ھەكىم سۇلتان ئەلى

دەستۇرۇلئىلاج

(داۋالاش دەستۇرى)

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ھاجى مۇھەممەت باقى ئالىم

شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

ھەكىم سۇلتان ئەلى
دەستۇرۇلئىلاج

www.uyghurkitap.com

ھەكىم سۇلتان ئەلى

دەستۇرۇلئىلاج

(داۋالاش دەستۇرى)

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ھاجى مۇھەممەت باقى ئالىم

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

图书在版编目(CIP)数据

黛斯图尔依拉基：治疗手册 ：维吾尔文/艾克木苏丹·艾里编著;阿吉穆罕默德·巴克·阿里木翻译. 一乌鲁木齐:新疆科技卫生出版社,1999.7
ISBN 7-5372-2141-3

Ⅰ.黛… Ⅱ.①艾… ②阿… Ⅲ.民族医学-维吾尔族-维吾尔语(中国少数民族语言)Ⅳ.R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 27000 号

责任编辑：伊德力斯巴克·库尔班
帕塔尔·马合木提
校　　对：热依汗·努尔
阿提克木·阿布都热依木阿吉
封面设计：艾尼瓦尔·卡斯木

*　　*　　*

新疆科技卫生出版社(W)出版
(乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮编 830001)
乌鲁木齐铁路局印刷厂印刷
新疆新华书店发行

*

787×1092 毫米 16 开本 36.75 印张
1999 年 7 月第一版　　1999 年 7 月第一次印刷
印数:1—4000　　定价:62.00 元

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە تارقىتىش ئادرېسى

نەشرىياتتىن

قولىڭىزلاردىكى كلاسسىك تىببىي ئەسەر «دەستۇرۇلئىلاج» (داۋالاش دەستۇرى) XVI ئەسىرنىڭ ئالدىنقى يېرىمى يەنى 1520ـ 1533ـ يىللىرى يەركەن سەئىدىيە خانلىقى زامانىسىدا ياشىغان مەشھۇر تېۋىپ سۇلتان ئەلى تەرىپىدىن دەسلەپتە پارس يېزىقىدا ۋە كېيىنچىرەك شۇ زاماندىكى كەڭ قوللىنىلغان يېزىق چاغاتاي يېزىقىدا يېزىپ قالدۇرۇلغان. مەزكۇر كىتاب ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرى ئىچىدە مەزمۇنىنىڭ مۇكەممەللىكى ۋە ئىلمىيلىك دەرىجىسىنىڭ يۇقىرىلىقى بىلەن بەش ئەسىرگە يېقىن ۋاقىتتىن بۇيان، ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قەدىرلەپ ئوقۇپ كەلگەن ۋە داۋالاش ئەمەلىيىتىدە قوللىنىپ كەلگەن مەشھۇر ئەسەردۇر.

نەشرىياتىمىز سەھىيە نازارىتى رەھبەرلىكىنىڭ ھاۋالىسىگە ئاساسەن، مەزكۇر ئەسەرنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا تەرجىمە قىلىپ-نەشر قىلىش ۋەزىپىسىنى ئۈستىمىزگە ئالغانىدۇق، نۇرغۇن جاپالىق ئەجىر سىڭدۈرۈش ئارقىلىق بۇ ئەسەر كەڭ خەلق ئاممىسى بىلەن يۈز كۆرۈشتى.

مەزكۇر كىتاب ئىككى چوڭ مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان بولۇپ، ئالدىنقى مۇقەددىمە قىسمىدا ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيىۋى ئاساسلىرى، جۈملىدىن تېبابەت ئىلمى بىلەن تونۇشۇش، ھەرخىل كېسەل-لىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى، كېسەللىك ئالامەتلىرى، كېسەللىك ئاقىۋىتى، تومۇر ئەھۋالى، نورمال بەدەن ساقلىقىنى ساقلاشنىڭ تەدبىرلىرى قاتارلىق نەزەرىيىۋى بىلىملەر بايان قىلىنىدۇ. كېيىنكى قىسمىدا مەخسۇس كېسەللىكلەرنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى، داۋالىنىش، ئوزۇقلىنىش، ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى، بولۇپمۇ يەككە، مۇرەككەپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار بىلەن كېسەل داۋالاش سۆزلىنىدۇ.

مەزكۇر كىتابنىڭ بۇ قېتىمقى ئۇيغۇرچە نەشرى بۇنىڭدىن خېلى زامانلار ئىلگىرى خوتەندە قول بىلەن كۆچۈرۈلگەن چاغاتاي ئۇيغۇرچە نۇسخىسى (بۇ ھازىرغىچە ساقلانغان كىتابلار ئىچىدە بىر قەدەر مۇكەممەل نۇسخىسى ھېسابلىنىدۇ) ئاساس قىلىنغان بولۇپ، كىتابنىڭ ئەسلى يېزىلغان تارىخى ئۇزۇن، ئەسلى كىتابتىكى بەزى سۆزلەر ئىستېمالدىن قالغان، ياكى خەتتاتنىڭ كىتابنى كۆچۈرۈپ چىقىش جەريانىدا بەزى مەزمۇنلارنى چۈشۈرۈپ قويغان، ياكى خاتا كۆچۈرگەن ئېھتىمالى بولغانلىقى، ئۇنىڭ ئۈستىگە سېلىشتۇرۇپ پايدىلىنىش ئۈچۈن تېخىمۇ مۇكەممەل نۇسخىسى تېپىلمىغانلىقى ئۈچۈن، مەزكۇر كىتابنى نەشرگە تەييارلاشتا ئالاھىدە قىيىنچىلىقلارغا دۇچ كەلدۇق. بۇنىڭدىن باشقا، كىتاب يېزىلغان زامان ھازىرقى زاماندىن كۆپ جەھەتتە پەرقلىنىدىغانلىقى، شۇ زاماندىكى كىشىلەرنىڭ تەبىئەتنى تونۇش، باھا بېرىش جەھەتتىكى پىكىر قىلىش ئۇسۇللىرى ئوخشىمىغانلىقى، ئىلىم-پەن تەرەققىياتى ھازىرقى سەۋىيىدىن خېلى تۆۋەن بولغانلىقى ھەمدە خۇراپاتلىق ئېقىملىرى بىرقەدەر كۈچلۈك دەۋر سۈرگەنلىكتىن، ئاپتورنىڭ كىتابنى ئىپادىلەش جەھەتتىكى نۇرغۇن نۇقتىئىنەزەرلىرى (بولۇپمۇ نەزەرىيە قىسمىدا) خۇراپاتلىقتىن خالىي بولالمە-

غان. بەزى مەزمۇنلاردا لوگىكىلىق خاتالىق ساقلانغان. «چەت ئەللىكلەرنى جۇڭگو ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇش، قەدىمكىنى ھازىرقى ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇش»، «شەكىلنى تاشلاپ، مېغىزىنى ئايرىۋېلىش»، «كلاسسىك ئەسەرلەردىن تەنقىدىي ۋە ئىجادىي ئۇسۇلدا پايدىلىنىش» دېگەندەك ئومۇمىي پرىنسىپ ئاساسىدا، مەزكۇر كىتابنى تەھرىرلەش جەريانىدا «ئاساسىي روھىغا ھۆرمەت قىلىش»، «قىسمەن گۇمانلىق جايلىرىنى تاشلاش» ئۇسۇلى قوللىنىلدى. مەسىلەن: 3- باب 7- پەسىلدىكى مەزمۇن 3- باب 6- پەسىل بىلەن، 6- باب 5- پەسىلدىكى مەزمۇنلار 6- باب 6- پەسىل بىلەن تەكرار بولغانلىقتىن قالدۇرۇلدى. بەزى مەزمۇنلاردا خىيالىي خۇراپاتلىق ئېغىر ھەم ئىلمىي ئاساسى كەمچىل بولغانلىقتىن قالدۇرۇلدى.

بۇلاردىن باشقا، كىتابنىڭ ئومۇمىي مەزمۇنى جەھەتتىن، بولۇپمۇ كېيىنكى داۋالاش قىسمى ئۆز بويىچە تولۇق ئېلىنغاندىن سىرت، تىل جەھەتتىن ئىپادىلەش تەرەپتە ئىبابەت تىلى، بولۇپمۇ شۇ زامانلاردىكى يېزىق تىلىغا جۈملىدىن سۆز-ئىبارىلەرنى ئىپادىلەش ئۇسلۇبىغا ھۆرمەت قىلىندى. كەسپىي جەھەتتىكى پارسچە سۆز-ئاتالغۇلارغا ئىمكانقەدەر ئىزاھات-چۈشەنچە بېرىلدى.

كىتاب ئەسلى نۇسخىسىنىڭ كۆچۈرۈلمە نۇسخا ئىكەنلىكى، بايان قىلىش ئۇسۇلى شۇ دەۋرنىڭ ئالاھىدىلىكىنى گەۋدىلەندۈرگەنلىكى ئۈچۈن، ئۇيغۇرچە نەشرىدە تىل ۋە يېزىق جەھەتتە ئۆلچەمسىز تەرەپلىرى، ھەتتا مەزمۇن جەھەتتە بەزى سەۋەنلىكلەردىن خالىي بولۇش تەس. شۇڭلاشقا، پايدىلانغۇچىلار-نىڭ ئەمەلىي قوللىنىش جەريانىدا بايقىغان بەزى سەۋەنلىكلەرنى ئەيۇ قىلىش روھى بىلەن سەممىي پوزىتسىيە تۇتۇپ، كېيىنكى نەشرىدە تۈزىتىلىشى ئۈچۈن قىممەتلىك پىكىر، تەكلىپلەرنى نەشرىياتىمىزغا يوللاپ بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

كىتابنى نەشرگە تەييارلاش داۋامىدا ھەر خىل جەھەتتە سەممىي ياردەمدە بولغان شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەت تەتقىقات ئورنىدىكى مۇتەخەسسىسلەرگە، جۈملىدىن مەزكۇر كىتابنىڭ نەزەرىيە قىسمىنى كۆرۈپ چىقىپ قىممەتلىك پىكرىنى بەرگەن يولداش ئەخمەتجان ئىسمايىلغا كۆپ رەھمەت ئېيتىمىز.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلىرىنىڭ ئىزدىنىش ئادرېسى

نەشرگە تەييارلىغۇچىدىن

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى مېھنەتكەش ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق تارىخىي دەۋرلەردىن بۇيان، تەبىئەت ۋە ئاغرىق-سىلاقلار بىلەن جاپالىق كۆرەش قىلىش جەريانىدا مەيدانغا كەلگەن ۋە ھازىرقى زاماندا سىستېمىلىق بىر داۋالاش ئىلمى بولۇپ شەكىللەنگەن بىر پەن بولۇپ، تارىخىي پاكىتلار ئۇنىڭ 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە ئىكەنلىكىنى مۇئەييەنلەشتۈردى.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك-دورىگەرلىك ئىلمى مىراسلىرى ۋەتەن تېبىبىي مىراسلىرىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش جەريانىدا، جۇڭيى تېبابىتى، موڭغۇل تېبابىتى، تىبەت تېبابىتى، ئوتتۇرا ئاسىيا، ھىندىستان، ئىران، ئەرەب، يۇنان تېبابەتلىرىدىن بەلگىلىك بىلىم، تەجرىبىلەرنى قوبۇل قىلىپلا قالماستىن، بەلكى بۇ تېبابەتلەرگىمۇ نۇرغۇن تۆھپىلەرنى قوشتى.

ئازادلىقتىن بۇرۇن چەكلەش ۋە كەمسىتىشكە ئۇچرىغان ئۇيغۇر ھېكىملىرى، ئازاتلىقتىن كېيىن پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ رەھبەرلىكىدە قەد كۆتۈرۈپ، ھەر خىل تېبابەتچىلىك ئورگانلىرىنى تەسىس قىلىپ ئۇيۇشۇپ، ئۆزىنىڭ مول بىلىم، تەجرىبىلىرىنى خەلق ساقلىقىنى ساقلاش ئىشلىرىغا تەقدىم قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالىدى. جۈملىدىن، تېبابەتچىلىك تارىخىدا ئىلگىرىكى پېشقەدەم ھېكىملەرنىڭ قالدۇرۇپ كەتكەن ھەر خىل تىپتىكى قولىيازما ئەسەرلىرى رەتلىنىپ، نەشر قىلىنىپ، ھازىرقى زامان ئۇچۇن ئۆز تۆھپىلىرىنى قوشۇش پۇرسىتىگە ئېرىشتى.

قولىڭىزدىكى كلاسسىك تېببىي ئەسەر «دەستۇرۇلئىلاج» (داۋالاش دەستۇرى)— XVI ئەسىرنىڭ ئالدىنقى يېرىمىدا يەنى 1520—1533- يىللىرى يەركەن سەئىدىيە خانلىقى زامانىسىدا يەركەندە ياشىغان مەشھۇر ئۇيغۇر ھەكىمى سۇلتان ئەلى تەرىپىدىن سۇلتان سەئىد باھادىرخاننىڭ پەرمانىغا ئاساسەن، شۇ زامانلاردىكى ئەدەبىي تىل پارس تىلىدا يېزىلغان. كېيىن يەنە مەزكۇر كىتابنىڭ ئەمەلىي پايدىلىنىش قىممىتىنى ئاشۇرۇش مەقسىتىدە، سۇلتان سەئىدخاننىڭ تەكلىپىگە ئاساسەن چاغاتاي ئۇيغۇرچىسىدا يېزىلغان.

«دەستۇرۇلئىلاج» ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيىۋى ئىلمى، تەشرى ئىلمى (ئاناتومىيىسى)، مەنافىئۇل ئەزا (فىزىئولوگىيىسى)، تەشخىس ئىلمى(دىئاگنوز ئىلمى)، دورىگەرلىك ئىلمى جەھەتلەردە ئۆز ۋاقتىدا ئەتراپلىق ئىزدىنىپ يېزىلغان ئەسەر بولۇپ، باشقا تېببىي ئەسەرلەردىن ئالاھىدە پەرقلىق بايانلار سۆزلەنگەن. دورا رېتسېپلىرى چۈشىنىشلىك، ئاممىباب ۋە ئىخچام ئىپادىلەنگەن، شۇنداقلا شىنجاڭدىكى يەرلىك دورىلار ئاساس قىلىنغان بولغاچقا، ئۈنۈمى ياخشى ۋە ئىشلىتىشكە قۇلايلىق بولۇپلا قالماي، شىنجاڭدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ تەبىئەت-مىزاجىغا ناھايىتى باب كېلىدۇ. رېتسېپلارنىڭ كۆپ قىسمى تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

«دەستۇرۇلئىلاج» بەش ئەسىرگە يېقىن ۋاقىتتىن بۇيان، شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر تېبابەت خادىملىرى ئەڭ قەدىرلەپ ئوقۇيدىغان ۋە ئەمەلىي داۋالاش خىزمەتلىرىدە «دەستۇر» قىلىپ كەلگەن كلاسسىك ئەسەر بولۇپ، ھازىرغىچە جەنۇبىي شىنجاڭدىكى قىسمەن تېۋىپلارنىڭ قولىدا چاغاتايچە كۆچۈرۈلگەن نۇسخىسى ۋە ئايرىم تاش مەتبەئە نۇسخىسى ساقلىنىپ كەلمەكتە. تېبابەتچىلىك ئىشلىرىمىز كۈنسايىن تەرەققىي قىلىۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە «دەستۇرۇلئىلاج» دەك مەشھۇر كلاسسىك تېببىي ئەسەرنىڭ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىل-يېزىقىدىكى نۇسخىسىنىڭ مەيدانغا كېلىشى كەڭ تېبابەت خادىملىرىنىڭ بولۇپمۇ ياش تېۋىپلەرىمىزنىڭ جىددىي ئېھتىياجى بولۇپ كەلگەنىدى. مەن ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ سابىق نازىرى يولداش ئىسھاقجان ئاكىنىڭ ھاۋالىسىگە ئاساسەن، مەزكۇر ئەسەرنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر يېزىقىدا نەشر قىلدۇرۇش پۇرسىتىگە مۇيەسسەر بولالىدىم. كىتابنىڭ تەرجىمە نۇسخىسىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈپ بەرگەن ۋە تەرجىمە خىزمەتلىرىگە كۆپ ياردەم قىلغان ھۆرمەتكە سازاۋەر ئۇستازىم ھازىق ھەكىم تۇردى مەھەممەت ئاخۇنۇمغا، ئۇستاز ھاجى ئابدۇلھەمىت يۈسۈپ داموللام غا، شۇنداقلا ئابدۇلھەمىت مەھەممەتكە، تۇرسۇننىياز خەلپىتىمگە، ئابدۇرېھىم خانغا، ھاجى مەينىگارخان تۇردى مەھەممەتكە كۆپتىن كۆپ رەھمەت ئېيتىمەن. ئەسەرنىڭ ئەسلى نۇسخىسى قولدا كۆچۈرۈلگەن بولغانلىقى ئۈچۈن ھەمدە ئەسلى نۇسخىسىدىكى بەزى سۆز-ئىبارىلەر ھازىرقى زاماندا ئىستېمالدىن قالغان بولۇشى، قىسمەن مەزمۇنلار كۆچۈرۈش جەريانىدا چۈشۈپ قالغان ياكى خاتا كۆچۈرۈلگەن بولۇش ئېھتىمالى سەۋەبلىك، بەزى خاتالىق-سەۋەنلىكلەردىن ساقلىنىش مۇمكىن بولمىدى. سۆيۈملۈك كەسىپداشلىرىمىزنىڭ، پېشقەدەم تېبابەت ئەھلىنىڭ مەزكۇر كىتابتىن پايدىلىنىش داۋامىدا سەزگەن خاتالىق-سەۋەنلىكلەرنى سەممىيلىك بىلەن كۆرسىتىپ، تۈزىتىپ، بۇندىن كېيىن مۇكەممەل نۇسخىسىنىڭ مەيدانغا كېلىشىگە تۆھپە قوشۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

ھۆرمەت بىلەن:

ھاجى مۇھەممەت باقى ئالىم

www.uyghurkitap.com

ئاپتور ھەكىم سۇلتان ئەلىنىڭ مەزكۇر كىتاب ھەققىدە يازغان ئەسلى مۇقەددىمىسى

شەپقەتلىك ۋە مېھرىبان ئاللانىڭ نامى بىلەن باشلايمەن

ئېزىز ۋە ئۇلۇغ خۇداغا ھەمدۇ-سانا (ماختاش ھەمدە مىننەتدارلىق) گۆھەرلىرى بولسۇنكى، ئۇل خۇدا ئۇستا ۋە ماھارەتلىك ھەكىمدۇر، چەكسىز تەشەككۇر ۋە مەدھىيىلەش ئۇل رەھىملىك خۇداغا بولسۇنكى، ئۇ زات خالايىقلارغا شىپالىق بەرگۈچىدۇر. ھەر ئېزىز ۋە خار بەندىلەرنىڭ مەسجۇدى (سەجدە قىلىنغۇچىسى)، ساق ۋە كېسەللىكلەرنىڭ مەئبۇدى (ئىبادەت قىلىنغۇچىسى) نىڭ ئۇلۇغ بارگاھىنىڭ تۆھپىسىدۇركى، بارلىق دەردمەنلەر ئۇنىڭ شىپاخانىسىدىن دەردىگە داۋا، رەنجىگە شىپا تاپىدۇ. پۈتۈن دۇنيانى ياراتقۇچى مىسلىسىز سەنئەتكار - ئېغىز ۋە تىل ئىشلەتمەستىن قىسقا ۋە قۇدرەتلىك بۇيرۇقى بىلەن ئاناسىر ۋە ئەربەئە (4 چوڭ ماددا) ۋە ئەركانىنى ئىنچىكىلىك ۋە ھېكمەت بىلەن قۇراشتۇرۇش ئارقىلىق پۈتۈن مەۋجۇدات (كائىنات) نىڭ ماھىيىتىنى، ھەر خىل شەكىل ۋە ئىچكى خۇسۇسىيەتلىرىنى بارلىققا كەلتۈردى ۋە ئۇنى تەبىئەت ۋاستىسى بىلەن ئۆزىنىڭ شىپاخانىسىغا داخىل قىلدى.

چەكسىز سالاۋات (دۇرۇد ۋە رەھمەت) ئۇل مەسىھا نەپەس پەيغەمبىرىمىز مۇھەممەت ئەلەيھىسسالامغا بولسۇنكى، ئۇ زاتنىڭ مۆجىزە بايانلىق ئېغىزلىرىدىن چىققان لەئلى ۋە گۆھەر يامغۇرلىرى- ئەھلى زىندىق ۋە پەلاسىپەنىڭ ئايىنلىرى (باتىل ۋە خاتا يوللىرى) نى بۇزۇپ تاشلىدى. «ۋە نۇنەززىلۇ مىنەلقۇرئانى ماھۇۋە شىفائۇن ۋە رەھمەتۇن لىلمۇئمىنىن» (قۇرئاندىن مۆئمىنلەرگە شىپا ۋە رەھمەت بولىدىغان نەرسىلەرنى چۈشۈرىمىز) دېگەن ئايەتنى ئۇل پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالامنىڭ شېرىن بايانلىق تىللىرىغا جارى قىلدى.

كەمىنە پەقىرۇ-ھەقىر سۇلتان ئەلى تېۋىپ شۇنى ئوتتۇرىغا قويىمەنكى، مېنىڭ بۇ كىتابنى يېزىپ چىقىشىمنىڭ بىرىنچى سەۋەبى: ئۇلۇغ پەيغەمبىرىمىز مۇھەممەت ئەلەيھىسسالامنىڭ تېبابەت ئىلمىنىڭ پەزىلىتى ھەققىدە ئېيتقان «ئەلئىلمۇ ئىلمانى ئىلمۇل ئەبدانى ۋە ئىلمۇل ئەديانى» (ئىلىم 2 خىل بولىدۇ: بىرى، بەدەنلەرنىڭ ئىلمى؛ يەنە بىرى، دىنلەرنىڭ ئىلمى)، «لىكۇللى دائىن داۋائۇن فەئىزا ئەسابەد داۋائۇد دائە بەرئە بىئىزنىللاھ» (ھەر قانداق كېسەلنىڭ بىر خىل داۋاسى بار، ئەگەر شۇ كېسەل ئۆزىنىڭ توغرا داۋالىنىشىغا يېتەلىسە، چوقۇم ساقىيىدۇ- خۇدانىڭ ئىزنى بىلەن) دېگەن ھەدىس شەرىپى، مۇسا ئەلەيھىسسالام كېسەل بولۇپ قالغاندا «ئى خۇدا، كېسەلنى ئۆزەڭ بېرىپسەن، شىپالىقنى ھەم ئۆزەڭ بېرىشىڭ مۇمكىن» دەپ داۋالىنىشنى ئىختىيار قىلماي، خۇدادىن ئۈمىد كۈتۈپ يېتىۋالغاندا، خۇدا تەرەپتىن مۇسا ئەلەيھىسسالامغا خىتابى ئىتاپ (تەنقىد) بېرىپ چۈشۈرگەن ھەدىسى قۇددۇسىتىكى «ئە تۇرىدۇ ئەن تۇبتىلە ھىكمەتى بىبتەۋەككۇلىكە ئەلا مەن ئەۋدەئەل مەنافىئە فى ھازەل ئاقاقىرى فە بىئىززەتى ۋە جەلالى لائەشفىكە ھەتتا

تەستەئمىلۇ مائۇيىينىۇ» (ئى، مۇسا، سەن خۇداغا تەۋەككۈل قىلدىم دەپ مېنىڭ ھېكمىتىمنى بىكار قىلماقچىمۇ سەن؟ ئاقاقىرلار «ئۆسۈملۈكلەر، مەدەنلەر ۋە ھايۋانات قاتارلىق دورا ئەشيالىرى» غا ھەر خىل پايدىلىق خۇسۇسىيەتلەرنى ئامانەت قويغان كىشىگە تەۋەككۈل قىلدىم دەپلا، ئۇنىڭ ياراتقان نەرسىلىرىنى ئىشلەتمەي ساقايماقچىمۇ سەن؟ مەنكى خۇدا ئۆزەمنىڭ ئىززىتىم ۋە ئۇلۇغلۇقۇم بىلەن قەسەم قىلىمەنكى، سەن بەلگىلەنگەن ماددى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلمىغۇچە كېسىلىڭگە شىپالىق ئاتا قىلمايمەن) دېگەن ئايەت ۋە ھەدىسلەرگە قارىغاندا، تېبابەت ئىلمىنىڭ ئەۋزەللىكى ۋە كېسەل بولغاندا دورا ئەشيالىرىنى ئىستېمال قىلىشنىڭ لازىملىقى كۆرۈنىدۇ. مېنىڭ بۇ تېببىي كىتابنى يېزىشىمدىكى بىرىنچى سەۋەب يۇقىرىقىلاردىن ئىبارەت.

ئىككىنچى سەۋەب، مەن ئۇزۇن زامانلاردىن بېرى ئۆز ھاياتىمنىڭ ئەڭ قىممەتلىك مەزگىللىرىنى شەرەپلىك ئىلىم — تېبابەتچىلىكنى تەتقىق قىلىشقا سەرپ قىلغان ئىدىم. بۇ جەرياندا مۆتىۋەر كىتابلارنىڭ ئۈستىدە ئىزدىنىپ، بىر تەرەپتىن ئەمەلىي سىناقلاردىن ئۆتكۈزۈپ، قولۇمغا كەلگەن تاللانغان مەلۇماتلارنى خۇلاسە قىلىپ، ئۇلۇغ پادىشاھىم — سۇلايمان مەرتىۋىلىك، يۈكسەك خاقان لەقەملىك ھەزرەتلىرىنىڭ دۆلەتلىرى سايىسىدا دەسلەپتە پارس تىلىدا «دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق بۇ كىتابنى يېزىپ چىققان ئىدىم. بەزى ئېزىز دوستلار بۇ كىتابقا يەنە ئومۇمىي نەزەرىيە، تومۇر ئەھۋالى ۋە بوھران قاتارلىق مەلۇماتلار قوشۇمچە قىلىنغان بولسا تېخىمۇ ياخشى مۇكەممەل بولغانىنىڭ سىرتىدا، تارىخ بەتلىرىدىمۇ يادىكار بولۇپ قالاتتى، دەپ قىلغان ئىشارەتلىرىگە ئاساسەن («بۇيرۇلغان كىشى قىلمىسا بولمايدۇ» دېگەن قائىدە بويىچە)، يەنە بىر نەچچە پارچىلارنى يېزىپ چىقىپ، بۇ كىتابنىڭ مۇقەددىمىسىگە كىرگۈزدۈم. بۇ كىتابىمنى پارسچىدىن ئانا تىلىم تۈركىي (ئۇيغۇر) تىلىغا تەرجىمە قىلىپ چىقىشتىكى مەقسەت-مۇددىئايىم بارلىق بىلىم ئىگىلىرى ۋە تەتقىقات ئالىملىرىنىڭ نەزىرىدە يوشۇرۇن قالمىسۇنكى، ھازىرقى مەزگىلدە جەمئىيەتنىڭ تەرتىپى قالايمىقانلىشىپ، بۆلگۈنچىلىك، ئىتتىپاقسىزلىق پىتنىلىرى قوزغالغان ۋە پەلەكنىڭ تەتۈر چۆگىلىشى سەۋەبىدىن يۈز بېرىۋاتقان ھادىسىلەر كۆپ بولغاچقا، خالايىقلارنىڭ ئىچىدىكى غەلۋە-ماجىرالارنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكى، لۈكچەكلەر گورۇھىنىڭ ئالا-توپىلاڭلىرى ئارقىمۇئارقا ھەر تەرەپتە كۆپىيىۋاتقانلىقى تۈپەيلىدىن، بىلىم ئىگىلىرىنىڭ كۆڭۈللىرى ئېلىشاڭغۇ، تەبىئىتى ناخۇش، گەپدان سۆز ئىگىلىرىمۇ پىكرى-تەپەككۇرىنىڭ چۆل-باياۋانلىرىدا تەمتىرەپ ھەيران بولۇپ سۆز تاپالمىغان، ھۈنەرۋەنلەرمۇ ھەيرانلىق مەيدانىدا باشلىرى ئايلانغان، ئۆزىنى چوڭ تۇتقۇچى بىلىمسىزلەرمۇ پەسكەشلىك بىلەن باغلىنىپ كەتكەن، ھەقنى تەشۋىق قىلغۇچىلارمۇ مەشغۇلاتىنىڭ ئارغامچىسى بىلەن ئاياغلىرى باغلىنىپ قالغانلىقتىن، ئىلىم-بىلىم، ھۈنەر بىلەن شۇغۇللىنىش بەكمۇ ئاز، ئوقۇش-ئۆگىنىش كۈنلىرىمۇ پۈتۈنلەي تەتىل بولۇپ كېتىپ، بىلىم ئاشۇرۇش پۇرسەتلىرى بىھۇدە زايا بولغان، ئېسىل ئەخلاقى-پەزىلەتلەر پۈتۈنلەي تاشلىنىپ، خەلق ئىلىم-مەرىپەت ھەم تەتقىقاتتىن ئىبارەت ئىلمىي ھەقىقەتتىن ئايرىلغان، دىن-شەرىئەت ئەھكامىدىن خەۋەرسىز، بولۇپمۇ ھېكمەت ۋە تېبابەت ئىلىملىرىدىن تامامەن ساۋاتسىز قېلىپ، نادانلىقنىڭ پاتقىقىغا چۆمۈپ

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

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

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

ئىككىنچى ماقالىدا: بىر ئەزاغا مەخسۇس بولمىغان كېسەللىكلەر سۆزلەنگەن بولۇپ، 8 بابقا بۆلۈنۈپ، ھەر بىر بابى بىر نەچچە پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

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

مەدھىيە

شاھىيكى زامانە خۇش ئۇنىڭ دۆلىتىدىن،

(شاھىمىزنىڭ دۆلىتىدىن زامان خەلقى خۇشاللىقتا).

ئاپاقە ھەمدە بەھرە ئېلىپ ھەشەمىتىدىن.

(پۈتۈن ئەل خەلقى ئۇنىڭ شانۇ-شەۋكىتىدىن بەھرى ئالماقتا).

گەردون ئۆزرە ئايۇ كۈن يېتىپ نۇرى زىيا

(ئاي ۋە كۈن پەلەك ئۈستىدە نۇرىنى چېچىپ).

خەرگاھى سايە خىيمەسىنىڭ رەپئەتىدىن

(ئۇنىڭ چېدىر بارگاھىنىڭ ئېگىزلىكى پۈتۈن دۇنياغا سايە تاشلىماقتا).

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

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

ئەمىر ناۋائىنىڭ مۇنۇ شېئىرىغا ئەمەل قىلغايسىزلەر:

ياخشى ئەر بولمىسام يامانمۇ ئەمەس،

يامان ھەر كىمنى بولسا ياخشى دېمەس.

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

www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

مۇقەددىمە

بىرىنچى باب سالامەتلىك توغرىسىدا 1
1. پەسىل ھاۋا 1
2. پەسىل پەسىللەر 2
3. پەسىل شەھەر، ئۆيلەر ۋە مەنزىللەر 2
4. پەسىل كىيىم-كېچەكلەر 3
5. پەسىل غىزالار 3
6. پەسىل سۇ 5
7. پەسىل شاراب 6
8. پەسىل ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق 7
9. پەسىل ھەرىكەت ۋە جىملىق 8
10. پەسىل مۇسھىل (سۈرگە) 8
11. پەسىل قەي 9
12. پەسىل لوڭقا قويۇش ۋە قان ئېلىش 10
13. پەسىل باشقا ئىستىفراغلار 11
14. پەسىل ئەئرازى نەپسانى (روھىي كەيپىيات) 13
15. پەسىل ياشانغانلار 14
16. پەسىل مۇساپىرلار 15
ئىككىنچى باب تېبابەت ئىلمى توغرىسىدا 16
1. پەسىل تېبابەت ئىلمى بىلەن تونۇشۇش 16
2. پەسىل تېبابەت ئىلمى 16
3. پەسىل تېبابەت ئىلمىنىڭ ئىلمىي ۋە ئەمەلىي قىسىملىرى 17
4. پەسىل ئەركانلار 17
5. پەسىل تۇپراق 18
6. پەسىل سۇ 18
7. پەسىل ھاۋا 18
8. پەسىل ئوت 18
9. پەسىل ئەركانلارنىڭ مىزاجى 18
10. پەسىل مۆتىدىل مىزاج 19

11. پەسىل ئەزالارنىڭ مىزاجى 19
12. پەسىل كىشىلەر ھاياتىنىڭ ياشقا مۇناسىۋەتلىك ئەھۋاللىرى 20
13. پەسىل ئەسلى مىزاج 20
14. پەسىل خىلىتلار 20
15. پەسىل قان خىلتى 21
16. پەسىل بەلغەم خىلتى 21
17. پەسىل سەپرا خىلتى 21
18. پەسىل سەۋدا خىلتى 22
19. پەسىل ھەزىملەر 23
ئۈچىنچى باب يەككە ئەزالار توغرىسىدا 23
1. پەسىل مۇرەككەپ ئەزالار بىلەن ئاددىي ئەزالارنىڭ پەرقلىرى 23
2. پەسىل سۆڭەك 24
3. پەسىل كۆمۈرچەك 24
4. پەسىل پەي 24
5. پەسىل مۇسكۇللار 25
6. پەسىل تومۇرلار 26
تۆتىنچى باب مۇرەككەپ ئەزالار توغرىسىدا 28
1. پەسىل مۇرەككەپ ئەزالار 28
2. پەسىل مېڭە 29
3. پەسىل كۆز 30
4. پەسىل قۇلاق 31
5. پەسىل بۇرۇن 31
6. پەسىل تىل 32
7. پەسىل يۇتقۇنچاق، كېكىردەك 32
8. پەسىل يۈرەك 33
9. پەسىل قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان 33
10. پەسىل جىگەر 34
11. پەسىل ئۆت 35
12. پەسىل تال 35
13. پەسىل ئۈچەيلەر 36
14. پەسىل بۆرەك 37
15. پەسىل مەسانە (دوۋساق) 37
16. پەسىل ئەرلەر جىنسىي ئەزاسى ۋە ئۇرۇقدان 38

www.uyghurkitap.com

17. پەسىل بالىياتقۇ 38

بەشىنچى باب قۇۋۋەتلەر توغرىسىدا 39

1. پەسىل تەبىئىي قۇۋۋەت 39

2. پەسىل قۇۋۋەتنى ھايۋانى (ھاياتلىق كۈچى) 40

3. پەسىل قۇۋۋەتنى نەپسانى 40

ئالتىنچى باب ساقلىق ۋە كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللار، يەككە ۋە مۇرەككەپ ئەزالاردا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 42

1. پەسىل مۇتلەق ساقلىق ۋە مۇتلەق كېسەللىك 42

2. پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە ئالامىتى 42

3. پەسىل ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر 43

4. پەسىل مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر 44

يەتتىنچى باب تومۇرلار توغرىسىدا 44

1. پەسىل تومۇر ۋە ئۇنىڭ ھەرىكىتى 44

2. پەسىل تومۇرلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تومۇردىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر 44

3. پەسىل تومۇر تۇتۇشنىڭ ئۇسۇلى 45

4. پەسىل تومۇرنىڭ تۈرلىرى 45

5. پەسىل تومۇرلارنىڭ سەۋەبلىرى 46

6. پەسىل مۇخلەتىپ (قارىمۇ قارشى) تومۇرلارنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 47

7. پەسىل ئادەم ھاياتىنىڭ ھەر بىر دەۋرىدىكى تومۇر ھەرىكىتى 49

8. پەسىل مىزاجلار بەلگىسىنى كۆرسىتىدىغان تومۇرلار 50

9. پەسىل ئەر ۋە ئاياللارنىڭ تومۇر پەرقى 50

10. پەسىل سېمىز ۋە ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى 50

11. پەسىل تۆت پەسىلدىكى تومۇرلار 50

12. پەسىل نورمال ئەمگەك قىلغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى 51

13. پەسىل ئۇخلاۋاتقان ۋە ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى 51

14. پەسىل تاماقنى نورمال، كۆپ، ئاز يېگەن، ئىسسىق، سوغۇق ياكى ئۆز مىزاجىغا ياقمايدىغان زىيانلىق تاماق يېگەن، شاراب ئىچكەن كىشىلەرنىڭ تومۇرى ... 51

15. پەسىل سۈرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن، كىلىزما قىلغاندىن كېيىن تومۇردا يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر 52

16. پەسىل ئەئىرازى نەپسانى (خۇشاللىق، غەم-قايغۇ، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش، غەزەپ-نەپرەت) قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بەرگەندە تومۇردا كۆرۈلىدىغان ئۆزگىرىشلەر 52

17. پەسىل مۇنچىغا كىرگەندىن كېيىن تومۇردا يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر 53

18. پەسىل كېسەل بولغان ۋە بەدىنى ئىششىپ قالغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى 53

19. پەسل بېشى ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى 53
20. پەسل قىزىتمىسى بار كىشىلەرنىڭ تومۇرى 54
سەككىزىنچى باب سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش توغرىسىدا 55
1. پەسل سۈيدۈكنىڭ بايانى 55
2. پەسل سۈيدۈكنى قايسى ۋاقىتتا ئېلىش ۋە قانداق كۆرسىتىش 55
3. پەسل سۈيدۈكتىن تەكشۈرۈپ كۆرىدىغان نەرسىلەر 56
4. پەسل سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى 56
5. پەسل ئاق سۈيدۈك ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى 57
6. پەسل سېرىق سۈيدۈك 58
7. پەسل قىزىل سۈيدۈك 58
8. پەسل قارا سۈيدۈك 59
9. پەسل مۇرەككەپ سۈيدۈك ۋە ھەر خىل رەڭدىكى سۈيدۈك 60
10. پەسل سۈيدۈكنىڭ قەۋامى 61
11. پەسل سۈيدۈكنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 62
12. پەسل سۈيدۈكتە پەيدا بولغان كۆپۈك 62
13. پەسل رۇسۇپ (چۆكمە) 63
14. پەسل رۇسۇپنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 64
15. پەسل ياخشى ۋە يامانلىقنى كۆرسىتىدىغان رۇسۇپلار 65
16. پەسل رۇسۇپنىڭ قەۋامى 65
17. پەسل رۇسۇپنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتى 65
18. پەسل سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى 65
19. پەسل ئەر-ئاياللار سۈيدۈكىنىڭ پەرقى 66
20. پەسل باشقا سۈيدۈكلەر 66
توققۇزىنچى باب ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى ئارقا پېشاب ئارقىلىق تونۇۋېلىش توغرىسىدا 67
1. پەسل چوڭ تەرەتنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 67
2. پەسل چوڭ تەرەتنىڭ ھۆللۈك-قۇرۇقلۇقى 68
3. پەسل چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى 68
4. پەسل چوڭ تەرەتنىڭ يەللىك ۋە يەللىك ئەمەسلىكى 69
5. پەسل چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى 69
6. پەسل چوڭ تەرەتنىڭ كۆپۈكى 69
7. پەسل چوڭ تەرەتنىڭ ياغلىشاڭغۇ بولۇشى 70
ئونىنچى باب تەر ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى توغرىسىدا 70
1. پەسل تەرنىڭ نېمىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى 70

2. پەسىل تەرنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 70

3. پەسىل تەرنىڭ رەڭگى، پۇرىقى ۋە تەمى 71

4. پەسىل سوغۇق ۋە ئىسسىق تەر 71

5. پەسىل سۇيۇق ۋە قويۇق تەر 71

ئون بىرىنچى باب خەيرۇكنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى توغرىسىدا 71

1. پەسىل خەيرۇكنىڭ ئاز-كۆپلۈكى 72

2. پەسىل خەيرۇكنىڭ رەڭگى 72

3. پەسىل خەيرۇكنىڭ پۇرىقى ۋە تەمى 72

4. پەسىل خەيرۇكنىڭ قىيامى ۋە شەكلى 72

5. پەسىل خەيرۇكنىڭ تېز، ئاسان ۋە تەستە چىقىشى 73

ئون ئىككىنچى باب ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان ھەر خىل ئەھۋاللار ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 73

1. پەسىل سەۋەبلەرنىڭ تۈرى ۋە خىللىرى 73

2. پەسىل ئادەم بەدىنىنى ئىسسىتىدىغان سەۋەبلەر 73

3. پەسىل ئادەم بەدىنىنى سوۋۇتىدىغان سەۋەبلەر 74

4. پەسىل ئادەم بەدىنىگە ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر 74

5. پەسىل ئادەم بەدىنىنى قۇرۇتىدىغان سەۋەبلەر 74

6. پەسىل ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان سۇددە (توسالغۇ)لارنىڭ سەۋەبلىرى 75

7. پەسىل ئادەم بەدىنى تەر تۆشۈكلىرىدىكى سۇددىلەرنىڭ ئېچىلىشى ھەم ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 75

8. پەسىل ئادەم بەدىنىنى يۇمشىتىدىغان سەۋەبلەر 75

9. پەسىل ئادەم بەدىنىنى قاتۇرىدىغان سەۋەبلەر 75

10. پەسىل ھەزىم قىلىش خىزمىتى بۇزۇلۇش، ئىمتىلا (بەدەندە ماددا-خىلىتلار توشۇپ قېلىش) ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 76

11. پەسىل ئەزالارنىڭ ئاجىز بولۇشى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 76

12. پەسىل كېسەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى 77

13. پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى 77

14. پەسىل ئەزالارنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ چىقىپ كېتىشى 78

15. پەسىل ئىششىق ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 79

ئون ئۈچىنچى باب تۇغۇلۇش ۋە ئۆلۈش توغرىسىدا 80

1. پەسىل جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە مەنىي چىقىرىشنىڭ سەۋەبلىرى 80

2. پەسىل 7 ئايدا تۇغۇلغان بالا ئەيي بولۇپ، 8 ئايدا تۇغۇلغان بالىنىڭ ئەيي بولماسلىق سەۋەبلىرى 80

3. پەسىل بالىلارنىڭ 7 يېشىدا چىشى چۈشۈپ كېتىشىنىڭ سەۋەبلىرى 80

4. پەسىل يۈزگە ساقال-بۇرۇت، قول-پۇتقا تىرناق چىقىشنىڭ سەۋەبلىرى 81
5. پەسىل تەبىئىي ئۆلۈم، تۇيۇقسىز ئۆلۈم ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 81

ئون تۆتىنچى باب ماددىلارنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىش ۋە بىمارلاردا يۈز بېرىدىغان بەزى خەتەرلىك ۋە ياخشى ئالامەتلەر توغرىسىدا 82

1. پەسىل كېسەل تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرىنى بىلىۋېلىش 82
2. پەسىل ماددىنىڭ پىشىشى 83
3. پەسىل ماددىنىڭ پىشىشىنىڭ پايدىسى 84
4. پەسىل ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش 84
5. پەسىل ماددىنىڭ تولۇق پىشقان ياكى پىشمىغانلىقىنىڭ پەرقى 85
6. پەسىل كېسەلدىن خالاس تېپىشنىڭ ئالدىنقى بەلگىلىرى 85
7. پەسىل كېسەلنىڭ خەتەرلىك يامان بەلگىلىرى 87
8. پەسىل بەدەننىڭ ئەسلى مىزاجىغا ئۇيغۇن كەلمەيدىغان بەزى بەلگىلەرنىڭ كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ خەتەرلىك ياكى باشقا ئۆزگىرىشلەرگە يۈزلىنىدىغانلىقى 91
9. پەسىل ھەر قايسى ئەزالارنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتىگە قاراپ كېسەلنىڭ ئاقىۋىتىنى مۆلچەرلەش 92
10. پەسىل كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەندە كۆرۈلىدىغان قىسمەن ئالامەتلەر 93
11. پەسىل بىر خىل كېسەللىكنىڭ ئىككىنچى بىر خىل كېسەللىك پەيدا بولۇش بىلەن ساقىيىدىغانلىقى 93

ئون بەشىنچى باب بوھران توغرىسىدا 94

1. پەسىل بوھران 94
2. پەسىل بوھراننىڭ تۈرلىرى 94
3. پەسىل ياخشى بوھران ۋە يامان بوھران 95
4. پەسىل بوھراننىڭ يۈز بېرىدىغان كۈنلىرى 95
5. پەسىل ئىنزار (بېشارەت) 96
6. پەسىل بوھران كۈنلىرى 97
7. پەسىل بوھران قانداق بولىدۇ 97
8. پەسىل بوھراننىڭ ئالامەتلىرى 97

بىرىنچى ماقالە مەخسۇس بىر ئەزادا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بىرىنچى باب باش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 98

1. پەسىل باش ئاغرىقى 98
2. پەسىل سەرسام 113
3. پەسىل دەۋۋار كېسەللىكى 118
4. پەسىل سۇبات 122

www.uyghurkitap.com

5. پەسىل چېكىدىن ئاشقان ئۇيقۇسىزلىق ياكى قەتئىي ئۇخلىماسلىق 124
6. پەسىل پىكىر، زىكىر، تەخەييۇلنىڭ بۇزۇلۇشى 126
7. پەسىل مالىخۇلىيا 128
8. پەسىل جۇنۇن (ساراڭلىق) 134
9. پەسىل كابۇس كېسەللىكى 135
10. پەسىل سەرئى كېسەللىكى 136
11. پەسىل سەكتە 140
12. پەسىل پالەچ 142
13. پەسىل خەدەر 146
14. پەسىل لەقۋا كېسەللىكى 147
15. پەسىل تەشەننۇج كېسەللىكى 148
16. پەسىل رەئشە كېسەللىكى 151
17. پەسىل ئىختىلاج (مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئىختىيارسىز تارتىششى) 152
18. پەسىل لەۋى كېسەللىكى 152
ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 153
1. پەسىل رەمەد (كۆز ئاغرىقى) 153
2. پەسىل كۆزدە قاناشسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش كېسەللىكى 159
3. پەسىل كۆز ئېقىدا پەيدا بولىدىغان قىزىل ياكى قىزىلغا مايىل قارا خال 160
4. پەسىل ئىنتىفاخى مۇلتەھىمە (كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ ئىششىپ قېلىشى) 161
5. پەسىل كۆزدە پەيدا بولغان قاتتىقلىق 161
6. پەسىل ھىككە تۇل ئەيىن (كۆز قىچىششى) 162
7. پەسىل سەبەل (كۆز تومۇرلىرىغا قان ئۇيۇپ قېلىش) كېسەللىكى 162
8. پەسىل دوقە يەنى كۆز ئېقىدا پەيدا بولغان قاتتىق ئىششىق 163
9. پەسىل كۆز ياشاڭغۇراش كېسەللىكى 163
10. پەسىل كۆز چىيقىنى 164
11. پەسىل قەرھە (كۆزدە پەيدا بولغان جاراھەت) 164
12. پەسىل بۇسرە (كۆز ئەتراپىدا پەيدا بولغان كىچىك مۇدۇر) 165
13. پەسىل كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسىلى 165
14. پەسىل دۇبەيلە (يىرىڭلىق ئىششىق) 166
15. پەسىل كەمنە (تراخۇما) 166
16. پەسىل سەرتان (كۆز راكى) 167
17. پەسىل قەرنىيە (مۈڭگۈز پەردە)نىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىش 167
18. پەسىل ئىنتىشار (چېچىلىش) ۋە ئىنتىسائ (كېڭىيىش) 167

19. پەسىل زەيقۇل ھەدقە (كۆز قارىچۇقلىرىنىڭ تارىيىپ كېتىشى) 169
20. پەسىل تەبقە ئەنەبىيە (ئۈزۈمسىمان پەردە)نىڭ نۇتۇئ (پولتىيىپ) چىقىشى 169
21. پەسىل كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇل مائ) 170
22. پەسىل رۇتۇبىتى بەيزىيە (تۇخۇم ئېقىسىمان ھۆللۈك) 174
23. پەسىل رۇتۇبىتى جىلدىيەنىڭ كېسەللىكلىرى 175
24. پەسىل كۆز نۇرىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان كېسەللىكلەر 176
25. پەسىل زەئىپى بەسەر (كۆز ئاجىزلىقى) 177
26. پەسىل كۆز قاپاقلىرىدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر 179
27. پەسىل كۆز بۇلۇڭىدا پەيدا بولغان كېسەللىكلەر 185
ئۈچىنچى باب قۇلاق كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 188
1. پەسىل قۇلاق ئاغرىقى 188
2. پەسىل قۇلاق ئىششىقى 191
3. پەسىل قۇلاقتا مۇدۇر-چاقا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدىغان يىرىڭ ئېقىش............ 192
4. پەسىل قۇلاقنىڭ ئېغىر بولۇشى، ئاۋازنىڭ تۇتۇلۇشى............ 193
5. پەسىل قۇلاق غوڭۇلداش 196
6. پەسىل قۇلاق تۈۋىدە پەيدا بولغان ئىششىق ۋە ئۇنىڭ جاراھىتى 197
تۆتىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 198
1. پەسىل بۇرۇن مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 198
2. پەسىل بۇرۇنغا پەيدا بولغان ئىششىق 198
3. پەسىل بۇرۇن بوۋاسىرى 198
4. پەسىل بۇرۇن جاراھەتلىرى............ 199
5. پەسىل بۇرۇننىڭ سېسىق پۇرىشى 199
6. پەسىل پۇراش سېزىمىنىڭ يوقىلىشى 200
7. پەسىل بۇرۇن قاناش 200
8- پەسىل زۇكام، نەزلە كېسەللىكى............ 202
بەشىنچى باب لەۋ (كالپۇك) كېسەللىكى توغرىسىدا 205
1- پەسىل لەۋنىڭ يېرىلىشى ۋە يىرىكلىشىپ قېلىشى 205
2- پەسىل لەۋگە چىققان مۇدۇر ۋە ئۇنىڭ كۆيۈشۈپ ۋە ئېچىشىشى 205
3- پەسىل لەۋنىڭ ئىششىقى 206
4- پەسىل لەۋ بوۋاسىرى 206
ئالتىنچى باب چىش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 207
1- پەسىل چىش ئاغرىقى 207
2- پەسىل چىشنىڭ ئۇپراپ كېتىشى 210

www.uyghurkitap.com

3- پەسىل چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىشى ۋە كاۋاك بولۇپ قېلىشى 210

4- پەسىل چىش بوشاپ كېتىش، كاۋاكلىشىش ۋە چۈشۈپ كېتىش 211

5- پەسىل چىشنىڭ مىدىرلىشى ۋ چۈشۈپ كېتىشى 212

يەتتىنچى باب چىش مىلىكى ۋە چىش يىلتىزىغا چۈشىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 213

1- پەسىل چىش مىلىكىنىڭ ئىششىپ قېلىشى 213

2- پەسىل چىش مىلىكىنىڭ جاراھىتى 214

3- پەسىل چىش مىلىكىنىڭ بوشاپ كېتىشى 215

4- پەسىل چىش مىلىكى ئاقمىسى 216

سەككىزىنچى باب تىل ۋە ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى 217

1- پەسىل تىل مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان كېسەللىك 217

2- پەسىل تىلنىڭ ئىششىپ قېلىشى 218

3- پەسىل تىلنىڭ ئېسىلىپ قېلىشى، چىڭقىلىپ قېلىشى ۋە ئېغىزنىڭ سىرتىغا چىقىپ قېلىشى 219

4- پەسىل زەفدەئ (تىلدا پەيدا بولىغان بەز) 219

5- پەسىل تىلنىڭ تېتىش قۇۋۋىتىنىڭ يوقىلىشى 220

6- پەسىل تىلنىڭ ئېغىرلىشىپ قېلىشى ۋە داۋالاش 220

7- پەسىل قەللائ (ئېغىز بوشلۇقى ۋە تىلدا پەيدا بولىغان جاراھەت) 221

8- پەسىل ئاكىلە 223

9- پەسىل ئۇخلىغان چاغدا ئېغىزدىن تولا شال ئېقىش 223

10- پەسىل ئېغىز پۇراش 224

توققۇزىنچى باب كاناي، كېكىردەك ۋە كىچىك تىلدا پەيدا بولىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 226

1- پەسىل كىچىك تىلدا پەيدا بولىغان ئىششىق 226

2- پەسىل كىچىك تىلغا يۇمشاق چۈشۈش 227

3- پەسىل زۇبھە (بوغۇز) دە پەيدا بولىغان ئىششىق 228

4- پەسىل خۇنناق 229

5- پەسىل كانايدا ئۇيۇشقان قان ھەم كانايغا تۇتۇشۇپ قالىدىغان نەرسىلەر 232

6- پەسىل كانايغا سۆڭەك، ئۇچكە، قىلتىرىق، تاماق تۇرۇپ قېلىش 233

7- پەسىل ئاۋاز تۇتۇلۇش 234

ئونىنچى باب ئۆپكە ۋە كانايدا يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 235

1- پەسىل كانايغا ئازغىنە ئايەت يەتكەن سەۋەبتىن پەيدا بولىغان يۆتەل 235

2- پەسىل يۆتەل 236

3- پەسىل دەم سىقىش 244

4- پەسىل ئۆپكە ياللۇغى 247

5- پەسىل قان قۇسۇش 249

6- پەسىل سىل.. 251
7- پەسىل كۆكرەك پەردە ياللۇغى 253
ئون بىرىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا......................... 258
1- پەسىل يۈرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش 258
2- پەسىل يۈرەكنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش 260
3- پەسىل يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن بۇزۇلۇشى.......... 261
4- پەسىل يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈك ئارتۇق بولغاندىن بۇزۇلۇشى............ 261
5- پەسىل يۈرەك ۋە يۈرەك پەردىلىرىگە پەيدا بولغان ئىششىق 262
6- پەسىل خەفقان ۋە ئۇنىڭ ئالامەتلىرى، سەۋەبلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى 262
7- پەسىل غەشيى 266
ئون ئىككىنچى باب قىزىلئۆڭگەچتە پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 268
1- پەسىل قىزىلئۆڭگەچ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 268
2- پەسىل قىزىلئۆڭگەچتە پەيدا بولىدىغان ئىششىق 269
3- پەسىل قىزىلئۆڭگەچنىڭ بىر تۇتاش يېرى بۆلۈنۈپ كېتىشى.................. 270
4- پەسىل قىزىلئۆڭگەچ قىستالغان، قورۇلغان سەۋەبتىن پەيدا بولىدىغان خۇنناق (بوغما) 270
ئون ئۈچىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكى توغرىسىدا 271
1- پەسىل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى.......................... 271
2- پەسىل ئاشقازان ياللۇغى 273
3- پەسىل ئاشقازان ئاغرىقى 276
4- پەسىل كالا ئىشتىھاسى.. 277
5- پەسىل ئىت ئىشتىھاسى.. 278
6- پەسىل خەم ۋە ئىشتىھاسى بۇزۇلۇش 279
7- پەسىل ۋەجئۇل فەۋاد 280
8- پەسىل تەشنا (ئۇسساش) 281
9- پەسىل قەي ۋە قۇرۇق ھۆ 283
10- پەسىل فەۋاق.. 286
11- پەسىل ئاشقازان خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى.............................. 288
12- پەسىل ھەيزە 291
13- پەسىل زەرب كېسەللىكى.. 293
14- پەسىل كېكىرىك.. 297
15- پەسىل ئىنقىلابى مەئدە 298
16- پەسىل غەم-ئەندىشە سەۋەبىدىن ئاشقازاننىڭ يېقىمسىزلىنىشى............... 299
17- پەسىل ئاشقازاندا سانجىق پەيدا بولۇش 299

18ـ پەسىل ئاشقازاننىڭ كۆيۈشۈپ ئاغرىشى 299
19ـ پەسىل ئاشقازان چىشلىگەندەك ئاغرىش 299
20ـ پەسىل ئاشقازاننىڭ بوششىپ كېتىشى 299
21ـ پەسىل ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قىلىشى 300
ئون تۆتىنچى باب جىگەر كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 300
1ـ پەسىل جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 300
2ـ پەسىل جىگەر ئىششىقى 304
3ـ پەسىل جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولۇش 308
4ـ پەسىل جىگەرنىڭ يېگىلەپ كېتىشى 309
5ـ پەسىل جىگەر ئىبسىلىش ۋە جىگەردە يەل پەيدا بولۇش 309
6ـ پەسىل جىگەر ئاجىزلىقى 310
7ـ پەسىل قىيامى كەبىد 312
ئون بەشىنچى باب تال كېسەللىكى توغرىسىدا 314
1ـ پەسىل تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 314
2ـ پەسىل تال ئىششىقى 315
3ـ پەسىل تالدا توسۇلۇش (سۇدده) پەيدا بولۇش 318
4ـ پەسىل تالنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى 318
5ـ پەسىل تالنىڭ قۇۋۋىتى ماسىكە (تۇتۇش قۇۋۋىتى) ئاجىزلاپ كېتىش 318
6ـ پەسىل تالنىڭ قۇۋۋىتى ھازىمە (ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى) ئاجىزلاپ كېتىش 319
7ـ پەسىل تالنىڭ قۇۋۋىتى دافىئە (ئىتتىرىش كۈچى) سى ئاجىزلاپ كېتىش 319
ئون ئالتىنچى باب ئۈچەي كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 319
1ـ پەسىل زەلقۇلئەمئا (غىزالار ئۈچەيدە توختىماي چىقىپ كېتىش) كېسەللىكى 319
2ـ پەسىل ئىسھال مەنبەلىك قان كېلىشنىڭ ئەھۋالى 322
3ـ پەسىل ئىسھال مەنبەلىك قان كېلىش 324
4ـ پەسىل زەھىرە (قان تولغاق) 328
5ـ پەسىل ئۈچەي ئاغرىقى 330
6ـ پەسىل قۇلۇنجى 332
7ـ پەسىل قۇرتلار 343
ئون يەتتىنچى باب مەقئەت كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 346
1ـ پەسىل بوۋاسىر 346
2ـ پەسىل ناسۇر (ئاقما) 349
3ـ پەسىل مەقئەت ئىششىقى 349
4ـ پەسىل مەقئەت يېرىقى 350

www.uyghurkitap.com

5- پەسىل مەقئەت قىچىشىش 351
6- پەسىل مەقئەت چىقىپ قېلىش 351
7- پەسىل مەقئەت قورۇغۇچى مۇسكۇلىنىڭ بوشاپ كېتىشى 352
ئون سەككىزىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 353
1- پەسىل بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 353
2- پەسىل بۆرەكنىڭ ئورۇقلاپ كېتىشى 354
3- پەسىل بۆرەك ئاجىزلىقى 354
4- پەسىل يەلدىن بولغان بۆرەك ۋە بەل ئاغرىقى 355
5- پەسىل بۆرەككە يەل تۇرۇپ قېلىش 355
6- پەسىل بۆرەك ئىششىقى 355
7- پەسىل بۆرەك جاراھىتى 357
8- پەسىل بۆرەككە مۇدۇر پەيدا بولۇش ۋە قىچىشىش 358
9- پەسىل قەنت سىيىش كېسەللىكى 359
10- پەسىل قان سىيىش كېسەللىكى 360
11- پەسىل بۆرەككە ئۇششاق تاش يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكى 361
ئون توققۇزىنچى باب دوۋساق كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 362
1- پەسىل دوۋساق ئىششىقى 362
2- پەسىل دوۋساق يارىسى 364
3- پەسىل دوۋساق قىچىشىش 365
4- پەسىل دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش 365
5- پەسىل دوۋساق ئاغرىقى 365
6- پەسىل دوۋساقتا تاش، قۇم پەيدا بولۇش 366
7- پەسىل سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشى 367
8- پەسىل سۈيدۈك تۇتۇلۇش 368
9- پەسىل سۈيدۈكنىڭ تامچىلاپ كېلىشى 371
10- پەسىل تولا سىيىش ۋە ئورنىغا سىيىپ قويۇش كېسەللىكى 372
11- پەسىل قان سىيىش توغرىسىدا 374
يىگىرمىنچى باب ئەرلەر كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 375
1- پەسىل باھ ئاجىزلىقى 375
2- پەسىل سۈرئىتى ئىنزال (مەنىي تېز چىقىپ كېتىش كېسەللىكى) 380
3- پەسىل شەھۋەتنىڭ كۆپلۈكى 381
4- پەسىل كۆپ ئېھتىلام بولۇش 382
5- پەسىل فەرى سىمۇس كېسەللىكى 383

www.uyghurkitap.com

6- پەسىل ئەزىيەتى كېسەللىكى 384

7- پەسىل زەكەر ۋە ئۇرۇقدانىنىڭ ئىششىپ قېلىشى 385

8- پەسىل جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدانىنىڭ ئاغرىشى 386

9- پەسىل ئۇرۇقدانىنىڭ يۇقىرىغا چىقىپ قېلىشى 386

10- پەسىل ئۇرۇقدانىنىڭ قاتتىقلىقى ۋە تېرىسىنىڭ قېتىپ قېلىشى 387

11- پەسىل ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ بوشاپ قېلىشى 387

12- پەسىل جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدان خالتىسى ئەتراپىغا پەيدا بولغان يارا 387

13- پەسىل جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قىچىشىشى 387

14- پەسىل جىنسىي ئەزانىڭ يېرىلىشى 388

15- پەسىل جىنسىي ئەزانىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى 388

16- پەسىل جىنسىي ئەزانىڭ ئەتراپىغا چىقىدىغان ئۇششاق مۇدۇر 388

17- پەسىل جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكى توسۇلۇپ قېلىش 388

18- پەسىل پەتەق ۋە قىللە كېسەللىكى 389

19- پەسىل قۇرۇ ھىللەھمى كېسەللىكى 391

يىگىرمە بىرىنچى باب ئاياللار كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 391

1- پەسىل ئوقرە يەنى تۇغماسلىق، تەسلىك بىلەن بويىدا قېلىش، بالا چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى 391

2- پەسىل ئايال كىشىنىڭ بويىدا قالغانلىقىنى، بالىسىنىڭ قىز ياكى ئوغۇللۇقىنى بىلىش 394

3- پەسىل بويىدا بارلارغا قوللىنىلىدىغان مۇئامىلە تەدبىرلەر 395

4- پەسىل يالغان بويىدا قېلىش 397

5- پەسىل ئادەتنىڭ كۆپلۈكى 398

6- پەسىل بالىياتقۇ يارىسى 399

7- پەسىل بالىياتقۇ يېرىلىش 400

8- پەسىل بالىياتقۇ قىچىشىش 401

9- پەسىل بالىياتقۇ بوۋاسىرى 401

10- پەسىل بالىياتقۇغا ئۇششاق مۇدۇر، سۆگەل چىقىش، ناسۇر پەيدا بولۇش 401

11- پەسىل بالىياتقۇدىن ھۆللۈك ئېقىش 402

12- پەسىل ھەيز كەلمەسلىك 402

13- پەسىل بالىياتقۇنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى 405

14- پەسىل بالىياتقۇ ئىششىقى 405

15- پەسىل ئىختىناقى رەھمى (بالىياتقۇ بوغۇلۇش) كېسەللىكى 408

16- پەسىل باد رەھمى (بالىياتقۇغا يەل پەيدا بولۇپ قېلىش) كېسەللىكى 410

يىگىرمە ئىككىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 411

1- پەسىل ئەمچەك ئىششىقى 411

2- پەسىل سۈت كەم بولۇش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 412

3- پەسىل سۈت كۆپىيىپ قېلىش، ئەمچىكى چوڭ بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش 413

يىگىرمە ئۈچىنچى باب چۇقۇق كېسەللىكى توغرىسىدا 413

1- پەسىل ئورۇقدان چۇقۇقى 413

2- پەسىل كىندىك چۇقۇقى 414

يىگىرمە تۆتىنچى باب سۆڭەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 415

1- پەسىل ھۇدبە ۋە رىياھى ئەپرىسە 415

2- پەسىل ئۇچا ئاغرىقى 416

3- پەسىل مۇپاسىل 418

4- پەسىل نىقرىس كېسەللىكى 426

5- پەسىل ۋەجئۇلۋەرەك، ئېرقۇننىسا 428

6- پەسىل دەۋالى كېسەللىكى 429

7- پەسىل دائۇل پىل كېسەللىكى 430

8- پەسىل سوغۇق ئاغرىقى 431

9- پەسىل تىرناق كېسەللىكى 431

ئىككىنچى ماقالە بىر ئەزاغا مەخسۇس بولمىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بىرىنچى باب تەپ كېسەللىكى توغرىسىدا 432

1- پەسىل تەپئى يەۋمى 432

2- پەسىل ھۇممائى خىلتى (خىلتتىن بولغان تەپ) 438

3- پەسىل تەپپى دىق 467

ئىككىنچى باب تاشقى ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان ئىششىق ۋە قاپارتمىلار توغرىسىدا 472

1- پەسىل ئىششىق ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى 472

2- پەسىل رىشتە، قىچىشقاق، ئۇششاق مۇدۇرلار 484

ئۈچىنچى باب يۈز ۋە باشقا ئەزالاردا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا 502

1- پەسىل كەلەپ، نەمەش، بەدەش كېسەللىكلىرى 502

2- پەسىل قوبا 503

3- پەسىل ئاق بەرەس، ئاق بەھەق كېسەللىكى 504

4- پەسىل قارا بەرەس، قارا بەھەق كېسەللىكى 506

5- پەسىل بەدەننىڭ رەڭگى بۇزۇلۇش 507

6- پەسىل كۆپ تەرلەش، قان تەرلەش كېسەللىكى 508

7- پەسىل يۈز، لەۋ ۋە باشقا ئەزالارنىڭ يېرىلىشى 509

8- پەسىل يېغىر، زىبدە بولۇش 511

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

9- پەسىل پىشانىسىگە قورۇق چۈشۈش 512
10- پەسىل باش ئېشىلىش 512
11- پەسىل تىرناققا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك 512
12- پەسىل ئۇششاق بارماقلارنىڭ ئىششىپ قېلىشى 514
13- پەسىل سوغۇق تەسىرىدىن قول-پۇت، قۇلاق، بۇرۇننىڭ ئۇششۇپ قېلىشى 514
14- پەسىل بەدەننىڭ بۇزۇلۇپ، سېسىپ پۇراپ قېلىشى 514
15- پەسىل ياتاق يارىسى 515
16- پەسىل بەدەنگە پىت پەيدا بولۇش 515
17- پەسىل ئورۇق بەدەننى سەمرىتىش، سېمىز بەدەننى ئورۇقلىتىش 516
تۆتىنچى باب دائۇلھەييە، دائۇسسۇئەلەب توغرىسىدا 518
1- پەسىل دائۇلھەييە ۋە دائۇسسۇئەلەب 518
2- پەسىل بەدەننىڭ تۈكلىرى چۈشۈپ كېتىش 520
3- پەسىل باشتىن كېپەككە ئوخشاش نەرسە تۆزۈپ چۈشۈش 521
4- پەسىل باش سىركىسى 521
5- پەسىل چاچ ئاقىرىش 522
6- پەسىل چاچ، ساقال، مويلارغا دائىر بىر قانچە خىل ئىشلار 523
بەشىنچى باب جاراھەت توغرىسىدا 525
1- پەسىل جاراھەت ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى 525
2- پەسىل كىچىك ۋە ئاددىي جاراھەت 526
3- پەسىل باشقا سەۋەبتىن پەيدا بولغان جاراھەت 527
4- پەسىل پۈتۈن ئەزالارنىڭ ھەر بىرىگە پەيدا بولغان جاراھەت 527
5- پەسىل بەدەنگە قادالغان ئوق پارچىلىرى، تىغلارنىڭ ئۇچى، تىكەن، تۆمۈر قاتارلىقلارنى ئېلىش 529
ئالتىنچى باب قۇرۇھ توغرىسىدا 529
1- پەسىل كېچىكىپ ئۈزۈندىراق ئېغىز ئالىدىغان يارىلار 529
2- پەسىل ناسۇر 531
3- پەسىل داۋاملىق ھۆللۈك ئېقىپ تۇرىدىغان ئاقما 532
4- پەسىل گۆشخور چاقا 532
5- پەسىل سەۋدا ماددىسىنىڭ تەسىرى بىلەن كۆيگەن قاننى تەبىئەت بەدەننىڭ سىرتىغا سۈرۈپ چىقىرىش ئارقىلىق پەيدا بولغان يارا 532
يەتتىنچى باب يىقىلىش، ئۇرۇلۇش، ئۇستىخان سۇنۇش، بېغىشلار چىقىپ كېتىش، قايرىلىپ كېتىش توغرىسىدا 533
1- پەسىل يىقىلىش، ئۇرۇلۇش 533

2ـ پەسىل تاياق ياكى قامچا ئۇرۇلغان سەۋەبتىن ئەزالىرى ئۆز ئورنىدىن ئاجرىغانلىق ...534
3ـ پەسىل سۇنۇق... 535
4ـ پەسىل ئۇستىخاننىڭ چىقىپ كېتىشى 535
5ـ پەسىل بېغىشنىڭ يەگىل چىقىپ كېتىشى، قاست كېتىش، ئۇستىخان ئاغرىش، سۆگەك دەز كېتىش.. 537
سەككىزىنچى باب زەھەرلەر ۋە ئۇنىڭ تەسىرلىرى توغرىسىدا 538
1ـ پەسىل زەھەر ۋە ئۇنى يېگەنلىكنىڭ بەلگىسى ۋە ئىلاجى 538
2ـ پەسىل ئۇششاق جانىۋارلار ۋە ئادەم چاقىدىغان، چىشلەيدىغان ھايۋانلارنى يوقىتىش ئۇسۇلى 547

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىنى ئادرىسى

مۇقەددىمە

بۇ 16 بابنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى باب سالامەتلىك توغرىسىدا

بۇ 16 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل ھاۋا

ئىنسانلارغا كېسەللىك ۋە سالامەتلىك ئېلىپ كەلگۈچى سەۋەبلەر ئىچىدە ھاۋا ئەڭ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. بەدەن ــ قۇۋۋىتى تەبىئىي، قۇۋۋىتى ھايۋانى، قۇۋۋىتى نەپسانىدىن ئىبارەت ئۈچ قۇۋۋەتتىن بەرپا بولىدۇ.

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

ھاۋانىڭ تەبىئىتى ھەر پەسىلدە شۇ پەسىلنىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا پەسىللەرنىڭ ئۆز تەبىئىتىدە ئۆزگىرىش بولۇپ قالسا، كېسەللىك پەيدا بولۇشى مۇمكىن. دەريا-ئۆستەڭلەر، ھەر خىل ئۆسۈملۈكلەر، گۈل-گىياھلار بار جايدىكى ھاۋا ساپ ھاۋادۇر. قارىغاي، تېرەك، سۆگەت، ئۈجمە، ئۈزۈم تېلى، ئۆرۈك، لوبيا، سامساق، پىياز، نوقۇت، زاغۇنلۇق ھاۋاسى ــ ئەگەر ئىس-تۈتەك ۋە ھەر خىل بەدبۇي پۇراقلاردىن خالىي بولسا، ئۇمۇ ساپ ھاۋادۇر.

ئىسسىق ھاۋا بەدەننى ماغدۇرسىزلاندۇرىدۇ، چىرايىنى سارغايتىدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ، يۈرەكنى قىزىتىدۇ. كۆپ تەرلىتىش بىلەن كېرەكلىك ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا كۆپلەپ چىقىرىشقا مەجبۇر قىلىدۇ. سېسىق پۇراق پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ،

مېڭىنى ئاچىدۇ ۋە ھۇللۇكنى تارقىتىدۇ.

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

2- پەسىل پەسىللەر

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

كۈز پەسلىدە ھەر خىل گۆشلەردىن، قۇرۇتۇلغان گۆشتىن، قۇرۇقلۇق كەلتۈرىدىغان ھەر خىل نەرسىلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك. بەك توق ھالەتتە ئۇخلىماسلىق لازىم. سوغۇق يەردە ياتماسلىق، چۈش ۋاقتىدىكى ئىسسىقتىن، ئەتىگەننىڭ سوغۇقىدىن، سوغۇق سۇغا كىرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇ پەسلىنىڭ ئاخىرىدا بەدەندىكى مېۋە-چېۋىلەردىن يىغىلغان غەيرىي خىلتلارنى دورا ئارقىلىق تازىلاش كېرەك. ئازراق قەي قىلىش لازىم. قىش ۋاقتىدا ھەر خىل مېۋە سۈيى، مۇراببا ۋە كاۋاپەتەك تائاملارنى دارچىندەك دورىلار بىلەن بىللە يېيىش لازىم. ئەگەر قىش پەسلىدە كېسەل بولۇپ قالسا، ئىستىفراغ ئارقىلىق داۋالاش لازىم. ئىستىفراغ قىلغاندىن كېيىن بىمار ئەسلىگە كەلگۈچە، سوغۇقتا ھەرىكەت قىلماسلىق لازىم. بۇ پەسلىدە دورا يېيىش قەي قىلىشتىن ئوبدانراقتۇر.

3- پەسىل شەھەر، ئۆيلەر ۋە مەنزىللەر

ھەر قانداق ئېگىزلىكنىڭ ھاۋاسى ۋە شامىلى سوغۇقراق بولىدۇ. بۇنداق ھاۋادا نەپەسلىنىش ئاسان.

www.uyghurkitap.com

تۇزلەڭلىكنىڭ ھاۋاسى ئىسسىق ۋە دىمىق بولۇپ، بۇس-تۇمانلىرى يامانراق، نەپەسلىنىش قىيىنراقتۇر. تۇزلەڭلىكنىڭ بىر تەرىپى تاغ، بىر تەرىپى دەريا بولسا، ھاۋاسى ھۆل بولىدۇ ۋە يامغۇر كۆپ ياغىدۇ. ئەگەر يېرى قاتتىق قۇرۇق بولۇپ، تاغلىرى تاشلىق بولسا، زېمىنى كەمرەك بولىدۇ؛ ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، زېمىنى چوڭراق بولىدۇ؛ ئەگەر بىر رايون ئىسسىق بەلۋاغقا جايلاشقان، تەبىئىتى ئىسسىق بولسا، بەدبۇي ۋە سېسىقچىلىق كۆپ بولۇپ، ئاغرىق كۆپ يۈز بېرىدۇ، بۇنىڭ ئۈستىگە شىمال تەرىپى ئوچۇقچىلىق بولمىسا ياكى جەنۇب تەرىپىدە دەريا بولسا، ئۇ رايوندا ئاغرىق، ۋابا كۆپ يۈز بېرىدۇ. شورلۇق زېمىنلاردا، گۆڭگۈرت ياكى نېفىت كانلىرى بار جايلارنىڭ ھاۋاسى نورمالسىز بولىدۇ. دەريا بويىنىڭ تەبىئىتى ھۆل بولىدۇ. باياۋاننىڭ قۇرۇق بولىدۇ. تاغلارنىڭ ھاۋاسى زىچ بولۇپ، خەلقى كۈچلۈك، ئۇزۇن ئۆمۈرلۈك، قاتتىق سۆزلۈك كېلىدۇ. ئەگەر بىرەر رايوننىڭ يېرى پاكىزە، تاغ ۋە دەريالىرى يىراقتا بولسا، ھاۋاسى مۆتىدىل ۋە ئوبدان بولىدۇ، دەريا بويلىرى خۇش ھاۋالىق بولىدۇ؛ ئەگەر شەھەرلەردە ئاھالىلار زىچ بولسا، تۇرار جايلارنى ئوبدان يەرگە، ئېگىزرەك قىلىپ سېلىش كېرەك. دېرىزىلەرنى شامال يۈرۈشىدىغان، كۈن نۇرى چۈشىدىغان تەرەپلەرگە ئورنىتىپ، ئاپتاپ تولۇق چۈشىدىغان قىلىش لازىم.

4- پەسىل كىيىم-كېچەكلەر

تېرە ۋە يۇڭدىن ئىشلەنگەن كىيىم-كېچەكلەر ئىسسىق كىيىم-كېچەكتۇر. جۇۋىنىڭ ئىسسىقراقى تۈلكە ۋە سۇلەيسۇنلارنىڭ تېرىسىدىن تىكىلگەنلىرىدۇر. باشقىلىرىنىڭ ئىسسىقلىقى بۇنىڭغا يەتمەيدۇ. كەندىردىن ئىشلەنگەن رەختلەردىن تىكىلگەن كىيىملەر سوغۇق كىيىمدۇر. پاختىدىن تىكىلگەن كىيىم ئىسسىق بىلەن سوغۇقنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ؛ يىپەكتىن تىكىلگەن كىيىم كەندىردىن توقۇلغان رەختلەردىن تىكىلگەن كىيىملەرگە قارىغاندا ئىسسىقراق، پاختىدىن سوغۇقراق بولىدۇ. شۇڭا يىپەك سىلىق ۋە پەدەزسىزدۇر. يۇمشاق كىيىم تەننى ئىسسىق قىلغاچقا، قىش كۈنى كىيىشكە مۇۋاپىقتۇر. يىرىك كىيىم ئورۇقلىتىدۇ. تېرىنى يىرىكلەشتۈرىدۇ.

5- پەسىل غىزالار

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

سەپرا مىزاج كىشىلەر قوغۇن يېگەندىن كېيىن سىركەنجۇبىل، غورا سۈيى، لىمون شەربىتىدەك نەرسىلەرنى ئىچىش كېرەك. ئەگەر ئوبدان غىزالاردىن كۆڭۈل بىئارام بولسا، دەرھال ئىستىفراغ قىلىش كېرەك. داۋا بولىدىغان غىزا يېگەندىن كېيىن قاپاق، سامساق، پۇدىنىلەرنى يېيىش لازىم. ئەگەر غەلىز

(تەستە) سىڭدىنغان تائاملارنى يېمەكچى بولغاندا، زىغىر يېغى بىلەن بىرگە يېيىش لازىم. پېتىر نانلارنىڭ ئارقىسىدىن ئاچچىقسۇ، سىركە، پىياز، قىچا، شەربەتى سىركەنجۇبىل ئىستېمال قىلىش لازىم. تائامنى ھەمىشە ئىشتىھا بىلەن يېيىش، ئىشتىھا توختىغاندا تائامدىن قول يىغىش كېرەك. ئىشتىھا يوق مەزگىلدە تائام يېمەسلىك، ئىشتىھا ئوبدان بولسا، كېچىكتۈرمەي تائام يېيىش كېرەك. ئەگەر ئاشقازان ئېغىر بولسا، ئۇيقۇدىن كېيىن جاۋارىش ئۇدنى ئىستېمال قىلىش كېرەك ھەمدە يېمەك-ئىچمەكتە ئۇنىڭ تەرتىپىنى مۇلاھىزە قىلىش كېرەك. ئاۋۋال لەتىپ، سىڭىشلىك، پاكىزە تائام يېيىش، ئاندىن ئازراق ھەرىكەت قىلىش، تاماقتىن كېيىن سۈت، تاۋۇز، بېلىقتەك نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئاشقازاننىڭ ھارارىتىدە بۇ نەرسىلەر بۇزۇلىدۇ. ناچار غىزالاردىن ناچار خىلىت پەيدا بولۇپ، ئاغرىققا دۇچار قىلىدۇ. بىر ئولتۇرۇشتىلا كۆپ خىل تائام يېيىش ناھايىتى زىيانلىقتۇر. كۈچلۈك تائاملارنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى ئىككى كۈندە ئۈچ قېتىم يەنى، ئاۋۋالقى كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە، ئەتىسى چۈشتە تائام يېيىش، باشقا ۋاقىتلاردا لىمون شەربىتى ياكى غورا سۈيىدەك نەرسىلەر بىلەن بىر نەچچە لوقما ناننى يېيىش كېرەك. ئەگەر بۇزۇلغان تائامنى ئىستېمال قىلغانلىق مەلۇم بولسا، دەرھال ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى تازىلاش لازىم. ئەگەر تائامدىن كېيىنلا ئۇيقۇ كەلسە، قۇۋۋىتى جازىبە (تارتىش كۈچى) ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈپ بولغۇچە بىر ئاز ۋاقىت ئويغاق يېتىش ياكى بىر ئاز يول يۈرۈش، يېمەكلىك ئاشقازان ئېغىزىدىن ئۆتكەندىن كېيىن، ئاندىن ئۇخلاش كېرەك. قانداقلا ۋاقىتتا ھەرىكەت ئاز بولسا، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولىدۇ. ياشانغان كىشىلەر قۇۋۋەتلىك غىزالارنى كەمرەك يېيىش كېرەك. سەپرا مىزاج كىشىلەر قاپاق، ئەينۇلا، قورۇغان گۆش قاتارلىق ھۆل سوغۇق غىزالارنى يېيىش لازىم؛ سەۋدا مىزاج كىشىلەر سېمىز توخۇ، سېمىز قوي، كەكلىك ۋە ئۆردەك گۆشلىرىگە دارچىن، زىرە، سېرىقماي سېلىپ شورپا قىلىپ يېيىش لازىم. بەلغەم مىزاج كىشىلەر قورۇتۇلغان گۆش ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەگەر ئۇنى زەيتۇن يېغى ياكى جوز يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە تېخىمۇ ياخشى. توخۇ ۋە تورۇلغىدەك جانىۋارلار گۆشى بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ؛ غەلىز (تەستە) سىڭدىنغان غىزالار قۇۋۋەتنى زىيادە قىلىدۇ. بىر قېتىمدا بىر نەچچە خىل غەلىز تائاملار يېيىلسە، ئاشقازان ئاجىز كېلىپ، ياخشى ھەزىم قىلالمايدۇ. شۇڭا بىر خىل تائام يېيىش لازىم. قۇرۇق غىزالاردىن تېرىق، قوناق، يېسىمۇق، شېكەر سۈيى ئىشتىھانى كېمەيتىپ، رەڭگىروينى بۇزىدۇ. ياغلىق تائاملار ئاشقازاننى زەئىپ ۋە ئېغىر قىلىپ ئىشتىھانى كېمەيتىدۇ؛ سوغۇق تائاملار بوشاڭلىق، خامۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ؛ ئاچچىق تائام تېز قېرىتىدۇ؛ شورلۇق ۋە تۇزلۇق تائاملار كۆرۈش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قېتىق، غورا، گۈرۈچ، سىركە، كەپتەر باچكىسى، سامساق، پىياز، سۇزاپ ئۇرۇقى، بېلىق، ئەنجۈر قاتارلىقلارنى بىر كۈندە، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. ئەگەر ئىستېمال قىلسا، جوزام (ماخاۋ)، بەرەس كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ، ھۆل مېۋىنىڭ ئارقىسىدىن سۇ ئىچمەسلىك، سامساق بىلەن پىيازنى بىللە يېمەسلىك، تونۇر كاۋاپنى تونۇردىن ئېلىپلا يۆگەپ قويغان بولسا يېمەسلىك، ئۇنى تونۇردىن ئېلىپ بىر ئاز ئوچۇق قويۇپ، بۇسلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، ئىستېمال قىلىش كېرەك. پىيازنى كۆپ يېسە، كەلەپ

(يۈزگە داغ چۈشۈش) ۋە باش قېيىش پەيدا قىلىدۇ. شاراب بىلەن سۈت بىر كۈندە ئىچىلسە، نىقرىس پەيدا قىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن، ھىجامەتتىن (لوڭقا قويغاندىن) كېيىن، تۇزلۇق تائام يېسە، جوزام ۋە قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ. سۈت، قېتىق، سىركە ۋە ياغنى مىس ۋە ئاليۇمىن قاچىلارغا ئالماسلىق كېرەك. بېلىق، سۈت، توخۇ تۇخۇمى ۋە پىشلاقنى بىر كۈندە يېمەسلىك، لوۋىيا بىلەن قېتىقنى بىر قېتىمدا يېمەسلىك كېرەك.

6- پەسىل سۇ

ھەممىگە مەلۇمكى، سۇ ھۆل سوغۇقتۇر. ئۇ، ئوتنىڭ ۋە ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقى سەۋەبىدىن ئىسسىق بولىدۇ، ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقىدىن سۇنىڭ سوغۇقلۇقى زىيادە بولىدۇ. ھەرگىز سۇدا قۇرۇقلۇق بولمايدۇ. سۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشتۇر. يامغۇر سۈيى باشقا سۇلاردىن ياخشىراقتۇر. لېكىن، ئاسان بۇزۇلۇپ قالىدۇ. پاكىزە يەردىن ئالغان قارنىڭ مۇز سۈيى ئىسسىق-سوغۇقلۇقتا ئوخشاشتۇر. سوغۇق سۇ ھەر ھالدا پەيلەرگە، چوڭ-كىچىك بوغۇم ئاغرىقلىرىغا، ئاشقازان، دۈشاققا زىيان قىلىدۇ، ئىستىسقانى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. شورلۇق دەريا سۈيى ئورۇقلىتىدۇ. لېكىن ئىستىسقا ۋە پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ. شورلۇق، ئاچچىق سۇ قىچىشقاق ۋە ئىسھال پەيدا قىلىدۇ. لاي سۇ دۈشاق ۋە بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق سۇ ئاشقازاندىكى تائامنى يۇقىرى ئۆرلىتىدۇ، تەشنالىقنى قاندۇرالمايدۇ. نەزلە، قۇلۇنجى، مالىخۇلىيا ۋە كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇق سۇ نورمال بولسا، ئاشقازان ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. يۈرەككە قارىتا سوغۇق ھاۋانىڭ رولىنى ئوينايدۇ. بوخاراتنى مېڭىدىن يىراق قىلىدۇ. قۇدۇق ۋە بۇلاق سۈيى ئېقىن سۇدىن ناچاردۇر. قۇدۇق سۈيى بىلەن ئېقىن سۇنى قوشۇپ ئىچمەسلىك كېرەك. توختاپ قالغان سۇ، خۇسۇسەن دەرەخ تۈۋىدىكى، قومۇشلۇقتىكى سۇلار ناچار سۇلار بولۇپ، تالنى چوڭايتىۋېتىدۇ؛ ئىچكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ؛ ئىستىسقا پەيدا قىلىدۇ. ناچار سۇنى ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن تازىلاش كېرەك. ئاددىي ئۇسۇل: سۇنى تۇپراققا، خۇسۇسەن ئۆز يۇرتىنىڭ تۇپرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تىندۇرۇپ، سۈزۈلدۈرۈپ ئىچىشكە لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. گۈلاپتەك نەرسىلەرنى تامغۇزسىمۇ ئوبدان بولىدۇ. غەلىز (قاتتىق) سۇنى شاراب بىلەن ئىچىش كېرەك. شورلۇق سۇنى سىركە بىلەن ئىچىش كېرەك. ئەگەر سامساقنىڭ سۈيى بولسا، ئوغرىتىكەن، ھەببۇلئاستەك قابىز (قورۇغۇچى) نەرسىلەرنى سېلىپ، بىر كېچە-كۈندۈز قويسا، زىيىنىنى يوقىتىدۇ. ھەر خىل سۇلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرغۇچى نەرسە پىيازدۇر. تۇرغۇن سۇ بىلەن ئىسسىق نەرسىلەرنى يېمەسلىك، سوغۇق نەرسىلەرنى يېيىش كېرەك. ئەگەر سۇ ئاز، ھاۋا بەك ئىسسىق، دىمىق بولۇپ، ھالاكەت قورقۇنچىسى بولغاندا، سىركىگە سۇنى قوشۇپ ئىچسە، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ، ئەگەر سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ، سىركىگە قوشۇپ نان چىلاپ ئىچسە، تەشنالىقنى يوقىتىدۇ. تائامنىڭ ئارقىسىدىن كۆپ سۇ ئىچمەسلىك، چىداشلىق بىرەلمىسە، ئازراق ئىچىش كېرەك. بۇ، مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلار ئۇسسۇزلۇقتا چىداشلىق بېرەلىسە،

www.uyghurkitap.com

مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا بولسا، زىيــان قىلىدۇ. ناشتىدا ۋە ئەمگەكتىن كېيىن، مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن، سوغۇق سۇ ئىچىش زىيانلىقتۇر. ئەگەر تاقەت قىلالمىسا، شارابقا قوشۇپ ئىچسە، زەرەرىنى كېمەيتىدۇ. قىش كۈنى ئىسسىق ئىچىش، يازدا سوغۇق ئىچىش كېرەك، كېچىلىكتە ئۇيقۇدىن قوپۇپ ئىچىش زىيانلىق. تائامدىن كېيىن سوغۇق سۇ زىيان قىلىــدۇ. ئەگەر چارە بولمىسا، ئاغزىدا بىر ئاز تۇرغۇزۇپ يۇتۇش، ئىچىدىن راستىنلا تەشنالىق بولماي، بىر ئاز تاقەت قىلغاندىن كېيىن تەشنالىق ئۆتۈپ كېتىدىغاندەك بولسا، سەۋر قىلىپ ئۇخلاش كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندا، يېيىــلگەن ماددا ئۆزلۈكىدىن تارقايدۇ. ئەگەر سەۋر قىلالماي سۇ ئىچسە، تەشنالىقى زىيادە بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بەدىيان ئۇرۇقى سۈيىنى، بەدىيان كۆكىنىڭ سۈيىنى ئىچسە، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ.

7- پەسىل شاراب

ئىسلام دىنىدا شاراب (هاراق، مەيزاپ) هارامدۇر، ئۆزگە دىنلاردا مۇباھ (پايدا-زىيانسىز)، تىببىي كىتابلاردا ئۇنىڭ پايدا-زىيىنى هەققىدە سۆزلىنىدۇ، هالال-هارامىلىقى هەققىدە سۆزلەنمەيدۇ. ئىسلام ئەهلىمۇ تىببىي
جەهەتتىكى پايدىسىنى سۆزلەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن شارابنىڭ پايدا-زىيىنى بايان قىلىندى. شارابنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، هارارىتى ئەسلىگە مۇناسىپتۇر. ئادەمنىڭ ئەسلى هارارىتىنى زىيادە قىلىدۇ، تائامنى ياخشى هەزىم قىلىدۇ. شاراب غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ بەزىسىنى سۈيدۈك بىلەن، بەزىسىنى تەر، قەي ۋە ئىسهال بىلەن هەيدەيدۇ، هەر قانداق كىشى شارابقا ئادەتلىنىپ، كېيىن تاشلىسا، هەزىم قىلىش ئەزاسىنىڭ ئەسلى هارارىتى ۋە ئەسلى قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ. بەدەندە، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار يىغىلىپ قېلىپ، ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. شاراب رەڭگىرويىنى ياخشىلاپ، روهىي قۇۋۋەتنى ۋە ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. قۇلۇنجى ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. غىزالارنى هەممە ئەزالارغا تارقىتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئەپيۇنغا ئوخشاش سوغۇق زەهەرلەرنىڭ زىيىنىنى يوقىتىدۇ، چايان چاققانلارغا ئىسسىتىپ بېرىلسە، زەهىرىنى قايتۇرىدۇ. لېكىن مۇۋاپىق ئىچىلگەندە، ئاندىن يۇقىرىقىدەك مەنپەئەت قىلىدۇ. هەددىدىن زىيادە ئىچىلسە، ئۇنداق مەنپەئەتلەر-نى بەرمەيدۇ، بەلكى زەرەر قىلىدۇ، بارلىق ئەسلى هارارەت، هەزىم قىلىش ۋە سومۇرۇۋېلىش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، هەددىدىن زىيادە ئىچسە، تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى تۇغۇلىدۇ، ئەقىل پاراسەتتىن ئازدۇرىدۇ ياكى مەستلىك ئۇيقۇسىدا هالاك بولىدۇ. سەكتە (مېڭىگە قان چۈشۈش)، سەرئى(تۇتقاقلىق)، ســەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى)، خەنىناق (بوغما)، قىزىش، ئىسسىتما، جۆيلۈش، ئىستىسقا ۋە نىقرىس قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. ئەگەر شاراب سۈيۇق ۋە ئاق بولسا، ئىسسىق مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر قارا بولسا، غىزالىق تەركىبىي كۆپرەك بولىدۇ، هارارىتى سېرىق شارابتىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. ئەگەر سېرىق ۋە قويۇق بولسا، هۆل مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر رەيھان شارابى بولسا، سىڭىشلىك، خۇشبۇي ۋە تەملىك بولىدۇ. خەفەقان، غەشيانغا مەنپەئەت قىلىدۇ؛ شاراب سېسىق پۇراقلىق

بولسا، مېڭىگە زىيان قىلىدۇ؛ تاتلىق بولسا سەمرىتىدۇ. لېكىن توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. جىگەرگە، تالغا زىيان قىلىدۇ. ئاچچىق بولسا، ئاسان سىڭىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ؛ سۇيۇق بولسا، ئاسان مەست قىلىدۇ؛ قويۇق بولسا، بۆرەك ئەكسىچە بولىدۇ. ئەگەر خام بولسا، مەستلىكتىن ئاسان يېشىلىدۇ؛ قايىنتىلغان ئاچچىق بولسا، مەستلىكتىن يېشىلىشى ئاستا بولىدۇ. خۇمارى كۈچلۈك بولىدۇ؛ شاراب تاتلىق بولسا، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش چۈشىدۇ، ئىستىسقا پەيدا قىلىدۇ؛ قۇرۇق ئۈزۈم شارابىنىڭ ئىسسىقلىق، ھۆللۈكى تۆۋەنرەك بولۇپ، يەل پەيدا قىلىدۇ؛ گۆرۈچ ۋە قاپاقتا ئوخشاش نەرسىلەردە ياسالسا، شارابىنىڭ تەسىرىنى بەرمەي زىيان قىلىدۇ؛ كونا شاراب، خام شاراب جىگەرگە زىيان قىلىدۇ؛ بەزىدە جىگەر مەنبەلىك ئىسھال پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلارغا شاراب بىلەن غورا سالغان ئاش ھەم سەۋزە، سۇماق قاتارلىق نەرسىلەر ۋە ئانار، لىمون، نارجىل مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر باش ئاغرىتسا، بىھى، ئاچچىق ئانار يېيىش ھەمدە باش ئاغرىقى پەسەيگۈچە ئاز مىقداردا سوغۇق سۇ ئىچىش لازىم. ئەگەر ئاشقازاننى ئاجىز ۋە ئىسسىق بولسا، نوقۇت، ھەببۇلئاس ۋە ئاچچىق بىھى سۈيى مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر ئاشقازانى سوغۇق بولسا، نوقۇت، قەلەمپۇر، سەئىدى كۇفى، جاۋارىش كۇمۇنى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر غەشيان (ھۇ بولۇش) ۋە قەي قىلسا، نوقۇت، زىرە ۋە تۇز مۇۋاپىق كېلىدۇ. شارابنى ناشتىدا ئىچسە، مېڭە ۋە پەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ، تەشەننۇج (تارتىشىش) پەيدا قىلىدۇ ۋە ئەقىلنى بۇلغايدۇ. ھەمىشە ئىچسە، ھەمىشە مەست يۈرسە، مېڭە ۋە جىگەرنى كاردىن چىقىرىدۇ. شاراب نارەسىدە باللارغا زىيان قىلىدۇ. سىركىنى سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە ياكى ئاچچىق قېتىق ئىچسە، كاپۇر ۋە سەندەلدە ئىسرىق سالسا، سىركە ۋە گۈل يېغىنى بېشىغا چاپسا، مەستلىك يېشىلىپ ھوشىغا كېلىدۇ. جاراھەت ئاغرىقىغا ئىلاج قىلماقچى بولۇپ، تېز مەست بولماقچى بولسا، كۇندۇر ۋە تۇرۇنجىنى قوشۇپ قايىنىتىپ، سۇ قىزارغان چاغدا سۈنى شارابقا قوشۇپ، ئۆشنە ياكى ئۇدخام قوشۇپ ئىچسە، دەرھال مەست بولىدۇ.

8- پەسىل ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق

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

تۇرىدۇ. ئەتىگەنلىكتىكى ئۇيقۇ زىيانلىقتۇر.

مۇتىدىل، خۇشخۇي ئاۋازلار يەنى سۇنىڭ شارقىرىغان ئاۋازى، دەرەخلەرنىڭ شىلدىرلىغان ئاۋازى ئەڭ ياخشى ئۇخلاتقۇچىدۇر. شارابقا ئۇيقۇ كەلتۈرىدىغان نەرسىلەرنى قوشۇپ ئىچسە، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇ كەلمەي بىئارام بولسا، كۆزنى يۇمۇپ، ئەتراپنى ئوبدان يۆگەپ يېتىپ، تارىخ، ھېكايە قاتارلىق كىتابلارنى مەلۇم ۋاقىت ئوقۇپ، چارچىغاندا كىتابلارنى قويۇپ، چىراغنى ئۆچۈرۈپ ياتسا، دەرھال ئۇيقۇ كېلىدۇ.

9- پەسىل ھەرىكەت ۋە جىملىق

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

10- پەسىل مۇسھىل (سۈرگە)

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

ئەگەر ئاشقازان قىزىق بولسا، دورا ئىستېمال قىلىشتىن ئېلگىرى، جۇلاپنى ئازراق نان، شەربەت بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىش ۋە سۈرگە بېرىش زۆرۈرىيىتى بولسا، خىلت ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىنىدۇ؛ ئەگەر بەلغەم خىلتتىن بولسا، سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر سۈرگە تەسىر قىلمىسا، بىئارام

بولۇپ، ئەزالاردا ئاغرىق پەيدا قىلسا، كلىزما(ھەمەلچە) قىلىش، گۈلابنى ئىسسىتىپ ئىچىش لازىم. ئەگەر كۆڭۈل ئايىنىش ئەھۋالى بولسا، بىھى، ئالما بېرىش لازىم. بۇلار ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر مادda تازىلانمىسا، يەنە قايتا سۈرگە بېرىش كېرەك. سۈرگە ئىستېمال قىلغاندا، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن، بەك خۇشاللىنىش ۋە قاتتىق غەزەپلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك. سۈرگە بېرىلگەندىن كېيىن بەلغەم خىلتى بولسا، رەيھان ئۇرۇقى، سەپرائى مۆتىدىل بولسا، ئىسپىغۇل، گۈلابنى قەنت بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. سۈرگە دورىلىرى ئەكس تەسىر بەرسە، سۈت بېرىپ ئەكس تەسىرنى يوقىتىش لازىم. جىددىي ۋاقىتلاردا سوغۇق سۇ بەرسىمۇ ئەكس تەسىرنى قايتۇرىدۇ. مۇمكىن بولسا، ئىسپىغۇل، گۈل يېغى بىلەن قايىنتىلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى قايىنتىپ ئىچكۈزۈلسە، دەرھال توختىتىدۇ، ئەگەر ئىسسىتمىسى بولسا ئىسپىغۇل، گىل ئەرمەنى، سەمغى ئەرەبى، بىھى شەربىتى، ھەببۇلئاس-لار بىلەن بېرىش مۇۋاپىقتۇر. تەرىياقى پارۇقمۇ ئىسھالنى توختىتىدۇ. مۇسھىل دورىلارنى ئىمكانقەدەر ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. تەركىبى ئاز ۋە سان جەھەتتە مۇۋاپىق بولۇش، مەتبۇخ، ھەب، جۇلاپ شەربىتى قاتارلىقلارنى بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بېرىش كېرەك.

11- پەسىل قەي

ئۇرۇق، باش، مېڭە ۋە ئۇمۇمىي بەدەن زەئىپ كىشىلەرگە قەي قىلدۇرۇش توغرا ئەمەس. ئۇنداق كىشىلەرگە مۇسھىل بېرىش ياخشىراقتۇر. مۇسھىل ئاشقازاننى تازىلاپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. رەئىشە (تىترەش)، پالەچ، نۇقرىس، مالىخولىيا، قۇبا (كالا تەمرەتكىسى) قاتارلىق كېسەللەرگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر دورا ئىستېمال قىلغاندا كۆڭلى ئايىنىدىغان، قۇسىدىغان ئەھۋال بولسا، دورا ئىچكۈزۈشتىن 3 كۈن بۇرۇن قەي قىلدۇرۇپ، ئاندىن دورا ئىستېمال قىلسا قۇسمايدۇ، قەي قىلىشنىڭ زىيانلىق تەرىپى ئاشقازاننى ناچارلاشتۇرىدۇ، چىشقا ۋە كۆزگە زىيان قىلىدۇ، كۆكرەك ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر قەي مۇۋاپىق بولسا، باش ئاغرىقى، قۇلاق ۋە كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. زىيانلىق يېمەكلىكلەرنى يەپ سالغاندا ۋە كۆپ شاراب ئىچكەندە، قەي قىلدۇرۇش زۆرۈر. ياغلىق تاماق يېگەندە، كۆپ شاراب ئىچكەندە زەھەرلىنىپ قالسا، قەي قىلدۇرۇپ چىقىرىۋېتىش لازىم. قەي قىلدۇرۇش ۋاقتىدا ئۆينى ئىسسىق تۇتۇش، كۆزنى تېڭىپ قويۇش لازىم. قەيدىن كېيىن يۈزنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش، ئېغىزنى ئىلمان سۇ بىلەن چايقاش لازىم. قەي قىلدۇرۇشنىڭ ياخشى ۋاقتى ياز پەسلىدۇر. بەلغەم مىزاج كىشىلەر تاماقتىن ئىلگىرى، ئەمگەكتىن كېيىن، ئىسسىق مىزاج كىشىلەر تاماق ۋە شارابتىن كېيىن قەي قىلىش مۇۋاپىق. قەي قىلىپ ئېغىزنى چايقاپ بولغاندىن كېيىن، 3.3 گرام ئۇد ھىندى ياكى مەستىكىنى شېكەر ياكى ئالما سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇلار بولمىسا، گۈلقەنت ۋە خام بىھىنى ياكى مۇۋاپىق دورىلارنى يېسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر دورا تەسىرىدىن ياكى قەي قىلىشتىن ئاشقازاندا ئۆزگىرىش پەيدا بولسا، بۇنىڭغا سېمىز توخۇ شورپىسى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھىق پەيدا بولۇپ قالسا، قايناق سۇ ئىچىش كېرەك. ئەگەر كۆكرەك ۋە قوۋۇرغىلاردا

ئاغرىش پەيدا بولۇپ قالسا، بابۇنە يېغى، گۈل يېغى سۈرتۈش، تۇرۇپ يېغى، بۆرە ئەرمىنى قاتارلىقلارغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، ناشتىدا ئىچىش، ئارقىسىدىن قايناق سۇ ئىچىش لازىم. تۇرۇپنى توغراپ، ئازراق تۇز سېپىپ، بىر كېچە قويۇپ، سىركەنجىۋىلنى ھەسەلگە چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ ناشتىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

12- پەسىل لوڭقا قويۇش ۋە قان ئېلىش

قان ئېلىش تولۇق ئىستىفراغدۇر. ھەممە خىلتلارنىڭ مۇرەككىپى قاندۇر. قان ئالدۇرسا، خىلتلار كېمىيىدۇ، قان ئالدۇرۇشنىڭ ئەھمىيىتى شۇكى، قاننىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقىغا قاراپ قاننىڭ ئەھۋالىنى بىلگىلى بولىدۇ. بەدىنى ئاجىز كىشىلەردىن قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، قان جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىدۇ. قاندىن پۈتۈن بەدەن ئوزۇقلىنىدۇ. قان كۆپ بولسا، كۆڭۈل ئاينىش، ئەسنەش كۆپ بولىدۇ. بىر چوڭ تومۇر جىگەردىن يۈرەككە تۇتىشىپ تۇرىدۇ، شۇ تومۇر ئارقىلىق جىگەردىكى قان يۈرەككە يېتىپ بارىدۇ ۋە يۈرەكتە تىرىكلىك ئاساسى بولىدۇ. قان شىريان (ئارتېرىيە) تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ، ئەگەر قان شىريان تومۇردىن چىقىپ كەتسە، تىرىكلىكنىڭ قۇۋۋىتى يوقىلىدۇ. قان ئېلىشنىڭ پايدىسى – چىراينى پاكىزە قىلىدۇ. بۇرۇنقى ئالىملار قان ئېلىشنى توغرا كۆرمىگەن. كېيىنكى ۋاقىتلاردا ھۆكۈمالار قاندا بۇزۇق خىلتلار توپلىشىپ قالسا، ئاغرىققا سەۋەب بولىدۇ، دەپ قاراپ، قان ئېلىشنى تەشەببۇس قىلغان. يەنە بەزى ئالىملار ياخشى، مۇۋاپىق تاماق ۋە دورىلار ئارقىلىق قاننىڭ مىزاجىنى نورماللىققا كەلتۈرگىلى بولىدۇ، قان ئېلىش ھاجەتسىز، دەپ قارىغان. قان ئېلىشتىن بۇرۇن تېۋىپ يۈرەكنىڭ ئەھۋالىنى ياخشى ئىگىلىشى، قان ئېلىش ۋاقتىدا تومۇرنى كۆرۈپ تۇرۇشى، زەئىپلىك ئەھۋالى كۆرۈلسە، دەرھال قان ئېلىشنى توختىتىش كېرەك. قان ئېلىشتىن ئىلگىرى قەي قىلدۇرۇلسا، ھوشسىزلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، بەزى كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىدا سەپرا بولۇپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى زەئىپ بولسا، قان ئېلىۋاتقاندا ھوشسىزلىنىش كۆرۈلىدۇ. ھوشسىزلىنىش قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەرگە قان ئېلىشتىن بۇرۇن ئانار سۈيى، غورا سۈيى، ئاچچىق ئالما شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ھوشسىزلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

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

ھەيزدار ئاياللاردىن ئىسھالدىن، قەيدىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ. زۆرۈر بولسا، 3 كۈندىن كېيىن ئېلىش لازىم. نەشتەرنى تارتىپ ئالغاندىن كېيىن تومۇر زىيدىسگە خۇشبۇي نەرسىلەرنى قويۇشقا بولمايدۇ. مۇۋاپىق تازىلانغان پاختا قويۇش لازىم. ھۆل مىزاج كىشىلەر قان ئېلىشتىن ئىلگىرى نورمال ئەمگەك قىلسا پايدىلىق. قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار قىيفال، ئەكھەل، باسلىق ھەبلوززىراھ،

ئۈسەيلەم، مابەز، سافىن، ئىرقوننسالاردىن ئىبارەت. ھەر قايسى تومۇرلارنىڭ داۋالاش خۇسۇسىيىتى ئايرىم بولۇپ، قىيفالدىن قان ئېلىنسا، باش، كۆز، بۇرۇن، تاماق، تىل ۋە چىش، لەۋ(كالپۇك) ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەكھەلدىن قان ئېلىنسا، پۈتۈن بەدەنگە تەسىر قىلىدۇ؛ باسلىقتىن قان ئېلىنسا، جىگەر، تال ئاغرىقى، زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردىسى ياللۇغى)، سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى)غا ۋە يانپاش، تىز، ئوشۇق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ئوڭ ئۈسەيلەمدىن قان ئېلىنسا، جىگەر ئاغرىقىغا، سول ئۈسەيلەمدىن قان ئېلىنسا، تال ئاغرىقىغا، قوتۇر ۋە قىچىشقاقتا پايدا قىلىدۇ. سافىندىن قان ئېلىنسا، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ ۋە قوتۇر، قىچىشقاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ. مابەز (بەزىلەر بۇنى ھەممە تومۇرلارنىڭ ئاخىرى بولۇپ، تومۇرلار چىگىشنى ھاسىل قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ) دىن قان ئېلىنسا، ئۈچا (دۈمبە) ئاغرىقلىرىغا ۋە ئىچكى ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ؛ ئىرقوننسادىن قان ئېلىنسا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. قىيفالدىن قان ئالغاندا نەشتەرنى توغرا ۋە يېنىچە ئېھتىيات بىلەن سانجىش، باشقا تومۇرلارغا تېگىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئەكھەلگە نەشتەرنى يۇزە سېلىش كېرەك، چۈنكى ئۇنىڭ ئاستىدا پەي بار. باسلىقنىڭ ئاستىدا شىرىيان بولغانلىقى ئۈچۈن، نەشتەرنى توغرا، ئېھتىياتچانلىق بىلەن سېلىش كېرەك. ئۈسەيلەمدىن قان ئالغاندا، بىلەكنى بوغماي، قان ئېلىپ بولغۇچە قولنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇشى كېرەك. نەشتەرنى توغرا سېلىش، سافىندىن قان ئالغاندا، تىزنىڭ ئۈستىدىن بوغۇش لازىم، بۇ تومۇرنىڭ ئۈچى ئىككىگە ئايرىلىدىغان بولغاچقا، ئايرىلمىغان يەردىن قان ئېلىش كېرەك. مابەز تىزنىڭ ئاستىدا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭدىن قان ئېلىشتا تىزنىڭ ئاستى تەرىپىنى بوغۇش كېرەك. ئىرقوننسادىن قان ئالغاندا، بېلىدىن تېقىمغىچە بوغۇلىدۇ؛ ئاندىن پاقالچاقتىكى گىرەلەشكەن ئەگرى-بۈگرى تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ، ئۇنى تاپقىلى بولمىغاندا، پۇتنىڭ نامسىز بارمىقى بىلەن چىمچىلاق بارمىقى ئارىلىقىدىن قان ئېلىنىدۇ. نەشتەرنىڭ ئۇچى پەي ۋە پەردىلەرگە تېگىپ كەتمەسلىكى لازىم. ئەگەر ئۇقۇشماستىن شىرىيانغا نەشتەر تېگىپ كېتىپ، قان توختىمىسا، نەشتەر تېگىپ كەتكەن ئورۇن ۋە ئۇنىڭ چۆرىسىگە خۇنسىياۋشان، ئەنزۇرۇت، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، سەبرى، كۈندۇر ھەر بىرى بىر گرامدىن، سەمغى ئەرەبدىن 3 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىش، تېڭىقنى بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئاستا-ئاستا يېشىش كېرەك.

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

13- پەسىل باشقا ئىستىفراغلار

ئۇ يەتتە تۈرلۈك بولىدۇ: ① چوڭ-كىچىك تەرەت، ② تەر، ③ ماڭقا، ④ شۆلگەي، ⑤ مەنىي،

⑥ شىياق (شامچە قويۇش)، ⑦ ھۆقنە (كلىزما قىلىش).

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

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

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

ئۈچىنچى: ماڭقا ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ، ئۇ، مېڭە كېسەللىكلىرى، سەكتە، سەرئى كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. چۈشكۈرگەندە، ئېغىز-گالنى چايقىغاندا، قىزىق تاشقا سىركە تېمىتىپ بۇسلانغاندا، شارابنىڭ بۇسى، بابۇنە بۇسلىرىدىن بۇسلانغاندا ۋە تاغ پۈدىنىسى، خەربەق، سەبرە، قارىمۇچ، شوخلا يىلتىزى، سەۋزىلەرنى تاشقا سۈرۈپ پۇرىغاندا، ماڭقىنى كۆپەيتىدۇ.

تۆتىنچى: شۆلگەي بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. شۆلگەي بولسا ئېغىز، تاماق، تىلدىن چىقىدۇ. بۇ، مېڭە، كۆز، بۇرۇن، بوغۇز، گال، ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ، قىش كۈنلىرى ھۆل مىزاج كىشىلەر ئاچچىقسۇ، ئاقىرقەرھا، يەرلىك شوخلا، ئايارەج پەيقىرا قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسنى ياكى تېپىلغىنىنى مۇنچا ئىچىدە ياكى ئىسسىق يەرلەردە غار-غار قىلسا پايدا قىلىدۇ.

بەشىنچى: شىياق (مەقئەتكە شامچە سېلىش) ئۇسۇلى. بۇ يەڭگىل ئىستىفراغ بولۇپ، ئۇچا (دۈمبە) ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. بۇ ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. قىزىتمىسى يۇقىرى كېسەللەر بولسا، بىنەپشە بىلەن شېكەرگە ئازراق مەھمۇدىنى قوشۇپ، شامچە ياساپ مەقئەتكە قويۇش لازىم. بەلغەم مىزاجلارغا جاۋاشىر، يەرلىك شوخلا، مۇقەل، ھىندى تۇزى، ئاچچىقتاۋۇز ئورۇقى، زەنجىۋىل، سۆرۈنجان، تۇخۇمى كەرەپشە، قۇندۇز قەھرى، قۇستە، بوزبۇغا، ئەنزۇرۇت، قىچا غازىگى، بېلىق ئۆتى قاتارلىقلار بىلەن شامچە تەييارلاپ مەقئەتكە قويۇش لازىم.

مۇقەل ھۆقنىسى شىياقتىن كۈچلۈكرەك بولۇپ، ئاشقازان ئاجىزلىقى، كۆڭۈل ئايىنىش، باشتىكى جاراھەت ياكى ئىششىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئەڭ ياخشى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ئۇچا ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھۆقنە قىلغاندا باشنى ياستۇققا قويۇپ، ئوڭدا يېتىش لازىم. ئەگەر كىندىك، قورساق ئاغرىقى ئۈچۈن ھۆقنە قىلىنسا، دۈم يېتىش ھەمدە چۈشكۈرۈشتىن ۋە يۆتەلدىن ساقلىنىش لازىم. ھۆقنە دورىلىرى 165 گرام بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. كېپەك ۋە قىچىنى

بىرلەشتۈرۈپ قايىنتىپ، سۈيىنى ئېلىپ، زەيتۇن يېغى ياكى سېرىقياغ قوشۇپ قورساقنى يۇيۇش لازىم.

قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە تۇز، بۆرە ئەرمىنى ئىشلەتمەي، بىنەپشە، ئارپا سۈيى قاتارلىقلارنىڭ لۇئابىنى ئىشلىتىش لازىم.

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

ئالتىنچى، مەنىي: جىنسىي مۇناسىۋەت مۇۋاپىق بولسا، يەڭگىللىك، خۇشال-خۇراملىق ئېلىپ كېلىدۇ. ئەگەر مۇۋاپىق بولمىسا، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. كۆپ بولۇپ كەتسە، مەنىي سۈيۈقلۇقى ئازىيىپ، ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ. بۇخارات مېڭە ۋە يۈرەككە ئۆرلىسە، مالىخولىيا، يۈرەك قالايمىقان سېلىش، كۆز ئاجىزلىق، باش قېيىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت كۆپ بولۇپ كەتسە، قان ئالغاندىنمۇ ئارتۇقراق زەئىپلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەنىي قاندىن مۇھىم بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇقتۇر. مەنىي خالتىسى 5～2 قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەتتە قۇرۇقلىنىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ھەددىدىن ئارتۇق كۆپ بولۇپ كەتسە، مەنىي ئورنىدا قان كېلىدۇ. ئۇ قان بەدەنگە ئوزۇق بولىدىغان قان بولۇپ، چىقىم بولۇپ كەتسە، ئورنىنى تولدۇرۇشقا ئۇزاق ۋاقىت كېتىدۇ. قورساق ئاچ ۋاقىتدا، ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن، قەي ۋە ئىسھالدىن كېيىن، مۇنچىغا چۈشۈپ چىققاندىن كېيىن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قول-پۇتنى سۇسلاشتۇرىدۇ. ئەسلى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. قورساق توق ۋاقىتدا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش ئوخشاشلا زىيانلىق بولۇپ، پەيلەرنى بوشاشتۇرىدۇ، تۇسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، ئىستىسقا، دەم سىقىش، رەئشە (تىترەش كېسەللىكى) پەيدا قىلىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغۇاتقاندا، ئۈچىسىدا سوغۇقلۇق پەيدا بولسا ياكى ھۆرۈرلىنىش بىلەن بىرگە ئاغرىق پەيدا بولسا ياكى سىيىش پۈراق پەيدا بولسا، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي بۇزۇق خىلتلارنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر دەرھال بەدىنىنى تەنقىيە (تازىلاش) قىلىش كېرەك. ئىسسىق ۋە ھۆل مىزاج كىشىلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە كۈچلۈك بولۇپ، بۇلارغا جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ زىيىنى كەمرەك بولىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكىلەردە قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامىتى ۋە زىيىنى ئاشكارا بولىدۇ. ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق مىزاج كىشىلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئاجىز بولىدۇ.

14- پەسىل ئەئرازى نەپسانى (روھىي كەيپىيات)

ئىنسانلارنىڭ روھىي كەيپىياتىغا تەسىر قىلىدىغان ئامىللاردىن شاد-خۇراملىق، غەم-قايغۇ، راھەت-پاراغەت، خىجىلچىلىق، كۆپ ئويلىنىش، ئۈمىدۋارلىق ۋە ئۈمىدسىزلىك قاتارلىقلار بار بولۇپ، يۇقىرىقىلارنىڭ تەسىرى يېمەك-ئىچمەكلەرنىڭ تەسىرىدىنمۇ تېز بولىدۇ. مەسىلەن: خۇش خەۋەر ياكى شۇم خەۋەر ئاڭلىغاندا دەرھال كىشىنىڭ رەڭگىرويى، ئاۋازى ۋە ھەرىكىتىدە جىددىي ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ،

بەدەننى، خىلىت (ئارىلاشما) لارنى ۋە روھنى قىزىتىدۇ. مەسىلەن: غەم، راھەت، ئۈمىد، خۇشاللىق ۋە ئەندىشە قاتارلىقلارغا ئوخشاشلا، ئەئرازى نەپسانىنىڭ بەزىلىرى ئەزالارنى سوۋۇتىدۇ، يامان ئويلاردا بولۇش ـ سەپرانى قوزغاپ، رەڭگىروينى سارغايتىدۇ ۋە ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ، ھۆل سوغۇق مىزاجلارغا پايدا قىلىدۇ. خۇشاللىق — رەڭگىروينى گۈزەللەشتۈرىدۇ ۋە سەمرىتىدۇ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ. ھەددىدىن زىيادە خۇشاللىق كۆڭۈلنى ناھايىتى خۇشال قىلىپ، شۇ خۇشاللىقتا روھ تارقاپ كېتىپ، تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق غەم ـ ئەندىشە ۋە قورقۇنچ ھارارەتنى يۈرەككە يىغىپ، توختىتىپ قويۇش بىلەن تۇيۇقسىز ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خۇشاللىقتىكى تۇيۇقسىز ئۆلۈم كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. خىجىللىق رەڭگىروينى قىزارتىدۇ، تەرلىتىدۇ، ئاخىرىدا سارغايتىدۇ، ئۈمىدۋارلىقنىڭ پايدىسى مۆتىدىل بولۇپ، خۇشاللىقنىڭ پايدىسى بىلەن ئوخشاش. نائۈمىدلىكنىڭ زىيىنى غەم ـ ئەندىشە زىيىنى بىلەن تەڭ بولىدۇ. مەشغۇللۇق، سەپەر قىلىش، شەھەرلەرنى كېزىش، ئاجايىپ نەرسىلەرنى تاماشا قىلىش بولسا، ئاغرىقتىن ۋە ئىشقى ۋەسۋەسىدىن يىراق قىلىدۇ. ۋەھشەتنىڭ (ۋەھىمە) ئىلاجى سوغۇق شەربەتلەرنى ئىچىش، قىزىقارلىق ھېكايىلەرنى ئاڭلاش، دوستلار ۋە دانىشمەنلەر بىلەن ھەمسۆھبەتتە بولۇش بولۇپ، بۇلار غەم ـ قايغۇدىن يىراق بولۇشنىڭ چارىسىدۇر. غەم ـ قايغۇنىڭ ئۈنۈملۈك چارىسى ـ ئۈمىدۋار بولۇش، ئۇسسۇل، ساما، نەغمە ـ ناۋا بىلەن شۇغۇللىنىش ۋە بەدەنگە ئىسسىقلىق ۋە خۇشاللىق يەتكۈزگۈچى ئىچىملىكلەر ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتۇر.

15 ـ پەسىل ياشانغانلار

ياشانغانلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ھۆل ئىسسىقلىق چارىلارنى قىلىش لازىم. ئىسسىق سۇ ئىشلىتىش، مۆتىدىل ياغلاردىن سەۋسەن ۋە ياسمەن يېغى، ئىسسىقلىق شەربەتلىرىنى ئىستېمال قىلىش، يۇمشاق كۆرپە، ياستۇقلاردا يېتىپ دەم ئېلىش، ئۆزىنى ئوبدان كۈتۈش، قورقۇنچ ۋە ئەندىشىدىن ساقلىنىش، كاپۇر، نىلۇپەردەك سوغۇق تەبىئەتلىك نەسىلەردىن، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، بۇلغانغان ھاۋا ۋە سېسىق پۇراقلاردىن خالىي بولۇش، تاماقنى ئاز ـ ئاز يېيىش، تاماق يەپ مۇنچىغا چۈشمەسلىك لازىم. ئەگەر ئاشقازىنىدا ھۆللۈك بولسا، قاينىتىلغان سۈتنى گۈرۈچ، ھەسەل ۋە شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلىسمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆز ۋاقتىدا تاماق يېمەسلىك زىيانلىقتۇر. ئەگەر تەبىئىتى قۇرۇق بولسا، 15 گرام بىستىپايەج ، بىر تۇتام تال غازىڭنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ، 10 گرام مەستىكىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قەنت بىلەن سوقۇپ ئىچكۈزسە، ئىچىنى تازىلايدۇ، 12 گرام ئەفتىمۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا قۇرۇق ئەنجۈر ۋە سەۋزە قوشۇپ، سوقۇپ، دەملەپ ئىچسە، تەبىئىتىنى راۋان قىلىدۇ. دائىم شورپا قاتارلىق قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم. بۇغداي ئۈمىچىغا مۇۋاپىق مىقداردا

زەنجۋىل سىلىپ ئىچىش، قىش كۆنلىرى تەرياق، داۋائىلمىشكى ۋە ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش مۇۋاپىق كېلىدۇ. ياشانغان كىشىلەردىن مۇمكىنقەدەر قان ئالماسلىق لازىم.

16- پەسىل مۇساپىرلار

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

كېمىدە ئۇلتۇرغاندا تولا قەي قىلسا، دەرھال چارە قىلماي قەي توختىغانغا قەدەر كۈتۈش كېرەك. ئەگەر توختىمىسا، پىننە شەربىتى، بېھى، ئانار، غورىلارنى يېسىمۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى كۈچەيتىدۇ. پىننىلەرنى ئايرىم ئىستېمال قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى باب تىبابەت ئىلمى توغرىسىدا

بۇ باب 19 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل تىبابەت ئىلمى بىلەن تونۇشۇش

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

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

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

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

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

2- پەسىل تىبابەت ئىلمى

تىبابەت ئىلمى ئادەملەرنىڭ تېنى ماددا، سۈرەت (شەكىل) دىن تەركىب تاپقانلىقىنى بىلىشتۇر. ئادەم ۋۇجۇدىدا ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت 4 چوڭ ماددا بولۇپ، بۇ ماددىلار بىر-بىرىگە زىت، بىر-بىرىگە قارىمۇ قارشى ھەم بىر-بىرىنى تەقەززا قىلىدىغان، تەبىئىتى باشقا-باشقا ماددىلاردىن ئىبارەتتۇر. قارىمۇ

قارشىلىقىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ھەر قايسىسىنىڭ تەبىئىتى ئۆزىگە مايىلدۇر. سۇرەت (شەكىل) بىر-بىرىگە بىرىكىپ، بىر-بىرىدىن ئايرىلماسلىقنى تەقەززا قىلىدۇ. تەبىئەت جىسىملىرى ماددا، مۇسەۋۋەرى ۋە كەيپىيات-تىن تەركىب تاپىدۇ. ماددا دېگەن تۇتۇشقا ۋە كۆرۈشكە، ئاڭلاشقا، پۇراشقا، تېتىشقا مۇمكىن بولىدىغان ھەر قانداق نەرسە بولۇپ، ئۇنىڭ ئالاھىدە شەكلى، ھەجمى، رەڭگى، تەمى، ۋەزنى، پۇرىقى ۋە ئالاھىدە خۇسۇسىيەتلىرى «سۇرەت» دېيىلىدۇ. ئۇنىڭدىكى مەلۇم شارائىت ئىچىدە پەيدا بولىدىغان، ئىسسىقلىق چىقىرىش، سوۋۇتۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش ياكى قۇرۇتۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەر «كەيپىيات» (ھالەت) دېيىلىدۇ. بىر خىل جىسىمدا 3 خىل ئامىل بىرگە مەۋجۇت بولىدۇ. بۇ، تېبابەتتە ماددا ۋە ئۇنىڭ مۇسەۋۋەرى (شەكلى) كەيپىياتى دەپ ئاتىلىدۇ.

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

3- پەسىل تېبابەت ئىلمىنىڭ ئىلمىي ۋە ئەمەلىي قىسىملىرى

تېبابەت ئىلمى ساقلىقنى ساقلاش، بەدەنگە پايدىلىق نەرسىلەر بىلەن كېسەللىكنى يوقىتىش ۋە زىيانلىق نەرسىلەرنى ئىنسانغا بىلدۈرۈش ئۈچۈن پايدىلىق. ھېكىملار (تېۋىپلار) تېبابەت ئىلمىنىڭ ماھىيىتى، ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلىرىنى بىلىش لازىم. تېبابەت ئىلمىنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك سەۋەبلىرىنى تەتقىق قىلىدىغان قىسمى جوزئى ئىلىم دېيىلىدۇ. بۇ ئىلىم سالامەتلىكنى قانداق ئاسراش ھەمدە كېسەللىكنى قانداق يوقىتىشنى ئۆگىتىدۇ. ھەر قانداق تېۋىپ بولالارنى ئۆز قانۇنىيىتى بويىچە بىلگەندە، ئاندىن يېتىشكەن بىر تېۋىپ بولالايدۇ. مەيلى ئەمەل قىلسۇن، مەيلى ئەمەل قىلمىسۇن، مەقسەت ئۇنىڭدا ئەمەس، جۇزئى ئىلىمنىڭ مەقسىتى ـ تېبابەتچىلىك قائىدىسىگە ئەمەل قىلىشنىڭ يولىنى بىلىشتۇر.

4- پەسىل ئەركانلار

ئەركان (ماددا) تۇپراق، سۇ، ھاۋا ۋە ئوتتىن ئىبارەت 4 خىل بولىدۇ. مىزاج ۋە خۇسۇسىيەت ئېتىبارى بىلەن بىر-بىرىگە قارىمۇ قارشىدۇر. ھەر قانداق مەۋجۇداتنىڭ تەبىئىتىدە ياكى سۇرىتىدە تۆت خىل ئەركاننىڭ (ماددىنىڭ) ھەر قايسىسىنى ئۆز تەبىئىتى ۋە شەكلىدە تېپىش ۋە كۆرۈش مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر بۇ تۆت خىل ماددا بىر-بىرى بىلەن ئارىلاشسا، باشقا بىر خىل مىزاج ھاسىل بولىدۇ ۋە ھەر قايسىسىنىڭ ئۆز خۇسۇسىيەتلىرى يوق بولىدۇ. مەزكۇر 4 خىل ماددىنىڭ ئىككىسى يەنى تۇپراق ۋە سۇ ئېغىر بولۇپ، قالغان ئىككىسى يەنى ھاۋا بىلەن ئوت يەڭگىلدۇر.

5- پەسل تۇپراق

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

6- پەسل سۇ

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

سۇنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇقتۇر. ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، سۇ گەرچە ھەر قانچە چاچقۇن بولسىمۇ، ئاسانلا قوشۇلۇپ جەم بولىدۇ. ھەر قانداق شەكىلنى قوبۇل قىلىدۇ. ئەمما ساقلاپ قالالمايدۇ. سۇنىڭ پايدىسى شۇكى، باشقا ئاساسىي ماددىلار ئۇنىڭ سەۋەبىدىن سۈرەت (شەكىل) نى قوبۇل قىلىدۇ.

7- پەسل ھاۋا

ھاۋا بەسىت (ئاددىي) جىسىم بولۇپ، ئورنى سۇدىن يۇقىرى، ئوتتىن تۆۋەندۇر. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، ھاۋا سۇدىن لەتىپراق (ئۈچۈچان)دۇر. ئۇ نەرسىلەرنى ھۆل قىلمايدۇ. ئەمما سۇنىڭ قىيامى قويۇق بولغىنى ئۈچۈن، ھەر قانداق نەرسىگە تەگسە ھۆل قىلىۋېتىدۇ. ھاۋا بەك لەتىپ بولغاچقا، ھېچنەرسىنى بۇلغىمايدۇ.

8- پەسل ئوت

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

9- پەسل ئەركانلارنىڭ مىزاجى

ئەركانلارنىڭ تەبىئىتى يۇقىرىدا بايان قىلىندى، ھېكىملار سۈرەت بىلەن ماددا بىر-بىرىگە قارىمۇ

قارشى دەپ قارايدۇ، ھەر قانداق ۋاقىتتا ئىككى ئاساسىي ماددىنىڭ سۈرىتىدە كەمچىلىك، يېتەرسىزلىك يۈز بەرسە، سۈرەت ئۆزلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. شۇنىڭدەك، ئىسسىق، سوغۇق، مۆتىدىل بولسا، قۇرۇقلۇق ھۆللۈكتىن غالىب بولسا، قۇرۇق مىزاج دېيىلىدۇ؛ ئەگەر ھۆللۈك قۇرۇقلۇقتىن غالىب بولسا، ھۆل مىزاج دېيىلىدۇ؛ ئەگەر ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق مۆتىدىل بولۇپ، ئىسسىق سوغۇقلۇقتىن غالىب بولسا، ئىسسىق مىزاج دېيىلىدۇ؛ ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب بولسا، سوغۇق مىزاجدۇر. بۇ خىلدىكىلەر مىزاجى مۇپرەد (يالغۇز مىزاج) دەپ ئاتىلىدۇ. ھەر قاچان ئىككى سۈرەت تەڭمۇ تەڭ بولسا، ئىككىسى غالىب ۋە ئىككىسى مەغلۇپ بولسا، تۆت مىزاجدىن تەركىب تاپقان مۇرەككەپ مىزاج ھاسىل بولىدۇ. بۇلار، قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇلاردىن باشقا مىزاج بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. دېمەك، مىزاجنىڭ خىللىرى بىرى مۆتىدىل، تۆتى يالغۇز، تۆتى مۇرەككەپتىن ئىبارەت توققۇز خىل بولىدۇ.

10- پەسىل مۆتىدىل مىزاج

مۆتىدىل مىزاج دېگەندە، ئاساسىي ماددىنىڭ تەركىبى، قۇۋۋىتى، سۈرىتى توغرا ۋە راست بولىدۇ. بۇنداق مۆتىدىللىق ئالەمدە مەۋجۇت ئەمەس. ھېكىملارنىڭ قارشىدا ياخشى مىزاج شۇكى، ھەر قايسى ئەزالار مەسىلەن: پەي، گۆش ۋە ئۇستىخانلار ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈكلەر مۇۋاپىق بولغان ئەزالار بولۇپ، بۇلار مىزاجغا لايىق ھالدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. ھەر ئەزانىڭ ئۆزىگە لايىق مىزاجى بولىدۇ. قاچانكى ئۇز مىزاجدا ئۆزگىرىش بولسا، شۇ ئەزانىڭ نورماللىقى ۋە شۇ كىشىنىڭ نورمال ھالىتى يوقىلىدۇ. ھەر بىر ئەزا مىزاجىنىڭ بىر ئۆلچىمى بار بولۇپ، ئەگەر شۇ ئۆلچەمدە ئۆزگىرىش بولمىسا، ئۇ كىشىنىڭ مىزاجى مۆتىدىل بولىدۇ، ئەگەر ئۇ ئۆلچەمدە ئۆزگىرىش بولسا، نورماللىقى بۇزۇلىدۇ.

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

11- پەسىل ئەزالارنىڭ مىزاجى

ئەزالارنىڭ مىزاجىنى خىلتلارنىڭ مىزاجى بىلەن بىر-بىرىگە قىياس قىلغاندا، يۈرەك ھەممىدىن ئىسسىقراقتۇر. ئاندىن قالسا، شىرياندىكى قانلار، ئاندىن قالسا، جىگەر ۋە ۋېنادىكى قانلار گۆشتىن ئىسسىقراقتۇر؛ ئاندىن قالسا، تېرە ۋە ئەزالار قېنى ئىسسىقراق بولىدۇ، سوغۇق خىلتلارنى بىر-بىرىگە

قىياس قىلغاندا ھەممىدىن بەلغەم سوغۇقراقتۇر؛ ئاندىن قالسا، سۆڭەك، كۆمۈرچەك، پەي، كىرگىت پەردىلەر، يۇلۇن، مېڭە قاتارلىق ئەزالارنىڭ مىزاجى سوغۇقتۇر. تارىمۇش، بۆرەك، يۈرەك مۇسكۇلى، تال ۋە تۈكلەر قۇرۇق سوغۇقتۇر.

12- پەسىل كىشىلەر ھاياتىنىڭ ياشقا مۇناسىۋەتلىك ئەھۋاللىرى

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

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

13- پەسىل ئەسلى مىزاج

ھەر كىمنىڭ مىزاجى قۇرۇققا مايىل بولسا، پۈتۈن ئۆمرىدە ھەرىكىتى ياشلارغا ئوخشاپ كېتىدۇ. يەنى ئېتىك، جۇشقۇن بولىدۇ. ھۆل سوغۇققا مايىل بولسا، قېرىلارغا ئوخشاپ كېتىدۇ، تېز قېرىيدۇ. ئەگەر ئەسلى مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولسا، ياشلىقىدا قۇرۇق ئىسسىقلىقى غالىب بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆتكەندە مۆتىدىل بولىدۇ؛ ئەگەر ئەسلى مىزاجى ھۆل سوغۇق بولسا، ياشلىقىدا ئوبدان، قېرىغاندا ئەھۋالى ناچار بولىدۇ؛ ئەگەر ئەسلى مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولسا، ئوتتۇرا ياشلىقىدا ئوبدان بولىدۇ.

14- پەسىل خىلتلار

خىلتلارنىڭ ئەسلى ئورنى تومۇر ۋە كاۋاك ئەزالاردۇر. جىگەر، ئاشقازان، تال ۋە ئۆتكە ئوخشاش ئەزالاردىكى خىلتلار ئىستېمال قىلىنغان غىزالاردىن پەيدا بولۇپ، بەزىسى ئوبدان، بەزىسى ناچار بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئۇبدان خىلت تەبىئىي خىلت دېيىلىدۇ، ناچار خىلت غەيرىي تەبىئىي خىلت دېيىلىدۇ.
خىلتلار: قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

15- پەسىل قان خىلتى

قان خىلتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، جىگەردە پەيدا بولىدۇ. ئاشقازاندا ھەزىم بولغان يېمەكلىكنىڭ رەڭگى قېنىق كاشكاپ رەڭگىگە ئۆزگىرىدۇ. بۇ كەيلۇس (1- ھەزىم) دەپ ئاتىلىدۇ. كەيلۇس ئاشقازان ئارقىلىق جىگەرگە بارغاندا، جىگەردە يەنە بىر قېتىم ھەزىم بولىدۇ. بۇ كەيمۇس (2- ھەزىم) دېيىلىدۇ. ئۇ جىگەرنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ، قانغا ئايلىنىدۇ ۋە جىگەردىن پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، ئەزالارغا ئوزۇقلۇق بولىدۇ ھەمدە جىگەردىن يۈرەككە كېلىپ، يۈرەكنىڭ ھارارىتىدىنمۇ ئىسسىقراق بولىدۇ ۋە يۈرەككە ئوزۇق بولىدۇ. يۈرەكتە قىزىل رەڭدە بولىدۇ.

قان خىلتى تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئىي قان خىلتىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. خۇش پۇراق پۇرايدۇ، تاتلىق تېتىيدۇ. بۇ خىل قان ناھايىتى مۆتىدىل قاندۇر. غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى دېگىنىمىز، ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى، ھۆل ئىسسىق ياكى ھۆل سوغۇق بولۇپ، مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن ھاسىل بولىدۇ ۋە ھېچقانداق خىلت ئارىلاشمىغان بولىدۇ. يەنە بىرى، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا ئارىلاشقىنى بولۇپ، رەڭگى، پۇرىقى ۋە تەمدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. سەپرا سۈيۈق ۋە ئاچچىق بولىدۇ. سەۋدانىڭ ھارارىتى غالىب بولسا، تەمى تۇزلۇق، قويۇق بولىدۇ. ئەگەر ھارارىتى زەئىپ بولسا، سۈيۈق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

16- پەسىل بەلغەم خىلتى

بەلغەم خىلتى تەبىئىي، غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ تەمى تاتلىق بولىدۇ، سەپرا ۋە سەۋداغا نىسبەتەن سوغۇقراق، ئەمما بەدەننىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن سوغۇق بولمايدۇ. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى دېگىنىمىز، تۆت خىل بولىدۇ: بىرىنچى خىلى سۈيۈق بولىدۇ، ئۇ رۇتۇبەتى مائى (سۇ خاراكتېرلىك بەلغەم) دېيىلىدۇ. ئىككىنچى خىلى قويۇق بولىدۇ، بۇ ماخاتى (ماڭقىسىمان بەلغەم) دېيىلىدۇ. ئۈچىنچى خىلى قويۇقراق بولۇپ، زوجاجى (ئەينەكسىمان بەلغەم) دېيىلىدۇ؛ تۆتىنچى خىلى ناھايىتى قويۇق بولۇپ، بەلغىمى جەسسى (گەجسىمان بەلغەم) دېيىلىدۇ. لېكىن، رۇتۇبەتى مائىنىڭ تەمى تاتلىقراق بولۇپ، ئەگەر ھارارەت پەيدا بولسا، تەمى شورلۇق بولىدۇ. قويۇق بەلغەم تەمسىز بولىدۇ، بۇ ئابى (سۇ تەملىك بەلغەم) دېيىلىدۇ. بۇنىڭغا سەپرا ئارىلاشسا، ئۆتكۈر ئاچچىق بولىدۇ، ئەگەر سەۋدا ئارىلاشسا، قاقسىق بولىدۇ.

17- پەسىل سەپرا خىلتى

سەپرا خىلتى تەبىئىي ، غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ، تەبىئىي سەپرا خىلتى قان

خىلتىدىن سۈيۇقراق بولىدۇ، ۋەزنىمۇ يېنىكرەك بولىدۇ. چۈنكى، سەپرا قاننىڭ كۆپۈكىدۇر. تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئورنى ئۆتتە بولىدۇ.

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

سەپرانىڭ خۇسۇسىيىتى: ئۇ قان ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. ئۆپكىنىڭ سەپراغا تولاراق ھاجىتى چۈشىدۇ. چۈنكى سەپرا قان ئارقىلىق ئۆپكىگە بېرىپ، ئۆپكىنىڭ نەپەسلىنىشىگە ياردەم بېرىدۇ. بەزىدە سەپرانىڭ بىر بۆلەك قىسمى ئۇچەيگە كېلىدۇ. بۇنىڭ تەسرى بىلەن ئۇچەيدىكى ئارتۇق چىقىرىندىلار ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ. سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن دەرھال چوڭ تەرەت قىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. بەزى چاغلاردا سەپرانىڭ يولى توسۇلۇپ قېلىپ، ئۇچەيگە كېلەلمىسە، بۇنىڭ سەۋەبىدىن قۇلۇنجى كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۇچەيدە قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە پەيدا بولىدۇ. ياز كۈنىدە سەپرا كۆپرەك بولىدۇ. ئاچچىقى كەلگەندە، قۇرۇق ئىسسىق غىزا يېگەندە ۋە قاتتىق ھەرىكەت قىلغاندىمۇ، سەپرا زىيادە بولىدۇ.

18- پەسىل سەۋدا خىلتى

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

سەۋدا ـ تولا غەم-ئەندىشە قىلىشتىن ۋە خاپىلىقلاردىن، قۇرۇق-سوغۇق غىزالىنىشتىن، تولاراق كۆز پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا بىر نەچچە خىل بولىدۇ: ھەر قانداق خىلت كۆيسە، سەۋدا ھاسىل بولىدۇ؛ ئەگەر بەلغەم كۆيسە، سەۋدا ھاسىل بولىدۇ؛ ئەگەر بەلغەم خىلتى سۇيۇق بولسا، ئۇنىڭ كۆيگىنى شور بولىدۇ؛ ئەگەر قويۇق بولسا، تەمى ئاچچىق ياكى شورلۇق بولىدۇ؛ ئەگەر قان كۆيسە، تەمى تاتلىق، شور بولىدۇ؛ سەۋدا كۆيسە، ئۆتكۈر ئاچچىق بولىدۇ. ئەگەر يەرگە تامسا، ئۆتكۈرلۈكىدىن

قايناپدۇ ۋە ھەتتا چۆشنمۇ يېقىن كەلمەيدۇ. ئەگەر سەپرا كۆپسە، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. كېسەللىك سەپرانىڭ كۆپىيىشىدىن پەيدا بولسا، باشقا كېسەللىكلەردىن ئېغىرراق بولىدۇ، لېكىن دەرھال چارە قىلسا، ياخشى بولۇپ كېتىدۇ، يەنە بىر خىلى ئەگەر تال ئاجىز بولسا، سەۋدانى ئۆزىگە تارتىدۇ. سەۋدا قان تومۇرلار ئارقىلىق ئەزالارغا بارىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مالىخولىيا، قارا يەرقانغا ئوخشاش ھەر خىل كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ھەر قانداق خىلىت بەدەندە ئۇزاق تۇرسا، خۇسۇسىيىتى ئۆزگىرىپ، قويۇق سەۋداغا ئايلىنىدۇ. ھەر قانداق ئاغرىق ئۇزۇنغا سوزۇلسا، جىگەر ئاجىزلىشىپ ئىككىنچى، ئۈچىنچى ھەزىم ناچارلىشىدۇ ۋە ئەزالاردىكى ھەممە خىلىتلار سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر جىگەر قىزىق بولسا، كەيمۇس كۆيۈپ، تەبىئىي سەۋدانىڭ سۈپىتى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە غەيرىي تەبىئىي قويۇق سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. سەۋدانىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، قان ئۇنىڭدىن قۇۋۋەت ئالىدۇ، سەۋدا قان ئارقىلىق ئەزالارغا يېتىپ بېرىپ، سۆڭەك، كۆمۈرچەككە ئوخشاش ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. سەۋدانىڭ ئارتۇق قىسمى جىگەردىن تالىغا بارىدىغان يول بىلەن تالىغا بېرىپ ئورۇنلىشىدۇ. سەۋدادىن ئاز بىر قىسمى ئاشقازانغا قۇيۇلۇش ئارقىلىق ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ياشانغانلارنىڭ ۋە تولا غەم-ئەندىشە قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ قېنى قارا بولىدۇ.

19- پەسىل ھەزىملەر

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

ئۈچىنچى باب يەككە ئەزالار توغرىسىدا

بۇ باب 6 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل مۇرەككەپ ئەزالار بىلەن ئاددىي ئەزالارنىڭ پەرقلىرى

ئەزالار ئاددىي ۋە مۇرەككەپ دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلىنىدۇ. ئاددىي ئەزالار مەسىلەن: سۆڭەك، گۆش، پەيلەرگە ئوخشاش بىر خىل توقۇلمىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بۆلەرنىڭ ھەممىسى بىر جىنسدۇر، شۇ سەۋەبتىن

ئاددىي ئەزا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئەزالارنىڭ ھەر قايسىلىرىنىڭ نامى بىر خىلدۇر. مەسىلەن: باشنىڭ سۆڭىكىمۇ باشقا سۆڭەكلەرگە ئوخشاش سۆڭەك دەپ ئاتىلىدۇ.

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

2- پەسىل سۆڭەك

سۆڭەك ھەممە ئەزالاردىن قاتتىق بولغان قۇرۇق جىسىمدۇر. ئۇنىڭدا سېزىم بولمايدۇ، گەۋدە ئەزالارنىڭ ھەرىكىتى سۆڭەككە تايىنىدۇ، ئادەم بەدىنىدە 240 پارچە سۆڭەك بولۇپ، بۇلار: باش، يۈز، ئېڭەك ساھەسىدە 59 پارچە، ئومۇرتقىدا 33 پارچە، قوۋۇرغا 24 پارچە، مۈرە، تاغاق 4 پارچە، قولدا 60 پارچە، پۇتتا 60 پارچە سۆڭەك بولىدۇ.

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

3- پەسىل كۆمۈرچەك

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

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

4- پەسىل پەي

پەي چىداملىق، ئەۋرىشىم بولغانلىقتىن سۇنمايدۇ. بىرەر ئاۋازنى ئاڭلاشقا ۋاستە بولىدۇ. پەينىڭ ئارىسىدا بىر كاۋاك پەي بولۇپ، ئۇنىڭ بىر ئۇچى مېڭىدە، بىر ئۇچى كۆزدە بولىدۇ. كۆرۈش نۇرى شۇ كاۋاك پەي بىلەن كۆزگە كەلگەندە، كۆز كۆرىدۇ. پەيلەر 3 خىل بولۇپ، بىر-بىرىگە ئوخشايدۇ. لېكىن ھەر قايسىلىرىنىڭ خىزمىتى باشقا-باشقا بولىدۇ.

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

ئىككىنچى خىل پەيىنىڭ بىر ئۇچى بىر سۆڭەكتە، يەنە بىر ئۇچى يەنە بىر سۆڭەكتە بولۇپ، 1- سۆڭەكتىن 2- سۆڭەككە مەھكەم باغلانغان بولىدۇ. بۇ پەي رابات (ئارغامچا) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى يۇقىرىقى ئىككىسىدىن ئۇزۇنراق بولۇپ، ئۇ، ۋىتىر دەپ ئاتىلىدۇ. ئەزلە دېگەن پەيلەر ۋىتىردىن باشلىنىدۇ. بۇ پەيىنىڭ بەدەن ھەرىكەتلىنىش ۋە سېزىش خىزمەتلىرىدە ياردىمى بار. ھەرىكەت قىلىش ۋە سېزىشنىڭ ئەسلى قۇۋۋىتى مېڭىدە بولىدۇ.

توقۇلما، تېرە، پەي ۋە تومۇرلاردا كاۋاكلار بولىدۇ. ئۇ مەسام دېيىلىدۇ. مەساملار يۇمشاق گۆشلەرگە تۇتىشىدۇ. تېرىنىڭ سېزىش كۈچى بۇ پەيلەر ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. تېرىنىڭ قىزىللىقى گۆشتىن، قاندىن، تومۇرلاردىن بولىدۇ. تۈك، تەر ۋە كىرلەر تېرىدە پەيدا بولىدۇ. بۇ مەساملار بىلەن كېلىپ، تېرە ئۈستىگە چىقىدۇ. بەدەننىڭ قۇۋۋىتى مېڭىدىن تومۇرلار ئارقىلىق ئەزالارغا تارقايدۇ. تۇتۇپ سىلاپ كۆرگەندەك سېزىم ھەممە گۆش، تېرىلەردە بولىدۇ. ئەمما، كۆرۈپ، ئاڭلاپ، پۇراپ، تېتىپ سېزىش باشتىكى ئەزالاردا بولىدۇ.

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

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

5- پەسىل مۇسكۇللار

مۇسكۇلنىڭ يىلتىزى پەي بولۇپ، ئۇ ۋىتىر دەپ ئاتىلىدۇ. مۇسكۇلنىڭ بىر ئۇچى ۋىتىردا بولۇپ، سۆڭەكتىن چىقىدۇ. يەنە بىر ئۇچى ۋىتىرنىڭ ئارىسىدىن تۆز تارتىلىپ چىقىدۇ. بۇ مۇجەۋۋەز (نەيسىمان) دەپ ئاتىلىدۇ. باشقىلىرى يۇڭغا ئوخشاش تالالىق گۆشلەر بىلەن ئارىلاشقان بولىدۇ. مۇسكۇلنىڭ يەنە بىر ئۇچى باشقا سۆڭەكلەرگە تۇتىشىدۇ.

ئارىلىقتىكى مۇسكۇلنىڭ تارقالغان پارچىلىرى كەڭرىرەك بولغانلىقتىن، ئوتتۇرىسى يوغان، ئىككى بېشى ئىنچىكە، ھېلىلنىڭ شەكلىدە بولىدۇ. ۋىتىر مۇجەۋۋەز (نەيسىمان پەي)، لىۋ، گۆش، پەردە بۇلارنىڭ ھەممىسى مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدۇ. غىشائ (پەردە) بولسا، پەي ۋە تارىمۇشتىن تۈزۈلگەن يۇمشاق جىسىم

بولۇپ، ئۇ ئىككى خىل بولىدۇ. 1- خىلى، بۇ پەردىنىڭ ئارىسىدا بولۇپ، ئىسسىق ۋە سوغۇقنى سېزىدۇ. 2- خىلى، ھەر ئەزا قۇرۇلمىسىنىڭ شەكلىنى ساقلايدۇ. ئۇ قورساقنىڭ سىرتىدا ۋە ئىچىدە تېرىلەردە ئەستەرگە ئوخشاش بولىدۇ. باشنى ھەرىكەتلەندۈرۈش مۇسكۇلىنىڭ بىر ئۇچى بويۇندا، يەنە بىر ئۇچى تۆشتە، قولاق تۈۋىدە بولىدۇ. باشنى ئارقا تەرەپكە بۇراشقا بولمىسا، ئۇ مۇسكۇلغا زەخمە يەتكەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بويۇنغا، تۆشكە، قولاق تۈۋىگە مۇناسىپ زىماتلارنى قىلىش لازىم.

يەنە 8 مۇسكۇل بار بولۇپ، باشنىڭ ئارقا تەرىپىنىڭ ھەرىكىتى ئۇنىڭ بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭ بىر ئۇچى بويۇندا ۋە تۆشتە بولىدۇ. يەنە بىر ئۇچى باشنىڭ ئارقا تۈۋەن قىسمىدا بولىدۇ. ئەگەر باشنى ئالدى تەرەپكە ئېگىشكە مۇمكىن بولمىسا، بۇ مۇسكۇل زەخىملەنگەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

يەنە 4 مۇسكۇل بولۇپ، بويۇن ئۇنىڭ بىلەن ھەرىكەتلىنىدۇ. ئىككىسى ئوڭ تەرەپتە، ئىككىسى سول تەرەپتە بولىدۇ. بۇلارغا نۇقسان يەتسە، باشقا مۇسكۇللارنىڭ داۋالاش چارىسىنى قىلىش كېرەك.

كېكىردەك، ئوقۇرەك مۇسكۇللىرى 22 بولىدۇ. مۈرە مۇسكۇللىرى 12، بىلەكنىڭ مۇسكۇلى 18، قول بارماقلىرىنىڭ مۇسكۇللىرى 26 بولىدۇ. تۆش ۋە پەردىنىڭ مۇسكۇلى 2 بولۇپ، بىرى ئوڭ تەرىپىدە يەنە بىرى سول تەرىپىدە بولىدۇ، نەپەس ئېلىش — مۇسكۇلنىڭ ياردىمى بىلەن بولىدۇ. چۈنكى ئادەم ئۇخلىغاندا ياكى بىھوش بولغاندا، پەردىنىڭ ھەرىكىتىدىن باشقا مۇسكۇللار نەپەس ئېلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

دۈمبىنىڭ مۇسكۇللىرى 48 بولىدۇ. ئەگەر دۈمبە مۇسكۇللىرى قىسقارسا، دۈمبە ئارقىغا تارتىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىككىسىدىن بىرسى قىسقارسا، دۈمبە شۇ تەرەپكە تارتىلىپ كېتىدۇ. قورساقنىڭ مۇسكۇللىرى 8، ئەركىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ مۇسكۇلى 4، بۆرەكنىڭ مۇسكۇلى 4، ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ مۇسكۇلى 2 بولىدۇ. قوۋۇقنىڭ مۇسكۇلى بىر دانە بولىدۇ. مەقئەتنىڭ 4، يوتىنىڭ مۇسكۇللىرى 22 بولىدۇ، تىز بوغۇمىنىڭ مۇسكۇلى 18، تاپاننىڭ مۇسكۇلى 7، پۇت بارماقلىرىنىڭ 22 بولىدۇ.

6- پەسىل تومۇرلار

تومۇرلار 2 خىل بولۇپ، بىرىنچىسى، جىگەردىن چىققان تومۇر ۋەرىد دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، يۈرەكتىن چىققان تومۇر شىريان دەپ ئاتىلىدۇ.

1. ۋەرىد تومۇرلار: ۋەرىد تومۇرلىرى 2 خىل بولۇپ، بىرى جىگەرنىڭ ئاستىدىن چىققان بولىدۇ. ئۇنىڭ بەش تارمىقى بولۇپ، ھەر بىر تارمىقى دەرەخنىڭ يىلتىزىدەك كۆپ بولىدۇ. يەنە بىرى، جىگەردىن چىققان تومۇر بولۇپ، ئۇ باب دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن سەككىز تومۇر شاخلاپ چىقىدۇ. بۇلار ماسارىقا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇرلارنىڭ ھەر قايسىلىرىدىن چىققان تارماق تومۇرلار ئاشقازانغا، ئۈچەيگە بارىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ خىزمىتى كەيلۇسنى جىگەرگە يىغىشتۇر. ئاشقازانغا تۇتاشقىنى ئاشقازان كەيلۇسىنى يىغىدۇ. ئۈچەيگە تۇتاش بولغىنى ئاشقازاندىن ئۈچەيگە ئۆتكەن كەيلۇسنى چىقىرىندى ماددىلاردىن ئايرىپ

جىگەرگە كەلتۈرىدۇ. كېلىۋىس بۇنىڭ بىلەن ئوزۇق بولۇپ، قورساق تېز ئاچماي، غىزاغا ۋاقتىنچە ھاجەت چۈشمەيدۇ.

ۋەرىدىنىڭ 2- خىلى جىگەرنىڭ ئۆزىگە تارتىدىغان يېرىدىن چىققان بولۇپ، جىگەرنىڭ ئىچىدە يىلتىز ۋە تارماق تومۇرلارنى چىقارغان بولىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان باشقا تومۇرلارنىڭ تارماقلىرى تارماقلىرى بىلەن، يىلتىزى يىلتىزى بىلەن تۇتاشقان بولىدۇ. ماسارىقا تارماق تومۇرلىرى كەلتۈرگەن كېلىۋسلار بۇ ئىككى تومۇرنىڭ يىلتىزىدىن ئۆتۈپ، جىگەردە ھەزىم بولۇپ، جىگەرنىڭ خىزمىتى بىلەن قانغا ئايلىنىدۇ، ھەر ۋاقىتتىكى قانغا ئايلانغان ئوزۇقلۇقلار تومۇرلارنىڭ تارتىشى ئارقىلىق ئەزالارغا تارقايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالارغا ئىچكى-تاشقى ئوزۇق بولىدۇ. بۇ تومۇر ئەجۋەپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇرنىڭ ئاستىنقى تارماقلىرى ئارقىلىق تۆۋەنكى ئەزالارغا قان يېتىپ بېرىپ ئوزۇق بولىدۇ. بۇ تومۇرنى ئەجۋەپ دەپ ئاتىشىمىزدىكى سەۋەب-بۇ تومۇرنىڭ ئىچى كاۋاك بولغانلىقتىن، ئەجۋەپ (كاۋاك) دەپ ئاتالغان.

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

2. شىريان تومۇرلار: بۇ تومۇر 2 خىل بولۇپ، بىرى يۈرەكنىڭ سول يېنىدىن باشلىنىدۇ. بەدەننىڭ ئەسلى ھارارىتى مۇشۇ تومۇر ئارقىلىق يۈرەكتىن ھەممە ئەزالارغا تارقايدۇ. شىريان تومۇرنىڭ يەنە بىر يۈرەكتىن چىقىپ ئىككى تارماققا ئايرىلىدۇ. بىرى كىچىكرەك بولۇپ، يۈرەكتىن ئۆپكىگە بارىدۇ. يەنە بىرسى چوڭ بولىدۇ. بۇ ئىككى تومۇرنىڭ ھەر بىرىدىن نۇرغۇنلىغان تومۇرلار شاخلاپ چىققان بولۇپ، بىرىنىڭ شاخلىرى يۇقىرىغا، يەنە بىرىنىڭ شاخلىرى تۆۋەن تەرەپكە بارىدۇ. بۇ تومۇرلار روھىي ھايۋانىي (ھاياتلىق كۈچى)، ھارارىتى ئەسلىنى بارلىق ئەزالارغا يەتكۈزىدۇ. روھ ۋە ھارارىتى ئەسلىنىڭ يۈرۈش يولى بولغان شىريان تومۇر ئىككى قات تۈزۈلگەن بولىدۇ. شىريان ۋەرىدىنىڭ بىر قات ۋە ئىنچىكە بولۇشىنىڭ سەۋەبى، بۇ ئۆپكىنىڭ ئارىسىغا بارىدۇ ھەم ئۆپكىگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئەگەر بۇ تومۇر ئىككى قات بولسا، ئۇ چوڭ بولاتتى. بۇ تومۇر ھەمىشە ھەرىكەتلىنىپ تۇرغانلىقتىن، ئۆپكىنىڭ ئارىسىدا ئۆز چوڭلۇقى بىلەن ھەرىكەتلەنسە، چوقۇم ئۆپكىگە زىيان يېتىدۇ. چۈنكى ئۆپكىنىڭ ئەتلىرى يۇمشاق ھەم نازۇك بولىدۇ. شۇڭا بۇ تومۇر بىر قات، باشقا تومۇرلار 2 قات تۈزۈلگەن. تومۇرلارنىڭ ئارىسىدا ئىككى قات يەنە بىر تومۇر بار بولۇپ، ئۇ، ۋەرىد شىريان دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئىككى تال ئىنچىكە تومۇر ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، بۇ ئىككى تومۇر ئىچىدىكى پەردىلەردە تىزىلىپ يەنە ئىككىنچى بىر پەردىدىن ئۆتۈپ يۈرەك ئۈستىگە كېلىپ، ئۇنىڭدىن قىلدەك ئىنچىكە تومۇرلار پەيدا بولۇپ، يۈرەك پەردىسىگە تارتىلغان، ئۇنىڭدىن باشقىلىرى 4 تارماققا بۆلۈنۈپ، بىرى يۈرەكنىڭ ئوڭ تەرىپىدىن يۈرەكنىڭ ئىچىگە كىرىدۇ. بۇ تومۇرلار ۋەرىد شىريانى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تومۇر يۈرەكنىڭ باشقا تومۇرلىرىدىن

چوڭراق. مۇنداق بولۇشتىكى ئاساسىي سەۋەب، يۈرەكنىڭ باشقا تومۇرلىرى يۈرەككە ساپ هاۋا يەتكۈزىدۇ. ئەمما بۇ شىريانى ۋەرىدى يۈرەككە ئوزۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىسى هاۋادىن قويۇق بولىدۇ. شۇڭا، ئوزۇقلۇقنىڭ ماڭىدىغان يولى چوڭراق بولىدۇ. ئوزۇقلۇق يەتكۈزىدىغان بۇ شىريان تومۇر ئەبهەر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ مەشهۇر ئىككى تومۇردىن ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، بۇلار يۈرەكنىڭ ئەتراپىغا كېلىپ بىرسى يۈرەكنىڭ تارماقلىرىغا تارقايدۇ، يەنە بىرى، يۈرەكنىڭ ئوڭ تەرىپىدىكى تۆشۈكىدىن كىرىپ تارقىلىدۇ. قالغانلىرى بىرى چوڭ، بىر كىچىك يەنە ئىككى تارماقتا بۆلىنىدۇ. كىچىكى يۇقىرى تەرەپكە ئۆرلەپ كۆكرەكتىن ئۆتۈپ، ۋەداج دېگەن تومۇرغا كەلگەندە 3 تارماقتا ئايرىلىدۇ. بۇنىڭدىن ئىككىسى ۋەداجغا قوشۇلىدۇ. بۇ تومۇر ۋەداجى زاهىرى (تشقى ۋەداج) دەپ ئاتىلىدۇ. بىرسى مېڭە تەرەپكە بارىدىغان تومۇر بولۇپ، بۇ «سۇبات» دەپ ئاتىلىدۇ. مېڭىنىڭ ئاستى تەرىپىدە بىر تومۇر بار بولۇپ، ئۇ «شەبكە» دەپ ئاتىلىدۇ. سۇبات تومۇر شەبكە تومۇر بىلەن بىرلىشىپ، مېڭىنىڭ ئىچكى قىسمىغا كىرىدۇ. ۋەداج دېگەن گەدەن تومۇرلىرىنىڭ بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە بولىدۇ.

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

ئۆتىنچى باب مۇرەككەپ ئەزالار توغرىسىدا

بۇ باب 17 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل مۇرەككەپ ئەزالار

ئادەمنىڭ يۈرۈش-تۇرۇشى، ئولتۇرۇپ-قوپۇشى، هەرىكەتلىنىشى- مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ كۈچى ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇلارنىڭ ياردىمى بىلەن ئادەم تىرىكچىلىك قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولىدۇ. ئادەمنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى، پەرزەنت كۆرۈشى-ئوزۇقلۇقلارنىڭ قۇۋۋىتى ئارقىلىق بولىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنى ئىزدەپ تېپىپ ئۆز ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىش، ئۇنىڭ بەدەنگە بولغان پايدا ۋە زىيىنىنى بىلىش، ياخشى ۋە يامانىنى پەرق ئېتىش— بەش سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق بولىدۇ. بۇ ئەزالارنىڭ سېزىمى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر ئارقىلىق بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەتلەر 4 خىل بولىدۇ.

1- قۇۋۋىتى نەپسانى: بەدەننىڭ هەرىكەتلىنىشى، پايدا-زىيانىنى بىلىش، شۇنداقلا پۈتۈن ئەقىل ۋە سېزىمغا تەئەللۇق ئىشلار بۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. بۇ قۇۋۋەت مېڭىگە ئورۇنلاشقان بولىدۇ.

2- قۇۋۋىتى هايۋانى: روهنىڭ ۋە بەدەننىڭ ئەسلى هارارىتىنىڭ كۈچى بىر قۇۋۋەت ئارقىلىق بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەت يۈرەككە ئورۇنلاشقان.

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

4ـ قۇۋۋىتى مەۋلۇدى: ئىستېمال قىلىنغان غىزالارنىڭ ئەۋلاد قالدۇرۇشقا ياراش-يارىماسلىقى- بۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. بىلىش كېرەككى، يۇقىرىقى قۇۋۋەتلەر غىزانى قوبۇل قىلىشقا، غىزانى ئۇيدان ھەزىم قىلىشقا، ئوزۇق ئىشلەپچىقىرىشقا، چىقىرىندىلارنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىشقا مەسئۇل بولىدۇ.

بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى قانغا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. قان بولسا تەبىئىي قۇۋۋەتنىڭ ئەڭ مۇھىمى بولۇپ، بۇ قۇۋۋەت جىگەردىن قان ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ، كاۋاك تومۇرلارنىڭ شاخلىرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، ئەزالارغا ئوزۇق بولىدۇ. ھارارىتى ئەسلىنىڭ ئەڭ مۇھىمى شىريان تومۇردىكى قانلار بولۇپ، ئۇ يۈرەكتىن چىقىپ شىريان شاخ تومۇرلىرى ئارقىلىق پۈتۈن ئەزالارغا تارقايدۇ. ھەممە ئەزا قان ئارقىلىق ئوزۇقلىنىپ ھايات كۆچۈرىدۇ. ئىسسىق-سوغۇقنى سېزىش، كۆرۈش، ئاڭلاش، تېتىش، پۇراش قاتارلىقلار مېڭە ئارقىلىق باشقۇرۇلىدۇ. بۇنى ئورۇنلايدىغان ئەزالار تېرە، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، تىل، تاماقتۇر. بۇ قۇۋۋىتى نەپسانى دەپ ئاتىلىدۇ.

2ـ پەسىل مېڭە

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

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

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

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

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

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

www.uyghurkitap.com

تومۇرلارغا تارقايدىغان قان ئالدى بىلەن مېڭىگە بېرىپ، مېڭىنىڭ ئەتراپىدىكى بۆلۈمچىلەردە ئايلىنىپ، مېڭىنىڭ مىزاجىغا ماسلىشىپ، مېڭىگە ئوزۇق بولىدۇ. مېڭە بۆلۈمچىلىرىنىڭ بىرىنچىسى چوڭراق، ئىككىنچىسى ئۇنىڭدىن كىچىكرەك، تۆۋەندىكىسى تېخىمۇ كىچىك بولىدۇ. مېڭە بۆلۈمچىلىرىدىكى ھاۋانى ھۆكۈمالار روھ دەپ ئاتايدۇ.

5 خىل سەزگۇ قۇۋۋىتىنىڭ جايلاشقان ئورنى بىرىنچى بۆلۈمدىكى روھدۇر. 2- بۆلۈم يولغا ئوخشاش بولۇپ، ئىككى بۆلۈم ئارىسىغا جايلاشقان. 1- بۆلۈم سەزگەن نەرسىنى 3- بۆلۈمگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئارىدىكى بۆلۈم تەپەككۇر ئورنىدۇر. بۇ ئورۇنغا ھەر قانداق نەرسىنىڭ سېزىمى كەلسە، ياخشى ياماندىن ئايرىپ، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىگە ئەۋەتىپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى بۇ سېزىملارنى ساقلاپ قېلىپ، بىر نەرسىنى يادلىغاندا، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىدىن ئېلىپ، يەنە ئاۋۋالقى سېزىمغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

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

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

3- پەسىل كۆز

كۆز ناھايىتى مۇرەككەپ ئەزا بولۇپ، ھۆللۈكلەردىن، پەيلەردىن، پەردىلەردىن، ئىچكى تومۇرلاردىن، شىريانلاردىن ئىبارەت بىر قانچە قەۋەتتىن تۈزۈلگەن. ئالدىنقى ئۈچ قەۋىتى كۆزنىڭ كاسىسىدا بولۇپ، بىرىنچى قەۋىتى سۆڭەككە تېگىپ تۇرىدۇ. ئۇ تەبىقە سەلبىيە دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، مەشىميە دېيىلىدۇ. ئۈچىنچىسى، شەبكىيە دېيىلىدۇ. بۇ ئۈچ قەۋەتنىڭ ئارىلىقىدا ئۈچ ھۆللۈك بار بولۇپ، بۇنىڭ بىرىنچىسى، زۇجاجىيە، ئىككىنچىسى، جىلدىيە، ئۈچىنچىسى، بەيزىيە دېيىلىدۇ. بىرىنچىسى زۇجاجىيە دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى: بۇ ئېرىگەن شىشىگە ئوخشاش بولۇپ، رەڭگى قىزىلدۇر. ئىككىنچىسى جىلدىيە دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى: مۇزغا ئوخشاش ئاق، پاكىزە، سۈزۈك كېلىدۇ. ئۈچىنچىسى بەيزىيە دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى: ئۇ، تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك بولىدۇ. جىلدىيە بولسا، زۇجاجىيە بىلەن بەيزىيەنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. زۇجاجىيە غىزالاردىن ئوزۇق ئالىدۇ. بەيزىيە ئاپتاپنىڭ ۋە باشقا سۈزۈك نەرسىلەرنىڭ قۇۋۋىتىنى ئۆزىگە تارتىپ، توختىتىپ تەدرىجىي ھالدا ئاز-ئازدىن زۇجاجىيىگە ئەۋەتىپ بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يەنە تۆت قەۋەت پەردە بار بولۇپ، بۇنىڭ بىرىنچىسى ئۈمۈچۈكنىڭ تورىدەك بولغىنى

ئۇچۇن، ئەنكوبۇتىيە دېيىلىدۇ، ئىككىنچىسى بولسا، ئۇزۇمنىڭ دانىسىغا ئوخشاش بولۇپ، ئوتتۇرىسى تۆشۈك بولغاچقا، تەبىقەئەنبىيە دېيىلىدۇ. بۇ تۆشۈك تۇسۇلۇپ قالسا، كۆز كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. بۇ قەۋەتنىڭ رەڭگى ئاسمان تېگى رەڭگىدە بولىدۇ. كۆزنىڭ نۇرىغا ئاسمان تېگى رەڭگىدىن باشقا رەڭ مۇۋاپىق ئەمەس. بۇ قەۋەتنىڭ ئىچىدە يۇمشاق تىۋىتلار بار بولۇپ، مۇبادا كۆزگە سۇ چۈشۈپ قالسا، كۆز دوختۇرلىرى مىل دېگەن سايمان بىلەن كۆزگە چۈشكەن سۇنى تىۋىتكە تارقىتىدۇ. شۇ ئارقىلىق سۇ بۇ تىۋىتنىڭ ئۆزىدە توختاپ، كۆرىدىغان تۆشۈككە بارالمايدۇ. ئۈچىنچى قەۋىتى تەبىقەرنىيە (مۈڭگۈز پەردە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ناھايىتى سۈزۈك مۈڭگۈزگە ئوخشاش بولىدۇ. تۆتىنچى قەۋىتى تەبىقەمۇلتەھىمە دەپ ئاتىلىپ، پارچە-پارچە گۆشلەردىن تۈزۈلىدۇ. بۇ قەۋەت تەبىقەرنىيەگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ.

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

4- پەسىل قۇلاق

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

5- پەسىل بۇرۇن

بۇرۇن — پۇراش، مېڭىدىن كېلىدىغان چىقىرىندى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىش، ئاۋازنى ساپلاشتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئۇ سۆڭەك ۋە كۆمۈرچەكلەردىن تۈزۈلگەن. ئۈستۈن تەرەپتىكى مۇشەك گۆشنىڭ بىرىمى قاشقا يېقىن بولىدۇ. بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپىنىڭ ھەرىكىتى ئىككى مۇشەك گۆشنىڭ ياردىمى بىلەن ئورۇنلىنىدۇ، بۇ گۆش يۈزنىڭ مۇشەك گۆشىگە قوشۇلىدۇ.

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

6- پەسىل تىل

تىل — ئاق، يۇمشاق، گۆشلۈك جىسىم بولۇپ، ئۈستىنى پەردىلەر قاپلاپ تۇرىدۇ. تىلنىڭ ھەرىكەت قىلىدىغان ۋە ھەرىكەت قىلمايدىغان كۆك تومۇرلىرى بار بولۇپ، ئۇلار گۆش ئارىسىغا ئورۇنلاشقان بولىدۇ. تىلنىڭ قىزىللىقى تومۇرلاردىكى قاندىن بولىدۇ. تىل پەردىسىنىڭ سېزىش ئەسەپلىرىدىن ئالىدىغان بىر خىل قۇۋۋىتى بار بولۇپ، تېتىش قۇۋۋىتى شۇنىڭدىن ھاسىل بولىدۇ. تىلنىڭ گۆشى ئىككى پارچە بولۇپ، ئۇ، يىلاننىڭ تىلىغا ئوخشايدۇ. ئەمما تىل بىر پۈتۈن بولۇپ، ئۇنىڭ ئىككى پەردىسى بىر-بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ، تۇتاشقان ئورۇندىكى چاك روشەن بولىدۇ.

7- پەسىل يۇتقۇنچاق-كېكىردەك

غىزا ۋە سۇ ئۆتىدىغان يول قىزىلئۆڭگەچتۇر. ھاۋا ۋە ئاۋاز ئۆتىدىغان ئۆپكىنىڭ بېغى كانايدۇر. قىزىلئۆڭگەچ بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ ئالدىدا كاناي بىلەن ياندىشىپ تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ۋە كاناي بىر-بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ ئىككىسى ياندىشىپ تۇرغان جاي ھەلق (يۇتقۇنچاق) دېيىلىدۇ. ئاۋاز پەردىسى كانايىنىڭ چۆرىسىدە بولۇپ، ئۇنى ھۆكۈمالار «لىسانۇل مىزمار» (ئاۋاز ئىشكى) دەپ ئاتايدۇ. ھەنجىرە (كېكىردەك) ئەتراپى، ھەلقىنىڭ تۈۋىدە ساڭگىلاپ تۇرغان پارچە گۆش لەۋزەتان (بادامسىمانبەز) تىك پاسىل ۋە توغرا پاسىللار ئاۋازغا ياردەم بېرىدۇ؛ ئۇلار ھاۋانى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ئاۋازغا ماددى كۈچ ھاسىل قىلىدىغان پەردىلەر بولۇپ، يۈرەك بىلەن ئاشقازان ئارىسىغا ئورۇنلاشقان، كۆكرەك پەيلىرى ھاۋانى ئاۋاز پەردىسىگە يەتكۈزىدۇ. لەھات (ئېقىل تىل) ھەلقىنىڭ ئۈستىگە ئورۇنلاشقان بولۇپ، ساڭگىلاپ تۇرىدۇ. كانايدىن چىققان ئاۋاز ۋە نەپەس، شۇنىڭدەك كانايغا كىرگەن ئىسسىق-سوغۇق ھاۋا، چاڭ-توزان، تۈتۈن قاتارلىقلار ئالدى بىلەن شۇ ساڭگىلاپ تۇرغان ئەزاغا بارىدۇ. بۇ ئەزا ئۇ نەرسىلەرنىڭ كانايغا زەرەر يەتكۈزۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگەر ھەلقىدىكى ساڭگىلاپ تۇرغان گۆش كېسىپ ئېلىۋېتىلسە، ئاۋازى ئۆزگىرىپ كانايغا زەرەر يېتىدۇ. لەۋزەتان تىل تۈۋىگە ئورۇنلاشقان بىر جۈپ بەز بولۇپ، قولاق تۈۋىگە توغرا كېلىدۇ. غىزا بۇ ئىككى لەۋزەتاننىڭ ئارىسى بىلەن ئۆتىدۇ. ھەنجىرە كانايىنىڭ ئۇچىدا تۇرىدۇ. بۇ خۇددى قۇببە (گۈمبەز)گە ئوخشاش بولۇپ، ئۇ ئاۋازنى ئىككى ھەسسە چوڭايتىپ بېرىدۇ. ئەگەر ھاۋا كانايغا يەتسە، ئاۋاز پەيدا بولىدۇ. ھەنجىرە ئۇنىڭغا يول ئېچىپ بېرىدۇ ۋە ھاۋانى ماڭغۇزۇپ بېرىدۇ. تىلنىڭ ھەرىكىتى، چىشنىڭ ياردىمى بىلەن ھەرپلەرنى پەيدا قىلىپ، ئاۋازنى سۆزگە ئايلاندۇرىدۇ. ھەنجىرە

ئۈچ پارچە كۆمۈرچەكتىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بىرىنچىسى دەرقى (مۇھاپىزەتچى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ تىلنىڭ تۈۋىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. غىزا ئىستېمال قىلغاندا ئۇنىڭ ئۇچى بويۇن ئومۇرتقا تەرىپىگە بىرىپ، غىزانىڭ يولىنى يېپىپ تۇرىدۇ؛ ھەنجىرىنىڭ ئىككىنچىسى قەدىمى دەپ ئاتىلىدۇ.

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

8- پەسىل يۈرەك

يۈرەك — گۆش، پەي، كۆمۈرچەكلەردىن تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، ھەرىكەت قىلدۇرغان تومۇرلارنىڭ ھەممىسى يۈرەكتىن شاخلاپ چىققان، جىگەردىن چىققان كاۋاك تومۇرلار يۈرەككە كېلىدۇ. روھىي-ھايۋانى، هارارىتى ئەسلى يۈرەك كاۋاكلىرىدا بولىدۇ. ئۇزۇقلۇقلاردىن پەيدا بولغان قان، شىريان تومۇرلارنىڭ قېنى ھەممىسى يۈرەكتىن كېلىدۇ. يۈرەك غىلاپىتەك پەردىنىڭ ئىچىدە بولىدۇ؛ يۈرەك گۆشى باشقا ئەزا گۆشلىرى-دىن قاتتىقراق بولۇپ، يۈرەكنىڭ شەكلى سەنۇبەر شەكلىدە بولىدۇ. يۈرەكنىڭ چوڭ تەرىپى ئۈستۈن تەرەپتە بولىدۇ. شىريان تومۇرلىرى ۋەرىباتلار يۈرەكنى ئۆز ئورنىدا توختىتىپ تۇرىدۇ. يۈرەكنىڭ كۆمۈرچە-كى ھەممە كۆمۈرچەكلەردىن قېلىن ۋە كۈچلۈك بولىدۇ.

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

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

9- پەسىل قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان

قىزىلئۆڭگەچ گۆش، پەردە، تومۇردىن تۈزۈلىدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئۇزۇنلۇقى 1- بويۇن ئومۇرتقىسى-

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

قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئاستى ئاشقازانغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئېغىز ئىچىدىكى پەردىلەرنىڭ ھەممىسى بىر-بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئېغىزدا ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بولىدۇ. ئۈچەيلەرنىڭ پەردىسى شۇ پەردىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئۈچەيدىن كەڭرەك بولۇشىدىكى سەۋەب، قىزىلئۆڭگەچ ھەزىم بولمىغان تاماقنىڭ توختاش يولى، ئۈچەي بولسا ھەزىم بولۇپ، پىشقان غىزالارنىڭ ئۆتۈش يولىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن تارراق بولىدۇ.

ئاشقازاننىڭ شەكلى يۇمىلاق كېلىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئاستى جىگەر، يۈرەكتىن يىراق تۇرىدۇ. ھېس قۇۋۋىتى ۋە پەينىڭ ئۇچى ئاشقازاننىڭ ئاغزىدا بولىدۇ. ئاچلىق، غىزانى تەقەززا قىلىش (تەلەپ قىلىش) ، ئاشقازاننىڭ ئاغزىدىن پەيدا بولىدۇ. شىريان تومۇر، كاۋاك تومۇر يۈرەك ۋە جىگەردىن ئاشقازاننىڭ ئۈستىگە كېلىپ، ھەر تەرەپكە شاخلاپ بىر-بىرىگە ئارىلىشىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر نەرسىنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ئارزۇسى پەيدا بولىدۇ. ئۈچەينى ئوراپ تۇرغان پەردىگە ياغلىق، ھۆللۈك يەتسە، ئۇنىڭدا ئوزۇقلۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش تەلپى پەيدا بولىدۇ.

ئاشقازانغا ئۈستۈن تەرەپتىن يۈرەكنىڭ قىزىقلىقى يېتىپ تۇرىدۇ. ئوڭ تەرەپتە جىگەر ئاشقازاننىڭ يېرىمىنى ئوراپ تۇرىدۇ. سول تەرەپتىن تال قورشاپ تۇرىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئارقا تەرىپىدە بىر چوڭ شىريان بىر چوڭ كۆك تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئاشقازاننىڭ ئاغزىغىچە يېتىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ قىزىقلىقى ئاشقازاندىن باشقا، دۈمبە سۆڭەكلىرىگە، ئاشقازان پەردىلىرىگە قەدەر يېتىپ بارىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئۈستىدە يەنە بىر قېلىن پەردە بار بولۇپ، ئۇ ساپاق دەپ ئاتىلىدۇ. ساپاقنىڭ ئۈستىدە قورساقنىڭ پەيلىرى بولۇپ، ئۇ مىراق دېيىلىدۇ. ساپاق ۋە پەيلەر ئۈچەينىڭ، يەنى ئاشقازان، يۈرەكنىڭ ئارىسىدىكى ئەزالارنىڭ قىزىقلىقىنى توختىتىپ تۇتۇپ تۇرىدۇ. قورساقنىڭ تۆۋىنىدە ئىككى يول بولۇپ، مۇشۇ يولدىن كىچىككىنە تۆشۈك ئېچىلسا، ئۈچەي شۇ تۆشۈك بىلەن تۆۋەنگە چۈشۈۋالىدۇ. ئۈچەي چىقىۋالغان يەر پەتەق دەپ ئاتىلىدۇ. ئوزۇقلۇق پىسەپلىرىنىڭ ئاشقازاندىن 12 بارماق ئۈچەيگە بارىدىغان يولى بەۋۋاب (دەرۋاز) دەپ ئاتىلىدۇ. غىزا ھەزىم بولمىغۇچە بەۋۋاب ئېچىلمايدۇ.

10- پەسىل جىگەر

جىگەر كەيلۇسنى ئاشقازاندىن ماسارىقا تومۇر ئارقىلىق ئۆزىگە تارتىدۇ. ماسارىقا تومۇرى جىگەرنىڭ

چوڭقۇر يېرىدىن چىققان بولۇپ، بۇ تومۇر چىققان ئورۇن باب دەپ ئاتىلىدۇ. جىگەر يۇمشاق، ئۆيۈل ئەزا بولۇپ، گۆشنىڭ ئارىسىدىكى ئىنچىكە تومۇرلارغا تارقالغان ھەمدە كەيلۇسلار جىگەرنىڭ ھەممە يېرىگە تارقىلىدۇ. جىگەر ئۆزىنىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتى ۋە قىزىقلىقى بىلەن كەيلۇسنى ئۆزىگە سىڭدۈرۈپ، قانغا ئايلاندۇرىدۇ. كەيلۇس قانغا ئايلانغاندىن كېيىن، ئۇنى جىگەر ئۆتكە ئېۋەتىدۇ. ئۆت ھەر قايسى ئەزالارغا تارقىتىپ ماڭدۇرىدۇ.

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

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

11- پەسىل ئۆت

ئۆت 3 قات پەردە بىلەن ئورالغان ئەزادۇر. جىگەرنىڭ چوڭقۇر تەرىپىدىن ئۆتكە ئېچىلغان بىر يول بولۇپ، سەپرا شۇ يول بىلەن ئۆتكە كىرىپ ساقلىنىدۇ. ئۆتتىن 12 بارماق ئۈچەيگە ئېچىلغان يەنە بىر يول بولۇپ، بۇ يول بىلەن سەپرانىڭ بىر قىسمى ئاشقازانغا كىرىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئاشقازانغا بارىدىغان يول ئۈچەيگە بارىدىغان يولدىن چوڭراق بولۇپ، سەپرا ئاشقازانغا كۆپرەك كىرىدۇ. شۇڭا، سەپرانىڭ ئاچچىقلىقىدىن غىزا ئاشقازاندا ھەزىم بولماي، تەبىئەتتە قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن، كۆڭلى ئاينىپ، ھۆ بولۇش بىلەن تەڭ ھەمىشە ئاغرىش بولىدۇ. ئۆت سەپرانى ئۆزىگە تارتمىسا، جىگەر ئىششىپ قالىدۇ. ئەگەر سەپرا جىگەرگە كۆپ تارتىلسا، ھارارەت پەيدا بولىدۇ. سەپرا سۈيدۈك ئارقىلىق نورمالدىن كۆپ چىقىپ كەتسە، دوۋساق جاراھىتى، دوۋساق قىزىشى پەيدا قىلىدۇ.

ئەگەر سەپرا ئىككىنچى بىر ئەزاغا كەلسە، ئۇ ئەزادا قىزىللىق، ئىششىش، ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سەپرا پۈتۈن ئەزالارغا تارقالسا، يەرقان (سېرىقلىق) پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئۈچەيگە قۇيۇلسا، ئىسھال سەپرائى (سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈش) پەيدا بولىدۇ.

12- پەسىل تال

تال — تىلىنىڭ شەكلىدە بولۇپ، ئاشقازاننىڭ سول ئاستىنقى قىسمىغا ئورۇنلاشقان، تال سەۋدا خىلتىنىڭ ئورنىدۇر. تالنىڭ ھەرىكەت قىلىدىغان، ھەرىكەت قىلمايدىغان كۆپلىگەن تومۇرلىرى بولۇپ، بۇ تومۇرلار شىريانلارنىڭ ئىسسىقلىقى بىلەن سەۋدانىڭ سوغۇقلۇقىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. تالنى ئۆز ئورنىدا مۇقىم ساقلاپ تۇرىدىغان پەردىلەر بولۇپ، بۇ پەردىلەر تالغا قۇۋۋەت ۋە سېزىم بېرىدۇ. تالنىڭ بىر تەرىپىدىن جىگەر تەرىپىگە بىر يول تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ يول تالنىڭ جىگەردىكى سەۋدانى ئۆزىگە تارتىشىدا ئاساسلىق رول ئوينايدۇ. تالنىڭ ئاستى تەرىپىدىن ئاشقازانغا ئېچىلغان يەنە بىر يول بولۇپ، سەۋدانىڭ بىر قىسمى شۇ يول بىلەن ئاشقازانغا كىرىدۇ. ئەگەر تال سەۋدانى ئۆزىگە تارتمىسا، سەۋدادىن

پەيدا بولىدىغان مالىخولىيا، قارا بەھەق، ئاق بەھەق، جوزام، قوبا، داۋالى، دائىلپىل قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر تال سەۋدانى ئۆزىگە تارتىپ تېگىشلىك ئورۇنلارغا قايتۇرالمىسا، تالدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ. ئەگەر سەۋدا ئاشقازانغا كۆپ يىغىلىپ قالسا، يەپ تويماسلىق كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازانغا كەلگەن سەۋدا ئازراق بولسا، ھۆ پەيدا قىلىدۇ، ئەگەر كۆپرەك بولسا، قەي قىلدۇرىدۇ.

13- پەسىل ئۈچەيلەر

ئۈچەيلەر ئوزۇقلۇقلارنى ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش، كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئىقتىدارىغا ئىگە. ئۈچەيلەردە توغرىسىغا ئۆسكەن ئۈچەي بېغىشى بولىدۇ. ئۈچەيلەر ئالتە خىل بولۇپ، بىر-بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ.

1- خىلى، 12 بارماق ئۈچەي بولۇپ، 12 بارماق ئۈچەي ئاشقازاننىڭ ئاستىغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. 2- خىل ئۈچەي 12 بارماق ئۈچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدىغان ئۈچەي بولۇپ، بۇ ئۈچەي سەپرانىڭ بۇخارلاتىدىن خالىي بولغانلىقى ئۈچۈن، سائىم دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆتتىن ئۈچەيگە كېلىدىغان سەپرا يولى ئوچۇق بولغاندا، سەپرا ئۈچەيگە كىرىپ يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ ھەمدە غىزالارنىڭ پىسەپلىرىنى ئۈچەيدىن زورلۇق بىلەن ھەيدەيدۇ. 3- خىل ئۈچەيدە قات ۋە لىپايىپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۈچەي سائىم دېگەن ئۈچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. ئۇزۇن ھەم قاتلىشاڭغۇ كېلىدۇ. بۇ ئۈچەي ھەر قانچە كۆپ پىسەپ بولسىمۇ ئۇنى ئىچىگە سىغدۇرۇپ، ئۆز قاتلىرىنىڭ ئارىسىدا يورۇتۇش ئارقىلىق ماسارىقا تومۇرلار ئوزۇقلۇق-لارنى پىسەپتىن ئايرىپ ئۆزىگە ئۆزلەشتۈرىدۇ ھەمدە بۇ ئۈچەيدە پىسەپلەر توختاپ ئۆتكەنلىكى ئۈچۈن، چوڭ تەرەتكە ئايلىنىدۇ. بۇ خىل ئۈچەيلەر نېپىز ۋە نازۇك بولۇپ، ئىسسىق ئەزالارنىڭ ئىسسىقلىقى ئۇنىڭغا تېز يېتىدۇ. ئوزۇقلۇقتا لايىق نەرسىلەر پىسەپتىن ئايرىلىپ چىققاندا، ماسارىقا تومۇر ئۇنى جىگەرگە يەتكۈزىدۇ. بۇ ئۈچەيلەرنىڭ ھارارىتى يۇقىرىراق بولىدۇ. بۇ ئۈچەيلەرنىڭ ئۈستىدە چاۋا يېغى بولمايدۇ. بۇ ئۈچەيدە قۇرۇق ھۆللۈك بولغانلىقتىن، سەپرا بۇ يەردىن ئۆتكەندە ئۇنى غىدىقلىمايدۇ. قالغان 3 خىل ئۈچەي بۇ ئۈچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. تېۋىپلار بۇ ئۈچەينى ئەمئائى غىلاز دەپ ئاتايدۇ.

ئەمئائى غىلاز دېگەن ئۈچ ئۈچەينىڭ بىرىنچىسى خالتىسىمان بولۇپ، ئوڭ تەرەپكە، ئازراق قىسمى ئوتتۇرا تەرەپكە مايىل تۇرىدۇ. ئۇنىڭ پەقەت بىرلا يولى بار. مۇنداق بولغاچ ئۇنىڭغا كىرگەن ئوزۇقلۇقلار كىرگەن يول بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تېۋىپلار بۇنى ئەئۋەر (بىر كۆزلۈك ئۈچەي) دەپ ئاتىغان. بۇ ئۈچەينىڭ يەنە بىر خۇسۇسىيىتى شۇكى، ئاشقازاندا تولۇق ھەزىم بولمىغان ئوزۇقلۇقلار مۇشۇ ئۈچەيدە ھەزىم بولىدۇ. ئەئۋەر ئۈچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدىغان يەنە بىر ئۈچەي بولۇپ، قولۇن دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئوڭ تەرەپكە كېلىپ، جىگەرگە يېقىنلىشىش، ئاندىن سول يانغا يۈرۈپ يانپاشقا كېلىپ يەنە ئوڭ تەرەپكە يېنىپ، ئومۇرتقىنىڭ ئۇدۇلىغا كېلىدۇ. بۇ ئۈچەي تالغا يېقىنلاشقاندا تارلىشىدۇ. شۇ سەۋەبتىن

تال ئىششىغاندا، تالنىڭ ئىششىقى ئۈچەينى قىستاپ، ئۈچەيدىن يەلنى ئاسانلىق بىلەن چىقىرىلى قويمايدۇ، بۇ ئۈچەيدە پەيدا بولغان ئاغرىق قۇلۇن دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۈچىنچى ئۈچەي مۇستەقىم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇمۇ قۇلۇنغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ ئۈچەي ئاشقازاننىڭ كەڭلىكى ۋە چوڭلۇقىدا بولۇپ، ئومۇرتقىغا يۆلىنىپ تۇرىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنىڭ پىسەپلىرى بۇ ئۈچەيگە يىغىلىدۇ. ھاجەت ۋاقتىدا ھەممىسى بىر قىتىمدىلا چىقىپ كېتەلەيدۇ. بۇ ئۈچ ئۈچەينىڭ سىرتىدىن يۆگىشىپ تۇرغان چاۋا يېغى بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۈچەيدە قىزىقلىق ساقلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ ئۈچەينىڭ رىشتىلىرى ئومۇرتقىغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. شۇنداق بولغاچ، ھەر بىر ئۈچەي ئۆز ئورنىدا تۇرالايدۇ. مۇستەقىم ئۈچەينىڭ تۈۋىنى تۆت پەي ئارىغا ئېلىپ تۇرغان بولۇپ، ئۇنىڭ بىرى تەرەتنىڭ ئىختىيارسىز چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن مەقئەتنى قوروپ تۇرىدۇ. يەنە بىرى، ئۇنىڭ ئۈستىدە بولۇپ،.تەرەتنىڭ چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. قالغان ئىككى پەي يۇمىلاق بولۇپ، ئىككىنچى پەينىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ. ھەر ئىككى پەينىڭ ئورنى مەقئەت بولۇپ، ئەگەر بۇ پەيلەر بوشاپ قالسا، مەقئەت يىرتقا چىقىپ كېتىدۇ.

14- پەسىل بۆرەك

بۆرەك ئوڭ، سولدا بىردىن بولۇپ، مىزاجى ھۆل سوغۇققا مايىل ئەزادۇر. بۆرەك پەي، پەردىلەر بىلەن يۆگىلىپ تۇرىدۇ. بۆرەك بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدا تومۇرسىمان بىر يول بار بولۇپ، بەدەندىكى سۇلار قاندىن ئايرىلىپ جىگەردىن سىرتقا چىققاندا، مۇشۇ يول بىلەن بۆرەككە كېلىدۇ. بۆرەك بۇنى ئۆزگە تارتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، باشقا ئەزالارغا تارقىلىدىغان ئوزۇقلۇقلاردا سۇ كۆپ بولمايدۇ. ھەر قاچان سۇ قاندىن ئايرىلسا سۇغا ھاجەت قالمايدۇ. ئەگەر بەدەندە كېرەكسىز نەرسىلەر كۆپەيسە، ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۆرەكتىن دوۋساقا بارىدىغان بىر نەيچە بار بولۇپ، بۇ يول ئارقىلىق سۇ بۆرەكتىن دوۋساقا كېلىدۇ. بۆرەكتە سېزىم بولمىغانلىقى ئۈچۈن، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى سېزەلمەيدۇ. بۆرەكنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولغانلىقتىن، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى پەسىيىدۇ. ئەگەر سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى پەسەيمىسە، دوۋساقتا كۆيۈشۈش سېزىمى بولىدۇ.

15- پەسىل مەسانە (دوۋساق)

دوۋساق سۈيدۈك ساقلاش ئەزاسى بولۇپ، ئۇنىڭ شەكلى خالتىغا ئوخشايدۇ. دوۋساقنىڭ ئىچىدە ئىككى قەۋەت پەردە بار بولۇپ، ئىچكى تەرەپ پەردىنىڭ ئۆزگە تارتىش، تۇتۇپ تۇرۇش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش قۇۋۋىتى بار. تاشقى تەرەپ پەردىسى كۆچلۈك تېرە بولغانلىقتىن، دوۋساق تولغان ۋاقىتتا، مۇشۇ تېرە ئارقىلىق ئۇنى توختىتىپ تۇرالايدۇ. دوۋساق تولغاندا، پەردىنىڭ يولى ئېتىلىدۇ. دوۋساقنىڭ بويىنىدا ئۈچ پەردە ئەگرىسى بولىدۇ. ئەمما ئاياللارنىڭ دوۋسىقىدا بىرلا پەردە ئەگرىلىك بولىدۇ. ئەرلەر دوۋسىقىنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش ئېغىزى پەي رىشتىلەر بىلەن يۆگىلىپ تۇرغانلىقتىن، تەرەت قىلىش ۋە تەرەتنى توختىتىش شۇ پەي رىشتىلەر بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. تەرەت قىلماقچى بولغاندا، شۇ پەينىڭ رىشتىلىرى بوشاپ، دوۋساقنىڭ ئېغىزى ئېچىلىدۇ.

16ـ پەسل ئەرلەر جىنسىي ئەزاسى ۋە ئۇرۇقدان

ئۇرۇقدان مەنىينىڭ پەيدا بولۇپ يىغىلىدىغان ئورنى بولۇپ، مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردىكى 4ـ ھەزىمدىن كېيىنكى مەنىينىڭ ماددىسى ئۇرۇقدانغا كېلىدۇ.

مەنىينىڭ ماددىسى قان بولۇپ، مىزاجى ئىسسىقدۇر. ئۇنىڭدا ھەممە ئەزانىڭ قۇۋۋىتى بولىدۇ. ئۇرۇقداننىڭ ماددىسى قان بولۇپ، رەڭگى ئاق، ئەمچەكنىڭ گۆشىگە ئوخشاش بولىدۇ. مەسىلەن: قان ئەمچەككە كەلگەندە ئاقىرىپ سۈت بولىدۇ. مەنىينىڭ ماددىسىمۇ ئۇرۇقدانغا كەلگەندە ئاقىرىپ، مەنىي بولىدۇ. خۇسۇسەن، قان يىراق ئەزادىن كاۋاك تومۇر، شىريان تومۇر بىلەن ئۇرۇقدانغا كەلگەنگە قەدەر ئۆزگىرىشكە تەييارلىنىپ كېلىدۇ.

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

جىنسىي ئەزا قوزغالغاندا كاۋاكلىرى يەلگە تولىدۇ. يانپاشتىن ئۆتۈپ جىنسىي ئەزاغا تۇتاشقان 4 پەي بولۇپ، ئىككىسى گەۋدە ئۇستىخانلىرىدىن ئۆتۈپ جىنسىي ئەزانىڭ ئىككى يېنىغا كېلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن جىنسىي ئەزا قوزغالغاندا چوڭىيىدۇ ھەم مەنىي يولى كېڭىيىدۇ. يەنە بىر پەي گەۋدە سۆڭەكلىرىدىن ئۆتۈپ، جىنسىي ئەزانىڭ يىلتىزىغا كېلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىككى پەي قىسقىرىپ يىغىلسا، جىنسىي ئەزا قوزغىلىدۇ. بىرى قىسقارسا، جىنسىي ئەزا بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر ھەر ئىككىسى ئوخشاش قىسقارسا، جىنسىي ئەزا يۇقىرى تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ.

17ـ پەسل بالياتقۇ

بالياتقۇ بالا ئاپىرىدە بولىدىغان ئەزا بولۇپ، دوۋساق بىلەن تۈز ئۈچەي ئارىسىدا بولىدۇ. ئۇستۇن تەرىپى دوۋساقتىن ئۇزۇنراق بولۇپ، 6 بارماق ئۇزۇنلۇقىدا كېلىدۇ. ئۇنى رىشتىلەر ئۆز ئورنىدا تۇتۇپ، ئومۇرتقىغا، كىندىك ۋە دوۋساق تەرىپىگە تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ.

بالياتقۇنىڭ ئىچىدە يۇملاق ھالقىسمان بىر پەي بار بولۇپ، ئۇنىڭدا سېزىم بولىدۇ. بالياتقۇنىڭ بوينى كۆمۈرچەكلىك گۆشكە ئوخشاش بولغانلىقتىن، باشقا گۆشلەردىن قاتتىقراق بولىدۇ ۋە بىر-بىرىنىڭ ئۈستىدە قاتلىنىشىپ تۇرىدۇ. ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسى بۇ ئەزاغا يەتسە، شۇنىڭغا ماس ھالدا ئۆزىرايدۇ. بالياتقۇنىڭ كاۋاكلىرى پۈتۈنلەي ئوچۇق بولغانلىقتىن، ئەمچەكنىڭ تومۇر شاخلىرى بالياتقۇغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. ھەيزدىن چىققان چىقىرىندىلار مۇشۇ تومۇرلار ئارقىلىق چىقىدۇ.

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

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

بەشىنچى باب قۇۋۋەتلەر توغرىسىدا

بۇ باب 3 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

جانلىقلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى ۋە ھەرىكەتلىرى بار بولۇپ، قۇۋۋەت بىلەن ھەرىكەتنى بىر-بىرىگە بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك دەپ چۈشىنىش كېرەك، چۈنكى ھەرىكەت قۇۋۋەتتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەزالارنىڭ ھەرىكىتى ئۈچ خىل بولىدۇ. قۇۋۋەتلەرمۇ تەبىئىي قۇۋۋەت، ھايۋانىي قۇۋۋەت ۋە نەپسانىي قۇۋۋەتتىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. ھەر قايسى قۇۋۋەتنىڭ ئورنى بىر ئەزاغا خاس بولۇپ، قۇۋۋەت ۋە ھەرىكەت شۇ ئەزادىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ئەزالار ئەزائى رەئىسە (رەئىس ئەزا) دېيىلىدۇ.

1- پەسىل تەبىئىي قۇۋۋەت

تەبىئىي قۇۋۋەت ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، غىزادىن پەيدا بولغان قۇۋۋەت بولۇپ، بەدەن ئۇنىڭ بىلەن ئوزۇقلىنىپ، بەدەن ھەرىكىتى مۇشۇ قۇۋۋەتتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئورنى جىگەردىدۇر. ئىككىنچىسى، مەنىي سۇيۇقلۇقىدىن ئاساسىي ئۇرۇقنى ئاجرىتىپ ئالىدىغان قۇۋۋەت بولۇپ، ئورنى ئۇرۇق بېزىدە بولىدۇ، ھەر ئىككى خىل قۇۋۋەتنىڭ تومۇرلىرىنىڭ يىلتىزى جىگەردىن ئۈنۈپ چىقىدۇ ھەمدە بۇ ئىككى قۇۋۋەت قۇۋۋەتى جازىبە (تارتىنىش كۈچ)، قۇۋۋەتى ماسىسكە (تۇتۇپ تۇرغۇچى كۈچ)، قۇۋۋەتى ھازىمە (ھەزىم قىلغۇچى كۈچ)، قۇۋۋەتى دافىئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ)، قۇۋۋەتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى كۈچ)، قۇۋۋەتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) دىن ئىبارەت بىر قانچە خىل بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ بەزىسى جازىبە (تارتقۇچى كۈچ)، بەزىسى مەجزۇبە (تارتىلغۇچى كۈچ) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۋەتى ھازىمىنىڭ خىزمىتى بىر نەچچە خىل بولۇپ، بەزىدە قۇۋۋەتى ماسىسكىدىكى نەرسىنى ھەزىم قىلىدۇ، بەزىدە ئارتۇق ماددىلارنى پىشۇرۇپ، ئوزۇقلۇققا ئايلاندۇرىدۇ، بەزىدە ئارتۇق ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىشقا لايىقلاشتۇرىدۇ. ھەممە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاشقازانغا بارىدىغان يولى بار بولۇپ، ھەر ئەزا ئۆز نېسىۋىسىنى تارتىپ ئالىدۇ ۋە ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى يېيىلگەن غىزالارنى كەيلۇسقا

ئايلاندۇرىدۇ.

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

2- پەسىل قۇۋۋىتى ھايۋانى (ھاياتلىق كۈچى)

پۈتۈن ئەزالاردا قۇۋۋىتى ھايۋانىنىڭ سەۋەبىدىن ھېس (سېزىم) ۋە ھەرىكەت ھەممە بۇ قۇۋۋەتنىڭ سەۋەبىدىن پۈتۈن بەدەندە بولسا روھ پەيدا بولىدۇ. روھ ۋە قۇۋۋىتى ھايۋانى قاننىڭ بۇخاراتىدىن ۋە خىلتلارنىڭ ئۇچۇچان قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئەزالار شۇ خىلتلارنىڭ جەۋھەرىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىن بىلىش كېرەككى، ماددىنىڭ ۋە خىلتلارنىڭ لەتىپلىرىدىن روھ ھاسىل بولىدۇ. شۇنىڭدەك غىزانىڭ لەتىپلىرىدىن جىگەردە قان؛ قاننىڭ لەتىپلىرىدىن يۈرەكتە روھ پەيدا بولىدۇ. بۇ روھ ئارقىلىق يۈرەكتە دەرھال قۇۋۋىتى ھايۋانى ھاسىل بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەممە ئەزالار قۇۋۋىتى نەپسانىگە لايىق بولىدۇ. ئەگەر بىر ئەزادىن قۇۋۋىتى نەپسانى يوقىلىپ، قۇۋۋىتى ھايۋانى قالسا، ئۇ ئەزانى تىرىك دېيىشكە بولىدۇ. شۇنىڭدەك پالەچ ئەزالارنىڭ سەزگۈ ھەرىكىتى يوقالسىمۇ، لېكىن تىرىك ھالىتىنى ساقلاپ قالىدۇ، چىرىمەيدۇ. ئۆلۈك ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى ھايۋانىسى يوقىلىپ كەتكەنلىكتىن تېز چىرىيدۇ. ئەگەر پالەچلەنگەن ئەزادىن پالەچ ئىللەتلىرى يوقالسا، ئۇ ئەزادا يەنە سېزىم ۋە ھەرىكەت پەيدا بولىدۇ.

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

3- پەسىل قۇۋۋىتى نەپسانى

قۇۋۋىتى نەپسانى (سەزگۈ-ھەرىكەت كۈچى) تاشقى سەزگۈ كۈچ ۋە ئىچكى سەزگۈ كۈچتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ.

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

ئىچكى سەزگۈ كۆچمۇ بەش خىل بولۇپ، بىرىنچىسى، ھېسسىي مۇشتەرەك ئورتاق ھېس قىلىش مەركىزى، ئىككىنچىسى، قۇۋۋىتى موتەخەييىلە (خىيال قىلىش قۇۋۋىتى)، ئۈچىنچىسى، قۇۋۋىتى مۇتەفەككىرە (تەپەككۇر قىلىش قۇۋۋىتى)، تۆتىنچىسى، قۇۋۋىتى مۇتەۋەھھىمە (گۇمان قىلىش قۇۋۋىتى)، بەشىنچىسى، قۇۋۋىتى ھاپىزە (ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى) دىن ئىبارەت. بىلىش كېرەككى، بەزى ئەزانىڭ ھەرىكىتى بىر نەچچە قۇۋۋەت بىلەن يەنە بەزى ئەزانىڭ ھەرىكىتى بىرلا قۇۋۋەت بىلەن تامام بولىدۇ. بىر-بىرىگە ئوخشايدىغان ئەزالار ھەر قايسىسى ئۆزىگە لايىق غىزانى سۈمۈرۈۋالىدۇ. مەسىلەن: سۆڭەك قۇرۇق سوغۇق ئوزۇقلۇقنى، گۆش ھۆل ئىسسىق ئوزۇقلۇقنى تارتىدۇ، ئۆت، بۆرەك ۋە تالنىڭ ھەرىكىتى قاننى ئۆزىگە تارتىش بىلەن تەڭ ئۆزىگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقنى سۈمۈرۈۋالىدۇ، بۇلار شۇ ئەزانىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتى ئارقىلىق بولىدۇ. ئۇششاق تومۇرلارنىڭ، ئۈچەينىڭ، دوۋساقنىڭ ئارتۇق چىقىرىندىلارنى ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتى ئىختىيارى بولىدۇ. ئاشقازان، بالىياتقۇ، قىزىلئۆڭگەچ ئۆز خىزمىتىنى ئىككى قۇۋۋەت بىلەن تامام قىلىدۇ. ئەمما، ئاشقازاننىڭ خىزمىتى ھېسسىي قۇۋۋەت بىلەن بولىدۇ. بۇنىڭ دەلىلى شۇكى، ھەر قانداق غىزا قورساق ئاچ ۋاقىتدا يېيىلسە، ئۇنى ئاشقازان ئىشتىھا بىلەن تارتىدۇ، توقلۇق ۋاقىتدا يېيىلگەن غىزا ئوڭداق بولمايدۇ. چۈنكى ئاشقازان تولغاندا ھېس ئېغىر بولىدۇ. ئۇنىڭ قايتۇرۇش قۇۋۋىتى ھەرىكەتكە كېلىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئەھۋالىمۇ ئاشقازانغا ئوخشاش بولىدۇ، ھەر قاچان ھېس ئاڭا قوشۇلسا، ئۇنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى ھەرىكەتكە كېلىدۇ. قىزىلئۆڭگەچنىڭ خىزمىتى ئىككى قۇۋۋەت بىلەن بولۇشقا دەلىل شۇكى، ھەر قانداق بىر دورىنىڭ تەمى يامان بولسا، دورىغا خېلىلا ئادەتلەنگەن بىر كىشى خېلى تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ دورىنى ئۆز ئىختىيارى بىلەن يېسىمۇ، تارتىش قۇۋۋىتى ئۇنى مۇشەققەتتە تارتىدۇ ھەمدە بۇ سەۋەبتىن يىرگىنىپ قەي قىلىدۇ. ئىسسىقلىق يېمەكلىكلەر تارتىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ، قويۇق ماددىلارنى سۇيۇقلاندۇرىدۇ، سوغۇقلۇق بولسا، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىگە ياردەم بېرىدۇ. سۇيۇق ماددىلارنى قويۇقلاندۇ-رۇپ، قۇۋۋىتى ماسىسىكىغا يەتكەندە توختايدۇ.

بەزى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، ئاشقازان ئاشقازان بوشلۇقىدا تۇرىدىغان كەيلۇستىن ئوزۇقلىنىدۇ. بۇ سۆز ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن ئەمەس، چۈنكى كەيلۇس ئاشقازاندىن جىگەرگە كىرمىگىچە قان بولمايدۇ. ئەگەر خام كەيلۇس ئاشقازانغا ئوزۇق بولسا، مىزاج دۇرۇس بولمايدۇ. مىزاج دۇرۇس بولمىسا، غىزانى ھەزىم قىلالمايدۇ. ئاشقازاننىڭ تارتىدىغان، توختىتىدىغان، ھەزىم قىلىدىغان ۋە قايتۇرىدىغان قۇۋۋەتلىرىنىڭ ھەر قايسىسى ئىككى خىل بولىدۇ. تارتقۇچى قۇۋۋەت غىزانى ئېغىزدىن قىزىلئۆڭگەچكە ۋە ئۇنىڭدىن پۈتۈن ئەزاغا تارتىدۇ. ئاندىن كېيىن بەدەنگە لايىقلىرىنى جىگەرنىڭ شاخچىلىرىدىن تارتىپ باشقا تومۇرلارغا يەتكۈزىدۇ. بەزى تېۋىپلارنىڭ سۇيۇق تاماق ئاشقازاندا توختىماي تېز چىقىپ كېتىدۇ، دەپ قارىشى خاتادۇر. چۈنكى، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىنىڭ رولى توختىتىشتۇر. مەيلى تاماق قويۇق بولسۇن، مەيلى سۇيۇق بولسۇن، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ. ئاندىن كېيىن قۇۋۋىتى دافىئە (ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتى) ئۆز خىزمىتىنى بەجىرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

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

بۇ باب 4 پەسىلگە ئايرىلىدۇ.

1- پەسىل مۇتلەق ساقلىق ۋە مۇتلەق كېسەللىك

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

2- پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە ئالامىتى

سەۋەب دەپ شۇنى ئېيتىمىزكى، مەلۇم سەۋەبلەردىن ئادەم بەدىنىدە يېڭى ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ، ئەنە شۇ ئۆزگىرىش ئالامەت دېيىلىدۇ. كېسەللىك ۋە كېسەللىكلەر بايانى ئۆتكەن بابلاردا سۆزلەندى. ھەر قانداق كېسەلگە ھادىسە سەۋەبتۇر. مىسال: بەزىدە بەدەندە ئۇفۇنەت (چىرىش) پەيدا بولىدۇ. چىرىشكە سېسىقلىق سەۋەب بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قىزىتما كېلىپ چىقىدۇ. قىزىتما ھەر خىل بولىدۇ. قىزىتما ۋە كېسەللىكنىڭ ھەر خىل بولۇشى ئالامەت دېيىلىدۇ؛ يەنە بىر مىسال: ئىسسىق خىلىت بىر ئەزاغا يىغىلسا، ئۇ ئەزا ئىششىيدۇ، تېرە تارتىشىدۇ، تومۇرلار چىڭقىلىپ ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ.

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

3- پەسىل ئەزالار شىرىكچىلىكىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ تۈردىكى كېسەللىكلەر 5 خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازان بىلەن مېڭە شىرىكلىكىدىن پەيدا بولىدۇ، ئاشقازان بىلەن مېڭىگە تۇتىشىدىغان ئەسەبلەر ئارقىلىق ئاشقازاندىكى يامان سۈپەتلىك بۇخاراتلار مېڭىگە تەسىر قىلىدۇ. ئەسەبلەرنىڭ سەزگۈرلۈكى بىلەن مېڭىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئادەم سوغۇق سۇ ئىچسە، ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى مېڭىگە كېلىدۇ.

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

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

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

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

4- پەسل مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

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

يەتتىنچى باب تومۇرلار توغرىسىدا

بۇ باب 20 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

1- پەسل تومۇر ۋە ئۇنىڭ ھەرىكىتى

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

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

2- پەسل تومۇرلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تومۇردىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر

يۈرەك ئىنسانغا قانداق مۇھىم بولسا، شىريان يۈرەككە شۇنداق مۇھىمدۇر. شىريان تومۇرلىرىنىڭ ھەر قايسىسى يۈرەككە تۇتاشقان بولىدۇ. يۈرەكتىكى روھ ئۆپكىنىڭ نەپەس چىقىرىشى ئارقىلىق قانغا راھەت يەتكۈزىدۇ. تومۇرنىڭ ۋەزىپىسى روھقا ساپ ھاۋا يەتكۈزۈش، بۇخاراتلارنى روھتىن يىراق قىلىشتىن ئىبارەت بۇ خىزمەتلەر يۈرەك ۋە شىريانىنىڭ ھەرىكىتى بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. ھارارىتى ئەسلى ۋە قۇۋۋىتى ھايۋانىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى يۈرەكتۇر. بەدەن قۇۋۋىتى ھايۋانى بىلەن تىرىك تۇرىدۇ ۋە ھارارىتى ئەسلى بىلەن پۈتۈن ئەزا ئىسسىق تۇرىدۇ، پۈتۈن ئەزالار قۇۋۋەتنى قۇۋۋىتى ھايۋانى ۋە قۇۋۋىتى نەپسانى ئارقىلىق

www.uyghurkitap.com

قوبۇل قلدۇ. بەدەننىڭ ساق تۇرۇشى قۇۋۋىتى هايۋانى، قۇۋۋىتى نەپسانى ۋە هارارىتى ئەسلىنىڭ سەۋەبىدىن بولدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئورنى يۈرەكتۇر. پۈتۈن قۇۋۋەتلەرنىڭ ئەهۋالىنى يۈرەكنىڭ هەرىكىتىدىن بىلگىلى بولدۇ. يۈرەكنىڭ ئەهۋالى شرىيان تومۇرنىڭ هەرىكىتىدىن بىلىنىدۇ. تېۋىپلار قۇۋۋىتى هايۋانىنىڭ ۋە روهنىڭ ئەهۋالىنى يۈرەكنىڭ هەرىكىتى ۋە شرىيان تومۇرنىڭ هەرىكىتىدىن بىلگىلى بولدۇ، دەپ قارايدۇ. يۈرەكنىڭ بوشلۇقى ۋە شرىيانىنىڭ ئارىسىدا قان بىلەن بىللە روه بولدۇ. شرىيانلار روهنى بەدەنگە يەتكۈزىدۇ. تومۇرنىڭ ئۈستىگە قولنى قويۇش ئارقىلىق، ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ئۆزۈنلۇق، قىسقىلىق، كۈچلۈك، ئاجىزلىق، شۇنداقلا، يۈرەكنىڭ بوشلۇقىدا ۋە شرىيانلاردا بولغان كېسەللەرگە سەۋەبچى بولغان ئەهۋالنىڭ ئاز-كۆپلۈكىنى ۋە سەۋەبلىرىنى تامامەن بىلگىلى ۋە سەزگىلى بولدۇ.

3- پەسىل تومۇر تۇتۇشنىڭ ئۇسۇلى

تومۇر قولنىڭ بىلەزۈك بوغۇمىدىن تۇتۇلىدۇ. چۈنكى، بۇ جاينىڭ گۆشى ئازراق، تومۇر يۈزەرەك بولغىنى ئۈچۈن، تومۇر هەرىكىتىنى ئاسان بىلگىلى بولدۇ هەم قولنى كۆرسىتىشكە هېچكىم ئۇيالمايدۇ. بۇ يەردىكى شرىيان تومۇرلارمۇ يۈرەكتىن ئاجراپ چىققان بولۇپ، گۆشلەرنىڭ ئارىسىدا بولدۇ. ئەمما، هەرىكەتسىز تومۇرلاردەك تولغان بولمايدۇ. تومۇر تۇتقاندا تۆت بارماق ئۇچى بىمارنىڭ بىلەزۈك قىسمى يان تەرىپىگە قويۇپ تۇتىلىدۇ. بىمارنىڭ قولى ئارامدا تۇرۇشى، قولدا هېچنەرسە تۇتماسلىقى، بىر نەرسىگە تايانماي تۇرۇشى لازىم. ئەگەر تومۇر كۈچلۈك بولسا، ئوتتۇرا بارماق بىلەن، ئەگەر كۈچسىز بولسا، قولنى يېنىك قويۇپ سىلىق تۇتۇش لازىم. تومۇرنى مەلۇم ۋاقىت تۇتۇپ تۇرۇش ئارقىلىق تومۇرنىڭ چوڭلۇقى-كىچىكلىكى، ئىسسىق-سوغۇقلۇقى، كۈچلۈك-كۈچسىزلىكى، ئارقا-ئارقىدىن سېلىشى قاتارلىق ئەهۋاللارنى بايقىغىلى بولدۇ. تېۋىپ تومۇر تۇتقان ۋاقىتتا ئاغرىق كىشى قورقۇنچتىن، بەك خوشلۇقتىن، بىئاراملىقتىن، هېرىپ-چارچاشتىن ۋە قاتتىق جاپا-مۇشەققەتتىن يىراق بولۇشى لازىم. مۇنچىدىن يېڭى چىققان چاغدا، كۆپ ئۇخلىغان ۋە ئۇيقۇسىز قالغان، تويۇپ كەتكەن ۋە بەك ئاچ قالغان ئەهۋالدا تومۇر تۇتماسلىق لازىم. هەر بىر كىشىنىڭ تومۇرى ۋە مىزاجى ئوخشاش بولمايدۇ. كىشىلەرنىڭ يېشىغا، تۆت پەسىلگە، هاۋا، تەبىئەت ئەهۋالىغا قاراپ تومۇرنى مۇلاهىزە قىلىش لازىم. تېۋىپ تومۇر تۇتقاندا، بىمارنىڭ تومۇرنى ئىلگىرىمۇ تۇتۇپ كۆرگەن ۋە ئۇنىڭ ئادىتى ۋە هەرىكىتىنى سىنىغان بولسا هەمدە تومۇرىدا ئۆزگىرىش ۋە پەرق بولسا، ئاندىن ئۇنىڭغا هۆكۈم قىلسا بولدۇ. پۈتۈن تومۇرنىڭ تۈرلىرىنى مۆتىدىل (نورمال) قىياس قىلىش لازىم. تېز ۋە ياكى ئاستىلىقىنى، ئۆزۈن ۋە قىسقىلىقىنى، بۇنىڭدىن باشقا تۈرلىرىنى بىلىش لازىم.

4- پەسىل تومۇرنىڭ تۈرلىرى

تومۇرنىڭ تۈرلىرى تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىل بولدۇ. بىرىنچى، تومۇر هەرىكىتىنىڭ مىقدارىغا

قاراپ ئۇزۇن-قسقا، كەڭ-تار، يوغان-ئىنچىكە، ئېگىز-پەس، مۆتىدىلدىن ئىبارەت 9 خىلغا بۆلىنىدۇ. ئىككىنچى، تومۇرنىڭ كەيپىياتىغا قاراپ ئىسسىق-سوغۇق، قاتتىق-يۇمشاق، مۆتىدىلدىن ئىبارەت 5 خىلغا بۆلىنىدۇ. ئۈچىنچىسى، تومۇرنىڭ ئارىسىدىكى روھغا قاراپ توشۇق، كاۋاك، مۆتىدىلدىن ئىبارەت 3 خىلغا بۆلىنىدۇ. تۆتىنچىسى، تومۇرنىڭ ھەرىكىتىگە قاراپ مۇستەۋى (باراۋەر)، مۇختەلىپ (قارىمۇ قارشى)، مۇنتىزىم (تەرتىپلىك)، نامۇنتىزىم (تەرتىپسىز)، مەۋزۇن (ئۆلچەملىك)، نامەۋزۇن(ئۆلچەمسىز) دەپ 6 خىلغا بۆلىنىدۇ. تومۇرنىڭ ھەرىكىتىنى تۆت بارماق ياكى ئۈچ بارماق سەزسە، تەۋىل (ئۇزۇن)، بىر بارماق سەزسە، قەسىر (قىسقا) دېيىلىدۇ؛ بارماق تومۇرنىڭ تومىلىقىنى سەزسە، ئەرىز (كەڭ) دېيىلىدۇ. دەقىق (ئىنچىكە) ئەرىزنىڭ ئەكسىدۇر. يوغان تومۇرلارنىڭ ھەرىكىتى ئۇزۇنلۇق ۋە كەڭلىكتە بارماقلارنىڭ كەڭلىكىدىن زىيادە بولىدۇ. ۋە تېرە تەرەپكە كۆتۈرۈلۈپ ھەرىكەت قىلىدۇ.؟ ئۇ شاھىق (ئېگىز) ۋە مۇرتەپىئە (كۆتۈرۈلگۈچى) تومۇر دېيىلىدۇ. بەزى تومۇرلار يۇقىرى كۆتۈرۈلمەي، پەسكە، يەنى گۆش تەرەپكە قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. ئۇ مۇنھەپىز (پەسەيگۈچى) دېيىلىدۇ؛ ھەممە ئەھۋاللىرى نورمال بولغىنىنى مۆتىدىل دېيىلىدۇ؛ كۈچلۈك تومۇر بارماققا كۈچ بىلەن تەسىر قىلىدۇ. ئاجىز تومۇر، ئۇنىڭ ئەكسىدۇر. تېز-تېز سېلىپ، ئارىلىقتىكى جىملىق قىسقا بولسا، ئۇ مۇتەۋاتىر (ئارقا-ئارقىدىن ھەرىكەت قىلغۇچى) دېيىلىدۇ؛ موتەپاۋوت ئۇنىڭ ئەكسىدۇر. تومۇر ھەرىكىتى بارماقنىڭ كۈچى بىلەن ھەرىكەتتىن توختىسا، يۇمشاق تومۇر دېيىلىدۇ؛ بۇنىڭ ئەكسىچە بولغىنى سەلب (قاتتىق تومۇر)دېيىلىدۇ. بارماقلار تومۇرنىڭ ئارىسىدىكى ھارارەت ۋە ھۆللۈكىنى سەزسە ئەقىل دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ ئىلگىرىكى ۋە كېيىنكى ھەرىكەتلىرى باراۋەر بولسا، ئۇ، مۇستەۋى (باراۋەر) دېيىلىدۇ؛ ئاۋۋالقى ھەرىكىتى كېيىنكى ھەرىكىتىگە باراۋەر بولمىسا، ھەر قېتىمدا باشقىچە ھەرىكەت قىلسا، ئۇ، مۇختەلىپ (قارىمۇ قارشى) تومۇر دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ ھەرىكىتى بىر خىلدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆزگەرمىسە، مۇنتىزىم (تەرتىپلىك)، ئەگەر ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، نامۇنتىزىم (تەرتىپسىز) دېيىلىدۇ؛ تومۇرنىڭ كېڭىيىش ۋە قىسقىرىشى ھەرىكەتنىڭ ۋاقتى ھەم ئارىلىقتىكى ئىككى جىملىقنىڭ ۋاقتى بىر-بىرىگە مۇناسىپ بولسا، مۇستەقىمۇل ۋەزنى (توغرا ئۆلچەملىك) تومۇر، ئەگەر بۇ ھەرىكەت ۋە جىملىقلار بىر-بىرىگە مۇناسىپ بولمىسا، ئۇ، نامەۋزۇن ۋە رەدىيول ۋەزنى (ناچار، ئۆلچەمسىز) تومۇر دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ يۇقىرىغا كۆتۈرۈلۈپ ـ كېڭىيىپ ھەرىكەت قىلغىنىنى ئىنبىسات (كېڭەيگۈچى) تومۇر دېيىلىدۇ، ئەكسىچە بولسا، ئىنقىباز (تارايغۇچى) تومۇر دېيىلىدۇ؛ ئۆسمۈرلەرنىڭ تومۇرى يىگىتلەر-نىڭ تومۇرىدەك بولسا، ئۇ، مۇتەغەييۇرۇل ۋەزنى (ئۆزگىرىشچان ئۆلچەملىك) تومۇر دېيىلىدۇ. يەنە بىر خىل تومۇر بار بولۇپ، ئۇ مۇبايىنۇل ۋەزنى (ئۆلچىمى ئوچۇق) تومۇر دېيىلىدۇ. گۆدەكلەر تومۇرىنىڭ ۋەزنى قېرىلارنىڭ تومۇرىنىڭ ۋەزنىدە بولسا خارىجىل ۋەزنى (ئۆلچەمدىن تاشقىرى) تومۇر دېيىلىدۇ.

5- پەسىل تومۇرلارنىڭ سەۋەبلىرى

تومۇرلارنىڭ ئەسلى زاتى ئەسبابى ماسىكە (تۇتۇپ تۇرۇش سەۋەبلىرى) دېيىلىدۇ. بۇ ئۈچ خىل

بولىدۇ. بىرىنچىسى، يۈرەك بىلەن شىريان تومۇر بولۇپ، ئۇ ئالەت(ئەسۋاب) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، قۇۋۋىتى ھاۋانى بولۇپ، پائىل (ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، يۈرەك شىريان ئارقىلىق ساپ ھاۋانى ئۆزىگە تارتىدۇ، ئىنبىساتىنىڭ ھەرىكىتى بىلەن پېكى ھاۋانى ئۆزىگە تارتىش ۋە ئىنقىباز (يىغىلىش) ھەرىكىتى بىلەن ئىسسىق ھاۋانى ئۆزىدىن قايتۇرۇش ھاجەت دېيىلىدۇ. تومۇر ھاجەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن بىر ھالەتتىن ئىككىنچى بىر ھالەتكە ئۆزگىرىدۇ. ھارارەتنىڭ ئېشىپ كېتىشىگىمۇ شۇ ئۈچ نەرسە سەۋەب بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىق ياكى كۆپ مۇشەققەت تارتىش، ھېرىش-چارچاش ياكى بۇس-بۇخارات ۋە خىلتلارنىڭ بەتبۇي (سېسىق پۇراق)لار تۇپەيلىدىن پەيدا بولغان بولسا، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تېزلىشىشى ئۇ ئۈچ نەرسىگە مۇراجەت قىلىدۇ. تومۇرنىڭ كۈچلۈكلۈكى كېيىن پەيدا بولغان ھارارەتنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، مەسىلەن: ئىچ پۇشقاندىن كېيىن، رىيازەت تارتقاندىن كېيىن ياكى ھامام (مۇنچا) غا كىرگەنلىك سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ خىل ئەھۋال دەرھال يوقىلىپ تومۇر ئۆز ھالىغا كېلىدۇ. كۈچى ئاجىزلاشمايدۇ، ئىسسىتمىدىن پەيدا بولغان تومۇرنىڭ كۈچى ئاجىزلىشىدۇ. تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى ھەر چاغ مۆتىدىل بولسا، پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالى نورمال بولۇپ، تومۇرنىڭ ھەرىكىتىمۇ نورمال بولىدۇ. ئەگەر تومۇر ئەزىم (چوڭ) ۋاقىتتا ھاجەت ئارتۇق بولسا، تومۇر كەينى-كەينە-دىن ھەرىكەت قىلىدۇ؛ ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز، شىريان قاتتىق بولۇپ، ھاجەت ئاز بولسا، تومۇر تېز ھەرىكەت قىلالمايدۇ. شۇنداقلا، قۇۋۋەت كەم، شىريان قاتتىق، ھاجەت ئاز بولسا، تومۇر پەرقلىق بولىدۇ. قۇۋۋەت كەم، تومۇرى قاتتىق، ھاجەت ئاز بولسا، يەنە پەرقلىق بولۇپ، تومۇر ھەرىكىتى ئاستا ۋە ئۇزۇنراق بولىدۇ. ئەگەر قۇۋۋەت كەم بولسا، تومۇر قاتتىق، ھاجەت ئاز بولسا، تومۇرنىڭ ھەرىكىتى ئاستا بولىدۇ. قۇۋۋەت زەئىپ بولسا، تومۇر ھەرىكىتى كىچىك بولىدۇ.

قىزىقلىق، بەدەندىكى كۆيگەن ماددىلار، ئەزالارنىڭ ئىششىشى، ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق ۋە قىسمەن ئۆزگىرىشلەر سەۋەبىدىن تومۇر قاتتىق بولىدۇ. ئەگەر تەرلەش ئەھۋالى بولسا، تومۇر دولقۇنسىمان بولىدۇ؛ بوھران ياخشىلىنىپ، سالامەتلىكى، ئوزۇقلىنىشى نورمال بولسا، تومۇر ئۇزۇن ۋە يوغان بولىدۇ. ئەگەر تومۇرنىڭ ھەرىكىتى توغرىسىغا ۋە ئۈستى تەرەپكە سىلىشتىن يانسا، شىرياننىڭ قاتتىقلىقى تومۇرنىڭ بېشىدىكى گۆشكە كېلىپ، ئوزۇقلىنىش نورمال بولسا، تومۇر ھەرىكىتى يوغان بولىدۇ. قۇۋۋەتنىڭ كەملىكىدىن شىريان قاتتىق بولىدۇ.

6- پەسىل مۇختەلىپ (قارىمۇ قارشى) تومۇرلارنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

يۈرەك ۋە شىرياندا سۇئى مىزاج پەيدا بولسا ۋە قۇۋۋەتنىڭ ھالىتىدە ئۆزگىرىش كۆرۈلسە، تومۇر خىلمۇ خىل سوقىدۇ. بەدەندە سۇددە (توسالغۇ) پەيدا بولۇش ۋە ئەئرازى نەپسانى (روھى ئۆزگىرىشلەر) تومۇرنىڭ قارىمۇ قارشى سوقۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قانىنىڭ كۆپ بولۇشى تومۇرنىڭ قارىمۇ قارشى

سوقۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئەھۋال قان ئېلىش بىلەن يوق بولىدۇ. قاننىڭ قويۇق ۋە كۆپ بولۇشىدىن خۇنناق (بوغما) ۋە سەكتە پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال شارابنى ھەددىدىن زىيادە ئىچكەنلەردە كۆپ يۈز بېرىدۇ. ئوخشاش بولمىغان تومۇرلارنىڭ تۈرلىرىدىن بىرى زەنبىلپاردۇر، زەنبىلپار دېگەن چاشقان قۇيرۇقى دېگەن بولىدۇ. زەنبىلپارنى چىمچىلاق بارماق ھەممىدىن ياخشى تاپىدۇ، نامسىز بارماق ئۇنىڭدىن ئاجىز، ئوتتۇرا بارماق ھەممىدىن ئاجىزراق تاپىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئاغرىقنىڭ كۈچلۈكلىكىدىندۇر. ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، زەنبىلپارنىڭ ئەھۋالىنىڭ يامانلىقىنىڭ بېشارىتى. بۇنداق تومۇر قۇۋۋەت جەھەتتە زەنبىلپار تومۇرنىڭ ئىككى باراۋىرىدە بولىدۇ. ئەگەر ئۇ تومۇرنىڭ قۇۋۋىتى زىيادە بولۇش بىلەن بىرگە ھارارەت ياخشى بولسا، بەدەن مىزاجىنىڭ ياخشىلىقىنىڭ بېشارىتىدۇر. ئەگەر تومۇر زەنبىلپار تومۇردەك بولۇپ، ھارارىتى ناچار بولسا، بۇ ياخشى ئەمەس.

نەبزى مۇنقەتىد (ئۈزۈك تومۇر) مۇنداق بولىدۇ: پۈتۈن ئەزاغا تارقالغان قىزىقلىق ئالامىتى كۆرسەتـ كۈچ بارماقنىڭ ئاستىدا پەيدا بولۇپ، ئوتتۇرا ئۈزۈن بارماقنىڭ ئاستىدا سېزىلمىسە، زۇلپىترەت (ئۈزۈلگۈـ چى) ناملىق تومۇر ئۈزۈك تومۇرغا ئوخشاپ قالىدۇ. ئەمما، بۇ تومۇردا قۇۋۋەت ئازراق بولىدۇ. چۈنكى، بۇ تومۇر دەسلەپتە بىر ئاز سوقسىمۇ، پات ھېرىپ قالىدۇ. بۇنداق بولۇش كېسەلنىڭ ئېغىرلىقىنى كۆرسىتىدۇ. غەززالى (كىيىك ماڭغاندەك) تومۇر ئۈزۈك تومۇردەك بولىدۇ. ئەمما، بۇ تومۇرنىڭ سوقۇشى باشلىنىپ، تاكى تۈگىگىچە ئارىلىقتا ئوتتۇرىدا توختاپ قالىدۇ.

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

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

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

نەبزى دۇدى (قۇرتتەك سوقىدىغان تومۇر) بولسا، مەۋجىگە ئوخشاش، لېكىن، ئىنچىكرەك، سوقۇشى تېزراق، خۇددى قۇرت ماڭغانغا ئوخشاپ كېتىدۇ. بەزىلەر بۇ تومۇر تېز سوقىدۇ، دەپ گۇمان قىلغان بولسىمۇ، لېكىن ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. بۇ تومۇر بولسا، ئاستا-تېز، ئېگىز ۋە پەسلىكلەرنىڭ

ئاربلاشمىسىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، بۇ 3 خىل بەلگە بىر تومۇردا پەيدا بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى قوۋۋەتنىڭ يوقىلىشقا باشلىغانلىقىدىندۇر.

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

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

نەبزى مۇتەخەلخەل (ئاربلاپ سوقىدىغان تومۇر) بولسا، ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، تومۇردىكى ھەرىكەت كۆزىتىلگەندە توختاپ قالىدۇ. بۇنداق بولۇشى بەدەندە قۇۋۋەت يوقالغانلىقتىندۇر. يەنە بىرى، تومۇردىن توختاش كۆز تۇتۇلغاندا سوقىدۇ. بۇنداق بولۇشى يوقالغان قۇۋۋەتنىڭ بەدەندە يىغىۋاشتىن پەيدا بولغانلىقىدىندۇر. ئاۋۋالقىسى زۇلپىترەت (ئۆزۈلگۈچى)، كېيىنكىسىنى ئەلۋاقىئى پىلۋەسەت (ئوتتۇرىدا پەيدا بولغۇچى تومۇر) دەپ ئاتىلىدۇ.

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

نەبزى مۇرتەئىش (تىترەپ سوقىدىغان تومۇر) بولسا، سوقۇشتا تىترەش ئىپادىسى سېزىلىدىغان بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى بەدەندە خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن كېسەلنى قايتۇرۇشقا ھەرىكەت قىلىدۇ. ئېگىز-پەس، قالايمىقان تومۇر كۆپىنچە، بۇزۇق ماددىلار بەدەندە توپلىشىپ قالغانلىقتىن ۋە بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ھەرىكەت 8قىلىش ۋاقتىدا ئاجىز بولۇش، بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

7- پەسىل ئادەم ھاياتىنىڭ ھەر بىر دەۋرىدىكى تومۇر ھەرىكىتى

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

ياشلارنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنداق بولۇشىنىڭ سەۋەبى يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى

تولۇقلانغان ۋە باللىق دەۋرىدىكى ئەزالارنىڭ ھۆللۈكى ئازايغانلىقتىن بولىدۇ.

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

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

8- پەسىل مىزاجلار بەلگىسىنى كۆرسىتىدىغان تومۇرلار

ئەگەر مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى تەبىئىي بولسا، تومۇر چوڭ ۋە كۈچلۈك بولىدۇ. ئەگەر مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى غەيرىي تەبىئىي، تومۇرنىڭ كۈچى ئاجىز ۋە تۆۋەن بولىدۇ. مەسىلەن: كۆپكەن تەپلەردە، سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە ياكى ئۆزگىرىشچان بولىدۇ. ھۆل مىزاج كىشىلەرنىڭ تومۇرى قىسقا بولىدۇ.

قۇرۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ تومۇرى كۆپىنچە ۋاقتىدا ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ.

9- پەسىل ئەر ۋە ئاياللارنىڭ تومۇر پەرقى

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

10- پەسىل سېمىز ۋە ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى

ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى سېمىز كىشىلەرنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا چوڭ، لېكىن، سوقۇشى ئاستا بولىدۇ. چۈنكى ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى ھەرىكەت قىلىشتا ئۇزۇنلۇقتا، كەڭلىكتە، چوڭقۇرلۇقتا ھېچقانداق توسالغۇسى بولمايدۇ. لېكىن، سوقۇشتا پەرقلىق بولغانلىقتىن ئاستا بولىدۇ.

سېمىز كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، لېكىن، تېز سوقىدۇ، ئەگەر سېمىزلىك گۆشتىن بولسا، تېزلىكى ۋە قۇۋۋىتى كۈچلۈكرەك بولىدۇ، ئەگەر سېمىزلىك ياغدىن بولسا، تومۇرنىڭ تېزلىكى، قۇۋۋىتى ئازراق بولىدۇ.

11- پەسىل تۆت پەسىلدىكى تومۇرلار

باھاردا تومۇرنىڭ سوقۇشى نورمال، قۇۋۋىتى زىيادە بولىدۇ. ئىسسىق بەلۋاغ ۋە ھاۋا كىلىماتى نورمال بولغان يېزا-قىشلاق، شەھەر كىشىلىرىنىڭ تومۇرى ياز پەسلىدە ھاۋا ئىسسىق بولغانلىقتىن، سوقۇشى تېز، ئىنچىكە ئاجىز بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

كۈز پەسلىدە ھاۋا كىلىماتى ئۆزگىرىپ تۇرغانلىقتىن، تومۇرنىڭ سوقۇشى نورمال، لېكىن، كۈچسىزرەك بولىدۇ. قىش پەسلىدە تومۇر سوقۇش پەرقلىق ئاستا ياكى ئىنچىكە بولىدۇ. ھارارەتلىك كىشىلەرنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ.

12- پەسىل نورمال ئەمگەك قىلغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى

نورمال ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئەسلى بەدەن قىزىقلىقى ۋە قۇۋۋىتى ھايۋانى زىيادە بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تومۇرى پەيدىنپەي كۈچلۈك ۋە چوڭ سوقىدۇ، ئىشتىن چۈشكەندە تومۇرى تېز بولىدۇ.

ئەگەر ئەمگەك ئېغىر بولسا، تومۇرى ئىنچىكە ۋە كۈچسىز بولىدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ قۇۋۋىتى ئارتۇق بولسا، تومۇرى تېز سوقىدۇ. بەدەندىكى ماددىلاردا تولا ئۆزگىرىش بولۇپ، تومۇرلارنىڭ يولى ئېچىلغانلىق-تىن، تومۇر ئىنچىكە، كۈچسىز بولىدۇ. ئەگەر چارچاش ئېغىر بولسا، تومۇر قۇرتسىمان، چۇمۇلىسىمان سوقىدىغان بولىدۇ.

13- پەسىل ئۇخلاۋاتقان ۋە ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى

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

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

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

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

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

نورمال تاماق يېگەن كىشىنىڭ تومۇرى چوڭ بولۇپ، كۈچلۈك ۋە تېز سوقىدۇ.
تاماقنى ئاز يەيدىغان كىشىنىڭ تومۇرى نورمال بولۇپ، بىر ئاز كۈچسىز سوقىدۇ. ئەگەر ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلارنى يېسە، تومۇرى ئاجىز ھەم كۈچسىز بولۇپ قالىدۇ.
ئەگەر مىزاج ئىسسىقتىن بۇزۇلسا، تومۇرى تېز ۋە ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ.
ئەگەر ئىسسىق مىزاجلىق كىشى سوغۇقلۇق ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، مىزاجى نورمال بولۇپ، تومۇرى كۈچىيىدۇ.
سوغۇق مىزاجلىق كىشى سوغۇقلۇق ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بۇزۇلغان يامان مىزاجنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تومۇرى كۈچسىز، ئىنچىكە، ئاستا ھەم قالايمىقان سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ؛ ئەگەر ئىسسىقلىق ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، مىزاجى نورماللىشىپ، تەڭشىلىپ تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ.
ئەگەر ھەر قانداق بىر كىشى ياخشى ياكى ناچار ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، شۇنىڭغا ئەگىشىپ تومۇردا ئۆزگىرىش بولىدۇ.
ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە تومۇر قالايمىقانلىشىپ، تومۇردا قان ۋە ماددىلارنىڭ يۈرۈشۈشى توسۇلۇپ، خەتەرلىك ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭلاشقا ھاراقنى كۆپ ئىچمەسلىك كېرەك.
سۇ تاماقنى ئېرىتىپ، قۇۋۋەتكە ياردەم بېرىدۇ. تومۇرنى كۈچەيتىدۇ. سۇنى كۆپ ئىچىش، خاراكتېر جەھەتتىن تاماقنى كۆپ يېگەن بىلەن ئوخشاش كېتىدۇ.

15- پەسىل سۈرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن، كلىزما قىلغاندىن كېيىن تومۇردا يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر

سۈرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن، تومۇر بوشاپ، ئاستىلىشىپ قالىدۇ، كۈچسىزلىشىدۇ. ئەگەر ئىچ ئۆتتۈش چېكىدىن ئېشىپ كەتسە، تومۇر قۇرتسىمان، چۇمۇلىسىمان سوقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەمما، كلىزمىدىن كېيىن تومۇر خىلىت، ماددا ۋە گازغا تولۇپ قالىدۇ، ئەگەر ئارتۇق بولسا، تومۇر قالايمىقانلىشىدۇ. سۈرگە دورىسى بېرىش، كلىزما قىلىش ئىشلىرىغا تېۋىپلار ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

16- پەسىل ئەئرازى نەپسانى (خۇشاللىق، غەم-قايغۇ، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش، غەزەپ-نەپرەت) قاتارلىق ئەھۋاللارىيۈز بەرگەندە تومۇردا كۆرۈلىدىغانئۆزگىرىشلەر

خۇشاللىق ۋاقتىدا تومۇر چوڭ ھەم ئۆزگىرىشچان بولىدۇ. قايغۇرغاندا تومۇر غەم ئارقىلىق ئىچكى ئەزا تەرەپكە چۆكۈۋالغانلىقتىن، ئىنچىكە ۋە كۈچسىز، ئاستا ھەم قالايمىقان بولۇپ قالىدۇ.
ئادەم قورققان ۋاقتىدا تومۇر تېز، تىترەپ-سىلكىنىپ سوقىدۇ، قالايمىقان ۋە تۇراقسىز بولىدۇ. ئاچچىق

www.uyghurkitap.com

ۋە غەزەپ قىزىقلىقنى يۇقىرى ئۆرلەتكەنلىكتىن، تومۇر چوڭ، تېز ۋە ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. ئەگەر غەزەپكە قورقۇنچ ۋە خىجىللىق قوشۇلسا، تومۇر ئېگىز-پەس، قالايمىقان سوقىدۇ.

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

17- پەسىل مۇنچىغا كىرگەندىن كېيىن تومۇردا يۈز بېرىدىغان ئۆزگىرىشلەر

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

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

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

18- پەسىل كېسەل بولغان ۋە بەدىنى ئىششىپ قالغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى

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

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

19- پەسىل بېشى ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى

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

قالىدۇ.

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

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

ئەگەر ساراڭلىق ياكى قۇرۇق سەۋدا ماددىسىدىن باش ئاغرىسا، تومۇر ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ. لەقۋانىڭ تومۇرى قاتتىق ۋە تارتىشىدىغان بولىدۇ؛ ئەگەر لەقۋا، ئىسترخا(ئەزا بوشاپ كېتىش) بىلەن بىرگە كەلسە، تومۇر قالايمىقان، ئېگىز-پەس بولىدۇ.

پالەچنىڭ تومۇرى چۇمۇلىسىمان، كۈچسىز، ئاستا ھەم قالايمىقان بولىدۇ، ئەگەر پالەچنىڭ قۇۋۋىتى تۆۋەن بولسا، تومۇرى قالايمىقان بولىدۇ.

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

20- پەسىل قىزىتمىسى بار كېسەللەرنىڭ تومۇرى

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

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

بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ تومۇرى دەسلەپتە پەس ۋە كۈچسىز، ئىنچىكە ھەم قالايمىقان بولىدۇ. تەپپى مۇتبىقە (ئىزچىل قىزىتما) نىڭ تومۇرى يۇمشاق، چوڭ ۋە كۈچلۈك بولىدۇ، بەزى ۋاقىتدا تېز بولىدۇ.

ئەگەر قاندىن ئۇفۇنەت پەيدا بولسا، تومۇر چوڭ، تېز ھەم قالايمىقان بولىدۇ.

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

چېچەك چىققان بالىنىڭ تومۇرى تېز ۋە قاتتىق، بەزى ۋاقىتدا قالايمىقان بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سەككىزىنچى باب سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش توغرىسىدا

بۇ باب 20 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

1 ـ پەسىل سۈيدۈكنىڭ بايانى

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

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

بەدەننىڭ ھاياتى كۈچى ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن بولىدۇ. سەۋدا، سەپرا خىلتلار جىگەر ھەزىمىدىن پەيدا بولىدۇ. بىرىنچى ھەزىمدە ئۆزگىرىپ كەيلۇس بولغان تاماق جىگەرگە كېلىپ، جىگەرنىڭ ئۆزگەرتىشى بىلەن بىر قىسمى شۇ يەردە پىشىپ قان بولىدۇ؛ ئىككىنچى بىر قىسمى كۆپۈك بولۇپ، سەپراغا ئايلىنىدۇ؛ يەنە بىر قىسمى تەكتىگە چۆككەن دۇغ بولۇپ، سەۋداغا ئايلىنىدۇ؛ ساپ، سۈزۈك قىسمى قان بولىدۇ، شۇڭلاشقا سەپرا بىلەن سەۋدا جىگەردىكى ھەزىم ئارقىلىق قاندىن ئايرىلىپ چىققان ماددىلاردۇر. سۇ قاننىڭ قىيامىنى سۇيۇلدۇرۇپ، قاننى ئىنچىكە، كىچىك تومۇرلارغا ماڭغۇزۇشقا ياردەم بېرىدۇ، شۇنداقلا قاننى جىگەر ئەتراپىدىكى ئۆزىگە تارتقۇچى ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئۇ يەردە سۇ قاندىن ئايرىلىپ بەزىسى غىزاغا ئايلانسا، بەزىسى تەر بولۇپ چىقىپ كەتكەندىن تاشقىرى، يەنە قېپقالغان قىسمى بۆرەك، مەسانە (دوۋساق) گە كېلىپ سۈيدۈككە ئايلىنىدۇ. قاندىن پەيدا بولغان نەرسىلەر سۇ بىلەن سۈيدۈك يولىغا كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۈيدۈك يولىدىن چىققان سۇ بەدەننىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى، جىگەر ھەزىمىنى، خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

2 ـ پەسىل سۈيدۈكنى قايسى ۋاقىتتا ئېلىش ۋە قانداق كۆرسىتىش

سۈيدۈكنى تېۋىپقا كۆرسىتىشتىن بىر كۈن ئىلگىرى كەچتىن تارتىپ، زەپەر، سەۋزە، سەبرى ۋە

شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك، پۇت-قولغا خېنە ياقماسلىق كېرەك. چۈنكى، بۇلار سۈيدۈكنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ئاچلىق، ئاچچىقلىنىش، ھارغىنلىق، مىزاجىنى ئىسسىق قىلىش قاتارلىقلار سۈيدۈكنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ؛ ئۇيقۇسىزلىق سۈيدۈكنى دۇغ، رەڭسىز قىلىپ قويىدۇ. سەۋەبى، تولا ۋاقىت ئۇخلىمىغانلىق تۈپەيلىدىن، ئىستېمال قىلىغان ئوزۇقلۇق ياخشى ھەزىم بولمايدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغاندىن كېيىن، سۈيدۈك ياغلاش، دۇغ بولۇپ قالىدۇ، ئاياللارنىڭ ئادەت كۆرۈۋاتقان، نىپاستىن تازىلانمىغان كۈنلەردىكى سۈيدۈكلىرىگە ھەم ئىشەنگىلى بولمايدۇ. سەۋەبى، يۇقىرىقى ئەھۋاللار سۈيدۈكنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. سۈيدۈكنى تېۋىپقا كۆرسەتمەكچى بولغاندا، سۈيدۈكنى ئېلىپ بىر سائەتتىن كېيىن كۆرسىتىش لازىم. بۇ چاغدا سۈيدۈكنىڭ كۆپۈكى يۇقىرىغا لەيلەپ، لاي، دۇغ قىسمى تەكتىگە چۆكىدۇ. سۈيدۈكنى قاچىلىغان شىشىنى تېۋىپقا كۆرسەتكەنگە قەدەر مىدىرلاتماسلىق، يورۇق جايدا، ئاپتاپ چۈشمىگەن يەردە كۆرسىتىش لازىم. سۈيدۈكنى 6 سائەتتىن كېيىن كۆرسەتمەسلىك، سۈيدۈك ئالىدىغان شىشە ئاق، سۈزۈك، پاكىزە ھەم يوغان بولۇش كېرەك؛ شىشىگە سۈيدۈكنى تولدۇرۇپ ئالماسلىق لازىم. تېۋىپ شىشىنى سول قولدا تۇتۇپ، ئۆزىنىڭ سايىسىدىن يىراق قىلىپ كۆرۈش لازىم.

3- پەسىل سۈيدۈكتىن تەكشۈرۈپ كۆرىدىغان نەرسىلەر

تېۋىپ سۈيدۈكتىن ئاساسەن، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى، قىيامى، سۈزۈك ياكى دۇغلۇقى، ئاز ياكى كۆپلۈكى، كۆپۈكلۈك ۋە پۇرىقى قاتارلىق 8 خىل ئەھۋالنى كۆزىتىپ كۆرەلىشى مۇمكىن. سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك، دۇغلۇقى قويۇقلۇقىدىن مەلۇم بولىدۇ؛ كۆپىنچە نەرسىلەر سۈزۈك بىلىمدەك، تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك بولىدۇ. يەنە بىر قىسىم نەرسىلەر دۇغ بولسىمۇ، ئۆزى سۇيۇق بولىدۇ، لاي سۇدەكمۇ بولىدۇ.

4- پەسىل سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

ئادەم بەدىنىدە قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن ئىبارەت 4 خىل خىلىت بولغانلىقتىن، سۈيدۈكنىڭ رەڭگىمۇ 4 خىل، يەنى ئاق، قىزىل، سېرىق ۋە قارا بولىدۇ، يەنە بۇلارنىڭ ھەر بىر خىلى بىر قانچە تۈرلەرگە بۆلىنىدۇ.

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

ئىككىنچى، سېرىق سۈيدۈك سامان رەڭلىك، جۇزە رەڭلىك، نارجىل رەڭ، زەپەر رەڭ، ئوت رەڭ، بېغىر رەڭلىك بولىدۇ؛

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

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

سۈيدۈكنىڭ يۇقىرىقى خىللىرىنىڭ ھەر قايسىسىدا پەرق چوڭ بولۇپ، كونكرېتنى ئايرىشمۇ قىيىن.

سۈيدۈكنىڭ رەڭگى مۇرەككەپ بولۇپ، بەزى ئىككى خىل رەڭدىن، بەزى ئۈچ-تۆت خىل رەڭدىن تەركىب تاپقان بولىدۇ. تەركىبى مۇرەككەپ سۈيدۈكلەر ئۈچۈن مەخسۇس ئاتالغۇ يوق، ئايرىم ئاتالغۇ-نام بېرىلگەن سۈيدۈكلەر بولسا، ئەغبەر (توپا رەڭ)، رەساسى (قوغۇشۇن رەڭ)، ھاۋا رەڭ، نىل رەڭ، زەڭگەر رەڭ، ئۆپكە سۈيى رەڭ، زەيتۇن رەڭ قاتارلىق سۈيدۈكلەردۇر، يەنە بىر خىل مۇرەككەپ رەڭلىك سۈيدۈك بولۇپ، ئۇ تىبابەتتە يىرىك رەڭلىك سۈيدۈك دېيىلىدۇ.

5- پەسىل ئاق سۈيدۈك ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى

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

ئىككىنچى، سەپرا ۋە بەدەن ھارارىتى مېڭىگە ئۆرلەپ، سۈيدۈكتە رۇسۇپ (چۆكمە) قالماي، كۆڭۈل ئېلىشىپ، زېھنى پاراكەندە بولغاندا كۆرۈلىدۇ، بۇ يامان بەلگىدۇر.

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

تۆتىنچى، بەلغەم كۆپ بولغانلىقتىن، سۈيدۈك ئاق بولىدۇ. مەنىي (ئىسپېرما) غا ئوخشاش ئاق رۇسۇپ پەيدا بولسا، بۇ خىلدىكى سۈيدۈك سەكتە ھەم پالەچ كېسىلى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

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

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

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

توققۇزىنچى، سوغۇق مىزاج كىشىلەردە سۈيدۈك ئاق ھەم سۇدەك بولىدۇ؛

ئونىنچى، دىئابېت (شېكەر سىيىش) كېسىلىدىمۇ سۈيدۈك ئاق، سۇدەك كېلىدۇ؛

ئون بىرىنچى، سۈيدۈك يولى ئىششىغاندىمۇ سۈيدۈك ئاق بولىدۇ. كېسەل ئۆزگەرگەندىن كېيىن سۈيدۈك تېز ئاقارسا، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر ئىسسىتمىنىڭ باشلىنىشىدا سۈيدۈك ئاقارسا، كېسەل تەپىي رۇبئى، (تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ) گە ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئاق، قويۇق، دۇغ بولسا، پۇت ۋە قولدا تارتىشىش يۈز بەرسە، بۇ

خەتەرلىكتۇر. ئەگەر بىر مەزگىل سۈيدۈك ئاق ۋە سۈيۈق بولسا، مېڭە ساق بولسا، بوھران سىرتقا چىقىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر بىر ئەزا قاتتىق ئىششىغان بولۇپ، سۈيدۈكى كۆپۈكلۈك بولسا، كېسەلنىڭ ئاساسى بىر يەرگە ئورۇنلاشماي داۋالغۇپ تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ سېرىق بولۇشى كېسەلدە ھارارەت بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قويۇق بولۇشى قىزىقلىقنىڭ مېڭىگە ئۆرلىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

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

6- پەسىل سېرىق سۈيدۈك

سېرىق سۈيدۈكنىڭ 1- دەرىجىسى سامان رەڭلىك بولۇپ، بۇ مىزاجنىڭ نورمال ھالەتتە تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئوت رەڭلىك، سۈيۈق كەلگەن سۈيدۈكمۇ ئوبدانلۇر. سۈيدۈكنىڭ قانچە سېرىق كەلگىنى بەدەن كۈچىنىڭ ئارتۇقلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

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

قەدىمدە ئۆتكەن ھۆكۈمالارنىڭ بەزىسى: «قاتتىق ئىسسىتمىداپ ئاغرىغان نۇرغۇن كېسەللەرنى كۆردۇق، سۈيدۈكى تورۇنجى (جوزە) رەڭگىدە ئىدى، سۈيدۈكى ئۆزگەرمەي تۇرۇقلۇق بۇ خىلدىكى كېسەللەر 4 كۈنگە بارماي ئۆلدى» دەيدۇ.

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

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

7- پەسىل قىزىل سۈيدۈك

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

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

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

ئەگەر قىزىل سۈيدۈك بىلەن بىرگە كۆيگەن سەپرا بولسا، كېسەلنىڭ بوھران ھالىتىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.
ئەگەر تامچە-تامچە قىزىل كەلسە، سۈيدۈك يولى، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ جاراھەتلەنگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.
ئەگەر قىزىل سۈيدۈك ئاز بولۇپ، ئۇنىڭدا سېرىق چۆكمە كۆرۈلسە، بۇ ياخشى ئەمەستۇر. ئىسسىتمىلار يوقالغاندىن كېيىن، سۈيدۈك قىزىل بولسا، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قىزىل ھەم سۈيۈق بولسا، ئاشقازان ئاجىز بولۇپ، ئەزالاردا قىچىشىش بولسا، يەرقان كېسەللىكىنى بىلدۈرىدۇ.
ئەگەر سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق بولسا، ھەم يۆتەل بولسا، سىل (تۇبېركۇلوز) كېسەللىكى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.
ئەگەر بۇ ئەھۋال ئۇزۇنراق داۋام قىلسا، كېسەلگە سىل دەپ دىئاگنوز قويۇش كېرەك.
ئەگەر سۈيدۈك قان ۋە خىلتلار بىلەن ئارىلاش كېلىپ، بوتۇلكىدا خىلتتىن تېز ئايرىلسا، بۆرەكنىڭ يوللىرى ئېچىلىپ، كېڭەيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.
سۈيدۈك يەنە بىر قانچە سەۋەبلەر ئارقىلىق قىزىل بولىدۇ:
بىرىنچى، ساقىيىشى قىيىن بولغان مۇرەككەپ، ئېغىر كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: سوغۇقتىن بولغان قولۇنجى، جىگەر كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ؛
ئىككىنچى، جىگەردىكى سەپرا جىگەر بىلەن ئۈچەي ئارىسىدىكى يوللاردىن ئۈچەيگە كېلىپ، ئۈچەيگە توسالغۇ بولغانلىقى سەۋەبىدىن قولۇنجى پەيدا بولۇپ، سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ؛
ئۈچىنچى، جىگەر ئاجىز بولغانلىقتىن بولىدۇ. مەسىلەن: ئىستىسقا ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ؛
تۆتىنچى، تومۇر ئارىسىدا توسالغۇ پەيدا بولۇپ، قان ۋە ماددىلار يۇرۇشەلمەي، تومۇردىكى ھۆللۈكتە ئۇفۇنەت پەيدا بولغانلىقتىن، سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ؛
بەشىنچى، بەدەندىكى قىزىقلىق بىلەن سەپرا غالىب كەلگەنلىكتىن، سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ؛
ئالتىنچى، بۆرەك ئاجىز بولغانلىقتىن ھەم سۈيدۈك قىزىرىپ قالىدۇ.

8- پەسىل قارا سۈيدۈك

قارا سۈيدۈك قارا رەسۇپ (چۆكمە) بىلەن كېلىپ، ئۇزۇن داۋاملىشىپ قالسا، بۇ ياخشى ئەمەستۇر؛ ئەگەر (چۆكمە) قويۇق، قارا بولۇپ، سۈيدۈك ئۈستىدە لەيلەپ تۇرسا، كېسەلنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىدۋار بولۇش مۇمكىن، چۈنكى قارا رەسۇپ ئاق رەسۇپ بىلەن قارىمۇقارشىدۇر. ئېغىر كېسەللەردە قارا سۈيدۈك ئاز كەلسە، بۇ ياخشى ئەمەس. قانچە قويۇق بولسا، شۇنچە خەۋپلىك بولىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا

قارا سۈيدۈك كۆپ كەلسە، كېسەلدىكى بوھران ئالامىتىنى بىلدۈرىدۇ. ئېغىر كېسەلدە قارا سۈيدۈك ئۈستىدە قىزىل چۆكمە پەيدا بولسا ۋە مېڭە ئىششىغان بولسا، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

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

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

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

9- پەسىل مۇرەككەپ سۈيدۈك ۋە ھەر خىل رەڭدىكى سۈيدۈك

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

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

ئەگەر سۈيدۈك نىل رەڭ كەلسە، خىلتنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ قىزغۇچ قوڭۇر رەڭدە كېلىشى ھامىلدارلىقنى كۆرسىتىدۇ؛ ئاياللار ئېغىر ئاياغ بولۇپ، ھامىلىسى چوڭايغانسېرى سۈيدۈكى قىزىرىپ بارىدۇ. ئەگەر ھامىلدار ئايالنىڭ سۈيدۈكىنى داۋالغۇتقاندا دۇغ بولسا، تۇغۇش ۋاقتىنىڭ يېقىنلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ دۇغ بولمىسا، ھامىلدار بولۇشىنىڭ دەسلىپىدۇر.

سۈيدۈك كۆك رەڭ بولسا، سەپرا بىلەن سەۋدا كۆيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ياخشى ئەمەستۇر. ئەگەر سۈيدۈك دۇغ، ھاراق ياكى نوقۇت سۈيىدەك رەڭسىز كەلسە، ئىچكى ئەزانىڭ ئىششىغانلىقىنى

كۆرستىدۇ، كۆپىنچە ئېغىر ئاياغ ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى مۇشۇنداق كېلىدۇ، ئىستىسقا كېسىلىنىڭ سۈيدۈكى كۆپىنچە كاشكاپ قىيامىدەك قىزىل كېلىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈك ھەر كۈنى باشقا بىر خىل رەڭدە كەلسە، ھەر خىل خىلتلارنى كۆرستىدۇ.

10- پەسىل سۈيدۈكنىڭ قەۋامى

سۈيدۈكنىڭ قەۋامى (قىيامى) قويۇق، سۇيۇق ياكى نورمال بولىدۇ. قويۇق كەلگەن سۈيدۈك 2 خىل بولۇپ، خالىس، ساپ، قويۇق ياكى باشقا بىر نەرسە ئارىلاشتۇرۇپ قويغاندەك دۇغ كېلىدۇ. ئەمما، سۇيۇق سۈيدۈك 9 خىل بولۇپ، بىرىنچى، يېگەن تاماق ھەزىم بولمىغاندىن پەيدا بولغان سۈيدۈك، ئىككىنچى، سۇددە پەيدا بولغانلىقتىن، سۇيۇق كەلگەن سۈيدۈك، ئۈچىنچى، مىزاجدا قۇرۇق سوغۇق غالىب بولغانلىقتىن، سۇيۇق كەلگەن سۈيدۈك، تۆتىنچى، ئەسلى بەدەن ھارارىتى زەئىپلەشكەنلىكتىن، سۇيۇق كەلگەن سۈيدۈك، بەشىنچى، تاماقنى تولا يېگەندىن، ئالتىنچى، بۆرەك ئاجىزلاشقانلىقتىن، يەتتىنچى، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش چۈشكەنلىكتىن، سەككىزىنچى، ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن، توققۇزىنچى، تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن سۇيۇق كەلگەن سۈيدۈكلەردۇر.

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

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

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

ئەگەر جىنسىي ئەزا ئېغىر بولۇپ، كۈچ-قۇۋۋەت يوقالغاندىن كېيىن سۈيدۈك سۇيۇق، تولا كەلسە، بەدەننىڭ پاكىزلىنىپ ياخشىلانغانلىقىنى كۆرستىدۇ؛ سۈيدۈك تولا، قويۇق كېلىپ، ئاندىن كېيىن بەدەنگە

راھەت ئېلىپ كەلسە، كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قويۇق سۈيدۈك تامچە-تامچە كەلسە، بەدەننىڭ ئاجىز، كۈچسىز ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ دۇغلۇقى بولسا، ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى ۋە پىشۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛

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

ئەگەر كۆيگەن تەپتەك سۈيدۈك سۇيۇق بولۇپ، كېيىنچە قويۇقلاشسا، تەرلىش ئارقىلىق كېسەلنىڭ ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈكتە يىرىڭ ۋە زەردابقا ئوخشاش نەرسىلەر بولسا، بەدەن خىلىتلاردىن تازىلىنىپ پاكلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ پۇت، پاقالچاق ۋە يوتىلاردا ئېغىرلىق پەيدا بولۇپ، بەدەن ۋە جىنسىي ئەزا كۆيگەندەك ئېچىشىپ قىچىشسا، سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر سۈيدۈك سۈزۈك كېلىپ، كېيىنچە دۇغلاشسا، كېسەلنىڭ باشلىنىشى ئىكەنلىكى ۋە بىئارامىلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ ئاق، قويۇق بولۇشى بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ، قويۇق، قىزىل بولۇشى قاننىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بۇنداق چاغدا ئاشقازان ئاغرىپ، بەدەندە قىچىشىش بولسا، يەرقان كېسىلىنىڭ باشلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈك دۇغ ۋە گەندە رەڭگىدەك بولۇپ تەسلىكتە سىيسە، بەدەندە كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

11- پەسىل سۈيدۈكنىڭ ئاز-كۆپلۈكى

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

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

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

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

12- پەسىل سۈيدۈكتە پەيدا بولغان كۆپۈك

سۈيدۈكتە كۆپۈكنىڭ كۆپ بولۇشى يەل بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

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

13- پەسىل رۇسۇپ (چۆكمە)

سۈيدۈكتە رۇسۇپ (چۆكمە) پەيدا بولۇشى خۇددى جاراھەتتە يىرىڭ پەيدا بولغانغا ئوخشاش بىر ئەھۋالدۇر. مەسىلەن: يارا، چاقا، جاراھەتلەردە يىرىڭ پەيدا بولۇشى جاراھەت ماددىسى پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. سۈيدۈكتە رۇسۇپنىڭ پەيدا بولۇشى كېسەل ماددىسى پىشقانلىقىنى ۋە ماددىنىڭ قاندىن ئايرىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يامان رۇسۇپ پۈتۈن بەدەندە قۇۋۋەتنىڭ ئازايغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن: جاراھەتنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ يىرىڭ چىقسا، ئاغرىق يوقىلىدۇ، شۇنىڭدەك، كېسەلمۇ ئاخىرقى باسقۇچىغا يەتكەندە ئاغرىقى يوقىلىپ، ماددا پىشىپ يېتىلگەندە سۈيدۈكتە رۇسۇپ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەدەن تەبىئىتىنىڭ تاماقنى ھەزىم قىلىشقا ۋە پىشۇرۇشقا قۇۋۋىتى يەتمىسە، كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ. تەبىئەت ياخشى بولۇپ، غىزا تولۇق ھەزىم بولسا، سۈيدۈكتە رۇسۇپ بولمايدۇ، لېكىن، ئۆزى سېمىز، ئانچە ئەمگەك قىلمايدىغان، ھالاۋەتخور كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە رۇسۇپ بولىدۇ. ماددىنىڭ پىشقانلىقى رۇسۇپ ئارقىلىق بىلىنىدۇ. ئورۇق كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە ئاغرىقسىز ئاق رۇسۇپ پەيدا بولغانلىقى ئوبداندۇر.

رۇسۇپ پەيدا بولغان سۈيدۈكتىن تۆۋەندىكىدەك 7 خىل ئەھۋالنى كۆزىتىشكە بولىدۇ. 1) سۈيدۈكتىكى قالايمىقانلىق؛ 2) ئاز-كۆپلۈكى؛ 3) سۇيۇق-قويۇقلۇقى؛ 4) رەڭگى؛ 5) سۈيدۈكتىكى چۆكمىنىڭ ئورنى؛ 6) چۆكمىنىڭ تەركىبى؛ 7) سۈيدۈك بىلەن ئارىلىشىش-ئايرىلىش جەھەتتىكى ئەھۋالى قاتارلىقلار.

ياخشى رۇسۇپ بىلەن يامان رۇسۇپ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، ياخشى رۇسۇپنىڭ يۈزى ئاق، بوتۇلكىنىڭ تېگىدە چۆكمە بولۇپ دۆغ، قالايمىقانلىق كۆرۈلمەيدۇ، سۈيدۈكنىڭ يۈزى تەرەپ سۈزۈكرەك بولۇپ، قاچىنى داۋالغۇتسا، چۆكمە بۇزۇلىدۇ.

رۇسۇپ كۆپىنچە سۈيدۈك بىلەن بىر خىل رەڭدە بولىدۇ، غەيرىي تەبىئىي رۇسۇپ تۆۋەندىكىدەك 13 خىل بولىدۇ. بۇلار: ئەجىنى (خېمىر پارچىلىرىدەك) مەخاتى، مەددە، خەراتى، نەخالى، كىرسىنى، سۇلقى، لەھمى، سەنمى، شەئىدى، رەملى، رەمادى، دەمەۋىلاردىن ئىبارەت.

ئەجىنى رۇسۇپ دىگەن خېمىرنىڭ كۆيگەن ئۇۋاقلىرىدەك بولىدۇ.

مەخاتى بولسا، ئۆزى قويۇق، رەڭگى ئاق، قىيامى پىشقان، رۇسۇپنىڭ قىيامىغا ئوخشىمايدىغان بولىدۇ. مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى بەدەندە قويۇق ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. مەخاتى يەنە بىر تەرەپتىن بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى جاراھەتلەر ئېغىز ئالغانلىقتىن كېلىپ چىققان يىرىڭدۇر. يىرىڭ بىلەن خام

ھۆللۆكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق — يىرىڭنى داۋالغۇتسا، بىر-بىرىدىن ئاجرايدۇ، سوغا قوشۇلسا، سۈتتەك ئاقارتىدۇ ئەمما خام ھۆللۆك بولسا، بۇنداق ئەمەس.

خەراتى بولسا، قىزىلراق بولىدۇ. نەخالى خەراتىغا قارىغاندا، دانىچىلىرى كىچىكرەك، قاتتىقراق ھەم ئاقۇش رەڭلىك بولىدۇ. بۇ دوۋساقتىكى كىچىك جاراھەتنىڭ بەلگىسىدۇر.

كىرسنى بولسا، نەخالىدىن چوڭراق بولىدۇ، ئەگەر جىگەر جاراھەتلەنگەن سەۋەبتىن بولسا، رۇسۇپ قارا بولىدۇ. ئەگەر بۆرەك جاراھىتى تۆپەيلىدىن بولسا، پارچە گۆشتەك بولىدۇ، رەڭگى بەزى سېرىق، بەزى قىزىل كېلىدۇ.

سۇلقى ھەم نەخالىدىن چوڭراق بولىدۇ، بۇ، قان كۆيۈپ، گۆش ئېرىش بىلەن زەرداب پەيدا بولۇپ، قىزىلقى سەۋەبىدىن قۇرۇپ، تالقاندەك بولىدۇ ۋە بەزىسى تېرىقنىڭ دانىسىدەك بولىدۇ. ئەمما لەھمى بولسا، كۆپىنچە، بۆرەك جاراھىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان گۆشدۇر. بۇ كۆپىنچە بۆرەك جاراھىتىدىن پەيدا بولىدۇ. رەسمى ياغىنىڭ ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئالتۇن سۈيىدەك بولىدۇ، ئەگەر مىقدارى كۆپ بولۇپ، سۈيدۈككە قوشۇلمىسا، كاشىلا بۆرەكتىندۇر.

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

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

رەمادى، كۈل رەڭ رۇسۇپنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، ئەزادا توختاپ قالغان قويۇق بەلغەمنى كۆرسىتىدۇ. دەمەۋى، قان رەڭگىدە بولۇپ، جىگەر ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك بىلەن قوشۇلـ ماي، بەزى كۆپ، بەزىدە ئاز بولسا، بۆرەكنىڭ جاراھەتلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكتىن پارچە-پارچە ئۇيۇپ قالغان قان كەلسە، تالنىڭ ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر رۇسۇپ خېمىردەك بولسا، ئاشقازاننىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا سۈت ئىچكەنلىكتىن ياكى تەرخەمەكنى كۆپ يېگەنلىكتىن شۇنداق بولىدۇ.

14- پەسىل رۇسۇپنىڭ ئاز-كۆپلۈكى

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

ئەگەر ياخشى رۇسۇپ كىشىنىڭ ئەھۋالىغا ماس ھالدا كۆپەيسە، بەدەندىكى چىقىرىندىلارنىڭ ئارتۇقلۇـ قىنى كۆرسىتىدۇ ۋە ئىستىفراغقا ھاجەت چۈشىدۇ.

15- پەسل ياخشى ۋە يامانلىقنى كۆرسىتىدىغان رۇسۇپلار

قارا رۇسۇپ ــــ كېسەل ئەھۋالىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى ياكى بەدەندىكى قىزىقلىقنىڭ ئارتۇقلۇقىنى، بەدەننىڭ ئەسلى قىزىقلىقىنىڭ يوقالغانلىقىنى ياكى بەدەندە سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ هاۋارەڭ رۇسۇپ، مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ قىزىل رۇسۇپ بولسا، قاننىڭ غالىبلىقىنى، ماددىنىڭ خاملىقىنى ۋە كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ لېكىن بۇنداق كېسەل كۆپىنچە ھاللاردا ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر رۇسۇپ زەيتۇن رەڭلىك بولسا، سىل كېسىلىدىن بېشارەت بېرىدۇ.

16- پەسل رۇسۇپىنىڭ قەۋامى

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

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

17- پەسل رۇسۇپىنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتى

كېسەل باشلىنىپ 4-كۈندە سۈيدۈك يۈزىدە نىپىز ئاق قەۋەت پەيدا بولسا، 7-كۈنى كېسەلدە بوھران يۈز بېرىدۇ، ئەگەر بۇ ئاق قەۋەت 4- كۈندىن كېيىنرەك پەيدا بولسا، كېسەلنىڭ 14- ياكى 21- كۈنلىرىدە بوھران يۈز بېرىدۇ، ئەگەر 40 كۈندە يېشىل رۇسۇپ پەيدا بولسا، كېسەلدە بوھران يۈز بەرمەي، تەدرىجىي يەڭگىللىشىپ ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر كېسەلنىڭ 6- كۈنى ياخشى رۇسۇپ پەيدا بولسا، 80 كۈندە بوھران يۈز بېرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكتە نىپىز ئاق قەۋەتلىك رۇسۇپ پەيدا بولۇپ، كېسەل ھەم بىر خىل تۇرسا، كېسەلنىڭ بوھران ئۆزگىرىشى ئىخراج بىلەن بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

18- پەسل سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى

ئەگەر كېسەل چاغدا ياكى كېسەلدىن ساقىيىپ پەرھىزنى توختاتقاندىن كېيىن، سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر سېسىق بولسا، بەدەندىكى قىزىقلىقنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر بولسا، سوغۇق خىلتلار كۆپىيىپ، ئۇفۇنەت پەيدا قىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈكنىڭ سېسىق بولۇشى-مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سۈيدۈك پۇرىقىنىڭ كۈچلۈكلۈكى ــــ ھارارەت، ۋە سەۋدانىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئىسسىتمىلىق كېسەللەرنىڭ سۈيدۈكى سۈيۇق ۋە سېسىق بولۇشى، كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرۇشى-ماددىنىڭ خاملىقىنى، ماددا سېسىپ يامان ھالەت يۈز بەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قاتتىق ئىسسىتمىدا سۈيدۈك سېسىق بولۇپ، باشقا پۇرىقى بولمىسا، ئىسسىتما پەسەيمىسە، بەدەننىڭ كۈچى يوقىلىپ، تەبىئەت ئاجىزلىشىپ، ناچارلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

19- پەسل ئەر-ئايالالار سۈيدۈكىنىڭ پەرقى

ئايالالارنىڭ سۈيدۈكى قويۇقراق، ئاقراق بولىدۇ. لېكىن، بەك سۈزۈك بولمايدۇ. سەۋەبى، ئايالالار ئاز ھەرىكەت قىلغانلىقتىن، ئۇلارنىڭ بەدەنلىرىدە ئارتۇق ماددىلار كۆپ بولىدۇ. ئايالالارنىڭ سۈيدۈكى قىزىل ياكى سېرىق بولسا، بۇ ياخشى ئەمەس. ئەر كىشىنىڭ سۈيدۈكىنى داۋالغۇتسا، دۇغ بولمايدۇ، ئەگەر دۇغ بولسا، قاچىنىڭ تېگىگە ئولتۇرىدۇ، ھامىلدار ئايالالارنىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك بولىدۇ، ئۈستىدە دانىچىلار بولىدۇ. كۆپىنچە نوقۇت سۈيدەك ياكى باپىجى سۈيدەك بولىدۇ. ئۇنىڭ سېرىقلىقى قىزغۇچ قوڭۇر رەڭگە مايىل كېلىدۇ. چۆكمە بولىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ دەسلىپىدە سۈيدۈكتە قىزغۇچ قوڭۇررەڭ كۆرۈلۈپ، ئاخىرىدا قىزىلغا ئۆزگىرىدۇ، داۋالغۇتسا، دۇغلىشىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكنىڭ ئۈستىدە ئاق، نېپىز پەردە بولۇپ پۈتۈن سۈيدۈكنىڭ يۈزىنى ياپسا، قورساقتىكى بالا ئوغۇل بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكنىڭ بىر قىسمى يېپىلسا، بالا قىزدۇر. ئاق پەردىدە ئازراق دانىچە كۆرۈلسە، قورساقتا بالا يوقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، يەلنىڭ بەلگىسىدۇر.
3~2 ئايلىق بولغان ھامىلدار ئايالنىڭ سۈيدۈكى سۈيۈق، سۈزۈك بولىدۇ.
4 ئايلىق بولغاندا سۈيدۈك قىزىلغا مايىل، لېكىن، بىر ئاز دۇغراق كېلىدۇ. ئەگەر دۇغلۇقى كۆپەيسە، ھامىلىنىڭ چۈشۈپ كېتىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر دۇغ ئاز بولۇپ، بوتۇلكىنىڭ ئوتتۇرىسىغا يەتسە، ھامىلىنىڭ سالامەتلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر دۇغ بوتۇلكىنىڭ ئۈستىدە بولسا، بۇ يەلنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ھامىلىنىڭ ئۆلۈپ كېتىشىگە سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.

20- پەسل باشقا سۈيدۈكلەر

ھۇممائى يەۋم (كۈندە تۇتىدىغان تەپ) نىڭ سۈيدۈكى ساق كىشىنىڭ سۈيدۈكىدىن ئانچە پەرقلەنـ مەيدۇ. لېكىن ئىسسىق غىزالاردىن ھاسىل بولغان سۈيدۈك سەل دۇغراق كېلىدۇ. دۇغ بوتۇلكىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولسا، ھۇممائى يەۋم ئۇيۇنەتلىك تەپكە ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك سېرىق بولسا، تەپپى غەب بولىدۇ. تەپپى غەب بىر كۈن تۇتۇپ، بىر كۈن تۇتماي، كۈن ئاتلاپ تۇتىدىغان تەپ بولۇپ، بۇ، ئەسلى سەپرا ماددىسىدىن كېلىپ چىققان تەپتۇر.
ئەگەر سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، ئۇنىڭدا رۇسۇپ بولسا، بەلغەمدىن بولغان تەپ دەيمىز. سەپرادىن بولغان تەپنىڭ سۈيدۈكى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكنىڭ قەۋامى بوتۇلكىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولسا، كېسەل ئەھۋالىنىڭ ياخشىلىنىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر تەپپى مۇتبىقەدە (ئىزچىل قىزىتما) سۈيدۈك قىزىل، قويۇق ھەم دۇغ كەلسە، كېسەلنىڭ يەڭگىللىشىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر دۇغ بولۇپ، قىزىل بولمىسا، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ سېرىق بولسا، تېز ساقىيىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر تەپپى رۇبئى (4 كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەب) دا سۈيدۈك سۈزۈك ۋە رەڭلىك بولسا، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قىزىلراق كەلسە، تېز ساقىيىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تەپپى دىق (ئورۇقلاتقۇچى قىزىتما) نىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك، رەڭگى سېرىق، بىر ئاز قىزغۇچ، يۈزى

ياغلاش كېلىدۇ؛ يەر قانىنىڭ سۈيدۈكى سېرىق بولۇپ، قارامتۇلراق كېلىدۇ، كۆپىنچە شۇ سۈيدۈكنىڭ ئۆز رەڭگىدە بولىدۇ.

تال كېسەللىكىنىڭ سۈيدۈكى كۆپىنچە دۇغ ھەم قارا كېلىدۇ؛ جىگەر كېسەللىكىنىڭ سۈيدۈكى قىزىل ھەم دۇغ، قويۇق كېلىدۇ؛ باش ئاغرىقىنىڭ سۈيدۈكى ئاق، بىر ئاز سارغۇچ كېلىدۇ؛ يۆتەلنىڭ سۈيدۈكى سېرىق، سۇيۇق، سۈزۈك كېلىدۇ؛ لېكىن، ئۇنىڭدا ئازراق رۇسۇپ بولىدۇ. دۇمبە-مۈرە ئاغرىقى ۋە مۇپاسىل كېسەللىكىنىڭ سۈيدۈكى كۆپىنچە ئاق ۋە قويۇق كېلىدۇ.

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

توققۇزىنچى باب ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى ئارقا پېشاب ئارقىلىق تونۇۋېلىش توغرىسىدا

بۇ باب 7 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ ئاز-كۆپلۈكى

چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلۈكى 2 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ. بىرىنچىسى، قۇۋۋەتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ) نىڭ ئاجىزلىقىدىن، ئىككىنچىسى، بەدەننىڭ ئاجىزلىق ۋە ئورۇقلۇقىدىن، خىلت ئۈچەيگە قويۇلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، چوڭ تەرەت بىلەن خىلت قوشۇلۇپ چىقىدۇ، ئەگەر بەلغەم بىلەن چىقسا، ئاشقازاندا بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سەپرا بىلەن چىقسا، جىگەردە سەپرا كۆپەيگەنلىكتىن بولىدۇ، ئەگەر سەۋدا بىلەن چىقسا، تال ئاجىزلىشىپ سەۋدا كۆپەيگەنلىكتىن بولىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت قارا، قان پارچىلىرى بىلەن بىرگە چىقسا، تومۇرلاردا سۇدىدە پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ، چوڭ تەرەتتە چوڭ ئۈچەي يۈزىدىكى پەردىگە ئوخشاش نەرسىلەر قوشۇلۇپ چىقسا، يېگەن تاماقنىڭ خىلت بىلەن ئۆتۈپ، ئۈچەينىڭ زېدىلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

چوڭ تەرەتنىڭ ئازلىقى 3 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: بىرىنچىسى، ئېچكى ئەزا يوللىرىدا توسالغۇلار بولۇپ، سەپرا توشۇپ قېلىشتىن چوڭ تەرەت ئازىيىپ قالىدۇ، ئىككىنچى، ئۈچەيدە قۇرت پەيدا بولغانلىقتىن ئازىيىپ قالىدۇ، ئۈچىنچى، جىگەر ئاجىز بولغانلىقتىن، كەيلۇس 1- ھەزىمنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ ئالالمىغانلىقتىن بولىدۇ.

چوڭ تەرەت — بەدەندىكى كېرەكسىز چىقىرىندى ماددىلاردۇر. چوڭ تەرەتنىڭ ئاشقازاندا، ئۈچەيدە توختاپ قېلىشى قۇۋۋەتى دافىئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ) نىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇنداق بولۇش زىيانلىق. سۈپەتلىك، يۇمشاق غىزالار ئاسان ھەزىم بولۇپ قانغا ئايلىنىدۇ. چوڭ تەرىتى ئاز بولىدۇ. غەلىز

(قويۇق) ، قاتتىق، ئېغىر غىزالارنىڭ ھەزىم بولۇشى قىيىن بولغاچقا، بۇنىڭدىن قان كۆپ ھاسىل بولماي، چوڭ تەرەت كۆپ بولىدۇ.

2- پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ ھۆللۈك-قۇرۇقلۇقى

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

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

چوڭ تەرەت ئالتە تۈرلۈك سەۋەبتىن قۇرۇق بولىدۇ:

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

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

قويۇق-سۇيۇقلۇقى مۇۋاپىق ھەم چاپلىشاڭغۇ، ئاسان چىقىدىغان، ھەسەلنىڭ قىيامىغا ئوخشاش، چىقىش ۋاقتىدا مەققەتنى كۆيدۈرمەيدىغان، سېرىق، يامان پۇرىقى يوق، يەل كۆپ بولمىغان، كۆپۈكسىز تەرەت نورمال تەرەت ھېسابلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىق-يۇمشاقلىقى نورمال بولمىسا، ياخشى ئەمەس. بۇ ئەھۋال بەدەندىكى ماددىنىڭ كۆيۈپ ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

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

3- پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى

چوڭ تەرەت رەڭگىنىڭ بەك سېرىقلىقى، سەپرانىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كېسەلنىڭ ئاخىرىدا چوڭ تەرەت سېرىق بولسا، ماددىنىڭ تۈگەپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر چوڭ تەرەت يېشىل ياكى يېشىلغا مايىل بولسا، ئاق ياكى دۇغ بولۇپ، تاماقنىڭ رەڭگىدە بولمىسا، ئۈچەينىڭ سوغۇقلۇقىنى

www.uyghurkitap.com

كۆرستىدۇ؛ چوڭ تەرەتنىڭ ئاق بولۇشى مۇۋاپىق تاماق يېمىگەنلىكتىن ياكى ئىچكى ئەزادا سۇددە بارلىقىدىن بولىدۇ. بۇ يەرقان كېسىلى باشلىنىش ئالدىدا تۇرغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

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

4- پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ يەللىك ۋە يەللىك ئەمەسلىكى

چوڭ تەرەتنىڭ كالا تېزىكىدەك بولۇشى يەلنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. يەلدىن بولغان قۇلۇنجى (ئۈچەي تۇسۇلۇش) نىڭ چوڭ تەرتى مۇشۇنداق بولىدۇ.

5- پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى

چوڭ تەرەتنىڭ سېسىق بولۇشى سامساق، ھىڭ، كۇدە قاتارلىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى يېگەندىن پەيدا بولغان بولسا، بەدەندە سېسىق خىلتلارنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

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

6- پەسىل چوڭ تەرەتنىڭ كۆپۈكى

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

ئىنچىكە ئاۋاز بىلەن كەلسە، بەدەندىكى سۇيۇق ھۆللۈكنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر قۇۋۋىتى داپئە ئىتترىش كۈچى كۈچلۈك بولۇپ، چوڭ تەرەت ئاۋازلىق كەلسە، ئاشقازان-ئۈچەيدە سوغۇقلۇق يوقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. ئاشقازان ئىسسىق بولسا، بۇخاراتلارنى نورماللاشتۇرىدۇ. ئەزادىكى نورمال قىزىقلىق بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى كېمەيتىپ، گازلارنى قوزغاپ يەل پەيدا قىلىدۇ.

7- پەسل چوڭ تەرەتنىڭ ياغلىشاڭغۇ بولۇشى

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

ئونىنچى باب تەر ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇ باب 5 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

1- پەسىل تەرنىڭ نېمىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى

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

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

2- پەسىل تەرنىڭ ئاز-كۆپلۈكى

تەر بولسا ئەزادىكى سۈيۈق ھۆللۈكتىن مەسام (تەر تۆشۈكلىرى) بەك ئېچىلغانلىقتىن، قۇۋۋىتى داپىئەنىڭ كۈچىيىشىدىن، قۇۋۋىتى ماسىكە (تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى) ئاجىزلاشقانلىقتىن كۆپىيىدۇ. تەرنىڭ كۆپ بولۇشى پايدىلىق، ساغلام ۋاقىتىدا كۆپ تەرلەش غىزانى كۆپ ۋە ئارتۇق يېگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كۆپ تەرلەش تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولمىسا، ئەزادا خىلىتلار توپلىشىپ، ئىستىفراغ (چىقىرىش) قا ئېھتىياجلىق بولغانلىقتىندۇر. ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىدە كۆپ تەرلەش ياخشى ئەمەس. بەدەندە خىلىت توپلىشىپ قالغاندا، ئاز تەرلەش ھەم ياخشى ئەمەس ئەگەر تەر باش، بويۇن، كۆكرەك قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆپ بولۇپ، باشقا ئەزالاردا بولمىسا، قۇۋۋىتى ھايۋانى (ھاياتلىق كۈچى) نىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى ياكى

هاياتلىق كۈچى ئاجىزلىششقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بولۇپمۇ مۇھەررىقە (كۈيدۈرگۈچى) قاتتىق ئىسسىتمىلاردا تەرلىسە، ئەلۋەتتە ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

تەبىئىي تەر 3 خىل بولىدۇ: 1) سۈرۈپ چىقارغۇچى كۈچ سەۋەبىدىن يۈز بەرگەن بوھران ۋاقتىدىكى تەر؛ 2) ئەمگەك ۋە تولا ھەرىكەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولغان تەر؛ 3) ياز پەسلىدىكى ئىسسىق ھاۋانىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان تەر ۋە مۇنچىغا كىرگەن چاغدىكى تەرلەر كېسەللىك ھېسابلانمايدۇ. غەيرىي تەبىئىي كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن پەيدا بولغان تەر 5 خىل بولىدۇ: 1) ئىچكى ئەزالاردا ماددا ئېرىگەنلىك سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ؛ 2) قۇۋۋىتى ماسىكە ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ 3) ھەددىدىن ئارتۇق ھەرىكەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ 4) مۇنچىدا تولا ئولتۇرغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ 5) ئېغىر كېسەللىكلەرنىڭ بوھران ۋاقتىدا تەبىئىي قىزىقلىق سىرتقا ئۆرلەپ چىقىۋاتقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر مەخسۇس بىر ئەزا كۆپ تەرلىسە، شۇ ئەزادا ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

3- پەسىل تەرنىڭ رەڭگى، پۇرىقى ۋە تەمى

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

يامان پۇراقلىق تەر خىلتلاردا ئۇفۇنەت پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

4- پەسىل سوغۇق ۋە ئىسسىق تەر

قاتتىق، ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە پەيدا بولغان سوغۇق تەر ياخشى ئەمەس. سوزۇلما ئىسسىتمىدا پەيدا بولغان سوغۇق تەر ئىسسىتمىنىڭ نورمىسچە بولمىسا، بۇمۇ ياخشى ئەمەس. ئۆتكۈر ئىسسىتما قۇۋۋەتكە دەخلى قىلىپ، بەدەننى تېز ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

ھەر قانداق ئىسسىتمىلاردا يۈز بەرگەن ئىسسىق تەر ياخشىدۇر. ئۇ كېسەل ساقىيىشىنىڭ ئالامىتىدۇر.

5- پەسىل سۈيۈق ۋە قويۇق تەر

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

ئون بىرىنچى باب خەپرۇكنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى توغرىسىدا

خەپرۇك ــ نەزلە، زاتىلجەنبە (كۆكرەكپەردە ياللۇغى)، زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى) قاتارلىق كېسەللىكلەردە يۆتەل بىلەن بىرگە چىقىدۇ. خەپرۇكنىڭ پەيدا بولۇشى تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىنى، قۇۋۋەتنىڭ ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بىز بۇنى 5 پەسىلگە بۆلۈپ سۆزلەيمىز.

www.uyghurkitap.com

1- پەسىل خەپرۆكنىڭ ئاز-كۆپلۈكى

خەپرۆكنىڭ ئازلىقى بەدەندىكى ماددىنىڭ پىشىۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئەگەر مىقدارى نورمال بولسا ۋە يۆتەل ئارقىلىق ئاسانلىق بىلەن چىقسا، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كېسەل كىشى ئۇنىڭدىن يەڭگىللىك ۋە ئارام تاپىدۇ، ئەگەر يەڭگىللىك ۋە ئارام تاپالمىسا، ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى، نەزلىنىڭ تارلىنىۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

2- پەسىل خەپرۆكنىڭ رەڭگى

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

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

3- پەسىل خەپرۆكنىڭ پۇرىقى ۋە تەمى

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

4- پەسىل خەپرۆكنىڭ قىيامى ۋە شەكلى

خەپرۆك سۇيۇق بولسا، بەدەندىكى ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ، خەپرۆكنىڭ قويۇقلۇقىنى خام ماددىنىڭ كېچىكىپ پىشىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ خەپرۆكنىڭ نورماللىقى ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ خەپرۆكنىڭ يۇمىلاق كېلىشى ئۆپكىنىڭ تومۇرلىرىدا قويۇق ماددا بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

بۇقرات ھەكىم: «بىر كىشى تەپ بولماي، خەپرۆكى سۈزۈك كەلسە، سۈيدۈكنىڭ كۆپەيگەنلىكىنى، يەنە بىر كېسەلنىڭ تۈكۈرۈكى مۇدەۋۋەر (يۇمىلاق) كەلسە، ئۇ كېسەلنىڭ سىلگە ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ» دەيدۇ.

ئەگەر كېسەل تەپ بولۇپ، خەپرۆكى يۇمىلاق كەلسە ھەم خىلىتلارنىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، بۇ ياخشى ئەمەس.

www.uyghurkitap.com

5- پەسىل خەپرۇكنىڭ تېز، ئاسان ۋە تەس چىقىشى

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

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

بۇ باب 16 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

1- پەسىل سەۋەبلەرنىڭ تۈرى ۋە خىللىرى

سەۋەب 3 خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، ئادەم بەدىنىنىڭ خىلىت بىلەن تولۇشى بولۇپ، سابىقە (كېسەل بولۇشتىن بۇرۇن مەۋجۇت بولغان سەۋەب) دەپ ئاتىلىدۇ؛ ئىككىنچى، تومۇرلارنىڭ تولۇشى، تومۇرلاردا توسالغۇلارنىڭ پەيدا بولۇشى ھەم خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشى، ھاۋا يوللىرىدىن بۇزۇق ھاۋا ۋە گاز-بۇخاراتلار كىرمەي تۇرۇپمۇ ئۆزلۈكىدىن تومۇرلاردا ئۇفۇنەت پەيدا بولۇشى بولۇپ، بۇ ۋاسىلە (يەتكۈزگۈچى سەۋەب) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۈچىنچىسى، ئاپتاپتا تولا ئولتۇرۇش ياكى ئارتۇقچە ھەرىكەتلىنىش، پىلپىلگە ئوخشىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق بەدەندە نورمال بولمىغان ھارارەت پەيدا بولۇش ياكى باشقا سەۋەبلەر ئارقىلىق كۆزدىن ياش ئېقىش بولۇپ، بۇ، «ئىنتىشار» دەپ ئاتىلىدۇ. مۇشۇ خىلدىكى باشقا سەۋەبلەر يەنە «ئەسبابى بادىيە» ئوچۇق سەۋەب (بىۋاسىتە كېسەل قىلغۇچى سەۋەب) دەپ ئاتىلىدۇ.

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

قىسمەن چاغلاردا تاشقى جەھەتتە يۈز بېرىدىغان سەۋەبلەرمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: سوغۇق سۇدا ئولتۇرۇش، مەسام (تەر تۆشۈكچىلىرى) ئېتىلىپ قېلىش، سوقمۇنىيانى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار.

2- پەسىل ئادەم بەدىنىنى ئىسسىتىدىغان سەۋەبلەر

بەدەننىڭ ئىسسىشى ئىككى خىل سەۋەبتىن بولۇپ، بۇنىڭ بىرى تەبىئىي، يەنە بىر غەيرىي تەبىئىي

بولىدۇ. تەبىئىي سەۋەب 7 خىل بولىدۇ. بىرىنچى، مىزاج نورمال بولغان ئادەمنىڭ نورمال ئۆزۈۋقلىنىشى؛ ئىككىنچى، نورمال دەرىجىدە ھەرىكەتلىنىش، ئۈچىنچىسى، تاشقى جەھەتتىن نورمال داۋالىنىش ۋە ياغلىنىش، ئاز مىقداردا قاننى كېمەيتىش؛ تۆتىنچىسى، ھاۋالىق، سۈيى نورمال مۇنچىغا كىرىش؛ بەشىنچى، نورمال ئۇخلاش؛ ئالتىنچى، دورىنى نورمال دەرىجىدە يېيىش؛ يەتتىنچى، سوغۇق سۇدا ئولتۇرۇش؛

غەيرىي تەبىئىي سەۋەب 2 خىل بولىدۇ. بىرىنچى، بەدەننىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتكۈچى سۈيۇق ماددىلارنى تارقىتىپ، قالغانلىرىنى قويۇلدۇرغۇچى ئوفۇنەت بولۇپ، بۇ ئوفۇنەت ئىھتىراقى دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، غەيرىي تەبىئىي سەۋەب ھارارىتى ئەسلىگە تەسىر قىلىپ ئۇنى ئۆزگەرتىدۇ.

3- پەسىل ئادەم بەدىنىنى سوۋۇتىدىغان سەۋەبلەر

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

4- پەسىل ئادەم بەدىنىگە ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر

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

5- پەسىل ئادەم بەدىنىنى قۇرۇتىدىغان سەۋەبلەر

ئادەم بەدىنىنى قۇرۇتىدىغان سەۋەبلەر 11 خىل بولىدۇ. 1) ھەددىدىن ئارتۇق تەنھەرىكەت ياكى

ئەمگەك قىلىش؛ 2) ئۇيقۇسىزلىق؛ 3) زىيادە ئىستىفراغ (كۆپ تەرلەش، كۆپ سىيىش، كۆپ ئىچى ئۆتۈش، كۆپ بەلغەم چىقىرىش قاتارلىقلار)؛ 4) كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش؛ 5) كۆپ ۋاقىت ئاچ يۈرۈش؛ 6) قۇرۇق دورىلارنى يېيىش؛ 7) ھەددىدىن زىيادە ئاچچىقلىنىش؛ 8) تولا غەمكىن ۋە خىيالچان بولۇش؛ 9) بەدەنگە كۆپ سوغۇق تېگىش؛ 10) قابىز (قورۇغۇچى) سۇدا يۇيۇنۇش؛ 11) ئىسسىق زىمانلارنى كۆپ قىلىش ۋە ئىسسىق مۇنچىلاردا تولا ئولتۇرۇش، يۇيۇنۇش قاتارلىقلار.

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

سۇدده پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى 7 خىل بولىدۇ: 1) مەسانە (سۈيدۈك يولى) دا تاش پەيدا بولغانلىقتىن؛ 2) جاراھەتنىڭ ئۇستىدە قان ئۇيۇپ قالغانلىقتىن؛ 3) جاراھەتلەر بىر-بىرى بىلەن ئۇتۇشۇپ ئارتۇق تېرە ھاسىل قىلغانلىقتىن؛ 4) مەنپەز (تۇرۇبا يولىرىدا) دە سۆگەل پەيدا بولغانلىقتىن؛ 5) بەدەندە ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن قان ۋە باشقا ماددىلارنىڭ يۈرۈشىدىغان يوللىرىنى تارايتقانلىقتىن؛ 6) قابىز دورىلار بىلەن زىمات قىلغانلىق ھەم يۈزگە تولا چاڭ-توزان قونۇپ قالغانلىقتىن؛ 7) نىشاستە (كراخمال) دىن تەييارلانغان ھالۋا ھەم قۇرۇق پىشۇرنان قاتارلىق تاماقلارنى يېگەندىن كېيىنلا مۇنچىغا كىرگەنلىكتىن سۇدده پەيدا بولىدۇ.

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

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

8- پەسىل ئادەم بەدىنىنى يۇمشىتىدىغان سەۋەبلەر

3 خىل سەۋەب ئارقىلىق يۇمشايدۇ: 1) لۇئاب ۋە كەتىراغا ئوخشاش بەدەننى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەرنى يېيىش؛ 2) مەسكە يېغى، كالا يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېيىش؛ 3) قەنت، شېكەر، ئۈزۈمگە ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش.

9- پەسىل ئادەم بەدىنىنى قاتۇرىدىغان سەۋەبلەر

بۇ 5 خىل بولىدۇ. 1) ھېلىلە، خەرنۇپقا ئوخشاش قابىز دورىلارنى يېگەنلىكتىن؛ 2) ھەسەل، سىركە، قىچا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن؛ 3) سوغۇق ھاۋا بەدەنگە تەسىر قىلغانلىقتىن؛ 4)

تىرىق، بەللۇتەك ئاچچىق نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن؛ 5) چاڭ-توزان، تۈتۈن-گاز قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ ئىچىدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالغانلىقتىن، ئادەم بەدىنى قىپىپ قالىدۇ.

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

بۇ 5 خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ. 1) ئاشقازان ھەزىم قىلىپ ئۆزلەشتۈرۈپ كېتەلمەيدىغان دەرىجىدە كۆپ تاماق يېيىشتىن؛ 2) مۇنچىدا يۇيۇنغانلىقتىن، يېگەن تاماق بەدەنگە ئۆزلىشىپ ئەزالاردا ماددىلار تەمشۈپ قالغانلىقتىن؛ 3) قورساق ئاچ ۋاقىتىدا جىنسىي مۇناسىۋەت بولغانلىقتىن، كۆپ سىيىش ياكى تولا تەرلىگەنلىكتىن؛ 4) قالايمىقان تاماق يېگەنلىكتىن؛ 5) ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەت بىلەن چىقىرىش قۇۋۋەت ئاجىز بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

11- پەسىل ئەزالارنىڭ ئاجىز بولۇشى ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

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

ئاجىزلىق ئاساسەن 5 خىل بولۇپ، 1) روھنىڭ ئاجىزلىقى؛ 2) بىر ئەزانىڭ ئەسلى ماددىسىدىكى ئاجىزلىق؛ 3) ئەزانىڭ ئەسلى يارىتىلىشىدىكى ئاجىزلىق؛ 4) ئەزادا پەيدا بولغان مۇرەككەپ كېسەللىكلەردىن پەيدا بولغان ئاجىزلىق؛ 5) بەدەندىكى كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلىكىدىن پەيدا بولغان ئاجىزلىق.

مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ئەزالارنىڭ ھېسسى سېزىمىنى يوقىتىدۇ، ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى روھىي مىزاجنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىدىن بۇزۇلۇش بەدەننىڭ كۈچ-قۇۋۋەت يوللىرىنى توسىدۇ؛ ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بۇزۇلۇش جىنسىي ئەزانى بوشىتىپ قويىدۇ. ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بۇزۇلغان مىزاج ماددىلىق بولسا تومۇرلىرىدا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بارلىق سۇرگەلەرنىڭ ھەممىسى بەدەننى ئاجىزلاش-

تۇرىدۇ. زىيانلىق بولغان تاماقلار، ياكى ھىد-پۇراقلار، تۇرغۇن سۇنىڭ بۇس-بۇخاراتلىرى، زەھەرلىك نەرسىلەرنىڭ گازلىرى بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۇچەي، ئاشقازان ئاغزىنىڭ ئاغرىقى ھەممە ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكىدە سۇنى چىقىرىش، بىر قېتىمدا كۆپ مىقداردا قان ئېلىش، چوڭ جاراھەتنى تېشىپ يىرىڭ زەردابىنى كۆپ چىقىرىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇشنىڭ سەۋەبلىرى ھېسابلىنىدۇ.

12- پەسىل كېسەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى

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

سۇئى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى 2 خىل بولىدۇ:

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

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

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

13- پەسىل كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى

دەرد (ئاغرىق) بەدەندە پەيدا بولغان نامۇۋاپىق ئەھۋالنى، لەززەت بەدەندە پەيدا بولغان بەدەننىڭ تەلپىگە مۇۋاپىق ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ.

ئاغرىش ئاساسەن 15 خىل بولىدۇ:

1) خارىش (قىچىشىش خاراكتېرلىك ئاغرىق) ئاچچىق ياكى ئۆتكۈر خىلتلار تۆپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

2) بىر خىل قاتتىق نەرسە تەگكەندەك سەۋەبلەر بىلەن ئۆتكۈر خىلت ياكى رىگى مەسانە (دوۋساقتا تاش چۈشۈش)، رىگى گۆردە (بۆرەككە تاش چۈشۈش)گە ئوخشاش يات نەرسىلەرنىڭ پەيدا بولۇشى.

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

4) يەنە بىر خىل ئاغرىش باركى، ئۇ خۇددى ئاغرىق پەيدا بولغان يەرنى سىققاندەك ئاغرىتىدۇ. بۇ تېببىيدە زاغىرىت (سىققۇچى) ئاغرىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال خىلىت ۋە يەللەر كۆپ توپلىنىشىپ، تومۇرلارنى قىستاپ قويغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

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

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

7) تومۇرسىز، پەيسىز گۆشلەردە پەيدا بولىدىغان ئاغرىش.

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

9) ئەزانى جۇۋالدۇرۇز بىلەن تەشكەندەك ئاغرىق بولۇپ، بۇ ساقىب (تەشكۈچى ئاغرىق) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاغرىق ئاساسەن قولون ئۈچەيدە پەيدا بولىدۇ.

10) ئەزاغا يىڭنە ياكى دەرمىش سانجىغاندەك ئاغرىيدىغان ئاغرىق.

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

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

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

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

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

14- پەسىل ئەزالارنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ چىقىپ كېتىشى

بۇ ئەھۋال ئاساسەن 4 خىل بولىدۇ:

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

2) شىلىمشىق ھۆللۈكتىن بولىدۇ.

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

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

15- پەسىل ئىششىق ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

بۇ ئاساسەن 7 خىل بولىدۇ:

1) ئەزالارنىڭ جەۋھىرى خىلتلارنى ئۆزىگە قوبۇل قىلمىغانلىقتىن، ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بەدەننىڭ ئۇششاق تۆشۈكچىلىرىدىن بۇخارات ھەم قان ماددىسىدىن ھاسىل بولغان گاز توسۇلۇپ قالغانلىقتىن، ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

2) ئەزانىڭ ئەسلى ماددىسى يۇمشاق ھەم كاۋاك بولۇپ، بۇ كاۋاكتا پۈزلە (ئارتۇق مادda) ئورۇنلىشىۋالغانلىقتىن، ئىششىق پەيدا بولىدۇ. قولاق تۈۋى، قولتۇقنىڭ يۇمشاق گۆشى ۋە سان گۆشىگە ئوخشاش جايلاردا ئارتۇق مادda ئورۇنلىشىۋالغان بولىدۇ.

3) كىچىك ئەزالاردا مادda كۆپ بولغاندا ئىششىق پەيدا قىلىدۇ.

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

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

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

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

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

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

ئون ئۈچىنچى باب تۇغۇلۇش ۋە ئۆلۈش توغرىسىدا

بۇ باب 5 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

1- پەسىل جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە مەنىي چىقىرىشنىڭ سەۋەبلىرى

ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى پۇتۇنلەي پەي ۋە تومۇرلاردىن تەركىب تاپقان بولغانلىقتىن، سەزگۈرلۈكى ئىنتايىن يۇقىرى بولىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭدىن رەھىمگە (ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا) سۈركىلىش بىلەن ئاجايىپ لەززەت ھۇزۇرلىنىش پەيدا بولىدۇ. مەنىي چىقىشنىڭ سەۋەبى جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن پەيدا بولغان ھارارەتنىڭ تەسىر قىلىش بىلەن يەل پەيدا بولۇپ، ھارارەت بىلەن يەل بىرلىشىپ، مەنىينى سىرتقا ئىتتىلدۇرۇپ چىقىرىدۇ.

2- پەسىل 7 ئايدا تۇغۇلغان بالا ئەي بولۇپ، 8 ئايدا تۇغۇلغان بالىنىڭ ئەي بولماسلىق سەۋەبلىرى

مەنىي بالىياتقۇدا 45～40 كۈنگىچە ئۇيۇل قانغا، يەنە 40 كۈندە بىر پارچە گۆشكە ئايلىنىپ، تۆرەلمە ھاسىل بولىدۇ، ئاندىن يەنە 45～40 كۈنگىچە رەسمىي ھامىلە شەكلىگە كىلىپ، ئوغۇل ياكى قىزلىقى ئايرىلىپ، جانلىق ھايات ئىگىسى بولىدۇ. مۇشۇ ۋاقىتتىن تارتىپ بوۋاق تۇغۇلغانغا قەدەر بولغان دەۋرى جەنىن (ھامىلە) دەپ ئاتىلىدۇ. 40 كۈندە جەنىن بولغىنى 70 كۈندە، 45 كۈندە جەنىن بولغىنى 90 كۈندە تەۋرەيدۇ (مىدىرلايدۇ). ھامىلە تۇنجى تەۋرىگەن ۋاقتى 3 قاتلانغاندا بالا تۇغۇلىدۇ. بۇ ھىساب بىلەن 70 كۈندە تەۋرىگەن بالا 7 ئايدا تۇغۇلىدۇ، 3 ئاي (90 كۈن) دا تەۋرىگەن بالا 9 ئايدا ياكى 9 ئايدىن كىيىن تۇغۇلىدۇ. بۇ ھىساب بويىچە كەم، زىيادە بولۇش ئەھۋاللىرىمۇ يۈز بىرىدۇ. شۇ ئارقىلىق 8 ئايدا تۇغۇلغان بالا نورمالسىز، غەيرىي بىر ۋاقىتتا تۇغۇلغان بولۇپ، ئەي بولماسلىق سەۋەبلىرى «زەخىرەئى قانۇن» دىگەن تىببىي كىتابتا كۆرسىتىلگەن.

3- پەسىل بالىلارنىڭ 7 يىشىدا چىشى چۈشۈپ كىتىشنىڭ سەۋەبلىرى

دەسلەپتە چىققان چىش شۇ بالىنىڭ تەن قۇرۇلۇشى ۋە ئۆزىنىڭ بەدەن قۇۋۋەت ئىقتىدارىغا لايىق بولىدۇ. لىكىن بالا چوڭ بولغانسىرى كۈچلۈك ھەم قۇۋۋەتلىك تاماقىقا ئىھتىياج چۈشكەنلىكتىن، بۇ چاغدا چىشنىڭ بۇنداق قاتتىق-قۇرۇق تاماقلارنى چايناشقا كۈچى يەتمەي، بالىلىق ۋاقتىدا چىققان بۇنداق چىش چۈشۈپ، قايتىدىن مەڭگۈلۈك چىش چىقىدۇ.

www.uyghurkitap.com

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

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

5- پەسىل تەبىئىي ئۆلۈم، تۇيۇقسىز ئۆلۈم ۋە ئۈنىڭ سەۋەبلىرى

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

ھارارىتى ئەسلىنىڭ ئەسلى ماددىسى قۇۋۋىتى ھايۋانى بولۇپ، بۇ ھەقتە يۇقىرىدا ئىزاھات بېرىلدى. ھاياتلىق دېگەننىڭ مەناسى سەزگۈ ئەزالىرى ئارقىلىق بىلىشكە تېگىشلىك نەرسىلەرنىڭ بىلىنىشى ۋە بەدەندە ئىختىيارى ھەرىكەتنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئۆلۈم بولسا، قۇۋۋىتى ھايۋانى بىلەن ھارارىتى ئەسلىنىڭ، سەزگۈ ئەزالىرىدىكى سېزىش كۈچىنىڭ، پۈتۈن بەدەندىكى ئىختىيارى ھەرىكەت ئىقتىدارىنىڭ پۈتۈنلەي يوقالغانلىقىدىن ئىبارەتتۇر.

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

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

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

ھەددىدىن زىيادە ھۆل يامان مىزاج-ئومۇمىي جەھەتتىن سوغۇق مىزاجغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ياشلارنىڭ مىزاجى باشقىلارنىڭ مىزاجىغا قارىغاندا نورمالراق بولۇپ، ياشلىق ۋاقتى ئۆتكەندىن كېيىن

مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى بارغانسېرى كېمىيىپ بارىدۇ ۋە قېرىغاندا بەدەندىكى ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈكتىن ھېچبىر ئەسەر قالمايدۇ. ئىسسىقلىق بىلەن ھۆللۈكنىڭ ئازىيىش سەۋەبلىرى كۆپ بولۇپ، بىر قىسمى ئەمگەك، مېڭىش-تۇرۇش قاتارلىق بەدەن ھەرىكەتلىرى ئارقىلىق سىزىپ (تارقاپ) كېتىدۇ، يەنە بىر قىسمى ئېغىر جاپا-مۇشەققەت چەككەنلىكى تۈپەيلىدىن سىزىپ كېتىدۇ، يەنە بىر قىسمى بولسا، بەدەننىڭ ئەسلى قىزىقلىقىغا سەرپ قىلىنىپ تۈگەيدۇ (مەسىلەن: چىراغنىڭ كۆيۈشى ياغنى تۈگەتكەنگە ئوخشاش) . يەنە بىر قىسمى باشقا تاشقى سەۋەبلەر ئارقىلىق خوراپ كېتىدۇ. كىشىلەرنىڭ بەك خۇشاللىقى ۋە ئېغىر غەم-قايغۇسىمۇ بەدەننىڭ قىزىقلىقىنى، ھۆللۈكىنى خورىتىدۇ. سەرپ بولغان قىزىقلىقنىڭ ئورنى ئىستېمال قىلغان غىزالارنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن قىسمەن ھالدا تولدۇرۇلسىمۇ، لېكىن ياشانغان ۋاقىتتا ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىپ كەتكەچكە ھەمدە بەدەننىڭ قىزىقلىقى بارغانسېرى ئازىيىپ بارغاچقا، سوغۇقلۇق بىلەن ھۆللۈك پەيدىنپەي غالىب كېلىپ، بەدەن قىزىقلىقى ھەمىشە بىر خىل ھالدا تۇرمايدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئادەم مەڭگۈ ھايات تۇرالمايدۇ. ھېكىملەر بۇنى «ئادەمنىڭ ئەسلى تەبىئىتى تەلەپ قىلىدىغان ئۆلۈم ياكى تەبىئىي ئۆلۈم» دەپ ئاتايدۇ.

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

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

ئون تۆتىنچى باب ماددىلارنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىش ۋە بىمارلاردا يۈز بېرىدىغان بەزى خەتەرلىك ۋە ياخشى ئالامەتلەر توغرىسىدا

بۇ باب 11 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

1- پەسىل كېسەل تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرىنى بىلىۋېلىش

تېۋىپ داۋالىنىش ئالدىدا تۇرغان بىمارنىڭ جىنسىي ئايرىمىسى، كېسەلنىڭ تۈرى، كېسەل بولغان

ۋاقتى، ئاساسىي كېسەللىك زارى، قوشۇمچە كېسەللىك ئالامەتلىرى قاتارلىق ئەھۋاللارنى تولۇق، ئەتراپلىق پۇختا ئىگىلەش، كېسەللىكنىڭ قايسى تۈردىكى كېسەل ئىكەنلىكىنى ياخشى بىلىۋېلىش بەك مۇھىم. ئۇنىڭ كونكرېتنى ئۇسۇلى مۇنداق بولىدۇ: ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ، دەسلەپكى قەدەمدە ياكى ئۇنداق، ياكى مۇنداق كېسەل دەپ دىئاگنوز قويۇپ خۇلاسە چىقىرىلىدۇ.

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

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

تېۋىپ كېسەلگە ئىسسىتمىلىق كېسەل دەپ دىئاگنوز قويسا، شۇ ئىسسىتمىلىق كېسەلمۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ. مەسىلەن: كۈندۈزى تۇتىدىغان ئىسسىتما، تەپپى دىق (جۇدەتكۈچى، ئورۇقلاتقۇچى قىزىتما)، بۇسلۇق ئىسسىتما (بۇ، بەدەندىكى خىلتلارنىڭ بۇس — بۇخارلىرىدىن پەيدا بولىدۇ) قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىنى ئۆز تۈرى بويىچە ئايرىم تونۇۋېلىش لازىم. مەسىلەن: بۇسلۇق ئىسسىتمىنىڭ يەنە بىر خىلى تەپپى غەب (كۈن ئاتلاپ تۇتىدىغان تەپ) بولۇپ، بۇمۇ خالىس (شىرىنكچىلىكى يوق)، غەيرىي خالىس (شىرىنكچىلىكى بار) ۋە شەترەل غەب (كۈن ئاتلاپ يېرىم كۈن تۇتىدىغان تەپ) قاتارلىق 3 خىلغا ئايرىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەر قايسىسىنى ئۆز تۈرى بويىچە ئايرىم-ئايرىم ھالدا تونۇۋېلىش كېرەك. كېسەلنى تەشخىس (دىئاگنوز) قىلىپ ماھىيىتىنى ئىگىلىۋالغاندىن كېيىن قانداق ئىلاج قىلىنىدىغانلىقىنى ۋە قانداق داۋالاشقا توغرا كېلىدىغانلىقى توغرىسىدا ئوبدان لايىھە تۈزۈۋېلىش كېرەك. بۇنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى مۇنداق: مەسىلەن: مەلۇم كېسەللىك ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭدىكى قىزىقلىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ۋە سەپرانى قايتۇرۇش ئۈچۈن، پالان دورا ياكى پوستان سۈرگە بىلەن ئۇنداق ياكى بۇنداق ئىلاج قىلىمىز دېگەنلەرگە ئوخشاش.

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

2- پەسىل مادددىنىڭ پىششى

مادددىنىڭ پىششى 2 خىل بولىدۇ:

1) ھەقىقىي پىشىش. بۇ، كېسەلنى ئۆزگەرتكۈچى (كېسەلنى ساقىيىشقا باشلىغۇچى) قۇۋۋەت بولۇپ،

كېسەللىكنىڭ ئەسلى ئاساسىغا، كېسەلنى راۋاجلاندۇرغۇچى ئامىل بولۇۋاتقان نەرسىلەرگە قارشى تۇرۇش ئارقىلىق كېسەلنى ياندۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىدىن غەلىبە قازىنىدۇ.

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

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

3- پەسىل ماددىنىڭ پىشىشىنىڭ پايدىسى

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

4- پەسىل ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش

نەپەس ئەزالىرى كېسەللىكىدە ماددىنىڭ پىشقانلىقى ئاساسلىقى بەلغەمدىن كۆزىتىلىدۇ. باشقا كېسەل- لەرنىڭ ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى تەرتىپنىڭ كېلىش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىسىمۇ بولىدۇ.

جىگەر كېسەللىكىدە سۈيدۈك ئەھۋالىدىن، مېڭە، باش كېسەللىكىدە، مەسىلەن: زۇكام كېسەللىكى، سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) كېسەللىكى قاتارلىقلاردا بۇرنىدىن كەلگەن سۇدىن، كۆز ئاغرىقىدا كۆزنىڭ چاپىقىدىن تەكشۈرۈپ كۆرۈش لازىم. ھارارەتلىك كېسەللەردە سۈيدۈكنىڭ لېيىدىن ئىزدەش، چۈنكى

گازلاردىن بولغان ھارارەتنىڭ ماددىسى كۆپىنچە تومۇرلاردا بولىدۇ. ئەگەر ھارارەت بىلەن ئىششىق بىللە پەيدا بولسا، خىلتنىڭ قىسقان بەلگىسى ھەم سۈيدۈكتىن ۋە يەرلىك ئورۇننىڭ ئەھۋالىدىن تەكشۈرۈش لازىم. جىگەر، تال، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە مىزاج قۇرۇق بولىدۇ. ئىسسىتمىلاردا ئېغىز قۇرۇيدۇ. ئىششىق ۋە جاراھەتلەردە يەرلىك ئورۇنغا قاتتىق ۋە ئازغىنە نەرسە تەگسە ئاغرىيدىغان بولىدۇ. شۇنىڭدىن مۇلاھىزە قىلىپ بىلسە بولىدۇ.

5- پەسىل ماددىنىڭ تولۇق پىشقان ياكى پىشمىغانلىقىنىڭ پەرقى

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

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

6- پەسىل كېسەلدىن خالاس تېپىشنىڭ ئالدىنقى بەلگىلىرى

بۇ ئاساسەن تۆۋەندىكى 9 خىل ئەھۋال ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بىرىنچىسى، بەدەننىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتى ياخشى بولۇپ، تومۇرنىڭ جانلىق سوقۇشى، نەپەسنىڭ كۈچلۈك ۋە جانلىق بولۇشى، ئولتۇرۇپ-قوپۇشنىڭ ئاسانلىشىشى، كېچىدە نورمال دەرىجىدە ئۇخلىيالىشى ۋە ئۇيقۇدىن بەدىنى راھەت ئېلىشى قاتارلىق ئەسلىدە بار بولغان بەدەن كۈچىنىڭ نورمال بولۇشى قاتارلىقلار بولۇپ، بۇنداق ئادەم ئاغرىقتىن تېز ساقىيىدۇ. ئىككىنچى، مېڭىنىڭ خىزمەت ئەھۋالىنىڭ نورماللىققا قايتىشى، مېڭە قۇۋۋىتىنىڭ ياخشى بولۇشى، ئەقىل ئىدراكىنىڭ نورماللىقى، تەپەككۇرىنىڭ توغرىلىقى، كۆڭۈلنىڭ ئارامىدا بولۇشى، باش ئاغرىقىنىڭ بولماسلى- قى قاتارلىقلار كېسەلنىڭ ئاخىرىدا كۆرۈلىدۇ، بۇ مېڭە قۇۋۋىتىنىڭ نورماللىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئۈچىنچىسى،

ئەگەر كېسەلنىڭ ئىسستىمىسى ھەممە ئەزادا تەكشى بولسا يەنى يۈرەك، ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالار بىلەن ئوخشاش بولسا، ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. كېزىك كېسەللىكىدە بوھران بولغاندا تىترەشنىڭ پەيدا بولۇشى گاز خاراكتېرلىك خىلتلارنىڭ سىرتقا چىقىشىنىڭ بەلگىسىدۇر. كۆن ئاتلاپ تۇتىدىغان ئىسستىمىلاردا ئېغىز، بۇرۇن ۋە باشقا ئۇششاق ئەزالارغا مۇدۇر-جاراھەت پەيدا بولۇشى قاتارلىقلارمۇ كېسەلنىڭ ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. تۆتىنچىسى، كېسەلنىڭ چىرايى ئۆزگىرىپ، كۆز قاپىقى سالپىيىپ چۈشىدىغان ئەھۋاللار، تولا غەم-ئەندىشە قىلغانلىقتىن ياكى سۇرگە دورىسى ئىچكەنلىك-تىن، كۆپ ۋاقىت ئۇيقۇسىز قالغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭ ھېچقانداق زىيىنى يوق، تېز ئوڭشىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى ھادىسىلەردىن بولمىسا، يامانلىقنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. بەشىنچى، كېسەلنىڭ بوھران ئەھۋالى ئارقىلىق مەلۇم بولىدۇ. مەسىلەن: كېسەلنىڭ بۇرنى كۆندە قانىسا ياكى بۇرنىدىن سېرىق سۇ كەلسە، باش ئاغرىقىنىڭ ساقىيىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ، جىددىي كېسەللىكلەردە كېسەلنىڭ بوھران ۋاقتىدا يەرقان پەيدا بولسا ياكى بۇخار — گازلىق كېسەللىكلەردە قەي قىلغان ياكى سۈرگە بەرگەنلىكتىن كېسەلنىڭ ئىسستىمىسى پەسەيسە، بۇمۇ ساقىيىشنىڭ ئالامىتىدۇر. مالىخولىيا، سەرسام كېسەللىرىدە بوۋاسىر پەيدا بولسا، بۇمۇ كېسەللىكنىڭ يۆتكىلىپ ئۆزگىرىش پەيدا قىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى) كېسەللىكىدە كۆكرەك ساھەسىگە چىيقان چىقسا، بۇ كېسەلنىڭ يۆتكىلىپ، ساقىيىشقا يۈز تۇتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. قىسمەن چاغلاردا ماددا پىشالماي يامانلىشىپ قالغانلىقتىن، ناسۇر (ئاقما) غا ئايلىنىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. كونا يۆتەل، يۈرەك ئىششىش بىلەن ساقىيىپ قالىدۇ. دەۋالى (پاقالچاق ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى-بۈگرى بولۇپ قېلىش) كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان كىشى دائۇسسۇئەلەب كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش بىلەن ساقىيىدۇ. بەرەس، بەھەق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشى قىچىشقاق پەيدا بولۇش بىلەن بۇ كېسەل ساقىيىپ قالىدۇ. ئالتىنچى، تۈكۈرۈك ئەھۋالىدىن كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ تۈكۈرۈكى بىر مەزگىل ئاق ھەم سۇيۇق بولۇپ، كېيىن قويۇقلىشىپ، رەڭگى سارغىيىپ ئاسان چىقسا، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) كېسەللىكىدە ئاق يىرىڭدەك تۈكۈرسە، تۈكۈرۈكى سېسىق بولسا، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يەتتىنچى، ئىشتىھانىڭ نورمال بولۇشىمۇ كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى كۆرسىتىدۇ. سەككىزىنچى، كېسەلنىڭ ئىچى راۋان، چوڭ-كىچىك تەرەت ئاسان كېلىدىغان بولۇشىمۇ ساقىيىشنى كۆرسىتىدۇ. كلىزما ئارقىلىقمۇ ماددا پىشىدۇ. سەپرادىن بولغان كېسەلدە قۇلاقنىڭ ئېغىر بولۇشى ماددىنىڭ باشقا ئۆزلىگەنلىكىنى، كېسەل مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئىچى ئۆتۈش ئارقىلىق قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقى ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. كۆز ئاغرىقى سۈرگە ئارقىلىق سەپرا خىلتىنى تازىلاپ چىقارغاندىن كېيىن ياخشىلىنىشى مۇمكىن. ئىستىسقا كېسەللىكى ھۆللۈكنى سۈرگە بىلەن چىقىرىش ئارقىلىق ياخشىلىنىدۇ. توققۇزىنچى، سۈيدۈك ئارقىلىق كېسەلنىڭ ياخشىلىنىش ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ سۈيدۈكى تۇرۇنجى (جۇزە) رەڭگىدە بولۇپ، لەش لەيلەپ تۇرسا، ماددىنىڭ پىشىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. شېشىنىڭ تېگىدە ئاق دۇغ بولسا،

www.uyghurkitap.com

ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى ياخشى بولۇپ، ئىسسىتمىلىق كېسەل، ئىششىق ھەم مېڭە ئاغرىقلىرىدا ياخشى بەلگىدۇر.

7- پەسىل كېسەلنىڭ خەتەرلىك، يامان بەلگىلىرى

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

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

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

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

3) سەزگۈ ئەزالار ئارقىلىق مەلۇم بولىدىغان بەلگىلەر: ئەگەر كېسەل بولغان كىشى بىر نەرسىنى كۆرەلمىسە، ئاڭلىيالمىسا ۋە يورۇقلۇقنى خالىمىسا ھەمدە ئۇنىڭدا كۆز ھەم باش ئاغرىقى بولمىسا، بۇقرات ھېكىم بۇنى بۇمۇ خەتەرلىك بولۇپ، ھالاكەتنىڭ بەلگىسىدۇر، دەيدۇ. چۈنكى ئەھۋال سەزگۈ قۇۋۋەتنىڭ يوقالغانلىقى، روھى نەپسانىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر چۈش ئۆركۈتكەنگە ئوخشاش يۈزىنى كۆپ سىلاپ ھەرىكەت قىلسا، ئېڭەك، بۇرۇنىنىڭ چاچ تۈكىنى يۇلسا، تامغا كۆپ قارىۋالسا، بۇمۇ خەتەرلىك ئالامەتلەردىن سانىلىدۇ. بۇ ئەھۋال داۋاملىشىش بىلەن بەدەن كۈچى ناچارلاشسا، خەتەر بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

4) كۆزنىڭ شەكلىدىن مەلۇم بولىدىغان بەلگىلەر: كېسەلنىڭ كۆزنى ئاچقاندا، كۆزنىڭ ئېقى ساق ۋاقتىدىكىدىن چوڭراق كۆرۈنسە، كۆز ئىچىدىكى گۆشلەرنىڭ بوشىشىپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بىر كۆز

يەنە بىر كۆزدىن كىچىك بولۇپ قالسا، كۆزنىڭ كۆچى ناچارلاشقانلىقىنى، كۆزنىڭ قىزىل بولۇشى مېڭىدە خىلتلارنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. كۆز ياشاڭغۇراش، مېڭىدىكى قۇۋۋىتى ماسىسكە (تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى) نىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى، كۆزنىڭ پۇلتىيىپ چىقىشى، مېڭىدىن سېرىقسۇ كەلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆز ئوچۇق تۇرسا، لېكىن قول بارماقلىرىنى يېقىنلاشتۇرۇپ ھەرىكەتلەندۇرگەندىمۇ يۇممىسا، كۆزگە قورۇق چاپاق پەيدا بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ. كېسەلنىڭ يۈزىدە ئۆمۈچۈك توردەك نەرسىلەر پەيدا بولسا ۋە ئۇ كۆزنىڭ چۆرىسىگە يىغىلىۋالسا، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى، ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ. كۆزنى چوڭ ئېچىش بىلەن جۈيلۈش (قالايمىقان سۆزلەش) مۇ خەتەرلىكدۇر، كۆزنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، قوسۇشنىڭ نىشانىسىدۇر. كۆزنىڭ قىزىللىقى، بۇرۇندىن قان كېلىشنىڭ ئالامىتىدۇر. كۆزنىڭ ئاستىدا ئاق مۇدۇرلارنىڭ پەيدا بولۇشى 10 كۈندىن كېيىن دورا ۋە شەربەت ئارزۇ قىلسا، ھالاك بولۇشنىڭ نىشانى ھېسابلىنىدۇ.

5) بۇرۇندىن مەلۇم بولىدىغان كېسەلنىڭ خەتەرلىك بەلگىلىرى: ئەگەر بىر كىشىنىڭ بۇرنى ئەگرىلىشىپ قالسا، تەشەننۇچ (تارتىشىش) بولىدىغانلىقىنى، كېسەلنىڭ بۇرنىدىن ئېپار ياكى ھۆل قىزىل گۈلنىڭ پۇرىقى كەلسە، سېرىق ياغ پۇرىقى كەلسە، بۇ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۇرنىدىن سېرىقسۇ ئاقسا، ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. خولىنجان ياكى بىر چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرنىغا تارتىش بىلەنمۇ چۈشكۈرمىسە، بۇرۇننىڭ پۇراش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقىنى، كېسەلنىڭ ئېغىرلاش-قانلىقىنى، ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ؛ زۆرۈرىيەتسىز ھالدا بۇرنىنى ئېرتسا ياكى كوچىلىسا، بۇ ئەھۋالمۇ كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

6)قۇلاقتىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: قۇلاقنىڭ يۇمشىقى يىگىلەپ قېلىش، ئارقا تەرەپكە تارتىشىپ قېلىش ۋە ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە قۇلاق ئاغرىشمۇ خەتەرلىك. قۇلاق يارا بولۇپ، يىرىڭ كەلسە، ساقىيىشتىن ئۈمىد كۈتسە بولىدۇ. قېرى كىشىلەرنىڭ قۇلاق ئاغرىقىدا يارا پەيدا بولۇش، يىرىڭداش ئەھۋالى كۆپ ئۇچرايدۇ.

7) چىشنىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنىدىغان خەتەرلىك بەلگىلەر: كېسەل كىشىنىڭ ئىختىيارسىز ھالدا چىشلىرىنى بىر-بىرىگە سۈركىشى، كىرىشتۇرۇپ غۇچۇرلىتىشىمۇ خەتەرلىك. بۇنىڭدا تەشەننۇچ ساراڭلىق پەيدا بولۇشىنىڭمۇ ئېھتىمالى بار. ئەگەر ساراڭ بولغان كىشىدە چىشنى غۇچۇرلىتىپ، سۈركەشتۇرۇش ئەھۋالى كۆرۈلسە، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلنىڭ چىشلىرىدە يېلىمسىمان نەرسىلەر-نىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشى ماددىنىڭ قويۇقلۇقىنى، ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەللەردە چىشنى تولا ئېرتىش، چىشلىرى ئادەتتىن تاشقىرى كۆكىرىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ ياخشى ئەمەس.

8) ئېغىز بوشلۇقى ۋە تىلنىڭ ئەھۋالى ئارقىلىق مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېسەلنىڭ ئېغىزى تولا قۇرۇپ قېلىشىمۇ ياخشى ئەمەس. تىل ئاخشام تەرەپتە قۇرۇپ، ئېچىشسا، ئاندىن كېيىن قارىداپ قالسا،

هارارەتلىك كېسەللەردە خەتەرلىكدۇر. كېسەلنىڭ ئېغىزى ئۇچۇق تۇرۇشى بەدەندە قۇۋۋەت يوقىلىپ، ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بەدىنىنى تولا تاتىلاشمۇ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلنىڭ كۆپ تېلىقىشمۇ خەتەرلىك. لەۋىنىڭ يېرىلىشى مىزاجدا قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپەيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۆتكۈر ئاغرىقلاردا تىلغا نوقۇتتەك قارا مۇدۇر پەيدا بولسا، كېسەل سوغۇق نەرسىلەرنى تەلەپ قىلسا، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك قاتارلىق جايلاردا ئۇششاق مۇدۇر پەيدا بولسا، بۇ ئەھۋالار خەتەرلىك بولۇپ، ئۆلۈم خەۋپىنى پەيدا قىلىدۇ.

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

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

11) نەپەس-تىنىق ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېسەل ئارقمۇئارقا سوغۇق تىنىۋاتقان پەيتتە نەپەس ئۈزۈلۈپ قېلىش خەتەرلىك. نەپەس ئېلىشنىڭ ئېغىرلىقى، ئۇزۇن تىنىش ئىچكى ئەزادا گاز-بۇخاراتنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللەردە كېيىنكى نەپەس ئېلىش سۈس ۋە ئارقمۇئارقا بولسا، قورسىقى ئىسىلسا، قىسمەن چاغلاردا ئېگىز يەرگە چىققاندەك ھاسىراپ، چوڭ تىنسا كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

12) ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېچە ۋە كۈندۈز ئۈزمەي كۆپ ئۇخلاش كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۇخلىماسلىق مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكنى كۆرسىتىدۇ، بۇمۇ ياخشى ئەمەس. تولا ئۇخلاش بەدەننىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا باش ئاغرىش ياكى باشقا ئەزادا ئاغرىق پەيدا بولۇش- كېسەلنىڭ ئەسلى مىزاجىنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

13) كېسەلنىڭ يېتىپ-قوپۇش ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېسەلنىڭ يېتىپ-قوپۇشى ئۆزىنىڭ ساقلىق ۋاقتىدىكىدىن باشقىچىرەك بولسا، بۇمۇ كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كېسەل يېنىچە ياتقان بولۇپ، ئىختىيارسىز ئۇڭدا بولسا ياكى دۈمدە بولسا، قولنى ۋە بەدەنلىرىنى ئېچىپ قويۇپ يالىڭاچ ھالدا ياتسا ۋە ئىلگىرىكى ئادىتى بۇنداق بولمىسا، كېسەلنىڭ ئىچكى ئەزاسىدا قىزىقلىقنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلنىڭ كېچىدە ئۇ تەرەپتىن بۇ تەرەپكە ئۆرۈلۈشىدە ئورۇق ئادەم بىلەن سېمىز ئادەمنىڭ ئوتتۇرىسىدا ھېچقانداق پەرق يوق. سەۋەبى، ماغدۇرسىزلان-

غانلىقتىن، خىلتنىڭ كۆپەيگەنلىكىدىن ياكى قورساق ئاغرىغانلىقتىن، دۇم يېتىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

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

15) كېسەلدە يەرقان پەيدا بولۇش ئارقىلىق كۆرۈلىدىغان يامان بەلگىلەر: ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەلدە 7 كۈن ئىلگىرى يەرقان پەيدا بولغان بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك. ئەگەر كېسەلدە يەرقان پەيدا بولغاندىن كېيىن ئىچ ئۆتۈش يۈز بەرسە، بۇ، ياخشىلىنىشقا يۈزلەنگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئىچى ماغزاپتەك كۆپۈكلۈك كەلسە، بۇ ياخشى ئەمەس. ئەگەر ئىچ ئۆتۈش بىلەن كېسەلنىڭ بەدىنى تازىلانسا ۋە ياكى تەرلىسە، كېسەل ساقىيىشقا يۈز تۇتقانلىقىنى، يەڭگىللىشىشكە باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يەرقان كېسەللىكىدە جىگەرنىڭ قاتتىق بولۇشى ياخشى ئەمەس. چۈنكى، بۇ ھال ئىستىسقا كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

16) كېسەل بەدىنىنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن مەلۇم بولىدىغان يامان بەلگىلەر: كېسەلنىڭ بەدىنىدە كۈن ئاتلاپ تۇتىدىغان ئىسسىتما بولۇپ، بەدەننىڭ بوشاپ كېتىشىمۇ ئىسسىتمىغا ئەگىشىپ بىر قايتىپ، بىر تۇتىدىغان بولسا ھەمدە كېسەلنىڭ بەدىنى ئاجىزلاپ كەتسە، بۇمۇ كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنى كۈچلۈك بولۇپ، قىسمەن ۋاقىتلاردا بوشىشىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ۋە بۇنىڭ بىلەن كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى يەنە پەسەيمىسە، بۇمۇ كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەسلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئىسسىتما بىلەن ئىچ ئۆتۈش (ئىسھال) بىرلىشىپ كەلسە، بۇمۇ ياخشى ئەمەس. بۇ، بەدەننىڭ ئەسلى تۇتۇپ تۇرۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنى بىراقلا بوشىشىپ كەتكەندىن كېيىن ھەممە ئەزا تەرلەپ، كېسەل يەڭگىللەشسە، بۇ، ياخشىلىنىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

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

كېسەلنىڭ دەسلەپىدە كۆپ تەرلەش ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى، يېگەن تاماقنى ئاشقازان تولۇق ھەزىم قىلىپ كېتەلمىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەل تەرلىگەندىن كېيىن بەدەننىڭ تېرىسى چۈشۈش ياخشى

ئەمەس. بۇ خىلتىنىڭ بەدەنگە تارقىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەلنىڭ سوغۇق تەرلىشى ياخشى ئەمەس. شۇنىڭدەك ئىسسىق تەرلەشمۇ ياخشى ئەمەس. كېسەلنىڭ ھەممە ئەزاسى تولۇق، تەكشى تەرلىمەستىن، باش ياكى بويۇنغا ئوخشاش ئايرىم ئەزانىڭ تەرلىشى كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەل سوغۇق تەرلىسە، بىھوشلۇققا سەۋەب بولىدۇ. ئىسسىتمىسى قاتتىق بولۇپ، سوغۇق تەرلەش بۇمۇ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. تولا تەرلەش ئارقىسىدا كېسەلنىڭ ئىسسىتمىسى پەسەيمەسە، ئاغرىقتا ئارام بولمىسا، ماددىنىڭ كۆپلۈكى، بەدەن كۈچىنىڭ ئاجىزلىقى، كېسەلنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

قىرىلىق ۋاقتىدىكى زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى)، ياشلىقتىكى سەدرى (كۆكرەك) ئاغرىقى ياخشى ئەمەس.

8 - پەسىل بەدەننىڭ ئەسلى مىزاجىغا ئويغۇن كەلمەيدىغان بەزى بەلگىلەرنىڭ كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ خەتەرلىك ياكى باشقا ئۆزگىرىشلەرگە يۈزلىنىدىغانلىقى

كېسەلنىڭ ئەسلى بەدىنىگە، مىزاجىغا، ياش-قۇرامىغا زىت بەزى ئاغرىقلار كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلگە قىلىنغان ئىلاج ۋە يېمەك-ئىچمەك جەھەتتىكى پەرھىزلەر ئۈنۈم بەرمىسە، بۇمۇ كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەللىك پەيدا بولۇپ, ياخشى بولماي يەنە ئۇنىڭدىن ئېغىرراق بىر كېسەللىك پەيدا بولسا بۇمۇ ياخشى ئەمەس.

باشنىڭ ئاغرىقى ئېغىر بولۇش بىلەن بىرگە يەنە ئىسسىتما بولسا، مېڭىنىڭ ئىششىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەلنىڭ بەدىنىدە بوششىپ كېتىش ئەھۋالى يۈز بەرسە، بۇمۇ ياخشى ئەمەس. كېسەل بولغۇچى ياش بولۇپ، كېسەل تەگكەننىڭ ئۈچىنچى كۈنى بۇرنى قانىسا ھەم باش ئاغرىقى بىلەن سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) بىرگە كەلگەن بولسا ياكى كېسەلنىڭ بېشى ئېغىر بولۇپ، ئارقا تەرىپى زەڭگەر رەڭدە كەلسە, ياكى زەڭگەر رەڭلىك قەي قىلسا، ئۆلۈمنىڭ يېقىنلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشى، سەپرا ماددىنى كۆيدۈرۈپ، پەردىلەرنى قۇرۇتىۋەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) كېسەللىكى زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى) گە ئۆرۈلسە، كېسەلدە ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر زاتىلجەنبە كېسەللىكىدە يەرلىك ئورۇن قارىداپ قالسا، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. زاتىلجەنبە ۋە زاتىررىيە كېسەللىكلىرىنىڭ يەتتىنچى كۈنىدىن ئىلگىرى ئىچ ئۆتۈش يۈز بەرسە، بۇمۇ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. سىل كېسەللىكىدە ئىچ سۈرۈش، ئېلىشىپ قىلىش، باش ئاغرىش، چاچ چۈشۈش، بىئارام بولۇشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپ تەرلەش بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ يۇمشاق ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. سەۋەبسىز نەپەس قىستاش، بىھوش بولۇش، تۇيۇقسىز ئۆلۈمگە ئۇچرايدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر كېسەلدىن كېيىن

ئىسسىتما بىلەن ئىستىسقا بىرگە كەلسە، يۆتەل بىلەن ئىستىسقا بىرلىشىپ كەلسە، شۇنىڭدەك سەپرادىن بولغان ئىچ ئۆتۈش بىلەن ئىستىسقا بىرلىشىپ كەلسە، بۇلارنىڭ ھەممىسى خەتەرلىك، سەۋەبى، ئىسسىتما بىلەن ئىستىسقانىڭ ئىلاجى تەدبىرى بىردەكلىكنى قوبۇل قىلمايدۇ. قۇلۇنجى كېسەللىكىدە، بىمارنىڭ سۈيدۈكى تېمىپ كەلسە، ھېق تۇتۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش پەيدا بولسا، 7- كۈنى كېسەل ئېغىرلىشىپ ئۆلۈم خەۋپىنى پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىتمىلىق كېسەلنىڭ سۈيدۈكى راۋان كېلىپ تۇرسا، كېسەلنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتسە بولىدۇ.

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

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

قىسمەن ۋاقىتلاردا ئىسسىتمىلايدىغان كېسەلنىڭ تاشقى بەدىنى سوغۇق بولۇپ، ئىچكى ئەزاسىدا ھارارەت كۆپ بولسا ھەم ئۇسسۇزلۇقى ئېغىر بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك. كېسەلنىڭ سۈيدۈكى دەسلەپتە ئاق كېلىپ، كېيىن سېرىق، كۆپۈكلۈك كەلسە ھەمدە بۇرنىدىن قارا قان كەلسە، بۇمۇ كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، كېسەلنىڭ بەدىنىدىكى ھارارەتنىڭ ئارتۇقلۇقىنى، قان كۆيۈپ خىلىتنىڭ قايىنىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

9- پەسىل ھەر قايسى ئەزالارنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتىگە قاراپ كېسەلنىڭ ئاقىۋىتىنى مۆلچەرلەش

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

www.uyghurkitap.com

10- پەسل كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى بەدەندە كۆرۈلىدىغان قىسمەن ئالامەتلەر

داۋاملىق باش قېيىش، قارا بېسىش، سەرئى ياكى سەكتە بولىدىغانلىقىنى، ھەممە ئەزانىڭ تارتىشىشى تەشەننۇچ ياكى سەكتە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بىر كۆزنىڭ ۋە يۈزنىڭ يېرىمى تارتىشىشى، لەقۋا بولىدىغانلىقىنى، سەزگۈ ئەزالارنىڭ بىرەر قىسمىنىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى، پالەچ بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆزدىن تولا ياش ئېقىش، يۈز-كۆزنىڭ قىزىللىقى، سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) بولۇشنى، كۆڭۈلنىڭ ناخۇشلىقى، قورقۇنچاق، غەمكىن بولۇشى مالىخۇلىيا كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈزنىڭ قىزىل بولۇشى، يۈزدە ئىششىق پەيدا بولۇش، جۇزام كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشىنى كۆرسىتىدۇ. ھەممە ئەزانىڭ ئېغىرلىقى، تومۇرلارنىڭ كۆپۈشۈپ، چىڭقىلىپ قېلىشى، سەكتە بولۇشنىڭ ئالامىتىدۇر. يۈز-كۆز، قول-پۇتنىڭ رەڭگى ئاق ياكى كۆكۈش بولۇپ قېلىشى، ئىستىسقا بولۇشتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنىڭ سېسىق بولۇشى، ئىسسىتمىلىق كېسەلگە ئۇچرايدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كۆزگە قارا چېكىت، قارا خەت، ئىس-تۈتەك، چىۋىنغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ كۆرۈنۈشى، كۆزنىڭ ياشاڭغۇرايدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ ئادەمنىڭ دۈمبىسى ئېغىرلاشسا، سۈيدۈك ئۆزگەرسە، يۈرەكتە كېسەل پەيدا بولۇشنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. قۇرت بولمىغان ئەھۋالدا مەقئەتنىڭ قىچىشىشى، بوۋاسىر بولىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئوڭ تەرەپ ئېغىرلىشىپ قالسا، جىگەرگە كېسەل تېگىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ تەرەتنىڭ ئاق كېلىشى، يەرقان بولىدىغانلىقىنى، سېرىق رەڭدە مەقئەتنى ئېچىشتۇرۇپ كېلىشى، ئۈچەيدە يارا پەيدا بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ چىيقان-جاراھەتنىڭ ۋە ئۇششاق مۇدۇرلارنىڭ تولا چىقىشى، سەلئە (تاز) ۋە دۇبەيلە (يىرىڭلىق چاقا) كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ بەھەق، ئاق قوبانىڭ ئالدىنقى بەلگىسى بولىدۇ. ئىشتىھانىڭ كەم بولۇشى، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئۈچەي كۆپۈش، قول-پۇتنىڭ ئاغرىشى، قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ باشلىنىش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ؛ كىندىك بىلەن ئۈچەينىڭ ئاغرىقى داۋاملىق بىرگە تۇتسا، ئىلاج بىلەنمۇ ياخشىلانمىسا، ئىستىسقائى تەبلىنىڭ باشلىنىش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سەزگۈ ئەزالارنىڭ ئۆزگىرىشى، بىر ئەزانىڭ ئۇيۇشۇشى، شۇ يەرگە جاراھەت چىقىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

سەرئى بولغان كىشىدە نۇقرىس (بوغۇم ياللۇغى)، دەۋالى (ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى-بۈگرى بولۇپ قېلىشى)، دائۇل پىل (پىل پۇت كېسىلى) پەيدا بولسا، سەرئىنىڭ ماددىسى شۇ ئەزالارغا يۆتكەلگەنلىكتىن سەرئى كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىدۇ؛ تاز، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش دەۋالى بىلەن يوقىلىدۇ؛ كونا كۆز ئاغرىقى سەپرادىن بولغان ئىسھال (ئىچ سۈرۈش) بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. يېڭى پەيدا بولغان گاسلىق

سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش بىلەن يوقىلىدۇ؛ قاتتىق باش ئاغرىقى قۇلاقتىن ياكى بۇرۇندىن ئۇزاق ۋاقىت زەرداب سۇ ئېقىش بىلەن يوقىلىدۇ. ھەر قايىسى ماددا سەۋەبىدىن ئۇزۇن داۋاملاشقان كونا ئىچ ئۆتۈش قۇسۇش بىلەن يوقىلىدۇ. قاتتىق يەلدىن پەيدا بولغان جىگەر ئاغرىقى ھارارەت بىلەن يوقىلىدۇ؛ يوتىنىڭ ئاغرىقى بۆرەك ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكى بىلەن ساقىيىدۇ؛ بەلغەمدىن بولغان نۇقرىس، مۇپاسىل ۋە دوۋاللار ئۆتكۈر ئىسسىتما بىلەن ساقىيىدۇ. قوتۇر، قىچىشقاق، سەۋدالاردىن بولىدىغان ھەر خىل ئاغرىقلار تەپپى رۇبئى (4 كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان قىزىتما) بىلەن ساقىيىدۇ. قورساقنىڭ ئارتۇق تويۇپ كەتكەنلىكىدىن تەشەننۇج پەيدا بولسا، قاتتىق ئىسسىتما ئارقىلىق يوقىلىدۇ؛ ئۆتكۈر كېسەللىكلەر، كۆيدۈر-دىغان ئىسسىتمىلار يەرقاننىڭ بوھرانى بىلەن يوقىلىدۇ؛ ئارتۇقچە توقلۇقتىن ھېق تۇتۇش بولسا، چۈشكۈرۈش ئارقىلىق يوقىلىدۇ. ئىستېمال قىلىنغان غىزانىڭ ئاشقازاننى ئېچىشتۇرۇپ قويۇشى زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) نىڭ بەلگىسىدۇر.

ئون بەشىنچى باب. بوھران توغرىسىدا

بۇ باب سەككىز پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل بوھران

بوھران-يۇنانچە ئاتالغۇ بولۇپ، بىر-بىرىگە قارىمۇ قارشى بولغان ئىككى دۈشمەن ئۆز ئارا بىر-بىرىگە تاقابىل تۇرۇپ، بىرى ئىككىنچى بىرسىگە پۇرسەت بەرمەستىن، ھەر قايىسسى ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرۇپ، غەلىبە قازىنىشتىن ئىبارەت. ئادەم بەدىنىنىڭ ئەسلى مىزاجى كېسەلدىن ئىبارەت دۈشمەنگە قارشى تۇرغۇچى بىر خىل كۈچتۇر. ئىككى دۈشمەن ئۆزئارا قارشىلىشىپ، ئۇرۇشۇش نەتىجىسىدە ئەسلى مىزاج ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. بۇ ئارقىلىق بىمارنىڭ بەدىنىگە قۇۋۋەت پەيدا بولۇپ، بوھراننىڭ ياخشى ئۆتۈشىگە سەۋەبچى بولىدۇ ۋە كېسەل ساقىيىدۇ. بۇ ياخشى بوھران دېيىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ماددىسى ئەسلى مىزاجنى يېڭىپ، كېسەل ئېغىرلاشسا، بۇ يامان بوھران دېيىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، كېسەلنىڭ بىر تەرەپ بولۇش ۋە تەرەققىيات ئۆزگىرىشى بوھران دەپ ئاتىلىدۇ.

2- پەسىل بوھراننىڭ تۈرلىرى

بۇ 5 خىل بولىدۇ.

1) كېسەل ماددىسى بەدەنىنىڭ ئەسلى مىزاجىنى بىراقلا ئاجىزلاشتۇرۇپ، كېسەل ئېغىرلىشىش ئەھۋالى ئۆتكۈر، جىددىي كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

2) ئەسلى مىزاج كېسەل ماددىسىغا قارشىلىشىش ئارقىلىق مەلۇم دەرىجىدە ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ

www.uyghurkitap.com

پەيدىنپەي ماددىنى پىشۇرۇپ بارىدۇ. بۇ تەھلىل دېيىلىدۇ.

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

4) كېسەلدە ياخشى ئۆزگىرىش بولۇپ، كېسەلنىڭ دەسلەپىدە تۇتقان بىھوشلۇقنىڭ ۋاقتى قىسقا بولسا، بۇ ئاقىۋىتى ياخشى بوھران بولىدۇ.

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

3- پەسىل ياخشى بوھران ۋە يامان بوھران

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

4- پەسىل بوھراننىڭ يۈز بېرىدىغان كۈنلىرى

كېسەلنىڭ 4- كۈنى بوھران ياكى بوھراننىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، بوھراننىڭ تېز يۈز بېرىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر 7- ياكى 11- كۈنى بوھراننىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، بۇ ياخشى بوھران بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سەۋەبى، ساقىيىدىغان كېسەلدە بوھران ياخشى ۋاقىتتا بولىدۇ.

ئەگەر بوھران كۈنى ياخشى بوھرانغا كۆز تۇتۇۋاتقاندا يامان بوھران كۆرۈلسە، بۇ بەك خەتەرلىك. بەزى كۈنلەر بوھراندىن بېشارەت بەرگۈچى كۈنلەر بولۇپ، ئەيىامى ئىنزار (بېشارەت كۈنلىرى) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى كۈنلەر بۇ ئىككى خىل كۈننىڭ ئارىلىقىدا بولۇپ، ھېچنەرسىدىن خەۋەر بەرمەيدۇ.

كۈچلۈك بوھران كېسەلنىڭ 14- كۈنىدىن 20-كۈنلىرىگىچە بولىدۇ، بۇنىڭدىن ئۆتكەندە بوھراننىڭ كۈچى كۈندىن-كۈنگە ئاجىزلىشىپ بېرىپ 40 كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ. يەنى كېسەل 20 كۈندىن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن 40 كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتىكى كۆرۈلگەن بوھرانلار يەڭگىل ھەم ئاددىي بولۇپ، كېسەلگە ئانچە چوڭ تەسىر كۆرسەتمەيدۇ.

بۇقرات ھەكىم: 40 كۈندىن كېيىنكى كۈنلەرنىڭ ھېچقايسىسى بوھران كۈنى ھېسابلانمايدۇ. لېكىن، 60-، 80-، 120- كۈنلىرى بوھران، دەپ سانىلىدۇ. چۈنكى 20 كۈنلۈك بوھرانلارنىڭ كۈچى 120-كۈنگىچە بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئاز ئۇچرايدۇ، دېگەن.

بەزى بوھرانلار 4- كۈنى، بەزىسى 7- كۈنى ۋە بەزىلىرى 20- كۈنى بولىدۇ. 4 كۈنلۈك بوھراننىڭ كۈچى 20 كۈنگىچە توگەيدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بارغانسېرى ئاجىزلىشىپ بارىدۇ ۋە خەۋەر بېرىدىغان كۈنلەرنىڭ قاتارىدا بولىدۇ.

7 كۈنلۈك بوھران 40 كۈنگىچە كۈچلۈك بولۇپ، ئاندىن كېيىن بارا-بارا ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. 20 كۈنلۈك بوھران 100 كۈنگىچە كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇنىڭدىن ئۆتۈپ كەتسە، 7 ئايدىن كېيىن ياكى 7 يىلدىن كېيىن ۋە ياكى 14 يىل ئۆتكەندىن كېيىن ياكى 20 يىلدىن كېيىن كۈچى پەسىيىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ بوھرانى تاق كۈنلەردە بولىدۇ.

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

5- پەسىل ئىنزار (بېشارەت)

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

ئىنزار كۈنلىرى تەبىئەتنىڭ كېسەللىك ماددىلىرى بىلەن جەڭ قىلىشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

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

6- پەسىل بوھران كۈنلىرى

(قىسقارتىلدى)

7- پەسىل بوھران قانداق بولىدۇ؟

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

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

ئىسسىقلىق تەبىي غەبنىڭ بوھرانى تەرلەش ياكى قەي قىلىش بىلەن بولىدۇ؛ خىلى ھارارەت پەيدا بولغان كېسەلنىڭ بوھرانى بۇرۇن قاناش بىلەن، بەلغەمدىن بولغان ئىسسىتمىنىڭ، تەبىي رۇبئىنىڭ بوھرانى تەرلەش ياكى ئىچى سۈرۈش بىلەن بولىدۇ. ئەگەر جىگەر ئىششىقى جىگەرنىڭ ئاستىنقى تەرىپىدە بولسا قەي ۋە ئىسھال بىلەن بوھران بولىدۇ؛ ئەگەر ئىششىق يۇقىرى تەرەپتە بولسا، تەرلەش ياكى سۈيدۈك راۋانلىشىش بىلەن بولىدۇ.

باش ئاغرىقنىڭ بوھرانى كۆپىنچە بۇرۇندىن سېرىق سۇ كېلىش ياكى كۆزدىن ياش ئېقىش ۋە ياكى كۆز چاپاقلىشىش بىلەن بولىدۇ.

كۆكرەك كېسەللىكلىرىنىڭ بوھرانى 7 خىل بولىدۇ. كۆپىنچە بىر خىل كېسەلدە 2 خىل بوھران يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: يۇقىرى قىزىتمىدا بۇرۇن قاناش بىلەن بوھران باشلىنىدۇ، كېيىن تەرلەش بىلەن بوھران كۆرۈلىدۇ. قەي ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن كېسەل يانىدۇ.

8- پەسىل بوھراننىڭ ئالامەتلىرى

(قىسقارتىلدى)

بىرىنچى ماقالە مەخسۇس بىر ئەزادا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ ماقالە 24 بابقا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى باب باش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ باب 18 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

1ـ پەسىل باش ئاغرىقى

بۇ پەسىل 25 نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ.

1ـ نەۋئى ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

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

1) تاشقى ئەزا ۋە تېرىلەر قىزىرىش.

2) كۆز ۋە بۇرۇندا قۇرغاقلىق كۆرۈلۈش.

3) تاشقى سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ نورمال سېزىم قۇۋۋىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قۇلاققا غەيرىي تەبىئىي ئاۋاز ئاڭلىنىش.

4) سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتلىرى بىر خىل رەڭدە ۋە سۇيۇق بولۇش.

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

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، ئانار سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى، ئىسپىغۇل شىرىسى قاتارلىقلارنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش؛ غىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشىگە ئاقلانغان ماش، كۆك قاپاق لېشى، ھۆل يۇمغاقسۈت، پالەك، لوبىيا قاتارلىق نەرسىلەرنى سېلىپ، بەش قاپاق ئېشى ئېتىپ ئىچكۈزۈش لازىم. شۇنىڭدەك، تەمرى ھىندى سۈيى، غورا سۈيى ياكى ناخشى ئانار سۈيى قوشۇپ

بەرسمۇ بولىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ هارارىتى يۇقىرى بولۇپ، 3-، 4- ئىقلىمدا تۇرۇشلۇق ئادەم بولسا، ئارپا ئېشى ئىچىش مۇۋاپىق، بۇنىڭدىن سىرت، باشنىڭ ئالدى تەرىپىگە سەندەل، يۇمغاقسۇت سۈيى، گۈلاب، ئازغىنە سىركە، سۆگەت غازىڭى، ئىسپىغۇل قاتارلىقلارنى ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ چاپىسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە چاپماسلىق كېرەك، چۈنكى باشنىڭ ئارقا تەرىپى هەرىكەت پەيلىرىنىڭ مەركىزى بولغاچقا، سوغۇق زىماتلار زىيان قىلىدۇ، ئەگەر باش ئاغرىقى ئېغىر بولسا، مەست قىلىدىغان دورىلاردىن ئەپيۇن، لەيلىقازاق ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش لازىم. سەندەل بىلەن گۈلابنى ئىككى چېكىسىگە چېپىپ، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىش، بىنەپشە، ئالما، بېهى، هۆل يۇمغاقسۇتنى پۇرىتىش لازىم. سۆگەت سايىسىدا، ساپ هاۋالىق جايدا ئارام ئېلىش لازىم.

2- نەۋئى ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

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

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

بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، مەرزەنجۇش، ياپۇز، شىبىخ ئەرمىنى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىسسىق هالدىلا بېشىنى يۇيۇپ، بىمارنى ئىسسىق جايدا ياتقۇزسۇن؛ گۈل يەسمەن، نەرگەس، ئەنبەر، ئىپار، ئۇد هىندى قاتارلىق دورىلارنى پۇرىسۇن؛ بابۇنە بىلەن بىنەپشىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، ئىككى قاچا سۇ بىلەن قاينىتىپ، بېشىنى هورغا تۇتۇپ هەم مائۇلئۇسۇل شەربىتى بەرسە بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: پوستى بىخ كەرەپشە، پوستى بىخ بەدىيان، روم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى هەر بىرى 6 گرامدىن، سەلىخە دارچىن بىلەن سۇمبۇلنى 3 گرامدىن ئېلىپ، بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، 200 گرام شېكەر قوشۇپ يەنە قاينىتىپ، قىيام قىلىپ، ئاندىن دورىغا بىر قوشۇق قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر هەپتىگىچە ئىچسۇن. يەنە: ئاق سەندەلنى سىركە بىلەن چېپىپ بەرسۇن. چالا سوققان نوقۇت، توخۇ گۆشى، ئېرىك قوي گۆشىگە دارچىن، زىرە، كاللەك بەسەي سېلىپ شورپا قىلىپ بەرسىمۇ هەم پىلپىل، دارچىن سېلىپ، قورىما شورپا قىلىپ بەرسىمۇ، تاماققا ئاچچىق سۇ قوشۇپ بەرسىمۇ، سۈزاپ قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

3- نەۋئى مېڭگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

جالىنۇس ھەكىم «ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدىن يامانراق بولىدۇ» دەيدۇ. ھۆللۈك ئۆز ئالدىغا باش ئاغرىقى پەيدا قىلالمايدۇ، ھۆللۈككە باشقا خىلىت ئارىلاشسا، ئاندىن باش ئاغرىقى پەيدا قىلغاچقا، ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى — ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىدىن يەڭگىل سانىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن ۋە مېڭىنىڭ قۇرغاقلىقىدىن پەيدا بولىدىغان باش ئاغرىقى ئاساسەن قۇرۇق نان، قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن، سەپەردە، چۆل باياۋانلاردا، ئىسسىق ئاپتاپلاردا كۆپ يۈرگەنلىكتىن، ئىسسىق، زەھەرلىك شامال تەگكەنلىكتىن بولىدۇ، مۇنداق كېسەلدە ئاساسەن باشنىڭ يەڭگىللىكى، بۇرۇننىڭ قورۇقلۇقى، تۆكۈرۈكنىڭ ئازلىقى، ئۇخلىيالماسلىق، يۈزى ئورۇقلاش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تاۋۇز سۈيى، سېمىزئوت شىرىسى ياكى بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى ئىچىش لازىم. مائۇللەھمى بىلەن توخۇ گۆشى شورپىسىغا لوبىيا، قاپاق ئېشىغا پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ. يەنە بىنەپشە، ئاق لەيلى، سۆگەت غازىڭى، قاپاق، بادرەڭ قاتارلىقلارنى ئىككى چېلەك سۇدا قاينىتىپ، سۇ ئىلمان بولغاندا ئولتۇرغۇزۇلسۇن. گۆش، تۇخۇم سېرىقى، پايچە (كاللا-پاقالچاق) بەرسە بولىدۇ؛ قاپاق يېغى، بادام يېغى، پاقالچاق يېغىنى بۇرنىغا تېمىتسۇن. ئىسسىق سۇ بىلەن بېشىنى يۇسۇن، بۇغداي ئۇنى بىلەن ئارپا ئۇننى بادام يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا چاپسۇن.

4- نەۋئى مېڭىدە ھۆللۈك ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

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

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

5- نەۋئى قان قىزىغانلىقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك گۆش، ھالۋا يېگەنلىكتىن، شۇنىڭدەك ئىسسىق تەبىئەتلىك شەربەتلەرنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئاساسەن باشنىڭ ئېغىرلىقى، ھەرىكەت تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ قېلىشى، تېز سوقۇشى، ئېغىزنىڭ تاتلىق بولۇشى، كۆز قاپىقىنىڭ ئېغىرلىشىپ قېلىشى، يۈز-كۆزنىڭ قىزىرىپ قېلىشى، ئەزالارنىڭ ئېغىر بولۇشى، ئېغىز، لېۋىدە ۋە باشقا ئەزالاردا مۇدۇر، جاراھەت چىقىش، كانىيى

يىرىك بولۇش، تومۇرلىرى يوغان سىلىش، سۈيدۈكى قىزىل، قويۇق كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر بۇ ئۈنۈم بەرمىسە، سافىن تومۇردىن قان ئالسا بولىدۇ. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا بىر خىل كېسىلى بولسا ياكى ھامىلىدار ئايال، ياكى كىچىك بالا بولسا، دۈمبىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ياكى ئىككى پاقالچىقىغا ھىجامەت قويسا بولىدۇ. خۇسۇسەن باشنىڭ ئارقا تەرىپى ئاغرىغاندا، پېشانە سافىن تومۇردىن قان ئالسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، تاتلىق-ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى، لىمون سۈيى قاتارلىقلارنى شېكەر ياكى ناۋات بىلەن شەربەت قىلىپ بەرسۇن. ئەگەر ئازراق سەپرا كۆرۈلسە، تەبىئەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تەمرى ھىندى 60 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، قۇرۇق بىنەپشە، قىزىلگۈللەرنى 6 گرامدىن ئېلىپ، بىر قاچا سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، 55 گرام شىرخىستنى يۇقىرىقى دورا سۈيىدە ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا ئىچسۇن، غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، يېسىمۇق، لوبىيا، ھۆل يۇمغاقسۈت، تەمرى ھىندى، تاتلىق-ئاچچىق ئانار سۈيى، لىمون، نارجىل، غورا سۈيى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر ئاغرىق يەڭگىل بولسا، توخۇ ياكى پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا چۆپ سېلىپ سۈيۈق ئاش قىلىپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا ياكى كانايدا يىرىكلىك بولسا، بىنەپشە، نوقۇت، پرسىياۋشان ھەر بىرى 3 گرامدىن، چىلان 20 دانە، سەۋسەن يىلتىزى 6 گرام، بېھى ئۇرۇقى 18 دانە، بەدىيان 3 گرام، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 60 گرام شېكەر سېلىپ، قىيام قىلىپ، 3 گە بۆلۈپ ئىچسۇن. ھەببى شەبيار ئىچسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

تەركىبىي ۋە ياسىلىشى: سەبرە 6 گرام، مەھمۇدە 1.5 گرام، تۇربۇت 18 گرام، كەتىرا، قىزىلگۈل، نوقۇت، ھېلىلە پوستى، مەستىكى، بىنەپشە ھەر بىرى 18 گرامدىن، نوقۇتتىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەب قىلىپ ئاخشام ياتىدىغان چاغدا 2 تالدىن يەپ، ئارقىسىدىن 5 قوشۇق قايناق سۇ ئىچسۇن، بۇ دورا تەركىبىدىكى مەستىكى ئاشقازاننى كۈچەيتىش، ھېلىلە ئىچكى ئەزادىكى بۇخارات (گازلار)نى پەسەيتىش، مەھمۇدە، سەبرىلەر ئاچچىق خىلتلارنى مېڭىدىن قايتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئەگەر باشنىڭ ئاغرىقى پەسەيمىسە، تورۇلغا گۆشى، توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار قاتارلىقلار-نى سۇماق، جۇزە ياكى سىركە بىلەن يېسە بولىدۇ. بۇخاراتنى قايتۇرۇش ئۈچۈن غىزاسىغا يۇمغاقسۈت سۈيىنى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. گۈلاب، سەندەل، يۇمغاقسۈت سۈيى، سىركىنى قوشۇپ ھەم ماددىسى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالىسا ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

6- نەۋئى سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى

كېسەل ئاساسەن ياز پەسلىدە، ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە، ئۇزاق ۋاقىت سەپەر قىلىپ چۆلدە يۈرگەنلىك-تىن، ئىسسىق دورا، شەربەتلەرنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، ئۇيقۇسىزلىقتىن، ئىسسىق جايدا كۆپ تاماق يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. چىرايى سېرىق ھەم ئورۇق بولۇش، ئاغزى ئاچچىق بولۇپ، تولا ئۇسساش،

ئۇخلىيالماسلىق، ئېغىز-بۇرنى قۇرۇش، تومۇرى تېز سوقۇش، كۆز ئالدىدا سېرىق نەرسىلەر كۆرۈنۈش، تېز ئاچچىقلىنىش، سۈيدۈكى قىزىل بولۇش، سوغۇق نەرسىلەر بىلەن راھەت تېپىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، سىركەنجۇبىل شەربىتى بېرىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولسا ئازغىنە قان ئېلىپ، ئاندىن كېيىن سەپرانىڭ سۈرگىسىنى بېرىش لازىم. سەپرا سۈرگىسىنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى، سانائى مەككى 15 گرامدىن، چىلان 20 دانە، تەمرى ھىندى 45 گرام، شاھتەررە 9 گرام، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى، بىستىپايەج 6 گرامدىن، بىنەپشە 3 گرام، شوخلا 4.5 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 3 گرام، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، بىر پىيالە سۇ قالغاندا 60 گرام شىرخىست ياكى 90 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ. يۇقىرىقى سۈرگە شەربىتىنى ئىچكەندىن كېيىن گۈلاب، كاسنە ئەرەقى، بىدىمىشكى ئەرەقى، گاۋزىبان ئەرەقى 200 گرامدىن، ئىسپىغۇل 3 گرام، شېكەر 30 گرام ئېلىپ، بۇلارنى شەربەت قىلىپ ئىچسۇن. تەمرى ھىندى سۈيىنى ئارقىمۇ ئارقا داۋاملاشتۇرۇپ ئىچسە، سەپرانى پەسەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بىر گرام مەھمۇدىنى تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى ياكى ئەينۇلا سۈيى ۋە ياكى تەلۋە ئانارنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن يۇقىرىقى شەربەتكە ئىسپىغۇل قوشۇلسا، تەسىرى بەك كۈچلۈك بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا، گۈلاب، سەندەل، ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى، ئالما سۈيى قاتارلىق نەرسىلەرنى بۇرنىغا تارتسۇن، قاپاق يېغىنى بۇرنىغا تېمىتسۇن. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، ئەنزۇرۇت 2 گرام، ئاق سەندەل، شىيافى مامىشا 4 گرامدىن، ئەپيۇن 1 گرام قاتارلىقلارنى قوشۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياكى گۈلاب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، باشنىڭ بىر تەرىپىگە چاپسۇن. كاپۇر، ئەپيۇننى سۆگەت غازىڭىنىڭ سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، بىر-ئىككى تامچىدىن بۇرنىغا تېمىتسۇن. بەدەننى تەلتۆكۈس غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن تازىلاپ بولماي تۇرۇپ، باشقا زىمات قىلماسلىق لازىم. مۇنداق قىلغاندا بەدەندىكى ماددىنى مېڭىگە تارتىپ كېتىدۇ. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا ھۆل سوغۇق نەرسىنى بەرسە بولىدۇ. بۇ خىل كېسەلل لەر غەم-ئەندىشە قىلماسلىق، ئاچچىقلانماسلىق، ۋاقتىدا ئۇخلاش، تاماقنى ۋاقتىدا يېيىش لازىم. ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماق، دورا، شەربەتلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. چۈنكى بۇلار مېڭىگە بۇخاراتلارنى ئۆرلىتىدۇ. سامساق، پىياز، سۇزاپ، ياڭاق قاتارلى بۇخاراتنى باشقا ئۆرلىتىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك لازىم.

7- نەۋئى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل ئاساسەن ھۆل سوغۇق خاراكتېردىكى تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن، سوغۇقلۇق تاماق يېگەندىن كېيىنلا مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنغانلىقتىن، مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرغانلىقتىن ھەم بەدەنگە خىلتنىڭ كىرىشى كۆپ، چىقىشى ئاز بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بەدەننىڭ ئېغىر بولۇشى، باش-كۆزنىڭ ئاغرىشى

ۋە ئېغىر بولۇشى، ھورۇنلۇقى، تولا ئۇخلاش، ئۇنۇتقاقلىق، بېشىنىڭ، يۈزىنىڭ تېرىسى سوغۇق بولۇش، ئېغىز-بۇرۇندىن تولا شال ئېقىش، سوغۇق نەرسىلەردىن بىتاقەت بولۇپ، ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەت ئېلىش، سۈيدۈكى ئاق، قويۇق بولۇش، تومۇرى چوڭ سوقۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ياشانغان كىشىلەر ھەم باياشات تۇرمۇشتا ئۆتكەن راھەتپەرەس بايلار، ھاۋاسى سوغۇق شەھەرلەردە تۇرغان كىشىلەر، بەلغەم مىزاج كىشىلەر، ئاياللار، سوغۇق يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغان كىشىلەردە ئۇچرايدۇ. بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقىغا دەرھال، ئۇنۇملۇك تەدبىر قوللىنىپ داۋالىمىغاندا فالىچ، لەقۋا، پالەچ، سەرئى، سەكتىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئۆزگىرىپ كېتىش خەۋپى بار. بۇ كېسەلگە دەسلەپىدىلا ئىلاج قىلىپ داۋالىسا ياخشى. كونىراپ قالسا ئىلاجى قىلىش تەسلىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مېڭە ۋە بەدەننى قويۇق بەلغەم خىلتىدىن تازىلاش ئۈچۈن، ئايارەج پەيقىرا، ھەببى سەبرى، ھەببى ئايارەج، ھەببى ئىستەمخون قاتارلىق سۈرگە دورىلارنى بەرگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى كاشكاپ بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش كېرەك. تەركىبى: گۈلسەۋسەن يىلتىزى 12 گرام، رۇم بەديان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 9 گرامدىن، ئەنجۈر 10 دانە، سەرپىستان 50 دانە، ئەنگۈر شىپا (مارجان شوخلا)،بەديان يىلتىزىنىڭ پوستى 9 گرامدىن، پوستى بىخ كەبىر، قىزىلگۈل 6 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرام، يۇقىرىقىلارغا 1/4 نىسبەتتە شېكەر سېلىپ، قايىنىتىپ، قىيام قىلىپ، بىر ھەپتە ئىچكەندىن كېيىن، ھەببى سەبرىنى بېيسە بولىدۇ. ھەببى سەبرىنىڭ تەركىبى: تۇربۇت 6 گرام، سەبرى سۇقۇتى 9 گرام، مەستىكى 2 گرام، قىزىلگۈل 1.5 گرام، ھېلىلە كابىلىنىڭ پوستى 1.5 گرام قاتارلىقلاردىن ھەب ياساپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا 4 گرامدىن ئىچسە بولىدۇ (يۇقىرىقى دورا كەرەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ). ئايارەج پەيقىرانىڭ تەركىبى: ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، سۇمبۇل، سەلىخە، مەستىكى، ئاسارۇن، دارچىن، زەپەر ھەر بىرى 3 گرامدىن، سەبرى سۇقۇتى 48 گرام بولىدۇ. بۇ دورا ئاخشىمى ياتىدىغان چاغدا 6 ~3 گرامغىچە ئىچىلىدۇ. ھەببى ئىستەمخۇننىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ھېلىلە پوستى، سەبرى سۇقۇتى، ھەببۇننىل، مۇقەل ھەر بىرى 2 گرامدىن، تۇربۇت 3 گرام، شەھمەنزەل، مەھمۇدە 2 گرامدىن، بۇلارنى رۇم بەديانىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، 2 قېتىمدا ئىچىدۇ. ھەببى ئايارەجنىڭ تەركىبى: پورى ئېلىۋېتىلگەن ئاق تۇربۇتنى بادام يېغىدا ياغلاپ، 2 گرام ئايارەج پەيقىرا، 3 گرام ھەببۇننىل ۋە رۇم بەديان، غارىقۇن بىر گرامدىن، ھىندى تۇزى 1.5 گرام، شەھمەنزەل بىر گرام بولۇپ، بۇلارنى سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ، بەديان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، ھەسەل ياكى گۈلقەنت بىلەن ھەر كۈنى سەھەردە يېيىشكە بېرىلىدۇ. ھەببى قوقىيامۇ مۇشۇ كېسەلگە ۋە بۇنىڭدىن باشقا بەلغەم ماددىسىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت، ئۇستقۇدۇس 10 گرامدىن، مۇقەل بىر گرام، شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) 3 گرام، بۇلارنى 5 گە بۆلۈپ يېسە بولىدۇ. بۇ كېسەلگە يەنە مۇنداق بىر خىل مەتبۇخ شەربەت بەرسە بولىدۇ. تەركىبى: سانائى مەككى 15 گرام، چالا سوقۇلغان سىبرىق، قارا ھېلىلە پوستى 12 گرامدىن، چالا سوقۇلغان تۇربۇت، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئۇستقۇدۇس 6 گرامدىن،

www.uyghurkitap.com

رۇم بەدىيان 3 گرام، ئۈرۈقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 21 گرام، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قايىنتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 45 گرام شىرخىست، 15 گرام ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ ئىچسە بولىدۇ. بولۇپمۇ مادىدىنى تۆۋەن چۈشۈرۈشكە تىرىشىش كېرەك. ھەب ياكى جۇلاپ دورا بىلەن كلىزما قىلسىمۇ بولىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۇبىل بىلەن ئاغزىنى يۇسىمۇ بولىدۇ. سۈزاپ، ئاقىرقەرھانى 3 گرامدىن ئېلىپ، بۇنىڭغا ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسىمۇ بولىدۇ.

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

8- نەۋئىي سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل ئاساسەن سەۋدانى پەيدا قىلىدىغان ئەدەس، چەلەك، كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى، ئات، كىيىك گۆشى قاتارلىق تەبىئىتى ئىسسىق، تەس سىڭىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

بۇ كېسەل باشنىڭ ئېغىرلىقى، يۈزنىڭ ئۈرۈقلۇقى، چىرايىنىڭ، بەدەن تېرىسىنىڭ تاتىرىشى، تومۇرىنىڭ ئىنچىكە سوقۇشى، سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى ئاق بولۇشى، كۆزنىڭ، بۇرۇننىڭ قورغاقلىقى، تولا ئويلاش، بولمىغۇر بۇزۇق خىياللارنى قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سەۋدانى قايتۇرىدىغان سۈرگە دورىسى بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخ ئەفتىمۇن بەرسە بولىدۇ. تەركىبى: ئەفتىمۇن، بىنەپشە، گاۋزىبان 6 گرامدىن، چالا سوقۇلغان بىستىپايەج 9 گرام، ھېلىلە پوستى 12 گرام، سانائى مەككى 15 گرام، قىزىلگۈل 3 گرام، بەدىيان 18 گرام، شىرخىست 24 گرام. بۇ دورىلارنى بىر قاچا سۇدا قايىنتىپ، سۈزۈپ، ئىلمان قىلىپ ئىچىدۇ. تۆۋەندىكى نۇسخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: سېرىق ئوت 9 گرام، غارىقۇن 18 گرام، مەھمۇدە، شەھمەنزەل 4 گرامدىن، سەبرى 4.5 گرام، مەستىكى 2 گرام، رۇم بەدىيان 9 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ ھەر كۈنى سەھەردە كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا يەنە 5 كۈن تۆۋەندىكى شەربەتنى ئىچسە بولىدۇ. تەركىبى: ئەفتىمۇن، شوخلا 6 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا 9 گرام، گاۋزىبان غازىگى 12 گرام، بەدىيان 3 گرام، سەرپىستان 30 دانە، بۇلارنى قايىنتىپ، 120 گرام شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتكە 7 قوشۇق قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بولىدۇ. ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۇبىلگە بىخ كەبىرنىڭ پوستىنى سېلىپ، ھەسەلنى ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، سۇغا سېلىپ، شۇنىڭدا ئېغىزنى چايقاش، بۇرنىغا نىلۇپەر، زەپەر يېغىنى تېمىتىپ قويۇش لازىم، بۇ كېسەلگە يەنە نىلۇپەر، بىنەپشە، گۈلسەۋسەن، بابۇنە، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنى قايىنتىپ، بېشىنى يۇسىمۇ بولىدۇ. ئىزاسىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشى ياكى تورۇلغا گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى

www.uyshurkitap.com

قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا زىرە، دارچىن سېلىپ، قوشقاچ گۆشىگە ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى، ئاچچىقسۇ قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ھاۋاسى ياخشى، نەملىكى يۇقىرى جايلاردا ئولتۇراقلىشىش بۇ كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھاۋاسى بەك ئىسسىق جايدا تۇرماسلىق لازىم. يەنە سېرىقچېچەك يېغىنى باشقا چاپسا، قولاق، بۇرۇنغا تېمىتسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9- نەۋئى مېڭىدىكى قويۇق ماددىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

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

داۋالاش ئۇسۇلى بابۇنە يېغى، گۈل يېغى، سېرىقچېچەك يېغىنى ئىلمان قىلىپ قۇلاق، بۇرۇنغا 3~2 تامچىدىن تېمىتىپ قويسا بولىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقى قورۇق سوغۇقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئازغىنە پىياز ئېزىپ، يۇقىرىقى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلىقىغا تېمىتسا بولىدۇ. داۋاملىق مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ياپۇزنى قايىنتىپ بېشىنى يۇيۇش، ئىپار، ئۇد ھىدىنى پۇراشمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن ھەببى ئايارەجنى يېسە بولىدۇ.

10- نەۋئى مېڭىدىكى بۇخاراتتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل مېڭىدە بۇخارات پەيدا قىلىدىغان ھاراقنى ئۇزۇن مۇددەت كۆپ ئىچكەنلىكتىن، ئىسسىقلىق دورىلىرى ۋە ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن، ئىسسىق خىلتلار مېڭىگە توپلىشىۋالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىسسىق تاماق، ئىسسىق شەربەت ئىچكەندە ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

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

11ـ نەۋئى ئاشقازان، جىگەر، تال، بۆرەك، پۈت-قول، بالىياتقۇ ياكى بارلىق ئەزالار شىرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەلدە ئاغرىق ئالدى بىلەن باش ئاغرىقىغا شىرىك بولغان ئەزادا قوزغىلىپ مەسىلەن: ئاغرىق ئالدى بىلەن ئاشقازاندا ياكى جىگەردە پەيدا بولۇپ، ئاندىن باشقا ئۆتىدۇ ياكى بۇ ئاغرىق شۇ ئىككى ئەزا ئوتتۇرىسىدا يۈرۈشۈپ ئاجىزلاپ ياكى كۈچىيىپ تۇرىدۇ. ئاشقازان شىرىكچىلىكىدىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى ـ ئالدى بىلەن سەپرا خىلتى ئاشقازان ئاغزىدا ياكى ئاشقازانىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولۇپ، كېيىن باشقا ئۆتىدۇ.

ئالامىتى بىھوشلۇق، كۆپ ئۇسساش، ئاشقازانىنىڭ تولغاپ ئاغرىشى، ئېغىزنىڭ ئاچچىقلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاشقازانىنى قەي ۋە سۈرگە ئارقىلىق تازىلاش كېرەك. قەي قىلىش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل شەربىتىگە ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. سۈرگىنىڭ تەركىبى: تەمرى ھىندى 90 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، شىرخىست 45 گرام، گۈلاب 4 قوشۇق بولۇپ، شىرخىستنى گۈلابقا ئېزىپ، ئالدى بىلەن ئىچىپ، كېيىن تەمرى ھىندى بىلەن ئەينۇلا سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. غىزاسىغا: ئانار شەربىتى، ياكى ئانار سۈيىنى بۇغداي نىنى، پۇدىنە بىلەن بەرسە بولىدۇ. بۇ دورىلار ئاشقازانىنى كۈچەيتىپ ئۆرلىگەن سەپرانى پەسەيتىدۇ.

ئاشقازاندىكى يېپىشقاق بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا باش ئاغرىشتىن ئىلگىرى يېگەن تاماق ئاشقازانغا ئېغىر كېلىپ، ئاچچىق كېكىرىش، ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇپ، ئېسىلىش، ئاغزىغا سۇ يىغىلىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

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

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانىنى قەي ئارقىلىق تازىلاش لازىم. ئەفتىمۇن شەربىتى بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: ئەفتىمۇن، بادرەنجى بۇيا 6 گرامدىن، گاۋزىبان بەرگى، چالا سوقۇلغان ھېلىلە 9 گرامدىن، قىزىلگۈل 3 گرام، سەرپىستان 30 دانە، بۇلارنى قايىنىتىپ، سۈزۈپ، 90 گرام شېكەر قوشۇپ، 4 كۈنگە تەقسىم ئىچسە بولىدۇ. ئاشقازان كۆپۈشتىن بولغان باش ئاغرىق: بۇ كېسەل ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان كېڭىيىش، باشنىڭ چوققا تەرىپى ئاغرىش، ئاشقازان ئاغرىقى پەسەيسە باش ئاغرىقىمۇ تەڭ پەسىيىش، يەڭگىل تاماق يېگەندە ئاغرىش كۈچىيىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاۋۋال ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئاشقازانىنى تازىلاپ، ئاندىن ئاشقازانىنى كۈچەيتىدىغان

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

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

داۋالاش ئۇسۇلى ناننى غورا سۈيى، ئانار سۈيى بىلەن يېسە بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازاننىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، گۈلقەنت، رۇم بەديان، دارچىن، زەنجىۋىل بىلەن يېسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازان مىزاجى ئارتۇقچە ئىسسىق بولسا قىسمەن چاغلاردا سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. جىگەردىكى ئىسسىقلىقنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىدا باشنىڭ ئوڭ تەرىپى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق تۇتقاندا ئانار، غورا، ئەينۇلا، كاسىنە قاتارلىقلارنىڭ سۈيىنى ئىچسە ياكى سوغۇق سۇ ئىچسە بولىدۇ. ناننى سىركە بىلەن يېسە، باشتىكى بۇخاراتنى پەسەيتىدۇ.

تالنىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن باش ئاغرىغان بولسا، تال ۋە باشنىڭ سول تەرىپى قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: سىركىگە نان چىلاپ يېيىش، پۈدىنە ئەرەقى ئىچىش-لازىم.

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

12. نەۋئى مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

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

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

13. نەۋئى مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

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

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاسان ھەزىم بولمايدىغان ئېغىر تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، ئەگەر ئاشقازاننى بەرداشلىق بېرەلىسە، كاھۇ (ئۇسۇك)، سېمىز ئوت، ھۆل يۇمغاقسۈت قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ.

دورىلاردىن خەشخاش شەربىتىگە ئوخشاش دورىلارنى بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

14- نەۋئى مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەل باشتىكى ئەزالاردىن نەزلە، قەي، سۈرگە، ئىچ ئۆتۈش ئارقىلىق كۆپ مىقداردا سۇيۇقلۇق چىقىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ ياكى ھەيز، نىپاس خۇنى ئارتۇقچە كەلگەن ئاياللاردا، شۇنىڭدەك بوۋاسىر بولۇپ كۆپ قان كەتكەن كىشىلەردە ياكى ئۇيقۇسى كەم، تولاغەم قىلىدىغان كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

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

15- نەۋئى جىمادىن بولغان باش ئاغرىقى

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

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

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

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننىڭ چىڭقىلىشى قاندىن بولسا، قان ئېلىش ۋە سۈرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر باشقا خىلتتىن بولسا، ئاس، بابۇنە قايىنتىپ بېشىنى يۇيۇش لازىم. ئالما، بېھى، گۈل يېغى، گۈلابنى پۇراش كېرەك ھەم سىركىنى بېشىغا چېپىپ، مېڭىنى كۈچەيتىش كېرەك. غىزاسىغا ئۆردەك گۆشى ۋە يۇقىرىدا كۆرستىلگەن تاماقلارنى يېسە بولىدۇ. تاماق ھەزىم بولمىغان، ئاشقازان بوشمىغان ئەھۋالدا ئاياللار بىلەن بىر ئورۇندا بولماسلىق كېرەك.

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

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىگە قۇستە يېغى بىلەن قۇۋۋەت بېرىش لازىم، غىزاسىغا: پاقلان گۆشى بېرىش، خۇشبۇي پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش لازىم.

16- نەۋئى مېڭە ئىششىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك يۈز-كۆزنىڭ قىزىل بولۇشى، باشنىڭ ئاغرىشى، يورۇقلۇقتىن قىچىش، تومۇرنىڭ چوڭ، توم ئۇرۇشى، سۈيدۈكنىڭ قويۇق كېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

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

17- نەۋئى ئىسسىتمىدىن كېيىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

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

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

داۋالاش ئۇسۇلى 2 ھەسسە گۈلاب، بىر ھەسسە گۈل يېغى، يېرىم ھەسسە سىركە قوشۇپ (ھاۋا ئىسسىق بولسا، دورىنى سوۋۇتۇپ)، ماڭلايغا چېپىش كېرەك. ئەگەر ھاۋا سوغۇق بولسا ئىلمان قىلىپ تاپىنىغا چاپسىمۇ بولىدۇ. سەندەل، گۈلاب، سېمىزئوت، بادرەڭنىڭ سۈيىنى بېشىغا چېپىش لازىم. بىنەپشە، كۆكنار، ئارپا يارمىسىنى سۇدا قاينىتىپ، ياز كۈنى بولسا سوۋۇتۇپ، قىشتا ئىلمان قىلىپ بېشىنى يۇسا، ئەگەر ئۇيقۇسى كەم بولسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بېشىغا چاپسا بولىدۇ.

(2) ئاشقازانغا توپلىشىپ قالغان بۇزۇق قان يامان خىلتلارنىڭ بۇخاراتى باشقا ئۆرلىگەنلىكتىن باش ئاغرىيدۇ. بۇ خەفەقان، بىھوشلۇق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

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

(3) ھەممە خىلتلارنىڭ سەۋەبىدىنمۇ باش ئاغرىيدۇ.

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

(4) خىلتلارنىڭ تەسىرى بولمىغان ئەھۋالدىمۇ باش ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاق سەندەل بىلەن گۈلابنى سۆگەت غازىڭىنىڭ سۈيى بىلەن بېشىغا چېپىپ مېڭىنى كۈچەيتىش لازىم. قۇرۇق يۇمغاقسۈت، شېكەر، ئىسپىغۇل، گاۋزىبان ئەرەقى، گۈلاب، كاسىنە ئەرەقى، بىدمىشكى ئەرەقىنى ناۋات بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىپ، بۇخاراتنى قايتۇرۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن پۇتىنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش، سىركە بىلەن گۈلابنى بۇرنىغا تېمىتىش كېرەك. توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان

ماش، ھۆل يۇمغاقسۇت، غورا سۇيى، يېسسىمۇق قوشۇپ ئۇگرە قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

18- نەۋئى بوھراندىن كېيىن بولغان باش ئاغرىقى

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

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

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

داۋالاش ئۇسۇلى بىمارلار كىچىك بالا بولمىسا ۋە قارىمۇقارشى كېسىلى بولمىسا، قان ئېلىپ ھىجامەت (لوڭقا) قويۇش لازىم. ئەگەر كىچىك بالا بولسا ياكى باشقا كېسىلى بار كىشىلەر بولسا سۈرگە بېرىش، يەڭگىل كلىزما قىلىش لازىم. ئۇيقۇسى كەلمىسە، بىنەپشە يېغى بىلەن بادام يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويۇش، ئالىقان، تاپانلىرىنى ياغلاپ قويۇش لازىم. غىزاسىغا: توخۇ گۆشى بىلەن ئۇگرە قىلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر 3-، 4- ئىقلىمدا ياشايدىغان كىشى بولسا، ئارپا يارمىسى، كاھۇبادرەڭ (پاقىيوپۇرمىقى) بېرىش لازىم. ئەگەر بېشىنىڭ ئاغرىقى بەك قاتتىق بولسا، گۈل يېغىنى ئىسسىتىپ چېپىش، ئەگەر باشتا ئىششىق ۋە ئىسسىتما بولسا، چىرايى قىزىل بولسا، ئەنگۈر شىپا (مارجان شوخلا)، لوبىيا سۇيى، قىزىل سەندەل، كۇچۇلا، زەپەر، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى چاپسا بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن كېسەل پەسەيمىسە، ئىششىق يانمىسا، بۇ چاغدا تاتلىق ئانارنى پوستى بىلەن ھاراقتا قاينىتىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بېشىغا چاپسا بولىدۇ. ئەگەر ئېلىشىپ قالسا، بىر ھەسسە ئارپا ئۇنى، يېرىم ھەسسە ئاق لەيلىنى گۈل يېغى، سۆگەت غازىڭىنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ بېشىغا چاپسا بولىدۇ. غىزاسىغا: پاقلان مېڭىسى، توخۇ مېڭىسى، ناخۇش ئانار سۇيى بەرسە بولىدۇ. بىنەپشە، بېھى، ئالما گۈلى قاتارلىقلارنى پۇرىسىمۇ ئۇنۇمى بولىدۇ.

20- نەۋئى ھەر خىل بۇزۇق خىلتلاردىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ خىل باش ئاغرىقىدا ئىششىق بىرگە بولىدۇ. جالىنۇس ھەكىم: «بۇنداق باش ئاغرىق باشنىڭ ھەممە يېرىگە تارقالغان بولۇپ، ئاغرىشى قاتتىق بولىدۇ، ھەر ۋاقىت ئاغرىقى ئۆرلەپ تۇرىدۇ» دەيدۇ. بۇ كېسەلدە ئازغىنە سەۋەب بىلەن تولا ئاغرىپ قىلىش، ھەر خىل ئاۋازدىن، ۋاڭ-چۇڭ ئاۋازدىن بىئارام بولۇش، يورۇقلۇقنى خالىماسلىق، كۆزنى ئېچىشقىمۇ مادارى يەتمەسلىك، بېشى بولقا بىلەن ئۇرغاندەك

ئاغرىش، بېشى يېرىلغاندەك بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەل سەۋەبى ئىچكى پەردىدە بولسا، كېسەل كىشىگە كۆز چانىقى ۋە ئىچكى پەردە تارتىلىپ ئاغرىغاندەك سېزىلىدۇ. ئەگەر تاشقى پەردىدە بولسا، قولىنى بېشىغا يەتكۈزگەندە، ئاغرىق مەلۇم بولىدۇ. قولىنى بېشىغا يەتكۈزۈش بىلەنلا بېشى ئاغرىپ يۈزى تارتىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بۇ كېسەلنىڭ قايسى خىلىت، قايسى ماددا ۋە قايسى بۇخاراتنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغانلىقىنى ئېنىقلاش لازىم. ئەگەر قاننىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولسا قان ئېلىش كېرەك، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسىلى بولسا ياكى يېشى چوڭىيىپ قالغان بولسا، ھىجامەت قويۇش، ناخۇش ئانار سۈيى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ خىل ئاغرىق سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بولسا، ئەفتىمۇن شەربىتى، گاۋزىبان ئەرەقىنى رەيھان ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق سەپرادىن بولغان بولسا، 4 خىل شەربەت ياكى سىركە بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇقلۇقتىن بولغان بولسا، سۈرگە بىلەن قايتۇرۇش لازىم. ماددا قويۇق بولمىسا، چېچىنى چۈشۈرۈپ تۇرۇشى ۋە تۆۋەندىكى دورىلارنى باشقا چېپىش لازىم. پەرپىيۇن 3 گرام، بۆرە ئەرمىنى، سۈزاپ، ئادراسمان ئۇرۇقى، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەرزەنجۇش سۈيى ياكى گۈلاب بىلەن قوشۇپ، ئىلمان قىلىپ چاپسا بولىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلارنىڭ ئىسسىق كېلىپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى مەلۇم مىقداردا كالا يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چاپسا بولىدۇ. كۆكنار ئۇرۇقى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىكنى خاس سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا چاپسا ياكى قاينىتىپ سۈيى بىلەن بېشىنى يۇسا بولىدۇ.

21- نەۋئى قويۇق خىلىت توسالغۇسىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى تاماقنى كۆپ يەپ ھەرىكەت قىلمىغانلىقتىن، يۇيۇنۇپ تۇرمىغانلىقتىن بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئاشقازان كۆپۈپ، يۈزى چىڭقىلىش، بېشى ئېغىر بولۇش، ئۆزى كېرىلگەندەك بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

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

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالىسا بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق سەۋدا خىلىتىدىن بولغاندا ئەفتىمۇن شەربىتى، ھەببى ئەفتىمۇن، شۇنىڭدەك سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. بۇ كېسەلدە ئۇيقۇسىزلىق كۆپ بولسا تۆۋەندىكى نۇسخىدا شەربىتى خەشخاش قىلىپ بەرسە بولىدۇ:

90 گرام كۆكنار (خەشخاش) نى چالا سوقۇپ، بىر قاچا سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، ئۇنى سۈزۈپ، سۈيىگە 180 گرام شېكەر سېلىپ، قىيام قىلىپ شەربەت تەييارلاپ، بىر ھەپتە ئىچسە بولىدۇ.

22- نەۋئى بىر نەرسىنى پۇرىغان سەۋەبىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

بۇ تۆۋەندىكىدەك سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ:

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

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

(2) سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇراش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

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

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

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

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ھەببى ئايارەج، ھەببى ئىستەمخۇن قاتارلىق دورىلار بىلەن بۇزۇق خىلتلار-دىن تازىلاش كېرەك. ئاغزىنە ئايارەج پەيقىرانى دەرمىنەنىڭ سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، بۇرنىغا تېمىتىپ قويسا مېڭىدىكى ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بەرەنگى كابىلى 6 گرام، ئۇرۇقسىز خورما 15 گرام، قۇستە 3 گرام، ياڭاق مېغىزى 12 گرام، دەرمىنە تۇركى 3 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر ئاخشام ياتار چاغدا يېسە بولىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى خام مېۋە يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

24- نەۋئى مېڭە سىلكىنىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

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

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

25- نەۋئى ھاراق ئىچىپ مەست بولغاندىن كېيىنكى باش ئاغرىقى

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

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى شارابنىڭ قالدۇق تەسرىدىن قەي بىلەن تازىلاش كېرەك. ئەگەر قەي بىلەن تازىلانمىسا، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، گۇلاب، شىرخىست، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى ياكى مېۋە شەربىتىگە سەندەل قوشۇپ سۈرگە بېرىش لازىم. ئەگەر بەدىنىدە قىزىقلىق كۆپ بولسا، سېمىز ئوتنىڭ شىرىسىنى شېكەر بىلەن بېرىش لازىم. گۇلاب، ئەرەقى كاسنە، ئەرەقى بىدىمۇشكى، ئەرەقى گاۋزىبان قاتارلىقلارنى ئىچسىمۇ بولىدۇ. بېشىغا ئاس يېغى چېپىش لازىم. غىزاسىغا: پاقلان گۆشى ياكى توخۇ گۆشى شورپىسىغا گۇرۇچ ياكى چۆپ سېلىپ، زىخ، يېسسىمۇق، غورا سۈيى ياكى دىۋاجىنىڭ قىيامىنى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر ئىچىدە قىزىقلىق بولسا، تۇنەك قېتىقىنىڭ دوغاپىنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ بەرسە بولىدۇ، يەنە پۇت-قولىنى ئىسسىق سۇدا ئارقىمۇئارقا يۇيۇش لازىم.

2- پەسىل سەرسام

سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) مېڭە پەردىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان خەتەرلىك كېسەل بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك 9 نەۋئىگە بۆلىنىدۇ.

1- نەۋئى قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان سەرسام

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

ئەگەر سۈيدۈكى سۇنىڭ رەڭگىدەك بولۇپ، سۇيۇق كەلسە، كېسەلنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، تومۇرى چوڭ، ھەرىدەك سېلىش ۋە سۇ ئۆركەشلىگەندەك سېلىش، بېشى ئاغرىش، قىسمەن چاغلاردا ئېگىزدە بىر نەرسە باردەك سېزىلىپ ئۇنى ئېلىشقا تەمشىلىش، يۈز-كۆزى قىزىل بولۇش ھەم كۆزىدىن ياش ئېقىش، ۋارقىراپ گەپ قىلىش، تىلىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل قىزىل بولۇش ۋە كۆلۈپ تۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئېلىشىپ قېلىشتىن ئىلگىرى بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ قىيفال تومۇرىدىن بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش كېرەك. بەدەن كۈچى ئەزائى رەئىسىنىڭ ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدۇ، مەسىلەن: ئەقلى، ھېس تۇيغۇ ھەرىكىتى ئۆز جايىدا بولسا، مېڭىسى ساقتۇر، ئەگەر تومۇرى بىلەن نەپىسى نورمال بولسا، يۈرەك ساقتۇر، ئەگەر ئىشتىھاسى ياخشى بولسا، جىگەر ساقتۇر. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان كېسىلى بولسا، پاقالچاق ياكى ئىككى مۇرىسىنىڭ ئارىلىقىغا ياكى بۇرنىنىڭ ئۇچىدىكى تومۇرىغا ياكى پېشانىسىغا ھەجامەت قويسۇن، كېسەلنىڭ 1- كۈنىدىن تارتىپ ئۈچىنچى كۈنىگىچە نارجىل شەربىتى، تەمرى ھىندى، غورا سۈيى ياكى كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئەينۇلا سۈيى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا: ئاقلانغان ماش ياكى ئەدەس، پالەك، يۇمغاقسۇت، قاپاق لېشى سېلىپ ئۇگرە ئېتىپ بەرسە بولىدۇ.

3-، 4-، 5- ئىقلىمدا تۇرۇشلۇق كىشى بولسا، ئاقلانغان ماش، يېسسىمۇقنى ئارپا يارمىسىغا سېلىپ بەرسە بولىدۇ. 3- كۈنىدىن ئۆتكەندە چىلان شەربىتى بېرىش لازىم. تەركىبى: چىلان 30 دانە، نېلۇپەر

6 گرام، كاسنه ئۇرۇقى 6 گرام، بەدىيان 9 گرام، بۆلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، 120 گرام شېكەر بىلەن قاينىتىپ، 4 كۈن ئىچىش لازىم. يەنە: ئاق سەندەل 3 گرام، يۇمغاقسۇت سۈيى 3 گرام، گۈلاب 5 گرام، سىركە 1 گرام، گۈل يېغى 3 گرام، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا پېشانىسىگە چېپىش لازىم. پاقىيوپۇرمىقى، بادرەڭ ۋە ھۆل قاپاقنى پۇرسا ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. پۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئولتۇرۇشمۇ ياخشى. بىنەپشە، بابۇنە، سىركە، ئاق لەيلى 6 گرامدىن، بۇغداي كېپىكى 200 گرام، بۇلارنى 3 چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە پۇتنى يۇيۇش لازىم. ئەرەقى سەندەلنى بېشىغا چاپسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ياخشىلىنىپ ساقىيىشقا يۈزلەنسە، توخۇ شورپىسى بەرسە بولىدۇ، ئۇندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش، تاماقنى كۆپ يېمەسلىك، ئەلتۆكۈس ساقىيىپ بولغۇچە مۇشەققەت تارتىشتىن، تولا ئاچچىقلىنىشتىن، تولا ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2- نەۋئى سەپرادىن بولغان سەرسام

بۇ كېسەللىك ئۇخلىغاندا ياكى ئۇيقۇسىز قالغاندا، ئىسسىتمىدىغاندا بىئارام بولۇش، يورۇقلۇقنى خالىماسلىق، يۈز-كۆزى قىزىرىپ قىزغاق بولۇش، تىلى سېرىق بولۇش، تومۇرلىرى تېز سوقۇش، ئاغزى ئاچچىق بولۇش، كۆپ ئۇسساش، سۈيدۈكى قىزىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى، تەرەنجىبىن سۈيى، شىرخىست سۈيى قاتارلىقلار بىلەن سەپرا خىلتلىرىنى تازىلاشقا، ھارارەتنى پەسەيتىشكە چارە قىلىش لازىم. سوغۇق سۇ بەرمەسلىك كېرەك. چىلان، بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقىنى شېكەر بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىش لازىم. ئارپىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئۇنىڭغا سۇ سېپىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، 90 گرام ئارپىنى 1/2 چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، سوۋۇتۇپ قويۇپ، ئۇسسۇزلۇقىغا ئىچسە قىزىشنى پەسەيتىدۇ. تاۋۇز سۈيىگە شېكەر سېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

ئىسپىغۇل، كاسنە ئەرەقى، گاۋزىبان ئەرەقى قاتارلىقلاردىن 5 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسى كەم بولسا، كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن ئۇسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىدا شەربەت تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ. ئۇسۇڭ ئۇرۇقىغا ئازغىنە ئەپيۇن، ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ پېشانىسىگە چاپسا بولىدۇ. 25 گرام ئارپا سۈيى، 30 گرام ئىسپىغۇل شىرىسى، 15 گرام گۈل يېغى، 12 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى قاتارلىقلارنى قوشۇپ كىلزما قىلسا بولىدۇ. بىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، ئاقلىغان ئارپا، كۆكنار پوستى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ، پەسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە بېشىنى يۇسا بولىدۇ. گۈل يېغى، گۈلابنى ئازغىنە سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، داكىنى ھۆل قىلىپ بېشىغا قويسا، باشتىكى بۇخاراتنى قايتۇرىدۇ. گۈلاب بىلەن ئازغىنە سىركە، كاپۇرنى ئارىلاشتۇرۇپ، داكىنى نەمدەپ، كۆكسىگە ۋە جىگەر ساھەسىگە قويسا بۇمۇ قىزىشنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر ئاغرىق پەسەيسە، ياش توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش سېلىپ، سۇيۇق ئاش قىلىپ ئىچسە بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيىنى، ئىچ راۋان بولسا ئاچچىق ئامۇت سۈيىنى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

3- نەۋئى سەۋدادىن بولغان سەرسام

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

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن، ئەفتىمۇن جۇلابى بىلەن سەۋدا خىلىتىنى تازىلاش كېرەك. يەنى سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. شۇنىڭدەك، ھەر كۈنى ئاخشىمى سەۋزە يېغى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىلەن بۇرنىنى، ئالقان-تاپانلىرىنى، مەقئەتنى، كىندىكنى ياغلاش لازىم. بىستىپايەج، شوخلا 9 گرامدىن، ئەفتىمۇن، بىنەپشە 6 گرامدىن، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى 12 گرام، چالا سوقۇلغان ئۇغرىتىكەن 21 گرام، چالا سوقۇلغان زاراڭزا ئۇرۇقى 15 گرام، بۇلارنى 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 15 گرام قاراقات، 60 گرام تەرەنجىبىن قاتارلىقلارغا 9 گرام گۈل يېغى قوشۇپ، 2 نۆۋەت كىلىزما قىلىش كېرەك. بىنەپشە، بابۇنەنى قاينىتىپ، سۈيىدە بېشىنى يۇيۇش لازىم.

4- نەۋئى بەلغەمدىن بولغان سەرسام

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

ئالامىتى تەپىي مۇتبىقە بولۇپ، ئۇنىڭ ھارارىتى ئانچە ئۆتكۈر بولمايدۇ، بارلىق سەزگۈ ئەزالىرىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تولا ئۇخلاش، ئۇنۇتقاقلىق، تىلى ئاقىرىش، بەدەن پىتلاش، ئېلىشىپ قېلىش، سۈيدۈكى ئاق بولۇش، ئۇسسۇزلۇق بولماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 3 گرام بەدىيان، 20 دانە چىلان، 6 گرام سەۋسەن يىلتىزى، 30 دانە قۇرۇق ئۈزۈم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە ناۋات سېلىپ، بىر قانچە كۈن ئىچىپ بېرىش لازىم. يەنە ئۆرلىگەن بۇخاراتنى پەسەيتىش ئۈچۈن سانا، چالا سوققان سىبرىقچىچەك ئۇرۇقى 15 گرامدىن، چالا سوققان تۇربۇت، پوستى بىخ كەبىر، بەدىيان 6 گرامدىن، ئەنجۈر 5 دانە، مارجان شوخلا 9 گرام، بۇلارنى 2 قاچا سۇدا قاينىتىپ، 60 گرام شىرخىست، 15 گرام قاراقات، 5 گرام ئاچچىقسۇ، 6 گرام بۆرە ئەرمىنى، 9 گرام بادام يېغى ياكى بابۇنە يېغى قاتارلىقلارنى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەندەك ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىش لازىم. قىزىتما بولغاندا غىزاسىغا: چالا سوققان نوقۇت، ئاقلانغان ماش بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولمىسا، شەھمەنزەل 2 گرام، غارىقۇن، ئەفتىمۇن 1.5 گرامدىن، تۇربۇت 3 گرام، مۇقەل 1 گرام، بۇلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ ھەب ياساپ ئىستېمال قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ، ئارتۇقچە ئۇخلاتمايدۇ. قىسمەن چاغلاردا قۇندۇز قەھرى

ۋە ئازغىنە ئاقىرقەرھا سالغان گۈل يىغىنى باش ھەم پېشانىلىرىگە چاپسا بولىدۇ، ھەسەلگە سىركە قوشۇپ يالتىپ قويسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ مىزاجىدا سوغۇقلۇق ئارتۇق بولسا ۋە سۈرگە بېرىش زۆرۈر بولسا: قوندۇزقەھرى 3 گرام، مەھمۇدە 1.5 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ يېسە، ئاندىن كېيىن بىر چىنە مائۇل ھەسەل ئىچسە بولىدۇ. سىركەنجىۋىل ، ئايارەج پەيقىرا، ئاچچىقسۇنى گۈلاب بىلەن قوشۇپ ئاغزىنى چايقىسا بولىدۇ. بېشىنى چۈشۈرۈپ، تۇز بىلەن تېرىقنى قورۇپ، بېشىغا تاڭسا بولىدۇ. بۇنداق كېسەلنى ياخشى، ھاۋالىق، كەڭ، يورۇق جايدا بېقىش كېرەك. كېسەل بىر ئاز ياخشىلىنىشقا باشلىسا، قۇشقاچ، كەكلىك گۆشىگە دارچىن، زەنجىۋىل، زەپەر، نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا: كۆپىنچە بوغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىگە شېكەر ياكى ھەسەل سېلىپ بەرسە بولىدۇ. ئاچچىق-چۈچۈك، سوغۇق نەرسىلەر، مېۋىلەر، سۈت-قېتىق، رەيھان شارابى قاتارلىقلارنى تاماقتىن كېيىن ئاز-ئازدىن بەرسە بولىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، بېشىنى داۋاملىق ئىسسىق سۇدا يۇيۇشنىڭمۇ پايدىسى كۆپ.

5- نەۋئى سەپرا، بەلغەم خىلتىنىڭ ئارىلاشمىسىدىن پەيدا بولغان سەرسام

قىسمەن چاغلاردا بۇ ئىككى خىلتىنىڭ بىرى غالىب بولىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا سەھەرى سۇباتى (ئۇيقۇسىراش) دەپ ئاتىلىدۇ. بەلغەم غالىب بولسا، سۇباتى سەھەرى (ئېغىر ئۇيقۇ) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئېغىر بولسا، شەربەتمۇ گېلىدىن ئۆتمەي بۇرنىدىن چىقىدۇ. بۇ خەتەرلىك بەلگىدۇر. ئەگەر بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، ئۇيقۇ ئېغىر بولۇش، باشقىلار گەپ سورىسىمۇ جاۋاب بېرىشكىمۇ مادارى يەتمەسلىك، كىشىلەرگە ئۇخلاپ قالغاندەك تۇيغۇ بېرىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولسا ئۇخلىيالماسلىق، جۆيلۈش، كۆزى يۇمۇلماسلىق، ئەقلىدىن ئېزىش، تومۇرى سۇس سوقۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەلغەم، سەپرانىڭ ئارىلاشمىسىدىن پەيدا بولغان بولسا، مۇنداق چاغدا داۋالاشنى مۇرەككەپ قىلىش كېرەك. بۇ كېسەللىكنىڭ ئەڭ ياخشى داۋاسى قان ئېلىشتۇر. چۈنكى قان ئېلىش بىلەن ھەممە خىلتىنىڭ ماددىسى تۆۋەنلەيدۇ. خۇسۇسەن ئەگەر تومۇرلار كۆپۈشۈپ، چىرايى قىزىل بولسا مۇنداق چاغدا قان ئېلىش بىردىنبىر مۇھىم چارە ھېسابلىنىدۇ. ئاق تۇربۇت، بابۇنە، نىلۇپەر ياغىچى، بىنەپشە 6 گرامدىن، سانا، چالا سوققان زاراڭزا 15 گرامدىن، رۇم بەدىيان 3 گرام، گۈل سەۋسەن يىلتىزى 9 گرام، چىلان 20 دانە، بۇلارنى 2 چىنە سۇدا قايىنتىپ، 60 گرام شىرخىست، 30 گرام پۇنۇس، 15 گرام قاراقات، 21 گرام شېكەر، 6 گرام قىزىلچا غازىڭنىڭ سۈيى، بۇلارنى دورا قايناتقان سۇدا ئېزىپ، سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6 گرام بادام يېغى قوشۇپ، ئىلمان قىلىپ 3 قېتىم كلىزما قىلسا بولىدۇ. سېرىقچېچەك يېغى بىلەن سۇزاپ يېغىنى سىركە بىلەن ماڭلايغا چاپسا بولىدۇ. سىركەنجىۋىل شەربىتى، گۈلقەنتنى گۈلاب بىلەن بەرسە، غىزاسىغا چالا سوققان نوقۇت، ئاقلانغان ماش سېلىپ، توخۇ شورپىسىغا

ئۈزۈپ تاشلاپ ئاش قىلىپ بەرسە بولىدۇ. توخۇنىڭ گۆشىنى كېسەلنىڭ ئاغرىقى مەزگىلىدە بېرىش لازىم. نېلۇپەر شەربىتى ئىچىش، ئۇدا ئىككى كۈن تاماق يېمەسلىك، چېچىنى يۇلۇشنىڭمۇ بۇ كېسەلگە مەنپەئەتى بار.

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

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

داۋالاش ئۇسۇلى قاننىڭ بىرىكىشىدىن بولغان سەرسامنىڭ ئىلاجىسىنى قىلىش بىلەن بىرگە يەنە گاۋزىبان غازىكى 9 گرام، بادرەنجى بۇيا، پەرسىياۋشان، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى ھەر بىرى 6 گرامدىن، چىلان 15 دانە قاتارلىقلارغا 60 گرام شېكەر قوشۇپ، شەربەت تەييارلاپ، ئۈچ كۈنگە بۆلۈپ ئىچىش، غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، يېسسىمۇق، پالەك، ھۆل يۇمغاقسۇت بېرىش لازىم.

7 ـ نەۋئى مېڭە پەردىلىرىگە چۈشكەن مەخسۇس ئىششىق

بىمار بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ 3 كۈن ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن، ئەگەر 3 كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە، ساقىيىشىدىن ئۈمىد بار. بۇنىڭ بەلگىسى قاندىن، سەپرادىن بولغان سەرسامنىڭ بەلگىلىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن ئۇلاردىن ئېغىرراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىقى 2 خىل (قان ۋە سەپرادىن بولغان) سەرسامنىڭ ئىلاجى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، 3 كۈندىن كېيىن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

كېيىنكى 10 كۈندە ئىچىشكە سېمىز ئوت شىرىسى، تاۋۇز سۈيى، ئۇسۇك، بىدىمىشكى ئەرەقى، كاسنە ئەرەقى، ئىسپىغۇل قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك شەربەتلەرنى بېرىش، غىزاسىغا قاپاق، ھۆل يۇمغاقسۇت، ئارپا يارمىسى سېلىپ سۇيۇق ئاش قىلىپ بېرىش كېرەك.

8 ـ نەۋئى باشنىڭ سىرتىدا پەيدا بولۇپ، باشنىڭ تېشى ھەم ئىچىگە تەسىر قىلىدىغان سەرسام

بۇ خىل سەرسام ھەممە سەرساملارنىڭ ئېغىرراقى بولۇپ، مۇنداق سەرسام بىلەن ئاغرىغان كىشى ئاغرىقنىڭ قاتتىقلىقىدىن باش پارچە-پارچە يېرىلىپ كەتكەندەك، كۆز چانقىغا كىرىپ ئولتۇرۇشۇپ كەتكەندەك سېزىلىدۇ. بېھوش بولۇپ قالىدۇ، قەي قىلىدۇ.

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

www.uyghurkitap.com

9- نەۋئى پەلغەمۇنى دىگەن سەرسام

بۇ مىڭنىڭ ئۆزدە پەيدا بولغان ئىششىق بولۇپ، كېسەللىك يۈزدە قىزىل ئىششىق پەيدا بولۇش، كۆزلىرى قىزىرىپ، چانقى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەلدە ئارقىسغا يۆلىنىپ يېتىشنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ. قورسىقى كۆپۈپ تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل پەيدا بولۇپ 4 كۈن بەرداشلىق بېرەلىسە، 4 كۈندىن كېيىن قاندىن بولغان سەرسامنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. پات-پات باش چوققىسىنى ياغلاپ قويۇش، ئەگەر بېشى بۇخارات سەۋەبىدىن ئىششىغان بولسا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، گۈل يېغى بىلەن چىپىش لازىم. پالەك، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئۇسۇك ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، بىدىمشكى ئەرەقى قاتارلىقلارنى بېرىشكىمۇ بولىدۇ. بالىنىڭ ئىچىدىغان سۈيىگە تاباشىر، كەتىرا سېلىپ بەرسە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. بەدىنىنى بادام، مۇم يېغى بىلەن ياغلىسا بولىدۇ.

3- پەسىل دەۋۋار كېسەللىكى

دەۋۋار دىگەنلىك بېشى چۆرگىلەۋاتقاندەك سېزىلىشنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، بۇ مىڭىدە قويۇق بۇخارات توپلىشىپ چىققىلى يول تاپالمىغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل 17 نەۋئىگە ئايرىلىدۇ.

1- نەۋئى مىڭىدىكى قان خىلتىدىن بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە يۈز-كۆزى قىزىل بولۇش، چېكە تومۇرى كۆپۈشۈپ قېلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇرىدىن، قولاق ئارقىسىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە ياكى پاچىقىغا ھىجامەت قويۇش، بېشىغا گۈل يېغى بىلەن سىركەنجىبىن، سىركىنى ياكى ئامۇت يېغى بىلەن سىركىنى چىپىش، گۈل بابۇنە بىلەن بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ، سۈيىدە پۇتنى يۇيۇش لازىم. ئۇسسۇزلۇقىغا سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن ئىسپىغول ۋە رەيھان ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچىش لازىم. غىزاسىغا: توخۇ ياكى پاقلان شورپىسىغا غورا سۈيى، ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىش، بۇخاراتنى قايتۇرۇش ئۈچۈن گۈرۈچتە، ھۆل يۇمغاقسۇت بىلەن شوۋىگۈرۈچ قىلىپ بېرىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ئەگەر سۈرگە بېرىش توغرا كەلسە، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش، سەندەل، گۈلابنى چىپىش، ھەمدە قاندىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىنى قىلىش لازىم.

2- نەۋئى سەپرادىن بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە چىرايى سارغىيىپ قېلىش، ئاغزى ئاچچىق، تومۇرى تېز بولۇش، ئۇيقۇسىزلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بىلەن تەنقىيە قىلىش لازىم. سېرىق ھېلىلە مەتبۇخى ئىنتايىن مەنپەئەتلىك، ئۇنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 12 گرام، سانا 15 گرام، قىزىلگۈل، بىنەپشە 6 گرامدىن، بۆلارنى 2

www.uyghurkitap.com

چىنە سۇدا بىر پىيالە قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 45 گرام شىرخىست، 60 گرام تەرەنجىبىننى ئېزىپ ئىلمان ھالەتتە ئىچىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئانار سۈيى بىلەن سېمىز ئوت شىرىسى ياكى تەمرى ھىندى بىلەن سىركەنجىۋىل بېرىش لازىم. مېۋىلەردىن ئالما، ئانار، بېھى، دىۋاج بېرىش لازىم، تامىقىغا توخۇ گۆشى شورپىسىغا چۆپ سېلىپ، تەمرى ھىندى سۈيى ياكى غورا سۈيى ۋە ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم. يەنە سەندەلنى پۈراش، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى قىلىش لازىم.

3- نەۋئى بەلغەمدىن بولغان دەۋۋار

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

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىنى ئايارەج پەيقرا، ھەببى قوقىيا ۋە بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن مەستىكىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ، ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجىۋىل بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. غىزاسىغا: نوقۇت سۈيىگە مەستىكى، زەنجىۋىل، ھۆل يۇمغاقسۇت، زىرە قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش، سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

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

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

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

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

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

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

داۋالاش ئۇسۇلى ئومۇمىي بەدەننى مەتبۇخ بىنەپشە بىلەن تازىلاش كېرەك. تەركىبى: بىنەپشە، چالا

سوقتان كاسنه ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئۇستىقۇددۇس 6 گرامدىن، رۇم بەدىيان 3 گرام، تەمرى ھىندى 45 گرام، قايىنتىپ، 51 گرام تەرەنجىبىن ياكى شىرخىست قوشۇپ ئىچىش لازىم، يەنە گۈل يېغىنى گۈلاب، سىركە بىلەن قوشۇپ بېشىغا چاپسا، غىزاسىغا ھەر كۈنى شېكەر بىلەن قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى بەرسە، باشتىكى بۇخارات يوقىلىدۇ. يەنە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلارنى قىلىش لازىم.

6- نەۋئى مېڭىدىكى سوغۇق بۇخارات ھەم سوغۇق يەلدىن پەيدا بولغان دەۋۋار

ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سۇزاپ قاتارلىقلارنى قايىنتىپ، ھورىغا بېشىنى تۇتۇپ تۇرۇش ۋە بېشىنى يۇيۇش لازىم. غىزاسىغا قورۇما ياكى ئىسسىقلىق دورا سالغان نوقۇت سۈيى بېرىش لازىم.

7- نەۋئى ئاشقازاندىن مېڭىگە سەپرا ئۆرلىگەنلىكتىن پەيدا بولغان دەۋۋار، سەدەر

بۇ كېسەللىكتە ئىشتىھاسى بولماسلىق، يۈرەك قالايمىقان سېلىش، زەردىسى قايناش، قەي يېنىش، ئاشقازان ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجىۋىلگە ئىسسىق سۇ بىلەن ئازغىنە تۇز قوشۇپ، شۇنىڭ بىلەن قەي قىلىش لازىم. ئاندىن كېيىن غورا سۈيى، ئاچچىق ئانار، بېھى سۈيى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا قۇرۇق يۇمغاقسۈت، سۇماق، ئانار شەربىتى بېرىش، ئۇندىن باشقا قان، سەپرانىڭ ئارىلاشمىسىدىن پەيدا بولغان دەۋۋارنىڭ چارىسىنى قىلىش لازىم.

8- نەۋئى بەلغەم ماددىسىدىن بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىك تاماق ھەزىم بولماسلىق، ياندۇرۇش، ئاغزىغا سۇ يىغىلىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇزلۇق ئىلمان سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇش ياكى تۇروپ ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بىلەن بىخسۇستىن 9 گرامدىن ئېلىپ، بىر قاچا سۇدا قايىنتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 21 گرام سىركەنجىۋىل شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ، ئاندىن كېيىن قەي قىلدۇرۇش، ئاندىن كېيىن ئازغىنە ئىترىفىل بىلەن گۈلقەنت ياكى مەستىكى ئىستېمال قىلىپ ئاشقازاننى كۈچەيتىش كېرەك. كەكلىك، قوشقاچ گۆشى بىلەن ئىسسىقلىق دورىلارنى ۋە ھەببى قوقيا قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ.

9- نەۋئى ئاشقازاندىكى بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىگەنلىكتىن كېلىپ چىققان دەۋۋار

بۇ كېسەللىك ئاشقازان ئاغرىغاندەك ھېس قىلىش، ھەر خىل يول بىلەن يەل ماڭسا راھەت ھېس

www.uyghurkitap.com

قىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلارنى قىلىش لازىم.

10- نەۋئى ئاشقازاندىن ئۆرلەپ چىققان سوغۇق يەلدىن پەيدا بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە قورقۇنچاقلىق، كۆڭلى ئاينىپ قورۇق ھۆ تۇتۇش، ئاشقازىنى كېرىلىپ سوزۇلغاندەك سېزىم بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەجۇنى كۇمۇنى، بۇزۇرى شەربىتى، شېكەر، بەديان بېرىش لازىم.

11- نەۋئى شىريان ياكى قۇلاق ئارقىسىدىكى تومۇردىن بۇخارات ئۆرلەشتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە باشنىڭ بىر تەرىپىگە ياكى بۇخارات پەيدا بولغان ئەزاغا قولنى قويسا، تومۇرلىرىنىڭ چىڭقىلىشى ۋە سوقۇشى پەسىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە ۋە پاچىقىغا ھىجامەت قويۇش، يۇقىرىقى تومۇرلاردىن قان ئېلىش، بېشىغا گۇل يېغى ياكى ئازغىنە سىركە چېپىش لازىم.

12- نەۋئى بالىياتقۇ، دوۋساق، بۆرەك، پۇت قاتارلىق ئەزالاردىن ئۆرلەپ چىققان ماددىدىن كېلىپ چىققان دەۋۋار

بۇ كېسەللىكتە بۇخارات بارلىقى بىلىنىش بىلەن شۇ ئەزاغا ئاپەت يېتىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. شۇ ئەزانى ياخشىلاش، بېشىغا قۇۋۋەت بېرىش، ياتار چاغدا 3 گرام ئىترىفىل كەشنىز يېيىش كېرەك.

13- نەۋئى يىقىلغان ياكى ئۇرۇلغان سەۋەب بىلەن بېشىغا زەخمە يېتىشتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

زەخىملەنگەن ئورۇنغا چارە كۆرۈش ھەمدە بابۇنە، بىنەپشىنى سۇدا قاينىتىپ، پۇتنى يۇيۇش، ھىجامەت قويۇش، شىياف ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك.

14- نەۋئى ئاپتاپتا ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەدەندە شۇ كېسەلنى پەيدا قىلغان ماددا بولسا، ئۇنى تازىلاش كېرەك. مېڭە ساھەسىگە گۇل يېغى بىلەن سىركە چېپىش، بۇرنىغا بىنەپشە يېغى، بادام يېغىنى تېمىتىش كېرەك. مېڭە ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان دەۋۋارغا كېپەك شەربىتى ياكى ئازغىنە قورۇق يۇمغاقسۇت بىلەن شېكەر بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

15- نەۋئى ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىقتىن، كۆپ غەم-ئەندىشە قىلغانلىقتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

داۋالاش ئۇسۇلى بەدىنىدە قىزىتما ۋە يۈزىدە قىزىللىق بولمىسا، قەي قىلدۇرۇش لازىم. مەستىكى

سالغان گۈلقەنت ياكى جاۋارش ئۈد، جاۋارش مەستىكى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم.

16- نەۋئى تاماقنى كېچىكىپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولغان دەۋۋار

داۋالاش ئۇسۇلى ئاپتاپ چىقىشتىن ئاۋۋال لىمون شەربىتى، ئالما شەربىتى، سەندەل قىيامى، ئانار قىيامى بىلەن بىر پارچە نان يېۋېلىش لازىم. غورا سۈيى بىلەن ياكى ئالما بىلەن يېسىمۇ بولىدۇ.

17- نەۋئى قورقۇتقۇچى بوھران سەۋەبىدىن پەيدا بولغان دەۋۋار

داۋالاش ئۇسۇلى ياشانغان كىشىلەردە بۇ كېسەل پەيدا بولسا سەكتىگە ئۆزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا بۇ كېسەلنى جىددىي داۋالاش كېرەك. ئايارەج ياكى ھەببى شەبيار بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش، يەنى ماددىنى باشقا تەرەپكە يۆتكەش كېرەك. بەزى باش ئاغرىقى دەۋۋار بىلەن، بەزى دەۋۋار باش ئاغرىقى بىلەن ساقىيىپمۇ قالىدۇ.

4- پەسىل سۇبات

سۇبات دېگەنلىك— بىھوش ئۇخلاش دېگەن مەنىدە بولۇپ، ئۇزاق ۋاقىت ئېغىر ئۇخلايدىغان، تەسلىكتە ئويغۇنىدىغان ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ.

بۇ 9 نەۋئىگە بۆلىنىدۇ.

1- نەۋئى ماددىسىز سوغۇقتىن پەيدا بولغان سۇبات

بۇ كېسەللىك قاتتىق سوغۇقتا يالاڭ باش ئۇخلاپ بېشىغا سوغۇق ئۆتكۈزۈۋالغانلىقتىن ياكى ئەپيۇندەك ھوشسىزلاندۇرىدىغان دورا يەپ ئۇخلىغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنداق ئادەمنىڭ سۈيدۈكى كۆكۈش بولىدۇ. تومۇرى قاتتىق بىر خىل سالىدۇ. تىلىنىڭ ئۈستىنى ئاق گەز باغلايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى قىزىتىدىغان ئىسسىقلىق دورىلار، مەسىلەن: تەرياقى ئەربە قاتارلىقلار بىلەن داۋالاش قىلىش كېرەك. تەركىبى: جىنتىيانا، ھەببۇلغار، زىراۋەندەتەۋىل تەڭ مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە، بۇلاردىن قائىدە بويىچە تەرياق تەييارلاپ، 0.5~1 گرامغىچە يېسە بولىدۇ. سۇزاپ، ئاقىر قەرھا، سەمغى ئەرەبى، قىچىلاردىن ئازغىنە سېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغى، سۇزاپ يېغى بىلەن قوشۇپ، ماڭلايغا چېپىش لازىم. قۇندۇز قەھرىنى سۇزاپ يېغى، بابۇنە يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ چېپىش، پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاپ، باغلاشمۇ پايدىلىق. پىياز ئەنسىل (تاغ پىيىزى)، ئاقىر قەرھانى يۇمشاق سوقۇپ، كونا سىركىگە قوشۇپ، پاقالچىقىغا چېپىش لازىم. يەنە سەبرىنى پۇراپ چۈشكۈرۈش، ئېپار ياكى قۇندۇز قەھرىنى، ئۇدنى پۇراشنىڭمۇ پايدىسى بار. غىزاسىغا يارما قىلىنغان نوقۇتنى كەكلىك ياكى قۇشقاچ گۆشى بىلەن شورپا قىلىپ، دارچىن، خولىنجان سېلىپ يېسە بولىدۇ. ھەسەل، سۇززاپ ياكى ئارچا ئۇرۇقى بەرسىمۇ بولىدۇ. مېۋە-چېۋە يېيىشتىن، سۇنى تولا ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2ـ نەۋئى مېڭىنىڭ ئۈستى تەرىپىدىكى خام ھۆللۈكتىن بولغان سۇبات

بۇ كېسەللىك ئۇيقۇچان بولۇش، تەستە ئويغىنىش، بېشى ئېغىر بولۇش، يۈزى ئىششىپ تۇرۇش، تىلىنىڭ رەڭگى ئاق، سۆزى ئاستا، ئۆزى ئېغىر، ھورۇن بولۇش، ئۇنۇتقاق، كەم ئەقىل بولۇپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش، ھەببى قوقيا، ئايارەج ياكى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك. ئاندىن مادەتۇلھاياتـ تەك بەلغەم قايتۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش، مائۇل ھەسەل، گۈلقەنت قاتارلىقلارنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم. بېشىغا ئىسسىقلىق ياغلارنى چېپىش، سۆزاپ بىلەن بابۇننى قايناتىپ، ھورىغا بېشىنى تۇتۇش كېرەك. سوغۇقتىن بولغان سەرسامدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

3ـ نەۋئى قان بۇخاراتلىرى مېڭىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىشتىن بولغان سۇبات

بۇ كېسەللىك ئۇخلىيالماسلىق، ئۇخلىغاندىمۇ غەم-ئەندىشىلىك بولۇپ ئويغىنىش، تولا سۆزلەش، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولۇش، بۇزۇق پىكىرلەرنى كۆپ قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، پاچىقىغا ھىجامەت قويۇش، بېشىغا سىركە، گۈل يېغى، گۈلاب قاتارلىقلارنى چېپىش، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قايناتىپ، پۇتنى يۇيۇش كېرەك. تامىقىغا توخۇ شورپىسىغا نوقۇت، ئاقلانغان ماش سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش، تاماقنى كۆپ يېمەسلىك لازىم.

4ـ نەۋئى قىزىتمىنىڭ بۇخاراتىدىن بولغان سۇبات

بۇ كېسەل ئۇخلىغاندا قىزىتما پەيدا بولۇش، چۈش ۋاقتىدا قىزىتما يۇقىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇخلىغاندا قىزىتما كۆرۈلۈشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كېسەلنى ئۇخلاتماسلىق كېرەك. پۇتلىرىنى بابۇنە سۈيى بىلەن يۇيۇش، مۇجىپ تۇتۇش ۋە قىزىتمىنىڭ ئىلاجىسىنى قىلىش لازىم.

5ـ نەۋئى ئاشقازاننىڭ بۇخاراتىدىن پەيدا بولغان سۇبات

بۇ كېسەللىك باش قېيىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، كۆزىگە قارا، قىزىل، سېرىقتەك خىيالىي نەرسىلەر كۆرۈنۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئامىلە مۇرابباسى، ھېلىلە مۇراببىاسىدەك ئۆتكۈر دورىلار بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش، گۈل يېغى، ئامۇت يېغى بىلەن باشنىڭ تۆپىسى ھەم پېشانىسىنى ياغلاش لازىم.

6ـ نەۋئى ئەزالارنىڭ بىرەرسىدىن چىققان بۇخاراتتىن پەيدا بولغان سۇبات

قايسى ئەزادىكى كېسەلدىن بۇخارات ئۆرلىگەن بولسا، شۇ ئەزانى ئىسلاھ قىلىش، مېڭىنى كۈچەيتىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uygurkitap.com

7ـ نەۋئى ئاشقازان، ئۆپكدىن چىققان بۇخاراتتىن پەيدا بولغان سۇبات

زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى)، زاتىل جەنبە، زاتىسسەدر (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) نىڭ بەلگىسى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شۇ كېسەللىكلەردە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى قىلىش لازىم.

8ـ نەۋئى باشقا زەربە يەتكەنلىكتىن، باش يېرىلغانلىقتىن، سەزگۈ ئەزاسىغا تەسىر يەتكەنلىكتىن بولغان سۇبات

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇرۇلغان، يىقىلغان باش ئاغرىقىنىڭ ئىلاجىسى بىلەن باشنى كۈچەيتىش لازىم.

9ـ نەۋئى روھنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولغان سۇبات توغرىسىدا

ئۇ ئاستا-ئاستا تەرەققىي قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ياغلىق شورپا، سېمىز كاۋاپ بېرىش، مەجۇنى موپەررىھ، داۋائىلمىشكى بېرىش لازىم. ئەگەر ئىسسىق مىزاج بولسا موپەررىھقە تاباشىر قوشۇپ بېرىش كېرەك. ھەر خىل مېۋىلەر شەربىتى، ئالما شەربىتى، سەندەل، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، مائۇللەھمىگە گۈلاب ياكى بىدمىشكى ئەرەقى، كاسنە ئەرەقى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئەگەر سوغۇق مىزاج بولسا، ھەسەل، مېۋە بېرىش كېرەك. مائۇللەھمى بىلەن شارابنىڭ روھىي ئاجىزلىققا كۆپ پايدىسى بار. بۇلاردىن باشقا، بىھوشلۇقنىڭ داۋالاش چارىسىنى قىلسا بولىدۇ.

5ـ پەسىل چېكىدىن ئاشقان ئۇيقۇسىزلىق ياكى قەتئىي ئۇخلىماسلىق

بۇ 9 نەۋئىگە بۆلىنىدۇ.

1ـ نەۋئى قۇرغاقلىق سەۋەبىدىن مېڭىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش ئارقىلىق پەيدا بولغان ئۇيقۇسىزلىق

ئېغىز، تىل، كۆز، بۇرۇننىڭ قۇرغاق بولۇشى، سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ ناچارلىشىپ قېلىشى، باش قىزىق تۇرسىمۇ يەڭگىللىك ھېس قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باشنى بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا گۈل يېغى، نەرگەس يېغى، سەۋسەن يېغىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانىسىگە چېپىش كېرەك. خەشخاش شەربىتى ئىچسە ۋە ئۇسۇك، پالەك يېسە بولىدۇ. غىزاسىغا مائۇللەھمى ياكى سېمىز توخۇ، پاقلان شورپىسىغا نوقۇت، ئاقلانغان ماش سېلىپ، سۈيۈق ئاش ئېتىپ ئىچىش، خام قاپاقتا سەي قىلىپ يېيىش لازىم.

www.uyghurkitap.com

2- نەۋئى ماددىسىز قورۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان ئۇيقۇسىزلىق

تولا ئويساش، مېڭە قۇرۇش، قىزىش، غەم، خىيال قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىنى بىنەپشە، نىلۇپەر ياغلىرى بىلەن ياغلاش، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى پېشانىسىگە چېپىش، تاپىنىغا زەپەر چېپىش لازىم. كۆكنارنىڭ پوستى، بىنەپشە، قىزىلگۈل، ئۇسۇڭ قاتارلىقلارنى قايناتقان سۇ بىلەن باشنى نەمدەش، كىندىك، مەقئەت، پۇت تاپانلىرىنى كالا يېغى (سېرىقماي) ياكى بادام يېغى بىلەن ياغلاش، ھەر ئاخشام بىنەپشە يېغى بىلەن ئىسسىق سۈتنى قۇلاققا تېمىتىش چارىلىرىنى قىلسا ياخشى ئۇخلىيالايدۇ. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، ئاقلانغان ماش، قاپاق، پالەك، ھۆل يۇمغاقسۈت سېلىپ، سۇيۇق ئاش ئېتىپ ئىچىش، توخۇ گۆشى ھەم تەررە دە سەي قورۇپ يېيىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئۇسۇڭ، خەشخاش شەربىتى بېرىش لازىم.

3- نەۋئى سەۋدانىڭ قورۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان ئۇيقۇسىزلىق

سەۋدا غالىب بولغانلىقنىڭ بەلگىسىگە ئوخشايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مالىخۇلىيانىڭ ئىلاجى ۋە سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ چارىسىنى قىلىش، مېڭىنى داۋاملىق ياغلاپ، مۇنچىغا كىرىپ تۇرۇش لازىم.

4- نەۋئى سەپرا ماددىسىدىن بولغان ئۇيقۇسىزلىق

سەپرا غالىب بولغان كىسەلنىڭ بەلگىسىگە ئوخشايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى، باشنى سەپرا خىلتىدىن تازىلاش كېرەك. باشقا چارىلەر سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلدى.

5- نەۋئى مېڭىدە پەيدا بولغان بەلغەمى شورنىڭ تەسىرىدىن بولغان ئۇيقۇسىزلىق

كېسەلنىڭ مېڭە-بۇرۇنلىرى ھۆل بولۇش، دىماغ ھەمىشە چىڭقىلىپ تۇرۇش، كۆزىدە چاپاق پەيدا بولۇش، باشتا ئازغىنە ئېغىرلىق پەيدا بولۇش، ئۇيقۇدىن تېز ئويغىنىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش، باش ۋە بەدەننى تازىلاش كېرەك، بۇنىڭ ئۈچۈن، سەبرى 6 گرام، رۇم بەدىيان، ھېلىلە پوستى 8 گرامدىن، ھىندى تۇزى، مەھمۇدە 1.5 گرامدىن، بۆلارنى سوقۇپ، ئېلىشتۇرۇپ، چىگسەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ ئىستېمال قىلىش، ئېغىزنى چايقاش، دورا قايناتقان سۇدا يۇيۇنۇش كېرەك، توخۇ، پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا چالا سوققان نوقۇت ياكى ئاقلانغان ماش سېلىپ سۇيقاش ئىچىش لازىم. ئېقىن سۇدىن تۇتۇلغان بېلىق يېسىمۇ بولىدۇ. ئۇندىن

باشقا، ھەسەل ياكى گۈلقەنت يېيىش، بابۇنە، كاھۇ (ئۇسوك) ئۇرۇقىنى قايناتقان سۇدا بېشىنى يۇيۇش، بابۇنە، بادام يېغىدا مېڭىسىنى ياغلاشنىڭمۇ پايدىسى بار. ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

جالىنۇس ھەكىم: «مۇنداق كېسەلگە ھەر ئاخشىمى ئازغىنە دارچىن بىلەن ئۇسۇك ئۇرۇقىنى بەرسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ» دەيدۇ.

6- نەۋئى ئىسسىتما سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئۇيقۇسىزلىق

بۇ كېسەللىكتە ئىسسىتما پەيدا بولسا ئۇيقۇسى قېچىش، ئىسسىتمىسى پەسەيسە ئۇيقۇسى كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇناسىپ دورىلارنى پۈركۈش بىلەن بۇخاراتىنى قايتۇرۇش، باشنىڭ يېرىمىنى، پېشانىسىنى كوكنار يېغى، كاھۇ يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. غىزاسىغا ئۇسۇك غازىڭى سېلىپ بېرىش لازىم. 3 گرام سەلىخە، 1.5 گرام ئەپيۇن 1.5 گرام زەپەرنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، بۇرۇننىڭ ئۇدۇلىدا قويسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. كېسەلنىڭ قول-پۇتىنى مەھكەم تېڭىش، يۇمشاق ئاۋاز ئاڭلىتىش ۋە يېقىملىق ھېكايىلەرنى ئېيتىپ بېرىش، سۇنىڭ ئاققان، دەرەخنىڭ شىلدىرلىغان ئاۋازىنى ئاڭلاشنىڭمۇ پايدىسى بار.

7- نەۋئى قاتتىق ئاغرىقتىن پەيدا بولغان ئۇيقۇسىزلىق

بۇ كېسەللىكتە كېسەل تۇتقاندا ئۇخلىيالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق پەسەيتىشنى ئاساس قىلىپ، سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش كېرەك.

8- نەۋئى ئىمتىلا (قورساق تويۇپ ئاشقازان تولۇپ قېلىش) دىن بولغان ئۇخلىيالماسلىق

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بېرىش، تاماقنى ئازايتىش، شۇنىڭ بىلەن ئىمتىلانى قايتۇرۇش كېرەك.

9- نەۋئى تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى ياتقانلىقتىن بولغان ئۇخلىيالماسلىق

داۋالاش ئۇسۇلى مېۋە شەربىتى بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش، ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان ئىلاجلارنى قىلىش كېرەك.

6- پەسىل پىكىر، زىكىر، تەخەييۇلنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ 3 خىل بولىدۇ.

1- ئۇنۇتقاقلىق

بۇ 2 خىل بولۇپ، بىرىنچىسى: ھۆل سوغۇقلۇق غالىب بولغاندىن مىزاج بۇزۇلۇپ، مېڭىنىڭ ئارقا

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

پەردىسگە هۆللۈك كېلىۋالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى تولا ئۇخلاش، بېشى ئېغىر بولۇش، بولۇپمۇ باشنىڭ ئارقىسى ئېغىر بولۇش، ئېغىز-بۇرۇندىن شال-سۇ كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش، ئايارەج، قىزىلگۈل، ئۇستىقۇددۇسلارنى 6 گرامدىن ئېلىپ، 36 گرام ھەسەل بىلەن مەجۇن ياساپ، 3 كۈنگىچە قايناق سۇ بىلەن ئىچىش (كىچىك بالا بولسا 5 كۈنگە تەقسىمەپ ئىچىش) ، ئاقىرقەرھا، ئۈزۈم، قىچا، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى 1.5 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ 21 گرام ھەسەل، 30 گرام ئاچچىقسۇ، 20 گرام گۈلاب، بىر ھەسسە سۇ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. پىلپىل، كۈندۈش، سەبرى، زىرە قاتارلىقلار 15 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بۇلارنى بۇرنىغا تارتسا چۈشكۈرتىدۇ ياكى پۈدىنە سۈيى بىلەن چامغۇر سۈيىنى ئېلىشتۇرۇپ، بۇرنىغا ئازغىنە تېمىتىپ قويسا، چۈشكۈرتۈپ مېڭىنى تازىلايدۇ. سىيادان، پۈدىنە، قۇندۇز قەھرىنى ئاز مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ پۇرىسا ياكى بادام يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بۇرنىغا تېمىتسا، بابۇنە، ئىككلىلمىلىكنى سۇدا قاينىتىپ، رۇم بەدىيان قوشۇپ بېشىنى يۇسا، ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبىل، سىركە، پىيازنى ئىستېمال قىلسا بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەل ياشانغان كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدىغان بولۇپ، تۆۋەندىكى دورا مۇۋاپىق كېلىدۇ. تەركىبى: كۈندۈر، ئېگىر، سەئىدىكۇفى، ئۇزۇن پىلپىل، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، بەسباسە، جوز 9 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 330 گرام ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا ئەقلىنى ئېچىپ زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. تاماقتىن كېيىنلا ئۇخلاش، بولۇپمۇ ئاشقازان تولۇپ قالغاندا ئۇخلاش كۆپ زەرەرلىك. غىزاسىغا كەپتەر، كەكلىك گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى، ياڭاق يېغى ياكى ئۆرۈك مېغىزى يېغى بىلەن قىرغاۋۇل گۆشى پايدىلىق. بۇلار مېڭىنىڭ جەۋھىرىگە پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچىسى: قۇرۇق سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەندىنمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇخلىيالماسلىق، داۋاملىق بۇرۇن، گال قۇرۇش، سۆزلەشتە قىينىلىشش، بەزى چاغلاردا خۇنناق بولغاندەك سېزىلىش، ئوتتۇرا مېڭىدە سوغۇقلۇق پەيدا بولغانلىقتىن، ھورۇنلۇق سېزىلىش، پەھمى ئېغىرلىشىپ قېلىشتەك ئەھۋاللار سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ياشانغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چاچنى چۈشۈرۈپ باشنى پاكىزلاپ، لاچىندانە يېغى، سەۋسەن يېغى چېپىش، بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىكنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە يۇيۇنۇش لازىم. غىزاسىغا ھۆل ئىسسىق تاماقلارنى يەنى سېمىز توخۇ گۆشى، مائۇللەھمى، مۇسەللەس قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

2. پىكرىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى بىر نەرسىنى ئويلاپ تېپىش مۇمكىن بولماسلىق، ئويلاشتا ھورۇنلۇق قىلىش، بىر نەرسىنى يادىدا تۇتالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇھاپىزەت ئىقتىدارىنى ئاشۇرغۇدەك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. بۇنىڭغا تۆۋەندىكى مەجۇن ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، خىرپە، سۇمبۇل، ئامىلە 15 گرامدىن، جوزبەۋۋا 6 گرام، زەپەر 3 گرام، ئىپار بىر گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 3 گرامدىن يېيىش لازىم. بۇ دورا مېڭىنىڭ جەۋھىرىگە پايدا قىلىدۇ.

3. خىيالنىڭ بۇزۇلۇشى

بەدەننىڭ ئاجىزلىششى، قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلە (ئويلاش كۈچى) نىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مەيلى ئويغاق ياكى ئۇيقۇدا بولسۇن، كۆزگە كۆرۈنمەيدىغان نەرسىنىڭ شەكلى كۆڭۈلگە كېلىۋالىدۇ، مۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ، بەزى چاغلاردا ئەمەلىيەتتە يوق نەرسىنى ئاچچىق خىلت مېڭىنىڭ ئۈستىگە قوزغاپ چىقىرىپ سۈرەتلەپ كۆرسىتىدۇ، بۇ ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن مېڭىنى تازىلاش، يەڭگىل كلىزما قىلىش، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن زىمات قىلىش، ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك. بەزى چاغدا ئىسسىتما سەۋەبىدىن خىيال بۇزۇلسا ھەم ئەقلىي ئېلىشىدۇ.

سەندەل، گۈلاب، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيىنى لەخلىخە (پۈرىتىش) قىلدۇرۇش، باشقا سىركە چېچىش، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى پېشانىگە چېچىش، بابۇنە، بىنەپشە، بۇغداي كېپىكىنى قايىنىتىپ سۈيىدە پۇتىنى يۇيۇش، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، پۈرچاق يېغى ياكى قاپاق يېغى بىلەن بۇرنىنى ياغلاش لازىم. غىزاسىغا: سېمىز توخۇنىڭ شورپىسىنى بېرىش لازىم. مېڭىنى قۇرسى بىنەپشە بىلەن تازىلاش لازىم. تەركىبى: قۇرۇق بىنەپشە، ھېلىلە پوستى، تۇربۇت 3 گرامدىن، بىخسۇس 9 گرام، پىشۇرۇلغان مەھمۇدە 4 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، قۇرسى قىلىپ ئاخشىمى ياتىدىغان چاغدا ۋە سەھەردە گۈلاب، بىنەپشە شەربىتى ياكى شېكەر سۈيىدە ئېزىپ ئىچىش لازىم.

7. پەسىل مالىخۇلىيا

«مالىخۇلىيا» دېگەن يونان تىلىدا «قارا خىلت» دېگەن بولىدۇ. بۇ كېسەلدە بىمار غەم-ئەندىشىلىك بولۇش بىلەن ئادەملەردىن قېچىپ، يالغۇزلۇقنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىك ئاساسەن 7 خىل بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ.

1. سەۋدائى دەمەۋىدىن پەيدا بولغان مالىخۇلىيا

بۇ خىل كېسەللىكتە بىمار زېھنىنى بىر جايغا يىغالماسلىق، ئورۇنسىز تولا كۈلۈش، يۈز-كۆزى قىزىل بولۇش، تومۇرى قاتتىق سوقۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قان ئېلىشقا بولمىسا پاقالچاققا ياكى ئىككى دولا ئارىسىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن، بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش ياكى ئاچچىق-تاتلىق ئانار شەربىتى بېرىش لازىم، ئەپيۇن شەربىتى بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: ئەفتىمۇن، بىنەپشە، قىزىلگۈل 6 گرامدىن، بەدىيان 21 گرام، بادرەنجىبۇيا 9 گرام، گاۋزىبان غازىڭى 12 گرام، شېكەر 90 گرام، بۇلارنى شەربەت قىلىپ 4 كۈنگە بۆلۈپ ئىچىش، ئارقىسىدىن بۇ دورىنى بېرىش لازىم. تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس، كەتىرا 3 گرامدىن، ھىندى تۇزى 9 گرام، غارىقۇن 6 گرام، ھەببۇننىل 1.5 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى قېتىم يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ سەھەر ۋاقتىدا بېرىش لازىم. مەجۇنى نوجاھمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تەركىبى: قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئوغرىتىكەن، تۇربۇت، ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس 12 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 210 گرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، كۈنگە 8 گرامدىن يېسە بولىدۇ. ئەگەر ئاياللارنىڭ ئادىتى توختاپ قالغانلىقتىن بۇ كېسەل پەيدا بولغان بولسا، ھېلىلە ئۇرۇقى، قەنتەرىيۇننى 9 گرامدىن ئېلىپ كىلىزما قىلىش، ئەگەر ئۇيقۇسى ئاز بولسا ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى پېشانىسىگە چېپىش لازىم.بۇ دورىنى قاينىتىپ، سۈيىدە يۇيۇنۇش لازىم. تەركىبى: ئاقلانغان ئارپا، بىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، خەشخاش، ئوسۇك ئۇرۇقى، بابۇنە 6 گرامدىن، بۇلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە يۇيۇنۇش لازىم. بىنەپشە يېغى ۋە ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن پاختىنى ھۆل قىلىپ، پېشانىسىگە قويۇش، ئىترىفىل سەغىردىن ھەر ھەپتىدە 6 گرامدىن 2 قېتىم يېيىش لازىم. غىزاسىغا سېمىز توخۇ ياكى پاقلان گۆشى، نوقۇت سۈيى، تۇخۇم سېرىقى، بابۇنە، بادام يېغى بېرىش. مېۋىلەردىن ئەنجۈر، بادام، ئانار، ئۆرۈك يېسە بولىدۇ. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: پىدىگەن، كەرنەپ، لوبىيا، ئاچچىق-چۈچۈك يېمەكلىك، ياۋا ھايۋان گۆشى، ھاراق، ئاچچىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

2ـ بەدەندە سەپرا ۋە سەۋدانىڭ كۆپىيىشىدىن بولغان مالىخۇلىيا

بۇ كېسەللىكتە بىمار تولا ئۇسساش، ئورۇنسىز تووۋلاش، ئۇخلىيالماسلىق، ئاچچىقلاش، ئاز ئارام ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. مۇنداق بىمارنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، چىرايى سېرىق، قەۋزىيەتلىك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ سۇدا كۆپرەك ئولتۇرۇش، بىنەپشە، سېمىز ئوت، قاپاق، ئاقلانغان ئارپا قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇدا ئولتۇرۇش ۋە پۇتىنى يۇيۇش لازىم. بادام يېغىغا ئازغىنە مومنى ئېرىتىپ بەدىنىگە چېپىش، ئۇندىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش. گۈل يېغى، گۇلاب، سەندەل بىلەن لاتىنى ھۆل قىلىپ باشنىڭ ئالدى تەرىپىگە قويۇش لازىم. ئەگەر ئۇيقۇسى كەلمىسە، ئارپا سۈيىگە خەشخاش، بىنەپشە، نىلۇپەر شەربىتى سېلىپ، قاينىتىپ ئىچىش لازىم.

غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، پالەك، قاپاق سېلىنغان سۇيۇق ئاش بەرسە بولىدۇ. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى بېرىش لازىم. سەپراغا بېرىدىغان سۈرگۈ دورىسىنىڭ تەركىبى: ھېلىلە كابىلىنىڭ پوستى 9

گرام، شاھتەررە 12 گرام، سانا 15 گرام، ئەفسەنتىن 6 گرام، ئەينۇلا 20 دانە، تەمرى ھىندى 45 گرام بۇلارنى قاينىتىپ، بىر پىيالە سۈيى قالغاندا 54 گرام شىرخىستنى ئېزىپ، سەھەر ۋاقتىدا ئىچىش لازىم. ئەگەر تەسىر قىلمىسا تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: ئايارەج پەيقرا، غارىقۇن 3 گرامدىن، ھېلىلە 1.5 گرام، مەھمۇدە 1 گرام، غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ ھەممىنى بىر قېتىمدىلا يېيىش لازىم. بۇ كېسەلگە كۈچلۈك دورىلارنى، چوڭ ئايارەجلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇلار قىزىقلىقنى ئاشۇرۇپ، ساراڭلىقنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە چارە قىلىشتا نورمال دورىلار بىلەن ماددىنى تارقىتىشنى ئۇنۇتماسلىق كېرەك.

ئەگەر بۇ كېسەلگە سوغۇقلۇق دورىلار كۆپ بېرىلسە، ماددىنى قويۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق دورا كۆپ بولغاندا، سۇيۇق ماددىنى تارقىتىدۇ. قويۇق ماددا يەنە بەدەندە قېلىپ قالىدۇ. ئەمەلىي ئەھۋالغا ئاساسەن زىماتنىڭ تەركىبىنى مۇنداق تەييارلاش لازىم: بىنەپشە، نىلۇپەر، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك 6 گرامدىن، سېمىزئوت يوپۇرمىقى، ئوسۇڭ يوپۇرمىقى، ھۆل قاپاق، ئامۇت، بېھى، قىزىلگۈل مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ قوشۇپ زىمات قىلىسۇن. ئەگەر خىراجىگە (چىقىرىشقا) توسالغۇ بولسا، كلىزما قىلىش لازىم.

3- تەبىئىي سەۋدا كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولغان مالىخۇلىيا

تولا پىكىر قىلىش، غەمكىنلىك، قورقۇنچاقلىق، يىغلاش، تولا خىيال قىلىش، يالغۇزلۇقنى خالاش، بەدىنى سۇس، يۈزى قارىغا مايىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا تەكرار قان ئېلىش كېرەك. ئاياللاردا بۇ كېسەل پەيدا بولسا، سافىن (ئوڭ پۇت ئوشۇق تېگىدىكى) تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ ئادەت ماگدۇرۇشتا چوڭ رولى بار. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، ھىجامەت قويۇش لازىم. مائۇلجەبىن بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش كېرەك. ئەگەر دورا كۆتۈرگۈدەك ئىقتىدارى بولمىسا، تۆۋەندىكى سۇفۇپ دورىنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: ئەفتىمۇن، قارا ھېلىلە 1.5 گرامدىن، شېكەر 12 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مائۇلجەبىن بىلەن ئىچىش لازىم. بۇنى بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرسا ئەقلى جايىغا كېلىشى مۇمكىن. ئەگەر ئەقلى يوقىلىپ ئۇگلانمىسا، تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: سەبرى 12 گرام، غارىقۇن، ئەفتىمۇن 6 گرامدىن، لاجىۋەرد، مەھمۇدە، قەلەمپۇر 3 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ، ھەر كۈنى سەھەردە 3 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىچىش لازىم. ئەگەر تومۇر تېز بولمىسا ۋە بەدەندە ئىسسىتما بولمىسا، يۈرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن داۋائىلمىشكى شېرىن ھەم تەرياق كەبىر بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر تومۇر تېز، بەدەندە قىزىتما بولسا، تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش، تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل 6 گرامدىن، تاباشىر، رەۋەن، بادرەنجىبۇيا، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 3 گرامدىن، مارجان، كەھرىۋا (كۆيدۈرگەن)، ئەبرىشىم 1.5 گرامدىن، گىل ئەرمىنى، ئۇدقىمارى، لىسانۇسسۇر، گاۋزىبان، قۇرۇق يۇمغاق-

سۈت، قەلەمپۇر، زىخ 3گرامدىن، بۆلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالما شەربىتى بىلەن مەجۇن قىلىپ، 3گرامدىن ئىستېمال قىلىش لازىم. ئاندىن يەنە ھەر كۈنى 4 قوشۇق گاۋزىبان ئەرەقى ئىچىش لازىم. بۇ كېسەلدە خەفەقاننىڭ ئىلاجىسىنىمۇ قىلىش كېرەك. مەجۇنى نۇجاھ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا: سېمىز توخۇ، پاقلان گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، مېۋىلەردىن ئانار بېرىش كېرەك. بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق ياكى پاچاق يىلىكى بىلەن بۇرۇن، پۇت، قولىنى ياغلاپ قويسا بولىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش لازىم.

4ـ بەلغەم كۆيۈپ سەۋداغا ئايلانغانلىقتىن پەيدا بولغان مالىخۇلىيا

بۇ كېسەللىكتە بېشى ئېغىر، تولا ئۇخلايدىغان بولۇش، ئۆزى ئېغىر، تومۇرى قاتتىق ۋە يىرىك بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. تەركىبى: تۇربۇت، غارىقۇن، كەترا 3 گرامدىن، لاجۋەرد، ھېلىلە پوستى 9 گرامدىن، مەھمۇدە 4 گرام، سەبرى 6 گرام، ھەممىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەھەردە ئىستېمال قىلىش لازىم. بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بېشىغا چېپىش لازىم. غىزاسىغا سېمىز توخۇ گۆشى، پاقلان، ئوغلاق گۆشى يېسە، كۆكنار يېغى، بادام يېغى، شېكەر، نىشاستە بىلەن ھالۋا ئېتىپ يېسە بولىدۇ. داۋاملىق مۇنچىغا كىرىپ تۇرۇشنىڭ پايدىسى كۆپ.

5ـ مالىخۇلىيائى مەراقى

بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى سەۋدا خىلتى ئاشقازاندا ئورۇنلاشقانلىقتىن بولىدۇ. بۇ كۆيگەن خىلت ماسارىقا تومۇرىغا كەلگەندىن كېيىن تومۇردا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولسا، كۆيگەن خىلتنى مەيدىگە تۆكىدۇ. ئەگەر مراقى ئاجىز بولسا، ئۇ يەردە ئورۇنلىشىدۇ. تال ياكى ماسارىقادا ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

قايسى ئەزادا خىلت پەيدا بولسا، بۇخاراتى مېڭىگە ئۆرلەپ چىقىدۇ.

ئالامىتى ئاچچىق كېكىرىش، ئېغىزدىن سۇ يېنىش، ئەزا ئېچىشىپ ئاغرىش، باشنىڭ تۆۋىنى سوزۇلۇپ، يان بېشى بىلەن قوشۇلۇپ ئاغرىش، قورساق يەللىك بولۇپ غولدۇرلاش، ئىچى يۇمشاق كېلىش، ئىككى دولا ئارىسى ئاغرىش، قورساق كۆپ ئېچىش، تۇيۇقسىزدىنلا ئاچچىق بۇخارات كانايغا كېلىپ يېنىش، تال ئېغىر بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئەفتىمۇن 6 گرام، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى 9 گرامدىن، ھىندى تۇزى، بۆرە ئەرمىنى 3 گرامدىن، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، 30 گرام سىركەنجۇبىل ياكى 21 گرام ھەسەل ئېلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ ئىچىش،

ئاندىن كېيىن ھەر 3 كۈندە بىر قېتىم قەي قىلىش لازىم. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بەرسە بولىدۇ. 4- كۈندىن باشلاپ ئەفتىمۇن شەربىتى، ھەببى ئايارەج بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، تال ئاغرىقىدا سول قولدىن قان ئېلىش لازىم. تالغا، ئاشقازان ساھەسىگە زىمات قىلغاندا، جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەكشۈرۈش كېرەك، بۇنىڭ سەۋەبى، جىگەر قىزىغاندىن كېيىن سەۋدا خىلتى تۇغۇلىدۇ، ئەگەر ئاشقازاندا سەۋدا خىلتى كۆپ بولسا، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، سانا، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان، تەرەنجىبىن بىلەن مەتبۇخ قىلىپ بېرىش كېرەك. بۇزۇرى شەربىتى، غورا سۈيى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، بېھى شەربىتى بىلەن قىلغان سىركەنجۇبىل، كاسىنە سۈيى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. مۇمكىنقەدەر مالىخۇلىيا-دىكى سۈرگىنى بەرمەسلىك كېرەك. بەك زۆرۈر بولۇپ قالسا، ئېھتىياجغا قاراپ بەرسە بولىدۇ. ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى ياخشىراق. مەسىلەن: توخۇ، قوي گۆشى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بەرسە ياخشى، ھەر 40 كۈندە بىر قېتىم باسلىق تومۇردىن ئازغىنە قان ئېلىپ، قاننى تىزگىنلەپ تۇرۇش لازىم. گۈلقەنت يېگۈزۈپ، ئاشقازاننى كۈچەيتىپ تۇرۇش كېرەك. دورىلاردىن يەنە 6 گرام ئەفتىمۇن، 12 گرام گاۋزىبان، 9 گرام بادرەنجى بۇيا، 6 گرام ئەفسەنتىننى سۇدا قاينىتىپ، 21 گرام پۇلۇسنى ئېزىپ، ئېلىۋېتىپ، سۈزۈپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر مىزاجىدا يەل ئارتۇق بولسا، جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىش، ئاندىن كېيىن مۇنچىدا كۆپرەك يۇيۇنۇش لازىم.

6- قۇتروبى مالىخۇلىيا

قۇتروبى مالىخۇلىيا دېگەنلىك، روھىي كېسەللەر ئىچىدىكى ئۇسسۇل كېسىلىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى بىر يەردە تىنچ تۇرالماي، تولا ھەرىكەت قىلغانلىقتىن شۇنداق ئاتالغان. سەۋەبى: بەدەندە قان كۆيۈپ سەۋداغا ئايلانغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەقلىدىن ئېزىپ، ھەمىشە غەمكىن بولۇش، ئادەملەردىن قېچىپ، ھەر تەرەپلەرگە چېپىپ يۈرۈش، ئاغزى قۇرۇق بولۇش، پاقالچاقلىرىغا جاراھەت چىقىش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، يۈزلىرى تۇتۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدا خىلتىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. غىزاسىغا سېمىز توخۇ ياكى پاقلان گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى بېرىش، قاپاق، پالەك سېلىپ سۇيۇق ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. يەنە بادام يېغى ياكى قاپاق يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىش، تاتلىق سۈيى بار مۇنچىغا كىرىش، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم مائۇلجەبەنگە قەنت سېلىپ ئىچىش لازىم. بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمەلىك قايناتقان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش لازىم. بۇ كېسەلنىڭ ئىلاجىسى سەۋدانىڭ غالىپلىقىدىن بولغان مالىخۇلىيا بىلەن ئوخشايدۇ.

7- ئىشقى كېسىلى

«ئىشقى» ئەرەب تىلىدىكى ئەشەقەدىن ئېلىنغان. بۇ بىر خىل ئۈسۈملۈك يۆگىمەچنىڭ نامى، بۇ

ئۆسۈملۈك دەرەخلەرگە يۆگىشىپ چىرمىشىۋالىدۇ، شۇ ئارقىلىق دەرەخلەرنى قۇرۇتىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭمۇ بەدىنى قۇرۇپ كېتىدۇ، تىرىكلىك ئاساسى يوقىلىدۇ. بۇ ۋەسۋەسە خاراكتېرلىك كېسەل بولۇپ، بۇنىڭدا خىيالىي ھەرىكەت بىلەن ياخشى كۆرگەن كىشىسىنى ئەڭ چىرايلىق كۆرىدۇ. ئەمما ياخشى كۆرگەن كىشىسى ئۇ دەرىجىدە چىرايلىق بولمىسىمۇ، ياخشى كۆرگەن كىشىنىڭ چىراي شەكلىنىڭ خىيالىغا غەرق بولۇپ كەتكەنلىكتىن، باشقا نەرسىنى ئويلىمايدۇ.

ئالامىتى ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، بەدىنى ئورۇقلاش، كۆز-بۇرۇنلىرى قۇرۇق بولۇش، تومۇرى ئاجىز، قالايمىقان سوقۇش، مەشۇقى يادىغا كەلسە ياكى غەيرىي ئادەمدىن مەشۇقىنىڭ پارىڭىنى ئاڭلىسا ياكى مەشۇقى بىلەن ئۇچرىشىدىغانلىقىنى بىلگەندە، ئۇنىڭدىن خۇشاللىق بەلگىسى كۆرۈلىدۇ، تومۇرلىرىمۇ جانلىنىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە، مەشۇقىدىن ئايرىلىش ياكى ئۇچرىشالماسلىقىنىڭ خەۋىرىنى ئاڭلىسا، بۇ چاغدا غەم-ئەندىشە غالىب بولىدۇ. تومۇرلىرى ئىنچىكە، ناچار سالىدۇ. نەپىسىمۇ ئۆزگىرىپ، ئۇلۇغ كىچىك تىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاۋازى مۇڭلۇق كىشىلەرگە نەغمە-ناۋا قىلدۇرۇپ، ناخشا-غەزەل ئوقۇتۇپ ئاڭلاش، ئۇسسۇلچىلارغا ئۇسسۇل ئويناتىپ، كۆڭۈل ئېچىش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش لازىم. ئەگەر بەدەندە خىلىت بولسا، ئۆتكۈر بولمىغان خىراج بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. مەسىلەن: خىيار شەنبەر شەربىتى بەرسە بولىدۇ ياكى تۆۋەندىكى شەربەتنى بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: تەمرى ھىندى 75 گرام، ئەينۇلا 30 دانە، تەرەنجىبىن 54 گرام، بۇلارنى 5 قوشۇق گۈلاب بىلەن قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر بەدەن كۈچى ئاجىز بولسا، قۇۋۋەتنى ساقلاپ بەدەن كۈچىنى ئاشۇرۇشنىڭ ئىلاجىسىنى قىلىش كېرەك. ئەڭ مۇھىمى مەشۇقى بىلەن ئۇچراشتۇرۇشقا ئامال ئىزدەش كېرەك. يەنە مېۋىلەر شەربىتى، سەندەل شەربىتى، بىدمىشكى ئەرەقى، گاۋزىبان ئەرەقى، كاسىنە ئەرەقى بېرىش لازىم. گۈلابنى ئىسپىغول، رەيھان ئۇرۇقى، شېكەر سۈيىگە قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. تامىقىغا قاپاق ئېشى، خەمەك سالغان ئاش، سېمىز توخۇ شورپىسى بېرىش، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش لازىم. شارابقا بىدمىشكى ئەرەقى، گۈلاب ياكى كاسىنە ئەرەقى ياكى گاۋزىبان ئەرەقى قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

مۇنداق كېسەللەرنى مۇمكىنقەدەر ئىلىم، ھۈنەر ئۆگىنىشكە رىغبەتلەندۈرۈش، ئۇۋۇچىلىق ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىشقا شارائىت يارىتىپ بېرىش كېرەك. يۇقىرىقى ئەھۋاللار ئارقىلىق مەشۇقىنى ئۇنۇتقۇزۇپ كۆڭلىنى ئارام تاپقۇزۇش لازىم، كۆڭۈللۈك، ھاۋالىق جايلاردا ياخشى دەم ئېلىش كېرەك. دوست-يارەنلىرى داۋاملىق پايدىلىق نەسىھەتلەرنى قىلىش ئارقىلىق، كۆڭلىنى ئارام تاپقۇزۇپ، مەشۇقىنىڭ مۇھەببىتىنى ئۇنتۇلدۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. ئۇنىدىن باشقا، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى بىلەن بۇرۇن، قول-پۇتلىرىنى ياغلاش، مېۋىلەردىن ئاچچىق-تاتلىق ئانار، قوغۇن-تاۋۇز، تەرخەمەك قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

8- پەسىل جۇنۇن (ساراڭلىق)

بۇ بىر نەچچە خىل بولۇپ بىرىنچى خىلى، دەرمانىيا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يونانچە ئاتالغۇ بولۇپ، يىرتقۇچتەك بولۇپ قالغان ساراڭلىقنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا ئۆزلۈكىدىن ئاچچىقلاپ، بىئارام بولۇپ، سەكرەش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. كېيىنكى ھۆكۈمالار بۇنى ھايىج دەپ ئاتىغان. يەنى داۋاملىق كۆپۈكلۈك دېگەن مەنادا. بۇ كېسەلنىڭ ئاساسى سەپرا ياكى ساۋدا خىلتى يالقۇنلاپ تۇرغان ئوتتەك كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى خاتىرجەم ئۇخلىيالماسلىق، قورقۇنچاق بولۇپ قېلىش، سوغا سەكرەش، ئېلىشىپ قېلىش، بىر نەرسىگە قايتا-قايتا قاراش، بەدىنى ئاجىزلاش، تولا خىيال قىلىش، ئولتۇرغان يېرىدە ئولتۇرۇپ قېلىش، گەپ سورىسا توختىماي سۆزلەش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم ئاز-ئازدىن قان ئېلىپ، بۇزۇق قاننى ئازايتىش كېرەك. مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، بەدەننى سوۋۇتۇش ئۈچۈن، ئارپا سۈيىگە بادام يېغى ياكى سېمىز توخۇ گۆشىنى سېلىپ پىشۇرۇپ يېيىش، كۆك قاپاق، پالەك، يۇمغاقسۈت سېلىپ سۇيۇق ئاش ئىچىش، بەزى چاغلاردا گۆرۈچ، ئاقلانغان ماش، پاقلان گۆشى، قېتىق، ئانار، تەمرى ھىندى سۈيى، غورا سۈيى ئىچىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندى سۈيى، ياكى ئەينۇلا سۈيى، ياكى نىلۇپەر شەربىتى بېرىش لازىم. يەنە تۆۋەندىكى سۈرگىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: سانا 15 گرام، چالا سوققان ھېلىلە، ئۇستىقۇدۇس 9 گرامدىن، سىرىق ئوت 6 گرام، قىزىلگۈل، بىنەپشە، شوخلا 3 گرامدىن، تەمرى ھىندى 45 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 40 دانە، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، 60 گرام تەرەنجىبىننىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇ دورىنى ئىچىش تەس كەلسە، كىلىزما قىلسىمۇ بولىدۇ.

ھەب سەبرى، ھەب غارىقۇننى تۆۋەندىكى ئۇسۇلدا ياساپ بېرىش لازىم: تەركىبى: غارىقۇن، سەبرى 3 گرامدىن، كەتىرا، ئەفتىمۇن، مەھمۇدە 1.5 گرامدىن. غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 2 نۆۋەت يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ سەھەر ۋاقتىدا يېيىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئەفتىمۇن شەربىتى ياكى گۈلقەنتكە گۈلاب قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. بۇ دورىلارنى بېرىپ ۋە كىلىزما قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ياخشى تاماقلار بىلەن بەدەننى كۈچەيتىش كېرەك، بەزى ئاز-ئازدىن شاراب بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. يالاڭباش بولسا بېشىنى يۆگەشكە ئادەتلىنىش لازىم. بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى بىلەن بۇرۇنلىرىنى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى ياغلاپ قويۇش لازىم. ساراڭلىقى غالىب بولۇپ قالسا، باشنىڭ ئالدى تەرىپىگە ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى چېپىپ قويۇش، ئەگەر ئۇيقۇسى كەلمىسە، كۆكنار شەربىتى بېرىش، يەنىلا ئۇخلىيالماي تولا خاپا قىلسا، پۇتىغا ئىشكەل (زەنجىر) سېلىپ قويۇش ياكى ھەيۋە قىلىپ قورقۇتۇپ قويۇش كېرەك. بۇ كېسەلگە كۆپىنچە تاتلىق شەربەت بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى، دائۇل كەلب دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاساسەن قان كۆيگەندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى كىشىلەرگە ئوبىناشقاندەك ئاچچىقلاش، كىشىلەرگە يۇمشاق مۇئامىلە قىلىش، ئىت ئىگىسىگە سۈركەنگەندەك، ئەركىلەش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھۆل سوغۇقلۇق شەربەت ۋە تاماقلارنى بېرىش، بىر قانچە قېتىم سۈرگە بېرىش، قاپاق يېغى، پاچاق يىلىكى بىلەن بۇرنىنى ياغلاش، پاقىيوپۇرمىقى، بېھى، ئالما قاتارلىق نەرسىلەرنى پۇراش ھەم ئېقىن سۇ بويلىرىدا، گۈللۈك جايلاردا دەم ئېلىش، ساياھەت قىلىش كېرەك.

ئۇچىنچى خىلى، سەبارا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يۇنانچە سۆز بولۇپ، مەنىسى سەۋدادىن بولغان ساراڭلىق دېمەكتۇر. بۇ ھەددىدىن ئارتۇق قۇرۇق ئىسسىقتىن ياكى سەپرا ئۆرلەپ سەرسام بولغاندىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇخلىيالماسلىق، ئەگەر ئۇخلىسا غەم-ئەندىشە بىلەن ئۇخلاش، ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا بوغۇلۇپ قالغاندەك ۋەھىمە بىلەن ئويغىنىش، ئۇنۇتقاق بولۇش، كىشىلەرنىڭ سۆزىگە سوئال تەرىقىسىدە جاۋاب بېرىش، كۆزلىرى قىزىرىش، بەزى ئىختىيارسىز كۆزىدىن ياش ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا سەپرادىن بولغان سەرسامنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. يېمەك-ئىچمىكىگە ھۆللۈك تاماق، ھۆللۈك شەربەت بېرىش، كېسەلنىڭ بىئارام بولماسلىقى ئۈچۈن، قول-پۇتلىرىنى تېڭىپ قويۇش كېرەك. چۈنكى ئەزالارنى باغلىغاندىن كېيىن ئۇياق-بۇياق ھەرىكەت قىلماي جىم يېتىشى مۇمكىن.

تۆتىنچى خىلى، ھومقى ۋەرەئونەت بولۇپ، پوتونلەي ئېلىشىپ قىلىش، ھېچنەرسىنى ئاڭلىماسلىق، پىكىر-خىيال قىلىدىغان سەزگۈ ئەزالىرى بۇزۇلۇش، خۇددى قېرىپ، ئەقلىدىن ئازغان كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش بولۇپ قېلىشنى كۆرسىتىدۇ. سەۋەبى: ئوتتۇرا مېڭىدە قۇرۇق سوغۇق سەۋدا پەيدا بولغانلىقتىن ياكى مېڭىدە بەلغەم ماددىسى ئورۇنلىشىۋالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇخلىيالماسلىق، غەم-ئەندىشىنىڭ كۆپلۈكى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېرىقنى قورۇپ بېشىغا تېڭىش كېرەك. مۇنچىغا ئېلىپ كىرىپ بېشىغا ئىسسىق سۇ قويۇش، شۇنىڭدەك بابۇنە يېغى، بادام يېغى، سۇزاپ يېغى قاتارلىقلارنى بېشىغا چېپىش كېرەك. غىزاسىغا سېمىز توخۇ گۆشى بېرىش، نوقۇت سۇيىگە دارچىن، خولنجان، زەپىران سېلىپ بېرىش كېرەك. قەنت بىلەن قىلغان ھالۋا پايدا قىلىدۇ. گۈل يېغى ياكى ئاق لەيلى گۈلى يېغى بىلەن بابۇنە، بىنەپشىنى خېمىر قىلىپ، بېشىغا تاڭسا بولىدۇ.

9- پەسىل كابۇس كېسەللىكى

كابۇس دېگەن ئۇخلىغاندا بىر ئىشنى قىلىۋاتقاندەك ياكى ئۈستىگە ئېغىر يۈك ئارتىلىپ قالغاندەك ھېس قىلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ياخشى دەم ئالالمايدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا سەرئىگە ئۆزگىرىپمۇ قالىدۇ. مەسىلەن: دەۋۋار سەكتىگە ئۆزگەرگەندەك.

سەۋەبى قويۇق خىلتنىڭ بۇخاراتى مېڭىگە ئۆرلەپ، مېڭىنىڭ ئۈستۈن تەرىپىدە ئورۇنلاشقانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1)قان قويۇلۇپ پەيدا بولغان بۇخاراتتىن بولسا: يۈز-كۆزى قىزىرىش، تولا ئۇخلاش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن ياكى ئەكھەل تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، باشنىڭ ئارقا تەرىپى ياكى پاچاققا ھىجامەت قويۇش، سىركەنجۇبىل شەربىتى، تاتلىق-ئاچچىق ئانار سۈيى، غورا سۈيى بېرىش كېرەك. ئەگەر چوڭ تەرەتنى يۇمشاتماقچى بولغاندا، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا شىرنىسى ۋە مۇۋاپىق جۇلاپ بېرىش لازىم. بېشىغا سەندەلنى ئېزىپ چاپسىمۇ، ئاشقازانغا بېھى ياكى ئالما شەربىتى بىلەن قۇۋۋەت بەرسىمۇ بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا سۇماق، غورا شىرنىسى سېلىپ، قاينىتىپ بەرسە بولىدۇ.

2) ئەگەر بەلغەم بۇخاراتتىن پەيدا بولغان بولسا، بارلىق سەزگۇ ئەزالىرى ئېغىر بولۇش، ئېغىز-بۇرۇن-دىن شال ئېقىش، بەدەنلىرى بوش، ھورۇن، ئېغىر بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقيا بىلەن بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك ياكى تۆۋەندىكى دورىلاردىن ھەب ياساپ بېرىش كېرەك.ئايارەج پەيقرا 3 گرام، مەھمۇدە 4 گرام، بەدىيان 6 گرام، شەھمەنزەل 5 گرام، كەتىرا 1.5 گرام، بۇلارنى چىگسەي سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، سەھەر ۋاقتىدا بەرسە بولىدۇ. بىر ھەپتىگىچە 1.5 گرام گۈلقەنت بىلەن 5 قوشۇق گۈلاب ئىچسە پايدا قىلىدۇ. ئۇد بىلەن قىزىلگۈلنى قاينىتىپ ئىچۇرسە پايدا قىلىدۇ. باشقا چارىلارنى سۇداۋى بىلەن دەۋۋارنىڭ ئىلاجىسىدىن ئىزدىسۇن.

3) سەۋدا خىلتىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى تولا ئويلاش، ئاز ئۇخلاش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇش، قارا نەرسىلەرنى خىيال قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەفتىمۇن شەربىتى، ئانار سۈيى بېرىپ سەۋدانى تازىلاش كېرەك.

4) مىزاجىنىڭ تولا سوغۇق بولۇشى، ھاۋىنىڭ سوغۇقلۇقى، ئۇيقۇنىڭ ئالدىدا باشقا بۇخارات ئۆرلەپ چىقىۋېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاس يېغى، زەپەر يېغىدەك ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ۋە زىماتلار بىلەن سىرتىنى ياغلاش كېرەك.

10- پەسىل سەرئى كېسەللىكى

سەرئى دېگەنلىك تۇتقاقلىق كېسىلىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، سەرئى (كىچىك بالا كېسىلى) دېگەن بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بالىلارنىڭ مېڭىسىدە ھۆللۈك كۆپ بولغانلىقتىن ۋە مېڭە ئاجىز بولغانلىقتىن، قالايمىقان، تەرتىپسىز تاماق يېگەنلىكتىن بولىدۇ. دازىي دېگەن ھەكىم «كۆپىنچە كىشىلەر بۇ كېسەل شەيتاننىڭ پېيلىدىن بولىدۇ» دەپ گۇمان قىلىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. سەرئىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى مېڭىنىڭ بەزى كاۋاكلىرىدا تۇسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن، ئەزادىكى

ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدىغان پەيلەرنىڭ يولىغا يۇمشاق قويۇق خىلتلار ئورۇنلىشىۋالغانلىقتىن، روھنى مېڭىنىڭ ئىچىدە ئەركىن ھەرىكەت قىلىشتىن توسۇپ، بەدەننى قورۇغانلىقتىن بولىدۇ، سەرئى بىلەن سەكتىنىڭ ئارىسىدىكى پەرق– سەكتىدە مېڭە پۈتۈن ئەزالاردىكى تومۇرلارنىڭ كاۋاكلىرى توسالغۇلار بىلەن توسۇلۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەمما سەرئىدە بەزىسى ئوچۇق قېپقالىدۇ.

ئالامىتى كېسەل بولۇشتىن ئىلگىرى مېڭگە بۇ ئاغرىقنىڭ دەردى تەسىر قىلىدۇ، سەزگۈ كۈچى ناچارلىشىپ قالىدۇ، ئادەتتىن تاشقىرى باش قېيىش، تىل ئىختىيارسىز ھەرىكەتلىنىش، چىرايى سېرىق بولۇش، ھەر خىل يامان خىياللارنى قىلىش، بىخۇدلۇق ئەھۋاللىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سەرئى كېسەللىكى بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1) بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان سەرئى.**ئالامىتى** سەزگۈ ئەزالىرى ئېغىر، ئۆزى ھورۇن بولۇش، ئېغىز-بۇرنىدىن تولا سۇ ئېقىش، ئاغرىق تۇتقاندا ئاغزىدا كۆپۈك پەيدا بولۇش، چىرايى تاتىرىپ، ئەزالىرى ئاجىز بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكى دورا بىلەن سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش كېرەك.

ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، شەھمەنزەل 4 گرام، مەھمۇدە 6 گرام، تۇربۇت 9 گرام، ئۇستىقۇددۇس 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ، سەھەر ۋاقتىدا يېگۈزۈش لازىم. رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، بادرەنجى بۇيا 8 گرامدىن، ئەنجۈر 4 دانە، گۈلقەنت 21 گرام (ياكى 40 گرام قەنت) قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن بىر قانچە كۈن تۆۋەندىكى جۇلاپ ۋە مەتبۇخنى بەرسە پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 20 گرام، ئۇستىقۇددۇس، ھېلىلە كابىلە پوستى 12 گرامدىن، چالا سوققان ئوغرىتكەن 8 گرام، قىزىلگۈل، بىنەپشە، ئەفتىمۇن، بەدىيان، تۇربۇت 3 گرامدىن، بىخ سۈس 6 گرام، تەرەنجىبىن 33 گرام، بۇ دورىلارنى ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستىسقىدا بەرسە بولىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلاپ سىركەنجۇبىل ياكى ھەسەل بىلەن قىلغان گۈلقەنتنى بېرىش كېرەك. باشنى تېڭىپ، ئىسسىق سۇدا ئولتۇرسا مەنپەئەت بېرىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە سېلىپ قايناتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش، پاچىقىغا ھىجامەت قويۇش، بېشىغا ئامۇت يېغى، سۇمبۇل يېغى، يەسمەن يېغى بىلەن زىملە قىلىش كېرەك. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، چالا سوققان نوقۇت بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا، قۇشقاچ گۆشىگە دارچىن، رۇم بەدىيان، ئازغىنە قۇرۇق يۇمغاقسۇت سېلىپ بەرسۇن. تۆۋەندىكى مەجۇن دورىلارمۇ پايدا قىلىدۇ:

دارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، سۇمبۇل 12 گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس، ئېگىر 16 گرامدىن، غارىقۇن 3 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 240 گرام ساپ ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، 8～4 گرامغىچە بەرسە بولىدۇ. سىركەنجۇبىل شەربىتىگە ئاچچىقسۇ قوشۇپ، سۇزاپ ئۇرۇقى بىلەن ئازغىنە ئاقىر قەرھا ئارىلاشتۇ-رۇپ، ئېغىزىنى چايقىسۇن. پىلپىل، ئۇد سەلىبنى داۋاملىق بۇرنىغا تۇتسۇن. تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلسۇن: سوغۇقلۇق دورا، تاماقلاردىن ھەم يەللىك نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. پىياز، سامساق، قىچا، كۆدە، لوبىيا، شاراب، گۆشگۆرت (ۋە باشقا كاندىن چىقىدىغان ياغدەك سېسىق نەرسىلەر) قاتارلىقلاردىن پەرھىز

تۇتسۇن. چۈنكى مۇنداق نەرسىلەر سەرئىنىڭ ماددىسىنى قوزغايدۇ، شۇڭا بۇ نەرسىلەرنى يېيىشتىن، تۇتۇشتىن بەك ئېھتىيات قىلىش لازىم.

2) سەۋدا ماددىسىدىنمۇ سەرئى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەن ئورۇقلاپ كېتىش، تاماقنى كۆپ يېيىش، ئاغزىغا ئاچچىق كۆپۈك پەيدا بولۇش، يۈرەك كۆپ تىترەش، ئۇيقۇسى كەم بولۇش، ئورۇنسىز قىچقىرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەكھەل تومۇردىن قان ئېلىش، بىر ھەپتىدىن كېيىن مەتبۇخ ئەفتىمۇن بېرىش، گاۋزىبان ئەرەقى، بىدىمىشكى ئەرەقى، گۈلاب، رەيھان ئۇرۇقى بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىش لازىم. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا چۆپ تاشلاپ، لوبىيا، پالەك سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش لازىم. مائۇلجەبىن بىلەن ئەفتىمۇن ياكى سىركەنجۇبىل بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئالما شەربىتى بىلەن مەجۇن نۇجاھمۇ پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى، ئامىلە 15 گرامدىن، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس 9 گرامدىن، لاجىۋەرد 6 گرام، سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەييارلىغان غارىقۇن 6 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 250 گرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، كۈندە 6 گرامدىن يېسۇن، يۈزىگە گۈلاب سەپسۇن. سەندەل گۈلابنى ھىدلاپ پۇرىسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: پىدىگەن، كالا گۆشى، يېسىمۇق، كىيىك گۆشى قاتارلىق سەۋدا پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلانسۇن، بەلغەمدىن بولغان سەرئىدە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

3) قاننىڭ ئارتۇقلۇقىدىنمۇ سەرئى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى چىرايى قىزىل بولۇش، تومۇرى كۆپۈشۈپ قېلىش، ئاغرىق تۇتقاندا بۇرنىدىن قان كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەكھەل تومۇردىن قان ئېلىش، ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا، پاچاقىقا ھىجامەت قويۇش، بۇرنىدىن قان چىقىرىش، سىركەنجۇبىل شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى بېرىش، لىمون شەربىتى، زىخ شەربىتى بېرىش، غىزاسىغا توخۇ گۆشى، قېتىق، غورا سۈيى بېرىش لازىم. يەنە ئالما، ئانار، بېھى يېسە، سەندەلنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ، پۇراتسىمۇ بولىدۇ. گۈل يېغى، گۈلابنى ئازغىنە سىركە بىلەن بېشىغا چېچىش، شىرىندە ئەتكەن ھالۋا، سۈت، گۆش قاتارلىق قان پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك لازىم. ئەگەر بەدەندە ماددا ساقلىنىپ قالسا، مائۇلجەبىن، ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش كېرەك.

4) سەپرانىڭ ئارتۇقلۇقىدىنمۇ سەرئى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى غەمكىن بولۇش، بەدەنلىرى ئاغرىش، قەي قىلىش، يۈز-كۆزى سارغىيىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كىچىك باللاردىمۇ يۈز بېرىدىغان بولۇپ، ئۇممۇسەبىيان دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخ ئەفتىمۇن بىلەن سەپرانى تازىلاش لازىم. ئۇندىن كېيىن قۇرسى تاباشىر،

ئالما شەربىتى، لىمون شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى بېرىش، پۇت-قولىنى بىنەپشە، بۇغداي كېپىكى، قايناتقان سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. بەزى تېۋىپلار كىچىك بالا سەرئى بولسا ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى قايناتقان سۇ بىلەن پۇت-قولىنى يۇسۇن ۋە چىلاپ ئولتۇرسۇن، سۈتكە پاختا چىلاپ، پېشانىسىگە تاڭسۇن دەيدۇ. ئەگەر ئېمىدىغان بالا سەرئى بولسا، ئانىسىغا نارجىل شەربىتى ياكى 4 خىل ئەرەق (گۈلاب، بىدمىشكى، گاۋزىبان، كاسنە) نىڭ ھەر بىرىدىن 2 قوشۇقتىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا 3 گرام رەيھان ئۇرۇقى، 40 گرام قەنت قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر ياز پەسلى بولۇپ ھاۋا ئىسسىق بولسا، بالىنى ئانىسى بىلەن ھاۋالىق، سالقىن جايدا دەم ئالدۇرۇش لازىم. ئەگەر قىش پەسلى بولسا، بەك سوغۇق يەردە تۇرماسلىق، بالىنىڭ ئانىسى جىنسىي ئىشلاردىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى بۇ ئىش ئانا سۈتىنى بۇزۇپ قويىدۇ. كىچىك بالا قاتتىق ۋارقىراشتىن ساقلىنىش، ئەگەر بالىنىڭ ئىچى سۈرسە، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدا شىرە تارتىپ قويۇش، ئىچىدىغان سۈيىگە تاباشىر، كەترا سېلىپ بېرىش، ئانىسىغا لىمون شەربىتى بېرىش، ئازغىنە بىنەپشە بىلەن پارپىنى سۈتتە ئېزىپ ئىچكۈزۈش، جاۋاشىر، قۇندۇز قەھرى، گۈلابنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، بالىنىڭ قورسىقىغا چىپىش لازىم. يەنە تەرياقى ئەربەئە بېرىش كېرەك. تەركىبى: جىنتىيانا، ھەبىبۇلغار، زىراۋەندە تەۋىلدىن باراۋەر ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ باراۋەر ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، كۈندە 8 گرامدىن ئىچىش، كىچىك بالىغا بىر نوقۇت چوڭلۇقتىكى مىقدارىنى سۈتتە ئېزىپ بېرىش، 8 گرام سۇزاپنى يۇمشاق سوقۇپ، لاتىغا تۈگۈپ، بالىنىڭ بۇرنىغا پۇرىتىش، بوينىغا ئۇد سەلىپنى ئېسىپ قويۇش، مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىش لازىم. تەركىبى: بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنە 16 گرامدىن، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، رۇم بەدىيان، قىزىلگۈل 8 گرامدىن، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپىبەدىيان 12 گرامدىن، ھەممىسىنى قاينىتىپ، 80 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتكە 7 قوشۇق قايناق سۇ قويۇپ، بالا بىلەن ئانىسىغا بەرسۇن. بالىنىڭ بۆرەك ساھەسىگە تۇخۇم سېرىقى بىلەن گۈل يېغى چاپسۇن. ئەمما سەرئى بەزى ئەزانىڭ شىرىكلىكى بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازاننىڭ شىرىكلىكىدىن پەيدا بولسا، ئۇنىڭ بەلگىسى: ئاشقازان تىترەيدۇ، ئاشقازاننىڭ ئىچىنى بىر نەرسە چاققاندەك ئاغرىيدۇ، بولۇپمۇ قورساق ئاچ ۋاقتىدا شۇنداق بولىدۇ. بوينۇن تومۇرلىرىنىڭ تارتىلىشى، شىريان تومۇرلىرىنىڭ قاتتىق بولۇشى ۋە گويا ئادەمنى بوغۇپ خاپا قىلغاندەك ئەھۋال كۆرۈلۈپ، ئاندىن كېيىن كېسەل تۇتىدۇ. بەزى چاغلاردا دەسلەپتە قالايمىقان چاقىرىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 6 گرامدىن 3 قېتىم ھەب ئايارەج بېرىپ قەي قىلدۇرۇش بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئاشقازاننى بېھى شەربىتى ۋە مەستىكى بىلەن كۈچەيتىش، يەنى بېھى شەربىتىدىن 28 گرام، سوققان مەستىكىدىن 3 گرامنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. گۈلقەنت بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئاشقازان ساھەسىگە يەنە تۆۋەندىكى زىماتنى چاپسۇن. تەركىبى: سۇمبۇل، قىزىلگۈل، مەستىكى، كۇندۇر 8 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاراب ياكى گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. يەنە

بىر خىل ئۇسۇل: بىر تال يىپنى سەبرى يىغىغا چىلاپ، كېسەل تۇتىدىغان چاغدا ياكى كېسەل تۇتۇپ بولۇپ، ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن، كانىيىغا سىلىپ تەۋرەتسۇن، مەيلى قەي قىلسۇن ياكى قەي قىلمىسۇن، ئۇخشاشلا پايدا قىلىدۇ. بىر قانچە كېچە ئايارەج پەيقىرا بەرسۇن، ئەفسەنتىن شەربىتى بەرسۇن، شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان كۈچىيىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، يەنە قول-پۇتنىڭ شىرىكلىكىدىن بولغان سەرئى بولۇپ، بۇنىڭدا قايسى ئەزانىڭ شىرىكچىلىكىدىن بولسا شۇ ئەزادىن بۇخارات ئۆرلەپ چىققانلىقىنى سېزىدۇ. كۆزى ئوچۇق تۇرۇش، چىراي – يۈزنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولۇش، ئىختىيارسىز سىيىۋېتىش، قول-پۇتلارنىڭ ئارقىسىغا ئېگىلىپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل تۇتىدىغان چاغدا شۇ ئەزانى تېڭىش ۋە كېيىن ئۇۋۇلاش كېرەك. تۆۋەندىكى دورىنى بۇخارات ئۆرلىگەن ئەزاغا چېپىش لازىم. تەركىبى: سۇزاپ، سۇزاپ ئۇرۇقى، پىلپىل، پەرپىيۇن 8 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازغىنە ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ شۇ ئەزاغا چاپسۇن. ئەگەر خىلىت غالىب بولسا، سۈرگە بىلەن قايتۇرسۇن. تەرياقى ئەربەئە، مەجۇنى مەسرودىتۇس بەرسۇن، ئاسان سىڭمەيدىغان تاماقلاردىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا توخۇ، كەكلىك گۆشى بەرسۇن.

ئەگەر سەرئى بالىياتقۇنىڭ شىرىكلىكىدىن بولسا ئادەت توختاش بىلەن ئىپادىلىنىپ، بۇ كېسەل كۆپىنچە ھامىلدار ئاياللاردا يۈز بېرىدۇ، تۇغقاندىن كېيىن پەسىيىدۇ. ئەگەر ھامىلدار ئەمەس چاغدا بۇ كېسەل بولسا، بالىياتقۇنىڭ ئاغرىقىغا ئىلاج قىلىپ، ئادەتنى ماڭدۇرۇش لازىم.

ئەگەر سەرئى تالنىڭ شىرىكلىكىدىن بولسا، تال چوڭىيىپ، ئىششىش ھەم ئاغرىش كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، تال ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئىششىقنى قايتۇرۇش كېرەك.

ئەگەر سەرئى كىرگىتنىڭ (دىئافراگمىنىڭ) شىرىكلىكىدىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ كىرگىتنىڭ تومۇرىدا خىلىتنى بۇزغان توسالغۇ سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، بۇنىڭ بۇخاراتى يۇقىرى ئۆرلەپ، مېڭىدە ئورۇنلىشىدۇ.

ئالامىتى ئاچچىق كېكىرىش، كىرگىت ئىسسىلىپ (كۆيۈپ) بىئارام بولۇش، يېگەن تاماق ھەزىم بولماي، قەي قىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مالىخۇلىيائى مەراقىنىڭ ئىلاجىسىنى قىلسۇن.

11- پەسىل سەكتە

بۇ بارلىق ئەزانىڭ ھەرىكەت سېزىمى يوقىلىپ كېتىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، نەپەستىن باشقا يول بىلەن مەزكۇر كىشىنىڭ ھاياتلىقىنى بىلگىلى بولمايدۇ. بەزى چاغدا نەپەسنىمۇ ئايرىغىلى بولمايدۇ.

سەۋەبى: مېڭىنىڭ كاۋاكچىلىرىدا تۇسالغۇ پەيدا بولۇش نەتىجىسىدە باش ئاغرىپ، ئۇيقۇ كۆپىيىدۇ، ئۇخلىغاندا چۈشلىرىنى غۇچۇرلىتىدۇ، قالايمىقان چۈش كۆرىدۇ، باش قايىدۇ. كۆزلىرى خىرە، پۇت-قوللىرى سوغۇق، سۇيدۈكى قارىغا مايىل كۆك بولۇپ، بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپى كابۇس بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ، ئۇندىن كېيىن سەكتىگە ئۆزگىرىدۇ. سەكتە ئاساسەن 3 خىل بولىدۇ.

1) ئەگەر بەلغەمنىڭ يۇمشاق قويۇق خىلتىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: چىرايى تاتارغان بولۇش، ئېغىز، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش، ئۇخلىغاندا خورەك تارتىش، ئېغىزىغا كۆپۈك پەيدا بولۇش (بۇ سەكتىنىڭ يامانراق بەلگىسى بولۇپ ئىلاج قىلغىلىمۇ بولمايدۇ) بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇخلىغاندا خورەك تارتمىسا ۋە نەپەسىنىڭ بار-يوقلۇقى مەلۇم بولماي ئۆلۈكتەك ياتسا، ئۆلۈك-تىرىكلىكىنى ئايرىش ئۈچۈن بىر پارچە يۇمشاق يۇڭ ياكى پارچە پاختىنى كېسەلنىڭ بۇرنىغا ياكى بىر قاچا سۇنى كېسەلنىڭ مەيدىسىدە قويسۇن. ئەگەر نەپەس بارلىقى مەلۇم بولسا ئۈمىد بار. جالىنۇس: «سەكتە بولغان ئادەمنى ئۆلدى، دەپ گۇمان قىلغاندىمۇ 2 كۈنگىچە ياكى 40 سائەتكىچە يەرلىكتە قويسۇن» دەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېشىنى ئىپار، سۇزاپ، قەلەمپۇر قاتارلىق خۇشبۇي ئىسسىقلىق دورىلارنىڭ يېغى بىلەن ياغلاپ قويسۇن، ھالۋا دورىسى، قۇندۇز قەھرى، مۇرچىنى سوقۇپ بۇرنىغا پۈركسۇن، شۇنىڭ بىلەن چۈشكۈرىدۇ. بابۇنە، پۇدىنە، ئۈشنە، ئاقىرقەرھانى باراۋەردىن ئېلىپ، بۇلارنى قاينىتىپ، ئىلمان قىلىپ بېشىغا قۇيسۇن. سەۋسەن يېغىغا ئازغىنە ئايارەج ئېلىشتۇرۇپ، بىر تاناپنى شۇنىڭغا چىلاپ، كاناىغا سالسا، قەي قىلىشى مۇمكىن. تۆمۈر ئەسۋابنى ئوتتۇراھال قىزىتىپ، دوپپىسى ئۈستىدىن بېشىغا قويسۇن، بۇنىڭ بىلەن پالەچتىن خالاس بولۇشى مۇمكىن. سۇزاپ، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، بېشىنى چۈشۈرۈپ چاپسۇن. كۈچلۈك دورىلار بىلەن كىلىزما قىلسۇن. ئاندىن كېيىن ھوشىغا كەلسە، سەرئىدە كۆرسىتىلگەن تەرياقنى بەرسۇن. مەستىكى، رۇم بەديانىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ بەرسۇن. سۇزاپ قوشقان سىركەنجۇبىل بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. گۈل يېغى ياكى سەۋسەن يېغىغا پەرپىيۇن، سۇزاپ، ئاقىر قەرھانى سوقۇپ، ئېلىشتۇرۇپ، ئۇنىڭ بىلەن باشنىڭ ئارقا تومۇرىدىن تارتىپ دۈمبىسىگىچە ئوبدان ياغلىسۇن. غىزاسىغا باچكا، قۇشقاچ ياكى كەكلىك گۆشىگە نوقۇت سېلىپ بەرسۇن. تاتلىق نەرسىلەردىن ھەسەل، قەلەمپۇر، جۇزبەۋۋا ۋە ئازغىنە ئىپار سالغان ھەسەل شەربىتى بەرسۇن. مېۋە ياكى ئازغىنە كونا شاراب بەرسە بۇ ھەم پايدا قىلىدۇ. شەھمەنزەل سالغان ھەببى ئايارەج بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. بۇنىڭغا كۈندە 4 گرام ئىترىفىل كەبىر قوشۇپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. مائۇلئۇسۇلنى 20 كۈنگىچە داۋاملىق بەرسۇن، مۇشۇنداق قىلغاندا، پالەچ لەقۋاغا ئۆزگىرىپ قالماسلىقى مۇمكىن.

2) قان خىلتى كۆپەيگەنلىكتىن ھەم سەكتە بولىدۇ. ئالامىتى: بۇرنى قىزىل ياكى قارىغا مايىل دۇغ بولۇش، تومۇرلىرى بوغۇپ قويغاندەك كۆپۈشۈپ، بەدەنلىرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرۇش، ماڭلاي تەرلەش، ھوشسىز ۋە ھەرىكەتسىز ئۇخلىغان كىشىدەك يېتىش، خورەك تارتماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن

ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دەرھال قىيغال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، ئىككى پۇتىغا ھىجامەت قويىسۇن، سەندەل، گۈلاب بىلەن ئازغىنە سىركىنى بېشىغا چېپىپ قويىسۇن، بۇرنىنىڭ ئۇچىدىن قان ئالسۇن، پاچاقلىرىنى مەھكەم تاڭسۇن، يەڭگىل كلىزما قىلسۇن. ھوشىغا كەلگەن ھامان پولۇسنى شىرە تارتىپ مائۇل ئۇسۇل شەربىتىگە ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيىگە ياكى تەمرى ھىندىنىڭ شىرىسىگە قوشۇپ، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 28 گرامغىچە بەرسۇن، سىركەنجۇبىل شەربىتى، ئۇد، مەستىكى ئېلىشتۇرغان گۈلقەنتنى كېسەلنىڭ ئاخىرىدا بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ، كەكلىك گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسۇن.

3) مېڭىدە ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن، سەكتە پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى: ئىسسىتمىداش، بېشى ئېغىر بولۇش ھەم ئاغرىش، ئېلىشىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەرسام كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەن مېڭە ئىششىغانىنىڭ ئىلاجىسىنى قىلىش كېرەك. يەنە ھەب ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش، كېيىن مائۇل ھەسەل شەربىتى بېرىش كېرەك ياكى ئۇستقۇددۇس 4 گرام، گۈلقەنت 20 گرام، قىزىلگۈل 8 گرام، ئۇدھىندى 4 گرام، بەدىيان 3 گرام قاتارلىقلارنى سۇدا قايناتىپ ئىچسۇن. ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجبىندە ئېغىزنى چايقىسۇن، ئىپار پۇرىسۇن، قەۋزىيەت بولسا كلىزما قىلسۇن. كۆڭلى ئېلىشسا، تۇرۇپ سۈيى ئىچىپ قەي قىلسۇن، تېز ھەزىم بولمايدىغان تاماقلاردىن ساقلانسۇن. توخۇ، كەكلىك، بۆدۇنە، باچكا قاتارلىق ئاسان سىڭىدىغان گۆشلەر بىلەن قورداق قىلىپ يېيىسۇن.

12- پەسىل پالەچ

بۇ كېسەلدە ئادەم بەدىنىنىڭ نىسبى ساق، نىسبى كېسەل بولغاچقا، پالەچ دەپ نام بېرىلگەن. پالەچ بەدەننىڭ ئۇزۇنىسىغا نىسبى ئەزانىڭ ھېسسى ھەرىكىتى يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئارتۇق كېرەكسىز ھۆللۈك مېڭىدىن شۇ تەرەپتىكى نېرۋىلارغا تۆكۈلىدۇ، سەزگۈ ھەرىكەت كۈچىنىڭ شۇ نېرۋىلارغا يۈرۈشىنى توسايدۇ، ئەگەر ئۆتۈپ كەتكەندىمۇ ھۆل سوغۇق تەسىردىن مىزاج بۇزۇلغاچقا، تەسىر قىلالمايدۇ. بەزى چاغدا 4 پەسىلنىڭ بىرەرسىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن مىزاج بۇزۇلۇشقا ھەم ھېس ھەرىكەتنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئەزالار ئورۇقلايدۇ. بەزى چاغدا بۇ كېسەل بەدەننىڭ ئىككىلا تەرىپىنى قورشاپ ئالىدۇ، يۈز قىسمىدىن باشقا ئەزالارنىڭ ھەممىسى پالەچ بولىدۇ. ئەگەر بەدەن ساق چاغدىكى رەڭگىدە تۇرسا، ئۇنىڭغا ئىلاج قىلىش مۇمكىن، ئۇنداق بولمىسا ئىلاجى يوق. بۇ كېسەل 6 خىل بولىدۇ.

1) بەلغەمدىن بولغان پالەچ. ئالامىتى: بىراقلا بەدەننىڭ يېرىمىنىڭ ياكى ھەممە يېرىنىڭ سېزىمى يوقىلىش، سۈيدۈكى ئاق كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش ئۇسۇلى 4 كۈنگىچە بارلىق يېمەك-ئىچمەكنىڭ ئورنىغا مائۇل ھەسەل بېرىش كېرەك. 5-كۈنى سەھەردە تۆۋەندىكى جۇلاپنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: چالا سوققان بەدىيان، بادىرەنجى بۇيىنى 6 گرامدىن، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيانى 3 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 28 گرام گۈلقەنتنى شۇنىڭدا ئېزىپ، ئىچكۈزۈش كېرەك. بۇقرات ھەكىم : «قىش پەسلىدە ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك شەھەرلەردىكى ياشانغان كىشىلەردە بۇ كېسەل پەيدا بولسا، ھەر قانچە قىلغان بىلەنمۇ ساقىيالمايدۇ، يەڭگىل بولسىمۇ داۋالاش قىيىن» دەيدۇ. بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلارنى تۇيۇقسىز ئۆلۈمدىن ساقلاش ئۈچۈن، 4 كۈنگىچە كۆچلۈك دورا بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر كېسەل ئەھۋالى ئېغىر بولسا، 7 كۈنگىچە شۇنداق قىلىش لازىم. ئۇندىن كېيىن ئەگەر قەۋزىيەت بولسا كلىزما قىلىش لازىم. تەركىبى: سانا 20 گرام، بابۇنە، ئوغرىتىكەن 12 گرامدىن، بىخ سۇس، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 16 گرامدىن، ئەنجۈر 10 دانە، چالا سوققان زاراڭزا ئۇرۇقى 28 گرام، بۇلارنى 2 قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 40 گرام ھەسەل، 4 گرام قارا قۇرت، بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ، 60 گرام تەرەنجىبىن، 8 گرام بۆرە ئەرمىنى (توغرىغۇ)، 4 گرام غارىقۇن، 12 گرام زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ، 3 قېتىم كلىزما قىلسۇن، ئەگەر زەيتۇن يېغى بولمىغاندا، 20 گرام كونا سېرىقماي ياغ سالسۇن. ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۈلقەنتنى 20 گرامدىن بىر قانچە كۈن چىگسەي سۈيى، بەدىيان سۈيى ياكى مائۇلئۇسۇل بىلەن بەرسۇن. 4 گرام ئايارەجنى ياكى 4 گرام شەھمەنزەل بىلەن 9 گرام غارىقۇننى ھەب قىلىپ، سەھەر ۋاقتىدا يېسۇن. تەرياق كەبىردىن 9 گرام ياكى مەسرودىتۇس، جۇۋنە، سېرىقچېچەك، سۈزاپ قاتارلىقلارنى 4 گرامدىن سېلىپ قايناتقان سۈيى، 4 كۈن داۋاملىق ئىستېمال قىلىش لازىم.

غىزاسىغا كەپتەر گۆشى بىلەن نوقۇتنى قاينىتىپ زىرە، دارچىن، زەنجىۋىل سېلىپ بەرسۇن، شۇنىڭ بىلەن ماددىنىڭ پىشقان-پىشمىغانلىقى بىر ھەپتىدىن كېيىن سۈيدۈكى ئارقىلىق مەلۇم بولىدۇ. ئەگەر ماددا پىشقان بولسا تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: ھىندى تۇزى 2 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىگسەي سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، سەھەر ۋاقتىدا بىراقلا يېسۇن، ئۇندىن كېيىن 4 قوشۇق ئىسسىق سۇ ئىچسۇن. 2-كۈنى كەپتەر، كەكلىك ياكى توخۇ گۆشى شورپىسىغا نوقۇت، سېرىقچېچەك، دارچىن، خولىنجان سېلىپ نۇقۇت سۈيى قىلىپ بەسۇن. ئۇندىن كېيىن كۈندە 28 گرام گۈلقەنت بىلەن مائۇلئۇسۇل بەرسۇن، ئۇندىن كېيىن كۆچلۈك سۈرگە دورىسى بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى پەرپىيۇن ياكى ھەببى شەترەنجى بېرىش لازىم. ھەببى شەترەنجنىڭ تەركىبى: ئاق تۇربۇت 20 گرام، سەبرى سوقۇتى 60 گرام، زەنجىۋىل، سۈزاپ، ھىندى تۇزى، ئېگىر، شەترەنجى ھىندى 4 گرامدىن، پىلپىل، ئاقىرقەرھا 3 گرامدىن، قەنت 12 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە ياكى تالنىڭ سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، كۈندە 12 گرامدىن بەرسۇن. ئۇنىڭ بىلەن بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن كەپتەر گۆشى ياكى ئۇۋلانغان جانىۋار گۆشىنىڭ شورپىسىغا ئىسسىقلىق دورىلاردىن سېلىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. پۇدىنە، تەرەتىز، ئەفسەنتىن، رەيھان قاتارلىقلارنى باراۋەردىن سوقۇپ،

40 گرام قەنت بىلەن ئىسسىق سۇغا سېلىپ تەمنى چىقىرىپ، بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ قوشۇپ شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ، ئەگەر ئازراق سەبرى قوشسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. جاۋاشىر، مۇرد، ئادراسمان، پىلپىل، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇندىن باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۆگىنىڭ سۈيدۈكى ياكى سىركىگە بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ، قايتا-قايتا بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. ئالدى-ئارقىسنى، پۇت-قول بېغىشىنى قۇستە يېغى، يەسمەن، بىدەنجىر يېغى، سۈزاپ يېغى ياكى سىيادان يېغى بىلەن ياغلىسۇن. سىيادان يېغىنىڭ تەركىبى: سىيادان، ئاچچىق بادامنى باراۋەردىن ئايرىم سوقۇپ، ئاندىن ئېلىشتۇرۇپ، يېغىنى چىقىرىپ ئىشلەتسۇن.

پەرپىيۇن يېغىنىڭ تەركىبى: كۈنجۈت يېغى 20 گرام، موم 4 گرام، مومنى ياغقا سېلىپ ئېرىتىپ، 4 گرام پەرپىيۇننى يۇمشاق سوقۇپ، ئېلىشتۇرۇپ، كېسەلنى پۇدىنە، بابۇنە، قەيسۇم قايناتقان ئابزەن (ۋاننا) غا كىرگۈزۈپ، ئاغرىق ئەزاسىنى قىزارغىچە لاتا بىلەن سۈرۈپ، ئاندىن كېيىن ياغلىسۇن.

بۇ دورىنى كۈنىگە 4 گرامدىن يېسە بولىدۇ، تەركىبى: ھىلىگ 60 گرام، زەنجىۋىل، زىرە 21 گرامدىن، بۆلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 400 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ مەجۇن قىلىپ ئىستېمال قىلىدۇ، پوستىنى ئاقلىغان ھەببى سەنۇبەرنى ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ يېسە، بەلغەمدىن بولغان ھەر قانداق كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. شور تۇز بىلەن تورىغۇنى كۈنجۈت يېغىغا ئېلىشتۇرۇپ، مۇنچىدا بەدەنگە چاپسا بولىدۇ. قارىمۇچ بىلەن قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيىەق يېغى، زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىغا ئېلىشتۇرۇپ، قايسى جايدا ئاغرىق بولسا چاپسا بولىدۇ، ئەگەر تاماق بىلەن بەدەننى كۈچەيتىشكە توغرى كەلسە، كەپتەر، كەكلىك، توشقان گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى قىلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇ گۆشلەرنى قورۇپ، سۈيىگە دارچىن، زەنجىۋىل، ئاچچىقسۇ، سۈزاپ قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەنجۈر، پىستە، ئۈزۈمدىن، ئىسسىق سۇغا چىلىشىپ ئولتۇرۇشتىن، تەس سىڭىدىغان ھۆل مىزاجلىق تاماقلاردىن، مەسىلەن: بېلىق، قېتىق، سۈت، ئوغۇز سۈت قاتارلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. يۇقىرىدا دېگەن دورىلار ياخشى تەسىر قىلمىسا، ئايارەج لوغانىزىيا يېسە بولىدۇ. جالىنۇس ھەكىم: «ئەتىياز، كۈز پەسلىدە مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن تۆۋەندىكى مەجۇننى يېيىش كېرەك» دەيدۇ. تەركىبى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە پوستى 30 گرامدىن، سەئىدىكۇفى، كۈندۈر، سۇمبۇل، ئېگىر، مورد، زەنجىۋىل، بالادۇر ئەسلى 15 گرامدىن، بۆلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياڭاق يېغىدا ياغلاپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، كۈندە 4 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. يەنە تەرياقى پارۇق بەرسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

2) قان كۆپىيىپ سەۋداغا ئۆزگەرگەنلىكتىن پالەچ بولىدۇ. بۇنىڭدا سوغۇق مىزاج كىشىلەر ئىسسىق دورىلار بىلەن بەدەننى قىزىتقانلىقتىن، مىزاج قۇرۇپ، پالەچ بولغان ئەزاسى يىغىلىپ قىلىش، سۈيدۈكى قىزىل كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان كۆپ بولسا بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش كېرەك، ئۇندىن كېيىن مەجۇنى

www.uyghurkitap.com

مەسرودىتۇسنى داۋاملاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر مىزاجىدا قۇرۇقلۇق، قىزىقلىق ئارتۇق بولسا ئارپا سۈيى، كاسنىە سۈيى، سىركەنجۇبىل قاتارلىق ھۆللۈك نەرسىلەر بىلەن داۋالاش ھەم ھۆللۈك غىزالاردىن توخۇ شورپىسىغا، پالەك، لوبىيا سېلىپ سۇيۇق ئاش ئېتىپ بېرىش كېرەك. ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ ئىچىش لازىم. گۈل يېغىنى ئاز مىقداردا سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بېشىغا چاپىسىمۇ بولىدۇ. ئىبنى زىكرىيا: «بىر ئايال پالەچ بولۇپ قېلىپ، سۈيدۈكى قىزىل كەلگەن ۋە مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئارتۇق بولغان ئىدى، ياز پەسلى ھاۋا ئىسسىق ئىدى، ئەينۇلا شىرىسى بىلەن تەمرى ھىندى شىرىسىنى ئېلىشتۇرۇپ بەرگەن ئىدىم، ئۇنىڭدىن كېيىن سوغۇق سۇغا كىرگۈزۈش بىلەن مىزاجى ئەسلىگە ياندى، ھاۋا سوۋۇغاندا ئىسسىقلىق قىلىش بىلەن ياخشىلاندى» دەپ يازىدۇ.

3) بويۇن ئىششىغانلىقتىن پالەچ بولىدۇ. بۇنىڭدا ئومۇرتقىنىڭ سۆڭەكلىرى قېتىپ قېلىش، ئىسسىتمىداش قاتارلىقلار ئىپادىلىنىدۇ. داۋالاشتا: قان ئېلىش لازىم، ئىكلىلمەلىك، بىنەپشە 12 گرامدىن، جاۋاشىر، مۇقەل 6 گرامدىن، كالا يىلىكى، توخۇ يېغى 28 گرامدىن، ھەسەل 16 گرام ئېلىپ، ئىكلىلمەلىك بىلەن بىنەپشىنى يۇمشاق سوقۇپ، جاۋاشىر بىلەن مۇقەلنى سىركىدە ئېزىپ، ياغلارنى ئېرىتىپ، ھەممىسىنى ئېلىشتۇرۇپ، 18 گرام موم قوشۇپ، ئومۇرتقىلارغا چاپىسا بولىدۇ.

4) بەدەنگە زەربە يەتكەنلىكتىن ياكى ئېگىزدىن يىقىلغانلىقتىن پالەچ يۈز بېرىدۇ. ئەگەر پالەچ زەربىدىن بولغان بولسا دەرھال ئىلاج قىلمىسا، كېيىن ئىلاجى بولمايدۇ. 3~2 كۈندىن كېيىن داۋالىماقچى بولغاندا قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، مۇخالىپ تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم.

سىركەنجۇبىل شەربىتىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. خىلتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن شۈمشا، بىدەنجىر يېغى، ئۆردەك يېغى، گۈل يېغى بىلەن سىرتتىن ياغلىسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ ئىلاجلارنىڭ نەتىجىسى كۆرۈلمىسە، ئۇ چاغدا تۇغۇر (نېرۋا) ئۈزۈلۈپ، سۇسلىشىپ قالغان بولىدۇ، ئۇ چاغدا ئىلاج قىلىش مۇمكىن بولمايدۇ.

5) بەزى كىشىلەردە بۇ كېسەل پەيدا بولسا، شۇ كېسەل بوھران كۆرسەتكەن تەرەپتە بولىدۇ، بۇ ھال كۆپىنچە قۇلۇنجىدا كۆرۈلىدۇ. داۋالاشتا: سېرىقچېچەك يېغى بىر ھەسسە، بىنەپشە يېغىدىن 2 ھەسسە قوشۇپ، بەدەننى ياغلاش لازىم ياكى ئۇدا 3 كۈن قارىغاي دەرىخىنىڭ پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر قىلىپ چېپىش لازىم. يەنە بەدىيان سۈيىدە 21 گرام پۇلۇسنى ئېزىپ، 4 گرام بادام يېغى، ۋە ئازغىنە سېرىقچېچەك، بىنەپشە يېغىنى ئېلىشتۇرۇپ بىر نەچچە كۈن ئىچسە بولىدۇ. بۇنى بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇش لازىم. يەنە 80 گرام تەرەنجىبىننى 6 قوشۇق گۈلاب بىلەن ئېزىپ، ئىچۈرسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى شورپا قىلىپ، نوقۇت يارمىسى بىلەن ئوسۇكنىڭ ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ.

6) مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن پالەچ پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل تەدرىجىي پەيدا بولۇپ، ھەرىكىتى تەسلىشىدۇ، تولا ئىچى سۈرۈپ ياكى قەي قىلىپ، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىپ ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. قورساق ئاچىدىغان بولىدۇ. ئاخىرىدا ئاجىزلىشىدۇ. بۇ كېسەل كىچىك بالا ياكى ياشانغانلاردا يۈز بەرسە ساقىيىشى قىيىن.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۈك نەزلە بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئېشەك، ئۆچكە سۈتى، ئارپا سۈيى بېرىش، بىنەپشە شەربىتى بىلەن ھەببى سەپەرجەل بېرىش كېرەك، شۇنىڭ بىلەن مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقى پەسىيىشى مۇمكىن، ئۇندىن كېيىن ئىسسىقلىق مەجۇناتلارنى يېسە، پالەچ بولغان ئەزالارنى ياغلىسىمۇ بولىدۇ. يەنە تۆۋەندىكى ھەب دورا بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. تەركىبى: پەرپىيۇن، سەكبۇنەج، غارىقۇن، شەھمەنزەل، مۇقەل ھەر بىرى 3 گرامدىن، خەير 9 گرام، مۇقەلنى كۆدە سۈيىدە ئېزىپ، قالغان دورىلارنى قوشۇپ، كۆندە 10 گرام يېسە بولىدۇ. ئەگەر بەدەن كۈچى ئاجىز بولسا، 5 گرامدىن يېسە بولىدۇ. تۆۋەندىكى پاراشوك دورىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: زىراۋەندە تۈۋىل 8 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، ناۋات 64 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە 4 گرامدىن ئىچىش لازىم.

ئىستىفراقدىن (بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن) كېيىن پالەچ بولغان ئەزالاردىكى پەيلەرنىڭ باشلىنىش ئورنىنى، چوڭ پەيلەرنى ياغلاپ، ئوبدان ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، ئۈستىدىن ھىجامەت قويۇش لازىم.

ئاندىن كېيىن، پەرپىيۇن يېغى، سىرىقچېچەك، بابۇنە بىلەن پەيلەرنى ياغلاش كېرەك، يەنە ئاقىر قەرھا، قىچا، قارىمۇچ 3 گرامدىن، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى 6 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، ھەببۇلغار يېغى بىلەن بابۇنەنى ئېلىشتۇرۇپ ياغلىسا، ئەزانى ئىسسىق تۇتقىلى بولىدۇ.

13- پەسىل خەدەر

خەدەر دېگەن بەدەندىكى ئىسسىق-سوغۇق، قاتتىق-يۇمشاقنى سېزىدىغان كۈچ ئۆز ئىقتىدارىدىن ئايرىلىپ بىخۇد (سەزمەس) بولغانلىق سەۋەبىدىن ياكى سېزىم كۈچىنىڭ بەدەندە ھەرىكەتلىنىشىگە بىر نەرسە توسالغۇ بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ 5 خىل بولىدۇ.

1) بىر ئەزا ئىششىپ قىستالغانلىقتىن ياكى ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن ياكى ئەزالار مىنگىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇنغان، چىقىپ كەتكەن، مىنگىشىپ قالغان ئەزالارنى ئورنىغا كەلتۈرۈش لازىم.

2) قويۇق خىلىت كۆپىيىپ پەيگە (نېرۋىغا) توسالغۇ بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا بەدەن ھورۇنلىشىدۇ، ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. پۈتۈن ئەزانىڭ سېزىمى ئېغىرلىشىپ، نەرسىلەرنى ئېنىق سېزەلمەسلىك، تېرە رەڭگى ئاق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا بىلەن پەيلەرنى (نېرۋىلارنى) خىلىتتىن تازىلاش كېرەك. گۈلقەنت، سىركەنجىۋىل شەربىتى بېرىش، مۇنچىدا يۇيۇنۇش لازىم. ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىنىش، بەدىنىنى ئۇۋۇلاش لازىم. قۇستە يېغى بۇ جەھەتتە ياخشى. كېيىن مەجۇنى بالادۇر بېرىش لازىم. غىزاسىغا پاقلان گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى بېرىش، بەدىنى بەك ئاجىز بولسا، كەكلىك، توخۇ گۆشى بېرىش لازىم. تاماقتىن كېيىن سوغۇق ئىچىملىك ئىچىشتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم.

3) قان غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان خەدەردە چىرايى قارىغا مايىل قىزىل بولۇش، تومۇرلىرى

www.uyghurkitap.com

كۆپۈشۈپ قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. تاماقنى ئاز بېرىش، بىر قانچە كۈندىن كېيىن مەتبۇخ ھىلىلە بېرىش كېرەك. پۈتۈن بەدەننى مىزاجىنى سوۋۇتىدىغان سىركە، سەندەل، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن زىمات قىلىش لازىم، ئەگەر قىزىقلىق غالىب بولسا، ئازغىنە كاپۇر قوشسا بولىدۇ. تامىقىغا سۇماق ئېشى ئېتىپ بېرىش، توخۇ شورپىسىغا غورا سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم.

4) پەيىنىڭ تېگىدىكى سۇيۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن، خەدەر يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭدا پەيلەر تومۇ يوغان بولىدۇ. ئىسسىقلىق دورىلار دەرھال پايدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پەيلەرنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، ئىسسىق ياغلاردا ياغلاپ يۇمشىتىش لازىم. بەدەننى ياخشى ئۇۋۇلاش، ئاندىن كېيىن سىرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى، پەرپيۇن بىلەن ياغلاش لازىم.

5) مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان خەدەر. بۇنىڭدا بەدەننى ياغلىغاندا، بەدەن ياغنى ئۆزىگە ئادەتتىن تاشقىرى تېز تارتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۈك تاماق، ھۆللۈك شەربەتلەرنى بېرىش، مۇنچىدا يۇيۇنۇش، بۇندىن كېيىن بەدەنگە بادام يېغى چېپىش لازىم. بەزىدە خەدەر چايان ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ چېقىشى ۋە ئۇنىڭ زەھىرى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەرياق ۋە زەھەرگە قارشى تۇرىدىغان نەرسىلەرنى يېيىش لازىم. ئەگەر خەدەر ئېغىرلاشسا پالەچ بولىدۇ. ئادەتتىكىچە بولسا قولۇنجى پالەچ بولىدۇ. بەزىدە ئېھتىناق، رەھمى ھەم پالەچكە ئۆزگىرىدۇ.

14- پەسىل لەقۋا كېسەللىكى

لەقۋا دېگەن يۈزنىڭ ئۇششاق پەيلىرىگە (نېرۋىلىرىغا) چۈشىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا يۈز، كۆز تۆۋەنگە ساڭگىلاپ، بىر تەرەپكە تارتىشىپ كېتىدۇ. يۈز، كۆز، قاش، لەۋ قاتارلىق ئەزالارنىڭ ھەمىشە تارتىشىشى، لەقۋا كېسىلى بولۇشىنىڭ ئالدىنقى بەلگىسىدۇر. لەقۋا يەنە سوغۇق ماددىنىڭ قويۇق خىلتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى يۈزنىڭ بىر تەرىپى يۇمشاپ كېتىش، ھەرىكىتى سۇسلىشىپ تۆۋەنگە ساڭگىلاش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. لەقۋا بولغان كىشى تېز ئىلاجى قىلىپ داۋالىنىشى كېرەك. ئەگەر كېسەل كىشىنىڭ ئاغرىقى ئۆتكۈر بولسا 4 كۈنگىچە، ئۆتكۈر بولمىسا، 7 كۈنگىچە دورا قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەلنىڭ بىراقلا سەكتە بولۇش ئېھتىماللىقمۇ بار، ئەگەر بۇ كېسەل 6 ئايغىچە ياخشىلانمىسا، ساقىيىشتىن ئۈمىد يوق.

داۋالاش ئۇسۇلى 16 گرام گۈلقەنت، 1.5 گرام رۇم بەدىيان، 1.5 گرام مەستىكىنى گۈلاب ياكى مائۇل ھەسەل بىلەن ئىچۈرۈش لازىم، مەستىكىنى چاينىسىمۇ بولىدۇ. غىزاسىغا 7 كۈنگىچە نوقۇت سۈيى، زەيتۇن يېغى، ياڭاق يېغى، قۇشقاچ شورپىسى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. 7 كۈندىن كېيىن ھەببى ئايارەج ياكى

ھەببى شەبيارغا ئوخشاش كۆچلۈك دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش لازىم. ئاقىرقەرھا بىلەن زەنجىۋىلنى سوقۇپ، مائۇل ھەسەلگە قوشۇپ ئىلمان قىلىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. سۇئىتەر، بابۇنە قايناتقان سۇدا يۈزنى يۇيۇش، قايناۋاتقان ھورىغا بېشىنى تۇتۇش، سۇندۇرۇسنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىگە (ئىسىغا) بېشىنى تۇتۇش، قۇندۇز قەھرىنى سوقۇپ، سۇزاپ يېغىغا قوشۇپ، بېشىغا چېپىش ياكى چايناش. تۈلكە، بۆرە، قۇلۇن قاتارلىقلارنىڭ ئۆتىنى پىشۇرۇپ، بېشىغا چېپىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللانسا بولىدۇ. 40 كۈنگىچە بۇرنىغا دورا تېمىتماسلىق لازىم. ئۇندىن باشقا سەبرى، مۇرمەككى، رۇسۇت 3 گرامدىن، زەپەر 4 گرام، بۇلارنى قوشۇپ بېشىغا چېپىش، كۇندۇر، قەلەمپۇرنى چايناش، جوزنى شۇمۇش قاتارلىقلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئادەتتە ياتىدىغان ھەم دەم ئالىدىغان ئورنى قاراڭغۇ ئۆي بولغىنى ياخشى. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سوغۇق ھاۋا، سوغۇق يېمەك-ئىچمەكلەردىن قاتتىق ساقلىنىپ، بۇ كېسەلدىن ياخشى تەدبىر بىلەن قۇتۇلۇش كېرەك.

2) ئىككى لەۋنىڭ بىرى تەشەننۇج بولۇپ يەنە بىر تەرەپكە تارتىلغاندىن پەيدا بولغان لەقۋا ئالامىتى: پۈتۈن سەزگۈ كۈچلىرى سۇسلىشىپ قېلىش، ماڭلاي تېرىسى تارتىشىپ قېلىش، ئاغزى قۇرۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېشىنى بىنەپشە، بادام ياغلىرى بىلەن ياغلاش، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بېشىغا چېپىش، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىش كېرەك، دورا قوشۇلغان شارابمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى قوشۇپ بېرىش كېرەك. مۇنچىغا بېرىشنى ئازايتىش، قۇرۇق ئىسسىق تاماقتىن، قىيىن ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

بەزى كىشىلەرگە سەرسامدىن كېيىن مىزاجىغا قورۇقلۇق يېتىپ، لەقۋا بولۇپ ئاخىرى خەتەرلىك يۈز بېرىدۇ. بەلگىسى: ئاجىزلىشىپ، ئۆلۈم خەۋپى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى يوق.

15- پەسىل تەشەننۇج كېسەللىكى

بۇ 6 خىل بولىدۇ.

1- خىل تەشەننۇج بەلغەمنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا بەلغەم پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر مەسىلەن: شارابنى تولا ئىچىشتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن كلىزما قىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن زىرە، سىرىقچېچەك، رۇم بەديان 3 گرامدىن، بۇلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە 1 گرام مىقداردا تەرياق ئەربەئە سېلىپ، قەنت ئېلىشتۇرۇپ تاتلىق قىلىپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكى رەڭسىز كەلسە مائۇلئۇسۇل ياكى ئايارەج بەرسۇن، ئەگەر كېسەلنىڭ ئاز-تولا ماغدۇرى بولسا، ئازغىنە ناننى مائۇل ھەسەل ياكى نوقۇت سۈيى، زەيتۇن يېغى، جوز يېغى، قىچا بىلەن بەرسە بولىدۇ، ئەگەر ماغدۇرى بولمىسا، قۇشقاچ، كەكلىك، گۆشى، مائۇل لەھمى بەرسۇن. خىلىت پىشقاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش كېرەك: سەكبۇنەج، ئۇشەق، سەبرى، شەھمەنزەل،

تۇربۇت، ھىلىلە پوستى، ئەنزۇرۇت، بۇلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سەمغى (يېلىم) دورىلارنى كۆدە سۈيىدە ئېزىپ، قالغان دورىلارنى قوشۇپ ھەب قىلىپ، 8 گرامدىن يېسە بولىدۇ. سۈرگە بېرىپ بىر قانچە قېتىم ئىچىنى تازىلاش زۆرۈر. ئەگەر كىلىزما قىلىپ، ھەب دورا يەپ ئۈنۈمى كۆرۈلسە يەنە سۈت ياكى سېرىقياغ ياكى پاچاق يېغىنى تەنھا ياكى چاۋىسى بىلەن قوشۇپ كىلىزما قىلسۇن. ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن داۋاملىق گۈلقەنت يېيىش، ھەسەل شەربىتى ئىچىش لازىم. پالەچ كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەن شاراب ۋە ئېغىز چايقاش دورىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم. قول-پۇتلارغا سۇزاپ يېغى، پەرپىيۇن يېغىدەك ئىسسىق ياغلارنى چېپىش لازىم. بابۇنە، بىنەپشە قايناتقان سۇدا يۇيۇنۇش، مۇمكىن بولغاندا بۆرە، تۈلكە گۆشى قايناتقان سۇدا يۇيۇنۇش، مۇنچىغا كىرىپ سۇنى ئاز قۇيۇپ يۇيۇنۇش، ئىسسىق قۇمغا كۆمۈلۈش لازىم. ياخشى بولغانغا قەدەر پالەچ دورىسى بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. تەس سىڭىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

2- خىل تەشەننۇج قاننىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى: رەڭگى قىزىل، بەدىنى قىزىلغا مايىل، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش، پۇت-قول تارتىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاز مىقداردا قان ئېلىش كېرەك. ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، سىركەنجۇبىل شەربىتى، تەمرى ھىندى سۈيىنى مۇۋاپىق جۇلاپ بىلەن ئىچىش لازىم. تامىقىغا سۇماق ئېشى ياكى غورىنى توخۇ شورپىسىدا پىشۇرۇپ بېرىش لازىم.

3- تەشەننۇج تولا ئىچى سۈرۈپ، پەيلەر قۇرۇپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

تولا ئىچى سۈرۈش، تولا قان ئېقىش مەسىلەن: بۇرنىدىن ياكى ئادەت سەۋەبىدىن ياكى جاراھەتتىن قان ئېقىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئاچلىقتىن ياكى قىزىق تەپ ئاجىزلاشتۇرغانلىقتىن پەيدا بولۇپ، بۇ تەشەننۇج جىبايەس (قۇرۇق تەشەننۇج) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تەشەننۇج رۇتۇبەتتىن يامانراقدۇر. بەزىلەرنىڭ قارىشىدا قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج يامان ھېسابلىنىدۇ. كىچىك باللاردا يۈز بەرسە ساقىيىشى ئاسان، چوڭلاردا تەسرەك بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلدە قىزىش يۈز بەرسە ئۇنىڭ چارىسى: چىلان، سەرپىستان قوشۇپ قايناتقان ئارپا سۈيى بېرىش، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل شىرىسى، بادام يېغى، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چىلان، سەرپىستان بىلەن تەييارلىغان جۇلاپ بېرىش، تاتلىق ئانار سۈيىنى قاپاق يېغى، بادام يېغى، پاقالچاق يىلىكى بىلەن بېرىش، بۇرنىغا قاپاق يېغى، بادام يېغى تېمىتىش، باشقا ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتىش، بىنەپشە، نىلۇپەر، بابۇنە، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ئارپىنى سۇدا قاينىتىپ، باش ۋە بەدەننى يۇيۇش، ئەگەر قىزىش بولمىسا، ئايال كىشىنىڭ، ئېشەكنىڭ، ئۆچكىنىڭ سۈتىنى قوشۇپ يۇيۇش، ئىسپىغۇل شىرىسى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغىنى بېشىغا چېپىش كېرەك. غىزاسىغا پاقلان، ئوغلاق، توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسىنى بېرىش، ئەگەر قىزىتما پەسىيىپ تەشەننۇج قېپقالسا، ئەزانىڭ يىرىكلىكىنى يۇمشىتىدىغان مەلھەم ئىشلىتىش، ئاقلىغان كۈنجۈت، زىغىر، شۇمشا ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆردەك يېغى بىلەن چېپىش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە تىرىشىش، ئاندىن كېيىن بۇ كېسەلگە مۇۋاپىق شەربەت

بېرىش لازىم.

4- خىل تەشەننۇج پەيدە ئىسسىقتىن ئىششىق پەيدا بولىدىغان تەشەننۇج بولۇپ، ئالامەتلىرى ئىششىقلارنىڭ ئالامىتىدەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بېرىش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، 4 خىل شەربەت بىلەن ئىششىقنى يۇمشىتىپ داۋالاش كېرەك.

5- خىل تەشەننۇج مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولىدۇ. ئاساسىي كېلىپ چىقىشى يېمەك-ئىچمەكتىن بولىدۇ، يەنى ئەپيۇن ياكى سوغۇق سۇدەك نەرسىلەردىن پەيدا بولىدۇ، سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن، سوغۇق سۇغا كىرگەنلىكتىن ياكى بەدەندە پەيلەر قېتىشقانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ، كوزاز دەپ ئاتىلىدۇ. ئالامىتى: يۈزىنىڭ رەڭگى قىزىل ياكى كۆككە مايىل بولىدۇ. كۆزلىرى چوڭىيىپ بۇرۇنقى ھالىتىدىن ئۆزگىرىش، چىرايى كۆلگەنگە ئوخشاش بولۇپ قېلىش، ئۇيقۇسى كەم بولۇش، سۇيدۇكى كۆپ كېلىش، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە باش ۋە مۈرىلىرى قوشۇلۇپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داۋالاشتا، ھۆللۈكتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان تەشەننۇجنىڭ ئىلاجىسىنى قىلىش كېرەك.

6- خىل تەشەننۇج بولسا، يىلان، چايان چاققانلىقتىن، ياكى ئۆتكۈر خىلتتىن، ياكى زەھەرلىك دورا يېگەنلىكتىن، مېڭىگە (نېرۋىغا) ئاپەت يېتىپ پەيدا بولغان تەشەننۇج بولۇپ، خىلتلارنىڭ ئۆتكۈر بۇخاراتلىرىنى قەي قىلىش ئارقىلىق تەشەننۇج بولۇشىمۇ مۇشۇ قەبىلدىن سانىلىدۇ. بەزى كىشىلەردە ئاشقازاننىڭ سەزگۈرلۈكى كۈچلۈك بولۇپ، ئۆت زەرداۋىنىڭ تېگىشى بىلەنمۇ تەشەننۇج يۈز بېرىدۇ. بالىياتقۇغا ئوخشاش پەيلىك ئەزالارنىڭ سەۋەبىدىنمۇ تەشەننۇج بولىدۇ. ئاشقازاندا ياكى باشقا ئەزادا قۇرت (مەددە) پەيدا بولغانلىقتىنمۇ تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. ئىلاجىسى: پەيگە دەخلى يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى توسۇش كېرەك. تەشەننۇجنىڭ بىر قىسمىغا ئىمتىداد كوزاز دەپ ئات قويۇلۇپ قالغان، ئىمتىداد دېگەن ئۇزلە (پەينىڭ ئىچكى قىسمىدىكى گۆش) دە پەيدا بولىدۇ. تەشەننۇج پەيدە قويۇق خىلتتىن ياكى قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ. ئاساسىي بەلگىسى: تىلى ئېغىر، تاماق يۇتۇشى قىيىن بولىدۇ. نەپەس قىستايدىغان بولىدۇ. تەمەددۇدى كوزاز بولۇپ قالغان كىشى 4- كۈنى خەتەرلىككە ئۇچراش ئېھتىمالى بار. ئەگەر ئۇنىڭدىن ئۆتسە ئۈمىد بار.

داۋالاش ئۇسۇلى كلىزما قىلىش ئۇندىن كېيىن ھەببى ئايارەج، ئايارەج پەيقرا بىلەن ياكى باشقا سۈرگە دورىلىرى بىلەن ئىچىنى تازىلاش كېرەك. كوزازغا ئارپا سۈيى، بادام يېغى، بېھى شىرنىسى، ئۇندىن باشقا گاۋزىبان خەمىكى، بىنەپشە، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چىلغان شەربەت بېرىش، بەدىنىگە سۈت سۈركەش، ئىسسىق سۇغا چىلىنىش، بەدىنىگە بىنەپشە، بادام ياغلىرىنى سۈركەش، سۈت، شېكەر، بادام يېغى يېيىش لازىم.

غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، پاقلان گۆشى بېرىش، تاتلىق سۇ، بېلىقنى بېرىش لازىم. قۇرۇقتىن بولغان تەشەننۇجقا تەرەنجىبىننى سۇدا ئېزىپ، ئىچىنى يۇمشىتىش ياكى پۇلۇس مېغىزىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئېزىپ، بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم.

16- پەسل رەئشە كېسەللىكى

رەئشە دېگەن قول-پۇتتىن ئىختىيارسىز ھالدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل ھەرىكەت (تىترەش) بولۇپ، شۇ ئەزادىكى ماددىنىڭ تەسىرى ئارقىلىق يۈز بېرىدۇ. رەئشە بىلەن تەشەننۇجنىڭ پەرقى-تەشەننۇجنىڭ ھەرىكىتى ھەمىشە بولمايدۇ، بەلكى ئاشكارا كۆرۈلىدۇ. رەئشە بىر قانچە خىل بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ.

1- خىلى، پەي مىزاجىدا سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان رەئشىدە پەي سۇسلىشىپ پالەچكە ئېلىپ بارىدۇ. بۇ ئەھۋال قېرىسال كىشىلەردە، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەن كىشىلەردە ياكى ھەمىشە هاراق ئىچكەن كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى سوغۇق مىزاج ئادەمنىڭ بەلگىسىدەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈل سۈيىنى رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىياننىڭ سۈيى بىلەن جاۋارىش مەستىكى ۋەجاۋارىش ئۇدلارنى يېيىش ھەمدە سۈيۈقلاندۇرۇپ ئەزاغا كۆپلەپ سۈرتۈش ۋە چىپىش لازىم. قۇستە يېغى، قۇندۇز قەھرىنى مەلھەم قىلىپ چىپىش لازىم. ئاز مىقداردا ھەسەل سۈيى بېرىش، كۆپ تاماق يېيىشتىن، جىنسىي ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. تولا شاراب ئىچكەنلىكتىن رەئشە پەيدا بولغان بولسا، ئالدى بىلەن شاراب ئىچىشنى تاشلاش، ئاندىن ئىلاج قىلىش كېرەك. ئىلاجىسى: مېڭىسگە سىركىنى، گۈل يېغىنى، هاراقنى، ئاس يېغىنى سۈركەش، توشقان مېڭىسى، كەرنەپ، يېسسىمۇق قاتارلىق قاننى قويۇقلاشتۇرىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى يوقىتىش ئۈچۈن، ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ يېيىش، جوز، پىستە، ھەببەتۇلخوزرا، چىلغوزىنى ھەسەل ياكى ناۋات بىلەن يېيىش لازىم.

2- خىلى، بەدەندىكى قويۇق خىلتتىن پەيدا بولغان رەئشە:

سەۋەبى: ھۆل سوغۇق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولىدۇ، ئالامىتى: ئىختىيارىي ھەرىكىتى، سەزگۈ كۈچى ناچارلىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى غارىقۇن بىلەن كۈچەيتىلگەن ئايارەج پەيقرا ئىشلىتىپ توسالغۇنى ئېچىش، 6 گرام ئۇستىقۇددۇسنى ھەسەل شەربىتى بىلەن ئىچىش لازىم. ئۇسسۇز ۋە ئاچراق يۇرۇش، غىزاسىغا كەكلىك، قۇشقاچ گۆشى، توخۇ شورپىسى بېرىش، تولا ياغلىق تاماق بەرمەسلىك كېرەك.

3- خىلى، بەدەن كۈچى ناچارلىشىپ ئاجىزلاشقاندىن پەيدا بولغان رەئشە:

سەۋەبى: تولا ئاچچىقلانغانلىقتىن، خىجىل بولغانلىقتىن، قورققانلىقتىن ياكى تاماقنى تولا يەپ، جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۆڭۈلنى ئېچىپ، خۇشال قىلىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. غىزاسىغا توخۇ، پاقلان گۆشىگە دارچىن سېلىپ بېرىش، خۇشبۇي پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش لازىم.

4- خىلى، مىزاجىدا قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولۇپ پەينى قۇرۇتقانلىقتىن پەيدا بولغان رەئشە:

ئالامىتى: پەي ئەزالىرىنىڭ ئاجىز بولۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داۋاسى: پالەچتە كۆرسىتىلگەن، مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

5- خىلى، ئۆتكۈر ماددىدىن پەيدا بولغان رەئىشە:
قىزىش ئالامىتى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سەپرانى تازىلاش، ئانار سۈيى، سىركەنجىۋىل بىلەنمۇ بەدەننى ئىسلاھ قىلىش، توخۇ شورپىسىغا غورا سۈيىنى قوشۇپ ئىچىش، داۋاملىق مۇنچىغا كىرىپ تۇرۇش كېرەك. سوغۇق نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

6- خىلى، مۇسكۇللارغا ئاغرىق يەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان رەئىشە: پەيلىك كۆيۈشى ياكى سوۋۇپ كېتىشكە ئوخشاش ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەك سوغۇقتىن بولسا، زەيتۇن يېغى، ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەھرى چېپىش لازىم. ئەگەر ئوت، سۇ، كۆپۈك سەۋەبىدىن بولسا ئىسپىغۇل شىرىسى، تۇخۇم ئېقىنى بادام يېغى ياكى باشقا مۇناسىپ ياغلار بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

17- پەسىل ئىختىلاج (مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئىختىيارسىز تارتىشىشى)

سەۋەبى: قويۇق بۇخاراتتىن بەدەندە يەل توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ خىل ھەرىكەت ھەمىشە بولسا بۇ كېسەل پالەچ، لەقۋاغا ئۆزگىرىدۇ. ئۇستىخاندەك قاتتىق ئەزادا، مېڭىدەك يۇمشاق ئەزادا ئىختىلاج بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يەرلىك ئورۇنغا تۇزغا ئوخشاش نەرسىلەرنى قىزىتىپ تېگىش كېرەك. ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش، يەرلىك ئورۇننى يىرىك لاتا بىلەن سۈرتۈش، قۇستە يېغى، سىماب يېغىغا قۇندۇز قەھرى ئېلىشتۇرۇپ چېپىش، مەرزەنجۇش قايناتقان سىركىنى چېپىش لازىم. ئاندىن كېيىن گۈل يېغىنى ئىلمان قىلىپ چېپىش ياكى تۇز چېپىش لازىم. گۈلقەنت، مەستىكى، رۇم بەديان، مائۇلئۇسۇل، ئايارەج لوغانزىيا بېرىش، باشقا جەھەتتە لەقۋا، پالەچنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. سوغۇق سۇ، ئالما ۋە باشقا تەس سىڭىدىغان سوغۇقلۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

18- پەسىل لەۋى كېسەللىكى

ئادەملەر تاماقنى كۆپ يەپ، شارابنى كۆپ ئىچىپ، تەنھەرىكەت ۋە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانمىغانلىقتىن، يەل بۇخارات بەدەنلىرىدە ۋە تومۇرلىرىدا، گۆشلەرنىڭ ئارىسىدا توپلىشىپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۆزىنى ئېغىر، سۇس، ھورۇن سېزىدۇ. گۆشلىرى، تومۇرلىرى تارتىشقاندەك بولىدۇ ۋە ھەرىكەتلىنىدۇ. يۈز-كۆزىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. بۇ كېسەل لەۋى تولغىنىش، دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى نورمال سۈرگە بېرىش، ئازغىنە قان ئېلىش بىلەن سەپرانى پەسەيتىش كېرەك. خىلتلارنى قايناشتىن ساقلاش ئۈچۈن، سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈش لازىم. قۇرۇق يۇمغاقسۈتتىن قىلىنغان تالقان 8 گرام، بۇنىڭغا 28 گرام قەنتنى سوقۇپ، قوشۇپ، ئاز-ئازدىن يېيىش، ئەگەر مىزاجى سوغۇققا

مايىل بولسا، ئېگىر مۇرابباسىنى ياكى مۇراببا قىلىنمىغان ئېگىرنى سوْفۇپ قىلىپ قەنت بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بەزىلەر مۇنچىغا كىرگەندە بىر كىشى گەدىنىدىكى ھەرىكەتلەنگۈچى تومۇرنى تۇتۇپ بەرىسە ياخشى، دەيدۇ. بۇ تومۇرنى تۇتۇش بىلەن سۇبات، رەئشەدەك ھالەتلەر پەيدا بولۇپ، كېيىن ئاغرىق، ھارغىنلىق ھالەتلەر يوقىلىدۇ. تومۇرنى بېسىۋېلىش بىلەن روھنىڭ يولى باغلىنىپ، توپلىشىپ قالىدۇ. قولنى كۆتۈرسە روھ ھەملى قىلىپ، مېڭىگە يۈزلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇخارات يەلنى تارقىتىدۇ، بۇ تومۇرنى تۇتۇش خەتەرلىك. مۇمكىنقەدەر تۇتماسلىق، تۇتقاندىمۇ قولنى تېز يىغىۋېلىش كېرەك.

ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

كۆز كېسەللىكلىرى 27 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل رەمەد (كۆز ئاغرىقى)

بۇ 12 نەۋئىگە بۆلىنىدۇ.

كۆز يەتتە قەۋەت پەردىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈچى سۇدىن تەركىب تاپقان.

ئۈچ سۇ دېگىنىمىز، رۇتۇبەتى زۇجاجىيە يەنى شىشىسىمان سۇيۇقلۇق، جلدىيە يەنى تېرىسىمان سۇيۇقلۇق، بەيزىيە تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى تېرىسىمان سۇيۇقلۇقتۇر. قالغان سۇيۇقلۇقلار ۋە تەبىقىلەر ئۇنىڭ خىزمەتچىسىدۇر. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى تېرىسىمان سۇيۇقلۇقتا بولۇپ، قالغان باشقا سۇيۇقلۇقلار ۋە پەردىلەر ئۇنىڭ خادىملىرىدۇر.

1- نەۋئى قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولغان رەمەد كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىكتە كۆز قاتتىق قىزىرىش، ئىششىپ، تارتىشىپ قېلىش، چېكە تومۇرلىرى تېز سوقۇش، كۆزلىرىدىن ياش ئېقىپ، تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ قېلىش، قاپاقلىرى ئىششىش، سۈيدۈكى قىزىل كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىغان كۆز تەرەپتىكى بىلەكنىڭ قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسەلى بار بولسا، ھىجامەت قويۇش، ئاندىن كېيىن، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا، تەرەنجىبىن، شىرخىست قاتارلىق دورىلار بىلەن ئىچىنى يۇمشاتقاندىن كېيىن، كاسنە سۈيىدە سەبرىنى ئېزىپ، ئېرىتىپ بېرىش كېرەك. ھەببى بىنەپشە بېرىشكىمۇ بولىدۇ. ھەببى بىنەپشىنىڭ تەركىبى: قۇرۇتۇلغان بىنەپشە، بادام يېغىدا ياغلانغان ئاق تۇربۇت (ئاقلانغان) 3 گرامدىن، ھېلىلە پوستى، رۇم بەدىيان، رۇبىسۇس 1.5 گرامدىن، قورۇلغان مەھمۇدە بىر گرام، بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ. تۆۋەندىكى شەربەتنى بەرسىمۇ بولىدۇ. يەنى سېرىق ھېلىلە، مەككە ساناسى

15 گرامدىن، ئۆرۈكى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 40 دانە، بەديان 3 گرام، ئالۇچا 15 دانە، بۇلارنى قايىنتىپ، سۈيىدە 3 گرام خىيار شەنبەر مېغىزىنى ئېزىپ، 30 گرام شىرخىست، 3 گرام غارىقۇن سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ئۇنىدىن باشقا، ھەببى قوقيا، ھەببى سەبرى، بىنەپشە شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى، سېمىز ئوت شىرىسى، ئىسپىغۇل شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. تامىقىغا نوقۇت سۈيى بىلەن توخۇ شورپىسى، دۈمبە بىلەن گۆش پىشۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

بۇلاردىن باشقا، يەنە بادرەنجى بۇيا، بەديان 6 گرامدىن، بىخ سۇستىن 3 گرام ئېلىپ 6 گرام بىنەپشە بىلەن جۇلاپ قىلىپ، 30 گرام ئاپتاپى گۈلقەنت قوشۇپ بېرىسە بولىدۇ. كۆزى ئاغرىغان كېسەللەر ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. بۇخاراتنى قايتۇرۇش ئۈچۈن شەربەتكە ئىسپىغۇل سېلىش، قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى قەنت بىلەن قوشۇپ تالقان قىلىپ، يېيىش لازىم. بەدەننى خىلتتىن تازىلاپ بولمىغۇچە كۆزگە ھېچقانداق دورا سۈركەپ چاپلاسلىق كېرەك. كۆزگە ئۆتكۈر ھۆللۈك خاراكتېرىدىكى داۋالارنى قىلماسلىق، خۇسۇسەن كۆز ئاغرىقى كۈچەيگەندە، ئۆتكۈر دورا بىلەن سىرتتىن زىمات قىلماسلىق لازىم. ئەگەر كۆزدە ئىششىق بولسا ياكى قاتتىق ئېچىشسا، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ئىسپىغۇل شىرىسىنىڭ سۈيى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ. بۇنى كېچە-كۈندۈز داۋاملاشتۇرۇش لازىم. كۆز سانجىلىپ ئاغرىسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتسا پايدا قىلىدۇ ياكى تاتلىق بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئايال كىشىنىڭ سۈتى، گۇلاب، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئېلىشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ، بۇنداق كېسەلنى بەك يورۇق ئۆيدە قويماسلىق كېرەك. كېسەلنىڭ كۆزىنى تېڭىش توغرا كەلسە، كۆك ياكى قارا لاتىدا تېڭىش لازىم. ئەگەر ماددا كۆزگە قۇيۇلغان بولسا، تۆۋەندىكى زىماتنى قىلسا بولىدۇ: رۇسۇت، سەندەل، ئاقاقىيا، شوخلا، بېھى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى شىياف (شامچە) قىلىپ، يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، كۆزنىڭ ئارقا تەرىپىگە چاپسا بولىدۇ. سەندەلنى گۇلابتا سۈركەپ بېشىغا چاپسىمۇ بولىدۇ. قار سۈيىگە ئازغىنە سىركە ئېلىشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن يۈزىنى يۇيۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: گۆش، ھالۋا قاتارلىقلارنى يېيىشتىن، ھاراق-شاراب ئىچىشتىن، قاتتىق ۋارقىراشتىن، جىنسىي ئالاقىدىن، تاماقتىن كېيىنلا ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئەگەر كېسەلنىڭ ئاغرىقى پەسەيسە، شىيافى ئەبيەزنى سۈت ياكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ، كۆزگە تارتىش لازىم. شىيافى ئەبيەزنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج 15 گرام، ئەنزۇرۇت 9 گرام، كەتىرا، نىشاستە ھەر بىرى 3 گرامدىن، ئەپيۇن 1.5 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن شىياف قىلىپ كۆزگە تارتسۇن. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا تۆۋەندىكى دورىنى قىلىش كېرەك. تەركىبى: مۇدەببەر قىلىنغان ئەنزۇرۇتنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن سۈركەپ ياكى ناۋات بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، كۆزگە سەپسە بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ دەسلىپىدە (شىيافى كاپۇر) ياخشى پايدا قىلىدۇ. شىيافى كاپۇرنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج قەللى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەر بىرى 21 گرامدىن، كۆمۈش پوقى 9 گرام، كۆپۈكى دەريا، ئەنزۇرۇت 12 گرامدىن، كاپۇر 1.5 گرام، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ

www.uyghurkitap.com

شىياپ قىلىپ، ھاجەت (زۆرۈر) ۋاقتىدا سۈت ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن سۈركەپ كۆزگە تارتىش لازىم.

يەڭگىل شىيافى ئەبيەزنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج، كەتىرا بىر گرامدىن، ئەپيۇن 0.1 گرام، ھەممىسىنى قوشۇپ شىياپ قىلىپ، زۆرۈر تېپىلغاندا ئىشلەتسە بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئوتتۇرىسىدا شىيافى ئەسپەر ئوبدان پايدا قىلىدۇ. شىيافى ئەسپەرنىڭ تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، ئىسپىداج ھەر بىرى 9 گرامدىن، كەتىرا، ھوزۇز ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ئەپيۇن 1.5 گرام، بۇلارنى ئىكلىلملىكنىڭ سۈيى بىلەن شىياپ قىلىپ، كۆزگە تارتىش لازىم. ئەگەر كۆزدە قىزىللىق قېپقالسا ۋە كۆزدىن ياش ئېقىپ تۇرسا، بۇ چاغدا زۇرۇرى ئەسپەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. زۇرۇرى ئەسپەرنىڭ تەركىبى: ئەنزۇرۇت 30 گرام، زەپەر، سۇمبۇل، مۇرمەككى، ئاچچىق سەبرى 3 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە سەپسە بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرىدا مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ، قاپىقىنى ئۇۋۇلاپ، شىيافى ئەھمەر لەيىننى سۈرسە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كىر، چاپاق ۋە بەزى ئىششىقلار يېنىشى، ئاغرىق پەسىيىشى مۇمكىن. شىيافى ئەھمەرلەيىننىڭ تەركىبى: شادىنەج 18 گرام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا 15 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن مىس 12 گرام، كەھرىۋا، قەلەي ئۆپىسى 6 گرامدىن، مارجان، مەرۋايىت، شىگرىپ ھەر بىرى 3 گرامدىن، خۇنسىياۋشان، زەپەر ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، بۇلارنى شارابقا ياكى يامغۇر سۈيىگە ياكى گۈلابقا سۈرۈپ شىياپ تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا پايدا قىلىدىغان يەنە بىر خىل زىماتنىڭ تەركىبى مۇنداق: توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى ئارپا ئۇنى، بابۇنە گۈلى، گۈلبىنەپشە بىلەن زىمات قىلسا بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى، قىرغاۋۇل گۆشى، كەكلىك گۆشى بەرسە بولىدۇ.

2- نەۋئى سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان رەمەد (كۆز ئاغرىقى)

بۇ كېسەللىك كۆز ئىششىش، چىڭقىلىش، ئېسىلىش، تارتىشىش، قىزىرىش ھەم كۆز چاپاقلىشىش، كۆزدىن داۋاملىق ياش ئېقىش، سانجىلىپ ئاغرىش ۋە قىزىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ئارپا سۈيى، سېمىز ئوت شىرىسى، قاپاق سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى، ئانار سۈيى، ئالۇچا سۈيى، غورا سۈيى بىلەن پەسەيتىش كېرەك.

كاسنە سۈيى، ئىسپىغۇل، ئىسپىغۇل سۈيى، يۇمغاقسۈت سۈيى ۋە گۈلابقا ئوخشىغان سوغۇق تەبىئەتلىك زىماتلارنى ئازغىنە سىركە بىلەن قوشۇپ، كۆزگە سىرتقى جەھەتتىن ئىشلەتسە بولىدۇ. بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئايال كىشىنىڭ سۈتى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ئوخشىغان نەرسىلەرنى كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ. ئاندىن كېيىن شىيافى كاپۇرنى تارتسا بولىدۇ. سۈرگە دورىسى بەرگەندىن كېيىن يەنە زۇرۇرى

ئەبيەز ياكى شىيافى ئەبيەزنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئېرىتىپ، كۆزگە تارتسىمۇ بولىدۇ. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن كۆزگە تاڭسىمۇ بولىدۇ. بەدەننى تازىلىماستىن ئىلگىرى يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى سۈرگىدىن ئىلگىرى بۇ نەرسىلەر بىلەن داۋالىغاندا قاتتىق ئاغرىق پەيدا قىلىپ قويىدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ ئاغرىقى پەسەيسە، زەرۇرى ئەسپەر، شىيافى ئەھمەر لەيىن مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن داۋالىق مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش لازىم. تامىقىغا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەندەك توخۇ، كەكلىك ۋە شۇ خىلدىكى هايۋانلارنىڭ گۆشىنى بېرىش كېرەك.

3- نەۋئى بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك كۆز، قاپاقلىرى ئىششىش، كۆز قىزىرىش، ئىششىش، چاپاق پەيدا بولۇش، تولا ياشاڭغۇراش، ئازراق قىزىش، ئۇخلىغاندا كۆز قاپاقلىرى يېپىشىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ھەب دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. گۈلقەنت، گۈلاب بېرىلسە بولىدۇ، مۇنچىدا يۇيۇنۇشنىڭ كۆپ پايدىسى بار. يۈز - كۆزنى گۈلاب، ئىلمان سۈت بىلەن يۇيۇش، شۇمشىنىڭ شىرىسى، زىغىر شىرىسىنى كۆزگە تېمىتىش لازىم. شادىنەج، ئەدەسنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆزگە تارتىش، ئۈچ كۈندىن كېيىن كۆزگە زەرۇرى ئەبيەزنى تارتىش، شىيافى بەرئۇل يەۋمىنى ئىشلىتىش لازىم.

شىيافى بەرئۇل يەۋمىنىڭ تەركىبى: مامىشا، مۇدەببەر قىلىنغان ئەنزۇرۇت 24 گرامدىن، زەپەر 6 گرام، كەتىرا 3 گرام، ئەپيۇن 1.5 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يامغۇر سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، كۆزگە چاپسا بولىدۇ. بۇ دورا بىلەن كۆزدىن ياش ئېقىش ياخشىلانسا، تۇتىيايى مەغسۇل (يۇيۇلغان تۇتيا) دىن باشقا دورىنى كۆزگە چاپماسلىق لازىم. قاپىقىغا سەبرى، ئاقاقىيانى ئازغىنە زەپەر بىلەن چاپسا بولىدۇ. تامىقىغا نوقۇت بىلەن پاقلان گۆشى، توخۇ گۆشى يېسە بولىدۇ.

4- نەۋئى سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك كۆزگە بىر نەرسە سانجىلغاندەك ئاغرىش، سۈيدۈكى كۆك كېلىش، كۆزى قۇرغاق بولۇش، كۆزنىگە بىر نەرسە قادىلىش، مۇلتەھىمە (گۆش پەردە)، قىزىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل كۆز ئاغرىقى باش ئاغرىقسىز بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۈك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىپ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. ئارپا يارمىسىغا توخۇ گۆشى سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، قاپاق يېغى، بادام يېغى قاتارلىقنى بۇرنىغا تېمىتىش، قول-پۇتلىرىغا سۈرتۈش، بېشىغا چېپىش لازىم. مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئىخراج قىلىش، كۆزگە لۇئابى ھۆلبە (شۇمشىنىڭ شىرىسى)، زىغىر شىرىسى، توخۇ، تۇخۇم سېرىقى

ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، شىيافى دىنار بىلەن داۋالاش لازىم. تەركىبى: كەپىرس، ئالىيۇمىن كۆشتىسى، قىزىل ناۋات، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 3 گرامدىن، زەپەر، زەرچىۋە ھەر بىرى بىر گرامدىن، ئۇشەق، كۇندۇر 3 گرامدىن ئېلىپ، شىياق تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا كۆز قىزىرىپ، ياش ئاققانغا، كۆز ئاغرىقى ئۇزۇن-سوزۇلغانغا پايدا قىلىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرىدا ئۆتكۈر شىيافى ئەھمەر مۇۋاپىق.

شىيافى ئەھمەرنىڭ تەركىبى: شادىنەج، ئەدىس، كۆيدۈرۈلگەن زاك 3 گرامدىن، كۇشتە قىلىنغان مورد، زەپەر، قارىمۇچ 1.5 گرامدىن، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، سۇزاپ سۈيى ياكى گۇلاب بىلەن شىياق قىلىنىدۇ.

ئەگەر كۆز ئاغرىقى ئېغىر بولسا، ئۆتكۈر، تەسىرلىك دورىلار ساقلىنىش لازىم. ئىسسىق مۇنچىدا يۇيۇنۇش، بېشىنى بىنەپشە قايناتقان سۇ بىلەن يۇيۇش، غىزاسىغا كېلەر، ئۆچكە ياكى كىيىك گۆشى يېيىش لازىم.

5- نەۋئى يەلدىن بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك كۆز تارتىشىش، كۆزدىن ياش ئېقىش، كۆز قىزىرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، شۇنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتسا، ئىسسىق نانغا ۋە تېرىقنى قىزىتىپ ھورىغا بېشىنى تۇتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشقا، گۈلقەنت يەپ تۇرۇشقا ئادەتلىنىش لازىم.

6- نەۋئى قۇرغاقلىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك كۆزى سانجىلىپ ئاغرىش، تومۇرى تېز سېلىش، كۆزى قۇرغاق بولۇش، قىزىللىق ئاز بولۇش، باشنىڭ قىزىقلىقىدىن كۆيگەندەك ھېس قىلىش، قۇلاقلىرىدا گۈركىرىگەندەك ئاۋاز پەيدا بولۇش، بېشىدا بۇخارات، قۇرۇق-ئىسسىقلىق بەلگىلىرى كۆرۈلۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بادام يېغى، قاپاق يېغى بىلەن مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. خام قاپاق، يۇمغاقسۈت، ئالما، بېھى قاتارلىق نەرسىلەرنى پۇراش ۋە ھۆل قىلىپ كۆزىگە تۇتۇش لازىم.

7- نەۋئى كۆز تەبىقىلىرىدە قويۇق بۇخارات توختاپ قالغاندىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كۆزىگە قۇم تىققاندەك تۇيغۇ بولۇش ۋە ئاستا-ئاستا بۇ ھالەت يوقىلىشتەك ئەھۋال بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى بىنەپشە ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش ھەم شۇنىڭغا مۇناسىپ ئىترىفىل دورىلار بىلەن باشتىن بۇخارات (گاز) نى تازىلاش لازىم. كۆزدىن سۇنى چىقىرىدىغان دورىلار

بىلەن كۆزگە سۇرمە تارتىش مەسىلەن: شىيافىئەھمەرلەيىن ۋە شىيافى غورا قاتارلىقلار بىلەن كۆزدىن ياش چىقىرىپ **داۋالاش لازىم.**

8- نەۋئى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى

بۇ كېسەللىكتە كۆزگە ھەممە نەرسە قىزىل ياكى سېرىق، نىل رەڭ ياكى ھاۋا رەڭلىك كۆرۈنىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كۆز ئاغرىقى كۆزنىڭ تاشقى تەبىقىلىرىدە تېرىسىمان پەردىسىدە بولغانلىقتىن بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر مېڭىنىڭ مىزاجى قالايمىقانلىشىپ كەتسە، سىرتتىكى نۇر ۋە رەڭلەر بىلەن شەكىل پەيدا قىلىدۇ، دەيدۇ. بۇنداق بولۇشى مېڭە مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشىگە باغلىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاش لەن مېڭىنىڭ مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش، ئەگەر كۆزگە قىزىللىق كۆرۈلسە، قان ماددىسىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ، سېرىقلىق كۆرۈنسە، سەپرادىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى قىلىش، باشقا ئاغرىقلارنىمۇ شۇ تەرتىپ بويىچە **داۋالاش كېرەك.**

9- نەۋئى كۆزنىڭ تور پەردىسىدە يۈز بەرگەن شىددەتلىك ئىششىق تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى

بۇ كېسەل كۆزنىڭ شەبەكە (تور پەردە)سىدە پەيدا بولغان بىر خىل ئىششىق بولۇپ، بۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى كۆز تور پەردىسى بىلەن بىر تۇتاش بولغان تومۇرنىڭ ئاغزى ئېچىلىپ مىلقىمە (گۆش پەردىسى) چاپلىشىپ قالغاندىن بولىدۇ. ئاساسىي بەلگىسى: كۆزنىڭ ئېقى ئىششىش، كۆز قاپىقى ئارقىسىغا ئۆرۈلۈپ قېلىش، كۆزنىڭ قارىسىمۇ كۆرۈنمەي قىلىش، ھەتتا كۆزنىمۇ ئاچالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە كىچىك باللاردا يۈز بېرىدۇ.

بۇ كېسەل خاس ئىسسىق ماددىدىنلا بولماستىن بەلكى بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىدىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئەگەر مۇمكىن بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە ئىچكۈزۈش لازىم. تامىقىغا ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. كۆزىگە ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ياكى ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە سۈرگەن شىيافى ئەبيەزنى تارتىش، شىيافى مامىشا بىلەن ھۇزۇر (رۇسۇت) نى چېپىش لازىم.

يۇمغاقسۈت سۈيى، ئىكلىلمىلىك، ئاز مىقداردا زەپەر، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، ئاز مىقداردا بادام مېغىزىنى ئېزىپ، ئېلىشتۇرۇپ چاپقاي. يەنە مۇسەللەس بىلەن پىشۇرۇلغان قىزىلگۈل، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، خوراز پېغى قاتارلىقلار بىلەن زىمات تەييارلاپ چاپقاي. ئەڭ ياخشىسى 3 كۈنگىچە كۆزگە سۈتتىن باشقا ھېچقانداق نەرسە بىلەن ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن چارە قىلماسلىق كېرەك. 3 كۈندىن كېيىن ئۇ بۇنىڭغا زۇرۇرى مىلىك بىلەن زىمات قىلىش لازىم. بۇنىڭ تەركىبى: مۇدەببەر قىلىنغان ئەنزۇرۇت، نىشاستە، ناۋات، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە

www.uyghurkitap.com

چاپسا بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق پەسەيسە، زۆرۈرى ئەسپەر سەغىرنى قوشۇپ زىمات قىلسا بولىدۇ. ئەگەر كۆز قاپاقلىرىدا جاراھەت بولسا ۋە كۆزنى ئاچالمايدىغان دەرىجىگە يېتىپ قالغان بولسا، بۇ چاغدا زۆرۈرى ئەنبەر بىلەن داۋالىغان ياخشى. ئۇنىڭ تەركىبى: يۇيۇلغان تۇتيا كىرمانى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ 30 گرامدىن، ناۋات 15 گرام، بۇ دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزنىڭ ئۈستۈن قاپىقىغا سەپسە بولىدۇ. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا قاپاقنى يۇيۇپ تازىلاپ، شىيافى ئەھمەرلەيىننى كۆزگە سۈرتۈپ قويسا بولىدۇ. بۇ زىماتنىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى، تەركىبى: پوستى ئاقلانغان پىستە، ئاقلانغان قىزىل لوبىيا، ھوزەز (رۇسۇت)، ئانارنىڭ ئىچكى گۆشى، كاسىنە بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر نەچچە تامچە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا بولىدۇ.

10ـ نەۋئى سوغۇق ۋە قارنىڭ تەسرىدىن بولغان كۆز ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى قىزىل ئالمىنى چوغقا كۆمۈپ، پىشۇرۇپ، ئىسسىق ۋاقتىدا كۆزگە تۇتسا بولىدۇ. سۇماقنى قاينىتىپ، بېشنى ھورىغا تۇتۇپ ئىسلىسىمۇ بولىدۇ. بەزىدە رىيازەت (چېنىقىش) نى، يۇيۇنۇپ تۇرۇشنى تاشلىۋەتكەنلىكتىنمۇ كۆز ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ داۋاسى: چېنىقىشنى، يۇيۇنۇپ تۇرۇشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك ھەم بىنەپشە، بابۇنە، ئەفسەنتىننى قايناتقان سۇنىڭ ھورىغا بېشنى تۇتۇپ تۇرۇش كېرەك.

11ـ نەۋئى ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان كۆز ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانغا گۈلقەنت، مەستىكى بىلەن ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش لازىم. تامىقىغا دارچىن ۋە ئازغىنە شاراب بەرسە، مۇنچىغا بىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرسا بولىدۇ.

12ـ نەۋئى باليانقۇنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان كۆز ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا سالغان سۇت بىلەن كىلىزما قىلىش كېرەك.

كۆز كېسەللىكلىرى جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن، كېچە-كۈندۈز تاماقتىن كېيىنلا ئۇخلاشنى ئادەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەك.

2ـ پەسىل كۆزدە قاناشسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش كېسەللىكى

بۇ كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇلۇڭىدىن گۆش پەردە ئۆسۈپ قالىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1ـ ئاق سۈزۈك پەردە بولۇپ، بۇنىڭ داۋاسى ئاساندۇر. 2ـ قىزىل ۋە قاتتىق بولۇپ، بۇ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالىدۇ، بەك ئۇزۇنغا سوزۇلسا چوڭىيىپ، كۆزنىڭ كۆرۈشنى توسۇۋالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، بەدەننى تازىلاش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، ھىجامەت قويۇش ۋە ئۆتكۈر دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. باسلىقۇن سەغىر ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭ تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىل، شىگىرف، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە بۇلارنىڭ ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەبرى 3 گرام، كۆپۈكى دەريا 18 گرام، قەلەمپۇر، سەلىخە 12 گرامدىن، نۆشۇدۇر 3 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

شىيافى رۇشنائى، شىيافى ئەھمەر، شىيافى ئەخزەر، شىيافى ئەسۋەد بۇ كېسەلنى داۋالاشتا مەشھۇردۇر. شىيافى ئەسۋەدنىڭ تەركىبى: سۇرمە، زەنگار، سازەج 4.5 گرامدىن، ئۇشەق، سەكبۇنەج، پىلپىل ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، ئۇشەق بىلەن سەكبۇنەجنى شارابتا ئېزىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە شىياف قىلسا بولىدۇ. يەنە كۇندۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇدا بىر سائەت تۇرغۇزۇپ، سۈزۈۋېلىپ، كۆزگە تارتسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. شۇنىڭدەك، ھەسەلگە ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، مۇنچىغا كىرگەندە ئىشلەتسە مەنپەئەتى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. قاناتسىمان گۆش ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالغان بولسا، بۇنى ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر كېسىشكە بولمىسا رۇشنائى كەبىرنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: شادنەج 3 گرام، كۇمۇش پوقى، نەمەكى ھىندى، بۆرە ئەرمىنى، زەنگار، پىلپىل، كۆپۈكى دەريا، زەنجىۋىل، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 6 گرامدىن، سەبرى، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، زەپەر ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، ئامىلە، نۆشۇدۇر 1 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە تارتسا، كۆز ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۈت ئىچىشتىن، سۈت بىلەن تەييارلانغان نەرسىلەرنى يېيىشتىن، پىياز، سامساقتەك بۇخاراتنى قوزغايدىغان (يەللىك) نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، مۇمكىنقەدەر تاماقنى ئاز يېيىش لازىم. تامىقىغا توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش، نوقۇت سۈيى سېلىپ چۆپ تاشلاپ، سۈيۇق ئاش ئېتىپ بەرسە بولىدۇ. باشتىن بۇخاراتنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، ئىترىفىل كەشنىز بېرىش ۋە ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم.

3- پەسىل كۆز ئېقىدا پەيدا بولىدىغان قىزىل ياكى قىزىلغا مايىل قارا خال

سەۋەبى ئۇرۇلۇش، يىقىلىش، قاتتىق قەي قىلىش ياكى قاتتىق ھەرىكەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتىش لازىم. كېسەلنىڭ ياخشىلىنىش دەۋرىدە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى، كەپتەر، پاختەكنىڭ قاناتلىرىنى يۇلۇش ئارقىلىق چىققان قاننى گىل ئەرمىنى بىلەن، ئاخىرقى باسقۇچىدا شۇمشىنىڭ شىرىسى بىلەن كۆزگە تېمىتىپ قويسا بولىدۇ، ئەگەر ئىششىقى يۇمشىمىسا، جۇۋەنەنى تۇرۇپ سۈيى بىلەن تېمىتىپ قويسا بولىدۇ. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، قىزىل لوبىيا، ئازغىنە زەپەر، گۈل يېغى ئېلىشتۇرۇپ زىماد قىلسا بولىدۇ. تۇرفەنى

يوقتىدىغان شىيافىنىڭ تەركىبى: قىزىل زەرنىخ، كۇندۇر، زەپەر بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ شىياق قىلىپ، ئاندىن يۇمغاقسۇت سۈيى، گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ، كۆزگە قويۇش لازىم. سىركە بىلەن گۈلابنى قايىنىتىپ، كۆزنى ئۇنىڭ ھورىغا تۇتسىمۇ بولىدۇ.

4- پەسىل ئىنتىفاخى مۇلتەھىمە (كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ ئىششىپ قېلىشى)

بۇ 4 خىل بولۇپ، 1- كۆز قاپىقىنىڭ پۈزلە بۇرقىيە (كۆز قاپىقىنىڭ ئۆتكۈر ئىششىقى): بۇنىڭدا كۆز قىچىشىش، كۆز بۇلۇڭلىرىنىڭ قىزىرىپ، ئېچىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زىيانلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش، مىزاجنى تەڭشەش، ئىسسىق سۇ، گۈلاب بىلەن يۈزنى يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئىششىق يانمىسا، ئاقلانغان يىپسىمۇقنى سىركىدە پىشۇرۇپ، ئۇنى گۈلابقا قوشۇپ چاپسا بولىدۇ.

2- بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئىششىق: بۇنىڭدا رەڭگى ئاق بولۇش، بارماق بىلەن ئىششىقنى باسسا قولنىڭ ئىزى قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن تازىلاش، بىنەپشە، بابۇنە، نىلۇپەر قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ، سۈيىدە كۆزنى يۇيۇش، شىيافى ئەھمەرلەيىن بىلەن داۋالاش، داۋالىق مۇنچىغا چۈشۈپ تۇرۇش، ئەگەر ئىششىق ئۇزۇندا يانسا، سەبرى سۈيىنى بىر ئاز تېمىتىپ قويۇش كېرەك.

3- كۆزنىڭ بۇلۇڭى ئىششىپ بۇزۇلۇش: بۇ خىل ئىششىق بىلەن بەلغەمدىن بولغان ئىششىقنىڭ ئاساسىي پەرقى شۇكى، بۇ خىل ئىششىقنى قول بىلەن باسقاندا، ئىزى دەرھال يوقىلىپ كېتىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ئىششىقنى باسقاندا، ئىزى بىرمەر سائەتكىچە تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالىغاندىن باشقا، بەلغەمدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ داۋاسىنى قىلىش كېرەك.

4- غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ماددىسىدىن بولغان ئىششىق: بۇنىڭدا ئىششىق قاتتىق، رەڭگى قارىغا مايىل بولۇش، ئاغرىماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بەدەننى تازىلاش، تاماقنى تەڭشەپ بېرىش بىلەن سەۋدادىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ ئىلاجىسىنى قىلسا بولىدۇ.

5- پەسىل كۆزدە پەيدا بولغان قاتتىقلىق

بۇ كۆزدە پەيدا بولغان قاتتىق يەل بولۇپ، ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كۆزنى ئاچالماسلىق، قاپىقنى مىدىرلىتىش قىيىن بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇ بىلەن قاپاقنى ھۆل قىلىش، مۇنچىدا يۇيۇنۇش، بىنەپشە يېغى، بادام

يىغى، قاپاق يىغى، ئىلۇپەر يىغى قاتارلىقلارنى يېشىغا، بۇرنىغا سۈركەش بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش كېرەك. ئۇيقۇدىن قوپقاندا توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى سېرىقى بىلەن ياكى گۈل يىغى ياكى توخۇ يىغى بىلەن كۆزگە چېپىش، كۆزنى بىنەپشە سۈيى، ئاق لەيلى سۈيى بىلەن يۇيۇش، شۇمشىنىڭ شىرىسى، زىغىرنىڭ شىرىسىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە چېپىش لازىم. كۆزدىن تولا ياش ئاقسا، قاپاقلىرى قاتتىق ۋە قىزىل بولسا، ئاقلانغان يېسسىمۇق، ئانار ئۇرۇقىنى مۇسەللەس بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن گۈل يىغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىش لازىم. ئۇندىن كېيىن بۇزۇرى ھەسرۇم (كۆزگە تارتىدىغان دورا) باسلىقۇن بىلەن كۆزگە سۈرمە تارتىش كېرەك. قۇرسى بىنەپشە، تەمرى ھىندى سۈيى، شىرخىست، تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلار بىلەن ئارقا تەرەپتىن يۇمشىتىش كېرەك.

6- پەسىل ھىككەتۇل ئەيىن (كۆز قىچىشىش)

كۆزدە پەيدا بولغان ئارتۇق، ئاچچىق، شور خىلتتىن پەيدا بولىدۇ، كۆز تولا قىچىشقانلىقتىن قاپاقلىرى يارا بولۇپمۇ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىدا يۇيۇنۇپ ماددىنى يۇمشىتىش تەدبىرىنى قىلىش كېرەك. ئاخشىمى يېتىشتىن ئاۋۋال ھۆل كاسىنىنى سوقۇپ، گۈل يىغى بىلەن كۆزگە تېمىش، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن نىشاستەنى گۈلابتا ئېزىپ، كۆزگە چېپىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا، ئەدەسى مۇقەششەر (ئاقلانغان ماش)، سۇماق، قىزىلگۈل، ئانارنى مۇسەللەس بىلەن قاينىتىپ، كۆزگە چېپىش لازىم. بۇزۇرى ھەسرۇمنى شىياف سۇماق بىلەن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەندەك سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، يەنە قاينىتىپ قويۇلغاندا 1% ئۇيپا، 0.5% كەتىرا سېلىپ، لازىم بولغاندا كۆزگە تارتىش لازىم. بۇنىڭ ئارقىسىدىن سۈرگە بېرىش لازىم. پېشانە تومۇرىدىن قان ئالسا بۇمۇ پايدا قىلىدۇ.

7- پەسىل سەبەل كۆز (تومۇرلىرىغا قان ئۇيۇپ قېلىش كېسەللىكى)

بۇ قويۇق قاندىن پەيدا بولغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كۆز تومۇرلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆزدىن ياش ئېقىش، كۆز قىزىرىپ قېلىش، كۆز قىچىشىش، كۆزگە بۇلۇتتەك، ئىس-تۈتەك-تەك نەرسىلەر كۆرۈنۈش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئىككى نەۋئىگە ئايرىلىدۇ.

1- نەۋئى سۇبەل ئالدى بىلەن سۇيۇق يىغى پەيدا بولغان بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇرىدىن بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش كېرەك. ئەفتىمۇن سۈيى بىلەن ھېلىلە سۈيى ياكى پۇلۇسى خىيار شەنبەر شىرىسى ۋە ياكى ئايارەج پەيقىرا ۋە ياكى ھەببى قوقيا بىلەن سۈرگە بېرىپ ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: تاماقنى كۆپ يېيىشتىن ۋە بۇخارات قوزغايدىغان قىزىل لوبىيا، سامساق، ئاق پىيازدەك نەرسىلەردىن، كالا گۆشى، پىدىگەن، بېلىق گۆشىدەك ئاسان سىڭمەيدىغان تاماقلاردىن، سۈتتىن ساقلىنىش لازىم. تامىقىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك، قىزغاۋۇل،

ئوغلاق، پاقلان گۆشلىرىنىڭ شورپىسىغا نوقۇت، ئاقلانغان ماش، پالەك سېلىپ بەرسە بولىدۇ.

شىيافى ئەھمەرلەيىن ۋە باسلىقۇن سەبەلىنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە پايدا قىلىدۇ. دەسلەپىدە قەنت تەركىبى يۇقىرى دورىلار زىيان قىلىدۇ. ئەگەر سەبەل كېسەللىكى قىچىشىپ ئاغرىسا، تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە تەييار قىلىنغان شىيافى ئەسۋەدنى بېرىش لازىم. تەركىبى: ئۇپا 15 گرام، ئاقاقىيا 9 گرام، سۇمبۇل 3 گرام، مۇرمەككى 1.5 گرام، زەپەر 0.5 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن شىياف قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا كۆزگە تاڭسا بولىدۇ. بۇ كېسەلگە بېرىلىدىغان شىيافى دىنارنىڭ تەركىبى: زەرچۈۋە، شادىنەج، سەبرى، شىيافى مامىسالاردىن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، شىياف قىلىپ، زىمات قىلسا، يېڭى پەيدا بولغان سۇيۇق سۇبەلنى يوقىتىدۇ. ئەگەر باسلىقۇن شىيافى ئەسۋەردىن قىزىش پەيدا بولسا، بۇنىڭغا قىلىنىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: مامىرانچىن 3 گرام، تۇتىيايى كىرمانى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، يۇغان مىسنىڭ توپىسى، سۈرمە ئىسپىھانى 9 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆزگە تارتسا بولىدۇ. ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى بىر ھەسسە، چەككىلەنگەن ھەسەل 1/4 ھەسسە، بۇلارنى بىر قاچىغا سېلىپ، ئاپتاپتا 40 كۈن قويغاندىن كېيىن بېرىلسە بولىدۇ. شادەنجنى تەنھا تارتسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

2. نەۋئى كونراپ قېتىپ قالغان سۇبەلنى داۋالاش

ئىستىفراغ قىلىش، ئۆتكۈر دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم. كېسەل بەك ئۇزاققا قالسا دورا تەسىر قىلماسلىقى مۇمكىن. ئەڭ ياخشى چارە سۇبەلنى كېسىپ ئېلىش، ئاندىن كېيىن، زۇرۇرى ئەسپەر ۋە شىيافى ئەخزەر بىلەن داۋالاش كېرەك. پېشانىسىدىن ۋە كۆزنىڭ بۇلۇڭىدىن قان ئالسا پايدا قىلىدۇ.

8. پەسىل دوقە يەنى كۆز ئىچىدە پەيدا بولغان قاتتىق ئىششىق

بۇنىڭ بەزىسى كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپ بۇرجىكىدە، بەزىسى قۇلاق تەرەپتىكى بۇرجىكىدە، بەزىسى قاپاقنىڭ ئاستىن تەرىپىدە پەيدا بولىدۇ، ئىششىقنىڭ رەڭگى ئاق، قىزىل بولىدۇ. قان ئېلىشتا يەڭگىل مەشغۇلات قوللىنىش كېرەك. ئاندىن كېيىن زۇرۇرى مىلكا ياكى رەمەددە كۆرسىتىلگەن شىيافى ئەبيەز قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتەك چارىلارنى قىلسا بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا، شىيافى ئەھمەلەيىن ئىشلىتىش لازىم.

9. پەسىل كۆز ياشاڭغۇراش كېسەللىكى

بۇنىڭ سەۋەبى باش ۋە كۆزنىڭ مىزاجىدا ھۆللۈك ئارتۇق بولغانلىقتىن ياكى باش كاسىسى تېگىدىكى تومۇرلاردا ھۆللۈك كۆپىيىپ كەتكەنلىكتىن ۋە ياكى كۆز بۇلۇڭىدىكى گۆش كېسىلىپ كېتىپ كەمتۈك بولۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. لېكىن بۇنىڭغا چارە كەم تېپىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە كېچە ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئايارەج پەيقىرا بېرىپ، بەدەننى تازىلاش، ھەم داۋاملىق مۇنچىدا يۇيۇنۇش لازىم.

غىزاسىغا ھەرگىز ياغلىق شورپا ئىچمەسلىك، توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، نۇقۇت سۈيى بېرىش، ئىترىفىل سەغىر بىلەن 3 كۈنگىچە كۆك قاپاق پىشۇرۇپ بېرىش، ئېھتىيات ئۈچۈن زۇرۇرى ئەسپەرنى داۋاملاشتۇرۇش لازىم. ھەببى شەبيارنى ھەپتىدە بىر ياكى 2 قېتىم بېرىش ھەمدە تۆۋەندىكى دورا بىلەن داۋالاش كېرەك.

تۇتىيا، بىخ مارجان، ھېلىلە زەرد 6 گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ 4.5 گرامدىن، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە تارتسۇن. كۆزگە داۋاملىق سۇرمە تارتىسمۇ پايدا قىلىدۇ. مۇنچىدا يۇيۇنۇش، گۇلاب، سىركە، ئاچچىقسۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

ئەگەر كۆزى ياشاڭغۇراش ئىسسىقتىن بولسا، ھېلىلە پوستى 6 گرام، قۇرۇق بىنەپشە 9 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، شەربەت بىلەن بېرىش لازىم.

ئەگەر كۆز ياشاڭغۇراش كېسەللىكى كۆزنىڭ ئاشكارا تومۇرلىرىدىن بولسا، بۇرودى ھەسرۇم، باسلىقۇن، روشنايى قاتارلىق دورىلاردىن سۇرمە تارتىش لازىم.

10- پەسىل كۆز چېقىنى

بۇ كېسەللىك كۆزدىن يىرىڭلىق سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلەپ ئېقىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، مىزاجنى تەڭشەپ تاماقنى ئاز يېيىش، مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىش، مەسىلەن: تەركىبىگە ئەپيۇن سېلىنغان شىيافى ئەبيەز بىلەن داۋالاش لازىم. ئاخىرىدا شىيافى ئانار تارتسۇن.

11- پەسىل قەرھە (كۆزدە پەيدا بولغان جاراھەت)

بۇ كېسەللىك 7 تۈرلۈك بولۇپ، بۇنىڭ تۆتى مۈڭگۈز پەردە ئۈستىدە (بۇ ياخشىراق) ، ئۈچى مۈڭگۈز پەردىنىڭ تېگىدە بولىدۇ.

بىرىنچىسى، رەڭگى قارا، جاراھەتمۇ قارا بولىدۇ. ئىككىنچىسى، بۇلۇتقا ئوخشاش بولىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، قارا ۋە ئاق بولىدۇ. تۆتىنچىسى، كۆيگەن نەرسىدەك، بەشىنچى، جاراھەت ئوچۇقراق ھەم بىمارنىڭ ئۇيقۇسى كەمرەك بولىدۇ؛ ئالتىنچى، جاراھەت قۇرۇق، يارىسى يىرىڭلىق بولىدۇ (ت. يەتتىنچىسى ئەسلى نۇسخىدا كۆرسىتىلمىگەن) .

داۋالاش ئۇسۇلى ئاۋۋال قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن سۇرگە بېرىش ھەمدە ئاسان سىڭىدىغان تاماق بېرىش كېرەك. بۇنىڭ باشقا كېسەللەرگىمۇ پايدىسى بار. ئۇندىن باشقا، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىنىڭ تەدبىرىنى قىلسۇن، يەنى كۆزگە بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ئىشلەتسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىقى پەسەيمىسە، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى ۋە باشقا مۇۋاپىق دورىلار بىلەن سۇرگە بەرسۇن. ئەگەر قەرنىيە (مۈڭگۈز پەردە) نىڭ ئۈزىدە بۇلۇتتەك نەرسە كۆرۈنسە، شىيافى ئەبيەزنى توخۇ

تۇخۇمىنىڭ ئىچى بىلەن ئىشلەتسۇن. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىقى پەسىيىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئىششىقنىڭ يانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ تومۇرى تېز سېلىش بىلەن بىرگە ئاغرىش بولسا، كۆزگە شۇمشىنىڭ شىرىسى ۋە ئىكىلىملىكىنى تېمىتىپ قويسۇن. ياش ئېقىپ، يىرىڭ سىرتقا چىققاندا، ھەسەل جۇلابى سۈيى پايدا قىلىدۇ.

تۇخۇمى مور (ئاموت ئۇرۇقى) نىڭ شىرىسىنى ۋە زىغىر شىرىسىنى تېمىتىپ قويسۇن. شىيافى كۇندۇر ۋە شىيافى ئىپارنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن كۆزگە تارتسۇن، كېسەللىكنىڭ دەسلەپىدە جاراھەتنى داۋالاشقا ئۇرۇنماسلىق كېرەك.

12- پەسىل بۇسرە (كۆز ئەتراپىدا پەيدا بولغان كىچىك مۇدۇر)

بۇسرە بىلەن قەرھە (جاراھەت) نىڭ پەرقى: بۇسرە نوقۇتتا ئوخشاش بولۇپ، سىرتقا چىقىدۇ؛ قەرھە دەسلەپتە ئاق بولىدۇ. ئەگەر بۇسرە بىرىنچى مۈڭگۈز پەردىلىرىدە بولسا، ئۇنىڭ دەردى ئاز، رەڭگى قارا بولىدۇ؛ ئەگەر 2- ۋە 3- مۈڭگۈز پەردىدە بولسا، ئاغرىقى قاتتىق، رەڭگى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قەرھەنى داۋالىغانغا ئوخشاش قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، تامىقىغا توخۇ، قىرغاۋۇل، ئوغلاق، پاقلان گۆشى بېرىش، ئەپيۇن سېلىنغان شىيافى ئەبيەز ۋە ئەپيۇندەك مۇۋاپىق دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. ئاخىرىدا شىيافى ئەھمەرلەييىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىدە مۇدەپپەر قىلىنغان ئەنزۇرۇتنى ئېرىتىپ كۆزگە تارتسۇن. بۇسرە ئېقىپ يىرىڭ سىرتقا چىققاندىن كېيىن، قەرھەنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

13- پەسىل كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسىلى

كۆزگە ئاق چۈشۈش تېبابەتتە بەياز (ئاق) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاساسەن 2 خىل بولىدۇ: بىرى قەرنىيە (مۈڭگۈز پەردىسى)نىڭ تاشقى تەرىپىگە چۈشىدۇ، بۇ ئىسرۇ ساھاب دېيىلىدۇ. يەنە بىرى، قەرنىيىنىڭ تېگىگە چۈشىدۇ، بۇ باياز دېيىلىدۇ. بۇ سۈيۈق بولىدۇ. قەرنىيىنىڭ تاشقى تەرىپىگە چۈشكىنى قويۇق ئاق بولىدۇ.

قەرنىيىنىڭ تېگىدە بولغان بۇ كېسەل باش ئاغرىقى سەۋدادىن بولغان كۆز كېسەللىكىنى داۋالاشتا خاتالاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ ئاخىرىدا ئاق چۈشىدۇ. ئەگەر جاراھەت سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنىڭ تەسرى قېپقالىدۇ، بۇ، 2 خىل بولىدۇ: بىرى، بايازنىڭ تەسرى سۇيۇق بولسا، بۇ غەمام دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنى داۋالاش ئاسان. بۇ خىلدىكى ئاق چۈشكەنگە قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش ھاجەتسىز. لەيلىقازاق، قەنتۇرىيۇننىڭ سۈيىنى ھەسەل بىلەن سوۋۇتۇپ، كۆزگە تېمىتىپ قويسۇن. بەدىيان سۈيى بىلەن ھەسەلنى قەلەي قاچىغا ئېلىپ، ئاندىن كۆزگە چاپسۇن.

مۇنچىغا كىرگەندىن كېيىن ياكى بېشىنى ئىسسىق سۈنىڭ ھورىغا تۇتقاندىن كېيىن يۇقىرىقى

دورىلارنى قىلسا، ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ. باياز يالاش بىلەن يوقىلىدۇ. ئەتىگەندە ئادەم تىلى بىلەن يالاش تەجرىبە قىلىنغان، ئازغىنە قەنت بىلەن تۇزنى ئاغزىغا سالسۇن، بۇنىڭ ئاقلىقى قايتىدۇ. ئىككىنچى ئاقلىقنىڭ تەسىرى قويۇق بولسا، بۇنىڭ ئىلاجى قىيىن. بەدەننى سۈرگە بىلەن تازىلاش، ئۈلاردىن قان ئېلىش لازىم، ئىترىفىل سەغىر، سىركەنجۇبىل شەربىتى، شىيافى ئەخزەر بىرلىسە بولىدۇ. شىيافى ئەخزەر ۋە رۇشنايى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇنىڭ تەسىرى، كۆز قوتىرى، ناخۇن، سۇبەل، بەياز قاتارلىق كېسەللىك-لەرگە پايدا قىلىدۇ.

شىيافى ئەخزەرنىڭ تەركىبى: زەنگار 3 گرام، كۆيدۈرگەن قىلىقتار 6 گرام، بۆرە ئەرمىنى، كۆپۈكى دەريا 2 گرام، نۆشۇدۇر 2.5 گرام، ئۇشەق 5 گرام، قىزىل زەرنىخ 3 گرام.

ئۇشەقنى سۇزاپ سۇيىدە ئېزىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇشەق ئېزىلگەن سۇزاپ سۇيىدە شىياق قىلسۇن.

بەياز (ئاقلىق) نى قايتۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ:

تەركىبى: مەرۋايىت، سۇرمە، زەپەرلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۆزدىكى ئاق چۈشكەن يەرگە سەپسۇن. يەنە بىر ئىلاجى، بۆرە ئەرمىنى، كۆپۈكى دەريا ۋە ناۋاتنى باراۋەردىن ئېلىپ، سوقۇپ يۇمشىتىپ، ھاجەت ۋاقتىدا ئاقىقا سەپسۇن. ئۇندىن باشقا، سەرتان نەھرى، ئەنزۇرۇت ۋە كۆپۈكى دەريالارنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، چىگىت يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا ياخشى پايدا قىلىدۇ؛ سەدەپنى كۆيدۈرۈپ، كۆزگە تارتسىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

كۆزدىكى ئاقلىقنى يوقىتىپ، رەڭگىنى ئۆزگەرتىشنىڭ دورىسى: موزا بىلەن ئاقاقىيانى يۇمشاق سوقۇپ، لالەنىڭ سۈيى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، بىر قانچە قېتىم شىياق قىلىپ كۆزگە تېمىتىپ قويسۇن.

پىندۇقنى كۆيدۈرۈپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، كۆك كۆز بولغان بالىنىڭ چېكىسىگە چاپسا، كۆزنىڭ كۆكلىكىنى يوقىتىدۇ؛ تاتلىق ئانار پوستىنىڭ شىرىسىنى كۆزگە تارتسا، كۆزگە ئاق چۈشكەننى، كۆزى كۆك بولغاننى يوقىتىدۇ. زەپەر بىلەن سۈرمىنىڭ بۇ ئىشتا كۆپ پايدىسى بار.

14- پەسىل دۇبەيلە (يىرىڭلىق ئىششىق)

دۇبەيلە قەرنىيە مۇڭگۈز پەردە دائىرىسىدە پەيدا بولغان يىرىڭلىق ئىششىق بولۇپ، بۇ دائىرىدە ھېچنەرسە كۆرۈنمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەرھە ياكى مۇلتەھىمە (كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى) دە پەيدا بولغان دۇبەيلەنىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش ئاددىغىنە داۋالاش بىلەن كۆز بۇ ئىللەتتىن قۇتۇلۇشى مۇمكىن.

15- پەسىل كەمنە (تراخوما)

كەمنە ـ كۆز قاپاقلىرىدا پەيدا بولىدىغان قويۇق يەل بولۇپ، بۇ خۇددى قۇرغاقلىقتىن كۆز ئاغرىغانغا

www.uyghurkitap.com

ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇنداق كېسەلگە دۇچار بولغان كىشى ھەر قاچان ئۇيقۇدىن ئويغانسا، «كۆزۈمدە قۇم ياكى توپا بار» دېگەن خىيال بىلەن كۆزلىرىنى ئۇۋۇلايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى بىنەپشە، ئايارىج پەيقرا بىلەن غەيرىي تەبىئىي ماددىلارنى چىقىرىش كېرەك. شۇمشىنىڭ سۈيىنى كۆزىگە تېمىتىپ قويسۇن، ئايال كىشىنىڭ سۈتى، شىيافى ئەھمەرلەيىن، شىيافى كۇندۇر ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

16- پەسىل سەرتان (كۆز راكى)

بۇ كۆزنىڭ قەرنىيە (مۈڭگۈز پەردىسىدە) پەيدا بولغان بىر خىل ئۆسمە بولۇپ، باش قاتتىق ئاغرىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ساقىيىشى ناھايىتى ئاز. بۇنىڭ ياخشى چارىسى، ئاغرىشنى پەسەيتىشكە تىرىشىشتىن ئىبارەت. ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل تاماقلارنى بېرىش لازىم. كۆزىگە كەترا بىلەن توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى، ئازغىنە ئىكلىلمىلىك، كەترانى قوشۇپ سۈرسە، تارتسا پايدا قىلىدۇ. ھەر قاچان ئاغرىق پەسەيسە، تۇتيا بىلەن شادنەج 3 گرامدىن، نىشاستە، مەرۋايىتنى 6 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسۇن.

17- پەسىل قەرنىيە (مۈڭگۈز پەردە)نىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىش

بۇ كېسەل ناچار كەيمۇستىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە كۆزنىڭ روشەنلىكى سۇسلىشىش، نەرسىلەرنى ئۆزىنىڭ رەڭگى بىلەن كۆرۈلمەسلىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. بۇ 2 خىل بولىدۇ:

بىرىنچىسى، بەدەندىكى رۇتۇبەت (ھۆللۈك) نىڭ كۆپلۈكىدىن كۆز نۇرىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى كۆز ئالدىدىكى ھەر قانداق نەرسىنى خۇددى چاڭ-توزان، ئىس-تۈتەك ئارىسىدا قالغاندەك كۆرۈش، كۈن نۇرىنى تولۇق كۆرەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاشتا: ھەببى قوقىيا، ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش، رۇشنائىنى كۆزگە تارتىش، قان ئالماسلىق لازىم.

ئىككىنچىسى، كەيپىياتى ئۆزگىرىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ داۋالاشتا سىركەنجۇبىل شەربىتى، كاسنە سۈيى، ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈش، ئاسان سىڭىدىغان غىزالارنى بېرىش لازىم. بېشىنى بابۇنە، بىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل قايناتقان سۇنىڭ ھورىغا تۇتسۇن ياكى سىركىنى سۇ بىلەن قوشۇپ قايىنتىپ، بېشىنى شۇنىڭ ھورىغا تۇتۇش كېرەك. شىيافى ئەھمەرلەيىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

18- پەسىل ئىنتىشار (چېچىلىش) ۋە ئىنتىساغ (كېڭىيىش)

كۆز نۇرىنىڭ بىر نۇقتىدىن قاچقانلىقى ئىنتىشار، كېڭىيىپ كەتكەنلىكى ئىنتىساغ دېيىلىدۇ. بۇ، پەي

ئېچىلىپ كاۋاك پەيدا بولغانلىقتىن بولۇپ، 4 خىل بولىدۇ.

بىرىنچىسى، ئۇرۇلغاندىن ياكى يىقىلغاندىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا پەيگە تەسىر يەتمىگەنلىكتىن، باشقا خىلدىكىدىن ياخشىراق. چۈنكى بۇ ئەنبىيە (ئۇزۇمسىمان) پەردىسىدە ئىنتىسائىنى كەلتۈرگەنلىكتىن داۋالاش ئاسانراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيغال تومۇردىن قان ئېلىش، پاچىقىغا ياكى چېكىسىگە ھىجامەت قويۇش ھەم يەڭگىل دەرىجىدە ھۆقنە قىلىش، ئەگەر شەربەت بېرىشكە توغرا كەلسە، ئۆتكۈر، كۈچلۈك، ئاچچىق، قاڭسىق شەربەت بەرمەستىن بەلكى چار شەربەت، مەتبۇخى پەۋاكىھ بېرىش كېرەك. بۇ چاغدا ئايارەج بېرىشمۇ مۇۋاپىق ئەمەس. بېشىغا سەندەل، شىيافى مامىسا، ھوزەز، گىل ئەرمىنىنى چېپىپ قويسۇن. ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر، كۈچلۈك تاماقتىن، جىنسىي ئالاقىدىن، دوم يېتىپ ئۇخلاشتىن ساقلانسۇن، پارقىرايدىغان، نۇرلۇق نەرسىلەرگە قارىمىسۇن. ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى كۆزگە تېمىتسۇن؛ تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ پاختىغا ئېلىپ كۆزگە تاڭسۇن، ئاغرىق پەسەيگىچە ئوڭدىسىغا يېتىپ ئۇخلىسۇن. جاراھەتكە ۋە ئۇرۇلۇپ كۆزگە زەخمە يەتكەنگە پايدا قىلىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: تۇخۇم سېرىقى، يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى، گۈل يېغىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنى پاختىغا ئېلىپ كۆزگە تېمىتسۇن. ئۇرۇلغانلىقتىن ئىنتىسائ بولسا، لوبىيا، بابۇنە، ئاق لەيلى، سۆگەت غازىڭىنىڭ سۈيى، گۈلاب ياكى كاسىنە سۈيى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا زىمات قىلسۇن. كۆزگە رۇشنائى ۋە باسلىقۇن تارتسا پايدىسى بار.

ئىنتىشارنىڭ 2- خىلى قويۇق ئىسسىق بۇخاراتتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ قاتتىق باش ئاغرىغاننىڭ ياكى سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) نىڭ ۋە ياكى ماشرانىڭ ئارقىسىدىن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەرسامنىڭ، باش ئاغرىقىنىڭ دورىسى بىلەن داۋالىسۇن، ھەببى قوقىيا بىلەن مېڭىنى تازىلىسۇن، كۆزنىڭ بۇلۇڭىدىن قان ئالسۇن، ھىجامەت قويسۇن ۋە شىيافى مىرارات بىلەن سۈرمە تارتسۇن؛ تامىقىغا كاۋاپ يېسۇن.

ئىنتىشارنىڭ 3- خىلى بىيزە (توخۇم ئېقسىمان پەردە) نىڭ ھۆللۈكى ئارتۇق بولغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۆز بۇلۇڭىدىكى تومۇردىن، شەقىقە تومۇرىدىن قان ئېلىش ۋە ياشنى چىقىرىش، ئەگەر ئىسسىقتىن ئىششىپ ئىنتىشار بولغان بولسا، بۇنىڭدىنمۇ بۇ ئۇسۇل بويىچە قان ئېلىش كېرەك، ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغا ھىجامەت قويسۇن، مۇۋاپىق تاماقلارنى بەرسۇن.

ئىنتىشارنىڭ 4- خىلى كۆزدە قۇرۇقلۇق غالىبلىقىدىن كۆزنىڭ نۇرى كېڭىيىپ كەتكەن بولسا، ئالامىتى قۇرۇقلۇقتىن كۆرۈشى ناچار بولىدۇ.

ھەمىشە روزا تۇتقانلىقتىن، تولا ئۇيقۇسىزلىقتىن ياكى كۈچلۈك سۈرگە سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ شورپىسىدا پىشۇرغان ئارپا يارمىسىنى ئىچسۇن، نورمال شاراب ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسۇن، بىنەپشە، بادام، نىلۇپەر، قاپاق ياغلىرىنى بۇرنىغا تېمىتسۇن، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتىپ قويسۇن.

19- پەسل زەيقۇل ھەدقە (كۆز قارىچۇقلىرىنىڭ تارىيىپ كېتىشى)

بۇ بىر قانچە نەۋئىگە بۆلىنىدۇ

1- نەۋئى

ئەگەر ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى باش، كۆزى تارتىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى سۈرگە بىلەن تازىلاش، بېشىغا بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى، قايىنىتىلغان ئىسسىق سۇنى قۇيۇش، مۇۋاپىق تاماق بېرىش، مۇخالىپ تاماقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

2- نەۋئى

كۆز مىزاجىدا ھۆللۈك ئارتۇق بولغانلىقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: كۆز تولا ياشاڭغۇراش، ياش ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىش، باشنى ئۇۋۇلاپ تۇرۇش، تاماقنى ئاز يېيىش لازىم.

3- نەۋئى

كۆزنىڭ تارىيىشى قۇرۇقلۇقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى كۆزى تار، ئۆزى ئۇرۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش، مۇنچىدا تاتلىق سۇ- كاھۇ سۈيى، ئىسپىغۇل سۈيى، زۇفا ئۇرۇقىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى بېشىغا قۇيۇش كېرەك. قاپاق يېغى بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بېشىغا چېپىش كېرەك. كۆزگە ئازغىنە زەپەر بىلەن سۈت تېمىتىپ قويىسۇن.

ئەگەر كۆز قارىچۇقىنىڭ تارىيىپ كېتىشى قىزىقلىقتىن بولسا، ھۆل سوغۇق نەرسىلەر، ئاياللارنىڭ سۈتى، قاپاق يېغى بىلەن داۋالاش كېرەك.

غىزاسىغا ھۆل يۇمشاقسۈت، پالەك، قاپاق بىلەن سەي قورۇپ بەرسۇن.

ئەگەر كۆز سۇددە (تۇسالغۇ) سەۋەبىدىن تارايسا، ئۇنىڭ ئالامىتى كۆزنىڭ تۆشۈكى قىزىرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنىڭ ساقىيىشى مۇمكىن ئەمەس.

20- پەسل تەبقە ئەنەبىيە (ئۈزۈمسىمان پەردە) نىڭ نۇتۇۋ (پۇلتىيىپ) چىقىشى

نۇتۇۋ دەپ كۆزنىڭ پۇلتىيىپ چىقىشىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۇ نۇتۇۋ ئازغىنە بولسا، نەملە كۆپرەك بولسا، زەبابە دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بەك چوڭ بولسا، ئەنەبى دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئۇستۇنرەك بولۇپ،

كونراپ قالغان بولسا، ئېكەكلىگەن مىخنىڭ بېشىغا ئوخشسا، ئۇ مىسمارى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ 2 نەۋئى گە بۆلۈنىدۇ.

1-نەۋئى

نۇتۇۇ قەي ياكى گال ئاغرىقىنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھەببى بىنەپشە بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. ئەنەببيە تەبىقەسىغە چۈشكەن ئىششىق يارا چىۋىننىڭ بېشىغا ئوخشاش كۆرۈنۈشتە بولسا، نۇتۇئنى قايتۇرغۇچى تەسىرلىك قابىز نەرسىلەر بىلەن داۋالاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىلگۈلنى، كۆيدۈرۈلگەن قەلەي، ئۈپىدەك نەرسىلەرگە قوشۇپ كۆزگە تېمىش لازىم. جاراھەتنى گۈلاب بىلەن تازىلاپ، ئازراق ئاقلىغان يېپىسمۇقنى سىركىدە قاينىتىپ، ھۆل قىلىپ كۆزىگە تاڭسۇن، ئەگەر نۇتۇۇ چوڭ بولسا، جاراھەت قېتىپ قېلىشتىن ئىلگىرى داكىنى يۇمىلاق قىلىپ، كۆزنى تېمىش لازىم. ئەگەر بۇ جاراھەت چوڭىيىپ قالغان بولسا، ساقىيىشتىن ئۈمىد يوق.

توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى مۇدەپپەر قىلغان تۇتىيا، ئاس سۈيى ياكى گۈلاب بىلەن سۈرۈپ كۆزگە تارتسۇن.

ئەگەر نۇتۇۇ ئەنەبى ياكى مىسمار قىسمىدىن بولسا، تېگىق لاتىسىنىڭ ئارىسىغا 15 گرامدىن 30 گرامغىچە قەلىيەنى ئېلىپ تاڭسۇن، زۆرۈر دورىلارنى سەپسۇن. نۇتۇۇ ئۇزۇنغا قېلىپ، كونىراپ قالسا، داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ. نۇتۇئنى كەسكەندىن كېيىن، شادىنەج، گىلى مەختۇم سېپىپ قويسۇن. ئۇنىڭ بىلەن جاراھەت ساقىيىدۇ.

2- نەۋئى

نۇتۇۇ پەيدا بولغاندىن كېيىن، چاپاق ۋە يىرىڭ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇنىڭغا زورۇرى شادىنەجنى سەپسۇن. ئەگەر يىرىڭ ئازراق ئاقسا، قابىز(تۇتقۇچى) دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم؛ يىرىڭ كۆپ ئاقسا، ھۆللۈك يوقىلىپ، كۆزنى كور قىلىشى مۇمكىن. بۇ چاغدا ئۇنىڭ رىشتىسىنى بىر تەرەپ قىلىشقا توغرا كەلسە، يىڭنە بىلەن رىشتىنى كۆزنىڭ تۆۋىنىگە تارتىپ ئارتۇقىنى كېسىۋېتىپ، زۇرۇرى شادىنەج ياكى سۈرمە بىلەن جاراھەتنى تولدۇرۇپ تاڭسۇن، كۆزنىڭ ئۈستىگە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى چاپسۇن.

21- پەسىل كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزولۇل مائ)

بۇ ئادەتتىن تاشقىرى پەيدا بولىدىغان ھۆللۈك بولۇپ، بەيزىيە (تۇخۇم ئېقىسمان) ھۆللۈك پەردىسى بىلەن قەرنىيە تەبىقىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۇرۇۋېلىپ، ئۇزۇمسىمان تۆشۈكنى توسۇۋېلىپ، شۇنىڭ بىلەن كۆرۈشنى توسىدۇ. چۈنكى كۆزنىڭ كۆرىدىغان يولى توسۇلۇپ قېلىپ، كۆزنىڭ نۇرى ئۆتمەيدۇ، نەتىجىدە

www.uyghurkitap.com

كۆز كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ.

ئالامىتى ئۇنىڭ دەسلەپكى ئالامىتى كۆزنىڭ ئالدىدا پاشا، چىۋىن، ئۆگدەك خىيالىي نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: كۆزنىڭ جىلدىيە (مۆڭگۈز پەردىسى) قېلىن بولغانلىقتىنمۇ، ئاشقازان بۇخاراتىدىنمۇ بولىدۇ، ئىككىسىنىڭ پەرقى شۇكى، ئاشقازان بۇخاراتىدىن بولغاندا ئىككىلى كۆزدە شۇنداق توسالغۇ-خىيالات بولۇپ، بىر كۆزدىلا مەخسۇس بولمايدۇ. بۇ سۇ چۈشكەنلىك ئەمەس. بۇ خىيالات ئىككىلى كۆزدە بولۇپ، ھەر بىر كۆزگە باشقا-باشقا نەرسىلەر كۆرۈنسە، بۇنداق خىيالات پەقەت بىر كۆزدە بولغان بولىدۇ. يەنى بىر كۆزگە سۇ چۈشكەنلىكنى كۆرسىتىدۇ، ئاشقازان بۇخاراتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، داۋاملىق بولماستىن، تاماقنى كۆپ يېگەن چاغلاردا ئېغىرلىشىپ، قورساق ئاچ ۋاقتىدا يەڭگىللىشىدۇ. ئەگەر بۇ تەھلىل (سۇ چۈشۈش) باشلىنىپ 3～4 ئاي ئۆتسە، كۆزدە دۇغلۇق پەيدا بولمىسا، كۆزنىڭ روشەنلىكى يوقالمايدۇ، ئاشقازانغا ئاغرىق يەتكەنلىكتىن بولىدۇ. ئۇ چاغدا بۇ كېسەلگە ئايارەج بەرسە پەسىيىدۇ. ئەگەر ئايارەج ئارقىلىق بۇخىيالەتتە ئۆزگىرىش بولمىسا، كۆزگە سۇ چۈشكەنلىكنى كۆرسىتىدۇ. پەي توسالغۇسى بىلەن كۆزگە سۇ چۈشكەنلىكنىڭ پەرقى: كېسەلنىڭ ئىككى كۆزىنىڭ بىرىنى يۆگەشكە بۇيرۇسۇن. ئوچۇق كۆزگە باشقا نەرسە كۆرۈنسە، سۇ چۈشكەن بولىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، توسالغۇ پەيدا بولغان بولىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈش 3 نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ.

1- نەۋئى

باشقا زەربە يەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان بولۇپ، مېڭە ھەرىكەت قىلالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن مېڭىدە ئۇيۇپ قالغان نەرسە كاۋاك پەيگە چۈشۈپ، كۆز نۇرىنىڭ يولىنى توسۇپ قويىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاپ، توسالغۇنى ئېچىش كېرەك. كۆزگە مىل تارتىسىمۇ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2- نەۋئى

بەدەندە ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن كۆز پەردىسىگە دەخلى يېتىپ، قويۇق بۇخارات پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى قوقىيا، ھەببى بىنەپشە بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك، ئاندىن كېيىن ھەببى سەبرى، ھەببى زەھەپ بەرسۇن.

تەركىبى: سەبرى 9 گرام، ھېلىلە پوستى 3 گرام، مەستىكى، كەتىرا، زەپەر 1.5 گرامدىن، مەھمۇدە 1.5 گرام، قىزىلگۈل 3 گرام، بۇلارنى قائىدە بويىچە ھەب قىلىپ، ياتار چاغدا 3 نۆۋەت يۇتۇپ، ئارقىسىدىن تۆت قوشۇق ئىللمان سۇ ئىچسۇن، 3 كۈن ياكى بىر ھەپتىدىن كېيىن يۇقىرىقى دورىنى يەنە بىر قېتىم يېسۇن. سىركەنجۇبىل بىلەن ئاچچىقسۇغا ئازراق ئايارەج ئېلىشتۇرۇپ، ئاغزىنى چايقىسۇن. چوڭ تىپتىكى ئايارەجلەرنى بەرمىسىمۇ بولىدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبنسىنا:«كۆزىگە سۇ چۈشۈپ قالغان بىر كىشىنى تاماق ۋە سۈرگە بىلەن داۋالىدىم. ئۇ كىشى ھۆللۈك تاماقتىن پەرھىز تۇتتى، ھېلىلە ۋە باشقا قايىنتىلمىلار بىلەن ئېزىلگەن سۈرمىلەرنى كۆزىگە تارتتى، شۇنىڭ بىلەن كۆزىنىڭ سۈيى يوقىلىپ، بۇرۇنقىدەك ياخشى بولدى. بۇنداق كېسەللىنى قان ئېلىش، ھىجامەت قىلىشتىن چەكلەش لازىم» . دەپ چۈشەندۈرىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: كالا، بېلىق گۆشى، سۈت، پىيسىمۇق، تۇز بىلەن قۇرۇغان قىزىق گۆش، كاھۇ، كۈدە، پىياز، سامساق قاتارلىق نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

تامىقىغا توخۇ، كەكلىك گۆشى، تورۇلغۇ گۆشىگە دارچىن سېلىپ پىشۇرۇپ بەرسۇن، پاقلان گۆشىگە زەپەر سېلىپ قورۇپ بەرسۇن، ئاچچىق سۇ، ھەسەل بەرسۇن، شورپىدىن ۋە بەدەندە ھۆللۈكنى ئاشۇرىدىغان نەرسىلەردىن قاتتىق ساقلانسۇن. باسلىقۇندەك نەرسىلەر بىلەن بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن داۋالىسۇن. شىيافى مەرارەت ھەممىدىن ياخشى پايدا قىلىدۇ.

شىيافى مەرارەتنىڭ تەركىبى: تۇرنا ئۆتى، دەجلە ياكى نەرسەت دەرياسىدىكى بېلىقنىڭ ئۆتى ، بۇركۈت، كەكلىك، قارچۇغا ئۆتى 3 گرامدىن، مۇرمەككى 15 گرام، سەكبۇنەج، ئاچچىقتاۋۇز 5 .1 گرامدىن، كىيىك، كەكلىك ئۆتى بىر گرامدىن، يۇقىرىقىلارنى بەدىيان سۈيىگە سېلىپ، ئازغىنە ھەسەل قوشۇپ بەرسە، كۆزگە سۇ چۈشكەننىڭ دەسلەپىدە ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

كۆزگە ئاق چۈشكەن، شەپكور (نامازشام قارىغۇسى)، كۆزى ئاجىزلىغان ۋە كۆزگە سۇ چۈشكەنگە پايدا قىلىدىغان يەنە بىر خىل شىيافنىڭ تەركىبى: بۆرە، كەكلىك، قارچۇغا ئۆتى 3 گرامدىن، ئەنزۇرۇت، سەبرى، زەپەر قاتارلىقلارنى بىر گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، شاراب ۋە بەدىيان سۈيى بىلەن شىياف قىلسۇن.

قۇررەنىڭ ئوغلى سابىت دېگەن ھەكىم تەجرىبە قىلغان شىيافنىڭ تەركىبى: سەلىخەنى يۇمشاق سوقۇپ ئۆتكۈزۈپ، كىيىك ئۆتى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، يانجىپ بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ يەنە قۇرۇتقاندىن كېيىن ئىشلىتىش لازىم. بەدىيان سۈيىنى قۇرۇتۇپ قويۇلدۇرۇپ، كۆزگە تارتسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن كېسەل ياخشىلانمىسا، ئۇنىڭ ئىلاجى— مىل سېلىشقا توغرا كېلىدۇ.

مەزكۇر كېسەللىكتە، بىمارنىڭ كۆزىگە ئاپتاپ ياكى چىراغنىڭ نۇرى چۈشكەندەك كۆرۈنىدىغان ۋە چۈشكۈرگەندە كۆزىگە روشەنلىك كۆرۈنىدىغان بولۇپ، مىل سېلىشقا بولمىسا، ئاق گەج ياكى مۇزغا ئوخشاش بولۇپ، سۇيۇقلۇق تەگسە يورۇپ كېتىدۇ. بۇ بىر قانچە خىل بولۇپ يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى.

ھەممە تەدبىرلەرنىڭ ياخشىراقى مىل سېلىش كېرەك. شىياف ۋە ياخشى سۈرمىلەر بىلەن داۋالاش لازىم. يۆتەل تۇتقاندا بەدەن چىڭ بولۇپ، قورساق توق چاغدا، باش ئاغرىغاندا، مىل سالماسلىق كېرەك. مىلنى ھاۋا ئوچۇق چاغدا سېلىش لازىم. ئەگەر سۇ ئورنىدىن قوزغىلىپ كۆزى ياخشىلانسا، تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزىگە چىپىپ تېڭىپ قويسۇن، بۇ چاغدا ساق كۆزنىمۇ تېڭىپ قويۇش لازىم، مەقسەت ساق كۆزنى ئاغرىقتىن ساقلاپ قېلىش ئۈچۈندۇر.

www.uyghurkitap.com

كېسەلنى قاراڭغۇ ئۆيدە ياتقۇزۇپ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماق بېرىش، توخۇ شورپىسى ۋە مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى بەرسۇن.

مىل سېلىشنىڭ ئۇسۇلى كېسەلنى كۆرپىدە ئولتۇرغۇزۇپ، تىزىنى كۆكسىگە ئالسۇن، قولىنى پۇتىدىن ئۆتكۈزۈپ ئولتۇرسۇن، كەھھال (مىل سالغۇچى) ئۇنىڭ ئالدىدا بىر كىشىنى ئولتۇرغۇزسۇن، بىر كۆزى ساق بولسا، ئۇنى تاڭسۇن، مۇنداق قىلمىغاندا، ساق كۆز ھەرىكەت قىلىش بىلەن كېسەل كۆزنىمۇ ھەرىكەتلەندۈرۈپ، مىل سېلىش قىيىن بولۇپ قالىدۇ. بۇ ساق كۆزنى تېڭىشنىڭ پايدىسى. كېسەلدىن مىل سالغۇچى: «نېمە كۆردۈڭ؟» دەپ سورىسۇن. كېسەل كۆرگەنلىرىنى ئېيتىپ بەرسۇن، كېسەلنىڭ ئارقىسىدا يەنە بىر كىشىنى ئولتۇرغۇزسۇن. ئۇ كېسەلنىڭ بېشىنى تۇتۇپ ئولتۇرسۇن. ئاندىن تېۋىپ كېسەلنىڭ قاپىقىنى كۆتۈرۈپ قارىغىن دېسۇن. كەھھالنىڭ سايمىنى «مەھەت» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇچىنى مىل قويىدىغان يەرگە قويسۇن. مەھەتنىڭ ئۇچىنى كۆزنىڭ قولاق تەرىپىدىكى بۇلۇڭىغا، ئاندىن سەقبىيە، يەنە كۆز قارىچۇقىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى تۆشۈكنىڭ ئۇدۇلىدا، ئاندىن كېيىن سەقبىيەدىن ئۇستۇنرەك قويسۇن.

مەھەت — قىزىل مىستىن ياسالغان سايمان بولۇپ، سۇنى شۇنىڭ بىلەن تارتىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ ئوڭ كۆزىگە مىل قويسا، مەھەتنى سول قولىدا تۇتسۇن، ئەگەر سول كۆزىگە مىل قويسا، مەھەتنى ئوڭ قولىدا تۇتسۇن. ئاندىن كېيىن مەھەتنىڭ ئۇچىنى شۇ يەرگە قويۇپ چۆرىسۇن. پۈتۈن كۈچ بىلەن مەھەتكە تايانسۇن، ئەگەر مىل ئورنىغا يەتكەنلىكى مەلۇم بولسا، يەنە بىر قولى بىلەن كۆز قاپىقىنى تۇتسۇن. تاكى كۆرۈپ، سەقبىيە (كۆز گۆھىرىنىڭ) ئۇدۇلىغا كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭدىن ئۆتكۈزۈپ بولمىغۇچە ئۇنى چۆرۈۋەرمىسۇن. سەقبىيەدىن يېرىم ئارپا مىقدارى ئۆتسە بولىدۇ. كۆز ئارام ئالغىچە چىداشلىق بەرسۇن، ئاندىن كېيىن مەھەتنى ئاستا-ئاستا ياندۇرسۇن. ئەگەر مەھەتنىڭ ئۇچىغا ئىلىنگەنلىكى بىلىنسە، مەھەتنىڭ قۇيرىقىنى سەل كۆتۈرۈپ، سۇيىنى مەھەتنىڭ بېشىغا ئولتۇرغۇزسۇن، سۇ مەھەتنىڭ بېشىغا ئولتۇرغانلىقىنى كورۇپلا تېز چىقىرىۋەتمىسۇن، بىر ئاز ۋاقىت تۇتۇپ تۇرسۇن. ئەگەر يەنە سۇ چىقارماقچى بولسا، ئىككىنچى قېتىم ئولتۇرغۇزسۇن. قويۇق-سۇيۇق بولسا، ئولتۇرغۇزۇش قىيىن بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر كۆپىنچە ئاغرىق قېپقالسا، مەھەتنى شۇنداقلا قويۇش كېرەك. مەھەتنىڭ ئۇچى ھۆل بولسا، كۆز بۇلۇڭىغا قۇۋۋەت بېرىش ئۈچۈن ئازراق قان چىقارسۇن. ئۇ قان بىلەن ئولتۇرغۇزۇش كېرەك. سەۋەب: كەھھال سۇ ئورنىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسە، مەھەتنى ئاستا چىقارسۇن. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە گۈل يېغىنى كۆزنىڭ پۈشتىغا چاپسۇن. شۇنىڭدىن كېيىن ھەرىكەت قىلماسلىق، سۆزلىمەسلىك لازىم. زۆرۈر بولغاندا، ئىشارەت بىلەن سۆزلىسە بولىدۇ. يۆتەل، چۈشكۈرۈشلەردىن ساقلانسۇن. ئەگەر چۈشكۈرۈك كەلسە، قول بىلەن بۇرۇنىنى ئۇۋۇلسۇن، ئەگەر يۆتەل قىستىسا، ئازراق جۇلاپنى بادام يېغى بىلەن بەرسۇن، باشنىڭ يېرىمىغا سوغۇق زىمات — ئەپيۇن، سەندەلدەك ھوشسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى قويسۇن. 2- كۈنى كۆزنى ئېچىشنى خالىسا، پاختىنى تۇخۇمنىڭ ئېقىدا ھۆل قىلىپ، كۆزنىڭ ئارقىسىغا قويۇپ تاڭسۇن. ئاندىن

كېيىن جاراھەت تاڭغان داكىنى يۇمشاقلىق بىلەن ئالسۇن، پاختىنى گۈلابتا ھۆل قىلىپ كۆزنى شۇنىڭدا يۇسۇن. ئەگەر 3 ـ كۈنى ئاچسا تېخىمۇ ئوبدان. كېسەلنىڭ ئەتراپىغا تەكيە، ياستۇق قويسۇن، مەسىلەن؛ بىر تەرىپىدە تەكيە بولسۇن، ئەگەر يۇغان مەغسۇلنى سۈرمە بىلەن تارتسا بولىدۇ. كېسەلنىڭ يۈزىنى قارا نەرسىلەر بىلەن يۆگەپ قويسۇن. بەزى مىل قويغان يەرگە زىيادىراق گۆش پەيدا بولىدۇ. ئۇنى تىرناقنىڭ ئۇچى بىلەن ئېلىش كېرەك. بۇ قورقۇنچلۇق ئەمەس.

3 ـ نەۋئى

كۆزگە سۇ چۈشۈش، قاتتىق ئاغرىق سەۋەبىدىن يېرىكلىشىپ، قېتىپ، خىلتلارنى قوزغاپ قويۇش بىلەن بۇزۇق ھۆللۈك كۆزگە يۈزلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىنتىسار (كېڭىيىپ كېتىش) پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭدا باش ئاغرىقنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن، 2 ـ تارماقتا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالىسۇن، خىيالاتى مەئدە (ئاشقازان) دىن بولغانىنىڭ ئىلاجىنى ئايارەج پەيقرا بىلەن چارە قىلسۇن، مەيدىگە گۈلقەنت، مەستىكى، رۇم بەديان بىلەن قۇۋۋەت بەرسۇن. ئەگەر مەيدىدە ئىسسىقلىق ئارتۇق بولسا، بۇنى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن تازىلىسۇن ۋە مەيدىنى ئانار، لىمون شەربەتلىرى بىلەن كۈچەيتسۇن.

ئەگەر بۇ خىيالات مېڭىدىن بولسا، ھېلىلە مۇراببىاسى ۋە ئىترىفىل بىلەن بۇخاراتنى قايتۇرسۇن، سەندەل بىلەن گۈلابنى باشنىڭ يېرىمىغا چىپىپ قويسۇن، غىزاسىغا يۇمشاق گۆش بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسۇن.

22 ـ پەسىل رۇتۇبەتى بەيزىيە (تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈك)

بۇ ئاساسەن 3 نەۋئى بولىدۇ.

1 ـ نەۋئى رۇتۇبەتى بەيزىيە (تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈك) نىڭ رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى

ئۇنىڭ بەلگىسى: ھۆللۈكنىڭ ئۆزى ئەسلى رەڭگىدىن باشقا رەڭگە ئۆزگىرىش، كېسەل ھەرنەرسىنى شۇ رەڭدە كۆرۈش، كېسەلنىڭ كۆز ئالدىدىكى خىيالاتلار تويىرەڭ، قىزىل يا سېرىق بولسا، سىرتتىكى نەرسىلەرنى شۇ ھالدا كۆرىدۇ ۋە ياكى ئىس-تۈتۈننىڭ ئارىسىدا قالغاندەك كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن بېشىغا مۇۋاپىق مايلارنى زىمات قىلسۇن. ئىترىفىل ۋە باشقا دورىلار بىلەن جۇلاپ بەرسۇن. جەۋھەر دورا رۇشنائى كەبىردەك دورىلار بىلەن ئىسلاھ قىلسۇن.

2 ـ نەۋئى رۇتۇبەتى بەيزىيەنىڭ يىرىك ۋە قېلىنلاپ قېلىشى

ئەگەر يىرىكلىكى ئازراق بولسا، كېسەل يىراقنى ياخشى كۆرەلمەس بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر يىرىكلىك

ئارتۇق بولسا، كېسەل ئۆز ئالدىدىكىنى تۇرغۇن سۇدەك، ئۆزگە نەرسىدەك كۆرىدۇ. رۇتۇبەتى بەيزىيەنىڭ قارارى يوق، ھەمىشە ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقيا بىلەن بەدەننى تازىلاش، ئاچچىقسۇ، ئايارەج، مائۇلھەسەل (ھەسەل سۈيى) بىلەن ئېغىزنى چايقاش، ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، غورا سۈيى بىلەن تازىلاش، تەس سىڭىدىغان تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

غىزاسىغا: توخۇ، تورۇلغۇ گۆشى، نوقۇت سۈيى قاتارلىق ئاسان سىڭىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. باشقا تەدبىرنى كۆزگە سۇ چۈشكەننىڭ ئىلاجىدەك قىلسۇن.

3- نەۋئى رۇتۇبەتى بەيزىيەنىڭ قۇرغاقلىشىپ قېلىشى

ئەگەر رۇتۇبەتى بەيزىيەنىڭ ھەممىسى قۇرۇپ كەتسە، ھېچنەرسىنى كۆرەلمەيدۇ. بەزىسى قۇرۇق بولسا، كۆزى تارراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تاتلىق سۈلۈق مۇنچىدا يۇيۇنۇش، بادام يېغى، قاپاق يېغى چېپىش، ئوغلاق گۆشى، ئېقىن سۇدىكى بېلىقنىڭ گۆشىنى بېرىش كېرەك.

23- پەسىل رۇتۇبىتى جىلدىيەنىڭ كېسەللىكلىرى

بۇ بىر قانچە نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى جىلدىيە (تېرىسىمان ھۆللۈك) نىڭ ئاستىن-ئۈستۈن مايىل بولۇشى ئوڭ-سولغا يېتىشى توغرىسىدا

ئالامىتى بىرنى ئىككى كۆرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئاستىن-ئۈستۈن مايىل بولۇشنىڭ ئالامىتى، بىر نەرسىنى ئىككى خىل تەسەۋۋۇر قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بىمار كىچىك بالا بولسا، يۈزىنى ياغلىقتا يېپىپ قويسۇن، شۇ ئارقىلىق كۆرۈش ئىقتىدارى توغرىلىنىدۇ. بۇرنىغا، كۆز بۇلۇڭىغا يېقىن جايدا كۆك، قارا يۈڭ قويۇپ قويسۇن. شۇنىڭ بىلەن بالىنىڭ شۇ تەرەپكە قارىشى زىيادە بولىدۇ. كۆز ئالدىدا چىراغ قويسۇن. چوڭ كىشىلەر بولسا ۋە گۆش، پەيلەرنىڭ توشۇپ قېلىشىدىن بولسا، ھەببى بىنەپشە، ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش ھەم ئېغىزنى چايقاش، يەڭگىل تەدبىر قىلىش، مۇنچىغا كىرىش، تولا ئىچى سۈرگەندىن بولغان بولسا، سۈت، تاتلىق بادام يېغى بەرسۇن، بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيسۇن، قاپاق، بادام ياغلىرىنى بېشىغا، بۇرنىغا چاپسۇن.

2- نەۋئى رۇتۇبىتى جىلدىيە (تېرىسىمان ھۆللۈك) نىڭ چوڭ-كىچىك بولۇش سەۋەبلىرى

چوڭ بولۇشى ماددىنىڭ كۆپلۈكىدىن، كىچىك بولۇشى ئىستىفراغ، قۇرۇقلۇق، ھۆللۈك تارقاپ

كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئەگەر ئۆز ئەندازىدىن چوڭراق بولسا، كۆز نۇرى دۇغ بولۇپ، ھەممە نەرسە كىچىك كۆرۈنىدۇ. ئەگەر رۇتۇبىتى جىلدىيە كىچىكرەك بولسا، كۆز نۇرى ئۆتكۈر بولىدۇ. ھەر نەرسىنى چوڭ كۆرىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئالامىتى كۆزدە نۇقسان بولغاندىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاش، ئاسان سىڭدىغان تاماقلارنى بېرىش، ياغلىق تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

يەنە بىر خىلى، ئەگەر رۇتۇبىتى جىلدىيەنىڭ رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولسا، ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلى: بەدەننى ئارتۇق خىلتلاردىن ئىستىفراغ قىلىش لازىم.

قۇرۇقلۇقتىن رۇتۇبىتى جىلدىيەنىڭ چۆرىسى قىلىنلاپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى: كۆزنىڭ قارىچۇقى تولاراق كۆك بولىدۇ. رۇتۇبەتنىڭ ئۇيۇپ قېلىنلاپ قېلىشىنىڭ ئالامىتى: كۆز كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ، چۈنكى ھۆللۈكنىڭ ئۇيۇپ قېتىپ قېلىشى يەنە بىرى ھۆللۈكنىڭ توگەپ كېتىشىدىن ئىبارەت 2 خىل سەۋەبتىن بولۇپ، داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ.

يەنە بىر خىلى، رۇتۇبىتى جىلدىيەنىڭ رۇتۇبىتى زۇجاجىيە (ئەينەكسىمان ھۆللۈك)، رۇتۇبىتى بەيزىيىگە بولغان ئۇتاشلىقى ئاجراپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆزنىڭ تاشقى تەرىپىدىنمۇ بولىدۇ. ئىچكى تەرىپىدىنمۇ بولىدۇ. ھەر ھالدا بۇنىڭ ئىلاجى يوق.

24- پەسىل كۆز نۇرىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ 2 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى نامازشام قارىغۇسى

بۇنىڭ سەۋەبى، روھى نەپسانىينىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى، خىلتلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى ۋە ناچار سۇيۇقلۇقلارنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: كېچىسى كۆرمىگەن نەرسىلەرنى كۈندۈزى كۆرۈش. بۇنداق كېسەلنىڭ كۈندۈز كۆرۈشىنىڭ سەۋەبى، ھاۋا ئىسسىپ يۇزلىلەرنى سوۋۇتىدۇ، كېچىدە بۇ ھاۋانىڭ لەتاپىتى قالمايدۇ. كۈندۈزنىڭ نۇرى رۇتۇبەتلىرى قويۇلۇپ قالىدۇ. شۇڭا ھېچنەرسىنى كۆرەلمەيدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە كۆزى قارا چوڭ كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، كۆز بۇلۇڭىنىڭ تومۇرىدىن قان ئېلىش، ھەببى ئايارەج، ئۆتكۈر كلىزما بىلەن مېڭىنى تازىلاش، سەبرى ئېلەشتۈرگەن سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ئىچىش لازىم. كۈندۈش، قارىمۇچ بىلەن چۆشكۈرسۇن، زۇپا، قۇرۇق سۈزاپ بىلەن تەييارلىغان پاراشوك بەرسۇن، گۈلقەنتمۇ پايدا قىلىدۇ. تامىقىغا پاقلان كاۋىپى، ئۈزۈم شەربىتى بەرسۇن، ئۆچكە جىگىرىنى پىچاق بىلەن تىلىپ ئوتقا سېلىپ، ئۇنىڭدىن چىققان سۇيۇقلۇقنى بىر قاچىغا ئېلىپ،

www.uyghurkitap.com

پىلپىلنى ۋە ھىندى تۇزىنى سوقۇپ، جىگەردىن ئالغان سۇغا ئېلىشتۇرۇپ، كۆزىگە تارتسۇن، ئەگەر پىلپىلنى چالا سوقۇپ، ئۆچكە جىگىرىگە سىپىپ ياكى ئۇ جىگەردىن ئالغان سۇغا ئېلىشتۇرۇپ، پىلپىلنى قورۇتۇپ، سۈركەپ كۆزىگە چاپسا ۋە سۈرمە رۇشنائى شىياف مەرارەتنى كۆزىگە تارتسا پايدا قىلىدۇ. ھەسەلنى بەدىيان سۈيى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، كۆزىگە چېپىپ، بىر سائەت ئۇچۇق قويۇپ تۇرسا، پىلپىل دەراز (ئۇزۇن پىلپىل) بىلەن قەنبىلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆچكە جىگىرىدىن چىقارغان سۇ بىلەن كۆزگە تارتسا ھەم ئۆچكە جىگىرىنى قورۇپ، كاۋاپ قىلىپ يېسە پايدا قىلىدۇ.

2- نەۋئى كۈندۈزى كۆرمەسلىك

بۇنىڭ سەۋەبى، كېچىنىڭ ھاۋاسى كۈندۈزنىڭ ھاۋاسىغا سىلىشتۇرغاندا ھۆل، كۈندۈز ھاۋاسىنىڭ يۇمشاقلىقى كۆزنىڭ نۇرىنى ئاشۇرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كۈندۈزى كۆرۈشى خىرەلىشىپ قېلىش كۆزى قىزىل، كۆك بولغان كىشىلەردە كۆپ يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيىگە قەنت بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى چىلاپ، بۇنىڭغا بىنەپشە بىلەن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ، بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. كۆزىگە گۈلاب چېپىپ، تاتلىق سۇغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. شۇنىڭ بىلەن كۆزى ئېچىلىدۇ.

توخۇ شورپىسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت، يۇمغاقسۇت سېلىپ سۈيۈق ئۇگرە ئاش قىلىپ، ئانار، زىخ سۈيى قوشۇپ ئىچسۇن، كاھۇ بەرسۇن، كۆپىنچە كىشىلەر سەھرادا قىش كۈنلىرى قارغا ھەمىشە قارىغانلىق سەۋەبىدىن كۆرۈش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ، يىراقتىكى نەرسىلەرنى كۆرەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، بىر نەرسىگە قارىسا، رەڭگى ئاق كۆرۈنىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى: كۆك كىيىم كىيىش، قارا نەرسىنى كۆز ئالدىدا داۋاملىق ئېسىپ قويۇش لازىم.

25- پەسىل زەئىپى بەسەر (كۆز ئاجىزلىقى)

بۇ ئاساسەن سەككىز نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى ماددىسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىدىن بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى: كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئادەتتىكى ساق ھالىتىدىن تۆۋەنلەپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دارچىن، زىرە، خولىنجان سالغان نوقۇت سۈيىدەك ئىسسىقلىق تاماقلار بىلەن مېڭىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش كېرەك. قورۇما، شورپا، قورداققا دارچىن، زەنجىۋىل سېلىپ بېرىش كېرەك. ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن بېشىنى، بۇرنىنى ياغلاپ قويسۇن، چۈشكۈرتۈش ئۈچۈن كۈندۈش، پىلپىلنى پۇراتسۇن، بابۇنە، بىنەپشە قايناتقان سۇنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتۇش، شىيافى ئەخزەر، شىياف ئەسپەر تارتىش، دارچىن، ئېگىر قاتارلىقلارنى كۆزگە چاپسۇن. تەرخەمەكنىڭ بەرگىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ، كۆزگە چاپسۇن.

2ـ نەۋئى   ماددىلىق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىدىن بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆزدىن ياش ئېقىش، ئۇخلىغاندىن كېيىن تېخىمۇ كۆپ ياش ئېقىش كۆرۈلۈپ، كۆزى ساقلىق ۋاقتىدىكى ھالدىن چوڭراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى بىنەپشە، ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاش، باسلىقۇن بىلەن ئېغىزنى چايقاش، كۆزگە رۇشنائى كەبىر تارتىش كېرەك، ئىترىفىل كەبىر بەرسۇن، ھېلىلە پەۋادىسى، ئىترىفىل سەغىرمۇ پايدا قىلىدۇ.

3ـ نەۋئى   ماددىسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆزى ئورۇق، چوڭقۇر بولۇش، ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، كۆز، بۇرۇننىڭ سۈيى قالماي قۇرۇپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە، بادام، قاپاق يېغىنى بۇرنىغا سۈركەش، ئالىقانىنى، پۇتىنى، باشنىڭ يېرىمىنى ياغلاش كېرەك. ياخشى تاماقلارنى كۆپرەك بېرىش لازىم. مۇنچىغا كىرىپ تاتلىق سۇدا يۇيۇنۇش، تاتلىق سۇنىڭ ئىچىدە تۇرۇپ كۆزنى بىر قانچە قېتىم ئېچىش لازىم. ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى كاھۇ سۈيى بىلەن تېمىتىپ قويسۇن. بۇ، كۆزنىڭ يېرىك يارىسىنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق، قىزىش بولسا، قېتىقنىڭ زەرداب سۈيى بىلەن سۈرگە بەرسۇن.

4ـ نەۋئى   غەيرىي تەبئىي قان ماددىسىدىن پەيدا بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆز قىزىرىش، تولا ياش ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، تۆت خىل شەربەت بىلەن سۈرگە بېرىپ ئىچىنى تازىلاش، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، بۇرۇدى ھەسرۇم، تۇتىيا پەۋادىسى بىلەن ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىنى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا، %10 نىڭ بىرىچە ھەسەل ئېلىشتۇرۇپ، 20 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ ئاندىن كېيىن كۆزگە تارتسۇن.

ھۆكۈمالار: «ھەر قانداق ئادەم دائىم قېتىق ئىچسە ياكى چامغۇرنى خام ياكى پىشۇرۇپ يەپ ئادەتلەنسە، كۆزى ھەر قانچە ئاجىز بولسىمۇ ساقىيىپ قالىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن.

5ـنەۋئى   ئاشقازان مەنبەلىك كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆزدە دائىملىق ئاجىز بولماسلىق، قورساق ئاچقاندا ئاجىزلاش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاسان سىڭىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش ھەم مۇۋاپىق يېمەكلىك بىلەن كۈچەيتىش لازىم.

6- نەۋئى ياشانغان كىشىلەرنىڭ بەدىنىدىكى ھۆللۈك ماددىسى بۇزۇلغانلىقتىن ياكى بۇخارات كۆپىيىپ، مېڭىنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاجىزلىقى

بۇ كېسەل داۋالاش قوبۇل قىلمايدۇ. شۇنداقتىمۇ ئېغىرلىشىپ قالماسلىق ئۈچۈن داۋالاپ تۇرۇش لازىم. ھەببى ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. تاماقنى تەڭشەپ بېرىش، شادىنەج، كۆپۈكى دەريا، سۇرمە، تۇتىيا، رۇشنائى كەبىر قاتارلىق دورىلارنى كۆزگە تارتىش كېرەك.

7-نەۋئى كۆزنىڭ بەيزىيە پەردىسىدىكى ھۆللۈك دۇغلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاجىزلىقى

ئالامىتى كۆز ئالدىدا تۇسالغۇ پەيدا بولۇش، يەرگە قاراشتىن ئاسمانغا قارىشى كۆپ بولۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ دۇغلۇق بەدەندىكى سەۋدا خىلتىنىڭ كۆپىيىپ قالغانلىقىدىن، جىنسىي پائالىيەتلەر بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، يېمەك-ئىچمەك مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇلمىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەفتىمۇن شەربىتى بىلەن سەۋدانى تازىلاش، يەڭگىل چارە بىلەن مىزاجنى تەڭشەپ، ئىسلاھ قىلىش لازىم.

8-نەۋئى جىلدىيە پەردىسىدىكى ھۆللۈك دۇغلاشقانلىقتىن كۆز ئاجىزلىشىدۇ

ئالامىتى دۇغلۇق بىر كۆزنى خىرە قىلىدىغان دەرىجىگە يېتىپ بارىدۇ. ۋەھالەنكى، كۆزگە سۇ چۈشكەنلىكتىن، كۆز قارىقى يېپىلغانلىقتىن ئالامەت كۆرۈنمەيدۇ. مېڭىدىكى خىلتىنىڭ يوقلىشى بىلەن بۇ دۇغلۇقمۇ يوقىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە ئارقىلىق بەدەندىكى سەۋدا خىلتىنى تازىلاش كېرەك. تاپىنىنى بادام يېغى، ئۆچكىنىڭ يېغى بىلەن ياغلاش، بۇرنىنى، قۇلاقنىڭ ئارقا تەرىپىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك.

غىزاسىغا: توخۇ، تورۇلغۇ، كەكلىك، بېلىق گۆشى بېرىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئۆششاق خەتلەرگە، يېشىل ئۆسۈملۈككە، ئېقىن سۇغا قاراشتىن، ھېرىپ-چارچىغىدەك ئىش قىلىشتىن، جىنسىي پائالىيەتلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

26- پەسىل كۆز قاپاقلىرىدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ 9 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى جەرەب

قاپاقنىڭ ئىچكى قىسمىدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل يېرىكلىك بولۇپ، پەيدا بولۇش سەۋەبى ئاچچىق ھۆللۈك كۆز قاپىقىغا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە ئالدىدا كۆز ئاغرىپ، خاتا داۋالاپ

قويغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ يېرىكلىك 4 خىلغا ئايرىلىدۇ.

بىرىنچىسى، يېرىكلىك ئازغىنە بولۇپ، قاپىقنىڭ ئىچكە قىزىل يېرىكلىك پەيدا بولۇپ، كۆزدىن ياش كېلىشنى توسىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيغال تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىسا، ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھەببى بىنەپشە، ئايارەج قاتارلىق دورىلار بىلەن سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش، ئەگەر سۈرگە دورىسىنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، ئۆتكۈر دورىلارنى كۆزگە تارتقانلىقتىن، كۆزدە ئىسسىقتىن ئىششىق پەيدا بولغان بولسا، سۈرگىدىن كېيىن قاپىقنى ئۆرۈپ زۇرۇرى ئەسپەر ۋە زۇرۇرى ئەبيەزلەرنى سەپسۇن، كۆزنى شىيافى ئەھمەرلەيىن بىلەن ياكى ئەھمەرھار بىلەن تاتىلاپ، رۇشنائى باسلىقۇن تارتسۇن، مۇنچىغا بېرىپ شادنەجنى كۆزگە تارتسا پايدا قىلىدۇ. ئىترىفىل كەشنىزنى سىركەنجۇبىل بىلەن بەرسۇن. توخۇ گۆشىگە چالا سوقۇلغان نوقۇت قوشۇپ بەرسۇن. ئاقلانغان ماش- گۈرۈچ قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. دارچىن، زەپەر پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر قىزىش، ئېچىشىش پەسەيسە، يەنە شىياف ئەھمەرلەيىن ۋە شىيافى ئەھمەر بىلەن ئىلاج قىلسۇن. ئەگەر بۇ دورىلارنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولمىسا، باسلىقۇنغا ئوخشاش ئاچچىق دورىلار بىلەن داۋالىسۇن.

ئىككىنچىسى، يېرىكلىك ئۆتكۈر بولۇپ، تولا ياش ئاقسا، قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش يولى بىلەن داۋالىسۇن. قاپىقنى شىيافى ئەھمەر، شىيافى ئەخزەر بىلەن تاتىلاپ باسلىقۇن تارتسۇن. ئەگەر بۇ شىيافلار بىلەن قىزىش پەيدا بولۇپ قالسا، شادىنەج، ئەدەس بىلەن تاتىلىسۇن. چۈنكى، شادىنەج كۆزنىڭ يېرىكلىكىگە پايدا قىلىدۇ. ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، ئۆتكۈر دورىلار يارا قىلىپ قويىدۇ. يۇمشاق، سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

ھۆكۈمالار: «جەرەبنى زۇرۇرىيەت بولمىغۇنچە تاتىلىماسلىق كېرەك» دەيدۇ. لېكىن قاتتىق زۇرۇر بولغاندا تاتىلىسا بولىدۇ. بۇنىڭ ئانچە كۆپ پايدىسى يوق. تاتىلاش كۆزگە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. كۆز ئاغرىغانلىقتىن ھاۋا كۆپىنچە كۆزگە يۈزلىنىپ، سۈرمە، نىشاستە، شىيافى ئەبيەز قاتارلىقلار جەرەبنى زىيادە قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. بۇ تەجرىبە ئارقىلىق ئىسپاتلانغان.

ئۈچىنچىسى، ئىككىنچىسىدىن ئۆتكۈررەك بولىدۇ. ئەگەر قاپىقنى ئۆۋۈلسا، ئەنجۈر پوستى ئۈستىدىكى يېرىقتەك يېرىق پەيدا بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇنى «تىينىي (ئەنجۈرسىمان)» دەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قولدىن، پېشانە تومۇرىدىن، كۆز بۇلۇڭىدىن قان ئېلىش كېرەك. ھەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. قاپاق ئۇرۇقىنى قەنت بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، كۆپىكى دەريا چاپسۇن، زىرە، تۇزنى چايناپ، سۈيىنى كۆزگە تېمىتسۇن، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، كۆزنىڭ ئارقىسىغا چاپسۇن، 3 كۈندىن كېيىن يۇغان شادىنەج تارتسۇن، زۇرۇرى ئەسپەر، شىيافى ئەھمەرلەيىننى داۋاملىق تارتسۇن. مۇنچىغا كىرىشنىڭ پايدىسى بار. ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېسۇن.

www.uyghurkitap.com

تۆتىنچىسى، يۇقىرىقى 3 خىلدىن قاتتىق ۋە ئۆتكۈررەك بولۇپ، كۆزنى ئۆرۈسە، قارا دۇغ قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايارەج بىلەن بىر قانچە نۆۋەت بەدەننى تازىلاش، قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش، ئېغىزنى چايقاش، قاپىقنى تاتىلاش، 3- قىسىمدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇلنى قوللىنىش، ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇنچىغا بېرىپ بەدەننى يۇمشىتىشقا تىرىشىش كېرەك. ھەر قاچان جەرەب كونىراپ قالسا، تىغ بىلەن قىرىش (ئوپېراتسىيە قىلىش) دىن ياخشى چارە يوق. ئەگەر جەرەب يېڭى بولسا، ئۆتكۈر شىيافى ئەھمەرلەيىن بىلەن تاتىلىسۇن. تېۋىپلار توغرا تاپقان نەرسە كۇپايە قىلىدۇ. ھەر تاتىلىغاندىن كېيىن شىيافى ئەھمەر تارتىسۇن.

2- نەۋئى بۇرۇد، تەھەججۇر

قاپاقنىڭ سىرتىدا قويۇق ماددىدىن پەيدا بولىدۇ. تەھەججۇر بىلەن بۇرۇدنىڭ پەرقى: بۇرۇدىددىن تەھەججۇرنىڭ ماددىسى قويۇقراق بولىدۇ.

بۇرۇدنىڭ ئالامىتى: شالىدەك بولىدۇ.

تەھەججۇرنىڭ ئالامىتى: قاتتىق بولىدۇ.

بۇرۇدنى داۋالاش ئۇسۇلى جاۋاشىر بىلەن ئۇشەقنى سىركىدە ئېزىپ شۇ يەرگە چاپىسۇن. بۇنىڭ بىلەن يۇمشىسا ياخشى، يۇمشىمىسا يېرىپ سىرتىغا چىقارسۇن، ئۇ يەرگە زۇرۇرى ئەسپەرنى قويسۇن.

تەھەججۇرنى داۋالاش ئۇسۇلى بىر ھەپتە ئىسسىق سۇ سۈرتۈپ چاپسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن يۇمشىمىسا، مەلھەمى داخلىيۇن قويسۇن. بۇنىڭ بىلەن تەھلىل تاپمىسا، يېرىپ، تىرناق بىلەن تاراپ، كەرھى بەزدەك نەرسە چىقارسۇن.

3- نەۋئى شەئرى (قاپاق تەرپىدە پەيدا بولىدىغان ئىششىق)

سەۋەبى، خۇنى سەۋدانىڭ قاپاقتا توپلىشقانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، مامىسا بىلەن گىل ئەرمىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، كاسىنە سۈيى بىلەن قىلغان شىيافنى چاپسۇن. بىر پىرسەنت رۇسۇتنى بۇنىڭغا قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ. مۇم ياكى كالا پاقالچىقىنىڭ يېغى، توخۇ ياكى ئۆردەكنىڭ يېغىدىن مەلھەم قىلسۇن، چۈننىنىڭ بېشىنى ئۇ يەرگە سۈركىسۇن، بىر قانچە قېتىم ئىسسىق ناننى تۇتسۇن. مەلھەمى داخلىيۇنمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇلار بىلەن ئىششىقى يۇمشىمىسا، ئۇنىڭ يىلتىزىنى تىرناق بىلەن ئېلىپ كەسسۇن ياكى مىخراز بىلەن ئېلىپ، ئۇنىڭ قېنى ئېقىپ بولغۇچە بىر مۇددەت توختىسۇن، ئاندىن كېيىن زۇرۇر ئەسپەرنى سەپسۇن.

4- نەۋئى تەئۇر كىرپىك

سەۋەبى: سىيسىق ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان بۇخاراتنىڭ بۇ قاپاقتا توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىگە كىرپىك ئۈنۈپ قېلىش سەۋەبىدىن كۆزدىن ياش ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى، مېڭىنى تازىلاش كېرەك. ئەنبەرنى ھىدلاپ، مېڭىنى كۈچەيتىش كېرەك. چۈنكى، ئەنبەر قويۇق ھۆللۈكنى قايتۇرىدۇ. رۇشنائى كەبىر، باسلىقۇن، شىيافى ئەھمەرلەيىن، شىياق زىرە پايدىلىقتۇر. بۇ كېسەلگە جەرەب (قوتۇر) غا، كومنە، سۇبەلگە، قىلىنىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: تەنكار 6 گرام، سەمغى ئەرەبى، جايىر 3 گرامدىن، ئالتۇن داشقىلى، ئەپيۇن 5 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇزاپ سۈيى بىلەن شىياق قىلسۇن. تەتۈر كىرپىكنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە يۇلۇۋېتىپ، ئورنىغا نۆشۇدۇر چاپسۇن، كۆك پاقىنىڭ قېنى، ئىتچۈشىنىڭ قېنى، ئەركەك ھۆپۈپنىڭ قېنى قاتارلىقلارنى ئارتۇق تۈكنى يۇلۇۋەتكەن ئورۇنغا سۈركەپ چاپسا پايدا قىلىدۇ. كۆپىكى دەريانى يۇمشاق سوقۇپ ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن چاپسا، تۈكنىڭ ئورنىنى مەست قىلىدۇ. كىرپىك ئۈندۈرىدۇ.

يەنە دورا چاپلاش، داغلاش، تىكىش، تەشمىردىن ئىبارەت 4 خىل ئۇسۇل بىلەن داۋالىسۇن. بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم-ئايرىم كۆرسىتىمىز.

بىرىنچىسى، دورا چاپلاش: بۇنى داۋالاشتا سەمغى ئەرەبنى كەتىرا بىلەن ئېزىپ، ئىككىسىنى بارماق بىلەن تۇتاشتۇرۇپ، سەمغى ئەرەبى قۇرۇغانغا قەدەر چاپلاپ قويۇش كېرەك.

ئىككىنچىسى، داغلاش يەنى، موي (تۈك) نىڭ يىلتىزىغا داغمال قويۇشتۇر. ئارتۇق تۈكنى يۇلۇۋېتىپ، ئالتۇن يىڭنىنىڭ بېشىغا داغمال قويىدىغان ئەسۋابنى كىيدۈرۈپ، قاپقىنى ئۆرۈپ، كۆزنىڭ قارىقىغا، قاپاقنىڭ ئاستىغا سوغۇق خېمىر قويسۇن. يىڭنىنى قىزىل قىلىپ، ئارتۇق تۈكنى يۇلغان يەرگە داغمال قويسۇن. داغماللاشتا ھەر قېتىم 2 تال ئارتۇق تۈكنى داغماللىسۇن. داغمال قويغاندىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل يېغى بىلەن داغمالنىڭ ئورنىغا چاپسۇن. ئاغرىقنىڭ تەسىرى يوقالغۇچە شۇنداق قىلسۇن.

يەنە بىر خىل داغماللانغان تۈكنى يۇلۇۋېتىپ، يۇقىرىقى تەرتىپ بىلەن داغمال قىلىشتۇر.

ئۈچىنچىسى تىكىش. تىكىش دېگەن باشنىڭ تۈكىدىن بىر تال ئېلىپ، ئۇنىڭ بىلەن ئىككى ئۇچىنى ئىنچىكە يىڭنىگە ساپسا، چاچنىڭ ئوتتۇرىسى ھالقىدەك بولىدۇ. يەنە بىر تال چاچ (تۈك) نى يىڭنىگە ئۆتكۈزۈپ، چاچنىڭ ھالقىسىغا ساپىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يىڭنىنى قاپاقنىڭ ئىچىگە كەيگۈزۈپ، سىلىقلىق بىلەن تارتسۇن. ئارتۇق تۈك ھالقىدىن چىقىپ كەتسە، ئىككىنچى تۈكنىڭ ھالقىسىغا ئىلگىرىكى تۈكنىڭ ھالقىسىدىكى ئاۋۋالقى تۈكنى تۇتسۇن. ئەگەر يەنە بىر يىڭنە سانجىماقچى بولسا، بۇرۇنقى يەرگە سانجىماي، باشقا يەرگە سانجىسۇن.

تۆتىنچىسى تەشمىر دەيدۇ. بۇ 3 خىل بولىدۇ.

بىرىنچىسى، تېۋىپ كېسەلنى ئالدىدا ياتقۇزۇپ، كىرپىكنى سول قولىدا تۇتۇپ، قاپاق تەرىپىگە ئۆرۈسۇن، ئۈچ يىپنى 3 كىچىك يىڭنىگە ئۆتكۈزۈپ، يىڭنىلەرنى قاپاقنىڭ ئىچىدىن ئارقا تەرىپىگە

كەلتۈرۈپ، قاپاقنىڭ ئوتتۇرىسىدىن چىقارسۇن، يىپنىڭ ئورنىدا قاپاقنىڭ ئارقىسىنى چاڭگاك بىلەن كۆتۈرۈپ، يىڭنە يا چاڭگاكتا ئۈچ يەردە نىشانە قىلسۇن، ئىككى يەرگە ئېھتىيات قىلسۇن، ئۇ ئىككى يەرنىڭ ئاستىدىن ئۇستىگە ئۈچ يىپنى يىڭنە بىلەن تىكسۇن، تىكىلگەن ئوتتۇرىدىكىگە مەلھىمى كاپۇرنى جاراھەتكە قويسۇن.

ئىككىنچىسى، قاپاقنىڭ ئارقىسىنى 2 ئۇششاق بارماق بىلەن ياكى چاڭگاك بىلەن كۆتۈرۈپ ئىككى تاختاينى ئىككى قاپقىغا مۆلچەرلەپ يەڭگىل ۋە نېپىز يونۇپ، بۇ ئىككى تاختاينىڭ ئارىسىدا قويسۇن، ھەر ئىككى تاختاينىڭ بېشىنى باغلىسۇن، قاپاقنىڭ تېرىسى ئىسكەنجىگە ئالغاندەك بولىدۇ. 10 كۈنگىچە ئۇنىڭغا تايانمىسۇن. ئۇنىڭدىن كېيىن چالا ئۆلۈك بولۇپ، كەسكەننىڭ تەسىرىنى بىلمەيدۇ.

ئۈچىنچىسى، قول بىلەن ئىشلەشكە، ئىتتىرىشكە تاقىتى بولمىسا، ئۇنى ئۆتكۈر دورا بىلەن تەشمىر قىلسۇن.

داۋالاش ئۇسۇلى دورىنى مىلنىڭ ئۇچىغا ئېلىپ، قاپاقنىڭ ئارقىسىدىكى تەشمىر قىلىدىغان يەرگە قويسۇن، بىر سائەتتە ئىششىدۇ ياكى ئۇنىڭ تەسىرى پەيدا بولۇش بىلەن ئۇنىڭدىن دورىنى ئېلىپ بىر سائەت تۇرغۇزۇپ، 2-قېتىم دورا قويسۇن. شۇنىڭ بىلەن جاراھەت پەيدا بولىدۇ. يەنە دورا قويسۇن، قارا قورۇق پەيدا بولىدۇ ۋە كۆزدىن ياش ئېقىش توختايدۇ. ئاندىن كېيىن دورىنى يۇيۇپ مۇم يېغى چاپسۇن. ئەگەر ھاجەت بولسا ساقايغۇچە، مەلھىمى ئىسپىداج چاپسۇن. كۆپىنچە تېۋىپلار بۇ ئۇسۇلنى توغرا تاپمايدۇ.

5- نەۋئى كىرپىك چۈشۈپ كېتىش كېسەللىكى

بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ

بىرىنچىسى: سەپرا بىلەن سەۋدا ئارىلىشىپ، يىگەن تاماق بۇزۇلغانلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بېرىش، مىزاجىنى تەڭشەش لازىم. قاپاقتىكى يامان خىلتنى بىر تەرەپ قىلىش ئۈچۈن لاجىۋەرد تېشىنى كۆزگە تارتسۇن. تۈك ئۈندۈرىدۇ. يۇغان شادىنەج، ئەدەسنى تارتسا پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچىسى، غىزالارنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ، قاتتىق ۋە ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ ئارقىسىدىن يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۈك غىزالار، ھۆللۈك دورىلاردىن قىلىنغان شەربەت بىلەن داۋالىسۇن، سۈرگە بېرىش، باسلىقۇن، رۇشنائى تارتىشتىن ساقلانسۇن.

ئۈچىنچىسى، ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بىلەن بەلغەمنى چىقىرىش، ئايارەج، بۇرۇدى ھەسرۇم بىلەن داۋالاش لازىم.

تۆتىنچىسى، قويۇق خىلتنىڭ سەۋەبىدىن غىزا تۈككە يەتمىگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ دائۇسسۇئىلەپ

جىنسىدىن بولىدۇ. تۆرلىرىنىڭ ھېسابى بىلەن رۇشنائى، باسلىقۇن، بۇرۇدى ھەسرۇم، شىيافى ئەخزەر تارتسا پايدا قىلىدۇ. بۇ سۈرمە تۆكىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىنى، كىرپىك تۈۋىنىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشىنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. تەمرى ھىندىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىپ ساپال قازانغا سېلىپ، قازاننىڭ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، ئوتتا قويىسۇن (تاكى لاي قۇرۇپ بولغىچە شۇنداق قىلسۇن)، ئاندىن كېيىن تەمرى ھىندىنىڭ ئۇرۇقىنى چىقىرىپ، ئېزىپ 15 گرام كۇندۇر، 12 گرام سۇمبۇل، 9 گرام ھەببى بىلسان، 30 گرام لاجۇەرد تېشى، بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىشلەتسۇن.

قاش چۈشۈپ كەتسە ياكى ئاق ئۇنۇپ قالسا، ئۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاپ، شاقاقۇل بەرگىنى سوقۇپ، زەيتۇن يېغى ياكى خوراز يېغى بىلەن چاپسۇن، پىندۇقنى كۆيدۈرۈپ، ئۆچكە چاۋا يېغى بىلەن چاپسا چاچنى قارايتىدۇ. قاشقا ئۆردەك ياكى خوراز يېغىنى زەيتۇن يېغى بىلەن باشقا ياغلار بىلەن باراۋەر قىلىپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

6- نەۋئى قاپاق پىتى

بۇ غەيرىي تەبئىي ئىسسىقلىق ۋە غەيرىي تەبئىي ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى سەبرى بىلەن بەدەننى تازىلاش، ئەگەر ئېھتىياج ئارتۇق بولسا، ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقيا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، غارىقۇن بىلەن ئىستېمال قىلىش ۋە ئېغىزنى چايقاش لازىم. قويۇق ۋە چىقىرىندىلىرى كۆپ تاماقلاردىن ساقلىنىش كېرەك. غىزاسىغا توخۇ، كەكلىك، ئوغلاق گۆشى بەرسۇن، قاپىقىنى ئاچچىقسۇ بىلەن يۇيۇپ، زىراۋەندە تەۋىل بىلەن مورنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن قاپىقىغا چاپسۇن ياكى بۆرە ئەرمىنى، بابۇنە، تاغ ئۈزۈمىنى يۇمشاق سوقۇپ، قولى ياكى مىل بىلەن قاپىقىنى ئۆرۈپ چاپسۇن.

7- نەۋئى دىبىخ كېسەللىكى

بۇ ئىسسىقتىن بولغان بىر خىل ئىششىق بولۇپ، قاپاقتا پەيدا بولۇش بىلەن كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا يۈز بېرىدۇ. بۇ، ئۇلارنىڭ كۆزىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

بۇ كېسەل بىر قانچە خىل بولىدۇ.

بىرىنچىسى، قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: قاتتىق ئاغرىش، قىزىرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە ئەھۋالدا بۇ ئىششىق يېرىلىپ قانمۇ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر چوڭ كىشى بولسا، قان ئېلىش، قان ئېلىشقا بولمىسا، ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغا ياكى پاقالچىقىغا ياكى دوقىسىغا (پېشانە تومۇرىغا) ھىجامەت قويۇش، بالىلاردا بولسا، ئانىسىدىن قان ئېلىش كېرەك، تامىقىنى تەڭشەپ بېرىش، كۆزىگە گۈل يېغى، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن چېپىپ، 3 كۈنگىچە كۆزىگە باشقا ھېچنەرسە چاپمىسۇن. 4- كۈنى زۇرۇرى

ئەبيەز، ئاندىن كېيىن زوروۇرى ئەسپەر چاپسۇن. ئارپا ئۇنى، يېسسىمۇق ئۇنى بىلەن زىمات قىلسۇن، ئانار پوستىنى قىزىلگۈل بىلەن سوقۇپ، قايىنىتىپ، سىرىقياغ ياكى گۈل يېغى بىلەن كۆزىگە چاپسۇن.

ئىككىنچىسى، ھۆل سەپرا ماددىسىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئېچىشىش، قىچىشىش، رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇرگە بېرىش، تاماقنى تەڭشەپ بېرىش، قىزىلگۈل، يېسسىمۇق، ئانار پوستىنى باراۋەر قىلىپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن كۆزىگە چېپىش كېرەك. قاپاقنى ئۆرۈپ، شىيافى ئەھمەرلەيىن تارتسۇن.

ئۈچىنچىسى، ئاچچىق ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ. قىچىشىپ تاتىلاشقا مەجبۇر قىلىدۇ. بۇ سىلاق دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى بەلغەمدىن تازىلاش، قان ئالماسلىق كېرەك. سۇماقنى گۈلاب بىلەن ئېرىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى كۆزىگە چاپسۇن. قىزىلگۈل، گۈلاب، ئاقلانغان يېسسىمۇق ئىشلەتسە، ھەر كۈنى مۇنچىغا بارسا پايدا قىلىدۇ.

سىلاقتا شىيافى سۇماق قويسۇن. ئۇنىڭ تەركىبى : سۇماقنى سۇدا قايىنىتىپ، قويۇقلاشقاندا سۈزۈۋېلىپ، يۇيۇلغان قەلىيە بىر پىرسەنت، كاپۇرنى بىر پىرسەنتنىڭ تۆرتتىن بىرىچە، كەتىرانى بىر پىرسەنتنىڭ ئالتىدىن بىرىچە ئېلىپ، قايناتقان سۇماق بىلەن شىياق قىلسۇن، قاپىقىنى قەنت بىلەن تاتىلاپ ھۈزەزنى، ئاقاقىيا، شەب يەمەنىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆزىگە سەپسۇن، ئىترىفىل بەرسۇن، تامىقىغا نوقۇت سۈيى سەپسۇن.

8- نەۋئى شىرناق

بۇ، ئۈستۈن قاپاقتىلا پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئۆسمە گۆش بولۇپ، بۇ خۇددى چاۋىدەك لىغىلداپ تۇرىدۇ.

ئالامىتى قاپىقى قېلىن بولۇپ، كۆزىدىن ھەمىشە ياش ئېقىپ تۇرىدۇ. يورۇقلۇقنى ئاز كۆرەلەيدۇ، چۈشكۈرىدۇ. بۇ كېسەل زۇكام نەزلە بولغان كىشىلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش، كېسەلگە قول بىلەن ئىلاج قىلىش، ئەگەر مۇۋاپىق كەلسە تۆۋەندىكى زىماتنى قىلسۇن.

تەركىبى: سەبرى، شىياق مامسا، ئاقاقىيا، مورد ئۇرۇقى، بىخ مارجان، بۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردا زەپەر بىلەن سوقۇپ، ئاس سۈيىگە ئېلىشتۇرۇپ، قاپاققا چېپىپ، ئاندىن زوروۇرى ئەسپەر سەپسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، قول ياكى تىغ بىلەن ئىلاج قىلسۇن.

9-نەۋئى جۇسئە كېسەللىكى

بۇ، قاپاقنىڭ قاتتىق بولۇشى، كۆزنى ئېچىش، تەۋرىتىش قىيىن بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئالامىتى كۆز قىزىل، قۇرۇق بولۇش، كۆزنىڭ چاپىقى قۇرۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ يۇبۇسەتى ئەيىن (كۆزنىڭ قۇرۇپ قېلىشى) دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى داۋاملىق مۇنچىغا كىرىش بىلەن كۆزگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى، ئاس يېغى بىلەن بېشنى تەرلىتىش كېرەك. كۆزگە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. شۇمشا، زىغىر شىرىلىرى كۆزنى يۇمشىتىدۇ. شۇمشا، ئىكلىلمىلىك، نىلۇپەر، بىنەپشە قاتارلىقلارنى قايناتقان سۇنىڭ ھورىغا كۆزنى تۇتسۇن.

توخۇ چاۋىسىنى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن، ئىسپىغۇل شىرىسىنى مۇم بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇزۇق ماددا بولسا بەدەننى تازىلاپ، يەڭگىل تاماق بەرسۇن.

27- پەسىل كۆز بۇلۇڭىدا پەيدا بولغان كېسەللىكلەر

بۇ 4 نەۋئىگە بۆلۈنىدۇ.

1- نەۋئى ھىككە ۋە ھرقەت (كۆز قىچىشىش ۋە ئېچىشىش)

سەۋەبى كۆز بۇلۇڭلىرىغا ئۆتكۈر ماددا قويۇلۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كاسنە سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن زىمات قىلسۇن. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن بۇرۇدى ھەسرۇمىنىڭ تەركىبى: تۇتىيا، زەرچۆە، پىلپىل، ھېلىلە پوستى، زەنجىۋىل، نەمەكى ھىندى 15 گرامدىن، مامىران چىنى 12 گرام، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر قانچە قېتىم غورا سۈيى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، كۆزگە تارتسۇن، ئەگەر زۇرۇر تېپىلسا، بەدەننى تازىلسۇن. تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن نىشاستىنى گۈلابقا ئېلىشتۇرۇپ، كۆزگە چاپسۇن.

2- نەۋئى غۇددە (كۆز بۇلۇڭىدا پەيدا بولغان ئۆسمە گۆش)

سەۋەبى: ئارتۇق خىلىتنىڭ قويۇقلىرى كۆز بۇلۇڭىدا يىغىلىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى كۆزنىڭ پوزولاتى بۇرۇن تەرەپكە مېڭىشتىن توسۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر بۇ خىلىت كۆز بۇلۇڭىدا توختاپ قالسا، غۇرب (كۆز بىلەن بۇرۇن ئارىسىدىكى بۇلۇڭدا پەيدا بولىدىغان ئىششىق) كە ئۆزگىرىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قويۇق خىلىتتىن بەدەننى تازىلاش، باسلىقۇن رۇشنائى، شىيافى زەڭكاردەك ئۆتكۈر دورىلار بىلەن غۇددىنى ياخشىلاش لازىم.

3- نەۋئى سەيلانى دەمئە (كۆزدىن ياش ئېقىش) كېسەللىكى

ئەگەر كۆز بۇلۇڭىنى كەسكەن سەۋەبتىن ياكى تۇغۇلما شۇنداق بولسا، بۇنىڭغا ئىلاج قىلغىلى بولمايدۇ. ئەگەر كۆز بۇلۇڭىغا ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىپ گۆشى سىزىپ كەتكەنلىكتىن ياكى يىرىك

لاتنى كۆزگە تولا سۈرتكەنلىكتىن ۋە ياكى ئىسسىتما بىلەن مېڭە ئىششىغانلىقتىن بولسا، كۆز بۇلۇڭىغا گۆش ئۆندۈرۈش دورىسىنى ئىشلىتىش كېرەك.

تەركىبى: سەبرى، شىيافى مامىسا 8 گرامدىن، شەب يەمنى بىر گرام، كۈندۈر 4 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شارابتا قاينىتىپ، شىياق قىلىپ كۆزگە قويسۇن، تۆۋەندىكى شىيافمۇ پايدىلىق:

تەركىبى: قارىمۇچ، سېرىق ھېلىلە، سۈرمە 3 گرامدىن، ھىندى تۇزى 1.5 گرام، پىلپىل 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئۆتكۈزۈپ، سۇماق سۈيى بىلەن شىياق قىلسۇن، ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا، مۇشۇ سۈرمە بىلەن داۋالىسۇن. تەركىبى: يۇيۇلغان شادنەج، يۇيۇلغان تۇتىيا 3 گرامدىن، مەرۋايىت، مارجان 1.5 گرام، شىيافى مامىسا، سەبرى بىر گرامدىن، بۇلارنى گۇلاب ياكى سۇماق بىلەن شىياق قىلسۇن، بېشىنى بىر ھەپتىدە ئىككى قېتىم چۈشۈرۈپ، ھىجامەت قىلسۇن. تۇخمەن تۇزى، كۈندۈر، كەزمازنى زىمات قىلىپ چاپسۇن.

ئەگەر كۆزنىڭ مۇسكۇللىرى ئاجىزلىغان بولسا، بۇرۇدى ھەسرۇم، شىيافى رۇشنائى ناھايىتى ياخشى.

تەركىبى: تۇتىيا 30 گرام، مۇرچ، پىلپىل، كەتىرا 15 گرامدىن، نۇشۇدۇر، زەپەر 3 گرامدىن، ھىندى تۇزى 6 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى 27 گرام، زەرچۇۋە، مامىرانچىن 18 گرامدىن، شىيافى مامىسا 21 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، غورا سۈيىگە بىر قانچە قېتىم ئىبلىشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن شىياق قىلسۇن.

4- نەۋئى غۇرب (كۆز بىلەن بۇرۇن ئارىسىدىكى بۇلۇڭغا پەيدا بولىدىغان ئىششىق) كېسەللىكى

ئەگەر ئېغىز ئالسا، «غۇرب» دېيىلىدۇ. قولنى قويسا يىرىڭ چىقىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ساقىيىشى قىيىن، گۆش يۇمشاق، ھۆل بولۇپ، ھەمىشە ھەرىكەتتە بولغانلىقتىن، «ناسۇر» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بەزى چاغدا بۇرۇننىڭ ئىچىدىن ئېغىز ئېلىپ، يىرىڭ بۇرۇندىنمۇ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، سۈركە ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، ياخشى غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. گۈلقەنت، رۇم بەدىيان، ئىترىفىل سەغىر بىلەن مەيدىنى كۈچەيتىش لازىم. ئەگەر زەخىملىنىش يۈز بەرسە، تۆۋەندىكى شىيافدىن بىر تامچە تېمىتىپ قويسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

تەركىبى: سەبرى، مەستىكى، ئەنزۇرۇت، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، سۈرمە، زاك 4 گرامدىن، زەنگار بىر گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۇلاب بىلەن شىياق قىلسۇن ياكى ئىششىقنى يېرىپ شىيافنى سۈيى بىلەن ئېزىپ، 3 تامچە تېمىتىپ، ئاندىن ئۇخلاپ، ئويغانغاندا يەنە 2 تامچە تېمىتىپ قويسۇن. مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن بىر ھەپتىگىچە داۋالىسا، ئىنشائاللاھ، ئەلۋەتتە ساقىيىپ قېلىشى مۇمكىن.

ئەگەر ناسۇر ئۆتكۈر بولسا، داروي بۇس پايدىلىق.

تەركىبى: ھىلزۇن، سەبرى، مورىدلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ چاپسۇن. (تىب) قانۇنىدا شېيخ ھىلزۇن دېگەن قۇرتقا ئوخشاش يەر بىلەن ئۆسۈملۈكنىڭ ئارىسىدا بولىدىغان بىر خىل جانىۋار بولۇپ،

ئۈچىسىدا سەدىپى بولىدۇ. ئۇنى بەزى شەھەرلەردە «ناخىن دىۋار» دەپمۇ ئاتايدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ بېشى ياغلىنىپ يىرىڭ چىقسا، مورد ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئازغىنە زەپەر قوشۇپ غۇرب (ئىششىق) قا قويسا، يۇمشىتىپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ. بۇغداي نانىنى يۇمشاق چايناپ، كۇندۇرنى سۈت بىلەن چاپسا، يىرىڭ چىقىدۇ. ئاندىن كېيىن پەتىلىنى مەلھەمى زەنكارغا ئېلىشتۇرۇپ سەپسۇن. ئەگەر غۇرب قېتىپ قالغان بولسا، سەبرى، زاك، ئەنزۇرۇت ۋە كۇندۇرنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ، شىيافى مامىسا بىلەن باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ ئىشلەتسۇن.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر غۇرب سۆڭەكتەك قاتتىق ئەزادا يۈز بەرسە (قىرىش ئارقىلىق) تازىلاش لازىم. غۇربنى قىرىپ ئاندىن كېيىن يۇيۇلغان شادنەج بىلەن كۆرسىتىلگەن دورىنى سېپىپ، ئۈستىدىن مەلھەم قويسۇن. ئەگەر داغمال قويماقچى بولسا، تۆمۈرنى مىل شەكلىدە بېشىنى ياپىلاق قىلىپ، ئوتتا قويۇپ، تۆمۈر قىزارغاندىن كېيىن تۆمۈرنىڭ چۆرىسىگە خېمىر قويۇپ، ئاندىن كېيىن داغمالىسۇن ھەمدە ئۇپيا مەلھەمى بىلەن ئىلاج قىلسۇن. سەبرى، كۇندۇرنى سۈركەپ جاراھەتكە چاپسا قۇرۇتىدۇ ۋە ئۇنىڭ يىرىڭىنى توسىدۇ.

ئۈچىنچى باب قۇلاق كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

قۇلاق كېسەللىكلىرى 6 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1ـ پەسىل قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاق ئاغرىقى 6 نەۋئى بولىدۇ.

1ـ نەۋئى مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقى

بۇ كېسەللىك قىزىق ئاپتاپتا كۆپ تۇرغانلىقتىن، ئوتقا يېقىن ئولتۇرغانلىقتىن ياكى زەھەرلىك شامال تېگىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى يۈزى، بېشى قىزىرىپ قېلىش، ئازراق بىلش ئاغرىش، سوغۇق ھاۋادىن راھەتلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، نىلۇپەر يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىق ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئىلمان قىلىپ قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن ياكى 100 گرام سىركىگە 30 گرام گۈل يېغى قوشۇپ قايناتىپ، سىركە پارلىنىپ يېغى قالغاندا 2، 3 تامچىدىن قۇلاققا تېمىتىش لازىم. ئەگەر ئاغرىق چىداپ تۇرالمايدىغان دەرىجىدە ئېغىر بولسا، شىيافى ئەبيەزگە ئەپيۇننى ئېزىپ ياكى ئازغىنە ئەپيۇننى شىيافى مامىسا، گۈل يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ تېمىتىپ قويسۇن. بۇ دورىنى قۇلاققا كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

www.uyghurkitap.com

بەك ئارتۇق ئىشلىتىلگەندە قۇلاقنى پاك (گاس) قىلىپ قويىدۇ. ئازغىنە سىركە بىلەن سۆگەت يېغىنى تېمىتىپ قويسا پايدا قىلىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقىنى، قاپاق سۈيىنى گۈل يېغى، گۈل ھېمىشىباھارنىڭ سۈيى بىلەن تېمىتىپ قويسۇن، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى قايتا-قايتا تېمىتسۇن.

ئىچىنى تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلار بىلەن يۇمشىتىش كېرەك. سېمىز ئوت شىرىسى، سىركەنجۇبىل بەرسىمۇ بولىدۇ.

غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش ياكى پالەك، يۇمغاقسۈت، قېتىق، تەمرى ھىندى قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر تەرەت ئۇبدان ماڭسا، ئامۇت سۈيى، سۇماق، غورا سۈيى، ئانار بەرسۇن.

2- نەۋئى ماددىسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقى

سەۋەبى: سوغۇق ھاۋادا ئۇزاق تۇرغانلىقتىن، سوغۇق سۇغا تولا كىرگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى قۇلىقىدا سوغۇقلۇقنى سېزىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇزاپ، پىياز، بابۇنە، سامساق قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ سۈيىنى تېمىتىش كېرەك ھەم مەرزەنجۇش، بەدىيان بىلەن داۋالاش كېرەك. يەنە زەيتۇن يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، سۇزاپ يېغى، سامساق، پىشۇرۇلغان گۈل يېغىدەك ئىسسىقلىق نەرسىلەر بىلەن داۋالىسا بولىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ ئۆتكۈررەك داۋالىماقچى بولسا، قۇندۇز قەھرى، پەرپيۇن يېغى قوشۇۋەتسۇن. ئىسسىق مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ، كونا شاراب ئىچسە پايدا قىلىدۇ. بابۇنە بىلەن بىنەپشىنى قاينىتىپ، بېشىنى شۇنىڭ ھورىغا تۇتسۇن.

قۇندۇز قەھرى بىلەن ئازغىنە ئەپيۇننى سىماب يېغى ياكى گۈل يېغىدا ئېزىپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. قۇلاققا ئىشلىتىدىغان ھەر قانداق ياغ ۋە باشقا زىماتلارنى ئىلمان قىلىپ ئىشلىتىش لازىم.

غىزاسىغا توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت، دارچىن، زىرە سېلىپ بەرسۇن. قورۇلغان قورداق، كاۋاپ بەرسۇن.

3- نەۋئى قاندىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ئالامىتى يۈزىنىڭ قىزىرىپ قېلىشى، قۇلىقىنىڭ قىزىرىشى، بېشى ۋە پېشانە قاتارلىق ئەزالىرىنىڭ ئېغىرلىششى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسەلى بولسا، ھجامەت قويۇش لازىم. مەتبۇخى ھىلىلە بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭدىن ئۆتكۈررەك داۋالىماقچى بولغاندا، ھەببى سەبرى ۋە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ياغلار بىلەن ئىلاج قىلسۇن ۋە باشقا ياغ ھەم زىماتلار بىلەن داۋالسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، قۇلاققا دۇمەل دانىسى (قۇلاق چىقىنى) بار، دەپ قاراپ، شۇ بويىچە داۋالاش كېرەك. بۇنىڭغا زىغىرنىڭ شىرىسى، شۇمشا، ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن قىزىتىپ ۋە ئىلمانلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن،

ئۆردەك يېغى ۋە توخۇ يېغىنى گۈل يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتسۇن. قۇرۇق بىنەپشە، بابۇنە، ئارپا ئۇنى ۋە ئاق لەيلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، گۈل يېغى ۋە بادام يېغى بىلەن، قايسى قۇلاق ئاغرىسا، شۇ تەرەپنىڭ ھەممىسگە ئىلمان قىلىپ چاپسۇن.

4- نەۋئى سەپرا غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ئاغرىقى ئېغىر بولۇپ، كۆيگەندەك قىزىش، ئېچىشىش ھەم بىر نەرسە سانجىلغاندەك ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سەپرانى چىقىرىشقا چارە قىلىش لازىم. بۇ مەقسەتتە چاھار شەربەت (4 خىل شەربەت) ۋە مەتبۇخى ھېلىلە بولىدۇ. سەپرانى تازىلاپ چىقارغاندىن كېيىن قاندىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنىڭ دورىلىرى بىلەن داۋالاش كېرەك.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن يەڭگىل سۈرگە ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش ئاندىن كېيىن سۈت، قاپاق يېغىدەك سوغۇق نەرسىلەرنى قۇلاققا تېمىتىش ۋە سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. باشقا ئىلاجلىرى ئىسسىق يەلدىن بولغان باش ئاغرىقىدا كۆرسىتىلدى.

5- نەۋئى ئاشقازاندىكى ئىسسىق يەلنىڭ باش تەرەپكە ئۆرلەپ چىققانلىقىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ئالامىتى ئاشقازاننىڭ يۇقىرى قىسمى ئېچىشىپ كۆيۈش ھەم ئۇسسۇزلۇق، سوغۇق سۇدىن راھەت ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىتىرىفىل سەغىر، سىركەنجۇبىل ، غورا سۈيى، يۇمغاقسۈت، قەنت قاتارلىقلار بىلەن باشتىكى بۇخاراتلارنى قايتۇرۇش ئۈچۈن سوقۇپ ياساپ بېرىلىدۇ. شىيافى مامىسانى بادام يېغى ۋە ئازراق كونا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. ئاشقازاندىكى قويۇق يەل باشقا ئۆرلىمىگەن بولسا، قاتتىق ھۆ بولۇش، ئاغزىغا سۇ يىغىلىپ قېلىش، ئازراق باش ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاشقازاننى قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق تازىلاش كېرەك، بەلغەمنى ھەببى ئايارەج بىلەن سۈرۈپ چىقىرىش لازىم، ئاندىن كېيىن ئاشقازاننى مەستىكى رۇمى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، گۈلقەنت بىلەن كۈچەيتىش كېرەك. جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش ئەنبەر بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. باش بىلەن قۇلاقنى گۈل يېغى، زەيتۇن يېغى ۋە باشقا شۇ خىلدىكى ياغلار بىلەن ياغلاپ بېرىش كېرەك.

6- نەۋئى باشتىكى سوغۇقلۇقنىڭ ئارتىپ كېتىشى ۋە يەلدىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ئالامىتى قۇلىقىدا ئېغىرلىق ۋە ھەر خىل ۋاراڭ-چۇرۇڭ ئاۋازلارنى ئاڭلىغاندەك ھېس قىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقيا بىلەن بەدەننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن سىركەنجۋىل، ئاچچىقسۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۋىلنى ئايارەج، نارجىل يېغى، قۇستە يېغى ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇلدا تەييارلاش لازىم:

90 گرام ياكى 21 گرام تۇرۇپ سۈيىنى 30 گرام زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ، سۈيى كېتىپ، يېغى قالغاندا، ئىلمان قىلىپ، 3 تامچە مىقداردا تېمىتىسۇن.

كۆپىنچە ئەھۋالدا كىشىلەرگە سوغۇق تېگىش بىلەن سوغۇق يەل قۇلاققا كىلىپ قۇلاق ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شاراب ئىچىدىغان ئادىتى بولسا شاراب ئىچىپ ئۇخلىسۇن، شۇنىڭ بىلەن ھەممە ئاغرىقى يوقىلىدۇ. لېكىن بۇنى كۆپ تەشەببۇس قىلماسلىق لازىم.

گۈل يېغىغا ئازراق ئەپيۇن بىلەن سۈت قوشۇپ، قۇلاققا تېمىتسۇن، ئەگەر كېسەلنىڭ ماددىسى سوغۇقتىن بولسا، كالىنىڭ ئۆتىنى ئاق لەيلى يېغى، بادام يېغى بىلەن قاينىتىپ، ئىلمانلاشتۇرۇپ، قۇلاققا 3 تامچە تېمىتىپ قويسۇن.

2- پەسىل قۇلاق ئىششىقى

بۇ 4 نەۋئىگە بۆلىنىدۇ.

1- نەۋئى قۇلاقنىڭ تۆۋىدە ۋە ئىچىدە پەيدا بولغان ئىششىق توغرىسىدا

ئىششىق قۇلاقنىڭ ئىچىدە بولماي تېشىدا بولسا، ئۇنىڭ خەتىرى، دەردى ئازراق بولىدۇ، ئەگەر ئىششىق قۇلاقنىڭ ئىچىدە بولسا، بۇ خەتەرلىك. بولۇپمۇ ياشانغان كىشىلەرنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزۈشى مۇمكىن.

ئالامىتى قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقى، ئاغرىقنىڭ قاتتىقلىقى بەزىدە ئىسسىتمىداپ قىزىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان كېسەلى بولسا، ھىجامەت قويۇش كېرەك. سۈرگە بېرىشكە ئېھتىياجلىق بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۈرگە بەرسۇن، ئاچچىق بادام يېغى، زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى ئىلمان قىلىپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن، ئايال كىشىنىڭ سۈتى، نىلۇپەر يېغى ياخشى پايدا قىلىدۇ. قۇلاق تۆۋىگە شوخلا، يۇمغاقسۈت، كاسىنە سۈلىرى بىلەن ئارپا ئۇننى ئېلىشتۇرۇپ، چېپىپ قويسۇن. ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى مورد ئۇرۇقى، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى، كالا يېغى قاتارلىقلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ماددىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىششىق قۇلاقنىڭ تېشىغا ئۆرلەپ چىققان بولسا، تۆۋەندىكى زىماتنى قىلىش كېرەك.

باقلا ئۇنى، ئارپا ئۇنى بىرھەسسىدىن، نىلۇپەر، بابۇنە، ئىكلىلىملىك، بىنەپشە، ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزى يېرىم ھەسسىدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شوخلا سۈيى، بادام يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئىلمان قىلىپ قۇلاق تۈۋىگە قويسۇن.

ئەگەر ئىششىق ئېغىر ئالسا، بادام يېغى بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. مۇردار سەنگ مەلھىمى بىلەن ئىلاج قىلسۇن، غورا سۈيى، سۇماق، ئانار سۈيى قاتارلىقلارنى توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسى بىلەن بەرسۇن.

2- نەۋئى سەپرا خىلتىدىن بولغان قۇلاق ئىششىقى

ئالامىتى قىزىش، كۆيۈپ ئېچىشىش ھەم سەپرانىڭ باشقا بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى 4 خىل شەربەت ۋە مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن تازىلاش لازىم. شۇنداقلا مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ياغلارنى قۇلاققا تېمىتىش لازىم. قاندىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا ئارتۇق قۇرۇقلۇق قىلىشقا ئۇرۇنماسلىق، غىزا ۋە دورىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

3- نەۋئى بەلغەم غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئىششىقى

ئالامىتى: قۇلاقنىڭ ئېغىر بولۇشى، تارتىشىپ سوزۇلۇش، ئازراق ئاغرىش، ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەتلىنىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايارەج، غارىقۇن، تۇربۇت قاتارلىق دورىلار بىلەن كۆچەيتىلگەن سۈرگە بېرىش ئارقىلىق ئىچىنى تازىلاش ياكى بۇ دورىنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، تۇربۇت، غارىقۇن بىر گرامدىن، سوقمۇنىيا بىر يېرىم گرام، بۇلارنى سوقۇپ ھەب قىلىپ بەرسۇن، گۈلقەنت، سىركەنجۇبىل بەرسۇن.

قۇلاققا پەرپىيۇن يېغى، سېرىقچېچەك يېغىنى تېمىتىپ قويسۇن، قۇلاقنىڭ ئەتراپىغا بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلىملىك قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلمان قىلىپ چېپىپ قويسۇن.

4- نەۋئى سەۋدادىن بولغان قۇلاق ئىششىقى

ئالامىتى: ئىششىق قاتتىق بولىدۇ. بۇ ئىسسىق ئىششىققا سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى چاپسا قېتىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆردەك يېغىنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ چاپسۇن. قۇلاق تۈۋىدىكى ئىششىق دورىسىنىڭ تەركىبى: ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى 15 گرامدىن، بۇلارنى ئېرىتىپ، 15 گرام قوي مايىقى بىلەن يۇمشاق ئېلىشتۇرۇپ، ئىششىققا قويسۇن. قوغۇشۇننى يۇمغاقسۇت سۈيىدە سۈركەپ چاپسۇن.

3- پەسىل قۇلاقتا ھۇدۇر-چاقا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدىغان يىرىڭ ئېقىش

سەۋەبى قۇلاق تۈۋى قاندىن ئىششىغاندىن بولىدۇ ياكى مېڭە ئىششىغانلىقتىن، قۇلاقتىن يىرىڭ

ئېقىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. گۈل يېغى بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بىرلەشتۈرۈپ، قۇلاققا تېمىتسۇن، ھەسەل سۈيى بىلەن ئەنزۇرۇتنى قوشۇپ، پاختىدا پەلكۈچ ئېتىپ، چۆكۈرۈپ، 2~3 نۆۋەت قۇلاق تۈۋىگە قويسۇن، سەبرى، كۈندۇر، خۇنسىياۋشان بىلەن داۋالىسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر قۇلاقنىڭ ئاغرىقى ئۇزۇنغا سوزۇلغان بولسا، پاختىدا پەلكۈچ ئېتىپ، ھەسەلگە پۇچۇلاپ، مەلھەمى زەنكاردىن بىر ئاز سېپىپ قۇلاققا قويسۇن، كالىنىڭ ئۆتىگە ئازغىنە ھەسەل بىلەن سىركە ئېلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن. يىرىڭ ئاقىدىغان قۇلاققا قويىدىغان مەلھەمنىڭ تەركىبى: ھەسەل 30 گرام، كونا سىركە 60 گرام، بۇلارنى قايىنىتىپ، قويۇلغاندىن كېيىن 6 گرام سۇ قالغاندا زەنكار ئېلىشتۇرۇپ، ئاندىن پەلكۈچكە سۈركەپ، قۇلاققا چاپسۇن.

پەيلەرگە چىققان جاراھەت ۋە قاتتىق قىزىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مەلھەمى ئەبيەزنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج، قوغۇشۇن، مۇردار سەنگ (مەدەستان) ھەر بىرى 18 گرامدىن، موم 9 گرام، گۈل يېغى 36 گرام، بۇلارنى قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، قۇلاقتىكى جاراھەتكە قويسۇن.

4- پەسىل قۇلاقنىڭ ئېغىر بولۇشى، ئاۋازنىڭ تۇتۇلۇشى

بۇ 6 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى سەپرادىن ئاغزى ئاچچىق بولۇپ، بۇ باشقا ئۆرلىگەنلىكتىن بولىدۇ

ئالامىتى يۈزى، بېشى قىزىش، ئاغزى ئاچچىق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش، مۇنچىغا داۋاملىق بېرىپ يۇيۇنۇش، پوستى بىلەن سىقىلغان ئانار سۈيىنى سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىش لازىم. گۈل يېغى بىلەن كۈندۈرنى تېمىتسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

2- نەۋئى ئىسسىقتىن بولغان قويۇق خىلتتىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى سەجدە قىلغان چاغدا ئاغرىماستىن ئېغىرلىق پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلغانلىقنىڭ بەلگىلىرى كورۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقىيا، ھەببى سەبرى ياكى ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن قىچىنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغزىنى چايقىسۇن، ئايارەج ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۇبىل، سىرىقچېچەك يېغى، قۇندۇز قەھرىلەرنى سۈزۈپ يېغى بىلەن ئېزىپ، قۇلاققا تېمىتىپ قويسۇن، يەنە ئاچچىق بادام يېغىنى كالىنىڭ ئۆتى بىلەن قوشۇپ، بىر ياكى ئىككى تامچە

تېمىتىپ قويسۇن.

ھۆل شادىنەجىنىڭ سۈيىنى تېمىتىپ قويسا، ئۇمۇ پايدا قىلىدۇ. قۇلاقتا ھەر قانداق دورا قىلماقچى بولغاندا، شۇ نەرسىنى ئىلمان قىلىپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئەگەر بابۇنە، سېرىقچېچەك، ھەببۇلغار، زۇپا، ئاقىرقەرھاالارنى 3 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، قايىنتىپ، قوينىڭ سۈيدۈكلۈكىگە ئېلىپ، ئىسسىقىدىلا بويۇننىڭ ئارقىسىغا، قۇلاق تۈۋىگە بىر قانچە قېتىم قويسۇن.

غىزاسىغا: يەڭگىل، ئاسان سىڭدىغان غىزالارنى بەرسۇن، بەلغەم پەيدا قىلىدىغان تاماقلاردىن ساقلانسۇن.

3- نەۋئى قويۇق خىلتتىن قۇلاقتا ئاپەت يەتكەنلىكىدىن بولىدۇ

ئالامىتى قۇلاقتا ئاغرىش، ئېغىرلىق، قۇلىقى ئىشتمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرە ئەرمىنى بىر ھەسسە، سىركە يېرىم ھەسسە، ئەفسەنتىن ئىككى ھەسسە، گۈل يېغى بىر ھەسسە، گۈلاب 3 ھەسسە، بۇلارنى شىشىگە ئېلىپ، سوقۇپ، ئېلىشتۇرۇپ، ئاندىن مۇنچىغا ئاپىرىپ 3 تامچە تېمىتىپ قويسۇن. قۇلاقنىڭ كونا — يېڭى ئېغىرلىقى ۋە سوغۇقتىن، غەلىز يەلدىن بولغان ئېغىرلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان شىيافنىڭ تەركىبى: زىراۋەندە مۇدەھرىج، ئەفسەنتىن 1.5 گرامدىن، پەرپىيۇن بىر گرام، قۇستە 3 گرام، بۇلارنى كالىنىڭ ئۆتى بىلەن خېمىر قىلىپ، ھەر قاچان قۇلاقتا سىلىشقا توغرا كەلسە، ئاۋۋال بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سۇئتەر، بىنەپشە قايناتقان سۇنى بىر قاچىغا ئېلىپ، قۇلاقنى تەرلىگىچە شۇنىڭ بۇسىغا تۇتسۇن، ئاندىن كېيىن دورىلارنى بادام يېغى بىلەن ئېزىپ، ئىلمان قىلىپ تېمىتسا، يەلدىن ياكى بەلغەمدىن ياكى باشقا ھەر قانداق سەۋەبتىن ئاغرىغان قۇلاق غوڭۇلداشقا پايدا قىلىدۇ. بۇ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئەتىگەندە مۇنچىغا كىرسە بولىدۇ.

ئەگەر قۇلاقنىڭ ئاغرىقى سوغۇقتىن بولسا، قۇلاقنىڭ تۈۋى ئاغرىش، كەچتە ئاغرىقى تۇتۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىق ئىسسىق ياغلارنى تېمىتىش، قۇلاقتا ئىسسىق ناننى تۇتۇپ، ئۇنىڭ ھورىنى كىرگۈزۈش، تېرىقنى قورۇپ تۇتۇش كېرەك.

ئەگەر قۇلاق ئىسسىقتىن ئاغرىسا، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، ئايال كىشىنىڭ سۈتى، شوخلا، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈلىرىنى تېمىتىش كېرەك.

4- نەۋئى قۇلاق ئىچىدىكى يېرىلىش سەۋەبىدىن توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن بولىدۇ

ئالامىتى چۈش ۋاقتىدا قۇلىقىنى ئاپتاپقا تۇتۇپ قارىسا، يېرىلىش چىقىۋاتقاندەك كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇلاق ئىچىدىكى كىرنى قۇلاق كولىغۇچتەك بىر نەرسە بىلەن ئېلىپ تازىلاش

www.uygurkitap.com

كىرەك ياكى گۈل يىغىنى بىر قانچە قېتىم تېمىتىپ، ئىسسىق هورىغا بىشىنى تۇتسۇن، مۇنچىدا تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

ئاخشاملىقتا گۈل يىغى بىلەن بادام يىغىنى ئىلمان قىلىپ قۇلاققا تېمىتسا، سەھەرلىكتە مۇنچىغا بېرىپ، قۇلاق كولىغۇچقا پاختا يۆگەپ، قۇلاقنى كولىسۇن.

ئەگەر قۇلاقنىڭ ئاغرىقى قۇم كىرىپ كەتكەنلىكتىن بولسا، ئالدى بىلەن قۇلىقىغا ياغ تېمىتىپ، قۇندۇزقەھرى بىلەن كۈندۈشنى بۇرنىغا تۇتۇپ چۈشكۈرسۇن، چۈشكۈرگەندە ئېغىز-بۇرنىنى تۇتۇپ تۇرسۇن، ياغاچنىڭ ئۇچىغا بىلىق يىلمى سۈرتۈپ، قۇلاقتىكى تاش، قۇمنى شۇنىڭ بىلەن ئالسۇن.

ئەگەر قۇلاققا ئۆسمە پەيدا بولۇپ، مۇدۇر چىققانلىقتىن قۇلاق ئىغىرلاشقان بولسا، مۇمكىنقەدەر يۇلغۇن ياغىچىدا پىچاق ئېتىپ شۇنىڭ بىلەن كېسىپ ئېلىۋەتسۇن. ئەگەر مۇمكىن بولمىسا، بىرەر ئىنچىكە نەرسە بىلەن ئامال قىلىپ ئېلىۋەتسۇن ياكى مەلهىمى زەنكاردەك گۆشخور دورىلارنى پەلكۈچ بىلەن قويۇش ئارقىلىق داۋالىسۇن.

ئەگەر قۇلاق ئاغرىقى تۇغۇلما بولسا، داۋالاشقا مۇمكىن بولمايدۇ. ئەگەر قىرىپ ئاجىزلاشقانلىقتىن بولسا، چارە قىلىپ كۆرۈش لازىم. لېكىن دورىلارنىڭ تەسىرى ئاستا بولىدۇ. مېڭىنى تازىلاش بىلەن قۇلاققا ياغ تېمىتىش چارىسىنى قىلىپ بېقىش لازىم.

5- تەۋئى قۇلاق ئاغرىقى قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى قۇلاققا سۇ كىرگەن چاغدا قولىغا بىر ئوچۇم سۇ ئېلىپ، ئالىقانى قۇلاققا مەھكەم قويسۇن. بۇ سۇنىڭ بىر قىسمى قۇلاققا كىرىپ كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن بىر قانچە قېتىم سەكرىتىپ قۇلاقتىن قولىنى ئالسۇن، ھەر ئىككىلى سۇ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن ياكى بىر قومۇشنىڭ ئۇچىنى قۇلاققا قويۇپ، يەنە بىر ئۇچىدىن شورىسا، قۇلاقتىكى سۇ چىقىشى مۇمكىن. ئەگەر بەدىيان ياكى سىرىقچېچەك ياغىچىدىن بىر غىرىچ ياغاچنىڭ ئۇچىغا پاختا باغلاپ، ياغاچنىڭ ئۇچىنى قۇلاققا قويۇپ، پاختىغا ئوت تۇتاشتۇرسۇن ۋە ئىسسىق قۇلىقىغا يەتكۈچە چىداپ تۇرۇپ، ئاندىن دەرھال ياغاچنى ئېلىپ، قۇلىقىغا ياغ بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتسا، قۇلاقتىكى سۇنى تارتىپ چىقىرىدۇ.

6- تەۋئى قۇلاقتا قۇرت پەيدا بولغانلىقتىن قۇلاق ئاغرىش بولىدۇ

ئالامىتى قۇلاق قىچىشىدۇ ۋە بەزى چاغدا قۇلاقتىن قارا باش قۇرت چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پۈدىنە سۈيى، شاپتۇل غازىنىڭ سۈيى، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يىغى، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يىغى ياكى سەبرىنى شاپتۇل سۈيىدە ئېزىپ، قۇلاققا تېمىتسۇن ۋە ياكى ئەفسەنتىن، دەرمىنە تۈركى

قاتارلىقلارنى 3 گرامدىن ئېلىپ قايناتسىپ، سۈزۈپ، گۈل يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، يەنە قايناتسىپ، سۈزۈپ، قۇلاققا تېمىتسا قويسا پايدا قىلىدۇ.

5- پەسىل قۇلاق غوڭۇلداش

بۇ 3 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى ئىسسىقتىن پەيدا بولىدۇ

كۆپ ۋاقىت ئۇيقۇسىز قالغانلىقتىن، ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغىلارنى بېشىغا سۈركەش لازىم. گۈل يېغى بىلەن سىركىنى ئېلىشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتسۇن. ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ۋە بادرەڭ سۈيىنى تېمىتسا پايدا قىلىدۇ.

2- نەۋئى قويۇق بەلغەم ۋە قويۇق يەل خىلتى قۇلاقتا توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى تولا ئۇخلايدىغان، بېشى ئېغىر، قۇلاقتا ھەمىشە قالايمىقان ئاۋاز ئاڭلىنىپ تۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك. سەبرى، كۈندۈش قاتارلىق دورىلار بىلەن چۈشكۈرتۈش لازىم. مائۇلئۇسۇل شەربىتى بەرسۇن، سېرىقچېچەك، بابۇنەنىڭ ياغلىرىنى بېشىغا چاپسۇن، ئىكلىلمىلىك، پۇدىنە، سۇئتەر قاتارلىق دورىلارنى قايناتسىپ، ئۇنىڭ بۇسىغا بېشىنى تۇتسۇن، قۇندۇز قەھرى، زەپەر سالغان ئىسسىق ياغنى ئىلمان قىلىپ قۇلاققا تېمىتسۇن ياكى تۇرۇپ يېغى ۋە ياكى پەرپىيۇن سالغان ئاچچىق بادام يېغى تېمىتسۇن، ھەببى قوقيا بىلەن بىر قانچە قېتىم سۈرگە بەرسۇن، مۇنچىغا داۋاملىق بېرىپ تۇرسۇن.

ئەگەر قويۇق يەل قۇلاقتا توختاپ قالغانلىقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: ئېغىرلىق بولماستىن، سوزۇلۇش، مۇنچا ۋە ئىسسىق ئۆيدىن راھەت ئېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرسۇن، ئىسسىق قاچىغا قۇلاقنى تۇتسۇن، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە قايناتقان سۇغا قۇلاقنى تۇتسۇن.

3- نەۋئى قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ

سەۋەبى ھەددىدىن ئارتۇق سۈرگە دورىسى يېگەنلىكتىن، ئىچى كۆپ ئۆتۈپ كېتىپ، ئاشقازان بوش قېلىشىنىڭ ئۈستىگە، قاتتىق مۇشەققەتلىك ھەرىكەتلەر بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈل يېغىنىئازغىنە سىركىگە ئېلىشتۇرۇپ، بىنەپشە، بادام يېغىنى قۇلاققا چاپسۇن. غىزاسىغا پالەك، قاپاق، نوقۇت سۈيى بىلەن تەييارلىغان قورۇما بەرسۇن، بادام يېغى، قەنت، نىشاستە بىلەن پالۇدە (ھاۋا) قىلىپ بەرسۇن.

ئەگەر كېسەلدىن يېڭىدىن تۇرغان كىشىلەرنىڭ كەم ماغدۇرلۇقىدىن قۇلىقىغا غەيرىي ئاۋاز ئاڭلانسا، ئاس يېغى، گۈل يېغى، سۆگەت يېغى بىلەن ئەفسەنتىن، بابۇنە، بىنەپشە قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، بۇسىغا بېشىنى تۇتسۇن.

6- پەسىل قۇلاق تۈۋىدە پەيدا بولغان ئىششىق ۋە ئۇنىڭ جاراھىتى

بۇ يامان ھەم خەتەرلىك كېسەللىك بولۇپ، سالامەت قېلىشقا ئېقىنراقى شۇكى، كېسەل ياخشى بوھران يولى بىلەن جاراھەت پەيدا بولغان بولسا ئۈمىد بار. بۇ كېسەللىك 3 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى قاننىڭ غالىب بولغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى چىرايى قىزىل، بەدەنلىرى ئېغىر، قۇلاق تۈشۈكى تار بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەر بىلەن بەدەنگە سوغۇق يەتكۈزۈش، ئىسسىق سۇدا ياغنى ئىسسىتىپ، قۇلاققا قويۇش لازىم. ئەزالارنى سۇۋۇتىدىغان نەرسىلەرنى قويماسلىق كېرەك.

2- نەۋئى سەپرادىن ئىششىغان بولسا

ئالامىتى قۇلاق بەك كۆپۈشۈپ ئاغرىش، ئېچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەپرانىڭ سۈرگىسىنى بېرىپ، سەپرا خىلتىنى تازىلاپ چىقارسۇن، ئاندىن كېيىن بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى بىلەن ياغلانسۇن.

3- نەۋئى بەلغەمنىڭ سەۋەبلىرىدىن بولىدۇ

ئالامىتى كۆپۈش، قۇلاق يۇمشاق بولۇش، قىزىرىشى ئازراق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۈرگە بېرىپ، بەلغەمنى تازىلاپ چىقارغاندىن كېيىن، گۈلقەنت ۋە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ. سىركەنجۇبىل بېرىش كېرەك.

غىزاسىغا قورۇما، قىيما شورپىسى، نوقۇت سۈيى بەرسۇن. ماددىلىرىنى تارقىتىدىغان، يۇمشىتىدىغان دورىلارنى چاپسۇن.

قۇلاق جاراھىتى، قۇلاق يىرىڭلىش كۆپىنچە كىچىك باللاردا كۆرۈلىدۇ (ئۇلارنىڭ بەدەن تېرىسى

نېپىز بولغانلىقتىن).

داۋالاش ئۇسۇلى ئىككى دولىسىغا ھىجامەت قويۇش، قولاق تۈۋىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە يۇيۇش ئارقىلىق ماددىنى پەسەيتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مۇردارسەنگ بىلەن قەنبىلنى يۇمشاق سوقۇپ سەپسۇن.

تۆتىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇرۇن كېسەللىكلىرى 8 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل بۇرۇن مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى بۇرۇن قاتتىق ئېچىشىپ، بىئارام قىلىدۇ. كۆز، قولاق ئەتراپى قىزىرىدۇ ۋە يىرىڭ ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى نارجىل شەربىتى بىلەن مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. گۈل يېغىنى ھەمىشباھارنىڭ يېغى، نىلۇپەر يېغى ۋە گۈلابنى قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسۇن، بىر پارچە پاكىز داكىنى سەندەل، گۈلاب بىلەن ھۆل قىلىپ قويسۇن. مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قالسا، قاپاق يېغى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. سەندەل، گۈلاب، بىنەپشە، كاپۇر، نىلۇپەر، بادرەڭ، ئەنبەر قاتارلىق خۇش پۇراق دورىلارنى پۇرىسۇن.

2- پەسىل بۇرۇنغا پەيدا بولغان ئىششىق

ئالامىتى يۈزى قىزىرىپ قېلىش ھەم غەمكىن بولۇش، ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر باشقا كېسەلى بولسا، ھىجامەت قويسۇن، بۇرۇن ۋە پېشانىسىنى سەندەل، شىيافى مامىسا بىلەن قۇرۇتسۇن، رۇسۇت، گۈلاب، سېمىز ئوتنىڭ سۈيى بۇرۇن ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ. تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن ئەينۇلنى بىنەپشە شەربىتى ياكى نىلۇپەر شەربىتى بىلەن بەرسۇن، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

غىزاسىغا ئارپا يارمىسى ۋە ئاقلانغان ماش بىلەن سۇيۇقئاش قىلىپ، پالەك، يۇمغاقسۈت سېلىپ بەرسۇن.

قېتىق، غورا سۈيى ياكى ئانار سۈيى، سىركە، ئەرەقى پۇدىنە قوشۇپ بەرسۇن. بادرەڭ سۈيى بىلەن گۈل يېغى ياكى قاپاق يېغى قاتارلىقلارنى بۇرۇنغا چاپسۇن، پەلكۈچنى سىركىگە ئازراق چۆكۈرۈپ، ئازغىنە تۇز بىلەن چاپسۇن ۋە بۇ ئۇسۇلنى بىر قانچە قېتىم داۋاملاشتۇرسۇن، ئاندىن كېيىن قاپاق يېغى ۋە پاچاق يىلىكى بىلەن ياغلانسۇن.

3- پەسىل بۇرۇن بوۋاسىرى

بۇ، بۇرۇننىڭ ئىچىگە پەيدا بولغان بىر خىل ئۆسمە گۆش.

ئالامىتى بۇرۇن قىزىرىش ھەم بۇرۇننىڭ گۆشى قېلىن بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا، ئۆتكۈر دورىلار بىلەن داۋالاش، سۇرگە دورىسى بىلەن پەرھىز قىلدۇرۇش ئارقىلىق ياخشى تەدبىر قوللىنىش لازىم. ئەگەر ئىششىق يۇمشاق بولسا، ئالدى بىلەن مەلھىمى زەنگار بىلەن چارە قىلسۇن، بۇنىڭ بىلەن ھەر قانداق سېسىق نەرسە يوقىلىدۇ. ئاندىن كېيىن خۇنسىياۋشان، ئەنزۇرۇت، مۇردار سەنگ بىلەن شىياف قىلىپ قويسۇن ۋە بۇرنىغا ئازغىنە سىركە تېمىتىپ قويسۇن. گۈل يېغى، گۈلاب، ئازغىنە سىركە ۋە شۇمشا شىرىسىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. بۇرۇن، مەقئەتنىڭ ئىششىقىغا پايدا قىلىدىغان دورا، ئاچچىق ئانارنىڭ پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇزۇن پىلتە ياساپ، كېچىلەردە بۇرنىغا چاپسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، كېسىش كېرەك ياكى يىپ بىلەن باغلاپ قويسا، ئۈزۈلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

4- پەسىل بۇرۇن جاراھەتلىرى

بۇ قۇرۇق جاراھەت بولۇپ، ئاساسەن كۆيگەن قوتۇق خىلتتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇم، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكىنى، تاتلىق بادام يېغىدا ئېرىتىپ، بىر ئاز كەتىرا ۋە ئاق لەيلىنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۆندە بىر قانچە قېتىم بۇرنىغا سىپىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇسۇن. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: گۈل يېغى 15 گرام، ئاق مۇم، مۇردارسەنگ 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مۇمنى ياغدا ئېرىتىپ، ئېلىشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: ھېلىلىنىڭ پوستى، موزا، توخۇ يېغى قاتارلىقلارغا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

ئەمما، كۆندىن-كۆنگە يامان بولۇپ تۇرىدىغان جاراھەتنى داۋاملىق سوپۇن بىلەن يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. سەئدى كۆفى، زەپەر، مۇرمەككى، موزا، شەب يەمانى، قىزىل زەرنىخ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرنىغا پۈركسۇن، ئاندىن كېيىن بىنەپشە يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى ۋە بېھى شىرىسىنى چاپسۇن.

5- پەسىل بۇرۇننىڭ سېسىق پۇرىشى

سەۋەبى: تېز، ئۆتكۈر ھۆللۈك مېڭىگە كەلسە، بۇرۇنغا سېسىقلىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ھۆللۈك تاماقتا قويۇلسا، ئېغىزنى سېسىق قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى سەبرى، ھەببى ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاش كېرەك. سىركەنجۇبىل بۇزۇرى، قىچا بىلەن بىر قانچە قېتىم ئېغىزنى چايقىسۇن، سۇنبۇل، قەلەمپۇر، سەئدى شىرىن، سەبرى، مورد، ئاقاقىيا، ئىپار، كاپۇر، بۇلارنىڭ ھەممىسنى ئېلىشتۇرۇپ، ياكى ئايرىم-ئايرىم ھالدا پاختىغا يۇقتۇرۇپ، بۇرنىغا قويسۇن؛ پۇدىنە سۈيى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپنى بۇرنىغا چاپسۇن، سۇنبۇل، ئىپار، قەلەمپۇر، مۇردار

سەنگىنى ئازغىنە شاراب بىلەن قايىنىتىپ، بۇرنىغا تېمىتسۇن ھەم شۇنىڭ بىلەن ئاغزىنى چايقىسۇن، تۆگىنىڭ سۈيدۈكىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن.

6- پەسىل پۇراش سېزىمىنىڭ يوقلىشى

سەۋەبى مېڭىدە قويۇق خىلتتىن پەيدا بولغان بىر خىل توسالغۇ بولۇپ، بۇ ئىككى نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى بۇرۇنغا پەيدا بولغان ئۆسمە گۆشتىن پەيدا بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى ئارتۇق ئۆسمە گۆشنى داۋالاش قىسمىدا كۆرسىتىلدى.

2- نەۋئى باشنىڭ ئالدى تەرەپتىكى خىلتتىن بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش ۋە ئېغىزنى چايقاش كېرەك. چامغۇر سۈيى، پۇدىنە سۈيىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. ئەگەر مېڭىگە تۇتاشقان خىلتتىن بولسا، گۈلقەنت، سىركەنجە ـ ۋىل، سىركىنى بۇرنىغا ئالسۇن، بېشىنى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك بىلەن بىنەپشىنى قايىنىتىپ، ئۇنىڭ بۇسىغا تۇتسۇن.

غىزاسىغا كەپتەر گۆشىنى پىشۇرۇپ، دارچىن، زەپەر سېلىپ بەرسۇن، سىيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئاغزىغا بىر ئېلىپ، بېشىنى ئارقىسى تەرەپكە تۇتۇپ، بۇرنىغا بىر قانچە قېتىم تېمىتىپ، كۆچىنىڭ بېرىچە نەپەسنى ئىچىگە تارتسۇن (بۇ ئۇسۇلنى 3 قېتىم تەكرارلىسۇن).

ئەگەر ئېچىشىپ ئاغرىسا، بادام يېغى بىلەن گۈل يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن ۋە بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيسۇن.

7- پەسىل بۇرۇن قاناش

بۇ ئاساسەن 4 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى بۇرۇن قاناش قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ

ئالامىتى تومۇرلىرى ئېسىلىپ، چىڭقىلىش، رەڭگى قىزىرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىنچىكە تومۇرلارغا قان كېلىدىغان يولنىڭ قېنى توختاپ قۇۋۋەت كېسىلىپ، كۆچ يوقىلىشتىن ئىلگىرى قان ئېلىش كېرەك.

غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا بىر ئاز غورا سۈيى، ئانار سۈيى، سۇماق، زىخ، لىمون قوشۇپ بەرسۇن. بۇ كېسەلگە ھەممە تاماقتىن توخۇنىڭ مېڭىسى ياخشى. سۈتنى قويۇلغىچە قايىنىتىپ، بىر ئاز قەنت سېلىپ ئىچسۇن.

جالىنۇس ھەكىم: «كۆپ كىشىلەرنىڭ سوغۇق سۇدا بۇرنىنى يۇيۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، بېشىنى سوغۇق سۇدا يۇيۇش بىلەن بۇرنىنىڭ قېنى توختىغانلىقىنى كۆردۇم» دەيدۇ.

قار ياكى مۇزنى ئاغزىغا سېلىپ تۇرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئازراق سىركىنى سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئاغزىغا ۋە بۇرنىغا ئېلىپ تۇرسا، بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. خام لاتىنى سوغۇق سۇ بىلەن سىركىگە چىلاپ، مۇزدا سوۋۇتۇپ، باشنىڭ ئۈستىگە قويسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كاپۇرنى يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، بۇرنىغا تېمىتسۇن. ئاقلانغان يېپىسمۇق، سەندەل، لالە، تۆگىتاپىنى، بىر ئاز كاپۇر ۋە گەجنى ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، پېشانىسىگە چاپسۇن، موزىنى چالا كۆيدۈرۈپ، ھۆل يۇمغاقسۇت، تۆگمەننىڭ تۆزىنى، خۇنسىياۋشان، زاك، سەبرى قاتارلىقلارنى كۇندۇر بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، بۇرنىغا پۈركسۇن، قوللىرىنى، يېنىنى ۋە بۆرەكلىرىنى ياغلىسۇن، بېشىنىڭ ئاستىن تەرىپىگە ھىجامەت قويسۇن؛ قان ئاققان بۇرۇن تەرىپىدىكى قورساققا ھىجامەت قويسۇن. ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغىمۇ ھىجامەت قويسا پايدا قىلىدۇ. ئېشەك تېزىكىنى سىقىپ، بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن.

2- نەۋئى بۇرۇن قاناش قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا

ئالامىتى قان ئازراق كېلىش، سېرىق، قىزىل، قىزىق ھەم ئۆتكۈر بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئانار شەربىتىنى غورا سۈيى بىلەن ئىچسۇن. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن، ھۆل پىيازمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ، سختىيانىنىڭ (كۆننىڭ) قىرىندىسىمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇلغارىنىڭ خۇرۇم كۈلىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇلغارىنىڭ خۇرۇم كۈلىنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلىبۇلغار خۇرۇمنى يېڭى بىر كوزىغا سېلىپ، ئاغزىنى لاي بىلەن ئېتىپ بىر كېچە ئوتقا كۆمسۇن، ئاندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ، بۇرنىغا تارتسۇن.

3- نەۋئى بۇرۇن قاناش مېڭىنىڭ ئاستىدىكى شىريان تومۇرلىرىنىڭ ئېچىلغانلىقىدىن بولسا

ئالامىتى بۇرۇن قانىغاندىن كېيىن بېشى ئاغرىش، يۈزى، كۆزى قىزىرىش، قاننىڭ رەڭگى زەپەر يىلتىزى رەڭگىدە سېرىققا مايىل، سۈيۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ شىريان تومۇرلىرىدىن كەلگەن قان قويۇق، قارىغا مايىل بولۇپ، كۆپىنچە سەرسامدەك ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېيىن بولىدۇ.

بۇرۇن قاناش — ئېگىزدىن يىقىلىپ ياكى باشقا قامچا، تاياق تېگىپ، مېڭىگە زەخمە يېتىپ بۇزۇلغاندىلىقتىن بولۇشىمۇ مۇمكىن.

دەۋۋار، سەكتە، سۇبات قاتارلىق كېسەللىكلەردىن ۋە يىلان چاققانلىقتىن بولىدۇ. بۇنداق كېسەلدىن ئاز ساندىكى كىشىلەر ساقايغان.

شىريان تومۇرلىرى ئېچىلغانلىقتىن بولغان بولسا:

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن كۆيدۈرگۈچ دورىلار بىلەن تومۇرنىڭ ئۇچىنى داغلاش، مەسىلەن: زەنكارنى سىركە بىلەن ئېزىپ، بۇرۇنغا بىر ئاز تېمىتىپ قويسۇن ياكى پەلكۈچكە ئازراق زاكىنى سېپىپ،

سىياھ بىلەن ھۆل قىلىپ، بۇرۇنغا قويسۇن ياكى ئازراق زەنكارنى، قەغەز كۆلنى سۆگەت غازىڭىنىڭ سۈيى ياكى ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن ئۆمۈچۈكنىڭ تورىنى قوشۇپ، پەلكۈچكە يۇقتۇرۇپ، ھۆل قىلىپ بۇرۇنغا قويسۇن.

4- نەۋئى بۇرۇن قاناش بوھران ۋاقتىدا بولسا

ئالامىتى ئىسسىتما بوھران كۈنلىرىدە يۈز بەرگەندە، قان ھەددىدىن زىيادە ئاقمىغۇچە توختاتماسلىق كېرەك.

داۋالاش ئۇسۇلى سەبرى بىر ھەسسە، كۇندۇر 2 ھەسسە، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، پەلكۈچكە يۇقتۇرۇپ، بۇرۇنغا قويسۇن، خۇنسىياۋشان، كۇندۇر، ئەنزۇرۇت، سەبرى، مورد ھەممىسنى باراۋەردىن قىلىپ سوقۇپ، خام لاتىنى سىركىدە ھۆل قىلىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى سېپىپ بۇرۇنغا قويسا، ئۇمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە زاك بىلەن نىشاستىنى تازا يۇمشاق سوقۇپ، پۈركسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر بۇرۇن قاناش قاننىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى قان قايىنغاندىن بولسا، ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلى چىلان شەربىتى، كۆكنار شەربىتى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

8- پەسل زۇكام، نەزلە كېسەللىكى

بۇ كېسەلنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە ماددا مېڭىدىن قۇيۇلىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇرۇن تەرەپكە كېلىپ بۇرۇنغا قۇيۇلغان سۇيۇقلۇقنى زۇكام، كانايغا كېتىپ ئاشقازانغا قۇيۇلغاننى نەزلە دەپ ئاتايدۇ. بۇ 8 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى مېڭىنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولغاندىن بولىدۇ

ئالامىتى قىچىشىش، سانجىقلىشىش، كۆزى قىزىرىش، مېڭىدىن كەلگەن نەرسىلەر سۇيۇقلىشىش، بۇرۇننىڭ تۆشۈكلىرى كۆيۈشۈپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، مەتبۇخى خىيارشەنبەر بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. مەتبۇخنىڭ تەركىبى: بىنەپشە، قىزىلگۈل 3 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 20 دانىدىن، ھېلىلىنىڭ پوستى 15 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 30 دانە، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قايىنتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 30 گرام پۇنۇس مېغىزىنى 45 گرام شىرخىستنى شۇ سۇدا ئېزىپ، سۈزۈپ، ئىلمان قىلىپ بېرىلىدۇ. ئارپىنىڭ سۈيىگە چىلان، سەرپىستان، كۆكنار ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ سېلىپ، قايىنتىپ بەرسۇن.

قان ئېلىپ ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن مۇنچىغا كىرسۇن، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى گۈلاب بىلەن بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق تاماق ۋە شارابتىن ساقلانسۇن، ئوڭدىسىغا ياتمىسۇن. سەندەل بىلەن شېكەرنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىگە بۇرنىنى تۇتسۇن. بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىنى بادام ۋە قەنت بىلەن ئىچسۇن.

2ـ نەۋئى مېڭىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى تولاراق پۈتۈن بەدەننىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولسا

ئالامىتى تومۇرى بىلەن سۈيدۈكىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر باشقا كېسەللىكى بولمىسا، قان ئېلىش ھەم ئارپا يارمىسى، يېسسىمۇق، بىنەپشە، نىلۇپەر شەربىتى بىلەن ئىچىنى يۇمشاتسۇن.

غىزاسىغا: توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش سېلىپ بەرسۇن، شاراب، جوز قاتارلىق تەسىرى باشقا (مېڭىگە) ئۆرلەيدىغان دورىلاردىن ساقلانسۇن.

3ـ نەۋئى مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان خىلىت باشتا توختاپ بۇخارات پەيدا قىلغانلىقتىن بولىدۇ

ئالامىتى قىش پەسلىدە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېشىنى ئىسسىق رەختە يۆگىسۇن، قوناق ياكى تېرىقنى ئىسسىتىپ, بېشىغا تۇتسۇن، سىيادانىنى رۇم بەدىيان بىلەن قورۇپ, بۇرنىغا تۇتسۇن، سوغۇق سۇ ئىچمىسۇن.

ئەنجۇر، قۇرۇق ئۈزۈم، بەدىيان، پىرسىياۋشان، بىخ سۇس، بۇلارنى بىر جام سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل ياكى قەنت بىلەن بەرسۇن، زىغىرنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ يېسۇن. بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىنى بادام يېغى ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، يېسسىمۇق، چامغۇر، سەۋزە، پىياز، لوبىيا سېلىپ بەرسۇن.

33 گرام ناۋات بىلەن 12 گرام كۆكنارنى سوقۇپ، 4 قېتىم يېسۇن، مۇنچىغا كىرىپ بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيسۇن، ئەگەر بۇرنىدىن تولا سۇ ئاقسا، ئۈد، قۇستە بىلەن بۇرنىغا دۇت (ئىس) بەرسۇن.

4ـ نەۋئى زۇكام ئەگەر مېڭىنىڭ ئۆزىدىكى سوغۇقلۇقتىن بولسا داۋاملىق باشتىن سۈيۈقلۇق قۇيۇلۇشتىن بولىدۇ

ئالامىتى ئۆزى سۇس، بوشاڭ، سەزگۈرلۈكى ناچار، بېشى ئېغىر بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇز ياكى تېرىقنى قىزىتىپ ياكى ئىسسىق ناننى بېشىغا تۇتسۇن ۋە ياكى تاڭسۇن، بىنەپشە، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ ھورىغا بېشىنى تۇتسۇن، پىياز ۋە ئەنبەرنى پۇرىسۇن، ھەسەلدە تەييارلانغان گۈلقەنت، زەنجىۋىل پەۋادىسى يېسۇن، شىرە گۈرۈچ ئاش قىلىپ، ھەسەل بىلەن بەرسۇن. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، گۈلقەنت بىلەن گۇلاب بەرسۇن. بۇنىڭ بىلەن ئىچى ماڭمىسا، قۇرسى بىنەپشە ياكى سەبرى بەرسۇن، پىياز، ئەنبەر، نەسرىن قاتارلىق نەرسىلەرنى پۇرىسۇن. بەزى ئۈد، ئەنبەر، رۇم بەدىيىنىنىڭ تۈتۈنىگە بۇرنىنى تۇتسىمۇ بولىدۇ.

غىزاسىغا: توخۇ، كەكلىك، قىرغاۋۇل گۆشى، نوقۇت سۈيى بېرىش لازىم.

5- نەۋئى سەپرادىن بولغان زۇكام

ئالامىتى غەمكىن، يۈزى سېرىققا مايىل قىزىل، باشنىڭ تېرىسى ئىسسىق بولۇش، بۇرنىدىن كەلگەن سۇيۇقلۇق كۆپۈكلىشىپ كېلىش، باش ئاغرىش، كۆپ ئۇسساش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى خىيارشەنبەر، بىنەپشە شەربىتى بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. تاتلىق ئانار سۈيى بەرسۇن، شىرخىستنى گۈلابتا ئېزىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. گۈلاب ۋە ئارپىنىڭ سۈيىگە كۆكنار سېلىپ، قايىنىتىپ، ئىلمان قىلىپ، ئېغىزنى يۇيۇش لازىم. سەرپىستان شەربىتى ئىچسە بولىدۇ. تاشنى قىزىتىپ، سىركە سېپىپ، ھورىنى دىماغقا تارتسا، بۇرۇندىن سۇ ئېقىشنى توختىتىپ، ماددىنى قويۇقلاشتۇرىدۇ. كېپەكنى سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئوتقا سېلىپ ياكى قىزىق تاشقا قويۇپ تۈتۈنىنى مېڭىگە ماگدۇرسا، زۇكامنى يوقىتىدۇ. توسالغۇ پەيدا بولۇپ مېڭىدىن خىلت كەلمىسە، شېكەر، كۆك قەغەز، ئەنبەر قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ بۇرنىغا تۈتسۇن.

6- نەۋئى مېڭىدىكى قاننىڭ بۇخاراتىدىن پەيدا بولغان زۇكام

ئالامىتى ئاغزى تاتلىق، كۆزى يۈزى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، بىنەپشە، كۆكنار شەربەتلىرى بىلەن سۈرگە بېرىش.

تەركىبى: 120 گرام چالا سوقۇلغان كۆكنارنى بىر يېرىم قاچا سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغاندا قايىنىتىپ، سۈزۈپ، ئۈنىڭغا 180 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتنى 7 قوشۇق سۇ بىلەن ئىچسۇن. زۇكام، نەزلە تولا پەيدا بولسا، تۆۋەندىكى دورىنى ئاخشامدا ياتار چاغدا يېيىش لازىم.

تەركىبى: كەتىرا، سەبرى، تۇربۇت، رۇببىسۇس (چۇچۇكبۇيا قىيامى) بۇلارنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. يەنە چىلان شەربىتمۇ پايدا قىلىدۇ.

7- نەۋئى مېڭىدىكى بەلغەمنىڭ بۇخاراتىدىن بولغان زۇكام، نەزلە

ئالامىتى بېشى ئېغىر، شۆلگەي كۆپ، يېگەن — ئىچكەن نەرسىلەر ئاغزىغا تېتىماسلىق، بۇرنىدىن تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك نەرسىلەر ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت ھەسلى بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا بادام يېغى بىلەن كېپەك شىرىسى بېرىش لازىم. تۆۋەندىكى ھەب دورا بىلەن ئىچى يۇمشىتىلىدۇ.

تەركىبى: سەبرى 3 گرام، مەستىكى 2 گرام، مۇقەل، رۇببىسۇس، بەدىيان بىر گرامدىن. بۇلارنى چىگسەينىڭ سۈيىدە ھەب قىلىپ بىر قېتىمدىلا يېسە، زۇكامنى توختىتىدۇ. كۇندۇر، مىئەسائىلە، سىندىرۇس، قۇستىلارنى باراۋەردىن قىلىپ، سوقۇپ، ھەب ياساپ يېسە زۇكامنى پەسەيتىدۇ. زۇكامنىڭ بېشىدا ياكى ئاخىرىدا بولسا پايدا قىلىدۇ. بۇ ھەممىدىن تېز ساقايىدۇ.

8ـ نەۋئى مېڭدىكى سەۋدادىن بولغان زۇكام، نەزلە

ئالامىتى ئاغزىدا كۆيگەندەك نەرسىلەرنىڭ تەمى بولۇش، كۆزى، بۇرنى قۇرۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ بەكمۇ ئاز ئۇچرايدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى ئارپا سۈيىدە كۆكنار قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا بوغداي ئۇنىدا ئاتالا قىلىپ، شېكەر، بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم.

بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمەلىكنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتۇش، شېكەر، مىئەسائىلە ۋە سىندىرۇسنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ھورىغا بۇرنىنى تۇتۇش كېرەك.

بەشىنچى باب لەۋ (كالپۇك) كېسەللىكى توغرىسىدا

بۇ تۆت پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1ـ پەسىل لەۋنىڭ يېرىلىشى ۋە يېرىكلىشىپ قېلىشى

بۇ ئاساسەن قۇرۇق ئىسسىقنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى لەۋلىرى يېرىكلىشىپ، رىشتىلىرى قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا قاتارلىقلار بىلەن سەپرانى تازىلاپ چىقىرىش ياكى شىرخىست، تەرەنجىبىن، بىنەپشە شەربىتى، ھېلىلە پەۋادىسى، تاتلىق بادام يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكىنى بېرىش لازىم. تۇخۇم ئېقى، موم، توخۇ ۋە ئۆردەكنىڭ يېغىنى ئېرىتىپ، لەۋگە چېپىلىدۇ، كىندىك بىلەن مەقئەت بادام يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

غىزاسىغا پالەك ياكى قاپاق سېلىپ قورداق ئېتىپ بېرىش ياكى پاقالچاق پىشۇرۇپ بېرىش لازىم.

لەۋ يېرىلغانغا قويىدىغان مەلھەمنىڭ تەركىبى: توخۇ يېغىنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ، ياغنىڭ يېرىمىچە كەتىرا، ئىسپىداج، نىشاستە، موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېلىشتۇرۇپ، لەۋگە قويۇش لازىم.

يېرىلغان ئەزاغا شامال تېگىشتىن ساقلىنىش كېرەك. تۇخۇم شاكىلىنىڭ نېپىز پەردىسى يېرىققا يېپىشتۇرۇپ قويۇلسا ياخشى. سامساق، ئاق پىياز، قىچا، كىيىك گۆشى، ئات ۋە ئۆچكە گۆشى، تۇز قاتارلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك، سەپرانى قوزغايدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك لازىم.

2ـ پەسىل لەۋگە چىققان مۇدۇر ۋە ئۇنىڭ كۆيۈشۈش ۋە ئېچىششى

سەۋەبى قان خىلتىنىڭ سەپرا خىلتى بىلەن بىرلىشىپ ئۆتكۈرلۈك پەيدا قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئاغرىقى ئېغىر، بىر نەرسە چاينىغاندىمۇ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سەپرانى تازىلاش كېرەك. موم بىلەن بادام يېغىغا ئازراق كاپۇر قوشۇپ چېپىلىدۇ. كۆيۈشۈش، ئېچىشىش ئېغىر بولسا، مەلھىمى كاپۇر بىلەن چارە قىلىش لازىم.

ئۇنىڭ تەركىبى: مۇردارسەنگ، مەدەستان، قەلەي كۇشتىسى، بۇلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مۇمنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىر ئاز كاپۇر ھەم تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوشۇپ، جاراھەتكە قويىلىدۇ. ئۇستىنى قومۇشنىڭ ئىچىدىكى پەردىسى بىلەن يېپىشتۇرۇپ قويسا جاراھەت ساقىيىشى مۇمكىن.

3- پەسىل لەۋنىڭ ئىششىقى

سەۋەبى كۆپىنچە 4 خىلتنىڭ بىرەرىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئېشىپ كەتكەن خىلتلارنى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. مەتبۇخى ئەفتىمۇن پايدا قىلىدۇ.

بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ھۇزۇز (رۇسۇت) نى گۈلاب بىلەن ئېزىپ، چېپىش لازىم. ئاخىرىدا مۇم ۋە بادام بىلەن ھۇزۇزنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېلىشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ. ئىسسىق سۇدا داۋاملىق يۇيۇپ تۇرۇش، ئىششىق تەلتۆكۈس ساقىيىپ بولغۇچە تاماقنى ئاز يېيىش، قالايمىقان، زىيانلىق تاماقتىن ساقلىنىش لازىم.

4- پەسىل لەۋ بوۋاسىرى

بۇ، كۆيگەن قويۇق قاندىن بولىدۇ.

ئالامىتى لەۋ ئۆرۈلۈپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇرىدىن ياكى 4 تومۇردىن قان ئېلىش ۋە ھىجامەت قويۇش كېرەك. مەتبۇخى ھېلىلە ۋە ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىلىدۇ. مۇردارسەنگ، قاپاق يېغى، بادام، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، يېسسىمۇق، ئىكلىلمىلىك ۋە ئاق لەيلىگۈلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، قايىنىتىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. خۇبسىلھەدىن (تۆمۈر پوقى) مۇردارسەنگ، ئىسپىداج (ئوپا)، زەپەر ۋە زاك قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى ۋە موم بىلەن مەلھەم قىلىپ قويۇلىدۇ.

ئەگەر بوۋاسىر ئۇزاققا سوزۇلسا، ئۇزۇنىغا يېرىش لازىم. يارغاندا قىزىلگۈل، زەپەر، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

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

ئالتىنچى باب چىش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ 5 پەسىلگە بۆلۈندى.

1- پەسىل چىش ئاغرىقى

بۇ 9 نەۋئىگە بولىندۇ.

1- نەۋئى ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى ئىككى ئېڭىكى ئىسسىق بولۇش، سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق نەرسىلەرنى ئاغزىغا ئالغاندا راھەتلىنىش، چىش تۈۋى، تامغاق گۆشى قىزىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ، لېكىن ئىششىقى بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركە بىلەن گۈلابنى ئاغزىغا ئېلىش، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، ئازراق كاپۇر، گۈلاب، سىركە، سۇماق، گاۋزىبان ئەرەقى، بەرگى خىيار، كەزماز قاتارلىق دورىلارنى سېلىپ، قاينىتىلغان سىركە ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئاغزىنى چايقاش ھەم ئاغزىدا تۇتۇش كېرەك. گۈل يېغىنى ئاغزىغا ئالسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بەك ئېغىر بولسا، ئازراق ئەپيۇننى سىركە ۋە تۇز بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئاغزىغا ئالسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسپىغۇل بىلەن سىركىنى ئېلىشتۇرۇپ، چىش تۈۋىگە قويۇش كېرەك.

غىزاسىغا غورا سۈيى، سۇماق، ئامۇت سۈيى، تەمرى ھىندى، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ.

2- نەۋئى سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى ئاغزىغا سوغۇق سۇ ئالغاندا ئاغرىش، ئىسسىق سۇ ئالسا قويۇپ بېرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىزىتىلغان تېرىقنى ياكى ئىسسىق ناننى بېسىش كېرەك. سىركىگە ئاقىرقەرھا، پۇدىنە، سۇئىتەر قاتارلىقلاردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ چىلاپ چېپىلىدۇ ياكى قاينىتىپ، ئاغزىغا ئېلىنىدۇ. چىشنىڭ تۈۋىگە ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، پىلپىل قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ باسسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. چىش تۈۋىگە تەرياقى ئەربەئەنى بېسىش كېرەك.

ئۆرۈك مېغىزىنى تۇز بىلەن سوقۇپ سىركىگە ئېلىشتۇرۇپ ياكى ھەسەل بىلەن چىش تۈۋىگە چاپلىسا بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن پەسەيمىسە، تۆمۈر بىلەن داغلاش كېرەك، ئەنجۈر دەرىخىنىڭ شىرىسىنى چاپلىسىمۇ پايدا قىلىدۇ. باشقا چىشلارنى گۈل يېغىدا ياغلىغاندىن كېيىن، ئاغرىق چىشقا سىركە بىلەن زەنجىۋىل پەۋادىسىنى بېسىش كېرەك. جوزبەۋۋانى پۇدىنىنىڭ غازىڭى بىلەن سالسا، بادامنى سەنۇبەر، كەبابى چىنى ۋە سۇمبۇل بىلەن چاينىسا پايدا قىلىدۇ.

غىزاسىغا سامساق، زەپەر، شۇنىڭدەك ئىسسىقلىق دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3. نەۋئى قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى چىشنىڭ تۈۋىگە ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، تۆت خىل شەربەت بىلەن سۈرگە بېرىش، مەتبۇخى خىيار شەنبەر ئىچىش، سوغۇق نەرسىلەرنى ئاغزىغا ئېلىش لازىم (بۇ نەرسىلەر يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى) . ئەپيۇننى گۈل يېغى ياكى گۈلاب بىلەن ئېزىپ، پاختىنى شۇنىڭ بىلەن ھۆل قىلىپ، چىش تۈۋىگە قويۇش كېرەك.

غىزاسىغا ئىستىپىداچقا ئۇگرە ئاش، تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن غورا سۈيى، قېتىق قوشۇپ بېرىلىدۇ.

4ـ نەۋئى سەپرادىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى چىشنىڭ تۈۋى بىر ئاز ئاغرىش ۋە سەپرانىڭ باشقا بەلگىلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە، گۈل شەربىتى، ئانار سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى قاتارلىقلار بىلەن بەدەندىن سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. بىر قانچە قېتىم ئاغزىغا سىركە، گۈلاب ئېلىش كېرەك. گۈل يېغىغا ئاقىرقەرھانى سوقۇپ، ئازراق كاپۇر بىلەن بىرگە ئېلىشتۇرۇپ، چىش تۈۋىگە سېلىش لازىم. ئەگەر ئېزىلىپ كەتسە، يەنە سېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن پاختىنى ياغلاپ، چىشقا بېسىپ، چىش تۈۋىگە (زۈلۈك قۇرت) سالسا پايدا قىلىدۇ.

غىزاسىغا لوبىيا سېلىنغان قورداق، قاپاق ئېشى، ئاقلانغان ماش، غورا سۈيى ياكى تەمرى ھىندى سۈيى، لىمون سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

يەرلىك شوخلا، پاقىيوپۇرمىقى، ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈلىرى بىلەن ئاغزىنى چايقاش كېرەك.

5ـ نەۋئى بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى سوغۇق تەگسە ئاغرىش، چىشنىڭ تۈۋى يۇمشاپ قېلىش ۋە ئاقىرىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى سەبرى، ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا، ھەببى ئىستەمخۇن قاتارلىق دورىلار بىلەن بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. چىش تۈۋىگە ئايارەج سۈرتۈپ قويۇش كېرەك.

بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ بىلەن 3 گرام قىچا، 21 گرام ھەسەل قوشۇپ، بۇلارنى بەش قوشۇق سۇدا ئېزىپ، ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. ئازراق ئاقىر قەرھانى سوقۇپ، گۈلاب بىلەن ئېزىپ، بۇرنىغا تېمىتىپ قويۇش كېرەك. قارىغاي مونچىقى، زەنجىۋىل، سىركە، ھەسەللەرنى سۇدا قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. قارىمۇچ بىر ھەسسە، بۆرە ئەرمىنى يېرىم ھەسسە، ئاقىر قەرھا، تۇخۇمەك مېۋىسى 3 ھەسسىدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىشقا باسسا پايدا قىلىدۇ.

6- نەۋئى قويۇق يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى ئاغرىق بىر تەرەپتىن يەنە بىر تەرەپكە يۆتكىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى بىنەپشە، ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى يەلدىن تازىلاش، بىنەپشە شەربىتى بېرىش لازىم. بەدىيان، رۇم بەدىيان، زىرە 3 گرامدىن، بۇلارنى بىر جام سۇدا قاينىتىپ، ئېغىزغا ئېلىش، يەلنى قايتۇرىدىغان تاماقلارنى يېيىش لازىم.

7- نەۋئى ئاشقازان ئاغرىغانلىقتىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقى

ئالامىتى ئاشقازان تولۇپ قېلىپ، تاماق ئاشقازاندا بۇزۇلغاندا، قورساق ئاچ ۋاقىتدا ئاغرىقى كۈچىيىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى سەبرى ۋە ياكى ئىترىفىل كەشنىز، گۈلقەنت قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش لازىم.

غىزاسىغا سۇيۇقئاش، قورۇما، نوقۇت سۈيىگە ھۆل يۇمغاقسۇت ياكى ئۇغرىتىكەن، دارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۇت ئىچىش، مېۋىلەرنى كۆپ يېيىش، ئاشقازاننى تولدۇرۇپ قويىدىغان باشقا نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر ئاغرىقى بەك بىئارام قىلسا، چىشقا ئاززاق ئەپيون قويۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن مەست بولۇشى مۇمكىن.

8- نەۋئى قۇرت چۈشكەنلىكتىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقى

بۇنداق ئاغرىق قۇرت يېگەن كاۋاك چىشتا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا گەندىنا (كۈدە) ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، پىياز ئۇرۇقىنى باراۋەردىن ئېلىپ، چاۋا ياغ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئوتقا سېلىپ كۆيدۈرۈپ، تۇتۇنىگە ئاغزىنى تۇتۇش لازىم.

يەنە گەندىنا ئۇرۇقى ۋە بەزرۇلبەنجىنى سوقۇپ، موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياپىلاق توقاچ قىلىپ كۆيدۈرۈپ، ھورىغا ئاغزىنى تۇتۇش، تۆمۈر زىخنى قىزىتىپ، ئۇچىنى چىشقا قويۇش مەنپەئەتلىك.

9- نەۋئى سۇنغاندىن، سوقۇلغاندىن، قېقىلغاندىن بولغان چىش ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى ئاقىرقەرھا، ئەپيون، كۇندۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈت بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن ياساپ چىشقا قويۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ساقايمىسا، زەيتۇن ياكى تۆمۈر بىلەن داغلاش كېرەك.

2- پەسل چشنىڭ ئۇپراپ كېتىشى

بۇ 2 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى تاشقى سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ

مەسىلەن: ئاچچىق-چۈچمەل نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندىن چىش ئۇپراش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ
داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق كاۋابنى چىشلەپ تۇرۇش ياكى تۇخۇم سېرىقى ۋە ياكى ياڭاق مېغىزىنى ئىسسىتىپ چىشلەپ تۇرۇش كېرەك. بەقلەتۇلھەمقاھ ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى، ئاقلانغان بادام ۋە پىندۇق قاتارلىق دورىلارنى چاينىسا پايدا قىلىدۇ. چىشنىڭ تۈۋىگە تۇز سۈرتۈپ قويۇش كېرەك.

شۇنىڭدەك، چىشقا ئىسسىق نان تۇتۇش، چىشنى گۈل يېغى، بىلسان يېغى، سەۋسەن يېغى بىلەن ياغلاش، ئاچچىقسۇ، قىچا قاتارلىقلار بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر زۆرۈر كەلسە، ئازراق ئايارەج قوشۇۋەتسىمۇ بولىدۇ.

2- نەۋئى ئاشقازاندىكى خىلتلارنىڭ تەسىردىنمۇ چىش ئۇپرايدۇ

ئالامىتى ئاچچىق-سېسىق كېكىرىش، ئاغزى ئاچچىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ئاچچىق بەلغەمدىن تازىلاش لازىم. قەيىنىڭ ئوبدان پايدىسى بار. ھەببۇلغار، زىراۋەندە تەۋىل، ئاچچىق بادامنىڭ مېغىزى قاتارلىقلارنى چىشقا سۈرتسە ياكى چاينىسا پايدا قىلىدۇ.

3- پەسل چىشنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىشى ۋە كاۋاك بولۇپ قېلىشى

سەۋەبى قويۇق بۇس-بۇخارلار ئاشقازاندىن ئۆرلەپ چىش تۈۋىدە توختاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.
چىش رەڭگىنىڭ سارغىيىپ قېلىشى سەپرادىن، قارىيىپ قېلىشى سەۋدادىن، چىش مىلىكىنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى بەلغەمدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدىكى خىلتلارنىڭ قايسىبىرسىدىن بولغان بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك سۈرگە بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن نۇرلاندۇرغۇچى دورىلار بىلەن چىشنى كۆچەيتىش كېرەك. يەنى كۆپۈكى دەريا، تۇز، نوقۇت تالقىنى، كۆيدۈرگەن سەدەپ قاتارلىق دورىلاردىن باراۋەر مىقداردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىشنى يۇيۇشقا بېرىلىدۇ. يەنە ئىترىفىل كەشنىزمۇ بېرىلىدۇ.

چىش رەڭگىنىڭ سېرىقلىقىنى داۋالاش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ھۆل شوخلىغا ئازراق سىركە قوشۇپ ئېغىزنى چايقاش، ئاندىن كېيىن يېسسىمۇق تالقىنى، سۈئتەر ۋە ئاق لەيلىنى سىركىدە يۇغۇرۇپ چىشقا بېسىش لازىم.

ئەگەر چىشنىڭ رەڭگى قارىيىپ قالغان بولسا، بىخ كەبىرنىڭ پوستى، ئەفسەنتىن، ئەفتىمۇن، ئۆشنە،

مەستىكى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يىغى بىلەن چىشغا سۈركەش كېرەك.

چىش مىلىكىنىڭ رەڭگى بەك ئاقىرىپ كېتىشىنى داۋالاش ئۈچۈن، مەستىكى بىلەن زۇپانى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى يىغى ياكى چاۋا ياغ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، چىش تۈۋىگە سۈركەش، گۈلقەنت ۋە گۈلابنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. تاغ تېكىسىنىڭ مۈڭگۈزى ۋە ئەمەننى كۆيدۈرۈپ كۆپىكى دەريا، ھېلىلىنىڭ پوستى بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، چىشقا سۈركەش لازىم.

4 ـ پەسىل چىش بوشاپ كېتىش، كاۋاكلىشىش ۋە چۈشۈپ كېتىش

بۇ ئاساسەن 4 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ:

1 ـ كۆپىنچە سېسىق ھۆللۈكتىن چىشنىڭ رەڭگى قارىيىپ كېتىدۇ. بوشاپ تۆكۈلۈپ چۈشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر يىلى 3 قېتىم قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، ھىجامەت قويۇش، ھەببى بىنەپشە، ھەببى ئايارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى ۋە ئاچچىقسۇ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. سەندەل، سەئدى سوقۇپ چىشقا سۈرتۈلىدۇ.

ئاس، ئانارگۈلى، زاك قايىنتىلغان سىركىدە ئېغىزنى چايقاش، چىشنىڭ كاۋىكىغا ئاقىرقەرھا، ئايارەج، قارىمۇچ، قەنت قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىش كېرەك. يۇمشاق سوقۇلغان قارىمۇچنى كونا سىركە بىلەن چىشنىڭ كاۋىكىغا سالسا پايدا قىلىدۇ. يەلدىن بولغان كاۋاك چىشقا پايدا قىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: ئەنجۈر، ھېلىتىت (ھىڭ) يەنە شىبرەم (بىر خىل ئۆسۈملۈك) نىڭ سۈتى ۋە مازارىيۇن، بۇلارنى قەتران (ئەر-ئەردەرىخىنىڭ يىغى) بىلەن خېمىر قىلىپ چىشقا بېسىلىدۇ.

قارىمۇچ ياكى بابۇنە، چېكىسەي ئۇرۇقىنى قەتران بىلەن خېمىر قىلىپ چىشقا باسسا، چىش چۈشۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. سىيادانىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، چىشقا قويسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئەگەر چىشنىڭ كاۋىكى كىچىك ھەم يۇزە بولسا، ئېكەكلەپ باراۋەر قىلىپ، قالغىنىنى بىر قانچە قېتىم داغلاپ، ئاندىن كېيىن مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن سۈرتسە، چىش قايتا كاۋاك بولمايدۇ.

2 ـ ھۆللۈك تەلتۆكۈس يوقىلىپ، قۇرۇقلۇق ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكتىن چىش كاۋاكلىشىدۇ. بوشايدۇ ۋە تۆكۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مىزاجنى ھۆللەشتۈرۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، بىنەپشە يىغى ۋە بادام يىغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، چىشقا باسسا پايدا قىلىدۇ.

غىزاسىغا پالەك، تەرخەمەك سېلىپ ئارپا يارمىسى، قاپاق ئېشى، قورداق قىلىپ بېرىلىدۇ.

3 ـ سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن چىش چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زەنجىۋىل، مەستىكى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئېغىزغا سېلىپ

شۇمۇش، چايناش، سوقۇلغان ئاقرقەرھا سېلىنغان شوخلا سۈيىدە ئېغىزنى چايقاش كېرەك.
4- چىش ئۇپراپ، يىلتىزى قېلىش ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى كاپۇر بىلەن ئەپيۇننى قوشۇپ چىشقا بېسىش ياكى تۆمۈر زىخنى زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاپ، ئوتتا قىزىتىپ، چىشقا تۇتۇش ياكى تۆمۈر زىخنى قىزىل چوغ قىلىپ، نەيچىنىڭ ئىچىگە ئېلىپ، چىشنىڭ چۆرىسىنى خېمىر بىلەن ئوراپ، داغلاش لازىم.

5- پەسىل چىشنىڭ مىدىرلىشى ۋە چۈشۈپ كېتىشى

بۇ ئاساسەن 4 خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ:
1- چىشنىڭ ئۈنىدىغان يېرى ئوچۇق بولغانلىقتىن، كىچىك باللاردا بولسا سۆڭەكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ھەم بەدەننىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا ئىلاج قىلغىلى ياكى ئۆنۈملۈك ئىلاج قىلغىلى بولمايدۇ. يەنە چىشنىڭ بوشاپ چۈشۈپ كېتىشى مىزاجىنىڭ ئارتۇقچە قۇرۇقلۇقىدىنمۇ بولىدۇ. بۇ ئەھۋال تولاراق ياشانغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا ئىلاج قىلغىلى بولمايدۇ.
2- بۇ ئەھۋال تولا ۋاقىت ئاچلىق تارتقان ياكى يېڭى ئاغرىقتىن قوپقان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ.
ئالامىتى بەدىنى ئورۇق، ئەزالىرى قۇرۇق، كۆزلىرى ئولتۇرۇشقان، چىش مىلىكى سىزىپ كەتمەسلىك، ئاغرىقى بولماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، بولۇپمۇ مېڭىگە ئالما ۋە باشقا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، سەندەل شەربىتى ھەم ھۆللۈك غىزالار بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئارقىلىق ئەزالارنىڭ ھۆللۈكىنى ئاشۇرۇش لازىم.
چىشنىڭ يىلتىزىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، تاباشىر، قىزىلگۈل، سۇماق، يىپسىمۇق، گەزماز، ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلە، زاك قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىشنىڭ تۈۋىگە سۈركەپ قويۇش كېرەك.
3- چىشنىڭ بوشاپ مىدىرلاپ قېلىشى، چۈشۈپ كېتىشى ھۆللۈكتىن بولىدۇ.
ئالامىتى چىش مىلىكى ھەم ئېرىق چىشلىرى ئاجىز بولۇش، سۆزلىگەندە ئېغىزدىن كۆپۈك بىلەن شال يېنىش، چىشنىڭ تۈۋى سوغۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا پالەچنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. شاھى بەللۇت، گەزماز، ئاقاقىيا قايناتقان سۇدا ئېغىزنى چايقاش ۋە ئىسسىق دورىلارنى چىپىش لازىم. چىشقا ئىسسىقلىق دورىلىرىدىن سۇمبۇل، قارىمۇچ، ھېلىلىنىڭ پوستى، سازەج ھىندى، سەئىدى قاتارلىقلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، چىشنىڭ تۈۋىگە قويسا پايدا قىلىدۇ.
ئىششىپ بوشىغان چىشنىڭ ئالامىتى: قاتتىق زىڭىلداپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش ۋە ياكى سۈرگە بېرىش،

سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز دورىلارنى سىلىش، ئانار گۈلى، سەندەل، ھېلىلە، سۇماق، تاباشىر، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىشنىڭ تۈۋىگە بېسىش لازىم.

4- چىش بوشىشىپ قېلىش، چىش مىلىكىنى يەل يېگەندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش ياكى سۈرگە بېرىش كېرەك. سۇماق سالغان تاماقلارنى يېيىش، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى ئىچىش، ئازراق گۆش يېيىش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار : ھالۋىدىن ساقلىنىش لازىم.

كۇندۇر، زىراۋەندە، مۇدەھرەج، خۇنسىياۋشان، كۆك سەۋسەن قاتارلىقلارنىڭ يىلتىزىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ياكى سىركە قوشماي چىشنىڭ تۈۋىگە بېسىش كېرەك.

ئېگىزدىن يىقىلغاندىن ياكى سوقۇلغاندىن، قىقىلغاندىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقىنى داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق كىشىلەرگە قابىز دورىلارنى مەسىلەن: زاك، مۇرمەككى، نىشاستە، سۇپارى، ئانارگۈلى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

سۇماقتەك قاتتىق نەرسىلەرنى يېمەسلىك، قول بىلەن چىشنى مىدىرلاتماسلىق كېرەك. شاتۇت ۋە ئۇنىڭ پوستى، شەھمەنزەل شاپىقى بىلەن ئاقرىقەرھانى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، 3 كۈنگىچە كۈندە 3 قېتىم سىلىپ، ھەر سالغاندا بىر سائەتتىن توختىتىپ ياكى كونا سىركىنىڭ لىپىنى چىپىپ بېرىش لازىم.

يەتتىنچى باب چىش مىلىكى ۋە چىش يىلتىزىغا چۈشىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ 4 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل چىش مىلىكىنىڭ ئىششىپ قېلىشى

بۇ 3 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ.

1. قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان چىش مىلىكى ئىششىقى

ئالامىتى يەرلىك ئۇرۇن زىڭىلداپ چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاۋۋال قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسەللىكلەر بولسا جاغ ئاستىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك ياكى تىل ئاستى تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن ئىششىق پەسەيمىسە، چاھار شەربەت (تۆت خىل شەربەت) تەييار قىلىپ بېرىش كېرەك.

سۇماقنى گۈلابتا ئېرىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. مارجان شوخلا سۈيىدە ئېغىزنى چايقاش لازىم. غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە سۇماق ياكى زىرىخ ۋە ياكى غورا سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئىششىق پەسىيىپ چىش تۈۋىدە ئىششىقنىڭ تەسىرى قالمىسا، ئىسسىق سۇغا بادام يېغى تېمىتىپ ئېغىزنى چايقاش لازىم. چىش مىلىكىنى تېڭىش كېرەك.

ئەگەر ئىششىق چوڭ بولۇپ دورا بىلەن بىر تەرەپ بولمىسا، قول ئەمەلىيىتى بىلەن يېرىپ، ئېلىشىپ يارىسىغا چارە قىلىش كېرەك.

2. غەيرىي تەبئىي سەپرادىن بولغان چىش مىلىكى ئىششىقى

ئالامىتى يەرلىك ئورۇندا ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. قول بىلەن باسسا قول تەگكەن يەردىن قان چىقىدۇ. سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئالسا دەردى پەسىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش لازىم. سەپرا ماددىسىنى چىقىرىش ئۈنۈمى ئۈچۈن لىمون شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى بېرىش لازىم. ئاس غازىڭىنى قايناتقان سىركىگە يەرلىك شوخلا سۈيىنى قوشۇپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم.

3. ھۆللۈكنىڭ زىيادىلىكى سەۋەبىدىن بولغان چىش مىلىكى ئىششىقى

ئالامىتى رەڭگى ئاق، قول بىلەن سىلىسا سوغۇق بىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەلنى سۇ يېغىدا ئېرىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم ۋە ھەسەل سۈركەشمۇ پايدا قىلىدۇ.

2- پەسىل چىش مىلىكىنىڭ جاراھىتى

داۋالاش ئۇسۇلى يۇلغۇن مېۋىسى، زەمچە، ئاچچىق ئانار، سۇماق ھەممىسىدىن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ قايىنىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقاش لازىم ياكى يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم. سۆرۈنجانىنى سوقۇپ، چىش تۈۋىگە باسسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يارا كونا بولۇپ، چىش مىلىكىنى بۇزغان بولسا، ئۇنىڭ ئىلاجى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا ھىجامەت قويۇش لازىم. مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. غىزاسىغا ئانار شەربىتى، زىخ شەربىتى، غورا سۈيى ياكى سۇماق سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۆچكە گۆشى، توخۇ گۆشى بېرىش لازىم.

پەرھىز: ھالۋا (تاتلىق يېمەكلىكلەر)، ئات گۆشى، كىيىك گۆشى، بېلىق گۆشى، كالا گۆشى ۋە سۈتتىن پەرھىز قىلىش لازىم.

چىش تۈۋىگە قۇرسى پەلدىپىيۇن سېلىش لازىم.

قۇرسى پەلدىپىيۇن، تەركىبى: ئاقاقىيا 10 گرام، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، قورۇلغان ھاك، زەمچە 6 گرامدىن، دورىلارنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، چىش مىلىكىگە سېلىنسا، بۇ چىش مىلىكى سېسىپ ئاسان چىش چۈشۈپ كېتىشكە ناھايىتى

www.uyghurkitap.com

ياخشى پايدا قىلىدۇ.

چىشنى ئامۇت غازىڭىنى قايناتقان كونا سىركە بىلەن يۇيۇش لازىم. چىش مىلىكى ۋە چىشقا گۈل يېغى سۈركەپ قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن غار-غار قىلىش لازىم. ئەگەر بۇزۇلغان گۆش يوقالمىسا، مەلھەمى ئىسپىداج ياكى مەدەستان قاتارلىقلار بىلەن چارە قىلىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئېغىزنى سۇماق، موزا، قارىغاي مونچىقى ۋە ئانار پوستى قاينىتىلغان گۈلاب بىلەن يۇيۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن چىش مىلىكى مۇستەھكەملىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا داغلاش لازىم. ئۇنىڭ پۇرىقىدىن بىر ئاز قېپقالسا كاپۇر، ئۇد، تۇرۇنچى پوستىنى ئاغزىغا سېلىش لازىم. سەندەل، سەئىدى ھىندى، قىزىل گۈللەرنى سوقۇپ، چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم. يەنە چىش تۈۋىگە ھۆللۈك يىغىلىش سەۋەبىدىن چىش مىلىكىگە پەيدا بولغان ئاكىلەنى داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈپ چىقىش، باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش، مەلھەمى زەنكار بىلەن چىش مىلىكىنى تازىلاش ئارقىلىق بۇزۇلغان گۆشنى يوق قىلىش، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەنزۇرۇت، خۇنسىياۋشاننى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ سوقۇپ، چىش مىلىكىگە بېسىش لازىم. سىرنىقياغنى ھەسەلگە قوشۇپ ياغلاش ناھايىتى پايدىلىق.

3- پەسىل   چىش مىلىكىنىڭ بوشاپ كېتىشى

سەۋەبى تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى كۆپ قاناش بىلەن بىرگە چىش مىلىكىنىڭ بوشاپ كەتكەنلىكىنى كۆز بىلەن كۆرۈۋشكە بولىدۇ. بۇ خىل كېسەلنى داۋالاش كېچىكىپ قالسا، چىشلىرى پۈتۈنلەي چۈشۈپ كېتىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇماقنى گۈلابقا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، گۈل يېغى قوشۇپ، ئېغىزنى يۇيۇش لازىم. ئانارگۈلى ياكى زەيتۇن مېۋىسى ۋە ياكى ھەببۇلئاس ئۇرۇقىنى سېلىپ، قايناتقان سۇغا سىركە قوشۇپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم ياكى زاك، زەمچىنى سۇ بىلەن سىركىدە قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر چىش تۈۋىدىكى گۆش ئېچىشىپ، كۆيۈشۈپ ئاغرىسا، مەستىكى يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. مەستىكى يېغى تەركىبى: 50 گرام گۈل يېغىغا 7 گرام مەستىكىنى سوقۇپ سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا مەستىكى ئېرىپ بولغانغا قەدەر قاينىتىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ھاجەت ۋاقتىدا ئىشلىتىش لازىم. ئامۇت يېغىمۇ پايدا قىلىدۇ. قاننى توختىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم: شاھى بەللۇت، ئانار ئۇرۇقى، يۇلغۇن مېۋىسى، سۇماق، زەمچە، ھەببۇلئاس، ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ، چىش مىلىكىگە سېپىش لازىم.

شېئىر

ئامۇت يېغى بىلەن سۇدا ئېيرۇر شاھى بەللۇت،
چىشنىڭ تۈۋىگە سالغىن رەنجىگىنى ئۇنۇت،

گۈل ئۈرۈقى، ئانار گۈلى، گەزماز دۇر داۋا ساڭا.
زەمچە، سۇماق، ھەببۇلئاس ئەمدى ھەم داۋا،
چىش تۈۋىگە سالسا ھەرگىز چىقماس ئىمىش قەترەئى قان.
چىش تۈۋىدىن چىقسا قان، چىققۇسى ئەلبەتتە جان.
چىش تۈۋىگە پايدا قىلىدىغان دورىلارنىڭ سۈپىتى، رەڭگى كۆك توشۇكسىز موزىنىڭ ئۈرۈقى، پىستىنىڭ شاكىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم.
يەنە بىر سۇفۇپنىڭ تەركىبى: يۇلغۇن مېۋىسى، زەمچە 6 گرامدىن، گىل ئەرمنى، ئۇبھەل 3 گرامدىن، دارچىن 1 گرام، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، چىش مىلىكىگە بېسىش لازىم.
يەنە بىر نۇسخا: زەمچە، ئامۇت غازىڭىنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنت ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، چىش تۈۋىگە باسسا چىشنى مىدىرلاشتىن ساقلايدۇ ۋە مىدىرلىغان چىشنى چىڭىتىدۇ. چىشنى ئاقارتىدۇ.
يەنە بىر خىل دورا قىزىلگۈلنىڭ ئۈرۈقى، ئەگەر ئۈرۈقى بولمىسا، گۈلنىڭ ئۆزى، زىغىرنىڭ گۈلى، يۇلغۇن مېۋىسى، سازەج ھىندىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ، چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم.

4- پەسىل چىش مىلىكى ئاقمىسى

ئالامىتى چىش مىلىكى زىيادە قىپلىن ھەم ئېگىز بولىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەپيۇن بىلەن تازىلاپ، ئاندىن كېيىن بۇ دورىلارنى سالسۇن.
تەركىبى: گەزماز، ئاقىرقەرھا 6 گرام، سېرىق ھېلىلە، زەپەر، ئانارگۈلى، مامىران 9 گرامدىن، ھېلىلە كابىلى، كاۋاۋىچىن، نۆشۇدۇر. كۆپىكى دەريا 1.5 گرام، كاپۇر 2.5 پۇڭ، بۇلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىشنىڭ تۈۋىگە سالسۇن.
ئاقىرقەرھا، گەزماز، موردنى سىركىدە ئېزىپ، ئاغزىنى يۇسۇن.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ھالۋا، ئەنجۇر، خورددىن ساقلانسۇن.
تامىقىغا توخۇ گۆشىگە چالا سوققان نوقۇت سېلىپ، ئاقلىغان ماش بىلەن سۇيۇقئاش قىلىپ بەرسۇن.
ئەگەر چىش مىلىكى بەك قىپلىن بولسا، ئوپېراتسىيە قىلىش لازىم.
كىچىك بالىلارنىڭ چىشى ئاسان چىقىشىنىڭ چارىسى:چىش ئۈنىدىغان يەرنى توشقان مېڭىسى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغىدەك يۇمشاق ياغلىق نەرسىلەرنى پىشۇرۇپ بادام يېغى، موم، مەسكە بىلەن ئېزىپ، چاپلاپ قويسۇن. چىش چىقىدىغان يەرگە سۈت چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىقى زىيادە بولۇپ، كىچىك بالا بىئارام بولسا، شوخلىنى قاينىتىپ، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، چىش تۈۋىگە قويسۇن. شوخلىنىڭ سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن ئېلەشتۈرۈپ، يىلىكنى شۈنىڭ بىلەن ياغلاپ، پات-پات چىشنىڭ ئورنىغا چاپسۇن. تاكى مادىدا ئېزىلىپ يوق بولمىغۇچە ھېچ نەرسە چاپمىسۇن. چىش كۆرۈنگەن چاغدا، بويۇن، قۇلاق تۈۋى قاتارلىق جايلارنى، ئېڭەكنى ياغلاپ قويسۇن. بادام يېغىنى قىزىتىپ، ئىلمان قىلىپ، قۇلىقىغا 3~2 تامچە تېمىتىپ قويسۇن.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكىر تارقىتىش

سەككىزىنچى باب تىل ۋە ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ 10 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل تىل مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان كېسەللىك

بۇ 3 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى ئادەمنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان تىل كېسەللىكى

بۇ ئاساسەن تىل قىزىرىپ قېلىش، قىزىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان تولۇپ قالغانلىقتىن بولغان بولسا لىسانۇلھەملى (پاقىيوپۇرمىقى)، سىركە، گۈلاب بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن ھەم بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، نىلۇپەر يېغى، كاپۇر قاتارلىق نەرسىلەرنى شۈمۈپ بەرسۇن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، نارجىل شەربىتى قاتارلىق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئالسۇن.

غىزاسىغا: غورا سۈيى، سۇماق قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىشلەتسۇن ھەم قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك، پىدىگەن 6 گرامدىن، نىشاستە، خەشخاش 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ، شۈمۈپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

2- نەۋئى بەدەندە سوغۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان تىل كېسەللىكى

داۋالاش ئۇسۇلى ئىلمان سۇ، ئىلمان شاراب ۋە ئىلمان ھەسەل بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن ھەم قىزىلگۈل گۈلقەندىنى يېسۇن. مەستىكى يېغى، جوزبەۋۋا ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، سەئدى كۇفى، سۇمبۇل ھەر بىرىنى ئىككى ھەسسىدىن قىلىپ ياخشى سوقۇپ، ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ شۈمسۇن. تامىقىغا كاۋاپ، نوقۇتنى دارچىن ۋە ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن يېسۇن.

3- نەۋئى بەدەندە قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان تىل كېسەللىكى

ئالامىتى تىل ۋە ئېغىز قۇرۇش، تىل يېرىكلىشىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىمارنىڭ بەدىنىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان تاماق ۋە ئىچىملىك بېرىش، بېھى ئۇرۇقى لۇئابى ۋە ئىسپىغول لۇئابى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن، تىلنى بادام يېغى بىلەن ياغلىسۇن.

ئەگەر ھۆللۆك كۆپ بولغانلىقتىن تىل مىزاجى بۇزۇلسا، بۇنىڭدا ئاساسلىقى تىل تامغىقىغا چاپلىشىدىغان شال كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغدا سىركىگە سازەج ھىندى، ئانارگۈلى، گەزماز، ئاقاقىيا قاتارلىق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقىسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

2- پەسىل تىلنىڭ ئىششىپ قېلىشى

بۇ 4 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولغان تىل ئىششىقى

ئالامىتى تىلنىڭ قىزىرىپ قېلىشى، ئاغرىشى، ئېغىزغا تولا سۇ يىغىلىپ قېلىش، تىل ئېسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن ۋە تىلنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى تومۇردىن قان ئالسا بولىدۇ. ھەم 4 خىل شەربەت ۋە تۇربۇت مەتبۇخى (تۇربۇت قايىنتىلمىسى)، ھەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلار بىلەن سۈرگە بېرىپ ئىچىنى تازىلاش لازىم. ئەگەر بۇ دورىلارنى يېيىش ئىقتىدارى بولمىسا، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىرگە سىرتىدىن كلىزما قىلسۇن. كاھۇنىڭ سۈيى، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى، شوخلا، كاسىنە سۈيى، گۈلاب، سۇماق، زەپەر لۇئابى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن ئاغزىنى چايقىسۇن. ئىششىق سۇس بولسا، يەنە بىنەپشە، بابۇنە قايىنتىلغان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، سېمىز ئوتنىڭ شىرىسى، سىركەنجۇبىل، تاۋۇز سۈيى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. تامىقىغا سۇماق، نوقۇت سۈيى، غورا سۈيى، قاپاق لېشى، ناخۇش ئانارنىڭ سۈيىنى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئېغىر بولسا، ئەنجۈر، ئامۇت ئۇرۇقىنى قايناتقان سۇ بىلەن ھەم بىنەپشە، بادام يېغى قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر ئىششىق يەڭگىل بولسا، ئۇنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئىسسىق سۇ بىلەن بادام يېغىنى ئىلمان قىلىپ، ئاغزىنە سالسا بولىدۇ ھەم يېگى سۈت، مەسكە، گۈل يېغى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن ئاغزىنى يۇسۇن، ئەڭ ئاخىرىدا ئىسپىداج مەلھىمى قويسۇن.

2- نەۋئى سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان تىل ئىششىقى

ئالامىتى سېرىقلىق، قاتتىق ئاغرىش ۋە ئېچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قاندىن ئىششىغان ئىششىققا قىلىنغان ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش زۆرۈر تېپىلغاندا، قاننى ئازراق چىقىرىش لازىم. تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، ناخۇش، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى، لىمون سۈيى، شەربىتى نارجىل، تاۋۇز سۈيى بەرسە بولىدۇ.

3- نەۋئى بەلغەم ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان تىل ئىششىقى

ئالامىتى تىل ئاق بولۇش ھەم ئېغىزدىن تولا شال ئېقىش، تىل ئاغرىش، ئىششىقنىڭ يۇمشاقلىقى

www.uyghurkitap.com

قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆتكۈر، كۈچلۈك دورىلار بىلەن كلىزما قىلىسۇن. ئايارەج بىلەن سۈرگە بەرسۇن، ھەسەل سۈيى ئابكامە بىلەن ئىغىزنى چايقاپ بەرسۇن. خاس ھەسەلنى تىلىغا سۈرتسۇن، تامىقىغا نوقۇت سۈيى، شورپىلارنى بەرسە بولىدۇ.

4- نەۋئى سەۋدا ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان تىل ئىششىقى

ئالامىتى تىل قۇرۇق بولۇش، تىل ئىششىقىنىڭ قاتتىقلىقى قاتارلىق بەلگىلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش لازىم. ئات، كىيىك، كالا گۆشىگە ئوخشاش تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم. قوي سۈتىگە ئازغىنە بىنەپشە يېغى ياكى نىلۇپەر يېغىنى قوشۇپ، ئەنجۈر قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئاغزىنى چايقاپ بەرسۇن ھەم زىغىرنىڭ شىرىسى بىلەن ئاغزىنى يۇسۇن. تىلغا مۇم ئېلىشتۇرۇلغان قاپاق يېغىنى سۈرتسۇن. سەۋسەن يېغى بىلەن توخۇ، ئۆردەك چاۋا يېغىنى تىلغا سۈرتسۇن. ئەگەر بۇلار بىلەن تىلنىڭ ئىششىقى تەلتۆكۈس ساقىيىپ كەتمەي، يەنە تىلدا ئىششىق قېپقالسا، ھەسەل بىلەن ئاغزىنى يۇسا بولىدۇ.

3- پەسل تىلنىڭ ئىسسىپ قېلىشى، چېكىلىپ قېلىشى ۋە ئىغىزنىڭ سىرتىغا چىقىپ قېلىشى

ئەگەر تىلى قاننىڭ كۆپلۈكىدىن ئىسسىپ ئىغىزنىڭ سىرتىغا چىقىپ قالسا، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. تىلغا لىمون سۈيى، تورۇنجى، ناخۇش، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى قاتارلىقلارنى چېپىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ئىغىزدىن كۆپلەپ شال ئېقىش بىلەن تىلنىڭ ئىششىقى يانىدۇ.

ئەگەر بۇنىڭ بىلەن تىلنىڭ ئاغرىقى پەسەيمىسە تۇز چاپسۇن. تامىقىغا سۇماق بىلەن غورا سۈيى قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر تىل بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىسسىپ، تىلدا چاپلاش بەلغەم پەيدا بولغان بولسا، ھەببى سەبرى، ئايارەج بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. تىلغا تۇز، سىركىنى پىلپىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

غىزاسىغا قۇشقاچ كاۋىپى بەرسۇن.

4- پەسل زەفدەئ (تىلدا پەيدا بولغان بەز)

بۇ بەزنىڭ تومۇرىنىڭ رەڭگى ۋە شەكلى خۇددى پاقىغا ئوخشاش بولغانلىقتىن پاقا، دەپ ئاتالغان. بۇ ئاغرىق ئاساسەن خىلت كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش ھەم ياللۇز، نۆشۇدۇر، ئانار پوستى، زوپا، تۇز قاتارلىق نەرسىلەرنى تىلغا چېپىش لازىم ياكى ئانار پوستى تېگىش كېرەك. زاك بىلەن نۆشۇدۇرنى تاڭسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، ئوپېراتسىيە بىلەن تىلدىكى بەزنى يېرىپ ئېلىۋەتسىمۇ بولىدۇ.

5- پەسىل تىلنىڭ تېتىش قۇۋۋىتىنىڭ يوقىلىشى

تىلنىڭ تېتىش قۇۋۋىتىنىڭ يوقىلىشى نېمە قىزىق، نېمە سوغۇق، نېمە ئاچچىق، نېمە تاتلىق بولارنىڭ ھېچقايسىسىنى پەرق ئېتىپ ئايرىيالماسلىق دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئاساسەن تىل ۋە ئېغىزنىڭ يۇمشاق پەيلەرگە ئارتۇقچە ھۆللۈك يېغىلىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئەگەر ئېغىزنىڭ تەمى بار بولسا، تىلنىڭ مىزاجىنى مۇنداق ئايرىش كېرەك. ئەگەر ئېغىزنىڭ تەمى ئاچچىق بولسا، سەپرا غالىب بولغاندىن، ئەگەر تاتلىق بولسا قان غالىب بولغاندىن، ئەگەر قاڭسىق چۈچۈمەل بولسا، سەۋدا غالىب بولغاندىن، ئەگەر ھېچقانداق بىر تەمى سېزىم بولماستىن ئېغىزغا سۇ يىغىلىپ قالغان بولسا، بەلغەم غالىب بولغاندىن دەپ ئايرىشقا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ خىلتنىڭ قايسى بىردىن بولغان بولسۇن، ئالدى بىلەن كېسەلگە شۇ خىلتنىڭ سۈرگىسى بېرىپ شۇ خىلتنى چىقىرىش لازىم. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن قاننىڭ زىيادىلىكىدىن بولسا، قان ئېلىش، بەلغەمدىن بولسا، ھەببى ئايارەج بېرىش، سەپرادىن بولسا تۈت شەربىتى بېرىش، سەۋدادىن بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش لازىم ھەم سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن، بەلغەمدىن بولسا ئاچچىقسۇنى، تۇز، قىچا بىلەن قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن.

ئەگەر سۇددە (تومۇرلاردىكى توسالغۇ) سەۋەبىدىن بولسا، تىل تارتىشىش ۋە قاتتىق ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق چاغدا كۈچلۈك سۈرگە بېرىپ خىلتلارنى سۈرۈپ چىقارغاندىن كېيىن پىلپىل، ئاچچىقسۇ، سۇزاپ ئۇرۇقى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر تىلنىڭ پەيلىرى ئاجىزلىغان سەۋەبتىن بولسا، بۇنىڭ داۋاسى يوق.

6- پەسىل تىلنىڭ ئېغىرلىشىپ قېلىشى ۋە داۋالاش

تىل ئېغىرلىقى ئىششىقتىن بولغاننىڭ ئىلاجىنى يۇقىرىدا ئېيتتۇق. ئەگەر تىل قۇرۇق ئىسسىقتىن ئېغىرلاشقان بولسا بويۇننى، قۇلاقنىڭ ئارقا تەرىپىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇسۇن ھەم بادام، نىلۇپەر يېغى، ئىسسىق سۈت بىلەن بېشىغا ۋە بويىنغا چاپسۇن ۋە ئېغىزغا ئېلىپ شورىسۇن. ئەگەر ھۆللۈك زىيادە بولغاندىن تىل ئېغىرلاشسا، تىلنىڭ بوشاپ كېتىشى، ئېغىزدا ھۆللۈك نەم كۆپىيىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قايسى خىلتتىن بولسا، شۇ خىلت مۇسھىلىنى بېرىش، ھەسەل شەربىتى، گۈلقەنت بېرىش لازىم ھەم بىر قانچە كۈن ناشتىدا قىچا، ھەسەل ۋە ئاچچىقسۇ، سىركە بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئېغىزنى چايقىغاندىن كېيىن ئازغىنە نۆشۈدۈر، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، قىچا قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردىن ئېلىپ، سوقۇپ، تىلغا سۈركەپ چاپسۇن. نۆشۈدۈر، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، قىچا ياكى بادام، نەمەكى ھىندى (ھىندى تۇزى)، سىيادان، مەرزەنجۇشلارنى سۇدا قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. بۇ كېسەل

ئۇچۇن ئېغىزغا ئالدىغان ھەب دورىنىڭ تەركىبى: مەستىكى، ھىڭ يىرىم ھەسسە، بۇلارنى ھەب قىلىپ تىلنىڭ ئاستىغا ئېلىپ تۇرسۇن، ئىسسىق سۇ بىلەن سوۋۇتقان ھەسەل بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن.

7- پەسىل قەللائ (ئېغىز بوشلۇقى ۋە تىلدا پەيدابولغان جاراھەت)

بۇ 4 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى ئەگەر بۇ جاراھەت قان ماددىسىدىن بولسا، ئېغىزنىڭ قىزىرىشى ۋە قىزىشى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق كۆرۈلىدۇ ھەم ئېغىزدىن تولا شال ئاقىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنداق چاغدا قان ئالسا بولىدۇ ياكى ھىجامەت قويسا بولىدۇ ھەم سۈرگە بەرسۇن. سۇماق سالغان گۈلاب بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن، زاك، يۇمغاقسۈت ۋە ئەدەس ۋە سىركىنى شوخلا، قىزىل گۈلنى كاسىنە سۈيى بىلەن قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. بۇ جاراھەت كۆپىنچە بوۋاق باللاردا پەيدا بولىدۇ. بۇنداق باللارنى ۋە ئېمىتكۈچى ئانىلارغا ھىجامەت قويۇش ياكى قان ئېلىش لازىم. غىزاسىغا ئارپا ئېشى ياكى ئاقلانغان ماشنى توخۇ شورپىسىغا سېلىپ بەرسە بولىدۇ. كىچىك بالىنىڭ ئاغزىنى تاباشىر، سۇماق، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، قىزىلگۈل، تۇخۇمى، خىرفە (سېمىز ئوت ئۇرۇقى) قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بالىنىڭ ئاغزىنى بادام يېغىدا ياغلىغاندىن كېيىن بالىنىڭ ئاغزىغا سېلىپ قويسۇن. گۈل يېغى، سىركە بىلەن ئېغىزنى يۇسا بۇ ھەم پايدا قىلىدۇ.

يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: كەتىرا، نىشاستە، تاباشىر ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ مىقدارىچە قەنت بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئېغىزغا سالسۇن. نەمەك (تۇز)، شەب يەمانى (زەمچە)، ئازغىنە نۆشۈدۈر قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن.

ئەگەر ئېچىشىپ، قىزىرىپ ئاغرىسا، ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ يۇسۇن ياكى تاباشىر، قىزىلگۈل، سۇماق بىلەن ئېغىزنى يۇسا ئېچىشىپ، قىزىرىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

قاندىن بولغان تىل يارىسىغا قىزىلگۈل، تاباشىر، نىشاستە، ئەدەس، توخۇمى خىرفە، يۇمغاقسۈت، سۇماق، بەرگى خىيار (تەرخەمەك ياغىچى)، ئاقىر قەرھا بۇلارنىڭ ھەممىسىنى باراۋەردىن قىلىپ، يۇقىرىقىلا-رنىڭ مىقدارىچە ناۋات ياكى قەنت بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزغا سېلىپ قويسۇن. يۇتماي ئېغىزدا شۈمسۇن. ئاندىن كېيىن ئازغىنە سىركە بىلەن گۈلاب ۋە گۈل يېغى قاتارلىقلارنى ئاغزىغا سېلىپ قويسۇن.

2- نەۋئى ئېغىز ۋە تىلنىڭ جاراھىتى سەپرادىن بولسا، چىرايىنىڭ سارغىيىپ قېلىشى، ئېغىزنىڭ ئاچچىق بولۇشى، قىزىرىشىۋە غەم-ئەندىشلىك بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە (ھېلىلە قاينىتىلمىسى) بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم ياكى تەمرى

ھىندى، بىنەپشە شەربىتى بىلەن سۈرگە بەرسىمۇ بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، سۇماق، تەمرى ھىندى، توخۇ يېغى، زىق (زىخ)، غورا سۈيى قوشۇپ بەرسۇن. باشقا جەھەتتە قاندىن بولغان جاراھەتنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ. يەنە ئېغىز جاراھىتىنىڭ دورىسىنىڭ تەركىبى: ھېلىلە، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، ئەدەس، يۇمغاقسۈت، تاباشىر قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاغزىغا سېلىپ شۈمسۇن. ئەگەر بۇنداق جاراھەت ئېمىدىغان بالىدا بولسا، سۈت بەرگۈچى ئانىسىنى يۇقىرىقى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

3- نەۋئى ئەگەر تىلنىڭ جاراھىتى بەلغەمدىن بولسا، كېسەلنىڭ چىرايى ۋە تۈكۈرۈكىنىڭ ئاقلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى سەبرى بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. مامىرانچىنى، ھېلىلە، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، ئىت ئۈزۈمى قاتارلىق دورىلارنى سىركىدە قايىنىتىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن ياكى بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاغزىغا سالسۇن ۋە قەنت بىلەن زاكىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاغزىغا سۈرتسۇن، ياكى خاس قەنتنى سوقۇپ، سۈرتسىمۇ بولىدۇ ياكى مامىرانچىن، گۈلنار، قاقىلە، سازەج ھىندى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزغا سېلىپ، جاراھەتنى شۇنىڭ بىلەن ياندۇرسۇن. بەلغەمدىن بولغان ئېغىزنىڭ ئاغرىقى ۋە جاراھىتىگە تۇز، ھەسەل ياخشى پايدا قىلىدۇ ھەم سىركەنجىۋىل بىلەن ئاچچىقسۇنى ئېغىزغا ئالسۇن. ئىككىلىملىك، زىغىر شىرىسى، ئەنجۈرنى ئازغىنە ئاق لەيلى يېغى بىلەن قوشۇپ، سۇدا قايىنىتىپ شۇ سۈنى ئاغزىغا ئالسا، بۇ كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا ھەم ئاخىرىدا پايدا قىلىدۇ ۋە رۇسۇتنى ئاغزىغا سېلىپ سۈرتسۇن. غىزاسىغا شورپا، قورداق بەرسۇن.
ئەگەر بۇ كېسەل كىچىك بالىدا بولسا، ئېمىتكەن ئانىسىغا يۇقىرىقى ئىلاجنى قىلسا بولىدۇ.

4- نەۋئى تىل ۋە ئېغىزنىڭ يارىسى

كۆيگەن سەۋدادىن بولسا، بۇ ئاكىلە (گۆشخور چاقا) گە ئېلىپ بارىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ ھەممىدىن يامانراق سانىلىدۇ. بۇ تىلنىڭ قارىلىقى، ئۆتكۈر، قاتتىق ئاغرىش ۋە سانجىقلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. كېسەلنىڭ دەسلەپتە كالا يىلىكى چېيىش لازىم. سازەج ھىندى، چىنار غازىڭى، ئاقاقىيا، بىخسۇس (چۇچۇكبۇيا يىلتىزى)، سۇئتەر، زەپەرلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاغزىغا سالسۇن.

گەزمازى، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، قىزىل لوبىيا قوشقان سىركە بىلەن بىر قانچە قېتىم ئاغزىنى چايقاپ يۇسۇن. يەنە بىر خىل داۋا زەرنىخ بىلەن ئاقىر قەرھانى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاغزىغا سالسۇن. يەنە بىر خىل داۋاسى: ئاقاقىيا، سازەج ھىندى 6 گرامدىن، زەمچە بىر گرام، زەپەر يېرىم گرام، سۇماق، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت، گۈلنار، مورد ۋە خەرنۇپ قاتارلىق دورىلارنى سۇدا قايىنىتىپ، پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شۇ سۇدا ئېغىزنى چايقىسۇن.

www.uyghurkitap.com

8- پەسل ئاكلە

بۇ بىر خىل شەكلى ۋە رەڭگى جاراھەتكە ئوخشايدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېزلا پۈتۈن ئېغىز بوشلۇقى ۋە ئۈنىڭ ئەتراپلىرىنى قورشاپ كېڭىيىپ كېتىدۇ. ماددا بۇزۇلۇپ يامانلاشقانلىقتىن، بۇ كېسەل بەدبۇي سېسىق بولىدۇ. بۇ ئاغرىق چىرىگەن، سېسىق، قويۇق خىلت غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش لازىم ھەم مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. سىركە، سۇماق، غورا سۈيى بىلەن ئاغزىنى يۇسۇن، ئاندىن كېيىن فەلدەفىيۇن بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. تەركىبى: سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ، ئاقاقىيا، زەرارىھ، بۇلارنىڭ ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، 4 ھەسسە سۆكۆرمىگەن توغرىغۇنى بىر قانچە نۆۋەت يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، قىزىق ئاپتاپتا قويۇپ قۇرۇتسۇن، يەنە سوقۇپ، سىركە ئېلىشتۇرۇپ، قۇرۇتۇپ بىر قانچە قېتىم شۇنداق قىلغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ ھەب قىلىپ تەييارلاش لازىم. يەل يارا جاراھىتىگە پايدا قىلىدىغان زەرنىخنىڭ تەركىبى: قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، ھاك، موزا، ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەنگار ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئاقاقىيا، زاك، ئانار گۈلى ھەر بىرى 9 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن كېيىن نوقۇت مىقدارىچە ھەب ياساپ، ئېزىپ، ئاغزىغا سېلىپ، بىر سائەت ئەتراپىدا توختاتسۇن، ئاندىن كېيىن گۈل يېغى بىلەن گۈلابنى ئاغزىغا ئېلىپ شورىسۇن.

9- پەسل ئۆخلىغان چاغدا ئېغىزدىن تولا شال ئېقىش

بۇ ئاساسەن 3 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى ھۆل ئىسسىقتىن بولغان شال ئېقىش

بۇ كېسەل تاماق خالىماسلىق، قورساق ئېچىپ، ئاشقازان بوشىغانسىرى ئاغزىدىن تولا شال ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. بىر قانچە كۈنگىچە داۋاملىق ناشتىدا كاسنە ئۇرۇقى، تۇز يېسە بولىدۇ. بۇغداي بىلەن ئارپىنى باراۋەر ئېلىپ، قورۇق تالقان قىلىپ، ئىككىسىنىڭ باراۋىرىدە قەنت ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ. بېھى شەربىتى، ئالما شەربىتى، غورا شەربىتى، ئانار قاتارلىق نەرسىلەرنى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، غورا سۈيى، سۇماق، ئانار شەربىتى بەرسە بولىدۇ.

2- نەۋئى ھۆللۈك ياكى بەلغەمدىن بولغان شال ئېقىش

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنتكە مەستىكى، رۇم بەدىيانىنى قوشۇپ بەرسۇن. ئىترىفىل، سۇزاپ 6 گرامدىن، 18 گرام قەنت بىلەن سوقۇپ تالقان قىلىپ، مۇۋاپىق مەستىكى، كۈندۈر بىلەن چاپسۇن. تامىقىغا توخۇ كاۋىپى، قورداق بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بىلەن ياخشى بولماي قالسا، قەيگە بۇيرۇش كېرەك.

قەي قىلدۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى تۇرۇپنى توغراپ، سۇدا قايناتسىپ، بىر قاچا تۇرۇپ سۈيىگە 30 گرام ھەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئالدى بىلەن ئايارەچ يېسۇن، ئاندىن كېيىن تۇرۇپنىڭ سۈيىنى ئىچسۇن، قەي قىلىدۇ. ھېلىلە پىرۇردىس، ئىترىفىل، ئامىلە قاتارلىق دورىلارنى كۆپ يېسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

3- نەۋئى مېڭىنىڭ ھۆللۈكىدىن بولغان شال ئىچىش

ئەگەر ئىچىزدىن تولا شال ئىچىش مېڭىنىڭ ھۆللۈكىدىن بولسا، بۇ ئەھۋال كۆپىنچە كىچىك باللار ۋە ياشانغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. بۇ ئەھۋال باشنىڭ ئېغىرلىقى ۋە سەزگۈ ئەزالىرى ئېغىرلىشىپ، ناچارلىشىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى غارىقۇن بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن ئازغىنە ئايارەج سالغان ئاچچىقسۇ بىلەن ئىچىزنى چايقاپ يۇسۇن ياكى خاس ئاچچىقسۇ بىلەنلا ئىچىزنى چايقىسۇن. تامىقىغا نوقۇت ھەم نوقۇت سۈيى، قورداق، شورپىغا دارچىن، زەنجىۋىل، زىرە قاتارلىق دورىلارنى سېلىپ بەرسۇن. ئاچچىق-چۇچۇك نەرسىلەردىن، سۇتتىن ۋە ھەر خىل يەل-يېمىش مېۋىلەردىن ساقلانسۇن.

10- پەسىل ئىچىز پۇراش

بۇ ئاساسەن تۆۋەندىكى 4 نەۋئى بولىدۇ.

1- نەۋئى

ئەگەر ئىچىزنىڭ سېسىقلىقى ئاشقازاندىكى ھارارەتنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان بولسا، تاماق يېگەندە سېسىقلىقنىڭ پەسىيىشى قورساق ئېچىپ ئاشقازان بوشىغانسىرى، سېسىقلىق ئۆرلەش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ چىشلىرى قارا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، ئالۇچا، ئۆردەك، شاپتۇل قېقىنى مۇز سۈيىگە چىلاپ ئىچسۇن. سىركەنجۇبىل بىلەن تەمرى ھىندىنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسۇن.

ئەگەر ئىچىزنىڭ پۇرىقى قاننىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولسا، قان ئالسۇن. ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، بېھى، ئامۇت بېرىش لازىم.

غىزاسىغا توخۇ گۆشى، سۇماق ۋە زىق بەرسۇن، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، سەئىدى كۇفى 6 گرامدىن، ھېلىلە، بەلىلە 9 گرامدىن، پوستى تۇرۇنجى 3 گرام، تاباشىر 1.5 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى سۈيى ياكى سىركە ۋە گۇلاب بىلەن ھەب قىلىپ، ئاغزىغا سېلىپ شۈمسۇن.

2-نەۋئى

ئەگەر ئىچىزنىڭ سېسىقلىقى ئاشقازاندىكى چىرىگەن بەلغەمدىن بولسا، تاماق يېگەندە پەسىيىدۇ ۋە ئىچىزنى يوغاندا پەسەيمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى سەبرى بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئىچىا، ھەسەل، تۇرۇپ سۈيى بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم.

تېببىي ئالىملارنىڭ ئېيتىشىچە، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم شەربىتى رەيھان ئىچىش لازىم ياكى تۇربۇت بىلەن گۈل شەربىتى ئىچىسۇن ياكى گۈلقەنتتىن ئايارەج بىلەن ياكى ئىترىفىلنى ئايارەج بىلەن قوشۇپ يېسۇن ياكى ھەببى سەبرى بىلەن زەنجىۋىل پىرۇردەنى 3 گرامدىن قىلىپ بىرلەشتۈرۈپ، شۈمسۇن، ئىترىفىلنى داۋاملىق شۈمسۇن، بېلىق، سۈت، ھەر خىل مېۋە، سېمىز گۆشكە ئوخشاش تېز بۇزۇلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. سوغۇق سۇنى ئاز ئىچسۇن. قورۇما، شورپا ھەم توخۇ ۋە باشقا ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشى، گۈلقەنت، ھەسەل شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسۇن. مەستىكىنى ئاغىزغا سېلىپ چاينىسۇن.

تۆۋەندىكى دورىلار ھەم پايدىلىق. تەركىبى: قىرفە، گۈلدارچىن، ئۆشنە، نەمەك ھىندى، لاچىندانە، ھېلىلە، قاقىلە، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ھەب تەييارلاپ، ھەر بىر قېتىمدا 6 گرامدىن يېسۇن. چىڭسەي ئۇرۇقىنى تولا يېيىش ئېغىزنىڭ پۇرىقىنى كەتكۈزىدۇ.

ئېغىز-بۇرۇننىڭ سېسىقلىقىنى يوقىتىدىغان دورىلار: ھەببۇلئاس، قىرفە، گۈلدارچىن، ئامىلە، سەئىدى كۇ-فى، سۇمبۇل، جويزە پوستى، مەستىكى، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى باراۋەردىن قىلىپ مۇشك، قەلەمپۇر، جوزبەۋۋا، كاۋاۋچىن، زەنجىۋىل، پىلپىلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئورۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا جوزا مىقدارى يېسۇن. ئېغىزدا شۈمىدىغان دورىلار فۇفەل، قەلەمپۇر، خولىنجان، ئاقىرقەرھا، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 2 گرامدىن، ئىپار 2.5 فۇڭ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاراب ياكى گۈلاب بىلەن ھەب تەييارلانسۇن.

3- نەۋئى چىش مىلىكى چىرىش

بۇ كېسەللىكتە ئاچچىق ياكى تۇزلۇق نەرسىلەر بىلەن ئېغىزنى يۇغاندا سېسىق چاپلىشاڭغۇ ھۆللۈك ئېغىزدىن چىقىسمۇ يەنە تەكرارلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى سەبرى بىلەن مېڭىنى تازىلاش لازىم. مورد غازىڭگى ئارىلاشتۇرۇلغان سىركە گۈلابنى قوشۇپ ئېغىزنى چايقىسۇن ھەم ئانار گۈلقىنى بىلەن قوشۇپ، قاينىتىپ، ئېغىزنى يۇسۇن. قەلەمپۇر، سەئىدى كۇفى، ئىپار قاتارلىق دورىلارنى گۈلاب بىلەن قاينىتىپ شۇنىڭدا ئېغىزنى يۇسۇن. قەلەمپۇر، جوزبەۋۋا، مەستىكى، بەز باز، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بوز لاتىغا ئوراپ، سۇ ياكى گۈلاب بىلەن قاينىتىپ، شۇنىڭدا ئېغىزنى چايقاپ يۇسۇن. ھەر كۈنى ئەتىگەن-ئاخشام سەئىدى كۇفى، سەندەلنى چىشقا سۈركىسۇن. چىشنىڭ ئارىسىدىكى گۆش سېسىغانلىقتىن ھەمىشە چىشنىڭ ئارىسىدىن قان چىقىپ تۇرسا، سىركە، گۈلاب، سۇماق بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن.

4- نەۋئى چىش سېسىش ۋە قۇرت يېيىش ئارقىلىق ئاغزى سېسىش

داۋالاش ئۇسۇلى چىشنى تارتىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. چىش تۆۋەندىكى كىرلەرنى ئېلىپ تازىلىغاندىن

كېيىن، ئىككى قوشۇق سىركە، بىر پىيالە سۇ بىلەن ئاقىرقەرھا، موزىنى قايىنتىپ، شۇنىڭدا ئاغزىنى يۇسۇن. سازەج ھىندى، سۇماق، قىزىلگۈل، سەندەلگە ئوخشاش خۇش پۇراق دورىلار بىلەن چىشنى سۈرتۈپ بەرسۇن.

چىشنىڭ ئارىسىنى گۈلاب سۈيىدە يۇيۇپ، چىش تۈۋىدىكى تامغاق گۆشكە گۈل يېغى سۈركەش كېرەك.

ئەگەر بۇرۇنغا كېسەل پەيدا بولغانلىقتىن ئېغىز پۇرىغان بولسا، مېڭىنى تازىلىغاندىن كېيىن گۈلابقا ئازغىنە سىركە قوشۇپ، ئېغىزنى يۇسا بولىدۇ.

توققۇزىنچى باب كاناي، كېكىردەك ۋە كىچىك تىلدا پەيدا بولغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ باب 7 پەسىلدۇر.

1- پەسىل كىچىك تىلدا پەيدا بولغان ئىششىق

بۇ ئىششىق بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. قاندىن بولغان ئىششىق

بۇ كىچىك تىلنىڭ قىزىرىشى، چىڭقىلىشى ۋە ئېغىز تۈۋىنىڭ ئاغرىشى، تاماق يۇتۇشنىڭ تەسلىكى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن، يۇنۇس، تەرەنجەبىن بىلەن سۈرگە بەرسۇن. رەۋەن سۈيى ياكى گۈلاب، سىركە، ئاملىنى كالا سۈتىگە سىلىپ، شۇنىڭ بىلەن ئاغزىنى يۇيۇش ياكى گۈلاب، ئانار پوستى، موزا، يېسمۇق، سۇماق، ھەببۇلئاس قاتارلىق دورىلار بىلەن ئاغزىنى يۇيۇش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، ئارپا يارمىسىغا بادام يېغى، نارجىل شەربىتى، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر تەرىتى نورمال مېڭىپ تۇرسا، لىمون شەربىتى ھەم بىھى، ئالما شەربىتى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا ئانار شەربىتى بىلەن سۇماقنى، توخۇ گۆشىگە قوشۇپ بەرسە بولىدۇ.

2. سەپرادىن بولغان ئىششىق

بۇنىڭدا ئېغىز قۇرۇش، تولا ئۇسساش ھەم قاتتىق ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇنۇس قايناتقان سۇ، تەرەنجەبىن بىرىپ ئىچىنى سۈرۈش، شاتۇت، كاسنە، شوخلا قاتارلىقلار-نىڭ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ يۇيۇش كېرەك ياكى كەشۇر غازىڭىنىڭ سۈيى، گۈلاب، قىچا، يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، كۆكنار شەربىتى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. غىزاسىغا توخۇ گۆشى بىلەن ئانار سۈيى بەرسۇن.

www.uyghurkitap.com

3. بەلغەمدىن بولغان ئىششىق

بۇنىڭ ئىششىقى يۇمشاق، رەڭگى ئاق، ئاغرىقى ئاز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش كېرەك. سىركەنجۇبىل شەربىتىگە سۇزاپ سېلىپ ئىچىپ، شۇنىڭ بىلەن ئاغزىنى چايقاپ يۇسۇن ياكى 10 دانە ئەنجۈر، 30 دانە كىشمىش ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئاچچىقسۇنى ئېلىشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن ئاغزىنى چايقىسۇن. ئەگەر بۇنى قۇۋۋەتلىكرەك قىلماقچى بولغاندا، ئازغىنە نوشۇدۇر ئېلىشتۇرۇۋەتسە بولىدۇ. سىرىقچېچەكنىڭ ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ، تۇتۇنىگە ئاغزىنى تۇتسۇن. تامىقىغا ئىسسىقلىق تاماق بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسە بولىدۇ.

4. سەۋدادىن بولغان ئىششىق

بۇنىڭ ئىششىقى قاتتىق، رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەفتىمۇن(سېرىق ئوت) شەربىتى بىلەن بەدەننى سەۋدادىن تازىلاش لازىم. ئاچچىق سۇ، شاتۇت سۈيى، ئاقىر قەرھا بىلەن ئاغزىنى يۇسۇن. ئەگەر ھەممىسى تولۇق ئىششىمىغان بولسا، ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالىسا بولىدۇ. چۈنكى كىچىك تىلنىڭ ئۇچى تەرىپىدە ئىششىق بولۇپ، تۈۋى ئىششىمىغان بولسا قان ئېلىش بىلەن سۈرگە بەرگەندىن كېيىن كېسىشنىڭ پايدىسى بار، دەپ قارىلىدۇ. ئەگەر ھەممىسى پۈتۈنلەي ئىششىپ كەتكەن بولسا، ئۇ چاغدا ئىششىقنىڭ تۈپ يىلتىزىنى تېپىپ كېسىش قىيىن بولۇپ قالىدۇ.

2-پەسىل كىچىك تىلغا يۇمشاق چۈشۈش

بىمارنىڭ ئاغزىدا بىر نەرسە ئېسىلىپ ساڭگىلاپ تۇرغاندەك، ئاغزىنى ئېچىپ، تىلنى چىقارغاندا كىچىك تىل بۇرۇنقى ھالەتتىن ئۇزۇن بولۇپ قالغاندەك سېزىلىدۇ. بۇ 2 خىل بولىدۇ.

1. بەدەندە ئىسسىقلىق، ھۆللۈك ئارتۇق بولغاندىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى ئۇسساش، غەمكىن بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن باشقا جەھەتتە قاندىن بولغان ئىششىقنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

2. بەلغەم خىلتىنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولىدۇ

ئالامىتى ئۇسسىماسلىق، ئاغزىدا سۇ يىغىلىپ قىلىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل، زۇپا قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ سۈيىنى گۈلاب ۋە شاراب بىلەن قاينىتىپ، شۇنىڭدا ئاغزىنى يۇسۇن ياكى پوستى بىلەن ئانار سۈيىدە ئاغزىنى چايقىسۇن. زاكىنى تاغ تېكىسىنىڭ مۈڭگۈزىدە كۆيدۈرۈپ، ئازغىنە نوشۇدۇر بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئاغزىغا پۈركىسۇن. ئانار گۈلى، ئانار سۈيىنى

زاك بىلەن سوقۇپ، كىچىك تىلغا پۈركسۇن ياكى قوشۇق بىلەن كىچىك تىل تۆپىگە سىلىپ قويسۇن. ئاقا قىيا، گىل ئەرمىنى، سەرسىبىش، ئىسپىغۇل، سىركە، ئەمرۇد بىلەن قۇرۇق يۇمغاقسۇت قايناتقان سۈنى ئىلەشتۈرۈپ چايسۇن، كىچىك تىلنىڭ ساڭگىلاپ تۇرغىنىغا موزا، ئانار گۈلى، نۆشۈدۈردىن باراۋەر ئىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، چىمچىلاق قول بىلەن كىچىك تىل ئۈچىغا سالسۇن، ئەگەر كىچىك تىلنىڭ ئۈچى يوغان، تۈۋى ئىنچىكە بولسا، زىخنى ئىسسىق سۇدا ئىزىپ، شۇنىڭدا ئاغزىنى يۇسا بولىدۇ. ئاندىن كېيىن شوخلا پوستى بىلەن بىرگە سىققان ئانارىدەك قابىز نەرسىلەر بىلەن ئىغزىنى چايقىسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولماستىن كىچىك تىلنىڭ يىلتىزى تەرىپى ئىنچىكە بولۇپ ئۈپراپ كەتكەن بولسا، ئۈچى يوغان ھەم ئاق بولسا، ئۈچىدىن ئازغىنە ئوپېراتسىيە قىلىپ ئىلىۋېتىش كېرەك. سىركە، گۈلاب، سۇماق بىلەن ئىغزىنى چايقىسۇن. ئەگەر كەسكەن جايدىن قان چىقسا، گىلمەختۇم، گىلئەرمىنى، سەمغى ئەرەبىنى كانايغا پۈركسۇن. كېسەلنى تولا سۆزلەشتىن، قىچقىرىشتىن توسۇش كېرەك. كېسىشتە كۆپ خەتەر يۈز بېرىش مۇمكىن. شۇڭا ئىمكانقەدەر كەسمەسلىك لازىم. قان ئىلىشتا ئالدىراپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

3- پەسىل زۇبھە (بوغۇز) دە پەيدا بولغان ئىششىق

قۇلاقنىڭ يىلتىزى تەرەپتىن كانايغىچە ھالقىغا ئوخشاش ئىششىغانلىقتىن، بۇ ئاغرىقنى زۇبھە دەپ ئاتىغان.

ئالامىتى تاماقنى يۇتالماسلىق، ئەگەر زور بىلەن يۇتماقچى بولغاندا، بۇرنىدىن چىقىش، سۆزلىيەلمەسلىك، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، ئاغزىدىن شال ئىقىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق كانايىنىڭ كۆرۈنىدىغان تاشقى تەرىپىدە بولسا، بۇ ياخشىراق، ئەگەر ئۈنداق بولماستىن كانايىنىڭ بەك چوڭقۇر يىرىدە بولسا، بۇنى داۋالاش قىيىن بولۇپ، تەستە ساقىيىدۇ. بۇ يەنە ئىككى خىل بولىدۇ.

1. كۆيگەن قويۇق قاندىن پەيدا بولغان ئىششىق

ھارارەت بەلگىلىرى بىلەن نەپەس قىستايدۇ. ئالدى بىلەن قىيفال تومۇردىن قان ئىلىش لازىم. ئاندىن كېيىن تەرەنجىبىن، باشقا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن سۇرگە بېرىش ھەم يەڭگىلرەك ھۆقنە (كلىزما) قىلىش لازىم. ئارپا يارمىسى، بادام يىغى بېرىش لازىم. ئەگەر ئىچى يۇمشاق بولسا، زىخ شەربىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. يۇفەل، گىل ئەرمىنى، ئاق سەندەللەرنى باراۋەردىن ئىلىپ، سوقۇپ، سىركە، يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن چايسۇن. يۇمغاقسۇت سۈيى، شاتۇت سۈيى، سۇماق، قايناق سۇ بىلەن ئىغزىنى يۇسۇن. غىزاسىغا ناخۇش ئانار سۈيى، غوراب سۈيى، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى بىلەن ئۈگرە ئاش ئىتىپ بەرسۇن.

2. قويۇق بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان بوغۇز ئىششىقى

نەپەس قىستاش ھەم سوغۇقلۇق بەلگىلىرى كۆرۈلۈش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن تېزدىن ھۆقنە قىلىش لازىم. ئاندىن كېيىن جوز قىيامى، ئاچچىقسۇغا

www.uyghurkitap.com

ئازغىنە ئاقىرقەرھا سېلىپ، شۇنىڭ سۈيىدە ئاغزىنى چايقىسۇن. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا چالا سوققان نوقۇت، ئاقلانغان ماش سېلىپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر داۋالاش كېچىكىپ قالغانلىقتىن يېرىك يېغلىپ، نەپەس ئېلىش قىستالسا، بىنەپشە، شوخلا، ئەمرۇد ئۇرۇقى، زىغىرغا ئوخشاش ئىششىق ماددىسىنى پىشۇرىدى-غان نەرسىلەر بىلەن ئېغىزنى چايقاپ يۇسۇن. ئەگەر شۇنىڭ بىلەن ئېغىز ئالسا، كاپۇر مەلھىمى، خۇنسىياۋشان، كەتىرا، كۇندۇر، سەمغى ئەرەبى، بۇلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، يارىسىغا سەپسۇن. ئەگەر ئېغىز ئالمىسا، ئىششىقنىڭ رەڭگى ئاق بولسا، بۇ چاغدا ئوپېراتسىيە قىلىپ كېسىش كېرەك. ئاندىن سۇماق، گىل مەختۇم ياكى گىل ئەرمىنى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر ھارارەت پەيدا بولسا، تۇخۇمنىڭ ئېقى، گۈل يېغىدا ئېغىزنى چايقىسا، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

4- پەسىل خۇنناق

كاناي ئاغرىغان سەۋەبتىن نەپەسنىڭ ئەركىن ھالدا ئۆپكە، يۈرەكلەرگە ئۆتەلمەي، تىنىقنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقى خۇنناق (بوغما) دېيىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى تىلنىڭ تۈۋىدىكى 2 مۇشتەك گۆشنىڭ ئىششىغانلىقىدىن كانايىنىڭ سىرتىدىكى مۇشتەك گۆشنىڭ ئىششىغانلىقىدىن بولىدۇ. كانايىنىڭ ئىچىدىكى مۇشتەك گۆشلەر ئىششىقنىڭ بوغۇز ئاغرىقىدەك خەتىرى يوق. بۇ يەنە بىر نەرسە تەگكەنلىكتىن ياكى ئېگىز يەردىن يىقىلغانلىقتىن، بويۇن ئومۇرتقىسى ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن، كاناي ئىچى تەرەپتىكى مونەك گۆشنىڭ ئىششىغانلىقىدىن ياكى ئۆزگەرگەنلىكىدىن بولىدۇ. كانايدىكى مونەك گۆشلەرنىڭ ئارىسىدا كۈچلۈك يەل توختاپ قالغانلىقتىنمۇ بولىدۇ. بۇنى خۇنناق كەلبى (ئىت بوغمىسى) دەپ ئاتايدۇ. بۇ ھەممىدىن خەتەرلىك. يەنە داۋالىق قان ئالدۇرۇپ، سۈرگە دورىسى ئىچىپ، قەي قىلىشقا ئادەتلەنگەن ئادەم شۇ ئادىتى تاشلىنىپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان كاناي ئاغرىقى بولۇپ، بۇ خۇددى ئايالLاردىكى ھەيز، نىپاس توختاپ قېلىشتىن پەيدا بولغان بوغۇز ئاغرىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. قىسمەن چاغلاردا كاناي ئاغرىقىنىڭ ماددىسى كۆكرەككە يۆتكىلىپ، تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. بەزى ماددا كۆيۈكنىڭ ئەتراپىغا قۇيۇلۇپ، خۇنناق كەلبى بولۇپ ئۆلۈم خەۋپى تۇغۇلۇشى مۇمكىن. بەزى چاغدا ماددا مەيدە (ئاشقازان)گە قۇيۇلىدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئىچى راۋان بولىدۇ، بوغۇز ئاغرىقى بولغان كېسەلنىڭ خەتىرى كۆپىنچە تەشەننۇج بولغاندا يۈز بېرىدۇ. مۇتلەق بوغۇز ئاغرىقىنىڭ بەلگىسى نەپەس قىيىنلىشىش، يۈزى قىزىل، ئاغزى ئاچچىق بولۇش، تىلى ئاغزىدىن چىقىپ تۇرۇش، كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش بىلەن ئوچۇق تۇرۇش، بوغۇزىدىن ھېچ نەرسە ئۆتمەسلىك، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بوغۇزىدىن ئۆتكەن نەرسە بۇرنىدىن يېنىپ چىقىش ھەم ئىسسىتمىداش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئەھۋال بىر سائەتلا بولىدۇ. بوغۇزى ئاغرىغان كىشىنىڭ ئاۋازى ئۇنى پۈتۈپ قالغان كىشىنىڭ ئاۋازىدەك، زۇكام تەگكەن كىشىنىڭ ئاۋازىدەك چىقىدۇ. بۇ ئەھۋال بىر سائەتتىن ئۆتۈپ كەتسە، بۇنىڭغا ئىلاج يوقتۇر. ئەگەر بوغۇزى ئاغرىغان كىشىنىڭ ئاغزى ئوچۇق بولۇپ، تىلى چىقىپ تۇرسا، ئىششىقنىڭ قايسى يەردە ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلگىلى بولمىسا، بۇ

بارلىق بوغۇز ئاغرىقىنىڭ يامانراقى ۋە ئېغىرراقىدۇر.

خۇنناق يەنى بوغۇز ئاغرىقى ئاساسەن 4 خىل بولىدۇ.

1. قاننىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان بوغۇز ئاغرىقى

ئالامىتى يۈزى قىزىل، تومۇرلىرى چىڭ، كانىيى كۆپۈشۈپ، ئاغزى تاتلىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىككىلا قولنىڭ قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئىككى پاقالچىقىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىش بىلەن ھىجامەت قويۇش باشقا كېسەللىكلەرنىڭ تۈپەيلىدىن كېچىكتۈرۈشكە تېگىشلىك بولسا، بىر قانچە قېتىم ئاز-ئازدىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشنى توسىدىغان باشقا كېسەللىك بولمىسا ھەم بەدەن كۈچى ئارتۇق بولسا، تولۇق ھەم كۆپ مىقداردا قان ئېلىش كېرەك. شۇ ۋاقىتدا كېسەل ياخشى بولىدۇ. بەدىنى ئاجىز بولسا ئاز-ئازدىن قان ئېلىش كېرەك، سەۋەبى نەپەس ئېلىشنىڭ تەسلىكى بىلەن بەدەن كۈچىنىڭ ئاجىزلىقى بىرلىشىپ قالسا، كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى خەتەرلىك بولۇپ قالىدۇ.

نورمال ھەيز توختىغانلىقتىن ياكى ئادەت تاشلىنىپ قالغانلىقتىن بولسا، سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىپ، پاقالچىقىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. كېسەلنىڭ بەدىنى ئاجىز ۋاقىتدا تاماقتىن نورمال چەكلەشنى قان ئالغاننىڭ ئورنىدا بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىنى يۇمشاتسۇن. خىيارشەنبەر قايناتقان سۇنى بەرسۇن ياكى يەڭگىل ھوقنە قىلسۇن. غولىغا، ئېڭەك ئاستىغا، دولىسىغا قايتا-قايتا ھىجامەت قىلىش كېرەك. ئاقلانغان يېسىسمۇق بىلەن ئارپا سۈيى بېرىش لازىم.

سىركە، گۇلاب، سىركەنجۇبىل، چىلان شەربىتى بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن. يېسىسمۇق ئۇرۇقى، كاككۇكگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى قايناتقان سۇ بىلەن چىلان شەربىتى بەرسۇن. شاتۇت سۈيىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ كېسىلى ئېغىر بولسا، ياڭاق دىغىنىنىڭ سۈيىنى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغزىنى يۇسۇن. ئەگەر ئىششىق كۆرۈلسە، دوختۇر مۇلاھىزە قىلىد بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىش لازىم. ئەگەر بۇ ئىششىق 4 كۈنگىچە تارقاپ كەتمىسە، ماددىنى پىشۇرغىدەك دورىلار بىلەن ئېغىزنى يۇيۇپ چايقىسۇن. مەسىلەن: ئەنجۈر، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم، خىيارشەنبەر، ھەسەل سۈيى ياكى بۇغداي خېمىرىنى ئانارنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، يارىغا قويسۇن. پوستى ئاقلىۋېتىلگەن يېسىسمۇق، قىزىلگۈل، بىخسۇس ھەر بىرىنى 9 گرامدىن ئېلىپ، قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىدە ئېغىزنى يۇسۇن، شۇنىڭ بىلەن تېزلىكتە ئېغىز ئېلىشقا پايدىلىق. ئامۇتنىڭ ئۇرۇقىنى ئۆچكە سۈتى بىلەن قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. سۈت، شېكەر، بادام يېغى، مەسكىلەرنى ئېلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر كۈچلۈكرەك دورا بىلەن ئېغىزنى چايقىماقچى بولغاندا، سۈزاپنىڭ ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن ئېزىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن.

ئىششىق ئېغىز ئېلىپ يېرىلىپ چىقسا، تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن. ئەگەر جاراھەتنىڭ

يىرىڭى چىقىپ تازىلانسا، تۇخۇم سېرىقى، نىشاستە، كەترا، بادامىلارنى ئېلىشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى يۇيۇش لازىم. ئەگەر قورۇپ ئاغرىسا ئىسپىغۇل سۈيى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئېغىز ئالماي رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتكەن بولسا، ئۇچى ئاقىرىپ، يۇمشىغان بولسا، قول بىلەن ياكى مۇۋاپىق سايمان بىلەن ئېغىز ئالدۇرسا بولىدۇ. مېۋىلەردىن غورا، شاتۇت، بېھى، تۇزلۇق ئالما قاتارلىق قابىز نەرسىلەر ياخشى پايدا قىلىدۇ.

غىزاسىغا سىقىپ ئالغان بادام يېغى، سۇماق قاتارلىقلارنى توخۇ شورپىسى بىلەن بەرسۇن. ھۆل يۇمغاقسۇت، لوبىيانى ئاقلانغان يېسسىمۇق بىلەن بەرسۇن. ئاخىرىدا نوقۇت سۈيى پايدا قىلىدۇ.

2. سەپرانىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان بوغۇز ئاغرىقى

ئالامىتى ئۇسسىلىش، ئاغزى قۇرۇش، ئۆزى غەمكىن بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئاندىن كېيىن تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، ئەينۇلا، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيىگە يۇنۇس، چىلان سېلىپ، قايناتقان ئارپا سۈيى، بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىرىش ھەم سۇرگە بېرىش كېرەك. سىركە، گۈلاب، سىركەنجۇبىل، شاتۇت سۈيى، پاقا يۇپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن.

بويىنغا گۈل يېغى سۇركەپ چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. قاندىن بولغان بوغۇز ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن 2~3 كۈندىن كېيىن ماددىنى پىشۇرۇپ يۇمشىتىدىغان دورىلار مەسىلەن: ھىندىۋانەنىڭ سۈيى، تاۋۇز سۈيى، سېمىز ئوتنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىدە چايقىغاي. سۇ، كۆكنار شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىچسۇن.

ماددىنى سىرتقا چىقىرىش ئۈچۈن شاتۇت سۈيى، دولانىلەرنى بادام يېغى ياكى موم يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، بوغۇزغا سىرتتىن چاپسۇن.

غىزاسىغا پوستى ئاقلانغان ئەدەس بىلەن تاتلىق بادام يېغى بەرسە بولىدۇ. 2 قوشۇق يۇمغاقسۇت يوپۇرمىقى، بىر قوشۇق شوخلا سۈيى، يېرىم قوشۇق گۈلاب، يېرىم قوشۇق گۈل ياغلىرىنى ئېلەشتۇرۇپ، ئاغزىنى چايقىسۇن.

مۇنداق كېسەلدە مىزاجنى ھۆل سوغۇق قىلىش ئۈچۈن قاندىن بولغان بوغۇز ئاغرىقىدىن كۆپرەك كۈچ چىقىرىپ داۋالاش لازىم. سەۋدادىن بولغان بوغۇز ئاغرىقىدا يۇمشىتىش ئۈچۈن تىرىشىش لازىم.

3. بەلغەم ماددىسىدىن بولغان بوغۇز ئاغرىقى

ئالامىتى يۈز-كۆزى چىڭقىلىش، يۈزىنىڭ رەڭگى ئاقىرىش، ئاغزىدىن شال ئېقىش، تاماق يۇتۇشنىڭ تەسلىكى، ئاغزى تۇزلۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقىيا بىلەن تېز ھۆقنە قىلىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. ئاچچىقسۇ، ھەسەل سۈيى، ھەسەل بىلەن قىلغان سىركەنجۇبىل، تۇرۇپ سۈيى، قىچا سۈيى، مۇيىزەج، ئاقىر قەرھا، پىلپىل،

پۇدىنە قاتارلىق دورىلارنى جوز سۇيى، بەدىيان سۇيى بىلەن ئىچلەشتۈرۈپ، ئاغزىنى چايقىسۇن. دەسلەپتە ئاچچىقسۇغا شاتۇت سۇيى، ئاخىرىدا ئاقىر قەرھا بىلەن مۇيىزەج ئىچلەشتۈرسۇن. ئەگەر بەك ئاجىز بولسا، بويىنغا ھىجامەت قويۇپ، نەشتەر سالسۇن ياكى ھەسەل، بالادۇر چىپىپ، قاپارچۇقلاندۇرۇپ زەردابىنى ئېقتۇەتسۇن. سىركە بىلەن ھەسەلنى سۇدا ئېرىتىپ، ئېغىزنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ. جانىۋارلارنىڭ ترنىقىنىڭ كۆلىنى سۇتكە ئىچلەشتۈرۈپ، ئېغىز چايقىسۇن. غىزاسىغا بۇغداي كېپىكىنىڭ سۇيىگە ئامۇت ئۆرۈكى، قەنت، ناۋات سېلىپ بەرسۇن. نوقۇت سۇيى، تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ بەرسۇن.

4. سەۋدادىن بولغان بوغۇز ئاغرىقى

ئالامىتى ئىششىقى قاتتىق، بىمارنىڭ رەڭگى قارامتۇل، ئاغزى قۇرۇق ھەم ئاچچىق بولۇش، ئىششىغان يەر تەمەددۇد بولغان ئاغرىقتەك كۆرۈنۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. نورمال دەرىجىدە كلىزما قىلسۇن. بەلغەمدىن بولغان بوغۇز ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئېغىزنى يۇسۇن. شۇمشا، زىغىر، ئاق لەيلىنى ئېزىپ چاپسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرسۇن.

غىزاسىغا نوقۇت سۇيى بىلەن بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە كۆرسىتىلگەن تاماقنى بەرسە بولىدۇ.

خۇنناق كەلبى

ئالامىتى ھېچقايسى تەرەپكە بويىننى ئۆرۈپ قارىيالماسلىق، ئاغزىنى ئاچالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ئاغرىق بويۇننىڭ ئومۇرتقىسى ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن ياكى مونەك گۆش قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن بولسا، ئاغزى ئوچۇق ھەم تىلى چىقىپ تۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىش كېرەك ھەم سۇرگە بېرىش، كلىزما قىلىش، ئومۇرتقىنى يۇگەندەك نەرسە بىلەن ئۆز جايىغا كەلتۈرۈش لازىم. ئاچچىق ئانارنىڭ يىلتىزى، مورد، ئاقاقىيا، سەبرى قاتارلىق قابىز نەرسىلەرنى ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى بىلەن چاپسۇن.

كانايغا چېچەك چىققاندەك ئۇششاق دانىچە ئىششىقلارنىڭ پەيدا بولۇشى، كاناي كۆيۈشۈپ ئاغرىش، بۇ ئىششىق كۆپىنچە تاماق، سۇ يۇتۇدىغان يەردە پەيدا بولىدۇ. قىسمەن چاغدا ئۆپكىنىڭ بېغىدا بولىدۇ.

ئالامىتى قىزىش، كۆيۈشۈپ ئاغرىش، خۇسۇسەن تاماق يۇتقاندا بەك ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. نشاستىنىڭ سۇيى بىلەن بادام يېغىدا ئېغىزنى يۇسۇن. سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. ئەگەر پىشىپ جاراھەتكە ئايلانسا موم يېغى، كاپۇر بىلەن ئىلاج قىلسۇن. يەنى بۆلارنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئاز-ئازدىن يۇتسۇن.

5-پەسىل كانايدا ئۇيۇشقان قان ھەم كانايغا تۇتىشىپ قالىدىغان نەرسىلەر

بۇ بۇلاق سۇيى، تۇرغۇن سۇنى ئىچكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئالامىتى غەمكىن بولۇش، گالدىن سۇيۇق قان كېلىش، كېسەل كىشى كانىيىدا بىر نەرسە تۇرۇپ قالغاندەك ھېس قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق كېسەلنىڭ ئاغزىنى چوڭ ۋاقتىدا ئېچىپ قاراش كېرەك. ئەگەر كانايغا تۇتاشقان نەرسە يېقىندا كۆرۈنسە، جۈپتەككە ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر يىراق بولۇپ كۆرۈنمىسە، بىر قانچە قېتىم سىركە، قىچا بىلەن ئاغزىنى چايقاپ يۇسۇن ياكى سىركە، ھىڭ بىلەن ۋە ياكى سىركە، تۇز بىلەن ئاغزىنى چايقاپ يۇسۇن ياكى سىيادان بىلەن قىچىنى سوقۇپ، كاناي، ھەلقىغە پۈركسۇن. بۇنىڭ بىلەن كۆرۈنگۇدەك ياكى ئېلىشقا مۇمكىن بولغۇدەك يەرگە چىقمىسا، كېسەلنى مۇنچىغا ئېلىپ كىرىپ، شۇ يەردە قاتتىق ئۇسسۇغىچە ئولتۇرغۇزۇپ، تازا ئۇسسىغاندىن كېيىن بىر پارچە مۇزنى ئاغزىغا سالسا ياكى سوغۇق سۇدا ئاغزىنى يۇسا، كۆرۈنگۇدەك يەرگە كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن جۈپتەك بىلەن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. خۇنسىياۋشان، نىشاستە، كۇندۇر، گىل ئەرمىنى قاتارلىق دورىلارنى ئاغزىغا پۈركسۇن. ئەگەر بوغۇزىدىن قان كېلىدىغان بولسا ئانار گۈلى، ئانار پوستى، سۇماقنى قاينىتىپ، ئاغزىنى يۇيۇپ چايقىسۇن. ئانار گۈلى، خۇنسىياۋشان، كۇندۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ئاغزىغا پۈركسۇن. ئەگەر زۈلۈك دېگەن قۇرت ئاشقازان ئاغزىغا جايلاشقان بولسا، بۇنداق چاغدا شاپتۇل بەرگىنىڭ سۈيى، دەرمىنى تۈركى بىلەن قەي قىلسۇن. ئەگەر بۇ قۇرت ئاشقازاندا بولسا، كېسەلگە تويغۇدەك تاماق يېدۈرۈپ، مۇنچىغا ئېلىپ كىرىپ، ئاغزىغا سوغۇق سۇ ئالغۇزۇپ تۇرسۇن. سۇ ئىسسىپ قالسا ئۇنى تۆكۈرۈپ، يەنە قايتا سوغۇق سۇ ئالسا سۇنىڭ تەسىرى ئارقىلىق ئاشقازاندىكى زۈلۈك ئاشقازان ئاغزىغا كېلىدۇ. بۇ ئىشلار تەجرىبە قىلىنغان.

6-پەسىل كانايغا سۆڭەك، ئۈچكە، قىلتىرىق، تاماق تۇرۇپ قېلىش

كانايدا تۇرۇپ قالغان نەرسە كۆرۈنسە، جۈپتەك بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر كۆرۈنمىسە، بىر قانچە يۇتۇم سۇ ئىچۈرۈپ، ئۈچسىغا، بويىنغا قول بىلەن ئۇرسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن توختىغان يەردىن ئۆتۈپ كەتمىسە ياكى يېنىپ چىقمىسا، بىر قانچە لوقما تاماق يېدۈرۈپ، مۇنچىغا ئېلىپ كىرسۇن. بادام يېغى ياكى گۈل يېغىنى بىر قانچە قېتىم تامچە-تامچە ئىچۈرسۇن. ئاندىن كېيىن بىر لوقما تاماق يېگۈزۈپ قەي قىلدۇرسۇن. بۇنىڭ بىلەن چىقىشى مۇمكىن. ئەگەر چىقمىسا، تۆمۈردىن بىر سايمان ياساپ، شۇنىڭ بىلەن كانايدىن تارتىپ ئالسا بولىدۇ. ئەنجۈرنى سۇدا ياكى مۇسەللەستە قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسۇن.

كانايدا سۇ تۇرۇپ قېلىش

داۋالاش ئۇسۇلى يۈزنى تۆۋەن تۇتۇپ ئاستا-ئاستا قورساقنى ئۇۋۇلىسۇن، شۇنىڭ بىلەن بىللە سۇ

چىقىپ كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇن تامىقى ئېتىپ بەرسۇن. شەربىتى رەيھان ئىچىش ھەم پايدىلىق.

7- پەسىل ئاۋاز تۇتۇلۇش

سەۋەبى مېڭىدىن كەلگەن نەزلە كانايغا ۋە كانايچىلارغا ئۆپكىدىن نەپەس چىقىدىغان تومۇرغا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ ئاساسەن 2 خىل بولىدۇ.

1. نەزلە كانايغا قۇيۇلغانلىقتىن بولغان ئاۋاز تۇتۇلۇش

ئالامىتى كانايغا نەزلە ماددىسى قۇيۇلسا كېسەلنىڭ ئۆزىگە ھەم مەلۇم بولىدۇ، كانىيى يىرىك بولۇش، قىزىش ۋە قىچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن بىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۆكنار شەربىتى بىلەن مېڭىدىن كېلىدىغان نەزلە ماددىسىنى توختىتىش كېرەك. ئەدەس، قىزىلگۈل 6 گرامدىن، بۇلارنى سۇدا قاينىتىپ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن.

ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى كانايىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولسا، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئىسسىتما بىلەن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئارپا يارمىسىنىڭ شىرىسى، نىشاستەنىڭ شىرىسىنى بادام بىلەن ئاتىلا قىلىپ بەرسۇن. ھەمىشباھار گۈلى، لوبىيا سېلىپ، توخۇ شورپىسى قىلىپ بەرسۇن.

ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى سوغۇقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: قىش پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن بولىدۇ. شىمال تەرەپتىن كەلگەن يەلدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ تۇخۇمى، سۇزاپ، زەپەر، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، بەسباسە، دارچىن ھەر بىرى 3 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 6 گرام، ناۋات 45 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ھەب قىلىپ، ئاغزىغا سېلىپ شۈمۈپ، سۈيى چىققۇچە يۇتسۇن.

يەنە بىر ئۇسۇلى: مورد، كۇندۇر، زەمچە، قارىمۇچ، بۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇسەللەس بىلەن ھەب قىلسۇن. يەنە بادام مېغىزى، چىلغوزا، زىغىرلارنى بىر ئاز قورۇغاندىن كېيىن ھەر بىرىنى 6 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، روببسۇس، سەمغى ئەرەبىنىڭ ھەر بىرىنى 3 گرام گرامدىن ئېلىپ، 30 گرام ناۋات قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ بەرسە ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ. تامىقىغا چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسۇن. بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسى، ھەسەل، بادام يېغى بىلەن ئاتىلا قىلىپ بەرسۇن ۋە ياكى لوبىيانىڭ ئۇنىنى زىغىر ئۇنى بىلەن ئاتىلا قىلىپ بەرسۇن. كۆپىنچە ۋاقىتىدا كەتىرا، بادام مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، بەدىيان، نىشاستە، زىغىر، قەنت ياكى ناۋات بىلەن ھەب قىلىپ شۈمسۇن.

2. مىزاج بۇزۇلۇپ كاناي، ئۆپكىگە ھۆللۈك پەيدا بولغاندىن بولغان ئاۋاز تۇتۇلۇش

ئالامىتى كانايدا يىرىكلىك، ئاغرىق مەلۇم بولماستىن ئېغىرلىق مەلۇم بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش ئۇسۇلى رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، سەۋسەن يىلتىزىنىڭ ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىگە 21 گرام ھەسەل، ئازغىنە ئاقىر قەرھا ئېلەشتۈرۈپ، ئاغزىنى چايقىسۇن. زەنجىۋىل پەرۋەردىسى، كاۋاۋچىن چاينىسا، ئاۋازنى ئاچىدۇ. مائۇلئۇسۇل شەربىتى، كەترا، يىلاماجى، بېھى شىرنىسى، زۇپا، بىخسۇس 30 گرامدىن، ھەسەلنى 10 قوشۇق سۇدا ئېزىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى ئېلەشتۈرۈپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، پىستە، ناۋات شۈمىسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بىلەن قورۇق لىبابە بەرسۇن.

ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى كانايىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولسا، كاناي ئېچىشىپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئاغرىق كۆپىنچە تۇتۇن كىرگەن سەۋەبتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا كىپەك شىرىسى بىلەن ئامۇتنىڭ ئۇرۇقى پايدا قىلىدۇ ياكى ئارپا يارمىسى بىلەن بادام يېغى پايدا قىلىدۇ. يەنە ئىسپىغۇل بىلەن قەنت، مەسكە بىلەن ناۋات پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا سېمىز توخۇ شورپىسى، چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى بەرسۇن.

ئاۋازنىڭ بوغۇلۇشى قاتتىق ۋارقىراپ سۆزلىگەنلىكتىن ياكى تولا مۇشەققەت تارتقانلىقتىن بولسا، كاناي، ئۆپكىنىڭ بېغىشى ئىششىش، قورساق ئېچىشىپ ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، ئۆزىنى ئازادە تۇتۇش. غىزاسىغا چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى، سۈت، لوبىيا سالغان توخۇ شورپىسى، كىپەك ئاتىلىسى ياكى قوناق ئاتىلىسى كۆپ پايدا قىلىدۇ.

ئونىنچى باب ئۆپكە ۋە كانايدا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بىز بۇنى 7 پەسىلگە بۆلۈپ بايان قىلىمىز.

1- پەسىل كانايغا ئازغىنە ئاپەت يەتكەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان يۆتەل

بۇ ئاساسەن ئۈچ خىل بولىدۇ:

1. مىڭدىن كەلگەن نەزلە كانايغا قۇيۇلغانلىقتىن بولغان يۆتەل

ئالامىتى ئۇسساش، غەمكىن بولۇش، سوغۇقتىن، سوغۇق ھاۋادىن راھەت ئېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىبىغال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. 20 دانە چىلان، 30 دانە سەرپىستان، 6 گرام بىنەپشە، 90 گرام قەنت بىلەن شەربەت قىلىپ، 4 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كەترا، سەمغى ئەرەبى، قاپاق ئۇرۇقى، بادام قاتارلىقلارنى ھەب قىلىپ ئاغزىغا ئېلىپ تۇرۇش لازىم. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا لوبىيا سېلىپ، ئۇگرە ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللەر ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن،

قاتتىق ۋارقىراپ ۋە كۆپ سۆزلەشتىن، چاڭ-توزان، ئىس-تۈتەكتىن ساقلىنىشى كېرەك.

2. قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان يۆتەل

بۇ يۆتەل كۆپىنچە قىش پەسلىدە ئۆتىدۇ.

ئالامىتى مۇنچىغا كىرگەندە، قايناق سۇ ئىچكەندە ۋە ئىسسىق تاماق يېگەندە بىرئاز پەسىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 10 دانە ئەنجۈر، 30 دانە سەرپىستان، 30 دانە ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم، 9 گرام بىخ سۇس (چۈچۈكبۇيا يىلتىزى)، بۇلارغا 90 گرام قەنت قوشۇپ 3 كۈن ئىچىلىدۇ. بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىگە ھەسەل، قەنت ياكى بادام قوشۇپ ئاتىلا قىلىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. كەتىرا، ئەينۇلا پىلمى، زىغىرنى ئوتتا بىرئاز قورۇپ تاب بېرىپ (بۇلارنىڭ ھەر بىرى 6 گرامدىن)، يۇمشاق سوقۇپ ئۆتكۈزۈپ، 24 گرام قەنت بىلەن ھەب ياساپ، ئاغزىغا سېلىپ شۈمۈشى لازىم. غىزاسىغا كەپتەر گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى ياكى كەكلىك گۆشى بىلەن دارچىن بېرىلىدۇ. پىستە، ئەنجۈر، پىستە سالغان ھەسەل ھالۋىسى، سۆپەتلىك تاتلىق شاراب ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ خىل يۆتەل كېسىلى بولغاندا سوغۇق سۇدىن، سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

3. ھۆل سوغۇقتىن بولغان يۆتەل

ئالامىتى ئاغزىغا سۇ يىغىلىش، ئاۋازى تۇتۇلۇش، قىچىشقاندەك سېزىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، ھەسەل، قايناق سۇدا ئېغىزنى چايقاش لازىم. كېپەك شىرىسىگە ياكى قوناق ئۇنىدا ئاتىلا قىلىپ، ھەسەل، بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن گۈلسەۋسەن يىلتىزىنى قايناتقان سۇدا ئېغىزنى چايقاش، زەنجىۋىل پەرۋەردىسى ياكى ھەسەل بىلەن سىيادان يېيىش لازىم.

يۆتەل ئۇزاققا سوزۇلسا، مائۇلئۇسۇل، ھەببى چىلغوزىنى پىستە ياكى قەنت ۋە ياكى ھەسەل بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، قورداق، كەپتەر گۆشى، كەكلىك گۆشىنى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن پىپىشكە بېرىلىدۇ.

2-پەسىل يۆتەل

بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. كۆكرەك، ئۆپكە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان يۆتەل

سەۋەبى ئىسسىق جايدا ئۇزۇن مۇددەت تۇرغانلىقتىن ياكى ئىسسىقلىق تاماق يېگەنلىكتىن ۋە ياكى تەبىئىتى ئىسسىق نەرسىنى پۇرىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئاشقازان، ئۆپكىدە قىزىقلىق ھارارەت پەيدا بولۇش، داۋاملىق ئۇسساش، سوغۇق، سالقىن ھاۋادىن راھەت ئېلىش، يۈزى قىزىل، تامغاقلىرى قۇرۇق بولۇش، ھاۋانىڭ ئىسسىقىدا، ئىسسىق نەرسە يەتكەندە يۆتەل زىيادە بولۇش قاتارلىق ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەدەندە قان ئېلىشقا بولمايدىغان كېسەللىك بولمىغاندا ھەم قان كۆپ بولغاندا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ناۋات بىلەن ئارپا سۈيى بېرىلىشى كېرەك. بىنەپشە شەربىتى قايىنىتىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. تەركىبى: بىنەپشە 6 گرام، چىلان 20 دانە، سەرپىستان 40 دانە، پىرسىياۋشان، بېھى ئۇرۇقىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، بىر جام (تەخمىنەن 1 كىلوگرام) سۇدا قايىنىتىپ، 120 گرام قەنت بىلەن قىيامىغا كەلتۈرۈپ، ئۇنى 5 كۈنگىچە تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۇسۇلى ھەر كۈنى بىر قوشۇق شەربەتنى 7 قوشۇق سۇدا تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. كۆكنار شەربىتى ئىچسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. كۆكنار شەربىتىنىڭ تەركىبى: قارا-ئاق كۆكناردىن 21 گرام، گۈل سەۋسەن يىلتىزى 12 گرام، كەتىرا 9 گرام، سەمغى ئەرەبى 8 گرام، كۆكنارنى يۇمشاق سوقۇپ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن قوشۇپ بىر چىنە سۇدا قايىنىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، ئۇندىن كېيىن كەتىرا بىلەن سەمغى ئەرەبنى يۇمشاق سوقۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ، ئىسپىغۇلنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ، 45 گرام ناۋات بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئازغىنە قايىنىتىپ قويۇپ، پات-پات ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تۆۋەندىكى قۇرسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ:

تەركىبى: چۈچۈكبۇيا قىيامى، قۇرۇق بىنەپشە 9 گرامدىن، مېغىز خىيار، سېمىز ئوتنىڭ ئۇرۇقى 6 گرامدىن، ھەببى تەرەنجىبىندىن 12 گرام ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى بىلەن تابلېت ياساپ، ھەر 3 گرام تابلېتنى بىنەپشە شەربىتى ياكى ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيى ياكى ئاش شورپىسى بىلەن ئېزىپ ئىچىشكە بولىدۇ.

يەنە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ماددىلىق ياكى ماددىسىز بولسۇن، 12 گرام ياكى 21 گرام شىرخىستنى ئەتە-ئاخشام تىل ئاستىغا ئېلىپ شۈمىسە يۆتەلنى پەسەيتىپ، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ئۇ يەنە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. بۇ دورىنى ئاغزىغا ئېلىپ شۈمىسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئاغزىغا ئېلىپ شۈمىدىغان دورىنىڭ ئاساسىي تەركىبى: چۈچۈكبۇيا قىيامى 12 گرام، نىشاستە، كەتىرا، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، بىنەپشە، ھەربىرى 6 گرامدىن، ناۋاتتىن 81 گرام ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىككى قوشۇق، تاتلىق ئانار سۈيى، خىيار، سېمىز ئوتلارنىڭ سۈيى 3 قوشۇقتىن، كەتىرا، بېھىنىڭ يېلىمى، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى، بۇلارنىڭ ھەربىرى 9 گرامدىن، قەنت، قۇرۇق ئۈزۈم 45 گرامدىن، سوققان خەشخاش ئۇرۇقى 9 گرام، بۇلارنى چايقاپ، لوئۇق قىلىپ، ئاز-ئاز ئاغزىغا سېلىپ شۈمۈشكە بېرىلىدۇ.

بادام يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئاق مومنى ئېزىپ، قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن كۆكرىكىنى ياغلاپ بېرىش لازىم. تاتلىق ئانار يېسىمۇ پايدا قىلىدۇ. لوبىيانىڭ سۈيىگە بادام يېغى، لوبىيا، قاپاق لېشى سېلىپ،

ئازغىنە تۇز سېلىپ يېيىشمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاقلانغان ماش، قاپاق لېشى، لوبىيا سالغان نوقۇت سۈيى بېرىلىشمۇ ئۈنۈمى ياخشى. ئەگەر ئىشتىھاسى بولمىسا توخۇ گۆشى، كالا پاقالچىقى، بادام، ئارپا يارمىسى بېرىلىشمۇ ياخشى بولىدۇ. كېپەك ئاتلىسىنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ يېيىشمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇقى بولمىسا، تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، سۈت، شېكەر بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ.

2. ئاشقازان ۋە ئۆپكىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولغان يۆتەل

سەۋەبى ئاساسەن سوغۇق جايدا تۇرغانلىقتىن، سوغۇقلۇق تاماق يېگەنلىكتىن، ھەددىدىن ئارتۇق ئىچى سۈرگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئاشقازىنى سوغۇق بولۇش، سوغۇق ھاۋادىن بىئارام بولۇش، مۈنچىدىن، ئىسسىق ھاۋادىن راھەتلىنىش ھەم ئۇسسىماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنتنى ئەنجۈر، بىخسۇس، قۇرۇق ئۈزۈم قاتارلىقلارنىڭ سۈيى بىلەن قاينىتىپ بەرسە بولىدۇ. بەديان بىلەن زىغىرغا قورۇغان سۇزاپ، شۇمشا، ھەببى سەنۇبەر، بادام مېغىزى، پىستە، ئەينۇلا يېلىمى، كەتىرا، ناۋات، ھەسەلنىڭ ئورنىدا سۇ قوشۇپ، شۇنىڭدەك ئىسسىقلىق دورىلارنى چايقىغان سۇ ئىچىپ بېرىلىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن زىغىرنى ئازغىنە قىزىتىپ، ئازراق قارىمۇچ قوشۇپ ئىچسۇن.

نەپەسنىڭ قىستىشى سوغۇقتىن بولسا، ئۇنىڭغا بېرىلىدىغان لوئۇقنىڭ تەركىبى: چىلغوزا 30 گرام، پوستى ئاقلانغان ئاچچىق بادام مېغىزى 36 گرام، رۇببىسۇس 15 گرام، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ لوئۇق ياسىلىدۇ. قۇرۇق ئەنجۈر، جوز، بادامنى يېسە، قاتتىق يۆتەل يوقىلىدۇ. ھەسەلنى ئانار سۈيى ياكى ناۋات بىلەن قاينىتىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ كاۋىپى بېرىلىدۇ. سۇيۇقئاش، كېپەك ئاتلىسىغا قەنت، بادام يېغى، يېيىشمۇق قوشۇپ بېرىلىدۇ. قوي گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، پىستە مېغىزى، ئازغىنە مۇرچ سېلىپ ئىسسىق ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. ھۆل بەديانىنىڭ سۈيىنى قەنت بىلەن قاينىتىپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. موم يېغىنى كۆكرىكىگە چاپسۇن، پىستە سالغان ھەسەل ھالۋىسىمۇ پايدا قىلىدۇ. سوغۇق ھاۋادىن، سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىشى لازىم.

3. ئۆپكىدە قۇرۇقلۇق كۆپ بولغانلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

ئالامىتى ھەرىكەت قىلغاندا، قورساق ئاچقاندا، ئۇسسىغاندا يۆتەل پەيدا بولۇش، مۈنچىدىن، ھۆللۈكتىن راھەت ئېلىش، نەپەس تېز بولۇش، تومۇرىمۇ تېز سوقۇش قاتارلىقلار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئىشتىھاسى بولسا ئارپا يارمىسى بېرىش، بىنەپشە شەربىتى، ئىسپىغۇلنى گۈلاب بىلەن چايقاپ، خىيار سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. پۇت، مەقئەت، كىندىك، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالىرىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاش، كۆكرىكىگە موم يېغى چېپىش، ئابزەن قىلىش لازىم. موم يېغى، بېھى ئۇرۇقىنى چايقىغان سۇدا ئېزىپ بېرىلىدۇ.

بۇ خىل كېسەلگە يەنە تۆۋەندىكى دورىنى ياساپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: گۈلسەۋسەن سۈيى 6 گرام، قاپاق، خىيار ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبىلەرنىڭ ھەر بىرى 3 گرامدىن، بۇلار ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى بىلەن ھەب قىلىپ بېرىلىدۇ. كەپتەرمۇ پايدا قىلىدۇ.

كېپەك ئاتىلىسى، بادام يېغى، ئارپا يېگەن ئۆچكىنىڭ سۈتى ھەم سېمىز توخۇ گۆشى، قوينىڭ پاقالچىقى، بادام يېغى، قەنت بىلەن پىشۇرغان پالۇدە، كۆكنار بەرسۇن.

4. ئۆپكىدە، ئاشقازاندا ھۆللۈك كۆپ بولغانلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

بۇ ياشانغان كىشىلەردە ۋە ھۆل مىزاج ئادەملەردە كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى يۆتەلگەندە بەلغەم، تۇكۇرۇك كۆپ چىقىش، بولۇپمۇ ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا، خىر-خىر بولۇش، بەلغەم كانايغا چاپلاشقاق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي، سۈرگە دورىسى بىلەن بەدەننى بەلغەمدىن تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئەگەر ئىچكى ئەزادا بەلغەم كۆپ بولسا، بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش كېرەك، زۇپا شەربىتى بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. تەركىبى: ئەنجۈر 10 دانە، شۇمشا 10 گرام، بىخسۇس 12 گرام، پەرسىياۋشان 6 گرام، كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيانلارنىڭ ھەربىرى 3 گرامدىن، زۇپا 9 گرام، بۇلارنى مۇۋاپىق سۇ بىلەن قايناتىپ، 500 گرام قەنت بىلەن قىيامغا كەلتۈرۈپ، 7 كۈنگىچە تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. يەنە ئاقمۇچ، قارىمۇچ، زىراۋەندە، بادام مېغىزى، دارچىن، بەسباسە، قىچا، سۈزاپ ھەربىرىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 120 گرام ھەسەل بىلەن ئېلەشتۈرۈپ، 3 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل كېچىسى بىئارام قىلىپ ئۇخلاتمىسا، تۆۋەندىكى دورىنى ئاغزىغا سېلىپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ: تەركىبى: مۇچ، كۈندۈر 3 گرامدىن، ئەپيۇن 1.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ماشتەك ھەب قىلىپ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا كەپتەر گۆشى، كاۋاپ بىلەن نوقۇت سۈيى بېرىلىشى، ئىسسىق تەرلەنگۈدەك ھالدا مۇنچىدا يۇيۇنۇشى لازىم. غىزادىن ئىلگىرى ھەرىكەت قىلىش، بولۇپمۇ قىرائەت قىلىش، مۇڭلۇق ناخشا ئېيتىش بەك پايدا قىلىدۇ. ياغلىق شورپا، ھەر خىل مېۋىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

5. ئۆپكىگە چاپلاشقان قويۇق خىلتتىن پەيدا بولغان يۆتەل

سەۋەبى ئاساسەن، سوغۇقتىن كەلگەن نەزلىدىن ئىبارەت. بۇنداق نەزلىنىڭ ماددىسى بەك قويۇق بولسا، باش تەرەپكە ئۆرلەپ، ئاشقازاندا توختىغاندىن بولىدۇ ياكى ئاپتاپنىڭ تەسىرىدىن، ئىسسىق تۇماق ياكى تەلپەكنىڭ تەسىرىدىن مادداا مېڭىگە كېلىپ، مېڭىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقىدىن بۇ خىل يۆتەلنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى يۇقىرىقىدەك ئىسسىق ھاۋا يەتكەندىن كېيىن بولىدۇ. يۆتەلگەندە قويۇق، چاپلاشقاق بەلغەم

تەسلىك بىلەن چىقىش، ئاشقازاننىڭ ئاغرىقى، بەلغەمنىڭ ئاشقازاندا تۇرغانلىقى كېسەلگە ھەم مەلۇم بولۇش، ئاشقازىنى سوغۇق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەلغەم سۇيۇق كەلسە، ئۇنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بەلغەم قويۇق-سۇيۇقلۇقتا نورمال بولسا، بۇ ئەھۋالمۇ بەلغەم ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بەلغەم قويۇق، كۆك، سېرىق، شىشەرەڭ، قارا ياكى توپا رەڭ بولسا، بۇلار بەلغەم ماددىسىنىڭ سېسىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى زۇپانىڭ تولۇق قىسمىنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: ئەنجۇر 15 دانە، قۇرۇق ئۈزۈم 50 دانە، پەرسىياۋشان 9 گرام، بىخسۇس 9 گرام، بەديان يىلتىزىنىڭ پوستى 9 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، 180 گرام قەنت ياكى 250 گرام تەرەنجىبىن بىلەن قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتنى 7 قوشۇق سۇ بىلەن ئېزىپ، ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازىنىدا قىزىقلىق بولسا، گۈل سەۋسەن يىلتىزى، سەرپىستاندىن مۇۋاپىق ئېلىپ، بىر ئوچۇم ئارپا يارمىسىنى قاينىتىپ، سۈيىگە تەرەنجىبىن سېلىپ، 3 گرام مىقدارى بادام يېغى قوشۇپ ئىچسە، ئاشقازىنىنىڭ قىزىقلىقى پەسىيىدۇ.

چالا سوققان نوقۇتقا، ئارپا يارمىسىغا ئازغىنە بەديان سېلىپ، قاينىتىپ ئىچسە، ئاشقازاندىكى قويۇق خىلىتقا، خىر-خىرغا ھەم قويۇق خىلىت بىلەن نەپەس ئېلىشنىڭ تەسلىكىگە پايدا قىلىدۇ.

قويۇق خىلىت بىلەن نەپەس ئېلىشنىڭ تەسلىكىگە پايدا قىلىدىغان يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: بەديان، رۇبىسۇس، ھەربىرى 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بۇلارنىڭ باراۋىرىدە ناۋات ئېلىپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن ھەب قىلىپ يېيىشكە بولىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە ئەپيۇن، كاككۇكگۈلىنىڭ ئۇرۇقى (مۇدەببەر قىلىنغان)، كەندىر ئۇرۇقىنى زۇرۇر بولمىغۇچە بەرمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇ نەرسىلەر نەپەس ئېلىشنى تارلاشتۇرۇپ، ماددىنى خام قويىدۇ. بۇنىڭدىن ساقلىنىش لازىم.

غىزاسىغا توخۇ شورپىسى ياكى پاقلان گۆشى شورپىسىغا بۇغداي ياكى ئارپا يارمىسى ياكى ئۆگرە سېلىپ بەرسۇن. دارچىن، قارىمۇچقا ئوخشاش ئىسسىق دورا ۋە ئىسسىق كاۋاپ پايدا قىلىدۇ. سېمىز ئۇچار جاندارلارنىڭ گۆشىمۇ پايدا قىلىدۇ. سۇنىڭ ئورنىدا بىنەپشە شەربىتى، مائۇل ھەسەل بېرىلىدۇ.

6. ئۆپكىدە قۇرۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

ئالامىتى تومۇرى، نەپسى چوڭ بولۇش، ئۇسسۇزلۇقى ئېغىر بولۇش، يۆتەل بىلەن كەلگەن بەلغەم سېرىق ھەم ئاچچىق بولۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. ئۇسسۇزلۇقنى نارجىل شەربىتى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، قەنت، بىنەپشە، خېمىر بىنەپشە، ئارپا سۈيى بىلەن قايتۇرۇش لازىم. يەنە بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، كەتىرا،

سەمغى ئەرەبنىڭ شىرنىسى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرنىسى، ناۋات قاتارلىق سوغۇق لويۇقلار بىلەن پەسەيتىش لازىم. كۆكرىككە سەندەل، بىدىمشكى ئەرەقى، موم يېغى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغىدەك سوغۇق نەرسىلەرنى چېپىش لازىم. غىزاسىغا ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلدە كۆرسىتىلگەن غىزالارنى بېرىش لازىم.

7. ئۆپكىدە سەۋدا ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەل

ئالامىتى يۆتەلگەندە چىققان بەلغەم قارا ھەم كۆرۈمسىز، سەت بولۇش، سەۋدانىڭ باشقا بەلگىلىرى ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەنت ياكى ھەسەل بىلەن كېپەك ئاتىلىسى قىلىپ بېرىش ھەم شۇنىڭ بىلەن بىللە سەۋدانى چىقىرىش كېرەك. غىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشى بىلەن نوقۇت سىلىپ بېرىش كېرەك.

8. ئۆپكىدە توپلاشقان ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولغان يۆتەل

بۇ توپلانما ماددا باشتىن كانايغا، ئۆپكىگە كەلگەنلىكتىن بولسا، ئۇنىڭ بەلگىسى: كانايغا، قىزىلئۆڭگەچكە بىر نەرسە قويۇلغىنى مەلۇم بولۇش، ئىلگىرى ئىسسىق ھاۋانىڭ تەسىرى بىلەن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇپ، كانىيى قىزىشىپ، بۇرنى قىزىشىش، بۇرنىدىن كەلگەن نەرسە سۇيۇق ھەم تېز كېلىش، ماددا كەم بولسا، يۆتەل يەڭگىل بولۇش، ماددا ئارتۇق بولسا، يۆتەل قاتتىق، بەلغەم سېسىق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داۋالاش كېچىكىپ قالسا، سىلغا ئۆزگىرىپ قېلىش خەۋپى بولىدۇ. بۇ يۆتەل كېچىلىكتە ئۇيقۇدىن كېيىن زىيادە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 1) كۆكنار شەربىتى بېرىلىدۇ. 2) قىزىلگۈل، ئوغرىتىكەننىڭ ئۇرۇقى 6 گرامدىن، يېسسىمۇقتىن 21 گرام ئېلىپ، بۇلارنى قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم.

ئەگەر قان كۆپ بولۇپ، قان ئېلىشنى توسىدىغان باشقا كېسەل بولمىسا، قان ئېلىش كېرەك. يەڭگىل ھۆقنە قىلسا، بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. شەربىتى رەيھان ئىچىپ، ئۇنىڭدا ئۇخلاشمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە تۆۋەندىكى شەربەتنى ئىچسە بولىدۇ. تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم 40 دانە، بىنەپشە 6 گرام، بىخسۇس 9 گرام، ئەنجۈر 10 دانە، بۇلارنى قاينىتىپ، 180 گرام قەنت ياكى 250 گرام تەرەنجىبىن بىلەن قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتنى 7 قوشۇق سۇ بىلەن ئىچسۇن ياكى بۇ ئۇسۇلدا زوپا شەربىتىنى ئىچسۇن. تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەنجۈر 15 دانە، ئاقلىغان چۈچۈكبۇينىڭ يىلتىزى، بىنەپشە 9 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 50 دانە، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى 3 گرامدىن، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى قاينىتىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، شەربەتنى ئىچىپ 3～2 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن، ئارپا سۈيىنى بادام يېغى، قەنت بىلەن ئىچسۇن. ئەگەر ئارپىنىڭ سۈيىگە چىلان، سەرپىستان، باقىلە سېلىپ قايناتسا تېخىمۇ مەنپەئەتلىك بولىدۇ. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەت بولسا بۇ شەربەتنى ئىچسە بولىدۇ. تەركىبى: چىلان 6 دانە، سەرپىستان 30 دانە، بىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 6 گرامدىن،

www.uyghurkitap.com

گاۋزىباننىڭ غازىڭى 9 گرام ، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، پۇنۇس مېغىزى، 60 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ قىيام قىلىپ ئىچسۇن.

تۆۋەندىكى لوئۇق بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: بادام مېغىزى 9 گرام، تەرخەمەك مېغىزى 6 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە 3 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەزىسىنى ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قەنت ياكى ناۋات بىلەن ئېلەشتۈرۈپ لوئۇق قىلىپ بەرسۇن.

كىچىك بالىلارغا بېرىلىدىغان لوئۇقنىڭ تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، بىنەفشە 3 گرامدىن، ناۋات ياكى قەنت 9 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ياكى بېھى شىرىسى بىلەن بېرىش لازىم.

مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىنى، كۆكرەكنىڭ يىرىكلىكىنى قايتۇرىدىغان ھەب دورا تەركىبى: كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى 3 گرامدىن، كۆكنار 4.5 گرام، ئەسلى سۇس 6 گرام، ناۋات 30 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ يېگۈزسۇن. كۆكنارنى مۇسەللەس بىلەن يىسە مېڭىدىن كېلىدىغان نەزلىنى يوق قىلىدۇ. بۇرۇننى داۋاملىق گۇلاب بىلەن يۇيۇپ بەرسۇن.

بادام يېغى بىلەن ھالۋا، پالۇدە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

گىل ئەرمىنى ياكى گىل مەختۇمنى لسانول ھەمەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ باشقىچە چاپسۇن. كۆكنارنى پوستى بىلەن گۇل يېغىدا قاينىتىپ، باشقىچە چاپسۇن. سۆگەت يېغىنىڭ تەركىبى: سۆگەت بەرگىنىڭ سۈيىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن قايناتسۇن ياكى سۈيى كېتىپ، ياغ قالغاندىن كېيىن ئىشلەتسۇن.

باقىلە، سۇندۇرۇس، زەپەر، قەنتنى كۆيدۈرۈپ، باش، بۇرۇننى ئۇنىڭ تۈتۈنىگە تۇتسا، ماددىنى قويۇلۇپ قېلىشتىن توختىتىدۇ. يەنە تاشنى قىزىتىپ، سىركە سېپىپ بۇسىغا بۇرۇننى تۇتسا ۋە تاماققا بۇغداي كېپىكى ياكى باقىلە كېپىكىنىڭ شىرىسىنى ئاتىلا قىلىپ، بادام يېغى بىلەن قەنت قوشۇپ بەرسە، كۆزنى روشەن قىلىدۇ، مېڭىدىن كېلىدىغان نەزلىنى توختىتىدۇ، يۆتەلگەندە كېلىدىغان بەلغەمنىڭ كانايدىن ئاسان چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. غىزاسىغا يېيىسمۇق، قاپاق لېشى، بادام يېغى بىلەن ئازغىنە كەتىرا قوشۇپ بەرسۇن. تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ بەرسۇن. ئاق بېلىقنى كاۋاپ قىلىپ، بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. توخۇ شورپىسىغا قاپاق، لوبىيا سېلىپ بەرسۇن. بىنەپشە شەربىتىنى، تاتلىق ئانارنىڭ شەربىتىنى بەرسۇن. داۋاملىق ئىلمان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ھەببى سۇئالنى ئاغزىغا سېلىپ شۈمىسە، ماددىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، سەيلاننى توختىتىدۇ.

ئەگەر ئۇزاققىچە ساقىيالمىسا، قىچىنى ئەنجۈر بىلەن ئېلەشتۈرۈپ، باشقىچە چاپسۇن ياكى قاپارچۇق پەيدا بولغۇچە داۋاملاشتۇرسۇن ياكى باشنىڭ ئوتتۇرىسىغا داغ قويسۇن.

بۇ ئىلاج بارلىق يۆتەل كېسەللىكىگە، نەزلە ، ياكى ماددا كۆكرەككە، كۆز، ياكى ئاشقازىنىغا قۇيۇلغانلارغا پايدا قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

9. قوپۇق خىلتنىڭ ئۆپكىگە كىلىپ قالغانلىقىدىن سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەنلىكتىن بولغان يۆتەل

ئالامىتى كانايدىن كەلگەن بەلغەم ئاق، قويۇق ھەم سوغۇق بولىدۇ. خۇسۇسەن قىرى كىشىلەردە بولسا كۆكرەككە، ئۆپكىگە قۇيۇلغان نەرسە، سوغۇق مەلۇم بولىدۇ. ئاغزىنە ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. ئاچچىقى يامان، مىزاجى چۈس بولىدۇ. يۈزى تارتىشىدۇ. دىماغ پۈتۈك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باشقا ئىسسىق نانىنى، تېرىق ياكى تۈزدەك نەرسىلەرنى قىزىتىپ تېڭىش كېرەك. تۈز ياكى تاشنى قىزىتىپ، ئۇنىڭ بۇسىغا باشنى تۇتسۇن. سىيادانىنى قورۇپ، رۇم بەدىيانىنى، قۇستىنى سوقۇپ، كۆك لاتىغا تۈگۈپ، پات-پات پۇراش ئارقىلىق ماددىنى بۇرۇن تەرەپكە تارتسۇن، ھەسەل سۈيى، زۇپا شەربىتىنى ئىچسۇن.

زىغىرنى قورۇپ، ھەسەل بىلەن ئاغزىنە قارىمۇچ قوشۇپ، يۇغۇرۇپ يېسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. لوئۇقى كۇندۇر، لوئۇقى كورۇبىن، لوئۇقى ئەنسىل سۈتى، لوئۇقى كورۇبىنىنىڭ تەركىبى: ئىسسىق سۇ 3 ھەسسە، تازىلاپ ساپ قىلغان ھەسەلنى 1 ھەسسە ئېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، قىيام قىلسۇن. كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئاغزىنە قەنت ياكى ناۋات قوشۇپ بەرسۇن. 9 گرام سەبرىنى سۇدا يۇيۇپ، 3 گرام تۇربۇت، بىخسۇس بۇلارنى قوشۇپ ھەب قىلىپ، 2 قېتىم يېسە، سەيلاننى پەسەيتىپ، باشقا قۇۋۋەت بېرىدۇ. تاكى ماددا پىشىپ بولغۇچە مۇنچىغا كىرمەسلىك كېرەك.

كىندىك، مەقئەت، ئاشقازان، قول-پۇتلارنى ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىسۇن. غىزاسىغا كىپەك ئاتىلىسى، ھەسەل، بادام يېغى بەرسۇن. سوغۇق ھاۋا ئۆتۈپ كەتكەندە قىلىدىغان چارىلارنى قىلسۇن.

10. ئاشقازاندىكى ماددا كۆكرەك ياكى ئۆپكىگە كەلگەندىن بولغان يۆتەل

ئالامىتى تاماق يەپ ياكى ئاشقازان تولۇپ قالغاندا يۆتەل زىيادە بولۇش، يېگەن تاماق ھەزىم بولۇپ ئىچى بوشىسا، يۆتەل پەسىيىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانغا قارىتا قەي، سۈرگە بەرسە، يۆتەلگە قارىتا بىنەپشە شەربىتى، زۇپا شەربىتى بەرسە بولىدۇ.

يۆتەل ئۆپكىنىڭ تۇسالغۇسىدىن پەيدا بولغان بولسا:

ئالامىتى بەدىنى ئېغىر بولۇش، پەي تارتىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. لېكىن ئىششىق بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنىڭ دورىلىرىنى بەرسە بولىدۇ.

ئۆپكە ۋە كۆكرەكنىڭ يارىلانغانلىقىدىن يۆتەل پەيدا بولىدۇ. زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) سىل كېسەللىكىنىڭ سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. ئۆپكە بىلەن يۈرەك ئارىسىدىكى پەردە ئىششىغانلىقتىن ھەم جىگەر ئىششىغانلىقتىن، ئاشقازاننىڭ كىرىش ئېغىزىدا ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن، يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زۇپا شەربىتى، بىنەپشە شەربىتىنى بېرىش لازىم. كەترا، سەمغى ئەرەبى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ناۋات قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن لوئۇق تەييارلاپ بەرسۇن. تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، ئەينۇلا، شىرخىست، پۇنۇس قاتارلىق دورىلار بىلەن سەپرا خىلتىنى چىقارسۇن. بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىدە ئاتىلا قىلىپ، بادام يېغى، قەنت سېلىپ بەرسۇن. بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى قەنت ياكى ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ بەرسۇن. يۇقىرىقى شىرىلەرنى گاۋزىبان ئەرەقى بىلەن بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سوغۇق سۇ، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بېرىلسە بولىدۇ.

3- پەسىل دەم سىقىش

بۇ ئۆپكىگە خاس كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان ئادەم جىددىي نەپەس ئالىدۇ. تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا بۇ ئاغرىق بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان قويۇق خىلىت ئۆپكىگە ياكى كانايغا ۋە ياكى شىريان تومۇرغا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. مۇنداق ئاغرىققا ئۇچرىغان كىشى باشنى ئۇستۇن قىلىپ ئارقىغا مايىل بولمىغۇچە نەپەس ئالالمايدۇ. سەۋەب، باشنى ئۇستۇن كۆتۈرگەندە، نەپەسنىڭ يولى ئېچىلىدۇ. بۇ 6 تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. قويۇق بەلغەم كانايغا تولۇپ قالغانلىقتىن بولغان دەم سىقىش

ئالامىتى ئارقىمۇئارقا نەپەس ئالىدۇ. خىر-خىر ئاۋاز چىقىش، بەلغەم كانايدىن كېلىش، ھەرىكەت قىلغاندا، نەپەس قىسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولۇپ بەلغەم چىقمىسا، ئىسسىققا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لەتىپ (ئاسان سىڭدىغان)، ماددىنى پىشۇرىدىغان ئىسسىق-سوغۇقلۇق جەھەتتە نورمال دورىلارنى بېرىش لازىم. سەۋەب: ئىسسىقلىقى ئارتۇق بولغان دورىلارنى بەرگەندە سۇيۇق ماددىلار تارقاپ كېتىپ، قويۇق ماددا توختاپ قالىدۇ، سوغۇقلۇق دورا قىلىشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى نورمال دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. مۇمكىنقەدەر يەككە دورىلار بىلەن داۋالاش مۇۋاپىق. ئەگەر يەككە دورا تېپىلمىغاندا ئاندىن مۇرەككەپ دورىلار بىلەن داۋالاش، ئاسان سىڭدىغان، ماددىنى پىشۇرۇپ تارقىتىدىغان دورا زۇپا شەربىتى بېرىش كېرەك. تەركىبى: ئەنجۈر، بىنەپشە، چىلان، سەرپىستان، گاۋزىبان بەرگىلىرىنى مۇۋاپىق ئېلىپ قاينىتىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ بەرسۇن. بەلغەم ماددىنى تۇربۇت، غارىقۇن، ئەفتىمۇن، شەھمەنزەل، ئايارەج بەيقىرالار بىلەن چىقارسۇن.

تۇرۇپ ئۇرۇقى، بىخسۇس، سېرىقچېچەك ئۇرۇقلىرىنى 30 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سىركەنجۇبىل قوشۇپ قەي قىلسۇن. ئاق خەربەق بىلەن قەي قىلسا، بولۇپمۇ تۇرۇپ سۈيى ئېلىشتۇرگەن بولسا تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

يەنە ھەببى غارىقۇن بىلەن سۇرگە بەرسۇن. ئۇنىڭ تەركىبى: غارىقۇن 9 گرام، رۇبىسسۇس، شەھمەنزەل، ئەنزۇرۇت 3 گرامدىن، تۇربۇت 15 گرام، ئايارەج پەيقىرا 12 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەب قىلىپ 3 گرامدىن يېسۇن. ئۆتكۈر كلىزما پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك ھەب دورىلارنى شۈمۈپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. تۆلكىنىڭ ئۆپكىسىنى قورۇپ، 6 گرام قۇرۇق ئۈزۈمنى قايناتقان سۇ بىلەن بەرسە ھەم توخۇ گۆشى ، تورۇلغا گۆشى، قىرغاۋۇل گۆشى، تۆلكە گۆشى، توشقان گۆشى قاتارلىقلارنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ قېرى توخۇنىڭ گۆشى ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا خولىنجان، دارچىن، ئاچچىقسۇ بېرىلسە بولىدۇ. سۈت، بېلىق، مېۋىلەرگە ئوخشاش بەلغەم پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلانسۇن.

2. يۆرەككە كەلگەن ئۆتكۈر بۇستىن ئۆپكە ۋە كۆكرەك تولۇپ قالغانلىقتىن بولغان دەم سىقىش

بۇنىڭدا تومۇرى، تىنىقى چوڭ بولۇش، جىددىي ھالسىراپ نەپەس ئېلىش، خەفەقان بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. يۆرەكنىڭ قىزىشىنى ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى ۋە باشقا مېۋىلەرنىڭ شەربىتى بىلەن قايتۇرسۇن ياكى بىنەپشە شەربىتى، سېمىز ئوت شىرىسى بىلەن پەسەيتىسمۇ بولىدۇ ياكى قاپاق سۈيى بىلەن پەسەيتسۇن ھەم بۇ جۇلاپنى ئىچسۇن. تەركىبى: مۇۋاپىق مىقداردا چىلان، سەرپىستان، پىرسىياۋشان، گاۋزىبان، تۇخۇمى خىيار، بېھى ئۇرۇقى، بۇلارنى قاينىتىپ، قەنت بىلەن ئېلەشتۇرۇپ بەرسۇن.

سوغۇق مۇپەررەھ ۋە سەندەل شەربىتى بەرسۇن. مائۇلجەبەن بىلەن سۇرگە بەرسۇن. سەبرى مەغسۇل بىلەن تەييارلىغان ئايارەج بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. قول-پۇتلىرىنى ئۇۋۇلسۇن. ئىسسىق سۇدا ئولتۇرسۇن، سۆرۈن ۋە نورمال ھاۋالىق جايلارغا يۆتكەپ باقسۇن. ئارپىنىڭ سۈيىگە سەرپىستان سېلىپ بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا ئاقلانغان ماش سېلىپ بەرسۇن. سۈيۇقئاشقا پالەك، لوبىيا، ھۆل يۇمغاقسۈت سېلىپ بەرسۇن. كۆك قاپاق سېلىپ بەرسە ياخشى بولىدۇ.

3. نەپەس يوللىرىدا قويۇق ماددا توپلىشىپ قالغانلىقتىن ھەم يەللىك تاماقيىگەنلىكتىن بولغان دەم سىقىش

ئالامىتى كۆكرەكتە ئېغىرلىق بولماسلىق، يۆتەلگەندە بەلغەم كەلمەسلىك، يەللىك تاماق يېگەندە ئاغرىق تۇتۇۋېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى ھەم بىنەپشە شەربىتى، ئارپىبەديان بىلەن ئارپىبەديان سۈيى بېرىپ، تۇسالغۇنى ئېچىپ، يەلنى تارقىتىش بىلەن ماددىنى تەھلىل قىلسۇن. ئايارەج پەيقىرا بەرسە ناھايىتى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. موم يېغى، سۇزاپ يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىق ياغلارنى كۆكرىكىگە چاپسۇن. مەجۇنى ماددەتۇلھايات، نۆشۇدۇرنى 3 گرامدىن يالتىپ قويسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. جاۋاشىر بىلەن سەنجىرىنانى 3 گرامدىن بەرسە پايدا قىلىدۇ.

4. ئۆپكىگە، نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا قۇرۇقلۇق يېتىپ قالغانلىقتىن بولغان دەم سىقىش

ئالامىتى ئۇسسۇزلۇق، ئېغىرلىق بولماستىن بەدىنى ئورۇق، ئاۋازى ئىنچىكە بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە شەربىتى، سۈت، شېكەر، ئاچچىق ياكى تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى، ئارپا يارمىسىغا ئاقلانغان ماش سېلىپ ھەم پالەك، كۆك قاپاق، بادام يېغى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ھەم قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى، ھۆل بىنەپشەلەرنى كۆكرىكىگە چاپسۇن. بىنەپشە، تەرخەمەك، ئاق لەيلىگۈلى، نىلۇپەرلەرنى قاينىتىپ، سۈيىگە كىرىپ ئولتۇرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، ئاقلانغان ماش، پالەك سېلىپ سۇيۇقئاش قىلىپ بەرسۇن. ئىسسىتما بولسا، توخۇ گۆشى بېرىلمەيدۇ.

5. سوغۇقتىن بولغان دەم سىقىش

بۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ئاساسەن سوغۇق ھاۋا ئۆتۈپ كەتكەنلىكتىن ياكى سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن ۋە ياكى سوغۇق نەرسىلەر ئۆپكىگە غالىب كەلگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە قېرى كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەل باشتا يەڭگىلرەك بولسىمۇ، بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى: ئاشقازىنىدا قىزىش ۋە ئېچىشىش بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن شۈمشا شەربىتى بېرىلىدۇ. تەركىبى: شۈمشا 15 گرام، بىنەپشە 6 گرام، بەديان 3 گرام، ئۈزۈم 40 دانە، بۇلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ھەر كۈنى 120 گرامدىن بەرسۇن. شۇنىڭدەك كۆكرەكنى بابۇنە يېغى، قۇستە يېغىدەك ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ياغلاپ بەرسۇن. غىزاسىغا كەپتەر، كەكلىك گۆشى ھەم توخۇ گۆشىنى چالا پىشۇرۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئۆپكىدە قىزىقلىق بولغانلىقتىن زۇققە پەيدا بولغان بولسا، بۇنداق كېسەلنى سوغۇقلۇق نەرسىلەر بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەگەر كۆكرەكنىڭ كىرگىت گۆشلىرىنىڭ بوشاپ كەتكەنلىكىدىن ياكى ساقلىقنى ساقلايدىغان نورمال قىزىقلىقنىڭ ئازلىغانلىقىدىن زۇققە پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭغا پالەچنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن. يەنە ئەزالار ئىششىغان سەۋەبتىن زۇققە پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭغا بۇزۇرى شەربىتى بېرىش كېرەك.

زۇققە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە يۈز بەرگەن بوھران سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، شۇ ئۆتكۈر كېسەلنىڭ ئۆز دورىسى بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەگەر تال ئىششىغانلىقتىن زۇققە پەيدا بولغان بولسا، بىخ كەبىر، سىركە، ھەسەلنى گاۋزىبان ئەرەقى بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆكرەك ئەتراپىغا ماددا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئىستىسقانىڭ دورىسى بىلەن داۋالىنىدۇ.

6. كۆكرەك بىلەن ئالدى تەرەپتىكى قوۋۇرغىلارنىڭ ئارىسىدىكى پەردىنىڭ تۈزۈلۈشى سەۋەبتىن بولغان دەم سىقىش

«مۇئالىجات» دېگەن كىتابتا قەدىمكى تېۋىپلاردىن ھېچبىر كىشى بۇ كېسەلنى بايان قىلمىغان. مۇنداق

كېسەلگە ئۇچرىغان كىشى يول يۈرەلمەيدۇ، پەقەت دولىسىنى كۆتۈرۈپلا تۇرالايدۇ، يۆتەلسە ھۆ بولىدۇ، نەپەس ئىنچىكە بولۇپ قالىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، ھەمىشە ئىسسىتمىدايدۇ، ئەقلىگە نۇقسان يېتىدۇ. بۇ ئەھۋاللار ئۈزۈلگەن پەردە مېڭە پەردىسى بىلەن بىر تۇتاش بولغانلىقتىن يۈز بېرىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى، قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن، بۇ قىزىقلىق ھۆللۈكنى ياندۇرۇپ، ئۆزىگە تارتىپ يوقاتقانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زۇپا شەربىتى، گاۋزىبان ئەرەقى، ئەرەقى بىدىمىشكى، بۇلارنى گۇلاب بىلەن بەرسۇن. ئەرەقى گاۋزىباننى رەيھان ئۇرۇقى، قەنت بىلەن شەربەت قىلىپ بەرسۇن. تاتلىق ئانار بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى پىشۇرۇپ بەرسۇن. شورپىسىغا قاپاق، پالەك، بادام يېغى سېلىپ ئاش ئېتىپ بەرسۇن. ئىسسىتما پەسەيسە ھەممە ئەزاسىغا بادام يېغى چاپسۇن. كېپەك ئاتلىسىغا قەنت سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر زىققە ئاشقازانغا خىلىت تولۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، ھەببى ئايارەج بىلەن ئاشقازاننىڭ توسالغۇسىنى ئېچىپ، ئاشقازاننى تازىلىسۇن.

4-پەسىل ئۆپكە ياللۇغى

بۇ ئاساسەن 4 خىل بولىدۇ.

1. قاندىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى

ئالامىتى داۋاملىق ئىسسىتمىداش بىلەن نەپەس قىستاش، كۆكرەكتە ئېغىرلىق پەيدا بولۇش، ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسى تارتىشىپ ئاغرىش، ئوقۇرەك ئاستىدىن گەدەننىڭ تېگىگىچە سانجىق بولۇش، ئۇخلىغىدا يېتىپ ئۇخلىيالماسلىق، تىلىنىڭ ئۈستىدە قويۇق چاپلاشقاق ھۆللۈك بولۇش، ئاغزى قارا ياكى قىزىل بولۇش، يۆتەلگەندە گاھى ئاق، گاھى رەڭلىك كۆپۈك كېلىش، تومۇرى چوڭ مەۋجلىك ھەم يۇمشاق بولۇش، ئۇسساش، خۇش ھاۋالىق يەرگە چىقىشنى خالاش، مەڭزىنىڭ تىرناقتەك يېرى قىزىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، بولۇپمۇ ئىششىق ياكى ياللۇغ ئۆپكىنىڭ بېغىشلىرىدا بولسا، بۇنداق بولۇشنىڭ ئاساسىي ئالامىتى: بىمار ئاغرىقنىڭ دەردىنىڭ ئوقۇرەكتە ئىكەنلىكىنى سېزىدۇ. بۇنداق چاغدا مەتبۇخى خىيار شەنبەر بىلەن ئىچىنى سۈرۈش لازىم.

ئەگەر ئاغرىق قورساق تەرەپتىكى كىچىك قوۋۇرغىلارنىڭ ئۇچىدا سېزىلسە، بۇ شەربەت بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم: بىنەپشە، پەرسىياۋشان، ئەنگۈر شىپا، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 6 گرامدىن، مەككىنىڭ ساناسى 15 گرام، چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، قىزىلگۈل 3 گرام، بۇلارنى قايناتىپ، شىرخىست 45 گرام، يۇنۇس مېغىزى 21 گرامنى شۇ شەربەتنىڭ سۈيىدە ئېزىپ بەرسۇن. يەڭگىل كىلىزما قىلىسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: غەلىز (تەستە) سىڭىدىغان غىزالار، تاۋۇز سۈيى، سوغۇق سۇ قاتارلىق

نەرسلەردىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى بىلەن بۇغداي يارمىسىنىڭ سۇيىگە بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن. ھەم بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى بەرسۇن. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا تاۋۇز سۇيى، خىيار سۇيى، قاپاق سۇيى بەرسۇن، ئەگەر بەك ئاچچىق بولمىسا، سىركەنجۇبىل بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر كۆكرەكتە، ئاشقازاندا، قوۋۇرغىلاردا قىزىش بولسا، بادام يېغىدىن ياكى نىلۇپەر يېغىدىن چىقارغان موم يېغىنى كۆكرىكىگە چىپىپ بەرسۇن. بۇنىڭغا كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، توخۇ يېغى قاتارلىق نەرسىلەرنى قوشۇپ قويسۇن. ئاندىن كېيىن پەيدىنپەي بۇ زىماتقا گۈلنىڭ شىرىسى، بىنەپشە، شۇمشا، باقلە ئۇنى، ئىكلىلمەلىك، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى قوشسۇن. بۇ تەخمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاخىرىدا توخۇ گۆشى بىلەن نوقۇت سۇيى بەرسۇن.

2. بەلغەمدىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى

ئالامىتى نەپەس قاتتىق قىسىلىش، ئاغزىدىن كۆپ سۇ يېنىش، يۈزنىڭ رەڭگى ئاق بولۇش، ئىسسىتما يەڭگىل، يۆتەل يۇمشاق بولۇش، يۆتەلگەندە كەلگەن بەلغەمنىڭ رەڭگى ئاق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئىسسىتمىدىن بولغان ئىششىقنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. بىر قانچە كۈندىن كېيىن ئىسسىتما پەسەيسە ئاندىن كېيىن بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە چارە قىلىش كېرەك. تەرەت ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە، ھەسەل شەربىتى بېرىش لازىم. تامىقىغا باقلە سۇيى، ئارپا يارمىسى، بۇغداي يارمىسى، كېپەك شىرىسىنى ھەسەل، بادام يېغى بىلەن قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەت بولسا 21 گرام پۇنۇس مېغىزىنى 6 گرام بىنەپشە، 50 دانە ئۈرۈكى يوق ئۈزۈم قايىنىتىلغان سۇدا ئېزىپ بەرسۇن. ئەگەر ئىچى يۇمشاق بولۇپ ئوبدان ماڭسا، ھەببۇلئاس شەربىتى، بېھى قىيامى، ئانار شەربىتى بەرسۇن.

3. غول ئىششىشتىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى

ئالامىتى نەپەس قىسىلىش، قۇرۇق يۆتەل بولۇش، بىماردا نەپەس قىستىغاندەك ئەھۋاللار سېزىلىدۇ، بىر قانچە كۈندىن كېيىن بۇنداق كېسەللەر ۋاقتىدا داۋالانمىسا ساقايماسلىقى مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەلنى بادام يېغى، يېڭى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز-ئازدىن ئاغزىغا تېمىتىپ قويسۇن. نوقۇت ئۇنى ياكى بۇغداي ئۇنىدا ئاتلا قىلىپ بەرسۇن. توخۇ يېغى، موم يېغى، شۇمشا شىرىسى، زىغىرنىڭ شىرىسى قاتارلىق نەرسىلەرنى چاپسۇن.

4. سەپرادىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى

ئالامىتى نەپەس قىستاش، قىزىش، قىزىش ناھايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، گۈلاب، شىرخىست بىلەن سۈرگە بېرىپ، سەپرانى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۇيى پايدا قىلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر، گۈلاب، گۈلقەنت

بىلەن پۇنۇس مېغىزىنى شىرخىست ياكى تەرەنجىبىن بىلەن قوشۇپ، ئېزىپ بېرىش لازىم. ئەگەر قان كۆپ بولسا قان ئالسۇن.

كۆكرەكنى بادام يېغى بىلەن نىلۇپەر يېغى، موم يېغى، كاپۇر قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن ياغلاپ قويسۇن.

5- پەسىل قان قۇسۇش

بۇ 6 خىل بولىدۇ.

1. ئېغىز قاناشتىن كەلگەن قان

ئالامىتى قان بەلغەم بىلەن قوشۇلۇپ چىقىشى ۋە يېڭى جاراھەت پەيدا بولۇشىدىن بېشارەت بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلاب، يىپىسمۇق، غورا قىيامى، رەۋەن قىيامى، ئانار سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ئېغىزنىڭ جاراھەتكە كۈندۇر، خۇنسىياۋشان سىقىپ قويسۇن. گەزماز، شاھى بەللۇت سېلىپ، گۈلابنى ئاغزىغا ئالغاي.

2. لىھات (كىچىك تىل) دىن كەلگەن قان

ئالامىتى يۆتەلگەن چاغدا قان چىقىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يۈزىنىڭ قىزىللىقى مەلۇم بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە، 2 دولىسىنىڭ ئارىسىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. لىسانول ھەمەل (پاقىيوپۇرمىقى) نىڭ سۈيى، سىمىز ئوتنىڭ سۈيى ياكى سۇماقنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. گىل ئەرمىنى، سەندەل، سىركە قاتارلىقلارنى باشقا چاپسۇن.

بەزى چاغدا زۇلۇكنىڭ سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ ئۆزى غەمكىن بولىدۇ، قان سۇزۇك بولىدۇ.

يەنە بىرى ئەلەق (ئۇيۇغان قان) لەر جاراھەتتىن ياكى بىر نەرسە تەگكەنلىكتىن، ئېگىز يەردىن يىقىلغانلىقتىن، قاتتىق ۋارقىراپ تووۇلغانلىقتىن ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كانايغا پەيدا بولغان جاراھەتتىن كەلگەن بولىدۇ.

ئالامىتى يۆتەلگەندە ياكى ئازغىنە خىرقىرىغاندا قان كېلىش ھەم كۆپۈكلىشىپ كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك ھەم يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئاغزىنى چايقىسۇن. نەپسۇددەم (قان تۇكۇرۇش) گە پايدا قىلىدىغان قۇرسنىڭ تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 6 گرامدىن، كەتىرا 3 گرام، بۇلارنى بىھىنىڭ شىرىسى بىلەن ياپىلاق ياساپ

قويۇپ شۈمسۈن. غىزاسىغا تۇخۇم سېرىقى بەرسۇن ياكى توخۇ شورپىسىغا سۇماق، چۆپ تاشلاپ ئاش ئېتىپ بەرسۇن. ئەگەر قىزىش بولسا، ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيى، قاپاق سۈيى، قۇمچاق يوتقىنىنىڭ سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى ياكى ئىسپىغۇل شىرىسى، خەشخاش شەربىتى، تاباشىر، گىل ئەرمىنى قاتارلىق دورىلارنى بەرسۇن. پالەك، قاپاق قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن سەي قورۇپ بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: تاماقنى ئازايتىپ بەرسۇن. ۋارقىراشتىن، تولا گەپ قىلىشتىن ساقلانسۇن.

3. قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازاندىن كەلگەن قان

ئالامىتى دولىنىڭ ئارىسى ئاغرىش، قان قۇسۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئانچە خەتىرى يوق.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان تولا كەلسە ۋە ئۇزاققا سوزۇلۇپ قالسا، ئالدى بىلەن ئەكەھل تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. قۇرسى گۈلنارنى سۇماق سالغان پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىش كېرەك.

قۇرسى گۈلنارنىڭ تەركىبى: گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، گۈلنار، خۇنسىياۋشان، كۇندۇر ھەر بىرىنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قۇرس ياسالسۇن. ئەگەر بەدىنى كۈچلۈك بولسا 3 گرام، ئاجىز بولسا 2 گرامنى بېھى سۈيى ۋە ئالما سۈيى بىلەن بەرسۇن. ئاچچىق بېھىنىڭ سۈيى بىلەن گىل ئەرمىنىنى ياكى كۇندۇرنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاشقازىنىغا شاھى بەللۇت، خەرنۇب، ئانار گۈلى، سەمغى ئەرەبى، بېھى سۈيى بىلەن چاپسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئۆتكۈر تۇزلۇق، شورلۇق، قاقسىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. ماددىنى ئۆز جايىدىن قوزغاپ مۇخالىپ تەرەپكە ماڭدۇرۇش ئۈچۈن كلىزما قىلسۇن. پاقالچىقىغا، بىلىكىگە، ئىككى يانغا ھىجامەت قويسۇن. بۇنداق تەدبىر بۇ خىلدىكى كېسەلنىڭ ھەممە تۈرلىرىگە ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ئۈگرە ئاش، ئاقلانغان ماش، گۈرۈچ، سۇماق، زىخ بىلەن قوشۇپ بەرسۇن. قوينىڭ پاقالچىقىنى تامىقىدا ياكى خاس پىشۇرۇپ سەمغى ئەرەبى، كەھرىۋا سېپىپ بەرسۇن.

4. جىگەردىن كەلگەن قان

ئالامىتى قان قەي بىلەن بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. كۆپىنچە بۇ ئەھۋال ئىسھال كەبىدى (جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش) دە يۈز بېرىدۇ. بۇ بولسا خەتەرلىك بەلگىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپىدىلا قان ئېلىشنىڭ تولۇق پايدىسى بار. قۇرس رەۋەن يېسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: رەۋەن چىنى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 3 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى زىخ سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، ھەر بىر قۇرسنى 2 گرام مىقداردا ئەنجىباھار شەربىتى ياكى زىخ ۋە ياكى ناخۇش ئانار سۈيى بىلەن بەرسۇن.

جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، سەندەل، زىخ، ئارپا ئۇننى كاسىنە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن. باشقا ئىلاجلار بىلەن كېيىن جىگەر كېسەللىكلىرى بابىدا كۆرۈشىمىز.

5. ئۆپكىدىن كەلگەن قان

تومۇر يېرىلغانلىقتىن، ئۇرۇلغانلىقتىن، يىقىلغانلىقتىن، قاتتىق ۋارقىراپ توۋلىغانلىقتىن خىلتلارنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى شور، تۇزلۇق نەرسىلەرنى تولا يېگەنلىكتىن، تومۇرلارنىڭ ئاغزى ئېچىلىپ قالغانلىق سەۋەبتىن ياكى مىزاجىدا قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى يۆتەلگەندە قىزىل قان كۆپۈك بىلەن چىقىش، ئەمما ئاغرىق بولماسلىق، ئەگەر تومۇر جاراھەتتىن بولسا، قان ئاز-ئازدىن چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. نەپسۇددەم (قان تۇكۇرۇش) كە بېرىلىدىغان قۇرسنىڭ تەركىبى: كۇندۇر، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى 9 گرامدىن، كەھرىۋا 15 گرام، شادنەج، گىل ئەرمىنى 30 گرامدىن، شەب يەمەنى، ئەپيۇن، دارچىن 6 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6 گرامدىن قۇرس تەييارلاپ، ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى كۈچلۈكرەك بولسا ھەر كۈنى بىرنى، ئاجىزراق بولسا يېرىمىنى سېمىز ئوتنىڭ شىرىسى بىلەن بەرسۇن. ئەگەر كېسەل ئېغىر بولسا، ئەتىگەندە بىرنى، كەچتە بىرنى ئەنجىباھار شەربىتى، سېمىز ئوت شىرىسى بىلەن بەرسۇن. بىلەك بىلەن يوتىسىنى تېڭىپ قويسا، قول-پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاپ تۇتۇپ قويسا ياخشى پايدىسى بار. توپلىشىپ قالغان قويۇق خىلتنى سۈرگە ۋە ھۆقنە ئارقىلىق چىقىرىۋەتسۇن.

سىرتتىن بۇ دورىنى چېپىپ قويسۇن، تەركىبى: ئاقاقىيا، كۇندۇر، مازۇ، گۈلنار، ئانارگۈلى، مورد، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، ئەپيۇن ھەر بىرىنى باراۋەر مىقداردىن قۇرس تەييارلاپ، ھاجەت ۋاقتىدا كۆكرىكىگە چاپسۇن. غىزاسىغا پاقالچاق، تۇخۇم سېرىقى، پېسسىمۇق، چىلان، بېھى، نىشاستەنىڭ شىرىسى بىلەن بەرسۇن. قايىنتىلغان سۈتنى بەرسە بولىدۇ. خام سۈت قاننى كۆپەيتىپ قويىدۇ. قېتىق قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ. لېكىن قېتىقنى سەمغى ئەرەبى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. تېرىق ئېشىغا پوستى ئاقلانغان قوناق سېلىپ، پىشۇرۇپ بەرسۇن. شورلۇق سۇدىكى ئاق بېلىقمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئىستىسقا بولسا گۆش يېمىسۇن. باشقا مېۋىلەردىن بېھى، ئالما، ھۆل چىلان، ھەببۇلئاس قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. قەدىمكى تېۋىپلار بۇ كېسەلنى سىل دەپ ئاتىغان. ئىلاجىنى ناھايىتى ئاز قوبۇل قىلىدۇ. ئەمما پەقىرنىڭ تەجرىبىلىرىگە ئاساسلانغاندا، ساقايتىشنىڭ ئۈمىدى بار.

6. كۆكرەكتىن كەلگەن قان

ئالامىتى كۆكرىكىدىن كېلىدىغان قان قاتتىق يۆتەل بىلەن چىقىدۇ. قان ئازغىنە كېلىدۇ. ئاشقازاندا ئاغرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆپكىدىن بولغان قان تۇكۇرۇشنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. قان تۇكۇرۇشكە دورىلارنى سىرتتىن چاپسۇن.

6- پەسىل سىل

بۇ كېسەل ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىتما بىلەن بولغان سىل

بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى) ، زاتىل جەنبە، قان تۈكۈرۈش، زۇكام، نەزلە، ئۈزۈنغا سوزۇلغان ئاچچىق يۆتەلدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى داۋاملىق ئىسسىتمىداش، ھەممە جەھەتتە تەپپى دىقنىڭ بارلىق بەلگىلىرىگە ئوخشاپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مۇنداق بولۇشتىكى سەۋەب ئۆپكە يۇرەككە يېقىن بولغانلىقتىن تاماق يېگەندە خىلت كۆپىيىدۇ ۋە سېسىق خىلت كېلىدۇ. ئەگەر سۇغا سالسا تېگىگە چۆكىدۇ. بۇ خىلت يۆتەلگەندە قانغا قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئىككى مەڭزى قىزىل، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ. قول تىرناقلىرى ئېگىلىپ، چېچى تەتۈر يېنىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئەزالىرىدىكى ئاجىزلىق غالىب بولسا، قورسىقىدا خىر-خىر ئاۋاز پەيدا بولۇش، قاتتىق ئۇسساش، تاماق خالىماسلىق، بويۇن سۆڭەكلىرى ئېگىز تۇرۇشلار ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر سىلنىڭ ئاخىرىدا قان كەلمىسە بۇ خەتەرلىك، يەنى 4 كۈندىن كېيىن خەتەر تۇغۇلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا قان ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ چىقسا، ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئىششىق پەيدا بولسا، ساقىيىش مۇمكىن ئەمەس.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىششىق كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى باسلىق تومۇردىن بىر قانچە قېتىم ئاز-ئازدىن قان ئېلىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئۆپكىنىڭ ئەتراپىغا يىغىلىپ قالغان قان تارتىلىپ كېتىشى مۇمكىن. قول-پۇتنى ياغلىسا ھەم ئۈۋۈلاپ تۇتۇپ قويسا ياكى تېڭىپ قويسا، ياخشى پايدىسى بار. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسەلى بولسا ھىجامەت قويسۇن. ئۆپكىنى تازىلاش ئۈچۈن بۇ دورا پايدىلىق، تەركىبى: ئاق تۇربۇت، يامغۇر سۈيى بىلەن يۇيۇلغان سەبرە، رۇبىسۇس 3 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ ھەب قىلىش لازىم.

ئەگەر بىمار بەك ئاجىز بولسا، بۇ شەربەتنى بەرسۇن، تەركىبى: ياغىچىدىن ئاجرىتىلغان خىيارشەنبەر 15 گرام، قۇرۇق بىنەپشە 9 گرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم 70 دانە، چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە 60 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ، قىيام قىلىپ بەرسۇن.

ئەگەر نەزلە كۆپ بولسا، كۆكنار شەربىتى بىلەن ئىلاج قىلسۇن. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، پاقالچاق، ھەببۇلئاس، بېھى سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر قۇۋۋىتى بولسا باقلە ئۇنى، نوقۇت ئۇنى، بۇغداي كېپىكى بىلەن ئاتالا قىلىپ، بادام يېغى، ھەسەل قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولسا، ئارپا يارمىسىغا سەرتان سېلىپ پىشۇرۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىسى يەڭگىل بولسا، ئارپا يارمىسىنى چىلان، ھەببۇلئاس، بېھى ئۇرۇقى، سەرپىستان بىلەن پىشۇرۇپ بەرسۇن. مېڭىدىن قۇيۇلىدىغان نەزلىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن خەشخاشنى چالا سوقۇپ بەرسۇن. ئەگەر يۆتەل ئارتۇق بولسا، كاھۇنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ بەرسۇن. ئەگەر بەك ئاجىز بولسا، توخۇ گۆشى ياكى قوي گۆشى پايدا قىلىدۇ. ئىچى يۇمشاق بولسا، ھەببۇلئاس

شەربىتى، سېمىز ئۆت شىرنىسى، بېھى قىيامى بەرسۇن. غىزاسىغا ئارپا تالقىنىغا گۈرۈچ، ئاقلانغان ماش سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى بولمىسا، ھېچنەرسە سۈتتىن ياخشى ئەمەس. ئايال كىشىنىڭ سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئېشەك سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئىچسۇن. ئەگەر بەك ئېھتىياجلىق بولسا، جانىۋار گۆشى، توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشى بەرسۇن.

نورمال دەرىجىدىكى مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەرەقى گاۋزىبان، ئەرەقى بىدمىشكى ئارىلاشتۇرۇلغان شاراب بىر ئاز پايدا قىلىدۇ. يامغۇر سۈيىمۇ پايدىلىق.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئەمگەك، مۇشەققەتلىك ئىشلاردىن، چاڭ-توزان، تۈتۈندىن، ئىسسىق نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدىغان قۇرسىنىڭ تەركىبى: تۇخۇمى خىيارنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرامدىن، سېمىز ئۆت، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، قىزىلگۈل 12 گرامدىن، كەتىرا، نىشاستە، تاباشىر، كۆيدۈرۈلگەن سەرتان 6 گرامدىن، بۇلارنى 3 گرامدىن قىرۇتى ياساپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا بىر داندىن يېسۇن. ئەگەر ھارارەتسىز قويۇق خىلتنىڭ ئۆپكىدىن ياكى كۆكرەكتىن كەلگەنلىكى مەلۇم بولسا، بۇنى داۋالاشتا زۇپا شەربىتى بەرسۇن، يەنە يەڭگىل دورىلار بىلەن كۆكرەككە سىرتتىن زىمات قىلسۇن. زىراۋەندە، كۇندۇر، زەرنىخ، بۇلارنى باراۋەردىن قىلىپ سوقۇپ، ھەب قىلىپ، كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىگە بۇرۇنىنى تۇتسۇن.

2. ئىسسىتمىسىز بولغان سىل

ئالامىتى قۇرۇق يۆتەل بىلەن مايغا ئوخشاش شىلىمشىق، چاپلاشقاق بەلغەم كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زۇپا شەربىتى بېرىش كېرەك. بۇ مەتبۇخ ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: ئەنجۈر 7 دانە، چىلان، سەرپىستان 30 داندىن، زۇپا 15 گرام، گۈلسەۋسەن يىلتىزى 9 گرام، بۇلارنى ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن قاينىتىپ، 120 گرام قەنت ياكى 300 گرام تەرەنجىبىن بىلەن قىيام قىلىپ، 7 كۈنگىچە تەڭشەپ ئىچسۇن. يەنە بىر ھەسسە بۇغداي ئۇنى ياكى شۇمشا ئۇنىنى 3 ھەسسە نىشاستە بىلەن ئاتلا قىلىپ، قەنت ياكى بادام يېغى بىلەن ئىچسۇن. يەنە لوئۇقنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: شۇمشا، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەر بىرى 6 گرامدىن، زىغىر 15 گرام، چىگىت مېغىزى 9 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6 گرام بىنەپشە بىلەن قايناتقان سۇغا سېلىپ، 60 گرام قەنت ياكى ناۋات بىلەن لوئۇق قىلىپ، ھەر ۋاقىت ئاز-ئازدىن ئاغزىغا سېلىپ شۈمسە، قويۇق كەيمۇسلارنى يوقىتىدۇ. بەدىنىگە سىرتتىن قۇرۇتقۇچى دورىلارنى چاپسۇن، تەركىبى: سەبرى 6 گرام، مورد، ئاقاقىيا، ھەربىرى 3 گرامدىن، جوز سەرۋى، سۈندۈرۈس 9 گرامدىن، گۈل يىغىنى كۆكرەككە چاپسۇن. كۇرۇنبى سۈيىنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ ئىچسۇن.

7- پەسىل كۆكرەك پەردە ياللۇغى

بۇ يۈرەك بىلەن ئاشقازان ئارىلىقىدىكى كۆكرەك، قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى كىرگىت

www.uyghurkitap.com

پەردىلەردە پەيدا بولغان كېسەللىك.

ئالامىتى داۋاملىق قىزىش، يۈرەككە يېقىن بولغانلىقتىن باش ئاغرىش ياكى قىزىش بولىدۇ. بۇ پەردە قېلىن بولغانلىقتىن نەپەس قىستايدۇ. ئىششىق سەۋەبىدىن نەپەس يولى قىستالغانلىقتىن، يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئاساسەن 4 خىل بولىدۇ.

1. قان ماددىسى ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى

ئالامىتى يۈزى قىزىل، تومۇرى چوڭ، نەپىسى سىقىلىش، كەلگەن بەلغەمنىڭ رەڭگى قىزىل، ئىششىق بەدەنگە مەلۇم بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. بۇ كېسەلدە مۇمكىنقەدەر كېسەلنىڭ 1- كۈنى ئۇ بولمىغاندا 2- كۈندىن قالدۇرماي ماددا ئورۇنلىشىپ توختاپ قېلىشتىن بۇرۇن، قان ئالدۇرۇش لازىم. قان ئالدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئىچىنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن بۇ مەتبۇخنى بەرسۇن، تەركىبى: بىنەپشە، گاۋزىباننىڭ بەرگى 9 گرامدىن، بىخ سەۋسەن، تۇخۇمى خەير ھەربىرىدىن 6 گرامدىن، چىلان، ئالۇچا 20 دانىدىن، سەرپىستان 30 دانە، خىيارشەنبەر پۇلۇسى30 گرام، شىرخىست 54 گرام، يۇقىرىقى دورىلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە شىرخىست بىلەن پۇنۇس مېغىزىنى ئېزىپ بەرسۇن.

يەنە بۇ مەتبۇخمۇ پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: ئەنجۈر 10 دانە، چىلان، سەرپىستان 20 دانىدىن، بىخ سەۋسەن 9 گرام، بۇلارنى 15 گرام بىنەپشە ياكى ئازغىنە بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. بۇ جۇلاپنى كېسەل ياخشى بولغۇچە بىرقانچە كۈن بەرسۇن. ئەگەر يۆتەل قۇرۇق بولسا، 4- كۈنى ئىسستىما پەسىيىدۇ. پىرسىياۋشان بىلەن گۇلسەۋسەننىڭ يىلتىزى 6 گرامدىن، بۇلارنى مەتبۇخقا قوشۇپ بەرسۇن ھەم يەڭگىل ھۆقنە قىلسۇن. بۇقرات ھەكىم ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئىچى يۇمشاق بولسا زاتىلجەنبە، زاتىررىيە ۋە ئىسستىملىق كېسەل بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن بۇنىڭغا بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى، ئارپا سۈيىنى قان ئېلىشتىن ئىلگىرى بېرىش لازىم ئەمەس، سەۋەب ئاشقازان، ئۈچەيدىن ئۆتمەي كۆكرەكنىڭ ئەتراپىغا يەل، ئېسىك پەيدا قىلىدۇ. بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن پايدا قىلىدۇ. 4- كۈندىن كېيىن سۇنىڭ ئورنىدا بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر ئارىلاشتۇرۇپ بەرسۇن. سوغۇق سۇ پەقەت ئىچمەسلىك كېرەك. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدىغان نەرسىلەردىن تاۋۇز سۈيى، سېمىز ئوت شىرىسى بىلەن خىيار سۈيى، سىركەنجۇبىل شەربىتى ئىچسۇن. مۇمكىنقەدەر بەدەننى سۇسلاشتۇرىدىغان نەرسىلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. بۇ نەرسىلەر ماددىنى خام قالدۇرىدۇ. بەلغەمنى چىققىلى قويمايدۇ. مۇمكىنقەدەر بەلغەم ئاسانلىق بىلەن چىقىدىغان، ماددىنى تېز پىشۇرىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم.

مەسىلەن: قەنت بىلەن مەسكىگە ئوخشىغان نەرسىلەرنى بەرسۇن. زۇپا شەربىتى ھەم بۇ مەتبۇخ پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: چىلان 20 دانە، ئەنجۈر 10 دانە، پىرسىياۋشان، تۇخۇمى خەير 6 گرامدىن، ئارپا

www.uyghurkitap.com

يارمىسى 15 گرام، بۆلارنى قاينىتىپ، 180 گرام قەنت ياكى تەرەنجىبىن بىلەن قىيام قىلىپ بىرقانچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسۇن. يۆتەلگەندە چىقىدىغان بەلغەم قويۇق بولۇپ ئاسان چىقمىسا، ئىسسىتمى-سى بولمىسا، كۆك سەۋسەن يىلتىزى 6 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى 15 گرام، بۆلارنى يۇقىرىقى شەربەتكە قوشۇۋەتسۇن. بۇ لوئۇقنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: رۇببىسۇس، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئاقلانغان بادام مېغىزى، بەدىيان، بۆلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ساپ قىلىنغان ھەسەل ياكى بادام يېغى 3 گرام ياكى 6 گرامنى تەنھا ياكى زۇپا شەربىتى بىلەن بەرسۇن. باقىلە ئۇنى، بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى، ھەسەللەر ياخشى پايدا قىلىدۇ. بادام يېغىدىن چىقىرىلغان موم يېغى، توخۇ يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، زىغىر بۆلارنى ئاخىرىدا قوشۇۋەتسۇن.

ئەگەر ھارارەت ئازراق بولسا، بادام يېغىنىڭ ئورنىغا سەۋسەن يېغى ياكى نەرگەس يېغى قوشۇلسۇن. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا، زىغىرنىڭ ئورنىغا نىلۇپەر غازىگى، ئاق لەيلىگۈلى، سەندەل قوشۇپ قويسۇن. ئەگەر ئاغرىقى ئازراق بولسا، دوۋسافقا ئىسسىق سۇ قويسۇن. ئازغىنە گۈل يېغىنى ئىسسىتىپ، ئاغرىغان يەرگە قويسۇن. ئەگەر يۆتەل بىئارام قىلسا، يۆتەلگە مۇناسىۋەتلىك ھەب دورىلارنى شۈمسۇن. تاتلىق ئانار، ھۆل چىلان بەرسۇن. ئۈزۈم، تاتلىق بادام بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئىسھال بولسا، ھەببۇلئاس شەربىتى بەرسۇن. ئەگەر ياندا ئىششىق ياكى قىزىللىق كۆرۈلسە، قول تەگكەندە ئاغرىسا ھىجامەت قويسۇن ياكى ئەنجۈر بىلەن قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ قويسۇن. كېسەلنى مۇنچىغا ئېلىپ بىرىپ يۇمشاقلىق بىلەن سىلاپ يۇسۇن. باشقا ئىسسىق سۇنى ئاز-ئاز قۇيسۇن. قول-پۇتنى ئىسسىق سۇ بىلەن سىلاپ يۇسۇن.

كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ئارپا سۇيىگە قەنت، بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن تامىقىغا بۇغداي يارمىسى، ئارپا يارمىسى، توخۇ گۆشى سېلىپ بەرسۇن. ئاقلانغان ماش بەرسۇن. ئەگەر قۇۋۋەتلىك تاماق خالىسا، تېز ئاقىدىغان سۇدىن ئالغان بېلىق بەرسۇن.

مەسكە بىلەن قەنتنى تەنھا ياكى نان بىلەن قوشۇپ يېسۇن. بۇ ماددىنى پىشۇرۇپ، كانايدىن بەلغەمنىڭ ئاسان چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. توخۇ گۆشنى پالەك، چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن بەرسۇن. ئەگەر قىزىش ئۆتكۈر بولمىسا، بۇغداي ئۇننى گۈرۈچ بىلەن ئاتلا قىلىپ، بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن.

2. سەپرا ماددىسىدىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى

ئالامىتى كۆكرەكتە قاتتىق سانجىق بولىدۇ. ئاغرىقى ئېغىر، قىزىتمىسى يۇقىرى بولۇش، قىزىتىپ ئاغرىش، يۆتەلگەندە چىققان بەلغەم سېرىق بولۇش، تومۇرى تېز، ئېغىز، تىلى قۇرۇق بولۇش، تەپپى دىققا ئوخشاش ھەر كۈندە بىر قېتىم قىزىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق تەرەپتىكى بىلەكتىن قان ئېلىش، يەڭگىل سۈرگە بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش،

مەسلەن: مەتبۇخى زوُپاغا ئوخشاش نەرسلەرنى بېرىش ھەم يەڭگىل ھوْقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ تەركىبى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، خوبباز، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك 3 گرامدىن، سانائى مەككى، بىستىپايەج 9 گرامدىن، ئارپا يارمىسى، شۇمشا ئۇرۇقى، سوقۇلغان ئوغرىتكەن 15 گرامدىن، بۇلارنى 2 قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 15 گرام قاراقۇرت، 45 گرام شىرخىست، 60 گرام تەرەنجبىن، 21 گرام پۇنۇس مېغىزى، 6 گرام بادام يېغى ياكى 21 گرام كاھۇ يېغىنى قوشۇپ، شۇنىڭ بىلەن 4 قېتىم ھوْقنە قىلىسۇن.

قىزىتمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، تاۋۇز سۈيى بەرسە بولىدۇ. بىر يېنىغا بىنەپشە يېغى، گۇل ھەمىشباھارنىڭ سۈيىنى چاپسۇن. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش ياكى ئاقلانغان لوبىيا ۋە ياكى كۆك قاپاق بىلەن پالەكنى بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق خاپا قىلسا، خەشخاش شەربىتى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا چۆپ تاشلاپ، چالا سوققان نوقۇت سېلىپ بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق نەرسلەردىن، قاتتىق قىزىقلىقتىن، تولتۇندىن، جىنسىي ئىشلاردىن ساقلانسۇن. بۇ خەتەرلىك كېسەل بولغانلىقتىن، ساقىيىپ بولغىچە يۇقىرىقى ئىشلاردىن ساقلانسۇن.

3. بەلغەمدىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى

ئالامىتى كانايدىن كەلگەن بەلغەم ئاق بولۇش، ئازغىنە ئىسسىتمىداش، قىزىماسلىق بۇ كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ ھەممە تۈرلىرىنىڭ يەڭگىلرەكىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى تېز ھوْقنە قىلسۇن ھەم زوُپا شەربىتى بەرسۇن. بۇ مەتبۇخ ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: چىلان، سەرپىستان 30 دانىدىن، پىرسىياۋشان، بىخ سەۋسەن 6 گرامدىن، ئەنجۈر 7 دانە، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم 30 دانە، بۇلارنى قاينىتىپ 90 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، 4 كۈنگە تەڭشەپ بېرىش، تامىقىغا قوناق ئۇنى ياكى بۇغداي ئۇنىدا ئاتلا قىلىپ، تاتلىق بادام يېغى بىلەن ھەسەل، ناۋات ئېلەشتۇرۇپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن توخۇ شورپىسىغا كەرەنبى، چەقەندەر، سېرىقچېچەك، چالا سوققان نوقۇت ، شۇمشىنىڭ شىرىسى، باقىلە ئۇنىنىڭ شىرىسىنى سېلىپ بەرسۇن. بېقىنىغا بادام يېغى بىلەن مومنى ئېلەشتۇرۇپ چاپسۇن. بۇ كېسەلنى مۇنچىغا ئاپىرىپ ئاغرىغان جايىغا 21 گرام شۇمشا، كەرەنبىنىڭ كۈلى 9 گرام، زەختى 9 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتىلگەن توخۇ يېغى بىلەن گۇل يېغىدا ئېزىپ چاپسۇن ياكى بۇ زىماتنى قىلسۇن، تەركىبى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بەدىيانىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۇل يېغى ياكى گۇلىيەسمەن يېغى بىلەن قوشۇپ، ئاغرىغان يەرگە چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى قىرغاۋۇل گۆشى ۋە ياكى كەكلىك گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ ياكى قورۇپ بەرسۇن.

4. سەۋدادىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى

ئالامىتى قاتتىق سانجىق پەيدا بولۇش، ئاغزى قۇرۇق، تىللىرى يېرىك، قارا بولۇش، بەلغەم تەسلىكتە

چىقىش، چىققان بەلغەم قارىغا مايىل بولۇش، تەپپى رۇبئى (4 كۈندە بىر تۇتىدىغان ئىسسىتما) نىڭ ئېغىر بولۇشى بۇ كۆپىنچە خەتەرلىك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ھەم يەڭگىل كلىزما قىلىش، سۈرگە بېرىش ۋە سېرىق ئوت شەربىتى بېرىش كېرەك. ئابزەنگە كىرىپ پۇتنى يۇسۇن ھەم ئولتۇرسۇن.

بەزى ھۆكۈمالارنىڭ كۆزىتىشچە ھەرقاچان ئاغرىقى گەدەن ئاستىدا، ئۇقۇرەكتە بولسا، سۈرگە بېرىش لازىم. چۈنكى مۇنداق بولۇش خىلىت كۆپۈشكە يۈز تۇتقانلىقىنى كۆرسىتىدىكەن. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ بەرسۇن. بۇغداي كېپىكىدە ئاتىلا قىلىپ، بادام يېغى بىلەن بەرسۇن.

يەنە بىر خىل كۆكرەك پەردە ياللۇغى كۆكرەك گۆشلىرى ئىششىغانلىقتىن، كىرىگىت ئارىسىدىكى پەردە ئىششىغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنى مۇفالىت دەپ ئاتايدۇ.

ئالامىتى سانجىق پەيدا بولۇش، نەپەس قىستاش، ئىششىق ئەزانىڭ سىرتىدىن مەلۇم بولۇش، قول تەگكۈزسە ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. تومۇرى ھەرسىمان سوقىدۇ. كۆپىنچە سىرتتىن ئېغىز ئالىدۇ ياكى ئوپېراتسىيە قىلىپ يېرىشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىقنىڭ رەڭگى قارا بولسا خەتەرلىك، بۇنىڭغا ماددىنى پىشۇرىدىغان دورىلارنى چېپىش كېرەك. تەركىبى: مورد ئۇرۇقى، زىغىر، بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى، ھىندىستان خورمىسىنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىق نەرسىلەرنى زىمات قىلىپ چېپىش لازىم.

كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ يەنە بىر خىلى سوختە دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ ئېغىزمان تەرەپتىكى قوۋۇرغىلارنىڭ كىرىگىت پەردىسىدە پەيدا بولغان ئىششىق بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى: بىمار ھەرىكەت قىلالمايدۇ. ھېچقايسى تەرەپكە قاراپ ياتالمايدۇ. ئەگەر ماددا كۈچسىز بولسا، يەڭگىل زىمات قىلىش كېرەك. ئەگەر ماددا كۈچلۈك بولسا، شۇنىڭغا مۇۋاپىق چارە قىلىش لازىم. ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. سەۋسەننىڭ زىماتى دەپ ئاتالغان بۇ مەشھۇر زىماتنى قىلىش كېرەك. تەركىبى: قۇرۇق بىنەپشە، بابۇنە، سېرىقچېچەك، زىغىر، شۈمشا ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا قايىنىتىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئېلەشتۈرۈپ، ئىللىق قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسۇن.

ئەگەر كەرنەبنىڭ گۈلىنى توخۇ يېغى ياكى ئۆچكە يېغى بىلەن كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكىنى قوشۇپ چاپسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. باشقا جەھەتتە زاتىلجەنبنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

يەنە بىر خىلى كۆكرەك ئوتتۇرىسىدىكى پەردىدە ئىششىق بولۇپ، بۇ 2 خىل بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىق ئوڭ تەرەپتە بولسا زاتىسەدرى (كۆكرەك پەردە ياللۇغى)، سول تەرەپتە بولسا زاتىل ئەرمز دەپ ئاتىلىدۇ.

زاتىسسەدرىنىڭ ئالامىتى: بىماردا ئىششىق بولىدۇ، ئاغرىق ئۇزۇنغىچە سوزۇلۇپ تاكى ئاشقازاننىڭ بېشىغىچە يېتىپ بارغان، دەپ ئويلايدۇ. يەرگە قارىيالمايدۇ. باشنى ئۇستۇن كۆتۈرەلمەيدۇ. يىنىچە ياتسا ئارام ئالىدۇ.

زاتىل ئەرەزىنىڭ ئالامىتى: ئاغرىق ئىككى دولىسىنىڭ ئارىلىقىدا بىلىنىدۇ. ئۇڭدا ياتالماسلىق، ئوڭ-سول تەرەپكە قارىيالماسلىق، تىلىقىپ ئىزتىراپ بىلەن يۆتىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا زاتىلجەنبىنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. 2- تاشقى جەھەتتىن سىنەسىگە، دولىسىنىڭ ئارىلىقىغا زىمات قىلىش كېرەك.

يەنە بىر خىل ئىششىق بۇ ئاساسەن جىگەر ۋە ئاشقازان ئارىلىقىدىكى پەردىگە چۈشىدۇ. بۇنى بەرسام دەپ ئاتايمىز.

ئالامىتى قورساق ئۈستۈن تەرەپكە تارتىشىدۇ. ئىششىقنىڭ قاتتىقلىقى مەلۇم بولۇپ تۇرىدۇ. تەسلىك بىلەن نەپەس ئالىدۇ. يۆتىلى ھەددىدىن ئارتۇق بولىدۇ. يۆتەلگەندە بەلغەم كەلمەيدۇ. ئەقلى يوقىلىپ، ئۇيقۇسىمۇ كەلمەيدۇ. كۆزىدىن داۋاملىق ياش ئېقىپ ھەم كۆزى قىزىل بولۇش، ھەرقاچان يۇقىرىقى ئەھۋاللار بىرلىكتە قوشۇلۇپ كەلسە، ئازغىنە ئاغرىقتىن قۇتۇلۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ھەم سۈرگە بېرىش، قايناق سۇ بىلەن ئارپا يارمىسى بېرىش، قاندىن بولغان زاتىلجەنبىنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

يەنە بىر خىلى زاتىلجەنبە بولۇپ، كۆكرەك ئىششىغانلىقتىن بولسا ئۇنىڭ ئاساسىي ئالامىتى: ئېغىرلىق، ئىسسىتمىداش، نەپەس قىستاش، كۆكرىكى ئاغرىش بىلەن يۆتەل بولۇش، ياتقاندا ئەنسىز بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەدەننى خىلتتىن تازىلاش لازىم. يۆتەلگەندە بەلغەمنىڭ تېزراق چىقىشى ئۈچۈن چارە قىلىش لازىم.

ئون بىرىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ 7 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1-پەسىل يۈرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش

ئەگەر يۈرەكنىڭ مىزاجى تۇپتىن بۇزۇلسا، داۋالاپ ساقايتىش قىيىن، بۇنداق بۇزۇلۇش تۆۋەندىكى بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

بۇ ئارتۇقچە ئاچچىقى كەلگەندىن ياكى بىر نەرسىنى تولا ئويلاپ پىكىر قىلغاندىن ۋە قورققاندىن، ئىسسىق مۇنچىدا ۋە ئىسسىق ھاۋالىق جايلاردا تولا يۈرگەندىن، شۇنىڭدەك ئىسسىقلىق شەربەت ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن، ئىسسىق ھاۋادا ئۇسساپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

بۇنىڭدا نەپەس ئېلىش قىيىن بولىدۇ. باشقىلاردىن كۆڭلى ئاغرىغانلىقتىن ۋە يۈرەككە كېلىدىغان ھاۋا يولى تار بولغانلىقتىن، يۈرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ.

ئالامىتى تومۇرى، تىنىقى چوڭ بولىدۇ، ئىتتىك تىنىدۇ، غەم-ئەندىشە ئارتۇق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولۇپ، سوغۇق ھاۋادا سۇ ئىچكەندىن ياخشىراق ئۇسسۇزلۇق پەسىيىدۇ. قىزىتما بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر باشقا كېسەل بولمىغاندا، شۇ كىشىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىگە ۋە ۋاقتىغا قاراپ باسلىق تومۇردىن قان ئالسا بولىدۇ، ئەگەر تەبىئىتى يۇمشاق بولسا، لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، ئالما، سەندەل شەربىتى ۋە ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، ئالما مۇراببىاسى، بېھى مۇراببىاسى، ئانار شەربىتى، سېمىز ئوتنىڭ شىرىسى(سىقىلغان سۈيى) نى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ، قۇرۇقلۇقى ئارتۇق بولسا، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، سىركەنجىۋىل شەربىتىنى گۇلابقا ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر ھارارەت ئارتۇق بولسا، قۇرسى كاپۇر بېرىلىدۇ. قۇرسى كاپۇرنىڭ تەركىبى: تاباشىر، مېغىزى خىيار(تەرخەمەك ئۇرۇقى)، كاسنە ئۇرۇقى، تۇخۇمى كاھۇ (ئوسۇك ئۇرۇقى)، سېمىز ئوت، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ھەر بىرى 5 گرامدىن، كاپۇر 3.5 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالما سۈيى بىلەن توقاچ قىلىپ، ھەر كۈنى 3 گرامنى ئالما شەربىتى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسەل بولسا، ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويسا بولىدۇ.

بۇ دورىلار بىلەن سەپرانى چىقىرىش ئۈچۈن تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، گۇلاب (قىزىلگۈل ئەرەقى)، شىرخىست(سەرخەس)، خىيار شەنبەرگە ئوخشاش دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر كېسەلدە قىزىتما بولسا، سىرىق ھېلىلىنىڭ سۈيىنى سوقمۇنىيا (مەھمۇدە)، ئايارەج پەيقىراغا ئوخشاش دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنى بەك ئاجىزلىشىپ كەتكەن بولۇپ، سۈرگە دورىسىنى كۆتۈرگۈدەك ئىقتىدارى بولمىسا، يەڭگىل دەرىجىدە ھۆقنە قىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭغا يەنە تەمرى ھىندىنىڭ شەربىتىنى، بىنەپشە، نىلۇپەر شەربىتى، تاۋۇز سۈيى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ.

كېسەلدە قىزىتما بولمىسا، كالا سۈتىگە گۇلابنى، كالا قېتىقىغا تاباشىر سېلىپ بەرسە بولىدۇ. يۈرەكتىكى قىزىقلىقنى پەسەيتىپ، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدىغان سۇفۇپ (تالقان) دورىنىڭ تەركىبى: قۇرۇق يۇمغاقسۈت 12 گرام، تاباشىر، قىزىلگۈل ھەر بىرى 9 گرامدىن، كاپۇر (ئۈچ ئارپا مىقدارى)، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالما شەربىتى بىلەن ياكى لىمون شەربىتى بىلەن ياكى كالا قېتىقى ۋە تاباشىر بىلەن بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما يەڭگىل بولسا قىزىلگۈل، تاباشىر 12 گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 9 گرام، بىخ مارجان، مەرۋايىت ناسۇفتە (تۆشۈكى يوق مەرۋايىت)، كەھرىۋالارنىڭ ھەر بىرى 7 گرامدىن، كاپۇر 2 گرام، بۇلارنى سوقۇپ بىدىمىشكى، ئەرەقى گاۋزىبان، ئەرەقى سەندەل، سەندەل شەربىتى بىلەن بەرسە

www.uyghurkitap.com

بولىدۇ. ھاۋالىق جايدا سوّگەت غازىڭغا سۇ چېچىپ، شۇنىڭ ئۇستىدە ياتقۇزۇپ قويسىمۇ بولىدۇ، كۆكرەككە سەندەل بىلەن گۇلابنى ئېزىپ، بېھى سۈيىنى ۋە ئازغىنە كاپۇرنى ئارىلاپ ئۇنى بىلەن چاپسا بولىدۇ. گۈل يېغى بىلەن قىلىنغان موم يېغى، مومنى خىيار (تەرخەمەك) سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، گۇلاب، سەندەللەرنى كاپۇر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چاپلىسىمۇ بولىدۇ. كىيىملىرىگە سەندەل، گۇلاب، بىدىمىشكى ئەرەقى چېچىپ كەيدۇرۇلىدۇ. ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى، ئىسپىغۇل لۇئابى، گىل ئەرمىنى، تاباشىرنى ئۇخلاش ۋاقتىدا بەرسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ بەدىنىدىكى قىزىلىق كۈچلۈك ھەم ئىسسىق پەيدا بولۇش، جاراھەت، مۇدۇر چىقىش ئېھتىمالى كۆرۈلگەندە، بۇنىڭغا مۇداپىئە كۆرۈش زۆرۈر تېپىلغاندا، ئەپيۇن بىر دانە ئارىپا مىقدارى، لىباھ (دەنىسك) ، زەپەر، بۇلارنى 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئالما مۇراببەسى ياكى سەندەل شەربىتى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولسا، تامىقىغا ئارپا يارمىسى، پوستى ئاقلانغان ماش، قاپاق قاتارلىقلارنى ئانار سۈيى، غورا، لىمون سۈيى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولمىسا، توخۇ شورپىسىغا ئانار سۈيى، غورا، لىمون قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاشقازىنى ئاجىز بولسا، توخۇ، ئوغلاق، كەكلىك ھەم پاقلان گۆشى بىلەن ئاش ئېتىپ، ئۇنىڭغا قاقلە، كاۋاۋىچىن، ئوترۇج پوستى سېلىپ بېرىلىدۇ ھەمدە ئالما، بېھى، ئانار يېسە بولىدۇ. تاماقنى گۇلاب بىلەن، سەندەل شەربىتى ۋە باشقا مېۋىلەر بىلەن يېسە بولىدۇ.

كېسەل بەك ئاجىز بولسا، ئىلمان سۇغا كىرىپ، ئاندىن كېيىن مەسكىنى بادام يېغى بىلەن بەدەنگە سۈرتسە بولىدۇ ھەم داۋاملىق نورمال دەرىجىدە تولۇق ئۇخلاش لازىم. ئۇيقۇسىزلىق، ئاچچىقلىنىش، ئەمگەك قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش، غەم-ئەندىشە قىلىش، قورقۇش، بەدەننى قىزىتىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

2- پەسىل يۈرەكنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش

تومۇرنىڭ ئىنچىكە سوقۇشى ۋە ئاستا ئۇرۇشى، نەپەس ئېلىشىنىڭ ناچارلىقى، ئۆزى قورقۇنچاق بولۇش، بەدىنى سوۋۇپ كېتىش ھەم ئۇسسۇزلۇقنىڭ كەم بولۇشى، بەدەن ئېغىرلىشىپ، قېرىلىق بەلگىلىرىنىڭ كۆرۈلۈشى، يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىپار، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھىڭ، قاقلە سېلىپ، شەربەت قىلىپ بەرسە بولىدۇ، ئاشقازىنىنى نارجىل، بابۇنە يېغى ۋە گۈل يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. تاتلىق داۋائىلمىشكى، جاۋارىش، مەستىكى، مۇپەررىھى ياقۇتى قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالىسا بولىدۇ ياكى كەھرىۋا، مارجان يىلتىزى، ھىڭ، قەلەمپۇر، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 9~6 گرامدىن بېرىلسە بولىدۇ. مائۇل ھەسەل (ھەسەل سۈيى) تۆۋەندىكى

www.uyghurkitap.com

ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ: ھەسەل ئىككى ھەسسە، گۇلاب بىر ھەسسە، قىزىلگۈل شەربىتىنى ھەسەل بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئۇدھىندى، زەپەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، داكىغا ئوراپ، بۇنى قايناتقان شەربەتنىڭ ئىچىگە سېلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى 100~60 گرامغىچە ئىچسە بولىدۇ. ئاشقازىنىغا سۇمبۇل، قۇستە، ئۇبھەل، سەئىدى، دارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنى شاراب ياكى ئالما سۈيى، بېھى سۈيى بىلەن يۇمشىتىپ چاپسا بولىدۇ ھەمدە موم ۋە ياغلار ئاشقازان ساھەسىگە چېپىپ قويۇلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيىنى كەكلىك، توخۇ، كەپتەر، قۇشقاچ گۆشلىرى بىلەن دارچىن، زەپەر، زىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. ھەسەل ھالۋىسىغا زەپەر سېلىپ بېرىلىدۇ، تۇخۇم سېرىقىنى ئىسسىقلىق دورىلىرى بىلەن بەرسە بولىدۇ. سوغۇق سۇ، سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەردىن ساقلىنىش لازىم.

3-پەسىل يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن بۇزۇلۇشى

يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى بەدەننىڭ ئورۇقلۇقى، ئۇيقۇنىڭ ئازلىقى، تومۇرنىڭ چوڭلۇقى، قۇرۇق يۆتەل قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولسا، ئارپا سۈيىگە بادام يېغى بىلەن قەنت سېلىپ بەرسە بولىدۇ، بېھى، ئىسپىغۇل قاتارلىقلارنىڭ لۇئابى، گاۋزىبان ئەرەقى، قەنت، رەيھان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى شەربەت قىلىپ ئىچسە بولىدۇ. قاپاق ئېشى، لوبىيانى ئىچسە بولىدۇ. مەيدىسىنى بېھىنىڭ سۈيى بىلەن موم يېغىدا ياغلاپ بېرىش لازىم.

ئەگەر كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولمىسا، سۈت ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇغداي ئۇنى بىلەن بادام يېغىغا قەنت سېلىپ، ئاتالا ئاش قىلىپ بەرسە بولىدۇ. دورا چىلىغان ياكى قاينىتىلغان ئىلمان سۇدا پۇتىنى يۇيۇپ بېرىشى ۋە بۇ سۇدا ئولتۇرۇشى لازىم ھەم تەپپى دىقىنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

4-پەسىل يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈك ئارتۇق بولغاندىن بۇزۇلۇشى

يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى، تومۇرنىڭ يۇمشاق ھەم تېز-تېز ئۇرۇشى، بىر خىل تەرىزدە ئۇرماسلىقى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ خىل ئەھۋالدا تامىقىنى ئازايتىش لازىم، شۇنىڭ بىلەن بىللە ھەسەلدە تەييارلانغان سىركەنجۇبىل، ئانار شەربىتى، پۇدىنە، يالپۇز بېرىلسە بولىدۇ. ئاغزىغا تولا سۇ يىغىلىپ قالسا، ھەببى ئايارەج، ھەببى سەبرى بىلەن سۈرگە دورىسى بەرسە، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا ياخشى پايدا قىلىدۇ، ھەم كەھرىۋانى سوقۇپ، ئالما شەربىتى بىلەن ئىچسە ياخشى پايدا قىلىدۇ، غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، كاۋاپ بېرىلىدۇ.

5-پەسل يۈرەك ۋە يۈرەك پەردىلىرىگە پەيدا بولغان ئىششىق

ئەگەر قان ياكى سەپرادىن يۈرەكنىڭ ئۆزىگە ئىششىق پەيدا بولسا، بۇ خىل ئىششىق دەرھال خەتەر كەلتۈرىدۇ. چۈنكى يۈرەكنىڭ ئۆزى بىر نەپىس، نازۈك، مۇرەككەپ ئەزا بولغاچقا، بۇنداق ئىششىقنى ھەرگىز كۆتۈرەلمەيدۇ. بۇنداق ئىششىقنىڭ يۈرەك جەۋھىرىگە چۈشۈپ قېلىشى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. ئەگەر بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرسە، ئادەم بىر كۈنمۇ ھايات تۇرالمايدۇ. بۇ خىل ئىششىق سەپرادىن ياكى قاندىن بولسا تومۇرىدا قارىمۇ قارشىلىق پەيدا بولۇش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش، خەفقان پەيدا بولۇش ۋە مەيدە ئەتراپلىرى ئېغىرلىشىپ قېلىش، تارتىشىپ قېلىش، ھۆ بولۇش، قول-پۇتى سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەل ئېغىرلىشىپ خەتەر يۈز بېرىدۇ.

ۋەرەمى سۇلبى (ئۆتكۈر ياللۇغ)، ئارقا-ئارقىدىن ھۆ بولۇش، بەدەن كۈچى ئاجىزلىشىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەنلا بۇ كېسەل ئېغىرلىشىدۇ، ساقايمايدۇ. ئىلاجى خەتەرلىك بولغاندىمۇ ئىششىقنى قايتۇرۇش ئىلاجىنى قىلىش لازىم.

ئەگەر ئېغىر دەرىجىدىكى يۈرەك ئېغىش كۆرۈلسە، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش؛ كېسەلنىڭ مەيدىسىگە مۇز، قار، كاپۇر، سەندەل، ھۆل يۇمغاقسۈت قاتارلىقلارنى تېڭىش لازىم. كېسەلگە قار، مۇز سۈيىنى ئاز-ئازدىن بەرسە بولىدۇ ھەم شىريان تومۇردىن قان ئالسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەگەر يۈرەكتە سۇددە (تۇسالغۇ) بولسا، تومۇرى قارىمۇ قارشى بولۇر، قۇۋۋىتى زەئىپ بولۇر. تەمەددۇد ئەزالارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدىكى كېسەلنىڭ سول قولىدىن قان ئېلىش لازىم.

ئەگەر تەفەررۇقى ئىتتىسال (پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى) كۆرۈلسە، بۇ، جاراھەت قاتارىدا بولىدۇ. خۇسۇسەن سول تەرەپكە پەيدا بولسا، شۇ سائەتتە كېسەل ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. يۇقىرىقى ئەھۋال ئوڭ تەرەپ ۋە باشقا تەرەپلەردە پەيدا بولسا، كېسەل بىرەر ئاي ھايات تۇرالىشى مۇمكىن.

6-پەسل خەفەقان ۋە ئۇنىڭ ئالامەتلىرى، سەۋەبلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى

بىز بۇ مەزمۇنلارنى تۆۋەندە بىرقانچىگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1. مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى يۈرەكتە يۈز بەرسە، كېسەلنىڭ ئولتۇرىدىغان ئورنىغا سۆگەت غازىڭى سېلىپ، كېسەل كىشى ئەتراپىى سۆرۈن قىلىپ بېرىلىدۇ، كېسەلنىڭ كىيىمىگە سەندەل، گۈلاب چېچىپ كىيدۈرۈلىدۇ. مەيدىسىگە سەندەلنى گۈلاب، بىدىمىشكى ئەرەقى بىلەن ئېزىپ، چېپىپ قويۇلىدۇ. كالا قېتىقىنى ئايران قىلىپ بەرگەندە گىل ئەرمىنى 3.5 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 9 گرام، تاباشىر، كەھرىۋا، كاپۇر 3 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ ئايران بىلەن 3 كۈنگىچە

www.uyghurkitap.com

ئىستېمال قىلغاي، شۇنىڭدەك ئالما شەربىتى ۋە سەندەل شەربىتىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا گاۋزىبان ئەرەقى، بىدمىشكى ئەرەقى ۋە رەۋەننى سوغۇق سۇ بىلەن بىر قانچە كۈن ئىچسە بولىدۇ. سەندەل، گۈلاب، يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى، ئالما سۈيلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، پۇراتقۇ قىلىپ بۇرنىغا پۈركۈش كېرەك.

قىزىلقىتىن پەيدا بولغان خەفەقان (يۈرەك ئېغىش) غا مارجان يىلتىزى، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گاۋزىبان غازىگى، گىل ئەرمىنى، ئاق سەندەل ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، قەنت 25 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، قۇرس ياساپ، ھەر قېتىمدا 3.5 گرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ. لىمون شەربىتىنى ئاچچىقى كېتىپ بولغۇچە گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي.

كېسەلنىڭ بەدەن كۈچى ئاجىز بولسا، شەربەت ۋە يېگەن تاماقنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ھارارىتى غەرىزى زىيان قىلىدىغان بولسا، غىزاسىغا ۋە ئىچىدىغان شەربىتىگە كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، قاقىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

خەفەقان خاس سوغۇقتىن ۋە بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، بەلغەم ماددىسىدىن بولغان خەفەقاننىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

خەفەقان ماددىسىز ساپ قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان بولسا، سوغۇق ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئىلاج قىلىنسا بولىدۇ.

2. خەفەقان تومۇرلارغا قان تولۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان ھارارەت ۋە بىر ئاز ئىششىق پەيدا بولۇشى ۋە ئاشقازان ساھەسى ئېغىر بولۇشى، تومۇرنىڭ چوڭ ۋە تېز سوقۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بۇنداق چاغدا جىنسىي ئالاقىنىڭ مەنپەئەتى بار. بۇنىڭ ئىلاجى: باسلىق تومۇردىن قان ئالسا ياكى ھىجامەت قىلسا بولىدۇ.

جالىنۇس ھەكىم:«بىر كىشى ھەر يىلى خەفەقان كېسىلى بىلەن ئاغرىپ ئازابلىناتتى، قان ئېلىش ئارقىلىق ئىلاج قىلىنىغانلىقتىن، خەفەقان كېسىلى ئۇدا 3 يىل يوقالدى، 4-يىلى خەفەقان بولۇشتىن ئىلگىرى قان ئالدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇ كىشىنى خەفەقان كېسىلى تۇتمىدى»، دەيدۇ.

يۇقىرىقىدەك خەفەقان كېسەللىكىگە ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۈيى، بىنەپشە، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلار-نى بېھى لۇئابى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

3. ئەگەر خەفەقان كېسىلى سەپرا ماددىسىدىن بولسا (بۇنداق بولۇش بەك ئاز)، غەم-ئەندىشە، ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئۇسسۇزلۇق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلدىن قان ئېلىش، لېكىن قاننى ئاز مىقداردا چىقىرىش بىلەن سەپرا ماددىسىنى مەتبۇخ، ھېلىلە، بىنەپشە شەربىتى ۋە لىمون، تەمرى ھىندى سۈيى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن چىقىرىش لازىم. غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە سۇماق، غورا سۈيى، زىخ، لىمون سۈيى، نارجىل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

4. خەفەقان بەلەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ كۆپىنچە يۈرەك پەردىسىدە توختاپ قالغان ھۆللۈكتىن بولۇپ، نەپەس قىستاش، تومۇرى يۇمشاق سوقۇش، ھۆ تۇتقان ھالەتكە ئوخشاش بولۇش، بولۇپمۇ ئىش-ھەرىكەت قىلغان چاغدا كۆڭلى ئاينىش، كېسەل كىشىنىڭ يۈرىكى سۇنىڭ ئىچىدە تۇرغاندەك سېزىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق كېسەللەرگە ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى سەبرى بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم ياكى غارىقۇن 2 گرام، تۇربۇت 3.5 گرام، مۇقەل 3 گرام، ئىپار 1/2 گرام، زەپەر 1 گرام، ئۇدھىندى 6 گرام، نەمەك ھىندى، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدا ياكى ئىككى قېتىمدا بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئاسانلىقچە قەي قىلالمىسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۇيىگە 20 گرام سىركەنجۇبىل شەربىتى ئېلىشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ ئىچكەندىن كېيىن قەي قىلسا بولىدۇ. شۇنىڭدەك داۋالىنىشىكى، نۇشدارى، تەرياق كەبىرنى ئالما شەربىتى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. ئاپىلسىن پوستى، مەستىكى، كاۋاۋچىن، ئود، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، جوز بەۋۋا، قاقىلە، لاچىندانە، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، ئىپار 1/2 گرام بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، توقاچ ياساپ، ھەر كۈنى مېۋە ياكى مېۋە شەربىتى بىلەن بەرسە بولىدۇ. مەيدىسىگە غالىيە ۋە سەندەل، خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى چاپسا بولىدۇ. ئىپار، ئەنبەر، ئۇد قاتارلىقلار بىلەن بۇي سېلىپ بېرىلسە ھەمدە كىيىمىنى ئىپار، گۇلاب، سەندەل سېپىپ كىيدۈرسە بولىدۇ. تاماقتا قورداق، توخۇ كاۋىپى، قۇشقاچ، كەپتەر گۆشى بېرىلىدۇ ھەم بۇ گۆشلەرنىڭ پىشۇرۇلغان سۇيىگە قەلەمپۇر، دارچىن سېلىپ بېرىلسە بولىدۇ. شۇنداقلا تاماققا زىرە، رۇم بەدىيان، كەرۋىياغا ئوخشاش دورىلارنى سېلىپ بەرسە بولىدۇ.

5. خەفەقان سەۋدا خىلتلىرى يۈرەكنىڭ تومۇرلىرىغا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، يۈرەك سېلىش، داۋاملىق غەم-ئەندىشە، قورقۇنچ پەيدا بولۇش، بولمىغۇر بۇزۇق خىياللارنى قىلىش، تومۇرى چوڭ سوقۇش، مالىخۇلىياغا ئوخشاش ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر سەۋدا بىلەن قان ئارتۇق بولسا، قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر سەۋدا بىلەن بەلغەم ئارتۇق بولسا، سەۋدانىڭ سۈرگىسىنى بېرىش لازىم. سەۋدانىڭ سۈرگىسى: تۇربۇت، سېرىق ئوت، غارىقۇن، ئۇستۇقۇددۇس، ھېلىلەرنىڭ ھەر بىرىنى 9 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 7~6 گرام ئايارەج ئېلەشتۈرۈپ، ئۇششاق ھەب قىلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى 7~6 گرامدىن بېرىلىدۇ.

خەفەقان سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، تۇربۇت، سېرىق ئوت، سانا، شاھتەررە ھەر بىرى بىر ھەسسە، سېرىق بەلىلە 2 ھەسسە، سەبرى ئىككى ھەسسە، لاجۇەرد مەغسۇل (يۇيۇلغان لاجۇەرد)، قىزىلگۈل، مەستىكى،بۇلارنى بىر ھەسسىنىڭ 1/3 قىسمى قىلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئالما سۈيى بىلەن دانە قىلىپ، ھەر بىر قېتىمدا 7~6 گرامدىن بېرىلسە بولىدۇ.

خەفەقان كۆيگەن سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن (سېرىق ئوت قاينىتىلمە-

سى) بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. ھەببى غارىقۇن، ئايارەج كەبىر، ئايارەج لوغانزىيا بېرىلسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، سۈتنىڭ زەرداب سۈيى، سېرىق ئۈت بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۇبىل بىلەن ئالما شەربىتىگە سەندەل قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

خەفەقان يۈرەك ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئەرەقى بىدمۇشكى بىلەن گاۋزىبان پايدا قىلىدۇ. زۇرۇنبات، بەرگى گاۋزىبان، دۇرۇنجى ئەقرەبىلەرنىڭ ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، مۇسەللەس بىلەن ياكى باشقا مېۋە شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر ئاينىڭ بېشىدا، ئوتتۇرىسىدا، ئاخىرىدا 3 گرامدىن يېسە بولىدۇ. سۈيى تاتلىق، پاكىز ھاماملىغا كىرىپ يۇيۇنسىمۇ پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ، كەپتەر گۆشى قاتارلىق قۇشلارنىڭ گۆشى بېرىلىدۇ ھەمدە مالىخۇلىيانىڭ ئىلاجىنى قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

6. خەفەقان يۈرەك سېزىمىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ۋە پاكىزلىقىدىن، ئازغىنە يەل ۋە بۇخاراتتىن پەيدا بولغان بولسا، شۇنىڭدەك يۈرەكنىڭ ئۆزىدە ياكى تومۇرىدا ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن خەفەقان پەيدا بولغان بولسا، بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە نەپسانىيەت تەقەززاسى تۇپەيلىدىن ھالى ئۆزگىرىپ، ئاچچىقى كەلگەنلىكتىن، غەم قىلغانلىقتىن ياكى خۇشاللىقتىن ياكى باشقا ئىشلاردىن پەيدا بولغان بولسا، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدىغان مۇپەررىھى ياقۇت قاتارلىق دورىلارغا 2 گرام گاۋزىباننى سوقۇپ قوشۇپ، بۇنىڭغا شەربىتى فەۋاكىھى (ھەر خىل مېۋىلەر شەربىتى) ياكى لىمون شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 2 گرام قەلەمپۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، 60 گرام خاس سۈت بىلەن ئەتىگەندە ئىچىدۇ ھەم سەندەل، ئەنبەرنى پۇرىتىش، ئۇد ھىندى ۋە غالىيەگە ئوخشاش دورىلار بىلەن كېسەلگە دۇت بېرىلىدۇ ياكى پۇرىتىلىدۇ. ئىسسىق سوغۇقنىڭ بۇخارات گازلىرىدىن بولغان خەفەقاننىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم.

7. خەفەقان قان خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن تولا قان ئېلىش بىلەن بولغان بولسا ياكى يېمەك-ئىچمەك-لىكلىرىدە مۇخالىپ تاماق يېگەنلىكتىن، بەدەندىكى قان ئازىيىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ خىل ئەھۋالدا كېسەل كىشىگە مائۇللەھمى، توخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. ئازغىنە مۇسەللەسكە ئەرەقى بىدمۇشكى، ئەرەقى گاۋزىبان ۋە گۈلاب قوشۇپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئاشقازاندا يامان خىلتلار توپلىشىپ قالغانلىقتىن، خەفەقان پەيدا بولغان بولسا، قەي قىلدۇرۇش ياكى سۈرگە دورىسى ئارقىلىق ئاشقازاننى تازىلاش لازىم. قىسمەن ۋاقىتلاردا كۆڭلى ئاينىپ، تولا قەي قىلغاندىن كېيىن خەفەقان پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق چاغدا پۇدىنە شەربىتى ۋە ئارپا سۈيىگە 30 گرام قەنت ياكى ئانارنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، شۇنىڭ سۈيىنى قوشۇپ بەرسە بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. پاكىزرەختنى سەندەل، كاپۇرنىڭ سۈيىدە ھۆل قىلىپ، مەيدىسىگە قويسىمۇ ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەگەر خەفەقان ئۆپكە ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ كېسەل دېمى سىقىلىش، ئۆپكىدە ھۆللۈكنىڭ كۆپىيىپ قېلىشى قاتارلىقلار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كېسەل كىشىگە بۇنىڭ ئىلاجىنى قىلغاندىن كېيىن يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

8. خەفەقان ئۈچەيدە ئۇششاق يىلان ياكى قۇرتقا ئوخشاش نەرسىلەر پەيدا بولۇشتىن بولغان بولسا،

www.uyghurkitap.com

بۇ خىل كېسەلدە ئاغزىدىن شال ئېقىش، ئاشقازان، مەيدىنىڭ باش تەرىپى ئېغىر بولۇش قاتارلىقلار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. بۇنداق چاغدا ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقارغۇچى دورىنى بەرگەندىن كېيىن، يۇرەكنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

خەفەقان قاتتىق قولۇنجى كېسلى بولغانلىقتىن ۋە شۇنىڭ ئاغرىقىنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئاغرىقنى پەسەيتىپ، يۇرەكنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

خەفەقان گېزەندە-چايانغا ئوخشاش زەھەرلىك ھاشارات چاقفانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ كىتابتا كۆرسىتىلگەن زەھەر قايتۇرۇش دورىلىرى بىلەن داۋالاپ، ئاندىن كېيىن يۇرەكنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

خەفەقان پۈتۈن بەدەن زەئىپلەشكەندىن پەيدا بولغان بولسا(ئىسسىتمىلار، بوھرانلار پەيدا بولغان سەۋەبلىك ھەممە ماددىلار يۇرەككە توپلىشىۋالىدۇ)، بۇنىڭغا ئىسسىتمىنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

7-پەسىل غەشيى

سەۋەبى بىرەر زىيانلىق نەرسە، مەسىلەن: كونا ئاتالاپ تۇتىدىغان تەپ ياكى زەھەرلىك ھاشارات چاقفانلىقتىن ۋە ياكى زەھەرلىك نەرسىلەرنى يېگەندىن ياكى يامان بۇخاراتلار يەتكەنلىكتىن مەسىلەن: ھىستېرىيە ياكى بىرەر بەدبۇي سېسىق نەرسىنىڭ پۇرىقى مېڭىگە يەتكەنلىكتىن ۋە ياكى غەم-ئەندىشە بولغانلىقتىن ياكى ئاشقازان ئاغزىنىڭ ئاغرىقىدىن غەشيى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى قول-پۇتى سوۋۇپ كېتىش، نەپەس ئاجىز بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە بولۇش، يۈزىنىڭ رەڭگى سارغىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

بۇقرات ھەكىم: «ھەرقانداق ئادەمدە بىھوشلۇق ئاغرىقى كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى كۆرۈلمىسە، تۇيۇقسىز ئۆلۈش خەۋپى بار» دەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىھوش بولغان چاغدا سوغۇق سۇنى كېسەل كىشىنىڭ يۈزىگە چېچىش لازىم، شۇنداقلا، سەندەل، گۈلاب، ئەنبەر، ئىپارغا ئوخشاش خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۇرىتىش، زەپەر سالغان، ئاسان سىڭىشلىك تاماقلارنى بېرىش لازىم. داۋائىلمىسكى، مۇپەررىھى ياقۇتى شەربىتى فەۋاكىھى، ئالما سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ، يەنە كېسەل كىشىنىڭ قول-پۇتنى تۇتۇپ ھەرىكەتلەندۈرۈش، ئۇنى ئاغرىق كىشى تۇيمىسا، سەۋەبىنى تەكشۈرۈپ تېگىشلىك چارىسىنى قىلىش لازىم. قەدىمكى تېۋىپلار ئېغىر دەرىجىدە-كى قاتتىق بىھوشلۇقنىڭ ئىلاجى قىيىنلىقىنى ئېيتقان، بۇنىڭ بەلگىسى: كۆزىنى ئاچالماسلىق، يۈزىنىڭ رەڭگى كۆكۈش بولۇش، گەدىنى ئارقىسىغا قايرىلىپ قېلىش، ئۆزىنىڭ بېشىنى تۇختىتالماسلىق، بۇ خىل ئەھۋاللار ئىپادىلەنسە خەتەرلىكتۇر. بۇ خىل بىھوشلۇق يەنە يۇرەكنىڭ بىر تەرىپى ئىششىغانلىقتىن ۋە ئىسسىتمىدىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ، شۇنداقلا ئۇزۇن يېتىپ قالغان بەزى ئۆتكۈر كېسەل سەۋەبىدىنمۇ بىھوشلۇق كېسلى پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسىي بەلگىسى: ئاشقازان، كۆكرەك، ئۆپكىدىكى ئاغرىق بىلەن

بھوش بولۇش، يۈز-كۆزى سارغىيش، قاپاق ئىششش قاتارلىقلار. بۇ خىل ئەھۋالدا مەيدىسىگە گۈلاب، سەندەلگە ئوخشاش نەرسىلەرنى چېپىش لازىم.

يۈرەكنى قىستىغاندەك ئەھۋاللاردىمۇ بىھوشلۇقنىڭ ئىپادىسى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئاشقازاننىڭ كىرىش ئېغىزىدا كۆرۈلىدۇ، بۇ خىل ھالەت ئاغزىدىن شال ئېقىش، كۆڭلى ئېلىشىپ، بىھوش بولۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل بىھوشلۇقتا قارىتا سەۋدا خىلتىنى چىقىرىش ھەم يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

يەنە بىر خىل بىھوشلۇق بولۇپ، ئۇ يۈرەك پوستىنى سويغاندەك ئاغرىشتىن پەيدا بولىدۇ، سەۋەبى: شۇ خىل بىھوشلۇق پەيدا بولغان كىشىدە ئۇزۇن مۇددەت سەپرادىن ئىچى سۈرۈش ئارقىلىق بەدەندىكى ھۆللۈك تۈگەپ كەتكەنلىكىدىندۇر.

يەنە بىرى قەزەپ بولۇپ، بۇ كىسەلنىڭ كۆڭلى ئايىنىغاندا سىنەسىدىن بىر نەرسىنىڭ ئاۋازىنى ئاڭلىغاندەك ھېس قىلىدۇ، بۇ خىل كېسەل بەلگىلىرىنىڭ مۇھىم خۇسۇسىيەتلىرىدىن بىر شۇكى، بۇ ئاغرىق قويۇپ بەرگەندە كېسەلنىڭ يۈرىكىدە، چىرايىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ ئۆزگىرىش ئاساسەن شۇ كېسەلنى پەيدا قىلغان خىلىت كۈچىنىڭ ئاز-كۆپلۈك ئۆلچىمى بويىچە بولىدۇ.

بۇ خىل كېسەلنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، تامقىنى شۇ كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا ئۇيغۇنلاشتۇرۇپ بېرىش لازىم.

يەنە بىرى، يۈرەككە ھۆللۈك يىغىلىپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا كېسەل كىشى ئۆزىنىڭ يۈرىكىنى سۇنىڭ ئىچىدە ياكى سوغۇقلۇقتا قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. بۇ كېسەل ئاشقازان كىرىش ئاغزىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

بۇ خىل كېسەلنى داۋالاشتا، ئەڭ ياخشىسى، ئۆزىنى ئېغىر ئەمگەك ياكى تەنھەرىكەت ۋە ياكى قورساقنى ئاچ قويۇش قاتارلىق مۇشەققەتلەر بىلەن چېنىقتۇرۇش ھەم سۈرگە دورىسى ئىچىش، سۇمبۇل، قىزىلگۈل، زەپىران قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلىرىنى ئېزىپ، مەيدىسىگە چېپىش لازىم. ئاچچىقلىنىشمۇ بۇ كېسەلگە پايدىلىق.

يەنە بىرى، جەزى دىل، بۇ خىل ئەھۋالدا كېسەل كىشى ئۆزىنىڭ يۈرىكى ئاستى تەرەپكە تارتىلىپ كەتكەندەك سېزىلىدىغان ئاغرىق بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى: جىگەردىكى پەردىدە پەيدا بولغان بىر خىل خىلتنىڭ تەسىرى يۈرەككە تارتىلغانلىقتىن بولىدۇ، بۇنىڭدا بىھوشلۇقتا ئوخشاش ئاغرىقمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل كېسەلنى داۋالاشتا، بەدەننى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن تازىلاش، سۈرگە دورىسى بىلەن خىلتنى چىقىرىش، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېيىش، گۈلاب، ئەرەقى بىدىمۇشكى، سەندەل شەربىتى قاتارلىقلارنى داۋاملىق ئىچىش كېرەك.

ئون ئىككىنچى باب قىزىلئۆڭگەچتە پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ باب 4 پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

1- پەسىل قىزىلئۆڭگەچ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ نەچچە خىل بولىدۇ.

1. قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى تولا ئۇسساش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش، سوغۇق سۇ ئىچكەندە راھەتلىنىش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوتنىڭ شىرىسى، خەشخاش شەربىتى، ئىسپىغول، بېھىنىڭ شىرىسى تامچە-تامچىلاپ ئىچىلىدۇ، بۇ خىل كېسەللىك قىزىلئۆڭگەچكە ئاستا-ئاستا قىلىنغان دورا سەۋەبىدىن تەدرىجىي ياخشىلىنىدۇ. ئىككى دولىنىڭ ئوتتۇرىسىغا سەندەلنى گۈلابتا ئېزىپ، گۈل ھەمشىباھارنى كاپۇر، يۇمغاقسۇت-نىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، خېمىر ھالدا قويۇپ بېرىلىدۇ. كۆكرىككە موم يېغى چېپىلىدۇ، تامىقىغا توخۇ شورپىسىغا غورا سۈيى، سۇماق قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2. قىزىلئۆڭگەچنىڭ ھۆللۈكى ئارتۇق بولغانلىقىدىن مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى ئۇسسىماسلىق، ئاغزىدىن تولا سۇ ئېقىش، ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاشقازاننى ھۆللۈكتىن تازىلاش كېرەك، گۈلقەنتكە مەستىكى، رۇم بەديان قوشۇپ ئىستېمال قىلىش، ھېلىلە پەرۋەردىسى، ئىترىفىل بېرىلسە بولىدۇ، مەستىكى، قەلەمپۇرنى چايناپ بېرىشى، قۇشقاچ، كەكلىك گۆشىنى ئابكامە، زىرە ۋە كەرەۋىيا بىلەن كاۋاپ قىلىپ بېرىش لازىم.

3. قىزىلئۆڭگەچنىڭ سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى ئۇسسىزلۇقى ئاز بولۇش، قايناق سۇغا كۆڭلى تارتىش ھەم راھەت ئېلىشنى ئارزۇ قىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەندەل شەربىتى، مۇسەللەس بېرىش لازىم. مەستىكى، رۇم بەديان قوشۇپ دەملەنگەن چاينى ئىچىشى، تامىقىغا كەپتەر گۆشىگە دارچىن سېلىپ، نوقۇت سۈيىگە قوشۇپ يېيىشى لازىم.

4. قىزىلئۆڭگەچىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئارتۇق بولغانلىقتىن مىزاجى بولۇش

ئالامىتى ئېغىزنىڭ قۇرۇقلۇقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە، نىلۇپەر شەربىتىگە بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ بېرىش، خاس سۇتكە قەنت سېلىپ، بىر ئۆرلىتىپ بېرىش، تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، توخۇنىڭ ياغلىق شورپىسىغا سېلىپ بېرىش لازىم. مەيدىسىگە، ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا موم يېغى چېپىلىدۇ، ئۆردەك ۋە توخۇ يېغى، مەسكە سېلىپ ئاتلا قىلىپ، بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.

2-پەسىل قىزىلئۆڭگەچتە پەيدا بولىدىغان ئىششىق

بۇ ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقى

ئالامىتى ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسى قاتتىق ئاغرىش، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش، تولا ئۇسساش، ئىسسىتمىداش، تاماق يۇتۇشنىڭ تەسلىكى، سوغۇقلۇق قىلغاندا ئىسسىتمىسى پەسىيىش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەكەھل تومۇردىن قان ئېلىش لازىم، ئاندىن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى شاتۇت سۈيى ۋە كاسنە سۈيىدە ئېزىپ بېرىش، ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا سەندەلنى گۈلابتا ئېزىپ، چېپىش لازىم.

ئەگەر ئىششىق يانسا، يۇنۇس مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ، ئازغىنە بىنەپشە يېغى، ئالما ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ، ئىككى دولا، تاغاق ئوتتۇرىسىغا گۈلبىنەپشىنى، ئاق لەيلىنى ئارپا ئۇنىدا يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، ئازغىنە ياغ تېمىتىپ تېڭىلىدۇ. سۇتكە بادام يېغى قوشۇپ تامچە-تامچە ئىچسە پايدا قىلىدۇ. بۇغدايدىن نىشاستىدىن سەرىرابە (بىر خىل غىزا) تەييارلاپ، بادام يېغى، قەنت قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، تەبىئىتى ئىسسىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

2. سوغۇقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقى

ئالامىتى ئۇسساش، قىزىش، تۆكۈرۈكنىڭ ئازلىقى، تاماق يۇتۇشنىڭ تەسلىكى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. زەيتۇن يېغى، زەيبەق (سىماب يېغى)، بابۇنە يېغى بىلەن ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسىنى ياغلاش لازىم. تامىقىغا نوقۇت سۈيىگە كىرىنىپ (پىدىگەن)، سېرىقچېچەك، زىرە، كەرۋىيا سېلىپ بېرىلىدۇ.

3-پەسل قىزىلئۆڭگەچنىڭ بىر تۇتاش يىرى بۆلۈنۈپ كېتىشى

1. تومۇرلار تولۇپ قالغانلىقتىن بولىدىغان بۆلۈنۈش

ئالامىتى كۆپ تاماق يېگەندىن كېيىن ياكى كۆپ سۇ ئىچكەندىن كېيىن ۋە ياكى يۆيۈنغاندىن كېيىن قەي قىلغاندا، قان يېنىش بىلەن كۆرۈلىدۇ. يەنە بىرى، بۇرۇن پەيدا بولۇپ ئۆتكەن جاراھەتنىڭ سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ. بۇنىڭ مۇھىم بىر بەلگىسى شۇكى، بۇرۇن جاراھەت پەيدا بولغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنىدا ئاغرىش پەيدا بولغانلىقتىن ياكى ئۆتكۈر خىلىت قۇيۇلغاندىن بولىدۇ. يەنە بىر بەلگىسى: ئىت قاتتىق چىشلىگەندەك ئاغرىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ① سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، گىل ئەرمىنى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كېسەل جايغا چىپىلىدۇ ۋە سۇ ئىچىلىدۇ. تامىقىغا چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ، قان توكۇرۇشنى توختىتىدىغان دورا بىلەن بۇ خىل ئەھۋالنى ئۆزگەرتىش لازىم. ② بۇنداق بۆلۈنۈش بىر يەردىن يىقىلغانلىقتىن ياكى جىسمانىي زەربە تېگىشتىن بولسا، قان توكۇرۇشنىڭ ئالىنى قىلىش كېرەك.

4-پەسل قىزىلئۆڭگەچ قىستالغان، قورۇلغان سەۋەبتىن پەيدا بولىدىغان خۇنناق (بوغما)

ئالامىتى تاماق يۇتالماسلىق، بوغۇزدىن بىرنەرسە ئۆتۈش قىيىن بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنداق ئەھۋالدا خۇنناق كېسەللىكىنىڭ دورىسىنى قىلسا بولىدۇ.

يەنە بىر ئالامىتى: بىر نەرسىنى تەسلىكتە يۇتۇش، بۇ كېكىردەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولۇپ، بىر قېتىمدا يۇتالمىغان تاماقنى ئىككىنچى قېتىممۇ يۇتالمايدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل ئىسسىقتىن بولسا، سوغۇق سۇ پايدا قىلىدۇ، ئەگەر سوغۇقتىن بولسا، سۇ پايدا قىلمايدۇ، ئەگەر ھۆللۈكتىن بولغان بولسا، ئاغزىدىن تولا سۇ ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ھەببى ئايارەج بېرىپ، مىزاجىنى ئۆزگەرتىش كېرەك، ئاندىن كېيىن ئابكامە، ھەسەل بىلەن ئاغزىنى چايقىسا بولىدۇ، ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا موم يېغى چىپىلىدۇ.

ئەگەر جاراھەت كېكىردەكتىكى ئىششىقنىڭ قىزىشىدىن، ئاشقازاندىكى ئىسسىق خىلىتلاردىن ياكى باشقا سەۋەبتىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ بەلگىسى: تاماق يۇتۇشتا ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، بادام يېغىدىن لوئۇق ياساپ، شۈمۈش لازىم. تۇخۇم سېرىقى، ئاق قەلىيەدە تەييارلىغان ئاق مەلھەمنى قويسۇن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگى ئادرېسى

ئون ئۈچىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكى توغرىسىدا

بىز بۇنى تۆۋەندە 21 پەسىلگە بۆلۈپ كۆرسىتىمىز.

1-پەسىل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

بۇ ئاساسەن 5 خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازاننىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى سېسىق كېكىرىش، بەدەن قىزىش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش، ئېغىز قۇرۇش، ئاسان سىگىدىغان تاماقنىڭ ئاشقازاندا بۆلۈنۈشى قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، سېمىز ئوت شىرىسى، غورا سۈيى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، ئەگەر ھارارەت ئارتۇق بولسا، قۇرسى كاپۇرنى بېھىنىڭ قىيامى بىلەن سوغۇق سۇدا ئېزىپ، يۇقىرىقى دورىلارغا قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. قۇرسى كاپۇرنىڭ تەركىبى: تاباشىر، ئاق سەندەل، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەررە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ھەر بىرى 89 گرامدىن، قىزىلگۈل 16 گرام، كاپۇر 3 گرام، زاك ، گىل ئەرمىنى، ھەر بىرى 20 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، بېھى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، 4 گرامدىن قۇرس تەييارلىسۇن. بۇنى بىرىنچى كۈنى كالا قېتىقى دوغىپى بىلەن، 2-كۈنى غورا سۈيى بىلەن، 3-كۈنى لىمون ياكى ئامۇت سۈيى بىلەن يەنە بىر كۈنى چۈچۈمەل دورا سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچىپ، ئاشقازاننىڭ ئىسسىقلىقىنى، ئىسسىتمىنى، ئۇسسۇزلۇقنى قايتۇرۇش لازىم.

ئاشقازان ساھەسىگە سەندەل، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى، كاككۇكگۈلنىڭ سۈيىنى سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چاپسۇن، ئەگەر زۇرۇر تېپىلسا، ئازغىنە كاپۇر بىلەن ھۆل قاپاقنى توغراپ، غورا سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چاپسۇن. تامىقىغا توخۇ شورپىسى، قېتىق، غورا سۈيى، ئامۇت، ئانار سۈيى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئوغلاق ۋە پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا يۇمغاقسۈت سېلىپ، ئۈگرە تەييارلاپ بەرسۇن. ئالما، بېھى، تەررە قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

2. ئاشقازاننىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى، تاماقنىڭ ئاشقازاندىن كېچىكىپ ئۆتۈشى، بەدەننىڭ ئورۇقلىشى ۋە قىزىق تاماق يېگەندە ئاشقازان ئېسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنتكە رۇم بەدىيان ئارىلاشتۇرۇپ بەرسۇن. كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەسەل بىلەن

تەييارلىغان سىركەنجۇۋىل، قۇرسى ۋەرد بېرىلسە بولىدۇ. قۇرسى ۋەردىنىڭ تەركىبى: مەستىكى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 9 گرامدىن، كەھرىۋا، قۇرۇق پۇدىنە ھەر بىرى 6 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياپىلاق تابلېت ياساپ، ھەر قېتىمدا بىرنى مېۋە شەربىتى بىلەن يېسۇن. جاۋارىش كۇمۇنى: جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىق دورىلار ھەم ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سوغۇق ۋە قۇرۇق ھاۋادا تولا يۈرگەنلىكتىن پەيدا بولغان بولسا، تەرياق كەبىردىن 2 گرام بەرسە بولىدۇ. داۋالىنىشكى، مېۋە، ئىترىفىل قاتارلىقلارنى يېسۇن. تامىقىغا توخۇ گۆشى شورپىسى، نوقۇت سۈيى بەرسۇن. كەكلىك گۆشى، قۇشقاچ گۆشى ھەم پايدا قىلىدۇ. سېمىز توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا نوقۇتنى چالا سوقۇپ، دارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجان، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، زىرە قاتارلىقلارنى سېلىپ بەرسۇن. سۇمبۇل، گۈلدارچىن، لاچىندانە، قەلەمپۇر، سەبرى، ئەفسەنتىن، ھەر بىرى 8 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى سۈيىگە قوشۇپ مەيدىسىگە چاپسۇن ھەم مەيدىگە مەستىكى يېغى، سەۋسەن يېغى سۈركەپ قويسۇن.

3. سەپرا ماددىسى غالىب بولغانلىقتىن ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى ئېغىز ئاچچىق بولۇش، قەي بىلەن سەپرا يېنىش، تاماق يېگەندىن كېيىن سېسىق كېكىرىش، تولا ئۇسساش، تىلى يېرىك ھەم سېرىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇۋىل شەربىتى ۋە قايناق سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. قەيدىن كېيىن لىمون شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى، غورا سۈيى، ئالما شەربىتى ئىچسۇن. ئاندىن كېيىن سېرىق ھېلىلە شەربىتى ياكى ئەفتىمۇن شەربىتى بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم ۋە ياكى تەمرى ھىندى، ئەينۇلا بىلەن سۈرگە بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر ماددا ئاشقازاننىڭ يېرىمىدا ئورۇنلاشقان بولسا، دائىم ئەنسىرەش ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم ئايارەج پەيقىرا بېرىلسە بولىدۇ. جالىنوس ھەكىم: ئەگەر ئاشقازاننى ئىسسىق خىلتتىن تازىلىماقچى بولسا، 9 گرام ئەفسەنتىن، 12 گرام قىزىلگۈلنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ ئۈنى قەنت بىلەن تاتلىق قىلغاندىن كېيىن، 3 گرام سەبرىنى شۇنىڭ سۈيىدە ئېزىپ بەرسۇن.

ئەگەر جىگەرنىڭ قىزىقلىقىدىن سەپرا مەيدىگە كېلىۋالغان بولسا، ئالامىتى: كۆڭۈل ئاينىش بىر سائەت پەسەيگەندىن كېيىن يەنە قايتا ھۆ تۇتۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە مائۇلجەبەن سۇفۇپى مۇسھىل پىشۇرغان مەھمۇدە سالغان ھەببى سەبرى ياكى سىقىلغان ئاچچىق-تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى ھەم سۈرگە بېرىش لازىم. مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىش ئۈچۈن مېۋە، لىمون سۈيى بىلەن تەييارلىغان گۈلقەنت بەرسە بولىدۇ. تامىقىغا توخۇ گۆشى، غورا سۈيى، لىمون سۈيى بەرسە بولىدۇ. ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن، سىركەنجۇۋىل سەپەرجەل ياكى سۇماق سالغان گۈلقەنت بەرسە بولىدۇ. تاباشىر، رەۋەننى جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن بەرسە بولىدۇ.

4. بەلغەم ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى كۆڭۈل ئاينىش، ھۆ بولۇش، يېگەن تاماق ئۈزۈندا ھەزىم بولۇش، ئېغىزدىن تولا شال ئېقىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل بىلەن قايىنىتىلغان شەربەت، ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۇبىل شەربىتى بەدىيان، كەرەپشە سۈيى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن سىرىقچىچەك سۈيى بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. سىركەنجۇبىل بىلەن قەي قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. ئايارەج پەيقىرا، تۇربۇت بىلەن سۈرگە بەرسۇن. ھەببى تۇربۇتنىڭ تەركىبى: ئاق تۇربۇت 2 گرام، مەھمۇدە، زەنجۇبىل 1 گرامدىن، غارىقۇن 1 گرام، ھەببى بىلسان، ئۇدبىلسان، دارچىن، زەپەر، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، ھەر بىرىنى 2 گرامدىن ئېلىپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ يېسۇن، ئاق تۇربۇت 30 گرام، زەنجۇبىل 15 گرام، 30 گرام قەنت بىلەن ھەب قىلىپ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يېسۇن. ئاشقازاننى ھېلىلە مۇرابباسى، قۇرسى قىزىلگۈل، پۇدىنە شەربىتى ھەم گۈلقەنتكە رۇم بەدىيان، مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش بىلەن كۈچەيتسە بولىدۇ.

ئاشقازاننى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن مەجۇنى كۇمۇنى، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش ئەنبەر، مەجۇنى سەپەرجەل بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئىسھال بولسا، مەستىكىنى چايىنىسا پايدا قىلىدۇ. قىزىل گۈل 6 گرام، پىلپىل 3 گرام، زىرە، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 2 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 1 گرامدىن 2 گرامغىچە يېسە بولىدۇ. تامىقىغا قۇشقاچ كاۋىپى، توخۇ گۆشى، كەپتەر گۆشى بەرسۇن. ئاشقازىنىغا مۇسەللەس ياخشى پايدا قىلىدۇ.

5. سەۋدا ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ناچار بولسىمۇ، بەنىلا تاماق تەلەپ قىلىش، ئاشقازان تولا ئېسىلىش، قىزىشىپ ئېچىشىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، سەۋدا خىلتى ئاچچىق چىقىش، تال، جىگەرنىڭ ئېچىشىشى قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىرىقچىچەك سۈيى، تۇرۇپ، سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن قەي قىلدۇرۇش ھەم ئاشقازاننى سەۋدادىن تازىلاش لازىم. ئەگەر سەۋدا ماددىسى بەك قويۇق بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى غارىقۇن ياكى ھەببى ئەفتىمۇن قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن مۇنچىغا داۋاملىق كىرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش، تامىقىغا نوقۇت سۈيى، توخۇ گۆشىنى سۇماق سۈيى ۋە ئانار سۈيى بىلەن بەرسە بولىدۇ. نوقۇتنى چالا سوقۇپ سىلىپ، سۇيۇقئاش تەييارلاپ بەرسۇن.

2-پەسىل ئاشقازان ياللۇغى

بۇنى بىز 5 خىلغا ئايرىپ كۆرستىمىز.

1. غەيري تەبئي قاندىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى

ئالامىتى ئۈتكۈر قىزىقلىق، تىلنىڭ قىزىل ھەم يىرىك بولۇشى ھەم قاتتىق ئۇسساش، ئىشتىھانىڭ كەم بولۇشى، قول-پۇت ئۇچىنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، ئاشقازاننىڭ قاتتىق ئاغرىشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ھەم ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى بېرىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا شوخلا 8 گرام، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقى 4 گرام، تەمرى ھىندى 40 گرام، قىزىلگۈل 6 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە 20 گرام پۇنۇس، 48 گرام شىرخىست ئارىلاشتۇرۇپ بەرسۇن. قۇرسى تاباشىرنى غورا سۈيىدە ئېزىپ بەرسە، ئىششىقى بولسا ئاغرىقى پەسىيىدۇ. تامىقىغا ئاقلانغان ماش پىشۇرۇپ بەرسۇن. جۇلاپ، ئاچچىق-تاتلىق ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى، ئەينۇلا سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچسە بولىدۇ. مەيدىگە بىنەپشە، مارجان شوخلا، ئارپا ئۇننى پاقيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن قوشۇپ قويسۇن. ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، قىزىلگۈل، سەندەل، سۇمبۇل قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب بىلەن ۋە قىزىق سۈت بىلەن قوشۇپ مەيدىگە قويسۇن. ئەگەر ئۇسسۇزلۇقى ئارتۇق بولسا، تاۋۇز سۈيى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، يەڭگىل كلىزما قىلسۇن. ئاشقازاننىڭ ئىششىقىغا سۈرگە بېرىش ھەم كۈچلۈك قەي دورىسى بېرىشكە بولمايدۇ. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۈيى بەرسە بولىدۇ. بېھىنىڭ ۋە ناخۇش ئانارنىڭ قاينىتىلغان قىيامىنى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر ئىچى راۋان بولسا، ئامۇت شەربىتى، مەستىكى 2 گرامدىن، رۇم بەدىيان 6 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، گۈلقەنتكە ياكى گۈلابقا قوشۇپ، 4 كۈن بېرىلسە ئاشقازان ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

2. غەيري تەبئي سەپرادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى

ئالامىتى قىزىق، ئۈتكۈر ئىسسىتما، غەم-ئەندىشە، ئۇسساش، ئاغرىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئازغىنە قان ئېلىۋەتسە بولىدۇ. 4 خىل شەربەت بىلەن سەپرانى تازىلاپ چىقىرىش، ۋە كلىزما قىلىش، گۈلقەنت، گۈلاب بېرىش لازىم. ئەرەقى كاسىنە، ئەرەقى بىدىمىشكى، ئەرەقى گاۋزىبان قاتارلىقلار ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3. غەيري تەبئي بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى

ئالامىتى ئازغىنە قىزىش، ئېغىزدىن تولا سۇ يېنىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قېلىش، ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەرەقى بەدىيان ۋە گۈلابنى كەرەپشە سۈيى ۋە 4 گرام بادام يېغى، بىر پىيالە ئەرەق بىلەن قوشۇپ ئىچسۇن. تەرياقى فارۇق، تەرياقى ئەربەئە قاتارلىق دورىلار گۈلاب، مائۇلئۇسۇل بىلەن بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. گۈل يېغى بىلەن مەستىكى يېغىنى چاپسۇن. ئاشقازاننىڭ

www.uyghurkitap.com

ياللۇغنى ياندۇرۇش ئۈچۈن قىلىنغان زىمات تەركىبى: مەستىكى 6 گرام، ئىكلىلمىلىك 2 گرام، ئاق لەيلى يىلتىزى، شۇمشا، بابۇنە، سېرىقچېچەك، زەپەر، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى 15 گرامدىن، بىنەپشە، ئەپىنۇلا، مۇرمەككى ھەر بىرى 18 گرامدىن، سەبرى 12 گرام، زەپەر 9 گرام، مۇقەل، كەتىرا، كۇندۇر، ئەفسەنتىن 46 گرامدىن، توخۇ يېغى، كالا يىلىكى 60 گرامدىن، موم 84 گرام، يىپلىم دورىلارنى، زەپەرنى گۇلابقا ئېزىپ، توخۇ يېغى، كالا يىلىكى، موملارنى سەۋسەن يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بۇلارنىڭ ھەممىسنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى مەيدىگە چاپسۇن. مەيدىنى سۇمبۇل يېغى، نارجىل يېغى بىلەن ياغلىسۇن. ئەگەر شۇنىڭ بىلەن ياللۇغ يانسا، پىشۇرۇلغان سوقمۇنىيا سېلىنغان ھەببى سەبرى بىلەن يەڭگىل سۈرگە بېرىش لازىم. ئەگەر تەپ بولمىغان تەقدىردە تامىقىغا توخۇ شورپىسىغا چامغۇر، چەلەك سېلىپ بەرسۇن. ھەسەل شەربىتىنىڭ ئورنىغا ئۇسسۇزلۇقى ئۈچۈن سۇ ئىچسۇن.

4. غەيرىي تەبىئىي سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى

بۇزۇق خىياللارنى قىلىش، كۆزىنىڭ قۇرۇق بولۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل، شەربىتى بەدىيان، كەرەپشە ئورۇقى، سېرىق ئوت، ھەر بىرىنى 4 گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، بىر قانچە كۈن ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا 124 گرام پۇنۇس قوشۇۋەتسۇن ھەم 3 گرام بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇۋەتسۇن. ئاندىن كېيىن 2 گرام بىنەپشە، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، سەئدى، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 12 گرامدىن، مەستىكى 6 گرام، شۇمشا ئورۇقى 24 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زىغىر شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ، مەيدىسگە قويسۇن. ئەگەر ئۈزۈنغىچە ياللۇغ يانماي توختاپ قالسا، قۇرسى سۇمبۇل ياخشى پايدا قىلىدۇ. مەيدىگە قىلىنىدىغان يەنە بىر زىمات: مۇقەل، چەلەك ئورۇقى 16 گرامدىن، ئۇشەق، سۇمبۇل، موم 12 گرامدىن، سۇمبۇل رۇمىنىڭ يېغى ياكى گۈل باز 40 گرام. يىپلىم دورىلارنى شارابتا ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مومنى ياغدا ئېزىپ، ھەممىسنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسۇن. ئەگەر مەيدىدە ئىششىقتا ئوخشاش قاتتىق بەز پەيدا بولۇپ قالسا، زەپەر، مەستىكى، ئىكلىلمىلىك، سۇمبۇل، مۇقەل، مومنى گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن زىمات قىلسۇن. مەيدىدىكى قاتتىق ئىششىقتا 9 گرام بىھى، ئەنجۈر، خىيار شەنبەر ياكى مائۇلئۇسۇل بىلەن قاينىتىپ، 3 كۈن بىرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئايارەج ۋە تەرياق يېسۇن.

5. ئاشقازاندا قىسمەن ۋاقىتلاردا يىرىڭلىق ئىششىق بولىدۇ.

بەلگىسى: ئورۇقلاش، ئىسسىتمىداش، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش ھەم ئاغرىق پەيدا بولۇش، سۆيدۈكى ئاز بولۇش، قىسمەن ۋاقىتتا قەي قىلىش، قول-پۇتى مۇزلاپ كېتىش، قىسمەن چاغدا ئىششىق پەيدا بولۇپ، پىشىپ جاراھەتكە ئايلىنىش، بەدىنى تىكەنلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا، شۇمشا ئۇرۇقى، ئۇغرىتىكەنلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 33 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۈتتە قاينىتىپ، كۈنجۈت يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىششىققا تاڭسۇن.

داۋائى مۇجەررەپ: ھۆل كاسنە 2 گرام، شۇمشا، تۇخۇمى مىرو، بۇلارنىڭ ھەر بىرىدىن 40 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈتتە قاينىتىپ، ئىششىققا تاڭسۇن. ئەگەر ئىششىقنىڭ پىشقانلىقى ئاشكارا بولمىسا مەيدىگە بەدىيان ۋە باشقا ئىسسىق دورىلارنى تاڭسۇن. ئەگەر ئاشقازان ئىششىقىنىڭ قالدۇق يىرىڭ-زەردابلىرى تاشقىرى چىقسا، كاسنە سۈيىدە سەبرىنى ئېزىپ بەرسۇن. كۈندۈر، كەھرىۋا، خۇنسىياۋشان، گىل ئەرمىنى، بۇلارنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر قىلىپ تەڭشەپ، سوقۇپ، ئاز-ئازدىن كاپ ئەتسە، ئاشقازاننىڭ جاراھىتىگە ئوبدان نەتىجە بېرىدۇ.

3- پەسىل ئاشقازان ئاغرىقى

بۇ 3 خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازان ئېسىلىشتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى

ئاشقازاننىڭ ئىسسىلىشىگە سەۋەب بولىدىغان ئامۇت، ئەدەسكە ئوخشاش نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن ياكى قىزىقلىقنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئاشقازان تارتىشىپ ئاغرىش، كېكىرىش، يېگەن تاماق ئاشقازاندا توختىغاندىن كېيىن گال ئاغرىشلار پەيدا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قولنى قورساقنىڭ ئۈستىدە قويغاندا، كوركىراش قاتارلىق ئەھۋاللار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېرىق ۋە كېپەكنى قىزىتىپ ئۈستىگە تۇز قويۇپ، ئىسسىق ھالدا مەيدىگە قويسۇن. جاۋارىش كۇمۇنى يېسە بولىدۇ. كۈندۈرنى چايناش لازىم. گۈلاب، كەرۋىيا، گۈلقەنت، بەدىيان ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر مۇخالىپ تاماق يېگەنلىكتىن ئاغرىغان بولسا، ئاشقازاننى قەي بىلەن تازىلاش لازىم.

2. ئاشقازان ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى

ئالامىتى تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشقازاندا ئاغرىق پەيدا بولۇش، تاكى قەي قىلغۇچە ياكى ئىچى ماڭغىچە بۇ ئاغرىق پەسەيمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى غارىقۇن قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىپ، ئاشقازاننى تازىلاش ۋە كۈچەيتىش لازىم. بۇ دورىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇل، سەلىخە، زەپەر، قۇستە، بۇلارنىڭ ھەر بىرى 8 گرامدىن، رۇم بەدىيان، بەزرۇلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 5 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ھەر بىرىنى 3 گرام كەلگۈدەك قۇرس قىلىپ، ھەر قېتىمدا بىر دانىنى گۈلاب ياكى ئەرەقى بەدىيان بىلەن يېسۇن.

3. سەپرادىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى

ئالامىتى ئاغزى ئاچچىق بولۇش، ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، ئاغرىقى قاتتىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلىگە گۈلقەنت، مەستىكى، رۇم بەدىيان قوشۇپ بېرىش بىلەن سەپرانى ئىسھال ياكى قەي ئارقىلىق تازىلاپ چىقىرىش لازىم. لىمون شەربىتى ۋە گۈلقەنت بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاننىڭ ئاغرىقى بەلغەمدىن بولسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، سىرنىقچىچەك شەربىتى ۋە ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۇبىل بىلەن قەي قىلدۇرۇپ، بەلغەم ماددىسىنى چىقارغاندىن كېيىن زەنجۇبىل پەۋادىسى، ماددەتۇلھايات، ئابكامە بىلەن ئىغىزنى يۇسۇن. سۇرگە دورىسى بىلەن بەلغەمنى چىقارسۇن. مەستىكى يېغىنى مەيدىسىگە چاپسۇن. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى سەۋدادىن بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن شەربىتى بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. مەجۇنى بۇجاھ يېسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاشقازاندا قىزىلىقنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن ئاغرىق پەيدا بولغان بولسا، ھارارەتنى ياندۇرغىدەك دورا بېرىش، ئاقلانغان بەرەڭگى كابىلى 6 گرام، دەرمىنى تۇركى 4 گرام، بۇلارنى گۈلقەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك.

4-پەسىل كالا ئىشتىھاسى

بۇ ئاساسەن ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازان كىرىش ئېغىزى سوۋۇپ كەتكەنلىكتىن بولغان كالا ئىشتىھاسى

ئالامىتى بەدەن ئاجىزلىقى ۋە ئورۇقلۇقى، ئاشقازان ئاغزىدا سوۋۇقلۇقنىڭ مەلۇم بولۇشى ۋە بىھوشلۇق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە دېڭىز، دەريا، سوغۇق جايلاردا تولا يۈرگەن مۇساپىلەردە كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىھوش بولغان چاغدا سوغۇق سۇنى يۈزىگە سېپىش لازىم. ئۇد، ئەنبەر، گۈلاب، سەندەلگە ئوخشاش خۇشبۇي، پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش ھەم قىزىلگۈل 21 گرام، سۇمبۇل 12 گرام، مەستىكى، ئۇد 8 گرامدىن، بۇلارنى شارابتا ياكى گۈلابتا ئېزىپ مەيدىگە چاپسۇن. تامىقىغا تېز ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى بەرسۇن.

2. بەلغەم ماددىسىدىن ۋە ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كالا ئىشتىھاسى

ئالامىتى پۈتۈن ئەزادا ئاچلىق ئېغىر بولۇپ، بىھوشلۇق پەيدا بولۇش، ئاشقازان ئېغىر بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قەي ياكى سۇرگە بىلەن بەلغەم ماددىسىنى چىقىرىش، ئاشقازاننى

قىزىتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. مۇنداق داۋالاشتا ئەزالاردىكى ئاچلىق بىلەن يۈز بېرىپ تۇرىدىغان بىھوشلۇق، ئاشقازاندىكى بەلغەمنى تازىلاپ چىقىرىشتا قارىمۇقارشى بولغانلىقتىن تەسلىك بار.

3. ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالاردا قاتتىق قىزىقلىق پەيدابولغاندىن بولغان كالا ئىشتىھاسى

ئالامىتى تولا ئۇسساش، كۆپچى يوقلىش، قورساق ئاچقاندا بىھوش بولۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىھوش بولغان چاغدىكى ئىلاجىنى قىلسۇن، يۈزىگە سۇ چاچسۇن. ئاندىن ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، سەۋزە، لىمون قاتارلىقلارنىڭ شەربىتى، نارجىل، دىۋاج، غورا سۈيىدەك سوغۇق نەرسىلەرنى مۇزدا سوۋۇتۇپ بەرسۇن.

5-پەسىل ئىت ئىشتىھاسى

بۇنداق ئەھۋال ئىتنىڭ تەبىئىتىدە مەۋجۇت، بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلارمۇ خۇددى ئىتقا ئوخشاش ھەمىشە يېمەك-ئىچمەكنىڭ كويىدا بولىدۇ، شۇڭا كېسەلنىڭ ئىسمى شۇنداق ئاتالغان. بۇ كېسەل ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازاننىڭ كىرىش ئېغىزىدا ئاچچىق خىلت توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولغان ئىت ئىشتىھاسى

ئالامىتى ئاچچىق كېكىرىش، ئاز ئۇسساش، يېگەن تاماق قەي بىلەن يېنىپ كېتىش، يەنە دەرھال تاماق تەلەپ قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم ئايارەج پەيقىرا، ھەببى سەبرى قاتارلىق دورىلار بىلەن ئاشقازانغا توپلاشقان ئاچچىق خىلتنى تازىلاش لازىم. غىزاسىغا سېمىز توخۇ گۆشى، ئۆردەك گۆشى، كەپتەر گۆشى بېرىش كېرەك. ياغلىق شورپىغا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى سېلىپ بېرىش كېرەك. مەجۇنى كۆمۈنى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولمىسا، مەجۇنى جوز بەرسە بولىدۇ.

2. تالدىن ئاشقازان ئېغىزىغا تۆكۈلگەن سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان ئىت ئىشتىھاسى

ئالامىتى ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئىت چىشلىگەندەك ئاغرىش بىلەن تاماقنى تولا يەپ، تولا تەرەت قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مائۇلئۇسۇل، مەجۇنى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدا خىلتىنى سۈرۈپ چىقارغاندىن كېيىن، باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىشى لازىم. تال قوۋۇرغىسىغا يەڭگىل دەرىجىدە ھىجامەت قويۇش لازىم. بادرەنجى بۇيا 21 گرام. پىرسىياۋشان 15 گراملارنى يۇمشاق سوقۇپ،

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلسۇن. غىزاسىغا پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى ياكى سېمىز توخۇ گۆشى پىشۇرۇپ، شورپىسىغا دارچىن، خولىنجان، ئۇد سېلىپ بەرسۇن.

3. تولا ئىچى سۈرگەنلىكتىن ياكى ئۇزۇن ئاچلىقتارتقانلىقتىن ياكى تولا قىزىتقانلىقتىن پەيدا بولغان ئىت ئىشتىھاسى

ئالامىتى بەدەن كۈچىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، ئورۇقلاش ھەم تولا ئۇسساش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كالا گۆشى، كالا پاقالچىقى، قېرى قوي گۆشىدەك غەلىز تاماقلارغا غورا سۈيى، سۇماق، لىمون شەربىتى، ئۇنىڭدىن باشقا، ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى ھەم ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بەرسۇن.

ئاشقازاندا توپلىنىپ قالغان ھەددىدىن ئارتۇق قىزىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان جەۋئى كەلبى كېسەللىكىدە تولا ئۇسساش، ئاغزى ئاچچىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قابىز، ئىچىنى توختاتقۇچى دورىلاردىن بېھى روببى، ئالما روببى، غورا روببىنى بېرىش كېرەك ھەم ئانار، تەرخەمەك قورۇمىسى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك ھەم مەيدىگە گۈلنار، قىزىلگۈل، سەندەل قاتارلىقلارنى سىرتتىن زىمات قىلىش لازىم. جاۋارىش سەپەرجەل، ئىترىفىل قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەنبەرنى بەدەن بىلەن مەيدىگە زىمات قىلىش لازىم. مەستىكى يېغىدەك ياغلارنى مەيدىسىگە چېپىش كېرەك.

6-پەسىل خەم ۋە ئىشتىھاسى بۇزۇلۇش

خەم دېگىنىمىز، لاي، كۆمۈر، گەج، سېغىز، ئۇپا، ئىسپىداج قاتارلىقلارنى يېيىشنى ئارزۇ قىلىدىغان بولۇپ قېلىشنى كۆرسىتىدۇ، بۇ كېسەل كۆپىنچە ھامىلدارلىقنىڭ دەسلىپىدە كۆرۈلىدۇ. بۇ ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ.

1. خەم ئاشقازاننىڭ كىرىش ئېغىزىدا توپلىنىپ قالغان بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولىدۇ

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بىخسۇس قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ، سىركەنجەۋىل شەربىتى بىلەن قوشۇپ، ئىچىپ، قەي قىلىش ئارقىلىق ئاشقازان ئېغىزىدا توپلىنىپ قالغان بەلغەم خىلتىنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. ئەگەر بۇ قەي بىلەن بەلغەمنى كۈچلۈكرەك تازىلىماقچى بولسا، يۇقىرىقىدەك دورىلارغا جەۋزۇلقەيىنى قوشۇۋەتسە بولىدۇ. قەيدىن كېيىن شاھى بەللۇت 12 گرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرالغان ئۈزۈم، ئەنىسۇن (رۇم بەدىيان) 8 گرامدىن، ھېلىلە، بەلىلە ۋە ئاملىنىڭ پوستى ھەر بىرى 12 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرىقى دورىلارنى 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن يېسۇن. ئاندىن كېيىن ھەببى سەبرى، ھەببى ئاقادىيە بىلەن سۈرگە

www.uyghurkitap.com

بېرىش لازىم. بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىنى بېرىش لازىم. تەركىبى: قاقلە سىغار، قاقلە كىبار، بەسباسە ھەر بىرى 9 گرامدىن، 3 ھەسسە قەنت بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 گرامدىن يېسۇن. ئاندىن كېيىن مۇسەللەس، مائۇل ھەسەلنى كەرەپشە ئۈزۈۈقى، بادام ياكى ھەسەل بىلەن يېسۇن. تاماقتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن مەستىكىنى چاينىسا ياخشى. بېھى شەربىتى، ئالما شەربىتى ھەم ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسىغا نوقۇت سۈيى، دارچىن، زىرە سېلىپ بەرسۇن ھەم كەپتەر، توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ بەلىلە، بەسباسە، دارچىن سېپىپ بەرسە بولىدۇ. پىستە، كىشمىش ئۈزۈم، جىگدە قاتارلىق نەرسىلەرنى يېسۇن. مۇمكىنقەدەر مۇنداق كېسەلنى كېچىكتۈرمەسلىك كېرەك. قالايمىقان نەرسىلەرنى يەۋېرىش پۈتۈن بەدەن ساقلىقىنى بۇزۇش بىلەن ئىستىسقا كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

2. ئىشتىھا بۇزۇلۇش، تاماق خالىماسلىق، ئاساسەن ئاشقازاندا ئۆتكۈر ئاچچىق خىلت توپلىشىپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى قاتتىق ئۇسساش، ئېغىزى ئاچچىق ۋە قاغسىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم قايناق سۇ بىلەن سىركەنجىۋىل شەربىتى ئىچىپ، قەي قىلىش ئارقىلىق ئاشقازاندىكى توپلىشىپ قالغان ئاچچىق خىلتنى تازىلاپ چىقىرىش، ئايارەج پەيقىرا بىلەن سۈرگە بېرىپ ئىچىنى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن ئالما ۋە سەندەل شەربىتى بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ بېرىش لازىم. ئەگەر بۇ ئەھۋال ھامىلدار ئاياللاردا بولسا قەي دورىسى ۋە سۈرگە دورىسى بەرمەسلىك لازىم. مۇنداق قىلىش ۋاقىتسىز بالىنى بويىدىن ئاجرىتىپ چۈشۈرۈۋېتىدۇ. بەلكى مۇنداق ئاياللارغا قۇرسى ئۇد، ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى قاتارلىق دورىلارنى بېرىپ، ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم. ئاندىن كېيىن تۆۋەندىكى سۇفۇپنى بېرىش لازىم. تەركىبى: رۇم بەدىيان، ھېلىلە، بەلىلە، ئاملە 6 گرامدىن، تاغنىڭ ۋە باغنىڭ ياپۇزى، سەئىدى، ھەر بىرى 3 گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارغا تەڭ مىقداردا يۇمشاق سوقۇلغان شېكەر قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسىغا ئۈگرە سېلىپ غورا، ئانار سۈيى قوشۇپ بەرسۇن، بېھى، ئانار يېسۇن.

7-پەسىل ۋەجئۇل فەۋاد

ۋەجئۇل فەۋاد ئاشقازاننىڭ يۇقىرىقى قىسمىدىكى ئاغرىشلارنى كۆرسىتىدۇ. ئاشقازاننىڭ بېشى يۈرەككە يېقىن بولغانلىقتىن، كۆپىنچە كىشىلەر بۇنى يۈرەك كېسىلى، دەپمۇ قالىدۇ.

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىش، بىھوش بولۇش، قول-پۇتى سوۇۇپ كېتىش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇ، سىركەنجىۋىل بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، گۇلاپ، گۇلقەنت بەرسە بولىدۇ. بۇزۇرى شەربىتى، دىنار شەربىتى بىلەن سۈرگە بېرىش

www.uyghurkitap.com

ھەم كلىزما قىلىش كېرەك.

غىزاسىغا توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت سېلىپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن سۇفۇپ بەرسۇن. تەركىبى: رۇم بەدىيان، رەۋەن 8 گرامدىن، لاچىندانە، دارچىن، زەنجىۋىل، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى 3 گرامدىن، رەۋەن 6 گرام، قەنت 40 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنى 4 گرامنى بەرسۇن.

8-پەسىل تەشنا ئۇسساش

ئادەمدە پەيدا بولىدىغان ئۇسسۇزلۇق ئاساسەن 3 خىل بولىدۇ.

1. مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان تەشنالىق

ئالامىتى ئېغىز، لەۋنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە ئېچىشىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجىۋىل شەربىتى، لىمون شەربىتى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، غورا، ئانار، ئەينۇلا قاتارلىقلارنىڭ سۈيىنى بەرگەي. ئەگەر قۇرۇقلۇق غالىب بولسا، بادىرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئارپا سۈيى، ئايارەج شەربىتى، ئىسپىغۇل لۇئابى، بېھى سۈيىنىڭ شىرىسى، بىنەپشە شەربىتى، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن بۇ قۇرسنى بەرسۇن. تەركىبى: تەررە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 6 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرا، تاباشىر، ئاق سەندەل 3 گرامدىن، كاپۇر 1 گرام، بۇلارنى يۇغۇرۇپ قۇرس قىلسۇن.

سېمىز ئوت ئۇرۇقى، غورا، ئارپا سۈيى قوشۇپ، مۇزدا سوۋۇتۇپ، ئىسسىپ قالسا يەنە سوۋۇتۇپ قويۇپ گۇلاب، بادام يېغىنى سەندەل بىلەن خام لاتىنى چىلاپ، مەيدىسىگە ياپسا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. يەنە قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئۇسسۇزلۇقىغا بۇ دورىنى بەرسۇن. تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، بادىرەڭ، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى 4 گرامدىن، يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، تىل ئاستىغا قويۇپ شۈمىسۇن. ئامۇتنىڭ سۈيىنى بىر قاچا گۇلاب بىلەن قوشۇپ، سۇماق سۈيىنى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ئىچسە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، قاپاق ئېشى، لوبىيا، ئارپا يارمىسى، ئوغلاق گۆشى بەرسۇن. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، سۇماق، تاۋۇز سۈيى، سەۋزە بەرسە بولىدۇ. كۆمۈش-ياقۇت قاتارلىق نەرسىلەرنى ئېغىزىغا سېلىپ شۈمىسە، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

2. سەپرا ماددىسى ئاشقازان تەرەپكە قۇيۇلغانلىقتىن بولغان تەشنالىق

ئالامىتى ئىت چىشلىگەندەك ئاغرىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، ئاچچىق قەي قىلىش، ئەندىشە ۋە خەپقان پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئامۇت، نارجىل شەربىتى، سېمىز ئوت شىرىسى بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. ھەم سوغۇقلۇق تاماقلارنى يېسۇن.

يەنە قويۇق ئاچچىق بەلغەم ئاشقازانغا قويۇلغانلىقتىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا بۇنى يالغان ئۇسسۇزلۇق دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭدا ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، قەي قىلىش، ئەنسىز بولۇش، ئۇيقۇ ۋە قەي بىلەن ئاغرىق پەسىيىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قايناق سۇ ۋە سىركەنجۇبىل بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئاندىن كېيىن ھەببى ئايارەج بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. بەدىيان سۈيى بىلەن قايناق سۇ ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشنى كاۋاپ قىلىپ، نوقۇت سۈيى بىلەن بەرسە بولىدۇ.

3. كۆكرەك، يۈرەك، ئۆپكىنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق غالىب بولغانلىقتىن بولغان تەشنالىق

ئالامىتى بۇ ئەزالارنىڭ ھارارىتى (قىزىش) كۆپ بولۇش، سوغۇق ھاۋا ئارقىلىق، سوغۇق سۇ ئىچكەندىمۇ ئۇسسۇزلۇق پەسىيىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى خۇش ھاۋالىق جايلارغا ئورۇنلاشتۇرۇش لازىم. مەيدىسىگە سەندەل، گۇلاب، كاپۇر قاتارلىق دورىلارنى چېپىش كېرەك. تاۋۇز سۈيى، تەررە سۈيى، سەندەل شەربىتى، ئالما شەربىتى، داۋائىلمىسكى، ئاق شارابقا ئوسۇك سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق ئاپتاپنىڭ ياكى ئوتنىڭ، ئىسسىق شامالنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، بۇنىڭدا پۇتنى سوغۇق سۇغا چىلاپ ئولتۇرسۇن. گۈل يېغىنى بېشىغا چاپسۇن. ئازغىنە تەمرى ھىندى ياكى نەردالوننى ئېغىزىغا سېلىپ شۈمسۈن.

ئەگەر شاراب ئىچكەنلىكتىن ياكى ئىسسىقلىق يېمەك-ئىچمەك ئىستېمال قىلغانلىقتىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولغان بولسا، پىياز، دەريا سۈيى، تەستە سىڭدىغان قويۇق تاماقلارنى قاقلانغان گۆش، شورلۇق سۇ ۋە باشقا شۇ خىلدىكى نەرسىلەردىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇلاردىن ساقلانسۇن.

داۋالاش ئۇسۇلى يېمەك-ئىچمىكىگە سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن بېرىش كېرەك. ئەگەر قاننىڭ غالىبلىقىدىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا قان ئېلىش لازىم. دوغاپ، سېمىز ئوتنىڭ شىرىسى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئىچى سۈرگەندىن ياكى سۈرگە دورىسى ئىچكەنلىكتىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا ئۇنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى: ئېغىزى قۇرۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، غورا سۈيى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپىغۇل شىرىسى بېرىش لازىم. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنغاندىن كېيىن ئەزالارنى بادام يېغىدا ياغلاش بىلەن داۋالىسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

يەنە قار، مۇز يېگەنلىكتىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا، قان مەيدىگە يۈزلىنىۋالغانلىقتىن ئاشقازاندا ئىسسىقلىق پەيدا بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن قار، مۇز يېگەنلىكتىن ئاشقازاندا سوغۇقلۇق توپلىشىپ، بەلغەمنى قويۇقلىتىش بىلەن مەيدىدە ھۆللۈكتىن ئاغرىق پەيدا بولۇش

بىلەن قىزىقلىقنى كەلتۈرۈپ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ ياكى مۇز يېگەنلىكتىن مەيدىگە ئۆتكۈر سوغۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇ سوغۇقلۇقنىڭ يوقىلىشى ئاشقازاننىڭ قىزىشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل شەربىتىنى تامچە قايناق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم، زەنجۇبىل، ئامىلە، كىللە پەۋادىسى ۋە لىمون شەربىتى بېرىش لازىم.

9-پەسىل قەي ۋە قۇرۇق ھۆ

قەي بولسا ئاشقازاننىڭ ھەرىكىتى بىلەن ئېغىزدىن سۇيۇقلۇق، تاماق ۋە باشقا ماددىلارنىڭ چىقىشى، قۇرۇق ھۆ بولسا ئېغىزدىن بىر نەرسە چىقماستىن بولغان ئاشقازاننىڭ ھەرىكىتىدىن ئىبارەت. بۇ 5 جەھەتتىن ئىپادىلىنىدۇ.

1. ئاشقازاندا توپلىشۋالغان ئىسسىق سەپرادىن بولغان قەي

ئالامىتى ئۇسساش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، غەم ئەندىشىلىك بولۇش، ئىت چىشلىگەندەك ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل ۋە قىزىق سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. قەيدىن كېيىن لىمون شەربىتى، ئانار شەربىتى، نارجىل شەربىتى، غورا سۈيى بېرىش كېرەك. پىشۇرۇلغان مەھمۇدە سىلىنغان ئايارەج بىلەن سۈركە بېرىش لازىم ياكى گۈل شەربىتىگە سەبرى، مەھمۇدە ئېلەشتۈرۈپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن زەدەك شەربىتىگە قەنت، بېھى سۈيى، سىركىگە گۈلاب قوشۇپ ئىچسۇن. قىسمەن چاغدا تۆۋەندىكى سۇفۇپنى بەرسۇن. تەركىبى: سۇماق، قۇرۇق غورا، زەدەك، تاباشىر، پىستىنىڭ پوستى، بۇلارنى باراۋەر تەييارلاپ تەڭ بەرسە، قەنت بىلەن 8 گرام تاباشىرنى ئاچچىق ئالمىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ يېسە، قەينى توختىتىدۇ. توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، غورا سۈيى بىلەن يېسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا كلىزما قىلىش لازىم. ئاق لەيلى، بۆرە ئەرمىنى، قەنت بىلەن شىياف ئېتىپ قويسۇن.

ماددا ئاشقاندا توختاپ قالغان بولسا ئاشقازاندا داۋاملىق ئاغرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىزىلگۈل بىلەن تاباشىرنى ئۆزىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ يېسۇن ياكى ئالمىنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ يېسۇن ۋە ياكى تاباشىرنى ئالمىنىڭ سۈيى بىلەن ياكى ئانار ئۇرۇقىنىڭ تالقىنىنى نان بىلەن بېھىنىڭ قىيامىنى پۇدىنە شەربىتى بىلەن يېسە قەينى ۋە ھىدنى يوقىتىدۇ ۋە قورسىقىغا، كىندىكىنىڭ ئاستىغا ھىجامەت قويۇش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ نەتىجىسى بولمىسا، ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغا ھىجامەت قويسۇن. لېكىن تىلماسلىق لازىم ھەم كلىزما قىلسۇن. يەنە ئاستا-ئاستا تەۋرىتىپ ياكى ئۇخلىغان چاغدا قول-پۇتنى يۇمشاقلىق بىلەن ئۇۋۇلسۇن. ئانار شەربىتى، پۇدىنە شەربىتىنى ئاچچىق ئالمىنىڭ سۈيى بىلەن ياكى شوخلىدىكى نەرسىلەردىن قوشۇپ بېرىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھۆ پەسەيمىسە، ھېلىلە شەربىتى بىلەن بەدەننى تازىلاش ياكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. يەنە مۇنداق شەربەت بېرىش لازىم.

www.uyghurkitap.com

تەركىبى: ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى 400 گرام، قەنت بىر باغلام، پۇدىنەنىڭ سۈيىنى ئېلىپ ئۇدخام، مەستىكى ھەر بىرى 4 گرامدىن، سوقۇپ، ئېلەشتۈرۈپ ھەر كۈنى 15 گرامدىن بەرسە بولىدۇ. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: قىزىلگۈل، سۇماق، ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئىپار 1 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 4 گرام ئاچچىق ئانار ياكى بېھى سۈيى بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى شورپىسى ياكى ئوغلاق گۆشى بەرسۇن ۋە ياكى كۆك سۇماقنى يۇمشاق ئۇپىدەك سوقۇپ، ئالمىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ يېسۇن.

2. بەلغەمدىن بولغان قەي

ئالامىتى ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، ئاشقازىنى ئېسىلىش ھەم كوركىراش، ئېغىزدىن كۆپ شال ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقى، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى، سىركەنجىۋىل شەربىتى ياكى ھەسەل بىلەن قەي قىلدۇرۇش ياكى قىزىق سۇ، ھەسەل، زەيتۇن يېغى بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئاندىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا، ھەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلارنى بېرىپ ماددىنى تازىلاش لازىم.

ئاشقازاننى ئانار شەربىتى، پۇدىنە شەربىتى، ھېلىلە مۇرابباسى قاتارلىقلار بىلەن كۈچەيتىش لازىم. زەنجىۋىل پەۋادىسى ياكى جاۋارىش ئەنبەر ياكى داۋائىلمىشكى قاتارلىق دورىلار بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم. قابىز دورا، شەربەت ياكى مۇشۇ خىلدىكى تاشقى زىماتلارنى ئاشقازاننى تازىلاپ بولمىغۇچە قىلماسلىق لازىم ھەم بەلغەم پەيدا قىلىدىغان، تەستە سىڭدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. ھەر خىل يەل-يېمىش، سۈت قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش لازىم. تاماقنى ئاز-ئاز يېيىش، ھەر خىل مۇشەققەتلەر بىلەن ئۆزىنى چېنىقتۇرۇش لازىم. غىزاسىغا تېز ھەزىم بولىدىغان مەسىلەن: توخۇ گۆشى، تورۇلغا گۆشى، كەكلىك گۆشى قاتارلىقلارنى پىشۇرۇپ، شورپىسىغا زەنجىۋىل، لاچىندانە، قاقىلە، دارچىن، قەلەمپۇرلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى ئېھتىياجغا قاراپ بەزىسىنى سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ قۇرۇقلۇق ئارتۇق بىلسا كلىزما قىلىپ، شىپاق قويسا پايدا قىلىدۇ.

3. سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان قەي

ئالامىتى ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، قەي بىلەن چىققان سەۋدا يەردە قايناش، ئۇنىڭ ئاچچىق بولغانلىقىدىن ھەتتا چىشنىمۇ يېقىن كەلمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كلىزما بىلەن ماددىنى تۆۋەنگە قارىتىش لازىم. ئېكلىلمىلىك، ئۆشنە، ئامۇت قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، مەيدىسىگە قويسۇن. قەينى توختىتىشتا ھېچقانداق دورا قۇرۇس ئەپلاۋسىدەك ياخشى ئۈنۈملۈك ئەمەس. تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئەفسەنتىن، ھەر بىرى 6 گرامدىن، سەلىخە 9 گرام، پىلپىل 3 گرام، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن ھەر بىرىنى 1 گرامدىن ئېلىپ، يۇقىرىقىلارغا تەڭگە تەڭ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلىسۇن، بۇ دورىنى ھەر قېتىمدا 3.5 گرامدىن يېسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ قورۇپ بەرسۇن.

www.uyghurkitap.com

يەنە بىر جەھەتتىن يېگەن تاماق ئاشقازاندا بۇزۇلغانلىقتىن، شۇنىڭدەك يېگەن تاماقنىڭ تۈرى ۋە ئاز-كۆپلۈكىدە قالايمىقانلىق بولغانلىقتىن ياكى تاماقنى تەرتىپسىز يېگەنلىكتىن قەي پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى تازىلاش ۋە قىزىق سۈت، قايناق سۇ ئىچىش لازىم ھەم گۈل يېغىنى بېشىغا چېپىش لازىم. قورسىقىغا مۇۋاپىق رەختنى قىزىتىپ قويىسۇن. پۇت-قوللىرىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلىسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا پايدا قىلىدۇ. 3 گرام جاۋارىش سەپەرجەلنى يېسە بولىدۇ.

4. كېسەلنىڭ بۇھرات كۈنلىرىدە بولغان قەي

بۇ ياخشى ئەمەس. قەينىڭ ياخشىسى ئاسانلىق بىلەن چىققان ئاز قەيدۇر. قەينىڭ يامىنى ئىزى كۆپ بولۇش، زىكارى زەڭگەر رەڭلىك ياكى كۈدە رەڭلىك بولۇش. مۇنداق قەي ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزادا يامان خىلىت بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇھرات ۋاقتىدىكى قەينىڭ ئالامىتى: باش ئاغرىش ھەم ئاشقازان ئاغرىش، ئېغىزدىن شال يېنىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ ھەم ھۇ بولۇش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك بىلەنمۇ ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننىڭ قىزىشىنى نىلۇپەر شەربىتى بىلەن پەسەيتىش كېرەك. باشقا شەربەتلەردىن ئانار شەربىتى، پۇدىنە شەربىتى بېرىلسە بولىدۇ. ئاشقازاندا قىزىقلىق كۆپ بولغانلىقتىن، قەي پەيدا بولسا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى بېرىپ داۋالىسا بولىدۇ.

يەنە بىر تەرەپتىن ئاشقازىنى ئاجىز ئادەملەردىمۇ قەي قىلىش، ھۇ بولۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون، ئالما شەربىتى ئىچسە ۋە مەستىكى چاينىسا بولىدۇ.

5. قەي قىلغاندا قان كېلىش

سەۋەبى ئاشقازان، جىگەردە جاراھەت پەيدا بولغانلىقتىن ياكى قاتتىق زەربە يەتكەنلىكتىن تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ قان يېنىش بولىدۇ ياكى قاتتىق ۋارقىرىغانلىقتىن، ئۆتكۈر بىرەر نەرسە يېگەنلىكتىن، ھۆللۈك غالىب بولغانلىقتىن، تومۇرلارغا قان تولۇپ قالغانلىقتىن، ئىسسىقلىق دورىلارنى يەپ قان قىزىغانلىقتىن، قان ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقتىن، مەسىلەن: جىگەر، تالغا ئوخشاش ئەزالاردىن قان چىقىپ ئاشقازانغا كېلىپ قېلىش بىلەنمۇ قان يېنىش بولىدۇ. بۇرۇننىڭ قېنى ئاشقازانغا سىزىپ چۈشۈپ قالسا بۇنى كۆپىنچە ئادەملەر بىلمەيدۇ.

ئالامىتى ئەگەر بۇ كەلگەن قان ئاشقازاندىن بولسا، ئاغرىقى ئازراق بولىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىدىن كەلگەن بولسا، ئاغرىقى قاتتىقراق بولىدۇ. جىگەر، تالدىن كەلگەن بولسا، ئاغرىقى بولمايدۇ. ئەگەر قان قارا كەلسە، بۇ كۆپىنچە ۋاقىتتا تالدىن كېلىدۇ. بۇ قان تالدىن ئاشقازانغا تۆكۈلۈپ، ئاغرىقسىز قەي بىلەن يانىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەنجباھار شەربىتى بېرىش، باسلىق تومۇردىن بىر قانچە قېتىم

ئاز-ئازدىن قان ئېلىش ھەم قۇرسى كەھرىۋا بېرىش لازىم. تەركىبى: ئاق خەشخاش، مەستىكى، كەھرىۋا 8 گرامدىن، زەپەر 1 گرام، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 3 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قۇرس تەييارلىسۇن. ھەر بىر قېتىمدا 4 گرامدىن يېسۇن. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى سېمىز ئوت شىرىسى، دىراج قىيامى، بېھى قىيامىنى قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە بۇ دورىنى بەرسۇن، تەركىبى: گۈلنار، مازو، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 4 گرامدىن، ئەپيۇن 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ھەر قېتىمدا 21 گرامدىن يېسۇن. بۇ دورىنى لىساتىل ھەمەلنىڭ سۈيى بىلەن بەرسۇن. قەيگە، قان يېنىشقا پايدىلىق بولغان ئىشلار،اقول-پۇتلىرىنى باغلاپ تېڭىش، قۇرسى تاباشىر، گۈلنار، كەھرىۋا بېرىلسە بۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە قان كۆپ كېلىشنى توختىتىش ئۈچۈن ئاقاقىيا، گىل ئۇرۇقى، گىل مەختۇم، گۈلنار، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، سەمغى ئەرەبى، بۇلاردىن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، بىرلەشتۈرۈپ، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن بېرىلسۇن. ئەگەر ئىسسىقلىق دورا يېگەنلىكتىن قەيدە قان كەلسە، بىر ھەسسە شارابقا 2 ھەسسە سۇ قوشۇپ، ئاز-ئازدىن ئىچسە كۆپ پايدا قىلىدۇ. مەيدىگە موزا، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى بۇلارنى ئازغىنە ئەپيۇن بىلەن قوشۇپ، ھەببۇل ئاسنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ چاپسۇن. غىزاسىغا گۈرۈچ پىشۇرۇپ، سۇماق قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر كېسەل بەك ئاجىز بولسا، توخۇ شورپىسىغا گۈرۈچ سېلىپ ياكى ئۆگرە قىلىپ زىغ ياكى سۇماق، ياكى ئانار قىيامى قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر قەي بىلەن قايتا-قايتا قان كەلسە، قان كۆپ چىقىپ ئاجىزلاشتۇرۇپ قويماسلىق ئۈچۈن، دەرھال پۇت-قولنى باغلىۋېلىش لازىم. ئەگەر قەي تولا بولسا، قول-پۇتنى باغلاش ۋە قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى گۈلنار بېرىلسە ياخشى بولىدۇ.

قان ئاشقازاندا ئۇيۇپ قالغان بولسا بىھوش بولۇش، سوغۇق تەرلەش بىلەن تىترەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بىلەن پۇدىنەنى سۇدا قاينىتىپ، سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن قوشۇپ، ئىچىپ، شۇنىڭ بىلەن قەي قىلسۇن. 2 گرام توشقان ئوغۇزى يېسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا سۈت ئۇيۇپ قالغان بولسا، 2 قوشۇق پۇدىنە سۈيىگە 8 گرام تۇز قوشۇپ، ئىككى قېتىم بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا مەجۇنى خولۇنىيا پايدا قىلىدۇ.

10-پەسىل فەۋاق

فەۋاق (ھىق تۇتۇش) دېگەن ئاشقازاننىڭ ئۆزىگە ئازار يەتكۈزىدىغان، توسالغۇدەك بىرنەرسىلەرنى قايتۇرىدىغان ھەرىكىتىدىن ئىبارەت. بۇ ئاشقازاننىڭ تېگى ئېغىزى تەرەپكە قوزغىلىپ چىقىدىغان بىر ھەرىكەت بولۇپ، بىر قانچە خىلغا بۆلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

1. قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەردىن، قارا، يېشىل، كۆدە رەڭلىك ياكى زەڭگار رەڭلىك سەپرادىن بولغان ھېق تۇتۇش

ئالامىتى ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، قاتتىق ئۇسساش، قەي بىلەن سېرىق، كۆك، قارا سۇيۇقلۇق كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۈيى، سىركەنجۇبىل شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن قايناق سۇغا گۈل يېغى، ياكى بادام يېغى، ياكى مەسكە قوشۇپ بەرسە ھېق توختايدۇ. نانىنى ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى، ياكى سوغۇق سۇ، ياكى تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن يېسۇن. ئەگەر ھېق تۇتۇش بۇنىڭ بىلەن پەسەيمىسە، 3 گرام سېرىق ھېلىلىگە 3 گرام ئايارەج قوشۇپ بەرسۇن. قول-پۇتلىرىنىڭ ئۇششاق بارماقلىرىنى تېڭىپ باغلاپ قويۇشمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ئىسسىتمىسى بولمىسا توخۇ گۆشى، شورپىسىغا لوبىيا ياكى قاپاق سېلىپ ئۇگرە قىلىپ بەرسۇن. ئىسسىتمىسى بولسا توخۇ شورپىسىغا چۆپ تاشلاپ، پالەك، كۆك قاپاق سېلىپ بەرسۇن ھەم قېتىق، ئانار سۈيى، غورا سۈيى بېرىلىدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى سىركە بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

2. بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ھېق تۇتۇش

ئالامىتى ئېغىزى ئاچچىق ۋە ھۆل، ئاشقازىنى ئېغىر كۆپۈشكەنگە ئوخشاش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي بىلەن ئاشقازانىنى تازىلاش لازىم. سىركەنجۇبىل شەربىتى، مائۇل ھەسەل، پىلپىل، دارچىن، مەستىكى ھەم ئازغىنە قۇندۇز قەھرى سېلىپ تامچە-تامچە ئىچسۇن. ئاشقازانىنى قىزىتىش ئۈچۈن بۇ قۇرسنى بەرسە بولىدۇ. تەركىبى: قۇستە، زەپەر، قىزىلگۈل، مەستىكى 6 گرامدىن، ئاسارۇن 3 گرام، سەبرى 12 گرام، ئەپيۇن 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، ياپىلاق قىلىپ، ھەر قېتىمدا 2 گرامنى بەرسۇن. مەھەممەت زىكرىيانىڭ ئاشقازان ئېغىزىنى كۈچەيتىپ، يەلنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىجاد قىلغان قۇرسنىڭ تەركىبى: سۇمبۇل، دارچىن، گۈلنار، ئەپيۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ قۇرس تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن يېسۇن. قۇرسنى قۇندۇز قەھرى ، زەيتۇن يېغىدا ئېزىپ، چاپسۇن. بۇ سۇفوپنى تەييارلاپ بەرسۇن: كەرەپشە ئۇرۇقى، سەئىدى، زىرەگىرمانى، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن يېسۇن. 4 گرام قۇرۇق سۇزاپنى ھەسەل شەربىتى بىلەن ئىچسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن كەپتەر گۆشىنى سىركىدە پىشۇرۇپ بەرسۇن. زەنجىۋىل، دارچىن قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى سېلىپ، قورداق قىلىپ بەرسۇن.

3. سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان ھېق تۇتۇش

بۇنداق ئەھۋال ئۆتتە ياكى ئاشقازان تەبقىلىرىدە ياكى ئاشقازان ئېغىزىدا يەل پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى ئاشقازىنى ئىغىر بولۇپ، ئاچچىق كېكىرىش بىلەن تولا يەيدىغان ۋە بۇزۇق خىياللاردا بولىدىغان بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە كىچىك باللاردا يۈز بېرىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى شەربىتى رەيھان ئىچسۇن. ئازغىنە سۇزاپنى مۇسەللەس بىلەن قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. تەرياق ئەربەئەنى پۇدىنە سۈيى بىلەن بەرسۇن. مەستىكى، پۇدىنە، زىرە، زەنجىۋىل چاينىسۇن. لېكىن ئۇسسۇزلۇقىغا سەۋرى قىلسۇن.

4. ئاشقازان كىرىش ئىغىزىدا سوغۇقلۇق پەيدا بولغانلىقتىن بولغان ھىق تۇتۇش

ئالامىتى ئۇسساش يېنىك بولىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە ياشانغان كىشىلەردە بولىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىقلىق دورا ۋە تاماقلار بىلەن ئىچكى-تاشقى تەرەپتىن ئاشقازاننى قىزىتىش كېرەك.
ئاشقازاننىڭ بېشىدا قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن، ھىق تۇتۇش پەيدا بولسا بۇ خەتەرلىك بولىدۇ.
ئالامىتى ئۈزۈن مۇددەت ئىسسىقاندىن كېيىن ۋە تولا سۇرگە ئىچكەنلىكتىن ۋە تولا ئاچلىق تارتقانلىقتىن بولىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى ئارپا يارمىسىغا بادام يېغى سىلىپ بەرسۇن. كۆكنار شەربىتى بىلەن يىڭى سۈت بەرسۇن. بۇغداي كېپىكىنىڭ ئاتىلسىغا بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن. مائۇللەھمى، تاتلىق ئانار سۈيى ياكى كەتىرا بىلەن توخۇ شورپىسى بەرسۇن. بادام يېغى، گۈل يېغى قوشۇپ، شوخلا سۈيى بىلەن ئىسپىغۇل، ئارپا ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، مەيدىسىگە چاپسۇن.
ھىق تۇتۇش جىگەر ئىششىغان سەۋەبتىن ھەم بولىدۇ.
ئالامىتى ئۆتكۈر ئىسسىتمىداش، كۆڭلى تولا ئاينىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن شوخلا سۈيى، كاسنە سۈيىگە خىيار شەنبەرنى ئېزىپ بېرىش ھەم ئانار شەربىتى، دىنار شەربىتى بېرىش كېرەك.

11-پەسىل ئاشقازان خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئاشقازان خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى 4 خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازان ئاجىز، كۈچسىز بولۇشىدىن بولغان بۇزۇلۇش

ئالامىتى تولا قەي قىلغاندىن ياكى ئۇزۇن كېسەل تارتقانلىقتىن ياكى ئىشتىھاسى ناچارلاشقانلىقتىن، بەدەن ئورۇقلاپ، قورساق بوشاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى ھەببۇلئاس شەربىتى، ھېلىلە، ئىترىفىل سەمغى بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشى بەرسۇن. شورپىسىغا دارچىن، زەپەر سىلىپ بەرسۇن. تېز ھەزىم بولغۇدەك بىر ئاز

قابىزلاردىن قېتىق، سۇماق، ئامۇت قىيامى ياكى ئانار قىيامى قوشۇپ بەرسۇن. مەجۇنى جوز ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: گۈلنار، مەستىكى 3 گرامدىن، ئەفسەنتىن، سەبرى، قەلەمپۇر، سەئىدى، سۇمبۇل 8 گرامدىن، قىزىلگۈل 20 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن، ئۆتكۈزۈپ گۈلاب ياكى شاراب بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن.

2. ئاشقازاننىڭ ئۆتكۈر ئاجىزلىقىدىن بولغان بۇزۇلۇش

بۇنىڭ پەيدا بولۇشىدا 4 خىل كۈچ بولۇپ، بۇلار جازىبە (تارتقۇچ)، ماسىسكە (تۇتۇپ تۇرغۇچ) هازىمە (هەزىم قىلغۇچى)، دافىئە (ئىتتەرگۈچى چىقارغۇچ) كۈچ. ئەمما جازىبەنىڭ ناچارلىقىنىڭ بەلگىسى: يېگەن تاماق ئاشقازاننىڭ ئېغىزىدا ئۇزۇن مۇددەت توختاپ قېلىش بىلەن خەفقان، كۆڭۈل ئاينىش، هۆ بولۇش ۋە دائىم ئەنديشە پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەهۋاللار كۆرۈلىدۇ. ماسىسكەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ بەلگىسى: ئاشقازاننىڭ تىترىشى، بىر ئاز هەرىكەت قىلسىلا يېگەن تاماق يېنىپ كەتكەنلىكى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. قۇۋۋىتى هازىمەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ بەلگىسى: يېگەن تاماق بەدەنگە غىزا بولماستىن هەم ئۆزگەرمەستىن يېگەن پېتى تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىشى قاتارلىق ئەهۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەل ئاخىرى ئىستىسقىغا ئېلىپ بارىدۇ. دافىئەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ بەلگىسى: يانپاشتا، كىندىك ئاستىدا ئىسوك، ئاغرىق پەيدا بولۇش بىلەن كۆرۈلىدۇ. بۇلارنى داۋالاشنى تۆۋەندە بىر-بىرلەپ كۆرسىتىپ ئۆتىمىز.

قۇۋۋىتى جازىبەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ داۋاسى: لىمون شەربىتى، ئالما شەربىتى ۋە باشقا مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، سەندەل شەربىتى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، تورۇلغا گۆشى، كەكلىك، قۇشقاچ گۆشى قاتارلىقلارنى، تېز هەزىم بولىدىغان گۆشلەرنى كاۋاپ قىلىپ بەرسۇن ياكى شورپا سېلىپ سۈيىگە دارچىن، سېرىقچېچەك، زىرە سېلىپ بەرسۇن. تاماقتىن كېيىن بىر قانچە قەدەم سالغىن يول ماڭسۇن. قول-پۇتلىرىنى تۇتۇپ قويسۇن. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن زىماتنى مەيدىسىگە چاپسۇن.

ماسىسكەنىڭ ئاجىزلىقى چاپلىشاڭغۇ، ئىت چىشلىگەندەك ئاغرىتىدىغان ماددىدىن بولۇپ بۇنى داۋالاشتا: لىمون شەربىتى، بېهى قىيامى، ئالما قىيامى، ئانار قىيامى ياكى شۇلارنىڭ مۇرابباسى بىلەن ئارپا يارمىسى، قوناق يارمىسى بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ، كەكلىك، تورۇلغا گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ، قېتىق، غورا سۈيى، ئانار سۈيى بىلەن بەرسۇن. سەندەل، گۈلنار، تاباشىر، قىزىلگۈل، زىق، هەببۇلئاسنى بېهى سۈيى ياكى ئالما سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، مەيدىسىگە چاپسۇن. هەببۇلئاس شەربىتى، بېهى شەربىتى، مۇسەللەس بەرسۇن.

هازىمەنىڭ ئاجىزلىقى سوغۇقتىن بولسا بۇنى داۋالاش: جاۋارىش ئۇد، ئىترىفىل سەغىر، ئىترىفىل كىبىر، سىركەنجۇبىل، سەغىر ۋە باشقا مېۋىلەرنىڭ شەربەتلىرىنى بەرسۇن. غىزاسىغا سۈيۈقئاش قىلىپ، سۇماق سېلىپ بەرسۇن. ئامۇت بەرسۇن. تاشقى جەهەتتىن يەسمەن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئۇد، سۇمبۇل، مەستىكى، بۇلارنى مەستىكى يېغىدا يۇغۇرۇپ، مەيدىسىگە چاپسۇن.

دافىئە كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا: مائۇلجەبىن، گۈلقەنت، گۈلاب، مەتبۇخى خىيار شەنبەر،

www.uyghurkitap.com

ئەرەقى كاسنە، ئەرەقى بەديان بىرىپ ئىچىنى يۇمشاتسۇن.

3. يېگەن تاماق ئاشقازاندا ئاچچىق بولۇپ قىلىشىدىن بۇزۇلۇش

ئەگەر يەڭگىل بولسا مەستىكى، رۇم بەديانىنى قەنت بىلەن سۈفۈپ قىلىپ، ئىستېمال قىلسۇن. ئەگەر ئېغىرراق بولسا جاۋارىش، ئۇد ئەنبەر، قۇرسى ئۇد، ئىترىفىل كەبىر، مەجۇنى سەمغى ھەم سىركە، لىمون شەربىتى بەرسۇن. غىزاسىغا: قۇرۇقلۇق نەرسىلەردىن ياسالغان قورۇما، ياغلىق شورپىدىن ساقلانسۇن. مۇۋاپىق گۆش يېسۇن. ئۇزاق ئۇخلاش، قەي قىلىش، سىركە دورىسى ئىچىش، سول قولنى بېسىپ يېتىش، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. ئوڭ قولنى بېسىپ يېتىپ ئۇخلاش، تاماقنى ئاشقازان ئېغىزىدىن ئاسان ئۆتكۈزۈشكە ياردەم بېرىدۇ.

4. تاماقنىڭ ئاشقازاندا بۇزۇلۇشىدىن بولغان بۇزۇلۇش

سەۋەبى يېگەن تاماق نورمال مىقداردىن كۆپ بولغانلىقتىن، تاماقنىڭ مىقدارىدا، ئىسسىق، سوغۇقلۇقىدا ياكى تاماق جەۋھىرىدە ۋە ياكى تەرتىپىدە مەسىلە بولسا، ئاشقازان ھەزىم قىلىپ ئۆزگەرتىشكە ئاجىز كېلىپ، تاماق ئوبدان ھەزىم بولماي قالىدۇ ياكى يېگەن تاماق بەك ئاز بولسا، ئاسان سىڭدىغان تاماق ئاشقازاننىڭ ھارارىتىگە چىداشلىق بېرەلمەي، تەلەپ بويىچە ھەزىم بولماي، كۆيۈپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. تەرتىپى جەھەتتە تەس سىڭدىغان تاماقنى ئىلگىرى يەپ، ئارقىدىن ئاسان سىڭدىغان تاماق يېگەنلىكتىن، كېيىن يېگەن تاماق بۇرۇن ھەزىم بولۇش بىلەن بۇزۇلىدۇ. قالايمىقان يېيىش يەنى ئۈجمە، قوغۇن يېگەندىن كېيىن سۇ ئىچىش ياكى بېھى يېگەنگە ئوخشاش؛ ئات چاپتۇرۇش، قاتتىق يۈگرەش، جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشلارمۇ ھەزىمنى بۇزىدۇ. ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى ھەممە كېسەلنىڭ باشلىنىشى، بارلىق ئاغرىقلارنىڭ ئانىسىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى جاۋارىش كۇمۇنى، قۇرسى ئۇد ھەم پايدا قىلىدۇ. قول-پۇتنى سوغۇق سۇدا يۇسۇن. بۇ سوغۇقلۇق ئىچكى ئەزاغا تەسىر قىلىشى مۇمكىن. غىزاسىغا ئاسان سىڭدىغان غىزالاردىن توخۇ گۆشى، تورۇلغا، كەكلىك، قۇشقاچ گۆشلىرىگە سىركە قوشۇپ بەرسۇن. ئەرەقى پۇدىنە بىلەن مۇسەللەستىن بىر پىيالە ئىچسۇن. ئەگەر بۇ كېسەل يېگەن تاماقنىڭ كەيپىياتىنىڭ يامانلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئاشقازاننى قەي، سىركە بىلەن تازىلاش لازىم. ئەگەر بۇ سىركە بىلەن ئىچى ماڭمىسا، سۇغا ئۇد، قىزىلگۈل، مەستىكى، بىرئاز قەنت سېلىپ بەرسۇن. بېھى سۈيى، سېرىقچېچەكنىڭ سۈيىنى ئىچسۇن. ئالما سۈيى ئىچسۇن. ئەگەر يېگەن تاماقنىڭ تەركىبىنىڭ قالايمىقانلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا، سىركەنجۇبىل، ھەسەل مەجۇنى شەھرىيانىنى قەي، سىركە بىلەن ئىچىپ تازىلانغاندىن كېيىن بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر كېسەل تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولغان بولسا، سىركەنجۇبىل شەربىتىگە تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك سۈيى ئىچىپ، شۇنىڭ بىلەن قەي قىلسۇن. ئاندىن كېيىن گۈلقەنت، مەستىكى قوشۇپ بەرسۇن. شۇنىڭدەك سىركىدىن كېيىن مۇنچىغا كىرىشكە، تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلىشقا

بۇيرۇش كېرەك. مەيدىسىگە ئىسسىق سۇ تۆكۈش لازىم. غىزاسىغا سېمىز توخۇ گۆشى بىلەن غورا سۈيى بەرسۇن.

12-پەسىل هەيزە

تاماق هەزىم بولماستىن بۇزۇلغان ماددىلارنىڭ قوزغىلىشى قەي، ئىسھال بىلەن پەسىيىپ يوقىلىشىمۇ مۇمكىن، قىسمەن چاغلاردا قەي يانماستىن داۋاملىق كۆڭۈل ئاينىپ هۆ تۇتۇپ تۇرىدىغان ئىشلارمۇ بولىدۇ. كۆپىنچە ئىچى تولا سۈرگەنلىكتىن تومۇرى سوقماي، قول-پۇتى بوشاپ، سوۋۇپ‌كېتىش ئەھۋاللىرىمۇ كۆرۈلىدۇ. تېۋىپ بۇ ئەھۋالدىن قورقۇپ داۋالاشنى تاشلىۋەتمەسلىكى لازىم. بۇ ئاغرىق ئاساسەن 3 خىلغا بۆلىنىدۇ.

سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان هەيزە (خولېرا)

بۇنىڭدا بىمار غەمكىن بولىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، ئۇسسايدۇ. ئاچچىق قەي قىلىدۇ. ئاشقازىنى ئېغىر، قول-پۇتى سوغۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئامال قىلىپ قېپقالغان ماددىنى قەي ۋە سۈرگە بىلەن تازىلاش لازىم. قەيىنى سىركەنجىۋىل شەربىتى، قايناق سۇ بىلەن قىلسۇن. ئەگەر ئاشقازان كۆپۈشۈپ ئاغرىسا، جۇلاپ ئىچسۇن. ئەگەر ئاجىزلىقى ئېغىر بولۇپ سۈرگە تۆۋەن كەلسە، ئەڭ ياخشىسى ئازغىنە مەھمۇدەنى تەمرى ھىندى سۈيى ياكى كاسنە سۈيى بىلەن بەرسۇن. كىلىزما قىلسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تولا قەي قىلغانلىقتىن ۋە ئىچى كۆپ سۈرگەنلىكتىن بەك ئاجىزلىشىپ قالغان بولسا، مەسىلەن: تومۇرىدىمۇ ئاجىزلىق ئالامىتى كۆرۈلسە ھەببۇلئاس شەربىتى، بېھى قىيامى، ئانار شەربىتى، پۇدىنە بەرسە قەي بىلەن ئىچ ئۆتكۈ توختايدۇ. سەندەل، گۇلنار، قىزىلگۈل، زىخنى بېھى سۈيىگە ئېلەشتۇرۇپ، مەيدىسىگە چاپسۇن. لىمون سۈيى، لىمون شەربىتى ئىچسە قەيىنى توختىتىدۇ. 8 گرام تاباشىرنى ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن ئىچسە ئىچ ئۆتكۈ، قەيىنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. قول-پۇتىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ ئولتۇرۇش ياكى لاتىنى قار سۈيى ياكى مېۋە سۈيىگە چىلاپ، سوۋۇتۇپ، مەيدىسىگە ياپسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاجىزلىق ئېغىر بولسا، ئانار سۈيىگە سۇماق، بانان سىلىپ بەرسۇن. ئوغلاق گۆشى ياكى كەكلىك، توخۇ گۆشىدە شورپا قىلىپ بەرسۇن. مەيدىگە ئەنبەر، سەندەل، ئازغىنە زەپەر چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە لىمون سۈيى، غورا سۈيى، سۇماق قوشۇپ بەرسۇن. بىمارنىڭ ئۇخلىشى ئۈچۈن چارە قىلسۇن. گۇلاب، سەندەل، يۇمغاقسۇت-نىڭ سۈيىنى پۇراتما قىلىپ بۇرنىغا تۇتسۇن. ئەگەر ئىچى ماگسا غىزاسىغا گۈرۈچ، تېرىقنى قوي يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، سۇماق قوشۇپ بەرسۇن. مۇنچىغا كىرسە پايدا قىلىدۇ. قول-پۇتىنى ئۇۋۇلاش، پاقالچاقلى-رىنى ياغلاشنىڭ ئوبدان پايدىسى بار ياكى گىل ئەرمەننى سىركىگە چىلاپ، ھەببۇلئاس بىلەن ئارىلاشتۇ-رۇپ، بىر پارچە رەختنى ئۇنىڭغا چىلاپ، مۇزدا ياكى قاردا سوۋۇتۇپ، پۇتلىرىغا قويسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن قەي، ئىچى ئۆتۈش توختىمىسا، مەيدىسىگە شاخەك قويسۇن، لېكىن تىلىمسۇن. ئەگەر قول-پۇتى

ئاغرىسا، مۇۋاپىق رەختنى بادام يېغىدا ياغلاپ، ئىسسىق سۇغا چىلاپ، مەيدىسىگە قويسۇن.

2. بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان ھەيزە

ئالامىتى ئېغىزدىن سۇ يېنىش، كۆڭلى ئاينىش، ئېغىزى تېتىقسىز بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلگەن.

داۋالاش ئۇسۇلى مەستىكى، رۇم بەدىيان، زىراۋەندە قايىنىتىپ ئىچسۇن. تۇرۇپ سۈيىنى ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجىۋىل شەربىتىگە قوشۇپ ئىچىپ، قەي قىلسۇن. قورسىقىنى ئاچ قويسا ھەم پايدا قىلىدۇ. ئايارەج پەيقىرا، ھەببى تۇربۇت بەرسە بولىدۇ. مىۋە شەربىتىنى ئىچ ئۆتكۈنى پەسەيتىش ئۈچۈن بەرسە بولىدۇ. بۇ قۇرسنى ئىچ ئۆتكۈنى پەسەيتىش ئۈچۈن بەرسۇن، تەركىبى: كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئۇد، ھەر بىرى 4 گرامدىن، ئەپيۇن 1 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس قىلىپ، ھەر قېتىمدا 1 گرامدىن يېسۇن. بۇ قۇرسنى تەييارلاپ بەرسۇن، تەركىبى: كۇندۇر 20 گرام، كاۋاۋىچىن، قاقىلە كىبار، قاقىلە سىغار 4 گرامدىن، كاپۇر 1 گرام، ئىپار 2 گرام، قەلەمپۇر 4 گرام، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن قۇرس قىلىپ 3 گرامدىن يېسۇن. قول-پۇتنى چىڭ تاڭسۇن. مەيدىسىنى، پۇت-قوللىرىنى، بېغىشلىرىنى زەپەر، ئىپار، ئۇدنى بېھىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، چىپىپ يۇمشاتسۇن. غىزاسىغا كەپتەر گۆشى، كىيىك گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسۇن. دارچىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، زىرە قاتارلىق نەرسىلەرنى شورپىسىغا سېلىپ بەرسۇن. بۇ كېسەلدە ئوبدان تەدبىر، توغرا ئىلاج مۇمكىنقەدەر تاماقنى كەم يېيىش، ئۇخلاش، مۇنچىغا كىرىش، جاۋارىش ھەببى رۇمان، جاۋارىش سەپەرجىل، سىركەنجە-ۋىل سەپەرجىلنى ئازغىنە شاراب قوشۇپ بەرسۇن. قول-پۇتنى سەۋسەن يېغىدا ياغلىسۇن. بۇ جاۋارىشنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: پوستى ئاقلانغان پىستە 6 گرام، ئۇد 6 گرام، ئىپار 1 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 80 گرام ھەسەلدە يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 8 گرامدىن يېسۇن.

3. سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان ھەيزە

ئالامىتى ئىلگىرى قۇرۇق ھۆ، قورساقتا يەل پەيدا بولۇپ كۆپ ئېسىلگەن، كىندىكى ئاغرىپ، تولغاق پەيدا بولغان، ئېغىزى ئاچچىق بولغان ئەھۋاللار كۆرۈلگەن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش لازىم. ھەسەلگە ئىسسىق سۇ قوشۇپ ئىچىپ قەي قىلىش، مەيدىسىگە مەستىكى يېغى چىپىش كېرەك. قۇرسى ئۇد بەرسە ھەم پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان كۆپۈشۈپ ئاغرىسا، ئىسپىغۇلنى ئانار سۈيىدە لۇئابىنى چىقىرىپ، جۇلاپقا سېلىپ بەرسە، ئاشقازاننىڭ كۆپۈشىنى ۋە ئۇنىڭغا سەۋەب بولغان خىلتنى يوقىتىدۇ. ئەگەر تاماق ئاشقازاندا بۇزۇلغانلىقى مەلۇم بولسا، ھەسەل شەربىتى ئىچىپ قەي قىلسۇن. بۇ قۇرسنى بەرسۇن، تەركىبى: قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن 4 گرامدىن، سۇمبۇل، مەستىكى 2 گرامدىن، ئۇد ھىندى 16 گرام، قەنت تەڭ ھەسسە ھەممىسىنى ئېلەشتۈرۈپ، قۇرس تەييارلاپ ئىستېمال قىلسۇن. مەجۇنى كومۇنى ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ.

13-پەسل زەرب كېسەللىكى

زەرب دېگەن داۋاملىق ئىچى سۈيۈق كېلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئۇزۇن داۋاملاشسا ئورۇقلىتىپ قويىدۇ. بۇ كېسەل 8 خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازاننىڭ سۇسلۇقىدىن ياكى سوغۇقلۇق ياكى ھۆللۈك ئارتۇق بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان ئىچى سۈرۈش

ئالامىتى ئازغىنە ئۇسساش بىلەن ئاچچىق كېكىرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن قىزىتىش لازىم. سىرتتىن مەستىكى يېغى، سەۋسەن يېغى چېپىش لازىم. سەئىدى، كۈندۇر، مۇرمەككى، گۈلنار، جوزبەۋۋا، ئاقاقىيانى يۇمشاق سوقۇپ، شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، مەيدىسىگە چاپسۇن. ئىچكى جەھەتتىن جاۋارىش خوزى، ھەببىررۇممان بەرسۇن. بۇ دورىنى ھەم قىلسۇن: ئۇنىڭ تەركىبى: جۇۋىنا، كۈندۇر، گۈلنار باراۋەردىن، قورۇق ئۈزۈمنى ئورۇقى بىلەن سوقۇپ، يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 8 گرامدىن ياكى 12 گرامدىن يېسۇن. ئازغىنە ئاقاقىيانى سوقۇپ، ھەببۇلئاس شەربىتى ياكى شاراب بىلەن بەرسۇن. ھەببىررۇماننىڭ تەركىبى: مەستىكى، زىرە گىرمانى 40 گرامدىن، ھەببىررۇممان 15 گرام، شاھى بەللۇت 6 گرام، ئۇد 4 گرام، سۇماق 24 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 4 گرامدىن يېسۇن. غىزاسىغا گۈرۈچ ياكى تۇرۇپنى قوي يېغى، سۇماق، دارچىن، خولىنجان قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن قوشۇپ بەرسۇن. ئانارنى سوقۇپ، كەرەپشە ئورۇقى، پۇدىنە بىلەن ئاشقا سېلىپ بەرسۇن.

2. ئاشقازان تولۇپ قېلىپ تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى زەئىپلەشكەنلىكتىن بولغان ئىچى سۈرۈش

ئالامىتى يېگەن تاماق ھەزىم بولماي شۇ پېتى يېنىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جاۋارىش خەرنۇب ياكى جاۋارىش كۈندۈرنى بېھى قىيامى ياكى ھەببىررۇممان پاراشوكى بىلەن يېسۇن. جاۋارىش خەرنۇبنىڭ تەركىبى: زىرەگىرمانى، سىركە پەۋادىسى بىلەن ھەببىررۇممان، شاھى بەللۇت 8 گرامدىن، سۇماق، كەتىرا 20 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 4 گرامدىن يېسۇن. يەنە زەپەر، ئۇد 3 گرامدىن، سەئىدى، شاھى بەللۇت، ھەببۇلئاس، ھەر بىرى 8 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، پۇدىنە ياكى بېھى سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەيدىگە چاپسۇن. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى ئېغىر بولسا، سۇماق، ئانار ئورۇقىنىڭ ئۇنى، جىگدىنى ئۇن قىلىپ، بېھى قىيامى بىلەن دىۋاج شەربىتى ياكى ھەببۇلئاس ۋە ياكى باشقا مېۋە شەربەتلىرى بىلەن 8 گرامدىن 12 گرامغىچە بەرسۇن. مېۋىلەرنىڭ شەربىتىنى بېھى سۈيى، نەشپۈت سۈيى، دودانە، سۇماق، ھەببۇلئاس، ئازغىنە زەپەر قوشۇپ شەربەت فەۋاكىھ قىلىپ بەرسۇن. توشقان ئۇيغۇزىنى يېرىم قوشۇقتىن يېسە پايدا قىلىدۇ. قۇرسىنىڭ تەركىبى: توشقان ئۇيغۇزى 2 گرام، موزا 4 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ،

تۆت قېتىم بەرسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىداش بىلەن ئىچ سۈرۈش كۆپىيىپ قالسا، بۇنىڭغا ئۈزۈم ئۇرۇقىنى سۇغۇپ قىلىپ بەرسە بولىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن چىش سۆڭىكى، شاھى بەللۇت، توشقان ئوغۇزى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، سۇماق، خەرنۇب، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە قاتارلىقلارنى سىركىگە چىلاپ قۇرۇق نان، كۇندۇر، جۇۋنا، بۇلارنى تەڭ ھەسسىدىن قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، بىر كۈندە 30 گرام يېسە ئىچ توختىتىدۇ.

3. قىزىلقىتىن ياكى ئاشقازان جاراھەتلەنگەنلىكتىن پەيدا بولغان ئىچى سۈرۈش

ئالامىتى ئاشقازان ئىت چىشلەپ تارتقاندەك ئاغرىش ۋە سانجىق پەيدا بولۇش، ئىغىزى سېسىق بولۇش، تاماق يېگەندە ئېچىشىش ۋە قىزىش پەيدا بولۇش، بولۇپمۇ ئاچچىق تاماق يېگەندە ئېچىشىش، قىزىش، قۇرۇقلۇق زىيادە بولۇش، بەزىدە ئىسسىتمىداش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسىلى بولسا پاقالچىقىغا ھىجامەت قويسۇن. مەتبۇخى سىبرىق ھېلىلە بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش لازىم. قۇرىغان ئىسپىغۇلنىڭ ئۇرۇقى، ھەببۇلئاس شەربىتى ياكى ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى ئازغىنە ئىسپىغۇل يېغى ياكى گۈل يېغى، بىلەن رەيھان ئۇرۇقىنى ئېزىلگۈچە سۇدا قايىنىتىپ، ئۈستىگە ئازراق گۈل يېغى قۇيۇپ بەرسۇن. ھەببۇلئاس 12 گرام، خەشخاش (كۆكنار) 16 گرام، سەمغى ئەرەبى 8 گرام، بۇلارنى ئېلەشتۈرۈپ بېرىش لازىم. زەلىقۇلئەمئاۇ پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىبى: سېمىز ئوت، سازەج ھىندى، لاچىندانە، مەستىكى، ھېلىلە كابىلى، زىرەگىرمانى، دارچىن، ئۆشنە، پىلپىل، زەنجۋىل، قەلەمپۇر، ھەر بىرىنى 8 گرامدىن، ئەنبەر 4 گرام، قەنت يۇقىرىقى دورىلار بىلەن تەڭ ھەسسە ئېلەشتۈرۈلۈپ، 4 گرامدىن 12 گرامغىچە بەرسۇن. تاماقتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن بەرسە ئوخشاش. بېھى بىلەن سىركىنى قايىنىتىپ ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل، موزا، ئانارگۈل، ئاق سەندەلنى تەڭ ھەسسىدىن قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بېھى قايناتقان سىركىنى تېمىتىپ، مەيدىسىگە چاپسۇن. ھەببۇلئاس، گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيالارغا ئەپيۇننى بىرلەشتۈرۈپ، مەيدىگە چاپسۇن. جىگدىنى ئۇن قىلىپ، بېھى سۈيىدە دوغاپ ئېتىپ بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا سوكنى ئۆچكە يېغى بىلەن ئاش قىلىپ، سۇماق، زىخ ۋە باشقا نەرسىلەرنى قوشۇپ بەرسۇن.

4. سەپرا ئاشقازانغا، ئۈچەيگە قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان ئىچى سۈرۈش

ئالامىتى ئىسسىتمىدىن كېيىن، تاماق يېگەندىن كېيىن ۋە ئىسسىقلىق دورا يېگەندىن كېيىن تۇتىدۇ. سۇ، شاراب ئىچكەندىن كېيىن يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئىچى ئاز-ئازدىن كەلسە، ئاچچىق-تاتلىق ئانار قىيامى ۋە قەنت شەربەت بىلەن ياردەم بېرىش كېرەك. گۈل شەربىتى بىلەن سىبرىق ھېلىلە ۋە قەنت بەرسۇن. ئەگەر ئىچ ئۆتكۈ كۈچلۈك

بولسا، سىرىق ھىلىلە شەربىتى بەرسۇن. ئاندىن كېيىن قۇرس تاباشىرنى ھەببۇلئاس شەربىتى، ياكى ئانار قىيامى ، ياكى بىھى قىيامى، ئانارنىڭ دانىسى، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، بىھى سۇيى ياكى ئامۇت سۇيى بىلەن بەرسۇن. ئانار پوستى، ھەببۇلئاس، ئۈزۈم ئۇرۇقى، ھەر بىرى 6 گرامدىن، مازۇ 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىھى ياكى ئالما قىيامى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىرقانچە قېتىم بەرسۇن. مۇرابىبا قىلىنغان ھەببۇلئاسنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ئارپا ئۇنىنى قورۇپ، سەمغى ئەرەبى بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، تاباشىرنى بۇلار بىلەن تەڭ ھەسسە قىلىپ ئانار، ئالما قىيامى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. لوبىيانى قاينىتىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، سۇماق بىلەن بىھى سۇيىدە پىشۇرۇپ بەرسۇن. غورا، زىخ، ئانار بىلەن توخۇ شورپىسىدا پىشۇرغان ئالما، بىھى بەرسۇن. ئەگەر سەپرا ئاشقازانغا جىگەردىن قۇيۇلغان بولسا، سوكنى يالغۇز ياكى شاھى بەللۇتنى ئۆچكە يۇرىكى ۋە يېغى بىلەن غىزا قىلىپ، سۇماق قوشۇپ بەرسۇن.

5. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا سەۋدا قۇيۇلغاندىن بولغان ئىچى سۈرۈش

ئالامىتى ھەر قاچان تاماق يېمەكچى بولسا ئاشقازاننىڭ بېشى ئىت چىشلىگەندەك ئاغرىش، ئاشقازان ئېغىزى قىزىشىپ ئېچىشىش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش، مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى مائۇلجەبەن بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئەگەر ياخشى نەتىجە بەرسە، قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى 20 گرام، بەھمەن سۇرخ (قورۇلغان) ، كەھرىۋا 8 گرام، زۇرۇنبات، قورىغان رەيھان ئۇرۇقى 12 گرام، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ، 12 گرامدىن ئىچسۇن ياكى ئۆچكىنىڭ جىگىرىدە كاۋاپ قىلىپ كاۋاپقا سېپىپ يېسۇن. سەۋدا ئاشقازانغا قۇيۇلماسلىق ئۈچۈن تالغا قاپاقنى ياكى لەشنى قويسۇن.

6. قۇۋۋىتى ماسسكەنىڭ زەئىپلىكىدىن بەلغەم ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقتىن بولغان ئىچى سۈرۈش

ئالامىتى ئۈيقۇدىن ئويغانغاندا ئاغرىش ۋە پەسىيىش، مىڭە بۇزۇلۇشلار بولىدۇ، بۇ ئەھۋال ئىسسىقتىن بولغان ۋە سوغۇقتىن بولغان نەزلە كېسەللىكىگە ئوخشاش بولىدۇ، ئەمما بىر ئىككى خىل نەزلىنىڭ ئارىسىدا پەرق بولىدۇ. يەنى ئىسسىقتىن بولغان نەزلىدە ئۇيقۇ ئاز، ئۇسسۇزلۇقى ئارتۇق، ئېغىزى ئاچچىق، تەرەت قىلغاندىمۇ سەپرا كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ، مىڭىسى قىزىق بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغان نەزلىدە ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىدە بۇنىڭغا قارىمۇقارشى ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى سەبرى بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش، قەي بىلەن بەلغەمنى چىقىرىش، باشنى يىرىك لاتىدا سۈرتۈش، سوپۇن بىلەن يۇيۇش، ئەنجۇر بىلەن قىچىنى مەيدىسىگە چېپىش، ھەسەل سۇيىگە كاۋۇچىن، سۇمبۇل، زەپەر سېلىپ، قاينىتىپ، ئازغىنە ئىپار قوشۇپ، ئېغىزنى چايقاش كېرەك. ئۈنىڭ ئۆتىنى سىركە بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، بېشىغا چېپىپ، بىر سائەتتىن كېيىن چامغۇر سۇيى بىلەن يۇسا

ياخشدۇر. بۇنى باشنى چۈشۈرگەندىن كېيىن قىلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. پۇدىنە سۈيىگە گۈل يېغى قۇيۇپ، سۇمبۇل سىلىپ، بېشىغا چاپسۇن. قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن يېغىنى بېشىغا چاپسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. سەبرى، موردنى تەڭ ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، چامغۇر سۈيى بىلەن قوشۇپ، ئېزىپ، بېشىغا چاپسۇن. كۈندۈشنى سوقۇپ، بۇرنىغا تۈتۈپ چۈشكۈرگەي. سىيادانىنى قورۇق لاتىغا يۆگەپ، بۇرنىغا تۇتسۇن. قۇستە، كۈندۈرنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈننى بۇرنىغا تۇتۇش لازىم. ئاچچىقسۇ، سىركەنجۇبىل، پۇدىنە قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، ئايارەجگە سەبرى قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. غىزاسىغا توخۇ، قۇشقاچ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ بەرسۇن. ئاشقازانغا شاھى بەللۇت، گەزماز، پۇدىنە، ئانار ئۇرۇقى پاراشوك قىلىپ بېرىلىدۇ. ئاشقازاننى شۈلار بىلەن كۈچەيتسۇن. يەنى ئاشقازانغا مېڭىدىن قۇيۇلغان سەپرا سەۋەبىدىن كېسەل پەيدا بولغان بولسا بۇنى داۋالاشتا قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش، سەندەل، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، كۆكنار پوستى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، باشقا چاپسۇن. بۇنىڭغا گۈلاب بىلەن شىياف ماميسا قوشۇۋەتسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئاقلىغان يېسسىمۇق، يۇمغاقسۈت، گۈلابتا ئېغىزنى يۇسۇن. ئاشقازانغا بېھى، ئالما قىيامى بىلەن قۇۋۋەت بەرسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولمىسا غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى پىشۇرۇپ، ئانار ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ، سۈيىنى قوشۇپ بەرسۇن. ئاشقازاننى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن تازىلىسۇن. يېسسىمۇق 20 گرام، رۇبىبسۇس 12 گرام، قىزىلگۈل 6 گرام، بۇلارنى قايناتىپ، سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن قوشۇپ، سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، گۈلاب بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. نەزلىنى خەشخاش شەربىتى بىلەن قايتۇرسۇن. سىركەنجۇبىل، سەپەرجەل ئىچسۇن. ئىچ ئۆتكۈ تولا بولغاندا، ئاشقازانغا گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، سەندەل 8 گرامدىن، سۇماق، ھەببۇلئاس 6 گرامدىن، ئىككى دانە موزا بىلەن سوقۇپ، بېھى سۈيى ياكى گۈلابتا ئېزىپ چاپسۇن.

7. پۈتۈن بەدەندىن ماددىلار يۈرەككە، ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان ئىچى سۈرۈش

ئالامىتى بەدەن تولۇش، كېسەلنىڭ باشقا ئەزاسىدىن ئاشقازانغا بىر نەرسە قۇيۇلۇۋاتقاندەك سېزىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى سۇماق، ئازغىنە موزا، ھەببۇلئاس، ئانارگۈل، ئانارنىڭ دانىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، ماددىنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشىنى توختىتىدۇ. ئەگەر تەبىئىتى كۈچلۈك بولسا ماددىنى ئۆزىگە تارتىشى مۇمكىن. شۇنىڭ بىلەن بۇزۇق ماددا يوقىلىدۇ. ماددىنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشىدىن توسىدىغان نەرسىلەر: كاسنەنى ياكى كەرەپشىنى سىركىدە قايناتىپ بەرسۇن ياكى باقىلە، كەرەنبىنىڭ سۈيىدە قايناتسۇن. ئەگەر ئىچ ئۆتكۈدىن كېيىن قەۋزىيەت پەيدا بولۇپ قالسا، قۇشقاچ گۆشى يېسۇن.

8. سۈرگە دورىسى ئىچىپ ئىچ سۈرۈلگەندىن پەيدا بولغان ئىچى سۈرۈش

ئالامىتى سۈرگە دورىسى ئىچىش بىلەن يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر بەدەندە قىزىش بولسا، قورۇلغان ئىسپىغۇلنى بادام يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، 30 گرام قورۇلغان زۇپا ئۇرۇقى، سېمىزئوت، رەيھان ئۇرۇقى 20 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، گۈل ئەرمىنى 16 گرامدىن، ئۇرۇقلارنى قايىنتىپ، سوقۇپ، گۈل ئەرمىنى بىلەن سەمغى ئەرەبنى قايناتماي سوقۇپ، بېھى قىيامى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا ئىككى ۋاق بەرسۇن. غىزاسىغا سۈيۈقئاش، سۇماق، غورا بەرسۇن. دوغاپنى ئىچسە دەرھال ئىچىنى توختىتىدۇ. ئەگەر تولغاق بولسا كالا يېغى، خۇنسىياۋشان بىلەن كلىزما قىلسۇن.

زەرب يەنە قالايمىقان تاماق يېگەنلىكتىن مەسىلەن: تاماقتىن كېيىن كۆپ سۇ ئىچكەنگە ئوخشاش ياكى قاتتىق ھەرىكەت قىلغانلىقتەك ئەھۋاللاردىمۇ پەيدا بولىدۇ. زەرب يەنە يېگەن تاماق سىڭمەي قالغانلىقتىن ياكى بەدەن تولۇپ قالغانلىقتىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تاماقنى ئاز يېيىش، بەدەننى چېنىقتۇرۇش، پۇت-قوللىرىنى ئۇۋۇلاپ تۇرۇش كېرەك، يەنە بۇ سوفۇپنى بەرسۇن. تەركىبى: رۇم بەديان، جۇۋنا، مەستىكىنى مەجۇن قىلىپ بەرسە يەلنى تارتىدۇ. ياكى مۇنچىغا بېرىپ تەرلەنسۇن. يەنە بىر خىل ئاق قويۇق زەرب بولۇپ، ئىچى مەلۇم بەلگىلىك كۈنلەردە كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئالامىتى ئالدى بىلەن ئەزا ئاغرىغاندىن كېيىن ئىچ كېلىپ، يەڭگىل پەيدا بولۇش، ئىسھالدا كەتكەن نەرسىلەر بىلەن خىلتنىڭ تۈرىنى بىلگىلى بولۇش، ئەگەر بۇ غەيب يولدا بولۇپ بىر كۈن كېلىپ، بىر كۈن كەلمىسە سەپرادىن بولىدۇ. ئەگەر رۇبئى يولدا (4 كۈندە بىر قېتىم) كەلسە سەۋدادىن بولىدۇ. ئەگەر نۆۋەت بىلەن كەلسە ھۆللۈكتىن، بەلغەمدىن بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق دەردى دائىم قاتتىق بولۇپ مۇئەييەن بىر ۋاقىت مەلۇم بولمىسا، بەزى ۋاقىتتا كەلسە بۇ، خۇن فاسىد (بۇزۇق قان) دىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى بۇزۇق خىلتلاردىن يەڭگىل دورىلار بىلەن ۋە ئاسان سىڭدىغان دورىلار بىلەن تازىلاش ۋە ئۈچەيگە قۇۋۋەت بېرىش لازىم. يەنە بىر زەرب بوھران كۈنلىرىدە بولىدۇ. يەنە تەبىئەت بۇزۇلغاندا بىر بۇزۇق ماددا شۇ ئەزاغا قويۇلغاندا پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بوھران كۈنلەردە يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دەرھال ئىچىنى توختىتىدىغان دورا بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئىچى قاتتىق سۈرۈپ كەتسە، شۇ چاغدا ئىچىنى توختاتسا بولىدۇ.

14-پەسىل كېكىرىك

1. سوغۇقتىن، ئەسلى ھارارەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان كېكىرىك

ئاشقازاندا ئىسسىقلىق قالماي، سوغۇقلۇق غالىب بولسا، يېگەن تاماق ئاشقازانغا بېرىپ يەل پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازانغا گۈلقەنت بىلەن قۇۋۋەت بېرىش لازىم. يەنە بۇ شەربەتنى بەرسۇن. بەديان

3 گرام، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 4 گرامدىن، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان يىلتىزى پوستى، پىرسىياۋشان، شوخلا 8 گرامدىن، قايىنتىپ، 120 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، 3 كۈن يېسۇن. يەنە بىرى كۆپ تاماق يېگەنلىكتىن ئاشقازاندا ھۆللۈك كۆپ بولۇپ، كېكىرىك پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تامىقىنى ئازايتىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى يېيىش كېرەك. توخۇ، كەپتەر گۆشلىرى پايدا قىلىدۇ. نوقۇت سۈيىگە زىرە، دارچىن سېلىپ بەرسۇن.

2. بەلغەمدىن بولغان كېكىرىك

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى سەبرى مەججۇنى شەھرىياران بىلەن سۇرگە بېرىش لازىم. ئاشقازاننى مەستىكى، رۇم بەدىيان سالغان گۈلقەنت بىلەن كۈچەيتىش لازىم. مەيدىنىڭ ئېسىللىشىنى قايتۇرىدىغان سۇفۇپىنىڭ تەركىبى: جۇۋىنا، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرامدىن، زورۇنبات، بەسباسە، قەلەمپۇر 3 گرامدىن، ھەممىسىنى سوقۇپ، 2 ھەسسە قەنت ياكى ناۋات قوشۇپ، 3 گرامدىن 6 گرامغىچە بەرسۇن. ئاندىن كېيىن گۇلاب، ئەرەقى بەدىيان بەرسە پايدا قىلىدۇ. بۇ سۇفۇپنى ھەسەل شەربىتى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ.

3. سەپرادىن بولغان كېكىرىك

ئالامىتى كۆيۈك كېكىرىش، ئۇسساش، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخ ھېلىلە بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش، گۈل شەربىتىنى تەكرار بېرىش، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، ناخۇش ئانار سۈيى بېرىش كېرەك. ئەگەر ئەندىشە كۈچلۈك بولسا، سېمىز ئوت شىرىسىنى غورا سۈيى ياكى لىمون شەربىتى قوشۇپ بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى سۇماق، غورا بىلەن بەرسۇن. يەنە كېكىرىش سەۋدادىن بولسا، مەتبۇخ ئەفتىمۇنغا رۇم بەدىيان، زىرە، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى قوشۇپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

15-پەسىل ئىنقىلابى مەئىدە

يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان ئاستىدىن ئۇستىگە چىقىۋېلىشى ئىنقىلابى مەئىدە دەپ ئاتىلىدۇ. ئاشقازاندا تۆۋەنگە چۈشىدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى ھەزىم بولىدىغان نەرسىلەر بولۇپ، 12 بارماق ئۈچەيگە سايىم دېگەن ئۈچەي بىلەن بۇ ئۈچەيلەرگە يەتسە، ھەزىم يېنىپ ئاشقازانغا كېلىدۇ. ئاشقازان ئۇنى قوبۇل قىلماي كەلگەن يېرىگە قايتۇرىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن ئىلاۋسنىڭ پەرقى: ئىلاۋس قاچقان نەرسە قاق دېگەن ئۈچەيدە ئۇزۇن تۇرۇپ چىققانلىقتىن بەدبۇي پۇراقلىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون، ئانار، پۇدىنە شەربەتلىرىگە مەستىكى كۇندۇر قوشۇپ بەرسۇن. باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى سەھىچ كېسەللىكىدە بايان قىلىنىدۇ.

16-پەسل غەم-ئەندىشە سەۋەبىدىن ئاشقازاننىڭ يېقىمسىزلىنىشى

ئالامىتى بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان ئادەم غەمكىن بولۇپ، بۇنداق ھالەتتىن باشقا ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشكە ئېھتىياجلىق بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە ھۆ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، ئايارەج ھەم سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ناخۇش ئانار شەربىتى بەرسۇن، قەي قىلىشمۇ پايدا قىلىدۇ.

17-پەسل ئاشقازاندا سانجىق پەيدا بولۇش

ئەگەر سانجىق ئاشقازاننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدا ھەم ئاشقازاننىڭ بېشىدا بولسا، خەفقان ۋە ئايلىنىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ سوغۇق خىلتتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى قەي ۋە سۈرگە بىلەن تازىلاش لازىم. يەنە ئاشقازاندىكى قۇرت سەۋەبتىن بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا سەپرا ئۆچەيگە قۇيۇلۇپ قەۋزىيەت بولسا، ئۆچەيدە ئاغرىش پەيدا بولۇپ، ئاشقازاندىمۇ ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كلىزما قىلىپ، ئىچىدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ چىقارغۇدەك دورا قىلسۇن.

18-پەسل ئاشقازاننىڭ كۆيۈشۈپ ئاغرىشى

بۇ كېسەللىك پىتىرنان، خام مېۋە، خام تاماق يېگەنلىكتىن ھەم بۇ نەرسىلەر ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىرىقچېچەك ئۇرۇقى بىلەن تۇرۇپ قايناتقان سۇغا ھەسەل ئېلەشتۇرۇپ، ئىچىنى ماگدۇرسۇن. قەي قىلدۇرسۇن. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل تاماق بەرسۇن.

يەنە كەم ھۆللۈك ئاشقازاننىڭ بېشىدا ئۇيۇپ قالغانلىقتىن، ئاشقازان كۆيۈشۈپ ئاغرىسا، ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش، سىركەنجۇبىل، بۇزۇرى، ھېلىلە، ئامىلە پەرۋەردىسى بەرسۇن.

19-پەسل ئاشقازان چىشلىگەندەك ئاغرىش

ئالامىتى نەزلە مېڭىدىن قۇيۇلۇپ، بۇرۇندا قىچىشىش پەيدا بولغاندەك ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شاھتەررە بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش لازىم. شاھتەررەنىڭ سۈيىنى پىشلاق سۈيى بىلەن بەرسۇن.

بۇ ئاغرىش ئاشقازاننىڭ يۈزىدىكى قايناشتىن كۆرۈلىدۇ. ئالامىتى: مەيدىگە چىققان جاراھەتتە سۆزلەنداۋالاش زەرب كېسىلدە كۆرستىلدى.

20-پەسل ئاشقازاننىڭ بوششىپ كېتىشى

بۇ ئاشقازاننىڭ ئۆزىدە ياكى باغلانچىلاردا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىككىلىسىگە ئىستىرخاننىڭ داۋاسىنى

قىلسۇن. ئاشقازاننىڭ جىسمى تولا ئاغرىق تارتىپ، تولا ئىچى ئۆتۈپ، تولا قەي قىلغاندىن ئاشقازاننىڭ جازىبە، ماسىسكە، دائىپە كۈچلىرى ئاجىزلاشقاندىن بولىدۇ.

ئالامىتى تاماق ھەزىم بولماي چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننىڭ رىشتىلىرى پۈتۈنلەي بوششىپ كەتكەنلىكتىن ئىلامى كولىبدىن مۇشەققەتلىك بولغاچقا داۋاسى يوق دېيىلگەن.

21- پەسىل ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى

ئاشقازاننىڭ كەشەنىزجى (تارتىشىپ قېلىش) بەزىدە ئاشقازاندا ئىمتىلا بولۇپ قالغانلىقتىن ۋە بەزىدە ئىچى تولا سۈرگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بەرسۇن، گۈل قەنتكە مەستىكى، رۇم بەدىيان سېلىپ بەرسۇن. گۈلاب، ئەرەقى بەدىيان، ئېگىر ئەرەقى پايدا قىلىدۇ. باشقا جەھەتتە تەشەننۇجنىڭ ئىلاجىسنى قىلسۇن.

ئون ئۆتىنچى باب جىگەر كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇنى 7 پەسىلگە بۆلۈپ كۆرسىتىمىز.

1- پەسىل جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇنى 7 نەۋئىگە بۆلىمىز.

1. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى قىزىقلىق، ئەندىشە پەيدا بولۇش، ئوڭ تەرەپ يېتىم قوۋۇرغىنىڭ تۈۋى قىزىشىپ ئاغرىش، سۇ ئىچكەن بىلەنمۇ ئۇسسۇزلۇق پەسەيمەسلىك، تىلى يېرىك، سېرىق بولۇش بىلەن بىرگە ئىسسىتمىداش، تومۇرى تېز ئۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەدەندە قىزىقلىق غالىب بولسا قاننى كۆيدۈرىدۇ، مالىخۇلىيا، جاراھەت ۋە جەرب كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تەرىتى شاراب پىسەبىگە ياكى گۆش زەردابىگە ئوخشاش كېلىدۇ. ئىشتىھانىڭ بولماسلىقى، جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ، ئىچىنىڭ قارا كېلىشى، جىگەردە ئۇيۇنەت (چىرىش) بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئىچى قۇرۇپ كۆيۈپ، ئۇنىڭ قىزىقلىقى جىگەرنىڭ قېنىنى قوزغاش دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ. بۇ چاغدا ئىچى شارابنىڭ رەڭگىگە ئوخشاش كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، سىركەنجۇبىل، ئىسپىغول شەربىتىگە ئوخشاش سوغۇقلۇق شەربەتلەرنى بەرسۇن. ئەگەر بەدەندە قىزىقلىق كۈچلۈك بولسا زىرك شەربىتى، قۇرس ئەنبەر بارىس، قۇرس كاپۇرغا قاپاق، ياكى تاۋۇز، ياكى غورىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ بەرسۇن. بۇنى سەھەر ۋاقتىدا ئىچسە ياخشى. ئاندىن كېيىن ئارپىنىڭ سۈيىدە كاسىنە ئۇرۇقى بىلەن زىركنى قاينىتىپ بەرسە

www.uyghurkitap.com

...رشنى پەسەيتىش بىلەن جىگەرنىڭ تۇسالغۇسىنى ئاچىدۇ، ئەگەر سەۋدانىڭ بارلىقى مەلۇم بولسا، بۇ ...دا بۇزۇرى شەربىتى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا دوغنى ئىچسۇن، ئارپا سۈيىدە سەرتانى ...زنى پىشۇرۇپ بەرسۇن. سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شەربىتىنى تاباشىر بىلەن ئىچسە بولىدۇ، تەمرى ھىندى، ...ۇلىنىڭ سۈيى ھەم دىنار شەربىتى بەرسۇن. كاسنە سۈيىدە پۇنۇسنى ئېزىپ ئىچسۇن. جىگەر ...ەللىكىگە كاسنە سۈيى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر قىزىش بولسا، سىركەنجۇبىل بىلەن كاسنە سۈيىنى مۇسەللەس بىلەن ئىچسە ياخشى پايدا ...لىدۇ. يەنە قىزىلگۈل 12 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 6 گرامدىن، بۇلارغا ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ، ...سېمىز ئوتنىڭ ئۇرۇقىغا گۈلاب ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلسۇن. سەندەل، قىزىل سەندەلنىڭ ھەر بىرىدىن ... گرامدىن، فوپەل (سۇپارى)، شىيافى مامسا ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ 40 گرام ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ، ئازغىنە سىركە، شوخلىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، سىرتتىن جىگەر ساھەسىگە چاپسۇن. ...مىزاسىغا توخۇ گۆشى ياكى ئوغلاق گۆشى بەرسۇن. قابىز تاماق بېرىشكە بولمايدۇ. زىرىكتىن باشقا ئانار سۈيىنى جىگەر ساھەسىگە چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى يۈزىنىڭ رەڭگى بۇزۇلۇش، ئىشىشىق پەيدا بولۇش، يۈزىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل رەڭسىز بولۇش، تىلى، لېۋى ئاق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل شەربىتىگە بادام يېغى قوشۇپ بەرسۇن، گۈل قەنتكە رۇم بەدىيانى قوشۇپ بەرسۇن. جاۋارىش ھەم ئىسسىقلىق مەجۇنات دورىلارنى يېسۇن. قۇرسى رەۋەن، داۋائىل كۆركەم بەرسە مۇۋاپىق. جىگەرنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، يۈزى ئاق، كۆز-قاپاقلىرىدا، قول-پۇتلىرىدا ئىششىق بولسا، بۇ ئەھۋاللار ئۇزۇن داۋاملاشقان ئىسسىتمىدىن كېيىن پەيدا بولغان بولۇپ، چىرايىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولغان بولسا قۇرسى رەۋەن بېرىش لازىم. تەركىبى: سۇمبۇل، مەستىكى، ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان 6 گرامدىن، رەۋەندى چىنى 40 گرام، بۇلارنى 4 گرام كەلگۈدەك قۇرسى ياساپ، ھەر بىيگەندە بىرنى ھەسەل بىلەن تەييارلاپ، سىركەنجۇبىل بىلەن بەرسۇن. يەنە سۇمبۇل، مەستىكى، زەپەر، ئاچچىق مۇرمەككىنى شاراب بىلەن ئېزىپ، باشقا دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېلىشتۇرۇپ بەرسۇن. يەنە قۇرسى ئەفسەنتىن بەرسۇن. تەركىبى: ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، بادام مېغىزى بۇلارنى تەڭ ھەسسىدىن قىلىپ قۇرس ياساپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ياتار ۋاقتىدا گۈلقەنت بىلەن يېسۇن. بۇرە جىگىرى 20 گرام، رەۋەن 2 گرام ياكى 20 گرام گۈلقەنت بىلەن بىر قانچە كۈن يېسۇن. ھەر خىل جىگەر كېسىلى ئۇچۇن بۇرە جىگىرى 4 گرام، كاسنە سۈيى بىلەن بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇشنى قاينىتىپلا بۇلارنىڭ سۈيىنى جىگەرگە قۇيۇپ، بۇلارنىڭ پىنسىپگە سەندەل، سۇمبۇل ئارىلاشتۇرۇپ، جىگەر ساھەسىگە چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. قىزىل تۆگىنىڭ سۈتىگە 20 گرام قەنت

سىلىپ ئىستېمال قىلىپ ئىچكى ئەزادىكى سوغۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقارسا بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن سەۋدا توسالغۇلارمۇ ئېچىلىپ كېتىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك، قۇشقاچ گۆشى، تورۇلغا گۆشى بەرسۇن ياكى بۇلارنى قورۇپ دارچىن، زىرە، پىلپىل سېلىپ بەرسە بولىدۇ. بادام يېغى، ياكى ياڭاق يېغى، ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن ھەسەلدە ھالۋا ئېتىپ بەرسۇن. غىزاسىغا ئابكامە قوشۇپ بەرسۇن. قۇرۇق ئۈزۈم جىگەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تولا سۇ ئىچىشتىن ساقلانسۇن. سوغۇقلۇق تاماقلار ھەم زىيان قىلىدۇ.

ئەگەر ماددىسىز ھۆل سوغۇقتىن جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، يۈز-كۆزى ئىششىپ قېلىش، ئېغىزدىن تولا شال ئېقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئىچى راۋان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنتكە مەستىكى، رۇم بەدىيان قوشۇپ بەرسۇن، بەدەننى چېنىقتۇرسۇن، ياز پەسلىدە مۇنچىغا كىرسۇن. شەربىتى رەيھان، مۇسەللەس پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر جىگەر ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، بەدەن ئورۇقلاپ كېتىش، ئېغىزى قۇرۇش، ئۇسساش، تومۇرى قاتتىق سوقۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يېمەك-ئىچمەكتە ھۆل سوغۇق تاماقلارنى كۆپرەك بەرسۇن. ئانار شەربىتى، تاۋۇز سۈيى، بادرەڭ سۈيى، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، سۈت، قەنت، پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەزى قىزىقلىقتىن بولغان جىگەر كېسىلىنىڭ ئىلاجى بىلەن داۋالىسا ھەم بولىدۇ. مەسىلەن: مەسكە، بىدىمىشكى، كاسىنە، گۈلاب بىلەن داۋالاش كېرەك. بۇنداق كېسەلنى داۋالاشنى كېچىكتۈرمەسلىك لازىم. كېچىكىپ قالسا تەپپى دىققە ئايرىدۇ. ھۆل تاماقلارنى كۆپ بەرمەسلىك لازىم. بۇنداق قىلغاندا سۇئۇلقۇنىيە ئىستىسقىغا ئۆزگىرىپ قېلىش خەۋپى بار.

3. جىگەر مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى بەدىنى ئېغىر، يۈزى قىزىلغا مايىل بولۇپ، ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. چىلان شەربىتى بېرىش كېرەك. سىركەنجۇبىل شەربىتى، دىۋاج شەربىتى بېرىش كېرەك. كاسىنە سۈيى، شوخلا سۈيى، خىيار شەربىتى ۋە باشقا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك.

ئەگەر جىگەرنىڭ مىزاجى قۇرۇقلىشىش ۋە ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلسا، ئېغىزى، تىلى قۇرۇش بىلەن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش، چىرايى سارغىيىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىنەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئانا سۈتى، ئېشەك سۈتى قاتارلىق سۈتنى ئىچىش بىلەن جىگەرنى سوۋۇتۇش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. ئارپىنىڭ سۈيىگە بادام يېغى قوشۇپ ئىچسۇن، تاۋۇز سۈيى، بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى قەنت بىلەن بەرسۇن. تامىقىغا قاپاق ئېشىغا لوبىيا كۆكى سېلىپ بەرسۇن، توخۇم يېسۇن.

www.uyghurkitap.com

4. قاندىن بولغان جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى بەدەن تېرىسى قىزىق، ئېغىزى تاتلىق بولۇش، بەدىنى ئېغىر بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. تاماقنى ئاز يېيىش، قورساقنى ئاچ قويۇش پايدىلىق. ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، مەتبۇخى، ھېلىلە، شوخلا، كاكىنەج قاتارلىقلارنىڭ سۈيىدىن 50 گرامنى 6 گرام ئايارەج پەيقىرا بىلەن قوشۇپ بەرسە بولىدۇ، ئىترىفىل سەغرىمۇ ھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ.

5. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى ئېغىزنىڭ ئاچچىق ۋە قۇرۇق بولۇشى، بەدەننىڭ قىزىشى، چىرايىنىڭ سارغىيىپ قېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ھېلىلە ياكى تەمرى ھىندى ۋە ئەينۇلنىڭ سۈيىگە كاسنە ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىش بىلەن سەپرا ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش كېرەك. 120 گرام مائۇلجەبەن بىلەن 12 گرام سۇفۇپى ھېلىلىنى بىر ھەپتىگىچە ھەر كۈنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۇفۇپى ھېلىلىنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 30 گرام، لوكى مەغسۇل، قىزىلگۈل، تاباشىر، ھەر بىرى 20 گرامدىن، رەۋەن چىنى 9 گرام، بەدىيان 3 گرام، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يېسۇن. ئەگەر قىزىقلىق ئارتۇق بولسا، قۇرسى تاباشىر، بىھى قىيامى، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن دوغاپ بەرسۇن.

6. بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى رەڭگى قوغۇشۇندەك بولۇش، بەدەننىڭ سوغۇق، يۇمشاق بولۇشى، بەلغەم، قەي قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆرۈلىدۇ ھەم سۈيدۈكى ئاق، قويۇق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئايارەج ياكى ھەببى سەبرى بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ تازىلاش لازىم ياكى ئۇخلاش ئالدىدا بۇ ھەبنى يېيىش كېرەك. تەركىبى: رەۋەن چىنى، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇن 3 گرامدىن، لوكى مەغسۇل (يۇيۇلغان لوك) بىر گرام، رۇم بەدىيان، مۇقەل ھەر بىرى 2 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەب قىلىپ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ھەممىنى يېسۇن. بۇ كېسەلگە مەتبۇخى ھېلىلە ھەم پەيدا قىلىدۇ. مائۇلئۇسۇل بەرسە بولىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، پاخلان كاۋىپى بەرسۇن. ئېچىلغان رەيھان شەربىتى، مەجۇنى ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل سەغىر، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ، ماددىنى قايتۇرۇشقا تولا ئۇرۇنماسلىق لازىم. بۇنداق قىلسا ئادەم ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

7. سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن جىگەر مىزاجى بۇزۇلۇش

ئالامىتى تولا ئۇسساش، بەدىنى ئورۇقلاش، غەم-ئەندىشىلىك، قورقۇنچاق بولۇش، ھەر خىل قالايمى-

قان خىياللاردا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى ھەببى ئەفتىمۇن ياكى سوغۇق سۇ، مائۇلئۇسۇل شەربىتى بىلەن سەۋدانىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

2 ـ پەسىل جىگەر ئىششىقى

بۇ ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك 6 خىل بولىدۇ.

1. قان ماددىسى كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامىتى بەدەن قىزىپ ئىسسىتمىداش، ئۇسساش، غەم-ئەندىشە پەيدا بولۇش، ئىششىقنىڭ بەلگىلىرى تاشقى ئەزادا مەلۇم بولۇش، يۈزى، تىلى قىزىل بولۇش، قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولۇش، ئەگەر ئىششىق ئۆتكۈر بولسا، فەۋاق (ھىق) پەيدا بولۇش، قول-پۇتى سوۋۇپ كېتىش، ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستىن تەرىپىدە بولسا، قارا يېشىل، ئاچچىق كۆيۈك قەي قىلىش، سۈيدۈكى تۇتۇلۇش، كۆڭلى ئاينىپ ھۆ بولۇش، قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئۈستۈنده ياكى ئوڭ تەرەپتە بولسا، ئىششىق يېڭى چىققان ئاي شەكلىدە بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئىششىقى ۋە زاتىلجەنبە كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكىدىكىدەك قۇرۇق يۆتەل ھەم دەم تۇتۇلۇش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ياكى ئەكھەل تومۇردىن بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش كېرەك. ئىششىق توختىتىدىغان دورىلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك لازىم. مۇنداق دورىنى ئىشلەتكەندە ئىششىقنى قاتۇرۇپ قويىدۇ. بۇنىڭغا ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان دورىلار ھەم زىيان قىلىدۇ. مۇنداق كېسەلگە ئەڭ مۇھىمى ئالدى بىلەن كېچىكتۈرمەي قان ئېلىش لازىم. كېچىكتۈرۈشكە ئۇرۇنماسلىق لازىم. ئىششىق توختىتىدىغان دورىلارنى قوشۇپ چېپىش كېرەك، بىھى، ئالما، ئانار قاتارلىق قابىز مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى ئىچمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇ نەرسىلەر تومۇرنىڭ ئېغىزىنى تارايتىپ، سەپرانى ۋە خىلتنى قويۇقلاشتۇرۇپ، ئىششىقنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولسا، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بەرمەسلىك لازىم. ئىچىنى ماڭدۇرۇشقا كۆپ ئۇرۇنماسلىق لازىم. مۇنداق قىلىش كېسەلنىڭ ئاغرىقىنى ئاشۇرۇپ قويىدۇ. كېسەلنىڭ دەسلەپدە كۈنگە شوخلا، كاسنە سۈيى، لىسانۇلھەملى (پاقىيوپۇر-مىقى) سۈيى بىلەن سىركەنجۇبىل بەرسۇن. ئاندىن كېيىن 28 گرام پۇنۇسنى 5 قوشۇق يۇقىرىقى سۇلاردا ئېزىپ بەرسۇن. سېمىز ئوت ئۇرۇقى سۈيى بىلەن تەرەنجىبىن ئېلىشتۇرۇپ، بىر قانچە تامچە بادام يېغى تېمىتىپ، جىگەرنى كۆچەيتىش ئۈچۈن بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بۇ سۇفۇپىنى بېرىش كېرەك. سېرىق ھېلىلە 20 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، كۇشۇش ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 4 گرامدىن، لوكى مەغسۇل، رەۋەن چىنى 3 گرامدىن، 2گرامدىن سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە خىيار شەنبەرنى ئېزىپ قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولسا، 28 گرام خىيار شەنبەرنى ئانار سۈيىدە ئېزىپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ تاشقى تەرىپىنىڭ ئىششىقى

مەلۇم بولسا، سۇيدۇكنى راۋان قىلىش ئۈچۈن بۇ سۇفۇپنى بەرسۇن. تەركىبى: بادرەڭ، تەررە ئۈرۈقىنىڭ مېغىزى، قوغۇن ئۈرۈقىنىڭ مېغىزى 20 گرامدىن، زىرك 16 گرام، رەۋەن 3 گرام. ھەر قېتىمدا 8 گرامدىن 9 گرامغىچە بەديان سۈيى كاسىنە بىلەن بەرسۇن.

شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا: بۇ كېسەلگە سېرىق ھېلىلە بېرىشنى ياخشى كۆرمەيمەن، چۈنكى سېرىق ھېلىلە سۇيۇق خىلىتنى چىقىرىپ، قويۇق خىلىت پەيدا قىلىپ قويىدۇ، دەيدۇ. باشتا كاسىنە سۈيى، ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى، پاقىيوپۇرمىقى، قاپاق بەرگى بىلەن سوققان شوخلا سۈيى تال يوپۇرمىقى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، گۈل يېغى، موم قاتارلىقنى زىمات قىلسۇن، 4 كۈنگىچە بۇ زىماتنى قىلغاندىن كېيىن بابۇنە، گۈل خەير، ئىكلىلمەلىك، ئارپا ئۇنى قوشۇپ زىمات قىلىش لازىم. ئىششىق يانغاندىن كېيىن قابىز دورىلارنى ئازايتىپ، يۇمشىتىدىغان دورىلارنى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ھەممە زىماتنىڭ ئۇبدانراقى بېھى، ئارپا ئۇنى، گۈلاب ۋە بېھىنى سۇدا قاينىتىپ، سەندەل، گۈل يېغى، مەستىكى، بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، ئارپا ئۇنى، شۇمشا ئۈرۈقى بىلەن سىرتىدىن چاپسۇن. ۋە كلىزما قىلسۇن، ئەگەر ئىچ ئۆتكۈ بولسا يۇقىرىقىلارنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: خەشخاش ئۈرۈقى، تاباشىر، قىزىلگۈل، زەرك ھەر بىرى 15 گرامدىن، لوك، رەۋەن 3 گرامدىن، زەپەر 2 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ 3 گرامدىن قۇرسى ياساپ، دىۋاج، زەركىنىڭ قىيامىنى ئانار بىلەن ھەر كۈنى بىرنى يېسۇن. غىزاسىغا دەسلەپتە ئارپا يارمىسى بەرسۇن. بېھىنى قاينىتىپ، قىزىلگۈل بىلەن چاپسۇن، ئەگەر ئىششىق يانسا، غورا سۈيىدە ئاش قىلىپ بەرسۇن، ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا، توخۇ گۆشى بىلەن غورا سۈيىنى ئانار بىلەن بەرسۇن، ئىششىقنى قاتۇرۇپ قويماسلىق ئۈچۈن، سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئاز يېيىش كېرەك ياكى بەرمەسلىك كېرەك.

2. سەپرا ماددىسى غالىب بولغانلىقتىن بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامىتى يۈزى، تىلى سېرىق بولۇش، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش، تومۇرى تېز سوقۇش، سۈيدۈكى سېرىق بولۇش، كېسەلنىڭ ئاخىرىدا تىلى قارا بولۇش، غەم-ئەندىشە قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈددە (توسالغۇ) ئاچقۇدەك سوغۇق تەبىئەتلىك مەتبۇخ بېرىپ سەپرانى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. دىنار شەربىتى، سىركەنجىۋىل شەربىتى، تەمرى ھىندى، پىشلاق سۈيىنى بىنەپشە سۈيى، شوخلا سۈيى بىلەن 7 كۈنگىچە بەرسۇن. ئاندىن كېيىن خىيار شەنبەرنى چىلاپ لەبلاب سۈيى، كەرەپشىنىڭ سۈيىگە چىلاپ، ئېزىپ ئىچۈرسۇن. ئەگەر قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولسا، ئازغىنە مەھمۇدەنى سىركەنجىۋىل ۋە بىنەپشە شەربىتىدە ئېزىپ بەرسۇن. كلىزما قىلىسمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قىزىش، غەم-ئەندىشە تولا بولسا، كاسىنە سۈيى، سىركەنجىۋىللەرنى پاقىيوپۇرمىقى، سەندەل بىلەن قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئىسسىتما يوقالغاندىن كېيىن، توخۇ گۆشىگە سۇماق قوشۇپ بەرسە بولىدۇ.

3. بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامىتى يۈزى، تىلى ئاق بولۇش، ئۇسسۇزلۇقى ئاز بولۇش، قېنى سۇيۇق، سۈيدۈكى ئاق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج بىلەن ھەببى غارىقۇننى مۇنداق ئۇسۇلدا بېرىش كېرەك: ئايارەج پەيقىرا 4 گرام، ھەببى غارىقۇن 3 گرامنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يېسۇن. ئەتىسى ھېلىلە كابىلە شەربىتى ئىچسۇن، قۇرسى ئەفسەنتىن ياكى قۇرسى رەۋەننى سىركەنجۇبىل شەربىتى، مائۇلئۇسۇللار بىلەن بەرسۇن، ئازغىنە ئىپار بىلەن زەپەرنى سەۋسەن يېغى بىلەن ئېزىپ، جىگەرنىڭ سىرتىدىن چاپسۇن، ئەگەر ئىسسىتمىسى بولماي، بەدىنى ئاجىز بولسا، غىزاسىغا توخۇ گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسۇن.

4. سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامىتى ئوڭ تەرەپ يېتىم قوۋۇرغىسىنىڭ ئاستىدا قاتتىق بىر نەرسە پەيدا بولۇپ ئاغرىماسلىق، ئىسسىتمىسى بولماسلىق، لېكىن چىرايىنىڭ رەڭگى بۇزۇلۇش، بەدىنى ئورۇقلاش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مەتبۇخ ئەفتىمۇن، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ياكى مۇئتەدىل بىلەن بەدەننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلىغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى شەربەتنى بېرىش لازىم. تەركىبى: ئورۇقنى ئېلىۋەتكەن ئۈزۈم 90 گرام، قۇرۇق ئەنجۈر 15 دانە، چىلان 20 دانە، كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى 9 گرام. ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 20 گرامدىن، شۇمشا ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن 15 گرامدىن، بۇلارنى قاينىتىپ، 150 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتكە 2 قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ، 3 گرام بادام يېغى بىلەن ئىچسۇن. ئاندىن كېيىن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى غارىقۇننى ھىندى تۇزى ياكى رۇم بەدىيانغا قوشۇپ، كاسىنە سۈيى ياكى شوخلا سۈيىدە يۇغۇرۇپ بەرسۇن. تۇخۇم يېغى ياكى كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكىگە سەندەل سۇمبۇلنى سوقۇپ سېلىپ چاپسۇن. سىركەنجۇبىل بىلەن مائۇلجەبەن بەرسۇن، ئەگەر قىزىش بولمىسا بىر پىيالە تۆگە سۈتى بىلەن بۇ سۇفۇپنى بېرىش لازىم.تەركىبى: ھېلىلە كابىلە، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 12 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 4 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 8 گرامدىن يېسۇن. يەنە جىگەرگە مۇنداق زىمات قىلسۇن: تەركىبى: مەستىكى، لالەنىڭ يىلتىزى، بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، سەبرى، ئۆردەك يېغى، كۈنجۈت يېغى، بۇلارنى سوقۇپ، ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ، 28 گرام قەنت بىلەن چاپسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بىلەن تورۇلغا، كەكلىك گۆشى بېرىش لازىم.

5. ئورۇلغاندىن ياكى يىقىلغاندىن پەيدا بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامىتى ئورۇلغان، سوقۇلغان يەرلىك ئورۇن ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئالدۇرۇش لازىم. گىل ئەرمىنى، ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن شەربەت

www.uyghurkitap.com

قىلىپ بەرسۇن. رەۋەندى چىنى، ئوردان چىنى 4 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 4 گرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسۇن. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: رەۋەن، ئانارگۈل، خۇنسىياۋشان، زەمچە بۇلارنى تەڭ ھەسسىدىن قىلىپ سوقۇپ، 3 گرام بېھى سۈيىنىڭ قىيامى بىلەن بەرسۇن.

شەيخ ئەبۇئەلى ئىبنىسىنانىڭ تەجرىبە قىلغان دورىسىنىڭ تەركىبى: رەۋەن چىنى، گىل ئەرمىنى، ھەببۇلئاس، بۇ زىماتلار ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: ئۇد، زەپەر، ھەببۇلغار، مۇقەل، مەستىكى، سۇمبۇل ھەر بىرى تەڭ ھەسسىدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ يېغى ياكى موم يېغى ئېلىشتۇرۇپ، جىگەرگە چاپسۇن.

قورساقتىكى پەيلەرنىڭ ئىششىقى بىلەن جىگەردە پەيدا بولغان ئىششىقنىڭ ئارىسىدىكى پەرقىنى ئايرىش قىيىنراق، جىگەرنىڭ ئىششىقى يېڭى چىققان ئاي شەكلىدە بولۇپ ئازراق كۆرۈلىدۇ. قورساقتىكى پەينىڭ ئىششىقىدىن بۇ ئىششىق كۆپرەك بولىدۇ. ئىككى ئۇچى ئىنچىكە بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئىششىقى خۇسۇسەن جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە پەيدا بولغاندا كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئالدۇرۇش، سۈرگە دورىسى ئىچىش، ئىششىق ياندۇرىدىغان دورىلارنى قىلىش، ئاندىن كېيىن جىگەرنىڭ ئىششىقىدا كۆرسىتىلگەن زىماتلارنى قىلىش كېرەك.

6. جىگەردە پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق ئىششىق

بۇ كۆپىنچە جىگەردە ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: قاتتىقلىق كۆپىنچە سوغۇقتىن بولغان ئىششىقنىڭ كەيپىياتىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئاغرىش، تىترىسى چۈشۈش، يىرىڭ چىقىش، ئېغىز ئالغاندا يەڭگىللىك پەيدا بولۇش، قەي بىلەن يىرىڭ زەرداب چىقىرىش بىلەن كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەل قىسمەن چاغلاردا قورساق ياكى بۆرەك تەرەپ بىلەن قايتىدۇ، ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولسا، يىرىڭلىق ئىششىق كۆپىنچە ئۈچەي تەرىپىدىن يوقىلىدۇ. يىرىڭلىق ئىششىقنى داۋالاشتا قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، ئىچىنى يۇمشىتىش، ئىششىقنى ياندۇرىدىغان زىماتلارنى قىلىش لازىم. بۇزۇرى شەربىتى، گۈلاب، گۈلقەنتلەرنى بېرىش. ئەگەر ماددىنىڭ توپلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى كۆرۈلسە، ئاسان سىڭىدىغان دورىلار بىلەن ماددىنى پىشۇرسا بولىدۇ، ئەگەر ماددا پىشقان بولسا، بىر تەرىپىگە ئېغىز ئالغان بولسا، سۈرگە دورىسى بەرسۇن. ئەگەر قورساق ياكى بۆرەك تەرىپىگە ماڭسا، تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىگە ئوخشاش ئىچىنى ماڭدۇرىدىغان دورىلار ئارقىلىق ياردەم بەرسە بولىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ھەر كۈنى ھەسەل شەربىتى، قەنت شەربىتىنى گۈلاب، سادە، سىركەنجۇبىل بىلەن قايىنىتىپ بەرسۇن. بىر سائەتتىن كېيىن گۆش ئوڭدۇرىدىغان دورىلارنى قىلسۇن. تەركىبى: مەستىكى، كاسنە ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، 3 گرامدىن كوندۇر، خۇنسىياۋشان، قىزىلگۈل، تاباشىر 8 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى ياكى سىركەنجۇبىلگە ئوخشاش يۇقىرىقى دورىلارنىڭ تەسىرىنى جىگەرگە يەتكۈزىدىغان دورىلار بىلەن 6 گرام مىقداردىن ھەر قېتىم تەڭشەپ بەرسۇن. قابىز نەرسىلەرنى جىگەرگە چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى بەرسۇن.

3- پەسل   جگەردە توسالغۇ پەيدا بولۇش

توسالغۇ پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى، كۆپىنچە قويۇق ماددا توپلاشقانلىقتىن ھەم قويۇق، تەستە سىڭدىغان، چاپلاشقاق، يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكتىن، تاماقتىن كېيىنلا مۇنچىغا كىرگەنلىكتىن، ھاراق ئىچكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە بۇ كېسەل پاسكىنا، بۇزۇق سۇ ئىچكەندىن پەيدا بولىدۇ ھەم قوۋۋەتى دافئەنىڭ ناچارلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ بىر قانچە قىسىمغا بۆلىنىدۇ.

1. قويۇق ماددىدىن جگەردە پەيدا بولغان توسالغۇ

ئالامىتى جگەر ساھەسى ئاغرىماستىن ئېغىرلىق پەيدا بولۇش، ئەگەر جگەرنىڭ ئۈستۈن تەرىپىدە بولسا سۈيدۈكى ئاز، سۈيۇق كېلىش، جگەرنىڭ ئاستىن تەرىپىدە بولسا، تەرىتى ئاق كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. يەنە توسالغۇ بولغان كىشىدە قان ئاز بولىدۇ، رەڭگى سېرىققا مايىل بولىدۇ. كۆپىنچە ھالدا نەپىسى قىستايدۇ، جگەرنىڭ نەپەس ئالىدىغان ئېغىزى شىرىلىك بولغانلىقتىن نەپەس قىستاش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر توسالغۇ جگەرنىڭ ئۈستۈن تەرىپىدە بولسا، ئىچىنى ماڭدۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر مىزاجىدا ئىسسىقلىق ئارتۇق بولسا، سوغۇقلۇق دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: كاسنە سۈيى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى سىركەنجۇبىل ياكى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن بەرسە بولىدۇ. سەۋدانى ئاچىدىغان سىركەنجۇبىلنىڭ تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ھۇمماز ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بۆلارنىڭ ھەممىسنى چالا سوقۇپ، باراۋەردىن قىلىپ، سىركە، گۈلاب سۈيىدە قاينىتىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ بەرسۇن. كەرەپشە سۈيى، تۇرۇپ سۈيى، كاسنە، بۆلارنى سىركەنجۇبىلگە بەديىان، شىرخىست قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر سوغۇقلۇق ئارتۇق بولسا، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەديىان، ئارپىبەديىان بىلەن شەربەت ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۇبىل بىلەن بەرسۇن. تەركىبى: مائۇلئۇسۇل، بەديىان پوستى، بىخ كەبىر، ھەر بىرى 16 گرامدىن، رۇم بەديىان، كەرەپشە ئۇرۇقى 8 گرامدىن، قىزىلگۈل، شۇمشا ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، بۆلار 12 گرامدىن، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم 50 دانە، بۆلارنى قاينىتىپ، 280 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ بەرسۇن. قۇرسى زىرىك، قۇرسى لوك، قۇرسى داۋائىل كوركۇم قاتارلىق دورىلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، ئەگەر بەدەن كۈچى ئاجىز بولسا توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى بەرسە بولىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن سۈرگە بېرىش لازىم. بۇ چاغدا يەڭگىل سۈرگە بېرىش لازىم. يەڭگىل سۈرگىنىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 4 گرام، غارىقۇن، ئۇغرىتىكەن، ھەر بىرى 2 گرامدىن، رۇم بەديىان 1 گرام. يەنە بىر خىل ھەب دورا: ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، رەۋەن، نەمەكى ھىندى 2 گرامدىن، توسالغۇنى ئاچىدىغان مەتبۇخ شەربىتىنىڭ تەركىبى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلى پوستى ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئەفسەنتىن، شۇمشا، رۇم بەديىان، زىراۋەندە، چالا سوقۇلغان ئۇغرىتىكەن، ھەر بىرى 8 گرامدىن، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم 50 دانە، چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 20 دانىدىن، بۆلارنى قاينىتىپ، 60 گرام شىرخىست سېلىپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن غارىقۇن،

www.uyghurkitap.com

ئايارەج پەيقرا بەرسە بولىدۇ. ئەگەر مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مائۇلجەبەن بەرسە، كلىزما قىلسا تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. سۇرگە بىلەن كېسەللىك ئىچنى تازىلىغاندىن كېيىن جىنتىيانا، داۋائىل كوركۇمگە ئوخشاش جىگەرنى كۈچەيتىدىغان مەجۇن دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇ مەجۇن ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، دارچىن، ھەر بىرى 9 گرامدىن، ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 8 گرامدىن، مەستىكى، شىرخىست 4 گرامدىن، زەپەر 4 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى 4 گرامدىن يېسۇن. غىزاسىغا قۇشقاچ گۆشى پايدا قىلىدۇ. جىگەرگە تاشقى تەرەپتىن تۆۋەنكى زىماتنى قىلسا پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: كۇندۇر، ئۇشەق، رۇم بەدىيان، زەپەر مۇۋاپىق ھالدا ناردىن يېغى، ياكى گۈل يېغى بىلەن توخۇ يېغى، ياكى ئۆردەك يېغى بىلەن قوشۇپ جىگەرگە زىمات قىلسۇن.

2. قابىز (ئىچنى تۇتقۇچى) نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن توسالغۇ پەيدا بولۇش

داۋالاش ئۇسۇلى سۈت، شېكەر، ئاتىلا قاتارلىق بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى، بادام يېغى، سېمىز توخۇ شورپىسى بېرىش ھەم تاۋۇز، قاپاق ئېشى، ئانار بېرىش لازىم. يەنە جىگەرنىڭ تومۇرى تارىيىپ قالغانلىقتىن توسالغۇ پەيدا بولسا، تومۇرنى كېڭەيتىپ، توسالغۇلارنى ئاچىدىغان بۇزۇرى شەربىتىگە ئوخشاش شەربەتلەرگە رەۋەن سېلىپ بەرسۇن ھەم ھەببى رەۋەن بەرسۇن.

4-پەسىل جىگەرنىڭ يىگلەپ كېتىشى

ئالامىتى ئېغىر بولۇش، يەللىك بولۇش، بەدىنى ئورۇق بولۇش، ئەسلى قول بېغىشلىرى قىسقا، بەدەن كۈچى ئاجىز بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چالا پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، سېمىز توخۇ گۆشى ياكى پاقلان گۆشى، كەكلىك گۆشى شۇنىڭدەك مائۇلئۇسۇل شەربىتى، بوزۇرى شەربىتى، ئايارەج پەيقرابېرىش لازىم.

5-پەسىل جىگەر ئىسسىلىش ۋە جىگەردە يەل پەيدا بولۇش

قىسمەن چاغلاردا جىگەردە ۋە ئۇنىڭ پەردىلىرىدە بۇخارات (گاز) پەيدا بولۇپ، يىغىلىپ قالغانلىقتىن، توسالغۇ سەۋەبىدىن ياكى ئاسان سىڭمەيدىغان تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن ھەزىم قىلغۇچى كۈچ ئۇنى ھەزىم قىلالماي، جىگەردە ئىسسىلىش پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

ئالامىتى جىگەردە يەل پەيدا بولىدۇ. ھەر قاچان قولنى جىگەر ساھەسىگە قويسا، ئاۋاز پەيدا بولىدۇ، جىگەر پەردىسىدە يەل پەيدا بولۇشنىڭ بەلگىسى: تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن تولا كېرىلىش، جىگەرنى سىلىغاندا ياكى تارقىتىدىغان دورىلارنى چاپلىغاندا، تارقاپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دىنار شەربىتىنى داۋاملىق ئىچىش، گۈلاب، ئەرەقى كاسنە، ئەرەقى بەدىيان، مەجۇنى

رەۋەن بېرىش كېرەك. سەھەردە مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشنىڭ ياخشى نەتىجىسى بار ، ھەم نورمال دەرىجىدە ئۇۋۇلاش، مۇسەللەس بېرىش لازىم، قەدىمكى ھۆكۇمالار ھەر ئەتىگەندە ئەرەقى كاسىنە بىلەن ئازغىنە شاراب ئىچسە، ياخشى نەتىجىسى بار، دەيدۇ. سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچمەسلىك لازىم. تېرىخ ياكى تۇزنى قىزىتىپ، ئىسسىق لاتىغا ئوراپ تېڭىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق ئۇچەي تەرەپتە بولسا سۇرگە بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن يەلنى تارقىتىدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر كىرگەت ياكى تۆش ئۇستىخان بېشىغا، ياكى ئۇچا تەرەپكە تارتىشسا، بۇزۇرى شەربىتى، ياكى تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى بېرىش لازىم.

6-پەسىل جىگەر ئاجىزلىقى

ئالامىتى ئىشتىھاسىزلىق ھەم ئىشتىھانىڭ ئازىيىپ كېتىشى، بەدەنلىرى ئورۇقلاپ كېتىش، سۇيدۈكى يېڭى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىش، كېسەلنىڭ رەڭگى سېرىقتا ياكى ئاقتا مايىل بولۇش، بەزى چاغلاردا كۆكۇش بولۇش، ئازغىنە ئاغرىش، يۈز-كۆزى ئىششىغاندەك بولۇش، قۇۋۋىتى جازىبە (تارتىش كۈچى) نىڭ ناچار بولۇشىنىڭ بەلگىسى: چوڭ تەرەتنىڭ كۆپ ھەم يۇمشاق كېلىشى، رەڭگى ئاق بولۇشى، بەدەننىڭ ئورۇقلۇقى قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. قۇۋۋىتى دافىئە (ئىتتەرگۈچى كۈچ) نىڭ ناچارلىقىنىڭ بەلگىسى: چوڭ-كىچىك تەرەتنىڭ ئاز كېلىشى ھەم رەڭسىز كېلىشى، بۇ كۈچلەرنىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى بەزى ۋاقىتتا قۇلۇنجى، ئىستىسقادىن كېيىن، ياكى سېرىق يەرقاندىن كېيىن، ياكى قارا يەر قاندىن كېيىن بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ، يەنى مەستىكى، رۇم بەدىيان، سالغان گۈلقەنت ھەم گۈلاب بىلەن ئەرەقى كاسىنە بېرىش لازىم، جىگەر ئاجىزلىقى نەپەس ئېلىش ئەزالىرى ۋە ئۆت قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى بىلەن قوشۇلۇپ كەلسە، چىرايى يەرقان بولۇپ قالغان ئادەمنىڭكىدەك ناچارلىشىدۇ، قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن كۆكسىگە بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىلاج قىلىش لازىم، ئەگەر چىرايى سېرىق بولسا، يەرقاننىڭ ئىلاجىنى قىلىش يەنى سىركەنجىۋىل ۋە بۇزۇرى شەربىتىنى بېرىش كېرەك. جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى بۆرەك ئاجىزلىشىپ، سۈيۈقلۇقنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ تارتالمىغانلىقتىن بولسا، بۇنداق ئادەمنىڭ چىرايى ئىششىق ياكى بولمىسا، ئىستىسقا بولغان ئادەمنىڭ رەڭگىدەك بولىدۇ. بۇنى داۋالاش: بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ بابىدا ئايرىم كۆرسىتىلدى.

2. رەھمى (بالىياتقۇ) مەنبەلىك جىگەر ئاجىزلىقى

ئالامىتى ھەر قاچان ئادەت توختاپ قالسا ياكى قان ھەددىدىن ئارتۇق كەلسە، بۇنىڭ تەسىرى

جىگەرگە يېتىش بىلەن جىگەر ئاجىزلىشىش كېلىپ چىقىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقى كۆپىنچە سوغۇقتىن ۋە ھۆللۈكتىن ياكى سۇيۇق ماددىلار جىگەردە توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ، شۇڭلاشقا بۇنداق كېسەلنى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالىغان ياخشى. مەسىلەن: زەپەر، ناخۇش ئانار سۈيىدەك نەرسىلەر بىلەن سۈرگە بېرىش ياكى باشقا ھەب دورىلار بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم، ئانارنىڭ ئۆزىنى چاينىسىمۇ بولىدۇ، ئەگەر جىگەردە باشقا ماددا بولسا، ھەببى غارىقۇن بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم، يەنى غارىقۇن 3 گرام، رەۋەن 2 گرام، ناۋات 3 گرام، يۇقىرىقىلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ھەب قىلىپ بەرسە بولىدۇ. جىگەرنى بۇزۇق خىلتلاردىن تازىلايدىغان دورىنىڭ تەركىبى: لوكى مەغسۇل، رەۋەن چىنى 9 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، ئەفسەنتىن رۇمى 3 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 15 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 12 گرام، بۇلارنى سوقۇپ ياكى قورسى قىلىپ تەييارلاپ، كۈنىگە 2 قېتىم 6 گرامدىن يېسۇن.

ئەگەر جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى ئىسسىقلىقتىن بولسا (مۇنداق بولۇش ئاز ئۇچرايدۇ).

داۋالاش ئۇسۇلى بېھى، ئالما، ئامۇت، ناخۇش ئانار يېسۇن. ئەگەر جىگەردە توسالغۇ بولسا، كاسىنە سۈيى، سىركەنجىۋىل شەربىتى ئىچسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى بېرىش لازىم. شورپىسىغا يۇمغاقسۈت، دارچىن، ئازغىنە زەپەر سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى ھەزىم قىلغۇچى كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا، تەرياقى ئەربىئە، دىنار شەربىتى بېرىش لازىم ھەم بۇ دورىلارنى جىگەر ساھەسىگە چېپىپ زىمات قىلىش لازىم. تەركىبى: سەبرى، ئانار گۈلى 3 گرامدىن، ئانار پوستى 16 گرام، لادەن، ھەببۇلئاس 12 گرام، يۇقىرىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاب سۈيىدە يۇغۇرۇپ، چېپىش كېرەك. قۇرۇق ئۈزۈم، ئانار سۈيى ئىستېمال قىلىش؛ دارچىن، موزا، جوز بەۋۋا، مەستىكى، سەئىدى قاتارلىق دورىلارنى سىرتتىن چېپىش كېرەك. جىگەرنىڭ ئۆزىگە تارتىش كۈچى ئاجىزلاشقان بولسا دارچىن، زەپەرگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش؛ قابىز دورىلارنى ئىشلىتىش؛ جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن سىرتتىن زىمات قىلىش لازىم. تەركىبى: ئەفسەنتىن، مەستىكى، قىزىلگۈل، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، موردىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، زىمات قىلىش لازىم. غىزاسىغا كەكلىك گۆشى، توخۇ گۆشى، غورا سۈيى بېرىش كېرەك. ئەگەر جىگەر قۇۋۋىتى ماسىسكەنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، بۇنىڭغا جاۋارىش خوزنى، بېھى شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم، قابىز دورىلارنى كۆپرەك بېرىش، ئىسسىقلىق دورىلارنى ئازراق بېرىش لازىم، ئۇد، زىرە، ئالما سۈيى قاتارلىق نەرسىلەرنى زىمات قىلىش لازىم. يەنە جىگەر قۇۋۋىتى دافىئەنىڭ ناچارلىقىنى داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجىۋىل، ھىلىلە پەۋادىسى بېرىش، ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل تاماقلارغا دارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل سېلىپ بېرىش لازىم، ئەگەر جىگەردە ئىششىق، توسالغۇ بولسا، تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ناشتىدا سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. بولۇپمۇ تامىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. بەك مۇشەققەتلىك ئىشلاردىن كېيىن سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. يۇقىرىدىكى ئەھۋاللار جىگەرنىڭ مىزاجىنى سوۋۇتۇپ قويىدۇ ھەم ئىستىسقانى پەيدا قىلىدۇ.

7ـ پەسل قىيامى كەبىد

بۇ ئاساسەن 4 خىل بولىدۇ.

1. قىيام كەبىد (جىگەرنىڭ قۇرۇشى)

بۇ كېسەلدە ئىچى سۈرۈش كۆپ بولۇپ شۇڭا تەرەتكە كۆپ تۇرغىنى ئۈچۈن ئىسھال دېگەن نام، قىيام دېگەن نام بىلەن ئاتاپ كەلگەن، بۇنىڭدا ئۇششاق تومۇرلاردىن قان كېلىش بىلەن تەرەتنىڭ رەڭگى سۈس قىزىل كېلىدۇ، سەۋەبى: جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر تومۇرلىرىنىڭ قىسىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. بۇنى زوسنتارى كەبىد دەپ ئاتايدۇ. زوسنتارىيا يۇنان تىلىدىكى ئاتالغۇ بولۇپ، ئەسلى مەنىسى ئۈچەي جاراھىتى دېگەن بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى قان تومۇرلار قىسىلىپ ئادەت قېنى (ھەيز) سەۋەستار ياكى بىر ئەزا كېسىلگەندىن كېيىن ياكى قان سىرتقا چىقالمىغاندىن كېيىن، قان جىگەرگە توپلىشىپ قېلىپ، جىگەر ئاغرىقىغا سەۋەب بولىدۇ ۋە ئۈچەي تەرەپكە يۈرۈشىدۇ. بۇنىڭ بەلگىسى تەرەتتە بىرىنچى قېتىمدا قان كۆپ كېلىش، ئىككىنچى قېتىمدا كەلمەي، يەنە بىر قېتىمدا ئاز كېلىش، جىگەر ئەتراپى چىڭقىلىپ ئاغرىش، سەھەج (تولغاق) بەلگىسى يوقالماسلىق بىلەن كۆرۈلىدۇ، ئەگەر جىگەردىن كەلگەن ئىسھال بولسا، دەسلەپتە تەرەت گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ، بارغانسېرى كۆپىيىپ كېلىدۇ ھەم قۇرۇق نەرسىلەر كېلىشكە باشلايدۇ، شارابنىڭ يۇرىقىغا ئوخشاش سېسىق دۇغ كېلىدۇ، ئەگەر جاراھەت شەكىللەنگەن بولسا، ھەر قانداق جاراھەتتىن قان كەلسە كۆپ كېلىدۇ (پارچە-پارچە بۆلۈنۈپ كەلمەيدۇ)، ھەددىدىن ئارتۇقمۇ كەلمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قاننى دەرھال توختاتماسلىق كېرەك، ئەگەر كېسەل ئاجىزلىشىپ قالسا، قاننى باشقا تەرەپكە قارىتىش كېرەك. ئەگەر تولغاق پەيدا بولسا، دەرھال قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن قابىز دورىلارنى بېرىش كېرەك. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا ئىسسىتمىسى بولسا، تاماق بەرمەسلىك كېرەك ياكى ئاز-ئاز بېرىش كېرەك. قۇرس كەھرىۋا، بېھى قىيامى، ئەنجىباھار شەربىتى، سېمىز ئوت شىرنىسى بېرىش كېرەك. بۇ كېسەلگە تاباشىر، گىل ئەرمەنى، گىل مەختۇم، سۇفۇفى يېيىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، تەركىبى: گىل ئەرمەنى، تاباشىر، سەمغى ئەرەبى، ھەببۇل ئاس ھەر بىرى 3 گرامدىن، خۇنسىياۋشان، كۇندۇر 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، 6 گرامدىن 3 ۋاخ يېيىشكە بېرىلىدۇ، بەزى چاغلاردا جىگەردىن قان كېلىدۇ. بۇ قاندا شارابنىڭ دوغىسىغا ئوخشاش سېسىق كۆپۈك بولۇپ، بۇ سەۋدا خىلىتى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئىسسىق مىزاج كىشىلەر سەپەردە ئۇزۇن مۇددەت يۈرگەن، قاتتىق ئۇسساپ كەتكەن كىشىلەردە بۇ كېسەل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوت شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، ئارپا يارمىسىغا ئوخشاش سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك، سەندەلنى گۈلابقا چىلاپ، جىگەر ئۈدۈلىغا چاپلىنىدۇ.

2. ئىسھال ھەددى

بۇ كېسەللىك جىگەردە قان كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭغا ئەگىشىپ باشقا خىلتلارمۇ كۆپىيىدۇ، بەزىدە جىگەر كۆيۈش نەتىجىسىدە خىلتلار بىلەن قارا گۆش پارچىلىرى چۈشىدۇ. خىلتلار كۆيۈپ قارا كېلىش بىلەن سەۋدادىن بولغان ئىسھالنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، خىلتتىن بولغىنى قارا قويۇق بولىدۇ. سېسىق بەدبۇي بولمايدۇ.

ئالامىتى ئورۇقلاش، ئىچى ئۆتۈش ئىشلىرى بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۈرەك، جىگەر ساھەسىگە سەندەل گۈلابىنى چېپىش، قۇرسى كاپۇر، قۇرسى تاباشىر بىلەن ھارارەتنى پەسەيتىش لازىم، غىزاسىغا قوينىڭ چاۋا يېغى بىلەن گۈرۈچ ياكى ئاتلا، سەمغى ئەرەبى، نىشاستەنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، قورۇلغان بادامنىڭ شىرىسىنى بىللە ئىستېمال قىلغاي.

3. قىيام سەپراۋى

ئالامىتى جىگەرنىڭ قىزىشى، كۆيۈشى، تەرەت بىلەن قان كېلىش، قەۋزىيەت بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسھالنى تېز توختىتىماسلىق لازىم. قەۋزىيەت قىلىدىغان تاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك. بۇنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى ئالدى بىلەن جىگەرنى تازىلاش، جىگەرگە دورا قىلىش كېرەك. لىمون شەربىتى، ئەنجباھار شەربىتى بېرىش كېرەك. بۇ كېسەللەردە قىسمەن ۋاقىتلاردا ھۆ بولۇش، تەرىتىدىن قان كېلىشكە ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا شىرىلىك مىغىز قاتارلىق دورىلارنى بېرىش كېرەك. تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تۇخۇمى خۇببازى 3 گرامدىن، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 15 گرامدىن، گىل ئەرمىنى 12 گرام، يۇقىرىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بىرگە بېرىش لازىم.

4. ئىسھال كەبىد(جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش)

تەرەت بىرەر نەرسىنىڭ پېسپىگە ئوخشاش كېلىدۇ، بۇنىڭ بۇنداق بولۇشى تۇسالغۇ ۋە جاراھەت بولۇپ، ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ياكى خىلتلار بەك كۆيگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى تەرەت ماڭقىغا ئوخشاش كېلىدۇ، تولغاق بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسھالنى توختىتىماسلىق، قابىز نەرسىلەرنى بەرمەسلىك لازىم، كېسەلگە ئازغىنە شاراب بىلەن مۇسەللەس بېرىش، مەجۇنى پۇدىنە بېرىش، غىزاسىغا ئاقلانغان قوناق بېرىش ۋە ئۆچكە جىگىرىدە كاۋاپ قىلىپ بېرىش، ئەگەر ئىچى گۆش يۇغان سۇدەك كەلسە، ئۇرۇقى يوق ئۈزۈم بېرىش لازىم.

ئون بەشنچی باب تال كېسەللكی توغرسدا

بۇ بابنی 7 پەسلگە بۆلۈپ كۆرستمز.

1- پەسل تال مزاجننڭ بۇزۇلۇشی

بۇ نەچچە خىل بولىدۇ.

1. تال مزاجننڭ ئسسقتن بۇزۇلۇشی

ئالامتی ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، سول بېقن قىزىپ ئاغرىش، سۈيدۈكی قارامتۇل قىزىل كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلی ئالدی بىلەن باسلىق ۋە ئۇسەيلىم تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن كاسنە سۈيى، سىركەنجۇبىل، مەتبۇخ ھېلىلە بېرىش كېرەك، ئەگەر ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا بۇ دورىلارنی بەرسۇن. تەركىبی: تاباشىر 6 گرام، زىخ 12 گرام، بىخ سۇس 9 گرام، سۇمبۇل، لوكى مەغسۇل، رەۋەن، بىخ كەبىر (سۆككە بىر كېچە چىلىغاندىن كېيىن)، غارىقۇن 3 گرامدىن ۋە يۇلغۇن چېچىكىنی ياخشی قاينىتىپ، بۇنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس ياساپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ھەم تۆۋەندىكی سۇفۇپنی بېرىش كېرەك. تەركىبی: كاسنە ئۇرۇقی، گەزماز، رۇم بەدىيان، ھەر بىرىنی 30 گرامدىن ئېلىپ سۇفۇپ تەييار قىلىپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن سىركەنجۇبىل بۇزۇری بىلەن بېرىلىدۇ ھەم بۇ سۇفۇپ بېرىلىدۇ. تەركىبی: قىزىلگۈل، تاباشىر، قاپاق ئۇرۇقی مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقی مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقی، لوكى مەغسۇل، رەۋەن ھەر بىری 3 گرامدىن، زەپەر، كاپۇر 2 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ، ئانار سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچی قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى ياكى ئەينۇلا سۈيى بىلەن ئىچىش لازىم. كېپەكنی سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسۇن. قوغۇشۇننی كېپەككە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسۇن، ياكى سىركىنی يالپۇز ئەرەقی بىلەن قاينىتىپ، ياكى ئەنجىر بىلەن قاينىتىپ بۇلارنی ئايرىم-ئايرىم چاپسۇن.

2. تال مزاجننڭ سوغۇقتن بۇزۇلۇشی

ئالامتی قورساق كوركىراش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلی سىركەنجۇبىل ھەسلی، ياكى سىركەنجۇبىل بۇزۇری، مائۇل ھەسەل شەربىتی، تەرياقى ئەربىئە ۋە گۈل قەنت بېرىلىدۇ. ئەفتىمۇن، پوستی بىخ كەبىرنی 30 گرامدىن ئېلىپ، 100 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ئەتە-ئاخشامدا ئىچىش لازىم. غىزاسىغا ئىسسىقلىق دورىلارنی سېلىپ، كۆدە، سىركە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

3 . تال مزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى قاتتىق بولۇش، بەدەن ئۇرۇق، قان قويۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە شەربىتى ياكى ئەرەقى گاۋزىبان ياكى گۈلاب، رەيھان ئۇرۇقى بېرىلىدۇ.

4. تال مزاجىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى ئۆزى ئېغىر، رەڭگى ئاق ياكى قەلەي رەڭگىدە بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى، سىركەنجۇبىل بېرىش، غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كۇدە سىركىسى بېرىلىدۇ.

5. تال مزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى سول بىقىنى ئېغىر، بەدىنى سۇس بولىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى تەنھا ئىسسىقتىن بولغان بۇزۇلۇش بىلەن تەنھا سوغۇقتىن بولغانىنىڭ دورىسىنى بىرلەشتۈرۈپ بەرسە بولىدۇ. بۇزۇرى شەربىتى بىلەن يۇقىرىدىكى زىماتلارنى قىلسۇن.

6. تال مزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى قەۋزىيەت بولۇش، قول-پۇتى ئىسسىق، سۈيدۈكى سۈزۈك، ئۇسسۇزلۇقى زىيادە بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى ھۆل سوغۇق، مۇرەككەپ دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. گاۋزىبان ئەرەقى، ئىسپىغۇل ۋە رەيھان ئەرەقى بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. قاپاق پوستى ۋە يوپۇرمىقى، ھەمىشباھارگۈلىنى ئىسپىغۇل بىلەن سىرتىدىن چاپلىدۇ.

7. تال مزاجىنىڭ قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى تال چوڭىيىدۇ، قاتتىق بولىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ، كۇدە يىلتىزىنىڭ پوستى، غارىقۇنلار ھەسەل بىلەن سىرتىدىن چاپلىدۇ.

2- پەسىل تال ئىششىقى

بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. قاندىن بولغان تال ئىششىقى

ئۇ ئىششىق كۆپىنچە قاتتىق بولىدۇ. تال تەرىپىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، قىزىرىش، ئۇسساش كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سول قولنىڭ باسلىق، ھەبلۇززىدا ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئاندىن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. تەركىبى: ھېلىلىنىڭ پوستى 12 گرام، شاھتەررە 9 گرام، كۆدە يىلتىزىنىڭ پوستى، كەزمازۇ 6 گرام، تەمرى ھىندى 65 گرام، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى، كۇشۇش ھەر بىرى 3 گرامدىن، يۇقىرىدىكى دورىلارنى قاينىتىپ، 54 گرام شىرخىستنى دورىغا ئارىلاشتۇ-رۇپ، ئايارەج پەيقرا، غارىقۇننى ھەب قىلىپ تەييارلاپ، مەتبۇخنى ئىلگىرى ئىچىش، ئايارەج پەيقرا، ھەببى غارىقۇننى مەتبۇخنىڭ ئارقىسىدىن ئىچىش لازىم. يەنە بۇ شەربەتنى بېرىش لازىم. تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، شوخلا 3 گرام، كۆدە يىلتىزى پوستى 6 گرامدىن ئېلىپ، شەربەت قىلىپ، مۇۋاپىق قەنت سېلىپ ئىچسۇن. يەنە قۇرسى تاباشىر، قۇرسى ئەنبەر، قۇرس بىنەپشە، رۇم بەدىيان، قىزىلگۈل، كۆدە يىلتىزى بۇلارنى جۇلاپ قىلىپ بەرسە تېخمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرنىسى بېرىش لازىم. پۇنۇس مېغىزى بىلەن سۈرگە بېرىلىدۇ. يۇلغۇن بەرگى، ئارپا ئۇنى، قىزىل سەندەلنى ھەمىشىباھار ۋە شوخلا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، تال ساھەسىگە چېپىش لازىم. غىزاسىغا تورۇلغۇ، كەكلىك گۆشى بېرىش لازىم.

2. سەپرادىن بولغان تال ئىششىقى

ئالامىتى قىزىتمىسى يۇقىرى، تىلى، كۆزى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەپرانى، غەيرىي تەبىئىي سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىگە رەۋەن سېلىپ، غارىقۇن بىلەن ھەب قىلىپ بېرىش لازىم. ئىچىشكە كاسنە سۈيى بېرىش لازىم. مائۇلجەبەن بېرىش، سىرتىدىن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ئىششىقنى تارتىدۇ. تالنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغىنىغا پايدا قىلىدىغان سۇفۇپنىڭ تەركىبى: زىخ سۈيى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقى 9 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 3 گرام، قىزىلگۈل 6 گرام، تاباشىر، سەندەل 2 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 12 گرام، يۇقىرىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاينىتىپ، 7 ھەسسە قىلىپ ئىچىش لازىم. بۇ سىركەنجۇبىل، كاسنە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ، سىرتىدىن سوغۇق تەبىئەتلىك زىمات قىلىنىدۇ.

3. بەلغەمدىن بولغان تال ئىششىقى

ئالامىتى تال چوڭىيىپ قېلىش، ئاغرىشى ئاز بولۇش، بىمارنىڭ يۈزى ئاق بولۇشقا ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقىيا ياكى كىلزما قىلىش بىلەن ياكى تۇرۇپ ۋە غارىقۇن قوشۇلغان ھېلىلە بىلەن بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل شەربىتى، مائۇلئۇسۇل بېرىلىدۇ ھەم قۇرسى تاباشىر بېرىش لازىم. تەركىبى: ئىرسا 12 گرام، پىلپىل، سۇمبۇل، ئۇشەق ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، سىركىگە ئېزىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇشەققە ئارىلاشتۇرۇپ،

ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. يۇلغۇن ياغىچىدا قاچا قىلىپ شۇنىڭدا تاماق يېسە، سۇ ئىچسە تال ئىششىقى يانىدۇ. شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبنسىنا «پىرسىياۋشان، قۇرۇق زۇپا ھەر بىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركەنجۇبىل بىلەن قايىنتىپ بېرىش لازىم» دېگەن، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئەفتىمۇن ھەر بىرىنى 30 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، 6 گرامدىن يېسە تال ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. قۇرسى كەبىر، سىركەنجۇبىل، شەربىتى ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، پوستى بىخ كەبىر، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، سۇزاپ ئەرەقى، رەۋەن، زىراۋەندە تەۋىل، ئەفسەنتىن، تۇرۇپ سۈيى بۇلار تالنى تازىلايدۇ، يەنە بۇ ھەبنى بېرىش لازىم. تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ھېلىلىنىڭ پوستى، تۇربۇت 12 گرامدىن، غارىقۇن 9 گرام، كەزمازو 3 گرام، رۇم بەديان، مۇقەل، ھىندى تۇزى ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ھەب قىلىپ، 9 گرامدىن بېرىش لازىم. بۇ زىماتنى قىلسا ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. تەركىبى: ئەنجۈرنى سىركىدە پىشۇرۇپ، زىخ ياغىچىنىڭ كۈلىنى، گۈل يېغى، بۆرە ئەرمىنى، سۇزاپ، ئىكلىلمىلىكلارنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇزاق-ئۇزۇق چىپىپ بەرسۇن. سېرىقچېچەك، بۇغداي كېپىكىنى قايىنتىپ قوشۇپ، ئۆچكە مايىقىنىڭ كۈلىنى 3 ھەسسە، كۈدە يىلتىزىنىڭ كۈلى بىر ھەسسە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشى، كاۋاپ قىلىپ، نوقۇت سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

4. سەۋدادىن بولغان تال ئىششىقى

ئالامىتى قورساق ئىششىپ قېلىش، تال قاتتىقلىشىپ ۋە ئۆزى ئورنىدىن قوزغىلىپ قېلىش، تۇتۇپ باققاندا مەلۇم بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئىچ سۈرۈش، ئورۇقلاش، مالىخولىياغا ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش، سىركەنجۇبىل، بۇزۇرى بېرىش لازىم. مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىش، مائۇلجەبەن بېرىش ياكى بۇ سوفۇپ بىلەن سەۋدانى تازىلاش كېرەك. تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلى 9 گرامدىن، تۇربۇت، قىزىلگۈل، تۇخۇمى كۈشۈش، ئەفسەنتىن، رۇم بەديان، ھەرجەرى ئەرمەنى 3 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 12 گرام، ئەفتىمۇن، رەۋەن 6 گرامدىن بولۇپ، يۇقىرىقى دورىلارنى 6 گرامدىن، 15 گرام بۇزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. تال ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بۇ دورىلارنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: لوكى مەغسۇل، زىراۋەندە 3 گرام، ئەفسەنتىن، تاباشىر 6 گرامدىن، زەپەر 2 گرام، سىركەنجۇبىل بىلەن 3 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. قۇرس كەبىر بېرىلىدۇ، ئەنجۈر، ئۈشەق، ئاچچىق بادام كونا سىركە بىلەن چىپىلىدۇ. توخۇ شورپىسىغا زەپەر، قىچا، ئابكامە قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ قاتتىقلىقى تاشقى زىمات بىلەن يانماي قېپقالسا داغلىسۇن. ئەگەر بۇنىڭغا چىدىيالمىسا قىچا، كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، بۆرە ئەرمىنى، ئەنجۈرنى كونا سىركە بىلەن چاپسۇن، بۇنى قايتا سۇدا يۇيۇۋېتىپ يەنە چاپسۇن.

5. يەلدىن بولغان تال ئىششىقى

سەۋەبى سەۋدانىڭ كۆپلۈكى تالنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق ۋە تارتىشىش ياكى ئىششىق يۇمشاق بولۇش، قولنى قويسا ئاۋاز چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت يېيىش، بەدىيان بىلەن مائۇلئۇسۇل شەربىتى، ئازغىنە مۇسەللەس بىلەن بېرىلىدۇ. بۇغداي كېپىكىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تال ساھەسىنى گۈل يېغىدا ياغلىغاندىن كېيىن قايتا كېپەكنى تاڭسۇن. پۇدىنە، ياكى سۇزابنى سىركە، ياكى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ زىمات قىلسۇن. تالغا ئوتلۇق ھىجامەت قويسۇن ھەم بۇ سوفۇپنى ھەر كۈنى يېيىشكە بېرىلىدۇ. تەركىبى: كۈدە ئۇرۇقى، سۆككە چىلانغان زىرە، مەستىكى، ھېلىلە 9 گرامدىن، رەۋەن 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 6 گرامدىن سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ. تال سەھەسىگە بابۇنە، سېرىقچېچەك يېغى بىلەن چېپىلىدۇ، سۇزاپنى سىركىدە قاينىتىپ، بىر پارچە كىگىز پارچىسىنى ئۇنىڭغا چىلاپ، تال ساھەسىگە تېڭىلىدۇ. سېرىقچېچەك ياكى سەبرىنى سىركە بىلەن يۇمشاق سوقۇپ تاڭسۇن.

3-پەسىل تالدا توسۇلۇش (سۇددە) پەيدا بولۇش

ئالامىتى تال ئىششىماي ئېغىرلىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر توسالغۇدىكى سەۋدا ماددىسى جىگەر، تالغا بارىدىغان يولدا پەيدا بولسا، قارا يەرقان، قارا بەھەق ۋە باشقا سەۋدا كېسەللىرى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر توسالغۇ ئاشقازاننىڭ يۇقىرى قىسمىدا پەيدا بولسا، ئىشتىھاسىزلىق ۋە بارلىق قاتتىق ئىششىقلار پەيدا بولىدۇ. يامان خىلتلار تالدا توختىغان بولسا، ئالدى بىلەن توسالغۇلارنى ئېچىش لازىم.

4- پەسىل تالنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى

ئالامىتى ئادەمنىڭ چىرايى قارىغا مايىل بولۇپ ئۆزگىرىدۇ، كۆزنىڭ ئېقى دۇغلىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى جىسمانىي جەھەتتىن چېنىقتۇرۇش، تالنىڭ ئۇدۇلىنى ئۇۋۇلاش، ئوتلۇق ياكى ئوتسىز ھىجامەت قويۇش ھەم تالنى كۈچەيتىدىغان زىماتلارنى قىلىش لازىم. بۇنىڭدىن باشقا، يەرقاننىڭ داۋاسىنى قىلىش كېرەك.

5- پەسىل تالنىڭ قۇۋۋىتى ماسىكە (تۇتۇش قۇۋۋىتى) ئاجىزلاپ كېتىش

ئالامىتى قۇۋۋىتى ماسىكىنىڭ ئاجىزلىقى سەۋدا خىلتىنىڭ ئىستىفراغ ۋە قەي بىلەن كېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەۋدانى سۈرگە، قەي بىلەن داۋالاش، ئاندىن كېيىن تال ساھەسىگە زىمات قىلىش، ئۇۋۇلاش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

6-پەسىل تالنىڭ قۇۋۇتى ھازىمە (ھەزىم قىلىش قۇۋۇتى) ئاجىزلاپ كېتىشى

ئالامىتى ئىشتىھاسى كۆپ بولۇش، ئەگەر سەۋدا ئۈچەيگە قۇيۇلغان بولسا، سەۋدادىن ئىسھال پەيدا بولىدۇ. ئۈچەيگە يىغىلسا سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. ئەگەر ئىشتىھاسى زىيادە بولۇپ قالسا، جەۋئى بەقەر «كالا ئىشتىھا» بولىدۇ. ئىچى تۇتۇلۇپ قالسا، سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش لازىم.

7-پەسىل تالنىڭ قۇۋۇتى دافىئە (ئىتتىرىش كۈچى) سى ئاجىزلاپ كېتىش

ئالامىتى تالنىڭ ئىششىقى ۋە چوڭىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تال ئىششىقىنىڭ دورىسىنى قىلىش كېرەك. ئەگەر تال قاتتىق ئىششىق بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: سۈيدۈكتىن يىرىڭ كېلىش، سۈيدۈك بەدبۇي پۇراقلىق كېلىش ۋە سۈيدۈك يولى ئاغرىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى ياكى تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، تۈگە سۈتى، ئېشەك سۈتى، مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ. كېيەك بىلەن ئۇششاق سىركە بىلەن چېپىلىدۇ. ئەگەر تالدا ئۇششاق تاش بولسا، تال سانجىپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ھەببى رەۋەن، ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن تازىلاش كېرەك، ياكى ئەنجۈرنى سىركە بىلەن زىمات قىلىپ تاڭسۇن. ھەر قانداق زىماتلارنى ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ ئىسسىق ھالەتتە قايتا-قايتا چېپىش، ئاندىن شۇ ئورۇننى يەڭگىل ئۇۋۇلاش لازىم.

ئون ئالتىنچى باب ئۈچەي كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

ئۈچەي كېسەللىكلىرى 7 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1-پەسىل زەلقۇلئەمئا (غىزالار ئۈچەيدە توختىماي چىقىپ كېتىش) كېسەللىكى

بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. سەپرانىڭ ئۈچەيگە توپلىشىپ قېلىشىدىن بولغان زەلقۇلئەمئا

ئۈچەي ئىچىگە يەل پەيدا بولۇپ، ئۈچەينى ئېچىشتۇرغان سەۋەبتىن ئۈچەي ئىستېمال قىلغان غىزالارنى ياخشى ھەزىم قىلالماي، ئۆزئەينى سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ. سەۋەبى سەپرانىڭ كۆپلۈكىدىن،

سەپرانىڭ ئۈچەيگە تۆپلىشىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەنسىزلىك، تولا ئۇسساش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش، تىلى قۇرۇق بولۇش، چوڭ تەرىتى سېرىق بولۇش، چوڭ تەرەت قىلغاندا مەقئەت يوللىرى ئېچىشىش، ئىستېمال قىلغان غىزالار يېرىم ھەزىم بولۇپ سىرتقا چىقىش ۋە تەرەت سۈيۈقلىشىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىمارنىڭ مىزاجى، قۇۋۋىتى يار بەرسە قان ئېلىش لازىم. سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇناسىپ سۈرگە بېرىش لازىم. بادام يېغى قوشۇلغان ئارپا يارمىسى بېرىش، ئاچچىق قېتىقتا دوغاپ قىلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق ھالدا تاباشىر، قىزىلگۈللەرنى 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. قېتىقنى قىزىتىلغان تۆمۈر ياكى تاش بىلەن داغلاپ دۇغ قىلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق سامساق سۈيى قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. بۇ دۇغ سۇلىرىغا ئانار سۈيى ۋە باشقا مۇناسىپ مېۋىلەرنى، ئازراق قەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم. بۇنىڭ ئارقىسىدىن سۇفۇپى تاباشىر قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن بېھى سۈيى بېرىش لازىم.

سۇفۇپى تاباشىرنىڭ تەركىبى: تاباشىر، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنىنى 9 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، لىمون شەربىتى ياكى ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم. غىزاسىغا قېتىق قوشۇلغان غىزالارنى بېرىش لازىم، پۇرچاقنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، گۈل يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش، بىرئاز ياخشىلانسا توخۇ گۆشى ۋە سامساق سۈيى، ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىش لازىم، بۇنىڭ ئارقىسىدىن تۆۋەندىكى زىماتنى تەييارلاپ قورساققا تېڭىش لازىم.

زىمات تەركىبى: ئارپا ئۇنى، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل ھىندى، ئانار پوستى، تاباشىر 9 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاچچىق ئانار سۈيى، ياكى ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ، قورساققا تېڭىش، ياكى بادام يېغى، موم يېغى، قىزىلگۈل يېغىنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، قورساققا چېپىش لازىم. سەپرا كۆپ بولسا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ھەمدە يېرىم پىيالە ئۆچكە قېتىقى ۋە سۇفۇپى گىل ئەرمىنى قوشۇپ بېرىش لازىم، سۇفۇپى گىل ئەرمىنىنىڭ تەركىبى: گىل مەختۇم، تاباشىر، كەھرىۋا، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنىنى 7 گرامدىن ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلاپ كۈنىگە 2 قېتىم، 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

2. ئۈچەينىڭ سىرتقى دىۋارلىرىغا مۇدۇر پەيدا بولۇشىدىن كېلىپ چىققان زەلقۇلئەمئا

ئالامىتى كېسەل كىشىنىڭ قورسىقىدا ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ. ئارقا پېشاب ۋە غىزالار تولۇق ھەزىم بولماي كېلىدۇ. كىندىكنىڭ يۇقىرى-تۆۋەن قىسمىدا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ۋە سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ ھارارىتىنى پەسەيتىش، ئارقىسىدىن ئاق سەندەل ھىندى، قىزىلگۈلنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، ئالما سۈيى ۋە بېھى

سۇيى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم، بۇ دورىلارنى زىمات قىلسىمۇ بولىدۇ. مەنزىرىلىك باغچىلاردا، يايلاقلاردا ساياھەت قىلدۇرۇش ۋە دەم ئالدۇرۇش لازىم.

3. بۇزۇق ھۆللۈكلەردىن ھەزىم ناچارلاشقانلىقىدىن پەيدا بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى ياخشى ھەزىم بولمىغان غىزالار ۋە ھۆللۈكلەر چوڭ تەرەت بىلەن كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازان سەۋەبىدىن بولغان ئىسھالغا ئايارەج پەيقرا، ھەببى سەبرى ئىستېمال قىلدۇرۇپ، ئاشقازان-ئۈچەيلەرنى تازىلاش لازىم. كېسەلنىڭ قۇۋۋەت ئەھۋالى ياخشى بولسا، قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئارقىسىدىن شەربىتى سىركەنجۇبىل ۋە شەربىتى بېھى، جاۋارىش سەفەر جىل، بېھى سۇيى، ھەببۇلئاس شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. ئارقىسىدىن تۆۋەندىكى دورىلارنى قورساقتا چېپىش لازىم. تەركىبى: سەئدى 15 گرام، مەستىكى رۇمى 15 گرام، ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقىنى 9 گرامدىن ئېلىپ، بېھى سۇيى ۋە ئالما سۇيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، قورساقتا چېپىش، ئارقىسىدىن شەربىتى فەۋاكىھ بېرىش لازىم. ئەگەر ھارارەت بولسا، غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلىش، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سۇيىنى مۇناسىپ مېۋە سۇلىرى بىلەن بېرىش لازىم. غىزاسىغا دارچىن، زىرە، سامساق يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئىسھال ئېغىر بولسا، قوناق ۋە تېرىقنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ھەببۇلئاس، جىگدىلەرنى مۇۋاپىق ئېلىپ، سوقۇپ، لىمون شەربىتى، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم، سىركىدە قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، ئىسھالنى دەرھال توختىتىدۇ.

4. ئۈچەينىڭ سۈسلۈقىدىن ۋە ھۆللۈكلىرى مۇۋاپىق بىرىكمىگەنلىكتىن پەيدا بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى چوڭ تەرەت بىلەن ھۆللۈكلەر ئارىلاشماي ئايرىم كېلىدۇ. تەرەت قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇرسى تاباشىر، ھەببۇلئاس شەربىتى، شاھى بەللۇت سالغان بېھى شەربىتى بېرىش، يۇقىرىقى دورىلارنى كىندىك ئۈستىگە زىمات قىلىپ چېپىش لازىم.

5. سەپرا ماددىسىنىڭ زىيادىلىكىدىن پەيدا بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى چوڭ تەرەت بىلەن سەپرا ماددىلىرى بىرگە كېلىدۇ. پېشاب رەڭگى سېرىق، ياكى كۆك، ياكى بوز كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەزالاردىن سەپرا خىلتىنى تازىلاپ چىقىرىش، ئارقىسىدىن سېرىق ھېلىلىنى، مۇۋاپىق مىقداردا ئانار سۇيىنى مۇزدا سوۋۇتۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش. قۇرسى گۇلنار، سۇفۇپى مۇقەللى 9 گرامدىن ئېلىپ، بېھى شەربىتىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا تۆۋەندىكى دورىلارنى تەييارلاپ بېرىش لازىم. تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا، قامچىگۈل ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل

شەربىتى، گىل ئەرمىنى، خەرنۇب، شاھى تاباشىرلەردىن ئەھۋالغا قاراپ باراۋەر ئېلىپ، ئۈزۈم ئۇرۇقىدىن 4 ھەسسە ئېلىپ، سوقۇپ، مۇۋاپىق زىخ قوشۇپ، بىھى شەربىتى بىلەن ئەتىگەن-كەچتە 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىش، ئارقىسىدىن تۆۋەندىكى زىماتنى تەييار قىلىپ چېپىش لازىم. تەركىبى: ئاقاقىيا، گەز مازىج، ئانار پوستى، پىستە دەرىخى قوۋزىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىھى سۈيى ياكى موزا سۈيى بىلەن قورساققا تېڭىش لازىم. غىزاسىغا پاقلان، توخۇ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ قوشۇپ بېرىش لازىم. قورۇق ئۈزۈمنى سۇقماق قىلىپ، سامساقنىڭ شىرىسىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلىش، قوناقنى، تېرىقنى ئاقلاپ، زىخ قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ۋە ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغىنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

6. سۈرگە دورىسىنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن پەيدا بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى سۈرگۈ ئىچكەندىن كېيىن پەيدا بولۇش، كۆپىنچە ئاچچىق ياكى كۈچلۈك دورىنى ئىسلاھ قىلىدىغان دورىنى قوشماي يېگەندىن ياكى مەھمۇدەنى پىشۇرماي يېگەندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قورۇلغان ئانار ئۇرۇقىنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، گىل ئەرمىنى پاراشوكى بىلەن بەرسۇن. ئەگەر ھۆل مىزاجلىق بولسا، قىچىنى گۈل يېغى ياكى زەيتۇن يېغىنى سۇ بىلەن 9 گرامدىن بەرسە بولىدۇ. ئەگەر سەۋسەننى قېتىق بىلەن قويالغۇچە قايىنتىپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر تولغاق پەيدا بولسا، 21 گرام سېرىقماىغا بىر قاچا سۇ قوشۇپ، 3 گرام خۇنسياۋشاننى يۇمشاق سوقۇپ، ئازغىنە ئۆچكە يېغىنى قوشۇپ، 2 قېتىم كىلىزما قىلسۇن.

7. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەپرادىن بولغان زەلىقۇلئەمئا

ئالامىتى چوڭ تەرىتى بەلغەم ئېلىشاڭغۇ، سېرىق ھەم كوركىرىغان ئاۋاز بىلەن كېلىدۇ. بەزى كۆڭلى ئاينىپ قەي قىلىدۇ، بۇ ئەھۋال كۆپىنچە مېۋە يېگەندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا بوپ سۇفۇپىنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 6 گرام، قىچا، ھەببۇلئاس، سۇماق، موزا 5 گرامدىن ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 6 گرامدىن يېسۇن. يەنە بىر دورىنىڭ تەركىبى: پاقىيوپۇرمىقى 6 گرام، رۇم بەدىيان، ئانار پوستى، خۇنسياۋشاننى 6 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى 2 قېتىم ئامۇت شەربىتى ياكى بىھى قىيامى ۋە ياكى سوغۇق سۇ بىلەن بەرسۇن. تاماقتىن ئىلگىرى بىھى ياكى ئانار يېسە پايدا قىلىدۇ. ئانار ئۇرۇقىنىڭ پاراشوكىنى ياكى ئانار ئۇرۇقىنى چاينىسۇن. غىزاسىغا گۈرۈچ بىلەن ئانار ئۇرۇقىنى قوشۇپ يېسۇن. سەپرادىن بولغان ئىچ ئۆتكۈنى تېۋىپ خاتالاشماي تېز داۋالىسا، باشقا كېسەللىكلەردىن ئاسان ساقىيىشى مۇمكىن.

2-پەسىل ئىسھال مەنبەلىك قان كېلىشنىڭ ئەھۋالى

بۇ يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى. قانلىق ۋە قانسىز كەلگەن ئىسھالنىڭ كۆپىنچىسى جىگەر، ئاشقازان ئاغرىش

ۋە زەلقۇلئەمئادە كۆرسىتىلدى، ھازىر ئۈچەيدە قېپقالغان قان ياكى بەلغەم ۋە ياكى يىرىڭ كېلىدىغان كېسەللىكلەرنى تونۇشتۇرىمىز. بۇنى زوسىنتارى دەپ ئاتايدۇ. ئۈچەيدىن كېلىدىغان قان بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. قان پەقەت ئىسھال ئارقىلىق كېلىدۇ. سەۋەبى: تومۇرنىڭ ئاغزى ئېچىلىپ تولغاقسىز كېلىدۇ. ھەر قانداق قان ئۈچەيدىن، جىگەرنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن كەلسە، گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ، پەيدىنپەي كۆپىيىپ بارىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن بەلغەم كەلمەيدۇ، ئاندىن كېيىن قېرىن تىنۇتىدەك قويۇق نەرسىلەر كېلىدۇ، باش قايىدۇ، 3～2 كۈندە شۇنداق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇ چاغدا چوڭ تەرەت سىيىق كېلىدۇ، ئەگەر ئۈچەيدىن بولسا ئۈزۈلمەي كۆپ كېلىدۇ.

2. ئىككى كۈندىن كېيىن بۇ ھالدىن يەنە بىر ھالەتكە يۆتكىلىدۇ. چوڭ تەرەت بەلغەم ئارىلاش كېلىدۇ، بەزى چاغدا سۈرگە بەرگەن سەۋەبتىن قان كېلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبى ئۈچەيدە بولسا ئالدى بىلەن تەرەت قان ئارىلاش كېلىپ، كېيىن قانسىز كەلسە، بۇنىڭدا مەقئەت ئاغرىقىدىن بوۋاسىرنىڭ بەلگىسى ئېغىر، ئاغرىش ۋە قىچىشىش بولمايدۇ. ئۈچەيدە بولسا ئۇنىڭ بەلگىسى: ئىچى كۆپۈكلۈك قان، يەل ئارىلاش ئاۋاز بىلەن كېلىدۇ. زوسىنتارى كەبىرنىڭ بەلگىسى بولمايدۇ. داۋالاش: ئەگەر قان كۆپ بولۇپ بەدىنى كۈچلۈك بولسا، قان ئېلىش كېرەك. بېھى، ئالما، ئالۇچا، ھەببۇلئاس شەربىتى، شاھى بەللۇت قوشۇلغان ئامۇت شەربىتى بەرسۇن. ھەببۇلئاس شەربىتى پايدىلىقتۇر. تەركىبى: ئىسپىغۇل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، زۇپا ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر، ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 2 گرامدىن ئېلىپ، كەھرىۋا 3 گرام، ئۇرۇقلارنى قاينىتىپ، نىشاستە، ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا كۈچىدىن قالماسلىقى ئۈچۈن 3～2 كەكلىك گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بەرسۇن. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن چىداشلىق بېرەلمىسە گۈرۈچ ياكى قوي پاقالچىقىغا سەمغى ئەرەبى سېلىپ، كەكلىك گۆشىنى قورۇپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئانار شەربىتى، ئالۇچا شەربىتى، سۇماق، زىخ مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئەپيۇندەك بىھوش، مەست قىلىدىغان دورىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم، چۈنكى بۇنىڭ كۆپ خەتىرى بار. ئۇيقۇسى كەلمىگەنلىكتىن شىياق بىلەن ئىشلەتسە دورا سۈپىتىدە يېگەندىن ياخشىراقتۇر. بولۇپمۇ تومۇرى بوشاپ قالغان ئادەم ئەپيۇننى قۇندۇز قەھرى بىلەن ئىشلەتسۇن، بۇ كېسەلگە گىل ئەرمىنى، ھەببۇلئاس شەربىتى، ئەنجۇر شەربىتى بىلەن بەرسە كۆپ پايدىسى بار، يەنە بىر خىل ھەب دورىنىڭ تەركىبى: ئانار پوستى، گەزمازەج، گىل ئەرمىنىنى بارەۋەردىن ئېلىپ، ھەر قېتىم 6 گرامدىن يېسۇن، يەنە بىر ھەبنىڭ تەركىبى: گەزمازەج، ئەپيۇننى باراۋەردىن ئېلىپ ھەب قىلىپ، سەمغى ئەرەبنىڭ سۈيى بىلەن 6 نوقۇتتەك يېسۇن. توشقان ئۆغۈزى، تەجرىبە قىلىنغان دورىلاردىن 6 نوقۇتتەك، 4 نوقۇتقىچە باشتا، ئاخىرىدا 5 گرامغىچە بەرسۇن. ئىچ سۈرۈكىنى توختىتىدىغان تۆۋەندىكىلەرنى ئىستېمال قىلىشتا قورساقتا ھىجامەت قويۇپ، بىر سائەت توختاتسۇن. ئەگەر ئۈچەيدە ئاغرىق بولسا، ئۈستۈنرەك قويسۇن ھەم كىلىزما قىلسۇن.

كلىزمىنىڭ تەركىبى: ئانارگۈل، قىزىلگۈل، شاھى بەللۇتلارنى 6 گرامدىن چالا سوقۇپ، يۇيۇلغان گۈرۈچ، پوستى ئېلىنغان قوناق، ئارچا يارمىسى ھەر بىرى 21 گرامدىن، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قايناتسۇن. گىل ئەرمىنى، خۇنسياۋشان 3 گرامدىن، قورۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، گۈل يېغى 7 گرامدىن، بۇلارنى ئىشلەتسۇن، بىرگە زۇپانىڭ سۈيى مەزكۇر دورىلارغا گىل ئەرمىنى، خۇنسياۋشان، گۈل يېغى تۇخۇم سېرىقىدىن پايدىلىقراق بولىدۇ.

3- پەسىل ئىسھال مەنبەلىك قان كېلىش

تولغاقتىن، ئۈچەيدە يارا بولغانلىقتىن بولىدۇ.
بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1. سەپرا ماددىسى ئۈچەيگە تۆكۈلگەنلىكتىن بولغان قان كېلىش

ئالامىتى سۈيدۈكى سارغۇچ كېلىش، چىرايى سارغۇچ، ئاغزى ئاچچىق بولۇش، ئۇسساش، ئىچىدىن سەپرا، قان ئارىلاش خىلىت كېلىش، سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش، ئىچ سۈرۈشنى ياخشى داۋالىمىسا بىر ھەپتە ئىچىدە تولغاققا ئايلىنىپ قالىدۇ، تولغاق كېسىلى يۇقىرىقى ئۈچەيدە بولسا كىندىككە يېقىن جايدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. تەرەت قان ئارىلاش كېلىدۇ، كۆڭلى ئەندىشىلىك بولىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ. ئەگەر تۆۋەندىكى ئۈچەيدە بولسا، ئاغرىق كىندىكنىڭ ئاستىنقى تەرىپى بىلەن مەقئەت ئەتراپىدا بولىدۇ. تەرەتكە قان، بەلغەم ئارىلاش كېلىدۇ. ئەگەر ئوتتۇرا ئۈچەيدە بولسا، تەرەتتە قان كېلىدۇ. ئەگەر ئاغرىقى ئۈچەيدە بولسا، ئۈچەي ئىچكى پەردىلىرى ۋە گۆش چۈشىدۇ. ئەگەر تېرە ياكى پارچە گۆش چۈشسە ئۇ ئويۇلۇشنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشتىن كېيىن قان كەلسە، ئىچكى ئەزادا ئاغرىقى بولسا، ئۈچەيگە ئاپەت يەتكەنلىكنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ياخشى ئەمەس.

داۋالاش ئۇسۇلى رەئىس ئەزالاردا غەيرىي تەبىئىي ماددا بارلىقى كۆرۈلسە تازىلاش كېرەك. جىگەر ئاجىزلىقى بولسا كۈچەيتىش لازىم. ئالدى بىلەن مېڭگە قۇۋۋەت بېرىش، پۇرىتىدىغان سوغۇقلۇق دورىلاردىن سەندەل، پاقىيوپۇرمىقى بەرگەي، ئىسسىقتىن بولسا ئىپار، زەپەر، ئەنبەرلەرنى بۇرۇنغا پۇراتسۇن. ئاندىن كېيىن يۈرەككە ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، يېمىش مۇپەررىجلەر بىلەن قۇۋۋەت بەرسۇن. تاماقتىن پەرھىز تۇتمىسۇن. تاماقتىن توسۇش ئاجىزلىق، كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ ناچارلىقىنى كەلتۈرىدۇ. كۆپىنچە كېسەل جىگەر ئاجىزلىقىدىن مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن جىگەرنى كۈچەيتىش لازىم. ئاشقازاننىڭ ئەھۋالىنى ياخشىلاش لازىم. چۈنكى ئاشقازان كۈچلۈك بولسا، ئۇنىڭدا بۇزۇق خىلىت پەيدا بولمايدۇ. ئەگەر مەيدىدە بىرە خىلىت بولسا، قەي بىلەن ياكى سۈرگە بىلەن تازىلىسۇن. كۆپىنچە قورساقنى توق تۇتسۇن. دورا بىلەن داۋالاشنى تاشلىمىسۇن، بۇ كېسەلدە بەدەننىڭ، ئاشقازان-ئۈچەينىڭ كۈچىنى كۈچلۈك تاماق، دورىلار بىلەن ساقلاش زۆرۈر.

مەسىلەن: مائۇللەھمى، توخۇ گۆشى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن مۇمكىنقەدەر ئانارگۈل، خەرنۇب، ھەببۇلئاس، گەزمازەج قاتارلىق نەرسىلەرنى خالتىغا ئېلىپ، بېھى سۈيى، ياكى ئالما سۈيى، ياكى ئېقىن سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭغا بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ، ئاز-ئازدىن ئىچسۇن. يېقىملىق ئاۋازلارنى، مۇڭلۇق سازلارنى، ھېكايىلەرنى ئاڭلاش، ئۈنچە-مارجان، چىرايلىق نەرسىلەرنى كۆرۈش، باغۇ-بوستانلارنى سەيلە قىلىشنىڭ بۇ كېسەلگە زور پايدىسى باردۇر. ئەگەر تولغاقنىڭ سەۋەبى قالغان بولسا، ئالدى بىلەن خىيارشەنبەر، كاسنە سۈيى، شوخلا سۈيىگە ئازغىنە زەپەر، سېرىق ھېلىلە سېلىپ، يەڭگىل سۈرگە بەرسۇن. ئاندىن كېيىن بېھى شەربىتى، مەقلىيا سۇفۇپ بەرسۇن. تولغاق كېسىلىنىڭ دەسلىپىدە 12 گرام سەمغى ئەرەبىنى يۇمشاق سوقۇپ، سوغۇق سۇغا سېلىپ، ھەسەلدەك قىيامىغا كەلگەندە ئىچسۇن. ئەگەر ئۈچەيدە ئاغرىق پەيدا بولسا رەيھان ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، زۇپا ئۇرۇقى ھەربىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، ئىسسىق سۇدا ئېزىپ، 3 گرام گۈل يېغى قوشۇپ بەرسۇن. رەۋەننىڭ بۇ كېسەلگە پايدىسى زور. مەن نەچچە قېتىم تەجرىبە قىلىپ پايدىسىنى كۆردۈم. 1.5 گرامیۇمشاق سوقۇپ، بەرگى زۇپا سۈيى ياكى ئالما سۈيى ۋە ياكى دوغاپقا سۈرمە قوشۇپ، تومۇر داغمال سۈيى ياكى سۇفۇپ بىرگە بېرىش لازىم. سوفۇپنىڭ تەركىبى: ئىسپىغۇلنى قورۇپ، رەيھان ئۇرۇقى 1.5 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، قورىشاستە 3 گرامدىن، ئەگەر كۆچلۈك قىلماقچى بولسا، ئازغىنە ئەپيۇن ياكى كەندىر ئۇرۇقى قوشۇپ تەييارلاپ 6 گرامدىن يېسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولسا سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، بېھى سۈيى، تاباشىر قوشقان ئارپا سۈيى بەرسۇن. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى، بەرگى زۇپا ياكى ئالما شەربىتى بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا گۈرۈچ ياكى قوناقنى ئاقلاپ، ئۆچكە يېغى بىلەن پىشۇرۇپ بەرسۇن. بۇنىڭغا سۇماق، زىخ قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر بولمىسا توخۇ گۆشىنى چالا كاۋاپ قىلىپ، غورا سۈيى بىلەن بېرىش لازىم. تولغاق كېسەلنىڭ ئىچىدىن قان كەلگەندە گۆش زىيانلىق، ئەگەر تېنى بەك ئاجىز بولسا، توخۇ، كەپتەر، قۇشقاچ گۆشلىرىنى بېرىش لازىم. غورا، دىۋاج قىيامى، ئامۇت شەربىتى بەرسۇن. ئەگەر تۆۋەن ئۈچەيدە تولغاق بولسا گۈرۈچ، ئارپا يارمىسى 2 گرامدىن سۇدا قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا 3 گرام گۈل يېغى، 6 گرام كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، 3 گرام تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئېلەشتۈرۈپ، كلىزما قىلسۇن. ئەگەر قۇسۇش كۆپ بولسا پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە ئىسپىغۇل شىرىسىنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا 3 گرام ھەببۇلئاس، 6 گرام كۆكنار ئۇرۇقىنى سوقۇپ سېلىپ، كلىزما قىلسۇن.

2. ئۈچەيدە جاراھەت (يارا) بولغاندىن كېلىپ چىققان قان كېلىش

تۇزلۇق بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا بىر ھەپتە ئىچىدە ئۈچەيگە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ. چاپلاشقان بەلغەم ئۈچەي ئىچكى ئېغىزىغا چاپلىشىپ ئالغانلىقتىن ئۈچەيگە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى قورساقتا يەل پەيدا بولۇپ، قورساق تولا غولدۇرلاش ۋە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە زۇكام نەزلىدىن كېيىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قارا ھېلىلە، قۇرۇق ئۈزۈم، يۇنۇس، خىيارشەنبەر قاتارلىقلاردىن شاراب قىلىپ بېرىش كېرەك. بۇزۇرى شەربىتى بېرىش، كلىزما قىلىش مېۋە ۋە ھەببۇلئاس شەربىتى بەرسۇن. ئەگەر قورساق غولدۇرلىسا، يەل ۋە سانجىق بولسا قۇرسى گۈلنار بېرىشى لازىم. يەنە زىرە گىرمانى، كەرۋىيا، يۇمغاقسۈت، شاھى بەللۇت، بۇلارنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ، ئاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، سۇماق سۈيى ياكى ئىسپىغول سۈيى بىلەن 3 گرامدىن بەرسۇن ۋە يەنە پوستى ئاقلانغان قوناق، توغاچ پوستى، گۈرۈچ بۇلارنى 2 تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن 6 گرام گۈل يېغى، گىل ئەرمىنى، ئارپا، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، خۇنسياۋشان 3 گرامدىن ئېلىپ كلىزما قىلسۇن. ئەگەر ئاغرىقى كۈچلۈك، ئۈچەيدىكى جاراھەت كۆپ بولسا 1.5 گرام ئەپيۇن قوشسۇن. ئۈچكە يېغى ئارىلاشتۇرسۇن. ئەگەر ئېھتىياج كۈچلۈك بولسا، موزا، كەھرىۋا، سىندۇرۇس، قورۇغان نىشاستە قوشسۇن. ئۈچەي جاراھىتىگە پايدا قىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: قورۇغان رەيھان ئۇرۇقى، قۇمچاق يوپۇرمىقى ئۇرۇقى، مورد ئۇرۇقى 6 گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، شاھى بەللۇت 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق، سوقۇپ، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ بەرسۇن.

3. سەۋدادىن بولغان قان كېلىش

سەۋدانىڭ ئاچچىقلىقىدىن 40 كۈن ئىچىدەئۈچەيگە جاراھەت پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى ھەمىشە سانجىق بولىدۇ. تەرەتنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ. شاراب لېيىدەك كېلىدۇ، كۆڭلى ئەنسىز، غەملىك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببۇلئاس شەربىتىگە ئازغىنە ئەپيۇن سېلىپ بەرسۇن. تالنى كۈچەيتىش كېرەك. سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، قورۇغان زۇپا ئۇرۇقى، قورۇتۇلغان ئىسپىغول، تاباشىر، كەھرىۋا بۇلار بىلەن سۇفۇپ تەييارلاپ بەرسە ھەم پايدا قىلىدۇ. سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، بېھى قىيامى، ئازغىنە گۈل يېغى بىلەن داۋالىسا ھەم پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، ئازغىنە سۇماق قوشۇپ، ئاندىن كېيىن سۇدا قاينىتىپ، سۇغا گۈرۈچ ياكى ئاقلانغان ماش سېلىپ بەرسۇن. قۇرسى تاباشىرنى گۇلاب ياكى بېھى قىيامى بىلەن بەرسە بولىدۇ. ئۈچەيگە جاراھەت پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈن تاماقنى ئاز بېرىش لازىم.

4. قەۋزىيەت مەنبەلىك ئۈچەيدە جاراھەت پەيدا بولۇشىدىن كېلىپ چىققان قان كېلىش

تولغاق پەيدا بولۇپ، ھەرىكەت قىلغاندا ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر بۇنداق كېسەلگە قابىز نەرسىلەر بېرىلسە، خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ھەمىشباھار ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، تەررە، بادىرەڭ ئۇرۇقى-

نىڭ شىرىسىدەك نەرسىلەر بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. شەربەتكە ئامۇت ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى سېلىپ بەرسۇن. قەنت شەربىتىگە بۇ ئۇرۇقلارنى گۈل يېغىدا ياغلاپ سالسۇن. ئەگەر پۇنۇسنى گۈلابتا ئېزىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. زەرنىخ، نۈشۈدۈر قاتارلىق زەھەرلىك دورىلارنى يېگەندىن ئۈچەي جاراھەتلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈت بېرىش كېرەك. نىشاستىدە ئاش قىلىپ بەرسۇن. يەنە سۈرگە دورىلارنى كۆپ ئىچكەندە ئۈچەي جاراھەتلىنىدۇ. بۇنىڭغا سۇفۇپى مەقلىسا، ئاچچىق دوغاپنى، تۆمۈر داغمال قىلغان سۈتنى بېرىش كېرەك. ئەگەر قويۇق يەلدىن بولسا قورساق غولدۇرلاش، قورساقتا يەل بولۇش، بۇخاراتتىن باش ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇنىڭغا سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى 2 گرام، بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بەرسۇن. ئەمما ئۈچەيدە پەيدا بولىدىغان يىرىڭ 2 خىل بولىدۇ.

(1) ئىششىقتىن ياكى چىيقان ئېغىز ئالغاندىن پەيدا بولغان يىرىڭ. بۇنىڭدا قورساق ئاغرىش، قىزىش، ئىسسىتمىداش، ئاچچىق، تۇزلۇق تاماق يېگەندە ئارقا تەرەت قان، يىرىڭ ئارىلاش كېلىش، يىرىڭ بىلەن بەلغەمنىڭ پەرقى شۇكى، يىرىڭ سۇنىڭ تېگىگە چۆكىدۇ، مىدىرلاتسا ئايرىلىدۇ. بەلغەم مۇنداق بولمايدۇ.

(2) ئۈچەيدىن چىقىدىغان يىرىڭ ئىلگىرى ئۈچەي جاراھەت بولۇپ شۇنىڭ ئەسرى قېپقالغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭدا تولغاق، ئىچ ئۆتكۈنىڭ ئۇزۇن داۋام قىلىشى، ئىشتىھاسىزلىق، تەرەتكە ئۈچەينىڭ پوتلىسىمان سويۇقلۇقلىرى ئارىلىشىپ كېلىش، ئەگەر ئۈچەيدە تولغاق بولماي بۇ سويۇقلۇق ئارىلىشىپ كەلسە، كۆپىنچە ئاشقازىنىدا جاراھەت بولغانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر تولغاق بىلەن بىللە بولسا، ئاشقازان جاراھىتىدىن بولماي ئۈچەيدىن بولغان بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئىلاجىنى مىزاجىغا ئۇيغۇن كەلگۈدەك دورىلارنىڭ سۈيىدە يۇيۇپ تازىلاش، ئاندىن كېيىن جاراھەتكە ئەت ئۈندۈرىدىغان ئىلاجلارنى قىلىش لازىم.

ئەگەر كېسەل ئۆتكۈر ئاچچىق ماددىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا ھەم بارلىق ئەزانى كۆيدۈرۈشكە ۋە ئۇرۇقلاشقا سەۋەب بولسا تەپپى دىق نىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

ئەگەر جاراھەت يېڭى بولسا، بىھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، زىغىر، ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرى ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۈچەي سەۋدا خىلتى ئۆتكەنلىكتىن جاراھەت بولسا، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلەرنى، قۇرۇق ئۈزۈم، پۇنۇس بىلەن قوشۇپ، مەتبۇخ قىلىپ بەرسۇن. جاراھەتنى تازىلاپ، گۆش ئۈندۈرۈپ، پارقىرىتىشقا مائۇل ھەسەل، ناۋات شەربىتى، ئايارەج پەيقىرا پايدىلىق. بۇلارنى قايتا-قايتا بېرىش لازىم. دوغاپ ۋە سۈتنى تۆمۈر ياكى تاش بىلەن داغلاپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تاماقنى كۆپ يېسە ئۈندىن شىرە چىقىرىپ، سۈت بىلەن بەرسۇن. قوي پاقالچىقىنى سەمغى ئەرەبى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر ھۆللۈك، يىرىڭ كۆپ بولسا، 3 گرام قۇرسى زەرنىخ بىلەن كلىزما قىلسۇن. بۇ ئىچىدىن داغ قويغاندەك بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپىدە بۇ داۋانى قىلماسلىق كېرەك. ئىسھال دەمەۋى، ئىسھال سەپراۋى دە بولۇپمۇ كېسەلدە ئىسسىتما بولسا، بەلغەم ماددىسى قويۇق بولغاندا ئاندىن بۇ داۋانى قىلسا بولىدۇ. ئەگەر زەرنىخ ئىستېمال قىلغاندىن قاتتىق قىزىش پەيدا بولسا، گۈل يېغى بىلەن كلىزما قىلسۇن. ئەگەر قىزىش پەسەيسە يەنە كلىزما قىلسۇن. تاقەت قىلالمىسا، مەست قىلغاندىن كېيىن

كلزما قىلسۇن. ئاندىن كېيىن گۈل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، سېمىز ئوت شىربىتىنى بەرسە پايدىلىق.

4- پەسىل زەھىرە (قان تولغاق)

ئالامىتى تۈز ئۈچەيىنىڭ ھەرىكەت قىلىشى تەرەتنى چىقىرىش ئۈچۈن مۇھتاج بولۇش، ھەر قېتىم تەرەت قىستىغاندا يېڭى قان بىلەن قانلىق ھۆللۈك ئارىلىشىپ ئازغىنە بىرنەرسە چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئاچچىق ۋە قىزىق ھۆللۈك تۈز ئۈچەيدە تۇرۇپ قالغاندىن بولغان زەھىرى

ئالامىتى ھۆللۈك ئازغىنە قان بىلەن چىقىش ھەم قورساق ئىششىق بولۇش، مەقئەت ئېچىشىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەبىبۇلئاس شەربىتىگە رەيھان ئۇرۇقى، مورد ئۇرۇقى، ئىسپىغول، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقىنى سېلىپ بەرسۇن. مۇسەللەس ھەم پايدا قىلىدۇ. بۇ سۇفۇپىنى بەرسە پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: قورۇتۇلغان ياڭاق مېغىزى 6 گرام، جۇۋىنا 3 گرام، كۇندۇر 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسسىق سۈت بىلەن بەرسۇن. ئەگەر ھېچنەرسە كەلمەي ئاغرىش كۆپ بولسا بابۇنە، بىنەپشە، قىزىلگۈل، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، تال غازىڭى، سېرىقچېچەكلەرنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرسۇن. سەئىدى، بەديان 3 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر كېچە-كۈندۈز سۇغا چىلاپ، ئۇنىڭ سۈيىنى مۇسەللەس ياكى مېۋە شەربىتى بىلەن بەرسۇن. زەھىرەگە پايدا قىلىدىغان شىيافنىڭ تەركىبى: كۇندۇر، مورد ئۇرۇقى، زەپەر، سېرىقچېچەكلەرنى 3 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھاجەت ۋاقتىدا قويسۇن. كونا شارابقا ھەبىبۇلئاس سۈيى بىلەن ناردىن يېغى، بابۇنە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسۇن. مۇنچىدا يۇيۇنۇش لازىم غىزاسىغا قۇشقاچ، باچكىنى چالا سوقۇلغان نوقۇت بىلەن قورۇپ، سۈيۇقئاش تەييارلاپ بېرىش لازىم.

2. ئۆتكۈر سەپرا ماددىسىدىن پەيدا بولغان زەھىرە

ئالامىتى تەرەتتىن سەپرا خىلتى چىقىش، مەقئەت ئېچىشىش، قىزىش بىلەن ئاغرىش كۆپ بولۇش، ئۇسساش، تەرەتكە قان ئارىلاش كېلىش، سوغۇق سۇدىن راھەت ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر كېچە-كۈندۈز تاماق يېمەسلىك، زەھىرەنىڭ مۇشۇ ساھەدىكى بارلىق تۈرلىرى ئۈچۈن ياخشى داۋا بولىدۇ. ئىسپىغولنى گۈل يېغى بىلەن ياكى بادام يېغى بىلەن ۋە ياكى بېھى قىيامى بىلەن بېرىش لازىم. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولمىسا، ئارپا يارمىسىنى بۇغداي ئۇنىنىڭ شىرىسىگە قوشۇپ ئۇنىڭغا ئانار ئۇرۇقى، گۈل ئەرمىنى سوقۇپ سېلىپ بېرىش لازىم. بېھى سۈيىنى تاباشىر ۋە سېمىز ئوت سۈيى بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر تولغاق كۆپ بولسا، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، گۈل ئەرمىنى، ئۇيا، شادىنەج،

يېسسىمۇق، سېمىز ئۇت سۈيى، تۇخۇم سېرىقى، بۇلارنى ئازغىنە سىركە بىلەن قوشۇپ، ھۆقنە قىلىش لازىم.

ھۆقنىنىڭ تەركىبى: تۇخۇم سېرىقى، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، مۇردارسەنگگە پاختىنى چۆكۈرۈپ، پىلتە قىلىپ، مەقئەتكە قويۇلسۇن. يەنە بىر خىل شىيافنىڭ تەركىبى: كۇندۇر، زەپەر، ھوزەر، سەمغى ئەرەبى، ئەپيۇن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، بۇلارنى شىياف قىلسۇن. موزا، ھەببۇلئاس، ئانارگۈلى، خەرنۇب، شاھى بەللۇت، قايناتقان سۇ بىلەن ئىستىنجا قىلسۇن. يېسسىمۇق، سۇماق، شوخلا بۇلارنى قاينىتىپ، سۈيىگە ئولتۇرسۇن. يېسسىمۇق بىلەن قىزىلگۈلنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قورساقىغا چاپسۇن. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، مەقئەتكە چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى شورپىسىغا گۈرۈچ سېلىپ، سۈيۈقئاش تەييارلاپ بەرسۇن ياكى قوناق بىلەن سۇماق سېلىپ بەرسۇن.

3. تولۇز ئۈچەيدە ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان زەھىرە

بۇنداق كېسەلدە ئۈچەيدە تەرەت باغلانغاندەك ھېس قىلىدۇ، ھەرۋاقىت تەرەت قىلىشقا ئىنتىلىدۇ.

ئالامىتى ئۈچەي ئاغرىش، مەقئەت تولۇۋى ئېغىر بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان باشقا كېسىلى بولسا، ھىجامەت قويۇش كېرەك. قەي قىلسا ھەم پايدا قىلىدۇ. مارجان شوخلا سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. ئەگەر قىزىش بولسا قىزىل سەندەل، ئاق سەندەلنى كاسىنە، كاپۇر بىلەن چاپسۇن. بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: بىنەپشە، نىلۇپەر، خىتاي شۇخلىسى، يەرلىك شوخلىنىڭ غازاڭلىرى، ئىسپىغول غازىڭى، ھەربىرىنى مۇۋاپىق ئېلىپ، بىرئاز سۇ بىلەن قوشۇپ، نىلۇپەر ۋە گۈل يېغى بىلەن بىللە مەقئەتكە قويسۇن. كېسەل پىشۇرىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: شۇمشا ئۇرۇۋقى، ئىكلىلمىلىكنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرغان تال ۋە پىياز، ئازغىنە مۇقلنى مەقئەتكە چېپىش لازىم. لالە گۈل، زىغىر، ھەمشىباھارنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئىستىنجا قىلسۇن، گۈل يېغى، تۇخۇم سېرىقى، ئازغىنە مۇردارسەنگ بىلەن مەقئەتكە چاپسۇن. كالا يېغى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

4. تەبىئەتنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن ئىنچىكە ئۈچەي توسۇلۇپ قىلىشىدىن بولغان زەھىرى

تەرەت تەسلىك بىلەن چىقىدۇ ۋە قويۇق يەل كېلىدۇ، ئاغرىقى ئېغىر بولۇپ، تېز قىزىشنى پەيدا قىلىدۇ. ھۆللۇكنىڭ ئارتۇقلۇقى ئۈچەيدىن كېلىدۇ، بۇنى قىسمەن نائۇستا تېۋىپلار ئىسھال دەپ گۇمان قىلىپ بىرنەرسىلەرنى بېرىپ، ئىچىنى توختىتىپ قويىدۇ. ئەگەر شۇنىڭ بىلەن كېسەلنىڭ ئىچى توختاپ، قەۋزىيەت پەيدا بولسا، كېسەلگە ئۆلۈم خەۋپى قىلىدۇ. بۇنىڭ بەلگىسى قولۇنجنىڭ ئالامىتىدەك بولىدۇ. بەزى چاغلاردا بۇنىڭ ئىلاجىسى تەرىتىنى يۇمشىتىش ۋە چىقىرىش ئۈچۈن، پۇنۇس شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، شىرخىست، مەجۇنى شەھرىياران بىلەن داۋالاش ھەم شىياف، كىلىزما ئارقىلىق ئىلاج قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق پەسەيسە توخۇ گۆشىنى نوقۇت سۈيى بېرىش لازىم.

5. مەقئەتكە يەتكەن سوغۇقلۇقدىن پەيدا بولغان زەھىرە

بۇ كېسەللىك مۇستەقىم تۈز ئۈچەينىڭ سوزۇلۇشىنى كەلتۈرىدۇ.

ئالامىتى مەقئەتكە سوغۇق نەرسە تەگسە، قاتتىق سوۋۇپ كېتىش، ئىسسىق سۇ، ئىسسىق يەردىن راھەت ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قورۇپ سوقۇلغان ھەببۇرشات ئۇرۇقىدىن 60 گرامنى ناشتىدا ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچسۇن. مەقئەتكە تېرىقنى،كېپەكنى ئىسسىتىپ تاڭسۇن. مۇنچىغا كىرىپ ئىسسىق جايدا ئولتۇرسا پايدا قىلىدۇ. يەنە قاتتىق يەردە كۆپ ئولتۇرغانلىقتىن ياكى ئات-ئۇلاغقا كۆپ مىنىپ سەپەر قىلغانلىقتىن، بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ. سېرىقچېچەك يېغى، موم يېغىدىن مەقئەتكە چاپسۇن.

6. ئۈچەيدە يەل توپلىشىپ قېلىش ۋە قورساق غولدۇرلاشدىن بولغان زەھىرى

يەللىك تاماق يېگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى يەل بىر يەردىن يەنە بىر يەرگە يۆتكىلىش، يەل چىقىش بىلەن پەسىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تاماقنى ئاز يېيىش كېرەك. گۇلاب، گۇلقەنت پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۈچەينىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا ئاسان سىڭدىغان تاماقلارنى يېسۇن. ئەگەر ئىچ ئۆتكۈ بولسا مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى فەلاسىفە بەرسۇن.

5- پەسىل ئۈچەي ئاغرىقى

بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. ئۈچەيگە يەل توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولغان ئۈچەي ئاغرىقى

ئالامىتى قورسىقىدا يەل پەيدا بولۇش، قورساق غولدۇرلاش، ئۈزۈندا تەرەت قىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. سەۋەبى: خام ھەم يەللىك تاماق يېگەنلىكتىن، سوغۇقلۇق مېۋىلەرنى يېگەنلىكتىن، ئۇ كىشىدە ھارارىتى غەرىزى ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى سەكبۇنەج بىلەن ئۈچەينى تازىلاش كېرەك. مەجۇنى شەھرى يارات ھەم پايدا قىلىدۇ. تۆۋەندىكى سۇفۇپ يەل قايتۇرىدۇ. تەركىبى: رۇم بەدىيان 3 گرام، جۇۋنا، كەرەپشە ئۇرۇقى، زورۇنبات ھەربىرىنى 6 گرامدىن، ھەببى بىلسان 3 گرام، يەنە بىر خىل يەلنى قايتۇرىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: ھەببۇرشات، رۇم بەدىيان،، قەردمانا، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، جۇۋنا 3 گرامدىن، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ بىرقانچە كۈنگىچە بەرسۇن. رۇم بەدىيان،

ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەببى بىلسان، ئۇدبىلسان، ھەببۇلغار، زىراۋەندە ھەربىرىدىن باراۋەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 3 گرام مائۇل ھەسەل ياكى ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بەرسۇن. يەلدىن بولغان ئۆچەي ئاغرىقى ئۆچۈن تاغ پۇدىنىسىنى سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئاغرىق ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولسا، بۇنىڭغا مەجۇنى كۇمۇنى ياكى مەجۇنى ھەببۇلغاردىن 3 گرام بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت، ئاقلانغان ماش، بۇلارغا زىرە ھەم سۆئتەر سېلىپ بەرسۇن. 2 سائەتتىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچسۇن، كونا شاراب پايدا قىلىدۇ.

2.سەپرادىن بولغان ئۆچەي ئاغرىقى

ئالامىتى قىزىش بىلەن ئاغرىش، ئۇسساش، تەرىتى سېرىق بولۇش، مەقئەت ئېچىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى خىيارشەنبەردەك دورىلارنى شوخلا سۈيى ياكى كاسنە سۈيىگە چىلاپ، شىرخىست بىلەن ئىچىپ ئۆچەينى سەپرا ماددىسىدىن تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن 6 گرام ئىسپىغۇلنى گۈل يېغىدا ياغلاپ، سوغۇق سۇ ياكى ئاچچىق ئانار يىلەن بەرسۇن. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى، قەنت، ئازغىنە بادام يېغىنى قوشۇپ بەرسۇن، ياكى ئارپا سۈيىنى گۈل يېغى، ياكى بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. زىخ شەربىتى ياكى ئازغىنە گۈل يېغى ھەممە ئىلاجلارنىڭ ياخشىراقىدۇر. تاباشىر، گىل ئەرمىنى، بىھى قىيامى ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تولغاق كۆپ بولسا، توخۇ گۆشىنى سۇماق ياكى زىخ ۋە ياكى ئانار سۈيى بىلەن بەرسۇن.

3. ئاچچىق خىلتتىن پەيدا بولغان ئۆچەي ئاغرىقى

ئالامىتى تەرەت بىلەن بەلغەم چىقىش، مەقئەت ئېچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇربۇت، بىستىپايەج، بىنەپشە، ھەببى ئايارەج، شىرخىست، تاتلىق ئانار سۈيى، گۈل يېغى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن كىندىكنىڭ چۆرىسىگە چاپسۇن.

4. قويۇق بەلغەم ئۆچەيگە قۇيۇلغانلىقتىن بولغان ئۆچەي ئاغرىقى

ئالامىتى بەدەن ئېغىر بولۇش، ئاغرىق بىر جايدىن يۆتكەلمەسلىك، تەرەت بىلەن قويۇق بەلغەم كېلىش، ئەگەر ئاغرىغان يەرنى باسسا سوغۇق ئۇرۇنۇشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆچەينى قەي بىلەن ياكى ھەببى ئايارەج ۋە ياكى ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيانلارنىڭ سۈيىدە ئېزىپ تەييارلىغان ئايارەج بىلەن تازىلاش كېرەك. ھۇقنە ھەم پايدا قىلىدۇ. مەستىكى، ئۇد ھىندى، رۇم بەدىيان، بەدىيان سالغان گۈلقەنت پايدا قىلىدۇ. مەجۇنى سەنجىرنىا، ھەببى ئافاۋىيە ھەم پايدا قىلىدۇ. ھەببى ئافاۋىيەنىڭ تەركىبى: مەستىكى، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن، پىلپىل، ئىپار 30 گرامدىن، مەھمۇدە 12 گرام، ھەممىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەب قىلىپ، ئەتىگەن ناشتىدا تاماقتىن ئىلگىرى يېسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشلىرىنىڭ شورپىسىغا مۇرچ، قەلەمپۇر، زىرە، دارچىن سېلىپ ئىچسۇن.

www.uyghurkitap.com

كىرپە گۆشنى كاۋاپ قىلىپ يېسە يەلگە، بەلغەمدىن بولغان كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. ھەببى بىلسان، ھەببۇلبان 3 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەتە-ئاخشامدا ئىسسىق سۇ بىلەن بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ دورا ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: جۇۋنا 1 گرام، ھەببى بىلسان 9 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن ئىسسىق سۇ بىلەن بەرسۇن.

يەنە تەرەت قېتىپ ئۈچەيدە توسۇلۇپ قالغانلىقتىن، ئۈچەي ئاغرىقى پەيدا بولغان بولسا، سۈرگە دورىلارنى شاراب قىلىپ بېرىش ۋە كلىزما قىلىش كېرەك. يەنە ئۈچەيدە قۇرت بولغانلىقتىن ئۈچەي ئاغرىقى پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ داۋاسى تۆۋەندە ئۆز بابىدا كۆرسىتىلىدۇ.

6- پەسىل قۇلۇنجى

قۇلۇن دېگەن ئۈچەيدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تەرىتى تەسلىك بىلەن كېلىدۇ، بۇ قۇلۇنجى ھەقىقى، زاتى، ئەرزى دەپ ئۈچكە بۆلۈنىدۇ. قۇلۇنجى زاتى بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. قويۇق چاپلاشقان، شىشە رەڭلىك بەلغەم تەرەتكە چاپلاشقانلىقتىن بولغان قۇلۇنجى

تەرەتنىڭ چىقىشنى توسۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قارىنقۇ ئۈچەي قۇلۇن ئۈچەينى تولدۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىق بىر يەردە بولىدۇ.

ئالامىتى قول-پۇت ۋە ئاغرىيدىغان يەرنىڭ ئەتراپى سوغۇق بولۇش، بولۇپمۇ كېسەل جاينىڭ ئاستىن تەرپى سوغۇق بولۇش، كەيمۇس قويۇلغانلىقتىن، قورساقتا يەل بولۇش، ئاچچىق نەرسىلەرگە مايىل بولۇش، ھەمىشە ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ ھەم ئىشتىھاسىزلىق، ئۈچەينى جۇۋالدۇرۇزدا تەشكەندەك ئاغرىش، يەل يۈرۈشمەسلىك، پاقالچىقى، ئۈچىسى ئاغرىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ ھەمدە قورساق كۆپۈشۈپ قالغانلىقتىن، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. بۇنى قىزىقلىقتىن دەپ گۇمان قىلىسمۇ، لېكىن قۇلۇنجىسى بار ئادەم تاماق يېمىگەنلىكتىن، سۈيدۈكى قىزىل بولۇپ قالىدۇ. بەزى قۇلۇنجى كېسەللەر ئۈچەي ئاغرىقىغا ئوخشاپ قالىدۇ. لېكىن پەرقى ئۈچەي ئاغرىقى تولغاق بىلەن بولىدۇ، قورساق يۇمشاق بولىدۇ. بولۇپمۇ ئىسسىق سۇ ئىچكەندە شۇنداق بولىدۇ. قۇلۇنجى ئاغرىقى ئېغىر بولىدۇ. بۆرەك ئاغرىقى ئۆز جايىدىن باشقا يەرگە تاجاۋۇز قىلىپ چىقمايدۇ. ئاغرىغان يېرى ئازغىنە بولىدۇ. ئۇنىڭدا يېتىشقا ئامراق بولىدۇ.

قۇلۇنجى كېسەلنىڭ ئاغرىقى يۇقىرى تەرەپتە تارتىلغان بولىدۇ. كۆپىنچە ئوڭ تەرەپتە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۆرەك ئاغرىقى يول ئىستەيدۇ، سۈيدۈكى كەلمەي توسۇلۇپ قالىدۇ. سۈيدۈكى رەڭلىك ۋە لايدەك كېلىدۇ. قەي قىلسا ئاغرىقى پەسىيىدۇ. قۇلۇنجى ئاغرىقىدا مۇنداق بولمايدۇ. بەلكى قۇلۇنجىدا ئىچى كەلسە راھەت تاپىدۇ. بۆرەك كېسەل ئىچى كەلگەن بىلەن راھەت تاپمايدۇ. بەزى چاغدا بۆرەك بىلەن قۇلۇنجى ئوخشىشىپ قالىدۇ. قۇلۇنجى، بالىياتقۇ كېسىلى، جىگەر كېسىلى، ئاشقازان كېسىلى،

www.uyghurkitap.com

ئاشقازان قۇرتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگىمۇ ئوخشىشىپ قالىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى: ئەزالارنىڭ ئاغرىقىدىن ئوچۇق كۆرۈلىدۇ. ئاغرىقنىڭ مىقدارى ۋە باشقا پەيدا بولغان ئاددىي ئەھۋاللار كۆپ. قۇلۇنجى كېسەللىكى پالەچكە، مۇپاسىلغا، ئۇچا ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە يۆتكىلىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئاساسەن مۇھەللىل (تارقاتقۇچى) دورىلارنىڭ، مۇنزىج دورىلارنىڭ ماددىنى يامان پىشۇرۇشى بىلەن ماددىنى قوزغاپ ھەرىكەتكە كەلتۈرۈپ، بەدەننىڭ بىر تەرىپىگە تۆكۈشى بىلەن پالەچنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى ئۇچا تەرەپكە، بوغۇملارغا تۆكۈشى بىلەن ئۇچا ئاغرىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بەزى چاغدا بوۋاسىرغا، مالىخۇلىياغا، سەرئى، ئىستىسقاغا يۆتكىلىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن، قۇلۇنجى بىر كىشىدىن ئىككىنچى بىر كىشىگە يۇقىدۇ. بۇ خۇددى ۋابا كېسىلى بىر شەھەردىن يەنە باشقا شەھەرگە يۆتكەلگىنىگە ئوخشاش.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇلۇنجى كېسىلىنى ھۆقنە قىلىش ۋە شىياف بىلەن ئىچىنى ماگدۇرۇش كېرەك. ئەمما سۈرگە دورىسىنى بەرمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلسا يۇقىرىقىدەك يىغىلىپ قالغان خىلىتلارنى ئۈچەيگە ھەيدەپ كېلىپ ئۆتۈشكە يول تاپالماي، بەدەننى تولدۇرۇپ قويىدۇ.شۇنىڭ بىلەن ئاغرىق خەتەرلىك ئەھۋال پەيدا قىلىدۇ. قۇلۇنجنى ئېچىپ ئاغرىق پەسەيتىدىغان شىيافنىڭ تەركىبى: بۆرە ئەرمىنى، ئەنزۇرۇت، جاۋاشىر، مۇقەل سوپۇن، زەنجىۋىل، ھىندى تۇزى، سۈزاپ، ئادراسمان ئۇرۇقى، مەھمۇدە ھەممىسىنى باراۋەر ئېلىپ شىياف قىلىسۇن. يەنە بىر خىل شىياف: ئاچچىقتاۋۇز بىر ھەسسە، بادام مېغىزى 2 ھەسسە، سۈزاپ بەرگى، بەدىيان، سانا، بىنەپشە، ھەر بىرى 3 ھەسسە، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، شېكەر بىلەن 4 بارماق ياكى 6 بارماق مىقدارى شىياف قىلىپ، ھاجەت ۋاقتىدا بۇنى ئىشلەتسۇن. قۇلۇنجغا ياخشى پايدا قىلىدىغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: زىرەگىرمانى، زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، مۇئەسپەر ئۇرۇقى 15 گرامدىن، بۇلارنى چالا سوقۇپ، 10 دانە ئەنجۈر بەرگى، سۈزاپ، سانا، چالا سوققان پىستە 9 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 30 دانىدىن، بىخ سەۋسەن، گۈل خەير، خۇبباز ھەر بىرى 12 گرامدىن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، چالا سوققان بەدىيان 6 گرامدىن، چامغۇر بەرگى بىر ھەسسە، بۇغداي كېپىكى بىر سىقىم، بۇلارنى ئىككى يېرىم قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، 2 گرام جاۋاشىر، 1 گرام قۇندۇز قەھرى، 6 گرام ھىندى تۇزى، بىر قوشۇق ئابكامە، 54 گرام شىرخىست ياكى 90 گرام تەرەنجىبىننى يۇقىرىقى دورىلارنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، 6 گرام بادام يېغى، 15 گرام كالا يېغىنى قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 7 قوشۇقتىن ئىلمان قىلىپ ئىشلەتسۇن. ئەگەر ئۈچەيدە ئىششىق بولسا، ئاچچىقتاۋۇز ۋە كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلەتسۇن. يەنە بىر خىل بەلغەمدىن، يەلدىن بولغان قۇلۇنجنى داۋالاش ئۈچۈن، 15 گرام بۆرە ئەرمىنى ياكى سۈزاپ سۈيى ياكى چامغۇر بەرگى، كورۇبنى 21 گرام، كالا يېغى، 12 گرام بادام مېغىزى بىلەن ئېلەشتۈرۈپ، ئىلمان قىلىپ كىلىزما قىلسۇن. ئەگەر بۇنىڭغا بىر قوشۇق ئابكامە قوشۇپ كىلىزما قىلسا قۇلۇنجغا پايدا قىلىدۇ. نورمال بولغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: چامغۇر بەرگىنىڭ سۈيى 7 قوشۇق، كۈنجۈت يېغى ياكى گۈل يېغى 2 قوشۇق، بۆرە ئەرمىنى 6 گرام، ئابكامە بىر قوشۇق،

ئاق تىكەن مېۋىسى، قەنت 15 گرامدىن قىلىپ، بۇلار بىلەن كىلىزما قىلسۇن. ئەگەر قۇلۇنجى ئۆتكۈر بولمىسا، قەي پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھۆ بولمىسا بۇ ھەبنى بەرسۇن، تەركىبى: 3 گرام سەبرى بىلەن 2 گرام سەكبۇنەجنى قوشۇپ ھەب قىلىپ بەرسۇن. قۇلۇنجغا پايدا قىلىدىغان يەنە بىر ھەبنىڭ تەركىبى: مەھمۇدە 15 گرام، تۇز، مۇقەل، رۇم بەدىيان ، قىزىلگۈل بۇلارنى 3 گرامدىن ھەب قىلىپ، 3 گرامدىن 6 گرامغىچە يېسۇن. يەنە 1 گرام مەھمۇدەنى نوقۇت سۈيىدە ياكى گۈلابتا ئېزىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قۇلۇنجىنىڭ ئاغرىقى بولۇپ، ئېغىر ئۆلۈم قورقۇنجىسى بولسا پولونىيا پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: زەپەر 6 گرام، پىلپىل، بەزرۇلبەنجى 12 گرامدىن، ئەپيۇن 9 گرام، سۇمبۇل، كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرامدىن، سازەج ھىندى، سەلىخە، ئاقىرقەرھا، ھەببى بىلسان، پەرپيۇن 3 گرامدىن، زورۇنبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى 2 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 3 گرام ياكى 2 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. يەنە مەجۇنى شەھرىياران، مەجۇنى تەمرى ھىندى، مەجۇنى سەپەرجەل، سەنجىرىنا قاتارلىق مەجۇناتلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، زىرە، سۇزاپ، خولىنجان، قىرفە 30 گرامدىن، سوقمۇنيا 21 گرام، تازىلانغان ھەسەل 20 گرام، قائىدە بويىچە تەييارلاپ، 2 گرامدىن 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلسۇن. قۇلۇنجغا پايدا قىلىدىغان زىمات تەركىبى: سىيادان، تۇخۇمەك مېۋىسى، مۇۋاپىق مىقداردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن قوشۇپ، كىندىك تۆۋىگە چاپسۇن. قورسىقىغا سىرىقچېچەك يېغى، قىچا يېغى چاپسا پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر خىل زىمات: سىيادان، تۇخۇمەك مېۋىسى، تۇرمۇس، ھەببۇلخارلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن كىندىككە چاپسۇن. قوناق ياكى كەرەپشە ئۇرۇقىنى جۇۋىنە، شۇمشا بىلەن قىزىتىپ، بىر پارچە لاتىغا ئوراپ، كىندىكىگە قويسۇن. قورساقنى سىرىقچېچەك يېغى، قىچا يېغى بىلەن ئۇۋۇلىسا قۇلۇنجغا پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ پەرپيۇن يېغى، قۇندۇز قەھرى يېغىغا ئازغىنە پەرپيۇن ئارىلاشتۇرۇپ، چېپىپ، مۇنچىغا كىرسە پايدا قىلىدۇ. كەرنەب، بابۇنە، بىنەپشە، قەيسۇم، سىرىقچېچەك، سۇزاپلارنى قايناتقان سۇغا كىرسۇن. ئىچى يۇمشاق بولغۇچە سۇغا كىرىش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بەك زىيان قىلىدۇ. مائۇلئۇسۇل، ئەرەقى بەدىيان، گۈلاب بەرسۇن. غىزاسىغا قېرى خوراز، كەپتەر، قۇشقاچ ياكى ياش پاقلاننى نوقۇت سۈيىدە پىشۇرۇپ، شورپىسىغا دارچىن، زەنجىۋىل، زىرە، بىستىپايەج، پۇدىنە سېلىپ بەرسۇن. تاماق بىلەن بىللە ياكى تاماقتىن كېيىن بىر يۇتۇم ئاچچىقسۇ ئىچىۋەتسە پايدا قىلىدۇ. كېپەك شىرىسىگە جۇۋىنە، سىيادان، كالىنىڭ سىرىقىيېغىنى قوشۇپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ. تاماقتىن كېيىن ھەرىكەت قىلىش، ئات مىنىپ قىسقا يول يۈرۈش، تاماقنى ئازايتىپ يېيىش پايدىلىق. سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. سۇ ئورنىدا ھەسەل شەربىتى ئىچسۇن.

2. ئۈچەي تەبىقىلىرىدە توسۇلۇپ قالغان قويۇق يەللەردىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

بۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى: سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، ئامۇت، ئۈزۈم، تەرخەمەك قاتارلىق

www.uyghurkitap.com

نەرسلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى سوغۇق تەبىئەتلىك تاماق يېگەندە، قورساقتا يەل پەيدا بولۇپ غولدۇرلاش، ئاغرىقنىڭ بىر يەردىن يەنە بىر يەرگە يۆتكىلىشى، بەزى كۆچىيىپ، بەزى پەسىيىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭدەك، قورساققا قولنى قويسا ياكى ئىسسىق نەرسە قويسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. قورساقنىڭ غولدۇرلىشى، ئاغرىقنىڭ يۆتكىلىشى، قورساقنىڭ ئىششىشى سالامەتلىكنىڭ ئالامىتىدۇر.

قۇلۇنجىنىڭ يامان بەلگىسى: قەي قىلىش، سوغۇق تەرلەش، قول-پۇتنىڭ سوغۇق بولۇشى بىلەن بولىدۇ، قول-پۇتنىڭ سوۋۇشى ئاغرىقنىڭ ئېغىر بولغانلىقىدىن، روھ ۋە قان ئىچكى ئەزاغا سىڭىپ ئولتۇرۇشۇپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. ئەگەر ھېق تۇتۇپ، كوزاز (يانغا بۇرۇلۇپ قارىيالمايدىغان كېسەل) بولۇپ ئەقلى ئېلىشىپ، بىھوشلۇقنىڭ كۆرۈلۈشى خەتەرلىك.

داۋالاش ئۇسۇلى شىياق، ھۆقنە بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش، بۇنداق كېسەلگە بېرىلىدىغان كلىزما نۇسخىسى تەركىبىگە يەل تارقىتىدىغان دورىلارنى سېلىش لازىم. كلىزمىنىڭ تەركىبى: مەككە ساناسى 15 گرام، بابۇنە، قەنتەرىيۇن، سېرىقچېچەك، چالا سوققان بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇزاپ ھەربىرىدىن 9 گرام، چىلان، سەرپىستان 20 دانىدىن، ئەنجۈر 10 دانە، چالا سوققان ئوغرىتكەن، زاراڭزا، شوخلا، ھەمىشباھار، لالە گۈلى 12 گرامدىن، بۇلارنى 2 قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 54 گرام شىرخىست، 6 گرام پۇنۇس مېغىزى، 15 گرام جاۋاشىر، 3 گرام قۇندۇز قەھرىلارنى يۇقىرىقى دورىلارنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، زەيتۇن يېغى ياكى بادام يېغىنىڭ قايسىسى بولسا 9 گرامدىن قوشۇپ، كالا سېرىقيېغىنى 15 گرام قوشۇپ ھەر قېتىمدا 7 قوشۇقتىن ئىلمان قىلىپ كلىزما قىلسا، ئۈچەيدىكى يەلنى تارقىتىدۇ. ئۈچەينىڭ مىزاجىنى ئىسسىق قىلىدۇ. يەنە قولۇنجى ئاغرىقنى پەسەيتىدىغان كلىزمىنىڭ تەركىبى: سۇزاپ 15 گرام، بەزرۇلبەنجى 6 گرام، قۇندۇز قەھرى 2 گرام، ئەپيۇن 3 گرام، زەيتۇن يېغى ياكى كالا يېغى 10 گرام، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 2 قېتىم كلىزما قىلسۇن. قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدىغان ھۇمۇلنىڭ تەركىبى: سۇزاپ 15 گرام، زىرە، جۇۋنە، بۆرە ئەرمىنى، ھەربىرىدىن باراۋەر ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسۇن.

ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرىدىغان شىيافنىڭ تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، زەپەر، مۇرمەككى، سەكبۇنەج، ئەپيۇن بۇلارنى باراۋەر ئېلىپ شىياق قىلسۇن، زىمات ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئىشلىرىنى بىرىنچىدە كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھىجامەت قىلسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئىچىنى سۈرگۈچى ھەب دورىلار: ھەببى سەكبۇنەج (بىرىنچىدە كۆرسىتىلدى)، مەجۇنى ھەببۇلخار، جاۋارىش كۇندۇر، جاۋارىش ئەنجۇن بۇ كېسەلگە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قۇلۇنجى بىلەن ھۆ بولسا ھەببى ئانار، بېھى مەجۇن بېرىلسۇن. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولسا نوقۇت چوڭلۇقىدا ياكى كۆپرەك پولونىيا بەرسۇن. يەل قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدىغان مەتبۇخنىڭ تەركىبى: زىرەگىرمانى، كەرۋىيا، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، شوخلا، قىزىلگۈل، ھەربىرى 9 گرامدىن، بۇلارنى

قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، ھەسەل بىلەن ئېرىتىپ، 6 گرام بادام يېغى سېلىپ بەرسە، ئۈچەينىڭ مىزاجىنى ئىسسىق قىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىغا كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستىنى قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى. ھەر ئەتىگەندە مۇنچىغا چۈشۈش پايدىلىق. يەنە مۇنداق ئۇسۇلدىكى ئابزەن ياخشى پايدا قىلىدۇ: تەركىبى: رۇم بەدىيان، زىرە، سېرىقچېچەك، سۆئىتەر، مەرزەنجۇش، بىنەپشە، بابۇنە، بۇلارنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىدە كېسەلنى ئولتۇرغۇزسۇن. ئەگەر بۇ سۇدىن ئىسسىق ۋاقىتدا كالىنىڭ دوۋسىقىغا ئېلىپ، ئاغرىقنىڭ كىندىكىگە قويسا پايدا قىلىدۇ. كىندىك، قورساققا سېرىقچېچەك يېغى، سۈزاپ يېغى چېپىپ قويسۇن. ئەگەر پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا، قۇستە، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرىقى ياغلار بىلەن قوشۇپ، چېپىپ قويسا پايدا قىلىدۇ. يەنە قورساققا چېپىپ يەلنى تارقىتىدىغان ياغنىڭ تەركىبى: سۈزاپ يېغى 33 گرام، قۇندۇز قەھرى 6 گرام، پەرپىيۇن 3 گرام، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قورساققا چاپسۇن. بۇ كېسەلدە كۆپ تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. سۇ ۋە سۈت ئىچىشنىڭ پايدىسى بار. بۇلار يەلنى تارقىتىپ، ئۇسساتمايدۇ. غىزاسىغا قۇشقاچ گۆشى ياكى قېرى خوراز گۆشىنىڭ شورپىسىغا ۋە خوراز گۆشىنىڭ ئىچىگە رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، سېرىقچېچەك، تۇز، قارىمۇچ، ساماساق، كەرۋىيا سېلىپ پىشۇرۇپ بەرسۇن. يەنە سۇنىڭ ئورنىدا سۈيۈق ئاق كونا شارابتىن 180 گرام ھەر كۈنى ناشتىدا ئاز-ئازدىن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مائۇللەھمىنى قورۇق نان بىلەن بەرسۇن. ئەگەر كىندىكىگە پۇراقلىق زىمات قويسا پايدا قىلىدۇ. يەنە ئۈچەيگە تۆكۈلگەن سەۋدادىن پەيدا بولغان يەل قۇلۇنجى قورساقتا يەل پەيدا قىلسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: ئاغزى ئاچچىق بولۇش، قورساق ئاغرىماستىن ئېسىلىش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم.

3. قان مەنبەلىك ئىششىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

بۇ ئىچكى ئەزانى تارلاشتۇرۇپ، يەل ۋە تەرەتنى چىققىلى قويمايدۇ.

ئالامىتى ئىسسىتمىداش، ئۇسساش، تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ سوقۇش، ئۈچەيدە ئاغرىق پەيدا بولۇش، جىگەر، بۆرەك، تال،دوۋسۇندا ئاغرىق بولۇش، ئەگەر بۇ ئاغرىق قاتتىق بولسا، سۈيدۈك يولىنى تارلاشتۇرۇپ، سۈيدۈكنى توختىتىپ قويىدۇ. پۇت-قول سوغۇق، ئىچكى ئەزا قىزىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلنى داۋالاشقا ئالدىراش لازىم. ئەگەر كېچىكىپ قالسا ئىلاروسقا ئۆزگىرىپ قالىدۇ. ئىلاروس قۇلۇنجىنىڭ ئەڭ ئېغىر بىر قىسمى بولۇپ، چوڭ ئۈچەيدىكى تەرەت ئېغىزدىن چىققىدىغان ئېغىر ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇزۇق قان بولغاندا ئوڭ قولنىڭ باسلىق ياكى ئەكھەل تومۇرلىرىدىن ئاز-ئازدىن بىرقانچە قېتىم قان ئېلىش لازىم، سافىن تومۇرىدىنمۇ قان ئالسۇن. ئەگەر سۈيدۈك توسۇلۇپ قالسا ھەركۈنى شوخلا، كاسنە سۈيى، كاكنەج سۈيى، ئانار سۈيى ياكى پۇنۇس مېغىزى، تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسۇن. «ئەلقانۇن» دېگەن كىتابتا يۇقىرىقى دورىلاردىن يېرىم پىيالە (30 گرام) پۇنۇس مېغىزى، 6 گرام بادام يېغى بىلەن قوشۇپ بەرسە قۇلۇنجنى قايتۇرىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن.

www.uyghurkitap.com

بۇنىڭغا بىرىنچى قىسمىدا كۆرسىتىلگەن كىلىزمىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە بۇ جۇلاپ ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: بىنەپشە 6 گرام، چىلان، سەرپىستان 20 دانىدىن، بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 3 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ بىرقانچە كۈنگىچە بەرسۇن. ئەگەر قەۋزىيەت ئوڭشالمىسا، بۇ دورىنىڭ سۈيىگە 45 گرام شىرخىست، 2 گرام مەھمۇدەنى ئېزىپ بەرسۇن. ئەگەر قۇرتلار چىقمىسا، كىلىزمىنى قايتا-قايتا قىلىش كېرەك. 3 گرامدىن ئاق سەندەل بىلەن قىزىل سەندەلنى گۈلابقا قاينىتىپ، قورسىقىغا قويسۇن. ئاندىن كېيىن بۇ زىماتنى قىلسۇن: بىنەپشە، گۈل خەير، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، بۇلارنى بىنەپشە يېغى بىلەن ياكى بادام يېغى بىلەن قورساققا چاپسۇن. ئەگەر بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بولمىسا، ئورنىدا گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى ۋە ياكى كالا يېغى، سېرىقماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ چاپسۇن. غىزاسىغا: توخۇ ياكى پاقلان شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر قۇلۇنجى سەپرا ئىششىقتىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: غەم-ئەندىشە، قىزىش، ئۇسساش، قورساق ئاغرىش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، گۈل شەربىتى بېرىش ھەم كىلىزما قىلىش، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيىگە قەنت ئېلەشتۇرۇپ بەرسۇن. گۈلقەنت، گۈلاب، ئەرەقى بەدىيان ھەم پايدا قىلىدۇ. باشقا ئىلاجلار قاندىن بولغان ئىششىقتا كۆرسىتىلدى.

4. بەلغەم مەنبەلىك ئىششىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

ئالامىتى سۇسلۇق، تەرىتى بەلغەم ئارىلاش كېلىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كىلىزما قىلىش، مەجۇنى تۇربۇت بەرسۇن. بۇ مەتبۇخ شەربەتىنى بىر ھەسسىدىن ئىككى ھەپتىگىچە بەرسۇن. تەركىبى: ئەنجۈر 15 دانە، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم 30 دانە، بىنەپشە، شوخلا 9 گرامدىن، چالا سوققان بەدىيان 6 گرام، خەير ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 3 گرامدىن، بۇلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، 20 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ھەركۈنى بىر قوشۇقتىن شەربەتنى، 7 قوشۇق سۇ ياكى 15 گرام پۇنۇس مېغىزى، 3 گرام بادام يېغ00ى بىلەن بەرسۇن. بۇ زىماتنى ھەم قىلسۇن: ئىكلىلمىلىك 21 گرام، قەيسۇم 12 گرام، سېرىقچېچەك 15 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆردەك يېغى ياكى تۆگە لوكىسى بىلەن چاپسۇن.

يەنە بىر خىل قاتتىق ئىششىق بولۇپ، سەۋدا ماددىسىدىن بولىدىغان قۇلۇنجنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بەلگىسى: بەدەن ئېغىر، ئاغرىقى يەڭگىل، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ يېغى ۋە باشقا ھەرخىل ياغلار ھەم يەلنى قايتۇرىدىغان دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش لازىم. ئابزەندە ئولتۇرۇش پايدىلىق. ئەفتىمۇن شەربىتى بېرىش ھەم ياغلىق شورپا بېرىش لازىم.

5. ئۆتنىڭ قىزىقلىقى بىلەن ئۈچەي قىزىپ ئۈچەينى قۇرۇتۇپ، ئىچكى ئەزانى قاتۇرۇش، ئۈچەيدىكى نەرسىلەرنى تاشقىرىغا چىقارماسلىق بىلەن پەيدابولغان قۇلۇنجى ئاغرىقى

ئالامىتى تولا ئۇسساش، ئېغىز قۇرۇش، سۈيدۈكى قىزىش، قاتتىق ئاغرىش، بەزىدە ئىسسىتمىداش

قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قۇسىدىغان كېسەل بولمىسا، قان ئېلىش، كلىزما قىلىش، شىيافى بىنەپشە بىلەن داۋالاش، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۈيىدە ئازغىنە مەھمۇدە بىلەن پۇنۇس مېغىزنى ئېزىپ بەرسۇن ياكى 2 گرام مەھمۇدە بىلەن كاسىنە سۈيى بەرسۇن ھەم سېرىق ھېلىلىنىڭ مەتبۇخىنى بەرسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، قۇرسى بىنەپشە بەرسۇن. قۇرسى بىنەپشىنىڭ تەركىبى: قۇرۇق بىنەپشە 30 گرام، تۇربۇت 21 گرام، مەھمۇدە 6 گرام، رۇببىسۇس 9 گرام، كەتىرا، مەستىكى 3 گرامدىن، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قۇرس ياساپ، ھەر قېتىمدا بىرنى جۇلاپ بىلەن ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسۇن. مەجۇنى بىنەپشە، مەجۇنى خىيارشەنبەر بەرسۇن. مەجۇنى خىيارشەنبەرنىڭ تەركىبى: بادام يېغىدا ياغلانغان ئاق سەندەل 65 گرام، ئىچى كاۋاك ئاق تۇربۇت (ھەم پوستى ئاقلانغان) 65 گرام، قۇرۇق بىنەپشە 33 گرام، سىندى تۇزى، رۇببىسۇس 9 گرامدىن، ئارپىبەديان، رۇم بەديان، مەستىكى 6 گرامدىن، پىشۇرغان مەھمۇدە 15 گرام، خىيارشەنبەر 150 گرام، بادام يېغى 45 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، 180 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 15 گرامدىن 20 گرامغىچە بەرسۇن. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، پالەك، چالا سوقۇلغان نوقۇت بۇلارنى بادام يېغى بىلەن ئازغىنە شېكەر قوشۇپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. ئىسسىقلىق تاماق يېسۇن. بۇزۇرى شەربىتى ئىچسۇن.

6. قۇلۇنجى ئىلتىۋائى ۋە قۇلۇنجى پەتەقى

قۇلۇنجى ئىلتىۋائى بولسا ئىنچىكە ئۈچەينىڭ ئاخىرىدىكى ئۈچەيلەردە يەل پەيدا بولۇپ، كۆچىنىپ ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق ئۈچەيلەرنى بىر-بىرىدىن ئاجرىتىپ، ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى: ئېغىر يۈك كۆتۈرگەنلىكتىن، ئېگىزدىن يىقىلغانلىقتىن، تاياق يېگەندىن ۋە كىشىلەر بىلەن چېلىشقانغا ئوخشاش ئەھۋاللار تۈپەيلىدىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى كېسەل تۇيۇقسىز باشلىنىدۇ، تارىخىدا يۇقىرىقى ھادىسىلەر بولۇپ ئۆتكەندىن كېيىنلا كېسەل قوزغالغان بولىدۇ. ئىلگىرى بۇ ئادەمدە قۇلۇنجى كېسىلى بولمىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەلنى ياتقۇزۇپ، قورساق ۋە بىقىنلىرىنى سىلىق ۋە يەڭگىل ھالدا ئۇۋۇلاش لازىم. شۇ ئارقىلىق ئۈچەي ئەسلى ھالىتىگە كېلىش مۇمكىن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئوڭشالمىسا، كېسەل كىشىنى ياتقۇزۇپ، 4 ئادەم قول-پۇتىدىن تۇتۇپ كۆتۈرسۇن. شۇنىڭ بىلەن ئۈچىسى ئېگىلىپ، قورسىقى ئۆز جايىغا كېلىشى مۇمكىن. كېسەلنى مۇشۇ ئۇسۇلدا ھەرتەرەپتىن تەۋرەتسە، ئۈچەي ئۆز ئورنىغا كېلىشى مۇمكىن. غىزاسىغا ياغلىق شورپا بەرسۇن. ئەگەر يەنە ئاغرىق قېپقالغان بولسا، 3 گرام مىقداردا ئۆلتۈرۈلمىگەن سىمابنى يۇيۇپ، شورپا بىلەن ئىچسۇن. قورساق، بىقىنلىرىنى ئۈستىدىن-ئاستىنىغا ئۇۋۇلاپ تۇتسۇن. شۇ ئارقىلىق سىماب چىقىدۇ. ئاندىن كېيىن ياغلىق شورپا ئىچسۇن، كېسەلنى بىرقانچە قەدەم يول ماڭدۇرسۇن.

www.uyghurkitap.com

ئەمما قۇلۇنجى پەتەقى بولسا، ئۈچەي ئۆز ئورنىدىن يۆتكىلىپ، بۆرەك ئورنىغا كىلىۋالىدۇ. ئەگەر ئۇ يەرگە قولنى قويسا يەنە ئۆز جايىغا بارىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا پەتەقنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن، ئۈچەينى ئۆز جايىغا كەلتۈرسۇن. شىياق، كىلىزما قىلسۇن. قورساقنى قۇستە يېغى بىلەن ئاستا-ئاستا ئۇۋۇلسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئوڭلانمىسا، تۆت كىشى قول-پۇتىدىن تۇتۇپ كۆتۈرۈپ، ئۈستۈنگە تەۋرەتسۇن، ئۇنىڭ پەتەق ئورنىنى تاڭسۇن، قابىز دورىلارنى چاپسۇن.

7. قۇلۇن ئۈچەي ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

ئالامىتى شىياق قويمىغۇچە ياكى كىلىزما قىلمىغۇچە تەرەتتى چىقماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايارەج پەيقرا، مەتبۇخى سەلىخە، بەزباز، دارچىن، جۇۋنە، سۇمبۇل، ئۆشنە، كەرەپشە ئۇرۇقىنى بادام يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ بەرسۇن. مەجۇن سەنجەر يېيىشكە بېرىلىدۇ. بابۇنە يېغى، سەۋسەن يېغى چاپسۇن، ئاز مىقداردا شاراب بەرسە پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بەرسۇن. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن، قابىز نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن ساقلانسۇن.

8. ئۈچەينىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

بۇ كىسەللىك سوغۇقلۇق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن ۋە سوغۇقلۇق شاراب، سۇلارنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن ۋە بىھوش قىلىدىغان نەرسىلەرنى تولا يېگەنلىكتىن، تاشقى جەھەتتە تولا قالايمىقان نەرسىلەرنى چاپقانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى شىياق قويمىغۇچە ئىچى كەلمەسلىك، ئېغىر ئاغرىق بولماستىن قورساق ئېسىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايارەج، لوغازىيا، مەتبۇخى سەلىخە بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك ھەم مەجۇنى بالادۇر، مەجۇنى سەنجىرىنا، تەرياقى كەبىر، تۆت خىل تەرياق قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. مېۋە شەربىتى بېرىش، تاشقى جەھەتتىن مۇناسىۋەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كىلىزما قىلىش ياخشى پايدا قىلىدۇ. قورساق، بېقىنلىرىغا زىمات دورىلارنى چاپسۇن. كونا شارابتىن ئازغىنە ئىچىپ تۇرسا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا قۇشقاچ، كەپتەر گۆشى بىلەن شورپا قىلىپ بەرسۇن.

9. قۇلۇنجى سۇفلى (تېزەك تۇرۇپ قېلىش)

سۇفلى دېگەن يېگەن تاماقنىڭ پىسەپى تېزەك بولۇپ ئۈچەيدە قۇرۇپ قېتىپ، كۇمىلاچ بولۇپ قالغانلىقتىن ياكى قۇرۇقلۇق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن ياكى ئۈچەيدە ھارارەت كۆپ بولغانلىقتىن، تولا سىيىپ بەدەن ھۆللۈكى قالمىغانلىقتىن، ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن، ئاشقازاندا قۇرت كۆپىيىپ

كېتىپ ھۇللۇكنى شۇمۇرۇپ، تاماق پىسپى ئۇچەيدە قۇرۇپ قالغانلىقتىن ياكى ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۇچەيگە قۇيۇلۇشى تۇتۇلۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى بەل، بەدەن ئېغىر بولۇش، ئۇچەي يېرىلغاندەك ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تاماقنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولغانىنىڭ سەۋەبى، تېرىق، قوناق، گۈرۈچ قاتارلىقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە، سەرپىستان، بەدىيانلارنى 33 گرامدىن ئېلىپ، قەنت بىلەن قىلىنغان جۇلاپتىن 3 كۈن ئىچسۇن. 3 گرام ھەببى ئايارەج، سەبرى بىلەن سۇتكە ياكى ھەسەلگە قوشۇپ بەرسۇن. ئەگەر داۋاملىق ئاغرىسا زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن 9 گرامدىن ئېلىپ، قايىنتىپ، سۈيىگە 21 گرام پۇنۇسنى ئېزىپ، 30 گرام قەنت بىلەن بەرسۇن. سېمىز توخۇ شورپىسى ئىستېمال قىلىش، كلىزما قىلىشى لازىم. بۆرە ئەرمىنى، ئاق تۇز، بىنەپشىنى ئازغىنە مەھمۇدە، شېكەر، ئازغىنە قارا قۇرت بىلەن شىياق قويۇش لازىم. بىنەپشە شەربىتىگە ئەنجۈر شەربىتى قوشۇپ بېرىش، 3 كۈنگىچە ھەركۈنى تاماقتىن ئىلگىرى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى چاي قىلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

تاماقنى ئاز يېگەنلىكتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى توغرىسىدا

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇچەيلەرنى تەرەتتىن تازىلاش، ياغلىق تاماق بېرىش، نوقۇت سۈيى، گۈلقەنت بېرىش، گۈلاب بېرىش لازىم.

10. ئۇچەيدە ئىسسىقلىق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

ئالامىتى قاتتىق ئۇسساش، ئېغىزنىڭ سۈيى قىزىق بولۇش، ئارقا تەرەت ناھايىتى سېسىق بولۇش، پېشابنىڭ قۇرۇق، قاتتىق كېلىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇچەينى تازىلاش، مىزاجنى ھەرخىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئۆزگەرتىش، بىنەپشە شەربىتى، بۇزۇرى شەربىتى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى بەرسۇن. بىنەپشە شەربىتىنىڭ تەركىبى: بىنەپشە 6 گرام، مەككە سانالىسى 12 گرام، شوخلا9 گرام، بەدىيان 3 گرام، بۇلارنى قايىنتىپ، 45 گرام شىرخىست، 21 گرام پۇنۇس مېغىزى، 3 گرام بادام يېغى بىلەن بەرسۇن. بۇ سۇرگىلەردىن كېيىن تۇخۇم، گۈلاب، قەنت بەرسۇن. تامىقىغا توخۇ شورپىسى بەرسۇن.

11. ئۇچەيدىكى قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

داۋالاش ئۇسۇلى شىرىلىك نەرسىلەر بىلەن كلىزما قىلسۇن. بۇنىڭ ئورنىغا تەرەنجبىن ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

12. دورا، تاماقلارنى تەكرار يېگەنلىكتىن، سۇيدۇك، تەرەت تولا مېڭىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە شەربىتىنى رەيھان ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇل، ئەنجۈر، قۇرسى كاكىنەج،

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

يۇنۇس مېغىزى ئەزگەن جۇلاپ بەرسۇن. غىزاسىغا سېمىز توخۇ گۆشى بەرسۇن.

13. ئىسسىق ھاۋادا ئۇزۇن تۇرۇش، ئەمگەك قىلىش، تولا جاپا تارتقانلىقتىن، كۆپ تەرلەشتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

داۋالاش ئۇسۇلى دەم ئېلىش، ھاۋاسى ياخشى جايدا تۇرغۇزۇپ داۋالاش، بەدەننى گۈل يېغى، ئاس يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

14. ئۈچەيدە مەددە قۇرت پەيدا بولغاندىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

داۋالاش ئۇسۇلى 3 گرام دەرمنى تۈركى، 2 گرام ھەشقىپېچەك ئۇرۇقى، 5 گرام بەرەڭگى كابىلىنى سوقۇپ، خورما بىلەن قايناتىپ بەرسۇن. ناشتىدا ئاچچىقسۇ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

15. ئۆت سۈيۈقلۇقى ئۈچەيگە قۇيۇلىدىغان يول توسۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

ئالامىتى تەرىتى ئاق كېلىش، قورسىقى ئېسىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ ھەم يەرقاننىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى، يەرقاننىڭ ئىلاجىدا كۆرسىتىلگەن توسالغۇنى ئاچىدىغان شەربەت، سۈزاپ ئۇرۇقى، ئاچچىقسۇ پايدا قىلىدۇ.

قۇلۇنجى زاتىيەنىڭ تۈرلىرى تۆگىدى.

قۇلۇنجى ئەرزى يەنى باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولغان قۇلۇنجمۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

(1) دوۋساق ئىششىقىدىن بولغان قۇلۇنجى

ئالامىتى سۈيدۈكى توختايدۇ.ھارارەت يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ. يىرىق، چات ئارىلىقىغا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ھەم كېسەل ئورنى قاتتىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەسانە ئىششىقىنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

(2) بۆرەككە ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن بولغان قۇلۇنجى

ئالامىتى بەل ئاغرىش بىلەن سۈيدۈك توختايدۇ. ئەگەر تېۋىپ سۈيدۈكتە چۆكمە ۋە قۇمدەك نەرسىلەرنى كۆرسە كلىزما قىلسۇن. بۆرەك ئىششىقى بىلەن قۇلۇنجىنىڭ ئارىسىدىكى پەرق يۇقىرىدا ئېنىق كۆرسىتىلدى.

(3) جىگەر، تال، كىرگىت گۆش ئىششىغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

قايسى خىلدىكى ئىششىقتىن پەيدا بولغان بولسا شۇ ئىششىقنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ.

(4) بالىياتقۇ ئىششىغانلىقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى

بۇ ئاياللارغا خاس كېسەللىك.

ئالامىتى ئادەت توختاش، هامىلدار بولماسلىق، بۇنىڭغا رەھىمى ئىششىقنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن. بۇنى يېقىندا كۆرسىتىمىز. ئىنشائاللا، قۇلۇنجى ئەرزىنىڭ يەنە بىر خىلى ئىلاۋۇس. بۇنىڭ مەنىسى ئى خۇدايا رەھىمى قىل دېمەكتۇر. چۈنكى بۇ ھەممە قۇلۇنجىدىن يامانراق بولۇپ، بۇنىڭدىن ئاز ساندىكى كىشىلەر ساقىيىشى مۇمكىن، ئەگەر قەي ئارقىلىق پېشاب يانسا، كېكىردىكىدىن سېسىقلىق كۆرۈلسە، ئىنچىكە ئۈچەي توسۇلۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەل ماددىلىق قۇرۇق ئىسسىق ياكى ماددىلىق ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدۇ. تەرەت يولى ئىششىغانلىقتىن ياكى يەل تولغانلىقتىن، تەرەت يولى تارىيىپ، پېشاب بۇ يولدىن ئۆتەلمەي، ئۈچەينىڭ ئىشكىلىرى توسۇلۇپ قالغانلىقتىن يۈز بېرىدۇ. بۇ قاتتىق ھەرىكەت قىلغانلىقتىن ۋە ۋاقىتسىز سوغۇق سۇ ئىچكەنلىكتىن ياكى ئىسسىق دورا ياكى سوغۇق، قابىز تاماق يېگەنلىكتىن يەنى زەھەرلىك تاماقتىن پەيدا بولىدۇ. بەزى قۇلۇنجى ئىلاۋۇسقا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى كىندىكنىڭ ئۈستۈن تەرىپى ئاغرىش، ئاستىن تەرىپىدىن ھېچنەرسە سىرتىغا چىقالماسلىق بىلەن كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭغا كلىزما قىلىشنىڭمۇ ئانچە كۆپ پايدىسى يوق. داۋاملىق ھۆ بولۇپ قەي قىلسىمۇ بىرنەرسە چىقماسلىق، ئاغرىق كۆچەيگەندە تەرەت ئاغرىش بىلەن چىقىدۇ. سېسىق كېكىرىش، تولا سېسىق تەرلەش، بىئارام بولۇش، بىھوشلۇق، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، يۈز ئىسىلىش، قول-پۇت سوغۇق بولۇش قاتارلىقلار. ئەگەر سەپرادىن بولغاندا كۆيدۈرىدىغان ئىسسىتما قاتتىق بولۇش، ئۇسساش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، زەرداب قەي قىلىش، ئەگەر بۇ ئاجىزلىق قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولسا تەپپى مۇتبىقە دەمەۋى يەنى تەپنىڭ قان تومۇرلىرىدا ئۇفۇنەت پەيدا قىلغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ چىڭقىلىپ قېلىش، ئاغزى تاتلىق بولۇش، بەلغەم يەلدىن بولسا ئاغزى تېتىقسىز بولۇش ياكى قاڭسىق، شورلۇق بولۇش، ئەگەر سەۋدادىن بولسا ئاغزى ئاچچىق بولۇش، ئاغرىقى يەڭگىل بولۇش بىلەن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل سوغۇق ئىششىقتىن ياكى ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلۇپ قالغانلىقتىن ياكى ھۆللۈكتىن، ئۈچەيلەر بىر-بىرىگە چىرمىشىپ قالغانلىقتىن ئىلاۋۇس بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كلىزما قىلىش، بارلىق ئىلاۋۇس كېسەلدە سۇرگە دورىسى بېرىشتىن ئىلگىرى بۇ 2 خىل سۇرگە كلىزمىنى قىلىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىقتىن ئىششىق پەيدا بولغان بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. مۇھىمى بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە قان ئېلىش، ئىششىق بولغاندا قان ئېلىش زۆرۈر. ئىششىق بولمىسا باشقا كېسەل سەۋەبىدىن ئىششىشى مۇمكىن.

ئىلاۋۇستا پەيدا بولىدىغان بەلگىلەر: غەيرىي تەبىئىي خىلىت بەدەنگە تارقالغانلىقتىن بەدىنى سېسىق بەدبۇي پۇرايدۇ. ھەممە خىلىت بەدەنگە تارقىغان بولسا قان ئېلىش زۆرۈر. يەرلىك ئورۇنغا شوخلا بەرگىدىن، ئاق لەيلى بەرگىدىن، ئارپا ئۇنى، بابۇنە، ئىكلىلمەلىك بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

www.uyghurkitap.com

بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى، مۇسەللەسلەرنىڭ بىرى بىلەن چاپسۇن. شوخلا 9 گرام، سەي شوخلىسى، چىڭگىلىك 6 گرامدىن، بۇلارنى قايناتىپ، 21 گرام پۇنۇسنى ئېزىپ، 3 گرام بادام يېغى بىلەن 30 گرام قەنت قوشۇپ ئىچسۇن ھەمدە قۇلۇنجى ئىششىقىنىڭ باشقا ئىلاجىنى قىلسۇن. ئەگەر بۇ كېسەل سوغۇق ئىششىقتىن بولسا ھەببى سەكبۇنەج، ھەببى سەبرى، ھەببى مەنتىن ھەم يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن شىيافلار، مائۇلئۇسۇلنى ئىلمەك پىشتى يېغى بىلەن بېرىش لازىم. ئايارەج پەيقىرا قاتارلىق دورىلار بىلەن داۋالىسا بولىدۇ. ئەگەر قىزىش بولسا بۇ دورىلار پايدا قىلمايدۇ. مەجۇنى كومۇننى پۇدىنە شەربىتى بىلەن تۆمۈر داغلىغان سۇ بىلەن ئازغىنە مەھمۇدە ياكى سەبرى بىلەن بەرسۇن. بۇ كېسەلگە راھەت بېرىدىغان مەجۇننى مۇنداق قىلىپ بەرسۇن. تەركىبى: مەستىكى، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، جوز بەۋۋا 15 گرامدىن، مەھمۇدە 12 گرام، بېھى قىيامى بىلەن قەنت ياكى ھەسەلنى بۇ دورىلارغا ئۈچ باراۋەر قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 8 گرامدىن بەرسۇن. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، تال بەرگى، سىرىقچېچەك، بىنەپشە، ئاق لەيلى، بۇيا يىلتىزلىرىنى قايناتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. ئەگەر خاتا بېرىلگەن دورا سەۋەبىدىن قۇلۇنجى بولغان بولسا، بۇنىڭ داۋاسى دورىلارنى ئىلمان قىلىپ، كۈنجۈت يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قەي قىلغۇچە ئىچسۇن ھەم يۇقىرىقى دورىلار قەي بىلەن چىقىشى مۇمكىن، ئاندىن كېيىن ئىچىنى يۇمشاتسۇن.

7- پەسىل قۇرتلار

بۇ قۇرتلار چىرىگەن بەلغەم ماددىنىڭ ھۆللۈكىدىن ئۈچەيدە پەيدا بولىدۇ. بۇ قۇرتلار 3 خىل بولىدۇ.

1. ئۇزۇن قۇرتلار

بۇ قۇرتلار ئىلان دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىنچىكە ئۈچەيدە تۇغۇلىدۇ. بۇ قۇرت بىر ياكى ئىككى بولىدۇ.

ئالامىتى تومۇرى ئاجىز، قول-پۇتى سوغۇق بولۇش، قۇرۇق يۆتىلىش، ئېغىر، ھورۇن بولۇش، بەزى چاغلاردا كۆزى قىزىل بولۇش، ئۇخلىغاندا چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىش، يۈزى سېرىق بولۇش، ئاغزىدىن تولا سۇ ئېقىش، ئەتىگەندە لەۋلىرى قۇرۇق بولۇش، قورسىقى تېز ئېچىش، چوڭ تەرىتى ئاز كېلىش، ئىچى قاتتىق كېلىش، ئۈچەيلىرى سانجىقلىنىش، زەردىسى قايناش، قورساق ئېسىلىش، ئىستىسقىدەك قورسىقى ئاچقاندا ھەرىكەتتىن توختاش، ئۇنىڭ ھەرىكىتى سەزگىنىڭ ھەرىكىتىگە ئوخشاپ قالىدۇ. بەدخۇي بولىدۇ. تاماق خالىمايدۇ. قالايمىقان چۈشلەرنى كۆرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇرتنى چىقىرىشقا ياكى ئۆلتۈرۈشكە چارە قىلىش كېرەك. يەنى ئۆچكە سۈتىنى كالا سۈتىگە قوشۇپ، ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچىش كېرەك. 4- كۈنى بۇ ئىككى سۈتكە بەرەڭگى كابىلى سىلىپ ئىچسۇن. ئاقلانغان بەرەڭگى كابىلى 6 گرام، دەرمىنى تۈركى، ئەمەن ئۇرۇقى 3 گرامدىن، ئۇرۇقسىز خورما 2 دانە، ياڭاق مېغىزى 9 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياتار ۋاقتىدا يېسۇن. ئەگەر كېسەل

دورا يېيىشنى قوبۇل قىلمىسا كىلىزما قىلىش لازىم ۋە بۇ دورىلارنى مەيدىسىگە قويسۇن. سۇماق، ئاقاقىيا، گۈل مەختۇمنى شارابقا قوشۇپ مەيدىسىگە چاپسۇن، ئەگەر كېسەل كىلىزما قوبۇل قىلمىسا، بۇ قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدىغان دورىلار: ئاچچىق بادام، قەنبىل، تۇرمۇس، كەرنەبنى سىركە بىلەن قورسىقىغا چاپسۇن. يەنە بىر خىل دورىسى دەرمىنى تۈركى، سەبرى، قۇستە، سىيادان ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، شاپتۇل بەرگى بىلەن كىندىكىگە چاپسۇن. يەنە بىر خىل زىمات: تاغ پۇدىنىسى 9 گرام، دەرمىنى تۈركى، ئەفسەنتىن، سەبرى، سۇزاپ ھەر بىرىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، كونا سىركە، شاپتۇل بەرگىنىڭ سۈيى بىلەن كىندىكىگە چاپسۇن. قۇرتلارنىڭ ئۆلۈكىنى قورساقتىن چىقىرىدىغان دورىلارنىڭ تەركىبى: دەرمىنى تۈركى، بەرەڭگى كابىلى، ئەفتىمۇن، تۇربۇت، غارىقۇن، ئۇبھەل ھەممىسىنى ياكى بىر قىسمىنى ھەسەل سۈيى ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن ۋە سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن ياكى يېڭى كالا سۈتى بىلەن قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ سىرتقا چىقىرىدىغان نەرسىلەر بىلەن بەرسۇن. ھەممە ھۆكۈمالار زەيتۇن يېغىغا ئىشتىياق قىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، ئىسسىقلىق دورا بەرمەسلىك كېرەك. كاسىنە، سېمىز ئوت، كەرەپشە سۇلىرى، شاتۇت، چىڭگىلىك ياكى مۇسەللەس، قۇرۇق يۇمغاقسۈت بۇلارنى 3 كۈن، ھەر كۈنى 3 گرام مۇسەللەس، سىركەنجۇبىل بىلەن بەرسۇن. شاپتۇل بەرگىنىڭ سۈيىنى ئىچىش، شاتۇت دەرىخىنىڭ پوستىنى، ئاچچىق ئانارنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچىش، سۇماقنى سۇدا سىقىپ ئىچسە مەددە قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. بىرقانچە كۈن خورما بىلەن قۇرۇق ئەنجۈر يېسۇن، ئاندىن كېيىن داۋالانسۇن، ئەفسەنتىن رۇمى، گۈل ئەرمىنى، قۇستە، بەرەڭگى كابىلى، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، ئامىلە 9 گرامدىن، تۇرمۇس، قارا نوقۇت 3 گرامدىن، غاپەس 12 گرام، سېرىقسۇ، ئېپار9 گرامدىن، تۇربۇت 16 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئېلەشتۈرۈپ، 12~10 گرامغىچە يېسۇن. ئاندىن كېيىن قورساق ئاچقۇچە چىداشلىق بەرسۇن. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: دەرمىنى تۈركى، بەرەڭگى كابىلى، ھەربىرى 3 گرامدىن، خورما ياكى قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن سوقۇپ ناشتىدا بەرسۇن. 3 كۈن ئىلگىرى سۈت ئىچكەن بولسۇن. 2- كۈنى كېچىدە 3 گرام ئايارەج پەيقىرا بەرسە بولىدۇ. سۈرگىدىن كېيىن 12 گرام ئاچچىقسۇ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە پايدا قىلىدىغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: شاتۇت دەرىخىنىڭ پوستى بىلەن ئاچچىق ئانار پوستىنى بىر كېچە-كۈندۈز سۇغا چىلاپ، ئاندىن سۇنى تونۇردا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئاندىن سۈزۈپ، 2 قوشۇق شاپتۇل بەرگىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ، ئاندىن شۇ سۇدا كىلىزما قىلسۇن. بۇنىڭ سۈيىنى سۈزۈپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

ھۆل مىزاج كىشىلەرگە پايدا قىلىدىغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: سىيادان، تۇرمۇس، بابۇنە 15 گرامدىن، ئەفسەنتىن 21 گرام، ھەممىسىنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئاچچىقسۇ، زەيتۇن يېغى، نېفىت يېغى قوشۇپ ئىشلەتسۇن. 9 گرام ئېپار قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە تەرياقى كەبىرنى ئېزىپ، 9 گرام قۇستە قوشۇپ قورساققا چاپسۇن. سىيادان بىلەن شاپتۇل بەرگىنى كىندىكىگە چاپسۇن.

غىزاسىغا قورۇما، ئىسسىق دورىلار بىلەن پىشۇرغان تاماق، ئاچچىقسۇ، قىچا، تۇرۇپ، كەرىبىيا، دارچىن، ئاچچىق بادام ياخشى پايدا قىلىدۇ. شورلۇق نوقۇت سۈيى، شورلۇق سۇ، گۆشگۆرت سۈيى، سۇزاپ ئۇرۇقى ئاشقازاندىكى قۇرتنى يوقىتىدۇ. بەلغەمنى كۆپەيتىدىغان سۈت، ئۇغۇز، پېتىرنان، تەس سىڭىدىغان ياغلىق تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم. ئاچچىقسۇ بىلەن قىچا پايدا قىلىدۇ.

2. ھەببۇل قەرئى

بۇ چوڭ ئۇچەيدە بولىدۇ.

ئالامىتى تاماقنى كۆپ يېيىش، بۇ قۇرت قاپاق ئۇرۇقىدەك تەرەت بىلەن قوشۇلۇپ چىقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق مۇنچىغا كىرىپ بەدەنلىرى راسا قىزىغىچە چىداپ تۇرسۇن، تازا ئۇسسۇزلۇق تۇتقاندا بىر پارچە مۇزنى قورسىقىغا قويۇپ ئۇۋۇلىسۇن. ئەگەر كىندىكنىڭ ئۈستۈن تەرىپىدە ئېگىزلىك ۋە ھەرىكەت ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ئۇزۇن قۇرتتۇر. ئەگەر كىندىك ئاستىدا كۆرۈلسە كەدودانەدۇر، بۇنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىسۇن. كەدودانىگە قىلىنىدىغان ئىلاج كۈچلۈكرەك بولۇشى لازىم. بۇنىڭ تەركىبى: بەرەڭگى كابىلى 9 گرام، دەرمىنە تۈركى 3 گرام، ھەشقىپىچەك، ئەفتىمۇن 3 گرامدىن، قەنبىل 1 گرامنى قوشۇپ، سوقۇپ، سۈت ئىچمەستىن بەرسۇن. ئەگەر سۈت ئىچمەكچى بولسا ئالدى بىلەن كاۋاپ يېسۇن. كاۋاپنىڭ سۈيى كانايدىن ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن دورىنى بەرسۇن. ناشتىدا ئاچچىقسۇ ئىچسۇن. ھۆللۈك تاماق يېسۇن.

3. قىلقۇرتلار

بۇ تۈز ئۈچەيدە بولىدۇ.

ئالامىتى مەقئەت قىچىشىش، بۇ قۇرت تەرەت بىلەن چىقىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كلىزما قىلىش، شىياق، پەتلە قويۇش ئارقىلىق ئۈچەينى تازىلاش. بۇ خىلدىكى قۇرت كىچىك باللاردا كۆپ پەيدا بولىدۇ. ئەگەر چوڭ كىشىلەردە كۆرۈلسە، ئۇزۇندىراق ساقىيىدۇ. مۇمكىنقەدەر تېز ئىلاج قىلىش لازىم. كىچىكىپ قالسا قىيىن بولىدۇ. زەيتۇن يېغى، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى يېغى، سۇزاپ سۈيى، سەبرى، ئەفسەنتىن سۈيى، شاپتۇل بەرگىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرى بىلەن پاختىنى ھۆللەپ مەقئەتكە تۇتسۇن. پايدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن كالىنىڭ ئۆتى بىلەن مىلتىق دورىسى ياكى گۆشگۆرت يېغى بىلەن پاختىنى نەمدەپ مەقئەتكە قويسۇن. ئەگەر سىيادان، بابۇنە ياكى تۇرمۇس قاينىتىپ بۇنىڭغا ئاچچىقسۇ، نېفت قوشۇپ كلىزما قىلسۇن. گۆشگۆرت يېغى، شەھمەنزەل، سىيادان يوپۇرماقلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، سەبرىنى سىركە بىلەن پاختىنى نەمدەپ قويسا پايدا قىلىدۇ. كىچىك باللارغا دەرمىنە تۈركى، سىيادانلارنى چالا سوقۇپ، مەقئەتكە قويسۇن. ھۆل تەبىئەتلىك، تەس سىڭىدىغان تاماقلاردىن ساقلانسۇن.

ئون يەتتىنچى باب مەقئەت كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىز بۇنى تۆۋەندە 7 پەسىلگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1- پەسىل بوۋاسىر

بوۋاسىر مەقئەت تومۇرلىرىنىڭ ئۇچىغا پەيدا بولىدىغان مۇدۇر، قىچىشقاق ۋە زىۋائىدىلەر بولۇپ، بۇ بەزى ئادەملەرنىڭ بۇرنىغا بەزى ئاياللارنىڭ بەچچەدانىغا پەيدا بولىدۇ. بۇ ئاساسەن 7 خىل شەكىلدە بولىدۇ.

1. مەقئەتنىڭ ئاغزىدا يەل پەيدا بولىدۇ. ھېچنەرسە چىقمايدۇ ھەم ئاغرىمايدۇ.
2. شاخلىق، يىلتىزلىق بولۇپ، بۇنى نەخلى دەپ ئاتايدۇ.
3. ئۈزۈمنىڭ دانىسىدەك يۇملاق بولۇپ بۇنى ئىنەبى دەيدۇ.
4. ئەنجۈردەك يۇملاق بولۇپ ئۇنى تىينى دەيدۇ.
5. ئۆزى كىچىك (نوقۇتەك) ھەم قاتتىق بولۇپ ئۇنى لولى دەيدۇ.
6. خورمىنىڭ ئۇرۇقىدەك ئۇزۇنچاق، قاتتىق بولىدۇ. بۇنى تەمرى دەيدۇ.
7. ئۇجمىدەك بولۇپ بۇنى توتى دەپ ئاتايدۇ. بۇلارنىڭ ھەرقايسى خىللىرىنىڭ بەزىسى تۆشۈكلۈك بولۇپ، ئۇ تۆشۈكلەردىن زەرداب قان ئاقىدۇ. بەزىلىرىدە ئازراق ئاغرىقمۇ بولىدۇ. بەزىلىرىدە ئاغرىق بولمايدۇ. قىسمەنلىرى تۆشۈكسىز بولۇپ، ئۇنىڭدىن ھېچنەرسە چىقمايدۇ. بۇ مەقئەت ئاغزىدا بولۇپ ئۇچى ئۇستۇن تەرەپكە ياكى تۆۋەنگە مايىل بولۇپ تۇرىدۇ، مەقئەتنىڭ ئىچى تەرىپىدە ياكى سىرتىدا بولىدۇ. بوۋاسىرنىڭ ھەممە قىسىملىرىنىڭ يامانراقى نەخلى شەكلىدە بولغاندۇر. بوۋاسىر بەزى چاغلاردا سۈيدۈكنى توختىتىپمۇ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بوۋاسىر سەۋدا ۋە قاندىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇ ئىسسىق تاماقلاردىن، ئىسسىق شارابلاردىن پەيدا بولىدۇ. بۇ سەپرانى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: كالا گۆشى، كالا يېغى، ئات گۆشى، كىيىك گۆشى، پىدىگەن، لوبىيا، كەرنەب (پالەك) قاتارلىق نەرسىلەردىن ئىسسىق قان پەيدا بولۇپ، بۇ قان بوۋاسىرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ كېسەل بەزىدە باشقىلاردىن يۇقىدۇ. مەسىلەن: مۇشۇنداق كېسىلى بار ئادەمنىڭ تەرەت قىلغان يېرىدە ئولتۇرغان، ياز كۈنلىرى سەبرىنى ئۇزمەستىن يېگەنلىكتىن مەقئەتكە ئىچىشش پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ھاۋاسى ئىسسىق شەھەرلەردە، قاتتىق سوغۇق شەھەرلەردە ياكى ھاۋاسى دىمىق يەرلەردە كۆپ بولىدۇ. بۇ كېسەل سۈتنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، خورما، يەل-يېمىش، مېۋىلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن، ئاچچىقسۇ، شور سۈيىدە تۇرغان بېلىقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن كۆپ پەيدا بولىدۇ.

1. قويۇق قاندىن بولغان بوۋاسىر

ئالامىتى سانجىقلىنىش، تەرىتى كۆپ، ئىچىشىپ كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاسان سىڭمەيدىغان كالا گۆشىدەك نەرسىلەردىن، ئاچچىق تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر قان غالىب بولغانلىقتىن بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مەتبۇخى، ھېلىلە بېرىش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن ئىچىنى تازىلىغاندىن كېيىن ھېلىلە پەرۋەردىسى، ئاملە، ئىترىفىل، مۇقەلنى مۇنداق ئۇسۇلدا بېرىش لازىم. تەركىبى: ھېلىلە كابىلى، ئاملە، ھېلىلە، ھەربىرىدىن 6 گرامدىن، مۇقەل ئەزرۇق 9 گرام، بۇلارنى ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 9 گرامدىن يېسۇن. ئەگەر ئاغرىق بولسا بۇ مەلھەم ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: موم، ئۆردەك يېغى، كالىنىڭ سېرىق يېغى، ئۇپا بۇلارنى مەلھەم قىلىپ مەقئەتكە قويسۇن. مەقئەتنىڭ ئاغرىقىنى، ئىششىقنى پەسەيتىدىغان يەنە بىر خىل مەلھەمنىڭ تەركىبى: كۆدە، سېرىقياغ ياكى ياڭاق يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، مەلھەم قىلىپ، مەقئەتكە قويسۇن. بۇنىڭدىنمۇ ياخشى بولغان مەلھەم تەركىبى: موقەلنى زىغىر يېغى، كۆدە بىلەن پىشۇرۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، مەلھەم قىلىپ، مەقئەتكە قويسۇن. پىيازنى سېرىقياغ بىلەن پىشۇرۇپ، مەقئەتكە قويسا، مەقئەتنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆدە ئۇرۇقى، كۆدە يىلتىزىنىڭ پوستى، سىيادان ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، كۇندۇر، كاللەك بەسەي، مەستكى، مۇقەل ھەممىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇرسى ياساپ، كۆيدۈرۈپ ئىسقا مەقئەتنى تۇتسۇن. ئەگەر مەقئەتنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ مادده چىقىپ كېتىپ ئاغرىق پەسىيىشنى خالىسا، كېسەلنى سۇغا كىرگۈزسۇن. ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن ئۇۋۇلاپ چاپسۇن ياكى تۆگە لوكىسىنىڭ يېغىنى قىزىتىپ چاپسۇن. سافىن، مابەز تومۇرلاردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر قان ئېقىپ كەتسە، ئازغىنە يۇڭنى پىياز سۈيىگە ئېلەشتۇرۇپ مەقئەتكە قويسۇن ياكى كالىنىڭ ئۆتىنى قويسۇن، بۇنىڭ بىلەن بوۋاسىر ئېچىلىدۇ. تەجرىبە قىلىنغان شىيافنىڭ تەركىبى: شەھمەنزەل 9 گرام، بادام مېغىزى 12 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ شىياف قىلسۇن. 5 سائەتتە 5 شىياف قويسۇن. بەدەننى ئەفتىمۇن شەربىتى بىلەن تازىلىسۇن. 2 قوشۇق كۆدە سۈيى بىلەن 6 گرام ياڭاق يېغىنى چاپسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر بوۋاسىردىن كەلگەن قان قارا ھەم قويۇق بولسا بۇ چاغدا قاننى توختاتماسلىق كېرەك. ئەگەر ھەددىدىن ئارتۇق ئېقىپ كەتسە، بۇ چاغدا توختاتسا بولىدۇ ھەم بۇ قان سوۋۇپ كەتسە، كېسەلنىڭ رەڭگى سارغىيىپ، پۇتلىرى ئاجىزلىشىپ قالسا ئاندىن توختاتسۇن. بۇ چاغدا توختىتىش زۆرۈر. بۇ قان ئېقىش ئارقىلىق سەۋدادىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەر، مەسىلەن: مالىخۇلىيا، خەفەقان، باش ئاغرىق، بۆرەك ئاغرىقى، ئىستىسقا، زاتىلجەنبە، زاتىررىيە، قارا بەھەق قاتارلىق كېسەللەر ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا، ھەببى مۇقەل، مومسىكنى مۇنداق تەييارلاپ بەرسۇن، تەركىبى: 90 گرام ھېلىلە كابىلىنى كالىنىڭ سېرىقيېغىدا پىشۇرۇپ، كەھرىۋا 30 گرام، مۇقەل بۇ دورىلارنىڭ ۋەزنىچە كۆدە سۈيىدە

سوغۇرۇپ ھەب قىلسۇن. ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن يېسۇن. مەجۇنى خۇپسىل ھەددىد، شىياف كوھلىنىڭ تەركىبى: كۇندۇر، ئانارگۈل، موزا، سۇرمە، ئاقاقىيا، سېرىقچېچەك، سەمغى ئەرەبى، زەمچە ھەممىسىنى باراۋەر شىياف قىلىپ قويسۇن. موزا، ئانار پوستى ۋە موزا ئۇرۇقى، گۈل ئۇرۇقىنى قايناتقان سۇغا كىرسۇن ھەم مەقئەتكە چاپسۇن. ئەگەر بوۋاسىرنى قورۇتماقچى بولسا كونا زەيتۇن يېغى چاپسۇن. كۇندۇر، مورد، خۇنسىياۋشانلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مەقئەتكە سەپسۇن. غىزاسىغا سېمىز قوينىڭ شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ ئىچسۇن. توخۇ گۆشى يېسۇن. تۇخۇم سېرىقىدا چاي قىلىپ ئىچسۇن. قورۇغان سەي يېمىسۇن. كۇدە، كالا يېغى، ياڭاق يېغى، ياڭاق بەرگى،ئەمرۇد بەرگى بەرسۇن. پىتىگان، كۇدە يىلتىزىنىڭ پوستى، شەھمەنزەل، مۇقەل، ئانار پوستى، موزا قاتارلىقلار بىلەن ئىسرىق سېلىپ، تۇتۇنىگە بىر پالاس ياكى كىگىزدەك نەرسىنى تېشىپ، ئولتۇرسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. يەنە بۇ زىمات ھەم پايدا قىلىدۇ. ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى، ئەپيۇن، زەپەر، زىغىر ئۇرۇقى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، توخۇ يېغى، مۇقەل، مىئەسائىلە بىلەن كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، تۆگە لوكسىنىڭ يېغى بىلەن يۇمشاق قىلىپ مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. بەزىلەر ياخشى ئىلاج كېسىش دېگەن بولسىمۇ، زۆرۈرىيەت بولمىغۇچە كەسمەسلىك كېرەك. خەتەرلىك ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرىدۇ. فەلەفيۇن، قىزىل، سېرىق زەرنىخدەك ئۆتكۈر دورىلارنى قويۇپ يوقاتسۇن. ئەگەر بوۋاسىر چوڭقۇر بولسا مەقئەتكە ھىجامەت قويۇش، ئاندىن بوۋاسىر كۆرۈنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئىلاجىنى قىلسۇن. كۇندۇر، خۇنسىياۋشان، كەھرىۋا، زەپەر، ئۇپا، ئەپيۇنلارنى باراۋەر ئېلىپ سوقۇپ، ئاندىن كېيىن تۇخۇم سېرىقىدا ياكى گۈل يېغىدا شىياف قىلسۇن.

2. بوۋاسىر رىھى

بۇ بىر خىل قويۇق يەل بولۇپ ئاغرىقى قۇلۇنجىنىڭ ئاغرىقىدەك بولىدۇ. بەزىدە كىندىككە، بەزىدە بۆرەكنىڭ ئەتراپىغا، بەلگە، بىقىنىغا ۋە جىگەرگە ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا يېتىپ بارىدۇ. بەزىدە زەھىرەنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە بۆرەك، جىنسىي ئەزاغا بارىدۇ. سەۋەبى: سەۋدا خىلتى بۆرەككە قۇيۇلۇپ بۆرەك قىزىغانلىقـ تىن، بۆرەكنىڭ ئەتراپىدا قويۇق بۇخارات پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدانى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. يەلنى يوقىتىدىغان جاۋارىشلاردىن يېسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۈت، مېۋىلەردىن ساقلانسۇن.

يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا پايدا قىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: زورۇنبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى، قارا ھېلىلە، ھېلىلە، شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، دارە پىلپىل، كۇدە ئۇرۇقى، مۇقەللەرنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، ئازغىنە نۇشۇدۇر بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ئۈزۈم سۈيى، كۇدە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلسۇن. ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بەرسۇن. بوۋاسىرنىڭ يەلنى قايتۇرىدىغان سوفۇپنىڭ تەركىبى: كۇدە يىلتىزىنىڭ پوستى، سۆئىتەر، يېرىم ھەسسىدىن يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 6 گرامدىن

بەرسۇن. كلىزما دورىسىنىڭ تەركىبى: سېرىقچېچەك سۈيى 180 گرام، كۆدە سۈيى 90 گرام، ھەسەل، كۆنجۈت يېغى، ھەببەتۇلخۇزرانىڭ يېغى 15 گرامدىن، ناۋات 66 گرام، ھەممىنى ياخشى قايىنتىپ، كلىزما قىلىش لازىم.

2- پەسىل ناسۇر (ئاقما)

بۇ مەقئەت ۋە ئۈچەي ئەتراپلىرىدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل جاراھەت .

ئالامىتى بۇ جاراھەتتىن يىرىڭ ۋە زەرداب ئېقىش ھەم ئاغرىش ئەھۋاللىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولۇپ بىرىنچىسى ئۆتمەتۆشۈك بولۇپ، پېشاب ئۆزلۈكىدىن چىقىپ تۇرىدۇ ۋە يىرىڭ چىقىدۇ. مىل ۋە ئۇششاق قول پاتىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى قىيىن بولۇپ گۆشلىرىنى ئېقىتىۋېتىپ، يېڭى گۆش ئۆندۈرىدىغان ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىپ داۋالاش كېرەك. لېكىن ئوپېراتسىيە قىلىش خەتەرلىك. ئەڭ ياخشىسى ئۆمۈر بويى بۇ كېسەلنىڭ دەردىگە چىداپ ئۆتۈش كېرەك.

ئىككىنچى خىلى كوزارە ئەمەس: بۇنىڭ ئاساسىي بەلگىسى: يىرىڭ ۋە يەل چىقماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن تىلىپ ئاندىن شياف غورۇپتىن ئۇنىڭغا بىر تامچە تېمىتىپ قويسۇن. شيافنىڭ تەركىبى: سەبرى، كۇندۇر، ئەنزۇرۇت، خۇنسياۋشان، سۇرمە، شەب يەمەنى، گۈلنارلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، ئازغىنە زەنكار بىلەن ئېزىپ ئۇن قىلىپ ئاندىن كېيىن ھەر كۈنى 3 تامچە تېمىتىپ قويسا جاراھەت قاتىدۇ. ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل، ياخشى، مۇۋاپىق تاماقلارنى يېسۇن. تەس سىڭىدىغان تاماقتىن ساقلانسۇن.

3- پەسىل مەقئەت ئىششىقى

بۇ كېسەل ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان مەقئەت ئىششىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىش بىلەن قىزىش. سۈيدۈكى ئاز-ئازدىن تەسلىك بىلەن كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك، ئاندىن رەيھان ئۇرۇقى، ئىسپىغول سالغان سوغۇق تەبىئەتلىك شەربەتلەرنى بېرىش كېرەك. قەي قىلىش پايدىلىق. مەلھەمى ئىسپىداجنى تۇخۇمنىڭ ئېقى، گۈل يېغى بىلەن تەييارلاپ مەقئەتكە قويسۇن ياكى ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى، پوستى ئاقلانغان يېسسىمۇق، شوخلا بەرگى، بىنەپشىلەرنى تەڭ مىقداردىن، گۈل يېغى بىلەن بىنەپشە، تۇخۇم سېرىقى، كاسىنە سۈيى، گۈل ھەمىشباھارنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ چاپسۇن. ئەگەر ئىششىق يۇمشاق بولسا، يېسسىمۇق، قىزىلگۈل، شوخلا سۈيى، گۈل بىلەن چاپسۇن. قاتتىق بۇغداي نېنىنى سۇدا قايىنتىپ، تۇخۇم

سېرىقى بىلەن گۈل يېغى قوشۇپ چاپسۇن.

سوگى چىقىپ قالغاندا ئۇنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن چاپىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: چامغۇرنىڭ بەرگىنى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ، پىشۇرۇپ، شۇمشا قوشۇپ، قىزىش پەسەيگەندىن كېيىن زىمات قىلسۇن.

2. بەلغەمدىن بولغان مەقئەت ئىششىقى

ئالامىتى ئىششىقنىڭ يۇمشاق-بوش بولۇشى بىلەن رەڭگى ئۆزگەرمەي بەدەننىڭ ئۆز ھالىتىدە تۇرۇشى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، ئېغىز ئالدۇرىدىغان مەلھەم قويۇش كېرەك. ئەگەر ئىششىقتا قان-يىرىڭ يىغىلىپ قالغان بولسا ياكى ئىششىق قاتتىق بولۇپ مەقئەتكە پەيدا بولغان بولسا ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، گۈل يېغى چاپسۇن. ئەگەر كونىراپ قالغان بولسا مۇقل قوشۇپ، سۇدا قايناتىپ شۇنىڭغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. مەلھىمى داخىلىيۇن يېغى بىلەن ياكى مەلھىمى باسىلقۇننى تۇخۇم سېرىقى بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ.

4- پەسىل مەقئەت يېرىقى

بۇ قول-پۇتنىڭ يېرىقىدەك بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان مەقئەت يېرىقى

ئالامىتى ئاغرىش، قىچىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ياكى سافىن، مابىز قاتارلىق تومۇرلارنىڭ بىرىدىن قان ئېلىش كېرەك. توققۇزكۆزگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. تۇخۇم ئېقى، گۈل يېغى، مەلھەمى كاپۇرنى قويۇش كېرەك، بۇنىڭ تەركىبى: ئاق موم 8 گرام، گۈل يېغى، مۇردارسەڭ، نىشاستە 6 گرامدىن، ئۇپا 30 گرام، ئەپيۇن 3 گرام، كاپۇر 1 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىنى قىزىتىپ، مومنى شۇنىڭدا ئېرىتىپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى تۇخۇمنىڭ ئېقىغا قوشۇپ مەلھەم قىلسۇن. ئەگەر ئىششىق قىزىق بولمىسا مەلھىمى مۇقل پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىبى: موم، كۈنجۈت يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، تۆگە لوكىسى، مۇقل بۇلارنىڭ ھەممىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، مۇقلنى زىغىرنىڭ شىرىسى بىلەن ئېزىپ، باشقا ياغلارنى ئېرىتىپ، ھەممىسىنى قوشسۇن. كالا يىلىكىنى ئارپا ئۇنى بىلەن مەلھەم قىلسۇن.

ئەگەر كېسەل سوغۇقتىن بولسا كەرنەپ(چەلەك)نىڭ غازىڭىنى سوقۇپ، كالا يېغى، مۇقل بىلەن كۆيدۈرۈپ دۇت بىلەن قوشۇپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئارقا تەرەتتە قۇرۇقلۇق بولسا بىنەپشە شەربىتى، يۇنۇس مېغىزى بىلەن يۇمشاتسۇن. تەرەتنى يۇمشىتىپ بوۋاسىرغا پايدا قىلىدىغان مەجۇنى مۇقل تەركىبى: مۇقل 30 گرام، كەتىرا 15 گرام، ئۇرۇقىدىن ئايرىتىلغان قۇرۇق ئۈزۈم 60 گرام، 9 گرامدىن غىزاسىغا توخۇ گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بەرسە بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

2. سەپرادىن ياكى بۇزۇق قاندىن پەيدا بولغان مەقئەت يېرىقى

ئالامىتى ئېچىشىش، مەقئەتنىڭ قىزىتقلىقى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخ ھېلىلە، مەتبۇخ خىيارشەنبەر بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. تەركىبى: تەمرى ھىندى 60 گرام، چىلان، ئەينۇلا 20 دانىدىن، 6 گرام بىنەپشە بىلەن قايىنتىپ، 45 گرام پۇنۇس مېغىزىنى ئېزىپ تەييارلاپ بەرسۇن. بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر، گۇلاب، ئىسپىغۇل ئۇرۇقى بىلەن قەنت، سېمىز ئوت شەربىتى بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بەرسۇن، مەلھەمنى مەقئەتنىڭ ئاغزىغا قويسۇن.

3. ئىسسىقتىن بولغان مەقئەت يېرىقى

ئالامىتى قىزىشنىڭ ئارتۇقلۇقى، بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ياغلىق شورپا، بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر، گۇلقەنت، گۇلاب ھەم مۇناسىپ مەلھەم دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك.

يەنە بوۋاسىر سەۋەبىدىن مەقئەتنىڭ تومۇرلىرى قاندىن تولۇپ قالغانلىقتىن ھەم ئىچى تولا سۇرگەندىلىكتىن بولسا كاپۇر، مەلھىمى مۇقەل، شاپتۇل يېغىنى چاپسۇن.

5- پەسىل مەقئەت قىچىشىش

بۇ 3 خىل بولىدۇ.

1. قۇرت، كەدودانە سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ بەلگىلىرى ۋە ئىلاجلىرى يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى
2. بىر خىل قىچىشقاق بولۇپ بوۋاسىرنىڭ باشلىنىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئېچىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ياكى ئىككى ساغرىسىنىڭ ئارىسىغا ھىجامەت قويۇش، ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۇرگە بېرىش، مۇقەل سالغان ئۆرۈك مېغىزىنىڭ يېغىنى سۈرتۈش، شەببى يەمانى، زۇپا، ئۆردەك يېغى بىلەن پىلتە قويۇش كېرەك.

3. قىچىشىش خىلتى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى خىلتتىن تازىلاش كېرەك، مەقئەتكە گۇل يېغى، سىركە چاپسۇن، ئانار ئۇرۇقى، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى ياكى سەبرىنى شارابقا قوشۇپ، موم، گۇل يېغى بىلەن چاپسۇن.

6- پەسىل مەقئەت چىقىپ قېلىش

بۇ كېسەللىك ئاساسەن 2 خىل بولىدۇ.

1. ئىششىقدىن بولغان مەقئەت چىقىپ قېلىش

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر سوك ئىچىگە كىرمىسە موزا، ئانار گۈلى، شاھى بەللۇت، ئەمرۇت بەرگى،

گۈل ئۈرۈقى قايناتقان سۇدا ئىستىنجا قىلدۇرسۇن. ئۇ دورىلارنىڭ تىرىپىنى سوقۇپ، مەلھەم قىلىپ چاپسۇن.

يەنە مەقئەتكە بۇ دورىلارنى يەنى قەليە ئۇپىسى، ئانار گۈلى، موزا، سۇرمە، شەببى يەمانى ئاقاقىيا باراۋەردىن يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۇپىدەك قىلىپ، مەقئەتكە سەپسۇن. ئالدى بىلەن گۈل يېغىدا ياغلاپ، مەھكەم تاڭسۇن. يىپىسمۇق، قىزىلگۈل، شوخلا، سۇماق سېلىپ قايناتقان شاراب پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا دارچىن، شاھى بەللۇت، مەرزەنجۇش، زىرىنى كونا شارابقا چىلاپ، بىر كېچە-كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە كىرىپ ئولتۇرسۇن. ئۆرۈك، شاپتۇل مېغىزلىرىنىڭ يېغىنى مەقئەتكە چاپسۇن. ئەگەر ئىششىق چوڭ بولۇپ مەقئەت ئىچىگە كىرمىسە بىنەپشە، گۈل خەير، بابۇنە قايناتقان سۇغا مەقئەتنى قويۇپ ئولتۇرسۇن. بابۇنە، سېرىقچېچەك يېغىدىن موم قىلىپ قويسۇن. قابىز (ئىچىنى توختىتىدىغان) دورىلارنى سەپسۇن.

2. ئىششىقسىز بولغان مەقئەت چىقىپ قېلىش

ئالامىتى ئەگەر قولىنى قويسا ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەقئەتنىڭ ئاغزىغا گۈل يېغى چاپسۇن. ئاندىن كېيىن ئۇپا، ئانار گۈلى، موزا، شەب يىمانى، سۇرمە، ئانار پوستى، سەدەپ (كۆيدۈرۈلگەن)، ئاقاقىيانى ئۇپىدەك يۇمشاق سوقۇپ، مەقئەتكە سېپىپ، چىڭ تېڭىپ قويسۇن. قابىز دورىلارنى قايناتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى سالغان قۇستە، بابۇنە يېغى چاپسۇن. ئەگەر سىرتقا چىقىپ قالغان مەقئەت جاراھەتلىك بولسا ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، سۇماق، موردلارنى 6 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مەقئەتكە چاپسۇن، ئاندىن كېيىن شاراب بىلەن يۇيۇپ، ئورنىغا كەلتۈرۈپ تاڭسۇن، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغىنى داۋاملىق مەقئەتكە قويسۇن.

7- پەسىل مەقئەت قورۇغۇچى مۇسكۇلىنىڭ بوشاپ كېتىشى

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. مەقئەتنىڭ قورۇغۇچى مۇسكۇلىغا ئاپەت تەگكەنلىكتىن بوشاپ كېتىشى

ئالامىتى زەربە يېگەنلىكتىن، ئېگىزدىن يىقىلغانلىقتىن، ناسورنى كەسكەنلىكتىن تۇيۇقسىز پەيدا بولىدىغان بولۇپ، بۇنىڭغا ئىلاج قىلىپ ساقايتىش مۇمكىن ئەمەس.

2. مەقئەت قورۇغۇچى مۇسكۇلىنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بوشاپ كېتىشى

ئالامىتى ئاز-ئاز پەيدا بولىدۇ. مىزاج سوغۇقلۇقىدىن ھۆللۈكى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا پالەچنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. ئىسسىقلىق ياغلارنى چېپىش، سۇمبۇل، قۇستى، مورد، جۇزە قايناتقان سۇغا كىرسۇن، مەقئەتنى شۇنىڭ بىلەن يۇسۇن.

ئون سەككىزىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇنى 11 پەسىلگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1- پەسىل بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى جاپالىق ئىشلارنى كۆپ قىلغانلىقتىن، مۇشەققەت چەككەنلىكتىن، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا، ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن بۆرەك مىزاجى بۇزۇلىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكى سېسىق، رەڭگى قىزىل يا سېرىق بولۇش، سۈيدۈك پات-پات ھەم ئىختىيارسىز كېلىش ھەم ياغلىق كېلىش، بۆرەك ساھەسىنى تۇتقاندا ئىسسىق ئۇرۇنۇش، بەزى چاغدا ئىسسىتمىداش، ئۇسسۇزلۇق، ھارارەت زىيادە بولۇپ سۇغا قانمايدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاچچىق دوغاپ، سەندەل، نىلۇپەر شەربەتلىرى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: تەررە، بادرەڭ سۇلىرى، سوغۇق سۇدەك كۆپ سىيدۈرىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

بۆرەكنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن كاپۇر چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئىسپىغۇل، ئارپا ئۇنى، يۇمغاقسۈت سۈيى، گۈل يېغى بىلەن زىمات قىلسا پايدا قىلىدۇ. تەررە، بادرەڭ سۈيى، لوبىيا سۈيى، شوخلا سۈيى، گۈل يېغى بىلەن كلىزما قىلىش لازىم. غىزاسىغا غورا، لوبىيا سالغان يېيسمۇق ئېشى بېرىش لازىم.

2. بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى سوغۇقلۇق دورا، سوغۇق شاراب، سوغۇقلۇق تاماق، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكىدىن بۇزۇلىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكى ئاق، بەل قىسمى سوغۇق بولىدۇ. جىنسىي ئىشلاردىن قاچىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت، گۈلاب، ئەلمان سۇ، پىندۇق، پىستە، ھەببەتۇل خۇزرا، بادام، شېكەر، مەجۇنى كۇمۇنى، ئىسسىق ياغلار مەسلەن، قۇستە يېغى، پەرپىيۇن، جوز يېغى بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا تەرەنجىبىن شەربىتى، داۋائىلمىشكى، مۇپەررىھ قاتارلىق دورىلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ئىسپىداج، كاۋاپ، قورداق، كەپتەر گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن بەرسە بولىدۇ.

3. غەيرىي تەبىئىي قان، سەپرا، بەلغەمنىڭ غالىب بولغانلىقىدىن بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

غەيرىي تەبىئىي قان غالىب بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: بەدىنى ئېغىر، ئۇچىسىنىڭ ئەتراپى قىزىل بولۇش، قاتتىق ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم.

غەيرىي تەبىئىي سەپرا غالىب بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: ئېچىشىش، سۈيدۈك سېرىق كېلىش ھەم ئۇسساش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە ئارقىلىق سەپرانى تازىلاش، كىلىزما قىلىش، بىنەپشە شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار شەربىتى، شىرخىست بىلەن پۇنۇس مېغىزى بېرىش لازىم.

غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بۆرەك مىزاجى بۇزۇلۇشىنىڭ ئالامىتى: بەدىنى ئېغىر، بەل ساھەسى سوغۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، ھەببى قوقىيا بېرىش، بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىدا كۆرسىتىلگەن كىلىزمىنى قىلىش، پەرپىيۇن يېغى ۋە ئىسسىق ياغلارنى چېپىش لازىم. غىزاسىغا كەپتەر، قۇشقاچ گۆشىگە ئىسسىق دورىلارنى سېلىپ، نوقۇت سۈيى بىلەن بېرىش كېرەك.

2- پەسىل بۆرەكنىڭ ئورۇقلاپ كېتىشى

سەۋەبى جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن، سىيدۈرىدىغان نەرسىلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى بەل ساھەسى سوغۇق، بۆرەكنىڭ يېغى ئاز قالغاندا كۆزى ئاجىز، باش ئېغىر، سۈيدۈكنى تۇتالماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە، كۆكنار بۇلارنى قەنت بىلەن سوقۇپ بەرسە بولىدۇ. پېتىرنان ئىستېمال قىلسۇن. بەدىيان، زەنجىۋىل، ئازغىنە يۇمغاقسۈت، خولىنجاننى يۇمشاق سوقۇپ، قوينىڭ بۆرىكى، ئۆردەك، توخۇ يېغى بىلەن بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. باچكا گۆشى، دۇمبە يېغى، بۆرەك يېغى بىلەن كىلىزما قىلسۇن. غىزاسىغا چالا پىشقان تۇخۇم، ھالۋا، كۆكنار ئۇرۇقى، بادرەڭ، قوغۇن مېغىزى، شۇنىڭدەك بۆرەكنى سەمرىتىدىغان تاماقلارنى بەرسۇن.

3- پەسىل بۆرەك ئاجىزلىقى

سەۋەبى بۆرەك ئاجىز بولۇشىنىڭ سەۋەبى، جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، پىيادە كۆپ يول يۈرۈش، ئادەتتىن تاشقىرى سۇ ئىچىش، تولا ئولتۇرۇپ-قوپۇش، تولا مۇشەققەت چېكىش قاتارلىق ئىشلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىش، سۈيدۈك ئۈستىگە كۆپۈك پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ھەم بۇزۇرى شەربىتى بېرىش لازىم. بۇلار سۈيدۈك يولىغا بىر ئاز ئاغرىق پەيدا قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ھەرخىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، لىمون شەربىتى، ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، بېھى قىيامى، دىۋاج قىيامى، قۇرسى تاباشىر، قۇرسى گۈلنار پايدا قىلىدۇ.

بۆرەك ساھەسىگە چاپىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، خەرنۇب، ئامۇت بەرگى 9 گرامدىن، ئانار پوستى، ئارپا ئۇنى، شاھى بەللۇت، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 14 گرامدىن، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھۆل ئامۇتنىڭ سۈيى ياكى ئالما قىيامى، سىمىز ئوت سۈيى بىلەن بۆرەككە ۋە ئۇچىغا چېپىش لازىم.

قارىغاي مونچىقى، ئانار پوستى، ئالما سۈيى، قىزىلگۈل، خەرنۇبنى قايناتىپ، سۈيىگە كىرىپ ئولتۇرسا پايدا قىلىدۇ. بۆرەكنىڭ ھەرخىل ئاغرىقىدا قەي ئوبدان پايدا قىلىدۇ.تۆگە سۈتى بىلەن فولونىيا پايدا قىلىدۇ.غىزاسىغا كەكلىك، قوي، پاختەك گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بۇلارنى نوقۇت سۈيى بىلەن بېرىش لازىم. مېۋىلەردىن دولانە يېسۇن.

مۇھەممەدىن زىكرىيا دېگەن كىشى تالنىڭ چۇلۇۋرىنىڭ ئۇچىنى قىرىپ سوقۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ئازغىنە تۇز سېلىپ يېسە بۆرەك ئاغرىقىنىڭ ھەممىسىگە پايدا قىلىدۇ، دەيدۇ.

4- پەسىل يەلدىن بولغان بۆرەك ۋە بەل ئاغرىقى

ئالامىتى بەلنىڭ ئەتراپى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يەلنى يۇمشىتىدىغان، كىلىزمىلىق بۇزۇرى شەربىتى بېرىش، بەدىيان ئۇرۇقى، سۇزاپ، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كۇدە يىلتىزى، بۇلارنى قايناتىپ، قەنت بىلەن ئىچسۇن. قۇستە يېغى چاپسۇن. سۇمبۇل، قۇستە، مورد، جوز، سەرۋى چاپسۇن.

5- پەسىل بۆرەككە يەل تۇرۇپ قېلىش

بۇ بۆرەك ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. يەنە بىر سەۋەب بۆرەكتە جاراھەت، تاش يىغىلىشىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرەكنى كۈچەيتىش لازىم. ئابزەن قىلىش، مۇلەيىن دورىلارنى، ئاغرىق پەسەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. باشقا چارىسىنى تۆۋەندە كۆرسىتىمىز.

6- پەسىل بۆرەك ئىششىقى

سەۋەبى قاتتىق تاياق يېگەندىن، ئېگىزدىن يىقىلغانلىقتىن، سەكرىگەن ياكى كۈچەپ چېلىشقاندىن، سۈيدۈك تۇتۇلۇشتىن، قاندىن، سەپرادىن، سەۋدادىن بۆرەكتە قاتتىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. خاتا بېرىلگەن دورىلاردىنمۇ بولىدۇ. بۇ ئىششىق بۆرەكتە ياكى بۆرەك بىلەن جىگەر ئارىسىدىكى يولدا ياكى سۈيدۈك

يولىدا بولىدۇ. بەزى تەبىئەت يۇرەكتىكى ماددىنى قورساققا كەلتۈرۈپ ئۇچەي بىلەن چىقىرىدۇ. بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. قاننىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان يۇرەك ئىششىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئۇچىسى ئىغىر بولىدۇ. قىزىش، تەپىى مۇتىبىقەدە سۇيىدۇك قويۇقلىشىدۇ ۋە تەسلىكتە چىقىدۇ، تومۇرنىڭ ئەھۋالى، تومۇرنىڭ سوقۇشى ئۇستۇن ھەم چوڭ بولىدۇ. باسلىق ياكى سافىن تومۇردىن قان ئېلىش. ئەگەر ئىششىق كېچىكىپ قالغان بولسا مابىز تومۇردىن قان ئېلىش، شەربىتى بىنەپشە بېرىش لازىم. بۇنىڭدىن كېيىن شەربەتتىن بېرىش لازىم. بۇنىڭ تەسرى ياخشى. تەركىبى: چىلان 50 دانە، ئاق خەشخاش 120 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 30 گرام، ئاقلانغان يىپسىمۇق 300 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، 800 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىچىش لازىم. سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن ئىچسىمۇ بولىدۇ.

سەھەر ۋاقتىدا قوغۇن، بادرەڭ، سىمىز ئوت، كۆكنار ئۇرۇقلىرىنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قەنت قوشۇپ، ھەر كۈنى 8 گرامدىن قۇرۇق كاپ ئەتسۇن. ئاندىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن بىنەپشە شەربىتى بەرسۇن. غىزاسىغا سۇماق، يىپسىمۇق بىلەن ئاش قىلىپ بەرسۇن.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا كلىزما قىلسۇن. ئاخىرىدا ئىكلىلىملىك ياكى گۈلخەيرى، شۇمشا ئۇرۇقى، تال بەرگى، كۆك بۇيا يىلتىزى، سېرىقچېچەك، بابۇنىلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى، ھەسەل بىلەن ئىسسىق ھالدا چاپسۇن. ئىششىق ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بۇ شەربەتنى بېرىش لازىم. مۇۋاپىق زىغىرنى ئازغىنە قورۇپ، 8 گرام نىشاستە، 4 گرام ھەسەل سۈيى بىلەن بەرسۇن.

ئەگەر ئىششىقنىڭ ئاغرىقى بولسا ئىغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن كەپتەر مايىقى، توگمەن تۈزىنى پىياز سۈيىگە قوشۇپ قويسۇن. ئەگەر سۈيدۈكتە يىرىڭ بولسا خەشخاش شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، بادرەڭ، تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئېشەك سۈتى، سىمىز ئوت شىرىسى، قۇرسى كاكىنەج، گىل ئەرمىنى بەرسۇن.

2. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان يۇرەك ئىششىقى

ئالامىتى ئۆتكۈر ئىسسىتمىداش، قاتتىق ئۇسساش، سۈيدۈكنىڭ سېرىقلىقى، ئاخىرىدا قويۇلۇپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش لازىم. مەتبۇخى ھېلىلىنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 20 گرام، تەمرى ھىندى، شىرخىست 60 گرام، چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا 20 داندىن، بىنەپشە 8 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى (چالا سوقۇلغان)، شوخلا 12 گرامدىن، پۇنۇس مېغىزى 40 گرام، بادام يېغى 30 گرام، بۇلاردىن مەتبۇخ تەييارلاپ 10 كۈنگىچە ھەر كۈنى 2 نۆۋەتتىن بېرىلىدۇ. ئاندىن سىركەنجۇبىل شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، چىلان شەربىتى، ئارپا سۈيىنى پۇنۇس مېغىزى، بادام يېغى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، بادرەڭ، تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن

بېرىلىدۇ. ئىششىقنى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن شىرىلەرنىڭ كىلىزمىسى ۋە مەزكۇر زىماتلار بىلەن يۇمشاتسۇن.

3. بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان بۆرەك ئىششىقى

ئالامىتى بۆرەك، بەل ئېغىر بولۇش، يۈز-كۆزى ئېسىلىپ قېلىش، سۈيدۈكى، ئادەت ئاق كېلىش، ئۆرە تۇرالماسلىق، تومۇرنىڭ ئېغىرلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، گۇلقەنت، ھەسەل بېرىش لازىم. ئەنجۇر شەربىتى بىلەن پۇنۇس مېغىزىنى ھەسەل بىلەن بېرىش لازىم. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شەب ئەرمنى، سېرىقچېچەك سېلىپ قايناتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. كىلىزما قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قويۇق بولسا بىرقانچە كۈن ياتار ۋاقتىدا ئايارەج پەيقىرا يەپ، ئاندىن كېيىن 4 قوشۇق قايناق سۇ ئىچسۇن. ئەگەر بۇ ئۈنۈم بەرمىسە بۇ دورىنى بەرسۇن. تەركىبى: جۇۋنە، زىرە 2 گرامدىن، مەستىكى 3 گرام، بۇلارنى سەبرى، بادرەنجى بۇيىنىڭ سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، بۇ دورىنى بەرسە بەدەننى رۇسۇبدىن، ئىششىق ماددىسىدىن تازىلايدۇ. بابۇنە، ھەببۇلغار، مەرزەنجۇش بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، توخۇ، كەپتەر گۆشگە پۇدىنە، زىرە، كەرەپشە سېلىپ بەرسۇن.

4. سەۋدا غالىب بولغاندىن پەيدا بولغان بۆرەك ئىششىقى

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق ۋە ئېغىر بولۇش، بەدەن ئېغىر بولۇش، سۈيدۈكى كۆك، سۇيۇق بولۇش بۇ كۆپىنچە كېسەلنىڭ ئىستىسقاغا ئۆزگىرىش بەلگىسى بولىدۇ. كۆپىنچە كېسەلنىڭ ئۇچىسى ئېگىلىپ ئۆرە تۇرالمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، بىنەپشە شەربىتى، خىيارشەنبەر بېرىلىدۇ ھەمدە كىلىزما قىلىنىدۇ. ئەگەر توسالغۇ بولمىسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا مائۇلجەبەن، سىركەنجۇبىل، ئەفتىمۇن، ئىترىفىل كەبىر بېرىش، ئۇچىسىغا زىغىر، شومشا ئۇرۇقى، بابۇنە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، خەير بىلەن زىمات قىلىش لازىم. ئارپا سۈيى، خەشخاش شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى بېرىش لازىم. توخۇ يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكىنى ئىسسىق سۇدا مۇقەلنى ئېزىپ بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، قۇرسى كاكىنەج يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن سۇفۇپلارنى بۇزۇرى بىلەن بېرىش لازىم ھەم سەيلەردىن پالەك پايدا قىلىدۇ.

7- پەسىل بۆرەك جاراھىتى

بۇ پۇتۇنلۇكنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكتۇر. مەسىلەن: كۆيگەن ئۆتكۈر خىلىت جاراھەت چىققان ئەزاغا كەلگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى ئۇچىسى ۋە بۆرىكى ئاغرىش، سۈيدۈكى بىلەن قان كېلىش، بۆرەكتىن كەلگەن يىرىڭ بىلەن يۇقىرىقى ئەزادىن كەلگەن يىرىڭنىڭ پەرقى: ئەگەر يىراق ئەزادىن كەلسە، سۈيدۈككە ئېلىشىپ

كېلىدۇ. بۆرەكتىن كەلسە ئايرىتىم كېلىدۇ. سۈيدۈك تېگىدە رۇسۇب بولىدۇ. بۆرەك ئەتراپىدا تىزنىغچە ئاغرىق بولىدۇ. بەزى چاغدا بۇ ئاغرىق ئىككى مۈرىسىگىچە يېتىپ بارىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ.

جاراھەت بۆرەك پەردىسىدە ياكى گۆشىدە بولغانلىقنىڭ پەرقى: ئەگەر پەردىسىدە بولسا، ئاغرىق قاتتىق بولۇش بىلەن ئېچىشىدۇ. گۆشىدە بولسا ئاغرىق ۋە ئېچىشىش يەڭگىل بولىدۇ. جاراھەت بۆرەك، دوۋساقتا بولغانلىقنىڭ پەرقى بولسا، ئەگەر بۆرەكتە بولسا تولا سىيىدىغان بولىدۇ. ئاسانلىق بىلەن چىققان سۈيدۈك ۋە بىللە چىققان نەرسىلەر قىزىل بولىدۇ. ئەگەر دوۋساقتا بولسا سۈيدۈك تەس كېلىدۇ. بىرگە چىققان نەرسە ئاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق ئىككىلا تەرەپتە بولسا ئىككىلا تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. جاراھەت ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن بۇ مەتبۇخ بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم، تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، بەديان يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىزخىر، بەديان بۇلارنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ئىچسۇن. يەنە بۇ سۇفۇپ پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەديان، ئارپىبەديان، زۇپا 6 گرامدىن، كۈندۇر 12 گرام، ھەر قېتىمدا 6 گرامنى 60 گرام ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسۇن. غىزاسىغا كەكلىك، پۇدىنە، قۇشقاچ گۆشى بېرىش كېرەك. ئەگەر قىزىش بولسا تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، زىغىرنى سوقۇپ، ھەسەل ياكى مۇسەللەس، ياكى ئازغىنە كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر يىرىڭ ئېغىز ئالماي قېتىپ قالغان بولسا، ئوغرىتىكەن، بابۇنە، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلىلەرنى قاينىتىپ كىرگۈزسۇن. ئەگەر ئاغرىقى ئۆتكۈر بولسا سۇفۇپقا بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن قوشۇپ بەرسۇن. ئابزەنگە كۆكنار پوستىنى قوشۇۋەتسۇن. سۈيدۈك يولىغا كۆز ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن شىياف ئەبيەزنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن تېمىتىپ قويسۇن. داۋاملىق گۈل يېغى چاپسۇن. ئەگەر ئىستىغراغقا ھاجەت بولسا قەي، كلىزما، شىياف پايدا قىلىدۇ. جاراھەتكە تۆگە سۈتى، ئات سۈتى پايدا قىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئەگەر بۇ سۈتنى مۇۋاپىق دورا بىلەن قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

جاراھەتكە كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بادرەڭ شىرىسى پايدا قىلىدۇ. جاراھەتكە پايدا قىلىدىغان قۇرس كاكنەجنىڭ تەركىبى: گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، كۈندۇر، خۇنسياۋشان، بادام مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى، روببسۇس (چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قىيامى)، نىشاستە، كەتىرا 6 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەپيۇن 6 گرامدىن، شوخلا 21 گرام، ھەممىنى سوقۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرس قىلىپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسۇن.

8- پەسىل بۆرەككە مۇدۇر پەيدا بولۇش ۋە قىچىشىش

سەۋەبى قاننى قىزىتىپ سەپرانى پەيدا قىلىدىغان، ئاچچىق بەلغەمنى پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

بۆرەككە مۇدۇر پەيدا بولغاننىڭ ئالامىتى: ئاغرىش ھەم ئىچىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك يولىدا بولسا سۈيدۈك ئاغرىتىپ ئىچىشتۇرۇپ چىقىدۇ. تەرەتتىن كېيىن ئاغرىقى پەسىيىدۇ. ئەگەر تېز داۋالانسا، تېز، ئاسان ساقىيىشى مۇمكىن، ئېغىرلىق قىلىپ كېچىكتۇرۇپ قويغاندا تەسرەك ئىلاج قوبۇل قىلىشى مۇمكىن.

بۆرەك قىچىشقاننىڭ ئالامىتى: قويۇق شال ئاقىدۇ ھەم قاتتىق ئاغرىيدۇ، جىنسىي ئەزانىڭ تۈۋى، ئۇرۇقدان، يانىنىڭ بېشى قىچىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك، بۆرەك ساھەسىگە ھىجامەت قويۇش ۋە كلىزما قىلىش كېرەك. ھەر 3 كۈندە بىر قېتىم قەي قىلدۇرۇش كېرەك. قەيدىن كېيىن گۈلاب شەربىتى بەرسۇن. سۈيدۈك يولىغا بادام يېغى تېمىتىپ قويسۇن. ياغلىق شورپا، نوقۇت سۈيى، سۇماق، غورا سېلىپ تاماق قىلىپ بەرسۇن. بەنادۇق بۇزۇرىنى گىل ئەرمىنى بىلەن بەرسۇن. شورلۇق سۇغا كىرسۇن ھەم بۇ سۇدىن بىرئاز ئىچسۇن. تۆمۈر بىلەن داغمال قىلغان سۈنى بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

9- پەسىل قەنت سىيىش كېسەللىكى

ئالامىتى سۈنى ئىچكەن ھامان شۇمۇرۇلمەي شۇ پېتى چىقىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەل ئىچكەن نەرسىگە بولغان نىسبىتى زەلقۇلئەمئانىڭ ئاشقازانغا بولغان نىسبىتىدەك بولىدۇ. ھەرقانداق تاماقنى يېسە ئاشقازان ھەزىم قىلالمايدۇ. بۇ 2 خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقلىق غالىب بولغانلىقىدىن پەيدا بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى

سەۋەبى بۆرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن ئىچكەن سۈنى جىگەردىن ئاسانلا تارتىپ كېتىدۇ، جىگەر ماسارىقا تومۇردىن، ماسارىقا ئاشقازاندىن ئۆزىگە تارتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. ئىچكەن سۈنى بۇ ئەزالار بىر-بىرىدىن تارتقانلىقىنى يۇنان تىلىدا زىيابىتۇس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلدىن بەدەن ئورۇقلايدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكى داۋاملىق ئىچىشتۇرماستىن سۇنىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر ماددا ئىسسىق بولسا، ئارپا يارمىسى، لىمون شەربىتى، ئانار شەربىتى، غورا سۈيى، قۇرسى كاپۇر، قۇرسى تاباشىر، بادرەڭ، تەررەنىڭ شىرىسى، بېھى قىيامى، ئىسپىغۇل شىرىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. قۇرسى زىيابىتىنىڭ تەركىبى: تاباشىر، رۇببسۇس، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى، كاھۇ ئۇرۇقى 20 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، گىل ئەرمىنى، ئاق سەندەل، ئانار چېچىكى، سۇماق، سەمغى ئەرەبى 12 گرامدىن، كاپۇر 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن ياكى سېمىز ئوتنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىنىدۇ. كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 گرام، بىنەپشە شەربىتى ياكى سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ئىچسۇن. سەندەل، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى، ئارپا ئۇنى، بۇلارنى ئالما، بېھى قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات

قىلسۇن، سېمىز ئوت، ئاقاقىيانى گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ، قويسۇن. سۇفۇپى زىيابىتىنىڭ تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، ئانار چېچىكى 8 گرامدىن، سۇماق 20 گرام، نىشاستە، كەتىرا، كاھۇ ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل 4 گرامدىن، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى گۈلاب ۋە ياكى لىمون شەربىتى بىلەن ئىچسۇن. غىزاسىغا سۇماق ئېشى، ئانار سۈيى، غورا سۈيى، ئىچىنى تۇتىدىغان سوغۇق نەرسىلەرنى قوشۇپ بەرسۇن.

2. سوغۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن پەيدا بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى

سەۋەبى سوغۇقلۇق تاماق ھەم سوغۇق سۇدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇقنىڭ بولماسلىقى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يەڭگىل كلىزما ۋە قەي بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ھەسەل، گۈلقەنت، گۈلاب، ئىلمان سۇ، ئىسسىق ياغلارنى بۆرەككە ھەم ئۇچىسىغا چاپسۇن. گۆڭگۈرت سۈيىنىڭ بۇلىقىغا كىرسە پايدا قىلىدۇ. سۈيدۈك توختاتقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇنىڭ تەركىبى: كۈندۈر، شاھى بەللۇت، سەئىدى، خۇلىنجان، قىرفە، نەشلەرنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 8 گرامدىن بېرىلىدۇ. غىزاسىغا قۇشقاچ، كەپتەر گۆشىنى قورۇپ بەرسە بولىدۇ.

10- پەسىل قان سىيىش كېسەللىكى

1. قان كۆپ بولۇپ، تومۇر يارىلانغانلىقتىن قان سىيىش يۈز بېرىدۇ. تومۇرنىڭ يېرىلىشى قاتتىق تاياق يېگەنلىكتىن ياكى قاتتىق نەرسىگە تېگىپ كەتكەندىن، ياكى ئېغىر بىرنەرسە كۆتۈرگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى تومۇرى چىڭ بولۇش، تەرىتى قان ئارىلاش كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ئەنجىبار شەربىتى ئىچىش، گىل ئەرمىنى، سەبرى، ھۇزۇز، ئاقاقىيا، موردلارنى سىركە، گۈلاب بىلەن زىمات قىلسۇن ھەم قەي قىلسۇن، قان سىيىشنىڭ ھەممە قىسىملىرىدا قۇرس كەھرىۋا بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. قۇرس كەھرىۋانىڭ تەركىبى: كەھرىۋا 15 گرام، ياڭاق يېلىمى، ئانار چېچىكى، تېكە ساقىلى 8 گرامدىن، كۈندۈر 9 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەپيۇنلارنى 3 گرامدىن ئېلىپ، 4 گرامدىن قۇرس ياساپ، ھەر كۈنى بىردىن يېسۇن. ئامۇت سۈيى، گۈلاب، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسىنى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن، بۇغا مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئانارگۈلنىڭ شىرىسى بىلەن جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە تېمىتىپ قويسۇن.

2. جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن ياكى بەدەندە ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى بۆرەك ئەتراپىدا يەل پەيدا بولغانلىقتىن، قان سىيىش يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى بۆرەك ئەتراپىدىكى يەل سەۋەبىدىن قان بۆرەكتىن كەلسە كۆپ كېلىدۇ. بەزىدە جىگەردىن كېلىدۇ. مۇنداق چاغدا بېقىننىڭ بېشىدا، ئۇچىسىدا ئاغرىق بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك يولىدىن كەلسە، ئاز

كېلىدۇ. يانپاش، بېقىننىڭ تۆۋى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىككى قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. تەس سىڭىدىغان غەلىز غىزالاردىن ۋە كۆپ سىيدۈرىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. غىزاسىغا سۇماق ئېشى قىلىپ، ئانار سۈيى، غورا سېلىپ، چۈجە گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بېرىش لازىم. سۈيدۈك يولىدا قان ئۇيۇپ قالسا، سۈيدۈك تەسلىك بىلەن كېلىدۇ. جىنسىي ئەزادا ئېغىرلىق ھەم چوجىلىش ھېس قىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توشقان ئۇغۇزىنى نوقۇت سۈيى بىلەن مۇرمەككى 3 گرامدىن، 4 گرام كەرەپشە سۈيى، 8 گرام سىركەنجىۋىل ياكى ھەببى بىلسان بىلەن ئىلمان قىلىپ بېرىش كېرەك. سىركەنجىۋىل شەربىتى داۋاملىق سۈيدۈك يولىنى تازىلايدۇ. گۈل سۈيىدە كىلىزما قىلسۇن، ئازغىنە بەدىيان، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى بىلەن كىلىزما قىلسۇن. بۆرەككە ئاقاقىيا، گۈلنار، سۇماق قويسۇن. يېڭى سۈت ئىچسۇن، بۆرەككە سەۋسەن يېغى، يەسمەن يېغى چاپسۇن.

11ـ پەسىل بۆرەككە ئۇششاق تاش يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكى

بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى: نورمىدىن ئارتۇق ھەرىكەت قىلىش، ئۇششاق تاش ماددىسىنىڭ سەۋەبى، قويۇق چاپلاشقاق خىلىت، ھۆللۈك كەم بولسا، قويۇق خىلىت تاشقا، ماددا كەم بولسا قۇمغا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر ماددا كۆپ بولسا يەنە تاشقا ئۆزگىرىدۇ.

بۆرەكتىكى تاشنىڭ ئالامىتى: ئۇچىسى ۋە توققۇزكۆز قىسمى ئېغىر بولۇش، ئەگەر كېسەل يۆلەنسە ئۇچەي تەرەتكە تولسا، بۆرەككە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ روسۇبى قىزىل ياكى سېرىق بولۇش، بۆرەكتە تاش پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئاغرىغان بۆرەك تەرەپتىكى ئۈرۈقداندا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. شۇ تەرەپتىكى پۇتقا ئاغرىق ۋە قولششش پەيدا بولىدۇ. بۆرەكتە تاش پەيدا بولغاننىڭ دەردى قۇلۇنجىنىڭ دەردىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن پەرقىمۇ بار. قۇلۇنجى ئاغرىقى باش تەرەپكە يېيىلىدۇ. يۇقىرى-تۆۋەن، ئوڭ-سولغا تارايدۇ.

بۆرەكتە تاش بىر جايدىلا توختاپ تۇرىدۇ. ئۇچا تەرەپكە ئازراق مايىل بولىدۇ. قۇلۇنجى كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان ئادەمنىڭ ئاشقازىنى بوشاپ خالىي بولسا، كېسەلدە يەڭگىللىك پەيدا بولىدۇ.

بۆرەكتە تاش پەيدا بولغاندا ئاشقازىنى خالىي بولسا، ئاغرىقى زىيادە بولىدۇ. ئەگەر كىچىك بالا سەپرا مىزاجلىق بولغان مۇشۇنداق كېسەلنىڭ سۈتىنى ئەمسە، ئۇ بالىنىڭ ئىچىنى قىزىتىپ، ھارارەت پەيدا قىلىپ، بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا سۈيدۈك توسۇلىدۇ. بۆرەكنىڭ قىزىللىقىدىن بۆرەكتىكى تاش ئاشكارىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، سۈرگە بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، ئۆتكۈر دەرىجىدىكى سۈرگە دورىسى بېرىش كېرەك. ئىچىنى يۇمشىتىش، شۇنىڭ بىلەن ماددا ئۇچەيگە ئۆتىدۇ. مۇنچا، ئابزەن پايدا قىلىدۇ. تاماقنىڭ ئارىسىدا، ناشتىدا

سوغۇق سۇ ئىچىشتىن بۆرەكتە تاش پەيدا بولىدۇ.

يېمەك يوتقاندا ياتماسلىق لازىم. بۆرەكنى قىزىتىۋېتىدۇ. چىگىدە توقۇلغان تۆشەكتە يېتىش، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، تاغ پۇدىنەسى، سىيادان قاتارلىق ئىسسىق نەرسىلەر، سۈيدۈك ماڭدۇرىدىغان تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن قوغۇن، تاۋۇز ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، ئوردان قاتارلىق مۆتىدىل نەرسىلەرنى كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ بېرىش لازىم. ئابزەمدىن چىقسا، سېرىقچېچەك، بىنەپشە يېغىنى سۈيدۈك يولى، دوۋسۇنغا چاپسۇن. ئېگىز يەردىن پەس يەرگە سەكرەپ چۈشسۇن. شۇنىڭ بىلەن بۆرەكتىكى تاش چۈشىدۇ. چىقماي سۈيدۈك يولىدا توختاپ قالسا، كلىزما قىلسۇن. بۆرەك تۆۋىگە ھىجامەت قويسا، بۆرەكتىكى تاش شۇ يەرگە بارىدۇ. بادام يېغى، پۇنۇس، خىيارشەنبەر 28 گرامدىن بەرسۇن. شىرە، ياغ دورىلارنى ئىچمىتىپ قويسۇن. ئەگەر ئاغرىقى بەك خاپا قىلسا، بەرشىشا بەرسۇن، كۆدە سىركىسىدىن تەييارلىغان سىركەنجىۋىل، تۇرۇپ سۈيى، شارابى ئەبىەز، مەتبۇخى خىتاتىپ (قارلىغاچ قايىنتىلمىسى) بۆرەكتىكى تاشتىن، سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېسەللىكىدىن خالاس قىلغان. مەتبۇخى خىتاتىپنىڭ تەركىبى: قارلىغاچ گۆشىنى تازىلاپ، قازانغا سېلىپ، بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۈستىدىن كەرەپشە سۈيى قۇيىدۇ. يۇمغاقسۈت، خولىنجان، دارچىن قاتارلىق دورىلار سېلىپ تەييارلىنىدۇ. بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ئىچىشكە بېرىلسە، بۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۆرەكتىكى تاشنى يوقىتىدىغان مەجۇنات، قۇرس دورىلارنى بەرسۇن. بۇ كېسەلگە تەرياق ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئون توققۇزىنچى باب دوۋساق كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ 11 پەسىلگە بۆلىنىدۇ.

1- پەسىل دوۋساق ئىششىقى

بۇ بىر نەچچە خىلغا بۆلىنىدۇ.

1. قاندىن ياكى زەربە يەتكەنلىكتىن بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلار دوۋساققا كىلىپ قالغانلىقتىن بولغان دوۋساق ئىششىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىش، ئۇسساش، پۇت-قول سوۋۇپ كېتىش، دوۋساق ئېسىلىپ قېلىش، ئىششىق قاتتىق بولسا، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، بېقىن، دوۋساق دائىرىسى ئېچىشىش، ئەگەر ئىششىق يەڭگىلرەك بولسا سۈيدۈك تامچە-تامچە كېلىش بىلەن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بىر ھەپتە سۈيدۈك توختاپ قالسا خەتەرلىك.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەلنىڭ ئىقتىدارىغا قاراپ باسلىق تومۇردىن، ئىششىق ئېغىر بولسا مابىز تومۇردىن قان ئېلىش، ئىششىقنى يۇمشىتىپ ياندۇرىدىغان زىماتلارنى قىلىش كېرەك. چۈنكى دوۋساق پەيلىك ئەزا بولغانلىقتىن، بۇنىڭغا بىنەپشە يېغى بىلەن ئادراسمان ئۇرۇقىنى ئىسسىتىپ قويسۇن. بىنەپشە، بابۇنە،

گۈل خېيرى، ئارپا ئۇنى، شوخلا سۈيى بىلەن زىمات قىلسۇن. بىر ھەپتىدىن كېيىن زىغىر، باقىلىنىڭ ئۇرۇقىنى مۇسەللەس بىلەن چاپسۇن. قۇندۇز قەھرى بىلەن چامغۇرنى پىشۇرۇپ، قۇرۇق زۇپا، موم يېغى بىلەن زىمات قىلسۇن. شۇمشا، بابۇنە، زىغىر، ئىزخىر، سەئدى، كۇفى، سۇمبۇل قايناتقان سۇغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. قان ئالغاندىن كېيىن شوخلا سۈيى ياكى پۈنۈس ئەزگەن سۇنى ئىچسۇن. يەڭگىل يۇمشاتقۇچ بىلەن كلىزما قىلسا پايدا قىلىدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە ئىسپىغول شىرىسىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن تېمىتىپ قويسۇن. پۈنۈس مېغىزى بىلەن ئارپىنىڭ سۈيىنى بەرسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ ۋە ماددىنى پىشۇرىدۇ. بىنەپشە يېغى بىلەن ئازغىنە بابۇنە يېغى قوشۇپ چېپىپ قويسۇن، پاقا يوپۇرمىقى، سېمىز ئوتنىڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، ئاقلانغان ماش، لوبىيا سېلىپ بەرسۇن.

2. سەپرا ماددىسىدىن بولغان دوۋساق ئىششىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىش، ئۇسسۇزلۇق، قىزىتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، يەڭگىل يۇمشاتقۇچىلار بىلەن كلىزما قىلىش. ئىششىق ياندۇرىدىغان نەرسىلەر، مەسىلەن: شوخلا سۈيى، ھۆل قاپاقنىڭ قىرىندىسى، گۈل ھەمىشباھارنىڭ سۈيى، ئاق، قىزىل سەندەل، تۆگىتاپىنى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلسۇن. ئاندىن كېيىن بابۇنە، ئىكلىلىملىك بىلەن ئىششىقنى يۇمشاتسۇن. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولسا كاپۇر، ئەپيۇن قاتارلىق مۇخەررات دورىلارنىڭ ھەر بىرى 1 گرام، زەپەر 0.5 گرام بۇلارنى بادام يېغى بىلەن چېپىپ قويسۇن. پاكىز رەختكە يۇقتۇرۇپ قويسۇن. ئەگەر سۈيدۈك تۇتۇلغان بولسا بادرەڭ ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن ھۆل قاپاقنىڭ سۈيىنى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاۋۇز سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. قۇرسى خەشخاشنى، بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. باشقا ئىلاجى 1- دە كۆرسىتىلدى.

3. بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان دوۋساق ئىششىقى

ئالامىتى مەسانەنىڭ ئېغىر بولۇشى، سۈيدۈك تەسلىك بىلەن چىقىش، پاقالچاقلىرى ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، ئۆتكۈر كلىزما قىلىش، مەرزەنجۇش، بابۇنە، ھەببۇلغار دەرىخىنىڭ غازىڭى ۋە باشقا نەرسىلەرنى قايناتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن، بۇزۇرى شەربىتى بەرسە پايدا قىلىدۇ. ھەسەل سۈيى، خىيارشەنبەر قاتارلىق ئىچىنى ماڭدۇرىدىغان نەرسىلەر پايدىلىق. ئەگەر سۈيدۈك تەسلىك بىلەن چىقسا، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، رۇبىسۇس 4 گرامدىن، قەنت بىلەن سۇفۇپ قىلىپ بەرسۇن. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل، بىنەپشە شەربىتى، چىلاپانى ئىلمان سۇ بىلەن بەرسۇن. جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىنى ئاچىدىغان دورىنى تېمىتىپ قويسۇن. غىزاسىغا قۇشقاچ، ياش توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ بەرسۇن.

4. دوۋساق ياللۇغى

ئالامىتى سۇيدۈك، تەرەت تەسلىك بىلەن چىقىش ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى، پۇنۇس مېغىزى، پىرسياۋشان، بادام يېغى بىلەن ئابزەن پايدا قىلىدۇ. جىگەر، بۆرەك ئىششىقلىرىدا كۆرسىتىلگەن زىماتلار پايدا قىلىدۇ.

5. دوۋساق ئېسىلىپ قېلىش

بۇ كېسەل كۆرۈنۈشتە بىر خىل ئىششىق بولۇپ، ئەمەلىيەتتە ئىششىق بولماستىن، ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان يەلدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل شەربىتىنى ئازغىنە بىدە، ئەنجۈر يېغىنى ئىلمەك پىشتى بىلەن بەرسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: يەللىك نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. كىندىك، دوۋساقنى سەۋسەن يېغى، پىستە يېغى، قۇندۇز قەھرى، ھىڭ، ئىپار، چېپىپ قويسۇن. سۇزاپ سۈيىنى ئىپار بىلەن چېپىپ قويسۇن. سۇزاپ، پۇدىنە، سېرىقچېچەك، قۇندۇز قەھرى، قوغۇن قېقى بىلەن زىمات قىلسۇن.

ئەگەر سۈيدۈك تەسلىك بىلەن چىقسا، قەنتنى يۇمشاق سوقۇپ قويسۇن. ئابزەنگە كىرسۇن. ئەگەر ھۆللۈك ئارتۇق بولسا، ئارقا-ئارقىدىن بىرقانچە قېتىم قەي قىلسۇن. تەرياقى، سەنجىرىنا، مەشرودىتۇس، ئەنجۈر بەرسۇن.

2- پەسىل دوۋساق يارىسى

سەۋەبى-غىدىقلىغۇچى ئاچچىق خىلتتىن ياكى ئىششىق پىشىپ ئېغىز ئالغانلىقتىن يىرىڭ چىقىش بىلەن دوۋساقتىن ئۆتكەن ئۇششاق تاشلارنىڭ سەۋەبىدىن جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، يىرىڭ پارچىلىرى يەنى كېپەكلەردەك نەرسىلەر سۈيدۈك بىلەن بىرگە كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، قۇرسى كاكىنەج بېرىش كېرەك. ئۆتكۈر ئاچچىق، قاڭسىق ۋە بەك تاتلىق نەرسىلەردىن، قاتتىق ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا سۈت بىلەن نوقۇت سۈيى بەرسۇن. سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدىغان دورىلار: بۇنىڭغا ئات سۈتى، مائۇل ھەسەل ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدىغان دورىلارنى ئىچسۇن ھەم سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن. ئەگەر يىرىڭ تولا كەلسە، ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلىنى ياكى شاھى بەللۇت ياغىچىنىڭ كۈلىنى ياكى ئەمەننى سۇغا چىلاپ، بىر كېچە-كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، سۈزۈۋېلىپ، ئۇ سۇدىن 2 تامچە سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن.

ئەگەر قىزىش پەيدا بولسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بادام يېغى، گۈل يېغى بىلەن سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسا پايدا قىلىدۇ. ئىسپىغۇل، گۈل يېغىنى ئېشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، قېمىز بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. ھەببۇلئاس شەربىتىنى غورا سۈيى، مائۇل لەھمى، ئارپا ئېشى بىلەن بەرسۇن. شىياف ئەبيەزنى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن.

3ـ پەسل دوۋساق قىچىشىش

ئالامىتى سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، قاتتىق ئاغرىش، كېيەكتەك رۇسۇپ كېلىش، بەدەن ئۇرۇقلاپ كېتىش، سۈيدۈك بىلەن شالىدا ھۆللۈك كېلىش، بەزىدە قان كۆرۈلۈش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇل ھەسەلگە ئارپا سۈيى قوشۇپ ئىچىسۇن، باسلىق تومۇردىن قان ئالسۇن، ئۈچىسىغا تۆت ئەزاسىغا ھىجامەت قويسۇن. سېمىز ئوت سۈيى، تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقى، خەشخاشنى بىنەپشە شەربىتى، بانادۇق بۇزۇرى بىلەن بەرسۇن.

سۈيدۈك يولىغا بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن بادام يېغى، نىلۇپەر يېغى، شىياف ئەبيەز تېمىتىپ قويسۇن، بەزى چاغدا قەي قىلسۇن. ھەسەل سۈيى، تەررە ئۇرۇقى، بادىرەڭ ئۇرۇقىنى ھەسەل ياكى مۇسەللەس بىلەن قايناتقان شۇمشا بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ياغلىق شورپا، پاقالچاق، نوقۇت سۈيى، گۆش سۈيى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، گۇرۇچ، سۈت، شېكەر بىلەن توخۇ گۆشى، بۇغداي سۈيى بىلەن بادام يېغى بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

4ـپەسل دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش

سەۋەبى بۇ كېسەل سۈيدۈكلۈككە تاياق تەگكەندىن ياكى ئېگىزدىن يىقىلغانغا ئوخشاش ھادىسىلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى پۇت-قولى سوغۇق بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە سوقۇش، بىھوش بولۇش، سوغۇق تەرلەش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل، بۇزۇرى شەربىتىنى ھەسەل سۈيى، ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلى بىلەن توشقان ئۇيغۇزىنى 1 گرامدىن ئېلىپ، سېرىقچېچەك سۈيى، ئوغرىتىكەن سۈيى بىلەن قايناتسۇن ياكى نوقۇت سۈيىنى ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلى بىلەن سىركەنجۇبىل بۇزۇرىنىڭ ئورنىدا سۇغا قوشۇپ، تاماقتىن كېيىن غاس سۇ، تۇرۇپ سۈيى، پۇدىنەنى قاينىتىپ شۇ سۇغا كىرسۇن. مۇنچىدا ئۇزاق ئولتۇرسۇن. بۇنىڭ بىلەن كۆپ تەرلەش مۇمكىن، بابۇنە يېغى، تۇرۇپ يېغى بىلەن دوۋساقنى ياغلىسۇن. سۇزاپ قايناتقان سۇنى ئىلمان قىلىپ مەسانىگە قويسۇن. غىزاسىغا قارا نوقۇت، دارچىن، توخۇ شورپىسى بەرسۇن. سۈيدۈك ماڭدۇرىدىغان، دوۋساقتىكى تاشلارنى چىقىرىدىغان نەرسىلەرنى بەرسۇن.

5ـ پەسل دوۋساق ئاغرىقى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. يەللىك يىمەكلىكلەرنى يېگەنلىكتىن بولغان دوۋساق ئاغرىقى

ئالامىتى دوۋساقتا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل، بۇزۇرى، مائۇلئۇسۇلنى ئىلمەك پىشتى يېغى بىلەن بەرسۇن. دوۋساققا

www.uyghurkitap.com

پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، ئەزگەن سۇزاپ يېغى چاپسۇن ھەم سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن. سۇزاپ، پۇدىنە، سېرىقچېچەك، تەررە بىلەن زىمات قىلسۇن. غىزاسىغا كەپتەر گۆشىنى قورۇپ بەرسۇن. كونا شاراب، مۇسەللەس پايدا قىلىدۇ. يەنە دوۋساق ئىششىغانلىقتىن ئاغرىيدۇ. دوۋساقنىڭ ئاغرىقى بوھراندىكى سۈيدۈكنى دوۋساقتىن سۈرۈپ چىقارمىغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈيدۈك ھەيدەيدىغان نەرسىلەر بىلەن **داۋالاش كېرەك.**

2. ئىسسىقتىن بولغان دوۋساق ئاغرىقى

ئالامىتى ئۇسساش، دوۋساق ساھەسى ئاغرىش، سۈيدۈك يولى ئېچىشىش، سۈيدۈكنىڭ سېرىق كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تەررە، بادىرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، خەشخاش شەربىتى، بانادۇق، بۇزۇرى، سىركەنجۇبىل شەربىتى، ھۆل قاپاقنىڭ سۈيى پايدا قىلىدۇ. سوغۇقلۇق زىماتلاردىن ھەمىشباھار سۈيى، شوخلا سۈيى، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ ئۆزىنى، شوخلىنى قايناتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. دوۋساققا بىنەپشە، نىلۇپەر، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى چېپىپ قويسۇن ھەم تېمىتسۇن. غىزاسىغا لوبىيا، ماش سېلىپ بەرسۇن. تەررە، بادىرەڭ سالغان قورداق بەرسۇن. ئىسسىقلىق غىزالاردىن ساقلانسۇن.

3. دوۋساق مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان دوۋساق ئاغرىقى

سەۋەبى سوغۇق شاراب ئىچكەنلىكتىن، سوغۇق دورا يېگەندىن بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكنىڭ ئاق كېلىشى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەلدە تەييارلىغان گۈلقەنت، ئىترىفىل سەغىر، تەرياق بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەنجۇر، قۇرۇق ئۈزۈم يېسە پايدا قىلىدۇ. سەۋسەن، نەرگەس، پەرپىيۇننىڭ ياغلىرىنى چېپىپ قويسۇن. دوۋساققا ئىلمان سۇ قۇيۇش، بابۇنە قەيۇم، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، بىنەپشە سېلىپ قايناتقان سۇغا كىرىش لازىم. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، كەپتەر گۆشى يېسۇن.

6- پەسىل دوۋساقتا تاش، قۇم پەيدا بولۇش

بۇ كۆپىنچە كىچىك باللاردا كۆرۈلىدۇ. سېمىز كىشىلەرنىڭ بۆرىكىدە، ئورۇق كىشىلەرنىڭ دوۋسۇنىدا پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى تۇتىشاڭغۇ شىرلاش ھۆللۈكتىن، ئېغىر، تەس سىڭىدىغان تاماق يېگەندىن بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكى ئاق، سۇيۇق بولىدۇ. رۇسۇب كۆل رەڭ ياكى ئاق بولىدۇ. بۇ تاش، قۇم بۆرەكتە بولغاننىڭ بەلگىسى، رۇسۇبى سېرىق يا قىزىل بولىدۇ. بۇ پەرقىنىڭ سەۋەبى، ئەگەر ئاغرىق بۆرەكتە ياكى

www.uyghurkitap.com

يانىنىڭ چوققۇرىدا يۇز بېرىپ، ئاغرىق پەسىيىش بولسا، بۇ تاش بۆرەكتىن دوۋساققا ئۆتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. دوۋساقتىكى تاش ئاغرىتمايدۇ، دوۋساقتا تاش بار كىشى ھەمىشە جىنسىي ئەزاسىنى كۆپ تۇتىدىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرەككە تاش چۈشۈش كېسەللىكىنىڭ دورىسى بىلەن داۋالاش كېرەك. بۇنىڭغا تەرياقى كەبىر، مەجۇنى مەشرودىتۇس، مەجۇنى مۇفەتتىت قاتارلىق تاش، قۇمنى دوۋساقتىن ئېرىتىدىغان ئۆتكۈر دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەقرەب يېغىنى سىرتىدىن چاپسا، سۈيدۈك يولىغا تېمىتسا ياكى مەقئەتكە قويسا بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەقرەب يېغىنىڭ تەركىبى: زىراۋەندە مودەھرەج، سەئدى كۇفى، جىنتىيانا، بىخ كەبىرنىڭ پولىسى 23 گرامدىن يۇمشاق سوقۇپ، 15 گرام ئاچچىق بادام يېغىدا يۇغۇرۇپ، ھەپتە ئاپتاپتا قويغاندىن كېيىن سۈزۈپ، ئۇنىڭغا چاياندىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، 2 ھەپتە ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ چاپىدۇ. ئەگەر تاغ ئۆچكىسى، قوي پاقلىنىنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ مۇنچىغا چۈشۈپ تۇرۇپ ئىستېمال قىلسا تولۇق پايدا قىلىدۇ. دوۋساقتىن تاشنى ئوغرىتىكەن، چىلاننىڭ كۆلىدىن 1 گرامدىن 2 گرامغىچىلىك ئېلىپ، راسەن سۈيى بىلەن ياكى 9 گرام پىرسىياۋشاننى قايناتقان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەقرەب كۆلىنى تۇۋۇقى بار قازانغا سېلىپ، مۆتىدىل تونۇردا 6 سائەت تۇرغۇزۇپ ئېلىپ ئىشلەتسۇن. 1 گرام كۆيدۇرگەن شىشنى بەرسە پايدا قىلىدۇ. بۇنى 6 گرام كۇندۇش، 1 گرام زىرادىھى شەربىتى بىلەن ياكى 1 گرام تۇرۇپ سۈيى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. خولىنجان، سىيادان 3 گرامدىن، بۇنى ھەسەل يا تۇرۇپ سۈيى بىلەن بەرسۇن.

ئەگەر سوغۇقلۇق ئارتۇق بولسا دوۋساقنى نارجىل يېغى، بەدىيان سۈيى بىلەن كىلىزما قىلسۇن. دوۋساقتىكى تاش ۋە قۇمنى چۈشۈرۈۋېتىشكە پايدا قىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: ھەببىلسان، تۇرۇپ ئۇرۇقى، كۇدىلەرنىڭ پوستى، ئاچچىق بادام، ھەببۇلغار، ئىزخىر، سەئدى، سۇمبۇل، فەردمانا، ئۇشەق، مورد، قوغۇن ئۇرۇقى، سەكبۇنەج، مۇقەل، پىلپىل، سەلىخە، ھورمۇل، زىراۋەندە مودەھرەج، جىنتىيانا، ئاسارۇن، ئېگىر، باراۋەردىن يۇمشاق سوقۇپ، بىلسان يېغى يا بىنەپشە يېغى بىلەن ھەب قىلىپ قويۇپ، 1 گرامدىن يېسۇن. بۇ شەربەتمۇ پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، پىرسىياۋشاننى قاينىتىپ، قەنت بىلەن ئىچسۇن. ئوغرىتىكەن سۈيى، بادام يېلىمى، ھەجرۇليەھۇد، بەدىيان سۈيى، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى ياكى ياپيۇز سۈيى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. باشقا ئىلاجلارنى ھەساتۇلكەبىردىن ئىزدىسۇن.

7- پەسىل سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشى

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. بۆرەك ياكى دوۋساقتا جاراھەت بولغاندىن بولىدۇ. ئىلاجى يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى.

2. سۈيدۈكنىڭ سۈيۇق ياكى تېزلىكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىقلىق قىلىش، سۈيدۈكنى رەڭلىك قىلىش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك كۆپ،

رەڭلىك بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ياكى ئۈچىسىغا ھىجامەت قىلىش، بىنەپشە شەربىتى ياكى ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، بەنادۇق بۇزۇرى، ئارپا سۈيى، خەشخاش شەربىتى ياكى بادام يېغى بېرىش لازىم. ياتار چاغدا 6 گرام گۈل يېغى، ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، ئاچچىق ئانار سۈيى، شوخلا سۈيى قاتارلىقلار بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئۆتكۈر، ئاچچىق كۆيدۈرگۈچى نەرسىلەردىن ۋە جىنسىي ئىشلاردىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە لوبىيا، تۇخۇم سېرىقى، بادام يېغى، نىشاستە، كۆكنار ئۇرۇقى سېلىپ بەرسۇن. شىياق ئەبيەزنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئېزىپ، گۈل يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويۇلسۇن. بەنادۇق بۇزۇرىنىڭ تەركىبى: بادرەڭ ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 20 گرامدىن، نىشاستە، كەتىرا، رۇبىسۇس 4 گرامدىن، ۋاڭ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان 24 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 3 گرام، گىل ئەرمىنى 6 گرام، ھەرقىتىمدا 4 گرامدىن يېسۇن. سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش كېسىلىنى كېچىكتۈرمەسلىك لازىم. ئەگەر كېچىكىپ قالسا دوۋساق يارىسى ياكى سۈيدۈك يولى يارىسىنىڭ سەۋەبچىسى بولىدۇ. يەنە بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، بادرەڭ، تەررە ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزلىرى، تاتلىق بادام ئۇرۇقىنىڭ ئاقلانغان مېغىزى، كەتىرا، نىشاستە، رۇبىسۇس، گىل ئەرمىنى، خەشخاش، بولارنى يۇمشاق سوقۇپ، 8 گرامدىن بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچسۇن. غىزاسىغا توخۇ، ئوغلاق گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى بېرىلسۇن. ئەگەر كېسەل ئېغىر بولسا، يۇقىرىقى دورىلارغا ئەپيۇن بىلەن ۋاڭ ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلسۇن.

8- پەسىل سۈيدۈك تۇتۇلۇش

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. سۈيدۈكنىڭ تەسلىك بىلەن كېلىشى

سەۋەبى دوۋساقنى قورۇپ سىقىپ، سۈيدۈك يولىنى تارايتىدىغان بىر خىل كىرگىت گۆش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى دوۋساقنى قورۇپ سىقسا، سۈيدۈك ئاسانلىق بىلەن چىقىدۇ. (ئەگەر ئۆز ھالىتىچە قويۇپ بەرسە تەسلىشىدۇ).

داۋالاش ئۇسۇلى مەجۇنى سەنجىرىنا، تەرياق كەبىر، مەجۇنى ماددەتۇلھايات، مەشرودىتۇس، يەككە دورىلاردىن دارچىن، سەئىدى كۇفى، سۇمبۇل، سەلىخە، قەلەمپۇر، بەسباسە، ھەربىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ ئىچىش ياكى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. يۇقىرىقى دورىنى دوۋساققا قويۇپ بەرسۇن. دوۋساققا نارجىل يېغى، قۇستە يېغى چېپىپ قويسۇن. ئەگەر بۇ ياغقا پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى قوشسا تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

2. سۈيدۈك، تۇتۇلۇش يەرلىك ئورۇندا ئۆسمە پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ

ئالامىتى ئىلگىرى سۈيدۈك يولىدا يارا پەيدا بولغان بولۇپ، شۇنىڭدىن قېپقالغان ئۆسمە سەۋەبىدىن دوۋساقتا ئېغىرلىق پەيدا بولۇشىدىن پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئابزەنگە كىرىش، تاشقى جەھەتتىن يۇمشاتقۇچى زىمات قىلىش لازىم. بىنەپشە يېغى، بابۇنە يېغى، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى بىلەن ياغلانسۇن.

سۈيدۈكنىڭ تەسلىك بىلەن كېلىشى يەنە دوۋساق ئىششىغانلىقتىنمۇ بولىدۇ ھەم سۈيدۈك يولىدا قان، يىرىڭ توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى دوۋساقتا قويۇق يەل پەيدا بولۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن يەلنى يوقىتىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. گۈلقەنت، گۈلاب ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3. دوۋساق، سۈيدۈك يوللىرىغا قويۇق، چاپلاشقاق خىلت ئولتۇرۇپ قالغانلىقتىن تەسلىك بىلەن كېلىدۇ

ئالامىتى كاللا-پاقالچەكتەك چاپلىشاڭغۇ تاماق يېگەنلىكتىن سۈيدۈكى رەڭسىز، خام كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، كلىزما قىلىش ھەم بۇزۇرى شەربىتى بېرىش لازىم. سۇرگە شەربەتلەرنى بېرىش، ئابزەنگە ئولتۇرۇش، مەسانەنى ياغلاش، سۈيدۈك يولىغا ياغ تېمىتىپ قويۇش لازىم. توخۇ تاشلىقىنىڭ پوستىنى قورۇتۇپ، 4~3 گرام ھىندىستان تۇزى، ئىسسىق سۇ ياكى ئېشەك سۈتى بىلەن بەرسۇن. دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قالغانلىقتىن بولغانغا قىلىنغان زىمات پايدا قىلىدۇ. كەرەپشە سۈيى، تۇرۇپ سۈيىنى بادام يېغى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. ئابزەن قىلسا تېخىمۇ پايدىلىق. قۇستە يېغى، ئەقرەپ يېغى چېپىپ قويسۇن. سۈيدۈك يولىغا تېمىتسا تولۇق پايدا قىلىدۇ.

يەنە بىر سەۋەب، ئۆتكۈر خىلت سۈيدۈك يولىغا پەيدا بولغانلىقتىن سۈيدۈك تەس كېلىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى، سۈيدۈك يولىنىڭ ئېچىشىپ سۈيدۈكنىڭ ئاغرىتىپ كېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سوغۇتقۇلۇق شىرىلەردىن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. ئارپا يارمىسى، تەررە ئۇرۇقى ھەم بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى قەنت، ئىسپىغۇل بىلەن بەرسۇن.

4. دوۋساقتا سۇ چۆشۈش سەۋەبلىك دوۋساقنىڭ قۇۋۋىتى دافئەسى ئاجىزلاشقانلىقتىن، سۈيدۈك تەسلىك بىلەن كېلىدۇ.

بۇنى سۈيدۈكلۈك كۈچى ئاجىزلىشىش، يوقىلىش دەپ ئاتايمىز. بىر ئىشقا تولا مەشغۇل بولسا سۈيدۈك تەقەززاسى بولمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن دوۋساقتا سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بېرىش، توختىغان سۈيدۈكنى چىقىرىش، گۆڭگۈرت سۇيى بىلەن ئابىزەنگە كىرىش، يۇمشاتقۇچى زىماتلارنى دوۋساق ساھەسىگە قويۇش، دوۋساققا بىلسان يېغى، قۇستە يېغى چېپىش، سۈيدۈكنى توسىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش، مەسىلەن: ئۇيقۇدا تەرەتكە چىقىشتىن ئېرىنىش قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش.

سۈيدۈكنىڭ توسۇلۇشى يەنە سۈيدۈك يولىغا مۇدۇر ياكى جاراھەت چىققانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈيدۈك يولىنى بوشىتىدىغان، ئاغرىقنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى ئېمىتىپ قويۇش.

5. دوۋساققا ياكى ئۇچىسىغا تاياق ياكى قامچا زەربىسى تەگكەنلىكتىن سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ

ئالامىتى تېزلا دوۋساقنىڭ كۆچى يوقىلىدۇ. بۇنىڭدىن قۇتۇلۇش قىيىن.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. تەرياق كەبىر، مەشرودىتۇس بېرىش، كاتېتىر سېلىش كېرەك. كاتېتىرنى جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە قويۇپ، بىر ئۇچىدىن شۈمۈرۈش ئارقىلىق بەنت بولغان سۈيدۈكنى چىقىرىشتۇر.

بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، پۇدىنە، ھەسەل، بوزىدان، بۇغداي كېپىكى قايناتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرسۇن. تاياق تەگكەن يەرگە ياغ چېپىپ زىمات قىلسۇن.

6. سۈيدۈك بەدەندىكى قىزىقلىقنىڭ كۆپلۈكىدىن ھەم تۇتۇلىدۇ

مەسىلەن: ئۆتكۈر قىزىتما سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈك بەك قىزىق، بەك ئاز كەلسە تەس كېلىدۇ. ئەگەر كۆپ كەلسە ئاسانراق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە يېغى، سىبرىقچېچەك يېغى، ئوغرىتكەن يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە قاينىتىپ شۇنىڭ سۇيىگە كىرىپ ئولتۇرسۇن. يەنە بۇ دورىلارنى ئىلمان قىلىپ دوۋساق ساھەسىگە قويۇش لازىم. يەنە دوۋساقتا تەشەننۇج پەيدا بولغانلىقتىن سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ. داۋاسى ئالاھىدە بۇنى كۆرستىمىز.

7. دوۋساقنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇپ، سەزگۈرلۈكى يوقالغانلىقتىن سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ

ئالامىتى دوۋساقتا سانجىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قورساق توق، بەدەن چىڭ بولسا قەي قىلدۇرۇش، يەسمەن يېغى، سەۋسەن يېغى ھەم نەرگىس يېغى، بىلسان يېغى، زەپەر يېغىنى دوۋساققا چېپىپ قويسۇن. تەرياق كەبىر، سەنجىرىنا، مادەتۇلھايات، مائۇلئۇسۇل بەرسۇن.

يەنە سۈيدۈكنىڭ تەسلىك بىلەن كېلىشى دوۋساق، بالىياتقۇ، تۈز ئۈچەيدە ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن

هەم قويۇق يەلدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈيدۈكنى تولا ماڭغۇزىدىغان مەجۇناتلارنى بەرسۇن. ئېگىر، سەلىخە، سەئدى، دارچىن، ھەببى بىلسان، زىغىر، بالادۇر، خەرنۇب، ئەفسەنتىن، پۇدىنە، رۇم بەدىيان، قاپاق ياكى كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋنە، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، قارا نوقۇت، راسەن، زەنجىۋىللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بەرسۇن. ئەگەر6 گرام كۆيدۈرۈلگەن سەرتاننى ھەسەل بىلەن يېسە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. كەرنەپنىڭ بەرگى بىلەن بابۇنە قايناتقان سۇغا چىلاپ ئولتۇرسۇن. ئەگەر سۈيدۈكى توختاپ بىئارام قىلسا، سۈيدۈك يولىغا تۇز، بۆرە ئەرمىنى تېمىتىپ قويسۇن. سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ئۈچۈن، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 30 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 9 گرام، دوناس 6 گرام، قەنتنى يۇقىرىقىلار بىلەن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، 8 گرامنى تاماقتىن ئىلگىرى يەنە 4 گرامنى 2 سائەتتىن كېيىن بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيىگە سەۋزە، پىياز، چامغۇر سېلىپ بەرسۇن. ئىچىنى توختىتىدىغان نەرسىلەر، ھەببۇلئاس، بادام، ھەببەتولخۇزرا، بېھى، بادرەڭ، كاھۇ، تەررە قاتارلىقلار پايدا قىلىدۇ.

9- پەسىل سۈيدۈكنىڭ تامچىلاپ كېلىشى

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. سۈيدۈك تېز ھەم تامچە-تامچە كېلىپ، سۈيدۈك يولىنى كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ

ئالامىتى سۈيدۈك يولى ئېچىشىش ھەم سۈيدۈك رەڭگى سېرىق ۋە پات-پات سىيىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مۇنداق بولۇش جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن، ئىسسىقلىق دورا ۋە يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن، تولا تەنھەرىكەت قىلغانلىقتىن يۈز بېرىدۇ. يەنە كۆپىنچە ياش، ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە كۆپ يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، سوغۇقلۇق سۈيدۈك تۇتقۇچى دورىلار، بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، غورا سۈيى، قاپاق سۈيى، تاباشىر، ئىسپىغۇل، بەنادۇق، بۇزۇرى پايدا قىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ تەرلەش ھەم پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا: توخۇ گۆشى، تاتلىق ئانار سۈيى، سۇماق بەرسۇن.

2. دوۋساقنىڭ جىسمى ناچارلىقىدىن تامچىلاپ سۈيدۈك كېلىدۇ

ئالامىتى سۈيدۈك ئاق كېلىش، ئېچىشماسلىق، بەزى چاغلاردا ئىختىيارسىز كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەرياقى كەبىر، سەنجىرىنا قاتارلىق ئىسسىق مەجۇناتلار، ئازغىنە شاھى بەللۇت،

كۇندۇر بىلەن ھەببۇلئاس، زىرە، بەسباسىدىن يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەر كۈنى 6 گرامدىن يېسۇن.

قۇرۇق يۇمغاقسۇت، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى 28 گرامدىن، بۇلارنى ئەتە-ئاخشىمى 6 گرامدىن بەرسۇن. يەنە سۈيدۈك توختىتىش ئۈچۈن شاھى بەللۇت، كۇندۇر 30 گرامدىن، سەئىدى كۇفى، خىرپە، خولىنجان، زەنجىۋىل، ئىبگىر، كەھرىۋا 4 گرامدىن يۇمشاق سوقۇپ، كونا شاراب ياكى مۇسەللەس بىلەن 6 گرامدىن بەرسۇن. ھەر كۈنى 4 گرام قاقىلە بەرسۇن. سەئىدە كۇفى، سىيادانىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ ھەر بىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتكە قوشۇپ، ھەر كۈنى 4 گرامدىن كاپ ئەتسۇن. سىيادان، سۇزاپ ئۇرۇقى پايدا قىلىدۇ. ئىلمەك پىشتىنىڭ يېغىنى ئىچىسە ياكى چاپسا پايدا قىلىدۇ. موم يېغى، سىماب يېغى، بادام يېغىلارنى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن. مەقئەتكە قويسۇن. جوز يېغى پايدا قىلىدۇ. نوقۇت سۈيىگە سامساق، پىياز، كۆدە قاتارلىقلارنى سېلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئۈزۈم، ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىر، سەنجىرىنا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەزى سۈيدۈك تامچىلاش سۈيدۈك توختىغاندىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭغا تەسلىكتە سىيىشنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

10- پەسىل   تولا سىيىش ۋە ئورنىغا سىيىپ قويۇش كېسەللىكى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىختىيارسىز سۈيدۈك مېڭىپ كېتىش

بۇ دوۋساق گۆشلىرىنىڭ كۈچسىزلىنىپ قالغانلىقىدىن، دوۋساقتا سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈك ئاق كېلىش، ئىختىيارسىز كېلىش، قىزىشماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۇندۇر، سەئىدى كۇفى، خولىنجان 40 گرامدىن، بابۇنە 4 گرام، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، 4 گرامدىن بەرسۇن. ئىترىفىل سەغىر، ئىترىفىل كەبىر شۇنىڭغا ئوخشاش سۈيدۈك تۇتقۇچى ئىسسىقلىق دورىلار بېرىش كېرەك. يەنە مەجۇنى ماسسىكەلبەۋل بېرىلىدۇ. تەركىبى: شاھى بەللۇت، سەئىدى مەرو، خولىنجان، خىرپە، راسەن، زەنجىۋىل باراۋەر مىقداردا ھەسەل ۋە بېھى قىيامى بىلەن تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە 9 گرامدىن، ئاخشامدا 9 گرامدىن بەرسۇن. مۇسەللەس شارابىمۇ پايدا قىلىدۇ. سۇ ئىچمەسلىك لازىم.

ھەببەتۇلخۇزرا، ئاقلانغان كۈنجۈتلەر بىلەن تۇلكە گۆشىنى قورۇپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئۇچا ئاغرىقىغىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئاقىرقەرھا، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 2 ھەسسە، كەرەپشە ئۇرۇقى بىر ھەسسە، بۇلارنى ھەر كۈنى 4 گرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن بەرسۇن. توشقان مېگىسىنى قورۇپ، شاراب بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. كاندىن چىققان سۇ، ئاچچىقسۇ بىلەن قەي قىلسا پايدا قىلىدۇ. زىرىنى سوقۇپ يېسە ياكى

سىرتتىن چاپسا پايدا قىلىدۇ. بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئىپار، ئېزىلگەن سەۋسەن يېغى، شاھى بەللۇت، مەستىكى، سەئىدى كۇفى، قارا ھېلىلە، قەنت بىلەن سۇفۇپ قىلىپ بەرسۇن. غىزاسىغا گۆشنى قورۇپ بەرسۇن.

2. دوۋساقنىڭ ئۇدۇلىدىكى ئومۇرتقا ئۆز ئورنىدىن قوزغالغانلىقتىن ياكى دوۋساق بوشاپ سۈيدۈك تۇتالماس بولۇپ قالغانلىقتىن بولغان تولا سىيىش كېسىلى

ئالامىتى ئومۇرتقىلار يۇقىرى چىقىۋېلىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلنى داۋالاش قىيىن. شۇنداقتىمۇ تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىش لازىم. ئومۇرتقىلارنى ئورنىغا كەلتۈرۈش، قابىز نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلىش لازىم.

يەنە بىر خىلى تولا شاراب ئىچكەنلىكتىن، تولا سىيدۈرىدىغان نەرسىلەرنى ئىچكەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىقىدەك نەرسىلەردىن ساقلىنىش، سۈيدۈك تۇتقۇچى دورىلارنى يېيىش لازىم.

يەنە ئىچكى ئەزادىكى جاراھەتنىڭ تەسىرى دوۋساققا، بالياتقۇغا يېتىپ پەيدا بولغان سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش كېسەللىكى

داۋالاش ئۇسۇلى ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان، قايتۇرىدىغان ياغلارنى چېپىش لازىم.

يەنە ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەنلىكتىن سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش كېسىلى يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈك رەڭلىك كېلىش، ئىسسىقلىق نەرسىلەردىن زەربە يېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قورسى تاباشىر، گىل ئەرمىنى، تاباشىر، ئانار گۈلى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقىدىن تەييارلانغان قۇرسلەر بىلەن داۋالاش لازىم. يۇمغاقسۇتنى سىركىگە چىلاپ، قورۇتۇپ ئاندىن كېيىن قورۇپ، شاھى بەللۇت، كەھرىۋا، ئاقلانغان يېسسىمۇق 6 گرامدىن، بۇلارنى 20 گرام قەنت بىلەن سۇفۇپ قىلىپ بەرسۇن.

سىيىپ يېتىشنىڭ سەۋەبى دوۋساقنىڭ گۆشلىرى بوشاپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە كىچىك باللاردا كۆرۈلىدۇ. ئۇلارنىڭ مىزاجى كۆپىنچە ھۆل بولغانلىقتىن، تولا سىيىپ يېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پات-پات ، ئاستا ئويغىتىپ قويۇش، ھەسەلدە تەييارلانغان گۈلقەنت بېرىش، زىرە، كۇندۇر، ھەببۇلئاس 20 گرامدىن 160 گرامغىچە، ھەر قېتىم 6 گرامدىن بەرسۇن. بۇنى كۆك موزا، رەيھان ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ بەرسۇن. تولا سىيىشنىڭ 1- خىلىنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن. يىرىقىغا سەۋسەن

www.uyghurkitap.com

يېغى، پىستە يېغىغا ئىپار، پەرپىيۇن قوشۇپ چىپىپ قويسۇن. ئۇد، مەستىكى ۋە كونا شاراب، مۇسەللەس ئىچسە پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا قورۇما، قىيما شورپىسى قىلىپ بەرسۇن. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: كېچىدە تاماق يېمەسلىك ۋە سۇ ئىچمەسلىك كېرەك.

11- پەسىل قان سىيىش توغرىسىدا

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. بۆرەكنىڭ تومۇرى ئېچىلغاندىن ياكى يېرىلغاندىن بولىدۇ

ئالامىتى ئەگەر ئېچىلغاندىن بولسا ئاز-ئاز كېلىدۇ. يېرىلغاندىن بولسا تولا كېلىدۇ. بۆرەككە تاياق تەگكەنلىكتىن ياكى ئۆتكۈر ئىسسىق دورا ياكى ئىسسىقلىق تاماقتىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق ۋە سافىن تومۇردىن قان ئېلىش. قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن چىلان شەربىتى ئىچىش، كۆكنار شەربىتى، دىۋاج شەربىتى، كاكىنەج، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى نەپسوددەم بەرسۇن. بېقىن ۋە يىرىقا ھىجامەت قويسۇن. ئەگەر قان سىيىش قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا، قەنت سىيىشنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن. گىل ئەرمىنى، بوزۇغا، سەندەل، قىزىلگۈل، ھەمىشباھار بىلەن زىمات قىلسۇن، دوۋساققا قويسۇن.

2. بۆرەك، جىگەرنىڭ ناچارلىقىدىن بولىدۇ

ئالامىتى سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولسا ئېقىش، قويۇق بولىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقتىن بولسا قىزىلغا مايىل سۇيۇق بولىدۇ. قاندەك كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرەك جاراھىتىنىڭ ئىلاجى قىلىنسۇن. گىل ئەرمىنى، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى كاكىنەج پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تومۇر ئېچىلغاندىن بولسا پەقەت قان كېلىدۇ. تەرەتمۇ خاس قان كېلىدۇ. ئەزادا ئاغرىق بولمايدۇ. دوۋساقنىڭ سىرتىدىن كەلگەن قان ئاز كېلىدۇ. بۆرەك سىرتىدىن كەلسە كۆپ كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۇندۇر، گىل ئەرمىنى، قۇرسى تاباشىر پايدا قىلىدۇ. باشقا جەھەتتە دوۋساق جاراھىتىنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن.

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

يىگىرمىنچى باب ئەرلەر كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇنى 19 پەسىلگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1- پەسىل باھ ئاجىزلىقى

جىنسىي مۇناسىۋەت ھەر خىل جانلىقلارنىڭ ئەۋلاد قالدۇرۇش ئۈچۈن بولىدىغان بىر خىل تەبىئىي ئىشى بولغانلىقتىن، جىنسىي ئەزانى ئەزائىي رەئىسەنىڭ قاتارىدا ھېسابلايمىز.

ئەزائىي رەئىسە 4 خىل بولۇپ مېڭە، يۈرەك، جىگەر، جىنسىي ئەزادىن ئىبارەت. كىشىلەرنىڭ ھاياتى شۇ ئەزالار بىلەن داۋاملىشىپ تۇرىدۇ. ئەگەر شۇ ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ئاجىزلىق بولسا، جىنسىي ئىشلاردىمۇ ناچارلىشىش يۈز بېرىدۇ.

1. سەپرادىن بولغان باھ ئاجىزلىقى

ئالامىتى چىرايى سېرىق، ئۆزى ئورۇق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى كۈچەيتىش ئۈچۈن تاماقنى كۆپەيتىش، غىزا سۈپىتىنى ياخشىلاپ بېرىش لازىم. ئۇخلاش ۋە باشقا ۋاقىتلارنى راھەت بىلەن ئۆتكۈزۈش، كۆڭلىنى خۇشال تۇتۇش، خۇشاللىق نەغمە ساز ئاڭلاش، بىر مەزگىل جىنسىي ئىشلارنى تاشلاش ئارقىلىق بەدەننى كۈچەيتىش لازىم.غىزاسىغا پاقلان، قوي گۆشى، شاراب، مۇسەللەس بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. كاۋاپ، ئۇششاق جانىۋار گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بەرسۇن. بۇنىڭغا دارچىن، خولىنجان، پىلپىل سېلىپ يېسۇن. مەجۇنى لۇبۇب ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

2. ئۇرۇقدانغا قۇرۇقلۇق يېتىپ قالغانلىقتىن بولغان باھ ئاجىزلىقى

ئالامىتى مەنىي ئاز ۋە قويۇق چىقىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش پايدىلىق، ئۇششاق جانىۋارلاردا، پاقلان گۆشى، تۇخۇم سېرىقى، نوقۇت سۈيى، شاراب، تەرەنجىبىن قاتارلىق بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. بىر قاچا كالا سۈتىگە 240 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ، قايىنىتىپ قويۇلغاندىن كېيىن بىرقانچە كۈن ئىچسۇن. يېڭى بىلىق گۆشى پايدا قىلىدۇ. قوي كاللىسى، دۇمبە ياغ، بۇغداي، ئارپا يارمىسى، نوقۇت، گۈرۈچ، بۇلارنىڭ ھەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قازانغا سېلىپ، تونۇرنىڭ ئوتىغا سېلىپ بىر كېچە-كۈندۈز شۇ يەردە قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن كۈنجۈت يېغى، جوز ھەر قايسىسىدىن 8 گرامدىن قوشۇپ، ئالدى بىلەن قىزىلچىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، ئاندىن كېيىن كىلىزما قىلىپ ئۇخلىسۇن. بىر ھەپتىگىچە شۇنى داۋاملاشتۇرسۇن. 3 كۈن ئىچىدە ھەر كۈنى بىر قېتىم كىلىزما قىلسۇن. كۆكۈل ئېچىش ئورۇنلىرىغا

بارسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى بۇلارغا مومنى ئېزىپ بېرىلىدۇ. جاپالىق ئىشلاردىن، تولا ئويلاشتىن ساقلىنىش لازىم.

3. جىنسىي ئەزادا سوغۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى مەنىي كەم بولۇش ھەم تەسلىك بىلەن چىقىش، جىنسىي ئەزا ۋە بۆرەكنىڭ كىچىك بولۇشى، ھاۋا ئىسسىغاندا جىنسىي ئىشلارغا ياراش قاتارلىقلار.

داۋالاش ئۇسۇلى زەنجىۋىل پەرۋەردىسى، مەجۇنى ھىلتىت بېرىش، مەجۇنى ھىلتىتنىڭ تەركىبى: ھەڭ بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، 4گرامنى بىر پىيالە شارابقا قوشۇپ ئىچسۇن. مەجۇنى لۇبۇب ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل، ھەببەتۇلخوزرا، ھەببىزەلەم ھەر بىرىنى بىر ھەسسىدىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، نارمىشكى، خۇسسەتۇسسۇئلەپ، خولىنجان ھەر بىرى 3 ھەسسىدىن، بىر ھەسسە ناۋات، ھەسەل 2 ھەسسە، ھەر قېتىمدا 8 گرامنى پىياز سۈيى، ھەسەل بىلەن قايىنتىپ، ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن بېرىلىدۇ. بىر قاچا يېڭى سۈتكە 6 گرامنى دارچىننى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ ئېلەشتۈرۈپ، بىر سائەتتىن كېيىن بىرقانچە قېتىم بېرىلىدۇ. بۇنى بىر ھەپتىگىچە داۋاملاشتۇرسۇن. جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانماسلىقى كېرەك.

تەرياقى كەبىر، نۆشۇدۇر، ھەسەل قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلار بېرىلىدۇ. تاشقى جەھەتتىن بۆرە، كالا ئۆتىنى ئېلەشتۈرۈپ چاپسۇن. كالا يېغى ياكى توخۇ يېغىنى نەركەس يىلتىزى، ئاقىرقەرھانى يۇمشاق سوقۇپ، ياغقا قوشۇپ، يېرىم گرام ئىپار قوشۇپ بەدەنگە چاپىدۇ ياكى پەرپىيۇننى خاس چاپىدۇ ۋە ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن بىرگە چاپىدۇ. قۇندۇز قەھرى، پىلپىل، بۆرە ئەرمىنى، ھەڭ بۇلارنى ئايرىم ياكى ھەممە- نى بىرلەشتۈرۈپ، سىماب يېغىغا قوشۇپ بېقىن، توققۇزكۆز، يانپاش، جىنسىي ئەزا، بۆرەك، مەقئەتلەرگە چاپىدۇ. 2 گرام ھەڭ بىلەن چالا پىشۇرغان توخۇم سېرىقى بېرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا قىيما شورپىسى قىلىپ دارچىن، كەھرىۋا، خولىنجان، نوقۇت سۈيىنى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن قوشقاچ، كەپتەر گۆشى بىلەن بېرىلىدۇ. جىنسىي قابىلىيەتنى كۈچەيتىدىغان تاماقتا 3 خىل سۈپەت بولۇش لازىم. (1) ئوزۇقلۇقى يۇقىرى بولۇش، (2) يەللىك تاماقلاردىن بولۇشى لازىم، (3) مەنىينىڭ جەۋھىرىگە مۇۋاپىق ئىسسىقلىق بولۇشى لازىم. بۇ خىل سۈپەتلىك غىزا، نوقۇت، سەۋزە، چامغۇر، لوبىيا ھەم پاقلان گۆشى، شاراب، مۇسەللەستۇر.

تاماقتا داۋاملىق خولىنجان، دارچىن، پىيازنى كۆپ يېيىش كېرەك.

4. مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى بىلەن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىقى

ئالامىتى مەنىي قويۇق ھەم سېرىق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاسان چىقىدۇ ھەم جىنسىي يول ئېچىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوت شىرىسى، ئات، كالا، ئۆچكە سۈتى، تەرەنجىبىن، قوي گۆشى، ئوغلاق

www.uyghurkitap.com

گۆشى، لوبىيا بىلەن بادرەڭ، قىيما شورپىسى، توخۇ گۆشى بىلەن سەۋزە شورپىسى، شافاقۇل مۇرابباسى بىلەن سۈتنى قاينىتىپ، ئازغىنە زەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۆرەككە بادام يېغى، بىنەپشە يېغى چاپىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىقلىق دورا ۋە تاماقتىن، قاتتىق مۇشەققەتتىن، ئاچچىقلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم.

5. مىزاجدا ھۆللۈك ئارتىپ كېتىشتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى مەنىي كۆپ بولۇش، لېكىن جىنسىي ئىشلارغا يارىماسلىق، نەملىك ھاۋا، مەستلىكتە جىنسىي ئەزا سۇسلىشىپ قېلىش، سۇ ئىچىشتىن زىيان يېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجىۋىل، بۇزۇرى شەربىتى ۋە ئۇدىسەلىپىنى قايناتقان سۇ بېرىلىدۇ. ئۇغرىتىكەن مۇرابباسى 30 گرام، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا 3 گرامدىن، قەنت بىر ھەسسە ئېلىشتۇرۇپ، 4 گرامدىن بېرىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ، قۇشقاچ گۆشى يېسە بولىدۇ. قۇشقاچ گۆشىنى داۋاملىق يېسە، سۇ ئورنىدا سۈت ئىچسە مەنىينى كۆپەيتىپ، جىنسىي ئەزانى قاتتىق قىلىدۇ. سەئىدى ھىندىنى ئەزگەن قۇستە يېغىنى جىنسىي ئەزاغا چاپىدۇ. قوندۇز قەھرى، پەرپىيۇن، شەترەنجى، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، سەئىدى كۇفى، ئارچا ئۇرۇقى، ئۇزۇن پىلپىل، ھەربىرىدىن باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۈتكە بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن كېيىن سايىدا قۇرۇتۇپ، ئۆي ئۆتىنى ھەسەل بىلەن ھۆل قىلىپ، لازىم بولغاندا جىنسىي ئەزانىڭ ئەتراپىغا چاپىدۇ.

6. سوغۇقلۇقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

داۋالاش ئۇسۇلى مۇرەككەپ مەجۇن ۋە زىمادلار، شارابلار ۋە تاماقلار بېرىلىدۇ. سوغۇقتىن، ھۆللۈكتىن ياكى قىزىقلىقتىن جىنسىي ئاجىزلىق يۈز بەرسە ئاشۇ قىسىملارنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

قوندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھا قوشقان پەرپىيۇن يېغىنى جىنسىي ئەزاغا چاپسۇن.

7. ھەرىكەتنىڭ ئاز بولۇشىدىن، مەنىينىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى مەنىي قويۇق ۋە كۆپ بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇراببا، زەنجىۋىل، ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. زاراڭزا مېغىزى، ئۆردەك يېغى، ئاقىرقەرھا بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ ياكى شىياف قىلىنىدۇ. بۆرەكنى ئىسسىتىپ يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا پايدا قىلىدىغان كىلىزمىنىڭ تەركىبى: كۇنجۇت يېغى، ھەببەتۇلخۇزرا يېغى، كۈدە سۈيى، شۇمشا ئۇرۇقى، چالا سوقۇلغان زىغىر، تۇرۇپ ئۇرۇقى 20 گرامدىن، ئەنجۈر 10 دانە، بەدىيان 8 گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 12 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ، ياغلارنى ئېلىشتۇرۇپ، 40 گرام ھەسەل قوشۇپ، 3 قېتىم كىلىزما قىلىدۇ. جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

ئۇزۇن مۇددەت ئۆيلەنمەي، جىنسىي ئىشلاردىن ئايرىلىپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق.

داۋالاش ئۇسۇلى جىنسىي مۇناسىۋەتكە ئائىت كىتابلارنى ئوقۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتكە ئائىت ھېكايىلەرنى ئاڭلاش، جىنسىي ئەزاغا يۇقىرىدا كۆرسەتكەن ياغلارنى چېپىش.

8. بەدەندە قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن، بەدەننىڭ تەبىئىي ئاجىزلىقىدىن، ئايال كىشىنى بەك ھۆرمەت قىلغانلىقتىن، بىرەر ۋەھىمىدىن ياكى سېھىر-جادۇنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى بەدەننىڭ ھارارىتى كېمىيىپ كېتىش، تومۇرى بوشاپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۈرەكنى ۋە بەدەننى كۈچەيتىدىغان مەجۇناتلار بېرىلىدۇ. مۇپەررىھى ياقۇت يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ ۋە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ. خەفەقاننى ۋە ۋەسۋەسىنى يوقىتىدۇ. تەركىبى: تەشمىگەن مەرۋايىت، ياقۇت، مارجان 8 گرامدىن، قەلەمپۇر، زەپەر، ئىپار، كۆمۈش ۋاراق 4گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كاۋا ۋىچىنى 12 گرامدىن، دورۇنجى ئەقرەبى، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، ئاق، قىزىل سەندەل، بوزۇغا 6 گرامدىن، دارچىن، قىزىلگۈل، ئامله 12 گرامدىن، خولنجان، خۇسيەتۇسسۇئەلەپ 15 گرامدىن، جاۋاھىر دورىلارنى سەنگى سىماب بىلەن سوقۇپ، باشقا دورىلارنى ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ، مېۋە شەربىتى 1 كىلو، قەنت ياكى ھەسەل بىلەن ھەر بىرىدىن 520 گرام ئېلىپ يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 8 گرامدىن 16 گرامغىچە بېرىلىدۇ. بۇ مەجۇن ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: قىزىلگۈل، گاۋزىبان 15 گرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 9 گرام، ئاق، قىزىل بەھمەن، خۇسيەتۇسسۇئەلەپ، شاقاقۇل، خولنجان، سەۋزە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى 21 گرامدىن، 800 گرام قەنت بىلەن ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 9 گرام بېرىلىدۇ. ياغ دورىلارنى جىنسىي ئەزالارغا چاپىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، كاۋاپ، قورۇما شورپىسى، بۇلارنى كۈچلۈك دورىلار بىلەن يېسۇن. مەسرىدىتۇس، داۋائىلمىشكى، نۇشدارى بېرىلىدۇ. ئۆتكۈر، كۈچلۈك دورىلار تۆۋەندىكىچە: شاقاقۇل، دارچىن، سەقەنقۇر، لىسانىل ئاساپىر، زەنجىۋىل، سەۋزە ئۇرۇقى، پىلپىل، ھەسەل، بالادۇر، پىياز ئۇرۇقى، قۇشقاچ مېڭىسى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، خۇسيەتوسۇئەلەپ، ھىلى، خولنجان، تاغ چېكىسىنىڭ ئۇرۇقى قورۇپ بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ خولنجان بىلەن خۇسيەتوسۇئەلەپ تەجرىبە قىلىنغان دورىلار. بۇ دورىلار بىلەن بىرئاز قەنت قوشۇپ، ھەر كېچە 4 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

9. ئىسسىق ياكى سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن يۈرەك ئاجىزلىشىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى خەفەقان پەيدا بولۇش، يۈرەك ئېغىش، جىنسىي ھەۋەس كەم بولۇش، جىنسىي ئەزا كېيىن ھەرىكەتكە كېلىش ھەم ناچار بولۇش، جىنسىي ئالاقىدىن كەم لەززەت ئېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەندىكى بۇزۇق خىلتلارنى تازىلاش، مۇپەررىھات، داۋائىلمىشكىنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن يۇرەكنى كۈچەيتىش، ئەگەر ئىسسىق، سوغۇق ھەرقايسىسىنى مۇۋاپىق كۆرگەندە بۇنىڭغا شاراب ياكى ئەرەق پايدا قىلىدۇ. ئاز-تولا ساز، نەغمە ئاڭلاش، كۆڭۈل ئېچىش بىلەن شۇغۇللانسۇن. بۇزۇق پىكىر، خىيال، غەم-ئەندىشىدىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان غىزالار بېرىش، تەس سىڭىدىغان، ئېغىر تاماقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

يەنە جىگەر ئاجىزلىقىدىنمۇ جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي ئاز بولۇش، جىنسىي ئىشلارغا ھەۋەس قىلماسلىق ئەھۋاللىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جىگەرنى كۈچەيتىپ، مەنىينى كۆپەيتىدىغان دورا، تاماقلار بېرىلىدۇ. يەنە ئاشقازان ۋە بۆرەك ئاجىزلاشقانلىقتىنمۇ جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئاشقازان ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىش، جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ دورىلىرى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

10. مېڭە ئاجىزلىشىشتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق

ئالامىتى چىرايى خۇنۇك بولۇش، جىنسىي ھەۋەس بولماسلىق، جىنسىي ئەزاسى سۇس بولۇپ قوزغالماسلىق. مېڭىدە سوغۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن بولسا، بۇنداق كىشى سوغۇق ھاۋادا، قىش كۈنلىرىدە جىنسىي ئىشلارغا يارىمايدۇ. سوغۇق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. بۇ ئاجىزلىق مىزاجنىڭ ھۆللۈكىدىن بولسا: ھۆللۈك غالىب بولۇش، بۇ خىل كىشى مۇنچىغا چۈشكەندە، مەست بولۇپ قالغاندا جىنسىي ئىشلارغا يارىمايدۇ. ئەگەر بۇ ئاجىزلىق قىزىقلىقتىن بولسا، مۇنداق كىشى ھاۋا ئىسسىغاندا جىنسىي ئىشلارغا يارىمايدۇ. ئىسسىقلىق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. ئەگەر جىنسىي ئاجىزلىق بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولسا، ئۇيقۇسىزلىق، كۆز، بۇرۇنغا قۇرۇقلۇق يېتىش، جىنسىي ئىشلارغا يارىماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر بىر مىزاجنى ئۆزىنىڭ قارشى تەرىپىگە يۆتكەش (مەسىلەن: ئىسسىقلىقنى سوغۇقلۇققا، قۇرۇقلۇقنى ھۆللۈككە)، ئەگەر بۇ كېسەل ماددا سەۋەبىدىن بولسا سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش، ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش. ئەگەر بەلغەم غالىب بولسا، ھەببى قوقىيا، ئايارەج بېرىش، بۇلار بىلەن ئېغىز چايقاش، سەندەل، گۇلاب، ئىپار،ئەنبەر، ئۇد قاتارلىق خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن بۇرنىغا تارتىش ياكى تېمىتىش لازىم ھەمدە مېڭە كېسەللىكلىرىنىڭ باشقا ئىلاجىنى قىلىش لازىم.

11. جىنسىي ئەزانىڭ ناچارلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق

بەلنىڭ تۆۋىنىدە يەلنىڭ يوقلۇقى ياكى ئازلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەننىڭ، باشقا ئەزالارنىڭ سالامەت بولۇشى، لېكىن بەدەندە يەلنىڭ يوقلۇقى، مەنىينىڭ كۆپلۈكى، قورساق ئاچقاندا جىنسىي ئەزا ھەرىكەتكە كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ماددەتۇلھايات، سۇت، دارچىن، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق ئىسسىقلىق قۇۋۋەت دورىلىرى بىلەن داۋالاش كېرەك.

يەنە بىرى، جىنسىي ئەزانىڭ بوشلۇقى بەدەننىڭ ئاجىزلىقىدىن، ئۇزۇن ۋاقىت جىنسىي ئىشلاردىن ئايرىلىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەزادىكى قۇۋۋەتنىڭ كەم بولۇشى، جىنسىي ئەزانىڭ ئورۇقلۇقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇ قۇيۇش، سۇت، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا چېپىش كېرەك.

يەنە بىرى، جىنسىي ئەزانىڭ بوشلۇقى، ئۇنىڭدىكى پەيلەرنىڭ سوغۇقلۇقىدىن ھەم پالەچ تەسىرىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي سۇيۇق بولۇپ، جىنسىي ئەزا قوزغىلىشتىن ئىلگىرى چىقىپ كېتىش، ناچار ھەم ئورۇق بولۇش، ھېسسىي ھەرىكەت كەم بولۇش.

داۋالاش ئۇسۇلى داۋالاش قىيىنراق. داۋالىغاندا پالەچنىڭ داۋاسىنى قىلىش لازىم. ھەببى مۇسھىل ۋە كىلىزما قىلىش پايدا قىلىدۇ. پىلپىل، قۇندۇز قەھرى، شەترەنجى ھىندى، ئەزگەن ئىسسىق ياغلارمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك ئارتۇق بولسا ئارچا ئورۇقى، سەئىدى، پىلپىل، ئىگىر، جوز، قارىغاي مونچىقىنى قوشۇپ، جىنسىي ئەزاغا چېپىش لازىم.

2- پەسىل سۈرئىتى ئىنزال (مەنىي تېز چىقىپ كېتىش) كېسەللىكى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىششىق پەيدا بولۇپ، بۇ كېسەل مەنىينىڭ كۆپلۈكىدىن، قاننىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىينىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقى نورمال ۋە كۆپ بولىدۇ.بۇ جىنسىي قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلۇقىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانسا بولىدۇ. كۆچلۈك تاماق، گۆشنى ئاز يېسۇن. قان ئالسۇن. سىركەنجۇبىل شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، 2 خىل ئانار شەربىتى بېرىلىدۇ.

2. مەنىينىڭ تېز چىقىپ كېتىشى بەدەندىكى ھۆللۈك، سوغۇقلۇق ئارتۇق بولۇش بىلەن قۇۋۋىتى ماسىكە (تۇتۇش كۈچى) ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي كۆپ، ئاق ھەم سۇيۇق چىقىش، جىنسىي ئەزا قوزغىلىشتىن بۇرۇن چىقىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي، سۈرگە، ئىسسىق، قابىز دورىلار بىلەن بەدەننى ھۆللۈكتىن تازىلاش لازىم ھەم ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىر، مەجۇنى خوپسىل ھەدىد بېرىلىدۇ. كىندىكنى، يىرىقىنى ئاس يېغى، قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. غىزاسىغا قورداق، شورپا، دارچىن، سۆئەتەرنى زىرە بىلەن قايىنتىپ بېرىش لازىم. بۇنىڭغا ھەسەل قوشۇپ بەرسە ھەم بولىدۇ.

يەنە بىرى، مەنىينىڭ ھارارىتى بەك يۇقىرى بولغانلىقتىن تېز چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامىتى مەنىي ئېچىشتۇرۇپ چىقىدۇ ياكى رەڭگى سېرىق بولىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوت شىرىسى، لىمون شەربىتى، سىركەنجۇبىل شەربىتى، كاھۇ قاتارلىق ھۆل سوغۇق زىماتلارنى قىلىسۇن.

ئەگەر مەنىينىڭ تېز چىقىپ كېتىشى ئەزائى رەئىسەنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، ئۇنىڭ داۋاسى جىنسىي ئاجىزلىق بابىدا كۆرسىتىلدى.

3- پەسىل شەھۋەتنىڭ كۆپلۈكى

جىنسىي ئىشلارغا تولا ھەۋەس قىلىش، بۇ ياشلىقتا تەننىڭ ساقلىقىدىن بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن تازا تەن دۇرۇس بولماسلىق، كۈچلۈك بولماسلىقتىن بولىدۇ.

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. بەدەننىڭ سېمىزلىكى، قاننىڭ، مەنىينىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي ئىشلاردا ئاجىزلىق پەيدا بولماسلىق، تولا ئىھتىلام بولۇش، بەدىنى كۈچلۈك، چىرايى قىزىل بولۇش.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، تاماقنى ئازايتىش، غورا سۈيىگە زىخ، سۇماق، رىۋاج، نارجىل شەربىتى، نىلۇپەر قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۇچىسىغا پاقىيوپۇرمىقى، ھۆل يۇمغاقسۇت، سۆگەت غازىڭى بىلەن زىمات قىلىش لازىم. غىزاسىغا يۇمغاقسۇت قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇلار شەھۋەتنىڭ ئارتۇقلۇقىنى، مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

يەنە بىرى شەھۋەتنىڭ تولىلىقى، مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ۋە ھارارەتتىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي سۈيدۈك چىقار ۋاقتىدا ئېچىشتۇرۇپ چىقىش.

داۋالاش ئۇسۇلى نىلۇپەر شەربىتى، چىلان شەربىتى، سېمىز ئوت شىرىسى، ئاچچىق دوغ ئىچىش، سوغۇق سۇغا كىرىش، زىغىر ياغلىدا ئۇخلاش.

يەنە شەھۋەت بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىدىنمۇ تولا بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەنىينى كېمەيتىدىغان مەجۇنى كۇمۇنى، پۇدىنە، سۇزاپ، سۆئتەر، دارچىن يەنە بىرى ئۇرۇقدانىغا مۇدۇر، قىچىشقاق چىققانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئاياللاردا باللياتقۇنىڭ ئېغىزى قىچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى ھەرقانچە كۆپ جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانسىمۇ، يەنە ئەرلەرگە قانماي، ھەۋەس زىيادە بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ئۆتكۈر ماددىنى، مەتبۇخ ھىلىلە، مەتبۇخ ئەفتىمۇن قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن سۈرگە بېرىپ تازىلاش لازىم. سوغۇق سۇغا كىرىپ ئولتۇرسا پايدا قىلىدۇ.

2. شەھۋەتنىڭ كۆپلۈكى يەلدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يەللىك تاماق يېيىش، سەۋدا مىزاجلارغا ئەگەر ئىسسىقتىن يەل پەيدا بولسا تاۋۇز، كاھۇ قاتارلىق سوغۇق نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. ئەگەر ھۆل ئىسسىقنىڭ سەۋەبىدىن ئاجىزلاشقان بولسا، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغان سەنجىرىنا، ھەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر سەۋدانىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا سەۋدا سۈرگىسىنى بېرىش لازىم.

4- پەسىل كۆپ ئېھتىلام بولۇش

مەنىي، مەزى، ۋەدى بۇلار بىر ھۆللۈك بولۇپ، جىنسىي ئىشلارغا ھەۋەس قىلىشنىڭ دەسلەپىدە چىقىدۇ. ۋەدى دەپ ئۆزلۈكىدىن چىققانىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. مەنىينىڭ كۆپلۈكى مەنىي پەيدا بولىدىغان تاماقنى كۆپ يەپ، جىنسىي ئىشلارنى ئاز قىلغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانغاندامەنىي تولا چىقىشتۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، مەنىينى كېمەيتىدىغان تاماقلارنى يېيىش لازىم.

يەنە بىرى مەنىي، مەزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي چىققاندا تېزلىك بىلەن چىققاندەك سېزىلىدۇ. سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

يەنە مەزى كېلىش مەنىينىڭ قاچىسى بوشاپ كەتكەنلىكتىن، مىزاجنىڭ سوغۇق بولغانلىقىدىن، تۇتۇپ تۇرۇش ئىقتىدارى ناچارلاشقانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىي سۇيۇق بولۇش، جىنسىي ئەزا قوزغالماي تۇرۇپ مەنىي تۆكۈلۈش قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كۇفى، پۇدىنە، سىيادان، زىرە، گۈلنار، شادىنەج، سۇزاپ مىيى، مەجۇنى كۇمۇنى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم.

يەنە جىنسىي ئەزا گۆشلىرى تەشەننۇج ياكى تۇسۇلۇش بولغانلىق سەۋەبىدىن مەنىي تېز چىقىپ كېتىدۇ. سەۋەبى شۇ ئورۇن مەنىينىڭ قاچىسىدىن قىستاپ چىققانلىقتىن بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا تەشەننۇجنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. جىنسىي ئەزاغا، بۆرەككە پايدىلىق ياغلارنى چېپىش لازىم.

يەنە بىرى، بۇ ئاجىزلىق جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىپ بۆرەكنىڭ يېغى ئېرىپ سىزىپ كەتكەنلىكتىنمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى بۆرەكنىڭ ئاغرىشى ھەم كېسەلدە جىنسىي ئەزادىن تولا نەرسىلەر چىقىدىغان بولۇپ، بۇ يامان بەلگە، بۇ كېسەلنىڭ قۇۋۋىتىنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭغا بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. مەجۇنى لۇبۇب ئۇبدان پايدا قىلىدۇ.

2. مەنىينىڭ تېز چىقىپ كېتىشى، جىنسىي ئىشلارغا دائىر سۆزلەرنى ئېيتىش، ئاڭلاشتىن ۋە جىنسىي ئىشلارنى تولا ئويلاشتىن بولىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي ئەزا ھەرىكەتكە كېلىدۇ. ئەگەر ئاجىز بولسا جىنسىي ئەزادا سوزۇلۇش يۈز بېرىدۇ. كۈچلۈك بولسا مەنىي تېز چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ماددەتۇلھايات، لۇبۇب يېيىش، جىنسىي ئەزاغا پەرپىيۇن يېغى چېپىش ئارقىلىق تۇتۇپ تۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، بىھۇدە قالايمىقان سۆزلەرنى كەم قىلىش لازىم.

بەزى مەنىي تېز يورۇپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئىلاجنى قىلىش لازىم. سۇيدۇكتىن كەلگەن سۇنى ۋەدى دەيمىز. بۇنىڭغا سۇزاپ ئۇرۇقى، ئانار گۈلى، پەنجەن گۆشتىن ئۇرۇقىنى باراۋەر ئېلىپ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. سىركەنجۇبىل شەربىتىمۇ پايدا قىلىدۇ. شاھتەررىنى قورۇتۇپ ھەسەل بىلەن بېرىلسە مەزى، ۋەدىنى توسىدۇ.

يەنە بىرى ئېھتىلام سەۋەبىدىن زۆرۈر مەنىينىڭ مىڭىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر پارە قوغۇشۇننى ياپىلاق قىلىپ ئۇچىسىغا، بۆرەكنىڭ ئۇدۇلىغا تېڭىش لازىم. زىغىر پالىزىنى تۆشەك قىلىپ ياتسۇن. قىزىلگۈل، سۆگەت بەرگى، سۇغۇر ئوت يىلتىزى قاتارلىق نەرسىلەرنى تېگىگە سېلىپ ئۇخلاش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇنداق قىلغاندا بۆرەكنىڭ شىريان تومۇرلىرى قىزىپ، روھنى ئۆزگە تارتىپ كېتىشى مۇمكىن.

5- پەسىل فەرى سىمۇس كېسەللىكى

بۇ يۇنانچە ئاتالغۇ بولۇپ، زەكەر داۋاملىق قوزغىلىپ تۇرۇش دېگەن مەزمۇندا، بەزىلەر بۇنى شەيتان بالىسىنىڭ ئىسمى دەيدۇ. بەزىلەر مۇنچىنىڭ ئىشكىگە تارتىلغان رەسىم بولۇپ، زەكىرىنى قولىدا تۇتۇپ تۇرۇقلۇق بولۇپ بۇنى قارا شەيتان، دەپ ئاتايدۇ. بۇ جىنسىي ئەزانىڭ ھەرىكەتتە بولۇشى جىمانى ئارزۇ قىلماي، ئۇزۇن مۇددەت قوزغىلىش ھالىتىدە تۇرىدۇ. ئۆزىنىڭ قاتتىقلىقىدىن بالا ھەم بولمايدۇ. بالىياتقۇغا زىيان يەتكۈزىدۇ. بۇنى دەرھال داۋالىمىغاندا بالىياتقۇدا ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ مېڭە، يۈرەككە شىرىكچىلىكى بولغانلىقتىن، خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىشى مۇمكىن. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكچىلىرىدە ئورۇنلىشۋالغان قويۇق يەلدىن بولىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي ئەزا ھەمىشە ھەرىكەتتە بولۇش ھەم سانجىق، تارتىشىش ئەھۋاللىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ يەل تومۇردا زەكەرنىڭ تۆشۈكلىرىدە بولىدۇ، لېكىن تارتىشىش بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، سۈرگە ئىچىپ بەدەننى تازىلاش، سۇزاپ ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى بەزىسىنى 6 گرام ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىش لازىم. زەكەرگە سەۋسەن يېغى، يەسمەن يېغى قاتارلىق ئىسسىق ياغلار چېپىش لازىم. باشقا دورىلارنى سۈرگەندىن كېيىن بەرسە

بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلگە يۇمغاقسۈت، بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى، ئانار گۈلى، ئانار ئۇرۇقى، يېسسىمۇق، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىق سوغۇقلۇق دورىلار بېرىلسە، بۇ يەلنى پەيدا بولۇشتىن توسىدۇ. جىنسىي ئەزاغا گۈل يېغى، كاسىنە، كاھۇ سۈيى، ھۆل يۇمغاقسۈت، سەندەل، كاپۇر، ئەپيۇن چاپسۇن. لېكىن بۇ ئىشنى تولا قىلماسلىق لازىم. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا زەكەرنىڭ سېزىمى يوقىلىپ كېتىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، غورا سۈيى، نارجىل، سۇماق بېرىش لازىم. زەكەرنىڭ قاتتىقلىقى بەدەندىكى قويۇق خىلتتىن ھەم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بىلەن بەدەننى تازىلاش، قەي قىلىش، بەلغەم پەيدا قىلىدىغان تاماقتىن ساقلىنىش لازىم. بىنەپشە، نىلۇپەر قايناتقان سۇدا جىنسىي ئەزانى يۇيۇش لازىم.

2. زەكەرنىڭ قوزغىلىشى ئۇزۇن مۇددەت جىمانى تەرك ئېتىپ، تەنھا يۈرگەنلىكتىن ئۇرۇقدان تولۇپ قېلىپ نەتىجىدە بۇ كېسەللىك يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قىزىقلىقتىن بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئارپا يارمىسى، سېمىز ئوت شىرىسى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، بادرەڭ سۈيى، تەررە سۈيى، سىركەنجۇبىل، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىق بەدەننى سوۋۇتىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. ئارپا سۈيى، بىنەپشە سۈيى، كاپۇر، سېمىز ئوت شىرىسى، نىلۇپەر سۈيى بىلەن كلىزما قىلىش لازىم. بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىسپىغۇلنى ئۇچىسىغا چېپىش لازىم. شەھۋەت كۆپ بولۇپ مەنىي چىقىپ كېتىشىنىڭ ئىلاجى شۇكى، ئەگەر ھۆل ئىسپىغۇلدىن بولسا يەلنى قايتۇرىدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش كېرەك.

6 ـ پەسىل ئەزىيەۋتى كېسەللىكى

بۇ شۇنداق بىر خىل كېسەلكى ئەگەر جىنسىي ئىش قىلغاندا مەنىي تۆكۈلۈش بىلەن تەڭ ئىختىيارسىز ئارقا تەرىتى مېڭىپ كېتىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە جىنسىي ئىشتىن كۆپ لەززەت ئالىدىغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. مەنىيسى سۇيۇق ھەم تېز بولىدۇ. تەرىتى قويۇق بولىدۇ. سىلاش بىلەن كۆپ لەززەت ئالىدۇ. مۇنداق كىشىلەرنىڭ بالىسى بولسا گالۋاڭ، ئەقىلسىز بولىدۇ. ئەمما بىر قىسىم كىشىلەر جىنسىي ئىشلاردىن قېچىپ قاتتىق ھاجەت بولمىغۇچە ئاياللارغا ئارىلاشمايدۇ. مەسىلەن: ھۆكۈمالارغا ئوخشاش. ئۇلارنىڭ پەرزەنتلىرى زىرەك، پىكرى چوڭقۇر بولۇپ يېتىشىدۇ. باشقا جەھەتلەردىمۇ تولۇق يېتىشىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە قېنى سۇيۇق، روھسىز، پەيلىرى سۇس، ئەزالىرى كۈچسىز بولغان ئادەملەردە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ناشتا ۋاقتىدا ئاياللارغا قوشۇلسۇن. جىنسىي ئالاقە قىلىش، ئاقاقىيا، كۇندۇر، كەھرىۋا قاتارلىق ئىچىنى توختىتىدىغان دورىلار، يۈرەك، مېڭىنى كۈچەيتىدىغان مۇپەررىھ دورىلار بېرىلىدۇ. ئانار چېچىكى، موزا، كۇندۇر، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى بىلەن شىياف قىلىپ جىنسىي ئالاقە ۋاقتىدا مەقئەتكە قويسۇن. بېھى ئۇرۇقى، ئارچا ئۇرۇقىنىڭ يېغى، ئاسارۇن يېغى بۇلارنى مەقئەتكە چېپىش كېرەك. قورداق، زىرە، قۇرۇق يۇمغاقسۈت پايدا قىلىدۇ.

7ـ پەسل زەكەر ۋە ئۈرۈقدانىنىڭ ئىششىپ قېلىشى

بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. قان، سەپرا ياكى جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا مەنىي توختاپ قېلىشتىن بولغان ئۈرۈقدان ئىششىقى

ئالامىتى رەڭگى قىزىل بولىدۇ ھەم ئاغرىيدۇ، سىلىغاندا ئىسسىق ئۇرۇنىدۇ. بۇ ئىششىق بەزىدە ئۈرۈقدانىنىڭ ئۆزىدە، بەزىدە تېرىسىدە بولىدۇ. تېرىسىدە بولسا سىلاش بىلەن مەلۇم بولىدۇ. ئەگەر ئۈرۈقدانىنىڭ ئۆزىدە بولسا بۆرەككە تۇتاش بولغانلىقتىن تۈز تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر توسالغۇ بولمىسا باسلىق ياكى سافىن تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. توسالغۇ بولغاندا ئۇچىسىغا، پۇتىغا ھىجامەت قويۇش لازىم. سېمىز ئوت، سىركە، گۈلاب، ھۆل يۇمغاقسۈتىنىڭ سۈيى، كاسىنە سۈيى، قاپاق سۈيى، شوخلا سۈيىدە زىمات قىلىسۇن.

قاتتىق ئاغرىق بولسا كاھۇ بەرگى، كۆكنار بەرگى پايدا قىلىدۇ. كېسەل باشلانغاندىن كېيىن ئارپا ئۇنى، لوبىيا ئۇنى، ئازغىنە زەپەر، ئىششىق يۇمشىتىدىغان دورىلاردىن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىرە، تۇخۇم سېرىقى، گۈل يېغى، زىغىر شىرىسى، كەرنەپنىڭ بەرگى، شۇمشا، ھەسەل سۈيى، مۇسەللەس بىلەن زىمات قىلىش لازىم.

2. ھۆللۈكتىن بولغان ئىششىق

ئالامىتى ئىششىقنىڭ رەڭگى ئاق، ئاغرىقى ئاز، باسقاندا سوغۇق ئۇرۇنۇش بىلەن ئېپادىلىنىدۇ. ۋاقتىدا داۋالىمىسا ئىششىق قېتىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىرقانچە نۆۋەت قەي قىلىش، ھەببى قوقىيا، باشقا سۈرگىلەر بىلەن بەلغەمنى تازىلاش لازىم. تاسقىمىغان بۇغداي ئۇنى، زىرە، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، شۇمشا، مۇقەل، خەير يېغى، تۇخۇم سېرىقى، مۇسەللەس قاتارلىقلار بىلەن زىمات قىلىپ ئىششىقنى ياندۇرۇش لازىم. ئىششىققا پايدىلىق زىماتلار: باقىلىنى كونا ھاراققا ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈرۈقى يوق ئۈزۈم، سوققان زىرە، لوبىيا ئۇنى بۇلارنى كۈنجۈت يېغىغا قوشۇپ زىمات قىلسۇن. گۈلقەنت بەرسۇن. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بېرىش لازىم.

3. سەۋدادىن بولغان قاتتىق ئىششىق

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق ئاغرىمايدۇ. رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان زىماتلارنى قىلىش لازىم. مەسىلەن:بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، ئۇشەق، توخۇ يېغى، كەرنەپ بەرگى، مىئەسائىلە، مۇسەللەس، شۇمشا، بۇنىڭ ھەممىسىنى چاپسۇن.

يەنە بىرى، ئاقونا (جىنسىي ئەزا تارتىشىش) كېسەللىكى، بۇ ئەرلەردە بولىدۇ. ئاياللاردا بالىياتقۇ

www.uyghurkitap.com

ئېغىزى تارتىشىش، ئىسسىق ئىششىقتىن ياكى قاتتىق قورققانلىقتىن بولسا ياكى بوخاراتتىن بولغان بولسا بۇنداق كېسەل تەشەننۇج بولۇپ، سوغۇق تەرلىسە خەتەرلىك.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ئىچىنى يۇمشىتىش، تەرەنجىبىن، شىرخىست، مەتبۇخ، خىيارشەنبەر بېرىش لازىم. جىنسىي ئەزاغا سەندەل، ئىسپىداج، گىل ئەرمىنى، ئەپيۇن، گۈلاب، كاھۇ سۈيى، ئارپا سۈيى، سېمىز ئوت شىرىسى، سىركەنجۇبىل پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق توختاپ قالسا جىنسىي ئەزاغا ھىجامەت قويىسۇن. زۇلۇك قويىسۇن.

ئەگەر ئۇرۇقدانىدا ئىششىق پەيدا بولغان بولسا، سوغۇق مەست قىلىدىغان ئەپيۇندەك نەرسىلەر بىلەن، يۇمغاقسۈت سۈيىدە ئەزگەن قوغۇشۇن، ئىسپىداج، كۆكنار، تۇگمەن تۇزى، كاھۇ سۈيى بىلەن داۋالاش لازىم.

8- پەسىل جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدانىنىڭ ئاغرىشى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان ئۇرۇقدان ئاغرىش

ئالامىتى قىزىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇمغاقسۈت، كاھۇ سۈيى، كاسنە سۈيى، شوخلا سۈيى، ئەپيۇن. ئەگەر قىزىش، ئاغرىق قاتتىق بولسا كاپۇر، ئەپيۇن پايدا قىلىدۇ. سوغۇق شەربەت، تاماقلار بېرىلسە بولىدۇ.

يەنە بۇ كېسەل سوغۇقلۇقنىڭ غالىب كېلىشىدىنمۇ بولىدۇ. بۇنىڭغا قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن، ئەزگەن ئىلمەك پۇشتى يېغى، گۈلقەنت، زەنجىۋىل، دارچىن قاتارلىق دورىلار پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ. يەنە قاتتىق يەردە ئۇزاق ئولتۇرغاندىن بۇ ئاغرىق بولىدۇ.

ئالامىتى ئاغرىقنىڭ يۆتكىلىشى تارتىشىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، پۇدىنە، سۇزاپ، قۇندۇز قەھرى، ئېزىلگەن ئىسسىق ياغلار مەسىلەن: يەسمەن يېغى، سەۋسەن، سۇزاپ ياغلىرى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن مەسانەنى يۇمشىتىش لازىم.

2. جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدانغا زەربە تېگىشى ياكى جاراھەت چىقىپ قېلىشىدىن بولغان ئاغرىش

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ئىچىنى يۇمشىتىش، سوغۇق دورىلار مەسىلەن: بىنەپشە، ئاق لەيلى، نىلۇپەر، قاپاق، كەرنەپ، شوخلا بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

9- پەسىل ئۇرۇقدانىنىڭ يۇقىرىغا چىقىپ قېلىشى

بۇ سوغۇقلۇق غالىب كەلگەنلىكتىن بولىدۇ. سۈيدۈكمۇ تەسلىك بىلەن تامچىلاپ كېلىدۇ. مۇنداق

www.uyghurkitap.com

ئەھۋالدا بەزى چاغدا سىرتتىن سوغۇق ئۆتكەنلىكتىن، بەزى چاغدا ئۆتكۈر كېسەلدىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. ئەگەر مۇنداق ئەھۋال يۈز بەرسە خەتەرلىك يامان بەلگە بولىدۇ. بۇنىڭغا داۋا يوق. باشقا كېسەللەرنىڭ ئىلاجى پەرپيۇن يېغى، مەرزەنجۇش يېغى، بابۇنە، شۇمشا، ئىكلىلىملىكلەرنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلسۇن. مۇنچىغا بارسۇن. بابۇنە، زىغىر، سەۋسەن، ئىكلىلىملىك قايناتقان سۇدا ئابزەن قىلسۇن. غىزاسىغا قۇۋۋەت دورىلاردىن سېلىپ بەرسۇن.

10- پەسىل ئۇرۇقدانىنىڭ قاتتىقلىقى ۋە تېرىسىنىڭ قېتىپ قېلىشى

بۇ كېسەل بەزىدە يەل ۋە ئىششىق، غەلىز ماددىلارنىڭ تۇيەيلىدىن تومۇرلاردا كۆپۈش ۋە قاتتىقلىق كۆرۈلىدۇ. بۆرەكتە قىزىقلىق ھارارەتنىڭ ئازلىقى ۋە ناچارلىقىدىن زۇايد دېگەن تومۇرغا ماددا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ كېسەلنىڭ داۋاسىغا پاقالچاقنىڭ داۋاسىنىڭ دورىسىنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: قەي قىلىش، ماددىسىنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىدىغان زىماتلارنى قىلىش كېرەك ۋە باشقىلار.

11- پەسىل ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ بوشاپ قېلىشى

ئۇرۇقدان خالتىسى بوشاپ ساڭگىلاپ تۇرىدۇ. يۇغاندا تارتىشىپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سوغۇق ھەم قابىز، قورۇغۇچى دورىلار بىلەن زىمات قىلىش لازىم. موزا، ئاس، قىزىلگۈل، يېسسىمۇق، گەزمازەج، ئانار چېچىكى، شاھى بەللۇت بىلەن زىمات قىلىپ داۋالاش كېرەك.

12- پەسىل جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدان خالتىسى ئەتراپىغا پەيدا بولغان يارا

بۇ كۆپىنچە ھاۋا ئىسسىق بولغاندا تومۇرلار چىلك بولغانلىقتىن، ئىچىدىكى ماددىلار تېز بۇزۇلۇپ تىنجىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر جاراھەت يېڭى بولسا مەرۋايىت يۇغان ئىلمان شاراب، تۇتىيا، كۆيدۈرۈلگەن مىس، كۆيدۈرۈلگەن قاپاق، شادىنەج،گۈلنار زىمات قىلىنىدۇ. ئەگەر جاراھەت كونا بولسا كۈندۈر، قەغەز كۆلى، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ پوستىنىڭ كۆلى، مورد بىلەن داۋالاش كېرەك. بۇ مەلھەممۇ پايدىلىق: كۈندۈر، موم، خۇنسىياۋشان، مورد 8 گرامدىن، سەبرى، مۇرداسەنگ ، ئەنزۇرۇتلارنى 6 گرامدىن ئېلىپ، 60 گرام گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىش لازىم. ئەگەر پەرپيۇن ياكى ئادەم چېچىنىڭ كۆلى بىلەن سەبرى، كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، ئەنزۇرۇت بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ باسسۇن. ئەگەر جاراھەت جىنسىي ئەزانىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولسا، دورىلارنىڭ مۇلايىمراقىنى ئىشلەتسۇن.

13- پەسىل جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قىچىشىشى

سەۋەبى ئۆتكۈر ماددا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقتىن قان ئېلىش، پاقالچاقتىن تىزغىچە ھىجامەت قويۇش كېرەك. سۈرگە ئىچىش، ھۆل ئىسسىق، شورلۇق تاماقتىن ساقلىنىش لازىم. ئاش، سۇماق پايدا قىلىدۇ. سىركە، گۈل يېغى، ئازغىنە مامىشا، كەرەپشە سۈيى، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى چاپسۇن، ئەگەر قىچىشسا 2 يېنىغا ھىجامەت قويسۇن. زۇلۇك قۇرتىنى قويسۇن. تۆۋەندىكى دورىلارنى زىمات قىلسۇن. تەركىبى: مامىشا، ئاقاقىيا 3 گرامدىن، نۆشۇدۇر 1 گرام، سەبرى 2 گرام، زەپەر 2 گرام، ئۇشنان ھەممە دورىلار بىلەن باراۋەر، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلسۇن. مۇنچىدا ھەر كۈنى سىركە، گۈل يېغى، تۇخۇمەك سۈيى قوشۇپ يۇيۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى چاپسا بولىدۇ.

14- پەسل جىنسىي ئەزانىڭ يېرىلىشى

داۋالاش ئۇسۇلى مەقئەت يېرىلغاننىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. ئەقلىمىما، تۇتىيا، خېنە، كەتىرا بۇلارنى موم، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، مەلھەم قىلىش كېرەك. گۈل يېغى، تۇخۇم سېرىقى، مەدەستان پايدا قىلىدۇ.

15- پەسل جىنسىي ئەزانىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى

سەۋەبى جىنسىي ئەزانىڭ سوزۇلۇش، تارتىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت، گۈلاب، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. جىنسىي ئەزانى يۇمشىتىدىغان توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، موم، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن داۋاملىق ياغلاش لازىم. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە قايناتقان سۇدا ئىسسىق ھالەتتە ئىستىنجا قىلىش لازىم.

16- پەسل جىنسىي ئەزانىڭ ئەتراپىغا چىقىدىغان ئۆشۈشاق مۇدۇر

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا سۆگەل دورىسى بىلەن چارە قىلىش لازىم. كۆيدۈرۈلگەن بۆرە ئەرمىنى، تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى چېپىش كېرەك ۋە بۇ تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى كۆيدۈرۈلگەن بۆرە ئەرمىنىگە قوشۇپ، چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. سىيادان، سىركە، توخۇ يېغى بىلەن زىمات قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، ئوپېراتسىيە قىلىپ زەنكار، زاك چېپىش لازىم.

17- پەسل جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكى توسۇلۇپ قېلىش

سەۋەبى بۇ ئەھۋال ئۆشۈشاق مۇدۇر چىققاندا بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكى ئېچىشىپ تەسلىك بىلەن كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقتىن قان ئېلىش، بىنەپشە شەربىتى، ئىسپىغۇل شىرىسى، سېمىز ئوت شىرىسى،

تەررە، بادرەڭ شىرىسى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى كۆكنار شىرىسى بىلەن چىپىش لازىم. ئىسپىغۇل، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، بىنەپشە، بادام ياغلىرىنى جىنسىي ئەزاغا چىپىش كېرەك. سۈيدۈك يولىغا شىيافى ئەبيەزنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى بادام يېغى بىلەن تېمىتىش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك يولى ئېچىشىپ ئاغرىسا، قان ئېلىش كېرەك.

يەنە جىنسىي ئەزادىكى خىلىت سەۋەبىدىن توسالغۇ پەيدا بولسا، سۈيدۈكى تەسلىكتە چىقىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت، گۈلاب، سەنجىرىنا بىلەن سۈيدۈك ماگدۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە كەرەپشە، جۇۋنە، مەرزەنجۇش، پۇدىنە قايناتقان سۇنى ھەسەل، يەسمەن يېغى بىلەن تېمىتىپ قويۇش لازىم. مەرزەنجۇش، سۆئتەر، بابۇنە، بىنەپشە قايناتقان سۇ بىلەن جىنسىي ئەزانى يۇسۇن.

يەنە سۆگەلدەك نەرسىلەر چىققانلىقتىن توسالغۇ پەيدا بولسا، سۆگەلنىڭ سۈيدۈك يولىغا يېقىن ئىكەنلىكى مەلۇم بولسا، سەبرىنى ئۇپا، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، تېمىتىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن توسالغۇ ئېچىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولسا، سافىن تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىشتىن توسالغۇ بولسا، ھىجامەت قويۇش مەنپەئەتلىك.

18- پەسىل پەتەق ۋە قىللە كېسەللىكى

پەتەق بولسا مەشھۇر كېسەللىك بولۇپ بەزىدە كىندىك چۆرىسىگە پەيدا بولۇپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە چۈشىدۇ. بۇنى پەتەق مىراقى دەيمىز. قورساقتىكى كىرگىنتە ياكى ئېغىر بىرنەرسە كۆتۈرگەنلىكتىن، قاتتىق سۆزلىگەندە، ئېگىزدىن سەكرىگەندە، قاتتىق يەلدىن ياكى بىرنەرسىگە تەگكەندىن پەردە ئۇچەي ئاگا تۇتىشىپ 2 بۆرەكنىڭ غىلىپىدا ئورۇنلىشىدۇ. بۇنى قىللەتۇل ئەمئا دەيمىز. ئەگەر يەل چۈشسە قىللە دەيمىز. ئەگەر سۇ چۈشسە قىللەتۇلمائىيە دەيمىز.پەتەق ئاياللاردا، باللاردىمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. قىللەتۇل ئەمئا

ئالامىتى ئاز-ئازدىن پەيدا بولۇپ ئاسانلىقچە ئورنىغا چۈشمەيدۇ. ئوڭدا يېتىپ قولىدا باسسا تەسلىك بىلەن ئورنىغا بارىدۇ. كىندىكىدىن قىرقىر ئاۋاز چىقىدۇ. بەزى يەل قۇلۇنجىدەك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

قىللەتۇسسەدەپنىڭ ئالامىتى: تەسلىك بىلەن ئورنىغا بارىدۇ. ئاۋاز بولمايدۇ. يۇقىرىقى ئىككى تۈرنىڭ داۋاسى: يۇمشاقلىق بىلەن بېسىپ، ئۇۋۇلاپ ئورنىغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۆز جايىغا بارمىسا ئىسسىق-سوغۇق كىرگۈزۈش لازىم. قول بىلەن ئاستا سىلاپ بېسىپ، ئورنىغا قايتۇرۇش لازىم.

مەستىكى، ئەنزۇرۇت، كوندۇر، جوز، سەرۋىنىڭ غازىڭى، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، مورد، خۇنسىياۋشان،

سەبرى، ئۇبھەل، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىلىق يېغىدا پىشۇرۇپ، بىر پارچە لاتىغا چېپىپ، تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئىچىلىدۇ. بۇ زىمات بىرقانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تۈتىشىدۇ. ئەگەر تۇتاشمىسا بىرقانچە كۈن تېڭىپ تۇتسۇن. بۇ زىماتلارنى قايتا-قايتا قىلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن يول تۇتىشىدۇ. بۇ زىماتنى پەتەقى مىراقىل بەتنى پەتەقۇل ئۇربەگە قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: تاماقنى ئاز يېسۇن. يەللىك تاماقلاردىن، جىنسىي ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. ھەمىشە تېڭىپ قويسۇن.

2. پەتەقى قىللە

بۇ ئاساسەن يەلدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئاۋاز كۆپ بولىدۇ. ئاسانلىق بىلەن ئۇرنىغا بارىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېڭىپ قويۇش، يەللىك نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. يەلنى يوقىتىش ئۈچۈن مەجۇنى كۇمۇنى، سەنجىرنىنا، مەجۇنى ھەببۇلغار، ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلار بىرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. سۇزاپ، سوغۇر گۆلى، ئىگىر، زىرە، پۇدىنە، مەرزەنجۇش بىلەن زىمات قىلىش لازىم. قۇستە يېغى، يەسمەن يېغى چېپىش لازىم. كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئادراسمان، مەستىكى، زەپەر 6 گرامدىن، ھېلىلە كابىلى، ھېلىلە، ئامىلە 9 گرامدىن، سەكبۇنەج، مۇقەل 5 گرامدىن، پۇدىنە، قۇستە، بوزوغا، دورۇنجى ئەقرەب، ئاسارون 3 گرامدىن، بۇلارنى ھەب قىلىپ 4 گرامدىن بېرىلىدۇ. مەجۇنى كۇمۇننى 4 گرامدىن يېسۇن. كۇمۇنى بىلەن سەنجىرنىنانى داۋاملىق يېسۇن. قۇندۇز قەھرىنى سۇزاپ يېغىدا ئېزىپ چاپسۇن. پان يېغىدا غالىيەنى ئېزىپ، جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە تېمىتىپ قويۇلىدۇ. يەسمەن يېغى، بادام يېغىدا قۇندۇز قەھرى، ئىپارنى ئېزىپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويسۇن ۋە چاپسۇن.

3. قىللەتۇل مائىيە

بۇ بۆرەككە سۇ، ھۆللۈك توشۇپ قالغانلىقنى كۆرسىتىدۇ.

ئالامىتى ئۇرۇقدان چوڭىيىپ، جۇلالىق چوڭ بولىدۇ. سۈيدۈكى ئاز بولىدۇ. كۆپ ماڭمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇ، ھۆللۈك توشقان يەرگە داغ قويۇش لازىم. ئەگەر سۇ كۆپ بولسا داغ قويۇشتىن 3～2 كۈن بۇرۇن نەشتەر بىلەن سۇنى چىقىرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىھوشلۇق يۈز بەرمەيدۇ. كېسەلنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتىنى ۋە كۈننى كۆزدە تۇتۇش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل كىچىك بولسا ئىستىسقادا ھۆللۈكنى، سۇنى يوق قىلىدىغانغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. تال كۈلى، ياغاچ كۆلىنى زەيتۇن يېغى، سەئىدى يېغى، ئارپا ئۇنى، كالا تېزىكى بىلەن چاپسۇن.

ئىگىر، پىلپىل، ھەببۇلغار، بۆرە ئەرمنى، زىرە، زەيتۇن يېغى بىلەن چاپسۇن ياكى شاراب، سىركىنى چاپسۇن. بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدىغان زىماتنىڭ نۇسخىسى: ئارپا ئۇنى، سەئىدى كۇفى، گىل ئەرمنى، زىرە، پىششىق ئامۇت، قوينىڭ كونا مېيى ۋە ئىگىر زەرنەپنى قاينىتىپ قويۇلغاندىن كېيىن ياغاچنىڭ

كۆلنى ياكى خەرنۇب يىغىنىڭ كۆلنى خېمىر قىلىپ، چىپىش لازىم. تال يىلتىزىنىڭ كۆلمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

19- پەسىل قۇرۇھەللەھمى كېسەللىكى

بۇ كېسەل قويۇق سەۋدا ماددىسى ئۇرۇقدانغا قۇيۇلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇرۇقدان چوڭ، قاتتىق بولىدۇ. تارتىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدانى تازىلاش، قاتتىق ئىششىقنى تارقىتىدىغان دورىلار بىلەن زىمات قىلىش لازىم. قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇننى يەسمەن يېغى ياكى بابۇنە يېغى بىلەن سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ قويۇش لازىم. ئانار گۈلى، ئامۇت غازىڭى، موزا، سەبرى، كۇندۇر، جوز، سەرۋە، زەپەر، مۇقەل، ئوبھەللەرنى بېلىق يېغى بىلەن چاپسۇن. ھەر خىل پەتەققە پايدا قىلىدۇ. مەجۇنى كۇندۇر، ماددەتۇلھاياتنى بەرسە ھەر خىل پەتەققە پايدا قىلىدۇ.

يىگىرمە بىرىنچى باب ئاياللار كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىز بۇنى 16 پەسىلگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1- پەسىل ئوقرە يەنى تۇغماسلىق، تەسلىك بىلەن بويىدا قېلىش، بالا چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى

بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. تەستە بويىدا قېلىش

سەۋەبى مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن مەنىي سۇيۇقلۇقى ۋە بالياتقۇدىكى قاننى سوۋۇتۇپ قۇرۇقلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى قاننىڭ سۇيۇق، قىزىل بولۇشى، ئاز بولۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەم خىلىتىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقرا، سەنجرىنا، داۋائى مشكى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۆزگە مۇناسىۋەتلىك كلىزمىلارنى قىلىش لازىم. باليانقۇنى ئىسسىتىش مەقسىتىدە زەپەر، سۇمبۇل، ئىكلىلمىلىك، سازەج ھىندى، زىرە، بۇلارنى توخۇ، ئۆردەك يېغى، ئۆچكە يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرىنى خالىسا ئاسارۇن يېغى بىلەن تۇخۇم سېرىقىنى ئېلەشتۇرۇپ، پەرزىجە تەييارلاپ، ئادەتتىن تازىلانغاندىن كېيىن 3 كۈن داۋاملىق ئايااللار جىنسىي ئەزاسىغا سېلىپ قويۇش ۋە تۆۋەندىكى دورىلارنى كۆيدۈرۈپ، باليانقۇنى ئىسسىتىش لازىم. قىزىل زەرنىخ، موزا، جوز، سەرۋە، مىئەسائىلە، ھەببۇلخار بۇلارنى ئېلىپ پىلىملارنى شاراب بىلەن ئېزىپ، باشقا دورىلارنى ئاغا قوشۇپ، ئاندىن كېيىن دۇت بىلەن بەرسە

بويىدا قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. يەنە بىر خىل پەرزىجەنىڭ تەركىبى: زەپەر، ھۇماما، ئىكلىلمەلىك، سۇمبۇل 9 گرامدىن، سازەج ھىندى، زىرە 12 گرامدىن، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، ئۆچكە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ پەرزىجە قىلىش لازىم ياكى تۇخۇم سېرىقىنى ئاسارۇن، بابۇنە يېغى بىلەن قورۇپ، پەرزىجە قىلىپ ئادەتتىن پاك بولغاندىن كېيىن جىنسىي يولغا قويۇپ ئاندىن كېيىن ئەر كىشى بىلەن بىر جايدا بولسا، خۇدانىڭ رەھمىتى بىلەن بويىدا قىلىش مۇمكىن. يەنە غالىيە، بىلسان يېغى قويسا بالا بولىدۇ. ئاندىن كېيىن داۋائى مىشكى يېسۇن. ئايال كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى ئىسسىق قىلىدىغان پەرزىجە تەركىبى: سوك، قۇندۇز قەھرى، بەسباسەدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە پەرزىجە تەييارلاپ، جىنسىي يولغا قويسۇن. ھامىلدار بولۇشقا بېرىلىدىغان نەرسىلەردىن يولۋاس، بۆرە، توشقان ئۆتى قايسى بولسا 1 گرامدىن، ئاسارۇن يېغى بىلەن توشقان ئۇغۇز سۈتىنى كونا زەيتۇن يېغى بىلەن ئادەتتىن پاك بولغاندىن كېيىن قويۇش لازىم. داۋاملىق ئاچچىقتاۋۇزنىڭ گۆشىنى سۇدا قاينىتىپ، شۇنىڭ بىلەن ئايال كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى يۇسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق كىلىزما پايدىلىق. ئەگەر رەھىمنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، ھىجامەت قىلىش كېرەك. غىزاسىغا قىيما شورپىسى قىلىپ، ئىسسىقلىق دورىلارنى سېلىپ بەرسە بولىدۇ.

2. بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامىتى ئۆزى ئورۇق، رەڭگى سېرىق، قېنى قويۇق، قارا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر خىل مېۋە شەربەتلىرى، ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، لىمون، بىنەپشە، كۆكنار شەربەتلىرى بىلەن داۋالاش كېرەك. غىزاسىغا توخۇ، پاقلان گۆشى، پالەك، قاپاق سالغان سۇيۇقئاش، قورداق، سەي قىلىپ بېرىش كېرەك. توخۇ، ئۆردەك يېغى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن پەرزىجە قىلىنىدۇ.

3. بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامىتى بۇنداق ئايالنىڭ ئۆزى ئورۇق، جىنسىي يول ھەمىشە قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورا، شەربەت، تاماقلار بىلەن داۋالاش كېرەك. غىزاسىغا لوبىيا، نوقۇت، لىمون سالغان پولو ئاش قىلىپ بېرىش، نىلۇپەر، بىنەپشە شەربەتلىرى بېرىش، مۇنچىغا كىرىشنى ئادەت قىلىش، مۇنچىدا قاپاق يېغى، بادام يېغى، ئۆردەك يېغى بىلەن ياغلىنىشنى ئادەت قىلىش لازىم. كىيىك مېڭىسى، توخۇ مېڭىسى قايسى بىرى بولسا ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن پەرزەنجە قىلىپ قويۇش لازىم.

4. بالىياتقۇغا ھۆللۈك غالىب كەلگەنلىكتىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامىتى جىنسىي ئەزادىن كۆپىنچە ھۆللۈك كېلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر بويىدا قالسا، ئۈچ ئايدىن ئاشماي چۈشۈپ كېتىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش ئۇسۇلى ئايارەجلەر بىلەن بەلغەمنى ۋە بەدەننى تازىلاش، ئىسسىقلىق دورا ۋە تاماقلارنى بېرىش لازىم. ئاچچىقتاۋۇز، ئەنزۇرۇت، مورد، زەپەر، ئۇد، سېرىقچېچەك، سۇماقنى توگە ئۆتى ۋە ھەسەل بىلەن ئېلەشتۇرۇپ، جىنسىي يولغا قويۇش لازىم. خۇشبۇي دورىلار بىلەن كلىزما قىلىنسۇن. ياپۇز، سۇمبۇل، سەلىخەگە ئوخشاش دورىلار بىلەن كلىزما قىلسۇن.

يەنە بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلتلىرى بالىياتقۇدا پەيدا بولۇپ بالىياتقۇنىڭ مىزاجىنى بۇزغانلىقتىن بالا بولماسلىق يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي ئەزادىن ئاق سېرىق دۇغ ھۆللۈك چىقىدۇ. خىلتقا مۇناسىۋەتلىك رەڭدار بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بالىياتقۇنى ئارتۇق خىلتلاردىن تازىلاپ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن كۆچەيتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن شىياف قويۇش، كلىزما قىلىش لازىم ھەم قابىز زىمات قىلىش لازىم.

5. يەلدىن بولغان تۇغماسلىق، بالا چۈشۈپ كېتىش

ئالامىتى ئىچىدە ھەمىشە يەل بولۇش، يەللىك تاماق زىيان قىلىش، ھامىلە چوڭ بولۇشتىن ئىلگىرى تۇشۇش جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا مەقئەتتىن يەل چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىش لازىم. يەلنى قايتۇرۇش ئۈچۈن گۈلاب، بەديان ئەرەقى، گۈلقەنت بېرىش لازىم. يەلنى يوقىتىدىغان جاۋاشىرنىڭ تەركىبى: بوززۇرغا، دۇرۇنجى ئەقرەب، جوز بەۋۋا، ھەلىيۇن، قاقىلە، قەلەمپۇر، جۇۋنە، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرامدىن، سىركىگە چىلانغان زىرە 15 گرام، قۇندۇز قەھرى 2 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، بۇ دورىلارنىڭ ھەسسىسى بىلەن باراۋەر قەنت قوشۇپ، ئىلمان سۇ بىلەن 4 گرامدىن بېرىلىدۇ.

6. ئارتۇق سېمىز بولغانلىقتىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامىتى قورسىقى چوڭ، قەۋزىيەت بولغانلىقتىن، قورسىقىدىكى يەل تۈپەيلىدىن رەھىمى كىچىك بولۇپ بويىدا قالسا، بالا تۇرىدىغان يەر تارچىلىق بولغانلىقتىن، بالا بىر ئاز چوڭ بولغاندا چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ئورۇقلىتىش، قان ئېلىش بىلەن بەدەننى تازىلاش، ھەب دورىلارنى بېرىش، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش، باشقا ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش، تاماقنى كېمەيتىش، ئىتىرىفىل سەغىر، مەجۇنى كۇمۇننى داۋاملىق بېرىش، بەدەننى ئورۇقلىتىش ئۈچۈن داۋائى لوكنىڭ ئوبدان خاسىيىتى بار.

ئەر كىشىنىڭ مەنىيسىنىڭ مىزاجى ئىسسىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق ئارتۇقلۇق سەۋەبىدىن بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بالا بولۇش ئىقتىدارى يەنە مەھرۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مىزاجىغا ئۇيغۇن كېلىدىغان شەربەتلەر بىلەن تەڭشەش لازىم. مۇناسىپ غىزالارنى بېرىش لازىم.

7. ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ باش قىسمى تۆۋەنگە مايماق بولغانلىقتىن بولغان تۇغماسلىق

ئالامىتى جىنسىي ئەزا ئەگرى بولىدۇ. تۈز سىيەلمەيدۇ. جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكى تۆۋەنگە مايىل بولغانلىقتىن، ئەگەر مەنىي چىقسا بالىياتقۇنىڭ ئۈستىگە ياكى تۆۋەنگە قۇيۇلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جىنسىي ئەزانى يۇمشىتىپ رۇسلاش ئۈچۈن توخۇ، ئۆردەك يېغى، كالا پاقالچاق يىلىكى بىلەن ياغلانسۇن.

بالىياتقۇ قاتتىق ئىششىغانلىقتىن ياكى سۆگەلدەك جاراھەت چىقىپ بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىنى توسۇپ، مەنىينىڭ ئۆز جايىغا بېرىشىنى توسىدۇ. تەكشۈرگەندە كۆزگە كۆرۈنىدۇ. داۋالاش سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن بولىدۇ.

ئالامىتى جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ئاغرىيدۇ. ئۆزى يەڭگىل بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالنى قولدا سىلاپ يېرىلغانلىقتىن ياكى تومۇرنىڭ ئاجىزلىقىدىن تېپىش مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى سافىن تومۇردىن قان ئېلىش، ئەنجۈر، بابۇنە، شۇمشا، سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، زىغىر بۆلارنى قاينىتىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن بالىياتقۇغا كلىزما قىلسۇن. يۇمشىتىش ئۈچۈن توخۇ، ئۆردەك يېغى، بابۇنە يېغىنى چاپسۇن. تال غازىڭنى پىشۇرۇپ توخۇ يېغى، كۈنجۈت يېغىنى يۇڭغا يۆگەپ، جىنسىي يولغا قويسۇن. مۇنچىغا كىرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك ئارتۇق بولسا، ھەببى ئايارەج بىلەن سۈرگە بەرسۇن. كىچىك قولغا موم يېغى، توخۇ يېغىنى سۈركەپ، بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىنى جىنسىي يولغا ئۇدۇل قىلىپ قويۇش لازىم. يەنە مەنىي چۈشكەندىن كېيىن ئالدىراپ قوپۇش ياكى قاتتىق ھەرىكەت قىلىش، بىر يەردىن سەكرىگەندىن مەنىي توختاپ تۇرالماي بالا بولمايدۇ ياكى قاتتىق ئاغرىق يېتىش، ئاچچىقى كېلىش، غەم-قايغۇ ياكى قورققانلىقتىن بالىياتقۇ ئاجىزلىشىپ بالا چۈشۈپ كېتىدۇ. جىنسىي ئىشلارنى كۆپ قىلغاندىن ياكى مۇنچىغا كىرگەندىن يۈرەك قىزىپ، بالا ھەرىكەتلىنىپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايالنى بۇ سەۋەبتىن ساقلاش، قىزىلگۈل، سەندەل، ئەنبەر قاتارلىق خۇشبۇي نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ، جىنسىي ئىشتىن ئىلگىرى تۈتۈنگە بالىياتقۇنى تۇتۇش ئايال كىشىنى بويىدا قالدۇرىدۇ.

2- پەسىل ئايال كىشىنىڭ بويىدا قالغانلىقىنى، بالىسىنىڭ قىز ياكى ئوغۇللۇقىنى بىلىش

بويىدا قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى: جىنسىي ئەزا قۇرۇق بولىدۇ ھەم كىچىك بولىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندىن كېيىن سوغۇقتا توڭغاندەك ھېس قىلىدۇ. جىنسىي ئىشلار مەيلى ئاز بولسۇن ئادەت كۆرۈش توختايدۇ، ئەمچەكنىڭ ئۇچى قارا، كۆزنىڭ ئېقى كۆكۈش بولىدۇ. كۆڭلى ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەرگە تارتىدىغان بولىدۇ.

بالا ئوغۇل ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتى: ئايال كىشىنىڭ رەڭگى چىرايلىق، ئوبدان بولۇش بىلەن كۆكرىكى قىزىل بولىدۇ. بالىنىڭ ھەرىكىتى ئوڭ تەرەپتە سېزىلىدۇ. كۆكرىكىنىڭ ئوڭ تەرىپى سول تەرىپىدىن چوڭ بولىدۇ. بالىنىڭ ھەرىكىتى قاتتىق، سۈيدۈكى رەڭلىك بولىدۇ. قورسىقى كۆپىنچە ئېگىز بولىدۇ. ئايال ئىشتىھالىق بولىدۇ.

بالا قىز ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتى: ئايالنىڭ رەڭگى ئۆچەك بولىدۇ. بالا كېچىكىپ ھەرىكەت قىلىدۇ. بالىنىڭ ھەرىكىتى سول تەرەپتە سېزىلىدۇ. كۆكرىكى قارا بولىدۇ. سول تەرىپى چوڭ بولىدۇ. سۈيدۈكى ئاق، قورسىقى پەستىرەك بولىدۇ. لاي، كۆمۈر، توپا، گەجدەك نەرسىلەرگە ھەۋەس قىلىدىغان بولىدۇ. بەك ئىشتىھالىق بولىدۇ. بۇ ئەھۋال بالىنىڭ قىز ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇقرات ھەكىم ئايال كىشىنىڭ بويىدا بارلىقى گۇمان بولسا، 20 گرام ھەسەلنى سوغۇق سۇدا ئېزىپ، ياتار چاغدا بەرسە كىندىكى تولغاپ ئاغرىسا بويىدا بار، دەپ قارايمىز. يەنە بىر كۈن تاماق يېدۈرمەي ئۈدقا ئوخشاش خۇشپۇراق نەرسىلەرنى پۇرىتىمىز، پۇرىمسا بويىدا بار، دەپ قارايمىز.

يەنە بالىنىڭ ئوغۇل، قىزلىقىنى مەلۇم قىلىدىغان بەلگىلەردىن زىراۋەنىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، يۇڭ بىلەن جىنسىي ئەزاسىغا قويىمىز. ۋاقىت توشقىچە ھېچنەرسە يېمەيدۇ. ئەگەر ئاغزىدا تاتلىق مىزە تەم بولسا بالا ئوغۇل، ئەگەر ئۈنداق بولمىسا قىزدۇر. ئەگەر ئاغزىدا ھېچقانداق تەم بولمىسا ھامىلىدار ئەمەس.

3ـ پەسىل بويىدا بارلارغا قوللىنىلىدىغان مۇئامىلە تەدبىرلەر

ئايالنىڭ قورسىقىدا بارلىقى مەلۇم بولسا جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن سەكرەشتىن، قان ماڭدۇرىدىغان دورا، تاماقتىن، قان ئېلىشتىن، ئاچچىقلاشتىن، غەم، قورقۇنچقا چۈشۈپ قالىدىغان ئىشلاردىن توسۇش ۋە ساقلاش لازىم. 4 ئايغىچە سۈرگە دورىسى بەرمەسلىك. زۆرۈرىيەت بولۇپ قالسا بېرىش لازىم. يەل يوقىتىدىغان جاۋارىش كۇمۇنىدەك دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر ئايالدا ھۆ بولسا قەيگە بۇيرۇلسۇن. بۇنىڭ ئۈچۈن سىرىقچېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقى بېرىش لازىم. ئەگەر ئاسان قەي قىلسا ئۈنىڭدىن نورمال ھەرىكەت قىلىشقا ياكى يەڭگىل ئەمگەك قىلىشقا بۇيرۇش لازىم. مەسىلەن: ئاشقازاننى كۈچەيتىش، قەيىنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: پۇدىنە، ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى، جاۋارىش ئۇد، سىركە، پىياز، سۇزاپ ئۇرۇقى سېلىپ پىشۇرغان بېھى ئارقىلىق ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم.

يەنە بىر خىل پايدىلىق دورىنىڭ تەركىبى: قەلەمپۇر، جوزبەۋۋا، قۇستە، مەستىكى، سوك، قاقىلە، ئۇد ھىندى، بەسباسەلەرگە 3 ھەسسە ھەسەلنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بېھى، ئالما قىيامى بېرىلسە قەيىنى يوقىتىدۇ. ئاشقازانىڭ ئاغزىدىكى خىلىتلاردىن بىر قىسىم بويىدا بار ئاياللاردا خەفەقان كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ ئەھۋال ئىسسىق سۇ ئىچىش، نورمال تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك بىلەن يوقىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئەگەر قان كېلىپ قالسا دەرھال داۋالاش لازىم.

داۋالاش ئۇسۇلى يېسسمۇق، ئاچچىق ئانارنىڭ پوستى، موزا، ئانار گۈلى، ياغاچ قايناتقان سۇدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. بۇلارنىڭ پىسپىنى سوقۇپ دوۋسۇننىڭ چۆرىسىگە چېپىش لازىم.

ئەگەر قان كۆپ ئاقسا قۇرسى كەھرىۋا ۋە باشقا شۇنىڭغان ئۇيغۇن دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. بۇ دورىلارنى تۆۋەندە كۆرسىتىپ ئۆتىمىز. ئەگەر پۇتنىڭ ئۇستى ئىششىسا ھەببى قوقىيا، تۇز بىلەن سوقۇپ، سىركە بىلەن چېپىش لازىم. موزىنى سۇدا ئېزىپ چاپسۇن. سەبرى، سەندەل، سۇپارىنى يۇمشاق سوقۇپ، شوخلا سۈيى بىلەن چاپسۇن. شوخلا بەرگىنىڭ كۆلىنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ئەگەر تۇغۇت ۋاقتى يېقىن بولسا، مۇنچىغا كىرىپ تال، شۇمشا، سىرنىقچىچەك، زىغىر قايناتقان سۇغا كىرسۇن. قورساققا، دۇمبىسىگە سىرنىقچىچەك يېغى، بابۇنە يېغى چاپسۇن. بادام يېغى بىلەن قىلىنغان قەنت ھالۋىسىمۇ پايدا قىلىدۇ. 9- ئېيىدىن تارتىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە 9 گرام بادام يېغى بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاچچىق-چۈچۈك، ئىچىنى تۇتىدىغان نەرسىلەر، تەس سىڭىدىغان نەرسەلەرنى يېمەسلىكى لازىم.

تۇغۇت ئاغرىقى كۆرۈلسە ئۇچا، يانپاش، كىندىك. تۆك ئۇنىدىغان يەرلىرىنى سىرنىقچىچەك يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. كۈندۈشنى سوقۇپ بۇرنىغا تۇتۇپ چۈشكۈرتۈلىدۇ. سېمىز توخۇ شورپىسى، ئۆردەك يېغى قاينىتىپ، پىشۇرۇلغان خورما، شۇمشا، بادام يېغىنى 3～2 نۆۋەت بەرسە قېينى توسىدۇ. 16 گرام خىيارشەنبەر پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، بىنەپشە شەربىتى ياكى نوقۇت سۈيىدە ئىچسە، تۇغۇتنى ئاسان قىلىدۇ. ماگنىت تېشىنى سول قولىدا، مارجاننى ئوڭ قولىدا تۇتۇش لازىم ياكى ئوڭ تىزىغىچە تېڭىش لازىم. بۇنىڭ بالىنى تېز ماگدۇرۇش تەسىرى بار. ئۆلۈك ھامىلىنى ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش ئۇچۈن كۈندۈشنى سوقۇپ، سەبرى بىلەن بۇرنىغا تارتىش لازىم. مورد، زەرچۇۋە، جاۋاشىر، چەلەگنى خېمىر قىلىپ قۇرس قىلىپ، بىر قاچىغا چوغنى سېلىپ، ئۇنىڭدىن بۇ قۇرسنى بىردىن كۆيدۈرۈپ، ئاندىن كېيىن ئوتنىڭ ئۇستىگە بىر قاچىنى قويۇپ، ئوتتۇرىسىنى تېشىپ، تۆشۈكنى ئۇدۇلىغا ئايال جىنسىي ئەزاسىنى شۇ يەرگە تۇتسا، ئۆلۈك ھامىلە ئاسان چۈشىدۇ.

يەنە بىر داۋاسى: قەتران، ئۇد، سۇزاپ، ئاچچىقتاۋۇزلارنى باراۋەردىن يۇمشاق سوقۇپ، پەرزىجە قىلىپ قويسا، ئۆلۈك ھامىلە ئاسان چۈشىدۇ. تۇغۇتتىن كەلگەن قاننى نىپاس دەيمىز. بۇنىڭ ۋاقتى ئوغۇل بالىدا 15 كۈندىن 30 كۈنگىچە، قىز بالىدا 35 كۈندىن 40 كۈنگە قەدەر بولىدۇ. بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن نىپاس كەلمىسە، ئېھتىياسى تەمەسسۇ كېسىلىگە يۈزلىنىش مۇمكىن. ئەگەر ئۇ ئايال ئورۇق، قان ئاز بولسا زىيىنى يوق. نوقۇت سۈيى، كۇدە، سىرنىقچىچەك، دارچىن پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تۇغقاندىن كېيىن بالىياتقۇدا ئاغرىق پەيدا بولسا مائۇلئۇسۇل شەربىتى، ئارپا يارمىسى سالغان شورپا پايدا قىلىدۇ. ئاق خېچىرنىڭ تۇۋقىنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىگە بالىياتقۇنى تۇتۇش لازىم.

www.uyghurkitap.com

4 ـ پەسىل يالغان بويىدا قېلىش

بۇ ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان ئادەت كۆرمەسلىك، رەڭگى ئۆزگىرىپ، ئىشتىھاسى يوقىلىش بىلەن بالىياتقۇنىڭ ئاغزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ. كۆكرەك، ئەمچەكلىرى ئىششىپ، قورسىقىدا بالىنىڭ ھەرىكىتىدەك ھەرىكەت پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ تەرەپكە قولنى قويسا سول تەرەپ ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۆمۈرنىڭ ئاخىرىغىچە شۇ تەرىقىدە ئۆتۈپ كېتىدىغان ئىشلارمۇ بار. ئىلاج قوبۇل قىلمايدۇ. بەزى چاغدا ئىستىسقاغا ئۆزگىرىپمۇ كېتىدۇ. بەزى چاغدا تۇغۇت ئاغرىقىغا ئوخشاش ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىن بىرەر پارچە گۆش يا ھۆللۈك ۋە تەرەت گەندىلىرى چىقىدۇ ياكى يەل چىقىدۇ.

بۇ كېسەل بىلەن رەسمىي بويىدا بارلارنىڭ پەرقى: يالغان ھامىلدار بولۇشتا، قورساق قاتتىق، قول-پۇت بوش، سۇس بولىدۇ. بالىنىڭ ھەرىكىتى بولمايدۇ. ھەر ۋاقىت قولنى قورسىقىغا قويسا بىر جايىدىن يەنە بىر جايغا يۆتكىلىدۇ. بويىدا بار ئايالنىڭ بالىسى قورساقتا ئۆزىچە ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. كۆپ خىلتلار بالىياتقۇغا قۇيۇلۇپ، قويۇقلاشقانلىقتىن بولغان يالغان ھامىلدارلىق

ئالامىتى بالىياتقۇنىڭ ئەتراپى ئىسسىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق، سافىن تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئاندىن كېيىن بەدەننى تازىلاش، ھەببى ئايارەج، ھەببى مەنتىن، ھەببى سەكبۇنەج قاتارلىق دورىلارنى بىرقانچە قېتىم بېرىپ خىلتنى پىشۇرۇش لازىم. مائۇلئۇسۇل، ئايارەج كەبىر بېرىش لازىم. بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن قۇرسى مور، ئۇبھەل سۈيى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بىر قاچا ئۇبھەل سۈيىنى 6 گرام ئۇبھەل بىلەن بىر ھەپتە ئىچسە، يالغان ھامىلىنى يوقىتىدۇ. داۋائىل كۇركۇم، سىركەنجۇبىل، تەرياق ئەربەئە بىلەن بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەس تۇغۇتقا ئادەت ماكدۇرۇشقا بېرىلىدىغان دورىلارنىڭ تەركىبى: 6 سەر قەنت جاۋاشىرغا باراۋەر مىقداردا كەرەپشە ياكى بەدىيان سۈيى بېرىلىدۇ.

بالىياتقۇغا 6 گرام چەلەڭ ئۇرۇقىنى چىچىكى بىلەن قويسا ھامىلە ئۆلۈك بولسۇن، تىرىك بولسۇن چۈشىدۇ. ئەگەر ئەر كىشى 6 گرام زىراۋەندە، موردقا قىچا، ئەرمەن قوشۇپ ياكى تەنھا يېيسە ياكى مۇرەككەپ قىلىپ يەپ، جىنسىي ئەزاسىغا قەترانى چېپىپ، ئاندىن ئايال كىشى بىلەن بىر ئورۇندا بولسا، بالا چۈشىدۇ. قورساقتىكى ئۆلۈك، تىرىك ھامىلىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن بېرىلىدىغان شىيافنىڭ تەركىبى: مۇرمەككى، جاۋاشىر، خەربەقلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ، شىياق قويسۇن. غىزاسىغا دارچىن بىلەن نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ ئاغزىغىچە قاتتىق ئىششىق بولۇشتىن يالغان ھامىلدارلىق كۆرۈلىدۇ. ئالامىتى ۋە چارىسىنى بۇندىن كېيىن كۆرسىتىپ ئۆتىمىز.

2. قويۇق يەل بالىياتقۇدا تۇرۇپ قالغانلىقتىن بولغان يالغان ھامىلدارلىق

ئالامىتى بالىياتقۇدا ئىششىق پەيدا بولۇپ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ. ئىستىسقانىڭ بېشىدىكى ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا ئىستىسقائى تەبەلنىڭ داۋاسىنى قىلىش، بۇزۇرى، مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ ھەم ئىستىسقائى تەبەلنىڭ، يەلدىن بولغان قۇلۇنجنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. غىزاسىغا توخۇ، پاچكا قۇشى بىلەن نوقۇت سۈيىگە ئىسسىق ئۇرۇقلار سېلىپ بېرىلىدۇ.

5- پەسىل ئادەتنىڭ كۆپلۈكى

1. قاندىن بولغان ئادەتنىڭ كۆپ كېلىشى

ئالامىتى يۈز، كۆز، بەدەنلىرى چىڭقىلىش، رەڭگى قىزىل، تومۇرلىرى ئىششىپ تاشقى ئەزالىرىدا كۆرۈنۈپ تۇرۇش، ھەرقانچە كۆپ قان ئاقسىمۇ، بەدىنى يەنىلا كۈچلۈك بولۇپ، رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. بۇنداق ئەھۋال راھەت-پاراغەت بىلەن ئۆتكەن ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقتىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر كۈچ-قۇۋۋىتى بولسا بەلنىڭ ئاستىغا ئوتلۇق ھىجامەت قىلىش لازىم. ئۇندىن كېيىن قۇرسى كەھرىۋا بېرىلىدۇ. تەركىبى: نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، تەررە ئۇرۇقى، بادرەڭ ئۇرۇقى 9 گرامدىن، ئانار گۈلى 6 گرام، ئاقاقىيا، كەھرىۋا 3 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يوپۇرماق سۈيى بىلەن قۇرسى قىلىپ، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ياكى ئەنجباھار شەربىتى بىلەن كۈندە 4 گرام بېرىلىدۇ. ئادەت توختىتىدىغان شىيافنىڭ تەركىبى: سۇرمە، ئانار گۈلى، موزا، كۇندۇر، زاك، ئاقاقىيالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، شىياف قىلىپ قويۇلىدۇ. موزىنى سوقۇپ، قايناتقان تازىلانغان پاختىنى چىلاپ، سۇرمىنى ئارىلاشتۇرۇپ قويسا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا غورا، بېسسىمۇق سېلىپ، سۇماق ئېشى قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

2. قان سۇيۇق ھەم ئۆتكۈر بولغانلىقتىن بولغان ئادەتنىڭ كۆپ كېلىشى

ئالامىتى بەدىنى ئورۇق، ئاجىز، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئادەت سۇيۇق ھەم ئۆتكۈر بولۇپ، ئېچىشتۇرۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىق ھېلىلە مەتبۇخى بىلەن شاھتەررە بېرىپ بەدەننى تازىلاپ، قاننى سوۋۇتۇش كېرەك. سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن سەۋزە سۈيى، ئالما قىيامى، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، ناخۇش ئانار، ئاچچىق بېھى پايدا قىلىدۇ. قۇرۇق ئۈزۈم، كۇندۇر، خۇپسىل ھەددىن ئادەت ۋە بوۋاسىر قانلىرىنى توختىتىدۇ. ئەگەر قان توختىمىسا، قۇرسى كەھرىۋانى رىۋاج قىيامى ياكى زىخ شەربىتى، ئانار شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. قايناتقان تۆمۈر داغمال سۈيىدە ئانار گۈلى، كاسىنە، قىزىلگۈل، سۇماق، ئانار پوستى، ئامۇت غازىڭىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ قويسۇن. پولونىيا، ئامۇت غازىڭى بۇلارنى پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن قويسۇن. شىياف سۇرمىنىڭ تەركىبى: گۈلنار، ئامۇت غازىڭى، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن

www.uyghurkitap.com

شىياڭ قويسۇن. پاقىيوپۇرمىقى سۈيى، گىل مەختۇم، ئاقاقىيا، تېكە ساقىلى، ئۆتنىڭ سىققان سۈيى، خۇنسىياۋشان شادىنەج بۇلار بىلەن كىلىزما قىلىش ئوبدان پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا سۇماق، زىخ بىلەن غورا سۈيى بېرىلىدۇ ھەم توخۇ، كەكلىك، ئوغلاق گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، قۇرۇق يۇمغاقسۈت بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدىنى ئاجىز بولسا، تۇخۇم سېرىقىنى سىركە بىلەن قايىنتىپ بېرىلىدۇ. ئاچچىق ئانار، دولانە ياكى باشقا مۇناسىپ دورىلار بېرىلىدۇ.

3. سەپرا ياكى سەۋدادىن بولغان ئادەتنىڭ كۆپ بولۇشى

ھەرقايسى خىلىتنى ئايرىش ئۈچۈن رەھىمگە پاختا قويۇپ، قورۇغاندىن كېيىن رەڭگىنى كۆرۈپ، قايسى خىلىتتىن بولغانلىقىنى ئايرىپ چىقسا بولىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتىدىن بولسا مەتبۇخى ھېلىلە، سەۋدا خىلىتىدىن بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئىلاجلاردىن پەرزىجە، شىياف قىلىپ قويۇش ۋە باشقا چارىلەرنىمۇ قىلىش كېرەك.

4. بوۋاسىردىن بولغان باليانقۇ قاناش

ئالامىتى ھەيز قېنى بولماي قان كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئاققان قان تامچە-تامچە كېلىدۇ. باش ئاغرىقىدىن خالىي بولمايدۇ. رەھىمى مېڭىگە شېرىك بولغانلىقتىن، ئىچكى ئەزالىرى ئاغرىيدۇ، قان ئاققاندىن كېيىن ئاغرىق پەسىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقتىن قان ئېلىش، ئىككى يوتىغا ھىجامەت قىلىپ سەۋدانى چىقىرىش لازىم. بۇنىڭغا مائۇل جەبەن پايدا قىلىدۇ. قۇرس كەھرىۋا، ھەببى مۇقەل بېرىش لازىم. كۆدە سۈيىنى قايىنتىپ، رەھىمگە تېمىتىپ قويسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. زەپەر شىرىسىنى ئىلمان قىلىپ ئۆرۈك، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغىدا مۇقەلنى ئېزىپ، رەھىمگە تېمىتىپ چاپسۇن، كېسەل تۇتقاندا داۋالماسلىق، ئاغرىق پەسەيگەندە داۋالاش كېرەك. كۆكرەكنىڭ تۆۋىنىگە ھىجامەت قىلسۇن. رەھىمدە جاراھەت بولغاندىن قان ئاقسا، جاراھەتنىڭ ئىلاجىنى قىلسۇن. ئەگەر تۇغقاندىن كېيىن قان تولا ئاقسا رەھىمى جاراھەت بولغاندا، يېرىلغاندا ئىشلىتىدىغان دورىلار بىلەن ئىسلاپ توختاتسۇن. بەزىدە قاننىڭ كۆپ ئېقىشى قىزىلىق يوقالغاندىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىچىنى تۇتىدىغان شارابتا ئولتۇرسۇن. موزا، شاھى بەللۇت، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، بۇلارنى قايىنتىپ، سۈيىنى رەھىمگە قويسۇن. زەيتۇن يېغى چاپسۇن. پەلكۈچكە يۇمشاق لاتىنى يۆگەپ، مەلھەم دورىلىرىنى سۈركەپ، رەھىمگە قويسۇن.

6- پەسىل باليانقۇ يارىسى

بۇ بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. ئۇرۇلغانلىقتىن بولغان باليانقۇ يارىسى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، قان چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەنزۇرۇت، كۇندۇر، خۇنسياۋشان، مورد، زاك، زەمچە، ئانار پوستى، جوز، سەرۋى بۇلارنى ئاس ياكى پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن پەرزىجە قىلىپ قويىسۇن. كلىزما ھەم پايدا قىلىدۇ. ئەگەر جاراھەت كونا بولۇپ قالغان بولسا، تۈۋەندىكىلەرنى قوشۇپ كلىزما قىلىش لازىم. ئۇنىڭ تەركىبى: گىل ئەرمەنى، ئاقاقىيا، موزا بۇلارنى قوشۇپ كلىزما قىلىنىدۇ. قۇرسى كەھرىۋا بېرىلىدۇ.

2. باليانقۇنىڭ ئىچكى قىسمىدا قاتتىق بىئاراملىق بولۇپ، تەس تۇغقانلىقتىن ياكى بالىنى تارتىپ ئالغانلىقتىن پەيدا بولغان يارا

داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن پەرزىجەنى قويۇش كېرەك. ئەنزۇرۇت، كۇندۇر، خۇنسياۋ-شان بۇلارنى چېپىش كېرەك.

3. ئۆتكۈر خىلتنىڭ سەۋەبىدىن بولغان باليانقۇ يارىسى

ئالامىتى ئاغرىش بىلەن سېسىق يۇراقلىق قان چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى تازىلاش، ئارپا، ھەسەل سۇلىرى بىلەن كلىزما قىلىش كېرەك. جاراھەتنى كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، ئازغىنە ئەپيۇن بىلەن زەپەرنى ئەنزۇرۇت، خۇنسياۋشانلار بىلەن ئېلەشتۇرۇپ قويىلىدۇ. باليانقۇ ئاغرىقنى پەسەيتىدىغان دورىلاردىن ئاق لەيلى، باقىلەنى قايىنتىپ ھەسەل، گۇل يېغى بىلەن سىرتتىن چېپىش ئارقىلىق زىمات قىلىنىدۇ. ئايال كىشىنىڭ سۈتى، ئىسسىق سۇ، گۇل يېغى بىلەن باليانقۇغا كلىزما قىلىنىدۇ.

4. سوغۇق ئىششىقلار ئېغىز ئالغانلىقتىن ياكى باليانقۇدىكى ئۇششاق مۇدۇر، چاقىلاردىن بولغان باليانقۇ يارىسى

ئالامىتى ئاغرىش بىلەن سىركىنىڭ لىپىغا ئوخشاش نەرسىلەر كۆپ چىقىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك بولۇپ ئاغرىق بولسا، يىرىڭ بارلىقنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر يىرىڭ ئاق، ئاز بولۇپ ئېچىشتۇرۇپ چىقسا، سېسىق بولمىسا، جاراھەت تازىلىنىپ ساقىيىشقا باشلىغانلىقنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۇل يېغى، بىنەپشە، قەنت بىلەن كلىزما قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن گۇل يېغى، مەلھەمى باسلىقۇن بىلەن كلىزما قىلىنىدۇ. بۆرەك، دوۋساقنىڭ جاراھىتىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

7- پەسىل باليانقۇ يېرىلىش

بۇ باليانقۇدا قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن يۈز بېرىدۇ. بولۇپمۇ تۇغۇت يېقىنلاشقاندا ئاغرىقنىڭ قاتتىق بىئارام قىلغانلىقىدىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەلھەمى باسلىقۇننى ئازغىنە ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، بىنەپشە يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن قويىلىدۇ ياكى بىنەپشە يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن چېپىلىدۇ. ئاندىن باشقا مەقئەت يېرىلغاندا قىلىدىغان ئىلاج قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

8- پەسل بالياتقۇ قىچىشىش

بۇ سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن، سەۋدا خىلتىنىڭ ئاچچىقلىقىدىن ياكى مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولىدۇ. ئايالنىڭ كۆچى ناچارلاشقانلىقتىنمۇ يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى ئەرلەر بىلەن ھەر قانچە كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولسىمۇ قانمايدۇ. ھەرقايسى خىلتىنىڭ كۆپلۈكىنى قاننىڭ رەڭگىدىنمۇ بىلىش مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە ئىچىش، بالياتقۇنىڭ ئاغزىغا سوغۇق دورىلارنى چېپىش، مەسىلەن: سەندەل، تۆگىتاپىنى، ئۆت قاتارلىق نەرسىلەر زىمات قىلىنىدۇ. يۇمغاقسۈت سۈيى ھەم سېمىز ئوت سۈيى، كاھۇ، يېسسىمۇقنى ئاقلاپ، مۇسەللەس بىلەن قايىنىتىپ، يۇڭ بىلەن قويۇلىدۇ. مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، شەھۋەتنى پەسەيتىشتە كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن چارە قىلىنىدۇ.

9- پەسل بالياتقۇ بوۋاسىرى

بۇ كېسەل سەۋدا خىلتى غالىب بولغاندا مەقئەتتە پەيدا بولۇپلا قالماي، باشقا ئەزالاردىمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇنى كۆرۈش، تۇتۇش ئارقىلىق پەرق ئەتكىلى بولىدۇ. ئەگەر بالياتقۇنىڭ ئاغزى ئۆرۈلگەن، رەڭگى قىزىل ھەم ئاغرىق بولسا، قاننىڭ كۆپلۈكىدىن؛ ئەگەر قان توختىغاندا سىركىنىڭ لېيىغا ئوخشاش قارا ھۆللۈك كەلسە، سەۋدادىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن بەدەننى سەۋدا خىلتىدىن تازىلاش كېرەك. بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان پاقلان، ئوغلاق گۆشى بېرىلىدۇ. نەركەس، سەۋسەن يېغى چېپىلىدۇ. زەرچۆپ، مۇردارسەنگ باراۋەردىن، موم، ئۆرۈك، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن مەلھەم قىلىنىدۇ. باشقا جەھەتتە مەقئەت بوۋاسىرىنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. ئوپېراتسىيە قىلىش توغرا كەلسە، ئوپېراتسىيە قىلىش كېرەك. ئەگەر كۆرۈنمىسە ئەبرىشىم بىلەن كەسكەي. كۆرۈنمىسە قۇرۇتىدىغان دورا سەپكەي.

10- پەسل بالياتقۇغا ئۇششاق مۇدۇر، سۆگەل چىقىش، ناسۇر پەيدا بولۇش

ئۇششاق مۇدۇر قاننىڭ يامان خىلتى ياكى سەپرا قانغا ئېلىشقاندىن كۆپىنچە بالياتقۇنىڭ ئاغزىدا بولىدۇ، بۇنى قول ۋە كۆز بىلەن تۇتۇپ يەتكىلى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئايال بەرداشلىق بېرەلىسە، باسلىقتىن قان ئېلىنىدۇ. سىركەنجۇبىل، نارجىل شەربەتلىرى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا غورا، سۇماق سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇدۇر كۆرۈنسە ئىسپىداج مەلھىمى، مۇردارسەنگ مەلھىمى، گىل ئەرمىنى، ئىقلىيالارنى باراۋەردىن ئېلىپ، ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ، گۈل يېغى، موم بىلەن مەلھەم قىلىپ، مۇدۇرگە چېپىلىدۇ. ئەگەر مۇدۇر كۆرۈنمىسە پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن گۈل يېغىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن چايىدۇ. سۆگەلنى

تونۇشمۇ ئۇششاق مۇدۇرنى تونۇغاندەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخ ياكى ھەببى ئايارەج بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. پاقلان، ئوغلاق گۆشى، توخۇ گۆشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سەۋسەن يىغى، شاپتۇل مېغىزىنىڭ ياغلىرى پايدا قىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، شۇمشا، زىغىر قايناتقان سۇدا يۇيۇنىدۇ.

باللىياتقۇنىڭ جاراھىتى كونىراپ قالسا ناسۇرغا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى داۋاملىق ئاغرىش بىلەن زەرداب ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جاراھەتنى تازىلاپ قۇرۇتىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم ياكى ئوپېراتسىيە قىلىپ كېسىۋەتسىمۇ بولىدۇ.

11- پەسىل باللىياتقۇدىن ھۆللۈك ئېقىش

خۇددى ئەر كىشىدىن مەنىي ئاققاندەك ئايالالاردىنمۇ ھۆللۈك ئېقىش بولىدۇ. ئىچكى ئەزادىكى تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاشقانلىقتىن بەلغەم، سەپرا، سەۋدا، قاندىن پەيدا بولغان ھۆللۈك بولۇشى مۇمكىن. باللىياتقۇدىن ئاققان نەرسە قايسى خىلتتىن ئىكەنلىكىنى باللىياتقۇغا ئاق لاتا قويۇپ، قۇرۇغاندا كۆرۈپ ئايرىسا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىشتىھاسى بولمايدۇ، چىراي شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. كۆزنىڭ بۇرجەكلىرى ۋە ئاستىن- ئۈستۈن قاپاقلىرى ئىششىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش، ئەگەر سەپرا، سەۋدا ياكى بەلغەمدىن قان بۇزۇلغان بولسا، ھەرقايسى ماددىنىڭ ئۆز سۈرگىسىنى بېرىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. ئاندىن كېيىن باللىياتقۇنى كۈچەيتىپ، ھۆللۈكنى توختىتىش ئۈچۈن يۇقىرىدىكى «ئادەت تولا مېڭىش» تا تونۇشتۇرۇلغان پەرزىجە بىلەن داۋالاش كېرەك.

12- پەسىل ھەيز كەلمەسلىك

1. بەدەندە قان كەم بولغانلىقتىن ھەيز كەلمەيدۇ

ئالامىتى بەدىنى ئورۇق، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئىلگىرى ئۇزۇن مۇددەت ئاچ قالغانلىق، ئارتۇق جاپا تارتقانلىق، ھەيز قېنى كۆپ كېلىش، بوۋاسىر قاناش، بۇرنى قاناش قاتارلىق يوقىتىش تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ئۇخلاش، مۇنچا، ئابزەنگە كىرىش بىلەن بەدەننى كۈچەيتىش لازىم. غىزاسىغا توخۇ، پاقلان گۆشلىرى، تۇخۇم سېرىقى (چالا پىشۇرغان) بېرىلىدۇ.

2. قانىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان ھەيز كەلمەسلىك

ئالامىتى بەدىنى سۇس ئاق، تومۇرلىرى كۆك، سۈيدۈكى كۆپ، تەرىتى ئاق بولىدۇ. تولا ئۇخلاش

قاننىڭ سۇيۇق بولۇشى، بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سافىن تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك ياكى پاقالچىقىغا ھىجامەت قىلىش ھەم ئايارەج، قۇرسى موردغا ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم. ئۇبھەل، ئەفسەنتىن 4 گرامدىن، بۇلارنى قايناتقان سۇدا 4 گرام مورنى ئېزىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ. بەدەننى قويۇق خىلتتىن تازىلىغاندىن كېيىن بۇزۇرى شەربىتىگە كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، تاغ پۇدىنىسى، مشكى، نارمشكى، بۇلارنى سېلىپ ھەسەل ياكى قەنت بىلەن قايىنتىپ بېرىلىدۇ. 6 گرام شىرخىستكە 4 گرام سوك قوشۇپ بەرسە ئادەتنى ماڭدۇرىدۇ. سافىن تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن داۋائىل كۇركۇم ياكى سىركەنجۇبىل، بۇزۇرى شەربىتى بېرىلسە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. 2 گرام قۇندۇز قەھرى، 8 گرام بىخ سەۋسەن، 2 قوشۇق پۇدىنە سۈيى، 28 گرام ھەسەل سۈيى، بۇلارنى 2 قېتىم بەرسە ئادەتنى راۋان قىلىدۇ. سەئىد، ئوردان، ئاسارۇن، سەلىخە، دارچىن، ئەفسەنتىن، تاغ پۇدىنىسى، بۇلارنى ئايرىم ياكى قوشۇپ، 8 گرام ئوردان سۈيى بىلەن بەرسە ئادەتنى ماڭدۇرىدۇ. قۇرسى مۇرمەككىنىڭ ئادەت ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتى كۆپ، بۇ ھەر ئايدا 3 قېتىم، ھەر 10 كۈندە بىر قېتىم بېرىلسە بولىدۇ. جوز، سۇزاپ 12 گرامدىن، لوبىيا 8 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرام، چالا سوققان قىچا 3 گرام، بۇلارنى قايىنتىپ بېرىلىدۇ. قارا نوقۇت سۈيىنى زەيت، شۇمشا قايناتقان سۇ بىلەن خورما، زەنجىۋىل بېرىلسە، ئادەتنى ئوبدان ماڭدۇرىدۇ. يۇمشاتقۇچى دورا سۈيىگە چىلىنىش، مەسىلەن: سۇزاپ، بابۇنە، مەرزەنجۇش، پۇدىنە، ئىكلىلمىلىك، سۆئتەر قاتارلىقلار ئادەتنى ماڭدۇرىدۇ. دارچىن، سۇمبۇل، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، جوز بەۋۋا، لاچىندانە، قۇستە قاتارلىقلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، قايىنتىپ، يۇڭنى چىلاپ كىندىك، دۈشۈنىغا قويسا، بالىياتقۇنىڭ توساقلىرىنى ئاچىدۇ. ئەببى سادىقنىڭ ئوغلى ساھىب كامىل، «شەرھى فۇسۇل» دا مەن توپلىغان بۇ زىماتلارنى ئادەت ماڭدۇرۇش ئۈچۈن كۆپ كىشىلەر ئىشلىتىپ پايدىلانغان، دەيدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: كىرەنجى 60 گرام، سەلىخە 12 گرام، شاخچە ئېگىر 28 گرام، ئەگەر ئۇ بولمىسا بىخ كەبىرنىڭ پوستى 8 گرام، ھەمىشباھار 28 گرام، ئەفسەنتىن 6 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 120 گرام پىيازغا قوشۇپ بىرقانچە قېتىم بالىياتقۇ ساھەسىگە چاپىدۇ ۋە پەرزىجە قىلىپ قويىدۇ. قۇندۇز قەھرى، مورد، ئېپار بۇلارنى شىياف قىلىپ قويىدۇ. بەزى ھۆكۈمالار 7 يىل ئادەت كۆرمىگەن ئاياللار بۇ پەرزىجەنى قويۇپ ئادەت ماڭغان دەيدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: مورد، تاغ پۇدىنىسى 12 گرامدىن، ئۇبھەل 24 گرام، سۇزاپ 30 گرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم 60 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ، پەرزىجە قىلىپ بىرقانچە كۈن قويۇلىدۇ.

ئادەت توختاپ قېلىش، بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئاغزى ئىسسىقتىن توسۇلۇپ قالغانلىقتىنمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى بالىياتقۇ قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇماق، ناۋات، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، گۈل ھەمىشباھار، بۇلارنى سوقۇپ پەرزىجە قىلىپ، ھەسەل، تۇخۇم سېرىقى بىلەن بىرقانچە كۈن قويىدۇ. سېمىز ئوت شىرىنسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

باليياتقۇنىڭ مىزاجىدا سوغۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئاغزى توسۇلۇپ قېلىپ، ئادەت توختاپ قالىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى ئاق، تومۇرلىرى سوغۇق، موي-چاچلىرى قالايمىقان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. ئادەت توختاش قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى بالىياتقۇ قۇرۇق، تومۇرى ئاجىز، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايالنىڭ مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. باشقا ئىلاجلىرى تۇغماسلىق بابىدا كۆرسىتىلدى. شۇ بويىچە چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر ئادەت بالىياتقۇ ئىششىغانلىقتىن توختاپ قالغان بولسا ئىششىقنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

جاراھەت ساقىيىپ ئاغزى يۇمۇلۇش بىلەن بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئاغزىنى توسۇۋالغانلىقتىن ئادەت توختاپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن سۈرگە ئارقىلىق بەدىنى تازىلىنىدۇ ھەم مۇۋاپىق ياغلار بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

يەنە جاراھەت بالىياتقۇ ئاغزىغا بىر نەرسە پەيدا بولۇپ ئادەت توختاشتىن تاشقىرى، جىنسىي مۇناسىۋەتنىمۇ توسىدۇ. بەزى تۆشۈكمۇ بولمايدۇ.

ئالامىتى ئادەت باشلىنىدىغان كۈنلەردە قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئوپېراتسىيە ئارقىلىق تىلىۋەتسە بولىدۇ، ئاندىن كېيىن تۆشۈككە مەلھەم قويۇلىدۇ، ئاغزىنى پات پۈتتۈرۈۋەتمىسۇن.

3. بەك سىمىزلىكتىن بولغان ھەيز كەلمەسلىك

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، بەدەننى ئورۇقلىتىش بىلەن ئادەتنى ماڭدۇرىدىغان شەربەتلەر بېرىلىدۇ. شەربەتنى ئادەت كېلىدىغان كۈنلەردە ئىچىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى مېڭىش، سەھەر ۋاقتىدا مۇنچىغا چۈشۈش كېرەك. ئىترىفىل سەغىر، مەجۇنى كۇمۇنى، گۈلقەنت بېرىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

قەتران بىغىنى بالىياتقۇغا تېمىتىپ قويسا بولىدۇ. ئادىتىنى ماڭدۇرۇش ئۈچۈن، ئاچچىقتاۋۇزنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈننى بالىياتقۇغا تۈتسا بولىدۇ. جاۋشىر ھىلتىت، سەكبۇنەج بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: بۇ كېسەلگە ئىسسىقلىق دورىلار بېرىلمەيدۇ.

مىزاج ئىسسىق بولۇشنىڭ ئالامىتى: قان ئالمىغان بولسا، ئىسسىتمىسى بولۇپ باش ئاغرىسا، كۆڭۈل ئاينىش بىلەن ئاغزى ئاچچىق بولغاندا، ئىسسىقلىق دورا بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر قىزىش بولسا سۇماق، غورا سىلىپ ئاش ئېتىپ بەرسە بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى تۇغماسلىق قىسمىدا كۆرسىتىلدى. ئادەت توختىغانلىقتىن بالىياتقۇ بوغۇلۇش ئىششىقى، ئىچكى ئەزانىڭ مەيدە ئاغرىقى، تاماقنى يامان ھەزىم قىلغاندىن ئىشتىھانىڭ يوقىلىشى، كۆڭۈل ئاينىش، ئۇسساش، مەيدە ئاغرىقلىرىنىڭ بەزىسى سەرئى، مالىخۇلىيا، پالەچ،

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

كۆكرەك ئاغرىقى، يۆتەل، بۆرەك، جىگەر ئاغرىقلىرى، ئىستىسقا، كېزىك، ئۈچەي ئاغرىقلىرى، كۆز ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر مۇشۇ سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

13ـ پەسىل بالىياتقۇنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى

بۇ 2 خىل بولىدۇ.

1. سىرتتىكى نەرسىلەرنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئۆلۈك ھامىلىنى ۋە بالا ھەمراھىنى قالايمىقان ئالغانلىقتىن ياكى بىر يەردىن يىقىلغانلىقتىن، كۈچىسىزلىكتىن ياكى قاتتىق يىقىلغانلىقتىن بالىياتقۇغا ئاغرىق ياكى سۇسلۇق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئايالنىڭ دوۋسۇن، مەقئەت، پۇت-قول ۋە ئۈچىسىدا قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ھەم تىترەش، سەۋەبسىز قورقۇش يۈز بېرىدۇ. بەزى نادان تېۋىپلار مەشىمە (بالا ھەمراھى) بىلەن بالىياتقۇنىڭ پەرقىنى ئايرىيالمايدۇ، بۇ ئىككىسىنىڭ ئارىسىدىكى پەرق مەشىمە ئىنچىكە جىسىم بولۇپ، بالىياتقۇنىڭ ئەكسىچەدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۈچەينى تەرەتتىن تازىلاش، كىلىزما بىلەن سىيدۈكنى ماڭدۇرۇپ، دوۋساقنى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىماب، گۈل يېغىغا غالىيە (ئەنبەر) نى ئېزىپ، بالىياتقۇغا تېمىتىپ قويىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بالىياتقۇ ئۆز ئورنىغا قايتۇرۇلىدۇ. «قولان» (ياۋا ئېشەك) تۈكى بىلەن پەرزىجە قىلىپ، سۇ ۋە شارابتا كەزمازۇ، موزا، ئاقاقىيا، خەرنۇبنى قايىنىتىپ، دوۋسۇن، بالىياتقۇنىڭ ئەتراپىغا قابىز دورىلار بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. خۇش پۇراق نەرسىلەرنى بۇرنىغا تۇتۇش، ئەگەر بالىياتقۇغا قىچىشقاق پەيدا بولسا، پۇدىنە سۈيىگە ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ ئىلەشتۈرۈپ، چىپىش لازىم.

2. چاپلاشقاق بەلغەمنىڭ ھۆللۈكىدىن پەيدا بولىدۇ

ئالامىتى بالىياتقۇدىن ھۆللۈك چىقىش ۋە ئاغرىش كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇربۇت سالغان ھەببى ئايارەج بىلەن تازىلىنىدۇ. سۇ پارى، موزا، ئاقاقىيا، كەزمازۇ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ، بىرقانچە كۈنگىچە قوزغالغان بالىياتقۇ ئۆز ئورنىغا كەلگەنگە قەدەر قويىلىدۇ.

14ـ پەسىل بالىياتقۇ ئىششىقى

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششىق

بۇ ئۈزۈلغانلىقتىن، ئېگىزدىن يىقىلغاندىن، تەس تۇغقاندىن، ئادەت توختاپ قالغانلىقتىن، نىپاستىن ياكى جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزگەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئىششىقنىڭ رەڭگى قىزىل، ئىسسىق بولىدۇ. ئىسسىتمىسىمۇ بولىدۇ. بەرسامدەك باش ئېغىر،

تىلى قارا بولىدۇ. مەيدىسى ئېغىر، كۆڭلى خامۇش بولىدۇ. ھېق تۇتىدۇ. ھەزىم قىلىشى ناچار بولىدۇ. ئىشتىھاسى ئاز، ئاغرىق بالىياتقۇنىڭ تېگىدە بولىدۇ. بويۇندىكى تومۇر بىلەن شىرىك بولغانلىقتىن پۇتۇن بەدىنىگە تارايدۇ. ئۇچىسى، بېلى، تۆت مۇچە ئېغىر ھەم ئاغرىيدۇ. دۈشسۇنى ئېسىلىپ تۇرىدۇ. سۈيدۈك، تەرىتى تەسلىك بىلەن چىقىدۇ. تومۇر، نەپەس ئارقمۇ-ئارقا تېز كېلىدۇ. بىھوش بولۇپ قول- پۇتلىرى تەرلەيدۇ. ئەگەر ئىششىق بالىياتقۇنىڭ تېگىدە بولسا، قاتتىق ئاغرىق كىندىكىدە بولىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇنىڭ ئاغزىدا بولسا، ئاغرىق دۈشسۇندا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش ھەم باسلىق، سافىن تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئارپا سۈيىنى قەنت، بادام يېغى، ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى، سېمىز ئوت شىرىسى، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولغاندا سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك، ئىچى قەۋزىيەت بولسا، ئىچىنى ماڭدۇرىدىغان نەرسە بېرىش، بىنەپشە 8 گرام، چىلان 20 دانە، سەرپىستان، ئەينۇلا 30 گرامدىن، بۇلارنى قايىنتىپ، سۈيىگە 60 گرام شىرخىست، 28 گرام پۇنۇسنى ئېزىپ، 4 گرام گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ، ياكى پونۇسنى بىنەپشە شەربىتى، ياكى كاسىنە سۈيى ياكى شوخلا سۈيى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. بالىياتقۇغا ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن ھەمىشباھار سۈيى، بىنەپشە يېغى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن كلىزما قىلىنىدۇ. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا ئازغىنە كاپۇر قوشۇۋەتسۇن. كىندىك، دۈشسۇن، 4 مۇچە، بېلىگە قىزىل ۋە ئاق سەندەل، تۆگىتاپىنى، پاقىيوپۇرمىقى بۇلارنى گۈلاب بىلەن چاپسۇن. كىندىكتىن دۈشسۇنغىچە ئارپا ئۇنى، لوبىيا ئۇنى 60 گرامدىن، ئاق لەيلى، بىنەپشە 16 گرامدىن، بۇلارنى ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيىدە يۇغۇرۇپ چاپىدۇ. ئىششىق ياندۇرىدىغان نەرسىلەرنى قوشۇپ چىپىش مۇۋاپىقراق. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە سوغۇقلۇق، خۇش پۇراق نەرسىنىڭ سۈيىگە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئىس-سىق-سوغۇق ئارىلاشما ماددىلارنىڭ سۈيىگە كىرگۈزۈلىدۇ. ئاخىرىدا ئىسسىق سۇغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇلار بىلەن تارقىمىسا، ئاغرىق قاتتىق بولۇش بىلەن قالايمىقان ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. بەدىنى سوغۇق بولۇپ، توڭىدۇ ھەم سانجىق پەيدا بولىدۇ. بۇ چاغدا شۇمشىنىڭ شىرىسى، زىغىر، ئارپا ئۇنلىرىنى ئىلمان قىلىپ كلىزما قىلىنىدۇ. ماددىنى يۇمشىتىدىغان زىمات قىلىنىدۇ. شۇمشا، زىغىر، ئارپا ئۇنى، ئامۇت ئۇرۇقى، بىنەپشە، لوبىيا ئۇنى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئەنجۇر قايناتقان سۇدا يۇغۇرۇپ چاپىدۇ. گۈل يېغىنى كىندىكتىن دۈشسۇنغىچە چاپىدۇ. ئىسسىق سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش پايدا قىلىدۇ. «ھۇمۇلات» (ئادەمنىڭ ئالدى-ئارقىسىغا قويۇلىدىغان دورىلار) نى ئىشلىتىش، ھەر خىل مېۋە، سېرىقياغ، ئۆردەك يېغى، ئامۇت ئۇرۇقى، زىغىرلارنى ياكى تېپىلغان قىسمىنى چاپىدۇ. ئەگەر ئىششىق يېقىنراق ئېغىز ئالمىسا، ئوپېراتسىيە قىلىش، ئەگەر يىراق بولسا ماددا پىشىپ بولمىغۇچە ئوپېراتسىيە قىلماسلىق كېرەك. سەۋەبى بۇ ئەزايى رەئىسەگە شىرىكى بار ئەزا بولۇپ، ئېغىز ئېلىپ زەرداب ئاقسا، ھەسەل بىلەن كلىزما قىلىنىدۇ. بادرەڭ ئۇرۇقى ۋە تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرى، بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر زەرداپ يىرىڭ ئۇچەي تەرەپكە مېڭىپ كەتسە، شىرىلەر بىلەن كلىزما قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

2. بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئىششىق

ئالامىتى دوۋسۇن ئەتراپى، بالىياتقۇ ئاغرىش بىلەن ئېغىر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قەي قىلىپ، دوۋسۇن ئاغرىقىدا كۆرسىتىلگەن سوغۇقتىن بولغان ئىششىقنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

3. سەۋدا خىلتىدىن بولغان قاتتىق ئىششىق

بالىياتقۇ يەنە بىر تەرەپكە قىسىلىپ كېتىدۇ. بۇ بەزى چاغدا سەرتان بىلەن يانىدۇ. بەزىلىرى ئىلاج قوبۇل قىلماي ئىستىسقا پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق، يوغان بولۇش بىلەن تۈزاقتا سوزۇلىدۇ. ئېغىرلىق بولىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ. بەدىنى ئېغىر بولۇپ، ماڭغاندا ئىككى پۇتى تىترەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىقتىن قان ئېلىش، سەۋدا خىلتىنىڭ يەڭگىلرەك سۈرگىسىنى بېرىش بىلەن ئەفتىمۇن شەربىتى، گۈلقەنت، سىركەنجىۋىل، بۇزۇرى، سېرىقچېچەك، بابۇنە، ياغلارغا ئۆردەك يېغى بىلەن قوي سۆتىدىن قىلغان ماسكەنى قوشۇپ، ئۇنىڭدا مۇقەلنى ئېزىپ، مەلھىمى داخلىيۇن، مەلھىمى باسلىقۇن قوشۇپ، بۇلارنى دوۋسۇنغا چاپىدۇ. بىر قىسمىنى يۇڭغا سۈركەپ، بالىياتقۇغا قويىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا، بىنەپشەلەرنى قايناتقان سۇغا كىرىدۇ ھەم دوۋسۇنغا چاپىدۇ. دوۋسۇنغا شۇمشا، زىغىر شىرىلىرىنى كۆنجۈت يېغى بىلەن چاپىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

4. سەرتان رەھىمى

بۇ كېسەل كۆپىنچە بالىياتقۇغا ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولۇپ تارقىماي ياكى ئېغىز ئالماي توختاپ قالغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق ھەم قىزىش، لوقۇلداش، تۆشنىڭ كىرگىتى بىلەن قوشۇپ سانجىپ ئاغرىيدۇ. كۆپىنچە كۆز ئاغرىقى، شەققە بولۇش، ئورۇقلاش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. بولۇپمۇ پۇتنىڭ دۈمبىسى، قورساقلىرى ئىششىپ كېتىدۇ. بەزىلىرى ئىستىسقىغا ئۆزگىرىپمۇ قالىدۇ. سەرتاننىڭ ئىششىقى مەلۇم بولۇپ تۇرىدۇ. تومۇرلىرى يۇقىرى ئۆرلەپ تۇرىدۇ. رەڭگى قوغۇشۇندەك كۆكۈش بولىدۇ. بەزى سەرتان جاراھەت بىلەن بولىدۇ.

ئالامىتى قورساق، ياناپاش، دوۋسۇنلىرى قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە بۇنىڭدىن يىرىڭ ئېقىش بىلەن بىللە قارامتۇل سېسىق ھۆللۈك چىقىپ تۇرىدۇ. بۇنداق چاغدا ئىلاج قوبۇل قىلمايدۇ. بۇ ياخشى ئەمەس. كېسەل قىزىپ بىئارام قىلغاندا ئارام بەرگۈچى مەلھەم ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك شىرىلەر بىلەن داۋالاش كېرەك.

ئاغرىق پەسەيگەندە ئىششىق تارقىتىدىغان يۇمشاق نەرسىلەر، بابۇنە يېغى، ئۆردەك يېغى، داخلىيۇن،

مۇقەل قاتارلىق دورىلارنى قايىنىتىپ، سۈيىنى قۇيۇش كېرەك. شۇمشا، چەلەك غازىڭى، زىغىر، بابۇنە، بۇلارنى قايناتقان سۇغا كىرسۇن. باسلىقتىن قان ئېلىش بىلەن سەۋدا سۈركىسى بېرىلىدۇ. مىزاجغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئەگەر جاراھەت بولسا ئۇنىڭغا ئابىزەن بىلەن چارە قىلىنىدۇ. يەنى ئاق لەيلى، بىنەپشە، چەلەك، زىغىر سېلىپ قايناتقان سۇغا كىرگۈزۈلىدۇ. بالىياتقۇ ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن كىلىزما قىلىنىدۇ. ئەپيۇن، ئازغىنە زەپەرنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە ئېزىپ، شىيافى ئەبيەز قىلىپ قويىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سەۋدانى قوزغايدىغان دورا ۋە تاماقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

غىزاسىغا لوبىيا سالغان قورداق، توخۇ گۆشى، سۇماق بېرىش لازىم.

سەرتاننى داۋالاشنىڭ ياخشى چارىسى قوغۇشۇننى يۇمغاقسۇت سۈيى ياكى كاككۇكگۈلنىڭ سۈيىدە سۈركەپ چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بالىياتقۇغا كىلىزما قىلسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە مەلھەمى رەسۇل ئوبدان تەسىر قىلىدۇ. تەركىبى: كۆكنار، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، شوخلا سۈيى، توخۇم ئېقى، گۈل يېغى، سالايە قىلغان قوغۇشۇن بۇلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئادەمنىڭ سۈتىنى گۈل يېغى بىلەن بالىياتقۇغا كىلىزما قىلىنىدۇ. ئەنجۈر 10 دانە، چىلان، سەرپىستان 30 دانىدىن، پونۇس 32 گرام، بادام يېغى 3 گرام، بۇلار بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قان كۆپ ئاقسا، تېكە ساقىلى، گىل ئەرمىنى، ئۈپا، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ.

15- پەسىل ئىھتىناقى رەھىمى (بالىياتقۇ بوغۇلۇش) كېسەللىكى

بۇ كېسەل باش قېيىش ۋە سەرئىدەك نۆۋەت بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن سەرئىنىڭ پەرقى بۇ ئاغرىق ھوشىغا كەلگەندە ئۆتكەن نەرسىلەرنى سۆزلەيدۇ. بالىياتقۇ بىلەن مېڭە، يۈرەكنىڭ ئارىسىدا شېرىكلىك كۈچلۈك بولىدۇ. ھەرىكەتلىنىدىغان تومۇرلار، پەردىلەر، تۆشۈكلەر ئارقىلىق بۇ شېرىكلىك رولىنى ئوينايدۇ. شۇ سەۋەبتىن نەپەس تۇتۇلىدۇ. بىھوشلۇق، سەرئى، خەفەقان پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە نەپەس توختاش بىلەن ئۆلۈپمۇ كېتىدۇ.

ئالامىتى تۇتىدىغان ۋاقىت يېقىنلاشسا ئەقلىدىن ئازىدۇ. بۇزۇق پىكىر-خىياللارنى قىلىدۇ. باش ئاغرىش بىلەن خەفەقان پەيدا بولىدۇ. كۆزىگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىپ، ئېغىزلىرى ئۆزىچە تىترەپ كېتىدۇ. ئەقلىدىن ئېزىپ، چىشلىرى غۇچۇرلاپ بىھوش بولىدۇ. سۈركە دورىسى يوقىلىپ، ھېچنەرسىنى سېزەلمەيدۇ، ئۆزى مىدىرلىيالمايدۇ، ئاۋازىمۇ چىقماي قالىدۇ، گەپ سورىسا جاۋاب بېرەلمەيدۇ، ئاغزىدىن سەرئىگە ئوخشاش كۆپۈك كېلىدۇ. بۇ كېسەل 2 تۈرلۈك بولىدۇ.

1. بۇ كېسەل ئاب مەنىي كۆپ بولغانلىقتىن، ئۇز قاچىسىدا بۇزۇلۇپ زەھەرلىك كەيپىيات پەيدا قىلىپ، ئۇنىڭدىن يامان بۇخاراتلار مېڭىگە، يۈرەككە ئۆرلەپ يامان تەسىر پەيدا قىلغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇز يولدىشىدىن ئايرىلىپ ئۇزۇن ۋاقىت جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللانماي يۈرگەنلىكتىن، ھەرىكەت قىلغاندا بالىياتقۇدىن ھۆللۈك كېلىدۇ. ھۆللۈك چىققاندىن كېيىن ئاغرىق بىرئاز پەسلەيدۇ.

بالىياتقۇنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ھۆللۈكنى چىقىرىۋەتسىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

بۇ كېسەل پەيدا بولىدىغان ۋاقىتنىڭ بېشىدا ئاياغلىرىنى مەھكەم باغلاش لازىم. ئاياغلىرىنى سۈرتۈش بىلەن سۈزاپ ئۇرۇقى، تۇز، ئىسسىق سۇ ياكى بابۇنە قايناتقان سۇ بىلەن كىندىك، پاقالچاقلارغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. قۇلىقىغا ۋارقىراپ تۇۋلاش كېرەك. تۇغۇت دوختۇرى قولىنى سىماب يېغى ياكى ئىپار، ئەنبەر ئەزگەن بادام يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، بالىياتقۇغا سۈركەپ غىدىقلىشى، بۇ ياغلار بىلەن كلىزما قىلىشى لازىم. شۇنىڭ بىلەن توختاپ قالغان ئاب مەنىي ھۆللۈكلەر چىقىپ كېتىدۇ. ئىپار، ئەنبەردەك نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىگە بالىياتقۇنى تۇتسۇن. سېسىق نەرسىلەرنى پۇراتسۇن. قۇندۇز قەھرى، كۈندۈش، جاۋاشىر، كاندىن چىققان ياغ، مۇقەل بۇلارنى كۆيدۈرۈپ گۈڭگۈرت ياكى يۇڭ كۆيدۈرۈپ پۇرىتىش كېرەك، شۇنىڭ بىلەن سوغۇق بۇخاراتلار چىقىپ كېتىدۇ. مۇنداق قىلىش بالىياتقۇدا سېزىم بولغانلىقتىن سېسىق نەرسىلەردىن قاچىدۇ. خۇش پۇراق نەرسىلەرگە ئارزۇلۇق بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئىپار، ئەنبەر ۋە ئىسسىقلىق ياغلارنى چاپقاندا دەرھال پايدا قىلىدۇ. تۇغۇت دوختۇرى قول بىلەن ئازغىنە مۇچ، ئاقىرقەرھانى ھەببۇلغار يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ رەھىمگە سۈرتۈش لازىم. شۇنىڭ بىلەن تۆۋەن تەرەپكە مايىللىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كېسەل ياخشىلىنىدۇ.

ماددا قويۇق بولسا بىمارنىڭ ھەرىكىتى سۇس، ئۇيقۇسى كۆپ، ئۇنتۇغاق بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، ھەببى مەنتىن، لوغەنزىيا، ئايارەج رۇببىسۇس قاتارلىق دورىلارنى ھەپتىدە بىر قېتىم بېرىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. ھەر 10 كۈندە بىر قېتىم مەجۇنى نۇجاھ بېرىلىدۇ. بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى مەشرىدىتوس، سەنجىرىنا، داۋائىل، كۇركۇم نۇشدارى بېرىلىدۇ. رۇم بەدىيانى قايىنتىپ، 3 گرام غارىقۇن بىلەن قوشۇپ، داۋائىلمىسكى ياكى ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. مۇنچىغا كىرىپ تەرلىسە، سۇغا كىرسە پايدا قىلىدۇ. بالىياتقۇنى تازىلىغاندىن كېيىن كۈنجۈت يېغى، ئىلمەك پىشتى يېغىنى مائۇلئۇسۇل بىلەن قوشۇپ، 7 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. مائۇلئۇسۇلنىڭ تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزىنىڭ پوستى، بىخ كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، بەدىيان 8 گرامدىن، ئىزخىر، رۇم بەدىيان، مەستىكى 20 گرامدىن، بۇلارنى قايىنتىپ، 240 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىنىپ، 20 گرام گۈلقەنت بىلەن بەرسە ھەم پايدا قىلىدۇ. شۇمشا، ئوغرىتىكەن، بەدىيانىنى چالا سوقۇپ، ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن بەرسە بۇ ھەم پايدا قىلىدۇ.

ئىھتىناق رەھىمنىڭ قىزىشى بولسا، رەھىمدىن ئۆتكۈر ھارارەت باشقا ئۆرلىگەنلىكى بىلىنىدۇ. باش قايىغاق، كۆڭلى ئەنسىز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىقتىن قان ئېلىش، پاقالچىقىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش لازىم. ئەگەر تاماقنى كۆپ يېگەن بولسا سېرىقچېچەك بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئەگەر بىھوش بولسا كاپۇر، نىلۇپەر، سەندەلنى كۆيدۈرۈپ بۇرنىغا پۇراتسۇن، ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن نىلۇپەر شەربىتىگە سېمىز ئوت شىرىسىدەك مەنىينى

كېمەيتىپ، شەھۋەتنى كېسىدىغان سوغۇقلۇق نەرسىلەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا غىزاسىغا لوبىيا، قاپاق، سۇيۇقئاش بېرىلىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب بولسا كەكلىك، قۇشقاچ گۆشىگە زىرە، دارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ.

2. خۇن ئۇزۇن توختاپ قالغانلىقىدىن ئىھتىناقى رەھىمى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ، قارىغا مايىل بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئادەت توختاپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش لازىم. بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىلىدۇ. ئادەتنى ماڭدۇرىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سىركەنجەبىل، بۇزۇرى، سىركەنجەبىل ساددەنى شاراب، تەررە، بادرەڭ شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ.

بۇ كېسەل ھامىلىدار ئايالدا بولسا قان ئېلىشقا، سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىپ، مۇۋاپىق ياغلار بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. باشقا داۋالاش بىرىنچى قىسىمدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇللار بويىچە بولىدۇ.

16- پەسىل باد رەھىمى (بالىياتقۇغا يەل پەيدا بولۇپ قېلىش) كېسەللىكى

بۇ كېسەللىك مىزاجى سوغۇقتىن، تەس تۇغقاندىن ياكى سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرى بالىياتقۇنى سوۋۇتقانلىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يەل ماددىسى بالىياتقۇنىڭ ئارىلىرىغا ياكى پەردىلىرىگە كىرىۋېلىپ ئاغرىتىدۇ. قاتتىق ئاغرىق كىندىك، مەيدە، يوتىغىچە بېرىپ ئىستىسقائى تەبەلدەك ھالەتنى پەيدا قىلىدۇ. يۆتكىلىپ ئاۋارە قىلىپ ئۆمۈرنىڭ ئاخىرىغىچە مۇشۇنداق ئۆتىدۇ. ئاسان ئىلاج قوبۇل قىلمايدۇ، بەزى داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ بار.

داۋالاش ئۇسۇلى تېرىقنى قورۇپ ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ماددەتولھايات، مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى سەنجىرىنا، مائۇلئۇسۇل، بۇزۇرى ياكى ئايارەج پەيقىرا، كونا ھاراقنى ئازغىنە مۇسەللەس بىلەن بېرىلىدۇ. كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، سۇزاپ يېغى ياكى قۇستە بىلەن قوشۇپ، دوۋسۇنغا سۈرتىدۇ. كىلىزما قىلىنىدۇ. پەرزىجە قىلىپ بەچچىدانىغا قويىلىدۇ. يەل تارقىتىدىغان دورىلار ئېچىلىدۇ.

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

يىگىرمە ئىككىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىز بۇنى 3 پەسىلگە بۆلۈپ كۆرسىتىمىز.

1. پەسىل ئەمچەك ئىششىقى

بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان ئەمچەك ئىششىقى

ئالامىتى ئىششىق قاتتىق، رەڭگى قىزىل بولۇش بىلەن بىرگە ئاغرىيدۇ، قىزىشىپ ئارقىسىغا قايتىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېرىق ياكى كېپەكنى تېڭىش كېرەك. بىنەپشە ياكى پاختىنى سىركىگە چىلاپ، ئىلمان قىلىپ قويۇش ياكى يۇيۇش كېرەك. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا ئارپا ئۇنى ياكى لوبىيا، تۇخۇمنىڭ ئېقى، ھەمىشباھار، يۇمغاقسۇت، سېمىز ئوتنىڭ سۇلىرى بىلەن چېپىش كېرەك. موم، بىنەپشە، بادام ياغلىرىنى يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن چېپىش كېرەك. ئىسپىغۇلنى سىركەنجىۋىلگە سېلىپ، سۇ ئېلىشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ. سەرتان ۋە قىزىل قۇرتنى يۇمشاق سوقۇپ، مەيدىگە تاڭسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. زاغرا ناننى شوخلا سۈيى، گۈل يېغى بىلەن ئەمچەككە چاپسۇن. ئەگەر ئېچىشمىسا زىغىرنى ئېزىپ، سىركە بىلەن چېپىش كېرەك. قىزىش پەسەيگەندىن كېيىن بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلملىكنى يۇمشاق سوقۇپ، موم يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن چېپىش كېرەك. ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا لوبىيا ئۇنى، ئىكلىلملىكنى كۈنجۈت يېغى بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ. گۈل رەيھان سۈيىنى ئىلمان قىلىپ يۇسۇن. ئەگەر ئىششىق بىر يەرگە يىغىلىپ قالسا شۇمشا، زىغىر، ئاق لەيلى، ئارپا ئۇنى، گۈل يېغى بىلەن ئىسسىق شىربەلەرنى ئامۇت ئۇرۇقى بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن. ئەگەر ئىششىق تېشىلمىگەن بولسا تېشۋەتسۇن. مەسكە يېغىنى ئۇيا بىلەن مەلھەم قىلىپ تاڭسۇن. ئەگەر ئىششىق پەيدا بولسا، قۇرۇق ئۈزۈمنى يۇمشاق سوقۇپ، مىۋىلەر بىلەن ئامۇت غازىڭى، تېرەك يوپۇرمىقىنىڭ سۇلىرىغا ئېلەشتۇرۇپ چاپسۇن. كالا مۈڭگۈزىنىڭ يىلىكىنى چاپسۇن.

2. سوغۇقتىن سۈت توسۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان ئەمچەك ئىششىقى

ئالامىتى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتىكى بەلگىلەرنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. بابۇنە، بىنەپشىنى قاينىتىپ، ئىلمان قىلىپ كۆكسىگە قويسۇن. نەركەس، قۇستە، ئاق لەيلى، موم ياغلىرىنى 6 گرامدىن قىلىپ ئېلىشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ. پۇدىنە قوشسا تېخىمۇ ئوبدان بولىدۇ. زىرىنى سوقۇپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن

چاپسۇن. لوبىيا، شۇمشا ئۇنلىرىنى ئاق لەيلىگۈلنى زىغىر ۋە چەلەك يوپۇرمىقى بىلەن چاپسۇن. ئەگەر قان توختىسا لوبىيا ئۇننى ھەسەل بىلەن ئېزىپ چاپسۇن. زىغىر قايناتقان سۇنى ئىلمان قىلىپ، سىينەسىنى يۇسۇن. كىچىك بالىنى ئەمچەكتىن ئايرىشقا بولسا ئايرىۋەتسۇن. ئەگەر ئەمگەندىن ئاغرىققا تەسىر قىلمىسا ئايرىمىسىمۇ بولىدۇ. بىنەپشە يېغىنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن چاپسا، سىينەنىڭ قاتتىقلىقىغا پايدا قىلىدۇ. كۇنجۇت يېغى، سىركىنى ئازغىنە سۇزاپ، بۆرە ئەرمىنى بىلەن سوقۇپ، كۆكسىگە قويسا ئىششىققا پايدا قىلىدۇ.

2- پەسىل سۈت كەم بولۇش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

1. قان كەم بولغانلىقتىن سۈت ئازىيىپ قالىدۇ ياكى بەدەننىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ ھەم قان پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېمىگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاسان سىڭىدىغان ھەم قان كۆپەيتىدىغان تاماقلارنى يېيىش كېرەك. ئەگەر مىزاج بۇزۇلغاندىن بولسا مىزاجىنى ئۆزگەرتىپ ئىسلاھ قىلسۇن. ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا، كالا سۈتىنى ياكى ئۆچكە سۈتىنى بەدىيان بىلەن ئىچسۇن. ئازغىنە سېرىقچېچەكنى ياكى ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى نوقۇت، ئارپا سۈيى بىلەن ياكى نوقۇتنى بۇغداي ئۇنى، سېمىز ئوت، بەدىيان، توخۇ گۆشى بىلەن ۋە ياكى سەۋزە، چامغۇرنى ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، كاۋاپنى بەدىيان سۈيىگە سېلىپ يېسىمۇ سۈتنى كۆپەيتىدۇ. مائۇلئۇسۇل شەربىتى سۈتنى كۆپەيتىدۇ. بالىنىڭ ئىچىدىكى يەلنى تارقىتىدۇ. مائۇلئۇسۇلنىڭ تەركىبى: بەدىيان، كەرەپشە، كاسنە، بىخ كەبىر يىلتىزلىرىنىڭ پوستى، پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، شوخلا 12 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 8 گرامدىن،بۇلارنى 280 گرام قەنت بىلەن قايىنتىپ قىيام قىلىپ بېرىلىدۇ. بىر ياشلىق باللارغا بېرىشكىمۇ بولىدۇ. سۈت كۆپەيتىدىغان يەككە دورىلار كەرەپشە ئۇرۇقى، بوزىدان، جۇۋنە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان بۇلارنى تەنھا ياكى مۇرەككەپ قىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەنىينى كۆپەيتىدىغان دورىلار سۈتنى كۆپەيتىدۇ. غىزاسىغا قوي گۆشىگە سېرىقچېچەك، بەدىيان سېلىپ بېرىلىدۇ. ئارپا ئۇنى، سۈت، تەررە، بادرەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، ئاقلىغان كۇنجۇت بىلەن، قەنت بىلەن بېرىلىدۇ. توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشى، سۈت بېرىلىدۇ. توخۇنىڭ مېڭىسىنى تەرەنجىبىن بىلەن قىيام قىلىپ، سۈت بىلەن ئىستېمال قىلسا سۈتنى كۆپەيتىدۇ.

2. سۈتنىڭ كەم بولۇشى قاننىڭ بۇزۇلۇشىدىن ياكى 3 خىلتنىڭ بىرى قانغا ئارىلاشقاندىن بولىدۇ. سەپرادىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى: سۈتنىڭ رەڭگى سېرىق، سۇيۇق، ئىسسىق، ئۆتكۈر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى سىركەنجۇبىل شەربىتى، لىمون، نارجىل، سېمىز ئوت شىرىسى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، سۇماق ئېشى، غورا بىلەن تازىلاش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

بەلغەم ماددىسىدىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى: سۈتى ئاق، چۆچۈمەل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمنى بەدەندىن تازىلاش ئۈچۈن سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ. سېرىقچېچەك سۈيى، ھەسەل بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. دارچىن، ئاچچىقسۇ سالغان نوقۇت سۈيى بىلەن غىزالانسۇن.

سەۋدادىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى: سۈتىنىڭ رەڭگى كۆك، قويۇق ھەم ئاز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى سەۋدادىن تازىلاپ، يېمەك- ئىچمەككە ھۆل ئىسسىق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، پاقالنىنىڭ ياغلىق شورپىسى بېرىلىدۇ.

3- پەسىل سۈت كۆپىيىپ قېلىش، ئەمچىكى چوڭ بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

داۋالاش ئۇسۇلى لوبىيا، شۇمشىنىڭ ئۇنلىرىنى گۈلاب، گۈل يېغى بىلەن؛ زىرىنى سوقۇپ ھەسەل، سىركە بىلەن ياكى مۇردارسەنگنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئەمچەككە چېپىش ياكى لوكنى سىركە، گۈل يېغىغا قوشۇپ، ئەمچەككە قويۇلىدۇ. قاننى كېمەيتىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: سۇماق ئېشى، غورا، لىمون سۈيى بېرىش كېرەك. گىل ئەرمىنى، يېسسىمۇقنى گۈلاب ياكى سىركە بىلەن چاپسۇن. زىرە بىلەن سۈزاپنى ياكى بۇلارنىڭ بىرىنى يېسسىمۇق بىلەن قوشۇپ يېسە مەنىينى كېمەيتىدۇ. ئەمچەكنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىنى توختىتىش ئۈچۈن ئۈپا، سېغىز 8 گرامدىن، شۇكران 6 گرام، ئەپيۈن 2 گرام، يېسسىمۇق، ئاقاقىيا 12 گرام، ئانار پوستى 20 گرام، زەمچە 4گرام، ھەممىنى سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن ئەمچەككە قويىلىدۇ.

يىگىرمە ئۈچىنچى باب چۇقۇق كېسەللىكى توغرىسىدا

بۇنى 2 پەسىلگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1- پەسىل ئۇرۇقدان چۇقۇقى

بۇ ئۇرۇقدان پەردىسىنىڭ كېرىلىپ ئايرىلىشى، ئۆز جايىدىن يېرىلىش قاتارلىقلار سەۋەبى: تولا ھەرىكەت قىلغانلىقتىن مەسىلەن: سەكرىش، توۋلاش، بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن ئېغىر يۈك كۆتۈرۈش، ياكى قورساقتا، ياكى ئۈچىسىغا ئۇرغانلىقتىن بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى ھەرىكەت قىلغاندا پەيدا بولىدۇ. ئۈچىسى بىلەن ياتسا يوقىلىدۇ، قولىنى قويسا ھەم يوق بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولۇپ، بىرى ئىچكى ساپاق، يەنە بىرى ئىلاج قوبۇل قىلماس كېسەل ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل كىچىك بالىدا بولسا داۋالاشقا بولىدۇ، بۇ كېسەل ئېغىرلاشماسلىق ئۈچۈن داۋالاپ تۇرۇش كېرەك. يەللىك تاماق، قاتتىق ھەرىكەت، تاماقتىن كېيىنكى جىنسىي ئىشلار زىيانلىق، بۇنىڭدىن ساقلىنىش

لازىم. مېۋىلەرنىمۇ يېمەسلىك، مۇنچىدا كۆپ تۇرماسلىق كېرەك.

مەجۇنى كۇمۇنى، بۇزۇرى شەربىتى، مەجۇنى ھەببۇلغار پايدا قىلىدۇ. داۋالىق تېڭىپ قويۇلىدۇ. سەمغى ئەرەبى، ئاقاقىيا، موزا، ئۇشنە، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، قىچا مېۋىسى 15 گرامدىن، مۇقەل، سەبرى، مەستىكى 9 گرامدىن، موزا 5 دانە، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، بېلىق يېلىمى بىلەن چېپىپ، داكا بىلەن تېڭىلىدۇ.

2. پەسىل كىندىك چۇقۇقى توغرىسىدا

بۇ 2 تۈرلۈك بولىدۇ.

1. كىندىك پەردىسى ئېچىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەن رەڭگىدە بولۇپ، باسسا ئۆز جايىغا بارىدۇ. ئاغرىق بولمايدۇ. جىنسىي ئىشلارمۇ زىيانلىق، ئەگەر پەردە ياكى ئۈچەي قوزغىلىپ چىقىپ قالسا ئاغرىق بولىدۇ. ئاۋاز بىلەن ئۆز جايىغا بارىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى موزا، گەزمازۇ، ئاقاقىيا، شاھى بەللۇت، ئانار گۈلى، ئارچا ئۇرۇقلىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ كىندىككە قويسا، بولۇپمۇ كىچىك بالىغا ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

بۇ كېسەل بەلغەم ماددىسىنىڭ ھۆللۈكىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بەدىنىنىڭ رەڭگىدە بولۇپ، قولدا باسسا ئۆز جايىغا بارمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇنى ئازايتىش كېرەك.

يەلدىن كىندىك چىقىپ قالىدۇ.

ئالامىتى سىلىغاندا يۇمشاپ، بەدىنىنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بېرىش، قاينىتىلغان چەلەك يوپۇرمىقىنى ئەنجۇر بىلەن چېپىش كېرەك.

2. كىندىك تومۇرى يارىلانغانلىقتىن ياكى شىريان تومۇر ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن، قان تېشىپ چىقىپ، تېرىنىڭ ئاستىغا كىرىۋالغانلىقتىن ئىششىققا ئوخشاپ قالىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى بىنەپشىرەڭ ياكى قارا بولىدۇ. ئەگەر ئۆزى گۆشىدىن ئۇنگەن بولسا ئىششىق قاتتىق بولۇپ كەم، زىيادە بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئوپېراتسىيە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، لېكىن بۇ خەتەرلىك، كەسمىگەن ياخشىراق.

باشقا چارىسى: كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، ئاق موم، گۈل يېغى، ئۆردەك ياغلىرىنى چېپىش كېرەك. قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقى بىلەن ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى، لوبىيا، گۈل يېغىنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ، كىندىككە قويىلىدۇ. ئىششىق يۇمشىتىدىغان ياغلارنى داۋاملىق ئىشلىتىش كېرەك.

يىگىرمە تۆتىنچى باب سۆڭەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ ھۇدبە (دوك بولۇپ قېلىش)، رىياھى ئەپرىسە (سۆڭەك پارچىلىنىش، سۆڭەك تۇبېركۇلوز)، ئۇچا ئاغرىق، مۇپاسىل (چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى)، نۇقرىس (ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى)، ئىرقۇننىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى)، دۋالى (پاچاق كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى)، دائىول پىل (پىل پۇت كېسىلى)، دەرد ئەقەب (سونجاق ئاغرىقى) قاتارلىقلارغا بۆلۈنىدۇ.

1- پەسىل ھۇدبە ۋە رىياھى ئەپرىسە

بۇ ئاساسەن 4 خىل بولىدۇ.

1. ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولۇپ، بۇ ئۇچىنىڭ ئومۇرتقىسىدىكى ياكى تۆشىدىكى پەيدە پەيدا بولۇپ، شۇ جاينىڭ سۆڭەكلىرىنى ئۆز جايىدىن قوزغاپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى ئاغرىش، ئېغىرلىق ۋە تومۇرنىڭ يوغان سوقۇشى، قىزىشنىڭ ئۆتكۈرلۈكى بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئۇچىسىدا ئاغرىق بولىدۇ. ھارارەتتىن كېيىن كېسەل كىشى كۆپ كېرىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، كۈچلۈك دورىلار بىلەن تاشقى جەھەتتىن زىمات قىلىنىدۇ. شۇمشا، زىغىر شىرىسى، توخۇ يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، بىنەپشە، ئاق لەيلى، قۇستە ياكى سەۋسەن، ياكى بابۇنەلەرنىڭ بىرىنىڭ يېغى زىمات قىلىنىدۇ. 28 گرام پونۇس مېغىزى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ.

2. رىياھى ئەپرەسە بۇ كېسەل ئۇچا ئومۇرتقىسىدا قويۇق يەل پەيدا بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ۋە ئاغرىق يۆتكىلىپ ئاغرىيدۇ.

ئالامىتى ئۇچا ئىسسىتمىسىز ئاغرىپ، بەزى تۇتۇپ، بەزى پەسىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 4 گرام ئېلمەك پىشتى يېغىنى 28 گرام مائۇلئۇسۇل شەربىتى، بابۇنە شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. گۈلقەنتكە مەستىكى، رۇم بەديان قوشۇپ بېرىلىدۇ. يەل قايتۇرىدىغان بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، سەكبۇنەج ياكى ھەببى سۆرۇنجان ياكى ھەببى مەنتىن بېرىلىدۇ. كېسەل بىرئاز ئارام تاپقاندا سىركەنجۇبىل بۇزۇرى قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. يەل تارقىتىدىغان كۈچلۈك زىماتنىڭ تەركىبى: سۇمبۇل، قۇستە، قەسبۇززەرىرە، ئۇبھەل، پەرپىيۇننى ھەسەل، بەديان سۈيى بىلەن؛ سۇزاپ سۈيى، بابۇنە يېغى ياكى ناردىن يېغى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. مەرزەنجۇش، قەيسۇم قايناتقان سۇ ئاغرىيدىغان يەرگە قويۇلىدۇ. ئۇ يەرگە ئوت ھىجامەت قىلىسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ مەجۇن ھەم پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: ئېگىر، نارجىل، ئاسارۇن، دارچىن 15 گرامدىن، مۇرمەككى 30 گرام، زورۇنبات، دۇرۇنجى ئەقرەب 9 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھوزمۇل 6 گرامدىن، بۇلارنى 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن

www.uyghurkitap.com

ئېلىشتۇرۇپ، كۈندە 3 گرام قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. سىرتتىن قىلىنىدىغان ئۆتكۈر زىمات، قۇستە، موزا، شاھى بەللۇت 8 گرامدىن، پەرپىيۇن 5 گرام، نارجىل يېغىنى ھاجەت مىقداردا قوشۇپ زىمات قىلىنىدۇ. غىزاسىغا كاۋاپ قىلىنغان گۆش بېرىلىدۇ.

3. رىياھى ئەپرىسە قويۇق چاپلاشقاق خىلتتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى ئاق، سىلىسا سوغۇق ئۇرۇنىدۇ. ئاغرىقى ئاز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى موزا، شاھى بەللۇت، كۈندۇر، ئاقاقىيا، جوز، سەبرى، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، ئۆشنە، سۇزاپ يېغى، ئاقىرقەرھا قاتارلىقلارنى ئىسسىق ياغلارغا سۇركەپ چېپىش لازىم.

4. سوقۇلغانلىقتىن ياكى يىقىلغانلىقتىن پەيدا بولغان دوكلۇق، رىياھى ئەپرىسە توغرىسىدا.

داۋالاش ئۇسۇلى قولدا ئۇۋۇلاش بىلەن چىقىپ كەتكەن ئۇستىخاننى جايىغا كەلتۈرسۇن. ئۈتلۇق ھىجامەت قويسۇن. مۇقەل، زىفت، ئاقىرقەرھا بىلەن زىمات قىلسۇن. قابىز، ئىچىنى توختىتىدىغان دورىلار بىلەن زىمات قىلىش لازىم. بۇ يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى. يەنە بىر قىسمى ھۆدبە، رىياھى ئەپرىسە باركى ئومۇرتقا باغلانچىلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ گەرچە ئازغىنە كېسەل بولسىمۇ، لېكىن خەتەردىن خالىي ئەمەس. بۇنىڭغا تەشەننۇجنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. سۇزاپ يېغى، ئاقىرقەرھا چېپىش كېرەك.

2 ـ پەسىل ئۇچا ئاغرىقى

1. مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان ئۇچا ئاغرىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، تۇتقاندا سوغۇق سېزىلىدۇ، ئىسسىق نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ. ھەرىكەت قىلىش، يول مېڭىش، قول بىلەن ئۇۋۇلاپ تۇتۇش ئارقىلىق ئاغرىق پەسىيىدۇ ۋە ياخشى بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مائۇلئۇسۇل شەربىتى، گۈلقەنت، ئىلمەك پىشتى يېغى ياكى بۇزۇرى شەربىتى، سەنجىرىنا، تەرياقى ئەربەئە ۋە مەشرىدىتۇس 4 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۇزاپ يېغى، قۇستە يېغى، بابۇنە يېغى، پەرپىيۇن يېغى بىلەن غولنى ياغلاش كېرەك. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى، قورۇما، شورپا قىلىپ ئىسسىقلىق دورىلار سېلىپ بېرىلىدۇ.

2. ئۇچا، غول ئومۇرتقىسىدىكى پەردىلەرگە، گۆشلەرنىڭ ئارىسىغا ئورۇنلىشىۋالغان خام خىلتتىن پەيدا بولغان ئۇچا ئاغرىقى

ئالامىتى كېسەلدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. تۇتسا سوغۇق مەلۇم بولىدۇ. ھەرىكەت ۋە رىيازەتتىن ئاغرىق ئازىيىدۇ. توختىغاندىن كېيىن يەنە كۈچىيىپ قالىدۇ. چىڭىيىدۇ. بۇ كېسەل ئۇزۇن داۋاملىشىدۇ. ئاغرىقى يۆتكىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، ماددىنى مائۇلئۇسۇل شەربىتى ۋە ئىلمەك پىشتى يېغى بىلەن پىشۇرۇش لازىم. غىزاسىغا زىرە، ئېگىر سېلىپ، نوقۇت سۇيىگە ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە ھەم ماددىنى پىشۇرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بىر ھەپتىدە ئاغرىق يوقىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن ھەببى سۆرۈنجان، ھەببى مەنتىن بېرىلىدۇ. بۇ ھەب ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: شۇمشا، ھەببى رىشات، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، زەنجىۋىل باراۋەردىن، سەكبۇنەج ھەممە دورىلارنىڭ باراۋىرىدە ھەر كۈنى 6 گرام مائۇلئۇسۇل بىلەن بېرىلىدۇ. سەكبۇنەج، جاۋاشىر، مۇقەل، ئۇشەق، زەنجىۋىل، سۆرۈنجان، شاقاقۇل، شەھمەنزەل، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، نەمەك ھىندى، ئەنزۇرۇت، بوزۇغا، قۇستە، قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇل، بىلىق دورىسى، سۇزاپ يوپۇرمىقى ھەممىسنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ شىياف قىلىنىدۇ. ئاغرىيدىغان يەرگە پەرپىيۇن، قۇستە، سۇزاپ، بابۇنە ياغلىرىنى چېپىش كېرەك. گۆشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا ئۇچار قۇشلارنىڭ، تاغ ھايۋانلىرىدىن كىيىك ئوغلىقىنىڭ، توشقان بالىسىنىڭ گۆشىنى بەرسە بولىدۇ.

3. قاتتىق جاپا-مۇشەققەت تارتىشتىن، ھارغىنلىقتىن پەيدا بولغان ئۇچا، غول ئاغرىقى

داۋالاش ئۇسۇلى بىمارنى دەم ئالدۇرۇش، يۇيۇندۇرۇش، ئاق لەيلى يېغىنى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇچىسىغا چېپىش كېرەك. سېرىقچېچەك، بابۇنە ياخشى پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ئاسان سىڭدىغان، يەڭگىل غىزا بېرىلىدۇ.

يەنە جىنسىي ئىشلار بىلەن كۆپ شۇغۇللانغانلىقتىن ئۇچا ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى جىنسىي ئىشلارنى بىر مەزگىل تاشلاش ۋە دەم ئېلىش لازىم. قۇستە يېغى، پەرپىيۇن يېغى قاتارلىق مۇناسىپ ياغلارنى ئۇچىسىغا چېپىش كېرەك. غىزاسىغا مائۇللەھمى، تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ.

يەنە بىر قىسىم ئۇچا ئاغرىقى بۆرەكنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى توققۇزكۆز ئاغرىيدۇ. جىنسىي ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ داۋاسىنى قىلىش لازىم.

4. تومۇرلاردا قان توشۇپ قېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئۇچا ئاغرىقى

ئالامىتى تاياق زەخمىسىنىڭ ئاغرىقىدەك بولىدۇ. قىزىتمىسى يۇقىرى بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ھارارەت پەيدا بولىدۇ. ھەرىكەت قىلسا ئاغرىق كۈچىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سېمىز ئوت شىرىسى، تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقلىرى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار، ئارپا يارمىسىنىڭ سۇلىرىنى، تۇربۇت، سىركەنجۇبىل، لىمون شەربەتلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئاغرىق ئورۇنغا سەندەل، گۇلاب، گۈل يېغىنى ئازغىنە سىركە بىلەن چاپسا بولىدۇ. ئۇچىسىغا سوغۇق سۇ قۇيسۇن. سالقىن ھاۋالىق يەردە ياتسۇن. غىزاسىغا سۇماق ئېشى، غورا بېرىلىدۇ.

5. يەلدىن پەيدا بولغان ئۆچا ئاغرىقى

ئالامىتى قېتىپ قالىدۇ. ئورنىدىن يەنە بىر جايغا يۆتكىلەلمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن گۈلقەنتكە سېرىقچېچەك يېغى ياكى پەرپىيۈن يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەجۇنى كۇمۇنى بېرىلىدۇ.

6. باللىياتقۇ شىرىكچىلىكىدىن بولغان ئۆچا ئاغرىقى

بۇ كېسەل بەزى ئاياللاردا ئادەت كۆرۈۋاتقاندا ھەرىكەت قىلسا ئۆچا، غوللىرى قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭ ئۈچۈن ئادەت ماڭدۇرۇش شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى 20 گرام، شۇمشا 28 گرام، چالا سوققان تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقلىرى 16 گرامدىن، يەنە چالا سوققان ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، جۇۋنە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 8 گرامدىن، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، 240 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، 7 كۈنگە تەڭشەپ بېرىلىدۇ.

ئۆچا ئاغرىقى يەنە ھارارەت، مۇشەققەتتىن، ئاچچىقلىغانلىقتىن، قويۇق بەلغەم خىلتى تۆكۈلگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پەرپىيۈن يېغى، قۇستە يېغى، ماددەتۇلھايات بېرىلىدۇ. باشقا جەھەتتە بەلغەم خىلتىدە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى بەرسە بولىدۇ.

بەل، يانپاش ئاغرىقى باياندا بۇ كېسەل ئۆچا ئاغرىقىغا ئوخشايدۇ. بۇ ئاغرىش كۆپىنچە بەلغەم، يەلدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىزىتقۇچى شىيافلارنى قويۇش، تەركىبى: مۇقەل، ئۇشەق، رۇم بەدىيان، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھمەنزەل، سۆرۈنجان، بۇلارنى بىلىق دورىسى بىلەن قوشۇپ شىياف قىلىپ قويۇلىدۇ. بۇ شىيافنىڭ تەسىرى بەل ئاغرىقىغا كۆپ پايدىلىق. بەلغەمدىن، يەلدىن بولغان بەل ئاغرىقىغا ئۆچا ئاغرىقىنىڭ دورىسى بېرىلىدۇ.

3- پەسىل مۇپاسىل

مۇپاسىل دېگەن قول-پۇتنىڭ چوڭ بوغۇملىرىدا پەيدا بولىدىغان ئىششىق بولۇپ، قول-پۇت بوغۇملىرى ئاجىزلاشقانلىقتىن، ماددىلار بوغۇملارغا تۆكۈلۈش بىلەن يۈز بېرىدۇ. ئەگەر قول-پۇتنىڭ ئۇششاق بوغۇملىرىدا بولسا بۇنى «نۇقرەس» دەيدۇ. ئەگەر ئاغرىق يانپاش بوغۇمدا بولۇپ، ئۆز جايىدىن قوزغالمىسا، بۇنى يانپاش ئاغرىقى دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر ئورنىدىن يۆتكىلىپ يوتىنىڭ تاشقى تەرىپىنى بويلاپ تىزغىچە بەلكى ئوشۇققىچە (ماددىنىڭ ئاز-كۆپلۈكىگە قاراپ) يېتىپ بارىدۇ. بۇنى «ئىرقۇننىسا» دەيدۇ. بۇ ئىششىقنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىدىن بىرى: پىشمايدۇ، ئېغىز ئالمايدۇ. باشقا ئىششىقلارغا ئوخشىمايدۇ. بۇ كېسەل ئەسلى ۋە ئارزى بولۇپ 2 خىل بولىدۇ.

ئەسلى بولغانىنىڭ بوغۇملىرى ئوچۇق بولۇپ، بىغىش ھەرىكەت قىلغاندا ئاغرىيدۇ. ھەرىكەتلەنگۈچى بولغانلىقتىن ئەزالارنىڭ ئاستىدا ماددىنى ئۈزىگە تارتىدۇ. گۆشى ئاز بولغانلىقتىن ھەزىم قىلالمايدۇ. چۈنكى بۇ ئەزا سۆڭەك، كۆمۈرچەك، پەي-تارمۇشلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، بۇلار ئەسلى يارىتىلغاندا مىزاجى سوغۇق ۋە سوغۇقلۇقتا، قورۇقلۇقتا كۆپىنچە ئىسسىقلىق ھۆللۈك بىلەن ھەزىم بولىدۇ. بوغۇملاردىكى ھۆللۈك چاپلاشقاق بولۇپ باغلانجۇلەرنى قورۇپ قېلىشتىن توسىدۇ. ھەرىكەتنىڭ كۆپلۈكى تۈپەيلىدىن ھاسىل بولغان ئارزى ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن تارقاپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئورنىغا يېڭى ھۆللۈك كېلىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بوغۇملار ھەمىشە ھۆللۈكنى تارتىپ ھەم تارقىتىپ تۇرىدۇ. بۇ ھۆللۈكنى تارتىش ۋە تارقىتىش ئىشلىرى بەزى ئادەملەردە كەمرەك بولۇپ بۇ كېسەللىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمما قوشۇمچە سەۋەبلەردىنمۇ بولىدۇ، بۇلار تۆۋەندىكىچە:

1) جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق سەۋەبىدىن بوغۇملارغا يىغىلغان ئارتۇق تاشلاندۇق سۇيۇقلۇقلار كۆپىيىدۇ. ئۇنى تارقىتىشقا لازىم بولىدىغان ھارارەتنىڭ سەۋەبچىسى بولغان ھەرىكەت ئازلىق قىلىدۇ ياكى پەقەت ھەرىكەت يوق بولغان بولىدۇ، بۇ سەۋەبتىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

2) ئاشقازاندىكى ھەزىم كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن خام خىلتلار پۇت-قول بوغۇملىرىغا تۆكۈلگەنلىكتىن بولىدۇ.

3) تەرتىپسىز تاماق يېيىش مەسىلەن: تاماق ئۈستىگە تاماق ئىستېمال قىلىش، نامۇۋاپىق غىزالارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلىش، شاراب ئۈستىگە شاراب ئىچىش، غىزادىن كېيىن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش، تاماقتىن كېيىنلا تەنھەرىكەت ياكى قاتتىق مۇشەققەتلىك ھەرىكەتلەرنى قىلىش، ناشتىدا سوغۇق سۇ ئىچىش، تاماقتىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچىش، مۇنچىغا كىرىش، مۇنچىدا سوغۇق سۇ ئىچىش، جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا سۇ ئىچىش قاتارلىق ئىشلاردىن پەيدا بولىدۇ.

4) زۇكام نەزلە كۆپ بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

5) قەي، ئادەتلەنگەن ئىستىپراقنى تەرك قىلىش مەسىلەن: سۈرگە دورىسى ئىچىش، قان ئالدۇرۇش، ئادەت خۇنى، بۇۋاسىر قانلىرىدەك قانلار بەدەندە توختاپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللاردىن بولىدۇ.

6) قۇلۇنجىنىڭ ئىلاجى بىلەن ئۈچەي كېڭىيىپ ۋە كۈچىيىپ ئارتۇق خىلتلار ئەتراپقا تارقاپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

7) ئاچچىقلانغان ۋاقتىدىكى قوپال ھەرىكەت ۋە غەزەپنىڭ ھارارىتى تۈپەيلىدىن ماددىلار ئېرىپ بوغۇمغا قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

8) غەم-ئەندىشىنىڭ كۆپلۈكى، ئۇيقۇسىزلىق، بىئاراملىق ۋە باشقا مۇشەققەتلەر تۈپەيلىدىن يۈز بەرگەن ئاجىزلىقلار، بولۇپمۇ پۇت بوغۇملىرىغا كەلگەن بېسىملار، قول بوغۇملىرىغا كەلگەن جاپالار بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

9) داۋاملىق سەپەر ئۈستىدە يۈرۈپ چارچىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

مۇپاسىل كېسەللىكى 6 خىل بولىدۇ.

1. قاننىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان مۇپاسىل

ئالامىتى يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى قىزىل، قىزىق ھەم ئىسسىلگەن بولىدۇ، قاتتىق ئۇرۇلغاندەك ئاغرىيدۇ، سوغۇق نەرسىلەردىن راھەت ئالىدىغان، ئىسسىق نەرسىنى ياقتۇرمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. كېسەلنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق، بەدىنى گۆشلۈك ۋاقتىدا، ئەتىياز، باھار پەسلىدە قان كۆپىيىدىغان شاراب، تاماقلارنى كۆپ يېگەندىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاغرىق ئوڭ پۇت بوغۇملىرىدا بولسا سول قولدىن، ئاغرىق سول پۇتتا بولسا، ئوڭ قولدىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر سول قولنىڭ بوغۇمىدا ئاغرىق بولسا، ئوڭ قولدىن، قول پۇتىدا ئاغرىق بولسا، ھەر ئىككى قولدىن، پۈتۈن بەدىنىدە ئاغرىق بولسا ھەر ئىككى قولنىڭ باسلىق ياكى ئەنھەل تومۇرلىرىدىن قان ئېلىنىدۇ. غىزاسىغا ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيى بىلەن ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدەندە قىزىش بولۇپ ئېچىشىپ ئاغرىسا، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، ئەينۇلا بىلەن 3 گرام بادام يېغى بېرىلىدۇ.

سىركەنجۋىل ساددە، بۇزۇرى بېرىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن 2 كۈندە بىر قەي قىلدۇرۇش لازىم. سىركەنجۋىل شەربىتىگە بادرەڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى 6 گرام قوغۇن يىلتىزى بىلەن بىر قاچا ئىسسىق سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىنەپشە، چىلان، سەرپىستان، شوخلا، گاۋزىبان بېرىلىدۇ. ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى قەنت ياكى تەرەنجىبىن بىلەن جۇلاپ قىلىپ 5 كۈنگىچە بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بۇ مەتبۇخ بېرىلىدۇ. تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 2 گرام، چالا سوققان تۇربۇت بىلەن چالا سوققان ئوغرىتىكەن 8 گرامدىن، شاھتەررە 12 گرام، سۆرۈنجان 6 گرام، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، رۇم بەديان، ئارپىبەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى 8 گرامدىن، سانا 20 گرام، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، 72 گرام شىرخىست بىلەن بېرىلىدۇ. يەنە بۇ دورا ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: سەبرى 3 گرام، سوقمۇنيا 1 گرام، سۆرۈنجان 2 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، بەديان، كەرەپشە 3 گرامدىن ئېلىپ يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ بېرىلىدۇ. بەزى چاغدا مۇنداق كىلىزما قىلىنىدۇ. تەركىبى: سانا، شۈمشا، زاراڭزا ئۇرۇقى (چالا سوقۇلغان)، ھەمىشباھار ئۇرۇقى 20گرامدىن، بىستىپايەج، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، شوخلا، بابۇنە، بىنەپشە 12 گرامدىن، ئەينۇلا 15 دانە، چالا سوققان سۆرۈنجان 8 گرام، چىلان، سەرپىستان 30 دانىدىن، چالا سوققان ئوغرىتىكەن 28 گرام، بۇلارنى 2 قاچا سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، 80 گرام شىرخىست، 48 گرام پۇنۇس ئۇرۇقى، شېكەر، قارا قۇرت 4 گرامدىن، بۇلارنى يۇقىرىقى دورىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ، 8 گرام بادام يېغى قوشۇپ تەييارلاپ، 4 قېتىم ئىشلەتسۇن. ئاندىن كېيىن سۈرگە بېرىلىدۇ. مۇپاسىلنىڭ بوھرانى 14- كۈنى بولىدۇ. سۈرگە دورىسىنى ئىچكەندىن كېيىن كاسنە سۈيى، تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىلىرى، سىركەنجۋىل شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا 100 گرامدىن، شىرخىست 72 گرام، گۈلاب 4 قوشۇق، شىرخىست، گۈلابتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ. تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن ئەينۇلا

www.uyghurkitap.com

ئاجىز كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ.

كېسەلنىڭ دەسلەپىدە قابىز دورىلار بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. تەركىبى: قىزىلگۈل 28 گرام، ئاق، قىزىل سەندەل، گىل ئەرمەنى 8 گرامدىن، ماسا 12 گرام، فۇفەل ئۇپا 4 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، كاھۇ سۈيى ياكى ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن قۇرس قىلىپ قۇرۇتۇپ قويۇپ، سىركە بىلەن چاپسۇن. بوغۇم ئاغرىقى قاتتىق بولسا مەست قىلىدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كونا ئېگىرگە ئەپيۇننى ئېلىشتۇرۇپ بەرسە ياكى ئىسپىغۇلنى سىركە، گۈلاب بىلەن قوشۇپ چاپسا، ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدۇ. يەنە كاھۇنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ چاپسۇن. كۆل لاۋىسنى يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى بىلەن چىپىش كېرەك. ئارام بەرگۈچى زىمات نۇسخىسىنىڭ تەركىبى: زەپەر بىلەن ئەپيۇننى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كالا سۈتى بىلەن گۈل يېغىغا قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كېسەل دەسلەپىدىن ئۆتسە، ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ زىمات قىلىنىدۇ. يەنى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، تال سۈيى، ئارپا ئۇنى، بىنەپشە، ئاق لەيلى، لوبىيالارنى قاينىتىپ، چىپىلىدۇ. يەنە يۇمغاقسۈت سۈيىنى ئارپا ئۇنى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك بىلەن ئەگەر قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولسا، موم يېغى، كاسنە سۈيى، بىنەپشە يېغلارنى چاپسا بولىدۇ.

2. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان مۇپاسىل ئاغرىقى

ئالامىتى قاتتىق ئاغرىش، كۆيۈشۈپ ئېچىشىش، ئاغرىغان ئورۇن سېرىققا مايىل قىزىل بولۇش، ماددىلار يۈرەككە يۆزلىنىپ، كېسەل خەتەرلىك ئەھۋاللارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر مۇپاسىل ئاغرىقى قان بىلەن ئارىلاشقان سەپرادىن بولسا، قان ئېلىش، قان ئېلىشتىن توسالغۇ بولسا جۇلاپ بىلەن قاننى پىشۇرۇش لازىم. ئەگەر بەدەن توشۇپ قالسا، سۈرگىچى جۇلاپ بېرىش ئارقىلىق 2ـ3 قېتىم چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن سەپرانى پىشۇرىدىغان جۇلاپ بېرىش لازىم. تەركىبى: شوخلا 8 گرام، چالا سوققان كاسنە 6 گرام، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 4 گرامدىن، بۇلارنى قايناتقان سۇدا 28 گرام يۇنۇس مېغىزىنى ئېزىپ، 2 گرام بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. يۇمشاتقۇدەك كىلىزما قىلسا بولىدۇ. سىركەنجۇبىل ۋە ئىلمان سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن گۈل شەربىتى بېرىش بىلەن ئىچىنى سۈرگۈزۈش، قار، مۇزدا سوۋۇتقان سىركەنجۇبىل ياكى كۈچلۈك بولمىغان مەتبۇخى خىيارشەنبەر بېرىش لازىم. ھەرقاچان ماددا پىشسا كۈچلۈك مۇسھىل بېرىش لازىم. ئەگەر دەسلەپىدە تەرتى يۇمشاق بولۇپ ماددىنى ھەرىكەتلەندۈرەلمىسە، ماددا پىشۇرىدىغان دورىلارنىڭ ئۆزىلا بېرىلىدۇ. ئالدى بىلەن قابىز ھەم سوغۇتقۇلۇق دورىلار زىمات قىلىنىدۇ. مەسىلەن: گۈل يېغى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. كاسنە، شوخلا، ھەمىشباھار، تاۋۇز پىلىكى سۈيى، سېمىز ئوت، بادرەڭ، قاپاق قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ سۈلىرى بىلەن زىمات قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق يەڭگىلرەك، ۋاقتى قىسقا بولسا، سىركىگە چىلىغان ئىسپىغۇلنى چاپسا پايدا قىلىدۇ.

كېسەلدە ئۆتكۈر قىزىتما پەيدا بولغان چاغدا كاپۇر بىلەن كاھۇ سۈيىنى چېپىش كېرەك. ئەگەر بۇ پايدا قىلمىسا، بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن، ئاقاقىيا، ئىسپىغۇل، مۇناس، مۇسەللەسنى كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ چاپسۇن. كونا ئېگىرنى كالا سۈتى بىلەن چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. سوغۇقتا كۆپ قويماسلىق كېرەك. ئىسپىغۇلنى ئىسسىق سۇدا قويۇپ، سوۋۇتقاندىن كېيىن گۈل يېغى بىلەن چېپىش، قاتتىق ئاغرىقنى پەسەيتىدىغان ئىچىملىكلەر، ئاقلىغان يىپىسمۇق، كۆيدۈرگەن سۆگەك ۋە سۆرۈنجانلارنى قايىنتىپ بېرىش كېرەك. بۇ كېسەل ئۈچۈن سۆرۈنجاننىڭ كۆپ نەتىجىسى بار. ئىسسىق-سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل رېماتىزم كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ياخشى سۈرگە ھېسابلىنىدۇ. ئۇ بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىپلا قالماستىن بەلكى ماددىلارنى پىشۇرۇشقا ئىنتايىن مۇۋاپىقتۇر. لېكىن سۆرۈنجان ئاشقازانغا زەرەر قىلىدۇ. بۇنى قايتۇرۇش ئۈچۈن زىرە، مۇرچ، زەنجىۋىل ئىلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ. سوقمۇنىيا، سەبرىلەرمۇ ئىچ سۈرۈشنى كۈچەيتىش، ئاشقازاندىن زەرەرنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. سۆرۈنجان يەنە پۇت-قول بوغۇملىرىنى قاتۇرىدۇ. بۇ دورا بېرىلگەندىن كېيىن بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. دەۋايى مۇسەككىننىڭ تەركىبى: كۆيدۈرگەن سۆگەك 3 گرام، يىپىسمۇق 6 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنى 3 گرامنى گۈلقەنت ياكى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. ئازغىنە ئاچچىق دورا سالغان سىركەنجىۋىل شەربىتىنى سوغۇق سۇ، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، بادرەڭ، تەررە سۇلىرى، بادرەڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى 12 گرامدىن، بۇلارنى ئىلەشتۈرۈپ بەرسە بولىدۇ. سىركەنجىۋىلنى ئانار شەربىتى بىلەن؛ بىنەپشە شەربىتى، ئەينۇلا ياكى ئازغىنە گۈلاب بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ ئاشقازاندىن زەرەرنى قايتۇرىدۇ. قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى ئوبدان مېڭىپ تۇرسا زىخ شەربىتى، سىركەنجىۋىل ئابى بېرىلىدۇ. ئاقلانغان يىپىسمۇق، ئازغىنە تەمرى ھىندى سۈيىگە چۆپ تاشلاپ ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى ياكى زىخ سۈيى قوشۇپ، سۈيۈقئاش قىلىپ، ئازغىنە بادام يېغى بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىتمىسى بولمىسا، چۈجە گۆشى بەرسە بولىدۇ. باشقىسىغا قان ماددىسىدىن بولغان مۇپاسىلنىڭ دورىسى بىلەن ئىلاج قىلسا بولىدۇ.

3. بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان مۇپاسىل

ئالامىتى ئوتتۇرا ھال ئاغرىق بولۇپ قىزىش بولمايدۇ. ئاغرىغان ئورۇننىڭ رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. ئەگەر ئۆزگەرسە، قوغۇشۇن رەڭگىدە بولۇپ قالىدۇ. يەڭگىل ئىششىق بولىدۇ. ئىسسىقلىق زىمات قىلسا راھەت ئالىدۇ. ئاغرىق ئۇستىخاننىڭ چوڭقۇر يېرىدە بولىدۇ ھەم توغرىسىغا كېڭەيگەن بولىدۇ. تومۇرلىرى ئۇزۇن پەرقلىق سوقىدۇ. مىزاجى ھۆل سوغۇق بولغانلىقتىن، سۈيدۈكى ئاق، كۆكۈش قوغۇشۇندەك بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ياشانغان-قېرى كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. ھۆل سوغۇق بەلغەمنى كۆپەيتىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېگەن كىشىلەردىمۇ پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: سۈت، پېتىر نان، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆپ يەپ، بىكارچىلىقتا ئۆتكەن، مۇنچىغا بارمىغان، تازىلىققا رىئايە قىلمىغان كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن گۈلقەنت، گۈلاب، ئەرەقى بەدىيان بىلەن بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش لازىم ياكى ھۆل بەدىيان، قىزىلگۈل، شوخىلىلارنى چۈچۈكبۇيىنىڭ يىلتىزى بىلەن جۇلاپ قىلىپ، نوقۇت سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، 4 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر خىلتنىڭ پىشقانلىقى سۈيدۈكتە كۆرۈلمىسە، مائۇلئۇسۇل شەربىتىنى ئىلمەك پىشتى يېغى بىلەن 34 گرام شەربەتكە 4 گرام ئايارەج، بىرئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاندىن مائۇلئۇسۇل 3 كۈن بېرىلىدۇ. 4- كۈنى مائۇلئۇسۇللا بېرىلىدۇ. خىلتنىڭ پىشقانلىقى كۆرۈلسە، ھەببى سۆرۈنجان، ھەببى مەنتىن، ھەببى شەترەنجى بېرىلىدۇ. ھەببى سۆرۈنجاننىڭ تەركىبى: سەبرى 3 گرام، ھېلىلە پوستى، تۇربۇت، سۆرۈنجان 2 گرامدىن، مەھمۇدە 2 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، نەمەكى ھىندى 1 گرامدىن، زەنجىۋىل، قارىمۇچ 1 گرامدىن، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىدۇ. سۈرگە بەرگەندىن كېيىن مائۇلئۇسۇل ياكى مائۇل ھەسەل بىلەن تەرياقى كەبىر، بەدىيان سۈيى، كەرەپشە سۈيى، تەرياقى ئەربىئە، مەسرىدىتۇس بېرىش كېرەك. كۆز پەسلى، قىش، ئەتىياز كۈنلىرىدە ئەگەر ماددا قېپقالغان بولسا، تۇربۇت بىلەن مەجۇنى سۆرۈنجان بېرىلىدۇ. تەركىبى: سۆرۈنجان 80 گرام، پىلپىل، قارىمۇچ، خېنە غازىڭى 8 گرامدىن، زىرە، شەترەنجى 6 گرامدىن، بىخ كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، نەمەكى ھىندى، كۆپىكى دەريا 10 گرامدىن، بادام يېغىدا ياغلىغان ئاق تۇربۇت 100 گرام، زەنجىۋىل، ھېلىلە پوستى 20 گرامدىن، بوزدان 16 گرام، مەھمۇدە 8 گرام سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. تېزراق ئىچ سۈرۈشنى ئىختىيار قىلسا 20 گرام ئىسسىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ يەنە نۇقرىسنىڭ يەللىرى ۋە ئېرقۇننىسالارغىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئۇچا ئاغرىقىغىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ياز كۈنلىرى بولسا قەي قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. قەي قىلىش ئۈچۈن تۇرۇپ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقلىرى بېرىلىدۇ. سىركەنجىۋىل شەربىتى بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ بەرسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. كلىزما قىلىنىدۇ. ئەگەر قەي، كلىزمىدىن كېيىن سۈرگە بېرىش توغرا كەلسە، بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىدۇ. بۇ سۈرگىگە سەپرانى سۈرىدىغان دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. سەۋەب بۇ كېسەلنىڭ ئەسلى ماددىسى سەپراسىز بولمايدۇ. ئايارەجلەر ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھەر قانداق كىشى باھار پەسلىدە بىرقانچە كۈن ئايارەجنى يېسە، پۇت-قول بوغۇملىرىنى كۈچەيتىدۇ. ئارتۇق ماددىلارنى سۈرۈش ئۈچۈن ئەرەقلەر بىلەن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

قول-پۇت بوغۇملىرىغا پايدا قىلىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: ئىلمەك پىشتى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا كالا يېغى بىلەن ھەسەلنى ئېلەشتۇرۇپ چېپىش لازىم. ئەگەر سىركىگە كالا تېزىكىنى ئېلەشتۇرۇپ زىمات قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

سۈرگە بىلەن بەدەن تازىلىغاندىن كېيىن، ئىششىقنى يۇمشىتىپ، ئەزانى كۈچەيتىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: ئۇبھەل، كۆيدۈرگەن كالا، قوي سۆڭەكلىرى باراۋەردىن، زەمچە، زاكنى مۇۋاپىق مىقداردىن ئېلىپ، ئېھتىياجغا قاراپ يېتەرلىك بېلىق يېلىمى قوشۇپ زىمات قىلسۇن. يەنە بىر خىل زىمات شۇمشانى سىركە بىلەن قازاندا ئاستا-ئاستا قاينىتىپ قويۇلغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا ھەسەل سېلىپ، يەنە قاينىتىپ، 2-3

كۆڭگچىلىك چېپىش لازىم. قۇرۇقلۇققا گۈل يېغى بىلەن چارە قىلىش لازىم. ئاق لەيلى يېغى، قۇستە، يىپىسمۇق، ئىلمەك پىشتى (مۇقەششەر قىلغان مېغىزى) بۇلارغا پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلارنى قوشۇپ چاپسۇن. يىلان بېشىنى سالغان زەيتۇن يېغىنى قايىنىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە پايدا قىلىدۇ. بابۇنە يېغىنى موم يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، قول-پۇت سۆڭەك بوغۇملىرىغا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بابۇنە، سىرىقچېچەك، ئىكلىلمىلىك، بىخ كەبىر پوستى، سۇزاپ، پۇدىنە، مەرزەنجۇش، غارىقۇن، ئارپا ئۇننى قايىنىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى ئاغرىغان ئەزاغا قويسۇن. تاشنى قىزىتىپ يۇقىرىقى سۇغا تاشلاپ بۇسغا ئاغرىغان ئەزانى تۇتۇپ تەرلىتىش لازىم. ئۈستىگە بىرنەرسە يېپىپ قويسۇن. ئاستىدا ئىسرىق تۇتقان ئەزانىڭ ئاغرىقى پەسىيىدۇ، لېكىن خىلىت بوغۇمدا قالغان بولسا، ھەببۇلغار غازىكىنى، بابۇنەنى ئادراسمان بىلەن سوقۇپ، سىركە، ئىسسىق سۇ بىلەن زىمات قىلسۇن. پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا سالغان موم يېغى چاپسۇن. ئىسسىق سۇدا يۇسۇن. تۈلكە ياكى ياۋا ئېشەك گۆشىنى قايناتقان سۇدا يۇيۇنۇش ياكى سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش لازىم. بۇلارنى پارچىلىماي پۈتۈن قايناتقان بولۇشى كېرەك. 3 كۈنگىچە كۈندە بىر قېتىم سىرىقچېچەك، تۇز قايناتقان سۇغا كىرىپ ئولتۇرۇش ۋە يۇيۇنۇش لازىم. سۈيى تاتلىق مۇنچىغا كىرمەي قۇرۇق مۇنچىغا كىرىپ، ئەزاسىغا تۇز چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق قۇمغا كىرىپ تەرلىسە، سۈيى شورلۇق مۇنچىغا كىرسە، ياكى تاماقتىن كېيىن نورمال تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلسا، ئازغىنە ئات چاپتۇرۇش ياكى يۈك كۆتۈرۈشتەك ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولسا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا زەپەر، دارچىن، ئاسان سىڭىدىغان نەرسىلەرنى سېلىپ، گۆشىنى يېمەي، شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر زۆرۈرىيەت بولۇپ قالسا، كەكلىك، قۇشقاچ، ئوغلاق، توشقان گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

4. سەۋدا خىلتىدىن بولغان مۇپاسىل ئاغرىقى

ئالامىتى ئاغرىقى يەڭگىل، بېشى تارتىشىدۇ. رەڭگى كۆكۈش بولىدۇ. ئەگەر ئىلاج قىلسا ئاز مەنپەئەت تاپىدۇ. سىلاپ باقسا سوغۇق ئۇرۇنىدۇ. ئىششىقى قاتتىق بولىدۇ. مىزاجى ھۆل نەرسە بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزسە مەنپەئەت ئالىدۇ. ئىشتىھاسى كۆپ بولىدۇ. سەۋدانىڭ باشقا ئالامەتلىرى ھەم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىپ بەدەننى تازىلاش، ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئالدۇرۇش، سەۋدا خىلتىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن كىلىزما قىلسا ھەم بولىدۇ. بەدەندە قېپقالغان سەۋدا خىلتىنى مەجۇنى ئەفتىمۇن، جاۋارىش كۇمۇنى بىلەن تازىلاش كېرەك. شەربىتى پۇدىنە، جاۋارىش ئۇد بېرىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، قىزىلگۈلنى قايىنىتىپ، سۈيىدە يۇيۇنۇش لازىم. پۇتنى يۇيۇپ، نەركەس يېغى، بەدىيان ياغلىرىغا مەسكە، غالىيە، سازەجنى سوقۇپ، قوشۇپ ياغلاش لازىم. ئۆردەك، توخۇ ياغلىرىنى نەركەس يېغى، يەسمەن، بابۇنە ياغلىرى، موم يېغى قاتارلىق ياغلارنىڭ قايسى بولسا قوشۇپ، ئېرىتىپ ئاغرىغان يەرگە چاپسۇن. يەنە شۇمشا شىرىسى، كۈنجۈت يېغى، توخۇ، پاقلان شورپىلىرى بېرىلىدۇ. كۆپ يېمەك-ئىچمەكتىن، ئاچچىق نەرسىلەردىن، كالا گۆشى، سەۋدا خىلتىنى پەيدا قىلىدىغان

www.uyghurkitap.com

نەرسلەردىن ساقلىنىش كېرەك. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش پايدىلىق. تاماقتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن يەڭگىل تەنھەرىكەت قىلىش كېرەك. تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاشقا تىرىشىش كېرەك ھەم سەۋدا خىلتىنى چىقىرىپ بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە ئەھمىيەت بېرىش؛ قەۋزىيەت بولۇپ قالماسلىق؛ خىلتنى ئېرىتىپ يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم. تەبىئەتنىڭ يۇمشاق بولغىنى كۆپ پايدىلىق.

5. ماددىلارنىڭ پۇت-قول سۆڭەك بوغۇملىرىغا قۇيۇلغانلىقىدىن بولغان مۇپاسىل

ئالامىتى سۆڭەك بوغۇملىرى تارتىشىپ ئاغرىش بىلەن ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلقەنت، گۈلاب، ئەرقى بەدىيان بېرىلىدۇ ھەم بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ. بەزىدە ماددا ئىسسىق ھەم ئۆتكۈر بولغانلىقتىن، ئۇستىخانلارنىڭ ئارىسىغا كىرىپ ئۇنى بۇزۇپ سۇندۇرغانلىقتىن بۇ خىلدىكى مۇپاسىلنى «رىيھى شەۋكە» دەپ ئاتايدۇ.

6. سەپرا بىلەن بەلغەم ماددىسىنىڭ ئۆزئارا بىرىكىپ، سۆڭەك بوغۇملارغا قۇيۇلغانلىقتىن بولغان مۇپاسىل

سەۋەبى ۋە ئالامىتى مەخسۇس ئىسسىق ياكى خاس سوغۇق نەرسىلەر بىلەن داۋالىسا تولۇق مەنپەئەت ئالالمايدۇ. دورىلار بەزىدە پايدا قىلىپ، بەزىدە پايدا قىلمايدۇ. بۇ ئاغرىق كۆپىنچە سەپرا مىزاج كىشىلەر ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن، سۈت، پىتىر نان، مېۋە يېگەنلىكتىن، شاراب ئىچكەنلىكتىن، ئاشقازان تولۇپ چىڭقىلىپ تۇرغاندا يول يۈرگەنلىكتىن، جىما قىلغاندىن، شۇنىڭغا ئوخشاش ھەر خىل ھۆللۈك سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن بەلغەم پەيدا بولۇپ، ئىككى خىلت بىر-بىرىگە قوشۇلۇپ قويۇق خىلت سويۇش ئارقىلىق پۇت-قول سۆڭەك بوغۇملىرىغا تارالىش بىلەن ئاغرىققا سەۋەب بولىدۇ. بەزى مۇپاسىل ئۇۋۇلاپ تۇتۇش ئارقىلىق ماددا تارقاپ ساقىيىپمۇ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى موم يېغى بىلەن زىمات قىلسا ئاغرىق پەسىيىدۇ. بۇ خىل رېماتىزمنىڭ ئىلاجى مۇرەككەپ بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم غالىب بولسا، بەلغەمنى چىقىرىدىغان دورىلار كۆپرەك بېرىلىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا، ئۇنىڭ سۈرگىسىنى كۆپرەك قوشۇش كېرەك. ئەگەر سەۋدا غالىب بولسا، ئۇنى تىزگىنلەش كېرەك. ئەگەر ھەممە خىلت باراۋەر بولۇپ تەكشى قويۇلغان بولسا، بېرىلىدىغان سۈرگىنىڭ تەركىبى: خىلتقا مۇۋاپىق قىلىش كېرەك. مەجۇنلار، تاشقى زىمات، ياغ چېپىش، تاماق يېيىش قاتارلىق ئىشلاردا ماددا خىلتىنى كۆزدە تۇتۇش كېرەك. بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپىدە قان ئالماسلىق، سۈرگە بەرمەسلىك؛ ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن جۇلاپ بېرىش؛ ئەگەر مەيدە ئاشقازاننىڭ چىگىلىقىدىن ماددىنى چىقىرىش ئېھتىياجى بولسا، بۇ چاغدا يەڭگىل، ئاددىي كىلىزما قىلىش، يەڭگىل سۈرگە بېرىش كېرەك. بەك ئىسسىق سۈرگە زىيان قىلىدۇ. بۇ مەتبۇخى سۆرۈنجان پايدىلىق. تەركىبى: سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى 28 گرام، چالا سوقۇلغان تۇربۇت، بىسپايەج، چالا سوقۇلغان سۆرۈنجان، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى 8 گرامدىن، شاھتەررە 16 گرام، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 3 گرامدىن، بۇلارنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە 28 گرام ناۋات، 60 گرام شىرخىستنى ئېزىپ، ئىلمان قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يەنە سەپرا بەلغەم ماۋزۇسىدىكى چارىلەرنى تاللاپ قوللانسىمۇ بولىدۇ.

مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن رېماتىزىم پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بېغىش بوغۇملىرى ئىششىماستىن، قىزىق ھەم ئېغىر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مىزاجىنى تەڭشەش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭغا لىمون شەربىتى، سىركەنجۇبىل رۇممانى بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بىر قىسىم بوغۇم ئاغرىقى بولۇپ مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىششىماي ئاغرىش بىلەن باشلىنىدۇ. ئاغرىق پەيدا بولغان ئەزا ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مىزاجىنى تەڭشەش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن يەڭگىل كىلىزما قىلىش ياكى ئاددىي ئىسسىقلىق سۈرگىلەرنى بېرىپ مىزاجىنى ئىسسىتىش لازىم.

يەنە بىر خىل بوغۇم ئاغرىقى بولۇپ، مىزاجىنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەزانىڭ قۇرۇقلۇقىنى يوقىتىپ، ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈن بادام يېغى، گۈل يېغى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك. توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، موم يېغى قاتارلىقلار بىلەن قىرۇتى تەييارلاپ چېپىش لازىم.

4-پەسىل نىقرەس كېسەللىكى

نىقرىس بارماقلار، خوسۇسەن قولنىڭ بېغىشىدا ۋە پۇت بارماقلىرىنىڭ بېغىشىدا، ئۇچا- ئېغىزمانلاردا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاياغنىڭ تېگى تەرىپىدىن، بەزىدە پاقالچاقتىن باشلىنىدۇ، پۇتنىڭ ھەممىسىگە تارقاپ، بەزىدە تىزنىغچە پەيدا بولۇپ، بەزى چاغدا ئىششىبېرىدۇ، قول-پۇتنىڭ بېغىشلىرى كىچىك، تار بولغانلىقتىن نىقرەسنىڭ ئاغرىقى قاتتىق بولىدۇ بۇ بوغۇمغا كىرگەن خىلىت تارقالمايدۇ. ئۆتكۈر ھالدا تارتىشىپ ئاغرىيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئاغرىقنىڭ كۆپلۈكى ئەزانىڭ سەزگۈرلۈكىنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولىدۇ. نىقرىس ئاتا-ئانىدىن بالا-چاقىلىرىغا مىراس قالىدىغان بىر خىل ئىرسىيەت خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە بۇ كېسەلگە سوغۇقلۇق دورا، سوغۇقلۇق زىماتلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. سوغۇقلۇق قىلىشتا ئىنتىھاسىغا يەتكۈزۈش كېرەك. ئەگەر بۇ كېسەل بولغان كىشى سەپرا مىزاج بولسا، پۇت-قولنىڭ بېغىشلىرىغا كېلىدىغان خىلىت قايتىپ ئەزائى رەئىسە قاتارلىق جايلارغا يۈزلىنىش بىلەن ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزۈشى مۇمكىن. بۇ كېسەل بەزىلەردە قان ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزى ئادەملەردە سەپرا، بەلغەم ماددىسىدىن بولىدۇ ھەمدە بۇ خىلى كۆپرەك بولىدۇ. بەزىسى خام بەلغەم سەۋەبىدىن، بەزىسى سەۋدا سەۋەبىدىن بولىدۇ، بۇ ئازراق كۆرۈلىدۇ. بۇ ماددىنىڭ پەيدا بولۇشى كۆپىنچە جىگەردە پەيدا بولىدىغان ئارتۇق سۈيۈقلۇقلار سەۋەبىدىن بولىدۇ.

تومۇرلاردا بولىدىغان 3- ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقىدىن ھەم تەرتىپسىز، قالايمىقان تاماق يېگەنلىكتىن ئاشقازاننىڭ چىڭلىق ۋاقتىدا جىنسىي ئىشلاردا بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا، باسلىق ياكى ھەفتەئەندام تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك

www.uyghurkitap.com

ھەم مەتبۇخى ھېلىلە زەرد بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابىلى 28 گرامدىن، ئەفسەنتىن 12 گرام، شاھتەررە، شوخلا 8 گرامدىن، تەمرى ھىندى 80 گرام، چالا سوققان كاسنە ئۇرۇقى 4 گرام، بۇلارنى بىر پىيالە سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، بۇنىڭغا 32 گرام پۇنۇس مېغىزى، 48 گرام شىرخىستنى ئېزىپ، 3 گرام بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئاز بولسا 30 گرام ھېلىلە پوستىنى 300 گرام گۇلاب بىلەن ئېزىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىسسىتما پەسەيسە 8 گرام شوخلىنى 6 گرام چالا سوققان كاسنە ئۇرۇقى بىلەن بېرىلىدۇ. 3 گرام كەرەپشە ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 4 گرام ئايارەج پەيقرانى بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ ئاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مىزاجى بۇزۇلمىغان كىشىلەرگە سۇرگە بېرىشكە بولىدۇ. سەپرا مىزاج كىشىلەرگە مەتبۇخى سۆرۈنجان بېرىلىدۇ. تەركىبى: سانا 20 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى 32 گرام، چالا سوققان بىستىپايەج، شاھتەررە، قىزىلگۈل 8 گرامدىن، چالا سوققان تۇربۇت 6 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، چالا سوققان بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرامدىن، ھەممىنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، 80 گرام شىرخىست ياكى تەرەنجىبىن بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھەببى سۆرۈنجاننىڭ تەركىبى: سەبرى 3 گرام، سۆرۈنجان 4 گرام، مەھمۇدە 1 گرام، قىزىلگۈل، مەستىكى 1 گرامدىن، قائىدە بويىچە تەييارلاپ بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر پايدىلىق ھەبنىڭ تەركىبى: ھېلىلە پوستى 3 گرام، سۆرۈنجان 3 گرام، بېلىق دورىسى، بوزدان 1 گرامدىن، مەھمۇدە 2 گرام، ھەممىنى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپىدە ئىشلىتىلىدىغان قابىز زىماتنىڭ تەركىبى: ئاقاقىيا، ھوزمۇز، سەبرى، قىزىل سەندەل، شىيافى ماماسا، زەپەر، گۈل ئەرمىنى، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ باراۋىرىچە شوخلا سۈيى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. ئۇپىنى يېڭى سۈت بىلەن قوشۇپ چاپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئىششىقنى ياندۇرۇپ ئىسسىتمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن لوۋىيانى سوقۇپ، پىشۇرۇپ زىمات قىلىسۇن. بۇ كېسەلنىڭ ئاخىرىدا پايدا قىلىدىغان زىمات: تال غازىڭىنى سۇدا پىشۇرۇپ، سوقۇپ، بىر دانە تۇخۇم سېرىقى، ئازراق سىركە، ئازراق ئارپا ئۇنى ۋە ئازراق گۈل يېغى قوشۇپ چاپسۇن.

يەنە بىر خىل زىماتنىڭ تەركىبى: شۇمشىنى ساپال قازاندا سىركە بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىغاندىن كېيىن، ھەسەلگە ئېلەشتۈرۈپ چاپسۇن. 2 كۈن توختاپ قۇرۇغاندىن كېيىن گۈل يېغى ياكى سەۋسەن يېغى بىلەن يېڭىلاپ تۇرسۇن. دورا يېگەندىن كېيىن قىلىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەك، جوز، سەئىدە ھىندى، ئۇبھەل بىر ھەسسىدىن، شەب يەمانى مۇۋاپىق مىقداردىن ئېلىپ قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، بېلىق يېلىمى بىلەن ئاغرىغان يەرگە قويسۇن. ئىسسىقتىن بولغان نىقرىس ئۈچۈن 21 گرام ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى 15 گرام، ئارپا ئۇنى 60 گرام، تۇخۇم سېرىقى 3 دانە، بۇلارنى سىركىنىڭ لىبى، گۈل يېغى بىلەن ئېلەشتۈرۈپ چېپىش لازىم.

ئىسسىقتىن بولغان نىقرىس ئۈچۈن يەنە بىر خىل زىماتنىڭ تەركىبى: ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، شىيافى ماماسا، سۇپارى بىر ھەسسىدىن، ئەپيۇن بىر ھەسسىنىڭ تۆتتىن بىرى، ھەممىسىنى قوشۇپ

چىپىشقا بېرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان نىقرەسكە قىلىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: ئۈرۈكنى ئالغان قۇرۇق ئۈزۈمگە ئازغىنە سۇ قۇيۇپ، قايىنتىپ چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. تۇلكە، بۆرە گۆشىنى قايناتقان سۇمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: چىشى بۆرىنى ئۆلتۈرۈپ تېرىسىنى سويماي، قارنىنى يارماي قازانغا سېلىپ، بىرئاز سىرىقچىچەك، بىرئاز تۇز بىلەن قايىنتىپ، پىشقاندىن كېيىن شورپىسىنى ياخشى سۈزۈپ، كېسەلنى 3 كۈنگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەندە 2 سائەت، كەچتە 2 سائەت ئولتۇرغۇزۇش كېرەك. بۇ سۇدىن چىققاندا كېسەلنىڭ بەدەنلىرىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. ئەگەر بۇنى ئاينىڭ باشلىرىدا قىلغان بولسا، 15 كۈندىن كېيىن بۇ سۇنى يېڭىلاپ يەنە قايىنتىپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە يەنە 3 كۈن سۇغا كىرگۈزۈش لازىم. بۆرە تېپىلمىسا، تاغ تۈلكىسى، قۇلان بولسىمۇ بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: نىقرەس ئىرقۇننسا(ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) مۇپاسىل بولغان كىشلەر كېسەل مەيلى كونا بولسۇن، مەيلى يېڭى بولسۇن قەتئىي شاراب ئىچمەسلىك، شارابقا ئادەت قىلغان كىشى بولسا كېمەيتىپ ئاستا-ئاستا قول ئۈزۈشى لازىم. نىقرەس خاراكتېر جەھەتتە مۇپاسىل بىلەن ئوخشاش، داۋالاش چارىسىمۇ ئوخشاشلا بولىدۇ. ئۇلارنىڭ باشقا-باشقا ئاتالغۇلار بىلەن ئاتىلىشى ماددا چۆشكەن يېرى باشقا بولغانلىقتىندۇر. مۇپاسىل، نىقرەس، ئىرقۇننسا، ئۇچا ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدىغان مەجۇننىڭ تەركىبى: ھېلىلىنىڭ پوستى 32 گرام، مۇرچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، بەلىلە پوستى 20 گرامدىن، ئاملە 40 گرام، شەترەنجى، زىراۋەندە، مۇدەھرەج 16 گرامدىن، خۇسيەتۇسسۇئەلەب 60 گرام، سۆرۈنجان 28 گرام، لاچىندانە 12 گرام، چىلغوزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى 24 گرامدىن، بەديان 20 گرام، بەزباز 8 گرام، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 160 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر كىلو ھەسەل، بىر كىلو 200 گرام قەنت بىلەن ئېلەشتۈرۈپ تەييارلاپ قويۇپ، 4گرامدىن بېرىلىدۇ.

5- پەسىل ۋەجئۇلۋەرەك، ئىرقۇننسا

ۋەجئۇلۋەرەك (يانپاش ئاغرىقى) نىڭ ئاغرىقى يۆتكەلمەيدۇ. ئەگەر ئاغرىق بىر ئورۇندىن قوزغىلىپ يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكەلسە، ئىرقۇننسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) غا ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئىرقۇن بولسا ئولتۇرغۇچ نېرۋىلاردىن ئۆتۈپ يانپاش تەرەپلىرىگە بارىدۇ. بەزىدە تىزغا، ئاندىن پۇتنىڭ بارماقلىرىغا يېتىپ بارىدۇ. نىسا دېگەن بىر تومۇرنىڭ ئېتى بولۇپ، ئۇنىڭغا ئىلاج قىلغانسېرى ماددىسى كۆپىيىپ بارىدۇ، مۇپاسىلنىڭ ئەكسىچە ئۇنىڭ ماددىسى كېچىكىپ قايتىدۇ. ۋەجئۇلۋەرەك، ئىرقۇننسا، مۇپاسىل، نىقرەس قاتارلىق كېسەللەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى- ماددىسى بىر، شۇنداقتىمۇ بەزى پەرقلەرمۇ بار. ۋەجئۇلۋەرەك بىلەن ئىرقۇننسانىڭ ئاغرىقى خىلتتىن، بەزىدە ئىسسىق ماددا قوشۇلغاندىنمۇ بولىدۇ. پەرقى ئىرقۇننسانىڭ تەرىتى ھۆللۈك ئارىلاشمىسىدىن ئايرىلالمايدۇ، تەسلىك بىلەن ئۆرە بولۇپ رۇسلىنالايدۇ. يانپاش ئاغرىقىنىڭ خاس سەۋەبى قاتتىق نەرسىلەردە ئولتۇرغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ئىرقۇننسا بىلەن ۋەجئۇلۋەرەكنىڭ ھەر بىر خىلىنىڭ ئىلاجى مۇپاسىلنىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش بولىدۇ لېكىن مۇپاسىلنىڭ

ماددىسىنى ياندۇرىدىغان نەرسە بۆلارغا زىيان قىلىدۇ. يەنى بۆلارنىڭ ماددىسىنى بەنت قىلىپ قويىدۇ ھەم تەسلىك بىلەن تارقايدۇ. بۇ ئىككى كېسەلنىڭ ئىلاجى ھاۋاسى سوغۇق شەھەرلەردە قىش پەسلىدە قىيىن. سېمىز كىشلەرنى داۋالاش تېخىمۇ قىيىن. ئەگەر ماددا خام بەلغەم بولۇپ، ئاغرىق سول تەرەپتە بولسا، قاندىن بولغان قىسىمدا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئاغرىقنىڭ ئۇدۇلىدىكى قولدىن قان ئالسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق تۆۋەنگە ماگسا سافىن تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش كېرەك. غىزاسىغا ھۆللۈك تاماق يېيىش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن توخۇ، ئۆردەك ياغلىرىدا بىر ھەپتىگىچە ياغلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن پۇتنىڭ چىمچىلىقى بىلەن 4- بارمىقى ئارىلىقىدىن «نىسا» ناملىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن باسلىقتىن قان ئېلىش لازىم. ئۇستاز جالىنۇس ھەكىم «نىسا» ، «سافىن»دىن قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مابىز تومۇردىن قان ئېلىش ئوبدان، دەيدۇ. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولسا سېرىقچېچەك، كونجۇت، گۈل ياغلىرىنى ئىسسىتىپ چېپىش لازىم. بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ۋەجئۇلۋەرەكتە ئالدى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سىركەنجۇبىل شەربىتى ياكى ھەسەل بىلەن قەي قىلىش كېرەك. ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلدە تولا قەي قىلىش، كلىزما قىلىش، شىياق قويۇش، ئاغرىقنى تارقاتقۇدەك زىمات قىلىش، ئىسسىق سۇدا ئولتۇرۇش، پارپا، قۇندۇز قەھرى، قۇستىنىڭ ياغلىرى بىلەن ياغلاش، سۇرگىسى بار سۆرۈنجان، ئايارەج، تۇرمۇس قاتارلىق دورىلارنى بېرىش، مەجۇناتلار ئارقىلىق مىزاجىنى يۆتكەش، ئەگەر مەجۇناتلار بىلەن ياخشىلانماي كونراپ قالسا 3 خىل ئۇسۇلدا داۋالاش كېرەك.

1. ئالدى بىلەن ئۆتكۈر كلىزما قىلىش، شىياق قويۇش.

2. تىلماستىن يانغا ئۇتلۇق ھىجامەت قويۇش. ئورنى قىزىرىپ قاپارچۇق پەيدا بولغۇچە زىمات قىلىش. زىمات تەرتىز، سۇزاپ ئۇرۇقى بىلەن قىلىنىدۇ.

3. ئەگەر داغ قويماقچى بولغاندا تىزنىڭ لېپىكىدەك دائىرىدە تارتىپ ئاندىن قويۇش كېرەك. بۇ ئىلاجنى قان ئېلىپ، كلىزما قىلىپ ھەم سۇرگە بەرگەندىن كېيىن قاتتىق زۆرۈر تېپىلغاندا ئاندى قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇ ئىلاج بىلەن ياخشى بولمىسا، ئاق نېفت يېغىدىن 3گرامدىن 4گرامغىچە ئېلىپ، ياغلاش كېرەك. تاماقنى ئاز يەپ ئاچ يۈرۈش، خىلتنى كېمەيتىش كېسەلگە پايدا قىلىدۇ.

6- پەسىل دەۋالى كېسەللىكى

دەۋالى دېگەن پاقالچاق تومۇرلىرى چوڭىيىپ ئېسىلىپ، گىرەلەشكەندەك دۈگىلەكلىشىپ قالىدىغان كېسەللىك. بۇ كېسەل كۆپىنچە ئېغىر جىسمانىي ئىش قىلغۇچىلاردا، پىيادە يول يۈرگۈچىلەردە، باشلىق ھۆكۈمرانلارنىڭ ئالدىدا داۋاملىق ئۆرە تۇرىدىغان ئادەملەردە پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك بەلغەمدىن ياكى سەۋدادىن تۇغۇلغان قاندىن پەيدا بولىدۇ ھەم سەۋدا پەيدا قىلىدىغان تاماقلارنى كۆپ يېگەندىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزى ئۆتكۈر ئاغرىقتىن كېيىن ماددا يۆتكەلگەنلىكتىنمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ سەۋدانى تازىلاپ چىقىرىش، سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، قەي قىلدۇرۇش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماقلاردىن ساقلىنىش كېرەك. ھەر ھەپتىدە ئايارەج پەيقىرا ياكى گۈل ئەرمىنى ياكى پىشلاق سۈيى، سىركەنجۇبىل شەربىتى بېرىش كېرەك. يول يۇرۇشنى ئازايتىش، ئەگەر يول مېڭىش زۆرۈر كەلگەندە موزا، گەزمازۇ، سەمغى ئەرەبى، ئاقاقىيا قاتارلىق قابىز دورىلارنى پاقالچاققا چېپىپ، سونجاقتىن تىزغىچە لاتا بىلەن تېڭىش لازىم. بەدەننى خىلتتىن تازىلىغاندىن كېيىن تال ياغىچىنىڭ كۈلى، زەيتۇن يېغى ياكى گەزمازۇ، ئۆچكە يېغى، شۇمشا ئۇنى، تۇرۇپ ئۇرۇقلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن چېپىش لازىم. تۇرمۇسنى پىشۇرۇپ چېپىش ياكى ئۇنىڭ سۈيىگە كىرىش لازىم. بەزى تومۇردىن سەۋدا، قاننى تەنقىيە قىلىش بىلەن شۇ يەرگە يۇقىرىقى دورىلارنى چېپىش كېرەك.

7- پەسىل دائۇل پىل كېسەللىكى

بۇ پۇتقا، پاقالچاققا پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، پۇتى پىلنىڭ پۇتىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئالدى بىلەن قىزىل بولىدۇ، ئاندىن كېيىن قارا بولىدۇ. قىزىش بىلەن قاتتىق بولۇش بەدەندە ھۆللۈكنىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى بەدەن تولۇپ قېلىش بىـ لەن ئەزانىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ 2 خىل بولىدۇ.

1. سەۋدادىن، قويۇق قاندىن پەيدا بولغان داۋىل پىل

ئالامىتى قاتتىق ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن بەدەنلىرى قىزىپ، رەڭگى كۆكۈش بولۇپ قالىدۇ. بەزى چاغدا ئىششىق يېرىلىپ ئىچىدىكى قارا يىرىڭدەك نەرسىلەر ئېقىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سەۋدانىڭ سۈرگىسىنى بېرىش، ئاندىن كېيىن مابىز تومۇردىن قان ئېلىش، پاقالچاققا ھىجامەت قويۇش كېرەك. سەۋدانى پەيدا قىلىدىغان تاماقلارنى يېيىشتىن، يول يۈرۈشتىن، تولا ئويلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم. پاقالچاققا ئاقاقىيا بىلەن تېكە ساقىلىنى چېپىش كېرەك.

2. قويۇق بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان داۋىل پىل

ئالامىتى پاقالچاقلىرى يوغان، بەدەنلىرى سوغۇق، ئىششىقى يۇمشاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر ھەپتىدە 2 كۈن قەي قىلىشنى داۋام قىلىش، قويۇش، مېڭىشنى تاشلاش بەلغەمنى چىقىرىدىغان ھەببى سۆرۈنجانغا ئوخشاش دورىلارنى يېيىش، بۇلار تەسىر قىلغاندىن كېيىن قەي قىلىش بىلەن ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل تاماق يېيىش. ئاچ يۈرۈش كۆپ پايدىلىق. جوزبەۋۋا، كۈندۇر 3گرامدىن، زەنجىۋىل 2گرام، بۇلار 3 قېتىم بېرىلىدۇ. سەبرى، مۇرمەككى، ئاقاقىيا، جوز، تېكە

ساقلى بۇلارنى كونا سركه بىلەن چېپىش، ئاندىن بىر پارچە رەخت بىلەن چىڭ تېڭىۋېتىش كېرەك. قەي قىلغاندىن كېيىن تال ئۇرۇقى، تۇرمۇس، نەترون، ئۆچكە مايىقى، شۇمشا ئۈنى بىلەن تال ياغىچىنىڭ كۆلىنى چېپىش كېرەك. بىر ئىككى كۈن بۇ زىمات بىلەن تۇرغۇزغاندا كېسەل ئۆتكۈرلۈشۈپ قالسا ئۆز هالىغا قويۇش لازىم. ئەگەر ئاغرىمايدىغان جاراھەت پەيدا بولۇپ، بۇنىڭ ئاكىلە (گۆش يەيدىغان جاراھەت) بولۇشىدىن قورقسا، ئەڭ ياخشى چارە ئوپېراتسىيە قىلىپ كېسىۋېتىش كېرەك. بەلغەم، سەۋدا سۈرگىلىرى بېرىش ۋە قەي قىلدۇرۇش، قان ئېلىشلار بىلەن بۇ كېسەل ياخشىلىنىشىمۇ مۇمكىن.

8- پەسىل سوغۇق ئاغرىقى

(بۇ پەسىل قىسقارتىلدى)

9- پەسىل تىرناق كېسەللىكى

داۋالاش ئۇسۇلى ئامۇت، سەرۋى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ چېپىش لازىم. خام ئانارنى شاراب بىلەن چېپىش كېرەك. مەلھىمى شۇھۇمنى كالا تېزىكى، ئۆچكە مايىقى بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم. ئەگەر تىرناق قاپارچۇق پەيدا بولغاندەك قامغان بولسا پىستە، زىرە، تۇز، جوز مېغىزى بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چېپىش كېرەك. ئەگەر تىرناق تېگىدە قان ئۇيۇپ قالغان بولسا، بۇغداي ئۇنى بىلەن زۇفتىنى ئېلەشتۈرۈپ، تىرناققا چېپىش كېرەك. ئەگەر تىرناق ئېسىلىپ قىچىشىپ ئاغرىسا، دەريا سۈيىدە يۇسۇن.

يەنە بىر زىمات زۇفتى بىلە ئەنجۇرنى قوشۇپ ياكى ئايرىم قويسۇن.

ئىككىنچى ماقالە بىر ئەزاغا مەخسۇس بولمىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بىز بۇنى 8 بابقا بۆلۈپ، ھەر بىر بابنى بىرقانچە پەسىلگە بۆلۈپ، ھەر بىر پەسىلنى نەچچە نەۋئىگە بۆلۈپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

بىرىنچى باب تەپ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

تەپ دېگەن يۈرەككە پەيدا بولغان بىر ھارارەت بولۇپ، روھ، قان، شىريان تومۇرلار ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەممە يەرلىرىگە تارقىلىدۇ. تەپ چوڭ جەھەتتىن ھۇممائى يەۋم، ھۇممائى دىق، ھۇممائى خىلتى دەپ ئۈچكە بۆلۈنىدۇ. ھۇممائى يەۋمدە ئالدى بىلەن روھ قىزىپ، ئاندىن كېيىن ئۇنىڭ ھارارىتى يۈرەككە، يۈرەك ئارقىلىق باشقا ئەزا ھەم خىلتلارغا يېتىپ بارىدۇ. ھۇممائى دىق يۈز بېرىدىغان بىر خىل قىزىقلىق بولۇپ، ئالدى بىلەن يۈرەككە، ئاندىن كېيىن روھقا، روھ ئارقىلىق باشقا ئەزا ۋە خىلتلارغا تەسىر قىلىدۇ. ھۇممائى خىلتىدا قىزىقلىق ئالدى بىلەن خىلتلارغا، ئاندىن كېيىن روھقا، ئاندىن باشقا ئەزالارغا تارقىلىدۇ. بۇ تەپ ئاددىي ھەم مۇرەككەپ دەپ 2 تۈرگە ئايرىلىدۇ. ئاددىي خىلت ھېسابى بويىچە 4 خىل بولىدۇ. مۇرەككەپ بولغىنى كۆپ بولىدۇ. خىلتلارنىڭ بۇزۇلۇپ، سېسىپ پۈراپ كېتىشى تومۇرلارنىڭ ئىچىدە ۋە سىرتىدا بولىدۇ. ئەگەر قان ئۆتكۈر دەرىجىدە قايناپ قىزىقلىقى ئارتۇق بولسا، سېسىماستىن پۈراپ كېتىدۇ.

بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك مۇھىم بىر نۇقتا شۇكى، ئادەم بەدىنىنىڭ ماددى تەركىبى 3 خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، بەدەن قۇرۇلۇشىنىڭ ئەسلى ئاساسى بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇستىخان، گۆشلەرگە ئوخشاش. ئىككىنچىسى، ھۆللۈك بولۇپ، بەدەننىڭ ئىچكى قىسىمدىكى بوشلۇقلاردا بولىدۇ. مەسىلەن: قان، يىلىك، خىلتلارغا ئوخشاش. ئۈچىنچىسى، روھىي تەبىئىي، روھىي ھايۋانى، روھىي نەپسانى بولۇپ، تەپنىڭ ھارارىتى بۇ 3 خىل تەركىبلەرنى قىزىتىدۇ.

1- پەسىل تەپئى يەۋمى

تەپئى يەۋمى دەپ بىر كۈن تۇتۇپ، بىر كۈن كېتىدىغان قىزىشنى ئېيتىدۇ.

ئالامىتى تەپنىڭ دەسلەپىدە تىترەش، قول-پۇتى سوۇۇش بولىدۇ، بەدەندە يەڭگىل دەرىجىدە ئېغىرلىق

يۈز بىرىپ تېز يوقىلىدۇ. تومۇرى چوڭ، كۈچلۈك ھەم تېز سوقىدۇ. سۈيدۈكتىمۇ چوڭ ئۆزگىرىش بولمايدۇ. نەپەسىدىمۇ ئۆزگىرىش بولمايدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە تەرلەش بىلەن يوقىلىدۇ. بۇ تەپنىڭ پەسىيىشى بەدەن، تومۇر، سۈيدۈكلەردە ھېچقانداق تەسىرى قالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ تەپ 22 خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

1. غەم-ئەندىشىدىن، تولا ھەرىكەت قىلىپ روھ چارچىغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى سۈيدۈكى قىزىل بولۇپ، تېز چىقىدۇ. چىرايى سېرىققا مايىل، تومۇرى كىچىك ھەم ناچار بولىدۇ. بەزى چاغدا بەدەنگە قورۇقلۇق يېتىپ قالغانلىقتىن تومراقمۇ سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئەرەقى قىزىلگۈل، ئەرەقى شوخلا، ئەرەقى سەندەل، ئەرەقى كاسنە قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. مۇپەررىھاتىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. كۆكرىكىگە سەندەل بىلەن گۈلاب چېپىش كېرەك. خۇش پۇراق نەرسىلەرنى بۇرنىغا تېمىتىش، بەدەنلىرىگە چېپىش كېرەك. ئىسسىتمىسى پەسەيگەندىن كېيىن نورمال ھاۋالىق، سۈيى تاتلىق مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، ئابزەنگە كىرىش كېرەك. بەدىنىنى بىنەپشە يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش كېرەك. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، لوبيا، ئاقلانغان قاپاق سۈيى بېرىلىدۇ. شارابنى ئاز ئىچسە غەمنى يوقىتىدۇ، كۆپ ئىچسە زىيان قىلىدۇ. نورمال ھاۋالىق يەردە يېتىش، بىر قېتىمدا كۆپ تاماق يېمەسلىك كېرەك.

2. كۆڭلى خالىغان نەرسىگە تولا تىرىشقانلىقتىن، قاتتىق ھەرىكەت قىلغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى كۆزى ئولتۇرۇشۇپ قېلىش بىلەن تومۇرى ئاجىز بولۇپ، بىلەكنىڭ تېگىدە سالىدۇ. يۈزى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېۋە شەربىتى، بىنەپشە، بىدىمىشكى، ئەرەقى گۈلاب، گاۋزىبان بېرىلىدۇ. غىزاسىغا قىيما شورپىسى، ئانار بېرىلىدۇ.

3. كۆپ ئويلانغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى غەم، ۋەھىمىدىن بولغان تەپنىڭ ئالامىتىگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەندەل ۋە مېۋە شەربىتى، 4 ئەرەق بىلەن داۋالاش لازىم.

4. تولا ئاچچىقلاپ غەزەپلىنىش بىلەن روھنىڭ ھەرىكىتى بەدەننىڭ سىرتىغا تارقاپ كەتكەنلىكتىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۈز، كۆزى قىزىل بولۇپ، تومۇرى تېز سوقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون، نارجىل شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. غەزىپىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ياخشى تارىخىي ھېكايىلەرنى سۆزلەپ بېرىش كېرەك. مۇنچىغا كىرگۈزۈلىدۇ ھەم ئابزەنگە كىرگۈزۈلىدۇ. باش ۋە كۆكرەكلىرىگە سۇ، گۈلاب، سەندەللەرنى چېپىش كېرەك. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، بىرئاز كاپۇر قوشۇپ چاپسا

uyghurkitap.com

بولىدۇ ياكى ئارپا سۈيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، غورا، سۇماق بېرىش لازىم. بېلىق، توخۇ گۆشى، قوي پاقالچاقلىرى بېرىلسە بولىدۇ. بۇ كېسەلدە مۇۋاپىق ئۇخلاشنىڭ ياخشى پايدىسى بار.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: قاتتىق ھەرىكەت، جىنسىي مۇناسىۋەت، ئىسسىق تاماق، شارابلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

5. ئۇزۇن ۋاقىت ئۇخلىمىغانلىقتىن، دەم ئالماي رو ھ تارقاپ خورىغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۈزى سېرىق، تومۇرى ئاجىز بولىدۇ. تاماق ھەزىم بولمىغانلىقتىن، رەڭگى دۇغ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۈيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن بىنەپشە يېغى، قاپاق ياغلىرىنى بۇرۇنغا چېپىش،ياكى تېمىتىش، كۆكنارنى قايىنتىپ سۈيىنى باشقا قۇيۇش، پۇت-قولنى ئۇۋۇلاپ تۇتۇش كېرەك. كۆكنار شەربىتى، بىنەپشە جۇلابى بىلەن ئارپا سۈيىدە كۆكنار قايىنتىپ قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر قىزىش پەسەيمىسە، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇپ، بىر سائەتتىن كېيىن ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل تاماق بېرىلىدۇ.

6. تولا ئۇخلىغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى بەدىنى ئېغىر، كۆپ ئۇخلايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەدەندە بۇخارات توختاپ قالغانلىقتىن، تومۇرى چوڭ سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇپ تەرلەش، بەدەنلىرىنى كۆپ ئۇۋۇلاپ، يەڭگىل دەرىجىدە تەنھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلىش، تاماقنى ئاز يېيىش، شاراب ئىچمەسلىك كېرەك.

7. تۇۋلاپ-ۋارقىراپ يىغلىغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى تومۇرى قالايمىقان ئۇرىدۇ. تەرتىپسىز بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالما، سەندەل شەربەتلىرى، ئەرقى بىدمىشكى بېرىلىدۇ. ئازغىنە شاراب بېرىلسە يىغىنى پەسەيتىدۇ.

8. تولا مۇشەققەت تارتقانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى قول-پۇتلارنىڭ بوغۇم، بېغىشلىرى ئىسسىق، ھەرىكەت قىلىشنى ياقتۇرمايدىغان، بەدەنلىرى تولىمۇ قۇرۇق، تومۇرى كىچىك، ئىنچىكە، سۈيدۈكى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر مەزگىل دەم ئېلىش بىلەن كۆپرەك ئۇخلاش، لىمون شەربىتى، تۆت خىل ئەرىق بېرىلىدۇ ۋە مىزاجىغا قاراپ ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپ پەسەيسە، مۇنچىغا ۋە ئابزەنگە كىرسۇن. ئىسسىق سۇنى قول-پۇت بېغىشلىرىغا كۆپ قويسۇن. بىنەپشە يېغى، ئاق لەيلى يېغى چاپسۇن. تەپ يوقالغاندىن كېيىن غىزاسىغا توخۇ گۆشى، تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن، بەدەنگە قورۇقلۇق پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

9. سۈرگە دورىلارنى ئىچىش سەۋەبىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى قاتتىق ئىچى سۈرگەندىن كېيىن يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىچىنى تۇتىدىغان قابىز دورىلار بىلەن ئىچىنى توختىتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئاشقازان ۋە يۈرەك ساھەسىگە زىمات قىلىش كېرەك. سەندەل، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا، گۈلاب بۇلارنى ئامۇت سۈتى بىلەن چاپسۇن. غىزاسىغا گۈرۈچ، زىق، سۇماق ياكى ئانار ئۇرۇقىنى بېھى بىلەن ياغقا قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئاشقازان ساھەسىگە چاپىدۇ. مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. مائۇللەھمى، سۈيۈق شاراب پايدا قىلىدۇ.

10. قاتتىق ئاغرىق سەۋەبىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى باش، قۇلاق، چىشلار ئاغرىشقا ئەگىشىپ تەپ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەۋەبىنى يوقىتىش ئۈچۈن بىنەپشە شەربىتى بېرىلىدۇ. مۇنچىغا كىرگۈزۈلىدۇ. بەدىنىگە ياغ بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل تاماق بېرىلىدۇ.

11. ئايلىنىپ بېھوش بولۇش بىلەن روھنىڭ ھەرىكىتى قالايمىقانلاشقانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى كۆچسىزلىنىش بىلەن تومۇرى ئاجىز ھەم قالايمىقان سوقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۈرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن مۇپەررىھى ياقۇت، سەندەل شەربىتى، مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، گاۋزىبان ئەرەقى، بىدمىشكى ئەرەقى بېرىلىدۇ. مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ باشقا خىلدىكى مۇپەررىھ-لەرنى ئىشلىتىش لازىم. غىزاسىغا تېز ھەزىم بولىدىغان توخۇ، تورۇلغا گۆشلىرى بىلەن قىيما شورپىسى قىلىپ بېرىلىدۇ.

12. تولا ئاچ قالغانلىقتىن، روھ قىزىپ كەتكەنلىكتىن بولغان تەپ

ئالامىتى تومۇرى سۇس، چوڭغا مايىل ئىنچىكىرەك سوقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەپ تۇتقان چاغدا ئارپا يارمىسى بېرىلىدۇ. تەپ پەسەيگەندىن كېيىن ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل تاماق بېرىلىدۇ، مۇنچىغا كىرگۈزۈلىدۇ، بەدىنىگە بىنەپشە، بادام، قاپاق ياغلىرى چېپىلىدۇ.

13. جىگەر قىزىغانلىقتىن بولغان تەپ

داۋالاش ئۇسۇلى سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى، سىركەنجۇبىلگە مۇز سېلىپ سوۋۇتۇپ قويۇپ، تەپ تۇتقاندا ئاز-ئازدىن بېرىلىدۇ، ئاندىن

كېيىن سۇغا كىرىپ يۇيۇندۇرۇلىدۇ. ئەگەر ھاۋا ئوبدان بولسا تاۋۇز سۈيى، بادرەڭ مېغىزى بېرىش، باشقا مۇناسىپ مېۋە سۇلىرى بېرىش لازىم. غىزاسىغا غورا ئاش بېرىلىدۇ.

14. تەر تۆشۈكچىلىرى توسۇلۇپ ۋە تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرى توسۇلۇپ قىزىللىقنى كۆپەيتىپ سالغانلىقتىن ھەم قاننىڭ كۆپلۈكىدىن، سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۈزى قىزىل، تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ ئېسىلىپ چىقىپ قالغان بولىدۇ. بەدەنلىرى تارتىشىپ، تومۇرلىرى كىچىك سوقىدىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىپ ئاندىن سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدىنى چىڭ، توسالغۇ كۆپ بولسا بۇزۇرى شەربىتى بىلەن توسالغۇنى ئېچىش كېرەك. بەزى چاغدا قان ئالغاندىن كېيىن سول يان تەرەپتە ئاغرىق پەيدا بولۇپمۇ قالىدۇ، مۇنداق چاغدا يەنە قان ئالدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق يەنە قېپقالسا سۈرگە بېرىلىدۇ. دىنار شەربىتى بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. گۈلقەنت، گۈلاب، ئەرەقى كاسنە، ئەرەقى بەديان بېرىلىدۇ. تەپ پەسەيگەندىن كېيىن مۇنچىغا، ئابزەنگە كىرگۈزۈش كېرەك. ئارپا ئۇنى، بۇغداي ئۇنىنىڭ كېپىكى بىلەن بەدەنلىرىنى سۈرتۈپ يۇيۇش كېرەك. غىزاسىغا چالا سوققان نوقۇت، ئاقلىغان ماش بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا، ئارپا يارمىسىغا تەمرى ھىندى سۈيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، غورا قوشۇپ، قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

15. تاماقنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلغانلىقتىن يامان بۇخارات پەيدا بولۇپ، روھنى قىزىتىش بىلەن بولغان تەپ

ئالامىتى ئاشقازاندا تاماقنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن سېسىق كېكىرىش، سېسىق يەل پەيدا بولۇپ، قاتتىق ئۇسسايدۇ، يۈزلىرى قىزىش بىلەن تەپپى مۇتبىقەنىڭ بىر قىسىم بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قەي ياكى ئىچ سۈرۈش يولى بىلەن ھەزىم بولماي بۇزۇلۇپ قالغان تاماقلار چىقىپ كەتسە ياخشى، بۇ چاغدا باشقا داۋالاشلارنى ئېلىپ بارماي تامچە-تامچە سۇ بېرىپ ئاشقازاننى تازىلىسا بولىدۇ. ئەگەر بۇزۇلغان غىزالاردىن ئازراق قېپقالسا مۇنچىدا يۇيۇنۇش، ئاندىن كېيىن سىركەنجە-ۋىل، سەپەرجىلى، لىمون شەربەتلىرى بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش، بېھى سۈيى ۋە ئالما سۈيىدىن 3 ھەسسە، گۈل يېغىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، سۈيى كېتىپ ياغ قالغۇچە قاينىتىپ، بىر تۇتام يۇڭنى بۇ ياغقا چىلاپ ئىلمان قىلىپ، مەيدە ئاغزىغا قويسا، قېپقالغان نەرسە بولسا قەي قىلىش ئارقىلىق ياكى سۈرۈپ چىقىپ كېتىدۇ.

يەنە بىر خىلتنىڭ كونىلىقىدىن پەيدا بولغان ئاشقازان ئاجىزلىق

داۋالاش ئۇسۇلى ئانار ئۇرۇقىنىڭ تالقىنى بىلەن سۇماق بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا تاماقتىن قېپقالغان نەرسىلەر بولسا، سىركەنجىۋىل ھەم ئىسسىق سۇ بېرىپ، قەي قىلدۇرۇپ تازىلاش كېرەك. ئەگەر تاماق

قورساقنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە بېرىپ بولغان بولسا يانمايدۇ، بۇ چاغدا كلىزما ۋە شىپاق بىلەن بىر تەرەپ قىلىش لازىم. ئۇخلاش، ئاچ يۈرۈش پايدا قىلىدۇ. تەپ ياخشىلانغاندىن كېيىن ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش لازىم.

16. ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۈزى قىزىل بولىدۇ. تومۇرى چوڭ بولۇپ تېز سوقىدۇ، قىزىتمىسى بەزى ئۆرلەپ، بەزى پەسىيىش بىلەن بەدەنلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، ھەرخىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىنى ماگدۇرۇش لازىم، باشتا ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن سوغۇق زىماتلارنى قىلغاندىن كېيىن مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن ماددىنى يۇمشىتىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل تاماقلار بېرىلىدۇ.

17. بۇزۇق، سېسىق بۇخاراتلار بەدەندە توپلىشىپ قالغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۇيۇنۇپ ئادەتلەنگەندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىشنى تاشلاش بىلەن تەپ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەپ پەسەيگەندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش كېرەك. خۇش پۇراق نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەدەنگە ھاك چېپىپ نورمال ئۇۋۇلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن بۇغداي ئۇنىنىڭ كېپىكى بىلەن بەدەنلىرى يۇيۇلىدۇ.

18. بەدەندە ھارارەتنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى مۇنچىدا، ئاپتاپتا كۆپ ئولتۇرىدىغان كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ ۋە بېشى ئېغىر ھەم قىزىق بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى ئېغىر، تومۇرى تېز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەندەل، گۈلاب، ئالما، بېھى، ھۆل يۇمغاقسۈتلەرنى بۇرنىغا تۇتسۇن. قاپاق، بىنەپشە ياغلىرىنى سوغۇق سۇ بىلەن كۆكرەككە، باشقا چېپىش لازىم. قورساقنى تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن يۇمشىتىش كېرەك. سېمىز ئوت، تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىدە شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. نارجىل، لىمون شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. تەپ پەسەيگەندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. غىزاسىغا سۇماق ئېشى، غورا بېرىلىدۇ.

19. قاتتىق سوغۇق سەۋەبىدىن بەدەن تېرىسىدە بۇخاراتلار توسۇلۇپ قالغانلىقتىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۈز-كۆزى قىزىل بولمايدۇ، لېكىن تومۇرى تېز بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەپ كېتىپ ياخشىلانغۇچە ئىسسىق ئۆيدە ئولتۇرۇش، پوت-قول بەدەنلىرىنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ تۇرۇش، ئاندىن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنغاندىن كېيىن ئىسسىق ئۆيدە ئۇزۇن ئولتۇرۇش،

بىنەپشە، بابۇنە، ئىكلىلمىلىكلەرنى قايناتقان سۈنى ئۈستىگە قۇيۇش كېرەك. كۆپ تەرلىگەندىن كېيىن بەدىنىگە «مەسام» (تەر تۆشۈكچىلىرى) نى ئاچىدىغان نەرسىلەردىن پەرپيۇن، سېرىقچېچەك ياغلىرىنى چېپىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئۇبدان يۆگەپ ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئۇخلىغاندىن كېيىن گۆشسىز ئاش بېرىلىدۇ. ئىشتىھاسى بولسا توخۇ ياكى پاقلان گۆشىنى پىشۇرۇپ نوقۇت سېلىپ بېرىلىدۇ.

20. ئىسسىقلىق دورا يېگەندىن، تولا شاراب ئىچكەندىن بولغان تەپ

ئالامىتى يۈزى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل، سېمىز ئوت، بادرەڭ، تەررە ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى، لىمون شەربىتى، شۇنىڭدەك مىزاجىغا سوغۇقلۇق يەتكۈزىدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ھاۋالىق يەردە ئولتۇرۇش، تەپ پەسەيگۈچە پۇت-قولنى ئۇۋۇلاپ تۇرۇش لازىم. قان ئېلىش، ھىجامەت قىلىش، قەي قىلىشلارنىڭ ياخشى پايدىسى بار. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، تۆت خىل شەربەت (بىنەپشە شەربىتى، لىمون شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى، زىق شەربىتى) ۋە 4 خىل ئەرەقنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، مۇناسىپ مېۋىلەرنىڭ سۈلىرىنى بېرىش لازىم.

21. ئىسسىق دورا، تاماق يېگەندىن بولغان تەپ

داۋالاش ئۇسۇلى 4 خىل شەربەت بېرىلىدۇ. كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنىڭ شەربىتى، سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن جىگەرنى ئىسلاھ قىلىش لازىم. جىگەردە ئىسسىقلىق كۆپ بولغانلىقتىن ئانار سۈيى، سەندەل، گۈلاب بىلەن زىمات قىلىش لازىم. تەپ پەسەيگەندىن كېيىن غىزاسىغا ئاش، غورا، سۇماق، لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى بېرىلىدۇ.

22. زۇكام نەزلەنىڭ تەسىرىدىن بولغان تەپ

ئالامىتى مېڭىسى ئاجىز بولۇش بىلەن زۇكامدايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، سۈرگە ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم. بىنەپشە شەربىتى بىلەن يۆتەلنى پەسەيتىش، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن پەسەيمىسە چىلان، سەرپىستان، نىلۇپەر شەربەتلىرى، ئارپا سۈيى بېرىش كېرەك. گۆش يېيىشتىن، شاراب ئىچىشتىن ساقلىنىش، تەپ پەسەيگەندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش لازىم. بۇ تەپنى داۋالاشقا ئېغىرلىق قىلماسلىق كېرەك. ئەگەر كېچىكىپ قالسا بەرسامغا ئۆزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن.

2- پەسىل ھۇممائى خىلتى (خىلتتىن بولغان تەپ)

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. تەپپى مۇتقىبە

بۇ قاندىن، قان قىزىغاندىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل تەپ بولۇپ، بۇنىڭدا چىرىش بولمايدۇ.

www.uyghurkitap.com

بۇ تەپ ئاشقازان تولۇپ توسالغۇ پەيدا بولغاندىن، كۆپىنچە مېڭىلەرنى قالايمىقان ھەم كۆپ يىگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تەپ يەنە كۆپىنچە مۇشەققەت چېكىپ ئادەتلەنگەن كىشىلەر قىسمەن ۋاقىتلاردا مۇشەققەت-تىن ئايرىلىپ قالغانلىقتىن، بولۇپمۇ سۈرگە ئىچىپ ئادەتلەنگەن كىشى سۈرگە ئىچمەي ئىچى توختاپ قالغانلىقتىن ھەم قاننى چىرىتىدىغان نەرسىلەردىن پەيدا بولىدۇ. قان سۇيۇق بولۇپ قايىنغانلىقتىن بۇ تەپ كۆپىنچە «بەرسام» غا، «مۇھرىقە» غا، «ھەسسە» ۋە «جۇدرى» غا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى تىترەش، جۇغ-جۇغ بولۇش، يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىشلار بىلەن يۈز بېرىدۇ، يۈز-كۆزى قىزىل بولىدۇ. ئىلگىرى قان ئالغان يەرلەر قىچىشىدۇ. تەپتىن ئىلگىرى بۇرنىدا تارتىشىپ ئاغرىغاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. قاتتىق ئۇخلايدۇ، باش، پېشانىلەر ئېغىر بولىدۇ. بۇ تەپنىڭ ھۇممائى مۇھرىقەدەك ئىسسىقلىقى كۆپ بولمايدۇ. تومۇرى يۇمشاق، لېكىن يوغان، كۈچلۈك بولىدۇ. چىڭ، خىلىتلىرى كۆپ بولىدۇ. سۈيدۈكى قويۇق ھەم قىزىل بولىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە ئەتىياز پەسلىدە، ياشلاردا قان پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يىگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قاندىن بولسا بوھران كۈنىدىن باشقا چاغدا تەرلىمەيدۇ. ئەگەر بۇ تەپ چىرىشتىن پەيدا بولسا، قاتتىق بىئاراملىق، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش، دەم سىقىش، تەس سۆزلەش، كاناي، تاماقلىرى ئىششىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇ تەپ بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ كۆزىدىن ياش ئېقىش ياخشى ئەمەس. بۇ تەپ دەسلەپىدە تەپپى يەۋمىغا، كېيىنچە تەپپى مۇھرىقە، سوناخوسقا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ تەپتە قىزىشى يەڭگىل بولىدۇ ھەم دەم سىقىلىش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەھوشلۇققا يېقىنلاشقۇدەك دەرىجىدە قان ئېلىش، ئەگەر قېرى، ئاجىز ياكى باشقا كېسەل سەۋەبىدىن قان ئېلىشقا بولمىسا، ھىجامەت قويۇش ياكى پېشانە تومۇردىن قان ئېلىش (لېكىن بوھران كۈنلەردە قان ئالماسلىق)، بۇرۇن بەرگەن دورا ۋە زىماتلارنى قىلماسلىق لازىم. كېسەلنىڭ 10-كۈنى قۇۋۋەت پەيدا بولۇپ، بەدەندە قاننىڭ كۆپلۈكى كۆرۈلسە، قان ئېلىش مۇۋاپىق، قان ئالغاندىن كېيىن چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر قان سۇيۇق ياكى سەپرا قېنى بولسا، قاننى سوۋۇتۇپ قويۇلدۇرۇش چارىسىنى قىلىش، ئەگەر قويۇق بولسا، بۇلارنى بەرمەسلىك كېرەك. قان ئالغاندىن كېيىن بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولسا، غىزاسىغا ئاقلانغان ماش بىلەن ئازغىنە ئېگىر، لوبىيا، قاپاق، پالەك سېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل 3 — ، 4- ئىقلىمدا بولسا، ئارپا يارمىسىغا بادام مېغىزىنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ، 3 كۈن بېرىلىدۇ ھەم نارجىل سۈيى، غورا، لىمون بېرىلىدۇ. ئەگەر بەك ئاجىز بولسا، توخۇ شورپىسى بىلەن ئانار سۈيى ئىچسە بولىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن دەم ئېلىش كېرەك. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، شىرخىست، 4 خىل شەربەتنى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق ھالدا بېرىش لازىم. بۇلارنى مىزاج ئەھۋالغا قاراپ مۇناسىپ غىزالار بىلەن بېرىش كېرەك. بۇرە ئەرمىنى، بىنەپشە، ئاق لەيلى، شېكەردىن ياسىغان شىياف قويۇش ياكى يەڭگىل كىلىزما قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولۇپ 4- كۈنىدىن ئۆتسە چىلان شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئاجىز بولۇپ، 7- كۈنىدىن ئۆتسە، ناخوش ئانارنىڭ سۈيىگە قەنت قوشۇپ ئەتىگەندە بېرىلىدۇ. 2 سائەتتىن 60 گرام ئارپا سۈيىگە 30 گرام قەنت قوشۇپ

بېرىلىدۇ. 4 سائەتتىن كېيىن 45 گرام سىركەنجۇېلنى سوغۇق سۇ ياكى ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ. رەيھان ئۇرۇقى بىلەن ئېگىرنى كۆپ ئىچىپ ئادەتلەنگەن كىشىگە ئەتىگەندە 2 قېتىم ئارپا يارمىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، كەچتە كېپەك نېنىنى ياكى بولدۇرۇپ ياققانناننى سوغۇق سۇ بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر 14 ياكى 20 كۈنگىچە تەپ داۋاملاشسا، سىركەنجۇېل، لىمون، بۇزۇرى، نارجىل شەربەتلىرى،غورا سۈيى، دىۋاج شۇنىڭغا ئوخشاش ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر قاتتىق ئۆتكۈرلۈكىنى، بۇزۇلۇشىنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. 20 كۈندىن كېيىن غورا، سۇماق بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قان سۇيۇق بولۇپ سەپرادىن كەلگەن بولسا، يېسسىمۇق، سىركە بىلەن پەرھىز ئېشى قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قان قويۇق بولسا، بۇنداق ئاشنى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر ماددا پىشقاندىن كېيىن سۈرگىگە ئېھتىياج چۈشسە مەتبۇخى ھېلىلە، زەرد، شاھتەررە، خىيارشەنبەر بېرىلىدۇ.

سەپرا چىرىگەندىن پەيدا بولىدىغان تەپپى مۇتقىبە:

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قىزىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن تىرىشىپ چارە قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، قورۇغان قاپاق، سىركەنجۇېل، تاۋۇز، ئارپا يارمىسى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ سۈلىرى، تەررە، بادەڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى، زۆرۈر تېپىلغاندا قورسى كاپۇر بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە ئاشقازان، جىگەرنى سوۋۇتۇش كېرەك. بىر پارچە پاكىز رەختنى كاسىنە سۈيى، سەندەل، ئازغىنە كاپۇر ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى شوخلا سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ، ئاشقازان ۋە جىگەر ساھەسىگە يېپىپ، ئاستىغا سۆگەت غازىڭى سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ياز پەسلى بولسا ياتقان ئورۇننى سوۋۇتۇپ بېرىش، باشقا چاغدا ھاۋاسىنى نورمال قىلىپ تەڭشەپ بېرىش لازىم. غىزاسىغا ئۈگرە، يېسسىمۇق، ئاچچىق، تاتلىق ئانار بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا شىرخىست، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيىگە ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن ئىچىنى ماگدۇرۇش لازىم. بەدەن، تومۇرلارنى تازىلاپ كېسەلنى ساقايتىش ئۈچۈن 60 گرام كاسىنە سۈيىنى قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، 45 گرام سىركەنجۇېل بىلەن 3 كۈن ياكى 5 كۈنگە تەڭشەپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ياخشىلانسا، غىزاسىغا توخۇ، تورۇلغا قاتارلىقلارنىڭ گۆشلىرى بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق، ئېغىر، ئاسان سىڭمەيدىغان تاماقلاردىن، شارابتىن، مۇشەققەتلىك ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

2. تەپپى غەيب خالىس

بۇ تەپنىڭ ھەر بىر تۇتۇش ۋاقتى 4 سائەت بولىدۇ، ئۇزۇن تۇتۇشى 12 سائەت. بۇ تەپ قەي ياكى ئىچى ئۆتۈش ياكى تەرلەش بىلەن يوقىلىدۇ.

ئالامىتى دەسلەپتە تىترەيدۇ، تەپ بولغان كىشى بەدىنىگە يىڭنە سانجىلغاندەك ھېس قىلىدۇ. تىترەش ئاز بولىدۇ، تېز قىزىپ ئۇسسايدۇ، ئاغزى قۇرۇق، ئاچچىق بولىدۇ. ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، كۆپ تەرلەيدۇ، تەپ پەسەيگەندە بەدەنلىرى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ، بېشى ئاغرىپ، مىزاجى چۈس بولۇپ قالىدۇ. گەپ-سۆزنى

ياقتۇرمايدىغان، تومۇرى قىزىق، تېز، ئېگىز-پەس، سۈيدۈكى قىزغۇچ، سېسىق بولىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە قۇرۇق ئىسسىق مىزاج، 30 ياشتىن كىچىك كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. شۇنداقلا ئىسسىق ھاۋا، قۇرۇق ئىسسىق تاماق، شارابلارنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن، قاتتىق مۇشەققەت، جاپا چەككەندىن ياكى كۆپ ۋاقىت روزا تۇتقانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ بەلگىلەر تولۇق تېپىلسا، بۇ تەپنىڭ غەيب خالىسلىقى تولۇق مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر تەبىئەت دەسلەپتىلا يۇمشاق بولۇپ كۈندە 3~2 نۆۋەت كەلسە، بۇنىڭغا سۈرگە بەرمەسلىك كېرەك. تەپ تۇتۇشتىن 3 سائەت ئىلگىرى ئارپا سۈيى بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. كۆكرىككە سەندەل، ئارپا ئۇنى، يۇمغاقسۈت شىرىسى قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. تىترىگەندە ئۇسسۇزلۇقى ئارتۇق بولسا سىركەنجۇبىل شەربىتىنى سوغۇق سۇ، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن سوۋۇتۇپ بەرسە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئاخىرىدا سىركەنجۇبىل ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەدەندە قېپقالغان قىزىقلىقنى يوقىتىش ئۈچۈن، پۈتنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش بىلەن ئارپا سۈيى ئىچىش كېرەك. تەپ تۇتمىغاندا سىركەنجۇبىل شەربىتىنى سوغۇق سۇ، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، تەررە، بادرەڭ شىرىسى، بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بېرىش لازىم. ئاندىن 2 سائەت ئۆتكەندە قەنت بىلەن ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. 4 سائەتتىن كېيىن قەنت سالغان سىركەنجۇبىل بېرىلىدۇ. بىر سائەتتىن كېيىن غىزاسىغا پەرھىز ئېشى قىلىپ ئاقلانغان ماش، لوبىيا، قاپاق سېلىپ بېرىلىدۇ. غورا، نارجىل، تەمرى ھىندى، لىمون سۈلىرى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. ئۇ بولمىسا بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى بولسىمۇ بولىدۇ. ئاغرىقنىڭ دەسلىپىدە كۆچلۈكرەك تاماق بېرىش لازىم. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئاسان سىڭىدىغان تاماق پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ قۇرۇقلۇق غالىب بولسا، دەسلەپتىلا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش لازىم. ئەڭ ياخشىسى 6 گرام مىقدارى ئىسپىغۇلنى ئەينۇلا شەربىتى، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، قەنت بىلەن بېرىش لازىم، ياكى تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى بىلەن 16 گرام پۇنۇس مېغىزىنى ھۆل قىلىپ، گۈل شەربىتى بىلەن قايتا-قايتا بېرىش لازىم ياكى 28 گرام سىركەنجۇبىل شەربىتىنى مۇز بىلەن، ياكى ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. بۇلارنىڭ قايسى بىرى بېرىلسە كېسەلنىڭ قىزىقلىقى پەسىيىپ، مىزاجىنى نورماللاشتۇرىدۇ، تەبىئەتنى يۇمشىتىپ، ماددىنى كېمەيتىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىق بولمىسا، يەڭگىل كلىزما قىلىنىدۇ. ئەڭ ياخشىسى تەپ تۇتقان كۈنى كېسەلگە سۈرگە بەرمەسلىك، سىركەنجۇبىل، بۇزۇرىدەك شەربەتلەرنى بېرىش لازىم. ئەگەر ئاغزى قۇرۇق بولسا ئارپا يارمىسى بېرىشتىن ئىلگىرى، تاماقتىن ئىلگىرى، سوغۇقلۇق شەربەت، سوغۇق جۇلاپ ياكى ئەينۇلانىڭ سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغزى ھۆل بولسا، شال ئاقسا، تاماقتىن ئارپا يارمىسى بېرىشتىن ئىلگىرى سىركەنجۇبىل شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغزى ئاچچىق بولسا، سىركەنجۇبىل بېرىلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىسسىق سۇ، ئاندىن كېيىن لىمون شەربىتى، غورىلار بىلەن سوغۇقلۇق قىلىش كېرەك. ئەگەر ماددا پىشىپ سۈرگە بېرىش توغرا كەلسە، سەپرانىڭ سۈرگىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا ھەم قۇرۇقلۇق ئارتۇقراق بولسا ھېلىلىنىڭ پوستىدىن 60 گرامنى بىر پىيالە سۇغا بىر

كىچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ياخشى ئېزىپ سۈزۈپ، 60 گرام شىرخىست، 0.5 گرام مەھمۇدە بىلەن تەپ تۇتمىغان كۈنى سەھەر ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆڭلى ئاينىپ قەي پەيدا بولسا، ئاغزىنە مەھمۇدەنى ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى ياكى ئالما سۈيى بىلەن بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئاجىز بولسا 60 گرام تەمرى ھىندى بىلەن 20 دانە ئەينۇلنى سۇغا سېلىپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، 60 گرام قەنت بىلەن تەپ تۇتقاندا بېرىلىدۇ. 30 گرام پۇنۇس مېغىزىنى ئارپا سۈيىگە سېلىپ، 3 گرام بادام يېغى ۋە گۈل يېغى بىلەن بېرىلىدۇ.

شەيخى ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا، مۇھەممەت زەكىرىيا قاتارلىق بەزى ھۆكۈمالار «ئەگەر كېسەلنىڭ دەسلىپىدە ئىچىنى يۇمشىتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، 60 گرام تەرەنجىبىن سۇدا ئېزىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئىچى يۇمشىمىسا، 120 گرام تەمرى ھىندىنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 30 گرام قەنت بىلەن بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى 60 گرام تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى ياكى ئەينۇلا سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. تەپ تۇتمىغاندا ھېچنەرسە لازىم ئەمەس. ئەگەر ئەھۋالغا قاراپ سىركەنجۇبىنى ئىسسىق سۇ بىلەن بەرسە تەپنىڭ ئاخىرىدا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا، غەم-ئەندىشە كۆپ بولسا، كېسەلنى بەدەننى تازىلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىدىغان كاپۇردەك نەرسىلەر بېرىلىدۇ. تەپ تۇتمىغان كۈنى ئىچى سۈرۈلگەندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنسۇن. غىزاسىغا كەچقۇرۇندا پەرھىز ئېشى قىلىپ زىرە، يېسسىمۇق، قاپاق ۋە قىزىلچا بەرگىلىرىنى سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر بوھراندىن كېيىن قىزىشتىن بىر ئاز قېپقالسا سىركەنجۇبىل شەربىتى، كاسنە شىرىسى، ياتاردا بادرەڭ شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ. تەپ پەسىيىپ يوقالسا، 3 كۈن پەرھىز تۇتۇپ 4-كۈنى توخۇ گۆشى، غورا سۈيى ياكى نارجىل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر تەبىئىي قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. تاماقنى مۇمكىنقەدەر كېچىكتۈرۈپ بېرىش لازىم.

3. سەپراغا ھۆللۈك ئېلىشقانلىقتىن پەيدا بولغان تەپ

بۇ تەپ بەزى چاغدا 6 ئايغىچە داۋاملىشىدۇ. تال چوكىيىپ ئىششىغاندەك سۇسلۇق كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى تەپنىڭ تۇتۇشى 12 سائەتتىن ئارتۇق بولىدۇ. بەزى چاغدا 4 سائەت تۇتىدۇ. تىترەش ئۇزۇنراق بولىدۇ. قىزىشى ئانچە ئۆتكۈر بولمايدۇ. غەم-ئەندىشە، ئېغىرلىق، ئۇيقۇسىزلىقتىن خالىي بولالمايدۇ. بېشى ئېغىر بولىدۇ. ئاشقازىنى ئاغرىيدۇ. ئاغزى بى مەزە، كۆپ تەرلەيدىغان بولىدۇ. تاشقى ئەزادا ئاجىزلىق ئازراق بولىدۇ. سۈيدۈكى قويۇق، رەڭلىك، بەزى چاغدا ئاق بولىدۇ. مۇنداق بولۇشى قىزىقلىق باش تەرەپكە يۆلەنگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بىر قۇر تەكشۈرۈپ كۆرۈش لازىم. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا ئۇنىڭ ئالامىتى: تۇتىدىغان ۋاقتى ئاز، تىترەش قاتتىق، تولا تەرلەيدۇ، سۈيدۈكى ۋە چوڭ تەرىتى سېرىق، ئۇسسۇزلۇقى قاتتىق، ئاغزى ئاچچىق ۋە قۇرۇق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون، نارجىل، سىركەنجۇبىل شەربەتلىرى بېرىلىدۇ ھەم ھەببى خالىسىنىڭ ئىلاجە-دەك ئىلاج قىلىش كېرەك.

بەلغەم غالىب بولسا، يۇقىرىقى سەپرادىن بولغان تەپنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبىل ھەم ئىسسىق ئۇرۇقلار سېلىنغان بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ. بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقارماي تۇرۇپ سۈرگە بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر خىلىت باشقا ئەزاغا يۆتكىلىپ ئۇ يەردە ئاغرىق، بىئاراملىق يۈز بېرىپ، سۈرگە بېرىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، ئۇ چاغدا بەرسە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت ھەم قورۇق بولسا پۇنۇس، خىيارشەنبەر مېغىزى ۋە تەرەنجىبىن بىلەن يۇمشىتىش ياكى يەڭگىل كلىزما قىلىش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈكى قىزىل، قويۇق بولسا قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك رەڭلىك بولۇپ، تومۇرى تېز بولسا، ئارپا سۈيىگە قەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. 4 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن سىركەنجۇبىل بىلەن سوغۇق سۇ بېرىلىدۇ. تەپ تۇتمىغاندا غىزاسىغا توخۇ گۆشى شورپىسىغا غوز، تەمرى ھىندى سۇلىرى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا تەپ تۇتقاندا ئاقلانغان ماش سالغان ئاش بادام شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپنىڭ نۆۋىتى 10 كۈندىن ئۆتسە، توخۇ گۆشىنى پاقلان گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ، شورپىسىغا چۆپ تاشلاپ، سۇيۇقئاش قىلىپ بېرىلىدۇ. توخۇ شورپىسىغا چالا سوققان نوقۇت سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپ ئۆتكۈر بولمىسا، سۈيدۈك بەك رەڭلىك بولمىسا، ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئازغىنە بەدىيانى ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبىلغە قوشۇپ بېرىش كېرەك. تىترەش تۇتقاندا ئىسسىق سۇ ھورىغا قول-پۇتنى تۇتسا، تەپ تۇتقان كۈننىڭ بېشىدا قەي قىلسا، ئاغزى ئاچچىق بولۇپ كۆڭلى ئايلانغانغا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ تەپتە دەم ئېلىش، ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش ئوبدان پايدىلىق، لېكىن ماددا پىشمىغاندا زەرەر قىلىدۇ.

كونا شاراب سۇيۇق، سۇس ئاق بولسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قىيامىغا يەتمىگەن بولسا زىيان قىلىدۇ.

ئەگەرماددىنىڭ پىشقانلىقى كۆرۈلسە سۈرگە بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا قۇرسى بىنەپشە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: قورۇق بىنەپشە 6 گرام، ئاق تۇربۇت 3 گرام، مەھمۇدە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قىيامى 0.5 گرامدىن، قەنت 15 گرام، بۇلارنى قوشۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: تۇربۇت، غارىقۇن 2 گرامدىن، مەھمۇدە 1 گرام، بۇلارنى سىركەنجۇبىل شەربىتى ياكى گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ بېرىلىدۇ. مۇمكىنقەدەر تەپ تۇتقان كۈنلەردە سۈرگە دورىسى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر تىترەك تۇتقاندا قەي قىلسا پايدا قىلىدۇ. 14 كۈن بولمىغۇچە ئۆتكۈر سۈرگە بېرىلمەيدۇ. بۇ تەپكە باشقا تۆردىكى تەپلەرگە ئىشلىتىلگەن سىركەنجۇبىل شەربەتلىرى بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. قۇرسى گۈل ھەم پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: قىزىلگۈل 21 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 12 گرام، سۇمبۇل3 گرام، تاباشىر 6 گرام، بۇلارنى قوشۇپ، سوقۇپ، تابلېت قىلىپ 4 گرامدىن بېرىلىدۇ.

بەدەن خىلىتتىن تازىلىنىپ، قىزىش پەسەيگەندىن كېيىن، ئەگەر ماددا جىگەرنىڭ ئوڭ يۈزىگە يۈزلەنسە بۇنى «مۇھەددەب» دەپ ئاتايدۇ.

ئالامىتى ئوڭ يانىنڭ ئۈستىخان بېشىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا تولا ئۆتكۈر، كۆچلۈك ياكى بەك ئىسسىقمۇ بولمىغان نورمال دەرىجىلىك شەربەت بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تەررە، بادرەڭ ئۇرۇقلىرىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، سىركەنجۇبىل شەربىتىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ. تەپ تۇتمىغان كۈنى غىزاسىغا توخۇ شورپىسى ئازغىنە گۆشى بىلەن بېرىلىدۇ. تەپ تۇتقاندا تەپنى پەسەيتىدىغان شەربەتتىن باشقا نەرسە بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى يار بەرسە، تاماق ئورنىغا ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيىگە ياكى ئارپا سۈيىگە قەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەك ئاجىزلىشىپ كېتىپ چىداپ تۇرالمىسا، بۇغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىگە قەنت ۋە ئازغىنە بادام يېغى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. قىزىش پەسىيىپ، تەپ ئازايغاندىن كېيىن، تاماق، شەربەتلەر ئاندىن پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماقلاردىن ساقلىنىش، ئاشقازاننى كۈچەيتىشكە تىرىشىش كېرەك.

4. تەپپى مۇھەررىقە (خىلتلار كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان تەپ)

بۇ ئاساسەن 2 خىل بولىدۇ.

(1) تومۇرلىرىنىڭ ئىچىدىكى چىرىگەن سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر ئەتراپلىرىدىكى تومۇرلاردا يۈز بېرىدۇ.

(2) تەپپى مۇھەررىقە يۈرەك ۋە كۆكرەك ئەتراپىدىكى چىرىگەن سۇيۇق بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا بىرئاز ئۆتكۈر سەپرا ماددىسىمۇ ئارىلاشقان بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ياشانغان كىشىلەردە يۈز بېرىپ، خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەم كۆپلىگەن ياشلار ۋە باللاردىمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى قىزىش تەپپى غەيب (كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ) نىڭ ھارارىتىدىن كۆپرەك ۋە ئېغىرراق بولىدۇ. تىلدا يىرىكلىك، سېرىقلىق، قارىلىقتىن ئىبارەت 3 خىل بەلگە كۆرۈلىدىغان بولىدۇ. ئەگەر تىل يىرىك بولسا، ئاسان ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر سېرىق بولسا 2ـ دەرىجىدە، قارا بولسا 3ـ دەرىجىدە بولۇپ، ساقىيىشى تەسرەك، ئۇزۇن مۇددەت داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ ھەم ئاز تەرلەيدۇ. تەر بوھران كۈنلەردە كېلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق بىلەن بىرئاز يۆتەلمۇ بولىدۇ. تاشقى ئەزاسىغا قارىغاندا ئىچكى ئەزالاردا كۆپرەك قىزىش بولىدۇ. سوغۇق ھاۋادىن لەززەت ئالىدۇ. بەدەن تېرىلىرى ئاقلىنىپ چۈشىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل خاس سەپرا ماددىسىدىن بولسا ئۇخلىيالماسلىق، ئەقلىي ئېلىشىش، كۆڭلى ئاينىش، باش ئاغرىش، بۇرنى قاناش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ قېلىش، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش، ئۆلۈشكە يېقىنلىشىپ قېلىش، ئىشتىھاسىزلىق، مەيدە قىزىشىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تەپپى مۇھەررىقە بىلەن تەپپى مۇتبىقەنىڭ پەرقى، تەپنىڭ قاتتىقلىقى تەپپى مۇھەررىقەدەك كۆپرەك، لېكىن يۈزنىڭ قىزىللىقى ئازراق بولىدۇ، بەدەنلىرى تارتىشمايدۇ، نەپەس قىستىمايدۇ، ئەمما ئۆتكۈر قىزىش

بىلەن قۇرۇقلۇق كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر تەپ ماددىدىن بولسا، هارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن سىپمىز ئوت شىرىسى، نارجىل شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش، ئاندىن ماددىنى پىشۇرىدىغان مۇنزىج بېرىپ، كېيىن بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىش كېرەك. بۇ تەپنىڭ باشلىنىشىدا مۇمكىنقەدەر ئۆتكۈر، كۈچلۈك سۈرگە بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر ماددىنى يۇمشىتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، 7 خىل مېۋىنىڭ سۈيىنى تەمرى هىندى سۈيى بىلەن ئەينۇلا سۈيى ۋە گۈل شەربىتى، سىركەنجۇبىل شەربىتىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن قايتا-قايتا بېرىلىدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە كلىزما قىلىنىدۇ. هەر كۈنى تەمرى هىندىنىڭ سۈيى بىلەن قەنت بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك قويۇق هەم رەڭلىك بولسا قان ئېلىش كېرەك. تاۋۇزنىڭ سۈيى، مۇز، قار، مۇزدەك سوغۇق سۇدەك نەرسىلەر بۇ كېسەلگە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قورساقتا ئىششىق بولمىسا، ئاشقازان، جىگەردە ئاجىزلىق بولمىسا ساقلىقنى ساقلىغۇچى، ئەسلى بەدەن قىزىقلىقى ئاجىز بولمىسا، بولۇپمۇ ماددا پىشقاندىن كېيىن بەدەن قىزىقلىقى نورمال بولسا، هارارىتى غەربەنى پەسەيتىش ئۈچۈن پاكىز سوغۇق سۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىش ئېهتىمالى كۆرۈلسە، ئىشتىهاسى بولمىسىمۇ تاماق بېرىش كېرەك. سىپمىز ئوتنى سەندەل، گۈلاب، ئاغىنە كاپۇر بىلەن سۇۋۇتۇپ، بىرقانچە قېتىم كۆكرىكىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئۆتكۈر بولسا، قۇرسى كاپۇرنى سىركەنجۇبىل (بۇزۇرى بىلەن سوغۇق قىلغان) بىلەن سەهەر ۋاقتىدا بېرىش كېرەك. 3 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئارپا يارمىسىنىڭ ياكى ناخۇش ئانارنىڭ سۈيىنى هەر كۈنى، هەر سائەتتە ئاغىنە قەنت ياكى چۈچۈمەل ئىچىملىكلەر قوشۇلغان تاۋۇز سۈيى، بادرەڭ سۈيى ياكى قاپاق سۈلىرى بىلەن ئاز-ئازدىن بېرىلىدۇ. سىركەنجۇبىلنى كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، تەرخەمەك بىلەن بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قىزىش پەسەيسە، ئاقلانغان ماش، قاپاق، ئارپا يارمىسنى بادام شىرىسى بىلەن بەرسە بولىدۇ. قېتىق، غورا سۈيى قاتارلىق نەرسىلەرنى ئاشقازاندا سەپرا تۇغۇلماسلىق ئۈچۈن بېرىلىدۇ. كېسەلنى ئاغىنە بادام يېغىنى ئېغىزغا سىلىشقا بۇيرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن سەۋادىن پەيدا بولغان سېرىقلىق ۋە يېرىكلىك يوقىلىدۇ. ئەگەر خامنى ياكى مۇۋاپىق رەختنى ئىسپىغۇل شىرىسىدە نەم قىلىپ يۇزىنى، تىلىنى سۈرتۈپ تازىلىسا ياخشى. ئەگەر ئەينۇلا ئۇرۇقىنى ئاغىنە گۆش بىلەن ئېغىزغا سېلىپ شۈمسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بېشى ئېغىر بولسا، بابۇنە، بىنەپشىنى سۇدا قاينىتىپ هورىغا بېشىنى تۇتسۇن، پۇتلىرىنى تىقىپ ئولتۇرسۇن. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق ئارتۇق بولۇپ، نەزلە، زۇكام، يۆتەل بولمىسا ۋە باشقا ئۆرلىگەن بۇخاراتلار سەۋەبىدىن بېشى ئېغىر بولۇپ قالغان بولسا، يېمەك-ئىچمەكتىن ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ.

ئاچچىق، شورلۇق بەلغەمدىن پەيدا بولغان تەپپى مۇهەررىقە:

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بېرىلىدۇ، يەنە ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيىگە چالا سوققان نوقۇت بىلەن ئاغىنە بەدىيان سېلىپ بېرىلىدۇ.

ماددا ئاشقازاننىڭ ئەتراپىدا بولسا ئالامىتى: غەم-ئەندىشە بىلەن قەيسىز هۆ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىركەنجۇبىل ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر مالدا قويۇق بولسا سەبرى، ئايارەج پەيقرا بېرىش، سەبرىنىڭ ئىسسىقلىقىنى ناخۇش ئانار سۈيى بىلەن قايتۇرۇش لازىم. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئاسان سىڭىدىغان تاماق بېرىلىدۇ. كېسەل قايتىش مەزگىلىدىمۇ يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە تاماق بېرىش ۋە داۋالاش لازىم. بۇ چاغدا سۈيى سوغۇقراق بولغان مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشنىڭ كۆپ پايدىسى بار.

5. غەببى دائىم

بۇ تەپ بەدەننىڭ بارلىق تومۇرلىرىغا تاراپ چىرىگەن سەپرادىن پەيدا بولغان بولۇپ، كۆپىنچە بىر ھەپتىدە بىر تەرەپ بولىدۇ.

ئالامىتى غەببى خالىسنىڭ ئالامىتىدىن ئۆتكۈررەك بولىدۇ. بۇ ۋاقىتدا تومۇرى ئارقىمۇئارقا سوقمايدۇ. بەزىدە چوڭ ئۆزگىرىش يولى بىلەن ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ. غەببى غەيرىي خالىس تەپنىڭ تومۇرى ھەر كۈنى پەسلەپ بارىدۇ ھەم داۋاملىق تەرلەيدۇ. غەببى دائىمدە تەر بولمايدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ياكى ئۆزگىرىش ۋاقتىدا تەرلەيدۇ. غەببى دائىم دېگەن تەپ بىلەن تەپپى مۇھەررىقە 5 جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

(1) تەپپى مۇھەررىقەدە قىزىش ۋە تەرلەش غەببى دائىمدىن قاتتىقراق بولىدۇ.

(2) غەببى دائىمدە يۇقىرىقى ئەھۋاللار ئوچۇق بولىدۇ.

(3) تەپپى مۇھەررىقە غەمدىن، غەزەپتىن، كۆڭۈل ئاينىشتىن ۋە ئەقىل ئېلىشقانلىقتىن، يۈرەك خەفەقاندىن، ھوش بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

(4) تەپپى مۇھەررىقەدە ئۇسسۇزلۇق، تىل قۇرۇش ۋە ئىچىشىش كۆپرەك بولىدۇ.

(5) تەپپى مۇھەررىقەدە تىل قارا بولىدۇ. غەببى دائىمدە تىل قارا بولماستىن، بەدەن ئورۇقراق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئەرەقى بىدىمىشكى، ئەرەقى كاسنە، ئەرەقى گاۋزىبانلار قەنت بىلەن ياكى قەنتسىز بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپىدە ئۆتكۈر سۈرگە بەرمەسلىك، بەلكى يەڭگىل كىلىزما بىلەنلا داۋالاش كېرەك. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۈيى شۇنىڭدەك ئىچىنى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەر بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىش، مىزاجىنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن كۆپ تىرىشىش لازىم. بۇنىڭغا غەببى خالىستىن كۈچلۈكرەك ئىلاج قىلىش كېرەك ۋە كۈچلۈكرەك مۇناسىپ دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

6. «ھۇممايى غەشىي» (ئايلىنىپ كېتىش خاراكتېرلىك تەپ)

بۇ تەپ ناھايىتى سۈيۈق زەھىرى بولغان سەپرادىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بۇ تەپ ئاساسەن مىزاجى ئىنتايىن ئۆتكۈر دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولغان كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. ھۇممايى غەشىي بىر ياكى ئىككى قېتىم تۇتقاندا تومۇرنىڭ سوقۇشىنى ۋە بەدەن كۈچىنى يوقىتىدۇ. بۇ بولسا خەتەرلىك بەلگە. بولۇپمۇ ئاشقازان، جىگەردە ئىششىق بولسا ياكى ئايلىنىش، غەزەپ،

ئاچچىق، غەم-ئەندىشە سەۋەبىدىن ۋە ياكى ئۇيقۇسىزلىق، تولا ئىچى سۈرگەنلىكتىن پەيدا بولغان بولسا ساقىيىشى مۇمكىن، داۋالاشنىمۇ ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل ياتىدىغان ئۆي ۋە كېسەلنىڭ كىيىم-كېچەكلىرىنى سەندەل بىلەن خۇشبۇي قىلىپ بېرىش كېرەك. سەندەل، گۈلاب، بەدىمىشكى ئەرەقى بولارغا ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ كۆكرىكىگە چېپىلىدۇ. بەدىمىشكىنىڭ بەرگىگە گۈلاب چېچىپ، كېسەلنىڭ تېگىگە سېلىپ بېرىلىدۇ ۋە ئالما، بېھىگە ئوخشاش خۇش پۇراق مېۋىلەر ئەتراپىدا قويۇلىدۇ. غىزاسىغا ھەر سائەتتە ئازغىنە ناننى ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. لىمون سۈيى، دىۋاج سۈيىدەك سۇلارنى تەپ تۇتۇشنىڭ ئالدىدا «غەشيى» (كۆڭۈل ئاينىش) نى قايتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. غورا سۈيى بىلەن پىشۇرۇلغان توخۇ ياكى كەپتەر گۆشى تەپ تۇتۇشنىڭ ئالدىدا ئارپا سۈيى، ناخۇش ئانار سۈيى ياكى ئالما ۋە سەندەل شەربەتلىرى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى بىلەن بىرلىسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر غەشيى قاتتىق بولسا ئارپا يارمىسىنى نان، سوغۇق سۇ ياكى سۇيۇق شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيى، قاپاق سۈيى بىلەن كىلىزما قىلىپ، مىزاجىغا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق نەرسىلەردىن، مۇشەققەتلىك ئېغىر ئىشلاردىن، قاتتىق سوغۇقلاردىن ساقلىنىش كېرەك. كالا قېتىقى ياكى قورسى كاپۇر، ھەسەلنى سۇ بىلەن سوۋۇتۇپ، ياز پەسلىدە خالىغانچە بېرىش كېرەك. ئەگەر قىزىش بولسا پاكىز قار، مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ بېرىلىدۇ.

7. «ھۇممايى مۇۋازىبە» (نۆۋەت بىلەن تۇتىدىغان تەپ)

بۇ نۆۋەت بىلەن تۇتىدىغان تەپلەردىن بىرى، بۇنىڭ پەيدا بولۇشى تومۇرلارنىڭ سىرتىدا چىرىگەن بەلغەم ماددىسىدىن بولىدۇ. كۆندە تۇتىدىغان ۋاقتى 18 سائەت، يانىدىغان ۋاقتى 6 سائەت بولىدۇ.

ئالامىتى دەسلەپتىلا تىترەش، قول-پۇت سوۋۇپ كېتىش، ئۇچا، دولا ۋە ھەممە بەدەن سوۋۇپ كېتىش، تېز قىزىماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. قاتتىق قىزىش، شىشە رەڭلىك سۈزۈك ۋە ئاچچىق چۈچۈمەل بەلغەمدىن بولغان تەپتە قاتتىقراق ۋە ئاشكارا بولىدۇ. بۇنىڭ سوغۇقلۇقى بىراقلا چۈشمەستىن ئاز-ئازدىن ئاستا-ئاستا چۈشۈپ، ئەڭ ئاخىرىدا بەدەننى خۇددى قاردەك سوۋۇتىۋېتىدۇ. ئاندىن كېيىن يەنە پەيدىنپەي بەدەن قىزىيدۇ. يەنە ئارقىدىنلا سوۋۇپ كېتىدۇ. قويۇق خىلت ئارتۇق بولغانلىقتىن تىترەش يۈز بېرىدۇ. بەزى چاغدا بەدەننىڭ سوۋۇشى بىلەن بىرگە جۇغ-جۇغ پەيدا بولىدۇ ھەمدە بۇ تەپنىڭ بەلگىلىرىدىن غەشيى، بەدەن ئاجىزلىشىپ قېلىش، ئىشتىھاسىزلىق ۋە يېگەن تاماق ھەزىم بولماسلىق بىلەن قىزىش ئۆتكۈرلىشىپ قېلىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

يەنە بىر خىلى ئاچچىق بەلغەمدىن پەيدا بولغان تەپ بولۇپ، بۇ تەپتىن ئىلگىرى جۇغ-جۇغ پەيدا بولىدۇ. ئەمما بەدەن قاتتىق سوۋۇپ كەتمەيدۇ. تاتلىق بەلغەمدىن بولغان تەپتە ئازراق جۇغ-جۇغ بولىدۇ. ئەمما بەدەندە قاتتىق قىزىش ۋە سوۋۇپ كېتىش، توڭلاش بولمايدۇ. غەم-ئەندىشە ئازراق، سوغۇق ھاۋا

بىلەن سۈنى كۆپ ئارزۇ قىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ قاتتىق سېسىپ چىرىگەن ئاچچىق بەلغەمدىن پەيدا بولسا، بۇ چاغدا ئۇسسۇزلۇق ئېغىر ۋە غالىب بولىدۇ. يۈز، كۆزلىرى ئېسىلىپ قالىدۇ. مۇنداق تەپنىڭ يۈزى يېشىل ۋە بەزى سېرىققا مايىل، بەزى قەلەي، قوغۇشۇن رەڭگىدە بولۇپ قالىدۇ. تومۇرى ناچار ھەم پەس، كىچىك ۋە قالايمىقان سوقىدۇ. سۈيدۈكى دەسلەپتە تومۇرلىرىدا سۈددە (توسالغۇ) ۋە سوغۇقلۇق بولغانلىقتىن سۈيۈق بولىدۇ. ئاندىن كېيىن پەيدىنپەي ماددىنىڭ چىرىشىگە ئەگىشىپ قىزىپ بارىدۇ. چوڭ تەرىتى يۇمشاق ھەم سۈيۈق بەلغەمدەك كېلىدۇ. قەي قىلغاندا بەلغەم سەۋەبىدىن 1- قېتىمدا بەدەندە ئاغرىش بولمايدۇ، 2- قېتىمدا ماددا قويۇلۇپ چاپلاشقاق ھالەتكە ئۆزگەرگەنلىكتىن بەدەندە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە كىچىك باللاردا، ئاياللاردا ۋە ئاقتا قىلىنغان ئادەملەردە، شۇنىڭدەك مىزاجىدا ھۆللۈك ئارتۇق بولغان كىشىلەردە ھەم سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى يەپ ئىچىپ سۈرمىگەن كىشىلەردە، قىش پەسلىدە تېرىدە ھۆل سوغۇقلۇق ئارتۇق بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ، تەپ تۈتۈش ئەتىگەندە يۈز بېرىدۇ. كېيىنچە كۈن ئارىلاپ تۇتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دەسلىپىدە سىركەنجۇبىل ۋە تۇرۇپ ئۇرۇقى قايناتقان قىزىق سۇ بىلەن كېسەلنىڭ ئىچىنى يۇمشىتىش ۋە قەي قىلدۇرۇش؛ قەي قىلدۇرۇش، ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن كۆپ تىرىشىش، ئۆتكۈر دورىلارنى بېرىش ھەم بەلغەمنى توختىتىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى بىر ھەپتىگىچە سىركەنجۇبىل شەربىتى ۋە گۈلقەنت بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بىر نۆۋەت مەستىكى، رۇم بەدىيان بېرىلىدۇ. 2- نۆۋەتتە كەرەپشە سۈيى، بەدىيان بىلەن ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۇبىل شەربىتى بېرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر كۈن مائۇل ھەسەل بىلەن ئەرەقى بەدىيان بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ تەبىئىتى نورمال بولسا، ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن كۆپ سىلىنغان ئىچىنى يۇمشاتقۇچى شەربەت بېرىلىدۇ. يەنە بۇ جۇلاپنى بېرىش كېرەك. تەركىبى: قىزىلگۈل 80 گرام، چالا سوقۇلغان بەدىيان، شوخلا 12 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 20 داندىن، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى 8 گرامدىن 12 گرامغا قەدەر قەنت بىلەن جۇلاپ تەييارلاپ، 4 كۈنگە تەقسىمەپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ جۇلاپنى كۈچلۈكرەك قىلماقچى بولغاندا 28 گرام پۇنۇس مېغىزى، 20 گرام قەنت، 4 گرام تۇربۇت قوشۇۋېتىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا يەڭگىل كىلىزما قىلىنىدۇ. 2- قېتىمدا ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كۈچلۈكرەك كىلىزما قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبىل بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، سەۋسەن يىلتىزى قايناتقان سۇدا قەي قىلدۇرسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. قەيدىن كېيىن گۈلقەنت بىلەن ئالما، سەندەل شەربىتى بېرىش كېرەك. غىزاسىغا نۇقۇتنى چالا سوقۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ ئاجىزلىشىپ قالغان بولسا، توخۇ ياكى كەكلىك شورپىسىنى ئازغىنە كاۋاپ قىلغان گۆشى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەت بولسا، ھەر ئاخشىمى داۋائى تۇربۇت بېرىلىدۇ. تەركىبى: تۇربۇت 6 گرام، زەنجۇبىل، مەستىكى 3 گرامدىن، قەنت 12 گرام، بۇلارنى قوشۇپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر ئاخشىمى 4 گرامدىن ياكى ئۇنىڭدىن ئازراق بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ قۇۋۋەت ئىقتىدارىنى ئاساس قىلىپ كۆپرەك بەرسىمۇ

بولىدۇ. ئەتىگەندە 15 گرام گۈلقەنت ياكى 21 گرام بۇزۇرى شەربىتىنى ھەسەلدە تەييارلانغان سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك قىزىل ۋە قويۇق بولسا، قان ئېلىشنىڭ ئوبدان پايدىسى بار. ئارپا يارمىسى بېرىش، زوۋۇر تېپىلسا كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچىنى ماگدۇرۇشقا ئېھتىياج تۇغۇلسا سىركەنجۇبىل شەربىتىنى قايناق سۇ بىلەن بېرىپ، نورمال قەي قىلسۇن. ئەگەر بۇ تەپ 40 كۈندىن ئۆتۈپ كەتكەن بولۇپ يۈز، كۆز، پۇت-قوللاردا ئىششىق پەيدا بولغان بولسا، قۇرسى ۋەرد، مائۇلئۇسۇل شەربىتى ۋە بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى قۇرس ئەفسەنتىن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، قۇرس لوك بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ.

ماددا سوغۇق خىلتتىن قويۇلۇپ قالغان بولسا ئۇنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى: كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى، سۈيدۈكنىڭ ئاق كېلىشى، قىش پەسلىدىكى ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقىنىڭ تەسىرى، بىمارنىڭ يېشىنىڭ چوڭ بولۇشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ ھەم سوغۇق شەھەرلەرنىڭ سوغۇق مىزاج بولۇشىنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەرياقى كەبىردىن تۈنجى كۈنى 1 گرام بېرىلىدۇ. 2- كۈنى بۇنى بەرمەستىن تەرياقى ئەربەئە بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ ئاچچىق بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۆتكۈر، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر بۇ تەپ قاتتىق ۋە ئۆتكۈر بولسا ھەم سۈيدۈكى رەڭلىك، تومۇرى تېزرەك سوقىدىغان بولسا، بۇنىڭغا غەببى غەيرىي خالىس دېگەن تەپنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. بېرىلىدىغان دورا ياكى شەربەتنى كەم-زىيادە قىلىشتا ھەم ئۆتكۈر ۋە يەڭگىل قىلىشتا شۇ كېسەلنىڭ بەدىنىدىكى قىزىقلىق، سوغۇقلۇقنى ئاساس قىلىش كېرەك. غىزاسىغا چالا سوقۇلغان نوقۇت، ئاقلانغان ماش، زىرە، كۆدە، سېرىقچېچەك، شۇنىڭدەك ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل نەرسىلەردىن غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ. بولۇپمۇ بەلغەم ئاچچىق ھەم قاغسىق ياكى چوچۇمەل ۋە چاپلاشقاق بولسا ھەم بىمار كۈچلۈكرەك تاماقنى خالىسا توخۇ، كەكلىك، كەپتەر گۆشلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى تاماقتا ئاچچىقسۇ، سىركە قاتارلىق بەلغەمنى پارچىلايدىغان نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. تاماق تەپ سۇسلاشقاندىن كېيىن ۋە تەپ بىر تەرەپ بولغاندىن كېيىن، 2- قېتىم تۇتۇشىدىن 4 سائەت بۇرۇن بېرىلىشى كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۈت، ھاراق، ھۆل مېۋە، كالا گۆشى، قار، مۇز سالغان سوغۇق سۇ قاتارلىق بەلغەم پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. ماددا پىششىدىن ئىلگىرى مۇنچىغا بېرىش زىيانلىق، ئەمما ماددا پىشقاندىن كېيىن بارسا پايدا قىلىدۇ.

8. تەپپى بەلغەمى (بەلغەمدىن بولغان تەپ)

بۇ تومۇرلارنىڭ ئىچىدە سېسىپ چىرىگەن بەلغەم پەيدا بولغاندىن بولىدۇ.

ئالامىتى تەپپى لازىمەنىڭ ئالامەتلىرىگە ئوخشاش بولۇپ، كېسەلنىڭ دەسلەپىدە قاتتىق قىزىش ۋە سوۋۇش ھەم جۇغ-جۇغ بولمايدۇ. ئەمما قىش پەسلىدە بىر ئاز جۇغ-جۇغ پەيدا بولسىمۇ، لېكىن تىترەش

ۋە تەرلەش بولمايدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ساقىيىش ۋاقتىدا ئاندىن تەرلەيدۇ. بۇ تەپ بەزى جەھەتتە تەپپى دىققا بىر ئاز ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما تەپپى دىقنىڭ قىزىشى ئارتۇق، تومۇرى قالايمىقان بولۇپ، بۇ تەپنىڭ كۈچىيىش ۋاقتى 18 سائەتكە بارىدۇ. ئاندىن كېيىن يەڭگىللىشىپ يانىدۇ. ئەگەر بۇ تەپنىڭ تۇتۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ قالسا، بۇنىڭدىن كۆپىنچە تەشەننۇج پەيدا بولۇپمۇ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۈرگە ۋە قەي دورىسى بىلەن سىل ماددىسىنى تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىركەنجىۋىل شەربىتى، گۈلقەنت ھەسىلى، بەديان سۈيى بىلەن تەييارلىغان جۇلاپ قاتارلىقلار بىلەن بەدەندىكى ھارارەتنى پەسەيتىش كېرەك. مۇناسىپ قۇرسى ۋەرد ۋە مەستىكى، رۇم بەديان، گۈلقەنت بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش كېرەك. ئەگەر تومۇرلىرىدا قان تولۇپ قالسا قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر ماددىنىڭ پىشقانلىق بەلگىسى كۆرۈلسە 3~2 نۆۋەت سۈرگە بېرىش ئارقىلىق ماددىنى تازىلاش، مائۇلئۇسۇل، گۈلقەنت بىلەن مىزاجىنى ياخشىلاش كېرەك. قۇرسى ۋەردنىڭ تەركىبى: قىزىلگۈل 30 گرام، سۇمبۇل، بىخ سۇس 15 گرامدىن، بۇلارنى مۇسەللەس بىلەن يۇغۇرۇپ، تابلېت ياساپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرام سىركەنجىۋىل سادده ياكى بۇزۇرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆكرىكىدە يېرىكلىك بولسا، بىنەپشە، سەرپىستان جۇلابى بىلەن بېرىلىدۇ.

9. خىلتتىن بولغان ھوشسىزلىنىش مەنبەلىك تەپ

بۇ تەپنىڭ پەيدا بولۇشى يۈرەككە تۆكۈلگەن خام بەلغەمدىن بولۇپ بۇنىڭدا ئايلىنىش يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى بۇ خىل تەپنىڭ تۇتۇشى بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ تۇتۇشى بىلەن ئوخشاش، لېكىن بۇ تەپتە يۈزنىڭ ئىششىپ قېلىشى بىلەن بەدەن ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى قەلەيگە ئوخشاش، كۈل رەڭ بولۇپ لەۋلىرى خۇددى شاتۇت يېگەن ئادەمنىڭ لېۋىگە ئوخشاپ قالىدۇ. كۆزلىرى تەپ تۇتقان ۋاقتىدا كۆكىرىپ ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كۆكسى ۋە ئۇششاق قوۋۇرغىلىرىنىڭ تېگىدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قەي ياندۇرسا ئاچچىق، قاڭسىق كېلىدۇ. بۇ تەپ بەزى چاغلاردا بەلغەمگە ئارىلاشقان قويۇق سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۈچەيلەردە قىزىش بولىدۇ ھەمدە بەلغەم ماددىسىدىن بولغان تەپكە ئوخشاش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنى داۋالاش بىر ئاز قىيىن، چۈنكى بۇ كېسەللىكە سۈرگە بېرىلسە ئايلىنىدۇ. ئەگەر تاماق بېرىلسە، تەپنىڭ ماددىسى كۆپىيىپ ئىششىۋالىدۇ. ئەگەر تاماق بېرىلمەي ئاچ قويۇلسا، بىمار ماغدۇرسىزلىنىپ ئاجىزلىشىپ قالىدۇ. ئەھۋال مۇشۇنداق بولغاچقا، بۇ كېسەلنى داۋالاش بىر ئاز قىيىنراق بولىدۇ. ئەگەر ئۈچەيلەردە ئىششىق كۆرۈلسە، قىيىنلىق ئاسانلىقتا ئۆزگىرىدۇ.

بۇ كېسەلنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى ئالدى بىلەن ئاددىي، يەڭگىل كلىزما قىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئارقىمۇئارقا 3~2 نۆۋەت پەيدىنپەي كۈچلۈك، ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش كېرەك. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا ئالدى بىلەن قەنت چامغۇرى، بۆرە ئەرمىنى، ھەسەل سۇلىرى بىلەن كلىزما قىلىپ،

www.uyghurkitap.com

ئاندىن كېيىن مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىش ھەم پاقالچاقنى تاپاننىڭ تېگىگىچە ئۇۋۇلاپ تۇتۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن يوتىنى، ساغرا، يانپاشتىن تىزغىچە ئاندىن كېيىن قوللىرنى تىرسى قىزارغىچە ئۇۋۇلاپ تۇتۇش، كېيىن ئېغىزمان، كۆكرەكنى تۇتۇش ئاندىن كېيىن يەنە پاقالچاقنى تۇتۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن زەيتۇن، كۈنجۈت، ئاق لەيلىگۈلى، قۇستە قاتارلىقلارنىڭ ياغلىرىدەك ئىچىنى تۇتۇپ قەۋزىيەت پەيدا قىلمايدىغان ئىسسىقلىق ياغلىرى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلدە تەييارلىغان سىركەنجۇبىلنى 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن ياكى ھەسەل شەربىتى 3 گرام زۇپا بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاق لەيلىنىڭ سۈيىنى قەنت ياكى ھەسەل، جۇلاپقا ئارىلاشتۇرۇلغان بەدىيان بىلەن بېرىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھۆ پەسىيىدۇ. كېسەلدە ئاجىزلىق كۆرۈلسە ناننى مۇسەللەس ياكى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئۈچەيدە ئىششىق بولمىسا قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر سۈركە بىلەن قەي قىلدۇرۇپ ھەم ئىچى ماڭدۇرۇلسا، تېخىمۇ تولۇق، نەتىجىلىك بولىدۇ.

10. ئىچكى ئەزا سوغۇق، تاشقى ئەزا ئىسسىق ياكى بۇنىڭ ئەكسىچە بولغان تەپ

بۇ تەپ 3 خىل بولىدۇ.

(1) ئىچكى ئەزاسى ئىسسىق، تاشقى ئەزاسى سوغۇق بولغان تەپ. بۇ تەپنىڭ قىزىشى ئارتۇق ھەم زور دەرىجىدە ئۆتكۈر بولىدۇ، تىلى قارا، قاتتىق ئۇسسايدۇ. تومۇرى، نەپسى چوڭ ۋە غەملىك بولۇپ، تاشقى ئەزاسى قاتتىق سوغۇق بولىدۇ، بۇ ياخشى ئالامەت ئەمەس. ئەگەر تەپ بۇ دەرىجىدە بولماستىن ئىچكى ئەزاسىدىكى ھارارەت نورمال بولۇپ، تومۇر ۋە نەپەسمۇ ئانچە تېز بولمىسا ياكى نورمال بولسا كۆپىنچە بۇ تەپنى بەلغەمدىن بولغان، دەپ قارايمىز. بۇنىڭ ئالامىتى سەپرادىن بولغان تەپنىڭ ئالامىتىگە ئوخشاپ قالىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن تەپ پەيدا بولسا سۈيدۈكى سۇيۇق، تومۇرى ئاستا ھەم ئېگىز-پەس سوقىدۇ.

(2) ئىچكى ئەزاسى سوغۇق، تاشقى ئەزاسى ئىسسىق بولغان تەپ. بۇ تەپ ئىچكى ئەزادا پەيدابولغان ئەينەكتەك سۈزۈك بەلغەمنىڭ چىرىپ تارىشىدىن، ئىسسىق خىلىت تاشقى ئەزالارغا ئۆرلەپ چىقىشى ئارقىلىق پەيدا بولغان بولۇپ، بەزى چاغلاردا ئىچكى جەھەتتىن سوغۇقلۇقنى سېزىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: تاشقى ئەزاسى ئىسسىق، ئىچكى ئەزاسى سوغۇق بولۇپ، تومۇرى ئانچە تېز بولمايدۇ. نەپەسمۇ چوڭ بولمايدۇ. ئۇسسۇزلۇقمۇ بولمايدۇ. بۇ ئەھۋال كېسەلنىڭ ئاخىرىدىلا يۈز بېرىپ، ئەزالىرىنىڭ كۈچ-قۇۋۋەت ئىقتىدارىنى يوقىتىدۇ.

(3) قىزىقلىق ۋە سوغۇقلۇق پەقەتلا ئۈچەينىڭ ئىچكى ۋە تاشقى قىسمىدا پەيدا بولغان تەپ بولۇپ، بۇ چىرىگەن بەلغەمدىن پەيدا بولغان تەپتۇر. بۇنىڭ بۇخارلىرىدىن ئۈچەينىڭ ئىچكى، تاشقى تەرەپلىرى قىزىپ كېتىدۇ. ئالامىتى: تومۇرى ئاستا ھەم ئېگىز-پەس سوقىدۇ، سۈيدۈكى خام بولۇپ، ئۆتكۈرلۈكى كۈندىن-كۈنگە كۈچىيىپ بارىدۇ. بەزى چاغدا قويۇق ماددىنىڭ سەۋەبىدىن «تەپپى غەب» (كۈن ئارىلاپ

تۇتىدىغان تەپ) كە ئۆزگىرىپمۇ قالىدۇ. بۇ چاغدا بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ سىرتىغا چىقىپ كېتىمەيدۇ. بۇ تەپنىڭ تۇتۇش نۆۋىتى 4 سائەتتىن 24 سائەتكە قەدەر بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر كۈنى 21گرام ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجۇبىل شەربىتى قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. 2 سائەتتىن كېيىن سىركەنجۇبىل، مائۇلئۇسۇل، بۇزۇرى شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. ھەببى سەبرىنىڭ تەركىبى: سەبرى 36 گرام، سېرىق ھېلىلە 12 گرام، مەستكى 9 گرام، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، زەپەر، كەتىرا، مۇقەل 3 گرامدىن قىلىپ تەييارلاپ ھەر بىر قېتىمدا 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلگە ھەببى غارىقۇن، ھەببى ئايارەج بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ، قۇرس ۋەردمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ ھەم تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، ھەسەل بىلەن قەي قىلدۇرۇش لازىم. سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى ۋە قارا ھېلىلە، تۇربۇت ئارقىلىق سۈرگە بېرىپ ئىچكى ئەزالىرىنى تازىلاش ھەم ئۆتكۈر، كۈچلۈك دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش كېرەك. بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە بېرىلىدىغان پايدىلىق سۈرگىنىڭ تەركىبى: تۇربۇت، غارىقۇن 3 گرامدىن، سەبرى 2 گرام، بۇ سۈرگە سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن سەھەر ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. سىركەنجۇبىل بولمىسا قايناق سۇ بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. قويۇق سەپرادىن بولغان تەپكە بەلغەم بىلەن سەپرادىن مۇرەككەپ بولغان تەپنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. بەلغەمدىن بولغان تەپلەردىن نەھارى (كۈندۈزلۈك) ، لەيلى (كېچىلىك) دەيدىغان 2 خىل تەپ بولۇپ تەپپى نەھارى كۈندۈزى تۇتۇپ، كېچىسى يانىدۇ. ئەمما تەپپى لەيلى ئۇنىڭ ئەكسىچە كېچىسى تۇتۇپ، كۈندۈزى يانىدۇ. بۇ 2 خىل تەپنىڭ ھەر ئىككىلىسى يامان تەپلەردىن بولۇپ، كۈندۈز تۇتىدىغان تەپ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان ھەم يامانراق بولىدۇ. چۈنكى مۇنداق بولۇشى ئاساسىي جەھەتتىن بۇ تەپتە قەي پەيدا بولۇپ، مەسام (تېرە تۆشۈكچىلىرى) نى بۇخاراتلار ئېچىۋېتىدۇ. بۇ ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ھاۋانىڭ قىزىقلىقىدىن، بەدەن ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكتىن ھەم ئۇيقۇسىزلىقتىن تەپپى دىقنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمما تەپپى لەيلى بولسا سوغۇق ھاۋادا كېچىدە ئۇيقۇسىز قالغانلىقتىن تەپپى دىقنى پەيدا قىلىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ چارىسىنى قىلىش كېرەك. بەزى چاغدا بۇ خىل تەپ بەدەندە تارالغان ئەينەكسىمان سۈزۈك بەلغەمدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. ئەمما مۇنداق تەپ بولغان كىشى تىترىمەيدۇ ھەم بەدەندىكى خىلتىنىڭ چىرىشى ئاز بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا: ئىچىنى يۇمشىتىش بىلەن بەلغەمدىن پەيدا بولىدىغان نەرسىلەرنى توسۇش، ئاز ئۇخلاش، بەدەن قىزىغاندا مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش، سۈرگە بىلەن بەلغەمنى تازىلاش لازىم. ئاندىن خيارىن ئۇرۇقى، بۇزۇرى شەربىتى مۇنچىدا بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا داۋائى ھىلتىتنى مۇنداق ئۇسۇلدا تەييارلاپ بېرىش لازىم، تەركىبى، ھىلتىت، پىلپىل، موزا، ئۇزۇن پىلپىل، بەرگى سۇزاپ ھەممىسىنى باراۋەردىن قىلىپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر بىر قېتىمدا 4 گرامدىن 6 گرامغا قەدەر بېرىلىدۇ. زەھەرلەرنىڭ تەسىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن قىزىق شاراب ياكى مائۇلئۇسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ. تىترەك تۇتۇشىدىن بۇرۇن كىيىم كىيگۈزۈلىدۇ، ئۇخلىغىچە ئۇبدان يۆگەپ قويۇلىدۇ. بۇنىڭغا

www.uyghurkitap.com

داۋائى ھىلتىت ئوبدان پايدا قىلىدۇ. باشقا قۇستى يېغى چېپىپ، قىزىق ھورغا تۇتۇلىدۇ. تەرلىگىچە ئوبدان چوڭقۇر يۆگىنىپ ياتسا، تەپنىڭ تىترىشى توختاش مۇمكىن.

11. تەپپى رۇبئى (4 كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ)

بۇ تەپ تومۇر سىرتىدىكى چىرىگەن سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تەپنىڭ تۇتۇشى 24 سائەتتىن كۆپرەك بولىدۇ. يېنىش ۋاقتى 48 سائەت. بۇ تەپنىڭ باشلىنىش ۋاقتىدا ئەگەر داۋالىغان تېۋىپتىن كېسەلگە دورا ھەم تاماق جەھەتتە مۇخالىپ بىر نەرسىنى بۇيرۇش خاتالىقى كۆرۈلمىگەن تەقدىردە بۇ كېسەل ئاغرىقتىن بىر يىلدا قۇتۇلۇشى مۇمكىن. ئەگەر بۇ كېسەلگە مۇۋاپىق چارە قىلىنمىغاندا بۇ تەپ داۋاملىشىپ، 12 يىلغا سوزۇلۇشى ۋە ئىستىسقاغا ئۆزگىرىشى ھەم ياز پەسلىدە مۇرەككەپ تەپكە ئۆزگىرىشى مۇمكىن. سەۋەب ياز پەسلىدە سۇيۇق ماددا تەرلەش ۋە ئىچى سۈرۈش ئارقىلىق ئېرىپ چىقىپ كېتىدۇ. ئەمما قويۇق ماددا قېپقالسا، سىپسىپ چىرىش ئارقىلىق تەپپى رۇبئىغا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتى ئالدى بىلەن بەدەندە ئازراق سوغۇقلۇق پەيدا بولۇپ، تۇرغانسېرى ئېشىپ بارىدۇ. كېسەل ئاخىرلاشقاندا بۇ سوغۇقلۇق يەنە كېمىيىپ بارىدۇ. بەلغەمدىن بولغان تەپتىكىدەك بۇ كېسەلنى قاتتىق تىترەك تۇتۇش بىلەن چىشلارمۇ بىر-بىرىگە كىرىشىپ كېتىدۇ. سۆڭەكلىرى ۋە ئېغىزمان، غول سۆڭەكلىرى-مۇ ئاغرىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قىزىش ئازغىنە بولىدۇ. قىزىش بىلەن ئېچىشىش پەيدا بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ ھارارىتىدىن ئارتۇقراق بولىدۇ ۋە ئۆتكۈررەك بولىدۇ. كۆپىنچە سوزۇلما تەپلەردىن ياكى سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەردىن تومۇر قاتتىققا مايىل سوقىدۇ. سۈيدۈكى دەسلەپتىلا ئاق بولۇپ، كېيىن تەدرىجىي ھالدا ئۆزگىرىپ ئاخىرىدا قارا كېلىدىغان بولىدۇ، بۇ ئەھۋالنى كۆرسەتكەن نەرسە كېسەلنىڭ ياش ۋە مىزاجىدۇر. بۇ كېسەل كۆپىنچە ياش ۋە قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر كۈز پەسلىدە قۇرۇق سوغۇق ھاۋا كۆپىنچە سەۋدا تۇغدۇرىدىغان كەرنەپ (چەلەك)، ئات گۆشى، كىيىك گۆشى قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندىن پەيدا بولىدۇ. ياز پەسلىدە كۆپىنچە تەپپى غەب بولىدۇ. كۈز پەسلى بولغاندا تەپپى رۇبئىگە ئۆزگىرىدۇ. بۇ تەپنىڭ ماددىسى پىشقانلىقىنىڭ بەلگىسى: سوغۇقتا بۇ تەپتىكى تىترەش ئازىيىدۇ. تەبئىي بولغان تەپپى رۇبئى 5 خىلغا ئايرىلىدۇ.

(1) سىپسىپ چىرىگەن سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى يۇقىرىدا كۆرسىتىلدى.

(2) قان كۆيگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى: قاننىڭ كۆپىيىپ غالىب بولۇشى، ئاغزى تاتلىق، سۈيدۈكى قىزىل بولۇپ، بەدەننىڭ ئېغىر بولۇشى ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

(3) سەپرا كۆيگەنلىكتىن تەپپى رۇبئى پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى: تۇتۇش ۋاقتى ئاز بولۇپ، قاتتىق ئۇسسايدۇ. تىلى قىزىل، كۆپ تەرلەيدىغان، ئاچچىق-چۈچمەل نەرسىلەرنى ئارزۇ قىلىدىغان بولىدۇ ھەم تومۇرى ئارقىمۇ-ئارقا تېز سوقىدىغان بولۇپ، دەسلەپتە جۇغ-جۇغ بولۇش بىلەن كۆرۈلىدۇ ياكى قاتتىق قىزىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ تەپ كۆپىنچە سەپرادىن بولغان تەپنىڭ ئارقىسىدىن يۈز بېرىدۇ.

(4) كۆيگەن بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى: سۈيدۈكى ئاق ھەم قويۇق، بەدەنلىرى سوغۇق، تومۇرى ئاستا بولىدۇ. سۈيدۈكى بەزىدە قارا بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى ئاز، ئۇيقۇسى كۆپ، ئاغزىغا تولا سۇ يىغىلىپ قالىدىغان بولىدۇ.

(5) كۆيگەن سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولىدۇ. ئالامىتى: بۇزۇق، يامان خىياللارنى قىلىدىغان، قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆرىدىغان بولىدۇ. سۈيدۈكى قارامتۇل ياكى كۆكۈش قىزىل بولىدۇ ھەم سۈيدۈكى كۆپ، ئىشتىھاسى زىيادە بولىدۇ. بەدەنلىرى ئورۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەر بىر تۈرىدىن بولغان تەپلەر ئۈچۈن ئورتاق چارە- قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قاننىڭ رەڭگى قىزىل ھەم سۈزۈك بولسا بۇ چاغدا قان ئالماسلىق كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن شۇ تەپ قايسى ماددىدىن پەيدا بولغان بولسا سۈرگە ئارقىلىق شۇ ماددىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. جۇلاپ شەربىتى بىلەن يەڭگىل كلىزما قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. تەپ تۇتقان كۈنى ۋە باشقا كۈنلىرىدە شورپا ۋە ئاسان سىڭىدىغان ئۇششاق جانىۋارلارنىڭ گۆشىنى بېرىش ياكى 3 كۈنگىچە ئاز-ئازدىن گۆش بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ھەر كۈنى تاماقتىن ئىلگىرى ئىسسىق سۇغا كىرىپ ئولتۇرسا پايدا قىلىدۇ. تەرلەتمەيدىغان، سۇيى قاتتىق، قىزىق بولمىغان مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا پايدا قىلىدۇ. نورمال دەرىجىدە ئىسسىق ۋە ھۆللۈكى ئارتۇقراق بولغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. تەپ تۇتۇشنىڭ ئالدىدا قەي قىلىش ياز پەسلىدە پەيدا بولغان تەپپى رۇبئىنى تېز يوقىتىپ ياخشىلايدۇ. كۈز پەسلىدە ھەم قىشتا پەيدا بولغان تەپ ئۇزۇنغىراق سوزۇلىدۇ. بۇنىڭغا دورا، تاماق جەھەتتە يەڭگىل چارە قوللىنىش كېرەك. يەنە قان مەنبەلىك سەۋدادىن بولغان تەپپى رۇبئىدىن قان ئالسا 3 كۈنگىچە پايدا قىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن توخۇ، كەكلىك، پاقلان گۆشى ۋە شورپىسىغا ئاقلانغان ماش، چالا سوققان نوقۇت، قېتىق، ئاچچىقسۇ، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. يەنە بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، غارىقۇن، بەدىيان، كاسنىنىڭ پوستى، چىلان، ئەينۇلا، شاھتەررە، ھېلىلە قاتارلىقلار بىلەن مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىش كېرەك. باشقا كۈنلەردە كاسنە سۈيى ياكى كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر قىزىش ۋە ئىلتىھاب (ياللۇغلىنىش) كۆپ بولسا تاۋۇز سۈيى ھەم سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن مۇۋاپىق دەرىجىدە بەرسە بولىدۇ. ئەگەر تەپنىڭ ماددىسى قويۇق بولۇپ ئۇزۇنغا سوزۇلغان بولسا، تەپ تۇتۇش كۈنىدىن باشقا ۋاقىتلاردا 20 گرام گۈلقەنت ۋە سىركەنجۇبىل شەربىتىنى قايناق سۇ بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر ماددىنىڭ پىشقانلىق بەلگىسى كۆرۈلسە بۇ مەتبۇخ بىلەن سۈرگە قىلىپ بەرسۇن. مەتبۇخنىڭ تەركىبى: ھېلىلە 20 گرام، شاھتەررە 12 گرام، چىلان، ئەينۇلا، سەرپىستان 20 دانىدىن، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 6 گرامدىن، بۇلارنى قاينىتىپ، سۈزۈۋالغاندىن كېيىن ئۈستىگە 45 گرام پۇنۇس مېغىزى بىلەن تەرەنجىبىننى تاشلاپ، ئېزىپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئايارەج پەيقىرانىمۇ بېرىش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: ئايارەج 3 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى، ئەفسەنتىن 2 گرامدىن، مەھمۇدە 1 گرام، قائىدە بويىچە ھەب قىلىپ ئالدى بىلەن بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل، ئەفتىمۇن

بىلەن سەۋدانى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك.

تەپپى رۇبئى يەنە كۆيگەن سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا مىزاجنى سوۋۇتۇپ، ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە تىرىشىش كېرەك. ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيى، سىمىز ئوت شىرىسى، خىيار ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بولارنى سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە بىنەپشە شەربىتى، بىستىپايەج، مائۇلجەبەن، قىزىلگۈل شەربىتى، خىيارشەنبەر ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى بېرىپ، ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. ئەفتىمۇن، مەككە ساناسى، تەمرى ھىندى، شاھتەررە، بىنەپشە قاتارلىقلارنى بېرىش ئارقىلىق تەبىئەتنى يۇمشىتىش كېرەك. غىزاسىغا: غورا سۈيى بېرىلىدۇ. تەپ يانغان كۈنى ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ قالسا ماددا پىشقاندىن كېيىن كەپتەر، پاختەك گۆشى قاتارلىق يەڭگىل گۆشلەرنى بېرىش لازىم.

يەنە بەلغەملىك سەۋدادىن كېلىپ چىققان بىر خىل تىببىي رۇبئى بولۇپ، بۇ تەپپى دائىرە دېيىلىدۇ. بۇ كېسەل يۈز بەرگەندە ھەر كۈنى 30 گرام ھەسەلدە تەييارلىغان گۈلقەنتنى كەرەپشە سۈيى، بەديان سۈيى بىلەن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى (ھەسەل بىلەن تەييارلىغان) نى قايناق سۇ بىلەن بېرىش، ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن تەرەنجىبىن سۈيى ياكى 15 گرام يۇنۇس مېغىزى ۋە سوققان زاراغزا مېغىزى ۋە 30 گرام قەنتنى ھېلىلە كابىلىنىڭ سۈيى بىلەن ياكى ئۇرۇقى يوق ئۈزۈم ياكى گۈلقەنت بىلەن يۇمشىتىپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. پەيدىنپەي تۇربۇت، بىستىپايەج، زەنجىبىل قوشۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا غارىقۇن بىلەن دورىنى كۈچەيتىپ، تەپ تۇتقان ۋاقىتدا بېرىلىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇز، ھەسەلنى قىزىش باشلانغاندا بېرىش كېرەك. قىزىشتىن كېيىن گۈلقەنت بېرىلىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇز ھەسەلنى قىزىش باشلانغاندا بېرىش كېرەك. قىزىشتىن كېيىن گۈلقەنت بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن فەنت چامغۇرى، پالەكنى ئاچچىقسۇ بىلەن قوشۇپ، توخۇ شورپىسىغا سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى يۇمشاق بولسا ئاشنىڭ خېمىرىغا پۇدىنە ياكى چالا سوققان نوقۇت سېلىپ بەرسۇن. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا جوز يېغى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئاسان سىڭىدىغان، يەڭگىل غىزالارنى كېسەلنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ پەيدىنپەي بەرسە بولىدۇ.

ئەگەر ماددا تولۇق پىشىپ يېتىلسە مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى ھەببى ئەفتىمۇن بېرىش كېرەك. تەپ تۇتۇشنىڭ 2 ـ كۈنىدە سۈرگە بېرىش كېرەك. ئىچى ئۆتۈپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن قۇرسى زىرىشك، تالنى كۈچەيتىش ئۈچۈن قۇرسى غاپەس بېرىش كېرەك. ئەگەر سوغۇق قاتتىق بولسا تەپ تۇتۇشنىڭ دەسلىپىدە بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى، قىزىلگۈل قايناتقان قىزىق سۈنى كېسەل ئاغزىنىڭ تېگىگە ئېلىپ تۇرۇشى لازىم. غىزاسىغا: چالا سوققان نوقۇت سۈيى، ئاقلانغان ماش بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ كېسەل مىزاجى تۆۋەن ۋە ئاجىز بولسا توخۇ ۋە كەكلىك گۆشىگە دارچىن سېلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا، كېيىنچە ماددىنىڭ پىشقانلىقى كۆرۈلسە مەجۇنى ھىلتىت بېرىلىدۇ. تەركىبى: سۇزاپ، پىلپىل، ھىلتىت، مورىدلارنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلاپ، ھەر 3 كۈندە بىر قېتىم 2 گرامدىن 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ. جالىنۇس ھەكىم مەن كۆپ

كىشىلەرنىڭ سۈرگە ئىچىپ تەپپى رۇبئىدىن ساقايغانلىقىنى كۆردۇم، دەيدۇ. تەپ ساقايغاندىن كېيىن ئەفسەنتىن، تەرياق يېسە بولىدۇ. ھەببى ئەفسەنتىن، قۇرسى ئەفسەنتىن، قۇرسى غاپەس ئىستېمال قىلىنسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. شەيخى ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا تەپپى رۇبئىگە ھىلتىت، پىلپىل پايدا قىلىدۇ ھەم كونىراپ قالمىغان سۈيۈق ئاق شارابمۇ پايدا قىلىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن.

يەنە بىر خىل رۇبئى دائىرە بولۇپ قاننىڭ چۆكمىسىدىن ھاسىل بولغان سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ماددىنى ئازايتىش ئۈچۈن چىڭگىلىك سۈيى بىلەن شېكەر بېرىش، گۈلقەنت بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش، ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. ماددا پىشقاندىن كېيىن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، تاماق يېگەندىن كېيىن قەي قىلىش پايدىلىق. ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، غارىقۇن، ئۇستى قۇددۇس، ھەجىد ئەرمىنى، لاجۇەرد قاتارلىق ئۆتكۈر دورىلار بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. ئۆتكۈر، كۈچلۈكراق دورىلار بىلەن كلىزما قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. سەۋدا خىلتى بىر-ئىككى قېتىملىق سۈرگە بىلەن تەلتۆكۈس تازىلىنىپ چىقىپ كەتمەيدىغانلىقى ئۈچۈن مۇمكىنقەدەر ئۇدا بىرقانچە قېتىم ئارقىمۇ ئارقا كۈچلۈك سۈرگە بېرىش كېرەك. شۇ ئارقىلىق سەۋدا ماددىسى تازىلىنىپ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن جۇغ-جۇغ بىلەن تىترەش پەسەيگەندىن كېيىن ۋە تەرلەش توختىغاندىن كېيىن بۇ تەپكە قوللىنىلىدىغان ئەڭ ياخشى چارە، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە سىركەنجۇبىل بىلەن، ئوتتۇرىسىدا قۇرس زىرىشك، قۇرس غاپەس بىلەن داۋالاپ، جىگەر بىلەن تالنى كۈچەيتىشكە تىرىشىش كېرەك. ئەگەر كېسەلنىڭ قۇۋۋىتى ناچار، ئاجىز بولسا توخۇ قاتارلىق ئۇششاق جانىۋارلار گۆشى، چالا پىشۇرغان تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. ئەگەر تەپ كۆپ ۋاقىت تۇتمىسا توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى بېرىلسە بولىدۇ. ئۇنىڭ شورپىسىغا ئىسسىقلىق دورىلارنى سېلىپ بېرىش كېرەك.

12. تەپپى رۇبئى دائىمى

بۇ كۆپ ھاللاردا تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بۇزۇلۇپ سېسىپ چىرىگەن سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەن قىزىيدۇ. بىئاراملىق پەيدا بولىدۇ. ئاچچىقى يامان، مىزاجى ئىتتىك بولۇپ قالىدۇ. رەڭگىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، گۈلقەنت، سىركەنجۇبىل ساددا بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش، مەتبۇخ ئەفتىمۇن، ھەببى ئەفتىمۇن بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. دورا، تاماق جەھەتتە ئىسسىق-سوغۇقلۇقتا ئوتتۇرا ھال نەرسىلەرنى بېرىش ھەم كاسىنە سۈيى، بەدىيان سۈيى، مۆتىدىل سىركەنجۇبىل، بۇزۇرى شەربىتى بېرىش كېرەك. ئەگەر ئەندىشە ئېغىر، ئۇسسۇزلۇق قاتتىق بولسا ئارپا يارمىسى، جۇلاپ، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، ناخۇش ئانار سۈيى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: يۇقىرىدا

www.uyghurkitap.com

كۆرستىلگەن تاماقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر خىلىت پىشىپ يېتىلسە كۈچلۈك سۈرگە بېرىش بىلەن دەسلەپتىلا يەڭگىل، كېيىن كۈچلۈك كلىزما قىلىش كېرەك.

«تەپىي دائىرە» نىڭ ئىلاجىنى قىلىشتا ئىسسىقلىقنى ئارتۇق قىلىۋەتمەسلىك كېرەك. تەپىي رۇبئىنى داۋالاشتىكى بىرقانچە تەدبىرلەر: ئەگەر ياز پەسلى بولۇپ ھاۋا قىزىق بولسا ئىسسىقلىق دورىلارنى بەرمەستىن، قەنت سېلىنغان مائۇلجەنبەن بىلەنلا داۋالاش كېرەك. سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، ئەفتىمۇن، غارىقۇن ۋە شۇ خىلدىكى دورىلار بىلەن سۈرگە تەييارلاپ بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن تاتلىق سۈيى بار مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇپ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش كېرەك. غىزاسىغا: كېسەلنىڭ ئاخىرىدا پالەك سېلىنغان قورۇما بېرىش، تەپ تۇتقان كۈنى قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل بىلەن قايناق سۇ بېرىلىدۇ. قەيدىن كېيىن گۈلقەنت، ئايالنىڭ سۈتى، ئالما ۋە سەندەل شەربىتى بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىش كېرەك.

13. بەش-ئالتە كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ

بۇ خىلدىكى تەپنىڭ ماددىسىنىڭ پەيدا بولۇشى تەپىي رۇبئىنىڭ ماددىسىنىڭ جىنسىدىن، ئەمما قويۇقلۇقى ئازراق، مىقدارى كۆپرەك بولۇپ بۇ كېسەل كۆپىنچە بەلغەمدىن تۇغۇلغان سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەلغەمدىن بولغان تەپنىڭ چارىسىنى قىلىش كېرەك. ئارتۇقچە ئىسسىقلىق قىلماسلىق ھەم سۈرگىنىمۇ ئاز بېرىش كېرەك. ئەگەر ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىكى كۆرۈلسە ئەھۋالغا قاراپ سۈرگە بېرىلىدۇ. سىركەنجۇبىل شەربىتىمۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ۋە بەزى چاغلاردا گۈلقەنت پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا: چالا سوققان نوقۇت، توخۇ، پاقلان گۆشى سېرىقچىچەك بىلەن بېرىلىدۇ. تەپ تۇتۇشتىن 2 كۈن ئىلگىرى نوقۇت سۈيى بىلەن بۇ دورا بېرىلىدۇ. تەركىبى: تۇربۇت 3 گرام، غارىقۇن 2 گرام، مەھمۇدە 1 گرام، لاجۇەرد، كەتىرا 2 گرامدىن بۇلارنى سوقۇپ، ئېلەشتۇرۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. بۇ دورا بېرىلگەندىن كېيىن ئەتىگەندە جۇلاپ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ ھەم سەۋدانى قايتۇرۇشقا تىرىشىش كېرەك.

14. «مۇختەلىپ» (بىر-بىرىگە ئوخشاش بولمىغان) تەپلەر

شۇنى بىلىۋېلىش كېرەككى تەپ كېسەللىكلىرىنىڭ ئايلىنىشى ئېنىق ئەمەس، بەزىدە 2～3 خىل تەپ بىر-بىرىگە ئارىلىشىپ كىرىشىپ كەتكەن بولىدۇ. بۇ مۇرەككەپ تەپ ئاتىلىدۇ. بەزى چاغدا بىر تەپ كېسەللىكى بىر تەرەپ بولماي تۇرۇپ 2- بىر خىل تەپ پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەپ كېسىلىنى داۋالىماقچى بولغان ھەر بىر تېۋىپكە ھەر قايسى تەپلەرنىڭ بەلگىلىرىنى ئېنىق ئايرىپ، توغرا دىئاگنوز قويۇشقا توغرا كېلىدۇ، تېۋىپ ھەقىقەتنى تولۇق تونۇپ يەتكەندىن كېيىن كېسەلنى ئۈنۈملۈك داۋالىيالايدۇ. ئەگەر تەپ بەزى ئەزا ئىششىغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا ئۇنىڭ ئۈچۈن ئىششىقنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. ئەگەر كېسەل قالايمىقان ئىسسىق-سوغۇق ياكى تەرتىپسىز تاماق يەپ قويغانلىقتىن پەيدا بولغان

بولسا تاماقنى ئوڭشاپ، بىمارنىڭ ئەھۋالىغا مۇۋاپىقلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا، تەپ تۇتمىغان كۈندە سۈرگە بېرىش كېرەك. تەپ تۇتقان كۈندە سۈرگە بېرىش كېرەك. تەپ تۇتقان كۈندە يەنە سىركەنجىۋىل، گۈلقەنت بېرىش، تاماق بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر خىلتلار كۆيگەنلىكتىن تەپ پەيدا بولسا سۈرگە بېرىلىدۇ، بەزى چاغلاردا گۈلقەنت، سىركەنجىۋىل بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: ئاسان سىڭدىغان يەڭگىل غىزا بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خىلىت كۆيۈشتىن ساقلىنىپ قالىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ قالسا سەۋدانىڭ سۈرگىسى (مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى ھەببى ئەفتىمۇن) بېرىلىدۇ ھەم تەپپى رۇبئىنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. تال، جىگەر كېسەللىكلىرىگە، سوزۇلما تەپلەرگە قۇرسى غاپەس ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: ئۇسارەئى غاپەس، ئەفسەنتىن، سەبرى 15 گرامدىن، سىرىقچېچەك، ھىلىلە 9 گرامدىن، زەپەر، مەستىكى، رۇبىسۇس 6 گرامدىن بولارنى كاسنە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ قويۇپ ھەر قېتىم 3گرامدىن سىركەنجىۋىل بىلەن بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ بولغان تەپتە خىلتلارنى ئازايتماسلىق، قىزىشنى ئەسلى ئەزاغا كەلتۈرمەسلىك، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئۆز جايىدا ساقلاپ، دىققى پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈن مۇمكىنقەدەر سۈرگىنى ئاز بېرىش كېرەك. كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلغاندىن قورقماسلىق كېرەك. ئەگەر بەدەن قىزىش ئېغىر بولسا قۇرسى كاپۇر ۋە بىھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغول شىرىسى، خەشخاش ئۇرۇقى پايدا قىلىدۇ.

15. ۋابا خاراكتېرىدىكى تەپ

بۇ ھاۋا كىلىماتىنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئەگىشىپ پەيدا بولىدۇ. بۇ خۇددى سۇ بىر قاچىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا ئۇنىڭ ئەسلى تەبئىتى ئۆزگىرىپ سېسىغاندەك، ھاۋامۇ دەرەخلەرنىڭ ۋە بۇزۇلغان، سېسىغان ئوفۇنەتلەرنىڭ ئارىسىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا بۇخارات، چاڭ-توزانلارنىڭ تەسىرى بىلەن چىرىپ سېسىيدۇ. ھاۋا بۇزۇلغان باش باھار ۋە ئاخىرقى باھار ئايلىرىدا كۆپلىگەن يۇلتۇزلار قۇيرۇقلۇق چىقىدۇ. يەر-زېمىندە قۇرت، قومچاق قاتارلىق ھاشاراتلار كۆپ بولىدۇ. يامغۇر ئاز، ھاۋا دۇغ بولغانلىقتىن بىر كۈن چاڭ-توزانلىق، يەنە بىر كۈن چاڭ-توزانسىز بولىدۇ. ئاسماننى داۋاملىق بۇلۇت قاپلاپ تۇرىدۇ، كۈندۈزى ھاۋانىڭ قىزىشى يۇقىرى بولۇپ، كېچىسى ھاۋا تۇتۇق بولۇپ قالىدۇ. چاشقان قاتارلىق يەرنىڭ تېگىدە ياشايدىغان ھايۋاناتلارنىڭ زېمىن ئۈستىگە چىقىۋېلىشى كۆپ بولۇپ قالىدۇ. ھاۋانىڭ بۇزۇلۇشى كۆپىنچە ياز، كۈز پەسلىدە بولىدۇ.

يەلدىن پەيدا بولغان ۋابا خاراكتېرلىك تەپنىڭ بەلگىسى، تاشقى ئەزا قاتتىق قىزىق بولمايدۇ. ئەمما ئىچكى ئەزادا ھارارەت، ئېچىشىش ئۆتكۈر بولىدۇ. غەم-ئەندىشە پەيدا بولىدۇ. نەپەس ئارقىمۇ-ئارقا ۋە ئۈستۈن بولۇپ نەپەس قىستايدۇ. ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىپ تۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇق قاتتىق، ئېغىز قۇرۇق بولىدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدىغان بولىدۇ ھەم ئىشتىھا يوق بولىدۇ، باش ئاغرىيدۇ. ئاشقازان ئېغىزى ۋە تال چوڭىيىپ قالىدۇ، يۆتەل پەيدا بولۇپ، ماغدۇرسىزلىق بولىدۇ، ھوشسىزلىنىپ ئەقلى ئېلىشىدۇ،

www.uyghurkitap.com

ييتىم قوۋۇرغىلارنىڭ تېگى تارتىشىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، بەدەن ئاجىزلىشىش، تومۇرى سۇسلىشىپ قىلىش بىلەن ئىنچىكە، كىچىك سوقىدىغان بولىدۇ. كېسەلدە ھارارەت كۆپرەك قاتتىق تۇتىدىغان بولىدۇ. تەرىتى سېسىق پۇراقلىق ھەم تۇكۇرۇكتەك كۆپۈكلۈك كېلىدۇ، چوڭ تەرەت ئاچچىق بولىدۇ، سەپرا ۋە سەۋدالىق قۇسىدۇ، نەپەس ۋە ئەزالاردىن چىققان تەرلەر پۇراقلىق بولىدۇ، لەۋلىرىدە ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ، باشقا ئەزالار قىزغۇچ ياكى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر بىمارلارنىڭ ھېس- سېزىمى بولمىسا ھەم بەدەنلىرى سۇسلىشىپ ئاجىزلاشسا، كۆڭلى بىر نەرسىگە تارتماستىن ئارقىمۇ-ئارقا ئايلىنىش بىلەن ھوشسىزلىق يۈز بەرسە بۇ خەتەرلىك بەلگە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر باشقا خىلتلار كۆپ بولسا شۇ خىلتكە مۇناسىپ سۈرگە ۋە باشقا مۇناسىپ شەربەتلەرنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: نارجىل، لىمون شەربىتى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، غورا سۈيى، يەڭگىل شەربەتلەر، قۇرسى كاپۇر، كاسىنە سۈيى، ئەنەبۇسسۇئلەب ياكى سىركەنجۇبىل بېرىش ئارقىلىق خىلت سېيىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۇفۇنەتنى ھەيدەش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش كېرەك. بىرىنچى قېتىم سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىپ، ئاندىن پات-پات، ئاز-ئازدىن ئىچىش كېرەك. ھەر ۋاقىت يۈرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن (خۇش پۇراق نەرسىلەرنى پۇراش ۋە ئارىلاشتۇرۇپ پۈركۈش) بەدىنىگە گۈلاب تېمىتىش كۆپ پايدىلىق. كۆكرىكىگە ئازراق كاپۇر بىلەن سەندەل چېچىپ قويۇلىدۇ. يەرلىك ئورۇن ۋە ئۆينىڭ ئەتراپىغا رەيھان بىدەنجىرنىڭ بەرگى زىمات قىلىپ چېچىلىدۇ. بىمار ياتقان ئۆيگە ۋە ئۆينىڭ ئەتراپلىرىغا گۈلاب، سىركە چاپسۇن. سەندەل، كاپۇر، ئانار پوستى، مورد قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن بۇي سېلىنىدۇ. بەزى چاغدا يېتىم قوۋۇرغىلار تارتىشىش، پۇت-قول سوۋۇپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئەقلىي ئېلىشىش، كۆكرىكى ئىششىغاندەك كۆرۈنۈش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. بۇ چاغدا كېسەلنى مۇۋاپىق كىيىم بىلەن يۆگەپ، قىزىقلىقنى سىرتقا چىقىرىش كېرەك. غىزاسىغا: ئەدەس، ئازغىنە غورا سۈيى، بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى ياكى سۇماق، مەرىدىدۇس بېرىلىدۇ. ئىچى يۇمشاق بولسا يۇقىرىقى نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، قېتىق بېرىلىدۇ. ئەگەر بىمار بەك ئاجىز بولسا توخۇ گۆشى، قېتىق، سۇماق ياكى كاۋاپ قىلىنغان گۆش، تۇخۇم سېرىقى ياكى ئەرەقى كاسىنە، بىدىمىشكى، گۈلاب، گاۋزىبان ئارىلاشتۇرغان ئاق شاراب بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك تېۋىپ مۇۋاپىق كۆرگەن نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. ئەگەر بىمار ئاجىزلىشىپ تاماققا مەيلى بولمىسا ئاجىزلىق بىلەن ئىشتىھاسىزلىقتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك ھەم ئىسسىقلىق نەرسىلەردىن، بېلىقتىن، سۈتتىن، ئارتۇق تاتلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش، ئەڭ مۇھىمى مۇنچىغا بارماسلىق كېرەك.

ساق كىشى ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى ۋابا پەيدا بولغان شەھەرلەرگە بارماسلىق، يامان، سېسىق بۇخارات پۇراقلاردىن ساقلىنىش كېرەك. ئۆيلەرنىڭ ھاۋاسىنى خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن بىزەپ ياخشى ھاۋالىق قىلىش. ئۇد، ئەنبەر، ئىپار، كۇندۇر، گۈلاب، سېرىقچېچەك، بېھى ۋە گۈلاب بىلەن سىركىگە ھىلتىتنى

ئېزىپ، ئۆيگە چېچىش، ئۆيلەرنى شۇ ئارقىلىق ۋابا ۋە ئوفۇنەتتىن ساقلاش كېرەك. بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قەي، سۈرگە بىلەن ھەم قان ئېلىش ئارقىلىق يوقىتىش لازىم. ھەر جەھەتتىن تاماقنى ئازايتىش ۋە يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان تاماق بېرىش كېرەك، مۇشەققەت، شاراب ئىچىش، قاتتىق ئۇسسۇزلۇقلارمۇ زىيانلىق. مۇز بىلەن سوۋۇتقان سۇنى ئاز-ئازدىن بېرىش كېرەك. ئۆيلەرنىڭ ھاۋاسىنى سوغۇق تۇتۇش كېرەك. كالا گۆشىدەك ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماقلاردىن ساقلىنىش، توخۇ، ئوغلاق، كەپتەر، تورۇلغا گۆشى بېرىش ھەم ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن بېرىش كېرەك. ۋابا كېسىلىگە پايدىلىق دورا تەرياقى ئەربەئە، تەرياقى كەبىر، مەسرىدىدۇس قاتارلىقلارنى داۋاملىق بېرىش كېرەك. گىل ئەرمىنىنى سىركە بىلەن قوشۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ.

قەدىمكى ھۆكۈمالاردىن بىرى سەبرىدىن 2 ھەسسە، مورد، زەپەر بىر ھەسسە بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قويۇپ، ۋابا پەيدا بولغان كۈنلەردە ھەر كۈنى 12 ئارفا مىقدارىنى بىر پىيالە شارابقا قوشۇپ ئىچتىم، شۇنىڭ بىلەن ساقىيىپ قالدىم، دەيدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن ۋابانىڭ ئالدىنى ئېلىش چارىسىدۇر. بەزى تېۋىپلار سەبرى، زەپەر، موردلارنى باراۋەردىن ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، ھەر كۈنى 3 گرامدىن داۋاملىق بېرىلسە پايدا قىلىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن.

16. تەپىي جۇدەرى

بۇ تەپتە ماددا خىلىت بۇزۇلۇپ چىرىگەن سەۋەبتىن بارلىق ئەزالار ياكى قىسمەن ئەزالاردا ئۇششاق مۇدۇرلار، قاپارچۇقتەك نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئۆتكۈرلىشىش بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى، قان چىرىپ بۇزۇلۇش بىلەن ئۇزۇم شىرىسىدەك قايناپدۇ، بۇنىڭدىن كېپىكى ئۇستىگە ئۆرلەپ چىقىدۇ، قويۇق پىسسىپى تېگىگە ئولتۇرىدۇ، ساپ بولغىنى ئوتتۇرىدا توختايدۇ. بولۇپمۇ ئەتىياز پەسلىدە بەدەندە قان قايناپدۇ. بۇ تەپ ياۋا چېچەك بولغان كىشىلەر ياكى جۇدەرى تەپ بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭ قىزىقلىقى ئۇ يەرگە يەتكەن ھەم ھۆل ئىسسىق تاماق ۋە ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماق يېگەنلىكتىن، گۆش، خورما قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن پەيدا بولىدۇ.

تەپلەرنىڭ ھەممە خىلىنىڭ يامانراقى شۇكى تېرىلەردە قارا نىل رەڭ داغ بولۇش، سىجىل ھەم قاتتىق نەپەس ئېلىش، بەدەنلىرى دۇغ قىزىل بولۇپ، پۈتۈن ئەزالارنى قاپلاپ كېتىش، ئەزانىڭ ئوتتۇرىسىدا قارا داغ بولۇش، بەدەنگە كېيىن پەيدا بولغان نەرسىلەرگە ئەگىشىپ بەدەنگە سىرىق داغ پەيدا بولۇشلاردىن ئىبارەت. تەپنىڭ ياخشىراقى ياۋا چېچەك بولۇپ، ئۇنىڭغا چىققان مۇدۇرلار كىچىك، ئازغىنە قىزىل بولۇپ چوڭلۇقى لوبىياچىلىك بولىدۇ ھەم رەڭگى دۇغ بولۇپ، تېز ئېغىز ئالىدۇ، پوستى ئايرىم ئاق بولىدۇ، ئاسانلىق بىلەن ئازغىنە تەپ كۆرۈلىدۇ. تەپنىڭ ياخشى بەلگىلىرىدىن بىرى تەپ 3 كۈندە پەسىيدۇ. جىددىي تەپنىڭ بەلگىسى تەپپى مۇتبىقەنىڭ بەلگىسىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. تومۇرلار تولۇپ كېتىدۇ. ئېغىزمان، پۇت-قول سۆڭەك بوغۇملىرى ئاغرىيدۇ. بۇرنى قىچىشىپ، يۈز-كۆزلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ.

بەدەنلىرى ئىغىر بولۇپ ئولتۇرۇپ-قوپۇشتا بىئارام بولىدۇ. نەپەس قىستاپ، ئاۋازلىرى بوغىلىدۇ. كانىيىدە يىرىكلىك بولۇپ ئاغزى تاتلىق بولىدۇ. ئىغىزنىڭ سۈيى قويۇق بولىدۇ. ئۇخلىغاندا قالايمىقان، قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆرىدۇ ھەم بېشى ئىغىر، غەمكىن، كۆكرىكى ئاغرىيدىغان، پۇت-قوللىرى تىترەيدىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل باشلانغاندىن تارتىپ 3 كۈنگە قەدەر كېچىدە قان ئېلىش كېرەك. 12 ياشتىن ئاشقان بولسا، ھامىلدار ياكى ئاجىز بولۇپ قان ئېلىشقا بولمايدىغان بىرەر ئەھۋال بولمىغاندا قان ئالسا بولىدۇ. ئەگەر كىچىك بالا بولسا (بىر ياشتىن كىچىك بولماسلىق شەرت قىلىنىدۇ)، ئامال قىلىپ قان ئالماي مۇناسىپ دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. مۇدۇرلار چىققان بولسا ياكى قىچىشقاق باشلىغان بولسا قان ئالماسلىق لازىم ۋە مۇنداق ئۇسۇلدا قۇرۇق تەپكە شەربەت بېرىلىدۇ، تەركىبى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 40 دانە، نىلۇپەر 4 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 8 گرام، بەدىيان 2 گرام، قەنت 120 گرام بۇلارنى بىرلەشتۇرۇپ، ئەگەر ياز پەسلى بولسا سوغۇق سۇ بىلەن، قىش پەسلى بولسا بىر قوشۇق شەربەتكە 7 قوشۇق ئىللمان سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل 4-، 3- ئىقلىمدا ياشىغۇچى ئاغرىق بولسا قان ئېلىپ، قاننىڭ قايىنىشى پەسەيگەندىن كېيىن، يۇقىرىقى چارىلەرنى قىلىش كېرەك. 4-، 3- ئىقلىمدىن باشقا جايلاردا ياشىغۇچىلار بولسا ئەدەس، نوقۇت، ئىگىرنى پۇرچاق ئىشىغا قوشۇپ بېرىش، بۇ ئاشقا چىلان، سەرپىستان سېلىۋېتىلىدۇ ھەم بادام شىرىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۈزدە قۇرۇقلۇق پەيدا بولغاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل رۇممانى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا سۈيى بېرىپ، 15~12 كۈندىن كېيىن قىتىق بېرىش كېرەك. كېسەلنىڭ دەسلەپتە تەمرى ھىندى سۈيى، گۈلاب، شىرخىست قوشۇپ بېرىلسە ماددا كېمىيىشى مۇمكىن. بەدەن خىلتتىن ياخشى تازىلانمىسا سوغۇقلۇق قىلىش كېرەك. ئەگەر نەغزكان (ياۋا چېچەك) ئاشكارىلانسا بۇ كېسەلنىڭ يۈز-كۆزلىرىنى مۇۋاپىق رەختكە يۆگەش كېرەك. ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئىللمان قىلىپ نورمال تەڭشەش كېرەك. پات-پات قايناق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى بەدىيان، كەرەپشە سۇلىرى ياكى شوخلا سۈيىگە قەنت قوشۇپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ياۋا چېچەك ئاسان ساقىيىدۇ. ماددىنى تاشقى ئەزاغا چىقىرىش ئۈچۈن ئاغزىغە زەپەر، ئەنجۇر سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلگە پايدىلىق بولغان يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: يۇيۇلغان لوك 12 گرام، ئاقلانغان ماش 21 گرام، كەتىرا 9 گرام بۇلارنى بىر قاچا سۇ ۋە گۈلاب بىلەن قايىنتىپ، سۈيىنى سۈزۈۋېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلارغا 21 گرام ئەنجۇر، 6 گرام بەدىيان قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى. كېسەل كارۋىتىنىڭ تېگىدە قايناق سۇ قويسا ياۋا چېچەكنىڭ تېز يۇقۇشىغا پايدىلىقتۇر. بۇ تەدبىر كېسەلگە ماددىسى قويۇق، چىقىش ئاستا بولۇپ، تومۇر سوقۇش ۋە نەپەس ئېلىش ئۆزگەرمىگەن بولسا، شۇنىڭدەك ئايلىنىش ھارارىتى يۇقىرى بولمىسا، تىلغا قارا گەز باغلىمىغان بولسا قوللىنىش ھەم كېيىندىن سوغۇق سۇدىن بىر يۇتۇم بېرىش لازىم. ئەگەر چېچەك، ئەسۋەلەر سىرتقا چىقىپ تەرلىسە، بولۇپمۇ كېسەلدە غەم-ئەندىشە پەيدا بولسا، ئۆي ۋە ياتاقنىڭ ھاۋاسىنى سوغۇق قىلىپ بېرىش لازىم. بىمارنىڭ كۆكرىكىنى ئېچىۋېتىش، سوغۇق ھاۋادىن نەپەس ئالدۇرۇش، سەندەل، گۈلاب، سىركە بىلەن ئاغزىنە كاپۇرنى بىمارنىڭ بۇرنىغا تارتقۇزۇش بىلەن

www.uyghurkitap.com

كۆكرىكىگە چېپىش ھەم سوغۇق نەرسىلەرنى كۆكرىكىگە چېپىش كېرەك. ئەگەر ئاخىرىدا ئىچى يۇمشاق كەلسە ھەببۇلئاس شەربىتى، لىمون شەربىتى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى پايدا قىلىدۇ. قۇرسى تاباشىر، بىھى قىيامى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قۇرسى تاباشىر ياكى سۇفۇپى بېرىش كېرەك. غىزاسىغا: گۇرۇچ ياكى قېتىق بىلەن سۇماق ياكى ئاقلانغان قوناق بېرىلىدۇ. مۇمكىنقەدەر بەزى ئەزالارنى، كۆزنى چېچەكتىن ئاسراش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ھۆل يۇمغاقسۈت ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن سۇماق، ئېزىلگەن گۈلابنى يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى ياكى سۇرمە بىلەن كىپسەلىنىڭ بىرىنچى كۈنى كۆزگە تېمىتىپ قويسا، چېچەكنىڭ كۆزگە چىقىشىنى توسىدۇ. ئەگەر كۆزگە مۇدۇر پەيدا بولسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن شىيافى ئەبيەز پايدا قىلىدۇ. بۇرۇننى ئاسراش ئۈچۈن داۋاملىق گۈلاب بىلەن سىركە تېمىتسا ياكى سەندەل بىلەن شىيافى مامىسا ياكى ئايالنىڭ سۈتىنى بۇرۇننىڭ ئىچىگە چاپسا پايدا قىلىدۇ. كانايىنى ئاسراش ئۈچۈن ئانار، سۇماق، قىزىلگۈل، ئاقلانغان ماشنى گۈلابتا قايىنىتىپ، ئېغىز چايقىلىدۇ. ئانار، شاتۇت سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش پايدىلىق ھەم سوغۇق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاشنىڭمۇ پايدىسى بار. ئەگەر ئۆپكىدە يىرىكلىك كۆرۈلسە ئۆپكىنى سىل ۋە بۇسۇردىن ساقلاش ئۈچۈن ئىسپىغۇل شىرىسى، بىھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، قەنت، ئازغىنە بادام يېغى ياكى سوقۇلغان بادامنى ئېغىزغا سېلىپ شۈمىسۇن. ئەگەر ياۋا چېچەك ئاشكارىلىنىپ ئاۋازى پۈتۈپ قالسا، ھارارەت كۈچلۈك بولمىسا، ئازغىنە مەسكا بېرىلىدۇ. يەنە بۇ لۇئۇق ئوبدان پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: پوستى ئېلىۋېتىلگەن بادام مېغىزى بىر ھەسسە، قاپاق مېغىزى 2 ھەسسە، قەنت ياكى ناۋات 3 ھەسسە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا 2 ھەسسە، بۇلارنى ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى بىلەن لۇئۇق قىلىپ ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر ئىچى يۇمشاق بولۇپ قان كەلسە، تولغاق ئۆتكۈر بولسا ھەببۇلئاس شەربىتى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئۈچەيلەرنى ئاسراش ئۈچۈن قۇرسى تاباشىر، ھەببۇلئاس شەربىتى، بىھى قىيامىنى بىر ۋاقىتتا بەرسە پايدا قىلىدۇ. مۇپاسىلنى ئاسراش چارىسى: سەندەل، شىياف، مامىسا، گىل ئەرمىنى، ئازغىنە كاپۇر، قىزىلگۈلنى گۈلاب، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بوغۇملارغا چېپىش كېرەك. ئەگەر سۆڭەك بوغۇملىرىغا چوڭ جاراھەت چىقىپ قالسا ئۇنى ئېغىز ئالدۇرۇش بىلەن يىرىڭنى چىقىرىش، ئاندىن كېيىن جاراھەتنىڭ چارىسىنى قىلىش كېرەك. ئەگەر جاراھەت سىرتىغا تولۇق چىقىپ پىشسا ئالتۇن ياكى مىس يىڭنە بىلەن تېشىپ، ئۇنىڭدىن چىققان زەرداب سۇ پاختىدا سۈرتىۋېتىلىدۇ. ياز پەسلىدە قىزىلگۈل، سەندەل بىلەن كۆيدۈرۈلىدۇ. قىش پەسلىدە سەۋسەن، يۇلغۇن ياغىچى بىلەن كۆيدۈرۈلىدۇ. ئەگەر قۇرۇشى كېچىكىپ قالسا ئازغىنە زەپەر سالغان سۇ ۋە تۇز چېپىلىدۇ. گۈلاب، ماش، يۇلغۇن ياغىچى، تۇز قايناتقان سۇنى جاراھەتكە قويسا ياكى يۇلغۇن ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئورنى بولسا قىزىلگۈل، سەبرى، كۇندۇر، ئەنزۇرۇت، خۇنسىياۋشاننى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. ئەگەر ياۋا چېچەكنىڭ ئۆزى چوڭ، سۈيى كۆپ بولسا قىزىلگۈلنىڭ بەرگى، گۇرۇچ ئۇنى ياكى ئارپا ئۇنى بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. ئەگەر قىزىق قۇمغا كۆمۈلۈپ ياتسا ئۇنىڭ مەنپەئەتى تېز كۆرۈلىدۇ. قىزىلگۈل

غازىڭى، گۈلنىڭ بەرگى، موردارسەنگ بىلەن چالا سوققان ماشنى جاراھەتكە سەپسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ياۋا چېچەك ئەسىرى قېپىقالسا قورۇتۇلغان قومۇشنىڭ يىلتىزى، باقىلا ئۈنى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، گۈرۈچ، ناۋات، بادام مېغىزى، ئارپا ئۇنى ھەر بىرىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇمنىڭ ئېقى بىلەن چېپىلىدۇ. ئەگەر تەپنىڭ قىزىشى يوقىلىپ، مۇدۇر بىر تەرەپ بولسا، توخۇ شورپىسى بېرىش، بۇنىڭدىن ئىلگىرى گۆش بەرمەسلىك كېرەك.

17. تەپىي ھۇسبە (قىزىل ئەسۋىلىك كېزىك)

بۇ چاچرىشىپ چىققان قىزىل رەڭلىك مۇدۇر، بولۇپ دەسلەپىدە قوناقنىڭ دانىسىدەك بېشى ئۈچى تەرەپتە بولىدۇ. بۇ ئەسۋىلەردە يىرىڭ، قاقاچ بولمايدۇ. ياۋا چېچەكنىڭ ئەكسىچە بولۇپ چېچەك تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىقىپ يىرىڭدايدۇ. ياۋا چېچەكنىڭ ماددىسى بەدەندە سەپرالىق قان كۆپىيىپ، ئۆتكۈر قىزىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ئەسۋىنىڭ ماددىيسى قورۇققا مايىل سەپرالىق قاندىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ مۇدۇرلىرى كىچىك-كىچىك بولۇپ، تېرىسىدىن كۆتۈرۈلمىگەن بولىدۇ، لېكىن بۇزۇق قاندىن پەيدا بولغانلىقتىن ئاقىۋىتى خەتەرلىكرەك بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەر ئىككىلىسى يۇقۇملۇق كېسەللەردىن سانىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل بىر شەھەردە پەيدا بولسا كۆپلىگەن كىشىلەر شۇ كېسەلگە دۇچار بولىدۇ. يۇقۇشى تېز بولىدۇ.

ئالامىتى ھۆ بولۇش، غەم-ئەندىشىلىك بولۇش ھەم ئېغىزى قۇرۇق بولۇپ كۆپ ئۇسساش، بىئارام بولۇش، ئۈچىسى، تىز ھەم بېشى ئاغرىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

بەزى چاغدا چېچەك بىلەن ئەسۋىنىڭ ئارىلىقىدا باشقا بىر كېسەللىك پەيدا بولۇپ بۇنى قىزىل، دەپ ئاتايدۇ. بۇ قىزىل جۇدەرىدىنمۇ يەڭگىل بولۇپ، ساقىيىشقا يېقىنراق بولىدۇ. ھۇسبەنىڭ رەڭگى ئاق، سېرىق ياكى قىزىل ھەم ئايرىم-ئايرىم، بىر-بىرىدىن يىراق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ياخشى بەلگىلىرى نەپەسنىڭ نورمال بولۇشى، سېزىمنىڭ نورمال بولۇشى، ئۇنىڭدىن كېيىن يېمەك-ئىچمەككە كۆڭلى تارتىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ھۇسبە ۋە ياۋا چېچەكنىڭ خىللىرىنىڭ ئەڭ يامانراقىنىڭ بەلگىلىرى رەڭگى قارا، ئۆزى قاتتىق ۋە كۆك بولغىنىدۇر. ئەگەر كېيىن تېشىغا چىقسا ھەم تەسلىك بىلەن ماددا پىشسا ھەم ئارقىمۇئارقا كۆڭۈل ئايىنىپ تۇرسا ۋە غەم-ئەندىشە پەيدا بولسا بۇ خەتەرلىك. بىراقلا يوقىلىپ كەتكەن نەرسە ھۆدىن كېيىن پەيدا بولۇشىمۇ ياخشى ئەمەس.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەل ئاشكارا بولۇشتىن بۇرۇن 3 كۈنگىچە قان ئېلىش. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا ھىجامەت قويۇش. 3 كۈنگىچە نارجىل شەربىتى بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا 4 خىل شەربەت بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تەمرى ھىندى 100 گرام، ئەينۇلا 30 دانە بۇلارنى سۇغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. 72 گرام تەرەنجىبىننى 5 قوشۇق گۇلاب بىلەن ئېزىپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا

سۈيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، تەرەنجىبىن 3- كۈنگىچە پايدا قىلىدۇ. 3- كۈنىدىن كېيىن چىلان شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتىنى تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە تەييارلاپ بېرىلىدۇ، تەركىبى: چىلان 20 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 6 گرام، نىلۇپەر گۈلى 4 گرام، چالا سوققان كاسىنە ئۇرۇقى 4 گرام، بەدىيان 2 گرام، ئەگەر ئەسۋە ئاشكارىلىنىپ تەر پەيدا بولسا بۇ چاغدا 10 دانە ئەنجۈر، 30 دانە سەرپىستانىنى يۇقىرىقى دورىلار بىلەن قاينىتىپ، 120 گرام قەنت سېلىپ، 4 كۈنگىچە بىر پىيالىدىن بېرىلىدۇ. 4 كۈندىن كېيىن بۇ شەربەتنى يەنە تەييارلاپ 12~5 كۈنگىچە بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن لىمون شەربىتى، نارجىل شەربىتى، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 4 خىل شەربەت، ئانار پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئۇيقۇ كەلمىسە كۆكنار شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل كۆپ بولسا چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بېهى ئۇرۇقى بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن ئارتۇق بولسا بىخ سەۋسەن، پىرسىياۋشان، ئەنجۈر قوشۇپ بېرىلىدۇ ھەم شەربەتنى ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئەسۋەنىڭ ماددىسى خاس سەپرادىن بولسا ئۇنىڭغا قارىتا جىددىي بىر تەدبىر قىلىش كېرەك. تاۋۇز سۈيى، ئىسپىغۇل لۇئابى بېرىلىدۇ. ئەسۋە ئاشكارىلانغاندىن كېيىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئەمما جىددىي تەدبىر قوللىنىش، جۇملىدىن قۇرس كاپۇر بېرىش كېرەك. ماددىنى تېرە يۈزىگە ھەيدەش ئۈچۈن تەبىئەتكە ياردەم بېرىش، ئەسۋە ئاشكارىلانغاندا سوغۇق شەربەتلەرنى بېرىش كېرەك. سوغۇقلۇق شەربەتلەرنى ھارارەت ئەھۋالىغا قاراپ بېرىش لازىم. ئەگەر 4- ئىقلىمدا ياكى 3- ئىقلىمدا تۇرۇشلۇق كىشى بولسا غىزاسىغا: ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيىگە ئاقلانغان ماش، قاپاق، پالەك سېلىپ بېرىلسە ھەممە ۋاقىت پايدا قىلىدۇ.

ئەسۋىنىڭ ئاخىرىدا ئىچى ئۆتۈش خەتەرلىك، ئەگەر تەرىتىدە قان كۆرۈلسە چىلان بىلەن ئەنجباھار شەربىتى بېرىلىدۇ. ئەگەر قان بولمىسا ھەببۇلئاس شەربىتى 16 گرام، چىلان 20 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 4 گرام، بەدىيان 3 گرام، قەنت 160 گرام بۇلار بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: گۈرۈچ ياكى قورۇغان ئۇن بىلەن ئاتىلا قىلىپ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا زىق ياكى سۇماققا ئانار ئۇرۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ، قېتىق قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش كۆپ بولسا ئاقلەيلىنىڭ شىرىسىنى 4 خىل ئۇرۇق (كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، بەدىيان) نى شەربەتكە سېلىپ بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇرۇندىن قارا دۇغ قان ئېقىپ توختىمىسا، سوزۇلمىسا قاننى توختاتماسلىق، ئەگەر قان كۆپ ئېقىش بىلەن ئاجىزلىشىپ قالسا، بۇ چاغدا تېگىپ قاننى توختىتىش كېرەك. چۈنكى قاننىڭ كۆپ ئېقىشى خەتەرلىك، بۇنىڭ ئۈچۈن ئازغىنە كاپۇرنى يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى ياكى بىدىمىشكى بەرگىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن ياكى بۇ دورىلارنى چالا كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، پاختىدا پەلكۈچ ئېتىپ، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ، ئۇنىڭدىن ئازغىنە بەدەنگە قويۇپ بۇرنىغا چاپسۇن. ئەگەر پاختىنى بىدىمىشكى بەرگى كۆلى بىلەن تۆگمەن توزۇندىسىغا پۇچىلاپ، بۇرنىغا قويسا قان توختايدۇ. ئەگەر ئازغىنە ئەپيۇننى گۈلابتا ئېزىپ، پېشانىسىگە چاپسا، ئاندىن كېيىن نىشاستىنى سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، قان توختىتىشى مۇمكىن. يەنە گەجنى سىركە بىلەن ئېزىپ، بىدىمىشكى

بەرگىنىڭ سۈيى بىلەن ئاچچىقسۇ، نىشاستىنى سىركە بىلەن پىشانىسىگە چاپسا، كېسەلنىڭ ئىقتىدارى بولسا قانىنىڭ باشقا ئەزاغا يۆتكىلىشى ئۈچۈن ئازغىنە قان ئالسا پايدىلىق. ھىجامەتمۇ پايدا قىلىدۇ. قول-پۇتىنى تېڭىش، كۆكرىكىنى تېڭىش، بۇرۇندىن قانىنى توختىتىش ئۈچۈن پايدىلىق. قار، مۇز سۈيىنى ئاغزىغا ئېلىشمۇ پايدىلىق ھەمدە پىشانىسىگە تاڭسا قانىنى توختىتىدۇ. ئەگەر كىچىك بالىلارنىڭ ئاۋازى بوغۇلۇپ قالسا، ئىچىدىغان شەربەتكە بىھى ئۇرۇقىنىڭ، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىلىرىنى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر 3 كۈنگىچە تەپ تۇتمىسا توخۇ شورپىسىغا ئازغىنە گۆشنى قوشۇپ بەرسە، ئاندىن كېيىن مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنسا پايدىلىق. ئەگەر بەدەننىڭ قۇۋۋىتى ئەسلىگە كەلسە كېسەلنىڭ يەنە قايتىلىنىشىدىن ساقلانمىسا، كېسەلنىڭ 2_ تۇتۇشى ئېغىر بولۇپ، پۈتۈن بەدەننىڭ قۇۋۋىتىنى يوقىتىپ خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. شۇڭلاشقا تېۋىپ بۇ كېسەلنىڭ قۇۋۋەت ئىقتىدارى بىر ئاز كۆتۈرۈلگىچە داۋالاشقا ئالدىرىماسلىقى كېرەك. كېسەلنىڭ 2_ قايتىلانغىنىنىڭ تولۇق بەلگىسى بولمايدۇ. ئەگەر ئېھتىياتچانلىق قىلمىسا كېسەل يەنە قايتىلىنىدۇ. بۇ تۆۋەندىكى 12 خىل بەلگە بىلەن ئىپادىلىنىدۇ: 1_ قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ قېلىش؛ 2_ تاماق خالىماسلىق؛ 3_ ئورنىدىن قوپقاندا باش قېيىپ ئايلىنىش؛ 4_يېگەن تاماق سىڭمەسلىك، ئاشقازاندا بۇزۇلۇش بولۇش؛ 5_ جىگەرنىڭ، تالنىڭ ئەتراپىدا ئىششىق پەيدا بولۇش ھەم يۈز-كۆزىدە، ئۈچىسىدا ئىششىق پەيدا بولۇش؛ 6_ ئۇيقۇسىزلىق؛ 7_ ئۇسساش زىيادە بولۇش؛ 8_ تەن يېگەن تاماقنى قوبۇل قىلىپ ئۆزگە ئالماسلىق، ھەزىم قىلالماسلىق؛ 9_ بوھران جاراھەتكە ئوخشاش بەدەنگە جاراھەت پەيدا بولۇش؛ 10_ جىددىيلىشىپ كۆپ بىئارام بولۇش؛ 11_ تومۇر تېز، ئارقىمۇ-ئارقا سوقۇش؛ 12_ سۈيدۈك ئۆز ھالىدىن ئۆزگىرىپ كېتىش. كۆپىنچە كېسەللىكلەر ساقايغاندىن كېيىن قايتىلانمايدۇ. مەسىلەن: ئىششىغان تەپ، سەرئى، باش ئاغرىق، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، جىگەر، تال ئاغرىقى، نەزلە، دەم سىقىش، كۆز ئاغرىق قاتارلىقلار.

18. مۇرەككەپ تەپ

بۇ تەپ 3 خىل بولىدۇ.

1. غەببى دائىر بەلغىمى بىلەن دائىمى تەپتىن مۇرەككەپ بولىدۇ. 2. غەببى لازىمى بىلەن بەلغىمى دائىردىن مۇرەككەپ بولىدۇ. 3. غەببى دائىمى بىلەن بەلغىمى دائىمىدىن مۇرەككەپ بولۇپ، سوزۇلما تەپ بىلەن ئۆتكۈر تەپنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ياكى 9 ئايغا بارىدۇ. ئۇنىڭدىن ئۆتمەيدۇ. كېسەلگە راھەت كۆرۈلىدۇ. ئاخىرىدا ئۆزگىرىدۇ.

ئالامىتىسەپرادىن، بەلغەمدىن بولغان 2 خىل تەپنىڭ بەلگىلىرىدىن تەركىپ تاپقان بولىدۇ: لېكىن مەخسۇسراق بولغان بەلگىسى بىر كۈن قاتتىق قىزىشىدۇ، بۇنىڭ ۋاقتى قىسقا بولىدۇ، يەنە بىر كۈن قىزىش پەسىيىدۇ، بۇنىڭ ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ، ئارقىمۇئارقا جۇغ-جۇغ پەيدا بولىدۇ، بەزى ئەزا قىزىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جۇغ-جۇغ پەيدا بولۇپ قىزىشىدىن كېيىنمۇ قېپقالىدۇ، پۇت-قول سوغۇق بولىدۇ. ئەگەر

تەپپى مۇتبىقەنىڭ تەسىرىدىن قىزىش پەيدا بولسا ھەم تەرلىسە ياكى تولا قىزىش بىلەن بىر قېتىم تەرلىسە، قاتتىق سوغۇقتا كېسەل ئۈزۈن داۋام قىلىشى، قول-پۇتلارنىڭ سوۋۇشى تەپنىڭ مۇرەككەپلىكىنى كۆرسىتىدۇ. تومۇرى چوڭ بولۇپ تېز سوقسا تەپنىڭ سەپرادىن بولغانلىقىنى، ئەگەر ئاستا، يۇمشاق سوقسا بەلغەمدىن بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنى بەلغەم قەي بىلەن بىلىۋالىمىز. ئەگەر قەيدىن بەلغەم كۆپ كەلسە سەپرانىڭ ئارتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ ۋاقتى قىسقا بولۇپ قول-پۇت تېز قىزىپ كېتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، قەي ئاچچىق، تەرلەش ھەم تىترەش بىلەن سىيدۈك رەڭلىك بولىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ بەلغىمى دائىمى بىلەن غەببى دائىرەدىن بولغان بولسا، تەپنىڭ ئۈزۈن داۋام قىلىشى تىترەش، ئەزالارنىڭ ۋە قورساقنىڭ قىزىشى بىلەن بىرلىكتە قول-پۇتنىڭ سوۋۇپ كېتىشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ تەپ بەلغىمى دائىرە بىلەن غەببى دائىمىدىن بولسا تىترەش قاتتىق بولمايدۇ. ئازغىنە جۇغ-جۇغ بىلەن ئازغىنە ئەندىشە بولىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ غەببى مۇۋازىبە بىلەن نائىبىدىن بولسا تىترەش بىلەن ئاغرىق ھەر كۈنى بولۇپ، بىر كۈن كۈچلۈك، بىر كۈن ئاجىز بولىدۇ. جۇغ-جۇغ بىلەن قول-پۇتى قاتتىق سوۋۇپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ تەپ غەببى دائىمى بىلەن مۇۋازىبەئى دائىمىدىن بولسا تىترەش بىلەن جۇغ-جۇغ بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن تېۋىپ ئالامەتلەر ئاساسىدا تەكشۈرۈپ، قايسى تەپنىڭ ئاساسىي ئورۇندا ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتكەندىن كېيىن، ئالدى بىلەن شۇ تەپنى داۋالىشى كېرەك. ئەگەر ھەر ئىككى تەپنىڭ بەلگىسى ئوخشاش بولسا بۇنىڭ ئەھۋالىغا ئۇيغۇن كېلىدىغان شاراب، ئىچىملىكلەرنى بېرىش، ئەڭ ياخشىسى تىرشىپ سۈرگە بېرىش ھەم قەي قىلدۇرۇش كېرەك ھەم بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئىچىنى ماكدۇرۇش، بىنەپشە، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى، بابۇنە قايناتقان سۇلارنى بېرىش ۋە بۇ سۇلارنىڭ ھورىغا باشنى تۇتۇش ياكى قايناق سۇنى ياتقان ئورۇننىڭ تېگىدە قويۇپ شۇنىڭ بىلەن ھورلاندۇرۇش لازىم. ماددا پىشماستىن بۇرۇن كېسەلنىڭ دەسلەپىدە ئۆتكۈر سۈرگە بەرمەسلىك، چۈنكى بۇنداق قىلىش سەرسامنى كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن يەڭگىل تەمرى ھىندى، ئەينۇلا سۈيى، تەرەنجىبىن، يۇنۇس مېغىزى، گۈلقەنت، گۈلاب، ئانار سۈيى، شىرخىستنى بەدىيان سۈيىدە ئېزىپ، سۈرگە قىلىپ بېرىش كېرەك. ماددا پىشقاندىن كېيىن كۈچلۈك، ئۆتكۈر سۈرگە بەرسە بولىدۇ. تەپ تۇتقان كۈنى قەي قىلدۇرسا پايدا قىلىدۇ. كېسەلنىڭ دەسلەپىدە يەڭگىل كىلىزما قىلىنىدۇ. تەپ تۇتقان كۈنى ئاقلانغان ماش، چالا سوققان نوقۇت، پالەك، ئانار سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەپنىڭ مۇددىتى ئۇزۇنغا سوزۇلسا، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، كۈچەيتىش كېرەك. ئاندىن يەڭگىل شاراب بېرىش، كېسەلنىڭ نۆۋىتى 15- كۈندىن ئۆتكەندە توخۇ شورپىسى ۋە گۆشنى بېرىش كېرەك. بەدىيان، سۆئەر، ئالما، ئاچچىقسۇ، قېتىق بەرسە بولىدۇ. يەككە دورىلاردىن ئەفسەنتىن ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەفسەنتىننى مۇۋاپىق ئېلىپ، سوقۇپ، بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

7- كۈندىن كېيىن ۋە ماددا پىشقاندىن كېيىن ھەر ئىككى خىلتنى قايتۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى

www.uyghurkitap.com

سۇرگە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، شەھمەنزەل 2 گرام، مەھمۇدە 1 گرام، بۇلار بىر قېتىملىق شەربەت بولىدۇ. يەنە بۇ تەپكە مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى ئەفسەنتىن، قۇرسى غاپەس، قۇرسى ۋەرد قاتارلىق دورىلار ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا، بەدەندە ئىششىق بولسا، تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. قۇرسى ئەفسەنتىن، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقى، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ توسالغۇسى، بەلغەمدىن بولغان تەپ، سۈيدۈكنىڭ تەس كېلىشى قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

قۇرسى ئەفسەنتىننىڭ تەركىبى: ئەفسەنتىن رۇمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئاسارۇن، بادام مېغىزى بۇلارنىڭ ھەر بىرى باراۋەردىن يۇمشاق سوقۇپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ، ھەر بىر قۇرس 3 گرامدىن 4 گرام غىچە بولىدۇ. ھەر قېتىمدا بىردىن بېرىلىدۇ. بۇ تەپتە ئەڭ ياخشىسى كېسەلنىڭ ئىچكى ئەزاسىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش لازىم. چۈنكى كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى بىلەن كېسەل بولغۇچى ئاجىزلىشىدۇ. ماددا پىشماستىن مۇنچىغا بېرىش زىيانلىق. ماددا پىشقاندىن كېيىن بارسا پايدا قىلىدۇ. كېسەل باشلىنىپ 15 كۈنگىچە ئاقلانغان ماش، نوقۇتتىن ئاش قىلىپ، بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ ھەم ئازغىنە زەپەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە قىزىش بولمىسا، تەپ نۆۋىتىدە توخۇ، تورۇلغا گۆشى بېرىش كېرەك. شورپىسىغا چۆپ تاشلاپ ئاقلانغان ماش، نوقۇت سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش، قېتىق، ئاچچىقسۇ بىلەن پاقلان گۆشى، توخۇ كاۋىپى بېرىش، كېسەلنى ئارامدا راھەت ئېلىپ يېتىشقا بۇيرۇش كېرەك. ئەگەر تەپ يوقالسا كېسەل مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشى، ئاندىن كېيىن پەيدىنپەي توخۇ گۆشى، قوي گۆشىنى يېگى ھالدا پىشۇرۇپ يېيىشى، ئەگەر تەپ يەنە قايتىلاپ قالسا، داۋالاشتا ئورتا تەرەپنى كۆزدە تۇتۇپ، ئارتۇقچە ئىسسىقلىق ياكى بەك سوغۇقلۇق قىلماسلىق كېرەك. ساددە، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى، لىمون شەربەتلىرى، غورا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا: مۇمكىنقەدەر پالەك، كۆك قاپاق سېلىپ بېرىش كېرەك. كونا ئاچچىق قېتىق بېرىلىدۇ. ئاچچىقلىق بولسا ئوفۇنەتتىن يىراق بولىدۇ. تېۋىپ تەپنىڭ ھەر بىر قىسىملىرىنى، خىلىنى ئوبدان كۆزىتىشى لازىم. يەككە ياكى مۇرەككەپ دورىلار بىلەن داۋالاشتىمۇ؛ شەربەت، غىزا، سۇرگە بېرىشتىمۇ كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى ئاساس قىلىپ، مۆتىدىل نەرسىلەرنى بېرىشى، قۇرس، سۇفۇپ، ھەب دورىلارنى تەرتىپ بىلەن بېرىشى كېرەك.

3 ـ پەسىل تەپپى دىق

بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. تەپپى دىق ھەققىي

بۇ كېسەلدىن پەيدا بولغان يات ھارارەت ئەسلى ئەزاغا، بولۇپمۇ يۈرەككە چىرمىشىپ، ئەڭ ئاخىرىدا بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.

بۇ كېسەل 3 كە بۆلۈنىدۇ. (1) تومۇر ئىچىدىكى، پۈتۈن ئەزالاردىكى ھۆللۈكلەر تارقاپ كېتىدۇ. خۇددى كىچىك بىر غازاڭنىڭ ئۈستىگە چۈشكەن شەبنەمدەك ئاسان يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەزالاردىكى ھۆللۈك

خۇددى چىراغدىكى ياغ پىلىكنىڭ كۆيۈپ تۈگىگىنىدەك يوقايدۇ. (2) بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىدىكى ھۆللۈكلەر خۇددى پىلىكتە ئىچكەن ياغقا ئوخشاش كۆيۈش بىلەن ئاياغلىشىدۇ. (3) يۈرەكتە تۇتاشقان ئەسلى ئەزادىكى ھۆللۈك تۈگەش بىلەن ئەزالارنىڭ بىر-بىرىگە بولغان تۇتاشلىقى يوقىلىدۇ. خۇددى پىلىكنىڭ تەركىبىدىكى پاختىغا سىڭگەن ياغ تۈگىگەنگە ئوخشاش ھەرقاچان ئەزالاردىكى 1- دەرىجىلىك ھۆللۈك كېمەيسە، بولۇپمۇ يۈرەك ئەتراپىدىكى ھۆللۈك كېمەيسە مۇشۇ سەۋەب بىلەن تەپپى دىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل 1-، 2- دەرىجىدە بولسا ئىلاج قوبۇل قىلىنىدۇ. 2- دەرىجىدە ھۆللۈك يوقىتىش زەبۇل، دەپ ئاتىلىپ، كېسەلنىڭ دەسلىپىدە بولسا ئىلاج قىلىشقا بولىدۇ. ئەمما 3- مەرتىبە (كېسەل ئېغىرلىشىپ يۇقىرى پەللىگە يەتكەن ۋاقتى) ھەم زەبۇلنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا بولسا ئىلاج قوبۇل قىلمايدۇ. بۇ كېسەلدە «سابىقە» (بۇرۇنقى)، «ئىپتىدائىيە» (باشلىنىش) دېگەن 2 خىل سەۋەب بولسا سابىقە دېگىنىمىز تەپپى مۇھەررىقەگە ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭ ساقىيىش ۋە قىزىش ۋاقتى يۈرەك ۋە باشقا ئەزالاردىكى ھۆللۈكنىڭ تاشقى پوستىغا چىقىشىغا تەسىر قىلىدۇ. كۆكرىكىدە پەيدا بولغان قىزىق، ئىششىقلار ھەم يۈرەككە تەسىر قىلىدۇ. شەترۇل غەبدەك تەپپى دائىمى پەيدا بولۇپ ئاشقازان، يۈرەك، جىگەر، ئۆچەيلەردە قىزىش بولسا، بۇ ئەزالارنىڭ بىرىدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بەزى تېۋىپلار داۋالاشتا ئاجىز كەلگەنلىكتىن كېسەل ئاجىزلىشىپ تولا ئايلىنىدۇ. بۇنىڭغا مائۇل لەھمى، داۋائىلمىشكى، شاراب بېرىلىدۇ. يۈرەك قىزىشنىڭ سەۋەبى ۋە ئەسباب بادىيە مەسىلەن: غەم-ئەندىشە، گۇمان، خىيال، غەزەپ، مۇشەققەت، تولا ۋاقىت ئۇخلىماسلىق، ئاچلىق، بولۇپمۇ ياشلىقتىكى ئاچلىق قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە قۇرۇقلۇق ئارتۇق بولىدۇ. بۇ كېسەلنى 1- دەرىجىدە تونۇش قىيىن، داۋالاش ئاسان. 2- دەرىجىدە تونۇش ئاسان، داۋالاش قىيىن بولىدۇ.

ئالامىتى تەپپى لازىمدە داۋاملىق ھارارەت بولىدۇ لېكىن ھارارەت ئۆتكۈر بولمايدۇ. باشقا تەپلەرگە ئوخشاش بۇ كېسەلدە باشقا قوشۇمچە ئەھۋاللارمۇ بولمايدۇ. مەسىلەن: نەپەسنىڭ چوڭلۇقى، غەم-ئەندىشە-نىڭ كۆپلۈكى، ئېغىزنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە قىزىقلىقنىڭ يۇقىرى بولۇشى قاتارلىقلار بولمايدۇ. قولنى پېشانىسىگە قويسا بىر سائەتتىن كېيىن قىزىقلىقى بىلىنىدۇ. شىريان تومۇرلارنىڭ ئورنى قىزىقراق بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ قىزىتمىسى داۋاملىق بىر ھالدا بولىدۇ. تاماق يېسە كېسەل كۈچىيىۋالىدۇ. بۇ ئەھۋال كېسەلنىڭ كۈچلۈك بەلگىلىرىدىن بولىدۇ. بەزى بىلىمسىز تېۋىپلەر تاماقتىن چەكلەپ قويىدۇ. بۇ توغرا ئەمەس. تاماق مۇۋاپىق بولۇش لازىم. ئەگەر ئارتۇق تاماق يېسە تېز ئۆلۈم خەۋپى بار. بۇنىڭ بەلگىسىنى 3 تەرەپتىن كۆزىتىش كېرەك. 1- تومۇرنىڭ كۈچلۈك-كۈچسىزلىكى، ئىنچىكە بولۇشى، ئارقىمۇئارقا سوقۇشى ۋە سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالىغا قارىلىدۇ، سۈيدۈك ياغلاش كەلسە ۋە كېسەل ئىلاج قوبۇل قىلمايدىغان ھالەتكە يېتىپ قالسا، سۈيدۈك تېخىمۇ ياغلاش بولىدۇ ھەم كېپەك دانىلىرىدەك روسۇپ (چۆكمە) پەيدا بولىدۇ. قىزىش ئەھۋالىدىن قارىغاندا كېسەل ئۆزىنىڭ تەپ بولغىنىدىن خەۋەرسىز، خۇددى ئۇ كىشىنىڭ ئۆز مىزاجىدەك بولۇپ قالىدۇ. تەپ 1- باسقۇچتىن ئۆتۈپ ئىلاج قوبۇل قىلمايدىغان باسقۇچقا يەتسە،

كۆزلىرى ئۇلتۇرۇشۇپ قۇرۇق چاپاق پەيدا بولىدۇ، تومۇرىدا قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ، ئىككى چېكىسىمۇ ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، پېشانىسىنىڭ تېرىسى تارتىشىپ قالىدۇ، چىرايىنىڭ ئۆڭى قالمايدۇ، يۈزى دۇغلىشىپ چاڭ-توزان ئۆرلەپ قالىدۇ، كۆزى ئۇخلىغان كىشىنىڭ كۆزىدەك بولۇپ قالىدۇ، كىرپىكلىرى سولىشىپ ئېغىرلىشىپ قالىدۇ، بۇرنىنىڭ پەرىكى ئۆتكۈرلىشىدۇ، بوينى ئىنچىكە بولۇپ، بوغدىيىكى چىقىپ قالىدۇ، ئاۋازى ناچار ھەم ئىنچىكە بولىدۇ، تىرناقلىرى ئويۇلۇپ قالىدۇ، موي-تۈكلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ، بىر قات تېرىسى چۈشۈپ، ئورۇقلاپ، سۆڭەكلا قالىدۇ، ئىچى يۇمشاق ياكى سۇيۇق كېلىدۇ. بۇ ساقىيالمايدىغانلىقىنى، خەتەرلىككە يۈز تۇتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئازغىنە گۆش، قان ھەم ئۇستىخانلىرىنى ئوراپ تۇرغان گۆشلىرى بولسا ئىلاج قوبۇل قىلىشى مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى بىرىنچى باسقۇچتا كېسەلگە يېمەك-ئىچمەكتە سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: نوقۇت سۈيى، چۆجە گۆشى، چىلان شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، قوغۇن ئۇرۇقى، ھۆل قاپاق، تاۋۇز، شاپتۇل، ئۆرۈك، قۇرسى كاپۇر، قۇرسى تاباشىر بېرىلىدۇ. ئەگەر ھۆل ئىسسىق نەرسىلەرنى بېرىش زۆرۈر تېپىلسا شاراب، مائۇل لەھمىگە ئوخشاش ھۆللۈك كۈچى ئارتۇق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى بۇنىڭغىمۇ سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك.

بۇ كېسەلنىڭ ئىلاجىدە ھۆللۈك قىلىشتىمۇ يەنە سوغۇق نەرسە قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى سەھەر ۋاقتىدا ئاق لەيلى شىرىسىنى گاۋزىبان ئەرەقى، سىركەنجۇبىل شەربىتى ياكى نارجىل شەربىتىگە قەنت، ناۋات سېلىپ بېرىش كېرەك، بۇنى قۇرسى كاپۇر ياكى شۇنىڭ ئورنىدا تۇرىدىغان نەرسىلەر بىلەن بېرىش كېرەك. كۈن چىقار ۋاقتىدا ئارپا سۈيى ياكى سەرتان بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەلنىڭ تەبىئىتى تارتسا جۇلاپ ياكى ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى 120 گرام، ئارپا سۈيىگە 16 گرام قەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. ئىسسىق-سوغۇق ھەرقانداق نەرسىگە كۆڭلى تارتسا ئۇنى بېرىش لازىم. ئەتىگەندە ئىسپىغۇل شىرىسى ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى گۈلاب بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولمىسا ئاچچىق، غەزەپ، ئەندىشە، ئاچلىق، ئۇسسۇزلۇق، ئۆتكۈر ھارارەتتىن ھەم بارلىق قۇرۇق ئىسسىقلىق دائىرىسىدىكى نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. كۆڭۈلنى خۇشال تۇتۇش ئۈچۈن تاماشا، نەغمە-ناۋا، ھەر خىل كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن خوش ئۆتكۈزۈش كېرەك. كۆكنار، چىلان، بادام يېغى، كالا قېتىقى، بادىرەڭ، تەررە، سوغۇقلۇق نەرسىلەر ۋە سۈت پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۇفۇنەتلىك چىرىگەن تەپتىن باشقا بىر نەرسە قوشۇلمىغان بولسا ۋە بەدەندە يېمەك-ئىچمەكتىن بولغان ئارتۇقچە قىزىقلىق ۋە يۇمشاقلىق بولمىسا ئەڭ ياخشىسى ئادەم سۈتى، ئېشەك سۈتى، ياكى ئۆچكە سۈتى سېغىپ شۇ ۋاقتىدىلا بېرىش كېرەك. ئېشەك سۈتى بەرمەكچى بولغاندا بىرقانچە شەرتلەرگە ئۇيدان، تولۇق رىئايە قىلىشى لازىم. ئالدى بىلەن ساغىدىغان ئېشەك ياش بولۇپ، بالىسى 4 ئايلىقتىن ئۆتكەن بولۇشى؛ ئۇ ئېشەككە بېرىلىدىغان ھەلەپ ئارپا، كاھۇ، سېمىز ئوت بەرگى، پاقىيوپۇرمىقى، پالەك، تەرخەمەك، بادىرەڭ بىلەن بېقىلغان بولۇشى؛ ئېشەكنى ھەر

ئەتىگەندە سىغىپ، سۈتنى كىسەلنىڭ ئالدىغا ئېلىپ كېلىشى كېرەك. سۈت ئۆزۈنغا قېلىپ ئۆزگىرىپ قالسا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. پاكىز تازىلانمىغان قاچىغا سىغىشقىمۇ بولمايدۇ. سۈت بېرىشنىڭ ئۇسۇلى 1- كۈنى 60 گرام، ئەتىسى 120 گرام، 3- كۈنى 60 گرام قوشۇپ بېرىپ، 7 كۈنگىچە ھەر كۈنى 60 گرامدىن كۆپەيتىپ، 8- كۈندىن باشلاپ ھەر كۈنى 60 گرامدىن كېمەيتىپ، ئاخىرىدا 60 گرام قالغاندا بىر كۈن بېرىپ، بىر سائەتتىن كېيىن تومۇرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر تومۇرى كۈچلۈك ۋە چوڭ سوقسا ئىچكەن سۈتى بۇزۇلمىغان بولىدۇ. ئەگەر تومۇرى ئاجىز، كىچىك بولسا سۈت بۇزۇلغان بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا سۈت بەرمەسلىك لازىم. ھەرقاچان سۈت بەرسە ياكى بەرمەكچى بولسا شۇ كۈنى كىسەل ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن، بېلىق گۆشىدىن ساقلىنىشى؛ ئەگەر بەدەندە خىلىت بولۇپ سېسىپ چىرىشكە يېقىنلاشقان بولسا يەڭگىل سۈرگە بېرىلىشى كېرەك. مەسىلەن: بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى بىنەپشە، بىنەپشە شەربىتى، تەمرى ھىندى سۈيى، ئەينۇلا، شىرخىست ياكى پۇنۇس مېغىزى ياكى ئەينۇلا سۈيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، تەرەنجىبىن بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا 3 گرام كەتىرانى يۇمشاق سوقۇپ، 120 گرام سۈتكە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر سۈت بىلەن ئىچى يۇمشىسا سۈت ئورنىغا كالىنىڭ قېتىقىغا قىزىتىلغان تۆمۈرنى چۆكتۈرۈپ داغمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

مۇۋاپىق تاباشىر بېرىش، كىسەل ياتىدىغان يەرنى خۇش پۇراق نەرسىلەر بىلەن ھاۋاسىنى ياخشىلاپ بېرىش كېرەك. چىگىدىن كىيىم تىكىپ گۈلاب، سەندەل بىلەن خۇش پۇراق قىلىپ، ئېقىن سۇ بار ئورۇندا ياتقۇزۇلىدۇ. يازنىڭ قاتتىق ئىسسىقىدا چىگىدىن توقۇلغان كىيىمنى ھەر كۈنى گۈلاب، سەندەل، ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى، سېمىز ئوت بەرگى بىلەن نەمدەپ، ھۆل قىلىپ كۆكرىكىگە يېپىپ قويۇلىدۇ، قۇرۇسا يەنە ھۆل قىلىنىپ، بىر كۈندە 4-3 قېتىم ھۆل قىلىپ يېپىلىدۇ. بۇنىڭدىن ئارتۇق قىلماسلىق. ئەگەر قىش پەسلى بولسا ئۆينىڭ ھاۋاسى نورمال تەڭشەپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسى كەلمىسە كۆكنار، كاھۇ شەربىتى بېرىلىدۇ. بۇرنىغا بىنەپشە، بادام، نىلۇپەر، قاپاق ياغلىرى تېمىتىپ قويۇلىدۇ. ھۆل قاپاق، چاللا سوققان ئارپا، سېمىز ئوت بەرگى، كاسنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى، قايناتقان سۇنى ئىلمان قىلىپ شۇنىڭغا كىرسۇن، بۇ تەر ۋە قىزىتما پەيدا قىلىپ سالمىسۇن. مۇنداق ئاجىز كىشىنى سوغۇق سۇغا كىرگۈزۈش مۇۋاپىق ئەمەس. ياخشى ئىلاج ئابزەننى قىش پەسلىدە ئىسسىق قىلىپ بېرىش كېرەك ھەم زۇكامدىن ساقلانسۇن. ئابزەنگە كىرىپ بىر مەزگىلدىن كېيىن چىقىپ بەدەننى بادام يېغى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلىسۇن. ئاندىن كېيىن بىر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن تاماق يېسۇن. غىزاسىغا: سېمىز چۈجە، بېلىق، ئوغلاق گۆشى بېرىلىدۇ. شورپىسىغا ئاقلانغان ماش، پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ. قاپاق، تەرخەمەك سەيلىرى پايدا قىلىدۇ. مېۋىلەردىن ئالما، ئانار، قوغۇن، تاۋۇز، شاپتۇل، تەرخەمەك، بادىرەڭ بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى دەرھال تويغۇدەك تاماق بېرىش كېرەك. لېكىن ئاشقازان ھەزىم قىلىپ كېتەلمىگىدەك دەرىجىدە بەرمەسلىك كېرەك. بۇ ئەھۋالدا تاماقنى كۆپ بەرگەندە تەپنى پەيدا قىلىپ سالىدۇ. بېشىنى شامالدىن ساقلىسۇن. باشقا شامال تېگىپ قالسا زۇكام، نەزلە پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئىچى يۇمشاپ كەلسە، ئارپا يارمىسى سۈيى

ۋە سۈيۈقئاش ياكى بىرقانچە دانە ھەببۇلئاس ياكى قوناقنى سەمغى ئەرەبى بىلەن قورۇپ قىيتىق، سوقۇلغان بادام، ئانار سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ئاچچىق ئالما، جاۋارىش، ھەببى رۇممانغا گەزمازەج، تاباشىر، ھەببۇلئاس سىلىپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر يۆتەل بولسا سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى ۋە شاھى بەللۇتنى ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپپى دىق بىرىنچى باسقۇچتا بولسا ئارتۇقچە سوغۇقلۇق، ھۆللۈك نەرسىلەرنى بېرىشكە ھاجەت تۇشمايدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق ۋە ئورۇقلاپ كېتىش دەرىجىسىگە يېتىپ قالسا، قىزىش كۆپ بولسا، ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى بېرىش زۆرۈر بولۇپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ئارپا سۈيى سەرتان بىلەن بېرىلىدۇ. قارا خەشخاش، قاپاق سۈيى قوشۇلغان مەتبۇخ، خەشخاش شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. يەنە بىر كۈن ئابىزەنگە كىرسۇن. سۈتنى بەدەنگە ساغسۇن. يېڭى سۈت ئىچىش، سوقۇلغان ئارپا شىرىسىنى ئىچىش كېرەك. بۇنى قاپاق يېغى، بادام بىلەن پىشۇرۇش كېرەك. كاپۇر، گۈلابتا ئەزگەن سەندەلنى بۇرنىغا تارتىش، سۇغا يېقىن ياتاقتا يېتىش، بەدەن قۇۋۋىتىنى بىرقانچە كۈن ساقلاپ قالىدۇ. توخۇ، كەپتەر گۆشى، كاۋاپ قىلىنغان تورۇلغا گۆشى بېرىلىدۇ. شاراب ياكى ئالما سۈيى، بېھى سۈيىنى بەدىنىگە سۈركەش لازىم. تاماقتىن كۆپ توساش ئىشتىھانى يوقىتىدۇ. ئارقىمۇئارقا ئاشقازان ھەزىم قىلغۇدەك تاماق بېرىش كېرەك. بۇ تەدبىرلەر 3- باسقۇچقا يەتكەندە قىلىنسىمۇ ئۆلۈم ۋاقتىنى كېچىكتۈرەلەيدۇ.

2. ياشانغانلىقتىن بولغان دىق

گەرچە تەپ كېسەللىكىدىن بولمىسىمۇ ئەمما ئادەتتە ئۇنىڭ ۋاقتى يېقىن بولۇپ، كىشىلەر ئۇنى دىق بولغانلارغا ئوخشاش قارايدۇ.

بۇ كېسەل ئاساسەن ياشانغانلىقتىن بولىدۇ. بەدەن قىزىماي قۇرۇقلۇق قاپلاپ كېتىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىدىن، بەدەن ئاجىزلاشقانلىقتىن بولىدۇ. مەسىلەن: بۇ كېسەل كۆپرەك ئۆمرى ئاخىرلاشقاندا كۆرۈلىدۇ. ۋاقىتسىز سوغۇق سۇ ئىچكەنلىكتىن ياكى بەدەننىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. جاپالىق ئىش قىلسا ياكى كۆپ ئويلانسا تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ قالىدۇ، بۇ يۈرەككە يەتكەن بۇخاراتنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئەسلى بەدەن قىزىقلىقى تولا سۈرگە بىلەن ياكى تەپكە تولا سوغۇقلۇق قىلىش بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆچەيسە ساقىيىشى مۇمكىن ئەمەس.

ئالامىتى ئىلاج قوبۇل قىلماسلىق، بەدىنى سوۋۇپ، تومۇرى كىچىكلىشىپ قېلىش ھەم سۇسلىشىپ ئېگىز-پەس سىلىش، سۈيدۈكى غەم-ئەندىشە بولغاندا ئاق كېلىش، قېرى كىشىلەردەك ئورۇقلاپ كېتىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا، ئابىزەنگە ئەكىرىش، يەڭگىل كىلىزما قىلىش، ھەر كۈنى چالا پىشۇرغان تۇخۇم بېرىش بىلەن بەدىنىنى سەمرىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم. بەزى ھۆكۈمالار ئارغىنە شاراپ

(بۇ شاراب رەيھان، شەربىتىگە قارىتىلىدۇ) بەرسە پايدا قىلىدۇ، بۇ شارابنى ئىچىپ بىر سائەت توختاپ، مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنسۇن، مۇنچىدىن چىقىپ بىر سائەتتىن كېيىن غىزاسىغا: دارچىن، زەنجىۋىل خولىنجان، كەپتەر گۆشى، سېمىز قوزا گۆشى، سېمىز توخۇ گۆشى سېلىپ، تەرياق قىلىنغان ئىسپىداج (گۆشلۈك قورداق) بەرسۇن دېگەن. ھەسەل ئوبدان پايدا قىلىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتىدا ئاز-ئازدىن بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ئۇتروج، بېھى، ئالما مۇرابباسى ھەم تەرياقى كەبىر، مەسرىدىدۇس، داۋائى مشكى، نۇشدارى قاتارلىق مەجۇنلارنى بېرىش كېرەك. ئۇد ئەنبەر، ياتاق، كىيىملەرنى خۇشبۇي قىلىپ بەرسۇن. بەدەنلىرىنى نەرگىس، قۇستى ياغلىرى بىلەن ياغلىسۇن. جىنسىي ئىشلاردىن، ئەزالاردىكى ھۆللۈكنى يوقىتىدىغان بارلىق نەرسە-لەردىن ساقلانسۇن. بۇ كىلىزما ھەم ئوبدان پايدا قىلىدۇ: قوزىنىڭ كالللىسىنى ئېلىپ تازىلاپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ئۇنىڭدىن بىر چىنە ئېلىپ، نوقۇت 30 گرام، قۇرۇق ئارپا 30 گرام، 30 گرام بابۇنىدىن سوقۇپ، 10 دانە ئەنجۇر بىلەن 3 قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، 3 گرام كالا يېغى، 21 گرام كۈنجۇت يېغى قوشۇپ 3 كۈنگىچە ھەر بىر قېتىمدا 7 قوشۇقتىن ئېلىپ، ئىلمان قىلىپ ئىشلەتسۇن. كىلىزما قىلغاندىن كېيىن، ئەزانى ئاق لەيلى، سەۋسەن يېغىدەك يەڭگىل ياغلار بىلەن ياغلىسۇن.

ئىككىنچى باب تاشقى ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان ئىششىق ۋە قاپارتمىلار توغرىسىدا

بۇ بىرقانچە پەسىلگە بۆلۈنىدۇ

1- پەسىل ئىششىق ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

بىز بۇنى 17 خىلغا بۆلۈپ كۆرسىتىمىز.

1. فەلغەمۇنى

بۇ بىر خىل ئىششىق بولۇپ قان بۇزۇلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بەدەن ئىششىپ ئېسىلىپ قالىدۇ. ھارارەت ئۆتكۈر، ئەزانىڭ رەڭگى كۆككە مايىل قىزىل بولۇپ سىزىلىدۇ. ناھايىتى قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. تومۇرى چوڭ، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كېسەلنىڭ دەسلەپدە قان ئېلىش، سىرتىدىن ئاق، قىزىل سەندەل، سۇپارى، گۈل ئەرمىنى، مامسا، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، كاسنىلەرنى ئەزالارنى كۆچەيتىش ئۈچۈن سىرتتىن چېپىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق ئېغىرلىشىپ قالسا دەرھال ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. يەنە بىر كۈندە

ئارپا ئۈنى، يۇمغاقسۇت، تۇخۇم، خوببازى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن كېسەل يەڭگىللەشمىسە، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. بارلىق ئىششىق كېسەللىرىدە تۆۋەندىكى ئەھۋاللارنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك: كېسەلنىڭ دەسلىپىدە قايتۇرغۇچى، بوشاتقۇچى، كېسەلنىڭ ئاخىرىسىدا تارقاتقۇچى، كېسەل يېنىش ۋاقتىدا خاس موھەللىل بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئىششىقى يۇمشاپ تارقالمايدىغانلىقى كۆرۈلسە، ئەنجۈر، بىنەپشە بىلەن ماددا پىشۇرۇلىدۇ. ئىششىقنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن كەپتەر مايىقى، ئۈشەق بىلەن زىمات قىلىنىدۇ ياكى ئوپېراتسىيە سايمانلىرى بىلەن يېرىش كېرەك. مېۋىلەرنىڭ شەربىتى ياكى قۇرسى بىنەپشىلەر قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن بېرىلىدۇ.

2. سىقاقلوس

بۇ يۇنان تىلى بولۇپ بۇنى خەلق تىلىدا قۇش قۇيرۇقى دېيىلىدۇ. بۇ چوڭ ئىششىق بولۇپ قويۇق قاندىن پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك قاتتىق شىريان ۋە باشقا تومۇرلارغىچە بېرىپ، قان ئايلىنىش تەبىئىي ھارارىتىنىڭ تارقىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ، نەتىجىدە ئەزا بۇزۇلىدۇ، رەڭگى قارىيىپ قالىدۇ، ئەتراپى تېرىدىن ئېگىزرەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تېشىپ ئېغىز ئالدۇرۇش، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش، قاننى لوڭقا قويۇش ئارقىلىق تازىلاش، ئاندىن كېيىن گىل ئەرمەنى، موزا، شەب يەمانى بىلەن زىمات قىلىش، ئاندىن سىركەنجۇبىل شەربىتى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. يەنە ئارپا ئۈنى، سىركە، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن زىمات قىلسا، بۇ يۇقىرى مەنپەئەتلىك دورا بولۇپ، بەدەننىڭ كۆكىرىپ قارىيىشىنى توسىدۇ. كېسەلنىڭ دەسلىپىدە بۇ زىماتنى قىلماسلىق لازىم. ئەگەر ئىششىقنىڭ رەڭگى كۆكەرسە، بۇنىڭدا قىزىپ ئېچىشىش بولمىسا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، قايىنىتىلغان ماشنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئېلەشتۈرۈپ، ئېزىپ چېپىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق يىغىلىپ قالسا مەلھەم بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇپ ماددىسىنى پىشۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئىششىق قېتىۋالسا ساقىيىشى قىيىن. ئىلاج قىلىپ يۇمشاتقۇچى ياكى تارقاتقۇچى نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلىش كېرەك. ئەگەر قېتىۋالسا يۇمشاتقۇچى دورا بىرقانچە قېتىم قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تولۇق بىر تەرەپ بولىدۇ.

3. ماشرا

بۇرۇن، يۈز، پېشانىگە پەيدا بولىدىغان قىزىل ئىششىق بولۇپ بەزىدە باشقا چىقىدۇ، ئىچكى، تاشقى ئەزالارغا تەسىر قىلىدۇ، يۈز تەرەپكە قارىتىلغان تومۇردىكى قاننىڭ قىزىپ قايىنىغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى بۇرۇن ۋە يۈزنىڭ ئوتتۇر قىزىشى ۋە باش ئېسىلىش بىلەن ۋە تېز تەرەققىي قىلىپ كېڭىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەھۋالغا قاراپ قىيفال تومۇردىن ھوشىنى يوقىتىپ ئايلانغۇچە قان ئېلىش. ئەگەر

مۇمكىن بولمىسا پاقالچىقىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن ناخۇش ئانار سۈيى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، قۇرسى تاباشىر بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، كۆك قاپاق، پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ.
2- كۈنى كېسەل تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ قالسا يەنە بىر قولىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئىچى مېۋە سۈيى، 4 خىل شەربەت بىلەن يۇمشىتىلىدۇ. سۈرگە بېرىش ۋاقتىدا ئاق، قىزىل سەندەل، ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى ياكى كاھۇ، شوخلا سۈيى، زۆرۈر تېپىلغاندا ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، ئاقلانغان ماش، قۇرۇق يۇمغاقسۈت سېلىپ بېرىش؛ 30 دانە چىلاننى قاينىتىپ، سۈيىنى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈش؛ كېيەك شىرنىسى بىلەن بادام يېغى بەرسۇن ۋە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇناسىپ مەتبۇخلارنى بېرىش لازىم.

4. قىزىل

ئالامىتى بەدەنگە بىر قىزىللىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ئۈستىگە قولنى قويسا بۇ قىزىللىق تاراپ يوقىلىدۇ، قولنى كۆتۈرگەندە يەنە پەيدا بولىدۇ، بىر جايدىن بىر جايغا يۆتكىلىدۇ، ئېغىرلىق پەيدا بولۇپ قىزىپ ئېچىشىش بىللە بولىدۇ. تومۇرى تېز، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. بۇ كېسەل 2 خىلغا ئايرىلىدۇ.

(1) خاس قىزىللىق بولۇپ بۇ خاس سەپرادىن بولىدۇ.

ئالامىتى: يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن بەلگىلەرمۇ بولىدۇ.

(2) غەيرىي خالىس بۇ ساپ بولمىغان بولۇپ، سەپرا قان بىلەن ئارىلاشقان بولىدۇ.

ئالامىتى: تومۇرى تېز، چوڭ بولۇپ، سۈيدۈكى قىزىل ھەم دۇغ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سەپرا سۈرگىسى بىلەن بەدەننى تازىلاش؛ 4 خىل شەربەت بېرىش؛ ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى خىيارشەنبەر، بىنەپشە شەربىتى، چىلان، نارجىل، لىمون، ئەينۇلا شەربەتلىرىنى ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيى، قاپاق سۈيى، سىركەنجۇبىل ياكى تاۋۇز سۈيى بىلەن؛ سېمىز ئوت، پاقىيوپۇرمىقى، شوخلا سۈيى، ئاق، قىزىل سەندەل، سۇپارى، ھۆل يۇمغاقسۈتلار سىركە بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، پالەك، قاپاق، بادام يېغى بېرىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن سەپرا سۈرگىسى باشقا زىمات قىلىنىدۇ.

5. تائون

بۇ ئەسلىدە يۇنان تىلىدا «تەيئون» ئاتىلىپ، كېيىن ئەرەبچە ئۆزگەرتىپ «تائون» دەپ ئاتالغان. ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا ئەرەبچە تائون ئاتالغان سۆزنى يۇنان خەلقى ھەر بىر سېزىمى بار ئەزانىڭ گۆشىگە پەيدا بولغان ئىششىققا ئىشلىتىدۇ، مەسىلەن: كۆكرەكنىڭ، تىلنىڭ تۈۋى، بۆرەككە ئوخشاشلار؛ قولاق تۈۋى، قولتۇق تېگى، يانپاشقا ئوخشاش سېزىمى يوق ئەزالارنىڭ بەزىلىرىنىڭ گۆشىگە چۈشكەن ئىششىق ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ ھەم خەتەرلىك بولغان ئىششىقلار مۇشۇ ئاتالغۇ بىلەن ئاتىلىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن.
بوسىرە بەدەنگە چىققان بىر خىل مۇدۇرچاق بولۇپ، چوڭ-كىچىكلىكى ئوخشاش بولمايدۇ. كىچىكلىرى

www.uyghurkitap.com

لوبىيا، پۇرچاقتەك، چوڭلىرى ياڭاقتەك، بەزىدە بۇنىڭدىن چوڭراق بولىدۇ. بۇ مۇدۇرلار تولا غەم-ئەندىشە بىلەن بىرگە پەيدا بولىدۇ. كېسەل خۇددى بەدىنىگە بىر پارچە ئوت چۈشكەندەك گۇمان قىلىدۇ. مۇدۇرلار ئەتراپى قارا ياكى كۆك، قىزىل بولىدۇ. ئەگەر رەڭگى قىزىل بولسا ئاسان ساقىيىشى مۇمكىن. بۇ مۇدۇرلار چىققان كىشى خەفقان بولىدۇ. كۆڭلى ئاينىپ ھۆ بولىدۇ. شۇنىڭدەك قەيمۇ قىلىدۇ. بۇ ئاغرىق زەھەر ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولۇپ ئەزانى سېستىپ، مۇدۇر ئەتراپىنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن باشقا شىريان تومۇرلىرى ئارقىلىق يۈرەككە تەسىر قىلىپ يامان ھالەت پەيدا قىلىدۇ، بۇ كۆپىنچە خەتەرلىك. بۇ كۆپىنچە قولتۇق، قۇلاق تۈۋى قاتارلىق ئاجىز ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ، قۇلاق تۈۋى، قولتۇقتا چىققىنى ھەممىدىن يامانراق. يىلان چاققان ئادەمدىن قان ئالمىغاندەك بۇ كېسەلدىنمۇ مۇمكىنقەدەر قان ئالماسلىق (مۇنداق قىلغاندا زەھەر قان بىلەن چىقىپ كەتمەي بەدەنگە تاراپ كېتىدۇ)، بەلكى يۈرەكنى سوۋۇتۇشقا تىرىشىش كېرەك. بۇزۇق زەھەرنىڭ تەسىرىنى بەدەندىن تازىلاش ئۈچۈن بۇ دورىلارنى مەيدىسىگە چىپىش كېرەك. تەركىبى: نىلۇپەر، گۈلاب، سەندەل، كاپۇر يەنە شۇنىڭدەك ئالما، ئانار، بېھى، ئوتروج شەربەتلىرى بىرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بىنەپشە، نىلۇپەر، سەندەل، بېھى قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆكرىكىگە چىپىش لازىم. غىزاسىغا سوغۇق، قويۇق تاماقلاردىن توخۇ، تورۇلغا، يېسىمۇق قاتارلىق نەرسىلەرنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن سىركىگە چىلاپ بېرىش كېرەك. مۇدۇر چىققان يەرگە سوغۇق دورىلارنى چاپماسلىق؛ مۇمكىنقەدەر مۇدۇرنىڭ قېنىنى ئاسانلىق بىلەن چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن يېرىپ، ئىسسىق سۇدا يۇيۇش كېرەك. كېسەل ياتىدىغان يەرنىڭ ئەتراپىغا مۇز ياكى قار قويۇلىدۇ. ئىششىغان يەرگە پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى، سېمىز ئوتنىڭ ئۇرۇقلىرى، بابۇنە قاتارلىق سوغۇقلۇقنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى چىپىش كېرەك. بابۇنە، سېرىقچېچەك قايىنىتىلغان سۇ بىلەن قىلىنغان ئىسسىق ئۆتكۈزۈشلەرنى قىلىش؛ يارغان يەرگە ئاغزىنى قويۇپ ئاز-ئازدىن قېنىنى شوراپ ئېلىش كېرەك .

6. قۇلاق تۈۋى، قولتۇقنىڭ ئىششىپ قېلىشى

بۇ ئىششىق بەزىدە قۇلاق تۈۋىدە بەزىدە قولتۇقتا پەيدا بولسىمۇ، ئەسلىدە تائۇن جىنسىدىن ئەمەس، بەلكى ئەزايى رەئىسە ماددىنى قوبۇل قىلمىغانلىقتىن، ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقىدىن، تېرىسىنىڭ سۇسلىقىدىن ئىششىق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە باشقا بىر ئەزادا جاراھەت بولغانلىقتىن ماددا ئۇشبۇ يەرگە يۆتكىلىپ كېلىپ ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش؛ ئالدىدا ئىششىقنى سۇسلاش-تۇرۇپ يۇمشىتىدىغان دورىلارنى چىپىش؛ بەدەننى سوۋۇتىدىغان دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. تاماقنى ئازايتىپ ئاسان سىڭىدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ.

7. چىيقان

چوڭ چىيقان سەنۇبەر شەكىللىك بولۇپ دەسلەپتە رەڭگى قىزىل بولۇپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. بۇ ئوتتۇرا

دەرىجىدىكى ئىسسىق قان ھەزىم بولمىغانلىقتىن پەيدا بولغان بۇزۇق قويۇق ھۆللۈك ئۈنىڭغا ئېلىشقانلىقتىن، قان پەيدا قىلىدىغان تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىپ بەدەننى تازىلاش ھەم سۈرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر قولدا يا پۇتتا بولسا سۈرگە بەرگەندىن قەي قىلدۇرغان ياخشىراق بولىدۇ. بەزى چېيقانلارنى ئاشلاندۇرۇش ئۈچۈن ھاك ئىشلىتىش لازىم بولىدۇ، سەۋەب ھاك ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن گۆش ئۈندۈرىدىغان، جاراھەتنى قۇرۇتىدىغان دورىلارنى مەسىلەن: كۈندۈر، ئەنزۇرۇت، خۇنسىياۋشان، مەدەستانلارنى باراۋەردىن قىلىپ، سوقۇپ، سىقىش كېرەك. مۇنچىغا كىرىش كۆپ پايدىلىق.

8. غەلۋەرەك

غەلۋەرەك چېيقاندىن چوڭراق ئىششىق بولۇپ رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولماستىن ئەسلى بەدەننىڭ ئۆز رەڭگىدە تۇرىدۇ. ئاغرىمايدۇ. ئەگەر ئۆتكۈر ۋە كۈچلۈك دورىلارنى زىمات قىلىپ سېيستىپ سالغانلىقتىن ئاغرىقى زىيادە بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەل سوغۇق قويۇق خىلت كۆپ، قىزىقلىق ئاز بولغانلىقتىن ھەم قالايمىقان تاماق يېگەنلىكتىن، ھەزىم ناچارلىششتىن، ساقلىقنى ساقلايدىغان نورمال قىزىقلىقنىڭ ناچارلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپىنچە بۇنىڭ شەكلى يۇملاق بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر قول بىلەن بېسىپ تۇرغاندا بىر يېڭى تولغان جاراھەتتەك ئىچى ئويالمايدۇ، قېنى قويۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ھەم يەڭگىل داۋالىغاندىن كېيىن قىزىلگۈل يېغى، زەيتۇن ياغلىرى، تۆگە، كالا ياغلىرىنى چېپىش كېرەك. تاماقنى ئاز بېرىش، ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا ئوغلاق گۆشىگە غورا سۈيى، ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: گۆشتىن، شارابتىن، تاتلىق نەرسىلەردىن، سوغۇقنى ئاشۇرىدىغان ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. بەدەننى سوۋۇتىدىغان سەندەل، پۆپەل، (سۇپارى)، سېمىز ئوت بەرگى، ئىسپىغۇل قاتارلىق نەرسىلەرنى 3 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر ماددىنى يىغىپ قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتمەكچى بولغاندا ئىسپىغۇلنى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ قويسۇن. ماددا يىغىلغاندىن كېيىن ئىشلىتىدىغان ئەنجۈر قاتارلىق نەرسىلەرنى سوقۇپ، سۈت، ھەسەل بىلەن بۇغداي ئۇننى خېمىر قىلىپ، ئازراق بۆرە ئەرمىنىنى زىغىر يېغى ياكى زىغىر بىلەن مەلھەم قىلىپ قويسۇن. يەنە تۆۋەندىكى مەلھەمنى ئىشلىتىش لازىم، مەلھەمنىڭ تەركىبى: موم، كالا يېغى، سۈت، ئەنجۈر، شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر بۇلارنى سۈتتە قاينىتىپ، مەلھەم قىلىپ قويسۇن ئەگەر غەلۋە ەك قاتتىق بولسا كېچىكىپ ئاشلىنىدۇ. ئۇند غا تۇتىشىپ تۇرىدىغان تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك ياكى قاپاقنى غەلۋەرەككە قويۇپ ھىجامەت قىلىپ قان چىقىرىلىدۇ. ئەگەر ئېغىز ئېلىش كېچىكىپ قالسا خېمىرتۇرۇش، ئامۇت ئۇرۇقى، كەپتەر مايىقىنى تۇخۇم سېرىقى، ھەسەل بىلەن قوشۇپ، مەلھەم قىلىپ قويسۇن. زىغىر

چايقىغان سۇ، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلىنىڭ شىرنىسى، مەلھەمى داخىلىيۇن بۇلارمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن يېرىپ، قايتا-قايتا پاكىز پاختا بىلەن يىرىڭنى تازىلىۋېتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن جاراھەتنىڭ ياخشىلىنىشى ئۈچۈن مەلھەم قويۇش كېرەك. ئەگەر يارغاندىن كېيىن ئىچىنىڭ يۇمشاقلىقى كۆرۈلسە، بېھى قىيامى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى بېرىش كېرەك. غىزاسىغا سۇماقنى ئاش قىلىپ، ئانار ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ، سۈيىنى شۇ ئاشقا قوشۇپ بېرىلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتتا بۇ خەتەرلىك. مادداا پىشماستىن يارسا قاندىن باشقا ھېچنەرسە چىقمايدۇ. نەشتەرنى ئۈستىخانغا يەتكۈزگەندە، ئاندىن يىرىڭ چىقىشى مۇمكىن. ئەڭ ياخشىسى جاراھەتنى پىشۇرۇپ يۇمشىتىشقا تىرىشىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن داخىلىيۇن چېپىش لازىم. بۇ چاغدا دۇبەيلە (چىيقان) ئىچكى ئەزاغا چىقىدۇ. بولۇپمۇ ئۈچەيگە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇمشىتىپ، نېپىزلەشتۈرىدىغان دورىلارنى چېپىش ھەم يەلنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: تەرياقى كەبىر، تەرياقى ئەپىئا، تەرياقى مەسرىدىدۇس قاتارلىق دورىلار، يەنە ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن تەررە ئۇرۇقى، خۇببازى، كەتىرا ھەر بىرىدىن بىر قىتىمدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ئېلەشتۈرۈپ، 2 قوشۇق ئېشەك سۈتى بىلەن ئەتىگەن 2 قوشۇق، ئاخشىمى 2 قوشۇق ئىچسۇن. ئەگەر ئىسسىتمىدىن بولمىسا تېزراق ئېغىز ئالسۇن دېسە ھەر كۈنى 2 گىرام سەبرى، 1 گىرام زەپەرنى گۇلاب ياكى شاراب بىلەن ئىچۈرۈپ، ئېغىز ئالغاندىن كېيىن بۇ دورىلار بېرىلىدۇ. ئىسپىغۇل 15 گىرام، تۇخۇم 21 گىرام، ئاق لەيلى، خۇبىبازى ھەر بىرى 12 گىرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە، قوغۇن ئۇرۇقى 9 گىرامدىن، گىل ئەرمىنى 6 گىرام، ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 9 گىرام سوۋۇتۇلغان سۇ بىلەن كىچىككىنە گۈل يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئەتە-ئاخشامدا بېرىلىدۇ.

دۇبەيلە ئاستىن تەرەپتىكى ئەزالاردا بولسا شىرىلەر بىلەن كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، تۇخۇم سېرىقى، گۈل يېغى بىلەن كلىزما قىلسۇن. غىزاسىغا جاراھەت ئېغىز ئالغاندىن كېيىن گۈرۈچ ئۇنى، ئارپا ئۇنلىرىنى بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، بۇلارغا مۇۋاپىق نىشاستە قوشۇپ، ئازغىنە كونا كېپەك بىلەن شىرە تارتىپ، پىشۇرۇپ بەرسۇن. ئەگەر ئازغىنە سەمغى ئەرەبى قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

9. سەينەك

بۇ ئىسسىق ئىششىق بولۇپ، بۇنىڭدا كىر، قاقاچ، يىرىڭ كۆپ توپلانغان بولىدۇ. بۇنىڭ پەيدا بولۇشى تەبىئەت بەدەندىكى قويۇق ماددىنى بىر ئەزاغا كەلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ باشقا تەرەپكە چىقىشىغا يولى بولمىغانلىقتىن، شۇ ئەزانىڭ گۆش پوستلىرىنى بۇزۇپ چىرىتىدۇ. ئۆزىنىڭ ئىسسىقنىڭ تەسىرىدە يىرىڭ زەرداب يىغىدۇ. ئاندىن كېيىن قويۇلۇپ يىرىڭ بولىدۇ. ئاندىن كېيىن ئېغىز ئالىدۇ.

ئالامىتى ئالدى بىلەن قاتتىق تارتىشىدىغان بولىدۇ. مادداا پىشقانلىقىنىڭ بەلگىسى ئاغرىق پەسىيىدۇ. قولدا باسسا كاتەك بولۇپ ئويۇلىدۇ. بۇقرات ھەكىم ئەگەر سەينەكنىڭ شەكلى سەنۇبەر شەكلىدە، ئۈچى

ئىنچىكە، چوۋرىسى يۇمىلاق، يېپىسى بولۇپ بەدەنگە يېپىلىپ تۇرغىنى ساقىيىشقا يېقىنراق، دەپ كۆرسەتكەن.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۈرگە بېرىش، ئەگەر قولدا ياكى پۇتتا بولسا قەي قىلدۇرۇشنىڭ سۈرگىدىن ياخشىراق نەتىجىسى بار. يەنە بۇ دورىلار بىلەن مەلھەم قىلىپ قويۇش: گۈل خەير، بىنەپشە، خېمىر تۇرۇش، ئەنجۈر ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئېغىز ئالمىسا يېرىپ، ئىنچىكە نەشتەر سېلىپ، نەچچە قېتىم يىرىڭنى سىقىپ چىقارغاندىن كېيىن جاراھەتكە گۆش ئۇندۇرۇپ پۈتكۈزىدىغان مەلھەم قويۇش.

10. يۇمشاق ئىششىق

بۇ ئاق، بوش، سۇس ئىششىق بولۇپ، ئۇنىڭدا قىزىش، ئاغرىق بولمايدۇ. بۇ سوۇيۇق ھۆللۈك ئېقىپ بېرىپ شۇ يەردە توختىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى ئاق، يۇمشاق بولىدۇ. قولنى باسسا ئەسەرى مەلۇم بولىدۇ. قولغا سوغۇق ئۇرۇنىدۇ، ئاغرىق بولمايدۇ. تارتىشمايدۇ. ئىششىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. سۈيدۈكى ئاق ھەم قويۇق كېلىدۇ. تومۇرى ئاقكېسەلنىڭ تومۇرىدەك سوقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن بولسا مىزاجنى ئىسلاھ قىلىپ ئاندىن كېيىن بەدىنىگە گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى، تۇز، سىركە زىمات قىلىش كېرەك. ئەگەر بەلغەم ماددىسىدىن بولسا ماددا پىشقاندىن كېيىن ھەببى ئايارەج، ھەببى رەۋەن ئارقىلىق بەلغەمنى تازىلاپ چىقارغاندىن كېيىن، گۈلقەنت، شەربىتى سىركەنجىۋىل ھەسىلى، كاسىنە سۈيى، بەدىيان، سىركەنجىۋىل بۇزۇرى، قۇستە، رەۋەن، ئەفسەنتىن، قۇرسى لوك، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، ئەفسەنتىن 3ھەسسە، غاپەس ئۇسارىسى، يۇيۇلغان لوك يېرىم ھەسسىدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بەدىيان سۈيىدە ئەزگەن مۇقەل بىلەن قۇرس قىلىپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن 60 گرامغىچە بېرىش كېرەك. سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ئىچسۇن. داۋائىل كۇركۇمنىڭ بۇ كېسەلگە چوڭ تەسىرى بار. سىركەنجىۋىل، مائۇلئۇسۇل بىلەن تۇرۇپنىڭ غازىڭى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، كەكلىك، قۇشقاچ گۆشى، ياۋا جانىۋارلارنىڭ گۆشى بېرىلىدۇ. سۈتتىن، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. مۇدۇر چىققان ئەزاغا بۆرە ئەرمىنى، زاك قايناتقان سۇغا ئازغىنە سىركە قوشۇپ، بىر تۇتام يۇڭنى چىلاپ تاڭسۇن. تۇز، زەيتۇن يېغى چاپسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. خىيار بەرگى، سەۋزە بەرگى بىلەن زىمات قىلسا بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە چاپىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: سەبرى، مورد، ئاقاقىيا، سەئدى، شىيافى مامسا، زەپەر، گىل ئەرمىنى باراۋەردىن، بۇلارنى سوقۇپ سىركە ۋە كەرنەپ سۈيى بىلەن قۇرس قىلىپ ھاجەت ۋاقتىدا گۈلاب ياكى كاسىنىنى ئازغىنە سىركە بىلەن ئېزىپ چاپسۇن. سوغۇق سۇ قۇيسا پايدا قىلىدۇ. كۇندۇر، سەبدە، سېرىقياغنى چاپسا پايدا قىلىدۇ.

11. يەلدىن بولغان ئىششىق

بۇنىڭ بەزىسى بۇس بۇخاراتتىن، بەزىلىرى توسالغۇدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئىچىگە يەل توشتۇرغان تۇلۇمدەك ئۆزى يەڭگىل بولىدۇ. باسسا ئازغىنە ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ يەنە ئەسلىگە يېنىپ تۇرىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى يەللىك نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. ئىششىقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، قوناق ئۇنى ياكى تېرىق ئۇنى بىلەن داۋالاش كېرەك. ئۆرۈك ياغىچىنىڭ كۆلىنى سوغۇق سۇ بىلەن چاپسۇن. يۇلغۇن ياغىچىنى ئۇن بىلەن قىزىتىپ تۇتسۇن.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۇ، قۇۋۋەتلىك گۆش زىيان قىلىدۇ. گۈلقەنت، گۈلاب، بۇزۇرى شەربىتى پايدا قىلىدۇ.

12. سەپرا، بەلغەمدىن بولغان ئىششىق

ئالامىتى رەڭگى قىزىل ئېقشىراق بولىدۇ، تومۇرى ئاستا تېزلىكتە نورمال بولىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا تېز سوقىدۇ. ئەگەر بەلغەم غالىب بولسا ئاستا ۋە بوش سوقىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى سەپرا، بەلغەمنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى سەبرى، سەبرى، چىلانغان كاسىنە سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن سىركەنجۇبىل بۇزۇرىنى نورمال تەييارلاپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بىلەن بەزرۇلبەنجى بېرىلىدۇ. مېۋىلەردىن ئاچچىق، تاتلىق ئانار بېرىلىدۇ. گۈلقەنت، گۈلاب، قەنت، ئەرەقى گاۋزىبان، رەيھان ئۇرۇقى، دىنار شەربىتى بېرىلىدۇ.

13. پوقاق

پوقاق ئۇيۇغان قاتتىق، قويۇق بىر خىل ئىششىق بولۇپ، بەدەندىكى گۆشتىن ئۆستۈن چىقىپ تۇرىدۇ. گۆشكە تۇتاش بولمايدۇ، ھەرىكەت قىلغان چاغدا ھەر تەرەپكە مىدىرلاپ ھەرىكەت قىلىدۇ، چوڭلۇقى نوقۇتتىن تارتىپ قوغۇننىڭ مىقدارىغا قەدەر بولىدۇ، ئۇنىڭ خالتىسى بولۇپ شۇنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. بۇ ئەسلىدە قويۇق بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ. پوقاق شەھمىيە(ياغسىمان)، ئەسەلىيە (ھەسەلسىمان)، ئاردھالىيە، شىرازىيەدىن ئىبارەت 4 خىل بولۇپ، بۇنىڭدىن شەھمىيە دېگىنىمىز ھەممىدىن قاتتىقراق بولۇپ، تۇتقاندا ئازراق ئاغرىيدۇ. قالغان 3 خىلىنىڭ سىرتى كەمرەك بولىدۇ، قولنى قويسا يۇمشاق ئۇرۇنىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى قوقىيا، ھەببى غارىقۇنغا ئوخشاش دورىلار بىلەن بەدەننى قويۇق بەلغەمدىن تازىلاش كېرەك. ئاندىن كېيىن داخىلىيۇندەك تارقىتىدىغان دورىلارنى چېپىش لازىم. بۇ كېسەلگە مەخسۇس دورىلار ئۇششەقنى سىركە بىلەن ئېزىپ چېپىش كېرەك ياكى كەرنەپ يىلتىزىنىڭ كۆلىنى زەيتۇن يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسۇن. بۇنىڭغا ئىشلىتىدىغان مەلھىمى باسلىقۇننىڭ تەركىبى: موم، زەيتۇن، كالا يېغى باراۋەردىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالدى بىلەن مەلھەم قىلىپ قويىلىدۇ. ئەگەر چوڭ بولسا ئاشلاندۇرۇپ ئېغىز ئالغۇدەك دورىلارنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن: كۇدۇمبەدە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى قىلىش ياكى يېرىپ ئېلىش كېرەك.
شەھمىيە قىسمىنىڭ خالتىسىغا تارقىتىدىغان، ئېغىز ئالدۇرىدىغان دورىلارنىڭ پايدىسى يوق. ئەڭ ياخشى چارە ئوپېراتسىيە قىلىپ يېرىپ ئېلىۋېتىش كېرەك.

14. بەز ئۆسمىسى ۋە ئۇنىڭ توپلىشىپ قېلىشى

بەز ئۆسمىسى قاتتىق بولىدۇ. سەۋەبى: سوغۇقلۇق ئارتۇق بولغانلىقتىن توپلىشىپ قالغان قويۇق خىلتتىن پەيدا بولىدۇ. پوقاق بىلەن بەزنىڭ پەرقى بەز دىگەن ئانچە چوڭ بولمايدۇ، غىلاپىمۇ بولمايدۇ، ئەمما قاتتىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى داخلىيۇننى چىپىپ زىمات قىلىنىدۇ. بىر پارچە قوغۇشۇننى قويۇپ، چىڭ تېڭىۋەتسە تارقاپ كېتىدۇ ياكى يۇمشاپ ياخشى بولۇپ قالىدۇ. سەلئەنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

يەنە بىر خىلى پوچىلا دەپ ئاتىلىدۇ. قولاق تۈۋىدىلا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆزگە بەزلەرنىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇنىڭ مەخسۇس چارىسى ھەلىيۇن كۆلىنى تۇز سالمىغان گۈل يېغى بىلەن، سەۋسەن كۆلىنى سەۋسەن يېغىدا قىلغان موم يېغىنى چىپىش كېرەك.

بەزى چاغدا كىچىككىنە بەز مۇدۇلىرى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر پارچە قوغۇشۇننى تېڭىش ياكى ئۇۋۇلاش كېرەك. ئوپېراتسىيە قىلىپ بېرىپ ئىچىدىكى بۇزۇق نەرسىلەرنى تازىلاپ چىقىرىۋېتىش كېرەك.

مادىدا يىغىلغاندىن پېشانە، ئۇچىغا ئوخشاش گۆشى يوق ئەزالاردا پىندۇق ياكى ياڭاق ۋە خورمىچىلىك بولىدۇ، باسسا يوقىلىدۇ، كۆتەرسە يەنە پەيدا بولىدۇ. مادىدا ئاچچىق بۇخاراتتىن پەيدا بولغان بولسا ئاغرىق بولىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن پەيدا بولغان بولسا ئاغرىمايدۇ. بەلغەمدىن بولۇپ ئاغرىمىسا بۇنى داۋالاشتا: ئۇۋۇلاپ تۇتۇش، ياغاچ بىلەن ئۇرۇپ ئاجرىتىش، ئاندىن كېيىن سەبرى رۇسۇت، ئاقاقىيا، بېلىق يېلىملىرىنى چىپىپ، ئۈستىگە بىر پارچە قوغۇشۇننى قويۇپ، مەھكەم تېڭىۋېتىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىقى بولسا موم يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى، موم يېغى بىلەن قىلغان گۈل يېغى چىپىلىدۇ. گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ئاق لەيلى يىلتىزى، زوپا، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، زىغىر، چالا سوققان سەۋزە ئۇرۇقى، بىنەپشە قايناتقان سۇدا يۇيۇلىدۇ.

ئەگەر بۇ گۆشسىمان بولۇپ ھەممە ئەزالارنىڭ گۆشلىرىدە پەيدا بولغان بولسا، قولدا تۇتسا قاتتىق ئۇرۇنىدۇ. قاتتىقلىقتا چىڭ بولىدۇ. ئەگەر گۆشتە بولسا يېرىپ ئېلىش، گۆشى يوق ئەزادا بولسا زىمات بىلەن يۇمشىتىش كېرەك. كېيىپ ئالىمەن دىسە چوڭ ئايەت يېتىپ قالىدۇ، يەنى پەردىگە، شىريان تومۇرغا ياكى باشقا تومۇرلارغا ئايەت يېتىدۇ ياكى پەيگە ئايەت يېتىپ پەيدە بەز پەيدا بولۇپ، پوقاقتەك كۆرۈنىدۇ. پوقاقتىن پەرقى شۇكى، بۇ بەز سول تەرەپتە بولماستىن ئوڭ تەرەپتە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەزنى تارقىتىدىغان ياغلار بىلەن بىرقانچە كۈن ياغلاپ زىمات قىلىش، ئاندىن كېيىن مۇنچىغا كىرىپ ئۇۋۇلاپ تۇتۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن مادىدا تارقاپ كېتىشى مۇمكىن.

بەزى چاغدا پەي يارىلانغانلىقتىن بەز پەيدا بولۇپ قېتىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ياغلار ۋە چاۋا يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن ياغلاش، سۆگەلدە ئالدى بىلەن سەۋدا خىلتىنى تازىلاش، موزا، زاك، شەھمەنزەل چىپىش كېرەك. ھۆل خەرنۇپ، ئامۇت بەرگى، ھۆل كەرنەپ بەرگىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ. ھەر كۈنى سىركە بىلەن تۇز چىپىپ تۇرسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر خىل ياخشى زىمات زەرنىخنى ئېزىپ، گۆش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، 3 كۈن تېڭىپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن ئېچىپ كۆرۈپ بېقىپ ئەگەر تارقىماي بىر نەرسە قالغان بولسا، يەنە تاڭسا شۇنىڭ بىلەن ياخشىلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

15.خانازىر

بۇ كېسەللىنى خانازىر (تۇڭگۇز) دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە بۇ كېسەل تۇڭگۇزلاردا كۆرۈلگەنلىكتىندۇر. بۇ كېسەل كۆپىنچە ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. خانازىر ئۆزى كىچىككىنە قاتتىق ئىششىق بولۇپ ئورنىدىن مىدىرلىمايدۇ. ھېچبىر تەرەپكە يۆرمەيدۇ. بەدەننىڭ ئەسلى رەڭگىگە ئوخشاش بولىدۇ. پوقاقنى قولدا تۇتقىلى بولىدۇ. خانازىرنى تۇتقىلى بولمايدۇ. خانازىر بەزى كىشىلەردە كىچىك پەيدا بولىدۇ، بەزى كىشىلەردە ناھايىتى چوڭ بولىدۇ، بۇ ئاز ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەدەننى قويۇق بەلغەم خىلتىدىن تازىلاش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش، سۈرگە بېرىش كېرەك. سەۋدا، بەلغەمنى تازىلايدىغان ھەب دورىلارنى بېرىش كېرەك. ھەببى خىزران، ھەببى ۋاسلى پايدا قىلىدۇ. ھەببى ۋاسلىنىڭ تەركىبى: سۇمبۇل، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، دارچىن، زەپەر، قەلەمپۇر، مەستىكى 3 گرامدىن، سەبرى 48 گرام، ئۇستقۇددۇس، شەھمەنزەل 15 گرامدىن، تۇربۇت 21 گرام، مەھمۇدە 12 گرام، نەمەكى ھىندى 6 گرام، بۇلارنى ھەب قىلىپ، ھەر بىر قېتىمدا 6 گرامدىن 9 گرامغىچە بېرىلىدۇ. ھەببى خىزراننىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 9 گرام، غارىقۇن 8 گرام، شەھمەنزەل 5 گرام، ئەنزۇرۇت 12 گرام، تۇربۇت 21 گرام، جاۋاشىر 6 گرام، نۆشۇدۇر 3 گرام، مەھمۇدە 4 گرام، قائىدە بويىچە ھەب قىلىپ ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ. مەلھەمى داخىلىيۇندەك ئىششىق تارقىتىدىغان نەرسىلەرنى چىپىش كېرەك. مەلھەمى داخىلىيۇننىڭ تەركىبى: مۇردارسەنگ 120 گرام بۇنى يۇمشاق سوقۇپ، 240 گرام زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، مىس قازاندا يەڭگىل ئوتتا قايناتسۇن. مۇردارسەنگ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئېلىشىپ ئېزىلىپ، ياغ قارا بولغاندىن كېيىن 240 گرام زىغىر چايقىغان سۈنى 160 گرام ئىسپىغۇل، 120 گرام ئاق لەيلى چىلىغان سۈنى قوشۇپ، چۆمۈچ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ قويۇلغىچە قايناتسۇن. ئەگەر كۆك گۈلسەۋسەننىڭ يىلتىزىنى زىپت بىلەن سوقۇپ، قوشسا ئىششىق تارقىتىشتا كۈچلۈك بولىدۇ. يەنە مەرھەمى رۇسۇل، ئىترىفىل غودۇدىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئىترىفىل غودۇدىنىڭ تەركىبى: قارا ھېلىلە 60 گرام، بەلىلە، ئاملە، تۇربۇت 28 گرامدىن، ئەفتىمۇن 30 گرام، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، سانا 15 گرامدىن، شاھتەررە، زورۇنبات، غارىقۇن 9 گرامدىن، رۇم بەدىيان، مەستىكى، جوز بەۋۋا، قەلەمپۇر، نۆشۇدۇر 6 گرامدىن، قويىنىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزى 15 گرام، بۇلارنى 3 ھەسسە

ھەسەل بىلەن تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 8 گرامدىن 14 گرامغىچە بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى 2 گرام گۈرەن بەز، 2 گرام دارچىننى ئازغىنە ناۋات ياكى قەنت بىلەن بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار ئوبدان ئۈنۈم بەرمىسە، پىشۇرىدىغان زىماتلارنى قىلسۇن. خانازىرنى يۇمشىتىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: باقىلە ئۇنى، ئارپا ئۇنى، ئۈژمە يېغى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن زىمات قىلسۇن. يەنە بىر خىل زىماتنىڭ تەركىبى: زىغىر، مورد ئۇرۇقى، كۆك گۈل سەۋسەن يىلتىزى، شۇمشا ئۇرۇقى بۇلارنى شارابتا قاينىتىپ، كەپتەر مايىقىدىن بىر ئاز ئېلىشتۇرۇپ زىمات قىلسۇن.

بەزى ھۆكۈمالار ئۆچكە مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، بىر ھەپتىگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەنلىكتە 6 گرامدىن بەرسە بۇ كېسەل ساقىيىدۇ، دەيدۇ.

خانازىرنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، ئۇ بەدەننىڭ تېرىسىدىن ئانچە ئېگىز تۇرمايدۇ. بۇ خانازىر كېسىلىنىڭ يامانراقىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى ئېھتىياتچانلىق بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىپ يېرىش؛ ئىششىقى يېقىن ئەتراپتىكى پەي، تومۇرلارنى كېسىۋەتمەسلىك؛ يارغاندىن كېيىن ماددىنى سىقىپ چىقىرىپ، داغ قويۇش كېرەك. مۇمكىنقەدەر تومۇر يوق يەرنى يېرىش كېرەك. باشقىسى دورا بىلەن داۋالاپ تازىلىنىدۇ، مەلھەمى زەنگارمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: زەنگار 6 گرام، موم 15 گرام، زەيتۇن يېغى 80 گرام، مۇشۇلار بىلەن مەلھەم قىلىپ قويۇلىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ مەلھەمگە 15 گرام رازىيانەچىنى قوشىدۇ. بەزى خانازىرنىڭ ماددىسى سەرتان (راك) كېسەللىكىنىڭ ماددىسى بىلەن بىر بولىدۇ. بۇنىڭغا سەرتاننىڭ ئىلاجىدا ئىشلەتكەن ۋە ئىسسىق دورىلارغا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇۋەتسۇن. ئەگەر ئاغرىش، قىزىش بولسا بۇغداي ئۇنى، يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. بىر ھەسسە مورد، 2 ھەسسە ھوزۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى بىلەن چىپلىنىدۇ.

16. قاتتىق ئىششىق

ئەگەر بۇ ئىششىقنىڭ سېزىمى بولمىسا ساقايمايدۇ، ئازراق سېزىمى بولسا، تەسرەك ساقىيىشى مۇمكىن. بۇ ئىششىق بىرقانچە خىل بولىدۇ.

(1) سەۋدادىن بولغان قاتتىق ئىششىق

ئالامىتى ئۆزى قاتتىق بولۇپ، سىلىسا سوغۇق ئۇرۇنىدۇ. ئۇنىڭ سېزىمى بولۇپ ئاغرىقى بولمايدۇ. بەزىلىرىدە ئاغرىقمۇ ۋە سېزىممۇ بولىدۇ. سۈيدۈكى سۈيۇق بولۇپ كۆك كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى ھەببى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدا خىلتىنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىش كېرەك.

مەلھەمى داخىلىيۇن، ئۇشەق، مۇقەل قاتارلىق دورىلار ھەم توخۇ، ئۆردەك يېغى، كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى ۋە باشقا ياغلار بىلەن زىمات قىلىپ ئىششىقنى يۇمشىتىش كېرەك. قاتتىق ئىششىقنى تارقىتىدىغان

www.uyghurkitap.com

زىمات تەركىبى: مۇقەل ئەزرۇق، ئۇشەق باراۋەردىن، بۇلارنى سوقۇپ گۈلسەۋسەن يېغى ياكى بابۇنە يېغى، شۇمشا، زىغىر چايقىغان سۇ بىلەن ئەنجۈرنى سوقۇپ، چاپسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: يېسسىمۇق، پىدىگەن، كالا گۆشى، كەرنەپ قاتارلىق سەۋدانى پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) بەلغەمدىن بولغان قاتتىق ئىششىق

ئالامىتى رەڭگى ئاق بولۇپ، تۇتقاندا سوغۇق ئۇرۇنىدۇ. بىر ئاز قاتتىقراق بولىدۇ. بەزى چاغلاردا كىشلەر ئۇچىسغا پەيدا بولغان ئىششىق قورۇغۇچى قابىز دورىلارنى چېپىش سەۋەبلىك قاتتىق ئىششىققا ئايلىنىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي، سۈرگە ئارقىلىق بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان، تارقىتىدىغان نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلىش كېرەك.

(3) سەۋدا بىلەن بەلغەمنىڭ مۇرەككەپلىششىدىن پەيدا بولغان قاتتىق ئىششىق توغرىسىدا:

ئالامىتى بۇنىڭ ئالامىتى مۇرەككەپ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇناسىپ سۈرگە، ھەب، زىماتلارنى ئىشلىتىش ۋە سەۋدا بەلغەمنىڭ دورىسىنى قىلىش كېرەك.

17. سەرتان (راك)

بۇنىڭ سەرتان دىگەن نام بىلەن ئاتىلىشى بۇ ئەسلىدە سەۋدا ماددىسىدىن بولۇپ، بۇ ماددىنىڭ بىر قىسمى ئەزالارغا قۇيۇلۇپ ئىششىق پەيدا قىلىدۇ، بەزىسى تومۇرلارنى ئېسىلدۇرىدۇ. بۇ ئىششىق سەرتاننىڭ ئايىغىغا ئوخشايدۇ. بۇ كېسەل ئەسلىدە كۆيگەن سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ، ئىششىقنىڭ رەڭگى دەسلەپتىلا بىر ھالەتتە بولۇپ تېرىدىن پەرقلەنمەيدۇ، كېيىنچە چوڭىيىپ بارىدۇ.

ئالامىتى دەسلەپتىلا بادامدەك ئىششىق پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي چوڭىيىپ بارىدۇ، ئاندىن كېيىن ناھايىتى قاتتىق يۇملاق، رەڭگى كۆككە مايىل بولىدۇ، ئازغىنە قىزىشمۇ بولىدۇ، تومۇرى كۆك، قىزىل سەرتاننىڭ پۇتىغا ئوخشاش كۆرۈنۈشتە بولىدۇ. ئاياللارنىڭ ئەمچىكىدە، بالىياتقۇسىدا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. ئەر كىشلەرنىڭ ئايىغىدا، ئۈچەيدە، سۈيدۈك چىقىرىدىغان ئەزالىرىدا، يۈزىدە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. بەزىسىدە ئاغرىقى زىيادە بولىدۇ. بەزىسىنىڭ ئاغرىقى بولمايدۇ. بەزىسى جاراھەتلىك، بەزىسى جاراھەتسىز بولىدۇ. جاراھەتلىك بولغىنى سەۋدا، سەپرا ماددىسىدىن بولىدۇ. جاراھەتسىز بولغىنى بەلغەم، سەۋدا ماددىسىدىن بولىدۇ. جاراھەتلىك بولغىنىنىڭ ئالامىتى: جاراھىتى قارا، جاراھەت لېۋى قېلىن، قىزىل ياكى كۆك بولىدۇ. ئىچىغا ئۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. سېسىق زەرداب چىقىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد قىلغىلى بولمايدۇ. بۇنىڭغا 3 خىل مەقسەت ئۈچۈن ئىلاج قىلىنىدۇ.

(1) كېسەل تەرەققىي قىلىپ ئېغىرلاشماسلىق ئۈچۈن.

(2) جاراھەتنى نورمال بىر ئىزدا ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن.

(3) جاراھەتنى داۋالاپ سەۋدا خىلتىنى تازىلاپ چىقىرىش بىلەن بىرگە ئەكھەل، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مائۇلجەبەن، بىلەن سۈرگە بېرىش بىلەن تامام بولىدۇ.

بەدەننى تولۇق تازىلاش ئۈچۈن ئۇدا بىرقانچە قېتىم سۈرگە بېرىش كېرەك. ئەڭ ياخشى چارە قىزىشنى پەسەيتىپ، سەۋدانى توسۇش ئۈچۈن ئارپا يارمىسى، سېمىز ئوت شىرىسىنىڭ سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، توخۇ، ئوغلاق گۆشىدەك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. ئەگەر مۇشۇلار بىلەن سۈيۈق قان پەيدا بولسا پايدا قىلغان بولىدۇ. ئالدى بىلەن ماددىنى ياندۇرىدىغان نەرسىلەر بىلەن چارە قىلىش كېرەك. مەسىلەن: شوخلا، كاسىنە، كاكىنەج سۈلىرىنى بېرىش كېرەك. بۇ چاغدا ئۆتكۈر، مۇرەككەپ دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر دىققەت قىلمىغاندا مۇنداق دورىلار ئىششىقنى قوزغاپ سالىدۇ. ئەڭ ياخشىسى مۇرەككەپ مەلھەم بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. بۇ مۇرەككەپ مەلھەمنىڭ تەركىبى: ئىسپىداج، قوغۇشۇش، تۇتىيائى مەغسۇل، مورداسەنگ، گىل ئەرمىنى بىر ھەسسىدىن، سازەج، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى 2 ھەسسىدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە 3 ھەسسە، بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، موم، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چىپىلىدۇ. ئىششىقنىڭ ئەتراپىغا گىل ئەرمىنىنى سوقۇپ، شوخلا سۈيى ياكى ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن چىپىلىدۇ. بۇ ئىششىققا ئەگەر دەسلەپتىلا ئىلاج قىلىنسا ياخشىلىنىشى مۇمكىن. ئەگەر كېچىكىپ قېلىپ چوڭىيىپ قالسا ياخشى بولۇشى قىيىن. جاراھەت بولۇشتىن ئېھتىياتچانلىق بىلەن ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر جاراھەت بولۇپ قالسا ئىلاجنى قوبۇل قىلمايدۇ. بۇنىڭدا جاراھەت بولسۇن، بولمىسۇن ئىسپىداج، قوغۇشۇن، سېمىز ئوتنىڭ سۈيى، كاھۇ سۈيى، ئىسپىغۇل چايقىغان سۇلار گۈل يېغى بىلەن چىپىلىدۇ، ئەمما سەرتان ئىچكى ئەزادا بولسا ئارپا يارمىسى، سېمىز ئوت شىرىسىدەك نەرسىلەر بىلەن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك.

2- پەسىل رىشتە، قىچىشقاق، ئۇششاق مۇدۇرلار

بىز بۇنى 23 خىلغا بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز.

1. رىشتە

بەدەندە كىچىككىنە ئىششىق پەيدا بولۇپ ئىسسىلىدۇ ھەم قاپارتقۇ بولىدۇ، ئاندىن كېيىن تېشىلىپ ئىچىدىن بەرئىگە ئوخشاش نەرسىلەر چىقىدۇ. رەڭگى قىزىل، قارامتۇل بولىدۇ. يىڭنىدەك ئىنچىكە بولۇپ بىر غېرىچ ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇنراق بولىدۇ. رىشتەنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى: بۇزۇلغان ئارتۇق قان، سەۋدادىن ياكى كۆيگەن بەلغەمدىن تومۇرلارنىڭ، گۆشلەرنىڭ ئارىسىدا پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە بۇ ئاغرىق كىندىكنىڭ ئاستىدا ياكى ئاياغقىچە پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق شەھەرلەردە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. تولا جاپا-مۇشەققەت تارتقاندىن ھەم تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندىن پەيدا بولىدۇ ھەم ياخشى ھەزىم بولمىغان تاماقلاردىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق، سافىن ۋمۇرلىرىدىن قان ئېلىش بىلەن بەدەننى بۇزۇلغان ماددىلاردىن تازىلاش كېرەك. قارىمۇقارشى تەرەپتىن قان ئېلىش، ھەببى قوقىيا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە، سانا قوشقان ئىترىفىل سەغىر، شاھتەررە بېرىش. ھۆللۈك غىزالار بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش كېرەك. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش، گۈل يېغى ۋە باشقا ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك.

گۆشتىن ۋە ھەر خىل مېۋىلەردىن، تۇزلۇق سۇدىن ساقلىنىش كېرەك. كېسەلنىڭ دەسلەپىدە قان ئېلىش، ئىچىنى يۇمشىتىش ھەم ئارپا يارمىسى بەرسە ياخشى پەيدا قىلىدۇ. رىشتە پەيدا بولغان ئەزاغا ئاق سەندەل بىلەن سىمىز ئوت، يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن چىپىلىدۇ. كاپۇر، ئىسپىغۇل، سامساق بىلەن زىمات قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر مورد ئۇرۇقى ئېلەشتۇرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ كۆپ قېتىم تەجرىبە قىلىنغان. يەنە بىر زىمات شۇكى، ئىسپىغۇلنى سىركە، گۈلاب، مورد ئۇرۇقى بىلەن قايىنتىپ، شۇ ئەزانى گۈل يېغى بىلەن ياغلىغاندىن كېيىن زىمات قىلىنىدۇ. ئەگەر رىشتە چىققان ئەزا ئېچىشىپ ئاغرىسا سەبرى چىلانىمىسى، كاسنە سۈيى بېرىش كېرەك. نەتىجىسى مەلۇم بولغانغا قەدەر سۈرگە بەرسۇن. بۇ ئەزاغا سەبرى بىلەن كاسنە سۈيىنى قانغۇچە چاپسۇن. 1- كۈنى 2 گرام سەبرىنى كاسنە سۈيى ۋە قەنت بىلەن، 2- كۈنى 3 گرام سەبرى، 3- كۈنى 5 گرام سەبرى بىلەن چىپىپ زىمات قىلسۇن. ئەگەر توختىماي چىقىشقا باشلىسا، ئەڭ ياخشىسى 3 گرام قوغۇشۇن تاڭسۇن. ئۈزۈلۈشىدىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر ئۈزۈلسە سېسىق، يامان ئىششىق بولۇپ جاراھەت پەيدا قىلىپ، زىيادە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر رىشتە ئۇزۇن بولغاندا بىر پارچىسىنى كېسىۋېلىپ، قالغىنىنى بىر پارچە قوغۇشۇنغا يۆگەپ، ئەزانىڭ ئەتراپىغا ئىسپىغۇل، بادام يېغى بىلەن زىمات قىلىپ تۇرسۇن. دەسلەپتىلا قان ئالغاندىن كېيىن ئاغرىغان ئەزاغا ماددىنى ئازايتىش ئۈچۈن زۇلۇك قۇرتى قويۇش كېرەك.

بۇ كېسەل پەيدا بولۇشنى توسىدىغان ئەڭ ئۈتكۈر مەجۇننىڭ تەركىبى: ھېلىلە كابىلى، بەلىلە، ئاملە،تۇربۇت، زەنجىۋىل، قەنبىل ھەممىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىم 6 گرامدىن 20 كۈنگە تەڭشەپ بېرىلىدۇ. بۇ كېسەل دەسلەپتىلا ئۇششاق قىزىل ئىششىقلار پەيدا بولىدۇ، قىچىشىدۇ، كۆپىنچە قوللاردا پەيدا بولىدۇ، باشقا ئەزالاردىمۇ بولىدۇ. رىشتە بۇزۇق قاندىن، كۆيگەن سەپرا بىلەن سەۋداغا ئاچچىق بەلغەم ئېلەشكەندىن پەيدا بولىدۇ. قاننىڭ بۇزۇلۇپ كۆيۈشى ۋە ئىسسىق نەرسە، تاتلىق نەرسىلەرنى ھەم ئاچچىق نەرسىلەرنى ئارتۇق يېگەندىن، شارابنى كۆپ ئىچكەندىن بولىدۇ، قوللارنىڭ ئارىسىدا كۆپ پەيدا بولىدۇ.

2. قىچىشقاق

بۇ ھۆل، قۇرۇقتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ.

(1) ھۆل قىچىشقاقتىن سۇ، يىرىڭ چىقىدۇ. بەزى چاغدا قارا قان، بەزى جانىۋاردەك نەرسە چىقىدۇ. ئەگەر سەپرا كۆپ بولسا، سېرىق ئىششىق بولىدۇ ھەم ئاغرىيدۇ. سەۋدا ئارتۇق بولسا، كۆكۈش قارا ئىششىق

www.uyghurkitap.com

بولۇپ ئاغرىق ئازراق بولىدۇ. كېچىكىپ ساقىيىدۇ. ئەگەر بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، رەڭگى ئاق بولۇپ، ھۆللۈك ئېقىپ تۇرىدىغان بولىدۇ. قۇرۇق قىچىشقاق ماددىسى قويۇقلۇق زىيادە بولغاندىن پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ماددا سۇيۇق بولسا، ھۆل قىچىشقاق بولىدۇ. ھۆل قىچىشقاقنى داۋالاش: قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، سېرىق ھېلىلە شەربىتى، مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى خىيارشەنبەر بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇلار ياخشى تەسىر قىلمىسا، ھەببى سەبرى، 4 خىل شەربەت (ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، خىيار شەنبەر، تەرەنجۇبىل قاتارلىقلاردا تەييارلانغان شەربەت) ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ھەببى بىنەپشە بىلەن ھېلىلە تالقىنى بېرىلىدۇ. مۇنداق ئۇسۇلدا نەقئى سەبرى قىلىپ بېرىلىدۇ. 2 گرام كۆپىكى دەريا بىلەن 4 گرام سەبرىنى بىر كېچە-كۈندۈز يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيىگە چىلاپ، 3 كۈن ھەر كۈنى ئەتىگەندە يېسۇن. يەنە 3 كۈن توختاپ دەم ئالسۇن. شۇنىڭ بىلەن 36 گرام يېگەن بولىدۇ. كونا قىچىشقاقنىڭ يىلتىزىنى كېسىش ئۈچۈن تامىقىغا ئارپا يارمىسى، قورداق، پالەك، سېمىز توخۇ شورپىسى، ئىسسىق دورا سالمىغان ئىسپىداجقا تەمرى ھىندى سۈيى، غورا سۈيى قوشۇپ بەرسۇن. پاكىز سوغۇق سۇمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاچچىق، شورلۇق، ئىسسىق تاماقتىن، يېسسىمۇق، كەرنەپ، پىدىگەن، ئاچچىقسۇ، ئۆۋلىغان ھايۋان گۆشىدىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلىنىش كېرەك.

بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ياخشى يۇمشاق نەرسىلەرنى چاپسۇن. مەسىلەن: چامغۇر سۈيى، خوبباز سۈيى، لىمون سۈيى، سىركىدە نەمدىگەن بوغداي كېپىكى، باقىلە ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇقى، ناخۇش ئانار سۈيى ئىستېمال قىلىش، مۇنچىدا تەرلىگەندىن كېيىن بەدەننى ئۇۋۇلاپ تۇتۇش، ئەگەر كۈچلۈك قىلماقچى بولغاندا كەرەپشە سۈيى، سىركە، گۈل يېغى قوشۇپ چاپسۇن. ئەگەر سەۋدا ئارتۇق بولسا، قان ئېلىپ بىر ھەپتىدىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى شاھتەررە بېرىلىدۇ. ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەج، ھېلىلە، تۇربۇت قوشقان ھەببى سەبرى بېرىلسە بولىدۇ. سەبرى، غارىقۇننى ھەب قىلىپ، مۇۋاپىق ھالدا شاھتەررە، ھېلىلىنىڭ پوستى بىلەن قوشۇپ، بىرقانچە كۈن بېرىلىدۇ. كونا قىچىشقاققا سەبرى، مائۇلجەبەن پايدا قىلىدۇ. كاسىنە سۈيى، بەدىيان سۈيىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر پايدىلىق زىماتنىڭ تەركىبى: كۈندۈش 6 گرام، زىراۋەن تەۋىل 12 گرام، كۈمۈش پوقى 21 گرام، زەرچىۋە 9 گرام، ئۆلتۈرگەن سىماب 6 گرام، بۇ دورىلارنى سوقۇپ سىركە، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا ياكى ئوت قېشىدا ئولتۇرغۇزۇپ چاپسۇن. ئەگەر ئىچى تولا سۈرسە بوغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىنى كۆپرەك سۇدا قاينىتىپ، قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ بەرسۇن. غىزاسىغا سۇماق ئېشى، غورا، لىمون، دىۋاج، ئاچچىق، تاتلىق ئانار قوشۇپ بەرسۇن. بۇ ئىسھالغا ئاچچىق قېتىق پايدا قىلىدۇ. زەرنىخ يېغى، بۆرە يېغى، گۈڭگۈرت يېغى چاپسا پايدا قىلىدۇ. يەرلىك مەستىكىنى پۇدىنە سۈيى، سىركە بىلەن ئېزىپ چاپسۇن. ئەگەر بەلغەم ئارتۇق بولسا سۈرگە دورىسىغا تۇربۇت، شەھمەنزەل قوشۇۋەتسۇن. بەلغەمنى سۈرۈش ئۈچۈن شۇمشا ئۇرۇقى بىلەن شەھمەنزەلنى قايناتقان سۈنى چاپسۇن. يېسسىمۇق ئۇننى قىزىلگۈل، سىركە، گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن.

www.uyghurkitap.com

(2) قۇرۇق قىچىشقاق:

داۋالاش ئۇسۇلى: يىمەك-ئىچمىككە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش، شورپىغا بادام يېغى قوشۇپ بېرىش، سۈيى تاتلىق مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. بەزى كونا قىچىشقاقنىڭ ھۆللۈكىنى پەيدا قىلىش ئۈچۈن بىر قاچا سۇغا 4 قوشۇق كۈنجۈت يېغى ياكى 4 قوشۇق سىركەنجۇبىل قوشۇپ، 3 كۈنگىچە تەڭشەپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قان ئالسا، سۈرگە بەرسە پايدا قىلىدۇ. ھەرقاچان قىچىشقاقنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلسە دەرھال ئەكھەل تومۇردىن قان ئېلىپ كۆيۈك قاننى يوقاتسۇن. بىر ھەپتىدىن كېيىن شاھتەررە شەربىتى، ھېلىلە شەربىتى، 4 شەربەت بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قۇرۇق قىچىشقاققا چىپىپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن بۇ دورىلارنى چاپسۇن. تەركىبى: ئەرۇن، تۇز، زاج، قۇستە، كۈندۈش 3 گرامدىن، مىئەسائىلە 18 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغقا ئېلەشتۇرۇپ، بەدەنگە چىپىپ، ئاندىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋەتسۇن. گۈل يېغى، كاپۇرنى بەدەنگە چاپسۇن.

يەنە قىچىشىش قىچىشقاقسىزمۇ تاشقى ئەزادا پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئۆتكۈر بۇخارات ئازغىنە ئۆتكۈر خىلىتقا ئېلىشىپ بەدەننى قىچىشتۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، مائۇلجەبەن بىلەن سۈرگە بېرىپ كۆيۈك خىلىتنى تازىلاپ چىقىرىش، يېڭى سۈيى بار مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇشنى ئادەت قىلىش، مۇنچىغا كىرىپ بەدىنىگە گۈل يېغى، سىركىنى ئازغىنە كەرەپشە سۈيى بىلەن چېپىش؛ ئەگەر قىچىشىش قاتتىق بولسا، كۆكنارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىگە ئېلەشتۇرۇپ، بەدەنگە چېپىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلانسۇن. سەۋەب بۇ ئىشتىن مادا تېرىنىڭ ئۈستىگە چىقىۋېلىپ بەدەنگە سېسىقلىق پەيدا قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن غوسلى تاھارەت قىلغاندا بەدەننى ئوبدان سىلاپ يۇيۇش زۆرۈر.

يەنە قىچىشىش بەزى ياشانغان كىشىلەردىمۇ پەيدا بولىدۇ. قېرى كىشىلەرنىڭ تېرىسى زەئىپ، سۇس بولىدۇ. شور بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن بەدەن قىچىشىدۇ. بەلغەم ھەزىمنىڭ ناچارلىقىدىن، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن تېرىنىڭ ئارىسىدىكى بۇسلارنى تارقىتالمىغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنى تەسلىك بىلەن ساقايتقىلى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى غىزاسىنى ئىسلاھ قىلىش كېرەك. يۇيۇنۇشنى ئادەت قىلسۇن. بەدەننى گۈل يېغى، سىركە بىلەن ياغلىسۇن. ئەگەر قىچىشقاق بۆرەكتە پەيدا بولسا ئاقاقىيا، مامىسا بىر ھەسسىدىن، سەبرى يېرىم ھەسسە، نىشاستە 2 يېرىم ھەسسە، بۇلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ، چاپسۇن. ئەگەر ئۇششاق بارماقلاردا قىچىشىش پەيدا بولسا، گۈل يېغى، سىركە، كەرەپشە سۈيى چاپسۇن. چامغۇرنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئەزاغا قويسۇن. ئەگەر بەدەندە بولسا بۇ دورىلارنى چاپسۇن: تەركىبى: سانا 15 گرام، قىزىل سەندەل 6 گرام، بۆرە ئەرمىنى 3 گرام، شەھمەنزەل 2 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چاپسۇن. ئەگەر قىچىشىش ئالدى، ئارقا تەرەتتە بولسا زاكىنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ،

3 گرام مىقدارىنى لاتىغا تۆكۈپ، ھەسەل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسۇن. شۇمشا بىلەن زىغىرنى ھەسەلدە قايىنتىپ، لاتىغا يۇقتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسۇن. ئەگەر قىچىشىش، ئۇششاق مۇدۇر باللاردا پەيدا بولسا ئۇنى داۋالاشتا: شۇ بالا 6 ئايلىق بولسا، مۇۋاپىق ھىجامەت قويۇش، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر، پوستى ئاقلانغان ئارپىلارنى قايناتقان سۇدا يۇسۇن. ھەرگىز ياغلىمىسۇن. ئېمىتكۈچىگە مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە، سىركەنجۇبىل شەربىتى بېرىش كېرەك. ئانىسى جىنسىي ئىشلاردىن ۋە مۇخالىپ تاماقتىن توسۇلىدۇ. ئەگەر 12 ياشلىق بالا بولسا ھېلىلە، خىيارشەنبەر، بەدىيان سۈيى، سېمىز ئوت شىرىسى بىلەن سۇرگە بەرسۇن.

3. يەل تېشىپ قىلىش ۋە قىزىل تۇمشۇق كېسەللىكى

بۇ كېسەللىكتە چوڭ-كىچىك مۇدۇرلار بولۇپ بېشى يوق ئۇچى بولىدۇ. رەڭگى قىزغۇچ بولىدۇ. كۆپىنچە قىچىشىش بىلەن پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغدا ئۇنىڭدىن قاندىن بولغان ھۆللۈك كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى ناھايىتى قىزىل بولۇپ قىزىش بىلەن پەيدا بولىدۇ. تېزلىكتە كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە يۈزدە پەيدا بولىدۇ. ئاپتاپ ئۆرلىگەندە ئېسىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئارىدىكى پۇرسەتتە قان ئېلىش كېرەك. ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، گۈل سۇلىرى بىلەن ئىچىنى يۇمشاتسۇن. ئۇستىگە ئىسسىق سۇ قويسۇن. سىركە بىلەن غورا سۈيى، گۈل يېغى چاپسۇن. ئەگەر توختىمىسا قۇۋۋەت ئىقتىدارىغا قاراپ يەنە قان ئالسۇن، ئاندىن كېيىن سىرىق ھېلىلە، ھەببى سەبرى، ھەببى ئايارەج بىلەن سۇرگە بەرسۇن. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا، ناخۇش ئانار سۈيى بەرسۇن ياكى ئاچچىق قېتىقنى قۇرسى كاپۇر، سېمىز ئوت شىرىسى، ئىسپىغۇل، سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن بەرسۇن. شوخلا سۈيى، يۇمغاقسۇت سۈيىگە ئازغىنە ئارپا ئۇنى قوشۇپ، چاپسۇن. بەدەننى كېپەك، قوغۇن، قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن زىمات قىلىپ، ئۇۋۇلسۇن. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش بىلەن يېسسىمۇق بېرىلىدۇ. سۇيۇقئاشقا ئازغىنە تەمرى ھىندى قوشۇپ بەرسۇن. مېۋىلەردىن تاۋۇز، ناخۇش ئانار، ئەينۇلا بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا ئالامىتى: رەڭگى ئاقتا مايىل بولىدۇ. قىچىشىش كېچىدە كۈچلۈك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇربۇت بىلەن كۈچەيتىلگەن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ ھەم ئازغىنە قان ئېلىنىدۇ. غارىقۇن، ئەفتىمۇن، شەھمەنزەل، ھىندى تۇزى سالغان ئايارەج پەيقىرا بىلەن سۇرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا بەدىيان سۈيى، كاسنە سۈيى بىلەن نەقئى سەبرى بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن 20 گرام گۈلقەنتنى 60 گرام سىركەنجۇبىل بىلەن ئازغىنە رۇم بەدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ ياكى بىر ھەسسە كاۋاۋىچىنى بىلەن 2 ھەسسە قەنتنى قوشۇپ، تالقان قىلىپ بېرىلىدۇ. بىرقانچە كۈن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسا پايدا قىلىدۇ. ئارپا ئۇننى سىركە، كەرەپشە سۈيى بىلەن بەدەنگە چاپسۇن. غىزاسىغا قورداق، شورپا ۋە مۇشۇ كېسەلگە مەنپەئەتلىك بولغان غىزالارنى تالىلاپ، مۇۋاپىق دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم.

4. خەسپ كېسەللىكى

خەسپ دېگەن ئۇششاق مۇدۇرگە ئوخشاش بەدەن ئۈستىدە كۆپ قىچىشىپ پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە هاۋاسى ئىسسىق شەھەرلەردە يۈز بېرىدۇ. بەدەندىكى سەۋدا تەنقىيە قىلىنىپ تۇرۇلمىسا، ئىسسىق ياكى سوغۇق سۇ بەدەنگە يەتكەندە پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى سۈيۈق هۆللۈك، قويۇق ئىسسىق بۇستىن قىچىشقاق مۇدۇرلار قىچىشىپ ئازغىنە ئاغرىق بىلەن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، مۇنچىغا كىرىش، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئەمەن، بىنەپشە، شاھتەررە، كېپەك قايناتقان سۇنى ئىسسىتىپ، بەدەننى يۇسۇن. ئاندىن كېيىن بەدەنگە سىركە بىلەن گۈل يېغى چاپسۇن. ھەسەلنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە مۇدۇر پەيدا بولمايدۇ. يەنە بەدەنگە تۇز، سىركە، خېنە چاپسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. ئارپا ئۇنى بىلەن ياغ چاپسا پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە بېرىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: موزا، زەرچۇۋە، گۈل يېغى، گۈلاب، بۇلارنى سىركە بىلەن ئېلەشتۈرۈپ، مۇنچىدا يۇيۇنۇپ بولۇپ بەدەنگە مەزكۇر دورىنى چېپىپ، بىر سائەتتىن كېيىن بەدەننى كېپەك بىلەن سوغۇق سۇدا يۇسۇن. ئاندىن كېيىن مۇدۇر چىققان ئەزانى گۈلاب، سىركە، سۇدا ئەزگەن كەتىرا، گۈل يېغى بىلەن ياغلىسۇن.

5. نەملە (ئۇششاق مۇدۇر)

بۇ مۇدۇرلار بىر-بىرىگە يېقىن تۇتىشاڭغۇ چىقىدۇ. چىققاندا سۈيى چىقىپ قىچىشىدۇ ھەم ئېچىشىدۇ. قولدا تۇتقان يەر قاتتىق ئۇرۇنىدۇ. ئېچىشىش چۈمۈلە چاققانغا ئوخشاپ كېتىدۇ. كۆپىنچە بەدەنگە چىققان نەملە بىر مۇدۇر بولۇپ ئەتراپىدا بىرقانچە ئۇششاق مۇدۇرلا چىچىلغان بولىدۇ. نەملە گۆشخور نەملە، پۇرچاقسىمان نەملە، ئاددىي نەملىدىن ئىبارەت 3 خىل بولىدۇ. بۇ تېرىنىڭ ئارىسىدا قانغا ئارىلىشىپ ئىنچىكە تومۇرلاردا يۈرگەن سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. ئاددىي نەملە تېرىدىن يۇقىرى چىقمايدۇ.

ئالامىتى رەڭگى قىزىل بولۇپ، زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ. غەملىك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەمرى ھىندى، پۇنۇس، خىيارشەنبەر بىلەن سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش، قۇرۇتقۇچى دورىلارنى چېپىش، مەسىلەن: قۇرۇتۇش ئۈچۈن مامىسا، هوزۇر، ئاقاقىيانى كاسىنە سۈيى بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى بىلەن سۈيى بېرىلىدۇ.

گۆشخور نەملە گۆش بىلەن باراۋەر تۇرىدۇ.

ئالامىتى مۇدۇر پەيدا بولۇپ، تېزلا جاراھەتكە ئايلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى فەۋاكىھ بىلەن سۈرگە بېرىلىدۇ. سىرىق ھېلىلە، تەمرى ھىندىنىڭ سۇلىرى بىلەن سۈرگە بەرسىمۇ بولىدۇ. ئاندىن جاراھەت ئەتراپىنى قىزىل سەندەل، پوپەل، شىيافى مامىسا، ئىسپىداج، قوغۇشۇن، گىل ئەرمەنى باراۋەردىن ئېلىپ، بۇلارنى سۇدا يۇغۇرۇپ، ياپىلاق قىلىپ ھاجەت ۋاقتىدا گۈلاب، سىركە بىلەن ئېزىپ، چاپسۇن. يەنە جاراھەتكە مەلھەمى ئىسپىداج قويسۇن. ئەگەر مەلھەمنى

كۆچلۈكرەك قىلماقچى بولسا موزا، مۇردارسەنگ، زەرچۆە 1 ھەسسىدىن، ئانار گۈلى، ھەببۇلئاس، پاقىيوپۇر-مىقى سۇيى 2 ھەسسىدىن بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، موم، ياكى گۈل يېغى، ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ قويسۇن. بۇ جاراھەتنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن كۆپ چارىلەرنى قىلىش كېرەك.

پۈرچاقسىمان نەملە يوپۇرماقتا ئوخشاش كىچىككىنە مۇدۇر بولۇپ ئۈچى ئاق، تۈۋى قىزىل بولىدۇ. قاتتىق كۆيۈپ، ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ ھەم ئىششىيدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بەلغەم ئارىلاشقان سەپرادىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، تۇربۇت سالغان مەتبۇخى ھېلىلە بېرىش، ئانار پوستى، موزا، سەندەل، گەزمازۇ، گۈل ئەرمىنى بۇلارنى گۈلاب، سىركە بىلەن قوشۇپ، چېپىش كېرەك.

6. قىزىل كېسەللىكى

بۇ قاتتىق قىچىشىدىغان ئۆزى بەك قىزىق مۇدۇر بولۇپ، ئەت ئېلىپ كۆيۈپ ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. ئاغزىدىكى قۇرۇقنىڭ رەڭگى قارا بولۇپ ئەزانىڭ ئۈچىدەك ھۆلى كەم بولىدۇ. ماددىسى سەۋداغا مايىل بولىدۇ. بەزى چاغدا مۇدۇر چىقماي شۇ ئەزا قىچىشىپ ئېچىشىدۇ. قىزىللىق كۆرۈلىدۇ. رەڭگى كۆكۈش بولىدۇ ياكى كۈل رەڭ بولۇپ، قاتتىق ئىسسىتمىداش بىلەن خەتەرگە ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان كۆپ بولسا كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ئايلانغىچە قان ئېلىش، بەزى مۇدۇر چىققان ئەزانى ئوپېراتسىيە قىلىپ يېرىپ، بۇزۇق قاننى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. نەملەگە چاپىدىغان زىمات قىلىدىغان دورىلارغا كاپۇر قوشۇش كېرەك. يەنە قىزىلغا سىركە، گۈل ئەرمىنى ياكى ئازغىنە كاپۇر بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم. يەنە بىر ئىلاج ئاچچىق ئانارنى ئېزىپ، يۇمشىغىچە سىركىدە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن ئېزىپ، مۇۋاپىق رەختكە ئېلىپ، كۈندۈزى 2 قېتىم، كېچىسى 1 قېتىم شۇ ئەزاغا قويسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر سەپرا ئارتۇق بولسا مەتبۇخى فەۋاكىھ بىلەن سەپرانى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. سوغۇق نەرسىلەردىن تەمرى ھىندى سۈيى پايدا قىلىدۇ. گۈل ئەرمىنى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن گۈلابقا قوشۇپ، ھۆل يۇمغاقسۇتنى چاپسۇن.

7. ئۇششاق مۇدۇرلەر

ئۇششاق مۇدۇرلار بەدەندىكى بۇزۇق ھۆللۈك تېرە ئارىسىدا توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ماددا ئىسسىقتىن بولسا قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش كېرەك. مەتبۇخى فەۋاكىھ بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا ھەببى ئايارەج ياكى تۇربۇت قوشقان مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۇرگە بېرىش كېرەك. بۇ ئاغرىق كۆپىنچە تېرىنىڭ قېلىن، قاتتىقلىقىدىن پەيدا بولغانلىقتىن، مۇنچىدا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنسا پايدا قىلىدۇ. ھۆل يۇمغاقسۇت، سىركە، گۈل يېغى قوشۇپ چاپسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىقلىق تاماقلاردىن ساقلانسۇن. پەرھىز ئاشقا گۆش سالمىسۇن. بولۇپمۇ چوڭ ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ.

www.uygurkitap.com

8. نار

نار دېگەن ئەرەبچىدە ئوت دېگەن مەنىدە بولۇپ، بۇ كۆيگەندەك ئېچىشىپ ھەم قىچىشىپ، سۇيۇق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ.

ئالامىتى قىچىشىپ ئېچىشىدۇ، چىداپ تۇرالمىغۇدەك دەرىجىدە قاتتىق ئۇسسايدۇ. ئاندىن كېيىن بەدەندە ئۇششاق قاپارچۇقتەك نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قان ئېلىش كېرەك. چىلان شەربىتى، تەمرى ھىندى سۈيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، قاپاق، ئارپا يارمىسى، ئىسپىغۇل شىرنىسى، مەتبۇخى ھىلىلە بېرىش كېرەك. قەلەي كۆشتىسى، مۇردارسەنگ، ئاق كاپۇر بولارغا ئازغىنە گۈلاب قوشۇپ، چاپسۇن. ئەگەر سۈيى بولسا تېشىپ سۈيىنى چىقىرىۋەتسۇن. ئاندىن كېيىن ئىسپىداج مەلھىمى قويۇپ، چۆرىسىگە گىل ئەرمىنى بىلەن سىركە چاپسۇن. ئەگەر تولا زەرداب چىقسا ھوزەر، زەرچىۋە، كاپۇرنى كاسىنە سۈيى ياكى گۈل ھەمىشباھارنىڭ سۈيى بىلەن چاپسۇن. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، غورا سۈيى بېرىلىدۇ.

9. بۇسۇرى لەبەنىيە

بەزىدە بۇرۇندا، پېشانىدە كىچىككىنە ئاق مۇدۇر پەيدا بولۇپ خۇددى سۈت بىلەن چېكىت قويغاندەك شەكىللىنىپ تۇرىدۇ. ئەگەر كۆيدۈرسە مەسكە يېغىدەك نەرسىلەر بىلەن چىقىدۇ. بۇ زەرداب ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ماددا تېرىنىڭ ئۈستىگە بۇخارات ئۆرلىگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىنى، بەدەننى ھەبىي ئايارەج بىلەن تازىلاش كېرەك. نۇرلاندۇرۇش ئۇچۇن تۇخۇم شاكىلى، كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەك، باقىلە ئۇنى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن يۈزىنى يۇيۇش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا ئاق خەربەق، ئېگىر، زىغىر ياكى قىزىلگۈل، سىيادان بولارنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ئەگەر بۇمۇ تەسىر قىلمىسا، ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن ئېزىپ، چاپسۇن.

10. نەباتۇللەيل

بۇ كېسەللىك تېرىنىڭ ئارىسىدىكى ماددىلار توختاپ قالغانلىقتىن ۋە مېڭىدە، نەزلە توختىغانلىقتىن ھەم بۇ كېسەل كېچىدە پەيدا بولغانلىقتىن نەباتۇللەيل، دەپ ئاتالغان.

ئالامىتى كېچىسى قاتتىق قىچىشىپ قاشلايدۇ، ئالدىدا لەززەت ئېلىپ كېيىن ئاغرىتىدۇ. كۆپىنچە كېچىسى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. مۇنچىغا كىرىش ۋە كەرەپشە سۈيى بىلەن مېڭىنى ئاچسۇن. سىركىنىڭ لىيىنى چاپسۇن. باشقا جەھەتتە قىچىشقاق كېسەللىكنى داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم.

11. بۆرە چاقىسى

بۇ چوڭراق چېكىتتەك مۇدۇر بولۇپ، چوڭراق، پاقالچاقچا پەيدا بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بەتەم، دەپ ئاتالغان جاراھەت بولۇپ، ماددىسى كۆيۈك سەۋادىن بولغاچقا ئىچىدىن قارا زەرداب چىقىدۇ. ماددا پۈتۈن ئەزادىن پاقالچاقچا كېلىپ توختىغانلىقتىن تەسرەك ساقىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، بىرقانچە قېتىم قەي قىلدۇرۇش، ئاندىن كېيىن لوڭقا قويۇپ بۇزۇق قاننى، زەردابنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بۇيى مادرانىنىڭ كۆلنى، يۇلغۇن ياغىچىنىڭ كۆلنى، زىراۋەندە تەۋىل، بىخ كەبىر پوستى، كۆيدۈرگەن خېنىلەرنى سىركە، ئازغىنە زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ مەلھەم قىلىپ قويىسۇن. باشقا جاراھەتنى داۋالىغاندەك ئىلاج قىلماسلىق كېرەك.

12. ئۇسسەبۇسرەئى مۇتقەررىھە

بۇ ئۇششاق، چېچىلاڭغۇ جاراھەتلىك مۇدۇر بولۇپ يۈز تېرىسىنىڭ تېگىدە، بەزىدە مەقئەتتە، ئاياللارنىڭ رەھىمدە پەيدا بولىدۇ. سەۋەبى: ئۆتكۈر، قويۇق خىلتتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەرھەمى زەنگار قويىسۇن. ئۆتكۈر دورىلارنى قىلماستىن، ئاق، قارا مەلھەم قويىسۇن ۋە باشقا مۇناسىپ داۋالاش چارىلىرىنى قىلىش لازىم.

13. سەينەك

بۇ ئىسسىق ئىششىق بولۇپ، تىرناقنىڭ تۈۋىدە پەيدا بولىدۇ. زىڭىلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. تارتىشىدۇ. ئەگەر ئىششىق تىرناقنىڭ ھەممىسىدە بولسا تىرناق چۈشۈپ كېتىدۇ. قان ماددىسى كۆپ بولغانلىقتىن كۆپىنچە ئىسسىتمىدايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، ئارپا سۈيى بىلەن مىزاجنى تەڭشەش كېرەك. دەسلەپتىلا كۆك موزا ياكى ئىسپىغۇل بىلەن سىركە چاپسۇن ياكى بەڭ، ئەپيۇننى سىركىدە ئېزىپ، چاپسۇن ياكى قاردا يۇيۇپ، توڭلاتسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن توختىمىسا ئىسسىق ياغقا چۆكۈرۈپ تۇرسۇن. ئەگەر ئىششىق تارقىسا ئاشلاندۇرىدىغان زىمات قىلسۇن. مەسىلەن: مورد ئۇرۇقى، زىغىر، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى، بىنەپشە قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلسۇن. ئەگەر ئېغىز ئالمىسا يېرىپ، يىرىڭنى چىقىرىپ تاشلاپ، دەرھال گۆش ئۈندۈرىدىغان مەلھەم.

14. سۆگەل

بۇ كىچىككىنە قاتتىق مۇدۇر بولۇپ بىرقانچە خىلغا ئايرىلىدۇ. بەزىسى تەتۈر بولۇپ گۆشنىڭ ئىچى تەرىپىگە ئۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. بەزىسى ئۇچى تەرىپى ئۇچلۇق، چوڭ، قاتتىق بولىدۇ. بەزىسى ئۇچى يوغان، تۈۋى ئىنچىكە مىخدەك بولىدۇ. بەزىسى ئۇزۇن بولۇپ توقاي بولىدۇ. بەزىسى ئىچىدىن يىرىڭ چىقىرىدىغان بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى قويۇق، قۇرۇق بەلغەم خىلتىنىڭ كىچىك تومۇرلارغا تاراپ قۇرۇغانلىقىدىن

بولىدۇ، ياكى سەۋدا خىلىتىدىن بولىدۇ، ياكى سەۋدا بەلغەم خىلىتىنى تەبىئەت باشقا ئەزاغا چىقىرىپ تاشلىغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىش، مەتبۇخ ئەفتىمۇن، تۇربۇت قوشقان ھەببى ئايارەج بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مائۇلئۇسۇل بىلەن بادام يېغى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: ھۆللۈك نەرسىلەر غىزا قىلىپ بېرىپ، مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش كېرەك. سۆگەلنى يوقىتىدىغان دورىلارنىڭ تەركىبى: بۆرە ئەرمىنى، خەرنۇب غازىگى، سىيادان، ئاس ياكى كەبىر قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى چاپسۇن ياكى تۇز بىلەن سىركە چاپسۇن. داۋاملىق توخۇ، ئۆردەك يېغى، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرسۇن ياكى زەرنىخ، ھاك قاتارلىق ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كېسىپ ئېلىش كېرەك. بۇلارنىڭ شىرىسىدەك نەرسىلەر بىلەن ئالسىمۇ بولىدۇ. سۆگەلنىڭ بەزىسى يىپسىمۇقتەك، بەزىسى بۇغدايدەك بولىدۇ. بۇلار كۆپىنچە يۈزدە، پېشانىدە بولىدۇ. يىپسىمۇقدەك بولغىنى سىرىق بولىدۇ. بۇغدايدەك بولغىنى بۇغداي رەڭگىدە، بۇغداي شەكلىدە ئۇزۇن قىزغۇچ بولىدۇ. بەزىلىرى بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ، دەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بەدەننى خىلىتتىن تازىلاش كېرەك. قىرۇتى، ئەينۇلا يىلىمى، ئۈزۈم، شەترەنجى ۋە مومنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى ئۇنىڭغا قوشۇپ، مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. كۈندۈش، گۈگگۈرت، بۆرە ئەرمىنى بۇلارنى سىركە بىلەن چاپسا پايدا قىلىدۇ. گەزمازۇنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ، بىرقانچە قېتىم تاڭسا يىلتىزنى يۇلۇپ ئالىدۇ.

15. ئەبۇرسما كېسەللىكى

بۇ قاندىن، يەلدىن پەيدا بولغان ئىششىق بولۇپ شىريان تومۇرغا زەربە يەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. تېرىنىڭ تېگىدىكى قان ۋە يەل تېرە بىلەن شىريان تومۇرنىڭ ئارىسىغا يول تاپىدۇ ياكى شىريانىنىڭ ئورنىغا جاراھەت چىقىپ، تېرىدىن گۆش ئۈنۈپ، گۆشكە ئوبدان ئېلىشمىغاندىن شىرياندا جاراھەتنىڭ تەسىرى قالغاندىن بولۇپ بۇنى «ئۇممۇددەم» دەپ ئاتىغان.

ئالامىتى ئورنى ئاق بولۇپ قولدا تۇتسا ئىششىقنىڭ كۆپىنچىسى تارقاپ كېتىدۇ. ئىششىقنىڭ رەڭگى پىدىگەن، بىنەپشىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شاھى بەللۇت، موزا، ئاقاقىيا شۇنىڭدەك باشقا قورۇغۇچى قابىز نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلسۇن. شۇنىڭ بىلەن ئەزانى چىگىتىپ ئەتراپىنى قورۇش بىلەن ئەزاغا قان كەمرەك قۇيۇلىدۇ.

16. بۇسۇرى غەربە

بۇ «ئابىلە فەرەڭگى» دېگەن ئاتالغۇ بىلەن مەشھۇر بولۇپ، بۇنى قەدىمكى ھۆكۈمالار ئۆز كىتابلىرىدا كۆرسەتمىگەن. پەقىر تەجرىبە قىلىپ نوپۇزلۇق كىتابلاردىن ئۇنىڭ بىر قىسمىنى تېپىپ، داۋالاش چارىسىنى 4 خىلغا بۆلۈپ بايان قىلىپ ئۆتىمەن.

(1) ئابىلە فەرەڭگى ئەگەر قاننىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان بولسا بارلىق ئەزالىرى ئېغىرلىشىپ،

تومۇرلىرى چىڭ بولۇپ چىقىپ تۇرىدۇ. تومۇرى تېز، ئاغزى تاتلىق، يۈزى قىزىل بولىدۇ.
ئەزالىرىنىڭ بوغۇملىرى ئاغرىيدۇ، تۈۋى قىزىل بولىدۇ، تىل ۋە تېرىلىرى يېرىلىك، تومۇرى يوغان بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل ھەم قويۇق بولىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن قاننى كۆپرەك ئاقتۇرۇش كېرەك. سافىن تومۇردىن قان ئالسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ھامىلدار ئايال ياكى كىچىك بالا بولسا 2 دولىسىنىڭ ئارىسىغا ياكى 2 پاقالچىقىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئەگەر قاننىڭ قايىنىشى باشتا ياكى يۈزدە بولسا پېشانە تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن كېيىن بىرقانچە كۈن دەم ئالدۇرۇش كېرەك. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى، لىمون شەربىتى، زىخ شەربىتى، دىۋاج قىيامى بۇلارنى داۋاملىق بېرىپ تۇرۇش كېرەك. يەنە بۇ مەتبۇخنىڭ پايدىسى بار، مەتبۇخنىڭ تەركىبى: سانا 20 گرام، شاھتەررە 16 گرام، تەمرى ھىندى 80 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى 12 گرام، بىخ كەبىرنىڭ پوستى 4 گرام، شوخلا، چالا سوققان كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 4 گرامدىن، چىلان، سەرپىستاننى 20 دانىدىن ئېلىپ، بۇلارنى بىر قاچا سۇدا قايىنىتىپ، ئۇستىگە 72 گرام شىرخىست سېلىپ، سۈزۈۋېلىپ، ئىلمان قىلىپ ئىچسۇن. مۇمكىنقەدەر ئېغىر دورىلارنى ئىشلىتىپ داۋالىماسلىق كېرەك. ئەگەر جاراھەتتىن پەيدا بولۇپ بۆرەككە تەسىر قىلسا كۈندۈر، سازەج ئەدەس، ئەنزۇرۇت 4 گرامدىن ئېلىپ بۇلارنى سوقۇپ، 48 گرام گۈل يېغى بىلەن ئېلەشتۈرۈپ، 8 گرام موم بىلەن مەلھەم قىلسۇن. ئەنزۇرۇت، سازىنج ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، زىراۋەندە بۇلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، جاراھەتكە سەپسە پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە يەنە مەجۇنى شاھتەررە ئىشلىتىلىدۇ، تەركىبى: شاھتەررە 28 گرام، سانائى مەككى ياكى ئادەتتىكى سانا 12 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى 20 گرام، پوستىنى ئاقلىغان ئامىلە 32 گرام، رەۋەن 6 گرام، قىزىلگۈل 16 گرام بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، 400 گرام مىقدارى ئۇرۇقى يوق كىشمىش ئۈزۈم بىلەن ئېلەشتۈرۈپ، ياكى قەنت بىلەن قوشۇپ، ھەر قېتىم 12 گرامدىن چىلان قايناتقان سۇ بىلەن ئىچسە، 20 كۈندە كېسەلنىڭ ماددىسى قۇرۇپ ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر مەلھەمگە قوشقان دورا بىلەن ماددا قۇرۇمىسا بۇ دورىلارنى چېپىش كېرەك. ئۇزۇن زىراۋەندە 8 گرام، كۈندۈش، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 4 گرامدىن، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب 6 گرام، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن نەمدەپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇنچىدا چېپىش كېرەك.
(2) ئابلە فەرەڭگى سەپرا خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا بۇنىڭ بەلگىسى: ئۆزى ئورۇق، يۈزى سېرىق بولىدۇ. ئاغزى ئاچچىق، تولا ئۇسسايدىغان، ئۇيقۇسى كەم بولىدۇ. ئېغىز-بۇرنى قۇرۇق، تومۇر تېز بولىدۇ. كۆز ئالدىدا سېرىق نەرسە كۆرۈنگەندەك خىيال قىلىدىغان، تېز ئاچچىقى كېلىدىغان، ئالدىراڭغۇ بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. ئابلە بولىدىغان ئەزانىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل بولۇپ ئېچىشىدۇ. زەرداب كۆپ كېلىدۇ.
داۋالاش ئۇسۇلى نارجىل، لىمون، ئاچچىق، تاتلىق ئانار شەربىتى، تەمرى ھىندى سۈيى، سىركەنجە-

www.uyghurkitap.com

ۋىل بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئەگەر تۇسالغۇ بولمىسا قان ئېلىنىدۇ ياكى ھىجامەت قويۇلىدۇ. سەپرا خىلتىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن بېرىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا، شاھتەررە 20 گرامدىن، ئەينۇلا 15 دانە، چىلان، سەرپىستان 20 دانىدىن، تەمرى ھىندى 60 گرام، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى، رەۋەن، شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قىزىلگۇل 4 گرامدىن، شىرخىست 80 گرام، بۇلارغا 120 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ، ئىلمان قىلىپ ئىچسۇن. تەمرى ھىندىنىڭ سۈيىنى 1 گرام مەھمۇدە بىلەن بىرقانچە قېتىم ئىچسە كۆيۈك سەپرانى يوقىتىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سەپرا پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەر، غەم-ئەندىشە، غەزەبلىنىش، ئۇيقۇسىزلىقتىن، ئېغىر ئاچلىقتىن، ئۆزى ئادەتلەنگەن ۋاقىتتا تاماق يېمەسلىكتىن، ئىسسىق تاماق، شارابتىن، بۇسنى باشقا ئۆرلىتىدىغان نەرسىلەردىن، مەسىلەن: جوز، پىياز، سامساق، كۇدە، قىچا قاتارلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. نوقۇئى سەبرى ئەزا ئىچىشقانغا پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: 9 گرام سەبرىنى يۇمغاقسۇت سۈيى ياكى تەمرى ھىندى سۈيىگە ئاخشاملىقتا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەنلىكتە 3 كۇنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ ئىچىپ، 3 كۈن دەم ئالسا ئابلەنىڭ يىلتىزى شۇنىڭ بىلەن قۇرۇپ كېتىدۇ. ئەگەر ئابلە يۈزدە، باشتا پەيدا بولسا گۈل ئەرمىنى 6 گرام، گۈل مەختۇم 3 گرام، كاپۇر 1 گرام، زەپەر 2 گرام، مۇردارسەنگ 8 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۇلاب، سىركە بىلەن بىرىكتۇرۇپ چاپسۇن. بۇ تالقان دورا جاراھەتنى توختىتىدۇ ھەم گۆش ئۆندۇرىدۇ، تەركىبى: كۇندۇر، ئەنزۇرۇت، خۇنسىياۋشان تەڭ ھەسسىدىن بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالدى بىلەن مۇنچىغا كىرىپ، جاراھەتنى ئوبدان يۇيۇپ، ئاندىن بۇ دورىلارنى سەپسە پايدا قىلىدۇ. ھەببى شاھتەررەنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە 15 گرامدىن، سەبرى 21 گرام، مەھمۇدە 2 گرام، شاھتەررە 9 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، شاھتەررەنىڭ سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن 8 گرامغىچە يېسۇن. ئەگەر زۆرۈر بولغاندا خىنە غازىڭى 20 گرام، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب، زەنكار 12 گرامدىن، كۇندۇر، مەستىكى 16 گرامدىن، ئەنزۇرۇت 8 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 60 گرام ئۆچكە يېغىنى 40 گرام گۇل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، 3 كۇنگىچە قويسۇن. ئۇسسۇزلۇقنى سۇ ئىچمەي ئەرەقى كاسنە ئىچسۇن. ئەگەر كاسنە ئۇرۇقى 28 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 48 گرام، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب 6 گرام، يۇمشاق تۇز 8 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇنچىغا ئاپىرىپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن چاپسۇن. ئاندىن كېيىن بەدىنىگە لىمون شەربىتى، گۇل يېغىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ.

(3) ئابلە فەرەڭگى ئەگەر بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا ئالامىتى: سۆڭەك بوغۇملىرى ئاغرىيدۇ، بەدىنى سوغۇق ھەم ئېغىر بولىدۇ، ئۇيقۇسى كۆپ، ئېغىز-بۇرنىدىن سۇ ئاقىدىغان بولىدۇ، باش-كۆزى ئېغىر بولۇپ، سوغۇق ھاۋا، سوغۇق نەرسىلەردىن ئاغرىقى ئېغىرلىشىدۇ. سۈيدۈكى ئاق ھەم قويۇق، تومۇرى چوڭ بولىدۇ. مۇدۇر چىقىدىغان ئەزانىڭ رەڭگى ئاغزىنە قىزغۇچ بولىدۇ. جاراھەتنىڭ چۆرىسى ئاق، شورلۇق بولىدۇ، زەرداب سۇ ۋە ھۆللۈك ئاقىدۇ. ھەببى ئىستەمخۇن بىلەن بارلىق ئەزالارنى خىلتتىن تازىلاش كېرەك. تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 3 گرام، ھېلىلىنىڭ پوستى، سەبرى، ھەببۇننىل 2

گرامدىن، بۇلارنى 3 گرام رۇم بەدىيان سۈيىدە ھەب قىلىپ، 2 قېتىم يېسۇن. ھەببى ئايارەج پەيقرانى بىرقانچە قېتىم يېسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ كېسەلگە بېرىدىغان ھەببى قوقىيانىڭ تەركىبى: سەبرى 15 گرام، تۇربۇت 12 گرام، شاھتەررە 12 گرام، شەھمەنزەل، مەھمۇدە، مۇقەل 3 گرامدىن، ھەببۇننىل 4 گرام، بۇلارنى ھەب قىلىپ، 4 قېتىمغا بۆلۈپ بېرىلىدۇ. بۇ مەتبۇخىمۇ بېرىلىدۇ، تەركىبى: سانا، شاھتەررە 20 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سەۋسەن يىلتىزى 12 گرامدىن، چالا سوقۇلغان تۇربۇت 8 گرام، رۇم بەدىيان 4 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم 28 گرام، بۇلارنى قايىنىتىپ، 72 گرام شىرخىست، 20 گرام ناۋات بىلەن بېرىلىدۇ. ئاقىر قەرھا قوشقان سىركەنجۇبىل، ئاچچىقسۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلارنى: يېسسىمۇق، قىزىلگۈل، شۇمشا ئۇرۇقى، شەھمەنزەل بۇلارنى سۇدا پىشۇرۇپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن ئېلەشتۈرۈپ، مۇنچىدا چاپسۇن. بابۇنە يېغى، گۈل يېغى، كالا پاقالچىقى-نىڭ يىلىكى، ئۆردەك يېغى تەڭ ھەسسىدىن ئېلىپ بۇ ياغلاردا مومنى ئېرىتىپ، ئاقىر قەرھا، قۇستى 8 گرامدىن بۇلارنى قوشۇپ، ئۇيىدەك قىلىپ ئېلەشتۈرۈپ، ئۇستىخاننىڭ بەزى بوغۇملىرىغا چاپسۇن. ئەگەر جاراھەت بولسا كۇندۇر، مورد، ئەنزۇرۇت، مۇردارسەنگ، سەبرى، خۇنسىياۋشان، تەڭ ھەسسىدىن بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ سەپسۇن. ھەپتىدە بىر كۈن قەي قىلسا پايدا قىلىدۇ. بەلغەمنى پەيدا قىلىدىغان كالا گۆشىدەك نەرسىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. يەنە بىر زىماتنىڭ تەركىبى: كۇندۇش 3 گرام، زىراۋەندە مەھرەج 8 گرام، زەرجىۋا 12 گرام، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب 6 گرام، تۇخۇمەك مېۋىسى 4 گرام، بۇلارنى ئېزىپ، سىركە، قاپاق يېغى بىلەن مۇنچىدا چاپسۇن.

(4) ئابىلە فەرەڭگى ئەگەر سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولسا ئالامىتى: يۈزى ئېغىر، قۇرۇق، ئۇيقۇسى كەم، يۈز-كۆز، بەدەنلىرىنىڭ رەڭگى دوغ، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سوقىدىغان، سۈيدۈكى ئاق، كۆز، بۇرۇنلىرى قۇرۇق، قالايمىقان خىيال قىلىدىغان، ئەزالارنىڭ رەڭگى قارامتۇل، جاراھەتنىڭ تۆۋى قۇرۇقراق بولىدۇ. ئۇزۇندا ساقىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مەتبۇخ ئەفتىمۇن ئارقىلىق سەۋدا خىلتىنى تازىلاش لازىم. تەركىبى: ئەفتىمۇن، گاۋزىبان بەرگى 8 گرامدىن، بىستىپايەج 12 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 16 گرام، سانا 20 گرام، بىنەپشە، شوخلا، قىزىلگۈل 4 گرامدىن، بەدىيان 3 گرام، شىرخىست 80 گرام، بۇ دورىلارنى بىر قاچا سۇدا قايىنىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، 60 گرام قەنت سېلىپ، ئىلمان قىلىپ بەرسۇن. بۇ دورا ھەم ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تەركىبى: ئەفتىمۇن، مەستىكى 3 گرامدىن، شاھتەررە، غارىقۇن، سەبرى 6 گرامدىن، شەھمەنزەل، مەھمۇدە 1 گرامدىن، رۇم بەدىيان 2 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ سەھەر ۋاقتىدا بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن قايناتقان سىركەنجۇبىلگە بىخ كەبىرنىڭ پوستىنى سېلىپ، ئېغىزنى چايقىسۇن ياكى ئايارەج پەيقرانى ھەسەلدە ئېزىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. مەجۇنى شاھتەررە، ھېلىلە پەرۋەردىسى، ئامىلە پەرۋەردىسى پايدا قىلىدۇ. مەتبۇخى شاھتەررەنىڭ تەركىبى: ئەفتىمۇن 6 گرام، شاھتەررە 21 گرام، سانا 15 گرام، سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى 20 گرام، ئەفسەنتىن، قىزىلگۈل،

www.uyghurkitap.com

كاسنە ئۇرۇقى 8 گرامدىن، پۇنۇس مېغىزى 30 گرام، شىرخىست 72 گرام، مامىرانچىن 3 گرامدىن ئېلىپ مەتبۇخ قىلىنىدۇ. ھەببى شاھتەررەنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، مەھمۇدە 6 گرامدىن، سەبرى 15 گرام بۇلارنى شاھتەررەنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىسۇن. ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن 8 گرامغىچە بېرىلىدۇ. يەنە بۇ دورىنىڭ تەركىبى: كۇندۇش، كۈمۈش داشقىلى، مۇردارسەنگ، زىراۋەندە 8 گرامدىن، كونا تونۇرنىڭ شورى 12 گرام، گۈڭگۈرت، زەرچىۋە 3 گرامدىن، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب 6 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى، سىركە بىلەن مۇنچىدا چاپسۇن. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: مۇردارسەنگ، كۇندۇر، گۈل شىرىسى، قىزىلگۈل، ئەنزۇرۇت بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، جاراھەتكە سەپسە پايدا قىلىدۇ. مۇمكىنقەدەر كۈچلۈك دورىلارنى چاپسۇن. بەدەننى تازىلاش لازىم. كىچىك بالا ياكى ئېغىر ئاياغ ئاياللار بولۇپ دورا ئىچىش ئىقتىدارى بولمىسا، بۇ مەتبۇخنى بەرسە 20 كۈندە ماددىسىنى توختىتىدۇ. تەركىبى: ھېلىلە كابىلى، بەلىلە، ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، شاھتەررە 20 گرامدىن، قەنبىل 16 گرام، ئەفتىمۇن 12 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 480 گرام قەنت ياكى 500 گرام ئۈزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن 8 گرامغىچە يېسۇن.

ئابلە فەرەڭگى خىلتلاردىن بولغان بولسا ئۇنىڭ بەلگىلىرىدىن مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 4 خىلتكە بېرىلىدىغان سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. دورا، شەربەتلەرنى كېسەلگە توغرىلاپ كۆرگەندىن كېيىن بېرىلىدۇ.

17. بۇسۇرى غەربە يات مۇدۇرچاق

مۇدۇر چىققان ئەزانىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. تېگى قاتتىق، ئۇچى يۇمشاق بولۇپ، ئازراق زەرداب ئاقىدۇ. بۇ كۆيۈك بەلغەم ئارىلاشقان سەۋدا خىلتىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم ۋە بەدەننى سەۋدادىن تازىلاش لازىم. ئىسپىغۇل، مورد ئۇرۇقى، كاسنە سۈيى بۇلارنى پىشۇرۇپ، بىنەپشە يېغى بىلەن چاپسۇن. بەزىدە بۇسرىغەربە قاننىڭ بۇخارىتىدىن بولۇپ رەڭگى قىزىل بولىدۇ، ئۇزۇنغىچە بەدىنىدە قېپقالىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجىمۇ باشقا مۇدۇرلەرنىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش بولىدۇ.

18. بۆرە چاقىسى

بۇ يۇزىدە، پېشانىسىدە پەيدا بولىدىغان مۇدۇر بولۇپ ئۆزى قاتتىق، ئەتراپى بىر دەرەم مىقدارى بولىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ، بۇزۇلغان ئۆتكۈر قاندىن پەيدا بولىدۇ،

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، مۇدۇرلارنى يېرىپ، ئىسپىداج (ئۇپا) مەلھىمى، قەلەي، سىركە مەلھىمى قويۇش كېرەك.

19. بۇسۇرى ئەسداغ

بۇ مۇدۇر چېكىگە پەيدا بولغانلىقتىن شۇ نام بىلەن ئاتالغان. بۇ چوڭراق بولۇپ شەكلى كىچىك،

كور دۈمبگە ئوخشاپ كېتىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ ئاشلانمايدۇ، سىقسا قاندىن باشقا ھېچنەرسە چىقمايدۇ. بۇ بۇزۇق قاندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم ھەم باشتىكى ماددىنى تازىلاش لازىم. ئارپا ئۇنى، باقىلا ئۇنلىرىنى سىركە، بەديان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن ھەم موم يېغى چاپسۇن.

20. گەدەنگە چىققان مۇدۇر

بۇ خۇددى كوردۈمبگە ئوخشاش بولۇپ تولىمۇ قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، پاقىيوپۇرمىقى، قوزا قۇلاق يوپۇرمىقى، ئىسپىغۇل غازىڭى بىلەن زىمات قىلىش لازىم.

21. بەلخى

بۇ مۇدۇر كۆپىنچە بەلخ دېگەن شەھەردە پەيدا بولغىنى ئۈچۈن شۇنداق ئاتالغان. پەيدا بولغاندىن تارتىپ زەرداب ئاقىدۇ، قۇرۇق جاراھىتى بولىدۇ، كۆپىنچە پاشا چاققانلىقتىن بولىدۇ، بەزىدە ئىسسىتما بىلەن خەفەقان ئايلىنىش بىلەن بولىدۇ. بۇ كۆيۈك سەۋادىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى چۆرىسى بېسىلىپ قالىدۇ. تازغا ئوخشاش بولغىنى يامانىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە دورىلىرى بىلەن كۆيۈك سەۋدانى تازىلاش، مېۋە شەربىتى بىلەن مىزاجىغا ئىسلاھ قىلىش لازىم. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ. تاماقنى ئازايتىش لازىم. سەندەلنى گۇلاب بىلەن ئېزىپ چاپسۇن. ئازغىنە كاپۇردىن سىنەسگە چاپسۇن. جاراھەتكە مەلھەمى كاپۇر، مەلھەمى ئىسپىداج، گىل ئەرمىنى بۇلارنى سىركە بىلەن داۋاملىق چاپسۇن. زىراۋەندە، موردەھرەج، زەنكار، ئۇشەق، قىچا، مۇقەل، زاك، سىركە، بۇغداي يېغى بىلەن ئازغىنە ھەسەلنى قوشۇپ چاپسۇن. شۇنىڭ بىلەن سېسىغان گۆش تۆكەپ، يېڭى گۆش ئۈنىدۇ. ئاندىن كېيىن خۇنسىياۋشان، كۇندۇر، مۇردارسەنگ بىلەن قىلغان مەلھەم بىلەن ئىلاج قىلسۇن.

22. سۇئىپە (تاز) كېسەللىكى

بۇ يۈزدە ۋە باشتا پەيدا بولىدىغان جاراھەت بولۇپ، تاشقى ئەزاغىمۇ چىقىدۇ، ئەمما ئىچكى ئەزادا بولمايدۇ، رەڭگى قىزىلغا مايىل بولۇپ قۇرۇق جاراھەت بولىدۇ. سۇئىپە ئىككى خىل بولىدۇ. 1- ھۆل سۇئىپە بولۇپ زەرداب ئېقىپ تۇرىدۇ. بۇنى شىرىنە دەپ ئاتايدۇ. بۇ سېسىغان بۇزۇق ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ. كىچىك باللارنىڭ بەدىنىدە ھۆللۈك بۇخارات كۆپ بولغانلىقتىن كۆپىنچە شۇلاردا يۈز بېرىدۇ. ئۇلارنىڭ پەيلىرىمۇ بوش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قۇلاق تۈۋىدىكى تومۇردىن، قىيفال تومۇردىن، پېشانىسىدىن قان ئېلىش لازىم. چىققان قاننى بېشىغا سۈرتۈپ قويسۇن. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا ھىجامەت قويسۇن. ئاندىن كېيىن

مەتبۇخى ھېلىلە، ھەببى قوقىيا بىلەن سۈرگە بەرسۇن. غىزاسىغا: كاۋاپ، قاپاق، لوبىيا، تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ. زىمات دورىلار بىلەن مۇنداق ئۇسۇلدا داۋالىسۇن: (1) كۈنجۈت يېغى بىلەن ئاق سەۋسەن غازىڭىنى سوقۇپ چاپسۇن. (2) جالىنۇس بۇ كېسەلگە قەغەزنى كۆيدۈرۈپ، سىركە بىلەن چاپسۇن، دېگەن. (3) كۆك سەۋسەننىڭ يىلتىزىنى ئۇدبىلسان بىلەن سوقۇپ، جاراھەتكە يېقىش لازىم. (4) يېپىسىمۇق، ئاقاقىيانى سوقۇپ، سىركە، گۈل يېغى بىلەن جاراھەتكە چاپسۇن. (5) ئاچچىق بادام، موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن چاپسۇن. (6) مەلھىمى ئەھمەر چېپىش لازىم، تەركىبى: مۇردارسەنگ، خۇنسىياۋشان، ئەنزۇرۇت، زەرچۇۋەلەردىن مۇۋاپىق ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغىغا بىرىكتۈرۈپ، مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم. (7) زەرچۇۋە، ئانار پوستى، مۇردارسەنگدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ گۈل يېغىنى ۋە سىركە بىلەن چېپىش لازىم. بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ ئەزالىرىدا بولسا ئېخىمۇ پايدىلىق. تازنى بىر تەرەپ قىلىدىغان يەنە بىر چارە: سىركە، تۇز، شاخارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن قايتا-قايتا سۈركىسە، ھۆل سۇئىپەنى يوقىتىدۇ. يەنە بىر ھەسسە تۇزكۆك، 2 ھەسسە كونا تۆمۈرنىڭ داشقىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، چاپسۇن. ئەگەر بۇ كېسەل كىچىك بالىلاردا كۆرۈلسە قولاق ئۇچلىرىنى تىلىپ چىققان قاننى بېشىغا چاپسۇن. بالىنى ئېمىتكىچە ھېلىلە، رۇم بەدىيان، شېكەر بىلەن تالقان سۈفۇپ قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر بەدىنىدە قان كۆپ بولسا قان ئېلىپ، ھەببى ئايارەج بېرىلىدۇ. جىنسىي ئىشلار زىيان قىلىدۇ. بەزى ھۆل سۇئىپەنى باشقا سەۋەبلەرمۇ پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇردارسەنگ بىر ھەسسە، سەبرى يېرىم ھەسسە بولارنى سىركە، گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. گىل ئەرمىنى، ئازغىنە زەپەر ۋە كاپۇرنى سىركە، گۇلابقا ئېلەشتۈرۈپ چاپسۇن.

2- خىل قۇرۇق سۇئىپەنىڭ پوستى ئاق بولىدۇ. بۇ شورلۇق ھۆللۈك ئېلىشقان سەۋدا خىلىتى سىرتقا ئۆرلىگەنلىكتىن بولىدۇ. خىلتنىڭ كۆيۈشى كۆپ بولۇپ قۇرۇق سۇئىپە ئاشكارا بولىدۇ. ئەگەر كۆيۈش ئازراق بولۇپ چىرىش غالىب بولسا ھۆل سۇئىپە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى ھېلىلە ھەم ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورا، تاماق، قايناق سۇ ئۇبدان پايدا قىلىدۇ. موم يېغى، قاپاق يېغى، توخۇ، ئۆردەك يېغى، بادام يېغى ئۇبدان پايدا قىلىدۇ، بولارنى قۇرۇق چاپلاش كېرەك. قۇرۇق سۇئىپەنىڭ داۋاسى: زاك، تۇز تەڭ ھەسسە، گۈگۈرت، كۈشتە قىلىنغان سىماب، زەرچۇۋە، موزا، زىراۋەندە، مۇردارسەنگ بولارنى تەڭ ھەسسىدىن ئېلىپ سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن.

ئۇتتا، قايناق سۇدا كۆيگەننىڭ داۋاسى: بۇنىڭغا قېتىق ياكى سۈت چېپىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن قاپارماي ياخشى ساقىيىدۇ. يەنە گۈل يېغىنى تۇخۇمنىڭ ئېقىغا قوشۇپ، پاختىغا يۇقتۇرۇپ، كۆيگەن يەرگە قويسۇن. ئاقلانغان يېپىسىمۇق بىلەن گۈل يېغىنى قايناتسۇن. ئاندىن ئارپا ئۇنى، ئۇپا، تۇخۇمنىڭ ئېقى، گۈل يېغىنى قوشۇپ چاپسۇن. بۇنىڭ بىلەن يارا بولۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. يەنە كۆيگەن ھامان دەرھال مۇۋاپىق رەختنى مۇز سۇيى ياكى قار سۇيىگە چىلاپ، ياقسۇن. رەخت ئىسسىپ قالسا يەنە چىلاپ،

سۇۋۇتۇپ ئارقىمۇئارقا قويسۇن. يەنە بىر دورىنىڭ تەركىبى: ئاق لەيلى، ھەمىشباھار غازىڭىنى سۇدا قاينىتىپ، ھاۋانچىدا ئۇپا، ھۆل يۇمغاقسۈت بىلەن سوقۇپ مەلھەم قىلىپ، مۇۋاپىق داكا بىلەن دەسلەپتە ئىششىش، قاپىرىش، ئېچىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئۇنى تاڭىمىز. ئەگەر بەدەن سېمىز، كۈچلۈك بولۇپ كۆيۈك كۆپ بولسا قان ئېلىپ، جاراھەتكە مەلھەمى ئىسپىداج بىلەن ئىلاج قىلسۇن. ئۇنىڭ تەركىبى: ئاق موم بىر ھەسسە، گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى 5 ھەسسە، ئۇپا 8 گرام؛ ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا بۇلارغا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوشسۇن. ئەگەر قاتتىق ئېچىشسا ئازغىنە كاپۇر قوشسۇن. ئەگەر كۆيۈك بەك بىئارام بولسا تۆمۈر مەلھىمى ئىلاج قىلسۇن. مەلھىمى تۆمۈرنىڭ تەركىبى: ئاق تۆمۈرنى يۇققا رەختكە ئېلىپ، سۇدا چايقىسۇن. بىرقانچە قېتىم تاتۇقى تېگىگە ئولتۇرغىچە كېيىن يەنە 7 نۆۋەت سوقۇپ، ئاندىن قۇرۇتۇپ، موم سالغان ئامۇت يېغى ياكى گۈل يېغىنى مەلھەمگە قوشۇپ، پاختىدا پەلكۈچ قىلىپ، جاراھەتكە قويسۇن. ئەگەر كۆيۈك جاراھىتى كونىراپ ساقايمىسا كۈدىنى سوقۇپ، شۇنىڭ بىلەن زىمات قىلسۇن.

23. جوزام

جوزام دېگەن ئېغىر ھەم داۋالاش قىيىن بولغان بىرخىل كېسەللىكتۇر. بۇ سەۋدا خىلتتىن پەيدا بولىدۇ. ئەزانىڭ مىزاجىنى، شەكلىنى، سۈرەت ھەيئىتىنى باشقىچە قىلىۋېتىدۇ، ئۇزۇنراق تۇرسا بەدەننى بۇزۇپ نابۇت قىلىۋېتىدۇ، قىسمەن چاغلاردا جاراھەت بولىدۇ. بۇ كېسەل قۇرۇق-ئىسسىق ئارتۇق بولغانلىقتىن، قان كۆيۈپ، سەۋداغا ئايلانغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. يەنە كېسەل بىلەن بىر ئورۇندا تۇرغانلىقتىن يۇقۇش ئارقىلىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سەۋدا كۆپ سۇيۇق بولسا ئاكىلە (گۆشخور چاقا) بولىدۇ. ئەگەر قويۇق بولۇپ تاشقى ئەزاغا ئۆرلىسە ئۇنىڭدىن قارا بەھەق، قارا پېسە، تەمرەتكە، سۆگەل، سەرتان، خانازىر قاتارلىق كېسەللىكلەر ۋە سەۋدادىن بولىدىغان ئىششىقلار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ سەۋدانى بەدەندىن قايتۇرالماي ھەممە ئەزاغا تارقىسا ئۇنىڭدىن جوزام پەيدا بولىدۇ. جوزامنى پەيدا قىلىدىغان سەۋدا ئىككى خىل بولۇپ، بۇنىڭ 1- خىلى قاننىڭ دەردى پىسەپىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل سەۋدادىن پەيدا بولىدىغان جوزام بىلەن بەدەن قېلىنلىشىپ بەزى ئىسسىق-سوغۇق، يىرىك-يۇمشاقنى ئايرىيالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. نەپەس قىستاش، ئاۋاز تۇتۇلۇش، كۆزنىڭ چۆرىسى يۇملاق بولۇش، چاچ-ساقالنىڭ چۈشۈپ كېتىشى قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ جوزامنى «دائۇلئەسەد» دەپ ئاتايدۇ. بۇنى دەسلەپتە داۋالىسا ئىلاجنى قوبۇل قىلىدۇ. 2- خىلى: سەپرادىن تۇغۇلغان سەۋدادىن بولغان جوزام بولۇپ بۇنىڭدا ئەزا يېرىلىش ھەم ئۈزۈلۈپ چۈشۈش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. تەسلىكتە ساقىيىشى مۇمكىن. بەزى ھۆكۈمالار بۇ خىل سەپرادىن پەيدا بولغان جوزام، سەۋدادىن بولغان جوزامدىن ئىلاجنى ئاسانراق قوبۇل قىلىدۇ. شۇڭلاشقا سەپرا سەۋدادىن يۇمشاقراق ھەم يەڭگىلرەك بولىدۇ، دەپ تونۇيدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئىلاجىنى قوبۇل قىلىشى جاراھەتتىن ئىلگىرى باشتا ئاغرىق پەيدا بولغاندا بولىدۇ، ئەمما جاراھەت پەيدا بولغاندا ئىلاجى قوبۇل قىلالمايدىغان ھالەتكە ئۆتۈپ قالىدۇ.

ئالامىتى ئالدى بىلەن يۈزى قىزىل بولىدۇ. كۆزىنىڭ ئېقى بۇزۇلۇپ قارىسى بۇرۇنقىدىنمۇ قارىراق بولۇپ قالىدۇ. نەپەس تۇتۇلۇپ ئاۋازى يىرىكرەك بولۇپ قالىدۇ. تولا چۈشكۈرىدۇ، بۇرنى سىيىق، بەدبۇي بولىدۇ. كۆزى ياشاڭغۇراپ، كۆكسى سىيىق تەرلەيدىغان بولىدۇ، بەدخۇي بولۇپ، ئۆزىنىڭ خۇيىنى ئۆزىگە ئوبدان كۆرۈنىدىغان، ھەسەت قىلىدىغان بولۇپ چۈشى بۇزۇلىدۇ، ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ، چاچ-ساقاللىرى چۈشۈپ شالاڭلىشىپ كېتىدۇ. تىرنىقى يارىلىنىپ قارىلىشىپ قالىدۇ. لەۋلىرى قېلىن، سۈرىتى بەدھەيۋەت بولۇپ ئەزالىرىدا بەزى مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر جوزام سەپرادىن تۇغۇلغان بولسا، كۆيۈك سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا، قول-پۇت بوغۇملىرىدا يارا پەيدا بولىدۇ، بۇرنى يارىلىنىدۇ. بۇنى دەرھال داۋالاش لازىم.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئوڭ قولنىڭ قىيفال تومۇرىدىن قان ئېلىپ، بىرقانچە كۈن داۋالىماي توختاپ تۇرۇش لازىم. ئاندىن كېيىن 7 ئەندامدىن، ئاندىن سول قولنىڭ قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. زۆرۈر تېپىلسا ئايىغدىن، پىشانىسىدىن، قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئاۋازى بوغۇلۇپ قالسا، بويۇندىكى جان تومۇردىن قان ئېلىش، قانى ئايلىنىپ، بەھۇشلۇققا يېقىنلاشقىچە ئېلىپ، كۆپرەك ئېقتۇۋېتىش لازىم. قان ئالغاندا قانى سۇزۇلدۇرۇش ئۈچۈن مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنسۇن. بادام يېغى بىلەن مەسكە يېغىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە قوشۇپ، بەدىنىگە چاپسۇن ھەم بۇرنىغا تېمىتىپ قويسۇن. بېھى، بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى، نىلۇپەرنى قاينىتىپ، سۈيىدە يۇيۇنسۇن. قان ئېلىش بىلەن ھەببى قوقىيادەك كۈچلۈك سۈرگىلەر ھەم مالىخۇلىيادا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاسانلىق بىلەن قەي قىلالىسا كۆپ پايدا قىلىدۇ. قەي دورىسىنىڭ تەركىبى: تۇرۇپ ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، جەۋزولقەي، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن قەي قىلسۇن. سۈرگە، قەيدىن كېيىن بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن، شاراب ئىچىدىغان ئادەم بولسا 160 گرام شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچسۇن ياكى ئازغىنە بادام يېغىنى گۈل ئەرەقى، كاسنە ئەرەقى بىلەن قوشۇپ ئىچسۇن. يەنە ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلىنى، بۆرە ئەرمىنى، سېرىقچېچەكنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى بەدىنىنى يۇسۇن. باقلا ئۇنى، شۇمشا ئۇنى، بۆرە ئەرمىنى، ئوشنانلارنى تەڭ ھەسسىدىن ئېلىپ، مۇنچىدا يۇيۇنغاندىن كېيىن چاپسۇن. پىشۇرغان شۇمشىغا ئازراق سوپۇن قوشۇپ چاپسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ھەر كۈنى ئىسسىق سۇغا كىرىپ يۇيۇنۇش لازىم. ئاندىن كېيىن ئەفسەنتىن شەربىتى ئىچسۇن. غىزاسىغا: ئارپا نېنى، توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى، ئۆردەك گۆشى، نوقۇت سۈيى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ. قوي سۈتىنى خاس ئىچسە تېخىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇغداي نېنىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: كالا گۆشى، تۇزلۇق تاماق، پىيسسىمۇق، ئۈزۈم، سەۋدانى قوزغايدىغان نەرسىلەردىن، قۇرۇق-سوغۇق ھاۋدىن ساقلىنىش لازىم. ئاچ قورساق يۈرۈشنىڭ پايدىسى كۆپرەك. سۈرگە ئىچكەندىن كېيىن ئېغىر ئەمگەك قىلىش ھەم ئۇيقۇسىز قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يەنە بىر جوزام كۆيگەن سەپرادىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا كۆپىنچە ھۆللۈكنى زىيادە قىلىپ بېرىش، مائۇلجەبەن بىلەن سەپرانى پەسەيتىش ياكى سەۋدانى قايتۇرىدىغان سۇفۇپ ، سۇرگە دورىسى بېرىش لازىم.

يەنە جوزامنىڭ دەسلەپكى باشلىنىشىغا ئوخشاش بىرخىل كېسەللىك بولۇپ ئۇنى «بادشىنام» دەپ ئاتايدۇ. بەلگىسى: يۈزى قىزىل، چۆرىسى كۆكۈش بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سەۋدانى پەسەيتىدىغان سۇرگە بېرىش، جوزامنىڭ دەسلىپىدە قىلىدىغان دورىلارنى قىلىش لازىم. زۇلۇك قۇرتىنى قويۇش، قان چىققىچە قاشلاش، ئاندىن كېيىن تۇز چېپىش كېرەك. مەلھىمى ئەھمەر، سىركە مەلھىمى ھەم ئوبدان پايدا قىلىدۇ. سوپۇن چېپىش، ئاندىن ئىسسىق سۇدا قايتا-قايتا يۇيۇش لازىم.

ئۈچىنچى باب يۈز ۋە باشقا ئەزالاردا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بىز بۇنى 17 پەسىلگە بۆلۈپ كۆرستىمىز.

1- پەسىل كەلەپ، نەمەش،بەدەش كېسەللىكلىرى

كەلەپ دېگەن يۈزنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ قارىيىپ قالغانلىق بولىدۇ. نەمەش، قىزىلغە مايىل بولغان قارا چېكىت بولۇپ بەزىسى يۇملاق، بەزىسى ئۇزۇنچاق سوقا بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە يۈزدە پەيدا بولىدۇ. بەدەش دېگەن كىچىك قارا خال. كۆپىنچە يۈزدە پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە قىزغۇچ كۆكۈش بولىدۇ. بەدەننىڭكى مەڭلەرمۇ مۇشۇ قاپارتمىلارغا رەڭ جەھەتتىن ئوخشاپ قالسىمۇ ئەمما مەڭ بەدەن تېرىسىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. مەڭ بەزىدە كىچىك باللاردا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە تۇغقاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. «كەلەپ» ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئاشقازاندىكى سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان كۆيۈك قاننىڭ بۇخاراتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى مەيدىسى بۇزۇلۇپ، كەلەپنىڭ رەڭگى كۆكۈش سارغۇچ بولۇپ ئۆزگىرىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازاننى خىلتتىن تازىلاش بىلەن ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. 2- خىلدا كۆرستىلگەن دورىلار بىلەن زىمات قىلىش لازىم.

2. كەلەپ سەۋدادىن بولغان قاننىڭ بۇخاراتى تېرە بىلەن گۆشنىڭ ئارىلىقىغا قويۇلۇپ توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل ئۇزۇن مۇددەت تەپ دېگى بولغان ئادەملەردە ھەم ھامىلدار ئاياللاردا، ئادەت قېنى توختاپ قالغان ئاياللاردا پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى قارامتۇل قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئايال كىشلەرنىڭ ئوڭ قول باسلىقىدىن، ئەرلەرنىڭ ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش

كېرەك. مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە، ھەببى غارىقۇن، ئايارەج پەيقىرا بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم ياكى سەۋدانى تازىلايدىغان سۇفۇپنى مائۇلجەبەن بىلەن بېرىش لازىم. قاننى تازىلاش ئۈچۈن ئىچىشكە تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ. سۇفۇپى ئەفتىمۇننىڭ تەركىبى: ئەفتىمۇن 28 گرام، تۇربۇت، غارىقۇن 4 گرامدىن بۇلارنى سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن 5 كە تەڭشەپ، 3 قېتىم بېرىلىدۇ. بۇ سۈرگىلەر بىلەن بەدەننى خىلتتىن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، بۆرە ئەرمىنى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرتىز ئۇرۇقى، باقىلا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، دارچىن، قۇستى، ئاچچىق بادام مېغىزى، چوچۇكبۇيا يىلتىزى، سۇزاپ ئۇرۇقى بىلەن ئەنجۈر شىرىسىنى قوشۇپ، كەلەپكە چاپسۇن. مۇمكىنقەدەر بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپىدە يېسسىمۇق ئۇنى، ئىچىنى تۇتىدىغان قابىز نەرسىلەرنى قوشۇپ چېپىش لازىم. سەۋەب قەۋزىيەتى يوق دورىلار تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئېچىۋېتىدۇ. شۇ ئارقىلىق كېسەل ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. يەنە رەۋەننى ھەسەل بىلەن قوشۇپ چاپسۇن ھەم ئۈزۈم ئۇرۇقىنى باقىلانىڭ سۈيى ياكى توشقاننىڭ قېنى بىلەن چاپسۇن. يەنە سېرىق زەرنىخنى ھول يۇمغاقسۇت سۈيى ياكى قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقىنى زاراڭزا سۈيى بىلەن ياكى سۈت بىلەن چېپىش كېرەك. زاراڭزا سۈيىنى قاينىتىپ قويالغاندا دارچىن بىلەن قۇستىنى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ چاپسۇن. بۇ دورىلارنى مۇنچىغا كىرىپ بېشىنى ئىسسىق سۇنىڭ ھورىغا تۇتۇپ، تەرلەپ چىققاندىن كېيىن چېپىش كېرەك. يەنە جاراھەت پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

نەمەش بىلەن بەدەش سەۋدادىن بولغاندا قان تېرە ئاستىدا توختاپ قېلىپ، ئىنچىكە تومۇرلار ئارقىلىق سىرتىغا چىققانلىقتىن رەڭگى قارا بولىدۇ. «نەمەش»، «بەدەش» بىلەن «قارا بەھەق» نىڭ ئارىسىدىكى پەرقى بۇلار بەك يۇمشاق بولىدۇ، ئەمما بەھەق يىرىك بولىدۇ. نەمەش، بەدەشنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلتى ياكى قان خىلتى كۆيۈپ، تومۇردىن چىقىپ بۇلار پەيدا بولغان يەردە توختىغانلىقتىن بولىدۇ. مەسىلەن: دەرەختىن چىققان يېلىم ئۆزىگە چاپلىشىپ تۇرغاندەك.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، كۆچلۈك دورىلارنى بېرىش مەسىلەن: ئاچچىق بادام، ئۈزۈم ئۇرۇقىدەك نەرسىلەرنى، ئەنجۈر دەرىخىنىڭ شىرىسى ياكى سوپۇن بىلەن چېپىش لازىم. ئەگەر ئېچىشسا گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. يەنە ئۇشەقنى سىركىدە ئېزىپ، چېپىش لازىم. يەنە سېرىق زەرنىخنى 2 ھەسسە قىلىپ سۈت ياكى قېتىق بىلەن چاپسۇن. خىلانىڭ چارسى يىڭنىدە كولاپ، سىركىدە يۇيۇپ، موم يېغى چېپىش لازىم. ئەگەر خىلان شاتۇت رەڭگىدە بولسا ئىلاج قىلماسلىق لازىم. نوقۇت سۈتى ۋە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار ئۇبدان پايدا قىلىدۇ.

2- پەسىل قوبا

قوبا تاشقى بەدەن پوستىغا پەيدا بولىدىغان بىر خىل يىرىكلىك بولۇپ بۇنى قوبا، دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: بەدەندە يامان خىلت پەيدا بولۇپ تەبىئەت بۇ يامان خىلتنى چوڭ رەئىس ئەزالارنى قايتۇرۇپ، تاشقى ئەزاغا يۆتكەپ تاشلىغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى شۇ يەرنىڭ رەڭگى قىزىل كۆكۈش بولىدۇ.

قوبا ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ: (1) مىزاجدا سەۋدا غالىب بولۇپ قاننى سۇيۇلدۇرۇۋەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: ئېچىشىپ زەرداب ئاقىدۇ. (2) قانغا ئارىلاشقان شور بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى تاشقى پوستىنىڭ تېگىدە يېرىكلىك پەيدا بولۇپ، بىر قات تېرىسى چۈشۈپ كېتىدۇ. تېرىسى بىلىق پوستىدەك يۇملاق بولۇپ يېرىك بولمايدۇ، كونا بولغان سۇئېپەدەك بىر ھالدا بولۇپ ياخشى-يامان، كونا-يېڭى بولىدۇ. ھۆكۈمالار بۇنىڭغا بىرقانچە خىل ئۇسۇلدا چارە قىلىشنى كۆرسەتكەن:

1. بۇ كېسەل بىراقلا پەيدا بولۇپ گۆشكە تەسىر قىلمىغان بولسا بۇنىڭغا نەچچە خىل ئىلاج قىلىنىدۇ. (1) بۇغداي يېغى چېپىش بىلەن ساقىيىدۇ؛ (2) توخۇ-ئۆردەك يېغى بىلەن؛ (3) كەتىرا ياكى سەبرى، ئېرىلگەن موم يېغى بىلەن؛ (4) ئەينۇلا ياكى دەرەخ يېلىمى بىلەن؛ (5) سېرىق ھېلىلىنى سىركە بىلەن چېپىش؛ (6) ھوزەزنى سىركە بىلەن چېپىش.

2. قوبا ئازغىنە گۆشكە تەسىر قىلىش بىلەن بولىدۇ؛ ئاغرىقسىمۇ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى زۇلۇك قۇرتى قويىلىدۇ. بىرىنچى قىسمىدىكىدىن كۈچلۈكرەك دورا بىلەن زىمات قىلىش لازىم. ئالدى بىلەن ئۇشەقنى سىركىدە ئېزىپ چاپسۇن. ئاندىن كېيىن ئۇشەق، زەرچۆۋە، كۇندۇشلەرنى يۇمشاق سوقۇپ سىركە، گۈل يېغى بىلەن چاپسۇن. ئاندىن كېيىن موزىنى كۆيدۈرۈپ، سەمغى ئەرەبى، سىركە بىلەن چاپسۇن.

3. قوبا ئېغىر، قاتتىقلىقتا گۆشكە تەسىر قىلسا تولا قىچىشىپ، ئېغىر ھالدا يىرىكلىشىپ كېتىدۇ. بەزىدە قېلىن تېرىلىرى سويۇلۇپ چۈشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، بىرقانچە قېتىم ئەفتىمۇن، سېرىق ھېلىلە بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. مۇنچىدا يۇيۇنۇش كۆپ پايدىلىق. تاتلىق، ئاچچىق ئانار، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى بىلەن جۇلاپ قىلىپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: توخۇ شورپىسىغا غورا ۋە ئۈزۈمنى سىقىپ قوشۇپ بېرىلىدۇ. يەنە تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىن: ئۇشەق ۋە سىركە چاپسۇن. قوتۇرنى كۆيدۈرىدىغان دورىلارنى چاپسۇن. شۇنىڭ بىلەن زىيادە گۆشلەر ئېرىپ، قىزىل گۆشكە ئايلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن يارىنى ساقايتىش ئۈچۈن مەلھىمى ئىسپىداج بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل تاش بۆرەككە پەيدا بولسا ئۇيا 24 گرام، گۈڭگۈرت 6 گرام، بۆرە ئۈزۈمى 17 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ سەپسۇن. ئەگەر كىچىك باللارنىڭ بەدىنىدە قوبا پەيدا بولسا روزا تۇتقان كىشىنىڭ شالىسىنى سۈرتۈپ قويسۇن ياكى ئەينۇلا يېلىمىنى سىركە بىلەن چاپسۇن، بۇلار ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3- پەسىل ئاق بەرەس، ئاق بەھەق كېسەللىكى

بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقى بەرەس دېگەن بەدەن تېرىسىنىڭ ئۇ يەر بۇ يېرىدە پەيدا بولۇپ، ئېغىرلاشقاندا

ھەممە ئەزانى قاپلاپ پۈتۈن بەدەننى ئاق قىلىدۇ. ئاق بەھەق ئازغىنە يەردە تېرىنىڭ ئىچىگە سىڭگەن ھالدا پەيدا بولۇپ، بۇ تېرىنىڭ تېگىدە كۆرۈنىدۇ، گۆش-سۆڭەكتە ھەم بولىدۇ. يەنە بىر پەرقى بەھەقنىڭ شەكلى كۆپىنچە يۇمىلاق بولىدۇ. بەك ئاق بولمايدۇ. بۇنىڭدا چاچ-تۈكلەرمۇ ئاق بولمايدۇ. سەۋەب بۇ تېرىنىڭ ئۈستىدە پەيدا بولغان بولۇپ تېگىگە يەتمىگەنلىكتىندۇر. ئاق بەرەسنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى: مىزاجدا سوغۇقلۇق ئارتۇق بولۇپ، يېگەن تاماقنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن پىسپىنى ئايرىيدىغان قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ، بەلغەم قانغا غالىب كەلگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغدا ئەزانىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، ھۆل سوغۇقتا ئۆزگىرىپ قالغانلىقتىنمۇ بەرەس پەيدا بولىدۇ. ئادەمنىڭ گۆش-تېرىلىرى سەدەپتەك ئاقىرىپ كېتىدۇ. مۇنداق بولۇش قان باشقا ئەزادا توختاپ قېلىپ، سىرتقى بەدەنگە ئېقىپ چىقالمىغانلىقتىن بولىدۇ. بەزى بەرەس ھىجامەت قىلغان يەردە پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: ھىجامەت قىلغان يەردىن قان تارتىلىپ كېتىپ، ئورنىدا قويۇق ھۆللۈك توختاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى رەڭگى ئاق، يۇمشاق، ئۇ يەردىن ئۈنگەن چاچلارمۇ ئاق بولىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇنغا يىڭنە سانجىسا قان چىقماي ئاق سۇ چىقىدۇ. ئۇۋۇلىغان بىلەنمۇ قىزارمايدۇ. بۇ كېسەل كونىراپ قالسا ساقىيىشى قىيىن بولىدۇ. ئەمما ئۇۋۇلىغاندا قىزىرىپ، بېسىلغاندا يىرىك ئورۇنسا، ئۈنگەن تۈكمۇ بەك ئاق بولمىسا، تېرىسىگە باش بارماق بىلەن يېنىدىكى بارماقتا تۇتۇپ يىڭنە سانجىسا قان ياكى قان ئارىلاش سۇ چىقسا، ئىلاج قىلسا ئىنشائاللا شىپا تېپىشى مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇدا بىرقانچە قېتىم ئارقىمۇئارقا قەي قىلدۇرۇش لازىم. ياز پەسلىدە ھەببى سەبرى، ھەببى سەكبۇنەج ھەم ھەببى ئايارەج قاتارلىق دورىلار بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. ئەگەر پەسلى نورمال (ئەتىياز ياكى كۈزدە) بولسا يۇقىرىقى دورا، سۈرگىلەرنى بېرىشتە قۇۋۋەتنى ساقلاپ، مىزاجنى نورمال تۇتۇش، خىلىتلارنى چىقىرىشتا ئېھتىياتچان بولۇش ئىنتايىن مۇھىم. ئەگەر خىلىت بىراقلا كۆپ چىقىپ كەتسە قان، روھقا نۇقسان يېتىشى بىلەن زىيان قىلىدۇ. بۇ يەردە ئەڭ ياخشى پايدىلىق سۈرگە تەركىبى: سەبرى 4 گرام، غارىقۇن، سەكبۇنەج ياكى كەتىرا، شەھمەنزەل، نوقۇت 3 گرامدىن، ئاق تۇربۇت 6 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ تەييارلاپ 8 گرامدىن يېسۇن. يەنە بىر سۈرگىنىڭ تەركىبى: ئىترىفىل سەغىر 6 گرام، تۇربۇت، ئايارەج 3 گرامدىن، شەھمەنزەل 2 گرام، ئۇ بولمىسا ئورنىدا ھەشقىپېچەك 3 گرام بۇلار ھەر ئايدا 4 نۆۋەت بېرىلىدۇ. ئىترىفىل ھەرقانداق ۋاقىتتا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ھەسەلدە تەييارلىغان گۈلقەنت، ھېلىلە مۇراببىاسى چوڭ-چوڭ ئەنجۇرلەر ھەم پايدا قىلىدۇ. بۇ مەجۇن ياخشى پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: ھېلىلە، بەلىلە، ئاملە، ئەفتىمۇن، سەۋزە ئۇرۇقى 14 گرامدىن، جوز، ئاقىرقەرھا، شەترەنجى ھىندى 6 گرامدىن، قىرفە، پىلپىل 11 گرامدىن بۇلارنى ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن يېسۇن. يەنە بىر دورىنىڭ تەركىبى: پىلپىل، بەلىلە، مەستىكى، كۇندۇر، سىيادان، ھەببۇلغار تەڭ ھەسسىدىن سوقۇپ، ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، 6 گرامدىن يېسۇن. سۈرگە دورىسى ۋە قەيدىن كېيىن سۈيدۈك ماڭدۇرىدىغان دورىلار پايدىلىق. تەررە، بادىرەڭ ئۇرۇقى

سىلىنغان بۇزۇرى شەربىتى بىرلىسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەفىئا (بىر خىل يىلان) گۆشى، قۇرسى ئەفىئا، تەرياقى كەبىر، مەسرىدىتۇس پايدا قىلىدۇ. كۆپىنچە ھەرىكەت قىلىپ تەرلەش، مۇنچىدا تەرلەشنىڭ كۆپ پايدىسى بار. غىزاسىغا: توخۇ گۆشى، كەكلىك، پاقلان، ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن قىيما شورپا قىلىپ بىرلىسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. كونا ھاراقمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بەزى دورىلاردىن چىقىرىلغان ئەرەقمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۈت، قېتىق، بېلىق، سوغۇقلۇق مېۋە، بەلغەمنى پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلىنىش لازىم. ھەسەل ، بالادور، ئالا كۈلۈك (بىر خىل چىۋىن) نى سىركە بىلەن چىپىش كېرەك. يەنە خەرىيەق سىيا، كۆيدۈرۈلگەن قەلەيىنى ئالا كۈلۈك، قىزىل زەرنىخ تەڭ ھەسسىدىن، قەتران سىركە بىلەن چىپىش لازىم. مۇنچىدا، ئىسسىق ئاپتاپتا ياكى ئوتنىڭ قېشىدا يۇيۇنۇش كېرەك. يەنە تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئۇشەق، شەترەنجى، ئوردان، سۇزاپ ئۇرۇقى بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ، مۇنچىدا، ئاپتاپتا ياكى ئوت قېشىدا چاپسۇن. يەنە قارا يىلاننىڭ قېنىنى ھەسەل ياكى بالادۇر بىلەن چاپسۇن. ھەسەل، بالادۇر بەرەسنىڭ گۆشىنى يەپ جاراھەت قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەلھەم قويۇپ، جاراھەت يارىسىنى ساقايتىش كېرەك. ئاق بەرەسنى قايتۇرىدىغان تاشقى زىماتنىڭ تەركىبى: شەترەنجى، ئاقىرقەرھا، ھوزەز، قىچا، سىيادان، زەرنىخ، لەيلى قازاق، خۇنسىياۋشان، مۇرمەككى، ئوردان بۇلارنى ئۆچكە قېنى بىلەن قوشۇپ، چاپسۇن. ئاق بەرەسكە رەڭ بېرىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: شورە، مۇرمەككى، ھاراق لىبىي، ئوردان، زاڭ بۇلارنى 20 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بىرقانچە قېتىم چاپسۇن. رەڭگى 20 كۈنگىچە تۇرىدۇ. يەنە ئاق بەرەس ھىجامەت قىلغان يەرگە پەيدا بولىدۇ. بۇ چاغدا سىركە، مۇردارسەنگ، ئوردان چىپىش كېرەك.

بەدەندە يەنە بەرەسكە ئوخشاش نىپىزغىنە بىر خىل ئاقلىق پەيدا بولىدۇ. بۇ بەرەس بولۇشنىڭ ئالدىنقى بەلگىسى. ئۇنىڭ بەلگىسى: قاتتىق ئاق بولماستىن بەدەننىڭ ئەسلى رەڭگىگە يېقىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى بەرەسنىڭ ئىلاجىدىن يەڭگىلرەك.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇربۇت، شەھمەنزەل بىلەن سۇرگە بېرىش، ھەر ئايدا ئىككى نۆۋەت ناشتىدا قەي قىلدۇرۇش لازىم. يەنە ئىترىفىل، گۈلقەنت، قۇرسى مۇرمەككى پايدا قىلىدۇ. ئاقىرقەرھا، ئىترىفىل، كۈدە يىلتىزى پوستى، شەترەنجى بۇلارنىڭ ھەر بىرى 8 گرامدىن بۇلارنى سالايە قىلىپ سىركە، ھەسەلگە قوشۇپ، 4 گرامدىن يېسۇن. دورىنى يېگەندىن كېيىن تەرلىگىچە ئاپتاپتا ئولتۇرىدۇ. شۇ كۈنى ياكى ئەتىسى زەرداب ئېقىپ ساقىيىشى مۇمكىن، بۇ كۆپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئۇ يەرگە يەنە قىچا، تۇرمۇس، بىخ كەبىر، شەترەنجى، ئاقىرقەرھانى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئىسسىق مۇنچىدا ياكى ئاپتاپتا چىپىش لازىم.

4- پەسىل قارا بەرەس، قارا بەھەق كېسەللىكى

قارا بەھەق دېگەن بەدەننىڭ رەڭگىنى قارىغا ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى سەۋدا ماددىسىنىڭ

قانغا ئېلىشقانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى تېرىسىنىڭ رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ. قاشلىسا كېپەكتەك نەرسىلەر چىقىپ، ئورنى قىزىرىپ قالىدۇ. بۇ كۆيگەن سەپرانىڭ سەۋەبىدىن كۆپىنچە ياش باللاردا پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەفتە ئەندام تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئۇدا بىرقانچە قېتىم مەتبۇخى ئەفتىمۇن، پىشلاق سۈيى بېرىش لازىم. شەربىتى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە پاكى ئەفتىمۇن سۇفۇپى بىلەن ھەر كۈنى 8 گرامدىن قەنت سۈيى ۋە پىشلاق سۈيى بەرسە پايدا قىلىدۇ. كېسەل ئارام تاپقاندا بۇ دورىنى بەرسە ياخشى. تەركىبى: ھېلىلە كابىلى، قارا ھېلىلە، ئەفتىمۇن تەڭ ھەسسىدىن بولارنى قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن سوقۇپ، مەجۇن قىلىپ 12 گرامدىن بېرىلىدۇ. مەجۇنى نۇجاھ ھەم پايدا قىلىدۇ، تەركىبىنى دورا كىتابلىرىدىن ئالسا بولىدۇ.

غىزاسىغا: توخۇ، پاقلان گۆشى، تۇخۇم سېرىقى، كەپتەر تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، سۈيۈق شاراب بېرىلىدۇ. زەيتۇن يېغى، بادام يېغى چاپسۇن. ① تەررە، تۇرۇپ ئۇرۇقلىرى، كۈندۈش بولارنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ② شەترەنجى ھىندى، ئوردان، مۇردارسەنگ، زاڭ بىر ھەسسىدىن بولارنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ③ تۇرۇپ ئۇرۇقى 28 گرام، سەكبۇنەج، قۇستى 6 گرامدىن، سىركە بىلەن چاپسۇن. ④ قارا خەربەق، ئاقىرقەرھانى سىركە بىلەن چاپسۇن. يەنە بىر خىل قارا پىسە بولۇپ تاشقى پوستىغا پەيدا بولۇپ قىچىشىدۇ. يىرىكلىشىدۇ ۋە پوستى بېلىققا ئوخشاش بولىدۇ. بۇنى «قوبائى موقەششەر» دەپ ئاتايدۇ. سەۋەبى: سەۋدا خىلتى ئارتۇق بولغانلىقتىن بولىدۇ. جوزامنىڭ باشلىنىشى بولىدۇ. بۇنىڭغا قارا بەھەقنىڭ دورىسىنى قىلىش لازىم. سۈرگىسىگە كۈچلۈكرەك دورىلار بېرىلىدۇ. مۇنچىغا كۆپلەپ كىرسۇن. زىمات ئۈچۈن ئالا كۈلۈك چۈېن، زاڭ، گۈڭگۈرت، قۇستى، كۈندۈش بولارنى تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن مۇرەككەپ قىلىپ تەييارلاپ، بەھەقتە كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: كالا گۆشى، پېسسىمۇق، ھالۋا قاتارلىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

5- پەسىل بەدەننىڭ رەڭگى بۇزۇلۇش

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. بۇزۇق خىلتتىن يۈزدە داغ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرۇپ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، بادام مېغىزى، نىشاستە، كەتىرا، ھاك قاتارلىق رەڭگە جۇلا بېرىدىغان دورىلارنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا كالا سۈتىگە چىلاپ چېپىش لازىم.

2. سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن چىرايىنىڭ رەڭگى بۇزۇلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى لوبىيا ئۇنى، قۇستى، كەتىرا قاتارلىق دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم.

3. ئاشقازان، تال، جىگەر مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن يۈزنىڭ رەڭگى بۇزۇلىدۇ ۋە يۈزنىڭ تېرىسىدە

www.uyghurkitap.com

ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شۇ ئەزالارنىڭ (ئاشقازان، تال، جىگەر) ئاجىزلىقىغا ۋە ئاغرىقلىرىغا قارشى مۇداپىئە قىلىپ، بۇ ئەزالارنى كۈچەيتىدىغان تاماق ۋە دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم.

4. ئاپتاپ ياكى سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن ياكى مۇنچىغا كىرگەنلىكتىن يۈزنىڭ رەڭگى قارىيىپ قالسا تۆۋەندىكى داۋالارنى قىلىش لازىم.

داۋالاش ئۇسۇلى چىلان، بادام مېغىزىنى يۈزگە چاپسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇشنىڭمۇ پايدىسى بار. بېشىنى ئىسسىق قايناق سۇنىڭ ھورىغا تۇتسۇن. تاتلىق بادام مېغىزىنى نوقۇت ئۇنى، باقىلا ئۇنى، كەتىرا، ئارپا سۈيى قاتارلىق چىرايىنى ئاچىدىغان دورىلار بىلەن زىمات قىلسۇن. يۈزىنى داۋاملىق يۇيۇپ تۇرۇش لازىم.

5. جۇۋنە، زىرە ياكى سېغىز يېگەنلىكتىن ياكى بۇزۇلغان تۇرغۇن سۇ ياكى سىركە ئىچكەنلىكتىن يۈزنىڭ رەڭگى بۇزۇلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن يۇقىرىقى ئادەتلەرنى تاشلاش، نوقۇت سۈيى، نوقۇت، مائۇللەھمى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، شاراب، رەيھان، سۈت، ئىترىفىل، ھېلىلە پەرۋەردىسى، قەلەمپۇر، سەئىدى، زەپەر بۇلارنى ئاز-ئازدىن غىزاسىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە مۇناسىپ دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

6. ئۇزۇن كېسەل بولغان، كەم غىزا بولۇپ قالغاندىن ياكى تولا غەم، ئىچى پۇشۇقتا دۇچار بولغان ياكى كۆپ جىنسىي ئىشلاردا بولغانلىقتىن ياكى ئۇزۇن ئىسسىقتا قالغانلىقتىن چىرايى ئۆزگىرىپ سارغىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى 5- خىلىدا كۆرسىتىلگەن ئىلاجنى قىلىش لازىم ۋە شاراب، رەيھان پايدىلىق. يەنە بىر خىل زىماتنىڭ تەركىبى: قىچا، زەرنىخ، زەپەر، ئۇردان، كۈندۈر،مورد، مەستىكى بۇلارنى سۈت بىلەن قوشۇپ، چىپىش لازىم.

6- پەسىل كۆپ تەرلەش، قان تەرلەش كېسەللىكى

كۆپ تەرلەش بىرقانچە خىل بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ.

1. كۆپ تەرلەش يېگەن تاماق بەدەنگە ئېغىر كەلگەنلىكتىن ياكى قەي يانغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ توغرىدا بوقرات ھەكىم بەدەن خىلتلىرىغا غالىب كەلگەدەك كۆپ تاماق يېگەنلىكتىن تەرلەش يۈز بېرىدۇ، دېگەن.

ئالامىتى تاماقتىن كېيىن تەرلەش يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۈرگە بىلەن بەدەننى تازىلاش، تاماقنى ئاز يېيىش، چاي، سۇنى كەم ئىچىش بىلەن ئۇسسۇزلۇق، ئاچلىقتا چىداپ چېنىقىشى لازىم، دەپ كۆرسەتكەن.

2. تەر چىقىدىغان بەدەن تۆشۈكچىلىرىنىڭ چوڭلۇقىدىن ھەزىم قىلىش ۋە ساقلاپ تۇتۇش كۈچلىرى

ئاجىزلاشقانلىقتىن كۆپ تەرلەش يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى بەدەنگە سۇسلۇق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تولا تەرلەشنى توختىتىش ئۈچۈن گۈرۈچكە سۇماق، قۇرۇق يۇمغاقسۈت سېلىپ، پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. بەدەننى كۈچەيتىپ تولا تەرلەشنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئىسسىق ھاۋادىن پەيدا بولغان ھۆلنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: بىر قاچا ئالما سۈيى، بىر قاچا بېھى سۈيى، بىر پىيالە گۈلاب، يەنە بىر قاچا گۈل ياكى كۈنجۈت يېغى بۇلارنى بىر قاچا سۇ بىلەن ئاستا قاينىتىپ ياغنىڭ مىقدارىچە قالغاندا، ئىگىر، موزا، ئۈپا، گىل ئەرمەنى، كۈندۈر، ئامۇت، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، مۇردارسەنگ، ئاقاقىيا، ھوزۇز، گەزمازو قاتارلىق تەر چىقىدىغان تۆشۈكلەرنى تارايتىپ، تەر يولىنى باغلايدىغان يۇقىرىقى دورىلاردىن قانچىلىك تېپىلسا شۇنى سوقۇپ، يۇقىرىقى ياغلارغا ياكى گۈل يېغىغا قوشۇپ، ياكى گۈلاب بىلەن ھەممە بەدەنگە، ياكى قولتۇققا چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئىسپىغۇل شىرىسى، نىشاستە، تۇخۇمنىڭ ئېقى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، تۇگمەن تۇزى، ئۆردەك يېغىدا ئېرىتىلگەن موم ياكى كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى بۇلارنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنى چاپسا تەرلەشنى توختىتىدۇ. تال، غورا سۈيى، سەندەل، كاپۇر چاپسا ھەم پايدا قىلىدۇ. گۆش قاتارلىق كۈچلۈك تاماقنى تۈزلاپ يېسە پايدا قىلىدۇ. تولا تەرلەشكە سىرتىدىن قىلىنىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: كەرەپشە سۈيى، گۈلاب، ئازغىنە سىركە بىلەن گۈل يېغىنى ئېلەشتۈرۈپ، بابۇنە يېغى يا بولمىسا بۆرە ئەرمەنى، شاقاقۇل، كالا يېغى، غاز يېغى، بىلسان ياكى گۈلسەۋسەن يېغى، تۇرۇپ سۈيى، زىراۋەندە بۇلارنىڭ قايسىسى بولسا شۇنى چېپىش كېرەك. تەرلەشكە ئىچىدىن سىركەنجۇبىل سادە ياكى بۇزۇرى، كاسىنە سۈيى بىلەن ئىچىش لازىم. قىزىلگۈل بىلەن بىنەپشە شەربىتى بېرىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، سەۋزە قورۇمىسى، سوغۇق سۇ بېرىلسە تەرلىتىپ سالىدۇ. بۇلاردىن ساقلىنىش لازىم.

قان ئۆتكۈر دەرىجىدە سوۋۇپ كېتىپ سەپراغا ئارىلاشقانلىقتىن، قان تومۇردىن تېشىپ بەدەن ئۇششاق تۆشۈكلەردىن سىرتقا چىقىپ قان تەرلەش يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش شۇنىڭ بىلەن چىلان شەربىتى، ئالۇچا شەربىتى، زىخ، سۇماق، يۇمغاقسۈت، كاسىنە سۈيى بېرىلىدۇ. بەدەننى شاھى بەللۇت، ھەببۇلئاس، ئانار پوستى، قىچا ئۈرۈقى، ئانار گۈل قاتارلىق قابىز (تۇتقۇچى) نەرسىلەرنى چېپىش بىلەن قاننىڭ يولىنى توساش لازىم.

7- پەسل يۈز، لەۋ ۋە باشقا ئەزالارنىڭ يېرىلىشى

سەۋەبى قۇرۇق ئىسسىق ئارتۇق بولغانلىقتىن ياكى قاتتىق سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن، شورلۇق، قابىز سۇدا يۇيۇنغانلىقتىن، مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن يېرىلىش پەيدا بولىدۇ ياكى بەدەننى قۇرۇتىدىغان ئۆتكۈر خىلتلار ئەزالاردا يېرىلىش پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخو، ئۆردەك، موم، بادام ياغلىرى بىلەن ياغلاش كېرەك. سۈت، بادام يېغى 6 گرام، ئۈزۈم سۈيى 112 گرام بۇلارنى بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بىر ھەپتە مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. يەنە بىر ھەپتە يۇقىرىقى ياغ، شاراب بېرىلىدۇ. بەدىنىگە موم يېغى چېپىش، ئاسان سىڭىدىغان يەڭگىل تاماقلارنى بېرىش، مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش كۆپ پايدىلىق. يەنە يۈزىگە، لەۋگە، قول-پۇتىنىڭ بارماقلىرىغا پەيدا بولغان يېرىققا بۇ مەلھەمدىن چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ تەركىبى: موم، گۈل يېغى، نىشاستە، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئۆردەك يېغى بۇلارنى موم، ئۆردەك يېغى بىلەن گۈل يېغىنى قويۇپ، باشقا دورىلارنى ئېلەشتۇرۇپ، چېپىپ، مۇنچىغا كىرسۇن. يېرىلغان يەر يۇمشىغاندا كەتىرانى سىلىپ يۇسۇن. لەۋنىڭ يېرىقى كۆپ بولسا موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل، زەيتۇن يېغى ياكى ئۆردەك يېغى بىلەن چاپسۇن ياكى موزىنى يەرلىك مەستىكى، مەستىكى رۇمى، زۇپا، قوتاز مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، ھەسەل بىلەن چاپسۇن. يەنە تۇخۇمنىڭ ئىچىدىكى ياكى قومۇشنىڭ ئىچىدىكى پەردىسىنى ئېلىپ چاپلاپ قويسۇن.

قول يېرىقىغا كۈنجۈتنى سوقۇپ، ئۇن قىلىپ، بىنەپشىنى سوقۇپ، چاۋا ياغ بىلەن قوشۇپ، چېپىش لازىم.

پۇتنىڭ يېرىقىغا زۇفتىنى زەيتۇن يېغىنىڭ لېيى بىلەن چاپسۇن. سونجاققا ئۆچكە يېغى بىلەن مۇۋاپىق موزىنى قوشۇپ، چاپسۇن، ياكى تېمىتىپ قويسۇن، ياكى سەمغى ئەرەبى بىلەن موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇندۇرۇس يېغى بىلەن چاپسۇن. قۇرۇپ بولغىچە ئۈستىگە قەغەز چاپلاپ قويسۇن. موزا، سەمغى ئەرەبى بىلەن ياغنى مەلھەم قىلسۇن. يەنە ئۆرۈك يېلىمى، بادام، كەتىرانى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىققا سىلىپ، ئۈستىگە لاتا ياكى قەغەزنى ھۆل قىلىپ، چاپلاپ قويسۇن. ياقالچاق يېلىكىنى قىزىتىپ ئۇنىڭغا سەمغى ئەرەبى ياكى كەتىرانى قوشۇپ چاپسۇن. ئەگەر يېرىق ئازغىنە بولسا يۈزىنىڭ يېرىقىغا بۇيرۇلغان مەلھەمنى چاپسۇن. ئەگەر يېرىق تېرىدىن ئۆتۈپ گۆشكە يەتكەن بولسا بۇ زىماتنى قويسۇن. مۇردارسەنگنى يۇمشاق سوقۇپ قويۇلغىچە زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، يېرىققا ئۇدا بىرقانچە قېتىم تېمىتىپ قويسۇن. يېرىقنى ئىسسىق سۇغا تىقىپ، يۇمشىغاندىن كېيىن ئىلاج قىلسۇن. پۇتىدا يېرىق بولسا ئاياغ كەيسۇن. ئايىغىنى چاڭ-توزان، توپىدىن ساقلىسۇن.

لەۋنىڭ ئىككى تەرىپىدە ئاق قاپارتقۇ ئىششىق پەيدا بولىدۇ، شالە ئاقىدۇ، بۇ خىلتلارنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، موزىنى قايناتقان سىركىدە ئېغىزنى چايقاش كېرەك. سۇماق، ناخۇش ئانار، قاپاق يېغىغا بادام، موم قوشۇپ چاپسۇن.

تاپىنىغا بولۇپمۇ سونجىقىغا ئايىغىنى بېسىپ يەرگە دەسسىيەلمەيدىغان ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. سەۋەبى بىر نەرسىگە سوقۇلغاندىن ياكى ئاياغنىڭ قىستىغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پۇتقا سوغۇق سۇ قۇيۇش ياكى تۆگىتاپىنى، گىل ئەرمىنىنى سۇدا ئېزىپ چېپىش

www.uyghurkitap.com

لازىم. ئەگەر ئىچكى جەھەتتىن بولسا ھۆل ماددا قوييۇلغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، گۈل يېغى چېپىش، ئەگەر ئىششىق پەيدا بولۇپ يىرىڭ يىغىلسا يىرىڭنى چىقىرىش، جاراھەتنىڭ ئېغىزىنى ئېچىش، خىنە، سىركە، موزا، توخۇ يېغى چېپىش لازىم. توغاچ كۆلىنى ياغقا قوشۇپ چېپىش لازىم. يىرىڭ چىقماي، ئېغىز ئالماي قېتىۋالسا بىر پارچە قوينىڭ قۇيرۇقىنى تاڭسۇن.

8- پەسىل يېغىر، زىدە بولۇش

يېغىر بەدەن سۈرۈلۈشتىن پەيدا بولىدۇ. ئېغىر يۈك كۆتەرگەنلىكتىن، قاتتىق بىر نەرسە كۆتەرگەنلىكتىن، يىرىك بىر نەرسە تەگكەنلىكتىن، ئۇلاغقا مىنگەنلىكتىن، ئاياغ قىستىغانلىقتىن، ئاغامچا، يىپ سىرىتۋتكەنلىكتىن زىدىلىنىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئىسسىتما بولسا قان ئېلىش، زىدە بولغان يەر گۆشلۈك ئەزا بولمىسا بىر پارچە داكىنى سوۋۇتۇپ يېپىش لازىم. ئاندىن كېيىن مۇردارسەنگنى ئېزىپ، گۈلاب بىلەن ياكى گىل ئەرمىنى گۈلاب بىلەن ياكى تەنھا گۈلابنى چاپسۇن. قىزىلگۈل سېپىش، ئاسنى يۇمشاق سوقۇپ، سېپىش ياكى مۇردارسەنگ، ئۇپا، زەرچۈە، موم، گۈل يېغى، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. ئەگەر ئاياغ قىستاپ يېغىر بولغان بولسا گۈل يېغى، قوي يېغى ياكى ئۆچكە ئۆپكىسىنىڭ كۆلىنى، سوققان موزىنى ياكى ئاقاقىيانى سىركە، قاپاق كۆلى بىلەن چاپسا بولىدۇ. ئەگەر ئاياغ قىستاپ قاپارغان بولسا ھوزەزنى موزا بىلەن، گىل ئەرمنى ياكى ئاقاقىيانى سۇدا ئېزىپ چاپسۇن. ئەگەر ئىششىق پەيدا قىلغان بولسا يېڭى ئۆپكە تاڭسۇن. جاۋاشىرنى يېڭى شارابتا ئېزىپ، ئۇپا، موم يېغى، ئاس چېچىكى بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. ئەگەر ئاغامچا تارتقانلىقتىن تېرىسى سويۇلغان بولسا ئىسپىغۇل، زىغىر شىرىلىرىنى مۇزدا سوۋۇتۇپ، بادام يېغى، ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ چاپسۇن. يارا بولغان يەرگە تۇز پۈركسۇن. يېڭى ئۆلتۈرۈلگەن قوي تېرىسىنى ياپسۇن، قۇرۇغاندىن كېيىن تېرىنى ئېلىۋېتىپ زەنجىۋىل، رەۋەننى 4 گرام شەربەت قىلىپ بەرسۇن. غىزاسىغا: نوقۇت سۈيى، ياز پەسلىدە قاپاق ئېشى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇلاغقا مىنگەنلىكتىن بەدەندە زىدىلىنىش بولسا بىر مەزگىل ئۇلاغقا مىنىشتىن توختاش، زەخمىنى يالىڭاچلاپ، سوغۇق ھاۋاغا سېلىش ياكى خام لاتىنى گۈلابتا سوۋۇتۇپ يېپىش، مۇردارسەنگنى گۈلابتا ئېزىپ چېپىش لازىم. ئۇپا چاپسىمۇ بولىدۇ. تېرە سۈرۈلۈش، پىچىلىش، يېرىلىشلار، تولا تەرلىگەنلىكتىن ياكى سوغۇق شامال تېگىشتىن بولىدۇ. مەسىلەن: بۇرۇن تۆشۈكچىلىرى زۇكام تەگكەندە ئۆتكۈر ھۆللۈك ئاققانلىقتىن پىچىلىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە ئارقىلىق بەدەننى ئۆتكۈر ماددىدىن تازىلاش لازىم. موم يېغى، خىنىنى كۆيدۈرۈپ كۆلىنى قەنبىل، ئۇپا، مۇردارسەنگدىن ئازغىنە قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسۇن. جاراھەتنى قۇتۇرۇپ يوقىتىش ئۈچۈن، مورد، كۇندۇر، خۇنسىياۋشان، مۇردارسەنگلەرنى تەڭ ھەسسىدىن قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، پىچىلغان يەرگە سېپىپ، تېڭىپ قوييۇش لازىم.

9- پەسل پېشانىسىگە قورۇق چۈشۈش

بەزى كىشىلەرنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقتىن پېشانىسىگە قورۇق كىرىپ ياكى تارتىشىپ قالىدۇ. ئېرىقتەك يول-يول سىزىقلار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مىزاجىغا ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان دورا، ياغلارنى چېپىش، بۇرنىغا تارتىش، بېشىنى ئىسسىق نەرسىلەر بىلەن تەرلىتىش، ئىسسىق سۇدا يۇيۇش، بېشىنى بىر نەرسە بىلەن تېڭىپ قويۇش لازىم. قىش پەسلىدە مېڭىسىگە سوغۇق خىلىت يىغىلىپ قالغانلىقتىن پېشانىسى تارتىشىپ قىزىرىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىنى غەيرىي تەبىئىي خىلتلاردىن تازىلاش. پېشانىسىگە زۇپا، تۇخۇمنىڭ ئېقى، قاپاق يېغى، بادام يېغى، موم يېغىنى زىمات قىلىش پايدىلىق.

10- پەسل باش ئېسىلىش

بەزى كىشىلەرنىڭ بېشىنىڭ تېگىدە قويۇق يەل ھۆللۈكلەر توپلىشىپ قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن باش ئېسىلىپ، باش تەندىن ئايرىلغاندەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆللۈكلەرنى، ھۆل بۇخاراتلارنى يوقىتىدىغان دورىلار بىلەن تازىلاش لازىم. مۇناسىپ دورىلار بىلەن زىمات قىلىش ياكى زەرچۆپنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم. سەبرى، ھالۋا دورىسى، زەپەر سۈيى بۆلارنى مەرزەنجۇش بىلەن قۇرۇتۇپ، ئېزىپ، بۇرنىغا تارتسۇن. بەزى قويۇق يەللەر، ھۆللۈكلەر باش تېرىسىگە، باش تېگىنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى پەردىگە يىغىلىپ ئۇ يەرنىڭ ھۆللۈكىنى كۆچەيتىپ، يۇمشاق ئىششىقنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى باش تېرىسىنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ. ئاغرىماستىن تېز يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇ ئىششىقنىڭ چارىسى ئانار پوستى، ئارپىنى سىركە بىلەن زىمات قىلىش؛ ئەگەر ياخشى بولمىسا ئوپېراتسىيە قىلىپ ئىچىدىكى نەرسىلەرنى ئېلىپ تاشلاشتىن ئىبارەت.

11- پەسل تىرناقتا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك

تىرناقتا پەيدا بولىدىغان كېسەلنىڭ بىرىنچىسى «داخس» بولۇپ بۇ ئىششىقلارنىڭ بابىدا كۆرسىتىلدى. يەنە بىرى «زلپىيە» بولۇپ بۇنىڭدا تىرناق ئاقىرىپ قالىدۇ ھەم كۆپ سۇزۇك بولۇپ ئازراق بىر نەرسە تەگسە سۇنۇپ كېتىدۇ. سەۋەبى، قاننىڭ ئازلىقىدىن بۇزۇق خىلىت قول-بارماقلاردا توختاپ قالغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا مائۇلئۇسۇل، گۈلقەنت، سىركەنجۇبىل، بادام يېغى بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىش، زۇپا، تاتلىق بادام، ئۆچكە يېغى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلىش لازىم.

يەنە تىرناقتىكى ئاقلىق پېسىگە ئوخشاش پەيدا بولىدۇ. مۇنداق بولۇش بۇزۇلغان قويۇق ھۆللۈكلەر

تىرناق تېگىدە يېغىلىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سۇرگە بېرىپ بەدەننى بۇزۇق خىلتتىن تازىلاش، ئاندىن كېيىن شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىرنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ياغلاش لازىم. يەنە گۈڭگۈرت، ئالا كۆلۈك (بېشىل چۆپ) نى سىركە بىلەن چېپىش لازىم. يەنە بىر ئىلاجى سېرىق زەرنىخ ياكى بادام يېغى بىلەن سېرىقچېچەكنى؛ ھەسەل ياكى جوز، باقىلا، تۇرمۇسنى، سىركىنىڭ لېيى بىلەن چاپسۇن.

يەنە تىرناقنىڭ جوزام بولۇپ كۆپچۈپ قېلىشى خۇددى سۆڭەككە ئوخشاش بولىدۇ. يۇنسا قۇرۇپ قالغان كونا سۆڭەكتەك ئۇۋۇلۇپ كېتىدۇ. بۇ ئۆتكۈر سەۋدا خىلتتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن سەۋدانى قايتۇرىدىغان سۇرگە بېرىش، قان ئېلىش، ياغ، مېغىز دورىلارنى ۋە موم داخىلىيۇن قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زىمات قىلىش كېرەك.

تىرناق چۆشكەندىن كېيىن ئوبدان مۇھاپىزەت قىلمىسا يامان شەكىلدە ئۆسۈپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆردەك، توخۇ يېغى بىلەن يۇمشاتسۇن.

تىرناقتا يېرىلىش بولىدۇ، بۇ بەدىنىدە قۇرۇقلۇق غالىب بولۇپ، سەۋدا خىلتى يېغىلىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى مائۇلجەبىن بىلەن سەۋدا خىلتىدىن تازىلاش ھەم ھۆللۈك دورىلار بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، تىرناقنى چاۋا ياغ بىلەن ياغلاش. شۇمشا، زىغىر شىرىسىنى سىركە، مەستىكى، لەش، تۇز بىلەن چېپىش، قولنى داۋاملىق تۇز سۈيى بىلەن يۇيۇش لازىم. نەرتىز، قىچا، تۇزنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن چېپىش لازىم. تاغ پېيىزى، كۈنجۈت يېغى، تۇز، بېلىق يېلىمى ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

يەنە تىرناق ئاجراپ چۈشۈپ كېتىش ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ماددىسىنى قايتۇرۇش، يەنە تىرناقنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىنمۇ تىرناق چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سافىن تومۇردىن قان ئېلىش، پاقالچىقىغا ھىجامەت قويۇش لازىم ھەم چىلان شەربىتى بىلەن قاننى پەسەيتىش لازىم.

يەنە تىرناق قاتتىق زەربە يېگەنلىكتىن ياكى قاتتىق نەرسىنىڭ ئارىلىقىدا قىسىلىپ قالغانلىقتىن تىرناق تېگىدىكى تومۇرنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ، تىرناقنىڭ ئاستىغا قان ئۆرلەپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭغا زاغۇن، سىركە چېپىپ زىمات قىلسۇن. زىپىت ئۇنى، سەرتان،نەھرىنى پىشۇرۇپ، قىزىل زەرنىخ بىلەن مۇسەللەسنى قوشۇپ، بىر كۈندە بىرقانچە قېتىم يۇسۇن. تىرناق چۈشۈپ كېتىشنىڭ يەنە بىر چارىسى: ئاس يوپۇرمىقى، ئانار يوپۇرمىقى ياكى بۇغداي ئۇننى زەيتۇن يېغى ياكى ئۆچكە يېغى بىلەن ئازغىنە تال بىلەن زىمات قىلىش لازىم. ئەگەر ئۇششاق پۇتلىرىنىڭ ئارىسى يارا بولسا مورد، كۈندۇر، ئەنزۇرۇتلارنى سوقۇپ، سېپىپ، لاتا بىلەن تېڭىپ قويسۇن. نىل چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تىرناق بۇزۇلسا چۆشۈرىۋېتىپ داخىلىيۇن بىلەن زىمات قىلسۇن. بۇنىڭ بىلەن يۇمشىغاندىن كېيىن

زەرنىخ، جاۋاشىر، ئاچچىق بادامنىڭ يېغى ياكى گۈڭگۈرت، زىپىت، زەرنىخ، زەيتۇن بىلەن زىمات قىلىپ تىرناقنى چۈشۈرىۋەتسە يېڭىدىن تىرناق چىقىدۇ. قولنى ئاغرىق ئۇستىگە قويسا كۆيدۈرىدىغان ئىسسىقلىق سېزىلىدۇ.ئاغرىق تۆپە تەرىپىگە ئۆرلەيدۇ. يەنە تېرە ئاغرىيدۇ. تومۇرى تېز، سۈيدۈكى قىزىل ياكى توق قىزىل بولىدۇ. سوغۇق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە ھاللاردا مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، بەدىنى ئاجىزراق كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ.

12- پەسىل ئۇششاق بارماقلارنىڭ ئىششىپ قېلىشى

كۆز، قىش پەسىللىرىدە قول-پۇتتا زىيادە خىلتلار توختاپ قالغانلىقىدىن ئۇششاق بارماقلار قىچىشىپ ئىششىيدىغان ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇدا، كېپەك سۈيىدە، چامغۇر قايناتقان سۇدا، ئەنجۈر قايناتقان سۇدا ياكى تال، ئاقلانغان يېسسىمۇق، پۇرچاق، لوبىيا، چامغۇر قايناتقان سۇ بىلەن يۇيۇش، شارابتا پىشۇرغان ئەنجۈر بىلەن زىمات قىلىش پايدىلىق. بەك سۈيىدە يۇسا ئېچىشىپ قىچىشىشقا پايدا قىلىدۇ.

13- پەسىل سوغۇق تەسىرىدىن قول-پۇت، قۇلاق، بۇرۇننىڭ ئۇششۇپ قېلىشى

قان قىزىقلىق بۇخاراتلار بىر ئەزاغا توپلىشىۋېلىپ تېرىنىڭ تېگىدە ئورۇنلىشىپ ئۇ يەرنى ئىششىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ئۇ يەر سېسىپ ئىششىمىغان، كۆكىرىپ توختىغان بولسا زەيتۇن يېغى، زەيبەق (سىماب) يېغى قاتارلىق ئىسسىقلىق ياغلارنى چېپىش كېرەك، ئەگەر ئىششىغان بولسا بابۇنە، ئىكلىلىملىك، سېرىقچېچەك، بۇي مادراننى قايىنتىپ، سۈيىنى ئىسسىق قويسۇن. بەزى بۇغداي، زىغىر، تال، چامغۇر، شۇمشا، پۇرچاق، باقىلا قايىنتىپ قويسۇن. ئەگەر كۆكىرىپ قارا بولۇپ قالغان بولسا چوڭقۇر يېرىپ، تىلىپ، ئىسسىق سۇغا چىلىسۇن. ئاندىن كېيىن گىل ئەرمىنى بىلەن ئازغىنە سىركە، ھەسەل قوشۇپ، چاپسۇن. سىركە، شاراب ياكى قايناق سۇ بىلەن بىرقانچە نۆۋەت يۇسۇن. ئەگەر يۇغاندىن كېيىن ئىششىق پەيدا بولسا چامغۇر يوپۇرمىقى بىلەن تالنى كالىنىڭ سېرىقيېغىنى مەسكەدا پىشۇرۇپ چاپسا قارىلىق، كۆكلۈك يوقىلىدۇ.

14- پەسىل بەدەننىڭ بۇزۇلۇپ، سېسىپ يۇراپ قېلىشى

خىلتلار بۇزۇلۇپ، چىرىپ، سىرتقا ئۆرلەش، جىنسىي ئىشلار كۆپ بولۇش، جىنابەتتىن كېيىن يۇيۇنۇشتا كېچىكىپ قېلىش، سامساق، ئولجاك، ھىك، شۇمشا، قىچا قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش بىلەن بەدەندە سېسىقلىق، ئوفۇنەت، يۇراش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۈرگە ئىچىش، سىڭىشلىك، يەڭگىل تاماق ۋە شەربەت بېرىش كېرەك.

ئۆرۈك، كەرپىشە بىسە پايدا قىلىدۇ. بەدەننى يۇغاندىن كېيىن ئاس، زاك، سەۋسەن غازىڭى، سەندەل چىپىش، يەنە مەرزەنجۇش، مۇردارسەنگ، ئامۇت سۈيى بۇلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ، ھاجەت ۋاقتىدا سالايە قىلىپ چىپىش ياكى مۇردارسەنگ، تۇتىيا ياكى ئازغىنە كاپۇرنى گۇلاب بىلەن چىپىش كېرەك. يەنە بىر خىل مۇرەككەپ دورىنىڭ تەركىبى: سەكبۇنەج، ئاق سەندەل، سەئىدى، تۇرۇنجىنىڭ پوستى، مەرزەنجۇش، رەيھان، ئۆشنە، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، زاك تەڭ مىقداردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قولتۇققا سەپسۇن. بەزى خىلتلار ئۆرلىگەنلىكتىن يىرىق، كىندىك، ئۇششاق پۇتلارنىڭ ئارىلىقىغا سېسىق پۇراق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش كېرەك. ئىسسىق ھاۋادا سەپەر قىلىش، يول يۈرۈشتىن، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇشتىن ساقلىنىش لازىم. ھاۋا نورمال چاغدا سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، تەرلىتىدىغانغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى سىيىش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: تۇتىيا، ئامۇت بەرگى، مۇردارسەنگ، ئانار گۈلى، گىل ئەرمىنى، قىزىلگۈل، كۆيدۈرگەن خىنە، ئانار پوستى، ئازغىنە كاپۇر قوشۇپ، بۇلارنى باراۋەردىن قىلىپ، سوقۇپ، سىركىگە قوشۇپ، قورۇتۇپ قويۇپ، ھاجەت ۋاقتىدا سالايە قىلىپ سەپسۇن. ئەگەر يارا بولسا سىركە بىلەن ئۇپىنى مەلھەم قىلسا بولىدۇ.

سىيىش بەزى چاغدا باشنىڭ تېرىسىگە ھەم پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە قېرىلاردا، كىچىك بالىلارغا ھۆللۈكنىڭ كۆپ، قىزىشنىڭ ئازلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن مۇۋاپىق سۈرگە بېرىش، ئاندىن كېيىن گۈلسەۋسەن، مۇردارسەنگ، تۇتىيا، سەنوبەر دەرىخىنىڭ پوستى، كۆيدۈرۈلگەن جوز مۇقاتىل، كۇندۇر بۇلارنى شاراب بىلەن قوشۇپ، چىپىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: پىياز، سامساق سالغان تاماقتىن ساقلانسۇن.

15- پەسىل ياتاق يارىسى

كىشىلەر بىر نەرسىگە تولا يۆلەنگەنلىكتىن، كۆپىنچە ئۇگدا ياتقاندىن، بەدەن قۇۋۋىتى كېمەيگەنلىكتىن، ئاساسى ئۇچا، ئېغىزماندا پەيدا بولىدۇ. بەزى قىزىرىپ قالىدۇ. ئەگەر قىزارسا ئارقىسىچە يۆلىنىشنى ئىمكانقەدەر تاشلاش كېرەك.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۇزەز، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى، موزا، ئانار گۈلىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ سوقۇپ، سىركىنى قوشۇپ، سوۋۇتۇپ، سىيىش لازىم. تېگىگە سۆگەت غازىڭى، قوناق غازىڭى قاتارلىقلارنى سېلىپ ياتسۇن. ئەگەر جاراھەت قاپارسا ئۇپا بىلەن مەلھەم قىلسۇن.

16- پەسىل بەدەنگە پىت پەيدا بولۇش

ئەگەر تەبىئەت سۇيۇق ھۆللۈكنى تاشقى ئەزاغا سۈرۈپ چىقارسا، ئۇنىڭدىن تەرلەش پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ چىققان ھۆللۈك قويۇق بولسا كىر قاقاچ پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ھۆللۈك تېخىمۇ ئارتۇقچە

www.uyghurkitap.com

قويۇق بولسا ئۇششاق، ئۇچلۇق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر تەبئەت بۇ ھۆللۈكنى تاشقى ئەزاغا ئۆرلەتمەي تېرە ئارىسىدا قىپقالسا، دائۇسسۇئىلەب پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قويۇق ھۆللۈك بىلەن يىرىڭلىق ھۆللۈك ئېلىشسا ئۇنىڭدىن قۇبا(تەڭگە تەمرەتكە)، سۇئپە (تاز كېسىلى) پەيدا بولىدۇ. ئەگەر يىرىك ھۆللۈككە ئېلىشماي ھايۋاناتنىڭ سۈرىتىنى ئۆزگە ئېلىشقا قابىلىيەت پەيدا قىلسا بۇ چاغدا ئۇنىڭدىن پىت پەيدا بولىدۇ. يەنە بىرى جىنابەتتە ئۆز ۋاقتىدا يۇيۇنماي پاسكىنا يۈرۈش، تازىلىققا ئوبدان رىئايە قىلماسلىقمۇ پىت پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرىدۇر. ئەنجۈرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ماددىنى تاشقى ئەزاغا ئۆرلىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئالدۇرۇش، سۈرگە ئىچىش، داۋاملىق مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇپ تۇرۇش، كىيىم-كېچەكنى ۋاقتى-ۋاقتىدا يەڭگۈشلەپ تۇرۇش، يىپەك، چىگە رەختتە كىيىم كىيىش ھەم پايدىلىق. چامغۇر، تاغ پۇدىنەسى، سەنۇبەر غازىڭى، باقلا بۈلارنى قاينىتىپ، سۇيىدە بەدەننى يۇسۇن. يەنە مۇنچىدا سەبرى، قىزىلگۈل، كالا ئۆتى، ئۆچكە ئۆتىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ. سۇماقنى سوقۇپ، ئېزىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن چاپسۇن. يەنە يەڭگىل بىر دورىنىڭ تەركىبى: قىچا، سەكبۇنەج، سىمابنى ئۆلتۈرۈپ چاپسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

17- پەسل ئورۇق بەدەننى سەمرىتىش، سېمىز بەدەننى ئورۇقلىتىش

مۇمكىنقەدەر ئۇرۇق بەدەننى تىرىشىپ سەمرىتىش كېرەك. چۈنكى بەدەن ئورۇقلاپ ئاجىزلاشسا كېسەل كۆپ يۈزلىنىدۇ. ئورۇقلاش كەم غىزالىقتىن ياكى يېگەن تاماق مىزاجىغا ئۇيغۇن كەلمىگەنلىكتىن ياكى ئۆزگە تارتىش كۈچى ناچار بولۇپ، تاماقنى ئۆزگە تارتالمىغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. تومۇردا توسالغۇ، ئىچكى ئەزادا كېسەل، قۇرت پەيدا بولغانلىقتىن، تال چوڭايغانلىقتىن، تولا مۇشەققەتكە ياكى تولا غەم-ئەندىشىگە ئۇچرىغاندىن بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەر بىرىنىڭ بەلگىسى ئوچۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئورۇقلاشقا سەۋەب بولىدىغان ئىشلارنى تاشلاش. بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىپ، ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى مەسىلەن: سېمىز توخۇ، كەپتەر، ئۆردەك، كەكلىك، پاقلان گۆشلىرىنى بېرىش كېرك. قورۇغان كاۋاپ، سوقما قىلىنغان گۆش، سۇدا پىشۇرغان گۆشمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. داۋاملىق كۆچلۈك، قۇۋۋەتلىك تاماقنى كۆپ يېيىش، ئىستىراھەتنى كۆپرەك قىلىپ، دەم ئېلىش كېرەك. لېكىن تاماقنى يېگەندە ئاشقازان ھەزىم قىلىپ سىڭدۈرەلەيدىغان دەرىجىدە يېيىش لازىم. غىزادىن كېيىن مۇۋاپىق جىنسىي ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشمۇ پايدىلىق.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاچلىقتىن، ئېغىر مۇشەققەت تارتىشتىن، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن، قۇدۇق سۈيىدىن ساقلىنىش كېرەك.

(1) ئاقلانغان لوبىيا، قاپاق ئورۇقىنىڭ مېغىزى بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن يارما سۈيى، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

(2) چىلان بىلەن قۇرۇق ئۈزۈمنى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، ئۈستىگە بادام مېغىزى، كۆكنار، قاپاق ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبىلەرنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ، 2- قېتىم يەنە قاينىتىپ، بىنەپشە يېغى، توخۇ يېغىنى قوشۇپ، پىشقاندا گۇلاب سېپىپ بېرىش كېرەك.

(3) ئاقلانغان بادام، كۆكنار، پىندۇق مېغىزى، ھەببى سەنۇبەر، ھەببى زەلەم، ھەببى تۇل خۇزرا، كالا يېغى، شېكەرنى يۇمشاق سوقۇپ بۇلارنى گۇرۇچ ئۇنى، باقىلا، نوقۇت، بۇغداي، سۈت، قەنت بىلەن گۆش پىشۇرغان شورپىغا قوشۇپ، ھەر كۈنى مەلۇم مىقداردا بېرىلىدۇ. ئاچچىق-چۈچۈك تاماقتىن، ئەمگەكتىن ساقلىنىش لازىم. مۇنچىغا بېرىپ ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ كۆپ ئولتۇرسۇن.

(4) ئاق نوقۇتنى سۈتكە چىلاپ، نوقۇت سۈتنى ئۆزگە تارتقاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، بىرئاز گۇرۇچ، ئارپا يارمىسى بىر ھەسسىدىن، بۇغداي يېرىم ھەسسىدىن، قۇرۇق نان 3 ھەسسە، قەنت بىر ھەسسىنىڭ ئۈچتىن بىرى ھەممىنى قاينىتىپ، شورپا قىلىپ بىرقانچە كۈن بېرىلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، تاتلىق تاماقلارنىڭ ھەممىسى سەمرىتىدۇ، توخۇ گۆشى، تاتلىق شەربەت مېڭىنى تولۇقلايدۇ. رەڭگىرويىنى تازا چىرايلىق قىلىدۇ. تېز ئاقىدىغان سۇدىكى بېلىقنىڭ گۆشى، خوراز يېغى، بادام مېغىزى، جوز، قوغۇن يېيىش پايدىلىق. تەررە، بادىرەڭنى قەنت بىلەن يېيىش، قۇرۇق نان، يۇمشاق سوقqan قەنت، جوز، ئازغىنە يۇمغاقسۈت بىلەن ئاقلانغان كۈنجۈتنى سۈقۇپ قىلىپ ياتار چاغدا يېسۇن، ئاندىن ئازغىنە سوغۇق سۇ ئىچسۇن. مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنغاندىن كېيىن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان ياغلارنى چاپسۇن. لېكىن ئازراق چېپىش لازىم. كۆپ چاپسا زىيان قىلىدۇ. يۇمشاق ئېگىن كىيىش، نەغمە، ساز ئاڭلاش، ئويۇنغا بېرىش، چىرايلىق، كېلىشكەن كىشىلەرگە قاراش، بىر نىيەت، بىر قەلبتىكى دوستلار بىلەن ۋە ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر بىلەن سۆھبەتلىشىشنىڭ سەمرىشكە پايدىسى بار.

ئارتۇق سېمىزلىكنىڭ چارىسى: تولا سېمىزلىك خەتەرلىكتۇر. چۈنكى مىزاج ھەر كۈنى قاننى تومۇرلارغا ماڭدۇرىدۇ. ئەگەر تومۇر يوللىرى كەڭ بولمىسا تومۇر يېرىلىش، ياكى دەم قىستاش پەيدا بولىدۇ، ياكى بىر نەرسىنى يۈرەككە قويۇش بىلەن خەتەرلىك ئاقىۋەتنى كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سېمىز بەدەننى ھەر بىر چارە بىلەن ئورۇقلىتىش ياخشى. سۈرگە دورىسى ئىچىش، تاماقنى ئاز يېيىش، تەنھەرىكەت، ئەمگەك قىلىش، مۇنچىغا كۆپ بېرىپ، ئاز سۇدا يۇيۇنۇش، بىنەپشە يېغى بىلەن قۇستى يېغىنى بەدەنگە ئاز چېپىش، ئاز ئۇخلاش، داۋاملىق ئىترىفىل دورىسىنى يېيىش، قۇرۇق ئىسسىق دورىلاردىن مەجۇنى كۇمۇنى، ئەنقىرويا، سەنجىرىنا، داۋائىلمىشكى قاتارلىق دورىلارنى بېرىش، يەككە دورىلاردىن سۇندۇرۇس، شەب يەمانى، لوك، زىراۋەندە، جىنتىيانا، مەرزەنجۇش بۇلار 2 گرامدىن بېرىلسە بولىدۇ. يەنە ئەپىئا (بىر خىل زەھەرلىك يىلان) نى ئۆلتۈرۈپ، تۇز كانىغا تاشلاپ، تۇزغا ئايلانغاندا يېسە پايدا قىلىدۇ.

تۆتىنچى باب دائۇلھەيىيە، دائۇسسۇئىلەب توغرىسىدا

بىز بۇنى ئالتە پەسىلگە بۆلۈپ كۆرسىتىپ ئۆتىمىز.

1- پەسىل دائۇلھەيىيە ۋە دائۇسسۇئىلەب

بۇ 2 خىل كېسەل بەدەننىڭ چاچ، تۈكلىرىنى چۈشۈرىۋېتىدۇ. دائۇسسۇئىلەب كۆپىنچە تۈكلىرىدە پەيدا بولغانلىقتىن تۈلكە كېسەللىكى دەپ ئاتالغان. بۇنىڭدا چاچ، ساقال بەدەندىكى بۇزۇق خىلىت سىرتقا ئۆرلىگەنلىك سەۋەبىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ. دائۇلھەيىيىدە تۈك، ساقال، چاچ چۈشۈش بىلەن يىلان پوستىدەك نېپىز بىر قات تېرىمۇ چۈشۈپ كېتىدۇ. دائۇسسۇئىلەبنىڭ ماددىسىنىڭ بۇخاراتى ئازراق، دائۇلھەيىيەنىڭ ماددىسىنىڭ بۇخاراتى كۆپرەك بولىدۇ. دائۇسسۇئىلەبنىڭ داۋالاش چارىسى ئاسان، دائۇلھەيىيەنىڭ ئىلاجى قىيىنراق. بۇ 4 خىل سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

(1) دائۇسسۇئىلەب، دائۇلھەيىيە ئاچچىق، كۆيۈك بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا بۇ كېسەل پەيدا بولغان ئەزا ئاق، يۇمشاق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈرگە بىلەن بەدەننى بۇزۇق خىلىتتىن تازىلاش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا 4 گرام، ئاچچىقتاۋۇز 1 گرام بۇلارنى كەرەپشە سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ بەدەننىڭ ئىقتىدارىغا قاراپ بېرىلىدۇ. ھەببى سەبرى، ھەببى قوقىيا بېرىش ھەم قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق. قەي دورىسىنىڭ تەركىبى: سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى 16 گرامدىن، چالا سوققان جوز بىر دانە، گۈلسەۋسەن يىلتىزى 12 گرام بۇلارنى 2 قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 32 گرام ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قەي قىلسۇن، قەيدىن كېيىن بۇ دورا بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن، تەركىبى: كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى بىلەن سۇزاپ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئايارەج ياكى سىركەنجۇبىل قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. مائۇلئۇسۇلنى گۈلقەنت بىلەن شەربەت قىلىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. تۈك چۈشۈپ كەتكەن يەرنى يېرىك لاتىدا سۈرۈپ، ئاندىن كېيىن، تاغ پىيىزى ۋە سامساق بىلەن زىمات قىلىش كېرەك.

كېسەلنىڭ كۈچلۈك بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى: لاتىدا سۈرتۈش بىلەن قىزارمايدۇ. ئەگەر سۈرتۈش بىلەن قىزارسا ئىلاجنى قوبۇل قىلىدۇ. قىزارمىسا ساقىيىشتا ئۈمىد يوق. بۇنىڭغا پايدا قىلىدىغان زىماتنىڭ تەركىبى: پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھانى كالىنىڭ ئۆتى بىلەن چىپىش كېرەك. تولا ئىسسىق، كۆيدۈرىدىغان دورىلارنى مۇمكىنقەدەر چاپلاسلىق كېرەك. تېرىسى كۆيۈپ كېتىش بىلەن تۈك ئۈنمەيدۇ. ئەگەر دائۇسسۇئە-لەب سۈرگەن بىلەن قىزارمىسا ئۇ يەرنى بۆرە تېشى يا ئەنجۈر غازىكى بىلەن سۈرسە تەسىر قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن پىشۇرغان چامغۇرنى شاراب بىلەن ياكى سوققان ئەنجۈرنى شاراب بىلەن ئېزىپ چاپسۇن.

ئەگەر كۆپ دورا قىلغانلىقتىن جاراھەت بولسا گۈل يېغى، موم يېغى، شاھى بەللۇت، گۈلسەۋسەن غازىڭىنىڭ سۈيى، تۇخۇم سېرىقى بىلەن قىلغان مەلھەمنى چاپسا ئۇبدان پايدا قىلىدۇ. توخۇ يېغى چاپسۇن. ئاغرىق پەسەيسمۇ تۆك ئۈنگىچە چېپىش كېرەك. ئۈنگەن تۆك يىرىكلەشكىچە بىرقانچە قېتىم چۈشۈرۈش كېرەك.

(2) دائۇسسۇئلەب، دائۇلھەييە ئۆتكۈر سەپرا ماددىسىدىن بولسا شۇ يەرنىڭ رەڭگى سېرىق، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەندىن سەپرا ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۈرگە بېرىلىدۇ. ھەمدە بۇ دورا بېرىلىدۇ، تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 3 گرام، سەبرى 6 گرام، قىزىلگۈل 3 گرام، مەھمۇدە 2 گرام بۇلارنى سوقۇپ، يۇغۇرۇپ، بىر قېتىمدىلا يېسۇن. ئاندىن كېيىن ئىسسىق سىركە چاپسۇن. گۈل يېغىدا ياغلىسۇن. ئاندىن كېيىن بىر نەرسىدە سۈرتۈپ كۆكگۈرت سېرىقى، زەيت پوستى بىلەن كۆيدۈرگەن پىندۇقنى كونا سىركىدە يۇمشىتىپ، چاپسۇن ياكى كۆيدۈرگەن قومۇش يىلتىزى ياكى پوستى بىلەن كۆيدۈرگەن بادامنى سىركە بىلەن چاپسۇن. ئەگەر تۆك ئۈنسە ياخشى، ئۈنمىسە شۇ يەرنى يېرىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئەزگەن لادەن ياكى كۆيدۈرگەن سەدەپنى كۆپىگى دەريا، ھۆزۈزنى سۆگەت يېغى ياكى ئاس يېغى بىلەن چاپسۇن. ئاق لەيلىگۈل، بۇغداي كېپىكى ۋە سۆگەت غازىڭىنىڭ سۈيى بىلەن يۇسۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. لىمون، ئاچچىق، تاتلىق ئانار، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى قاتارلىق ئاچچىق شەربەتلەر بېرىلىدۇ. غىزاسىغا: توخۇ، پاقلان گۆشىگە كۆك قاپاق، لوبىيا قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاقلانغان ماش بىلەن سۇيۇقئاش ئېتىپ بېرىلىدۇ.

(3) دائۇسسۇئلەب، دائۇلھەييە سەۋدا خىلتىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى شۇ يەرنىڭ رەڭگى قارامتۇل كۆكۈش، بەك قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەندىن سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. تەركىبى: ئەفتىمۇن، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇن 9 گرامدىن، مەھمۇدە 2 گرام ھەممىنى بىر قېتىمدىلا يېسۇن. ھەببى ئايارەج، مەجۇنى نوجاھ ھەم پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سەۋدانى پەيدا قىلىدىغان كالا گۆشى، يېپىسمۇق ۋە باشقا نەرسىلەردىن ساقلانسۇن. غىزاسىغا: سېمىز توخۇ گۆشى قوردىقى، تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ. ئۇ يەرگە پىياز، سامساق، ئەنسەل چاپسۇن. شىر يېغى، ئېيىق يېغى، ئۆردەك يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلىسۇن. كۆكگۈرت، سەمغى ئەرەبى، سۈزاپ، ئاقىرقەرھا، قىچا، تۇرۇپ سۈيى، كونا زەيتۇن ياكى مەرزەنجۇش بىلەن ئۇ يەرنى سۈركىگەندىن كېيىن زىمات قىلسۇن. ئۇ يەرنى تىلغاندىن كېيىن شۇمشا سۈيى، زىغىر سۈيى بىلەن يۇسۇن. لادەن، ئاسارۇن ياغلىرى بىلەن ياغلىسۇن.

(4) قويۇق قاندىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قاتتىق، يىرىك لاتىدا سۈرتۈش، ھۆل زوپا، پىياز، سامساق، ئەنسەل، قىچا ياكى سەمغى ئەرەبى، سۇزاپ، پەرپىيۇن، سەپرا قىسمىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن زىمات قىلىسۇن.

2- پەسىل بەدەننىڭ تۈكلىرى چۈشۈپ كېتىش

چاچ، تۈك چۈشۈش بىرقانچە خىل بولىدۇ.

(1) كەم غىزالىقتىن بەدەنگە تۈك ئۈندۈرىدىغان ماددىلارنىڭ كەم ياكى ئاجىز بولغانلىقىدىن تۈك چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئالامىتى بەدەن قۇرۇپ ئورۇقلايدۇ. بەدەن ئېرىپ گۆشلىرى سىزىپ كېتىدىغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئىشتىھاسى قالمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ، پاقلان گۆشى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپرەك يېيىش كېرەك. پاكىز شەربەت ئىچىش، ئۇخلاش، مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇش، بىنەپشە، نىلۇپەر، بىھى، بىدىمىشكى سۈيىنى بۇرۇنغا ئېلىش، ئاق لەيلى، ئىسپىغۇل، سۆگەت غازىڭىنىڭ سۈيى بىلەن باشنى يۇيۇش، ئاس، نىلۇپەر، بىنەپشە ياغلىرىنى باشقا چېپىش كېرەك.

يەنە تۈك تۈۋىدىكى تۆشۈك چوڭىيىپ كەتكەنلىكتىن باشنىڭ تۈكى چۈشىدۇ.

ئالامىتى تۈك ئىنچىكە بولۇپ، تېز چۈشۈش بىلەن بەدەن ھۆل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئامىلە يېغى چېپىش، ھېلىلە كابىلى، موزا، ئاقاقىيانى، ئەمرۇد يېغى ياكى پىرسىياۋ-شان بىلەن چاپسۇن: يەنە بىر خىل كۆچلۈك دورىنىڭ تەركىبى: 8 گرام لادەننى شاراب ياكى مورد يېغىدا ئېزىپ، باشقا چاپسۇن.

يەنە مىزاجىدا قۇرۇقلۇق غالىب بولۇپ، تۈك تۈۋىدىكى تۆشۈكنىڭ تار بولغانلىقىدىن چاچ، موي‌لىرى چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئالامىتى چاچنىڭ قارا، تۇم، تارتسا چىقمايدىغان بولۇشى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، مۇنچىغا كۆپلەپ بېرىش، گۈل يېغى، شۈمشا يېغى بىلەن ياغلاش. ئاچچىق بادامنى كۆيدۈرۈپ، زەيتۇن يېغى بىلەن چېپىش كېرەك.

(2) چاچ تۈۋىدىكى تۆشۈكنىڭ تار بولغانلىقىدىن ۋە قويۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئالامىتى چاچ ئىنچىكە بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇنچىغا كىرىپ ئۇزۇن ئولتۇرۇش، باشقا سەدەپنى، بۇي مادران، بادام چېپىش، بۆرە ۋە كالا ئۆتىدە يۇيۇش. غىزاسىغا: گۆش پىشۇرۇپ، مورد، دارچىن سېلىپ بېرىش، لېكىن ياغ چاپماسلىق كېرەك.

(3) ئۆتكۈر، ئېغىر كېسەل سەۋەبىدىن چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى توخۇ، پاقلان گۆشلىرىنى پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك. دەم ئېلىش، مۇنچىغا كىرىش،

www.uyghurkitap.com

ھېچبولمىغاندا 2 ھەپتىدە بىر قېتىم يېرىلىك لاتىدا سۈرتۈش، ئامۇت غازىڭى ۋە باشقا ياغلارغا بابۇنە، پېرسىياۋشان سېلىپ، قايىنىتىپ چېپىش كېرەك. ئاق لەيلى، شىرە، ياغ ۋە دورىلاردىن خۇبباز پايدىلىق.

يەنە بەزى تۆگىقۇشنىڭ بېشىدەك چاچ چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. بۇ خۇددى باشنىڭ تېرىسى باش تۈكىنى يۇلغان قۇشلاردەك بولۇپ قالىدۇ.

بەلگىسى: باش پىلدەك يۇمشاق، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. بۇ كېسەل تۆگىقۇشتا كۆپ كۆرۈلگەنلىكتىن ئىللەت نۇئامە دەپ ئاتالغان. بۇ ئۆتكۈر كېسەللەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى داۋاملىق چاچنى چۈشۈرۈش، مورد يېغى، لادەن يېغى، ھەببۇلغارنىڭ يېغىنى چېپىش لازىم.

(4) ئېغىر يۇك كۆتۈرگەنلىكتىنمۇ چاچ، ساقال چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يۇك كۆتۈرمەسلىك. ئەگەر ياشنىپ قالغانلىقتىن چاچ ماددىسىغا نۇقسان يەتكەنلىكتىن رەڭگى قارا بولۇپ بۇزۇلسا، ھەممە بەدەننىڭ مىزاجى قۇرۇغانلىقتىن بۇ قىسمى ئازراق ئىلاج قوبۇل قىلىدۇ. بۇنىڭغا بەدەننى بۇزۇق خىلتتىن تازىلاش، ياغ چېپىش پايدا قىلىدۇ.

3- پەسىل باشتىن كېپەككە ئوخشاش نەرسە توزۇپ چۈشۈش

بۇ ئادەتتە جاراھەت بولمايدۇ، بەزى ماددىسى يامان بولسا جاراھەتمۇ بولىدۇ. پەيدا بولۇش سەۋەبى: ئاچچىق بەلغەم بۇخاراتتىن، سەۋدا ئېلىشاڭغۇ قان بۇخاراتتىن، باش مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر يەڭگىلرەك بولسا قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى چېپىش كېرەك. چامغۇر سۈيى، نوقۇت ئۈنى، ئاق لەيلى، پۇرچاق ئۈنى، سىركە، باقىلا، قاپاق ئۇرۇقى، ئىسپىغول شىرىسى، باقىلا ئۈنى، كېپەك بىلەن يۇسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كونىراپ قالغان بولسا سەۋدا بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىش، دورىنىڭ تېز تەسىر قىلىشى ئۈچۈن چاچنى چۈشۈرۈپ ياغلاش، مۇنچىدا شۇمشا، بۆرە ئەرمىنى، نوقۇت ئۈنى، قىچا، بۆرە ئۈزۈمى، سىركە، بىنەپشە يېغى، كەتىرا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئۈزۈم شىرىسى، بادام يېغى قاتارلىقلارنى قايناتقان سۇ بىلەن بەدەننى يۇيۇش، باشنى يۇيۇش، ئەگەر قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا كىلىزما قىلىش، قېيفال تومۇردىن قان ئېلىش، مەتبۇخى فەۋاكىھ بېرىش كېرەك. ئەگەر سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، بەلغەمنىڭ زىيادىلىكىدىن بولغانغا ھەببى سەبرى، ھەببى ئايارەج بېرىش، غىزاسىغا: ئاسان سىڭىدىغان غىزا قىلىپ بېرىش كېرەك.

4- پەسىل باش سىركىسى

پىت كۆپىنچە ئۆزىنى كىر، نىجاسەتتىن ساقلىماي يۈرىدىغان، مۇنچىغا بارمايدىغان، كىيىم يەڭگۈشلىمەيدىغان ئادەملەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر كۆپ بولسا ئەكھەل تومۇردىن قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، ئەگەر بېشىدا

بولسا قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، سۈرگە بىلەن بۇزۇق خىلتتىن بەدەننى، باشنى تازىلاش، مۇنچىغا بېرىپ بەدەنلەرنى شورلۇق سۇدا يۇيۇپ، سەبرى، مورد، توغرىغا چېپىش لازىم. بىر سائەتتىن كېيىن قىزىلگۈل، ئەمرود غازىڭى، قىچا غازىڭىنى قايناتقان سۇدا يۇيۇنسۇن. بۆرە ئۈزۈمى، ئاچچىق بادام، قۇستى، زىراۋەندىنى يۇمشاق سوقۇپ سىركە، كاللىنىڭ ئۆتى بىلەن چاپسۇن. ئاق خەربەق، باقىلا، ئازغىنە ئۆلتۈرگەن سىماب بۇلارنى بەدەنگە چاپسا بۇمۇ پايدا قىلىدۇ. هالۋا، كۈندۈش، گۆڭگۈرتلەرنى 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مۇنچىدا بەدەنگە چاپسۇن. ئاسان سىڭمەيدىغان ئېغىر تاماقلاردىن ساقلانسۇن. قەمقام (بىر خىل پىت) ، قۇمەل (پىت) نىڭ بىر خىلى بولۇپ تۆكىنىڭ تۈۋىگە تۇتاش بولىدۇ. ئەگەر سېسىق سۇ تەگسە بېشىنى چىقىرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆشنە، مىئەسائىلە، مورد، ئانار پوستىنى قايناتقان سۇدا يۇسۇن. باشتا كېپەك بولسا كىيىكنىڭ تېزىكىنى نۆشۇدۇر بىلەن ئېزىپ، سىركە بىلەن چاپسۇن.

5- پەسىل چاچ ئاقىرىش

بۇ ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ. جالىنۇس ھېكىم بەلغەمنىڭ بۇخاراتىدىن، سوغۇقنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن، بەدەننىڭ تېگىدىكى قىزىقلىق تۈۋەنلىشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ، دەيدۇ. بەدەننىڭ نورمال قىزىقلىقى ئۆز جايىدا بولۇپ، بەدەندە ياغ بولسا، قان بەدەنگە ئۆز لايىقىدا پەرۋىش قىلالىسا، شۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ يېغى يېتەرلىك بولسا چاچ قارا بولىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب بولسا چاچ ئاقىرىپ قالىدۇ. چاچنىڭ ئاقىرىشى كۆپىنچە ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مېڭىنى، بەدەننى زەھەرلىك خىلتلاردىن تازىلاش كېرەك. بۇ دورىلارغا ئايارەج پەيقرا، ئاچچىقتاۋۇز، مەھمۇدە قوشۇپ كۆچەيتىپ بېرىش كېرەك. ھەپتىدە بىر نۆۋەت قەي قىلسۇن. ئەھۋالغا ئۇيغۇن كېلىدىغان دورىلارنى قايىنتىپ، ئېغىزنى چايقىسۇن. مەجۇنى ماددەتۇلھايات، مەسرودىتۇس، ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىر، ھېلىلە مۇراببىاسى، تەرياقى قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلاردىن ئىستېمال قىلىش. چاچ، ساقالنىڭ ئاقىرىشىنى كېچىكتۈرىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: قارا ھېلىلە 28 گرام، سېرىق ھېلىلە، كۈندۈر، تاباشىر 14 گرامدىن، زەنجىۋىل، قىزىلگۈل، ئېگىر، ئاق سەندەل، كاسىنە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، مۇرچ 8 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، ھەر بىر قېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن قورداققا دارچىن، زىرە، ئاچچىقسۇ سېلىپ بېرىش كېرەك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۈتتىن پەيدا بولىدىغان نەرسىلەردىن، تەمى ئاچچىق نەرسىلەردىن، ھەر خىل مېۋىلەردىن، تولا سۇ ئىچىشتىن، گۈلاب، كاپۇرلارنى پۇراپ ھىدلاشتىن، بەدەنگە چېپىشتىن، مۇنچىغا كىرىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

سىيادان بىلەن ئاچچىقتاۋۇز سېلىپ قايناتقان سۇدا يۇيۇنۇش كېرەك. سۇمبۇل، نېپىز دارچىن،

قەلەمپۇر، ئۇد قاتارلىق ئىسسىق، قابىز دورىلار بىلەن ياغنى ئېلەشتۇرۇپ، باشقا چاپسۇن.

6- پەسىل چاچ، ساقال، موپلارغا دائىر بىرقانچە خىل ئىشلار

(1) چاچ، ساقالنى قارا ھالەتتە ساقلاش ئۈچۈن ئەمرۇد يېغى، لادەن يېغى، پىرسىياۋشان، لەيلىقازاق، سۇمبۇل، ئاق مەستىكى، چامغۇر ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاقاقىيا، موزا چېيىش كېرەك. مورد يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: موردنى 10 كۈن شارابقا چىلاپ، ئاندىن كېيىن كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغ قالغىچە قايناتسا بولىدۇ. چاچ، ساقالنىڭ قارىلىقىنى ساقلاش ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى لادەن يېغى بولۇپ، ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى: 8 گرام لادەننى يۇمشاق سوقۇپ، بىر پىيالە مورد يېغى ئىچىگە سېلىپ، بىر كېچە-كۈندۈز قويغاندىن كېيىن قازانغا سۇ قويۇپ، لادەن سالغان ياغنىڭ قاچىسىنى قازاندا قويۇپ قايناتسا، سۇنىڭ قىزىقلىقى بىلەن لادەن ئېرىپ ياغ بولىدۇ.

ئامىلە يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: مورد، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ قوۋزىقى، ئامىلە بۇلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، بۇنىڭغا 28 گرام زاك سېلىپ، تاتلىق چىققىچە قايناتسۇن. ئاندىن كېيىن كۈنجۈت يېغى قوشۇپ يەنە قايناتسۇن. ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، پىسەپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ياغقا مورد سۈيى قوشۇپ مۇنچىدا چاچ، ساقالغا سۈرتۈپ، بىر سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسۇن.

(2) چاچ، ساقالنى ئۇزارتىش ئۈچۈن چامغۇر ئۇرۇقى سۈيى بىلەن نوقۇت ئۈنىنى؛ يۇمشاق سوققان سەبرىنى موردنىڭ سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چاپسۇن. چاچنى ئامىلە، قارا ھېلىلىنىڭ سۈيى بىلەن داۋاملىق يۇسۇن. باشنى چامغۇر سۈيى، ئازغىنە قىچا بىلەن يۇيۇپ ئاندىن كېيىن ئۆچكە تۈكىنىڭ قومىقى، ئامىلە، مورد، پىرسىياۋشان بۇلارنى سوقۇپ، چاچنى شۇنىڭ ئارىسىدا قويسا چاچ ئۇزىرايدۇ.

(3) چاچ ئۈندۈرۈش چارىسى توغرىسىدا:

ئەگەر چاچ ئۈنۈش كېچىكىپ قالسا دائۇسسۇئەلەبنىڭ دورىسىنى چاپسا بولىدۇ. يەنە زەيتۇن يېغىغا بۇي مادرانىنىڭ كۈلىنى، كۆپىكى دەريا، ئالا كۈلۈكتىن مۇۋاپىق ئېلىپ سوقۇپ سېلىپ چاپسۇن. يەنە ھەببۇلغارغا زەيتۇن يېغى، ئىلمەك پىشتى يېغى، ئېيىق يېغى، بۆرە يېغىنى قوشۇپ ياغلىسۇن. بۇ جەھەتتە ئەڭ كۈچلۈك بولغان دورا سىيادانىنى سوقۇپ، ئېزىپ چاپقاندىن كېيىن، لادەن يېغى چېيىش كېرەك.

(4)يۈز ۋە بارلىق بەدەندىكى تۈكنى يوق قىلىش چارىسى توغرىسىدا:

1) زەرنىخ، ئامىلە ياكى ئۇلارنىڭ يېغى ياكى سۈيىنى چېيىش. 2) تۈكنى تەلتۆكۈس يوقىتىش ئۈچۈن، ئەنجۈر ئۇرۇقى يېغىنى چېيىش. 3) سوققان ئىسپىغول بىلەن ئەپيۇن چېيىش كېرەك.

(5) تۈكنى يۇلغاندىن كېيىن ئۈنمەسلىك ئۈچۈن بەڭ، شۈكرانىنى سىركە بىلەن ياكى قەلەيدە قىلىنغان ئۇيپا ياكى زاك سۈيى، قۇمچاق قىنى بۇلارغا 4 گرام نۆشۇدۇر بىلەن ئۆچكە ئۆتىنى قوشۇپ چاپسۇن ياكى چۇمۇلە يېغى چېيىش لازىم.

(6) چاچ، ساقالنىڭ قويۇق بولۇشى ئۈچۈن قوللىنىدىغان تەدبىرلەر:

مەسلەن: موزا، مۇردارسەنگ، جىگدە غازىڭى، شۇمشا ئۇنى، ئامىلە، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ غازىڭى، كەزماز (يۇلغۇن ئۇرۇقى)، كۆپىكى دەريا چاچنى قويۇق قىلىدۇ. چاچنى شالاڭلاشتۇرۇش تەدبىرلىرى: بۆرە ئەرمىنى، يۇلغۇن ياغىچىنىڭ كۈلى ياكى باقىلا ئۇنى ۋە ياكى قاپاق ئۇرۇقىنى قوشۇپ، چاپسۇن. سىرىقچىچەك يىغىمۇ چاچنى يوقىتىدۇ.

(7) چاچنىڭ غۇجەك بولۇپ قېلىشىنى ئوڭشاپ، چاچنى ئۇزارتىشنىڭ تەدبىرى:

بۇنىڭ ئۈچۈن ياغقا سۇ قوشۇپ، داۋاملىق چاچقا چېپىش كېرەك. سىرىقچىچەك يىغى ھەم پايدىلىق.

(8) چاچنى بوياپ قارا قىلىش ئۈچۈن:

1) مورد يىغى بىلەن جوز دەرىخىنىڭ چېچىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، چىراغنىڭ ئىسى بىلەن چاپسۇن. 2) موزىنى ئادەتتىكى سۇ يىغى بىلەن قايىنىتىپ ئۇنىڭغا كەتىرا، زەمچە، قەلەي كۈشتىسى 45 گرامدىن، تۇز 21 گرام بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، ئىنىسىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىپ، 3 سائەت تېڭىش لازىم. 3) مۇردارسەنگ ۋە ھاك بىر ھەسسىدىن، تىن (لاي) بىر ھەسسە بۇلارنى قوشۇپ، چېپىش لازىم. 4)بىر سائەتتىن كېيىن جوز مۇقاتىلنى شارابتا قايىنىتىپ چاچ، ساقالغا تاڭسۇن. 5) لەيلىقازاق بىر ھەسسە، ئامىلە، باقىلانىڭ پوستى يېرىم ھەسسىدىن بۇلارنى سىركىدە يۇغۇرۇپ، 20 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ھەر كۈنى ئۇستىگە سىركە قوشۇپ تۇرسۇن. 20 كۈندىن كېيىن چېچىغا تاڭسۇن.

(9) چاچنى قىزىل، سېرىق، ئاق قىلىش تەدبىرلىرى توغرىسىدا:

سېرىق قىلىش ئۈچۈن: خېنە، شاراب لېيى، زەرنىخ، شەب يەمانى، زەپەر قاتارلىق نەرسىلەرنى تېڭىش كېرەك. قىزىل قىلىش ئۈچۈن: سەئىدى، كۈندۈش قايىنىتىپ، تېڭىش لازىم. ئاقارتىش ئۈچۈن: قالغاچ سىپىگى، كۆكنار پوستى، يەبرۇج سەنەم، كاپۇر، تۇرۇپ ئۇرۇقى، گۈڭگۈرتنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا ئۆتى، سىركە بىلەن رەڭ بەرسۇن. گۈڭگۈرتنى كۆيدۈرۈپ ئىسىغا چاچنى تۇتسۇن. ماشنى سوقۇپ، سىركە بىلەن چاچقا تاڭسۇن.

(10) چاچنىڭ يېرىلىشى: قۇرۇقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىنەپشە، نىلۇپەر ياغلىرىنى سۇ، ھەسەل بىلەن چېپىش، ئىسپىغۇلنىڭ شىرىسى، ئاق لەيلى، كۈنجۈت غازىڭى، گۈل خەير قاتارلىقلارنى چېپىش كېرەك. قان ئېلىش، سۈرگە بېرىشمۇ پايدا قىلىدۇ.

(11) باشنى ياغلىغاندەك داۋاملىق باشتىن ماي تەپچىرەپ تۇرۇش كېسىلى:

ئەگەر بىر نەرسە تېگىپ كەتسە ياغلىشىپ پۇراپ قالىدۇ. بۇنىڭ بۇنداق بولۇشى چاچنىڭ ئۆزىگە تارتىش كۈچى ئارتۇق بولۇپ، ياغلىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن ئۇ بۇخارات بىلەن سىرتقا ئۆرلەپ چىققانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاشقازان، باشنى ھەببى ئايارەج، ئىترىفىل بىلەن تازىلىغاندىن كېيىن نۆشۈدۈر، كېپەك سۈيى، مورد سۈيى، شاھى بەللۇت، جوز مۇقاتىل قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ سۈيى بىلەن باشنى يۇسۇن. زەيتۇن يىغىغا غورا سۈيىنى قوشۇپ، ياغلىسۇن.

www.uygurkitap.com

بەشىنچى باب جاراھەت توغرىسىدا

بۇ بابنى 5 پەسىلگە بۆلۈپ كۆرسىتىمىز.

1- پەسىل جاراھەت ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

جاراھەت بىر پۈتۈن نەرسىنىڭ بۆلۈنۈپ ئاجرىغانلىقى بولۇپ، بۇ ئاجراش بەدەننىڭ گۆشلىرىدە يۈز بېرىدۇ. يىرىڭ چىققىچە جاراھەت، دەپ ئاتىلىدۇ، يىرىڭ چىقىشقا باشلىغاندىن كېيىن ئۇنى «قىرھە» دەپ ئاتايمىز. بۇمۇ بىر قانچە تۈرلۈك بولىدۇ:

(1) جاراھىتى سەغىر (كىچىك جاراھەت)، بۇ چوڭايغىچە 2 خىلغا ئايرىلىدۇ: بىرى ئاددىي جاراھەت، يەنە بىرى مۇرەككەپ جاراھەت.

(2) جاراھەتنىڭ ئاغزى بۇزۇلغان ياكى پۈتۈن بولىدۇ.

(3) ئىچى، تېگى چوڭقۇر بولىدۇ.

(4) بەدەننىڭ ئەت گۆشلىرى تۆكۈلىدۇ.

(5) بەدەننىڭ تېگىدىن كۆكلەپ چىققان بولىدۇ ياكى يۈزە بولىدۇ. خەتەرلىك ھەم خەتەرسىز بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى تۆۋەندە بىر-بىرلەپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز. جاراھەتكە بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان بىر قىسىم ئەزالار بولۇپ بۇلار: ① يۈرەك. ئەگەر يۈرەكتە جاراھەت پەيدا بولسا ئامان بەرمەستىن خەتەرلىك ئاقىۋەتنى كەلتۈرىدۇ. ② مېڭە بولۇپ، بۇ جاراھەتنى كۆتۈرمەيدۇ. مېڭىدە جاراھەت پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: ئەقلىي ئېلىشىدۇ، مېڭىنىڭ جاراھىتى مېڭىدىكى پەيلەردە يۈز بېرىدۇ. يەنە جاراھەتكە چىداشلىق بېرەلمەيدىغان ئەزالار بۆرەك، جىگەر، ئۈچەي، دوۋساق قاتارلىق ئەزالار بولۇپ،دوۋساقتا جاراھەت بارلىقىنىڭ ئالامىتى: جاراھەت بولغان يەردىن سۈيدۈك چىقىدۇ. ئۈچەيدە پەيدا بولغانىنىڭ ئالامىتى: ئازغىنە تەبىئەتمۇ شۇ يەردىن چىقىدۇ. جىگەر جاراھىتىنىڭ خەتىرى يوق. پەيگە، كىرگىت گۆشكە جاراھەت پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئاساسىي ئالامىتى: رەڭگى ئۆزگىرىپ، كۈچسىز بولىدۇ. بەزىدە ئەقلىي ئېلىشىپ بىھوشلۇق يۈز بېرىدۇ. جاراھەت بار يەر تالارتىشىدۇ. تىزنىڭ جاراھىتى ئالدى تەرەپتە بولسا خەتەرلىك بولۇپ بۇنىڭ ساقىيىشى ئاز. قورساقتا جاراھەت بولۇپ ئىچىگە ئۆتسە كۆڭلى بۇزۇلۇپ ھىق تۇتۇش، ئىچى ئۆتكۈ پەيدا بولىدۇ. بېقىن، تۆش ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىغا جاراھەت پەيدا بولسا بۇ ياخشى ئەمەس. ئالامىتى: شۇ يەردىن يەل چىقىدۇ. كىرگىتكە جاراھەت پەيدا بولۇشمۇ ياخشى ئەمەس. ئالامىتى: نەپەس قىستايدىغان بولىدۇ. ئاشقازانغا جاراھەت پەيدا بولغانىنىڭ ئالامىتى: جاراھەتتىن تاماق قالدۇقى چىقىدۇ.

2 ـ پەسىل كىچىك ۋە ئاددىي جاراھەت

ئەگەر جاراھەت كىچىك بولۇپ ئاغا ھېچنەرسە قوشۇلۇپ كەلمىگەن بولسا، ئىغىزى بەدەن يۈزى بىلەن باراۋەر بولغان بولسا ھەم ئۇچلانمىغان، بەدەندىن بىلىنەر-بىلىنمەس ئىگىزرەك بولسا، يېڭى پەيدا بولغان جاراھەت ھېسابلىنىدۇ، لېكىن بۇ جاراھەتتەك كۆرۈنسە ياكى مەلۇم بولسا، جاراھەت يېڭى بولماي 3 كۈن ئۆتكەن بولسىمۇ يىرىڭ چىقمىسا جاراھەتنىڭ يۈزىنى قىرىپ قانىتىپ، قېلىن داكا بىلەن تېڭىۋەتسۇن. شۇنىڭ بىلەن جاراھەت تۇتۇشۇپ ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر جاراھەت چوڭ بولسا ئۈستىنى قىرىپ قاناتقاندىن كېيىن گۆش يەيدىغان تالقان (سۇفۇپ) دورىلارنى سېپىپ قويسۇن، تەركىبى: پىرسىياۋشان 2 ھەسسە، سەبرى، كۈندۇر 1 ھەسسىدىن، ئەنزۇرۇت يېرىم ھەسسە بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ سېپىپ قويسۇن. جاراھەتنىڭ چۆرىسىگە ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، يۇمغاقسۇت ياكى كاسنە سۈيى چېپىپ زىمات قىلسۇن. بۇ جاراھەتتىن يىرىڭ چىقىشىنى توسىدۇ. قېلىن داكىغا سالايە قىلغان سەندەلنى قۇرۇق ھالدا سېپىپ، جاراھەتتىن ئوتتۇرا ھال دەرىجىدە قان چىققۇچە چىڭقاپ تاڭسۇن. قاننى توختاتماسلىق، قان راۋان ئاقمىسا قان ئېلىش كېرەك. قۇۋۋىتى كېتىپ بىھوش بولغىچە قان ئېقىپ كەتسە، بۇ چاغدا قاننى توختىتىش كېرەك.

سىرتقى جاراھەت ئۈچۈن گۆش، ھالۋا ئىستېمال قىلىش، شاراب، رەيھان ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت پەيدا بولسا ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن كىلىزما ۋە سۈرگە دورىسى بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. غىزاسىغا: توخۇ شورپىسى، مائۇللەھمى بېرىش، تاماقنى ئارتۇق يەپ ئاشقازاننى بەك چىڭ قىلىۋەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر جاراھەت ئىششىغان بولسا ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن ئاچچىق ئانارنى شارابتا قايىنتىپ، سوقۇپ زىمات قىلسۇن. ئەگەر جاراھەت بەك چوڭ بولۇپ ئاغزى بىرلەشمىسە ئەۋرىشىم يىپ بىلەن تىكسۇن، ھەر يىگنە سانجىغاندا بىر چىگسۇن ھەم يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن قۇرۇق سۇفۇپنى سەپسۇن. ئەگەر جاراھەتتىن بىر پارچە گۆش ئايرىلىپ ئۈزۈلۈپ چۈشۈپ، ئىچى كاۋاك بولۇپ قالسا كۈندۇر، سەبرى، كۆمۈش پوقى، لوبىيانى يۇمشاق سوقۇپ سەپسۇن. جاراھەتنى تېڭىشتا چوڭقۇر تەرەپتىن مەھكەم قىلىپ تاڭسۇن. يىرىڭ ئاسان چىقىش ئۈچۈن كاۋاك ئىغىز قويسۇن. يىرىڭنى سۈمۈرۈۋېلىش ئۈچۈن كونا پاختىنى ياغلاپ تىقىپ ئىچىدە قويسۇن. ئاندىن كېيىن گۆش ئۈندۈرىدىغان تالقان، مەلھەم دورىلارنى قويسۇن. گۆش ئۈندۈرىدىغان مەلھەمنىڭ تەركىبى: مۇردارسەنگ 15 گرام يۇمشاق سوقۇپ، سىركىدە ئىزىپ، گۈل يېغى قوشۇپ، بىرقانچە قېتىم سىركە بىلەن سالايە قىلغاندىن كېيىن 15 گرام قەلىيە ئۇپىسى قوشۇپ چاپسۇن. ئەگەر قىزىش بولسا ئازغىنە كاپۇر قوشۇۋەتسۇن. گۆش ئۈندۈرىدىغان قارا مەلھەمنىڭ تەركىبى: ئەگەر قىش پەسلى بولسا مۇردارسەنگنى سوقۇپ، زەيتۇن يېغىدا قايىنتىپ قارا بولغاندىن كېيىن خۇنسىياۋشان، مورد، سەبرى، كۈندۇر، ئەنزۇرۇتلارنى باراۋەردىن قىلىپ كۆچىلا، موزىنى سوقۇپ، قوشۇپ مەلھەم قىلسۇن. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا دورىنى ئۆتكۈر قىلىش ئۈچۈن ئازغىنە ئەپيۇننى قوشۇپ، جاراھەتكە چاپسۇن. جاراھەت ساقايتىش زورۇرى تەركىبى: سەبرى، گۈلنار، رودا كۆشتىسى مۇۋاپىق

www.uygurkitap.com

مقداردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ سەپسۇن. يەنە بىر خىل زورۇرى تەركىبى: سەبرى، ئانار گۈلى، زەرچۇە، مۇرمەككى، موزىلارنى باراۋەردىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، جاراھەتكە سەپسۇن. ئاندىن كېيىن گۆش ئۈندۈرۈپ ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن، مۇردارسەنگ، ھېلىلە، كۆيدۈرگەن سەدەپ بىلەن موزىنى سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ سەپسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3ـ پەسىل باشقا سەۋەبتىن پەيدا بولغان جاراھەت

مەسىلەن: ئىششىغانلىقتىن ياكى ئۇستىخان سۇنغانلىقتىن، تومۇر ياكى پەي كېسىلگەنلىكتىن گۆش چىرىپ سېسىپ بۆلۈنگەنلىكتىن شۇ جايغا خىلت توشۇپ، ئىششىپ جاراھەت پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنى سۈرگە، گۈلقەنت بىلەن قايتۇرۇش كېرەك. گۈلاب بىلەن ئىلاج قىلىسمۇ بولىدۇ. ئىششىقتا ئىششىقنى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. ئۇستىخان سۇنغاننىڭ ئىلاجىنى تۆۋەندە كۆرسىتىپ ئۆتىمىز. ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن تاتلىق ئانارنى، رەيھاننى شارابتا ياكى ئىسپىرتتا قايىنىتىپ زىمات قىلىش لازىم. يەنە گۆشنىڭ بۇزۇلۇش، سېسىش، قارا بولۇشنىڭ چارىسى: كاسىنە يىلتىزىنى شوخلا، ئاق لەيلى، بىنەپشە يىغى، مەسكە، زەنگارلارنى مەلھەم قىلىپ چېپىش كېرەك. مەلھەمى زەنكارنىڭ تەركىبى: زەنكار 8 گرام، ئەنزۇرۇت، ئۇشەق 4 گرامدىنبولارنى يۇمشاق سوقۇپ سىركە، ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلىنىدۇ. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى قۇلاق ناسورىغا ئۆلۈك گۆشنى ئېرىتىپ يوقىتىشقا كۆپ پايدىلىقتۇر.

4ـ پەسىل پۈتۈن ئەزالارنىڭ ھەر بىرىگە پەيدا بولغان جاراھەت

ئەگەر باشنىڭ تېرىسى بۆلۈنۈپ ئۇستىخان سۇنمىغان بولسا سەبرى، مۇرمەككى، كۇندۇر، خۇنسياۋـشان، ئاقاقىيالارنى سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ، سېپىش كېرەك. ئەگەر ئۇستىخان سۇنغان بولسا ئۇنى چىقىرىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن مەلھەم چاپسۇن. ئەگەر قورساقتا جاراھەت پەيدا بولۇپ ئۈچەي تاشقىرى چىقىۋالغان بولسا، ئالدى بىلەن ئۈچەينى ئۆز ئورنىغا كىرگۈزۈۋېتىش كېرەك. ئەگەر يەل تولۇپ قالغانلىقتىن ئۈچەي ئۆز ئورنىغا بارمىسا ئىسسىق شاراب بىلەن يۇيۇپ، ئىششىقنى ۋە يەلنى يوقاتقاندىن كېيىن، يۇمغاقسۇت سۈيى، سەندەل سۈيى بىلەن جاراھەتنىڭ چۆرىسىنى سىۋۋېتىش كېرەك. ئەگەر ئۈچەينىڭ ئىششىقى جىمىپ، ھاۋا سوغۇق بولسا مۇنچىغا ئەكىرىپ، بۇ كېسەلنىڭ پۇت-قولىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۈچەينى ئىچكىرى كىرگۈزسۇن. ئەگەر كىرمىسە جاراھەت ئاغزىنى چوڭايتىپ، ئۈچەينى ئۆز جايىغا كىرگۈزۈپ، ئاندىن كېيىن جاراھەتنى تىكسۇن. قارىداش ياكى كۆكىرىپ كېتىشتىن ئېلگىرى تېز ئورنىغا سالسۇن. ئەگەر قارا بولغان بولسا ئۇنى كېسىش كېرەك. تومۇرلارنىڭ بېشىنى ئىنچىكە يىپ بىلەن تىكسۇن. ئاندىن كېيىن شارابىنى ئورنىغا قويۇپ تاڭسۇن. يەنە پەيىنىڭ جاراھىتىدىن ئەقلىي ئېلىشىش، تەشەننۇج قاتارلىق ئېغىر كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر جاراھەت ئۇششاق پەيلەرگە پەيدا بولسا ھەم ئىششىسا مىڭگە ئاپەت يېتىش سەۋەبى بىلەن تەشەننۇج بولۇشى مۇمكىن. كېيىككە ئۆزگىرىپ قالماسلىق ئۈچۈن سوغۇق سۇدىن ساقلىنىش

كېرەك. سۇسلىشىپ قالماسلىق، يەلدىن قورساقتا ئىسىك پەيدا قىلماسلىق ئۈچۈن ئىسسىق سۇدىنمۇ ساقلىنىش كېرەك، سوغۇق شامال، سوغۇق ياغ، تولا ئىسسىق ياغدىنمۇ ساقلىنىش كېرەك. ئەمما ئىسسىق ياغ بەزى چاغدا ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن لازىم. لېكىن بۇ قەي قىلىشقا قىيىنچىلىق پەيدا قىلىدۇ. بەزى چاغدا داكىنى زەيتۇن يېغىغا چىلاپ، ئىلمان قىلىپ جاراھەتكە ياپسۇن. زەيتۇن بىلەن موم يېغى قىلىپ، جوز يېغى ياكى گۈل يېغىدا موم يېغى تەييارلاپ ئازغىنە ئەپيۇن، مەستىكى، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ، جاراھەتكە سەپسۇن. ئەگەر پەي ئېچىلغان بولسا ئۆتكۈررەك دورىنى كۆتۈرەلمىسە دورىنى سوۋۇتۇپ چېپىش لازىم. ئەگەر پەيدىكى جاراھەت ئىششىغان بولسا ئارپا ئۇنى، باقىلا ئۇنى، پۇرچاق، نوقۇت، باقىلانى ھەسەل بىلەن؛ كۇندۇر، مىسنىڭ كىرى، زەيتۇن، پىننە، موملارنى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسۇن. بەدەننى چىرىتمەسلىك ئۈچۈن بەك تولا ئىسسىق تۇتماسلىق كېرەك. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئاغزى كىچىك بولسا يىرىڭ قېپقالماسلىق ئۈچۈن كېڭەيتىپ ئېچىۋېتىش كېرەك. ئىسسىقلاتماسلىق ئۈچۈن كۇندۇزى 2 قېتىم، كېچىسى 2 قېتىم جاراھەتنى ئېچىپ تۇرسۇن. ئەگەر تارتىشىپ ئاغرىسا تارتىشقان يەرنى يۇمشىتىدىغان ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم. ئاندىن كېيىن مۇناسىپ ياغ بىلەن دورا ياساپ تاڭسۇن. ئاندىن كېيىن ئۇچا، باش، بويۇننىڭ ئومۇرتقىلىرىنى بىنەپشە يېغى، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى بىلەن ياغلىسۇن. ئەگەر جاراھەت چوڭ بولۇپ قان راۋان بولسا، دەرھال قاننى توختاتسۇن. بويۇن، قول-پۇتنىڭ تومۇرلىرىدەك چوڭ تومۇرلارغا ۋە بەزى شىريان تومۇرلاردەك كىچىك تومۇرلارغا قاننى توختىتىش ئۈچۈن مۇۋاپىق چارىلىرىنى قىلىش لازىم.

ئوڭ تەرەپكە جاراھەت پەيدا بولسا سول تەرەپتىن، ئەگەر سول تەرەپ جاراھەت بولسا ئوڭ تەرەپتىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن يۇمشاق داكىدا نورمال تېڭىش، ئەگەر بەدەن جاراھەت بولغانلىقتىن تاڭغىلى بولمىسا داكىنى گۈلاب، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ قويسۇن، بۇ ئىككىسى جاراھەتنى سوۋۇتىدۇ. سىركە داغ ئورنىدا جاراھەتنىڭ ئاغزىنى ياپىدۇ. قاننى قويۇقلىتىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلارنى تەييار قىلىپ جاراھەتكە سېپىشمۇ پايدىلىق، تەركىبى: كۇندۇر، سەبرى، كۆيدۈرۈپ سىركىدە قورىغان موزا، تۆگمەن توزى، خۇنسىياۋشان بولارنى مۇۋاپىق ئېلىپ، قايىنتىپ، ئۆزىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، توشقان تۈكىنى قوشۇپ، جاراھەتكە سېپىپ، داكىدا مەھكەم تېڭىۋەتسۇن. جاراھەتكە گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن بۇ دورىنى چاپسۇن، تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، سەبرى، خۇنسىياۋشان، ئەنزۇرۇت، كۇندۇرلەرنى سەمغى ئەرەبنىڭ سۈيى بىلەن چاپسۇن. ئەگەر جاراھەتتىن قان توختىمسا ھاك ياكى زاك سەپسۇن. يەنە توختىماي قان كۆپلەپ ئېقىپ كەتسە داغ قويسۇن. ئالتۇننى تاۋلاپ تەسرى جاراھەتنىڭ تېگىگە يەتكۈدەك داغلىسۇن. ئەگەر داغ بوش بولسا، ئازغىنە نەرسە بىلەن يۇزە بولغان قاقىچى ئاجراپ، جاراھەتنىڭ ئاغزى قاتماي، جاراھەت قاناش بۇرۇنقىدىن زىيادە بولۇپ قالىدۇ.

5ـ پەسل بەدەنگە قادالغان ئوق پارچىلىرى، تىغلارنىڭ ئۇچى، تىكەن، تۆمۈر قاتارلىقلارنى ئېلىش

ئوق پارچىلىرىنى ئۈچلۇق ئامبۇردا ئېلىش مۇۋاپىق. ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مۇرمەككى، كۈندۈرنى سوقۇپ، سېپىش كېرەك. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئاغزى كىچىك بولغانلىقتىن ئامبۇردا قىسقىلى بولمىسا جاراھەت ئاغزىنى كېڭەيتىپ، ئاندىن تارتسۇن. ئەگەر ئوق پارچىسى سۆڭەككە قادالغان بولسا بوشتىتىپ، كۈچ بىلەن تارتسۇن. يەنە تىكەن سانجىلىپ كەتكەن بولسا ئۇ يەرگە جايىر، پىياز، نەركەس، بەڭ بۇلاردىن يۇمشاق سوقۇپ، سىركە قوشۇپ زىمات قىلسۇن. ياكى زىپت، كۈچىلا، بەدىيان، زىراۋەندە بىلەن زىمات قىلسۇن. بۇ ئۆزىگە تارتىپ ئېلىشى مۇمكىن.

ئالتىنچى باب قۇرۇھ توغرىسىدا

قۇرۇھ (يارا) ئىككى خىل بولىدۇ. بىز بۇنى تۆۋەندە 5 پەسىلگە بۆلۈپ ھەر بىر تۈرلۈك يارىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ھەم بەلگىلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش چارىلىرى ئۈستىدە چۈشەنچە بېرىمىز. يارىنىڭ بىر قىسمى يېپىلغان يارا بولۇپ ئۇ يارا بىلەن ئېغىز ئېلىشنى توسىدىغان باشقا كېسەللىك بولمىسا ئۇنىڭ چارىسى: يىرىڭنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن قاقچىنى ئېلىۋېتىش كېرەك. يىرىڭ بىلەن قاقاچ يېگەن تاماقتىن پەيدا بولىدۇ. بەدەندىكى ھەزىم قىلىش سۈرۈپ چىقىرىش كۈچىنىڭ ناچارلىشىپ، ئاجىز بولغانلىقىدىن، يېگەن تاماقنىڭ سۈيۈقى يىرىڭ، قويۇقى قاقاچ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇنى سىركە، شاراب، ھەسەل سۈيىدە يۇيۇپ تازىلاش كېرەك. كونا پاختىنى گۈل يېغىغا چىلاپ، ھەركۈنى يارىغا قويۇش كېرەك. كۈندىن-كۈنگە يارىغا قويىدىغان پاختىنى كىچىكرەك قىلسۇن. يارىنى تازىلاش مەلھەمنىڭ تەييارلىنىش ئۇسۇلى: مۇردارسەڭنى زەرچۇە، سىركە، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ قويسۇن. بەزى چاغدا موزا، ئانار گۈلى، زەمچە، جىرىمدان، سەۋسەن غازىڭى ۋە ئازغىنە زەنكار قوشۇپ قويسۇن. بۇ دورىلار جاراھەتنى قۇرۇتىدۇ. يەنە جاراھەتنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن پاراشۇك دورىلاردىن سەبرى، مۇرمەككى، كۈندۇر، خۇنسىياۋشان پايدا قىلىدۇ. يەنە بۇ مەلھەم پايدا قىلىدۇ: مۇردارسەڭ بىر ھەسسە، بۇنى 3 ھەسسە سۇ يېغىدا قاينىتىپ ئەنزۇرۇت، خۇنسىياۋشان، كۈندۇر، زىپتنى ئۇنىڭغا قوشۇپ قويسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئاغزى تار بولسا مىل بىلەن قويسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يارىنىڭ ئىچى چوڭقۇر بولۇپ، يارىنىڭ ئاغزى پۈتۈپ قېلىش بىلەن يارا پاختىنى ياغلاپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

1ـ پەسل كېچىكىپ ئۇزۇندىراق ئېغىز ئالدىغان يارىلار

بۇنداق يارا قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئېغىز ئېلىشتىن يىراق بولۇپ، يارىنىڭ چۆرىسى ئازغىنە قىزىل بولۇپ

ئانچە ئىششمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئىسسىق سۇ قۇيۇش، ئاندىن كېيىن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن قارا مەلھەمنى داۋاملىق چېپىپ زىمات قىلىش كېرەك. يەنە بەدەندىكى قان بۇزۇلغانلىقتىن يارا كېچىكىپ ساقىيىدۇ. رەڭگى سېرىق ياكى قارامتۇل بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭ مىزاجىنىڭ بۇزۇقلۇقىدىن بولسا قان ئېلىش، بۇزۇق خىلىتنى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىش، تاماقنى ئۆزگەرتىپ تۇرۇش كېرەك. يەنە بەدەندە ئىسسىقلىق غالىب بولغانلىقتىنمۇ يارا ئاسان ساقىيالمايدۇ.

ئالامىتى يارا بولغان يەر قىزىرىپ كۆڭلى ئەنسىرەيدىغان بولۇپ، قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش كېرەك. غىزاسىغا: سوغۇقلۇق نەسلەرنى بېرىش، ئالدى بىلەن مەسكە، سېرىقياغ، ئۇپا مەلھىمى، سىركىدە مۇردارسەنگ بىلەن زەرچۇۋەنى ئېزىپ مەلھەم قىلىپ قويىسۇن. سەندەلنى سالايە قىلىپ جاراھەتنىڭ چۆرىسىگە زىمات قىلسۇن. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئارتۇق گۆشى بولسا زەنكار مەلھىمى قويسۇن، ئەگەر جاراھەتنىڭ يۈزى بەدەن يۈزى بىلەن باراۋەر بولمىسا گۆش ئۇندۇرۇش مەقسىتىدە مەلھىمى ئاسۇر، مەلھىمى باسلىقۇن قاتارلىق مەلھەملەرنى قويۇش كېرەك.

يەنە جاراھەتنىڭ ساقىيىشى كېچىكىپ قېلىشى ھۆللۈك سوغۇقلۇقتىن بولسا، ئۇ يەردىن يىرىڭ كۆپ ئاقىدۇ. ھۆللۈك چىقىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەببى ئايارەج، تۇربۇت سالغان مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن بەدەننى تازىلاش. غىزاسىغا: ئاسان سىڭىدىغان نەرسىلەرنى، قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. قۇرۇتۇش مەلھىمىنىڭ تەركىبى: ئانار گۈلى، موزا، زەرچۇۋە، كۆيدۈرگەن مىس، مۇردارسەنگ بۇلارنى سىركە بىلەن زەيتۇن يېغىغا سېلىپ، مەلھەم قىلىپ چېپىش كېرەك. يارىغا ئازغىنە قويسۇن. ئەگەر يارىنىڭ ساقىيالماي كونىراپ قېلىشى مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولسا، قايناق سۇ بىلەن بىنەپشە يېغى ھەم مەسكە ياكى سېرىقياغ ۋە باشقا بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. مىزاجىدا كۆپ قۇرۇقلۇق يوق دورىلاردىن مەسىلەن: پۇرچاق ئۇنى، ئارپا ئۇنى، توخۇ، ئۆردەك ياغلىرى ھەم شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن مەلھەم قىلسۇن. غىزاسىغا: ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەردىن غىزا قىلىپ بېرىش كېرەك. توخۇمنى چالا پىشۇرۇپ سېرىقىنى بەرسە ھەم پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يارىنىڭ ئاغزىدا قاتتىق ئەت گۆش بولۇپ يارا ساقىيالماي كونىراپ قالغان بولسا، بۇنداق گۆشنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ياكى مەلھىمى ئەخزەر بىلەن يوقىتىش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبى: ئۇشەقنى سىركىدە يۇمشىتىپ ئازغىنە زەنكار، سىركە، گۈل يېغى، موم يېغى بىلەن مەلھەم قىلسۇن. باقىلا، ئۇشنان (شاخار) تالقىنىنى ئېزىپ، سېلىپ، جاراھەتنى يوق قىلىش كېرەك.

يەنە جاراھەتنىڭ تېگىدە سۆڭەك بولغانلىقتىنمۇ يارا ئاسان ساقىيالمايدۇ.

ئالامىتى يارا بەزى چاغدا ساقايسىمۇ بىر نەچچە كۈندىن كېيىن يەنە يېڭىلىنىپ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ھەم يىرىڭ ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇ يەرنى كولاش بىلەن ئەتنى يەيدىغان ئۆتكۈر دورىلارنى سېلىش كېرەك. شۇنىڭ

بىلەن ئېتى ئېرىپ، سۆگەك كۆرۈنگەندە ئەت ئۇندۇرىدىغان تالقان، سۇفۇپ دورىلارنى سېلىش كېرەك.

يارا يامان بولۇپ سېسىق پۇراقلىق بولسا رەڭگى قارا، ئاغزى ئۇچۇق بولىدۇ.

بۇنىڭغا كاسىنە يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى غازىڭى، شوخلا، مەسكە يېغى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ مەلھەم قىلىنىدۇ. بۇلار بەدەننى بۇزۇق خىلتتىن تازىلايدۇ. ئاندىن كېيىن مەلھەمى زەنكار قويۇلىدۇ، ئاندىن ئەت ئۇندۇرۇش ئۈچۈن مەلھەم قويۇلىدۇ.

يارىغا قىلىنغان دورا بىرقانچە سەۋەبدىن مۇۋاپىق كەلمەيدۇ: (1) ئەگەر جاراھەتتە ئىسسىقلىق ئارتۇق بولسا سوغۇقلۇق مەلھەم قويمىغانلىقتىن، (2) ھاۋانىڭ ئىسسىق-سوغۇقلۇقىنى، پەسلىنى كۆزدە تۇتۇپ داۋالىمىغانلىقتىن، ھاۋانىڭ سوغۇقلۇقىدىن جاراھەت پەيدا بولسا ئۆزى قاتتىق، رەڭگى كۆكۈش بولىدۇ. بۇنىڭغا ئىسسىقلىق مەلھەم قويۇش كېرەك. (3) يارا ئېغىزلانغاندىن كېيىن يىرىڭ، بۇزۇق ئەت يارىغا يىغىلىپ قالىدۇ.

بۇنى مەلھەمى ئەخزەر بىلەن داۋالاش كېرەك، تەركىبى: جابىر (ئۈشەق) 12 گرام، زەنكار 6 گرام، ئەنزۇرۇت، زىراۋەندە 1 گرام دىن، جابىرنى سىركىدە، باشقا دورىلارنى ھاۋانچىدا يۇمشىتىپ سىركە، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارقىمۇئارقا بىرقانچە قېتىم قويۇش كېرەك. يەنە مەلھەمى مىسرىنى قويسا بۇمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ، تەركىبى: ئۈشەق، سىركە، ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلسا بولىدۇ.

يەنە بەزى يارىلار كىچىكىپ قارا بولىدۇ.

ئالامىتى ئۇنىڭدىن يىرىڭ ۋە باشقا ھۆللۈكلە ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەت ئۇندۇرۇش ئۈچۈن ئانار چېچىكى، موزا، كۇندۇر، خۇنسىياۋشان قاتارلىق ئىچىنى تۇتىدىغان دورىلارنى قويۇش كېرەك. يەنە يارا ئېچىشقانلىقتىن ئەت سىزىپ كەتسە، ئىششىپ جاراھىتى كۆپ بولۇپ كۇندىن-كۇنگە چوڭىيىپ بارىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆتكۈرلۈكى يوق، مۇلايىم، يەڭگىل مەلھەم قويىلىدۇ. يەنە تاماقتىن پەيدا بولغان پىسەپ بەدەننىڭ چىگىلىقىدىن يارىغا قۇيۇلۇپ، يىرىڭ ئېقىشقا سەۋەب بولىدۇ. بۇ يىرىڭنى ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن ۋەخرە، دەپ ئاتايدۇ. مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن بەدەننى تازىلاش كېرەك. غىزاسىغا: ئاسان سىڭدىغان غىزا بېرىلىدۇ. جاراھەت يارىنى قۇرۇتۇپ، گۆش ئۇندۇرىدىغان مەلھەم قويىلىدۇ.

2- پەسىل ناسور

ناسور (ئاقما) كىچىكىپ ئۇزۇنىراق ساقىيىدىغان يارىلاردىن بولۇپ بۇ يارا 40 كۇندىن ئۆتسە قۇرۇھى مۇتەقادىمە دەپ ئاتىلىدۇ. ئاغزى تار، رەڭگى ئاق بولىدۇ. ئۆزى قاتتىق بولۇپ ئاغرىقى بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن ھۆللۈك چىقىپ تۇرىدۇ. قىسمەن ۋاقىتلاردا بۇ ھۆللۈك توختاپمۇ قالىدۇ. بۇ جاراھەت سۆڭەككە، چوڭ، مۇھىم ئەزالارغا تەسىر قىلىپ ئۇ ئەزالارنى سېسىتىپ چىرىتىدۇ. ئۇنىڭ تۆشۈكى بەزىدە چوڭقۇر، بەزىدە تومپاي بولىدۇ. بەزى چاغدا ئاغزى كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى گۈلابقا تال ياغىچىنىڭ كۆلىنى قوشۇپ يۇسۇن ياكى دەريا سۈيىگە زەرنىخ بىلەن نۆشۈدۈر قوشۇپ، ئۈستىگە سوپۇن سۈيى قوشۇپ يۇسۇن ياكى شارابتا كونا پاختىنى ھۆل قىلىپ قويسۇن ياكى زوروۇرى ئەسپەر قويسۇن، تەركىبى: ئەنزۇرۇت، سەبرى، خۇنسياۋشان، مورد، كۇندۇر، ئەپيۇن، زەپەر بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قويسۇن ياكى قەغەزنى كۆيدۇرۇپ كۈچلا بىلەن چاپسۇن. ئەگەر بۇلار بىلەن ياخشى بولمىسا، ئوپپىراتسىيە قىلىپ تۆمۈر سايمان بىلەن يىرىپ، بۇزۇق گۆشنى كېسىپ تاشلاپ، دورا بېسىپ ساقايتسۇن.

3- پەسىل داۋاملىق ھۆللۈك ئېقىپ تۇرىدىغان ئاقما

بۇ ھۆللۈك ساق ئەزاغا ئېقىپ سىپستىدۇ. سېسىق بۇخارات سەۋەبىدىن ئىسسىتمىداپ قىزىشىدۇ. بەزىدە خەفەقاننى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ بەلغىيە دېگەن يارىنىڭ بىر خىلى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سەپرانى قايتۇرىدىغان سۈرگە بېرىش، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى بېرىش، ھاراقىنىڭ لىبىي بىلەن بىرقانچە قېتىم زىمات قىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن تۇتىيا، مۇردارسەنگنى كۆيدۈرگەن قەغەز كۆلى، كۈمۈش، جىرىمدان (كۈمۈش چىلمدان) نىڭ كىرى، مىسنىڭ توپىسى، مامىرانچىنى بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ياكى شاراب بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسۇن. غىزاسىغا: غورا، يىسسىمۇقنى ياكى زىخنى، پالەكنى توخۇ ياكى ئوغلاق سورپىسىغا سېلىپ بەرسۇن.

4- پەسىل گۆشخورچاقا

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، سەپرانى قايتۇرىدىغان سۈرگە بېرىش كېرەك. سىركەنجۇبىل ياكى ئاچچىق، تاتلىق ئانار شەربىتى بېرىلىدۇ ياكى زۇلۇك قويۇلىدۇ ياكى بۇ ئەزاغا سوغۇق سۇ قويۇلىدۇ. شاراب بىلەن سىركىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئاقلانغان يىسسىمۇق، ئاچچىق ئانارنىڭ پوستى، گۈل ئۇرۇقى، ئامۇت غازىڭى، پاقىيوپۇرمىقى يوتقىنى، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن زىمات قىلسۇن. يەنە بىر زىمات: پاقىيوپۇرمىقى، ئارپا ئۇنى، زەيتۇن غازىڭىنى يۇمشاق سوقۇپ گۈلاب بىلەن قويسۇن ياكى پاقىيوپۇرمىقىنى شاراب ياكى ئىسپىرتتا پىشۇرۇپ زىمات قىلسۇن. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا ئۆتكۈر گۆش يېگۈچى دورىلار بىلەن يېيىلدۇرۇپ ئورنىغا يېڭى گۆش ئۈندىغان دورا بېسىپ ساقايتسا، بۇزۇق گۆشنىڭ يامان تەسىرى باشقا ئەزاغا يەتمەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

5- پەسىل سەۋدا ماددىسىنىڭ تەسىرى بىلەن كۆيگەن قاننى تەبىئەت بەدەننىڭ سىرتىغا سۈرۈپ چىقىرىش ئارقىلىق پەيدا بولغان يارا

ئالامىتى دەسلەپتە چوڭ مۇدۇرلەر پەيدا بولۇپ، ئاندىن كېيىن ئېغىز ئېلىپ، قاقاچ پەيدا بولىدۇ. بۇ يارا كۆپىنچە يۈزدە پەيدا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى سەۋدادىن تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن غارىقۇننى قىتىپ ئىچكۈزۈش كېرەك. قان ئېلىش، زۇلۇك قۇرتى قويۇش ئارقىلىق كۆيۈك قاننى يوقاتقاندىن كېيىن مەلھىمى ئەھمەرگە مۇردارسەنگ بىلەن زەرچۇۋەنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە، زەيتۇن بىلەن زىمات تەييارلاپ چىپىش كېرەك. يەنە بىر خىلى باشنىڭ تېرىسىدە پەيدا بولۇپ تولا ئاغرىش بىلەن ئۆتىدىغان جاراھەت. بۇ كېسەلنىڭ ئاساسلىق ئاغرىقى مۇقىم بولمايدۇ. ئاۋۋال ئۇششاق قىزىل مۇدۇر ئۆرلەيدۇ. سەۋەبى باش ئۈستى ئىچكى پەردىسىدىكى قاننىڭ بۇخاراتىدىن بولۇپ، باشقا ئۆرلىگەندە باشقا تەسىر قىلىپ ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كاسنە دەرىخىنىڭ چېچىكى، بىغىش غازاڭلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلىسۇن. ئاندىن كېيىن مەلھىمى كاپۇرنى قويسۇن. تۇتىيا، مۇردارسەنگ، خېنە غازىڭى، قەمبىلنى كالا يېغى بىلەن مەلھەم قىلسۇن. مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش پايدا قىلىدۇ.

يەتتىنچى باب يىقىلىش، ئۇرۇلۇش، ئۇستىخان سۇنۇش، بېغىشلار چىقىپ كېتىش، قايرىلىپ كېتىش توغرىسىدا

بۇ بىرقانچە پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

1- پەسىل يىقىلىش، ئۇرۇلۇش

داۋالاش ئۇسۇلى دەسلەپتىلا قان ئېلىش كېرەك. ناۋادا قان ئېلىشقا توسالغۇ بولسا ھىجامەت قويۇش، ھىجامەت قويۇشتا ھىجام قاچىسىنى ئاغرىيدىغان يەرنىڭ قېشىغا قويۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ماددا بۇ تەرەپكە تارتىلغاندىن كېيىن تىلىشقا باشلاش، ئەگەر قەۋزىيەت بولسا كىلىزما قىلىش لازىم. مەتبۇخى خىيارشەنبەر پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قىزىش بولسا كاسىنە، سېمىز ئوت، شوخلا سۇلىرى بىلەن كاكىنەج بەرسۇن. 15 گرام پۇنۇسنى 2 گرام سەبرى بىلەن ئازغىنە زەپەر قېتىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا شوخلا سۈيى، تەررە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىمۇ پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا: ئاقلانغان ماش، نوقۇت، گۈرۈچ، پىسسىمۇق، لوبىيا، چامغۇر، قاپاقنى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ھاراق ئىچىشتىن، گۆش، ھالۋا يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. يەنە 2 گرام مومىيانى سېرىقياغ، بادام يېغى، ئازغىنە شاراب ياكى نوقۇت سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. قاتتىق يىقىلغان، كۆپ ئۇرۇلغان كىشىلەرگە بېرىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: رەۋەن بىر ھەسسە، گىل مەختۇم، ئۇردان، پوستى ئاقلانغان لوك يېرىم ھەسسە، بۇلار 6 گرامدىن 12 گرامغىچە نوقۇت سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، سەنۇبەر غازىڭى، سەبرى، ئامۇت سۈيى بىلەن چالا سوققان ماشنى سوقۇپ، زىمات

قىلىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىقتىن ئىششىپ ئىسسىتمىسى بولسا قىزىلگۈل، ئاقلىغان يېسىمۇق، گىل ئەرمەنى، سەندەل، مامىسا، سۇ پارى ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يىقىلىش، ئۇرۇلۇشتىن ئادەمنىڭ بېشىغا زەخىم يەتسە قىيغال تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن كىلىزما قىلىش، باشقا كالا يېغىنى ئازغىنە سىركە بىلەن زىمات قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىش بولسا گۈل يېغى، ئانار گۈلى، ئامۇت بەرگى، ئانار پوستىنىڭ سۈيى بۇلارنى ئازغىنە سىركە بىلەن قايىنىتىپ، بىر ئاز ئىپار قوشۇپ، ئىلمان قىلىپ زىمات قىلسۇن. ئۇرۇلۇش، يىقىلىشقا 3- كۈندىن كېيىن توخۇ مېڭىسى بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يىقىلىش، ئۇرۇلۇشتىن تۆشكە زەخىم يەتسە كەھرىۋا، ئانار گۈلى، گىل ئەرمەنى، خۇنسىياۋشان، لوك باراۋەردىن، ھەر قېتىمدا 6 گرام سېمىز ئوت سۈيى ياكى سۇماققا چىلاپ يېسۇن. زۇرۇر تېپىلسا ئازغىنە ئەپيۇن يېسە، دەرھال قانىنى توختىتىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا زەخىم يەتسە بەدەننى تازىلاش ۋە گۈلقەنت بېرىش كېرەك ياكى مارجان، كەھرىۋا، ئالمىنى پىشۇرۇپ، 30 گرام ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، مەستىكى، ئاس، سۇمبۇل 15 گرام دىن، سەبرى، زەپەر، قارىغاي مونچىقى 3 گرامدىن بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن زىمات قىلسۇن. ئەگەر جىگەرگە زەخىم يەتسە رەۋەن، ئوردان 20 گرامدىن، يۇيۇلغان لوك، تاباشىر 12 گرامدىن، ھەر قېتىمدا 4 گرام گۈلاب ياكى سىركەنجىۋىل ياكى كاسنە ئەرەقى بىلەن بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، بىنەپشە 15 گرمدىن، سومبۇل، مەستىكى 6 گرام دىن، ئارپا ئۇنى 21 گرام ، زەپەر 3 گرام، كاپۇر 2 گرام بۇلارنى گۈلاب ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسۇن. ئەگەر قىزىش بولمىسا قىزىلگۈل 15 گرام، سۇمبۇل، دارچىن، لادەن 6 گرامدىن، ئاس 3 گرام، لادەننى گۈل يېغى ياكى ئاق لەيلى گۈلى بىلەن يۇمشىتىپ، زىمات قىلسۇن. رەۋەننىڭمۇ كۆپ مەنپەئەتى بار. مەسرىدىتۇس، گىل ئەرمەنى، مورد باراۋەردىن قىلىپ، بۇلارنى قوشۇپ زىمات قىلسۇن. ئەگەر چوڭ پەيگە زەخىم يەتسە ئاق لەيلى، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، نەرگەس يېغى بىلەن زىمات قىلسۇن. يەنە بۇ زىماتمۇ پايدا قىلىدۇ. ماش 60 گرام، گىل ئەرمەنى 21 گرام، سەبرى، زەپەر، ئىپار 10 گرام بۇلارنى يامغۇر سۈيى ياكى گۈلاب ياكى گۈلسەۋسەن يېغى بىلەن قوشۇپ، زىمات قىلسۇن. ئەگەر بېغىش، بوغۇملارغا زەخىم يەتسە ئاسنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن تاڭسۇن. ئەگەر پەي چىرمىشىپ قالسا داخىلىيۇن، ياكى مۇقەل بىلەن، ياكى ئاق لەيلى ئۇرۇقى ياكى ئۇشەق ۋە ياكى پەرپىيۇننى زەيتۇن يېغىنىڭ لېيى بىلەن زىمات قىلسۇن.

2- پەسىل تاياق ياكى قامچا ئۇرۇلغان سەۋەبتىن ئەزالىرى ئۆز ئورنىدىن ئاجرىغانلىق

مۇمكىنقەدەر ئەزالارنى ئۆز جايىغا كەلتۈرۈپ، دەرھال ئىسسىق قوي تېرىسىگە ئالسۇن. بىر كېچە تۇرغۇزۇپ تېرە قۇرۇغاندىن، كېيىن يەشسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئۇيا مەلھەمى بىلەن زىمات قىلسۇن. يەنە رەۋەن، زەنجىۋىل 3 گرامدىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كۆكەس تېگىدە قان ئۇيۇپ قالغان بولسا،

www.uyghurkitap.com

ئىششىقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ھەببۇل بان مېغىزى بىلەن زىمات قىلسۇن. قانى، ئىششىقنى يۇمشىتىپ تازىلاش ئۈچۈن تۇرۇپ بىلەن زىمات قىلسۇن. غىزاسىغا: قىش كۈنى نوقۇت سۈيى، ياز كۈنى بولسا ئاقلانغان ماش ياكى گۈرۈچ، قاپاق، چامغۇر بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

3- پەسىل سۇنۇق

بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ.

(1) ئەزالىرىنىڭ بەزىسى بەزىسىگە كىرىشكەن، بەزىسى چىقىپ قوزغىلىپ كەتكەنلىكتىن ئەگرى توقاي كۆرۈنىدۇ.

(2) قولدا تۇتۇپ باقسا ئورنى قولغا پەرقلىق ئۇرۇنىدۇ. قولغا كۆپىنچە سۇنۇق ئۇستىخان ئۇرۇنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى شۇ ئەزانى ئاستا قول بىلەن تۈز قىلىپ ئورنىغا قويۇش، ئەزانىڭ چوڭراقىدىن باشلاپ تېڭىش كېرەك. بەزى چاغدا پارچە سۆڭەكنى ئورۇنلاشتۇرۇشنىڭ ئىلاجى يوق، چىقىرىپ تاشلاشقا توغرا كېلىدۇ. سۇنغان ئەزانى قول بىلەن قېلىن خام رەخت قويۇپ چىڭ-بوشلۇقتا نورمال تاڭسۇن. تېڭىشنى سۇنۇق يەردىن باشلاپ، تۆۋەندىن-يۇقىرىغا قارىتىپ سۇنغان يەرنى بەك چىرمىسۇن. يەنە بىر قېلىن رەختتە سۇنۇقنىڭ يەنە بىر يېنىنى تاڭسۇن، 4~3 قات تاڭغاندىن كېيىن سۇنۇقنىڭ تۆۋىنىگە قارىتىپ تاڭسۇن، بىرىنچى يۆگەمنى بەك چىرمىسۇن، ئاندىن كېيىن پەيدىنپەي بوش چىرماپ تاڭسۇن. تېڭىشتا بىرى ئېگىز، بىرى پەس بولمىسۇن. ئاندىن كېيىن سۇنۇق دورىسىنى چىپىپ تاڭسۇن. قان ئېلىپ يەڭگىل سۈرگە بەرسۇن. بەك ئاغرىمىسا پات يەشمىسۇن. تاڭغان يەرنىڭ چۆرىسى قىزىرىپ قالسا يېشىپ، سەل-پەل بوشىتىپ قويسۇن. ئەگەر قىچىشىپ بەك خاپا قىلسا يېشىپ، ئىسسىق سۇ قۇيسۇن. بىر سائەت ئارام ئالدۇرۇپ، يەنە تېڭىش كېرەك. تاڭىدىغان رەختنى گۈلاب، ياغ، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ تاڭسۇن. ئەگەر بىرقانچە كۈنگىچە ئىششىپ قالمىسا، قىزىش بولمىسا، تېڭىقنى بەكرەك چىڭىتىپ تاڭسۇن. 5~4 كۈنگىچە ئاچمىسۇن. 6~5 كۈندە بىر قېتىم يېشىسمۇق، گىل ئەرمەنى، ئامۇت بىلەن زىمات قىلسۇن ياكى سەبرى، مورد، ئاق لەيلى، ئاقاقىيا، گىل ئەرمەنى ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ بۇ مەلھەمگە مەرزەنجۇش، ئىكلىلمەلىك، سەنۇبەر غازىڭى قوشسۇن. غىزاسىغا: قويۇق، تۇتىشاڭغۇ كالا پاقالچىقىدەك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. سۇنۇق ساقايغاندىن كېيىن يېشىپ، قايتا چىڭىپ قالماسلىق ئۈچۈن شۇ ئەزانى مىدىرلاتسۇن. ئەگەر سۇنۇق بىلەن جاراھەت بولسا، جاراھەتنى ئوچۇق قويۇپ پاختا قويسۇن. سىرىقسۇ كېتىپ ئىششىپ قېلىشتىن ئەنسىرىمىگەندە ئەت ئۈندۈرىدىغان مەلھەم قويسۇن. ئەگەر قان ئېقىپ توختىمىسا سەبرى، مورد، كۈندۈر، خۇنسىياۋشاننى تالقان قىلىپ سالسۇن.

4- پەسىل ئۇستىخاننىڭ چىقىپ كېتىشى

ئۇستىخاننىڭ بېشى يەنە بىرىنىڭ چوقۇرىدا تۇگەيدۇ. ئۇنىڭ ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىشى، شۇ

ئەزانىڭ ئەگرى مايماق بولۇشى، مىدىرلىتالماسلىق، ئىششىپ قېلىش بىلەن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئاستا سىلىقلىق بىلەن تارتىپ ئورنىغا كەلتۈرسۇن. ئاندىن كېيىن ئاق لەيلى، تۇخۇم سېرىقى قويۇپ تاڭسۇن.

ئېڭەك چىقىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى: ئاغزى ئوچۇق قېلىپ، چىشلىرى بىر-بىرىنىڭ ئۇدۇلىدا بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر كىشىگە باشنى تۇتقۇزۇپ، ئاغزى ئوچۇق قالسىمۇ كۆپرەك ئاچقۇزۇپ، ئوڭ-سولغا ئاستا-ئاستا مىدىرلىتىپ ئورنىغا قويسۇن. ئەگەر تېۋىپ ئېڭەكنى چۈشكەن كىشىنىڭ ئارقىسىدا ئولتۇرسا ئېڭەكنى ئۆز تەرىپىگە تارتىپ، يۇقىرى چىقىرىپ ئورنىغا كەلتۈرسە بولىدۇ. ئەگەر مۇنچىدا ئىسسىق سۇ، بىنەپشە يېغى چېپىپ يۇمشاتقاندىن كېيىن، ئورنىغا كەلتۈرسە تېخىمۇ ياخشىراق بولىدۇ.

بويۇن ئومۇرتقىسى چىقىپ كېتىش

بەلگىسى: قول باشقا يەتمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆز قولىدا راسلاپ ئورنىغا كەلتۈرۈپ تاڭسۇن.

يەنە بىر خىل مۇرە چىقىپ كېتىش. بەزى چاغدا ئاسان چىقىپ كېتىپ ئاسان ئورنىغا كېلىدۇ. دولا سۆڭىكى چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالامىتى: مۈرىنىڭ بىرى يەنە بىرىگە ئوخشىمايدۇ. بېشى ئەگرى بولۇپ قول يانغا يەتمەيدۇ. مىدىرلىتىشمۇ قىيىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قولدا بىمارنىڭ چىققان قولىنى تۇتۇپ، يەنە بىر قول بىلەن قولتۇقىدىن تىرەپ تۇرۇپ، ئۇستىخاننىڭ بېشىنى ئورنىغا كەلتۈرسە ھەم بولىدۇ. ئەگەر كېچىكىپ، قېتىپ قالغان بولسا مۇنچىغا ئاپىرىپ ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، ياغلاپ يۇمشاتقاندىن كېيىن، ئورنىغا چۈشۈرگىلى بولىدۇ.

چىم بولۇپ كېتىش توغرىسىدا. بۇ زەخمەتسىز بولمايدۇ. ئەگەر زەخىملەنسە ئورنىغا كېلىشى قىيىن، بەلگىسىمۇ كۆپ بولۇپ تۇتۇش بىلەنمۇ بىلگىلى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چىم بولغان كىشى ئالقانىنى ئوچۇق تۇتسۇن. يەنە بىر كىشى بىلەكنى تۇتۇپ چىقىپ كەتكەن بىلەكنى تارتىشنىڭ ئەكسىچە بوشراق تارتسۇن. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىق بار يەر تارتىلمىسۇن. ئەگەر ئورنىغا كەلگەنلىكىنى بىلسە قولى ئۆشنىگە يېتىدۇ. بۇ چاغدا ئوتتۇرا ھال تېڭىپ قويسۇن.

بىلەك، بېغىش، ئۆششاق قوللار چىقىپ كېتىشىنىڭ داۋالاش چارىسى: ئاستا تارتىش بىلەن تۈزلەپ تېڭىپ قويسۇن.

بويۇن، ئۇچىنىڭ ئومۇرتقىسى چىقىپ كەتسە خەتەرلىك، بۇنىڭدا يۇلۇن سىقىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇ كىشىنى 2 تىز بىلەن كۆتۈرۈپ، ئاستا بېلىنى ئۇۋۇلاپ تاختا ياكى زەمبىلدە ياتقۇزۇپ ئۇچىسىنى ئۇۋۇلىسۇن. بۇقرات ھەكىم: ئۇ كىشىنىڭ بويىغا ئۆلچەپ تاختا قىلىپ، ئۇستىگە يۇمشاق تۆشەك سېلىپ، مۇنچىدا يۇيۇپ يۇمشاتقاندىن كېيىن دوم ياتقۇزسۇن، مۇۋاپىق رەختتە كۆكسىدىن ئېلىپ ئىككى قۇر چىرمىسۇن، قىرغىقىنى قولتۇقىدىن چىقىرىپ ئىككى دولىسىنىڭ ئاستىغا بېكىتسۇن.

يەنە بىر ئۇلاجى پۇتنى تىزنىڭ ئۇستىدىن بوغۇپ، ئۇستىخان بېشىغا بېكىتسۇن، تاڭىدىغان رەختنىڭ ئۇچىنى چوماق ياغاچقا بېكىتىپ، كۆچ بىلەن ئۆز تەرىپىگە تارتىپ، قول بىلەن ئومۇرتقىغا كۆچ قىلسا ئورنىغا بارىدۇ. يەنە ئاغرىقنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، بېشىنى تارتىپ، ئومۇرتقىسىنى ئۇۋۇلسا ئورنىغا كېلىدۇ. ئاندىن ماش، گىل ئەرمىنى، سەبرى، زەپەر، تۇخۇم سېرىقىنى گۇلاب بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسۇن.

يوتا سۆڭىكى چىقىپ كېتىش ۋە يانپاش بېشى بەزىدە ئىچىگە، بەزىدە تېشىغا چىقىپ كېتىدۇ. تېشىغا چىققاننىڭ بەلگىسى: پۇتى ئۇزۇنراق بولۇپ يوتىسى ئىششىيدۇ. بەزى چاغدا ئوڭدا ياتسا پۇتى قىسقىرايدۇ. بۇنى ئورنىغا كەلتۈرۈش چارىسى: يوتىسىنى تارتسا ئۇستىخان ئورنىغا كېلىدۇ. شۇ ھالدا زىمات قىلىپ تاڭسۇن. ئاندىن يۇمشاق رەخت تېپىپ بىر بېشىنى ئۇزەڭگۇدەك قىلىپ پۇتنى ئۇزەڭگۈگە قويۇپ، رەخت بىلەن پاقالچىقنى تېڭىپ يەنە بىر بېشىنى مۇرىسىگە بېكىتسۇن. بۇنىڭ بىلەن پۇتنى سۇنالماي يانپېشى ئورنىدىن قوزغالمايدۇ.

تىز بوغۇمى چىقىپ كېتىشنىڭ داۋالاش چارىسى: ئۇ كىشىنى ياتقۇزۇپ، كۈچلۈك بىر كىشى يوتىسىنى يەنە بىر كىشى پاقالچىقنى تۇتۇپ تۇرسۇن، بۇ ئىككى ئادەم پۇتنى ئۇستىگە تارتسۇن، تېۋىپ تىزنىڭ بېشىنى ئۇۋۇلاپ ئورنىغا كەلگەن ھامان تېڭىپ زىمات قىلسۇن.

ئوشۇق چىقىپ كەتكەننىڭ ئىلاجى: تارتىپ ئورنىغا كەلتۈرسۇن. ئەگەر ھەممىسى چىقىپ كەتكەن بولسا تەسرەك. چارىسى: ئوڭدا ياتقۇزۇپ، 2 يوتىسىنىڭ ئارىلىقىدىن يەرگە قوزۇق قېقىپ (پۇتنى تارتقاندا ياغاچ يېرىقنى ئاغرىتىپ يارا قىلماسلىق ئۈچۈن مۇۋاپىق رەخت ئورىسۇن)، ئاندىن بىر كىشى ئاياغنى تارتسا، ئورنىغا كېلىدۇ. ئاندىن زىمات قويۇپ تاڭسۇن. رەختنى يېنىغا قويۇپ ئىششىقنىڭ يوقىرىسىغا قوشۇپ تاڭسۇن. پۇتنىڭ بارماقلىرى چىقىپ كەتسە، تارتىپ ئورنىغا كەلتۈرسۇن. قولنىڭ بارماقلىرىدەك ئەگەر بېغىش ئورنىغا كېلىپ تۈزەلسە قاتتىقلىق ياكى توقايلىق قالسا، قاتتىق ئىششىققا كۆرسىتىلگەن ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن ئىلاج قىلسۇن.

5- پەسىل بېغىشنىڭ يەڭگىل چىقىپ كېتىشى، قاست كېتىش، ئۇستىخان ئاغرىش، سۆڭەك دەز كېتىش

بېغىشنىڭ يەڭگىل چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالامىتى: پۇت-قول بېغىشى ئازغىنە ئۆزگىرىدۇ. مىدىرلىتىش ئاسان بولىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئىلاجى: گۈل يېغى چېپىش، ئاموت غازىڭىنى يۇمشاق سوقۇپ، سېپىش، ئاق لەيلىگۈلنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن چېپىش، ئوتتۇرا ھال تېڭىش كېرەك. كۈچلۈكرەك داۋالىماقچى بولغاندا سەنۇبەر غازىڭى، سۆگەت غازىڭى، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى، ئاق لەيلى، ئانار گۈلى، فۇفەل، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن زىمات قىلسۇن.

يەنە بېغىش، بوغۇملار ئەسلىدىكىدىن ئۇزۇنراق بولىدۇ. بۇ ئارتۇق ھۆللۈك بىلەن ئىككى ئەزانىڭ ئارىسىدىكى تاناپ بوشىغاندىن بولىدۇ.

ئالامتىبىغىشتا قول پاتقۇدەك چوڭقۇرلۇق پەيدا بولىدۇ. ئەگەندە ئەسلىگە كېلىپ، قويۇپ بەرگەندە ئۆزىراپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۆزىرىغان ئەزانى ئورنىغا كەلتۈرۈپ، قاپىز دورىلار مەسىلەن: موزا، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، قۇستە، ئۆشنە بىلەن زىمات قىلسۇن ياكى جوز مۇقاتىل، ئۇبھەل، كۇندۇر بىلەن زىمات قىلسا توختايدۇ. يۇتقا زىمات قىلىشتا كۆرستىلگەن دورىلارمۇ پايدا قىلىدۇ.

سەككىزىنچى باب زەھەرلەر ۋە ئۇنىڭ تەسرى توغرىسىدا

بىز بۇنى 2 پەسىلگە بۆلۈپ كۆرستىمىز.

1- پەسىل زەھەر ۋە ئۇنى يېگەنلىكنىڭ بەلگىسى ۋە ئىلاجى

قورساق ئاچ ۋاقتىدا تومۇرلار ئوچۇق بولغانلىقتىن زەھەر تېزلىكتە تومۇرلار ئارقىلىق يۈرەككە تاراپ بارىدۇ. ئەگەر قورساق توق بولۇپ ئاشقازان چىڭ بولسا، زەھەرنىڭ تەسرى ئالدى بىلەن تاماققا يېتىپ بارىدۇ ئەمما يۈرەككە بارالمايدۇ. زەھەرلەنگەندە ئەڭ مۇھىمى زەھەرنىڭ تەسرىنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: مەسرودىتۇس، گىل مەختۇم، تەرياقى بېرىلسە بولىدۇ. تەركىبى: گىل مەختۇم، ھەببۇلغار باراۋەردىن بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل قوشۇپ، كالا يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. داۋائى جوز ئەنجۇر. تەركىبى: پوستى ئېلىۋېتىلگەن ياڭاق مېغىزى بىر ھەسسە، سوققان تۇز، سۇزاپ بىر ھەسسىنىڭ ئالتىدىن بىرى بۇلارنى ئاق ئەنجۇر بىلەن يۇغۇرۇپ، سۇزاپ شەربىتى بىلەن بەرسە زەھەر قايتۇرۇشتا ياخشى تەسرى بار. ئەنجۇرنى پىندۇق ياكى تۇز بىلەن ياكى يالپۇز، سۇزاپ غازىڭى، شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. زەھەرلەنگەن كىشىگە بۇلارنى شاراب قوشماي بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بىر كىشى زەھەر يەپ بىھوش بولسا، كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن بولۇپ كۆزنىڭ قارىسى كۆرۈنمىسە، كۆزى قىزىرىپ، تىلى چىقىپ تۇرسا، تومۇرى توختىغان بولسا، سوغۇق تەرلىسە ئەھۋالى ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرستىدۇ. ئەگەر بۇ ھالغا يەتمىگەن بولسا، لېكىن ئەھۋالى ئۆزگىرىپ بىئاراملىق پەيدا بولسا ئىسسىق سۇ، كۈنجۈت يېغى، مەسكە بېرىپ ئاشقازان تازىلانغىچە قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر بۇلار بىلەن قەي قىلىپ ياخشىلانمىسا سېرىقچېچەك، جەۋزۇلقەي بىلەن تۇزنى سۇدا قاينىتىپ ئۇنىڭ بىلەن قەي قىلسۇن. ئەگەر قەي قىلالمىغان تەقدىردىمۇ زەھەرنىڭ تەسىر كۈچىنى پەسەيتىدۇ. مۇمكىنقەدەر سۈتنى كۆپرەك ئىچسە زەھەر كۈچىنى يوقىتىدۇ. ياغ، سۈت، مەسكە زەھەر قايتۇرۇشتا ياخشى تەسىر قىلىدۇ. تەرياقى، گىل مەختۇمنىڭ ئاشقازاننى زەھەردىن تازىلاشتا تەسرى ناھايىتى كۈچلۈك.

بەزى ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىچە تەرياقنى دەرھال بەرگەندە ئۇيقۇنى قاچۇرۇپ، دورا مەنپەئەتى كۆرۈلمەيدۇ، بۇ چاغدا ئالدى بىلەن كېسەل ئەھۋالىنى كۆزىتىپ كۆرۈش، كېسەلدە قانداق ئەھۋاللار پەيدا

www.uyghurkitap.com

بولغانلىقىنى، قايسى خىلدىكى زەھەر بىلەن زەھەرلەنگەنلىكىنى ئاساس قىلىپ، شۇنىڭغا قاراپ ئىلاج قىلىش كېرەك. زەھەر ئاساسەن 4 خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1- خىلى: ئۆتكۈر يارا قىلغۇچى، ئەت يېگۈچى مەسىلەن: زەرنىخقە ئوخشاش زەھەرلىك دورىلار.

ئالامىتى قورساق تولغاپ ئاغرىش، ئۈچەي ئۈزۈلۈش، قاتتىق ئىچىشىش بىلەن ئىچكى ئەزانىڭ بەزىلىرىدە جاراھەت بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈت، مەسكە يېغى، بادام يېغى سىلىپ ھالۋا قىلىپ بېرىش لازىم.

2-خىلى: قۇرۇق ئىسسىق دورىلاردىن پەرپىيۇنغا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن زەھەرلىنىش.

ئالامىتى يۈرەك-باغرى ئۆرتىنىپ ئاغرىش، قاتتىق ئۇسساش بىلەن يۈزى قىزىرىپ، ئاغزى سېسىق پۇراش، كۆزى سىرلىق، ئۆزى غەم-ئەندىشىلىك بولىدۇ ھەم تەرلەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قار، مۇز سۈيى بېرىش ياكى گۈلاب قوشقان گۈل يېغىنى قار، مۇز سۈيى بىلەن سوۋۇتۇپ بېرىش، قۇرسى كاپۇرنى بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن بېرىش، ئىسپىغۇل شىرىسىنى كالا قېتىقى ياكى سوغۇق مېۋىلەرنىڭ سۈيى مەسىلەن: زىخ، شاپتۇل، ئۆرۈك ياكى ئۇنىڭ سۈيىنى بېرىش لازىم. قايسى ئەزادا ئەنسىزلىك، ئېچىشىش كۆپ بولسا ئۇ يەرگە سەندەلنى سوۋۇتۇپ، زىمات قىلىسۇن. ئەگەر بەدەندە قاننىڭ كۆپلۈكى كۆرۈلسە قان ئېلىش، ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سۈت بېرىش كېرەك.

3-خىلى: زەھەرلىك نەرسىلەرنىڭ ئۆزى قۇرۇق سوغۇق، بېھOش قىلغۇچى، مەسىلەن: ئەپيۇن ۋە باشقا بەڭگە ئوخشاش نەرسىلەر بولسا، كۆپ ئۇخلاش بىلەن مەست بولىدۇ. قول-پۇت ۋە بارلىق ئەزالىرى ئېغىر بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تەرياق ياكى مەسرودىتۇس بېرىش، سۇزاپ، پۇدىنە، قۇستى، ۋەج، ئاقىرقەرھا، قەردمانا بۇلارنى باراۋەردىن، ھىڭنى 1/4 ھەسسە ئېلىپ باشقا دورىلار بىلەن سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يېگۈزۈش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا غارىقۇن، تۇخۇم، مور ۋە گىل ئەرمىنى ھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ. سامساق، سۇزاپ، تۇز، سېمىز توخۇ شورپىسى زەھەرلەنگەن كىشىگە كۆپ پايدا قىلىدۇ. سېمىز ئۆردەك شورپىسى، پاقلان، كالا پاقالچىقى بۇلارنى بۇغداي، ئارپا يارمىلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. بارلىق ئەزالىرى ۋە پۇتلىرىنى يۇيۇش، چايقاش لازىم. بېشى ۋە كۆكسىگە تۇزنى قىزىتىپ، ئىسسىق نان بىلەن قوشۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. بىركىمگە مەدەستان بىلەن قەلىيە ئوۋۇقى بېرىلسە ئەزاسى ئىششىپ قولۇنجى بولىدۇ. ئاغزى قۇرۇپ دۇدۇقلاپ سۆزلەيدۇ. ئاشقازان ۋە ئۈچەي ئېغىرلىشىپ بەدىنىدە بەزگەككە ئوخشاش قاتتىق نەرسە پەيدا بولىدۇ. بەزى ئېغىر ھاللاردا ئىچى ئۆتۈش پەيدا بولىدۇ. تولغاق، ئۈچەي يارىسى بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۆرە ئەرمىنى بىلەن بىرقانچە قېتىم قەي قىلدۇرۇش، سۈرگە بېرىش، كۈچلۈك دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش لازىم. شاراب پايدىلىق. 9 گرام مورد ۋە 6 گرام سۇمبۇلنى ھەسەل، رەيھان، شاراب بىلەن 4 قېتىم بېرىلىدۇ. زەنجىۋىل پەرۋادىسى بېرىش، مۇنچىدا تەرلەش كېرەك. 3 گرام پەرپىيۇن،

2 گرام مورنى شاراب بىلەن ئىچسە تەرلىتىدۇ. كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن، مورلارنى باراۋەردىن ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچسە ياكى كەرەپشە سۈيى بىلەن ئىچسە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. غىزاسىغا: توخۇ گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقى ئىككى خىل نەرسىنى يېگەندىن كېيىن تىل ئاقىرىش، يۆتەل، ھېق تۇتۇش، كاناي، تىلى يىرىك بولۇش، قورۇق بولۇش، ئاشقازان ئاغرىش، ئەقلىي ئېلىشىدىغان ئەھۋاللار بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەنجۈر بىلەن ھەسەل سۈيىدە ياكى 12 گرام مەھمۇدە بىلەن ھەسەل سۈيىدە قەي قىلىش، مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش كېرەك. ئىچىنى ماگدۇرۇش ئۈچۈن ئەفسەنتىن شەربىتى بېرىلىدۇ. بۇ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مەسكە يېغى بىلەن شاراب ئىچىش كېرەك.

مەرگىمۇش يېگەندە قۇلۇنجى، ئېھتىناق، ئېغىز قۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇپا بىلەن كونا شاراب ئىچىش كېرەك. مائۇل ھەسەل، شىرىلىك نەرسىلەر، ئاق لەيلى سۈيى، كېپەك شىرىلىرىنى 2 گرامدىن بېرىش، مەھمۇدىنى ھەسەل شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر قورسىقى تولغاپ ئاغرىسا قەي قىلدۇرۇش لازىم. شىگرىپ، سوك، ئۆلتۈرۈلگەن سىمابنى يېگەندىن پەيدا بولغان ھالەتتە ئىچى ئۆتۈك بولىدۇ. بۇنىڭغا سىماب يېگەن كىشىگە قىلىدىغان ئىلاجنى قىلىش كېرەك. ياغلىق شورپىمۇ پايدا قىلىدۇ. زەنكارنى يېگەندىن ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. كاناي ئېچىشىش، ئاشقازاندا جاراھەت پەيدا بولىدۇ ھەم قەي قىلىدۇ. بۇنىڭغا بىز تۆۋەندە زەرنىخ يېگەنگە كۆرسىتىدىغان دورا بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك.

تۆمۈر ئۇۋىقى يېگەندە باش ئاغرىش، ئېغىزى قۇرۇش، قورساق ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىچىنى تازىلاش ئۈچۈن يېڭى سۈت بېرىش، ئاندىن كېيىن كالا يېغى، مەسكە بېرىش؛ گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، سۆگەت يېغىنى داۋاملىق باشقا چېپىش كېرەك. تۆمۈر ئۇۋاقلىرىنى بىر يەرگە يىغىش ئۈچۈن ئاھىن رابان تېشىنى بېرىش، ئاندىن كېيىن سۈرگە بىلەن ئىچىنى تازىلاش كېرەك. بەزى چاغدا ھەر كۈنى 3 گرامدىن ئاھىن رابان بېرىشكە توغرا كېلىپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كالا يېغى بىلەن ياغلىق شورپا بېرىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن ئىچى سۈرۈپ تازىلىنىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندىن ئۆتمىگەن بولسا قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق.

ھاك، زەرنىغلارنى يېگەندە تولغاق، ئۈچەي يارا بولۇش، قورساق قاتتىق ئاغرىش، ئېغىرلىرىدا ئاشقازان ئاغرىش، ئىچىدىن قان كېلىش، سۈيدۈك تەسلىك بىلەن كېلىش، قول-پۇت سوغۇق بولۇش، يۆتەل پەيدا بولۇش ۋە ئۆلتۈرۈلگەن سىمابنى يېگەندە پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭدەك سوپۇن سۈيى، زەنكار ياكى ھاك توپىسى كانايغا كىرىپ كەتسە بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ داۋاسى ئىسسىق سۇ، جۇلاپ، بادام يېغى، مەسكە، كالا يېغى بىرقانچە قېتىم ئارقىمۇئارقا بېرىلىدۇ ياكى قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئارپا يارمىسى، بۇغداي يارمىسى، گۈرۈچ، ئازغىنە زىغىر سۈيى ياكى خوبباز سۈيى ھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن يېڭى سۈت، مەسكە، ياغلىق شورپا بېرىلىدۇ.

زاك، شەب يەمەنلارنى يېگەنلىكتىن قاتتىق يۆتەل، سىل پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈت، مەسكەنى قەنت بىلەن بىنەپشە شەربىتى، ئارپا يارما سۈيى ياكى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. تۇزسىز توخۇ شورپىسى بىلەن تۇخۇم سېرىقى چالا پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. لوبىيا بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئەتىگەنلىك ناشتىدا، مۇنچىدىن ئەمدىلا چىققاندا، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، ئىستىسقا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى داۋائىكۇركۇم، داۋائى لوك، بىر پىيالە كونا شاراب، دىنار شەربىتى بېرىلىدۇ.

4- خىلى: ئادەم ئۆلتۈرىدىغان زەھەرلەردىن، ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىق نەرسىلەرنى يېگەن سەۋەبتىن تىل ۋە لەۋلەر ئىششىپ كېتىدۇ. دەم قىستاپ ئارقىمۇ ئارقا تىنىش، بىھوش بولۇش، باش قېيىش، سەرئى بولۇش، ئاجىزلىشىپ كۆچسىز بولۇپ قېلىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن قۇتۇلسا، تەپپى دىق، سىلگە ئۆزگىرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چامغۇر ئۇرۇقىنى شارابنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىپ ئارقىمۇئارقا قەي قىلسۇن. شاھى بەللۇت شەربىتى داۋائىلمىشكى بىلەن ياكى تەنھا ئىيار بىلەن بېرىلىدۇ. داۋائىلمىشكىنى ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن بېرىش كېرەك. ئىيار بەرگەندە 2 نوقۇت مىقداردا بېرىش لازىم. تەرياقى كەبىر، مەسرودىتۇس، ھايۋانلاردىن ئالدىغان پاد زەھىرى ھايۋانى بېرىش لازىم. تەجرىبە قىلىنغان بۇ تەرياقلارنىڭ مەنپەئەتى كۆپ. كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى، سېرىقياغ، جانۋارلاردىن چۆل چاشقىنى دېگەن نەرسىلەرنى بەرسە كۆپ پايدا قىلىدۇ. قۇرسى سۇمبۇلنى يېگەندىن تىلنىڭ رەڭگى قارا بولۇش، سۈيدۈكى قان كېلىش، جىنسىي ئەزادىن قان تېمىش، سەرسامدا پەيدا بولغان ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئارپا سۈيى، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئاشقازاننى تازىلىغاندىن كېيىن گۇلاب بىلەن قۇرسى كاپۇرنى كالا قېتىقى، بادرەڭ سۈيى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئىسپغۇل شىرىسى، ئانار شەربىتى، سېمىز ئوت شەربىتى، بادام يېغى، قىزىلگۈل، تاۋۇز سۈيى، شوخلا سۈيى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. كۆكسىگە ۋە جىگەر ساھەسىگە سەندەل بىلەن گۇلابتا زىمات قىلىنىدۇ. پەرپىيۇننى يېگەندىن كېيىن بەك ئەنسىرەش، قورساق ئېچىشىش ، ئۈچەي-باغرى قىزىرىپ ئېچىشىش، ھىق تۇتۇش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، سۈت، مەسكە، كالا يېغى ۋە باشقا مۇناسىپ دورىلارنى بېرىش، سۈرگە بېرىش، كېپەك شىرىسىنى مۇز سۈيى بىلەن بېرىش كېرەك. سوغۇق سۇغا كىرىش، ئارقىمۇئارقا گۇلاب، ئانار شەربىتىنى ئىچىش، ئالما قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

سۈتلۈك، زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئۆلچەمدىن ئارتۇق يېسە ئۇ كىشىنى نەپەس قىستايدۇ. كۆڭلى ئەنسىرەش، ئىچكى ئەزالىرى ئېچىشىش، تولا ئىچى سۈرۈش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يېڭى سۈت، مەسكە، كالا يېغى، ئالما تالقىنى قايناق (ئىچىنى توختىتىدىغان) مۇرابىا،

قابىز قۇرسلار، چۇچۇك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ھاۋاسى نورمال مۇنچىغا كىرىش پايدىلىق.

سۇقمۇنىيادىن زەھەرلىنىش، سوقمۇنىيانى ئۆلچەمدىن ئارتۇق يېسە تولا ئۇسسۇزلۇق ۋە ئىچى ئۆتكۈنى پەيدا قىلىدۇ. جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بېھى شەربىتى، ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى، قېتىق زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ.

ئالما تالقىنى، بالادۇر يېگەنلىكتىن، ئېغىز، كانايغا قاپارچۇق پەيدا بولىدۇ. كۆڭۈل ئاينىش، ئۆتكۈر كېسەللىكلەر ۋە سۇسلۇق بولۇش، بەدەننىڭ ھالىتى بۇزۇلۇش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن 8 گرام يېگەندە خەتەرلىك ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. ساقايسا ئېلىشاڭغۇ ساقىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھۆل سوغۇق نەرسىلەر، بادام يېغى، قاپاق يېغى، ياغلىق شورپا شۇنىڭدەك زەھەرنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك.

سۇزاپنى يېگەندىن كېيىن كۆيۈشۈش، ئېچىشىش، تەپپى دىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش كېرەك. كلىزما قىلغاندىن كېيىن تەرياق پايدا قىلىدۇ.

سۆگەت گۈلى يېگەنلىكتىن كاناي، ئاشقازان ئېچىشىش، ئىچى، سۈيدۈكى تۇتۇلۇش، تىل ئىششىش، قورساق غولدۇرلاپ ئىچى يەللىك بولۇش، باش ئاغرىش، تىنىشى تەس بولۇش ھەم بىھوشلۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىپ، ئېغىزنى چايقىغاندىن كېيىن يېغى سۈت، ئارپا يارمىسى، گۈل يېغى، قۇندۇز قەھرىنى سىركە ياكى ھەسەل بىلەن بەرسە كۆپ پايدا قىلىدۇ.

ئاق خەربەق ئۇنى يېگەندىن ئىچى ئۆتكۈ، كاناي ئاغرىش، خەفقان، قورساق تولغاپ ئاغرىش، سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، قورساقتا يەل پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۈت ئىچىش، مەسكە يېغى، ھۆل پىشلاقنى ھەسەل بىلەن بېرىش، ئىچى ئۆتۈۋاتقاندا قابىز شەربەتلەرنى بېرىش، بۇنىڭغا شاراب قوشۇپ بېرىش، قورساقتا تېرىقنى ئىسسىتىپ تېڭىش كېرەك.

قۇندۇز قەھرى يېگەنلىكتىن زەھەرلەنسە(ئەگەر قارا بولسا)، سەرسام پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك، سەرپىستاننى شاراب بىلەن ئىچىپ قەي قىلىش، لىمون شەربىتى، ئاچچىق قېتىق، ئېشەك سۈتى، ئالما شەربىتى ۋە بېھى شەربىتى زەھەرنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

تاغ پىيىزى يېگەنلىكتىن ئىچكى ئەزالاردا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. كۆكەس ئاغرىش بىلەن ئىچىدىن قان كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېمىز ئوت شىرىسى، قابىز مېۋىلەرنىڭ سۈيى، تۆمۈردە داغمال قىلغان سۈت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ئىچىدىن قان ئۆتۈشنى توختىتىدىغان نەرسىلەر، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ.

گۆرۈچ پوستىنى يېگەندىن تىل ئىششىپ ئاشقازان، ئۈچەي ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، يېغى سۈت، مەسكە، تەرياقى كەبىر ھەم زەھەرنى قايتۇرىدىغان دورىلار، ياغلارنى بېرىش ۋە زارارىغا كۆرسىتىلگەن داۋالاشنى قىلىش لازىم.

www.uyghurkitap.com

ھەببۇلمۇلۇكنى كۆپ يېگەنلىكتىن ئىغىر ئىچى ئۆتۈك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، يىڭى سۈت، مەسكە، تەرياقى كەبىر بېرىلسە، زەھەر تەسىرى يوقىلىدۇ.

دورا ياغلاردىن، ئۇرۇق دورىلارنى كۆپ يېگەندە كۆڭۈل ئايىنىش پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى يېڭى سۈت، لىمون شەربىتى، سېمىز ئوت بېرىلىدۇ.

ناشتىدا شاراب ئىچىشتىن باش ئاغرىش، كۆڭلى ئايىنىش، بوغۇز ئاغرىقى، ئەقلىي ئىلىشىش، ھۇش بولۇش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، ئىچىنى يۇمشىتىش، قۇرسى كاپۇر، ئاچچىق قېتىق ياكى مېۋە سۈيى ۋە جاھىر، ئۇشەق، بۆرە سويمىسى سۈيى، غارىقۇن، سېرىق تۇربۇت قاتارلىقلار بىلەن مىزاجنى سوۋۇتۇش كېرەك. ئەگەر بۇ دورىلار كۆپرەك بېرىلسە، كۆڭۈل ئايلىنىش، ئىچى توختىماسلىق، ئارتۇقچە قەي قىلىش بىلەن ئاجىزلىشىپ، ماغدۇرسىزلىنىپ قېلىش، كاناي ئاغرىش، بىھوش بولۇش، سوغۇق تەرلەش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا: كلىزما قىلىش، ئەگەر ئاسانراق بولسا قەي قىلدۇرۇش، خولېرا كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىش كېرەك. تەرياق قاتارلىق زەھەرگە مۇداپىئە كۆرگۈچى دورىلارنى بېرىش، ئىسسىق سۇ ئىچۈرۈش كېرەك.

ئەفتىمۇننى كۆپ يېگەنلىكتىن كۆپ ئۇخلاش، ئاغزىدىن ئەپيۇن پۇراش، سۆزلىيەلمەسلىك، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، بەدەنلىرى قىچىشىش، سوغۇق تەرلەپ، ھىق تۇتۇش، دەم قىستاش، كۆزنگە قاراڭغۇلۇق تىقلىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئەپيۇندىن 3 گرامنى بىر يولى بىلەن يېسە ئۆلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقچېچەك، تۇرۇپ، ھەسەل، تۇز بىلەن قەي قىلدۇرۇش ھەم ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كلىزما قىلىش كېرەك. تەرياق، مەسرىدىتۇس بېرىش، ئەگەر بۇلار بولمىغاندا ھىڭنى سۇدا يۇمشىتىپ ياكى دارچىن سالغان كونا شاراب بېرىش كېرەك. ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەھرى، تەرياق بېرىلسە ھەم پايدا قىلىدۇ. مۇرچ، ھىڭ، ئۇبھەل بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ بېرىش كېرەك. قۇندۇز قەھرىمۇ پايدا قىلىدۇ. قۇستە يېغى ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك ياغلارنى بەدىنىگە چېپىش كېرەك.

جوز ماسىل يېگەندىن بىرقانچە خىل ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. ئالدى بىلەن باش قېيىش، كۆز قىزىرىش، تولا ئۇخلاش، كۆزنىڭ كۆرۈشى خىرە بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن 4 گرام يېسە ئۆلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەپيۇن بىلەن زەھەرلەنگەننىڭ ئىلاجىغا ئوخشاش بولىدۇ. ياغلىق شورپىمۇ پايدىلىق.

يەبرۇج ۋە ئۇنىڭدىن جوزماسىلدىن زەھەرلەنسە سوغۇقتىن سەرسام بولغاندا بولىدىغان باش قېيىش، پاڭلىق، بەدەن قىچىشىش، قاتتىق ۋە ئۇزاق ئۇخلاش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، كلىزما قىلىش، گۇلاب، گۈل يېغىنى ئازغىنە سىركە بىلەن باشقا

چىپىش، ئەفسەنتىن، زوبورە (بىرقىسىم دورا) نى قايىنىتىپ، سۈيىنى ئىچۈرۈش، تەرياق، سۈتلەرمۇ پايدا قىلىدۇ.

بەگنى يىگەنلىكتىن تىل سۇسلىشىپ قېلىش، ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىش، دەم قىستاش، ئەقلىدىن ئېزىش، بىھۇدە، قالايمىقان سۆزلەش، بەدەن قىچىشىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلىش، سۈت ئىچىش، ئەنجۈرنى قايىنىتىپ ئىچىش ياكى بادام يېغى، مەسكە، شاراب، قېتىق، تەرياق، سەنجىرىنا قاتارلىق چوڭ مەجۇناتلار بېرىلىدۇ.

ھۆل يۇمغاقسۈتنى كۆپ يىگەنلىكتىن باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئاۋاز پۈتۈش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سىرىقچىچەك بىلەن قەي قىلدۇرۇش، بۆرە ئەرمىنى، زەيتۇن يېغى، گۈلسەۋسەن يېغى، تۇخۇم سېرىقى، قارىمۇچ، سېمىز توخۇ گۆشى، شاراب، مۇسەللەس پايدىلىق. دارچىن، قارىمۇچ بۇلارمۇ پايدىلىق.

ئىسپىغۇلنى كۆپ يىگەندىن ئاشقازان بۇزۇلۇش، كۆڭلى ئەنسىرەش ھەم تۇتۇلۇش، تومۇر كەم سوقۇش، ھەممە ئەزا سوغۇق بولۇش، بىخۇد بولۇش، ئەقىلسىزلىق، بىھوشلۇق ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەسەل، سىرىقچىچەك، بۆرە ئەرمىنىگە ئىسسىق سۇنى قوشۇپ قەي قىلىش كېرەك. شاراب، تەرياق، تۇخۇم سېرىقى پايدا قىلىدۇ. سېمىز ئوت شىرىسى ياكى 4 خىل شەربەت ئىچىلسۇن.

يەرلىك شوخلىنى يىگەندىن تىل قۇرۇش، ھېق تۇتۇش، قان قۇسۇش، ئىچى ئۆتۈك ۋە قورساق تولغاش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، سۈت، ھەسەلنى رۇم بەديان بىلەن بېرىش، سېمىز توخۇ گۆشى، ئاچچىق بادام يېسە پايدا قىلىدۇ.

موگۇ يىگەندىن بوغۇز ئاغرىش، قۇلۇنجى پەيدا بولىدۇ. موگۇنىڭ بىرقانچە خىل شەكلى بولۇپ ئادەم ئۆلتۈرىدىغان موگۇلارمۇ بار. ئۇلار قارا، كۆك، ئالا بولۇپ ئادەم چاقىدىغان جانىۋارلار تۇرىدىغان يامان مىزاجلىق يەرلەردە بولىدۇ. دەرەخنىڭ تۈۋىدە ئۆسىدىغان موگۇلارنى يىگەندىن، دەم تۇتۇلۇش، سوغۇق تەرلەش، ئاشقازان، قورساقلىرىدا يەل پەيدا بولۇش، ئۈچەي ئاغرىش، ھېق تۇتۇش، بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرۇپ ئۇرۇقىنىڭ سۈيى ياكى بۆرە ئەرمىنى بىلەن قەي قىلدۇرۇش، يەنە تۇز، سىركەنجۋىل سادەدە ۋە شارابمۇ پايدىلىق. ئاچچىقسۇ ياكى تال ياغىچىنىڭ كۈلى، ئەنجۈرنى ئىسسىق سۇ، تۇز بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. تەرياقى ئەربەئە، سەنجىرىنا، جاۋارىش فەلاسقە، كۇمۇنى بۇلارنى شاراب ياكى سۇزاپ يېغى بىلەن بېرىش لازىم. گۈلاب، سەندەلدە ئاشقازانغا زىمات قىلىنسۇن. ئۆتكۈر كلىزمىمۇ پايدىلىق.

3-خىلى: ھايۋانلاردىن بولىدىغان زەھەرلىنىش

زارارىھ (ھۆل ئىسسىق) ئۇنى يېگەندە ئېغىز، دوۋسۇن ئېچىشىش، ئۇچەي ئاغرىش، جىنسىي ئەزا ئاغرىش، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، ئىسسىتمىداش، بېھوشلۇق قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دوۋسۇننىڭ سەۋەبىدىن بولسا باسلىقتىن قان ئېلىش، يېڭى سۈت بېرىش، مۇناسىپ ئۇرۇقلار شىرىلىرىنى بېرىش، كىلىزما قىلىش، ئارپا ئۇنى، شۇمشا، گۈرۈچ، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، ياغلىق شورپا، بېھى ئۇرۇقى (يېغى) بىلەن تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ. زەھەر قايتۇرىدىغان نەرسىلەرنى يېيىش، چېپىش، ھەببى سەنۇبەرنىڭ كىچىكى، چوڭىنى مۇسەللەس بىلەن بەرسە پايدىلىق. ئەنجۈر، بىنەپشە، مەسكە يېغى، بۇنىڭدىن باشقا مۇناسىپ ياغلار ۋە تۇخۇم سېرىقى پايدا قىلىدۇ. جىنسىي ئەزاغا گۈل يېغى بىلەن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى تېمىتىپ قويسۇن. ئارپا ئۇننى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، زىمات قىلسۇن.

كېلەر، ھەربانىڭ گۆشى ئۆلتۈرگۈچىدۇر. ئەگەر بۇ گۆش شارابقا قوشۇلۇپ ئېرىپ ئېلىشىپ كەتكەن بولسا، ئۇنى ئىچكەندىن قەي پەيدا بولۇپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ھەربامۇ شۇنداق، ئۇنىڭ تۇخۇمىنى يېگەندە خەتەرلىك ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. ھەربانىڭ گۆشىنى يېگەننىڭ ئىلاجى: كۈنجۈت، ئوغرىتىكەن، قەنت باراۋەردىن ئېلىپ، بۇلارنى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. يېڭى سۈت، ئىچىدىن مۇناسىپ ياغ چېپىش، مۇنچىغا كىرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. ھەربانىڭ تۇخۇمىنى يېگەننىڭ چارىسى: قەي قىلدۇرۇش، بەدەننى ياغلاش، تۇزنى قىزىتىپ باشقا تۇتۇش، مەسكە، جىنتىيانا بېرىش لازىم. بۇلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. بەزى ھۆكۈمالار «سەندارا» (بىر خىل جانىۋار) چاققان، قۇيرۇقى كالتە 40 پۇتلۇق ھايۋان بولۇپ، ئەگەر ئۇنى ئۇتقا سالسا كۆيمەي ئوتنى ئۆچۈرىدۇ. ئۇنى يېسە ئاشقازان قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئىستىسقىدەك قورساقلىرى ئىششىپ كېتىدۇ. سۈيدۈكى تۇتۇلىدۇ. تىلى ئىششىپ ئەقلىنى يوقىتىدۇ. بەدەننىڭ بەزى يەرلىرى قارا ۋە سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، ئۆتكۈر دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش، تەرياقى ئەپىئا، مەسرىدىتۇس قاتارلىق دورىلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. رازىيانەج، مىئەسائىلە، ھەسەل ياكى ھەببى سەنۇبەر، سەبرى غازىڭى، زەيتۇن يېغى پايدا قىلىدۇ.

پاقىنى يېگەنلىكتىن بەدەن ئىششىيدۇ. رەڭگى كۆكىرىدۇ ياكى سارغىيىپ كېتىدۇ. بېھوشلۇق پەيدا بولىدۇ. چاچلىرى، چىشلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئىسسىق سۇ، سۈرگە، شاراب بېرىلىدۇ. ئەمگەك، تەنھەرىكەت بىلەن چېنىقتۇرۇش، مۇنچىدا تەرلىتىش، يۇيۇندۇرۇش، بەدەنلىرىنى ياغلاش؛ داۋائىلمىشكى، زەپەر، سەئىدى 8 گرامدىن ئېلىپ بېرىش كېرەك. قومۇش يىلتىزىنى شاراب بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

دېڭىز چوشقىسىنىڭ ئۆتىنى يېسىمۇقچە يېگەندە بىر ھەپتىدىن كېيىن ئۆلتۈرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سېرىقياغ، يېڭى سۈت ياكى جىنتىيانا، دارچىن ۋە توشقان ئوغۇزى بېرىلىدۇ. بەدىنىگە بادام يېغى چېپىلىدۇ. ئۇندىن باشقا مۇناسىپ تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

چىل بۆرە ئۆتىنى يېگەندە ئاق كۆك قەي قىلىش بىلەن ئاغزى ئاچچىق، كۆزنىڭ ئېقى سېرىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مۇناسىپ ياغ ۋە قايناق سۇ بىلەن قەي قىلدۇرۇش كېرەك ۋە بۇ تەرياق ھەم پايدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ تەركىبى: گىل مەختۇم، ھەببۇلغار، سۇزاپ ئۇرۇقى باراۋەردىن ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن بېرىلىدۇ. قەي قىلدۇرۇپ ياندۇرۇلىدۇ. خولېرانىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

قارا يىلاننىڭ ئۆتىنى يېگەندە ئارقىمۇئارقا بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇش تەسرەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى مەسكەنى قايىنتىپ ياغ قىلىپ، كۇنجۇت يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بېرىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. زەھەر يېگەنگە بېرىدىغان دورا بولىدۇ. تەرياقلار ۋە داۋائىلمشكى، مەسرىدىتۇس بېرىلىدۇ. غىزاسىغا مائۇللەھمى بېرىلىدۇ.

چارۋىلارنىڭ ئىچىپ قالغان، بۇزۇلغان سۈتىنى ئىچكەندىن بىھوشلۇق، باش قېيىش، ئاشقازان ئاغرىق تولغاپ ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بەزى چاغدا خولېرانى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدا خەتەرلىك ئاقىۋەت پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئادەتتىكى شاراب بىلەن ھەسەل شەربىتى بېرىلىدۇ. مەيدىسىگە ناردىن بادام، مەستىكى ياغلىرىنى چىپىش لازىم. گۇلقەنت بىلەن گۇلاب بېرىلىدۇ.

سۈت ئاشقازاندا ئۇيۇپ قالسا بىھوشلۇق، سوغۇق، قىسقا تەرلەش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئوغۇز سۈتىدىن 2 گرام نى كونا سىركە، ئازغىنە باقلا، ھىڭ، پۇدىنە، سىركەنجەۋىل بىلەن ياكى كەرەپشە ئۇرۇقىنى قايىنتىپ، ھەسەل سۈيى بىلەن قەي قىلدۇرسۇن.

سۈت باشقا ئورۇنلاردا ئۇيۇسا كۆكەس ئاغرىقى، ئۆچەي، ئاشقازان ئاغرىقى، دوۋسۇن، بوغۇز ئاغرىقى، بىھوشلۇق، ئاجىزلىق، بەدەن بوشاپ كېتىش، قول-پۇت سوۋۇپ كېتىش، تومۇرلارنىڭ ناچارلىشىپ قېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى كلىزما قىلىش لازىم. زاراڭزىنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم. يەنە بىر پايدىلىق دورىنىڭ تەركىبى: ئەنجۇر ياغىچىنىڭ كۈلى بىلەن توشقان مېڭىسىنى 3 گرام تۆگە ئوغۇز سۈتى بىلەن شارابقا قوشۇپ ئىچسۇن. دوۋسۇنغا قان ئۇيۇپ قېلىش كېسىلىنى داۋالاشۋە دوۋسۇندىكى تاشنى پارچىلاش چۈشۈرۈشنىڭ داۋاسىنى قىلىش لازىم.

سوغۇق بېلىقنى يېگەندە 3 كۈنگىچە خولېرا پەيدا بولىدۇ. توختىماي ھۆ بولىدۇ، قۇسىدۇ. بۇنىڭدىن خەتەرلىك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى قەي قىلدۇرۇش، كلىزما قىلىش بىلەن بېھى شەربىتى ياكى بېھى سۈيى بېرىلىدۇ. گىل مەختۇم بېرىلسىمۇ پايدىلىق.

قورۇغان ياكى ئىسسىق يۆگەلگەن گۆش بۇسى چىقماي ئۆزگە سىڭىپ كەتكەن گۆشلەر زەھەر قاتارىدا سانىلىدۇ. ئۇنى يېگەندىن بىھوشلۇق، ئەقلىدىن ئېزىش، قۇسۇش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئالدى بىلەن ئاشقازاننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن بېھى شەربىتى، بېھى سۈيى، ئالما سۈيى بىلەن شارابنى داۋاملىق بېرىش، شۇنىڭدەك گۈل مەختۇم بېرىلسە ھەم پايدىلىق. داۋالىنىشكى ۋە خولېرانىڭ ئىلاجىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: تولا ئۇخلاش، مۇنچىغا بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2- پەسىل ئۇششاق جانىۋارلار ۋە ئادەم چاقىدىغان، چىشلەيدىغان ھايۋانلارنى يوقىتىش ئۇسۇلى

مۇمكىنقەدەر ئولتۇرىدىغان ئۆي، ياتاق ئەتراپىدا توز، ئۆردەك، غاز، بۇغا، راسۇ (بىر قىسىم ئۆي قۇشى) ساقلاش كېرەك. ئولتۇرىدىغان ئۆينىڭ ئەتراپىغا سوزاپ، ھىڭ، ھەببۇلغار، رەيھان، خەربەق، پۇدىنە چاپسۇن ياكى رەختقە سەنۇبەر ياغچىنىڭ كۆلىنى تۆكۈپ ياكى سەرەڭگە قېپىغا ھىڭ سوقۇپ، چىراغنى ياندۇرۇپ، كېچىدە ئۆزىنىڭ قېشىدا قويسا جانىۋارلار ئۇ يەرگە بارماي قاچىدۇ. ئانار يىلتىزىنىڭ تۈتۈنىدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن، مۇقەل، زۇفتى، ھىڭ، ھەببۇلغار غازىڭىدىن جانىۋارلار قاچىدۇ. بولۇپمۇ ئەپيۇن، سىيادان، تاغ تېكىسىنىڭ مۈڭگۈزى، گۈڭگۈرت بولارنىڭ تۈتۈنىدىنمۇ قاچىدۇ. يىلاننى قاچۇرۇشنىڭ تەدبىرى: سەنۇبەر، ئۆچكىنىڭ مۈڭگۈزى، گۈڭگۈرت تۈتۈنىدىن قاچىدۇ. ئۆچكە تۇيىقىنىڭ تۈتۈنى، تاغ تېكىسىنىڭ مۈڭگۈزى، ئاقىرقەرھا، ئادەم چېچى، مۇقەل، زىپت بولارنىڭ تۈتۈنىدىن يىلانلار قاچىدۇ. نۆشۈدۈرنى ئېزىپ، ئۆيگە چاچسا ھەم يىلان، چايان تۇرماي قاچىدۇ. ئەگەر تۇرۇپنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، چايانىنىڭ ئۇۋىسىغا سالسا دەرھال قاچىدۇ. تۇرۇپنىڭ سۈيىنى، غازىڭنى چايانىنىڭ ئۇۋىسىغا سالسا، چايان ئۆلىدۇ.

بۈرگىنى يوقىتىش چارىسى

ئەگەر ئاچچىقتاۋۇزنى سۇغا ئېزىپ، ئۆيگە چاچسا بۈرگىلەر ئۆلىدۇ. ئوغرىتىكەن ياكى ئازغان مونچىقىنى سۇدا ئېزىپ، ئۆيگە چاچسا ھەم ئۆلىدۇ. ئۆچكە قېنىنى چاچسا، بۈرگىلەرنىڭ ھەممىسى شۇ يەرگە يىغىلىدۇ. ئەگەر كىرپە يېغىنى بىر ياغاچقا چاپسا بۈرگىلەر ھەممىسى يىغىلىدۇ. سوزاپ سۈيى، ئوغرىتىكەن سۈيى، خەرنەپ سۈيىنى چاچسا ئۇنىڭدىن قاچىدۇ.

پاشىنى قاچۇرۇش چارىسى

سەنۇبەر ياغچىنىڭ ئۆزىنى، قوۋزىقىنى كۆيدۈرسە پاشا قاچىدۇ. ئەگەر جايىر، ئۇشەقنى كۆيدۈرۈپ، پۇراتسا ئۇنىڭدىنمۇ قاچىدۇ. مۇقەل، گۈڭگۈرتنىڭ تۈتۈنىدىنمۇ قاچىدۇ. يۈزنى، بەدەننى ياغلىسا پاشا ئازابىدىن قۇتۇلىدۇ.

چۈشنى قاچۇرۇش چارىسى

ئەگەر چىنار غازىڭىنى كۆيدۈرسە تۈتۈنىدىن چۈشا (چاققۇ) قاچىدۇ.

چۈشنى قاچۇرۇش ۋە يوقىتىش چارىسى

قاراخەربەقنى قايناتقان بوستىن ياكى ھوردىن، سېرىق زەرنەق، كۈندۈشنىڭ پۇرىقىدىن چۈشن

ئۆلىدۇ. ئەگەر زەرنىخنى سۈتكە قوشۇپ، بىر قاچا سۇغا سېلىپ قويسا، چىۋىن ئۇنىڭغا يىغىلىپ ئۆلىدۇ.

چاشقان يوقىتىش ئۇسۇلى

مەدەستان، خەربەق، بەڭ، تۆمۈر لىپىي، بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى، زەپەر بۇلارنى يۇغۇرۇپ، ئۆيدە قويسا ئۇنى يېگەن چاشقان ئۆلىدۇ. زاكىنىڭ پۇرىقىدىن چاشقان قاچىدۇ. ئەگەر چاشقاننىڭ تېرىسىنى سويۇپ ياكى بۆرىكىنى ياكى قۇيرۇقىنى كېسىپ قويۇپ قويسا چاشقان قاچىدۇ.

چۈمۈلە قاچۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى

چۈمۈلىنىڭ ئۇۋىسىغا ئاھەن رەبا تاشنى سالسا چۈمۈلە تۇرماي قاچىدۇ. گۈڭگۈرت، قەتران، ھىڭلارنىڭ تۈتۈنىدىنمۇ قاچىدۇ. كالىنىڭ ئۆتىنى ياكى زىپتىنى چۈمۈلىنىڭ ئۇۋىسىغا سالسا قاچىدۇ. چۈمۈلىنى ئوتقا سالسا ئۇنىڭ تۈتۈنىدىن باشقىسى قاچىدۇ.

ھەرە قاچۇرۇش ئۇسۇلى

گۈڭگۈرت، سەنۇبەر، سامساقنىڭ تۈتۈنىدىن ھەرە قاچىدۇ. ئەگەر ئاق لەيلىنىڭ سۈيىنى ياكى چىنارنىڭ سۈيىنى زەيتۇن يېغى بىلەن بەدىنىگە سۈرتۈپ چاپسا ئۇ ئادەمگە ھەرە يېقىن كەلمەيدۇ.

كۈيە قاچۇرۇش چارىسى

ئەفسەنتىن، سىيادان، ئىرىق لىۋىگە ئۈنگەن پۇدىنە، تۇرۇنجىنىڭ قوۋزىقىنى قويۇپ قويسا كۈيە قاچىدۇ.

ئۇششاق جانىۋارلار ۋە ھايۋان ئۆلتۈرىدىغان دورىلار

خەربەق ئىت، بۆرىلەرنى ئۆلتۈرىدۇ. خانقۇننەمىر يولۋاسنى ئۆلتۈرىدۇ. خانقۇززىئبى بۆرىنى ۋە چۆل بۆرىسىنى ئۆلتۈرىدۇ. ئاچچىق بادام تۈلكىنى ئۆلتۈرىدۇ. سۆگەت گۈلى، سەنۇبەرنىڭ گۈلى ۋە يوپۇرمىقى چارۋا-ماللارنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئادەمنى چاقىدىغان جانىۋارلارنىڭ چېقىشىغا قارشى مۇداپىئە قىلىش ئۇسۇلى

ئادەمنى ھەرىدەك بىر نەرسە چېقىۋالسا دەرھال تېڭىۋېلىپ، شورىۋالسۇن. ئاندىن ئاغزىنى يۇيۇپ، گۆل يېغىدەك نەرسىلەر بىلەن ئېغىزنى چايقىسۇن. ھەرە چاققان، شورىغان كىشىنىڭ چىشىنى قۇرت يېمىگەن بولۇشى كېرەك. قۇرت يېگەن چىشتا شورىسا شورىغۇچى زەھەرلىنىدۇ. روزى تۇتمىغان كىشى بولۇشى كېرەك. ئۇندىن كېيىن ھىجامەت قىلسۇن. ئاندىن كېيىن توخۇنىڭ قارنىنى يېرىپ شۇ يەرگە ئىسسىق تېڭىش لازىم ۋە بەزىدە زەھەرنى تارقىتىدىغان دورىلار بىلەن زىمات قىلسۇن. مەسىلەن: كەپتەر مايىقى، پۇدىنە، گۈڭگۈرت، سۈيدۈك، تال ياغىچىنىڭ كۈلى، ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلى، سىركە ياكى چاشقان، پىياز، ياكى چۆل سامسىقى، ياكى سەكبۇنەج، ھىڭ قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ زەيتۇن يېغى، زىپىت بىلەن مەلھەم تەييارلاپ شۇنىڭ بىلەن زىمات قىلسۇن. جاراھەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن تەرياقى ئەربەئە بېرىلىدۇ ھەم زەھەرلىك جانىۋارلاردىن قايىسىنىڭ چاققانلىقىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈش كېرەك. بۇ تېپىلغاندىن كېيىن ئۆزىگە تېگىشلىك تەرياقلارنى بېرىش ھەم ئۆز دورىسىنى قىلىش لازىم.

زەھەرلىك يىلانلار

بۇلار بىرقانچە خىل بولىدۇ.

بۇلارنىڭ بىرى يىلان پادىشاھى ئۇنىڭ بېشىدا كوكۇلىسى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى 2 غېرىچ، 3 غېرىچ مىقدارىدا بولۇپ، باش، كۆزى قىزىل بولىدۇ. تۆشۈكىنىڭ ئەتراپىغا ھېچقانداق گىياھ ئۈنمەيدۇ. ھەرقانداق جانىۋار تۆشۈكىنىڭ ئۇدۇلىغا كەلسە يىقىلىپ دەرھال ئۆلىدۇ. بۇ يىلان ئاتنىڭ كالپۇكىنى چېقىۋالغاندا ئات مىنگەن ئادەم بىرگە ئۆلگەنلىكىنى قەدىمي ھۆكۇمالار كۆرگەن. بۇ يىلان ئوتتۇرا ئاسىيادا كۆپ بولۇپ ھەرقانداق كىشىنى چاقسا ئۆلىدۇ. بەدەنلىرى ئىششىپ يىرىڭدايدۇ. بۇ يىلان چېقىپ ئۆلگەن ئۆلۈككە بارغان ۋە تۇتقان ئادەم ئۆلىدۇ. ئۇنىڭ داۋالاش چارىسى يوق.

يەنە بىرى مۈڭگۈزلۈك يىلان بولۇپ، بىر گەزدىن 2 گەزگە قەدەر ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ، رەڭگى قۇمغا ئوخشايدۇ ۋە قۇملۇقتا ياشايدۇ، مۈڭگۈزى بولىدۇ، ئۇنىڭ چېقىۋالغانلىقىنىڭ بەلگىسى: ھەممە ئەزا ئېغىر بولۇپ باش قايىدۇ، كۆز-قاپىقى ئىششىپ، قاراڭغۇلۇق تىقىلىدۇ،ئەقلىنى يوقىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى تۇرۇپ ئۇرۇقىنى شاراب بىلەن ياكى كۇنجۇت، قۇندۇز قەھرى، تاغ پۇدىنىسىنى شاراب بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. بۇ جەھەتتە تۇرۇپنىڭ مەنپەئەتى ئارتۇق. ھاك بىلەن زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ زىمات قىلىش، تاغ پۇدىنەسى، بەللۇت قوۋزىقىنى ھەر بىرىدىن ئايرىم سوقۇپ، ئارپا ئۇنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، زىمات قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ھوتاب (خەتتاب) قالغاچ. بۇنىڭ چوقۇۋالغانلىقىدىن ھېچ تۇتۇش، چىرايى ئۆزگىرىپ بىھوش بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ، بەدەنلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. كۆپ، ئېغىر ئۇخلايدۇ. كۆزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ. خەپقان بولىدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ. تۈك تۆۋىدىن، بەدەن تۆشۈكلىرىدىن قان ئاقىدۇ.

زەرراقە، قۇمنىڭ رەڭگىدە بولۇپ بەدىنىدە ئاق، قارا خال بولىدۇ. ئۇنىڭ چاققان يېرى قارا بولۇپ ئىششىيدۇ، سېرىقسۇ ئاقىدۇ. بۇ ئادەمنىڭ دېمى تۇتۇلۇپ، ئىچى سۈرىدۇ. سۈيدۈكى تەسلىك بىلەن كېلىدۇ. ئاۋازى تۇتۇلۇپ، چىشلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ.

تۇفارە، رىياشە ئۆزى قىسقا يىلان بولۇپ كىشى ئۇنىڭغا يېقىن بارسا، ئۆزىنى ئۇ كىشى تەرەپكە تاشلايدۇ. چاقسا ھەممە ئەزاسى ئىششىپ قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا بۇ يىلان ھىندىستان سەھرالىرىنىڭ ئەتراپىدا كۆپرەك بولىدۇ، دەيدۇ. بۇنىڭ چىشىسىدىن يەنە بىر خىلى بولۇپ رەڭگى قىزغۇچ بولىدۇ. بۇ يىلان چاققاندا قاتتىق ئاغرىپ، بىئاراملىق يۈز بېرىدۇ. سەزگۈرلۈكى يوقىلىدۇ. 3 سائەتتىن كۆپ تۇرالمايدۇ. ئالدىغا ۋە ئارقىسغا سەكرەيدۇ. ئۇ چاققاندا ئەپئانىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

سالە، بۇ قۇملۇقتا ياشايدىغان بىر خىل يىلان، بولۇپ ئاۋازى سۇدىكى بېلىقنىڭ ئاۋازىدەك بولىدۇ. ئەپئا بىرقانچە خىل يولۇپ بەزىسىنىڭ بويى ئۇزۇن، بېشى ئىنچىكە، بېلى يوغان، رەڭگى سۇر قارا خاللىق بولىدۇ. ئەركىكىنىڭ زەھرى چىشىسىدىن ئارتۇق بولىدۇ، يىلىنىڭ بەزى پەسلىدە يىلاننىڭ زەھرى ئۆتكۈر

www.uyghurkitap.com

بولىدۇ. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن قېرى يىلان كۈچلۈك، زەھەرلىمۇ ئۆتكۈر بولىدۇ. ياشلىرىنىڭ زەھىرى كۈز پەسلىدە ئۆتكۈر بولىدۇ.

بەلۇتىيە، ئۆزى بىر غېرىچ كېلىدىغان چىشى يىلان بولۇپ، ئۇنىڭ ئەزاسىدا قارا خال بولىدۇ. كىشىنى چاقسا ئۇ ئادەمنىڭ بىر قات تېرىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

قارا ئوق يىلان، ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ، ئەزاسىدا قارا خال بولىدۇ. بېشى كىچىك، بوينى يوغان، قۇيرۇقى ئىنچىكە بولىدۇ. ئۇ چاقسا سۆزنەك، كۆڭلى ئايلىنىش ۋە قاتتىق ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ.

يىلاننىڭ تۈرلىرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ ھېسابلاپ چىقىشمۇ قىيىن. مۇمكىنقەدەر ھەر بىر ئادەم ئۇنىڭدىن قېچىش لازىم. ئۇنىڭ بار يەرلىرىگە بارماسلىق كېرەك.

يىلان چاققانىنىڭ بەلگىسى: ئالدى بىلەن ئۇنىڭ چاققان يېرىدىن قان چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قان يوغان ياكى گۆش يۇغان سۇدەك سۇ كېلىدۇ. بىخۇد بولىدۇ. ئەقلى يوقىلىپ، ئوتتا كۆيگەندەك قىزىق ئىششىق ۋە قاپارتقۇلار پەيدا بولۇپ، كۆكۈش رەڭلىك مۇدۇرلەر پەيدا بولىدۇ. بارا-بارا قانتىدۇ ھەم سەپرا قەي قىلىدۇ. بۇنىڭدا 3 كۈندە، بەزىسى 7 كۈندە ھالاكەتكە يۈز تۇتىدۇ. يىلاننىڭ ئەركىكى چىشىسىدىن يامانراق، زەھەرلىمۇ ئۆتكۈررەك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چاققان يەرنى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى سۆڭەككە يەتكۈزۈپ ئويۇپ كېسىۋېتىش كېرەك. زەيتۇن يېغىنى ئوتتا قىزىتىپ داغلاش كېرەك. زىپىت، تۇز ياكى پىيازنى سوقۇپ زىمات قىلسۇن، تۇز بىلەن ياكى سىركە بىلەن زىمات قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ. يەنە بىر ئىلاج چاققان يەرنىڭ چۆرىسى بىلەن قوشۇپ گۆشنى كېسىۋالغاندىن كېيىن، شۇ يەرگە ھىجامەت قىلسۇن. بىرقانچە قېتىم ئارقىمۇئارقا كۈچ بىلەن شۈراتسۇن، شۇنىڭ بىلەن ھەممە زەھەر چىقىپ كېتىدۇ. زەھەرلەرنى تارقىتىپ كۆيدۈرىدىغان دورىلار زىپىت، پەرپىيۇن، جاۋاشىر، خېنە شۇنىڭدەك زەھەرلىك جانىۋارلار چاققاندا داۋالاش ئۈچۈن كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ئىشلەتسۇن. ئاندىن كېيىن تەرياقى كەبىر، مەسرەدىتۇس، قۇرسى كەرسىنە، تەرياقى ئەپئا بېرىلىدۇ. قۇرسى كەرسىنەنىڭ تەركىبى: سۇزاپ، پۇرچاق ئۇنى، زىراۋەندە، مۇرج، خەندىقۇن ئۇرۇقى باراۋەردىن بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن قۇرس قىلىپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر قېتىم 4 گرامدىن شاراب بىلەن بېرىلىدۇ ياكى 8 گرام ھىڭنى شاراب بىلەن ئىچسۇن. سامساق، كۈدە سۈيى، پىياز، جوز، قورىغان تاماق ئۇبدان پايدا قىلىدۇ. بەزىلەر بىر نەرسە چاققان ھامان 8 گرام مىقدارى شىرنىڭ چۈيەسنى قورۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن. تۇرۇنجى، ھەببى قىرۇس بېرىلىدۇ. شاراب ئىستېمال قىلسا زەھەرلىك يىلان چاققانغا پايدا قىلىدۇ، يىلان چاققانغا بۇ زەھەر قايتۇرغۇچى تەرياق پايدا قىلىدۇ، جوز، پىندۇق، ئەنجىدان، خولىنجان يىلتىزى، ئەنجۈر پايدا قىلىدۇ. كونىرىغان ياغ بىلەن مۇنچىدا ياغلىنىپ تەرلىنىدۇ. توشقان ئوغۇزى، دورا قوشقان شاراب، بارلىق ئوغۇزلار ياخشى پايدا قىلىدۇ. يەنە زىراۋەندە مۇدەھرەجنىڭ غازىڭى بىلەن غارىقۇننى 3 گرام شاراب بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بىر نەرسە چاققاندىن كېيىن بىھوشلۇق، ماغدۇرسىزلىق پەيدا بولسا تەرياق بېرىش، شۇ يەرگە ئۆتكۈررەك دورىلارنى

چېپىش لازىم. زەھەر بەدەنگە تارقالغاندىن كېيىن قان ئېلىش پايدىلىق. زەھەر بەدەنگە تارقاشتىن ئىلگىرى قان ئېلىپ قويسا بۇ زىيان قىلىدۇ. توخۇنىڭ قارنىنى يېرىپ ياكى پاقىنىڭ قارنىنى يېرىپ شۇ يەرگە تاڭسۇن. ئۇبھەل، ھەببۇلغار، بابۇنە، قوناق ئۇنلىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، شاراب بىلەن زىمات قىلسۇن ۋە يەنە تۇز بىلەن قەتىراندە زىمات قىلسۇن. ئاندىن كېيىن تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن قەي قىلسا كۆپ پايدا قىلىدۇ. سۇ پارىنى ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ يىلىنىنى چاپسۇن، 6 گرام جوز، مۇقەلنىڭ مېغىزى، ھەسەل بىلەن ياكى شاراب بىلەن زىمات قىلسۇن، زىراۋەندىنى شاراب ياكى ئازغىنە سىركە بىلەن قوشۇپ ياكى تۆمۈرنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلىش كېرەك. مۇئەششەنىڭ ئارىلىقىدىكى داۋالاشتىن كېيىن مەخسۇس داۋاسى: ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قەي قىلىش، كىلىزما قىلىش، سۈيدۈك ماگدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن كەرەپشە سۈيى، سۇمبۇل، دارچىن، ئاسارۇن، پەتەرئاسالىيۇندەك نەرسىلەرنىڭ سۈيى بېرىلىدۇ. سىرتتىن ھاك، تۇز، زەيتۇن يېغى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

مارقە يىلانىنىڭ ئىلاجىنى ئەيئانىڭ تەدبىرىدەك قىلىش كېرەك. كۆپىنچە شاراب، بېلىق كاۋىپى، تۇزلىغان بېلىقنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. سېمىز ئۈت، تال غازىڭى، زىپىت غازىڭى، موزا بىلەن زىمات قىلىش كېرەك. زىراۋەندە، تەۋىل، شاھى بەللۇت شاراب بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ. جاۋارىيە بۇ بىر خىل يىلان بولۇپ رەڭگى سېرىق قوناقتەك بولىدۇ، بۇنىڭغا ئەفئانىڭ ئىلاجىدەك چارە قىلىش كېرەك. ھەييەئى رەقشە يىلىنى بىرقانچە خىل بولىدۇ. بۇ يىلان چېقىۋالسا قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولۇپ، جىگەرنى ئېرىتىپ، 2 كۈندىلا خەتەر پەيدا قىلىدۇ، ئۆچەينى ئېرىتىدۇ. بۇنىڭغا ئەفئانىڭ دورىسى بىلەن چارە قىلىش كېرەك. يەنە بىر خىل يىلان بولۇپ دەريالاردا ياشايدۇ. ئەڭ كىچىكلىرىمۇ 6～5 گەز ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. كۆزلىرى چوڭ، قىشى ئۇزۇن، ئېغىزلىرى يوغان، چىشلىرىمۇ يوغان بولىدۇ. قىشى، كۆزنى يىپىپ تۇرىدۇ، بويىندا پىلدەك خارتۇمىلىرى بولىدۇ، تېرىسى يىرىك بولىدۇ. ئۇنىڭ چىشلىگىنىدىن يارا پەيدا بولىدۇ ھەم ئازغىنە ئاغرىيدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىپ ئېچىشىش پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ داۋاسى: تەرياق ۋە مەلھەم بىلەن زىمات قىلىش كېرەك. قۇستى يېغى، ئاقىرقەرھا، سۈزاپ، قايناتقان مۇرچ، ھەببۇلغار غازىڭى بىلەن سۈزاپىنى باراۋەر ئېلىپ، قايىنىتىپ، بۇنىڭدىن 6 گرامنى شاراب بىلەن بەرسۇن.

چايان چاققانىنىڭ چارىسى

چايان چاققان يەر قىزىرىپ ئىششىيدۇ. ئىششىق قاتتىق بولىدۇ. چايان چاققان كىشى بەزى ئىسسىقلاپ، بەزى توڭلاپ كېتىدۇ. غەمكىن بولىدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چاققان يەرنى چىڭ تېڭىۋېتىش، چايانىنىڭ زەھرىنى تارتىش ئۈچۈن ھىجامەت قويۇش كېرەك. گۈڭگۈرت، زىغىرنى، تۇز بىلەن زىمات قىلىش كېرەك. قۇندۇز قەھرىنى سوقۇپ سامساق، زەيتۇن يېغى، پەرپىيۇن يېغى ھەم زەيبەق (سىماب) يېغى بىلەن ياغلاش ھەم شۇ يەرگە سۇ قويۇش كېرەك. سامساق، ھىڭ، ئاقىرقەرھانى شاراب بىلەن بېرىش ياكى 4 گرام ھىڭنى 30 گرام شاراب بىلەن بېرىش كېرەك. ئاندىن تەرياقى ئەربەئە (4 تەرياق)، سەنجىرىنا بېرىلىدۇ. شۇنىڭ مىقدارىغا ياڭاق پوستى

شىرىسىنى ئازغىنە ئەرەق بىلەن ياكى شاراب بىلەن بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. مۇنچىغا بېرىش ياكى شۇ چايان چاققان يەنى تەرلىتىش كېرەك. مۇنچىغا بارغاندىن كېيىن شاراب بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئازغىنە تۇز يېيىشمۇ پايدىلىق. ئەگەر بادروج (بىر قىسىم ئاق رەيھان) نى يېسە چايان چاققان بىلەن زەھەر قىلمايدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: چايان چاققاندا كۆپ ۋاقىتلاردا توسالغۇنى ئاچىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. چاياننىڭ بىر تۈرىنى ھەرە دەپ ئاتايمىز. ئۆزى كىچىك بولۇپ زەھىرى ئىسسىق بولىدۇ، يامان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ، بەزىدە ئۆلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ چاققانلىقىنىڭ بەلگىسى: تىل ئىششىپ كېتىدۇ. تولا غەملىك بولۇپ، بىھوشلۇق پەيدا بولىدۇ، خەفەقان، يەرقان، قۇلۇنجى، سۈيدۈكدە قان كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھىجامەت قىلىش ھەم شوراش، داغلاش، ئاندىن كېيىن قان ئېلىش، بېھى شەربىتى، ئالما شەربىتى، كاھۇ تەلەھشقوق (بىر خىل دورا) سۈيى، كاسىنە سۈيى ياكى قېتىقنى قايناتقان سۇغا قۇرسى كاپۇر قوشۇپ بېرىش كېرەك. ئەگەر قاتتىق بولسا مېۋىلەر بىلەن سوۋۇتۇپ ئالما شەربىتى، ئاچچىق قېتىق بېرىلىدۇ. بۇ تەرياقنى بەرسە ھەم بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: تەلەھشقوق، ئاچچىق ئالما غازىڭى، قۇرۇق يۇمغاقسۇتلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 3 قېتىم كاپ ئېتىش كېرەك. ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ سۈيىگە گۈل يېغى قوشۇپ، سوۋۇتۇپ ئاڭا ئولتۇرسۇن. ئەگەر قورسىقىدا يەل بولسا كلىزما قىلسۇن. تىلى ئىششىغان بولسا تىلىنىڭ تېگىدىكى تومۇردىن قان ئالسۇن. يۇمغاقسۇت سۈيى، سىركەنجىۋىل بىلەن ئاغزىنى چايقىسۇن. ئىششىق يەنى چايان چاققان يەرنىڭ ئەتراپىغا گىل ئەرمىنى، سىركە چاپسۇن. ئەگەر جاراھەت بولسا يارىنىڭ ئىلاجى قىلىنسۇن.

ھەرە چېقىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى تۇرۇش چارىسى

ھەرە چاقسا قاتتىق ئاغرىش بىلەن قىزىرىپ ئىششىپ كېتىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە بىر خىل قارا ھەرە بولۇپ بېشى چوڭ، بەدىنىدە سېرىق خېتى بولىدۇ. ئۇ چاققاندا قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، بەزىدە ئادەم ئۆلۈپ كېتىدۇ. باشقىلىرى كىچىكرەك بولۇپ ئۇ چاقسا ئاغرىش ۋە مۇدۇر پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى دەرھال 3 سىقىم يۇمغاقسۇتنى ئىستېمال قىلسا ئاغرىقى تېز پەسىيىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن موزىدا تېڭىش لازىم. ھەمىشباھارنىڭ سۈيى، ئاق لەيلى سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، يەرلىك شوخلا سۈيى، كاكىنەچ سۈيى بىلەن زىمات قىلسۇن. يەنە بىر پارچە داكىنى سۇتكە چىلاپ قار ياكى يامغۇر سۈيىدە سوۋۇتۇپ ياپسۇن. قىزىلگۈل، كاپۇر، ئارپا ئۇنى، سوققان كۇنجۇتنى ھۆل يۇمغاقسۇتلەرنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا پايدىلىق. ئالما، سىركەنجىۋىل شەربەتلىرى، ئاچچىق ئانار، كاسىنە، بادىرەڭ سۇلىرى، كاھۇ بېرىش كېرەك. يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيىنى قەنت ۋە سوغۇق سۇ بىلەن بېرىش كېرەك. ئەگەر چوڭ ھەرە چاققان بولسا قان ئېلىش كېرەك. ھەسەل ھەرىسىمۇ شۇلارغا ئوخشاش ئۇنىڭ نەشتىرى بىر يەرگە ئولتۇرسا شۇ يەردە قالىدۇ. بۇنىڭغىمۇ باشقا ھەرىلەرگە قىلغان چارىلەرنى قىلىش لازىم. ھەرە چاققان يەرگە چىۋىننى سۈركىسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. شۇنىڭدەك چۈملىدە ھەم

www.uyghurkitap.com

كۆرستىلگەن دورىلارنى قىلىش كېرەك.

ئۆمۈچۈكنىڭ ھەرقاندىقى چاقسا پۈتۈن ئەزا ئىششىپ كېتىدۇ، بەدەننىڭ رەڭگى قىزىرىپ كۆكۈش بولىدۇ. بۇلار قىزىل، قارا، سېرىق رەڭلەردە بولۇپ، ھەر بىرى چاقسا باشقا-باشقا ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. قىزىل ئۆمۈچۈك چاققانلىقتىن ئازغىنە ئاغرىش بولۇپ بەدەن قىچىشىدۇ، قارىسى چاققاندىن قاتتىق ئاغرىش بىلەن بەدەنلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، ھەممە ئەزا تىترەيدۇ؛ ئاقلىرى چاقسا قورساق بەزى ئاغرىپ، بەزى چاغدا ساقىيىدۇ. چاققان يەر ئازراق ئاغرىش بىلەن سانجىقلىشىدۇ.

كۆك ئۆمۈچۈكنىڭ ئۇچىسىدا يالتىراق خاللىرى بولىدۇ. بۇنىڭ چاققانلىقىدىن بىخۇدلۇق، سۇسلۇق پەيدا بولىدۇ. سېرىق ئۆمۈچۈك تۈكلۈك بولۇپ ئۇ چاققاندا قاتتىق ئاغرىش بىلەن تىترەش پەيدا بولىدۇ. تەرلەش، قورساقتا ئىسسىلىشمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزى چاغدا ئادەم ئۆلۈپمۇ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بۇ ھاشاراتلەر چاققان يەرنى ئىغىز ئارقىلىق ياكى ھىجامەت ئارقىلىق شوراپ زەھەرنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم. ئاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ قۇيۇپ شاكىراپ، تۇز چاپسۇن. مۇنچىغا كىرسە ئاغرىق پەسىيىدۇ. مۇمكىنقەدەر پات-پات ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ بەرسۇن ياكى ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۆلى، ھاك، باقلانى ئىسسىق سۇ بىلەن چاپسۇن. مۇرمەككى بىلەن تۇزدا زىمات قىلسۇن. تەرياقى ئەربەئەنى ياكى سەنجىرىنا، سىيادان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھىڭلارنى تالقان قىلىپ، سۇدا ئېرىتىپ، زىمات قىلسۇن. تەرياقى رىيت چايان چاققانغا ۋە يىلان چاققانلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: زىراۋەندە، مۇدەھرەج، ئالا كۇلۇك چۆپى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ناردىن، ئاسارۇن، ئاقىرقەرھا، خەربەق، دوقۇ، كۇمۇنى، ئانار ئۇرۇقى، توشقان ئوغۇزى، دارچىن، سەرتان نەھرى، مىئەسائىلە، كۆكنار شىرىسى، ھەببى بىلسان بۇلارنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، 3 گرامدىن قۇرس قىلىپ، بىر دانە ئىستېمال قىلىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۆمۈچۈك بولۇپ ئۇنىڭ چېقىشى بىلەن قول-پۇت سوۋۇپ كېتىش، بەدەن چىمىلداپ ئاغرىش، جىنسىي ئەزا قوزغىلىش، بەدەن ئۇزىراپ قېلىش، قورساقتا يەل توشۇپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى سۇزاپ، سەئدى، سىيادانلارنى شاراب بىلەن ئىچسۇن. مۇنچىدا، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ تەرلەنسۇن، تەرياقلارنى يېسۇن.

يەنە بىر خىل قارا ئۆمۈچۈك بولۇپ پۇتلىرى قىسقا بولىدۇ. ئۇنىڭ چاققىنىدىن ھەمىشە قىزىرىش، قىچىشىش بولۇپ، چاققان يەر قارا بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭ زەھرى باشقا ئۆمۈچۈكلەرنىڭ ئەكسىچە ئىسسىق بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى بىر قانچە قېتىم قان ئېلىش، ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ شەربىتى بىلەن ئىچىنى يۇمشىتىش، ئۇ چېقىپ بۇزۇلغان گۆشنى كېسىپ ئېلىۋېتىش، يامان بولغان جاراھەتلەرنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم.

يەنە بىر خىلى بولۇپ ئۇنى بوز دەپ ئاتايدۇ. چۈنكە ئېتىلىپ تورغا چۈشۈرىدۇ. باشقا ئۆمۈچۈكلەردىن كىچىك ۋە ئاق بولۇپ، قارامتۇل نوقتىلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ چاققىنىدىن قىچىشىپ، سوغۇق تەرلەش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى رۇسۇت، گۈل يېغى، كەرەپشە يىلتىزىنى قايناتقان سىركە چېپىش كېرەك.

يەنە بىر خىل ئۆمۈچۈك بولۇپ ئۇنىڭ قول-پۇتلىرى ئۇزۇن، چاقسا ئاشقازان ئاغرىقى، ئىچى ۋە سۈيدۈكى تەس كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇ يامان ئۆلتۈرگۈچ بولۇپ بۇنىڭغا رىتلانىڭ دورىسى بىلەن چارە قىلىش كېرەك.

پاتمىچۇقنىڭ چاققان يېرىدە چىشى قېپقالىدۇ. شۇڭلاشقا داۋاملىق ئاغرىپ تۇرىدۇ. چارىسى ئۇنىڭ چىشىنى چىقىرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۇسۇلى ياغ بىلەن كۈل چېپىش ياكى ئەۋرىشمىنى سۈركەپ شۇنىڭغا تۇتاشتۇرۇپ، چىشىنى تارتىۋېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن كۈلنى ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسۇن. ئەگەر داۋاملىق ئاغرىسا ئىغىزدا ئوبدان شوراپ شۈمسۇن. كېپەك قايىنتىپ سۈيىنى چاپسۇن. رىتلانىڭ تەرياقىنى بەرسۇن.

يەنە بىر خىل جانىۋار بولۇپ كىرباسقەغە ئوخشاش 4 پۇتى بار، قۇيرۇقى قىسقا، بۇنى «رىتلامەند» دەپ ئاتايدۇ. بۇنى ئوتقا سالسا كۆيمەستىن ئوتنى ئۆچۈرىدۇ. ئۇنىڭ ئاغرىقى قاتتىق ئاغرىش بىلەن ئوتتا كۆيگەندەك تولا قىزىشىدۇ. ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. سۆزلىيەلمەيدۇ. ئەزاسى تىترەپ بىخۇد بولىدۇ. بەزىدە چاققان يېرى قارا بولۇپ سىيىپ كېتىدۇ. بۇنىڭغا زەرارىھىنىڭ ئىلاجىدەك چارە قىلسا بولىدۇ. بۇنىڭغا چۆلدىكى ياكى سۇدىكى تاشپاقا قايناتمىسى بىلەن زىمات قىلسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. يەنە بىرى سام ئەبرەس بولۇپ ئۇ بىر ئەزانى چاقسا ئۇنىڭ چىشى چاققان يەردە قالىدۇ. ئۇنىڭدىن قاتتىق ئاغرىش، ئىسسىتمىداش، بىئارام بولۇش ھەم شۇ يەردىن سۇ ئېقىش قاتارلىق بىرقانچە خىل ئەھۋال پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چىشىنى ئېلىش ئۈچۈن بىر پىچاقتا بىر پارچە داكىنى يۆگەپ، ئالدى-ئارقا، ئوڭ-سولغا يۇرۇتسە شۇنىڭ بىلەن چىشى چىقىدۇ ياكى ئىسپىغۇلنى، سەمغى ئەرەبنى ئەزگەن سۇغا يۇگنى ئۇششاق قىلىپ توغراپ، شۇ يەرگە تېگىپ، بىر سائەتتىن كېيىن تارتىپ ئالسا بولىدۇ. چىشنى ئېلىۋەتكەندىنىڭ بەلگىسى: ئىسسىتمىدىن قۇتۇلىدۇ، كۆكىرىش، يىرىڭ توختايدۇ. ئاندىن كېيىن يىلان چاققاندا قىلىدىغان ئىلاجنى قىلىش كېرەك. تەرياقى ئەربەئە بېرىلسە ئۇ ھەم ياخشى پەيدا قىلىدۇ.

ئادەمنى ئادەم چىشلەش ۋە ئۇنىڭ چارىسى: بىلىش كېرەككى، چاقىدىغان جانىۋارلارنىڭ ئاچ قالغان ۋاقتىدا چاققىنىنىڭ زەھرى ئۆتكۈر بولىدۇ، شۇنىڭدەك روزا تۇتقان كىشى چىشلىگەندىمۇ يامان ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇ يەرگە موم يېغى (مومنى ئېرىتىدىغان ياغ) بىلەن زىمات قىلىش كېرەك ياكى تال ياغىچىنىڭ كۈلنى سىركە بىلەن ياكى كۆك سەۋسەن گۈلنىڭ يىلتىزىنى سىركە بىلەن ياكى بەدىيان يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى ھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ. زەيتۇن، موم يېغىدا قىلغان مەلھەمى ئەسرەت بىلەن، ياكى

لوبيا، سىركە، گۈل يېغى، ياكى پىياز، تۇز، ھەسەل بىلەن زىمات قىلىش كېرەك. ئەگەر ئىششىق مەلۇم بولسا مەدەستاننى چاپسا پايدا قىلىدۇ. سېرىقچېچەك ئۇرۇقنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، تال كۈلى، ئازغىنە زەيتۇن يېغى بىلەن سىركىدە ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن سىركىدە زىمات قىلسۇن.

ئىت چىشلەش ۋە ئۇنى داۋالاش

ساراڭ بولمىغان ئىت چىشلىگەندە ئادەم چىشلىگەنگە قىلغان ئىلاجنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭغا پىياز، تۇز، ھەسەل، نىترۇن، سىركە چاپسا پايدا قىلىدۇ ياكى تۇز، پىياز، سۇزاپ، باقىلا، ئاچچىق بادام، ھەسەل بىلەن زىمات قىلىش لازىم. يۇقىنى سىركىدە ھۆل قىلىپ ياپسۇن ياكى خاس سىركىنى ئايرىم سەپسۇن. ئەگەر ئازغىنە گۈل يېغىنى سىركە بىلەن زىمات قىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئازغىنە نىترۇن (توغرىغا) نى سىركىگە قوشۇپ تاڭسا ھەر 3 كۈندە بىر ئاچسا ساراڭ ئىت چىشلىگەن بولسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

يولۋاس، شىر، بۆرىنىڭ چىشلىگىنىنىڭ چارىسى

ئۇلارنىڭ چىش-تىرناقلىرى زەھەردىن خالىي ئەمەس، شۇڭا بۇنداق ھايۋانلار چىشلىگەندە ئالدى بىلەن بۇلارنىڭ زەھىرىنى تازىلاش ئۈچۈن ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن جاراھەتكە زىراۋەندە گۈلى، سەۋسەن يىلتىزى، ھەسەل بىلەن زىمات قىلىش كېرەك، ئاندىن جاراھەتنى سىركىدە يۇيۇپ، كاسنە يىلتىزى پوستى، كۈمۈش لىبى، موم، زەيتۇن يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ تېڭىش لازىم. قالغىنىغا يارىلارنىڭ ئىلاجىنى قىلىش كېرەك.

سۆئىر، لەھەڭ بېلىقى بۇلارنى كورسەچ دەپ ئاتايدۇ. بۇلارمۇ زەھەردىن خالىي ئەمەس. ئالدى بىلەن بۇلارنىڭ زەھىرىنى تازىلاش كېرەك. دورىلارنى تۇز پاختىغا قويۇش ياكى نىترۇن بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ جاراھەتكە چاپسۇن. ئۆچكە، توخۇ، ئۆردەك ياغلىرى، مەسكە، گۈل يېغى پايدا قىلىدۇ.

راسو چاقسا ئۇنىڭ زەھىرى بەدەنگە تېز تارقايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى پىياز، سامساق چېيىپ زىمات قىلىش لازىم. يەنە خام ئەنجۈر، پۇرچاق ئۇنى پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق گۆشنى چاققان يەرگە چاپسا ياكى تاڭسا دەرھال ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

مۈشۈك چىشلىسە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ ۋە قاتتىق بىئارام بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ھەممە زەھەرلىك نەرسىلەر ئۈچۈن قىلغان دورىنى قىلىش، زەھىرىنى تازىلاش كېرەك. پىيازنى تاڭسا، پۇدىنە يېسە پايدا قىلىدۇ. سىيادان بىلەن كۈنجۈتنى سۇ بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسۇن.

سەقەنقۇر چاققىنىغا يامان بولغان جاراھەتنىڭ دورىسىنى قىلىش كېرەك. قەدىمكى ھۆكۈمالار ئادەم چاقىدىغان نەرسىلەر ئىچىدە ئەڭ ئۇلۇغى ۋە ئەڭ يامىنى بولۇپ بەزىسى دەريادا، بەزىسى قۇرۇقلۇقتا بولىدۇ، ئۇلارنىڭ چاققىنىدىن ئادەمگە يامان ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىگە قىلىنىدىغان مۇھىم چارە ئالدى بىلەن ئۇنىڭ زەھىرىنى تازىلاش، زەھەرلىنىشتىن پەيدا بولغان كېسەللەرگە بېرىلىدىغان دورىلارنى قىلىش، تازىلاش، سۇرگە بېرىش، ھىجامەت قويۇش، قان ئېلىش، ئاغرىق جاراھىتى ئېغىز ئېلىشنى توختىتىدىغان

www.uyghurkitap.com

تەرياقلارنى بېرىش كېرەك. زەھەر يېگەن كىشلەرگە بېرىلىدىغان دورىلار بىلەن بىرگە پەرپىيوٴننى داۋاملىق بېرىش كېرەك. يېمەك-ئىچمەكتە ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

غالجىر ئىت چىشلىگەندىن يامان ئاقىۋەتلەر پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى مىزاجى ئۆزگىرىپ زەھەرلىك سەۋدا غالىب كېلىدۇ. مۇنداق بولۇش ئاساسەن 2 خىل سەۋەبتىن بولىدۇ.

1. تومۇزدا ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقىدىن خىلتلار كۆيۈپ ئۆزگىرىدۇ. شۇ ئارقىلىق كۆزدە ئىت ساراڭ بولىدۇ ياكى قىش پەسلىدە سوغۇقنىڭ قاتتىقلىقىدىن قېنى مۇزلاپ سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. ئاندىن ئەتىياز پەسلىدە ئىت ساراڭ بولىدۇ.

2. ئىتنىڭ ساراڭ بولۇشى يېمەكلىكتىن بولىدۇ. قاسساپلار ئۆلتۈرۈپ تۆككەن قاننى ئىچكەنلىكتىن، كونىراپ كەتكەن تاپ گۆشلەرنى يېگەنلىكتىن ئىت ساراڭ بولىدۇ. بۇنىڭ ئاساسلىق كۆرۈلىدىغان ئالامىتى: ئىتنىڭ بارلىق ھالىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ. قورساق ئىچىپ تاماق كېرەك بولسا يەيدۇ، ئۇسسايدۇ لېكىن سۇ ئىچمەيدۇ، سۇدىن قورقىدۇ، بەزىدە سۇنى كۆرگەندە قورقۇپ تىترەپ كېتىدۇ. تىترەك تاشقى ئەزالىرىدا، يۈزلىرىدە كۆرۈلىدۇ. كۆزى قىزىل بولىدۇ. تىلى ساڭگىلاپ چىقىپ تۇرىدۇ. ئېغىزىدىن كۆپۈك، بۇرنىدىن سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ. قۇلاقلىرى ساڭگىلاپ، غەمكىن كىشىدەك بېشىنى تۆۋەن سېلىپ، قۇيرۇقىنى پۇتىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئالدى پۇت ئارىسىدىن چىقىرىپ مەست كىشلەردەك يۈرىدۇ. بىر نەچچە قەدەم يۈرۈپ بېشىچە يىقىلىدۇ. تام، دەرەخلەردەك ھەرقانداق ئۇدۇل كەلگەن نەرسىلەرنى چىشلەيدۇ ۋە شۇنىڭغا ئېسىلىدۇ، ئاۋازى ئۇنى تۇتۇلغان كىشىدەك چىقىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئىتلارمۇ قاچىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قورۇشقا (قېرى بۆرە)، چۆل بۆرىسى، تۈلكە قاتارلىق ھايۋانلارمۇ ساراڭ بولىدۇ. بۇرۇنقى كىتابلاردا: بىر كىشىنىڭ تۈلكىسى بار ئىدى، ساراڭ بولۇپ قېلىپ ئىگىسىنى چىشلەپ، ئۇ ئادەممۇ ساراڭ بولۇپ قالغان دېگەن سۆزلەر بار.

غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىنىڭ ئەھۋالى

بۇ ئادەم دەسلەپتە تىترەپ يۈرىدۇ. بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئەندىشىلىك، غەملىك بولۇپ قېلىپ مىزاجى ئۆزگىرىپ، ئاچچىقى يامان بولۇپ قالىدۇ. ئەقلى ئېلىشىپ، ئېغىزى قۇرۇپ، ئۇسسۇزلۇق يۇقىرى بولىدۇ. قالايمىقان، قايغۇلۇق چۈشلەرنى كۆرىدۇ. ئادەم بار يەردىن قېچىپ، يالغۇزلۇقنى ياخشى كۆرىدۇ. بەدەن ئەزالىرى بولۇپمۇ يۈزى قىزىل بولىدۇ. يارا پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللارنى كۆرگەندىن كېيىن يىغلاشقا باشلايدۇ. سۇنى كۆرسە غەم قىلىپ، سۇدىن قاچىدۇ. سوغۇق تەرلەپ، بىھوش بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھالاكەتكە يېتىدۇ. بەزى چاغدا بۇ ئەھۋال كۆرۈلمەستىن ئۆلۈپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. شۈكلەپ قالىدۇ، سۇنى كۆرسە قورقۇپ كېتىپ ۋارقىرايدۇ. سۇنى ئىت دەپ گۇمان قىلىدۇ ۋە قاچىدۇ. سۇ ئاغزىغا تەسلىك بىلەن بارىدۇ. بەزىدە ئىتتەك توۋلايدۇ. ئاۋازى بوغۇلۇپ قالىدۇ. سۈيدۈكى سۈيۈق، بەزىدە قارا بولىدۇ. بەزى چاغدا سۈيدۈكى تۇتۇلۇپ سىيەلمەيدۇ، مىزاجى قۇرۇق بولىدۇ، كىشلەرنى چىشلەشكە ئۇرۇنىدىغان

بولىدۇ، ئەگەر بىر كىشىنى چىشلىسە ئۇمۇ ساراڭ بولىدۇ. ساراڭ ئادەم يەپ-ئىچىپ ئېشىپ قالغان نەرسىلەرنى يېسە ياكى سۈيىنى ئىچسە ئۇ ھەم ساراڭ بولىدۇ. ئەگەر ئەينەككە قارىسا ئۆزىنى ئىتالماي ئىتنىڭ سۈرىتىنى كۆرىدۇ. ساراڭ ئىت چىشلىگەن كىشىنىڭ جاراھىتىدىن قان كۆپ ئاقسا ساقىيىشى مۇمكىن، بەزىدە ياخشىلىنىپ قالىدۇ. ئەگەر دورا بەرسە سۈيدۈكىدە قان بولىدۇ. داۋالاش چارىلىرىنى دەسلەپتە ياكى جاراھەتتىن كۆپرەك قان ئاققاندىن كېيىن قىلىش لازىم. بولمىسا جاراھەتنىڭ ئاغزىنى چوڭايتىشنىڭ پايدىسى يوق. بەزىسى بىر ھەپتىدىن كېيىن سۇدىن قورقىدۇ. بەزىسى 40 كۈندىن كېيىن، بەزىسى 6 ئايدىن كېيىن، بەزىسى 7 يىلدىن كېيىن سۇدىن قورقىدىغان بولىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. بۇ سۆز راست بولماسلىقى مۇمكىن، شۇنداقتىمۇ پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

ساراڭ ئىت بىلەن ساق ئىتنى پەرقلەندۈرۈش: نان ياكى باشقا يېمەكلىكەرنى ئىت چىشلىۋالغان ئادەمنىڭ جاراھىتى ئۈستىگە بىر سائەت قويۇپ، ئاندىن كېيىن توخۇنىڭ ئالدىغان قويسا توخۇ يەپ بولۇپلا ئۆلىدۇ، بۇ چاغدا ئىت ساراڭ ئىكەن، دەپ قارايمىز.

داۋالاش ئۇسۇلى ئەگەر ساراڭ ئىت چىشلىگەنلىكى مەلۇم بولسا جاراھەتنى ساقايغىلى قويماي، جاراھەت چوڭ بولسا، شۇ ۋاقىتدا چىڭ تۇتۇپ داۋالاش لازىم. ھىجامەت ياكى شوراش بىلەن زەھەرنى تارتىش، 40 كۈنگىچە جاراھەتنىڭ ئاغزىنى ئوچۇق قويۇپ، زەھەرنى تولۇق تازىلاپ ئېقتۇۋېتىش كېرەك. پۈتۈپ قېتىپ قالغان بولسا يەنە يېرىپ دورىلارنى قويۇش لازىم. يارىغا قىلىدىغان مەلھەمنىڭ تەركىبى: زىپت 1 ھەسسە، جاۋاشىر 3 ھەسسە، جاۋاشىرنى سىركىدە ئېرىتىپ زىپتنى تۇز، نۆشۇدۇر بىلەن قوشۇپ، مەلھەم قىلىش كېرەك. يەنە سامساقنى سىركە، پىياز بىلەن چامغۇرنى، قىچا، سۇزاپ بىلەن قوشۇپ، پىشۇرۇپ زىمات قىلىسۇن. بۇنىڭغا سېرىقياغ قوشۇش كېرەك. ياكى پىياز، سامساق، تۇزنى سوقۇپ، تاغ ياغىچىنىڭ كۈلى بىلەن زىمات قىلسۇن. بۇ زىماتلارنى قان كۆپ ئېقىشتىن ۋە جاراھەت ئېغىز ئېلىشتىن ئىلگىرى قىلىش لازىم. قان ئېقىپ كەتكەندىن كېيىن بۇ زىماتنى قىلغانىنىڭ پايدىسى يوق. جاراھەتنىڭ ۋاقتى توغرىسىدا ھۆكۈمالارنىڭ بەزىسى 40 كۈنگىچە، بەزىلىرى 40 كۈندىن ئارتۇق تۇرىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن. سەۋدانى قايتۇرىدىغان سۈرگە، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھېلىلە، تەرياقى كەبىر، تەرياقى ئەربەئە، سەرتان دورىسى ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

سەرتان دورىسىنىڭ تەركىبى: مۇۋاپىق سەرتان نەھرىنى قورۇپ، 5 ھەسسە جىنتىيانا، كۈندۈر 3 ھەسسە بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن كالا يېغى قوشۇپ، بىرىنچى كۈنى 4 گرام، ئەتىسى 8 گرام بېرىپ 4 كۈندە 16 گرامغىچە يەتكۈزسۇن. ھۆكۈمالار بۇ بابتا ھېچنەرسە جىنتىيانادەك پايدىلىق ئەمەس، دەپ كۆرسەتكەن. ھەم شۇ چىشلىگەن ئىتنىڭ جىگىرىنى كاۋاپ قىلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى شىياف قىلىپ قويسا پايدا قىلىدۇ. بۇ يەردە مەجۇنى زارارىھ پايدىلىق، ئۇنىڭ تەركىبى: زارارىھنىڭ قول-پۇتنى ئېلىۋېتىپ، بىر ھەسسە ئاقلانغان يېسىمۇق، بىر ھەسسە زەپەر، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، مورد، دارچىنلارنىڭ ھەربىرى بىر ھەسسىنىڭ 6 دىن بىرى بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ،

8 نوقۇت مىقداردا بىر تابلىت قىلىپ، ھەر ئەتىگەن ناشتىدا 1 دىن يېسۇن. غىزاسىغا: نوقۇت سۈيى، سېمىز توخۇ گۆشى بىلەن تاتلىق شاراب بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن كېيىن يەنە بىر دورا قىلماقچى بولسا ئالدىدا بۇنى قىلىش لازىم: پېسسىمۇقنى ياغ بىلەن قاينىتىپ، بادام يېغى بىلەن ياكى مەسكە، كالا يېغى بىلەن بېرىش كېرەك. يەنە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبى: سەرتان نەھرى، جىنتىيانا 15 گرامدىن، كۇندۇر، پۇدىنە 9 گرامدىن، گىل مەختۇم 6 گرام بۇلارنى سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. ئەگەر قېرى بۆرە تېرىسىدە تۇلۇم قىلىپ شۇنىڭ بىلەن سۇ ساقلاپ ئىچسە، ياكى تېرىدىن پىيالە قىلىپ شۇنىڭدا سۇ بەرسە، ياكى كوزىدا، ياغاچ جامدا سۇ بەرسە ياخشى بولىدۇ. سارالىڭ ئىتنىڭ تېرىسىدە سۇ قاچىسى قىلىپ، قېرى بۆرىنىڭ تېرىسىدە يېپىپ سۇ ئىچسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى پەنجە قىلىپ ئۇنىڭ بىر ئۇچىنى سۇ قاچىسىغا بېكىتىپ بىر ئۇچىنى شۇ كىشىنىڭ كانىيىغا قويۇپ، سۇنى كېسەلگە كۆرسەتمەي ئىچۈرۈش كېرەك.

ئەملەسىرنىڭ چېقىشى ۋە ئۇنىڭ چارىسى

بۇ چۈمۈلىدىن چوڭراق جانىۋار بولۇپ، ئۇنىڭ چاققىنىدىن بەدەن تۆشۈكلىرىدىن قان ئاقىدۇ، ھەتتا كۆزلىرىدىنمۇ قان ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇ چاققان يەرنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن كاھۇ سۈيى، قىزىل سەندەل، سېمىز ئوت بىلەن زىمات قىلسۇن. ھىڭ، كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتى، گىل مەختۇم، ئىسپىغۇل، بادرەڭ سۈيى، قېتىق سۈيى، زەھەرنى پەسەيتىدىغان تەرياقلارنى بېرىش كېرەك.

دەريا قىسقۇچپاقىسىنىڭ رەڭگى قىزىل، زەھىرى يامان نەرسە بولۇپ ھەرقانداق جانىۋارنى كۆرسە قەست قىلىپ ئۇنىڭغا ئېتىلىدۇ. ئەگەر چىشلىيەلمىسە شۇ تەرەپكە پۈدەيدۇ. پۈدەشمۇ زىيانلىق بولۇپ، قاتتىق ئىششىق پەيدا قىلىپ، تېز ئۆلتۈرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى چوڭ تەرياق ھەم رىتلانىڭ ئىلاجىدە كۆرسىتىلگەندەك دورىلارنى قىلىش كېرەك. دەريا قىسقۇچپاقىسى چاققاندا چوڭ قىسقۇچپاقا چاققاندىن يەڭگىلرەك ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا سوغۇق زەھەرلىك شامال تەگكەندە قىلىدىغان ئىلاجنى قىلىش كېرەك.

44 پۇتلۇق بىر خىل جانىۋار بولۇپ چوڭراقى بىر غېرىچ، كۆپىنچىسى بىر بارماق مىقدارى بولىدۇ. 2 تەرەپتە 22 دىن 44 پۇتى بولۇپ ھەم ئالدىچە ھەم ئارقىسىچە ماڭالايدۇ. چاقسا قاتتىق ئاغرىيدۇ. غەم-ئەندىشىلىك كىشىدەك ئەھۋال، قورقۇنچ، نەپەس قىستاش پەيدا بولىدۇ. تاتلىق نەرسىلەرگە مايىل بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى ئۇنى تۇتۇپ ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا بېسىش كېرەك. زىراۋەندە تەۋىل، جىنتىيانا، كۇدە يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى، پۇرچاق ئۇنى بۇلارنى شاراب ياكى ھەسەل شەربىتى بىلەن بېرىش كېرەك. تەرياقى ئەربەئە، سەنجىرىنا، داۋائىلمىشكى پايدا قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ چاققان يېرىگە سىركە چاپسا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىدرىس باقى قۇربان
پەتتار مەخمۇت
مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

دەستۇرۇلئىلاج

هەكىم سۇلتان ئەلى

نەشرگە تەييارلىغۇچى: هاجى مۇھەممەت باقى ئالىم
كوررېكتورى: رەيھان نۇر
ئاتىكەم ئابدىرېھىم هاجى

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاق بېشى كوچىسى 66- قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
ئۈرۈمچى تۆمۈريول باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
1092×787 مىللىمېتر 16 فورمات 3.75 باسما تاۋاق
1999- يىلى 7-ئاي 1- نەشرى 1- قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1 — 4000

ISBN7—5372—2141—3/R • 252
باھاسى: 62.00 يۈەن