ئالامىتى ۋە داۋاسى جەھەتتىن بىر ـ بىرىدىن پەرقلىنىدۇ.

1. جىگەر ئۆز تومۇرلىرىدىكى توسۇلۇش

سەۋەبى: جىگەرنىڭ ھەر خىل جاراھەتلىرىدىن كېيىن جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تارتۇقلىشىپ قېلىشى؛ جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى؛ جىگەر تومۇرلىرى ئىچىگە ھەر خىل شىرلاش، قويۇق ۋە قاتتىق ماددىلارنىڭ ئولتۇرۇپ قېلىشى. توسۇلۇشنىڭ بۇ خىل سەۋەبلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. مەسىلەن: تاتلىق ۋە غەلىز تاماقلاردىن كېيىن كۆچلۈك تەن ھەرىكەت قىلىش، ھاراق ۋە مۇسەللەسلەرنى كۆپ ئىچىش، قورىغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش بىلەنمۇ توسۇلۇش كېلىپچىقىشى مۇمكىن. بەزىلەر جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تۇغما تار بولۇشىنى بىر سەۋەب دەپ كۆرسىتىدۇ.

ئالامەتلىرى: قان ئازلىق ئالامەتلىرىنىڭ كۈندىن ـ كۈنگە زىيادە بولۇشى، رەڭگى سارغىيىش ئالامەتلىرى بىلەن بىللە تەرەت گۆش سۇيىدەك كېلىدۇ. جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش سىزىلىدۇ. توسۇلۇش جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى قىرلىرىدا بولسا ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش، جىگەر ئىششىشلارمۇ روشەن ئەمەس. توسىلىش ئېغىر بولسا بەدەندە ئىششىق كۆرۈلۈشى مۇمكىن. سۇيدۇك مىقدارىمۇ ئازىيىدۇ. بۇ چاغدا نەپەس قىيىنلىشىش ۋە ماددىلارنى ئۆزلەشتۈرۈش ناچارلىشىش ئالامەتلىرى كېلىپچىقىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى ئاقۇچ سېرىق بولىدۇ. جىگەر ياللۇغى بىلەن جىگەر توسىلىشىنىڭ پەرقى شۇكى، ياللۇغلىنىش قىزىتمىلىق ۋە ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ. ئەمما توسۇلۇش قىزىتمىسىز بولۇش بىلەن ئېغىرلىق سېزىلىش كۈچلۈكرەك كېلىدۇ.

داۋاسى: توسالغۇ جىگەرنىڭ يۇقىرىقى قىرلىرىدا بولۇپ، سۇيدۇك ئاز ۋە كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق تەرەپتە بولسا،

تۆۋەندىكى نۇسخا دورىلارنى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

نۇسخا: ئارپىبەدىيان، ئوغرىتىكەن، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇقى ئالتە مىسقال، تەرخەمەك ئۇرۇقى بەش مىسقال، پىرسىياۋشان ئۈچ مىسقال، ئىتئۈزۈمى ئالتە مىسقال، كاسىنە يىلتىزى بىر سەر، كاسىنە ئۇرۇقى تۆت مىسقال، سىرىق يۆگەي ئۇرۇقى تۆت مىسقال، مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ، تۆت سائەت مىقدارى قايناق سۇغا چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلاپ، جىگەر ئۇستىگە چېپىلىدۇ. جۆئدە، ئەپسەنتىن، رەۋەن چىنىلەرنى سوقۇپ، كەرەپشە ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىگەرگە چېپىشىمۇ مۇمكىن.

توسۇلۇش جىگەرنىڭ تۆۋەنكى تەرەپلىرىدە بولسا، كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ سۈرگە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدىكى دورىلار سىرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سانا، پۇنۇس، ئىتئۈزۈمى، ئاملە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن، كاسىنە ئۇرۇقى ۋە يىلتىزىدىن ئىبارەت بولۇشى لازىم ياكى مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. جىگەردىكى توسۇلۇشنى ئېچىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن، بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ مۆتىدىل ياكى ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك سىركەنجۇبىل بۇزۇرى (118 ـ، 119 ـ نۇسخىلار) بېرىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

غىزالىنىش جەھەتتە قاتتىق قويۇقلاشتۇرىدىغان، ناچار ھەزىم بولىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، تېز ھەزىم بولىدىغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش لازىم.

2. ماسارىقىنىڭ توسۇلۇشى

ماسارىقا توسۇلۇشىغا ئۇنىڭدا ھاسىل بولغان ماددىلار سەۋەب بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بىرىنچى پەسىلدە سۆزلەندى.

ئالامەتلىرى: ماسارىقا ئۆرنىدا تارتىشقاندەك ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئاغرىش مەيدە ساھەسىدىمۇ سېزىلىشى مۇمكىن. ئەمما جىگەردە ئىششىق ياكى مەيدىنىڭ ئۆزىدە بىرەر زەھەرلىنىش تاپقىلى بولمايدۇ. بىمار بارغانسېرى ئورۇقلايدۇ. توسالغۇنىڭ هاسىل بولۇشى ئاستا داۋاملاشقاندا، بەدەن ئاجىزلاش كېيىنرەك پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ئەمما مەيدە ساغلام تۇرۇقلۇق ئۇڭ تەرەپ قورساقنىڭ كىندىككىچە بولغان ئارىلىقىدىكى ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش بۇنىڭدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى: جىگەر تۇسۇلۇشتا كۆرسىتىلگەن توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ۋە ماددىنى سۈيۇلدۇرغۇچى دورىلارنى تاللاپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: سىركەنجۇبىلگە بەدىيان، كاسىنە، ئوغرىتىكەن، قوغۇن ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، سېرىق يۇگەي ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقىنى قوشۇپ قايناتماپ بېرىلىدۇ.

3. جىگەر كۆپۈپ قېلىش

جىگەرگە ناچار ۋە يەللىك تاماقلارنىڭ يىلى پەيدا بولۇپ قېلىپ، قورساق تويغاندىن كېيىن غىزا ھەزىم بولۇپ كەتكەن چاغدا ئۇڭ قوۋۇرغا ئاستىدا تارتىشقاندەك ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش پەيدا بولىۋالىدۇ. ئەمما ئاغرىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ ھەم رەڭگى سارغايمايدۇ. جىگەر ساھەسىدە يەل مېڭىپ يۈرگەندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: مەجۇنى جاۋارىش كۆمۈنى ۋە شەربىتى دىنارى بېرىلىدۇ (49 ـ، 120 ـ نۇسخا). هاجەتكە قاراپ مۇۋاپىق سۈرگە بېرىلىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك. ئىچىدىغان ئۇسسۇزلۇقىغا بەدىيان، كاسىنە ۋە قىزىلگۈل ئەرقى بېرىلىدۇ.

تۈز ۋە ئىسسىق كۆل ئېلىپ جىگەرگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە ئەتىگەندە مۇنچىغا چۈشۈش كېرەك.

4. جىگەر سانجىلىپ ئاغرىش (شىرقەتۇلكەبەد)[1]

ئالامەتلىرى: كۆپىنچە سەھەردە ناشتىدىن ئىلگىرى، قاتتىق ئەمگەك ياكى مۇنچىدىن چىقىپلا سوغۇق بىر نەرسە ئىچسە، بىردىنلا ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا چىدىغۇسىز سانجىقسىمان ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىشنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، تېز باشلىنىدۇ ۋە تېز يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇنىڭغا سەل قارالسا ياكى خاتا گۇمان قىلىنسا، جىگەر ياللۇغى ياكى سۇلۇق ئىششىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: ماتا ياكى بىر پارچە رەختنى قايناق سۇغا چىلاپ، دەرھال جىگەر ساھەسىگە قويۇش لازىم. قايناق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سۇمبۇل، مەستىكىلەرنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ ئاغرىق بار جايغا قويۇلىدۇ.

3 ـ پەسىل جىگەر ئىششىقلىرى

1. جىگەرنىڭ ماددىلىق ئىششىقى

جىگەردىكى ئىششىق خىلىتلار (ماددىلار) سەۋەبىدىن بولسا، بۇ ماددىلىق ئىششىق (ۋەرەمى ماددى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ دۆڭچىسى ياكى ئاستىنقى قىر قىسىملىرىدا بولۇشى مۇمكىن. ئەمما بەزىدە ھەر ئىككىلا قىسىمنىڭ ئىششىقىغۇ ئۇچرايدۇ. ئىششىقنىڭ قايسى جايدا ئىكەنلىكىنى تۇۋەندىكى

---

[1] ئادەتتە جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپچىلىكىدە جىگەردە ئاغرىش بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى سانجىلىپ ئاغرىش بولاردىن پەرقلەندۈرۈلگەن.

ئالامەتلەردىن پەرقلەشكە بولىدۇ. مەسىلەن: ئىششىق جىگەر دۆگچىسىدە (يۇقىرىقى قىرلىرىدا) بولغاندا قاتتىق يۆتەل، دەم تۇتۇلۇش بىلەن سۈيدۈك توختايدۇ. جىگەر ئۇستىدە پىرىنىم ئايسىمان ئاغرىيدىغان دائىرە شەكىللىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەنكى قىرىدا بولسا، كۆڭلى ئاينىش، سېرا (سېرىقسۇ) قەي قىلىش، قول - پۇت سوۋۇپ كېتىش ۋە ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. ھەر ئىككىلا قىسىمدا يەنى، پۈتۈن جىگەردە ئىششىق بولغاندا قايسى قىسىمىنىڭ ئىششىقى كۈچلۈك بولسا، قارشى تەرەپنىڭ ئالامەتلىرى ئانچە روشەن بولمايدۇ. ئەمما ئەتراپلىق كۆرگەندە ئازدۇر - كۆپتۇر تېپىلىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: (1) قان ۋە سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقلىرىدا ھارارەت، تەشنالىق، جىگەر ئەتراپىدا ئېغىرلىق سېزىلىش، ئىشتەي تۇتۇلۇش ۋە ئىششىقنىڭ بارغانسېرى تۆۋەنگە قاراپ راۋاجلانغانلىقى قاتارلىق ئورتاق ئالامەتلەر بولىدۇ. قاندىن بولغاندا ئېغىرلىق كۈچلۈكرەك؛ سەپرادىن بولغاندا جىگەردە ئېچىشىش ۋە سېرىقلىق كۆپرەك بولىدۇ. بۇلار قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىششىقنىڭ ماددىلارغا خاس ئالامەتلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئەمما ئىششىقنىڭ جايلاشقان يېرىگە قاراپ، يۇقىرىقى ئومۇمىي ئالامەتلەر بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بولۇپمۇ، بۇ تۈردە ئىششىقنىڭ مەئدىگە بەرگەن تەسىرى كۈچلۈك بولغاچقا، ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن بىللە ھېق تۇتۇش روشەن ھالدا ئېغىر كېلىدۇ. كۆپ ھاللاردا، قەۋزىيەت ئېغىر بولغاندا چوڭ ئۈچەي ياللۇغى (قولۇنجى) دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلىدۇ (چۈنكى ھۆ ۋە ھېق، ئۈچەي ئاغرىشى بولىدۇ). بۇ چاغدا قولۇنجىغا قارشى دورا بەرگەندە ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپچىقىدۇ. ئەمما ئىششىق ماسارىقا تومۇرلىرىنى توسۇپ ئۇزۇق

ماددىلىرىنىڭ جىگەرگە كېلىشى توسىلىپ قالغاندا، ئەكسىچە ئاغرىقنىڭ ئىچى سوزۇپ كېتىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ قارىشىچە، جىگەر ئىششىقىدىكى ئىچ سۈرۈش ئاغرىقنىڭ ئاقىۋىتى ناچارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى قاندىن بولغاندا چوڭ ۋە تېز، سەپرادىن بولغاندا كىچىك ۋە تېز بولىدۇ. سەپرادىن بولغان ئاغرىقلارنىڭ سۈيدۈكى يالقۇن رەڭلىك، قاندىن بولغانلاردا بولسا قىزغۇچ رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: ئوكھەل ۋە باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. قاننى كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا قاراپ ئاز ـ ئازدىن بىرقانچە قېتىم ئېلىش لازىم. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، كاسىنە، ئىتئۈزۈمنى قاينىتىپ سۈيىنى ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخا) ۋە قەنت بىلەن تەييارلىغان سىركەنجىۋىلەر بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. (سەپرادىن بولغانلىرىدا قان ئېلىنمايدۇ). ئانار شەربىتىنى يالغۇز ھالدا ياكى باشقا قورىغۇچى مېۋە سۇلىرى، مەسىلەن: بىيە ۋە ئالما سۇلىرى بىلەن بىللە بېرىشكە بولمايدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولغاندا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بەرمەستىن ئىچىنى يۇمشاق تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت كۈچلۈك بېرىلسە، كاسىنە ئۇرۇقى ۋە ئىتئۈزۈمنى قايناتقان سۇدا پۇنۇس، خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. دورا مىقدارى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ بولسا بېرىلسە ياكى ھۆقنە قىلىسمۇ بولىدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدا بولغاندا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن تەرەتنىڭ ئېتىدالدا بولۇشىغا دىققەت قىلىدۇ. ئارپا سۈيى ۋە ئىسپىغول لۇئابى بېرىلىدۇ.

سىرتتىن چېپىش ئۇچۇن ئالدى بىلەن ئىششىق قاتۇرغۇچى (راۋادىيات) لاردىن ئارپا ئۇنى، ئاق سەندەل كېپىكى، گۈلاپ، كاسىنە سۈيى قاتارلىقلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر ئىچىشىپ ئاغرىش كۈچلۈك بولسا، بۇ خىلدىكىلەرگە بىر ئاز كافۇر قوشۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن تارقاتقۇچى دورىلار (مۇھەللىلەر) نى چېپىش كېرەك. مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر، شۇمشا، ئەنجۇر، گۈلبىنەپشە قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىر ئاز نەمدەپ جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ، ئىچى سۈرۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى بولسا، تۆۋەندىكى قۇرس دورىنى بېرىش كېرەك.

تاباشىر، قىزىلگۈل. زىرىخ ھەربىرى بەش مىسقالدىن يۇيۇلغان لەك (لەكى مەغسۇل) بىر مىسقال. زىراۋەن بىر مىسقال، زەپەر 1.5 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن بىر مىسقالدىن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، كۈنىگە بىر دانىنى ئانار شەربىتى ياكى زىرىخ شەربىتى (47 ـ 89 ـ بىلەن) بېرىلىدۇ.

2) بەلغەم ماددىسى كۆپ بولغان جىگەر ئىششىقىنىڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى، جىگەر ساھەسىنىڭ ئاغرىشىغا قارىغاندا، ئېغىرلاشقانلىق سېزىمى ئارتۇق بولىدۇ، رەڭگى ئاقۇچ، تەرىتى دائىم ئاق، يۇمشاق كېلىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. بىمار ئۆزى ھارغىنلىق ھېس قىلىپ، روھىي كەيپىياتى ئىزىلەڭگۈ بولىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقىرىقى ياكى تۆۋەنكى قىسمىدا بولغانلىق ئالامەتلىرى 1) تارماقتىكى بىلەن ئوخشاش.

داۋاسى: ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقىرىقى دۆڭچىسىدە بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن قىزىلگۈل، رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ئۈچ مىسقال، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى بەش مىسقالدىن، ئىزخىر، مەستىكى، جۇۋىنە،

سۆمبۈللارنى ئىككى مىسقالدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، ئېھتىياجىغا لايىق سۇ بىلەن قايىنىتىپ سۈزۈپ، ئۆزىنى يالغۇز ياكى سىركەنجىۋىل بۈزۈرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئاستىنقى قىسمىدا بولسا، ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا)دىن بىر مىسقال، غارىقۇندىن بىر مىسقالدىن قوشۇپ ھەب قىلىپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ياخشىسى ھۆقنە قىلىش لازىم ياكى كەچتە ئايارەج بىلەن غارىقۇننى بىر مىسقالدىن بېرىپ، ئەتىگەندە قۇرسى ئەپسەنتىن (128 ـ نۇسخا) ياكى قۇرسى رەۋەن (124 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

3) سەۋدا ماددىسى كۆپ بولغان جىگەر ئىششىقىدا سەپرانىڭ جىگەردە تۇتۇلۇپ قېلىشى بىلەن ئىششىق باشقا تۇردىكىلەرگە قارىغاندا قاتتىق بولۇپ، جىگەرنى سىرتتىن تۇتۇپ كۆرگەندە قولغا قاتتىق بىلىنىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. ئېغىز قۇرۇيدۇ، ھارارەت بەزىدە بار، بەزىدە يوق، بەدەن قارامتۇل سېرىق رەڭدە بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، ھەر كۈنى ئارپىبەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، گاۋزىبان ۋە ناۋاتلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن سۈركەشكە موم يېغى بېرىلىدۇ ياكى تۆۋەندىكى تەركىبنى تەييارلاپ سىرتتىن جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ. شۈمشا، ئەنجۈر، مۇقەل، ئۇشەق، ئىكلىلمىلىك، ئاق سەندەل كېپىكى، سۆمبۈل، ئاق موم، گۈل يېغى، ئاق مومنى گۈل يېغىدا بىر ئاز قىزىتىپ ئېرىتكەندىن كېيىن، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن بىلەن مەجۇنى نۇجاھ (121 ـ، 125 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. بەزىلەر بىر ياشلىق تۆگە سۈتىنى قەنت بىلەن بېرىشنى ياكى ئۈچ مىسقالدىن

سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، بىر مىسقالدىن چىگىسەي ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان ئېلىپ سوقۇپ، كۈنىگە بىر پىيالە سۈت بىلەن بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

4) يىقىلىش ياكى ئۇرۇلۇش بىلەن بولغان جىگەر ئىششىقلىرىدا، دەرھال بىر ئاز قان ئېلىۋېتىش بىلەن، ئىسپىغول لوئابىغا بىر مىسقال گىل ئەرمىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن رەۋەن، ئۇردان، دارچىنلارنى بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، بىر مىسقال تالقانىنى شەربىتى بىنەپشە (74 ـ نۇسخا) بىلەن بېرىلىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا ئۆز تەجرىبىلىرىدە بۇ خىلدىكى جىگەر ئىششىقلىرىدا زىراۋەندە، گىلى ئەرمىنى ۋە ھەببۇلئاس ئىچكۈزۈشنىڭ ياخشى نەتىجە بەرگەنلىكىنى يازغان. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن 122 ـ، 123 ـ نۇسخىلاردىكى چېپىلىدىغان دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ.

2. قورساق كىرگىت گۆشلىرىنىڭ ئىششىقى (ۋەرەمى ئەزلى بەتنى)

بۇ كېسەل جىگەر كېسەللىكلىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئەمەس، لېكىن كەيپىيات ۋە ئورنى جەھەتتىن جىگەر ئىششىقلىرى بىلەن ئوخشاش بولغاچقا، جىگەر كېسەللىرى بىلەن خۇسۇسەن جىگەر ئىششىقلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق ئۈچۈن (بولۇپمۇ، قورساق ئوڭ تەرەپ كىرگىت گۆشلىرىنىڭ ئىششىقىنى) ئالاھىدە بۇ پەسىلدە تونۇشتۇرۇلدى. قورساقنىڭ ئاق كىرگىت گۆشلىرى ئۇزۇنىسىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇلاردىكى ئىششىقمۇ ئۇزۇنىسىغا ئورۇنلىشىدۇ. بەزىدە بىر تەرىپى توم، يەنە بىر تەرىپى ئىنچىكە خۇددى چاشقان قويرۇقىدەك شەكىل پەيدا قىلىدۇ ۋە سىرتتىن روشەن كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ ياكى قول بىلەن سىيلاپ كۆرگەندە سېزىلىدۇ. ئىششىق ئوڭ تەرەپتە بولسا،

هارارەت ۋە ئاغرىش جىگەر ئىششىقىنى ئەسلىتىدۇ. ئەمما جىگەر ئىششىقى ئوڭ تەرەپ قورساق ئاستىدا يېرىم ئايسىمان ئاغرىشلىق دائىرە شەكىللىنىپ، باسقاندىلا بىلىنىدۇ ۋە باشقا ئالامەتلىرى بار بولىدۇ، لېكىن قورساق كىرگەت گۆشلىرى ئىششىقلىرىدا جىگەر خىزمىتىگە ئائىت ئالامەتلەر بولمايدۇ.

داۋاسى: سۈرگە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شورىغۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى سىرتتىن چېپىلىدۇ. ماددىسى پىشقاندىن كېيىن ئەگەر يىرىڭ يىغىلسا تىغ بىلەن يىرىڭ چىقىرىلىدۇ. بۇ چارىلەر كېچىكىپ قالسا، ماددىنىڭ باشقا ئەزالارغا تارقاپ كېتىش ياكى يىرىڭ خالتىسى يېقىن ئەزالارغا ئېغىز ئېلىش خەۋپى بار، بۇ يامان ئاقىۋەتلەرگە سەۋەب بولىدۇ.

3. جىگەرنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقى (دۇبەيلە تۇلكەبەد)

جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششىقلىرى تارقاپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرۇپ قالغاندا، يىرىڭلىق خالتىسىمان ئىششىقلارغا ئايلىنىدۇ، مەيدىدىكى يىرىڭلىق ئىششىقلار بىلەن ئوخشاش ئۆزگىرىشلەرنى بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇقىرى قىزىتما، يۈز قىزىرىش، ئاغرىش، تەشنالىقنىڭ كۈچلۈك بولۇشى، ئىشتىها تۇتۇلۇشلار كۆرۈلىدۇ، جىگەرنىڭ ئاغرىشى سانجىسىمان بولۇپ، كېسەل ئوڭدا ياتقاندا ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ. بارغانسېرى ئۆپكە ۋە مەيدىلەرگىمۇ تەسىر بېرىدۇ، كۆپىنچە ئۈچەي ياكى مەيدىگە ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا، قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش لازىم. ماددە ئۈچەي تەرەپكە مايىل بولسا، يەڭگىل سۈرگە دورىلارنى بېرىش كېرەك، بۆرەككە مايىل بولسا، كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن سىيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن

بېرىلىدۇ، سىرتتىن جىگەر ئىششىقىدا كۆرسىتىلگەن ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلار چېپىلىدۇ، بۇ چاغدا تازىلاش مەقسىتى بىلەن قەنت سۈيى، گۈلاب ياكى سىركەنجىۋىللەرنى يالغۇز ياكى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، قوغۇن ئۇرۇقى، كۆكنار شىرىلىرىنى چىلان ياكى نىلۇپەر شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ، جىگەرنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن، ئەت ئالدۇرىدىغان دورىلاردىن كۈندۈر بىلەن خۇنسىياۋشان، كاسىنە ۋە كەرەپشە ئۇرۇقلىرىنى سىركەنجىۋىل، مائۇلئۇسۇللاردىن بىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

4. جىگەرنىڭ تارتىششى (خەفەتۆلكەبەد)

بەدەن تېرىسى ياكى قاپاقنىڭ لىكىلداپ تارتىدەك بىر خىل سېزىم جىگەردە سېزىلىدۇ. بۇ نىبابەتتە «خەفەتۆلكەبەد» دەپ ئاتىلىدۇ. جىگەردىكى توسالغۇلار سەۋەبى بىلەن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىمشى جىگەر ساھەسىدە يۇقىرىدا ئېيتقاندەك، بىر سېزىم سېزىش بىلەن تەڭ جىگەردە ئاغرىق ھېس قىلىدۇ. جىگەرگە بىر نەرسە سانجىلغاندەك سېزىلىدۇ. پېشانىسى تەرلەيدۇ، تېز پەيدا بولۇپ، تېز يوقاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، جىگەر توسۇلۇشنىڭ بەزى بىر ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ.

داۋاسى: توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن سىركەنجىۋىل بۇزۇرى مۆتىدىل (118 ـ نۇسخا)گە ئالاھىدە مامىرانچىن، رەپەر، رەۋەن ۋەزىرىخلەرنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. جىگەرنى خىلىتلاردىن تازىلاش مەقسىتى بىلەن ئىزخىر، بابۇنە، شاھتەررە، ئەپسەنتىن ۋە غاپەسلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

5. جىگەر (ئۆتتە) تاش پەيدا بولۇش

جىگەردە تاشلارنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى سەۋەب، سەپرا (ئۆت) يوللىرىدىكى تۇسالغۇلار تۈپەيلىدىن ئۆتنىڭ ياخشى راۋان بولماي، تەدرىجىي ئۇنىڭ تەركىبلىرى چۆكۈشتىن ئىبارەتتۇر. يەنە باشقا سەۋەبلىرى بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش سەۋەبى بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ (بۆرەك كېسەللىكىگە قاراڭ).

ئالامەتلىرى: تاماق مەيدىدە تۇلۇق ھەزىم بولغاندىن كېيىن ھاسىل بولغان كەيلۇس جىگەرگە شىمىرىلىپ ئۆتكەن چاغدا كۆڭلى ئاينىش بىلەن قەي قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەڭ جىگەر ساھەسىدە قاتتىق سانجىقسىمان بىر ئاغرىق سېزىلىدۇ. بۇ تۇتقاقلىق بولۇپ، ئاغرىش بەزىدە يەڭگىل، بەزىدە ئېغىر بولىدۇ. ئوڭ تەرەپ باسلىقتىن ئالغان قان تېگىدە قۇم تېپىلىدۇ.

داۋاسى: قوغۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، پىرسىياۋشان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، بەدىيان يىلتىزى، كاسنىنە يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تاشنى پارچىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن بۆرەكتىكى تاشنى چىقىرىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ (بۆرەكتىكى تاش، قۇم كېسەللىكىگە قاراڭ).

6. جىگەرنىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى (ھىزالكەبەد)

جىگەر ئۆز ئەسلىدىكى ھالىدىن ئۆزگىرىپ قېتىپ كىچىكلىشىپ قالىدۇ. بۇ جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ھەر خىل زەھەرلىنىشلىرىنىڭ ئاقىۋىتىدۇر.

ئالامەتلىرى: جىگەر بار تەرەپتە ئېغىرلىق سېزىش، سانجىقسىمان ئاغرىشلار كېلىپچىقىدۇ، ھەزىم ناچارلىشىدۇ.

كېسەل قانچە ياخشى ئوزۇقلانسىمۇ، كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ، ئىچى سۈرۈپ تۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئوزۇقلىنىش جەھەتتە مىقدارى ئاز، قۇۋۋىتى كۈچلۈك غىزالارنى، مەسىلەن: قوش گۆشلىرىنىڭ شورپىسى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. يۇمشاتقۇچى ۋە ئارقاتقۇچى دورىلارنى سىرتتىن چېپىلىدۇ. ئىچىدىن بېرىدىغان دورىلارمۇ مۇشۇ ئاساستا بولۇپ، شەربىتى بۇزۇرى (101 ـ نۇسخا)، مائۇلئۇسۇل (121 ـ نۇسخا)، ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

7 ـ جىگەر كېسىلى سەۋەبىدىن بولىدىغان ئىچ سۈرۈشلەر

جىگەرنىڭ ھەر خىل زەھەرلىنىشلىرى تۆۋەندىكىچە بىرقانچە خىل ئىچى سۈرۈشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇلار ئالامەت ياكى داۋاسى جەھەتتىن، شۇ خىلدىكى جىگەر زەھەرلىنىشى بىلەن ئوخشاش بولغانلىقىنىڭ سىرتىدا، ئايرىم ھاللاردا مەلۇم ئالاھىدىلىكلىرىمۇ بولىدۇ.

1) جىگەردىن بولغان يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش: جىگەرنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقى ئۈچەيگە ئېغىز ئېلىش سەۋەب بولىدۇ. بۇ چاغدا جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىنىڭ ئالامەتلىرى بولغاندىن تاشقىرى، ئىچى سۈرگەندە يىرىڭلىق تەرەت كېلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال مەيدىنىڭ يىرىڭلىق خالتىسىمان ئىششىقىدىمۇ كۆرۈلىدۇ. پەرقى شۇكى، جىگەردىن بولغاندا تەرەت سېسىق پۇرايدۇ، مەيدىدىن بولغاندا بەك سېسىق پۇرايدۇ. قورساق ئاغرىيدۇ. داۋاسى جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى بىلەن ئوخشاش.

2) جىگەردىن بولغان گۆش يۇغان سۇدەك ئىچ سۈرۈش: چوڭ تەرەت گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. سەۋەبى جىگەرنىڭ ئوزۇق ماددىلارنى شىمىرىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ۋە ئۇنىڭدىن

كېيىنكى ھۆكۈمالار قۇرۇق ئۈزۈم ئۇرۇقى بىلەن داۋالاپ ساقايتقانلىقلىرىنى يازغان. ئىچ سۈرۈشنى توختاتقۇچى باشقا دورىلار نەتىجە بەرمەستىن، ئۈزۈم ئۇرۇقى ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

3) جىگەردىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش: جىگەر سەۋەبىدىن قان تومۇرلارغا قان تولۇپ كېتىپ، ئۈچەي ئۆششاق تومۇرلىرى يېرىلىپ قان ئارىلاش ئىچ سۈرىدۇ. كۆرۈلىدىغان چارىلەر مۇنداق: ئاغرىقنىڭ قول - پۇت ۋە ئەمچەكلىرى تېڭىلىدۇ. قۇرسى كەھرىۋا (71 - نۇسخا)دىكى دورىلارغا بىر مىسقال رەۋەن ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ. غىزانى ئاز - ئاز مىقدار بىلەن بېرىش لازىم ۋە شەربىتى ئەنجىباھار (72 - نۇسخا) بېرىلىدۇ.

بۇلاردىن باشقا، يەنە جىگەردىكى سەپرا ۋە سەۋدانىڭ كۆپلۈكى سەۋەبى بىلەن ئىچ سۈرۈشمۇ مۇمكىن. بۇ چاغدا تەرەتتە سەپرا ۋە سەۋداغا خاس ئالامەتلەر بىلەن بىللە جىگەرنىڭ شۇ خىلدىكى زەھەرلىنىشلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. جىگەرنىڭ سەپرا ۋە سەۋدا سەۋەبلىك بولغان بۇزۇلۇشلىرىغا چارە كۆرۈلسە، ئىچى سۈرۈشمۇ توختاپ قالىدۇ. بەزىلەر مەجۇنى پۇدىنە (126 - نۇسخا) بېرىشنى تەكلىپ قىلىدۇ.

جىگەر زەھەرلىنىشىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەر بىلەن ئۈچەي زەھەرلىنىشىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توغرا پەرق ئەتمىگەندە، داۋالاش توغرا بولماي كېسەل ئازابلىنىپ ناچار ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىرقانچە جەھەتلەرگە قاراپ پەرقلەش كېرەك:

1) ئومۇمەن جىگەردىن بولغانلىرىدا مەيدە ياكى ئۈچەيدە ئالاھىدە زەھەرلىنىش بولمايدۇ؛ مەيدىدىن بولغانلىرىدا جىگەر خىزمىتى ساغلام بولىدۇ.

2) ئۇچەيدىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەردىن قورساقتا تولغاپ ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ، جىگەردىن بولغانلىرىدا ئاغرىش بولمايدۇ.
3) جىگەر سەۋەبىدىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈشتە يەل بولىدۇ، ھەمدە ئارىلاپ ئۈزلۈكسىز توختاپمۇ قالىدۇ. ئەمما ئۇچەي سەۋەبىدىن بولغاندا ئىچ سۈرۈش دورىسىز توختىمايدۇ.
4) جىگەر سەۋەبىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش ئۈزۈنغا سوزۇلىدۇ، كېسەل ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ئۇچەيدىن بولغاندا مۇددەت قىسقا ۋە ئۆتكۈر بولىدۇ.
5) جىگەردىن بولغان ئىچ سۈرۈشتە قان كەلگەندە سېسىق پۇرايدۇ ۋە تولغاق بولمايدۇ. قان ساپ ھالدا تامچىدەك كېلىدۇ. بەزىلەر بۇنى بوۋاسىر ئەتىجىسىدىكى قاناش دەپ خاتا گۇمان قىلىدۇ. ئۇچەيدىن بولسا سېسىق بولمايدۇ ۋە تولغاپ ئاغرىيدۇ.

سۇلۇق ئىششىقلار

سۇ ئالمىششىنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇ ئىلقۇنىيە)

بۇ پۈتۈن بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)نىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش، جىگەر زەئىپلىكى ۋە ھەزىمنىڭ ناچارلىقى: ئەمگەك قىلماسلىق؛ ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى.

ئالامەتلىرى: چىرايى ئاق سېرىق رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. يۈز، قاپاقلار بىر ئاز ئىششىيدۇ ۋە بوشىشىپ قالىدۇ. پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تامام ھەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ. كېيىنچە ئىششىق خېمىردەك يۇمشاقلىشىپ قول - پۇتلارغىچە يېتىپ بارىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ، يەل بولىدۇ ۋە چوڭ تەرەت سانى

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

كۆپـىيـدۇ. چـىش مـىلـىكـىلـىرى ئاقـىرىـپ كـالـپۇكـلار جاراھەتلىنىدۇ. (يېرىلىدۇ) تاماقتىن كېيىنلا تەرەت قىستايدۇ.

داۋالاش: دەسلـەپكى دەۋرلـىرىـدە بەدەنـدە كـېـرەكـسـىز سۇيۇقلۇقنىڭ يىغىلىپ قالماسلىقى ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىش، يول مېڭىش قاتارلىق تەنھەرىكەتلەرنى قىلىش لازىم. بەدەننى ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىـرا (16 ـ نۇسخا) بېرىلـىدۇ. شەربـىتى ئەپـسـەنتىن II (127 ـ نۇسخا) نىڭ مەنپەئەتى زور. بۆلارنى بەرگەندىن كېيىن سويدۇك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. توغـرىغۇ، تۇز، گـۇڭگۇرتلـەرنى سالغان ئىسسىق سۇغا كىرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. دائىملىق ئىچىش ئۈچۈن كاسىنە ئەرقى ۋە بەديان ئەرقى بېرىلـىدۇ. غـىزاسـى تاتلـىق تەملىك بولۇشى ۋە دارچىن، زەپەر، پىلپىل ۋە مەستىكىلەرنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشىدىن بولسا، مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولـمىسا قان ئېلىش مۇمكىن. لېكىن قان ئالمىغان ياخشى. ماددىنى سۈرگۈچى دورىلاردىن ئايارەج پەيقىـرا (16 ـ نۇسخا)، مـەتبۇخـى ئـەپتىمـۇن (20 ـ نۇسخا)، شەربىتى ئەپسەنتىن I (91 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلگە يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن بىللە مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنىمۇ بېرىش كېرەك.

سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)

ئىستىسقا دېگەن سۆز پۈتۈن بەدەن سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئومۇمىي ئاتالمىسى بولۇپ، بۇ بەزىبىر ئالاھىدە ئالامەتلىرىگە قاراپ گۆش سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىسقائى لەھمى)، قىسقۇچ سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقائى زىققە) ۋە ناغرىسىمان سۇلۇق ئىسسىق (ئىستىسقائى تەبلى) دەپ ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. گۆش سۇلۇق ئىششىقىدا ماددا بەدەننىڭ ئۆزە قىسمىدا بولسا، باشقا ئىككى خىلىدا ئىششىق چوڭقۇر قاتلاملاردا بولىدۇ.

سەۋەبى: سۈلۈق ئىششىقىنىڭ ئورتاق سەۋەبلىرى بار بولۇپ، تۆۋەندىكىچە بىرقانچە خىلغا مەركەزلىشىدۇ:

(1) جىگەرنىڭ ئومۇمىي زەئىپلىكى، جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى.

(2) بەدەندىن كۆپ قان كېتىش ياكى ئادەتتە مېڭىپ تۇرغان قانلارنىڭ (مەسىلەن: ھەيزنىڭ) توختاپ قېلىشى.

(3) جىگەرنىڭ قوشنا ئەزالىرى (يۈرەك، مەيدە، تال ۋە ئۆپكە) دىكى زەھەرلىنىشلەرنىڭ جىگەر خىزمىتىگە تەسىر بېرىشى.

(4) پۈتۈن بەدەنلىك ئىسسىق مىزاج بۇزۇلۇشلۇق ئاغرىقلار.

گۆش سۈلۈق ئىششىقى (ئىستىسقائى لەھمى)

ئالامەتلىرى: پۈتۈن بەدەن تونۇردىن چىققان ناندەك بوشاڭ ۋە كۆپۈشكەن بولۇپ، بارماق بىلەن باسقاندا ئويمانلىشىپ ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ئەسلىگە قايتمايدۇ. باسقان جاينىڭ قېنى قاچىدۇ (ئاقىرىپ قالىدۇ). تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. ئىچىنى ئىچى ئاچچىق بولۇپ، ئادەتتە سۈيدۈك ئاق، تەشنالىق كەم ۋە چوڭ تەرەت راۋان بولىدۇ. ئەمما ھارارەت بىللە بولغاندا تەشنالىق كۈچلۈك ۋە سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ. يىغىلغان سۇيۇقلۇق شىرىلىك ۋە سوزۇلۇشچان بولىدۇ. بۇ ئالامەتلەر جىگەرنىڭ زەھەرلىنىش دەرىجىسىگە قاراپ ئېغىر ياكى يېنىك بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: ئەسلىي سەۋەبىنى يوقىتىش، مەسىلەن: مەيدىدىن بولسا، قەي بىلەن ماددىنى تازىلاپ گۈلقەنت بىلەن رۇمبەدىيان يېگۈزۈش كېرەك. جىگەرنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش، مەسىلەن: سوغۇق تەرەپتە بولسا ئىسسىقلىققا ئۆزگەرتىش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈچۈن داۋائىل كۈركەم (188 ـ نۇسخا) دىن بىرنى بېرىش مۇمكىن. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن جىگەرنىڭ سوغۇق مىزاجلىق كېسەللىكىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئىسسىق دورىلار

ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما بەك ئىسسىق دورىلار ئىشلىتەمەسلىك كېرەك. سۈرگە دورىلار بېرىشكە ھاجەت بولسا ھەبىبى رەۋەن (128 ـ نۇسخا) جىگەر كېسەللى ۋە ئىستىسقا ئۈچۈن خاس دورىدۇر. ئىچىشكە جۇۋىنە، رۇمبەدىيان سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىستىسقا ئىسسىقتىن بولۇپ قىزىتمىسى بولسا، ئالدى بىلەن، ھارارەتنى پەسەيتىش چارىلىرىدىن جىگەر كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەنلەر قىلىنىدۇ. كاسىنە سۈيى بىلەن تۆگە سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا كاسىنە سۈيى بىلەن تۆگە سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، كاسىنە ھۆل يوپۇرمىقى سۈيىنىڭ بۇ جەھەتتە مەنپەئەتى بەك ياخشى. بىنەپشە شەربىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ. يۆتەل بولسا زۇپا شەربىتى (10 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، داۋاملىق بېرىدىغان دورىلاردىن شەربىتى بۇزۇرى II (130 ـ نۇسخا)غا ئىتئۇزۇمى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىش كېرەك (شەربىتى بوزۇرىنىڭ I سى سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقاغا بېرىلىدۇ). ئىچىدىغان سۇنىڭ مىقدارىنى چەكلەش لازىم. ئەڭ ياخشىسى ئۇسسۇزلۇقنى ئارپىبەدىيان ياكى كاسىنە ئەرەقلىرىنى بېرىش كېرەك. ئانار بېرىش تەشنالىقنى پەسەيتىپلا قالماستىن، بەلكى ئىستىسقانىڭ ئۆزىگىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. بەزى رىۋايەتلەرگە قارىغاندا، پەقەت ئانار بىلەنلا ئىستىسقا ساقىيىپ كەتكەن. بەزىلەر كۈنىگە بىر مىسقال تەرياقى فارۇق (186 ـ نۇسخا)، مائۇلئۇسۇل، (105 ـ نۇسخا) بىلەن بېرىشنى تەۋسىيە قىلغان. سۇيۇقلۇقنى شىمىرتىش ئۈچۈن، سىرتتىن دورا چېپىش ياكى تەرلىتىپ چىقىرىش چارىلىرىنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. مۇۋاپىق بولغانلىرىدىن بىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسىلەن: مۇنۇ دورىلاردىن بىرىنى قىلسا بولىدۇ:

(1) توغرىغۇ بىلەن بابۇنە يىغىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش كېرەك.

(2) تۆزنى يۇمشاق سوقۇپ، كالىمنىڭ چاۋا يېغى، بادام يېغى، دارچىن، زىراۋەن، سەلىخە، قەسىبۇزەرىرە، گۇلسۇسۇن يېغىنى ئىرىكتۇرۇپ، ماي تەييارلاپ سۈركىلىدۇ.

(3) تۇخۇم ئاقىنى، كەپتەر مايىقى، كۆيۈكتەرىيا، مەستىكىنى سىركىدە ئېزىپ، پۈتۈن بەدەنگە چىپىش كېرەك.

(4) كالا ئىبزىكى، قوي مايىقى، تال (ئۈزۈم) ياغاچلىرىنىڭ كۈلى ۋە توغرىغۇلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سىركە بىلەن بەدەنگە سۈرتۈش كېرەك.

تەرلىتىش چارىلىرىدىن بىرسى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسىلەن: قىزىق قۇمغا كۆمۈلۈش، ئاپتاپقا ئارقىسىنى قىلىپ تۇرۇپ، پۈتۈن بەدەننى ياكى ئىششىق بار قىسمىنى كۆمۈش كېرەك. ئىسسىق مۇنچىدا تەرلىنىش (سۇ قۇيماسلىق لازىم)، شور سۇلۇق دەريالاردا چۆمۈلۈش ياكى گۆگۈرتلۈك ئىسسىق بۇلاقلار (ئارىشاڭ) دا يۇيۇنۇش كېرەك. يۇقىرىقىلاردىن مەقسەت بەدەندىكى يىغىلىپ قالغان سۇنى چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت.

قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقائى زىققى)

بۇنىڭدا گۆش سۇلۇق ئىششىقىغا قارىغاندا ئىششىق خېلى ئېغىر بولۇپ، نەپەس ئېلىشنى قىسىپ قويىدۇ.

سەۋەبى: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئومۇمىي سەۋەبلەردىن تاشقىرى، بەدەننىڭ تارتىش ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋەتلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى ئۇلاردىن بىرىنىڭ زەئىپلىشىشى بىلەن كۆپ مىقداردا سۇ بەدەندە يىغىلىپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىششىق قورساقتا بەكرەك بولۇپ، قورساق خۇددى سۇ قاچىلانغان تۇلۇمدەك كۆپۈپ كېتىدۇ. قورساقنى ئۇرۇپ كۆرگەندە سۇنىڭ چالغۇنغان ئاۋازى ئاڭلىنىپ، قولغا دولقۇنى سېزىلىدۇ. ئۇنىڭدا يېتىپ بىر تەرەپكە ئۆرۈلگەندە، بۇ خىل ئەھۋال كېسەلنىڭ ئۆزىگىمۇ سېزىلىدۇ. ئىششىق بەل، جىنسىي ئەزا،

ئۇرۇقدانلارغىچە ھەتتا يۈز، قول، پۇتلارغىچە بارىدۇ. تەبەسسۇمىنىش ئېغىرلىشىدۇ. ھارارەت بولمىغاندا سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. بەدەن رەڭگى ئاقارغان ھالدا بولۇپ، كېسەل بەدەننىڭ دائىم سوغۇق بولۇشى بۇ خىلدىكى ئىستىسقانىڭ ئالاھىدىلىكىدۇر. قىزىتما پەيدا بولۇپ قالسا، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل، بەدەنلىرى قىزىق بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئىششىقنى بارماق بىلەن باسقاندا ئويلانىسىمۇ دەرھال يوقاپ كېتىدۇ، ئالدىنقىسىدەك ئۇزاق تۇرمايدۇ.

داۋاسى: ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سىركەنجىۋىل بىلەن كاسنىە سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولمىسا، ھەسەل قوشقان سىركەنجىۋىل ياكى شەربىتى بۇزۇرى I (128 ـ نۇسخا) بېرىلىپ مىزاج تەڭشىلىدۇ. ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن پۇنۇسنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنى تارقىتىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن مىزاجى ئىسسىقتىن بولسا كەلكىلانەج I (131 ـ نۇسخا)، سوغۇق بولسا كەلكىلانەج II (132 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن بۇ كېسەلگە خاس دورىلاردىن قۇرسى مازەرىيون I (138 ـ نۇسخا) ياكى قۇرسى مارارىيون II (134 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بولمىسۇن ئالماشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. دائىم بىر خىلدىكىنى بېرىش بەزىدە ئۈنۈم بەرمەيدۇ قالىدۇ.

قايسى خىلدىكى ئىستىسقا بولمىسۇن، جىگەر مىزاجىنى تەڭشەپ ۋە سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇپ (بەدەندىكى سۇيۇقلۇق چىقىرىدىغان) دورىلارنى بەرگەندىن كېيىنلا جىگەرنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان قۇرسى ئەنبەر بارس (135 ـ نۇسخا) بېرىش كېرەك. ماددىسى كۈچلۈك بولمىسا، تۆگە سۈتىنىڭ مەلۇم

نەتىجىسى بار. غىزاسىغا توخۇم شورپىسى، تورۇلغا گۆشى ۋە شورپىسى بېرىلىدۇ. بەزىلەر قورساقنى تېشىپ سۇ ئېلىش ۋە داغلاش چارىلىرىنىمۇ قوللىنىپ كۆرگەن. ئەمما خەتىرى كۆپ، نەتىجىسى ئاز، سۇ يەنە يىغىلىپ قالىدۇ.

ناغرىسمان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقائى تەبلى)

سۇلۇق ئىششىق بىلەن بىللە تېرە ئاستىدا ھاۋامۇ بولغان سۇلۇق ئىششىقنى ناغرىسمان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقائى تەبلى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەيدە ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە جىگەر ئاغرىقلىرى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. جىگەرنىڭ زەھەرلىنىشى سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۇرسە، مەيدە ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى يەل پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىششىق قورساقتا بولىدۇ. قورساقنىڭ شەكلى خۇددى پۇدىگەن تۇلۇمدەك بولۇپ قالىدۇ. ئەمما ئالدىنقىسىدەك ئېغىرلىق سېزىلمەيدۇ. قورساقتا بەزىدە سانجىق ۋە چىڭقىلىش سېزىملىرى بولىدۇ. قول بىلەن قورساققا ئۇرۇپ كۆرگەندە دۇمباقتەك ئاۋاز چىقىدۇ. كىندىكنىڭ سىرتقا چىقىپ قېلىشى بۇ كېسەلدە ئالاھىدە بىر ئالامەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىرىنچى ۋە ئىككىنچى تۈردە بۇنداق ئالامەت بولمايدۇ.

داۋاسى: سۇيۇقلۇقلارنى بەدەندىن چىقىرىش ئۈچۈن كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. بۇ جەھەتتە جىگەرنىڭ مىزاجىغا رىئايە قىلغان ھالدا چارە قىلىش كېرەك. ئەمما ئىسسىقلىق بەك ئارتۇق بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. چۈنكى مۇنداقتا ئۇسساش كېلىپچىقىدۇ. كۇندۇر ۋە زىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ دائىم ئېغىزدا چايناپ تۇرۇپ سۈيىنى يۇتۇپ بېرىش، گۆش سۇلۇق ئىششىقىدا كۆرسىتىلگەن سىرتتىن چاپىدىغان دورىلارنى قىلىش كېرەك. يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن مەجۇنى سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخا) بېرىش بىلەن سۇزاپ

يوپۇرمىقى، ئادراسمان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، توغرىغۇ، قارا شېكەرلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، كىچىك شامچىلارنى تەييارلاپ ئارقا يولىغا تىقىپ قويۇش كېرەك. قالغان ئالامەتلىرىگە قاراپ گۆش سۇلۇق ئىششىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

ناغرىسىمان سۇلۇق ئىششىق ئۇزۇنغا سوزۇلغاندا، ئىششىق قېتىپ قېلىپ، باشقا ئالامەتلەر بىر ئاز يېنىكلىشىدۇ. بۇنى تەبەلى ھەبنى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ چاغدا ئومۇمىي چارىلەر بىلەن بىللە، يۇمشاتقۇچى دورىلار ۋە بابۇنە، ئىكلىلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، سۆئتەر، سۇزاپ ئۇرۇقى، قۇندۇزقەھرى ۋە يۇلغۇن كولى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇزاپ سۈيى ۋە تۆگە سۈيدۈكى بىلەن نەمدەپ قورساققا قويۇش كېرەك. ئىچىدىغان چېيىغا ئىستىئۇزۇمى، كاسنە ئۇرۇقى ۋە كاسنە يىلتىزىنى قاينىتىپ بېرىش لازىم. ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەر بېرىلسە بولىدۇ:

سانا يەتتە مىسقال، بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن؛ سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە ھەربىرى بەش مىسقالدىن؛ قۇرۇق ئۈزۈم 15 مىسقال؛ قارىئۆرۈك، چىلان 10 دانىدىن؛ سەرپىستان 20 دانە؛ پۇنۇس، خىيارشەنبەر، تەرەنجۇبىل 10 مىسقالدىن ئېلىنىدۇ. پۇنۇس بىلەن تەرەنجۇبىلنى ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ قاينىتىپ، يۇقىرىقىلارنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۇزۇپ يالغۇز ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بۇ خىلدىكى ئىستىسقاغا ھەببى سەگبىنەج (94 ـ نۇسخا) بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

سېرىقكېسەل (يەرقان)

سېرىقكېسەل (يەرقان) تېبابەت سارغۇچ سېرىقكېسەل ۋە قارا

سېرىقكېسەل دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. سارغۇچ سېرىقكېسەل جىگەر بىلەن ئۆتنىڭ زەھەرلىنىشىدىن پەيدا بولسا، قارا سېرىقكېسەل كۆپىنچە تال كېسەللىكلىرى نەتىجىسىدە پەيدا بولۇپ، رەڭگى قارىغا مايىل توق سېرىق رەڭدە بولىدۇ. بۇلار يەنە ئالاھىدە ئالامەتلىرى ۋە سەۋەبلىرىنىڭ تۈرلىرىگە قاراپ بىنىر قانچىگە بۆلۈنىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى ئايرىم سۆزلىنىدۇ:

1. سارغۇچ سېرىقكېسەل (يەرقانى ئەسفەر)

1. سەپرادىن بولغان قىزىتمىلار بوھرانى سەۋەبى بىلەن سېرىقلىق چۈشىدۇ.

ئالامەتلىرى: سېرىقلىقنىڭ پەيدا بولۇشى بوھران كۈنلىرىگە توغرا كېلىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، ئېغىزى ئاچچىق، ئىچى قاتقان، ئىچكى ئەزالاردا سانجىق بولىدۇ.

داۋاسى: كېسەلنى ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، سىركەنجىۋىل ياكى يالغۇز كاسىنە سۈيى بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سەپراۋى غەيرىي تەبىئىي قانغا ئارىلىشىپ پۈتۈن بەدەنگە تارايدۇ. شۇنىڭ بىلەن سېرىقلىق ئومۇمىي بەدەنگە چۈشىدۇ. قەي قىلىش، كۆز ۋە بەدەندىكى سېرىقلىق بەك ئېغىر بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قارامتۇل كېلىدۇ. ئۈستىدىكى رۇسۇپ سېرىق بولىدۇ.

داۋاسى: جىگەردىكى قىزىتمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخا) ۋە ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. جىگەر ۋە بەدەندىن سەپرانى چىقىرىش ئۈچۈن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) گە مەھمۇدە (سوقمونىيا) قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شەربىتى فەۋاكە (15 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

3. مىزاجىنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىقى ۋە ھارارەت تەسىرىدىن ئۆت قانغا ئارىلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قاندىكى ئۆت

مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سېرىقلىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: تۇيۇقسىزلا پۈتۈن بەدەن سارغىيىپ كېتىدۇ. سۈيدۈكمۇ تۇساتتىن سارغىيىپ بارغانسېرى قارىغا مايىللىشىدۇ، جىگەر دىكى زەھەرلىنىشتىن بولغان سېرىقلىق چۈشۈشتىن شۇنىڭ بىلەن پەرقلىنىدىكى، جىگەردىن بولغان سېرىق چۈشۈشتە سۈيدۈك دەسلەپتە قىزىل بولۇپ، ئاستا ـ ئاستا سېرىقلىشىدۇ، بەدەندىكى سېرىقلىقمۇ بىردىنلا پەيدا بولماستىن، تەدرىجىي پەيدا بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئىششىقى ھا تۇتۇلۇش قاتارلىق ھەزىم بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. تەشنالىق ئۆتكۈر بولىدۇ. ئەمما مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان سېرىقكېسەلدە بۇ بەلگىلەر بولمايدۇ.

داۋاسى: ئەينۇلا سۈيى، ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخا)، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، تازىلاش ئۇچۈن سېرىق ھېلىلە، شاھتەررە، ئەپسەنتىن، ئەينۇلا ۋە تەمرىھىندى قاتارلىقلار قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

4) ئۆت خالتىسىنىڭ ياللۇغى ياكى ئۆت يولىرىدىكى تۇسۇلۇشلار سەۋەبى بىلەن بەدەندىكى ئۇتنىڭ چىقىرىلىشى تۇسالغۇغا ئۇچراپ، بەدەندە ئۆت مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما، قەي ۋە تىل قۇرۇپ گەز باغلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن بىللە جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش سېزىدۇ. جىگەر ياللۇغى بولسا، جىگەر ياللۇغىغا تېگىشلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: جىگەر ياللۇغى بىلەن ئوخشاش.

2. سېرىقكېسەل (يەرقانى سەنەدى)

بۇ خىلدىكى يەرقاننىڭ ئاساسىي سەۋەبى سەۋدانىڭ قان تەركىبىگە ئارىلىشىپ قېلىشى بولۇپ، بەدەن رەڭگى قارامتۇل

سېرىق رەڭگە كىرىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرنىڭ رەڭگىمۇ قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ. بىرىنچى قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، تال سەۋدانى ساقلايدىغان ئورۇن بولۇپ، كېسەللىك بولغاندا سەۋدا ماددىسىنى ئۆز يولى بىلەن مەيدىگە چىقىرىش ئىشتىها پەيدا قىلىدۇ ۋە ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. دېمەك، قارا سېرىقكېسەل ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، تالنىڭ زەھەرلىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇنداقلا جىگەرنىڭ زەھەرلىنىشى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىكتۇر. چۈنكى سەۋدا ئەسلىدە جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ تالغا بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قارا يەرقان تالنىڭ ۋە جىگەرنىڭ بىللە زەھەرلىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ. قارا يەرقان سەۋەب ۋە قىسمەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە بۆلۈنىدۇ:

1) تالدىن مەيدىگە سەۋدا بارىدىغان يولدا توسالغۇ پەيدا بولغاندا تالدىكى سەۋدا سەرپ بولماي توپلىشىپ جىگەرگە قايتىپ كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جىگەردىكى سەۋدا مىقدارى ئېشىپ كېتىپ كۆپ مىقداردا سەۋدا قانغا ئارىلىشىپ ـ دە، ئەسلىدە قارامتۇل رەڭدە بولغان سەۋدا بەدەنگە غەيرىي تەبىئىي بىر رەڭ بېرىدۇ. ياكى جىگەردىكى تالغا سەۋدا بارىدىغان يول توسۇلۇپ قېلىپ، جىگەردىكى سەۋدا ئېشىپ كېتىپ، ئوخشىلاشلا قاندا سەۋدا ماددىسى كۆپىيىدۇ.

ئالامەتلىرى: قارامتۇل سېرىقلىق ئاستا ـ ئاستا يۈز بېرىدۇ. تالدىن مەيدىگە بارىدىغان يول توسالسا، چەپ تەرەپ يۇقىرىقى قورساق قىسمىدا ئاغرىش ۋە قاداق (سانجىق) بولىدۇ. جىگەردىن تالغا بارىدىغان يول توسۇلسا بۇ ئالامەتلەر ئوڭ تەرەپتە بولىدۇ. ھەر ئىككىسىدە سەۋەبسىز بىردىنلا ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، سۈيدۈك قارامتۇل كېلىدۇ.

داۋاسى: توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن سىركەنجىۋىل بوزۇرى (101 ـ نۇسخا) ۋە شەربىتى كۇشۇش (136 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

قورسىغا پەس (137 ـ نۇسخا) ئۇمۇمەن جىگەر ۋە تالنىڭ تۇسۇلۇش خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى ئۈنۈملۈكدۇر. ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئاخىرىدا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن كاسىنە سۈيىگە سىركەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. توخۇ گۆشىنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك.

2) كۆچلۈك ئىسسىقلىقنىڭ جىگەرگە بولغان تەسىرى ئاستىدا، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ھاسىل بولۇپ، قانغا ئۆتۈپ قارا سېرىق كېسەل پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: قارا سېرىقكېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى — قىزىتما، نەپەس ئېلىشنىڭ قىيىنلىشىشى يۈز بېرىدۇ. ئاغرىقتا تۈرلۈك روھىي ئالامەتلەر غەم ـ ئەندىشە قىلىش، قورقۇش ھەر خىل پىكىرلەر پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەت قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. سوغۇقلۇق دورىلاردىن سىرتتىن سۈركەيدىغان دورا ياساپ سۈركىلىدۇ.

3) تالنىڭ ئۆزىگە تارتىش قۇۋۋىتى ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن قارا سېرىقكېسەل پەيدا بولىدۇ. چۈنكى تارتىش قۇۋۋىتى بۇزۇلغاندا، تالنىڭ شىمىرىش كۈچى ناچارلىشىپ جىگەردىن كېلىدىغان سەۋدادىن ئۆزىگە جەلپ قىلالمايدۇ. تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى بۇزۇلسا، سەۋدانى ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرۇشى بۇزۇلۇپ، سەۋدانىڭ قانغا چىقىشى بىلەن بۇ خىلدىكى يەرقان پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تالنىڭ زەئىپلىك ئالامەتلىرى ئۆزۈندىن بىرى بار بولىدۇ (تال كېسەللىكىگە قاراڭ). زېھنى تۆۋەن، گاراڭ بولۇپ

قالىدۇ. كۆز ئېقى ئاقىرىپ كېتىدۇ. قوشۇش ھەم ئىچ سۈرۈش بىلەن سەۋدا بىللە چىقىدۇ.

داۋاسى: تالنى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش كېرەك (تال كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

4) بوھران نەتىجىسىدە غەيرىي تەبىئىي ماددىلار سىرتقا چىقىدۇ. تال كېسەللىكلىرىنىڭ بوھران كۈنلىرىدە كۆپلىگەن سەۋدا تال، جىگەردىن چىقىرىلىپ بەدەنگە قارا رەڭ پەيدا قىلىدۇ ۋە سۈيدۈك قارا بولىدۇ. ئەمما بۇ چاغدا ئاغرىقنىڭ ئەسلىي كېسەللىكنىڭ بىرمۇنچە ئالامەتلىرى يەڭگىللىشىپ كېسەل راھەتلىنىپ قالىدۇ. بەدەننىڭ چىقىرىش كۈچىگە ياردەم بېرىش، تالنى كۈچەيتىش كېرەك، بوھراندىن بولغان سارغۇچ سېرىق كېسەلدىكى چارىلەرنى قىلسا بولىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈش، بەدەنگە بابۇنە يېغى، سېرىنقچېچەك يېغى ۋە چىغىرتماق باغلىرىنى سۈركەش كېرەك.

IX ماقالە. تال كېسەللىكلىرى

1 ـ پەسىل تالنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك ئاغرىقلىرى

تالنىڭ مىزاجىدىكى غەيرىي ئۆزگىرىشلەر — تالدا ئىسسىقلىقنىڭ، سوغۇقلۇق، نەملىك، قۇرۇقلۇق ۋە ھۆل ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇلاردا تال خىزمىتىنىڭ ئوخشاش بولمىغان ھالدىكى بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت ئورتاق ئالامەتلەردىن باشقا، يەنە ئۆزىگە خاس بولغان ئالاھىدە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ۋە ئۇلارغا مۇناسىپ داۋالاش چارىلىرى بار. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

تالدا ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنىڭدا بولىدىغان ئالامەتلەر سول تەرەپ يۇقىرىقى قورساق قىسمى ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، تەشنالىق بولىدۇ. سويدۇك ۋە تەرەتنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل رەڭگە كىرىپ قالىدۇ، تېنى قىزىيدۇ.

داۋاسى: سول تەرەپ ئۇسلەم تومۇرىدىن قان ئالغاندىن كېيىن، ئىنتىۋزۇمى ۋە كاسىنە سۈيى (كۆك ھالدىكىسى ياخشى) لىرىنى بېرىش لازىم. ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) بېرىش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بولسا قۇرسى كافۇر (76 ـ نۇسخا) ياكى قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

تالدا سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنىڭ ئالامەتلىرى، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، تۆۋەن قىزىتما يوق بېرىدۇ، تەشنالىق بولمايدۇ، قورساقتا يەل كۆپىيىپ قالىدۇ، كېكىرىش كۆپ

بولىدۇ ھەم ئېغىزدىن دائىم سۇ كېلىپ تۇرىدۇ. سول تەرەپ يۇقىرىقى قورساق قىسمىدا يېقىمسىزلىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: سىركەئجىۋىل بۇزۇرى (ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك) ياكى قۇرسى بۇزۇرى (119 ـ، 137 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. يېپىشكە گۇلقەنت بېرىلىشى كېرەك. تالنى قىزىتىدىغان دورىلار تال ساھەسىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەنجۇر، قۇستە، سىركە، سەدەپ، بىخ كەبىر، ئۇستىقۇددۇس، ئاچچىق بادامىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تالدا قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنداق ھاللاردا تال قېتىپ قالغاندا بولۇپ، بەدەن ئورۇق ۋە قۇرغاق كېلىدۇ. كېسەلنىڭ چىرايىمۇ قارامتۇل كۆك رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەدەن نەملىكىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن بىنەپشە شەربىتى (69 ـ نۇسخا)، نىلۇپەر شەربىتى (75 ـ نۇسخا)، خەشخاش شەربىتى (74 ـ نۇسخا) دىن بىرىنى تاللاپ بېرىش كېرەك. ھۆل قاپاق، تەرخەمەك سۈلىرى بېرىلىدۇ. سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قاپاق، قوغۇن، ئاق لەيلى ئۇرۇقلىرىنى چېقىپ مېغىزلىرىنىڭ شىرىسىنى ① چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئايال سۈتىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ تالغا سۈركەش لازىم. غىزاسىغا ھۆللۈك تاماقلار، توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى، قاپاق ئېشى بېرىلىدۇ.

تالدا ھۆل ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: سول تەرەپ قورساق ساھەسى دائىم ئېچىشىپ تۇرىدۇ. ئېغىرلىق ۋە سانجىقسىمان ئاغرىش سېزىلىدۇ. بەدەن رەڭگى كۆكۈچ بولۇپ،

① شىرە (لوئاب) چىقىرىش ئۇسۇلى — مېغىز ۋە ئۇرۇق دورىلارنى چالا سوقۇپ كىچىك بىر خالتىغا سېلىپ تىكىپ بولغاندىن كېيىن، پىيالىگە سېلىپ ئۈستىدىن بىر ئاز قايناق سۇ قۇيۇپ بىر پەس قويىمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن قوشۇق بىلەن خالتىنى بېسىپ مىجىغاندا ئاق شىرە چىقىدۇ. بۇنى باشقا قاچىغا سۈزۈپ ئالىمىز. بۇنى تەكرار قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بوشاڭ، ماغدۇرسىز كېلىدۇ. سۈيدۈك بەزىدە قارامتۇل رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

داۋاسى: سىركەنجىۋىل (118 ـ نۇسخا) تەركىبىگە ئۈچ مىسقال بىخ كەبىر قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. قىزىلگۈل، يۇلغۇن مېۋىسى (داۋا)، مۇغاس، ئاق سەندەللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ سۈيى بىلەن نەمدەپ تال ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

تالنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى تال)

تالنىڭ ياللۇغلىنىشىغا خىلتلاردىن قان، سەپرا ۋە بەلغەمنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن ھالىتى سەۋەب بولىدۇ.

1) قاندىن بولغان تال ياللۇغى: بۇنىڭ مۇھىم ئالامىتى، تال ساھەسىدىكى ئاغرىش، ئېچىشىش بىللە تەشنالىق بولۇشى، قىزىتمىنىڭ ھەر تۆت كۈندە بىر قېتىم كۆتۈرۈلۈشىدىن ئىبارەتتۇر. سۈيدۈك قارا كېلىدۇ، سول تەرەپ تال بار جاينى قول بىلەن تۇتۇپ كۆرگەندە قىزىق بىلىنىدۇ. باسقاندا قاتتىق ئاغرىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئىمكانىيەت بولسا سول تەرەپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن پۇنۇس، تەمرىھىندى، كاسىنە ۋە ئىتئۈزۈمىنى قائىدە بويىچە ئېچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا قۇرسى كافۇر (76 ـ نۇسخا) ياكى قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخا) نى شەربىتى زىرشك (89 ـ نۇسخا)لەر بىلەن بېرىش لازىم ياكى گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل، بىخ كەبىر، تەمرىھىندى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ھەمىشىباھار، ئىتئۈزۈمى، ئاقاقىيا، مامىسا، يۇمغاقسۇتلەرنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تال ئۈستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

2) بۆزۆلگان سەپرانىڭ تالدا يىغىلىپ قېلىشىدىن بولغان تال ياللۇغى: ئىچىشىش، ئاغرىش تالدا ئىغىرلىق، بەدەندە قىزىتما ئىغىر بولىدۇ. پۈتۈن بەدەن سارغىيىپ كېيىنچە قارىغا ئۆزگىرىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە ۋە سىركەنجۇبىل (101 ـ نۇسخا) لەرنى بېرىش كېرەك. ئىشتىقنى قايتۇرغۇچىلاردىن رۇسۇت، گىل ئەرمىنى، ئەنجۇر، خىيارشەنبەر، بۇغداي كېپىكى، ئىنتىزۇزۇمىنى سىركە بىلەن بىللە سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. تۆۋەندىكى تالقان (سۇفۇپ) يېيىشكە بېرىلىدۇ:

سەمغى ئەرەبى بىر مىسقال، قىزىلگۈل ئىككى مىسقال، تاباشىر 1.5 مىسقال، ئاق سەندەل 1.5 مىسقال، كاسىنە ئۇرۇقى ئۈچ مىسقال، زىرىق ئۈچ مىسقال، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزلىرىدىن ھەربىرىدىن ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۈنگە ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

3) بەلغەم سەۋەبىدىن بولغان تال ياللۇغى: تالدىكى ئاغرىش كەم بولىدۇ، لېكىن ئېغىرلىق سېزىدۇ. تىلى ۋە بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ، تەرەت بىلەن سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. كۆزى ئالايغاندەك بولۇپ كۆرۈنىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا ۋە مەتبۇخى ھېلىلە (16 ـ، 38 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تالنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇردان قۇرسى ياكى قۇرسى بىخ كەبىر (139 ـ، 140 ـ نۇسخا) لەرنى بېرىش مۇمكىن. مۇۋاپىق دورىلار ھۆقنە قىلىنىدۇ. تال كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن دورىلار سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تالنىڭ زەئىپلىكى

تالنىڭ زەئىپلىكى ئۇنىڭ تارتىش (قوبۇل قىلىش)، تۇتۇپ تۇرۇش ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: تارتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقاندا ئىشتىها يوقىلىدۇ، سەۋدا كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، كۆڭۈل ئاينىش، قەي قىلىش ۋە ئىچى سۈرۈش يۈز بېرىدۇ. بۇلار سەۋدانىڭ ئالامەتلىرى (تەرەت ئاچچىق يامان پۇراقلىق، قارامتۇل رەڭلىك) بولىدۇ. ئەگەر چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا تال چوڭىيىدۇ. ئىشتىها بولمايدۇ.

داۋاسى: تالنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان ئۇردان قۇرسى ياكى قۇرسى بىخ كەبىرلەر بېرىلىدۇ (140 ـ، 139 ـ نۇسخا) لەر، سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، يۇلغۇن يايرىقى، قەرد مانا، ئىزخىر، بىخ كەبىر، قىزىلگۈل، مۇقەللارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن نەمدەپ تال ئۈستىگە قويۇش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

X ماقالە. ئۆچەي كېسەللىكلىرى

1 ـ پەسىل ئۆچەيدىكى ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشلىرى

ئۆچەي تارىيىپ قېلىش (زەيقۇلئەمئا)

بۇ، ئۆچەينىڭ سىلىقلىشىپ قېلىش بىلەن بولغان ئىچ سۈرۈش كېسىلىدىن ئىبارەتتۇر. يەنى، مەيدىدىن ئۆچەيگە كەلگەن تاماق ئۆچەيدە ھەزىم قىلىنماستىنلا چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى ئۆچەينىڭ تېيىلغاق سۈرۈش كېسىلى دەپمۇ ئاتايدۇ.

سەۋەبلىرىگە قاراپ بۇ كېسەل تۆۋەندىكى بىر قانچىگە بۆلۈنىدۇ:

بىرىنچى سەۋەبى: ئۆچەينىڭ ئىسسىقلىقى سەۋەبى بىلەن سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپ بولۇشى ياكى ئۆچەي ئۈستۈنكى قەۋەتلىرىگە مۇدۇر (قاپارتما) لار چىقىشى تۈپەيلىدىن شىلىملىق سۈيۇقلۇقنىڭ ئېقىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: تاماقنىڭ مەيدىدىن ئۆچەيگە كېلىشى بىلەنلا قورساقتا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش، چىشلىگەندەك سىيرىلىش (سەپرا سەۋەبى بىلەن) پەيدا بولىدۇ. ھەزىم بولغان ۋە چالا ھەزىم بولغاندا تاماق قالدۇقلىرى بار بولغان سۈيۇق سېرىقسۇ ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ. تەرەت چىقىش ۋاقتىدا سوڭ ئېچىشىدۇ. كېسەل سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن ئاغرىشى يېنىكلەشكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ. ئاغرىش سېزىلىدىغان جايى كىندىك ئۈستى ياكى ئىككى يان تەرىپى، بەزىدە كىندىك ئاستىدىن ئىبارەت. ئۆچەي قەۋىتىگە چىققان قاپارتمىلار ئىچ تەرەپتە ياكى تاشقى تەرەپتە بولۇشى

مۇمكىن. ئەگەر ئىچ تەرەپتە بولسا، تەرەت زەرداب سۇ ئارىلاش كېلىدۇ. تاشقى تەرەپتە بولسا ئۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى: تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ:

نوقۇت، ئارپا ئۇنى، گۇرۇچ ھەربىرى بەش مىسقالدىن. كۆكنار پوستى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە ھەربىرى بىر مىسقالدىن، گۈل يېغى ئۈچ مىسقال، لازىم مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈل يېغىنى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

رەيھان ئۇرۇقى، كىنۇچە ئۇرۇقى، پاقمىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ھەربىرىنى ئىككى مىسقالدىن ئېلىپ، قاچىغا سېلىپ ئوت (چوغ) ئۈستىدە قويىمىز. دورىلار تازا قىزىپ قورۇلغاندا، ئۈستىگە بىر ئاز قايناق سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ، بىر مىسقالدىن كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخا)، خەشخاش شەربىتى (69 ـ نۇسخا) دىن بىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل ۋە ئاق سەندەللەرنى ئالما سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر قىزىتمىسى بولسا، قان ئېلىشنى ئويلاپ كۆرۈش مۇمكىن. كاسنىە، سېمىزئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى ۋە بېيە سۈيى بېرىلىدۇ. ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەرنى تاماق بىلەن بېرىشنى چەكلەش كېرەك.

ئىككىنچى سەۋەبى: خىلىتلارنىڭ كېرەكسىز سۈيۇقلىرى ئۈچەي پەردىلىرىگە يىغىلىپ، ئۈچەي تاملىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ ئۈچەينىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ئىچ سۈرۈش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆپلىگەن شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئارىلاشقان ۋە هەزىم بولمىغان تاماق ماددىلىرى بولغان تەرەت كېلىدۇ. ئەگەر ماددىلار كۈچلۈك بولسا ئۇنىڭ ئالامەتلىرى بىللە بولىدۇ. مەسىلەن: سەپرا بولسا ئېچىشىش، قاندىن بولسا، قىزىتما قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە مەيدىدە يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز سۇيۇقلۇق سەۋەبىدىن بولۇشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: مۇۋاپىق دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن كېرەكسىز سۇيۇقلۇقنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. سۈرگە ئۈچۈن مۇنۇ دورىلارنى بېرىش لازىم: سېرىق ھېلىلە پوستى ئىككى مىسقال، سۇماق، ھەبىبۇلئاس، موزا ھەربىرىنى بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ ياكى ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) بەرسىمۇ بولىدۇ. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇفۇپ رۇمان (111 ـ نۇسخا) ۋە قۇرسى گۇلنار (140 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئۇلاردىن كېيىن ئۈچەينىڭ تۇتۇش كۈچىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. بۇ خىل ئاغرىقلارنى دەسلەپتە بىرەر كۈن ئاچ قويۇش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. كېيىنچە پاقالچاق گۆشى ياكى توخۇ گۆشى بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر قىزىتمىسى بولسا گۆش ياكى بېرىشكە بولمايدۇ.

3) ئومۇمىي بەدەن پالىچى ياكى ئۈچەي ئۆزىنىڭ پالەچلىنىشى تۈپەيلىدىن، ئۈچەينىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇپ تاماق ماددىلىرى ئۈچەيدە تۇرماستىنلا مېڭىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئومۇمىي بەدەنلىك پالەچلىك ئالامەتلىرىنىڭ بولۇشى ياكى ئۈچەيگە يەل تولۇپ قورساق كۆپىدۇ.

داۋاسى: پالەچنى داۋالاش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ (ئىستىرخا ۋە پالەچكە قاراڭ).

2 - پەسىل ئىچ سۈرۈش (ئىسھال) لار

ئىچ سۈرۈش توغرىسىدا مەيدە ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى باياندا توختىلىپ ئۆتكەن بولساقمۇ، بۇ پەسىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى ئۈچەينىڭ زەھەرلىنىشى ئاساسىدىكى ئىچ سۈرۈشلەردىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆت قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

قانلىق ئىچ سۈرۈش (ئىسھال دەمەۋى)

قانلىق ئىچ سۈرۈش ئۈچەينىڭ قەۋەتلىرى سويۇلۇشى بىلەن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش ۋە ئۈچەي قان تومۇرلىرىنىڭ شىكەستلىنىشى بىلەن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش دەپ ئىككى چوڭ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. تۆۋەندە بۇلارنى ئايرىم - ئايرىم سۆزلەيمىز:

1. ئۈچەينىڭ ئىچكى يۈزى سويۇلۇشتىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش (ساھەج): سەپرانىڭ ئۈچەيگە قويۇلۇشى بىلەن ئۈچەي يۈزىنىڭ نېپىز قەۋەتلىرى كۆيۈپ سويۇلىدۇ ياكى بەلغەم ئۈچەيگە چۈشۈشى (نەزلە ماددىسىنىڭ ئۈچەيگە قويۇلۇشى) بىلەنمۇ بۇ ئەھۋال كېلىپچىقىدۇ. زەھەرلىك دورىلار سەۋدا ۋە قاتتىق تەرەتمۇ ئۈچەي يۈزىنى زەخىملەيدۇ.

1) سەپرا ئۈچەيگە قويۇلغاندا بولىدىغان ئالامەتلەر: ئالدى بىلەن ئۈچەيدە ئېچىشىش بىلەن بىللە تولغاقسىمان ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. كېيىن ئىچ سۈرىدۇ، تەرەتتە ئالدى بىلەن قويۇق شىلىملىق نەرسە كېلىدۇ. كېيىنچە بۇنىڭغا قان قوشۇلىدۇ. ئۈچەينىڭ زەھەرلىنىشى يۇقىرىقى تەرەپتە بولسا، ئاغرىش، قىزىق سېزىلىش، ئېچىشىش ۋە كۆيگەندەك سېرىملەر كىندىك

ئۇستىدە بىلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىنجىقلىق ۋە تەشنالىق يامان بولىدۇ. ئەگەر زەھەرلىنىش ئۇچەينىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن قان ۋە بەلغەمدەك نەرسىلەر كېلىپ، كېيىن تەرەت كېلىدۇ. ئاغرىش، تولغاپ ئاغرىش قاتارلىق سىيىنىلىش كىندىك ئاستىدا بولىدۇ. زەھەرلىنىش چوڭ ئۇچەي (قولۇن ئۇچەي) دە بولسا، تەرەتتە قان بىلەن پوتلىدەك نەرسىلەر ئانچە كۆپ بولمايدۇ ۋە ياغ ئارىلاشمىغان كېلىدۇ. ئەمما ئىنچىكە ئۇچەيدە بولغاندا بۇ نەرسىلەر كۆپ بولۇپلا قالماستىن، ياغ ئارىلاشقان بولىدۇ. ئۇچەي يۈزى سويۇلۇشنىڭ بۇ خىلدىكى ئېغىر ئۆتىدۇ. ئۇچەي تېشىلىپ كېتىش ھادىسىلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئۇنداقتا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

2) شور بەلغەمدىن بولغان ئۇچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى: قورساقنىڭ تاتىلانغاندەك ئاغرىشى ۋە ئېچىشىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، تەرەت بىلەن قان ۋە قويۇق بەلغەمدەك نەرسىلەر كۆپ كېلىدۇ. ئىچ سۈرۈش ئالدىدا كۆپ يەل ماڭىدۇ. تولغاقسىمان ئاغرىق بار جايدا ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ. ئاغرىش بىرلا جايدا بولىدۇ، يۆتكەلمەيدۇ. نەزلە ياكى زۆكام بىلەن ئاغرىغان ھالدا ياكى زۆكامدىن ساقايغان مەزگىلدە يۈز بېرىدۇ. بۇ خىلدىكى سەۋەبمۇ ئۇچەينى يارا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: يېنىك ھاللاردا ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى قاتارلىق چۈچۈمەل شەربەتلەردىن بېرىلىدۇ. ماددا كۆپ بولسا، ئالدى بىلەن ماددىنى چىقىرىش چارىلىرىنى قىلىپ بولغاندىن كېيىنلا قاتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. ماددىنى سۈرۈش ئۈچۈن مەتبۇخى خىيارشەنبەر (54 ـ نۇسخا) ياكى مەتبۇخى تەمرىھىندى (115 ـ نۇسخا) بېرىلگەندىن كېيىن، ئىسپىغۇل لۇئابى بېرىش شەرت. ئۇنىڭدىن كېيىن قاتۇرغۇچى دورىلادىن بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، چوڭ

www.uyghurkitap.com

پاقسیوپۇرماق ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، گۈل ئەرمىنى 15 مىسقالدىن، كۆكنار ئۇرۇقى 10 مىسقال، پاقسیوپۇرمىقنىڭ ئۇرۇقى، سىمىز ئوت ئۇرۇقى، نىشاستە ھەربىرى يەتتە مىسقالدىن ئېلىنىپ، ئۇرۇق دورىلار (ئىسپىغۇل، رەيھان، چوڭ پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن باشقىسى) نى ئالدى بىلەن يۇمشاق ئوتتا قورۇپ، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ ئىككى مىسقالدىن كۈنىگە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ ياكى تۆۋەندە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ھۆقنە قىلىسمۇ بولىدۇ (ئىسپىغۇلنى سوقۇش مەنئى قىلىنىدۇ).

نۇسخا: سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خۇنسىياۋشان، پاقسیوپۇرمىقنىڭ سىققان سۈيى، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، قەلەي كۈشتىسى، تۇخۇم سېرىقى (خام) ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، گۈرۈچ، ئارپا، ماش، ئانار گۈلى، ئانار پوستى ھەربىرى تۆت مىسقالدىن يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىنى قائىدە بويىچە ھۆقنە قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا، بېرىلىدىغان تالقان دورىلارغا بىر فۇڭ مىقداردا ئەپيۇن قوشۇپ بېرىشكە بولىدۇ. بەزىلەر ئەپيۇن بېرىشكە توغرا كەلسە دورىلار تەركىبىگە قۇندۇزقەھرى ۋە زەپەر قوشۇپ بەرمىسە زەھەرلەيدۇ دېگەن كۆزقاراشلارنى ئوتتۇرغا قويغان. تاماق جەھەتتىن گۆش، شېكەر ۋە ياغلىق نەرسىلەر بېرىلمەيدۇ. ئەمما ئۈچار قاناتلار گۆشى بېرىشكە بولىدۇ.

3) سەۋدادىن ئۈچەي ئىچكى يۈزىنىڭ سويۇلۇشى: سەۋدانىڭ ئۈچەيگە قويۇلۇشىمۇ بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئالامەتلىرى ئېچىشىش قاتتىق بولىدۇ. تەرەت قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئاغرىش، تارتىشىش (تەمەددۇد) بىلەن ئۆتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا يېمىرۇشلۇق يۈز بېرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋاسى: سەۋدا ھاسىل قىلىدىغان نەرسىلەرنى چەكلەش بىلەن ماددىنى تازىلاش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن خىيارشەنبەر ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاغرىشنى پەسەيتىش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇفۇپتىن (141 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. چۇچۇمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

4) قاتتىق تەرەتنىڭ ئۈچەي يۈزىنى زەخىملەندۈرۈشى بىلەنمۇ قانلىق تەرەت كېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئالدىدا قەۋزىيەت بولىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت قۇرۇق نان ياكى باشقا قاتۇرغۇچى نەرسىلەرنى يېگەنلىك تارىخى بولىدۇ. قان تەرەتكە ئارىلاشمىغان ھالدا كېلىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ياكى باشقا تولغاق ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

داۋاسى: ئۈچەي يوللىرىنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئىسپىغۇل ۋەبىيە ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرىنى بىنەپشە شەربىتى (74 ـ نۇسخا) بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بۇ خىلدىكى كېسەللەردە سۈرگە بېرىپ خاتا قىلىدۇ. چۈنكى يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈش ئېھتىمالى بار.

5) ئۆتكۈر تەسىرلىك ۋە زەھەرلىك دورىلارمۇ ئۈچەينىڭ يۈزىنى زەخىملەپ قانلىق تەرەت ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: زەرنىخ، نۆشۇدۇر، گەجلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن قان تولغاقتەك ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ (بۇ دورىلار ھەققىدە زەھەرلىك دورىلار بابىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ). مەزكۇر دورىلارنى يېگەنلىكىگە قاراپ پەرقلىنگىلى بولىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش، يېڭى سىغىلغان كالا سۈتى ئىچكۈزۈش كېرەك. بەزىدە كۈچلۈك سۈرگە دورىلارنى كۆپ مىقداردا ئىچىشمۇ ئۈچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇشنى كەلتۈرۈپ

چىقىرىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغدا ئىسپىغول ۋە بىيە ئۇرۇقىنىڭ لوئابلىرىغا سەمغى ئەرەبى ۋە كەتىرا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم 142 ـ نۇسخىدىكى تالقان دورا بېرىلىدۇ. تومۇرنى ئوتتا قىزىتىپ، قېتىقتا چىلاپ، شۇ قېتىقنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2. ئۈچەي تاملىرىدىكى قان تومۇرلارنىڭ شىكەستىلىنىشى تۈرلۈك جاراھەتلەر ياكى ئۈچەي ئىچكى يۈزىنىڭ سويۇلۇشى چوڭقۇر بولۇش بىلەن تومۇرلار ئېچىلىپ، تەرەت بىلەن كۆپ مىقداردا قان كېلىدۇ. ئەمما قورساق تولغاپ ئاغرىمايدۇ ھەم سوڭدا بوۋاسىر ئەسىرىمۇ بولمايدۇ.

داۋاسى: قۇرسى كەھرىۋا (71 ـ نۇسخا) نى شەربىتى ھەببۇلئاس (74 ـ نۇسخا)ياكى شەربىتى ئەنجىباھار (72 ـ نۇسخا) بىلەن بېرىش كېرەك. گىل ئەرمىنى، ئانار پوستى، موزىلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، 72 ـ نۇسخىدىكى شەربەت بىلەن كۈنىگە ئىككى مىسقالدىن بېرىش مۇمكىن. داۋاملىق قان كەلسە قورساقتا ھىجامەت قويۇپ تۆت سائەت تۇرغۇزۇش كېرەك.

يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش

تەرەت بىلەن يىرىڭنىڭ چىقىشى ئۈچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇش ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ، زەھەرلەنگەن جاي ئۇفۇنەت پەيدا قىلىشى ياكى ئۈچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئېغىز ئېلىشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئىچ سۈرگەندە تەرەت بىلەن يىرىڭ ئارىلاش زەرداب سۇ كېلىشى، سەۋەبلەردىن بۇرۇن ئۈچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇش كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلىقى ياكى ئۈچەي جاراھەتلىرى ئالامەتلىرىنىڭ بولۇشى مۇھىم بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. تەرەت سېسىق پۇرىقىنىڭ يىرىڭغا خاس بولۇشى ئۇفۇنەتنىڭ ئېغىرلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئۈچەينى يىرىڭدىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ماش، ئارپا، سۇماق، ئانار پوستىنى قاينىتىپ سۈيىنى هۆقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن يىرىڭ تازىلىنىپلا قالماستىن، بەلكى ئۈچەيدىكى جاراھەتلەرنىڭ ئەت ئېلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر يىرىڭ كۆپ ۋە ئۇفۇنەت ئېغىرلىقى مەلۇم بولسا ماش، گۈرۈچ، ئارپا ئۇنى ۋە يېرىم مىسقال ئۇرۇم ئۇرۇقىنى قوشۇپ بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، قۇرسى زەرنىخ (143 ـ نۇسخا) قوشۇپ ئېرىتىپ هۆقنە قىلىنىدۇ. يىرىڭ كېلىش توختىغاندىن كېيىن، شورلۇق بەلغەمدىن ئۈچەي يۈزى سۈيۈلۈشتا كۆرسەتكەن هۆقنە قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەلدە ئۈچەيدىن كەلگەن يىرىڭنى بەلغەم ماددىسى دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆپكە سىل كېسىلىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن يىرىڭ بىلەن بەلغەمنى ئايرىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ ئېنىقلىغىلى بولىدۇ. سەپرا ياكى قان ماددىسى زىيادە بولسا قۇرسى زەرنىخ قوشۇلغان هۆقنەنى قىلىشقا بولمايدۇ. خاس بەلغەمدىن بولسىمۇ ئۇنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك (بۇنى تەرەتتىكى نەرسىنىڭ يىرىڭ ياكى بەلغەم ئىكەنلىكىنى بىلىش بىلەن بەلگىلەش كېرەك).

تولغاق (زەھىرە)

كېسەلنىڭ قورسىقى قاتتىق تولغاپ ئاغرىيدۇ، ئىنجىق بولىدۇ ۋە پات ـ پات تەرەت قىستايدۇ. ئەمما تەرەتكە بارغاندا قۇرۇق ئىنجىق ۋە خېلى بىئاراملىقتىن ئاز مىقداردا شىلىمشىق بەلغەمدەك نەرسە كېلىپ، ئالامەتلەر سەل يېنىكلىشىپ قالىدۇ. بارغانسېرى بۇ هال تۇتقاقلىق شەكىل ئېلىپ تەكرارلىنىدۇ. تەرەت ئورنىغا ئارغىمچە پوتلىدەك قان ئارىلاش بىر نەرسە كېلىدۇ.

ئاغرىق يەڭگىللەشكەنسېرى تۆتقاقلىق ئارىلىقى ئۇزىراپ، تەرەت بىلەن ئازغىنە بەلغەمدەك نەرسە كېلىدۇ. بۇلار تولغاق كېسەللىكى ئومۇمىي ئالامەتلەر بولۇپ، ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەرگە قاراپ، يەنە ئايرىم ئالاھىدە بەلگىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: 1. چوڭ ئۈچەينىڭ ئىسسىقلىقتىن ياللۇغلىنىشى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. مۇنداق كېسەلدە يۇقىرىقى ئالامەتلەر ئېغىر بولۇش بىلەن بىللە ئۈچەيدە تارتىشىش سېزىلىدۇ. ۋە پات ـ پات چوڭ تەرەتكە بارىدۇ. تەرەت كەلمەي ئازاب تارتىدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ قىزىتما پەيدا بولۇپ، قۇرۇق ھۆ ۋە بەزىدە سۈيدۈك كەلمەسلىك كۆرۈلىدۇ.

2. سوغۇقتا ئۆتكۈر سوغۇقلۇق تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە چوڭ ئۈچەيدە ئىچكى تەرەپكە قاراپ قىسقىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇنى كېسەل تەرەت قىستىدى دەپ ئويلاپ تەرەتكە بارسا قىسقارغان ئۈچەي تەرەتنى ماڭغۇزماي ئىنجىقلاش نەتىجىسىدە ئۈچەينىڭ نېپىز قاتلىمى بىر ئاز سۈيۈقلۇق بىلەن كېلىپ ئاغرىش ۋە قىسقىرىش يەڭگىللەشكەندەك بولىدۇ.

3. ئۈچەي ئىچىدە قېتىپ قالغان گەندە تۇرۇپ قالغاندا يەدەن ئۇنى كۆچەپ ھەيدەيدۇ. ئەمما گەندە قۇرۇق بولغىنى ئۈچۈن ماڭماي ئىنجىق كۈچى بىلەن ئۈچەيدىكى شىلىملىق نەرسىلەر كېلىدۇ. بۇ يالغان تولغاق (زەھىرە كازىب) دەپ ئاتىلىدۇ. تەرەت بىلەن كۆپ يەل كېلىدۇ. قورساق غولدۇرلايدۇ. تەرەت شىلىمشىق ئارىلاشقان قوناقتەك، پۇرچاقتەك قاتتىق گەندىدىن ئىبارەت بولىدۇ. بۇنى بەزىلەر باشقا ئىچ سۈرۈشلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ، ئىچنى قاتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ خاتا داۋالاپ ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەلگە شىرىلىك سۈيۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى دورىلاردىن ئىسپىغول، بالەنگو

قاتارلىق دورىلارنى سوقماستىن قايناق سۇ بىلەن بىر ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر تەرەت بىلەن بۇ دورىلار چىقسا ساقىيتا تولغاق ئەمەس.

4. سەپرا ۋە سەۋدا نەتىجىسىدىن بولغانلىرىدا ئۇمۇمىي ئالامەتلەر بىلەن سوڭنىڭ ئېچىشىشى، تەشنالىق ۋە قورساقتا قىزىقلىق ھېس قىلىنىشلار بولۇپ، كېسەل سوغۇقلۇقتىن راھەتلەنگەندەك بولىدۇ.

داۋاسى: تولغاقنىڭ داۋاسى كۆرسىتىلگەن سەۋەبلىرىگە قاراپ ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئومۇمەن ئېلىپ ئېيتقاندا، بۇ كېسەلدە دورىلارنى شامچە شەكلى بىلەن تەسىر قىلدۇرۇشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

1) چوڭ ئۈچەينىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىنىشىدا مەنئى قىلىدىغان ھاللاردا بولمىسا، كىندىك ئاستىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. تاماق مىقدارنى ئازايتىش بىلەن، ماددىسىنى چىقىرىش، ئاغرىش ۋە تارتىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن كاسىنە، شاھتەررە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە چىلان قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاق لەيلى گۈلى، ھەمىشباھار گۈلى، بىنەپشە، بابۇنە، كاللەكبەسەي يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ھۇقنە قىلىش كېرەك. تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ سوڭغا قويۇش كېرەك. ئىكلىلمىلىك، كاللەكبەسەي يوپۇرمىقى، شومشا ئۈچ مىسقالدىن، مۇقەل يېرىم مىسقال، پىياز بىر دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن پىيازنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلاپ يانجىپ، سۈيىدە مۇقەلنى ئېرىتىپ، قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا شامچە ياساپ سوڭغا قويۇلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا كېسەلنى 1 ـ 2 قېتىم قەي قىلدۇرۇش

كېرەك. ئەگەر ئۈچەيدە ياللۇغلىنىش ئېغىر بولسا، ئالدى بىلەن ئۈچەي ياللۇغلىرى قاتارىدا داۋالاپ كۆرۈش كېرەك.

2) سوكْغا ئۆتكۈر سوغۇقلۇق تەسىر قىلغاندا سوكْغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئىسسىقلىق ياغلاردىن قۇستە ياكى بابۇنە يېغى بىلەن سوكْنى ياغلاش كېرەك. بابۇنە سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى، ئىكلىلمىلىكلەرنى قاينىتىپ چوڭ داسقا ئېلىپ، كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

3) ئۈچەيدە قاتتىق گەندە تۇرۇۋالغاندا ئالدى بىلەن ئۈچەيدىكى قېتىپ قالغان تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن، بىنەپشە شەربىتى (47 ـ نۇسخا) گە خىيارشەنبەر شىرىسى (قايناق سۇدا ئېرىتىپ سۇزۇلگەن خىيارشەنبەر)، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىلمان سۇ ياكى مۇۋاپىق باشقا دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىش ۋە قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىش كېرەك.

4) سەپرا ۋە سەۋدادىن بولغىنىدا ئىچىشكە ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى (47 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ھۆقنە ئۈچۈن گۈل يېغى، گىل ئەرمىنى، قەلەي كۇشتىسى، شادىنەج، ھۆمماز ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بېرىلىدۇ ھەم تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ:

كۇندۇر، رۇسۇت، سەمغى ئەرەبى، ھەربىرى ئىككى مىسقال، زەپەر ئىككى مىسقال، ئەپيۇن بىر فۇڭ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەپيۇننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، سوقۇلغان دورىنى خېمىر دەك قىلىپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاش سوكْغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

بەزىدە مەيدە بوش چاغلاردا چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىنمۇ تولغاق پەيدا بولىدۇ. بۇنداقلاردا ناۋات سالغان چاي بىلەن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ۋە گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئۈچەيگە يەل تولۇش

ئادەتتە بۇ قورساق ئىششىش، قورساق كۆپۈش دەپ ئاتىلىدۇ، غەيرىي نەپسىي يەللەرنىڭ ئۈچەيدە توپلىنىشىپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلار، مەسىلەن: ئارپا ۋە پۇرچاق خىلدىكىلەرنى كۆپ ياكى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، كالا، ئۆچكە ۋە كېيىك گۆشلىرىدەك سىڭىشى تەس ۋە كۈچلۈك تاماقلارنى كۆپ يېيىش، ئۈچەينىڭ سوۋۇپ قېلىشى، بۇنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سوغۇق سۇغا كۆپ چۈمۈلۈش قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆرسىتىلگەن سەۋەبلەردىن بىرى بولۇش بىلەن بىللە، قورساق ئىششىش، يەل كېلىش ۋە قورساق غولدۇرلاشتىن ئىبارەت ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. ئۈچەي سوۋۇپ كەتكەندە تاماقنى مۇۋاپىق هالدا يەپ تۇرسىمۇ بۇ هال داۋام قىلىۋېرىدۇ. بەزىلەردە ئىچ سۈرۈش بىللە كېلىدۇ.

داۋاسى: سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. تاماقنى ئاز ـ ئازدىن بېرىش، يېيىشكە مەجۇنى كۇمۇنى ياكى جاۋارىش پىلاپە (144 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچ سۈرۈش بىللە بولسا، جاۋارىش (145 ـ نۇسخا) سېرىلىدۇ.

3 ـ پەسىل چوڭ ئۈچەي كېسەللىكلىرى (قۇلۇنجى)

چوڭ ئۈچەي كېسەللىكلىرى (قۇلۇنجى) دەپ تېبابەتتە چوڭ ئۈچەيدىكى هەر خىل زەهەرلىنىشلەر كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ئادەتتە قورساقنىڭ باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىزاهلاپ بولمايدىغان ئاغرىشلىرى، يەنى قۇرۇق قورساق ئاغرىقلىرى،

قۇلۇنجى دەپ قويۇلىدۇ، قۇلۇنجى كېسەللىكلىرى ئۆز ئىچىگە قورساق ئاغرىش، چوڭ ئۈچەينىڭ توسۇلۇشى ۋە مەددە قورتلار سەۋەبىدىن قورساقنىڭ ئاغرىشى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

قۇرۇق قورساق ئاغرىش (قۇلۇنجى)

چوڭ ئۈچەي بار يەرلەردە ئاغرىش سېزىلىپ قەۋزىيەت بولۇپ، تەرەت قىيىنلىق بىلەن كېلىدىغان ئەھۋالنى قۇلۇنجى — قۇرۇق قورساق ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. جالىنۇس: «چوڭ ئۈچەي (قۇلۇن) قورساقنىڭ ھەممە يېرىگە باراۋەر كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ئاغرىشى پۈتۈن قورساق قىسمىدا سېزىلىشى مۇمكىن» دېگەن قۇلۇنجى كېسىلى سەۋەبلىرىگە قاراپ بىرقانچە قىسىمغا بۆلۈنىدۇ: مەسىلەن: 1) قويۇق غىزالار، مەسىلەن: ھوردا پىشۇرۇلغان نان، گۈرۈچ تاماقلىرى ۋە سوغۇق يەلىنىك نەرسىلەر، ھۆل ئۈزۈم، شاپتۇل ۋە تەرخەمەك قاتارلىقلارنى داۋاملىق ياكى كۆپ مىقداردا يېيىش سەۋەبى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئالامەتلەر قورساق كۆپىدۇ، يەل يۈرۈشىدۇ، قورساقتا ئاغرىش بولۇپ يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. بەزىدە ئىچ قېتىپ قالىدۇ. تەرەت قىيىنلىق بىلەن ماڭىدۇ. بەزىدە ئىچ سۈرۈش بىللە كېلىدۇ، كۆڭۈل ئاينىيدۇ. 2) مالىخولىيا كېسىلىدە ئۇچرايدۇ. تۇيۇقسىز قورساق ئېسىلىش، چۈچۈمەل كېكىرىش كۆرۈلىدۇ. ئەمما ئاغرىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. مالىخولىيانىڭ باشقا ئالامەتلىرى روشەن بولىدۇ.

(3) سەپرا قۇلۇنغا چۈشكەندە قورساقتىكى ئاغرىش ئېچىشىش بىلەن بىللە بولىدۇ. تەرىتى سېرىق رەڭدە بولۇپ، سوڭ ئېچىشىدۇ، تەشنالىق بولىدۇ. شور بەلغەمنىڭ چوڭ ئۈچەيگە چۈشۈشىمۇ بۇ خىل ئاغرىق پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: قورساق ئاغرىشلاردا مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولمىسۇن، ئاۋۋال سورگە بېرىشكە بولمايدۇ. هوقنە ياكى شامچىلار بىلەن نۆۋەتكى تەرەپ يولىنى ئاچقاندىن كېيىن، باشقا تەدبىرلەرنى كۆرۈش كېرەك:

1 ـ تۇردىكى قولۇنجدا ئاۋۋال مۇۋاپىق دورىلار بىلەن هوقنە قىلىش لازىم، ۋە مۇنۇ نۇسخىدىكى شامچىنى قويۇش كېرەك:

بۆرە ئەرمىنى 10 مىسقال، شەهمەنزەل، مۇقەل، سەگبىنەج ھەربىرى بەش مىسقالدىن، سوقمونىيا 2.5 مىسقال، قارا شېكەر توققۇز مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قارا شېكەر سۈيىدە خېمىر قىلىپ سېرىق ياغ ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۇزۇنراق شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. هاجەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) ۋە جاۋارىش شەهرىياران (97 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. بىر كېچە ـ كۈندۈزدىن كېيىن قېرى خوراز گۆشى شورپىسىغا دارچىن، زەنجىۋىل، زىرە ۋە پىنىنە قوشۇپ بېرىلىدۇ. نوقۇت سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن بەدىيان سۈيى ياكى ھەسەل سۈيى بېرىلسە ياخشى.

2 ـ تۇردىكى قولۇنجدا يەڭگىل هوقنە دورىلىرى بىلەن تەرەتنى بوشىتىپ، ئارقىدىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (53 ـ، 20 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ (قالغان چارىلىرى ھەققىدە مالىخولىياغا قارالسۇن).

3 ـ تۇردىكى قولۇنجدا — يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن شامچە ياكى مۇۋاپىق دورىلار (تەركىبىدە تەمرىھىندى بار بولغان دورىلار) هوقنە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئىسپىغول، بىيە ئۇرۇقى ۋە بالەنگو لۇئابلىرى بىلەن سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە پاقىيوپۇرمىقىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ ۋە سەپرانى تازىلاش ئۈچۈن

كاسىنە ئۇرۇقى ۋە ئىتئۇزۇمى سۈيىگە خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولسا ئىسپىغۇلنى (سوقماستىن) گۈلاب ياكى ئانار سۈيىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئۆچەي توسۇلۇش

تېبابەتتە چوڭ ئۆچەيدىكى توسۇلۇش قولۇنجى ئىلتىۋا، ئىنچىكە ئۆچەيدىكى توسۇلۇش قولۇنجى ئىلاۋۇس[1] ئۆچەينىڭ توسۇلۇشى سەۋەب جەھەتتىن غەلىز بەلغەمدىن؛ غەلىز يەلدىن؛ چوڭ ئۆچەينىڭ ئىششىشىدىن؛ ئۆچەي تولغىنىشىپ قېلىشتىن؛ قاتقان گەندىنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن؛ غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن؛ باشقا ئەزالاردىكى ئىششىقلارنىڭ ئۆچەينى بېسىشىدىن بولغان توسۇلۇشلار دەپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ. ئۆچەي ئىچىنىڭ تۇغما تار بولۇشى ياكى تۇغۇلغاندىن كېيىنكى تۈرلۈك زەخىملىنىشلەر بىلەن تارىيىپ قېلىشىمۇ توسۇلۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

1) قويۇق بەلغەم سەۋەبى بىلەن ئۆچەي توسۇلۇش: قويۇق گەجدەك بەلغەم ماددىسى تەرەتكە قوشۇلۇپ، قارىنغۇ ئۆچەي (ئەئۋەر) نى توساپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: قاتتىق ـ قۇرۇق نەرسىلەرنى يېگەنلىك ۋە سېسىق كېكىرىش، تەرەتتە بەلغەمدەك نەرسىلەرنىڭ بولۇشى بۇ كېسەلنىڭ ئالدىدىكى ئەھۋاللاردىندۇر، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ ۋە كىندىك ئاستى چىڭقىلىدۇ. چوڭ تەرەتتى ئاز ـ ئازدىن توختاپ قالىدۇ (تەرەت ماڭمايدۇ)، قورساق كۆپىدۇ، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يېگۈسى كېلىدۇ، ئاغرىش قاتتىقلىشىدۇ، ئاغرىشنىڭ قاتتىق بولۇشىدىن كېسەل بىئارام بولىدۇ ۋە جىگەردە ھارارەت پەيدا بولۇشى بىلەن تەشنالىق كۈچىيىپ،

① ئىلاۋۇس — ئەسلىدە لاتىنچە «ئىلئوس» (ئۆچەي توسۇلۇش) تىن كەلگەن.) دەپ ئاتىلىدۇ.

سۈيدۈك قىزىل رەڭدە كېلىدۇ. بەزىلەر بۇ ئەھۋالنى سەپرا نەتىجىسىدىكى ۋەرەم دەپ خاتا گۇمان قىلىدۇ. بۇ كېسەلدە سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى ۋە تەشنالىقنى دىققەت قىلىپ، باھا بەرمىگەندە خاتالىق تۇغۇلۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن غەلىر بەلغەم ۋە سەپرانىڭ باشقا ئالامەتلىرىنى ئىزدەپ ئېنىقلاش كېرەك.

داۋاسى: ئالدى بىلەن تۆۋەندىكى شامچە ۋە ھۆقنىلەرنى قىلىپ ئۈچەي يولىنى ئېچىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن جاۋارىش شەھرىياران (97 ـ نۇسخا) گە شەھمەنزەل، غارىقۇن قوشۇپ قايناق سۇ بىلەن كۈنىگە تۆت مىسقال بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەرەتنىڭ مېڭىشى ئوڭشىلىشىپ كۆڭۈل ئايىنىش ۋە قۇسۇش پەسىيىدۇ. ئەھۋال ياخشىلانمىغىچە تاماق بېرىلمەيدۇ.

ھۆقنە دورىلىرى: سىيادان، تۇخۇمەك ئۇزۇمىنى 15 مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن (ئۈچ چوڭ چىنە سۇ قالغۇدەك) قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، كاللەكبەسەي سۈيى، سېرىق ماي يەتتە مىسقال، بادام يېغى تۆت مىسقالنى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. ھۆقنە قىلىش سۈرئىتى ئوتتۇرا ھال بولغىنى ياخشى.

شامچە دورىسى: تۇربۇت، شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت، توغرىغۇ، ئاق تۇز، قارا شېكەرنى ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قارا شېكەرنى بىر ئاز سۇدا ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ تومۇلۇقى ۋە ئۇزۇنلۇقى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن باراۋەر شامچە ياساپ سېرىق ماي بىلەن مايلاپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن سىيادان، تۇخۇمەك ئۇزۇمىنى بەش مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ، سېرىق ماي بىلەن قورساقتا قويۇش ياكى سېرىقچېچەك يېغى، قىچا يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قورساققا

سۇۋاش كېرەك. ئەگەر بۇلارغا بىر ئازدىن ئەپيۇن بىلەن قۇندۇزقەھرى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

ئۇچەي تۇسۇلۇش كۆپ ۋاقىتلاردا باشقا كېسەللەردىكى ئاغرىشلار، مەسىلەن: قۇرۇق قورساق ئاغرىش، بۆرەك ئاغرىقى، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرى، ۋە مەددە قۇرتلىرى سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىشلار دەپ خاتا گۇمان قىلىنىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكلەر بىلەن ئۇچەي تۇسۇلۇشنىڭ پەرقى تۆۋەندىكىچە:

(1) قورساق ساھەسىنىڭ باشقا ھەرقانداق ئاغرىقلىرىدا مەيلى مەيدە ۋە ئۇچەيلەردە بولمىسۇن، چوڭ تەرەت ئازدۇر ـ كۆپتۇر ماڭىدۇ ۋە يەل يوشۇرۇشۇپ يېنىكلەيدۇ. ئەمما ئۇچەي تۇسۇلۇشتا ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ، قورساق بارغانسېرى ئېسىلىدۇ، چوڭ تەرەت پۈتۈنلەي كەلمەيدۇ، كېسەل سوغۇق تەرلەيدۇ، بەك بىئارام بولۇپ، قۇسۇش كۆپ ئازابلايدۇ.

(2) بۆرەك ئاغرىقلىرىدا، ئاغرىشنىڭ باشلىنىشى بۆرەك بار جايدا يەنى، بەل ساھەسىدە بولۇپ، پىچاق سانجىغاندەك ئاغرىيدۇ، يۆتكەلمەيدۇ. سۈيدۈك توختاش ياكى ئاز كېلىش ئالامەتلىرى ياكى بۆرەكتە تاش بارلىقىنى بىلدۈرىدىغان باشقا ئالامەتلەر (بۆرەك ئاغرىقلىرىغا قاراڭ) بولىدۇ. ئۇچەي تۇسۇلۇشلاردا بەل ئاغرىشىمۇ مۇمكىن. ئەمما ئاغرىش بىر جايدا بولماستىن يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. باشلىنىشتا ئوڭ تەرەپ بەل يۇقىرىقى قىسمىدىن باشلىنىدۇ.

(3) بالىياتقۇ (رەھىم) نىڭ ئاغرىشى ئادەتتە تۆۋەندىكى قورساقتا — دوۋسۇن ئۈستىدە بولىدۇ ۋە ئالدى بىلەن بالىياتقۇغا خاس ئالامەتلەر، ھەيز توختاپ قېلىش بەلگىلىرى بولىدۇ (بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىغا قاراڭ).

(4) ئۇچەيدىكى مەددە قۇرتلار سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىشلاردا كېسەلدىن مەددە قۇرت چۇشكەنلىكىنى سوراپ بىلگەندىن كېيىن

گۇمان قالمايدۇ. ئۇمۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قەي، ئاغرىش ۋە ئۈچەينىڭ كۆپۈش بىلەن كېلىپچىققان روشەن ھالىتىدىكى ئېغىر قورساق ئېسىلىش، ياقالچەك گۆشلىرىنىڭ ئاغرىشى بىللە بولغاندا ئۈچەي توسۇلۇشىنى ئويلاش لازىم.

2) قويۇق يەل (يادى غەلىر) دىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇش. ئۈچەي قاتلاملىرى ياكى نېپىز يەردىلىرىگە چۈشكەن قويۇق يەل ئۈچەي يوللىرىنى توساپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: قورساقنىڭ ئاغرىشى بىرەر يەللىك، سوغۇق نەرسە (ھۆل يېمىش، ئۆرۈك، تەرخەمەكلەرنى يېيىش) بانىسى بىلەن باشلىنىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ ۋە غولدۇرلايدۇ. ئاغرىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. ئەگەر سەۋەبى يۇمشاق يەلدىن بولغان بولسا، قورساقتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بىلەن كېسەللىك ئالامەتلىرى يەڭگىللىشىدۇ. ئەمما قويۇق يەلدىن ئوخشاش تۇرىدۇ. بەزىدە ئۈچەينىڭ يەل توپلاشقان جايى ئېنىق ھالدا كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: شامچە ۋە ھۆقنە بىلەن توسۇلۇشنى ئېچىش كېرەك. بۇ خىلدىكى توسۇلۇشتا تۆۋەندىكى نۇسخىلار بېرىلىدۇ:

شامچە نۇسخىسى: شەھمەنزەل ئۈچ مىسقال، بۆرە ئەرمىنى، مۇقەل، جاۋشىر، سۇزاپ، قارا شېكەر ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، قۇندۇزقەھرى 0.5 مىسقال، كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھۆقنە نۇسخىسى — سۇزاپ، يالپۇز، بابۇنە ھەربىرى بەش مىسقالدىن، مەرزەنجۇش، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، ئارپىبەديان، جۇۋنە ئىككى مىسقالدىن، ئەنجۈر بەش دانە. تەييارلاش ئۇسۇلى دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى جىڭ مىقدارى سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇدەك قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىر ئاز سىرىق ماي ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. شامچە ۋە ھۆقنەدىن

www.uyghurkitap.com

كېيىن ئۇچەي يولى ئېچىلىپ، تەرەت ماڭغاندىن كېيىنمۇ يەنە ئاغرىش بولسا (مۇنداق ئاغرىش يەڭگىلرەك بولىدۇ)، بۇ ئۇچەينىڭ سوۋۇپ كەتكەنلىكىدىن شۇنداق بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇچەينى قىزىتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. مۇنىڭ ئۈچۈن قوناق ئۇنى ۋە تۇزنى قىزىتىپ قورساققا قويۇش، سۇزاپ يېغى، يەسمەن يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك ھەم مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى پىلاپە (49 ـ، 144 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ، ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ.

3) ئۇچەي ياللۇغى ۋە ئىششىقلىرى سەۋەبىدىن ئۇچەي توسۇلۇش: ئۇچەيدىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئىششىقلىرى يولنى توسۇپ قويغاندا، ئۇچەينىڭ توسۇلۇشىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما بولىدۇ، لوقۇلداپ ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، تەشنالىق ئېغىر بولىدۇ. توسۇلۇش ئالامەتلىرى ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولۇپ، بارغانسېرى تەرەت كەلمەيدىغان دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ، سۈيدۈكمۇ توختايدۇ.

داۋاسى: توسۇلۇش ئالامەتلىرى روشەن بولمىغان چاغلاردا تەرەت يۇمشاق كېلىشىنىڭ ئامالىنى قىلىپ، تەرەت ئۇچەيدە توپلىشىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شەربەتنى كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئۈچ قوشۇقتىن بېرىش لازىم. پۇنۇس، ئەينۇلا ھەربىرى 15 مىسقالدىن، خىيارشەنبەر، سىرخىست ھەربىرى 10 مىسقالدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى، كاكىنەچ ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، ئاق لەيلى، ئىزخىر ئىككى مىسقالدىن، ھەمىشباھار ئۈچ مىسقال، گاۋزىبان ئۈچ مىسقال، گۈلبىنەپشە 12 مىسقال، خەشخاش ئۇرۇقى ئىككى مىسقال، بادام مېغىزى (يانچىلغان) 15 دانە، يۇقىرىقىلارنى ئۆلچەپ ئېلىپ، سۇ قۇيۇپ ئادەتتىكى شەربەت تەييارلاش ئۇسۇلى بىلەن تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئانار سۈيى قوشۇپ

بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. تۇسۇلۇش ئالامەتلىرى روشەن بولغاندا (ئالامەتلىرى ئېغىر بولسا) ئالدى بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ.

ھۆقنە نۇسخىسى:

شۇمشا ئۇرۇقى، بابۇنە، زىغىر ھەربىرى بەش مىسقالدىن، ئارپا سۈيى ئىتئۈزۈمى سۈيى، خىيارشەنبەر (قايناق سۇدا ئېرىتكەن)، ھەربىرى 15 مىسقال، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئۈچ مىسقال، ئىسپىغول 15 مىسقال، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى تۆت مىسقالدىن، بىنەپشە يىلتىزى 10 مىسقال، بادام يېغى تۆت مىسقال، ئىسپىغولنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، شۇ دورىلارغا قوشۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ ئۈستىگە ياغ دورىلارنى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ئىششىقنىڭ قان، سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولۇشى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن ئۈچەي يولىنى ئاچقاندىن كېيىن ماددىسىغا قاراپ دورىلار بېرىلىدۇ ۋە چارە قىلىنىدۇ. قاندىن بولسا يۇقىرىقى چارىلەر يېتەرلىك. سەپرادىن بولغاندا شەربىتى بۇزۇرى ياكى شەربىتى بىنەپشىگە سوقمونىيا، تەمرىھىندى قوشۇپ بېرىلىدۇ (29 ـ، 130 ـ، 74 ـ نۇسخىلار)، ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا ھۆقنە دورىلىرىغا بەلغەم ماددىسىنى تازىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە مەجۇنى تۇربۇت (146 ـ نۇسخا) دىن كۈنىگە بەش مىسقال بېرىلىدۇ.

4) ئۈچەينىڭ تولغىنىشىپ قىلىشى: ئۈچەينىڭ تولغىنىشىپ چىگىلىپ قېلىشى، ئۈچەي چاۋا بېغىشلىرىنىڭ ئالمىشىپ قېلىشى ياكى قورساق پەردىسىنىڭ يىرتىلىشىدىن پەيدا بولغان بوشلۇققا ئۈچەي كىرىپ قىسىلىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر

بىلەن ئۈچەي تولغىنىشى قىلىش كېلىپچىقىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە چۈقۈق (پەتەق) نىڭ ئۈرۈقدانغا چۈشۈشلىرىدە ئۇچرايدۇ. تېبابەتتە بۇ چۈقۈقتىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى ئىلتىۋائى پەتەقى) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئەزەلدىن چۈقۈق كېسىلى بارلاردا تاسادىپىي ھالدا ئۈرۈقدان خالتىسىغا ئۈچەي چۈشۈپ ئەكسىگە كەلمەيدۇ. خالتا چوڭىيىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ئۈرۈقدان خالتىسىدا يۈز بېرىپ، ئۈچەي توسۇلۇشنىڭ يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ياكى ئېگىز جايدىن سەكرەش، ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش باھاسى بىلەن قورساقتا قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. بۇ بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، توسۇلۇشنىڭ بەلگىلىرى (قورساق قاتتىق ئاغرىش، قۇسۇش، قورساق ئىششىش، تەرەت ماڭماسلىق، قاتتىق بىئارام بولۇش) كېلىپچىقىدۇ. ئەگەر توسۇلۇش كىچىك ئۈچەيدە بولسا، قۇسۇق بىلەن تەرەت ماددىسى چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى توسۇلۇشنى تېبابەتتە قۇلۇنجى ئىلاۋۇس دەپ ئاتايدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، قورساقنى ئاستا مۇجۇپ ئۈچەينى ئۆز ئەكسىگە كەلتۈرۈش كېرەك. چۈقۈقنى ئاستىلىق بىلەن جايىغا كەرگۈزۈش لازىم.

5) قاتتىق تەرەتنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن ئۈچەي توسۇلۇش: تېبابەتتە قۇلۇنجى سەپىل دەپ ئاتىلىپ، تەرەتنىڭ قاتتىق قىسىملىرى قارىنىغۇ ئۈچەيدە تۇرۇۋېلىپ ئۈچەينى توساپ قويىدۇ.

سەۋەبى: قاتتىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش؛ پارچە - پۇرات نەرسىلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق يېيىش، ئۈچەيدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن تەرەت ماددىسى ئۈچەيدە قېتىپ قېلىش؛ بەدەندىن كۆپ مىقداردىكى سۇ چىقىپ كېتىپ (مەسىلەن: كۆپ قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، قان كېتىش قاتارلىق

سەۋەبلەر بىلەن) ئۈچەيدە نەملىك ئازىيىپ، تاماق ماددىلىرىنىڭ نەملىكىنى بەدەن تارتىپ كېتىپ تەرەت قۇرۇپ قېلىش؛ ئۈچەينىڭ سېزىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش بىلەن تەرەت ئۈچەيدىن چىقىرىلماي تۇرۇپ قېلىپ، بارا ـ بارا قېتىپ ئۈچەينى توسۇپ قويۇش؛ ئۈچەي سىلىدىن بولغان ئاقما (ناسۇر) قاتارلىق جاراھەتلەر تۈپەيلىدىن گەندىنىڭ ئۈچەيدە تۇرۇپ قېلىشى؛ ئۈچەيدىكى مەددە قۇرتلار پومىلىشىۋېلىپ ئۈچەيگە قاپلىشىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇۋېتىپ، ئۈچەينى توساپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىلگىرى يۇقىرىقى سەۋەبلەردىن بىرى بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ۋە ئۈچەي توسۇلۇشنىڭ كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئومۇمىي ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئالاھىدە ئەھۋال شۇكى، ھارارەت ۋە قورساق تېرىسىنىڭ پارقىراپ تۇرغانلىقى بىلىنىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ھۆقنە قىلىپ توسالغۇ ئېچىلىدۇ.

ھۆقنە نۇسخىسى: بىنەپشە، ئىتئۈزۈمى، نىلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بابۇنە، ئارپا كېپىكى ھەربىرى يەتتە مىسقال، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 دانە، خىيارشەنبەر يەتتە مىسقال، تەرەنجىۋىل 10 مىسقال، ئىسپىغۇل (لۇئابى چىقىرىلىدۇ)، بىنەپشە يېغى، كۈنجۈت يېغى ھەربىرى بىر سەردىن.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن ئىككى چوڭ چىنە قالغىدەك قايناتقاندىن كېيىن ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ سىقىپ، تەرەنجىۋىل بىلەن خىيارشەنبەرنى سېلىپ، دورىلارنى يەنە بىر قېتىم قىزىتىپ، قايتا سۈزۈپ ئۈستىگە ياغلارنى قويۇپ ئىلمان ھالەتتە ھۆقنە قىلىنىدۇ. زۆرۈر كەلسە كۈنىگە بىر قېتىمدىن، 2 ـ 3 كۈن داۋاملاشتۇرسىمۇ بولىدۇ.

ھوقنىدىن كېيىن ئەگەر ئۆچىيىدە قىزىقلىق بولمىسا، توغرىغۇ، مەھمودە، شەھمەنزەللەرنى ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ، بىر ئاز قەنت بىلەن سوقۇپ كۈنىگە مىسقالدىن بېرىش كېرەك. ئۈگەر ئۆچەيدە قىزىقلىق بولسا، مېۋە سۈلىرى (ئۆرۈك. شاپتۇل سۈيى) ياكى بىمەپشە، ئانار شەربىتى (47 ـ، 74 ـ نۇسخىلار) نى بېرىش لازىم. تامىقىغا ئىككى كۈندىن كېيىن توخۇ شورپىسى بىلەن توقۇت سۈيى بېرىلىدۇ. تەرەت داۋاملىق يۇمشاق كېلىشى ئۈچۈن، گۈلبىنەپشە توققۇز مىسقال، مەھمۇدە (سوقمونىيا) دىن ئۈچ مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىسپىغول لوئابى بىلەن قۇرس ياساپ، كۈنىگە بىر داندىن بېرىپ تۇرۇش ياكى تۆۋەندىكى ھوقنىنى كۈن ئارىلاپ قىلىش كېرەك: بىنەپشە بەش مىسقال، ئەنجۈر 10 دانە، تەرەنجىۋىل بىر سەر، چىلان 10 دانە، بادام يېغى (گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) بىنەپشە يېغى بىر سەردىن. قائىدە بويىچە تەييارلاپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئۈچەي يولىنى ئېچىپ بولغاندىن كېيىن، سەۋەبلەر قايتا ھاسىل بولماسلىق ئامالىنى قىلىش، مەسىلەن: ئۈچەينىڭ سېزىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش مەۋجۇت بولسا تەرياقى فارۇق (186 ـ نۇسخا) ياكى سىرىدىتۇس (25 ـ نۇسخا) بېرىش كېرەك.

(6) يېقىن ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان ئۈچەي تۇسۇلۇش: دوۋساق، بۆرەك، جىگەر، تال قاتارلىقلارنىڭ ئىششىقى ئۈچەينى قىسمەن ياكى پۈتۈنلەي توسۇپ قويىدۇ. بۇنى تېبابەتتە شىرىك ئەزا تۇپەيلىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى مۇشتەرەكە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆرسىتىلگەن قوشنا ئەزالار ئىششىقىغا خاس بولغان ئالامەتلەر (مەزكۇر ئەزالارنىڭ ياللۇغلىنىشلىرىغا قاراڭ) بار بولۇشى بىلەن ئۈچەي توسۇلۇش بەلگىلىرى كېلىپچىقىدۇ.

داۋاسى: باشقا ئۈچەي توسۇلۇشلاردا كۆرسىتىلگەن شامچە ۋە

هۆقنىلەرنى قوللىنىش كېرەك. مۇۋاپىق تاپقاندا قەي قىلدۇرۇش چارىسىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كۆپ مىقداردىكى ئىلمان سۇ بىلەن كۇنجۇت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، ئاندىن كېيىن ئاساسىي سەۋەبلىرىگە قارىتا ئىلاج قىلىپ، تەرەتنى يۇمشىتىش چارىلىرىنى بىرلىكتە ئېلىپ بېرىش لازىم.

كۆيدۈرۈلگەن چايان، بۇغا مۈڭگۈزى، قۇرۇتۇلغان سازاڭ قۇرت ۋە هۆپۈپ گۆشىنى بىرلەشتۈرۈپ يېيىشكە بېرىپ، ئومۇمىي ئۈچەي تۇسۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالىغان خاتىرىلەرمۇ بار.

چوڭ تەرەت كەلمەسلىك (ھەسرە)

چوڭ تەرەتنىڭ ئۇزۇن مۇددەت كەلمەسلىكى (قەۋزىيەت) ھەسرە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ قولۇنجدىكى ئىچ قېتىشتىن پەرقى شۇكى: بۇنىڭدا ئاغرىش قاتارلىق غەيرىي تەبىئىي ھالەتلەر بولمايدۇ. لېكىن بۇ ئەھۋال داۋام قىلسا ئۈچەي تۇسۇلۇش ياكى باشقا كېسەللەرگە سەۋەبچى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەلگە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ داۋالاش لازىم.

داۋاسى: كېسەلنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ ئۈچەي تۇسۇلۇشتىكى چارىلەرنى قوللىنىشقا بولىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى شەربەت بېرىلىدۇ. ئەنجۈر، بىنەپشە، ئۆرۈقسىز قۇرۇق ئۈزۈم، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىر سەردىن، پۇنۇس، خىيارشەنبەر يەتتە مىسقالدىن، بىستىپايەج، بادام يېغى ئىككى مىسقالدىن، تەرەنجىبىن ئىككى سەر.

تەييارلاش: خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن ۋە بادام يېغىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە يېتەرلىك مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ ئۈستىگە تەرەنجىبىن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن خىيارشەنبەرنى ئايرىم ھالدا ئازراق قايناق سۇ بىلەن ئېرىتىپ، سۈزۈپ، بادا

يېغىنى تەييار بولغان قىيام ئۇستىگە قويۇپ، ئەتە ـ ئاخشامدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4 ـ پەسىل ئۆچەي مەددە قۇرتلىرى

ئالامەتلىرى: ھەر خىل ئۇزۇنلۇقتىكى يىلاندەك يۇمىلاق ۋە ئۇزۇن قۇرتلار تەرەت بىلەن ياكى قۇسۇق بىلەن چۈشىدۇ. بۇ مەددىنىڭ تۇرۇش ۋە كۆپىيىش جايى ئىنچىكە ئۈچەيلەردىن ئىبارەت. قورساق تولغاقسىمان ئاغرىپ، كۆپكەن ھالدا بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى سۇس بولۇپ، كېسەل ھورۇنلىشىپ، مەيدە ئاغزىدىن قادىلىش ھېس قىلىدۇ ۋە بىر نەرسە ماڭغانلىقىنى سېزىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە قورساق ئاچقاندا روشەن بىلىنىدۇ. دائىم ئىچى قاتىدۇ، قورسىقى ئېچىپىلا تۇرىدۇ، كېچىلىرى ئۇيقۇدا چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىدۇ، كۈندۈزى ئېغىر ئىچى قۇرغاق بولۇپ، كېچىسى دائىم ئاغزىدىن شالى ئاقىدۇ. كىچىك بالىلاردا تارتىشىپ قېلىش ۋە ھوشىدىن كېتىشلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئۈچ كۈن داۋاملىق يېڭى ساققان سۈت ئىچكۈزۈپ، 4 ـ كۈنى تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ.

(1) بەرەڭگى كابىلى، سىرخىست، تۇربۇت، قەنبىل ھەربىرى بەش مىسقالدىن، تىرمىس، قىزىل لوبىيا، قۇستە تەلخە، ھەربىرى يەتتە مىسقالدىن، ئەمەن بىر سەر، ھىندى تۇزى بىر مىسقال. ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە ئۈچ مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(2) بەرەڭگى كابىلى ئىككى مىسقال، دەرمەنە بىر مىسقال، ئۇرۇقسىز خورما ئىككى دانە، ئۇلارنىمۇ سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ھەممىسىنى بىرلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: (1) دورىلارنى سۈت بىلەن بېرىش لازىم. (2) دورىنى بېرىشتىن ئىلگىرى كېسىلىنىڭ بۆرىنى تېخىمۇ قوبۇش كېرەك (مەقسەت دورىلارنىڭ ئۈنۈمىنى سۇزدۇرمەسلىك).

ئەگەر دورىلارنى داۋاملىق ئىچەلمىسە، ھۆقنە ئارقىلىق كىرگۈزۈش لازىم.

ھۆقنە نۇسخىسى: سىيادان، قىزىل لوبىيا، بابۇنە بەش مىسقالدىن، ئەپسەنتىن يەتتە مىسقال، شاپتۇل غازىڭى بىر سىقىم. بۇلارنى ئىككى چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بىر ئاز كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. مىزاجى ئىسسىق بولغانلارغا بەك ئىسسىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. ئۇنداقلارغا ئاچچىق ئانارنىڭ يىلتىزى ۋە قوۋزىقىنى بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ ئەتىسى تونۇرنىڭ قىزىقىدا پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈيى ئۈچ كۈن بېرىلىدۇ.

شاپتۇل يوپۇرمىقى (كۆك يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بولغىنى ياخشى) ۋە شاتۇتنىڭ قوۋزىقىنى قاينىتىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

شامچە نۇسخىسى: شەھمەنزەلدىن بىر مىسقال، قەمبىلدىن يېرىم مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن شامچە ياساپ، بىر ئاز كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ سوقۇشقا قويۇش لازىم. يۇقىرىقى نۇسخىلارنىڭ دورىلىرىنى قاينىتىپ، قورساققا، كىندىك ئۈستىگە سىرتتىن قويسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

قاپاق ئۆرۈقى مەددە (كۆدۈدانە)

ئالامەتلىرى: قاپاق ئۆرۈقىدەك ياپىلاق ئاق مەددە بوغۇملىرى تەرەت بىلەن بەزىدە ئادەتتىكى چاغلاردا تەرەتسىزمۇ چىقىدۇ. ئورنى چوڭ ئۈچەينىڭ يۇقىرىقى قىسىملىرىدىن ئىبارەت. ئاغرىقنىڭ قورسىقى بەك ئاچىدۇ، ئاغزى كېچىسى قۇرغاق بولىدۇ، بەزىدە تەرەت قاراتقۇل كېلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋاسى: بۇ خىلدىكى مەددىنى چۇشۇرۇشتە ھۆقنە قىلىشنى ئاساس قىلىش لازىم. يىلان مەددە قىسمىدا كۆرسىتىلگەن نۇسخىلاردىكى دورىلارنى نىسبەتەن كۆچلۈكرەك قىلىپ بېرىش كېرەك. ھەر كۈنى ئاخشىمى سىركە ئىچىپ يېتىش بەك تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

ھۆقنە نۇسخىسى — بەرەڭگى كابىلى، دەرمەنە ھەربىرى 1.5 مىسقالدىن، ئەمەكى ھىندى 1.5 مىسقال، تۇربۇت، شەھمەئىزەل بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى يىلان مەددىدىكى نۇسخا بىلەن ئوخشاش، ئەگەر شامچە قويماقچى بولساق، يىلان مەددىدىكى شامچە نۇسخىسىنى ئىشلىتىش مۇمكىن. مەجۇنى قەمبىل (198 ـ نۇسخا) نىڭ تەسىرىمۇ ياخشى.

تۇتۇ مەددە

ئالامەتلىرى: كۆپىنچە كىچىك باللاردا ئۇچرايدۇ. قىلدەك ئىنچىكە قۇرت تەرەت بىلەن ناھايىتى كۆپ ساندا چىقىدۇ. بالىنىڭ سوڭى بەك قىچىشىپ كېسەلنى ئازابلايدۇ. قۇرتنىڭ ئورنى چوڭ ئۈچەينىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولىدۇ.

داۋاسى: شامچە قويۇش بىلەن ھۆقنە قىلىشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

شامچە نۇسخىسى: قۇرۇق ئۇزۇم، ئاچچىقئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى، قۇستە شېرىن ھەربىرى بەش مىسقالدىن. يۇمشاق سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردا شامچە تەييارلاپ سوڭغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

ھۆقنە نۇسخىسى: شەھمەئىزەل، قەنتەرىيۇن، ئەمەك ھىندى، ئاچچىقئۆرۈك مېغىزى بىلەن شاكىلى، ئۇلار باراۋەر مىقداردا

ئېلىپ سوقۇپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، قائىدە بويىچە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ئەگەر سوك ئەتراپى يارىلانغان بولسا (تاتىلاش ياكى قۇرتلارنىڭ زىيەدە قىلىشى بىلەن) شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ چېپىش كېرەك. زىيىت يېغىنى كۆيدۈرۈپ سوكىنى ئىسلاش بىلەن بۇ خىلدىكى مەددە قۇرتلار چىقىدۇ. بۇ چاغدا جۇپتەك ياكى باشقا نەرسە بىلەن قۇرتنى تازىلىۋېتىش كېرەك.

5 ـ پەسل سوك (مەقئەت) كېسەللىكلىرى

بوۋاسىر

بوۋاسىر — كۆتەننىڭ باشلىنىشىدىكى تومۇرلارنىڭ ئەمچەكسىمان پۈلتايغان ئۆسۈكچىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەبى غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ تومۇرلاردا قېتىپ قېلىشىدىن ئىبارەت. بوۋاسىرنىڭ بەزىلىرى قانايدۇ، بەزىلىرى قانىمايدۇ. قانايدىغانلىرى ئومۇميا (قارىغۇ) بوۋاسىر، قانىمايدىغانلىرىنى ۋامىيە (كۆزلۈك) بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. بوۋاسىرلارنىڭ شەكلىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

(1) يىلتىز تارتقان كۆچەتكە ئوخشايدۇ، كۆچەتسىمان (نەخلى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) ئۈزۈنچاق قاتتىق خۇددى خورمىغا ئوخشايدۇ. ئۇنى خورمىسىمان (تەمرى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) يۇمىلاق ۋە يۇمشاق خۇددى ئۈزۈم دانىسىغا ئوخشايدۇ. ئۇلارنى ئۈزۈمسىمان (ئىنەبى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(4) ئەنجۈردەك ياپىلاق شەكىلدە بولغىنى ئەنجۈرسىمان (تىنى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(5) كىچىك پۆرچاقتەك قاتتىق بولىدىغىنى پۆرچاقسىمان (سۆلۆلى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(6) ئۇزۇن ۋە يۇمشاق خۇددى ئۇجمىگە ئوخشايدىغىنى ئۇرمىسىمان (تۇتى) بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. قانايدىغان بوۋاسىرلارنىڭ ئاغرىشى قانىمايدىغانلىرىغا نىسبەتەن ئاز بولىدۇ. ئەمما داۋا قوبۇل قىلىشى تەس. كۆچۈتسىمان ۋە ياپىلاق بوۋاسىرلار باشقا تورلىرىگە قارىغاندا ئېغىر ئۆتىدۇ. ئاغرىش قاتتىق ۋە بىر نەرسە چىشلىگەندەك سېزىلىش قان بىلەن سەپرانىڭ غالىبلىقىنى، ئېغىرلىق بىلەن سانجىلىش ھېس قىلىشى قان ئۇيۇپ قالغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرىدۇر.

داۋاسى: 1) ساغرا ۋە ئارقا تەرەپ ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. جىگەر ۋە تالنى ئىسلاھ قىلىش ۋە تەرەتنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن ھېلىلە مۇراببا سى، ئامىلە مۇراببا سى ۋە ئىترىفىل سەغىر (5 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. توخۇ شورپىسىنى كۆكتات سالماي بېرىلىدۇ. قاننى قويۇقلاشتۇرغۇچى يېمەكلىكلەردىن، مەسىلەن: كالا، كىيىك، ئۆردەك ۋە ئات گۆشلىرىدىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ھەمدە سۇرلەنگەن گۆش، قىزا ۋە كۆكتاتلاردىن پىيدىگەن، شوخلا، كۆدە، دانلىق ئاشلىقلاردىن ماشتىن پەرھىز قىلىش لازىم.

2) يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن نەتىجە بولمىسا، قۇرۇتۇش چارىلىرى بىلەن بوۋاسىر چۈشۈرۈلىدۇ. بۇ چارىلەر ئىسلاش ياكى سوڭغا، بوۋاسىر ئۆسۈكچىسىگە چېپىشتىن ئىبارەت.

(1) ئىسلاش ئۇسۇلى:

كېرەكلىك دورىلار — ئاس دەرەخ يوپۇرمىقى، جويۇز، سەرۋە، چەيزە يوپۇرمىقى، بىخ كەبىر، مۇقەل، يىلان پوستى، مۇرمەككى، شەھمەنزەللەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، بىر داس تۆگە يېغىغا ئوت

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تۇتاشتۇرۇپ يۇقىرىقى دورىلار ئۈستىگە سېلىنىدۇ. داسىنىڭ ئەتراپىنى كېسەلنى شۇ تۆشۈككە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئەگەر كېسەل تاقەت قىلالىسا ئۇزۇنراق ئىسلاش كېرەك. بۇ ئۇسۇل بۇۋاسىرنى قۇرۇتۇپ چۈشۈرۈشنىڭ ئۈنۈملۈك چارىسىدۇر.

(2) دورا بىلەن قاتۇرۇش ئۇسۇلى:

ئانار پوستى، كۇندۇر، جۇپتى بەللۇت، جويۇز سەبرە ھەربىرى بەش مىسقالدىن، بىر سەرچە ئۆزۈم قاينىتىلغان سۇ بىلەن دورىلارنى ئېزىپ ئۇماچتەك ھالەتكە كەلتۈرۈپ، سوڭغا، بۇۋاسىر ئۆسۈكچىسىگە قويۇق چېپىش كېرەك.

(3) ئىسلاشنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى:

مۇقەل (كۆك رەڭلىك)، كۇندۇر، ئۇدخام، بىخ كەبىر ۋە ئادراسمان ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقى ئىسلاش ئۇسۇلى بويىچە ئىسلاش كېرەك. ئاغرىش كۈچلۈك بولسا، قەلەي ئۇپىسى، ئاق موم ۋە گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك ئېغىر، چىققىلىش ۋە سانجىلىش بولسا بۇۋاسىردىن قان ئاققۇزۇش لازىم كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن — پىياز سۈيى، كالا ئۆتى، قوي ئۆتىنى بىرلەشتۇرۇپ پاختا ياكى يۇڭغا سۈركەپ سوڭغا قويۇش لازىم. ئەگەر ئاغرىق داۋاملىق كۈچىيىپ بارسا، تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلارنى چېپىش بىلەن ئاغرىق پەسىيىدۇ.

ئىكلىلمىلىك ئۈچ مىسقال، ئەپيۇن بىر مىسقال، زەپەر يېرىم مىسقال، زىغىر ئۈچ مىسقال، تۇخۇم سېرىقى بىر دانە، ئاق لەيلى ئىككى مىسقال، پىياز بەش مىسقال، مىئەسائىلە بىر مىسقال، كالا ئىلىكى، تۆگە ئىلىكى بەش مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئىلىكلەرنى ئېرىتىپ قوشۇپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سوڭغا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

بوۋاسىر قاناپ كەتكەندە قانىنى توختىتىمش چارىلىرى: (ئا) قۇرسى كەھرىۋا (71 ـ نۇسخا)، مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (100 ـ نۇسخا)لەردىن بىرىنى پىپىمشكە ۋە شىيافى كوھلى (147 ـ نۇسخا)نى سوڭغا قويۇشقا بۇيرۇلىدۇ. ئىچمشكە ھەببى مۇقىل[1] بېرىلىدۇ.

(ب) تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن سوڭنى يۇيۇش كېرەك. ئانار گۇلى، موزا، ھەببۇلئاس، قىزىلگول تۇگۇنچىسى، ئاقاقىيالار براۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، قاينىتىپ قويۇق سۇيى بىلەن سوڭ يۇيۇشقا بېرىلىدۇ ياكى ھەرە ھۆكۈنىكى، مەدەستان ۋە ئۇپىلارنى قوشۇپ سوڭغا قويۇپ، لاتىنىڭ ئوتتۇرىسىنى تېشىپ (تەرەت تۆشۈكى ئۇچۇن) تېڭىپ قويۇش لازىم. ئەگەر بۇنىڭغا توشقان تۈكى قوشۇلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. يۇقىرىقىلار ئۇنۇم بەرمىگەندە دورا بىلەن قاتۇرۇپ چوشۇرۇش ياكى ئەسۋاب بىلەن كېسىش كېرەك. كېسىشنىڭ خەتىرى كۆپ. شۇنىڭ ئۇچۇن ئىلاج بار دورا بىلەن قاتۇرۇپ چۈشۈرۈش كېرەك. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

نۇسخا: سىماب، نۆشۇدۇر ھەربىرى ئۇچ سەردىن، زەڭگار 4.5 سەر، سۇ تەگمىگەن ھاك 4.5 سەر، كۇندۇر 11 سەر، سېرىق زەرنىخ 14 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى ئېزىپ تاكى سىماب **ئۆلگىچە**[2] سالايە قىلىنىدۇ. كېيىن قۇرۇتۇپ، سىركە قوشۇپ يەنە ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇماچتەك ھالغا كەلگەندە قاچىغا ئېلىپ قويۇپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ئارقا يولىنى تازىلاپ، دورىنى

① قەۋزىيەت بولسا، ھەببى مۇقىلنىڭ I ـ نۇسخىسى، ئىچى يۇمشاق كەلسە II ـ نۇسخىسى بېرىلىدۇ.

② سىمابنىڭ ئۆلگىنى ئۇنىڭ باشقا دورىلارغا پۈتۈنلەي ئارىلىشىپ كېتىپ كۆرۈنمەي قېلىشىدۇ — تەھرىر.

پەلكۈچ بىلەن بوۋاسىر ئۈستىگە چېپىش كېرەك (قويۇقراق چېپىلىدۇ).

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: (1) ئالدى بىلەن بىر دانە بوۋاسىر پۆۋەكچىسىنى چۈشۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئەھۋالغا قاراپ ئىككىنچىسىنى چۈشۈرۈلىدۇ. ئەگەر بىرىنچىسىگە نەتىجە بەرمىسە، باشقا چارە ئىزدەش كېرەك.

(2) كېسەلنىڭ يۈرىكىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئاغرىشقا چىداشلىق بېرەلىشى ئۈچۈن داۋائىلىمىشكى ياكى مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتلاردىن بىرىنى بېرىش كېرەك.

ئەسۋاب بىلەن كېسىش ئۈچۈنمۇ ئالدى بىلەن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى دورىلاردىن بېرىپ، بىر - بىرلەپ كېسىپ، جاراھەت ئورنىغا قاتۇرغۇچى مەلھەملەر سۈركەپ قويۇلىدۇ.

بوۋاسىرنىڭ «يەل بوۋاسىر» دەپ ئاتىلىدىغان يەنە بىر تۈرى بار. ئۇنىڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى: ئاغرىش خۇددى قولۇنجى ئاغرىشلىرىدەك بولۇپ، بەزىدە ئاغرىق يەل ساھەسىگىچە يېتىپ بارىدۇ. بەزىدە تۆۋەنگە، ئۇرۇقدان ۋە جىنسىي ئەزالارغىچە بارىدۇ. قورساق ئىسسىلىش، يەل تولا مېڭىش ۋە قانلىق تەرەت قىلىش قاتارلىق بەلگىلىرى بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بوۋاسىر كۆپىنچە يىرىڭلىق ياللۇغلىنىش ۋە يىرىڭ ئاقمىسىغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. داۋالاشتا بۇ خىل بوۋاسىر سەۋدا سەۋەبى بىلەن بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخا) بېرىپ ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن، يەلنى يوقاتقۇچى دورىلاردىن جاۋارىش شەھرىياران (97 - نۇسخا) ياكى مەجۇنى پىلاپە (143 - نۇسخا) بېرىلىدۇ ھەم بۇلارغا ماسلاشتۇرۇپ تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ:

1. نۇسخا: بۇزۇرغا، دۇرنەج ئەقرەبى، قارا ھېلىلە، شاھتەررە ھىندى، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، پىلپىل كۆدە ئۇرۇقى، مۇقەل

ھەربىرى تۆت مىسقالدىن ئېلىپ، ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆدە ئورۇقى سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، كۈنىگە ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

2. نۇسخا: بىخ كەبىر ئۈچ مىسقال، سۆئتەر (ياپچان) 1.5 مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ، جۆسەي سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ كۈنىگە ئىككى مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

سوك يىرىكلىق ئاقمىسى (ناسۇرى مەقئەت)

مەقئەت ئەتراپى بەزلىرىنىڭ يىرىكلىق ياللۇغى بولۇپ، بەزىسى تېشىلىپ ئۈچەيگە ئۆتمىگەن ھالەتتە بولىدۇ. بەزىسى تېشىلىپ ئۈچەيگە ئۆتكەن ئاقما يول شەكىللەندۇرىدۇ.

بىرىنچى تۈرىنىڭ ئالامەتلىرى: سوك (ئارقا يول) ئەتراپىدا دائىم يىرىڭ ۋە زەرداپ ئېقىپ تۇرىدىغان جاراھەتلەر بولىدۇ. سوك ساھىسى سەزگۈچى ئەسەبلەر كۆپ ۋە كۆپ ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدىغان جاي بولغانلىقتىن، ئاغرىشى زىيادە، ساقىيىشى قىيىن بىر كېسەلدۇر.

داۋاسى: يىرىڭ، زەردابلارنى تازىلاپ چىقىرىپ تۇرۇش بىلەن شىيافى غەرپ (تۆۋەندىكى نۇسخا) تەييارلاپ، دەل ناسۇر تۆشۈكىگە تامغۇزۇش كېرەك.

شىيافى غەرب نۇسخىسى:

مۇرمەككى، كۈندۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، سۇرمە، زەمچى، ئانار گۈلى، زەڭگار ھەربىرى بىر مىسقالدىن، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب بىلەن خېمىردەك قىلىپ شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. كېرەك بولغاندا سۇ بىلەن ئېرىتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىمارغا ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ساغرىسىغا ئېگىز بىر نەرسە قويۇپ تۇرۇپ ئېرىتىلگەن دورىنى جاراھەت تۆشۈكىگە

تامغۇزۇپ، شۇ پىتى دورا قۇرۇپ بولغۇچە باتقۇزۇلىدۇ.

ئىككىنچى تۈرىنىڭ ئالامەتلىرى: تۆشۈك چوڭ ئۈچەيگە تۇتاشقانلىقتىن، بەزىدە تەرەت ۋە يەل جاراھەت تۆشۈكلىرىدىن چىقىدۇ. بۇنى ئېنىقلاش ئۈچۈن سوڭ تۆشۈكىگە بىر نەرسە قويۇلسا جاراھەت تۆشۈكىنى قول بىلەن باسقاندا يەل ياكى تەرەتنىڭ چىقىۋاتقانلىقى سېزىلىدۇ. بۇ جاراھەت چوڭ ئۈچەيگە ئۆتكەنلىك ۋە تېشىلگەنلىك ئالامىتى بولۇپ. دورىلارغا قارىغاندا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش ياخشىراق ئۈنۈم بېرىدۇ.

سوڭ ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى مەقئەت)

سەۋەبى: ئىسسىق ماددىلار سەۋەبىدىن بەزىدە سوغۇق ماددىلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: 1) ئىسسىقتىن بولغانلىرى تۈرلۈك ئىسسىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سوڭنىڭ قىچىشىشلىرى ياكى سوڭ بوۋاسىرىنى تىغ بىلەن كېسىش ياكى قاتۇرۇشلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭدىكى ئالامەت ئاساسەن مەقئەتنىڭ قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىشى ۋە سۈيدۈكنىڭ تېمىپ تۇرۇشىدىن ئىبارەت. ئاغرىش ئاستا ـ ئاستا باشلىنىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن تۇققۇز كۆز ئۈستىگە ھەجامەت قويۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن، تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرى تاللاپ بېرىلىدۇ:

(1) قەلەي تۇزى بىر سەر، گۈل يېغى بەش مىسقال، ئاق موم بىر سەر، ئالدى بىلەن مومنى ئېرىتىپ، گۈل يېغىنى قوشۇپ ئۈستىگە قەلەي تۇزىنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

(2) تۇخۇم ئېقى ۋە گۈل يېغىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ قوغۇشۇن ياكى چويون ھاۋانچىدا ئېزىپ سوكىغا سۈركىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا، بۇنىڭغا بىر ئاز (بىر فۇك مىقدارىدا) ئەپيۇن قوشۇلسا بولىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، سوۋۇق كەيپىياتلىق دورىلارنى مەسىلەن: رەيھان ئۇرۇقى، چىلان، ئەينۇلالارنى قايناق سۇغا چىلاپ، ناۋات سېلىپ بېرىلىدۇ.

ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇلسا ياخشىراق، بەزىدە ماددىنىڭ قېتىپ قېلىشى بىلەن ۋەرەمدە قېتىش بارلىققا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ:

نۇسخا: ئىكلىلىملىك، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ماش، ئىئۇزۇمى يوپۇرمىقى، بىنەپشە ھەربىرى بەش مىسقالدىن، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، تۇخۇم ئېقى، ھەممىشباھار يېغى ھەربىرى بەش مىسقالدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قاينىتىپ، بىر پىيالىچە سۇ قالغاندا ئېلىپ، ئۇستىگە ياغ دورىلارنى قوشۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ۋە لازىم بولغاندا مەقئەتكە سۈركىلىدۇ.

سوغۇق ماددا (بەلغەمدىن) بولغان سوك ياللۇغلىرىدا ھارارەت بولمايدۇ. ئاغرىش نىسبەتەن ئاز بولۇپ، ئومۇمىي بەدەندە بەلغەم غالىبلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن ئۆردەك يېغى، تۇخۇم سېرىقى ۋە سېرىق گۈل يېغىغا زىفت يېغى قوشۇپ سۈركىلىدۇ ياكى مەلھىمى داخىليون (177 ـ نۇسخا) چېپىشقا بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللەرگە توخۇ تۇخۇمى سېرىقىنى يالغۇز ياكى قايناق سۇ بىلەن يۇمشىتىلغان نانغا ئارىلاشتۇرۇپ سوكىغا قويۇشنىڭ مەنپەئەتى بارلىقى تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن.

سوڭ يېرىلىش

سەپرا ۋە ھارارەتنىڭ غالىبلىقى بىلەن خۇددى قول ـ پۇتلار يېرىلغانغا ئوخشاش سوڭ ئەتراپى قۇرۇپ يېرىلىدۇ. ئادەتتە خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئومۇمىي بەدەندە قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولۇپ، سوڭ يېرىلىدۇ. تەرەت قىلغاندا، يۇغاندا ئېچىشىدۇ.

داۋاسى: سىرتتىن مەلھەمى ئەبيەز (ئاق مەلھەم) نى چېپىشقا ياكى مۇم ۋە قىيروتى بىلەن ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر داۋاملىق ئېچىشىش بولسا، بۇ سەپرانىڭ كۆپلۈكى بولۇپ، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى خىيارشەنبەر (54 ـ نۇسخا)، مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) ياكى بىنەپشە شەربىتىگە ئىسپىغول لۇئابى قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە يۇقىرىقى مەلھەملەرمۇ بېرىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، سوڭ ياللۇغلىرى ياكى بوۋاسىر سەۋەبى بىلەن، ۋە كۆپ قان يوقىتىش ياكى كۆپ ئىچ سۈرۈشتىن كېيىنمۇ سوڭنىڭ يېرىلىشى ئۇچرايدۇ. بۇنداقتا، سەۋەبىنى يوقىتىدىغان چارىلەر بىلەن بىللە، يۇقىرىدىكى چارىلەرنىمۇ قوشۇمچە قوللىنىش كېرەك. تەرەت يۇمشاق كېلىشىگە دىققەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىنەپشە شەربىتى (74 ـ نۇسخا) گە بىيە ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىچ سۈرۈپ كەتسە، قورىغۇچى دورىلاردىن بېرىنى بېرىش كېرەك.

سوڭنىڭ پالەچلىنىشى (ئىسترخايى مەقئەد)

سوڭنىڭ پالەچلىنىشى سوڭ بىلەن ئۇرۇقدان ئوتتۇرىسىدىكى پەي (شەرەج) نىڭ پالەچ بولۇشىدىن ئىبارەت.

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

سەۋەبى: شەرەج پېيىنىنىڭ ئىچكى ياكى سىرتقى تەسىراتلار بىلەن زەھەرلىنىشى ياكى بوۋاسىر پۇۋەكچىلىرىنى كېسىۋالغاندا پەيىنىڭ زەھەرلىنىشىدىن ئىبارەت. بۇ ئىككى خىل سەۋەب بىلەن كېلىپچىققان سوك پالىچىنى داۋالاش ئانچە ئوڭاي ئەمەس. بەزىلەردە مەزكۇر پەيگە ئىچكى تەرەپتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ تەسىرى قىلىشى، تاشقى تەرەپتىن مۇز ياكى قار ئۈستىدە ئۇزاق ئولتۇرۇپ قېلىپ سوغۇق ئۆتۈشمۇ پالەچلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقى، سوك ئەتراپىنىڭ (بۇرمەكنىڭ) بوشىشىپ كېتىشى بىلەن يەل ھەتتا چوڭ تەرەتنىڭ ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كېتىشى، چوڭ تەرەت تۇتالماسلىقلار كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە مىزاجىنى تۈزىتىش جەھەتتىن پالەچ باپانىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ. قۇستە يېغى، قۇندۇزقەھرى يېغى ۋە پەرپىيۇن ياغلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوك ئەتراپى، شۇنىڭدەك شەرەج پېيى ئۈستىگە سۈرتۈش كېرەك. مېھرىگىياھنى سۇ بىلەن تاشقا سۈركەپ، سوڭغا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

ئىترىفىل (5 ـ نۇسخا) ياكى ئىترىفىل مۇقەل (150 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

سوك چىقىپ قېلىش (خۇرۇجى مەقئەد)

سەۋەبى: سوڭنى كۆتۈرۈپ تۇرغۇچى پەيلەر نەملىك تەملىك — بۇ يەردە مىزاجدىكى ئومۇمىي ھۆللۈك كۆزدە تۇتۇلىدۇ. تەسىرى بىلەن ياكى سوغۇق تەسىرى بىلەن بوشىشىپ كېتىپ، سوك تاشقىرىغا چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدا سوڭنىڭ ئورۇلۇپ چىقىشى

ئاسان بولۇپ، ئىچىگە كىرگۈزۈشمۇ ئاسان. سوڭ ئىچكى گۆشلىرىنىڭ ئېششىپ قېلىشى بىلەنمۇ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ. ئۇنداقتا سوڭنىڭ چىقىشىمۇ قىيىن شۇنداقلا كىرىپ كېتىشىمۇ قىيىن.

ئالامەتلىرى: تەرەتتىن كېيىن ياكى ئىنجىقلاش بانىسى بىلەن سوڭ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن چىقىپ قالغان سوڭنى سەۋرچانلىق بىلەن ئىچىگە قايتۇرۇش لازىم. سوڭنى ئىچىگە كىرگۈزۈشتە، ئالدى بىلەن بوشاشتۇرغۇچى دورىلاردىن سۈركەپ بولغاندىن كېيىن، ئىچىگە كىرگۈزۈپ قاتۇرغۇچى دورىلارنى سۈركەش كېرەك. مەسىلەن:

1 ـ قىسمىدا — گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئاندىن كېيىن ئىچىگە كىرگۈزۈپ ئۈستىدىن ئۇپا، ئانار گۈلى، موزا، زەمچە، سۈرمەك، ئانار پوستى، كۆيدۈرگەن سەدەپ، ئاقاقىيا، پاقىيوپۇرمىقى، تۇزلارنى قوشۇپ، سوقۇپ سوڭغا قويۇپ ماتادىن تەرەت چىقىدىغان تۆشۈك ئېچىپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

2 ـ قىسمىدا — بىمارنى بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە، چامغۇر، بەسەي قولىقى ۋە زىغىر قايناتقان سۇدا ئولتۇرغۇزۇپ، سوڭ ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۈستىدىن سېرىق چېچەك يېغى، بابۇنە يېغى ۋە موم يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوڭغا سۈرتۈپ، ئۈستىدىن قاتۇرغۇچى مەلھەم بىلەن ياغلاپ يۇقىرىدا كۆرسەتكەندەك قىلىپ قويۇش ھەم ئارىلاپ شاھى بەللۇت، ياۋا ئانار گۈلى، قىزىلگۈل خەمىكى، بەرگىئاس قاتارلىقلار قايىنىتىلغان سۇ بىلەن نەمدەپ بېرىش كېرەك. جاراھەتلىرىنىڭ ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، سوڭ جاراھەتلىرىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى قىلىش كېرەك.

سوك يارىلىرى (قۇرۇھى مەقئەد)

سوك ئەتراپى ۋە بەزىدە ئىچكى قىسىملىرىدا بولىدىغان دائىم شەلۋەرەپ تۇرىدىغان جاراھەت.

داۋاسى: قۇرۇتقۇچى ۋە ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىدۇ. مەسىلەن: قوغۇشۇن كۈشتىسى، ئانار پوستى، ماش (ئاقلانغان) جۇپتى بەللۇت، جويۇز، سەبرىلەرنى يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ، سۈيى ئاز ئاز قالغاندا ئۈستىگە قوي يېغىدىن ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەييارلاپ، سوككا چېپىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك بولسا بىر ئاز ئەپيۇن قوشۇش كېرەك.

سوك قىچىشىش

سەۋەبى: تۇتۇ قۇرت مەددىلەر، سەۋدا ۋە قىزىق قاننىڭ پەيدا بولۇشى (بوۋاسىرنىڭ باشلىنىشىدا)، سەپرا ۋە شور بەلغەم.

ئالامەتلىرى: (1) تۇتۇ قۇرتلارنىڭ بولۇشى بىلەن سوك ئەتراپى قىچىشىدۇ. كۆپىنچە كېچىلىرى چىدىغۇسىز ھالدا قىچىشىدۇ. بۇنداقتا تۇتۇ قۇرتنى يوقىتىش كۇپايە قىلىدۇ، ئالاھىدە داۋالاش ھاجەتسىز. (2) سەۋدا، سەپرا ۋە شور بەلغەم سەۋەبى بىلەن بولغانلىرىدا مەزكۇر خىلىتلارنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن بىللە سوك ئېچىشىپ قىچىشىدۇ.

داۋاسى: توققۇز كۆزگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ماددىلارنى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (125 ـ نۇسخا) بېرىپ، تاماققا ھۆل سوغۇق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. مۇقەلنى ئۆرۈك مېغىزى يېغىدا سۇرۇپ چېپىش كېرەك. سوككا بوۋاسىرلاردا كۆرسىتىلگەن شامچىلارنىڭ ماددىلارنى تازىلاش تەسىرى بارلىرىدىن بىرى ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

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

XI ماقالە. بۆرەك كېسەللىكلىرى

1 ـ پەسىل بۆرەكنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك ئاغرىقلىرى بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: بۆرەك مىزاجى مەيلى ماددىسىز ياكى ماددا سەۋەبى بىلەن بۇزۇلسۇن ئومۇمەن بەدەن قىزىيدۇ، تومۇر ھەرىكىتى تېز، تەشنالىق كۆپ بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە كېلىدۇ. بۆرەك ساھەسىدە قىزىقلىق سېزىلىدۇ. كىچىك تەرەت تولا قىستايدۇ. يەنى، سۈيدۈكنى ئۇزۇن ساقلاشقا بولمايدۇ. سۈيدۈك ئۈستىدە يىپتەك لەيلىگەن دۇغ بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى قەنت سىيىش كېسىلى (زىيابىتۇس) گە ئايلىنىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ھۆل سوغۇق نەرسىلەر بېرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك، مەسىلەن: ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخا)، زىرىق شەربىتى (89 ـ نۇسخا) ۋە خەشخاش شەربىتى (69 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخا) نى ئوسۇڭ ئۇرۇقى قوشۇلغان سەندەل شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بىر ئاز كافۇر قوشۇپ بېرىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. چۈنكى بۇ بۆرەكتىكى ھارارەتنى ئالىدۇ (ئەمما كافۇرنىڭ مىقدارى كۆپ ئاز بولسا جىنسىي ئاجىزلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ). غىزاسى ئۇچۇن ماش، پالەك قوشۇلغان تاماقلار بېرىش كېرەك.

قان سەۋەبى بىلەن بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ خىلدىكى بۇزۇلۇش قاننىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئالامەت بەل، قول، پۇتلارنىڭ ئېغىرلىشىشى، بەلنىڭ تىلىپ ئاغرىشىدۇر.

داۋاسى: مىزاجنى ئۆزگەرتىش چارىلىرى كۆرۈلىدۇ. چىلان شەربىتى، كاسىنە سۈيى بېرىلىدۇ (قالغان چارىلەر 1 ـ قىسىمغا قارالسۇن).

سەپرا غالىبلىقى بولسا، ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەدەن ۋە سۈيدۈكتە سەپرا ئالامەتلىرى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن پۈنۈس، خىيارشەنبەر، تەمرىھىندىلەرنى ئانار سۈيى، بىنەپشە شەربىتى ئېرىتىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: سۈيدۈك رەڭگى ئاق، تومۇر ھەرىكىتى سۇس ۋە بەدەنلىرى ئاق بولىدۇ. بەل تالىدۇ، بۆرەك بار جاي (بەلنىڭ تۆۋەن قىسمى) سوغۇق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنت، مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخا) لەرنى بەدىيان ئەرقى بىلەن بېرىلىدۇ. زاراڭزا يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، پىستە ۋە قۇستە يېغى بىلەن بۆرەك ساھەسىنى ياغلاش كېرەك. قۇشلارنىڭ گۆشى ۋە شورپىسىنى بېرىش لازىم. چۈچۈمەل تەملىك ۋە سوۋۇق نەرسىلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

بۆرەكنىڭ كىچىكلىشىپ كېتىشى

سەۋەبى: بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى؛ جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش؛ دورا ئىچىپ كۆپلەپ سىيىش ياكى كۆپ ئىچ سۈرۈش.

ئالامەتلىرى: سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق، سۈزۈك بولىدۇ. بەدەن ئورۇق بولۇپ، ئارقا مېڭىنى بويلاپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قاراپ ئاغرىش سېزىلىدۇ. جىنسىي كۈچى ئاجىزلىشىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن بۆرەكنى سەمرىتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، نارجىل (نارىيىل) مېغىزلىرىنى شېكەر قوشۇپ، سوقۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ ۋە ئۆردەك يېغى بېرىش ياكى شۇ ياغلار بىلەن تاماق ياساپ بېرىش، ئىسسىق هالدا بېرىش كېرەك. تەرەنجىبىندىن 30 سەرنى تازىلاپ، 20 سەر كالا سۈتى ۋە بىر مىقدار ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، ئىككى سەر مىقداردىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

بۆرەك زەئىپلىكى (زەئفى گۇردە)

بۆرەك زەئىپلىكى دېگىنىمىز: بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئىشلەپچىقىرىش خىزمىتىنىڭ تولۇق ئورۇنلىيالماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۆرەك زەئىپلىكى پەيدا بولۇشى تۆۋەندىكى بىرقانچە سەۋەبلەرگە باغلىق:

سەۋەبى: بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، بۆرەك يوللىرىدىكى ھەر خىل توسالغۇلار؛ بۆرەكنىڭ تاشقى زەخمىلەرگە ئۇچراپ زەھەرلىنىشى ياكى قوپال قاتناش ۋاسىتىلىرى (ياغاچ ھارۋا، سوكۇلداپ ماڭىدىغان ئات ـ ئۇلاغلار) نىڭ قاتتىق سىلكىشى بىلەن زەھەرلىنىش قاتارلىقلار.

ئالامەتلىرى: بەلنىڭ بەلباغ باغلايدىغان جايى ئاغرىيدۇ، ئولتۇرۇش ۋە قوپۇش قىيىنلىشىدۇ، بەل تولغانسا ئاغرىق تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ، جىنسىي كۈچى ئاجىزلىشىدۇ، سۈيدۈك

مىقدارى ئازىيىدۇ، سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. سۈيدۈك بىر ئاز تۇرغۇزۇلغاندا ئۈستىدە كۆپۈكسىمان لەيلىمە رۇسۇپ پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپچىققان بولسا سەۋەبىنى يوقىتىپ، مىزاجىنى تەڭشەش لازىم. ماددىلاردىن بولسا تازىلاش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مۇناسىپ سۈرگە دورىلارنى بېرىش لازىم. ئىسسىق مىزاجدىن بولغاندا، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، گىل ئەرمىنى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، سەمغى ئەرەبىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، تالقان تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، قىزىلگۈل گۈلابى، ئاقاقىيا، ھەببۇلئاسلارغا سىركە قوشۇپ بەلگە سىرتتىن چېپىش لازىم. ئەگەر سوغۇقتىن بولسا ئىسسىقلىق دورىلار قىلىنسا بولىدۇ. ئەمما بۆرەك زەئىپلىكىگە ئىسسىقلىق قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى لوبۇبى سەغىر (151 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

كالا ياكى تۆگە سۈتلىرىنى يالغۇز ياكى ئانار گۈلى ۋە گىل ئەرمىنى بىلەن بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى. ئۈزۈم يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىگە تۇز تېمىتىپ توققۇز كۈن ئۇدا بېرىلسە، بۆرەك زەئىپلىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزاسىغا قۇرۇق ئۈزۈمنى قوي بۆرەك يېغى ۋە كالا، پاقالچاق گۆشلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. سۈت ئاش ۋە بۇغداي، ئارپا شىرىلىرى بىلەن تەييارلىنغان ئاشلارغا سىركە قوشۇپ چۇچۇمەل قىلىپ بېرىش لازىم.

بۆرەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى (بادى گۇردە)

بۆرەك ئەتراپىدا پەيدا بولغان قويۇق يەل (بادى غەلىزە) نىڭ بۆرەك ئىچكى قىسمىغا تەسىر قىلىشى بىلەن كېلىپچىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە سانجىلىپ ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىش تۇتقاقلىق تۇردە خۇددى تارتىشقاندەك بولۇپ كېسەلنى بەك ئازابلايدۇ. ئېغىرلىق پۇتۇن بەل باغلىمى بويىچە سېزىلىدۇ. قورساق ئاچقاندا ئاغرىپ، تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن يەڭگىللىشىپ قالىدۇ ۋە سانجىلىش كەمرەك بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىش لازىم. مەسىلەن: سېرىقچېچەك، زىرە، سوزاپ ئۇرۇقى، بابۇنىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، ھۆقنە قىلىش، بۇ دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى بەل ئۈستىگە قويۇش ياكى قۇست يېغى بىلەن بەلنى باغلاپ بېرىش كېرەك. سوزاپ يېغىغا ئاق لەيلى، بۇغداي كېپىكى، تۇزلارنى قوشۇپ بەلگە تېڭىپ قويۇش لازىم. ئارپىبەدىيان، سوزاپ، قىزىلگۇل، رۇمبەدىيان، بەدىيان يىلتىزى پوستى، بىخ كەبىر پوستىنى قاينىتىپ سۇيىگە ھەسەل سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. شەربىتى بۇزۇرى (130 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

بۆرەكنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىلكە بەد)

بۆرەك ئاغرىشى ئاساسەن بۆرەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى ياكى بۆرەك زەئىپلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. بۆرەكنىڭ ھەر خىل ياللۇغلىرى، يارىلىرىدا ئاغرىش مۇھىم ئالامەتلىرىدىن بىرىدۇر.

داۋاسى: بۆرەك ئاغرىشنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە، ئاغرىش سەۋەبىنى داۋالاش چارىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئاق لەيلى، بەسەيلەرنى قاينىتىپ، سۇيى بىلەن بۆرەك ئۈستىنى (بەلنى) يۇيۇپ بېرىش كېرەك.

2 ـ پەسل بۆرەك ياللۇغلىرى (ۋەرەمى گۆردە)

بۆرەكنىڭ ماددىلىق ياللۇغلىنىشلىرى

بۆرەك ياللۇغىنىڭ ئاساسىي سەۋەبى ماددا بولغاندا، قان ۋە سەپرانىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى ھەمدە ئىسسىقلىق تەسىرى بىلەن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما، تەشنالىق، باش ئاغرىش ئۇيقۇسىزلىق بىلەن بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشى كۆرۈلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا قۇسۇش، سۈيدۈك ئازىيىش، تەشنالىق كۈچلۈك بولۇش بىلەن بىللە، سۈيدۈك رەڭگى ۋە بەدەن سېرىقلىققا مايىل بولىدۇ. ئەگەر قاندىن بولسا، بەل ساھەسىدىكى ئېغىرلىق ۋە ئاغرىشنىڭ زىيادە بولۇشى بىلەن قان غالىبلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

ياللۇغلىنىش بىر تەرەپ بۆرەكتە ياكى ھەر ئىككىلا بۆرەكتە بولۇشىمۇ، بۆرەكتىكى مەلۇم قىسىملىرىدا، چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ياكى ئۈستۈنكى پەردە ۋە سۈيدۈك چىقىرىش ياش يولىدا بولۇشى مۇمكىن. بەزىدە بۆرەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدىكى يولدا بولغانلىقىمۇ ئۇچرايدۇ. مۇنداق ھاللاردا سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. ياللۇغلىنىش ئوڭ بۆرەكتە بولسا، ئاغرىش جىگەرگە يېقىن جايدا ئۈستۈنرەك تەرەپتە، سول تەرەپتىكى بۆرەكتە بولسا، ئاغرىش تۆۋەنرەك جايدا بولىدۇ. ياللۇغلىنىش بۆرەك پەردىسىدە بولسا ئاغرىش چىدىغۇسىز كۈچلۈك بىلىنىدۇ. بۇ مېڭە پەردىسىگە تەسىر بېرىپ، مېڭە پەردىسى غىدىقلىنىش ئالامەتلىرىدىن ئەس ـ ھوشىنى يوقىتىش، باش قاتتىق ئاغرىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىزىتما تەرتىپسىز بولىدۇ.

داۋاسى: سافىن ۋە باسلىقتىن قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش مۇمكىن. ئۇنىڭدىن كېيىنلا ئارپا سۈيى، ئىسپىغۇل لوئابى، بېيە ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى بىنەپشە شەربىتى (74 ـ نۇسخا) بىلەن بېرىلىدۇ. بەلگە چېپىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، ئىتئۈزۈمى، ئاق سەندەل، مامىسا، كاسنە سۈيى، بىنەپشە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) ياكى پۇنۇس شىرنىسىگە ئىسپىغۇل ۋە بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بۆرەك ياللۇغلىرىدا كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ بىردىنلا يەڭگىللەشكەنلىكى ماددا پىشقانلىق بەلگىسىدۇر. بۇنداق چاغلاردا ماددىنى تازىلىغۇچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بەلگە چېپىلىدۇ. سۈيدۈكتە يېرىڭ كۆرۈلسە، سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلىغۇچى ۋە سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى، مەسىلەن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزلىرىدىن شىرە چىقىرىپ بەديان سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش تۈگىگەنلىكتىن يىرىڭ تازىلىنىپ بولغانلىقى بىلىنىدۇ. بۇ چاغدا بۆرەكتىكى زەخمىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن قۇرس كاكنەچ (152 ـ نۇسخا) ۋە بىنادىق بۇزۇرى (153 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئەمما يەنىلا ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق بولسا ئۇلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

ياللۇغلىنىشنىڭ سەۋەبى سوغۇق خىلتلاردىن بولغەم ياكى سەۋدا بولسا ئاغرىشقا قارىغاندا بەلدە ئېغىرلىق ئارتۇق بولىدۇ. پۇت ـ قوللىرى كۆچىسىزلىنىدۇ، سۈيدۈك ئاز ۋە قويۇق كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بەزىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) پەيدا بولىدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) بىرقانچە كۈن قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ نەتىجىسى

بولمىسا، جۇۋىنە، زىرىنىڭ ھەربىرىنى بەش مىسقالدىن، مەستىكى بىر مىسقال، سەبرە ئىككى مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، گۇلاب سۈيى بىلەن ھەب تەييارلاپ كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە زىغىر، شۇمشا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ لوئاب ۋە شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش كېرەك ياكى شەربىتى بىنەپشە (2 ـ نۇسخا) ۋە شەربىتى خەشخاش (69 ـ نۇسخا) دىن بىرىنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

كېسەلنىڭ غىزاسىغا قوش گۆش شورپىسى ۋە نوقۇت سۈيىگە زىرە، پىنتە سېلىپ بېرىلىدۇ. تامىقى، نېنى تۇزسىز بولۇشى شەرت. بۆرەكنىڭ ئاغرىشى بەزىدە ئۈچەي توسۇلۇش (قولۇنجى) ئاغرىقلىرى بىلەن ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىكلەردە كۆرسىتىلگەن پەرقلەش جەدۋىلىگە ئاساسەن بىر تەرەپ قىلىش لازىم. يەنە بىر مۇھىم ئايرىش ئۇسۇلى شۇكى: خاتا ھۆكۈم قىلىپ بۆرەك ياللۇغىدا ھۆقنە قىلىنسا ئاغرىش ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. ئەمما قولۇنجىدا ھۆقنىدىن كېيىن ئاغرىش يەڭگىللىشىپ قالىدۇ.

بۆرەك يارىسى

دوۋساق جاراھەتلىرىنىڭ داۋامىدا بارلىققا كېلىدۇ ياكى خىلتلار سەۋەبلىك ئۆز ئالدىغا پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەل ئاغرىيدۇ، ئاغرىش سانجىلغاندەك (بۆرەك ساھەدە) سېزىلىدۇ. سۈيدۈك بىلەن يىرىڭ ياكى يىرىڭدەك شىلىملىق نەرسىلەر كېلىدۇ. سۈيدۈك مىقدارى جەھەتتىن ئالاھىدە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قىزغۇچ بولسىمۇ سىيگەندە قىيىنلىش بولمايدۇ. جاراھەت بۆرەكنىڭ گۆش قىسمىدا بولسا ئاغرىش ئازراق؛ پەردە قىسمىدا بولسا ئاغرىش

بىلەن ئېچىشىش ئېغىر بولىدۇ. جاراھەت بۆرەك بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدا بولسا، ئاغرىش ئارقا تەرەپ تاغاقىچە تارقىلىپ بارىدۇ، بۆرەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولسا، ئاغرىش ۋە سانجىلىش سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي ئەزالارغىچە بارىدۇ. جاراھەت دوۋساق ياكى بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكىچە پەرقلەش كېرەك:

(1) جاراھەت دوۋساقتا بولسا، سۈيدۈك ماڭغاندا ئاغرىش ياكى سانجىلىش بولىدۇ. بۆرەكتە بولسا، سۈيدۈك چىقىرىشتا قىيىنلىق بولمايدۇ.

(2) دوۋساقتىكى جاراھەتتە يىرىڭ كۆپ بولۇپ، سۈيدۈك سېسىق پۇرايدۇ. بۆرەكتىكى جاراھەتتە يىرىڭ مىقدارى ئاز، سۈيدۈكتە پۇراق بولمايدۇ.

(3) جاراھەت دوۋساقتا بولغاندا پەقەت دوۋسۇن ئۈستىدىلا ئاغرىش سېزىلىدۇ. ئەمما بۆرەكتىكى جاراھەتتە يارىنىڭ ئورنىغا قاراپ يۇقىرى - تۆۋەنگە تارايدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ. ئەمما قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يەڭگىل سۈرگە بېرىش مۇمكىن. قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق. ئەگەر قىزىتما بولمىسا، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، ئىزخىر، ئارپىبەدىيانلارنى قاينىتىپ سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. قىزىتما بولسا، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ۋە زىغىر لۇئابىنى ھەسەل ياكى قەنت بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۆرەك ساھەسىنى تاشقى تەرەپتىن يۇيۇش ئۈچۈن ئوغرىتىكەن، بابۇنە، پىرسىياۋشان ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى قاينىتىپ بېرىلىدۇ ھەم مۇنۇ نۇسخىدىكى تالقاننى كۈنىگە ئىككى مىسقالدىن، ئىككى سەر ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىدۇ.

نۇسخا: كەرەپشە ئۇرۇقى، كۈندۈر، ئارپىبەدىيان، رۇمبەدىيان، زۇپا ھەربىرىدىن ئىككى مىسقالدىن ئېلىپ (مېھرىگىياھ،

ئەپيۇنلارنى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قوشۇلسا بولىدۇ)، يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلاپ كۆرسەتمە بويىچە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قۇرسى كاكىنەچ (152 ـ نۇسخا) ۋە بىنادىق بۇزۇرى (153 ـ نۇسخا) لەر بۆرەك يارىلىرىدا ئۇنۇمى خېلى ياخشى دورىلاردۇر.

غىزاسىغا تۇزسىز غىزالارنى بېرىش، جىنسىي ئالاقىنى مەنئى قىلىش لازىم.

قەنت سىيىش كېسىلى (زىيابىتۇس)[1]

زىيابىتۇس كېسىلىدە ئاغرىق كىشى ئىچكەن سۇنى شۇ پېتى سىيىدۇك بىلەن چىقىرىدۇ. ئىچىلگەن سۇ بەدەن سەرپىياتىنى، يەنى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرالمايدۇ. بىمار كۆپ ئۇسسايدۇ، كۆپ ئىچىدۇ ۋە كۆپ سىيىدۇ. بۇ كېسەلنى «دۇلاپ» يەنى سۇ تارتقاچى دەپمۇ ئاتايدۇ. سەۋەبىگە قاراپ بۇ كېسەل تۆۋەندىكىچە ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ: 1 ـ قىسمى: بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ ئۆزىگە تارتىش (جازىبە) قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىپ، تۇتۇش (ماسىكە) قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بۆرەك سىيدۇكنى ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرالماي تېزلىكتە دوۋساققا ھەيدەيدۇ ۋە بۇنىڭغا ئەگىشىپ جازىبە قۇۋۋىتى مەيدە ۋە جىگەردىن داۋاملىق سۇ تەلەپ قىلىدۇ (شىمىرىدۇ)، بۇنىڭ بىلەن تەشنالىق كېلىپچىقىدۇ. ئىچىلگەن سۇ يەنە دەرھال بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىدۇ. بەدەندە قىزىتما كۆرۈلىدۇ، سىيدۇك قىزىل بولىدۇ.

داۋاسى: بۆرەك مىزاجىنى (ئىسسىقلىقىنى) تەڭشەش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. ئانار شەربىتى، چۇچۇمەل ئانار سۈيى ۋە لىمون شەربىتى (47 ـ نۇسخا) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. دورىلاردىن قۇرسى كافۇر (76 ـ نۇسخا)، قۇرسى تاباشىر (112 ـ

① زىيابىتۇس — دوختۇرلۇقتا دىيابېت دەپ ئاتىلىدۇ.

نۇسخا) ۋە قۇرسى زىيابىتۇس (154 ـ نۇسخا) لار بېرىلىدۇ.
ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇل لۇئابى بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن بەلگە سۈركەش ئۈچۈن ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا، ئارپا شاكاللىرى سوقۇپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا قاتۇرغۇچى ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. بەزىلەر باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشنى مۇۋاپىق دەپ تونۇغان.

2 ـ قىسمى: بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ياكى پۈتۈن بەدەن مىزاجىدىكى سوغۇق كېپىياتلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: جاراھەت بولماي، تەشنالىق كۈچلۈك بولۇش بۇ كېسەلنىڭ ئالاھىدىلىكىدۇر. باشقا ئالامەتلىرى 1 ـ قىسمى بىلەن ئوخشاش.

داۋاسى: بۆرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن مەسرىدىتۇس (25 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. قۇستە يېغىغا قۇندۇزقەھرى، ئاقاقىيالارنى قوشۇپ بەلگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر گۆشگۈرتلۈك ئارىشاڭغا چۈشسە مەنپەئەتى ناھايىتى ياخشى. مەجۇنى بەللۇت (155 ـ نۇسخا) بۇ خىلدىكى زىيابىتۇسقا پايدىلىق. ئەگەر ماددىلارنى تازىلاشقا ھاجەت بولسا، قەي قىلدۇرۇش كېرەك. تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، سۈيىگە سىركە ۋە كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچۈرۈلسە قەي قىلىدۇ.

بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش

بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش سەۋەبى، بەدەندىكى خام قالغان سۇيۇقلۇق ماددىلارغا غەيرىي تەبىئىي ھارارەتنىڭ، بۆرەكتىكى يېرىك، قان ۋە شىلىملىق ماددىلارغا ھارارەتنىڭ تەسىرى قىلىشى بىلەن تاش، قۇملار پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇزۇن ۋاقىت كېرەك. كىچىك باللاردا ھەتتا ئەمچەكتىكى باللاردىمۇ

ئۇچرايدۇ. بۇلاردىكى سەۋەب، ئانا سۈتىنىڭ بۇزۇلۇشىدۇر.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن سۈيدۈك قويۇق، ئەمما سۈزۈك بولىدۇ، بەلدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بۇ ھال بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ ئاغرىق بىلىنگە ئېغىر بىر نەرسە ئېسىپ قويغاندەك سېزىلىدۇ، سۈيدۈك سېرىق ياكى قىزىل رەڭدە، ئاغرىش تۇتقاقلىق ۋە ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ. بۇنى بەزىدە ئۈچەي توسۇلۇش ئاغرىقلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇشلار ئۇچرايدۇ (بۇ ئىككى كېسەلنى پەرق ئېتىش ئۇسۇلى قولۇنجىدا تەپسىلىي سۆزلەندى). ئاغرىش بەزىدە يوقاپ كېتىشى ۋە يەنە بىردىنلا قوزغىلىپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: بەدەندىن ماددىنى تازىلاشتا قەي قىلدۇرۇشنى ئاساس قىلىش لازىم. ئەگەر قان غالىبلىق ئالامەتلىرى بولسا قان ئالسىمۇ بولىدۇ. داۋالاش جەريانىدا بولمىسۇن ياكى ساقايغاندىن كېيىن بولمىسۇن، كېسەل تاش پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. مەسىلەن: كەچتە تاماق يېيىش مەنئى قىلىنىدۇ. سۈت، تۆگە گۆشى ۋە ھەزىم بولۇشى ناچار يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىش مۇمكىن. ئەمما دورا مىقدارى ئازراق بولۇشى كېرەك. بولمىسا، ئاغرىشنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىش بەك قاتتىق بولغاندا، تۆۋەندىكى دورىلارنى قايىنتىپ سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزۇش كېرەك:

سېرىقچېچەك، كەرەپشە، پالەك، پىرسىياۋشان، ھېلىلە، زاراڭزا، سېمىزئوت، كۈنجۈت شېخى، بۇلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ كۆپرەك سۇ بىلەن قايىنتىپ، چوڭ داسقا قۇيۇپ، بىر ئاز ئىلمان بولغاندا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ھەم بابۇنە يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن بەل ئەتراپلىرىنى ياغلاپ بېرىش كېرەك.

بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرۈش چارىسى — بۇ، دورىلار بىلەن تاشنى پارچىلاپ سۈيدۈك بىلەن سۈيدۈك يوللىرى ئارقىلىق چىقىرىشتىن ئىبارەت. مەجۇنى ئەقرەب (چايان مەجۇنى) (156 — نۇسخا) ئىككى فۇڭدىن ۋە مەجۇنى ھەجەرىل يەھۇد — (157 — نۇسخا) ئىككى مىسقالدىن ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن بېرىلىدۇ. بۇ جەرياندا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى، كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ يەنى، كېسەل ئىسسىق مىزاج بولسا سوغۇق تەرەپتىكى دورىلار، ئەگەر سوغۇق بولسا ئىسسىق تەرەپتىكى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار سۈيدۈك راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە ھەم تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش كۈچىگە ئىگە. بۇلار تۆۋەندىكىچە:

1) ئىسسىق تەرەپتىكى دورىلار — كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، رەسمى بەدىيان (ئارپىبەدىيان)، تاغ يالپۇزى، سىيادان ۋە ھەلىيون ئۇرۇقى.

2) سوغۇق دورىلار — تەرخەمەك، تاۋۇز ۋە قاپاق ئۇرۇقلىرى، كاكىنەچ.

3) مۆتىدىل دورىلار — پىرسىياۋشان، ئوردان، قوغۇن ئۇرۇقى.

سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى داۋاملىق بېرىشكە بولمايدۇ، ئارىلاپ بېرىش كېرەك.

3 ـ پەسىل دوۋساق كېسەللىكلىرى

دوۋساق ياللۇغى (ۋەرەمى مasانە)

دوۋساق ياللۇغىنىڭ سەۋەبى ئاساسەن بۆرەك ياللۇغىنىڭ سەۋەبلىرى بىلەن ئوخشاش. ئەمما ئىسسىقلىقنىڭ تەسىر قىلىشى، بولۇپمۇ قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. تاشمى تەرەپتىن زەخىملىنىش بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوۋسۇندا ئاغرىش ۋە چىڭقىلىش سېزىلىدۇ. تەشنالىق، ھارارەت بولىدۇ. كېسەل جۆيلۈيدۇ. تىلىنى قارامتۇل گەز باغلايدۇ. سۈيدۈكنىڭ مىقدارى ئازلاپ كېتىدۇ. ھەتتا پۈتۈنلەي توختاپ قالىدۇ. ياللۇغلىنىش ئېغىر بولغاندا چوڭ ئۈچەينى بېسىپ قويۇش بىلەن چوڭ تەرەت ماڭمايدۇ.

داۋاسى: تەركىبىگە خىيارشەنبەر بىلەن ئىتئۈزۈمى قوشۇلغان سۇدا ھۆقنە قىلىنىدى. ئەمما سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى ئىششىق قايتۇرىدىغان يەڭگىلرەك دورىلارنى بېرىش كېرەك. پۈنۈس، ئىتئۈزۈمى بىلەن تەرەنجىۋىلنى بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ بېرىش كېرەك. بىنەپشە، ھەمىشباھار، ئاق لەيلى گۈلى، ئارپا ئۇنىنى كاسىنە سۈيى ۋە ئىتئۈزۈمى سۈيى بىلەن دوۋساق ئۈستىگە تېڭىلىدۇ. ئىششىقنىڭ قېتىپ قالماسلىقى ئۈچۈن، موم يېغى بىلەن دوۋساق ئۈستىنى ياغلاش كېرەك. كېسەل باشلىنىپ بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن سوغۇقلۇق دورىلارنى توختىتىپ، ئىششىقنى تارقاتقۇچى دورىلارنى، مۆتىدىل تەبىئەتلىكلىرى، بابۇنە، زىغىر، پۇرچاق ئۇنىنى چېپىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ماددا توپلىنىپ يىرىڭ ھاسىل بولماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر ماددا تارقاپ كەتمەي يىرىڭ ھاسىل قىلىپ قالسا، ئۇ چاغدا ماددىنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، شۈمشىلارنى چالىراق سوقۇپ ئارپا ئۇنى قوشۇپ، بىنەپشە سۈيى بىلەن نەمدەپ دوۋساق ئۈستىگە ئىسسىقراق ھالەتتە قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، چارىلىرى بۆرەك ياللۇغى بىلەن ئوخشاش. ئەگەر ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا ئەپيۇن، زىغىر يېغى ۋە بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك. سۈيدۈك تۆشۈكىدىن ئىسپىغۇل

لوئابى ۋە قارىقات سۈيىنى تامغۇزۇش دوۋساق ياللۇغلىرىدا خېلى ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

تاشقى زەخىملىنىش بىلەن بولغان دوۋساق ياللۇغلىرىدا دوۋسۇن ئۈستىدە روشەن كۆتۈرۈلۈپ تۇرغان ئىششىق بار بولۇپ، سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن ماڭىدۇ. چوڭ تەرەت توختاپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ئالدىراپلا سۈيدۈكنى تېز راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئىششىقنى قايتۇرغۇچى دورىلارغا قوشۇپ مۇۋاپىق هالدا بېرىشكە بولىدۇ. چىپىش ئۈچۈن بابۇنە، زىغىر، ئوشەق، كالا ئىلىكى، مۇقەل، ياپچان يېغى بېرىپ، ئىچىشكە تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، هەلىيۇن ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، پۇنۇس، خىيارشەنبەر چىلانغان سۇغا بادام يېغى قوشۇپ جۇلاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

دوۋساق جاراھەتلىرى

سەۋەبى: قىزىق سەپرا ماددىسى دوۋساققا چۈشۈش بىلەن ئۇنىڭ نېپىز پەردىلىرىنى جاراھەتلەيدۇ. دوۋساقتىكى قوم – تاشلار سۈركىلىپ دوۋساقنى يارا قىلىدۇ. دوۋساق ياللۇغلىرى ئېغىرلىشىپ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى: سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن چىقىدۇ، دوۋسۇن ئېچىشىدۇ، سۈيدۈك سېسىق پۇرايدۇ. سۈيدۈك ئىچىدە كېپەكتەك ئۇششاق رۇسۇپلار بولىدۇ. دوۋساق ئەسەبلەر بىلەن مۇرەككەپ تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، سېزىش ئەسەبلىرى نۇرغۇن. شۇنىڭ ئۈچۈن دوۋساق زەھەرلەنگەندە ئاغرىش چىدىغۇسىز دەرىجىدە كۈچلۈك بولىدۇ.

داۋاسى: دوساقنى تازىلاش ئۈچۈن ھەسەل ۋە شېكەر شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. يىرىڭنى تامامەن چىقىرىش ئۈچۈن، شىيافى ئەبيەزنى ئېرىتىپ ياكى ئايالنىڭ سۈتىنى سۈيدۈك

تۆشۈكىدىن تامغۇزۇش كېرەك. دورىلاردىن يېيىش ئۈچۈن قۇرسى كەھرىۋا (71 ـ نۇسخا) ۋە قۇرسى كاكىنەج (152 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بولسا، بىيە ئۇرۇقى لوئابى، ئايال سۈتى، بادام يېغىنى ھۆقنە ئەسۋاۋى ئارقىلىق سۈيدۈك تۆشۈكىدىن ماڭغۇزۇش كېرەك ياكى تىلىپ لوڭقا قويۇش كېرەك. غىزاسىغا سېرىق پۇرچاق سۈيى، توخۇ گۆشى، سۈت ئاش بېرىلىدۇ.

دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش

قان سىيىش ياكى تاشقى زەخىملىنىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوۋساق قاتتىق ئېچىشىدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش، تىترەش، سوغۇق تەر چىقىش بىلەن بىللە دوۋسۇن ئەتراپلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. تومۇر ئىنچىكە سالىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھوشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى: سىركەنجىۋىلىنىڭ ئۆزىنى يالغۇز ياكى تال (ئۈزۈم دەرىخى) نىڭ كۈلىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. قارا ئەمەن (بەرەنجاسىپ)، كەرەپشە ئۇرۇقى، لوبۇ ئۇرۇقىنى قايناتقان سۈيىنى يالغۇز ھالدا ياكى سىركەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتى ۋە تال كۈلىنى بىرلەشتۈرۈپ سۈيدۈك تۆشۈكىدىن كىرگۈزۈلىدۇ ھەم دوۋساق ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ. بابۇنە يېغى سۈركۈشمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. باشقا چارىلەر نەتىجە بەرمىگەندە بۆرەك تېشى كېسەلدە كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى ئىجرا قىلىش مۇمكىن.

دوۋساق ئاغرىش (ۋەجئىلمەسانە)

دوۋساقنىڭ ئاغرىشى: دوۋساق ياللۇغلىرى؛ دوۋساقنىڭ جاراھەتلىنىشى؛ دوۋساقتا تاش قېتىش؛ يەل؛ دوۋساق مىزاجىنىڭ

ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى قاتارلىق ئەھۋاللاردا كۆرۈلىدۇ. تۆۋەندە دوۋساق مىزاجى بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان ئاغرىش ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز. باشقىلىرى مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەندى.

دوۋساقنىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن ئاغرىشى: سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ تېز تەسىر قىلىدىغان ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوۋسۇن ئۈستى ئاغرىيدۇ، ئېچىشىدۇ. سۈيدۈك قىزىق بولۇپ، كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ.

داۋاسى: تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، بىنەپشە شەربىتى (74 ـ نۇسخا) ۋە خەشخاش شەربىتى بىلەن (69 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ ياكى ئارپىبەدىيان بىلەن سىركەنجۇبىل قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. تاشقى تەرەپتىن ئاق سەندەل، ئارپا ئۇنى، ئىتئۈزۈمى، كاسىنە سۈيى قاتارلىقلارنى چېپىش، بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى ۋە قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى سۈيدۈك تۆشۈكىدىن كىرگۈزۈش كېرەك. بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى ۋە ئىتئۈزۈمىنى قاينىتىپ سۈيىنى دوۋسۇنغا قۇيۇش كېرەك. غىزاسىغا پالەك، تۇخۇم سېرىقى، توخۇ گۆشىنى ئانار سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئەگەر دوۋساقنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلسا، ئاغرىش نىسبەتەن يەڭگىل بولىدۇ. سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق سوغۇق دورىلار، مەسىلەن: كافۇر، يۇمغاقسۈت قاتارلىقلارنى ئىشلەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ كېسەل توڭلاپ تۇرۇپ خۇددى سوغۇق شامال باردەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىننە، رۇمبەدىيان، سەۋزە ئۇرۇقلىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ قايىنىتىپ، سۈيىگە شەربىتى دىنارى I (129 ـ نۇسخا) قوشۇپ بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن سىرىقچېچەك يېغىغا بىر ئاز قۇندۇزقەھرى، بىر ئاز ھەڭ قوشۇپ سۇركەش كېرەك. يېپىشكە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۇلقەنت، ئىترىفىل سەغىر (5 ـ نۇسخا)، ئەنجۇر مۇراباسى بېرىلىدۇ.

بەزىبىر قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ بوھران كۈنلىرى بەدەندىن ماددىلار چىقىرىلىشى بىلەن دوۋساقتا كېلىپ ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ چاغدا سۈيدۈك راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

دوۋساق كۆپۈپ قېلىش

دوۋساقتا يەل ياكى يەل بىلەن سۈيۈقلۇقنىڭ تولۇپ قېلىشى، دوۋساقنىڭ ئېسىلىشى يەنى، كۆپچۈپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوۋساق چىڭقىلىدۇ ۋە ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. ئەگەر چىڭقىلىش بىلەن ئېغىرلىق بولماي يۆتكىلىپ تۇرسا بۇ يەلنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىرلىق ۋە چىڭقىلىش بىللە بولۇپ يۆتكەلمەي تۇرسا، بۇ سۈيۈقلۇق ئارىلاش ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. خۇددى دوۋساق ياللۇغلىنىشىدىكىدەك روشەن ئىششىق كۆرۈلىدۇ. ئەمما ئاغرىش بولمايدۇ.

داۋاسى: ئاۋۋال ئىچىشكە بىر ئاز ئىكلىلمەلىك يېغى ۋە ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك مائۇلئۇسۇل (121 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئىچىشكە يالپۇز سۈيى بېرىلىدۇ. گۇلسەۋسەن يېغى، مامىسا، ھىڭلارنى دوۋسۇن ئۇستىگە سۇركەش ھەم سۈيدۈك تۆشۈكىدىن تامغۇزۇش كېرەك. زەپەر يېغىنى ئىچىش ياكى دوۋساقتا سۇركەش

ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك ئازىيىش ياكى قىيىنلىق بىلەن كېلىش ئەھۋاللىرى بولسا، بۆرەك كېسەللىرىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

دوۋساقتا تاش تۇرۇپ قېلىش

بۆرەكتە پەيدا بولغان تاشلار دوۋساققا چۈشىدۇ ياكى بۆرەكتىگە ئوخشاش سەۋەبلەر بىلەن دوۋساقنىڭ ئۆزىدە قۇم تاشلار پەيدا بولۇش يەنى، دوۋساققا يىغىلغان سۈيدۈكتىكى ماددىلار مىزاج ئۆزگىرىش تەسىرى بىلەن ئۇيۇشۇپ قالىدۇ (تاش، قۇمدەك قاتتىق ماددىلارغا ئايلىنىپ قالىدۇ).

ئالامەتلىرى: كىچىك باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللاردا ئەرلەرگە قارىغاندا ئاز كۆرۈلىدۇ. چۈنكى ئاياللار سۈيدۈك يولى ئەرلەرگە قارىغاندا ماددىلارنىڭ چۆكۈشى ئۈچۈن قولايسىز. ئاغرىش دوۋساق ئەتراپىدا بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. بۇ بارغانسېرى جىنسىي ئەزا ساھەسىگە يېتىپ بارىدۇ. جىنسىي ئەزا تۈۋى سىيگەندە قىچىشىدۇ ۋە ھەرىكەتكە كېلىدۇ. سۈيدۈك ئوبدان مېڭىپ تۇرۇپ بىردىنلا توختاپ قالىدۇ ياكى تامچىلاپ چىقىدۇ. بۇ تاش دوۋساق تۆشۈكىگە كېلىپ توسۇلۇپ قالغانلىقتىن بولۇپ، ئاغرىش مۇشۇ چاغدا قاتتىق بولىدۇ. تاش تۆشۈككە كەلمىگەندە ئادەتتە ئاغرىش بولمايدۇ. بەزى بىمارلار سۈيدۈك كەلمەي ئازابلانغاندا بىرلا ئورنىدىن تۇرسا ياكى يانغا، ئارقىغا ئاغدۇرۇلسا بىردىنلا سۈيدۈك ھېچبىر ئاغرىقسىز مېڭىپ كېتىدۇ. بۇ تاشنىڭ دوۋساق تۆشۈكىدىن يىراقلاشقانلىقىدۇر. بۆرەكتە پەيدا بولغان تاشنىڭ رەڭگى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. دوۋساقتا پەيدا بولغان تاش ئاق ياكى قىزىلگۈل رەڭلىك كېلىدۇ.

داۋاسى: سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە پەيدا بولىدىغان تاش يوغان ھەتتا تۇخۇمدەك پەيدا بولغانلىقى ھەققىدە يازما خاتىرىلەر بار. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇنداق كىشىلەرگە تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدىغان دورىلار كۆچلۈكرەك ياساپ بېرىلىشى كېرەك. چايان يېغى (رەۋغىنى ئەقرەب) (157 ـ نۇسخا) نى ئوغرىتىكەن يېغى ۋە بابۇنە يېغى بىلەن بىللە بىمارلارنىڭ پۇتلىرىنى كۆتۈرۈپ ياتقۇزۇپ، سۈيدۈك تۆشۈكىدىن تامغۇزۇش لازىم. يېيىش ئۈچۈن مەجۇنى سىرىتدۇس (25 ـ نۇسخا) ۋە سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. بۆرەكتىكى تاش كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن مەجۇنلەر (156 ـ، 157 ـ نۇسخا) لەرنى بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇ چارە بىلەن ھەل بولمىسا، مەستىكارە بىلەن دوۋساقنى يېرىپ تاش ئېلىنىدۇ.

سۈيدۈك كۆيگەندەك ئېچىشىپ كېلىش

سەۋەبى: بۆرەك ياكى دوۋساق ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرىدە بىمار سىيگەندە خۇددى كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ. بۇنى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق. تۆۋەندە جىگەرنىڭ زەھەرلىنىشى ۋە سەپرا سەۋەبى بىلەن بولىدىغان سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشنى سۆزلەيمىز.

ئالامەتلىرى: سۈيدۈكتە يىرىڭ ياكى باشقا غەيرىي نەرسىلەر بولمىسىمۇ، سىيگەندە كۆيۈك ئېچىشىدۇ. جىگەر زەھەرلەنگەنلىك ياكى بەدەندە سەپرا غالىبلىق ئالامەتلىرى ۋە ھارارەت بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپىغۇل، بىيە ئۇرۇقى لوئابى، سېمىزئوت ۋە تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرىنى شەربىتى بىنەپشە (74 ـ نۇسخا) ياكى شەربىتى خەشخاش (69 ـ نۇسخا) بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىنادىق بۇزۇرى (153 ـ نۇسخا) نى ئارپا سۈيى بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. جىنسىي ئالاقە بىلەن شورلۇق غىزالارنى يېيىش مەنئى قىلىنىدۇ. بۇ كېسەل ئەگەر ئۇز

ۋاقتىدا داۋالانمىسا، دوۋساق ۋە بۆرەك جاراھەتلىرىگە ئايلىنىپ كېتىش ئېھتىمالى بار.

سۈيدۈك يوللىرىدىكى جاراھەتلەردىمۇ سۈيدۈك كۆپىگەندەك ئېچىشىپ كېلىدۇ. بۇ ھەقتە تاناسىل كېسەللىكلەر بابىدا سۆزلىنىدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش (ئېھتىباسى بەۋل)

سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش بۆرەك ياكى دوۋساقنىڭ ياللۇغلىنىشلىرى، ھەر خىل جاراھەتلىرى، تاش پەيدا بولۇش ياكى دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىشلار تۈپەيلىدىن بولىدۇ. ئۇلارنىڭ سەۋەب ۋە ئىلاجلىرى مەزكۇر كېسەللىكلەردە سۆزلەندى. بۇ يەردە يۇقىرىقىلاردىن باشقا، مەسىلەن: بۆرەك ۋە دوۋساق يوللىرىغا زىيادە گۆش ئۆسۈپ قېلىش، دوۋساق پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى، خىلتلار سەۋەبىدىن كېلىپچىققان سۈيدۈك تۇتۇلۇشلار سۆزلىنىدۇ.

1) سۈيدۈك يوللىرىغا زىيادە گۆش پەيدا بولۇش: جاراھەتلەردىن كېيىن سۈيدۈك يوللىرىدا تاتۇق قالغان ھالدا ساقىيىدۇ ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا تەدرىجىي ھالدا ئۆسمە ئۆسۈپ سۈيدۈك يوللىرىنى توساپ، سۈيدۈكنىڭ تۇتۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سەۋەب كۈچلۈك بولغاندا سۈيدۈك پۈتۈنلەي توختايدۇ. ئەگەر ئاجىزراق بولسا سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدا بۇ خىلدىكى توسالغۇ ئومۇمەن بۆرەك بىلەن دوۋساق ئارىلىقىدا ياكى دوۋساق بىلەن چىقىرىش يولى ئارىلىقىدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بۆرەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدىكى توسۇلۇشلاردا بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. سۈيدۈك كۆندىن ـ كۈنگە ئازىيىدۇ ۋە سۈيدۈك يوللىرىدا باشقا ئالامەتلەر

مەسىلەن: سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن كېلىش، سۈيدۈك بىلەن قان يىرىڭ كېلىشلەر كۆرۈلىدۇ، ئەمما سۈيدۈك يولى ۋە بۆرەكتە تاش تۇرۇپ قېلىشنىڭ كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئالامەتلىرى بولمايدۇ. بۇ ئۇنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىدۇر. ئاغرىقلار بۇ ئەھۋالنى ئوڭايلىقچە سەزمەستىن، تېيۇپ ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈپ كۆرگەندىلا سېزىلىدۇ. ئەمما ئۆسمە گۆش سۈيدۈك چىقىرىش يولىدا يەنى، جىنسىي ئەزادا بولغاندا، كېسەلنىڭ ئۆزىگە سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سۈيدۈك يوللىرى ياللۇغلىنىش ۋە جاراھەت بار ـ يوقلۇقىنى ئوبدان قاراش لازىم. گۆش ئەگەر يۇقىرىقى سۈيدۈك يوللىرىدا ئۆسكەن بولسا، ئۇنىڭغا يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ۋە شۇ دورىلار سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇشتىن باشقا چارە يوق. (بۆرەك ۋە رەملىرىگە قاراڭ). بۇنىڭ نەتىجىسىمۇ ئانچە ياخشى ئەمەس. ئەگەر ئۆسكەن گۆش جىنسىي ئەزانىڭ سۈيدۈك چىقىرىش يولىدا بولسا ھەم ئۇنىڭ بىردىنبىر چارىسى جىنسىي ئەزا تۈۋىدىن ئىككى ئورۇقدان ئارىلىقىدىن تېشىپ ئەنبۇپ (ئىچى كاۋاك كومۇشتىن ياسالغان نەيچە) قويۇلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قالىدۇ.

2) دوۋساق پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى، دوۋساقنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى — بۇنىڭدىكى ئالامەتلەر يۇقىرىقىدەك بولۇپ، دوۋساق ئۈستىگە بارماق بىلەن چېكىپ كۆرگەندە سۈيدۈك جىنسىي يولدىن تامچىلاپ چۈشىدۇ. قاناتىر[1] كىرگۈزگەندە توسالغۇ ياكى كېسەلدە ئازابلىنىش بولمايدۇ. دوۋساقنى ئۇۋۇلاپ بەرسە سۈيدۈك ماڭىدۇ.

داۋاسى: مۇرەككەپ ئىسسىق دورىلاردىن مەجۇنى سىرىتۇس (25 ـ نۇسخا)، مەجۇنى بالادۇر (29 ـ نۇسخا)، تەرياق كەبىر ۋە ماددەتۇلھايات (18 ـ نۇسخا)لەردىن بىرىنى ياكى ھەممىسىنى

---

① سۈيدۈك يولىنى تەكشۈرۈش ئەسۋابى.

مۇۋاپىق ھالدا بېرىش لازىم. بۇلارغا مەجۇنى سەنجىرتنا (33 ـ نۇسخا) قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. جويۇز يېغى ياكى قۇستە يېغى ۋە سۇزاپ يېغىدىن قايسى بىرى بولسا ئۇنىڭغا دارچىن، سۇمبۇل، سەلىخە، قەلەمپۇر ۋە بەسباسىلەرنى باراۋەر مىقداردا سېلىپ قاينىتىپ، دوۋساققا چىپىشقا بېرىلىدۇ.

3) دوۋساققا قورىغۇچى نەرسىلەر ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتۇق تەسىر قىلىشى: مەسىلەن: ئېغىر قىزىتمىلار، كۆپ ئىچى سۈرۈش (بۇ كىچىك بالىلاردا كۆپرەك بولىدۇ) بىلەنمۇ سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. مۇنداق ھالاردا كۆرسىتىلگەن سەۋەبلەردىن بىرى مەۋجۇت بولۇش بىلەن بىللە دوۋساق چىڭقىلىدۇ ۋە نەملىكتىن راھەتلەنگەنلىك ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئىسپىغۇل ۋە بىيە لوئابلىرىغا بىنەپشە شەربىتى ۋە گۈل يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيىدە پالەكنى پىشۇرۇپ قاپاق ۋە بادام يېغى سېلىپ بېرىلىدۇ. ئاق لەيلى، بابۇنە ۋە زىغىرنى قاينىتىپ، سۈيى دوۋسۇنغا سىرتتىن قويۇلىدۇ.

4) دوۋساق گۆشلىرىنىڭ تارتىشىشى (تەشەننۇج) سەۋەبى بىلەنمۇ سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. بۇ دوۋساقنىڭ تاشقى تەرەپتىن زەخىملىنىشى ياكى ماددىلار سەۋەبىدىن دوۋساق ئۆزىدە قىسقىرىشىنىڭ كۈچلۈكلۈكى بىلەن تۆشۈكى قىسىلىپ قېلىپ، سۈيدۈك ماڭالمايدۇ ياكى ئومۇمىي بەدەندىكى تارتىشىش كېسىلى سەۋەب بولىدۇ. بۇنىڭغا تارتىشىش (تەشەننۇج) كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

5) سۈيدۈك يوللىرىدىكى قاتتىق ئاغرىش ياكى باشقا بىرەر سەۋەب بىلەن ئاغرىق سېيەلمەستىن، كۆپ مىقداردا سۈيدۈك دوۋساقتا توپلىنىپ قالىدۇ. بۇ ھال ئۇزۇن داۋام قىلسا، سۈيدۈك توختاپ قېلىش ئەھۋالى كېلىپچىقىدۇ.

داۋاسى: شۇمشا، زاراڭزا، ئاق لەيلى، يېسسىۋېلەكنى قاينىتىپ دوۋسۇنغا قويۇلىدۇ. دوۋسۇننى دىققەت بىلەن ئاستا ئۇۋۇلاپ

www.uyghurkitap.com

بېرىش لازىم. ئالاھىدە داۋالاش ھاجەتسىز. سەۋەبىنى يوقىتىشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. مۇنداق كىشىلەر سورۇنلاردا ئۇزۇن تۇرماسلىقى، سۈيدۈكنى ساقلىماي پات ـ پات سىيىپ تۇرۇشى كېرەك.

بۇلاردىن باشقا، ئۈچەي، بالىياتقۇنىڭ ياللۇغلىنىپ ئىششىشى ۋە ئۆمۈرتقا (بەل ئومۇرتقۇسى) سۆڭەكلىرىنىڭ چىقىپ كېتىشى ياكى باشقا زەھەرلىنىشلەردىمۇ سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇلاردىكى ئالامەتلەر مەزكۇر سەۋەبلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقى ۋە سۈيدۈك كەلمەسلىكتۇر. سەۋەبلەرنى داۋالاش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش (سلسۇل بەۋل)

سەۋەبى: خىلىتلاردىن سەپرا سەۋەب بولىدۇ ياكى دوۋساقنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ كېتىشتىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆپ سىيگۈسى كېلىدۇ (قەدەمدە بىر سىيىدۇ) ئەمما تەرەتكە بارسا، 1 ـ 2 تامچە سۈيدۈك بىلەن توختايدۇ، ئېچىشىدۇ. جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللانغۇچىلار ۋە ئىسسىقلىق دورا ۋە غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلغۇچىلاردا ئۇچرايدۇ، سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ.

داۋاسى: سېمىزئوت، قوغۇن، تەرخەمەك، كۆكنار، قاپاق ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ ھەم تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى قۇرسى ماسكە بېرىلىدۇ:

نۇسخا: تاباشىر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، سەمغى ئەرەبى ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سۇ بىلەن قۇرس تەييارلاپ، كۈنىگە ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

بۇ ئەھۋال ئەگەر دوۋساقنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىدىن بولسا سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. دوۋسۇن بوشاشقان ھالدا بولۇپ، ئېچىشىش بولمايدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق مەجۇناتلاردىن مەجۇنى سىرىدىتۇس (25 ـ نۇسخا)، ئىترىفىل كەبىر (1 ـ نۇسخا)، جاۋارىش كۇندۇر (109 ـ نۇسخا) ۋە سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخا) لاردىن بىرىنى تاللاپ، مۇۋاپىق كەلگەنلىرى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چىپىش ئۈچۈن ئېنەك پىتى يېغى، بادام يېغى ۋە مومىيالار بېرىلىدۇ.

سۈيدۈك تۇتالماسلىق (سلسل بەۋل)

سۈيدۈك ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىشى سۈيدۈك تۇتالماسلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1) سوغۇقلۇق تەسىرى بىلەن دوۋسۇن پەيلىرى بوشىشىپ كېتىپ، سۈيدۈك دوۋسۇنغا توپلىنالماستىن تۇرۇپ چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەندە سوغۇق مىزاجلىق ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. سۈيدۈك ئاق ۋە ئېچىشىش، ئاغرىش بولمايلا ئىختىيارسىز ھالدا چىقىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە سوغۇقتىن بولغان كېسەللەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: قورىغۇچى ۋە ئىسسىق دورىلاردىن كۇندۇر، مەستىكى، سەئدى كۇفى، خولىنجانلار بېرىلىدۇ. (باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ ياكى قاينىتىپ بېرىلىدۇ). بۇلارغا ئانار گۈلى، جۇپتى بەللۇت ۋە ھەببۇلئاسلارنى تەڭ مىقداردا قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

2) بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى ياكى دوۋساق پەيلىرىنىڭ ھەر خىل زەخىملىنىشلىرى سەۋەبىدىن

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

كېلىپچىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەلدىكى ۋە دوۋسۇندىكى زەھەرلىنىش روشەن بولۇپ، سۇيدۇك تۇتالمايدۇ.

داۋاسى: ئومۇرتقىلارنى ئۆز ئەسلىگە كەلتۈرۈش، سەۋەبىنى يوقىتىش مۇمكىن بولسا داۋالىغىلى بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ساقىيىشى تەس، جىجامەت قويۇش، مۇناسىپ دورىلارنى سىرتتىن چىپىش كېرەك.

3) ئىسسىق كەيپىياتلارنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ سۇيدۇك تۇتالماسلىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئاساسىي ئالامەت قىزىتما، سۇيدۈكنىڭ قىزىللىقى ۋە سۇيدۈك ماڭغاندا ئېچىشىش ياكى قىزىق سېزىلىشلەردىن ئىبارەت.

داۋاسى: تاباشىر، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ سېمىزئوت سۈيى ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قايناتقان سۇ بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 1 ـ 2 مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

4) دوۋساققا قوشنا ئەزالار، مەسىلەن: بالىياتقۇ، چوڭ ئۈچەي ئىششىقلىرى دوۋساقنى بېسىپ قويۇشتىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. ئۇنداقتا سەۋەبنى بىر تەرەپ قىلىش كېرەك. سەۋەب يوقىلىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

كېچىسى سىيىپ يېتىش (بەۋلى بىلفىراش)

بۇ كېسەل كۆپىنچە گۆدەك باللاردا ئۇچرايدۇ. بەزىلىرى چوڭ بولغاندا ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپمۇ كېتىدۇ، دورا بىلەن داۋالاشقا قارىغاندا، ئادەتلەندۈرۈش بىلەن داۋالاش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. مەسىلەن: كېچىلىرى پات ـ پات ئويغىتىپ سىيگۈزۈش، كەچقۇرۇندا سۇيۇق تاماق، چاي بەرمەسلىك ياخشى. ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا گۈلسەۋسەن يېغىغا بىر ئاز پەرپىيون قوشۇپ

دوۋسۇنغا سۇركەشكە بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنت يېيىشكە بېرىلىدۇ ھەم مەجۇنى جىنتىيانا بېرىلىدۇ.

نۇسخا: زىرە (سىركىگە چىلاپ سۇزۇپ قۇرۇتۇلغىنى)، كۇندۇر، ھەببۇلئاس بەش مىسقالدىن، ھەسەل 40 مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلەشتۇرۇپ مەجۇن تەييالاپ كۈنىگە ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

قان سىيىش (بەۋلىددەم)

سەۋەبى: بۆرەك قان تومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشى (زەخىملىنىش ياكى تومۇر دىۋارى چۇرۇكلەشكەندە قان مىقدارىنىڭ زىيادە بولۇشىدىن)؛ جىگەر ۋە بۆرەك زەئىپلىكى نەتىجىسىدە سۈيدۈكتىن قاننىڭ سۈزۈلۈپ چىقىشى يېتەرسىز بولۇش، سۈيدۈك يوللىرى (دوۋساق ۋە جىنسىي ئەزا) دىكى زەخىملىنىشلەردىن قان سىيىش كېلىپچىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بۆرەك قان تومۇرلىرى يېرىلغاندا قان ساپ ھالدا كېلىدۇ. زەھەرلىنىشنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ مىقدارى ئاز ياكى كۆپ بولىدۇ. كېسەلدە تېز تەسىر قىلىدىغان دورىلار ئىستېمال قىلغانلىق ياكى بۆرەك زەخىملەنگەنلىك ئەھۋاللىرى بولۇپ، بەل ساھەسى ئاغرىپ تۇرىدۇ. جىگەر زەئىپلىكىدىن بولسا، كېسەلدە ئالدى بىلەن جىگەر زەئىپلىك ئالامەتلىرى (جىگەر زەئىپلىك كېسەللىكىگە قاراڭ) بولىدۇ. سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ.

داۋاسى: قۇرسى كەھرىۋا (71 ـ نۇسخا)، قۇرسى نەفسىددەم ياكى قۇرسى بەۋلىددەم (161 ـ نۇسخا)لەردىن بىرى بېرىلىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋسۇن ساھەلىرىگە سوغۇق سۇ قۇيۇلىدۇ. گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، ھەممىشىباھارنى

سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بۆرەك ساھەسىگە چېپىشقا بېرىلىدۇ. جىگەردىن بولسا، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش چارىلىرى قىلىنىدۇ (جىگەر كېسەللىرى بابىغا قاراڭ).

ئەگەر دوۋساق ياكى جىنسىي ئەزالاردىكى جاراھەتلەر سەۋەبىدىن قان سىيگەن بولسا، مەزكۇر ئەزالار ئاغرىش بىلەن بىللە سۈيدۈك سىيىش پۇرايدۇ، ئۇيۇل - ئۇيۇل قان چۈشىدۇ. ئۇنداقتا قۇرسى كاكىنەج (152 - نۇسخا)، قۇرسى تاباشىر (112 - نۇسخا) ۋە كۇندۇر، گىل ئەرمىنىلەر بېرىلىدۇ.

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

XII ماقالە. قورساق كىرگەن گۆشلەرنىڭ يېرىلىشى

1 ـ پەسىل چوقۇق (قېيىل) كېسەللىكلىرى

بىرەر سەۋەبتىن قورساق كىرگەن گۆش پەردىسى يېرىلىپ ھاسىل بولغان كاۋاك جايغا ئىچكى ئەزالاردىن ئۈچەي ۋە چاۋىلار چۈشۈپ سىرتقا پۇلتىيىپ چىقىشى ياكى يەل ۋە سۇ چۈشۈپ قېلىشىغا تېبابەتتە «قىيىل» كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ پەيدا بولغان ئورنى ۋە چۈشكەن نەرسىگە قاراپ يەنە باشقا ناملار بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئۈچەينىڭ دوۋسۇن ساھەسىگە چۈشۈشى «پەتەق»، ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈشى «قورۇ» دەپ ئېيتىلىدۇ.

پەتەق (چۇقۇق)

چات ئارىلىقىدىكى كىرگەن گۆش پەردىسى قاتتىق ئاۋاز بىلەن ۋارقىراش، ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش ياكى قاتتىق ئىنجىقلاش سەۋەبى بىلەن يېرىلىپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا چات ئارىلىقىدا بىر كاۋاك جاي ھاسىل بولۇپ قېلىپ، ئۇنىڭغا ئۈچەي، چاۋا ياكى يەل، سۇ چۈشۈۋالىدۇ. نەتىجىدە، چات (يىرىق) ئارىلىقىدا پۇلتىيىپ چىقىپ تۇرغان ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ خەلق ئارىسىدا چوقۇق، پوداق دەپ، تېبابەتتە پەتەق دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭ تۆۋەندىكىچە بىرقانچە تۈرلىرى بار:

1) ئۈچەي پەتەقى — يىرتىلغان جايغا ئۈچەي چۈشىدۇ، ئىششىق ئاستا ـ ئاستا يوغىنايدۇ. يۇقىرىغا قايتۇرۇش قىيىن بولىدۇ. باسقاندا كوركىرايدۇ. بەزىدە بۇ جايغا چۈشكەن ئۈچەي تولغىشىپ قېلىپ ياكى قىسىلىپ قېلىپ، ئۈچەي توسۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئۈچەينى ئىچىگە كىرگۈزۈش كېرەك. ئەگەر قول بىلەن باسقاندا كىرمىسە، ئاغرىقنى بىر ئاز ئىسسىق سۇغا ئولتۇرغۇزۇش ياكى بابۇنە يېغىنى قىزىتىپ ياغلاش بىلەن ئاسان كىرىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى پەتەق بار تەرەپكە دوۋسۇندىن تارتىپ پۈتۈن چات ئارىلىقىغا سۈركەپ ماتا بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ.

نۇسخا: مەستىكى رۇمى، ئەنزىرۇت، كۇندۇر، جويۇز، قارىغاي يوپۇرمىقى، ئاقاقىيا، گۈلنار، مۇرمەككى، پىرسىياۋشان، زەمچە، رۇسۇت، ئارچا مېۋىسى، سەبرە، سۇقۇترى ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ، بىلىق يېغىدىن ئالتە مىسقال قوشۇپ ياغ دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ماتانى ئىتئۇزۇمى سۈيى بىلەن نەمدەپ، دورىنى كۆرسىتىلگەن جايلارغا سۈركىگەندىن كېيىن ماتا بىلەن تېڭىپ پەتەق چىققان جايغا چەمبەر سېلىپ قويۇش لازىم. كېسەلنى ھەرىكەت قىلغۇزماي ئوڭدا ياتقۇزۇلىدۇ. ئەگەر كېسەل تاقەت قىلالىسا، قانچە ئۇزۇن ياتسا شۇنچە ياخشى. ھەرىكەت قىلىش توغرا كەلگەندە ئاستا ھەرىكەتلىنىش لازىم. يەللىك تاماقلاردىن، مەسىلەن: پۇرچاق جىنسلىق دانلار، قازان نېنى، قىيمىلىق تاماق، ئامۇت قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. قاتتىق ئاۋاز بىلەن سۆزلەش، ئىنجىقلاش، جىنسىي ئالاقە مەنئى

قىلىنىدۇ. ھەر تاماقتىن كېيىن جاۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. چاي ئورنىدا رۇمبەدىيان، چىڭسەي ئۇرۇقى، جۇۋىنە ۋە زەنجىۋىل قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

2) چاۋا پەتىقى — بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، باشقاندا كوركىراش بولمايدۇ، قاتتىق بولىدۇ. ئىچىگە كىرگۈزۈش قىيىن. چارىسى ئۇچەي پەتىقى بىلەن ئوخشاش.

3) يەل پەتەق — سىرتقا چىقىشى تېز ۋە چوڭراق بولىدۇ. سىلىق باسقاندا ئاسانلا يوقاپ كېتىدۇ. ئەمما تولا كوركىرايدۇ.

داۋاسى: يەلنى سىڭدۈرگۈچى دورىلار، مەسىلەن: جاۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخا) يېيىشكە، پەنجى ئەنگۇشت، سۇزاپ، ئېگىر، پىننە، مەرزەنجۇش ۋە جۇۋىنەلەرنى قاينىتىپ ئىچىشكە ۋە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ئۇچەي پەتىقىدىكى تېڭىش ـ چارىسى بىلەن چەمبەر سېلىپ قويۇلىدۇ.

4) سۇلۇق پەتەق — بۇ ئۇرۇقدانغا چۈشىدۇ. تۇخۇم قېپىدا سۇنىڭ لىقىلداپ تۇرغانلىقى ۋە تېرىنىڭ سۈزۈكلۈكى روشەن بىلىنىپ تۇرىدۇ. قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق كېسىلىدە سۆزلەنگەن چارىلەر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولمىسا بەزلى — تېبابەتتە بوشلۇقلاردىن سۇ ئېلىش ئۈچۈن قوللىنىدىغان ئەسۋاب بىلەن سۇ ئېلىنىدۇ. سۇنىڭ قايتا يىغىلماسلىقى ئۈچۈن ئارپا ئۇنى بىلەن كالا يۇڭىنى ئېلەشتۈرۈپ ئۇرۇقدانغا چاپلىنىدۇ. سۇنى كۆپ ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

5) قاتتىق پەتەق — بۇ خىلدىكى پەتەق «قورۇلەھمى» دېيىلىدۇ. ئۇرۇقدان خالتىسىغا قاتتىق قويۇق خىلىتلارنىڭ چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. كۆرۈنۈشتە ئۇرۇقدان ئىششىغاندەك تۇرسىمۇ، لېكىن ياللۇغلىنىشتىن ئەسەر بولمايدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بىلەن مادىنى تازىلاپ، يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەنلەرنى تاللاپ سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىدۇ.

قورساق پەتىغى

قورساقنىڭ كىرگىت گۆشلىرى ياكى تېرە ئاستىدىكى پەردە (سەفاق) يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك سەۋەبلەردىن يىرتىلىپ كېتىدۇ. بۇ بەزىدە كىندىك ئاستىدا، بەزىدە كىندىك ئۈستىدە بولىدۇ. يىرتىلغان جايدىن شۇنىڭ تېگىدىكى ئەزالار چىقىپ پۇلتىيىپ قورساق تېرىسىنى كۆتۈرۈپ تۇرىدۇ. بەزىدە بۇ جايغا يەل ۋە سۇمۇ كېلىپ چۇشۇپ قالىدۇ، يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ياكى ھەرىكەت سەۋەبىدىن ئىششىق تۇگۇنچە بارغانسېرى چوڭىيىدۇ. بۇ ئەھۋال ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئۇچەي پەتىغى بىلەن ئوخشاش.

يەل كىندىك

يېڭى تۇغۇلغان بالىلاردا كىندىكنى ياخشى بوغماسلىق، ئەمچەكتىكى بالىلاردا كۆپ يىغلاش بىلەن كىندىك سىرتقا پۇلتىيىپ چىقىپ قالىدۇ. بەزىدە كىندىك ئاستىدىن ئوشۇق گۆش ئۆسۈپ چىقىش بىلەن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ۋاقتى ئۆتۈپ كەتسە داۋالاش قىيىن، ئالدى بىلەن كىندىكنىڭ چىقىپ قېلىش سەۋەبلىرىنى ئوبدان بىلىش لازىم. قورساق كىرگىت پەردىلىرىنىڭ يىرتىلىشىدىن بولسا پەتەقلەردە كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. سۇ چۇشكەن ئالامەتلىرى بولسا، قورساقتا سۇ چۇشۇش كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

كىندىك ئاستىدىن گۆش ئۆسۈپ چىققان بولسا، پۈلتايغان ئىششىق قاتتىق بولىدۇ، بىر ھالەتتە تۇرىدۇ، باسقاندا كىرىپ كەتمەيدۇ، رەڭگى قارامتۇل ياكى بىنەپشە رەڭگىدە بولىدۇ.

داۋاسى: كىندىك ئۈستىگە زۇلۇك قويۇلىدۇ ياكى دەستىكارا بىلەن داۋالىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

XIII ماقالە. قول ـ پۇت ۋە بەل كېسەللىكلىرى

1 ـ پەسىل بەل ـ ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى

ئومۇرتقا چىقىپ كېتىش (هودەبە)

بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ چىقىپ كېتىشى ئومۇرتقىنىڭ ئۆز بوغۇمىدىن ئەڭ ياكى سولغا تېيىپ (سۈرۈلۈپ) كېتىشى ئالدى ـ كەينىگە چىقىپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئومۇرتقا (مەپسەل) لىرى ئەتراپىدىكى گۆش ۋە پەيلەرنىڭ ياللۇغلىنىشى؛ بوغۇم بوشلۇقلىرىغا قويۇق يەل تولۇۋېلىش، بوغۇمنى تۇتۇپ تۇرغۇچى چاندىرلارغا نەملىك سىڭىپ بوشىشىپ قېلىشى؛ ئومۇمىي بەدەن تارتىشىشنىڭ بەل گۆشلىرىگە بولغان زور تەسىرى؛ زەخىملىنىش، يىقىلىش، ئۇرۇلۇشلار.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: 1) ياللۇغلىنىشتىن بولغانلىرىدا: ئومۇرتقىنىڭ ئۇزاقتىن بۇيان ئاغرىشىغا بىردىنلا قىزىتما ئۆرلەش ۋە ئاغرىشنىڭ يامانلىششى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە مىدىرلىغاندا قادىلىپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر لوئابى، توخۇ يېغى، ئىلىك، بىنەپشە، ئاق لەيلىلەرنى ئىششىق بار جايغا قويۇپ تېڭىش كېرەك. خىيارشەنبەر شىرىسىگە بادام يېغى قوشۇپ ئىچىشكە

www.uyghurkitap.com

بىرىلىدۇ ۋە ھوقنە قىلىنىدۇ، بۇلارنىڭ سىرتىدا، باشقا ئەزالارنىڭ ياللۇغلىنىشلىرىدا كۆرسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

2) بوغۇم بوشلۇقلىرىدىكى يەل سەۋەبىدىن بولغاندا — (بۇنى تىبابەتتە «ھۇدە بە رىياھى فەرەس»دەپ ئاتىلىدۇ)، بەل ئاغرىيدۇ، ئاغرىش بويۇندىن باشلاپ تۆۋەنگە قاراپ يۆتكىلىپ تۇرىدۇ، ھارارەت ئۆرلەيدۇ، بەل سىرتقا ئىگىلگەن ھالدا بولىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ، دەسلەپتە ئاغرىش ئېغىر بولۇپ، كېيىنچە پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: مائۇلئۇسۇل (159 ـ نۇسخا)بىلەن ھەببى مەنتىن (27 ـ نۇسخا)بېرىپ، ئارقىدىن بەلگە ھجامەت قويۇلىدۇ، سۆئلەپ، بابۇنە يېغى ۋە پەرپىيۇن قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چېپىپ تېڭىلىدۇ.

3) چاندىر باغلاملارغا نەملىك تەسىر قىلىشتىن بولغاندا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا، زەھەرلەنگەن جايغا ياغ دورىلارنى سۈركەپ قويسا. تېرىگە سىڭمەي شۇ پېتى قالىدۇ.

داۋاسى: 2 ـ قىسىمدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ، ۋە چېپىش ئۈچۈن ئىسسىق كەيپىياتتىكى ياغلاردىن سۈزاپ يېغى، ئاقىرقەرھا يېغى بېرىلىدۇ.

4) تارتىشىش سەۋەبىدىن بولغاندا، ئومۇمىي بەدەن ياكى بەل ساھەسىدە تارتىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. (چارىسى ئۈچۈن تارتىشىش «تەشەننۇج» كېسىلى بابىغا قاراڭ).

5) سىرتقى زەخىملىنىشتىن بولغاندا سەۋەبنىڭ مەۋجۇتلۇقى بىلەن بەلنىڭ قاتتىق ئاغرىشى بىللە بولىدۇ. ھارارەت ياكى باشقا ئەھۋاللار روشەن بولمايدۇ. بەلنىڭ ھەرىكىتى چەكلىنىدۇ.

داۋاسى: قوزغالغان ئومۇرتقا ئۇستىگە ئوت بىلەن ھجامەت قويۇپ، ئەكسىگە كەلتۈرۈش كۇپايە قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن

زۇپتى رۇمى، مۇقەل ۋە ئاقىرقەرھالارنى باراۋەردىن ئىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر ئاز نەمدەپ بەلگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

غول ئاغرىش (ۋەجئىلھەرە)

غول يەنى، ئىككى تاغاقتىن بەلگىچە بولغان جاينىڭ ئاغرىشى كۆپ ئۇچرايدۇ، بۇ كېسەل سەۋەب ۋە قىسمەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

1) مىزاجنىڭ ماددىلار سەۋەبىدىن ياكى ماددىسىز ھالدا بۇزۇلۇشىدىن كېلىپچىقىدۇ. كۆپىنچە سوغۇقتىن بولۇپ، مۇھىم ئالامەتلىرى غول ئاغرىيدۇ، ئېغىرلىق ھېس قىلىنىدۇ. سوغۇق نەرسىلەر ياكى سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرى ئاغرىشنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئەمما يول مېڭىش ياكى باشقا ھەرىكەتلەر بىلەن ئاغرىش يەڭگىللىشىپ قالىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

داۋاسى: مىزاجنى تەڭشەش ئۇچۇن مائۇلئۇسول (159 - نۇسخا) بىلەن ھەسەل سۇيى بېرىلىدۇ. مەجۇن دورىلاردىن سەنجىرىنا (33 - نۇسخا) ۋە مەسرىدىتۇس (25 - نۇسخا) بېرىلىدۇ. چىپىش ئۇچۇن قۇستە يېغى، بابۇنە يېغى، مۇقەل ئۇشەق، شۇمشا، ھەببۇلغارلارنى زىغىر لۇئابى ۋە ئىنەك پىتى يېغى بىلەن غولغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى ۋە قۇش گۆشلىرى بېرىلىدۇ.

2) غول ساھەسىدىكى ئومۇرتقا گۆش ۋە پەيلىرىگە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم (خام بەلغەم) ياكى قويۇق يەل كېلىشى بىلەن غول ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: غولنىڭ ئاغرىشى ئاستا - ئاستا كېلىپچىقىدۇ. ۋاقىت ئۆتكەنسېرى ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ. بولۇپمۇ، ھاياجانلىنىش ياكى روھىي قوزغىلىش ۋە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئاغرىش كۈچىيىدۇ. ئادەتتە يەلكە ۋە غول ئەتراپى دائىم

ئېغىر سېزىلىدۇ. ئاغرىش ئېغىر بولغاندا كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئاغرىش يۆتكىلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن ھەببى سۆرۈنجان (37 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. قەي قىلدۇرۇشنىڭ مەنپەئەتى زور. مۇنچىغا چۈشۈش، دەم ئېلىش بىلەن بىللە، سىرتتىن گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە ئاق لەيلىلەر چېپىشقا بېرىلىدۇ.

3) يۇرەك ئاجىزلىقى ياكى قوشنا ئەزالاردىكى زەھەرلىنىشلەر غول ئاغرىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇرەك زەئىپلىكىنىڭ ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. كۆز ئاغرىقى بار كىشىلەردىمۇ غول ئاغرىش ئۇچرايدۇ. ئومۇمەن بۇ خىلدىكى غول ئاغرىشلاردا ئەرلەردە جىنسىي قابىلىيەت تۆۋەن بولىدۇ.

داۋاسى: يۇرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاش (يۇرەك كېسەللىكلەرگە قاراڭ). ۋە باشقا سەۋەبلىرىنى ئۆز قائىدىسى بويىچە داۋالاش ھەمدە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ياغلار بىلەن ياغلاش مۇمكىن.

4) بالىياتقۇ زەھەرلىنىشى ۋە ھەيزنىڭ توختاپ قېلىش سەۋەبى بىلەنمۇ ئاياللاردا غول ئاغرىش كېلىپچىقىدۇ. بەزى ئاياللار ھەيز مەزگىللىرىدە ئاغرىپ، ھەيز كۆرگەندىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بالىياتقۇ كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ تەدبىر قىلىش كېرەك. ئەگەر ھەيز توختاپ قالغان ياكى قالايمىقانلاشقان بولسا، مۇنۇ نۇسخىدىكى شەربەت بېرىلىدۇ.

نۇسخا: كەرەپشە ئۇرۇقى بىر مىسقال، شۇمشا، رۇمبەدىيان، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، جۇۋىنە ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقى ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، ئۈردان ئىككى مىسقال، قەنت سەككىز سەر. دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى جىڭ سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى 0.5 قالغىدەك

قاينىتىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ. تىرىپىلىرىنى سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ، بىر ھەپتىگىچە بىر پىيالىدىن، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم ئىچىدۇ.

بەل ئاغرىش (ۋەجئىلخاسىرە)

غول ئاغرىشنىڭ سەۋەبلىرى بەل ئاغرىقىنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن. ئەمما كۆپىنچە بەلغەم ۋە يەل سەۋە بولىدۇ.

داۋاسى: ئالامەت ۋە سەۋەبلىرىگە قاراپ غول ئاغرىشتىكى چارىلەر قوللىنىلىدۇ ھەم تۆۋەندىكى شامچە قويۇلىدۇ:

نۇسخا: ئۇشەق، رۇمبەدىيان، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھمەنزەل، سۆرۈنجان، ماھىزەھرەج، مۇقەللەرنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقى قاينىتىلغان سۇ بىلەن شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ كۈنىگە بىر قېتىم سوڭغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

2 ـ پەسىل سۆڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى

بۇ يەردە سۆڭەك ۋە بوغۇملارنىڭ ئاغرىشلىرىلا سۆزلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى مۇناسىۋەتلىك بابلاردا سۆزلىنىدۇ.

تېبابەتتە سۆڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى بوغۇم ئاغرىقى (ۋەجئىلمو پاسىل)، يانپاش بوغۇم ۋە يانپاش سۆڭەكلەرنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىلۋەرەل)، يانپاش بوغۇمىدىن تارتىپ تاكى ئۇشۇققىچە بولغان سۆڭەك قىسمىنىڭ ئاغرىشى (ئىرقۇننىسا) ۋە ئۇشۇقتىن تۆۋەنگىچە، تاپان، پەنجە بوغۇمى ۋە سۆڭەكلىرىنىڭ ئاغرىشى نۇقرەس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا، سۆڭەك ۋە

www.uygurkitap.com

بوغۇم ئاغرىقلىرىنى ئومۇملاشتۇرۇپ «مۇپاسىل» دېگەن ئاتالغۇ بىلەن ئاتاش ئادەت بولۇپ قالغان.

بوغۇم ئاغرىقى (مۇپاسىل) ئىششىقلىق ياكى ئىششىقسىز بولىدۇ. ئىششىقسىز بولغىنى ياللۇغلىنىشتىن، ئىششىقلىق بولغىنى كۆپىنچە ماددىلار سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. ئەمما ئىششىق يىرىڭ يىغمايدۇ.

يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن سوۋۇق ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ مەيلى قايسى تۈرى بولسۇن، ئومۇمەن بىرقانچە ئورتاق سەۋەبلەرگە ئىگە ھەم يەنە ئۆز ئالدىغا ئالاھىدە ئالامەتلىرىمۇ بار. تۆۋەندە ئومۇمىي سەۋەبلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

1) ماددىلارنىڭ بوغۇم ياكى سۆڭەكلەرگە، ئۇلارنى ئوراپ تۇرغۇچى گۆش ۋە پەيلەرگە چۈشۈشىدىن بولىدۇ. ئەمما ھەرىكەت چاندىرلىرىغا چۈشمەيدۇ (سىڭمەيدۇ). ئەگەر چاندىرلارغا سىڭىپ قالسا، ئۇنداقتا تارتىشىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) بوغۇملارنىڭ زەئىپلىكى، بوشاپ قېلىشى ياكى شۇ ئەزا مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن ماددىلار بوغۇملارغا كېلىپ يىغىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كۆپ يەپ، ئاز ھەرىكەت قىلىش تۈپەيلىدىن، بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك كېرەكسىز ماددىلار بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش نەتىجىسىدە پىشمىغان خىلىتلار پەيدا بولۇپ بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

تەرتىپسىز ئوزۇقلىنىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش ۋە ئاچ قورساققا مۇنچىغا چۈشۈش ياكى ئىسسىق مۇنچىدىن چىقىپلا سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن ماددا بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

زۇكام نەزلىسى بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

ھەيز توختاپ كەتكەن مەزگىلدە ئاياللاردا بولىدىغان ئۆزگىرىشلەرنىڭ بىرى شەكلىدە يۈز بېرىدۇ.

قۇلۇنجى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۇرگە بېرىلسە، ماددىلار سىرتقا چىقىپ كېتەلمەي بوغۇملارغا چۆشىدۇ.

ماددىسىز بولغان مۇپاسىللارنى ماددىسىز دەپمۇ بولمايدۇ، چۈنكى مەيلى يەل ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولغان مۇپاسىللاردا ئازدۇر ـ كۆپتۇر ماددا ئارىلاشقان ۋە ماددىلار يەككە، باشقا ماددىلار بىلەن قوشۇلغان بولىدۇ. بەلغەم بىلەن سەپرانىڭ قوشۇلۇشى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئەمما بەلغەم، يەل، سەۋدانىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولغىنى كەم ئۇچرايدۇ.

بوغۇملارنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىلموپاسىل)

بوغۇملار (سۆڭەكلەر بىر ـ بىرىگە تۇتاشقان ئورۇن) نىڭ ئاغرىشى يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئورتاق سەۋەبلەردىن باشقا، سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىچە ئالتە تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1) ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن — ئىسسىق ـ سوغۇق، ھۆل ـ قۇرۇقلۇقنىڭ غالىب بولۇشىدىن كېلىپچىققىدىغان بوغۇم ئاغرىقى.

ئالامەتلىرى: بوغۇملاردىكى (ياكى زەھەرلەنگەن بوغۇمدىكى) ئاغرىش تەدرىجىي ھالدا پەيدا بولىدۇ. ئېغىرلىق ۋە ئىششىق روشەن بولمايدۇ. سەۋەبىنىڭ كەيپىياتىغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر بولىدۇ، مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولسا بوغۇم قىزارغان ۋە تۇتۇپ كۆرگەندە، بەدەننىڭ باشقا جايلىرىدىن قىزىق سېزىلىدۇ. سوغۇق ۋە نەمدىن بولغاندا، ئەسلىگە نىسبەتەن ئاقارغان ۋە سوغۇق سېزىلىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى: مىزاجنى ئۆزگەرتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. ئىسسىقتىن بولسا سوغۇقلۇق قىلىنىدۇ. يەنى، لىمون شەربىتى

ۋە ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. سۈرگە بېرىش ياكى قان ئېلىشقا بولمايدۇ. قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بولسا بادام يېغى، گۈل يېغى، قاپاق ئۇرۇقى ياغلىرىدىن بىرى ياغلاشقا بېرىلىدۇ. سوغۇقلۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىدا سوغۇقتىن بولىدىغان ياللۇغلىنىشلاردا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئىسسىقلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

2) ماددىي سەۋەبلەردىن قان كۆپ بولۇشتىن پەيدا بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى كېلىپچىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: زەھەرلەنگەن بوغۇم روشەن ھالدا قىزارغان بولۇپ، پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ، لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ، بوغۇم ئۈستىدىكى تومۇرلار كۆپۈپ قالىدۇ. ئىششىق يوغان ۋە سانجىلغاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر مەنئى قىلىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا، قارشى تەرەپ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئاغرىش قول بوغۇملىرىدا بولسا ئوكھەل تومۇرىدىن، پۇتتا بولسا سافىن تومۇرىدىن ئاغرىقنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا قاراپ بىر قېتىم ياكى بىرقانچە قېتىم ئاز ـ ئازدىن قان ئېلىشقا بولىدۇ. قان ئېلىش مەنئى قىلىنسا ئاغرىش بار جاينىڭ ئاستىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئىككى كۈن ئۆتكەندىن كېيىن سىركەنجىۋىلگە سۇ قوشۇپ ئىككى مىسقال قوغۇن ساپىغى تالقىنى بىلەن ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلسە بىنەپشە، گاۋزىبان، چىلان، سەرپىستان ۋە ئىنئۇزۇمى بىلەن جۇلاب قىلىپ بېرىلىدۇ. مەلۇم ۋاقىتتىن ئۆتكەندىن كېيىن ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى سۆرۈنجان (160 ـ نۇسخا)بېرىلىدۇ. ھارارەت كۆپ بولسا، ئارپا سۈيى ياكى ئانار سۈيىگە تەمرىھىندى چىلاپ بېرىش مۇمكىن ياكى سىركەنجىۋىل بۇزۇرى (101 ـ نۇسخا) بەرسىمۇ بولىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن (ئەگەر

قىزىتما بولسا) ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، يۆتەل، مامىسا، ئاقاقىيالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمغاقسۈت ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن ئاغرىق بار جايغا چېپىلىدۇ. ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا ئەپيۇندىن ئاز قوشۇش مۇمكىن. ئاغرىق بىر ئاز پەسەيگەندىن كېيىن ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بىنەپشە بىلەن ئاق لەيلىنى سوقۇپ (كۆك ھالدىكىسى ياخشى) بوغۇم ئۈستىگە تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورا تەييارلاپ چېپىلىدۇ:

زىغىر، شۈمشا ھەربىرى بەش مىسقالدىن، بادام يېغى ئۈچ مىسقال، ئاق موم يەتتە مىسقال، ئىكلىلىمىلىك، بابۇنە، گۈل يېغى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، تەييارلاشتا ئالدى بىلەن زىغىر بىلەن شۈمشىنىڭ شىرىسى ئېلىنىدۇ. ئىكلىلمىلىك يۇمشاق سوقۇلىدۇ، ياغ دورىلارنى ئوتتا بىر ئاز قىزىتىپ، موم سېلىپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە لوئاب ۋە سوقۇلغان ئىكلىلمىلىك، بابۇنىلەرنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

3) قان بىلەن سەپرا ياكى نوقۇل سەپرا سەۋەبىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى.

ئالامەتلىرى: قاتتىق ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بۇ تۈردىكى بوغۇم ئاغرىقىغا خاس ئالامەتتۇر. تومۇر ھەرىكىتى تېز، بوغۇم ئۈستى سېرىققا مايىل قىزىل بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە سۈيدۈك سارغىيىش، كۆڭۈل ئايىنىش قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپچىقىدۇ. بۇ كېسەل ئورۇق كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ يۈرىكى ۋە بەدىنىنى كۈچلەندۈرۈشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

داۋاسى: مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) دىن بىرى بېرىلىدۇ. مۇمكىنقەدەر

ئالاھىدە سۈرگە بەرمەسلىك كېرەك. تازىلانغاندىن كېيىن سىركەنجۈىل بېرىشنىڭ پايدىسى زور. ئەمما بەك چۈچۈمەل بولۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چېچىش ئۈچۈن ئىسپىغۇلنى سىركە بىلەن ئېلەشتۈرۈپ ياكى تەرخەمەك سۈيى، قاپاق سۈيى، ھەمىشىباھار سۈيى قاتارلىقلاردىن بىرى بېرىلىدۇ. ئاغرىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سۆرۈنجانغا باراۋەر مىقداردا شېكەر قوشۇپ تالقان قىلىپ، كۈنىگە ئۈچ مىسقالدىن سوغۇق سۇ بېرىلىدۇ.

4) بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى:

ئالامەتلىرى: بوغۇملاردا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ياكى قىزىتما بولمايدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى ئاجىز، زەھەرلەنگەن بوغۇم ئىششىغان، سىرتى قوغۇشۇن رەڭلىك بولىدۇ. سوغۇقلۇق تەسىر قىلغاندا ئاغرىش كۈچىيىدۇ، ئەمما قىزىتما پەسىيىپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بەلغەمگە خاس باشقا ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ئاۋۋال قەي قىلدۇرۇش كېرەك، بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىقچېچەك ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قەي قىلدۇرۇشتىن مەقسەت بەلغەم ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە كۆرۈلمىسە، بەلغەم پىشۇرۇش ئۈچۈن تۆت كۈن ئۇدا ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۈلقەنت بەديان ئەرقى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى ئۈچ كۈن داۋاملىق مائۇلئۇسۇلغا ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ، 4 ـ كۈنى مەخسۇس مائۇلئۇسۇل (159 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن ھەببى سۆرۈنجان (37 ـ نۇسخا) ياكى ھەببى مەنتىن (27 ـ نۇسخا)دىن بىرى بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار بىر ھەپتە داۋاملىق بېرىلىدۇ، بىرنەچچە كۈن ئۆتكۈزۈپ يەنە بىرنەچچە ھەپتە داۋاملىق بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار

بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنى قايناتقان سۇ بىلەن بىللە بېرىلسە مەنپەئەتى تېخىمۇ ياخشى. سىرتتىن ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورا ئىشلىتىشنىڭ پايدىسى يوق. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىلدىكى كېسەللەردە بوغۇم ئىششىقىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدىغان سىرتقى دورىلارغا سەبرە، ئاق لەيلى، بابۇنىلەر ۋە ئىنەك پىتى يېغى بېرىش يېتەرلىك. شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، بوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ قايسى خىلدىكىسى بولمىسۇن، سۆرۈنجاننى ئېغىز ئارقىلىق بېرىش، يا سىرتتىن يالغۇز ھالدا ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە چېپىشنىڭ پايدىسى كۆپ، ئەمما مەيدىنى بۇزۇش ئېھتىمالى بولغانلىقى ئۈچۈن زەنجىۋىل بىلەن زىرە قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە بوغۇملارنى موم يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش كېرەك. چۈنكى سۆرۈنجان بوغۇملارنى قاتۇرۇپ قويىدۇ.

5) سەۋدا ماددىسىنىڭ بوغۇملارغا تەسىر قىلىشىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى:

ئالامەتلىرى: زەھەرلەنگەن بوغۇمدىكى ئىششىق قاتتىق بولسىمۇ، ئەمما ئاغرىش ياكى سانجىلىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. ئىششىقنىڭ رەڭگى كۆككە مايىل بولۇپ، كېسەلدە ئەسەبى (روھىي) ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. تاماقنى كۆپ يەيدۇ. ئۆزى ئورۇق بولىدۇ. ھۆل نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى: سەۋدانى پىشۇرۇپ بولغاندىن ئۇنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىپ، ئاندىن مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئىششىقنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن بابۇنە، شۈمشا، زىغىر، مۇقەل، جاۋشىر، ئۇدخام، ئەنجۈرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قوي يېغى، زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سەل قىزىتىپ ئۈستىگە دورىلارنى سىلىپ، ماي دورا تەييارلاپ ئىششىغان

بوغۇمغا سۇركەش ئۇچۇن بېرىلىدۇ. ئەگەر تۆۋەن نۇسخىدىكى ياغ دورىنى تەييارلاپ بەرسە، بۇ خىلدىكى بوغۇم ئاغرىقلىرىدا مەنپەئەتى بەك ياخشى:

نۇسخا: گۈلسەۋسەن، قۇستە يېغى، ئىنەك پىتى يېغى، زاراڭزا يېغى ھەربىرى بەش مىسقالدىن، قوي قۇيرۇق يېغى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى ھەربىرى ئىككى سەردىن، ئاق موم يەتتە مىسقال، بابۇنە، مەرزەنجۇش، ھاشا، شۇمشا ھەربىرى بەش مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئۇسۇلى ئالدى بىلەن چۆپ دورىلارنى بىر ئاز سۇدا قاينىتىپ، راسا تەمىنى چىقىرىپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۈيىگە ياغ دورىلارنى سېلىپ سۇ تۈگەپ كەتكىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن، ئۈستىگە مومنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

6) يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىدا، ئاساسەن بوغۇمدىكى ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. ئىششىق يۇمشاق بولىدۇ، ھارارەت ئالامەتلىرى بولمايدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى (مەسىلەن: ئارپا، كالا گۆشى، كاۋا، ياڭيۇ قاتارلىقلار) ئىستېمال قىلسا ئاغرىق ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: گۈلقەنتنى بەدىيان ئەرقى بىلەن بېرىپ شەربىتى بۇزۇرى (130 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ھەبىي سۆرۈنجان (37 ـ نۇسخە) ياكى سوفۇپى سۆرۈنجان (35 ـ نۇسخا) دىن بىرى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن 6 ـ تۇردىكى ياغلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

بوغۇم ئاغرىقلىرىدا ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئاغرىق (بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە سۆڭەكتىكى ئاغرىشلارنى) پەسەيتىدىغان تۆۋەندىكى دورىلار بار:

www.uyghurkitap.com

(1) سۆرۈنجان بىلەن ناۋاتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ كۇنىگە ئۈچ مىسقالدىن سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.
(2) ئۈچ مىسقال قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
(3) ئىككى مىسقال ئاق كۆكنار ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ بېرىلىدۇ.
(4) ئىسپىغۇلنى قىزىق سۇ بىلەن تازا مىجىپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان جايغا سۈركىلىدۇ.
(5) شۇمشىنى سىركىگە قوشۇپ، بوغۇم ئۈستىگە چېپىشقا بېرىلىدۇ.

يانپاش بوغۇمى ۋە سۆڭەكلەر ئاغرىش (ۋە جىئىلۋەرەك)

سەۋەبى: ئومۇمىي مۇپاسىللار سەۋەبى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بەزىدە تاسادىپىي هاللار، مەسىلەن: ئۇلاققا مىنىش، سەكرەش باھانىسى بىلەن ئاغرىش باشلىنىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: يانپاش تەرەپ بوغۇمىغا قوشۇلۇپ، بەزىدە پۈتۈن يانپاش سۆڭەكلىرى ئاغرىپ كېتىدۇ. ماددا چوڭقۇر قاتلامدا بولغانلىقى ئۈچۈن تاشقى كۆرۈنۈشتە ئىششىق بولمايدۇ. سەۋەبچى ماددىلارغا قاراپ يەرلىك ۋە ئومۇمىي بەدەنلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: قان غالىبلىقى بولسا، يەرلىك جاي ياكى پۈتۈن بەدەندە قىزىتما بولىدۇ. قىزىتما بولىدۇ. قاتتىق ۋە سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. يانپاش ئېغىر ۋە قىزىرىپ تۇرىدۇ. كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسا ئىرقۇننىساغا ئايلىنىدۇ.

داۋاسى: مەنئى قىلىدىغان هاللار بولمىسا ئاغرىق تەرەپتىن قان ئېلىش كېرەك. بولمىسا، هىجامەت قويۇلسا بولىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چېپىشقا قاتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. هارارەت بولمىسا ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن زىغىر، بابۇنە، سېرىق

چىچەك ۋە ئاق لەيلىلەرنى چىپىش كېرەك. ئەگەر ھارارەت بولسا قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ. يېپىشكە ھەببى مەنتىن (27 ـ نۇسخا) بىلەن ھەببى سۆرۈنجان (37 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. بۇلار بىلەن نەتىجە ھاسىل بولمىسا، گۆشگۇرتلۇك ئارىشاڭلارغا چۈشۈش ۋە يانپاش بوغۇم ئۈستىنى داغلاش① كېرەك ياكى بوغۇمغا ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش لازىم.

ھوشۇق ۋە تاپان سۆڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى (نۇقرەس)

بۇ كېسەللىكتە ئاغرىش ھوشۇقتىن باشلىنىپ، ئاياق تاپان سۆڭەكلىرى ۋە بارماق بوغۇملىرىغىچە بارىدۇ. ھەتتا پاقالچەك تەرەپلىرىگىمۇ مېڭىپ ئىششىشى مۇمكىن. قول بارماق سۆڭىكى ۋە بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىپ ئىششىپ كېتىشىمۇ نۇقرەس دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ھوشۇق، قول بىلەزۈك بوغۇملىرى ياكى ئاياق، ئالىقان پەنجە سۆڭەكلىرىدە چىدىغۇسىز ئاغرىش پەيدا بولۇپ، بوغۇم ئىششىيدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئاغرىش ۋە ئىششىق بوغۇملاردىن ئەتراپقا تارقىلىشىمۇ مۇمكىن. پۇت چوڭ بارمىقى ياكى قول باش بارمىقىغا چۈشسە ئاغرىش تېخىمۇ زىيادە بولىدۇ. بەزىلەر بۇ كېسەلنى ئاتا ـ بوۋىلاردىن مىراس قالىدۇ، دەپ قارايدۇ.

داۋاسى: يۇقىرىقىدەك داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما بۇ كېسەلگە سوغۇقلۇق قوللىنىشقا بولمايدۇ، مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىدۇ. ئەگەر سوغۇق دورىلارنى ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى چاپلىغاندا باش قېيىش ياكى كۆڭۈل ئاينىپ يۈرەك

① داغلاش: مەخسۇس ئۈچ قىرلىق بىر تۆمۈر ئەسۋاب بولۇپ، ئوتتا قىزىتىپ تۇرۇپ كۆرسىتىلگەن جايغا يېقىلىدۇ.

سىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بەرسە، بابۇنە ۋە ئاق لەيلى قايناتقان سۇ بىلەن بوغۇمنى يۇيۇش كېرەك.

3 ـ پەسىل ئاياق قان تومۇرلىرى كېسىلى

ئاياق قان تومۇرلىرى كېسىلى پاقالچاق كۆك تومۇرىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى كېڭىيىپ كېتىشى (داۋالى) ۋە ئاياقنىڭ پىل پۇتىدەك يوغىناپ كېتىشى (دائىلپىل) كېسەللىكلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلارنى تۆۋەندە ئايرىم ـ ئايرىم بايان قىلىمىز:

ئاياق كۆك تومۇرىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى كېڭىيىپ كېتىشى (داۋالى)

سەۋەبى: قاندىكى كۆيگەن سەۋدا ۋە قان ماددىسىنىڭ ئاياق تومۇرلىرىغا كېلىپ تۆكۈلۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يۈك كۆتەرگۈچى هامماللار، ئۇزاق سەپەردە پىيادە ماڭغۇچىلار، ياردارلار ۋە دائىم ئۆرە تۇرغۇچىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاياقتا ئاغرىش تېلىش ۋە ئالامەتلىرى بولۇپ، تەدرىجىي هالدا قان تومۇرلار تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ، چوڭ ئەگرى ـ بۈگرى كۆرۈنۈشكە كىرىپ قالىدۇ. پاقالچاقنىڭ شەكلىنىمۇ بىر ئاز ئۆزگەرتىدۇ. تومۇرلار كېڭەيگەن ۋە كۆكەرگەن هالدا بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلسا داۋاسى مۇشكۇل.

داۋاسى: سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىلىرىنى تازىلاش ئۈچۈن چارە قىلىش كېرەك. قەي قىلدۇرۇش ۋە ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا)نى يالغۇز ياكى گۈل ئەرمىنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۈرگە بېرىپ بولغاندىن كېيىن پاقالچاقنى ماتا بىلەن بوشراق قىلىپ تېڭىپ قويۇش لازىم. باشقا تەدبىرلەر دائىلپىل بىلەن ئوخشاش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

پىل پۇتى كېسىلى (دائىلپىل)

كېسەلنىڭ بىر ياكى ئىككىلا پۇتى خۇددى پىلنىڭ پۇتىدەك يوغىناپ كېتىدۇ. يۇقىرىدىكى قان تومۇر ئەگرىلىشىپ كېڭىيىشتە ماددا قان تومۇرلاردا بولسا، بۇنىڭدا ماددا قان تومۇردا، مىشەك گۆش ۋە تاپان گۆشلىرىدە بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەۋدانىڭ پۇت تومۇرلىرى ۋە گۆشلىرىگە قوشۇلۇشى؛ قويۇق بەلغەمنىڭ ئاياقلاردا يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پۇت ئىششىيدۇ، ئىششىق قاتتىق بولۇپ، تۇتۇپ كۆرگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ. كېسەل باشلىنىشىدا تېرە قىزغۇچ رەڭدە بولۇپ، بارغانسېرى مايسارەڭگە ياكى قارامتۇل كۆكۈچ رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. پاقالچاق تېرىسى بۇزۇلۇپ، كېيىنچە يارىغا ئايلىنىدۇ. ئەمما سەزگۇ ئەسەبلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى نەتىجىسىدە جاراھەتلەنگەن جاي ئاغرىمايدۇ. بۇ پىل پۇتى كېسىلىنىڭ ئالاھىدىلىكىدىن بىرىدۇر.

داۋاسى: قان ئېلىش ياخشى چارە ھېسابلىنىدۇ. باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ئىسسىق كەيپىياتلىق دورىلار بېرىشكە بولمايدۇ. چېپىش ئۈچۈن ئاقاقىيا ۋە ئۇسارە لىيەھەتتۇسلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سۇدا ئېرىتىپ چېپىش، مېڭىشتىن ساقلىنىش كېرەك. دائىم پۇتنى يۇقىرى قىلىپ يېتىشكە ئادەتلىنىش لازىم. يول مېڭىشقا توغرا كەلسە پۇتقا سەمغى ئەرەبى، موزا، داۋا، ئاقاقىيالارنى چېپىپ، ئۈستىدىن ماتا بىلەن تېڭىپ قويۇپ مېڭىش لازىم. ھەرىكەتتە پۇتقا ئېغىرلىق چۈشۈپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

قويۇق بەلغەمدىن بولغان دائىلپىلدا ئىشىشىق يۇمشاق ۋە سوغۇق بولىدۇ. ئېغىرلىق بولمايدۇ.

داۋاسى: بىر ـ ئىككى قېتىم قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن ھەر كۈنى سەھەردە ئىترىفىل سەغىر (5 ـ نۇسخا) گە بىر مىسقال كۈندۇر، يېرىم مىسقال زەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلدە ئاغرىقنى ئاچ قالدۇرۇش پايدىلىق. سىرتتىن چاپىدىغان باشقا چارىلەر يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش. بەزىلەر دائىلپىل ئېغىر بولماي ھەرىكەتكە تەسىر بەرمىسە داۋالىماسلىقنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

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

XIV ماقالە. قىزىتمىلار (تەپلەر)

1- پەسىل بىر كۈنلۈك قىزىتمىلار (تەپى يەۋمى)

بەدەندىكى ھارارەت قانداق ھاسىل بولىدۇ ۋە يۈرەك ھەرىكىتى ئارقىلىق بەدەننى ئۆز ئىتىدالىدىكى ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ. ھارارەتنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپچىققان غەيرىي تەبىئىي ھالىتى (يەنى، «ھارارىتى غەرىبە») يۈرەكتىكى قۇۋۋەتلەر (روھ) بىلەن بىللە پۈتۈن بەدەن قىزىل تومۇرلىرى ئارقىلىق ئەزالارغا تارقىلىپ، تەپ يەنى قىزىتما ھالىتىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇلار سەۋەبلىرىگە قاراپ كۈنلۈك قىزىتما (تەپى يەۋمى)، خىلىتلىق قىزىتما (تەپى خىلتى) ۋە جۇدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىققى) دېگەن ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئۇلار يەنە ئۆز نۆۋىتىدە بىرقانچە كىچىك تۈرلەرگە ئايرىلىدۇ. بىز بۇ پەسىلدە سۆزلەيدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما ئۈچ چوڭ ۋە 23 كىچىك تۈرگە بۆلۈنىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنىڭ بەزى مۇھىملىرىنى كۆرسىتىمىز:

1) تەبىئىي قۇۋۋەت (قۇۋۋەئى تەبىئىيە — جىگەردىكى قۇۋۋەت) نىڭ ھارارىتى غەرىبە بىلەن بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما. بۇنىڭدا ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى، ئىسسىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىچ سۈرۈش سەۋەبلىرى بىلەن قىزىتما ھاسىل بولىدۇ.

(2) ھاياتلىق قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھايۋانىي — يۈرەكتىكى قۇۋۋەت) بىلەن ھارارىتى غەرىبەنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان

بىر كۆڭلۈك قىزىتما: غەم، قورقۇش، خۇشلۇق ۋە مۇنچىغا چۈشۈش سەۋەبلىرىدىن ھاسىل بولىدۇ.

(3) سېرىق قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى نەپسانىي — مېڭىدىكى قۇۋۋەت) بىلەن ھارارىتى غەرىبەنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۆڭلۈك قىزىتما: ئۇيقۇسىزلىق، ۋەھىمە، تولا پىكىر - خىيال قىلىش تۈپەيلىدىن ھاسىل بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بىر كۆڭلۈك تەپتىكى بەدەن قىزىشىنى بەزىلەردە بەدەننى تۇتۇپ كۆرۈش ئارقىلىق بىلگىلى بولمايدۇ. بەزىلەردە بولسا قولغا روشەن سېزىلىدۇ. قىزىتما ۋاقتى ئادەتتە بىر كۈندىن ئاشمايدۇ. بەزىدە ئۈچ كۈنگىچە داۋاملىشىدىغان قىزىتمىلارمۇ بار. بىر كۈنلۈك تەپ قاتارىغا كىرىدۇ. كۆپ ۋاقىتلاردا تەپى يەۋمى باشقا تەپلەرگە ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: بىر كۈنلۈك تەپلەرنى سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە (تومۇر ھەرىكىتى، سۈيدۈك رەڭگىگە) قاراپ سەۋەبىنى يوقىتىشنى ئاساس قىلغان ھالدا داۋالىنىدۇ. قان كۆپلۈكى سەۋەب بولمىغانلىرىدا سۈرگە بېرىشنىڭ ھاجىتى يوق، تەرلىنىش، مۇنچىغا چۈشۈش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزىدە سۆزلەپ ئۆتۈلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

2 - پەسىل خىلتلىق قىزىتمىلار
(تەپى خىلتى ياكى ھۇممىياتى خىلتى)

خىلتلىك قىزىتمىلار تۆت خىلت يەنى، قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، ئۇلار بىر خىل خىلتتىن ياكى بىردىن ئوشۇق خىلتلار تۈپەيلىدىن كېلىپچىقىشى مۇمكىن. بىر خىلتتىن بولغىنى ئاددىي (موفرەد) قىزىتما ۋە

كۆپ خىلتتىن بولغىنى مۆرەككەپ قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار يەنە مىكروبلۇق (ئوفۇنەتلىك) ۋە مىكروبسىز (ئوفۇنەتسىز) قىزىتما دەپمۇ پەرقلەندۈرىدۇ.

قان ماددىسىدىن بولغان قىزىتما (تەپى دەمەۋى)

سەۋەبى: قان مىقدارىنىڭ ئۆلچەمدىن ئېشىپ كېتىشى ياكى قاندا ئوفۇنەت (مىكروب) بولمىغان ھالدا ھارارەتنىڭ پەيدا بولۇشى؛ قاندا ئوفۇنەت يەنى مىكروب پەيدا بولۇشى.

ئالامەتلىرى: بەدەندە قان ئېشىپ كېتىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. مەسىلەن: يۈز ۋە كۆز قىزىرىدۇ، قان تومۇرلار كۆپىدۇ، بۇرۇن ئىچى ۋە قاشلىرى قىچىشىپ تۇرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى چوڭ، توم، تېز بولىدۇ. سۈيدۈك قويۇق ۋە قىزىل رەڭدە كېلىدۇ. قىزىتما داۋاملىق بىر خىل بولۇپ، تەر چىقمايدۇ. ئوفۇنەت بولسا بۇ ئالامەتلەرگە تەرەت ۋە سۈيدۈكنىڭ سېسىق پۇراقلىق كېلىشى قوشۇلىدۇ ھەم بەدەنلىرى قۇرغاقلىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئەڭ تېز چارە باسلىق ياكى ئوكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ كېسەلدە ماددىنى پىشۇرۇشنى كۈتۈشنىڭ ھاجىتى يوق. كېسەللىكنىڭ 7 - كۈنلىرىگىچە ئەگەر بوھران بولمىسا، قان سېلىپ ئالغاندىن ياخشى چارە يوق. ئەگەر قان ئېلىشقا توغرا كەلمەيدىغان ھاللار بولسا غولنى تىلىپ لوڭقا (ھىجامەت) قويۇش لازىم. ئاغرىق گۆدەك بالا بولسا زۇلۇك سېلىپ قان ئېلىۋەتسە بولىدۇ. قاننى سوۋۇتۇش ئۈچۈن ھۆماز، ئوتروج، لىمون سۇلىرى بېرىلىدۇ. ئەدەس (ئاچ قىزىل رەڭلىك پۇرچاق) نى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئوفۇنەتلىك قىزىتمىدا ئوفۇنەت تومۇرنىڭ سىرتىدا يەنى، بىر ئەزادىكى ياللۇغلىنىش ياكى ئىششىق جاراھەتكە ئالاقىدار بولسا، ئۇنى قوشۇلغان قىزىتما (تەپى ئارىزى) دەپ ئاتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

بۇنداقتا سەۋەب بولغان ياللۇغلىنىشنى ئىششىق جاراھەتنى ساقايتىش بىلەن قىزىتما قايتىدۇ. ئەگەر ئۇفۇنەت تومۇر ئىچىدە بولسا، قان ئالغاندا قاننىڭ قىيامى سۇيۇق ۋە سەپرا ئارىلاش چىقسا (سېرىقتا مايىل بولسا)، چىلان شەربىتى ۋە ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئەگەر قان قويۇق بولسا، ئاددىي سىركەنجۇۋىل، كاسىنە يىلتىزى ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلغان سۇ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تەمرىھىندى ۋە ئەينۇلانى قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ۋە شەربىتى بىنەپشە (74 ـ نۇسخا) شەربىتى خەشخاش (69 ـ نۇسخا) دىن بېرىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا دەرھال ھارارەت چۈشۈرگۈچى سوغۇقلۇق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇنداق قىلغاندا بەلغەمدىن بولغان سەرسام پەيدا قىلىشى مۇمكىن، تەرەتنىڭ دائىم يۇمشاق كېلىشىگە دىققەت قىلىش لازىم. بوھراندىن كېيىنمۇ ئىككى سەر كاسىنە سۈيىگە بىر يېرىم سەر سىركەنجۇۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە يۆتەل بىللە بولسا چۈچۈمەل دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئۇنىڭ ئورنىغا بىيە ۋە ئىسپىغۇل لۇئابلىرىنى بىنەپشە شەربىتىگە قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەينۇلا سۈيى يۆتەل قوزغىمايدۇ. بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا يۆتەل بولسىمۇ ئۇنى بېرىشكە بولىدۇ، دائىم ئىچىپ تۇرۇشقا چىلان سۈيى ياكى چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ.

سەپرادىن بولىدىغان قىزىتما (تەپى سەپراۋى)

سەپرادىن بولغان قىزىتما ئاددىي ۋە مۇرەككەپ دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئاددىيسى خاس سەپرادىن بولۇپ، مۇرەككەپى باشقا ماددا ئارىلاشقانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەندە سەپرا غالىبلىقىدىن باشقا تۆۋەندىكىچە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1) ماددا تومۇر ئىچىدە بولسا قىزىتما بىر كۈن بولۇپ، بىر كۈن بولمايدۇ (يوشۇرۇنىدۇ) تېبابەتتە بۇنى «غەيبى لازىمە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ماددا يۈرەككە يېقىنراق بىرەر تومۇرلاردا بولسا، ئومۇمىي ئالامەتلەر ناھايىتى ئېغىر بولۇپ، بۇنىسى ئادەتتە كېزىك (تەپى مۇھرىقە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پەرقى مۇنداق:

(1) تەپى مۇھرىقەدە (كېزىكتە) قىزىتما ۋە بەدەندىكى سانجىق غەيبى لازىمگە قارىغاندا زىيادە بولىدۇ.

(2) تەپى مۇھرىقەدە ئومۇمىي بەدەن بوشىشىپ كېتىدۇ.

(3) تەپى مۇھرىقەدە تىنچسىزلىنىش، قۇرۇق ھۆ، ئەقلى ـ ھوشى جايىدا بولماسلىق، جۆيلۈش (ھەزيان)، تىل قارامتۇل گەز باغلاش، يۈرەك سىيلىش ۋە ھوشىدىن كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەمما غەيبى لازىمدە بۇ ئەھۋاللار بولمايدۇ.

2) ماددا تومۇرنىڭ سىرتىدا بولسا، غەيبى دائىرە دەپ ئاتىلىپ، يەككە بولسا غەيبى خالىس، باشقا ماددىلار، مەسىلەن: بەلغەم قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، غەيبى غەيرىي خالىسە دېيىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم بىلەن بىرىكىشى مۇستەھكەم بولمىسا شەترۇل غەيىپ دېيىلىدۇ. غەيب دائىرىدە قىزىتما بىر كۈن بولۇپ، بىر كۈن بولمايدۇ. غەيرىي خالىستا بىر كۈن قىزىتما ئېغىر بولسا، ئىككىنچى كۈنى يەڭگىل بولىدۇ. ئىككىسى بىرلەشكەندە قىزىتما ھەر كۈنى بولىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، شەترۇل غەيىب بەلغەم ۋە سەپرانىڭ بىرىكىشىدىن ئىبارەت مۇرەككەپ ماددىدىن تۇغۇلغان قىزىتما بولۇپ، ماددىلارنىڭ ئوفۇنەت ھاسىل قىلغان ئورنى باشقا بولىدۇ. خىلتلار ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى قىزىتمىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ئايرىش مۇمكىن. چۈنكى قىزىتمىنىڭ ئۆزگىرىش ۋە ئالاھىدىلىكلىرى — ماددىنىڭ ئاز ـ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

كۆپلۈكى، قويۇق ـ سويۇقلۇقى، بىرىكىشىنىڭ مۇستەھكەم ياكى مۇستەھكەم ئەمەسلىكىگە باغلىق بولۇپ، چېكى مۇقىم ئەمەس. بەزىدە غەيبىي دائىرە بەلغەمى دائىمىگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بۇ شەترۇل غەيىپ خالىسە دېيىلىدۇ ياكى غەيبىي لازىمە بەلغەمى دائىرىگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ ۋەھاكازا، بەزىدە بەلغەم سەپرادىن زىيادە (غالىب) بولسا، بەزىدە ھەر ئىككىلا خىلىت باراۋەر بولىدۇ. روشەن بولغان خاسراق ئالامىتى شۇكى، قىزىتما بىر كۈن ئۈزۈنراق بولسا، ئەتىسى قىزىتما ۋاقتى قىسقا ئەمما ھارارەت ئۈستۈن ۋە بىئاراملىق كۆپ بولىدۇ. بەلغەم غالىب بولسا، قىزىتمىنىڭ نۆۋىتى ئۇزۇنراق، جۇغۇلداش، بەدەن تېرىسى قۇرۇلۇش، ئەسنەش بىلەن كېرىلىش ئازراق بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تەرتىپسىز، قول ـ پۇتلىرى سوغۇق بولۇپ، تەسلىكتە ئىسسىيدۇ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. سەپرا غالىب بولسا، قىزىتمىنىڭ تەكرارلىنىش ۋاقتى قىسقاراق، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. تىترەش ۋە تۇگلاش كۆپ بولۇپ، ئاسانلا ئىسسىپ كېتىدۇ. سۈيدۈك رەڭلىك كېلىدۇ. ئەگەر سەپرا بىلەن بەلغەم تەڭ بولسا، ئالامەتلەرمۇ ئوخشاش بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەپرا ماددىسىغا قارىتا سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سۈرگە بېرىش، ماددا پىشقان بولسا تازىلاش لازىم. ئەمما ماددا تومۇر ئىچىدە بولسا قاتتىق سوغۇقلۇق قىلىشقا بولمايدۇ. بەلكى ماددىنى پىشۇرۇپ چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. قىزىتما ئەھۋالىغا قاراپ ئۇنى پەسەيتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بولۇپمۇ، كېزىكتە شۇنداق قىلىش زۆرۈر. دەسلەپكى چاغلاردا مۇنچىغا چۈشۈرۈشكە بولمايدۇ. ئەينۇلادىن 30 دانە، تەمرىھىندىدىن بىر سەر ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىسپىغۇل لوئابى ۋە ئارپا سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ ۋە لىمون شەربىتى بىلەن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ

قىزىقلىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئاق سەندەلنىڭ سىركە قوشۇپ چۈچۈمەل قىلىنغان شەربىتى بېرىش لازىم. لاتىدەك بىر نەرسىنى سەندەل گۈلابى ۋە ئازراق كافۇر قوشۇلغان سۇ بىلەن نەمدەپ كۆكرەككە قويۇش لازىم. ئەگەر ھارارەت بەك زىيادە بولسا قۇرسى كافۇر (76 ـ نۇسخا) بېرىش كېرەك. تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تەمرىھىندىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇغا شىرخىست قوشۇپ بېرىش كېرەك ياكى خىيارشەنبەرنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇغا يىمىش سۈلىرى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەمما قاتتىق سۈرگە بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. غىزا جەھەتتىن مىزاج كەيپىياتىغا مۇۋاپىق بولغان سوغۇقلۇق غىزالارنى بېرىش مۇمكىن. ئەمما كېسەل كىشىنىڭ مەيلىگە قاراش مۇھىم. قىزىتمىلاردا سۈرگە ئۈچۈن تەرەنجىبىن بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى تەرەنجىبىن ھارارەت تەسىرى بىلەن ئۆزگىرىپ سەپراۋى كەيپىياتلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەمرىھىندى ۋە ئەينۇلا سۈلىرىنى قوشۇپ ياكى ئۇنىڭ ئورنىغا شىرخىست بېرىلىدۇ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، قىزىتمىلارنى داۋالاشتا ماددىي ياكى ماددىسىزلىقى، مۇرەككەپ ياكى ئاددىيلىقىنى نەزەرگە ئېلىپ تەدبىر قوللىنىش كېرەك.

سەپرادىن بولغان كېزىك (تەپى مۇھرىقە سەپراۋى) ھەددىدىن كۆپ تەرلەپ كېتىش، ئېغىر دەرىجىدە بۇرۇن قاناش، ئۈيقۇ بېسىش، نەپەس قىيىنلىشىش، تولا چۈشكۈرۈش ۋە ئايلىنىپ كېتىشتەك ئەھۋاللار بىلەن مۇرەككەپلىشىدۇ. بۇنىڭغا ئۆز ۋاقتىدا چارە قىلىش كېرەك. ئەمما بوھران ۋاقىتلىرىدا بولغان تەرلەش ۋە بۇرۇن قاناشلار ئېتىدالدا بولسا، كېسەللىك ئالامەتلىرى يېنىكلىشىدۇ. بۇنى يۇقىرىقىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق كېرەك. مۇرەككەپلىشىشلەرگە ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە كەيپىياتىغا قاراپ چارە قىلىش لازىم.

1) كۆپ تەرلەپ كەتكەندە كېسەل ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئۇستىدىكى كىيىملىرىنى يەڭگىللەشتۇرۇش ۋە ئۇيي هاۋاسىنى تەڭشەش كېرەك. ئەمما بەدەندىكى تەرلەر سۈرتۈپ تازىلانمايدۇ. ئۆزى قۇرۇپ كېتىشكە يول قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن هەل بولمىسا، سەمغى ئەرەبىنى ئىسپىغۇل ۋە بىيە لوئابلىرىغا قوشۇپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ.

2) بۇرۇن بەك قاناپ كەرسە، باش ۋە پېشانىگە مۇز قويۇلىدۇ. پۇت - قول، ئەمچەكلەر تېڭىلىدۇ ۋە بۇرۇن قاناش كېسەللىدە سۆزلەنگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

3) ئۇيقۇ بېسىش، دائىم ئۇخلاش ئەھۋاللىرى ئادەتتىن تاشقىرى بولسا، هەر خىل چارىلەر بىلەن يەنى، ئۈنلۈك سۆزلەش، شەپە قىلىش، قول - پۇتلىرىنى چىڭ تېڭىش ئارقىلىق ئۇخلاتماسلىق مۇمكىن.

4) نەپەس قىينىلىشىش، دەم سىقىش ئەھۋاللىرى بولغاندا، كۆكرەككە بىنەپشە ۋە موم يېغى سۈركىلىدۇ ياكى بىنەپشە، ئاق لەيلى، زاراڭزا مېغىزلىرىنى سوقۇپ موم يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چېپىلىدۇ.

5) چۈشكۈرۈك تولا كېلىپ زادى ئارام بەرمىسە، ئاغرىقنىڭ كۆز، پېشانە، بۇرۇنلىرىنى ئۇۋۇلاش كېرەك. كېكىرىك پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى بېرىپ كېكىرتىش، بىنەپشە يېغىنى بىر ئاز قىزىتىپ، قۇلاق ئىچىگە بىر تامچە تامغۇزۇش ياكى گەندەنگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم.

6) هوشسىدىن كەتكەندە سەندەل، كافۇرلارنى يورىتىش بىلەن ئايلىنىپ كېتىش كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن چارىلەر قىلىنىدۇ. سىركەنجىۋىلىنى قايناق سۇغا تەڭشەپ كېسەلنىڭ بۇرنىنى بىردەم تۇتۇپ تۇرۇپ گېلىگە قويۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىمار هوشىغا كېلىپلا قالماستىن، بەلكى مەيدە ئېغىزىغا

www.uyghurkitap.com

توپلىنىشقا ئالغان ماددا سىركەنجۈشلىنىڭ يارىدىمى بىلەن تۆۋەنگە چۈشۈپ تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.

مۇرەككەپ تەپلەردە قۇرسى گۈل I ، II (162 ــ، 163 ــ نۇسخىلار)نىڭ ئالاھىدە نەتىجىسى كۆرۈلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قىزىتما (تەپى بەلغەمى)

بەلغەمدىن بولىدىغان قىزىتمىنىڭ ماددىسى تومۇر ئىچىدە ياكى سىرتىدا يەنى، كاۋاك ئەزالاردىن ئۆپكە، ئۈچەي، مەيدىلەردە بولىدۇ. ماددا ئۇفۇنەتلەنگەندە ئىز باسىدىغان قىزىتما (تەپى نائىبە)، ئايلىنىپ تۇرىدىغان قىزىتما (تەپى دائىرە)، دائىمى قىزىتما (تەپى مەۋازىيە) لەر پەيدا بولىدۇ. يەنى، قىزىتما نۆۋىتى بىر كېچە كۈندۈز بولۇپ، قىزىتما ئاياغلاشماي تۇرۇپ ئىككىنچى دەۋرى باشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تۆۋەندىكى ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

(1) سۈيدۈكنىڭ رەڭگى كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى چاغلىرىدا ئاق، سۈزۈك بولۇپ، ئاخىرقى دەۋرلىرىدە قىزىل ۋە قويۇقلا ئايلىنىدۇ.

(2) تومۇر ھەرىكىتى سۇس، كىچىك ۋە مۇختەلىپ بولۇپ، كېيىن بىر تۇتاش تومۇرغا ئايلىنىدۇ.

(3) تەشنالىق بولمايدۇ. ئەگەر تۇزلۇق بەلغەمدىن بولسا ياكى سەپرا ئارىلىشىپ قالسا، تەشنالىق پەيدا بولىدۇ. لېكىن سەپرادىن بولغان قىزىتمىدىكىدەك بولمايدۇ.

(4) قىزىتما ئالدىدا كۆڭۈل ئاينىيدۇ ۋە ھۆ تۇتىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ. بۇ مەيدە ئاجىزلىقى پەيدا بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) بەدەن رەڭگى كۆكىكە (قەلەي رەڭگىگە) مايىل بولۇپ، يۈز، قاپاقلىرى سۇسلاشقان ۋە كۆپۈپ قالغاندەك كۆرۈنۈشكە

كېلىدۇ. بەدەنمۇ بوشاشقان، كۆكرەك ۋە بىقىنلاردا سانجىقسىمان ئاغرىشلار بولىدۇ.

(6) سول تەرەپ قورساقنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، تال چوڭىيىدۇ.

(7) ئېغىز ئىچى نەم بولۇپ، تەمسىز (ئاچچىق ئەمەس) بولۇپ قالىدۇ.

(8) قەي قىلغاندا ياكى ئىچى سۈرگەندە بەلغەم بىللە چىقىدۇ. ئادەتتە تەرىتى يۇمشاق بولىدۇ.

(9) تەر چىقىش كەم بولۇپ، تەرلىگەندە ھەممە ئەزا تەكشى تەرلىمەيدۇ. يەنى باشتىن ـ ئاياغقىچە تەر چىقماستىن باش تەرلىگەندە ئاياق تەرەپ تەرلىمەيدۇ. ئاياغ تەرلىگەندە باش تەرەپ تەرلىمەيدۇ. پۇت ـ قوللىرى سىرقىرايدۇ (بوھران بولغاندا تەر كۆپ چىقىدۇ).

(10) قىزىتىش سەپرادىن بولغان قىزىتمىدەك ئېغىر ئۆتمەيدۇ، ئەمما ياخشى داۋالانمىسا، قىزىتما ئايلاپ سوزۇلۇپ كېتىشى مۇمكىن.

(11) قىزىتما باشلىنىش ئالدىدىكى توڭلاش، تىترەش، ئەسنەش كېرىلىشلەر ماددىنىڭ تۈرىگە قاراپ ھەر خىل بولۇشى مۇمكىن. يەنى، بەزىلىرىدە توڭلاش بىلەن تىترەش ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ. مۇنداق قىزىتما بەزگەك (تەپى لەرزە) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە تىترەش ۋە توڭۇش ئازراق بولىدۇ.

(12) ئادەتتىكى چاغلاردا بىمار كىشى ئۆزىدە قىزىتما بارلىقىنى سەزمەيدۇ. ئەمما ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرغاندا ھارارەت بارلىقىنى ۋە قىزىتمىنىڭ «تېگى ـ تېگىدىن» چىقىۋاتقانلىقىنى سېزىدۇ.

داۋاسى: بىر ھەپتىگىچە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجىۋىل ۋە ھەسەل سۈيىگە زۇپا قايىنىتىلغان سۇ قوشۇپ

بېرىلىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن سىركەنجىۋىلگە كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ قوشۇپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر دەل قىزىتما باشلىنىش (بەزگەك تۇتۇش) ئالدىدا قەي قىلدۇرۇلسا، مەنپەئەتى بەك ياخشى. خاس سىركەنجىۋىل بىلەن ئوبدان قۇسمىسا، تۇرۇپ ياكى ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ياخشى. خاس سىركەنجىۋىل بىلەن ئوبدان قۇسمىسا، تۇرۇپ ياكى ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارىلاپ ـ ئارىلاپ رۇمبەدىياننى سوقۇپ گۈلقەنت بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا زىرە، پىننە ۋە مەستىكى قوشۇلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا، داۋائىل تۇربۇت (164 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئۇنى ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر مىسقالدىن بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر كۆپرەك بېرىش لازىم بولسا، ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ ۋە ئەتىسى سەھەردە بەش مىسقال گۈلقەنت يېگۈزۈپ ناشتىدىن كېيىن بىر سەر ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ. مىڭە زەئىپلىك ئالامەتلىرى، مەسىلەن: باش ئاغرىش، باش قېيىش قاتارلىقلار بولسا سىركەنجىۋىل بېرىشكە بولمايدۇ بەلكى گۈلقەنتنى يالغۇز ياكى بەدىيان ئەرقىگە قوشۇپ بېرىش كېرەك. بەلغەم سۈرگىسى بېرىپ تازىلانغاندىن كېيىن، قۇرسى گۈل ۋە قۇرسى غاپەس بېرىلىدۇ. ئەگەر ئېھتىياج بولسا، ياخشىلاش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، ئىزخىر بەش مىسقالدىن، پىرسىياۋشان تۆت مىسقال، مەستىكى، كەرەپشە ئۇرۇقى ئىككى مىسقالدىن ئېلىنىپ، ئۇلارنى 20 سەر سۇ بىلەن بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ بىر سەر گۈلقەنت بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ماددا سۈرگىلىرىدىن كېيىن بەزى قۇۋۋەتلىك دورىلار يەنى، تەرياقى فارۇق ياكى مەسرىدىتۇس (25 ـ نۇسخا) دىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ. قارىمۇچ، قاقىلە ئۇرۇقى ۋە ناۋاتنىڭ

ھەربىرىنى ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ، يېيىشكە بېرىلسە بەزگەك بولىدۇ. قارىمۇچ، قاقىلە ئۇرۇقى ۋە ناۋاتنىڭ ھەربىرىنى ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ يېيىشكە بېرىلسە بەزگەك (تەپى لەرزە)نى داۋالاشتا زور ئۈنۈم بەرگەنلىكى توغرىسىدا خاتىرىلەر بار. غىزاسى ئۈچۈن نوقۇت خۇش پۇراق دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئاقلانغان ماش قايناتمىسىغا زىرە، كۆدە ۋە بىر ئاز سىرىقچېچەك سېلىپ بېرىلىدۇ. ئومۇمەن غىزاسىغا بەلغەمنى كەسكۈچ نەرسىلەر، مەسىلەن: سىركە، دارچىن قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش لازىم. بەلغەمنى زىيادە قىلغۇچى سۈت ۋە بېلىق گۆشىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

سەۋدادىن بولغان قىزىتما (تەپى سەۋداى)

سەۋدادىن بولىدىغان قىزىتما خۇددى باشقا قىزىتمىلارغا ئوخشاش تومۇر ئىچىدە ۋە تومۇر سىرتىدا ئۇفۇنەتلەنگەن قىزىتما دەپ بۆلۈنىدۇ. چۈنكى سەۋدا تومۇر ئىچىدە ئۇفۇنەتلەنگەندە (مىكروب قوشۇلغاندا) قىزىتما يەڭگىل باشلىنىپ، ھەر تۆت كۈندە بىر قىزىتما پەيدا بولىدۇ. بۇ تۆت كۈنلۈك قىزىتما (تەبى رۇبئى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر تومۇر سىرتىدا ئۇفۇنەتلەنسە، قىزىتما قاتتىق باشلىنىپ ئايلىنىپ تۇرىدىغان تۆت كۈنلۈك قىزىتما (تەبىئىي رۇبئى دائىرە) دەپ ئاتىلىدۇ. يۇنان تىلىدا تىرىتاۋۇس يەنى، قايتىلانما قىزىتما قايتىلانما قىزىتما ئادەتتە «ئۆرە كېزىك» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. دېگەن ئاتالغۇ بىلەن ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كىتابىنىڭ بىرىنچى قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگىنىدەك غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ پەيدا بولۇشىغا خىلىتلارنىڭ كۆيۈشى سەۋەب بولىدۇ. دېمەك، غەيرىي تەبىئىي سەۋدادىن بولغان كېسەللەردە، جۈملىدىن سەۋدادىن بولىدىغان

قىزىتمىلاردا ئەسلىي كۆيگەن خىلتىنىڭ ئالامەتلىرىمۇ بىللە كېلىدۇ. مەسىلەن:

(1) سەپرا كۆيۈشتىن پەيدا بولغان سەۋداۋى قىزىتمىلاردا ھارارەت ئۈستۈن، تومۇر ھەرىكىتى تېز، قاتتىق ۋە بىر تۇتاش، تەشنالىق كۆپ بولۇپ، بەزى كىشىلەردە كۆڭۈل ئاينىشمۇ كۆرۈلىدۇ.

(2) قاننىڭ كۆيۈشىدىن بولغىنىدا بەدەن كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ، قارامتۇل رەڭگە كىرىدۇ. سۈيدۈك قىزىل، ئېغىز ئىچى تاتلىق بولىدۇ.

(3) بەلغەم كۆيگەندىن كېيىن بولسا، سۈيدۈك ئاق ۋە قويۇق، قىزىتما ئېتىدالدا، تومۇر ھەرىكىتى ئاستا بولىدۇ. ئۇيقۇسىرايدۇ.

(4) سەۋدا كۆيۈشتىن بولسا، جۆيلۈش، قورقۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن بىللە ھارارەت يۈز بېرىدۇ ۋە بەدەن قارامتۇل ياكى كۆك رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

سەۋداۋى قىزىتمىلارنىڭ تۆت كۈندە قايتىلىنىش دائىرىسىدىن (تەبى رۇبئى دائىرە) دىن چىقىپ كەتكەنلىرى بەش كۈنلۈك قىزىتما (تەبى خەمسە)، يەتتە كۈنلۈك قىزىتما (تەبى سەبئە)، توققۇز كۈنلۈك قىزىتما (تەبى تۇسئە) ۋەھاكازا دەپ ئايرىلىدۇ. يەنى، قىزىتمىنىڭ پەيدا بولۇش كۈن ئارىلىقلىرىغا ئاساسلىنىپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى: سەۋەبچى خىلتلارغا ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئالدى بىلەن ماددا پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن:

1) قاننىڭ كۆيۈشىدىن بولغان سەۋداۋى قىزىتمىلاردا ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) ۋە مائۇلجەبىن بېرىلىدۇ ياكى سەۋدانى تازىلىغۇچى ئانچە ئىسسىق بولمىغان دورىلار، مەسىلەن: بىنەپشە، شاھتەررە، سېرىق ھېلىلە،

خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجىبىنلەر مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە قايىنىتىپ بېرىلسە بولىدۇ. ھارارەت زىيادە بولسا، سىركەنجىۋىل بىلەن كاسىنە سۈيى بېرىش كېرەك. ئۇزاق بولغان كېسەللەردە قىزىتما بولغان كۈنلەردە بەش مىسقال گۈلقەنت سىركەنجىۋىل بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. كېسەل باشلىنىپ 20 كۈن بولغاندىن كېيىن سۈرگە ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە (38 ـ نۇسخا) بېرىش مۇمكىن. غىزاسىغا قۇش گۆشى شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ ماش گۈرۈچ قىلىپ بېرىلىدۇ.

2) بەلغەم ۋە سەۋدا كۆيۈشتىن بولغان قىزىتمىدا ھەر ئەتىگەندە ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۈلقەنتتىن بىر سەر، بەدىيان سۈيى ؟؟؟ سەر، كەرەپشە ئۇرۇقى سۈيىدىن بىر سەر ئېلىپ، ئۇلارنى قوشۇپ بىر قايىنىتىپلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىزىتما تۇتۇش نۆۋىتى كەلگەن كۈنى ھارارەت باشلانغاندا سېرىق چېچەك ۋە لوبۇ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سىركەنجىۋىل بىلەن بىللە بېرىپ قۇستۇرۇش كېرەك. قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن مەيدىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن گۈلقەنت بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ياز پەسلى بولسا سىركەنجىۋىل بۇزۇرى (101 ـ نۇسخا)، قىش كۈنلىرىدە مەجۇنى پىلاپە (144 ـ نۇسخا)، مەسرىدىتۇس (25 ـ نۇسخا) بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، كۈچلۈك سۈرگىلەردىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا)، ھەببى ئەپتىمۇن (14 ـ نۇسخا) ياكى ئەپتىمۇن سالغان سىركەنجىۋىللەردىن بىرى بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا تال ۋە جىگەرنىڭ قېتىپ قېلىشى ئۇچرايدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرسى زىرشىك (شەربىتى زىرشىك (89 ـ نۇسخا) بولسىمۇ بولىدۇ). قۇرسى غاپەس (165 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

3) سەپرا كۆيۈشتىن بولغان قىزىتما — بۇ قىسىمدا كۆرۈلىدىغان چارىلەر ھۆل ـ سوغۇقلۇقتىن بولۇشى لازىم.

بۇنىڭ ئۇچۇن ئالدى بىلەن كاسىنە ئۇرۇقى، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، سىركەنجىۋىل ياكى ئەينۇلا ۋە تەمرىھىندى سۇلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيى، چىلان شەربىتى ۋە سېمىزئوت شىرىسىنى قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە ھاجەت بولسا بىنەپشە، ئەينۇلا، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقىنى ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىگە خىيارشەنبەر سېلىپ، ئېرىگەندىن كېيىن سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى چارىلەردىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ماش گۈرۈچنى چۈچۈمەل قىلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەل بەك زەئىپ بولسا، قۇش گۆشلىرىنىڭ شورپىسى ۋە گۆشنى بېرىش مۇمكىن.

جۇدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىق)

ھارارىتى غەرىبەنىڭ پەي، تومۇر سۆڭەكلەرگە ۋە باشقۇرغۇچى ئەزا (ئەزائى رەئىسە) لارغا تەسىر قىلىش بىلەن ئۇلاردىكى ئۈچ خىل سۈيۇقلۇقنى زايا قىلىش نەتىجىسىدە كېلىپچىققان قاتتىق ئورۇقلاش جۇدەتكۈچى قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ. تىبابەت ئىلمىدە بەدەندە ئۈچ خىل سۈيۇقلۇق مەۋجۇت دەپ ھېسابلىنىپ، ئۇلارنىڭ بەدەندىكى ئەھمىيىتى تۆۋەندىكىچە ئىزاھلىنىدۇ.

بىرىنچى سۈيۇقلۇق: بەدەندىكى ئۇششاق قان تومۇرلار ئارقىلىق پەي، ئەسەب، سۆڭەكلەرگە تارقىلىپ تۇرىدىغان سۈيۇقلۇق بولۇپ، بەدەندە ئوزۇق ماددىسى يېتىشمىگەندە، ئۇنىڭ ئورنىغا سەرپ بولۇپ ماددا ئالمىشىش (مايە تەھەللىل) نى ئورۇندايدۇ.

ئىككىنچى سۈيۈقلۇق — بەدەندىكى گۆش ۋە تېرىگە ئارىلاشقان، تېخى قاتمىغان بىر خىل سۈيۈقلۇق. ئۇ ئەزالارنىڭ نەملىكىنى ساقلايدۇ. كۈچلۈك ھارارەت تەسىرى بىلەن تارقاپ كېتىپ ئورنىغا يېڭىسى كېلىپ تۇرىدۇ.

ئۈچىنچى سۈيۈقلۇق — پەي ـ تارمۇش، سۆڭەكلەرگە ئارىلىشىپ كەتكەن سۈيۈقلۇق بولۇپ، مەركۇر ئەزالارنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش خىزمىتىنى ئورۇنلايدۇ.

بىرىنچى سۈيۈقلۇق بەدەندىكى ئاساسىي سۈيۈقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئارتۇقچە سەرپ بولۇپ كېتىشى باشقا سۈيۈقلۇقلارنىڭ سەرپىياتىنى كۈچەيتمۇۋېتىدۇ. بۇ سەرپ بولۇش كۆپىنچە يۈرەك ئەتراپىدىن باشلىنىدۇ. بىرىنچى سۈيۈقلۇقنىڭ سەرپ بولۇشى جۇدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ باشلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، باشقا قىزىتمىلاردىن پەرق قىلىش قىيىن. بىرىنچى سۈيۈقلۇق تۈگەپ ئىككىنچى سەرپ بولۇشقا باشلىغاندا، جۇدەتكۈچى قىزىتما 2 ـ دەۋرگە كىرگەن بولۇپ، كېسەل ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. ئىككىنچىسى تۈگەپ، ئۈچىنچىنىڭ سەرپ بولۇشقا باشلىنىشى جۇدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ 3 ـ دەۋرى يەنى، ئەڭ يامان دەۋرى ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى بۇ دەۋردە كېسەل بەك ئورۇقلاپ كېتىدۇ. تېرىلەر چۈشىدۇ (كېپەكلىشىدۇ)، ھەتتا چاچ، تۈكلەرمۇ چۈشۈپ كېتىدۇ. كېسەل «بىر تېرە ـ بىر سۆڭەك» دىن ئىبارەت بولۇپ، گۆش قالماي خۇددى ئۆلۈكتەك ھالغا كېلىپ قالىدۇ. داۋالاش قىيىن خۇددى ئۆلۈكتەك ھالغا كېلىپ قالىدۇ. داۋالاش قىيىن.

سەۋەبلىرى: 1) ئۆتمۈشتىكى سەۋەبلەر (ئەسۋابى سابىقە) يەنى، باشقا كېسەللەرنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ كېلىدۇ. مەسىلەن: كېزىك (تەپى مۇھرىقە)، ئىسسىقتىن بولغان كۆكرەك پەردىسىنىڭ ياللۇغى، بىر كۈنلۈك قىزىتما، بەلغەمدىن بولغان قىزىتما ئاشقازان، بۆرەك، ئۆپكە ۋە جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ

ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىرىنىڭ ئاسارىتى بولۇپ كېلىدۇ. دېمەك بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارنى داۋالاشتا دىققەت قىلمىسا، جۇدەتكۈچى قىزىتمىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. ئۇيۇشۇمچانلىقى ئوقتىلىك قىزىتمىلار بۆرەككە كۆپرەك تەسىر بەرگەنلىكى ئۈچۈن، بۇ خىلدىكى قىزىتمىلار ئاسانلا جۇدەتكۈچى قىزىتمىغا ئايلىنىدۇ. كېسەل ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىقىغا ۋە ماغدۇرسىزلىقىغا قاراپ بەزى تېۋىپلار ئىسسىقلىق دورىلارنى (مەسىلەن: داۋائىلمىشكى، مائۇللەھمى) بېرىپ خاتا قىلىدۇ ـ دە، جۇدەتكۈچى قىزىتما كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) تاشقى سەۋەبلەر (ئەسبابى بادىسە): غەم، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش قاتارلىق نېرۋا پائالىيەتلىرى (ھەرىكانى نەفسانى) ياكى ئارتۇقچە جاپا چېكىش، ئاچ قېلىش (بولۇپمۇ، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلار ئاچ قېلىش) تىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: (1) تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق، زەئىپ بىر تۇتاش بولىدۇ. قىزىتما بوش بولۇپ، سىرتتىن تۇتۇپ كۆرگەندە ئاسان بىلىنمەيدۇ. سۈيدۈكنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈپ كۆرگەندە ياغ تامچىلىرى بارلىقى بىلىنىدۇ. كېسەل ئورۇقلاشقا باشلىغاندىن كېيىن، ھارارەت كۆتۈرۈلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى توم ۋە كۈچلۈك بولۇشقا باشلايدۇ. بۇنداق چاغلاردا (ھارارەت ئۈستۈن بولغان چاغلاردا) بەزى كىشىلەر ئۇزۇقلىنىشىنى چەكلەپ قويىدۇ. مۇنداق قىلىش خاتا. ئۇلار جۇدەتكۈچى قىزىتمىدا باشقا قىزىتمىلاردەك قۇۋۋەتلىك غىزالار (ئوزۇقلۇققا باي تاماقلار)نى بەرگەندە قىزىتما كۈچىيىپ كېتىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمما جۇدەتكۈچى قىزىتمىدا ئۇنداق بولمايدۇ.

(2) جۇدەتكۈچى قىزىتما ئىككىنچى دەۋرگە بارغاندا كۆز ئالمىسى ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ ۋە كۆزدە قۇرۇق چاپاقلار پەيدا بولىدۇ. بەدەندىكى سۆڭەكلەرنىڭ قىرغاقلىرى روشەن چىقىپ

www.uyghurkitap.com

قالىدۇ. بۇ ئەھۋال بولـۇپمۇ بەل ساھەسىدە كـۆپرەك كۆرۈنىـدۇ. سۆڭـەكسىز بـوشلۇق جايلار تېخىـمۇ چوڭقـۇرلىشـىپ كېتىـدۇ. پىشانە تېرىلىرى قۇرۇقلىشىپ، قاپاقلىرى ئىغىرلىشىپ كۆزىنى ئاچالماي قالىدۇ. بويۇن ئىنچىكىلىشىپ، قاڭشار ئۇچلۇق بولـۇپ قالىدۇ.

(3) جۇدەتكـۈچى قىزىـتما 3 ـ دەۋرگە كـەلگەندە بـىمارنىـڭ چىچى چۈشۈپ، تېرىلـىرى كېپـەكلىشـىپ چۈشۈشـكە باشلايـدۇ. بەدەندە تېرە ۋە سۆڭەكتىن باشقا نەرسىنىڭ ئەسىرى قالمايدۇ. بۇ ئۆلۈم ئالدىدىكى بەلگىدۇر.

داۋاسى: جـۇدەتكۈچى قـىزىتمـا ئىككەنلىكى ئـېنىقـلانغاندىن كـېيىن دەرھـال داۋالاشنى باشـلاش، داۋالاش كېسەل بـەدىنىنـى ھۆللەشتۈرۈش ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىشى لازىم.

1) ئـاق سەندەل گـۈلابى، قىزىـلـگۈل گۈلابى، يـۇمغاقسـۈت سۇلىرى بىلەن نەملەنگەن لاتا كېسەلنىڭ كۆكرىكىگە قويۇلـىدۇ. سىمىـزئوت يوپـۇرمىقى، ھـەمىشـىباھار سۈيى، گۈل يېغى ۋە بىنەپشە يېغـىنى بىرلـەشتۈرۈپ كۆكـرەك ۋە غولىغا قويۇلـىدۇ. ئەمما بۇلارنى ئىشلىتىشتە كـېسەلنـىڭ ئەھۋالـىغا قاراش لازىم. ئەگەر بىماردا تىـترەش پەيدا بـولسا، نەمـدەلگەن لاتىـنى بىر ئـاز ئىسسىتىپ قويۇش؛ قاپاق مېغىزىنىڭ يـېغى، بىـنەپشە يـېغىنى غول، كىندىك، ئالىقان، تاپان، بۇرۇن، قۇلاق ۋە سوڭغا سۈركەش كېرەك.

2) سۈت، قـېتىق بـىلەن داۋالاش جـۇدەتـكۈچى قـىـزىتمـىدا مـۇھىم ئـورۇن تـۇتىدۇ. سـۈت، قـېتىـق بـېرىشـتـە تۆۋەندىـكى بىرقانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

(1) جۇدەتكۈچى قىزىتمىدىن باشقا قىزىتمـىلار بولماسلىقى كېرەك.

(2) بىمارنىڭ بەدىنىدە ئۇفۇنەتلەنگەن باشقا خىلـىتلارنىـڭ بولماسلىقى كېرەك.

(3) كېسەلدە سۈت ئىچكەندىن كېيىن ئىچى سۈرۈپ كېتىدىغان ياكى مەيدىدە سۈت ئۇيۇپ قېلىپ، پىشلاق بولۇپ قۇسىدىغان ئەھۋاللىرى بولماسلىقى كېرەك. شۇنىڭدەك كېسەلگە سۈت بەرگەندىن كېيىن سۈتنى ئۇيۇتىدىغان دورا ۋە تاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

بېرىلىدىغان سۈت ئۆشكە ياكى ئېشەك سۈتىدىن بىرى بولسا بولىدۇ. ئېشەك سۈتى تەجرىبىدىن ئۆتكەن، سۈت بىلەن داۋالاشتىكى ئۇسۇل چارىلەر ۋە سۈتنىڭ مىقدارى توغرىسىدا ئۆپكە سىلىنى داۋالاشتا تەپسىلىي سۆزلەنگەن، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ. ئەگەر سۈت بەرگەندە بىرەر غەيرىي ئەھۋاللار يۈز بەرسە، سۈت بېرىشنى توختىتىپ، تاۋۇز، تەرخەمەك ۋە سېمىزئوت سۈلىرىنى ئىچكۈزۈش ياكى قۇرسى كافۇر بېرىش كېرەك ھەم بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئەينۇلا سۈيى بېرىپ تەرىتىنى يۇمشىتىش ئارقىلىق سۈتنىڭ تەسىرىنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك.

قېتىق بەرگەندە ئەگەر ئوفۇنەتلىنىش ئەھۋاللىرى بولسا، تۆۋەندىكى قۇرس بىلەن بىللە بەرسە بولىدۇ:

تاباشىر تۆت مىسقال، قىزىلگۈل ئالتە مىسقال، تۇز، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، قاپاق مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئۈچ مىسقالدىن، گىل ئەرمىنى، كەھرىۋا، ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

3) جۇدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ باشقا مۇرەككەپ دورىلىرى:

(1) ھەر كۈنى سەھەردە قۇرسى كافۇرنى شەربىتى خەشخاش (69 ـ، 76 ـ نۇسخىلار) ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

(2) كۈنچىققاندىن كېيىن سەرتان (قىسقۇچپاقا) كاشكاپىغا تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. تۆت سائەت ئۆتكەندىن كېيىن چىلان شەربىتى ياكى خەشخاش شەربىتىگە 20 مىسقال قۇرۇق ئۈزۈم قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(3) كەچتە ئىسپىغۇل لوئابى ياكى چىلان، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، شېكەر، بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن جۇلاپ بېرىلىدۇ.

سەرتان كاشكاپىنىڭ نۇسخىسى: دەريا قىسقۇچپاقىسى (سەرتانى نەھرى) نىڭ چىشىسىنى ئېلىپ، مۈگۈز ۋە پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن، تۇز ۋە گۈل بىلەن بىرقانچە قېتىم چايقاپ، سېسىق پۇراقلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، توغراپ ھۆل قاپاق سۈيى، ئارپا شىرىسى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۈستىگە يانجىلغان قاپاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزى سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇلارنىڭ مىقدارى چەكلەنمەيدۇ. كېسەلنىڭ خاھىشىغا قاراپ بەلگىلىسە بولىدۇ. سەرتاننىڭ ئۈستىگە يىڭنە سانجىغاندا ئاق سۈتتەك بىرنەرسە چىقسا، ئۇ چىشى بولىدۇ.

(4) ئەگەر قەۋزىيەت بولماي تەرىتى يۇمشاق بولسا، يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى قۇرسى خەشخاش (168 ـ نۇسخا)، قۇرسى مەرۋايىت (167 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. قۇرسى مەرۋايىتنى ئەھۋالىغا قاراپ بەزىدە شەربىتى خەشخاش، ئېشەك سۈتى بىلەن ياكى سۇفۇپى سەرتان (سىل كېسەللىكىگە قاراڭ) دىن ئۈچ مىسقال قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئىچى سۈرۈپ كەتكەن ھاللاردا تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ:

نۇسخا: گىل ئەرمىنى بەش مىسقال، شاھى بەللۇت (قورۇلغان)، ھۆمماز ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، تاباشىر، كەھرىۋا ئۈچ مىسقالدىن، ئۇرۇقىدىن تازىلانغان زىرىق ئالتە مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر مىسقالنى ئالما سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا يۇقىرىغا سۇمبۇل، سەرتان بىر مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى ئۈچ مىسقال قوشۇپ تەييارلاش تەكلىپ قىلىنىدۇ.

(5) يەڭگىل (تېز ھەزىم بولىدىغان) تاماقلارغا تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ بېرىش كېرەك. تۇرۇنجى، زەنجىۋىل، شاپتۇل مۇراببالىرى بېرىشكە مۇمكىن. گۆش سۈيى (مائۇللەھمى) ھەم غىزا ھەم داۋا سۈپىتىدە بېرىلىدۇ.

گۆش سۈيى (مائۇللەھمى) تەييارلاش ئۇسۇلى:

ياش پاقلان گۆشىنى ئېھتىياجىغا لايىق ئېلىپ، ئۇنىڭدىن ياغلارنى ئېلىپ تاشلاپ خاس گۆش قالغاندا يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ. قىيمىنى بىر پارچە ماتا ياكى داكىدەك رەختتىن ياسالغان خالتىغا ئېلىپ، پاكىز داستا ئۇستىگە ئاز ـ ئازدىن ئىلمان سۇ قويۇپ مىجىلىدۇ. بۇنىڭدىن چىققان سۇ باشقا بىر قاچىغا يىغىلىدۇ تاكى گۆشنىڭ تەمى قالمىغىچە مىجىش تەكرارلىنىدۇ. يىغىلغان گۆش سۈيى كىچىك قازانغا قۇيۇلۇپ ئاستا ئوت بىلەن قاينىتىلىدۇ ۋە قايناش ئالدىدا ئۈستىگە يىغىلغان كۆپۈك ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئۇزاق قاينىتىپ ئولتۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق، قازان بىر ـ ئىككى ئۆرلەپ چىقسا يېتەرلىك. مۇشۇنىڭ بىلەن گۆش سۈيى تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭغا قوشىدىغان دورىلار بىمارنىڭ ئەھۋالى، مىزاجى ۋە بېرىدىغان كېسەللىككە قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. جۇدەتكۈچى قىزىتما ئۈچۈن بېرىلگەندە تۇز، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، زىرە، پىننە قوشۇلىدۇ (بەزى كىتابلاردا گۆش سۈيىنى كاۋاپتىن چىققان سۇنى يىغىۋېلىش ئارقىلىق تەييارلاش كۆرسىتىلىدۇ. ئەمەلىي تەجرىبىلەرگە قارىغاندا يۇقىرىدىكى ئۇسۇل بىلەن تەييارلاش مۇۋاپىق).

3 ـ پەسىل يۇقۇملۇق قىزىتمىلار (تەپى ۋابائى)

كىشىلەر ئارىسىدا كەڭ تارقىلىپ كېتىدىغان قىزىتمىلىق يۇقۇملۇق ئاغرىقلار، يۇقۇملۇق قىزىتمىلار دېگەن ئومۇمىي نام بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ دائىرىسىگە قىزىل، ياۋا چېچەك، ۋابا (خولېرا)، تائۇن (چۇما)، ئەسۋىلىك كېزىك (تەپى ئەسپە) قاتارلىقلار كىرىدۇ. ئەمما كۆپچىلىك تېبابە ئەسەرلىرىدە يۇقۇملۇق قىزىتما (تەپى ۋابائى) دېگەندە تارقىلىشى، ئۆلۈم بېرىشى تېز ۋە دەھشەتلىك بولغان تائۇن (چۇما) كېسىلى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. يۇقۇملۇق قىزىتمىلارنى تارقىتىدىغان ۋاسىتىلار:

1) مەھەللە ۋە ئۆيئىچىدە نەرسىلەر سېسىپ چىرىگەندە ۋە ئېرىق ـ كۆلچەكلەردىكى تۇرغۇن سۇلار ھاۋا ئىسسىپ سېسىق پۇراق، ئۇفۇنەت (سېسىق پۇراق) جاراسىم (مىكروب) پەيدا قىلىدۇ. ھاۋا داۋاملىق قىزىش بىلەن بۇ ئۇفۇنەتلەر ھاۋاغا ئارىلىشىپ ئەتراپتىكى ھاۋانى بۇلغايدۇ. بۇ خىلدىكى ھاۋا نەپەسلىنىش ياكى باشقا ۋاستە (سۇ، يېمەك ـ ئىچمەك)لەر ئارقىلىق ئادەم بەدىنىگە كىرگەندە بەدەندىكى خىلتلارنىمۇ ئۇفۇنەتلەندۈرىدۇ (خۇسۇسەن تېنى ئاجىز، خىلىت كۆپ كىشىلەرگە ئوڭاي يۇقىدۇ). بۇ خىلدىكى تارقىلىشچان قىزىتمىلاردا يۈرەكتىكى خىلتلار ئاسان ۋە تېز ئۇفۇنەتلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇقۇملۇق كېسەللەر تارقىلىپ ئادەملەر ئۆچۈن زور دەھشەت ۋە ئۆلۈم كەلتۈرىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئەتراپقا تارقاپ كېتىشىدە ساق كىشىلەرنىڭ بىمارلارغا يېقىن مۇناسىۋەتتە بولۇشى مۇھىم ئورۇننى ئىگىلەيدۇ.

2) يۇقۇملۇق قىزىتمىلار ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپ تارقىلىدۇ. ياز كۈنلىرى ھاۋا بەك ئىسسىق، يامغۇر يېغىنلار

كۆپ، هاۋا بۇلۇتلۇق ۋە تۇتەك بولۇپ تۇرۇشى، شامال، بورانىنىڭ كۆپ چىقىشى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ تارقىلىشىنىڭ ئەپلىك شارائىتىدىن ئىبارەت.

3) ھەر خىل ھاشاراتلار، مەسىلەن: پاشا، چىۋىن، بۈرگىلەر ۋە غاجىلىغۇچى ھايۋانلار جۈملىدىن چاشقانلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىشىمۇ بۇ خىلدىكى يۇقۇملۇق قىزىتمىلارنىڭ تارقىلىشىدا چوڭ رول ئوينايدۇ. بولۇپمۇ، تائۇن (چۇما) كېسىلىدە چاشقانلار كۆپىيىپ قالىدىغانلىقى ۋە جايلاردا سۇغۇر ۋە چاشقان ئۆلۈكلىرىنىڭ كۆپىيىپ قالىدىغانلىقى توغرۇلۇق خاتىرىلەر بار. يۇقۇملۇق كېسەللەردىن تولغاق (ھەيزە) توغرىسىدا ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە، ئەسۋىلىك كېزىك (تەپى ئەسۋە) توغرىسىدا خىلتلاردىن بولىدىغان تەپلەردە سۆزلەندى. تۆۋەندە چېچەك، قىزىل، تائۇن[1] لارنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى سۆزلىنىدۇ.

تائۇن (چۇما) كېسىلى

ئالامەتلىرى: (1) كېسەللىنىشنىڭ دەسلەپىدىلا قاتتىق قىزىتما باشلىنىدۇ. قىزىتما كېچىلىرى بەكرەك بولىدۇ.

(2) نەپەس ھەرىكىتى بۇزۇلىدۇ. بەزىدە نەپەس قىيىنلىشىدۇ. نەزىدە كېسەل تىنىپ ئۆلگۈرمەيدۇ. بەزىدە ناھايىتى چوڭ (چوڭقۇر) نەپەس ئالىدۇ. ئېغىر ھاللاردا بىمارنىڭ چىقارغان نەپىسى بەك سېسىق پۇرايدۇ. بۇ ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

(3) تەرلەيدۇ، تەر سېسىق پۇراقلىق، يېپىشقاق چىقىدۇ.

---

① تېبابەتتە «تائۇن» دېگەندە چات، قولتۇق ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى چوڭ بەزلەرنىڭ يامان سۈپەتلىك ياللۇغلىنىشلىرى چۈشىنىلىدۇ. چۇما كېسىلى «تائۇنى ۋابائى» دېيىلىپ بەز چۇماسىنى ئۇقتۇرىدۇ. لېكىن ئوقۇشقا ئاسان بولۇش ئۈچۈن بۇ كىتابتا چۇما كېسىلى «تائۇن» دەپلا ئالدۇق — تەھرىر.

(4) تومۇر ھەرىكىتى كىچىك ۋە بىر تۇتاش بولىدۇ.
(5) سۈيدۈك قارامتۇل قىزىل رەڭدە بولۇپ، ئۈستىدىكى دۇغ قارا رەڭلىك كېلىدۇ. چوڭ تەرەت كۆپۈكلۈك، بەترەڭ ۋە بەك سېسىق بولۇپ، بەزىدە تەرەتتە قان كېلىدۇ.
(6) تال چوڭقىيىدۇ. بەزىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) يۈز بېرىدۇ.
(7) كۆڭۈل ئايىنىپ، سەپرا (سېرىق ئاچچىقسۇ) قۇسىدۇ. تاماق يېيىشنى خالىمايدۇ. مەيدە ۋە يۈرەك ئەتراپلىرىدا ئاغرىش سېزىلىدۇ.
(8) تەشنالىق قاتتىق، ئېغىز ئىچى قۇرۇق بولۇپ چىش تۈۋى ئېغىز ئىچى ئىششىيدۇ، قانايدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، جۆيلۈش ۋە ھوشىدىن كېتىشلەر يۈز بېرىدۇ.
(9) بەدەنگە قىزىل ئەسۋىلەر چىقىپ قايتىدۇ، يەنە چىقىدۇ. كۆپ ھاللاردا قولتۇق ۋە يىرىق بەزلىرى ئىششىيدۇ، ئۇ تېرىدىن خېلى كۆتۈرۈلۈپ تۇرغان چوڭ قارامتۇل كۆك ياكى قىزغۇچ رەڭلىك بولەيدەك ئىششىقتىن ئىبارەت. ئۇ ناھايىتى ئاز ئېغىز ئالىدۇ.
(10) ئېغىر ھاللاردا قان قۇسىدۇ. كۆكرەكتە سانجىقسىمان ئاغرىش پەيدا بولۇپ، كۆكرەك پەردە ياللۇغى ۋە ئۆپكە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بەلغەم بەزىدە كۆك، قارامتۇل كۆك ياكى قان ـ يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ.
(11) ئاخىرقى مەزگىلدە مېڭە پەردە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ، پۇت ـ قوللار تارتىشىش، گەجگە قېتىپ قېلىش بىلەن بەدەنلىرى سوۋۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر تائۇن (جۇما) يۇقتۇرۇپ ئالغان كېسەللەرنىڭ ھەممىسىدە بىردەك مەۋجۇت بولۇشى ياكى بىر قانچىسىلا بولۇشى مۇمكىن. ھەتتا ھېچقانداق قىزىتما ئالامەتلىرى بولماستىن تۇرۇپ كېسەل

بىردىنلا ئاجىزلىشىپ ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: تائۇن (تائۇن ۋابائى) پەيدا بولغاندىن كېيىن (ساقلار ئاغرىق بار جايدىن يىراق بولۇشى، يېقىن كەلمەسلىك كېرەك) ئۆيئىچىنى ئوفۇنەتتىن تازىلاش ئۇچۇن خۇش پۇراق نەرسىلەر بىلەن ئىسرىق سېلىش ۋە سىركە گۈلاب چېچىش؛ چاشقان ۋە بۈرگىلەرنى يوقىتىش لازىم.

كېسەل يۇقتۇرۇپ ئالغان كىشىگە سۈرگە بېرىشكە ۋە قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ھەر كۈنى سەھەردە قۇرسى كافۇر (76 ـ نۇسخا) نى بىيە، ئالما، غورا سۇلىرى ياكى لىمون قاتارلىق مېۋە سۇلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇلار بولمىسا، سىركە بىلەن سوۋۇتۇلغان گۈلاب بېرىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، بۇ كېسەلدە ئۇسسۇزلۇقنى ئاز بېرىش ۋە بىمارنى ئاچ قويۇش خاتا. قۇشلارنىڭ گۆشىگە ئەينۇلا، سۇماقلارنى قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. كېسەل بار ئۆيگە كافۇر، سەندەل ۋە گۈلابلاردىن ئىبارەت پۇراقلىق ئېرىتمىلەرنى چېچىش ۋە خۇش پۇراق ئىسرىقلارنى كۆيدۈرۈش لازىم. ئەمما ئىسرىق كېسەلگە بەك يېقىن جايدا بولۇپ، ئۇنىڭ نەپەس ئېلىشىغا دەخلى بەرمەسلىكى كېرەك. كافۇر، سەندەل ۋە گۈلابنى شېشىدەك نەرسىگە ئېلىپ، كېسەلگە پات ـ پات پۇرىتىپ تۇرۇش، نېپىز رەخلەرنى ئۇلاردا نەمدەپ كۆكرىكىگە يېپىش كېرەك. تارتىشىپ قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرگەندە بىمارنى ئىسسىق يۆگەش لازىم. داۋالاشتىن ئاساسىي مەقسەت قىزىتمىنى چۈشۈرۈش ۋە يۈرەك، مېڭە قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىشتىن ئىبارەت. كافۇر، سەندەل، گۈلابلار ۋە باشقا خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر بۇ مەقسەتكە ناھايىتى ئۇيغۇن كېلىدۇ. يەنە كاسىنە، ئىتئۈزۈمى سۈيى قاتارلىقلارنى سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىلىدۇ. سۈت، قېتىق ۋە بېلىق گۆشى قاتارلىق يېمەكلىكلەر

بېرىلمەيدۇ. بەزىلەر ھەرقانداق گۆش بېرىشنى توغرا كۆرمەيدۇ. ئەگەر بېرىش لازىم كەلسە، سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى بىر ئاز ياخشىلانغاندىن كېيىن تەرياقى فارۇق، مەسىرىدىتۇس (25 ـ نۇسخا) بېرىش مۇمكىن. بەزىلەر ھىلىگ، سەبرە، مۇرمەككى ۋە زەپەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ھەسەلگە قوشۇپ يېسە، مەنپەئەتى ياخشى دەپ قارايدۇ.

قىزىل (ھوسبە)

قىزىل كېسىلى بالىلار، خۇسۇسەن بوۋاقلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان قىزىتمىلىق يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ بىرى بولۇپ، يىلنىڭ ھەرقانداق پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ، قىش ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن بۇرۇن قىچىشىپ، كۆز ۋە بۇرۇندىن تولا سۇ ئاقىدۇ، چۈشكۈرىدۇ، كۆز ئىچى قىزىيدۇ، باش ئاغرىپ پۇتۇن بەدەن ئېغىرلىشىدۇ، ئۇيقۇدا چۆچۈيدۇ، قىزىتما پەيدا بولىدۇ. كېسەل بەل ۋە غول ساھەلىرى ئاغرىشىدىن زارلىنىدۇ. تىنچسىز ۋە بىئارام بولىدۇ. بالىلار بولسا تولا يىغلايدىغان بولۇپ قالىدۇ. يۆتەل بولۇپ، سۈيۈق بەلغەم چىقىرىدۇ. بۇ ئەھۋاللار بىرقانچە كۈن داۋام قىلغاندىن كېيىن بەدەن تېرىسىگە قىزىل رەڭلىك ماش چوڭلۇقىدا ئەسۋىلەر چىقىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل بولۇپ، كۆز، كاناي، ئۆپكە ۋە بوغۇملار زەھەرلىنىدۇ.

داۋاسى: كىچىك بالىلارنىڭ غولىغا زۇلۇك قويۇلىدۇ. بىر ياشقا توشمىغانلارغا زۇلۇك قويۇشقا بولمايدۇ. ئەمما ئەسۋە چىقماستىن تۇرۇپ قان ئېلىش ياكى قاننى سوۋۇتىدىغان دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ بەلكى بەدەننىڭ قىزىلنى سىرتقا تەپتۈرۈپ چىقىرىشقىغا ياردەم قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەلنى ئىسسىق يۆگەش بىلەن ئۆيئىچىنى ئىسسىق تۇتۇش

كېرەك ۋە چىلان شەربىتى ئىچكۈزۈش لازىم. قىزىل چىقىپ بولغاندىن كېيىن، ئاق سەندەل، گۈلاب، كافۇرلارنى پۈركۈش، رەختنى نەمدەپ بەدىنىگە يېپىش چارىلىرى قىلىنىدۇ، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمىگە قەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. كۆپ مىقداردا قايناق سۇ ئىچكۈزۈپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق يەڭگىل سۈرگىلەرنى بېرىش مۇمكىن. ئەمما قىزىلدىن كېيىن ئىچ سۈرۈپ كېتىش كېسەل بالا ئۈچۈن چوڭ خەتەر تۇغدۇرۇشى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا ھەببۇلئاس، سەمغى ئەرەبى ۋە گىل ئەرمىنىلەر ياكى قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئارىلاش ئىچ سۈرسە، ئەنجىباھار شەربىتى (72 ـ نۇسخا) بىلەن قۇرسى تاباشىر بېرىش كېرەك.

بەزىدە بۇرۇن قاناشلارمۇ ئۇچرايدۇ. ئازراق قان چىقسا زىيانلىق ئەمەس، ئەگەر بەك قاناپ كەتسە بۇرۇن قاناش كېسىلىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ. قىزىلنىڭ چىقىش مۇددىتى تۆت كۈندىن يۇقىرى بولىدۇ.

قىزىلدىن كېيىن بۇرۇن، كاناي، ئۆپكە، بوغۇملارنىڭ زەھەرلىنىشى كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىل چىقىشى بىلەنلا بۇ ئەزالارنى ساقلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىش لازىم:

1) بىر ئاز كافۇرنى ئېرىتىپ بۇرۇنغا تامغۇزۇش، بۇرۇننى ئىسسىق سۇ بىلەن پاكىزلاپ، پۇتۇپ قالماسلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئارقىدىن ھەببۇلئاس يېغى بىلەن گۈل يېغى تامغۇزۇش كېرەك.

2) ئانار سۈيىنى ئاز ـ ئازدىن ئىچكۈزۈپ تۇرۇش لازىم. سىماق، ئاقلانغان ماش، قىزىلگۈللەرنى گۈلابتا قاينىتىپ، غار ـ غار قىلغۇزۇش كېرەك.

3) قىزىلدىن كېيىن ئۆپكە زەھەرلەنگەنلىك ئالامەتلىرى يۆتەل ئېغىرلىشىش، ھارارەت كۆتۈرۈلۈشتىن ئىبارەت. بۇنىڭ ئۈچۈن مەسكە يېغى بىلەن ئانار شەربىتى (4 ـ نۇسخا)، ئىسپىغول ۋە بىيە لوئابلىرى ھەمدە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ:

نۇسخا: قورۇلغان بادام مېغىزى بىر مىسقال قەنت 3 ـ 4 مىسقال، ئىسپىغول لوئابى ئىككى مىسقال، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ئۈچ مىسقال، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى سوقۇپ، ئىسپىغول لوئابى ۋە ئازراق قىيام بىلەن يالايدىغان دورا (لوئۇق) تەييارلىنىدۇ. 1 ـ 2 مىسقالدىن كۈنىگە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

4) بوغۇملاردا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش يۈز بەرگەندە كافۇر، سەندەل ۋە قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى سوقۇپ سىركە قوشۇپ بوغۇملىرىغا تېڭىپ قويۇش لازىم. غىزاسىغا ئارپا، ماش سۇلىرىغا ئانار، بىيە ۋە ئىسپىغول لوئابلىرى ۋە قاپاق سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ ۋە ھۆل سوغۇق غىزا بېرىلىدۇ. گال ئاغرىغاندا ۋە يۆتەل كۆپ بولغاندا چۈچۈمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

ياۋا چېچەك (جۇدرى)

ئالامەتلىرى: رەسمىي چېچەك چىقىشتىن بۇرۇنقى ئالامەتلىرى قىزىل بىلەن ئوخشاش. ئەمما قىزىتمىنىڭ يۇقىرى بولۇشى ۋە بىمارنىڭ ھوشىدىن كېتىشى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەسۋىلەر قىزىلغا قارىغاندا چوڭراق ۋە رەڭگى توقراق چىقىپ، ئۇلار ئىچىگە ماددا يىغىلىپ ئوفۇنەتلىنىپ يىرىڭلايدۇ ۋە سېرىق زەرداب يىغىلىدۇ. بۇ ھال تېبابەتتە يىرىڭلىق پۈۋەكچە «ئابلە» دەپ ئاتىلىدۇ. پۈۋەكچىدىكى يىرىڭ ۋە زەردابلار پىشقاندا كېسەلنىڭ ئەھۋالى يەنىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. ئۇلار قۇرۇپ قاقاچلانغاندا يېنىكلىشىدۇ.

قاقاچ چۈشكەندىن كېيىن ساقايماس تاتۇق ئىز (چوقۇر) قالىدۇ. چېچەك كۆكرەك ۋە يۈز قىسمىغا، بۇرۇن ھەتتا كۆز ئىچىگىمۇ چىقىدۇ. بۇ قارىغۇلۇق ۋە بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چېچەكنىڭ ئوفۇنتى باشقۇرغۇچى ئەزالاردىن مېڭە ۋە يۈرەككە ئېغىر تەسىر بەرسە ئۆلۈم بىلەن ئاياقلىشىدۇ.

داۋاسى: ئومۇمىي داۋاسى قىزىلغا ئوخشاش (قىزىل كېسەللىكە قارالسۇن) بۇرۇن، گال بولۇپمۇ كۆزنى ئاسراش چارىلىرىنى ياخشى ئىشلەش كېرەك. كۆزگە ئىسپاھان سۇرمىسىنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ تامغۇزۇش چېچەكنىڭ كۆزنى خاراب قىلىشىدىن ساقلايدۇ.

قىزىل ۋە چېچەك تارقالغان چاغلاردا بىمارلارغا چىلان شەربىتى، ئىسپىغول، بىيە لوئابلىرىنى بېرىپ تۇرۇش كېرەك ۋە بىمار باللارغا يېقىن يولاتماسلىق كېرەك.

4 ـ پەسل بوھران[①] ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

«بوھران» كېسەللىك جەريانىدىكى بىر باسقۇچلۇق ئەھۋالدىن ئىبارەت. تېبابەت ئىلمىگە ئاساسەن، كېسەللىك بىلەن بەدەن ئوتتۇرىسىدىكى كۈرەشنىڭ ئىككى خىل نەتىجىسى بولىدۇ. يەنە بەدەن غالىب كېلىپ، كېسەللىك مەغلۇپ بولۇپ، ئاغرىق ساقىيىدۇ ياكى بەدەن مەغلۇپ بولۇپ، كېسەللىك غالىب كېلىپ كېسەل ئۆلىدۇ ياكى ئۆمۈرلۈك مېيىپ بولۇپ قالىدۇ، يا بولمىسا باشقا كېسەللىككە ئايلىنىپ قالىدۇ. شۇڭا بوھران يۈز بېرىدىغان كۈنلەر، ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ۋە مۇناسىۋەتلىك چارىلەرنى بىلىش تېبۇپ ئۈچۈن بەك مۇھىم. چۈنكى داۋالاشتا بۇ كۈنلەردە ماددىنى قوزغىتىدىغان چارىلەر مەنئى قىلىنىدۇ.

① بوھران — كرىزىس دېگەنلىك بولىدۇ.

بوھراننىڭ تۈرلىرى

1) بەدەن كېسەل ئۇستىدىن غەلىبە قازىنىدۇ، سەۋەبچى ماددا پۈتۈنلەي بەدەندىن چىقىپ كېتىپ كېسەل ساقىيىدۇ. ياخشى بوھران (بوھرانى مەھمۇدە) دەپ ئاتىلىدۇ.

2) كېسەل غالىب كېلىپ، بەدەن يېڭىلىدۇ، كېسەل ئۆلىدۇ. بۇ تەتۈر بوھران (بوھرانى رەددى) دەپ ئېيتىلىدۇ.

ياخشى بوھرران ئۆز نۆۋىتىدە تۆۋەندىكى تارماقلارغا بۆلۈنىدۇ:

1. بەدەن غالىب كېلىدۇ، ئەمما ماددىلارنى بىردىنلا سۈرۈپ چىقارماي ئاستا ـ ئاستا ۋە ئاز ـ ئازدىن چىقىرىپ تاشلايدۇ.

2. بەدەن باشتا غالىب بولسىمۇ، روشەن بىلىنمەيدۇ. ماددىلارنى ئاز ـ ئازدىن چىقىرىپ، ئاخىرىدا بىرلا چىقىرىپ تاشلاپ كېسەللىكنى مەغلۇپ قىلىدۇ. بۇ ئىككى تۈرى تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەتۈر بوھرانمۇ تۆۋەندىكىچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. كېسەللىك غالىب بولسىمۇ، بوھران ياردىمى بىلەن بەدەننى بىراقلا ئاجىزلاشتۇرماي، بەلكى تەدرىجىي ھالدا ھالاك قىلىدۇ.

2. كېسەللىك غالىبلىق ئالامەتلىرى روشەن بولمايدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا بەدەننى بىرلا يېڭىپ ھالاك قىلىدۇ.

3. ماددىلارنىڭ بەدەندىكى ئەھۋالى مەلۇم بىر مۇددەتكىچە باراۋەر بولۇپ كېلىپ، (بەدەننىڭ كۈچلۈك بولۇشى تۈپەيلىدىن)، كېيىنچە ماددا پىشالماي، باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر بېرىپ، كېسەللىك ئۆزىنى سوزۇلىدىغان كېسەللىككە ئۆزگىرىدۇ.

4. كېسەل ئۆزىنى سوزۇلۇش ياكى باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ بىراقلا قايتۇرۇشى بىلەن ماددا باشقا ساق ئەزالارغا تۆكۈلىدۇ. بۇ

كۆچكەن بوھران (بوھرانى ئىنتىقالى) دەپ ئاتىلىدۇ.

كىتابىنىڭ بىرىنچى قىسمىدا سۆزلەنگەندەك ھەرقانداق كېسەللىكنىڭ تۆۋەندىكىچە تۆت باسقۇچى بولىدۇ:

بىرىنچى كېسەلنىڭ باشلىنىش دەۋرى بولۇپ، بەزىلەر بۇ دەۋر كېسەللىكنىڭ 3 ـ كۈنىگىچە ئۆتكەن دەۋرى دەپ قارايدۇ. بۇ دەۋردە بوھران يۈز بەرسە، چوقۇم ئۇ تەتۈر بوھران بولۇپ، بىمار كىشىنى ھالاك قىلىدۇ. چۈنكى بۇ مەزگىلدە بەدەننىڭ كۈچى تۈپەيلىدىن ئەمەس، بەلكى كۈچلۈكلۈكىدىن بوھران يۈز بېرىدۇ.

ئىككىنچىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەنلەشكەن دەۋرى، ئۈچىنچىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ بىر خىل توختىغان دەۋرى، بۇ دەۋردىكى بوھراننى ياخشى دېگىلىمۇ، يامان دېگىلىمۇ بولمايدۇ. تۆتىنچى كېسەللىك ئالامەتلىرى تۆۋەنلەشكە باشلىغان دەۋرى، بۇ دەۋردىكى بوھران ئەڭ ياخشى بوھراندۇر.

بوھران كۈنلىرى

قەدىمكى تېۋىپلار ئۆزلىرىنىڭ ئۇزاق يىللىق كۆزىتىشلىرىگە ئاساسەن، قىزىتمىلىق كېسەللەردىكى بوھران كۈنلىرىنى تۆۋەندىكى ئۈچ چوڭ تۈرگە ئايرىغان:

1. تولۇق بوھران كۈنلىرى كېسەللىكنىڭ 4 ـ، 7 ـ، 14 ـ، 20 ـ، 21 ـ، 24 ـ، 31 ـ، 34 ـ، 37 ـ، 40 ـ كۈنلىرى.

بوھران ئارىلىقىدىكى كۈنلەر — كېسەللىكنىڭ 3 ـ، 5 ـ، 9 ـ، 11 ـ، 13 ـ، 17 ـ كۈنلىرى. بۇ كۈنلەردە بوھران يۈز بېرىش مۇقىم ئەمەس.

2. تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) بولىدىغان كۈنلەر. 6 ـ، 8 ـ، 10 ـ، 12 ـ، 15 ـ، 16 ـ، 18 ـ كۈنلىرى.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

بوھران ھېسابلانمايدىغان بوھران 22 ـ، 23 ـ، 25 ـ، 26 ـ، 28 ـ، 29 ـ، 30 ـ، 32 ـ، 33 ـ، 36 ـ، 38 ـ، 39 ـ كۈنلەردە يۈز بەرگەن بوھرانلار.

ئومۇمەن قىزىتمىلىق كېسەللەردە بوھران تاق كۈنلىرى بولىدىغانلىقى كۆزىتىلگەن. ئەمما كۆن ئارىلايدىغان قىزىتمىلاردا 11 ـ، 14 ـ كۈنلىرى بوھران بولۇشى مۇمكىن. 8 ـ كۈنلىرىگىچە بولغان بوھران قاتتىق ئۆتىدۇ.

بوھران ئالامەتلىرى

بوھران — بۆرۈن قاناش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، سۈيدۈك بەك كۆپ كېلىش، تەرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۆرۈن قاناش، ئىچى سۈرۈش ۋە قەي قىلىش تولۇق بوھران ھېسابلىنىدۇ. تەرلەش ۋە سۈيدۈك راۋان بولۇپ كېتىش بىلەن كەلگەن بوھران تولۇق بولمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ماددىنىڭ سۇيۇق قىسمى چىقىپ، قاتتىق قىسىملىرى قېپقالىدۇ.

بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئالاھىدە بوھران شەكلى بولىدۇ. مەسىلەن: بەزگەك ۋە ئىككى كۈنلۈك قىزىتمىلاردا بوھران تەرلەش ۋە ئىچى سۈرۈشلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەسۋىلىك كېزىك بوھرانى بۆرۈن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

مېڭە پەردە ياللۇغىدا كۆپرەك تەرلەش ياكى بۆرۈن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تۆت كۈنلۈك قىزىتما بوھرانى تەرلەش بىلەن، ئىچ سۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، بوھراننىڭ ياخشىسى بۆرۈن قاناش، ئۇنىڭدىن قالسا ئىچ سۈرۈش، ئاندىن قەي قىلىش، سۈيدۈك راۋان بولۇش، ئەڭ ئاخىرقى تەرلەش بىلەن ئىپادىلانغانلىرى ھېسابلىنىدۇ.

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر يەنى، بوھراندىن خەۋەر بەرگۈچى ئالامەتلەر ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىشىدىن ئىبارەت. بوران كۈنلىرى كېسەلنىڭ ئەسلىدىكى ئالامەتلىرىگە باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئىككى چېكىسى چىڭقىلىش، قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق ئېغىرلىشىش، قورساق غولدۇرلاش، كۆز خىرەلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

يۇقىرىقى ئالامەتلىرى بىماردا كۆرۈلگەندە بەدەنگە ياردەم بېرىش بىلەن ماددىنىڭ چىقىرىلىشىغا دىققەت قىلىنىدۇ. مەسىلەن: بوھران تەر بىلەن بولىدىغانلىق ئالامەتلىرى بولسا بىمارنى دورا، ھور بىلەن ياكى قېلىن نەرسىلەر بىلەن ئوراش ئارقىلىق تەرلىتىش كېرەك. بوھراننىڭ بۇرۇن قاناش بىلەن ئۆتىدىغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە باشنى ئىسسىق تۇتۇش، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ قۇستۇرۇش، سۈرگە ۋە سىيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. بوھراندا بۇرۇن قاناش بىلەن ئىچى سۈرۈش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە، بۇنى توختىتىشقا توغرا كېلىدۇ.

بوغۇم، پۇت ـ قوللارغا ئاغرىش پەيدا بولۇپ قالسا، ماددىنىڭ بۇ جايلارغا چۈشۈپ قالماسلىقى ئۈچۈن بەدەننى تۇتۇپ ئۇۋۇلاش، بوغۇملارنى تېڭىش قاتارلىق چارىلەر كۆرۈلىدۇ.

بوھران كۈنلىرىنى ھېسابلاشتا كېسەللىك چۈشتىن كېيىن باشلانغان بولسا بىر كۈن ھېسابلاشقا بولمايدۇ. چۈشتىن بۇرۇنقىسى بىر كۈن ھېسابلىنىدۇ. بوھران كۈنلىرىدە بىمارنى ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق، روھىي جەھەتتىن ئارام بېرىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

XV ماقالە تاناسىل ئەزالار كېسەللىكلىرى

1 ـ پەسىل ئەرلەر تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى

جىنسىي ئاجىزلىق زەئىپى باھ

جىنسىي ئاجىزلىق ــ جىنسىي قابىلىيەتنىڭ ئاجىزلىشىشى، جىنسىي قابىلىيەتنىڭ پەقەت بولماسلىقى ۋە ئۇنىڭ يوقىلىشىدىن ئىبارەتتۇر. جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ ئويغىنىشى ۋە ئەرلىك ئەزانىڭ ھەرىكەتكە كېلىشى تېبابەتتە ئومۇملاشتۇرۇپ «قۇۋۋەتى باھ» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەت جىنسىي ئالاقە (جىما) ھەرىكىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ، باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ شۇنىڭدەك پۈتۈن بەدەننىڭ ساغلاملىقىغا باغلىق. كىتابىمىزنىڭ بىرىنچى قىسمىدا كۆرسىتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، بەزىلەر باشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا جىنسىي بەزلەرنىمۇ قوشىدۇ. چۈنكى جىنسىي بەزلەر كىشىلەر سالامەتلىكىگە زور ئەھمىيەتكە ئىگە. مېڭە، يۈرەك، جىگەرلەرنىڭ جىنسىي بەزلەر خىزمىتىگە زور مۇناسىۋىتى بار.

جىنسىي ئاجىزلىق ــ جىنسىي ئىنتىلىش (شەھۋەت) نىڭ بولماسلىقى ۋە جىنسىي ئەزانىڭ ئىستىرخاسى (بوشىشىپ كېتىشى) دېگەن ئىككى چوڭ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ بولماسلىقى

بۇ سەۋەب جەھەتتىن تۆۋەندىكىچە بىرقانچىغا بۆلۈنىدۇ: (1)

www.uyghurkitap.com

باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ كېسەللىنىشى ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن بولغان تۈرى:

ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى ۋە بەدەننىڭ زەئىپ بولۇشى تۈپەيلىدىن قان ئازلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، مەنىيىنىڭ ئازىيىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنداقتا، جىنسىي ئىنتىلىش يوقىلىدۇ. بۇ چاغدا بەدەن ئورۇق، ئاجىز، چىرايى سېرىق، تېرە قۇرغاق ۋە ئىشتىھاسى تۇتۇلغان بولۇپ، ئوزۇقلىنىش ناچارلىق ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، قۇۋۋەتلىك غىزالارنى بېرىش، دەم ئېلىشنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش، بىر مەزگىل جىنسىي ئالاقىنى توختىتىش لازىم. دورىلاردىن لوبۇبى كەبىر (171 ـ نۇسخا) نىڭ مەنپەئەتى ياخشى.

(2) مەنىي ئىشلەپچىقارغۇچى ئەزا — ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە زەھەرلىنىشىدىن كېلىپچىققان تۈرى:

بۇنداقتا جىنسىي ئالاقىدا مەنىي ئاز ياكى بەك قويۇق چىقىدۇ. ھەتتا چىقماسلىقىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: مىزاجنى ئىسلاھ قىلىش لازىم. ئەگەر قۇرۇقلۇق بەلگىلىرى بولسا، ھۆللۈك چارىلەر قىلىنىشى، مەسىلەن: غىزاسىغا سۈت، گۆش شورپىسى بېرىش، مۇنچىغا پات ـ پات چۈشۈشكە بۇيرۇش كېرەك. زەنجىۋىل مۇراببەسى مەنىينى كۆپەيتىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. تامىقى تەركىبىدە نوقۇت ۋە ئىسسىق دورىلاردىن كاۋاۋچىن، دارچىن، خولىنجان قاتارلىقلار بولۇشى لازىم. قۇشقاچ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە بولىدۇ. مەجۇناتلاردىن لوبۇبى كەبىر (171 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. كۈندە چالا پىشۇرۇلغان بەش دانە تۇخۇم سېرىقىغا يېرىم مىسقال ھىڭنى قوشۇپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر بەدەندە نەملىك زىيادە

ئالامەتلىرى بولسا، ئۇنداقتا ئىترىفىل كەبىر (1 ـ نۇسخا)، ئىترىفىل سەغىر (5 ـ نۇسخا) ۋە مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (100 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ھۆللۈك غىزالاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

(3) مەنىي ئىشلىنىشى ياخشى بولغان ھالدا غىدىقلىنىش (دەغدە غە لەزگى) بولماسلىقتىن كېلىپچىقىدىغان تۈرى:

بۇ خىل ئەھۋال قۇۋۋىتى باھىنىڭ بولماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەپيۇن، كۆكنار ئىستېمال قىلغۇچىلاردا ۋە نەشە چېكىدىغان بەڭگىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. جىنسىي ئالاقىدا لەززەت بولمايدۇ. مەنىي كۆپ بولسىمۇ قويۇق، سېرىق رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق ۋە قوزغاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەجۇنى زەر ئۈنى، مەجۇنى بۇزۇرى (170 ـ نۇسخا) ياكى لوبۇبى كەبىردىن بىرى بېرىلىدۇ. ئوغرىتىكەن، زەنجىۋىللەرنى قايىنتىپ، سۈيىگە سۈت ۋە ئاقىرقەرھا، نارجىل قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

4) ئۇزۇن مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلماسلىقتىن كېلىپچىقىدىغان تۈرى:

ئۇزاق مەزگىل جىنسىي ئالاقىدا بولمىغان كىشىلەر بىردىنلا جىنسىي ئالاقىدە بولۇپ قالغاندا كېرەككە كەلمەيدۇ. ھەتتا ئېھتىلاممۇ بولمايدىغان ھالغا كېلىپ قالىدۇ.

داۋاسى: سۆسەن يېغى، موم يېغى، كالا ئۆتلىرىنى جىنسىي ئەزا ۋە دوۋسۇنغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ئۇرۇقدان خالتىسىغا ئاقىرقەرھا يېغىغا چىگىت يېغىنى قوشۇپ سۈركىلىدۇ.

5) يۈرەك، مېڭە ۋە بۆرەكلەردىن زەھەرلىنىشلەردىن كېلىپچىقىدىغان تۈرى:

مەزكۇر ئەزالار كېسەللەنگەنلىك ئالامەتلىرى بولۇش بىلەن بىللە، جىنسىي ئاجىزلىقمۇ كېلىپچىقىشى مۇمكىن. ئۇنداقتا سەۋەب بولغان كېسەلگە چارە قىلىنسا كۇپايە قىلىدۇ.

جىنسىي ئەزا بوشاپ پالەچلىنىشى (ئىستىرخائى زەكەر)

جىنسىي ئەزا پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى تۇپەيلىدىن ئۇنىڭ بوشىشىپ كېتىشى جىنسىي ئەزا ئىستىرخاسى دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئۇ، تۇغما بولۇشى مۇمكىن ۋە بەلدىن تۆۋەنكى ئەزالار پالەچلىكىنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ يۈز بېرىشى؛ جىنسىي ئەزا ۋە پەيلەرگە قاتتىق سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشى ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ تۆكۈلۈشى؛ مېڭە ھەرىكەت ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشلاردىن كېلىپچىقىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: پالەچ بابىدا كۆرسىتىپ ئۆتكەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

مەنىي تېز كېتىپ قېلىش (سۇرئىتى ئىنزال)

جىنسىي ئالاقە ئۈستىدە ھەتتا شەھۋەت قوزغالغان چاغلاردا مەنىينىڭ ئادەتتىن تاشقىرى تېز كېتىپ قېلىشى «سۇرئىتى ئىنزال» دېيىلىپ، تۆۋەندىكىچە بىرقانچە سەۋەبتىن كېلىپچىقىدۇ:

1) مەنىي ئىشلەش ۋە ساقلاش ئەزالىرىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشى، بۇنداق مەنىي ئاق، سۇيۇق سۇدەك سوغۇق بولىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش بىلەن بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىدۇ. مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (101 ـ نۇسخا)، سۈرگە ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) بېرىش مۇمكىن. تۆۋەندىكى شەربەت (شەربىتى پەنجىنۇش) تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ:

نۇسخا: ئۈزۈم سۈيى 54 سەر، سۇماق، موزا، گۈلنار، قىزىلگۈل، كۇندۇر، سۆئتەر، سەئدى كۇفى بىر سەردىن؛ زەپەر، زەمچى بىر مىسقال، قائىدە بويىچە سىركە بىلەن ئىشلەنگەن (مۇدەببەر قىلىنغان). تۆمۈر پوقى ئۈچ سەر.

www.uyghurkitap.com

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئۈزۈم سۈيى بىلەن 1/3 قىسمى قالغىچە قايناتىپ، ماتار ئارقىلىق سۈزۈپ سىقىپ، شىشە ياكى چىنە ـ قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـــ 5 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

2) قاننىڭ كۆپلۈكى ۋە مەنىينىڭ زىيادىلىكىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا جىنسىي ئاجىزلىق ياكى جىنسىي ئەزا پالەچلىكى بولماستىن، پەقەت مەنىي تېزلا مېڭىپ كېتىدۇ. بەزىلەر بۇنى بىر مەزگىل جىنسىي ئالاقىدا بولماسلىقتىنمۇ كېلىپچىقىدۇ، دەپ قارايدۇ.

داۋاسى: ئانار شەربىتى قاتارلىق قاننى تەڭشەيدىغان شەربەتلەر مەسىلەن: سىركەنجۇبىل (100 ـ نۇسخا) ۋە ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. قۇۋۋەتلىك غىزالارنى بىر مەزگىل ئازراق ئىستېمال قىلىش، ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆپرەك يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

3) مەنىي تەركىبىدە سەپرا بولۇشىدىن كېلىپچىقىدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن لەززەتلەنمەي تۇرۇپلا مەنىي مېڭىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ مەخسۇس ئالامىتى شۇكى، كەلگەن مەنىي قىزىق بولۇپ جىنسىي ئەزا يوللىرى ئېچىشىپ كۆيگەندەك سېزىم بېرىدۇ، مەنىي سېرىق كېلىدۇ.

داۋاسى: ھۆل سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى بېرىش كۆپايە قىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن شەربىتى خەشخاش (69 ـ نۇسخا)، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ماش، گۈرۈچلەر بېرىلىدۇ.

4) باشقۇرغۇچى ئەزالاردىن بىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا قۇۋۋىتى باھ ئاجىزلىق بىلەن مەنىي تېز كېتىپ قېلىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللار جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللانغان كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: جىنسىي ئاجىزلىقىنى داۋالاش چارىلىرى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى

مېڭە ۋە سەزگۈ ئەسەبلىرىنىڭ قوزغىلىشچانلىقىدىن جىنسىي ئالاقىغا كۆپ بېرىلىپ كېتىش دەسلەپتە روشەن كېسەللىك بەلگىلىرى بەرمىسىمۇ، بارا - بارا باشقۇرغۇچى ئەزالارنى، شۇنىڭدەك باشقا ئەزالارنى زەھەرلەپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن يۈرەك سېلىپ كېتىدۇ ۋە ئادەتتىكى چاغلاردا يۈرەك زەئىپلىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. مېڭىگە زەھەر يەتكەندە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن باش قايىدۇ. جىگەر، مەيدىلەر زەھەرلەنسە، ئىشتىھا تۇتۇلۇپ كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاش كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: جىنسىي ئالاقىنى مەنئى قىلىش بىلەن بىللە ئالامەتلىرىگە قاراپ زەھەرلەنگەن ئەزالار خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئومۇمىي بەدەندىكى باشقا ئالامەتلىرىگە قاراپ مەتبۇخى ئەپتىمۇن ۋە سەۋدانى سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

قانلىق مەنىي كېلىش (مەنىيددەم)

بۇ خىل ئاغرىقتا جىنسىي ئالاقىدا مەنىي بىلەن بىللە قان كېلىدۇ ياكى پۈتۈنلەي قان كېلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇرۇقدان قان تومۇرلىرىنىڭ زەخىملىنىشى ياكى مەنىي ئىشلەش ئەزالىرىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى تۈپەيلىدىن، مەنىي ئورنىغا قان يىغىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: بۆرەك ۋە مۇناسىۋەتلىك ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاغرىش ۋە ياللۇغلىنىشلار بولسا مۇناسىپ چارىلەرنى كۆرۈش كېرەك. مەنىي ئىشلەپچىقىرىش ئەزالىرىدا كېسەللىك بولغان تەقدىردە ئاغرىش ۋە ياللۇغلىنىش ئىپادىلىرى بولماسلىقى مۇمكىن. مۇنداق چاغدا مەستىكى يېغى بىلەن ئۇرۇقدان خالتىسىنى ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ.

مەستىكى يېغىنىڭ تەركىبى ۋە ياساش ئۇسۇلى: بەش سەر مەستىكىنى سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا كۇنجۇت يېغى ياكى گۇل يېغى قويۇلغان شىشىگە سېلىپ، سۇ قۇيۇلغان قاچىدا تۇرغۇزۇپ قاينىتىلىدۇ. مەستىكى ئېرىپ ياغ بىلەن تامامەن ئارىلاشقاندا، مەستىكى يېغى تەييار بولىدۇ.

كۆپ ئېھتىلام بولۇش (كەسرەتى ئېھتىلام)

سەۋەبى: مەنىي تېز كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىق ۋە پۈتۈن بەدەندە سوغۇقلۇقنىڭ غالىبلىقى تۈپەيلىدىن كېلىپچىقىدۇ.

داۋاسى: مەنىي تېز كېتىشتىكى چارىلەر قىلىنىدۇ. زىغىر ياغلىدىن ياسىغان ياستۇق ۋە كۆرپىلەردە يېتىش، سۆگەت يوپۇرمىقى ۋە قىزىلگۈلنى چوشەك قىلىپ يېتىش كېرەك. قەدىمكى كىتابلاردا كۆپ ئېھتىلام بولىدىغان كىشىلەر قوغۇشۇننى نېپىزلەپ بېلىگە تېڭىۋېلىشىنى تەۋسىيە قىلغان خاتىرىلەر بار. سىناپ كۆرۈش مۇمكىن. تۆۋەنكى نۇسخىلاردىكى دورىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ:

نۇسخا: (1) سۇزاپ ئۇرۇقى ئۈچ مىسقال، بەش بارماق ئۇرۇقى① سۆسەن يىلتىزى ئىككى مىسقال، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل بىر بېرىم مىسقالدىن، سوقۇپ تالقان قىلىپ سۈت ياكى قېتىق بىلەن

① بەش بامراق (پەنجى ئەنگۇش) — ئىسسىق ئىقلىملىق جايلاردا ئۆسىدىغان لىمون جىنسلىق بىر دەرىخنىڭ مېۋىسى. پىشقاندا بىرقانچە پارچىغا ئايرىپ خۇددى بارماققا ئوخشاش كۆرۈنىدۇ. خەنزۇچە فوشۇ (بۇددا قولى) دەيدۇ.

كۆنگە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(2) سىيادانىنى قورۇپ باراۋەر ھەسەل بىلەن پىششىقكە بېرىلىدۇ.

(3) قۇندۇزقەھرى بىر مىسقال، سېمىزئوت ئۇرۇقى يەتتە مىسقال، سېرىق ھېلىلە تۆت مىسقال، بەلىلە پوستى يەتتە مىسقال، ئامىلە پوستى ئالتە مىسقال، دورىلارنى سوقۇپ تالقاپ ياساپ، 1 ـ 2 مىسقالدىن كۈنگە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا جىنسىي ئاجىزلىق ۋە بەدەندىكى ئالامەتلەرگە قاراپ، باشقۇرغۇچى ئەزالار قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ.

2 ـ پەسىل ئۇرۇقدان ۋە جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى

ئۇرۇقدان ياللۇغى (ۋەرەمى ئۇنسەيىن)

ئۇرۇقدان ياكى ئۇرۇق بېزى مۇرەككەپ تۈزۈلگەن ۋە پەي، قان تومۇر ۋە ئەسەبلەر چىرماشقان بىر ئەزادىن ئىبارەت. شۇنىڭ ئۈچۈن قان سەپرا ياكى سەۋدا خىلتلىرىدىن ياللۇغلىنىپ ئىششىسا قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى: ئۇرۇقدان ھەر خىل دەرىجىدە ئىششىيدۇ. بولۇپمۇ، قاندىن بولغان ياللۇغلىنىشتا ئىششىق چوڭ بولىدۇ. ئاغرىش قاتتىق، رەڭگى قىزىل ۋە قىزىق بىلىنىدۇ. ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بەدەندە قىزىتما ۋە قان غالىبلىق بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا ئېچىشىش قوشۇلۇپ، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تېرىسى پارقىراپ تۇرىدۇ. كېسەل ئۇسسايدۇ ۋە ئاغزى ئاچچىق بىلىنىدۇ.

ياللۇغلىنىش ئۇرۇقدان بىلەن تېرە ئارىلىقىدا بولسا ئالامەتلەر يەڭگىلرەك بولۇپ، بەزىنىڭ ئۆزىدە بولغاندا ئېغىر ئۆتىدۇ. قىزىتما بىلەن تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. بەلغەمدىن

بولغان ياللۇغلىنىشىنىڭ كەيپىياتى سوغۇق بولۇپ، ئاغرىش ۋە ئېچىشىش ئازراق بىلىنىدۇ، لېكىن ئىششىق چوڭ بولىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا پاقالچاق ۋە غولىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ماددىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) بېرىلىپ ماددا تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يەرلىك قىزىتمىنى پەسەيتىش ۋە ئىششىق ياندۇرۇش چارىلىرى قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر پارچە رەختنى سىركە بىلەن نەمدەپ ئىششىق جايغا يېپىپ قويۇلىدۇ. گۈلاب، ئىسپىغۇل لوئابى، كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى ۋە ئىتئۈزۈم سۈيى چېپىلىدۇ.

ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا، يۇقىرىقىلارغا تەرخەمەك ئۇرۇقى بىلەن كۆكنار قوشۇش كېرەك. ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىرىلەرنى سوقۇپ گۈل يېغى ۋە تۇخۇم سېرىقى بىلەن ماي تەييارلاپ، ئىششىغان بەزگە قويۇلىدۇ. زىغىر شىرىسى بىلەن بەسەي ياپرىقى، شۆمشىلارنى سوقۇپ، ئازراق ھەسەل ئېلەشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق سۈرگە بېرىش مۇمكىن. ئەمما ئالاھىدە سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ.

بەلغەم ماددىسى غالىب بولغاندا ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئەتە ـ ئاخشامدا ئارپىبەدىيان ۋە چۈچۈكبۇيا، ئارپىبەدىيان يىلتىزلىرىنى قايىنتىپ سۈيىگە گۈلقەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخا) ياكى ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلار سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىشى كېرەك:

نۇسخا: قارا ئەمەن، سېرىق چېچەك، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شۆمشا، زىرە ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، تۇخۇم سېرىقى بىر دانە، زىغىر شىرىسى بەش مىسقال، گۈل يېغى بەش مىسقال، ھەسەل

بەش مىسقال، پۇرچاق ئۇنى، نوقۇت ئۇنى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ زىغىر شىرنىسى، گۈل يېغى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپلىدىغان دورا تەييارلاپ ئىششىق ئۇرۇقدانغا قويۇلىدۇ.

يەل سەۋەبىدىنمۇ ئۇرۇقدانلار ئىششىدۇ. ئۇ قىزىللىق ئېغىرلىق بولماسلىق بىلەن باشقا خىلدىكى ۋەرەملەردىن پەرقلىنىدۇ. قوناق ئۇنى، كېپەك تۇزلارنى قىزىتىپ تېڭىش بىلەن قايتىپ كېتىدۇ.

ئۇرۇقدانىنىڭ چوڭىيىپ كېتىشى

ئىككى ئۇرۇقداننىڭ ئۇستىگە ياغ ئۇسۇپ قېلىش بىلەن ئۇلار ئادەتتىكىدىن چوڭىيىپ قالىدۇ. بۇنداق زورىيىش ياللۇغلانغانلىقتىن ھاسىل بولمىغاچقا ئاغرىمايدۇ، ئەمما ئېغىرلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئاق تىكەن يىلتىزى، مېھرىگىياھ، كۆكنار پوستى، بولەي تاش (سۇرۇپ)، كۆك يۇمغاقسۇت سۇيىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ بەزگە چېپىش لازىم ياكى گىل ئەرمىنىگە قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

بەزىدە بۇنىڭ ئەكسىچە يامان سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرى بىلەن ئۇرۇق بەزلەر كىچىكلىشىپ قورۇلۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن مۇنچىغا چۈشۈش، ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم.

ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كېڭىيىپ ئەگرى - بۈگرى كۆپۈپ قېلىش (داۋالى سەفەن)

ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى خۇددى پاقالچاق قان تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى - بۈگرىلىشىپ كېڭەيگىنى (داۋالى

كېسىلى) گە ئوخشاشلا كېڭىيىپ ۋە ئەگرى ـ بۈگرىلىشىپ قالىدۇ. بۇ كۆپىنچە چەت تەرەپ ئۈرۈقدان تېرىسىدە كۆرۈلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كۆك رەڭدە ئەگرى ـ بۈگرى كۆپۈپ تۇرغانلىقى كۆرۈلىدۇ. ئېغىر ھاللاردا تارتىشىش ۋە تېلىش بىلەن مېڭىشقا تەسىر بېرىدۇ.

داۋاسى: پاقالچاق كۆك تومۇرىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى كېڭىيىش كېسىلى بىلەن ئوخشاش.

جىنسىي ئەزا ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ قىچىشقاق كېسىلى

سەۋەبى: كۆپىنچە سەپرانىڭ زىيادىلىكىدىن ياكى سەپرا بىلەن قان ئارىلاشقانلىقتىن بولىدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىشقا توغرا كەلمىسە، پاقالچاق ۋە سانىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. مەتبۇخى ھېلىلە (172 ـ نۇسخا) ۋە مەتبۇخى شاھتەررە (38 ـ نۇسخا) بىلەن ماددا تازىلىنىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن دائىم تازىلاپ ئارقىدىن سىركە، گۈل يېغى ۋە تۇخۇم ئېقىنى بىرلەشتۈرۈپ چېپىلىدۇ. مامىيسانى كەرەپشە ياكى يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن چېپىش كېرەك.

سۈيدۈك يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى

سەۋەبى: سۈيدۈك يولىدا جاراھەت ياكى ئۆسمە پەيدا بولۇش؛ قويۇق شىرىلىك خىلىت ماددىلىرىنىڭ تۇرۇپ قېلىش سەۋەب بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: سىيگەندە ئاغرىپ، ئېچىشىپ، سىيىش قىيىنلىشىدۇ. يىرىڭ ئارىلاشقان شىرىلىك ماددىلار ئېقىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: قان غالىبلىقى كۆرۈلسە، ئاياغقا شەخەك قويۇش كېرەك. سىمىزئوت، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرنىسى ۋە خەشخاش شەربىتى (69 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. سۈيدۈك يولىدا شىمىرلىك نەرسىلەر كۆپ بولسا شەربىتى بۇزۇرى (132 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلىمىلىك، مەرزەنجۇشلەرنى قايناتىپ، ئىسسىقراق ھالدا جىنسىي ئەزاغا قويۇلىدۇ. رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان قاتارلىق سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر توسۇلۇش سۈيدۈك يولىدا ئۆسمە سەۋەبىدىن بولسا، ئاغرىماسلىق، قان يىرىڭ بولماسلىق ۋە سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قەلەي كۈشتىسىنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ، زەكەر تۆشۈكىدىن تامغۇزۇش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىغاندا ئەنئوبە (مىتال كاتېر) سېلىنىدۇ.

3 ـ پەسىل ئاياللار كېسەللىكلىرى

تۇغماسلىق

تۇغماسلىق تېبابەتتە «ئۇقرى» دەپ ئاتىلىدۇ. تۇغماسلىق — ھەقىقىي تۇغماسلىق، غەيرىي ھەقىقىي تۇغماسلىق دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ھەقىقىي تۇغماسلىق دەپ تۇغما ھالدىكى تۇغماسلىققا، يەنى شۇ كىشىنىڭ تۇغۇتلۇشىدىكى تاناسىل ئەزالاردىكى كەمتۈكلەرگە ئېيتىلىدۇ. غەيرىي ھەقىقىي تۇغماسلىق دەپ تۇغۇلغاندىن كېيىن ياكى بىر قانچىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ھەر خىل كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن تۇغماس بولۇپ قالغانلىققا ئېيتىلىدۇ.

توغماسلىقنىڭ سەۋەبلىرى ئەر ـ ئايال ھەر ئىككىلا تەرەپتە بولۇشى مۇمكىن. توغماسلىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئالدى بىلەن، قايسى تەرەپنىڭ سەۋەبچى ئىكەنلىكىنى ئايرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن توغماسلىق ئايال تەرەپتىلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى سەۋەبلەرنى ئىزدەپ شۇ ئاساستا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى سەۋەبلىك توغماسلىق؛

مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشلىرى دېگىنىمىز، بەدەن كەيپىياتىدا، ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ۋە نەملىكلەردىن بىرىنىڭ ئۆلچەمدىن زىيادە بولۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت غەيرىي تەبىئىي ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئومۇمىي بەدەندە، شۇنداقلا بالىياتقۇ (رەھىم) دە ئۆز ئىپادىسىنى كۆرسىتىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئومۇمىي بەدەندە بۇزۇلغان ياكى ئۆلچەمدىن زىيادە بولغان مىزاجنىڭ ئالاھىدە ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ (بىرىنچى قىسىم مىزاجلارغا قاراڭ).

ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغاندا، ئومۇمىي ئالامەتلەر بىللە ھەيز قارامتۇل ۋە قويۇق كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مىزاجىنى ئۆزگەرتىشكە؛ بىنەپشە، نېلۇپەر، خەشخاش، ئالما سۈيى، ئاق سەندەل، لىموندىن تەركىب تاپقان شەربەت بېرىلىدۇ ھەم تەمرىھىندى، ئەينۇلا ۋە پۇنۇس، خىيارشەنبەرنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بېرىلىدۇ. بالىياتقۇ مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن ئۆردەك ۋە توخۇ يېغىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ يۇيۇپ تازىلاپ، ھورلانغان يۇڭدا پىلتە ياساپ جىنسىي يولىغا قويۇلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغانلىرىدا ئومۇمىي بەدەندىكى ئالامەتلەردىن تاشقىرى، ھەيز ئاز ۋە ئۇزۇن مۇددەتتە رەڭگى ئاقۇچ ۋە سۇيۇق كېلىدۇ. دوۋسۇندا توك شالاڭلىشىپ كېتىدۇ. پۈتۈن بەدەن

مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، مەسىرىدىتۇس (25 ـ نۇسخا) ۋە داۋائىلمىشكى (22 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. زەپەر، سۇمبۇل، ئىكلىلمىلىك، سازەنجى ھىندى، قەردىمانە، ئۆردەك يېغى، بادام يېغىدىن لازىم مىقداردا ئېلىپ يۇيۇپ تازىلاپ ھورلانغان قوي يۇڭى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي يولغا قويۇش كېرەك. ھەيزدىن كېيىن قىزىل زەرنىخ، مۇرمەككى، جويۇز، سەۋرە، مىئەسائىلە، قۇننە، ھەببۇلغارلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كۆيدۇرۇپ چىققان ئىس بىلەن جىنسىي يول ئىسلىنىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىرىدا، ئومۇمىي بەدەندىكى قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرىدىن باشقا، ھەيز كەلمەسلىك، قەۋزىيەت ۋە جىنسىي يول قۇرغاقلىشىشلار بولىدۇ، بەدەن مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، دائىم سۈت ئىچىش بىلەن شەربىتى بىنەپشە ۋە شەربىتى نىلۇپەر (74 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. جىنسىي يولغا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار قويۇلىدۇ.

نەملىك بولغانلىرىدا: ئومۇمىي بەدەندىكى نەملىك ئالامەتلىرىدىن باشقا، جىنسىي يولنىڭ داۋائىم نەملىشىپ تۇرۇشى ۋە ئاق خۇن كۆپىيىشلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىق چېچەكنى سىركە بىلەن كۆپ سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ، قەي قىلدۇرۇش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت، شىبىت، سۇماق، ئۇد ھىندى، زەپەر ۋە مۇرمەككىلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، ئېرىتىلگەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ پۈچۈلانغان قوي يۇڭى بىلەن جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ.

2) ئومۇمىي بەدەن ۋە بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشلىرىدىن كېلىپچىققان تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: بۇزۇلغان خىلىتلار (مەسىلەن: قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم) ئۈچۈن خاس بولغان ئومۇمىي بەدەن ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ (خىلىتلار بايانىغا قاراڭ).

داۋاسى: قان ئالامەتلىرى بولسا، ئاياغ تەرەپلەرگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. نوقۇئى تەمىرىھىنندى (55 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، قەي قىلدۇرۇش، ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) ۋە ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) بىلەن بەدەن ۋە باليىاتقۇنى بەلغەم ماددىسىدىن تازىلاش كېرەك. سەۋدادىن بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن مەتبۇخى تەمرىھىنندى (115 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

3) ئايال كىشى بەك سەمرىپ كېتىپ، باليىاتقۇدا ياغ كۆپىيىپ قېلىشىدىن كېلىپچىققان تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: قورسىقى يوغان، بەدىنى سېمىز بولۇپ، ئىش ۋە ھەرىكەتتە نەپەس قىستايدۇ.

داۋاسى: ئورۇقلىتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. مەسىلەن: ئەمگەك قىلدۇرۇش، ھىجامەت قويۇش ۋە مىزاجىغا قاراپ سۈرگە بېرىش كېرەك. قۇۋۋەتلىك غىزالارنى ئاز بېرىش، ئىترىفىل سەغىر (5 ـ نۇسخا)، جاۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. داۋائىل لوك (173 ـ نۇسخا) نىڭ بۇ جەھەتتە مەنپەئەتى زور.

4) ئايال بەك ئورۇق ۋە زەئىپ بولۇش تۈپەيلىدىن كېلىپچىققان تۇغماسلىق:

ئورۇق ۋەزەئىپ ئايالنىڭ باليىاتقۇسىدا ئۇرۇقنىڭ تۇتۇلۇشى ناچارلىشىشىپ ھامىلە بولمايدۇ.

داۋاسى: لوبۇبى كەبىر ۋە سەغىر (171 ـ نۇسخا) لەردىن بىرى بېرىلىدۇ. تەرەنجىۋىل بىلەن ھالۋا تەييارلاپ يېيىشكە، مېغىزلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىشكە بۇيرۇپ، سەمرىتىشكە ئامال قىلىنىدۇ.

5) ھەيز توختاپ قېلىش تۈپەيلىدىن تۇغماسلىق:

ھەيز توختاش (كېسىلىش) يېشىغا بارماستىن تۇرۇپ، ھەيز كەلمەسلىك تۇغماسلىقنىڭ بىر سەۋەبى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ھەيز ماڭدۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش لازىم (ھەيز كەلمەسلىك كېسىلىگە قاراڭ).

6) بالىياتقۇدا ھەر خىل ياللۇغلىنىش، ئىششىق، جاراھەت ۋە گۆش ئۆنۈش تۇپەيلىدىن بولغان تۇغماسلىق:

7) بالىياتقۇدا قويۇق يەل ھاسىل بولۇش سەۋەبىدىن تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: دوۋسۇن ۋە كىندىك ئارىلىقىدا دۇمباق ئىششىق پەيدا بولۇپ، باسقاندا يەلدەك يوقىلىپ كېتىدۇ. ئاغرىش ياكى باشقا ياللۇغلىنىش ئالامەتلىرى بولمايدۇ. قورساق ئاستىنقى قىسمى كۆپكەندەك سېزىلىدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ (يۇنداقلار ئەگەر ھامىلە بولۇپ قالسىمۇ بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ).

داۋاسى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم (ئەتە ـ ئاخشام) بەدىيان ئەرقى بىلەن گۇلقەنت ۋە شەرتبىيتى مائۇلئۇسۇل (105 ـ نۇسخا) بىلەن ئىنەك پىتى يېغى بېرىلىدۇ. جاۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخا) بېرىپ يەل تازىلىنىدۇ.

8) بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ مايماقلىشىپ قېلىشىدىن تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: ئاغرىپ ھەيز كۆرىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا جىنسىي يولدىن شىرىلىك سۇيۇقلۇق چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال بىرىنچى تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئۆز ئورنىغا توغرا كەلمىگەنلىكى ياكى ئۇنىڭ پەي باغلاملىرىغا زەھەر يەتكەنلىكىدىن بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەۋەبلىرىنى تېپىپ ئۇنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش، ئۇنىڭغا قوشۇمچە تۆۋەندىكى چارىلەرنى كۆرۈش كېرەك:

ئەنجۇر، بابۇنە، شۇمشا، زاراڭزا، زىغىرلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىر چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، بىر ئاز گۈل يېغى قوشۇپ ئىلمان ھالەتتە ھۆقنە ئەسۋابى ئارقىلىق جىنسىي يولغا

www.uyghurkitap.com

كىرگۈزۈپ، بالىياتقۇ چىلانىدۇرۇلىدۇ. دېڭىزىيا (فادى زەھەرە ھايۋانى) نى ئىستېمال قىلىش ھەر خىلدىكى تۇغماسلىقلار ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت بەرگەنلىكى توغرىسىدا خاتىرىلەر بار.

ھامىلدارلىق ئالامەتلىرى ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ھامىلىدار بولغانلىق ئالامەتلىرىدىن مۇھىملىرى — ھەيز توختىشى بولۇپ، بالىياتقۇ ئېغىزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ھامىلىدار ئايال كىندىك بىلەن دوۋسۇن ئارىلىقىدا يەڭگىل يېقىمسىزلىق ياكى ئاغرىش سېزىدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن قاچىدۇ. ئەمچەك تۇگمىسى ئەتراپى قارا رەڭگە كىرىدۇ، كۆز ئېقى كوكۇمتۇل بولۇپ قالىدۇ. كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش، بەزى نەرسىلەرگە ئامراق، بەزى نەرسىلەردىن يىرگىنىدىغان بولۇپ قېلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇ ئادەتتە سېزىك دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى ئاياللار ھەر خىل غەلىتە نەرسىلەر، مەسىلەن: سېغىز توپا، گەژ، ساپال قاتارلىقلارنى يېيىشكە ئامراق بولۇپ قالىدۇ. بۇلار ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قورساق روشەن ھالدا چوڭىيىدۇ. قورساقتىكى بالىنىڭ مىدىرلىشى ھەممىگە ئايان ئالامەتتۇر.

ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ھامىلىدار ئاياللار ھامىلە ۋە ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

(1) ھامىلە يەتتە ئايلىق بولۇشتىن بۇرۇن ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش، سەكرەش، ئېغىر ئەمگەك قىلىش، ئۇنلۇك ۋارقىراش، غەم ـ قايغۇ، غەزەپ، قورقۇپ كېتىش قاتارلىق ئىشلاردىن

ساقلىنىش لازىم. سۈرگە ئىچىش، قان ئالدۇرۇش قاتارلىقلار مەنئى قىلىنىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى بىر قانچە ئېيىدا جىنسىي ئالاقە چەكلىنىدۇ.

(2) 7 ـ ئايلىقتىن كېيىن، يۇقىرىقىلارغا دىققەت قىلىش بىلەن بىللە غىزاسىغا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. يەللىك نەرسىلەر (پۇرچاق خىلىدىكى دانلار، كاۋا، بەرەڭگى، كۆدە قاتارلىقلار) دىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە مەجۇنى خىيارشەنبەر بېرىلىدۇ ياكى قان ئېلىش بەك زۆرۈر بولغاندا، ئۇنىڭ ئورنىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ھامىلدار ئايال ۋە ھامىلىنىڭ ساغلام بولۇشى ئۈچۈن داۋائىلمىشكى (22 ـ نۇسخا)، مۇپەررىھى ياقۇتى (84 ـ، 85 ـ نۇسخىلار) ياكى مەسرىدىتۇس (25 ـ نۇسخا)بېرىلىدۇ.

(3) سىزىك ئالامەتلىرى تۆت ئايلىقتىن ئالدىنقى ۋاقتىدا بولسا توختىتىش ھاجەتسىز، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە داۋاملىق كۆڭلى ئايىنىش، قۇسۇش يۈز بېرىپ سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزۈسە ئۇنى توختىتىش لازىم. (مەيدە كېسەللىكلىرىگە قاراڭ). مەجۇنى كۇمۇنى (49 ـ نۇسخا) ۋە سۇفۇپى مۇقەۋۋى مەيدە (174 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

(4) ھامىلدارلىقتا ھەيز مېڭىپ كەتسە دەرھال چارە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرسى كەھرىۋا (71 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ماش، ئانار گۈلى، ئانار پوستى، ئەنجۈرلەرنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى قورساق ۋە دوۋسۇنغا تېڭىش لازىم.

(5) يۈرەك سېلىش، فەفاقان تۇتۇش ۋە پۇت دۇمبىسىگە ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق يۈرەك، بۆرەك ۋە مېڭە زەھەرلەنگەنلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، سەۋەبلىرىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ.

(6) ئاي كۈنى يېقىنلاشقاندا ھەر كۈنى كەچتە تاتلىق بادام مېغىزى يېيىش، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. سېرىق چېچەك، بابۇنە ۋە زىغىر ياغلىرى بىلەن بەل، توققۇز كۆز ئەتراپلىرىنى ياغلاپ بېرىش لازىم.

كۆپ بويىدىن ئاجراش (كەسرەتى ئىسقات)

ھامىلىدارلارنىڭ بويىدىن ئاجراش (بالا چۈشۈپ كېتىش) ئادەتتە تاسادىپىي بويىدىن ئاجراش ياكى ئادەتلەنگەن بويىدىن ئاجراش دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

تاسادىپىي بويىدىن ئاجراشنىڭ سەۋەبى تاشقى زەخىملىنىش، مەسىلەن: يىقىلىش، بەلگە زەربە تېگىش قاتارلىق تاسادىپىي ھادىسىلەر تۈپەيلىدىن ۋە ئىچكى جەھەتتىن ھامىلىدارلىق كېسىلى ياكى ھامىلىدارلىقتا كۆپ قان كېتىش، ئىچ سۈرۈش، روھىي تەسىراتلار، ھىڭغا ئوخشاش سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەردىن قاتتىق سەسكىنىش ۋە قوپال جىنسىي ئالاقە قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدۇ.

ئادەتلەنگەن (كۆپ) بويىدىن ئاجراش ھەر قېتىمقى ھامىلىدارلىقتا، تۆۋەندىكى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بالا چۈشۈپ كېتىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بالا چۈشۈپ كېتىش ئادەتكە ئايلىنىپ قالىدۇ.

مېڭە ۋە روھىي كېسەللىكلەرگە ئوخشاش ئومۇمىي بەدەن كېسەللىكلىرى؛ بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز بۇزۇلۇشلىرى؛ بالىياتقۇ سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ كۆپلۈكى؛ بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ بوشاپ كېتىشى (تەبىئىي ياكى كېسەللىك سەۋەبلىرى بىلەن)؛ بەدەن ئاجىزلاپ كېتىشى تۈپەيلىدىن بويىدىن ئاجراش كۆپ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: تاسادىپىي چۈشۈكلەردە كەلگۈسىدىكى ھامىلىدارلىقتا مەزكۇر سەۋەبلەرگە دىققەت قىلىش، ھامىلىدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا ئەمەل قىلىش لازىم.

ئادەتلەنگەن بالا چۈشۈپ كېتىشتە:

(1) مېڭە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى مۇيەررىھى ياقۇتى (تەركىبىگە ياقۇت سېلىنغىنى، يەنى 84 ـ نۇسخا، داۋائىلمىشكى 22 ـ نۇسخا)، شەربىتى ئەبرىشىم (86 ـ نۇسخا)، خەمرى گاۋزىبان ئەنبەرى (32 ـ نۇسخا) لەردىن بىرى ياكى ھەممىسىنى بېرىش، روھىي جەھەتتىن ئالاھىدە دىققەت قىلىپ، ناچار تەسىراتلاردىن ساقلاش لازىم؛ قۇرۇق ـ سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشقا، ھۆل ـ ئىسسىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

(2) باليياتقۇ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن بولغانلىقى بىلىنسە، سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش كېرەك (باليياتقۇ مىزاجى بۇزۇلۇش ماۋزۇسىغا قاراڭ).

(3) باليياتقۇ ئاغزى بوشاپ كېتىش، باليياتقۇدا سۇيۇقلۇق كۆپىيىپ كېتىشلەردىن بولسا مائۇلئۇسۇل (105 ـ نۇسخا) ۋە شەربىتى بۇزۇرى (130 ـ نۇسخا) بىلەن بىللە تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ:

نۇسخا: ئايلىمىشى دۇرنەج ئەقرەبى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت كەھرىۋا، ئۇد ھىندى ئۈچ مىسقالدىن، ئۆشنە، سۇمبۇل 0.5 مىسقالدىن. مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى باراۋەر ھەسەل قوشۇپ مەجۇن ياساپ، ھەر كۈندە تاماقتىن كېيىن بىر مىسقالنى قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

(4) ئورۇق ـ ئاجىز ھامىلىدارلارغا قارىتا سەمرىتىش چارىلىرى قىلىنىدۇ (تۇغماسلىق بابىغا قاراڭ).

قىيىن تۇغۇت

سېمىز، بالىياتقۇسىنىڭ ئېغىزى سوغۇقلۇق تەسىرىدىن قورۇقلۇپ قالغان، داس سۆڭىكى كېسەللىك ياكى تۇغما ھالدا تار بولغان ئاياللارنىڭ تۇغۇتى قىيىن ئۆتىدۇ. بەزىدە ھامىلە توغرا كېلىپ قالغاندىمۇ تۇغۇش قىيىنلىشىدۇ. بۇنداقلارنىڭ ھامىلىدارلىق دەۋرىدە ياكى ئۇنىڭدىن ئىلگىرى مەزكۇر ئالامەتلەر بولىدۇ (تۇغماسلىق بابىغا قاراڭ).

داۋاسى: قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئېلىش بەك مۇھىم. چۈنكى نۇرغۇن ئەھۋاللاردا، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە داۋالىنىق تەكشۈرۈش، تېگىشلىك چارىلەرنى كۆرۈش ئارقىلىق قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىن باشلاپلا تۇغۇت قوبۇل قىلغۇچىلار، دوختۇرلارغا تەكشۈرتۇپ تۇرۇش، بالا قورساقتا توغرىسىغا يېتىپ قالغان بولسا، ئۆز ۋاقتىدا سىرتتىن ئايلاندۇرۇپ تۈزلەش؛ ھامىلىدارلىقنىڭ كېيىنكى ئايلىرىدا يېتىۋالماي كۆپرەك مېڭىپ ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇش كېرەك.

سەككىز ئايلىقتىن كېيىن، بەدىنى قوبۇل قىلغۇدەك مىقداردا سۈت ئىچكۈزۈپ تۇرۇلىدۇ.

ئاي ـ كۈنلىرى يېقىنلىشىپ قالغاندا مۇنچىغا چۈشۈپ تەرلىنىش، مۇناسىپ ھۆل ـ ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇش كېرەك.

تولغاق باشلانغاندىن كېيىن، قۇندۇزقەھرى بىلەن كۈندۈرنى سوقۇپ بۇرۇنغا تارتتۇرۇپ چۈشكۈرتۈش مۇمكىن.

تۇغۇش ئالدىدا چوڭ ـ كىچىك تەرەت قىلدۇرۇش، ياغلىق تاماق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

خىيارشەنبەر پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ، بىنەپشە شەربىتى (74 ـ نۇسخا) ياكى نوقۇت سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلسە، بالا ئاسان تۇغۇلىدۇ.

بالا ھەمراھى چۈشمەسلىك

بالا تۇغۇلۇپ بولغاندىن كېيىن بالا ھەمراھى چۈشمىسە ياكى بالا ئۆلۈك بولۇپ تۇغۇلماي قالسا، بۇنىڭغا دەرھال چارە قىلىش لازىم. بولمىسا، ئايالنىڭ ھاياتىغا تەسىر يېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: بالا ھەمراھى چۈشمىگەن بولىدۇ. بالا ئۆلگەن بولسا قورساقتا ھەرىكەت سېزىلمەيدۇ، قورسىقى سوۋۇپ كېتىدۇ، تومۇرى ۋە نەپسى تېزلىشىدۇ.

ئۆلۈپ قالغان بالا ياكى ھەمراھىنى چۈشۈرۈش تەدبىرلىرى ئوخشاش.

مۇشكى تارامىشكى ئىككى مىسقال، پىرسىياۋشان، ئارچا مېۋىسى، تۇرمۇش، پۇدىنە ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن ئېلىنىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئىككى مىسقال ناۋات قوشۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

كۈندۈش، سىيادانلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ بۇرۇنغا تارتقۇزۇش ئارقىلىق چۈشكۈرتۈلىدۇ (چۈشكۈرۈك كەلگەندە بۇرۇننى تۇتۇپ تۇرۇلسا، ئىچكى بېسىم قۇۋۋىتى بىلەن ئۆلۈك بالا ياكى چۈشمىگەن بالا ھەمراھى چۈشۈپ كېتىشى مۇمكىن). ئەڭ ياخشىسى دوختۇرخانىلارغا ئاپىرىپ، دوختۇرلۇق ئۇسۇللىرى ئارقىلىق تۇغدۇرۇش ئايالنىڭ بىخەتەرلىكىگە قىلىش لازىم.

تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرسە، ئىچىشكە مائۇلئۇسۇل بۇيرۇپ، ئارپا سۈيى ۋە ياغلىق شورپا

ئىچكۈزۈلىدۇ؛ زىغىر شىرىسى ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئىزخىر، سۆئەتەر، سەلىخەلەرنى قايىنىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھامىلىنى چۈشۈرۈش

ھامىلىدارلىق ئايالنىڭ سالامەتلىكى ۋە ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدىغان ھاللاردا، ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئايلىرىدا تۆۋەندىكى چارىلەر ئارقىلىق ھامىلىنى چۈشۈرۈۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. لېكىن بۇ چارىنى ھامىلىنىڭ ۋاقتى، ھامىلىدار ئايالنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ قوللىنىش زۆرۈر. بولمىسا، ئانىنىڭ ھاياتى، سالامەتلىكىگە زىيان يېتىدۇ.

چارىلىرى: ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش چارىلىرىنىڭ ھەممىسىنى بۇ مەقسەت ئۈچۈن قوللىنىشقا بولىدۇ.

ئەپسەنتىن بىلەن شاھتەررىنى بىرقانچە ھەسسە مىقداردا (2 ـ 3 مىسقال مىقدارى) ئېلىپ، قايىنىتىپ ئىچىشكە بېرىلسە ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ.

كۈنجۈتنى سىركە بىلەن سوقۇپ، قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يېرىم مىسقال ھىڭ، بىر مىسقال مۇرمەككى، ئۈچ مىسقال قۇرۇق سۇزاپنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارچا مېۋىسى قايناتقان سۇ بىلەن ئەتە ـ ئاخشامدا بىر قېتىمدىن بېرىلسە، (پۈتۈن دورا مىقدارىنى بىر كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ). ئىككى سەر كۈنجۈتنى سوقۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ـ ئاخشامدا بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلەرنى قىلىشتىن بۇرۇن ئايال مۇنچىغا چۈشۈپ، قورسىقىنى ئىنەك پىتى يېغى بىلەن ياغلاپ، مايلىق شورپا ئىچىپ تۇرۇشى كېرەك. دورىلارنى بېرىش جەريانىدىمۇ بۇ چارىلەر قىلىنىدۇ.

ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى

جىنسىي ئالاقىدار ئەر كىشى مەنىينى سىرتقا چىقىرىش ئارقىلىق ئەرلىك ئۇرۇقىنى بالىياتقۇغا چۈشۈرمەسلىك كېرەك. جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئايال دەرھال ئورنىدىن تۇرۇپ بىرقانچە قېتىم سەكرەپ مەنىينى سىرتقا چىقىرىۋېتىشى مۇمكىن.

تۆۋەندىكى شامچىلارنى تەييارلاپ، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئايال كىشى جىنسىي يولىغا (بالىياتقۇ بوينىغا يەتكۈدەك قىلىپ) قويۇۋالسىمۇ، ھامىلدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مۇمكىن.

ئانار پوستى ئاستىدىكى گۆشلۈك قىسمى بىلەن زەمچىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، ئازراق سۇدا نەمدەپ، شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ قويۇلىدۇ. لازىم بولغاندا كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

پىننە بىلەن چاشقان مايىقىنى سوقۇپ، ھەسەل قوشۇپ شامچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن، سوقۇلغان ساپ پىلپىلنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، پەلكۈچ بىلەن جىنسىي يولىدىن كىرگۈزۈش لازىم.

يالغان ھامىلدارلىق (رىجا)

بەزى ئاياللاردا ھەيز توختاپ كېتىپ، راست ھامىلدارلىقنىڭ قىسمەن بەلگىلىرى پەيدا بولىدۇ. بەزىلەردە ھەتتا قورساق چوڭىيىدۇ، قورسىقى تەۋرەيدۇ. بۇ ئەھۋال يالغان ھامىلدارلىق دەپ ئاتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

سەۋەبى: يالغان هامىلىدارلىقنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان سەۋەبى بالياتقۇدا ياكى قورساق ئىچىدە ھەر خىل چوڭلۇقتا ئۆسمە گۆش پەيدا بولۇپ قېلىشتىن ئىبارەتتۇر. بەزىدە قورساققا سۇ يىغىلىشمۇ يالغان ھامىلىدارلىق بەلگىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: يالغان ھامىلىدارلىق بەلگىلىرى ھەقىقىي ھامىلىدارلىققا پۈتۈنلەي ئوخشاش بولۇپ كەتمەيدۇ. مەسىلەن: بالا ئىدىرلاش سېزىمى بالا تەۋرىگەندەك بولماي، ناھايىتى سۇس بىلىنىدۇ، ئەمما ئايال كىشى ھامىلىدار بولۇپ قالدىم دېگەن گۇماندا بولغانلىقى ئۈچۈن بەزىبىر يوق سېزىملەرنى سەزگەندەك قىلىدۇ. ئەمما ئاي كۈنى توشۇپ (ھەتتا ئاي، يىللار ئۆتۈپ) كەتسىمۇ تۇغمايدۇ.

يەلدىن بولغان يالغان ھامىلىدارلىقتا قورساق ئىسسىلگەندەك سېزىلىش، سانجىق پەيدا بولۇش ۋە ناغرىسىمان قورساققا سۇ چۈشۈش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: يۇقىرىقىلار بىلەن ئوخشاش.

بۇ چارىلەر بىلەن ھەيز توختىمىسا ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، موزا، شاھى بەللۇتلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى قوشۇپ پاكىز پاختىغا سىلىپ، جىنسىي يولىغا تىقىپ قويۇش كېرەك.

باليياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى

باليياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى سىرتقى ئامىل، يەنى زەخىملىنىش، ئۇرۇلۇش ۋە يىقىلىش قاتارلىق ھادىسىلەردىن؛ ئىچكى سەۋەبلەر — قىيىن تۇغۇت، تۇغۇتتىكى زەخىملىنىشلەر ۋە ئىسسىق خىلىتلارنىڭ باليياتقۇغا چۈشۈشى، پاسكىنىلىق تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوۋسۇن بىلەن كىندىك ئارىلىقى ئاغرىيدۇ. ئاغرىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ قىزىتما پەيدا بولۇشى

مۇمكىن. دەسلەپ جىنسىي يولىدىن قانلىق سۇيۇقلۇق كېلىدۇ. بۇ بالىياتقۇ تومۇرلىرى زەھەرلەنگەنلىك ئىپادىسى بولۇپ، كېيىنچە مەزكۇر قانلىق سۇ قويۇقلىشىپ، سېسىق پۇراق ھاسىل قىلىدۇ. بۇ يالللۇغلىنىشنىڭ ئوفۇنەتلەنگەنلىكىنى، يىرىڭ ئارىلاش سۇيۇقلۇق كەلسە، يالللۇغلىنىشنىڭ يىرىڭ پەيدا قىلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋاسى: گۆشلۈك تاماقلار بېرىلمەيدۇ. قۇرسى كەھرىۋا (71 ـ نۇسخا) بېرىش بىلەن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىنى تەييارلاپ جىنسىي يولغا قويۇش ۋە ھۆقنە ئۇسۇلى بىلەن بالىياتقۇغا بېرىش كېرەك.

نۇسخا: ئەنزىرۇت، كۇندۇر، خۇنسىياۋشان، مۇرمەككى، زەمچە، ئانار پوستى، جويۇز، سەرۋىلەرنىڭ ھەربىرىدىن بەش مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى ئانار سۈيى بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ پاختىغا مىلاپ جىنسىي يولىغا چوڭقۇر تىقىپ قويۇش كېرەك (بۇ ئۇسۇل تېبابەتتە پەرزىجە دېيىلىدۇ). ئەگەر يىرىڭ پەيدا قىلغان بولسا، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە شېكەر سۈيىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ھۆقنە ئەسۋابى بىلەن بالىياتقۇغا قويۇپ، يىرىڭ ۋە ئوفۇنەت تازىلىنىدۇ. يىرىڭ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، مەلھەمى باسلىقۇن (177 ـ نۇسخا) ۋە گۈل يېغى بالىياتقۇغا ھۆقنە قىلىنىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (ناسۇر رەھمى)

ئالامەتلىرى: بالىياتقۇدىن داۋاملىق يىرىڭلىق زەرداب سۇ كېلىدۇ، ئاغرىيدۇ، تارتىشىپ قېلىش ۋە مېڭىگە زىيان يېتىش خەۋپى بار.

داۋاسى: بالىياتقۇ جاراھەتلىرىدىكى دورىلارنى كۆپرەك مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. بالىياتقۇ ئىششىغان بالسا، تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شەربەت بېرىلىدۇ.

نۇسخا: چىلان 20 دانە، ئەينۇلا 15 دانە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى ئۈچ مىسقال، شاھتەررە، ھۇماما بەش مىسقالدىن، سەندەل، قەسبۇزەرىرە، قىزىلگۈل ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، سانا بەش مىسقال. قۇرۇق ئۈزۈم 20 دانە، ئىتئۈزۈمى، ئوسما ياپرىقى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى بەش مىسقالدىن، خىيارشەنبەر بىر سەر، تەرەنجىۋىل ئىككى سەر، بادام يېغى بەش مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى (172 ـ نۇسخا) بىلەن ئوخشاش.

ئاق خۇن كېسىلى (سەيلانى رەھىم)

خىلىتلار تەسىرى بىلەن بالىياتقۇدىن دائىم ھەر خىل سۇيۇقلۇقلار (قان ۋە سەۋدا، سەپرا، بەلغەمنىڭ كىرەكسىز غەيرىي تەبىئىي سۇيۇقلۇقلىرى)نىڭ چىقىپ تۇرۇشى ئاق خۇن كېسىلى (سەيلانى رەھىم) دەپ ئاتىلىدۇ.

بەلگىسى: خىلىتلارنىڭ غالىبلىقىغا قاراپ بەلگىلىرى بولىدۇ. بىراق، ئاق خۇن كېسىلى بار ئاياللارنىڭ چىرايىدا پارقىراق نۇر ئازىيىپ كېتىدۇ. روھىي ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ.

داۋاسى: قاندىن بولسا خەرنۇپ، جۇپتى بەللۇت، كۆيدۈرۈلگەن مورىلارنى ھەبىبۇلئاس سۈيى بىلەن نەملەپ جىنسىي يولىغا قويۇلىدۇ. سەۋدادىن بولسا گاۋزىبان ۋە بالەنگۇ قاتارلىق دورىلار بىلەن ماددىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىپ، ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۈچ مىسقال سەمغى ئەرەبىنى قورۇپ، تالماكانا، تەمرىھىندى مېغىزىنى ئىككى مىسقالدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ كۆندە ئىككى

www.uyghurkitap.com

مىسقالدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان بولسا، ئايارەج پەيقىرا بېرىپ بەلغەمنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن چىغىرتماق يىلتىزى، ئىزخىر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پاراسىيۇن، قارا نوقۇتلارنى ئېھتىياجىغا لايىق ئېلىپ، قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، مەزكۇر سۇغا بەش مىسقال ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) قوشۇپ جىنسىي يولىغا ھۇقنە قىلىنىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇدا ئېچىشىش ئالامەتلىرى بولسا، بۇ ھۇقنەنى قىلماسلىق كېرەك. سەۋدادىن بولغاندا مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) بېرىپ، ئاندىن كېيىن پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سىمىزگوت، بالەنگۇ، بىيە ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل لوئابلىرىنى قاينىتىپ جىنسىي يولىغا ھۇقنە قىلىشقا ۋە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھەيز كەلمەسلىك

ھەيز توختاش يېشىغا بارماستىن تۇرۇپ ھەيز كەلمەي قېلىش كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاياللار سالامەتلىكىگە زور تەسىر يەتكۈزىدۇ. سەۋەبلىرىگە ئاساسەن بۇ كېسەل بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ:

قان ئازلىقتىن ھەيز كەلمەسلىك:

سەۋەبى ۋە ئالامىتى: بۇرۇن كۆپ قان كەتكەن، ئىچ سۈرگەن ۋە كۆپ مىقداردا قان ئالغانلىق تارىخى بولىدۇ ياكى ئوزاق ئاچ قېلىش ۋە ئوزۇقلىنىش ناچارلىقلىرىمۇ سەۋەب بولۇشى مۇمكىن. مۇنداقلارنىڭ چىرايى سېرىق، ئۆزى ئورۇق ۋە زەئىپ بولىدۇ.

داۋاسى: ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ، قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى بېرىش لازىم. تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ بېرىش، گۆش ۋە ياغلىق شورپا، سۈت، شېكەرلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە كۆپرەك دەم ئېلىش كېرەك.

قان قويۇقلىشىپ قېلىشى ياكى قويۇق خىلىتلار قانغا قوشۇلۇپ قېلىشتىن ھەيز كەلمەسلىك.

ئالامەتلىرى: بەدەنلىرى ئاق ۋە سۇس بولىدۇ. كۆكرىكى تۇرغان تومۇرلار تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. سۈيدۈك كۆپ، ھەزىمى ناچار بولۇپ، تەرىتىدىن بەلغەمدەك نەرسىلەر كېلىدۇ. كۆپ ئۇخلايدۇ، ھەيز كەلسە خۇددى ئۆپكىنى قانسىراتقان سۇدەك سۇس قىزىل كېلىدۇ.

داۋاسى: ياقالچاققا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئايارەج پەيقىرا(16 ـ نۇسخا) بىلەن ماددىلار تازىلىنىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

نۇسخە: كەرەپشە ئۇرۇقى، ئۆشنە بەش مىسقالدىن، رۇمبەدىيان، پەرسىياۋشان، قوغۇن ئۇرۇقى، پىننە، مۇشكى تارامشكى، ئارپبەدىيان ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، گۈلقەنت ئىككى سەر، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈلقەنتنى قوشۇپ، مەجۇنى بۆدىنە بىلەن (126 ـ نۇسخا) بىر كۈندە ئىچىپ بولىدۇ.

بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ قېتىپ قېلىشىدىن ھەيز كەلمەسلىك.

ئالامەتلىرى: تومۇر ھەرىكىتى مۇختەلىپ، بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ. ئومۇمىي بەدەندە ئېغىرلىق ۋە روھىي ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: تۇغماس كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى قىلىش ۋە قۇرسى مۇر مەككە (176 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

قىزلىق پەردە پۈتەي بولغانلىقتىن ھەيز كەلمەسلىك: بالاغەتكە يەتكەن قىزلاردا ئۇچرايدۇ. ھەيز كۈنلىرىدە دوۋسۇن قاتتىق ئاغرىپ چىڭقىلىدۇ. تەكشۈرگەندە قىزلىق پەردە پۈتەيلىكىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

داۋاسى: تىغ بىلەن كېسىپ يولنى ئېچىش كېرەك.

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش (خۇرۇجى رەھىم)

بالىياتقۇ پەيلىرى سوزۇلۇپ كەتكەندە، بالىياتقۇنىڭ بىر قىسمى تۆۋەنگە چۈشىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇنىڭ پۈتۈن قىسمى جىنسىي يولدىن چىقىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: كۆپ بالا تاشلاش، ئېگىز جايدىن سەكرەش، ئېغىر يۈك كۆتۈرۈش، ئەمگەكنىڭ بەدەن قابىلىيىتىدىن ئارتۇق بولۇشى، تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇ ئەسلىگە كەلمەستىن تۇرۇپ ھەرىكەت قىلىش قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق ۋە قېرى ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن بەل ۋە سوڭ چىڭقىلىش، تېلىش ۋە ئاغرىشقا ئوخشاش سېزىملار تەدرىجىي ھالدا ئېغىرلىشىپ بارىدۇ، جىنسىي يولدا بالىياتقۇ چىڭقىلىپ سېزىلىدۇ. كېيىنچە روشەن ھالدا سىرتقا چىقىدۇ. ھەرىكەتكە دەخلى قىلىدۇ. ئىشتانغا سۈركىلىپ يارا ھاسىل قىلىدۇ. كېسەل بەك ئازاب چېكىدۇ، شەلۋەرەپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: بالىياتقۇنى پاسكىنىچىلىقتىن تازىلاپ، تۆۋەنكى ئۇسخىدىكى دورىلاردا يۇيۇپ، گۈل يېغى، ئازراق زەپەر ۋە باشقا خۇش پۇراق دورىلار بىلەن بالىياتقۇ يۇقىرىقى قىسمىنى ياغلاپ جىنسىي يول ئىچىگە كىرگۈزۈپ، تۆۋەندە يېزىلغان جىنسىي يولغا كىرگۈزىدىغان دورا ئۇسخىسىنى تەييارلاپ جىنسىي يولغا قويۇپ، پاكىز لاتا بىلەن چىڭ قىلىپ تارتىپ باغلاپ قويۇلىدۇ. بۇ ئىشلارنى ئايال ئۇڭدا ياتقان شارائىتتا ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ئۇسخا: چىلان 15 دانە، ئاق لەيلى گۈلى بەش مىسقال، بىنەپشە بەش مىسقال، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، ئىتئۇزۇمى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، قورۇق ئۈزۈم 20 دانە، ئەينۇلا 10 دانە، قارا شېكەر بىر سەر، قىزىلچا سۈيى، ئىتئۇزۈم سۈيى

ئىككى سەردىن، گۈل يېغى بىر سەر، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئېھتىياجغا لايىق سۇ بىلەن قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر، سۈيۈق دورىلار ۋە گۈل يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. سىرتقا چىقىپ قالغان بالىياتقۇنى چايقاشقا ياكى بالىياتقۇ تېخى سىرتقا چىقمىغان بولسا، جىنسىي يولغا ھۆقنە قىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

(2) نۇسخا: قورنە، مومىيا، تاباشىر، خەرنۇپ، فۇپەل، موزا، ئاقاقىيا، داۋا ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، زەمچە سۈيى ياكى رەيھان سۈيى بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ (ئۇماچ ھالىغا كەلسە بولىدۇ) ئۆچكە تىۋىتى ياكى پاختىغا ئوبدان سىڭدۈرۈلىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر بويىچە بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلۈپ، ئاندىن مەزكۇر پاختىنى بالىياتقۇ گەۋدىسىگە يېقىن ھالدا جىنسىي يولغا قويۇپ، ھەيز لاتىسى باغلىغاندەك پاكىز ماتا بىلەن تېڭىلىدۇ. ئايال يەتتە كۈنگىچە ئورنىدىن تۇرماسلىقى ۋە ھەرقانداق ھەرىكەت قىلماسلىق، ئىككى كۈنگىچە ئۇخلا يااتقان ھالىتىنى ئۆزگەرتمەسلىكى كېرەك. 3 ـ كۈنى يۇقىرىدىكى دورا قايتا يەڭگۈشلىنىپ، داۋالاش بىر قانچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ. ساقايغاندىن كېيىنمۇ ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن بىللە، توقۇز كۆز ۋە ئەمچەك ئاستىغا قان چىقارماي ھىجامەت قويۇش كېرەك.

بۇ كېسەلگە ئىشلىتىلىدىغان ھۆقنە دورىسى ياكى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدىغان دورىلارغا سېسىق پۇراقلىق دورا ئەشيالىرى قوشۇلۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

بالىياتقۇ يامان سۆپەتلىك ئۆسمىسى (سەرتانى رەھمى)

بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى ساقايماي سەرتان (راك) قا

ئۆزگىرىپ قېلىش ھادىسىسى خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ. سەۋەبى — سەۋدانىڭ كۆيگەنلىكىدۇر.

ئالامەتلىرى: بالىياتقۇدا قاتتىق ۋە ئېغىز ئالمايدىغان كوكۇمتۇل قىزىل ئېششىق كۆرۈنىدۇ. قان ۋە زەرداب چىقىپ تۇرىدۇ، تۇتقاندا ئىسسىق بىلىنىدۇ. ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىش كېسەلنى بەك ئازابلايدۇ، ئاغرىش كۆكرەك تەرەپلىرىگە قاراپ ماڭىدۇ. باش قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. بەزىدە كۆزمۇ ئاغرىيدۇ، كېسەل تېز ئورۇقلايدۇ. ئالدى بىلەن پاقالچاق گۆشلىرى يىگلەپ كېتىدۇ، پۇت دۈمبىسى ئېششىپ، قورساقتا سۇ يىغىلىدۇ. كېيىن پۈتۈن بەدەنلىرى ئېششىپ ياكى ئورۇقلاپ قۇرۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى: كېسەلنى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ، ئۆز ۋاقتىدا دەستىكار (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالىسا، ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قالغىلى بولىدۇ. كېسەل ئازابلىرىنى يېنىكلىتىش ئۈچۈن بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئاغرىق پەسەيتكۈچى ھۆقنە دورىلىرى ئىشلىتىلىدۇ ۋە ياللۇغلىنىشنى قايتۇرغۇچى دورىلار جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ. شۇمشا، بابۇنە، زىغىر، بەسەي، ئاق لەيلى، ھەمىشىباھارلارنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ھىستېرىيە (ئېھتىناقى رەھمى)

«ئېھتىناقى رەھمى» سۆزى بالىياتقۇ بوغۇلۇپ قېلىش دېگەنلىك بولۇپ، ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان ھىستېرىيە كېسىلىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ تارتىشىپ قېلىش، ھوشىدىن كېتىش، بىر مەزگىل سۆزلىيەلمەس، كۆزى كۆرمەس بولۇپ قېلىشتەك ئالاھىدە ئالامەتلەر بىلەن ئۆتىدۇ. ئۇنى تۇتقاق كېسەلدىن پەرقلەندۈرۈش لازىم. ھىستېرىيەدە گەرچە سەۋەبچى

مادداۋە كېسەلنىڭ قوزغىلىشى باليىاتقۇدىن باشلانسىمۇ، مېڭە ۋە يۈرەك قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر كۆرسىتىپ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالامەتلەر كېلىپچىقىدۇ.

سەۋەبى: ئايالىلار ھەيز خۇنى كەلمەسلىك باليىاتقۇ ئىچىدە ئۇفۇنەت ۋە بۇخارات پەيدا قىلىدۇ. ئۇلار باليىاتقۇ تامىلىرىغا تەسىر قىلىپ تارتىشىش ھالىتىنى كەلتۈرۈپلا قالماستىن، بەلكى مېڭە ۋە يۈرەككە ئۆرلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل تۇتۇش ئالدىدا ئاغرىقنىڭ ئەقلى ـ ھوشى قاراڭغۇلىشىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئاغزى، بۇرنى ئىختىيارسىز ھەرىكەت قىلىدۇ، رەڭگى تاتىرىدۇ، كۆزى ياشاڭغۇراپ، دوۋسۇن ساھەسىدە بىر يېقىمسىزلىق پەيدا بولۇپ، يۈرەككە قاراپ ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. پۇت ـ قوللىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، نەپەس ۋە تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، كېسەل يىقىلىپ ھوشىدىن كېتىدۇ. بۇ چاغدا رەڭگى سارغىيىپ، تومۇر ۋە نەپەس ئىشلىرى ئاستىلىشىپ، سېيىزىملىرى يوقىلىدۇ.

ھىستېرىيەنىڭ تۇتقاق كېسەلدىن پەرقلىنىدىغان يېرى شۇكى: تۇتقاق كېسەلدە باليىاتقۇغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر ۋە ئالامەتلەر (ھەيز كەلمەسلىك، جىنسىي تۇرمۇشتىكى ئەھۋاللار ۋە باليىاتقۇ، دوۋسۇندىكى يېقىمسىزلىقلار) بولمايدۇ. ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىپ تۇرىدۇ. ئەمما ھىستېرىيەدە كۆپۈك كەلمەيدۇ.

كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن تۇتقاقلىق تۇتقان چاغدىكى ئەھۋاللارنى سۆزلەپ بېرەلەيدۇ. تۇتقاق كېسەلدە سۆزلەپ بېرەلمەيدۇ.

تۇتقاق كېسەلدە ھوشسىز ھالەتتە ياتقاندا ئالاقزەدىلىك بولىدۇ. قول ئالىقانلىرى ئوچۇق ياتىدۇ. ھىستېرىيەدە مۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى: كېسەل تۇتۇش بەلگىلىرى كۆرۈلگەندە بەدەن ۋە قول ـ پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋە تېڭىش لازىم. تۇز ۋە قىچىنى قاينىتىپ

پۈتلىرىنى يۇيۇش، ھوشسىز بولسا بەدەنگە سوغۇق سۇ پۈركۈش لازىم. قۇندۇزقەھرى، كۇندۇر، كۇندۇش قاتارلىق دورىلارنى جاۋشىر ۋە شورپا قاتارلىق ئۆتكۈر پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ سوقۇپ پۇرىتىش لازىم ياكى مۇقەل، گۈڭگۈرت ۋە يۇڭ ـ چۈپۈر قاتارلىق سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ پۇرىتىش؛ خۇش پۇراق مايلار، ئىپار، ئەنبەرلەرنى يالغۇز ياكى باشقا خۇش پۇراقلىق سۇلاردا ئېرىتىپ، جىنسىي يول ئارقىلىق بالىياتقۇغا قويۇش كېرەك. كىندىك ئاستى، پاقالچاق، تىز ۋە يوتا قاتارلىق جايلارغا ھىجامەت قويۇش لازىم. بالىياتقۇنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ئۈچۈن پىلپىل، زەنجىۋىللەرنى مۇۋاپىق ياغلار بىلەن جىنسىي يولغا قويۇش كېرەك. ئەھۋالغا قاراپ بۇ چارىلەرنى كېسەل ھوشىغا كەلگىچە تەكرارلاش مۇمكىن. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن، مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ، ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئىستەمخىقۇن (11 ـ نۇسخا)، ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) ئايارەج لوغانىيا (175 ـ نۇسخا) دىن بىرى بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشى چارە ھەپتىدە بىر قېتىم ئايارەج پەيقىرا بېرىپ، ئارقىدىن مەجۇنى نۇجا (19 ـ نۇسخا)بېرىلىدۇ. ئارىلاپ داۋائىلمىشكى (22 ـ نۇسخا) بىلەن ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر تۇتقاقلىقتىن كېيىن ھارارەت بولۇپ، كۆز ئىچى قىزىل تۇرسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. تۇتقاقلىق ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ھىجامەت قويۇشنى ئويلاپ كۆرۈش مۇمكىن.

بالىياتقۇ سۇلۇق ئىششىقى

ئالامەتلىرى: ھەيز توختايدۇ، قورساقنىڭ كىندىك ئاستى قىسمى دوۋسۇن ساھەسىدە ئىششىق كۆرۈلىدۇ. باسقاندا خۇددى قورساق سۇلۇق ئىششىقىدەك سۇ بارلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ،

ئاغرىمايدۇ. جىنسىي يول ئارقىلىق تەكشۈرۈپ قارىغاندا، بالىياتقۇ چوڭىيىپ قالغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بالىياتقۇدىن سۇيۇقلۇق كېلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: سىقىلىشلىق قورساقا سۇ يىغىلىش چارىلىرىدىن تالالاپ ئىشلىتىش، قەي قىلدۇرۇش، سۈيدۈك راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بېرىش مۇمكىن. بەزىلەر خەربەق سەپىتىنى سوقۇپ قايىز دورىلار بىلەن جىنسىي يولغا قويۇشنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى

تېبابەتتە بۇ كېسەل بالىياتقۇنىڭ كۇنجۇت قېلىشى «نەفخەتى رەھمى» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قىيىن تۇغۇت ياكى بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى بولۇپ، ئۇ بالىياتقۇ هارارىتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ، قويۇق يەل (بادى غەلىز) توپلىنىشقا ئېلىپ كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كىندىك ئاستىدا دۇگۇلەك ئىششىق كۆتۈرۈلۈپ چىقىدۇ. كۆپۈپ ئاغرىيدۇ. باسقاندا ئاغرىش يانپاش سۆڭىكى ئەتراپىغا ۋە مەيدە تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ، چېكىپ كۆرگەندە ناغرىدەك ئاۋاز بېرىدۇ.

داۋاسى: ئايارەج پەيقىرا (16 ـ نۇسخا) نى بېرىپ، يەل ماددىسىنى هەيدەش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن، يەل توپلىنىشتىن ساقلىنىش ئۇچۇن جاۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخا)، سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخا) ۋە مائۇلئۇسۇل (105 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۇچۇن بابۇنە، سېرىقچېچەك، مەرزەنجۇش، سۇزاپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، ياۋا ئەمەن، زىرە ۋە جۇۋىنىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ بېرىلىدۇ هەم جىنسىي يولغا هۆقنە قىلىنىدۇ. سېرىقچېچەك يېغى بىلەن سىرتتىن ياغلىنىدۇ.

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

XVI ماقالە تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى

1 ـ پەسىل تېرە كېسەللىكلىرى

تېرە كېسەللىكلىرى — تېرە ياللۇغلىرى، مۇدۇرلار، جاراھەتلەر، ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەت ۋە تۇرلۇك ئىششىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

تېرە ئاستى ھۆكۈنەك توقۇلما يىرىڭلىق ياللۇغى (فلىغمونى)

سەۋەبى: بۇزۇلغان ۋە ئوفۇنەتلەنگەن (مىكروبلانغان) قان سەۋەب بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان كەڭ يېيىلغان تېرە ئاستى ئىششىقىدىن ئىبارەت بولۇپ، زەھەرلەنگەن تېرە قىزىرىدۇ. تۇتۇپ كۆرگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ. لوقۇلداپ چىدىغۇسىز دەرىجىدە ئاغرىيدۇ. يەرلىك تومۇرلار كۆپكەن ھالدا كۆرۈنىدۇ. سۈيدۈك قىزىل، تومۇر ھەرىكىتى تېز بولىدۇ. ئىششىق بار جايغا قولنى قويۇپ تۇرۇلسا، يەرلىك تومۇرلارنىڭ قولغا ئۇرۇۋاتقانلىقى سېزىلىدۇ. ماددىنىڭ توپلىنىش ئەھۋالىغا قاراپ چىڭقىلىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. ھارارەت كۆتۈرۈلىدۇ. مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بەرگەندە، شۇ ئەزالارنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: قارشى تەرەپتىن قان ئېلىش، يەنى ئىششىق بەدەننىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسا سول تەرەپ، قان تومۇرلىرىدىن

(قىيفالدىن)، سول تەرەپتە بولسا، ئوڭ تەرەپ تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك يېڭىلا باشلانغان بولسا، يەنى ئىششىق قاتتىق، قىزارغان ۋە بەدەن هارارىتى، يەرلىك تېرە هارارىتى يۇقىرى بولسا، ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن: ئاق سەندەل، فۇپەل، گىل ئەرمىنى، قىزىل سەندەل، مامىيسا، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقلىرىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئاززاق سوقۇپ، كاسىنە سۈيى بىلەن (كاسىنە ئەرقى بولسا تېخىمۇ ياخشى) نەمدەپ ئىششىغان جاي ئۈستىگە قويۇش لازىم. شۇ نەرسىنى چۈشىنىش كېرەككى، بۇ دورىلارنى چېپىشتىن مەقسەت — يەرلىك ئورۇنغا ماددىغا قارشى قۇۋۋەت بېرىش ۋە ماددىلارنىڭ داۋاملىق كېلىشىنى توساشتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن دورىلارنى قويۇشتا تېرىنىڭ ساق قالغان چېگرا قىسمىغا كۆپرەك قويۇش لازىم. ئىششىقنىڭ تەرەققىي قىلغان دەۋرىدە بولسا، يۇقىرىقىلارغا يۇمشاتقۇچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى ئارپا ئۇنى كۆك يۇمغاقسۈت، كۆك ئاق لەيلى، كۆك هەمىشىباهارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قوشۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن پۇرچاق ئۇنى، ئاق لەيلى، هەمىشباهار، بابۇنە قاتارلىق بوشاشتۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ چېپىش لازىم. ئىششىق قايتىش دەۋرىگە كۆچسە ماددىنى تارقاتقۇچى بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، زىغىر، شۇمشا قاتارلىقلارنى چېپىش لازىم. ئەگەر ماددىلار يىغىلىپ (ئىششىق تېخىمۇ كۆتۈرۈلۈپ ئاقىرىپ مىلىقلىسا) زىغىر، ئەنجۈرنى سوقۇپ، ئاززاق سۇ بىلەن نەمدەپ ئاغرىق جايغا قويۇپ تېڭىلسا، ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۆزلۈكىدىن ئېغىز ئالمىسا، تىغ بىلەن يېرىپ يىرىڭنى تامامەن چىقىرىۋېتىش لازىم.

تېرە ئاستى هۆكۈنەك توقۇلما ياللۇغىنى داۋالاشتا هەم تېرىدىكى باشقا ياللۇغلىنىشلىق جاراهەتلەرنى داۋالىغاندا،

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن تەرتىپ بويىچە چارە قىلىنىدۇ. ئەمما قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق، چاتىراق، باش، كۆكرەك قاتارلىق جاراھەتلەرگە قايتۇرغۇچى دورىلارنى چاپقىلى بولمايدۇ. بولمىسا ماددا ۋە ئوفۇنەتلەر باشقۇرغۇچى ئەزالارغا ئۆتۈپ كېتىپ خەتەرلىك ئەھۋاللار كېلىپچىقىدۇ. بۇنداقلاردا يۇمشاتقۇچى ۋە پىشۇرغۇچى دورىلارنى چېپىپ، ئۆزىچە ئېچىلىپ ئالدۇرۇپ يىرىڭنى چىقىرىش ياكى يېرىش كېرەك. كېسەل كىشىدە قەۋزىيەت بولسا تەمرىھىندى، پۇنۇس، خىيارشەنبەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇدا تەمىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

قارا سان كېسىلى (سقا قىلۇس)[1]

تېرە ۋە گۆشنى كەڭ دائىرىدە چىرىتىپ ئۇلتۇرىدىغان خەۋپلىك كېسەللىك بولۇپ، خەلق ئارىسىدا قاراسان دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قاننىڭ ئوفۇنەتلىنىپ بۇزۇلۇشى سەۋەب بولىدۇ. كېسەل ماددىسى قان تومۇرلاردا بولۇپمۇ، شىريان تومۇرلىرىدا توپلىنىشىپ، گۆش ۋە تېرىلەرنىڭ ئوزۇق ۋە ھاۋا بىلەن تەمىنلىنىشىنى توسۇپ قويىدۇ. نەتىجىدە، شۇ جاي ھاياتلىقتىن مەھرۇم بولۇپ ئۆلىدۇ. بۇنداق جاي يەنە ئوفۇنەت ئۇچۇن ماكان بولۇپ، چىرىش تەرەققىي قىلىپ ئەتراپقا تارايدۇ. ھەتتا پۈتۈن بىر ئەزانى (قول ـ پۇتنى) چىرىتىپ، ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە زەھەرلەنگەن جايدىكى سەزگۈ ئەسەبلىرى تولۇق زەھەرلىنىپ كەتمىگەنلىكتىن، ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. بەزىدە تېشىلىپ قان زەرداب ئاقىدۇ. بەزىدە تېرىنىڭ يۈزى ساق كۆرۈنۈپ، تېرە ئاستى سېسىغان قوغۇندەك چىرىپ ماڭىدۇ،

---

[1] سقا قىلۇس: ھازىرقى زامان تېبابىتىدە گانگرېنا دەپ ئاتىلىدۇ.

سېسىق پۇرايدۇ. ئەڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى، زەھەرلەنگەن جاي قارا بولىدۇ. سىرتتىن قارىغاندا ئىششىغان، قارامتۇللاشقان تېرە ساق تېرىدىن ئايرىلىپ تۇرىدۇ، ھارارەت يۇز بېرىدۇ. بەزىدە مېڭە كېسەللىك ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ مېڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: كېسەلنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە بولسا مادداا چوڭقۇرلىشىپ، ئوفۇنەت زىيادە بولۇپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن زەخىملەنگەن جايغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ھىجامەتنى ئىلاج بار كۆچلۈك قويۇپ، چوڭقۇر قاتلاملاردىكى بۇزۇق قاننى چىقىرىش كېرەك ياكى تىغ بىلەن يېرىپ، گۆش ئارىسىدىكى قويۇق ماددىلارنى چىقىرىش لازىم. ئاندىن كېيىن زەخىملەنگەن جايغا پۇرچاق ئۇنى، سەگبىنەج ۋە سىركىنى بىرلەشتۈرۈپ چېپىش لازىم ياكى گىل ئەرمىنى، موزا، زەمچە كۇشتىنىسى قاتارلىقلارنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر كېسەل تەرەققىي قىلىپ قارىداپ ماڭغان بولسا ھايال قىلماستىن، مەزكۇر ئەزانى جەرراھلىق ئىلمى① بويىچە كېسىپ تاشلاش شەرت.

يامان يارا (ھومرە، سۇرخى باد)

تېرە ئۈستىدە كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قىزىل رەڭلىك قاپارچۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، سەپرادىن بولغىنى نوقۇل يامان (خاس سۇرخى باد)، سەپرا ۋە قان بىلەن ئارىلاش بولغىنى نوقۇل بولمىغان يامان يارا (غەيرىي خاس سۇرخى باد) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: نوقۇل يامان يارىدا پارقىراپ تۇرغان توق قىزىل رەڭلىك يېيىلغان ئىششىق (تېرە ياللۇغى) روشەن ھالدا تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. قاتتىق ئېچىشىپ كۆيگەندەك سېزىلىدۇ. بەدەن قىزىيدۇ، تۇتۇپ كۆرگەندە تېرىمۇ قىزىق بولۇپ، باسقاندا

① جەرراھلىق ئىلمى خىرۇرگىيە ئىلمى.

رەڭگى يوقىلىدۇ. ئەتراپقا تارايدۇ. نوقۇل ئەمەس بولسا، ئانچە ئېچىشمايدۇ، ئەتراپقا كېڭەيمەيدۇ. باسقاندا رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. ھەر ئىككىسىدە سۈيدۈك قىزىل، قويۇق، تومۇر ھەرىكىتى يوغان ۋە تېز بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە II (178- نۇسخا) بېرىلىدۇ. بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ھۆل قاپاق تىرىپى، سېمىزئوت، ئۇسۇك، پاقىيوپۇرمىقىنى بىر ئاز يانجىپ، ئىسپىغۇل لوئابىنى بىرلەشتۈرۈپ زەھەرلەنگەن جايغا قويۇش لازىم. تارقاتقۇچى دورىلارنى چېپىشنىڭ ھاجىتى يوق. ئەگەر قان بىلەن سەپرا ئارىلاشقان بولسا ئاۋۋال قان ئېلىش، كېيىن گىل ئەرمەنى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەللەرنى قايناق سۇ ئىچىدە تاشقا سۈركەپ، زەھەرلەنگەن جايغا سۈركىلىدۇ.

كوزا يارا (جەمرە)

گۆش ۋە تېرىنى چوڭقۇرلاپ يەپ ماڭىدىغان يەل كېسەل بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى ئاتەشەك (سىفلىس) نىڭ بىر تۈرى دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: غەيرى تەبىئىي سەپرانىڭ قانغا قوشۇلۇشىدىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن يارا چىقىدىغان ئورۇن قاتتىق قىچىشىپ بىر ياكى بىرقانچە (كۆپىنچە بىر دانە) قاپارتما ھاسىل بولىدۇ. بۇ قاپارتما دەسلەپتە قىزارغان ھالدا بولۇپ، كېيىنچە قارامتۇل رەڭگە كىرىدۇ، ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ. خۇددى ھەرە چاققاندەك، كۆيگەندەك سېزىم يۈز بېرىدۇ. قاپارتما تېز ۋاقىتتا ئىچىدە ئويۇلغان جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. ئەتراپتىكى ئەزالارغا تەسىر بېرىپ ياللۇغلىنىشلىق دائىرە ھاسىل قىلىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ:

نۇسخا: تەمرىھىندى، پۇنۇس، خىيارشەنبەر ھەربىرى بىر سەردىن، سېرىق ھېلىلە ئىككى سەر، ئىتئۈزۈمى، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، سانا، قىزىلگۈل ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، ئەينۇلا 20 دانە، چىلان 30 دانە، چىلاپ 30 دانە، تەرەنجىۋىل ئىككى سەر.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن تەمرىھىندى، پۇنۇس، خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجىبىنلەرنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ ئېرىتىپ، راسا تەمى چىققاندىن كېيىن داكا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقۇپ، ئىككى چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ بىرىمى قالغۇدەك دەرىجىدە قايىنتىپ سۈزۈپ، ئويدان سىقىپ، يۇقىرىقى تەييارلىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ بىر پىيالىدىن، كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم ئىچىدۇ.

يۇقىرىقى دورىدىن مامىيسا، رۇسسۇت، ئاقاقىيالارنى كاسىنە سۈيى بىلەن ئېزىپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ ھەم تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار جاراھەتكە چېپىشقا بېرىلىدۇ:

نۇسخا: مۇزا، كۇندۇر، ھەربىرى يەتتە مىسقالدىن، زاك، زەمچى، مۇرمەككى ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، زىراۋەندە 12 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، رەيھان شارابى بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ ياكى چېپىشقا مەلھەمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

نارفارسى

ئالامەتلىرى: ئىچىگە سۇ تولغان قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، قاتتىق ئېچىشىدۇ، قىچىشىدۇ، كۆيگەندەك سېزىملەر بولىدۇ. قاپارتمىلار يېرىلىپ قاقاچ باغلاپ، كېپەكلىشىپ ساقىيىدۇ ياكى

www.uyghurkitap.com

سىرىقسۇ چىقىپ تۇرىدۇ. قاپارتمىلار سۇ يىغىشتىن بۇرۇن خۇددى توز (تاۋۇس) قۇيرۇقىدەك سىزىقچىلار ھاسىل قىلىدۇ، بۇ ئالامەتكە قاراپ بەزىلەر ئۇنى يەل يارا (سىفلىس) نىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ھىلىلە (38 ـ نۇسخا) ۋە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

نۇسخا: چىلان 100 دانە، تەمرىھىندى ئىككى سەر، ئانار دانىسى تۆت سەر، ئارپا سۇيى، قاپاق سۇيى، ئىسپىغۇل لۇئابى ھەربىرى بىر سەردىن.

تەييارلاش: چىلاننى پارچىلاپ ئۈچ چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇستىگە ئىسپىغۇل لۇئابىدىن باشقىلىرىنى سېلىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ ئىسپىغۇل لۇئابىنى قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 3 ـ 4 قېتىم بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن: قەلەي تۇزى، مەدەستان، ئاق سەندەل تۆت مىسقالدىن، كافۇر، رۇسۇت ھەربىرى بىر مىسقالدىن، ئىسپىغۇل لۇئابى بەش مىسقال. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى ئۈچ مىسقال، قىزىلگۈل لۇئابى بىر سەر، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ ۋە لۇئابلار بىلەن قويۇق ئۇماچتەك دورا تەييارلاپ، جاراھەتكە قويۇق چېپىلىدۇ ياكى پاكىز لاتىغا سۈركەپ جاراھەتكە ئۇستىگە قويۇلىدۇ. يىرىڭلاش ۋە شەلۋەرەشلەر كۆرۈلسە، سۈركەشكە مەلھەمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

سۇلۇق قاپارتما

ئالامەتلىرى: كۆيگەندە ھاسىل بولىدىغان پۇرچاق ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق سۇلۇق قاپارتمىلار.

داۋاسى: قاننى تازىلاش ئۈچۈن ئىچىشكە ئانار شەربىتى، چىلان شەربىتى، يېيىشكە سىركە بىلەن پىشۇرۇلغان ماش، چىلان

بېرىلىدۇ. پاكىز يىڭنە بىلەن جاراھەتنىڭ سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن زەرچىۋە، خېنە، قىزىلگۈل توت مىسقالدىن، زەپەر، كافۇر يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ بىر ئاز گۈلاب بىلەن سۈيۇقلاندۇرۇپ قاپارتمىلارغا چېپىلىدۇ ياكى مەلھىمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلىنىدۇ.

يەلتاشما (شرا)

ياپىلاق قىزىلغا مايىل قاپارتمىلار بولۇپ، ئېشەك يېمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: ئوت، قان ۋە بەلغەم ماددىلىرىدىن ھاسىل بولغان يەللەر سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆپىنچە تۇيۇقسىز قىچىشىش ۋە بىئاراملىق بىلەن بەدەندە قىزىل قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ. ئۇلار ياپىلاق شەكىلدە، تېرىدىن ئېنىق ھالدا كۆتۈرۈلگەن ھەر خىل چوڭلۇقتا بولۇپ، بەزىلىرى تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىقماسلىقى مۇمكىن. بەزىلىرىدىن سۇ ئاقىدۇ. قان ماددىسى سەۋەبىدىن بولسا، بەدەندە باشقا قان غالىبلىق بەلگىلىرى قىزىتما، نەپەس ۋە تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىش، كۆز ئىچى قىزىرىشتەك ئالامەتلەر بولۇپ، بەدەنگە كەڭ تارقىلىپ تۇرىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرى ئانچە قىزىل بولماي، ئېچىشىش ۋە قىچىشىش ئېغىر بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغاندا رەڭگى تېرە رەڭگىدىن ئانچە پەرقلەنمەيدۇ. ئەمما قاپارتمىلار چوڭ ۋە تېرىدىن خېلى كۆتۈرۈلگەن ھالدا بولىدۇ. كېچىسى كۆپ قىچىشىدۇ.

داۋاسى: ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخا)، ئەينۇلا ۋە قارىئۆرۈك سۈلىرىنى بېرىش لازىم. ھارارەت ۋە بىئاراملىق زىيادە بولسا، قۇرسى كافۇر (76 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. يەرلىك قىزىتمىنى پەسەيتىش، تېرىنى يۇمشىتىپ تەر تۆشۈكلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن

گۈلاب، سىركە، گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تېرىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ ياكى پاقىيوپۇرمىقى، پالەك، ئوسۇڭنى يانچىپ سۈركەش ۋە سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بەلغەمدىن بولغانلىرىدا ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا)گە تۇربۇت قوشۇپ بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجىۋىل بېرىش مۇمكىن. مۇنچىغا چۈشۈش پايدىلىق.

تىلما (ماشرا)

خەلق ئىچىدە تىلما ۋە ماش يارا دېگەن نام ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە يۈزدە، باشتا پەيدا بولىدۇ. بەزىلەر بۇنى يۈزدىكى بەلغەمنى دەپمۇ ئاتىغان.

سەۋەبى: قىزىق قان بىلەن سەپرا بىرىكىپ، ئوفۇنەت پەيدا قىلىشىدىن تېرە ئاستىدا يۈز بەرگەن يامان ياللۇغلىنىشتىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن يۈز قىزىرىپ قىچىشىشقا باشلايدۇ. كېيىنچە يۈز، پېشانە، قۇلاقنىڭ ئالدى ـ كەينى، ھەتتا پۈتۈن باش قىسمى ئىششىيدۇ. ئوتتا كۆيگەندەك كۆيۈپ، ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. باش، قۇلاق ۋە بويۇنلارمۇ زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ. ماددا مېڭە قان تومۇرلىرىغا چۈشۈپ قالسا سەرسام، مېڭە پەردە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى بىللە كېلىپ، ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى: غول، باش ئارقا قىسمىنى تىلىپ ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن شەربىتى فەۋاكە (15 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، رۇسۇت، گىل ئەرمىنى، كۆك يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، ئىتئۈزۈمى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئازراق يانجىپ، گال، بويۇن، كۆكرەك ئەتراپىغا سۈركەش ۋە

ئىغىز، تاماقنى چايقاش لازىم. ئاغزاق كافۇرنى گۇلابتا ئىرىتىپ، توخۇ پىيى بىلەن يۇزگە چىپىش كېرەك. كېسەلگە دائىم ماش، چىلان ۋە يۇمغاقسۇتلەرنى قاينىتىپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر باشنى ئوبدان ئوراپ تۇرۇپ يېشىل ماش قايناتقان سۇنىڭ ھورى بىلەن يۇزنى تەرلىتىش ۋە يېشىل ماشنى پىشۇرۇپ ئارپا سۇيى ۋە كۆك يۇمغاقسۇت بىلەن ئىچۇرۇش تەكلىپ قىلىنىدۇ. ئومۇمەن تىلمىنىڭ داۋاسى ھۆل سوغۇقلۇقنى ئاساس قىلىش لازىم.

بەزلەر ياللۇغى (مۇغابىن)

قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق ۋە چاتىرادىكى بەزلەرنىڭ ياللۇغى بولۇپ، بۇ خىل بەز ياللۇغى تائۇن (چۇما) كېسىلىدىكى بەز ئىششىشتىن پەرقلىنىدۇ، خەتەرلىك ئەمەس.

سەۋەبلىرى: (1) باشقۇرغۇچى ئەزالار ئۆزىدىكى ماددىلارنى يېقىن ئورۇنلاشقان چوڭ بەزلەرگە چۇشۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر جايلاردىكى بەزلەر ئىششىپ، روشەن ھالدا ئىششىق كۆتۇرۇلۇپ چىقىدۇ.

(2) ئەزالارنىڭ بىرىدە (تاشقى تەرەپتە) يىرىڭ ۋە ئۇفۇنەتلىك ياللۇغلىنىش پەيدا بولغاندا، مەزكۇر جايغا يېقىن بولغان جايدىكى بەزلەردە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ بەدەننىڭ قوغدىنىش چارىلىرىدىن بىرىدۇ.

مەسىلەن: ئاياغلاردىكى جاراھەتلەردە چاتىراغا «يۇمشاق» چۇشىدۇ ۋە باشقىلار. بۇنى بەزى كىتابلاردا «باغىرە» دېگەن نام بىلەن يازىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەۋجۇت سەۋەبلەرگە ئاساسەن، چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ئىششىقلار كۆرۇنىدۇ، ئاغرىيدۇ. بېسىپ كۆرگەندە بەزلىرى مىدىرلايدۇ، بەزلىرى مىدىرلىماسلىقى مۇمكىن. ئەمما ياللۇغلىنىش ئالامەتلىرى

روشەن بولمايدۇ. كۆپىنچە قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق، چاتالاردا كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: سۈرگە بېرىش كېرەك. ئېغىر بولمىغاندا ئالاھىدە سۈرگە بېرىش ياكى قان ئېلىش ھاجەت ئەمەس. بىنەپشە رەڭلىك پارپىنى ئىلمان سۇدا تاشقا سۈرۈپ ئىششىق ئۈستىگە بىر قانچە قېتىم چېپىش كۇپايە قىلىدۇ. (مەسىلەن: ئادەتتىكى يۇمشاقلاردا). ئەگەر باشقۇرغۇچى ئەزالار جۇملىدىن مېڭىنىڭ زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى بار بولسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن بىنەپشە گۈلى، ئاق لەيلى گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئازراق گۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن ئىششىققا چېپىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى چاپماسلىق لازىم. چۈنكى مۇنداق قىلغاندا ماددا ئەسلىي كەلگەن جايىغا قايتىپ كەتسە، يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. ئەگەر ماددىلار كۆپ يىغىلىپ يىرىڭ پەيدا قىلغان بولسا، ماددىنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، يۈرەك، مېڭە ۋە جىگەر قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش چارىلىرىنى بىللە ئېلىپ بېرىش لازىم.

چىيقان (دوممۇل)

سەۋەبى: غەيرىي تەبىئىي قان ماددىسى سەۋەب بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە كىچىك، قىزىل رەڭلىك قاپارتما پەيدا بولۇپ، بارغانسېرى چوڭىيىپ ئۇچى ئۇچلۇق، تۈۋى يوغان مونەككە ئايلىنىدۇ. شۇڭا خەلق ئارىسىدا «تۈۋى يوغان»، «كۆتى يوغان» دەپمۇ ئاتايدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ، يەرلىك قىزىتما يۈز بېرىدۇ، بەزىدە ئومۇمەن بەدەن قىزىشىمۇ مۇمكىن. گاھىدا ياپىلاقلىشىپ قالىدۇ، يىرىك - زەرداب يىغىدۇ.

داۋاسى: دەسلەپكى مەزگىللەردە پاقالچاقا ھىجامەت قويۇش؛ خىلىت ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە بېرىش ئارقىلىق ماددىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش لازىم. ئىچىشكە سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ ۋە فۇپەل، كافۇرنى گۇلابتا تاشقا سۈركەپ چىقانغا چېپىلىدۇ ياكى سېمىزئوت، ئىسپىغۇل لوئابى، گۇلابلارنى چېپىش كېرەك. بۇ دورىلارنى قىلىپ ئۈچ كۈندىن كېيىن ئىسپىغۇل بىلەن تۇخۇم ئېقى چېپىلىدۇ. بۇنىڭدىن مەقسەت ماددىنى يىغىش ۋە پىشۇرۇشتۇر. ماددا يىغىلىپ پىشقاندا (ئۇچى ئاقارغاندا) پاكىز تىغ بىلەن يېرىپ يىرىڭنى چىقىرىۋېتىش لازىم ۋە گۆش ئۇندۇرۇش ئۈچۈن ئانار گۈلى، موزا، سەبرە، زەمچۇلەرنى سوقۇپ بېسىش كېرەك.

چىقاننىڭ ھەممىسى ئۆزىچە ئېغىز ئالمايدۇ ياكى بىرلا قېتىم بىلەن يىرىڭ تازىلىنىپ كەتمەيدۇ ياكى بىرقانچە يەردىن ئېغىز ئېلىپ خېلى ۋاقىتقىچە يىرىڭ ئېقىپ تۇرىدۇ. شۇڭا ماددىلارنى پىشۇرىدىغان كۈچلۈكرەك دورىلارنى بېرىش لازىم (ئادەتتە كۆپ يەردىن ئېغىز ئالغانلىرى «غەلۋىرەك» دەپ ئاتىلىدۇ.)

نۇسخا: ئەنجۈر، مەستىكى، مەرزەنجۇش، گىل ئەرمىنىلەرنى ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بىر ئاز دۇغاپ بىلەن نەمدەپ، قىزىتىپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇپ تېڭىلىدۇ ياكى خېمىر تۇرۇش، تۇز، زىغىر يېغى، ھەسەللەرنى مەلھەمدەك قىلىپ يارىغا قويۇپ تېڭىلىدۇ. ماددا پىشىپ توپلانغانلىقى بىلىنسە، ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنى چېپىش كېرەك: خېمىرتۇرۇچ، كەپتەر مايىقى، سۇ تەگمىگەن ھاك، تۇخۇم سېرىقى، ھەسەللەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، مەلھەم تەييارلاپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇش كېرەك. يىرىڭنى تولۇق چىقىرىش ئۈچۈن، قائىدە بويىچە يېرىش ئەڭ ياخشى چارە.

چىقان پەيدا بولغان كۈندىلا سۇ تەگمىگەن ھاكىنى تۇخۇم ئېقى ياكى كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپىسا، ئۇ يوقاپ كېتىدۇ، چوقىنىپ يىرىڭ يىغمايدۇ.

بەزى كىشىلەرگە چىقان كۆپ ياكى ھەر يىلى چىقىدۇ. مۇنداق كىشىلەر ھەر يىلى ياز (باھار) پەسلىدە مىزاق ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە ئىچىپ بەدەننى تازىلاپ تۇرۇشى لازىم.

يىرىڭ خالتىسى (دۇبەيلە)

ئالامەتلىرى: دەسلەپ كۆرۈلىدىغان ئالامەتلىرى چىقانغا ئوخشاش ئەمما جاراھەتنىڭ رەڭگى تېرە رەڭگىدىن پەرقلەنمەيدۇ، تېرە ئاستىدا كەڭ يېيىلىپ بىلىنمەستىن، يىرىڭ ـ زەرداب يىغىلىدۇ. يۇمىلاق ياكى ياپىلاق شەكىلدە تېرىدىن سەل كۆتۈرۈلگەن ئىششىق ھاسىل بولىدۇ. باسقاندا ئاغرىيدۇ. ياللۇغلىنىشنىڭ تەرەققىي قىلىشى ۋە ماددىنىڭ يىغىلىش ئەھۋالىغا قاراپ ھارارەت، ئاغرىش يۈز بېرىدۇ، يىرىڭلىق خالتا ئۆزە بولسا باسقاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە بېسىلغان ئورۇن ئويمانلىشىدۇ. يىرىڭلىق خالتا بەك چوڭقۇردا بولسا ئويمانلاشمايدۇ، ئاغرىش ئانچە كۈچلۈك بولمايدۇ، تەرەققىي قىلسا گۆشلەر چىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ ماددىلار تومۇردىن چىقىرىلغاندىن كېيىن تېرىنى نېپىزلەشتۈرۈش، يىرىڭنى سۈيۈلدۈرۈش ۋە پىشۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى، كالىنىڭ بۆرەك يېغى، زىغىر ۋە شۈمشا شىرىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ زەھەرلەنگەن جايغا چېپىش لازىم. ئەڭ ياخشىسى مەلھەمى داخىليۇن (177 ـ نۇسخا)نى سۈركەش كېرەك. ماددا پىشقاندىن كېيىن تېرە ئاستى يۇمشاپ مىلىقلاپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا تىغ بىلەن يېرىپ يىرىڭنى چىقىرىش لازىم. ئەگەر يىرىڭ بەك كۆپ بولسا، بىراقلا چىقىرىشقا

بولـمايدۇ، پاكىز داكا تىقىپ قويۇپ ئاستا ـ ئاستا ئېقىتىپ چىقىرىش لازىم. چۈنكى كۆپ مىقداردىكى يىرىڭنى بىراقلا چىقىرىش بىلەن كېسەل كىشى ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. يىرىڭ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن يېڭى گۆش ئۆندۈرۈش ئۈچۈن، مەدەستاندىن بەش مىسقال، گۈل يېغى، سىركىدىن بىر مىسقالدىن، قەلەي كۆشتىسىدىن بەش مىسقال، كافۇردىن بىر مىسقال ئېلىپ، ئالدى بىلەن مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، گۈل يېغى قويۇلىدۇ، ياغ بىلەن ئوبدان ئېلىشىپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىگە قەلەي كۆشتىسىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ ۋە جاراھەت ئىچىگە كىرگۈزۈپ ياغلىنىدۇ.

بەزىدە يىرىڭلىق خالتا بەك چوڭقۇر بولسا، يارغاندا يىرىڭ چىقماستىن تۇرۇپ قان چىقىشى مۇمكىن، بۇ چاغدا يىرىڭ يوق دەپ ئەمەلنى توختىتىپ قويماستىن ئېھتىيات بىلەن چوڭقۇر يېرىش لازىم. بۇنداق چوڭقۇر يىرىڭلىق خالتىلاردا ماددىنى سۈيۈقلاشتۇرۇشنى ئاساس قىلىپ سىرتتىن دورا چېپىش لازىم.

ئاغرىقسىز ئىششىقلار (ۋەرەمى روخۇد)

بەدەندە ئاغرىمايدىغان ۋە ياللۇغلىنىشنىڭ باشقا بەلگىلىرى بولمايدىغان ئىششىقلار بولىدۇ. ئۇلار «روخۇد» ياكى «ئۇزىما» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: مىزاج بۇزۇلۇشى ياكى بەلغەم ماددىنىڭ غالىب بولۇشى ئاساسىي سەۋەبلىرىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: بەدەندە تېرە ئۈستىدىن خېلى كۆتۈرۈلۈپ تۇرغان ھەر خىل چوڭلۇقتىكى ئىششىقلار بولىدۇ. باسقاندا ئوتتۇرىسى ئويمانلىشىدۇ، ئاغرىمايدۇ، قىزارمايدۇ، بەدەندە ھارارەت بولمايدۇ. ئەمما شۇ جايدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرىدىغان چارىلەرنى قىلىپ، سۈرگە ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) ۋە ھەببى رەۋەن (128 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. چىپىش ئۈچۈن تۇز بىلەن زەيتۇن يېغى بېرىلىدۇ. ماددىنىڭ قايتا يىغىلماسلىقى ئۈچۈن بۆرە ئەرمىنى، تال ياغىچىنىڭ كۆلىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى ئاقاقىيا، سەبرە، سەئدە، شىيافى مامىيسا، زەپەر، گىل ئەرمىنلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئۇماچ ھالىتىدىكى سۇيۇق دورا تەييارلىنىدۇ ۋە داكىغا سۈركەپ روخۇد ئۈستىگە قويۇپ تېڭىلىدۇ.

يەل ئىششىق (نەفخە)

يۇقىرىدىكى ئاغرىماسلىق ئىششىق بىلەن ئوخشاش كۆرۈنۈشتە بولىدۇ، ئەمما قاتتىق ئەمەس. باسقاندا يوقىلىپ كېتىدۇ، قويۇپ بەرسە يەنە ئۆز ھالىغا كېلىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق يەلدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ھەر خىل چوڭلۇقتىكى شاردەك پۇلتىيىپ چىققان ئىششىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ ئاغرىمايدۇ، قىزىمايدۇ ياكى ئېغىرلىق ھېس قىلىنمايدۇ. قول بىلەن بېسىپ كۆرگەندە ئويمانلاشماي يوقىلىپ كېتىدۇ. قولنى ئالغاندا ئۆز ئەكسىگە كېلىدۇ.

داۋاسى: يەل پەيدا قىلغۇچى ئوزۇقلارنى، مەسىلەن: پۇرچاق خىلدىكى دانلار، كالا گۆشى، ياڭيۇ قاتارلىقلار چەكلىنىدۇ ۋە توپلانغان يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن، زىرە بىلەن قوناق ئۇنىنى قىزىتىپ تېڭىش ياكى تال ياغىچىنىڭ كۆلى، داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى) ۋە ئارچا مېۋىسىنى سوقۇپ، سۇ بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ چېپىش كېرەك. يېيىش ئۈچۈن جاۋارىش كۇمۇنى (49 ـ

نۇسخا)، گۇلقەنتلەرنى بەدىيان ئەرقى (130 ـ نۇسخا) ياكى شەربىتى بۇزۇرى (129 ـ نۇسخا) بىلەن بېرىلىدۇ.

پوقاق (سەلئە)

گالدا ئېسىلىپ تۇرىدىغان ئىششىق بولۇپ قاتتىق يۇمشاقلىقى ۋە چوڭ ـ كىچىكلىكى ھەر خىل بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەمدىن بولغان بەز ئىششىقىدىن ئىبارەت.

تۈرلىرى: تىبابەت پوقاق ئاساسەن بەش خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1) ياغ پوقاق (سەلئەيى شەھمىيە): ياغلارنىڭ كۆپۈپ قېلىشىدىن كېلىپچىقىپ، يۇمشاق، ھەرىكەتتى ئەركىن (مىدىراتسا خالتىسى ئىچىدە مىدىرلايدۇ). ئىچىدىكى ماددىلار ئاساسەن ياغدىن ئىبارەت بولىدۇ.

2) ھەسەلسىمان پوقاق (ئەسەلسە): ياغ پوقاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما بەزلەر ئىچىدىكى ماددا ھەسەلدەك قويۇق ۋە شىرىنلىك كېلىدۇ.

3) پاتقاقسىمان پوقاق (سەلئەيى ئارود خالىيە) ئىششىقتىكى ماددىلار پاتقاقتەك يۇمشاق بولۇپ، باسقاندا مىلىقلاپ تۇرىدۇ.

4) يۇمشاق پوقاق (شىرازىيە): بەكمۇ يۇمشاق، خۇددى ھالقۇيدەك بولىدۇ. مىدىرىمايدۇ.

5) بەز پوقاق (سەلئەيى غودۇدى) بەزدەك قاتتىق، تۈگۈن ـ تۈگۈن بولىدۇ، مىدىرلىمايدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سۈرگە ئىچكۈزۈپ، تاشقى تەرەپتىن چېپىشقا دورا بېرىلىدۇ. ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن مەلھىمى داخىليون (177 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. دەسلەپكى دەۋرىدىكى پوقاقلارنى داۋالاش مۇمكىن. ئەمما كونىراپ كەتكەن پوقاقلارنى جەرراھلىق قائىدىسى بويىچە كېسىپ ئېلىپ

تاشلاش لازىم. ئاقمۇچ، چىلان دەرىخىنىڭ پورىنى باراۋەر مىقداردا قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچىشكە بېرىدىغان ياكى دىڭىن ئۆسۈملۈكى (خەيدەي) بىلەن ئاقمۇچنى قايىنىتىپ ئىچكۈزىدىغان چارىلەر بولۇپ، ئۈنۈمى ياخشى.

توپۇق (ئوقدە)

گۆش ۋە چاندىردىن تۈزۈلگەن ئوسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەندە سۆڭەك ۋە ئۈزە چاپلاشقان ئورۇنلاردا ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: شور ياكى كۆيگەن ماددىلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پېشانە، قول، پۇت، بارماق يانلىرى، قولاق ئارقىسى قاتارلىق جايلاردا كۆپرەك، ئالقان ۋە تاپانلاردا ئازراق ئۇچرايدۇ. بەزىلىرى كىچىك ياڭاقتەك، بەزىلىرى چوڭ ياڭاقتەك كېلىدۇ، ماددىلارنىڭ توپلىنىش ئەھۋالىغا قاراپ بەزىسى ئاغرىيدۇ. باسقاندا بەزىلىرى قاتتىق، بەزىلىرى بىر ئاز يۇمشاق بىلىنىپ، تېرىنى تېگىدىن كۆتۈرۈپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىش بولسا، ئاۋۋال موم يېغى بىلەن بىرقانچە كۈن ياغلاپ يۇمشىتىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش مەقسىتىگە يېتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن، توپۇقنى قول ياكى باشقا قاتتىق نەرسە بىلەن بېسىپ بىر ئاز زەخىملەندۈرۈپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سەبرە، رۇسۇت، ئاقاقىيالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن نەمدەپ، توپىسىدىن قېلىن قوغۇشۇن تاختىسى قويۇپ تېڭىپ قويۇش لازىم. ماددىنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ئاق لەيلى، ھەمىشىباھار، زىغىر، بابۇنە ۋە زاراڭزىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قايىنىتىپ سۈيىنى قىزىق ھالدا توپۇققا قويۇش ۋە تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئۈستىگە چېپىش كېرەك.

يۇقىرىقى چارىلەر ئۇنىۋم بەرمىسە، يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ياكى مەلھەمنى داخىلىيوننى بىرقانچە قېتىم قويۇپ يۇمشىتىپ بولغاندىن كېيىن تىغ بىلەن كېسىپ، تويۇقنى ئوبدان قىرىپ ئېلىۋېتىش لازىم. كەسكەندىن كېيىن پەيدا بولغان جاراھەتكە يېڭى گۆش ئۇندۇرۇش ئۇچۇن، يىرىڭ خالتىلىق ئىششىقتا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن مەلھەمنى قويۇش مۇمكىن.

چاشقان يارىسى (خانازىر)

بويۇن ۋە كۆكرەك ئۈستى ساھەسىدىكى بەزلەرنىڭ سىل خۇسۇسىيەتلىك ئىششىقى، ۋاقتىدا ۋە توغرا داۋالانمىسا، ئېغىر ئېلىپ ئاقما (ناسۇر) شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەم بىلەن جاراسىم (مىكروب) بىرلىشىپ پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆپىنچە بويۇن، جاغ ئاستى، ئوقۇرەك ۋە قولتۇق تېرىلىرىدە ئۇچرايدۇ. دەسلەپ تېرە ئاستىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان كىچىك مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. ئاغرىيدۇ، تېرە ئاستىدا مىدىرلاپ تۇرىدۇ. كېيىنچە گۆش ۋە تېرە چاپلىشىپ كېتىدۇ. تېشىلىپ سېرىق زەرداب سۇ ياكى يىرىڭ چىقىپ تۇرىدىغان ئاقما جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. زەخىملەنگەن ئورۇندا قاتار تىزىلغاندەك جاراھەتلەر كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. جاراھەت داۋاملىق بولمايدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن ئىترىفىللەردىن بىرى ياكى ئايارەج پەيقىرا (1 ـ، 5 ـ، 16 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. يۇمشاق، تېز ھەزىم بولىدىغان بەدەننى كۇچەيتىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. چۇچۇمەل ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. كەچ تەرەپتە تاماقنى بەك كەچ يېيىشتىن ۋە روھىي غىدىقلىنىشلاردىن

ساقلىنىش لازىم. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلارنى چېپىش كېرەك. ئۇلار: قىچا، ئەنجۈر ئۈرۈقى، كۆپۈكىدەريا، زىراۋەندە، مۇقەل، ئوشەق، كونا زەيتۇن يېغى ۋە ئاق موملاردىن ئىبارەت بولۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مايسىمان دورا تەييارلاپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇلىدۇ ھەم مەلھەمى داخىليون (177 ـ نۇسخا) سىرتتىن مايلاشقا بېرىلىدۇ.

يىرىڭ ۋە زەردابلار كۆپىيىپ كەتسە، بۇنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىل لوبىيا ئۇنى، زەيتۇن يېغى ۋە كىچىك بالا سۈيدۈكىنى بىرلەشتۈرۈپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇلسا، يىرىڭ، زەردابلارنى ئاقتۇزۇپ چىقىرىدۇ. تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن قۇرسى فىلدىفون (46 ـ نۇسخا) نى سوقۇپ تالقان ھالدا جاراھەت ئۈستىگە يېپىلىدۇ. بۇ كونا بۇزۇلغان گۆشلەرنى يەپ، يېڭى گۆش ئۈندۈرىدۇ.

چاشقان يارىسىنىڭ ئالاھىدە دورىسى ئىتىرىفىل غۇدودى (180 ـ نۇسخا) بولۇپ، يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن بىرلىكتە ئېلىپ بېرىلىدۇ ۋە قوي مۇڭگۈزى ئىچىدىكى پەردەك قىسمىنى ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى كۈنىگە ئىككى مىسقالنى ئازراق شېكەر بىلەن بىر ھەپتە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

خانازىر ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان ئاغرىقتۇر. دورىلار بىلەن نەتىجە بولمىسا، جەرراھلىق ئۇسۇلى بىلەن كېسىپ قىرىپ ئېلىنىدۇ ۋە يېڭى گۆش ئۈندۈرىدىغان دورىلار چېپىلىدۇ.

سەرتان (راك)

بەدەننىڭ مەلۇم ئەزاسىدا پەيدا بولىدىغان ۋە قان تومۇرلار ئارقىلىق باشقا ئەزالارغىمۇ كۆچۈپ يامرايدىغان بىر خىل سەپراۋى ئىششىق مونەكچە سەرتان دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ سەرتان

دەپ ئاتىلىپ قېلىشىدىكى مۇھىم سەۋەب، دېڭىزدا بولىدىغان سەرتان بەھرى (دېڭىز قىسقۇچپاقىسى — راك) سۇدا پۇت ـ قوللىرىنى سوزۇپ تۇرغاندەك بۇ سەرتان ئىششىقىنىڭمۇ بەدەنگە ئۆز تومۇرلىرى بىلەن مۇستەھكەم يامراپ تۇرۇشىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى سەرتان (راك) ئۆسمىسى چوڭايغاندا، ئۇنىڭ يىلتىزلىرى بەدەن توقۇلمىلىرىغا كەڭ تارقىلىپ دەرەخ يىلتىزىدەك يامراپ كېتىدۇ.

سەۋەبى: سەرتاننىڭ تۈپ سەۋەبى تازا روشەن ئەمەس. قەدىمكى ھۆكۈمالار ئۇنى سەۋدا ماددىسىنىڭ ياكى سەپرا ئارىلاش بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆيۈشۈدىن كېلىپچىقىدۇ دەپ قارايدۇ. كۆيگەن سەۋدادىن بولغان سەرتاندا قان بولمايدۇ. سەپراۋى سەۋدادىن بولسا، ئۇ ئەلۋەتتە ئىششىيدۇ.

ئالامەتلىرى: سەرتان ئۆسمىسى دەسلەپتە پەيدا بولغاندا مەخپىي (يوشۇرۇن) ھالەتتە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاشكارىلىنىشى كۆپ چاغلاردا ئالامەتلىرىدىن كېيىن بولىدۇ. دەسلەپتە كىچىك پۇرچاق ياكى ئۆشكە (بادام) چوڭلۇقىدا، قاتتىق، يۇمىلاق مونەكچە ھاسىل بولۇپ، ئاندىن كېيىن تېزلا چوڭىيىپ كېتىدۇ. سەرتان ئىششىقى ۋە ھارارىتى كۈچەيگەنسېرى خۇددى سەرتان (قىسقۇچپاقا) نىڭ پۇتىغا ئوخشاش قارا، كۆك تومۇرلار پەيدا بولىدۇ ۋە ئوت يالقۇنىغا ئوخشاش دائىم لاۋۇلداپ تۇرىدۇ.

سەرتان جاراھەتلەنگەندە قارا ۋە قورقۇنچلۇق جاراھەت ھاسىل بولىدۇ. يارىنىڭ ئاغزى قىزىل ياكى كۆك رەڭدە ئورۇلۇپ چىقىپ، يىرگىنچلىك تۈسكە كىرىدۇ، سېسىق زەرداب ئېقىپ تۇرىدۇ. سەرتان ئۆسمىسىنىڭ ئاغرىشى كۆيگەندەك ئېچىشىپ تۇرۇشى تۈپەيلىدىن، بەزى ئاغرىقلار ئازابلىنىپ ھوشىدىن كېتىپمۇ قالىدۇ.

خۇلاسە: سەرتان ناھايىتى ئېغىر ۋە خەتەرلىك كېسەللىك بولۇپ، ساقىيىشىدىن ئۈمىد تۈتۈش تەس. ئەمما كېسەللىنىڭ باشلىنىشىدا تونۇپ ۋە توغرا تەدبىرلەر كۆرۈلسە، ئۇنى توختىتىشقا ۋە كۆچىيىپ كېتىشنى توسۇشقا ئىمكانىيەت بار.

داۋاسى: تېبابەتتە سەرتان كېسەللىنى داۋالاش دورا ئىچكۈزۈش؛ سىرتتىن دورا چېپىش ۋە دەستىكار بىلەن (ئوپېراتسىيە قىلىپ) داۋالاشتىن ئىبارەت ئۈچ چوڭ تارماققا بۆلۈنىدۇ. سەرتاننى داۋالاشتا قەدىمكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ نۇرغۇنلىغان ئەمەلىي تەجرىبىلىرى توپلانغان. ئاتاقلىق تېبابەت ئالىمى ئىبنى سىنانىڭ تۆۋەندىكى سۆزلىرى سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا بەلگىلىك نەزەرىيە ئاساسى بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ؛ «سەرتاننى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا ئۇنىڭ كۆچىيىپ كېتىشىنى توساشقا ئۈمىد تۇتۇش مۇمكىن. ھەتتا ئۇنى بىر ھالەتتە تۇرغۇزغىلى ۋە جاراھەتلەندۈرمىگىلى بولىدۇ. بەزى ھاللاردا سەرتان باشلىنىشىدىلا داۋالانسا، ھەتتا ساقىيىپمۇ كېتىدۇ، ئەمما تەلتۆكۈس ساقىيىشى تەسرەك. كۆپىنچە سەرتان ئىچكى ئەزالاردا ۋە مەخپىي تەرەققىي قىلىۋاتقان بولىدۇ. سەرتان بىلەن ئاغرىغانلارغا ئارپا سۈيى، يېڭى بېلىق ۋە تۇخۇم سېرىقىغا ئوخشاش بەدەننى كۈچەيتىپ ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان، سوغۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش، زىيان قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش مۇۋاپىق. ئەگەر سەران ئۆسكەن جايدا ھارارەت بولسا، ياغ تەركىبى چىقىرىپ تاشلانغان ئايران ئىچكۈزۈش، يېڭى قاپاق يېگۈزۈش لازىم. سەرتان كىچىك بولسا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالىسا بولىدۇ. لېكىن ئىلاجى بار باشقا ئۇسۇل بىلەن يوقىتىش پايدىلىق. چۈنكى كۆپ ۋاقىتلاردا سەرتاننى كەسكەندە، ئۇنىڭ يامانلىشىشى (تەرەققىياتىنىڭ تېزلىشىشى) كۆرۈلىدۇ. ئەگەر

ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا توغرا كەلسە، يىلتىزىنى قىرىپ تازىلىۋېتىش زۆرۈر، بەزىدە ئۆسمىنى كېسىپ يىلتىزىنى تازىلىۋەتكەندىن كېيىن داغلاشقا توغرا كېلىدۇ. لېكىن داغلاشتا قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى سەرتان يۈرەك، جىگەر، مېڭىدەك نازۇك ئەزالاردا بولسا داغلاش خەۋپ ـ خەتەرگە ئېلىپ بارىدۇ. سەرتاننى ئوپېراتسىيە قىلغاندا ئۆسمىدىن قان ئېقىپ، باشقا تومۇرلار ئارقىلىق بۆلەك ئەزالارغىمۇ يامراپ كېتىشى ئېھتىمالى بار. شۇڭا بەدەننى تازىلايدىغان سۈرگە بېرىش ۋە قان ئېلىش، بىمارغا يېڭى، ساپ قان يارىتىدىغان تاماقلارنى بېرىپ بەدىنىنى كۈچەيتىش كېرەك.»

ئىبن سىنا يەنە مۇنداق دەپ كۆرسىتىدۇ: «قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ بايان قىلىشىچە، بىر تېۋىپ سەرتان كېسىلى بىلەن ئاغرىغان ئايالنىڭ بىر ئەمچىكىنى يىلتىزىدىن كېسىپ تاشلىغان بولسىمۇ، كېيىن ئۇنىڭ يەنە بىر ئەمچىكىدە سەرتان پەيدا بولغان. بىزنىڭ قارىشىمىزچە، ئىككى ئەمچەككە سەرتان گەردەن ئارقىلىق ئۆتكەن بولۇشى، شۇنداقلا سەرتان ماددىسىنىڭ كۈچىيىشىدىن كېلىپچىققان بولۇشى مۇمكىن، بۇ ئېنىق».

ئىبن سىنانىڭ بۇنىڭدىن 1000 يىل ئىلگىرى يازغان سۆزلىرىگە ئاساسەن تېبابەتتە تۆۋەندىكىچە داۋالاش چارىلىرى قوللىنىلىپ كەلمەكتە:

1. دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش

سەرتان كېسىلى باشلىنىشىدا تونۇلسا، ئالدى بىلەن سەرتان پەيدا بولغان ئەزادىن قان ئېلىش كېرەك. لېكىن بۇ چارىنى كېسەل كىشىنىڭ قۇۋۋىتى، يېشى، مىزاجى ۋە مۇۋاپىق كېلىدىغان پەسىل قاتارلىق ئەھۋاللىرى يار بەرگەندە ئاندىن قوللىنىش كېرەك. ئەگەر سەرتان بىلەن ئاغرىغان كىشى ئايال

بولسا ھەيزنى راۋان قىلىدىغان ئىلاجلارنى قوللىنىش كېرەك.

دورا ئىچكۈزۈش جەھەتتە سەۋدا ماددىلىرىنى تازىلىغۇچى دورا — سۈرگە بېرىش، مەسىلەن: ئەپتىمۇن شەربىتى، غارىقۇن شەربىتى بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋداۋى خىلىت ۋە قاننى تازىلىغۇچى دورىلارنى بىر - ئىككى قېتىم بىلەن توختىتىپ قويماي تاكى بەدەن تازىلانغىچە تەكرار - تەكرار ئىستېمال قىلدۇرۇش زۆرۈر. بۇ مەقسەتتە قارا ھېلىلىدىن بەش مىسقال، ئەپتىمۇندىن بەش مىسقال، ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەج ئالتە مىسقالدىن، ھىندى تۈزىدىن ئىككى مىسقال، قارا خەربەق ئۈچ مىسقال، غارىقۇندىن بەش مىسقال ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ كۆمىلاچ ياسىلىدۇ ۋە كۈندە ئىككى داندىن ئۈچ قېتىمدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى قايىنىتىپ شەربەت قىلىپ، ھەر قېتىمدا 4 ـ 6 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

يۇقىرىدىكى چارىلەر بىلەن بەدەن تازىلانسا، مۆتىدىل دورىلارنى بېرىشكە باشلاش، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن سەۋدا خىلىتلىرىنى پەسەيتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا بەدەندە ساپ ياخشى قان پەيدا بولىدۇ. تامىقىغا پاقلان گۆشى، چۈجە گۆشى، موزاي گۆشى، يېڭى بېلىقلارغا بەقلەتۇلىيامانى، قاپاق، پىشمىغان ئۈزۈملەرنى قوشۇپ شورپا قىلىپ بېرىش كېرەك ھەمدە ئارپا سۈيى، ئايران (مائۇلجەبىن) ۋە سەۋدانى بوشاتقۇچى تالغان دورىلارنى كۆپرەك بېرىش لازىم.

بەزى ھۆكۈمالار قارا يىلان گۆشىنى سۇ ياكى رەيھان شەربىتىدە قايىنىتىپ تۇز سېلىپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە، سەرتان ماددىسىنى يوقىتىدۇ، دەپ تەكىتلەيدۇ.

قاننى تازىلاش ئۈچۈن گاۋزىبان شەربىتى، كاسىنە ئۇرۇقى، بادرەنجىبۇيا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزلىرىنى قايىنىتىپ شېكەر قوشۇپ

ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

يەنە بەزى تېۋىپلار سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا، تۆۋەندىكى دورىنى كۆمىلاچ ياكى قايناتقان شەربەت شەكلىدە ئىشلىتىشنى تەكىتلەيدۇ: قارا خەربەقنى قوي سۈتىگە ئۈچ كۈن چىلاپ قويۇپ، قۇرۇتۇپ ماھى زەھرەج (بىر خىل بېلىق —ت)، ھەببۇلخارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ ھەسسە، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى يېرىم داڭ[1]، ئەپسەنتىن غارىقۇن ئىككى داڭدىن، ئايارەج پەيقىرا بىر مىسقال، ھىندىستان تۇزى، سوقمونىيا بىر داڭدىن، مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ كاللەكبەسەي ياپرىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ ياكى قاينىتىپ ھەر قېتىمدا 1.5 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پىكرىچە، مەزكۇر دورا سەرتان ئۆسمىسىگە تەسىر قىلسا ئۆسمىنىڭ ھەجمى كىچىكلەيدۇ ۋە يۇمشايدۇ. ئۇنداقتا، مەزكۇر دورىنى يەنە داۋالاشتۇرۇش كېرەك.

2. سىرتتىن دورا سۈركەپ داۋالاش

سەرتاننى سىرتتىن داۋالاشتىمۇ تۆۋەندىكى تۆت مەقسەت كۆزدە تۇتۇلىدۇ: سەرتاننى يوقىتىش (بۇ مەقسەتكە يېتىش تەس)؛ تەرەققىي قىلىشنى توساش؛ جاراھەتلەندۈرمەسلىك؛ ئىششىقنى كىچىكلىتىش.

سەرتاننى يوقىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار سەرتاننى بوشىتىدىغان، تەرەققىياتىنى ئاستىلىتىدىغان ۋە ناچار قاننى تۈزىتىدىغان بولۇشى شەرت. چۈنكى ناچار، بۇزۇق قان، يامان خىلىتلار سەرتاننى پەيدا قىلىدۇ. لېكىن دورا بەك كۈچلۈك بولماسلىقى كېرەك. چۈنكى قاتتىق غىدىقلىغۇچى كۈچلۈك

---

① داڭ — 16 دانە ئارپا ئېغىرلىقى بىلەن تەڭ ئېغىرلىق ئۆلچىمى تەڭ ئېغىرلىقى بىلەن تەڭ ئېغىرلىق ئۆلچىمى.

دورىلار سەرتاننى تېز يامانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇچۇن كۆيدۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئادەتتە مەدەندىن ئۆسۈملۈكتىن ئېلىنغان دورىلار، مەسىلەن: تازىلانغان توتىيا، گۈل يېغى، تۈگۈرمەن تېشى (كۆپ خىل تاشلار بىرىكمىسىدىن ھاسىل بولىدۇ)، بۆلەي تېشى (بۆلارنى سۇ ياكى سىركە بىلەن بىللە تاشقا سۈركەپ يۇمشىتىپ ئىشلىتىلىدۇ)، مىس مەدىنى (رۇدىسى)، قوغۇشۇن، يۇمغاقسۈت سۈيى، پىشمىغان ئۈزۈم، ئىتئۈزۈمنىڭ سۈيى، كۆدە ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى (بارتەڭ) سۈيى، سېمىزئوت سۈيى، كاسىنە سۈيى، كاكىنەچ (شوخلەك) سۈلىرىنى ئىشلىتىش بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئىگە.

(1) تۇتىيا① دىن ياسىلىدىغان مەلھەم تەركىبى: تازىلانغان تۇتىيا، مۇردارسەنگى، سەفىداپ بىر ھەسسە، موم 1/4 ھەسسە، مەدەن دورىلارنى سوقۇپ، مومنى گۈل يېغى بىلەن قورۇپ يۇقىرىدىكى دورىلارغا قوشۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ. بۇ مەلھەمنى سەرتان ئۆسمىسىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ.

(2) قوغۇشۇن مەلھىمى: قوغۇشۇن كۆشتىسىنىڭ تالقىنى، قەلەي كۆشتىسى، ئۆپا، تۇتىيا، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى ئۈچ مىسقالدىن، تەييارلاشتا: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر سەر ئاق مومنى تۇمۇر قاچىدا ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتىن ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭغا سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، چىنە - قاچىدا ساقلاپ لازىم كەلگەندە، سەرتان ئۈستىگە چېپىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

(3) گىل ئەرمىنىنى ئىتئۈزۈمى سۈيى ۋە كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئېزىپ چېپىلىدۇ.

---

① تۇتىيا — زىنك (zn) مەدىنى.

(4) سەرتاننى جاراھەتلىنىشكە قويماسلىق كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن پىشمىغان ئۈزۈمنى سوقۇپ تېڭىش، دەريادىن تۇتۇلغان قىسقۇچپاقا (سەرتان) نى كۆيدۈرۈپ سوقۇپ، ئىقلىميا ياكى ئاق قەلەي كۈشتىسى قوشۇپ چېپىش پايدىلىق.

(5) قوغۇشۇننى كاھۇ (ئوسۇڭ) سۈيى ياكى ئىسپىغۇل شىرىسىدە ئېزىپ چاپسا، ئۇنۇمى ياخشى.

(6) تۇگۇرمەن تېشىنىڭ ئېرىتمىسى، مىس مەدەنىي، قوغۇشۇنلارغا گۈل يېغى، يۇمغاقسۇت سۈيى، پىشمىغان ئۈزۈم سۇلىرىنى قوشۇپ تېڭىش كېرەك.

سەرتان جاراھەتلەنگەن بولسا زەرداب ئاقىدۇ. مۇنداق چاغدا تۆۋەندىكى چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك:

(1) يۇيۇلغان تۇتىيا، گىلى مەختۇم، قىزىلگۈل، گۈل ئەرمىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قەلەي هاۋانچىدا گۈل يېغى بىلەن بىللە قوشۇپ ئوبدان سوقۇپ جاراھەتكە تېڭىش لازىم.

(2) دەريادا ياشايدىغان قىسقۇچپاقىنى تۇتۇپ، يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ ئۆسمە ئۈستىگە تېڭىش لازىم. (بۇنى كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم تەكرارلىسا بولىدۇ) ياكى قىسقۇچپاقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى نېفىت ۋە گۈل يېغى بىلەن بىللە مەلھەم قىلىپ تاڭسىمۇ بولىدۇ.

3. دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش

سەرتاننى ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە باشقا چارىلەر بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا توغرا كەلگەندە، ئۇنىڭ يىلتىزلىرىنى قالدۇرماي تازىلىۋېتىش زۆرۈر. بولمىسا، قايتا

ئۈسۈپ چىقىشى ياكى باشقا ئەزالارغا يۆتكىلىشى چوقۇم. لېكىن نازۇك ئەزالاردا بولغاندا بۇ چارىنى قوللانغىلى بولمايدۇ. كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن، ئۆسمە ئۇنگەن جاي ئەتراپىنى داغلاشنىڭ پايدىسى بار. بىراق چوڭ قان تومۇرلارغا، نازۇك ئەزالارغا يېقىن جايلارنى داغلاش مۇمكىن ئەمەس. ئوپېراتسىيەدىن ئىلگىرى سەرتان ئۆسمىسىنىڭ ئەتراپىنى موم ۋە گۈل يېغى بىلەن نەمدەپ، ئۈستىگە قوغۇشۇنغا ئىسپىغۇل شىرىسى، بىيە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تېڭىش لازىم. بۇنى ئۇدا بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، سەرتاننىڭ ئەتراپىدىكى يىلتىزلىرى ئاشكارىلىنىپ، ئاندىن مەزكۇر يىلتىزلارنى داغلاپ ۋە كېسىپ تاشلاش كېرەك. كېسىلگەن ئورۇننى ھۆل زۇپا سۈيى، بىيە شىرىسى، موم، گۈل يېغى، بىنەپشە ياغلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان سۈيۇق مەلھەم بىلەن تېڭىپ، تېڭىق ئۈستىنى دائىم نەم تۇتۇش ئۈچۈن ئىتئۈزۈمى سۈيى قۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. بەزى ھۆكۈمالار تېڭىقنى ئادەم سۈتى بىلەن ھۆللەپ تۇرۇش پايدىلىق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ماخاۋ (جوزام ـ دائىل ئەسەد)

يۇقۇملۇق ھەمدە ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا، ئاقىۋىتى ناچار كېسەلدىن ئىبارەتتۇر. «جۇزام» دېگەن «ئايرىلغۇچى» دېگەن سۆز بولۇپ، كېسەلنىڭ بەدەنلىرى ئېقىپ، كېسىلگەندەك ئاجراپ چۈشۈپ كېتىدۇ. كېسەلنىڭ يۈزى شىرنىڭ يۈزىدەك بولۇپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن «شىر كېسىلى» (دائىل ئەسەد) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: غەيرىي تەبىئىي كۆيگەن سەۋدا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن بەدەن تېرىسىدە قىزىل ياكى قارامتۇلغا مايىل داغلار پەيدا بولىدۇ، ئاندىن كېيىن مەزكۇر داغلاردىن ھەر خىل چوڭلۇقتىكى قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ. تېشىلىپ ئاقىدۇ، سېرىق زەرداب سۇ چىقىدۇ. مۇنداق ئالامەتلەر بەدەننىڭ كۆپ جايلىرىدا پەيدا بولۇشقا باشلاپ، پۈتۈن بەدەننى قاپلايدۇ. ئۇفۇنەت يۈرەككە تەسىر بېرىپ، تۆت كۈنلۈك قىزىتما (تەپى رۇبئى) پەيدا بولىدۇ. تېرىدىكى جاراھەتلەر بارغانسېرى چوڭقۇرلىشىپ سېسىشقا باشلايدۇ، بۇرۇن ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. قۇلاق يۇمشاقلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ. جاراھەتلەردىن سېسىق يۇراق چىقىپ كىشىلەر قاچىدۇ. شەكلى ئۆزگىرىپ يۈزلىرى مۇدۇرلۇق ئىششىپ، خۇددى شىرنىڭ يۈزىدەك قورقۇنچلۇق قىياپەتكە كىرىدۇ، ئاۋاز پۈتىدۇ، چاچ، ساقال، كىرپىكلەر تۆكۈلىدۇ، بەزىدە ماخاۋ قارا سېرىق كېسەل يۈز بېرىش بىلەن باشلىنىدۇ. ئۇنداقتا، پۈتۈن بەدەن رەڭگى قارىداپ كەتكەندىن كېيىن، ماخاۋنىڭ خاس بەلگىلىرى چىقىشقا باشلايدۇ. كېسەل جاراھەتلىرىدە ئاغرىش سەزمەيدۇ، كېچىسى ياخشى ئۇخلىيالمايدۇ. قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆرىدۇ، كۆزلىرى ياشاڭغىراپ نۇرسىزلىنىدۇ، پۇت ۋە قول بارماقلىرى قىسقىرىپ ئېگىلىپ قالىدۇ، بەزىلەر قارىغۇ بولۇپمۇ قالىدۇ، تىرناقلىرى يېرىلىدۇ، باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر بېرىشى نەتىجىسىدە نەپەس قىسىلىش، يۈرەك زەئىپلىشىشلەر بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

داۋاسى: ماخاۋ بەدەننىڭ ئەسلىي مىزاجىنىڭ ئۆزگەرتىپ تاشلايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ماخاۋنى بالدۇرراق، توغرا ۋە سەۋرچانلىق بىلەن داۋالاش زۆرۈر. بەدەندە بۇزۇلۇش يۈز بېرىشتىن بۇرۇن، دەسلەپكى چاغلاردىلا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، بىمارنى جىسمانىي جەھەتتىكى ئازاب ۋە ئۆلۈمدىن ساقلاپ قېلىش ئىمكانىيىتى بار.

مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ قۇستۇرۇش ئارقىلىق بۇزۇق ماددىلار بەدەندىن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سىرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقلىرىنى قايناتقان سۇنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش مۇمكىن.

يەنە مەتبۇخى شاھتەررە (172 ـ نۇسخا) بىرقانچە قېتىم تەكرار بېرىلىپ. ئارقىدىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بىلەن مائۇلجەبىن (181 ـ نۇسخا)بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا بىنەپشە يېغى تامغۇزۇش؛ بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى، سىرىق ماي، ئادەم سۈتىنى پۈتۈن بەدەنگە سۈركەش لازىم. ئەفئىئىلىنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىش ۋە تەرياقى فارۇق (186 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بىلەن مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ماخاۋ كېسىلىنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىدىغان چارىلەردۇر.

كېسەل تۈزلانغان گۆش ۋە كونىراپ قالغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش شەرت. پالەك، كۈدە ۋە قىزىلچا سالغان توخۇ شورپىسى، ئارپا نېنى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى لازىم. چاي ئورنىدا بەديان سۈيى بېرىلىدۇ. يېڭى ساغقان سۈتنى يالغۇز ياكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تاز كېسىلى (سۇئىقە)

كۆپىنچە باشنىڭ چاشلىق قىسمىدا، بەزىدە بەدەن تېرىلىرىدە ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، باللار ۋە ئۆسمۈرلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. تېبابەتتە تاز ھۆل تاز (سۇئىقە رەتەپ) ۋە قۇرۇق تاز (سۇئىقە يابەس) دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن تېرىدە ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ، ئەتراپقا تاراشقا باشلايدۇ. بۇلار دەسلەپتە قۇرۇق بولۇپ، قىچىشىدۇ. تاتىلاش بىلەن سىرىقسۇ چىقىپ جاراھەتكە ئايلىنىپ ۋە قۇرۇق سىرىق قاقاچ باغلايدۇ، تاتىلاپ قاقاچلار ئاجرالسا

تېگىدىن سېرىقسۇ چىقىپ تۇرغان قىزىل يارا يۈزى كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ.

ھۆل تاز بولسا، دائىم سۇ چىقىپ تۇرىدۇ، بۇ كۆپىنچە كىچىك باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ ۋە خۇددى چاشقان سۈيدۈكىدەك پۇرايدۇ.

قۇرۇق تاز يارىسىدىن سۇ چىقماستىن، تورانىدەك كېپەكلەر ئۆرلەپ تۇرىدۇ. ئۈستى ئاق قوماق باغلاپ تۇرىدۇ، كونىرىغانسېرى باش تېرىسىدە تۈك ئۈنمەيدىغان تاتۇق قالىدۇ.

داۋاسى: ھۆل تازلاردا ئالدى بىلەن ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، زۇلۇك قوندۇرۇش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم.

بۇزۇق قان ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ ۋە تۇزلانغان گۆش، كالا گۆشى، ئاچچىق ئۆتكۈر نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، پالەك ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم.

تاشقى تەرەپتىن چېچىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

نۇسخا: زەچىۋە بىر سەر، ئاچچىق بادام مېغىزى بىر سەر، ئانارگۈلى، رال، كۆيدۈرۈلگەن ئاق تۇز، موزا، ھەببۇلئاس ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، گۈلسەۋسەن يىلتىزى بىر سەر، ئاقاقىيا، قەمبىل ئىككى مىسقالدىن، سىركە، گۈل يېغى بىر سەردىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئېلەشتۈرۈپ، قويۇق مايدەك دورا تەييارلىنىدۇ.

نۇسخا: زەچىۋە، ئانار پوستى، مەدەستان، خېنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

قۇرۇق تازدا سەۋدانىڭ غالىبلىقى كۆپرەك ئۇچرايدۇ، شۇنىڭ

ئۇچۇن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بىلەن ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. بەدەندە نەملىكنى كۆپەيتىش ئۇچۇن هۆل تاماقلارنى بېرىش كېرەك. ئالدى بىلەن چاچنى چۈشۈرۈپ تاشلاش لازىم. ئەگەر بۇنىڭغا تاقەت قىلالمىسا، ئاق تۇز بىلەن سىركىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمانىراق هالدا باشقا سۈركەپ، كېيىن ئىسسىق سۇدا باشنى سوپۇنلاپ يۇيۇش لازىم. باشنى قۇرۇتۇپ تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىكى مەلهەملەرنى چېپىپ، باشنى ماتا بىلەن ئوراپ قويۇش كېرەك:

نۇسخا: ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، زىغىر لوئابى، بىنەپشە سۈيى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى، تاتلىق بادام يېغى، توخۇ ۋە ئۆردەك يېغى، ئاق موملارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مومنى ئېرىتىپ، قالغان ياغلارنى ئۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، بىنەپشە سۈيىنى قويۇپ تەييارلىنىدۇ، پاكىز قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

نۇسخا: مەدەستان، زەرچىۋىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، زەيتۇن يېغى ئۈچ باراۋەر ئېلىنىدۇ. مەدەستاننى ئايرىم ئېزىپ، زەرچىۋىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ مەلهەم تەييارلىنىدۇ. (زەيتۇن يېغى ئورنىغا كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ).

نۇسخا: زاك، تۇز، گۈڭگۈرت سېرىقى، سىماب كۈشتىسى، موزا، زەرچىۋە، زىراۋەندە، مەدەستان هەربىرى ئىككى مىسقالدىن، سىركە، گۇل يېغى بىر سەردىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سىركە ۋە گۇل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قويۇق هالدىكى ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىشتە، دەسلەپتە بىرىنچى نۇسخىدىكى ماي دورىلاردىن كېيىن ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى نۇسخىلاردىكىلەردىن بىرىنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

قـوْروْق تـازدا: مـەتبـۇخـى شاھتـەررە (172 ـ نۇسخـا) يـاكـى مـەتبـۇخى ئـەپـتـىمۇن (20 ـ نۇسخا) بـىلـەن ماددىنـى سـۈرۈپ چىقىرىش. ئاق لەيلى ۋە ھەمىشباھارنى قاينىتىپ سۇيى بىلـەن باشنـى يۇيۇش كېـرەك، ئاندىن كـېيـىـن كـۆيدۈرۈلگـەن سـەدەپ، كۆپۈكـدەريانى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن باشقا چېچىش لازىم.

تاز كـېسىلـى بار بالىـلار بىلەن ساق بالىلارنـى بىر ئورۇنـدا ياتقـۇزمـاسلـىـق، داۋالاش جـەريـانـىـدا يـېـڭـى بـاش كـىـيـىـم ئالـماشتۇرۇش، تـاز كـېسىـلـى تارقـىلىشقـا سەۋەبچى بـولـىدىغـان ساتىراچلىق سايمانلىرىنى زەمچە سۈيى بىلەن تازىلاپ ئىككىنچى كىشىگە ئىشلەتمەسلىك لازىم.

قوتۇر (جەرەپ)

سەۋەبى: بـۇزۇلـغان قان ۋە شـور بـەلغەم سـەۋەبـىـدىـن پـەيـدا بولـىـدۇ. ئازابلـىـغۇچى قـىـچىشـىـشلار بىـلـەن داۋام قـىـلـىـدۇ، كىشىـلـەرگە بـىـر ـ بـىـرىدىـن يۇقۇپ، كەڭ تـارقىلـىـپ كېتـىـش ھادىسىلىرى دائىم كۆرۈلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن قول بارماقلىـرى ئارىسـىـدا ئۇششـاق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، قاپارتمىلار دەسلەپتە قىزىل رەڭلىك بولۇپ، تاتىلاش بىلەن بۇزۇلۇپ سـېـرىق زەرداب سـۇ چىقىـدۇ. قاتتـىـق قىچىشىدۇ. قوتۇر قۇرۇق ۋە ھۆل دەپ ئىككـى خىلغـا بۆلۈنـىـدۇ. قۇرۇق قوتۇردىن سۇ چىقمايدۇ. تېرە قېلىنلىشىپ كېپەكلىشىپ تۇرىدۇ. ھـۆل تـۇرىدىن تـاتـىلاش بىـلـەن سۇيۇقـلـۇق چىقىـدۇ. سۇيۇقلۇقـلارنىڭ رەڭگـى، سەۋەبچى مـاددىسىغـا قاراپ ھەر خـىـل بـولۇشى مـۇمـكىن، يـەنـى كۆيگـەن سـەپرادىن بـولـسـا سـېـرىـق، بەلغەمدىن بولسا ئاق ۋە قاندىن بولـغانلـىـرىدا قىزغـۇچ كېلىـدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا ئېچىشىش كۆپرەك بىلىنىدۇ. ئوفۇنەتلەنسە

يىرىڭلىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. قۇرۇق ياكى ھۆل قوتۇر پەيدا بولغان تېرە ئاستىدا بىر خىل سالجىدەك ھاشارات پەيدا بولۇپ، ئۇ «سىبان» دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى: قۇرۇق قوتۇرلاردا مۇنچىغا چۈشۈپ ياكى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ھەم بەدەنگە نەملىك پەيدا قىلغۇچى چارىلەرنى قىلىش ۋە ھۆل غىزالارنى كۆپرەك بېرىش؛ قۇرۇقلۇقنى كۆپەيتكۈچى بارلىق بەرسىلەرنى چەكلەش لازىم. سىرتتىن سېرىق پۇرچاق ئۇنىنى قىزىلچا سۈيى بىلەن چېپىش لازىم. تېرە نەملىك ياكى يۇمشاقلىق پەيدا قىلغاندىن كېيىن، مائۇلجەبىن (181 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئارىلاپ بىرقانچە قېتىم سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەمما سۈرگە ئارىلىقىدا نەملىك ئۆتكۈزۈشنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك. ئاندىن كېيىن قارىئۆرۈك مېغىزى، تەمرىھىندى مېغىزىدىن بىر سەردىن، سىماب كۈشتىسىدىن بىر مىسقال ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى ۋە قېتىق بىلەن ئۇماچتەك قويۇق دورا تەييارلاپ ئۈچ كۈن ئۇدا سۈرتۈپ، ئەتىسى مۇنچىغا چۈشۈپ يۇيۇنۇش، كىيىم ـ كېچەكلەرنى يەڭگۈشلەپ، قايناق سۇغا بېسىش، يوتقان ـ كۆرپىلەرنى ئاپتاپقا سېلىش لازىم.

ھۆل قوتۇردا سەۋەبچى ماددىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە بېرىش، مەسىلەن: ئېچىشىش كۆپ بولۇپ سېرىقسۇ ئېقىپ تۇرسا، مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) تەركىبىگە ئەپسەنتىن ۋە مامىرانچىن قوشۇپ تەييارلاپ بېرىدۇ ياكى مەتبۇخى خىيارشەنبەر (54 ـ نۇسخا) بەرسىمۇ بولىدۇ. كاسىنە سۈيىگە تەمرىھىندىنى بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى راسا سىقىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۈچ كۈن ئۇدا ئېچىپ، ئۈچ كۈن ئىچمەيدۇ. ماددا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن كۈمۈش ئىقلىمىياسى، ماش ئۇنى بەش مىسقالدىن، سىماب كۈشتىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن

چاپىدىغان دورا تەييارلىنىدۇ. ئۇنى قوتۇرغا سۇركەپ، ئۈچ كۈندە بىر قېتىم مۇنچىدا يۇيۇنىدۇ. بۇ چارىنى بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. يۇقىرىقى دورىغا يەنە مەدەستان بىلەن شەھمەنزەل قوشۇپ تەييارلانسىمۇ بولىدۇ. مىزاجىنى ھۆللەشتۈرۈپ تۇتۇش ئۈچۈن شەربىتى بىنەپشە (65 ـ نۇسخا) ياكى مەجۇنى بىنەپشە (74 ـ نۇسخا) دىن بىرىنى بېرىپ تۇرۇش لازىم.

قۇرۇق قىچىشقاق (ھىككە)

قوتۇر بىلەن قۇرۇق قىچىشقاقنىڭ پەرقى شۇكى، قۇرۇق قىچىشقاقتا زەھەرلەنگەن جايى كەڭ بولىدۇ ۋە تېرە ئەسلىي رەڭگىدىن قىزىرىپ ئۆزگەرگەن بولسىمۇ، قوتۇردەك روشەن ھالدىكى قاپارتچۇق، زەخملىنىشلەر بولمايدۇ. تۇزلانغان بېلىق، تۇزلانغان گۆشنى كۆپ يېگۈچىلەردە، قان كۆپەيدىغان قۇۋۋەتلىك دورىلارنى زىيادە ئىستېمال قىلىدىغان، مۇنچىغا بارماي تېرىدىكى تەر تۆشۈكلىرى (مىساملار) ئېتىلىپ قالغان ئادەملەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. قېرى كىشىلەردىكى قۇرۇق قىچىشقاق بەدەندىكى تەبىئىي ھارارەتنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. جىنسىي ئەزا، مەقئەت ۋە جىنسىي يوللاردا شۇ ئەزادىكى خىلىتلارنىڭ بۇس، بۇخاراتلىرى ياكى ئومۇمىي بەدەندىكى بۇخاراتلار سەۋەبىدىن قۇرۇق قىچىشقاقلار پەيدا بولىدۇ. كىچىك باللار ھەتتا بوۋاقلاردىمۇ پەيدا بولۇپ، خېلى ئازابلايدۇ.

داۋاسى: ھىجامەت قويۇش، كىچىك باللارغا زۇلۇك قوندۇرۇش كېرەك (زەھەرلەنگەن تېرىگە قوندۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى). ئاندىن كېيىن مائۇلجەبىن (181 ـ نۇسخا) بېرىپ، ماددىلار قويۇقلۇقىنى تەڭشەش ۋە سۇيۇقلاندۇرۇش لازىم. شۇنىڭدەك تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا قايىنىتىپ بېرىلىدۇ:

www.uyghurkitap.com

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە پوستى بىر سەردىن؛ قارا ھېلىلە، ئاقلانغان ئامىلە بىر سەردىن، ئۆرۈكسىز قۇرۇق ئۈزۈم، شاھتەررە بەش مىسقالدىن، تۇربۇت تۆت مىسقال، خىيارشەنبەر يەتتە مىسقال، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن بىر سەردىن، بادام يېغى بىر مىسقال.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن خىيارشەنبەر، تەمرىھىندى ۋە تەرەنجىبىننى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە بىر ئاز قايناق سۇ قويۇپ ئۈستىنى دۇملەپ قويۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، تۆت چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، تىرىپىنى ئۇبدان سىقىپ بولارنىڭ ئۈستىگە دۇملەپ قويغان دورىلارنى ئۇبدان مىجىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ تازىلىنىدۇ ۋە قايتىدىن يەنە بىرلا قاينىتىپ ئېلىپ، بادام يېغىنى قويۇپ تەييارلىنىدۇ. پۈتۈن دورىنى بىر كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كۆك كەرەپشە سۈيىگە گۈل يېغى، سىركە ۋە بىر ئاز تۇغىرىغۇ قوشۇپ بەدەنگە سۈركەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. جىنسىي ئەزالاردا بولغان قىچىشقاق ئۈچۈن زەمچە، قەتران① بىر مىسقالدىن، ھەسەل ئىككى مىسقال، سوقۇپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قىچىشىدىغان جايغا چېپىش لازىم ياكى شۈمشا، زىغىرلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئۈچ باراۋەر ھەسەل بىلەن قاينىتىپ پاختا ياكى داكىغا يۇقتۇرۇپ چاپلاش لازىم. كىچىك باللار ياكى ئەمچەكتىكى باللاردا بولسا، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاقلانغان ئارپىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىدە بەدەنلىرىنى يۇيۇش كېرەك. ئەمچەكتىكى باللارغا سۈركە بېرىش لازىم بولسا، ئانىسىغا بەرسە سۈت بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ.

---

① قەتران — لاتىنچە نامى پىكس لىكۇيدا.

ئىسسىقلىق (ھەسەپ)

ئىسسىق پەسىللەردە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەل بولۇپ، تېرىگە كەڭ تارقالغان، قىزىل، بەكمۇ ئۇششاق تاشمىلار چىقىپ قىچىشىدۇ، ئېچىشىدۇ ھەتتا ئاغرىيدۇ. كۆكرەك، پېشانە قىسىملىرىدا كۆپ ئۇچرايدۇ، نەملەشمەيدۇ، ئۇفۇنەت ھاسىل قىلسا يىرىڭلىق قاپارتمىلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مۇھىم ئالامەتلىرى بەدەن قىچىشىدۇ. تاشمىلار خۇددى تىكەندەك ئۇچلۇق ۋە كۆپ سانلىق بولىدۇ. گاھىدا بوۋاق بالىلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىق يۆگەپ قويغاندىمۇ ئىسسىقلىق تېشىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەپرا ۋە قان ماددىسىنى سۈرگۈچى سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. ئاندىن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلارنى قاينىتىپ بەدەن يۇيۇلىدۇ:

(1) **نۇسخا:** بابۇنە، ئىكلىلمىلىك باراۋەر مىقداردا، بۇغداي كېپىكى ئىككى ھەسسە.

(2) **نۇسخا:** گۈل يېغى، سىركە بىر ھەسسە، پىنىندىن يېرىم ھەسسە بىرلەشتۈرۈپ بەدەنگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. مۇزا، زەرچىۋىلەرى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ تاشمىلارغا سۈركىلىدۇ، سوغۇق سۇدا كېپەك شىرىسىنى چىقىرىپ، بىر سائەتتىن كېيىن يۇيۇپ تاشلاش لازىم.

قارا تەمرەتكە (قۇبا)①

تېرە ئۈستىدە پەيدا بولىدىغان قۇرۇق ۋە قارامتۇل رەڭلىك تەمرەتكىدىن ئىبارەت.

① قۇبانى بەزىلەر چالاش دەپ ئاتايدۇ. ئەمما قۇبا پەقەت تېرىدىكى زەھەرلىنىش كۆزدە تۇتىلىدۇ، چالاش بولسا — ئومۇمىي بەدەن كېسىلىدۇر.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن تېرە ئۈستىدە قىزىل، قاتتىق قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، قىچىشىدۇ. تېرە بارغانسېرى قۇرۇپ ئۈستى قارامتۇل قاسىراقلىق شەكىل ئالىدۇ؛ ساق تېرە بىلەن سىزىق تارتقاندەك ئايرىلىپ تۇرىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ تېرىنى زەخىملەيدىغان ياكى بېلىق تەڭگىسىدەك قاسىراقلىنىشىپ ئاسانلا ساقىيىپ كېتىدىغان خىللىرى بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان خىلىدا تېرە زەخىملىنىپ، زەرداب سۇ ئېقىپ شەلۋەرەپ تۇرىدۇ. قۇبانىڭ تەرەققىياتى ئۈچ باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ. بىرىنچى باسقۇچتا، تېرە ئۈستىدىكى زەخىملىنىش گۆشكە يەتمىگەن، قىزغۇچ رەڭدە بولىدۇ، ئاسان داۋالاش مۇمكىن؛ ئىككىنچى باسقۇچتا، زەخىملىنىش تېرىدىن ئۆتۈپ گۆشكە بىر ئاز تەسىر قىلىدۇ؛ ئۈچىنچى باسقۇچتا، ئۆتكۈرلىشىپ گۆشكە كۆپرەك تەسىر قىلىپ، تېرە رەڭگى قارىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بىرىنچى باسقۇچىدا بۇغداي يېغى سۈركەشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى ياكى سىركە، توخۇ يېغى، موم يېغى، يۇمغاقسۈت ياكى سەبرە قاتارلىقلارنى يالغۇز ياكى بىرلەشتۈرۈپ تېرىگە سۈركەش كۇپايە قىلىدۇ، ئاچچىق ئۆرۈك يېلىمى ياكى ھېلىلىنى سىركە بىلەن سۈركەپ چېپىشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

2 ـ باسقۇچىدا، تېرىگە زۇلۇك قوندۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇشەق، كۇندۇش، زەچىۋە، قەردمانىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن سويۇلدۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ.

3 ـ باسقۇچىدا يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىللە، ئىچىدىن ئىچىشكە مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا)نى مائۇلجەبىن (181 ـ نۇسخا) بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. تېرە زەخىملەنگەن بولسا، چېپىشقا مەلھەمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخا) بېرىش بىلەن بىللە، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك.

بۇغداي يېغى چىقىرىش ئۇسۇلى

ئاق بۇغدايدىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئەخلەت ۋە باشقا ئۇرۇقلاردىن تازىلاپ چوڭراق ياپىلاق تۈز تاش ئۈستىدە يېيىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن تەڭ كېلىدىغان تاختاي تۆمۈرنى ئوتتا قىزىتىپ بۇغداي ئۈستىگە قويۇپ، تۆپىسىدىن يەنە بىر ئېغىر تاش بىلەن باستۇرۇپ قويۇلىدۇ. تاشنىڭ ئەتراپلىرىغا بۇغدايدىن چىققان ياغ ساقىپ چۈشىدۇ. بۇنى يىغىپ ئېلىپ پاكىز قاچىدا ساقلىنىدۇ. بۇ ھەرقانداق تېرە تەمرەتكىلىرىگە پايدىلىق.

سوغان (سوبوز)

بەدەندە كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە يۈز تېرىلىرىگە چىقىدۇ. كۆكرەك ياكى باشقا جايلارغىمۇ تارايدۇ. رەڭگى قىزىل ياكى ئاقۇچ بولۇپ، تېرىدىن روشەن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. باسقاندا رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ؛ ئەگەر ماددىسى ئىسسىق بولسا، قان غالىبلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ھېلىلە (20 ـ نۇسخا) ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) بېرىش مۇمكىن. سۇزاپ، مۇرمەككىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سىركە قوشۇپ چېپىش كېرەك.

دانىخورەكمۇ سوغاننىڭ بىر تۈرى بولۇپ، «سۇبۇزى لەبەنى» (سۈتلۈك سوغان) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ چوڭراق قاپارتمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئىچىدە ياققا ئوخشاپ ئاق نەرسە تولۇپ تۇرىدۇ، قول بىلەن باسقاندا ئاق ئۆيۈل نەرسە چىقىپ كېتىپ ئاغرىمايدۇ، كۆپىنچە، پېشانە ۋە يۈز قىسىملىرىدا پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ھەببى قوقىيا (7 ـ نۇسخا) ياكى ھەببى ئايارەج (17 ـ نۇسخا) بېرىپ ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەن ۋە باش تەرەپتىكى ماددىلار تازىلىنىدۇ. تاشقى تەرەپتىن پۇرچاق ئۇنى، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى، كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەك، قىمۇلىيالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قايىنتىپ سۈيى بىلەن يۇز يۇيۇلىدۇ ۋە خەربەق سەفت ۋە چىغىرتماق يىلتىزىنى سىركىدە سۈركەپ دانىخورەككە چېپىش كېرەك ياكى زىغىر، قىزىل لوبىيا، سىيادان، ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سىركە قوشۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ.

سۆگەل (ساللىل)

كۆپىنچە تېرە رەڭگىدىكى تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قاپارتمىلار بولۇپ، ئۇچى يۇمىلاق، تۈۋى ئىنچىكە بولغانلىرى «مىسمارى»، ئۇزۇن ساڭگىلاپ تۇرىدىغانلىرى «قىرۇنا» دەپ ئاتىلىدۇ. كېيىنكى خىلى تەتۈرىگە يانغان، ئەگرى مىخدەك شەكىلدە كۆرۈنىدۇ. بەزىلىرى موگۇغا ئوخشاپ كېتىدۇ. سۆگەلنىڭ نەملىشىپ تۇرىدىغانلىرى، كۆپىنچە دائىم سۈركىلىپ تۇرىدىغان جايلاردا، مەسىلەن: بارماق ئارىلىقلىرى، قولتۇق قاتارلىق جايلاردا ئۆسۈپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق خىلتلارنىڭ كىچىك قان تومۇرلارغا قويۇلغانلىقىدىن، مەسىلەن: سەۋدا بىلەن بەلغەمنىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل (105 ـ نۇسخا) بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. تۆۋەندىكى سۆگەل چۈشۈرىدىغان دورىلارنى بىرقانچە كۈن سۆگەلگە چېپىلىدۇ:

(1) بۆرە، كەھرىۋا، بۆرە گەرمىنى، بۆرەك، خەرنۇبلارنىڭ بىرىنى ياكى ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ، سىركە بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ سۆگەلگە چېپىلىدۇ. مۇشۇ دورىنى بىرقانچە قېتىم تەكرار سۈركەش بىلەن چۈشۈپ كېتىدۇ.

(2) سىيادان، ئاق تۇزلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆتكۈر سىركە بىلەن ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ سۆگەلگە چېپىپ قويۇلسا، سۆگەل ئۆزىچە چۈشۈپ كېتىدۇ.

(3) داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى) نى سوقۇپ، سىركە بىلەن سۆگەلگە قويۇق ھالدا چېپىلسىمۇ سۆگەل چۈشىدۇ.

(4) تۇخۇمدەك ئۈزۈمى، شاھتەررە ھىندىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن يۇقىرىقىدەك ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

(5) گۈڭگۈرت پوقى، بورەق (ئۇرنىغا توغرىغۇ ئىشلىتىش مۇمكىن) باراۋەر مىقداردا، كۈندۈش، يېرىم ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇقىرىقىدەك ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭغا زەرنىخ بىلەن زىراۋەندە، توغرىغۇدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قوشۇلسا، نەتىجىسى تېخىمۇ ياخشى.

پاقالچاق يارىسى (بەتەم)

پاقالچاقلاردە خۇددى ئوسما ئۇرۇقىدەك مۇدۇر قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، كېيىنچە قاپارتمىلاردىن قارامتۇل كۆكۈچ رەڭلىك زەرداپ سۇ ئاقىدۇ ۋە ساقىيىشى تەس بولغان، ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلىدىغان جاراھەت شەكىللىنىپ چىقىدۇ. بۇ سەۋدا ماددىسىنىڭ پۈتۈن بەدەندىن ئاياغقا تۆكۈلگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىسا، تەكرار ـ تەكرار ھىجامەت قويۇش، زۇلۇك قوندۇرۇش، ئىلاجى بار قاپارتمىلار

www.uyghurkitap.com

ئىچىدىكى ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم. قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ قۇستۇرۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆيدۈرۈلگەن خېنە، داۋا، ئۈزۈن زىراۋەندە، بىخ كەبىر پوستى، مامىرانچىنلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىككى ھەسسە سىركە، بىر ھەسسە زەيتۇن يېغى قوشۇپ، مايسىمان قويۇق دورا تەييارلاپ سىرتتىن چېپىش كېرەك. ئۈزۈنغىچە ساقايمىغان پاقالچاق يارىسىغا يېڭى سەۋزىنى قىرىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ داكىنى چىلاپ تېڭىپ بەرسە ياكى شوخلىنىڭ سۈيىگە داكىنى چىلاپ تېڭىپ بېرىلسە ساقىيىشى تېزلىشىدۇ.

ئۈجمىسىمان ئۆسمە (تۈتى)

شەكلى ئۈجمە (جۈجەم) گە ئوخشايدىغان كۆل رەڭلىك، جاراھەتلىنىپ تۈرىدىغان ئۆسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە سوڭ تۆشۈكى يانلىرىدا، جىنسىي لەۋلەرده ۋە ئەرلەر ئۇرۇقدان خالتىسى ئاستىدا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە يۈز قىسىملىرىدىمۇ (ئېڭەك، كالپۇكلار) ئۇچرايدۇ، پەيدا بولغان جايلىرىغا قاراپ ھۆللەشكەن (مەقئەت ۋە جىسنىي لەۋلەرده) ياكى قۇرۇق (يۈزدە) بولۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: مەلھىمى زەڭگارنى ئۆسمە ئۈستىگە قويۇق سۈرتۈپ قويۇلسا، بىرقانچە ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن چۈشۈپ كېتىدۇ. تېگىدىن پەيدا بولغان جاراھەتكە يېڭى گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلار چېپىلىدۇ. زەڭگارنى چاپقاندا بەدەندە قىزىتما پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن جاراھەت بار چاغلاردا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

تېرە ئاستىغا قان چۈشۈش (ئوبۇرسما)

سەۋەبى: تاشقى زەخىملىنىش (يىقىلىش، ئۇرۇلۇش) بىلەن تېرە ئاستى ئۇششاق قان تومۇرلىرىنىڭ زەھەرلىنىشى نەتىجىسىدە، تېرە ئاستىغا قان چۈشىدۇ ياكى قان تەركىبىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن تېرە ئاستىغا چېكىتسىمان قان چۈشۈشى مۇمكىن.

ئالامىتى: تېرە ئاستىدا كۆك رەڭدە تېرىدىن كۆتۈرۈلمىگەن ھەر خىل چوڭلۇقتىكى قانلىق چېكىت ۋە داغلار كۆرۈنىدۇ. بۇلارنى دىققەت بىلەن قارىغاندا ياكى قول بىلەن بېسىپ تۇرغاندا، تومۇر كېڭىيگەندە كۆتۈرۈلىدۇ، تارايغاندا تۆۋەنلەيدۇ، باسقاندا ئويمانلىشىدۇ. قويۇپ بەرگەندە دەرھال ئەكسىگە كېلىدۇ.

داۋاسى: شاھ بەللۇت، موزا، ئاقاقىيا قاتارلىق قورىغۇچى دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۇ بىلەن سۇيۇق ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ، قانىغان نۇقتا ئۈستىگە چېپىپ مەھكەم تېڭىپ قويۇش، ھەرىكەتنى بىر مەزگىل چەكلەش لازىم.

يەل يارا (ئابلە فەرەڭگى، ئاتەشەك)①

يۇقۇمچان ۋە كېسەلنىڭ ئۆز بەدىنىدە ئېغىر جىسمانىي كەمتۈكلىكلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يارىلىق كېسەللىك بولۇپ، جىنسىي ئالاقە، قاچا ـ قۇچىلار ئارقىلىق يۇقۇپ، ئەر ـ ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدا، كالپۇكتا قاتتىق مونەكچە پەيدا

① ئابلە فەرەڭى — فىرانسوز يارىسى دېگەنلىك بولۇپ، سىفلىس كېسىلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەل دەسلەپتە ئىسپانىيەلىكلەر ئارقىلىق فىرانسىيەگە، ئاندىن ئۆلاردىن ياۋروپاغا تارقالغاچقا قەدىمكى كىتابلاردا، فىرانسوز يارىسى، دەپ يېزىلغان.

بولۇش بىلەن باشلىنىدۇ. مونەكچە بىر يەزگىلدىن كېيىن يوقىلىپ كېتىپ قايتا پەيدا بولغاندا جاراھەت ھاسىل قىلىدۇ. جاراھەتتىن زەرداب سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ، بارغانسېرى يۇغىنايدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا توغرا تولۇق داۋالانمىسا، يارا ھاسىل بولغان ئەزالاردا بۇزۇلۇش كېلىپچىقىدۇ. مەسىلەن: بۇرۇن ئۆلتۈرۈشۈپ كېتىدۇ. سۆڭەككە تەسىر قىلغاندا سۆڭەك قايناپ چىقىدۇ. ھەرىكەت دەخلىگە ئۇچرايدۇ؛ ئەڭ مۇھىمى مېڭە، يۈرەك قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالاردا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. يەل يارا ئوفۇنەت (مىكروب) لىق كېسەللىك بولۇپ، كېسەللىك يۇز بېرىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بەرگەن خىلتلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، ئۇنىڭ تۆۋەندىكى خىللىرى بار:

1) قان ئالامەتلىرى غالىب بولغان تۈرى — باش ئېغىر بولۇپ، باشتىكى قىزىل تومۇرلار قان بىلەن تولۇپ، كۆپكەندەك كۆرۈنىدۇ. يۈزى قىزىل، كۆز چانىقىدا ئېغىرلىق سېزىدۇ. بۇ تۈرىدە جاراھەت قىزىل قاپارتمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە نەملەشمەيدۇ. بەزىدە سۇلۇق قاپارتمىلارغا ئايلىنىدۇ.

داۋاسى: ھىجامەت قويۇلىدۇ، مەتبۇخى سانا (183 ـ نۇسخا) ياكى تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى سۇرگە بېرىلىدۇ.

نۇسخا: سانا يەتتە مىسقال، قىزىلگۇل تۆت مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەربىرى بەش مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئارپىبەديان، شاھتەررە گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، بىنەپشە، نېلۇپەر ئۈچ مىسقالدىن، سەرپىستان 60 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 دانە.

تەييارلاش: سانا، قىزىلگۇل، نېلۇپەر بىنەپشە ۋە ئۈزۈمدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، ھەممە دورىلارنى ئىككى چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىپ بولىدۇ. چىلاپ

سۈيى بىلەن كۈنىگە ئۈچ مىسقال مەجۇنى شاھتەررە بېرىلىدۇ. جاراھەتكە سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى مەلھەم ئىشلىتىلىدۇ:

(1) **نۇسخا:** ئۈزۈن زىراۋەندە ئىككى مىسقال، كۈندۈش بىر مىسقال، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىر سەر، سىماب كۈشتىسى ئىككى مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن قويۇق ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

(2) سەپرا ئالامەتلىرى غالىب بولغان تۈرى: بەدىنى ئورۇق سېرىققا مايىل، ئاغزى ئاچچىق ۋە تەشنالىق كۆپ بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىش ۋە باش ئاغرىش، ئاچچىقى يامان بولۇپ قېلىش، ئۇيقۇ كەلمەسلىكتەك روھىي بەلگىلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل كېلىپ، كۆز ئالدىدا يوق نەرسىلەر — پاشا، كۆمۈتىلار ئۇچقاندەك كۆرۈنىدۇ. بەدەندىكى بارلىق ھۆل قاپارتمىلار بولۇپ، دائىم سېرىقسۇ چىقىپ تۇرىدۇ، جاراھەت يۈزى تەكشى ۋە چوڭقۇر بولىدۇ.

داۋاسى: سىركەنجىۋىل بۇزۇرى (100 ـ نۇسخا)، ئانار شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىپ، سەپرانى پەسەيتىش كېرەك، ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سۈرگە بېرىلىدۇ.

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا ھەربىرى بەش مىسقالدىن، شاھتەررە بەش مىسقال، تەمرىھىندى، ئەينۇلا 15 مىسقال، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى، ئىتئۈزۈمى، زىراۋەندە، قىزىلگۈل ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، چىلان توققۇز دانە، سەرپىستان توققۇز دانە، تەرەنجىبىن بىر سەر.

تەييارلاش: تەرەنجىبىن، تەمرىھىندىلەردىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، ئىككى چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپى سىقىپ سۈزۈلىدۇ، باشقا دورىلارنى

uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر تور ئادرېسى

قايىناق سۇغا چىلاپ ئوبدان تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، يۇقىرىدىكى دورىلارغا قوشۇلىدۇ. تەييار بولغان دورىنى بىراقلا ياكى بىرقانچىگە بولۇپ بىر كۈندىلا ئىچىپ بولۇش لازىم. يارغا سىرتتىن ئىشلىتىش ئۈچۈن:

(1) **نۇسخا:** شادىنەج ئەدەسى، كۈندۈش، ئەنزىرۇت ھەربىرى بىر مىسقالدىن، گۈل يېغى 12 مىسقال، ئاق موم 1.5 سەر. تەييارلاش ئۇسۇلى: شادىنەج ئېزىلىدۇ. باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋۋال گۈل يېغىنى بىر ئاز قىزىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۈستىگە ئاق موم سېلىپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

(2) **نۇسخا:** ئەنزىرۇت، شادىنەج، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، خۇنسىياۋشان، زىراۋەندە ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان دورا تەييارلاپ، جاراھەت ئۈستىگە سېپىشكە بېرىلىدۇ.

3) بەلغەم ماددىسى غالىب بولغان تۈرى: بەلغەم ئوقۇنەتلەنگەن بولۇپ، بوغۇملار ئاغرىيدۇ. تېرە ئۈستى سوغۇق، جاراھەت ھۆل، ئەتراپى ئاقۇچ رەڭدە كېلىدۇ. ئېغىز - بۇرۇندىن سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ. سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇقلۇقلار كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ھەببى ئىستەمخىقۇن (11 - نۇسخا) ياكى ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ھەپتىدە بىر كۈن سىركەنجىۋىل، ئەبكامە، سىركە، ئاقىرقەرھا بىلەن قۇستۇرۇش كېرەك. ماش، قىزىلگۈل، شۇمشا ئۇرۇقى، شەھمەنزەللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ ئۇنىڭغا كەرەپشە سۇيى قوشۇپ سۇيىدە يارنى يۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ. گۈل يېغى ۋە كاللا - پاقالچاق يىلىكى بىلەن ئاقىرقەرھا، قۇستە، مەدەستان، ئەنزىرۇت خۇنسىياۋشانلارنى

ئاربلاشتۇرۇپ، ماي دورا تەييارلاپ چىپىشقا بېرىلىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

نۇسخا: كۈندۈش ئىككى مىسقال، زىراۋەندە، زەرچىۋە، سىماب كۈشتىسى ئىككى مىسقال. سىركە، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى يېتەرلىك مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ياغنى بىر ئاز ئىسسىتىپ ئاربلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە سىركىنى قۇيۇپ، قويۇق ئۇماچتەك دورا تەييارلىنىدۇ، سىرتتىن سۈركىلىدۇ.

(4) سەۋدا غالىب بولغان تۈرى: بەدەن رەڭگى قارامتۇل، ئىسسلاشقاندەك بولۇپ قالىدۇ. بەدەن ئېغىرلىشىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى ئاستا ۋە كىچىك بولۇپ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. جاراھەت ئويۇلۇپ كەتكەن ياكى قايناپ چىققاندەك بولۇپ، ئىچى قارامتۇل قىزغۇچ رەڭدە، قورغاق كۆرۈنىدۇ. بەزىلىرىنىڭ ئۈستى كېپەكلىشىپ، قارامتۇل قاسراق باغلايدۇ، روھىي ئالامەتلەر ئېغىرلىشىدۇ. ئۇيقۇسىز، خام خىيالچان، كىشىلەردىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ. جاراھەت چوڭقۇرلىشىپ، سۆڭەكلەرگىچە يېتىپ بېرىپ ئېغىر ئازاب كەلتۈرىدۇ. ساقايماي ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) ۋە مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ھېلىلە مۇراببىاسى بىلەن تەركىبىدە بىخ كەبىر بولغان سىركەنجۇبىل ھەسىلىنى داۋاملىق بېرىش كېرەك. ئايارەج پەيقىرانى ھەسەل سۈيى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. ئاربلاپ تۆۋەندىكى سۈرگە بېرىلىدۇ:

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە پوستى 15 مىسقال، سانا، شاھتەررە بەش مىسقالدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئەپسەنتىن ئۈچ مىسقالدىن، ئەپتىمۇن بەش مىسقال، خىيارشەنبەر بىر سەر، تەرەنجىبىن بىر سەر، بادام يېغى بىر مىسقال.

تەييارلاش: ئادەتتىكى قايناتما ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ.

جاراھەتكە سىرتتىن سۈركەش ئۈچۈن:

كۈندۈش، كۈمۈش ئىقلىمىياسى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، گۈڭگۈرت ئۈچ مىسقال، زىراۋەندە، زەرچىۋە، سىماب كۈشتىسى، ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، سىركە، گۈل يېغى يېتەرلىك مىقداردا.

تەييارلاش: يۇقىرىقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

قىزىلگۈل، ئەنزىرۇت، باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ جاراھەتكە سېپىش لازىم. بۇلار بىلەن تۆۋەندىكى مەجۇن بېرىلىدۇ:

ھېلىلە پوستى، ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، شاھتەررە ھەربىرى بەش مىسقالدىن، قەنبىل تۆت مىسقال، ئەپتىمۇن ئۈچ مىسقال، قەنت 10 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى قىيام قىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

2 ـ پەسىل تېرە رەڭگى ئۆزگىرىش كېسەللىكلىرى ئاقكېسەل (بەرەس)

ئاقكېسەل — بەرەس، ئاۋلاق، پىسە دېگەنناملار بىلەن ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېرىدە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى ئاق داغلار چۈشۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داغنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ تېبابەتتە ئاق بەرەس ۋە ئاق بەھەق دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى: ئاقكېسەلنىڭ مۇتلەق سەۋەبى ئېنىق ئەمەس. بىراق تېبابەتتە بەدەندە قويۇق بەلغەم (بەلغەمى غەلىز) نىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولىدۇ دېگەن كۆز قاراش مەۋجۇت.

ئالامەتلىرى: تېرە ئۈستىدە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى ئاق داغلار پەيدا بولىدۇ. ئۇنداق داغلار بەدەننىڭ مەلۇم جايلىرى بىلەن چەكلىنىشى مۇمكىن. بۇ «بەھەق» دېيىلىدۇ. ئەگەر داغلار بەدەننىڭ كۆپ يېرىگە تارىغان ۋە ئۆزئارا بىرىكىپ يېيىلغان بولسا ئۇ «بەرەس» دېيىلىدۇ. داغلار ئاغرىمايدۇ. ئەمما كېسەلنىڭ تېرىسىدىكى تەبىئىي ئاق رەڭنى ئۆزگەرتىۋېتىپ، يۈز ساھەسىدىكى داغلار قىياپەتنى قىسمەن ئۆزگەرتىۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن، كېسەل كىشى روھىي ئازاب چېكىدۇ.

بەرەس بىلەن بەھەقنى تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا قاراپ بىر - بىرىدىن پەرقلەندۈرۈش مۇمكىن:

1) بەھەق كۆپىنچە چەكلىك دائىرىدە بولىدۇ. بەرەس كەڭ يامراشقا مايىل كېلىدۇ. بەھەق توساتتىن بىلىنىپ، داۋالاش بىلەن تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ؛ بەرەس ئاستا پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي كېڭىيىپ يامرايدۇ، ئۇزاق مۇددەت داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

2) بەھەق مەيلى قانچە كۆن بولسۇن، تېرىگە يىڭنە سانجىغاندا قان چىقىدۇ. بەرەسنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە قان چىقىسمۇ، كېيىن قان چىقماستىن ئاقۇچ سۇيۇقلۇق چىقىدۇ (تېرىگە يىڭنە سانجىپ كۆرگەندە گۆشكە سانجىپ تاشلاشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تېرىنى كۆتۈرۈپ تۇرۇپ سانجىش كېرەك).

3) بەھەقتە داغ چۈشكەن تېرە سېرىققا مايىللىشىپ قالىدۇ، داغ ئورنىدىكى تۈكلەر ئاقارمايدۇ. بەرەستە ئاقارغان تېرە ئۈستى پارقىراپ تۇرىدۇ، تۈكلەرمۇ ئاقىرىپ كېتىدۇ.

4) بەھەقتە تېرىنى ئۇۋۇلىسا قىزىرىدۇ، بەرەستە ئانچە ياخشى قىزارمايدۇ.

بەرەس بىلەن بەھەق يۇقىرىدىكىدەك پەرقلەنسىمۇ، كۆپ ھاللاردا ئېنىق ئايرىۋېلىش تەس. شۇنىڭدەك ھەر ئىككىسىنىڭ داۋاسى، پەرھىز قىلىدىغان ئىشلار ئاساسەن ئوخشاش.

www.uyghurkitap.com

داۋاسى: ئاقكېسەلنى داۋالاش سەۋرچانلىق ۋە كېسەل كىشىلەرنىڭ روھىي، ماددىي جەھەتتىن ھەمكارلىشىشىنى تەلەپ قىلىدىغان ئىش، شۇڭا ئۇنى تەرتىپلىك ھالدا ئېلىپ بېرىش لازىم، داۋالاشتا ھەر خىل سۈرگىلەر ياردىمى بىلەن سەۋەبچى ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش، ئىچىدىغان دورا بېرىش، سىرتتىن دورا چېپىش، كۈن نۇرىغا قاقلاش ۋە ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىش، پەرھىز قىلىش چارىلەرنى كۆرۈشتىن ئىبارەت بىر قاتار مۇرەككەپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭ بىر تارمىقى كەم بولسا، داۋالاش ئۈنۈمى كۆڭۈلدىكىدەك بولماسلىقى مۇمكىن.

بۇزۇق بەلغەمنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، داۋالاشنىڭ دەسلەپتىلا سەۋدا ۋە بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك داۋالاش داۋامىدىمۇ بىرقانچە قېتىم سۈرگە دورىلىرى بېرىپ تۇرۇلۇشى لازىم.

دەسلەپكى سۈرگىدىن بىر كۈن كېيىن، ئىچىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك: تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ئەترىلال مەجۇنى ئاقكېسەلنى داۋالاشتىكى ئاساسىي دورا ھېسابلىنىدۇ. تۆۋەندە ئىچىلىدىغان دورىلارنىڭ بىرقانچە نۇسخىسىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

(1) بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئەترىلال، ئاقىرقەرھا، بىخ كەبىر، شاھتەررە ھىندى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، ھەسەل 24 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ. كۈندە 1.5 مىسقالدىن 10 كۈن ئىستېمال قىلىدۇ. كېيىن ئىككى مىسقالدىن 10 كۈن بېرىلىدۇ. مۇشۇنداق مىقدارنى ئاشۇرۇپ چوڭ كىشىلەرگە ئەڭ يۇقىرى كۈنلۈك مىقدار بىر سەرگە يەتكۈزۈلىدۇ.

(2) نۇسخە، ئەترىلال بىر ھەسسە، ئاقىرقەرھا، تۇربۇت، تۇم زەنجىۋىل ھەربىرى 1/5 ھەسسە، ھەسەل ئومۇمىي دورا مىقدارىدىن ئۈچ ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىچىش مىقدارى يۇقىرىدىكى بىلەن ئوخشاش.

(3) مەجۇنى بەرەس: تەركىبى — قىزىلگۈل سەككىز سەر، ئوغرىتىكەن ئۇرۇقى ئالتە مىسقال، ئاقىرقەرھا ئىككى سەر، تۇم زەنجىۋىل 1.5 سەر، ئاق تۇربۇت ئىككى سەر، تاغ زىرىسى ئۈچ سەر، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 60 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تاغ زىرىسىنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ. باشقا دورىلارنىمۇ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. دەسلەپ ھەر كۈندە يېرىم سەردىن يېيىشكە باشلاپ، بارغانسېرى مىقدارىنى ئاشۇرۇپ، كۈندە ئىككى سەرگە يەتكۈزۈلىدۇ.

يۇقىرىدىكى دورىلاردىن بىرىنى ئىچىشكە باشلاپ، 2 ـ 3 كۈندىن كېيىن بىمار كىشى داغ چۈشكەن جايىنى كۈن نۇرىغا قاقلاشقا باشلايدۇ. كۈن نۇرى تېرىگە تىك چۈشۈشى، قاقلاش ۋاقتى كۈندە ئاز ـ ئازدىن ئۇزارتىلىشى لازىم. كۈن نۇرىغا قاقلانغاندىن كېيىن تېرىنىڭ داغ چۈشكەن جايلىرى سۇ كۆتۈرۈلۈپ چىقىشى، قاقاچ باغلىشى مۇمكىن. بۇ چاغدا كۈن نۇرىغا قاقلاچىنى توختىتىسىمۇ بولىدۇ (بەك ئېغىر يارىلانسا توختىتىش كېرەك).

دورا ئىچىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، داغلارغا تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرىنى سۈركەش لازىم:

(1) قىزىل لوبىيا، بىخ كەبىر بىر ھەسسە، شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، كۈندۈش، قىچا يېرىم ھەسسە،

قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە قوشۇپ ئۇماچ ھالىغا كەلتۈرىدۇ. داغ چۈشكەن جايغا سۈركەلسە، تېرىنى قىزارتىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

(2) زەمچە، شورا، ئۇردان، گۈل ئەرمىنى، شاھتەررە ھىندى، تومۇر دېتى، ئوسمانىل بويىغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سىركە بىلەن سۈيۇقلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا تېرىدىكى ئاقارغان جاينىڭ رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنى دورا ئىچىپ، كۈن نۇرىغا قاقلاپ سۇ كۆتۈرۈلۈپ چىققان (پۇتۇنلۈكى بۇزۇلغان) تېرىگە سۈركىسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

سىرتتىن چاپىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىۋاتقان جەرياندا موزا قاينىتىلغان سۇ ياكى زاك سۈيى بىلەن ئالدىنقى قېتىم چېپىلغان دورىنى يۇيۇپ تاشلاپ، (2) نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن بوياق دورىنى چېپىش لازىم.

ئومۇمەن داۋالاش جەريانىدا ئارىلاپ سۈرگە بېرىپ ماددىلارنى سۈرۈپ چىقارغاندىن تاشقىرى، ئىترىفىل كەبىر (1 ـ نۇسخا)، ئىترىفىل سەغىر (5 ـ نۇسخا)لارنى بېرىپ مىزاجىنى تەڭشەپ تۇرۇش، شۇنىڭدەك مەجۇنى كەلكىلانەج (132 ـ، 131 ـ نۇسخىلار)، قۇرسى بەرەڭگى، تەرياق ۋە مەجۇنى مەسرىدىتۇس (25 ـ نۇسخا)لاردىن بىرىنى بېرىش لازىم.

بەرەسنى داۋالاش جەريانىدا ۋە داۋالاشتىن كېيىن خېلى بىر مەزگىلگىچە قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى بېرىش، ياۋا قۇشلار (ئۇلا كەكلىك، كۆك كەپتەر باچكىلىرى) نى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، سۈت، قېتىق ۋە بېلىق گۆشى، تۇزلانغان گۆشلەر ھەمدە بەلغەم كۆپەيتىدىغان پۇرچاق خىلىدىكى دانلىق ئاشلىقلار، ھۆل مېۋە بەزى كۆكتاتلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلاردىن تاشقىرى، تۆۋەندىكى بىر قانچە خىل چارىلەرمۇ بەرەس كېسىلىنى داۋالاشتا مەلۇم ئۈنۈمگە ئىگە. سىناپ ئىشلىتىش مۇمكىن:

(1) قارا يىلاننى تۇتۇپ، ئۇنىڭ قېنىنى بەرەس دېغىغا قايتا ـ قايتا سۈركەش لازىم. ئاندىن يىلاننىڭ قورسىقىنى يېرىپ، ئىچىگە بەلگىلىك مىقداردا شاھتەررە چۆپىنى تىقىپ، يىلان قورسىقىنى قايتا تىكىپ، ئاستا ئوتتا كاۋاپ قىلىنىدۇ، ئاندىن شاھتەررىنى چىقىرىپ ئېلىپ، داغ چۈشكەن تېرىگە سۈركەپ بېرىش لازىم.

(2) زۈپتى رۇمى، شورا، قىزىل قىچا، ئاق ۋە قارا خەربەق، تۇخۇمەك ئۇزۇمى، ھاك، زەرنىخ، قارا توغرىغۇ، ياۋا پىياز (ئەنسەل)، شاھتەررە ھىندى، ئاقىرقەرھا، سىيادان، بىخ كەبىر پوستى قاتارلىق دورىلارنى يالغۇز ياكى بىر قانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، كونا سىركە (قانچە كونا بولسا شۇنچە ياخشى) دەپ تاشقا سۈركەپ (ياكى ئېرىتىپ) ئاق داغقا چاپسا بولىدۇ.

قارا داغ (بەرەس ئەسۋەد)

تېرە يۈزىگە قارا داغ چۈشۈشتىن ئىبارەت كېسەللىك بولۇپ، ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ:

بىر خىلىدا، داغ ئۈستىنى قول بىلەن سۈركىسە، قارا كېپەك چۈشىدۇ. بۇ ياشلاردا ئۇچرايدۇ.

يەنە بىر خىلىدا تېرە قارامتۇل رەڭگە كىرىش بىلەن قوتۇردەك قېلىنلىشىپ قالىدۇ، قىچىشىدۇ.

داۋاسى: ئالدىنقى تۈرىنى داۋالاشتا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا)، مائۇلجەبىن (181 ـ نۇسخا) لار بېرىلىدۇ. مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن مۇنچىغا كىرىش ۋە ھۆللۈك نەرسىلەرنى

ئىستېمال قىلىش، سىرتتىن مۇنۇ دورىلارنى چېپىش كېرەك. قارا خەربەق، زەرنىخ، زاك، گۈڭگۈرت، تۆرۈپ ئۇرۇقى، بىستىپايەج، كۈندۈش، قۇستە تەلىخ، زاغۇنلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ چېپىلىدۇ.

كېيىنكى تۈرىنى داۋالاش ئۈچۈن، ئاۋۋال سۈرگە بەرگەندىن كېيىن، سىرتتىن يۇقىرىقى دورىلار چېپىلىدۇ.

داغ (كەلەف)، سەپكۈن (نەمەش)

يۈز تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان تار ياكى كەڭ دائىرىلىك قارا دغ «كەلەف» دەپ ئاتىلىدۇ. چېكىتسىمان داغلار سەپكۈن (نەمەش) دېيىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پەيدا بولۇشىغا تېرە ئاستىغا چۈشكەن غەيرىي تەبىئىي ماددىلار (قان، سەۋدا) نىڭ بۇخاراتلىرى سەۋەب بولىدۇ. بەزى قىزىتمىلار، (مەسىلەن: تۆت كۈنلۈك قىزىتما) ھامىلىدارلىق، ھەيز توختاپ قېلىش، كۈن نۇرىدا كۆيۈش، جىگەر كېسەللىدىن كېيىن پەيدا بولۇپ چىقىدۇ. سەپكۈن ئاتا - ئانىدىن مىراس بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: پېشانە، مەڭزى ۋە ئېڭەك تېرىسىدە چەكلىك دائىرىلىك ياكى كەڭ تارقالغان ھالەتتىكى سارغۇچ، قارامتۇل داغلار پەيدا بولىدۇ. بەزىدە كېسەل ساقىيىپ، ھامىلە تۇغۇلغاندىن كېيىن تەدرىجىي يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەكسىچە بەزى كىشىلەردە مەڭگۈگە تۇرۇپ قالىدۇ، كۈن نۇرى ئاستىدا يۈرگەندە بارغانسېرى قېنىقلىشىپ كېتىدۇ.

سەپكۈن تولىراق بۇرۇن ئۈستى ۋە كۆز ئەتراپىدا ئورۇنلىشىدۇ، قىسمەن كىشىلەرنىڭ يۈز تېرىسىنى پۈتۈنلەي قاپلاپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: قان ۋە سەۋدا ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، ئەپتىمۇندىن يەتتە مىسقال، تۇربۇت، غارىقۇن بىر

مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ ئىككى قېتىمدا سىركەنجىۋىل بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن: توغرىغۇ، قارىمۇچ ئىككى مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، قىزىل لوبىيا كۈنجۈت، تۇرۇپ ئۇرۇقى تۆت مىسقالدىن، كۈندۈش بىر مىسقال، بادام مېغىز، گۈل سۆسەن يىلتىزى، قىچا، تۇخۇمەك ئۇرۇقى، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل بەش مىسقالدىن، مامىرانچىن (زەچمۇە) ئىككى مىسقالدىن، نوقۇت، كەتىرا ئىككى مىسقال، گۈرۈچ، بۇغداي كۆپۈكى ئىككى سەر، ئايال سۈتى 15 مىسقال، ئالتە دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، ئەنجۈر شىرىسى بەش مىسقال، تەييارلاشتا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈت، تۇخۇم ئېقى ۋە ئەنجۈر شىرىسى بىلەن قويۇق ھالدىكى دورا تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى كەچتە يۈزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئارقىدىن مەزكۇر دورىلارنى قويۇق چېپىپ ئەتىسى سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ. داغ كونا بولسا بۇ دورىلارغا سىماب كۆشتىسىدىن ئىككى مىسقال قوشۇش كېرەك. ئەنجۈر شىرىسى مۇنداق تەييارلىنىدۇ: ئوبدان پىشقان ئەنجۈردىن بىرقانچىنى ئېلىپ، تازا مىجىپ داكىدىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ سىقىپ قايناتسا، ئاق رەڭلىك شىرە ھاسىل بولىدۇ. بۇ دائىم يۈزگە سۈركەپ يۇرسە بولىدۇ. ھۆل ئەنجۈر بولمىسا، ئەنجۈر قېقىنى بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، قاينىتىپ تەمى چىقىرىلسا بولىدۇ.

مەڭ (خىلال)

تۇغما مەڭنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ. مەڭنىڭ بەزىلىرى كىشىلەر، بولۇپمۇ ئاياللار ئۈچۈن زىننەت بولىدۇ. داۋالاش ھاجەتسىز، ئەگەر كۆپ بولۇپ ياكى جاراھەتلەنسە، ئالدى بىلەن بەدىنىنى سەۋدا ۋە غەيرىي تەبىئىي قاننى تازىلاش ئۈچۈنى سۈرگە

بېرىلىپ، مەڭنى كۆيدۈرۈپ چۈشۈرۈش ئۈچۈن، ئاقكېسەلدە كۆرسىتىلگەن زەرنىخ، گۈڭگۈرتنى سىركە بىلەن چېپىش چارىسىنى قوللىنىپ، بەرەستە كۆرسىتىلگەن كونا سىركە بىلەن يۇيۇلىدۇ ۋە سەپكۈن داغدا كۆرسەتكەن دورا سۈرتىلىدۇ.

تېرە كۆكۈرۈپ قېلىش

يىقىلىش، ئۇرۇلۇش ياكى سوقۇلۇشلار بىلەن تېرە ئاستىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلاردىن چىققان قان تېرە ئاستىغا يىغىلىپ قالىدۇ ياكى قان ئالغاندا كۆپ مىقداردىكى قان سىرتقا چىقماستىن، تېرە ئاستىغا چۈشۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: كاللەكبەسەي ياكى چەلەك قۇلىقى (يوپۇرمىقى)، پىنىە، زەرنىخ ۋە سىركە قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ تېرىگە قويۇش كېرەك.

تېرە رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى

تېرە رەڭگىنىڭ ئەسلىدىكى تەبىئىي ھالىدىن ئۆزگىرىپ كېتىشى تۆۋەندىكى بىرقانچە قىسىمغا بۆلۈنىدۇ:

1) بەدەندە كۆپىيىپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار تېرە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىش تۈپەيلىدىن تېرىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ، بۇنداقلار داغ كېسىلىدىكى چارە بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

2) بەدەندە مەۋجۇت خىلتلار بىرەرسىنىڭ غالىب بولۇشى تۈپەيلىدىن تېرىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ. مەسىلەن: قان غالىب بولسا تېرە قىزىرىدۇ، سەپرا غالىب بولسا سارغىيىدۇ. بەلغەم غالىب بولسا ئاقىرىدۇ. سەۋدا غالىپ بولسا تېرە قارىيىپ

كېتىدۇ. بۇنداق ئەزالاردا خىلىتلارغا مۇناسىۋەتلىك زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىمۇ روشەن بولىدۇ. بۇ خىل تېرە رەڭگى ئۆزگىرىشلەرنى داۋالىمىسىمۇ يۇرەك، تال، جىگەر شۇنىڭدەك مەيدە كېسەللىكلىرىدەك سەۋەبچى كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشى بىلەن يوقىلىپ كېتىدۇ.

3) كۈن نۇرىدا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇشتىن تېرە رەڭگى بۇزۇلۇش: بۇنىڭدا تېرە رەڭگى قىزىرىپ كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ، ئۇنى داۋالاش ھاجەتسىز. ئېغىر بولسا ماش ئۇنى، تۇخۇم ئېقى، ئاچچىق بادام شاكىلى (يۇمشاق سوقۇپ)، نىشاستىلەرنى سۈت بىلەن ياكى موگۇ سۈيى بىلەن سۈيۈق ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ سۈركىلىدۇ.

4) بەدەن رەڭگىنى ئۆزگەرتىش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن جۇۋىنە زىرە ۋە باشقىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بەدەن رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. دورىلار توختىتىلغاندىن كېيىن ئاستا ـ ئاستا ساقىيىپ كېتىدۇ.

5) ئۇزاق كېسەل بولغۇچىلار ۋە بەدىنى ئورۇقلاپ كەتكەنلەرنىڭ رەڭگىمۇ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بۇنداقلارغا ئوزۇقلۇققا باي تاماقلارنى بېرىش، مائۇللەھمى بېرىش لازىم («جۇدەتكۈچى ئىستىما»غا قاراڭ). تۇخۇمنى چالا پىشۇرۇپ قەنت ۋە سۈت بىلەن بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

ئومۇمەن بەدەن رەڭگى بۇزۇلۇشنىڭ قايسى تۈرى بولسۇن، ئىترىفىل كەبىر بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى.

3 ـ پەسىل تېرىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى

باش كېپەكلىشىش (ھۇزاز)

باش تېرىسىدىن خۇددى بۇغداي كېپىكىدەك پەرسىلەر ئاجراپ چۈشىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەدەندە قايسى ماددا غالىبلىق ئالامەتلىرى بولسا، شۇلارغا قاراپ سۈرگە بېرىلىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن قاپاق مېغىزىدىن چىقارغان ياغ، بادام يېغى ۋە بىنەپشە ياغلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ باشقا سۈركەش كېرەك ياكى ئاق لەيلى، پۆرچاق، نوقۇت ئۇنى، ئىسپىغۇل لوئابى قاتارلىقلارغا سىركە قوشۇپ باشقا سۈركەش كېرەك.

تېرە يېرىلىش

تاشقى تەرەپتىن كۈن نۇرى، قۇرغاق ھاۋا، شامال، توپا ـ چاڭ، سىرتتىن ئىشلىتىلگەن زاك، زەمچىلەرنىڭ تەسىرى بىلەن قول، پۇت، يۈز تېرىلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ؛ ئىچكى سەۋەبلەردىن بەدەندە قۇرغاقلىقنىڭ بەك ئېشىپ كېتىشى، چالاش، جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن ئۇچۇق تۇرىدىغان قىسىملار (يۈز، قول، پۇت) تېرىلىرى يېرىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ھۆللەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مايلار بىلەن بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى، توخۇ، ئۆردەك ياغلىرىنى كالا يىلىكى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش كۇپايە قىلىدۇ. ئىچكى سەۋەبلەردىن بولسا، يېمەك ـ ئىچمەكلىرىدە بەدەننى ھۆللەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم. دورىلاردىن بىيە سىركەنجۇبىنى ۋە سىركەنجۇبىل ئەپتىمۇن (88 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. مەستىكى، قەلەي كۈشتىسى ۋە نىشاستىلەرنى سوقۇپ گۈل يېغى، بادام يېغى، موم يېغى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئېلەشتۈرۈپ يېرىلغان جايغا سۈركەش لازىم. سۆنجاق (پۇت ئارقىسى) ۋە ئالىقانلار يېرىلغاندا موزا، كەتىرانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆچكە يېغى بىلەن ئېلەشتۈرۈپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. يېرىق گۆشكە يەتكەن

بولسا گۈل يېغى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن داغلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەدەستانىنى خېنە سۈيىدە سۈركەپ چېپىلىدۇ.

چالاش (قۇبا)

غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە قاندىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشىدە ئۇزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقىنىڭ ئالاھىدە تەسىرى بار. خىلىتلارغا قاراپ تېرە قارامتۇل ۋە قىزغۇچ رەڭگە كىرىدۇ، بۇ خىل ئۆزگىرىش كۆپىنچە گەردەن، بويۇن، كۆكرەك، قول، پۇت دۈمبىلىرىدە كۆرۈلىدۇ. تېرە قۇرغاقلىشىپ بىلىق قاسراقلىرىدەك قاسراقلىشىپ، قېلىنلىشىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ ئومۇمىي بەدەندە ئۇيقۇسىزلىق، ئويچانلىق، ھەر خىل يامان خىياللارنى قىلىش، جۆيلۈش ھادىسىلىرى كېلىپچىقىدۇ. ئەس - ھوشى جايىدا بولمايدۇ، تىلى ئاق ياكى قىزىل رەڭدە ۋە يېرىلغان بولىدۇ. سەپرا غالىب بولسا كۆپ ئۇسسايدۇ، ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزغۇچ سېرىق رەڭدە كېلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە كىچىك بولىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، قورسىقى ئاغرىپ، ئىچى سۈرىدۇ.

داۋاسى: بىيە سىركەنجىۋىل (88 - نۇسخا) ۋە مائۇلجەبىن (181 - نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن كاسىنە ئەرقى ۋە بىدىمۇشكى ئەرقى بېرىلىدۇ. كۆك قاپاق بىلەن ئاش قىلىپ كۆك يۇمغاقسۇت، پالەك سېلىپ، بىر ئاز بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم. بېرىلىدىغان نان ئۈچۈن كېپەكلىك ئۇندا ياققان نان، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، مائۇللەھمى («جۇدەتكۈچى ئىسسىتما» غا قاراڭ)، مائۇلجەبىن (181 - نۇسخا) بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەنكى نۇسخىدىكى دورا، ماددىنى سۈرۈپ تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (184 - نۇسخا) بېرىلىدۇ.

نۇسخا: توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا يىلىكى ھەربىرى تۆت سەردىن، ئاق موم بىر سەر، زىغىر، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى بىر سەر، كۈنجۈت يېغى تۆت سەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر، ئىسپىغۇل، بىيە ئۇرۇقى بىر سەر، كەتىرا، نىشاستە ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن زىغىر، ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە شۇمشىلارنى سۇغا چىلاپ شىرىسى (لۇئابى) چىقىرىلىدۇ. كەتىرانى سوقۇپ نىشاستە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ياغلارنى تۆمۈر قاچىدا قىزىتىپ، ئۈستىگە ئاق موم سېلىپ ئېرىگەندە لۇئابلار قويۇلىدۇ، لۇئابلارنىڭ سۈيى قالمىغاندا سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ شېشە قاچىلاردا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

4 ـ پەسىل چاچ كېسەللىكلىرى

چاچ چۈشۈش (دائىلسۆئلەپ)

چاچ چۈشۈش — چاچ ئۆزى چۈشۈش ۋە تېرە قوشۇلۇپ چۈشۈش دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. دائىلسۆئلەپ دېگەن سۆز «تۈلكە كېسىلى» دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. تۈلكىلەرنىڭ تۈكى چۈشۈشكە ئوخشىتىپ شۇ نام بېرىلگەن. تېرە بىلەن قوشۇلۇپ چۈشۈش «دائىل ھەييە» (يىلان كېسىلى) دېگەن سۆز بولۇپ، خۇددى يىلان تېرە تاشلىغاندەك ئادەم تېرىسىنىڭ چاچ ـ تۈكلەر بىلەن تۆكۈلۈشىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئىككى كېسەلنىڭ قايسى بىرىدە بولسۇن، چاچ ـ ساقال ـ بۇرۇن ۋە قاش ـ كىرپىكلەر چۈشۈپ كېتىدۇ.

سەۋەبى: غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ تېرە ۋە چاچ يىلتىزلىرىغا تەسىر قىلىشى، يەنى بەلغەم ياكى قاننىڭ كۆيۈشى

سەۋەب بولىدۇ. چاچ چۈشۈشنى داۋالاش مۇمكىن. تېرە قاسراقلىشىپ چۈشۈش كېسەللىكىنىڭ[1] ساقىيىشى تەسرەك.

ئالامەتلىرى: چاچلار (تۈكلەر) چۈشۈش بىلەن بىللە، ھەر خىل خىلىتلاردا غالىبلىق ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىشى مۇمكىن. مەسىلەن: بەلغەم غالىب بولسا يەرلىك ئورۇن ئاق، يۇمشاق بولىدۇ؛ بەدەندىمۇ بەلغەم ماددىسى كۆپلۈك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرىدا بەدەن سېرىق ۋە ئورۇق، تېرە يىرىك بولىدۇ؛ قاندىن بولغانلىرىدا باش ئېغىر، ئاغزى تاتلىق، كۆزى قىزىل ۋە چاچ چۈشكەن جاينىڭ رەڭگىمۇ قىزىل كېلىدۇ؛ سەۋدادىن بولغانلىرىدا تېرە قارامتۇللىشىدۇ ۋە روھىي ئالامەتلەر مەۋجۇت بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ماددىلارنى پىشۇرۇلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بەلغەم ماددىسى غالىب بولغاندا مائۇلئۇسۇل (105 ـ نۇسخا) بېرىپ، ئارقىدىن ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخا) بۇيرۇلىدۇ ياكى ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) ۋە ھەببى شەبيار (82 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ماددىلار تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ياۋا پىياز سۈيىنى سۈركەش، قىچا، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇن ۋە كالا ئۆتى سۈركەش، گۈل يېغى، شاھ بەللۇت، ئاق موم، گۈلسەۋسەن يوپۇرمىقىنىڭ سۇلىرىنى تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، سىرتتىن سۈركەش كېرەك.

2) سەپرا ماددىسى غالىب بولغاندا، مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا)، مەتبۇخى خىيارشەنبەر 54 ـ نۇسخا بېرىلىپ، سىرتتىن سىركە بىلەن گۈل يېغى ياكى ھۆزۈر، كۆپۈكدەريا، ھەبىئۇلئاس سۈيى، ئاق لەيلى گۈلى، بۇغداي كېپىكى شىرىلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك.

---

① تېرە قاسراقلىشىپ چۈشۈش كېسەلى دوختۇرلۇقتا تېرە چۈشىدىغان تېرە ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ.

قان ماددىسى غالىب بولغاندا، ھەجامەت قويۇش، نىلۇپەر، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى، تەمرىھىندى قاتارلىقلارنى چىلان شەربىتى بىلەن بېرىپ، سىرتتىن سۈركەشكە سەۋدا ماددىسى غالىبلىقتىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

سەۋدا ماددىسى غالىب بولغاندا، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) مائۇلجەبىن (181 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈش، بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. بۇ خىلدىكى چاچ چۈشۈشلەرگە مەخسۇس سىرتتىن سۈركەش ئۈچۈن:

(1) ياۋا پىياز سۈيى، خوراز يېغى، يولۋاس يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

(2) پەرپىيۇن، قومۇش يىلتىزى، مېھرىگىياھ گۈلى، تۇرۇپ سۈيىنى كونا زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

چاچ سۇنۇپ چۈشۈش (تەساقۇتى شەئىر)

چاچلار چۈشكەندە سۇنۇپ چۈشۈشتىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەندە چاچلارنىڭ ئۆسۈشىگە ياردەم بەرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن كېلىپچىقىدۇ. جۈدەتكۈچى قىزىتما، ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىكلەر، يەل يارا (سىفلىس) لەردە ئۇچرايدۇ. تاز كېسىلىدىمۇ چاچلار سۇنىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن ئورۇق، ئىشتىھا تۇتۇلغان بولۇپ، چاچ، ساقاللار سۇنۇپ چۈشىدۇ. چاچ چۈشكەن جاي تېرىسى يۇمشاپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى ھۆللەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى كۆرۈش بىلەن ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، ياخشى دەم ئالدۇرۇش كېرەك. ئاچچىق بادام يېغى بىلەن چاچنى ياغلاش ياكى ئامىلە يېغى سۈركەش كېرەك. ئامىلە يېغى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق:

ئاملە پوستى، ئاس يوپۇرمىقى، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يىلتىزىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغى قويۇپ قاينىتىلىدۇ. سۇ تۈگەپ ياغ قالغاندا شىشىگە ئېلىپ ساقلىنىدۇ ۋە كېرەك بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ. تازدىن بولغانلاردا تازنى داۋالاش بىلەن بىللە ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ۋە ھەمىشىباھار سۈلىرىنى سۈركەش كېرەك.

چاچنىڭ يېرىلىپ كېتىشى (تەشەققۇتى شەئر)

بۇ كېسەلدە چاچ ئۇچ تالا ـ تالا بولۇپ ئېتىلىپ (يېرىلىپ) كېتىدۇ. چاچ ئۆسۈشتىن توختايدۇ، پارقىراشى قالىدۇ. بۇنى ئادەتتە بىردىنلا بايقىغىلى بولمايدۇ، ئىنچىكىلەپ قارىغاندىلا كۆرۈش مۇمكىن.

داۋاسى: قان كۆپلۈك ئالامەتلىرى بولسا ھىجامەت قويۇش، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىش كېرەك. ئەگەر قۇرۇقلۇق بولسا، سۇرگە بېرىشكە بولمايدۇ. بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

باشتىن ياغ تەپچىپ چىقىش

بۇ كېسەلدە چاچنى ياغلاپ قويغاندەك ياغ چىقىپ تۇرىدۇ، باش كىيىملىرى، ياستۇقلار دائىم ياغلىشىپ كېتىدۇ. سەۋەبى، باش تېرىسىدە ياغ ماددىلىرى زىيادە بولۇپ كېتىشىدۇر.

داۋاسى: ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخا) ياكى ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخا) بىلەن ماددىدىن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئىترىفىل كەبىر (1 ـ نۇسخا) ياكى ئىترىفىل سەغىر (5 ـ نۇسخا)

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uygurkitap.com

بېرىلىدۇ. توز، ئۇسما، پىنىنىلەرنى قوشۇپ قايناتقان سۇ ياكى بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلى قايناتقان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش كېرەك. باشقا ئاچچىق بادام يېغى سۈرۈش لازىم.

چاچنىڭ بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشى

ياشانغاندا چاچنىڭ ئاقىرىشى تەبىئىي ئەھۋال. ئەمما قان ئۆزىنىڭ ئېتىدالدىكى قويۇقلۇقى، شىرىسى ۋە ھارارىتىنى ساقلاپ قالالىسا چاچ ئاقارمايدۇ. ۋاقىتسىز ئاقىرىشنىڭ سەۋەبى قاننىڭ يۇقىرىدىكى خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت. چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىشى ئاتا - ئانىدىن مىراس بولۇپ قالىدۇ (ئىرسىي بولىدۇ) دېگۈچىلەرمۇ بار؛ چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىشى روھىي ئامىل ۋە تەسىراتلارغا باغلىقلىقى ئېنىق.

داۋاسى: ھەپتىدە بىر قېتىم بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىپ، ھەر ئايدا بىر ھەپتە ئىترىفىل سەغىر (5 - نۇسخا) ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. ھەر كۈنى ناشتىدا بىر دانە ھېلىلە مۇراببasى بېرىلىدۇ. چاچ ۋاقىتسىز ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، مەجۇنى بالادۇر (185 - نۇسخا)، جاۋارىش جالىنۇس (3 - نۇسخا)، مەسرىدىتۇس (25 - نۇسخا) قاتارلىقلاردىن بىرىنى دائىم ئىچىپ يۈرۈشكە بۇيرۇلىدۇ. بۇ جەھەتتىن تۆۋەندىكى نۇسخا مەخسۇس چارە ھېسابلىنىدۇ:

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە پوستى بىر سەر، قارا ھېلىلە بىر سەر، كۈندۇر، لۇبان، تاباشىر ھەربىرى بەش مىسقالدىن، پىلپىل 2.5 مىسقال، زەنجىۋىل، ئىگىر، قىزىلگۈل ھەربىرى 1.5 مىسقالدىن، ئاق سەندەل، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، ھەسەل 7.5 سەر، ھېلىلە مۇراببasى 7.5 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى بىر قاچىغا ئېلىپ، چوڭراق قاچىغا سۇ قۇيۇپ، ھەسەل

قاچىلانغان قاچىنى ئۇنىڭغا سېلىپ ئوتتا ئېرىتكەندىن كېيىن، ئۈستىگە ھېلىلە مۇراببا سېلىنىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە ئۈچ مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۇسۇللىرى

چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن ئومۇمىي بەدەننىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش بەك مۇھىم، ئومۇمىي بەدەن ساق بولسا، چاچمۇ ساغلام ئۆسىدۇ. باش تېرىسىنى تەرتىپلىك ھالدا تىرناق ياكى تارغاق بىلەن غىدىقلاپ، ئۇنىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئۆستۈرۈش بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. چاچنى شۆلتىنى ئاز سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق. يالاڭباش يۈرۈش چاچ چۈشۈشكە مەلۇم دەرىجىدە سەۋەبچى بولىدۇ. چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنىڭ ئۈنۈمى خېلى ياخشى:

1) قارا ھېلىلىنى قايناتقان سۇ، تىرمىس سۈيى، تاتلىق بەرەڭگى (تاتلىقياڭيۇ ـ چۈقۈندەر) سۈيى، ئامىلە سۈيى (قۇرۇق ئامىلە قايناتقان سۇ) قاتارلىقلار بىلەن چاچنى يۇيۇش كېرەك.

2) لادەن يېغى بىلەن چاچنى ياغلاپ تۇرۇش لازىم. لادەن يېغى تۆۋەندىكىچە تەييارلىنىدۇ:

نۇسخا: لادەن ئىككى مىسقال، كۈنجۈت يېغى تۆت سەر، قارا ھېلىلە 10 مىسقال، تاتلىقياڭيۇ سۈيى 10 مىسقال، قىزىل لوبىيا سۈيى 10 مىسقال. تەييارلاشتا قارا ھېلىلە بىلەن لادەننى سوقۇپ، يۇقىرىدىكى سۇلارغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ قايناتقىلىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ، لازىملىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

3) چاچنى ئۈزارتىش ئۈچۈن، باشنى دائىم ئامىلە قايناتقان سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق (نۇشدارى تەييارلاش جەريانىدا ئامىلەنى يۇغان سۇ بولسا ناھايىتى ياخشى). ئاس يوپۇرمىقى، قىزىلگۇللەرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئامىلە سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېچىش كېرەك ياكى تاتلىقياڭيۇ سۈيىگە سوقۇلغان قىچىدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

4) چاچ ئۆندۈرۈش ئۈچۈن، كونا زەيتۇن يېغى، قەيسوم چوپىنىڭ كۈلى ۋە كۆپۈكدەريالارنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش ۋە چاچ چۈشۈش ماۋزۇسىدىكى چارىلارنى قوللىنىش لازىم.

ئەگەر داۋالاش مەقسىتىدە چاچنى چۈشۈرۈشكە توغرا كەلسە، مۇنۇ چارىلاردىن بىرىنى قوللىنىش مۇمكىن:

(1) سۇ تەگمىگەن ھاك، زەرنىخ تۆت مىسقالدىن، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، كۆپۈكدەريا، گەجدىن ئىككى مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئۈچ دانە تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۇنى باش تېرىسىگە چېپىپ بىر قانچە سائەت يۆگەپ قويۇلسا، چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ.

(2) مىڭدىۋانە ئۇرۇقى، ئەپيۇن، شۇكران، مېھرىگىياھ كۈلى قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن ئېلەشتۇرۇپ چېلىسىمۇ بولىدۇ.

(3) موزا بىلەن چۈمۈلە تۇخۇمىنى سوقۇپ، تاشپاقا قېنى قوشۇپ چېپىش كېرەك.

ئەگەر چاچ (تۈك) نى چۈشۈرۈپ مەزكۇر بولۇپ دورىلارنى چاپسا، شۇ ئورۇنغا قايتا تۈك ئۈنمەيدۇ.

5 ـ پەسىل تىرناق كېسەللىكلىرى

تىرناقتا ئاق چۈشۈش

غەلىز بەلغەمنىڭ تىرناقتا چۈشۈشىدىن كېلىپ چىقىپ، تىرناقتا ھەر خىل چوڭلۇقتىكى ئاق چېكىتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى سۇرۇپ چىقارغاندىن كېيىن، ئۆزىچە، ساقىيىپمۇ كېتىدۇ، ئەگەر يەنىلا شۇ پېتى تۇرسا، زىغىر بىلەن شۇمشىنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تىرناققا چېپىلىدۇ ۋە زۇپتى رە تەپ، ئۆشكە تۇۋۇقىنىڭ كۈلى ۋە قومۇش يىلتىزلىرىنى بىرلەشتۇرۇپ سوقۇپ چېپىش كېرەك.

تىرناق سارغىيىپ قېلىش

تىرناقلارغا سېرىق رەڭلىك داغلار چۈشۈپ تىرناق رەڭگىنى ئۆزگەرتىپ قويىدۇ. قان ئازلىق ئېغىر كىشىلەردە ۋە سەپرا غالىب كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: قان ئازلىق روشەن بولسا كۆپەيتكۈچى دورىلارنى بېرىشكە كېرەك. بەدەننى سەپرادىن تازىلاش ئۈچۈن، مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. زاغۇننى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە قوشۇپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

پور تىرناق

تىرناق قېلىنلىشىپ يېرىلىپ كېتىش «پور تىرناق» دېيىلىدۇ. بەزىلەر بۇنى تىرناقنىڭ جوزام كېسىلى دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇ تىرناقنىڭ تاز كېسىلىدىن ئىبارەت بولۇپ، تىرناق چۇرۇكلىشىپ سۇنىدۇ. كۆپىنچە تاز كېسىلى بارلاردا بولىدۇ.

داۋاسى: سەۋدانىڭ كۆيۈشى سەۋەب بولغانلىقى ئۈچۈن، ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. بەدەننى ھۆللەندۇرۇشكە تىرىشىلىدۇ؛ موم يېغى، ئۆردەك ياغلىرى بىلەن ياغلاش ۋە مەلھەمى داخىليون (177 ـ نۇسخا) مايلاش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن ئەسلىدىكى زەھەرلەنگەن تىرناق يۇمشاپ ئاجراپ

تېگىدىن يېڭى ساغلام تىرناق ئۆسىدۇ، بەزىدە ساق تىرناقلارنىڭ ئاغرىشى ئۇچرايدۇ، ئۇنى داۋالاش ئۈچۈن قاپاق يوپۇرمىقى، ئاس يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، تىرناققا قويۇپ ئۈستىنى تېڭىپ قويۇش كېرەك ياكى خام ئانارنى مۇسەللەستە قايىنىتىپ، پىشۇرۇپ، ئانارنى يانجىپ تىرناق ئۈستىگە قويسا بولىدۇ.

تىرناقنىڭ باشقا زەخىملىنىشلىرى

1) تىرناق يانجىلىپ كېتىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلار بىلەن تىرناقنىڭ يانجىلىپ كېتىشى كۆپ ئۇچرايدۇ، مۇنداق چاغلاردا ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئانار يوپۇرمىقى ياكى ئاس يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تىرناق ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئاغرىش پەسەيگەندىن كېيىن، بۇغداي ئۇنىغا زەيتۇن يېغى قوشۇپ تىرناققا قويۇش ياكى چەلەڭنى سوقۇپ، ئېرىتىلگەن ئۆچكە يېغى قوشۇپ قايىنىتىپ، سۈيى قالغاندا ئېلىپ تىرناققا چېپىش لازىم. بۇ تىرناقنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. ئەگەر تىرناق جاراھەتلەنگەن بولسا، ئەنزىرۇتنى سوقۇپ جاراھەت ئۈستىگە سېپىش كېرەك.

2) تىرناق تۈۋىنىڭ قىچىشىشى — تىرناق تۈۋى قىچىشقاندا ماش، پۇرچاق قايىنىتىلغان سۇ بىلەن تىرناقنى ۋە تىرناق تۈۋلىرىنى يۇيۇش، زۇپتى رۇمىنى سۇ بىلەن چېپىش ياكى ئەنجۈرنى سوقۇپ چېپىش لازىم.

3) تىرناقنىڭ سۇنۇشى: تىرناق خۇددى سىڭىر تېشىدەك قات ـ قات بولۇپ سۇنىدۇ. بۇ كۆپىنچە قان ئازلىقتىن كېلىپچىقىدۇ.

داۋاسى: گۈلقەنت بىلەن سىركەنجۇبىل ۋە مائۇلئۇسۇل (105 ـ نۇسخا) بېرىپ، ماددا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بۇيرۇلىدۇ. سىرتتىن بادام يېغى بىلەن قوي

چاۋىسىنى بىرلەشتۇرۇپ تىرناققا داۋاملىق چىپىش كېرەك.

4) تىرناق ئاستىدا قان ئۇيۇپ قېلىش: تاشقى زەخىملىنىش تۈپەيلىدىن تىرناق ئاستىغا قان چۈشىدۇ.

داۋاسى: زۇپتى رۇمى، قىزىل زەرنىخ، پەتەرئاسالىيون، بىنەپشە قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ چىپىش لازىم.

سۆينەك (داخەس)

تىرناق ئەتراپى گۆشىنىڭ يىرىڭلىق ياللۇغى سۆينەك، كوكىنە (ئەرەبچە داخەس) دەپ ئاتىلىپ، خېلى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكتۇر. بارماق ئېرىقچىسى تېرە ئاستى گۆشلىرىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن كېلىپچىقىدۇ.

مەزكۇر جاي قىزىرىپ ئىششىدۇ، لوقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ، ياللۇغلىنىش پۈتۈن بارماقنى قاپلايدۇ، بەدەن هارارىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ، شۇ تەرەپ قولتۇقتا يۇمشاق چۈشىدۇ، ۋاقتىدا داۋالانمىسا، تىرناق كۆچۈپ چىقىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: سۇرگە بېرىلىدۇ، ئارپا سۈيى ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدە بىر چىنىگە قايناق سۇ قۇيۇپ، سۆينەك بار بارماقنى سۇغا تىقىپ تارتىۋېلىپ داغلاش، بۇنى ئاغرىش پەسەيگىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. موزىنى سورۇپ، تومۇر دېتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق جايغا قويۇلىدۇ؛ پىيازنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇۋېلىپ، قىزىق هالدا بارماق پاتۇرۇلىدۇ. بارماقنى شۇ جايغا تىقىپ تۇرۇپ بارماق تېگىپ قويۇلىدۇ ياكى كالا ۋە قوينىڭ يېڭى ئۆت خالتىسىغا زەهەرلەنگەن بارماقنى تىقىپ تۇرۇش كېرەك.

ئەگەر تىرناقنى چىقىرىۋېتىشكە توغرا كەلسە، ئالدى بىلەن مەلهەمى داخىلىيون (177 ـ نۇسخا) نى تىرناق ئۈستىگە قويۇپ ئارقىدىن زەرنىخ، جاۋشىر ۋە ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ

تىرناققا قويۇلسا تىرناق چۇشۇپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بارماقنى ۋە تىرناقنى مۇھاپىزەت قىلىش چارىلىرى بىلەن يېڭى تىرناق ئۆستۇرۇلىدۇ.

6 ـ پەسىل تەر كېسەللىكلىرى

كۆپ تەرلەش

كۆپ تەرلەش تۆۋەندىكى بىرقانچە سەۋەبلەردىن بولىدۇ:

1) بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىپ، بەدەن ئۇنى سىرتقا ھەيدىشى؛ بەدەندە تارتىش ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى؛ قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا بوھران كۈنلىرىدە بەدەن كېسەللىك ئۇستىدىن غەلىبە قىلغاندا سەۋەبچى ماددىنىڭ تەرلەش يولى بىلەن سىرتقا چىقىرىلىشى؛ يۇقىرى ھارارەتلىك شارائىتلاردا ئەمگەك قىلىش.

ئالامەتلىرى: يۇقىرىقى سەۋەبلەردىن بىرى مەۋجۇت بولۇش بىلەن بىللە، ئادەتتىكىدەك كۆپ تەرلەپ كېتىش كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: بەدەننىڭ تارتىش ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولغاندا، كۆپ تەرلەش تۇپەيلىدىن كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ ۋە ئاسانلا چارچايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: تاماقنى قۇۋۋەتلىك، ئەمما مىقدارىنى ئاز بېرىش، تۇزلۇق گۆش بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، ئەمگەكنى كۆپرەك قىلىش، گۇرۇچ، سۇماق، يۇمغاقسۇت، ماش، چىلانلارنى قايىنىتىپ ئىچىشكە بۇيرۇش، ئاز ـ ئازدىن بىرقانچە قېتىم شەربەتى خەشخاش بېرىش لازىم. تاشقى تەرەپتىن چېچىش ئۇچۇن تۆۋەندىكىلەردىن بىرى بېرىلىدۇ:

1) موزا، قەلەي كۇشتىسىنى گۇلاب بىلەن سۇرۇپ چېچىش.

2) ئانار گۇلى، ھەببۇلئاس، قىزىلگۇل، رۇسۇت، ئاقاقىيا ۋە

كۆندۈرلاردىن بىرقانچىسىنى ياكى بىرىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك.

3) كالللەكبەسەي سۈيى، لىمون سۈلىرىنى كافۇر بىلەن چېپىش مۇمكىن.

4) بىيە ئۆرۈقىنىڭ لوئابى، ئىسپىغۇل لوئابى بەدەنگە چېپىلىدۇ.

5) كەرەپشە سۈيىنى بىر ئاز گۈلاب ۋە سىركە قوشۇپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ. تەرلەشنى توختىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخا تەجرىبىدىن ئۆتكەن:

نۇسخە: ئالما سۈيى، لوبۇ سۈيى، قىزىلگۈل ئەرقى، گۈل يېغى، كۈنجۈت يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ، سۈيى تۈگەپ خاس ياغ قالغاندا شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، ھاجەت بولغاندا بەدەنگە سۈركىلىدۇ، ئىچىشكە سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ.

سېسىق تەرلەش

بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەت ھاسىل قىلىشىدىن (ئومۇمىي بەدەندە ياكى قولتۇق ۋە پۇتتا) پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ، ھەرىكەتتىن كېيىن ياكى جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئالاھىدە سېزىلىدۇ (سېسىق پۇرايدۇ). بەزىدە سېسىق دورىلار ھىڭ ۋە ئۇنىڭ يىلتىزى، سامساق قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغۇچىلاردا ئۇچراپ، كۆپىنچە سۈركىلىپ تۇرىدىغان ئەزالار يەنى قولتۇق، چاتراق، ئۆرۈقدان خالتىسىنىڭ ئاستى قاتارلىق جايلاردا بىلىنىدۇ.

داۋاسى: سۈركە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى كېرەكسىز ماددىلاردىن تازىلاش ۋە مىزاجنى ئېتىدالغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن سىركەنجىۋىل بېرىش، پات ـ پات يۇيۇنۇپ تۇرۇش لازىم. ماش،

سىرنىچىچەك ئۇرۇقى ۋە گۈلى، چىغىرتماق يىلتىزى، يوپۇرمىقى، ئاق سەندەللەرنى قايناتىپ بەدەننى يۇيۇش كېرەك. ئۆشنە، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، زەمچىلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆپ تەرلەيدىغان جايلارغا سېپىش لازىم. بۇلاردىن تاشقىرى، يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن تەر توختاتقۇچى دورىلاردىن تالالاپ ئىشلىتىلىش كېرەك.

7 ـ پەسل سېمىزلىك ۋە ئورۇقلاش كېسىلى

ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك ۋە ئورۇقلاش غەيرىي تەبىئىي ئەھۋال يەنى، كېسەللىك بولۇپ، ئۇلارنى ئۆز ۋاقتىدا داۋالاش ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش لازىم.

ئورۇقلاپ كېتىش:

سەۋەبى: 1) ئوزۇقلىنىش بۇزۇلۇش بىلەن بەدەندە ماددا ئالمىشىش (مايەتەھەللىل) ناچارلىشىپ ئورۇقلايدۇ. بۇنداق كىشىلەر يېگەن قۇۋۋەتلىك نەرسىلەر چوڭ تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ ـ دە، بەدەن بەھرىمەن بولالمايدۇ. 3) تاماقتا ئوزۇقلۇق ناچار بولۇپ، بەدەن ئۇنى قوبۇل قىلمىغاندىمۇ كىشى ئورۇقلايدۇ. 4) مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى ئىشتىھانى تۇتىدۇ. ھەزىمنى بۇزىدۇ. بۇلارمۇ ئورۇقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 5) باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ، بولۇپمۇ جىگەرنىڭ زەھەرلىنىشى ۋە چاۋا قان تومۇرلىرىدىكى غەيرىي تەبىئىي ئەھۋاللار ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئۆز يولى بىلەن شىمىرلىشىگە تەسىر بېرىپ، بەدەندە ئورۇقلاش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 6) روھىي ئامىللار غەزەپلىنىش، قورقۇش، روھىي زەربە ۋە ھەددىدىن زىيادە جىنسىي ئالاقىلاردىمۇ ئورۇقلاش كېلىپچىقىدۇ.

ئالامەتلەر: ئاغرىق كىشىلەر بارغانسېرى ئورۇقلاۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. تېرە قۇرغاقلىشىپ، قارىيىپ، سارغۇچ تۈس

ئالىدۇ، كىشى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولماي تۇرۇپ، سەۋەبسىز ھالدا ئورۇقلاش ئېغىرلىشىۋەرسە، سەرتان كېسىلىدىن گۇمان قىلىپ تەكشۈرتۈش لازىم.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئوزۇقلۇقلاردىن ھۆل ۋە ياغلىق نەرسىلەر بېرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مۇنچىغا كىرىش، بەدەننى ھۆللەندۈرۈش خۇسۇسىيەتلىك ماي دورىلار بىلەن مۇۋاپىق مايلاپ تۇرۇش، يېتەرلىك دەم ئېلىش لازىم. تۆۋەندىكىلەردىنى تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

(1) پۇرچاق تۇرىدىكى دانلار، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، ئارپا سۈيى، ئانار سۈلىرىنى يالغۇز ياكى بىرىكتۈرگەن ھالدا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، تېز سەمرىشكە ياردەم بېرىدۇ.

(2) چىلان بىلەن قۇرۇق ئۈزۈمنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، يېتەرلىك سۇ بىلەن ياخشى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ ئېلىنىدۇ. بادام مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبىنى ئوتتا بىر ئاز قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ چىلان ۋە ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. تازا قايناپ سۈيى قالماي ھالۋىدەك بىر نەرسىگە ئايلانغاندا، ئۈستىگە بىر ئاز بىنەپشە يېغىنى قوشۇپ رەسمىي ھالۋا تەييارلاپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(3) نوقۇتنى ئاقلاپ، يېڭى سۈتكە چىلاپ، سۈتنى تامامەن ئېچىپ بولغاندىن نوقۇت قۇرۇتۇپ قويۇلىدۇ. ئاقلانغان ئارپا، گۈرۈچ، بۇغدايلاردىن بىر ھەسسە، چىلانغان نوقۇت 10 ھەسسە ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۈت ۋە قەنت بىلەن قاينىتىپ، ئۈستىگە بىر ئاز قۇرۇق ناننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ھالۋا تەييارلىنىدۇ. بۇ سەمرىشنىڭ ياخشى چارىسىدۇر. تېز كۈندىلا روشەن نەتىجە بېرىدۇ.

نۇسخا: ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، كۆكنار ئۇرۇقى ھەربىرى بەش مىسقالدىن، ھەببى مۆھلەپ، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، دارچىن، شاقاقۇل، سىيادان، بوزىدان ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، زەپەر ئۈچ مىسقال، بادام مېغىزى 16 سەر، ئورمان ياڭىقى (پىندۇق) بەش مىسقال، كۈنجۈت يېغى ئىككى سەر، شېكەر 26 سەر، گۈلاب بىر چوڭ چىنە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ (بادام مېغىزىنى ئايرىم ئوبدان يانجىپ سالسا بولىدۇ) گۈلاب، شېكەر قوشۇپ يۇمشاق ئوتتا قايناتقىنى، كۈنجۈت يېغىنى ئاز - ئازدىن قايناتقىنى قوچۇپ بېرىلسە، ھالۋىدەك بىر نەرسە تەييار بولىدۇ. شۇنى يېيىشكە بېرىلىدۇ.

2) سېمىزلىك: ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك تۆۋەندىكىدەك ھەر خىل غەيرىي تەبىئىي ھاللاردا كېسەللىككە دۇچار قىلىشى مۇمكىن. نەپەس قىيىنلىشىشىنى كەلتۈرىدۇ، بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ تۇتۇلۇپ قېلىشى، تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئايلىنىپ كېتىش (غەشىي) كېسىلىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

قان تومۇرلار ئاسانلا قانايدىغان، قان توختىمايدىغان ۋە تېرە ئاستىلىرىغا قان چۈشىدىغان ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ. يۈرەك ئەتراپىغا ياغ توپلىشىپ، يۈرەك سېلىش، خەفاقان كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەر ياكى ئايالنىڭ پەرزەنتسىزلىكىگە سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. پالەچلىككە ئېلىپ بېرىشى، مەيدە سەۋەبىدىن بولىدىغان ئىچ سۈرۈشكە سەۋەب بولۇشى ئېھتىمال، بۆلاردىن باشقا، سېمىزلىك ئادەمنىڭ كېسەلىگە ئاسان باھا بەرگىلى بولمايدۇ، چۈنكى زەھەرلەنگەن ئەزانى بىلىش تەس ھەم سېمىز كىشىلەر تاسادىپىي ھاللاردا، مەسىلەن: رىيازەت، ئاچلىق، تەشنالىق ۋە قىزىتمىلىق كېسەللەرگە دىگەندەك چىداشلىق بېرەلمەيدۇ.

داۋاسى: سۆرگە ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش؛ ئۆتتۈرا دەرىجىلىك ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە تاماقلارنى بېرىش؛ كۆپرەك ئەمگەك ۋە ھەرىكەت قىلىش، ئاز دەم ئېلىش، ئاز ئوخلاشقا بويرۇش كېرەك. مۇنچىغا كىرىپ كۆپ تەرلىنىش، قورۇقلۇق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ياغلارنى، مەسىلەن: قۇستە يېغى، پەرپىيۇن يېغى، سېرىقچېچەك يېغى قاتارلىقلارنى بەدەنگە سۈركەشكە؛ ئىترىفىل كەبىر (1 ـ نۇسخا) ۋە ئىترىفىل سەغىر (5 ـ نۇسخا)لەرنى دائىم ئىچىشكە بېرىش، ئارىلاپ مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخا)، سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخا)لەردىن بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ئەفئا يىلىنىنىڭ گۆشىنى يېيىشكە بېرىلسە، سېمىزلىك كېسىلىگە بەك ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. تۆۋەندىكى نۇسخىمۇ سېمىزلىك كېسىلىنى داۋالاشتا (ئورۇقلىتىشتا) كەڭ قوللىنىلىدۇ.

نۇسخا: جۇۋىنە، بەديان، سۇزاپ، زىرە ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، مەرزەنجۇش بىر مىسقال، بۆرە ئەرمىنى، لەكى مەغسۇل ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلاپ كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم، 1 ـ 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

8 ـ پەسىل ئۆششۈك ۋە كۆيۈك

ئۆششۈك

سوغۇق تەسىرى بىلەن بەدەننىڭ قىسىملىرى (قول، پۇت، بۇرۇن قۇلاقلار) نىڭ ئۆششۈپ قېلىشى، چىرىش ۋە ئوفۇنەتلىنىشى ئۆششۈك يارىسى دېيىلىدۇ.

داۋاسى: ئۇششۇگەن جاي كۆكەرگەن ھالىتىدە تورۇپ تېخى ئوفونەت ھاسىل قىلمىغان (قارا رەڭگە كىرمىگەن) بولسا زەيتۇن يېغى، كۇنجۇت يېغى، يەسمەن ياغلىرىنى قوشۇپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىغان، قارايغان بولسا بۇغداي سامىنى، سېرىقچېچەك، گۈلسەۋسەن، چامغۇر، بەسەي، يالپۇز، ئەمەن، مەرزەنجۇش، شۇمشا، زىغىر، بابۇنە، ئىكلىلملىكلەردىن بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى بىرلىكتە قايناتىپ، سۈيىنى ئۇششۇگەن جايغا قويۇش، ماشنى يۇمشاق سوقۇپ هاراق بىلەن يۇغۇرۇپ ئۈستىگە قويۇش، ئەگەر ئىششىق بولسا، ئۈستىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھىجامەتتىن كېيىن گىل ئەرمىنىنى ھەسەل ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ چېپىش، بىر سائەتتىن كېيىن هاراق ۋە سىركىنى بىر ئاز قىزىتىپ يۇيۇش مۇمكىن. ئۆلگەن گۆشلەرنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن تاتلىقياغىيۇ يوپۇرمىقى ياكى ئۆزى ۋە كاللەكبەسەينى باراۋەردىن ئېلىپ، سوقۇپ بىر ئاز سۇغا چىلاپ ئېلىپ، كالا يېغى ۋە مەشكە ماي بىلەن ئېلىشتۇرۇپ زەھەرلەنگەن جايغا تەكرار قويۇش، ئۆلگەن گۆشلەر چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن، يېڭى گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن تەدبىر قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولمىسا يېرىپ زەرداب ۋە بۇزۇلغان ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، جاراھەتكە تېگىشلىك تەدبىر قىلىش؛ ئەگەر ئۇششۇك ئېغىر بولۇپ ئەتراپىغا كېڭىيىپ قارىداپ ماڭسا، باشقا چارە - تەدبىرلەر كار قىلمىسا، شۇ ئەزانى قارايغان جايىنىڭ يۇقىرىسىدىن كېسىپ تاشلاش ۋە جەراھىيە تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

كۆيۈك

كۆيۈش — ئوتتا، سۇدا، قىزىق تومۇر، كۈن نۇرى، قىزىق ماي تەسىر قىلىشتىن كېلىپچىقىدۇ. دورىلار بىلەن كۆيۈش

چاقماق نۇرى بىلەن كۆيۈش ئاز ئۇچرايدۇ.

1) ئوتتا كۆيۈش: يەڭگىل ھاللاردا سۇ كۆتۈرۈلۈپ چىقمايدۇ. بۇنداق ھاللاردا يەرلىك ھارارەتنى پەسەيتىش يېتەرلىك، مەسىلەن: داكىدەك بىر نەرسىنى سوغۇق سۇ بىلەن ھۆلدە سوغۇق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى مۇزدەك سۇغا تەكرار ـ تەكرار چىلاپ تۇرۇلىدۇ، بۇنىڭدا دەسلەپ ئاغرىيدۇ، كېيىن ئاغرىش توختايدۇ. گىل ئەرمىنى سۇ ياكى سىركە بىلەن ئېزىپ سۈركىلىدۇ. ئەگەر ئېغىر بولمىسا، قارا سىياھ، سەمغى ئەرەبلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى ئېلەشتۈرۈپ چېپىش، قېتىق، سۈت، تۇخۇم ئېقىنى قايتا ـ قايتا چېپىش بىلەن سۇ كۆتۈرۈشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. كۆيگەن جاينى بۇزۇشتىن ساقلىغىلى بولىدۇ. شۇنىڭدەك تۆۋەندىكىلەردىن قايسى بىرى بولسا شۇنى كۆيگەن جايغا سۈركەش كېرەك.

تۇخۇم ئېقىنى يالغۇز ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ. بىر مىسقال كافۇرنى سوقۇپ بىر پىيالە قېتىققا ئېلەشتۈرۈپ چېپىش مۇمكىن. ماشنى ئاقلاپ قىزىلگۈل بىلەن قاينىتىپ، ماش ئوبدان پىشقاندىن كېيىن، بىر ئاز ئارپا ئۇنى ۋە گۈل يېغى قوشۇپ چېپىلىدۇ. ئاقلانغان ئارپا، ئاق لەيلى گۈلى ۋە غولى، ھەمىشىباھارلارنى سوقۇپ، بىر ئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈيىگە بىر ئاز كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى، قەلەي كۇشتىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق ئوماچتەك دورا تەييارلاپ كۆيگەن جايغا سۈركەش مۇمكىن. كۆيگەن جاي سۇ كۆتۈرۈپ قېتىپ قارا قاقاش باغلاپ قالغان بولسا مەلھەمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخا) چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى تۆۋەندىكىلەردىن بىرى ئىشلىتىلىدۇ:

(1) ھاك مەلھىمى: يۇيۇلغان ھاكتىن گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت ياغلىرى بىلەن ماي دورا تەييارلاپ، ئۇنىڭغا گىل، قىيمۇلىيا

قوشۇپ، كۆيگەن يەرگە چېپىش كېرەك. ھاكنى يۇيۇش ئۇسۇلى مۇنداق: ئادەتتىكى ھاكىنى ماتادىن تىكىلگەن كىچىك بىر خالتىغا ئېلىپ، سۇ ئالغان قاچىغا سېلىپ تازا مالتىلاپ ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ. قاچىنىڭ تېگىگە ئورناپ قالغان ھاك يۇيۇلغان ھاك بولىدۇ. بۇنى يەنە قايتا يەتتە قېتىم سۇ بىلەن چايقىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

(2) توخۇ سۆڭىكى بىلەن تۇزنى تۈمۈر قاچىغا سېلىپ، كۆيدۈرۈپ، ئۇلارغا يۇمشاق سوقۇلغان گۈرۈچ، ئۇيىلارنى قوشۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. بۇنىڭغا بىنەپشە يېغى قوشۇلسا، تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

2) قايناق سۇ بىلەن كۆيۈش: بۇنىڭدا ئوتتا كۆيگەندىكىگە ئوخشاش چارە قىلىنىدۇ. سوغۇق سۇ قويۇش ياكى داكىدەك بىر نەرسىنى مۇز سۈيى (ياكى كۆل سۈيى) بىلەن نەمدەپ كۆيگەن جايغا قويۇش لازىم. كۆل سۈيىنىڭ ئۆزىنى كۆيگەن جايغا تۆكۈش كېرەك. كۆل سۈيى تەييارلاش ئۈچۈن ئوتۇن كۆلىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، ئۈستىگە سۇ قويۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تىندۇرۇلىدۇ ئۈستىدە سۈزۈلۈپ چىققان سۇنى باشقا بىر قاچىغا تۆكۈۋېلىپ، ئۇنىڭغا يەنە كۆل سېلىپ ئاۋۋالقىدەك تەكرارلىنىدۇ (2 ـ 3 قېتىم ياكى كۆپرەك). شۇنىڭ بىلەن كۆل سۈيى تەييار بولىدۇ. چاچنى كۆيدۈرۈپ، تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ كۆيگەن جايغا سۈركەشمۇ مۇمكىن.

3) كۈن نۇرى بىلەن كۆيۈش: كافۇر مەلھىمى ۋە سىركە مەلھىمى سۈركەشكە بېرىلىدۇ. سىركە مەلھىمى تەييارلاش ئۇسۇلى:

مەدەستان توققۇز سەر، كونا زەيتۇن يېغى 18 سەر، ئۆتكۈر سىركە 27 سەر، بۇلارنى تۈمۈر قاچىغا سېلىپ، ئاستا ئوت ئۈستىدە قويۇپ تۇرۇپ قاينىتىش كېرەك. مەدەستان ئوبدان

ئاربلىشىپ بولغاندىن كېيىن يەنە قايىنىتىپ، قويۇق ھالغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر كۆيگەن يەر سۇلۇق جاراھەتكە ئايلىنىپ قالغان بولسا، بىر ئاز زەنجىۋىلنى سوقۇپ ئاربلاشتۇرۇپ كېرەك.

4) دورىلار بىلەن كۆيۈش: تېبابەت دورىلىرى ئىچىدە بالادۇر سۈيى بىلەن كۆيۈش ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى قايناق سۇ بىلەن كۆيگەنگە ئوخشاش بولۇپ، سۇ كۆتۈرۈپ چىقىدۇ ۋە ئېغىر جاراھەتلىنىدۇ. سېرىق زەرداب سۇ ئاقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن سۇلۇق قاپارتمىنى يېرىش ۋە زەخىملەنگەن جايدىكى يىغىلغان زەردابنى چىقىرىش ئۇچۇن ھىجامەت قويۇش ياكى گۆشنى تىلىش بىلەن زەخىملەنگەن جايغا سىركە مەلھىمى قويۇش كېرەك. يەنە ھەر خىل تىزاپلار بىلەنمۇ كۆيۈش مۇمكىن، بۇنداق چاغدا دەرھال شۇلتىلىق سۇ بىلەن زېرىكمەي يۇيۇش، ئاندىن يۇقىرىقىدەك چارىلەرنى كۆرۈش لازىم.

9 ـ پەسىل جاراھەت ۋە يارا

جاراھەتلەر

تېرە ياكى تېرە، گۆش ۋە سۆڭەك پۈتۈنلۈكىنىڭ بىردەك بۇزۇلۇشى جاراھەت دەپ ئاتىلىدۇ. جاراھەت يىرىڭلىسا، يىرىڭلىق جاراھەت (قۇرۇھ) دەپ ئېيتىلىدۇ.

جاراھەتلەر كىچىك، چوڭ، ئاددىي (بەدەن مىزاجلىرى بۇزۇلمىغان)، مەركىزىي قىسمى ئۇلتۇرۇشۇپ كەتكەن (جاراھىتى غايىر)، جاراھەت مەركىزىدىن بۇزۇلغان توقۇلمىلار ئاجراپ چۈشۈپ تۈرىدىغان (جاراھىتى مۇنخىلە) ۋە ئىككى گىرۋىكىنى يېقىنلاشتۇرغىلى بولمايدىغان دېگەندەك تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

جاراھەتلەر ئەسلىدە تاشقى كېسەللەر ئىلمى (ئىلمىي جەرراھىيە) گە مۇناسىۋەتلىك بولسىمۇ، كىتابىمىزدا بۇ ھەقتە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز:

باشقۇرغۇچى ئەزالاردا بولىدىغان جاراھەتلەرنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس، مەسىلەن: يۈرەك، مېڭە جاراھەتلىرى كۆپرەك ئېغىر ئاقىۋەتلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. جىگەر جاراھىتى گەرچە قورقۇنچلۇق بولسىمۇ، ئەمما ساقىيىشىغا ئۈمىد باغلاش مۇمكىن. باشقا ئەزالاردىن چوڭ قان تومۇر ۋە ئەسەب (نېرۋا) مول جايلاردىكى جاراھەتلەر خەتەرلىك. كۆكرەكتىكى جاراھەتلەرگە ھېق تۇتۇش ۋە كۆكۈل ئاينىش قوشۇلۇپ قالسا خەتەردىن دېرەك بېرىدۇ. تۆۋەندە جاراھەتلەرنىڭ ئومۇمىي چارىسى ھەققىدە قىسقىچە سۆزلەپ ئۆتىمىز:

جاراھەت يېڭى بولسا، ئۇنىڭغا كىرىپ قالغان يات نەرسىلەرنى ئېھتىيات بىلەن ئېلىپ تاشلاش، ئەگەر قان چىقىپ تۇرسا، دەرھال ئۇچبۇرجەك تېڭىق بىلەن چىڭ تېڭىش كېرەك. جاراھەت ئىچى تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، جاراھەتنى ئوتتۇرا ھال چىڭلىقتا تېڭىلىدۇ. بەك چىڭ بولۇپ كەتسە، قان تومۇرلارنى توساپ قويۇپ گۆشلەرنىڭ ئۆلۈشى (چىرىشى) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوش بولۇپ قالسا پاسكىنىلىشىپ ئوفۇنەتلىنىدۇ. جاراھەت كونا ئەمما يىرىڭسىز بولسا، ئۆلگەن ياكى ئاجرىغان گۆشلەرنى ئېلىۋېتىش ھەمدە ماددا يىغىلىپ قالمىسۇن ئۈچۈن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كاسىنە ياكى يۇمغاقسۇت سۈيىدە سۈرۈپ جاراھەتكە ۋە جاراھەت ئەتراپىغا چېپىلىدۇ ۋە سەندەل گۈلابى بىلەن نەمدەلگەن داكا پارچىسىنى قويۇپ تېڭىلىدۇ. يېڭى گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن، خۇنسىياۋشان ئىككى ھەسسە، مۈرمەككى، سەبرە، كۇندۇر بىر ھەسسىدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جاراھەتكە

تەكشى سىپىلىدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئاغزى چوڭراق بولسا، ئىلاجى بار ئىككى قىرغاقنى بىرلەشتۈرۈش، ئامال قىلىپ تېڭىش ياكى ئەۋرىشىم (يىپەك يىپ) بىلەن تىكىپ، ئۈستىگە گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى سىپىپ تولدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر جاراھەت يۈزى كەڭ ھەمدە يىرىڭلىغان بولسا، يىرىڭنى قۇرۇتقۇچى، نەملىكنى يوقاتقۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: كۈندۈر، سەبرە، زىراۋەندە، ئىرسا (چىغىرتماق يىلتىزى)، كۆمۈش ئىقلىمىياسى، تۇتىيالارنى يۇمشاق سوقۇپ، موم يېغى قوشۇپ جاراھەتكە قويۇش ياكى قۇرۇق ھالدا سىپىش كېرەك. تېڭىقنى كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم يۆتكەپ تۇرۇش، جاراھەت ئۈستىگە زەردابلارنى شىمىرىش ئۈچۈن ياغسىز پاختا قويۇپ تېڭىش كېرەك. يىرىڭ زەردابلار تۈگەش بىلەن كۆرسىتىپ ئۆتكەن گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى سىپىش لازىم. بۇ دورىلارنى قۇرۇتقۇچى خۇسۇسىيەتلىك ۋە ئېچىشتۇرمايدىغان بولۇشى لازىم. جۈملىدىن مەدەستان، كۆيدۈرۈلگەن ئەمەن، موزا، ئانار گۈلى، سەبرە ۋە زەرچىۋىلەرنى ئىشلىتىش مۇمكىن. بۇنىڭغا سىرىق ھېلىلە پوستى ۋە گۈل سۆسەن ياپرىقىنى قوشسا تېخىمۇ ياخشى.

يېقىلىش ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولغان سۇنۇشلاردا سۇنۇقلارغا چارە كۆرۈش تەرتىپى بويىچە چارە قىلىش؛ جاراھەت قاناۋاتقان بولسا قان توختىتىش چارىلىرى بويىچە بىر تەرەپ قىلىش لازىم:

جاراھەتلەردىن قان ئېقىش، شۇ جايدىكى چوڭراق كۆك تومۇر (ۋەرىد) ياكى قىزىل تومۇر (شىريان) لارنىڭ زەخىملىنىشىگە باغلىق. ئادەتتە جاراھەتلەرنىڭ كۆپچىلىكىدە ئازدۇر - كۆپتۇر قاناش بولۇپ، ئاددىي چارىلار بىلەن ياكى ئۆزلۈكىدىن توختاپ قالىدۇ. لېكىن داۋاملىق قاناش كېسەل ئۈچۈن خەۋپلىك بولۇپ، تۆۋەندىكى چارىلەردىن بىرىنى مۇۋاپىق قوللىنىش لازىم.

www.uyghurkitap.com

1) سىركە ۋە گۈلابتا چىلانغان رەخ (داكا) پارچىسى جاراھەت ئىچىگە تىقىلىدۇ (سىركە قانچە كۈچلۈك بولسا شۇنچە ياخشى).

2) قىزىل تومۇردىن چىققان (يۈرەكتىن كەلگەن قان) بولسا يارىلانغان جاي يۇقىرىسىدىن؛ كۆك تومۇردىن چىققان (يۈرەككە بارىدىغان قان) بولسا جاراھەت ئاستىدىن باغلام سېلىپ قويۇش كېرەك. قاننىڭ قايسى تومۇردىن چىقىۋاتقانلىقىنى تۆۋەندىكى بەلگىلەرگە قاراپ بىلىۋېلىش مۇمكىن. قان سۈزۈك، قىزىل رەڭدە ئېتىلىپ چىقسا (چوڭراق تومۇر قانىغاندا) ۋە جاراھەتلەنگەن كىشى (مەجروھ) تېزلا ماغدۇرسىزلىنىپ ھوشىدىن كەتسە، قاننىڭ قىزىل تومۇر (شىريان) دىن چىقىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. قان قويۇق، قارامتۇل رەڭدە ئاستا چىقسا ۋە مەجروھ ئاسان ھالسىزلانمىسا، دېمەك قان كۆك تومۇر (ۋەرىد) دىن چىقىۋاتقان بولىدۇ.

3) تۆۋەندىكى قان توختاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ:

(1) پۈرچاق ئۇنى، خۇنسىياۋشان، سەبرە، كۆيدۈرۈلگەن موزىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئېلەشتۈرۈپ جاراھەت يۈزىگە قويۇلىدۇ.

2) سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، ئەنزىرۇت، كۇندۇر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سەمغى ئەرەبى سۈيى ياكى سىركە بىلەن نەمدەپ جاراھەت يۈزىگە قويۇلىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى جاراھەت يۈزىگە قويۇش بىلەن جاراھەت ئۈستى چىڭ قىلىپ تېڭىلىشى لازىم. مۇمكىن بولسا تېڭىق بىر ھەپتىگىچە شۇ ھالدا تۇرۇش كېرەك. بۇ چارىلەر بىلەنمۇ قان توختىماي ئېقىپ تۇرسا، سۇ تەگمىگەن ھاك بىلەن زاكىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ جاراھەت يۈزىگە سېپىش كېرەك. بۇ قان تومۇرنىڭ ئۈزۈلگەن ئاغزىنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت. بەزىلەر ئالتۇن زىخنى ئوتتا تازا قىزىتىپ، قان چىقىۋاتقان تومۇرنى داغلاشنى

كۆرسىتىدۇ. ئەمما بۇ چارىلار باشقا ئۇسۇللار ئۇنۇم بەرمىگەندە، كېسەلنىڭ ھالى ئېغىرلاشقاندىلا قوللىنىلىدۇ. ئادەتتىكى ھاللاردا كونا ۋە ئۆتكۈر سىركە ئەڭ ياخشى قان توختاتقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

يارىلار

تېبابەتتە يارىلار «قۇرۇھ» دەپ ئاتىلىپ، بەدەننىڭ گۆشلۈك قىسمىغا پەيدا بولىدىغان چاقىلاردىن ئىبارەتتۇر. ئالامەتلىرىگە قاراپ يارىلار بىرقانچە خىلغا ئايرىلىدۇ.

1) ئاددىي يارا (قۇرۇھى بەست): ئاغرىش، زەرداب ئېقىش ۋە ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئاز بولىدۇ. بۇنداق يارىلار كىچىك بولسا، سىركە ۋە ھەسەل سۈيى بىلەن كۈنىگە بىرقانچە قېتىم يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. قېتىشقا باشلىغاندا گۈل يېغىغا چىلانغان پاختا قويۇلىدۇ. ئەگەر دائىرىسى كەڭ بولۇپ زەرداب سۇ ۋە يىرىڭ يىغىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، مەدەستان، زەرچىۋىلەرنى باراۋەر ئېلىپ، سوقۇپ، سىركە ۋە زەيتۇن يېغى (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) بىلەن ماي دورا تەييارلاپ يارىغا قويۇلىدۇ. ئەگەر يارا قاتتىق بولسا يۇقىرىقى دورىلارغا موزا، ئانار گۈلى، زەمچە ئىقلىمىيا، سۆسەن يوپۇرماقلىرى ۋە ئازراق زەڭگار ئارىلاشتۇرۇپ كېرەك. يارىلارغا گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئېغىزى ئاسانلا پۈتۈپ قېلىپ، تېگى كاما بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ، گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى يارىنىڭ تېگىدىن قويۇش كېرەك. بۇ خىلدىكى جاراھەتلەر ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەلھەم بېرىلىدۇ:

نۇسخا: مەدەستان ئۈچ سەر، زەيتۇن يېغى توققۇز سەر (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، كۈندۈر، زۇپتى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياغدا پىشۇرۇش كېرەك. ياغ يېتەرلىك دەرىجىدە قويۇقلاشقاندا قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغ بىر ئاز ئىلمان بولغاندا ئۈستىگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

2) مۇرەككەپ يارىلار: باشقا ئەزادىكى كېسەللىكلەر بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن يارىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، قاتتىق ئاغرىش ۋە ئىششىق بىلەن ئۆتىدۇ.

داۋاسى: ساقىيىش تەس بولغان يارىلار: بۇ خىلدىكى يارىلار ياشانغانلاردا كۆرۈلۈپ يىللاپ سوزۇلۇپ كېتىدۇ. ئۇنداق بولۇشىنىڭ سەۋەبى: قان ئازلىق؛ قانغا تورلۇك غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ ئارىلىشىشى؛ ئومۇمىي بەدەن مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى؛ يارا ئىچىدە بىخلىما گۆشلەر ئۆسۈپ قېلىپ، يارىنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر بېرىشى؛ يارىغا چاپقان دورىلارنىڭ توغرا بولماسلىقىدىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى: ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ، يارا ئەتراپىنى دائىم قول بىلەن بېسىپ، يەرلىك ئورۇننىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنى ياخشىلاش؛ پاكىز داكىنى قايناق سۇغا چىلاپ يارىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخا)، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) بېرىپ، بەدەندىكى بۇزۇق خىلتلارنى تازىلاش ۋە سىرتتىن تۆۋەندىكى مەلھەملەرنى ئىشلىتىش لازىم.

(1) مۇرداسەڭ مەلھىمى: تەركىبى مەدەستان، سىركە ھەربىرى ئۈچ سەردىن، زەيتۇن يېغى توققۇز سەر، ئانار گۈلى، موزا، زەرچىۋە، كۆيدۈرلۈگەن مىس، سىرەنجى ئىقلىمىيا، زەمچى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە تۈگەپ ياغ قالغۇچە سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ (دىققەت

قىلىپ مالتىلاپ تۇرمىسا مەدەستان كالىلەكلىشىۋالىدۇ)، ئۇنىڭدىن كېيىن قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغ ئېلىنمان بولغان چاغدا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ. يارا دائىم نەملىشىپ تۇرىدىغان ھاللاردا يارىغا سۇركەشكە بېرىلىدۇ.

(2) يارا ئىچىدە ئۆلۈك گۆشلەر پەيدا بولۇپ، يارىنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر بەرگەندە، مەلھەمى زەڭگار (182 ـ نۇسخا) بىلەن تازىلىغاندىن كېيىن يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن مەلھەم بېرىلىدۇ.

(3) مەلھەمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخا) ئىشلىتىش مۇمكىن.

4) ئاقما يارا (ناسۇر): بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، ئېغىز ئالغان يىرىڭلىق جاراھەت 40 كۈندىن ئېشىپ كەتسە ئاقما يارىغا ئايلىنىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئاقما يارا دائىم سىرىق زەرداب، يىرىڭ، قان ئارىلاش سۇيۇقلۇقلار ئېقىپ تۇرىدىغان، تېرە ئاستىغا يىلتىز تارتىپ ھەر تەرەپلەرگە يول ئېلىپ ماڭىدىغان ئۈستى قاتتىق يارىدىن ئىبارەت. ئاغرىش ئانچە كۆپ بولمايدۇ. بەزىدە يارىنىڭ ئاغزى پۈتۈپ قېلىپ ساقايغاندەك قىلىسمۇ، يەنە جايىدىن ياكى باشقا بىر تەرەپتىن تېشىلىپ ئاقىدۇ. ئاقما يارا ھاسىل قىلغان يول بەزىدە تۈز، بەزىدە ئەگرى بولىدۇ. ھەتتا بەزى ئاقمىلار گۆشنىڭ قېلىن قاتلاملىرىدىن ئۆتۈپ سۆڭەككە يېتىپ بېرىشى مۇمكىن. مۇنداق ھاللاردا ئاقمىنىڭ تۆشۈكىدىن سىم تىقىپ تەكشۈرۈپ كۆرگەندە قاتتىق بىر نىمىگە تاقىلىدۇ، ئەنە شۇ سۆڭەكتىن ئىبارەتتۇر. ئاقما يارا بىر جايدا بىر تۆشۈكلۈك ياكى بىر قانچە تۆشۈكلۈك بولۇشى مۇمكىن. كۆز بۇرجىكىدىكى ئاقما يارا «غەزەپ» دەپ ئاتىلىپ، ھەمىشە يىرىڭ توپلىنىپ قېلىشى، سىققاندا يىرىڭ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. كۆكرەك ئەتراپلىرىدىكى ئاقمىلار كۆكرەك پەردىسىگە قەدەر يول ئالىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئاقما ئىچمىدىكى زەرداپ ۋە يىرىڭلارنى تازىلاپ چىقىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى سۇلار بىلەن كۈندە بىر ياكى بىرقانچە قېتىم يۇيۇش كېرەك:

(1) تال (ئۈزۈم) كۆلىنى تەكرار چىقارغان گۇلابقا چىلاپ سۇزۇپ، تەييارلانغان سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك.

(2) زەرنىخ بىلەن نۆشۈدۈر باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇلغان قايناق سۇنى بىر ئاز ئىلمان قىلىپ سوپۇنلاپ يۇيۇش كېرەك. مەزكۇر ئىككى خىل سۇنىڭ كۈندە بىر خىلىنى ئالماشتۇرۇپ يۇيۇلسا تەسىرى تېز بولىدۇ. ئاقما يارا بىرقەدەر تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئەنزىرۇت، سەبرە، كۈندۇر، خۇنسىياۋشان، ئەپيۇن، زەپەر قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇغداي ھارىغىغا چىلانغان پاختىنى مەزكۇر تالقان دورىلارنى مىلەپ ئاقما ئۈستىگە قويۇش كېرەك. بۇلار نەتىجە بەرمىسە كېسىش، ئاندىن كېيىن گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى قويۇش لازىم.

چاچراتقۇ (قۇرھى سائىيە)

ئەتراپىقا چاچرىغۇچى يارا بولۇپ، دائىم سېرىقسۇ چىقىپ تۇرىدۇ. مەزكۇر سۇيۇقلۇق تەگكەنلا يەرگە يەنە يارا چىقىدۇ. يارىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كېسەل كىشى قىزىيدۇ. يۈرەك سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى بېرىدۇ ۋە كۆپىنچە ئوفۇنەت پەيدا قىلىدۇ (يۇقۇملىنىدۇ).

داۋاسى: سەپرا سۈرگىسى بېرىلىدۇ. مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن ئانار شەربىتى (47 ـ نۇسخا) ۋە تەمرىھىندىنىڭ چىلانما سۈيى ئىچمىشكە بېرىلىدۇ. يارا ئۈستىگە تۇتىيا، مەدەستان، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، كۈمۈش ئىقلىمىياسى، مىس سۈيى، مىس ئۈپىسى، مامىرانچىنلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق

سوقۇپ ياكى هاراق بىلەن سۈيۈقلاندۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئىزاسىغا پالەك، سۇماق، توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى بېرىلىدۇ.

10 ـ پەسىل يىقىلىش، ئۇرۇلۇش (زەربە)

يىقىلىش ياكى ئۇرۇلۇش بىلەن تاشقى ئەزالار زەخىملىنىپلا قالماستىن، بەلكى ئىچكى ئەزالارمۇ زەھەرلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇنداق هاللاردا ئومۇمىي بەدەن ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ ئەھۋالىغا دىققەت قىلىش ھەمدە ئۇلارغا قۇۋۋەت بېرىش كېرەك.

1) قاناش ۋە قىزىتما بولمىسا، گىل ئەرمىنىنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ زەھەرلەنگەن جايغا سۈركەش؛ مۇغاس، ئاقاقىيا، سەرۋە يوپۇرمىقى، سەبرە، ئاقلانغان ماش، ۋە ئاس سۈلىرىنى بىللە چېپىش كېرەك. زەربە تەگكەن جايغا دەرھال ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلسا نەتىجىسى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا ۋە يەرلىك قىزىش ئىششىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە قىزىلگۈل، ماش، گىل ئەرمىنى، ئاق سەندەل، پوپەل (سۇپارى) لارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب ئارىلاشتۇرۇپ، زەھەرلەنگەن جايغا چېپىش كېرەك. ئىزاسىغا ماش، نوقۇتلار بىلەن ماش گۈرۈچ ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. بىر ھەسسە رەۋەن، يېرىم ھەسسە ئوردان، گىل ئەرمىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، نوقۇت چىلانغان سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يىقىلىش، ئۇرۇلۇش قاتارلىق زەربىلەردە مەيلى ئىچكى ئەزا ياكى تاشقى ئەزا زەخىملەنگەن بولسۇن ياكى سۆڭەكلەر زەخىملەنگەن بولسۇن، مەدەندىن چىققان مومىيانى گۈلاب ياكى سىركىدە تاشقا سۈركەپ سىرتتىن چېپىشقا ياكى يالغۇز ئۆزىنى يېيىشكە بېرىش ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. قانىغان بولسا جاراھەتلەر بابىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەندەك چارە قىلىنىدۇ.

2) قاتتىق ئۇرۇلۇش ياكى يىقىلىشتىن باش زەربە يېگەندە دەرھال قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنسا، مېڭە ئىششىپ قېلىشى ۋە قان ئۇيۇپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. لېكىن بۇنى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ قوللىنىش شەرت. ئۇنىڭدىن كېيىن يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىش ياكى تەمرىھىندىنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ بېرىش كېرەك. باش ساھەسىگە گۈل يېغى ۋە گۈلاب سۈركەش. ئانار گۈلى، ئانار پوستى، ئاس يوپۇرمىقىنى ئازراق سوقۇپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ باشقا چېپىش كېرەك. بۇنىڭغا ئۇد ۋە قەسبۇزەرىرە قوشۇلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. 3 ـ كۈنىگىچە يېيىشكە خوراز مېڭىسى بېرىلىدۇ.

3) كۆكرەك زەربە يېگەندە بەزى ئېغىر چاغلاردا كۆكرەك پەردىسى زەخىملىنىدۇ ۋە قانلىق بەلغەم تاشلايدۇ. بۇنداق چاغدا كەھرىبا، ئانار گۈلى، گىل ئەرمىنى خۇنسىياۋشان، لوك لارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېمىز ئوت سۈيى (ياكى ئۇرۇقىنى قايناتقان سۈيى) بىلەن؛ ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا نوقۇت چوڭلۇقىدا ئەپيۇن قوشۇپ، كۆكرەك قىسمىغا قويۇلىدۇ. يىغىش ئۈچۈن قۇرسى كەھرىۋا (71 ـ نۇسخا) ۋە ئەنجىباھار شەربىتى (72 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

4) مەيدە زەربە يېگەندە، ئەھۋال ئېغىر بولسا، مەيدە قان تومۇرلىرى زەرھەرلىنىپ قان قۇسۇش كېلىپچىقىدۇ. قان توختىتىش ئۈچۈن كۆيدۈرۈلگەن مارجان، كەھرىۋانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ گۈلقەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئاقاقىيا، مەستىكى قىزىلگۈل، سۇمبۇلنىڭ ھەربىرىدىن بەش مىسقالدىن، زەپەر، سەبرە، قارىغاي مېۋىسىنىڭ ھەربىرىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن قويۇق ئوماچتەك دورا تەييارلاپ،

www.uyghurkitap.com

مەيدىگە تاشقى تەرەپتىن چىپىلىدۇ (ئۇلارنى مەجۇندەك قىلىپ يېيىشكە بەرسىمۇ بولىدۇ).

5) تال، جىگەرگە زەربە تەگكەندە جىگەر ياكى تال بار تەرەپتە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇ چاغدا رەۋەن، ئوردان بەش مىسقالدىن، لوك، تاباشىر ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ گۈلاب ياكى كاسىنە ئەرقى بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چىپىش ئۈچۈن: ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، بىنەپشە بەش مىسقالدىن، ئارپا ئۇنىدىن يەتتە مىسقال، زەپەردىن بىر مىسقال، كافۇردىن يېرىم مىسقال ئېلىپ، گۈلاب، گۈل يېغىدىن يېتەرلىك مىقداردا قوشۇپ چىپىش كېرەك. ئەگەر يەرلىك جايدا قىزىتما بولسا قىزىلگۈلدىن بەش مىسقال، سۇمبۇل، مەستىكى، دارچىن، لادەننىڭ ھەربىرىدىن ئىككى مىسقالدىن، ھەببۇلئاستىن ئۈچ مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىنى بىر ئاز قىزىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇتۇپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

6) ئۇرۇلۇش ۋە يىقىلىش بىلەن تارىمۇش - پەيلەر زەھەرلەنگەندە زەھەرلەنگەن جاينىڭ ھەرىكىتى توختايدۇ، روشەن ئىششىق ۋە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ماش ئۇنىدىن بىر سەر، گىل ئەرمىنىدىن 3.5 مىسقال، سەبرە، زەپەر سوكلەردىن بىر يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى يامغۇر سۈيى، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چىپىش لازىم (يامغۇر سۈيى ئورنىغا گۈلاب بولسىمۇ مەيلى)، ئۇنىڭدىن كېيىن يەرلىك ئورۇندىكى ماددىلارنى تارقىتىش ئۈچۈن ئاق لەيلى، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىكلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلسەۋسەن يېغى، سىرىقچىچەك يېغى ياكى بابۇنە يېغىنىڭ بىرى بىلەن قوشۇپ چىپىش كېرەك.

7) بوغۇملارغا زەربە تەگكەندە: كۆپىنچە يىقىلىش سەۋەبى بىلەن يۇز بېرىپ تېز ۋە جەينەك بوغۇملىرىدا ئۇچرايدۇ، ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ، ھەرىكەت قىيىنلىشىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللاردا ئالدى بىلەن، گۈل يېغىنى ياكى ئاق لەيلى يىلتىزىنى (كۆك بولغىنى ياخشى) سوقۇپ، يالغۇز ھالدا ياكى ئىككىسىنى قوشۇپ بوغۇم ئۈستىگە قويۇپ، ئۈستىدىن ماتا بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى ۋالىق (ئىتياشقى) نى قوي مېيى ئىچىدە تاشقا سۈرۈپ چېپىپ قويۇش كېرەك.

8) تاياق تېگىش ياكى يىقىلىش بىلەن گۆشلەر بۆلۈنۈپ كېتىدۇ: قاتتىق تاياق زەربىسى بىلەن كۆپىنچە پەللەك ۋە پاقالچاق گۆشلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ، ئاغرىش ۋە روشەن ھالدىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. بۇنداق چاغدا ئالدى بىلەن دەرھال بۆلۈنۈپ كەتكەن جايلارنى قولدا ئۇۋۇلاپ ئۆز ئەكسىگە كەلتۈرۈش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن زىغىر ياغىدىن توقۇلغان رەخنى گۈلابقا چىلاپ ئارقا - ئارقىدىن قويۇش كېرەك. يېڭىلا سويۇلغان قوي تېرىسى بىلەن زەخىملەنگەن جاينى يۆگەش بەك ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

11 - پەسل باشقا تېرە كېسەللىكلىرى

پىتلاپ كېتىش (قەمل، سىپەش)

پىتلاپ كېتىش — پات - پات يۇيۇنۇپ تۇرماسلىق، كىيىملەرنى يۆتكىمەسلىك قاتارلىق پاسكىنىچىلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: كىيىم - كېچەك ئالماشتۇرۇش ۋە ئورۇن - كۆرپە، بەدەننىڭ تازىلىقىغا رىئايە قىلىش پىتلاپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ، داۋالاشتىمۇ مۇھىم چارىدۇر. بەدەننى شور سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. دىفلى يوپۇرمىقى، مىۋىزەج، كۈمۈش پوقى،

ئاچچىق بادامىلارنى سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ، بەدەنگە سۈركەش لازىم ياكى قىل يۇرغا (سۆسمار) مايىقى، نۆشۈدۈرلەرنى سىركە بىلەن ئېزىپ بەدەنگە (پىت كۆپ جايلارنى ئاساس قىلىپ) سۈركەش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىسا قۇستە تەلىخ، زىراۋەندە، زەرنىخلەرنى سىركە ۋە كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر پىت بەدەنگە سالجىدەك قادىلىپ قالغان بولسا، مىئەسائىلە، ئاقمۇچ، ئانار پوستىنى قايىنىتىپ يۇيۇش كېرەك. بىر مىسقال سىمابنى بەش مىسقال ئۆزۈم بىلەن ئۆلتۇرۇپ (ئۆزۈم بىلەن سىمابنى هاۋانچىدا بىردەم يانجىلسا، سىماب ئۆزۈم بىلەن ئېلىشىپ كېتىدۇ. بۇ سىمابنى كۆشتە قىلىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى)، بىر قانچە تال توم يىپقا سۇۋاپ، پىتلاپ كەتكەن ئادەمنى يۇيۇندۇرۇپ، كىيىملىرىنى ئالماشتۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بوينى، قولتۇقى ۋە بېلىگە بىرقانچە كۈن باغلاپ قويۇلسا، پىت يوقاپ كېتىدۇ.

يۈز، پېشانە تېرىسىگە قورۇق چۈشۈش

قېرىلىقتىن قورۇق چۈشۈش بىر تەبىئىي هادىسىدىن ئىبارەت. ئەمما بەزىدە بەدەندىكى خىلىتلار، بولۇپمۇ مېڭىدىكى خىلىتلار سەۋەبى بىلەن ياكى بەدەندە قۇرۇقلۇق كۆچىيىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن تېرىگە ئوخشايلا قورۇپ چۈشۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى، ئايال سۈتىنى ئايرىم ياكى ئارىلاش هالدا سىرتتىن چېپىشقا بۇيرۇلىدۇ. مېڭىدىكى ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن هەببى ئايارەج (7 - نۇسخا) بېرىلىدۇ. زۇپانى تۇخۇم ئېقى بىلەن چىپىش ۋە موم يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش كېرەك.

ياتاق يارىسى (كۆرپە يارىسى)

ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاغرىقلار جۇدەپ كەتكەندە بەل، ساغرا

(پەللەك) ۋە توققۇز كۆز ساھەسىدە يارا ھاسىل بولىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىت بىر تەرەپ بىلەنلا يېتىش تۈپەيلىدىن ئۇرۇن - كۆرپىلەر سۈرۈپ، يېتىپ تېرىنى يارا قىلىدۇ. بۇ دەسلەپتە تېرىنىڭ ئاقىرىپ كېتىشى ۋە قىزىرىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، كېيىنچە تېشىلىپ ئاسان ساقايماس جاراھەتكە ئايلىنىپ، ئاغرىق ئازابىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ ۋە كېسەلنى يامانلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

داۋاسى: ئۇزۇنغا سوزۇلغان بىمارلار ۋە بەدىنى ئاجىز، ئورۇق كىشىلەرنىڭ ئورۇن - كۆرپىلىرىگە دائىم دىققەت قىلىپ بىمارنىڭ تېرىسىنى زەھەرلىنىشتىن ساقلاش لازىم. ئەگەر بەل ۋە پەللەك ساھەسىدە قىزىرىپ قالغان جايلىرى بولسا، رۇسۇت، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى، موزا، ئانار گۈلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ماي قوشۇپ چېپىش كېرەك. سىركە بىلەن گۈلابىنى مۇز ياكى قار بىلەن سوۋۇپ سۈركەش كېرەك. ئەگەر تېشىلىپ يىرىڭلاش ھادىسىلىرى كۆرۈلسە، سىرتتىن چېپىشقا مەلھەمى ئىسپىداج (179 - نۇسخا) بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ تېگىدىكى بارلىق قاتتىق نەرسىلەرنى ئېلىپ تاشلاپ يۇمشاق كۆرپە سېلىپ بېرىش، جاراھەتلەنگەن جاي يوتقان - كۆرپىگە تەگمەيدىغان قىلىپ ئورۇن سېلىپ بېرىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

XVII ماقاله سۇنۇق ۋە چىقىلار

1 ـ پەسىل سۇنۇق[①]

تېرە زەخىملەنگەن سۇنۇق (يېپىق سۇنۇق)

سۆڭەكلەر سۇنغاندىن كېيىن ئەگەر گۆش ۋە پەيلەر ئۈزۈلگەن ياكى بۆلۈنۈپ كەتكەن بولسا، ئەزادىكى غەيرىي تەبىئىي ئەھۋال روشەن كۆرۈنىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا پەقەت مەزكۇر ئەزا هەرىكەتسىزلىنىپلا قالىدۇ. ساق ئەزاغا قارىغاندا ئۇزۇن ـ قىسقىلىقتا پەرقلىنىدۇ. قول بىلەن بېسىپ كۆرگەندە سۆڭەك سۇنغانلىقى بىلىنىدۇ.

داۋاسى: سۇنغان ئەزانى تەكشى تارتىپ، سۇنغان سۆڭەكنىڭ ئىككى ئۇچى ئۇدۇللاشتۇرۇلىدۇ. ئەزانى تارتقاندا ئىككى كىشى بىرسى ئارقىدىن، بىرسى ئالدىدىن تارتىش كېرەك. ئەمما بەك كۈچەپ تارتماسلىق لازىم. ئەزا ئەسلىدىكى شەكلى، هالىتىگە كەلسە ۋە ساق ئەزا بىلەن تەڭلەشسە كۈپايە قىلىدۇ. بۇ هالەتنى ساقلاپ تۇرۇپ دەرهال تېڭىشقا باشلاش كېرەك. ئالدى بىلەن سۇنغان جاينىڭ ئەهۋالىغا قاراپ مومىيانى سوقۇپ[②] (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ) تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۇنغان ئەزا دائىرىسىگە سۇركەش كېرەك. تېڭىق بەك بوش ياكى هەددىدىن زىيادە چىڭ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم.

① تېبابەتتە سۇنۇقلار توغرىسىدا ئالاهىدە ساۋاتلار بار. بۇ يەردە سۇنۇقلار توغرىسىدىكى ئاددىي ۋە ئوڭاي چارىلار ئۈستىدىلا توختىلىمىز.

② مومىيانى تۇخۇم ئاق سېرىقى بىلەن تاشقا سۇرۇپ چاپىسمۇ بولىدۇ.

تېرىش ئۇسۇلى: سۈنغان ئەزانىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ تېڭىق ماتېرىيالى (ئوسابە) نىڭ كەڭ ـ تار ۋە ئۇزۇن ـ قىسقىلىقى بەلگىلىنىدۇ. كەڭلىك جەھەتتىن كۆكرەك قىسمى ئۈچۈن بىر غېرىچ؛ يەلكە، قول ـ پۇتلار ئۈچۈن 3 ـ 4 ئىلىك كەڭلىكتە بولسا كۇپايە. ئالدى بىلەن سۈنغان جايدىن باشلاپ ئۈچ قەۋەت تېڭىپ يۇقىرىغا مېڭىش كېرەك. يەنە بىر لاتا بىلەن سۈنغان جاينىڭ ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ تېڭىلىپ، تۆت قات قىلغاندىن كېيىن قايتۇرۇپ يەنە تۆۋەنگە چۈشۈرۈلىدۇ. لاتىنى ئوراشتا سۈنغان ئورۇننىڭ چىڭراق ۋە باشقا جايلار بوشراق تېڭىلىشىغا دىققەت قىلىش لازىم. تەكشى تېڭىلىشى، ئېگىز ـ پەس ياكى چوڭقۇر بولۇپ قالماسلىقى كېرەك. ئەگەر تەكشىسىزلىك ئەھۋاللىرى بولسا مۇۋاپىق ھالدا داكا پارچىلىرى قويۇپ تۈزلەش كېرەك. ئاندىن كېيىن، ياغاچتىن سۈنغان ئەزاغا لايىق تۈز تاختاي تەييارلاپ، تېڭىق ئۈستىگە قويۇپ يەنە بىر قات تېڭىپ قويۇلىدۇ. بۇ خىل تاختاي تېبابەتتە «جەبىرە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ سۈنغان جايغا ئۇدۇل كېلىدىغان قىسمى باشقا قىسمىدىن قېلىنراق بولۇشى كېرەك. ئاستى ـ ئۈستى ۋە ئىككى يانغا يەنى تۆت تەرەپكە قويۇلىدۇ.

تېڭىقتىن كېيىنكى ئىششىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئەھۋالغا قاراپ يەڭگىل سۈرگە بېرىش كېرەك. ئۇنداق سىڭدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. توخۇ شورپىسى چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، كاللا پاقالچاق، چۈجە گۆشلىرىنى يالغۇز ياكى مومىيا قوشۇپ بېرىش لازىم. تاختاينى ئۈچ كۈندىن بۇرۇن ئېلىۋېتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بەك ئاغرىپ ياكى قىچىشىپ كەتسە ئەھۋالغا قاراپ تېڭىقنى يېشىپ ئەزانى ئىللىق سۇ بىلەن چايقاپ، تېڭىق ماتېرىيالىنى سىركە، گۈلاب ۋە گۈل يېغى ئارىلاشمىسىغا چىلاپ، قايتا چىڭراق تېڭىش كېرەك. تېڭىق ئۈستىدىن مۇغاس،

گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيالارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاش سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىچىلىدۇ ياكى تېڭىق ماتېرىياللىرىنى سوقۇلغان سەبرە، مۇرمەككى، ئاق لەيلى، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، گۈلى ئەرمىنىلەرنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن تەييارلانغان ئېرىتمىگە چىلاپ تېڭىلىدۇ. يەتتە كۈندىن كېيىن ئەگەر ئاغرىش، ئىششىق ۋە يەرلىك قىزىتما قاتارلىقلار بولمىسا تېڭىقنى قايتىدىن چىڭ قىلىپ تېڭىلىدۇ. سۇنغان ئەزانىڭ ھەرىكەتلىنىشىنى ئالدىراپ تەشەببۇس قىلماسلىق، بەلكى ئاستا ـ ئاستا ئۆزىنىڭ ئەسلىي ھەرىكەت دەرىجىسىگە يەتكۈزۈش لازىم. سۇنۇقنىڭ ئەكسىگە كېلىشى (تۇتۇشى) قېرىلاردا ئاستا، ياشلاردا تېزرەك بولىدۇ. قول، بىلەك ۋە ئوقۇرە سۆڭەكلىرىنىڭ تېڭىقىنى 30 ـ 40 كۈن ئەتراپىدا؛ يانپاش ۋە پاقالچاق سۆڭەكلىرىنىڭكىنى 50 كۈندىن 2 ـ 3 ئايغىچە تۇرغۇزۇش لازىم. بەزىدە سۆڭەك تۇتماي قالسا، سۇنغان جاي بۇزۇلۇپ، زەرداب يىرىڭ يىغىدۇ، ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. مۇنداق ھاللاردا سۇنغان جاينى يېرىپ، يىرىڭ، زەردابلارنى پۈتۈنلەي تازىلاپ، جاراھەتكە چارە كۆرۈش ئۇسۇللىرى بويىچە باشقۇرۇلىدۇ.

تېرە ـ گۆشنى بۇزغان سۇنۇق (ئوچۇق سۇنۇق)

سۇنغان سۆڭەكنىڭ پارچىلىرى ياكى بىر قىسمى سۇنغان جاينىڭ تېرە ۋە گۆشلىرىنى بۇزۇپ تېشىپ چىقىدۇ ياكى تېرە ـ گۆشلەر زەخىملىنىپ، ئاندىن سۆڭەككە زەربە يېتىپ سۇنغان بولىدۇ. ھەر ئىككى ئەھۋالدا سۇنغان جايدا جاراھەت بولىدۇ.

چارىسى: قان ئېقىۋاتقان بولسا جاراھەتلەردە كۆرسىتىلگەن چارە بويىچە قاننى توختىتىش لازىم. سۆڭەك سىرتىغا چىقىپ قالغان بولسا، بىر تەرەپتىن قول بىلەن ئىتتىرىپ جايىغا

كىرگۈزۈش، يەنە بىر تەرەپتىن ئىككى كىشى تارتىپ تۇرۇپ سۇنغان ئەزانى جايىغا چۈشۈرۈش ۋە قائىدە بويىچە تېڭىش، ئەمما جاراھەتنىڭ يۈزىنى ئوچۇق قالدۇرۇش كېرەك. تاختاي قويغاندىمۇ جاراھەتنى ئوچۇق قالدۇرۇپ تېڭىش لازىم. جاراھەتنىڭ داۋاسى جاراھەتلەر بابىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەندەك تەدبىر بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما سۇنغان سۆڭەكلەر بەك پارچىلىنىپ كەتكەن بولسا، سۆڭەك پارچىلىرىنى پۈتۈنلەي ئېلىپ تاشلاش كېرەك. بەزى ھاللاردا، ئەگەر سۆڭەكنىڭ سۇنۇشى بەك ئېغىر دەرىجىدە بولۇپ، سۆڭەك ئەسلىگە كېلىش ئىمكانىيىتى بولمىسا، لازىم كەلگەندە مەزكۇر ئەزانى ئىلمى جەبباري① قائىدىلىرى بويىچە كېسىپ تاشلىنىدۇ ۋە كېسىلگەن جاي جەرراھلىق قائىدىلىرى بىلەن باشقۇرۇلىدۇ.

چىقىقلار (خۇلئى)

سۆڭەكلەر ئۆزئارا تۇتىشىدىغان بوغۇم (مەفسەل) لاردىن چىقىپ كېتىشى «چىقى» (خۇلئى) دەپ ئاتىلىپ، بوغۇم شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى يەنى بىر تەرەپ ئويمان، يەنە بىر تەرەپ كۆتۈرۈلۈپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بوغۇم ھەرىكىتى چەكلىنىدۇ. قارشى تەرەپتىكى ساق ئەزادىن شەكلى، قىياپىتى، ئۇزۇن - قىسقىلىقى ۋە ئەگرى - تۈزلىكى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ. ئوقۇرەك، يەلكە سۆڭەكلىرىنىڭ چىقىقلىرىنى پەرق قىلىش تەسرەك، تۆۋەندە بىرقانچە خىل چىقىقلارنىڭ ئومۇمىي چارىسى ۋە ئايرىم چىقىقلارنىڭ چارىسى ئۈستىدە توختىلىمىز:

1) ئومۇمەن قانداقلا چىقىقلار بولمىسۇن، بوغۇم بوشلۇقىغا ماددا چۈشۈپ قېلىپ، كېيىنكى ۋاقىتلاردا ئاغرىشنى زىيادە

① ئىلمى جەبباري — سۇنۇق تېڭىش ئىلمى. تېڭىقچى، «جەببار» دەپ ئېيتىلىدۇ.

قىلىپ قويۇشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بىر مىسقال گىل ئەرمىنى قەنت سالغان گۈلاب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. پۇنۇس، خىيارشەنبەر، تەرەنجىۋىل ۋە تەمرى ھىندىلەرنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ قەنت قوشۇپ ياكى باشقا ھەر خىل مېۋە سۇلىرى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ يەڭگىل سۈرگىلىك خىزمىتىنى قىلىدۇ.

2) چىقىقلارنى ئۆز جايىغا سېلىشتۇرۇشتىن بۇرۇن ئەگەر ئىمكانىيىتى يار بەرسە، كېسەلنى مۇنچىدا يۇيۇندۇرۇپ، زەھەرلەنگەن ئەزانى بىنەپشە يېغى ۋە گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، بوغۇم ئاسانلىقچە جايىغا چۈشۈشنى قولغا كەلتۈرۈش كېرەك.

3) چىقىقلار زەربە ۋە يىقىلىشتىن بولۇپلا قالماي، بەلكى بوغۇملاردا بار بولغان كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىدىنمۇ كېلىپچىقىدۇ. ئالدى بىلەن ئۇنى ئېنىقلاش، چىقىقلار ئادەتتىكى كىچىك بوغۇملاردا بولسا، سەۋەبىنى داۋالاشنى ئالدى بىلەن بېرىش؛ ئەگەر چوڭراق بوغۇملاردا بولسا، بوغۇمنى جايىغا چۈشۈرۈپ، ئاندىن سەۋەبچىسىنى داۋالاش لازىم.

4) چىقىپ كەتكەن بوغۇمنىڭ ھەرىكەت يۆنىلىشىگە ۋە قارشى يۆنىلىشكە قارىتىپ تولغاش، ئالدى ـ كەينىگە قارىتىپ ھەرىكەت قىلدۇرۇش بىلەن بوغۇم ئۆز جايىغا چۈشىدۇ. بۇ چاغدا بوغۇمدىن ئالاھىدە ئاۋاز چىقىدۇ. قايتا چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن بوغۇم ئۆز ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن تېڭىلىدۇ. تاڭىدىغان لاتىنى موغاس ۋە گىل ئەرمىنى ئېرىتكەن ئاس سۈيىگە چىلاپ تېڭىلىدۇ. چېپىش ئۈچۈن، ئارپا ئۇنى بىلەن ئاس سۈيى ياكى تۇخۇم ئېقى قوللىنىلىدۇ. تاختاي قويۇپ تېڭىش بوغۇمنىڭ قايتا چىقىپ كەتمەسلىكىنى تېخىمۇ ياخشى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. ھەرىكەتنىڭ تېز ئەكسىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ۋاقىت ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، كېسەلنى تەكرار مۇنچىغا ئېلىپ كىرىپ

بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش ۋە سېرىق ماي ئىچكۈزۈش بوغۇمنى يۇمشىتىش كېرەك.

كۆپ ئۇچرايدىغان چىقىلار

1) ئېگەك بوغۇمىنىڭ چىقىقى: تۆۋەنكى ئېگەك چۈشۈپ كېتىپ ئېغىز ئوچۇق ھالەتتە تۇرۇپ قېلىپ يۇمۇلمايدۇ. چىشلار بىر ـ بىرىگە ئۇدۇل كەلمەيدۇ. سۆزلەش ۋە چايناشقا ئىمكانىيەت بولمايدۇ. يەڭگىل ھاللاردا ئېغىزنى يۇمغىلى بولسىمۇ، يەنىلا چىشلار ئۇدۇللىنالمايدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى ئىككى خىل: (1) تېۋىپ كېسەلنىڭ ئارقا تەرىپىگە ئۆتۈپ، ئىككى قولى بىلەن ئېڭەكنى كۈچ بىلەن تۆۋەنگە بېسىپلا دەرھال ئارقىغا قارىتىپ تارتىدۇ، بۇ چاغدا جالاقلىغان ئاۋاز ئاڭلىنىپ، ئېڭەك جايىغا چۈشۈپ ئېغىز يۇمۇلىدۇ. ئورنىغا چۈشكەندىن كېيىن بىر قانچە كۈنگىچە قاتتىق نەرسە چايناش، ئېغىزنى چوڭ ئېچىپ ئەسنەشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. (2) ياردەمچى كېسەلنىڭ ئارقىسىدا تۇرۇپ كېسەلنىڭ بېشىنى چىڭ تۇتۇپ بېرىدۇ. تېۋىپ ئالدىدا تۇرۇپ ئىككى قولىنىڭ باشبارمىقىنى ئېغىزغا تىقىپ، ئېڭەكنى تۆۋەنگە، ئالدىغا باسىدۇ. ئاندىن يۇقىرىغا، ئارقىغا ئىتتەرسە بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ.

2) مۈرە بوغۇمىنىڭ چىقىقى

ئالامەتلىرى: قاتتىق ئاغرىيدۇ، قولنى ئېگىز كۆتۈرۈشكە، باشقا يەتكۈزۈشكە بولمايدۇ. قول يانپاشتىن يىراقلاشقان ھالەتتە تۇرىدۇ. ئەگەر كۈچ بىلەن يېقىنلاشتۇرۇلسا قاتتىق ئاغرىيدۇ. مۈرە قىسمى ساق تەرەپكە نىسبەتەن مايماق بولۇپ قالىدۇ. قولتۇق كاتىكى چوڭىيىپ، بەزىدە بوغۇم ئۇچى (قولتۇق ئويمىنى ئىچىگە) پۇلتىيىپ چىقىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بېكىتى ئادرېسى

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن مۈنچىغا چۈشۈرۈش، ياغلاش قاتارلىق ئومۇمىي چارىلار كۆرۈلگەندىن كېيىن كېسەل ئوڭدىسىغا تاختاي ئۈستىدە تۈز ياتقۇزۇلىدۇ. يۇمشاق رەختتىن توپتىن چوڭراق يۇمىلاق تۈگۈنچە ياساپ، قولتۇق ئىچىگە قويۇپ تېۋىپ تاپىنى بىلەن (قايسى تەرەپ چىققان بولسا شۇ تەرەپ پۇتى بىلەن) باسىدۇ ۋە ئىككى قولى بىلەن بىمارنىڭ قولىدىن چىڭ تۇتۇپ ئۆز تەرىپىگە تارتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىر خىل ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ ۋە بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ.

3) بىلەزۈك بوغۇمىنىڭ چىقىقى

ئالامەتلىرى: بىلەزۈك بوغۇم شەكلى قىڭغىر بولۇپ، سىرتقا (يانغا) چىقىپ قالىدۇ ۋە قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ئالىقانىنى ئېچىپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ. ياردەمچى ئارقا تەرەپتىن بىلەكنى چىڭ تۇتۇپ تۇرىدۇ. تېۋىپ ئىككى قولى بىلەن ئالىقانىدىن تۇتۇپ ئالدىغا تارتىپ، بوغۇمىنىڭ ھەرىكەت يۆنىلىشىگە قاراپ (ئوڭ، سول، ئىچكى، تاشقى تەرەپكە) ئايلاندۇرۇپ قويۇپ بېرىدۇ. بوغۇم شەكلى توغرىلىنىپ جايىغا چۈشىدۇ ۋە تېڭىپ بويۇنغا ئېسىپ قويۇلىدۇ.

4) جەينەك بوغۇم چىقىقى

ئالامەتلىرى: جەينەك غەيرىي تەبىئىي ھالدا ئالدىغا ئېگىلىپ، جەينەك ئارقىسىغا چوڭقۇرلۇق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. جەينەك ئېگىش مۇمكىن بولمايدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ياردەمچى كېسەلنىڭ ئارقا تەرىپىدە، يۇقىرىقى بىلەكتىن تۇتۇپ تۇرىدۇ. تېۋىپ بىلەزۈك قىسمىدىن تۇتۇپ ئالدىغا تارتىپ، بىلەكنى ئىچكى تەرەپكە كەتكەن ھالدا قويۇپ بېرىدۇ. قولنى ئېگىپ بويۇنغا ئېسىپ قويۇلىدۇ.

5) بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ چىقىقى

ئالامەتلىرى: ئالدىغا ياكى كەينىگە ئەگكىلى بولمايدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئېغىرلاردا ئولتۇرۇپ قوپۇشقا ۋە مېڭىشقا بولمايدۇ. بەل ساھەسىدە كۆتۈرۈلۈپ چىققان ئومۇرتقا ۋە ئۇنىڭ ئاستىدا، غەيرىي تەبىئىي چوڭقۇر جاي كۆرۈنىدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: بوقرات (ھىپوكرات) ئۇسۇلى: كېسەلنى ئالدى بىلەن مۇنچىغا چۈشۈرۈپ، ئىسسىق تۇتۇپ ياغلىنىدۇ. بىمار بىلەن تەڭ ئۇزۇنلۇقتا ياغاچ تاختاي تەييارلىنىدۇ. كېسەلنىڭ قورساق قىسمىغا يۇمشاق تەكىيە قويۇپ دۈم ياتقۇزۇلىدۇ. كېسەلنىڭ كۆكرەك قىسمىدىن پوتا بىلەن 2 ـ 3 قەۋەت باغلاپ، پۇتىنىڭ ئىككى ئۇچى كېسەلنىڭ ئىككى قولتۇقىدىن چىقىرىلىدۇ ۋە يېرىم غۇلاچ ئۇزۇنلۇقتىكى ياغاچنىڭ ئىككى ئۇچىغا چېگىلىدۇ. ياغاچقا ئېغىر تاش باغلىنىدۇ. شۇنىڭدەك بىر تېڭىقنى بىمارنىڭ ئىككى پۇتىنى تىزىدىن يۇقىرى جايىدىن باغلىنىپ، يۇقىرىقىدەك ئۇسۇل بىلەن تۆۋەنگە قاراپ تارتىپ تاشقا باغلىنىدۇ. بۇ چاغدا تېۋىپ ئالىقىنى بىلەن بەلنى بېسىپ تۇرۇپ بىمارنى كۈچ بىلەن پۇتىغا باغلانغان تاشنى ئۆز تەرىپىگە تارتىشقا بۇيرۇيدۇ ۋە ئالىقانىنى بېسىپ ئومۇرتقىنى جايىغا چۈشۈرىدۇ. سوقۇلغان ماش، گۈل ئەرمىنى، سەبرە، مۇغاس، زەپەر قاتارلىقلارنى گۈلاب ۋە تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ چېپىپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

6) سان (يوتا) بوغۇمىنىڭ چىقىقى

ئالامەتلىرى: ئىچ تەرەپكە چىقىپ كەتكەن بولسا، ساق پۇتقا نىسبەتەن ئۇزىراپ قالىدۇ، تىز بوغۇمىنى يىغىشقا بولمايدۇ. بوغۇم بېشى سىرتقا چىقىپ، ئىششىقتەك كۆرۈنىدۇ. تاشقى تەرەپكە چىقىپ كەتكەندە، ئەكسىچە پۇت قىسقىراپ قالىدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: بىمارنىڭ ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، ياردەمچى كىشى كېسەلنىڭ ساغرىسىنى چىڭ بېسىپ بېرىدۇ. تېۋىپ ئۆرە تۇرۇپ، بىمارنىڭ تىزى ئارقىسىدىن بىلىكىنى چىقىرىدۇ. يەنە بىر قولىدا كېسەلنىڭ پاقالچىقىدىن تۇتۇپ تۆۋەنگە تارتىدۇ ھەم بىمارنىڭ ئېگىلگەن تىزىدىن ئۆتكۈزۈلگەن بىلىكى بىلەن ئۈستۈنگە داۋاملىق تارتىدۇ ۋە ئىچكى، سىرتقى تەرەپكە تولغايدۇ. بۇ چاغدا بىر ئاۋاز چىقىدۇ. بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ، پۇت تۈزلىنىدۇ. بوغۇمنىڭ قايتا چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن مايلارنى چېپىپ بوغۇم تارتىپ قويۇلىدۇ. يەنى پۇتىغا ئوخشاش مەھكەم بىر نەرسە بىلەن تارتىدۇ ھەم بىمارنىڭ ئىگىلگەن تىزىدىن ئۆتكۈزۈلگەن بىلىكى بىلەن ئۈستۈنگە داۋاملىق تارتىدۇ ۋە ئىچكى، سىرتقى تەرەپكە تولغايدۇ. بۇ چاغدا بىر ئاۋاز چىقىدۇ. بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ، پۇت تۈزلىنىدۇ. بوغۇمنىڭ قايتا چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن مايلارنى چېپىپ بوغۇم تارتىپ قويۇلىدۇ. يەنى پۇتىغا ئوخشاش مەھكەم بىر نەرسە بىلەن تاپىنىغا ئۆزۈڭگە سېلىنىپ، پۇتۇن پاقالچاق ۋە سانىنى چىڭ ئوراپ، بىر تەرىپىنى مۈرىگە (ئارقا تەرەپتىن) ئېلىپ، قولتۇقنى ئايلاندۇرۇپ، بەل باغلايدىغان يەرگە كەلتۈرۈپ سانغا چېگىپ قويۇلىدۇ ۋە بىر ھەپتە ھەرىكەتلەنمەي ياتىدۇ. بۇ خىلدىكى تېڭىق تېبابەتتە «ناۋاترى» دەپ ئاتىلىدۇ.

7) ئوكچە (ھوشۇق) بوغۇمىنىڭ چىقىقى

ئالامىتى: ئوكچە ئورنىدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. يەرگە دەسسەشكە بولمايدۇ. بوغۇم ئورنى ئويمانلىشىپ قالىدۇ. ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ئوكچە بوغۇمىنىڭ جايىغا چۈشۈشى تەس. بىمارنى تۈز تاختايدا ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇلىدۇ. ياردەمچى بىمارنىڭ پاقالچاق سۆڭىكىدىن تۇتۇپ، چىڭ تارتىپ تۇرغان ھالدا تېۋىپ

كېسەلـلىنىڭ تاپـىنىدىـن تۇتۇپ زور كۈچ بىلەن ئۈزۈپ تەرىپـىگە تارتىدۇ. بۇ ۋاقـتـىدا قاراسلـىغان ئاۋاز بوغۇمـنىـڭ جايـىغا چۈشكەنلـىكىنى ئۇقتۇرىدۇ. دەرھال مايلاپ ئوكچىسىنى تاپانغا قاراپ چىڭ تېڭىلىدۇ ۋە 3 ـ 4 كۈن ھەرىكەت قىلـىنمايدۇ.

8) قايرىلىپ كېتىش

ئالامەتلىرى: يىقىلىش ياكى يېرىم يىقىلىش بىلەن پۇت ھوشۇق بوغۇمى ياكى يەرگە تايىنىپ قالغاندا قول بىلەزۈك بوغـۇمىدىكى پەيلەر سوزۇلۇپ كېتىدۇ. ھەرىكەت قىلغانـدا قاتتىـق ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ.

داۋاسى: يـەڭگىل بولسا، كۈچلۈك سىلـكىۋېتىش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق پەيدا بولۇپ، ئاغرىش كۈچىيىپ كەتسە ھىجامەت قويۇش، تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، شاكاراپ سۇغا پاختا چىلاپ، پاختىنى سىقىۋېتىپ شور پاختا بىلەن تېڭىش كېرەك. ئاق لەيلى يىلتىزى، ئانار گۈلى، سۆگەت يوپۇرمىقى، ئاقاقىيا، ماش ئۇنى، سۇپارى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن.

www.uyghurkitap.com

Ⅲ Ⅴ Ⅹ ماقالە زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلار

1 ـ پەسىل دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش

دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش — ئۆسۈملۈك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش ۋە مەدەندىن ئېلىنغان دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش دەپ ئايرىلىدۇ①. بۇ خىلدىكى زەھەرلىنىش ئادەتتە ئىستېمال قىلىش مەنئى قىلىنغان زەھەرلىك دورىلارنى تاسادىپىي ياكى قەستەن ئىستېمال قىلىش، تەسىرى كۈچى پەۋقۇلئاددە كۈچلۈك ۋە تەسىر كۈچى نىسبەتەن زىيادە بولغان دورىلارنى ئۆز ئېتىدالىدىن كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپچىقىدۇ. تۈرلۈك زەھەرلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلىش (يېيىش، ئىچىش) بىلەن كېلىپچىققان ئالامەتلەرنىڭ ئۆز ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن قوللىنىلىدىغان چارىلىرى بار ھەم تۆۋەندىكىچە ئومۇمىي چارىلارمۇ بار:

1) زەھەرلىك دورا يېگەنلىكى مەلۇم بولغان ھامان دەرھال قەي قىلدۇرۇش (قۇستۇرۇش) لازىم. قۇستۇرۇش قانچە كۆپ ۋە قانچە بالدۇر بولسا نەتىجىسى شۇنچە ياخشى. قۇستۇرۇش چارىلىرى مۇنداق:

① بۇلاردىن باشقا تېبابەتتە زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھەرلىرىمۇ دورا سۈپىتىدە قوللىنىلىدۇ. بۇلار بىلەنمۇ زەھەرلىنىشلەر ئۇچرايدۇ. مەسىلەن: ئەفئا زەھىرى.

www.uyghurkitap.com

(1) كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ بىلەن كۇنجۇت يېغى ئىچكۈزۈلسە، ئۆزلۈكىدىن قەي قىلىشى مۇمكىن ياكى گالغا بىر نەرسە تىقسا، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ.

(2) سېرىق چېچەكنى قاينىتىپ سۈيىگە تۇز بىلەن تۇخۇم ئېقى قوشۇپ كۆپرەك ئىچكۈزۈش لازىم. بۇنىڭ بىلەن قەي يېتەرلىك يانمىسىمۇ زەھەرنىڭ تەسىرى سۇنىدۇ.

2) كۆپلەپ قەي يېنىپ بولغاندىن كېيىن، كالا سۈتى ئىچكۈزۈلۈشى ۋە ئىمكانىيەت دائىرىسىدە كۆپرەك بېرىلىشى كېرەك. ئەگەر سۈت ئىچىپ تۇرۇپ قەي قىلسا تېخىمۇ ياخشى.

3) تەرياق فارۇق (186 ـ نۇسخا)، تەرياقى گىل مەختۇم (187 ـ نۇسخا) ۋە مەسرىدىتۇس (25 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار ھەر خىل زەھەرلەرنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

4) ئىچ ئەزاس قىزىپ كەتسە، سېرىق مايغا سوغۇق سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ.

5) زەھەرلەنگەن كىشىنى ئۇخلاتماسلىق لازىم. قورسىقىنى ئاچ قويۇش زەھەرنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زەھەرلەنگۈچى كىشى غىزا خالىسا، تويغۇچە بېرىش كېرەك.

6) يۇقىرىقىلاردىن باشقا، زەھەرنىڭ كەيپىياتىغا قارشى دورىلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: ئىسسىق نەرسىلەر (دورىلار) بىلەن زەھەرلەنگەندە (ئالامىتى — ئېغىز، مەيدە، ئۈچەيلەردە ئېچىشىش، كۆيگەندەك سېزىملارنىڭ بولۇشى، يۈرەك، مېڭىنىڭ زەھەرلىنىشى قاتارلىقلار) سوغۇق دورىلاردىن كافۇر، يۇمغاقسۈت، گۈلاب قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك زەھەرلىك دورىلار، مەسىلەن: ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجلەر بىلەن زەھەرلەنگەن بولسا، ئىسسىق دورىلار (شىرىلىك سۇ بىلەن ھىڭ ياكى داۋائىلمىشكى ھار) نى بېرىش كېرەك.

7) زەھەرلەنگەن كىشىلەر تۆۋەندىكى ئالامەتلەرگە قاراپ ئېنىقلىنىدۇ: زەھەرلەنگۈچىنىڭ ئاغزىدىن غەيرىي تەبىئىي پۇراق كېلىدۇ؛ زەھەرلەنگەن كىشى بىردىنلا قۇسىدۇ. قۇسقان ماددىنىڭ رەڭگى ھەر خىل بولىدۇ؛ بەدىنىدە زەھەرلىنىگەن دورىغا خاس بولغان ئالاھىدە ئالامەتلەر كۆرۈنىدۇ. تۆۋەندە ھەر خىل زەھەرلىنىشلەردىكى ئالاھىدە ئالامەتلەر ۋە قۇتقۇزۇش چارىلىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ:

مەئدەن جىنسلىق دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش

1) سىماب بىلەن زەھەرلىنىش: تىرىك سىماب زەھەرلىمەيدۇ بەلكى تىرىكلا چىقىپ كېتىدۇ. ئەمما سىماب كۇشتىسى (ئۆلتۈرۈلگىنى) بەدەنگە سىڭىپ ئېغىر ھالدا زەخىملەيدۇ.

ئالامەتلىرى: قورساق قاتتىق تولغاقسىمان ئاغرىيدۇ. مەيدىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئېغىز قۇرۇيدۇ. كۆپ شۆلگەي ئاقىدۇ. ئېغىز ئىچى ئاغرىيدۇ. سۈيدۈك توختايدۇ.

داۋاسى: ھەسەل سىيۇگە توغرىغۇ قوشۇپ تەييارلىغان سۈدىن كۆپلەپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش ھەم ھۆقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭغا ئۈچ مىسقال مۈرمەككى قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى. ئۇنىڭدىن كېيىن، كالا سۈتىگە زىغىر لوئابى، ئاق لەيلى لوئابى، بىيە ئۇرۇقىنىڭ لوئابى ۋە مۇرمەككىنى قوشۇپ بېرىش ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىش لازىم.

2) مەدەستان (موردارسەنگ) مەدەستان: كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن. بىلەن زەھەرلىنىش: ئادەتتە مەدەستان تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى يەپ سالسا زەھەرلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن ئىششىيدۇ، ئىششىقلار ئاغرىيدۇ. تىل قۇرۇپ ئېغىرلىشىدۇ. ئۈچەي توسۇلۇش ئالامەتلىرى پەيدا بولۇپ، قورساق قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، قانلىق تەرەت كېلىدۇ (بۇ

خۇددى قان تولغاقنى ئەسلىتىدۇ)، قۇسىدۇ. قۇسقان ماددا قوغۇشۇن پۇراپ، قارامتۇل، كۆكۈچ رەڭدە بولىدۇ.

داۋاسى: ئەنجۈر، سېرىقچېچەك ۋە توغرىغىلارنى قاينىتىپ بىر ئاز سىلىپ، كۆپ مىقداردا ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، كۆچلۈك دورىلارنى ھۆقنە قىلىش ياكى مىزاجىغا قاراپ سۈرگە بېرىش لازىم. ئارقىدىن زەنجىۋىل مۇراببىاسى يېيىشكە بېرىپ مۇنچىدا تەرلىتىش كېرەك. مۇرمەككىدىن ئۈچ مىسقال، سۇمبۇلدىن ئىككى مىسقال، ھەسەلدىن 15 مىسقال ئېلىپ، قاتتىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئېلەشتۈرۈپ تۆتكە بۆلۈپ بىر كۈندە يېيىشكە بېرىلىدۇ. توخۇ شورپىسىدا نوقۇت پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك.

3) قەلەي كۈشتىسى (قەلەي تۇزى) بىلەن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: تىلى ئاقىرىپ كېتىدۇ، ھېق تۇتىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ. يۆتەل ۋە گالنىڭ قۇرۇشى كېسەلنى ئازابلايدۇ. مەيدە ئاغرىيدۇ، ئەس ـ ھوشى جايىدا بولمايدۇ، جۆيلۈيدۇ. بەزىدە سۈيدۈك كەلمەيدۇ، ئۇيقۇ باسىدۇ.

داۋاسى: ھەسەلگە سۇ قوشۇپ بىر ئاز ئەنجۈر سېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئىككى يېرىم پۇڭ مەھمۇدە (سوقمۇنىيا) نى ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىپ ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلغاندا شەربىتى ئەپسەنتىن (91 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئۇخلاتماسلىقىقا تىرىشىلىدۇ.

4) مەرگىمۇش (سىمولفار ـ چاشقان زەھىرى) دىن زەھەرلىنىش:

ئالامىتى ۋە داۋاسى: (3) بىلەن ئوخشاش. كېپەك شىرىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

5) زەرنىخ بىلەن زەھەرلىنىش:

ئالامىتى: قورساق قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئۈچەيلەر جاراھەتلىنىپ، قان تولغاقتەك ئىچى كېلىدۇ. يۆتەل ۋە سۈيدۈك قىيىنلىشىدۇ، بەدىنى سوۋۇپ كېتىدۇ ۋە سىماب بىلەن زەھەرلەنگەندەك بەزى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قورسىقى سېرىق بولۇپ، زەرنىخ پۇرايدۇ.

داۋاسى: سىماب بىلەن زەھەرلەنگەنگە ئوخشاش بولۇپ، كۆپ مىقداردا سۈت ئىچكۈزۈلىدۇ.

6) تومۇر دېتى ۋە تومۇر كۆشتىسىدىن زەھەرلىنىش:

باش قاتتىق ئاغرىيدۇ. قۇسىدۇ، ئېغىزدىن تومۇر دېتىنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ. قورساق ئاغرىپ قارامتۇل ياكى پور رەڭلىك سۈيۇق تەرەت كېلىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش، كۆپ مىقداردا سۈت بىلەن مەشكە ماي ياكى سېرىق ماي ئىچكۈزۈش كېرەك. گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە بادام يېغى بىلەن باشنى ياغلاپ بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كۈنىگە بىر مىسقالدىن ئاھانرەباتاش (ماگنىت تېشى) تالقىنى ئىچكۈزۈپ، ئارقىسىدىن سۈرگە بېرىش ياكى قۇستۇرۇش لازىم.

7) ھاك بىلەن زەھەرلىنىش:

ھاك توزۇندىلىرىنىڭ ئېغىز ۋە بۇرۇندىن كۆپ كىرىپ كېتىشى ياكى قەستەن ھاك سۈيى ئىچىۋېلىشتىن كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: يۆتەل باش ئاغرىش، كۆزلىرى قىزىرىش، كۆڭلى ئاينىش، سۈيدۈكى قىزىل كېلىشتەك بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: بادام يېغى، سېرىق ماي ۋە مەشكە مېيىنى كۆپ مىقداردا ئىچكۈزۈپ (بىر ئاز ئىسسىق سۇ بىلەن) قۇستۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ياغلىق شورپا ۋە زىغىر، بېيە ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرى بېرىلىدۇ.

8) زەمچى ۋە زاكتىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: ئاساسەن ئۆپكە زەھەرلىنىدۇ، يۆتەل بىلەن قان تۈكۈرىدۇ. سوزۇلما زەھەرلەنگەندە ئۆپكىنىڭ جاراھەتلىنىپ كېسەللىكلىرىگە سەۋەب بولىدۇ.

داۋاسى: دەرھال سەزگىلى بولغاندا قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆپ مىقداردا سۈت ۋە مەشكە ئىچكۈزۈلىدۇ. شەربىتى بىنەپشە (74 ـ نۇسخا)، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ۋە توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ.

9) زەڭگار بىلەن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: توختىماي قۇسىدۇ. قورسىقى كۆك رەڭدە بولۇپ، مىس دېتى پۇراپ تۇرىدۇ. سۈيدۈكى يېشىل كېلىدۇ، مەيدىسى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: زەرنىخ بىلەن ئوخشاش.

ئۆسۈملۈك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش

1) پارپا (فارفى) دىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: پارپا ئادەتتە ئاق ۋە قارا ئىككى خىل رەڭدە بولۇپ، داۋالاشتا قارىسى قوللىنىلىدۇ. ئاق پارپىنىڭ زەھەرلىكى بەك ئۆتكۈر بولغانلىقى ئۈچۈن، مەيلى ئىچىدىن ياكى سىرتتىن ئىشلىتىلىشى مەنئى قىلىنىدۇ. قارا پارپىنىڭ ئۆزىنى يالغۇز ئىشلىتىش قەتئىي چەكلىنىدۇ. چۈنكى دىققەتسىزلىك بىلەن ئازراق ئارتۇق ئىچىۋەتسە زەھەرلەيدۇ. مەسىلەن: كالپۇكى، تىلى ئىششىيدۇ، نەپەس ئېلىشى تېزلىشىدۇ. بوغۇلۇپ ھوشىدىن كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر قۇتۇلۇپ قالغان تەقدىردىمۇ ئۆپكە زەھەرلىنىشكە دۇچار بولىدۇ.

داۋاسى: دەرھال چامغۇر ئۇرۇقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، كۆپ مىقداردا مايلىق (سېرىق ماي)

سۇ ئىچكۈزۈپ تەكرار قۇستۇرۇپ، ئارقىدىن كۆپلەپ سۈت ئىچكۈزۈش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن شاھ بەللۇتنى قاينىتىپ، سۈيىگە بىر مىسقال داۋائىلمىشكى (22 ـ نۇسخا) قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا، تەرياق فارۇق (186 ـ نۇسخا) مەسرىدىتۇس (25 ـ نۇسخا) ياكى فادى زەھرە هايۋانى (دېگىزبيا) بېرىش كېرەك (بەزىلەر بىخ كەبىر پوستى سېرىق مايىنى مۇشۇك گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىشنى كۆرسىتىدۇ).

2) پەرپىيۇندىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: مەيدە، قورساق چىشلىگەندەك ئاغرىپ، قاتتىق ئېچىشىدۇ. ھىق تۇتىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن كۆپ مىقداردا سۈت ۋە مەشكە بېرىلىدۇ.

3) بالادۇردىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: بالادۇرنىڭ قىزىتىپ چىقىرىلغان مېيى تەگكەن يەردە سۇلۇق قاپارتما پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر بولسا ئۇيۇلۇپ كېتىدۇ. بۇنداق ھاللاردا جاراھەتلەر ۋە كۆيۈكلەر قاتارىدا چارە قىلىنىدۇ. ئىككى مىسقالنى يېگەندە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ. بىر مىسقالغا يەتمىگەن مىقدارىمۇ زەھەرلەيدۇ. مەسىلەن: ئېغىز ئىچلىرىدە سۇلۇق قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ. بەدەن قىزىيدۇ، پۈتۈن ئىچ ئەزالار كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ. بولۇپمۇ مەيدە ۋە قورساق ساھەسىدە ئېچىشىش روشەن كۆرۈنىدۇ. كېسەل بەك قورقۇپ كېتىدۇ. ساقايغاندىن كېيىنمۇ بىرقانچە ۋاقىتقىچە قورقۇپ يۈرىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇشقا دائىم ئۆلگۈرەلمەيدۇ. ئىچ ئەزانى (ئېغىز ئىچى، گال ۋە مەيدىنى) كۆيدۈرۈۋەتكەندىن كېيىن قەي قىلدۇرۇش، ئەكسىچە زەھەرلىك. بۇنىڭ ئۈچۈن، سوۋۇق ياغلاردىن قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ يېغى، بادام يېغى ئىچكۈزۈش

ۋە ئەنە شۇ ياغلار قوشۇلغان ئىلمان سۇ بىلەن ھۆقنە قىلىش لازىم. مېغىزلارنى سوقۇپ يېگۈزۈلسە، مەسىلەن: ياڭاق مېغىزى بەرسە بولىدۇ. دېڭىزنىيا بېرىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى. بەدەنگە بالادۇر شىرىسى (بالادۇر ھەسىلى) تېگىپ كەتسە دەرھال قېتىقنى دۇغ قىلىپ چايقاش كېرەك (قېتىق قانچە ئاچچىق بولسا شۇنچە ياخشى). ئۇنىڭدىن كېيىن ياڭاق مېغىزى، ئورمان ياڭىقى (پىندۇق) مېغىزى ۋە بادام مېغىزلىرىنى سوقۇپ يارا ئۈستىگە قويۇش. 4 ـ 5 سائەتتىن كېيىن يەنە دۇغ بىلەن يۇيۇش كېرەك.

4) ئاق خەربەقتىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: ئىچى سۈرىدۇ. قورساق ئاغرىيدۇ. بوغۇلۇپ قالىدۇ. يۈرەك قوزغىلىپ ھوشىدىن كېتىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل كېلىپ، كۆيگەندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: كالا سۈتى ۋە مەشكە بېرىلىدۇ. كالىنىڭ ئوغۇز سۈتى بىلەن ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە مەنپەئەتى ياخشى. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئانار ۋە ئالما شەربەتلىرى (47 ـ، 48 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

5) قۇندۇز قەھرىدىن زەھەرلىنىش:

ئادەتتە قۇندۇزقەھرىنى يالغۇز ھالدا يېيىشكە بېرىلمەيدۇ. دورىلار بىلەن بىرلىكتە قوشۇپ بېرىلگىنى ئانچە زەھەرلىك ئەمەس. قارامتۇل كەلگەن قۇندۇزقەھرىنىڭ زەھەرلىك كۈچى بەك ئۈستۈن بولۇپ، يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇلغىنىدىن 2 ـ 3 مىسقال يېيىلسە زەھەرلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن قىزىيدۇ. قۇسۇش، باش قاتتىق ئاغرىش، يۈز، كۆزلىرى قىزىرىش، قىزىل رەڭدە سىيىش، جۆيلۇش، تاتىشىپ قېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ خۇددى مېڭە پەردە ياللۇغىنىڭ بەلگىلىرىنى بېرىدۇ.

داۋاسى: سېرىقچېچەك، سەرپىستان قايناتقان سۇ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن لىمون شەربىتى، ئاچچىق

www.uyghurkitap.com

دوغلارنى ئىچكۈزۈپ، ئارقىدىن سىمىز ئوت شىرىسى ۋە بىيە لوئابلىرى بېرىلىدۇ. بەزىلەر تۇرۇنجى ۋە پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى ئۈرۈقىنىڭ سۈيىنى بېرىشنى كۆرسىتىدۇ.

6) ياۋا پىياز (ئەنسەل) دىن زەھەرلىنىش:

ياۋا پىيازنى تېبابەتتە ئوتقا (چوققا) تۇتۇپ پىشۇرۇپ، تاش پوستى تازىلاپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇنداق قىلماي بېرىلسە، ئاز مىقداردا بولسا قورساق ئاغرىپ ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ؛ كۆپرەك بولسا، چىش مىلىكلىرى ئاغرىش، كۆكرىكى ئاغرىش ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈشلەر كېلىپچىقىدۇ.

داۋاسى: تومۇر پارچىسىنى ئوتتا قىزىتىپ، سۈتكە تاشلاپ سۈت ئىچكۈزۈلىدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن قۇرس كەھرىۋا (71 ـ نۇسخا) بەرگەندە ئىچ سۈرۈش توختايدۇ.

7) رەۋەندىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: يەرلىك رەۋەننىڭ زەھەرلىك خۇسۇسىيىتى ئاز. رەۋەن چىنى (ئات تۇۋۇقى رەۋەن) زەھەرلىك تەسىرىگە ئىگە. كۆپ ئىچىپ قويسا توختاۋسىز ئىچ سۈرىدۇ. قورساق مۇجۇش ۋە ئىنجىقىمان ئاغرىشلار بىمارنى ئازابلايدۇ، تارتىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: كۆپ مىقداردا سۈت ۋە مەشكە بېرىلىدۇ. ئالما شەربىتى ۋە بىيە، ئانار شەربەتلىرى (47 ـ، 48 ـ نۇسخىلار) بېرىلىپ، بەدەن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ.

8) ئەپيۇندىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: بىر قېتىملىق مىقدارى ئىككى مىسقالدىن ئېشىپ كەتسە ئۆلتۈرىدۇ. ئىككى مىسقالغا يەتمىگەن مىقداردىكىسىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن يېسە ئۆلۈم بېرىدۇ. ئادەتتە زەھەرلەنگەندە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلىرى: ئۇيقۇ بېسىش، ئۇخلاپ ئويغانماسلىق، سۆزلىيەلمەسلىك قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلۈپ، سوغۇق تەرلەپ

كېتىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىپ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ، كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ. ھېچ تۇتىدۇ. ئاغزىدىن ئەپيۇن پۇرىقى كېلىدۇ.

داۋاسى: سېرىقچېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقى، دارچىنلارنى سوقۇپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تەرياقى ئەربەئە (188 ـ نۇسخا) ياكى ئاقىرقەرھا، قۇندۇزقەھرى، پىلپىل، ھىلىڭ، ئارچا مېۋىسى (ئۇبھەل)لەرنى سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ خېمىردەك قىلىپ ئۆرۈك مېغىزىدەك يېيىشكە بېرىلىدۇ ۋە قۇستە يېغى بەدەنگە سۈركىلىدۇ.

9) يۇمغاقسۇتتىن زەھەرلىنىش:

كۆك يۇمغاقسۇتنى بەش سەر مىقداردا يېسە زەھەرلەيدۇ. تۆت سەر مىقداردىكى سۈيىنى ئىچسە ئۆلۈم بېرىلىدۇ. ئەگەر سۈت بىلەن ياكى باشقا كۆكتاتلار بىلەن بىرگە يېسە، زەھەرلىك تەسىرى تۆۋەن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پۈتۈن بەدىنىدىن يۇمغاقسۈت پۇرىقى كېلىدۇ، باش قايىدۇ. ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ، ئۇيقۇ باسىدۇ.

داۋاسى: سېرىقچېچەك بىلەن توغرىغۇ قاينىتىلغان سۆغا زەيتۇن يېغى ياكى گۈلسەۋسەن يېغىدىن بىر ئاز قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، قارىمۇچ، پىلپىلنى سوقۇپ ئېلەشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

10) سوقۇلغان ئىسپىنغۇلدىن زەھەرلىنىش:

ئادەتتە ئىسپىنغۇلنى سوقماستىن پۈتۈن ھالدا ياكى لوئابىنى چىقىرىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇقۇشماسلىقتىن باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇلۇپ قالسا، زەھەرلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەيدە ئېچىشىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ. بەدەن ماغدۇرسىزلىنىپ تومۇر ھەرىكىتى ئاجىزلىشىدۇ. پۈتۈن بەدەن سوۋۇپ كېتىپ، ھوشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى: سېرىقچېچەك بىلەن توغىرىغۇ قايىنىتىلغان سۇنى كۆپرەك ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلغاندىن كېيىن، ئارقىدىن رەيھان شەربىتى، تەرياقى فارۇق (186 ـ نۇسخا) بېرىش كېرەك ۋە ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا)، تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. ئىچىشكە سېمىز ئوت شىرىسى ياكى تەرخەمەك، سېمىز ئوت، كاسىنە ۋە قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرى بېرىلىدۇ.

11) ۋاڭنىڭ ئۇرۇقى (جەۋزى ماسىل) دىن زەھەرلىنىشى:

ئالامەتلىرى: سوغۇقتىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، جۆيلۈيدۇ، بېشى قايىدۇ. كۆزىگە ھەر خىل نەرسىلەر (خىيالەت) كۆرۈنىدۇ، تارتىشىپ قېلىپ ھوشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش ۋە ھۆقنە قىلىش كېرەك. ئەپسەنتىن، سۆئتەر قايىنىتىلغان سۇ ئىچكەش بېرىلىدۇ. سۈت ئىچكۈزۈش (مەشكە، سېرىق ماي قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى). گۈل يېغى، سىركە گۈلابلارنى بىرلەشتۈرۈپ باشقا چېپىلىدۇ. تەرياقى فارۇق (186 ـ نۇسخا) يېگۈزۈلىدۇ.

12) كۆچۈلا (ئازراقى) دىن زەھەرلىنىش:

كۆچۈلىنىڭ زەھەرلىشى ئادەتتە بىردىنلا يۈز بېرىدۇ. ئالدى بىلەن گەژگە (گەدەن)، كېيىن پۈتۈن بەدەن تارتىشىپ، كۆز قارىچۇقىمۇ ئارقىغا تارتىشىپ كېتىدۇ. كۆچۈلا بىلەن ئېغىر زەھەرلەنگەندە ئۆلۈم بىلەن ئاياقلىشىدۇ.

كۆچۈلىنىڭ زەھەرلىك قىسمى ئۇنىڭ ئىچىدىكى تىلى بولۇپ، كۆچۈلىدىن مەجۇن ياكى تالقان ياساشتا، ئىچىنى يېرىپ تىلىنى قەتئىي ئېلىۋېتىش شەرت، ئاندىن ئۇنى سۈتكە چىلاپ

قايىنىتىش چارىسىنى ئەلۋەتتە توغرا، تولۇق ئىشلىتىش لازىم. شۇنىڭدەك كۆچۈلا قوشۇلغان دورىلارنى تېگىشلىك مىقداردىن ئاشۇرماي يېيىش ۋە 20 ـ 30 كۈن ئىستېمال قىلىپ، يېرىم ئايچە توختىتىپ، قايتا بىر ئاي ئىستېمال قىلىش كېرەك.

داۋاسى: قۇستۇرۇش ۋە كۆپ مىقداردا سۈت ئىچكۈزۈش، خۇشبۇي دورىلار بىلەن ھەسەل ياكى قەنت سۈيى بېرىش كېرەك.

يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، تېبابەتتە يىلان قاتارلىق زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھەرلىرىمۇ دورا سۈپىتىدە قوللىنىلىدۇ (ناھايىتى كەم ھاللاردىلا ئىشلىتىلىدۇ). ئۇلاردىن كۆپرەك ئىشلىتىلىدىغىنى ئەفئىيلىنىڭ زەھىرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە باش قېيىش، كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش بىلەن بىمار تېز ھوشىدىن كېتىدۇ. كۆپىنچە ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن. مۇنداق ھاللاردا، ئاۋۋال سېرىق ماي بىلەن مەسكە ۋە كۈنجۈت يېغى ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇپ، ئاندىن كېيىن تەرياقى فارۇق (186 ـ نۇسخا) ۋە داۋائىلمىشكى (22 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. مائۇللەھمى «جۇدەتكۇچى ئىسسىتما»غا قاراڭ ۋە ياغلىق شورپىلار بېرىلسە، زەھەرنىڭ كېيىنكى تەسىرىنى يوقىتىشقا ياردىمى بار.

2 ـ پەسىل زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش ۋە ئۇلارنى داۋالاش

زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھەرلىرى ئادەم ئۇچۇن بەزىدە ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدىغان ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ ياكى سالامەتلىككە بىر مۇددەت خېلى ئېغىر تەسىر بېرىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۇسۇل ـ چارىلىرى ھەرقايسى ھاشاراتنىڭ ئۆزىگە خاس بولىدۇ. بۇ يەردە شۇ توغرىسىدىكى ئومۇمىي تەدبىرلەر ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز:

ئومۇمىي چارىلار

1) زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان جايدىكى زەھەر تەسىرى قىلغان بەدەن سۇيۇقلۇقىنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. چۈنكى بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار زەھەرنى پۈتۈن بەدەنگە، جۈملىدىن باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تارقاتقۇچى ئامىل بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش ۋە سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بۇ مەقسەتكە يېتىش كېرەك. سۈيدۈك ماڭدۇرۇش رولىمۇ چوڭ. يەنى، كۆپ مىقداردا سۇ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، ھۆقنە دورىلىرىدىكى سۈنىڭ مىقدارىنىمۇ ئەلۋەتتە ئادەتتىكىدىن ئارتۇقراق قىلىش كېرەك. قىسمەن يىلانلار چاققاندىن باشقا ھاللاردا قان ئېلىشقا بولمايدۇ.

2) بەدەندىكى خىلىتلارنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ئۇلارنىڭ زەھەرنى سىرتقا ھەيدىشىگە ياردەم بېرىش، مەسىلەن: تەرلىتىش لازىم.

3) بەدەندىكى تەبىئىي كۈچنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق، بەدەننىڭ زەھەرگە قارشى تۇرۇش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە تەرياقى فارۇق (186 ـ نۇسخا) مەسرىدىتۇس (25 ـ نۇسخا) فادزەھرە ۋە لۇئبەتى بەر بەرى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك.

4) چاققان ھاشارات زەھىرىنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ئۇنىڭغا قارشى تەسىرلىك دورىلارنى قوللىنىش لازىم. مەسىلەن: چايان زەھىرىنىڭ قارشىسى ھىڭ ھېسابلىنىدۇ. بەزىدە شۇ زىيانداشلارنىڭ ئۆزىمۇ داۋا بولىدۇ. مەسىلەن: ئەفئا يىلان چاققاندا زەھەر پۈتۈن بەدەنگە تاراپ كەتكەن بولسىمۇ، شۇ خىل يىلاننىڭ گۆشى بېرىلسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ. لەھەڭ (ئىتبىلىقى) نىڭ زەھىرىنى ئۆز گۆشى قايتۇرىدۇ ۋەھاكازا.

www.uyghurkitap.com

5) زەھەرنىڭ تاراپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن چارە كۆرۈش ئالدىنقى شەرت ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، زەھەرلىك ھاشارات چاققان جاينىڭ يۇقىرىقى تەرىپىدىن ئۇلغام سېلىپ ياغلاش، كېسىش، زۇلۇك قويۇش، ھىجامەت قويۇش ۋە ئەتراپىنى قىزىتىلغان پولات، تومۇر زىخ بىلەن داغلاپ مۇھاسىرە قىلىش قاتارلىق چارىلەرنى ئەھۋالغا قاراپ قوللىنىش كېرەك. ئەڭ بولمىغاندا ئېغىز بىلەن شوراش لازىم. ئەمما شورىغۇچى كىشىنىڭ قورسىقى توق ۋە ئېغىز ئىچىنى گۈل يېغى بىلەن چايقاپ ئالغان بولۇشى كېرەك.

6) زەھەر قايتۇرغۇچى مەخسۇس دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك (بەزى ئالدىراش چاغلاردا قايسى مەۋجۇت بولسا شۇنى بېرىشكىمۇ توغرا كېلىدۇ. زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار مۇنۇلاردىن ئىبارەت):

(1) تۇرۇنجى (پىشقان ئاپېلسىن) ئۇرۇقىدىن ئىككى مىسقال يېگۈزۈلسە، زەھەرلىك ھاشاراتلار زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

(2) چىنار دەرىخىنىڭ مېۋىسىنى يېيىشكە بېرىلسىمۇ، يۇقىرىقىدەك تەسىر كۆرسىتىدۇ.

(3) قورۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى قايىنىتىپ، سۈيىنى ئىچكۈزۈش ياكى سوقۇپ تالقان قىلىپ يېگۈزۈش كېرەك.

(4) غۇلجاك (ئۇلجاك — ھىڭنىڭ يىلتىزى) ۋە فادزەھەر زەھەر قايتۇرۇشتا ياخشى تەسىرگە ئىگە.

(5) ئۆشكە مايىقى چېپىش (بەزىلەر يېيىشنىمۇ كۆرسىتىدۇ). تاغ پىننىسىنى يېيىش ۋە سوقۇپ سىرتتىن چېپىش؛ خام قايماق، مەشكە ماي چېپىش زەھەر قايتۇرۇشتا ئۇنۇم بەرگەنلىكى توغرىسىدا خاتىرىلەر بار.

(6) مۇرەككەپ دورىلاردىن تەرياق I ، II (189 — 190 نۇسخىلار) ئىشلىتىلىدۇ.

مەخسۇس چارىلەر

1) يىلان، چايان چېقىش:

ئالامەتلىرى: كۆيگەندەك ئېچىشىش، چىدىغۇسىز قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. قىزىرىپ قاتتىق تۇگۈن بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر قىزىل تومۇرلارغا چاققان بولسا تېزلا هوشىدىن كېتىدۇ. ئېغىر هالدا ئۆلۈپمۇ قالىدۇ. ئەگەر ئەسەب (نېرۋا) غا تېگىپ قالسا، تۇتقان كېسەل ۋە مېڭە پەردە ياللۇغىدىكىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قۇتۇلۇپ قالغاندىمۇ باش ئاغرىقى قالىدۇ.

داۋاسى: دەرهال چىققان جاينىڭ يۇقىرىسىدىن ئولغام سېلىپ، چاققان يەرنى تىلىپ هىجامەت قويۇش ۋە ئەتراپىغا چورىدەپ زۇلۇك قوندۇرۇش كېرەك. بابۇنە، پەزەنجاسىپ (ئاددىي ئەمەن)، بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ. هىندىستان ئورمان ياڭىقى (پىندۇق) نى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇش ۋە يۇمشاق سوقۇپ چاققان جايغا بېسىش كېرەك. چاققان جايغا تۆۋەندىكىلەردىن بىرىنى چېپىش لازىم:

(1) پىنىنە، ئارپا ئۇنىنى سۈزاپ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش. (2) گۈڭگۈرت پوقى، زىغىر، مەستىكى، قۇندۇزقەهرى ۋە سامساق قاتارلىقلاردىن بىرى ياكى بىرقانچىسىنى بىرلىكتە زەيتۇن بىلەن ئېلەشتۇرۇپ چېپىش. (3) هىڭ بىلەن سامساقنى هاراققا قوشۇپ چېپىش.

يېيىش ئۇچۇن مۇرەككەپ دورىلاردىن: تەرياقى ئەربەئە (188 ـ نۇسخا)، سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخا)، مەجۇنى سوم (191 ـ نۇسخا)لاردىن بىرى بېرىلىدۇ.

2) هەرە چېقىش:

ئادەتتىكى هەرىلەر چاقسا، بىر مەزگىل ئاغرىش ۋە ئىششىش بىلەن ساقىيىپ كەتسىمۇ، قارا هەرە چاقسا ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كۆچلۈك ئاغرىيدۇ، ئىششىپ كېتىدۇ، پۈتۈن بەدەن ئىششىپ نەپەس تۇتۇلۇپ ئۆلۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: دەرھال بىر سىقىم كۆك يۇمغاقسۈتنى يېگۈزۈش، ئاق لەيلى، ھەمىشباھار، ئىتئۈزۈمى، بىنەپشە كاسىنە، كاكىنەچلەرنى سوقۇپ، ھەرە چاققان يەرگە قويۇش كېرەك. داكىنى سىركىگە چىلاپ مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ ھەرە چاققان يەرگە قويۇلسا بولىدۇ. ئاچچىق ئانار سۈيى، ئالما شەربىتى (48 ـ نۇسخا) ياكى سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ. كاسىنە سۈيى، تەرخەمەك سۇلىرىنى بېرىش مۇمكىن. ئادەتتىكى ھەرە چاققاندا چىۋىنىنى ئۆلتۈرۈپ ھەرە چاققان جايغا سۈركەش ۋە ھەرە كۆنىكىنى سىركىدە ئېزىپ چېپىش ياكى كۆك يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ چېپىش كېرەك.

3) دو (چوڭ ئۆمۈچۈك) چېقىش:

ئۇلار بىر قانچە خىل بولۇپ، ھەربىرى ئۆز ئالدىغا ئالاھىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا قىلىدۇ.

(1) رەڭگى قارا، پاچاقلىرى قىسقا، ئۈستىدە تۈك بولمايدىغانلىرى (قارا قۇرت) چاقسا، پۈتۈن بەدەن قىمچىشىپ كېتىدۇ. قىزىتما يۇز بېرىپ نەپەس سىقىلىدۇ، بوغۇلۇپ ئۆلۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: چاققان ئورۇننى بىلگىلى بولسا دەرھال تىلىپ ھىجامەت قويۇش ياكى بىلەك تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ھەتتا چاققان يەردىن قان چىقىرىش ئۈچۈن ئازراق كېسىپ تاشلاشنى كۆرسەتكەنلەرمۇ بار. جاراھەت ئورنىنى كېسەل ئېغىز ئەھۋالدىن قۇتۇلغاندىن كېيىن، جاراھەتلەرگە چارە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە بىر تەرەپ قىلىش مۇمكىن. تەمرىھىندى، چىلان، ئەينۇلا ۋە خىيارشەنبەرلەرنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش لازىم.

www.uyghurkitap.com

(2) رەڭگى ئاق قارا يوللۇقلىرى چاقسا، قورساق ئېسلىدۇ. چاققان يەر قاتتىق ئاغرىيدۇ، تىترەك باسىدۇ، بەدەنلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى: چاققان جايغا ھىجامەت قويۇپ زەھەرنى شوراپ ئېلىش، ئىسسىق سۇغا بىر ئاز تۇز قوشۇپ بەدەننى يۇيۇش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى بىمارنى بىر مەزگىل ئىسسىق سۇغا چۈشۈرۈش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن، تۇز بىلەن مۇرمەككىنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ بەدەنگە سۈركەش لازىم. سىيادانىنى تالقان قىلىپ يېيىشكە بېرىش ياكى تەرياق (189 ـ، 190 ـ نۇسخىلار) بېرىش لازىم.

زىيانلىق ھاشاراتلارنى يوقىتىش چارىلىرى

(1) بۇغا مۈڭگۈزىنى يالغۇز ياكى ئۆچكە مايىقى، گۈڭگۈرت، سەگبىنەچ، مۇقەل، ئانار ياغىچى بىلەن كۆيدۈرسە يىلان، سېرىقئېشەك (چايان) قاتارلىق زىيانداشلار قاچىدۇ. ئۇۋىسى ئىسلانسا ئۆلىدۇ.

(2) نۆشۈدۈرنى سۈزاپ سۈيىدە ئېرىتىپ ئۆيگە چاچسا، ھەر خىل زىيانداشلار قاچىدۇ، ئۇۋىسىغا تۆكۈلسە ئۆلىدۇ.

(3) زەرنىخ، نۆشۈدۈرنى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ كۆيدۈرۈلسە، پاشا، ھەرە قاچىدۇ (ئۆلىدۇ).

(4) سېرىق زەرنىخنى سوقۇپ، سۈتتە ياكى سۇدا ئېرىتىپ تەخسىگە ئېلىپ قويسا، چىۋىنلەر ئۇنىڭغا قونۇپ ئۆلىدۇ (لېكىن بالىلار، چوڭلار ئىچىۋېلىپ زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم).

(5) مەدەستان، تومۇر پوقى، مىڭدىۋانە (بەزرۇلبەنجى) نى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سۇ بىلەن كۆمىلاچ قىلىپ چاشقان تۆشۈكىگە قويسا، سىرتقا چىقالماي قالىدۇ. خېمىر ۋە مېغىز ئېلەشتۈرۈپ قويۇلسا، ئۇنى يەپ چاشقان ئۆلىدۇ. سەڭگىيانىڭمۇ شۇنداق تەسىرى بار.

(6) ھىلىڭ بىلەن چۇمۇلە ئۇۋىسى ئىسلانسا چۇمۇلە قاچىدۇ.

(7) ئەمەننى كۆيدۈرۈپ ئىسلاش ياكى قۇرۇتۇپ سوقۇپ ئۆيگە چېچىش بىلەن تۈرلۈك زىيانلىق ھاشاراتلار يوقىلىدۇ.

غالجىر ئىت چىشلەپ (غالجىر كېسىلى)

غالجىر (ساراڭ) ئىت چىشلىگەندە، ئەگەر جىددىي تەدبىر لەر كۆرۈلمىسە، چىشلىگەن ئادەممۇ خۇددى ئىت ئاغرىغاندەك غالجىر كېسىلىگە دۇچار بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىت چىشلىگەندىن كېيىن ئوخشاش بولمىغان ۋاقىت ئىچىدە تۆۋەندىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ:

(1) ئەس ـ ھوشى جايىدا بولماسلىق، ئەندىشە، قورقۇنۇش ئىچىدە قېلىش دائىم قورقۇپ يۈرۈش، ئادەملەردىن يىراقلىشىپ يالغۇزلۇقنى خالاش قاتارلىق كۈندىلىك ھەرىكىتىدە غەيرىي تەبىئىي ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

(2) بەدەنلىرى قىچىشىدۇ، قاتتىق قاشلاش نەتىجىسىدە يارا پەيدا بولىدۇ.

(3) سۇدىن قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. سۇنى كۆرسىلا قاتتىق ۋارقىراپ قاچىدۇ، سوغۇق تەرلەيدۇ، تارتىشىپ ھوشىدىن كېتىپ ئۆلۈپ قالىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار ئېغىرلاشماي ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن، بەزىدە بولسا مۇنداق ھاللار ئېغىرلىشىش بىلەن بىللە ئىتتەك قاۋاش، كىشىلەرنى چىشلەش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ، ئاغزىدىن شۆلگەي ئاقىدۇ، باشقىلارغا ھۇجۇم قىلىدۇ. مۇنداق چاغلاردا ساق ئادەملەرنى چىشلەپ سالسا ئۇلارغا غالجىر يۇقتۇرۇپ قويىدۇ. غالجىر ئىت چىشلىگەنلەردە غالجىرلىق ئالامەتلىرى پەيدا بولۇش ۋاقتى ئوخشاش بولمايدۇ. 40 كۈندىن ئالتە ئاي ۋاقىت ئىچىدە يۈز بېرىشى مۇمكىن. ئەمما بەزى قېدىمكى تېبابەت ئەسەرلىرىدە يەتتە يىل ھەتتا 40 يىل

بۇرۇن غالجىر ئىت چىشلىگەندە شۇنچە يىلدىن كېيىن غالجىرلىق ئالامىتى يۈز بەرگەنلىكى ھەققىدە خاتىرىلەر بار. خاتىرىلەرگە قارىغاندا ئەس - ھوشى پۈتۈنلەي جايىدا بولغان بىر كىشى بىردىنلا سۇنى كۆرسە تىترەيدىغان ۋە ۋەھشەت باسىدىغان بولۇپ قېلىپ، ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ قېشىغا كەلگەندە، ئۇنىڭغا سۇ بېرىلگەندە سۇنى كۆرۈپ ۋارقىراپ، سۇنى تۆكۈپ تاشلاپ، غالجىرلىق ئالامەتلىرى يۈز بەرگەن ۋە ئەھۋالى تەدرىجىي ئېغىرلىشىپ، ھوشىدىن كېتىپ يېرىم كۈندىن كېيىن ئۆلۈپ قالغان. سۈرۈشتۈرگەندە 40 يىل بۇرۇن غالجىر ئىت چىشلىگەن بولۇپ، ئۇ چاغدا تېۋىپ ئۇنىڭغا چىشلىگەن غالجىر ئىتنىڭ جىگىرىنى يېگۈزگەنلىكتىن، 40 يىلغىچە كېسەللىك ئالامىتى يۈز بەرمەي يۈرگەنلىكى مەلۇم بولغان. ئۇنىڭدىن باشقا غالجىر ئىت چىشلىگەن ئادەمدىن ئېشىپ قالغان تاماقنى يەپ غالجىر كېسىلىگە دۇچار بولۇپ قالغانلىقى ھەققىدە تەپسىلىي خاتىرىلەر بار.

داۋاسى: غالجىر كېسىلىنى داۋالاش قانچە بالدۇر بولسا (روشەن ئالامەتلىرى كۆرۈنۈشتىن ئىلگىرى) شۇنچە ياخشى. شۇنىڭ ئۈچۈن كىشىلەرنى ئىت چىشلىگەندە تېۋىپ ئالدى بىلەن چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىر ياكى غالجىر ئەمەسلىكىنى ئېنىقلىشى كېرەك. ئېنىقلاش چارىلىرى تۆۋەندىكىچە:

ئىت غالجىرلاشقانلىق ئالامەتلىرى:

(1) ھېچ نەرسە يېمەيدۇ. بىر جايدا تۇرۇپ چۆرگۈلەيدۇ، سۇ ئىچمەيدۇ، سۇنى كۆرسە قاچىدۇ، تىترەپ تۇرىدۇ، تىلى دائىم سىرتقا چىقىپ تۇرىدۇ (بۇ تەشنالىقنىڭ ئالامىتى). بۇ غالجىر ئىتنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولۇپ، بۇ ھال بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ.

(2) كۆزلىرى قىزىرىپ، ئاغزى ـ بۇرنىدىن دائىم شۆلگەي ئېقىپ تۇرىدۇ. قۇيرۇقىنى ئىككى پۇتى ئارىلىقىغا تىقىۋالىدۇ، ماڭغاندا سىرتى (ئومۇرتقىسى) كۆتۈرۈلۈپ دەلدەڭشىپ تۈز ماڭالمايدۇ. ئالدىغا ئۇچرىغانلار نەرسىگە ئېتىلىدۇ ۋە چىشلەيدۇ. ئاۋازى چىقمايدۇ، ئىككى يانغا قارالمايدۇ ۋە يانغا بۇرۇلماي دائىم ئۇدۇللا ماڭىدۇ، قۇلىقى ساڭگىلىغان بولىدۇ. ساق ئىتلار ئۇنىڭدىن قاچىدۇ. چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىر ئىكەنلىكى بىلىنگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىش لازىم:

(1) غالجىر ئىت چىشلىگەن جايدىكى جاراھەتنى ئىلاجى بار چوڭايتىپ، كۆپرەك قان ۋە زەرداب چىقىرىۋېتىش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈچۈن تىلىپ ھىجامەت قويۇش ياخشى ئۇسۇلدۇر. پېشقەدەم تېۋىپلارنىڭ بىردەك كۆرسىتىشىچە، جاراھەت ئاغزىنى 40 كۈندىن كەم پۈتكەزمەسلىك لازىم. ئەگەر پۈتۈپ قالاي دېسە تۆۋەنكى نۇسخىدىكى ماينى چېپىپ تۇرسا بولىدۇ:

نۇسخا: زۇپتى ئۈچ مىسقال، نۆشۈدۈر ئالتە مىسقال، تازىلانغان ئاق تۈز ئالتە مىسقال، جاۋشىر توققۇز مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن جاۋشىرنى سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

(2) سەۋدا ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخا) گە ئوخشاش سەۋدا سۈرگىلىرىنى داۋاملىق بېرىپ تۇرۇش كېرەك.

غالجىرنىڭ زەھىرى بەدەنگە تاراپ كەتكەندىن كېيىن تەرياقى فارۇق، تەرياقى ئەربىئە ۋە تەرياقى سەرتانلار (189 ـ، 190 ـ، 192 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

(3) ئېغىزدىن دورا بېرىش مۇمكىن بولمىغاندا، ماھۇدانە، جىنتىيانادىن بىر ھەسسىدىن، قۇندۇزقەھرىدىن يېرىم ھەسسە

ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن شامچە تەييارلاپ ئارقا يولدىن كىرگۈزۈپ لازىم. جىنىتىيانا بۇ ھەقتە ئالاھىدە تەسىرگە ئىگە دورا.

(4) باشقا چارىلەر ئالامەتلىرىگە قاراپ بەدەننى ھۆللەندۈرۈش خۇسۇسىيەتلىك بولۇشى لازىم. بىر ئامال قىلىپ بىمارغا كۆرسەتمەي سۇ ئىچكۈزۈش چارىسىنى قىلىش مەسىلەن: ئۈزۈن قومۇچ نەيچە ئارقىلىق شوراپ ئىچكۈزۈشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. شۇ يول بىلەن ئىسپىغۇل لوئابى، بىيە ئۈرۈقىنىڭ لوئابى، بالەنگو لوئابىنى بېرىش مۇمكىن.

چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىرلىقى بىلىنگەندىن كېيىن، دەرھال ئۇنى ئۆلتۈرۈپ جىگىرىنى يانجىپ قانلىرى بىلەن قوشۇپ غالجىر چىشلىگەن كىشىگە يېگۈزۈلسە، غالجىرنىڭ زەھىرى تەسىر قىلالماسلىقى مۇمكىن. ئۇنىڭغا قوشۇمچە تۆۋەندىكى تالقانمۇ بېرىلسە، بەدەننىڭ زەھەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

نۇسخا: سەرتان نەھرى (قائىدە بويىچە كۆيدۈرۈلگىنى) بەش مىسقال، جىنتىيانا بەش مىسقال، كۇندۇر، پىننە ئۈچ مىسقال، گىل مەختۇم بىر سەر. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان دورا تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە ئىككى قېتىم، ئىككى مىسقالدىن قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

قوشۇمچە:

مەددىن دورىلارنى كۈشتە قىلىش ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىلىشى

«كۈشتە» پارسچە ئۆلتۈرۈلگەن دېگەن سۆز بولۇپ، ھەر خىل مەدەنلەر مەسىلەن: ئالتۇن، كۈمۈش، مىس، قەلەي، سىماب، تومۇر، پولات، زەرنىخ، سىر، سەڭگىيالارنى كۈشتەگەرلىك

ئۇسۇلى بويىچە يۇقىرى هارارەت ۋە هەر خىل تېز تەسىرلىك ئېرىتمىلار (ئۆسۈملۈك ئېرىتمىلىرى) نى تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئەسلىدىكى شەكلى، بەدەنگە زىيانلىق بولغان قىسىملىرىنى ئۆزگەرتىپ بەدەنگە ئۆزلۈشۈپ ئاغرىقلارنى داۋالايدىغان هالغا يەتكۈزۈلىدۇ. كۆشتە قىلىش جەريانىدا قائىدىلەرگە تولۇق رىئايە قىلىنمىسا ياكى ئەمەلىيەتتە توغرا بولمىسا ئۇلارنى ئىشلەتكەندە ئەكسىچە زەھەرلەپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆشتەرگەرلىكتە تەجرىبىسى يوق كىشىلەرنىڭ قىلغان كۆشتىسىنى ئىستېمال قىلماسلىق ياكى كۆشتە قىلدىم دەپ ئويلاپ، بۇ خىلدىكى دورىلارنى قالايمىقان ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. مۇنداق قىلىش مېيىپلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى هاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

كۆشتە قىلىشتا تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

1) ئالدى بىلەن كۆشتە قىلىنىغان مەدەننى تازىلاش كېرەك. بۇ تېبابەتتە «ساپ قىلىش» دەپ ئاتىلىدۇ. ئوخشاش بولمىغان مەدەنلەرنى تازىلاشنىڭ ئالاهىدە ئۇسۇللىرى بار. مەسىلەن: (1) ئالتۇن، كۈمۈش ۋە مىسنى ئوتتا راسا قىزىتىپ، ئۇنى كۈنجۈت يېغىدا يەتتە قېتىم، كالا (تۇغمىغان ياش غوناجىن) سۈيدۈكىدە يەتتە قېتىم، ئامىلە، بەلىلە، هېلىلىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىلغان سۇدا يەتتە قېتىم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلغان سۇدا يەتتە قېتىم سۇغۇرۇلىدۇ. بەزىلەر ئامىلە، بەلىلە، هېلىلە سۈيى ئورنىغا سىركە تېزابى ئىشلىتىشنى ۋە ئاز بولغاندا هەربىر سۇدا ئۈچ قېتىمدىن سۇغىرىشنى كۆرسىتىدۇ.

مىسنى ئېرىتىپ سۇ مېيىدا ئۈچ قېتىم، قېتىق (دوغ) دا ئۈچ قېتىم سۇغىرىپ، تازىلاش ئۇسۇلىمۇ بار.

(2) قوغۇشۇننى ساپ قىلىش يۇقىرىقىدەك ئىشلىنىدۇ.

(3) سىمابنى قېلىن رەخ (ماتا) غا سېلىپ بىرقانچە قېتىم سىقىپ ئۆتكۈزۈلسە، ساپ بولىدۇ.

(4) تومۇر، پولاتنى تۇز ۋە سۇ بىلەن سالايە قىلىنسا ساپ بولىدۇ.

2) گىل ھېكمەت قىلىش — كۆشتە قىلىنىدىغان نەرسىلەرنىڭ كۆپچىلىكى گىل ھېكمەت (ھېكمەت لىيى) گە ئوراپ ئوتقا سېلىنىدۇ. ھېكمەت لىيىنىڭ تەركىبى:

قىزىل گىل (سىغىز) دىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، بىر مەزگىل سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن، توخۇم ئېقى، ئۆچكە چوپۇرى، ئادەم چېچى، كونا مازلارنى باراۋەردىن قوشۇپ، گىلگە ئارىلاشتۇرۇپ، تازا سوققاندا تەييار بولغان لاي گىل ھېكمەت بولىدۇ. ئادەتتە كۆشتە ئۇچۇن ساپال (ئوبدان پىشقان) ياكى ئوتقا چىداشلىق شېشە (ئاتەشى شېشە) ئىشلىتىلىدۇ. يىقىلغۇ ئۇچۇن سايىدا، قۇملۇقلاردا قۇرۇپ قالغان كالا تېزىكى ئىشلىتىلىدۇ.

3) كۆشتىلەرنىڭ سۈپىتىنى باھالاش:

كۆشتىلەرنى باھالاشتا، ئاساسەن ئۇلارنىڭ رەڭگىنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىگە ۋە بەزىلىرىنىڭ سۇغا چۆكۈش - چۆكمەسلىكىگە قارىلىدۇ.

ئالتۇن كۆشتىسى پاختەك رەڭگىدە؛ كۈمۈش، قەلەي كۆشتىسى ئاق رەڭدە؛ تومۇر، پولات كۆشتىسى ئىس رەڭگىدە، مىس كۆشتىسى نىل رەڭدە بولسا تەلەپكە لايىق كۆشتە ھېسابلىنىدۇ.

4) ئىشلىتىش دائىرىسى:

كۆشتىلەرنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى بەك كەڭ. ئومۇمەن تېبابەتتە باشقا ئۇسۇللار بىلەن داۋالىغىلى بولمىغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما ئىشلىتىش جەريانىدا پەرھىز ۋە كۆتۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر. مۇنداق قىلىش داۋالاش ئۈنۈمىگە ۋە زەھەرلىك تەسىرلەرگە بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىكدۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئالتۇننى كۈشتە قىلىش

1) ئېكەكلەنگەن ساپ ئالتۇن بىر ھەسسە، تازىلانغان سىماب ئىككى ھەسسە، ئالدى بىلەن بۇلارنى قوشۇپ سالايە[①] قىلىنىپ، ئالتۇن بىلەن سىماب بىرلىشىپ كەتكەن ھالغا كېلىدۇ. بۇ چاغدا يەنە لىمون سۈيىنى تامغۇزۇپ تۇرۇپ، پۈتۈنلەي بىر جىسىم بولغانغا قەدەر سالايە قىلىنىدۇ ۋە بۇنىڭدىن بىر دانە كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ. كۇمىلاچتىن ئىككى باراۋەر ئۆلچەمدە تازىلانغان گۈڭگۈرت (ئامىلە سارا) نى لىمون سۈيىدە سالايە قىلىپ بۇلماق ھالىغا كەلگەندە، يېرىمىنى ساپال قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە كۇمىلاچنى قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان تازىلانغان گۈڭگۈرتنى سېلىپ، ئاغزىغا يەنە بىر ساپال قاچىنى دۈم كۆمتۈرۈپ، ئەتراپىنى گىل ھېكمەت بىلەن ئوبدان ئوراپ، تېگىدىن 30 دانە كالا تېزىكى تىزىپ ئوت يېقىلىدۇ. ئوت تۈگەپ ساپال قاچا سوۋۇغاندا قاچىنى ئېچىپ كۇمىلاچنى ئاۋايلاپ ئېلىپ قايتا يۇقىرىقىدەك ئۇسۇل بىلەن قاچىلاپ، لايغا ئوراپ ئوتتا كۆيدۈرۈلىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇل ئۈچ قېتىم تەكرارلانسا، ئالتۇن كۈشتىسى ھاسىل بولىدۇ.

2) ئۇسۇل ئېكەكلەنگەن ساپ ئالتۇنى باراۋەر مىقداردىكى قەلەي بىلەن تومۇر قاچىغا سېلىپ، كۆمۈر ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئۈستىگە تۇز سۈيى قويۇلىدۇ. قايناپ سۇ تۈگەپ ئالتۇن ۋە قەلەي بىر جىسىم بولۇپ قالغاندا كۈشتە بولىدۇ. سالايە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ، باشقۇرغۇچى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەدەن قۇۋۋەتلىرىنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ، يۈرەك

① سالايە — ھاۋانچىدا سوققاندەك ئەمەس، بەلكى ھاۋانچا تېشىنى چۆرگۈلىتىپ، يانچىپ تالقانلاش.

ۋە مېغىگە قۇۋۋەت بېرىش ئۈنۈمى ياخشى.
مىقدارى: يېرىم ئارپا چوڭلۇقىدا مەشكە ماي بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

كۆمۈشنى كۆشتە قىلىش

(1) ئۇسۇل: ئېكەكلەنگەن كۆمۈش، زەرنىخ باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، ئاۋۋال زەرنىخنى ئېزىپ، لىمون سۈيى بىلەن بىر سائەتكىچە قايتا ـ قايتا سالايە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆمۈش ۋە زەرنىخنى بوتا (زەرگەرلەر ئالتۇن ـ كۆمۈش ئېرىتىدىغان ئوتقا چىدامىلىق قاچا) غا سېلىپ، ئۈستىگە يەنە بىر پۇتىنى دۈم كۆمتۈرۈپ، ئۈستىدىن گىل ھېكمەت بىلەن ئوراپ، 30 دانە قۇرۇق كالا تېزىكى ئوتتۇرىسىغا قويۇپ ئوت يېقىلىدۇ. تېزەك كۆيۈپ سوۋۇغاندىن كېيىن ئېچىلسا، كۆمۈش كۆشتىسى تەييار بولىدۇ.
(2) ئۇسۇل: لازىم مىقداردىكى كۆمۈشنى ئېكەكلەپ گۈلاب بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن توقچاق قىلىپ، قىزىلگۈلنى يانجىپ خېمىردەك ھالغا كەلتۈرۈپ، مەزكۇر توقچاقنى ئارىسىغا ئېلىپ گىل ھېكمەت بىلەن ئوراپ 20 دانە تېزەك ئارىسىغا قويۇپ ئوت قالاپ تەييارلىنىدۇ.
(3) ئۇسۇل: نېپىز يالپاق كۆمۈشنى ئېنەكپىتى (ھەببۇلمۇلۇك) يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تەييارلانغان خېمىرغا يۆگەپ، ئۈستىدىن گىل ھېكمەت بىلەن ئوراپ، 20 دانە تېزەك ئارىسىغا قويۇپ ئوت قالانسا، كۆيۈپ كۆشتە تەييار بولىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: مېڭە، يۈرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، جىنسىي قابىلىيەتنى ئاشۇرۇش، مەنىينى تۇتۇش ئۈچۈن ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە (193 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

مىقدارى: يالغۇز بىرلىگەندە يېرىم قوشۇق مىقدارنى قايماق ياكى مەشكە ماي بىلەن بىرىلىدۇ. تەشتالىق پەيدا بولسا سۈت ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

تۆمۈر، پولاتنى كۆشتە قىلىش

1) ئۇسۇل: ئېكەكلەنگەن پولات (ياكى تومۇر)نى يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، چىنە پىيالىگە سېلىپ ئۈستىگە جامەن يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى پولات چۆككۈدەك دەرىجىدە قۇيۇپ، يەتتە كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. كۈن نۇرى كۈچلۈك بولمىسا، 11 كۈن ئاپتاپتا تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پولات سۆسۈن رەڭلىك پارقىراق ھالىغا كېلىپ كۆشتە بولىدۇ.

2) ئۇسۇل: زەنجىۋىلنى يومشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ساپال قاچىغا زەنجىۋىلنىڭ يېرىمى سېلىنىدۇ. ئۈستىگە 12 مىسقال ئېكەكلەنگەن پولاتنى تۆكۈپ، ئۈستىگە زەنجىۋىلنىڭ قالغان يېرىمىنى سېلىپ، بىر ئاز لىمون سۈيىنى قۇيۇپ ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. 21 كۈنگىچە داۋاملىق لىمون سۈيى بىلەن نەمدەپ تۇرۇلىدۇ. مۇددەت تولغاندا ھەممىسى بىرىكىدۇ. ئاندىن ئۇنى چويۇن قازانغا سېلىپ، ئالتە سەر ئاچچىق قېتىق بىلەن سۆس ئوتتا قىزىتىلىدۇ. قوشۇلغان باشقا تەركىبلىرى كۆيۈپ تۈگەپ، پولات قارامتۇل قىزغۇچ رەڭدە كۆشتە بولۇپ چىقىدۇ، سالايە قىلىدۇ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش، قان ئازلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، جىگەر، مەيدە ئاجىزلىقى قاتارلىقلار ئۈچۈن يالغۇز ئۆزى ياكى قۇۋۋەت دورىلىرىغا (لۇبۇب، ماددەتۇلھاياتلارغا) قوشۇپ بېرىلىدۇ.

مىقداردا: كۈنىگە بىر قېتىم، بىر ئارپا چوڭلۇقىدا ئېلىپ، قايماق بىلەن بېرىلىدۇ.

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

مىسنى كۆشتە قىلىش

1) ئۇسۇل: ياپىلاق مىسنى ئوتتا قىزىتىپ، كالا سۈيدۈكىدە توققۇز قېتىم سۇغۇرۇلىدۇ. بۇ مىسنى ئېيكەكلەپ 25 مىسقال تالغان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سىمابتىن 6.5 مىسقال، تازىلانغان گۆڭگۈرتتىن بەش مىسقال ئۆلچەپ، ئاۋۋال سىماب بىلەن مىس سالايە قىلىنىدۇ. ئىككىسى ئوبدان بىرىكىپ بولغاندىن كېيىن، بوتىنىڭ ئاستىغا يانجىغان تازا گۆڭگۈرتنىڭ يېرىمى سېلىنىپ، ئۈستىگە مىس بىلەن سىماب بىرىكمىسىنى، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان تازا گۆڭگۈرت تالقىنىنى قويۇپ، يەنە بىر بوتىنى دۈم كۆمتۈرۈپ يېپىلىدۇ. ئەتراپى گىل ھېكمەت بىلەن چاپلىنىپ، تېزەك ئوتىدا تۆت سائەت قىزىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۈچ مىسقال سىمابنى ئۈچ مىسقال زەرنىخ ۋە لىمون سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ، بوتىدىن ئېلىنغان چالا كۆشتىگە قوشۇپ قايتا گىل ھېكمەت بىلەن ئوراپ، تېزەك ئوتىدا سەككىز سائەت قىزىتىلسا كۆشتە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لەقۋا، پالەچ، تىترەش (رەئشە)، مېڭە ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، ئىرقۇننىسا، مۇپاسىل، كۆزنىڭ تورلۇك كېسەللىكلىرىگە تۆۋەندىكى نۇسخىلار تەركىبىگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى يېرىم ماش مىقدارىدىكى مىس كۆشتىسىنى قايماق بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(1) ئاقىرقەرھا، زەپەر، قەلەمپۇر ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، مىس كۆشتىسى بىر مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇتتەك كۇمىلاچ تەييارلاپ، بىر دانىدىن كۈنىگە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

(2) **نۇسخا:** زەپەر، ئاقىرقەرھا، دارچىن، خولىنجان، قارا مەۋسۇل ھەربىرى بىر مىسقالدىن، مىس كۆشتىسى يېرىم

مىسقال، يۇقىرىقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ، ئىككى داندىن ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

سىمابنى كۈشتە قىلىش

تازىلانغان سىماب، تازىلانغان گۈڭگۈرت باراۋەر مىقداردا، نۆشۈدۈر سىمابنىڭ ئۈنىڭدىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقداردا، زەمچە سىمابنىڭ يىگىرمىدىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقداردا، يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ ئىككى كۈن سالايە قىلىنىدۇ. 3 ـ كۈنى سىماب بىلەن تەڭ مىقداردا مورا قۇرۇمى قوشۇپ، يەنە بىر كۈن سالايە قىلىنىدۇ. بۇلارنى ئۈستى ماتا ۋە گىل ھېكمەت بىلەن ئورالغان شىشىگە سېلىپ، ئاندىن ئۇنى قازانغا قويۇلىدۇ، قازاننىڭ شىشە تۇۋى تۇرىدىغان يېرى تۆشۈك بولۇشى لازىم. قازان شىشىنىڭ دەل ئاغزىغا كەلگۈدەك دەرىجىدە قۇم بىلەن توشقۇزۇلىدۇ. شىشىنىڭ ئاغزى ئوچۇق بولۇپ قۇمدىن يۇقىرى چىقىپ تۇرۇشى كېرەك. ئاندىن كېيىن قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ. بىرىنچى كۈنى ئاستا قالاپ، 2 ـــ، 3 ـ كۈنلىرى ئوت تەدرىجىي كۈچەيتىلىدۇ. جەمئىي ئۈچ كۈن ئوت قالانسا شىشىدىكى سىماب كۈشتە بولىدۇ. شىشىنى سۇندۇرۇپ، كۈشتىنى ئېلىپ، پاكىز شىشىدە قۇرۇق ۋە قاراڭغۇ جايدا شاقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۇرلۇك ساقايماس تېرە جاراھەتلىرىگە، يەل يارا (ئابىلە پەرەڭگى)، ناسۇر قاتارلىق جاراھەتلەرگە مەلھەملەر تەركىبىدە سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ ياكى ئۆزىنى يالغۇز 3.33 لى (0.33 فۇڭ) مىقداردا ئېلىپ، قايماق بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم يېيىشكە بېرىلىدۇ (تېرە تاناسىل ئەزا جاراھەتلىرىگە بېرىلىدۇ).

www.uyghurkitap.com

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: سىماب كۆشتىسىنى يېيىشكە بېرىپ، يەل يارا (سىفلىس) نى داۋالىغاندا، ئادەتتە 21 كۈن بىر داۋالاش ۋاقتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى يېيىش، جىنسىي ئالاقە قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ. دورىنى يېگەندە چىشقا تەگكۈزۈپ قويماسلىق لازىم. زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، دەرھال دورىنى توختىتىپ چارە كۆرۈش كېرەك («سىماب بىلەن زەھەرلىنىش»گە قاراڭ).

سىمابنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇللىرى كۆپ بولۇپ، قوللىنىلغان ئۇسۇلغا قاراپ سىماب ھەر خىل رەڭدە كۆشتە بولىدۇ. مەسىلەن: قارا رەڭدە چىقىدۇ. بۇ، 1 - دەرىجىدىكى كۆشتە ھېسابلىنىدۇ. 2 - دەرىجىدىكىسى قىزىل، 3 - دەرىجىدىكىسى ئاق ۋە سېرىق بولىدۇ. بىر جىڭ ئېغىرلىقتىكى قىزىلچىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىگە ئۈچ مىسقال سىمابنى سېلىپ، ئويۇپ تاشلىغان پارچىسى بىلەن ئۇبدان بېكىتىپ، ئۈستىدىن گىل ھېكمەت قىلىپ قۇرۇتۇپ، 30 جىڭ تېزەك ئوتتۇرىسىدا قويۇپ ئوت يېقىپ كۆيدۈرۈلسە، سىماب ئاق رەڭدە كۆشتە بولىدۇ.

ياقۇتنى كۆشتە قىلىش

سۇزۇك، قىزىل رەڭلىك ۋە داغسىز ياقۇتنى ئون باراۋەر پەيقىرا لوئابى بىلەن بىللە بىر ساپال قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى گىل ھېكمەت بىلەن چاپلاپ، 30 جىڭ تېزەك ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئادەتتە بىرىنچى ئوت بىلەنلا كۆشتە بولىدۇ. ئەگەر بىر ئاز چالا قالغان بولسا يۇقىرىقىغا ئوخشاش يەنە بىر قېتىم ئوت قالاش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەككە تەسىر قىلغۇچى مۇھىم مۇرەككەپ

www.uyghurkitap.com

دورىلارنىڭ ئاساسىي تەركىبىي قىسمى بولىدۇ. ئۆزىنى يالغۇز ئىشلىتىشكە قارىغاندا، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ (مۆپەررىھى ياقۇتى) تەييارلاپ (9 ـ، 84 ـ، 85 ـ نۇسخىلار) بېرىلگىنى ياخشى.

مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۆشتە قىلىش

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇلى ياقۇتنى كۆشتە قىلىش بىلەن ئوخشاش، ئىشلىتىش دائىرىسىمۇ شۇنداق، بۇلار ناھايىتى ئاز ئەھۋاللاردا يالغۇز ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە مېڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە بۆرەكلەرنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان مەجۇنلەر (داۋائىسلىمىشكى، نۆشۇدۇر ۋە مۆپەررىھلەر) تەركىبىدە بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن كۆشتە قىلىنغىنى، يالغۇز ھالدا سۆزنەك كېسىلى، مەنىي تۇتالماسلىق، مەيدە، يۈرەك، مېڭە ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن بىر فۇڭ كۆشتىنى قايماق ياكى بىيە مۇرابباسى بىلەن كۈنىگە بىر قېتىمدىن بېرىلىدۇ.

ئادەتتە باشقا دورىلار بىلەن مەجۇنلەر تەركىبىدە بېرىلگەندە بۇلارنى (شاخ مارجان، بىخ مارجان، مەرۋايىت ۋە سەدەپلەرنى) تۆمۈر قاچىغا ئېلىپ، كۆمۈر ئوتىغا قويۇپ، رەڭگى ئۆزگەرگىچە قىزىتىلسىلا كۇپايە قىلىدۇ. كېيىن گۇلاب بىلەن سالايە قىلىنىپ مەجۇنلەرگە قوشۇلىدۇ. بۇ تۈردىكى مەجۇنلەرنى تەييارلاپ، چىنە قاچىلارغا ئېلىپ، مۆتىدىل ئىسسىقلىقتىكى جايدا 3 ـ 6 ئاي قويۇپ، ئاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەرۋايىت كۆشتىسى تۈرلۈك كۆز كېسەللىرىدە (كۆزگە ئاق چۈشكەندە، سۇ چۈشكەندە) سۇرمىلەر تەركىبىدە بېرىلىشى مۇمكىن.

دورا نۇسخىلىرى

(دورىلار ھەرقايسى كېسەللەرنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەنلىكى ئۈچۈن ئارىلاش يېزىلدى)

1 ـ نۇسخا ئىترىفىل كەبىرى

تەركىبى: كابۇلى ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى ھەربىرى ئالتە مىسقالدىن، ئامىلە پوستى ھەربىرى ئالتە مىسقالدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى ھەربىرى ئالتە مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل ئالتە مىسقالدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى (لىسانۇرئاساپىر)، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قۇل ـ قۇل، كۇنجۇت، ئاق كۆكنار ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە. بادام يېغى 16 مىسقال (كۇنجۇت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. ئۈچ ئايدىن كېيىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 ـ 2 مىسقالدىن، كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

2 ـ نۇسخا شەربىتى بىنەپشە II

تەركىبى: نىلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە شوخلا، ھەمىشباھار ھەربىرى ئىككى يېرىم مىسقالدىن، گاۋزىبان ئەرقى يەتتە مىسقال، چىلان يەتتە دانە، سەرپىستان توققۇز دانە، بىيە ئۇرۇقى بىر مىسقال، قارىسۇنا ئۇرۇقى بىر مىسقال، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بىر مىسقال، تەرەنجىبىن 12 مىسقال، گۈلقەنت 12 مىسقال.

تەييارلاش: گۈلقەنت بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم قاچىغا، باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىسىغا سېلىپ، بىر چىنە سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. كېيىن ئۇستىگە ئىككى چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، تەمى چىققىچە قاينىتىپ، ئۇستىگە 10 مىسقال گۈلبىنەپشىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۈزۈلسە تەييار بولىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 10 مىسقالدىن، كۈنىگە ئۈچ قېتىم.

3 ـ نۇسخا جاۋارىش جالىنۇس

تەركىبى: سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ، پىلپىل، دەريا قۇستى، سەئدى ھىندى، ئۇد بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇزەرىرە ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، مەستىكى 10 مىسقال، شېكەر 44 مىسقال، ھەسەل (كۆپۈكىنى ئالغان) 44 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سوقۇلغان زەپەرنى ئۇنىڭغا قوشۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن

سوقۇپ تەييارلىغان دورىنى ئۇستىگە سىلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. 10 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئىككى مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

4 ـ نۇسخا ھەببى سەبرە

تەركىبى: سەبرە ئالتە مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى ئۈچ مىسقال، قىزىلگۈل، رۇمبەدىيان 1.5 مىسقال، كەتىرا ئىككى مىسقال.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب (كۇمىلاچ) قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 3 ـ 5 دانە ياكى يەتتە دانىدىن، (تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە) ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىچىلىدۇ.

5 ـ نۇسخا ئىترىفىل سەغىر

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە 10 مىسقالدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 1.5 مىسقالدىن ئىككى مىسقالغىچە ياكى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 ـ نۇسخا ئىترىفىل كەشنىز

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىلە ھېلىلىسىنىڭ پوستى، ئامىلە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەربىرى بىر سەردىن.

www.uyghurkitap.com

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەش مىسقال بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنگە 1.5 مىسقالدىن 2.5 مىسقالغىچە.

7 ـ نۇسخا ھەببى ئايارەج

تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا[1] تۇربۇت، غارىقۇن ھەربىرى بىر سەردىن، كابۇل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇمبەدىيان 3.5 مىسقالدىن، ھىندى تۇزى (نەمەكى ھىندى)، سوقمونىيا ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، بادام يېغى 1.5 مىسقال، بەدىيان ئەرقى ئالتە مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 ـ 7 ـ، 11 دانىدىن ھەر كۈنى كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

8 ـ نۇسخا نۇشدارى لۇئلۇۋى (مەۋايىتلىق نۇشدارى)

تەركىبى: لاچىن دانە، زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى (زۆرەمبات) سۇمبۇل، جويۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرنەج ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، مەستىكى، زەپەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئۇرۇقسىز زىرىخ، ئىپار، تاباشىر ھەربىرى بىر مىسقالدىن، قىزىلگۈل، سەئدى كۇفى، گۈلابتا سۆرۈلگەن ئاق سەندەل،

[1] ئايارەج پەيقىرا 16 ـ نۇسخىغا قاراڭ.

ئاقلانغان سېمىز ئوت ئۇرۇقى (تۇخۇمى خىرفە) ھەربىرى بىرسەردىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 1.5 مىسقال، ساپ ئامىلە توققۇز سەر، قىزىلگۈل گۈلابى، بېيە سۈيى، يازلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى، بەدىمۇشكى گۈلابى، چوكا ئاق ناۋات، ھەسەل، ئاق قەنت ھەربىرى 12 سەردىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئامىلە بىر كېچە سۇتكە چىلىنىدۇ. ئەتىسى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ، ئىككى جىلىد سۇ قۇيۇپ تاكى سۈيى تۈگەپ ئامىلە قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇستىگە مېۋىلەر سۈيى، ناۋات، قەنت، ھەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 40 كۈنگىچە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەن ـ كەچتە تاماقتىن كېيىن 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

9 ـ نۇسخا مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى I ①

تەركىبى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گاۋزىبان، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، تۇرۇنجى پوستى، ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى)، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، كافۇر بىر مىسقال، قىزىلگۈل ياقۇت ئىككى مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ياقۇت كۈشتە قىلىنىدۇ. بىخ مارجان بىلەن مەرۋايىتلارنى تۆمۈر قاچىغا سېلىپ چوغ ئۇستىگە قويۇپ كۆيدۈرۈلىدۇ ۋە سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرىقىلار بىلەن

① ياقۇت، مەرۋايىت، مەرجان ئالدى بىلەن كۈشتە قىلىنىدۇ ياكى كۆيدۈرۈلىدۇ (كۈشتىلەرگە قاراڭ).

ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى ياكى ئۈچ ھەسسە سېرىق ھېلىلە مۇرابباسىنىڭ شىرىسى بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقالدىن.

10 ـ نۇسخا زۇپا شەربىتى I

تەركىبى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، پىشقان ئەنجۈر 20 دانە، گۇلبىنەپشە تۆت مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ھەربىرى بەش مىسقالدىن، پىرسىياۋشان يەتتە مىسقال. ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، زۇپا ھەربىرى سەككىز مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سەككىز سائەت ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇدەك قاينىتىپ سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ سۇيىگە 18 سەر قەنت سېلىپ قايتا قىيام بولغۇدەك قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 ـ 3 چاي قوشۇقىدىن باراۋەر مىقداردا قايناق سۇ بىلەن (ئەگەر قىيام بەك قويۇق بولسا) ئۈچ قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىيام قويۇق بولمىسا، قايناق سۇ قوشماسلىق كېرەك.

11 ـ نۇسخا ھەببى ئىستەمخىقۇن

تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى (ھەببۇلنىل) بىر سەردىن، سەبرە بىر سەر، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەپتىمۇن، بىستىپايەج، سوقمۇنىيا يېرىم سەردىن، شەھمەنزەل ئۈچ مىسقال، سانا، مۇقەل بىر سەردىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ،

دورىلارغا قوشۇپ خېمىر دەك يۇغۇرۇپ كۆمىلاچ قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 2 ـ 3 مىسقالدىن، كۈنىگە بىر ـ قېتىم يېيىشكە بېرىلىدۇ.

12 ـ نۇسخا ھۆقنە (كىلىزما) دورىسى

تەركىبى: بىخ كەبىر، كەرەپشە يىلتىزى (بىخ كەرەپشى)، بەدىيان يىلتىزى، بۆدىنە، قەنتەرىيۇن، ئىزخىر يىلتىزى ھەربىرى 3.5 مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى بىر جىڭچە سۇدا بىر ئاز قاينىتىپ، سۈزۈپ، بۇنىڭ ئۈستىگە زاراڭزا مېغىزى، مۇر مەككى، قارا شېكەرلەردىن ئىككى مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى ياخشى ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

13 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل

تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى بىر سەردىن، ئىزخىر بەش مىسقال، بىخ كەبىر يەتتە مىسقال، ئارپىبەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمىبەديان، قەنتەرىيۇن، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، قۇستە، ئۇزۇن زىراۋەندە تۆت مىسقالدىن، سىيادان ئىككى مىسقالدىن، قەردمانە، سۆزاپ ئۇرۇقى، شاترانجى ھىندى بەش مىسقالدىن، قۇندۇزقەھرى ئىككى مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇرۇق دورىلار يۇمشاق، يىلتىز دورىلار چالا سوقۇلىدۇ. يەتتە جىڭ سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىگە ئىنەكپىتى (بىدەنجىر) يېغى، ئايارەج پەيقىرا ئۈچ سەر قوشۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 12 مىسقال.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

14 ـ نۇسخا ھەببى ئەپتىمۇن

تەركىبى: ئەپتىمۇن، بىستىپايەج بىر مىسقالدىن، قارا خەربەق، ھىندى تۇزى ئىككى مىسقال، ئۇستقۇددۇس 2.5 فۇڭ، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇن بەش مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئايارەج ۋە غارىقۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. غارىقۇن سىم ئەلگەككە سۈركەپ ئۆتكۈزۈلۈپ، دورىلارغا قوشۇپ بەديان سۈيى بىلەن خېمىر دەك يۇغۇرۇپ كۇملاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۈچ مىسقالدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

15 ـ نۇسخا شەربىتى پەۋاكە (مېۋىلەر شەربىتى)

تەركىبى: ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بېيە سۈيى، بۆلار ھەربىرى تۆت سەردىن، گىلاس سۈيى، تەمرىھىندى، زىرىخ، لىمون سۈيى، ھەربىرى سەككىز مىسقالدىن، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، يۇمغاقسۈت تۆت مىسقالدىن، ئاق سەندەل، گاۋزىبان، ئالما چېچىكى، بىدىمۇشكى 2.5 مىسقالدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەررە (ئەگرى تەرخەمەك) ئۇرۇقى ھەربىرى 1.5 مىسقالدىن، چىلان 55 دانە، تەرەنجىبىن ئىككى سەر، سېرىق ھېلىلە پوستى 1.5مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مېۋە سۇلىرى، تەمرىھىندى، تەرەنجىبىن ۋە سېرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرق چىقىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرق تارتىلىدۇ. تارتىلغان ئەرق ئۈستىگە مېۋە سۇلىرى ۋە ئېرىتىلگەن تەمرىھىندى قوشۇلىدۇ. سېرىق ھېلىلە يۇمشاق

سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەرەنجىبىن توپا - چاڭلاردىن تازىلىنىپ، ئۈستىگە قۇيۇپ قىيام قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش مىسقالدىن بىر سەرگە قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

16 - نۇسخا ئايارەج پەيقرا

تەركىبى: سۇمبۇل، دارچىن، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن، زەپەر ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، سەبرە ئالتە مىسقال، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
تەييارلاش ئۇسۇلى: زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ، بىر ئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە قالغان دورىنى قۇيۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئۈچ مىسقالدىن، ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

17 - نۇسخا ھەببى قوقيا

تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى، غارىقۇن ھەربىرى تەڭ مىقداردىن، شەھمەنزەل، سوقمونىيا يېرىم ھەسسىدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ. غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەكتە سۈزۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك.
ئىشلىتىلىشى: بىر مىسقالدىن، كۈنىگە بىر قېتىم (ئاخشامدا) بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

18 ـ نۇسخا مەجۇنى پىلاسپە (مەجۇنى ماددەتۇلھايات)

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندە مۇدەھرەج، خۇسيەتۇسسۇئلەپ، قارىغاي مېۋىسى (چىلغوزە) مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، نارجىل ھەربىرى بىر سەردىن، بابۇنە ئۇرۇقى بەش مىسقال، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم ئۈچ سەر، شاقاقۇل بىر سەر، ھەسەل پۈتۈن دورىلارنىڭ ئىككى باراۋىرىدە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مېغىز ۋە ئۈزۈم ئايرىم سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋۋال مېغىزلار ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ، چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 ـ 3 مىسقالغا قەدەر چاي بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19 ـ نۇسخا مەجۇنى نۇجاھ

تەركىبى: كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى ھەربىرى بىر سەردىن، قارا ھېلىلە بىر سەر، تۇربۇت، بىستىپايەج، ئەپتىمۇن، ئۇستۇقۇددۇس يېرىم سەردىن، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىردەك مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە قاچىلاردا ساقلىنىپ، 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 ـ 2 مىسقالدىن، 1 ـ 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەييارلانغان دورىنى كۈندە بىر قېتىم قوچۇپ تۇرۇش كېرەك.

دىققەت: ھەسەلنى ئوت ئۇستىگە قويۇپ ئېرىتىشكە بولمايدۇ. ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، سۇ قۇيۇلغان قاچىغا قويۇپ قىزىتىلسا، ھەسەل ئېرىپ، كۆپۈكلىرى يۇقىرى ئۆرلەيدۇ.

20 ـ نۇسخا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (ئەپتىمۇن قايناتمىسى) I

تەركىبى: ئەپتىمۇن، كابۇل ھېلىلىسى، ئۇستىقۇددۇس، ھەربىرى بىر سەردىن، شاھتەررە، بىستىپايەج، سانا ھەربىرى بەش مىسقالدىن، غارىقۇن بىر مىسقال، سەبرە ئىككى مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەپتىمۇن (سېرىق يۈگەي) دىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئالتە جىڭ سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئەپتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلار داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلىنىدۇ. سۈزۈلگەن دورا ئۇستىگە سەبرە ۋە غارىقۇننى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر ئاز شېكەر سېلىپ، ھەممىسىنى بىراقلا ئىچىدۇ.

21 ـ نۇسخا نۇشدارى سادده (ئاددى نۇشدارى)

تەركىبى: سەئدى كۇفى بەش مىسقال، قىزىلگۇل ئالتە مىسقال، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، سۇمبۇل ئۈچ مىسقالدىن، زەرنەپ، كىچىك قاقىلە، چوڭ قاقىلە، بەسباسە، جويۇز، گۇلدارچىن، زەپەر ئىككى مىسقالدىن، ئامىلە توققۇز سەر، قەنت ئىككى سەر، ھەسەل توققۇز سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: 8 ـ نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: كۈنگە ئىككى قېتىم، ئۈچ مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22 ـ نۇسخا داۋائىلمىشكى شىرنى (ھارـ ئىسسىق)

تەركىبى: ئايلىشى، دۇرنەج ئەقرەبى، تېشلىمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان (كۆيدۈرۈلگەن) ھەربىرى بىر سەردىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى، قەلەمپۇر ھەربىرى بەش مىسقالدىن، ئۈشنە، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، ئىپار بىر مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورا مىقدارىدىن ئىككى ھەسسە ئارتۇق.

تەييارلاش ئۇسۇلى: (1) پىلە غوزىسى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. (2) مەرۋايىت گۇلاب بىلەن ئۇيپىدەك سوقۇلىدۇ. (3) ئىپارنى ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇلىدۇ. (4) قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقاندەك قىلىنىدۇ. (5) ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ، تىندۈرۈلگاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 1 – 1.5 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىش كېرەك.

23 ـ نۇسخا خېمىرى ئەۋرىشىم[1]

تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئاق سەندەل، كېپىكى ھەربىرى بىر يېرىم مىسقالدىن، سۇمبۇل، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، پىشقان

[1] بۇ مېڭە ۋە يۈرەكنىڭ ھەر خىل ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن مۇھىم دورا نۇسخىلىرىدىن بىرى.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

جۇيزە شۆپۈكى، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، سازەج ھىندى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ئۈچ مىسقالدىن، قىزىل ياقۇت 1.5 مىسقال، شاخ مارجان، بىجمارجان ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، زەپەر ئۈچ مىسقال، ئىپار، ئەنبەر 1.5 مىسقالدىن، پىلە غوزىسى (قايىنىتىلمىگىنى) 12 مىسقال، گاۋزىبان ئەرقى، بىدىمۇشكى ئەرقى، قىزىلگۈل ئەرقى (گۇلاب)، ئالما سۈيى، ئانار سۈيى ھەربىرى 42 مىسقالدىن، پار سۈيى 24 سەر، قەنت 12 سەر، ھەسەل ئالتە سەر، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 40 دانىدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاۋۋال پىلىنى ئەرق ۋە سۇدا ئۈچ كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تازا سىقىپ، سۈيىگە قەنت ۋە ئالما ئانار سۇلىرىنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. مەرۋايىت، ياقۇت، مارجانلارنى كۆيدۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، كەھرىۋا بىلەن قوشۇپ سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، گۇلاب بىلەن ئېرىتىپ، ئىلمان قىيامغا قوشۇپ تازا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، سوقۇلغان تالقانلارنى ھاۋانچىغا ئاز ـ ئازدىن سېلىپ، بىر ياندىن ئېزىپ، بىر ياندىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن يەنە بىر قېتىم ئۆتكۈزۈپ قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئالتۇن، كۈمۈش ۋەرەقلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ. يېيىش مىقدارى كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 مىسقالدىن.

24 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل

تەركىبى: بىخ كەبىر، بەدىيان يىلتىزى ھەربىرى 10 مىسقالدىن، كەرەپشە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كىچىك سىرىق

يۈگەي ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ھەربىرى بىر مىسقالدىن، ئىزخىر تۆت مىسقال، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، جىنتىيانا ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، ئۇد بىلسان، بوزىدان، سەلىخە، ھەزارئەسپەند ئۈچ مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

25 ـ نۇسخا مەجۇنى مەسرىدىتۇس

تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستىقۇددۇس، سالىيۇس، كىمافىتۇس، مەستىكى، پىلپىل، ئوساره لىيھەتىتۇس، قۇندۇزقەرى، جاۋشىر، ئۇدبىلسان، قۇست شېرىن، تاغ پىننىسى، ئوشەق، ئېگىر، سەگبىنەج ھەربىرى سەككىز مىسقالدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسرى، جۆئەد، ئۇستىقۇددۇس، دۇقۇ، ئىكلىلمىلىك ھەربىرى يەتتە مىسقالدىن، پەتەر سالىيۇن، قەردمانا، ئەپيۇن ھەربىرى بەش مىسقالدىن، ئارپىبەدىيان بەش مىسقال، رۇمبەدىيان، ئاسارۇن ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، ئاقاقىيا تۆت مىسقال. سەقەنقۇر بىر مىسقال، ھۇفارىقۇن 4.5 مىسقال، جىنتىيانا، رەۋغەنى بىلسان، قۇرس پەرپىيۇن، مۇقەل ھەربىرى يەتتە مىسقالدىن، سۇزاپ ئىككى مىسقال، نارجىل، سەمغى ئەرەبى بەش مىسقالدىن، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۈچ باراۋەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يېلىم دورىلارنى قۇيۇپ ياخشى ئېلەشتۇرۇپ، چىنە ـ قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائىلھەسەل (ھەسەل سۈيى) بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) بىر مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ، كۈنىگە 3 ـ 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

26 ـ نۇسخا ھەببى جەدۋار (پارپا كومۇلسى)

تەركىبى: جەدۋار (پارپا)، ئايلىشى، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، سەمغى ئەرەبى، دۇرنەج ئەقرەبى، قارىمۇچ، دارچىن ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، زەپەر، ئاقىرقەرھا، ئىپار ھەربىرى يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنت سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۈمىلاچلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. چوڭلارغا كۈنىگە بىر قېتىم، 5 ـ 7 دانە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

27 ـ نۇسخا ھەببى مەنتىن

تەركىبى: سەگبىنەج، ئوشەق، جاۋشىر، مۇقەل، شەھمەنزەل، ئادراسمان، سەبرە سۇ قۇترى، تۇربۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەنزىرۇت ھەممىسى ئوخشاش مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە (جۇسەي) سۈيى بىلەن كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم، تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

28 ـ نۇسخا ھەببى پەرپىيۇن

تەركىبى: پەرپىيۇن، مۇقەل، غارىقۇن، سەگبىنەچ، شەھمىتىرىل ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، سەبرە، سۇقۇترى ئىككى ھەسسە.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، (غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن سۈرۈپ ئۆتكۈزۈپ) كۈندە (جۇسەي) سۈيى بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 1 ـ 2 مىسقالدىن، كۈنىگە بىر قېتىم.

29 ـ نۇسخا مەجۇنى بالادۇر II

تەركىبى: سۇمبۇل، سازەج ھىندى، سەلىخە، مۇرمەككى، زەپەر، شەھىرۇمى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، رەۋەن چىنى، ھەببى بىلسان، قەلەمپۇر، ئىرسا، سەبرە ھەربىرى 7.5 مىسقالدىن، غارىقۇن سەككىز مىسقال، بالادۇر بەش مىسقال، بىخ بەدىيان 27 سەر، سىركە 45 سەر، ھەسەل 35 سەر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: بەدىيان يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، بىر كىچە ئازراق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىركە بىلەن قايىنىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەل سېلىپ قىيما قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: تەييارلاپ چىنە ـ قاچىدا ئالتە ئاي تۇرغاندىن كېيىن، كۈنىگە 1 ـ 1.5 مىسقال بېرىلىدۇ. كىچىك بالا ۋە ئۆسمۈرلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

30 ـ نۇسخا رەۋغىنى قۇستە (قۇستە يېغى)

تەركىبى: قۇستە تەلخ بىر سەر، قارىمۇچ، پەرپىيۇن ئىككى مىسقالدىن، ئاقىرقەرھا تۆت مىسقال، قۇندۇزقەھرى 4.5 مىسقال، زەيتۇن يېغى بەش سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قۇستە، ئاقسىرقەرھا ۋە قارىمۇچلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىچە مۇسەللەسكە چىلىنىدۇ. ئەتىسى قايىنتىپ يىرىمى قالغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ. قايناپ خاس يېغى قالغاندا، پەرپىيۇن، قۇندۇزقەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قازاننى چۈشۈرۈش بىلەن تەڭ ياغقا سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، شىشىلەردە ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىرقانچە قېتىم پەي ۋە باشقا ئەزالارنى ئاپتاپتا ياغلايدۇ.

31 ـ نۇسخا رەۋغىنى قۇرتى

تەركىبى: ئاق موم بىر سەر، توخۇ يېغى بەش مىسقال، كالا ئىلىكى تۆت سەر، كۈنجۈت يېغى ئىككى سەر، بادام يېغى بىر سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ، ئۇستىگە ئاق مومنى سېلىپ، ئېرىپ بولغاندىن كېيىن باشقىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

32 ـ نۇسخا خېمىرى گاۋزىبان

تەركىبى: گاۋزىبان، ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگۇ ئۇرۇقى، ئىككەكلەنگەن ئاق سەندەل، پەرەنجىمىشكى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، ئەنبەر 0.5 مىسقال، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت، ئىپار 0.25 مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 24 سەر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى 1/3 قىسمى قالغۇچە قايىنتىپ سۈزۈپ،

12 سەر ناۋات بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. قىيام ئىلمان ھالغا كەلگەندە ئېپار، ئەنبەر ۋە مەرۋايىتلارنى سالايە قىلىپ سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 0.5 مىسقالدىن، كۈنگە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

33 ـ نۇسخا مەجۇنى سەنجىرنا

تەركىبى: قۇندۇزقەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، فۇھ (ئوردان)، موھ، دوقۇ ھەربىرى بىر مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد، قۇستە شېرىن ھەربىرى ئالتە مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 ـ 6 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يېرىم ياكى بىر مىسقالدىن كۈنگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34 ـ نۇسخا مەجۇنى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان ئالتە مىسقال، بوزىدان، ماھى زەھرەج، بىخ كەبىر، زىرە، شاترەنجى ھىندى، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەربىرى يەتتە مىسقالدىن، چىڭسەي ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، ئاقمۇچ، ياپچان، نەمەك ھىندى، پىننە يوپۇرمىقى، كۆپۈكدەريا، ھەربىرى 1.5 مىسقالدىن، قىزىلگۈل، كۈنجۈت، زەنجىۋىل، سوقمونىيا ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن. تۇربۇت بىر سەر، بادام

uyghurkitap.com www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

يېغى 12 مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىغا ئىككى باراۋەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئۈستىگە بادام يېغىنى قۇيۇپ ئوبدان ئېلەشتۇرۇپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 ـ 3 مىسقالدىن، كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم قايناق سۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

35 ـ نۇسخا سۇفۇپى سۆرۈنجان I
(بىرىنچى سۆرۈنجان تالقىنى)

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسرى 11 مىسقال، سانا 33 مىسقال، شاترەنجى ھىندى توققۇز مىسقال، زەپەر بىر مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئۈچ مىسقالدىن، قايناق سۇ بىلەن كاپ ئېتىدۇ.

36 ـ نۇسخا سۇفۇپى سۆرۈنجان II
(ئىككىنچى سۆرۈنجان تالقىنى)

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسرى، مەستىكى بىر مىسقالدىن، قىزىلگۈل ئالتە مىسقال، ھىندى تۇزى، رەۋەن، زەنجىۋىل، رۇمبەدىيان 1.5 مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر قېتىم، ئىككى مىسقالدىن قايناق سۇ بىلەن سەھەردە ئىچىدۇ.

www.uyghurkitap.com

37 ـ نۇسخا ھەببى سۆرۈنجان (سۆرۈنجان كۆمۈلىسى)

تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا بىر سەر، تۇربۇت بىر سەر، شەھمەنزەل، قەنتەرىيۇن، سۆرۈنجان مىسرى، ماھى زەھرەج، بوزىدان ھەربىرى بەش مىسقالدىن، پەرپىيۇن، زەنجىۋىل، قىچا، قۇندۇزقەھرى ئىككى مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەج پەيقىرانى بىر ئاز سۇدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كۆمىلاچ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 دانىدىن يەيدۇ.

38 ـ نۇسخا مەتبۇخى ھېلىلە (ھېلىلە قاينىتىلمىسى)

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى بىر سەر، تەمرىھىندى ئىككى سەر، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى ھەر 0.5 سەردىن، فۇنۇس 25 مىسقال، تەرەنجىبىن 20 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: پۇنۇس ۋە تەرەنجىبىندىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلانى پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ)، دورىلار چۆككۈدەك سۇغا بىر كىچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىۋىل، فۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ماتادىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تېۋىپنىڭ مەسلىھەتى بويىچە كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ـ 4 سەرگىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

39 ـ نۇسخا مەتبۇخى شاھتەررە (شاھتەررە قاينىتىلمىسى)

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى 0.5 سەردىن، شاھتەررە، شۇمشا (شياڭدوزا)

يەتتە مىسقالدىن، قارا ھېلىلە بەش مىسقال، سانا تۆت مىسقال، نېلۇپەر، مامىرانچىن بىر مىسقالدىن، ئەپتىمۇن، قىزىلگۈل ئۇچ مىسقالدىن، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، يالپۇز ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، چىلان، ئەينۇلا ھەربىرى 20 دانىدىن (بۇلارنى چالا سوقۇپ، چىلانغىدەك سۇ قۇيۇپ بىر كېچە قويۇلىدۇ). پۇنۇس، تەمرى ھىندى 15 مىسقال، تەرەنجىبىن ئۇچ سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: چىلانغان دورىلارنى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستىگە پۇنۇس، تەمرىھىندى، تەرەنجىبىننى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، ماتا ئارقىلىق سوزۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە بىنائەن ئىچىلىدۇ.

40 ـ نۇسخا شياق ئەھمەرلەيىن

تەركىبى: شادىنەج، يۇيۇلغان ئەدەس بىر سەر، كۆيدۈرۈلگەن مىس سەككىز مىسقال، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ساپ مۇرمەككى ئىككى مىسقالدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، سازەج ھىندى تۆت مىسقالدىن، خۇنسىياۋشان، زەپەر بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقى ياكى بىرەر لوئاب بىلەن خېمىر قىلىپ، جىگدە ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا شامچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم كۆز ئىچىگە سۈركەيدۇ.

41 ـ نۇسخا سۇرمە رۇشنايى (كۆزنى روشەنلەشتۈرگۈچى سۇرمە)

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن مىس، شادىنەج ھەربىرى بەش مىسقالدىن، زەڭگار، سەبرە، بۆرە ئەرمىنى ھەربىرى بىر

مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، شەھمەنزەل ھەربىرى يېرىم مىسقالدىن، ئىقلىمىيا ئىككى مىسقال، بۇلارنى تورلاڭدەك يۇمشاق سوقۇپ شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

42 ـ نۇسخا ھەببى مۇسھىل (سۈرگە كۈمۈلىسى)

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلەرنىڭ پوستى ھەربىرى بىر مىسقالدىن، سانا ئىككى مىسقال، غارىقۇن، تۇربۇت، لاجۇۋەرد ئىككى يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

43 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل Ⅲ

تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، بىخ بەديان يىلتىزى، بىخ كەبىر ھەربىرى بىر سەردىن، رۇمبەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى ئىككى مىسقالدىن، غاپەس، ئەپسەنتىن، بۇدۇشقاق ھەربىرى بەش مىسقالدىن، قەنتەرىيۇن ئۈچ مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى تۆت جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئىككى جىڭ قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، بۇنىڭغا تۆت سەر گۈلقەنت قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش ئاش قوشۇقىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

44 ـ نۇسخا ھەببى زەھەب

تەركىبى: سەبرە سۇقۇترى[1] بىر سەر، تۇربۇت يەتتە مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى بەش مىسقال، سوقمۇنىيا 3.5 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

45 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل IV

تەركىبى: بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (بىخسۇس) ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، ئارپىبەدىيان، رۇمبەدىيان، ئىزخىر ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، گۈلقەنت 12 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يىلتىز دورىلار چالىراق، ئۇرۇق دورىلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ. يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى تۆت جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئىككى جىڭ قالغاندا سۈزۈپ، قاچىغا ئېلىپ، گۈلقەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر كۈندە بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ، ھەممىسىنى ئىچىپ بولىدۇ.

46 ـ نۇسخا قۇرسى فېلدىيۇن

تەركىبى: سۇ تەگمىگەن ئاھاك ئۈچ مىسقال، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، قەلەي، ئاقاقىيا ھەربىرى 1.5 مىسقالدىن.

[1] سەبرە سۇقۇترى — سەبرەنىڭ بىر خىل ياخشى تۈرى بولۇپ، سېرىق رەڭدە پارقىراپ تۇرىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس (توقۇچاق) قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېرەك بولغاندا ئېزىپ جاراھەتكە سېپىلىدۇ.

47 ـ نۇسخا ئانار شەربىتى

تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەر ئۈچ ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى ئاستا قالاپ ھوشيارلىق بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كۆيۈپ رەڭگى قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت.

ئىشلىتىلىشى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.

48 ـ نۇسخا ئالما شەربىتى

تەركىبى: ئالمىنى سويۇپ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ ئۇششاق توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇچ بىلەن قىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان سۇدىن بىر ھەسسە، شېكەردىن تۆت ھەسسە ئېلىپ قىيام قاينىتىلىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغۇچە ناھايىتى سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۈنىگە ئۈچ قېتىم، 5 ـ 10 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

49 ـ نۇسخا مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى

تەركىبى: زىرە (بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان) 18 سەر، قارىمۇچ ئۈچ سەر، زەنجىۋىل، يالپۇز تۆت سەردىن، بۆرە ئەرمىنى (توغرىغۇ) بىر سەر، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، خىرپە، سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى تۆت مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زىرىنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى ــ زىرىنى توپا، ئەخلەتلىرىنى ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن تۆت ئىلىك يۇقىرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇلىدۇ. سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇلىدۇ. قورىغاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قورۇلىدۇ. زىرە چالىراق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغرىغۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر مىسقالدىن ئىككى مىسقالغىچە بېرىلىدۇ.

50 ـ نۇسخا مەلھەمى ئىسپىداج I

تەركىبى: سۈزۈك ئاق موم ئۈچ مىسقال، گۇل يېغى 12 مىسقال، قەلەي ئۆپىسى 4.5 مىسقال، تۇخۇم ئېقى بىر دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن قەلەي ئۆپىسى (تالقىنى)، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىلىدۇ. ئاندىن ئۈستىگە موم ۋە گۇل يېغىنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.

51 ـ نۇسخا رەۋغەن

تەركىبى: شۇمشا، سۇمبۇل، زىغىر، كالىلەكىبەسەي سۈيى بىر ھەسسە، مىئەسائىلە، بابۇنە، مۇقەل، ئەپسەنتىن، زاراۋىزا مېغىزى 0.5 ھەسسە، ئاق موم، زەيتۇن يېغى، توخۇ يېغى، كالا ئىلىكى 0.25 ھەسسە، زەپەر بىر مىسقال مىقدارى.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، ياغلارنى سېلىپ قايتا قاينىتىلىدۇ. سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرىدا سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

52 ـ نۇسخا تەرياق ئەسنان

تەركىبى: قۇندۇزقەھرى، ھىڭ، مۇرمەككى، پىلپىل، زىراۋەندى مۇدەھرەج، زەنجىۋىل، مىئەسائىلە، ئەپيۇن، بەڭگى دىۋانە ئۇرۇقى تەڭ مىقدارلاردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، تالقان ھالىتىدە ئىشلىتىلىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل چىش ئاغرىقى ئۈچۈن چىشقا سېلىنىدۇ ياكى كۆمۈلىسى ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ.

53 ـ نۇسخا ھۆقنە

تەركىبى: بۇغداي كېپىكى بىر سەر، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بەش مىسقال، ئىكلىلمىلىك تۆت مىسقال، ئەنجۈر قېقى يەتتە

ئۇيغۇر كىتاب تورىكتى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرلىكى ئادرېسى

مىسقال، تۇز سەككىز مىسقال، قارا شېكەر 12 مىسقال، ئەپكامە بىر مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قارا شېكەر، ئەبكامە، تۇزدىن باشقىلىرىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ كېيىن بۇلارنى قوشۇپ، كىلىزما ئۇسۇلى بىلەن ئارقا يولدىن بىر قېتىمدىلا كىرگۈزۈلىدۇ.

54 ـ نۇسخا مەتبۇخى خىيارشەنبەر

تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىر سەر، بىنەپشە تۆت مىسقال، ئەنجۈر قېقى 10 دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پەرسىياۋشان ھەربىرى بەش مىسقالدىن، خىيارشەنبەر ئىچىدىكى گۆش قىسمى يەتتە مىسقال، تەرەنجىبىن بىر سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر يېرىم جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىم جىڭچە قالغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ، ئۈستىگە تەرەنجىبىن بىلەن خىيارشەنبەرنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە 1 ـ 3 سەردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

55 ـ نۇسخا نوقۇئى تەمرىھىندى

تەركىبى: تەمرىھىندى، تەرەنجىبىن باراۋەر مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: چىلاشقۇدەك قايناق سۇغا تۆت سائەتچە چىلاپ قويۇپ، ئوبدان تەمى چىققاندا سىقىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر پىيالىدىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

56 ـ نۇسخا شەربىتى دىنارى

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ئىككى سەردىن، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى تۆت سەر، نىلۇپەر، گاۋزىبان ھەربىرى بىر سەردىن، خالتىغا ئېلىنغان كۈشۈش ئۇرۇقى ئۈچ مىسقال.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ تەييارلىنىدۇ (كۈشۈش ئۇرۇقى سوقۇلماي خالتا بىلەن قاينىتىلىدۇ). ئۈستىگە بىر جىڭ قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ بولغاندىن كېيىن، بىر سەر رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىمدا بىر سەرنى تەڭ مىقداردا بەدىيان بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

57 ـ نۇسخا لوئۇقى زەنجىۋىل (زەنجىۋىل يالانچۇقى)

تەركىبى: زەنجىۋىل 10 سەر، پىلپىل بەش سەر، زەپەر بەش مىسقال، نىشاستە 15 سەر، تەرەنجىبىن 30 سەر، شېكەر 45 سەر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: زەنجىۋىلنى بىرقانچە كۆن كالا سۈتىگە چىلاپ، كۈندە بىر قېتىم يەڭگۈشلەپ تۇرۇپ ئۇنى تاكى زەنجىۋىل خۇددى مۇرابىبا ھالىتىگە كەلگۈچە تەكرارلىنىدۇ (ئەگەر ھۆل ھالدىكى زەنجىۋىلنىڭ ئۆزى بولسا ناھايىتى ياخشى. ئۇنى سۈتكە چىلاپ ھاجەتسىز) كېيىن ئۇنى پاكىزلاپ ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان پىلپىل سېلىنىدۇ. تەرەنجىبىننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، 45 سەر شېكەر بىلەن قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندا ئۈستىگە زەنجىۋىل بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نىشاستىنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ پاكىز قاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر سەردىن.

58 ـ نۇسخا لوئۇقى ئەنجۈر

تەركىبى: پىشقان ئەنجۈر 10 دانە، زۇپا، گۈلسەۋسەن ھەربىرى سەككىز مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەنجۈرنى ئىككى چوڭ چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا تۆت مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

59 ـ نۇسخا لوئۇقى ھۆلبە (شۇمشا)

تەركىبى: شۇمشا (شاخدۇزا)، بادام مېغىزى تۆت مىسقالدىن، كەتىرا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى (رۇببىسۇس)، ياڭاق مېغىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى ئىككى مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر قىيامى ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا ئىككى مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

60 ـ نۇسخا لوئۇقى سەرپىستان

تەركىبى: چىلان 50 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى بەش مىسقال، گۈلبىنەپشە تۆت مىسقال، كەتىرا ئىككى مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلىلەرنى ئىككى چوڭ چىنە سۇ بىلەن قايناتقىپ، يېرىمى قالغاندا تۆت سەر قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، بىر مىسقالدىن ئىككى مىسقالغىچە.

61 ـ نۇسخا لوئۇقى خەشخاش

تەركىبى: ئاق كۆكنار (خەشخاس سەفىد)، قارا كۆكنار ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى سەككىز مىسقال، ناۋات تۆت سەر، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى ئۈچ مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: كۆكنار ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى سۇدا قايناتقىپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دورىلارنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، بىر مىسقالدىن ئىككى مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. كىچىك باللارغا بېرىشتە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: كۆكنار (خەشخاش) نىڭ تېلىپ، ئەپيۈنى ئېلىنمىغىنى ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

62 ـ نۇسخا ھەببى غارىقۇن

تەركىبى: غارىقۇن (سىم ئەلگەكتى ئۆتكۈزۈلىدۇ، سوقۇلمايدۇ) ئۈچ مىسقال، تۇربۇت بەش مىسقال، شەھمەزەل، ئەنزىرۇت ئىككى مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى بىر مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجىنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 12 ـ 20 دانىدىن، ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىچىلىدۇ.

63 ـ نۇسخا شەربىتى زۇپا II

تەركىبى: ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى بەش مىسقالدىن، زۇپا، پىرسىياۋشان يەتتە مىسقالدىن، ئەنجۈر، چىلان سەرپىستان ھەربىرى 20 دانىدىن، ئۇرۇقسىز چوڭ ئۈزۈم ئۈچ سەر، شۇمشا ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، گۇلسەۋسەن، پاراسىيون ئۈچ مىسقالدىن، قەنت 20 سەر، گۇلقەنت 10 سەر (ئەگەر مۆتىدىلرەك قىلىش لازىم بولسا، ئىلۇپەردىن ئۈچ مىسقال، كۆكنار ئۇرۇقىدىن ئۈچ مىسقال ئېلىنىدۇ. گۇلقەنت ئورنىغا تەرەنجىبىن سالسا بولىدۇ).

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ سۈزۈپ، سىقىپ ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن گۇلقەنت سېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە ئاش قوشۇقىدىن بېرىلىدۇ.

64 ـ نۇسخا ھەببى پىلپىل (قارىمۇچ كۇمۇلىسى)

تەركىبى: قارىمۇچ، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قايناتمىسى، شېكەر ھەربىرىنى باراۋەر ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر دانىدىن ھاجەت بولغاندا ئىغىزدا تۇتۇپ شۈمىدۇ.

65 ـ نۇسخا مەجۇنى بىنەپشە II

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، بادام مېغىز ھەربىرى بىر سەردىن، مەستىكى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قايناتمىسى بەش مىسقال، تۇربۇت بىر سەر. تەرەنجىبىن، پۇنۇس، خىيارشەنبەر ھەربىرى بەش سەردىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىنىدۇ. تەرەنجىبىن بىلەن پۇنۇسنى ئومۇمىي دورىنىڭ باراۋەر ۋەزنىدىكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگەن قەنت سېلىپ، مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 ـ 5 مىسقالدىن، كۈنىگە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

66 ـ نۇسخا شۈمشا دەملىمىسى

تەركىبى: شۈمشا ئۇرۇقى 10 مىسقال، بىنەپشە تۆت مىسقال، بەدىيان ئىككى مىسقال، قۇرۇق ئۈزۈم 30 دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ، قەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم ئالتە ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

67 ـ نۇسخا شەربىتى ئەنسل (ياۋا پىياز شەربىتى)

تەركىبى: ياۋا پىياز (ئەنسل) ئالتە سەر، رۇمبەدىيان ئالتە مىسقال، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 40 سەر، ئەنجۈر 14 دانە، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ياۋا پىيازنى ياغاچ پىچاق بىلەن ئاقلاپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا (قايناق سۇغا) بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى چاي قوشۇقىدا 1 ـ 2 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

68 ـ نۇسخا مەجۇنى زىراۋەندە

تەركىبى: زىراۋەندە مۇدەھرەج، قەردمانا، پىلپىل، ئىسپەندان ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەنجۈر بۇلار ھەربىرى بەش مىسقالدىن قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قايناتمىسى، زۇپا، پىرسىياۋشان ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، 1 ـ 2 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

69 ـ نۇسخا شەربىتى خەشخاش (كۆكنار شەربىتى)

تەركىبى: كۆكنار غوزىسى (ئۇرۇقى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىبى ئېلىنمىغىنى ياخشى)، يۇز دانە، گۇلاب 45 سەر، قەنت 27 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: كۆكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۇلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تېرىپىنى سىقىپ سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر چاي قوشۇقتىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

70 ـ نۇسخا ھەببى سوئال (يۆتەل كۇمۇلىسى)

تەركىبى: نىشاستە، بىنەپشە، تاتلىق بادام مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى، پۇرچاق، سەمغى ئەرەبى ئۈچ مىسقالدىن، ئىسپىغۇل بەش مىسقال (لوئابى چىقىرىپ قوشۇلىدۇ).

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ھەب تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت ۋاقتىدا بىر دانىدىن ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈشكە بېرىلىدۇ.

71 ـ نۇسخا قۇرسى كەھرىۋا

تەركىبى: كەھرىۋا، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيپۇرمىقى سۈيى ۋە گاۋزىبان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ، قۇرس (توقىچاق) تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تىۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، 1 ـ 2 مىسقالدىن كۈنىگە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

72 ـ نۇسخا شەربىتى ئەنجباھار (ئۇرگۈنەك شەربىتى)

تەركىبى: ئەنجباھار يەتتە مىسقال، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل (ئېكەكلەنگىنى) بەش مىسقالدىن، ئاقاقىيا ئىككى مىسقال، قەنت 12 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ چوڭ چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان تۇختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

73 ـ نۇسخا مەتبۇخى مۇلەييىن (تەرەتنى يۇمشاتقۇچى قايناتما)

تەركىبى: سەرپىستان، چىلان 25 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە ئۈچ مىسقالدىن، بابۇنە ئىككى مىسقال، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن 15 مىسقالدىن (سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش ئۇسۇلى: سوقمايدىغان دورىلارنى يېرىم چوڭ چىنە قايناق سۇغا چىلاپ، تۆت سائەتكىچە دۇملەپ قويغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈۋېلىپ، قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىدۇ.

74 ـ نۇسخا شەربىتى بىنەپشە

تەركىبى: ھۆل بىنەپشە (گۈل بولغىنى ياخشىراق) 4.5 سەر، پار سۈيى (ياكى گۈلاب) 18 سەر، قەنت بەش سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: گۈلابقا بىنەپشىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئۈستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 ـ 3 قوشۇقتىن، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا، قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر گۈلابقا چىلاپ، سۈنى پۈتۈنلەي شىمىرىپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا، ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

75 ـ نۇسخا شەربىتى نىلۇپەر

تەركىبى: نىلۇپەر بەش سەر، قەنت بىر جىڭ، گۈلاب 18 سەر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: 74 ـ نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

76 ـ نۇسخا قۇرسى كافۇر

تەركىبى: قىزىلگۈل ئىككى مىسقال، تاباشىر تۆت مىسقال، ئاق سەندەل ئىككى مىسقال، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئۈچ مىسقال، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، بەش مىسقالدىن، زەپەر بىر مىسقال، كافۇر 0.5 مىسقال.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن فۇڭلۇق تەڭگە چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئانار شەربىتى بىلەن كۈنىگە ئىككى قېتىم، 1 ـ 2 دىن بېرىلىدۇ.
ئەسكەرتىش: تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇستىقۇددىرىيۇن 1.5 مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.

77 ـ نۇسخا خېمىرى سەندەل

تەركىبى: ئاق سەندەلنى گۈلابقا سۈرۈپ، قۇرۇتۇلغان تالقىنى گاۋزىبان گۈلى، قىرقىلغان پىلە، قىزىلگۈل ئەرقى، بىدمۇشكى ئەرقى ھەربىرى 3.5 مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، قەنت 5.5 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەرەقلەر بىلەن قەنتنى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيامغا سېلىپ، خېمىردەك قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىككى مىسقالدىن، كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

78 ـ نۇسخا شەربىتى بادرەنجبۇيا

تەركىبى: بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، پەرەنجمىشكى 20 مىسقالدىن، گاۋزىبان 30 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 مىسقال، بەدىيان، بىستىپايەج يەتتە مىسقال، گۈلاب ئالتە مىسقال، تاتلىق ئالما سۈيى 22 سەر، قەنت 24 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، گۈلاب ۋە ئالما سۈيى بىلەن 1/3 قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ، قىيام قىلىپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

79 ـ نۇسخا گاۋزىبان شەربىتى

تەركىبى: ھۆل گاۋزىبان، قەنت بۆلەر ھەربىرى 20 سەردىن، گۈلاب ئىككى سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بۆلەرنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، قىيام قىلىپ تەييارلاپ پاكىز شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، تۆت قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئەگەر ھۆل گاۋزىبان بولمىسا، قۇرۇق گاۋزىباننى قايناق سۇ ياكى گۈلابقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ ئۈچ ھەسسە قەنت ياكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

80 ـ نۇسخا سەندەل ئەرقى

تەركىبى: قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، بىدىمۇشكى، نىلۇپەر هەربىرى بىر سەردىن، ئاق سەندەل كېپىكى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، زىرىخ، ئالما چېچىكى، بىيە چېچىكى هەربىرى 1.5 سەردىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى ئالتە هەسسە سۇ قوشۇپ ئەرەق تارتىش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىر ئاش قوشۇقتىن ئۈچ قېتىم بېرىلىدۇ.

81 ـ نۇسخا مەجۇنى داۋائىلمىشكى تەلخ (قېرىق داۋائىلمىشكى مەجۇنى)

تەركىبى: ئەپسەنتىن، سەبرە سوقۇتىرى، زىراۋەندە، مۇدەھرەج، دۇرنەج ئەقرەبى هەربىرى 6.5 مىسقالدىن، جۇۋىنە، زەپەر، كەرەپشە ئۇرۇقى تۆت مىسقالدىن، سۇمبۇل، سازەج هىندى ئىككى مىسقال، قۇندۇزقەھرى، ئىپار بىر مىسقالدىن، سۈزۈلگەن هەسەل 110 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 ـ 2 مىسقالدىن، كۈنىگە ئىككى قېتىم.

82 ـ نۇسخا مەجۇنى فلۇنىيا

تەركىبى: ئاقىرقەرها، پەرپىيۇن، سۇمبۇل، بەڭگىدىۋانە ئۇرۇقى هەربىرى بىر مىسقالدىن، زەپەر بەش مىسقال، ئەپيۇن

ئىككى مىسقال، ئاقمۇچ 20 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىمار بەدىنىنىڭ قۇۋۋەت ئەھۋالىغا قاراپ، نوقۇت، چوڭلۇقىدا ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق بېرىلىدۇ.

83 ـ نۇسخا مەجۇنى پىلاپە I

تەركىبى: ئاقمۇچ، قارىمۇچ 15 مىسقالدىن، ئۇد بىلسان 7.5 مىسقال، سۇمبۇل، ھۇماما تۆت مىسقالدىن، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىيسا، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قايناق سۇ بىلەن كۈنىگە بىر مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

84 ـ نۇسخا مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇت II

تەركىبى: تاباشىر، گاۋزىبان، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، ئامىلە 15 مىسقال، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان تۆت مىسقالدىن (كۆيدۇرۇلگەندىن كېيىنكى ۋەزنى)، كەھرىۋا تۆت مىسقال، زەپەر يېرىم مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەربىرى 0.5 مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مارجان، مەرۋايىتلارنى كۆيدۇرۇپ سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ئالما شەربىتى (48 ـ نۇسخا) بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن، ئىككى قېتىم قەھۋە (كوفېئىن) بىلەن بېرىلىدۇ.

85 ـ نۇسخا مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇت ‖‖

تەركىبى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئايلىقىشى ئىككىدىن سەردىن، دۇرنەج ئەقرەبى، بادرەنجىبۇيا، ئاق ئۇدى قىمارى ھەربىرى بىر مىسقالدىن، قەلەمپۇر؛ سۇمبۇل، زەپەر، ھەربىرى بەش مىسقالدىن. ئالتۇن ۋەرەق 0.5 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياخشى ئالما شەربىتى (ئىككى ھەسسە) بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر مىسقالنى ئەۋرىشىم شەربىتى (86 ـ نۇسخا) بىلەن بېرىلىدۇ.

86 ـ نۇسخا شەربىتى ئەۋرىشىم (پىلە غوزىسى شەربىتى)

تەركىبى: ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى) ئالتە سەر، ناۋات 36 سەر، قىزىلگۈل گۈلابى، گاۋزىبان گۈلابى، بىدىمۇشكى گۈلاب ھەربىرى بىر جىڭ (16) سەردىن، سۇمبۇل، پەرەنجىمىشكى، ئاق سەندەل كېپىكى، ئۆشنە ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، مەستىكى ئىككى مىسقال، خولىنجان، ئىگىر بەش مىسقال، زەپەر ئىككى مىسقال، ئىپار بىر فۇڭ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: پىلە غوزىسىنى قايچا بىلەن ئۇششاق قىرقىپ، قۇرتىنى تازىلاپ، قەلەيلەنگەن مىس قازانغا ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، گۈلابقا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇش لازىم. ئەتىسى ئېگىر، سەندەل ۋە خولىنجاننى سېلىپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن ماتا ئارقىلىق

سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن، زەپەر بىلەن ئىپارنى سالايە قىلىپ قوشۇلىدۇ. ئاندىن قالغان دورىلار سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئۆزىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.
دىققەت: قىيام قىلغاندا ئوتنى ئاستا قالاش كېرەك، بولمىسا ئاسانلا تېشىپ كېتىدۇ.
ئەگەر گۈلابلار بولمىسا، شۇ دورىلارنىڭ ئۆزىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەمنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەمما گۈلابنىڭ بولغىنى ئەۋزەل.

87 ـ نۇسخا مەجۇنى ئايارەج لوغانىيا

تەركىبى: شەھمەنزەل بەش مىسقال، پىشۇرۇلغان ياۋا پىياز (ئەنسىل)، غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ئۇشەق، ئۇستىقۇددىرىيۇن ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، ئەپتىمۇن، كىمازىيۇس، مۇقەل، سەبرى، ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، ھاشا، ھۇفارىقۇن، سازەج ھىندى، فىراسون، سەلىخە، پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇزقەھرى، مۇرمەككى، پەتەرسالىيۇن، زىراۋەندە تەۋىل، ئۇسارە ئەپسەنتىن، پەرپىيۇن، ھۇماما، زەنجىۋىل، ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، جىنتىيانا، ئۇستىقۇددۇس ھەربىرى 1.5 مىسقالدىن، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىدىن ئۈچ باراۋەر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 2 ـ 4 مىسقالدىن، كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

88 ـ نۇسخا سىركەنجۇبىل سەپەر جىلى (بىيە سىركەنجۇبىل)

تەركىبى: بىيە، سىركە ھەربىرى توققۇز سەردىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، دارچىن ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بىيىنى توغراپ، سىركە ۋە ئۈچ چوڭ چىنە سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، ئۇستىگە شېكەر سېلىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. قىيام ئىلمان بولغاندا قالغان دورىلارنى سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر ئاش قوشۇقىدىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم.

ئەسكەرتىش: يەنە بىر نۇسخىدا مەزكۇر دورىلارنى بىر خالتىغا ئېلىپ، قىيام بىلەن بىللە قاينىتىپ تەييارلاشنى كۆرسەتكەن.

89 ـ نۇسخا شەربىتى زىرىشك (زىرىخ شەربىتى)

تەركىبى: زىرىخ سۈيى بىر ھەسسە، شېكەر بەش ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زىرىخ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوت بىلەن 1/3 قالغۇچە قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىككى ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بېرىلىدۇ.

دىققەت: ئوت بىلەن تېز كېتىپ قېلىپ، دورا رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش زۆرۈر.

90 ـ نۇسخا جاۋارىش تەمرىھىندى

تەركىبى: تەمرىھىندى 12 سەر، ئانار سۈيى بىر سەر، لاچىندانە بىر مىسقال. گاۋزىبان، مەستىكى ئىككى مىسقالدىن، كاسىنە

ئۆرۈكى ئۈچ مىسقال، قەنت توۋت سەر، يۇمغاقسوت ئۆرۈكى ئىككى مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تەمرىھىندىنى بىر ئاز قايناق سۇدا ئىرىتىپ سۈزۈپ، ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قىيام ئىلمان بولغاندا قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنگە بىر قېتىم، بەش مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

91 ـ نۇسخا شەربىتى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن رۇمى بەش مىسقال، قىزىلگۈل يەتتە مىسقال، شاھتەررە، ئۆرۈكسىز ئۈزۈم ئىككى مىسقال، قارىئۆرۈك 20 دانە، تەمرىھىندى 20 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئىككى جىڭ قايناق سۇغا چىلاپ، تازا تەمى چىققاندا ماتادىن سىقىپ، سۈزۈپ، قاينىتىپ پاكىز قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 40 مىسقالنى 10 مىسقال شېكەر، بىر مىسقال سەبرە بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

92 ـ نۇسخا جاۋارىش ئۇد (I)

تەركىبى: ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جوزبۇۋۋا ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، كابۇل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، تۇرۇنجى پوستى، بۇزۇغا، بادرەنجبۇيا 1.5 مىسقالدىن، زەپەر، بەسباسە، زەنجىۋىل ھەربىرى يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئالتە سەر قەنتنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

93 ـ نۇسخا جاۋارىش ئۇد (Ⅱ)

تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئارپا بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىگىر، سۇمبۇل، ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، كافۇر ئىككى فۇڭ، ئىپار ئىككى فۇڭ، بەسباسە، نارمىشكى، پەرەنجىمىشكى، سەئدى كۇفى، بۇزغۇنا، زەرنەپ بىر مىسقالدىن، دارچىن، مەستىكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر بىر سەردىن، گاۋزىبان بەش مىسقال، ھەسەل 18 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلنى سەل ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىككى مىسقالدىن، كۈنىگە بىر ياكى ئىككى قېتىم يېرىلىدۇ.

بۇ نۇسخا ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن نۇسخا بولۇپ، مەيدە، يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس قىسىلىششلارغا بېرىلىدۇ.

94 ـ نۇسخا ھەببى سەگبىنەچ

تەركىبى: سەبرە سوقۇتىرى، سەگبىنەچ، مۇقەل، غارىقۇن باراۋەر مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى

ئىشلىتىلىشى: 1 - 1.5 مىسقالغىچە، كۈنىگە بىر قېتىم كەچقۇرۇن بېرىلىدۇ.

95 ـ نۇسخا قۇرسى ئەنسۇن (رۇمبەدىيان توقىچىغى)

تەركىبى: ئەنسۇن (رۇمبەدىيان)، كەرەپشە ئۇرۇقى بەش مىسقالدىن، ئاسارۇن، ئاقلانغان بادام مېغىزى بەش مىسقالدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ 1.5 مىسقالدىن قۇرس قىلىنىدۇ. سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، بىر دانىدىن سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىلىدۇ.

96 ـ نۇسخا قۇرسى كەۋكەب (پاقىراق تاش توقىچىغى)

تەركىبى: سۇمبۇل، قۇندۇزقەھرى تۆت مىسقالدىن، مۇرمەككى، سەلىخە، يەبرۇج سەنەم تۆت مىسقالدىن، ئەپيۇن، زەپەر، قۇستە كەۋكەبولئەرز (تەلق) بەش مىسقالدىن، كۆكنار، رۇمبەدىيان، سالىيۇس، مىئە سائىلە، بەڭگىدىۋانە، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى ئالتە مىسقالدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: يىلىم دورىلارنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، يېرىم مىسقالدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ (ھەسەل بىلەن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ)، سايىدا قۇرۇتۇپ ھاجەت ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بىر دانىدىن، ئىككى قېتىم تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بىلەن بېرىلىدۇ.

97 ـ نۇسخا مەجۇنى جاۋارىش شەھرى ياران

تەركىبى: قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، سەلىخە، سۇمبۇل، جەۋبۇۋا، لاچىندانە، قاقىلە، ھەببى بىلسان، زەپەر 4.5 مىسقالدىن،

سوقمونىيا ئۈچ مىسقال، تۇربۇت، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى سەككىز مىسقال، قەنت 6.5 سەر، ھەسەل 13 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي) قەنتنى بىر ئاز سۇ بىلەن قىيام قىلىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىككى مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىدۇ.

98 ـ نۇسخا جاۋارىش سەپەرجىلى (بېيە جەۋارىشى)

تەركىبى: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە — سوقمونىيا ئىككى مىسقال، تۇربۇت بىر سەر، قاپاق، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى بەش مىسقالدىن، قىزىلگۈل 2.5 مىسقال، تەرەنجەبىن 25 سەر، بېيە سۈيى 20 سەر، سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە مېغىزلارنىڭ ئورنىغا زەنجىۋىل، دارچىن، مەستىكى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تەرەنجەبىننى سۇدا ئېرىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە بېيە سۈيىنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 ـ 2 مىسقالدىن، كۈنىگە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

99 ـ نۇسخا جاۋارىش نارمىشكى

تەركىبى: نارمىشكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل ھەربىرى ئالتە مىسقالدىن، لاچىندانە، گۈلدارچىن سەككىز مىسقال، سوقمونىيا 12 مىسقال، قەنت تۆت سەر، ھەسەل 17 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قەنتنى ھابەت مىقدارى سۇ بىلەن تازا ئوبدان قىيام قىلىۋېلىپ، سەل ئىلمان بولغاندا ھەسەلنى ۋە ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 0.5 مىسقالدىن، كۈنىگە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

100 ـ نۇسخا سىركەنجۇبىل بۇزۇرى

تەركىبى: كىشۈش ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمىبەدىيان بەش مىسقال، كاسىنە ئۇرۇقى بىر سەر، ئۆتكۈر سىركە 13.5 سەر، قەنت 45 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، سىركە ۋە باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى قوشۇلغان سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (قايناش ئالدىدا كۆپۈك ئۆرلەيدۇ، بۇنى سۈزۈۋېتىش كېرەك).

ئىشلىتىلىشى: 1 ـ 2 سەردىن، كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

101 ـ نۇسخا مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (تومۇر پوقى مەجۇنى)

تەركىبى: كابۇل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئاملە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇد ھىندى، ئىپار، كۇنجۇت ئىككى مىسقالدىن. خۇبسۇلھەدىد (تۆمۈر پوقى) بەش سەر، ھەسەل 20 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تۆمۈر پوقىنى ئالدى بىلەن ئۈچ كېچە ـ كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئېلىپ سېرىق ماي بىلەن قورۇپ، يۇمشاق يانجىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تومۇر پوقى بىلەن قوشۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ (ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ).

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر قېتىم، ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

102 ـ نۇسخا جاۋارىش بۇزۇرى

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە (نانخا) ئىككى مىسقالدىن، خولىنجان، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر ئۈچ مىسقالدىن، قورۇلغان زاغۇن ئۇرۇقى (ھەببۇر شاد) ئىككى مىسقال، ئارچا مېۋىسى (ئۇبھەل) بەش مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى شېشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىم، ياغاچ قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

ئىشلىتىلىشى: ئۈچ مىسقالدىن، كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

103 ـ نۇسخا جاۋارىش مۇناسىبى

تەركىبى: ئاقلىغان كۈنجۈت بىر سەر، بۇزۇغا، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، جۇۋىنە ئىككى مىسقالدىن، كۈندۇر، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، قاقلە ئىككى مىسقال، قەنت توققۇز سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر پىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر قېتىم، ئۈچ مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

104 ـ نۇسخا جاۋارىش مۇقەۋۋى مەئىدە (ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان مەجۇن)

تەركىبى: رۇمبەدىيان، سېرىق ھېلىلە پوستى، چوڭ قاقلە،

بەلىلە، كىچىك قاقىلە، ئامىلە، زەنجىۋىل، مەستىكى، سۈزاپ، زىرە، قارىمۇچ، جۇۋىنە ھەربىرى بەش مىسقالدىن، ناۋات 18 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ناۋاتنى ئىككى پىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ چىنە - قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۈچ مىسقالدىن، كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

105 - نۇسخا مائۇلئۇسۇل V

تەركىبى: كاسىنى يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، ئاقالانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئارپىبەدىيان ھەربىرى ئوخشاش مىقداردا، گۈلقەنت لازىم مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن تۆت ئىلىكچە ئۈستۈن قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: گۈلقەنت قوشۇپ، بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئىچىدۇ.

106 - نۇسخا قۇرسى سۇمبۇل

تەركىبى: سۇمبۇل، ئىزخىر، سەلىخە ۋە ئۈچ مىسقالدىن، زىراۋەندى، قەسبۇزەرىرە ئۈچ مىسقالدىن، زەپەر، رۇمبەدىيان ئىككى مىسقال، مۇرمەككى، قۇستە تەلىخ، قارىمۇچ بىر مىسقالدىن، ئوشەق يېرىم مىسقال، مۇقەل بىر مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مۇقەل بىلەن ئوشەقنى مۇسەللەسكە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتكەن

دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىككى فۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر مىسقالدىن، كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

107 ـ نۇسخا قۇرسى ئىلاۋۇس (ئۈچەي توسۇلۇش توقچىغى)

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان 16 مىسقال، ئەپسەنتىن 10 مىسقال، سەلىخە 20 مىسقال، مۇرمەككى، قارىمۇچ، قۇندۇزقەھرى، ئەپيۇن 2.5 مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

108 ـ نۇسخا قۇرسى كوھلى

تەركىبى: سۇرمە، شادىنەج مەغسۇل، خۇنسىياۋشان ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، سىپىمىزئۇت، ئانار گۈلى، موز ئىككى مىسقالدىن، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، ئاقاقىيا بىر مىسقالدىن، لادەن، زەپەر يېرىم مىسقالدىن، پىرسىياۋشان 1.5 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گاۋزىبان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 ـ 3 دانىنى كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

109 ـ نۇسخا جاۋارىش كۇندۇر

تەركىبى: كۇندۇر، ئانار گۈلى بىر سەردىن، قارىمۇچ، جۇۋىنە، سۇمبۇل، ھىل، رۇمبەدىيان، سىيادان ھەربىرى ئۈچ مىسقال.

www.uyghurkitap.com

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ باراۋەر ھەسسىگە ئايرىلاشتۇرۇپ، چىنىگە قاچىلاپ ساقلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئىككى مىسقالدىن، كۈنىگە ئىككى قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

110 ـ نۇسخا جاۋارىش خەرنۇپ

تەركىبى: خەرنۇپ نەبتى (تازىلانغان) بەش مىسقال، سىركىگە چىلانغان زىرە بەش مىسقال، ھەببۇلئاس، پىستە، بەللۇت، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، مەستىكى ھەربىرى بەش مىسقالدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي) ئۈچ باراۋەر ھەسسىنى بىر ئاز ئېرىتىپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم، 2 ـ 3 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

111 ـ نۇسخا سوفۇپى رۇممان (ئانار ئۇرۇقى تالقىنى)

تەركىبى: ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى سەككىز مىسقال، قەردمانە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، گەزمازەج، خەرنۇپ نەبتى ئىككى مىسقالدىن، ئانار گۈلى، سىماق ئۈچ مىسقالدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: قەردمانە بىلەن يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى سىركىگە بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ قورۇلىدۇ. ئانار ئۇرۇقىمۇ قورۇلىدۇ. كېيىن ھەممە دورىلارنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئۈچ مىسقالدىن قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

112 ـ نۇسخا قۇرسى تاباشىر

تەركىبى: تاباشىر، بار تەڭ بىر مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە ئىككى مىسقالدىن، قىزىلگۈل بىر مىسقال، ئانار گۈلى بىر مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر فۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى مىسقالنى بىر ياكى ئىككى قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

113 ـ نۇسخا قۇرسى ئۇد

تەركىبى: پىلپىل، كاۋاۋچىنى بىر مىسقالدىن، سۇمبۇل، مەستىكى يېرىم مىسقالدىن، ئۇد خام تۆت مىسقال، شېكەر يەتتە مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى بىر ئاز قايناق سۇدا ئېرىتىپ دورىلارنى خېمىردەك قىلىپ، بىر فۇڭلۇق پۇل چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر دانىدىن، كۈنىگە ئۈچ قېتىم بېرىلىدۇ.

114 ـ نۇسخا قۇرسى راسەن

تەركىبى: قەلەمپۇر بىر سەر، ئىپار بىر مىسقال، گۈلدارچىن ئىككى مىسقال، قۇرۇق راسەن 1.5 مىسقال مەستىكى ئەپيۇن،

يەبرۇجى سەنەم (رىنسىك) 1.5 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەپيۇننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى قوشۇپ جەمئىي 10 دانە قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

115 ـ نۇسخا مەتبۇخى تەمرىھىندى

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، خىيارشەنبەر بىر سەردىن، ئىتئۈزۈمى تۆت مىسقال، كاسىنە ئۇرۇقى ئالتە مىسقال، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئەينۇلا بەش مىسقالدىن، تەمرىھىندى 1.5 سەر، تەرەنجىبىن بىر سەر، نىلۇپەر، بىنەپشە تۆت مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: خىيارشەنبەر، تەمرىھىندى، تەرەنجىبىندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۆت چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ ئېلىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ سۈيىگە سوقمايدىغان دورىلارنى سېلىپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم، بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

116 ـ نۇسخا مەجۇنى ئاساناسيا

تەركىبى: سۇمبۇل، قۇستە تەلىخ، زەپەر، مۇرمەككى، ئۇدبىلسان، ئەپيۇن، سەلىخە، قۇرۇتۇلغان بۆرەك جىگىرى[1] ھەربىرى بىر مىسقالدىن، غاپەس ئىككى مىسقال، بىخسۇس ئۈچ مىسقال، ھەسەل تۆت سەر.

---

[1] بۆرە جىگىرى قۇرت يەپ قالغان ياكى بەك كونا بولماسلىقى لازىم.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ، چىنە ـ قاچىلاردا ساقلىنىپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۈنىگە بىرىنىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

117 ـ نۇسخا داۋائىل كۇركۇم

تەركىبى: ئاسارۇن، دوقۇ، ئەنسۇن، پەتەر ئاسالىيۇن، رەۋەن تۆت مىسقالدىن، سۇمبۇل لەتىپ ئالتە مىسقال، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان بىر مىسقال، ئۈردان ئىككى مىسقال، قويۇقلاشتۇرغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى، جۆئدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس ئۈچ مىسقالدىن، بىلسان يېغى بەش مىسقال، شاخ مارجام (كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىنغىنى) تۆت مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ. چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 1 ـ 2 مىسقالدىن، ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

118 ـ نۇسخا سىركەنجۇبىل بۇزۇرى مۆتەدىل

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئۈچ مىسقالدىن، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى بىر سەردىن، سىركە بەش سەر، شېكەر 12 سەر (قەنت بولسىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 32 سەر قايناق سۇغا تۆت سائەتچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن يېرىمى قالغۇچە

قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ قەنت بىلەن سىركىنى قوْيۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

119 ـ نۇسخا سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ھار (ئىسسىق)

تەركىبى: ئوسارە غاپەس، رەۋەن ئىككى مىسقالدىن، كەرەپشە، كاسنىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، رۇمبەدىيان، كۈشۈش ئۇرۇقى بەش مىسقالدىن، بىخ كەبىر پوستى، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى سەككىز مىسقالدىن، سىركە بەش سەر، قەنت 16 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى جىڭ (32 سەر) سۇ ۋە سىركىگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

120 ـ نۇسخا شەربىتى دىنار II

تەركىبى: بەدىيان يىلتىزى ئىككى سەر، كەرەپشە يىلتىزى ئىككى سەر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئۈچ سەر (ئاقلانغان)، كاسنىنە يىلتىزى ئىككى سەر، قىزىلگۈل خەمىكى بىر سەر، زىرىخ بىر سەر، رەۋەنچىنى، كۈشۈش ئۇرۇقى، ئەپتىمۇن بىر سەردىن، ئىزخىر تۆت مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: كۈشۈش ئۇرۇقى ۋە ئەپتىمۇننى چالا سوقۇپ، ئايرىم ھالدا بىر كىچىك خالتىغا سېلىپ ئاغزى تىكىلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، تۆت چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇدەك قايىنىتىپ،

سىقىپ، سۈزۈپ، تەييارلىغان خالتىنى ئۇنىڭغا تاشلاپ ئىككىلا قايىنىتىپ، خالتا ئوبدان سىقىپ ئېلىنىدۇ ۋە 12 سەر قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن، كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.

121 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل VI

تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى يەتتە مىسقال، ئىزخىر بەش مىسقال، غاپەس ئۈچ مىسقال، خوخاتىكەن، ئەپسەنتىن، قىزىلگۈل ئۈچ مىسقالدىن، ئوشەق، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 20 مىسقال. سۇمبۇل، مەستىكى، ئۇردان، لەكى مەغسۇل، ئۇد بىلسان ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، بۇدۇشقاق، بىخ كەبىر ئۈچ مىسقالدىن، ئەنجۈر 10 دانە، قەنت توققۇز سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 32 سەر قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 40 مىسقالغا بىر مىسقال ئاچچىق بادام، بىر مىسقال تاتلىق بادام يېغىنى قوشۇپ، كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىدۇ.

122 ـ نۇسخا زىمات (سۈيۈق مەلھەم)

تەركىبى: نوقۇت، رەۋەن، موميا (ئەسلى موميا)، بىنەپشە يېغى، گۈلسەۋسەن يېغى، قىزىلگۈل يېغى، بابۇنە يېغى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى

بىرلەشتۈرۈپ، بىر ئاز قىزىتىلسا ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ دورا تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلايدۇ.

123 ـ نۇسخا زىمات (سۇيۇق مەلھەم)

تەركىبى: ئۇدخام ئىككى مىسقال، بۇغداي كېپىكى، زىغىر، ھەببۇلغار، مۇقەل، مەستىكى بىر مىسقالدىن، گۈلسەۋسەن يېغى، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، موم يېغى، ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ بىر ئاز قىزىتقاندىن كېيىن، دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

124 ـ نۇسخا قۇرسى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن ئالتە مىسقال، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاسارۇن ھەربىرى ئۈچ مىسقال، بادام مېغىزى بەش مىسقال.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام مېغىزى ئۇستىدىكى نېپىز پوستىنى ئاقلاپ سوقۇپ، دورىلار بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، سۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بىر قېتىم.

125 ـ نۇسخا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (ئەپتىمۇن قاينىتىلمىسى) II

تەركىبى: سانا بىر سەر، ئەپتىمۇن ئالتە مىسقال، بالەنگو تۆت مىسقال، پىرسىياۋشان ئىككى مىسقال، بادام مېغىزى ئىككى سەر، گاۋزىبان تۆت مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى تۆت مىسقال، كاسىنە ئۇرۇقى تۆت مىسقال، ئۇستىقۇددۇس ئىككى مىسقال،

شېكەر بەش سەر، شاھتەررە بىر سەر، قىزىلگۈل ئىككى مىسقال، ئىتئۈزۈمى ئۈچ مىسقال، ئەينۇلا 10 دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ چوڭ چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر پىيالىدىن، كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

126 ـ نۇسخا مەجۇنى بۆدىنە

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان بۆدىنە بەش مىسقال، سۇزاپ يوپۇرمىقى، قارىمۇچ، جۇۋىنە، قەردمانە، ھىلى، زەنجىۋىل، دارچىن، پىلپىل بەش مىسقالدىن، ھەسەل 15 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئېلەشتۇرۇپ مەجۇنى تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تاماقتىن 1 ـ 2 سائەت كېيىن، 1 ـ 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

127 ـ نۇسخا شەربىتى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۈرۈلگىنى)، ھاشا، سەبرە تۆت مىسقالدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى ئىككى مىسقال، مەستىكى، ئىزخىر، پىننە، زەپەر، رۇمبەدىيان، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سازەج ھىندى ھەربىرى 1.5 مىسقالدىن، يالپۇز ئۈچ مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئۈچ مىسقال، ھەسەل 15 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بەش جىڭ (80 سەر) سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ سۈزۈلىدۇ. كېيىن ھەسەل قوشۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم، ئىككى ئاش قوشۇقتىن ئىلمان هالدا ئىچىدۇ.

128 ـ نۇسخا ھەببى رەۋەن (رەۋەن كۈمۈلىسى)

تەركىبى: رەۋەن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۈرۈپ ئۆتكۈزۈلگىنى) ئىككى مىسقالدىن، تۇربۇت تۆت مىسقال، زىراۋەند گىردە، مۇقەل بىر مىسقالدىن، رۇمبەدىيان 0.5 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر دەك قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كەچتە ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

129 ـ نۇسخا شەربىتى بۇزۇرى I

تەركىبى: بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كەرەپشە يىلتىزى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، بەدىيان، رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى بەش مىسقالدىن، قەنت يەتتە سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 32 سەر قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى مىجىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

130 ـ نۇسخا شەربىتى بۇزۇرى II

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرى بەش مىسقالدىن، كاسىنە يىلتىزى بىر سەر، قەنت 12 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: چالا سوقۇلغان دورىلارنى 40 سەر قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايناتقىپ ئېلىپ، تىرنىپنى تازا سىقىپ، سۈزۈپ سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

131 ـ نۇسخا كەلكىلانەج I

تەركىبى: مازارىيۇن (مۇدەببەر قىلىنغان)، سېرىق ھېلىلە پوستى بەش مىسقالدىن، ئەپسەنتىن ئۇسارىسى ئۈچ مىسقال، چىغىرتماق يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، پۇنۇس، خىيارشەنبەر، تەرەنجەبىن ھەربىرى 15 مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: پۇنۇس، خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجەبىنلەرنى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئېلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

132 ـ نۇسخا كەلكىلانەج II

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، لىسانۇر ئاساپىر، پىلپىلمۇيە، زىرە، رەۋەن ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، تۇربۇت توققۇز مىسقال، ھىندى تۇزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، لاھور تۇزى، پىلپىل، جۇۋنە ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، ئامىلە 27 سەر.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئامىلىنى 24 جىڭ سۇدا سەككىز جىڭ قالغۇچە قاينىتىپ، سىم ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلگەن سۇيىگە تۆت جىڭ شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيامغا بىر ئاز ھەسەل بىلەن 12 سەر كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قوشۇپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر قېتىم، 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

133 ـ نۇسخا قۇرسى مازارىيۇن I

تەركىبى: مازارىيۇن (مۇدەببەر) (49 ـ نۇسخىدىكىدەك)، مازرەرىيۇن يوپۇرمىقى، غارىقۇن، غاپەس ئۇسارسى ھەربىرى بىر مىسقالدىن، قىزىلگۈل، تەرخەمەك ئۇرۇقى ئىككى مىسقالدىن، كاسىنە ئۇرۇقى I سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر دەك قىلىپ، 10 دانە توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

134 ـ نۇسخا قۇرس مازارىيۇن II

تەركىبى: مازارىيۇن مۇدەببەر ئۈچ مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى ئۈچ مىسقال، ئارپا ئۇنى ئۈچ مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر دەك يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

135 ـ نۇسخا قۇرسى ئەنبەر بارىس

تەركىبى: چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، قىزىلگۇل، تەرەنجىبىن ئالتە مىسقالدىن، كۇشۇش ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، تاباشىر، كاسىنە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، غاپەس ئوسارىسى، ئوردان، رەۋەن، لەكى مەغسۇل، ئىزخىر، ئەپسەنتىن ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەرەنجىبىن بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈپ، خېمىردەك يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن، ئانار ياكى ئالما شەربىتى (47 ـ، 48 ـ نۇسخا) لار بىلەن بېرىلىدۇ.

136 ـ نۇسخا شەربىتى كۇشۇش

تەركىبى: قىزىلگۇل ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان ئىككى مىسقالدىن، كۇشۇش (سېرىقئوت) ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، سېرىقئوت گۈلى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، شېكەر توققۇز سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈپ، سۇيىگە قەنت سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىمدا بىر سەردىن، كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم ئىچىدۇ.

دىققەت: سېرىقئۇت گۈلى ۋە ئۆرۈقىنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، بىر خالتىغا ئېلىپ تىكىپ، شەربەت قايناپ بولۇش ئالدىدا خالتا بىلەنلا قازانغا تاشلاش كېرەك.

137 ـ نۇسخا قۇرسى غاپەس I

تەركىبى: غاپەس ئۇسارىسى 20 مىسقال، سۇمبۇل 10 مىسقال، تاباشىر تۆت مىسقال.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر ئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، بەش فۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقىچاق تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر قېتىم، بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

138 ـ نۇسخا قۇرسى بۇزۇرى

تەركىبى: بىخ كەبىر، زىراۋەندە، ئۇستىقۇددۇس، ئۇشەق ئېگىر، سۇمبۇل، پەرەنجىمىشكى، قارىمۇچ، قۇستە، سۇزاپ، ئۆشنە، گۈلسەۋسەن ھەربىرى بەش مىسقالدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىخ كەبىر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ توقىچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

139 ـ نۇسخا ئۇردان قۇرسى

تەركىبى: ئۇردان 12 مىسقال، ئىرسا، يالپۇز يىلتىزىنىڭ پوستى، ئۇزۇن زىراۋەندە ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركەنجىۋىل بىلەن خېمىر قىلىپ، توقىچاق ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

140 ـ نۇسخا قۇرسى كەبىر

تەركىبى: ئۈزۈن زىراۋەندە ئىككى مىسقال، بىخ كەبىر پوستى، ئوشەق ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، پەنجى ئەڭگۈشت ئۇرۇقى ئالتە مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئوشەقنى كونا سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يۇغۇرۇپ توقىچاق تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىركەنجۇبىل بىلەن بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

141 ـ نۇسخا قۇرسى گۈلنار

تەركىبى: گۈلنار (ئانار گۈلى)[①] 10 مىسقال، گىل ئەرمىنى، سەلىخە، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن، كەتىرا بىر مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانار گۈلى قايناتقان سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ توقىچاق تەييارلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇش كېرەك (قۇرس چوڭلۇقى ئىككى فۇڭلۇق تىيىندەك بولسا بولىدۇ).

ئىشلىتىلىشى: ئۈچ دانىدىن، كۈنىگە ئۈچ قېتىم بېرىلىدۇ.

142 ـ نۇسخا سۇفۇپى تىن

تەركىبى: نىشاستە (قورۇلغان) تۆت مىسقال، گۈل يېغى بىلەن قورۇلغان سەمغى ئەرەبى ئۈچ مىسقال، كەتىرا، گىل ئەرمىنى،

① ئانار گۈلىنىڭ سايىدا قۇرۇتۇلغىنى.

خۇنسىياۋشان، ئىسپىغول (سوقۇلمايدۇ)، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بارىتەڭ (قورۇلغان) ئۈچ مىسقالدىن، بالەڭگۇ (سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش ئۇسۇلى: سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 ـ 2 مىسقالدىن، كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن بىيە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

143 ـ نۇسخا قۇرسى زەرنىخ

تەركىبى: سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ (كۆشتە قىلىنغان)، كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئۆچۈرۈلگەن هاك، موزا هەربىرى بەش مىسقالدىن، ئەپيۇن، زەپەر هەربىرى بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىككى فۇڭلۇق تىيىندەك قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە يېرىم مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىشلىتىلىدۇ.

144 ـ نۇسخا مەجۇنى پىلاپە II

تەركىبى: ئاقمۇچ، پىلپىل هەربىرى 15 مىسقالدىن، ئۇدىبىلسان يەتتە يېرىم مىسقال، سۇمبۇل، هۇماما هەربىرى تۆت مىسقالدىن، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، سالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن هەربىرى بىر مىسقالدىن، هەسەل پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقى بىلەن ئۈچ باراۋەردە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەسەلگە ئېلەشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: هەر تاماقتىن كېيىن بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

145 ـ نۇسخا مەجۇنى جاۋارىش خەۋزى

تەركىبى: كۇندۇر، جۇۋىنە، مەستىكى، سەئدى كۇفى، سۇنبۇل ھەربىرى بەش مىسقالدىن، خەرنۇپ نەبتى، ئانار گۇل، يۇلغۇن مېۋىسى (داۋا) ئىككى مىسقالدىن، قورۇغان ئۇزۇم ئۇرۇقى ئۈچ سەر، ھەببۇلئاس ئالتە سەر، قەنت بىلەن ھەسەل پۈتۈن دورىنىڭ ئۈچ باراۋىرىدە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. قەنتنى بىر ئاز سۇ بىلەن قايناتتىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن ئۇستىگە ھەسەلنى قۇيىمىز. تازا ئېلەشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، دورىلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنگە 3 ـ 4 مىسقالدىن قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

146 ـ نۇسخا مەجۇنى تۇربۇت

تەركىبى: مەھمۇدە (سوقمۇنىيا)، تۇربۇت ھەربىرى 10 مىسقالدىن، قاقىلە، لاچىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن، گۇلدارچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، نارمىشكى بەش مىسقالدىن، زىرە، جۇۋىنە، قارا شېكەر 10 سەر، ھەسەل 50 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، قايناق سۇ ئۇستىگە قۇيۇپ، بىر ئاز ئېرىتىپ ئۇستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ تازا ئارىلاشقاندىن كېيىن، دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنگە بەش مىسقال (كەچتە) بېرىلىدۇ.

147 ـ نۇسخا شىيافى كوهلى

تەركىبى: ئانار گۈلى، موزا، سۈرمە، زەمچى، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن سوك شامچىلىرى ياساپ قۇرۇتۇپ، ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بوۋاسىر قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

148 ـ نۇسخا ھەببى مۇقەل I

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 30 مىسقال (كالا يېغىدا قورۇپ) كەھرىۋا بىر سەر، مۇقەل تۆت سەر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: مۇقەلنى جۇسەي سۈيىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ (قەۋزىيەتلىك بوۋاسىرغا بېرىلىدۇ).

149 ـ نۇسخا ھەببى مۇقەل II

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە، مۇقەل، كەھرىۋا، كۆيدۈرۈلگەن مارجان، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەلنى جۇسەي سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

150 ـ نۇسخا ئىترىفىل مۇقەل

تەركىبى: كابۇل ھېلىلىسى پوستى ئالتە مىسقال، بېلىلە پوستى ئالتە مىسقال، ئامىلە پوستى ئالتە مىسقال، مۇقەل توققۇز سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن مۇقەلنى جۇسەي سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، ئۈستىگە دورىلارنى قوشۇپ، ھەسەلدىن ھاجەت مىقداردا قوشۇپ خېمىر قىلىپ، قوناقتەك ھەب تەييارلىنىدۇ.

151 ـ نۇسخا مەجۇنى لوبۇبى سەغىر

تەركىبى: بوزىدان، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن، لىسانۇر ئەساپىر، خولىنجان، دارچىن، ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ئۈچ مىسقالدىن، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاقلانغان كۇنجۇت، چىلغوزا مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى ھەربىرى ئالتە مىسقالدىن. ھەسەل دورىلار ئومۇمىي ۋەزنىدىن ئۈچ ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مېغىز دورىلارنى ئايرىم، باشقا دورىلارنى ئايرىم ھالدا يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەلنى پار ئۈستىدە قويۇپ ئېرىتىپ، ئالدى بىلەن مېغىز دورىلارنى، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقالدىن.

152 ـ نۇسخا قۇرسى كاكىنەچ

تەركىبى: تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى بىر سەر، كاكىنەچ ئۈچ مىسقال، كەرەپشە ئۇرۇقى، شوھدانە، گىل

ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، بەزرۇلبەنجى ئىككى مىسقال، ئەپيون بىر مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىيە ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا بىر مىسقالدىن توقچاق تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر دانىدىن شەربىتى بىنەپشە (74 ـ نۇسخا) بىلەن بېرىلىدۇ.

153 ـ نۇسخا بىنادىق بۇزۇرى

تەركىبى: قوغۇن، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، بادام مېغىزى، ناستە، كۆكنار ئۇرۇقى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى ئىككى مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ (مېغىزلار ئايرىم سوقۇلىدۇ) ئىسپىغۇل لوئابىدا بىر مىسقالدىن توقچاق تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا بىر دانىدىن.

154 ـ نۇسخا قۇرسى زىيابىتۇس

تەركىبى: تاباشىر، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قايناتمىسى بەش مىسقالدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قارا سونا ئۇرۇقى 15 مىسقالدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، گۈل ئەرمىنى ئۈچ مىسقالدىن، ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، سىماق، سەمغى ئەرەبى هەربىرى ئىككى مىسقالدىن، كافۇر يېرىم مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قايناتقان سۇ ۋە ئانار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

توقچاق تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

155 ـ نۆسخا مەجۇنى بەللۇت

تەركىبى: شاھ بەللۇت، سوئدى ھىندى، موزا، خولىنجان، گۈلدارچىن، كۈندۈر بەش مىسقالدىن، ھەسەل توققۇز سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

156 ـ نۆسخا مەجۇنى ئەقرەب (چايان مەجۇنى)

تەركىبى: ئەقرەب (چايان)[1] 3.5 مىسقال، جىنتىيانا 1.5 مىسقال، زەنجىۋىل، بىر مىسقال، قارىمۇچ، پىلپىل ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، كاكىنەچ بەش مىسقال، قۇندۇزقەھرى تۆت مىسقال، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىدىن ئىككى بارەۋىرىدە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر قېتىم، 0.2 مىسقال (ئىككى فۇك مىقداردا) نى كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

157 ـ نۆسخە مەجۇنى ھەجرۇليەھۇد

تەركىبى: قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بەش مىسقالدىن، ھەجرۇليەھۇد بەش سەر، ھەسەل دورىلار

① چايانىنى ساپال ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى قىزىل گىل بىلەن مەھكەم بېكىتىپ، ئوتى توختاپ بىر ئاز سوۋۇغان تونۇردا بىر كېچە قويۇپ كۆيدۈرۈپ تەييارلانغىنى ئىشلىتىلىدۇ.

ۋەزىنىدىن ئىككى باراۋەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

158 ـ نۇسخا چايان يېغى (رەۋغىنى ئەقرەب)

تەركىبى: زىراۋەندە مۇدەھرەج، جىنتىيانا، سەئدى كوفى، بىخ كەبىر، ھەربىرى يەتتە مىسقالدىن، چىلان 50 دانە، ئاچچىق بادام يېغى توققۇز سەر (گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ). چوڭ چايان (سېرىق ئېشەك) 10 دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن دورىلارنى سوقۇپ بىر شىشىگە سېلىپ، ئۈستىدىن توققۇز سەر ئاچچىق بادام يېغى قۇيۇپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، ئاپتاپتا ئىككى ھەپتە قويۇلىدۇ (تومۇز كۈنلىرىدە بىر ھەپتە تۇرسىمۇ بولىدۇ). دورىلارنىڭ تەمى ياخشى چىقىپ بولغاندىن كېيىن 10 دانە تىرىك چايانني ياغ ئۈستىگە تاشلاپ شىشىنى ئوبدان بېكىتىپ، يەنە ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، سۈزۈپ تەييارلاپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش ئۈچۈن، سۈيدۈك يولىدىن تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە تامغۇزۇلىدۇ.

159 ـ نۇسخا مائۇلئۇسۇل Ⅶ

تەركىبى: بەديان، كەرەپشە، كاسنە يىلتىزى بىر سەردىن، ئىزخىر بىر سەر، رۇمبەديان، زىرە، سۈزاپ بەش مىسقالدىن، جۇۋنە، سۆرۈنجان ئۈچ مىسقال، قۇستە شېرىن، قەسبۇزەرىرە، مەستىكى ھەربىرى بىر مىسقالدىن، گۈلقەنت ئۈچ سەر، ئېنەك يىتى يېغى بىر سەر.

www.uyghurkitap.com

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 32 سەر سۇدا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ گۈلقەنت بىلەن ئىنەك پىتى يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئادەتتىكى چاي پىيالىسىدە بىر پىيالىدىن، كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئىچىدۇ.

160 ـ نۇسخا مەتبۇخى سۆرۈنجان

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى بىر سەر، بىستىپايەج تۆت مىسقال، شاھتەررە ئالتە مىسقال، سۆرۈنجان مىسرى بەش مىسقال، كاسنە ئۇرۇقى، بەديان، قىزىلگۈل تۆت مىسقالدىن، سانا 15 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇپەر ئالتە مىسقالدىن، خىيارشەنبەر سەككىز مىسقال، تەرەنجىبىن ئۈچ سەر، بادام يېغى ئۈچ مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىن ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئېرىگىدەك قايناق سۇ قۇيۇپ قويۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى چوڭ چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تازا سىقىپ بولغاندىن كېيىن بۇنىڭ ئۈستىگە سۈزۈلگەن خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىن ۋە بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، (ئەتىگەن ۋە كەچتە) بىر چاي پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

161 ـ نۇسخا قۇرسى بەۋلىددەم (قان سىيىش تابلىتى)

تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 12 مىسقال، نىشاستە، كەتىرا، ئانار گۈلى، سوك، خۇنسىياۋشان، سەمغى

ئەرەبى ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىمىز ئوت سۈيى بىلەن ياكى سىمىز ئوت ئۇرۇقىنى قايناتقان سۇ بىلەن توقچاق تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم، بىر مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

162 ـ نۇسخا قۇرسى گۇل (قىزىلگۈل تابلىتى) I

تەركىبى: سۇمبۇل، ئۇد ھىندى، ئاسارۇن، ئەپسەنتىن، ئاچچىق بادام مېغىزى ئۈچ مىسقالدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى بىر مىسقال، قىزىلگۈل ئالتە مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى مىسقالدىن، بىر مىسقالغىچە بېرىلىدۇ.

163 ـ نۇسخا قۇرسى گۇل (قىزىلگۈل تابلىتى) II

تەركىبى: قىزىلگۈل ئالتە مىسقال، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى تۆت مىسقالدىن، نىشاستە، زىرىخ، تاباشىر ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، سىمىز ئوت ئۇرۇقى ئىككى مىسقال، كەتىرا، سۇمبۇل، زەپەر، رەۋەن ھەربىرى بىر مىسقالدىن، كافۇر بىر ئارپا مىقدارى.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ قاينىتقان سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر مىسقالدىن، كۈنىگە ئىككى قېتىم.

164 ـ نۇسخا داۋائىل تۇربۇت

تەركىبى: ئىچى كاۋاك ئاق تۇربۇت بىر سەر، زەنجىۋىل مەستىكى بەش مىسقالدىن، قەنت 20 سەر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قەنت بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 1 ـ 2 مىسقالدىن، كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

165 ـ نۇسخا قۇرسى غاپەس II

تەركىبى: غاپەس ئۈچ سەر، قىزىلگۈل ئالتە سەر، تاباشىر تۆت سەر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ توقاچ تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئىككى مىسقالدىن، كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

167 ـ نۇسخا قۇرسى مەرۋايىت (مەرۋايىت تابلېتى)

تەركىبى: تەشمىگەن مەرۋايىت، لىيەھتىتۇس ئۇسارىسى، بار تەڭ ئۇرۇقى ئىككى مىسقالدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل ئالتە مىسقالدىن، گىل ئەرمىنى تۆت مىسقال. قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كەھرىۋا ئۈچ مىسقالدىن، كافۇر، ئاق سەندەل بىر مىسقالدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: مەرۋايىت سالايە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، مەرۋايىتنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قوشۇپ ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بىر يېرىم مىسقالدىن، كۈنىگە بىر قېتىم.

168 ـ نۇسخا قۇرسى خەشخاش (كۆكنار تابلېتى)

تەركىبى: كۆكنار ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئەگرى، تۇز تەرخەمەك ئۇرۇقى، بېيە ئۇرۇقى ھەربىرى ئالتە مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، قىبرىس گىلى، ھۇممەز ئۇرۇقى ئۈچ مىسقالدىن، نىشاستە ئىككى مىسقال، قىزىلگۈل بەش مىسقال، كافۇر 0.5 مىسقال.
تەييارلاش ئۇسۇلى: مېغىز دورىلارنى بىر قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن توقچاق تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئىككى مىسقالدىن، كۈنىگە بىر قېتىم سەھەردە ئالما ياكى بېيە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

169 ـ نۇسخا مەجۇنى زەرئۇنى

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، خولىنجان بىر سەردىن، سېرىق تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بوزىدان، لىسانۇر ئاساپىر، سەئدە، سۇمبۇل ئۈچ سەردىن، ھەسەل 90 سەر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

170 ـ نۇسخا مەجۇنى بۇزۇرى

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، لوبيو ئۇرۇقى، پىجان ئۇرۇقى (بىدە ئۇرۇقى)، زاغۇن، ئاقلانغان كۈنجۈت، قارىمۇچ، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ھەببى زەلەم، لىسانۇر ئاساپىر ھەربىرى بىر مىسقالدىن، شاقاقۇل، بەھمەن، بوزىدان، قۇستە زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى بىر مىسقالدىن، ھىڭ بىر مىسقال، ھەسەل ئالتە سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئادەتتىكى ئۇسۇل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

171 ـ نۇسخا مەجۇنى لوبۇبى كەبىر

تەركىبى: تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، زاراڭزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغۇزا مېغىزى، نارجىل مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى بىر سەردىن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، كۈنجۈت مېغىزى، زەردەك (سەۋزە) ئۇرۇقى، زاغۇن، پىياز، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ھەربىرى بىر سەردىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، گۇلدارچىن، سۆئلەپ، شاقاقۇل، شىياڭدوزا ئۇرۇقى ھەربىرى بىر سەردىن، ھەسەل 28 سەر، پىياز سۈيى سەككىز سەر، خولىنجان بىر سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: پىياز سۈيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قايناتقىنىپ، ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تەييار بولغاندىن كېيىن 40 كۈنگىچە ھەر كۈنى بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ قويۇلىدۇ. شىشە ياكى چىنىلەردە ساقلىنىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

172 ـ نۇسخا مەتبۇخى شاھتەررە

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى بەش مىسقالدىن، شاھتەررە، شۇمشا يەتتە مىسقالدىن، سانا توّت مىسقال، نىلۇپەر، مامىرانچىن بىر مىسقالدىن، ئەپتىمۇن، قىزىلگۈل ئۈچ مىسقالدىن، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستىقۇددۇس، يالپۇز ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، چىلان، ئەينۇلا ھەربىرى 20 دانە، كاسىنە كۆكى بىر سىقىم.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ئۈچ جىڭچە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ سۈيىگە تەمرى ھىندى، پۇنۇس، تەرەنجىبىندىن 1.5 سەرنىڭ ئايرىم تەمى چىقىرىلغان سۈيى قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 ـ 2 پىيالە مىقداردا كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئىچىدۇ.

173 ـ نۇسخا داۋائىللۇك

تەركىبى: لەكى مەغسۇل، قۇستە تەلىخ تەلخى، ئىزخىر چېچىكى، تۇرمۇس، ھەببۇلغار، شۇمشا، قارىمۇچ 10 مىسقالدىن، رەۋەنچىنى 15 مىسقال، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلەشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىككى مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

174 ـ نۇسخا سۇفۇپى مۇقەۋۋى مەئىدە

تەركىبى: پىننە، بەدىيان ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، لاچىندانە ئۈچ مىسقال، شاترانجى ھىندى 1.5 مىسقال، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئانار ئۇرۇقى 3.5 مىسقالدىن، قىزىلگۈل، قەردمانە ئۈچ مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، نەمەكى لاھۇرى ھەربىرى تۆت مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تاماقتىن بۇرۇن 2 ـ 1 مىسقالدىن، كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

175 ـ نۇسخا مەجۇنى لوغانزىيا

تەركىبى: شەھمەنزەل بەش مىسقال، ياۋا پىياز (ئەنسىل)، غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ئاق خەربەق، ئوشەق، ئۇستىقۇدرىيۇن 4.5 مىسقالدىن، پىلپىل، جۆئىدە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇزقەھرى، مۇرمەككى، پەتەرئاساليۇن، ئۇستىقۇددۇس ئىككى مىسقالدىن، ئەپتىمۇن 3.5 مىسقال، كامادرىيوس 3.5 مىسقال، سەبرە ئۈچ مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئومۇمىي دورىلار ۋەزنى بىلەن ئۈچ باراۋەر كېلىدىغان ھەسەل قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 2 ـ 3 مىسقالدىن بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

176 ـ نۇسخا قۇرسى مور

تەركىبى: مۈرمەككى ئۈچ مىسقال، قىزىل لوبىيا بەش مىسقال، سۈزاپ، پىننە، قەردمانە، مىشكى تارامىشكى، ئۇردان، ھىلى، جاۋشىر، سەگبىنەج ئىككى مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى مىسقال ئۈبھەل (ئارچا مېۋىسى) قايناتقان سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئىككى مىسقالدىن، بەش كۈن ئۈدا بېرىلىدۇ.

دىققەت: ھامىلىدارلارغا بەرسە بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

177 ـ نۇسخا مەلھەمى داخلىيون

تەركىبى: رۇپتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم سەككىز مىسقالدىن، قۇننە توت مىسقال، زەيتۇن يېغى 30 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تاشقى تەرەپتىن جاراھەت ۋەرەملەرگە بېرىلىدۇ.

178 ـ نۇسخا مەتبۇخى ھېلىلە II

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى 15 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 15 مىسقال، بىنەپشە نىلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، سانا بەش

مىسقالدىن، چىلان 50 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئېنۇلا 20 دانە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن ھەربىرى ئىككى سەردىن، پۈنۈس 15 مىسقال، خىيارى شەنبەر بىر سەر، بادام مېغىزى بىر سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: 38 ـ نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: 38 ـ نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

179 ـ نۇسخا مەلھىمى ئىسپىداج II

تەركىبى: ئۆپا بەش مىسقال، ئاق موم بىر سەر، گۈل يېغى بەش مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مومنى سېلىپ ئوتتا قويۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇلىدۇ. ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ ئۆپىنى قويۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ (ئەگەر سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغاندا 0.5 مىسقال كافۇر قوشۇلىدۇ).

ئىشلىتىلىشى: تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ.

180 ـ نۇسخا ئىترىفىل غۇدۇدى (بەزئىترىفىلى)

تەركىبى: قارا ھېلىلە 15 مىسقال، بەلىلە، ئامىلە، تۇربۇت يەتتە مىسقالدىن، ئەپتىمۇن بىر سەر، ئۇستىقۇددۇس، قويناك قۇرۇتۇلغان بويۇن بىزى بەش مىسقالدىن، سانا توت مىسقال، غارىقۇن، شاھتەررە ھىندى، نۆشۇدۇر ئۈچ مىسقال، زورەمبات ئۈچ مىسقال، رۇمبەدىيان، گۈلدارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، لاچىندانە، مەستىكى ئىككى مىسقالدىن، بىستىپايەج بەش مىسقال، ھەسەل 30 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ (بەش

مىسقال بادام يېغى قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى).
ئىشلىتىلىشى: بەش مىسقالدىن، كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

181 ـ نۇسخا مائۇلجەبىن

تەركىبى: ئەپتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس ھەربىرى بىر سەردىن، ھېلىلە پوستى ئىككى سەر، شاھتەررە، گاۋزىبان، بىستىپايەج، سانا، بادرەنجىبۇيا بەش مىسقالدىن، غارىقۇن، تۇربۇت ئىككى مىسقالدىن، سىركە سەككىز سەر، ئۆچكە سۈتى 12 سەر، شېكەر بىر سەر، تەرەنجىبىن ئىككى سەر، بادام مېغىزى بىر سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەپتىمۇن، ئۇستىقۇددۇستىن باشقىلىرىنى سىركە بىلەن ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن (ئەپتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويۇلىدۇ)، ئۇستىقۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ سۈيىگە شېكەر، تەرەنجىبىن، سۈتنى قويۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزى يانجىپ قوشۇۋېتىلىدۇ (تەرەنجۇبىلنى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈش كېرەك).

ئىشلىتىلىشى: 1 ـ 2 چاي پىيالىدىن، كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

182 ـ نۇسخا مەلھەمى زەڭگار

تەركىبى: زەڭگار بىر ھەسسە، ئەنزىرۇت، ئوشەق يېرىم ھەسسىدىن، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار ۋەزنى بىلەن تەڭ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سىركىدە ئېزىپ، ئۈستىگە ھەسەلنى قويۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. قىزىتمىسى بارلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

183 ـ نۇسخا مەتبۇخى سانا (سانا قايناتمىسى)

تەركىبى: سانا تۆت مىسقال، شاھتەررە ئۈچ مىسقال، تەمرىھىندى ئىككى مىسقال، ھېلىلە پوستى ئۈچ مىسقال، بىخ كەبىر پوستى 1.5 مىسقال، چىلان، سەرپىستان 15 دانىدىن، ئىتئۈزۈمى، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۈچ مىسقالدىن، تەرەنجىبىن 15 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ئىككى چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، يېرىمى قالغۇچە قايناتقاندىن كېيىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پۈتۈن دورىنى ئۈچكە بۆلۈپ ياكى بىراقلا ئىچىدۇ.

184 ـ نۇسخا مەتبۇخى ئەپتىمۇن II

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، كابۇل ھېلىلىسىنىڭ پوستلىرى 14 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە يەتتە مىسقال، ئامىلە بەش مىسقال، ئۇستىقۇددۇستىن بەش مىسقال، بىيە قىيقى بىر سەر، زىرىخ تۆت سەر، قىزىلگۈل بەش مىسقال، ئاق سەندەل ئۈچ مىسقال، كاسىنە ئۇرۇقى بىر سەر، نىلۇپەر تۆت مىسقال، گاۋزىبان بىر سەر، بادرەنجبۇيا 15 مىسقال، ئەپتىمۇن ئىككى سەر، بادام مېغىزى تۆت سەر، سېرىقئوت ئۇرۇقى بىر سەر، سۇمبۇل بەش مىسقال، قەلەمپۇر ئىككى مىسقال، شاھتەررە بىر مىسقال، بىستىپايەج تۆت مىسقال، ئۆشنە ئۈچ مىسقال، خىيارشەنبەر بىر سەر، تەرەنجىبىن تۆت سەر، سىركە ئىككى سەر، شېكەر 16 سەر، لاچىندانە ئۈچ مىسقال، بىدىمۇشكى

ئەرقى، گاۋزىبان ئەرقى، بادرەنجىبۇيا ئەرقى، دارچىن ئىككى مىسقال، ئەينۇلا تۆت سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىركە ۋە ئەرەقلەرگە چىلاپ، ئەتىسى ئالتە جىڭ سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ. قالغان ئۇسۇلى (20 ـ نۇسخىدىكىدەك).

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە تۆت سەر، يېرىم ئىسسىق هالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

185 ـ نۇسخا بالادۇر II

تەركىبى: سۇمبۇل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، زەپەر، سەلىخە، سازەج هىندى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، هەببى بىلسان، زىراۋەندە، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، سەبرە، مۇقەل ھەربىرى سەككىز مىسقالدىن، بالادۇر ھەسىلى[①] مەستىكى، غارىقۇن بەش مىسقالدىن، بەدىيان يىلتىزى 27 سەر، سىركە ئومۇمىي دورا ۋەزنىدىن ئۈچ باراۋەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: 29 ـ نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: بىر مىسقالدىن، كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ.

186 ـ نۇسخا تەرياقى فارۇق

تەركىبى: مۇرمەككى، راتىيانەج، جاۋشىر تۆت مىسقال (بۇلار يىلىم دورىلار بولغاچقا ئالدى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۈلاب سۈيىدە ئېرىتىلىدۇ). دارچىن ئەرقى تۆت مىسقال، مومىيا،

---

① بالادۇر ھەسىلى — بالادۇرنى قىزىتىلغان ئامبۇر بىلەن قىسىپ تۇرۇپ ئېقىتىپ چىقارغان شىلىملىق سۇيى بولۇپ، زەھەرلىك تەسىرى كۈچلۈك، بەدەنگە تېگىپ كەتسە كۆيدۈرىدۇ. تۇتۇنى بۇرۇنغا كىرىپ كەتسىمۇ زەھەرلەيدۇ. ئىشلەشتە بۇ نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

ئەنبەر، مەستىكى، كۇندۇر، سەمغى ئەرەبى ئىككى مىسقال، بىلسان يېغى 10 مىسقال، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت، ھېقىق، كەھرىۋا، سۇئىسي دىڭىزىيا (ياداتاش) تۆت مىسقالدىن، لاجۇۋەرە، ھەجەر ئەرمىنى (يۇيۇلغان)، پىلە (قىرقىلغان)، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، زىراۋەندە تەۋىل، قۇستە تەلخ، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئەپتىمۇن، ئۇد قىمارى، پارپى (جەدۋار)، ئىزخىر، رەۋەن، سۇمبۇل، ياپچان، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۇستىقۇددۇس، زەپەر، دۇرنەج ئەقرەبى، ئۇد سەلب، ئاقىرقەرھا، رىسسالىيۇس، پوستى بىخ كەبىر، سازەنجى ھىندى، زورەمبات، غارىقۇن بەرەنجاسىپ، بابۇنە ھەربىرى تۆت مىسقالدىن، قىزىلگۈل 60 مىسقال، ئىپار ئىككى مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ۋەزنىدىن ئۈچ باراۋەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يىلىم دورىلار ئەرەق بىلەن ئېرىتىلىدۇ. مەدەن جىنسلىق دورىلار سالايە قىلىنىدۇ. زەپەر، ئىپار، قۇندۇزقەھرى ئايرىم سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى سىرلانغان ساپال قاچىلارغا يېرىم كەلگۈدەك قاچىلىنىپ. ئارپىغا 3 ـ 5 ھەپتە كۆمۈلسە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 ـ 2 مىسقالغا قەدەر كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

187 ـ نۇسخا تەرياقى گىل مەختۇم

تەركىبى: گىل مەختۇم، ھەببۇلغار بىر سەردىن، ھەسەل ئالتە سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سېرىق ياغ بىلەن مايلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر مىسقال قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ (قېتىم سانى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە بەلگىلىنىدۇ).

188 ـ نۇسخا تەرياقى ئەربەئە

تەركىبى: زىراۋەندە تەۋىل، ھەببۇلغار، مۇرمەككى باراۋەردىن، ھەسەل جەمئىي ۋەزنىدىن ئىككى باراۋەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئىلەشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر مىسقال قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. (بۇ دورىنى تەييارلاپ ئىككى يىلغىچە ئىشلەتكىلى بولىدۇ).

189 ـ نۇسخا تەرياق I

تەركىبى: ھەببى بىلسان، زۇپا، ياۋا چامغۇر ئۇرۇقى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، ئىپگىر، رۇمىبەدىيان، پەتەر سالىيۇن، ئاسارۇن، زىرە، بەڭگىدىۋانە (بەزرۇلبەنجى) تۆت مىسقالدىن، سۇمبۇل، ئىزخىر ئالتە مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ باراۋەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر مىسقالدىن ئەھۋالغا قاراپ بىرقانچە قېتىم بېرىلىدۇ.

190 ـ نۇسخا تەرياق II

تەركىبى: سىيادان، ھازار ئىسپەند، زىرە ئىككى مىسقالدىن، جىنتىيانا، زىراۋەندە بىر مىسقالدىن، ئاقمۇچ، مۇرمەككى بىر يېرىم مىسقالدىن، ھەسەل 33 مىسقال.

www.uyghurkitap.com

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلەشتۈرۈپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پۇرچاق چوڭلۇقىدا ئېلىپ، رەيھان شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. قېتىم سانى زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

191 ـ نۇسخا مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى)

تەركىبى: ئاقلانغان سامساق توققۇز سەر، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، جويۇز، ئاقىرقەرھا ۋە خولىنجان ئىككى مىسقالدىن، زەپەر بىر مىسقال، گۈل يېغى بىر سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سامساقنى سوقۇپ، 13.5 سەر كالا سۈتىدە تاكى سۈت سىڭىپ بولغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 13.5سەر ھەسەل بىلەن قايتا قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندىن كېيىن قازاننى ئېلىپ گۈل يېغى ئېلەشتۈرۈلىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈستىگە سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققاندا 2 ـ 3 مىسقالدىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىرقانچە قېتىم بېرىلىدۇ. مەيدىنى، جىگەرنى ۋە باھنى كۈچلەندۈرۈشكە بېرىلگەندە، ئۈچ مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

192 ـ نۇسخا تەرياقى سەرتان

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن سەرتان[1] بىر سەر، كۈندۈر، جىنتىيانا بەش مىسقالدىن، ھەسەل ئۆت سەر.

---

① سەرتاننى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى ئۆپكە سىل كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بىرىنچى قېتىم بىر مىسقال، 2 ـ قېتىم ئىككى مىسقالدىن، كېيىنچە ئاشۇرۇپ كۈنىگە تۆت مىسقالغا يەتكۈزۈلىدۇ.

193 ـ نۇسخا ھەببى مۇقەۋۋى باھ

تەركىبى: بەسباسە، قەلەمپۇر، زەپەر، مۇچرەس، ئاق شېكەر ئىككى مىسقالدىن، كۈمۈش كۆشتىسى 2.5 مىسقال.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 3 ـ 5 دانىدىن، كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

194 ـ نۇسخا ھەببى ئىمساك

تەركىبى: جويۇز، كەتىرا، شاقاقۇل، تانكار (دانكا) تۆت مىسقال، سىر ئىككى مىسقال.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، سۇ بىلەن ماش چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: تاماقتىن ئىلگىرى كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.
(تەشنالىق پەيدا بولۇپ، بىرەر ئۆزگىرىش بولسا سۈت ئىچكۈزۈش كېرەك، مەنىي بالدۇر كېلىشنى داۋالاشتا ئۈنۈملۈك دورا).

195 ـ نۇسخا مەجۇنى ئازراقى

تەركىبى: سۇغا، سۈتكە چىلاپ تىلى ئېلىنغان كوچۇلا ئالتە مىسقال، زورەمبات، ئۇستقۇددۇس، كەتىرا، نارجىل (نارىيل)،

چىلغوزا مېغىزى، شاقاقۇل ئۈچ مىسقالدىن، لاچىندانە ئىككى مىسقال، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر بىر مىسقال، شاكالسىز ئامىلە، قارا ھېلىلە بەش مىسقالدىن، ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن ئۈچ باراۋەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پەي، گۆشلەرنى چىڭىتىش، پالەچ، لەقۋا، ئىرقۇننىسا، بەل ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشلەرنى ۋە ئەپيۇن خۇمارىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ. چوڭلارغا كۈنىگە يېرىم مىسقال بىر قېتىم بېرىلىدۇ. مىقدارى ئارتۇق بولۇپ كەتسە زەھەرلەيدۇ. ئىشلىتىشتە تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنىشى لازىم.

كۈچۈلا مۇدەببەر (زەھەرسىز) قىلىش ئۇسۇلى

ئالدى بىلەن كۈچۈلىنى ئۈچ كۈن قىزىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ، پىچاق بىلەن ئۈستىدىكى بىر قات تۈكلەش قەۋىتى قىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، كۈچۈلا چۆككۈدەك سۈتكە يەتتە كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بىرقانچە قېتىم يۇيۇپ تازىلىنىدۇ (سۈتكە چىلىغاندا سۈت ئۇيۇپ قالىدۇ. ئەگەر كۈچۈلا چۆكمەي قالسا ئۈستىگە يەنە سۈت قويۇپ قويۇش كېرەك). ئۇنىڭدىن كېيىن، پىچاق بىلەن كۈچۈلىنىڭ قىرىدىن بويلاپ يالپاقلاپ كېسىلگەندە ئوتتۇرىسىدىن ئاق «تىلى» يەنى زەھىرى چىقىدۇ. ئۇ ئېلىپ تاشلىنىدۇ ۋە ئوتقا سېلىپ كۆيدۈرۈۋېتىلىدۇ (چۈنكى بۇنى ھەرقانداق جانلىقلار يەپ سالسا دەرھال ئۆلىدۇ)، تەييار بولغان كۈچۈلا ئاپتاپتا

قورۇتۇلىدۇ. سوقۇشقا ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن ئېكەكلەپ قويۇلىدۇ.

كۆچۈلىنى زەھەرسىزلەندۈرۈشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى: كۆچۈلىنى 2 ـ 3 كۈن سۇغا چىلاپ، ئۈستىدىكى پوستىنى قىرىپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئېكەك بىلەن يۇمشاق ئېكەپ قېلىنراق رەختىن ياسالغان خالتىغا ئېلىپ كالا سۈتىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. خالتا قازان تېگىگە تەگمەسلىك ھالىتى بىلەن ئېسىپ قويۇلىدۇ. 2 ـ 3 سائەت قاينىتىپ ئېلىپ سايىدا قورۇتۇپ كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ دورىغا قوشۇلىدۇ (كۆچۈلىنى مۇدەببەر قىلىشنىڭ باشقا چارىلىرىمۇ بار ئەمما ئانچە ئۈنۈملۈك ئەمەس).

196 ـ نۇسخا ھەببى تازاراقى I

تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، جويۇز، بەسباسە بىر ھەسسىدىن، كۆچۈلا (مۇدەببەر قىلىنغىنى) ئىككى ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل ياكى بەدىيان ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئىككى دانە قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۆمىلاچلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 195 ـ نۇسخىغا ئوخشاش. كۈنىگە بىر قېتىم، 5 ـ 7 دانىدىن بېرىلىدۇ.

197 ـ نۇسخا ھەببى ئازراقى II

تەركىبى: قارىمۇچ، مۇدەببەر قىلىنغان كۆچۈلا ھەربىرى بىر سەردىن، پارپى بىر مىسقال، سەمغى ئەرەبى ئىككى مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەنىي تۇتالماسلىق، تامچىلاپ سىيىش، پالەچ، لەقۋا ۋە ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاجىزلىقلارغا كۈنىگە بىر قېتىم، 5 ـ 7 ساندىن بېرىلىدۇ. 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ.

198 ـ نۇسخا مەجۇنى قەمبىل

تەركىبى: قەمبىل، سېرىق ھېلىلە پوستى، شاكالسىز ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، دەرمەنە تۇركى باراۋەر مىقداردا، ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن ئۈچ باراۋەرىدە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل ئۈچەي مەددە قۇرتلىرىنى چۈشۈرۈشكە:

12 ياشتىن يۇقىرىلار بىر مىسقالدىن ئىككى مىسقالغىچە،

12 ياشتىن بەش ياشقىچە 0.5 مىسقالدىن 7.5 فۇڭغىچە.

بەش ياشتىن تۆۋەنلەرگە 0.5 مىسقالدىن 2.5 فۇڭغىچە. (ئىككى ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ).

دىققەت: دورا ئىچكەندە بىمارنىڭ بۇرنىنى توساپ قويۇش (دورىنىڭ پۇرىقى بۇرنىغا كىرمەسلىكى) كېرەك. شۇنىڭدەك دورا ئىچىۋاتقاندا ياغلىق دورىلار مەنئى قىلىنىدۇ.

199 ـ نۇسخا سۇفۇپى سۆزاك (سۆزنەك تالقىنى) I

تەركىبى: كاۋاۋىچىن بەش مىسقال، قەلەي كۈشتىسى 20 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى 25 مىسقال شېكەر قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا سىزلام (سۆزنەك) كېسىلىگە كۈندە سەھەردە ئۈچ مىسقالنى بىر سەر قېتىق بىلەن بېرىلىدۇ.

200 ـ نۇسخا سۇفۇپى سۇزاك (سۆزنەك تالقىنى) II

تەركىبى: شورا، قاقىلە ئۇرۇقى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يېڭى سىزلام كېسىلىدە ئىككى مىسقالنى كۈنىگە بىر قېتىم (ئەتىگەندە) قايناق سۇ ياكى قىزىل گۈرۈچ سۈيى بىلەن (ئۈدا ئۈچ كۈن) بېرىلىدۇ. يىرىك ئېقىۋاتقان سىزلاملارغا ئۈچ مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

201 ـ نۇسخا لوبۇبى كەبىر II

تەركىبى: پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببىتۇلخۇزرا، چىلغۇزا مېغىزى. ھەببى زەلەم، ماھى رۇبىيان، خولىنجان، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۇدەرى، زەنجىۋىل، ئاقلانغان كۈنجۈت، دارچىن بەش مىسقالدىن، سۇمبۇل، سەئدى كۇفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قۇلقۇل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر، پىياز، لوبۇ، بىدە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، دۇرنەج ئەقرەبى، زورەمبات ئۈچ مىسقالدىن، بويۇز، بەسباسە، داۋالە، پىلپىل ئىككى مىسقالدىن، سۆئلەپ مىسرى، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، كۆكنار ئۇرۇقى ئىككى مىسقال، ئېكەكلەنگەن بۇقا چۇيىسى، سۆرۇنجان، بوزىدان، يالپۇز تۆت مىسقالدىن، تۆگە بوتىلىغىنىڭ ئوغۇز سۈتى، زەپەر، مەستىكى ئۈچ مىسقال، ئۇدخام 2.5 مىسقال، ئەنبەر بىر مىسقال، ئىپار يېرىم مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ۋەزنى بىلەن ئۈچ باراۋەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالدى بىلەن زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە

قىلىپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ ئېلەشتۈرۈپ، بولغاندىن كېيىن، تەييارلانغان تالقان دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ساقلاش ۋە ئىستېمال قىلىش 171 ـ نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

202 ـ نۇسخا ھەببى شەبيار

تەركىبى: سەبرە سۇقۇتىرى، ئۈچ مىسقال، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، تۇربۇت بىر مىسقالدىن، سوقمونىيا يېرىم مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئاخشىمى 7 ـ 9 دانىدىن قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

203 ـ نۇسخا ھەببى تەنكار

تەركىبى: سەبرە سۇقۇتىرى 16 مىسقال، قارىمۇچ، 12 مىسقال، تانكار ئىككى مىسقال، ئاق مىگدىۋانە ئۇرۇقى بىر مىسقال بەش فۇڭ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەيدە ئاغرىقىغا، قورساق كۆپكەنگە، ئېغىر ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا يەل ھەيدەش ئۈچۈن ئۈچ دانىدىن بېرىلىدۇ. ئارتۇقراق بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. ھەمىشە يەپ بەرسە يەلنى قويمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى قوللانمىسى

تۈزگۈچى: تۇردى مۇھەممەت ئاخۇن

ئەسلىي ئارگىنالنى بېكىتكۈچى: ئىنايىتۇللا ھېلىمى

پىلانلىغۇچى: رۇستەم سەمەت

مەسئۇل مۇھەررىرى: شەمشىقەمەر ئابدۇراخمان

مەسئۇل كوررېكتورى: پەرىدە غوپۇر

مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 - قورۇ

تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com

باسقۇچى: شىنجاڭ خوڭتۇ مەتبەئەچىلىك چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتى

تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى

نەشرى: 1977 - يىل 12 - ئاي 1 - نەشرى

بېسىلىشى: 2015 - يىل 6 - ئاي 2 - باسمىسى

فورماتى: 880 × 1230 م م 1/32 كەسلەم

باسما تاۋىقى: 24.75

كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-6277-4

تىرازى: 1 — 3000

باھاسى: 63.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى : (0991) 2823055 پوچتا نومۇرى: 830001