مۇھەممەد ئەكبەر ئەرزانى

تىبابەت ئەھلىنىڭ قىبلىنامىسى

مىزانى تىب

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

تىبابەت ئەھلىنىڭ قىبلىنامىسى
مىزانى تىب
شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: غالىب شاھ

ISBN 7-5372-3232-6
R·389(民文)定价:25.00元

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

مۇھەممەد ئەكبەر ئەرزانى

مىزانى تىب

تەرجىمە قىلغۇچىلار: ئەخمەتجان ئىسمائىل
ئابدۇكېرىم تۇرسۇنتوختى
ئەكبەر مۇھەممەت

شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

图书在版编目(CIP)数据

米扎尼提比/穆罕默德艾克拜尔·艾尔扎尼著;艾合买提江·司马义等译. —乌鲁木齐:新疆科技卫生出版社(W),2002.3
ISBN 7-5372-3232-6

Ⅰ.米… Ⅱ.①穆… ②艾… Ⅲ.维吾尔族-民族医学-中医典籍-维吾尔语(中国少数民放语言)
Ⅳ.R291.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第015640号

责任编辑 : 帕塔尔·马合木提
责任校对 : 热依汗·努尔

米 扎 尼 提 比

(维吾尔文)

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)
新 疆 希 望 印 刷 厂 印 刷
新 疆 新 华 书 店 发 行
850×1168毫米 32开本 14.25印张
2002年3月第1版 2002年3月第1次印刷

印数:1—4000 定价:25.00元

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

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بىر نەچچە ئەسىردىن بۇيان سۆيۈپ ئوقۇلۇۋاتقان دەستۇر كىتاب — «مىزانى تىب»نى تەرجىمە قىلىپ نەشرگە سۇنغانلىقىمىزدىن تولىمۇ پەخىرلەنمەكتىمىز ۋە بۇ ئۇلۇغ خىزمەتنى ئورۇنلاشنى ئالاھىدە تاپىلىغان مەرھۇم ئۇستازىمىز ئابدۇلھەمىد يۇسۇپنى چىن دىلىمىزدىن ياد ئېتمەكتىمىز.

ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى، شۇنداقلا بۇ ساھەگە ئازراقلا يولۇققۇچىلارغا مەلۇمكى، «مىزانى تىب» ناملىق بۇ ئەسەر مۇشۇ ئىلىمنى ئۆگەنگۇچىلەرنىڭ ئەڭ دەسلەپكى زۆرۈر ئوقۇشلۇقى، خۇددى ھەر قانداق بىر كىشى گۈللۈك ياكى باغقا ئالدى بىلەن ئىشىكىدىن كىرىشكە توغرا كەلگەندەك. مانا مۇشۇنداق زۆرۈر بىر ماتېرىيالنىڭ تەرجىمە قىلىنىشى كەڭ ئۇيغۇر تېبابەت خادىملىرى ۋە ھەۋەسكارلىرى ئۈچۈن تولىمۇ خۇشاللىنارلىق ئىش بولدى، شۇنداقلا شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتىنىڭ ئۇزۇن يىللاردىن بۇيانقى ئۇيغۇر تېبابىتىنى قېزىش ۋە راۋاجلاندۇرۇشتا كۆرسەتكەن غەمخورلۇقلىرى يەنە بىر قېتىم نامايان بولدى. بىز مۇشۇ مۇناسىۋەت بىلەن بىزگە ئىلىم ئۆگەتكەن ئۇستازلارغا، ھەرقايسى جايلاردىكى بىزنى قوللىغان كەسىپداشلارغا، بىز ۋە بىزگە ئوخشاش تېبابەت خادىملىرىنىڭ ھەر خىل ئەسەرلىرىنى نەشر قىلىپ بېرىۋاتقان ئۇشبۇ نەشرىياتقا ھۆرمەت ۋە تەشەككۈرىمىزنى بىلدۈرمەكچىمىز.

پارتىيىنىڭ مىللىي تېبابەت سىياسىتىنىڭ رەھبەرلىكىدە ئۇيغۇر تېبابىتىدە، بولۇپمۇ ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمى ئەسەرلىرىنى نەشر قىلدۇرۇشتا خۇشاللىنارلىق نەتىجىلەر قولغا كەلدى ۋە كەلمەكتە، بولۇپمۇ قېزىش، رەتلەش جەھەتلەردە خېلى نۇرغۇن خىزمەتلەر ئىشلەندى. بىراق كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياجىغا سېلىشتۇرغاندا يەنىلا مەلۇم پەرقلەر بار. بۇ شەرەپ-لىك خىزمەتلەر يەنىلا كەڭ تېبابەت خادىملىرىنىڭ تېخىمۇ تىرى-شىشىنى تەلەپ قىلىدۇ. بىز مۇشۇ نۇقتىنى چىقىش قىلىپ ئىشلەۋاتقان بولساقمۇ، تېخىچە زور نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈر-دۇق دېيەلمەيمىز.

بۇ كىتابنى قەشقەردىن ئابدۇرېشىت قارى ھاجى، مۇھەممەد ئەلى مەھمۇد، زىياۋۇدۇن قارىم، خوتەندىن ئابدۇللا داموللا، تۇرسۇن ئىنايەت مەخسۇم، ئابدۇخالىق قارى، توقسۇدىن باسىت داموللا، ئوسمان داموللا، تۇرپاندىن نىياز بەگ، ئابلا ئەپەندى، ئابلىمىت قارىم، ئابدۇراخمان، غۇلجىدىن ئېلى ئەپەندى ... قاتارلىقلار ۋە باشقا نۇرغۇن تۆھپىكار ئەجداتلىرىمىز تەرجىمە قىلىپ چىققان بولسىمۇ، ئەينى دەۋر شارائىتىنىڭ يار بەرمەسلى-كى تۈپەيلىدىن نەشر قىلدۇرالمىغان. بىز مۇشۇ مۇناسىۋەت بىلەن بۇ يەردە ئىسمى ئېلىنغان ياكى نامەلۇم بولغان تۆھپىكار-لارغا ھۆرمەت بىلدۈرىمىز. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۇيغۇر تېبابىتى ۋە قەدىمكى ئەسىرلىرىنى تەتقىق قىلىۋاتقان ياكى تەرجى-مە قىلىۋاتقان ھەرساھە خادىملىرىدىن دەۋرىمىز ئاتا قىلغان ھەر خىل شارائىتلاردىن ۋاقتىدا پايدىلىنىپ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەسلى «پۇرىقى» نى يوقاتمىغان ئاساستا، ھازىرقى زامان پەن - تېخنىكىسى ئارقىلىق تېخىمۇ كۆپ يېڭى مەھسۇلات يارىتىشىنى

ئۈمىد قىلىمىز.

كىتابنى تەرجىمە قىلىشتا 1871 - يىلى دېھلىدا نەشر قى-
لىنغان پارسچە ئەسلىي نۇسخىسى ۋە 1943 - يىلى لاھوردا نەشر قىلىنغان ئوردۇچە نۇسخىسىنى ئاساس قىلدۇق. تەرجىمىدە قىس-
مەن سەۋەنلىكلەر ساقلانغان بولۇشى مۇمكىن. كەسپداشلارنىڭ ئۆزىدە بار نۇسخىلىرىغا سېلىشتۇرۇپ بېقىشىنى سورايمىز.

تەرجىمە قىلغۇچىلاردىن

2001 - يىلى 11 ئاي ئۈرۈمچى - خوتەن

www.uyghurkitap.com

ئەسلى كىرىش سۆز

چۈنكى مېنىڭ ئوغلۇم ۋە باشقا ئەزىزلەر تېبابەتچىلىك ئىلمىنى ئۆگىنىشكە ئىشتىياق باغلىغانىدى. شۇڭلاشقا، ساناقسىز پايدىلىقلارغا ئىگە بولغان بىر قىسقىغىنە كىتابنى ئىخچام سۆزلەر بىلەن خاتىرىلەپ يېزىپ چىقتىم ۋە ئۇنىڭ نامىنى تېبابەتچىلىك مىزانى (مىزانى تېب) دەپ ئات قويدۇم. ئاللاتائالا ئۆزىنىڭ رەھمەت ۋە ئىلتىپاتى بىلەن بارلىق تېبابەتچىلىك ئىلمىنى ئۆگەنگۈچىلەر ئۈچۈن ئۇتۇق ۋە بەرىكەت ئاتا قىلغاي.

بەندىلەرنىڭ گۇناھكارى مۇھەممەت ئەكبەر ئەرزانى.

www.uyghurkitap.com

مالىخولىيا 54

ساراڭلىق 55

باش قېيىش 56

ئۇنتۇقاقلىق 56

پالەچ 57

سېزىمسىزلىنىش 58

يۈز نېرۋىسى پالەچى 58

تارتىشىپ قېلىش 59

تەمەددۇد كېسىلى 61

گەدەننىڭ تارتىشىپ قېلىشى 61

تىترىمە كېسەل 61

مۇسكۇلنىڭ تىترىشى 62

لەۋۋى كېسىلى ....

مېڭە سېزىمىنىڭ ئارتىپ كېتىشى 63

قاپاق ئاغرىقى كېسىلى 63

زۇكام ۋە نەزلە 63

ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى 65

كۆز ئاغرىقى 66

كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىگە رەڭدار چېكىت چۈشۈش ... 67

كۆزدە قاناتلىق گۆش ئۆسۈش 68

كۆزگە ئاق چۈشۈش 68

كۆزگە پەردە چۈشۈش 68

كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى كۆپۈشۈپ قېلىش 69

كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى قىچىشىش 70

كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىگە نېپىز قىزىل گۆش ئۈنۈش 70

كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىگە مۇدۇر پەيدا بولۇش 70

كۆز ياشاڭغىراش 70

كۆزنىڭ ئېچىشىشى 71
كۆزگە يات جىسىملار كىرىپ كېتىش 72
كۆزگە زەربە تېگىش 72
كۆز قەۋەت پەردىلىرى يىرىڭلىق جاراھىتى 72
كۆز قىزىرىپ قاپاق ئېغىرلىشىش كېسىلى 73
ناماز شام قارىغۇسى 74
كۈندۈزى كۆرمەسلىك 75
كۆز ئالمىسى ۋە كۆزنىڭ يېرىمى ئاغرىش 75
كۆز سىرتىغا پۇلتىيىپ چىقىش 75
كۆز ئالمىسى پۇلتىيىپ چىقىش 75
كۆز مۈڭگۈز پەردىسىگە مۇدۇر چىقىش 76
كۆز قارىقى پۇلتىيىپ چىقىش 76
ئالىغايلىق 77
قارىچۇق كېڭىيىپ كېتىش ۋە نۇر يىغالماسلىق 78
قارىچۇق تارىيىش 79
كۆز ئالدىدا ھاشاراتلار ئۇچۇۋاتقاندەك كۆرۈنۈش 80
كۆزگە سۇ چۈشۈش 81
نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەيىنىڭ توسۇلۇشى 82
كۆك كۆزلۈك 83
كۆرۈش ئاجىزلىشىش 83
قاراڭغۇدا ئولتۇرۇشتىن كۆز كۆرمەس بولۇپ قېلىش ... 84
كۆرۈشنىڭ كۈندۈزدە ئاجىزلاپ قېلىشى 84
كۆز تورلىشىش 85
كۆز ئالمىسى يىگىلەپ كېتىش 85
كۆز يورۇقلۇقتىن قېچىش 85
ئۈچىنچى باب قاپاق ۋە كىرپىك كېسەللىكلىرى 87
كۆز قاپىقىنىڭ يىرىكلىكى 87
قاپاقنىڭ بوشاپ كېتىشى 87

www.uyghurkitap.com

قاپاقنىڭ چاپلىشىپ قېلىشى 87
قاپاقنىڭ كىچىكلەپ كېتىشى 88
قاپاق ماي ئۆسمىسى 88
قاپاقتا بەز پەيدا بولۇش 88
تەتۈر كىرپىك، ئارتۇق كىرپىك 89
كىرپىك چۈشۈپ كېتىش 89
كىرپىك ئاقىرىش 90
قاپاق قىچىشىش 90
قاپاقتا قىروسىمان ماددا يىغىلىۋېلىش 90
قاپاقنىڭ قاتتىقلىشىش ۋە قېلىنلاپ قېلىشى 90
قاپاق گىرۋەكلىرى قىزىرىپ ئىششىش 91
قاپاق پىتى 91
يىڭناسقۇ 91
قاپاقنىڭ شاتۇت شەكىللىك ئۆسمىسى 92
قاپاق قېتىش كېسىلى 92
قاپاق يارىسى 92
قاپاق يەللىك ئىششىقى 92
قاپاق سۆگىلى 93
قاپاقتا قىزىل رەڭلىك قاپارتما پەيدا بولۇش 93
قاپاق مۇدۇرى 93
قاپاق تەمرەتكىسى 93
قاپاق ئۆسمىسى 94
قاپاق كۆكىرىش 94
كۆز بۇرجىكى ئاقمىسى 94
كۆز بۇرجىكى ۋە قاپاقنىڭ قىچىشىشى 95
كۆز بۇرجىكىدىن بەز ئۆسۈپ چىقىش 95
تۆتىنچى باب قۇلاق كېسەللىكلىرى ....
قۇلاق ئاغرىقى 96

قۇلاق ياللۇغى 97
قۇلاق يارىسى 98
قۇلاق ئىرىقلىقى ۋە گاسلىق 98
قۇلاق ئىچىگە ئۇششاق تاش كىرىپ كېتىش 98
قۇلاق غوڭۇلداش ۋە قۇلاق قىچىشىش 99
قۇلاق قاناش 99
قۇلاقنىڭ سۇنۇشى 100
قۇلاق يۇلۇنۇپ چىقىش 100
قۇلاقنىڭ يېرىلىشى 100
قۇلاق قىچىشىش 101
ئاۋازدىن نەپرەتلىنىش 101
بەشىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى 102
پۇراش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش 102
بۇرۇن بوۋاسىرى 103
بۇرۇننىڭ ئىچىگە ئۇششاق مۇدۇرلار چىقىش 103
بۇرۇن ئىچىگە يىرىڭلىق چاقا چىقىش 103
بۇرۇن قاناش 104
بۇرۇن پۇراش 104
بۇرۇن مىجىلىپ كېتىش 105
كۆپ چۈشكۈرۈش 105
بۇرۇن قۇرۇش 106
بۇرۇن قىچىشىش 106
ئالتىنچى باب تىل ۋە ئېغىز كېسەللىكلىرى 107
تىل ياللۇغى 107
تىل ئېغىرلىق 107
تىلنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى 108
تىل بوشىشىپ كېتىش 109
تىل يېرىلىش 109

www.uyghurkitap.com

تىل قورغاقلىششى 109

تىل ئېچىششى 110

تىل قىچىششى 110

تىل ئاستىدا قومچاقسىمان ئۆسۈكچە گۆش پەيدا بولۇش... 110

تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى........................ 111

تېتىش سېزىمىنىڭ يوقىلىشى 111

تىل ۋە ئېغىز ئىچى شىللىق پەردىسىنىڭ سويۇلۇشى ... 112

ئېغىز مودۇرى 112

ئېغىز يارىسى 112

ئېغىز گۆشخور چاقىسى 113

ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ ئېقىش 114

ئېغىز پوراش........................ 114

تاڭلاي ياللۇغى 114

يەتتىنچى باب كالپۇك كېسەللىكلىرى 116

كالپۇك ئاقىرىپ قېلىش 116

كالپۇك يېرىلىش، قاسىراقلىشىش ۋە قۇرۇش 116

كالپۇك تارتىشىش 116

كالپۇك كىچىكلەپ كېتىش ۋە تارتىشىپ قېلىش 117

كالپۇك بوۋاسىرى 117

كالپۇك ياللۇغى........................ 117

سەككىزىنچى باب چىش ۋە چىش مىلىكى
كېسەللىكلىرى 118

چىش ئاغرىقى 118

چىش قاماپ قېلىش 119

چىش پارقىراقلىقىنى يوقىتىش 120

چىش كاۋاكلىشىپ كېتىش، ئۇۋۇلۇپ كېتىش ۋە كامار
بولۇپ قېلىش 120

چىش تۈۋىدە ساپالغا ئوخشاش ماددىلار ئۇيۇۋېلىش ... 120

چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى 121
چىش لىڭشىپ قېلىش 121
چىش ئۇزىراپ قېلىش 122
ئۇيقۇدا چىشنى گىرچىلىتىش 122
چىش مىلىكى ياللۇغى 123
چىش تۈۋى قاناش 123
چىش مىلىكىگە يىرىڭلىق چاقا ۋە ئاقما پەيدا بولۇش... 124
چىش مىلىكىنىڭ يىگلەپ بوشىشىپ كېتىشى........... 124
چىش مىلىكىدە ئۆسمە گۆش پەيدا بولۇش قېلىش ... 124
توققۇزىنچى باب گال، ئەقىل تىل، قىزىلئۆڭگەچ ۋە
كاناي كېسەللىكلىرى 125
كىچىك تىل ياللۇغى 125
كىچىك تىلنىڭ بوشاپ كېتىشى 125
بوغما كېسىلى 126
گال مۇدۇرى 129
گالغا سازاڭ قۇرتى چاپلىشىپ قېلىش 129
يىڭنە يۇتۇپ سېلىش........................ 130
گالغا تىكەن، قىلتىرىق ياكى تاماق تۇرۇپ قېلىش 130
قىزىلئۆڭگەچ توسۇلۇش 131
يۇتقۇنچاق بوشاپ كېتىش 131
قىزىلئۆڭگەچ قىچىشىش 132
كانايىنىڭ تىترىشى ۋە لىكىلدىشى 132
سۇدا تۇنجۇقۇش 132
بوغۇلۇپ قېلىش 133
يۇتۇش قىيىنلىشىش 133
قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى 134
قىزىلئۆڭگەچ يارىسى 134
ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش 135

ئونىنچى باب ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرى 136
تۆتقاقلىق دەم سىقىلىش —زىققە كېسىلى 136
يۆتەل 138
قان تۈكۈرۈش 141
يىرىڭ تۈكۈرۈش 143
ئۆپكە ياللۇغى 143
ئۆپكە سىلى 147
ئۆپكە غىلاپى، كۆكرەك پەردىسى، مۇسكۇللىرى ۋە باش-
قىلارنىڭ ياللۇغى 148
كۆكرەككە يىرىڭ يىغىلىش 151
كۆكرەك مۇسكۇلىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى 152
ئون بىرىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرى 153
يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 153
يۈرەك قوزغىلىش 154
ئايلىنىپ كېتىش 156
يۈرەك دالانچە ياللۇغى 160
تۇتۇن كېسىلى — يۈرەك قېپىغا ھاۋا تولۇش 161
يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى 161
يۈرەك سويۇلغاندەك سېزىم بولۇش 162
يۈرەك قېپىدىن چىقىپ كەتكەندەك بولۇش كېسىلى 162
يۈرەك تۆۋەنگە تارتقاندەك سېزىم بولۇش 163
يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش 163
ئون ئىككىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى 165
سۈت كەملىك 165
ئەمچەككە سۈت كۆپ كېلىۋېلىش 166
ئەمچەكنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە چىڭقىلىشى 166
ئەمچەكتە سۈت ئۇيۇپ قېلىش 167
ئەمچەك تۇگمىسى ئېزىلىپ كېتىش 168

ئون ئۈچىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى 169

ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 169
ئاشقازان ئاغرىقى 170
ھەرىم ئاجىزلىقى، ھەزىم بۇزۇلۇش، تاماق سىڭمەسلىك ... 173
خولېرا 174
ئىشتىھانىڭ ئازلىشى ۋە ئىشتىھا يوقىلىش 175
ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشى............................ 178
ئىت ئىشتىھاسى.................................. 179
كالا ئىشتىھاسى 180
قورساق ئېچىپ ئايلىنىپ كېتىش.................... 180
كۆپ ئۇسساش 181
ئاشقازان ياللۇغى 183
ئاشقازان يىرىڭلىق ئىششىقى 184
ئاشقازان يارىسى ۋە ئاشقازان مۇدۇرى 184
قورساق كۆپۈش 185
كېكىرىش، ئەسنەش، كېرىلىش 185
قۇسۇش، ھېق بولۇش، كۆڭۈل ئاينىش، كۆڭۈل
غەشلىكى 186
قان قۇسۇش.................................... 187
ئاشقازاندا قان ۋە سۈت ئۇيۇپ قېلىش 189
ھېق تۇتۇش.................................... 189
ئاشقازاننىڭ تەتۈر قىسقىرىشى 191
ئاشقازاننىڭ بىئارام بولۇشى......................... 191
ئاشقازاننىڭ تىترىشى 192
ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاغرىقى................. 192
ئاشقازاننىڭ كۆپۈششى 192
ئاشقازان تۆۋەنلەش 193
ئاشقازان توقۇلمىسىنىڭ بوشاپ كېتىشى 194

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

ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى 194
ئاشقازاننىڭ قېتىۋېلىشى 194
قورساق مۇسكۇلىنىڭ قاتتىقلىششى 195
ئاشقازان مەنبەلىك ئىچى سۇرۇش ۋە تۇتقاقلىق ئىچى
سۇرۇش 196
ئاشقازاننىڭ كىچىكلەپ كېتىشى 199
ئون تۆتىنچى باب جىگەر كېسەللىكلىرى 200
جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 200
جىگەر زەئىپلىكى 202
جىگەر تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى 204
جىگەرگە ئۇزۇقلۇق توشۇغۇچى تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشى ... 206
جىگەرنىڭ ھاۋالىق كۆپۈششى........................ 206
جىگەر ئاغرىقى 206
سوغۇق سۇ ئىچىشتىن جىگەر ئاغرىش 207
جىگەر ياللۇغى 207
قورساق مۇسكۇلى ياللۇغى 210
جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى 211
جىگەر يۈزى مۇدۇرى 211
جىگەر بىئارام بولۇش 211
جىگەر قېتىش 212
جىگەر كىچىكلەپ قېلىش 212
جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۇرۇش 212
بەدەن كۆپۈپ ئىششىش 215
سۇلۇق ئىششىق 216
ئون بەشىنچى باب يەرقان ۋە تال كېسەللىكلىرى ... 222
يەرقان كېسىلى 222
سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقان 222
قارا يەرقان 226

تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 227
تالنىڭ ياللۇغى 229
تالدا يىرىڭ يىغىلىپ قېلىش 230
تالنىڭ زەئىپلىكى 231
تالنىڭ تومۇرلىرى توسۇلۇش 231
تال ئېسىلىش 232
تال قېتىشى 232
ئون ئالتىنچى باب ئۆچەي كېسەللىكلىرى 233
ئۆچەي ھەزىمى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىچى سۈرۈش ... 233
قانلىق ئىچى سۈرۈش 235
ئۆچەيدىن يىرىڭ كېلىش 238
تولغاق 239
ئۆچەي مۇجۇپ ئاغرىش 241
ئۆچەينىڭ كۆپۈشى ۋە كۆكىرىشى 241
ئۆچەي توسۇلۇش 242
ئىچى قېتىش 246
قورساق قۇرتى 246
ئون يەتتىنچى باب مەقئەت كېسەللىكلىرى 248
يەلدىن بولغان بوۋاسىر 249
مەقئەت ئاقمىسى 250
مەقئەت ياللۇغى 251
مەقئەت يېرىلىش 251
مەقئەتنىڭ بوشىشىپ كېتىشى 252
مەقئەت چىقىۋېلىش 252
مەقئەت يارىسى 253
مەقئەت قىچىشىش 253
ئون سەككىزىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى 254
بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 254

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش 254
بۆرەك ئاجىزلىقى 255
بۆرەككە يەل كېلىۋېلىش 256
بۆرەك ئاغرىقى 256
بۆرەك ياللۇغى 257
بۆرەك يارىسى 257
بۆرەك ئۇدۇلى قىچىشىش 258
دىئابېت 258
بۆرەك تېشى ۋە بۆرەك قۇمى 258
ئون توققۇزىنچى باب دوۋساق كېسەللىكلىرى 260
دوۋساق ياللۇغى 260
دوۋساق يارىسى 261
دوۋساق ئۇدۇلى قىچىشىش 262
دوۋساققا قان ئۇيۇپ قېلىش 262
دوۋساق ئاغرىش 263
دوۋساقنىڭ جايىدىن قوزغىلىشى 264
دوۋساق كۆپۈشۈپ قېلىش 265
دوۋساق تېشى 265
سۈيدۈك كۆيۈشۈپ كېلىش 266
سۈيدۈك تۇتۇلۇش 267
سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش 271
سۈيدۈك تۇتالماسلىق 272
سىيىپ يېتىش 272
قان سىيىش 273
يىگىرمىنچى باب ئەرلەرگە خاس كېسەللىكلەر 275
باھ ئاجىزلىقى 275
مەنىي تېز كېتىش 279
جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى 280

مەنىي، مەزى ۋە ۋەدى سۈيۈقلۇقلىرىنىڭ ئېقىشى 281
قانلىق مەنىي كېلىش.......................... 283
كۆپ ئېھتىلام بولۇش 283
زەكەرنىڭ تىكلىنىۋېلىشى........................ 284
جىنسىي مۇناسىۋەتتە چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىش 284
ئەرلەردىكى مەقئەتكە جىما قىلدۇرۇش كېسىلى 284
ئۇرۇق بېزى ياللۇغى 285
ئۇرۇق بېزىنىڭ يوغىناپ قېلىشى 286
زەكەر ۋە بالىياتقۇنىڭ لىكىلدىشى 287
ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئاغرىقى 287
ئۇرۇق بېزىنىڭ كىچىكلەپ قېلىشى 288
ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئۈستىگە چىقىۋېلىشى 288
ئۇرۇق بەز خالتىسى ۋېنالىرىنىڭ ئەگرىلىشىپ
كۆپۈشىشى 289
ئۇرۇق بەز خالتىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى 289
زەكەر، ئۇرۇق بېزى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنىڭ يارىسى...... 289
زەكەر ياللۇغى 289
ئۇرۇق بېزى ۋە زەكەرنىڭ قىچىشىشى 290
زەكەر تېرىسىنىڭ يېرىلىشى.......................... 290
زەكەر سۆڭىلى ۋە قاتتىق مۇدۇرى 290
سۈيدۈك يولىنىڭ توسۇلۇشى 291
زەكەرنىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى........................ 292
**يىگىرمە بىرىنچى باب قورساق مۇسكۇلى ئىچكى پەر-
دىسى، قورساق پەردىسى ۋە ئەستەر پەردىسى
كېسەللىكلىرى** 293
سىرىقئەتنىڭ تارىلىشى 293
قورساق پەردىسى چوقۇقى ۋە يوتا چوقۇقى 295
كىندىكنىڭ پۇلتىيىپ چىقىشى........................ 296

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يىگىرمە ئىككىنچى باب ئاياللارغا خاس كېسەللىكلەر 298

تۇغماسلىق 298
كۆپ بويىدىن ئاجراپ كېتىش 299
قىيىن تۇغۇت 300
بالا ھەمراھى ۋە ئۆلۈك ھامىلىنىڭ بالىياتقۇدا قېلىپ قېلىشى 302
نىپاس خۇنى تۇتۇلۇش 302
يالغان ھامىلىدارلىق 304
ھەيز كۆپ كېلىش 305
بالىياتقۇ يارىسى 306
بالىياتقۇنىڭ يېرىلىشى 307
بالىياتقۇ قىچىشىش 308
بالىياتقۇ بوۋاسىرى 308
بالىياتقۇ مۇدۇرى 308
بالىياتقۇ سۆگەلى 309
بالىياتقۇ ئاقمىسى 309
ئاق خۇن كېلىش 309
ئاياللاردىكى مەنىي ئېقىش كېسىلى 309
ھەيز تۇتۇلۇش 309
جىنسىي يول پۇتەيلىكى 311
بالىياتقۇ چىقىۋېلىش 311
بالىياتقۇنىڭ بىر تەرەپكە قىڭغىيىپ قېلىشى 312
بالىياتقۇ ياللۇغى 312
بالىياتقۇ يىرىڭلىق ئىششىقى 313
بالىياتقۇ راكى 314
بالىياتقۇ بوغۇلۇش يەنى ھىستىرىيە كېسىلى 314
بالىياتقۇدا سۇ يىغىلىۋېلىش 315
بالىياتقۇنىڭ كۆپۈپ قېلىشى 316

يىگىرمە ئۈچىنچى باب مۆرە، قول، پۇت كېسەللىكلىرى... 317
دوكلۇق 317
يانپاش ئاغرىقى 319
چوڭ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى 320
تۆۋەنكى مۈچە كـىۆك تومۇرلـىرىنىڭ كۆپۈشۈپ ئەگرىـ
لىشىشى 324
پىل پۇت كېسىلى 325
سونجاق ئاغرىقى 325
پۇتنىڭ تاپىنى ئاغرىش 326
يىگىرمە تۆتىنچى باب قىزىتمىلار 327
بىر كۈنلۈك قىزىتما 327
خىلتلىق قىزىتما 330
جۇدەتكۈچى قىزىتما 341
چېچەك ۋە قىزىل قىزىتمىسى 342
ۋابا قىزىتمىسى 343
يىگىرمە بەشىنچى باب مۇدۇر، چاقىلار 344
قان خىلتىدىن بولغان ئىششىق 344
گانگرېنا 345
قىزىل يەل 345
كۆيدۈرگە كېسىلى 346
بەلۋاغسىمان قوقاق 346
يىرىڭلىق مۇدۇر 347
يالغان كۆيۈك 347
سۆلۈق قاپارتما 348
يەلتاشما 348
تىلما 348
چۇما كېسىلى 349
يىرىڭلىق بەز ياللۇغى 349

www.ughurkitap.com

گۆشخور چاقا 350
چىيقان 350
قاتتىق ئىششىق 351
يىرىڭلىق ئىششىق 352
سۇلۇق ئىششىق 352
يەللىك ئىششىق 352
تېرە ئاستىدا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىلەر 353
بەز ۋە تۇگۇنچە 353
قولاق ئاستى بېزى ياللۇغى 354
لىمغا بەزلىرى سىلى 354
قاتتىق ئىششىق 354
سەرتان 355
قىلقۇرت كېسىلى 355
ماخاۋ 356
باش تەمرەتكىسى 356
قىچىشقاق 357
تېرە قىچىشىش 358
ئەسۋە 358
بەدەن تەمرەتكىسى 359
دانىخورەك 359
كەچتە چىقىدىغان مۇدۇر 360
سۆگەل 360
قاقاچلىق يارا 360
قارا رەڭلىك مۇدۇر 361
ئۈجمىسىمان مۇدۇر 361
سەيئەك 361
تېرە ئاستىدا قان ئۇيۇپ قېلىش 362
ئالاھىدە تىپتىكى قاپارتمىلار 362

سىفلىس 363
قىزىل ۋە چېچەك 363
يىگىرمە ئالتىنچى باب تېرە ۋە تېرە رەڭگى ئۆزگىرىش كېسەللىكلىرى 364
ئاقكېسەل 364
ئاق گۆللۈك تەمرەتكە 364
ئاق گۆللۈك تەمرەتكە 364
قارا داغ، قىزىل داغ، سەپكۈن، مەڭ 365
تېرىنىڭ كۆكىرىپ قېلىشى 366
چەككۈزۈش 366
ئۇششۇك 366
تېرە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى 367
باش تېرىسى كېپەكلىشىش 367
قول، پۇت، يۈز ۋە كالپۇك تېرىلىرىنىڭ يېرىلىشى...... 367
تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىشى ۋە كېپەكلىشىشى 368
تېرە سويۇلۇپ چۈشۈش 368
يىگىرمە يەتتىنچى باب چاچ كېسەللىكلىرى 369
دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، تېرە قاسىراقلىنىشىپ چاچ
چۈشۈش 369
چاچ شالاڭلىشىپ چۈشۈش 369
پاينەكۋاش 369
چاچنىڭ يېرىلىشى 370
باش تېرىسى مايلىشاڭغۇلىشىش كېسىلى 370
چاچ ئاقىرىش 370
چاچنى ئاسراش تەدبىرلىرى 370
يىگىرمە سەككىزىنچى باب تىرناق كېسەللىكلىرى 372
تىرناقلارنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى 372
تىرناقلارنىڭ سارغىيىپ قېلىشى 372

تىرناق ئاغرىقى 372
تىرناقلارنىڭ مايماقلىشىپ قېلىشى........................ 372
تىرناق يېرىلىش.. 372
تىرناقلارنىڭ چۈشۈپ كېتىشى............................ 372
تىرناقلارنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشى ۋە قىچىشىشى 373
تىرناقلارنىڭ ئېزىلىشى 373
تىرناقلارنىڭ ئاقىرىپ چۈرۈكلىشىپ قېلىشى 373
تىرناق ئاستىدا قان ئۇيۇپ قېلىش 374
تىرناقنىڭ يۇلۇنۇپ كېتىشى 374

يىگىرمە توققۇزىنچى باب ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر 275

پىت ۋە سىركىلەپ قېلىش 375
كۆپ تەرلەش 375
قانلىق تەرلەش 376
زىيادە جۇدەپ كېتىش ۋە زىيادە سەمرىپ كېتىش 376
باش ۋە پېشانە تېرىسىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى 377
باشنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى 377
بارماقلارنىڭ كۆپۈشۈشى ۋە قىچىشىشى.................. 378
چات قىسمىنىڭ زەخىملىنىشى 378
بەدەن پۇراش 378
قول - پۇت بارماقلىرىنىڭ ئۇششۇپ قېلىشى 378
ئوتتا كۆيۈپ قېلىش 379
قىزىق ياغ بىلەن كۆيۈپ قېلىش........................ 380
قايناق سۇدا كۆيۈپ قېلىش 380
توكتا كۆيۈپ قېلىش.................................... 380
ئاپتاپتا كۆيۈپ قېلىش 380
بالادۇر ھەسەلدىن كۆيۈپ قېلىش 380
ھاك بىلەن تىلىنىڭ كۆيۈپ قېلىشى.................... 380

زەخملىنىشلەر 381
نەيزە، ئوق، تىكەن ۋە باشقىلارنىڭ سانجىلىپ كىرىشى... 382
يارا 382
ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلار 383
كەكە ياكى بولقا بىلەن ئۇرۇلۇش 384
سۇنۇق، چىقىق، چىم بولۇپ كىرىش ۋە سۆڭەك ئەترا-
پىدىكى يۇمشاق توقۇلمىلارنىڭ زەخملىنىشى 384
زەھەرلىنىش 385
زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋېلىش، چىشلىۋېلىش 385
«مىزانى تىب» تىكى كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ
دورىلار 389

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

بىرىنچى قىسىم تۆت خىل كەيپىيات

بۇ قىسىمدا تۆت كەيپىيات (هارارەت يەنى ئىسسىقلىق، بەرودەت يەنى سوغۇقلۇق، رەتۇبەت يەنى هۆللۇك، يەبۇسەت يەنى قۇرۇقلۇق قاتارلىقلار-نىڭ يەككە ۋە مۇرەككەپ ئالامەتلىرى سۆزلىنىدۇ.

ئىسسىقلىق (هارارەت) نىڭ ئالامەتلىرى:

ئەگەر بەدەندە هارارەت (ئىسسىقلىق) زىيادە بولسا ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. ئەزالاردا كۆيۈشۈش بولىدۇ. رەڭگى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. سوغۇقتىن راهەتلىنىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقلىق (هارارەت)نىڭ سەۋەبى قان خىلتىنىڭ زىيادىلىكى-دىن بولسا ئۇنىڭ مەخسۇس ئالامەتلىرى شۇكى: باش ئېغىر بولىدۇ، ئەسنەش، كېرىلىش ۋە مۈگدەش غالىب بولىدۇ. سەزگۈلەر سۇسلىشىدۇ. ئېغىزنىڭ تەمى تاتلىق، بەدەن ۋە تىلنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. بەدەنگە مۇدۇر چاقىلار كۆپ چىقىدۇ. چىش مىلىكى ۋە بۇرنى قانايدۇ. ئەزالاردا ئاغرىش ۋە سۇسلۇق بولىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقلىق سەۋەبى سەپرا خىلتىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا ئۇنىڭ مەخسۇس بەلگىلىرى شۇكى: بىمارنىڭ بەدىنى، تىلى ۋە كۆزلىرى سېرىق، ئېغىزنىڭ تەمى ئاچچىق، تىلى ۋە بۇرنى قۇرۇق ۋە يېرىك بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، ئىشتىهاسى كەم بولىدۇ. كۆڭۈل ئاينىش ۋە جوغجۇغ بولىدۇ.

سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتى:

ئەگەر بەدەندە سوغۇقلۇق زىيادە بولسا ئۇسسۇزلۇق ۋە ئەزالاردا كۆيۈشۈش بولمايدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى ئاق ياكى قارامتۇل بولىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇقنىڭ سەۋەبى بەدەندە بەلغەم خىلتىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولسا ئۇنىڭ خاس بەلگىلىرى شۇكى، بەدەن يۇمشاق ۋە سۇس بولىدۇ. بەدەنىنىڭ

www.uyghurkitap.com

رەڭگى ئاق ۋە بەدەننىڭ تېرىسى سوغۇق بىلىنىدۇ. ھەزىم ئاجىزلايدۇ. ئاچچىق كېكىرىدۇ. ئۇيقۇ كۆپ بولىدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي، بۇرۇندىن سۇيۇق سۇ ئاقىدۇ. بۇرۇندىن ئاققان سۇ بۇرۇندا ئېچىشىش ۋە كۆيۈشۈش پەيدا قىلمايدۇ.

ئەگەر سوغۇقنىڭ سەۋەبى بەدەندە سەۋدا خىلتىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولسا، بىمارنىڭ بەدىنى ئورۇق، رەڭگى قارا بولىدۇ. قان قارامتۇل ۋە قويۇق بولىدۇ. خىيال كۆپ بولىدۇ. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا سانجىق مەلۇم بولىدۇ. يالغان ئىشتىھا بولىدۇ.

ھۆللۈكنىڭ ئالامىتى:

ئەگەر بەدەندە ھۆللۈك ئارتىپ كەتسە، ئەزالاردا سۇسلۇق (بوشىشىش) بولىدۇ. بەدەندە قۇرۇقلۇق ئارتىپ كەتكەندىكى ئالامەتلەرنىڭ ئەكسىدىكى ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

ئەگەر ھۆللۈك ھارارەت بىلەن بولسا (مەيلى ھارارەت ماددىسىز بولسۇن ياكى قان خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسۇن)، ئۇنىڭ بەلگىلىرى يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى. ئەگەر ھۆللۈك سوغۇقلۇق بىلەن بىللە بولسا مەيلى سوغۇقلۇق ماددىسىز بولسۇن ياكى بەلغەم خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسۇن، ئۇنىڭ ئالامەتلىرىمۇ بايان قىلىنىپ بولدى.

قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامىتى:

ئەگەر بەدەندە قۇرۇقلۇق زىيادە بولسا بەدەن قۇرۇق، يىرىك، ئورۇق، تاتىش بولىدۇ.

قۇرۇقلۇق سەپرانىڭ سەۋەبىدىن بولسا ياكى سەۋدا خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا ھەر ئىككىسىنىڭ ئالامەتلىرى ئايرىم ـ ئايرىم بايان قىلىنىپ بولدى.

بىلىش لازىمكى، خىلتلار قان، بەلغەم، سەۋدا، سەپرادىن ئىبارەتتۇر. بەدەن مۇشۇ خىلتلاردىن تۈزۈلگەن. شۇنداقلا كۆپىنچە كېسەللىكلەر مۇشۇ خىلتلارنىڭ كەم، زىيادىلىكىدىن پەيدا بولىدۇ.

قان ھۆل ئىسسىق، سەپرا قۇرۇق ئىسسىق، بەلغەم ھۆل سوغۇق،

سەۋدا قۇرۇق سوغۇق. بىراق يەل سوغۇق بىر خىل گاز بولۇپ خىلىتلاردىن تۇغۇلىدۇ. كۆپرەك بەلغەم بىلەن سەۋدادىن تۇغۇلىدۇ. بەدەننىڭ تۈزۈلۈشىگە ئۇنىڭ بىرەر دەخلىسى يوق. روھلار گەرچە خىلىتلاردىن بۇخارات (گاز) شەكلىدە پەيدا بولسىمۇ لېكىن بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ئۇنىڭغا باغلىق بولۇپ، ئۇ بەدەننىڭ پەرۋىش قىلغۇچىسىدۇر.

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

ئىككىنچى قىسىم دورا ۋە ئوزۇقلۇق

بۇ قىسىمدا ھاجەتكە مۇۋاپىق يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە مۇناسىپ ئوزۇقلۇقلار بايان قىلىنىدۇ.

تەڭشىگۈچى دورىلار خىلىتلار ۋە ماددىلارنىڭ مىزاجى ۋە مىقدارىدا ئۆزگىرىش بولغان بولسا، ئۇنى ئەسلىي ھالىتىگە ئېلىپ كەلگۈچى دورىلار-دىن ئىبارەت.

قان خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى: قان خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى تۆت خىل بولىدۇ. (1) ئۇنىڭ مىقدارى ئارتىپ كېتىدۇ. (2) ئۇنىڭ قىيامى (قويۇقلۇقى) ئارتىپ كېتىدۇ. (3) ئۇنىڭ قىيامى سۇيۇلۇپ كېتىدۇ. (4) ئۇنىڭدا ئۇفۇنەتلىنىش يەنى چىرىش بولىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۆزگىرىشلەردىن قايسى خىل ئۆزگىرىش بولغان بولسا شۇ ئۆزگىرىشكە مۇناسىپ ئىسلاھ قىلىش ۋە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىشى لازىم. شۇنداقلا تۆۋەندە ھەربىر ئۆزگىرىش ئۈچۈن ئايرىم — ئايرىم ئىسلاھ قىلغۇچى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلدى. قان خىلىتىنى پەسەيتكۈچى يەنى (قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلىكىنى پەسەيتىپ نورماللاش-تۇرغۇچى) دورىلار كاسىنە ئۇرۇقى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت، قىزىل-گۈل، لىمون سۈيى، سىركەنجىبىن، چىلان شەربىتى، سەندەل شەربىتى، قاپاق شەربىتى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھۆل سوغۇق دورىلار.

قاننىڭ قويۇقلۇقىنى ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار — ئەينۇلا سۈيى، بەدىيان سۈيى، شاھتەرەنىڭ سۈيى مائۇل ئەسەل (ھەسەل سۈيى) قاتارلىق-لار. بۇلاردىن باشقا سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدىغان دورىلار قاننىڭ قويۇق-لۇقىنى تۆۋەنلىتىدۇ. چۈنكى قان خىلتى كۆپرەك سەۋدا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن قويۇلۇپ قالىدۇ. لېكىن قويۇق بەلغەمنىڭ قوشۇلۇپ قېلى-شىدىمۇ قويۇلۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇسھىلى

بېرىلىدۇ. ماددىنىڭ قويۇقلۇقىنى يوقىتىش ئۈچۈن چۆچۈمەل نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىلىرى پىشقان بولسا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر قان خىلتى بىلەن بەلغەم خىلتى ئارىلاشقان بولسا، ئۇنىڭ رەڭگى ئاققا مايىل بولىدۇ. ئەگەر سەۋدا خىلتى ئارىلاشقان بولسا، ئۇنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ.

قان خىلتىنىڭ سۈيۈلۈشىنى نورماللاشتۇرغۇچى دورىلار:

ئەگەر قان خىلتى بەلغىمى ھۆللۈكنىڭ قوشۇلۇشىدىن سۈيۈلۈپ كەتكەن بولسا قاننىڭ رەڭگى ئاققا مايىل بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىلىنى ئىچكۈزۈپ، قانغا قوشۇلغان بەلغىمى ھۆللۈك چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. بۇ خىل بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈن كابىلە ھېلىلىسى ناھايىتى پايدىلىق. قان خىلتى تەركىبىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، پىرسىياۋشانغا ئوخشاش قۇرۇققا مايىل ئىسسىق دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى بېرىشتىن باشقا بەدەننى ماساژ قىلىپ بېرىش (ئۇۋۇلاش) ۋە چېنىقىشمۇ پايدىلىق.

ئەگەر قاننىڭ سۈيۈلۈپ كېتىشى سەپرا خىلتىنىڭ ئارىلاشقانلىقىدىن بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا قاننىڭ ئۈستىدە سېرىق كۆپۈكلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى سەپرا خىلتىنىڭ مۇسھىلىنى بېرىپ ئۇنى سۈرۈپ چىقىرىۋېتىشتۇر. سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا چىلان شەربىتى، نوقۇت سۈيى، شۇنداقلا قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتكۈچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ ھەممىسى پايدىلىقتۇر. سەپرانىڭ تەگشىگۈچلىرى قاتارىدا بايان قىلىنغان كاسىنە سۈيىمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

قاننىڭ بۇزۇلۇشى: ئوفۇنەت دەپ چىرىگەننى ئاتايدۇرلەر. ھەربىر خىلىت ئەگەر چىرىگەن بولسا ئۇنىڭ بىلەن بىللە قىزىتما بولىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق خىلىت ھارارەتنىڭ زىيادىلىكىدىن بۇزۇلىدۇ. يەنى چىرىشنىڭ سەۋەبى ھارارەت (ئىسسىقلىق)تىن ئىبارەت. شۇڭلاشقا، ھارارەتنى نورماللاشتۇرۇشتا قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتكۈچى دورىلار قاتارىدا بايان قىلىنغان قۇرۇق سوغۇق دورىلار بېرىلىدۇ.

قاننىڭ قايىنىشى (بۇ دەسلەپتە بايان قىلىنىپ بولدى) دىگەنلىك قاننىڭ چىرىشسىز قىزىپ قېلىشىنى كۆرسىتىدۇ. چىرىش ئۈچۈن ئىسسىقلىقنىڭ بولۇشى زۆرۈردۇر. لېكىن ئىسسىقلىقنىڭ (ھارارەتنىڭ) تۇغۇلۇشى ئۈچۈن چىرىش ھاجەت ئەمەس.

سەپرا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى: سەپرا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەش خىل بولىدۇ: (1) سەپرا خىلتى تەركىبىگە سۇيۇق ھۆللۈك ئارىلىشىپ قالىدۇ. بۇ خىل سەپرا ئاچچىق سەپرا (مۇررەئى سەپرا) دەپ ئاتىلىدۇ. (2) سەپرا خىلتى تەركىبىگە قويۇق ھۆللۈك ئارىلىشىپ قالىدۇ. بۇ خىل سەپرا تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا (سەپرائى موھىييە) دەپ ئاتىلىدۇ. (3) ئاز مىقداردىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا سەپرا تەركىبىگە قوشۇلۇپ قالىدۇ. بۇ خىل سەپرا كۆيگەن سەپرا (سەپرئى موھتەرىقە) دەپ ئاتىلىدۇ. (4) تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا بىلەن كۆيگەن سەپرا بىرلەشكەن بولسا ئۇ كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرا (سەپرائى كورراسى) دەپ ئاتىلىدۇ. (5) ئاچچىق سەپرا بىلەن كۆيگەن سەپرا (بۇلاردا ئىسسىقلىق بەك زىيادە بولىدۇ) بىرلەشكەن بولسا بۇ خىل سەپرا رەڭگارەڭ سەپرا (سەپرائى رەڭگارەڭ) دەپ ئاتىلىدۇ. كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرا بىلەن رەڭگارەڭ سەپرا ئوتتۇرىسىدا شۇنچىلىك پەرق باركى، كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرادا ھارارەت نىسبەتەن كەم، رەڭگارەڭ سەپرادا نىسبەتەن زىيادە بولىدۇ، ئەگەر ئۇنداق بولمىغان بولسا ھەر ئىككىسى بىر خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا ھېسابلىنىدۇ.

سەپرانى تەڭشىگۈچى دورىلار تۆۋەندە يېزىلدى. ئىسسىقلىقنىڭ دەرىجىسىگە بېقىپ مۇۋاپىق سوغۇق دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. يەنى ھارارەت زىيادە بولسا سوغۇق دورىلارنى ئىچكۈزسە بولىدۇ. مۇبادا ھارارەت بەك كۈچلۈك بولسا كۈندە ئىككى ـ ئۈچ مەرتىۋە بېرىلىدۇ ياكى دورىلارنىڭ ئىستېمالى كۆپەيتىلىدۇ.

سەپرانى تەڭشىگۈچى يەككە دورىلار: ئىسپەغۇل، بېھى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت، كاسىنە، ئىككى خىل تەرخەمەك (تاز ۋە ئەگرى تەرخەمەك) ئۇرۇقى قۇرۇق يۇمغاقسۈت، سەندەل، ئۇسۇڭ بىلەن بىللە ئىشلىتىلىدۇ، ئىسپەغۇلنىڭ شىرىسىنى (لۇئابىنى) چىقىرىپ ياكى ئۇرۇقى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ،

www.uyghurkitap.com

ھەرگىز سوقۇپ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى سوقۇلغان ئىسپىغول بەزى مىزاجدىكىلەرگە زەھەرلەش تەسىرىنى بېرىدۇ.

بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى (لۇئابى) چىقىرىپ ئىشلىتىلىدۇ. يۆتەل ھالىتىدە چۈچۈمەل بېھىنىڭ ئۇرۇقى ئىشلىتىلمەيدۇ.

ئەگەر سېمىز ئوت ۋە كاسىنە ئورۇقلىرىنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە ئۇنىڭ تەمىنى چىقىرىپ ئىشلىتىلىدۇ. ھەرگىز ئۇلارنىڭ يوپيۇرماقلىرىنى سوقۇپ سۈيى سىقىپ ئېلىنمايدۇ. كاسىنەكۆكىنى سۇ بىلەن يۇماسلىق لازىم. چۈنكى يۇيۇش بىلەن ئۇنىڭ تەسىرى (داۋالىق) يوقاپ كېتىدۇ. كاسىنە كۆكىنى سۇغا چىلاپ ئىككى ئۈچ قاينىتىپ ئوبدان كۆپكەن چېغىدا سۈيىنى ئايرىپ ئېلىپ بۇ سۇغا ناۋات ياكى چۈچۈمەللەر (تەمرى ھىندى ياكى ئەينۇلانىڭ سۈيى ۋە ياكى سىركەنجۇبىل)نى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتكەندە ناھايىتى پايدىلىق. قان تازىلاش تەسىرى ئاجايىپ كۈچلۈك دورا بولىدۇ.ئوسۇك ئۇرۇقى ۋە خىيارىن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سېمىزئوتنىڭ قارىلىقىنى يوقىتىشتا بەك يوقىتىۋەتمەسلىك لازىم. چۈنكى قارىلىقى يوقىتىۋېتىلگەن سېمىزئوت ئۈنۈمسىز بولۇپ قالىدۇ.

يۇمغاقسۈتنى سۇغا چىلاپ قويۇپ سۈزۈپ ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈنكى يۇمغاقسۈتنىڭ سۈدىكى تاتلىقى تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

سەندەلنى سودا سۈرۈپ ئىچكۈزۈلسە، ھارارەتنىڭ زىيادىلىكىنى يىراقلاشتۇرىدۇ. ئاق سەندەل قىزىل سەندەلدىن ياخشىراقتۇر.

كاپۇرنى 0.24g گرام مىقداردا ئىشلەتكەندە قانداقلا ھارارەت بولمىسۇن ئۇنى يىراقلاشتۇرالايدۇ. چۈنكى كاپۇر بەك سوغۇق، شۇڭا ئىسسىق مىزاجلىق ياش ئەرلەردىن باشقىلارغا بېرىلمەيدۇ.

مەزكۇر دورىلاردىن باشقا سوغۇق مېۋىلەر مەسىلەن، تاۋۇز ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش چۈچۈمەل نەرسىلەر سەپرا خىلتىنى تەڭشەيدۇ. تەكىتلەپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى، ئاياللار، بالىلار ۋە ئاغۋاتلارغا بەك سوغۇقلۇق قىلماسلىق لازىم.

سەپرانى تەڭشىگۈچى مۇرەككەپ دورىلار: سەپرانى تەڭشەش ئۈچۈن قۇرسى تاباشىر مولەيىين، قۇرسى تاباشىر قابىز، قۇرسى كافور، سەندەل

شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشىغان مۇرەككەپ دورىلار مەخسۇستۇر. بۇلاردىن باشقا سوغۇق دورىلارنى پۈرتىش ياكى چىپىشمۇ سەپرانى تەڭشەپ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى: بەلغەم خىلتىدىمۇ بەش خىل ئۆزگىرىش ۋە بۇزۇلۇش بولىدۇ. (1) ئاز مىقداردا قان بەلغەم خىلتىغا قوشۇلۇپ ئۇنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. بۇ خىل بەلغەم تاتلىق بەلغەم (بەلغىمى شىرىن) دەپ ئاتىلىدۇ. (2) كۆيگەن سەپرا بەلغەم خىلتىغا قوشۇلسا ئۇ تۇزلۇق بەلغەم (بەلغىمى شور) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ تەبىئىتى سەپراغا يېقىندۇر. (3) زەئىپ ھارارەت بەلغەم خىلتىغا تەسىر قىلسا، ئۇنى چۇچۇمەل بەلغەم (بەلغىمى تۇرۇش) دەپ ئاتايمىز. (4) ئازراق سەۋدا بەلغەم خىلتىغا قوشۇلسا، بۇ موزا تەملىك بەلغەم (بەلغىمى ئەپەس) دېيىلىدۇ. بەلغەم خىلتى تەركىبىدە ھۆللۈك زىيادە بولۇپ كەتسە، ئۇ تەمسىز بەلغەم (بەلغىمى تىفە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنىڭ ھەممىسىدىن سوغۇقتۇر.

بەلغەم خىلتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت بولۇپ، زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

بەلغەمنى تەڭشىگۈچى يەككە دورىلار: بەدىيان، رۇم بەدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زىرە، دارچىن، قاقىلە، بەرەنجاسەپ (شام ياغىچى)، سۇنبۇل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم قاتارلىقلار.

تىۋىپ ھەربىر دورىنى ئۆزىنىڭ خۇسۇسىيىتى بويىچە ئىشلەتسە بولىدۇ. بەلغەم خىلتىغا نىسبەتەن قايناتما دورىلارنى تەييارلاپ ئىشلەتكەن ياخشى. لېكىن شۇنى ئەستىن چىقىرىپ قويۇشقا بولمايدۇكى: بەلغەم خىلتى چىرىگەن (ئۇفۇنەتلەنگەن) ئەھۋالدا بەك ئىسسىق دورىلار ئىشلىتىلمەيدۇ. جۈملىدىن شورلۇق بەلغەم خىلتىدا تومۇرلار ئىچىدىكى چىرىگەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىشتا سىرىق ئۈتىنىڭ ئۇرۇقى مەخسۇس دورىدۇر.

ئۇفۇنەتلەنگەن بەلغەم خىلتىنى تەڭشەشتە سەپرا خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچىلىرىدىن زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ بەلغەم خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچىلە-

رى بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم.

بەلغەم خىلتىنى تەڭشىگۈچى مۇرەككەپ دورىلار: ماددەتۇلهايات، مەجۇنى زەنجىۋىل، مەجۇنى سوم، جاۋارىش جالىنوس ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا ئىسسىق تەبىئەتلىك مۇرەككەپ دورىلار بەلغەم خىلتىنى تەڭشەيدۇ. لېكىن بۇ دورىلار بەلغەم خىلتى چىرىمىگەن (ئوفۇنەتلەنمىگەن)، قىزىتما بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا قۇرسى گۇل، قۇرسى غافەس، سىركەنجىۋىل بوزورى مۆتەدىل، سىركەنجىۋىل بوزورى هار، گۇلقەنت ۋە شەربىتى بوزورى مۆتەدىل ياكى هار قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

سەۋدا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى:

سەۋدا خىلتىدىمۇ بەش خىل ئۆزگىرىش ۋە بۇزۇلۇش بولىدۇ:

1ـ تەبىئىي سەۋدا ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىقدارىدىن كۆپىيىپ كېتىدۇ.

2 ـ تەبىئىي سەۋدا كۆيۈپ غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى شەكىللەندۈرىدۇ.

3 ـ قان خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا هاسىل بولىدۇ.

4 ـ بەلغەم خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا هاسىل بولىدۇ.

5 ـ سەپرا خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا هاسىل بولىدۇ. چۈنكى هەربىر خىلت كۆيسە غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى شەكىللەندۈرىدۇ.

خىلتلار كۆيدى دېگەنلىك، خىلتلارنىڭ نازۇك، لەتىپ ۋە سۇيۇق تەركىبلىرىنىڭ تارقاپ، قويۇق تەركىبلىرىنىڭ قېقىلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، ئاساسلىقى خىلتلار ئۆزىنىڭ جىنسىدىن چىقىپ كېتىدىغان ئۆزگىرىشتىن ئىبارەت. هەرگىزمۇ كۆيۈپ كۇل بولۇپ كېتىدىغان ئۆزگىرىش ئەمەس.

بىز قايتۇرۇش ـ تارقىتىش (تەهلىل) ئۇقۇمىنى شۇ ۋەجىدىن قوشۇپ قويدۇقكى: ئەگەر بىرەر خىلت سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن قويۇلۇپ قالغان

بولسا، تېبابەتچىلىكتە ئۇنى سوغۇقتىن ماددىنىڭ ئۇيۇش قانۇنىيىتى بويىچە ئۇيۇغان گەجسىمان بەلغەم خىلتى (بۇنىڭدا سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ئۇيۇپ گەجدەك بولۇپ قالغانغا ئوخشاش) دەپ قاراپ، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا دەپ ھېسابلىمايدۇ . بۇلاردا ماددىنى تارقىتىش (تەھلىل قىلىش) ئالدىنقى شەرتتۇر. ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، گەجسىمان بەلغەم دېگەن ئاتالغۇنىڭ قويۇلىشىدا تېۋىپلارنىڭ كۆز قارىشى ئاساسلىقى، ئۇنىڭ رەڭگىگە، گەجگە ئوخشاش ئاقلىقىغا قارىتىلغان، ھەرگىزمۇ گەجدەك قاتتىق بولغانلىقىغا قارىتىلغان ئەمەس. لېكىن بەزى كىشىلەر بۇ خىل بەلغەم گەجگە ئوخشاش قاتتىق بولغىنى ئۈچۈن بۇ نام بېرىلگەن دەپ قارايدۇ.

سەۋدانى تەڭشىگۈچى يەككە دورىلار: سەرپىستان، گاۋزىبان ھىندى، قوغۇن ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ئەنجۈر مونەكى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھۆل ئىسسىق دورىلار سەۋدانى تەڭشەيدۇ ۋە ئىسلاھ قىلىدۇ.

ئەگەر ئىسسىق خىلتلار (قان ياكى سەپرا) نىڭ كۆيۈشىدىن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا شەكىللەنگەن بولسا، سىمىزئوت، بىھى ئۇرۇقى، خىيارنىڭ ئۇرۇقى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھۆل سوغۇق دورىلار بېرىلىشى لازىم. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا ھۆل ئىسسىق دورىلار بېرىلىدۇ ياكى ئىسسىق سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولغان دورىلار بېرىلىدۇ. سەۋدانى تەڭشىگۈچى مۇرەككەپ دورىلار: سىركەنجۇبىل ئەفتىمۇنى، ئامىلە نوشدارى، مەجۇنى سوقرات ياكى مەجۇنى موپەررىھەدىلكوشا، شەربىتى گاۋزىبان، شەربىتى بادىرەنجى بۇيا ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا مۇرەككەپ دورىلار سەۋدا خىلتىنى تەڭشەيدۇ. لېكىن بۇنىمۇ تەكىتلەپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى، ھەرقانداق ئەھۋال ئاستىدا ئىسسىقلىق سوغۇقلۇق ئېتىبارى بىلەن مىزاجقا دىققەت قىلىنىدۇ.

سەۋدا خىلتى ئوفۇنەتلەنگەن (چىرىگەن) ئەھۋال ئاستىدا بۇ قايىنتىلمىنى بېرىش ناھايىتى پايدىلىق. قايىنتىلما نۇسخىسى: مونگا ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 9 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، زىخ ھەربىرى 7 گرام، گاۋزىبان 5 گرام، قائىدە بويىچە قايىنتىلما ياساپ قەنت ياكى سىركەنجۇبىل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. لېكىن بۇ دورىنى

ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى مۇنزىچ بىرىپ ماددىنى تەنقىيە قىلىپ بولغان-دىن كېيىن ئىشلەتكەندە دورىنىڭ تەسىرى تېز كۆرۈلىدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە دورىنى ئۇزاقراق ئىشلىتىش كېرەك (چۈنكى سەۋدا دورىنىڭ تەسىرىنى تەستىرەك قوبۇل قىلىدۇ). قىزىتمىلارنىڭ باياندا ئۇفۇنەتنى يوقاتقۇچى دورىلار بىر قەدەر تولۇق بايان قىلىندۇ.

پايدىلىنىش: تۆۋەندە سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان تەگشىگۇچىلەرنى بايان قىلىمىز: بۇلار ئاشقازانغا كىرمەي تۇرۇپ پۈتۈن بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزادىكى خىلتلارنى تەگشەيدۇ. بۇلارنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ. مەسىلەن، شۇمۇم، لەخلەخە، نوفۇخ، سەئۇت ۋە جۇر، سونۇن، قوتۇر، نوتۇل، سۇكۇپ، ئىنكىباب كىماد، تەدىمىن، تەمرىخ، كوھەل، بەرود، زەرور، بوخور، تىلاد، زىماد، ھۆقنە، فەتىيلە، شىياف، ھەمەل، فەرزىجە، ئابزەن، پاشۇيەلەردىن ئىبارەت بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ مەنىسى تۆۋەندە بايان قىلىندۇ.

شۇمۇم — مەيلى قورۇق، مەيلى ھۆل بولسۇن، پۇرىتىلىدىغان دورىلار شۇمۇم (پۇرىتىلما) دەپ ئاتىلىدۇ.

لەخلەخە — شىشىگە قاچىلاپ پۇرتىلىدىغان سۇيۇق خۇش پۇراق دورىلار لەخلەخە (سۇيۇق پۇرتىلما) دەپ ئاتىلىدۇ.

نوفۇخ — بۇرۇنغا پۈركىلىدىغان (پاراشوك) دورىلار نوفۇخ (بۇرۇن پۈركىلمىلىرى) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەئۇت — بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان (سۇيۇق) دورىلار سەئۇت (بۇرۇن تېمىتمىسى) دەپ ئاتىلىدۇ.

ۋەجۇر — گالغا تېمىتىلىدىغان (سۇيۇق) دورىلار ۋەجۇر (گال تېمىتىل-مىلىرى) دەپ ئاتىلىدۇ.

سونۇن — چىش ۋە چىش مىلكىگە سىپىلىدىغان پاراشوكلار سونۇن (چىش پاراشوكى) دەپ ئاتىلىدۇ.

قوتۇر — قۇلاق ۋە باشقا تۆشۈكلەر (كۆز، بۇرۇن ۋە باشقىلار) غا تېمىتىلىدىغان تېمىتىلمىلار قوتۇر (تېمىتىلما) دەپ ئاتىلىدۇ.

نوتۇل — خالىس سۇ ياكى دورىلارنىڭ قاينىتىپ ئېلىنغان سۈيىنى

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

باش تەرەپتىن تۆۋەنگە قارىتىپ ئۇزمەي قويۇشنى نوتۇل (يۇيۇلما) دەپ ئاتايدۇ. بەزىدە ئابزەن ۋە ئىنكىبابلارمۇ نوتۇل دەپ قارىلىدۇ.

سۇكۇپ ـ سويۇق دورىلارنى بەدەننىڭ مەخسۇس ئورۇنلىرىغا ئۇزۇپ ـ ئۇزۇپ قۇيۇشى سۇكۇپ (سۇيۇق قۇيۇلما) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىنكىباب ـ بەدەننى رەخت بىلەن ئوراپ تۇرۇپ باشنى ئېگىپ حۇددى تەرلىتىش ئۇچۇن ئېلىپ بىرىلغاندەك قايناق سۇ ياكى دورا قاينىتىلغان سۇنىڭ هورىنى (بۇسىنى) يەتكۈزۈش ئىنكىباب (هورداق) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇندىن باشقا قۇلاققا هور يەتكۈزۈشمۇ ئىنكىباب دېيىلىدۇ.

كىماد ـ مەيلى قۇرۇق، مەيلى هۆل نەرسە بولسۇن، ئۇنى ئىسسىتىپ ئەزاغا قويۇش، سوۋۇپ قالغاندا يەنە ئىسسىتىپ قويۇش كىماد (ئىسسىق ئۆتكۈزۈش) دېيىلىدۇ.

تەمرىخ ـ بەدەنگە سۈركىلىدىغان سۇيۇق دورىلار تەمرىخ (سۇۋالما ـ ر) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەدىمىن ـ ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاش تەدىمىن (ياغلاش) دەپ ئاتىلىدۇ.

هۆقنە ـ سۇ ياكى دورىنى قايناتقان سۇنى كىلىزما قاچىسىغا قۇيۇپ مەقئەت يولى ئارقىلىق ئۇچەيگە (ياكى سۇيدۈك يولى ئارقىلىق دوۋساققا ياكى جىنسىي يول ئارقىلىق بالىياتقۇغا يەتكۈزۈلىدىغان مەشهۇر ئۇسۇل هۆقنە (كىلىزما) دەپ ئاتىلىدۇ.

شىياق: دورىلارنى شامچە ياساپ مەقئەت ياكى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش ۋە ياكى ئۇنى سۇدا ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتىشمۇ شىياق (شامچە) دەپ ئاتىلىدۇ.

فەتىيلە ـ دورىلاردىن شامچە ياساپ مەقئەت، ئاياللار جىنسىي ئەزاسى ياكى قۇلاق ياكى بۇرۇن ۋە ياكى زەخىملەرگە قويۇش فەتىيلە (پەلكۈچ) دەپ ئاتىلىدۇ.

هەمەل ـ دورىنى رەخت پارچىسىغا يۇقتۇرۇپ جىنسىي يول، مەقئەت قاتارلىق ئورۇنلارغا قويۇش هەمەل (دورىلىق لاتا قويۇش) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاياللار جىنسىي ئەزاسىغا قويۇشنىڭ خاس نامى فەرزىجە (جىنسى

يولغا دورا قويۇش) دەپ ئاتىلىدۇ.
كۇھەل ـ سۈرمە تايىقى ئارقىلىق كۆزگە سۈرۈلىدىغان دورىلار سۈرمىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.
بەرود ـ سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن تەييارلىنىپ مەخسۇس كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان ئۇسۇل بەرود (كۆزگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش) دەپ ئاتىلىدۇ.
زەرور ـ قۇرۇق دورىلارنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ كۆز ياكى زەخمىلەرگە پۈركۈش ئۇسۇلى زەرور (پۈركۈلمە) دەپ ئاتىلىدۇ.
بوخۇر ـ دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئۇنىڭ ئىسىنى دىماغقىچە يەتكۈزۈش ياكى بۇنىڭ ئىسىنى مەلۇم بىر ئەزاغا يەتكۈزۈشنىڭ مەخسۇس نامى بوخور (ئىسرىقلاش) دەپ ئاتىلىدۇ.
زىماد ـ ھۆل ھەم قويۇق دورىلارنى بەدەنگە چېپىش زىماد (چېپىلما) دەپ ئاتىلىدۇ.
تىلا ـ ھۆل سويۇق دورىلارنى بەدەنگە سۈۋاش تىلا (سۈۋالما) دەپ ئاتىلىدۇ.
ئابزەن ـ دورىلارنى قايناتقان سۇ ياكى خالىس سۇ ئېلىنغان چوڭ قاچىغا سېلىپ ئۇنىڭدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇش ئۇسۇلى ئابزەن (دورا قايناتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇش) دەپ ئاتىلىدۇ.
پاشۇيە ـ پەقەت ئىسسىق سۇ ياكى بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلىگۈل، بىنەپشە گۈلى، بابۇنە، سۆگەت يوپۇرمىقى قاتارلىق دورىلاردىن بىر ياكى بىر قانچىسىنى سۇغا چىلاپ قويۇپ قايىنتىپ قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا بىمارنىڭ پۇتىنى تىزىغىچە چىلاپ بېرىش پاشۇيە (دورا قايناتىلمىسىدا پۇتنى يۇيۇش) دەپ ئاتىلىدۇ. پاشۇيە ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلاردا باش ئاغرىش ۋە باش تەرەپكە بۇخاراتنىڭ ئۆرلىشىنى پەسەيتىشى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. پاشۇيە قىلغان ۋاقىتتا بىمارنىڭ بېشىغا تەكىيە قويۇپ ئېغىزمان تەرەپكە مايىلراق تۇتۇپ بېرىش، يۈزىنى نىقابلاش كېرەك. يەنى سۇنىڭ ھورى مېڭىگە يېتىپ بارماسلىق كېرەك. چۈنكى سۇنىڭ ھورى مېڭىگە يېتىپ بېرىش بىلەن بەزىلەردە ئەقلى ئېلىشىش ۋە خەفەقان (يۈرەك قوزغىلىش) ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ قالىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئورتاقلىقتا ئىگە نۇسخىلار

شۇمۇم (پۈرىتىلما) نۇسخىسى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىق. ئاق سەندەلنى ئېزىپ يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سۈيى ۋە قىزىلگۈل ئەرقىگە ئارىلاشتۇرۇپ پۈرىتىلىدۇ. ئەگەر لەخلەخە (سۈيۈق پۈرىتىلما) قىلىپ (يەنى بۇ دورىلارنى ئىدىشقا سېلىپ پۈرىتىلىدىغان پۈرىتىلما) قىلىپ تەييارلانسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر بىماردا ئۇيقۇسىزلىق بولسا سىركە ئارىلاشتۇرماسلىق لازىم. ئەگەر هارارەت بەك زىيادە بولسا بۇ نۇسخىغا كاپۇر قوشۇلىدۇ. تەرخەمەكنى يالپاقلاپ ۋە باشقا سوغۇق مېۋىلەر ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك گۈللەرنى پۈراشمۇ ناهايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر بىمارغا يۇمغاقسۇتنىڭ پۈرىقى ياقمىسا ئۇنىڭ ئورنىغا تاۋۇز ياكى پىشقان قاپاقنىڭ سۈيى ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

پۈرىتىلما (شۇمۇم). بۇ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىق. تەركىبى: ئىپار، ئەنبەر، دارچىن، قۇندۇز قەھرى، قەلەمپۇر، زەپەر، سىياھ دانە. ئۇلاردىن زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

سوغۇق بۇرۇن تېمىتىلمىسى (سوئۇت بارىد) مېڭىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق. تەركىبى: ئۇسۇڭنىڭ سۈيى، نىلۇپەر يېغى ھەربىرى بىر ھەسسە، قىز بالا ئىمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى ئىككى ھەسسە، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، سەئۇت تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر نىلۇپەر يېغىنىڭ ئورنىغا قاپاق يېغى ياكى بادام يېغى قوشۇلسا ناهايىتى پايدىلىق. ئەگەر بىمارنىڭ ئۇيقۇسى كەلمىسە خەشخاش يېغى ھەممىدىن ياخشىدۇر. بۇرۇن تېمىتىلمىسى (سەئۇت) نۇسخىسى مېڭىنىڭ ھۆل سوغۇق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق. تەركىبى: سەبىرى، مورمەككى، كۇندۇر، رۇسۇت (هوزىزى مەككى)، قۇندۇز قەھرى، زەپەر قاتارلىقلارنى رەيھان ياكى مەرزەنجۇش سۈيى ياكى خالىس سۇدا ئېزىپ سوئۇت تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.نوفۇخ (بۇرۇن پۈركەتمىسى). نۇسخىسى: سەكتە

كېسەللىكلىرىنى هوشىغا كەلتۈرىدۇ. مېڭىنىڭ تومۇرلىرى قېتىشىشقا (سۈددە) لىرىنى ئاچىدۇ. كۈندۈش، كات ھىندى قاتارلىقلارنى سوقۇپ تاسقاپ بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ.

ۋەجۇر (گال تېمىتىلمىسى نۇسخىسى): بالىلارنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلى ئۈچۈن پايدىلىق. يالپۇز، قۇندوز قەھرى، زىرە كىرمانى. ئۈچىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سۈتتە ئېرىتىپ گالغا تېمىتىلىدۇ.

يەنە بىر ۋەجۇر (گال تېمىتىلمىسى) نۇسخىسى: سەرئى كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى هوشىغا كەلتۈرىدۇ. تەركىبى: ھىلتىت، قۇندۇز قەھرىنى ھەسەللىك سىركەنجۇبىل ئېرىتىپ گالغا تېمىتىلىدۇ.

چىش پاراشوكى (سونۇن) نۇسخىسى: چىش مىدىرلاپ قېلىشقا پايدىلىق. تەركىبى: سۆرۈنجان، قەلەمپۇر، سەئىدى كۇفى، قاقىلە، سېرىق ھېلىلە، پوستى ئاق سەندەل، قىزىلگۈل باراۋەر ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بەدەندە ھارارەت بولسا قەلەمپۇر قوشۇلمىسا بولىدۇ. قوتۇر (قۇلاق تېمىتىلمىسى) نۇسخىسى: ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن پايدىلىق. گۈل يېغى 18 مىللىلىتىر، بادام يېغى 7 گرام، ئۈزۈم سىركىسى 26 مىللىلىتىر. يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يېنىك ئوت بىلەن قاينىتىپ، سىركە پارچىلىنىپ پەقەت ياغ قېلىپقالغاندىن كېيىن ئېلىپ، ئىلمان ھالدا ئازغىنە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق زىيادە بولسا ئازراق ئەپيۇن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

يەنە بىر قوتۇر نۇسخىسى: تاناسىل ئەزانىڭ يارىسى ۋە سۈيدۈكنىڭ كۆيۈشۈپ كېلىشىگە پايدىلىق. تەركىبى: ئۈپا كۈندۈر، ئەنزوروت، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قىز بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ.

نوتۇل (يۇيۇلما) (I): ئويقۇ كەلتۈرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان سەر-سام ئۈچۈن پايدىلىق. تەركىبى: بىنەپشە، ئوسۇلۇك ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرام، پوستى خەشخاش، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، كۆك قاپاقنىڭ سىرتقى پوستى، بابۇنە ھەربىرى 36 گرام، ئارپا ئۇنى 150 گرام. ھەممە دورىلارنى 5

كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، نوتۇل تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. يەنە بىر نوتۇل (Ⅱ): باشنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ياۋا پىننە (نامام)، مەرزەنجۇش، بەرەنجاسەپ، يالپۇز غاردىمىخى يوپۇرمىقى تامام دورىلارنى باراۋەر ۋەزىندە ئېلىپ سودا قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە باشقا قويۇلىدۇ، ھورى دىماغقا يەتكۈزۈلىدۇ. ئەسكەرتىش: مېڭىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىدە ئومۇمىي تازىلىقنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، نوتۇل ئىشلىتىلسە بولىدۇ. نوتۇل (Ⅲ) ئەزالاردىن يەلنى تارقىتىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، كەرەپشە، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە گېرمانى، مەرزەنجۇش، سېرىقچېچەك، يالپۇزلاردىن (مۇۋاپىق مىقداردا) ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ نوتۇل قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ نوتۇلنى ۋانىنا قىلىپ ئىشلەتسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بىلەن ھوردىتىلسا (ھورداق قىلسا) يەلدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

قۇرۇق كەماد (ئىسسىق ئۆتكۈزۈش) نۇسخىسى: ئەزالاردىن يەلنى تارقىتىدۇ. تەركىبى: تېرىق بىلەن تۇزنى خالتىغا سېلىپ ئىسسىتىپ بەدەنگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. قۇم ياكى كېپەكنى خالتىغا سېلىپ ئىسسىتىپ ياكى خىشنى ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈشمۇ مۇشۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

ھۆل كىماد (ئىسسىق تېگىشىش) نۇسخىسى: ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ. بۇ ئاغرىق پەسەيتىدۇ. بىنەپشە، بابۇنە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ئۈچىنى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىنى ئۆچكە ياكى كالىنىڭ سۈيدۈك خالتىسىغا سېلىپ ئىسسىق پېتى ئەزالارغا تېگىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورا سۈيىنى بولۇتقا ئىچكۈزۈپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

تەدىمىن (ياغلاش)، تەمرىخ (سۈۋالمىلار) كوھەل (سۈرمىلەر) زەرەر (قۇرۇق پۇركۈمىلەر) لەرنىڭ ھەممىسى ئۆز ئورنىدا يېزىلدى ھەركېسەلدە زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

بوخور (ئىسرىق نۇسخىسى): مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، زېھنىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. خەفەقان (يۈرەك قوزغىلىش)، غىشى (ئايلىنىشى)، سېزىملار (ئىچكى تاشقى سىزىم) ئاجىزلىق ئۈچۈن پايدىلىق. تەركىبى: ئېگىر، قۇستە شېرىن، ئاق سەندەل ھەربىرى ئۈچ گرام، ئىپار، كاپۇر ھەربىرى 1.5 گرام،

سوقۇپ، تاسقاپ قىزىلگۈل ئەرقىدە خېمىر قىلىپ كۆملاچ ياسىلىدۇ ۋە ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق ئېلىپ چوغىنىڭ ئۈستىگە تاشلاپ ئىسرىقلىنىدۇ.

يەنە بىر ئىسرىق نۇسخىسى: تەر كەلتۈرىدۇ. كۆپرەك ئىشلەتكەندە بەلغەمى سەپرادىن بولغان قىزىتما (تەب غەيرە خالىس) ۋە بەلغەمى قىزىتمىلارنى يىراقلاشتۇرىدۇ. دورىنى ماددىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئىشلىتىش لازىم. تەركىبى: بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بەدىيان بۇ ئىككى دورىنى ئىسرىقدانغا سېلىپ، بەدەننى رەخت بىلەن ئوراپ، تەر كەلگۈچە ئىسرىقلىنىدۇ.

خلا (سوۋالما)، زىماد (چېپىلما)، ھۆقنە (كلىزما) فەتىيلە (پىلىكۈچ) شافە (شامچە) ھومۇل (ھەمەلچە) زەرور (پۈركۈلمە) قاتارلىقلارنى كېسەلنىڭ مىزاجىنى تونۇپ ھاجەتكە مۇۋاپىق ئىشلىسە بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرى كېسەللىك قىسمىدا يېزىلىدۇ.

ئابزەن (دورا قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرۇش) نۇسخىسى: بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقىنى يىراقلاشتۇرىدۇ. جۇدەتكۈچى قىزىتما ئۈچۈن پايدىلىق. تەركىبى: قاپاق، تەرخەمەك، سېمىزئوت، ئوسۈك، تاۋۇز، نىلۇپەر، گۈل بىنەپشە، ئاقلانغان ئارپا قاتارلىقلارنىڭ تامامىسىنى ياكى ئۇلاردىن تېپىلغانلىرىنى ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ بىر چوڭ قاچىغا، يەنى بىمار گېلىغىچە دورا قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرالغۇدەك) قويۇپ، ئۇنىڭدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. بىر سائەت ئولتۇرغۇزغاندىن كېيىن چىقىرىپ بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق يېغى بىلەن بەدەن ياغلىنىدۇ. ئابزەننىڭ بۇنىڭدىن باشقا نۇسخىلىرى ھەربىر كېسەلگە خاس بولۇپ، شۇ كېسەللەرنىڭ بايانىدا يېزىلىدۇ.

پاشۇيە (دورا قاينىتىلمىسىدا پۇتنى يۇيۇش) سوغۇق ماددىنى سۈمۈرۈش ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق. ئۇنىڭ ئۇسۇلى بايان قىلىنىپ بولدى. پاشۇيە قىلغان ۋاقىتتا قولنىمۇ سۇغا چىلاپ بېرىش ناھايىتى پايدىلىق.

ئىزاھات: پاقالچەقنى باغلاش، ئالىقان ۋە تاپاننى موجۇش باش قىسمىدىن ماددىنى سۈمۈرۈش ئۈچۈن پاشۇيەنىڭ ئورنىنى باسالايدۇ. بەلكى بەزى ۋاقىتلاردا پاشۇيەدىنمۇ زىيادە پايدىلىق، لېكىن پۇتنى چوڭ يوتىدىن باشلاپ باغلاش، يەشكەن چاغدا پۇت تەرەپتىن ئېچىش ھەمدە

www.uyghurkitap.com

ئاچقان ۋاقىتتا پۇت ئىسسىق سۇغا چىلاپ بېرىلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا سۇمۇرۇلگەن بۇخاراتنىڭ باش تەرەپكە قايتىپ بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

قان ئېلىش

قان ئېلىش تولۇق ئىستىفراغ (ئىستىفراغى كۇللى) دۇر. تولۇق ئىستىفراغ دەپ ئېيتىشتىكى مەقسەت، بۇنىڭ ھەربىر خىلىت چىقىدۇ. چۈنكى قاندا باشقا خىلىتلارمۇ ئارىلىشىپ تۇرغان بولىدۇ. يەنى قان تومۇرلاردا قان بولغىنىغا ئوخشاش سەپرا، بەلغەم، سەۋدامۇ قان بىلەن بىللە قوشۇلۇپ تۇرغان بولىدۇ. قاچانكى قان ئېلىنسا، قان تومۇرلاردا نېمە بولسا ئۇ چوقۇم چىقىدۇ. خۇسۇسەن قان خىلىتى زىيادىرەك چىقىدۇ، باشقا خىلىتلار ئازراق چىقىدۇ. قان ئېلىشتىن ئۆزگە تەنقىيەنىڭ باشقا ئۇسۇللىرى مەسىلەن، مۇسھىل بېرىش، قۇستۇرۇشلارمۇ بۇ داۋالاش ئۇنۇمىنى بېرەلمەيدۇ.

قان ئېلىش بىر قانچە ۋەجىدىن ھەممىدىن ياخشى ئىستىفراغ (ئومۇمىي بەدەنلىك سۈرۈپ چىقىرىش) دەپ قارار قىلىندى. بۇلاردىن بىرى: قان ئالغاندا تامامى خىلىتنى تەنقىيە (تازىلاش) قىلغىلى بولىدۇ. بۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى.

ئىككىنچى: قان ئېلىش ئىختىيارىي سۇغۇرتا (ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش) دۇر، يەنى ھەرقانداق ۋاقىتتا قان ئالغاندا، قان بۇزۇلغانلىقى مەلۇم بولمىسا (ياكى قان ئالغاندا بىرەر دىشۋارلىق بولۇپ قالسا) تېزدىن توختىتىۋالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە ئەگەر مۇسھىل (سۈرگە دورىسى) سۈرگە ئىچكۈزۈپ كۆزلەنمىگەن غەيرىي تەبىئىي خىلىت (يەنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاشقا تېگىشلىك بولمىغان ماددا) چىقىپ كەتكىلى تۇرسا، ئۇنى مۇسھىل ئۆزىنىڭ سۈرۈش تەسىرىنى (ئەمەلىنى) كۆرسىتىپ بولۇشتىن ئىلگىرى توختىتىۋالغىلى بولمايدۇ. ئەگەر مۇسھىل ئۆزىنىڭ تەسىرىنى (ئەمەلىنى) كۆرسىتىشتىن ئىلگىرى توختىتىۋېتىلسە، بەدەنگە نۇقسان (زىيان) يېتىدۇ.

ئۈچىنچى: قان ئېلىش ئۈچۈن ماددىنى پىشۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. بۇنىڭ ئەكسىچە باشقا تەنقىيە (تازىلاش) لاردا تەنقىيەدىن ئاۋۋال

كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش شەرت.

تۆتىنچى: قان ئېلىش پەقەت ئۇن ئىككى ياشتىن كىچىكلەرگە مەنئى قىلىنىدۇ. 12 ياشتىن چوڭ بارلىق ياشتىكىلەرگە قان ئېلىشقا توسالغۇ بولىدىغان بىرەر سەۋەب بولمىسا (مەسىلەن، زىيادە سوغۇق مىزاج بولمىسا ياكى قاتتىق سوغۇق پەسىل بولمىسا) مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە لوڭقا قويۇش ئاتمىشتىن ئاشقان كىشىلەرگە مەنئى قىلىنىدۇ.

پايدىلىنىش: بەزىدە قان خىلتى غەلىبە قىلغانلىقى ئېنىقلىنىپ قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر قان ئازراق ئېلىنسا بۇ سەۋەبتىن ماددا (كېسەللەر ماددىسى) ھەرىكەتكە كېلىپ قىزىتمىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا دەرھال قان ئېلىش لازىم. ئوخشاشلا قانداق ۋاقىتتا سۈرگە دورىسى (مۇسھىل) بېرىلىپ تەسىرنى كۆرسەتمىسە، شۇنداقلا مېڭە ۋە يۈرەككىچە ئۇنىڭ زىيىنى يېتىپ بېرىپ بىئاراملىق ۋە ھوشىدىن كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقارسا، دەرھال قان ئېلىش لازىم. لېكىن ئەگەر بىمار زەھەرلەنگەن بولسا ياكى زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان بولسا قان ئالماسلىق لازىم. ئەگەر جەرراھە دەپ ئاتىلىدىغان چايان چېقىۋالغان بولسا چوقۇم قان ئېلىش لازىم (جەرراھە چايانىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ماڭغان ۋاقىتتا قۇيرۇقىنى سۆرەپ ماڭىدۇ. ئۇنىڭ روشەن ئالاھىدىلىكى ئەگەر ئۇ بىرەرسىنى چېقىۋالسا، بەدىنىنىڭ تەر تۆشۈكچىلىرىدىن قان ئېقىشقا باشلايدۇ.) كۆپىنچە تېۋىپلار چۇما (تائۇن) كېسىلىدە قان ئېلىشنى مەنئى قىلدى. لېكىن تەجرىبىلەردىن ئايان بولدىكى، ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنىدە قان كۆپ بولۇپ چۇما پەيدا قىلغان زەھەرلىك ماددا رەئىسى ئەزالارغىچە تەسىر قىلغان بولسا (چۇما زەھىرىنىڭ رەئىسى ئەزالارغىچە تەسىر قىلغانلىقىنىڭ ئالامىتى ئەقىل ئېلىشىش، ئاجىزلاپ كېتىش، ئايلىنىپ كېتىش ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشايدىغان باشقا قوشۇمچە ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ)، چوقۇم قان ئېلىش لازىم.

قان ئېلىنىدىغان ۋاقىت ۋە قانداق كىشىلەردىن قان ئېلىشقا بولىدىغانلىقى، قانداق كىشىلەردىن قان ئېلىشقا بولمايدىغانلىقىغا ئالاقىدار بايانلار چوڭ كىتابلاردا يېزىلدى. بەزى تېۋىپلار قان ئېلىشنى مۇتلەق مەنئى قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ سۆزى كىشىنى قايىل قىلالمايدۇ.

قان ئېلىشقا ئالاقىدار زۆرۈر بولغان چاقىرىقلار تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ. يەنى قانداق ئادەمدە قان ئالغاندا ئايلىنىپ كېتىدىغان ئەھۋال بولسا، قان ئېلىشتىن ئىلگىرى لىمون شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتىگە ئوخشاش دورىلارنى قىزىلگۈل ئەرەقىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، يەنە بىر چارە، ئازراق ئاققاندىن كېيىن قاناش ئورنىغا كۆرسەتكۈچ بارماقنى قويۇۋېلىپ قاننى توختىتىپ، بىمارنى ئازراق ئارام ئالدۇرۇۋالغاندىن كېيىن قاناش ئورنىدىن (زەخمىدىن) بارماقنى كۆتۈرۈپ، يەنە ئازراق قان چىققاندىن كېيىن بارماقنى يەنە قويۇۋېلىپ قان توختىتىۋېلىنىدۇ. دېمەك، ئىككى - ئۈچ قېتىم ئارام ئالدۇرۇپ قان ئېلىنىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا ئومۇمەن ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ. ئەگەر قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، ئايلىنىپ كېتىشنى داۋالاشتا ھەممىدىن ياخشىسى توخۇنىڭ پېيىنى بىمارنىڭ گېلىنغا سېلىپ قۇستۇرۇش، شۇنداقلا داۋائىلمىشكىنى سۇدا ئېرىتىپ گالغا تېمىتىشقا ئوخشاش ئۇسۇللار مەشھۇر بولۇپ، قوللىنىلسا بولىدۇ.

قان ئېلىنىدىغان كۈنى بىمارغا سىڭىشى تەس بولغان غىزالار بېرىلمەيدۇ. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ھەربىر ئادەمگە قەن ھالۋىسى ۋە قەلەمپۇر دەرىخى يوپۇرمىقى يېگۈزىدىغان ئەھۋال كىشىلەر ئارىسىدا ئومۇملاشقان، شۇنىڭغا ئوخشاشلا بەزى بىلىمسىز تېۋىپلار قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن بەدەننى سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرىدۇ. بۇ ھەر ئىككىسى توغرا ئەمەس. ئەگەر بىمار ئىسسىق مىزاج ئادەم بولسا، سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىچكۈزسە بولىدۇ. چۈنكى قان خىلىتىدىن قالسا سەپرا خىلىتىمۇ غالىب ئورۇندا تۇرغان بولسا، ئۇنى پەسەيتىدۇ، ئەمما مىزاجى سوغۇق بولسا ئىسسىق دورىلارنى بەرگەندە ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ، لېكىن زۆرۈرىيەتسىز ھېچقانداق نەرسە بېرىلمەيدۇ.

كۆپىنچە قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار: قىيپال، ئەكھەل، باسلىق، ھەيلول زىرا، ئۇسەيلىم، ئەپتى، سافىن، ئەرەقىننسا، مابەز، چاھاررەگ قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

قىيپال تومۇرنى سەرارۇ تومۇرى دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ تومۇر باش بارماق

ئۇدۇلى، جەينەك بوغۇمىنىڭ ئىچكى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇ تومۇر-دىن قان ئېلىش باش ۋە ئېغىز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

ئەكھەل تومۇر: بۇ يەتتە ئەزا ۋە بەدەن دىگىزى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كۆرسەتكۈچ بارماق ئۇدۇلى، جەينەك بوغۇمىنىڭ ئىچكى قىسمىغا جايلاش-قان. ئۇنىڭدىن قان ئېلىش بارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىق.

باسلىق تومۇرى: بۇ تومۇر ئوتتۇرا بارماق ئودۇلى جەينەك بوغۇمىنىڭ ئىچكى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىش گەدەننىڭ تۆۋەن-كى قىسمىدا ۋە پۇتلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىق. ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش كېرەككى، بۇ تومۇرنىڭ ئاستىدا بىر قىزىل قان تومۇر بار. مەركىزى ئورۇنغا بارماقنى قويغاندا سوقۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلغىلى بولىدۇ. بۇ قىزىل تومۇرنىڭ بىرىنچى بولۇپ بۇنىڭدىن تومۇر تۇتۇلىدۇ، شۇڭا باسلىق تومۇردىن ئېھتىيات بىلەن قان ئېلىش لازىم. ھەرگىز نەشتەر قىزىل قان تومۇرغىچە يېتىپ قالمىسۇن (قىزىل تومۇر كېسىلىپ كېتىپ قالسا، قاننى توختىتىش قىيىنغا چۈشىدۇ).

ھەيلول زىرا: بۇ تومۇر بەزى ئادەملەرنىڭ قولىدا باسلىق تومۇرى بىلەن بەزى ئادەملەردە ئەكھەل تومۇرى بىلەن تۇتىشىپ كەتكەن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قان ئالغاندا، قىيپال تومۇردىن قان ئالغاندا كۆرۈلىدىغان پايدىلار بىلەن ئوخشاش بولىدۇ، لېكىن مۆلچەر ۋە تەدبىرلەر ئارقىلىق ئۇنىڭ پايدىسى باسلىق تومۇردىن قان ئالغاننىڭ پايدىسى بىلەن يېقىن ئىكەنلىكى مەلۇم بولدى.

ئەپتى تومۇرى: بۇ تومۇر چىمەلتەك بارماق ئۇدۇلىدا بولۇپ، بۇ تومۇردىن قان ئېلىش قورساق بوشلىقى ئەزالىرى ۋە بەدەننىڭ تۆۋەنكى يېرىمىنىڭ كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق.

ئۇسەيلىم: «ئەفئەل» ۋەزنى بويىچە ئەسلەم تومۇرى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇسەيلىم ئەسلەم سۆزىنىڭ كىچىكلىتىلمىسى بولۇپ (يەنى گىراماتىكا قائىدىسى بويىچە ئەسلەم سۆزىنىڭ كىچىكلىتىلگەن ھالىتى ئۇسەيلىم بول-دۇ). بۇ تومۇر ئەپتى تومۇر بىلەن تۇتىشىپ كەتكەن بولىدۇ. گويا ئەپتى تومۇرنىڭ بىر شېخىدەكلا. ئۇ نامسىز بارماق بىلەن چىمەلتەك بارماقنىڭ

www.uyghurkitap.com

ئۇتتۇرىسىدا بولۇپ بۇ ئورۇندىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن قولنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ بېرىش كېرەك. ئوڭ قولدىكى ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش تال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق. ئۆپكە كېسەللىكلىرىدە قايسى تەرەپتىكى تومۇردىن قان ئېلىنسا بولىۋېرىدۇ. چۈنكى مۇشۇ تومۇر ئارقىلىق جىگەر ۋە يۈرەككە قان بارىدۇ. شۇڭا قاننى كۆپ ئالماسلىق لازىم.

سافىن تومۇرى: بۇ تومۇر ئوشۇق ۋە پاقالچاق ساھەسى پۇت بارمىقىنىڭ باراۋىرىدە جايلاشقان بولۇپ، بۇنىڭدىن قان ئېلىش ھېيزى رانلاشتۇرىدۇ. يوتا، ئورۇق بېزى، نەسىللىنىش ئەزاسىدىكى قىچىشىش ۋە يارىلار ئۈچۈن پايدىلىق. ماددىنى باش قىسمىدىن تۆۋەنكى تەرەپكە تارتىدۇ.

مابەز تومۇرى: بۇ تىز بوغۇمنىڭ ئىچكى ئويمىنىغا جايلاشقان بولۇپ، قورساق بوشلۇقى ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، ئېغىزمان، مەقئەت، بوۋاسىر (گېموررويى)، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرى ئۈچۈن سافىن تومۇردىنمۇ زىيادە پايدىلىق بولىدۇ.

ئەرقىننىسا: بۇ بىر تورسىمان تومۇر بولۇپ، پۇتنى چەككەندە ئوبدان مەلۇم بولىدۇ. ئەگەر پۇتنى باغلىغاندا پاقالچاق ساھەسىدىن تېپىلسا، بەك ياخشى. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا پوت دۈمبىسىدە چىمەلتەك بارماق بىلەن نامسىز بارماق ئارلىقىدىن قان ئېلىنسا بولىدۇ. بۇ تومۇردىن قان ئېلىش ئولتۇرغۇچى نېرۋا ئاغرىقى كېسىلى ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپ، ئۇنىڭ پايدىسى سافىن تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ پايدىسىغا يېقىن كېلىدۇ.

چاھاررە: بۇ تۆت تومۇر دىگەنلىك بولۇپ، بۇنىڭدىن ئىككىسى تۆۋەنكى كالپۇكتا، ئىككىسى يۇقىرىقى كالپۇكتا. بۇ قان تومۇرلاردىن يۇملاق باشلىق نەشتەر ئارقىلىق كالپۇكنىڭ ئىچكى قىسمىدىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ تومۇرلاردىن قان ئېلىش ئېغىز ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق.

يۇقىرىقى تومۇرلاردىن باشقا تىلنىڭ ئاستى، بۇرۇن ئۇچى، قۇلاقنىڭ ئارقىسى، كۆز بۇرجىكى قاتارلىق ئورۇنلاردىمۇ قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار بار بولۇپ، بۇلاردىن قان ئېلىش نىسبەتەن ئاز بولىدۇ. شۇڭا ئۇلار

تەپسلىي بايان قىلىنمىدى.

پايدىلىنىش: نەشتەرنىڭ قىزىل قان تومۇرلارغىچە يېتىپ بېرىپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى قاننىڭ شوخ، قىزىل ۋە توختاپ ــ توختاپ چىقىش ۋە يۈرەك سېلىشىنىڭ جىددىي كۆرۈلۈشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنداق ئەھۋالدا قان تومۇرنى باش بارماق بىلەن تېزدىن بېسىۋېلىش ھەمدە چاپلاشتۇرغۇچى دورىلارنى تېڭىپ ئۈستىدىن ساكا بىلەن مەزمۇت تېڭىۋې- تىلىدۇ ھەمدە قولنى ئېگىزرەك تەكىيىگە قويۇپ قەتئىي مىدىرلاتمايدۇ. مۇشۇ تەرىقىدە 10 كۈن تېڭىپ قويىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئاستا يېشىپ قايتا تېڭىپ قويۇلىدۇ ياكى يارا ساقايغانلىقىنىڭ ئىشەنچىسى تۇغۇلغانغا قەدەر تېڭىپ قويۇلىدۇ ھەمدە بۇ جەرياندا بەدەننىڭ تەبىئەت كۈچىنى مۇھاپىزەت قىلىش يەنى قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىنمۇ، ئىچى سۈرۈپ كېتىشتىنمۇ ساقلىنىش لازىم.

چاپلاشتۇرغۇچى دورا رېتسېپى: خۇنسياۋشان، ئەنزىرۇت، ئالتۇن زەر- نەخ، زەمچە، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، سەبرى، كۈندۇر ھەربىرسى 3 گرام، ئەرەب يېلىمى 6 گرام، تامامى دورىلارنى سوقۇپ يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ، توشقاننىڭ يۇڭى ياكى ئۆمۈچۈك- نىڭ تورىنى پاكىزلاپ ئۇنىڭغا يۇقتۇرۇپ يارا تېڭىۋېتىلىدۇ. قول ــ پۇتنى باغلاپ، نەپەسنى ئاستا ئالدۇرغاندا قاننىڭ مەركەز ئورۇنغا مايىل بولۇپ كۆپ كېلىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

شەخەك قويۇش ۋە زۇلۇك تېڭىش

شەخەك قويۇش ۋە زۇلۇك تېڭىش بالىلارغا نىسبەتەن قان ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسىدۇ. لېكىن زۆرۈر بولمىسا قوللانماسلىق لازىم. ئاتمىش ياشتىن ئاشقانلارغا شەخەك قويۇش مەنئى قىلىنىدىغانلىقى ئىلگىرى بايان قىلىندى. بۇندىن باشقا، ئىككى ياشقا توشمىغان بالىلاردىنمۇ قان ئېلىش مەنئى قىلىنىدۇ. ياخشىسى ئاينىڭ 14 ــ 15 ــ كۈنلىرى شەخەك قويماسلىق لازىم. شەخەك قويۇشقا ئەڭ مۇۋاپىق ۋاقىت ئاينىڭ 16 ــ، 17 ــ كۈنلىرى بولۇپ، ئۈچ سائەتنى ئۆتكۈزۈۋېتىپ، يەنە بىر قېتىم شەخەك قويسا ياخشى بولىدۇ.

مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىنمۇ شەخەك قويۇشقا بولمايدۇ. لېكىن قان قويۇلۇپ قالغان بىمارلارغا نىسبەتەن مۇنچىدىن چىقىپلا قان ئالماستىن، بەلكى بىر سائەت ئارام ئالغاندىن كېيىن شەخەك قويۇلسا بولىدۇ. ئەگەر ئەزالارغا ماددا يىغىلىۋالغان بولۇپ مىقدارى كۆپ بولسا، قان ئالماي تۇرۇپ مەزكۇر ئەزانى تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلىنى قوللانماسلىق لازىم. يەنى شەخەك قويۇش ۋە باشقىلارنى قىلماسلىق لازىم.

گەدەنگە شەخەك قويۇش مېڭىنى تەنقىيە قىلىدۇ. بەلكى گەدەنگە شەخەك قويۇش ئەكەھل تومۇردىن قان ئالغان بىلەن باراۋەر بولىدۇ. لېكىن گەدەنگە شەخەك قويۇشتىن ئۇنۇتقاقلىق پەيدا بولىدۇ. شۇڭا گەدەننىڭ ئاستىغىراق شەخەك قويۇش لازىم. ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قىلىش باسلىق تومۇردىن قان ئالغاننىڭ ئورنىنى باسالايدۇ. لېكىن بۇ ئاشقازانغا زىيان يەتكۈزىدۇ، يۈرەك قوزغىلىش (خەفەقان)نى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. شۇڭا نىسبەتەن ئۈستىنگىرەك شەخەك قويۇش كېرەك. پاقالچاققا شەخەك قويۇش سافىن تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ ئورنىنى باسالايدۇ.

تىلماي شەخەك قويۇش كېسەللىك ماددىسىنى سۈمۈرۈش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. قايسى ئەزاغا ھىجامەت قويغىلى بولمىسا ۋە شەخەك قويۇشقا بەرداشلىق بېرەلمىسە، زۇلۇك قۇرتى ئىشلىتىش لازىم.

پىشۇرغۇچى دورىلار

مۇنزىجنىڭ لۇغەت مەنىسى «پىشۇرۇش» دېگەنلىك بولىدۇ، لېكىن تېبابەت ئىلمىنىڭ قارىشىچە مەلۇم بىر خىلتنى پىشۇرۇش دېگەنلىك، خىلتنىڭ قويۇق بەلغەم خىلتى نورمالسىز سەۋدا خىلتىغا ئوخشاش قويۇق خىلتلارنى مۇنزىج تەسىرىدە سۇيۇلدۇرۇش نورمالسىز سەپرا خىلتى ۋە سۇيۇق بەلغەم خىلتىغا ئوخشاش سۇيۇق خىلتلارنى مۇنزىج ئارقىلىق سۇيۇق قىسمىنى يوقىتىپ، قويۇق تەرەپكە مايىللاشتۇرۇش ئارىلىق خىلتلارنىڭ قىيامىنى تەڭشەش تازىلاش (تەنقىيە) قىلغاندا، بەدەندىن ئاسانلار چىقىپ كېتەلەيدىغان ھالەتكە كەلتۈرۈش دېگەنلىك بولىدۇ.

سەپرا خىلتى ئۆز زاتىدا ھەممە خىلتلاردىن زىيادە سۈيۈق بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىدىن سىرتقا چىقىرىلغاندىن كېيىن قويۇلۇپ قالىدۇ. يەنى ئۇ ئىككىلەمچى بۇلغىنىش سەۋەبىدىن قويۇلۇپ قالغان بولىدۇ. خۇددى قان بەدەن سىرتىغا چىققاندىن كېيىن ئۇيۇپ قالغىنىغا ئوخشاش. بۇ قويۇلۇش گاز ھالەتتىكى سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. چۈنكى ماددىلارنىڭ سۈيۈلۈشىنىڭ سەۋەبى نورمال ئىسسىقلىق، قويۇلۇشىنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇق بولىدۇ، مەيلى سوغۇقلۇق ئاز بولسىمۇ.

قان خىلتىغا نىسبەتەن پىشۇرغۇچى دورا (مۇنزىچ) بېرىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق، شۇڭا قاندىن بولغان قىزىتمىدا دەسلەپكى كۈنى قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر باشقا خىلت ئارىلاشقانلىق سەۋەبىدىن قان بۇزۇلۇش كېلىپ چىققان بولسا، بۇنداق ۋاقىتتا ياخشىسى قايسى خىلت غەلىبە قىلىپ قان خىلتىغا قوشۇلغان بولسا، شۇ خىلتنىڭ مۇۋاپىق مۇنزىچىنى بېرىپ قان ئېلىنىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا باشقا خىلتمۇ پىشىپ (بەدەندىن چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولۇپ)، قان خىلتىغا قوشۇلۇپ ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ. ئورگانىزم ھېچقانداق زىيانغا ئۇچرىمايدۇ. جۈملىدىن قان خىلتىغا سەۋدا خىلتى ئارىلاشقان بولسا، قان ئېلىشتىن ئىلگىرى مۇنزىچ بېرىپ ماددىنى پىشۇرۇش زۆرۈر.

نورمالسىز سەپرا خىلتىنىڭ پىشۇرغۇچىسى تەركىبى: چىلان 7 دانە، گۈل بىنەپشە 7g، نېلۇپەر 7g، شاھتەرە 7g، كاسىنە ئۇرۇقى (چالا سوقۇلغان) 10g، چالا سوقۇلغان كاسىنە يىلتىزى 7g، خەمىكىدىن ئايرىلغان قىزىلگۈل 7g ئېلىنىدۇ. دورىلارنى ئىچىشكە مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ قايناتما ياكى چىلانما ھالەتتە سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى سىركەنجۇبىل تەرەنجىبىنگە ئوخشاش دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ.

مەلۇم بىر دورا قايسى خىلتنى تەڭشىسە ئۇ ئوخشاشلا شۇ خىلتنىڭ مۇنزىچى بولالايدۇ. مۇنزىچ دورىلاردا بىر قانچە ئالاھىدىلىك بولغانلىقى ئۈچۈن ئورنىدا ئايرىم بايان قىلدۇق.

قايىنتىلما دېگەنلىك دورىلارنى بەلگىلىك مىقداردىكى سۇغا ئاۋۋال

www.uyghurkitap.com

چىلاپ قويۇپ كېيىن قايىنتىپ ئىچىشكە مۇۋاپىق بولغان $\frac{1}{3}$ ھەسسە سۇيى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. لېكىن شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش لازىمكى، دورىنى قايناتقاندا مىزاجى ئىسسىققا مايىللىشىدۇ، شۇڭا بىمارنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق غالىب بولسا، دورىنى ھەرگىز قايىنتىپ بەرمەسلىك لازىم.

نورمالسىز سەپرا خىلتى بىر قانچە قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. شۇڭا ئۇنى پىشۇرۇشتا نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئاۋۇتۇش ياكى كېمەيتىشكە بولىدۇ. دورىلارنىڭ ۋەزنى ئوتتۇرا ياشتىكى نورمال قەددى ـ قامەتتىكى شەخسلەرنى نەزەردە تۇتقان ئاساستا يېزىلدى. شۇڭا ئەگەر بىمار كىچىك بالا بولسا، دورا ۋەزنىنى مۇۋاپىق ئازايتىشى، ئەگەر بىمار چوڭ بەستلىك ئادەم بولسا، دورا ۋەزنىنى مۇۋاپىق كۆپەيتىش لازىم. دورا ۋەزنىنى كېمەيتىش ياكى كۆپەيتىش تېۋىپنىڭ ئىرادىسىگە باغلىق بولىدۇ.

ياش ئېتىبارى بىلەن بالىلارنىڭ دورا ئىستېمال مىقدارى تۆۋەندىكىدەك بولسا بولىدۇ: ئىككى ياشقىچە بولغان بالىلارغا تولۇق ئىستېمال مىقدارىنىڭ $\frac{1}{4}$ ى؛ ئالتە ياشقىچە بولغان بالىلارغا تولۇق ئىستېمال مىقدارىنىڭ $\frac{1}{3}$ ى؛ 9 ياشقىچە بولغان بالىلارغا تولۇق ئىستېمال مىقدارىنىڭ $\frac{1}{2}$ ى؛ 15 ياشقىچە بولغان بالىلارغا تولۇق ئىستېمال مىقدارىنىڭ $\frac{3}{4}$ ى بېرىلسە بولىدۇ.

پايدىلىنىش: مۇنزىج بەرگەندە سەپرا خىلتى تەركىبىگە باشقا خىلت قوشۇلمىغان بولسا 3 كۈندە، تەركىبىگە باشقا خىلت قوشۇلغان بولسا 5 كۈندە ياكى ماددىنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ ئۇنىڭدىنمۇ زىيادىرەك ۋاقىتتا پىشىدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ پىشۇرغۇچىسى (مۇنزىج) نۇسخىسى:

تەركىبى: ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 12 دانە، چالا سوقۇلغان بەدىيان 7g (ئەگەر بەدىياننىڭ ئورنىغا رۇم بەدىيان قوشۇلسا تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ)، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (تاشقى پوستى ئاقلىنىپ چالا سوقۇلغان)

10g، شۇكائى چالا سوقۇلغىنى 7g، پىرسىياۋشان 18g، ئەنجۈر مونىكى 5 دانە، قىزىلگۈل 10 گرامدىن ئېلىنىدۇ. تەييارلىنىشى يۇقىرىدا سۆزلەنگەنگە ئوخشاش. دورىلاردىن قاينىتىلما ياساپ ھەسەل بىلەن تەييارلانغان قىشىل گۈل گۈلقەنتىدىن 24g قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. ئەگەر سىركەنجۇبىلدىن 24ml ئەتراپىدا قوشۇلسا، ماددىنىڭ پىششىغا ياردەم بېرىدۇ. يۆتەل بار، شورلۇق بەلغەم خىلتى پەيدا قىلغان كېسەللىكلەردە سىركەنجۇبىل قوشۇلماسلىق لازىم. تۇزلۇق بەلغەم خىلتى تەركىبىگە سەپرا خىلتى قوشۇلۇشتىن بولىدۇ. شۇڭا بەزى تېۋىپلار ئۇنى سەپرا دەپ ھېسابلاپ، مۇنزىج بېرىشتە سەپرا خىلتىنى پىشۇرۇشتا ئەھمىيەت بېرىش لازىم ۋە سەپرانىڭ مۇنزىجىغا بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىجىنى قوشۇپ ئىشلىتىش، شۇنداقلا مۇرەككەپ دورىلارنى ئىشلىتىشتىمۇ، بۇ قائىدىگە ئەمەل قىلىش لازىم دەپ ھېسابلايدۇ.

نوقۇت سۈيى نورمالسىز بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، قىزىتما ھالىتىدە بېرىشكە بولمايدۇ. ئەگەر قىزىتما سوزۇلما بولسا بېرىشكە بولىدۇ.

پايدىلىنىش: نورمالسىز بەلغەم خىلتلىرىنىڭ پىشىشى بەلغەم خىلتى بەك سۇيۇق بولمىغان ئەھۋالدا نورمالسىز سەپرا خىلتى پىشىدىغان ۋاقىتنىڭ 3 ھەسسىسىدە يەنى 9 كۈندە پىشىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا 5 ـ 9 كۈن ئىچىدە ياكى ئۇنىڭدىنمۇ زىيادە ۋاقىتتا پىشىشى مۇمكىن، دورا مىقدارىنى كۆپەيتىش ياكى ئازايتىش تېۋىپنىڭ ئىرادىسىگە باغلىق.

نورمالسىز سەۋدا خىلتىنىڭ پىشۇرغۇچىسىنىڭ تەركىبى: سەرپىستان 20 دانە، چىلان 10 دانە، گاۋزىبان 7g، بادىرەنجى بۇيا 7g، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 10g، ئۇستىقۇددۇس 7g، پىرسىيلۇشان 7g، بەدىيان 7g، شاھتەرە 7g، دورىلاردىن قاينىتىلما ياساپ قەنت ياكى تەرەنجىبىن ياكى گۈلقەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ بېرىلىدۇ. بو نۇسخا خالىس سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىجى بولۇپ، ئەگەر باشقا خىلتلارنىڭ كۆيىشىدىن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا شەكىللەنگەن بولسا، سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىجى تەركىبىدىكى دورىلارنى ئېلىپ، كۆيۈپ نورمالسىز سەۋدانى ھاسىل قىلغان خىلتنى پىشۇرۇش

www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى ئۇنىڭ بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

ھەرقانداق خىلىت ئەگەر كۆپىسە، يەنى ئۇنىڭ سۇيۇق قىسمى ئۇسسىلىق سەۋەبىدىن قۇرۇپ قويۇق قىسمى قېلىپ ئۆز جىنسىدىن چىقىپ كەتكەن بولسا، بۇ غەيرىي تەبىئىي سەۋدا دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا خۇنى سەۋدا، سەپرائى سەۋدا، بەلغەمى سەۋدا دېگەنلەر ھەممىسى غەيرى تەبىئىي سەۋدا ھېسابلىنىدۇ. دېمەك، ھەرقانداق خىلىت كۆپىسە نورماللىسىز سەۋدا خىلىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. مۇنزىج مۇنزىج بەرگەندە بۇ خىلىتلارغا رىئايە قىلىغان ئاساستا پىشورۇش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

پايدىلىنىش: خالىس سەۋدا خىلتى 15 كۈندە پىشىدۇ. بۇنىڭدىن كەم ياكى زىيادە بولىشىمۇ مۇمكىن. ھەربىر خىلىتنىڭ پىشىدىغان مۇددىتى بايان قىلىنىدى. بۇ خىلىت مۇشۇ ۋاقىت ئىچىدە پىشىپ مۇسھىلنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلالايدىغان بولىدۇ، دېگەنلىك بولىدۇ، ھەرگىزمۇ سوزۇلما كېسەللىكلەردە كۆرۈلگەندە مۇنزىج بېرىش ماددىنى تارقىتىش، «تەبىئەت» كۈچىنىڭ ماددىنى يوقىتىشىغا لاياقەت ھازىرلاش ئەمەس. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ماددا پىشقانلىقىنىڭ ئىپادىلىرى ئاستا ـ ئاستا كۆرۈلىدۇ. ماددا پىشقانلىق ئىپادىلىرى كۆرۈلىدىغان ئەڭ قىسقا ۋاقىت ھەربىر خىلتقا خاس ھالدا يېزىلدى. شۇڭا، كېسەللىك ماددىسى قويۇقراق بولغان بىمارلاردا بىر قانچە قېتىم مۇنزىج بېرىلىدۇ. مۇسھىلدىن كېيىن يەنە ماددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى تولۇق كۆرۈلمىسە، يەنە باشقا مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. مۇنزىج بېرىلىدىغان كۈنلەر بېكىتىپ بېرىلدى. بۇ ۋاقىتتا مونزىج دورىلار ئىستېمال قىلىنىشى شەرت. پىشۇرغۇچى دورا ئىستېمال قىلمىسا ماددا پىشمايدۇ، دەپ قاراشقا بولمايدۇ. چۈنكى خوداۋەندى تائالا ئادەمنىڭ «تەبىئەت كۈچى» گە ماددىنى تەڭشەش، پىشۇرۇش ماددىنى، دەپنە قىلىش كۈچىنى ئاتا قىلغان بولۇپ، ئۇ ھەمىشە ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى قىلىپ تۇرىدۇ. شۇنداقلا بىر قانچە قېتىم كۆپىنچە كېسەللىكلەرنىڭ دورا ئىشلەتمەيمۇ يوقاپ كەتكەنلىكى كۆرۈلدى. داۋالاش پەقەت «تەبىئەت كۈچى» گە قىلغان ياردەمدىنلا ئىبارەت.

سۈرگە دورىلىرى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلار

مۇسھىل دەپ كېسەللىك ماددىسى قان تومۇرلار ۋە يىراق ئەزالاردىن تارتىپ «ئۈچەي يولى ئارقىلىق» چىقىرىپ تاشلايدىغان دورىنى ئاتايمىز.

مولەيىن (يۇمشاتقۇچى) دەپ ئاشقازان ـ ئۈچەي ۋە بۇلارغا يېقىن ئورۇندىكى كېسەللىك ماددىسىنى چىقىرىدىغان دورىنى ئاتايمىز. سۈرۈش (مۇسھىل) ئۈچۈن ئاۋۋال ماددىنى پىشۇرۇش (مۇنزىج بېرىش) شەرت. لېكىن يۇمشىتىش (مولەيىن) دە ماددىنى پىشۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. شۇڭا، كۆپىنچە پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار يۇمشىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئەگەر يۇمشاتقۇچى (مولەيىن) دورىلارنى بەرگەندە ماددىنى پىشۇرۇشقا ئەھمىيەت بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

مۇلەيىن مۇبارەك: كۆپ ساندىكى ئىچكى ۋە تاشقى كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىق. كۆپ سانلىق مىزاجدىكىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھەتتاكى ھامىلىدار ئاياللار، باللار ھەم ياشانغانلارغىمۇ بېرىشكە بولىدۇ. قىزىتمىلار ۋە قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ ياللۇغلىرى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق. ھەممە خىلىتقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. تەركىبى: خىيارشەنبەرنىڭ ئىچىدىكى ئېتىنى زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ گۇلاب ياكى ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئارىلاشتۇرۇپ سوزۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. لېكىن ئەگەر بىماردا ھارارەت بولسا كاسىنە كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيى ياكى باشقا ئۆرۈك دورىلارنىڭ شىرىسى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالاردا ياللۇغلىنىش بولسا، يەرلىك شوخلا كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن بېرىش لازىم. ئەگەر ماددىنى پىشۇرۇشنىڭ قىسمەن ھاجىتى بولسا بەدىيان شىرىسى، گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. خىيار شەنبەرنىڭ پۇرىقىنى يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن بەدىيان، ئەرەقى گۈل ھەممىدىن ياخشى. ئەگەر مەزكۇر يۇمشاتقۇچى نۇسخىنى كۈچلۈك قىلىپ تەييارلىماقچى بولساق، شىرخىشت ۋە ئەسلى تەرەنجىبىن ئارىلاشتۇرۇلسا بولىدۇ. ئەگەر چىلان، سەرپىستان، گۈل بىنەپشە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، گاۋزىبان ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشايدىغان دورىلار بىلەن قاينىتىلما تەييارلىنىدۇ. مۇشۇ قايناتمىغا خىيارشەنبەر ئېتى

www.uyghurkitap.com

(مېغىز ئىملىتاس) قوشۇلسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئىلگىرى ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، ھارارەت كۈچلۈك بولسا قايىنىتىلما ياساپ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. قانداق ئادەمدە ئۆچەي ئاجىزلىقى ۋە تولغاقنىڭ شىكايىتى بولسا، خىيارشەنبەر ئېتىنى گۆشىنى بادام يېغى بىلەن ياغلىماي ھەرگىز بەرمەسلىك لازىم. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھامىلدار ئاياللار ۋە ياشانغانلارغىمۇ بادام يېغىسىز بەرمەسلىك لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا تولغاق بولۇپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. لېكىن سۈت ئېمىۋاتقان باللارغا نىسبەتەن بادام يېغىنىڭ ھاجىتى يوق. چۈنكى سۈت ئېمىۋاتقان مەزگىلدە باللارنىڭ ئۆچىيىنىڭ يۈزى شۇ دەرىجىدە سىلىق بولىدۇكى، خىيارشەنبەر ئېتى ئۆچەيگە چاپلىشىۋالالمايدۇ. ياش ئەرلەرگە نىسبەتەن ئۇلارنىڭ چوڭ تەرىتى قاتتىق بولسا خىيار شەنبەر ئېتى مىقدارى 72g ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ. بۇنىڭدىن زىيادە بولماسلىقى لازىم. چۈنكى بەدەنگە ئەكس تەسىرى بولۇشىنىڭ ئەندىشىسى بولىدۇ. خۇسۇسەن مۆتىدىل مىزاجدىكىلەرگە بەكرەك زىيىنى بولۇشى مۇمكىن.

پايدىلىنىش: چۈنكى سۈرگىگە بېرىشكە ئائىت پايدىلىق بولغان سۆزلەر ئاۋۋال بايان قىلىنىدۇ.

ئەگەر قۇلۇنجى (ئۆچەي توسۇلۇش) ۋە باشقا كېسەللىكلەردە قاتتىق زۆرۈرىيەت تۈپەيلىدىن مۇسھىل بېرىشكە توغرا كەلسە مۇنداق ۋاقىتتا پىشۇرغۇچى دورا (مۇنزىج) بېرىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. مەيلى كىچە بولسۇن، مەيلى تۇمانلىق ھاۋا بولسۇن موسھىل بېرىشنى توسمايدۇ. ھەربىر مۇسھىل مەيلى قايىنىتىلغان بولسۇن، مەيلى دەملەنمە بولسۇن، ئۈستىدىن قايناق سۇ ئىچىشكە بولمايدۇ. چۈنكى بۇ مۇسھىلنىڭ سۈرۈش تەسىرىنى يوقىتىۋېتىدۇ. لېكىن ئەگەر مۇسھىل ئىچكەندىن كېيىن قورساقتا ئاغرىش بولسا ئازراق قايناق سۇ ئىچىشكە بولىدۇ. كۆمىلاچ ياكى تالقان شەكلىلىك مۇسھىللارنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا مۇسھىلنىڭ سۈرىشكە ياردىمى بولىدۇ. مۇسھىل ئۆزىنىڭ تەسىرىنى كۆرسىتىپ بولمىغۇچە سوغۇق سۇ ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇلۇق بەك ئېغىر بولسا، بىر قانچە يۇتۇم سوغۇق سۇ ئىچكەننىڭ زىيىنى يوق. بۇلاردىن

باشقا ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ئۇسساپ ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن قورقمىسىمۇ بولىدۇ. بەزى مۇسھىل دورىلارنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىش زۆرۈر. مەسىلەن، قىزىلگۈل شەربىتىگە دەند چۇشكە مۇسھىللار، شۇنداقلا تۇربۇت ۋە تۇز چۇشكەن تالقان ياكى كۇملاچ قىلىپ ياسالغان سۈرگىلەرنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكەن ياخشى. جامال قەرشى ئىپىتقانغا ئوخشاش قايناق سۇ بۇنداق موسھىل دورىلارنىڭ تەسىرىنى يوقىتىۋېتىدۇ. بىرەرسى دورا ئىچىشتىن نەپرەتلەنسە، ئۇنىڭ ئىككى بىلىكىنى باغلاپ بۇرنىنى تۇتۇۋېلىپ دورا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئېغىزنى غار ـ غار قىلىپ چايقىۋېتىلىدۇ ۋە ئازراق پىننە چاينىتىلىدۇ. ئەگەر قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنى يەپ ئادەتلەنگەن بولسا ئۇنى چاينىتىش ھەممىدىن ياخشى. مۇشۇنىڭغا ئوخشاشلا لاچىندانە ھىندى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىرلەرنىڭ بىرەرسى ئەسقاتماي بىماردا قوسۇش ئېھتىمالى بولسا، ئالدى بىلەن قەستەن قۇستۇرۇش، ئاندىن كېيىن دورا ئىچكۈزۈش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا قۇسۇپ ساقىيىدۇ. موسھىل ئىچكەندىن كېيىن ئۇخلاشقا بولمايدۇ. سوغۇق ھاۋادىن ساقلىنالايدىغان جايدا ئولتۇرۇش، ئاق لەيلىگۈلنىڭ قايىنىلمىسى بىلەن ئىستىنجا قىلدۇرغاندا مەقئەتنى مۇسھىلنىڭ ناچار تەسىرىدىن ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. ئىستىنجا سۈيى ئىللىمان بولۇشى لازىم. ئەگەر مۇسھىل سورمىسە ئىككىنچى بىر مۇسھىلنى مۇشۇ كۈندە ئىچكۈزمەسلىك، بەلكى شامچە دورىلار بىلەن ياردەم قىلىش لازىم. لېكىن ئەگەر ئەينۇلا سۈيى ياكى تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى قەنت ياكى تەرەنجىبىننىڭ ھەمراھلىقىدا بېرىلسە بىرسىنىڭ زىيىنى بولماستىن، بەلكى موسھىلغا ياردىمى بار. بۇلاردىن باشقا خيارشەنبەر ئېتى بېرىشكىمۇ بولىدۇ. مەشكىدىن 5g نى يۇمشاق ئېزىپ ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن بېرىشمۇ مۇسھىلغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر كۆچلۈك مۇسھىل بېرىلىپ، سۈرمەي ھوشسىزلىنىش پەيدا بولۇپ قالسا بۇنداق ۋاقىتتا تېزدىن قۇستۇرۇش، ئەگەر قۇسۇشلار كۆپايە قىلمىسا، باشقا چەكلىمە بولمىسا، باسلىق ياكى ئۆكەل تومۇردىن قان ئېلىنسا تېزدىن ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر مۇسھىل ئوبدان سۈرسە، لېكىن ئاشقازان —

ئۈچەيدە قىزىقلىق پەيدا بولۇپ قالسا، بىھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابى بېرىلىدۇ. مۆتىدىل مىزاجلىقلارغا رەيھان ئۇرۇقىنى، قەنت شەربىتى ۋە قىزىلگۈل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىپ، بىر سائەت ۋاقىت ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن سىڭىشلىك غىزالار بېرىلسە بولىدۇ.

تولۇق بولمىغان سۇرۇش، تولۇق بولمىغان قان ئېلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار ناھايىتى زىيانلىق بولىدۇ. ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى يېتەرلىك بولسا، ئارقا ـ ئارقىدىن مۇسھىل بېرىپ كۆزلەنگەن نورمالسىز خىلتنى چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا بىر ئىككى كۈن ئۆتلىتىپ يېنىكرەك مۇسھىل بېرىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا ئىچ سۇرۇشنىڭ كۆپلىكىدىن كۆتۈلمىگەن ئەھۋاللار كېلىپ چىقمايدۇ. ئەگەر ئىچى سۇرۇش كۆپ بولۇپ ئۇنى توختىتىشقا توغرا كەلسە، قىزىقلىق ۋە قىزىتما بولمىسا، بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا قېتىق سۇزمىسى ۋە گۈرۈچ ھەممىدىن ياخشى. لېكىن ئەگەر قىزىتما بولسا قورۇلغان رەيھان ئۇرۇقى، قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى بېرىلىدۇ. ھەمدە ئىچ سۇرۇشنىڭ بابىدا بايان قىلىنغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ.

سەپرا خىلتىنىڭ مۇسھىلى:

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن، بىنەپشە، ئەفسەنتىن مەھمۇدى، ھەشقىپىچەكنىڭ ئۇرۇقى، ئەينۇلا، شاھتەرە، سەبرى، قىزىلگۈل، تەرەنجىبىن جەۋھىرى قاتارلىقلار. بۇلاردىن بەزىلىرىنىڭ تەسىرى كۈچلۈك، بەزىلىرىنىڭ تەسىرى ئاجىز بولۇپ، ئۇلاردىن قايسى بىر دورىنى يالغۇز ياكى بىر قانچىنى بىرلەشتۈرۈپ بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى، ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق بېرىلىدۇ. سوقمۇنىيانى قوقاسقا كۆمۈپ لايىقلاشتۇرماي تۇرۇپ ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم.

مۇررەككەپ مۇسھىل: سەپرا خىلتىنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن مەخسۇس سېرىق ھېلىلە پوستى 12g، ئەينۇلا 5 دانە، سەرپىستان 20 دانە، شاھتەرە، سانائى مەككى ھەربىرى 10گرام، چىلان 9 دانە، كاسىنە ئۇرۇقى 7g، سېرىق ئوت ئۇرىقى 5g، بۇلارنى قايناتلما ياساپ تەرەنجىبىن جەۋھىرى ياكى تەرەنجىبىن ياكى ھەر ئىككىسىدىن زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق

ئېلىپ، يەنى ھەربىرىدىن 36g غىچە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. دورىلارنىڭ ۋەزنىنى ئازايتىش ياكى كۆپەيتىش تېۋىپنىڭ ئىرادىسىگە باغلىق. ئەگەر بۇ دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا ئىچى ئوبدان سۈرمىسە، خىيارشەنبەر ئېتىنى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. مەيلى قايىنتىلما بولسۇن، مەيلى دەملەنمە بولسۇن ئىشلىتىلسە بولىدۇ، ئاندىن قايىنتىلمىغان بىنەپشە يېغى ياكى بادام يېغىنى 3g ياكى ئۇنىڭدىن زىيادىرەك ئېلىپ قوشۇۋەتىلسە بولىدۇ. بولۇپمۇ خىيارشەنبەر ئېتى چۈشكەن ۋاقىتتا.

پايدىلىنىش: ئۈچ خىلت (سەپرا، بەلغەم، سەۋدا) خىلتلىرىدىن پەقەت بىر خىلتنىلا سۈرۈپ باشقا خىلتنى سۈرمەيدىغان بىرەر سۈرگە دورا يوق. سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەخسۇس سۈرگە دورىلىرى بولۇپ، بۇ دورىلار خىلتنى كۆكرەككە سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەرگىز ھەممە خىلتنى سۈرۈپ چىقىرىۋەتمەيدۇ.

پايدىلىنىش: يىگىدىن باشلانغان قىزىتمىلاردا ئىككى ھەپتە ئۆتمىگۈچە ھېلىچىلە بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدىن جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ھېلىلە ئىشلىتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى تۇغۇلۇپ قالسا، تۆزەتكۈچىنى قوشۇپ (بادام يېغىدا ياغلاپ) بېرىش كېرەك. شۇنداقلا بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، ئىسپىغولنىڭ لۇئابى ۋە باشقا يېپىشقۇچى دورىلار ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن بىللە بېرىلسە زىيىنى بولمايدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ سۈرگۈسى

تەركىبى: ئاچچىقتاۋۇز، تاغ ياپچىنى، ماھىزەھرەج (بېلىق دورىسى) غارىقۇن، ھەشقىپېچەك ئۇرۇقى (جدالىنل)، تۇربۇت، ئادراسمان ئۇرۇقى، زاراگزا ئۇرۇقى، بىستىپايەنج، سىيادان، شوكائى قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ موسھىل: بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئايارەنج پەيقىرا، ئاق تۇربۇت، ھەشقىپېچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 9.5g، غارىقۇن، رۇم بەدىيان ھەربىرسى 2.25g، ئاچچىقتاۋۇز، ھىندى تۇزى ھەربىر 12g. ھەممە دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ تاسقاپ، بەدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ

كومىلاچ تەييارلاپ، ياش ئەرلەرگە 1 دانىدىن بېرىلسە بولىدۇ.

غارىقۇننى سوقماسلىق لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ تەركىبىدە تىرناقىدا ئوخشاش قاتتىق نەرسە بولۇپ، ئۇ زەھەرلىك. شۇڭا بۇنى ئېلىۋەتمەي سوقۇپ ئىشلىتىش زەھەرلەش تەسىرىنى بېرىدۇ. شۇڭا غارىقۇننى قىل ئەلگەكتىن تاسقاپ ناھايىتى ئۇششاق تەركىبلىرىنى ئايرىۋېلىپ، تىرناقىدا ئوخشاش زەھەرلىك قىسمىنى ئەلگەكتە سۈزۈپ قېلىپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك (شۇڭا كىتابلاردا قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دەپ يېزىلىدۇ).

بەلغەم خىلتىنىڭ باشقا سۈرگىسى: بەلغەم خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىزىتمىلارغىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. سوزۇلما يۆتەلگىمۇ پايدىلىق. چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 20 دانە، قۇرۇق زۇفا، نىلۇپەر، بىنەپشە، پېرسىياۋشان، چالا سوقۇلغان بەدىيان ھەربىرى 10g، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 15 گرام، ئەنجۈر مونىكى 7 دانە، ئاقلاپ، چالا سوقۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 14 گرام، ھەممە دورىلارنى 1kg سودا قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ خىيارشەنبەر ئېتى، تەرەنجىبىن، گۈلقەن ھەربىرىدىن 36g ئارىلاشتۇرۇپ، قايتا سۈزۈپ بادام يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تالقان نۇسخىسى: بەلغەم خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۇربۇت (سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلانغان) 10g، سوقۇلغان زەنجىۋىل 3g، ئاق تۇز 1.5g، ئۈچ دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق سۇنىڭ ھەمراھلىقىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر تۇزنىڭ ئورنىغا دورىلار بىلەن ئوخشاش ۋەزىندە ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلانسىمۇ بولىدۇ ھەمدە نۇسخا تەركىبىگە مەستىكى رۇمى قوشۇپ قويۇلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن ئەگەر تۇربۇت بىلەن تۇز چۈشمىگەن بولسا، قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم.

سەۋدا خىلتىنىڭ سۈرگۈچىسى

كابۇل ھېلىلىسى، قارا ھېلىلە، سانا يىمەككى، بادىرەنجى بۇيا، سېرىق ئوت، ئۇستۇقۇددۇس، لاجۋەرد تېشى، ئەرمەن تېشى، ئامىلە قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ مۇسھىل: سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. تەركىبى: ئايارەج

پەيقىرا 12g، سېرىق ئۈت 36g، لاجۇەر (يۇيۇلغان) 24g، ئەرمەن تېشى 12g، مەھمۇدى، ئاچچىقتاۋۇز، قارا خەربەق، ھەربىرى 7g، سونبۇل، رۇم بەدىيان، ھەربىرى 3.5g، ھەممە دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ كەرەپشە (چىڭسەي) سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ قىلىپ، 9gدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

باشقا نۇسخا: سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن مەخسۇستۇر. قارا ھېلىلە36g، چالا سوقۇلغان بىستى پايەنج 12g، ئەفتىمون 30g، سانا، ئۇستۇقۇددۇس ھەربىرى 24g، قىزىل گۈل 14g، گاۋزىبان، بادىرەنجى بويا ھەربىرى 10g، رۇم بەدىيان، بەدىيان ھەربىرى 7g ، قارا خەربەق 1g، ئاقلانغان تۇربۇت 3g، زەنجىۋىل 1.5g، ھەممە دورىلارنى قايناتىپ سۈزۈپ غارىقۇن، ئەرمەن تېشى، لاجۇەرد، قارا تۇز، ھەربىرىدىن 1g نى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ قايناتىلمىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تېخىمۇ كۈچلۈك قىلىشقا توغرا كەلسە، ئاچچىقتاۋۇز بىلەن سەبرى (مۇۋاپىق مىقداردا) قوشۇپ قويۇلىدۇ.

پايدىلىنىش: سېرىق ئۈتنى قايناتىلما دورا تەركىبىگە سېلىشقا توغرا كەلسە خالتىغا چىگىپ قالغان دورىلارنى قايناتىپ چۈشۈرۈشكە يېقىن قالغاندا ئەفتىمۇن خالتىسنى سېلىپ ئىككى ئۆرلىتىپ چۈشۈرۈپ خالتىنى شەربەت ئىچىدە ئوبدان قوچۇپ قاتتىقنىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

كىلىزما ۋە شامچىنىڭ گەرچە ماددىنى سۈرۈش تەسىرى ياخشى بولسىمۇ، ئەمما كىلىزما قىلىش بۇ دىياردە ئومۇملاشمىغان. ئۇنىڭ ئۈستىگە كىلىزما قىلىش قائىدىسى بويىچە ئىشلەتمىگەندە زىيانلىق تەسىرى يېتىدۇ. شۇڭا بۇ قىسقىغىنە كىتابىمىزدا بۇنى بايان قىلمىدۇق. ئەلۋەتتە شامچىلارمۇ كىلىزمىنىڭ ئورنىنى باسالايدۇ. شۇڭا ئۇنى قىسقىچە بايان قىلدۇق.

ئەگەر موسھىل بېرىلىپ سۈرمىسە شامچىلار بىلەن قوزغىتىپ بېرىلىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش قۇلىنجى كېسىلىدە شامچىلار بىلەنمۇ سۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمىسا، موسھىل بەرمەسلىك لازىم. شۇنداقلا قەۋزىيەت بولۇپ ۋاقتىدا يۇمشاتقۇچى (مولەييىن)، سۈرگۈ (موسھىل) بېرىش كېچىككەن بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا ئەڭ ياخشىسى شامچە دورىنى ئىشلىتىشتۇر.

www.uyghurkitap.com

لېكىن زۆرۈرىيىتى بولمىسا، شامچىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى شامچە دورىنى كۆپ ئىشلىتىشتىن بوۋاسىر پەيدا بولۇپ قالىدۇ. تۆۋەندە بىر قانچە سىناقتىن ئۆتكەن شامچىلار تونۇشتۇرۇلىدۇ.

شامچە: قولىنجىنى ئاچىدۇ، ئىچىنى سۈرىدۇ، قىزىتمىلارغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

تەركىبى: گۈل بىنەپشە 7g، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10g، سانا 18g ، ھىندى تۇزى 3g ، خىيارشەنبەر ئېتى، قارا شېكەر ھەربىرى 36g دورىلاردىن قائىدە بويىچە شامچە ياسىلىدۇ. ھەربىر شامچىنى چوڭ ئۈچەيگە يېتىپ بارالمىغۇدەك دەرىجىدە بارماق ئۇزۇنلۇقىدا ياساش لازىم.

يەنە بىر نۇسخا: موسھىل بېرىپ سۈرمىسە ياكى ئاز سۈرسە بۇ شامچە ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. تەرەنجىبىن 18g، سوپۇن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاش تۇزى ھەربىر 7g، قارا شېكەر 18g ، شامچە ياساپ ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: تېزدىن ئۈنۈم بېرىدۇ. سوپۇن پارچىسىنى خورما ئۇرۇقچىسى چوڭلۇقىدا قىرىپ ئېلىپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىلسە زەرەرسىز سۈردۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ.

يەنە بىر نۇسخا: بۇ شامچە باللار ۋە تېنى ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن پايدىلىق. سۇ كۆرمىگەن موم 7g، ھىندى تۇزى، بۆرە ئەرمنى ھەربىرى 1.5g ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ موم بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر شامچە چىقىپ كېتىپ قالسا قايتا سېلىنىدۇ.

قۇستۇرغۇچى دورىلار

قۇستۇرغۇچى دورىلارنى بايان قىلىشتىن ئىلگىرى قۇستۇرۇشتىن ئىلگىرىكى زۆرۈر تەييارلىقلار بايان قىلىنىدۇ.

قايسى كۈنى قۇستۇرۇشقا توغرا كەلسە، قۇستۇرۇشتىن بىر كۈن بۇرۇن بىمارغا ئاسان سىڭىدىغان غىزالار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ھارارەت ياكى باشقا تۇسالغۇ بولمىسا، خۇش پۇراقلىق ياغلار بىلەن بەدەننى

ياغلاپ، شۇ كۈنى قۇستۇرۇلىدۇ. ماش ۋە گۈرۈچتىن تەييارلانغان ئۈگرە ئاش ياكى مۇشۇنىڭغا ئوخشايدىغان سىڭىشلىك غىزالار بېرىلسە، ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق قۇستۇرغۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈپ ئاندىن قۇستۇرۇلىدۇ. لېكىن ھۆل مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن ئۈگرە ئىچكۈزۈشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. پەقەت قۇستۇرۇشلا كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر بىرەرسى ئاسانلىقچە قۇسالمىسا، ئۇ ئۈچ كۈن ئۇدا مۇنچىغا بېرىپ، ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىنىپ، مايلىق شورپا ۋە ئىختىلاپ پەيدا قىلىدىغان غىزالار (مەسىلەن، تۇخۇم بىلەن قېتىق)نى ئىستېمال قىلىپ، ئاندىن كېيىن ھاۋا سوغۇق بولسا مۇنچا ياكى ئىسسىق ئورۇندا ئولتۇرۇپ قۇسسا بولىدۇ. قۇسقان ۋاقىتتا كۆزگە داكىنى قويۇپ، تېڭىق لاتىسى بىلەن تېڭىپ روست ئولتۇرۇپ، قورساق ۋە بەلنى ئاۋايلاپ تۇتۇپ تۇرۇپ قۇسۇشقا تىرىشسا بولىدۇ. بەزىلەر ئۆرە تۇرۇپ باشنى تۆۋەن قىلىپ قۇسۇش نورمالسىز خىلتنى ئاشقازاننىڭ ئۈلىدىن چىقىرىدۇ ھەم قۇسۇش ئاسان بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

بىر قېتىم قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن ئازراق ۋاقىتتىن ئۆتكۈزۈۋېتىپ ئىككىنچى قېتىم يەنە قۇستۇرغاندا ئاشقازان (نورمالسىز خىلتتىن) ئوبدان تازىلىنىدۇ. لېكىن قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن ئەگەر ئىسسىق پەسىل بولسا ھەمدە قۇسقۇچى ئىسسىق مىزاج ئادەم بولسا، يۈز - كۆزنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئىسسىق سۇغا قەنتلىك سىركەنجۇبىل ياكى ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ. يەنى غار - غار قىلىنىپ، ئېغىز تەرەپكە ئۆرلىۋالغان ماددا پاكىز تازىلىنىدۇ. ئەگەر سوغۇق پەسىل بولۇپ بىمار سوغۇق مىزاجلىق ئادەم بولسا، يۈزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بولۇپ، ھەسەللىك سىركەنجۇبىل بىلەن ئېغىزنى چايقاپ ئىلمان سۇغا تۇز ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلىسىمۇ بولىدۇ.

قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن ئېغىزنى چايقاپ بولۇپ ئېگىردىن 5g نى مەستىكىدىن 4g بىلەن يۇمشاق سوقۇپ شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ياكى شېكەر قوشلاپ بېرىلىدۇ ياكى ئالما سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا مەستىكىنىڭ ئورنىغا قەن ۋە ئىترىفىل سەغىر بېرىلىسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر قۇستۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ئاشقازاندا كۆيۈشىش (ئېچىشىش) پەيدا بولسا، سېمىز توخۇنىڭ شورپىسى بۇ ئەھۋالنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ھېق تۇتۇش بولسا قايناق سۇنى يۇتۇپ، يۇتۇملاپ ئىچىپ ئىچكۈزۈش ۋە چۈشكۈرۈك كەلتۈرۈشتىن يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر كۆكرەك ۋە بىقىندا ئاغرىش ۋە كۆپۈشۈش پەيدا بولسا قورساق ساھىلىنى گۈل يېغى، بابۇنە يېغى ۋە باشقا ياغلار بىلەن ياغلاش ئىسسىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.

يۇقىرىقى ئىشلاردىن باشقا قۇستۇرۇشنىڭ پايدىسى ۋە زىيىنى، قايسى كېسەللىكلەردە قۇستۇرۇشقا بولىدىغانلىقى، قايسى كېسەللىكلەردە قۇستۇرۇشقا بولمايدىغانلىقى توغرىسىدىكى بايانلار مۇپەررىھىل قۇلۇب (دىللارنى خۇشال قىلغۇچى)غا ئوخشاش چوڭ كىتابلاردا بايان قىلىنىدۇ. بۇ يەردە پەقەت شۇنچىلىكلا بايان قىلىش كۇپايە قىلىدۇ.

قۇستۇرۇشقا مۇناسىۋەتلىك شەرتلەر يۇقىرىدا بايان قىلىندى. زۆرۈرىيەت كۈچلۈك بولمىسا، يۇقىرىقى شەرتلەرگە ئەمەل قىلىش زۆرۈر. ئەمما كۈچلۈك زۆرۈرىيەت تۇغۇلۇپ قالسا، قۇستۇرۇشتىن ئىلگىرى سىڭىشلىك غىزا ئىستېمال قىلىسۇن ـ قىلمىسۇن قۇستۇرۇۋەرسە بولىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان تولۇپ قالغان سەۋەبتىن قۇسۇش بولغان بولسا، ئاشقازان بۇزۇلغان غىزالاردىن مۇتلەق تازىلانغانغا قەدەر قۇسۇلىدۇ. ئەگەر زەھەر ئىستېمال قىلغانلىق سەۋەبتىن قۇستۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا ئاشقازان قۇرۇق بولسىمۇ ئوخشاشلا قۇستۇرۇلىدۇ. قۇستۇرۇشتىن ئىلگىرى سۈت سېرىقماي ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش زەھەر قايتۇرغۇچىلارنىڭ بايانىدا يېزىلغان دورىلار ئىچكۈزۈلۈپ ئارقا ـ ئارقىدىن قۇستۇرىلىدۇ.

تۆۋەندە 3 خىلتىنىڭ مۇۋاپىق قۇستۇرغۇچىسى تونۇشتۇرۇلىدۇ .

سەپرا خىلتىنىڭ قۇستۇرغۇچىسى سەپرا خىلتىنى قۇسۇق ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ. قەنتلىك سىركەنجۇبىل 9gنى ئارپا ئېشى ياكى پالەك ياكى ھەمىشباھاردىن 12g×15دە ئېرىتىپ ئىلمان ئىچكۈزۈپ قائىدە بويىچە قۇستۇرۇلىدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ قۇستۇرغۇچىسى: بەلغەم خىلتىنى چىقىرىدۇ. تەركىبى: تۇرۇپ ئۇرۇقى 7g، سېرىقچېچەكلىك 3g، ئاش تۇزى 2g، دورىلارنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۆزلىكىدىن قۇسالىسا ياخشى، ئۇنداق بولمىسا ئىلمان سۇ بىلەن قۇسۇشقا ياردەم قىلىنىدۇ.

سەۋدا خىلتىنىڭ قۇستۇرغۇچىسى: سەۋدا خىلتىنى چىقىرىدۇ. تەركىبى: بىر تۇرۇپنى ئېلىپ ئىچىگە قارا خەربەقنى تولدۇرۇپ، ئاندىن كېيىن ئۇنى بىر كېچە سىركەنجىۋىلگە چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن تۇرۇپسىز يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن سىركەنجىۋىل ھەسەل پۇرچاقنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ، قۇسۇشقا ياردەم قىلىپ قۇستۇرۇلىدۇ.

قۇستۇرغۇچى نۇسخا: بەلغەم سەپرانى چىقىرىدۇ. ھەسەللىك سىركەنجىۋىل 30ml، ھىندى تۇزى 7g، تۇرۇپ سۈيى 130ml، ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ.

مۇرەككەپ قۇستۇرغۇچى: سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى چىقىرىدۇ. ئاقلاپ چالا سوقۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 15g، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، ئارپا يارمىسى ھەربىرى 12g، ھەممىسىنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قېقالغان چاغدا سۈزۈپ ئەفتىمۇن شەربىتىدىن 33ml بىلەن تاتلىق قىلىپ، ئۈزۈم سىركىسى (مۇۋاپىق مىقداردا) بىلەن چۈچۈمەل قىلىپ قائىدە بويىچە قۇستۇرۇلىدۇ.

پايدىلىنىش: كۈچلۈك زۆرۈرىيەت بولمىسا قارا خەربەقنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئۇنىڭ زەھەرلىك تەسىرى بولۇپ، بەزى ۋاقىتلاردا بوغما كېسىلى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا پەۋقۇلئاددە زۆرۈرىيەت بولمىسا، شۇنداقلا خەربەق سىيا بىلەن قۇستۇرۇشقا ئادەتلىنىپ قالمىغان بولسا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورا — كېسەللىك ماددىسىنى سۈيدۈك يولى ئارقىلىق يوقىتىدىغان دورا بولۇپ، قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ناھايىتى ياخشى

ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى كۆپ بولسا بۇنداق ئەھۋالدا قان ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش ئارقىلىق تەنقىيە قىلماي تۇرۇپ سۈيدۈك ھەيدەشكە بولمايدۇ.

تېۋىپلار كېسەللىك ماددىسى جىگەردە بولسا ئەگەر كېسەللىك ماددىسى جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىغا مايىلمۇ ياكى ئويمان قىسمىغا مايىلمۇ قاراپ باقمىز. ئەگەر دۆڭچەقىسمىغا مايىل بولسا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش، ئويمان قىسمىدا بولسا سۈرگە دورىلارنى ئىشلىتىشنىڭ زۆرۈرلىكىنى مۇقەررەرلەشتۈردى.

شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش كېرەككى، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرغاندا، ئىچى سۈرۈش ۋە تەرلەشنى توسۇپ قويىدۇ. چۈنكى كېسەللىك ماددىسى قارشى تەرەپكە يۈزلەنگەن بولىدۇ. شۈبھىسىزكى سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق پەقەت كېسەللىك ماددىسىنىڭ سۈيۇق قىسمىنى يوقاتقىلى بولىدۇ. شۇڭا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەردىن باشقا كېسەللىكلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. شۇ ۋەجىدىن ئىششىقتا (سۇلۇق ئىششىق)، پالەچ، چوڭ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى (مۇپاسىل) كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچلەرنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولسىمۇ، ئەمما ماددىنى پىشۇرۇشتىن ئىلگىرى سۈيدۈك ھەيدىگۈچلەرنى ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ.

بۇ يەردە ئىسسىق، سوغۇق، مۆتىدىل تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچلەر ۋە قان خىلتىنىڭ ھۆللۈكنى كېمەيتكۈچى دورىلار تەپسىلىي بېرىلىدۇ. زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

سوغۇق سۈيدۈك ھەيدىگۈچلەر (مودىررات بارد) تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، سىركەنجىۋىل بوزۇرى، قاپاق سۈيى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، كاكىنەج، تاۋۇز سۈيى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا سوغۇق دورىلار؛

ئىسسىق سۈيدۈك ھەيدىگۈچلەر (مودىررات ھار): كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، شام ياغىچى (بەرەنجاسەپ)، قۇرۇق زۇفا، كاۋاۋىچىن، جۇۋىنە، سۇزاپ، سەۋزە ئۇرۇقى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا دورىلار.

مۆتىدىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى (مودىررات مۆتىدىل): تەركىبى:

پىرسىياۋشان، قوغۇن ئۇرۇقى بۇلاردىن باشقا ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر بىلەن سوغۇق سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى قوشسا، مۆتىدىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچىنى ياساشقا بولىدۇ. مەسىلەن، كاسنىە ئۇرۇقى، بىلەن بەدىيانىنى ئارىلاشتۇرسا مۆتىدىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى بولىدۇ.

مۆتىدىل دورا: سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. رۇم بەدىيان، بەدىيان ھەربىرىنى 7g ئېلىپ، چالا سوقۇپ بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ ئىچىشكە مۇۋاپىق مىقداردا قالغاندا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ھەربىرىنى 10g دىن ئېلىپ قوچۇپ، تاتلىقىنى ئېلىپ قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ سوغۇق ماددىلارنى (خىلىتلارنى) چىقىرىدۇ، تۇتۇلۇپ قالغان سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر رۇم بەدىيان، بەدىيان (ئىككىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ) سوپۇن قىلىپ 7g مىقداردا ئىستېمال قىلىپ ئۈستىدىن تەرخەمەك ئۇرۇقى ، بەگەندىي (قارا سونا) ئۇرۇقى ۋە قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 5g نىڭ تاتلىقىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلغاندا تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورا: ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. نېپىز دارچىن، سىيادان ھەربىرى 9gدىن ، قۇندۇز قەھرى، ئارچا مېۋىسى ھەربىرى 7g ، ھەممە دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئىككى ھەسەل (ئوتقا ئېسىپ كۆپۈكى ئېلىنغان) بىلەن خېمىر قىلىپ چوڭ كۆمىلاچ غولولە ياساپ، 4g—7 غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئارقىدىن ئەرەقى بەدىياندىن 120ml ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەيز ھارارەت ۋە قاننىڭ كەملىكىدىن ھەيز توختاپ قالغان بولسا راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر ھەيز مىقدارى ئاز بولسا كۆپەيتىدۇ. ئەگەر ھارارەتنىڭ كەملىكى ۋە قاننىڭ ئازلىقى تۈپەيلىدىن ھەيز توختاپ ياكى ئازلاپ قالغان بولسا، بۇ ئۇنىڭغا زىيان قىلىدۇ.

قاينىتىلما: ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەرلەرنىڭ مەنىيسى ئۆز ئورنىدىن چىقىپ ئارىلىقتا توختاپ قالغان بولسا ياكى ئۆز ئورنىدا توسۇلۇپ سىرتقا چىقالماي قالغان بولسا سىرتقا چىقىرىدۇ.

تەركىبى: ئەفسەنتىن، ياۋا ئېكىر (دەرمىنى تۈركى) ماش، سۈزاپ، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەربىرى 7g ، ئەنجۈر بەش دانە، گۈلقەنت 33g

ئېلىپ قائىدە بويىچە قايىنتىلما ياساپ، گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ، 3 كۈنگىچە ئارقىمۇ ئارقا بېرىپ 3 كۈن دەم ئالدۇرۇپ، يەنە ئۈچ كۈن بېرىلىدۇ. شۇنداق قىلغاندا تولۇق سۈيدۈك ھەيدەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. لېكىن ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن دورىنى ھەيز كۈنلىرىدە بەرگەندە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆت ئەزانى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار

تۆت ئەزا مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئايرىم - ئايرىم يېزىلدى. زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار (موقەۋۋىياتى دىماغ) مەرۋايىت، ئامىلە، بېھىنىڭ گۈلى، ئالمىنىڭ گۈلى، ئامۇتنىڭ گۈلى، قىزىلگۈل، قىزىلگۈل ئەرەقى ئاپېلسىن، بالادۇر، پىندۇق، بادىرەنجى بويا ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، سەئدى كوفى سۇنبۇل، ئىپار، ئېگىر، ئەنبەر، مىسىل (غالىيە - بۇ شال ئېتىزلىرىدا پەيدا بولۇپ چېچەكلەپ ئۇرۇقلايدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك) ، قەلەمپۇر، كۈندۈر، بوستان ئەفروز مېيى، ھايۋانلارنىڭ مېڭىسى، توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشى، قوي سۈتى قاتارلىقلار.

يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، كۆڭۈلنى خۇشاللاندۇرغۇچى دورىلار: ئامۇت، تاتلىق ئانار، ئامىلە، ئالما، سەندەل، تاباشىر، گىلى مەختۇم، تەمرى ھىندى، رەۋەن ئۆسۈملۈكى، مېۋىسى (يىباس) ، بىخ مارجان، كەھرىۋا، كاپۇر، گاۋ زىبان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈل، مەرۋايىت، ئاپېلسىن (جۇيزە) ، نىلۇپەر، ھېلىلە، ياقۇت. كۈمۈش ۋەرەق، ئالتۇن ۋەرەق، ئاپېلسىن پوستى (پوستى تورۇنجى) ئۇستىقۇددۇس، ئەبرىشىم، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بىستپايەنج، بالەنگو رەيھان، پارپا، دارچىن، دورونەج ئەقرەبى، زورونبات، زەپەر، سۇنبۇل، قېلىن دارچىن، شاقاقۇل، ئىگىر، ئەنبەر، پەرەنجمىشكى، ئۇدى سەلىپ، لاچىندانە ھىندى، لاجۋەرد، پىننە قاتارلىقلار.

جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار: كاسىنە، ئانار، ئۆشنە، داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى) ، جۆز، ھوماما، ھەببە بىلسان، دارچىن، غاپەس، قېلىن دارچىن، ئەفتىمۇن، مەستىكى رۇمى، سۇنيۇل رۇمى قاتارلىقلار.

www.uyghurkitap.com

جىگەرنىڭ زەئىپلىكى كۆپرەك سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتىن بولىدۇ. شۇڭا جىگەرنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار كۆپىنچە ئىسسىق بولىدۇ.

ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار ئامىلە، ئانار ئۇرۇقى بەلىلە، سوماق، بېھى، تاباشىر، قىزىلگۈل، ھېلىلە (جۈملىدىن ھېلىلە مۇرىباسى، ئىزخىر، جۈيزىنىڭ پوستى، بادىرەنجى بۇيا ئۇرىقى، جۆز، دارچىن، زورونـ يات سەئىدى كوفى، قېلىن دارچىن، نېپىزدارچىن، قەلەمپۇر، قاقىلە، كۇندۇر، زىرە رۇمى. مەستىكى، مىشكى تارامۇشكى، پىننە، ئىگىر قاتارلىقلار.

بىلىش كېرەككى: قانداق دورا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدىكەن، قىزىلئۆڭـ گەچ ۋە ئۈچەينىمۇ قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەرقانداق سۈرگە دورا ئاشقازاننى زەئىپـ لەشتۈرىدۇ. لېكىن ھېلىلە گەرچە سۈرگە بولسىمۇ ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ساناغا نىسبەتەن ئوخشىمىغان قاراش بار. بەزىلەر سانامۇ ئاشقازاننى قۇۋۋەتـ لەيدۇ دەپ قارايدۇ.

پايدىلىنىش: ھەربىر ئەزانى كۈچلەندۈرگۈچى دورا مۇئەييەن دەرىجىدە سوـ غۇق دورىلار يېزىلدى. ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ يەردىن باشلاپ ئىسسىق دورىلار يېزىلدى. مۇشۇ ئىمتىياز تۈپەيلى ئاۋۋالقى دورىلار چوڭ ھەرپ بىلەن ئېلىندى.

بىمارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

خالىس گۆش شورپىسى (ئەسفىدباج). بۇ بىر خىل غىزا بولۇپ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغىمۇ بېرىلىدۇ. بۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى گۆشنى دورا — دەرمەك ۋە چۈچۈمەل تەم تەڭشىگۈچلەرنى سالماي پىشۇرۇپ شورپىسى ئېلىنىدۇ.

ئارپىنىڭ سۈيى (مائىل شەئىر): بۇ ناھايىتى مۇۋاپىق غىزا بولۇپ ھەم دورىلىق ھەم غىزالىق تەسىرىگە ئىگە. ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرـ گە بېرىشكە بولىدۇ.

ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاقلانغان ئارپىنى تۆت ھەسسە سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئاۋۋال ئارپىنى قورۇۋېتىپ ئاندىن كېيىن پىشۇرۇپ تەييارلانسا، ئۇ چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە

(قابىز) بولىدۇ. بۇ چوڭ تاھارەتنى قاتۇرغۇچى ئارپا سۈيى دېيىلىدۇ. ئەگەر ئارپا سۈيى تەركىبىگە چىلان، سەرپىستان ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا تاتلىق نەرسىلەرنى سېلىپ تەييارلانسا، بۇ ئىسلاھ قىلىنغان ئارپا سۈيى دېيىلىدۇ. ئەگەر ئارپا سۈيى بىلەن بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسەت قىلىنسا، ئۇنىڭدا گۆشنى بىللە پىشۇرسا بولىدۇ (ئارپا سۈيى بىلەن سىركەنجۇبىل بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىنىپ قالماسلىقى لازىم. چۈنكى ئىككىسى بىرلەشسە، ھەزىم بۇزۇلۇشنى پەيدا قىلىدۇ. تەرجىمە قىلغۇچىدىن)

سىركە ۋە دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن پىشۇرۇلغان گۆش (قەرىيس) : بۇ سىركە، سەي ـ كۆكتات ۋە ئىسسىق دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن بىللە پىشۇرۇلغان گۆشتۇر، مىزاجى مۆتىدىلگە مايىل (كېسەللەردە قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. تەرجىمان) كەپتەرنىڭ باچكىسىنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە پىشۇرۇپ تەييارلىسا مەسوس دېيىلىدۇ.

گۆش شورپىسى (زىرباج) سىركە بىلەن قۇرۇق مېۋىلەرنى قايناتىپ زەپەر بىلەن خۇش پۇراق قىلىپ زىرە ۋە باشقا تاتلىق نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ غىزا مۇرەككەپ كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىكتۇر.

ئۈچىنچى قىسىم كىسەل ۋە ئۇنىڭ داۋاسى

بۇ قىسىم بىر قانچە بابقا بۆلۈنگەن بولۇپ، ھەربىر باب بىر قانچە كىسەللىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى باب باش كىسەللىكلىرى

باش ئاغرىقى

باش ئاغرىقى قاندىن بولسا، قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى گەدەنگە ھىجامەت قويۇش ۋە لىمۇن شەربىتى ئىچكۈزۈش، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، چۈچۈمەل دەملىمە (نوقۇتى ھامىز) ياكى مولەييىن مۇبارەك بىلەن قەۋزىيەت يوقىتىلىدۇ. شۇنداقلا قان خىلتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ.

باش ئاغرىقى سەپرادىن بولغان بولسا، سەپرا خىلتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. شۇنداقلا سەپرا خىلتىنىڭ مونزىجىنى بېرىپ، موسھىلىنى ئىچكۈزۈپ تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاق سەندەلنى يۇمغاقسۇتىنىڭ سۈيىدە سۈرۈپ پېشانىگە چېپىلىدۇ.

ئەگەر باش ئاغرىقى بەلغەم خىلتىدىن بولسا، ئۇنى تەڭشەش ئۈچۈن بەدىياندىن زۇرۇرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ قاينىتىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. باشنى قوستە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. مونزىج بەرگەندىن كېيىن بەلغەم خىلتىنىڭ موسھىلى بېرىلىدۇ. ئىنەك پىشتى يىلتىزى ۋە زەنجىۋىلنى سودا قاينىتىپ سۈيىدە رەختنى نەمدەپ پېشانىسىگە قويۇشمۇ پايدىلىق.

ئەگەر باش ئاغرىقى سەۋدا خىلتىدىن بولسا، ئۇنى تەڭشەش، مۇن-

www.uyghurkitap.com

زىج، موسھىل بېرىپ، باشنى بادام يېغى ۋە بابۇنە بىلەن ياغلاش لازىم.

پايدىلىنىش: ماددىلىق باش ئاغرىقىغا (مەيلى قايسى خىلتتىن بولسۇن) دورا قايىنىتىلمىسىدا پۇتنى يۇيۇش (پاشۇيە) ناھايىتى پايدىلىق. باش ئاغرىغاندا باشنى ھەرگىز مۇجۇماسلىق لازىم. چۈنكى گەرچە دەرھال ئارام بەرگەندەك قىلسىمۇ، ئاخىرقى ھېسابتا زىيانلىقتۇر. شۇڭا باشنى مۇجۇماستىن، بەلكى پۇتنى ئۇۋۇلاش ۋە ماسساژ قىلىپ بېرىش، پۇتنىڭ تاپىنى ۋە قولنىڭ ئالقانلىرىنى مۇجۇشمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. باشنى مۇجىماي، باسماي، باشنى ئاۋايلاپ تۇتۇشنىڭ زىيىنى يوق. تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن يىنىك دەرىجىدە ئۇۋۇلاپ بېرىشنىڭ زىيىنى يوق.

پايدىلىنىش: باش ئاغرىقى پەقەت خىلتسىز باشقا ئىسسىق ياكى سوغۇق تەگكەندىن پەيدا بولسا، ئۇ ماددىسىز باش ئاغرىقى (سودائى سازىج) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا تەنقىيە قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق، پەقەت قارىمۇ قارشى كەيپىياتتا تەگشەش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا، سوغۇق تەگشكۈچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى پۈركىتىلىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن بولسا ئىسسىق تەگشكۈچى دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقىدا قىزىتما بىرگە بولسا، قىزىتمىنىڭ ئىلاجىسىنى قىلىش لازىم. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئەگەر باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى باشقا كېسەلنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، شۇ كېسەلگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

باش ئاغرىقىنىڭ يەنە بىر قىسمى بولۇپ «شەقىقە» (يېرىم باش ئاغرىقى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدا باشنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ. بۇ ئاغرىق خېلى ئۇزاققىچە داۋاملىشىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سەۋەبكە مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ مۇتلەق بىرلەمچى باش ئاغرىقىدا بايان قىلىنىپ بولدى. بۇ كېسەلگە تۆۋەندىكى چېپىلما ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

چېپىلما نۇسخىسى: ئەرەب يېلىمى 3.5g، ئەپيۇن 1.7g، زەپەر 0.9g، ئۈچ دورىنى يۇمشاق ئېزىپ تۇخۇمنىڭ ئېقى ياكى گۈلابتا خېمىر قىلىپ قەغەزگە يوقتۇرۇپ، ئىككى چېكىگە چاپلىنىدۇ. بولۇپمۇ چېكىدىكى ناھايىتى بەك سالىدىغان تومۇرنىڭ ئۈستىگە چاپلىنىدۇ. بۇ كېسەلنى ۋاقتىدا داۋالاش لازىم. چۈنكى ئەگەر ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە نۇرغۇن ئاۋارىچىلىق-

نى پەيدا قىلىدۇ ھەمدە بەك تەستە يوقايدۇ.

پايدىلىنىش: كۆپ ساندىكى كىشىلەر باش ئاغرىغاندا كۆپىنچە سەزـ مەس قىلغۇچىلاردىن ئەپيۇن ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى باشقا چاپىدۇ. گەرچە بۇنداق قىلغاندا ئاغرىق تەلتۆكۈس قويۇپ بەرگەندەك قىلىسمۇ، لېكىن تېۋىپلار بۇنى قاتتىق مەنئى قىلىدۇ. چۈنكى بەزى ۋاقىتلارـ دا بۇلارنى ئىشلىتىشتىن بىمار ئۆلۈپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. ئەگەر بۇنداق دورىلارنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، زەپەر ۋە بابۇنە قاتارلىق دورىلار ئەپيۇننىڭ تۈزەتكۈچىسى بولۇپ، بۇلار بىلەن ئۇنىڭ ناچار تەسىرىنى تۈزىتىپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ئەگەر باش ئاغرىقىدا قىزىلگۈل ئەرەقى قويماقچى بولسا، پۈتۈن باش ھۆل بولغۇدەك دەرىجىدە كۆپرەك قويۇش لازىم، ئۇنداق قىلمىغاندا نۇقسان يېتىدۇ.

باش ئاغرىغاندا ئەگەر بىمارنىڭ بۇرنى قانىسا، ئۇنى توختاتماسلىق لازىم. چۈنكى بۇ بىر ياخشى ئالامەت. لېكىن ئەگەر باش ئاغرىش قان خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن بولمىسا قان كۆپ چىقىپ كېتىپ، ئاجىزلاپ قېلىشـ نىڭ ئەندىشىسى بولسا، بۇنداق ۋاقىتتا قاننى توختىتىشقا بولىدۇ. باشنىڭ كېسەللىكلىرىدە بۇرۇن ياكى قۇلاقتىن يىرىڭ چىقىش ياخشى ئالامەت (چۈنكى تەبىئەت كۈچى كېسەللىك ماددىسىنى كۆپىنچە بۇ ھەران يولى بىلەن يوقىتىدۇ).

مېڭە پەردىسى ياللۇغى

مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام) — مېڭىنىڭ ئۆزى ياكى مېڭىنىڭ پەردىلىرىدە پەيدا بولىدىغان ياللۇغ بولۇپ، ئەگەر قاندىن بولسا، بىمار كۈلگەك كېلىدۇ. ئەگەر سەپرادىن بولسا، مىجەزى ئۇسال، ئاچچىقى يامان (ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان) بولىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، بىمار بىپەرۋا، بوشاڭ بولىدۇ. سەۋدا خىلتىدىن بولسا، بىمار ياۋۇز (ۋەھشى) كېلىدۇ. لېكىن سەرسام سەۋدا خىلتىدىن كەم كۆرۈلىدۇ. ھەربىر خىلتتىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغىدا ئومۇمەن ھەرقايسى خىلتقا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلۈـ

شى مۇمكىن.

سەرسام قاندىن بولسا «قارا نىيتىس»، سەپرا خىلتىدىن بولسا قارا نىيتىس خالىس، بەلغەم خىلتىدىن بولسا «لىسىيرغىسى» دېيىلىدۇ. سەۋدا خىلتىدىن بولغىنىنىڭ بىرەر خاس نامى يوق (تەرجىمان). قان ۋە سەپرا خىلتلىرىدىن بولغىنىدا قىزىتما ئاز بولىدۇ. لېكىن جۆيلۈش، ھوشسىزلىنىش ھەممىسىدە دېگۈدەك بولىدۇ.

داۋالاشتا: باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، لېكىن يۈكسەك، يۇقىرى قىزىتما بولغىنى ئۈچۈن، قىزىتمىنى داۋالاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. قان خىلتىدىن بولغان مېڭە پەردىسى ياللۇغىدا ئىككى پاچاقتا تىلىپ لوڭقا قويۇش، قالغان خىلتتىن بولغانلىرىدا تىلماي لوڭقا قويۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. سۈيۈق پۈرىتىلما (لەخلەخە) ئىشلىتىشمۇ ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆۋەنكى مۇچىلەرنى باغلاش ۋە مۇجۇش، بۇزۇق يەللەرنى (بوخارات) نى شۈمۈرۈشتە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئۇنىڭدا باشقا دورا قايىنتىلمىسىدا پۇتىنى يۇيۇش جىمىكى مېڭە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق.

قىسقىسى، مېڭە پەردە ياللۇغىدا دەرھال قان ئېلىش لازىم. ئەگەر كېچە بولسا، تاڭ ئېتىشقا ساقلاپ ئولتۇرماسلىق كېرەك. سەپرا خىلتىدىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغىدىمۇ قان ئېلىشقا بولىدۇ. چۈنكى مېڭە پەردىسى ياللۇغىنى پەيدا قىلىدىغان نورمالسىز سەپرا خىلتى قان خىلتىغا قوشۇلۇۋالغان بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا، بەزى تەتقىقاتچىلار بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىدىن بولغان مېڭە پەردىسى ياللۇغىدىمۇ كۆچلۈك توسالغۇ بولىدۇ، دەپ قارايدۇ (قان ئېلىشقا مەنئى قىلىنىدىغان ئىشلار بولمىسا قان ئېلىشقا بۇيرۇلىدۇ. تەجرىبىلەردىن قانىنى كەمرەك ئېلىش كېرەكلىكى ئىسپاتلاندى).

پايدىلىنىش: جۆيلۈش ۋە بۇنىڭدىن باشقا ئەگەشمە ئالامەتلەر سەرسامدا كۆرۈلىدۇ. لېكىن تۇتقاقلىق قىزىتمىلاردا كۆرۈلگەندەك مېڭە ياللۇغلانماي تۇرۇپمۇ جۆيلۈش ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇلاردىن باشقا بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان ھالىتىدە مېڭىدە نورمالسىزلىق

كۆرۈلگەن بولغاچقا، سەرسامغا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. لېكىن بۇ كېسەل تۇتمىغان ۋاقىتتا بۇ ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. بۇنداق ھالەت ھەقىقىي بولمىغان مېڭە پەردە ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى مېڭىنىڭ ياللۇغىدا يۇقىرىقى ئىككىلەمچى ئالامەتلەر تاكى ياللۇغ يېنىپ بولمىغۇچە داۋاملىشىدۇ. ھەقىقىي بولمىغان مېڭە پەردە ياللۇغىنى داۋالاشتا ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاساسىي كېسەلنى داۋالاش بىلەن بىرگە قۇۋۋەتلەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

قاتما كېسلى

بۇ كېسەللىك تۇيۇقسىز يۈز بېرىدۇ. ئادەم مەيلى ئۇخلىغان مەيلى قوپقان، مەيلى ئۆرە تۇرغان بولسۇن، كېسەل تۇتقاندا سەزگۈ ۋە ھەرىكەتتىن قالىدۇ. قىسقىسى كېسەل تۇتقاندا كېسەل قانداق ھالەتتە تۇرسا، شۇ ھالەتتە تۇرۇپلا قالىدۇ. شۇڭا بۇ كېسەلنى تۇتقاقلىق (شەخوس، ئاخودە، ۋە خۇركە ـ سەزمەسلىك) دەپمۇ ئاتايدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى: بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلتىنىڭ ئارقا مېڭىسىدە بىردىنلا توسۇلۇش (سۇددە) پەيدا قىلىشىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: ھوشسىز ياتقان ھالەتتە ئىسسىق تەبىئەتلىك شامچىلار سەۋدانى، سۈرگۈچى كلىزمىلار ئىشلىتىلىدۇ. كلىزما سۇيۇقلۇقىغا ياسمەن يېغى بادام يېغى، ۋە زەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر قۇندۇز قەھرى ئارىلاشتۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. لېكىن ھوشىغا كەلگەن ۋاقىتتا سەۋدا خىلتىنىڭ مونزىجىنى بېرىپ ئاندىن موسھىلنى بېرىش، يېمەك ـ ئىچمەكنىگە ھۆل ئىسسىق غىزالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، گەجگىسىنى موم يېغى بىلەن باغلاش، قان خىلتى غالىب كەلگەن بولسا قان ئېلىش، قاق پاچاقتا ھىجامەت (شەخەك) قويۇش ھەمدە قان ئالغاندا تومۇرنى كەڭرەك ئېچىش، ئەمما قاننى كەمرەك ئېلىش كېرەك.

سەكتە كېسلى

سەكتە بۇ بىر كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا (ئەزالارنىڭ) سەزگۈ ۋە ھەرىكىتى يوقاپ، بىمار ئويغىنىشى ئۆلۈكتەك ياتىدۇ. سەكتەنىڭ بەزى

www.uyghurkitap.com

قىسىملىرىدا بىمارنىڭ نەپەس ئېلىۋاتقانلىقىنىمۇ بىلگىلى بولمايدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى: بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى مېڭىنىڭ ئوتتۇرا بۆشلۇقىنىڭ تولۇق توسۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاشتا: ئەگەر قان خىلتى غالىب بولسا، قىيپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا بەلغەم خىلتىنى چىقارغۇچى كىلىزما ۋە شامچىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ. باشنىڭ چېچىنى چۈشۈرۈپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. پۈركۈلمە، نوقۇخ، تېمىتىلما (سەئۇت) ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قۇسىتۇرغىلى بولسا ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. قول ـ پۇتنى مۇجۇپ بېرىش ياكى قاشلاپ بېرىشمۇ پايدىلىق. ئۇلاردىن باشقا ئەگەر ماڭلايغا لوڭقا قويۇپ، ئۈستىدىن سىماب بىلەن ئاق پارپىنى يۇمشاق ئېزىپ سۈرۈشمۇ ناھايىتى ياخشى. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن بەلغەم خىلتىنى تەڭشەش ئۈچۈن مۇنزىج، موسھىل ئىچكۈزۈش كېرەك.

بۇ كېسەلدە ئەگەر بىمارنىڭ نەپىسى سېزىلمىسە، بىمارنىڭ ساقىيىشى ناتايىن، لېكىن نەپەس ئېلىش سېزىلسە، داۋالاپ ساقايتىشتىن ئۈمىد تۇغۇلىدۇ.

سەكتە بىلەن ئۆلۈمنىڭ پەرقى: سەكتە بىلەن ئۆلۈمنىڭ ئوتتۇرىسىدا پەرقى بار. سەكتە ھالىتىدە بىمارنىڭ كۆزىدە ئادەمنىڭ ئەكسى چۈشىدۇ. لېكىن ئۆلۈكنىڭ كۆزىدە ئادەمنىڭ ئەكس شولىسىنى كۆرگىلى بولمايدۇ.

گەرچە سەكتە كېسىلىنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد بولمىسىمۇ، ئېھتىيات يۈزىسىدىن 3 كۈنگىچە دەپنە قىلماسلىق لازىم. چۈنكى بىمار مۇشۇ ۋاقىتقىچە تىرىك بولسا، خۇدانىڭ ئىلتىپاتى بىلەن ساقىيىپ قېلىشى مۇمكىن. ئەگەر بەدەن چىرىگەن، كۆپكەن، رەڭگى كۆكەرگەن بولسا، ئۇنىڭ ئۆلۈكلىكىدە شەك يوق. شۇڭا ئۇنى داۋالاپ قۇتقۇزىمەن دەپ ئازابلىماسلىق لازىم.

سۇبات (ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى)

ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى ـ ناھايىتى ئېغىر دەرىجىدىكى نورمالسىز ئۇيقۇ-

دىن ئىبارەت.

كېسەللىك سەۋەبى: بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى مېڭىدە مەيلى ماددىسىز ھۆللۈك بولسۇن، مەيلى قان ياكى بەلغەم خىلىتىدىن تۇغۇلغان ھۆللۈك بولسۇن، بۇ خىل ھۆللۈكنىڭ مېڭىدە غالىب كېلىشى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاشتا: سەۋەبكە مۇۋاپىق تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىش، سەركە پۈرىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئىترىفىل دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ تېز تەسىر قىلىدۇ. لېكىن ئەگەر ئېغىر ئۇيقۇ ئاشقازان بۇخاراتىنىڭ (مېڭىگە ئۆرلىشى) ۋەجىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى بۇ كېسەل كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى تاماق سىڭمەسلىك ئەھۋالى بولىدۇ. قورساقنى ئاچ قويغاندا كېسەل يېنىكلەيدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئاشقازاننى تەنقىيە قىلىش زۆرۈر. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىترىفىل كەشنىز ناھايىتى پايدىلىق. ئۇلاردىن باشقا يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ، تاسقاپ، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى

كېسەللىك سەۋەبى: ئۇيقۇسىزلىقنىڭ سەۋەبى ماددىسىز قۇرۇقلۇق ياكى ماددىلىق قۇرۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇيقۇسىز-لىق پەيدا قىلغان ماددا (خىلىت) سەۋدا ياكى سەپرا خىلىتى بولۇش ئېھتىمالى كۆپ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا شورلۇق بەلغەم خىلىتىمۇ بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاشتا: ئۇيقۇسىزلىق ماددىسىز قۇرۇقلۇقنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا (بۇنىڭ بىلەن سەپرا ۋە باشقا خىلىتلارغا غالىب بولمىسا) باشنى دورا قاينىتىلمىسىدا يۇيۇش، بۇرۇنغا دورا تېمىتىش (سەئۇت) ۋە بارلىق مۇرەككەپ تەڭشىگۈچ دورىلار ئارقىلىق مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش كېرەك. ماددىلىق ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاشتا (ئۇيقۇسىزلىق بىلەن بىللە سەپرا غالىب-لىققا ئالاقىدار ئالامەتلەر بولسا، ماددىغا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش، سىركە پۇراتماسلىق لازىم. چۈنكى بۇلار ئۇيقۇسىزلىقنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى دورىلار سېرىقچېچەك كۆكنى بىمارنىڭ تەكىيىسىنىڭ ئاستىغا قويۇپ قويۇش، بەلغەم خىلتىدىن بولغىنىدا باشنىڭ ئۈستىدە (ئېزىپ) چېپىش ۋە رەيھان كۆكىگە ئەرەقى گۈل پۈركۈپ پۇرىتىش، زىيادىرەك سۈيۈق ھالدىكى پورىتىلمىلار (خۇش پۇراقلىق) ئىشلىتىلىدۇ. ئەپيۇننى بىنەپشە يېغىدا ئېرىتىپ يۇمشاق تاڭلايغا سوۋاشمۇ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

پايدىلىنىش: ئەگەر ئۇيقۇسىزلىقنىڭ سەۋەبى قىزىتما ياكى ئىسسىق گازلار (بۇخارەتلەر) نىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ھەممىدىن ياخشى تەدبىر دورا قاينىتىلمىسىدا پۇتنى يۇيۇش ۋە كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىشتىن ئىبارەت. قول - پۇتنى مۇجۇش، باشنى ياغلار بىلەن ياغلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئۇيقۇ - ئويغاقلىق كېسىلى

ئۇيقۇ - ئويغاقلىق كېسىلى ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى بىلەن ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىنىڭ سەۋەبلىرى قوشۇلۇپ كېلىپ چىققان بولىدۇ. لېكىن بەزى تېۋىپلىرىمىز بۇ بەلغەم بىلەن سەپرا خىلتى قوشۇلۇپ پەيدا قىلغان مېڭىنىڭ ياللۇغى دەپ قارايدۇ.

كېسەلنىڭ ئالامىتى: گاھىدا بىمار ئۇزۇن ئۇخلاپ كېتىدۇ. بەدىنى ئېغىر ۋە سۇس (بوشاڭ) بولىدۇ. گاھىدا ئۇيقۇسىزلىق غالىب كېلىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ خىل ئۇيقۇ - ئويغاقلىق كېسىلىنى «ياللۇغ» (مېڭىنىڭ) دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭدا ئۇيقۇسىزلىق ھالىتىدە كۆزى ئوچۇق تۇرۇپ جۆيلۈش ئەھۋالى كۆرىلىدۇ. مەيلى قانداقلا بولمىسۇن، ئۇيقا غالىب بولسا ئويغاقلىق ئۇيقۇ كېسىلى (سەھەر سوبادى) دەپ ئاتىلىدۇ. يەنى (ئويغاقلىق ئالدىغا قويۇلىدۇ) لېكىن بۇ ھالەت بەك كەم ئۇچرايدۇ. ئۇيقۇ - ئويغاقلىق ئوخشاش بولسا، يەنى ھەر ئىككىسى ئوخشاشلا تېپىلسا ئۇيقۇ سۇبات نى ئالدىغا قويسىمۇ، ئۇيقۇسىزلىق (سەھور)نى ئالدىغا قويسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى بۇنداق ئەھۋالدا مەلۇم بىرسىنى ئالدىغا قويۇشنىڭ ھاجىتى بولمايدۇ.

داۋالاش: ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى ۋە ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىدە داۋالىغۇچى

دورىلار سۆزلەندى، ھەر ئىككى ماددىغا مۇۋاپىق دورىلار بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ. بەلغەم خىلتى كۆپ بولغان ۋاقىتتا ئادەتتىكى ئىسسىق پۇراتمىلار سەپرا خىلتى كۆپ بولغان ۋاقىتتا سوغۇق پۇرالمىلار (شومومى بارىد) ئىشلىتىلسە بولىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل ياللۇغ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سەپرا خىلتىدىن بولغان ياكى بەلغەم خىلتىدىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغىنىڭ ئىلاجىنى قىلسا بولىدۇ. گەپىنىڭ قىسقىسى، مۇرەككەپ ياللۇغلار تۈپەيلىدىن بۇ كېسەل كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. ئەمما مېڭىنىڭ ياللۇغلىنىشى شەرت ئەمەس.

قارا بېسىش

قارا بېسىش بۇ بىر كېسەل بولۇپ، ئادەم ئۇيقۇ ھالىتىدە بىرەر ئېغىر نەرسە ئۇنىڭ ئۈستىگە چۈشكەندەك، بىرەر نەرسە بېسىۋالغاندەك خىيال قىلىپ، دېمى تۇتۇلۇپ، ئاۋازى ئۆزگىرىپ، كۆپىنچە ئويغىنىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر قان خىلتى غەلىبە قىلغان بولسا، قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش، قاق پاچاقتا ھىجامەت قىلىش، ئەگەر بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرى غالىب كەلگەن بولسا، ئۇلارنى تەنقىيە (تازىلاش) قىلىش لازىم. بۇ كېسەلنى داۋالاشقا سەل قارىماسلىق لازىم. چۈنكى بۇ كېسەل ئاخىرى سەرئى كېسىلىگە ئېلىپ بارىدۇ.

تۇتقاقلىق كېسەل

سەرئى كېسىلى — ئادەم ھۇشسىزلىنىپ يىقىلىپ، قول — پۇتىدا تارتىشىش (تەشەننۇچ) باشلىنىپ، قاتتىق بىئارام ھەرىكەت قىلىدىغان كېسەلدىن ئىبارەت.

باشنىڭ ئېغىر بولۇشى، تىل ئاستى تومۇرلىرىنىڭ كۆكىرىشى بۇ كېسەلدىكى ئورتاق ئالامەت بولۇپ، كېسەل تۇتقاقلىق تۇتىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ تۇتقاقلىقى تېز — تېز تۇتقىلى تۇرسا ھالاكەتلىك بولىدۇ. لېكىن باللاردا سەرئى كېسىلى بولسا كۆپىنچە بىر كۈندە 8 — 7 قېتىم تۇتىدۇ. كېيىن يوقىلىپ قايتا قوزغالمايدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاشتا: ھوشسىز ۋاقىتتا ئايلىنىپ كېتىش (غىشى) كېسىلىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. ئۇندىن باشقا، رەخت بىلەن بىر توپ شار ياساپ بىمارنىڭ ئېغىزىغا سېلىپ قويۇپ، تىلنى چاينىۋاپ قويۇشتىن ساقلىنىش، قول ـ پۇتنى باغلىۋېلىپ قاتتىق بىئارام بولۇپ كېتىشتىن ساقلاش، ھوشىغا كەلگەن ۋاقىتتا خىلىتىغا مۇۋاپىق ماددىنى تەنقىيە قىلىش، ھۆل مېۋىلەر، ئۆچكە گۆشى، سۈتكە ئوخشاش نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، ئۇد سەلىپنى يىپقا ئۆتكۈزۈپ گېلىغا ئېسىپ قويۇش ھەمدە كىتابىمىزنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا بايان قىلىنغان گال تېمىتىلمىسىنى (ۋەجۇر) ئىشلىتىش لازىم.

باللار تۇتقاقلىق كېسىلى

باللار تۇتقاقلىقىنى «ئۇممىس سەبيان»، «رىھىس سەبيان» دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇنىڭغا ماددىغا مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئېمىتقلىماي تۇرۇپ بىمارغا زىيادە ئىسسىقلىق ياكى زىيادە سوغۇقلۇقنى ئاشۇرۇپ قىلىشقا بولمايدۇ. سۈت ئېمىتىشتىمۇ پەرھىز قىلىش ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتنى چەكلەش كېرەك. چۈنكى، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا سۈت ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. ئۆزگەرگەن سۈت بالىنى قاتتىق بىئارام قىلىدۇ. ئەگەر بالىدا قەۋزىيەت بولسا شامچە ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاش ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

مالىخۇليا

مالىخوليا بۇ بىر كېسەل بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ نورمال تەپەككۇر ۋە تەسەۋۋۇر قۇۋۋىتى، يەنى ئىنسانلارنىڭ چۈشىنىش ئىقتىدارى بۇزۇلۇپ، گۇمان قىلىش كۈچى ئارتىپ كېتىدۇ ھەمدە بىمارنىڭ يۈرۈش ـ تۇرۇشى نورمالسىز بولۇپ، بەزىدە ئەقىلگە ئۇيغۇن بولمىغان سۆزلەرنى قىلىدۇ. ھاماقەتلىك، دۆتلۈك ۋە شەھۋەتپەرەسلىكمۇ مالىخولىيانىڭ تەركىبى قىسمىدۇر.

داۋالاش: خىلىتقا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش، موپەررىھات (كۆڭۈلنى خۇشاللاندۇرغۇچى» دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئامىلە نوشدارى بې-

رىش ناھايىتى پايدىلىق. تەنقىيەدىن كېيىن مىزاجىنى تەڭشەشكە تىرىشىش ۋە سىڭىشلىك غىزالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئارىلاپ ـ ئارىلاپ كېسەل-لىك ماددىسى تولۇق چىقىپ بولغانغا قەدەر بىر نەچچە قېتىم تەنقىيە قىلىش ھەمدە بەدەن قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشنى ئۇنتۇپ قالماسلىق كېرەك. چۈنكى سەۋدا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەردە تەنقىيە (تازىلاش)، تەئدىل (تەڭشەش) نىڭ تەسىرى ئۇزۇندا كۆرۈلىدۇ. ئۇمىدسىزلەنمەي سەۋەبىنى ئېنىقلاپ بولغاندىن كېيىن زۆرۈر تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك. خۇدا خالىسا كېسەل ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئېنىقى، مالىخولىيا ئۈچۈن ئەڭ ياخشى تەدبىر مەشۇقىنىڭ ۋىسالىغا يەتكۈزۈش، مۇمكىن بولمىسا بىمارنىڭ ئەندىشىسىنى تۈگىتىپ، ئىشقىنى يوقىتىش ئۈچۈن مۇمكىن بولسا مەشۇقى بىلەن جىما قىلىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ساراڭلىق

ساراڭلىق كېسىلى (جۇنۇن) بىر قانچە قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. ئەگەر ئاچچىقى يامان بولۇش بولۇپ، باشقىلارغا زەرەر يەتكۈزىدىغان بولسا، ئۇ «مانىيا» (يىرتقۇچ ھايۋانلاردەك ساراڭ) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بىمار كۈلكە ـ چاقچاق، ئويۇن ـ تاماشاغا مايىل، ئەمما باشقىلارغا زەرەر يەتكۈزىدىغان بولسا، ئۇ دائىل كۈلبى (ئىتتەك ساراڭلىق) دېيىلىدۇ. ئەگەر ئاچچىقى يامان ئادەملەردىن نەپرەتلىنىدىغان بولسا، ئۇ قوترەب دەپ ئاتىلىدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكى ساراڭلىق بولسۇن، ئۇنىڭ دەرىجىسى مالىخولىيانىڭ دەرىجىسى-دىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. لېكىن بەزى تېۋىپلار ساراڭلىق بىلەن مالىخولىيا بىردەپ قارايدۇ. لېكىن ھەقىقەتتە ساراڭلىق مالىخولىيادىن ئايرىم بىر كېسەلدۇر. چۈنكى ساراڭلىقنىڭ سەۋەبلىرىدە غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ كۆيىشى شەرت، ئەمما تەبىئىي خىلتنىڭ كۆيىيىشىدىن مالىخولىيا پەيدا بولىدۇ. جۇنۇن پەيدا بولمايدۇ.

داۋالاش: مالىخولىيادا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. لېكىن ساراڭلىقتا ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە كۆپرەك تىرىشىش، باشقا ئايال

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

كىشىنىڭ سۇتىنى سىغىش ھەم بۇرۇنغا قۇيۇش، باش ۋە بەدەننى بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىلەن ياغلاش، مونچىغا كىرىش، قورساقنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش لازىم ھەمدە ماددا تولۇق پىشىپ بولغاندىن كېيىن مەجۇنى نوجاھ ئىشلىتىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

باش قېيىش

ئادەم ئورنىدىن تۇرغان ياكى ھەرىكەت قىلغان ۋاقىتتا كۆز ئالدى قاراڭغۇلۇق باسسا باش قېيىش (سەدەر)؛ ئەگەر باش قېيىش ئۆتكۈر بولۇپ، بېشى چۆگىلەپ تام، نەرسىلەرنى چۆگىلىتىۋاتقاندەك كۆرسە باش ئايلىنىش (دەۋۋار) دېيىلىدۇ.

داۋالاشتا: خىلتقا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى مېڭىدە بولسا، مېڭىدە ھەر ۋاقىت يېقىمسىزلىك ۋە ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى ئاشقازاندا بولسا كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە ئاشقازان ساھەسىدىكى باشقا يېقىمسىزلىنىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. دېمەك، ماددا قايسى ئەزادا بولسا شۇ ئەزادىكى يېقىمسىزلىقتىن ئۇنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا شۇ ئەزانى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) زۆرۈر. شۇنداقلا بۇ ئەزانى قۇۋۋەتلەش بىلەن بىرگە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش لازىم. باش قېيىش ئەگەر بەدەن ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇنى سىڭىشلىك غىزالار ۋە كۆڭۈلنى خۇشاللاندۇرغۇچى (موپەررىھ) دورىلار ئارقىلىق يوقاتقىلى بولىدۇ. مەرۋايىتنى يۇمشاق ئېزىپ لىمون شەربىتى، سەندەل شەربىتى، تاتلىق، ناخوش ئانار شەربەتلىرىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر باش قېيىش باشقا سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەندىن بولغان بولسا، باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئىسسىق دورىلارنى زىمات قىلىش، غىزاسىغا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ــ دەرمانلارنى سېلىپ بېرىش پايدىلىق.

ئۇنۇتقاقلىق

ئۇنۇتقاقلىق مېڭىدە زىيادە راق بەلغەم خىلتىنىڭ غەلىبە قىلغانلىقىدىن بولىدۇ. ئۇندىن باشقا سەۋدا خىلتىدىن ھەم مىزاجىنىڭ ماددىسىز

ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولۇشىمۇ مۇمكىن.

داۋالاش: بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىدىن بولغىنىدا مۇنزىج بىر ماددا پىشقاندىن كېيىن مەخسۇس مېڭىنى تەنقىيە قىلىدىغان ھەببە قوقىياغا ئوخشاش دورىلار ئارقىلىق تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ماددەتۇلھايات، مەجۇنى ۋەج (ئېكىر مەجۇنى)، زەنجىۋىل مۇرابباسى ۋە كۈندۈرنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشمۇ پايدىلىق. سوغۇق سۇ ئىچىشتىن پەرھىز تۇتۇش لازىم. سەۋدا خىلتىدىن بولغا، ئۇنۇتقاقلىقتا ياغلار بىلەن (مېڭگە) ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئىنتايىن زۆرۈر. ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتا ھۆل سوغۇق دورىلار ئارقىلىق تەڭشەش (تەئدىل) ئېلىپ بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

پالەچ

پالەچ ـ بىرەر ئەزا ياكى بەدەننىڭ يېرىم قىسمىدىكى بىر يۈرۈش ئەزالارنىڭ سەزگۈ ۋە ھەرىكىتى يوقىلىشتىن ئىبارەت.

بۇ كېسەل زىيادىرەك بەلغەمى ھۆللۈكنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە قان خىلتىدىن نېرۋىلارنىڭ يىلتىزىدا ياللۇغ پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم خىلتىدىن بولغىنىدا 4 كۈنگىچە بىرەر قانداق كۈچلەندۈرگۈچى ۋە ئۆتكۈر دورىلار بېرىلمەيدۇ، ئوزۇقلىنىشمۇ چەكلىنىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولمىسا ئاز مىقداردا زىرە ۋە دارچىن چۈشكەن گۆش شورپىسى بېرىلسە بولىدۇ، سۇنىڭ ئورنىغا ھەسەل سۇيى بېرىلسە بولىدۇ. 4 كۈندىن كېيىن بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ، بۇنىڭغا بىرلەشتۇ-رۇپ نوقۇت تالقىنى، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى، دارچىنلارنى قارىمۇچنىڭ ھەمراھلىقىدا بەرسە بولىدۇ (پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ). ئاندىن كېيىن 9 ـ 4 كۈن ئىچىدە ئەگەر كېسەللىك ماددىسى پىشسا، بەلغەم خىلتىنىڭ موسھىلى بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قۇستە يېغى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئىسسىق ياغلار بىلەن (پالەچلەنگەن ئورۇن) ياغلىنىدۇ. جاۋارىش بالادۇر، تەرياق كەبىر، تەرياق مەسرىدىيتوس قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ ناھايىتى

پايدىلىق. تەنقىيەدىن كېيىن ئىپار، كۈندۈر، قارىمۇچ، نوشەدور قاتارلىقلار بىلەن پۈرىتىلما ياساپ، پۈرىتىپ بېرىش ناھايىتى تېز تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەدەنگە ئىسسىق سۈنى يېقىن يولاتماسلىق لازىم، چۈنكى بۇ سوغۇق سۇدىنمۇ بەكرەك زەرەر قىلىدۇ. ئەگەر پالەچلىنىش بىلەن بىرگە قان خىلتى غەلىبە قىلغانلىق ئالامىتى بولسا قان ئېلىشقا بولىدۇ. ئەگەر پالەچلىنىش بىلەن بىرگە قىزىقلىق (ھارارەت) بولسا، ئىسسىق دورىلارنى بەرمەستىن، بەلكى ئالدى بىلەن قىزىقلىق (ھارارەت) نى يوقىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن پالەچكە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر پالەچ قان خىلتىدىن بولغان نېرۋىلار يىلتىزى (تۈۋى) نىڭ ياللۇغلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قان تازىلاش، ئاندىن كېيىن ياللۇغنىڭ چارىسىنى قىلىش كېرەك.

پايدىلىنىش: ئەگەر بىرەر ئەزانىڭ سەزگۈ ۋە ھەرىكىتى يوقاپ كەتسە، بەدەننىڭ يېرىم قىسمىدىكى ئەزالاردا كۆرۈلمىسە ئۇ پەقەت ئىستىرخا دەپ ئاتىلىدۇ. لېكىن تېۋىپلار بىردەك ھالدا بەدەننىڭ تۆۋەنكى يېرىمىدىكى ئەزالارنىڭ ئىستىرخالىنىشىنى ئومۇملاشتۇرۇپ پالەچ دەپ ئاتىغان.

سېزىمسىزلىنىش

بۇ كېسەلدە ئەزالارنىڭ سېزىمى يوقايدۇ ياكى ئاجىزلاپ قالىدۇ. يەنى تامامەن يوقاپ كېتىشمۇ ياكى مەلۇم دەرىجىدە يوقىلىشىمۇ مۇمكىن.

داۋالاش: قان خىلتى غالىب بولسا قان ئېلىش، غىزانىڭ مىقدارىنى ئازايتىش، ئەگەر بەلغەم خىلتى غالىب بولسا، بەلغەم خىلتىنى تەنقىيە قىلىش لازىم. ئەگەر بەلغەم خىلتىنىڭ خوراپ كەتكەنلىكىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى قۇرۇقلۇقتىن بولغان تارتىشىش (تەشەننۇج يابەس) نىتا سۆزلەندى. ئەگەر ياللۇغنىڭ بېسىشى ئەزالارنى بوغۇپ قويغانلىقتىن بولغان بولسا سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك.

يۈز نېرۋىسى پالىچى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى يۈز نېرۋىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى (ئىستىرخا) ياكى تارتىشىپ قېلىشى (تەشەننۇج) دىن بولىدۇ. يۈزنىڭ بىر تەرىپىدە

كۆرۈلىدۇ. يۈز نېرۋىسى بوشىشىپ بولغىنىنىڭ ئالامىتى: سەزگۈلەر (ئىچكى، تاشقى بەش سەزگۈ)نىڭ تېتىش قۇۋۋىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، تۆۋەنكى قاپاق ۋە يۇمشاق تاڭلاي ساڭگىلاپ قالغان بولىدۇ. يۈز نېرۋىسىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى (تەشەننۇج)دىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى: پېشانە تېرىسى تارتىشىپ قالغان بولىدۇ، ئېغىزدا تۈكرۈك نىسبەتەن ئاز بولىدۇ.

داۋالاش: يۈز نېرۋىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن بولغان يۈز نېرۋىسى پارالىچى لەقۋا ئىستىرخائى پالەچكە ئوخشاش، يۈز نېرۋىسىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىدىن بولغان يۈز نېرۋا پالىچى (لەقۋائى تەشەننۇج) دا تەشەننۇجغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

پايدىلىنىش: 4 كۈن بەلكى 7 كۈن ئۆتمىگىچە ھېچقانداق داۋالاش ئېلىپ بارماسلىق، غىزادىنمۇ چەكلەش، ئەگەر مۇمكىن بولسا سۇمۇ بەرمەسلىك، بىمارنى قاراڭغۇ ئۆيدە ئولتۇرغۇزۇش ھەمدە ئەينەككە ئوڭايسىزلانغان ھالدا ئۆزىنىڭ چىرايىغا قاراپ ئولتۇرۇشى كېرەك (بۇنىڭ بىمار ئۆزىنىڭ مايماق بولۇپ قالغان چىرايىنى كۆرۈپ يۈزىنى رۇسلاشقا تىرىشىش ئارقىلىق كېسەلنىڭ ساقىيىشىدا پايدىسى بار). بىخ كەبىر پوستىنى ھەسەل سۈيىدە قاينىتىپ ئېغىزىنى چايقاپ بېرىش (غار ـ غار قىلىش) كېرەك. ئەگەر قان خىلىتى غالىب كەلگەن بولسا قان ئېلىشقا بولىدۇ. لەقۋا كېسىلىنى داۋالاشتا ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋەتمەسلىك لازىم. چۈنكى 3 ئاي ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ئېغىزنىڭ مايماقلىقى ئەسلىگە كەلگىلى ئۇنىمايدۇ. ئەينەك ـ ئادەتتە كۆرىدىغان ئەينەك بولۇپ كۈمۈش، مىس، تۇچ قاتارلىقلاردىن ياسىلىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭدا بىمار يۈزىنى ناھايىتى ئوڭايسىزلانغان ھالدا كۆرىدۇ. شۇڭا ئۇنىڭغا كۆپ قاراپ بەرگەندە مايماق بولۇپ قالغان يۈزنى رۇسلاشقا سەۋەب بولىدۇ.

تارتىشىپ قېلىش

تارتىشىپ قېلىش بۇ بىر كېسەل بولۇپ، بۇنىڭدا ئەزالار يىغىلىۋالىدۇ (چۈنكى بۇنىڭدا نېرۋا ۋە مۇسكۇللار تارتىشىپ قالغان بولىدۇ). ئەگەر تارتىشىشى بەلغەم خىلىتىدىن بولسا ھۆللۈكتىن بولغان تارتىشىش (تەشەنـ

نوج روتەپ) ياكى تولۇپ قىلىش خاراكتېرلىك تارتىشىش (تەشەننۇج ئىمتىلائى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: تارتىشىش بىردىنلا پەيدا بولىدۇ، بەلغەم خىلتى غالىبلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان بولسا، قۇرۇقلۇقتىن تارتىشىش (تەشەننۇج يابەس) دېيىلىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: تارتىشىش ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولىدۇ. ئۇ پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش (ئىستىفراغ) قىلغان ياكى ئۇيقۇسىز قالغان ياكى غەم ئەندىشىنىڭ كۆپ بولغان ياكى ئىسسىق قىزىتمىلار بىلەن ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ. مۇسكۇللار ئورۇقلاپ كەتكەن بولىدۇ.

داۋالاش: تولۇپ قىلىش خاراكتېرلىك تارتىشىپ قىلىش كېسىلىدە پالەچنىڭ داۋاسىنى قىلسا بولىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولغان تارتىشىشتا ئىچكى ـ تاشقى تەرەپتىن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ بايانىدا تەگىشكۈچىلەر بايان قىلىندى. شۇنداقلا موم يېغى، بىنەپشە يېغى، بادام ياغلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ. ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بۇرنىغا تارتىش مەنپەئەتلىك.

پايدىلىنىش: ئەگەر تارتىشىش چايان چاققان ياكى پەيلەردە يارا پەيدا بولغان ياكى ئۈچەيدە قۇرت پەيدا بولغان سەۋەبتىن بولغان بولسا، چايان زەھىرىنى قايتۇرۇش، يارىنى داۋالاش ۋە قۇرتنى چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، ئەگەر تارتىشىش كېسىلى سەرئى كېسىلىنىڭ ئەگەشمە ئالامىتى بولۇپ كەلسە، سەرئىنى داۋالاش بىلەن تارتىشىش يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر سەرئى يوقالغاندىن كېيىنمۇ تارتىشىش يەنە قېپقالسا گۈل يېغى ۋە باشقا مۇناسىپ ياغلار بىلەن يېرىم ئىسسىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ بەرسە تارتىشىش قويۇپ بېرىدۇ.

بەزى كىشىلەرنىڭ ئەسنىگەن ۋاقتىتا تارتىشىش سەۋەبىدىن ئېغىزى ئوچۇقلا قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ياغلاش كۇپايە قىلىدۇ. لېكىن ياغلاش بىلەن ئەھۋال ياخشىلانمىسا، تولۇپ قىلىشتىن بولغان تارتىشىشنى داۋالاشنىڭ چارىسىنى قوللانسا بولىدۇ. بۇنىڭ ياخشىراق چارىسى ئېغىزغا ئىككى قولنىڭ باش بارمىقىنى سېلىپ تۆۋەنكى ئېڭەك يىلتىزىنى تۆۋەنگە تارتىپ بوغۇمنى ئەسلى ئورنىغا كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت. (تەرجىمان)

تەمەددودكېسلى

بۇ ئەزالارنىڭ تارتىشىپ تۈز، روست بولۇپ قېلىش كېسلى بولۇپ، بۇنىڭدا نېرۋىلار ئىككى تەرەپكە تارتىشىپ ئەزالار تارتىشىپ روست بولۇپ قالىدۇ.

گەدەننىڭ تارتىشىپ قېلىش

گەدەننىڭ تارتىشىپ قېلىشى تەشەننۇج كېسلىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، گەدەننىڭ غولىدا يۈز بېرىدۇ، ئەگەر گەدەننى ئۆياق بۇياققا ــ بۇراشتىن كېلىپ چىققان بولسا، گەدەن سۆڭىكىدە چۆچۈش بولۇپ مىدىرلىيالماي قالىدۇ.

داۋالاش: تەمەددود (ئەزالارنىڭ تارتىشىپ تۈز بولۇپ قېلىشى) ۋە گەدەن تارتىشىپ قېلىش (كۈزاز)نىڭ داۋاسى تەشەننۇجنى داۋالاشقا ئوخ- شاش سەۋەبكە مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئوبدان ئويلانماي تۇرۇپ ئالدىراقسانلىق بىلەن داۋالاشقا كىرىشمەسلىك كېرەك، چۈنكى بۇ كېسەل تارتىشىش (تەشەننۇج)دىنمۇ ئېغىر بولىدۇ.

تىترىمە كېسەل

تىترىمە كېسەل ئەگەر بەلغەم ماددىسىدىن بولسا ئۇنىئۇتقاقلىق بولىدۇ، بەلغەم خىلتى غالىبلىقنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بەلغەم خىلتىنى تەنقىيە قىلىش كېرەك. ئەگەر جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپلىكىدىن ياكى هاراقنى كۆپ ئىچىشتىن كېلىپ چىققان بولسا سەۋەبنى يوقىتىش لازىم. جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپلىكىدىن كېلىپ چىققان تىترى- مە كېسەلنى داۋالاشتا يەنى بۇ جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈشتىن كېلىپ چىققان بولسا، يېڭى سېغىلغان سۈت (كالا سۈتى) ئىچكۈزۈش، بەدەننى ياغلار (ئىسسىق تەبىئەتلىك) بىلەن ياغلاش، ئىللىتىلغان توخۇ تۇخۇمى بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

www.uyghurkitap.com

مۇسكۇلنىڭ تىترىشى

ئەگەر ھەمىشە يۈز مۇسكۇلىدا تىترەش بولسا يۈز مۇسكۇلى پالەچلىكى پەيدا بولۇشنىڭ خەۋپى تۇغۇلىدۇ. قورساق مۇسكۇلىدا تىترەش ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇ سەرئىنىڭ مۇقەددىمىسى ھېسابلىنىدۇ. يانپاش (بىقىن) مۇسكۇلىنىڭ تىترىشى كۆكرەك ۋە يانپاشتىكى ياللۇغنىڭ خەۋپى بولىدۇ. پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرى تارتىشسا، سەكتە كېسىلىنىڭ ئەندىشىسى بولىدۇ. قورساق مۇسكۇلىنىڭ تىترىشى ماراق كېسىلى (مالىخوليا ماراقى)نىڭ مۇقەددىمىسى بولىدۇ.

داۋالاش: تۇزنى كىچىك خالتىغا سېلىپ چىگىپ، ئۇتىنىڭ تەپتىدە ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۈنۈمدىن مەنپەئەت بولمىسا، بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىشى كېرەك. ئەگەر مۇسكۇللارنىڭ تىترىشى ھەيز تۇتۇلۇش، ھەيز قېنىنىڭ چىقىپ كېتەلمەسلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قان ئېلىش بىلەن دەرھال يوقاپ كېتىدۇ.

لەۋۋى كېسىلى

لەۋۋى كېسىلى «فيەدەج» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئەزالار ئېغىرلاپ قالغاندەك سېزىلىدىغان ھالەت بولۇپ، بىمارنىڭ چىرايى ۋە كۆزى قىزىرىپ قالغان بولىدۇ. ئەسنەش، كېرىلىش كۆپ بولىدۇ. بىمار ئۆزىنىڭ بەدىنىنى تارتىپ باقىدۇ (سىلاپ باقىدۇ)، گويا قىزىتقاندەك، ئەمما قىزىتما بولمايدۇ. ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن بۇ ھالەت يوقاپ كېتىدۇ. بۇ ھالەت ئىككىنچى، ئۈچىنچى قېتىم قايتىلاپ قېلىش مۇمكىن.

داۋالاش: ئەگەر يۇقىرىقى ھالەت كۆرۈلۈۋاتقان ۋاقىت بولسا ياكى ئارقا ــ ئارقىدىن قايتىلاپ قالسا، قان ۋە سەپرا خىلىتلىرىنى تەنقىيە قىلىش لازىم. غىزانى كەمرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە سوغۇق سۇ ئىچىش ياكى سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش بىلەن بىردىنلا يوقاپ كېتىدۇ. يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى سوقۇپ ياكى دەملەپ شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

مېڭە سىزىمىنىڭ ئارتىپ كېتىشى

بۇ كېسەلدە مېڭىدە ئاغرىش بولماي تۇرۇپ، قىچىشىش بولىدۇ.
داۋالاشتا: سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە كۈچەش كېرەك. چۈنـ
كى بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى سەپرا خىلتىدىن تۈغۇلغان يەللەر (سەپراۋىي
بوخار) دىن بولىدۇ. ئەگەر تەگشەش كۈپايە قىلمىسا، سەپرا خىلتىنىڭ
موسھىلىنى بېرىش لازىم. ئەگەر قان غالىب بولسا، قان ئېلىشقا بولىدۇ.

قاپاق ئاغرىقى كېسىلى

بۇ قاشتا پەيدا بولىدىغان ئاغرىق بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبى ماددىسىز
ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ. بۇ ئاغرىق ئاپتاپ چىققاندىن تارتىپ باشلىنىپ تاكى
چۈشكىچە كۈچىيىپ بارىدۇ. كۈن ئولتۇرغىچە بولغان ئارىلىقتا يېنىكلەشكە
قاراپ مېڭىپ، قاراڭغۇ چۈشكەندە يوقايدۇ. ئىككىنچى كۈنى يەنە ئەتىگەندە
باشلىنىدۇ.

داۋالاش: كاپۇرنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. سىرتقى
تەرەپتىن تېرە تۆشۈكچىلىرىنى (تەر تۆشۈكچىلىرىنى) ئېچىش تەدبىرلىرى
قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر قاپاق ئاغرىقى بەدەندىن يەللەر (بۇخارات)نىڭ مېڭىگە ئۆرلىشى
سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنىڭ يۈزى مايماقلىشىپ قالغان
بولىدۇ. پېشانە تېرىسى تارتىشىپ قالغان بولىدۇ.

داۋالاش: بۇنى داۋالاشتا بىرەر يىرىك (قوپال) نەرسە ئارقىلىق
بۇرۇننىڭ ئىچىنى غىدىقلاپ بۇرۇن قانىتىلىدۇ. ئەگەر بۇرۇن قانىمىسا،
قىيپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سىركە ۋە كافور پۇرىتىلىدۇ. قول - پۇتلار
مۇجۇلىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلە

ئەگەر مېڭىدىكى چىقىرىندى ماددىلار كېسەللىك يولى بىلەن بۇرۇنـ
دىن كەلسە، ئۇنى زۇكام دەپ ئاتايمىز. ئەگەر گال تەرەپكە كېتىپ قالسا،
نەزلە دەپ ئاتىلىدۇ.

كېسەللىك ئالامىتى: مىزاجنى تەڭشەش، ماددىنى مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش لازىم، زۇكامدا تەنقىيەدىن ئىلگىرى ماددىنىڭ چىقىپ كېتىشىدىن توسايدىغان بارلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم. قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، باشنى ئىسسىق ساقلاش (باشنى ئورۇۋېلىش) ، زۇكام مەيلى ئىسسىقتىن بولسۇن، مەيلى سوغۇقتىن بولسۇن، مەيلى قاتتىق ئۇيقۇ هالىتىدە بولسۇن، ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاش، چۆچۈمەل نەرسىلەر، سۈت ۋە گۆش ئىستېمال قىلىشتىن، باشنى تۆۋەن تۇتۇشتىن چەكەلەش كېرەك. ئەگەر زۇكام بىلەن يۆتەل بىرگە بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

پايدىلىنىش: تىلما، ئىشەك يېمى (بادشەنام) بۇ ئىككى كېسەل چىرايىدا پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىككى كېسەل تەنقىيە قىلىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ كىتابىمىزنىڭ ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە بايان قىلىندى.

ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى

كۆز يەنتە پەردە، ئۈچ ھۆللۈك، ۋە بىر نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەي (ئەسەبى مۇجەۋۋىپە) بولۇپ، نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەي كۆرۈش نۇرد-
ىنىڭ ئەسلىي ئورنى بولۇپ، كۆزنىڭ ئوتتۇرا كۆز گۆھىرى (رەتوبىتى جىلدىيە) گىچە يېتىپ بارىدۇ. شەكىل مۇشۇ ھۆللۈككە چۈشۈپ كاۋاك پەيلەرگە يەتكۈزۈلىدۇ. كۆزدە ئۆزىگە خاس كۆرۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى باسىرە) بولۇپ، خۇدانىڭ ھۆكۈمى بىلەن ئۇنىڭدا كۆرۈش سېزىمى ھاسىل بولىدۇ. ئەتراپتىكى باشقا قەۋەتلەر ۋە سۇيۇقلۇقلار ئۇنى (كۆرۈش قۇۋۋىتى-
نى) مۇھاپىزەت قىلىپ ساقلاپ تۇرىدۇ.

سىرتتا كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان ھەم قول بىلەن سىلىغىلى بولىدىغان قەۋەتلەر كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى (مولتەھەمە)، مۈگگۈز پەردە (قەر-
نىيە) لەردىن ئىبارەت. كۆز ئېقىغىچە بولغان قەۋەت كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى بولۇپ، بۇ يەردىن قارىلىق باشلانغان بولىدۇ. بۇ مۈگگۈز پەردىدۇر. ئىككى قەۋەت ئۆزئارا تۇتاشقان بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىنكى ئاستى ۋە ئىچكىرىسىدىكى ئۈزۈمسىمان پەردە ياكى رەڭدار پەردە (ئىنەبىيە) دۇر. بۇ قەۋەت رەڭلىك بولۇپ، كۆز گۆھىرىدە رەڭ پەيدا قىلغان. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، مۈگگۈز پەردە پارقىراق ۋە ئاق بولغان بولاتتى. ئۈزۈمسىمان پەردە ياكى رەڭدار پەردىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۆشۈك بولۇپ بۇ كۆز قارچۇغى (سوقبەئەنەبىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. مۇشۇ تۆشۈكتىن يورۇقلۇق چىقىدۇ ھەمدە بۇ تۆشۈكتىن شەيئىلەرنىڭ شەكلى كۆز ئىچىگە كىرىپ، كۆز گۆھىرىگە چۈشۈرۈلىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشىدىغان ئورۇنمۇ دەل مۇشۇ تۆشۈكتىن ئىبارەت. شەيئىلەرنىڭ شەكلى كۆز گۆھىرىگە چۈشكەندىن كېيىن ئۈزۈم-
سىمان پەردە ياكى رەڭدار پەردىگە، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆز دالانچە سۇيۇق-
لۇقى ياكى تۇخۇم ئېقىسىمان ھۆللۈككە، ئۇنىڭدىن كېيىن شىشىسىمان

www.uyghurkitap.com

ھۆللۈك ياكى ئەينەكچە جىسمغا، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۈمۈچۈك تورسىمان پەردىگە، بۇ يەردىن ئۈمۈچۈك تورسىمان پەردىنىڭ ئارقىسىدىكى قارىسىمان ھۆللۈك ياكى كۆز گۆھىرىگە، ئۇنىڭدىن كېيىن شىشەسىمان ھۆللۈك ياكى ئەينەك جىسمغا، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆرۈش تور پەردىسىگە، ئاندىن كېيىن قان تومۇرلۇق پەردىگە، ئاندىن كېيىن كۆز ئىچىگە چۈشىدۇ. كۆز ئىچى بولسا كۆز خانىسىنىڭ ئەڭ چوڭقۇر قىسمىغا تۇتاشقان بولىدۇ (بۇنىڭ بىلەن كۆرۈش پائالىيىتى ۋۇجۇدقا كېلىدۇ)، كۆزدىكى ھەربىر قەۋەت ھەربىر ھۆللۈكتە ئۆزىگە خاس كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ ھەربىرىگە مەخسۇس نام بېرىلگەن بولۇپ ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

كۆز ئاغرىقى

كۆز ئاغرىقى كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىنىڭ ياللۇغدىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ قان خىلتىدىن بولسا كۆزدە قىزىللىق، ئىششىق ۋە ئاغرىش بولىدۇ. كۆپ چاپاقلىنىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلتىدىن بولسا ئاغرىش، كۆيۈشۈش زىيادە بولۇپ، چاپاقلىنىش كەمرەك بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلتىدىن بولسا ياللۇغ ئاق ۋە كۆپكەندەك كۆرۈنىدۇ، چاپاق ۋە ياش كۆپ بولىدۇ. ئەگەر ياللۇغ سەۋدا خىلتىدىن بولسا ياللۇغ قاتتىق بولىدۇ، كۆپۈشۈش بولمايدۇ، قەتئىي چاپاقلاشمايدۇ، لېكىن ئىككى قاپاق ئۆزئارا يۇمۇلالمايدۇ، كۆزى چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. يەلدىن بولغان كۆز ئاغرىقىدا چىڭقىلىشمۇ، چاپاقلىنىشمۇ بولمايدۇ.

داۋالاش: ماددىغا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىنىدۇ. قان ئېلىش ياكى مۇسھىل بېرىشتىن ئىلگىرى كۆزگە دورا سۈرمەسلىك كېرەك. ئەگەر كۆز ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى يېنىك بولسا، 3 ~ 2 كۈندىن كېيىن تەنقىيە قىلماي تۇرۇپمۇ دورا سۈرۈشكە بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا ھەممىدىن ياخشىسى ھوزوزى مەككى چېپىلمىسىدۇر. قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى (تۇغۇلغان بالا قىز بولسا) ھوزوزى مەككىنى ئېرىتىپ كۆزنىڭ ئىچى ۋە سىرتىغا سۈرۈشمۇ پايدىلىق. ئەگەر ئاغرىش ئېغىر بولسا ئازراق ئەپيۇن ئارىلاشتۇرۇ-

ۋېتىلسە بولىدۇ. چەشمەك[1](چاكسۇ) پۇركىلىمىسى كۆز ئاغرىقىنىڭ ھەممە قىسىملىرىغا ناھايىتى پايدىلىق، لېكىن كۆز ئاغرىقى باشلىنىپ بىر قانچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. كۆز ئاغرىغاندا گۆش ۋە يەل قوزغاي- دىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

چەشمەك (چاكسۇ) پۇركۈلمىسى تەركىبى: چەشمەكنى زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئېلىپ، خالتىغا چىگىپ ئېشەك تىزگىنىنىڭ ھەمراھلىقىدا قاينىتىپ (قايناتماي ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ)، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇ بىلەن يۇيۇپ قۇرۇتىلىدۇ. بۇنىڭدىن 12g، ناۋات، مامىرانچىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 6g دىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ ئۆپىدەك يۇمشاق ئېزىپ، پۇركۈلمە دورا شەكلىدە كۆزگە پۇركىلىدۇ. ئەگەر مامىرانچىنىڭ ئورنىغا ئېشەك سۈتى بىلەن لايىقلاشتۇرۇپ ئەنزىرۇت سېلىپ ئىشلىتىلسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

پايدىلىنىش: باللاردا ئېغىر دەرىجىدىكى كۆز ئاغرىقى پەيدا بولسا، ئۇنى «ۋەردىنيەج» دەپ ئاتايدۇ. بۇنى داۋالاشتا گەدەنگە ھىجامەت قىلىش ۋە ئىككى چېكىگە زۇلۇك قۇرتى چاپلاشتۇرسىمۇ ياكى چەشمەك (چاكسو) پۇركۈلسىمۇ پايدىلىق.

كۆز تۈتاشتۇرغۇچى پەردىگە رەڭدار چېكىت چۈشۈش

بۇ كۆز تۈتاشتۇرغۇچى پەردىسگە پەيدا بولغان رەڭدار چېكىتتىن ئىبارەت.

داۋالاش: كەپتەر ياكى ئۆدەك قانىتىنىڭ قېنىنى تەنھا ياكى گىل ئەرمىنى قوشۇپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ ۋە كۈندۈزنى كۆيدۈرۈپ ئۇنىڭ ئىسى (كۆزگە) يەتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى كۈچلۈك بولسا ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ، شەخەك قويۇلىدۇ، مۇسھىل بېرىلىدۇ.

---

① چەشمەك بىھى ئۇرۇقى چوڭلۇقىدىكى ئۇچ قىرلىق قارا رەڭلىك، مايلىق، پارقىراق ئۇرۇق دورا.

www.uyghurkitap.com

كۆزدە قاناتلىق گۆش ئۆسۈش

بۇ كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپ بۇرجىكىدىن تىرناق شەكلىدە گۆش ئۆسۈپ قېلىش كېسىلىدىن ئىبارەت.

داۋالاشتا: لاھور تۇزى بىلەن سۈرمە تايىقى ياساپ، پەقەت ئۇنى كۈندە بىر نەچچە قېتىم كۆزدە ئايلاندۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر تىرناق گۆش ئۆسۈشىنىڭ سەۋەبچى ماددىسى كۆپ بولسا، قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش، ھەببە ئايارەنجى بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىش كېرەك. بەلغەم خىلتى تۇغۇلدۇرغۇچى نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئەگەر تىرناقچە گۆش قېلىن بولسا دەستىكار (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش، باشقا بىر قىيىنچىلىق (ئاۋارىچىلىق) پەيدا بولۇپ قالمىسۇن ئۈچۈن، ئوپېراتسىيەنى ئەقلىلىق ئوپېراتسىنت قىلىشى لازىم.

كۆزگە ئاق چۈشۈش

بۇ كۆز قارىلىقىدا بىر خىل ئاق چېكىت پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، مۈڭگۈز پەردىدە يات ماددا پەيدا بولغاندىن بولىدۇ.

داۋالاش: كۆپىكى دەريانى سۇدا سۈرۈپ بىر قانچە قېتىم كۆزگە سۈرتۈشتىن يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى كۈچلۈك بولسا، مېڭىنى تەنقىيە قىلىش لازىم. كۆزدىكى ئاقنى تىل بىلەن يالاپ بېرىش ناھايىتى پايدىلىق، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا ئاخىرىدا كۆز داۋالىغۇچى تېۋىپ ئوپېراتسىيە ئارقىلىق تازىلىۋەتسە بولىدۇ.

كۆزگە پەردە چۈشۈش

بۇ بىر كېسەل بولۇپ، بۇنىڭدا كۆزنىڭ تومۇرلىرى تەدرىجىي قىزىرىپ قان تولۇپ كېتىدۇ ۋە كۆزدە قىچىشىش بولۇپ، ياش ئاققىلى تۇرىدۇ. ئەگەر ياش ئېقىۋەرسە ھەمدە داۋاملىق كىرپىك نەم تۇرسا، ھۆللىنىش تىپىدىكى كۆزگە پەردە چۈشۈش دېيىلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك بولمىسا، قۇرۇق تىپتىكى كۆزگە پەردە چۈشۈش دېيىلىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن تازىلاش كېرەك. تازىلاش

ئۇچۇن ھەممىدىن ياخشىسى قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن پېشانە ۋە كۆز بۇرجىكىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش. ئەگەر كۆزگە چۈشكەن پەردە نېپىز بولسا، دىنار شامچىسى (شىيافى دىنار) سۈرتۈش لازىم. ئەگەر كۆزگە چۈشكەن پەردە قېلىن بولسا، شىيافى ئەھمەد ياكى شىيافى باسلىقۇن سۈرتىلىدۇ. قوقاقلىق تىپىدىكى كۆزگە پەردە چۈشۈشتە دورا سۈرتۈشتىن ئىلگىرى ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈرۈش مۇھىم. ئەگەر كۆزگە پەردە چۈشۈش بىلەن كۆز ئاغرىقى قوشۇلۇپ كەتسە ئىسسىق دورىلارنىمۇ، سوغۇق دورىلارنىمۇ ئىشلەتمەي، بەلكى ماددىنى چىقارغۇچى شۇمۇرگۇچى ئىشلىتىش بىلەن دورىلارنى قانائەت قىلىش، ئەگەر دورا بىلەن يوقالمىسا، قان تومۇرلارنى قوپۇرۇپ تۇرۇپ، كېسىپ تاشلاش كېرەك. تومۇرلارنى كېسىش ئۇسۇلىنى كۆز تېۋىپلىرى ئوبدان بىلىدۇ.

كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى كۆپۈشۈپ قېلىش

كۆپۈشۈش بىلەن ياللۇغنىڭ پەرقى تۆۋەندىكىدەك. ياللۇغنىڭ ماددىسى ئەزانىڭ ئەڭ كىچىك بۆلەكلىرىگىچە يېتىپ بارغان بولىدۇ. كۆپۈشۈش ئەزالارنىڭ ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا پەيدا بولىدۇ. بەزى تېۋىپلار ياللۇغنىمۇ ئىنچىكىلىمەيلا كۆپۈشۈش دەپ ئاتايدۇ.

كۆپۈشۈش ئەگەر يەلدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. بۇ پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى كۆز بۇرجىكىدە پاشا ياكى چىۋىن چاققانغا ئوخشاش كۆيۈشۈش بولىدۇ. ئەگەر كۆپۈشۈش بەلغەم خىلتىدىن بولسا، ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولىدۇ، ئۇنىڭچىۋالا قاتتىق ئاغرىيمۇ كەتمەيدۇ. ئۇنى بارماق بىلەن باسقاندا ئەگەر كېسەللىك ماددىسى قويۇق بولسا، باسقاندىكى ئىز ئۇزۇنغىچە تۇرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى سۇيۇق سۇغا ئوخشاش بولسا، باسقاندا ئىز قالمايدۇ.

داۋالاش: ماددىغا قارىتا مۇۋاپىق تازىلاش (تەنقىيە) ئېلىپ بېرىلىدۇ، سوغۇقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاشقا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. لېكىن يەلدىن بولغان كۆپۈشۈشتە ئۇچ كۈنگىچە دورا ئىشلەتمەسلىك كېرەك، كۆپىنچە ئۆزىچە يوقاپ كېتىدۇ.

كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى قىچىشىش

بۇ كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىنىڭ قىزىرىپ قىچىشىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭدا قاپاقمۇ قىزىرىدۇ. ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: ئۆتكۈر ۋە تۇزلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇش، قان ئېلىش، مۇسھىل بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تەنقىيە قىلىش، تۇچنى قۇمۇشقا سۈرۈپ، ئۇنىڭدا چىققان قارىنى كۆزگە سۈرۈش ھەمدە يۈز - كۆزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش مەنپەئەتلىكتۇر.

كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىگە نېپىز قىزىل گۆش ئۆنۈش

بۇ كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇلۇڭىغا يېقىن جايلىرىغا نېپىز قىزىل گۆش ئۆنۈپ قىلىش كېسىلىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: كېسەللىك ماددىسىنى تەكرار تەنقىيە قىلىش ئۇنىڭدىن كېيىن دەستىكار ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش.

كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىگە مۇدۇر پەيدا بولۇش

بۇ كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپ تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىگە قىزىل ياكى قارا رەڭلىك قاتتىق مۇدۇر پەيدا بولىدىغان كېسەلدۇر.

داۋالاش: كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) ئېلىپ بېرىلىدۇ. كۆپىنچە كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىگە مۇدۇر پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولغان كېسەللىك ماددىسى نىسبەتەن ئاجىز (يېنىك) بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا رەخت پارچىسىنى قىزىلگۈل ئەرەقىگە چىلاپ كۆزگە تۇتۇپ بېرىشتىن باشقا تەدبىر قوللانمايمۇ يوقاپ كېتىدۇ.

كۆز ياشاڭغىراش

بۇ كۆزدىن داۋاملىق ياش ئېقىپ تۇرىدىغان كېسەل بولۇپ، ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا سۈرمە تارتىلىدۇ (بۇ مۇشۇ ئەھۋالغا پايدىلىق)، ئەگەر سوغۇقتىن بولسا باسلىقۇنى ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر كۆز مۇسكۇلىنىڭ

www.uyghurkitap.com

ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىدىن بولسا، كۆيدۈرۈلگەن سېرىق ھېلىلە ئۇرۇقچىسى، ھىندى تۇزى، موزا، بۇ ئۈچ دورىنى باراۋەر ۋەزىندە ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ كۆزگە سۈرۈلىدۇ.

ئەگەر ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن ياش ئېقىپ توختاپ قالسا، ئۇنى «بوۋالتىيىن» دەپ ئاتايدۇ. داۋالاشتا بەدەننى تەنقىيە قىلىش، ئاندىن كېيىن دورىلار ئارقىلىق ياش ئاققۇزۇش، باسلىقۇنغا ئوخشاش ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلارنى كۆزگە چېپىش پايدىلىقتۇر.

كۆزنىڭ ئېچىششى

ئەگەر كۆز ئېچىششىنىڭ سەۋەبى ئىسسىق خىلتلاردىن بولسا تەنقىيە قىلىش، ماددىسىز بولسا غوراپقا سۇغۇرۇپ (چىلاپ) كۆزگە سۈرتۈش، كاسىنە كۆكىنى ئېزىپ گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلىش لازىم. زىمات تەركىبىگە كاپۇر قوشۇش مەنپەئەتلىكتۇر.

كۆزگە يات جىسىملار كىرىپ كېتىش

كۆزگە تۇرلۇك سىرتقى سەۋەبلەر بىلەن ھەر خىل غەيرىي جىسىملار كىرىپ، كۆزدە بىئاراملىق پەيدا قىلىدىغان كېسەل بولۇپ، ئەگەر كۆزگە بىرەر نەرسە كىرىپ كەتسە كۆزنى قەتئىي ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك. چۈنكى مۇبادا ئۇ نەرسە قاتتىق بولسا ئۇۋۇلاش بىلەن كۆزگە پېتىۋېلىشى مۇمكىن، شۇڭا ياخشىراق تەدبىر كۆزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتىش، ئەگەر ئۇ نەرسە كۆرۈنسە، پاختا ياكى رەخت بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر ئېچكىرلەپ كىرىۋالغان بولۇپ يۇقىرىقى تەدبىرلەر بىلەن چىقمىسا، نىشاستىنى يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تولدۇرۇپ قويسا، ئازراق ۋاقىت تۇرغۇزغاندا ئۇ نەرسە نىشاستە بىلەن ئارىلىشىپ كۆزدىن ئاجرايدۇ، ئاندىن كېيىن پاختا بىلەن ئېلىۋېتىش لازىم. ئەگەر كۆزگە كىرىپ كەتكەن نەرسە كىچىك جانلىقلار بولسا، كۆزگە كىرىپ كېتىپ مۇڭگۈز پەردىگە چاپلىشىۋالىدۇ، بۇنى چىقىرىشتا مۇلتان سېغىزنى يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە قويۇپ، ئازراق ۋاقىتتىچە ئۇ جانلىق سېغىزغا ئارىلىشىپ كۆز ئالمىسىدىن ئايرىلغانغا قەدەر كۆزنى يۇمۇپ بىر ئاز تۇرۇش، ئاندىن كېيىن پاختا بىلەن

ئېلىۋېتىش لازىم ياكى ئۇچى ئېگىك نەيچە ئارقىلىق كۆچەپ پۈركۈلسە، جانلىق ئۆز ئورنىدىن ئايرىلىپ چىقىدۇ. كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرگەندىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بەرسە جانلىق چىقىپ كېتىدۇ. ئىچىنى نوكەش سۈرمە تايىقى بىلەن غىدىقلاپ بەرسە ئۇ نەرسە چاپلىشىۋالالمايدۇ. ئەگەر ئۇ ئۆزىنىڭ ئورنىدىن ئايرىلسا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئەگەر شىشە پارچىسى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا نەرسىلەر كىرىپ كەتكەن بولسا، مۇشۇنىڭغا ئىشلىتىلىدىغان مەخسۇس سايمان بار. بۇنىڭ بىلەن ئۇلارنى ئېلىۋېتىپ بولغاندىن كېيىن، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تۇخۇم ئېقىنىڭ ھەمراھلىقىدا كۆزگە تېمىتىلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا پىتىۋالغان نەرسىنىڭ زىيىنى قېپقالمايدۇ.

كۆزگە زەربە تېگىش

كۆزگە زەربە تېگىشتىن كۆز قىزىرىپ ياللۇغلىنىپ قالىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش: قان ئېلىش، مېۋىلەر دەملەنمىسى بىلەن ئىچىنى سۈرۈش ۋە گەدەنگە ھىجامەت قىلىش، تەنقىيەدىن كېيىن تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقىنى گۈل يېغىنىڭ ھەمراھلىقىدا كۆزگە چېپىش، شۇنداقلا ئاغرىق پەسەيگەندىن كېيىن كۆزدە كۆكلۈك بولسا يۇمغاقسۈت، پىننە، قارىمۇچ تېشى (يەنى بۇ تاش قارىمۇچ خالتىسىدىن چىقىدۇ) ۋە زەرنەخ قاتارلىقلار كۆكلۈك يوقالغانغا قەدەر چېپىلىدۇ. ئەگەر قىلىچ ياكى تاش تەگكەن سەۋەبتىن كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىدە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش (تەپەرۇقى ئىتتىسال) يۈز بەرگەن بولسا، ئۇنىڭ داۋاسى ئازغىنە ۋاقىتتىن كېيىن قان ئېلىش ۋە يۇمشىتىش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۇخۇمنىڭ سېرىقى چېپىلىدۇ ھەمدە زەخىملىنىشكە مۇناسىپ زەخمىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

كۆز قەۋەت پەردىلىرى يىرىڭلىق جاراھىتى

كۆزنىڭ ھەرقايسى تەبىقىلىرىگە يىرىڭلىق جاراھەت چۈشۈش مۇمكىن. بولۇپمۇ تۇتاشتۇرغۇچى پەردە، مۈڭگۈز پەردە، ئۈزۈمسىمان پەردە

قاتارلىقلاردا يىرىڭلىق جاراھەت (يارا) كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يارا تۇتاشتۇرغۇچى پەردىدە بولسا، ئاغرىق نىسبەتەن ئاز بولىدۇ. باشقا تەبىقىلەردىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەردە شىددەتلىك ئاغرىشتىن باشقا بىرەر ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن يىرىك ئېغىز ئالغاندىن كېيىن جاراھەت مەلۇم بولىدۇ (يەنى يىرىك باشقا تەبىقىلەرنى بۇزۇپ سىرتقا چىقىدۇ).

داۋالاش: قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش ۋە ھەر ھەپتىدە ئاز ـ ئازدىن قان ئېلىۋېتىش، قەۋزىيەت (چوڭ تەرەت قېتىۋېلىش) بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئەگەر ئاغرىش بولسا ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتىش، ئەگەر تېرە پىشمىغان (يۇمشىمىغان) بولسا، شۇمشىنىڭ يۇيۇپ ئېلىنغان تاتلىقى (يەنى، شۇمشىنى 6 سائەتكىچە سۇغا چىلاپ قويۇپ ئاندىن كېيىن 20 ھەسسە باشقا سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىنىدۇ. مانا مۇشۇ شۇمشىنىڭ يۇيۇپ ئېلىنغان تاتلىقى بولىدۇ) كۆزگە تېمىتىلىدۇ. پىشىپ ئېغىز ئالغاندىن كېيىن سۈتنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يارا تازىلانغانغا قەدەر كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كۇندۇر شامچىسى ئىشلىتىلىدۇ. يارا پۈتكەندىن كېيىن تاتۇق ياكى ئىز قېلىپ قالسا، چېچەك يارىسىنىڭ ئىزلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن، خاس بولغان داۋالاش ئۇسۇلى بويىچە داۋالىنىدۇ. كونا سۆڭەكنى قىزىلگۈل ئەرەقىنى ئېزىپ چېپىشمۇ يارا ئىزىنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسۇلدۇر.

كۆز قىزىپ قاپاق ئېغىرلىشىش كېسىلى

بۇ كېسەل ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى يەلدىن بولىدۇ. بىمار ئويغانغاندا كۆزىنگە قۇم كىرىپ كەتكەندەك سېزىم بولىدۇ. بۇ، قاپاق ئېغىرلىقى» دېيىلىدۇ. يەنە بىرسى مۇڭگۈز پەردىنىڭ ئارقىسىغا يىرىك يىغىلىۋالىدۇ. بۇ «يىرىڭداش» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا مۇڭگۈز پەردىنىڭ ئارقىسىغا يىرىك يىغىلىۋالغان بولىدۇ. كۆرۈش كۈچى ئاجىزلىغان سەۋەبتىن نەرسىلەر تۇمان ئىچىدە قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. بۇ مۇڭگۈز پەردىنىڭ قىزىرىپ قېلىشى دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بۇ كېسەل قاپاقتىلا پەيدا بولسا (يەنى قاپاق ئېغىر

بولسا)، ئۇنىڭ داۋاسى ئايرىم بايان قىلىنىدۇ. ئەگەر مۇڭگۈز پەردىدە بولسا (يەنى مۇڭگۈز پەردىنىڭ ئىچىدە يىرىڭ يىغىلىۋالغان بولسا)، بۇنى داۋالاشتا يىرىڭنى شۈمشىنىڭ شىرنىسى (لۇئاب)، زىغىرنىڭ شىرنىسى (لۇئابى) نى كۆزگە سۈرۈش ھەمدە بىمارنى كۆپرەك مۇنچىغا چۈشۈرۈش ئارقىلىق پىشۇرۇش ئاندىن كېيىن يىرىڭنى سۈمۈرۈپ ئېلىش ئۈچۈن كۈمۈش چىلىغان (بۇ كاندىن چىقىدىغان بىر خىل كۈمۈش رەڭلىك مەدەن دورا) نى يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە سۈرۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ساقايماي، كۆرۈشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ قويسا، دەستىكار بىلەن داۋالاشنى ئويلاشىشمۇ بولىدۇ. ئەگەر دەستىكار قىلىش سەۋەبىدىن باشقا دىشۋارلىق تۇغۇلۇش ئېھتىمالى بولسا دەستىكار قىلماسلىق كېرەك.

ئەگەر بۇ كېسەل كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىدە بولسا، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاش تەدبىرلىرى بىلەن يوقايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا شۈمشا، ئىكلىمىلىك، بابۇنە قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش پايدىلىق.

ناماز شام قارىغۇسى

بۇ كېسەلدە ئادەم قاراڭغۇ چۈشكەن ۋاقىتتا ئادەتتىكى نەرسىلەرنى كۆرەلمەي قالىدۇ.

داۋالاش: ھەسەلنى بەدىيان كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيىدە ئېرىتىپ كۆزگە سۈرۈلىدۇ. پىلپىلنى ئۆچكىنىڭ جىگىرى (ئەگەر ئۆچكە تاغنىڭ بولسا تېخىمۇ ياخشى) ئىچىگە پاتۇرۇپ ئوتتا قاقلىغاندا، ئۇنىڭدىن ئاققان سۇيۇقلۇقنى كۆزگە سۈرۈپ بەرگەندە ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى كۆپ بولسا، قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش يوللىرى بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىم.

كۇندۇزى كۆرمەسلىك

بۇ كېسەلدە بىمار كۇندۇزى كۆرەلمەيدۇ. ئادەتتىكىدەك قاراڭغۇ ۋە شام ۋاقتى، ھەتتا تۇمانلىق كېچىدىمۇ كۆرەلەيدۇ.

داۋالاش: مېغىزلاردىن تەييارلانغان ھالۋا، كاللا – پاقالچاق، كالا گۆشى، پېتىرنان قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى باشقا سۇرۇش ۋە بۇرۇنغا تېمىتىش، سوغۇق سۇدا كۆزنى ئېچىپ تۇرۇش، چىلان شەربىتى ئىچكۈزۈش مەنپەئەتلىك.

كۆز ئالمىسى ۋە كۆزنىڭ يىرىمى ئاغرىش

بۇ كېسەلدە كۆزنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا قادىلىش ۋە يىڭنە سانجىغان-دەك ياكى باسقاندەك ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. بەزىدە پەسىيىپ قالىدۇ. يېرىم باش ئاغرىقىغا ئوخشاش ئاغرىش ۋە قادىلىش قايتا قوزغىلىدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ بىرەر قانداق ئالامىتى بولمايدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەلنىڭ داۋالاش تەدبىرى يېرىم باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر بىلەن تامامەن ئوخشاش بولىدۇ. باشقا ئاۋارىچىلىقلارنىڭ كېلىپ چىقىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن بۇ كېسەلدە چېكە شىريان تومۇرنى كېسىپ داۋالاشقا ئالدىراپ كەتمەسلىك كېرەك.

كۆز سىرتىغا پۇلتىيىپ چىقىش

بۇ ياللۇغ بولماي تۇرۇپ كۆزنىڭ سىرتقا پۇلتىيىپ چىقىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلىش، ئاندىن كېيىن ھېلى-لىنى كۆزگە سۇرۇش، غىزانى كەمرەك ئىستېمال قىلىش مەنپەئەتلىك.

كۆز ئالمىسى پۇلتىيىپ چىقىش

(كۆز ئالمىسى ئادەتتىكىدىن پەرقلىق ھالدا پۇلتىيىپ چىقىپ قالىد-غان بىر خىل كېسەللىك — تەرجىماندىن)

داۋالاش: قويۇق خىلىتلارنى بەدەندىن تەنقىيە قىلىپ، كۆزگە زەرۇرى ئەسپەر (سېرىق پۇركۇلمە) سۈرتىلىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن يۇزنى يۇيۇش، سۇنىڭ ھورىنى كۆزگە يەتكۈزۈش لازىم.

كۆز ئالمىسى پولتىيىپ چىقىش بىلەن كۆز ئىچى بېسىمى ئارتىپ كېتىشنىڭ پەرقى ـ كۆز ئالمىسى پۇلتىيىپ چىقىشتا كۆز ئالمىسى قاتتىق بولىدۇ. سۈرمە تايىقى بىلەن باسقاندا بېسىلمايدۇ. ئۇنى ياش ئاققۇزۇش نەيچىسى بىلەن باسقاندا مۇتلەق ئاغرىش سېزىمى بولمايدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە كۆز ئىچكى بېسىمى ئارتىپ كېتىشتە كۆز ئالمىسى يۇمشاق بولىدۇ، باسقاندا بېسىلىدۇ. بېسىشتىن ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ.

كۆز مۇڭگۈز پەردىسىگە مودۇر چىقىش

كۆز مۇڭگۈز پەردىسى تۆت ياپراقتىن مۇرەككەپلەنگەن بولۇپ، بەزىدە تۆتلا ياپرىقىدا مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. بەزىدە مۇڭگۈز پەردىنىڭ بىر ياپرىقىدا مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. مۇڭگۈز پەردىنىڭ بەزى ياپراقلىرىدا مۇدۇر پەيدا بولۇش بىلەن مۇڭگۈز پەردىدە مۇدۇر پەيدا بولغان ئورۇن ئاق كۆرۈنىدۇ. بەزى ياپراقلىرىدا مۇدۇر پەيدا بولۇش بىلەن قارا نۇقتىلار كۆرۈنىدۇ. بۇنى بىز چوڭ كىتابلاردا بايان قىلىمىز.

داۋالاش: قان ئېلىش، مۇسھىل بېرىش، كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا ماددىلارنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. كېسەلنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە كۇندۇر چۇشكەن شىيافى ئەبيەز ۋە كېسەلنىڭ ياخشىلىنىۋاتقان دەۋرىدە شىيافى ئەھمەرلەيىين ئىشلىتىلىدۇ.

كۆز قارىنى پۇلتىيىپ چىقىش

ئەگەر مۇڭگۈز پەردە يېرىلىپ ئۇنىڭ ئاستىدىن ئۈزۈمسىمان پەردە (كۆز قارىچۇقى) سىرتقا چىقىۋالسا، مەيلى ئۈزۈمسىمان پەردە يىگنە بېشى چوڭلۇقىدا ياكى ئۇنىڭدىن زىيادە چىقىۋالسىمۇ مۇشۇ نام بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇلاردىن باشقىلىرى ھەجمىگە قاراپ چۇمۇلە بېشىسىمان، چىۋىن بېشىسىمان، ئۈزۈمسىمان، ئالمىسىمان، مىخسىمان، سۆگەلسىمان تۈمۈچۇكسىمان دېگەندەك ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: مۇگگۇز پەردە يېرىلىپ گىرۋىكى قېلىنلاپ قېلىشتىن ئىلگە-
رى چىقىۋالغان ئۇزۇمسىمان پەردىنى قايتۇرۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ۋە ئۇنىڭ يەنىمۇ يېرىلىپ كېتىشىدىن ساقلاش، مۇشۇ مەقسەتتە يۇيۇلغان شادىنەج، كۈمۈش چىلىمدان، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپتىن مۇۋاپىق ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، كۆزگە سۈرۈلىدۇ. ئىكسىين (بۇ سازەج، سۈرمىنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ) كۆزگە سۈرۈلسىمۇ ئۇنىمى ياخشى بولىدۇ. كۆز چانىقى چوڭلۇقىدا داكىنى يۇملاقلاپ كۆزگە قويۇپ قويۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىدىن قوغۇشۇن پارچىسى ۋە ئېكەكدەلگەن قوغۇشۇن پارچىسىنى خالتىغا سېلىپ قويۇپ قويۇلىدۇ. ئەگەر تاش سۈرمىنى يۇمشاق ئېزىپ خالتىغا سېلىپ قويۇپ قويسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تېڭىق لاتىسى بىلەن مەزمۇت تېڭىۋېتىلىدۇ. ئەگەر مۇگگۇز پەردە يېرىلىپ گىرۋىكى قېلىنلاپ قالغان بولسا، داۋالاشتىن ئۈنۈم كۆرۈلمەيدۇ، داۋالاشقا كۆچەشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق.

ئالىغايلىق

بۇ ھەرقانداق نەرسە ئىككى كۆرۈنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. داۋالاش: بۇ كېسەل تۇغما بولسا، داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ. ئەگەر تۇغما بولمىسا، بالىلار سەرئىسى، بالىلارنى دائىم بىر تەرەپنى بېسىپ ياتقۇزۇش، قاتتىق ئاۋاز، (بۇنى ئاڭلاپ بالا قاتتىق چۆچۈپ كېتىپ بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ) قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاشتا بىرەر قىزىل رەختنى بىر تەرەپكە ئېسىپ قويسا، بالا ئۇنىڭغا ھەر ۋاقىت قاراپ كۆزى ئەسلىي ھالىتىگە كېلىدۇ. بۇلاردىن باشقا كۆزنى داۋاملىق ئۇياق ـ بۇياققا ئايلاندۇرۇپ بېرىشمۇ پايدىلىق.

ئالىغايلىق چوڭ ئادەملەردە بولۇپ، كۆز ئالمىسىنى ھەرىكەتلەندۈر-
گۈچى مۇسكۇلنىڭ تارتىشىپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قۇرۇقلۇقتىن بولغانمۇ، تولۇپ قېلىشتىن بولغانمۇ قاراپ بېقىش كېرەك. ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى بىماردا ئالىغايلىق پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ئۆتكۈر كېسەللىكلەرگە مۇپتىلا بولغانلىق تارىخى بولى-

www.uyghurkitap.com

دۇ. بۇنى داۋالاشتا قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان تارتىشىپ قىلىشنى داۋالاشتا قوللىنىلغان تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. يەنى ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئېشەكنىڭ سۈتى، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى كۆزگە سىغىشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر ئالىغايلىق ماددىلارنىڭ تولۇپ قېلىشى (ئىمتىلا) سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى بىمار سەرئى كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىق تارىخى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك ئىمتىلانىڭ ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا تەنقىيە قىلىش لازىم، ئەگەر كۆز ئالمىسىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇلنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋالاش باش كېسەللىكلىرى ئىستىرخانىڭ بايانىدا سۆزلەندى. ئەگەر كۆز تەبىقىلىرى ۋە سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ خورشىدىن ئالىغايلىق پەيدا بولغان بولسا، كۆز ئالمىسى تىترەش بىلەن بىرگە كۆز ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. داۋالاشتا ھوببە ئايارەنجى بىلەن مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ. كېسەللىك ماددىسى ئاشقازاندا بولسا ئاشقازان تەنقىيە قىلىنىدۇ. ھەزىمنى كۈچەيتىش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ.

قارىچۇق كېڭىيىپ كېتىش ۋە نۇر يىغالماسلىق

مەيلى نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەي كېڭىيىپ كەتسۇن، مەيلى كۆز رەڭدار پەردىسى (ئۇزۇمسىمان پەردە) كېڭىيىپ كەتسۇن، بۇنى قارىچۇق كېڭىيىپ كېتىش (اتتساتى) ، كۆزدىكى ئاپاراتلاردا نۇرنىڭ چېچىلىپ كېتىشى «نۇر يىغالماسلىق» (ئىنتشار) دەپ ئاتىلىدۇ. نۇر يىغالماسلىق نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك كېڭىيىپ كېتىدۇ. لېكىن كۆز رەڭدار پەردىسى كېڭىيىپ كەتكەندە نۇر يىغالماسلىق بولمايدۇ. كۆپىنچە ئەھۋالدا نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەي كېڭىيىپ كېتىش بىلەن بىرگە كۆز رەڭدار پەردىسىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىمۇ قوشۇلۇپ كەلگەن بولىدۇ. دېمەك، نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەي كېڭىيىپ كېتىش ناھايىتى تەستە ساقىيىدىغان كېسەل، لېكىن رەڭدار پەردىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىدە سەۋەبكە مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلسا بولىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبىنى ئېنىقلاپ ئۇنىڭ تەدبىرىنى قىلىش، مەسىلەن:

ئەگەر كېسەل تاياق تېگىشتىن بولغان بولسا، مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بىرەر نورمالسىز خىلىتنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئۇ خىلىت تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلىكىدىن بولسا (بۇ كۆپرەك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ) ۋە ياكى رەگدەر پەردە قەۋەتنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن بولسا، ئۇمۇ تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر رەگدار پەردىگە قورۇقلۇق يەتكەندىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى قورۇقلۇقتىن بولغان كۆرۈش زەئىپلىكىگە قارالسۇن.

قارىچۇق تارىيىش

ئەگەر قارىچۇقنىڭ تارلىقى تۇغما بولسا بۇ ياخشى ئەھۋال بولۇپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ياخشى بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر ئىككىلەمچى (باشقا كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىشىپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا كېسەل سەۋەبى رەگدار پەردە قەۋەتنىڭ ھۆللۈكىمۇ ياكى ئۇنىڭ قۇرغاقلىقىمۇ ياكى تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇق (كۆز دالانچە سۇيۇقلۇقىنىڭ ئازلىقىدىن بولغانمۇ، ياكى بۇزۇق ماددىلار رەگدار پەردە قەۋىتى قارىچۇق) كە كېلىۋالغانمۇ قاراپ بېقىش كېرەك. ھۆللۈكتىن ياكى قورۇقلۇقتىن بولغان قارىچۇق تارىيىشنىڭ ئالامىتى كېسەل كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرىكى سەۋەبلەردىن بىلىنىدۇ. تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇق ئازلاپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى كۆز كىچىكلەپ قېلىش ۋە نەرسىلەرنى ئۇبدان كۆرەلمەسلىكتە كۆرۈلىدۇ. بۇزۇق ماددىلارنىڭ رەگدار پەردىگە يىغىلىشىدىن بولغان قارىچۇق تارىيىشنىڭ ئالامىتى كۆز قارىچۇقنىڭ كۆرۈنمەسلىكىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: ئەگەر رەگدار پەردىنىڭ قۇرغاقلىشىشى ۋە كۆز تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئازلاپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر رەگدار پەردىنىڭ ھۆللۈكىنىڭ ئارتىپ كەتكىنىدىن بولسا تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇزۇق ماددىلارنىڭ رەگدار پەردە (قارىچۇق) غا تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا ھۆللۈك يەتكۈزۈش بىلەن بىرگە تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلسا بولىدۇ. چۈنكى

www.uyghurkitap.com

ھۆللۈك يەتكۈزگەندە كېسەللىك ماددىسىنى يۇمشىتىپ چىقىپ كېتىش لاياقىتىگە ئىگە قىلغىلى بولىدۇ.

كۆز ئالدىدا ھاشارەتلەر ئۇچىۋاتقاندەك كۆرۈنۈش

بۇ كۆز ئالدىدا پاشا ياكى چىۋىن ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشايدىغان شەكىللەر كۆرۈنىدىغان ھالەت بولۇپ، بۇنىڭ ئۈچ سەۋەبى بار. (1) «كۆزگە سۇ چۈشۈش»نىڭ يېڭى باشلىنىشى؛ (2) ئاشقازاندىن بۇزۇق بۇس ـ بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلەپ، كۆزدىكى ھەرقايسى قەۋەتلەر ۋە ھۆللۈك-لەردە بۇزۇلۇش پەيدا قىلىش؛ (3) كۆرۈش قۇۋۋىتى سەزگۈسى كۈچىيىپ كېتىشتىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ كېسەل «كۆزگە سۇ چۈشۈش»نىڭ باشلىنى-شى (مۇقەددىمىسى) بولسا، كۆز ئالدىدا ھاشارەتلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش ھەمىشە بولىدۇ ھەم كۈندىن ـ كۈنگە تەرەققىي قىلىدۇ. كۆپىنچە بىر كۆزدە كۆرۈلىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا «كۆزگە سۇ چۈشۈش» مەزمۇنىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل ئاشقازاندىن بۇس بۇخارەتلەرنىڭ ئۆرلىگەنلىك سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قورساق ئاچ ۋاقىتتا كېسەللىك ئالامىتى يېنىك، قورساق توق ۋاقىتتا نىسبەتەن ئېغىر بولىدۇ. ئەگەر كۆزدىكى ھەرقايسى قەۋەتلەر ۋە سۇيۇقلۇقلارنىڭ بۇزۇلغانلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى كۆزدىكى ھەرقايسى ئاپاراتلارنىڭ رەڭگى ئۆزگەرگەن ۋە كۆز كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا سەۋەبكە مۇۋاپىق كېسەللىك ماددىسى ۋە كۆز ئاپاراتلىرىنى تەنقىيە قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇ كېسەل كۆرۈش سېزىمىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنىڭ روشەن ئالامىتى بىمارنىڭ كۆرۈش خىزمىتى ساق سالامەت بولۇپ، مېڭىنىڭ سېزىمى ئارتىپ كەتكەن بولىدۇ. ئەسلىدە بۇ كېسەللىك بولماستىن، بەلكى كۆرۈش سەزگۈسى ئادەم بەدىنىدىن چىقىرىلغان گازلارلارنىڭ تەسىرىدە ئۇششاق جانلىقلارنى كۆرىدىغان بولۇپ قالىدۇ. چۈنكى ئادەتتە كۆرگىلى بولمايدىغان نەرسىلەرنى كۆرگەنلىكتىن بىمار بىئارام بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا كۆرۈش سەزگۈسىنىڭ كۈچىيىپ

كېتىشىنى كېمەيتىش مەقسىتىدە، مېغىزلاردىن تەييارلانغان ھالۋىلار ۋە كاللا - پاقالچاق بېرىلىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈش

كۆزگە سۇ چۈشۈش تېگى - تەكتىدىن ئېيتقاندا قارىسمان ھۆللۈك كۆز گۆھىرى سۈيۈقلۇقىنىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. بۇ ھۆللۈك رەڭدار پەردىنىڭ ئىچكى بېشىدىن ئاز - ئازدىن ياكى بىراقلا چۈشۈپ يىغىلىپ قالىدۇ. شۇڭا ئەگەر سۇ قويۇق بولۇپ، پۈتۈن قارىچۇقنى توسىۋالغان بولسا، كۆرۈش قۇۋۋىتى تامامەن يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر كۆز قارىچۇقىنىڭ مەلۇم بىر قىسمى توسۇلمىغان بولسا، يەنى قانچىلىك ئوچۇق بولسا شۇنچىلىك كۆرەلەيدۇ.

ئەگەر كۆزگە چۈشكەن سۇ سۈيۈق بولسا، پۈتۈن قارىچۇقنى توسۇۋالغان تەقدىردىمۇ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى تولۇق توسۇپ قويالمايدۇ. بۇنى سۈيۈق سۇنىڭ سىرغىپ (تەپچىرەپ) چىقىشى دەپ ئاتايمىز.

كېسەللىك ئالامىتى: كۆزگە سۇ چۈشۈشتە سۇ تولۇق (مۇكەممەل دەرىجىدە) چۈشكەن تەقدىردە كۆز قارىچۇقىنىڭ ئەسلىي ھالىتى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ ھەمدە كۆرۈش سېزىمى تامامەن يوقىغان بولىدۇ. لېكىن كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا كۆز ئالدىدا ئۇششاق ھاشارەتلەر ئۇچۇۋاتقاندەك سېزىم ھەر ۋاقىت مەۋجۇت بولۇش، ئۆزلۈكسىز تەرەققىي قىلىش ئالامەتلىرىدىن بۇ كېسەلنى بايقىغىلى بولىدۇ.

داۋالاش: كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا چېكە شىريان تومۇرى كۆيگەنگە قەدەر ئوبدان داغلىنىدۇ. ئۈچ كۈندىن كېيىن ئۈستىدىن يۇلۇن سۈيۈقلۇقى (ھايۋاننىڭ)سوۋۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن پاختىنى كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ قويۇپ قويۇلىدۇ. داغلاش بىلەن قانچىلىك سۈيۈقلۇق ئاقسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزالاردىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئەگەر كۆزگە سۇ چۈشكىنىگە بىر يىل بولغان بولسا، كۆزنى تۈتقاندا سۇ باردەك بىلىنسە، قان ئېلىش ياكى مۇسھىل بېرىپ تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، باشقا كېسەللىك كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى

ئېلىش ئۈچۈن، ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش لازىم.

پايدىلىنىش: ئەگەر بۇ كېسەل پەيدا بولغىنىغا ئالتە ئاي بولغان بولسا، يەنى ئالتە ئاي ئىچىدە كۆز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش بولۇپ، كۆزگە سۇ چۈشمىگەن بولسا ئۇنىڭدىن كۆزگە سۇ چۈشۈش كېلىپ چىقمايدۇ. ھەشقىپىچەكنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ دەسلەپتە كۆزگە سۈرۈش كۆزگە سۇ چۈشۈشنى پەسەيتىدۇ. قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى تومۇردىن قان ئېلىشمۇ كۆزگە سۇ چۈشۈشنى توسايدۇ. ئەگەر كۆپ مىقداردا سۇ چۈشكەن بولسا، دورا ئىشلىتىش ۋە داغلاشنىڭ پايدىسى بولمايدۇ. ئەمما كۆز ئوپېراتسىيىسى قىلىش بىلەن ساقىيىشى مۇمكىن. كۆزنى ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى مەشھۇردۇر. بەزى كۆزگە سۇ چۈشكەن كېسەللەردە باشقا قاتتىق تاياق تېگىش بىلەن قۇرۇش سىزىقى دەرھال ئەسلىگە كېلىپ قالىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ.

كۆزگە چۈشكەن سۇنىڭ رەڭگى ۋە قىيامىنىڭ ئوخشىماسلىقى سەۋەبىدىن كۆزگە سۇ چۈشۈش بىر قانچىگە بۆلۈنىدۇ. مەسىلەن: يىڭنە بېشىسىمان (غىمامى)، سىمابقا ئوخشاش (زەيبقى)، گەجسىمان (جەسسىسى)، ئاسمان رەڭلىك (ئاسمان جونى)، سۇيۇق تەپچىرەيدىغان (مونتەشىر رەقىق — بۇ ئاۋۋال بايان قىلىنىپ بولدى). ئەينەكسىمان (زوجاجى)، يېشىل رەڭلىك (ئەفرەر)، ئاق رەڭلىك (ئەبيەز)، پاختاسىمان (بەردى)، سېرىق رەڭلىك (ئەسفەر)، قىزىل رەڭلىك (ئەھمەر)، ئالتۇن رەڭلىك (زەھەب)، كۆك رەڭلىك (ئەزرەق)، قارا رەڭلىك (ئەسۋەد) قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. بۇلارنىڭ ھېچقايسى بىرى دەستكار بىلەن داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ. ئەگەر بۇلارغا ۋاقتىدا تەدبىر قوللانماي كۆزنى يۇمغاندا تارقاپ كېتىدىغان ئاق سۇزۇك ھالغا كەلگەن بولسا، دەستىكار قىلىشقا لايىقلاشقان بولىدۇ.

نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەيلىك توسۇلۇشى

بۇ كۆزگە سۇ چۈشمەي تۇرۇپ نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەيلىك توسۇلۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت. بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتى كۆز قارىچۇقى ساغلام

تۇرۇپمۇ كۆرۈش سېزىمى پۈتۈنلەي يوقاپ كېتىدۇ، ياللۇغ ۋە بېسىلىشقا ئالاقىدار بىرەر ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش: مېڭىنى تەنقىيە قىلىش، كۆز بۇرجىكىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش، چېكە ساھەسىگە زۇلۇك قۇرتى چاپلاش ۋە سىرتىدىن ئۇلاپ بېرىش، كېسەللىك ماددىسىنى مۇچە تەرەپكە چۈشۈرۈش ئۈچۈن پاقالچاققا ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

كۆك كۆزلۈك

بۇ كېسەلدە كۆزنىڭ رەڭگى مۇشۇكنىڭ كۆزىگە ئوخشاش كۆك بولۇپ قالىدۇ (ئەسلىدە قارا كۆز بولسىمۇ). ئەگەر كۆز تۇغما كۆك بولسا بۇ ساقايمايدۇ. ئەگەر كۆز ئىككىلەمچى كۆكىرىپ قالغان بولسا، مەيلى بالىلىقتا بولسۇن ياكى ئۇنىڭدىن كېيىن بولسۇن، ئۇنىڭ تەدبىرى سەۋەبكە مۇۋاپىق چارە قىلىش. ئەگەر ئۇ ھۆللۈكنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئومۇمىي بەدەن ۋە كۆزنى تەنقىيە قىلىشى، ئەگەر قۇرۇقلۇق يېتىش بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولغان بولسا ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان كۆك كۆزلۈكتە كۆرۈش سېزىمى پۈتۈنلەي يوقالغان بولىدۇ. مۇشۇ قىسىملىق كۆك كۆزلۈكنى «كۆزگە سۇ چۈشۈش» دىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك. كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلىپىدە كۆز ئالدىدا ھاشارەتلەر ئۇچۇۋاتقاندەك سېزىم بولىدۇ. لېكىن بۇ كېسەلدە ئۇنداق بولمايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان كۆك كۆزلۈكتە كۆز يىگلەپ كەتكەن بولىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈشكە ئوخشاش دەستىكار قىلىش بىلەن ياخشىلىنىپ كەتمەيدۇ.

پايدىلىنىش: كۆك كۆزلۈك بالىلاردا پەيدا بولسا، ياشلىق دەۋرىدە ئۆزلىكىدىن يوقاپ كېتىدۇ. بۇ خىل كۆك كۆزلۈك «كۆزگە ئاق چۈشۈش» دېيىلىدۇ.

كۆرۈش ئاجىزلىشىش

(بۇ كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى بارا ــ بارا ئاجىزلاپ، نورمال كۆرەلمەس-

لىكتىن ئىبارەت ـ تەرجىمان)

داۋالاش: ئەگەر قان غالىبلىقىدىن بولسا، قان ئېلىش ۋە قان تازىلاش، تۇتىيانى پىشمىغان ئۈزۈم (غوراپ) بىلەن سۇغۇرۇپ (غوراپنىڭ سۈيىدە بىر مەزگىل تۇرغۇزۇپ)، پاكىزلاپ سوقۇپ، كۆزگە سۈرۈش، ئەگەر بەلغەم خىلتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ تەنقىيە قىلىش ۋە كۆزگە باسلىقونى سۈرۈش مەنپەئەتلىك. ئەگەر كۆرۈش زەئىپلىكى باشقا سەۋەبلەردىن بولغان بولسا، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش كېرەك. ئەگەر بەدەننىڭ تەبىئىي هارارىتى (هارارىتى غەرەيزىيە) ئاجىزلاپ قالغانلىق سەۋەبىدىن قېرىپ قالغان كىشىلەردە كۆرۈش زەئىپلىكى پەيدا بولغان بولسا، بۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ. لېكىن مەلۇم دەرىجىدە كۆرەلەيدىغان بولسا ئۇنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن بەدەندىن ئارتۇق هۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ھەمدە كۆھلى جاۋاھىر (بۇ سۈرمە 21g، لاچىندانە 15g، يۇيۇلغان ئالتۇن قاسىرىقى، بىخ مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ھەربىرى 9g، شادىنەج 6g، زەپەر 1.5g ئېلىپ قائىدە بويىچە كوھلەم سۈرمە تەييارلىنىدۇ) كۆزگە سۈرۈلىدۇ.

قاراڭغۇدا ئولتۇرۇشتىن كۆز كۆرمەس بولۇپ قېلىش

بۇ قاراڭغۇ جايدا ئۇزاق ئولتۇرۇش سەۋەبىدىن كۆز كۆرمەيدىغان بولۇپ قېلىش كېسىلىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: كۆزنىڭ نۇرى خۇنۇكلاشقان بولسا ياكى تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇق (كۆز دالانچە سۇيۇقلۇقى) قارىداپ قالغان بولسا باسلىقون سۈرۈلىدۇ. يۇمشاتقۇچى دورىلار ۋە غىزالار بېرىلىدۇ. ئەگەر قاراڭغۇ ئورۇندىن (يورۇققا) بىردىنلا چىققان سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، يۈزىگە كۆكۈش رەڭلىك لاتىنى ئېسىپ قويۇپ، يورۇقلۇقتىن ساقلاش ھەمدە ياخشى ئۇزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

كۆرۈشنىڭ كۈندۈزدە ئاجىزلاپ قېلىشى

بۇ كۈندۈزى كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ قالىدىغان كېسەللىكتۇر.

داۋالاش: ئەگەر بۇ كېسەل تۇغما بولسا داۋاسىز. ئەگەر ئىككى قاپاق

ۋە كۆزنىڭ ھەرقايسى قەۋەتلىرىنى قارايتىش (مۇشۇنداق قىلغاندا كۆزنى قۇۋۋەتلىگىلى بولىدۇ) ئۇچۇن بىنەپشە يېغىنى كۆزگە يەتكۈزۈش مەنپەئەتلىكتۇر.

كۆز تورلىشىش

بۇ قارا ياكى يورۇقلۇقتا كۆپ قاراش سەۋەبىدىن كۆرۈش خىزمىتىنىڭ سۇسلىشىپ، ئاجىزلاپ قالغانلىقىدۇر.

داۋالاش: يۇزنى قارا رەخت بىلەن يۆگۈۋېلىش، كىيىم ـ كېچەكنىڭ ھەممىسىنى قارا رەختتىن تەييارلاپ بېرىش ۋە كۆزگە سۈت (ئايال كىشىنىڭ) سېغىشى، شۇنداقلا ئاچچىق بادامنى سوقۇپ كۆزگە تېگىش ـ نەزلە سەۋەبىدىن بولغان كۆز تورلىشىشنى داۋالاشتا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

كۆز ئالمىسى يىگىلەپ كېتىش

بۇ بىر ياكى ئىككىلا كۆز ئالمىسى بەك ئورۇقلاپ چوڭقۇرلۇشۇپ كېتىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كەتكەن بولىدۇ.

كۆز يورۇقلۇقتىن قىچىش

داۋالاش: ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، ئەگەر توسۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مۇنزىج بېرىپ، كېسەللىك ماددىسى تەنقىيە قىلىنىدۇ. بۇ كېسەلدە بىمار يورۇقلۇقتا قارىيالمايدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بۇ كېسەل روھنىڭ قىزىپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاش تەدبىرى سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزمەكلىكتۇر. ئەگەر كۆز ئاغرىقى ياكى ئۇنىڭدىن باشقا ئىككىنچى بىر كېسەلنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

پايدىلىنىش: كۆزنىڭ ئەسلىي مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، ئەسلىي مىزاج ھېسابلانمايدۇ. كۆزگە ئىسسىق يەتكەننىڭ ئالامىتى كۆزنىڭ تېز ھەرىكەتلىنىش، قان تومۇرلارنىڭ كۆرۈنۈپ تۇرۇشى،

سىلىغاندا ئىسسىق مەلۇم بولۇش، رەڭگىنىڭ قىزىل بولۇشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. سوغۇق يەتكەنىنىڭ ئالامىتى يۇقرىقى ئالامەتلەرنىڭ ئەكسىچە بۆلۈپ، كۆزدە چاپاق ۋە ياشنىڭ كۆپ بولۇشى، كۆز ئالمىسىنىڭ يۇغىناپ قېلىشىدىن ئىبارەت. قۇرۇقلۇق يەتكەنىنىڭ ئالامىتى سوغۇقلۇق يەتكەنىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. قارا كۆزلۈك كىشىلەرنىڭ كۆزى باشقا كىشىلەرنىڭ كۆزىگە نىسبەتەن زىيادە ھۆل ئىسسىق بولۇپ، «كۆزگە سۇ چۈشۈش» ۋە باشقا تەبىئىي بولمىغان گازلار (بۇخارات) دىن بولغان كۆزنىڭ كېسەل-لىكلىرى قارا كۆز كىشىلەردە نىسبەتەن كۆپ ئۇچرايدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئۈچىنچى باب قاپاق ۋە كىرپىك كېسەللىكلىرى

كۆزنى يېپىپ تۇرىدىغان ئورگان قاپاق، قاپاقتىكى مويلار كىرپىك دېيىلىدۇ.

كۆز قاپىقىنىڭ يىرىكلىكى

قاپاق يىرىكلىكىنىڭ ئالامىتى بىمار ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا، كۆزگە قۇم كىرىپ كەتكەندەك مەلۇم بولىدۇ، ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن بۇ ئەھۋال ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ئومۇمىي بەدەنلىك تەنقىيە ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، قاپاقنى كېسەللىك ماددىسىدىن تازىلاش ئۈچۈن ياش ئاققۇزغۇچى دورىلار مەسىلەن، شىيافى ئەھمەرلەيىن ۋە شىيافى ئەھمەر چېپىلىدۇ، مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ.

قاپاقنىڭ بوشاپ كېتىشى

داۋالاش: تەنقىيەدىن كېيىن سەبرى، ئاقاقىيا، مورمەككى قاتارلىقلارنى پېشانىگە ۋە قاپاققا زىمات قىلىش، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشىلىنىپ بولالمىسا، ئۇنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى قاپاقنى كېسىپ داۋالاشتىن ئىبارەت. قاپاقنى كېسىش ئۇسۇلىنى كۆز ئوپېراتسىيىسى قىلغۇچىلار ئوبدان بىلىدۇ. بۇرۇننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى قان تومۇرلاردىن قان ئېلىش مەنپەئەتلىك.

قاپاقنىڭ چاپلىشىپ قېلىشى

بۇ كېسەل كۆز ئاغرىقى ياكى كۆز يارىسىدىن كېيىن سەبەل ۋە تىرناقچە گۆش ئۆسۈشتىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش: نەيچە ئارقىلىق ئىككى قاپاقنى ئايرىپ ئېلىش، بولۇپمۇ قاپاق كۆز ئالمىسىغا چاپلىشىۋالغان بولسا، ئېھتىيات بىلەن ئاجرىتىپ ئېلىش، ئاجراتقاندىن كېيىن زىرە ۋە تۇزنى چايناپ ئۇنىڭ سۈيىنى كۆزگە تېمىتىش، پاختىنى گۈل يېغىدا نەمدەپ ئىككى قاپاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ قويۇش كېرەك. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە گۈل يېغى ئۈستۈنكى قاپاققا چېپىلىدۇ.

قاپاقنىڭ كىچىكلەپ كېتىشى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى قاپاق ساڭگىلاش كېسىلىنىڭ سەۋەبىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا تاشقى ئامىللار مەسىلەن، بەزلەرنى كېسىش ۋە باشقىلار سەۋەبىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ماددىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇرۇقلۇق يېتىشمىگەن بولغان تارتىشىش (تەشەننۇج يۇبسى)، تولۇپ قېلىشتىن بولغان تارتىشىش بۇنىڭغا سەۋەب بولسا، سەۋەبكە مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ئوپېراتسىيە سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، يەنە ئوپېراتسىيە قىلىش ئارقىلىق داۋالىسا بولىدۇ.

قاپاق ماي ئۆسمىسى

قاپاقنىڭ سىرتقى تەرىپىدە بىر يۇمشاق ئۆسۈكچە پەيدا بولىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن قاپاق قېلىنلاپ قالىدۇ قاپاق ھەر ۋاقىت نەم تۇرىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن كۆزنى ياشاڭغىراتقۇچى دورىلار چېپىلىدۇ. ئەگەر ساقايمىسا ۋە باشقا تەدبىرلەر كار قىلمىسا، ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ھەممىدىن مۇھىمى لىمغا بەز سىلى، سەرتان (راك) كېسەللىكلەرمۇ مۇۋاپىق پەرھىز بىلەن ياخشىلىنىپ تارقاپ كەتكىنىگە ئوخشاش، بۇ كېسەلدىمۇ پەرھىزنىڭ رولى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ.

قاپاقتا بەز پەيدا بولۇش

بۇ ئۈستۈنكى قاپاقتا پەيدا بولىدىغان بەز ئۆسۈكچىسى بولۇپ، بەك

قاتتىق بولىدۇ.

داۋالاش: ئاق موم تەركىبلىك مەلھەم (قىروتى) لار ئارقىلىق يۇمشىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن مەلھەمى داخىليون چېپىلىدۇ. دەستىكار ئارقىلىق داۋالاش ياكى تەنقىيە قىلىپ داۋالاش مۇۋاپىق بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىپ تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك.

تەتۈر كىرپىك، ئارتۇق كىرپىك

ئەگەر كىرپىك تەتۈر بولۇۋېلىپ كۆزگە سانچىلسا، «تەتۈر كىرپىك»، ئەگەر كىرپىك ئۈنىدىغان ئورۇنغا چىقماي باشقا ئورۇنلاردىن ئۆسۈۋالسا «ئارتۇق كىرپىك» دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئارتۇق كىرپىك يۇلۇپ تاشلىنىپ، يەرلىك ئورۇن نۇشۇدۇر بىلەن غىدىقلىنىدۇ. چۈمۈلىنىڭ تۇخۇمى، ئەنجۈرنىڭ سۈتى، ئىت پىتىنىڭ قېنى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. كۆپۈكى دەريانى ئىسپىغول لۇئابىنى ئېرىتىپ چېپىپ، كىرپىك ئۈنگەن ئورۇننى سېزىمسىزلاندۇرۇش پايدىلىق. ئەگەر كىرپىك تەتۈر بولسا ئۇنى ئۇشەقنىڭ شىرىسىنى سۈرۈپ رۇست كىرپىكلەر بىلەن قوشۇپ چاپلاپ قويۇلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا كىرپىكنىڭ كۆزگە كىرىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ ياكى كىرپىكنى يولۇۋەتكەندىن كېيىن ئاخىرىدا تۆك يىلتىزىنى يىڭنە سانجىپ داغلاش ئەسۋابى بىلەن داغلاپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قاپاقنى تىكىش، قاپاقنى كېسىش ئارقىلىق داۋالىغاندىمۇ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

كىرپىك چۈشۈپ كېتىش

داۋالاش: ئەگەر سەۋدا خىلتى غالىبلىقى سەۋەبىدىن چاچقا كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بۇزۇلۇپ، بۇ كېسەلنى پەيدا قىلغان بولسا، بۇزۇلغان خىلتنى تەنقىيە قىلىش، ئەگەر يەرلىك ئورۇندىكى شۇمۇرۇش كۈچى زەئىپلىشىپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولسا، (بۇ قان خىلتىدىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغىدىن كېيىن ياكى ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلاردىن پەيدا بولىدۇ) قۇۋۋەتلەش ئېلىپ بېرىلىدۇ ھەمدە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ،

باسلىقۇن ۋە كوھلى روشنائى سۈرىلىدۇ. چۈنكى بۇ دورىمۇ كۈچلۈك قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. ئەگەر بەلغىمى ھۆللۈكنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، ئۇنى تەنقىيە قىلىش ھەمدە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ئىككىنچى بىر سەۋەب ئۇزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كىرپىككىچە يېتىپ بېرىشىنى چەكلەپ قويغان بولسا، سەۋەبنى يوقىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

كىرپىك ئاقىرىش

داۋالاش: بەلغەم خىلتىنى تەنقىيە قىلىش، تاغ لالىسىنىڭ يوپۇرمىقىنى زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كىرپىككە سۈركىلىدۇ. كوھلى روشنائى سۈرمە تايىقى بىلەن كىرپىككە سۈركىلىدۇ.

قاپاق قىچىشىش

بۇ قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە كىچىك ـ كىچىك مودۇرلار پەيدا بولۇپ، قىچىشىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش: ماددىنى مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش ھەمدە بەرودىتبەخشىجى (بۇ بىنەپشە قاتارلىق دورىلاردىن تەييارلانغان سوغۇق تەبىئەتلىك كۆز دورىسى) قاپاققا سۈرىلىدۇ.

قاپاقتا قىروسىمان ماددا يىغىۋېلىش

بۇ كېسەلدە قاپاقنىڭ سىرتىدا قىروسىمان قويۇق سۇيۇقلۇق يىغىلىۋالىدۇ.

داۋالاش: ئاق مومۇلۇق مەلھەم (قىروتى) ۋە مەلھەمى داخىليوننى سۈرۈپ، ئۇنى يۇمشىتىپ، تارقىتىش، بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا، دەستىكار قىلىپ ئېلىۋېتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

قاپاقنىڭ قاتتىقلىشىش ۋە قېلىنلاپ قېلىشى

ئەگەر قاپاق قاتتىقلىشىپ قېلىنلاپ قالغان بولسا كۆزنى ئېچىش ۋە يۇمۇش قىيىن بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەلنى «كۆز قاتتىقلىشىش» دەيمۇ

ئاتايدۇ.

داۋالاش: سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش ۋە تەنقىيە قىلىش، بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنىڭ ھورى بىلەن قاپاقنى يۇمشىتىش، ماددىنى تارقىتىش كېرەك.

قاپاق گىرۋەكلىرى قىزىرىپ ئىششىش

بۇ كېسەلدە ئىككى قاپاق، جۈملىدىن قاپاق گىرۋىكى قېلىنلاپ قىزىرىپ قالىدۇ.

داۋالاش: كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا مېۋىلەر سۈيىنى بېرىش كۈپايە قىلىدۇ ۋە سۇماقنى گۈلابقا چىلاپ ئۇنىڭ سۈيىنى تېمىتىش، كەچتە سېمىزئوت ۋە كاسىنەنىڭ يوپۇرمىقىنى گۈل يېغىنىڭ ھەمراھلىقىدا زىمات قىلىشمۇ ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر كېسەل سوزۇلما بولۇپ قالغان بولسا، قان ئېلىش ۋە كۈچلۈك مۇسھىللار بىلەن تەنقىيە قىلىش زۆرۈر. تەنقىيەدىن كېيىن شىيافى ئەھمەرمۇلەييىن (يۇمشاتقۇچى شىيافى ئەھمەر بېرىلىدۇ).

قاپاق پىتى

قاپاقتا پىت پەيدا بولۇش كېسىلىدىن ئىبارەت. كىچىك بولسا سىركە، چوڭ بولسا بۇرگە، سېمىز بولسا پىت دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن قاپاقتىن پىتنى تازىلاش، يەنى مۇمكىن بولسا تۇتتۇۋېلىش، تۇتتۇۋالغىلى بولمىسا، سېرىقچېچەك ۋە تۇزنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن يۇيۇپ بېرىش، سۇرمە تايىقىنى سىمابقا سىماب پۇرىقى ئۆتكەنگە قەدەر تۇتۇپ تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن ئاستا ئېلىپ سۇرمە تايىقنى ئۇبدان پىرقىرىتىپ يوقۇۋالغان سىماب زەرىچىلەرنى يوقاتقاندىن كېيىن، سۇرمە تايىقى قاپاققا سۇرۇلىدۇ. سىماب پۇرىقى مەخسۇس پىت ئۆلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

يىڭنە ئاسقۇ

بۇ قاپاق گىرۋىكىدە پەيدا بولىدىغان ئارپا شەكىلدىكى (يىرىڭلىق) ئىششىقتىن ئىبارەت.

داۋالاش: ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش، كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار چېپىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئىسسىتىلغان موم ۋە مەلھىمى داخىليون چېپىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا، يىڭنە ئاسقۇنى تىرناق بىلەن ئاجرىتىپ ئېلىش ياكى قايچا بىلەن كېسىپ تاشلاش، ھەمدە ئازراق ۋاقىتقىچە قانىغىلى قويۇش، قاننى تېزدىن توختىتىۋالماسلىق، ئۇنىڭدىن كېيىن زەرورى ئەسپەرنى چېپىش مەنپەئەتلىك.

قاپاقنىڭ شاتۇت شەكىللىك ئۆسمىسى

بۇ ئاستىنقى قاپاقنىڭ ئىچكى قىسمىدا پەيدا بولىدىغان شاتۇت شەكىللىك ئۆسمىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: قان ئېلىش ۋە مۇسھىل بېرىش تەدبىرلىرىدىن كېيىن، ئۆسمىنى يىلتىزىدىن كېسىپ تاشلاش، كېسىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، زىرە ۋە تۇزنى چايناپ ئۇنىڭ سۈيىنى تېمىتىش مەنپەئەتلىكتۇر.

قاپاق قېتىش كېسىلى

بۇ كېسەل سوغۇقلۇقتىن قويۇق ماددىلار يىغىلغاندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش. يەرلىك ئورۇنغا تىروتىلارنى سۈرۈپ يۇمشىتىش، ئەگەر قاپاق قېتىش چىيقانغا ئوخشاش بولسا «گەدگەد» دەپ ئاتىلىدۇ.

قاپاق يارىسى

بۇ ئاستى ياكى ھەر ئىككىلا قاپاقتا پەيدا بولىدىغان يارىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: ئاۋۋال تېرىق، ئانارنىڭ پوستى، پىستە پوستى قاتارلىقلارنى سىركىدە ئېزىپ زىمات قىلىنىدۇ. قاقاچ ئاجرىغاندىن كېيىن تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، يارا ئەسلىگە كەلگەنگە قەدەر سۈرۈلىدۇ.

قاپاق يەللىك ئىششىقى

بۇ قاپاقنىڭ يەللىك كۆپۈشۈپ ئىششىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: ئەگەر سوئىل قونىيەگە ئوخشاش قورساق بوشلۇقىدىكى

www.uyghurkitap.com

ئەزالارنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىدىن بولغان بولسا، قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئەگەر بەلغەم خىلتى غالىبلىقىدىن بولغان بولسا، ئۇنى تەنقىيە قىلىش لازىم.

قاپاق سۆگەلى

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋدا خىلتىنى تەنقىيە قىلىش ھەمدە سۆگەلـ ـنىڭ ئۈستىگە سىيادان ۋە تۇزنى سىركىدە ئېزىپ چېپىش، ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ تارقاپ كەتمىسە موچىن بىلەن تۇتۇپ تۇرۇپ تىرناق ئالغۇچى بىلەن كېسىپ تاشلاش ھەمدە قاننى ئاز ۋاقىت قانىغىلى قويۇش، ئاندىن كېيىن زەخمە يۇزىگە زەمچىنى ئېزىپ سېپىش مەنپەئەتلىكتۇر.

قاپاقتا قىزىل رەڭلىك قاپارتما پەيدا بولۇش

بۇ قاپاقتا قىزىل رەڭلىك قاپارتما پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭ ئالامىتى قاپاقتا پاشا چاققانغا ئوخشاش قاپارتما پەيدا بولۇپ قىچىشىـ ـدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىش، سەپرا خىلتىنىڭ مۇسھىلىنى بېرىش، يۇيۇلغان شادىنەج بىلەن ئەدەس (يېسىموق) لار سوقۇپ قاپاققا سۈرىلىدۇ.

قاپاق مۇدۇرى

قاپاقتا چۇمۇلىگە ئوخشاش ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ كۆيىشىدۇ ۋە ئازراق ئىششىيدۇ ھەمدە يىرىڭداپ يارا ھاسىل قىلىپ كېڭىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: سەپرا خىلتىنى تەنقىيە قىلىش، ھوزوزى مەككىنى مورمەكـ ـكى بىلەن قوشۇپ چېپىش مەنپەئەتلىك.

قاپاق تەمرەتكىسى

بۇ كېسەلدە كىرپىكنىڭ يىلتىزىدا كېپەكلىنىش بولىدۇ. بەزىدە يارا بولۇپمۇ قالىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر تەمرەتكىنىڭ رەڭگى توپارەڭ بولسا، سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاق بولسا بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىلنى بېرىپ

ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن شىيافى ئەھمەر سۈرىلىدۇ. ئەگەر سوزۇلما بولسا لوگقا قويۇلىدۇ ياكى قەنت بىلەن غىدىقلاپ قان چىقىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرمە روشنائى سۈرۈلىدۇ.

قاپاق ئۆسمىسى

بۇ قاپاق تېرىسى ۋە مۇسكۇلدىن ئۆسۈپ چىققان ئۆسمە جىسمىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: ئۇمۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئۆسمە ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىلىدۇ.

قاپاق كۆكىرىش

بۇ زەخىملىنىش سەۋەبىدىن قاپاقنىڭ كۆك ياكى يېشىل بولۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: ئەگەر زەخىملىنىش بولسا، قان ئېلىش ۋە مۇسھىل بېرىش، ئاندىن كېيىن سەندەل، مەدەستانى قىزىلگۈل ئەرەقىدە ئېزىپ، ساپال پارچىلىرىنى ئۆزئارا سۈدا سۈرۈپ چىپىش كۆزنىڭ كۆكىنى ئالىدۇ.

كۆز بۇرجىكى ئاقمىسى

بۇ كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپ بۇرجىكىدە پەيدا بولغان ئاقمىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: قان ئالغان، مۇسھىل بەرگەندىن كېيىن شىيافى غورۇپ تېمىتىلىدۇ. لېكىن تېمىتىشتىن ئىلگىرى زەخمىنى پاختا بىلەن پاكىزە تازىلاش لازىم. دورىنىڭ تەسىرى ئوبدان بولسۇن ئۈچۈن، بۇزۇق گۆشنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەن ياخشىلانمىسا، ئادەتتىكى داغلاش ئۇسۇلى بويىچە داغلاپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىق پەسەيتىش، جاراھەتنى پۈتتۈرۈش مەقسىتىدە ئوپا مەلھىمى (مەلھىمى سەفىيداج) چىپىلىدۇ. ئەگەر ئاقما پۈتۈۋېلىپ، ياللۇغ پەيدا قىلغان بولسا، ھەشقىپىچەكنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئايال كىشى ياكى ئېشەكنىڭ سۈتىدە پىشۇرۇپ ئازراق زەپەر ئارىلاشتۇرۇپ، ناسۇر ئېغىزى ئېچىلغانغا قەدەر سۈرۈلىدۇ.

كۆز بۇرجىكى ۋە قاپاقنىڭ قىچىششى

بۇ قاپاق ۋە كۆز بۇرجىكى مۇدۇر پەيدا بولماي تۇرۇپ قىچىشىدىغان كېسەل.

داۋالاش: بەدەننى تەنقىيە قىلىش، كاسىنەنى سۇقۇپ گۇل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئۆزىنى تەنقىيە قىلىش تەلەپ قىلىنسا، باسلىقۇن ۋە كوھلى غورەيرى سۇرۇلىدۇ.

كۆز بۇرجىكىدىن بەز ئۆسۈپ چىقىش

كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپ بۇرجىكىدىن بەز ئۆسۈپ چىقىش كېسىلىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن ئارتۇق گۆشنى يوقىتىش ئۈچۈن شىيافى زانىكار، مەلھىمى زانىكار سۇرۇلىدۇ. ئەگەر ساقايمىسا كۆزدىن تىرناقچە گۆش ئۆسۈپ چىقىشنى داۋالىغانغا ئوخشاش ئارتۇق گۆشنى كېسىپ تاشلاپ، ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى گۇل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. شۇنداقلا جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى مەلھەملەر سۇرۇلىدۇ.

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

تۆتىنچى باب   قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق بىر شەرەپلىك ئاڭلاش ئەزاسى، خۇددى تېۋىپلارنىڭ ماددىلىق كېسەللىكلەردە تەنقىيىدىن ئىلگىرى قۇلاققا دورا تېمىتماسلىق كېرەك، تېمىتقان ياغ ئىلمان بولۇشى، چۈنكى كەيپىياتى سوغۇق بولغان نەرسىلەر ئاڭلاش نېرۋىسىغا نۇقسان يەتكۈزىدۇ، دەپ ئېيتقىنىغا ئوخشاش، ئاڭلاش سېزىمى مۇھىم (ئەڭ ياخشى) سەزگۈلەردىن بىرى ھېسابلىنىدۇ.

قۇلاق ئاغرىقى

داۋالاش: ئەگەر ئاغرىق يالللۇغ ياكى زەخىملىنىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ. ئەگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش، ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغىنىغا تەنقىيە قىلىش لازىم.

لېكىن مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدا تەكشەش كۇپايە قىلىدۇ. ماددىدىن (خىلىتتىن) بولغىنىدا تەنقىيەدىن كېيىن تەكشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىقنىڭ سەۋەبى قۇرت ياكى سۇ ۋە باشقىلارنىڭ كىرىپ كېتىشىدىن بولغان بولسا، ئۇنى چىقىرىش تەدبىرىنى قوللىنىش؛ ئاغرىغان قۇلاققا قولنى قويۇپ باشنى بىر تەرەپكە ئېگىپ بىر پۇتلاپ سەكرەپ سۇ ۋە باشقا نەرسىلەرنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. ئەگەر بۇلۇتتىن شامچە ياساپ بىمارنىڭ قۇلىقىغا سېلىپ، ئۇزاققىچە مۇشۇ تەرەپكە ئۆرۈلۈپ ياتسا، بارلىق سۇ سۈمۈرۈلۈپ كېتىدۇ.

ئەگەر قۇلاقتا قۇرت پەيدا بولغان سەۋەبتىن ئاغرىغان بولسا، قىچىشىش ۋە قىمىلداش بولىدۇ. بەزىدە قۇرتمۇ چىقىدۇ.

داۋالاش: شاپتۇل يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سوزۇك سۈيىنى سىقىپ ئېلىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ ياكى سەبرىنى سىركىدە ئېرىتىپ قۇلاققا

تىمىتسا، قۇرت ئۆلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى شامچە ياساپ سەرىيش (بىر خىل چاپلاشقاق دورا) گە ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا سىلىۋالغاندا، قۇرت ئۇنىڭغا چاپلىشىپ چىقىدۇ. ئەگەر قۇرت يارا سەۋەبىدىن كىلىپ چىققان بولسا، يارىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بىرىلىدۇ.

قۇلاق ياللۇغى

داۋالاش: تەنقىيىدىن كېيىن ياللۇغ قۇلاق تۆشۈكىدىمۇ ياكى سىرتىدىمۇ قاراپ بېقىش، ئەگەر قولاق تۆشۈكىنىڭ ئىچىدە بولسا ئاگلاش توسقۇنلۇققا ئۇچراش، قۇلاق قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ، قىزىتما ھەمىشە بولىدۇ. داۋالاشتا نەرىد دىيىلىدىغان مۇرەككەپ دورا (بۇ دورا ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ماموشا گىل ئەرمىنى، ھوزۇرى مەككى، قوغۇشۇن ئۇپىسى، تاباشىر، كافۇر قاتارلىق دورىلاردىن ئاز مىقداردا ئېلىپ سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇسارە دورىلار بىلەن يوغۇرۇپ ئۇچى ئۇچلۇق، توۋى توم، ئوق شەكلىدە ياساپ قۇلاققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇندىن باشقا كۆك يۇمغاقسۇتنى سىقىپ قۇلاقنىڭ ئىچ ۋە سىرتىغا سۈرۈلىدۇ ھەمدە ئاغرىق پەسەيگەنگە قەدەر ئەمچەكتىن سۈت سىغىلىدۇ. لىكىن يۇقىرىقى تەدبىرلەردىن ئاغرىق پەسەيمىسە، شۈمشا ۋە زىغىر ئۇرۇقلىرىنىڭ لۇئابى ياللۇغ پىشىپ ئىغىز ئالغانغا قەدەر قۇلاققا تىمىتىلىدۇ. ئاندىن كىيىن قۇلاق پاكىزە تازىلىۋېتىلىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ قۇلاق تۆشۈكىنىڭ سىرتىدا بولۇپ كۆرۈنۈپ تۇرسا، قىزىتما بولۇپ، ئاغرىش ئانچە ئۆتكۈر بولمىسا، بۇنىڭدا ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ. ئاغرىق ئۆتكۈر بولغان ۋاقىتتا رەختنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، تۇزنى ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ. ئىككى كۈندىن كىيىن چەلەگىنىڭ يوپۇرمىقىنى كاللىنىڭ سىرىق يېغىدا پىشۇرۇپ ياللۇغ ئۈستىگە قويۇپ ماددا تارقىتىلىدۇ.

پايدىلىنىش: يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قۇلاقنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغىغا خاس بولۇپ، ئەمما سوغۇقتىن بولغان ياللۇغ مەيلى قۇلاقنىڭ ئىچىدە ياكى سىرتىدا بولسۇن ئاگلاش قۇۋۋىتىنى يوقاتمايدۇ ۋە

www.uyghurkitap.com

يەنە ئاغرىش، قىزىش ئەھۋالى بولمايدۇ. ئەمما ئۇيغۇرلۇق ۋە يارىلىنىش بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا تەنقىيىدىن كېيىن تۇرۇپ يېغىنى قۇلاققا تېمىتىش ناھايىتى پايدىلىق.

قۇلاق يارىسى

قۇلاق يارىسىنىڭ ئالامىتى دەسلەپتە قۇلاق ئىششىپ، كېيىن يىرىڭ چىقىشتىن ئىبارەت.

داۋالاش: ئەنزىروتنى ئېزىپ ھەممىلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى پاختا شارىكىغا يوقتۇرۇپ، قۇلاقنىڭ ئىچىگە يىرىڭ تازىلانغانغا قەدەر سىلىپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئەنزىروت، خۇنسىياۋشان، كۇندۇر ئۈچ دورىنى ئېزىپ قۇلاققا سېپىلىدۇ ياكى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىق (تەرەش، ۋەقەر، سەمەم)

قۇلاقنىڭ بوشراق ئاڭلىشىنى «قۇلاق ئېغىرلىقى» (تەرەش)، پەقەت ئاڭلىماسلىقنى «گاسلىق» (ۋەقەر)، قۇلاقنىڭ ئېتىلىپ قېلىشىنى «قولاق پۈتۈش» (سەمەم) دەپ ئاتالىسمۇ، لېكىن بۇ سۆزلەر بىر ــ بىرىگە مەنىداش بولۇپمۇ كېلىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبكە مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش، ئەگەر تەنقىيە قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا ئارىلاپ تەنقىيە قىلىش، ئەگەر گاسلىق بوھران كۈنلىرى پەيدا بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشنىڭ ھاجىتى يوق. ياشانغاندا پەيدا بولغان ياكى تۇغما خاراكتېرلىك گاسلىقنىڭمۇ داۋاسى يوق. ئەگەر باللارنىڭ قۇلىقى ئېغىرلىشىپ قالسا، يالپۇز بىلەن تورنى چايناپ قۇلاققا بىر تامچە تېمىتىش مەنپەئەتلىكتۇر.

قۇلاق ئىچىگە ئۇششاق تاش كىرىپ كېتىش

بۇ كېسەلدە قۇلاققا ئۇششاق تاش ۋە باشقا نەرسىلەر كىرىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ئىلمان ياغنى قۇلاققا تېمىتىش، چۈشكۈرۈك كەلتۈرۈش، چۈشكۈرۈك كەلگىلى تۇرغاندا ئېغىز ۋە بۇرۇننى تۇتۇۋېلىپ چىقىرىش،

كۇچىنىڭ قۇلاقتا بىسىم پەيدا قىلىپ ئۇ نەرسىنى چىقىرىپ تاشلىشىغا شارائىت يارىتىپ بېرىش كېرەك.

ئەگەر قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتكەن بولسا، بەدىيان غولىدىن (ياغىچە-دىن) بىر غېرىچ ئۇزۇنلۇقتا ئېلىپ ئۇنىڭ بىر تەرىپىگە پاختا يۆگەپ ياققا چىلاپ كۆيدۈرۈلىدۇ. ئىككىنچى بىر ئۇچى قۇلاققا تۇتىلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا قۇلاققا كىرىپ كەتكەن سۇنىڭ ھەممىسى شۈمۈلۈپ چىقىدۇ. سۇنى سۈمۈرۈپ ئېلىشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى قۇلاق ئاغرىقىدا بايان قىلىنىپ بولدى.

ئەگەر قۇلاققا بىرەر كىچىك جانىۋار كىرىپ كەتكەن بولسا، قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىشتا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

قۇلاق غوڭۇلداش ۋە قۇلاق قىچقىرىش

قۇلاقنىڭ ئىچىدە قاتتىق ۋە ئىنچىكە ئاۋاز پەيدا بولسا، قۇلاق غوڭۇلداش، ئەگەر يۇمشاق ئېغىر ئاۋاز پەيدا بولسا، قۇلاق قىچقىرىش دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: كېسەلنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش، ئەگەر ئاڭلاش سەزگۈسىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولسا، كاللا - پاقالچاق ۋە ھەر بىرسى (بىر خىل ئاش بولۇپ بۇغداي، گۆش، سېرىقماي، تۇز ۋە ئىسسىق دورا - دەرمەكلەردىن تەييارلى-نىدۇ) ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قۇلاق قاناش

بۇ قۇلاقنىڭ يېرىلىپ قانىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: ئەگەر قان تولۇپ قېلىش (ئىمتىلا) سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قان ئېلىش ھەمدە قاننى كۆپرەك چىقىرىۋېتىش، ئەگەر قاتتىق تاياق تەگكەنلىك سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قان ئېلىپ ئازراق قان چىقىرىۋېتىش،

ئاندىن كېيىن ھەر ئىككىسىدە قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مۇزنى سىركىدە پىشۇرۇپ قان توختىغانغا قەدەر يەرلىك ئورۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر بۆھران كۆنلىرى قۇلاقتا قاناش بولۇپ، ئايلىنىپ كېتىش خەۋپى بولمىسا قاننى توختاتماسلىق لازىم. كۆزەينەكلىك يىلان (بۇ زەھىرى ناھايىتى ئۆتكۈر يىلان بولۇپ، ئۇ چېقىۋالسا بەدەننىڭ تەر تۆشۈكچىلىرىدىن قان ئاققىلى تۇرىدۇ) چاققان سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنىڭ داۋاسى كىتابىمىزنىڭ ئاخىرقى قىسمىدا سۆزلىنىدۇ.

قۇلاقنىڭ سۇنۇشى

داۋالاش: قان ئېلىش ۋە يۇمشىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، سەبرى، موغاس، ئاقاقىيا، ئۇدھام، خېنە قاتارلىق بەش خىل دورىنى سۇدا ئېزىپ، قۇلاق سۇنۇپ قايسى تەرەپكە ئېگىلىپ قالغان بولسا، ئۇنى ئەسلىي ھالىتىگە قايتۇرىغان تەرەپكە زىمات قىلىنىدۇ.

قۇلاق يۇلۇنۇپ چىقىش

داۋالاش: قان ئېلىش ۋە يۇمشىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ھەمدە قۇلاقنى ئۆز جايىغا قويۇپ داكا ياكى تېڭىق لاتىسى بىلەن مەزمۇت تېڭىۋېتىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بولسا، ئۆدەك يېغى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى ۋە كۆك قاپاقنىڭ پوستىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈۋۈلىدۇ.

قۇلاقنىڭ يېرىلىشى

بۇ كېسەل باللاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئىككى ئوقۇرەك ۋە قۇلاقنىڭ كەينىگە لوكقا قويۇلىدۇ ياكى زۇلۇك قۇرتى چاپلىنىدۇ ۋە بۇ ئورۇننى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن يۇيۇلىدۇ. مەدەستان ۋە قەنبىللەر ئېزىپ سېپىلىدۇ.

قۇلاق قىچىشىش

داۋالاش: ئەفسەنتىننى سىركىدە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئاچچىق بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

ئاۋازدىن نەپرەتلىنىش

بۇ قاتتىق ئاۋازدىن نەپرەتلىنىدىغان بىر خىل كېسەلدۇر.

داۋالاش: كۈچلەندۈرگۈچى غىزالار ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، قۇۋۋەتلىگۈچى پۇراتمىلارنى پۇرىتىپ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش تەدبىرى قوللىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

بەشىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى

بۇرۇننىڭ تۈۋىدە ئىككى يول بولۇپ، بىر يول مېڭىگە، يەنە بىر يول گالغا تۇتىشىدۇ.

پۇراش سېزىمى ئاجىزلىشىش ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىش

بۇ بىر كېسەل بولۇپ، بۇنىڭدا ئاڭلاش قۇۋۋىتى تامامەن يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى بۇرۇن يولىدا ئارتۇق گۆش پەيدا بولۇپ قالغان بولسا (بۇنى بۇرۇن بوۋاسىرى دەپ ئاتايدۇ)، بۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ. ئەگەر يالغۇز ياكى بىرەر خىلتنىڭ سۇدىدە پەيدا قىلىشىدىن بولغان بولسا ئۇنىڭ ئالامىتى: ھەرقايسى خىلتلارغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان بولسا، ئىسسىق ۋە سوغۇق غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇرۇندىن ئاجرىلىپ چىققان ماددىدىنمۇ قايسى خىلتتىن بولغانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبكە مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلىدۇ ۋە بۇ كېسەل ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېيىن قۇرۇقلۇق ياكى تارتىشىشتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇ ئومۇمەن داۋاسىز.

پۇراش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش

بۇ پۇراش قۇۋۋىتىدە بۇزۇلۇش بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، خاتا ياكى ئەكس پۇراقلارنى سېزىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەل ئۈچ خىل بولىدۇ. بىرى: پۇراش قۇۋۋىتى بارلىق پۇراقلارنى بىر خىل سېزىدۇ. ئىككىنچىسى: بىر نەرسىدىن ئوخشاش پۇراقلارنى ھېس قىلىدۇ. ئۈچىنچى: بەزى پۇراقلارنى سېزىدۇ، بەزىلىرىنى سەزمەيدۇ. بۇ تۈرى يەنە ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى پەقەت خۇش پۇراقنى سېزىدۇ. يەنە بىرى سېسىق پۇراقنى

سىزىدۇ.

داۋالاش: مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر يارا بولسا ئۇنىڭ تەدبىرى قوللىنىلىدۇ، ئەگەر پەقەت خۇش پۇراقنى سىزەلىسە، قوندۇز قەھرى بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. ئەگەر پەقەت سېسىق پۇراقنى سىزەلىسە، ئىپار بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. بۇ خىل داۋالاشنى كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا قوللىنىش كېرەك. ئەگەر سوزۇلما بولسا دەسلەپكى ھالەتتە ئىپار، كېيىنكى ھالەتتە قوندۇز قەھرى ئىشلىتىلىدۇ.

بۇرۇن بوۋاسىرى

بۇرۇننىڭ ئىچىدە پەيدا بولغان ئۆسمە گۆش بولۇپ، بۇرۇن بوۋاسىرى دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىش، زۇلۇك قۇرتى چاپلاش، مۇسھىل بېرىش، ئاندىن كېيىن زەنگا (مىس پوقى)، ئوشنان، مورمەككى قاتارلىق ئۇچ دورىنى باراۋەر ۋەزىندە ئېلىپ، مەلھەم تەييارلىنىدۇ ياكى بۇ دورىغا لاتىنى يۇقتۇرۇپ، شامچە قىلىپ يۇقتۇرۇپ ئۆسمە گۆش ئېرىپ كەتكەنگە قەدەر بۇرۇننىڭ ئىچىگە سېلىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇلار بىلەن ياخشىلانمىسا، تىغ بىلەن كېسىپ تاشلىنىدۇ ياكى ئاتنىڭ قىلىنى بۇرۇندىن كىرگۈزۈپ گېلىدىن چىقىرىپ ئېلىنىدۇ ھەمدە ئوبدان يۇرۇشتۇرۇپ ئارتۇق گۆش كېسىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇۋا مەلھىمى ئىشلىتىلىدۇ.

بۇرۇننىڭ ئىچىگە ئۇششاق مۇدۇرلار چىقىش

داۋالاش: ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر مۇدۇر قاتتىق بولسا موم يېغى بىلەن ياغلاپ يۇمشىتىلىدۇ. ئەگەر تارقىمىسا لوكقا قويۇش، ئېرىتكۈچى مەلھەملەر (مەلھىمى ئەككال) ئارقىلىق ئارتۇق گۆشنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن يارىنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن ئۇۋا مەلھىمى سۈرۈش كېرەك.

بۇرۇن ئىچىگە يىرىڭلىق چاقا چىقىش

داۋالاش: ئەگەر يارىدىن يىرىڭ ئاقسا قان ئېلىنىدۇ، مۇسھىل بېرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن مەدەستانىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا

چېپىلىدۇ. ئەگەر يارا قۇرۇق بولسا موم يېغى بىلەن ياغلاش كۇپايە قىلىدۇ.

بۇرۇن قاناش

بۇرۇندىن قان كېلىش بۇرۇن قاناش دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: بىلەك، يوتا، ئۇرۇق بېزى، قولاق ۋە كۆكرەك ساھەسى تېڭىلىدۇ. گەدەنگە ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلىدۇ. ئەگەر قان ئوڭ بۇرۇندىن ئاقسا، جىگەر ساھەسىگە، ئەگەر سول بۇرۇندىن ئاقسا، تال ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. يېڭى ئېشەك تېزىكىنى سىقىپ سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ، ئۆمۈچۈك تورىنى سىياھقا چىلاپ تۇگمەن توزۇندىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا قويۇلىدۇ. سەرشى (ھايۋان تېرىسىدىن تەييارلىنىدىغان بىر خىل يېلىم دورا) غا سىغىزنى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىپ قاننى توختىتىدۇ. ئەگەر بەدەندە قان كۆپ بولسا قان ئېلىنىدۇ. يەنى مۇۋاپىق ۋاقىتتا ئاز — ئازدىن بىر قېتىمدىلا قان ئېلىنىدۇ. چىلان شەربىتى ۋە باشقىلار بىلەن قان خىلتى قويۇلدۇرۇلىدۇ. تېرىق ۋە گۈرۈچنى لىمونغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىشمۇ قاننى ئوبدان قويۇلدۇرىدۇ.

پايدىلىنىش: يۇقىرى قىزىتما ۋە باش كېسەللىكلىرىدە بۇرۇن قانىسا، بوھران سەۋەبىدىن بولغانمۇ ياكى بوھرانسىز بولغانمۇ ئېنىقلاپ، ئەگەر بوھران سەۋەبىدىن بۇرۇن قانىغان بولسا، بىرەر چوڭ نورمالسىزلىق كېلىپ چىقمىسا، قاننى ھەرگىز توختاتماسلىق لازىم. ئەگەر بوھران سەۋەبىدىن بولمىغان بولسا، زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلسا بولىدۇ.

پايدىلىنىش: ئەگەر مېڭە كېسەللىكلىرىدە بۇرۇننى قانىتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، بۇرۇننى قانىتىش ئۈچۈن مەخسۇس بىر سايمان بار، بۇنىڭ بىلەن بۇرۇننىڭ ئەڭ ئىچىنى غىدىقلاپ بەرگەندە بۇرۇن قانايدۇ. بۇلاردىن باشقا، كۈندۈر، ياۋا ئىنتۈزۈمى، پەرپىيۇنلارنى يۇمشاق ئېزىپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن خېمىر قىلىپ پىلىكۈچ ياساپ، بۇرۇنغا سېلىپ قويسا، بۇرۇن قانايدۇ.

بۇرۇن پۇراش

بۇ كېسەلدە بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ.

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

داۋالاش: ئەگەر بۇ كېسەل بۇرۇننىڭ مۇدۇرى ياكى بۇرۇن ئىچكە يىرىڭلىق چاقا چىقىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، يۇقىرىدا بايان قىلىنغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئەگەر مېڭىدە بىرەر خىلتىنىڭ ئۇفۇنەتلەنگەنلىكى (چىرىگەنلىكى) دىن بولغان بولسا، مېڭىدە بىرەر نورماللىسىزلىق مەۋجۇت بولغان بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا بىرەر خىلتىنىڭ ئۇفۇنەتلەنگەنلىك سەۋەبىدىن ئاشقازاندىن سېسىق پۇراقلىق گازلار ئۆرلەپ بۇرۇن تەرەپكە كېلىش بىلەن بۇرۇن پۇرىغان بولسا، ئاشقازاندىكى نورمالسىزلىقلاردىن بۇنى تونىۋالغىلى بولىدۇ. بۇلارنى داۋالاشتا مېگە ۋە ئاشقازاننى تەنقىيە قىلىش، سىركەنجۇبىلنى قىچا يىغىنىڭ ماغزىپى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاش (غار — غار قىلىش)، خۇش پۇراق دورىلار (مەسلەن، سۇنبول، سەرئىدى كۈنى، ئۇدھىندى قاتارلىقلارنىڭ مەلۇم بىرسىنى ياكى ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ) نى بۇرۇنغا پۇركەش مەنپەئەتلىكتۇر.

بۇرۇن مىجىلىپ كېتىش

(ئۇرۇلۇش سوقۇلۇش، يانجىلىش قاتارلىق تاشقى كۈچنىڭ تەسىرىدە كېلىپ چىققان بۇرۇن كۆمۈرچىكىنىڭ يانجىلىپ كېتىشىدىن ئىبارەت — تەرجىمە قىلغۇچى)

داۋالاش: ئەگەر ياللۇغلىنىپ قېلىش ئەندىشىسى بولسا تېزدىن قان ئېلىنىدۇ، ئىمكانقەدەر بۇرۇننىڭ شەكلىنى تۈزەش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇرۇن شەكلىنى تۈزەشتە نەپەس توختاپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بىر نەيچىنى مۇناسىپ مەلھەملەرگە يۇقتۇرۇپ بۇرۇنغا قويۇپ قويىلىدۇ. ئەگەر بۇرۇننىڭ شەكلى ئەسلىگە كەلسە سەبرى، موغاس، ئاقاقىيا، مورمەككىدىن ئىبارەت 4 دورىنى يۇمشاق سوقۇپ پاقىيوپۇرمىقىنىڭ كۆكىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قەغەزگە يۇقتۇرۇپ بۇرۇنغا چاپلاپ قويۇلىدۇ.

كۆپ چۈشكۈرۈش

خۇش پۇراق ياغلارنى بۇرۇنغا تېمىتىش. ئىلمان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش، قولاققا يېرىم ئىسسىق (ئىلمان) ياغنى قويۇش، قول — پۇت، كۆز، قولاق ۋە تاڭلاينى ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. ئەگەر باللاردا بۇ كېسەل

www.uyghurkitap.com

بولسا ئۆچكىنىڭ بۆرىكىنى پىشۇرۇپ ئۇنىڭدىن تامچىلىغان سۇنى بۇرۇنغا تېمىتىش مەنپەئەتلىكتۇر.

پايدىلىنىش: ئەگەر چۈشكۈرۈك نورمال بولسا بۇ سالامەتلىكنىڭ ئىپادىسى. لېكىن بەك كۆپ بولۇپ كېتىش ھەرخىل ئوڭايسىزلىقلارغا سەۋەب بولىدۇ.

بۇرۇن قۇرۇش

بۇ كېسەلدە بۇرۇن داۋاملىق قۇرۇپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بۇرۇن قۇرۇش ئىسسىقلىقنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، سوغۇق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن بولسا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇرۇنغا ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى سىغىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئەگەر بۇرۇن تۆشۈكىدە بىرەر چاپلاشقان خىلىتنىڭ چاپلىشىۋېلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ خىلىتنى ياغ ۋە باشقىلار بىلەن يۇمشىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

بۇرۇن قىچىشىش

داۋالاش: ئەگەر بۇرۇننىڭ قىچىشىشى سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، مېڭىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش. ئەگەر زۇكام ياكى نەزلە ياكى چېچەك كېسەللىكلىرىنىڭ باشلىنىشى (مۇقەددىمىسى) بولسا، ئەسلىي كېسەلنى داۋالاش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ.

پايدىلىنىش: ئەگەر بىرەر نەرسە بۇرۇنغا كىرىپ كېتىپ توسۇلۇپ قالغان بولسا، بۇرۇنغا ياغ تېمىتىپ قول بىلەن ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇ نەرسە چىقىپ كەتكەنگە قەدەر چۈشكۈرۈك كەلتۈرۈلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا بۇرۇنغا كىرىپ كەتكەن نەرسە گال ئارقىلىق ئاغرىتماي چىقىپ كېتىدۇ.

ئالتىنچى باب تىل ۋە ئېغىز كېسەللىكلىرى

تىل ياللۇغى

داۋالاش: سەۋەبكە مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش، ئاندىن كېيىن (مۇناسىپ دورىلار بىلەن) ئېغىزنى چايقاپ بېرىش، قان ۋە سەپرا خىلتىدىن بولغان تىل ياللۇغىدا ئالدىنقى ئۈچ كۈنگىچە ئۇسۇڭ، كاسنە، سېمىز ئوت، يەرلىك شوخلا قاتارلىقلارنىڭ تاتلىقى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ بېرىش لازىم، ئۈچ كۈندىن كېيىن كاللەك بەسەي (چەلەك) كۆكىنىڭ سۈيى، يەرلىك شوخلا سۈيى ۋە زىغىرلۇئابى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. كېسەل ياخشىلىنىشقا قاراپ يۈزلەنگەندە بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە قاينىتىلمىسىغا خىيار شەنبەر ئېتى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن بولغان تىل ياللۇغىدا پەقەت ھەسەل بىلەن ياكى ئۇنىڭغا ئايارەنجى پەيقىرا ئارىلاشتۇرۇپ، سەۋدا خىلتىدىن بولغىنىدا ئەنجۈرمونىكى، شۈمشا قاينىتىلمىلىرىغا بىنەپشە يېغى ۋە خىيار شەنبەر ئېتى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقاشمۇ پايدىلىق. سەۋدادىن بولغان تىل ياللۇغىدا ئىسسىق دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن تىل راكى بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن كاسنە بىلەن يۇمغاقسۇتنى ئېغىزدا تۇتۇپ شۈمۈرۈپ بېرىش كېرەك. تىلنىڭ بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان ياللۇغلىرىدا ئېغىزنى چايقاشتا كېسەلنىڭ باشلىنىش، ئېغىرلىشىش، ساقىيىشقا قاراپ يۈزلىنىش ۋاقتىغا قاراش چەكلىمىسى يوق، بۇ چەكلىمە پەقەت ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلارغىلا خاس. ئەگەر تىلنىڭ ياللۇغى زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىققان بولسا، زەھەرگە قارىتا داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

تىل ئېغىرلىقى

بۇ كېسەلدە بىمار ئۈزۈك تاۋۇشلار بىلەن باشلانغان سۆزلەر مەسىلەن،

«باھەر» (لازىم دېگەن مەنىدە) سۆزنى تەلەپپۇز قىلالمايدۇ. ئەگەر تىل ئېغىرلىقىنى پەيدا قىلغان سەۋەب ئېغىرراق بولسا تولۇق تەلەپپۇز قىلالمايدۇ.

داۋالاش: سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭ تەدبىرىنى قىلىش، ئەگەر بۇ تىل ئەسەپلىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى (ئىسترخائى لىسان) دىن بولغان بولسا، شۇنداقلا سەزگۈلەر (ئىچكى ۋە تاشقى بەش سەزگۈ) ۋە مېڭىنىڭ خىزمىتىدە سۇسلۇق ۋە بۇزۇلۇش بولغان بولسا، مېڭىنى تەنقىيە قىلىش لازىم. تەنقىيەدىن كېيىن ئېگىر ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى تىلغا چېپىش مەنپەئەتلىك. ئەگەر مېڭىدە بىرەر نورمالسىزلىق بولمىسا، پالەچنىڭ بابىدا بايان قىلىنغان ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىش ھەمدە تىل ئېغىرلىقى نېرۋىلارنىڭ ئۈزۈلۈش ۋە يوقىتىش خاراكتېرلىك تارتىشىپ قېلىشى (مەسىلەن، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش، قان يوقىتىش...دىن بولغان تارتىشىش) دىن كېيىن پەيدا بولغان بولسا ۋە سوزۇلما بولسا بۇ داۋاسىزدۇر. ئەگەر سوزۇلما بولۇپ قېلىشتىن ئىلگىرى تۇز ۋە نۈشۈدۈرنى تىلغا سۈرتۈپ بەرگەندە شۆلگەي ئېقىپ كېسەل ساقىيىدۇ. تىل ئەسەپلىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن (ئىسترخادىن) بولغان تىل ئېغىرلىقىدا ئېگەكنىڭ ئاستىغا ئۇتلۇق ھىجامەت قويۇش مەنپەئەتلىكتۇر.

تىلنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى

تىلنىڭ قېلىنلاپ قېلىشى «تىل چوڭىيىپ قېلىش»، ئەگەر تىل ئالاھىدە يوغىناپ ئېغىزنىڭ سىرتىغا چىقىپ قالسا، ئۇ «تىل ئېغىزدىن سىرتقا چىقىپ قېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بۇ كېسەل قان خىلىتىدىن بولسا قان ئېلىنىدۇ. شۆلگەي ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش مەقسىتىدە چۈچۈمەل نەرسىلەر (مەسىلەن، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، غورا سۈرۈلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بولسا، بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، تىلغا تۇز ۋە سىركە سۈرۈلىدۇ.

تىل بوششىپ كېتىش

داۋالاش: تىل بوششىپ كېتىشنى داۋالاش تىل ئېغىرلىقىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

تىل يېرىلىش

داۋالاش: ئەگەر مېڭىدە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقتىن بولسا، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاق موم تەركىبلىك مەلھەملەر (قىيروتى) ۋە بىنەپشە يېغى سۈرۈلىدۇ. مېڭىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش، تەرخەمەكنى ئېزىپ ئوبدان قوچۇپ كۆپۈكىنى چىقىرىپ، تىلغا سۈرۈشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر بۇ كېسەل بۇزۇق يەللەرنىڭ (بۇخارمتلەرنىڭ) باشقا ئۆزگىرىشلىك سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئاشقازاندا نورمالسىزلىق بولىدۇ. مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەنگە ئالاقىدار بەلگىلەر (مەسىلەن، ئويقۇ-سىزلىق ۋە باشقىلار) تېپىلمايدۇ. ئۇنى داۋالاشتا مېڭىنى تەنقىيە قىلىش، سەرپىستاننى ئېغىزدا سۈمۈرۈپ بېرىش، تىلنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بولغان يېرى-لىشىدا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

تىل قورغاقلىشىش

داۋالاش: ئەگەر قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن كېڭىيىپ چىققان بولسا، ھۆل-لۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار ۋە ياغلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە نېلۇپەر سۈيىگە بېھى ئۇرۇقىنى چىلاپ لۇئابىنى ئېلىپ شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ شۈمۈپ بېرىلىدۇ. ئەگەر چاپلاشقاق خىلىتلارنىڭ تىل يۈزىدە يىغىلىۋېلىشىدىن قورۇپ كەتكەن بولسا، سۆگەت يوپۇرمىقىنى سىركەنجىبىنگە يۇقتۇرۇپ تىلغا سۈۋۈلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قويۇلۇپ قالغان سۈيۈقلۇقلار يوقايدۇ. بىر تۈرى ئەسلىدە قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان تۈرنىڭ دائىرىسىگە كىرمەيدۇ. چۈنكى بۇنىڭ-دا تىل ساغلام بولىدۇ. بۇ تۈرنىڭ ئالاھىدىلىكى ئېغىزدا چاپلاشقان شۆلگەي بولىدۇ. سوغۇقلۇقتىن ماددىلارنىڭ قويۇقلۇقى كۈچىيىپ قالىدى-غان بولغاچقا، سوغۇق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا چاپلاشقاقلىق كۈچە-يىپ بارىدۇ.

تىل ئېچىشىش

داۋالاش: سوغۇق دورىلار ئارقىلىق سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش كېرەك، ئەگەر ئېچىشىش ماددىلىق (بىرەر خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن) بولسا، كاپۇرنى تىلغا سۈرۈش ناھايىتى پايدىلىق. سوغۇق دورىلارنىڭ لۇئابى (بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، ئىسپىغۇل لۇئابى ۋە باشقىلار) دىن قايسىلا دورىنىڭ لۇئابىنى بولسۇن ئېغىزدا ئۇزۇنغىچە تۇتۇپ بېرىش، ئېغىزنى چايقاش، بۇ ئىشنى تەكرار قوللىنىش كېرەك.

تىل قىچىشىش

داۋالاش: تەنقىيەدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ، ئاندىن كېيىن شېكەر قوشۇلغان سۈت بىلەن، ئۇنىڭدىن كېيىن سىركە ھەم گۈل يېغى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. تىلدىكى ئىسسىق خىلتلارنى چىقىرىش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە تاتلىقىدا ئېغىزنى چايقاش، سېرىق ھېلىلىنى تىلغا سۈرۈش ۋە سېرىق ھېلىلىنى چايناپ بېرىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تىل ئاستىدا قومچاقسىمان ئۆسۈكچە گۆش پەيدا بولۇش

بۇ تىلنىڭ ئاستىدا بەزىگە ئوخشاش قاتتىق ئۆسۈكچە پەيدا بولىدىغان كېسەل بولۇپ، چاپلاشقاق يامان بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولىدۇ. قان خىلتى تىلغا يېتىپ كەلگەندىن كېيىن سۇيۇق تەركىبى تارقاپ كېتىپ، قويۇق قىسمى قېلىپ بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش: تەنقىيەدىن كېيىن نۆشۈدۈر، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، زەڭگار (مىس پوقى)، مۇرمەككىلەرنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈۋۈلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا ئوپېراتسىيە قىلىش كېرەك. ئەمما كەسكەندە تىل ئاستىدىكى ئىككى دانە تىل ئاستى ئارتېرىيەسىنى مۇھاپىزەت قىلىش لازىم.

بەزىدە تىل ئاستىدىكى قومچاقسىمان ئۆسۈكچە تاشقا ئوخشاش قاتتىق بولسا، ئۇنىڭ ئۇستىدىكى تېرىنى تىلساق ئۇنىڭدىن تاش پارچىسى

چىقىدۇ. بۇنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا تىلنىڭ ئاستىدا يۇمشاق ئۆسسۈكچە پەيدا بولىدۇ. تىلغاندا قويۇق سۇيۇقلۇق چىقىپ، كېيىن ئۇيۇپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا تىلغاندىن كېيىن ئۇنىڭ پوستىنى قايچا ئارقىلىق شىرىيان تومۇرغا نۇقسان يەتكۈزمىگەن ھالدا ئېھتىيات بىلەن پۈتۈنلەي كېسىپ تاشلىنىدۇ.

تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ كېسەلدە ئادەم بىرەر يېمەكلىكنى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا شۇ يېمەكلىكتە بولمىغان تەم سېزىلىدىغان كېسەللىك. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى خىلتلاردىن مەلۇم بىر خىلتنىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ. قايسى خىل تەم سېزىلسە، قايسى خىلت غالىبلىقىدىن بولغانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، تەمنىڭ ئاچچىق بولۇشى سەپرا خىلتى غالىبلىقىغا ۋە تاتلىق بولۇشى قان خىلتى ۋە تاتلىق بەلغەم خىلتى غالىبلىقىغا، چۈچۈمەل بولۇشى چۈچۈمەل بەلغەم ۋە سەۋدا غالىبلىقىغا، تۇزلۇق بولۇشى شورلۇق بەلغەم خىلتى غالىبلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

داۋالاش: قايسى خىلت غالىب بولسا قان ئېلىش ۋە مۇسھىل بېرىش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سىركەنجۇبىل بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

تېتىش سېزىمىنىڭ يوقىلىشى

بۇ تېتىش قۇۋۋىتى — يوقىلىپ، ھېچقانداق تەمنى سېزەلمەيدىغان كېسەللىك بولۇپ، مۇشۇ كېسەلگە قوشۇلۇپ بەزى ۋاقىتلاردا تىلنىڭ سېزىش قۇۋۋىتىمۇ يوقاپ كېتىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن تىل ئىسسىق — سوغۇقنى سېزەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ھۆللۈك ماددىدا بولىدۇ. بۇ تەم سېزىش خىزمىتىنى بېجىرىدىغان نېرۋا (تەم سېزىش نېرۋىسى) غا سىرغىپ كىرىپ، تىل ئىچىگە تارقاپ بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش: مۇنزىج (پىشۇرغۇچى دورا) بېرىپ مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئەگەر ھارارەت بولمىسا ئاقىرقەرھا، ياۋا ئىنتىۋزۇمى ۋە قىچى-

ىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئىغىز چايقىلىدۇ. ئەگەر هارارەت (قىزىش) بولسا، قىزىلگۈل ۋە سۇماق قاينىتىلمىسىدا سىركەنجۇبىل ياكى ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ غار ــ غار قىلىنىدۇ.

تىل ۋە ئىغىز ئىچى شىللىق پەردىسىنىڭ سويۇلۇشى

بۇ كېسەلدە تىل ۋە ئىغىزدىن نېپىز تېرە ئاجراپ چۈشىدۇ. رەخت بىلەن سۈرگەندە تېخىمۇ كۆپرەك ئاجراپ چىقىدۇ.

داۋالاش: قان ئالغاندىن كېيىن سەپرا خىلتىنىڭ مۇسهىلىنى بېرىش، ئاندىن كېيىن نامازشام گۈلى ۋە قىزىلگۈلنى سىركىدە قاينىتىپ، ئىغىزنى چايقاش كېرەك.

ئىغىز مودۇرى

بۇ ئىغىز ئىچىگە ئۇششاق مودۇرلار چىققىدىغان كېسەلدۇر.

داۋالاش: قان ئېلىش، مۇسهىل بېرىش، ئاندىن كېيىن سىركىدە يۇمغاقسۈت، تېرىق، يەرلىك شوخلا يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئىغىز چايقىلىدۇ.

ئىغىز يارىسى

بۇ كېسەلدە ئىچكى ماددىلار نورمالسىز خىلتلارنىڭ تەسىرىدە ئىغىزدا يارا پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ماددىغا مۇۋاپىق مۇسهىل بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەگەر قان خىلتى ياكى سەپرا خىلتىنىڭ تەسىرىدىن بولسا، ئىغىز دورىسى بايان قىلىنغان نۇسخىلار بىلەن ئىغىز چايقىلىدۇ، شۇنداقلا تاباشىر، ئانارگۈلى، كاپۇرلارنى يۇمشاق ئېزىپ رەخمە يۇزىگە پۈركىلىدۇ. ئەگەر يارا ناهايىتى بەك بۇلغانغان بولسا، سىركە ۋە تۇز بىلەن يارا بۇزۇق هۆللۈكلەردىن تازىلانغانغا قەدەر ئىغىز چايقىلىدۇ. ئەگەر سىركىنىڭ ئۆتكۈرلىكىگە بەرداشلىق بېرەلمىسە، ئۇنىڭ ئورنىغا زەپەر ئارىلاشتۇرۇلسا بولىدۇ ياكى ئىككىسىنى (سىركە بىلەن زەپەرنى) قاينىتىپ ئىغىز چايقىلىدۇ.

ئەگەر ئىغىز يارىسى بەلغەم خىلتىدىن بولسا، مامىرانچىنى، هېلىلە،

ئاقىرقەرھالارنى سىركىدە قاينىتىپ ئىغىز چايقىلىدۇ. ئەگەر سەۋدادىن بولسا، خېنە يوپۇرمىقىنى چايناش ھەمدە كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى سۈرۈلىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قوۋۇەتلەش ئۈچۈن موزا، يۇمغاقسۈت، ئانار پوستى قاتارلىقلار سىركىدە قاينىتىلىپ ئىغىز چايقىلىدۇ.

پايدىلىنىش: باللارنىڭ ئىغىز يارىسى ئۈچۈن تەرەنجىبىن جەۋھىرىنى كۆك يەرلىك شىرخىلىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ چېپىش، شۇنداقلا گاۋزىباننى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ئىغىز گۆشخور چاقىسى

بۇ ئىغىز يارىسىنىڭ ناھايىتى يامان تۈرى بولۇپ، تېزلا پۈتۈن ئىغىزنى قاپلايدۇ.

داۋالاش: ئىغىز يارىسىنىڭ باياندا مۇسھىل بېرىش، بۇزۇق ھۆللۈكنى تازىلاش تەدبىرلىرى يېزىلدى، بۇ كېسەلگە ئىشلىتىلىسىمۇ بولىدۇ. زەخمىنى يامراپ كېتىشتىن توسۇش ئۈچۈن، فلدىقيون (بۇ بىر خىل مۇرەككەپ دورا بولۇپ ئۆچۈرۈلمىگەن ھاك بىر ھەسسە، قىزىل زەرنىخ، ئالتۇن زەرنىخ، قەلەي كۆشتىسى، ئاقاقىيا ھەربىرى يېرىم ھەسسە، دورىلارنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن قۇرس تەييارلاپ قورۇتۇپ، لازىم بولغاندا سىركىدە ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇنغا ياكى سورتجان (بۇ بىر خىل مۇرەككەپ دورا بولۇپ، تەركىبى تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانار پوستى ھەربىرى 9g، موزا، ئانارگۈل، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، ئاقىرقەرھا ھەربىرى 30g، سۇماق 45g ، ھىندى تۇزى، نۆشۇدۇر ھەربىرىدىن 15g ئېلىپ ھەممە دورىلارنى ئېلىپ تاسقاپ سىركە ۋە نامازشام گۈلى كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ)؛ توقۇچاق (قۇرس تەييارلاپ قورۇتۇپ تەييارلىنىدۇ) لار تاكى يارا تامامەن تازىلانغانغا قەدەر يەرلىك ئورۇنغا سۈرۈلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىنى ئىشلىتىشتىن كۆيۈشۈش بولسا، سوغۇق دورىلار لوئابى (بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل ياكى يېگى سۆتكە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىغىز چايقىلىدۇ).

www.uyghurkitap.com

ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ ئېقىش

بۇ بىمار مەيلى ئويغاق ياكى ئۇخلىغاندا بولسۇن، ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ ئاقىدىغان كېسەللىك. بۇ كېسەل ئاشقازانغا ئىسسىقلىق ياكى ھۆللۈك يەتكەندىن ياكى ئاشقازانغا سوغۇقلۇق يەتكەندىن بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا ئىسسىقلىق تەسىر قىلغاندىن بولسا، ئاشقازان بوش ھالەتتە شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئاشقازان غىزا بىلەن تولغان ھالەتتە شۆلگەي ئېقىش زىيادە بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ھەزىمنىڭ ئاجىزلىششى، ئېغىز تەمىنىڭ چۈچۈمەل بولۇشى، شۇنداقلا شۆلگەينىڭ چاپلاشقاق بولۇشمۇ ئاشقازان سۇۋۇپ كەتكەنلىكنىڭ ئالامىتى.

داۋالاش: ئەگەر بىرەر خىلتنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، ئاشقازاننى بۇ خىلتتىن تازىلاش، ئىسسىقتىن بولغىنىدا كاسنە كۆكىنى چالا سوقۇپ، تۇز بىلەن قوشۇپ چايناش ۋە سۈيىنى يۇتۇۋېتىش لازىم، سوغۇقتىن بولغاندا كۈندۈر ۋە مەستىكىنى چايناپ بېرىش مەنپەئەتلىك.

ئېغىز پۇراش

داۋالاش: ئەگەر ئېغىز پۇراشنىڭ سەۋەبى خاس ئېغىزنىڭ ئۆزىدە بولسا (مەسىلەن، چىش ئارىلىقىغا تاماق قالدۇقلىرى تۇرۇپ قېلىش ۋە باشقىلار) ئۇنى پاك ـ پاكىز تازىلىۋېتىش، ئەگەر مېڭە ياكى ئاشقازاننىڭ كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بۇلارنى تەنقىيە قىلىش كېرەك. ھەببول مىسكى (بۇ پىل پىل، قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھا ھەربىرى 3g، قىزىل-گۈل، سەندەل، سېرىق ھېلىلە ھەربىرى 6g، تاباشىر 5g، ئىپار، كاپۇر ھەربىرىدىن 0.2g دىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى سۈيى ۋە قىزىل گۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ كۇمۇلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ)نى شۈمۈپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ئېغىزنى چوتكىلاش، گۈل يېغى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقاش، تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسۇللاردۇر.

تاڭلاي ياللۇغى

تاڭلاي ياللۇغى قان خىلتىدىن بولىدۇ ياكى بەلغەم خىلتىدىن

بولىدۇ. قان خىلىتىدىن بولغان ياللۇغ قىزىل، ئاغرىش بىلەن بىرگە بولىدۇ. بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ياللۇغ ئاق، ئاغرىقسىز بولىدۇ.

داۋالاش: ماددىغا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش ئېغىز يارىسىدا بايات قىلىنغان ئېغىز چايقاش نۇسخىلىرىنى (غار ـ غارلەرنى) خىلىتقا مۇۋاپىق ھالدا ئىشلىتىش كېرەك.

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

يەتتىنچى باب كالپۇك كېسەللىكلىرى

كالپۇك ئاغرىپ قىلىش

بۇ ئاق كېسەل بولمايمۇ كالپۇك ئاغرىپ قالىدىغان كېسەل.

داۋالاش: بەلغەم خىلتىنى تەنقىيە قىلىپ، سىڭىشى تەس بولغان غىزالار تەرك ئېتىلىدۇ. ياسمەن يېغى، سېرىق سەئىبە يېغى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

كالپۇك يېرىلىش، قاسراقلىشىش ۋە قۇرۇش

بۇنى داۋالاش ئېغىز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش. يېرىلغان كالپۇكنى شامالداپ قېلىشتىن ساقلاش ۋە موزا، ئۈپا، نىشاستە، كەترالارنى سوقۇپ تاسقاپ، توخۇ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىش تەجرىبىدىن ئۆتكەن چارىدۇر. كالپۇكقا قانداقلا دورا چېپىلسا توخۇم شاكىلىنىڭ ئىچىدىكى نېپىز پەردىسى چاپلاپ قويۇلىدۇ.

كالپۇك تارتىشىش

داۋالاش: ئەگەر قان خىلتى كالپۇكنىڭ تومۇرلىرىغا كېلىپ يەل تۇغۇلدۇرۇش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش، غىزانى ئازايتىش ۋە تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر قويۇق يەل بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، باش كېسەللىكلىرىدىكى «تىترەش» (ئىختىلاج)نىڭ داۋاسىدا يېزىلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل ئاشقازاننىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولغان بولسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە ھېق تۇتۇشمۇ بولسا، بۇ قورۇشنىڭ ئالدىنقى بېشارىتى بولۇپ، قۇسقاندىن كېيىن يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر مېڭە (كېسەللىكلىرى)نىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، يۈز

ئېرۋىسى پالىچى (لەقۋا)، تۇتقاقلىق كېسەل (سەرئى) نىڭ ئالدىنقى بېشارىـ
تى بولۇپ، بۇنى داۋالاشتا پەرھىز تۇتۇش ھەمدە يۈز نېرۋا پالىچى ۋە
سەرئى كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

كالپۇك كىچىكلەپ كېتىش ۋە تارتىشىپ قېلىش

داۋالاش: ئەگەر بۇ كېسەل تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك تارتىشىپ قېلىش (تەشەننوج ئىمتىلائى) سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بەدەنسىز تەنقىيە قىلىش ۋە كالپۇكنى ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر تارتىشىش قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، بۇنىڭ داۋاسى يوق. ئەگەر بۇ كېسەل باللىقتا بولسا، كالپۇكنى تارتىپ، روستلاپ تېڭىپ قويۇش بىلەن ئوڭشىلىپ كېتىشى مۇمكىن.

كالپۇك بوۋاسىرى

بۇ تۆۋەنكى كالپۇكتا پەيدا بولغان ئۆسمە گۆشتىن ئىبارەت.

داۋالاش: قان ۋە سەۋدا خىلتىنى تەنقىيە قىلىش ۋە مەلھەملەرنى سۈرتۈپ بوۋاسىرنى يوقىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

كالپۇك ياللۇغى

داۋالاش: خىلتقا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش ۋە مۇناسىپ زىماتلارنى چېپىش كېرەك. ھوززۇزى مەككىنى يەرلىك شوخلا كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيىدە ئېرىتىپ چېپىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك (جۇملىدىن ياللۇغ ئىسـسىقتىن بولۇپ تېخى باشلىنىشى بولسا).

كالپۇك مودۇرى: بۇنى داۋالاشتىمۇ بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىم.

كالپۇك يارىسى: بۇنىڭ داۋاسى مۇناسىپ مەلھەملەرنى چاپماقلىقتۇر.

كالپۇك گۆشخۇر چاقىسى: بۇ كېسەلنى ئېغىز كۆشخۇر چاقىسىنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالىسا بولىدۇ.

پايدىلىنىش: ئەگەر كالپۇك مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامەتلىـ رىنى ئېنىقلاپ ئۇنىڭغا مۇناسىپ تەدبىر قىلىش لازىم.

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

سەككىزىنچى باب چىش ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى

چىش ئاغرىقى

چىش ئاغرىقى ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا، كۆپىنچە سوغۇق سۇدىن پەسىيىپ قالىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن بولسا، ئىسسىق سۇ بىلەن توختاپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان چىش ئاغرىقىدا ئىسسىقتىن بولغىنىدا سىركە بىلەن قىزىلگۈل ئۇرۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوغۇقتىن بولغىنىدا بەرەنگى كابىلەنىڭ قايىنتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. ماددىلىقىدا ماددىغا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن تەگشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر چىش ئاغرىقى ئاشقازان يېمەكلىكلەر بىلەن تولغان ھالەتتە كۈچىيىپ قالسا، بۇ ئاشقازاندا ماددىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئاشقازاننى تەنقىيە قىلىش، ھەزىمنى كۈچلەندۈرۈش ھەمدە غىزاسىغا يۇمشاقسۇتنى كۆپرەك سېلىپ بېرىش كېرەك. چىش ئاغرىقىنىڭ مۇشۇ تۈردە قوستۇرۇشتىن ساقلىنىش، ئەگەر ئاغرىق بىر ئورۇندىن يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكەلسە بۇ يەلدىن بولغان بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا يەلگە قارىتا تازىلاش ئېلىپ بېرىش، بەدىيان، رۇم بەدىيان ـ زىرە قايىنتىلمىسى بىلەن يېرىم ئىسسىق ئېغىز چايقاش مەنپەئەتلىك. ئەگەر چىشتا قۇرت پەيدا بولغان سەۋەبتىن چىش ئاغرىغان بولسا، چىشتا تۆشۈك بولغان بولىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا كۆدە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، پىياز ئۇرۇقىنى ئاق مومغا ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتا كۆيدۈرۈپ نەيچە ئارقىلىق تۈتۈنى چىشقىچە يەتكۈزۈلىدۇ.

پايدىلىنىش: گۈگگۈرت سۈرۈش بىلەن چىش ئاغرىقى يوقاپ كېتىدۇ.

لېكىن بۇنى باشقا چىشقا تەگكۈزۈپ سالماسلىق كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا ساق چىشقا نۇقسان يېتىشى مۇمكىن. ئەگەر ئاغرىق سوغۇقتىن بولغان بولسا، كېلەرنى رەختكە ئوراپ ئىسسىتىپ ياكى تۇز بىلەن تېرىقنى لاتىغا ئوراپ ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئالتۇن ياكى تۆمۈر ئەسۋاب بىلەن داغلاش ناھايىتى مەنپەئەتلىك، لېكىن داغلىنىش ياخشى بولسۇن ئۈچۈن، داغلاشنى بىر نەچچە قېتىم ئېلىپ بېرىش كېرەك. داغلاشنى ئاغرىق ئورۇن-دىن باشقا ئورۇنغا قىلىپ سالماسلىق كېرەك. ئەگەر چىشنىڭ مىدىرلاپ قېلىش سەۋەبىدىن ئاغرىغان بولسا، ئۇنى چىڭىتىش تەدبىرىنى قوللىنىش، ئەگەر چىش ناھايىتى بەك مىدىرلاپ قالغان بولسا، ئۇنى يۇلۇۋېتىشتىن باشقا چارە يوق. لېكىن چىشنى يۇلۇۋېتىشتىن ئىلگىرى كۆزگە زىيان يېتىپ قالماسلىقى ئۈچۈن، چىش مىلىكىنى يۇمشىتىش كېرەك.

دورا: بۇ چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. تەركىبى: ئاقىرقەرھا، ئەپيۇن، تېكە ساقىلى ئۇرۇسى، كۇندۇر تالقىنى قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە يۇغۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.

چىش قاماپ قېلىش

داۋالاش: ئەگەر بىرەر قېرىق ياكى ناھايىتى چۇچۇمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىسسىق مىزاجلىقلاردا سېمىز ئۆتىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە ئۇنىڭ غولىنى چايناپ بېرىش، ئىسسىق كاۋاپ ياكى ئىسسىق ناننى ، چىشقا بېسىپ بېرىش، سوغۇق مىزاجلىقلاردا ئاچچىق بادام مېغىزى، نارجىل چايناپ بەرسە بولىدۇ. رەيھاننى چايناپ بېرىش، ئەمەن بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا سۈرۈش مەنپەئەتلىك. ئەگەر چىش ئىچكى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قاماپ قالغان بولسا، ئېغىز ئاچچىق بولۇش، ئاچچىق كېكىرىش، شۆلگەيىنىڭ كۆپلۈكى ئۇنىڭ ئالامىتىدۇر.

داۋالاش: قۇستۇرۇش ئارقىلىق بەلغەم خىلتىنى تەنقىيە قىلىش لازىم. مەخسۇس قۇستۇرۇشتىكى سەۋەب بۇ كېسەلدە چىش ئاغرىمايدىغان بولغاچقا، ماددىنىڭ چىش تۈۋىگە زىيادە قويۇلۇشىنىڭ ئەندىشىسى بولۇپ قېلىش-

تىن ساقلىنىش ئۈچۈندۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى ماددا قۇستۇرۇش ۋە ئىچى سۈرۈش (مۇسھىل) ئارقىلىقلا ھەممىدىن ئوبدان تازىلىنالايدۇ.

چىش پارقىراقلىقىنى يوقىتىش

بۇ كېسەلدە چىش سىرتىدىكى بىر قەۋەت پارقىراق ماددا يوقاپ كەتكەن بولغاچقا، بىمار ئىسسىق ياكى سوغۇق غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا يېقىمسىزلىنىدۇ ۋە بىر نەرسىنى چايىنيالمايدۇ.

داۋالاش: ئومۇمىي بەدەنگە تەنقىيە ۋە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغىنىدا تالنى قورۇپ، چىشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، گۈل يېغى ۋە كاپۇرلار بىلەن ئېغىزنى چايقاش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. چۈنكى بۇ كېسەل چىش قاماپ قېلىش كېسىلىنىڭ بىر تۈرى، شۇڭا ئۇنى داۋالىغانغا ئوخشاش تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

چىش كاۋاكلىشىپ كېتىش، ئۇۋۇلۇپ كېتىش ۋە كامار بولۇپ قېلىش

بۇ ھەر خىل ئىچكى تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە چىشنىڭ كاۋاكلىشىپ، ئۇۋۇلۇپ ۋە ياكى كامار بولۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: مېڭىنى تەنقىيە قىلىش، ھوزۇزى مەككى، موزا، ئاقىرقەرھانى يۇمشاق ئېزىپ، چىشقا سىپىلىدىغان پاراشوك ياساپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللەر چىشنىڭ تەبىئىي ھۆللۈكىنىڭ يوقىلىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان بولسا، چىش ئۇۋۇلىنىپ قالغان بولىدۇ. ۋە بەدەن تەبىئىي ھۆللۈكىنىڭ تارقاپ كېتىشىنىڭ سەۋەبلىرى ئېپادىلەنگەن بولىدۇ. بۇ داۋاسىز، لېكىن چىش تەبىئىي ھۆللۈكىنىڭ يوقىلىشىنى كېمەيتىش ئۈچۈن ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

چىش تۈۋىدە ساپالغا ئوخشاش ماددىلار ئۇيۇۋېلىش

بۇ كېسەلدە چىش تۈۋىدە ساپالغا ئوخشاش قاتتىق (سېرىق، قارا ياكى كۆك رەڭلىك، نەرسىلەر ئۇيۇۋالغان بولىدۇ. تازىلاپ چىقىرىۋەتكىلى

بولمايدۇ. بۇ كېسەل «چىش تېشى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: قايسى ماددا غالىب بولسا (ئۇيۇۋالغان نەرسىنىڭ رەڭگىدىن قايسى خىلتنىڭ غالىبلىقىنى ئېنىقلىغىلى بولىدۇ) شۇ ماددىنى تەنقىيە قىلىپ، ئاندىن كېيىن تۆمۈر ئەسۋاب بىلەن قىرىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن تۇز، كۆپۈكى دەريا، كۆيدۈرۈلگەن پەشمە، خۇرۇس لاردىن چىش پاراشوكى (سۇنۇن) ياساپ چىشقا سۇرۇلىدۇ (ئەگەر خالىسا ئۇنىڭغا كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، كۆيدۈرۈپ يۇمشاق سوقۇلغان ئەينەك (شىشە)، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى قوشۇپ قويۇلسا بولىدۇ). مۇشۇنداق قىلغاندا چىشنىڭ تۆشۈكىنى پۈتتۈرۈپ قايتا تاماق قالدۇقلىرىنىڭ يىغىلىۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى

چىش رەڭگىنىڭ سېرىق بولۇپ قېلىشى سەپرادىن؛ قارا ياكى پېتىنگان (چەيزە) رەڭ بولۇپ قېلىشى سەۋدا خىلتىدىن؛ هال رەڭدە، ئاق بولۇپ قېلىشى بەلغەم خىلتىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: قايسى ماددا غالىب كەلسە شۇ ماددىنى تازىلاش؛ ئۇنىڭدىن كېيىن سەپرادىن بولغىنىدا تېرىقتىنىڭ ئۇنىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، سەۋدا خىلتىدىن بولغىنىدا بىيىخ كەبىرنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، بەلغەم خىلتىدىن بولغىنىدا مەستىكى يېغى سۈرۈش كېرەك.

چىش لىڭشىپ قېلىش

داۋالاش: بالىلار ۋە ياشانغانلارنىڭ چىشى لىڭشىپ قېلىشى ئۇلارنىڭ يېشىنىڭ تەقەززاسى بولۇپ، داۋالاشنىڭ هاجىتى يوق. لېكىن بىرەر تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن چىش مىدىرلاپ قالسا، سەۋەبكە مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش لازىم. چىش كۆپىنچە هۆللۈكنىڭ زىيادىلىكى، قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈزلىكى، چىش مىلىكىنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن مىدىرلاپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قىيپال ياكى چاهار رەڭ (كۆك) تومۇردىن قان ئېلىش، ئېڭەكنىڭ ئاستىغا هىجامەت قىلىش، چىش مىلكىگە زۇلۇك قۇرتى

چېپىش ۋە چىشنى قوۋۇقتىلىگۇچى چىش تالقانلىرى (سۇيۇن) نى ئېلىۋېتىش، ئەگەر دورا بىلەن ساقايماي تارتقۇزۇۋېتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، ئاۋۋال چىش مىلىكىنى تىغ بىلەن كېسىپ تاشلاپ، ئاندىن ئىنەكپىتى يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، ئەنجۈر سۈتى (بۇ ئەنجۈرنىڭ غازىڭىنى ئۈزگەندە شۇ يەردىن ئاستا تەپچىرەپ چىقىدۇ) نى ئارىلاشتۇرۇپ، چىش يىلتىزى بوشىغانغا قەدەر يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ، ئاندىن كېيىن تارتسا ئاغرىتمايلا بۇلۇنۇپ چىقىدۇ.

چىش ئۈزىراپ قېلىش

داۋالاش: ئەگەر بۇ كېسەل قان غالىبلىقىدىن بولغان بولسا چىشتا ئاغرىش بولىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا قان ئېلىش ۋە مۇسھىل بېرىش تەدبىرىنى قوللىنىش؛ ئەگەر بەلغەم خىلتىدىن بولسا ئاغرىش بولمايدۇ، بۇنىڭغا قارىتا بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىلىنى بېرىش لازىم. ئەگەر چىش ئەسلىدە ئۇزۇن بولمىسىمۇ ئۇ قاتتىق بولغاچقا، باشقا چىشلار بىلەن سۈركەلگەنلىكتىن مۇشۇ بىر چىش ئۈزىراپ قالغاندەك كۆرۈنسە، ئۇنى مەخسۇس ئەسۋاب بىلەن كېسىپ قىرىپ (ئوپېرتىۋېتىش) تاشلاش كېرەك.

بۇ كېسەلدە چىشتا قىچىشىش بولغانلىقتىن، بىمار چىشنى ئۆزئارا گىرىچلاتماي ياكى بىر نەرسىنى چاينىماي تۇرالمايدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە ھەببى ئايارەنجى بىلەن مېڭىنى تەنقىيە قىلىش؛ ئۆتكۈر، چۈچۈمەل، شۇنداقلا تۇزلۇق غىزالارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش ھەمدە سىركىدە پاقىيوپۇرمىقى ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقاپ بېرىش مەنپەئەتلىك.

ئۇيقۇدا چىشنى گىرىچلىتىش

بۇ كېسەلدە بىمار ئۇيقۇدا چىشنى گىرىچلىتىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بۇ كېسەل ماددىلارنىڭ تولۇپ قېلىشى (ئىمتىلائى) دىن بولغان بولسا، ئايارەج دورىلار ۋە مۇناسىپ ئېغىز چايقالمىلىرى بىلەن مېڭىنى تەنقىيە قىلىش ۋە گەدىنىنى قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش مەنپەئەت

قىلىدۇ. ئەگەر بۇنداق قىلالمىسا، مۇۋاپىق تەكشەش ئېلىپ بارسىمۇ كۆپايە قىلىدۇ.

پايدىلىنىش: باللارنىڭ چىشىنى ئاسان چىقىرىش ئۈچۈن باللارنىڭ بېشى قايماق ۋە كالا پاقالچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن ياغلىنىدۇ ھەمدە چىش مىلكىگە قانجىق ئىتنىڭ سۈتىنى سۈرۈپ بېرىش چىشنى ئاسان چىقىرىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر. يەرلىك شوخلا ئۇسارىسى بىلەن گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چىش مىلكىگە سۈركەشتىن چىش چىقىش جەريانىدا پەيدا بولغان ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. چىش چىقىۋاتقان مەزگىلدە چىش پەيدا قىلغۇچى ماددىنىڭ تارقاپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، باللارنى بىرەر قانداق قاتتىق نەرسىنى چايناشتىن ساقلاش كېرەك.

چىش مىلكى ياللۇغى

داۋالاش: ماددىغا مۇۋاپىق تەنقىيە ئېلىپ بېرىلىدۇ (يەنى قىيپال ۋە چاھار رەگ تۇتۇن تومۇردىن قان ئېلىش، بۇنىڭ بىلەن ياللۇغ تارقىمىسا، مەتبۇخى فەۋاتى، مەتبۇخ ھېلىلە ياكى مەتبۇخ شاھتارىلەر بېرىلىدۇ). ئاندىن كېيىن ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، يېسسىمۇق (گولىياگ)، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئانار گۈل، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، قىزىل سەندەل، پۆپەل ۋە سۇماق قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئېغىز چايقالمىسى ياساپ، ئېغىز چايقاپ بېرىلىدۇ.

چىش تۈۋى قاناش

داۋالاش: ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى چىش مىلكىنىڭ ئۇزۇۋقلاندۇرغۇچى كۈچ قۇۋۋىتى غازىيەسى ئاجىزلىغانلىقتىن بولسا موزا، كۆيدۈرۈلگەن يېسسىموق (ئەدەس)، تاباشىر قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ چىش تۈۋىگە بېسىلىدۇ. ئەگەر مۇۋاپىق كۆرسە يۇقىرىقى نۇسخىغا نامازشام گۈلى، سۇماق، ئەدەپ دەرىخىنىڭ پوستى قوشۇپ قويۇلسا ئۈنۈمى ياخشىراق بولىدۇ. ئەگەر قان غالىبلىقىدىن بولسا، قان ئېلىش ۋە سوغۇق دورىلار بىلەن ئېغىز چايقاش مەنپەئەتلىك.

چىش مىلكىگە يىرىڭلىق چاقا ۋە ئاقما پەيدا بولۇش

ئەگەر چىققان چاقا يىرىڭلىسا «چىش مىلكى يىرىڭلىق چاقىسى»، 40 كۈن ئۆتۈپ كەتسە «چىش مىلكى ئاقمىسى» دەپ ئاتىلىدۇ.
داۋالاش: ئېغىز يارىسىدا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. ئاقمىنى ئىنچىكە نەيچە ئارقىلىق داغلاپ داۋالىسا بولىدۇ.

چىش مىلكىنىڭ يىگىلەپ بوشىشىپ كېتىشى

بۇ كېسەلدە چىش مىلكى مۇسكۇلى يىگىلەپ كېتىدۇ ياكى بوشىشىپ كەتكەنلىك سەۋەبتىن چىش لىڭشىپ قالىدۇ.
داۋالاش: قىزىلگۈل، جۇپىنى بەللۇت، ئانارگۈلى، ناماز شام گۈلىنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12g ، خەرنۇپ شامى، ئالقات، ئاقىر قەرھالارنىڭ ھەربىرىدىن 15g ئېلىپ تاھايىتى يۇمشاق ئېزىپ چىش مىلكىگە بېسىلىدۇ.

چىش مىلكىدە ئۆسمە گۆش پەيدا بولۇپ قېلىش

بۇ كېسەلدە كۆپىنچە ئېغىز، چىش مۇسكۇلىدا (مىلكىدە) ئارتۇق گۆش پەيدا بولۇپ قالىدۇ.
داۋالاش: مۇرمەككى، كۆك زەمچىنى يۇمشاق ئېزىپ ئۆسمە گۆشكە سېپىپ، ئۆسمە گۆش تازىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

توققۇزىنچى باب گال، ئەقىل تىل، قىزىلـ ئۆڭگەچ ۋە كاناي كېسەللىكلىرى

«گال» ھەممىگە تونۇشلۇق، كىچىك تىل «ئەقىل تىل» دەپ ئاتىلىـ دۇ. بۇ چىلغوزىسىمان تەن بولۇپ، گالغا چاپلىشىپ تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ئاشقازانغا تاماق توشۇيدىغان كانالدىن ئىبارەت. كاناي بولسا نەپەس ئالماشـ تۇرۇلىدىغان كانالسىمان ئەزادىن ئىبارەت.

كىچىك تىل ياللۇغى

داۋالاش: ماددىغا مۇۋاپىق تازىلاش (تەنقىيە) ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئېغىز چايقالمىلىرى (غار ـ غارلار) ئىشلىتىلسە بولىدۇ. يەنى قاندىن ۋە سەپرادىن بولغىنىدا: سىركە، يەرلىك شوخلا ئۇسارىسى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا دورىلار بىلەن، بەلغەم خىلتىدىن بولغىنىدا ئاچچىقسۇ ياكى سىركەنجىۋىلگە قىچا ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ. سەۋدا خىلتىدىن بولغىنىدا: يېڭى سېغىلغان سۈتكە خىيارشەنبەر قوشۇپ ئېرىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ. مۇۋاپىق دەپ قارىسا يۇقىرىقى نۇسخىغا بادام يېغى، شۇمشا لوئابى ۋە ئازراق تۇز قوشۇپ قويۇلسا بولىدۇ.

كىچىك تىلنىڭ بوشاپ كېتىشى

بۇ كېسەللىكتە كىچىك تىل بوشىشىپ ساڭگىلاپ قالىدۇ. بىمارنىڭ گېلىدا بىرەر نەرسە كەپلىشىپ قالغاندەك مەلۇم بولىدۇ. بۇ كېسەلنى «كىچىك تىل تۆۋەنلەش» دەپمۇ ئاتايدۇ. كېسەللىكتە كەينى ـ كەينىدىن يۆتەل بولۇپ گالدا قىم ـ قىم بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىنىدۇ. سىركە بىلەن

www.uyghurkitap.com

قىزىلگۈل ئۇرۇقىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېغىز چايقىلىدۇ. قىزىلگۈل، سەندەل، ئانار گۈلى، كافۇر يۇمشاق ئېزىپ چېپىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلتىدىن بولسا بەلغەم خىلتىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ھەسەل سۈيى بىلەن غار – غار قىلىنىدۇ. زەمچە ۋە بۇغا مۈڭگۈزلىرىنى كۆيدۈرۈپ نۆشۈدۈر بىلەن قوشۇپ يۇمشاق ئېزىپ، قوشۇقتا سىلىپ كىچىك تىل ساھەسىگە تەگكۈزۈلىدۇ ۋە ئۇنى ئۈستىگە كۆتۈرۈش ھەمدە باش تاڭلاي ساھەسىگە سەرھىش (بۇ ھايۋان تېرىسىدىن ئىشلىنىدىغان يېلىم دورا) نى ئېرىتىپ سىركىگە ئىسپىغۇل، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ سۈرۈلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا كىچىك تىلنى ئۈستىگە كۆتۈرگىلى بولىدۇ. موزىنى سىركىدە ئېزىپ بالىلارنىڭ تاڭلىيىغا چېپىشمۇ تۆۋەنلەپ كەتكەن كىچىك تىلنى كۆتۈرىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش گىل ئەرمەننى كۆيدۈرۈپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، تاڭلاي ساھەسىگە چېپىشمۇ پايدىلىق. ناۋادا قاتتىق زۆرۈرىيەت بولمىسا، كىچىك تىلنى تۆمۈر ئەسۋاب ياكى دورا بىلەن كەسمەسلىك لازىم. جۈملىدىن يىلتىزدىن قومۇرۇۋەتمەسلىك لازىم. چۈنكى يىلتىزدىن قومۇرۇۋەتكەندە بەزى ھەرپلەرنى تەلەپپۇز قىلىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ قالىدۇ.

بوغما كېسىلى (گال ياللۇغى)

بوغما (گالنىڭ ئىششىقى) كېسىلىدە گالنىڭ ئىچىدە يات توقۇلما پەيدا بولغان سەۋەبتىن نەپەس ئېلىش ياكى بىرەر نەرسىنى يۇتۇش ياكى بۇلارنىڭ ھەر ئىككىلىسى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: قان ۋە سەپرادىن بولغىنىدا ئاۋۋال قىيپال ياكى تىلنىڭ ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قاننى ئاز – ئاز، بىر نەچچە قېتىم ئېلىش، ئەمما بەدەندە قان بەك كۆپ بولۇپ، زەئىپلىشىپ قېلىشنىڭ ئەندىشىسى بولمىسا، ئېھتىياجغا مۇۋاپىق بىرلا قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا (ئازمۇ ئەمەس، كۆپمۇ ئەمەس) قان ئېلىۋېتىشكە بولىدۇ. ئاندىن كېيىن زۆرۈر تېپىلسا ئاز – ئازدىن قان ئېلىش، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، يۇمشاتقۇچى كېلىزمىلار ياكى مېۋىلەرنىڭ سۈيى

ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، تەنقىيەدىن كېيىن سۇماق ۋە باشقا سوغۇق دورىلارنىڭ قايىنتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. تەگەشش ئۈچۈن، هارارەتنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن سوغۇق شەربەتلەر ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا پەقەت ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ.

ئەگەر يۆتەل بولمىسا ئىچىشكە ۋە ئېغىز چايقىشقا چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ سىرتقى تەرەپتە كۆرۈنۈپ تۇرسا ئۇنىڭغا لوڭقا قويۇش، زۇلۇك قۇرتى چاپلاش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا خاس ئەزانىڭ ئۆزىدىن ماددىنى چىقارغىلى بولىدۇ. قان خىلتىدىن بولغىنىدا، پاقالچاققا لوڭقا قويۇش پايدىلىق. ئەگەر كېسەل بولۇپ ئۈچ كۈن ئۆتكەن بولسا خىيار شەنبەر ئېتىنى كالا سۈتىدە تاتلىقنى چىقىرىپ سۈزۈپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

ئەگەر تېۋىپ بىمارنىڭ قېشىغا بىمار ئاللىقاچان ئاجىزلاپ قالغاندا يېتىپ بارغان بولسا، زۆرۈرىيەتسىز قان ئېلىشقا ئالدىراپ كەتمەسلىك لازىم.

گالدىكى ئىششىق پىشقان بولسا توغرىغۇ، ھىڭ، قارلىغاچ مايىقى قاتارلىقلارنى يېگى سۈت ۋە ئىسسىق ياغلارغا قوشۇپ، ياللۇغ ئېغىز ئالغانغا قەدەر ئېغىزنى چايقاش، ئېغىز ئالغاندىن كېيىن سىركە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ يىرىڭدىن تازىلانغانغا قەدەر ئېغىز چايقىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىمارغا بۇغداي كېپىكىنىڭ سۈيى، بادام يېغى، شېكەرلەر بىلەن ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

پايدىلىنىش: گال ئاغرىقىدا (بوغما كېسىلىدە) گالنىڭ سىرتىغا سوغۇق دورىلارنى چاپماسلىق لازىم. بەلكى تەنقىيەدىن كېيىن زوفتى رۇمى، توغرىغۇ، قىچا قاتارلىقلارنى سۇدا ئېزىپ، چېپىپ بەرگەندە ماددا ئىچىدىن سىرتقى تەرەپكە مايىللىشىدۇ (قىزىلئۆڭگەچ ۋە كاناي تەرەپكە قويۇلمايدۇ) . شۇ سەۋەبتىن ئېڭەكنىڭ ئاستىغا لوڭقا قويۇش پايدىلىق. بەلغەم خىلتىدىن بولغان گال ئىششىقدىمۇ كېلىزما ھەم دورا ئىچكۈزۈپ قەۋزىيەت يوقىتىلىدۇ. تۇرۇپنىڭ سۈيىگە ھەسەللىك سىركەنجىۋىل (سىركەنجىۋىل ھەسەلى) ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئېغىر بولسا،

تىلىنىڭ ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. گەدەنگە ۋە ئېگەكنىڭ ئاستىغا لوڭقا قويۇلىدۇ.

سەۋدا خىلتىدىن بولغان گال ئىششىقىدا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قويۇق سەۋدا خىلتىمۇ چىقالىغىدەك دەرىجىدە قان تومۇرنى كەڭرەك تېشىپ ھاجەتكە مۇۋاپىق قان ئېلىۋېتىش ھەمدە كىلىزما قىلىش ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن قەۋزىيەتنى يوقىتىش، كالا سۈتىدە خىيار شەنبەر ئېتىنى ئېرىتىپ ئېغىزنى چايقاش ھەمدە شۇمشا، بابۇنە گۈلى، كاللەك سەي كۆكى قاتارلىقلارنى سوقۇپ سۈزۈپ، مەغەرگۈلى يېغى ۋە ئۆسۈك يېغى ئارىلاشتۇرۇپ گالنىڭ سىرتىغا چىپىش كېرەك.

پايدىلىنىش: بوغمىنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، بۇ ئىت خاراكتېرلىك بوغما (خەنناقى كۈلبى) دەپ ئاتىلىدۇ. بوغمىنىڭ ناھايىتى ئېغىر تۈرى بولۇپ، بىمار ئىتقا ئوخشاش ئېغىزنى ئېچىپلا تۇرىدۇ ۋە تىلىنى سىرتقا چىقىرىۋالىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبىدىن گال مۇسكۇللىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولسا خۇددى يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك ھاجەت ئېتىبارى بىلەن تەنقىيە قىلىش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقىنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، سەۋەبكە قارىتا مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىپ ئۇنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش كېرەك.

بوغما كېسىلىنىڭ يەنە بىر تۈرى «زوبھە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بوغما كېسىلىنىڭ ناھايىتى ئېغىر تۈرى بولۇپ، بۇنىڭدا بىمار گەپمۇ قىلالمايدۇ. بىر نەرسىنىمۇ يۇتالمايدۇ. ئەگەر بىرى نەرسىنى زور بىلەن ئىچىسە بۇرۇندىن چىقىپ كېتىدۇ. بوغمىنىڭ مۇشۇ تۈرىدە گالنىڭ ئىچىدە قىزىللىق پەيدا بولسا بۇ ياخشى ئالامەت. بۇنى داۋالاش ئۇسۇلىمۇ بايان قىلىنىپ بولدى.

پايدىلىنىش: ئەگەر بىرەر نەرسىنى يۇتۇش قىيىن بولسا، بويۇن ئىككىنچى ئومۇرتقىسىغا ئوتلۇق ھىجامەت (لوڭقا)قويۇپ شۈمۈرتسە، بۇ تەدبىر بىلەن قىزىلئۆڭگەچ مەلۇم دەرىجىدە كېڭىيىپ، سۇيۇق نەرسىنى يۇتۇش مۇمكىن بولىدۇ. ئەگەر نەپەسلىنىشتە تەسلىك بولسا، يۇتقۇنچاقنى چوڭ كىتابلاردا بايان قىلىنغان ئۇسۇل بويىچە تىلىپ نەپەس

راۋانلاشتۇرۇلىدۇ.

گال مۇدۇرى

گال، قىزىلئۆڭگەچ، كانايدا مودۇر پەيدا بولسا، يەرلىك ئورۇندا قىزىقلىق بولىدۇ، ئەگەر مودۇر قىزىلئۆڭگەچتە بولسا يېمەكلىكلەر جۇملە-دىن چۇچۇمەل ۋە ئۆتكۈر يېمەكلىكلەر قىزىلئۆڭگەچتىن ئۆتكەن ۋاقىتتا قىزىلئۆڭگەچ ساھەسىدە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر گال كانايلاردا مودۇر پەيدا بولغان بولسا، سۆزلەشكەن، بىرەر نەرسىنى چاينىغان، ئىس - تۈتەك، چاڭ - توزانلار بىلەن يولۇققاندا ئاغرىش كۈچىيىپ قىلىش، ئەمما يېمەك-لىك ئۆتكەن ۋاقىتتا بىرەر دىشۋارلىق بولماسلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىش، مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىنى سۈرۈش ھەمدە سىڭىشى تەس غىزالارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر مۇدۇر پىشىپ ئېغىز ئالغان بولسا، خۇددى بوغمىدا بايان قىلىنغانغا ئوخشاش تازىلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. گالدىكى مودۇرلارنى داۋالاشتا بوغما كېسەل-لىكىدە بايان قىلىنغان ئېغىز چايقاش (غار - غار) نۇسخىلىرى كۆپرەك ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

گالغا سازاڭ قۇرتى چاپلىشىپ قېلىش

كۆپىنچە سۇلاردا ئۇششاق زۇلۇك قۇرتلىرى پەيدا بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر بىرەر ئادەم ئۇ سۇنى ئىچسە زۇلۇك سۇ بىلەن قوشۇلۇپ گال، كاناي ياكى قىزىلئۆڭگەچتە ياكى تاڭلاي يولى بىلەن بۇرۇنغا كېلىپ چاپلىشىۋالى-دۇ. قىسقىسى ئېغىز ئىچىدە يېقىمسىزلىنىش بولۇپ، بىرەر نەرسە كۆرۈنمە-سە، پەقەت بىماردا غەمكىنلىك ۋە پەرىشانلىق بولسا، باشقا بىرەر روشەن سەۋەبسىزلا ئېغىزدىن سۈيۇق قان كەلسە، زۇلۇك قۇرتىدىن باشقا يېقىمسىز-لىك ئەمەسلىكىنى ئېنىقلىۋالغىلى بولىدۇ. ئەگەر كانايدا زۇلۇك چاپلىشىۋال-غان بولسا، ھەر ۋاقىت يۆتەل بولىدۇ. ئەگەر تاڭلاي تەرەپتىن كېلىپ بۇرۇن يولىغا چاپلىشىۋالغان بولسا، دىمىقى پۈتۈپ قالغان بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر زۇلۇك كۆرۈنسە ئۇنى موچىن بىلەن قىسىپ ئېلىۋې-

www.uyghurkitap.com

ىش لازىم. بۇنىڭ ئۇسۇلى زۇلۇكنىڭ ئېغىزى ئەزالار بىلەن چاپلىشىپ كەتكەن بولىدۇ، شۇڭا ئۇنى موچىن بىلەن تۇتۇپ ئازراق بېسىپ تۇرسا، ئۇ ئاجىزلاپ ئەزادىن ئاجرايدۇ، ئاندىن كېيىن ئېلىپ تاشلىسا بولىدۇ. ئەگەر زۇلۇك قورتى توقۇلمىنىڭ ئىچىدە بولۇپ، موچىن بىلەن قىسقىلى بولمىسا، بىر خالتىغا سىغىز قاچىلاپ بىمارنىڭ ئېغىزىغا سېلىنىدۇ. زۇلۇك سىغىزغا مايىل (ئامراق) بولغاچقا، ئۇ ئەزادىن ئايرىلىپ سىغىز خالتىسىغا چاپلىشىدۇ، ئاندىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ.

ئەگەر زۇلۇك تاڭلاي تەرەپتىن بۇرۇن يولىغا چاپلىشىۋالغان بولسا سىيادان، ئېشەك مېدىكى، يەنى موگۇ (قىشائۇل ھىمار)، خەربەق سىياھلارنى سىركىدە قاينىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر ئاجرىغان ۋاقىتتا ئاشقازانغا چۈشسە دەرھال قۇستۇرۇش ۋە ياكى مۇسھىل بېرىش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش كېرەك.

پايدىلىنىش: سۇ ئىچكەن ۋاقىتتا قارىماي، تازىلىماي ھەرگىز ئىچمەسلىك كېرەك.

يىڭنە يۇتۇپ سېلىش

بۇ كېسەلدە بىمار ئېھتىياتسىزلىقتىن يىڭنە، مىخ ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يۇتۇپ سالىدۇ. (تەرجىمە قىلغۇچىلاردىن)

داۋالاش: ماگنىت تېشىدىن 3g نى يۇمشاق ئېزىپ بىر قوشۇق ئۈزۈم شىرنىسىنىڭ ھەمراھلىقىدا ناشتىدا ئىستېمال قىلدۇرۇش، يېرىم سائەتتىن كېيىن مۇسھىل بېرىش كېرەك. يىڭنە يۇتۇپ سالغاندىن كېيىن ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، لايىقىدا تەدبىرلەر قوللىنىش لازىم.

گالغا تىكەن قىلتىرىق ياكى تاماق تۇرۇپ قېلىش

بۇ گالنىڭ ئىچىدە بېلىق ۋە باشقىلارنىڭ قىلتىرىقى، غىزا لوقمىسى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا نەرسىلەرنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: ئەگەر كەپلىشىۋالغان نەرسىنى چىقىرىۋېتىش، مۇمكىن بولسا چىقىرىپ تاشلاش، ئەگەر كەپلىشىۋالغان نەرسە بادام مېغىزى ئۇرۇقچىسىغا

ئوخشاش ئاسان قوزغىلىدىغان بولسا گەدەن ۋە ئىككى ئوقۇرەكنىڭ ئارىلىقىغا كەپلىشىۋالغان نەرسە ئېغىز ئارقىلىق چىقىپ كەتكەن ياكى ئاشقازانغا چۈشۈپ كەتكەنگە قەدەر كۆچەپ ئۇرۇلىدۇ. ئەگەر قىلتىرىق ياكى سۆڭەك كەپلىشىۋالغان بولسا، ئوبدان بىر كاپام لوقما يېگۈزۈلسە لوقمىغا قوشۇلۇپ ئاشقازانغا كېتىپ قالىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرلەرنىڭ نەتىجىسى بولمىسا بىر قۇرۇق ئەنجۈرنى يىپ بىلەن مەزمۇت باغلاپ، ئازراق چايناپ يىپنىڭ بىر ئۇچىنى تۇتۇپ تۇرۇپ يۇتتۇۋەتكەندىن كېيىن ئەنجۈر بىردىنلا تارتىپ ئېلىنىدۇ، مۇشۇنداق قىلغاندا قىلتىرىق ياكى سۆڭەك ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ چىقىدۇ. ئەگەر چىقىپ كېتىپ بولغاندىن كېيىن گالدا يېقىمسىزلىق بولسا، لوئابلىق دورىلار ھەم ھالۋىلار (بۇلار بۇغداي كېپىكى، ياغ، شېكەر قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدۇ) بىلەن ئەسلىگە كەلتۈرۈلسە بولىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ توسۇلۇش

قىزىلئۆڭگەچ توسۇلغانلىقنىڭ ئالامىتى سۇ ۋە شورپىغا ئوخشاش يەڭگىل نەرسىلەرمۇ ھەرگىز تۆۋەنگە ئۆتمەيدۇ. ئەمما يىرىك ھەم چوڭ لوقمىلار ئاغرىتماي ئوبدان ئۆتۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم خىلتىنى ئايارەج دورىلار ھەم (سېرىقچېچەك، كۆك پۇرچاق، تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقلىرى، سىركەنجۇبىل ئارىلاشتۇرۇپ سۇزۇپ) ئېغىزنى چايقاش ئارقىلىق بەلغەم خىلتىنى تەنقىيە قىلىش كېرەك. ئۇندىن باشقا رۇم بەديان، كۈندۇر، سۇمبۇل، ئاق بەھمەن، مەستىكى قاتارلىقلارنى قاينىتىلما ياساپ ئىللىق ھالدا يۇتۇم - يۇتۇملاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئېڭەكنىڭ ئاستىغا ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش ياكى تىغ بىلەن تىلىپ قوندۇز قەھرى ۋە سەكبىنەجنى سۈرتۈپ بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

يۇتقۇنچاق بوشاپ كېتىش

يۇتقۇنچاق بوشاپ كەتكەنلىكنىڭ ئالامىتى تەسلىكتە نەپەس ئېلىش ياكى پەقەت نەپەسلىنەلمەسلىكتىن ئىبارەت.

داۋالاش: قىزىلئۆڭگەچ توسۇلۇش بىلەن بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى

ئوخشاش بولغاچقا، قىزىلئۆڭگەچ توسۇلۇشتىكى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ قىچىشىش (ھوككا كۆل مەرى)

داۋالاشتا: قۇستۇرۇش (سېرىقچېچەك، كۆك ماش، تۇرۇپ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىگە سىركەئىچۈل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش)، ئاندىن كېيىن كونا سىركە بىلەن ئېغىزنى چايقاش، يەنى غار ــ غار قىلىش ھەمدە سۈتكە شېكەر قوشۇپ بىر يۇتۇم، بىر يۇتۇمدىن ئىچىش مەنپەئەتلىكتۇر.

كانايىنىڭ تىترىشى ۋە لىكىلدىشى

«ئىختىلاج» سۆزىنىڭ مەنىسى لىكىلداش ۋە «ئىرتىئا» سۆزىنىڭ لۇغەت مەنىسى «تىترەش» دېگەنلىك بولىدۇ. كاناي قوزغىلىشىنىڭ كېسىلىدە سۆزلىگەندە گەپ توختاپ قېلىش ئالامىتى بولىدۇ. كانايىنىڭ تىترىشىدە سۆزلەشكەندە خۇددى قېرىلار سۆزلىگەنگە ئوخشاش سۆز تىترەپ چىقىدۇ.

داۋالاش: رەئشە (تىترىمە كېسەل)، ئىختىلاج (مۇسكۇللارنىڭ لىكىلدىشى) نى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. بۇ يەردە مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئېغىزنى چايقاش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

سۇدا تۇنجۇققۇش

سۇدا تۇنجۇققان ئادەمنى ئەگەر سۇدىن چىقارغاندىن كېيىن ھوشسىز بولۇپ، ئەمما نەپەستىن قالمىغان بولسا، ئۇنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ قورساقنى بېسىپ، قورساق ۋە نەپەس يوللىرىدىكى سۇنى چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن، ھوشىغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن قارىمۇچ ۋە زەنجىۋىلنى سۇدا قاينىتىپ گېلىغا قۇيۇلىدۇ. لېكىن ئۆپكىنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، نوقۇت ئۈنى ۋە سۈت بىلەن ھالۋا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

كۆپچىلىك كىشىلەر سۇدا تۇنجۇققان ئادەم ئۈچ كۈنگىچە سەكتە كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا ئوخشاش ھايات تۇرىدۇ دەپ قارايدۇ.

بۇ تامامەن خاتا قاراش، شۇڭا بىرەرسى سۇدا تۇنجۇقۇپ نەپەسى توختاپ قالغان بولسا ئۇنى قەتئىي ئۆلۈك دەپ چۈشىنىپ داۋالايمەن دەپ ئازابلاپ ئولتۇرماسلىق لازىم.

بوغۇلۇپ قېلىش

ھەر خىل سەۋەبلەر، ئاساسلىقى گالغا سىرتماق سېلىپ بوغۇش ياكى دارغا ئېسىلغانلىق سەۋەبىدىن گال بوغۇلۇپ تېخى نەپەستىن قالمىغان بولسا، دەرھال تاسمىنى كېسىپ تاشلاش، ئاندىن كېيىن مەزكۇر كىشىنىڭ ئېغىزىدا كۆپۈك بولمىسا قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش، يۇمشاتقۇچ كېلىز-مىلار بىلەن چوڭ تاھارەتنى راۋانلاشتۇرۇش ھەمدە قىچىنى يۇمشاق ئېزىپ قول پۇتنىڭ ئالىقان تاپانلىرىغا كۆچەپ سۈۋاش، بۇ ئارقىلىق ھوشىغا كەلسە بىنەپشە يېغى ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش كېرەك. ئەگەر ئېغىزدا كۆپۈك بولسا، ئۇنىڭ تىرىكلىكىدىن ئۈمىد يوق، داۋالاشمۇ پايدىسىز.

يۇتۇش قىينىلىشى

يۇتۇش قىينىلىشى نەپەس يوللىرىنىڭ تارىيىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. بۇنى «بوغما كېسىلى» (گال ئىششىقى)، قىزىلئۆڭگەچ توسۇلۇش» دەپ ئاتايدۇ. بۇلار بايان قىلىنىپ بولدى. ئەگەر بۇ قىزىلئۆڭگەچ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، سەۋەبكە مۇۋاپىق ھالدا مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن (يەنى قىزىلئۆڭگەچ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا)، تەمرى ھىندى شەربىتى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى ۋە ئىسپىغول لوئابى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن كاسىنە كۆكى ئوسارى (قاينىتىپ ئېلىنغان جەۋھىرى)، كۆك يۇمغا قسۇت قىيامى ۋە يۇسۇنلارنىڭ سۈي بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ ھەمدە ئاقسەندەل، كاپۇر، ئوسۇلك كۆكى ئوسارىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇتلەر بىلەن چېپىلما تەييارلاپ چېپىلىدۇ ياكى بىنەپشە يېغىغا ئاق موم قوشۇپ سىرتتىن ياغلىنىدۇ. ئەگەر قىزىلئۆڭگەچ مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، دىنار شەربىتى، بادىرەنجى بۇيا

شەربىتى، بەدىيان قايىنتىلمىسى قاتارلىقلارغا مەستىكى ۋە سۇنىيۇل ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولسا بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربەتلىرىگە ئىسپىغۇل ياكى بىھى ئۇرۇقى قوشۇپ تاتلىقنى ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا چىپىلىدۇ، چۈنكى قىزىلئۆڭگەچ دۈمبە تەرەپكە، كاناي كۆكرەك تەرەپكە مايىلدۇر.

قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى

داۋالاش: ماددىغا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىنىدۇ (يەنى ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا ئوكھەل تومۇردىن ياكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ). كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا ياللۇغ ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئۈزۈم سىركىسى، شاتۇت ۋە مېۋىلەر شەربىتىگە سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى، ئانار شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ بىر يۇتۇم ــ بىر يۇتۇمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. سەندەل، قىزىلگۈل ئەرەقى، بىھى سۈيى، نامازشام گۈلى كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيى قاتارلىقلارنى قايىنتىپ، ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ قويۇلىدۇ. ياللۇغنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە بىنەپشە شەربىتى، كاكىنەج شەربىتىنىڭ بىرىگە خىيارشەنبەر ياكى ئارپىنىڭ سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بولىدۇ.

ياكى تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ ياكى مۇناسىپ شەربەتلەر مەسىلەن بىنەپشە شەربىتى، كاكىنەج شەربىتى قاتارلىقلار بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلسە بولىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ يارىسى

بۇ كېسەللىك ئالامىتى قىزىلئۆڭگەچ ساھەسىدە ھەر ۋاقىت ئاغرىش بۆلۈش، ئۆتكۈر ۋە چۇچۇمەل غىزالار گەرچە مىقدارى ئاز بولسىمۇ قىزىلئۆڭگەچتە ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ، ئەمما مايلىق غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا ئاغرىش بولمايدۇ. مۇبادا يۇتۇلغان لوقما بەك چوڭ بولسا، يۇتقۇنچاق ياللۇغىنىڭ ئالامىتىنىڭ ئەكسىچە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇڭا مۇشۇ ئالامەتلەرگە ئاساسەن قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى بىلەن يارىسى پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ يارىسى گەرچە قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغىنىڭ ئېغىر ئالغىنى

دىن كېيىن پەيدا بولسىمۇ، لېكىن ئۆتكۈر ماددا (خىلىت) لارنىڭ تەسىردىنمۇ ياللۇغلانمايمۇ پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋالقى ئۈچ كۈنگىچە ھەسەل سۈيى ياكى شېكەر قوشۇلغان سۈت يارا تازىلانغانغا قەدەر ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاق مومنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ ئاز ـ ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

ئاۋاز پۈتۈش ئەگەر نەزلە كېسىلىنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، خەشخاش شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. نەزلە ماددىسى يوقالغانغا قەدەر كۆكنار (ئەپيۇن غوزىكى) قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ، ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، مىزاجنى تەڭشەشنىڭ مۇۋاپىق تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

كاۋاۋىچىنىنى چايناپ بەرگەندىمۇ ئاۋاز سۈزۈلىدۇ. بۇلاردىن باشقا پۇرچاق، ئەنجۈر مونىكى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، قارا شېكەر، مائۇل ھەسەل، زىغىرنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرىنى ئىستېمال قىلغاندا ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ.

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

ئونىنچى باب ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرى

تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش ـ زىققە كېسىلى

بۇ كېسەلنى «زىققە كېسىلى» (بوھەر) دەپمۇ ئاتايدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ ئۈچ سۆزنى «تۇتقاقلىق دەم سىقىش» (زەيقۇن نەپەس)، «نەپەس قىيىنلىشىش» (بوھەر)، ھاسىراش (رەبو) دېگەندەك ئاتالغۇلار بىلەن پەرقلەندۈرىدۇ. بۇ كېسەل ئۇزاققا سوزۇلۇپ تەكرار قوزغىلىدۇ. ناھايىتى تەستە ساقىيىدۇ. بۇ كېسەلگە قانچە تېز تەدبىر قوللىنىلسا شۇنچە ياخشى. ئەگەر بۇ كېسەل بەلغەم خىلتىدىن بولغان بولسا، يۆتەل ئارقىلىق بەلغەم چىقىرىدۇ. كۆكرەكتە خىرىپ (خىرقىرغان ئاۋاز) بولىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ بولغاندىن كېيىن، ئەتىگەن كەچ ۋە ئۇخلاش ۋاقتىدا قايناق سۇغا زۇپا شەربىتىدىن 24ml ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. زۇرۇر تېپىلغاندا تۇرۇپ ئۇرۇقى قايناتىلمىسىغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ ھەمدە ئۇچارلىقلارنىڭ گۆشىگە ئىسسىق دورا دەرمانلارنى سېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەلغەم خىلتى غالىب بولسا، زىغىر ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ، قايىنتىپ سۈزۈپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە تېزدىن ئارام بېرىدۇ. ئىسسىق زەھەرلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇ كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىشىگە سەۋەب بولۇپ قالىدۇ. كۆكرەكنى ئۆچكە بۆرەك يېغى ھەمدە زىغىر يېغىغا ئاق موم ئارىلاشتۇرۇپ ياغلاپ بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر بۇ كېسەل بۆرەكتىن بۇخارات (گازلار)نىڭ نەپەس يوللىرىغا ئۆرلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمار تومۇرى ۋە نەپىسى ئارقىمۇ ئارقا، چوڭ بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ.

داۋالاش: سول قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. لوئابلىق (شويلىسى چىقىدىغان) دورىلار ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ، قول ـ پۇت مۇجۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل ماددىسىز ئىسسىقلىقنىڭ ئۆپكىگە تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تومۇرى ئارقىمۇ ئاقا سالىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، تومۇرى چوڭ بولمايدۇ.

داۋالاش: سوغۇق دورىلارنى ئىچكۈزۈش ۋە كۆكرەككە سوغۇق دورىلارنى چېپىش بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل كۆكرەك مۇسكۇللىرىنىڭ بوششىپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تومۇرى يۇمشاق بولىدۇ، يىغلىغان ئادەمدەك نەپەس ئالىدۇ (خۇددى بالا يىغلىغاندەك) ، ئەگەر بىمار كۆكسىنى رۇسلىمىغىچە پەس ئالالمايدۇ.

داۋالاش: يەرلىك ئورۇن نەرگەس يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ ھەمدە پالەچ كېسىلىنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش قىلىنىدۇ. شۇمشا ۋە دارچىنىنى قاينىتىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بىر يۇتۇم ـ بىر يۇتۇمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل ئۆپكىگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان بولسا ئاۋاز ئىنچىكىلەپ قالىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋالاش: ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. ھوللۇك يەتكۈزگۈچى دورىلارنى قاينىتىپ بىمارنى ئۇنىڭدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. بۇ كېسەلگە ئۆچكە سۈتىنى ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر بۇ كېسەل ئۆپكىگە سوغۇق يەتكەندىن كېلىپ چىققان بولسا ئۇنىڭ ئالامىتى: سوغۇق نەرسىلەر زەرەر قىلىدۇ. بۇنىڭ چارىسى ئۆپكىگە ئىسسىقلىق يەتكۈزمەكلىكتۇر، يەنى شۇمشا 15g، بىنەپشە 6g، رۇم بەدىيان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 30 دانە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قويۇپ، قائىدە بويىچە قاينىتىلما تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم 100—120ml غىچە ئىستېمال قىلدۇرۇش، كۆكرەك ساھەسىنى ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم، غىزاسىغا كەپتەر گۆشى ۋە ئىللىتىلغان توخۇ تۇخۇمى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئەگەر بۇ كېسەل قويۇق يەلنىڭ نەپەس يوللىرىدا يىغىۋېلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، كۆكرەك ساھەسىدە ئېغىرلىق بولمايدۇ، يۆتىلىدە بەلغەم بولمايدۇ. يەللىك نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. بۇ ئالامەتلەردىن بۇ كېسەلنىڭ يەلدىن بولغانلىقىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

داۋالاش: تەنقىيە قىلىش ۋە تەگشەش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق يەل تارقىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. سېرىقچېچەك ۋە بابۇنەلەرنى كۆكرەك ۋە يانپاش ساھەسىگە زىمات قىلىش، ئىچىدىن ماددەتۇلھايات ئىستېمال بېرىش يەل تارقىتىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ئەگەر بۇ كېسەل ئۆپكە ياكى كۆكرەك پەردىلىرى ياكى جىگەر ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ياللۇغى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئەگەشمە ئالامەتلىرى بولغان بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا مۇشۇ كېسەللىكلەرگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا زىققە ئۆزلىكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل بوغما (گال ئىششىقى) كېسىلىنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ ئۆز نۆۋىتىدە بايان قىلىنىپ بولدى. ئەگەر بۇ كېسەل ئاشقازاندا ماددىلار نورمالسىز خىلىتلارنىڭ تولۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاشقازان يېمەكلىكلەر بىلەن تولغان ھالەتتە بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئاشقازاننى تەنقىيە قىلىش، غىزانى كېمەيتىش، شۇنداقلا ھەزىمنى كۈچەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

زىققە كېسىلىنىڭ يەنە بىر ئېغىر تۈرى بولۇپ، بۇنىڭدا بىمار كۆكسىنى رۇسلىمىغۇچە ياكى كۆكسىنى يەرگە چاپلاپ ياتمىغۇچە نەپەس ئالالمايدۇ، شۇڭا بۇنى «ياتالماي ئولتۇرۇپ نەپەس ئېلىش» (ئىنتىسابى نەپەس) دەپ ئاتايدۇ. بۇ قويۇق ماددىنىڭ كانايلارغا تەسىر قىلىشى، كاناي ياللۇغى، كۆكرەك مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرىنى داۋالاش ئىلگىرىكى مەزمۇنلاردا سۆزلىنىپ بولدى.

يۆتەل

ئەگەر يۆتەل ئۆپكە مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشلىرىدىن بولغان

بولسا، مەيلى ئۇ ئىسسىقتىن، سوغۇقتىن، ھۆللۈكتىن ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولسۇن، ھەربىرىنىڭ ئالامەتلىرى يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى. بۇنى داۋالاشتا تەكشەش، يەنى ئىسسىقتىن بولغان بولسا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، سوغۇقتىن بولغان بولسا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشكە ئوخشاش چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر يۆتەل قان خىلتىنىڭ كۆپلىكىدىن بولغان بولسا، بىمارنىڭ نەپسى چوڭ ۋە قىزىق بولىدۇ، يۈزىدە قىزىللىق بولىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل جىگەرگە ئىسسىقلىق يەتكەندىن كېلىپ چىققان بولسا، سوغۇق دورىلار بىلەن ئىسسىقلىقنى پەسەيتىش كېرەك. مۇناسىپ دەملەنمىلەر ئارقىلىق چوڭ تاھارەتنى يۇمشىتىپ راۋانلاشتۇرۇشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر يۆتەل مېڭىدىن سۈيۈق ماددىنىڭ قويۇلغانلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقسا قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ. يۆتەل كېچىدە ۋە ئۇيقۇدىن ئويغانغاندىن كېيىن كۈچىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش: خەشخاش قايناتلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقاش، ئەرەب يېلىمىنى ئېغىزدا شۈمۈپ بېرىش ئارقىلىق ماددا (نەزلە سۇيۇقلۇقى) نىڭ قويۇلۇشىنى توسۇش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر مېڭىدىن ئۆپكىگە ماددا (نەزلە سۇيۇقلۇقى) قويۇلغانلىق سەۋەبىدىن يۆتەل بولغان بولسا، يەنە كېلىپ ماددا ئۆپكىگە كېلىپ قويۇقلىشىۋالغان بولسا، ناھايىتى كۈچەپ يۆتەلگەندە چاپلاشقاق بەلغەم ئاجراپ چىقىدۇ، كۆكرەك ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ، يۆتەلدىن ئىلگىرى زۇكام بولغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: زۇپا، ئەنجۇر ھونىكى، شۇمشا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ قايناتلمىسىغا ئەسەل بىلەن سېلىنغان گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چۇچۇكبۇيا قىيامى، پىلپىل، ئاق شېكەر قاتارلىق ئۈچ خىل دورىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ كۇمىلاچ قىلىپ ئېغىزغا سېلىپ، شۈمۈپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر يۆتەل ئۆپكە ۋە كۆكرەككە زىيادە ھۆللۈك تەسىر قىلغاندىن

كېلىپ چىققان بولسا، يۆتەلگەندە چاپلاشقاق بەلغەم ناھايىتى كۆپ چىقىدۇ، كۆكرەكتە ھۆل خىرىپ بولىدۇ. بۇ خىل يۆتەل قېرىلار ۋە ھۆل مىزاجىدىكى كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تۇتقاقلىق دەم سىقىلىشنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، يەنى ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، زۇپا، پەرسىياۋشان قاتارلىقلاردىن قائىدە بويىچە قايناتما ياساپ، ئىستېمال قىلىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن ھەببى غارىقۇن بىلەن ماددىنى تەنقىيە قىلىش ھەمدە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش مەقسىتىدە چۇچۇكبۇيا قىيامى، زۇپا گۈلى، سەۋسەن يىلتىزى، ئاچچىق بادام مېغىزى ھەربىرى 12g، ھىڭ، جۇۋىنا ھەربىرىنى 3g دىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر يۆتەل چاڭ - توزان ۋە ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى گازلارنىڭ ئۆپكىگە تەسىر قىلىپ، ئۆپكە توقۇلمىلىرىنى يىرىكلەشتۈرۈپ قويغىنىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاشتا ئاقلانغان ئارپا، ئاق خەشخاش ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق شېكەر ۋە بادام يېغى بىلەن ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش، كىندىك ۋە مەقئەتكە قايماقنى سۈرۈش قاتارلىقلار ئارقىلىق ئۆپكىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش مەنپەئەتلىك.

ئەگەر يۆتەل باشقا كېسەللىكلەرگە ئەگەشمە بولۇپ كېلىپ چىققان بولسا، شۇ كېسەللىكلەرنى داۋالىغاندا يۆتەل ئۆزلىكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئەگەر يۆتەل ئۆپكىدە مۇدۇر پەيدا بولغان سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنىڭ تومۇرى تېز سالىدۇ، سۇيىدۇكى كۆپۈشۈپ كېلىدۇ، سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا يۆتەل پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىنىدۇ. كۆكرەك ساھەسىگە لوكقا قويۇلىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. گال مۇدۇرىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان داۋالاش تەدبىرلىرىگە ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر سەۋدا ماددىسىنىڭ ئۆپكىگە قويۇلغانلىق سەۋەبىدىن بۇ كېسەل كېلىپ چىققان بولسا، يۆتەلگەندە قارا ياكى كۆكۈش بەلغەم خىلتى چىقىش بىلەن بىرگە سەۋدا خىلتىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ.

داۋالاش: بۇغداي كېپەكى بىلەن تەييارلانغان ھالۋىنى شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىچىنى بېرىپ، ئارقىدىن مۇسھىل بېرىلىدۇ. نوقۇت سۈيىدە توخۇ ياكى ئۆچكىنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر يۇتقۇنچاقتا سۇ ياكى باشقا نەرسىلەرنىڭ قويۇلغانلىق سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇ نەرسە چىقىپ كەتمىگۈچە يۆتەل پەسەيمەيدۇ. ئۇنى داۋالاشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق، بەزى ۋاقىتلاردا يۇتقۇنچاقتا چۈشكەن نەرسە ئېغىر بولۇپ چىقىپ كەتكىلى ئۇنىماي، بىمارنىڭ ئۆلۈپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كۆكرەك ۋە گالنى ئۇۋۇلاپ بېرىش، قۇستۇرۇش مەنپەئەتلىكتۇر. چۈنكى بۇ تەدبىرلەر بىلەن يۇتقۇنچاق ۋە كانايدىن ئۇ نەرسە چىقىپ كېتىپ، بىمار ئامان قېلىشى مۇمكىن.

قان تۈكۈرۈش

قان ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئەزالار، چىش مىلىكىي قاتارلىقلاردىن كېلىدۇ ياكى مېڭىدىن كېلىپ ئېغىز ئارقىلىق چىقىدۇ ۋە ياكى ئۇ ئىچكى ئەزالار مەسىلەن، يۇتقۇنچاق، كاناي، ئۆپكە ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردىن كېلىدۇ. ئەگەر قان ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئەزالاردىن كەلسە تۈكۈرۈك بىلەن بىللە كېلىدۇ. ئەگەر مېڭىدىن كەلسە كۆپۈكلۈك بەلغەم بىلەن چىقىدۇ، ئۇ چىقىپ بولغاندىن كېيىن باش يېنىكلەپ قالغاندەك مەلۇم بولىدۇ. قاننىڭ مېڭىدىن كەلگەنلىكىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يۇتقۇنچاق ۋە كانايدىن كەلسە، كۆپۈكلۈك بەلغەم بىلەن ئازراق چىقىدۇ. يۇتقۇنچاقتىن كەلگەن قان سۇيۇق بولۇپ، يۆتەلسىز چىقىدۇ. كانايدىن كەلگەن قان كۆپۈكلۈك بولىدۇ، بۇ يۆتەل ۋە ئاغرىق بىلەن چىقىدۇ. ئۆپكىدىن كەلگەن قان توق قىزىل، كۆپۈكلۈك كېلىدۇ، يۆتەل بىلەن ئاغرىقسىز چىقىدۇ. كۆكرەكتىن كەلگەن قان ئۇيۇغان ھالەتتە ئاز مىقداردا كېلىدۇ ھەمدە ئۆتكۈر يۆتەل بىلەن چىقىدۇ، زەخىملەنگەن ئورۇن يېقىمسىزلىنىدۇ. ئوڭدا ياتقاندا يۆتەل ۋە ئاغرىق كۈچىيىپ قالىدۇ. ئەگەر قان

www.uyghurkitap.com

قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، جىگەر ياكى تالدىن كەلگەن بولسا، قۇسۇش ئارقىلىق چىقىدۇ. قايسى ئەزادىن كەلگەن بولسا، شۇ ئەزادا ئاغرىش بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر قان ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئەزالار، چىش مىلىكى ۋە باشقا ئەزالاردىن كەلسە قورۇغۇچى (قابىز) دورىلار مەسلەن، تامازشام گۈلى، ئانارگۈلى، موزا، زەمچە ۋە باشقىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقاش كېرەك. ئەگەر گالغا زۇلۇك چاپلىشىۋالغاندىن قانىغان بولسا، ئۇنى داۋالاش ئالدىنقى بابلاردا بايان قىلىنىپ بولدى.

ئەگەر قان مېڭىدىن كەلگە بولسا، قىيپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، گەدەنگە ھىجامەت قويۇلىدۇ، مەزكۇر قاينىتىلما بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

ئەگەر قان يۇتقۇنچاق ۋە كانايدىن كەلسە مەزكۇر قاينىتىلما بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. قۇرسى نەفسۇددەمنى شۈمۈپ بېرىش كېرەك. كانايىنىڭ ئىچكىرى شىللىق پەردىلىرى زەخىملەنگەن بولسا، بۇنى داۋالاش بىر قەدەر قىيىن. ئەگەر قان ئۆپكىدىن كەلسە سابىن ۋە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، پاقالچاققا لوڭقا قويۇلىدۇ، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ، زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا ئۆپكىدە ياللۇغ بولمىغان شەرت ئاستىدا كۆكرەككە قابىز دورىلار چېپىلىدۇ.

ئەگەر قان كۆكرەكتىن كەلسە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، قۇرسى نەفسۇددەم ئاز - ئازدىن بېرىلسە ھەمدە قايناق سۇدا ئېرىتىپ كۆكرەككە زىماد قىلىنسا، كۆكرەك زەخىملىرى تېزلا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. كۆكرەكتىن قان كېلىشىنىڭ خەتىرى ئۆپكىنىڭ زەخىملىنىشىدىن بولغان قاناشقا نىسبەتەن خەتىرى تۆۋەن بولىدۇ.

ئەگەر ئۆپكىدىن قان سىرغىپ كەلگەن بولۇپ يۆتەل ئېغىر بولمىسا، سىركە ۋە قىزىلگۈل ئۇرۇقى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ (غار - غار قىلىنىدۇ) ھەمدە ئازراق يۇتقۇزۇلىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا، ياپۇزنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلىدۇ، ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلىنى سۇدا قوچۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇ سۇغا شۇمشا ئارىلاشتۇرۇلسا تەسىرى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ، مەنپەئەتى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ.

يېرىك تۈكۈرۈش

ئۆپكىدىكى ياكى كۆكرەك پەردىسىدىكى ياللۇغنىڭ ئېغىر ئېلىشى (يېرىلىشى)، ئۆپكە تۇبېركۇلوزى (ئۆپكە سىلى)، ئاشقازان يېرىكلىق ئۆششىقى قاتارلىقلارنىڭ سەۋەبىدىن يېرىك كەلسە، بۇلارنىڭ ھەربىرى ئايرىم — ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

ئەگەر يېرىك گال، يوتقۇنچاق ئېغىز ئەزالىرىدىن كەلسە گال ياللۇغى ۋە مۇشۇ ئورۇنلاردىكى باشقا ياللۇغلار ئاشكارا كۆرۈنىدۇ.

ئەگەر كۆكرەكتىكى ياللۇغلارنىڭ ئېغىز ئېلىشىدىن يېرىك كەلگەن بولسا، ئۇنى داۋالاشتا خىلىتلارنى لەتىفلەشتۈرۈش (سويۇلدۇرۇش) تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ (يەنى زىغىر ئۇرۇقى چىلغۇزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، شۇمشا ئۇرۇقى، چۇچۇك بويا قىيامى ۋە سەۋسەن يىلتىزى قاتارلىقلارنى سوقۇپ تاسقاپ ئەمەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ ياساپ، قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلىش). شۇنداقلا بەلغەمى يۆتەلدە بايان قىلىنغان ماددىنى لەتىفلاشتۇرۇپ سىرغىپ ئۆتەلەيدىغان ھالەتكە كەلتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. شۇنىڭدەك، ئاق موم، بابۇنە يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چېپىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەمما كەيپىيات جەھەتتىن سوغۇق، قورۇغۇچى نەرسىلەر قەتئىي بېرىلمەيدۇ. زۇپا، ھاشا، ئەنجۈر مونىكى، چۇچۇكبۇيا قايىنتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. كۆكرەك پەردىلىرى ۋە ئۆپكىدە پەيدا بولغان ياللۇغلارنىڭ ھەممىسىگە نىسبەتەن ئېغىز ئالدۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

پايدىلىنىش: كۆكرەكتىكى ماددا ئۆپكىگە كېلىپ كاناي يولى بىلەن چىقىپ كېتىدۇ، بۇنىڭدىن باشقا، يەنە بىر چىقىپ كېتىش يولى يوق. ئەگەر يېرىك ئۆپكىگە ياكى كۆكرەك بوشلۇقىغا قويۇلۇپ توپلىنىشىۋالسا، ئۇنى «كۆكرەككە يېرىك يىغىلىش» دەپ ئاتايدۇ. بۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

ئۆپكە ياللۇغى

ئەگەر ئۆپكىنىڭ ياللۇغى ئىسسىقتىن بولسا، مەيلى بۇ ئىسسىقلىق قان خىلىتىنىڭ ياكى سەپرا ۋە ياكى شورلۇق بەلغەم خىلىتىنىڭ ئىسسىقلىقى

بولمىسۇن، ئۇنىڭ ئالامىتى ئىزچىل يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ. دەم سىقىلىش ئېغىر بولىدۇ. كۆكرەك ساھەسىدە ئېغىرلىق، ئاغرىش بولىدۇ، چىرايى جۇملىدىن مەڭزى قىزىرىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ، ئۇسسۇزلۇق غالىب بولىدۇ، كېسەللىك ماددىسىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىگە مۇناسىپ باشقا ئالامەتلەرمۇ ئازدۇر ـ كۆپتۇر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئەگەر قان خىلتى كۆپ بولسا، ئاۋۋال ساقىن تومۇردىن، ئۇنىڭدىن كېيىن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن مەتبۇخى مولەييىن ۋە ياكى يۇمشاتقۇچى كلىزمىلار ئارقىلىق چوڭ تەرەت راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل نەزلەنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قىيپال تومۇردىنمۇ قان ئېلىنىدۇ.

پايدىلىنىش: ئۆپكە، يانپاش ۋە مۇشۇلارغا ئالاقىدار ئەزالار ۋە كۆكرەك پەردىلىرىنىڭ ياللۇغىدا كېسەل باشلىنىپ ئۈچ كۈن ئۆتتۈپ كېتىشتىن ئىلگىرى (كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا) قان ئېلىشقا توغرا كەلسە، قارشى تەرەپتىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىش، يەنى ياللۇغ ئەگەر سول تەرەپتە بولسا، ئوڭ تەرەپتىكى، ئەگەر ئوڭ تەرەپتە بولسا، سول تەرەپتىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر كېسەل بولغىلى ئۈچ كۈندىن ئاشقان بولسا ۋە ماددا قويۇلۇشتىن توختىغان بولسا، مۇۋاپىق تەرەپتىكى قان تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ياللوغ ئوڭ تەرەپتە بولسا، ئوڭ تەرەپتىكى، سول تەرەپتە بولسا، سول تەرەپتىكى قان تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا كېسەللىك ماددىسىنى ياللۇغ بار ئەزادىن چىقارغىلى بولىدۇ.

ئەگەر ئۆپكىنىڭ ئوڭ بۆلىكىدە ياللۇغ بولسا، قىزىغان ۋاقىتتا ئوڭ تەرەپ مەڭزى بەكرەك قىزىرىپ قالىدۇ ھەمدە مۇشۇ تەرەپتە ھەر ۋاقىت ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. شۇنداقلا مۇشۇ تەرەپنى بېسىپ ئۇخلىغاندا ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ. ئەگەر ياللۇغ سول بۆلىكىدە بولسا، بۇنىڭ ئەكسىچە ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

ئەگەر بىمار بەرداشلىق بېرەلىسە، ئالدىنقى ئۈچ كۈندە بىمارنى مۇۋاپىق دەم ئالدۇرۇپ، زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق قان ئېلىنىدۇ، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مۇۋاپىق سۈرگە بېرىلىدۇ. كېسەللىك ماددىنى سىرتقى

تەرەپكە شۈمشۈرتۈش ئۈچۈن كۆكرەككە لوڭقا قويۇلىدۇ. تەنقىيەدىن كېيىن دەسلەپىدە ماددىلارنى قاتۇرغۇچى، ئاندىن كېيىن يۇمشاتقۇچى دورىلار (مەسلەن، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى سوقۇپ بابۇنە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ) كۆكرەككە زىمات قىلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن زىمات شىرنىسىنى كۆكرەككە چېپىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. زىمات شوسەنىڭ تەركىبى: بابۇنە، سېرىقچېچەك، شۈمشا، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى ئۇندەك سوقۇپ ئازراق سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيمىگۈدەك ھالەتتە كۆكرەككە زىمات قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: بىرەر قابىز دورا، مەسلەن، كاسىنەنىڭ سۈيى، قويۇق دورا، مەسلەن، دىيا قۇزا ۋە شەربىتى خەشخاش ھەرگىز بېرىلمەيدۇ، شۇنداقلا سوغۇق سۇنى بېرىشمۇ مەنئى قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۆپكىنىڭ ئىششىقى كېسىلىنىڭ بىر تەركىبى بولسا، بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا كۆكرەكنى ھۆللۈكتىن پاكلاشقا تىرىشىش ھەمدە قىزىتما پەسەيتىش ئۈچۈن، سوغۇق دورىلارنى ئىشلىتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى تۇغۇلسا، پەقەت مۇناسىپ شەربەتلەر بېرىلسە بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا، تەرخەمەك، تاۋۇز ۋە قاپاقلارنىڭ سۈيىنى بېرىشكىمۇ بولىدۇ. چۈنكى بۇ دورىلاردا توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بولۇپ، تۇتۇش (قابىز) تەسىرى يوق. سىركەنجۇبىلى بەك چۈچۈمەل بولمىسا بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئەگەر نەپەسنى ئارقىمۇئارقا، يەنى تېز - تېز ئالغىلى تۇرسا، لوئابقا قەنت ئېرىتىلمىسى قوشۇپ بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. نەپەس نورماللاشقان، ئاغرىق پەسەيگەنگە قەدەر كۆكرەك ۋە يانپاش ساھەسىگە قويۇلىدۇ. ياللۇغ قانداق ئەزادا بولمىسۇن ئۇ ئۈچ خىل ھالەتتىن خالىي ئەمەس، بىرى ياللۇغ تارقاپ كېتىدۇ ياكى ماددا پىشىپ تۈكۈرۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ ياكى ئۇنىڭدا يىرىڭداش بولىدۇ. يەنە بىرى ئۇ قاتتىقلىشىپ قالىدۇ، ياللۇغ تارقاپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى - ئەگەشمە ئالامەتلەر كۈندىن كۈنگە يېنىكلەپ بارىدۇ، بەلغەم تۈكۈرۈش ئاسانلىشىدۇ، يىرىڭ يىغىلىپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى ماددا پىشقانغا قەدەر ئەگەشمە ئالامەتلەر ئۆتكۈرلىشىپ بارىدۇ، جۈملە-

www.uyghurkitap.com

دىن قايسى كۈنى مادda پىششىقا باشلىسا ياكى پىشسا قىزىتما ۋە ئاغرىق پەسىيىپ قالىدۇ. لېكىن كۆكرەك ساھەسىدىكى ئېغىرلىق كۈچىيىپ بارىدۇ. قايسى چاغدا ياللۇغ ئېغىز ئالسا، جۇغ ـ جۇغ بىلەن يۇقىرى قىزىتما قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ياللۇغنىڭ قاتقانلىقىنىڭ ئالامىتى كۆپىنچە ئىككىلەمچى ئالامەتلەر يېنىكلىسىمۇ، لېكىن دەم سىقىلىش، قۇرۇق يۆتەل، كۆكرەكتىكى ئېغىرلىق كۈچىيىپ بارىدۇ. قاتتىقلىشىپ بولغاندىن كېيىن ياللۇغ ئاز ساندا ئېغىز ئالىدۇ. ئەگەر ياللۇغ ئېغىز ئالسا يىرىڭ ئوبدان چىقىپ كەتكىنى ياخشى. ئەگەر تولۇق چىقىپ كېتەلمىسە، «يىرىڭ تۆكۈرۈش» نى داۋالاشتا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر ئارقىلىق يىرىڭنى تولۇق چىقىرىپ تاشلاش لازىم. كۆپىنچە ھاللاردا بىرەر كۈچلۈك سەۋەبلەر مەسىلەن، ئاچچىقلىنىش، قۇ-سۇش، ھەرىكەت قىلىشقا ئوخشاش سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ياللوغ ئېغىز ئېلىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ساپ قان ياكى قانغا خام يىرىڭ ئارىلاش چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا دەرھال قان ئېلىش ھەمدە قان تۈكۈرۈشنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر ئۆپكە ياللۇغى سوغۇقتىن بولسا خالىس بەلغەم خىلتىدىن بولىدۇ ياكى سەۋدا خىلتىدىن بولىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: ئېغىزدا شۆلگەي كۆپ بولىدۇ، ياللۇغلانغان ئورۇندا ئېغىرلىق زىيادە سېزىلىدۇ، دەم سىقىلىش ئېغىر بولۇپ، چىرايىنىڭ مۇسكۇللىرى بوششىپ كەتكەن بولىدۇ، ئىسسىقلىقىقا ئالاقىدار ھېچقانداق ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ، لېكىن قىزىتما ئىچكى ئەزا ياللوغلىرىدا چوقۇم كۆرۈلىدىغان ئالامەت بولۇپ، كېسەل ئىسسىق خىلتى-لاردىن بولغاندا قىزىتما ئۆتكۈر بولىدۇ. سوغۇق خىلتلاردىن بولغاندا قىزىتما يېنىك بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئۆپكە ياللوغىنىڭ سەۋدا خىلتى-دىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى بىماردا قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، نەپەسنى ناھايىتى تەستە ئالىدۇ (نەپەس ئېلىش خاراكتېرلىك نەپەس قىيىنلىشىش بولىدۇ) ، ئازراق ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن دەم سىقىلىش تەرەققىي قىلىپ بارىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ ئاخىرى قېتىۋالغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئۆپكىنىڭ ئىسسىقتىن ياللوغلانغانلىق تارىخى بولىدۇ، يەنى قېتىش-تىن ئىلگىرى ئىسسىقتىن ياللۇغلانغان بولىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم خىلتىدىن بولغىنىدا ئالدى بىلەن يۇمشاتقۇچى دورىلار ئارقىلىق چوڭ تەرەت راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. كۆكرەك ساھەسىدە ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار زىمات قىلىنىدۇ. بىر قانچە كۈندىن كېيىن قىزىتما يانسا «بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا بايان قىلىنغانغا ئوخشاش بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ (بۇ مەقسەتتە زۇپا، ئەنجۇر مونىكى ۋە شۇمشىلارنىڭ ھەربىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىشكە بولىدۇ. ئارقىدىن شەربىتى ھەببول ئاس بېرىلىدۇ).

سەۋدا خىلتىدىن بولغان ئۆپكە ياللۇغىدا زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى لوئابىنى بادام يېغى ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ يۇتتۇم – يۇتتۇملاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۇمشاتقۇچى دورىلار (بىنەپشە يېغى، ئاق موم، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن ئېھتىياجغا مۇۋاپىق ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ ئۆزئارا ئارىلا-شتۇرۇپ) كۆكرەك ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ. ئۆپكىنىڭ سەۋدا خىلتىدىن بولغان ياللۇغى بەك تەستە ياخشىلىنىدۇ.

بەزىدە ئۆپكە ياللوغلانغاندا ئۆپكىدە دوۋساق تېشىغا ئوخشاش تاش پەيدا بولۇپ قالىدۇ، ئاندىن كېيىش يۆتەل پەسىيىپ قالىدۇ، بەزىدە ئۆپكە ياللۇغى ئۆپكە سىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئۆپكە سىلى (ئۆپكە توبىركىليۇزى)

ئۆپكە سىلىغا جۇدەتكۇچى (ئورۇقلاتقۇچى) قىزىتما بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ، يۆتەلگەندە يىرىڭ چىقىدۇ يىرىڭ خام بەلغەمگە ئوخشاش بولىدۇ، ئۆپكىدىن ئاجرىلىپ چىققان خام بەلغەم بىلەن بولغان پەرقى بولسا سىل كېسىلىدىكى بەلغەمنى سۇغا تاشلىسا سۇغا چۆكۈپ كېتىدۇ، ئوتقا تاشلىغاندا سېسىق پۇراق چىقىدۇ، لېكىن خام بەلغەمدە بۇنداق ئەھۋال بولمايدۇ.

داۋالاش: گەرچە بۇ كېسەل داۋاسىز بولسىمۇ، ئەمما داۋالاش ئوبدان ئېلىپ بېرىلسا، بىمار ئۇزۇنغىچە ھايات كەچۈرەلىشى مۇمكىن. شەيىخ ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا بىر ئايال بۇ كېسەلگە مۇپتىلا بولغان ئىكەن، ئوتتۇز يىلغىچە ياشىيالىدى دەيدۇ. جالىينۇس بىر ئادەمنىڭ ئۆپكىسىدىن قان كەلگەنىكەن،

www.uyghurkitap.com

تۇنجى كۆنىلا مەن ئۇنىڭغا دورا ئىشلەتتىم. ئۇ ياخشى بولۇپ كەتتى دەيدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ ئومۇمىي داۋالاش ئۇسۇلى بولسا، كېسەل پەيدا بولۇشىدىلا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. تاتلىق سۇنىڭ قىسقۇچپاقىسىنىڭ قول ۋە پۇتلىرىنى كېسىۋېتىپ قورسىقىنى يېرىپ، ئىچ ئەزالىرىنى چىقىرىۋېتىپ، ئارپا سۇيىدە قاينىتىپ، سۇيىنى ئىچىپ شورپىسى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، جۇدەتكۈچى قىزىتمىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان داۋالاش تەدبىرلىرى بۇ كېسەلنى داۋالاشقا باب كېلىدۇ. بۇ كېسەلگە مۇشۇ يىلى سېلىنغان يېڭى گۈلقەننى ئىچى سۈرۈپ قالمىغۇدەك دەرىجىدە نان بىلەن قوشۇپ كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ـ ئەبۇئەلى ئىبنى سىنانىڭ تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەن ياخشى داۋالاش چارىسىدۇر.

ئۆپكە غىلابى، كۆكرەك پەردىسى، مۇسكۇللىرى ۋە باشقىلارنىڭ ياللۇغى

بۇ كۆكرەكنىڭ پەردىلىرى، ئۆپكە غىلابى ۋە كۆكرەك مۇسكۇللىرىغا مۇناسىۋەتلىك ياللۇغلار بولۇپ، قەدىمكى تېۋىپلار ئۇلارنىڭ ھەر بىرىنى ياللۇغلىنىش يۈز بەرگەن ئورۇن ھەمدە ياللۇغنىڭ ئاددىي ياكى مۇرەككەپلىك ئېتىبارى بىلەن تۆۋەندىكىدەك ئايرىم ـ ئايرىم ناملار بىلەن ئاتىغان. مەسىلەن، ئەگەر ياللۇغ ھەقىقىي قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچكى تەرىپىنى ئەستەرلەپ تۇرغان پەردىدە ياكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرى (قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان ۋە باشقىلار) بىلەن نەپەسلىنىش ئەزالىرى (يۇتقۇنچاق، كاناي، ئۆپكە ۋە باشقىلار) نىڭ ئارىلىقىنى ئايرىپ تۇرغان پەردىلەردە پەيدا بولغان بولسا، بۇنى «ھەقىقىي، يەنى قۇرۇق كۆكرەك پەردە ياللۇغى» (زاتىل جەنبە سەھىھ) دەپ ئاتىغان. بەزى تېۋىپلار بۇنى ھەقىقىي شەۋسە①دەپ ئاتىغان.

ئەگەر ياللۇغ قوۋۇرغىلارنىڭ ئىچكى تەرىپىنى ئەستەرلەپ تۇرغان بارلىق پەردىلەر (ئۇڭ ـ سول) دە بولسا، ئۇنى «خانىقە» دەپ ئاتايدۇ.

ئەگەر ياللۇغ قوۋۇرغا ئارىلىق مۇسكۇلى ياكى قوۋۇرغىلارنى سىرتىدىن ئوراپ تۇرغان پەردىدە بولسا، «ھەقىقىي بولمىغان ياكى ھۆل كۆكرەك

---

① زامانىۋى تۇرگە ئايرىش بويىچە «ھەقىقىي پىلئوت» دېيىلىدۇ.

پەردە ياللۇغى» (زاتىل جەنبە غەيرى خالىس ياكى زاتىل جەنبە غەيرىي سەھىھە ۋە ياكى زاتىل جەنبە موغالتە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر يېتىم قوۋۇرغىلار ئىچكى تەرىپىدىكى پەردىلەر ياللۇغلانسا «شەۋسە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ ئاشقازان بىلەن جىگەرنىڭ ئارىلىقىدىكى بۆلگۈچ پەردىدە پەيدا بولسا، «كىرگەن پەردە» (دىئافراگما) ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ. گەرچە تېۋىپلار ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ئارىلىقىدىكى پەردىنى دىئافراگما دەپ ئاتىسىمۇ، بۇ پەردىدىن باشقا ھەزىم ئەزالىرى بىلەن نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى ئايرىپ تۇرىدىغان پەردىنىمۇ قەدىمكى تېۋىپلار «دىئافراگما» دەپ ئاتىغان.

بەزىدە ياللۇغ كۆكرەكنى ئوڭ ـ سول ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ تۇرىدىغان پەردىدە پەيدا بولىدۇ. بۇ پەردە كۆكرەك ئالدىنقى تەرىپىدە تۆش سۆڭىكىنىڭ ئۆزىنىلا (تاكى خەنجەرسىمان ئۆسۈككە قەدەر يۆگەپ تۇرغان پەردە ياللۇغلانسا، «ئارىلىق بوشلۇق ياللۇغى» (زاتىسسەدەر)[①]دەپ ئاتىلىدۇ. مۇشۇ پەردىنىڭ ئارقىدىكى ئومۇرتقىنىڭ يۈزىنى ئوراپ تۇرغان قىسمى ياللۇغلانسا، «تىك پاسىل ياللۇغى» (زاتىل ئەرىز) دەپ ئاتىلىدۇ.

پايدىلىنىش: ئەبۇلئەلى ئىبنى سىنا «ئارىلىق بوشلۇق ياللۇغى» (زاتىسسەدەر)، قوۋۇرغىنى ئىچىدىن ئەستەرلەپ تورغان پەردىنىڭ ياللۇغى، «دىئافراگما ياللۇغى» (بەرسام) لارنى پەرقلەندۈرمىگەن بولۇپ، بۇلارنى مەنىداش ئاتالغۇلار دەپ قارىغان.

كېسەللىك ئالامىتى ۋە داۋالاش: بۇ كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى «ئۆپكە ياللۇغى» نى داۋالاشقا ئوخشاش بولىدۇ. شۇڭا داۋالاشتىكى پرىنسىپلارغا رىئايە قىلىش زۆرۈر. قايسى ئورۇن ئاغرىسا، شۇ تەرەپتىكى كۆكرەك پەردىدە ياللۇغ بارلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. كۆكرەك ئارىلىق بوشلۇق ياللۇغىدا كۆكرەككە، كۆكرەك بوشلۇق پەردىسىنىڭ ئارقىسىدىكى ئۇمۇرتقىنىڭ يۈزىنى ئوراپ تۇرغان قىسمىنىڭ ياللۇغى (زاتىل ئەرىز) لەردە ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا مۇناسىپ زىماتلارنى تېڭىش مەنپەئەتلىكتۇر.

بۇ ياللۇغلار بىلەن «ئۆپكە ياللۇغى»نىڭ پەرقى: ئۆپكە ياللۇغىدا

① زامانىۋى تۇرگە ئايرىش بويىچە «مېدىئاستىنال پىلىۋىت» دېيىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بىمارنىڭ تومۇرى دولقۇنسىمان سالىدۇ. ئېغىر دەرىجىدىكى دەم سىقىلىش بولىدۇ. دىئافراگما ياللۇغىدا بىمارنىڭ ئەقلى ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغان بولىدۇ. شۇ ۋەجىدىن بەزى تېۋىپلار بەرسام بىلەن مېڭە پەردە ياللۇغىدا تومۇرنى كېسەلنى پەرقلەندۈرۈش ئۈچۈن ۋاستە قىلمىغان.

كۆپىنچە ئەھۋالدا جىگەر ياللۇغلىنىپ تارىمۇشلارنىڭ تارتىشىپ قېلىش سەۋەبىدىن نەپەس قىيىنلىشىش پەيدا بولغاچقا، بۇ كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا بۇ ئىككىسىنى پەرقلەندۈرۈش زۆرۈر. جىگەر ياللۇغىدا بىمارنىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ، يۆتەل بولمايدۇ، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش بولىدۇ، سۇيدۇك كۆپ، قويۇق كېلىدۇ. لېكىن كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا بۇنداق ئەھۋاللار بولمايدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بۇ ياللۇغلار ئېغىر ئالسا، تۆكۈرۈكنىڭ (بەلغەمنىڭ) رەڭگى ۋە قويۇلۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت. يىرىڭلىق ياللۇغنىڭ پىشقانلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلسە، دەرھال يەرلىك ئورۇندىكى ماددا يىرىڭغا ئايلىنىشتىن ئىلگىرى تۆكۈرۈك ئارقىلىق (بەلغەم بوشتىش ئارقىلىق) تازىلاشقا تىرىشىش كېرەك. بۇ مەقسەتتە قايناق سۇ، سۇيۇق تەييارلانغان ئارپا ئېشىغا شېكەر، قايماق ۋە ئەمەل قوشۇپ بېرىش مەنپەئەتلىك. قايسى تەرەپتە ياللۇغ بولسا شۇ تەرەپنى بېسىپ يېتىش كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا يانپاش بىلەن ئۆپكە ئوبدان ئۇچرىشىپ كېسەللىك ماددىسىنى ئوبدان شۈمۈرۈپ ئالالايدۇ ھەمدە يىغىلىپ قالغان ماددىنىڭ ئۆپكە ئارقىلىق تۆكۈرۈك، بەلغەم بولۇپ چىقىپ كېتىشكە ياردىمى بولىدۇ.

پايدىلىنىش: كۆكرەك پەردە ياللۇغى ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى ۋە ھەقىقىي بولمىغان كۆكرەك پەردىسى ياللۇغىدىن ئىبارەت ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا كۆكرەك پەردىلىرىدە ياللۇغ بولغان بولىدۇ. ھەقىقىي بولمىغان كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا قوۋۇرغىلار ئارىلىقى، ئۆپكە غىلاپىنىڭ ئارىلىقىدا قويۇق يەل يىغىلىپ ئاغرىشنى پەيدا قىلغان بولىدۇ. چۈنكى بۇ يەل كۆكرەك پەردىلىرى ئارىلىقىدا يىغىلىپ قالغان بولغاچقا، يۆتكىلىپ كېتەلمەيدۇ ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا ئوخشاش

ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئاساسلىق پەرقى: يەلدىن بولغان ھەقىقىي بولمىغان كۆكرەك پەردىسى ياللۇغىدا كۆكرەك ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلمەيدۇ، قىزىتمىمۇ بولمايدۇ. بۇنىڭغا قارىتا پەقەت ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلارنى چېپىشلا كۇپايە قىلىدۇ. بەزىدە مۇسھىل بېرىش ياكى قان ئېلىشقىمۇ توغرا كېلىدۇ. قارشى تەرەپتىكى قولنىڭ ئۈسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىشمۇ ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكرەككە يىرىڭ يىغىلىش

بۇ كېسەلدە كۆكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ يىغىلىۋالىدۇ. يىرىڭنىڭ پەيدا بولۇشى ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردىسىدىكى ياللۇغ ئېغىز ئالسا، ئۇنىڭدىن چىققان يىرىڭ ئۆپكىنىڭ سىرتىدىكى بوشلۇققا يىغىلىپ قويۇلىۋالغانلىق سەۋەبتىن، قايتا ئۆپكىگە شۈمۈرۈلۈپ كېتەلمەيدۇ ياكى سۈيدۈك ياكى چوڭ تەرەت يولى بىلەن چىقىپ كېتەلمەيدۇ ـ دە، كۆكرەك بوشلۇقىغا يىغىلىپ بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

كېسەللىك ئالامىتى: ئەگەر ئۆپكە كۆكرەك ۋە باشقا ئەزالاردا ياللۇغ پەيدا بولۇپ، يىرىڭ يىغىلسا، يىرىڭ سىرتقا چىقىپ كېتەلمىگەچكە، بىمار ھەر ۋاقىت قىزىيدۇ. بۇ يىرىڭنىڭ كۆكرەك ئىچىدە سولۇنۇپ قالغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

داۋالاش: ئەنجۈر مونىكى، زۇپا، سەرپىستان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىلما تەييارلاپ، ناۋات ۋە بادام يېغى قوشۇپ، كېسەللىك ماددىسى سۇيۇلغانغا قەدەر ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن بەلغەم ئاجرىلىپ چىقىشقا ياردەم بېرىدىغان بەلغەم بوشاتقۇچىلار بېرىلىدۇ ھەمدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە كېسەللىك ماددىسى سۈيدۈك ئارقىلىق ياكى چوڭ تەرەت ئارقىلىق بەدەندىن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. ئەگەر سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كەتكەن بولسا، دوۋساق ھەم بۆرەكنى تازىلايدىغان دورىلارنى بېرىش كېرەك. ئەگەر چوڭ تەرەت يولى بىلەن كەلسە، يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ھەر ئىككى تەرەپتىن كەلسە (ئەمما بۇ ناھايىتى

www.uyghurkitap.com

ئاز ئۇچرايدۇ)، بەزىدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، بەزىدە چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

كۆكرەك مۇسكۇلىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى

بۇ كېسەلنى كۆكرەك سوۋۇپ كېتىش» (بەردۇل سەدىر) دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ ئىچكى ياكى تاشقى تەرەپتىن سوغۇق تەگكەندىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى: بىمارنىڭ كۆكرىكى ھەم كېڭىيەلمەيدۇ، ھەم تارىيالمايدۇ. كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى سوغۇق ئۆتكەنلىك تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: قۇستە يېغى، سەۋسەن يېغىغا ئوخشاش ئىسسىق ياغلارغا قۇندۇز قەھرى قوشۇپ ياغلىنىدۇ. ئىسسىق دورىلارنىڭ قايىنتىلمىسى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە ئىسسىق دورىلار زىمات قىلىنىدۇ (يەنى يالپۇز، ھىڭ، ئەفسەنتىن ۋە قۇندۇز قەھرىلەرنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل ياكى ياڭاق يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چېپىلىدۇ). ھىڭنى قىزىل ئۈزۈم شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ، مۇناسىپ ھالۋىلار ھەم ھەسەل سۈيى ئوزۇقلۇققا بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھاراق، ئەپيۇن، قوغۇشۇننى ئېرىتكەندە ھاسىل بولغان پۇراق ھەم تۇتۇندىمۇ كۆكرەك مۇسكۇلى تارتىشىپ قېلىش كېسىلى پەيدا بولىدۇ. قايسى نەرسىدىن بۇ كېسەل كېلىپ چىققان بولسا، شۇ نەرسىگە قارشى داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئىسسىق دورىلارنىڭ قايىنتىلمىسى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش مەنپەئەتلىك. ئەگەر بۇ كېسەل ئەپيۇندىن بولغان بولسا، ئۇنىڭغا زەپەر يېغى بىلەن گۈلاب بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئەگەر قوغۇشۇننىڭ تۇتۇنىدىن بولغان بولسا، قۇستە يېغى بىلەن گۈلاب بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر. قوغۇشۇننى ئېرىتكەندە بەدەننى ئۇنىڭ تۇتۇشىدىن مۇھاپىزەت قىلىش كېرەك.

ئون بىرىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرى

يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئەگەر يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىسىز كەيپىياتلار تەسىرىدىن بولغان بولسا، تەگشەش ئېلىپ بېرىلسا كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر ماددىلىق (خىلىت ئۆزگىرىشىدىن) بولغان بولسا، تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىدۇ. ئەگەر قان ئېلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، ئەمما مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان ئېلىشقا بولمىسا، قان ئېلىشنىڭ ئورنىغا ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇلىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇشىنى پەيدا قىلغان سەۋەبنىڭ ئېغىر — يېنىكلىكىگە ئاساسەن يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق تەنقىيە (تازىلاش)، تەگشەش (تەئدىل) ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ (يەنى يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدا قۇرسى كاپۇرنى ئانار شەربىتى ياكى سەندەل شەربىتىنىڭ ھەمراھلىقىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ). كاپۇر بىلەن سەندەلنى قىزىلگۈل ئەرەقىدە سۇرۇپ يۈرەك ساھەسىگە سېپىلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك خۇش پۇراقلىق دورىلار پۇرىتىلىدۇ. بىمارنىڭ تۇرىدىغان ئورنى ھاۋالىق ھەم سوغۇق بولۇشى كېرەك. بىماردا قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنىڭ سۈيى بىلەن چوڭ تەرەت راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. يۈرەك مىزاجى ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، داۋائىلمىشكى بېرىش بىلەن بىرگە يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى شەربەتلەردىن گاۋزىبان شەربىتى، بادرەنجى بۇيا شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇچارلىقلارنىڭ گۆشىنى دارچىن، زەپەر، زىرە بىلەن خۇش پۇراق قىلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە سۇنبۇل ھىندى سەئىدى كوفى، دارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ مەرزەنجۇشنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۆكرەككە زىمات قىلىنىدۇ. ئەگەر يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، ئارپا سۈيىگە شېكەر قو-

شۇپ بادام يېغى تېمىتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يۈرەكنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بولغان ماددىسىز مىزاجى بۇزۇلۇشىدا بىماردا قىزىتما بولسا، سۈت ئىستېمال قىلىپ بېرىش مەنپەئەتلىك. يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا غىزانى مۇۋاپىق دەرىجىدە ئازلىتىش ھەمدە قۇرۇتقۇچى دورىلار مەسىلەن، قەلەمپۇر، زەپەر، بادرەنجى بۇيىغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، قىيما شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلسە بولىدۇ. تەنقىيە-دىن كېيىن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەشنى چىقىش قىلىش كېرەك. ئەگەر يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى قان خىلتىدىن بولغان بولسا، قان خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشىنى داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلسا بولىدۇ. يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا ئېغىرلىق قىلماسلىق (ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋەتمەسلىك) كېرەك. چۈنكى يۈرەك مىزاجى بۇزۇلۇش ئۇزۇنغا سوزۇلسا ساقىيىشى قىيىن بولىدۇ.

يۈرەك قوزغىلىش

يۈرەك قوزغىلىش ئېغىر بولسا، ئايلىنىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرى-دۇ. يۈرەك قوزغىلىش ئىككى خىل بولىدۇ:

1) يۈرەك قوزغىلىشنى پەيدا قىلغان سەۋەب يۈرەكنىڭ ئۆزىدە بولغان بولىدۇ.

2) باشقا ئەزالار كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: ئاشقازان، مېڭە، جىگەر، ئۈچەي، بالىياتقۇ، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى كېسەللەنگەندە ياكى ئومۇمىي بەدەندە كېسەل بولغاندا بۇلار يۈرەككە تەسىر قىلىشتىن كېلىپ چىققان خەفەقاندىن ئىبارەت. ئەگەر يۈرەك قوزغىلىش چايان چاققاندىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاش كىتابىنىڭ ئاخىرقى قىسمىدا مەخسۇس سۆزلى-نىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر يۈرەك قوزغىلىش باشقا ئەزالار شېرىكچىلىكىدە بولسا، ئۇنى داۋالاش پرىنسىپى كېسەللەنگەن ئەزانى داۋالاشتىن ئىبارەت.لېكىن شۇنىڭ بىلەن بىرگە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەشكە ئېتىبار بېرىش كېرەك. ئەمما يۈرەك قوزغىلىشنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەب خاس يۈرەكنىڭ ئۆزىدە بولسا،

ماددىغا مۇۋاپىق تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ (يەنى ئەگەر يۈرەك قوزغىلىش قان خىلتى غالىبلىقىدىن بولغان بولسا، سول قولدىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قۇرسى كاپۇر بېرىلىدۇ. سەپرا خىلتىدىن بولغان يۈرەك قوزغىلىشتا سەپرا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش مەقسىتىدە مۇنۇسجىدىن كېيىن مەتبۇخ بېرىلىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن بولغىنىدا مۇنزىجتىن كېيىن ھەببى ئىستەمخىقۇن بىلەن ئايارەج پەيقرانى قوشۇپ تەنقىيە قىلىنسا بولىدۇ). ھەرقايسى تۈردە تەنقىيەدىن كېيىن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە قاندىن ۋە سەپرا خىلتىدىن بولغىنىدا داۋائىلمىشكى بېرىلىدۇ، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغىنىدا داۋائىلمىشكى ھار ياكى داۋائىلمىشكى شىرنىلەر بېرىلىپ ماددا تەڭشىلىدۇ. ئەگەر يۈرەك قوزغىلىش يۈرەك سەزگۈرلىكىنىڭ ئارتىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سىزىمنى تۆۋەنلەتكۈچى، مەسىلەن: خېمىرى خەشخاش، شەربىتى خەشخاش قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك يوقىتىش، يەنى ئىستىفراغ (مەسىلەن، قەرەللىك سۈرگە ئىچىش، كۆپ تەرلەش...قاتارلىقلار) ۋە ئادەتلىنىشتىن بولمىغان يوقىتىش (مەسىلەن، ھەرخىل قاناش، مەنىي كۆپ چىقىش قاتارلىقلار) سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا (بۇ سەۋەبلەردىن يۈرەك زەئىپلىشىپ يۈرەك قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ) بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار ۋە غىزالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ، يۈرەك زەئىپلىكى يوقىتىلىدۇ.

پايدىلىنىش: ھەر قانداق ئادەمدە ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش بار بولسا (مەيلى ماددىسىز، مەيلى ماددىلىق بولسۇن)، بىمارنى ھاۋاسى ئىسسىق جايدا تۇرغۇزماسلىق كېرەك. چۈنكى ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئىسسىق جايلاردا تۇرسا كېسەل ئېغىرلىشىپ بىمارنىڭ بالدۇر ئالەمدىن ئۆتۈشىگە سەۋەب بولۇپ قالىدۇ. ئايلىنىپ كېتىش (غىشى)نىڭ بايانىدا مىزاجنى تەڭشەشكە پايدىلىق بولغان مەخسۇس تەدبىرلەر بايان قىلىندى، قوللىنىلسا بولىدۇ. جۈملىدىن قاش تېشىنى ئاشقازان ساھەسىگە سانگىلىتىپ ئېسىۋېلىش يۈرەك قوزغىلىشنى داۋالاشتا ئۆزگىچە خاس داۋالاش ئەسىرىگە ئىگە.

ئايلىنىپ كېتىش

ئەگەر يۈرەك قوزغىلىشىنىڭ سەۋەبى ئېغىر بولۇپ، غالىب ئورۇنىدا تۇرسا، ئايلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ئايلىنىش كۆپ بولسا، بىمارنىڭ ھاياتى خەۋپكە ئۇچرايدۇ. ئايلىنىش ئۈچ خىل بولىدۇ:

1) روھنىڭ تارقاپ (خوراپ كېتىشىدىن) كېلىپ چىقىدۇ.

2) يۈرەكتە روھى ھايۋانىيەنىڭ كېمىيىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

3) روھنىڭ ھاسىل بولۇشىنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

روھنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ سەۋەبلىرى: چىقىرىش (ئىستىفراغ) نىڭ كۆپ بولۇشى (مەسىلەن، ئىچ سۈرۈش، كۆپ تەرلەش، كۆپ جىما قىلىش، قۇسۇش، زىيادە خۇشاللىنىش، زىيادە لەززەتلىنىش، بەدەننىڭ مەلۇم بىر ئورۇنىدا قاتتىق ئاغرىقنىڭ بولۇشى قاتارلىقلار روھنىڭ خوراپ كېتىشىگە (تارقاپ كېتىشىگە) سەۋەب بولىدۇ. روھنىڭ كېمىيىپ كېتىشىنىڭ سەۋەبلىرى: بەدەندە ماددىلارنىڭ زىيادە تولۇپ قېلىشى (ئىمتىلا)، جۇملىدىن ھاراقنى كۆپ ئىچىش، غەم ـ ئەندىشىنىڭ كۆپ بولۇشى ياكى تۇيۇقسىز قورقۇپ كېتىش قاتارلىقلار بەدەندە روھنىڭ كېمىيىپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. روھ ھاسىل بولۇشىنىڭ يېتەرسىزلىكىنىڭ سەۋەبلىرى بولسا يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبلىك يۈرەك زەئىپلىشىپ كېتىدۇ. يۈرەكتە روھى ھايۋانىيەنىڭ ھاسىل بولۇشى يېتەرسىز بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، روھنى ھاسىل قىلىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولمىغان، بۇزۇلۇپ سۈپىتى ئۆزگەرگەن ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىشمۇ يۈرەكتە روھى ھايۋانىيەنىڭ ھاسىل بولۇشىنىڭ يېتەرسىز بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

پايدىلىنىش: مۇرەككەپ كېسەللىك ماددىسى قويۇلسا، بۇ ماددا يۈرەكنىڭ قان تومۇرلىرىدا قېپىۋالىدۇ ۋە ياكى يۈرەكنىڭ سىرتىدىكى قېپىغا يىغىلىۋالىدۇ. بۇ «يۈرەك دالانچە ياللۇغى»دا تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

داۋالاش: بىمار ئايلانغان ھالەتتە پۈرىتىلما ۋە گالغا تېمىتىلىدىغان ۋە يۈرەك ساھەسىگە زىمات قىلىنىدىغان دورىلار مىزاجنى تەكشەشنى چىقىش قىلىپ ئىشلىتىلىشى كېرەك. ئىسسىقتىن بولغان ئايلىنىشتا بىمارنىڭ چىراي

ۋە كۆكرىكىگە قىزىلگۈل ئۇرۇقى ياكى سوغۇق سۇنى پۈركۈش بىمارنى ناھايىتى تېز ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. لېكىن ئەگەر ئايلىنىش كۆپ، ئىچى سۈرۈش، بەدەندىن كۆپ قان چىقىپ كېتىش ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا (بۇلار بەدەندە سوغۇقلۇق ئارتىپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ)، بىمارنىڭ چىراي ۋە كۆكسىگە قىزىلگۈل ئەرەقى ياكى سوغۇق سۇ پۈركىمەسلىك كېرەك. بۇنداق ئەھۋالدا كاۋاپ (جۇملىدىن توخۇ كاۋاپ) ۋە يېگەندىن قومۇرغان ئىسسىق نان يۇتتۇۋالسا بولىدۇ. مائىل لەھمىنى ئاز مىقداردىكى ئۈزۈم شىرنىسىگە قوشۇپ گالغا تېمىتىش، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاپ بېرىش ئاھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر ئايلىنىش كۆپ تەرلىگەنلىك سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا (بەدەندە ئىسسىقلىقنىڭ كۆپلۈكى تۈپەيلىدىن تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ تەر كۆپ كەلگەن ئەھۋال ئاستىدا)، تەرنى پەسەيتىش مەقسىتىدە نامازشام گۈلى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ سىقىپ بەدەنگە سۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا موزا ۋە باشقا قورۇغۇچى (قابىز) دورىلارنى ئىشلىتىشمۇ مەنپەئەتلىك.

ئەگەر ئاغرىش مەلۇم بىر ئەزانىڭ قاتتىق ئاغرىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن فولونيا بېرىلىدۇ. ئەگەر بىماردا ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى)نىڭ تەسىرى بولۇپ، ئايلانغاندا كۆڭۈل ئايلىنىپ، ھېق تۇتۇش ئەھۋالى بولسا قۇستۇرۇلىدۇ. قۇستۇرۇش ئايلىنىپ كېتىشنىڭ مۇتلەق كۆپچىلىك تۈرلىرىگە مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر كۆپ تەرلەش سەۋەبىدىن ئايلىنىش بولغان بولسا، قەي قىلدۇرۇش زىيانلىق. ئەگەر ئايلىنىش چايان چاققان سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، تەرياق (تەركىبى: پىلپىل، ئاق مۇچ ھەربىرى 1.5g، جىنتىيانا 3g، يۇمىلاق زىرە ۋە 4.5g ، ئادراسمان ئۇرۇقى، سىيادان، زىرە ھەربىرىنى 6g ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ئەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەرياق تەييارلىنىدۇ) بېرىلىدۇ ياكى زەھەرى مورى، فادى زەھىرى ھايۋانىغا ئوخشاش زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلسە بولىدۇ.

ئەگەر ئايلىنىپ كېتىش ھىستېرىيە كېسەللىكىنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەر (مەسىلەن، ھىڭ) پۇرىتىلىدۇ. خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر (سۇنبۇل، پەرەنجى مىشكىگە ئوخشاش) بالىياتقۇغا سېلىنىدۇ. ئەمما بۇ خىل ئايلىنىشتا خۇش پۇراق نەرسىلەر پۇرىتىلمايدۇ. ئايلىنىپ كېتىشنىڭ تامامى قىسىملىرىدا قول – پۇتنى ئۇۋۇلاپ بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان بارلىق تەدبىرلەر بىمار بىھوش ۋاقىتتا قوللىنىلىدۇ. لېكىن بىمار ھوشىغا كەلگەن ۋاقىتتا كېسەل سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلسا بولىدۇ. مەسىلەن، ئايلىنىش مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قارىمۇ قارشى كەيپىياتتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدەندە ماددىلارنىڭ تولۇپ قېلىشى (ئىمتىلا) سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر بەدەندە ساقلىنىشقا تېگىشلىك ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى (ئىستىفراغ) (مەسىلەن، ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش، قاناش، كۆپ جىما قىلىش قاتارلىقلار) نىڭ كۆپلىكى سەۋەبىدىن ئايلىنىش بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا ماددىلارنىڭ بەدەندىن نورمالسىز ھالدا چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش (يەنى ئىھتىباس) تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر ئايلىنىش باشقا بىر ئەزا كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، شۇ كېسەللەنگەن ئەزاغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

پايدىلىنىش: چىراينىڭ سارغىيىشى، قول – پۇتنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، تومۇرنىڭ ئاجىز سوقۇشى ئايلىنىشتا كۆرۈلىدىغان ئورتاق ئالامەتلەر بولۇپ، ئەگەر ئايلىنىش ئېغىر بولسا، بىمار كۆزىنىمۇ ئاچالمايدۇ. سەكتە كېسەلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ئەكسىچە بۇ كېسەلدە بىمار ئاۋازنى ئاڭلىيالايدۇ، بۇنىڭدىن سەكتە كېسەلى بىلەن ئايلىنىش (غەشى) كېسەلىنى پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئايلىنىشتا كۆرۈلىدىغان ئىككىلەمچى ئالامەتلەر سەكتە كېسەلىدە كۆرۈلمەيدۇ، بۇلارغا ئاساسەن ئايلىنىش بىلەن سەكتە كېسەلىنى پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ.

ئەگەر ئايلىنىش يۈرەكنىڭ سەزگۈرلۈكىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن پەيدا

بولغان بولسا، ئادەتتىكى سەۋەبلەردىن ئايلىنىش بولۇپ، ئايلىنىش يەڭگىل ئۆتىدۇ، ناھايىتى تېز يوقاپ كېتىدۇ.

يۈرەك كېسەللىكلىرىگە خاس بولغان مۆتىدىل تەبىئەتلىك دورىلار ئاساسلىقى: ياقۇت، لاجۇۋەرد، ئالتۇن، كۈمۈش، گاۋزوبان قاتارلىقلار.

يۈرەك كېسەللىكلىرىگە مەخسۇس ئىشلىتىدىغان ئىسسىق دورىلار: دۇرۇنەج ئەقرەبى، پارپا، ئەنبەر، زورۇنبات، پىلە غوزىكى (ئەبرىشىم)، زەپەر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قەلەمپۇر، ئىگىر، بادىرەنجى بۇيا، بادىرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، رەيھان، رەيھان ئۇرۇقى، لاچىندانە، كاۋاۋىچىن، ئاپېلسىن (جۇيزە) پوستى، سازەنج ھىندى، شام زەنجىلى قاتارلىقلار.

يۈرەك كېسەللىكلىرىگە مەخسۇس ئىشلىتىلىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار: مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان، سەندەل، تاباشىر، گىلى مەختۇم، ئالما، يۇمغاقسۈت قاتارلىق دورىلار.

يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار: مۇپەررەھى ياقۇت. (تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گاۋزىبان ھىندى، بىخ مارجان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، ئاپېلسىن پوستى، پىلە غوزىكى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 6g، كاپۇر 1g، سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل ۋە ھېلىلە مورەبباسى بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ). مۇپەررىھ دىلكو شات مۆتىدىل. تەركىبى: بىخ مارجان، كەھرىۋا، زورۇنبات، دۇرۇنەج ئەقرەبى، ھەربىرى 3g، ئۇد خام 3.3g، كابىلە ھېلىلە پوستى، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، ئاپېلسىن پوستى، قىرقىلغان پىلە، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، تاباشىر، ھەربىرى 9g دىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن ھەربىرى 15g، گاۋزىبان، شاھتەرە، بادىرەنجى بۇيا 50g دىن، ئانارنىڭ سۈيى، بېھىنىڭ سۈيى، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى، زىخنىڭ سىقىلغان سۈيى ھەربىرى 50ml، شەربەتى بىنەپشە 350ml، قەنت 350g، دورىلاردىن قائىدە بويىچە موپەررىھ تەييارلىنىدۇ) ۋە داۋائىلمىشكى مۆتىدىل قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ ھۆللۈكتىن ۋە قۇرۇقلۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن كېسەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبكە قارىمۇقارشى بولغان ئىسسىق ياكى سوغۇق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

يۈرەكتە ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق بولسا، مۇناسىپ دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

گەرچە يۈرەكتە ئىسسىقلىق (ھارارەت) كۈچلۈك بولغان تەقدىردىمۇ، ئاشۇرۇپ سوغۇقلۇق قىلماسلىق كېرەك. چۈنكى ئىلگىرىكى تېۋىپلار يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن بېرىلگەن قۇرسى كاپۇرغا زەپەر قوشۇپ بېرىشنى مۇۋاپىق كۆرگەن. چۈنكى زەپەر قۇرسى كاپۇرنىڭ تۈزەتكۈچىسى، شۇڭلاشقا ئۇ سوغۇق دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى يۈرەككىچە تېز يەتكۈزۈپ بېرەلەيدۇ. ئورگانىزمنىڭ «تەبىئەت كۈچى» (كېسەلگە قارشى تۇرغۇچى كۈچ) زەپەردىن تۇغۇلغان ئىسسىقلىقنى روھنىڭ ھاسىل قىلىنىشىغا سەرپ قىلىدۇ. دورىلارنىڭ زىيادە سوغۇقلۇقىنىڭ يۈرەككە بولغان ناچار تەسىرىنى تۈزىتىدۇ.

يۈرەك دالانچە ياللۇغى

يۈرەك يۇقىرىقى رايوندا ئىككى بوشلۇق بولۇپ، بۇ ئارقىلىق يۈرەككە ساپ ھاۋا يېتىپ كېلىدۇ، مانا بۇنى يۈرەك دالانچىلىرى دەپ ئاتايمىز. ئەگەر كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسا، يۈرەكتە روھ (روھى ھايۋانىيە) تارقاپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا ئەگەر ئوزۇقلۇق ماددىلار قان ئارقىلىق يۈرەككە يېتىپ كەلگەندە، يۈرەك ئۇنى ئۆزگەرتىپ ئۆزلەشتۈرۈۋالالمىغان بولغاچقا، يۈرەكنى ئوزۇقلاندۇرالمايدۇ ھەمدە يۈرەكتە ياللۇغ پەيدا بولىدۇ. شۇڭا تېۋىپلار يۈرەكنىڭ ياللۇغى سوغۇقتىن بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. چۈنكى يۈرەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغى يۈرەك ياكى ئۇنىڭ غىلابى (قېپى) ياكى ئۇنىڭ دالانچىسىدا پەيدا بولۇپ، بىمارنى ناھايىتى تېزلا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. ئەمما يۈرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان ياللۇغى يۈەك مۇسكۇلىنىڭ ئۆزىدە بولغان تەقدىردە نىسبەتەن ھالاكەتلىك بولىدۇ. لېكىن يۈرەكنىڭ غىلابى ۋە دالانچىلىرىنىڭ سوغۇقتىن بولغان ياللۇغىغا قارىتا جىددىي داۋالاش ئېلىپ بارسا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا بىمار كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاپ ئاخىرى ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

كېسەللىك ئالامىتى: كۆكرەك ساھەسىدە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا

www.uyghurkitap.com

يېقىن ئورۇندا ئېغىرلىق سېزىمى بولىدۇ، كۆپىنچە ئايلىنىش (غىشى)قا ئوخشايدىغان بىر خىل ھالەت يۈز بېرىپ، يۈرەك كېڭىيەلمەي قالىدۇ. بىمارنىڭ كۆزلىرى ئېسىلىپ، چىرايى سارغىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: بابۇنە ئىكلىلمىلىك، پىرسىياۋشان، بۇغداي كېپىكى قاتار-لىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ كۆكرەك ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا قويۇلىدۇ ھەمدە ياللۇغ قايتۇرغۇچى چېپىلمىلار (مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلى كۆكى، كاللەك سەي كۆكى، تاغ پىننىسى، زەپەرلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ زىمات تەييار-لاپ) چېپىلىدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر سوغۇقتىن بولغان ياللۇغ يۈرەكنىڭ غىلابىدا پەيدا بولغان بولسا، ئۇ يۈرەك دالانچە ياللۇغىغا نىسبەتەن يېنىكرەك ئۆتىدۇ ھەمدە ئايلىنىشمۇ يېنىكرەك بولىدۇ.

تۇتۇن كېسىلى — يۈرەك قېپىغا ھاۋا تولۇش

بۇ كېسەلدە بىمار ئۆزىنىڭ يۈرىكىنى تۇتۇن ئىچىدە قالغاندەك ياكى يۈرىكىدىن تۇتۇن چىقىۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. بۇ ئاۋۋال ئېغىر بولسا، ئەقلىنىڭ زايىل بولۇپ ئايلىنىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش: بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىد-نى تەنقىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ (كۆيگەن سەۋدا خىلتىنى تەنقىيە قىلىش ئۇچۇن، مەتبۇخى ئەفتمۇن مەنپەئەتلىكتۇر).

يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى

بۇ كېسەلدە بىماردا يۈرىكى قاتتىق سىقىلغاندەك سېزىم بولۇپ، ھوشىدىن كېتىدۇ، بىمارنىڭ ئېغىزىدىن شۆلگەي ئېقىشقا باشلايدۇ، ئازراق ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن بىمار ئەسلىگە كېلىدۇ.

داۋالاش: جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ھەمدە سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىلىنى بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن كۆڭۈلگە خوشلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار (مەسىلەن، گاۋزىبان، بىخ مارجان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، مەرۋايىت، ئاق بەھمەن، ئاپېلسىن پوستى، كەھرىۋا، پىلە غوزىكى، سېمىز ئوت

ئۆرۈقى قاتارلىق دورىلارنى 20g دىن ئېلىپ، كاپۇردىن 0.2g ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل ۋە ھېلىلە مۇراببابىسى قوشۇپ مەجۇن تەييارلاپ، 6g دىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ) بىلەن يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ھەمدە تەرىياق كېبىرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

يۈرەك سويۇلغاندەك سېزىم بولۇش

بۇ كېسەلدە بىمارغا گويا ئۆزىنىڭ يۈرىكى سويۇلۇۋاتقاندەك مەلۇم بولىدۇ، ئاغرىقىنىڭ ئۆتكۈرلىكىدىن بىمار ھوشسىزلىنىدۇ، يەنە دەرھال ھوشىغا كېلىدۇ. ھوشسىزلانغان ۋاقىتتا ئاغرىق سەۋەبىدىن چىراي تاتىرىپ كېتىدۇ، بەدەننىڭ تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاشقان سەۋەبتىن بىمار بەك كۆپ تەرلەيدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك مادددىسى مېڭىدىن قۇيۇلغانمۇ ياكى ئىككىنچى بىر ئەزادىن قۇيۇلغانمۇ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ قايسى ماددىدىن بولغان بولسا، شۇنىڭغا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلىدۇ. غىزاسىغا ئاسان سىڭىدىغان ساپ خىلىت تۇغۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان غىزالار (مەسىلەن، كەكلىك، پاختەك، تېۋىلغۇ گۆشلىرى) بېرىلىدۇ. سەپرا خىلىتىدىن بولغان بولسا، سەپرا خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش ھەمدە نەزلە سۇيۇقلىقىنىڭ يۈرەككە قۇيۇلۇشىدىن بولغان بولسا، تەنقىيە (ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش) دىن كېيىن خەشخاش شەربىتى بېرىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

يۈرەك قېپىدىن چىقىپ كەتكەندەك بولۇش كېسىلى

بۇ كېسەلدە بىمارغا گويا يۈرىكى سىرتقا چىقىپ كەتكەندەك مەلۇم بولىدۇ. بۇ كېسەل قان خىلىتىدىن بولىدۇ ياكى سەپرا خىلىتىدىن بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بىمارنىڭ چىرايىدا كېسەل پەيدا قىلغان ماددىغا مۇۋاپىق ئۆزگىرىش بولىدۇ.

داۋالاش: ئوڭ قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، سەپرا خىلىتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. قىزىلگۈل ئۇرۇقى، بىدمىشكى ئۇرۇقى ۋە سەندەل شەربىتىنى ئۆزمەي بېرىش، ئالىي غىزالار ۋە كۆكۆلگە خۇشلۇق

يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يۈرەك تۆۋەنگە تارتقاندەك سېزىم بولۇش

بۇ بىمارغا گويا يۈرىكى تۆۋەنگە تارتىلغاندەك سېزىم بولىدىغان كېسەلدىن ئىبارەت.

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى جىگەرنىڭ تارىمۇشلىرىغا تەسىر قىلىپ ئۇنى تارتىشتۇرىدىغان بىر خىل غەيرىي تەبىئىي ماددىدىن ئىبارەت. شۇڭا يۈرەك-مۇ تارتىشقاندەك سېزىم بولىدۇ. بەزىدە يۈرەك تۆۋەنگە تارتىشقاندەك سېزىم بولغان ۋاقىتتا يۈرەكتە يېنىك دەرىجىدە ئاغرىش بولىدۇ. ئايلىنىشقا ئوخ-شاش بىر خىل ھالەت پەيدا بولىشىمۇ مۇمكىن.

كېسەل تۇتقان ۋاقىتتا بىمارنىڭ چىرايىدىن قايسى خىلىت غالىبلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ.

داۋالاش: خىلىتقا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىنىدۇ (بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى قان ياكى سەپرا خىلىتىدىن يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، ئوڭ قولدىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. مەتبۇخى شاھتەرە ياكى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن چوڭ تەرەت راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. تەنقىيەدىن كېيىن يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە كۆڭۈلگە خوشلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن مۇپەررىھى مۆتەدىل (ئايلىنىشنى داۋالاشتا سۆزلەن-دى)نى ئەرەقى گۈل، ئەرەقى بىدمىشكى، ئەرەقى سەندەللەر بىلەن قو-شۇپ بېرىلىدۇ.

يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش

بۇ، بىمار يۈرىكىنى سۇنىڭ يۈزىدە لەيلەپ، تەۋرىنىپ تۇرغاندەك ھېس قىلىدىغان بىر خىل كېسەل بولۇپ، بۇ كېسەلنى قەدىمكى تېۋىپلار «يۈرەك قوزغىلىش» (خەفەقان) كېسىلىنىڭ بىر تۈرى دەپ قارىغان. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى يۈرەك غىلابىنىڭ ئىچكى قىسمىغا زىيادە سۇيۇقلۇق يىغىلىۋېلىشتىن (نورمال ئەھۋال ئاستىدا يۈرەك غىلابى ئىچىدە مەلۇم مىقداردا سۇيۇقلۇق بولۇپ، يۈرەكنىڭ ئەركىن ھەرىكەت قىلىش ھەمدە يۈرەك غىلابى بىلەن بولغان پاسسىپ سوركىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئەمما

www.uyghurkitap.com

بۇ كېسەلدە ئىككىلەمچى ھالدا يۈرەك غىلابىغا زىيادە سۇ يىغىلىپ يۈرەكنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ) كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش مەقسىتىدە ئايارەج دورىلاردىن ئايارەج جالىنوس، ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج پەيقىرا قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرى تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ ھەمدە قىزىلگۈل، سۇمبۇل، زەپەر قاتارلىقلارنى سوقۇپ قايناق سۇ بىلەن زىمات تەييارلاپ، يۈرەك ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ، بەدەن چېنىقتۇرۇلىدۇ. بۇ كېسەلدە يىغىلىۋالغان زىيادە ھۆللۈكنى تارقىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى بىمارنى تېرىكتۇرۇش، ئاچچىقلىتىشتىن ئىبارەت.

پايدىلىنىش: بەزىدە يۈرەك غىلابىغا يىغىلىۋالغان ھۆللۈك ئىسسىقلىقنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن خوراپ يۈرەككە چاپلىشىپ قالىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا يۈرەك كېڭىيەلمەيدۇ. نەپەس رىتىمى بۇزۇلىدۇ. بەدەن قۇۋۋىتى يوقاپ، بىمارنىڭ ئاچچىقى يامان بولۇپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. كۆكرەك ساھەسىگە ئاق موم تەركىبلىك مەلھەملەر (قىيروتىلار) قۇرغاقلىق يوقالغانغا قەدەر ياغلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ھۆللۈكنى بەدەندىن تەنقىيە قىلىش ھەمدە ھەرھالدا يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈشنى نەزەردىن ساقىت قىلماسلىق لازىم. يۈرەك ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالار ئىچىدە مۇھىم بىر ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭ كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا جىددىي پوزىتسىيە تۇتۇش كېرەك.

ئون ئىككىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى

ئاللا ئەمچەككە ئالاھىدە بىر خۇسۇسىيەتنى ئاتا قىلغان بولۇپ، قان ئۇرۇۋق بېزىگە كېلىپ مەنىي بولۇپ شەكىللىنىپ چىققانغا ئوخشاش، قان ئەمچەككە كېلىپ ئاپئاق سۈت بولۇپ شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

سۈت كەملىك

سۈتنىڭ كەملەپ كېتىشى ئۈچ سەۋەبتىن بولىدۇ.

(1) قان ئازلىق ـ ھەرخىل ئامىللار تەسىرىدىن قاننىڭ بەدەندە كۆپ چىقىپ كېتىشىدىن، مەسىلەن، قان ئېلىش، ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى، چىللە قېنىنىڭ كۆپ بولۇشى، شۇنداقلا ئۇزۇن مۇددەت كېسەل تارتىش سەۋەبىدىن قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ.

(2) قاننىڭ زىيادىلىكى: ئەگەر ئەمچەككە قان زىيادە كەلسە ئەمچەكتىكى ھەزىم قىلغۇچى كۈچ ئۇنى ھەزىم قىلالماي سۈت ئاز تۇغۇلىدۇ.

(3) مىزاجنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن قان بۇزۇلۇش سۈت ئازلاپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىنى ماددىسىز ياكى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئېنىقلاش مۇمكىن.

داۋالاش: ئەگەر قان ئازلىق بولسا قان كۆپەيتكۈچى نەرسىلەر، مەسىلەن، سۈت، تۇخۇم سېرىقى، گۆش ۋە باشقىلارنى ئېھتىياجغا مۇۋاپىق ھالدا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بولىدۇ. قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان سۈت كەملىكتە قان ئېلىش، لوككا قويۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، قان بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن سۈت كەملەپ كەتكەن بولسا، قان تازىلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

سۈتنىڭ سۇيۇق، سېرىق كۆپۈشۈپ كېلىشى سەپرا خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ. سۈتنىڭ بەك ئاق، سۇيۇق بولۇشى، چۇچۇمەل بولۇشى

بەلغەم خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن، بەك قويۇق بولۇشى رەڭگىنىڭ تۇق بولۇشى، مىقدارىنىڭ بەك ئاز بولۇشى سەۋدا خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلتى بىلەن سەپرا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى سۈت كەملىككە سەۋەب بولغان بولسا، سۈتنىڭ تەمى تۇزلۇق بولىدۇ.

پايدىلىنىش: قانداقلىكى نەرسە مەنيىنى كۆپەيتسە، سۈتنىمۇ كۆپەيتىدۇ. ئەگەر سۈت كەملىك بەدەنگە قورۇقلۇق يەتكەن ۋە بەدەننىڭ ئورۇقلاپ كەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ھايۋانلارنىڭ سۈتلىرى (مەسىلەن، كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتى، قوي سۈتى، تۆگە سۈتى... قاتارلىقلار)نى ئىچكۈزۈش سۈت كۆپەيتىش جەھەتتە تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

ئەمچەككە سۈت كۆپ كېلىۋېلىش

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى سۈت كەملىكنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

داۋالاش: سۈتنىڭ سۇ تەركىبىنى كېمەيتىش (قۇرۇتۇش)قا تىرىشىش ھەمدە ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار (مەسىلەن، ئازغان مونچىقى، ئارچا مېۋىسى، ئاپتاپپەرەس گۈلى، يالپۇز، زاراڭزا گۈلى قاتارلىقلار)نى ئىشلىتىش مەنپەئەتلىكتۇر. ئۇندىن باشقا لوكى مەغسۇل، مەدەستانلارنى سوقۇپ گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە چېپىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. شۇنداقلا زىرە ۋە يېسىمۇق (گولياڭ)نى سىركىدە قاينىتىپ ياكى ئىسسىغۇل ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ ئەمچەككە چېپىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. ئەمما بەدەندە سوغۇقلۇق غالىب بولسا سوزاپ، سوزاپ ئۇرۇقى ۋە چەلەك ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن چېپىلما تەييارلاپ ئەمچەككە چېپىشمۇ مەنپەئەتلىك.

ئەمچەكنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە چىڭقىلىشى

داۋالاش: ئەگەر بۇ كېسەل ئىسسىق خىلتلاردىن (قان ۋە سەپرا خىلتىدىن) بولغان بولسا، سىركە بىلەن قايناق سۇنى بىرەر ھايۋاننىڭ ئۆتىگە تولدۇرۇپ، ئۇنىڭ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. كۆك يەرلىك شوخلىنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ يالغۇز ياكى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ

www.uyghurkitap.com

چىپىلىدۇ. ئۈچ كۈندىن كېيىن ئەمچەكتە سۈت ئۇيۇپ قېلىشنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن چىپىلما چىپىلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل سوغۇق خىلىتلاردىن بولغان بولسا، كەرەپشە ئېزىپ چىپىلىدۇ ياكى بابۇنىدىن سوقۇپ بەدىيانىنىڭ سۈيىدە خېمىر قىلىپ چىپىلىدۇ.

ئەمچەكتە سۈت ئۇيۇپ قېلىش

بۇ كېسەلدە ئىككى ئەمچەكتە سۈت ئۇيىۋالىدۇ. سۈتنىڭ ئۇيۇپ قېلىشى ئەمچەكتە ياللۇغلىنىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمچەكتە سۈت ئۇيۇپ قېلىش بەدەندە ئىسسىقلىق (ھارارەت)نىڭ غالىبلىقى تۈپەيلىدىن، سۈتنىڭ سۇيۇق ئۇچۇچان قىسمىنى تارقىتىۋېتىپ ئۇنى قويۇلدۇرۇپ قويۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى بەدەندە سوغۇقلۇقنىڭ ئارتىپ كېتىشى سۈتنى ئۇيۇتۇپ قويىدۇ. شۇ سەۋەبتىن سۈت ئەمچەكتىن خېلى ئۇزاققىچە چىقىپ كېتەلمەي تۇرۇپ قېلىپ، قويۇلۇپ ئۇيۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئەمچەك ياللۇغىدا بايان قىلىنغىنىغا ئوخشاش سەۋەبكە مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش، ئەگەر ئەمچەكلەردىن سۈت چىقىپ كېتەلمەسلىك سۈت ئۇيۇپ قېلىشقا سەۋەب بولغان بولسا، (مەيلى بالىنىڭ ئوبدان شورىماسلىقى ۋە ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولسۇن) بۇنى داۋالاشتا ئەمچەككە ئىسسىق سۇنى جىقىرتىپ قويۇش ھەمدە ئەمچەككە يىغىلىۋالغان سۈت تولۇق چىقىپ كەتكەنگە قەدەر يېنىك دەرىجىدە شوراپ بېرىش؛ لېكىن ئەگەر سۈت ئۇيۇپ قېلىش بىلەن بىرگە سۈت بۇزۇلغان بولسا، بۇنى ياللۇغنىڭ رەڭگى، سۈتنىڭ تەمى ۋە سۈت رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىقلاردىن ئېنىقلاپ، ياللۇغنى پىششۇرۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

ياللۇغنى پىششۇرۇش مەقسىتىدە زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاقلەيلى يوپۇرمىقى، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، قىزىلچىنىڭ سۈيى ياكى تاس سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، ئۈچ كۈنگىچە زىمات قىلىنىدۇ. ياللۇغ پىشقاندىن كېيىن دورىنىڭ تەسىرىدە ئېغىز ئالسا ياخشى، ئۇنداق بولمىسا، تىغ بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇلسا

بولىدۇ.

بەزىدە تىغ بىلەن تىلغاندا بەك ئۈزە تىلىنىپ قالسا، تىغ يېرىلىدىغان ئورۇنغىچە يېتىپ بارالمىغان بولغاچقا قانلا چىقىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كۆپ ساندىكى كىشىلەر ياللۇغ يىرىڭ يىغىلمىغانىكەن دەپ چۈشىنىپ قالىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ماھىر ئوپېراتسىيىچى قورقماي تۆشۈكنى چوڭقۇرراق تېشىپ، يىرىڭنى تولۇق چىقىرىۋېتىپ بولغاندىن كېيىن، تىل ۋە ئېغىز يارىلىرىنى داۋالىغان دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. چۈنكى نازۇك يارىلارنىڭ داۋالاش چارىسى ئوخشاش بولىدۇ. ئەگەر ئەمچەكتە قاتتىق تۈگۈنچەك شەكىللىنىپ قالغان بولسا، بادام يېغى بىلەن ياغلانسا بولىدۇ.

ئەمچەك تۈگمىسى ئېزىلىپ كېتىش

(بۇ ئەمچەك تۈگمىسىنىڭ بالىنىڭ چىشلىشى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن ئېزىلىپ كېتىشىدىن ئىبارەت)

داۋالاش: دەسلەپتە ماشنى ئايرىم ياكى قىزىل ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقچىسىنىڭ ھەمراھلىقىدا سوقۇپ، نامازشام گۈلىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ئەمچەككە چاپلىسا بولىدۇ، ئاندىن كېيىن مۇناسىپ تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر ئەمچەك تۈگمىسىدە ياللۇغلىنىش بولسا ياللۇغقا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

پايدىلىنىش: ئەمچەك بەك يوغىناپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن زەمچىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، قوغۇشۇن ھاۋانچىدا سالاھىيەت قىلىپ، ھەمىشە ئەمچەكنى ياغلاپ بەرسە ھەمدە ئۇرۇق بېزىنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىدە بايان قىلىنغان تەدبىرلەر قوللىنىلسىمۇ ئەمچەكنى بەك يوغىناپ كېتىشتىن توسىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئىسسىق ـ سوغۇققا ئالاقىدار ئالامەتلەر، شۇنداقلا مىزاجىنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق بۇزۇلۇشىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنىڭ ئالاھىدىلىكى سىڭىشلىك ھەم ئازراق غىزا ئىستېمال قىلسىمۇ ھەزىم بۇزۇلىدۇ. ئەكسىچە سىڭىش ياخشى بولمىغان غىزالارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا ئوبدان سىڭىدۇ.

شورلۇق بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا بىماردا ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنىڭ روشەن بىر ئالاھىدىلىكى قايناق سۇ ئىچسە ئۇسسۇزلۇق پەسىيىدۇ. ئەمما سوغۇق سۇ ئىچسە ئۇسسۇزلۇق بېسىلمايدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە ئۇسسۇزلۇق ماددىسىز ئىسسىقلىق ياكى سەپرا خىلتى غالىبلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سوغۇق سۇ ئىچكەندە ئۇسسۇزلۇق يوقايدۇ.

داۋالاش: ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ماددىلىق بۇزۇلۇشىدا ماددىغا مۇۋاپىق ئۇمۇمىي بەدەنلىك تازىلاش (تەنقىيە) قىلىنىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى ئاشقازاندىن چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن، قۇستۇرۇش ئىنتايىن مەنپەئەتلىك. ئەگەر باشقا ئەزالاردىن غەيرىي تەبىئىي خىلت ئاشقازانغا كېلىپ ئاشقازان مىزاجىنى بۇزغان بولسا، شۇ ئەزانى تەنقىيە قىلىش كېرەك.

ئاشقازانغا كۆپىنچە مېڭە، جىگەر، تالدىن كېسەللىك ماددىسى قۇيۇلىدۇ. بۇنى مېڭە نەزلىسى، جىگەر ياكى تالنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرىدىن بىلىۋالغىلى بولىدۇ. مېڭە نەزلىسىدە قىپىال تومۇردىن، جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا ئوڭ تەرەپ باسلىق تومۇردىن ياكى ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا سول قولنىڭ باسلىق

ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

كۆپىنچە ئاشقازان كېسەللىك ماددىسىدىن پاكلانسا ھەزىم خىزمىتى كۈچىيىدۇ. ئەمما قورساق ئاچقان ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە غىزالىنالماسلىق سەۋەبىدىن ئاجىزلاپ، كېسەللىك ماددىسى يەنە ئاشقازانغا قۇيۇلۇپ ئاشقازاندا يېقىمسىزلىنىش بولۇپ، كۆپ ھاللاردا ئايلىنىپ كېتىش كېسىلىگە گىرىپتار قىلىدۇ.

داۋالاش: ئەتىگەندە ئاچچىق ـ چۈچۈك غىزالار بىلەن ناشتا قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە ئاچ قورساق يۈرۈپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدا كېسەللىك ماددىسى (نورمالسىز خىلىت) ئاشقازان توقۇلمىسى ئارىلىقى بوشلۇقىغا يىغىلىۋالغان بولسا، بۇنى ئاشقازاننىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىن قۇستۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاشتا ئايارەنجى پەيقىرانى ئەفسەنتىن شەربىتى ياكى سىرىق ھېلىلە دەملىمىسى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش ھەممىدىن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئاشقازان ئاغرىقى

ئاشقازان ئاغرىقى ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، بۇ يۇقىرىدا سۆزلەندى. ئەگەر ئاشقازان ياللۇغى ياكى ئاشقازان يارىسىنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇمۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى يەلدىن بولسا، كېكىرىش كۆپ بولىدۇ. قورساق كوركىراپ، قورساق كۆپۈۋالىدۇ. غىزا ئاشقازاننىڭ تېگىگە يېتىپ بارغاندىن كېيىن تال ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش: بۇغداي كېپىكى، تۇز ياكى يېسىمۇق (كۆممىقوناق) بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. لاچىندائىنى قىزىلگۈل ئەرەقىدە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كېكىرىك كەلتۈرۈش ئۈچۈن پىننە چايناپ بېرىلسە ياكى جاۋارىش كۇمۇنى بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل قويۇق يەلدىن بولغان بولسا، بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. ئومۇمەن ھەزىمنى ياخشىلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. ئاشقازان ساھەسىگە ئوتلۇق لوڭقا قويۇشمۇ ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقلىرى مەيلى قايسى سەۋەبتىن كېلىپ چىقمىسۇن، سىركەنجىۋىلىنى سوغۇق سۇغا ياكى قىزىلگۈل ئەرەقىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك. كۆپىنچە ئەھۋالدا ئاشقازان سۇيۇق بەلغەم خىلتى ياكى شورلۇق بەلغەم خىلتى تەسىرىدە ئاغرىيدۇ.

بۇ خىل ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالاشتا سوغۇق دورىلار بېرىلسە بولىدۇ. چۈنكى بۇ دورىلاردىن كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ سۇيۇقلۇقى ۋە سىزىپ ئۆتۈش ئالاھىدىلىكى تۆۋەنلىگەچكە، ئاغرىق پەسىيىپ قالغاندەك مەلۇم بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەل پەيدا قىلغان ماددا (خىلىت) ئىسسىق ماددا ئىكەن دېگەن گۇمان تۇغۇلىدۇ، شۇنداقلا قويۇق يەلنى پارچىلاپ يەل تارقىتىش مەقسىتىدە ئىسسىق دورىلارنى بەرگەندە ئوخشاشلا ئاغرىق پەسىيىپ قالسا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلىت سوغۇق خىلىتكەن دېگەن گۇمان تۇغۇلىدۇ. دەرۋەقە ھەر ئىككى قاراش خاتا بولۇپ، ھەر ئىككى ئاشقازان ئاغرىقى ئۈچۈن ئاخىرقى ھېسابتا پايدىسىز. شۇڭا، ئاغرىقنىڭ ۋاقىتلىق پەسىيىپ قالغانلىقىغا ئالدىنىپ قالماستىن، ئاشقازان ئاغرىقىغا قوشۇلۇپ كەلگەن باشقا ئالامەتلەرنى ئېنىقلاپ كېسەللىك ماددىسىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇق ئىكەنلىكىنى ئايرىپ، مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىش لازىم. ئەگەر مىقدارى ۋە مىزاجى جەھەتتىن ئاشقازاندا ئۆتكۈر شەلۋەرەش پەيدا قىلىدىغان غىزالار ئاشقازاندا يېقىمسىزلىنىش، ئاغرىش پەيدا قىلغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا ئاشقازاندىكى بۇ خىل غىزانى قۇسۇق ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش ھەمدە تاماقنى كۆپ يېيىش سەۋەبىدىن ئاشقازان ئاغرىغان بولسا، بىرقانچە كۈن غىزانى كەمرەك ئىستېمال قىلىش؛ ئەگەر ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى غىزالارنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاسان ھەزىم بولىدىغان سىڭىشلىك غىزالارنى بېرىش لازىم.

ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى ئاشقازان ئاجىزلاپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تاماق يېگەندىن كېيىن ئاغرىق كۈچىيىپ قۇسۇش ياكى ئىچى سۈرۈش بىلەن ئاغرىق قويۇپ بېرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلاردىن جاۋارىش جالىنوس (تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى كىتابنىڭ ئاخىرىدا) ياكى ئامىلە نوشدارىلار

بىرىلسە بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ئاشقازان ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن ئاشقازاندا كېسەللىك ماددىسىنىڭ يىغىلىۋالغانلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاشقازاننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن قۇرسى كەۋكە ۋە قۇرسى ئەنسۇنلار (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قاراڭلار) بېرىلسە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى ئاشقازاننىڭ سەزگۈرلۈكىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئادەتتىكى سەۋەبلەر، مەسىلەن، يېمەكلىكلەردىن تۇغۇلغان يەل، تويۇنۇپ تاماق يېيىش، تالدىن ئاشقازانغا سەۋدا خىلتىنىڭ قۇيۇلۇپ قېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئاشقازاندا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا يارىشا ئاشقازاننى تەكشۈرسە بىرەر نورمالسىزلىق كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش: سىزىمنى سۇسلاشتۇرۇپ ئاشقازاندىكى زىيادە سىزىمچانلىقنى تۆۋەنلىتىش مەقسىتىدە خەشخاش پوستىنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. كاللا ـ پاچالچاق (قوينىڭ) يېگۈزۈلىدۇ.

ناشتىدا، ئاشقازان بوش ۋاقىتتا پەيدا بولۇش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە يەنە بىرخىل ئاشقازان ئاغرىقى بولۇپ، تاماق يېگەندىن كېيىن يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇ ئۈچ خىل بولىدۇ: بىرى، قويۇق يەل ئاشقازان بوش ۋاقىتتا كۆپىيىپ قالغىنىدىن بولىدۇ، بۇنداق بولۇشى ئاچلىق ھالىتىدە ئاشقازان سۈيۈقلۇقى خوراپ ئۇنىڭدىن يەل تولۇپ قالىدۇ. ئىككىنچى، ئاشقازانغا يېمەكلىك چۈشمىگەن ۋاقىتتا جىگەردىن ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىق سەۋەبتىن بولىدۇ. سەۋدا بىرەر ئۆتكۈر كەيپىياتنى قوبۇل قىلىپ، تالدىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئاشقازان بوش ۋاقىتدا چۈشكەن) ۋاقىتتا نورمىدىن زىيادە قۇيۇلۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى كېكىرىش بىلەن يېنىكلەپ قالىدۇ، باشقا ئالامەتلەر تېپىلمايدۇ. سەپرا خىلتى ۋە سەۋدا خىلتىدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنىڭ ئالامەتلىرى بىرقانچە قېتىم بايان قىلىنىدى مەسىلەن، سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىدا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا كۆيۈشۈش بولىدۇ.

داۋالاش، يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىدا ئومۇمىي بەدەننى تازىلا-

ش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. سەپرا خىلىتىدىن بولغـ ىندا سەپرانى تەكشەش ۋە تەنقىيە قىلىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئوت قولدىكى ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قىسىمدا ئەگەر كېسەللىك ماددىسى كۆپ بولسا تەنقىيە قىلىنىدۇ. سول قولنىڭ ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئاشقازاننىڭ سەزگۈرلۈ- كىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سىرتىمنى تۆۋەنلەتكۈچى (مەسىلەن، خەشخاش شەربىتى، كاللا ـ پاقالچاق قاتارلىقلار)، ئاشقازان مۇسكۇلىنىڭ ئىنكاس قوبۇل قىلىشچانلىقىنى پەسەيتكۈچى (مەسىلەن: مېغىزلاردىن تەييارلانغان ھالۋىلارغا ئوخشاش) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ھەزىم ئاجىزلىقى، ھەزىم بۇزۇلۇش، تاماق سىڭمەسلىك

يۇقىرىقى ئۈچ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئوخشاش، ئەمما كېسەللىك سەۋەبى يېنىك بولسا ھەزىم ئاجىزلىقنى، كۈچلۈك بولسا تاماق سىڭمەسلىكنى، ئەگەر ئوتتۇراھال بولسا ھەزىم بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھەزىم ئاجىزلىقنىڭ ئالامىتى بولسا يېمەكلىك ئاشقازاندا خېلى ئۇزاق تۇرغاندىن كېيىن، ئادەتتىكىدەك ھەزىم بولۇپ تۆۋەنگە چۈشىدۇ. ھەزىم بۇزۇلۇشنىڭ ئالامىتى يېمەكلىك ئوبدان ھەزىم بولمايدۇ، ئاشقازاندا يېقىمـ سىزلىق پەيدا بولغان بولىدۇ. تاماق سىڭمەسلىكنىڭ ئالامىتى ئۇزۇقلۇقلار ھەزىم كۈچىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىماي ھەزىم بولماي قۇسۇش ياكى ئىچى سۈرۈش ئارقىلىق ئەينەن چىقىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبكە قارىتا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش كېرەك. ئەگەر يېمەكلىكلەر ئاشقازان ۋە ئۈچەيدە 24 سائەتتىن تۆۋەن، 12 سائەتتىن ئارتۇق تۇرسا، بۇنى نورمالسىز ئەھۋال دەپ چۈشىنىش كېرەك. سىركەنجە- ۋىل سەپەرجىلى (كىتابنىڭ ئاخىرىدىن كۆرۈلسۇن)گە ئازراق زەنجىۋىلنى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈشمۇ ئارتۇقچە ئىسسىق تەسىرىدە كېلىپ چىقمىغان ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسىگە مەنپەئەتلىكتۇر. بىر لىتىر سىركەنجىۋىلگە 30 زەنجىبىلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېھتىياجغا مۇۋاپىق

ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

خولېرا

خولېرا كېسىلىدە بۇزۇق ھەم بەدەنگە ئۆزلىشىش سالاھىيىتى بولمىغان ماددىلار ئاشقازانغا كېلىپ، ناھايىتى ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش ۋە قۇسۇش بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدىغان كېسەل بولۇپ، بىماردا قۇسۇش بولمىسا، كۆڭۈل ئېلىشىش بىلەن بىرگە كېسەللىك ماددىسى كۆپ ئىچى سۈرۈش يولى بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.

گەرچە بۇ كېسەل ناھايىتى جىددىي ھەم خەتەرلىك بولسىمۇ، لېكىن بۇ كېسەلدە ئىچى سۈرۈش كۆپ بولۇش، ئېغىر دەرىجىدە ئاجىزلاش، تومۇرنىڭ قولغا بىلىنمەسلىكى، تارتىشىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئۇنچىۋالا خەتەرلىكمۇ ئەمەس. ئەگەر داۋالاش توغرا ئېلىپ بېرىلسا، بۇ ئىككىلەمچى ئالامەتلەرمۇ دەرھال يوقاپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ باللاردا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. قىسقىسى داۋالىغۇچى يۈرەكلىك بولۇشى، ئىككىلەمچى ئالامەتلەردىن قورقۇپ كەتمەسلىكى لازىم.

داۋالاش: خولېرا مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولمىسۇن، بۇزۇلۇپ سۈپىتى ئۆزگەرگەن ماددىنى، ئىچى سۈرۈشنى ياكى قۇسۇشنى تېزگىنلەش يولى بىلەن دەرھال توختىتىپ قويماستىن، بەلكى قۇسۇش ياكى ئىچى سۈرۈش ئارقىلىق تولۇق تازىلىنىشىغا يول قويۇش، شۇنداقلا قۇسۇش ياكى ئىچى سۈرۈش يېتەرلىك بولمىسا، مۇناسىپ قۇستۇرغۇچى ياكى سۈرگۈچى دورىلار بىلەن ياردەم قىلىش، مۇبادا بەدەن زىيادە ئاجىزلاش ئەندىشىسى بولسا مىزاجىغا مۇۋاپىق دورا بېرىپ ئۇنى توختاتسا بولىدۇ. ئاپېلسىننىڭ (جۇزنىڭ) پوستىنى شۇمۇرۇپ بېرىشمۇ قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئەگەر بىماردا قىزىقلىق ۋە ئۇسسۇزلۇق بولسا، تەرياقى پارۇق (كىتابنىڭ ئاخىرىدا تونۇشتۇرۇلدى)نى بېرىش مەنپەئەتلىك. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا بىرەر ئىسسىق دورىنى ھەرگىز بەرمەسلىك لازىم. خولېرا كېسىلىدە بىمارنى ھەرىكەتلەندۈرمەسلىك، بىرەر يېمەكلىكمۇ بەرمەسلىك كېرەك. لېكىن ھاجەت كۈچلۈك بولسا، ئازراق يېمەكلىك بەرسە بولىدۇ ھەمدە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىمكانقەدەر بىمارنى ئۇخلىتىشقا تىرىشىش كېرەك. چۈنكى بۇ كېسەلدە بىمارنى تىنچ قويۇش، يېمەكلىك بەرمەسلىك ۋە ئۇخلىتىشتىن ياخشى بىرەر تەدبىر يوق. ئۇخلىتىش ئۈچۈن بارلىق ئۇخلىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا، بۇ تەدبىرلەرنىڭ بىرەرسى بىمارنى ئۇخلىتىشى مۇمكىن. خولىرا بېسىققاندىن كېيىن بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن سىڭىشلىق بولغان يېمەكلىكلەرنى ئازراق بېرىش كېرەك.

پايدىلىنىش: ئەگەر بىمار كېچىنىڭ ئاخىرى، تاڭ ئېتىشقا يېقىن قۇسسا، كۆپىنچە كىشىلەر بەك قورقۇپ كەتكەنلىكتىن ئالدىراپ، تېنەپ تەرياق پارۇق (كىتابنىڭ ئاخىرىدا تونۇشتۇرۇلدى)، قەلەمپۇر ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئىسسىق دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىمار بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ قىزىتمىغا گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

ئەستە تۇتۇش كېرەككى، «دات رەگدە قۇسۇش» دېيىلىدىغان بىرخىل قۇسۇش بولۇپ، بۇ ناھايىتى خەتەرلىك قۇسۇشتۇر. مەيلى كېچە بولسۇن، مەيلى كۈندۈز بولسۇن، بىماردا ئايلىنىش ۋە ئاجىزلاش بولىدۇ. ئەگەر كۆڭۈل ئېلىشقاندا سوغۇق سۇ ئىچسە بۇخىل قۇسۇشنىڭ زەھرىنى باسىدۇ. قىسقىسى ئەتىگەندە كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسۇش بولۇپ ئايلىنىش ۋە باشقا ئەھۋاللار بولسا، تەرياق پارۇقنى بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر ۋە ئەگەر ئايلىنىش ۋە باشقا ھېچقانداق ئالامەت بولمىسا، بىرەر دورا ئىشلەتمەستىن، بەلكى بەدەندىكى «تەبىئەت كۈچى» نىڭ بىرتەرەپ قىلىشىغا تاپشۇرۇش، 9 سائەتكىچە يېمەكلىك بەرمەسلىك، ئايلىنىش بولسا كۈنجۈت يېغىغا جوزنى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەننى ئىلمان ياغلاش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىشتىھانىڭ ئازلىشى ۋە ئىشتىھا يوقىلىش

ھەر ئىككىلى كېسەلنىڭ سەۋەبى ئوخشاش بولۇپ، ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى يېنىكرەك بولسا «ئىشتىھانىڭ ئازلىشى»، ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى ئېغىر بولۇپ قورساق پەقەت ئاچمىسا، «ئىشتىھا يوقىلىش» دېيىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى كۆپ، ئاساسلىقى:

(1) ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا پەيدا بولغان ماددىسىز ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش. (2) ئاشقازاندا خىلىتلار يىغىلىۋېلىش. (3) پۈتۈن بەدەن خام خىلىتلار بىلەن توشۇپ كەتكەن بولغاچقا، جىگەر ئاشقازاندىن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تەلەپ قىلمايدۇ (تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ قېلىپ تېرە قاتتىقلىشىپ قالغان سەۋەبتىن ماددا ئالمىشىش ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرىنىڭ تارقاپ كېتەلمەسلىكى). (5) جىگەرنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشى ياكى جىگەردە ياكى ئۈچەيدىن جىگەرگە ئوزۇقلۇق ماددىلارنى شۈمۈرگۈچى كۆك تومۇرلار (ماسارىقا) توسۇلۇش. (6) ئاشقازان كىرىش ئېغىزى بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى يولدا توسالغۇ پەيدا بولۇش. (7) ئاشقازان كىرىش ئېغىزى سېزىمىنىڭ يوقاپ كېتىشى.

كېسەللىك ئالامىتى: بۇ كېسەل ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، شۇنىڭغا خاس ئالامەتلەر ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ. مېڭىدە بىرەر نورمالسىزلىق كۆرۈلگەن سەۋەبتىن تال بىلەن ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئوتتۇرىسىدىكى يولغا توسۇلۇش چۈشكەن سەۋەبتىن تەبىئىي سەۋدا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئوبدان قۇيۇلالمىغانلىقتىن، «ئىشتىھا كېمىيىش»، «ئىشتىھا تۇتۇلۇش» بولغان بولسا، بۇلار ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا تەبىئىي سەۋدا قۇيۇلالماي قالغان ئەھۋال ئاستىدا، چۈچۈمەل تەملىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئىشتىھا پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ سېزىمى يوقىلىپ كەتكەن ئەھۋال ئاستىدا چۈچۈمەل تەملىك يېمەكلىكلەرنىڭمۇ ئىشتىھانى ئېچىشقا پايدىسى بولمايدۇ.

پايدىلىنىش: قانداق ۋاقىتتا ئەزالار ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئېھتىياجلىق بولسا، ئەزالار قان تومۇرلاردىن سۈمۈرۈش شەكلى بىلەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تەلەپ قىلىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاشلا قان تومۇرلار جىگەردىن، جىگەر ماسارىقا تومۇرلاردىن، ماسارىقا تومۇرلار ئاشقازاندىن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تەلەپ قىلىدۇ. ئاشقازان كىرىش ئېغىزى زىيادە سەزگۈر، ئورۇق بولغاچقا، ئۇ ھەزىم جەريانىدىكى مەزكۇر شۈمۈرۈشلەرنى دەرھال سېزىدۇ ــ دە، شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە تالدىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا سەۋدا قۇيۇلىدۇ. ئاشقا-

زان كىرىش ئېغىزىغا قويۇلغان سەۋدا خىلتى ئۆزىنىڭ قېرىقلىقى ۋە چۇچۇمەللىكى بىلەن ئاشقازاننى غىدىقلاپ، ئاشقازان مۇسكۇلىنى قىسقارتىدۇ. بۇ ھالەت «قورساق ئېچىش» دېيىلىدۇ. شۇڭا يۇقىرىقى ئامىللارنىڭ قايسى بىرىسىدە نومالسىزلىق كۆرۈلسە، ئىشتىھا تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

داۋالاش: مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدا تەڭشەش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ (يەنى ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدا تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، بېھىگە ئوخشاش سوغۇق دورىلارنى، سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدا سامساق، پىننە، زەنجىۋىلگە ئوخشاش ئاشقازاننى قىزىتقۇچى دورىلار ئىشلىنىدۇ) . ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن بولغىنىدا (كېسەل پەيدا قىلغان خىلتنى ئېنىقلاپ، شۇنىڭغا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ) ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ. تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ تەر ۋاقتىدا بەدەن سىرتىغا چىقالماي بۇ كېسەلنى پەيدا قىلغان بولسا، ئىلمان مۇنچىدا يۇيۇندۇرۇپ، تېرە تەر بەزلىرىنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، جىگەر زەئىپلىكى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئەگەر تال بىلەن ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئوتتۇرىسىدىكى يول توسۇلۇپ قالغاندىن بولغان (تالدا مىزاج بۇزۇلۇش پەيدا قىلغان خىلتنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ) بولسا، تال كېسەللىك ماددىسىدىن تازىلىنىدۇ (تەنقىيە قىلىنىدۇ) ھەمدە «تال چوكىيىشى»نى داۋالاشتىكى باشقا تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ سېزىمى يوقىلىپ كەتكەن ئەھۋال ئاستىدا مېڭىدىن بىر نېرۋا ئۆپكە ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا كەلگەن بولۇپ، بۇ ئاداشقان نېرۋىنىڭ بىر شاخچىسى، شۇڭا مېڭىنى قۇۋۋەتلەش كېرەك. مېڭىنى قۇۋۋەتلىگەندە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ سېزىمىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

پايدىلىنىش: بەزىدە ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشى كەم قانلىق، تاماقنى ۋاقتى قەرەلىدە يېمەسلىك، غەم ـ ئەندىشە ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولۇپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا مۇناسىپ بولغان روھى ۋە دورىلىق داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئەگەر ئۇچەي قۇرتى سەۋەبىدىن قورساق ئاچمىغان بولسا، قۇرتقا

قارىنتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ (بۇ قورساق قۇرتى دېگەن مەزمۇندا سۆزلىنىدۇ). مۇشۇنىڭغا ئوخشاش كېسەلگە نېمە سەۋەب بولغان بولسا، شۇنىڭغا قارىتا مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئىشتىھانى ئاچقۇچى دورىلار: سىركەنجىۋىل سەپەرجىلى، شەربىتى لىمون (بۇلارنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىتابنىڭ ئاخىرىدا تونۇشتۇرۇلىدى)، سىركىگە چىلانغان كۆك پىننە، سىركىگە چىلانغان پىياز، تۇزلىغان بېلىق، ئاچچىق ئانار، پىننە شەربىتى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا دورىلار.

ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشى

ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشى – يېگىلى بولمايدىغان نەرسىلەر، مەسىلەن، سېغىز، كۆمۈر، ھاك ۋە باشقا نەرسىلەرنى يېگۈسى كېلىپ قالىدىغان بىرخىل كېسەل بولۇپ، ھامىلىدار ئاياللاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەلنى «بەدتەمنى ياقتۇرۇش كېسىلى» (ۋەھەم) دەپمۇ ئاتايدۇ. مەن بىر ئايالنى ئۇچراتقان ئىدىم، ئۇ ئايال پاختا ۋە قەغەز يېيىشكە ئامراق بولۇپ قالغانىكەن.

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئاشقازاندا بۇزۇق خىلتلارنىڭ يىغىلىۋالغانلىق سەۋەبىدىن ئاشقازانغا يىغىلىۋالغان خىلتقا قارشى بولغان نەرسىلەرنى يېگۈسى كېلىپ قالىدىغان ئەھۋال پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئاشقازاننى بۇزۇق خىلتلاردىن تازىلاش (يەنى قايسى خىلتتىن بولغان بولسا، شۇ خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى ياكى شۇ خىلتنىڭ قۇستۇرغۇچىلىرىنى بېرىپ تەنقىيە قىلىش) كېرەك. ھامىلىدار ئاياللاردا بۇخىل ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشىنى نەدەندىكى تەبىئەت كۈچىنىڭ بىرتەرەپ قىلىشىغا تاپشۇرساق بولىدۇ. چۈنكى ھامىلىدارلىقنىڭ 3 – ئېيى ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن بۇ كېسەل ئۆزلىكىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ.

كەپتەر باچكىسىنىڭ سۆڭىكىنى قورۇپ چايناپ بېرىش ۋە ئۇنىڭ سۈيىنى يۇتۇپ بېرىش بىلەنمۇ يات نەرسىلەر جۈملىدىن سېغىز يېيىش ئادىتى مەيلى ھامىلىدارلىقتا بولسۇن ياكى باشقا سەۋەبلەردىن بولسۇن ئۇنى يوقىتىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش كەكلىك، تۆۋلغۇ ۋە توخۇ چۈجىسىنىڭ

سۆگەكنى قورۇپ چايناپ بېرىش ۋە سۈيىنى يۇتتۇرۇش ھەمدە جۇۋىنە ۋە زىرىنى چايناپ سۈيىنى يۇتتۇرۇش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىت ئىشتىھاسى

بۇ كېسەلدە بىمار قانچە كۆپ يېسىمۇ قورسىقى تويمايدۇ. بۇ كېسەل-نىڭ سەۋەبى ئەگەر ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا يېنىك دەرىجىدىكى سوغۇق-تىن مىزاج بۇزۇلۇش پەيدا بولۇپ، سېزىمچانلىقنى تۆۋەنلىتىپ قويغان بولسا، ئۇسسۇزلۇق كەم، قورساق كۆپۈش كۆپ بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا جۇۋىنا، مەستىكى ۋە باشقا دورىلارنى چايناپ بېرىش ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا جۆز، سۇنبۇللارنى (سوقۇپ قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ) ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا تېڭىپ، ئۇستىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. مىزاج بۇزۇلۇش بىلەن بىرگە بەلغەم خىلىتى غالىب بولسا ئاۋۋال ھەببى قوقىيا، ھەببى ئايارەج (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئىشلىتىپ بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش لازىم.

ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلىتىنىڭ تالدىن ئاشقازانغا ئادەتتىكى مىقداردىن كۆپ قۇيۇلۇشتىن بولغان بولسا، ئاشقازان بوش (يېمەكلىك كىرمىگەن) ھالەتتە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا قاتتىق سانجىق ۋە كۆيۈشۈش پەيدا بولىدۇ. غىزا يېمىگۈچە كۆيۈشۈش پەسەيمەيدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدا ماددىسى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئوڭ قولنىڭ باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. تال ساھەسىگە ئۇتلۇق ھىجامەت (لوگقا) قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئاشقازان ياكى ئومۇمىي بەدەندە ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەن سەۋەبتىن بولغان بولسا، ئىسسىقلىق ئېشىپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرى ئىلگىرى مەۋجۇت بولغان بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك.

ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى بەلغەم خىلىتى بولۇپ، ئۇ مېڭىدىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا قۇيۇلۇپ، مۇشۇ ئورۇندا ئاچچىق تەمگە ئۆزگەر-گەن بولسا، ئاچچىق كېكىرىش بولىدۇ. دەسلىپىدىلا نەزلە بولغان تارىخى

بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ قويۇلۇشتىن توسۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ (بۇ نەزلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

ئەگەر ئاشقازان، ئۈچەي قۇرتى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، بىمار نېمىنى يېسە قۇرت ئۇنى شورىۋالىدۇ، مۇشۇ ۋەجىدىن ئوزۇقلۇق ماددىلار ئەزالارغىچە يېتىپ بارالماي، بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋالاش «قۇرساق قۇرتى» دېگەن مەزمۇنغا قارالسۇن.

كالا ئىشتىھاسى

بۇ كېسەلنى گىرىك تىلىدا «ئۇپقان» (بولىمۇس) دەپ ئاتايدۇ. بۇ كېسەلدە ئاشقازان بىر لوقما غىزادىمۇ سەسكىنىدۇ. شۇڭا، ئاشقازاندا ئاچلىق سېزىمى قەتئىي بولمايدۇ. ئەمما باشقا بارلىق ئەزالار ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئېھتىياجلىق بولۇپ ئاچلىق ھالىتىدە بولىدۇ، شۇڭلاشقا بۇ بۇ كېسەلگە «ئاچلىق» دېگەن ئاتالغۇ قوشۇپ قويۇلغان. يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك ئاچلىق ئەسلىدە ئاشقازان كىرىش ئېغىزى مۇسكۇلىنىڭ قىسقىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ، ئەمما بۇ كېسەلدە بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئەزالارنىڭ ئاچلىق ھالىتىدە ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتى بىرەر روشەن سەۋەبسىز بىمارنىڭ ئورۇقلاپ بەدەن قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىشىدۇر. كېسەل ئۇزاقراق داۋاملاشسا بىمار ئايلىنىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ئايلىنىش بولغان بولسا «ئايلىنىپ كېتىش» بابىدا سۆزلەنگەن ھوشىغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەر ئارقىلىق بىمارنى ھوشىغا كەلتۈرۈش، ئاندىن كېيىن سەۋەبكە مۇۋاپىق داۋالاش قىلىنسا بولىدۇ. ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، تەنقىيە قىلىش چارىسىنى قوللانماسلىق كېرەك. ھەر ھالدا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان مىزاجىنى تەڭشەشنى ئالدىنقى شەرت قىلىش لازىم.

قورساق ئېچىپ ئايلىنىپ كېتىش

بۇ كېسەلدە ئادەم ئاچلىققا تاقەت قىلالمايدۇ. ئەگەر قورساق ئاچقاندا غىزالىنالمىسا، ھوشىدىن كېتىدۇ.

داۋالاش: ھەرقانداق ۋاقىتتا يېمەكلىكنى تەييارلاپ قويۇش، ناخۇش

www.uyghurkitap.com

ئانار ياكى ئالمىنىڭ سۇيىگە توم ناننى (بىرقەدەر قېلىن نان) چىلاپ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قۇۋۋەتلەنگەنگە قەدەر يېگۈزۈپ بېرىلىدۇ.

كۆپ ئۇسساش

كۆپ ئۇسساش ئىككى خىل بولىدۇ. (1) ھەقىقىي كۆپ ئۇسساش، (2) ساختا كۆپ ئۇسساش. ھەقىقىي كۆپ ئۇسساش كېسەلدە بەدەندىكى قىزىقلىقنى بېسىش، خوراپ كەتكەن تەبىئىي بەدەن ھۆللۈكىنى تولۇقلاش ئۈچۈن «تەبىئەت كۈچى» سۇ تەلەپ قىلىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى سوغۇق سۇ ئىچكەندە ئۇسسۇزلۇق پەسىيىدۇ. بەدەندە قۇرۇق ئىسسىقلىقلىق غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ساختا كۆپ ئۇسساش بولسا، ئاشقازاندا شورلۇق بەلغەم خىلىتى، گەجسىمان بەلغەم خىلىتى، كۆيگەن سەۋدا خىلىتى يىغىلىۋالغان بولىدۇ. شۇڭا «تەبىئەت كۈچى» مۇشۇ ماددىلارنى تازىلاش مەقسىتىدە سۇ تەلەپ قىلىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن ئۇسسۇزلۇق پەسىيىدۇ ھەمدە كېسەل پەيدا قىلغان نورمالسىزلىقتا مۇناسىپ ھالدا ئېغىز تەمى ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. بۇخىل كۆپ ئۇسساشنىڭ روشەن ئالاھىدىلىكى ئەگەر بىمار ئۇسسۇزلۇقتا سەۋر قىلالىسا، سۇ ئىچمىسە ئۇسسۇزلۇق ئۆزلىكىدىن يوقاپ كېتىدۇ.

داۋالاش: قايسى ئورۇندا قىزىش ئالامىتى مەۋجۇت بولسا، مەسىلەن، ئاشقازان، جىگەر، كۆكرەك، ئۆپكە، يۈرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ قايسى بىرسىدە قىزىقلىق (ھارارەت) بولسا، ھارارەت پەيدا قىلغان كېسەلنى پەرقلەندۈرۈپ، شۇ ئەزاغا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشكە تىرىشىش كېرەك. ئۆپكە، كۆكرەك، ئۆت، يۈرەكتە قىزىقلىق (ھارارەت) بولسا، سوغۇق ھاۋادىن نەپەس ئېلىش ھەمدە سوغۇق تەبىئەتلىك پۇرىتىلمىلار (مەسىلەن، ئۇسۇگىنىڭ سۇيىگە نېلۇپەر يىغى ئارىلاشتۇرۇپ پۇرىتىلما تەييارلاپ)نى پۇراش ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەردە قىزىقلىق بولسىمۇ سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن ئۇسسۇزلۇق دەرھال يوقايدۇ. لېكىن قىزىقلىق نەپەس ئەزالىرىدىمۇ ياكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرىدىمۇ بۇنى ئايرىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل سوغۇق خىلىتلارنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئىسسىق سۇغا

سىر كەنجۈل ئارىلاشتۇرۇپ قۇستۇرۇلىدۇ، بادىيان ئەرەقى ئىچكۈزۈلىدۇ، توخۇ گۆشى ۋە نوقۇت سۈيى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بولىدۇ. ساماسافنى ھەسەلگە قوشۇپ بېرىشمۇ مۇشۇ خىل كۆپ ئۇيۇساش كېسىلىنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. لېكىن شورلۇق بەلغەم خىلتى تۇغۇلدۇرغان قىزىشتا كەلتۈرۈپ چىقارغان كۆپ ئۇيۇساشنى داۋالاشتا ئەرەقى بەدىياندىن باشقا بىر ئىسسىق دورا بېرىلمەيدۇ. ئەگەر بەدەندە ئازراق قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامىتى بولسا، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. بادام يېغى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى جىمى دورىلار ئىچىدە ھەممىدىن مەنپەئەتلىك دورىدۇر. ئەگەر ئۇيۇسۇزلۇق يۇقىرى قىزىتما، جىگەر ياللۇغىنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاشتا قىزىتما ۋە جىگەر ياللۇغىغا قارىتا مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ (بۇ ئۆز نۆۋىتىدە تەپسىلى سۆزلىنىدۇ).

پايدىلىنىش: كۆپىنچە بەدەندە كۆپ مىقداردا قان يوقىتىش بولغاندىن كېيىن، سەپرا خىلتى غالىب كەلگەن سەۋەبلىك ۋە (تۇزلىغان) بېلىق ئىستېمال قىلغان سەۋەبتىن ئاشقازاندا چاپلاشقاق ماددا تۇغۇلۇش سەۋەبىدىن كۆپ ئۇيۇسىغان بولسا، ئاۋۋال سوغۇقلۇق قىلىش، ئاندىن كېيىن چاپلاشقاق بەلغەم خىلتىنى تازىلاپ چىقىرىش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ (مەسىلەن، بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىش ياكى سىرىق چېچەك قاينىتىلمىسىغا سىر كەنجۈل قوشۇپ، ئىلمان ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇش ۋە باشقىلار).

قار يېيىشتىنمۇ ئۇيۇسۇزلۇق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا تېۋىپلار ئوتتۇرىسىدا ئوخشىمىغان قاراشلار بار. (مەسىلەن، ئۇستاز قۇتبىددىن (Kutbiddin) ئىپىرازى قار ئاشقازانغا كىرگەندىن كېيىن ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقى بىلەن بەلغەم خىلتى ۋە ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى قويۇلدۇرۇپ قويىدۇ، نەتىجىدە ئاشقازان ھەزىم سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاشقازان توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقىدا تۇرۇپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئاشقازاننىڭ ھارارىتى (قىزىقلىقى)نى ئاشۇرۇپ زىيادە ئۇيۇسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ دەپ قارايدۇ. جامال قەرشى بولسا مۇز تۇتقاندا سوغۇق بىلىنمىسىمۇ، ئەمما گاز ھالىتىدىكى ماددىلارنىڭ سوغۇق ھاۋادىكى بىرىكىشىدىن ئىبارەت بولغاچقا،

ماددىي تەسىر جەھەتتىن ئىسسىق بولۇپ بەدەننى قىزىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ، نەتىجىدە ئۇسسۇزلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ دەپ قارايدۇ. بۇنى داۋالاشتا لىمون شەربىتى ۋە سىركەنجۇبىل بېرىلسە ئۇسسۇزلۇق پەسىيىپ قالىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش نۇرغۇن يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: پىياز، ساھ-ساق ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلغاندا زىيادە ئۇسسۇزلۇقنى پەيدا قىلسا مىزاجغا رىئايە قىلغان ئاساستا ئۇ پەسەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئاشقازان ياللۇغى

ئاشقازان ياللۇغى مەيلى قايسى ماددىدىن (قايسى نورمالسىز خىلىت-تىن) بولمىسۇن، ئۇنىڭدا ئاغرىش ۋە قىزىتما بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئىسسىق خىلىتلارنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، قىزىش ۋە ئاشقازاندىكى ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ. ئەگەر سوغۇق خىلىتلارنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، قىزىتما ۋە ئاغرىش يېنىكرەك بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئىسسىقى ۋە سوغۇقى ئېشىپ كەتكەنگە مەخسۇس بولغان ئالامەتلەر ئىپادىلىنىپ چىققان بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر ئىسسىق خىلىتلار (قان، سەپرا)دىن بولسا قان ئېلىنىدۇ ھەمدە كۈچلۈك سۈرگە دورىلىرىنى بېرىشتىن، قۇستۇرۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر بىماردا قەۋزىيەت بولسا، خىيارشەنبەر ئېتىنى قۇرۇق يەرلىك شوخلا، تەمرى ھىندى، قىزىل گۈل قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىل-مىسىغا قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. ياللۇغنىڭ دەسلىپىدە سەندەل ۋە مامىسانى يومشاق سوقۇپ (قايناق سۇ بىلەن) زىمات تەييارلاپ (ئاشقازان ساھەسىگە) زىمات قىلىنىدۇ. 3 كۈندىن كېيىن ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى ۋە قىزىل گۈلنى ئەرەقى گۈلدە ئېزىپ (ئاشقازان ساھەسىگە) چاپلىسا بولىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل سوغۇق خىلىتلار (بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرى)نىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن (مائۇل ھەسەل بىلەن) بەلغەم خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۈزۈم دەرىخى شېخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى، سەئىدى كۇفى، ئىزخىر، سۈنبۇل قاتارلىقلارنى سىركىدە ئېزىپ ئىسسىق ھالدا ئاشقازان ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش-نىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، زۇپا قاينىتىلمىسىغا خيار شەنبەرئېتى قوشۇپ

ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ. سەۋدا خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىدا ئاشقازان ساھەسىدە قاتتىقلىق بولىدۇ. ئەگەر قىزىش بولمىسا بىرەر ئىنجۇر يېغىنى خىيارشەنبەر ئېتى (پونۇس) قوشۇپ، ئۈچ كۈن بېرىلسە ناھايىتى مەنپە-ئەتلىكتۇر. ئەگەر ئاشقازان ياللۇغى سوزۇلما بولۇپ قالغان بولسا، قۇرسى سۇنىيۇل بېرىلىدۇ (بۇنىڭ تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىتابنىڭ ئاخىرىدا تو-نۇشتۇرۇلدى)

ئاشقازان يېرىڭلىق ئىششىقى

ئاشقازاننىڭ ياللۇغى يانالماي بىر ئورۇنغا يىغىلىپ يېرىڭ پەيدا قىلسا، «ئاشقازان يېرىڭلىق ئىششىقى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر يېرىڭلىق ئىششىق ئىسسىق خىلىتلاردىن بولغان بولسا، «خوراج» دەپ ئاتىلىدۇ. ئاشقازان ياللۇغىدا يېرىڭ يىغىلىپ پىشىپ ئېغىز ئالغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى «كۆكرەك پەردە ياللۇغى» ۋە «ئۆپكە ياللۇغى»نىڭ بايانلىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

داۋالاش: ئەگەر كېسەللىك ماددىسى يىغىلغان، يەنى ئېغىز ئېلىشقا تەييارلانغان بولسا شۇمشا، ھەشقىپىچەك ئورۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئىنەكپىتى يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئوبدان يېرىڭ يىغىلغانغا قەدەر چېپىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۆزى ئېغىز ئالسا تېخى ياخشى. ئونداق بولمىسا قايناق سۇ ياكى يېڭى سۈت ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە يېرىڭلىق ئىششىق بار ئورۇننى بېسىپ ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ. ئېغىز ئېلىپ بولغاندىن كېيىن سۈت بىلەن مائۇل ھەسەل ۋە ياكى شىكەر سۈيى تاكى يېرىڭ تازىلانغانغا قەدەر ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، كەھرىۋا، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى سۈفۈپ قىلىپ، يارا ئەسلىگە كەلگەنگە قەدەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئوزۇقلىنىشقا ئارپىنىڭ سۈيى ياكى مېغىزلاردىن تەييارلانغان ھالۋىلار بېرىلىدۇ.

ئاشقازان يارىسى ۋە ئاشقازان مودۇرى

ئاشقازان يارىسى ۋە ئاشقازان مودۇرىسىنىڭ ئالامىتى — چوچۇمەل، ئۆتكۈر (غىدىقلىغۇچى) يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئاغرىش كۈچە-يىپ قالىدۇ. ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان مودۇرىنىڭ ئاشقازان كىرىش

ئېغىزىدا ياكى ئاشقانىنىڭ ئۈلىدا ئىكەنلىكىنى ئاغرىش ئورنىدىن بايقىۋالغىلى بولىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن دەسلىپىدىلا ئاشقازان ياللۇغىنى داۋالاشتىكى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. قارا موزايلىق كالىنىڭ چۇچۇمەل قېتىقىغا تاباشىر، قىزىلگۈل، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاشقازاندىكى مۇدىۇرلار يېرىك يىغقان بولسا، ئاشقازان ياللۇغىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر ئارقىلىق ئاۋۋال يېرىڭنى تازىلاش، ئاندىن كېيىن يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ، ھەرۋاقىت يىرىڭنى تازىلاشقا سەل قارىماسلىق كېرەك. بىرنەچچە كۈن مۇدىۇرنى يېرىڭدىن تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، بىرنەچچە كۈن يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسىتىدە خىيارشەنبەر تالقىنى كاسىنە بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچى سۈرۈش بولسا، قۇرسى تاباشىر قابىز ۋە قورۇلغان ئارپا تالقىنى بېرىلىدۇ.

قورساق كۆپۈش

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، سۈپىتى ئۆزگەرگەن غىزالارنى ئىستېمال قىلىش ياكى ئاشقازاندا نورمالسىز يېغىلىۋېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتى ھەم داۋاسىنى «ھەزىم ئاجىزلىقى» ، «ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى» دېگەن مەزمۇندىن كۆرۈۋالسا بولىدۇ. لاچىندانىنى قىزىلگۈل ئەرىقىدە قاينىتىپ ئىچكۈزۈشمۇ پايدىلىق.

كېكىرىش، ئەسنەش، كېرىلىش

كېكىرىش — ئاشقازاندىكى يەل ئېغىز ئارقىلىق چىققان ۋاقىتتىكى ھالەت. ئەسنەش — ئادەم ئىختىيارسىز ئېغىزنى ئېچىشقا مەجبۇر بولغان ھالەت. كېرىلىش — ئادەم پۈتۈن بەدىنىنى سوزۇشقا مەجبۇر بولغان ھالەت بولۇپ، بۇ ئۈچ كېسەلنىڭ سەۋەبى بەدەندە گازلارنىڭ (نورمالسىز) ھاسىل بولۇشىنىڭ كۆپلىكى، ئاشقازان ۋە بەدەندە يەلنىڭ كۆپ توغۇلغانلىقىدىن

www.uyghurkitap.com

بولىدۇ.

داۋالاش: ئومۇمى بەدەننى تەنقىيە قىلىش (يەنى مىزاجغا مۇۋاپىق سۈرگە دورىلىرىنى ياكى قۇستۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش) ھەزىمنى كۈچەيتىش
لەندۈرۈش كېرەك. بەدىيانىنى يۇمشاق ئېزىپ، گۇلقەنتكە قوشۇپ ئىستېمال قىلىش، ئىپارنى مۇناسىپ يوللار بىلەن ئىستېمال قىلىش، بەدەندىن يەلنى تارقىتىدۇ. شۇنداقلا مەستىكىنى ھەسەلگە قوشۇپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

قۇسۇش، ھۆ بولۇش، كۆڭۈل ئاينىش، كۆڭۈل غەشلىكى

قۇسۇش — ئاشقازاننىڭ يېمەكلىكلەرنى ئېغىز ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن پەيدا قىلغان ھەرىكىتىنىڭ نامىدۇر.

ھۆ بولۇش — ئاشقازاننىڭ يېمەكلىكلەرنى ئېغىز ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلغان، ئەمما ئاشقازاندىن ھېچ نەرسە چىقمىغان ھالەتنىڭ نامىدۇر.

كۆڭۈل ئاينىش — قۇسۇشتىن ئىلگىرى بىمارغا ھېلى قۇسۇدىغاندەك مەلۇم بولىدىغان ھالەتنىڭ نامىدۇر.

كۆڭۈل غەشلىكى — ئەگەر كۆڭۈل ئاينىش ھەمىشە بولسا كۆڭۈل غەشلىكى (تەقەللىبوننەپەس) دېيىلىدۇ.

داۋالاش: قايسى خىلىت غالىب بولغان بولسا، شۇ خىلىتنى تەنقىيە قىلىش كېرەك. ئەگەر بىرەر توسالغۇ بولمىسا قۇستۇرۇپ، تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن سىركەنجۇبىنى ئىلمان سۇغا ئارلاشتۇرۇپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا باشقا ئەزالاردىن كېسەللىك ماددىسى يىغىلىپ بۇ كېسەللەرنى پەيدا قىلغان بولسا، شۇ ئەزانى تەنقىيە قىلىش، شۇ ئەزانىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش كېرەك. ئەگەر قۇسۇش بوھران كۈنلىرى يۈزبەرگەن بولسا، ئۇنى توختاتماسلىق لازىم.

سەپرالىق قۇسۇشنى پەسەيتكۈچى، قۇسۇشنى پەسەيتكۈچى دورىلار — ئامىلە، كەھرىۋا، تەمرى ھىندى، سېمىز ئوت، تاباشىر، قورۇلغان ئارپا قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم ياكى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتكەندە، سەپرادىن

بولغان قوۋۇشنى پەسەيتىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قوۋۇشنى پەسەيتكۈچى دورا: ئېكىر، قەلەمپۇر، مەستىكى، قۇرۇق پىننە ھەربىرى 7g، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ تالقانلاپ، 3g مىقداردا ئېلىپ، 36g قىزىلگۈل گۈلقەنتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلغاندا بەلغەم خىلىتىدىن بولغان قوۋۇشنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋ-ۋەتلەيدۇ.

چىپىلما (زىمات): سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قوۋۇشنى پەسەيتىدۇ. لادەن (بىرخىل دەرەخنىڭ يېلىمى)، ئىكلىلمىلىك، ئۇشنە، نامازشام گۈلى يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ تاسقاپ قورۇغۇچى شەربەتلەر (مەسىلەن: ئەنجىباھار شەربىتى) بىلەن خېمىر قىلىپ ئاشقازان ۋە تال ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىدىن بولغان قوۋۇشتا قۇرسى ئىلائۇس (كىتابنىڭ ئاخىرىدا تونۇشتۇرۇلدى) ناھايىتى مەنپەئەتلىك دورىدۇر.

مەزكۇر دورىلاردىن باشقا، كىندىككە يېقىن جايغا، ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا تىلماي لوڭقا قويۇش، قول - پۇتنى مۇجۇش، ئۇيقۇ كەلتۈ-رۈش قاتارلىقلار قوۋۇشنى داۋالاشتا ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر قوۋۇش بۇزۇلغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىشتىن بولغان بولسا، بۇزۇلغان غىزانى قۇستۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش ئارقىلىق تولۇق چىقىرىپ تاشلاش لازىم. ئەگەر ئاشقازان زەئىپلىكى كېسەللەرگە سەۋەب بولغان بولسا، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش كېرەك، ئەگەر ئۈچەيدە قۇرت پەيدا بولغان سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، قۇرتنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك (بۇ ئۈچەي قۇرتى دېگەن مەزمۇندا ئايرىم سۆزلىنىدۇ).

قان قوۋۇش

قان قوۋۇش ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى قىزىل ئۆڭگەچ ياكى ئاشقازاننىڭ بىرەر تومۇرى يېرىلغان ياكى ئۈزۈلۈپ كەتكەن سەۋەبتىن، قاناش ئېغىزى شەكىللەنگەن سەۋەبتىن بولىدۇ، بۇنىڭ ئالامىتى قىزىلئۆڭ-گەچ ياكى ئاشقازان ساھەسىدە يېقىمسىزلىق بولىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ يارىسى-نىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئاغرىش

بولىدۇ.

داۋالاش: باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق قان چىقىرىۋېتىلىدۇ، قول - پۇتنى موجۇش، پاقالچاققا لوڭقا قويۇش، قان توختاتقۇچى دورىلار (بىھى سۈيىگە، ئانارگۈلى، كۇندور، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى ئارلاشتۇرۇپ)نى بېرىش مەنپەئەتلىك. ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقىنى ئالماي ئىستېمال قىلىپ بېرىش قاناش ئېغىزىنى ئېتىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر قىزىلئۆڭگەچ قانىغان بولسا، قان توختاتقۇچى دورىنى ئاستا - ئاستا ئۇزۇندا ئىچىپ بېرىش كېرەك. قۇرسى كۆھلى (كىتابىنىڭ ئاخىرىدا تونۇشتۇرۇلدى) تومۇر يېرىلىپ پەيدا بولغان قان قۇسۇش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. بۇنىڭدىن باشقا پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى قاتارلىقلارمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

جىگەر، تال ياكى باشقا بىرەر زەربە يەتكەن سەۋەبتىن قان بۇ ئورۇنلاردىن ئاشقازانغا قۇيۇلۇپ قۇسۇق ئارقىلىق چىقىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى قايسى ئەزادىن قان كەلگەن بولسا، شۇ ئەزادا يېقىمسىزلىق بولىدۇ.

داۋالاش: مەيلى قان قايسى ئەزادىن كەلسۇن، ھەممىسىنىڭ داۋاسى قان ئېلىشتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كېسەللەنگەن ئەزانىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، قان ئالغاندا قاننى ئاز - ئازدىن بىرنەچچە قېتىم ئېلىش، لېكىن ئەگەر قان بەك كۆپ بولسا، بىر قېتىملا كۆپ مىقداردا قان ئالسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازان يارىسىنىڭ سەۋەبىدىن قان قۇسۇش بولغان بولسا، ئاشقازان يارىسىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ، ئۇ ئېلگىرى بايان قىلىنىپ بولدى.

ئەگەر كۆكرەك ساھەسىگە تاياق تەگكەن سەۋەبتىن قان قۇسۇش بولغان بولسا، قان ئالغاندىن كېيىن كۆك ماش، موغاس، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى، سەبرى، مۇرمەككىلەرنى نامازشام گۈلى كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيىدە يۇغۇرۇپ تاياق تەگكەن ئورۇنغا زىمات قىلىنىدۇ. قۇرۇسى كەھرىۋادىن 4gنى، قورۇلغان سېمىز ئوت ئۇرۇقى تاتلىقنىڭ ھەمراھلىقىدا بەرسە قان ئالمايمۇ مەزكۇر چېلغا بىلەن ساقىيىپ كېتىشى مۇمكىن.

ئاشقازاندا قان ۋە سۈت ئۇيۇپ قېلىش

ئەگەر باشقا ئەزالاردىن ئاشقازانغا قۇيۇلۇپ ئاشقازاندىن ۋاقتىدا چىقىپ كېتەلمىسە، ئاشقازاندىكى تۆۋەن تېمپېراتورىنىڭ تەسىرىدە ئۇيۇپ قالىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش سۈت ئىچىلسە ئاشقازان سوۋۇپ كەتكەن بولسا ياكى بىرەر ئۇيۇشچان يېمەكلىك (مەسىلەن: بوتىلاق ئوغۇزسۈتى) ئىشلىتىش سەۋەبىدىن سۈت ئاشقازاندا ئۇيۇپ قالىدۇ. ھەربىرسىنىڭ ئالامىتى كۆڭۈل ئايىنىش ۋە سوغۇق تەرلەش بولىدۇ. جۇغ – جۇغ بولىشمۇ مۇمكىن.

داۋالاش: سېرىقچېچەك ۋە پىننىنى قايىنتىپ سىركەنجۇبىل ئارىلاشتۇرۇپ ئىسسىق پېتى ئىچكۈزۈلىدۇ. جىمى ھايۋانلار جۇملىدىن توشقاننىڭ ئوغۇزسۈتى ئۇيۇپ قالغان قان، ئۇيۇپ قالغان سۈتنى ئېرىتىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك، توشقان ئوغۇزسۈتىنىڭ ئالاھىدىلىكى سۈيۇق سۈتنى ئۇيۇتىدۇ، ئۇيۇپ قالغان سۈتنى ئېرىتىدۇ.

پايدىلىنىش: كۆپىنچە سۈت ئىمۋاتقان باللاردا ئانا سۈتىنىڭ نورمالسىزلىقى، بالا ئاشقازىنىنىڭ ئاجىزلىقى تۈپەيلىدىن سۈت ئۇيۇپ قالىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا ئۇيۇپ قالغان سۈتنى ئېرىتكەندىن كېيىن، مۇشۇ ئانىنىڭ سۈتىنى ئىمىتمەستىن ئۇنىڭ ئورنىغا تۆگىنىڭ، كالىنىڭ ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتىنى ئېمىتىش ھەمدە بۇ ھايۋانلارنى سۈزاپ ھەم بەرەنجاس بىلەن بېقىپ، ئۇلارنىڭ سۈتىنى ئېمىتسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر ئانىنىڭ سۈتىدىن ئايرىغىلى بولمىسا، ئانىغا سۈپەتلىك غىزالارنى بېرىش، ئارىلاپ تەرياق پاروق (تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى كىتابنىڭ ئاخىرىدا سۆزلەندى) بېرىپ تۇرۇپ ئېمىتسە، بالىغىمۇ ئاز مىقداردا تەرياق فارۇق بەرسە بولىدۇ. بالىنىڭ قورسىقىنى سۈتكە بەك تويغۇزۇۋەتمەسلىك ھەمدە سۈت ئېمىپ بولغاندىن كېيىن قورسىقى يېنىك سىلاپ بېرىلسە بولىدۇ. قۇرۇق پىنىندىن 18g نى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇيۇپ قالغان سۈتنى تېزلا ئېرىتىدۇ.

ھېق تۇتۇش

بۇ ئاشقازان ئىچكىرى قەۋىتىدىكى توقۇلمىلارنىڭ بىردىنلا قىسقىراپ كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ نامى بولۇپ، تۇتقاندا بىمار ھېقىلداپ قالىدۇ.

ئەگەر ھېق تۇتۇش تاماقنى كۆپ يېيىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، تاماق يېگەندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ داۋاسى تېزدىن ئىسسىق سۇ ئىچكۈزۈپ، غىزانى قۇسۇق ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش ھەمدە ھەزىمنى كۈچلەندۈرۈش كېرەك. ئۇندىن باشقا لاچىندانە ۋە پىننىنى چايناپ بېرىش بىلەنمۇ ھېق تۇتۇش توختاپ قېلىشى مۇمكىن.

ئەگەر يەلنىڭ سەۋەبىدىن ھېق تۇتۇش بولغان بولسا، ھەزىمنى بۇزىدىغان يەل پەيدا قىلىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ھېق تۇتۇش بولىدۇ. بۇخىل ھېق تۇتۇش كۆپرەك باللاردا كۆرۈلىدۇ. داۋالاشتا يەل تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى بىرەر ئۆتكۈر خىلتنىڭ تەسىرى ياكى ئۆتكۈر دورىنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن سىركەنجىۋىلگە ئىلمان سۇ قوشۇپ، قۇستۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازاننىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك لوئابلىق دورىلار (مەسىلەن: بىنەپشە، ئىسپىغول...) نىڭ تاتلىقنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە قايناقسۇغا بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ يۇتۇم – يۇتۇملاپ ئىچكۈزۈش ۋە غىزاسىغا قايماق بېرىش ناھايىتى تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەگەر بەلغىمى ھۆللۈكنىڭ ئاشقازان يۈزىگە چاپلىشىۋالغانلىقىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئاشقازانغا سۇ تولىۋالغان بولىدۇ. ھەزىم بۇزۇلىدۇ، ئاچچىق كېكىرىش بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ھەببى ئايارەج بېرىپ بەلغەم خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى روشەن ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا يەيدىغان، ئىچىدىغان ۋە سىرتىدىن چاپىدىغان دورىلار بىلەن ئاشقازانغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ھېق تۇتۇشنىڭ يەل ۋە بەلغىمى ھۆللۈكنىڭ سەۋەبىدىن بولىدىغان يەنە بىرقىسمى بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى داۋالاشتا نەپەسنى ۋاقتىنچە بوغۇپ بېرىش (بىرنەچچە سېكۇنت تىنماي تۇرۇش) ھەممىدىن ياخشى داۋالاش تەدبىرى ھېسابلىنىدۇ. ئاچچىقلىنىش، ھەرىكەت قىلدۇرۇش، چۆشكۈرۈكنى توختىتىۋېلىش ۋە باشقا تەدبىرلەردە روھنىڭ

ئىچكى قىسمىدا ھەرىكەت پەيدا بولۇپ ھىق تۇتۇش پەسىيىدۇ.

ئەگەر ھىق تۇتۇش جىگەر ياكى ئاشقازاننىڭ ياللۇغى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسىنى جىگەر ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى بابىدىن ئىزدىسە بولىدۇ.

پايدىلىنىش: كۆپ ساندىكى ھىق تۇتۇشلاردا چۈشكۈرۈك كەلتۈرۈش پايدىلىق. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش پىننە سۈيىنى ئاچچىق ئانار سۈيىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈش، سوغۇق سۇنى كۆپرەك ئىچىش، پىندۇق (كەشمىر بادىمى) نى گېلىغا ئېسىپ قويۇش، قورقۇتۇش ۋە دارچىن، مەستىكىلەرنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچكۈزۈشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئاشقازاننىڭ تەتۈر قىسقىرىشى

بۇ كېسەلدە بىمار ئازراق لوقما يېسە ھەزىم بولمايلا قۇسۇق ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ، بۇ ئاشقازانغا تۇتاشقان 12 بارماق ئۈچەينىڭ غىدىقلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى يېمەكلىكلەر ھەزىم قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مۇشۇ ئۈچەي تەرەپكە ئاقسا، بەدەننىڭ «تەبىئەت كۈچى» ئۈچەينى جىددىي غىدىقلاپ، ئۈچەينى قىسقارتىپ تەتۈر قىسقىراش ھەرىكىتىنى پەيدا قىلىدۇ ھەمدە ئۇنى قۇسۇش ئارقىلىق يوقىتىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۈچەي غىدىقلىنىش (ياللۇغلىنىش)نى داۋالاش بىلەن ئوخشاش (ئۆز جايىغا قارالسۇن).

ئاشقازاننىڭ بىئارام بولۇشى

بۇ كېسەلدە ئاشقازاندا بىئاراملىق بولىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن بىمار گويا قوۋاسىنىڭ ئۈستىدە سەكرەۋاتقاندەك قاتتىق بىئارام بولۇپ، تىنىم تاپالمايدۇ.

بۇ كېسەلنى «ئاشقازاننىڭ قوزغىلىشى» دەپمۇ ئاتايدۇ.

داۋالاش: قايسى خىلت بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا شۇ خىلتنى تەنقىيە قىلىش (يەنى بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل بولۇپ، سەپرا خاراكتېرلىك ئىسسىق ماددىنىڭ ئاشقازاندا توغۇلۇشىدىن، يەنە بىرى سوغۇق تەبىئەتلىك غىدىقلىغۇچى نەرسىلەر مەسىلەن: تۇزلۇق، چۈچىمەل، قېرىق ۋە ئوفۇنەتلىك (پۇرلۇلفان) ماددىنىڭ ئاشقازاندا تۇغۇلىشىدىن كې-

لىپ چىقىدۇ. ئاۋۋالقى سەۋەبتىن بولغىنىنى داۋالاشتا ئىلمان سۇغا سىركەن-
جۇبىل ئارلاشتۇرۇپ قوستۇرۇپ، ئاشقازاننى تازىلىغاندىن كېيىن قورۇلغان
ئارپا، تاباشىر ۋە ئامىلە ھەم مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن سۇفۇپ
تەييارلاپ بېرىلىدۇ. سەندەل، كاپۇر، قاپاقنىڭ پوستى قاتارلىقلارنى قىزىل-
گۈل ئەرەقىدە ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ. كېيىنكى
سەۋەبتىن بولغىنىدا سىركەنجۇبىل ھەسىلىگە سېرىقچېچەك قايىنىتىلمىسىنى
قوشۇپ ئىچكۈزۈش، ماددىنى تارقىتىش مەقسىتىدە بادىيانىنىڭ سۈيىنى
ئەفسەنتىن شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئاشقازاننىڭ تىترىشى

بۇ كېسەلدىمۇ يۈرەك قوزغىلىشقا ئوخشاش ئاشقازاندا تىترەش ھەرى-
كىتى يۈزبېرىدۇ.

داۋالاش: كېسەل پەيدا قىلغان خىلىتنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا قارىتا
مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلىش، ئەگەر
ئىسسىقلىق بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، ئۇنى كېمەيتىش كېرەك.

ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاغرىقى

بۇ ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا پەيدا بولىدىغان ناھايىتى قاتتىق
ئاغرىش بولۇپ، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ قول- پۇتى سوۋۇپ
كېتىدۇ، ئايلىنىپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ
بېرىلسا بولىدۇ.

ئاشقازاننىڭ كۆيۈششى

ئەگەر ئاشقازاننىڭ كۆيۈششى پېترىنان، پىشمىغان مېۋىلەرنى ئىستې-
مال قىلغانلىق سەۋەبتىن بولغان بولسا ياكى ئاشقازاندا خام ھۆللۈكنىڭ
تۇرۇپ قالغانلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى كېسەل
بولۇشتىن ئىلگىرى سېزىش تەس، ھۆللىكى ئارتۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستې-
مال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. يېنىك دەرىجىدە ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. ئەگەر

ئاشقازان كۆيۈشىش تالدىن سەۋدانىڭ قۇيۇلغانلىقى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قورساق ئاچ چاغدا كۆيۈشىش زىيادە بولىدۇ، ياغلىق غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا بېسىقىپ قالىدۇ.

داۋالاش: سىڭىش تەس، ھۆللۈكى يۇقىرى غىزالارنى ئىستېمال قىلغانلىق سەۋەبتىن ئاشقازان ئېچىشقان بولسا، قۇستۇرۇش يەنى سېرىقچېچەك ۋە تۇرۇپنىڭ سۈيىگە ھەسەل ۋە تۇز ئارلاشتۇرۇپ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى بېرىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىمەك كېرەك.

ئەگەر سەۋدا خىلتىنىڭ (ئاشقازان كىرىش كېغىزىغا) قۇيۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سول تەرەپتىن ئۇسەيلىم ياكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ھېلىلە مۇراببا ۋە سىركەنجۇۋىل بۇزۇرى بېرىلىدۇ.

ئاشقازان تۆۋەنلەش

بۇ كېسەل ئىككى خىل بولۇپ، بىرى كېسەل ئاشقازاننىڭ ئۆزىدە بولغان بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى ھەزىم بۇزۇلىدۇ، كۆكرەك پۈلتايغان بولىدۇ. ئىككىنچىسى، ئاشقازاننى باشقا ئەزالار بىلەن تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان تارىمۇشلار بوششىپ كەتكەن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى قايسى تەرەپتىكى تارىمۇش بوششىپ كەتكەن بولسا، ئاشقازان قارشى تەرەپكە ئېگىلگەن بولىدۇ (خۇددى ئاشقازان چىدىرغا ئوخشاش تۆت تەرەپتىن تارىمۇشلار بىلەن باغلانغان بولىدۇ. شۇنداقلا ئاشقازاننىڭ بىر تەرىپى تۆش سۆڭىكى بىلەن، ئىككىنچى تەرىپى بەل ئومۇرتقىسى بىلەن، ئۈچىنچى ئوڭ تەرەپ، تۆتىنچىسى ئاشقازان تارىموش ئارقىلىق باغلىنىپ تۇرىدۇ. ئاشقازان قايسى تەرەپكە ئېگىلگەن بولسا، شۇ تەرەپتە ئېغىرلىق سېزىمى بولىدۇ.

داۋالاش: ئىستىرخا ۋە پالەچنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ، سىڭىشلىك غىزالار بېرىلىدۇ. خۇش پۇراق قابىز دورىلار (مەسىلەن، لاچىندانە، قاقىلە، زەرنەپ، سۇنبۇل قاتارلىقلار) ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا «ئاشقازان» توقۇلمىسىنىڭ بوشاپ كېتىشىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان دورىلار بۇ كېسەلگە بېرىلسە ياخشى مەنپەئەت بېرىدۇ.

ئاشقازان توقۇلمىسىنىڭ بوشاپ كېتىشى

بۇ ئاشقازاننىڭ ناھايىتى ئېغىر دەرىجىدىكى ئىستىراخاسى بولۇپ، ئاشقازاننىڭ ھەربىر بۆلىكىدە كۆرۈلىدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى ئىچىدىكى ئەڭ يامان كېسەلدۇر.

ئالامىتى: ئاشقازاننىڭ ھەزىم خىزمىتى پۈتۈنلەي يوقالغان بولىدۇ، مەيلى قانداقلا يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان غىزا يېيىلمىسۇن، ئاشقازاندا قەتئىي ھەزىم بولمايدۇ، ئېغىر دەرىجىدە قەۋزىيەت بولىدۇ، ئاشقازان ياللۇغى ياكى ئاشقازان مىزاجى بۇزۇلۇشىنىڭ ھېچقانداق ئالامىتى تېپىلمايدۇ.

داۋالاش: جاۋارىش ئۇد (تەركىبى كىتابنىڭ ئاخىرىدىن كۆرۈلسۇن) نى ئىچىدىن بېرىپ مەستىكى يېغى (تەركىبى، تەييارلىنىشى كىتابنىڭ ئاخىرىدا سۆزلەندى) بىلەن ئاشقازان ساھەسى ياغلىنىدۇ. كەكلىك ۋە تورۇلغا گۆشلىرى بېرىلىدۇ. توخۇ تاشلىقىنىڭ تاشقى پوستىنى سوقۇپ تاسقاپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىك.

ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى

ئەگەر تارتىشىش خاس ئاشقازاننىڭ ئۆزىدە بولسا، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، ئەگەر ئاشقازان تارىموۇشلىرىدىن بەل تارىموۇشى تارتىشىپ قالغان بولسا، ئوزۇقلۇقلار ئاشقازانغا كىرىپلا ئۈچەي تەرەپكە كېتىپ قالىدۇ، بىمار ئوڭ ياكى سول تەرەپكە ئېگىلىپ قالىدۇ. ئەگەر تۆشكە تۇتاشقان تارىموۇشى تارتىشىپ قالسا، بىمار قورساق تەرەپكە ئېگىلىپ قالىدۇ، بەلنى رۇسلىغىلى بولمايدۇ.

داۋالاش: ماددىنىڭ تولۇپ قېلىشىدىن بولغانمۇ ياكى ئىستىفراغنىڭ كۆپلىكىدىن بولغانمۇ ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرىنى ئوبدان تەھقىقلەپ، ئاندىن كېيىن تەشەننۇجنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئاشقازاننىڭ قېتىۋېلىشى

ئاشقازاننىڭ قېتىۋېلىشى كۆپىنچە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بۇنى قول بىلەن سىلاپ بىلگىلى بولىدۇ. شۇڭا بۇ كېسەلنى

تونۇش ئۈچۈن باشقا ئالامەتلەرنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق، ئەگەر بۇ قاتتىقلىق ئېغىر بولغاندا قاراپمۇ بايقىغىلى بولىدۇ. بۇ كېسەلدە ئاشقازان توقۇلمىسى بۇزۇلغان بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بىماردا ئىسسىقلىق ئالامەتلىرى تېپىلسا (مەسىلەن: ئۈسسۈزلۇق بولسا، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق بولسا) باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئاق مومنى گۈل يېغى ۋە بىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ ھەمدە گۆشتىن چەكلىنىدۇ. ئەگەر بەدەندە سوغۇق-لۇق ئالامەتلىرى تېپىلسا (تىلدا ئاق ياكى كۆل رەڭ گەز بولۇش، سۈيدۈك-نىڭ رەڭگى ئاق ياكى توپارەڭ بولۇش، ئۈسسۈزلۇق بولماسلىق)بابۇنە، سۈنبۇل، بىنەپشە، ئىزخىر، شۈمشا، موتەك، ئاچچىق بادام مېغىزى، توخۇ يېغى قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. قويۇق خىلىتلارنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە بولغان دورىلار ئىچىشكە بېرىلىسمۇ ياكى كلىزما قىلىشقا بېرىلىسمۇ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكىمۇ يېتەرلىك ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

پايدىلىنىش: بەزى ۋاقىتلاردا تال قاتقان سەۋەبتىن قوشنا بولغان ئاشقازان توقۇلمىلىرىدا قاتتىقلىق پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا تال قېتىشنى داۋالاش چارىسى قوللىنىلسا بولىدۇ.

قورساق موسكۇلىنىڭ قاتتىقلىشىشى

ئاشقازان ئۈدۈلىدا ئۇزۇنىسىغا سوزۇلغان قاتتىقلىق بىلىنىدۇ. قاتقان ئورۇن خۇددى چاشقاننىڭ قۇيرۇقىغا ئوخشاش بىر تەرىپى توم، يەيە بىر تەرىپى ئىنچىكە بولىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەلدە ئاشقازاندا بىرەر نورمالسىزلىق بولمىغاچقا، ئاشقازاننىڭ بارلىق خىزمىتى ساق سالامەت بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغىنىنى ئايرىپ مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ (يەنى ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن شاھتەررە، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قاتار-لىقلاردىن قايناتىلما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە قۇرۇق بىنەپشە، قىزىل-گۈل، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاق مۇم، بادام يېغى

قاتارلىقلاردىن قىروتى تەييارلاپ يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ. زۆرۈر تېپىلسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، قويۇق خىلىتلارنى چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە بولغان دورىلار، مەتبۇخى ئەفتىمۇنغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇشەق، مۇقەل، كۆيدۈرۈلگەن كاللەك سەي يىلتىزى، قوندۇز قەھرى، زەپەر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق ئېلىپ شۇمشا سۈيى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا ئاشقازان قېتىشنى داۋالاشتىكى تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش ۋە تولغاقلىق ئىچى سۈرۈش

بەزى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، يۇقىرىقى ئىككى ئاتالغۇ مەنىداش ئاتالغۇلار بولۇپ، ئاشقازان خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ھەر ئىككىسىدە ئىچى سۈرۈش بولىدۇ.

ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، مەيلى مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى بولسۇن، مەيلى ماددىلىق بۇزۇلۇشى بولسۇن، ئۇنىڭ سەۋەبى ۋە ئالامەتلىرى «ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى»دا بايان قىلىنىپ ئۆتتى، سەۋەبكە مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا مۇدۇر چىققان ياكى ئاشقازاندا يارا پەيدا بولغان سەۋەبتىن بۇ كېسەل كېلىپ چىققان بولسا، ئۇلارمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى، بۇ تۈرگە سۇپۇپى زەلقۇل ئەمئا بەسۇرى ۋە سۇپپىپى ھەببى رۇممان ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر (بۇلارنىڭ تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى كىتابنىڭ ئاخىرىدا سۆزلەندى)، ئەگەر مېڭىنىڭ نەزلىسى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇ «مېڭە مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى ناھايىتى ئۇزۇن، ئوخلىغاندىن كېيىن ئارقا ـ ئارقىدىن ئىچى سۈرۈش بولىدۇ. ئاندىن كېيىن بىر مەزگىل توختاپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا باشقا كېسەللىكلەردىن نەزلىنى داۋالاشتا تونۇشتۇرۇلىدىغان دورىلار بىلەن سەۋەبكە مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ خىل ئىچى سۈرۈش (يەنى مېڭە مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش)نى ھەرگىز توختاتماسلىق لازىم. بەلكى پۈتۈن نىشاننى مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش، نەزلىنى پەسەيتىش تەرىپىگە قارىتىش لازىم.

ئەگەر سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن ئىچى سۈرۈش بولغان بولسا، سۈپەتلىك غىزالار بىلەن غىزالاندۇرۇش ۋە ھەزىمنى كۈچەيتىش كېرەك.

ئەگەر ئىچى سۈرۈش قان تومۇرلارنىڭ خىلىتلار (خام) بىلەن توشۇپ كەتكەنلىكىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى بىماردا گەرچە ئىچى سۈرۈش بولغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇ سېمىز، پور قۇۋۋەت ھالدا يۈرىدۇ، ئىچى سۈيۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ، بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە بەدەننى ئۇۋۇلاپ بېرىش ھەمدە مۇنچىدا تەرلىتىش ۋە روزا تۇتقۇزۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل جىگەر زەئىپلىكى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى بىمارنىڭ بەدىنى كۈندىن كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىدۇ، ئاق ياكى كۆكۈش ئىچ سۈرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئىچىدىن يەيدىغان، سىرتىدىن چاپىدىغان دورىلار ئارقىلىق جىگەرنى قۇۋۋەتلەش بىلەن بىرگە ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش لازىم. بۇ مەقسەتتە جاۋارىش مەستىكى ئىشلىتىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

پايدىلىنىش: كەيلۇس (ئاشقازان ۋە ئۈچەيدە ھەزىم بولۇپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلگەن يېمەكلىك بوتقىسى) ئەگەر ئاشقازاندىن جىگەرگە بارالمىسا، ئاق رەڭلىك ئىچى سۈرۈش بولىدۇ. ئەگەر ماسارىقا تومۇرلىرىغا ئۆتكەندىن كېيىن قايتىپ كەلسە، كۆكۈش ئىچى سۈرۈش بولىدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك ئىچى سۈرۈشنىڭ يەنە بىرى بولۇپ، «تۇتقاقلىق ئىچى سۈرۈش» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا بەلگىلىك ۋاقىتتا تۇتقاقلىق ئىچى سۈرۈش بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى باشقا ئەزالاردىن ئاشقازانغا ماددىنىڭ قۇيۇلغانلىقىدىن ئىچى سۈرىدۇ. ئىچى سۈرگىنىنىڭ رەڭگىدىن قايسى خىلىتتىن بولغانلىقىنى، قايسى ئەزادىن قۇيۇلغانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ (مەسىلەن: ئىچى سۈرۈش تۇتقاقلىق قىزىش بىلەن بىرگە بولسا ۋە رەڭگى سېرىق بولسا، سەپرا خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن، 4 كۈندە بىر قىزىپ، ئىچى سۈرىكى

قارا راڭدە كەلسە، سەۋدا خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن، كۆندە بىر قىزىل ئاق رەڭدە كەلسە، بەلغەم خىلتى غالىبلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ) . بۇخىل ئىچى سۈرۈكنىڭ ئالامىتى ماددا قايسى ئەزادىن قۇيۇلغان بولسا، شۇ ئەزادا ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىش ئىچى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن پەسىيىپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قايسى غالىب بولغان بولسا، شۇ خىلتىنىڭ مۇنزىج ۋە مۇسهىلىنى بېرىپ، كېسەللىك ماددىسى تەنقىيە قىلىنسا بولىدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك ئىچى سۈرۈشنىڭ يەنەبىر تۈرى بولۇپ، ماسارىقا (ئۈچەيدىن جىگەرگە ئوزۇقلۇق ماددىلارنى توشۇيدىغان كۆك قان تومۇر-لار)دا توسۇلۇش بولغان سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى جىگەرنىڭ توسۇلۇش (سۇددىسى)دىكى ئالامەتلەر بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. بۇنى داۋالاش جىگەرنىڭ توسالغۇسىنى ئېچىشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك ئىچى سۈرۈشنىڭ يەنە بىرتۈرى بولۇپ، ئۇ ئاشقازان تۈۋىتلىرىنىڭ يوقىلىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا ئاشقا-زان تۈۋىتلىرى يوقىلىپ كەتكەن بولغاچقا، غىزانىڭ ئاشقازاندا ۋاقىتلىق تۇرالمىغانلىقىدىن بۇنى بايقىغىلى بولىدۇ. ئاشقازان تۈۋىتلىرى نابۇت قى-لىنىشچانلىقى يۇقىرى بولغان خىلتلارنىڭ تەسىرى ياكى ئاشقازاننىڭ ئىس-سىقتىن بولغان ياللۇغى ئىسسىق تەبىئەتلىك زەھەرلەرنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن سۇماق، قىزىلگۈل چېچىكى (زەراۋەرەندە)، تاباشىر، پوپەل، سەندەل، ئانار پوستى، ھۆززۈرى مەككى قاتارلىق دورىلارنى يومشاق سوقۇپ تاسقاپ، بېھى سۈيى ياكى ئۈزۈم دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ. قورۇلغان ئارپا تالقىنى، ئالما، بادام يېغى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، غىزاسىغا كەكلىك، پاختەك گۆشلىرى بېرىلىدۇ. تاماق يەپ بولۇپ خېلى ئۇزاقتىچە ئۇنىڭ تەرەپىنى بېسىپ يېتىشقا بۇيرۇلىدۇ. مۇتلەق ھەرىكەت قىلدۇرۇلمايدۇ. بەزى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، توم نان ۋە سۈت بىلەن غىزا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان تۈۋىتىنى ئۈندۈرىدىكەن. ئەگەر سۈرگە دورىسى

ئىشلەتكەن سەۋەبتىن بۇ كېسەل كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاشتا مۇناسىپ تەدبىرلەر ئارقىلىق ئىچى سۇرۇشنى پەسەيتىش، قېتىقتىن دوغاپ تەييارلاپ ئىچكۈزۈش ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىندۇ.

ئاشقازاننىڭ كىچىكلەپ كېتىشى

ئەگەر ئاشقازان تۇغما كىچىك بولغان بولسا، دەسلەپتىن تارتىپ قانچە سىڭىشلىك يۇمشاق غىزا بولسۇن، كۆپرەك ئىستېمال قىلسا سىڭمەي، زەرەر قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بۇنداق كىشلەرگە مىقدارى ئاز، ئەمما ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان غىزالار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان-نىڭ تارتىشىپ قېلىشى ياكى ياللۇغلىنىشى سەۋەبىدىن كىچىكلەپ قالغان بولسا، شۇ كېسەللەرنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

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

ئون تۆتىنچى باب جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى مەيلى ماددىسىز بولسۇن، مەيلى ماددىلىق بولسۇن، ھەرقايسىسىدا جىگەر ساھەسىدە يېقىمسىزلىق بولۇش بىلەن بىرگە ھەربىر مىزاج بۇزۇلۇشقا خاس بولغان ئالامەتلەر تېپىلىدۇ مەسىلەن: جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدا ئۇسسۇزلۇق كۆپ، تىلى قۇرۇق (قۇرغاق)، ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، تومۇرى تېز بولىدۇ. سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى قىزىل، جىگەرنىڭ ئۇدۇلى قىزىق بىلىنىدۇ. قان خىلىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغىنىدا پۇت ـ قولدا ئېغىرلىق، ئېغىز تەمىنىڭ تاتلىق بولۇش ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلتىدىن بولغان بولسا، بەدەننىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ، سەپرالىق قۇسۇش ۋە سەپرالىق ئىچى سۈرۈش بولىدۇ. سوغۇقتىن بۇزۇلغاندا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق، بەدەنلىرى ئېسىلگەن، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق، ئۇسسۇزلۇق كەم بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلتىدىن بۇزۇلغان بولسا، سۈيدۈكى نىسبەتەن قويۇق، بەدىنى سوغۇق، بەلغەملىك قۇسۇش ئالامەتلىرى بولىدۇ. جىگەر مىزاجى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، بەدەنىنىڭ تېرىلىرى، ئېغىزى ۋە تىلى قۇرۇپ كەتكەن بولىدۇ. ئەگەر سەۋدا خىلتىدىن بولغان بىماردا قورقۇنچاقلىق، خىيالپەرەسلىك بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. لېكىن شۇنىمۇ ئەستە تۇتۇش كېرەككى، جىگەر مىزاجى بۇزۇلۇشىنىڭ ھەممە قىسىملىرىدا (مەيلى ئىسسىقتىن بولسۇن، مەيلى سوغۇقتىن بولسۇن) كاسىنە ناھايىتى شىپالىق دورىدۇر، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. زۆرۈرىيىتى بولغان ئەھۋالدا كاسىنەنى خىيار شەنبەر ئېتى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، جىگەر مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

بۇ يەردە جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا مەخسۇس ئىشلىتىدىغان ئىسسىق، سوغۇق دورىلار يېزىلدى. كېسەللىك سەۋەبى ھەم قەۋزىيەتلىكنى بوشىتىشنى چىقىش قىلىپ ئېھتىياجغا مۇۋاپىق ئېلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

سوغۇق دورىلار: كاسىنە سۈيى، ئانار سۈيى (ناخوش ياكى ئاچچىق ئانار)، سەندەل شەربىتى، سىركەنجۇبىل، زىخنىڭ سۈيى، قېتىق سۇزمىسى، ئىسپۇل لۇئابى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار، بۇ دورىلارنى ئايرىم ياكى بىر قانچىسى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ئىچى سۈرۈۋاتقان بولسا، قورسى تاباشىر قابىزنى (تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى كىتابنىڭ ئاخىرىدا)، رۇببىسى، ئالما رۇببىسى، جۇملىدىن پاقىبۇپۇرمىقى ئۇرۇقى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئەگەر بىماردا قەۋزىيەت بولسا، ھېلىلە ۋە خىيارشەنبەر ئېتى قايىنىتىلمىسى بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

جىگەر مىزاجىنىڭ قان خىلتىدىن بۇزۇلۇشىدا ھەرقانداق تەدبىر قوللىنىشتىن ئىلگىرى قان ئېلىشتىن چەكلەيدىغان بىرەر توسالغۇ بولمىسا، باسلىق ياكى ئەبتى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. جىگەر مىزاجىنىڭ سەپرا خىلتىدىن بۇزۇلۇشى كۆچەپ سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، ئەگەر مۇۋاپىق كۆرسە قان ئېلىشقىمۇ بولىدۇ. سوغۇق دورىلارنى (مەسىلەن، كۆك قاپاق[1] ئۇساربىسى، تەرخەمەك، ئارپا ئۇنى، سەندەل، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇتنى جىگەر ساھەسىگە زىمات قىلىش بىلەن جىگەرنىڭ قىزىقلىقى (ھارارىتىنى) پەسەيت-كىلى بولىدۇ. لېكىن جىگەر مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدا جىگەردە سۇددە پەيدا بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، جىگەر ساھەسىگە زىمات چېپىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئىسسىق دورىلار: بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەسەل بىلەن سېلىنغان گۈلقەنت، ئاساناسىيا، داۋائىل كۆركۈم (بۇ ئىككى دورىنىڭ تەركىبى كىتابى-مىزنىڭ ئاخىرىدا تونۇشتۇرۇلدى) ۋە باشقا دورىلار.

بەلغەم خىلتىنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن، مائۇل ئۇسۇل، ھەببى سەبرى (تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى كىتابىنىڭ ئاخىرىدا سۆزلەندى) ئىشلە-

---

① ئۇسارى — دورىلارنى يېتەرلىك سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئۆزلۈكسىز قايىنىتىپ تىرىپنى سۈزۈۋېتىپ، يەنە قايىنىتىپ ياكى يالدۇرۇپ، ئوماچتەك ئۇيۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تىش مەنپەئەتلىكتۇر. زۇپا قاينىتىلمىسىنى داۋائىل كۈركۈمىدىن 4g بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىشمۇ جىگەرگە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈپ، جىگەرنى قۇۋ-ۋەتلەشتە ئۆزىگە خاس تەسىرگە ئىگە، مۇشۇ مەقسەتتە يەنە ماددەئۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر (كىتابنىڭ ئاخىرىدا سۆزلەندى) قاتارلىقلار بىرلىكتىمۇ بولىدۇ.

تەنقىيەنى بەك ئاشۇرۇپ قىلماسلىق لازىم، چۈنكى ئاشۇرۇپ تەنقىيە قىلغاندا بىمارنىڭ زىيادە جۈدەپ كېتىشىنىڭ ئەندىشىسى بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلتىدىن جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا ئىچى سۈرۈش قوشۇلۇپ كەلسە رەيھان ئۇرۇقى، ئەرەب يىلىمىنىڭ ھەربىردىن 9g ئېلىپ ئىككىسىنى قوشۇپ قىزىلىگۈل ئەرەقىدە ئىرىتىپ ئىستېمال قىلىنسا ئىچى سۈرۈشنى پەسەيتىدۇ.

جىگەر مىزاجىنىڭ سەۋدا خىلتىدىن بۇزۇلۇشىدا مەتبۇخى ئەفتىمۇن ياكى ھەبىي ئەفتىمۇن (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) لار بىلەن سەۋدا خىلتى تەنقىيە قىلىنسا بولىدۇ. لېكىن تەنقىيە قىلىشتىن ئىلگىرى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن مائىل جەبىن (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئىچكۈزۈلىدۇ. جىگەر ساھەسىگە ھۆللەشتۈرگۈچى قىيرۇتىلار (بۇ ئومۇمىي قىسمىدا سۆزلەندى) نى چېپىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. لېكىن ھەددىدىن زىيادە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكىمۇ بولمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدىن قورساقتا سۇ چۈشۈشنىڭ ئەندىشىسى تۇغۇلۇپ قالىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش: بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا مۇناسىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلسا بولىدۇ. ئەگەر كېسەل مۇرەككەپ بولسا، داۋالاشنىمۇ مۇ-رەككەپ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

جىگەر زەئىپلىكى

جىگەر زەئىپلىكى مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولسۇن، ئۇنىڭدا كۆپىنچە چوڭ تەرەت ۋە كىچىك تەرەت گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ. بىمارنىڭ بەدىنى ئورۇق، ئىشتىھاسى كېمەيگەن ياكى پۈتۈنلەي يوقالغان بولىدۇ. ئوڭ تەرەپ بىقىندا يېتىم قوۋۇرغىغا قەدەر يېتىپ بارغان تارتىشىش

بىلەن يەڭگىل ئاغرىش سىزىمى بولىدۇ. جۇملىدىن غىزالانغاندىن كېيىن كەيلۇس جىگەر تەرەپكە سۈرۈلگەندە بۇ ئەھۋال تىپىك بولىدۇ. بىمارنىڭ رەڭگى كۆكەمتۇل ياكى ئاققا مايىل بولىدۇ، بەزىدە سېرىق ياكى جىگەررەڭگە مايىل بولىدۇ.

ھەربىر ئەزادا تۆت كۈچ (قۇۋۋەت) بولۇپ، سۈمۈرۈش كۈچى (قۇۋۋەتى جازىبە)، تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى (قۇۋۋەتى ماسىكە)، ھەزىم قىلىش كۈچى (قۇۋۋەتى ھازىمە)، چىقىرىپ تاشلاش كۈچى (قۇۋۋەتى دافىئە) دىن ئىبارەت. تۆۋەندە جىگەردىكى بۇ ھەربىر كۈچنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر تونۇشتۇرۇلدى.

جىگەرنىڭ تارتىش كۈچى (قۇۋۋەتى جازىبە) ئاجىزلاپ قالغاندا چوڭ تەرەت ئاق، يۇمشاق، مىقدارى كۆپ كېلىدۇ، بەدەن ئورۇق بولىدۇ.

جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى (قۇۋۋەتى ھازىمە) ئاجىزلاپ قالغاندا بىمارنىڭ مۇسكۇللىرى بوش، چىرايى ئىسسىلىپ قالغاندەك بولۇپ قالىدۇ، چوڭ تەرەت گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ، بىمارنىڭ سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ.

جىگەرنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى (قۇۋۋەتى ماسىكە) ئاجىزلاپ قالغاندا، جىگەر ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ساقلاپ تۇرالمىغان بولغاچقا، ئوزۇقلۇقلار جىگەردە ئوبدان ھەزىم بولماي قالغاچقا، چوڭ تەرەت ۋە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق، چوڭ تەرەتنىڭ مىقدارى كۆپ، بىمارنىڭ بەدەنلىرى بوشىشىپ كەتكەن بولىدۇ. ئۇندىن باشقا، جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدە بايان قىلىنغان ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى كۆرۈلىدۇ. چۈنكى جىگەرنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاپ قالسا، ئوزۇقلۇق ماددىلار بەلگىلىك مۇددەتتە جىگەردە توختاپ تۇرالمىغان بولغاچقا، ھەزىم قىلىش كۈچى ئوزۇقلۇق ماددىلارغا قارىتا تولۇق ھەزىم قىلىشنى ئېلىپ بارالمايدۇ ـ دە، جىگەرنىڭ ھەزىم كۈچى ئاجىزلاشتا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاپ كەتكەندىمۇ كۆرۈلىدۇ.

جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۈچى ئاجىزلاپ قالغاندا، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەت ئاقۇش، مىقدارى ئاز كېلىدۇ، بىمارنىڭ بەدىنى بوشىشىپ

كەتكەن بولۇپ قەۋزىيەت بولىدۇ. چۈنكى بەزىدە جىگەرنىڭ بىرخىل كۈچى (قۇۋۋىتى)نىڭ بەزى خىزمەتلىرى ياكى مۇتلەق كۆپچىلىك خىزمەتلىرى ئاجىزلاپ قالىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش جىگەرنىڭ بىر كۈچى (قۇۋۋىتى) ياكى بىرقانچە كۈچى ئاجىزلاپ قالىدۇ. بۇلارنى مەزكۇر ئالامەتلەردىن ئېنىقلاش مۇمكىن.

ئەگەر جىگەرنىڭ مۇتلەق كۆپچىلىك كۈچلىرى ئاجىزلاپ قالسا، قان سۈيۇقلۇقىدىن سۈنى ئايرىپ تومۇرلارغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان كۈچمۇ ئاجىزلاپ كەتكەن بولغاچقا، قاندىن سۇ تەركىبىنى ئوبدان ئايرىيالماي، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى دەسلەپتە گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە، كېيىن قىزىلغا مايىل كېلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر جىگەر زەئىپلىكىنىڭ سەۋەبى جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ تەدبىرلىرى جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا بايان قىلىنىپ بولدى. ئەگەر جىگەرنىڭ توسۇلۇش، ياللۇغلىنىشى ياكى جىگەرنىڭ يېرىلىشى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇلار تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ.

ئەگەر باشقا ئەزا كېسەللىكىنىڭ شېرىكچىلىكىدە كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا كېسەللەنگەن ئەزاغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش بىلەن بىرگە جىگەرنى قۇۋۋەتلەشكە يېتەرلىك ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

ھەرھالدا خۇش پۇراق دورىلار ۋە غىزالارنى ئىستېمال قىلىش جىگەر زەئىپلىكىنى داۋالاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۈچى ئاجىزلاپ قالغاندا ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش مەنپەئەتلىك.

جىگەر تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى

بۇ كېسەلدە جىگەرنىڭ بوشلۇقلىرى ۋە قان تومۇرلىرىدا قويۇق چاپلاشقاق خىلتلار (مەسىلەن: قويۇق قان خىلتى، قويۇق سەۋدا خىلتى، قويۇق بەلغەم خىلتى قاتارلىقلار) يىغىلىپ توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

كېسەللىك ئالامىتى: قاننىڭ ئىشلىنىشى يېتەرسىز بولۇپ، بەدەننىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ، گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە ئىچى سۈرىدۇ، جىگەر

ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ. ئەگەر توسۇلۇش جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا بولسا، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق زىيادە بولىدۇ، بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۈيۈق، ئاز كېلىدۇ. جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا بولسا، چوڭ تەرەت سۈيۈق، مىقدارى كۆپ كېلىدۇ.

جىگەر تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى بىلەن جىگەر ياللۇغىنىڭ پەرقى تۆۋەندىكىدەك:

جىگەر ياللۇغىدا قىزىتما بولۇپ، جىگەر ساھەسىدە شىددەتلىك ئاغرىش بولىدۇ. جىگەرنىڭ توسۇلۇشىدا ئېغىرلىق زىيادە بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر توسۇلۇش جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا بولسا، مىزاجغا مۇۋاپىق سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر (مەسىلەن: ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى (تۇخۇمى خىيارى)، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنىڭ تاتلىقىنى ئېلىپ، سىركەنجىۋىل سادده بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر مىزاج سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا ئاسارۇن، دارچىن، سېرىق ئوت (ئەفتىمۇن)، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تاتلىقىنى چىقىرىپ، سىركەنجىۋىل ئۇسارى ياكى سىركەنجىۋىل بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ ھەمدە جىگەر ساھەسىگە جوئدە (چاڭگاك)، ئەفسەنتىن رۇمى، زىراۋەندە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سوقۇپ، كاسىنە كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن زىمات تەييارلاپ چىپىلىدۇ)نى بېرىش، ئەگەر توسۇلۇش جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا بولسا، مىزاجغا مۇۋاپىق مۇسھىل بېرىش، مۇناسىپ چىپىلمىلارنى جىگەر ساھەسىگە چىپىش ھەمدە ئوزۇقلۇقنىمۇ مىزاجغا رىئايە قىلغان ئاساستا بېرىش كېرەك.

ئەگەر قورۇغۇچى (قابىز) يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق سەۋەبىدىن جىگەردە توسۇلۇش پەيدا بولغان بولسا، سۈت، شېكەر، ھالۋا، بادام يېغى، سېمىز توخۇنىڭ شورپىسى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەنمۇ يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر جىگەر قان تومۇرلىرى تۇغما تار بولغان سەۋەبتىن توسۇلۇش پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامەتلىرى باللىقتىن تارتىپ ئاشكارىلىنىشقا باشلىغان بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سىڭىش تەس بولغان

غىزالاردىن پەرھىز قىلىپ، ھەمىشە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار (مەسىلەن: سىركەنجۋىل بۇزۇرى مۆتىدىل، سىركەنجۋىل بۇزۇرى ھار قاتارلىقلار) بىمارنىڭ ئەسلى مىزاجىنى چىقىش قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ.

جىگەرگە ئۇزۇقلۇق توشۇغۇچى تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشى

بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتى: ئاشقازان ۋە قورساقتا، جىگەر ساھەسىدە تارتىشىش ۋە ئېغىرلىق بولىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەردە بىرەر قانداق ئاغرىش سېزىمى بولمايدۇ، لېكىن بىمارنىڭ چوڭ تاھارىتى ئاق ھەم ئارپا ئېشىدەك كېلىدۇ. بىمار ئورۇقلاپ كېتىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاش جىگەرنىڭ توسۇلۇشىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

جىگەرنىڭ ھاۋالىق كۆپۈشى

بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتى: ئوڭ قوۋۇرغىلارنىڭ ئاستىدا تارتىشىش بىلەن بىرگە ئاغرىش بولىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ ۋە يەنە قىزىتمىمۇ بولمايدۇ، بىمەكلىك ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن كۆپۈشىش (ئېسىلىپ ئاغرىش) كۈچىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش: جاۋارىش كۇمۇنى ۋە دىنار شەربىتى (كىتابىنىڭ ئاخىرىغا قاراڭسۇن) بېرىلىدۇ. ناشتىدا مۇنچىدا يۇيۇندۇرۇلىدۇ. تۇز بىلەن كۆممىقوناق (گولياڭ)نى خالتىغا چىگىپ، ئىسسىتىپ، جىگەر ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. زۇرۇرىيەتكە مۇۋاپىق (مەسىلەن، بەلغەم خىلتى غالىب بولسا، جاۋارىش شەھرىيان بىلەن، سەپرا خىلتى غالىب بولسا جاۋارىش سەپەرجىل مۇسھىلى بىلەن، سەۋدا خىلتى غالىپ بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈرگە بېرىلسە بولىدۇ (كىتابىنىڭ ئاخىرىغا قاراڭسۇن) ياكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ ھەمدە يەل تارقاتقۇچى غىزالار (مەسىلەن: دورا ــ دەرمەكلەپ پىشۇرغان كاۋاپ، پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا زىرە، پىننە سېلىپ تەييارلانغان شورپا) بېرىلىدۇ.

جىگەر ئاغرىقى

جىگەر ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، توسۇلۇشى ياكى

جىگەرنىڭ كۆپىششى سەۋەبىدىن بولسا، بۇلار يۇقىرىدا بايان قىلىندى. ئەگەر سوغۇق سۇنى دەم تارتىپ ئىچىشتىن بولغان جىگەر ئاغرىقى (شرقە) بولسا ياكى جىگەر ياللۇغى، جىگەر يېرىلىش، ئۆت تېشى، ئۆت قۇمى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بۇلار ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

سوغۇق سۇ ئىچىشتىن جىگەر ئاغرىش

ناشتىدا ياكى قاتتىق جىسمانىي ئەمگەكتىن كېيىن ياكى مۇنچىدىن چىقىپلا سوغۇق سۇ ئىچىلسە، سۇ كەيپىيات جەھەتتىن تەڭشەلمەيلا جىگەر- گە يېتىپ بارغان بولغاچقا، قاتتىق ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ كلاسسىك كىتابلاردا «شرقە» دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاشتا: رەختنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، جىگەرگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈ- لىدۇ. سۇنبۇل، مەستەكلەر بىلەن زىمات تەييارلاپ، جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ ھەمدە جىگەر ساھەسىگە ئىسسىق سۇ قويۇپ بېرىش تېزدىن ئارام بېرىدۇ (خۇدا خالىسا).

ئەگەر تېۋىپ بۇ كېسەلنى داۋالاشتا خاتالىق سادىر قىلسا، نەتىجىدە قورساقتا سۇ چۈشۈش ياكى جىگەر ياللۇغى كېلىپ چىقىدۇ.

جىگەر ياللۇغى

جىگەر ياللۇغى قاندىنمۇ، سەپرادىنمۇ بولۇشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئالا- مىتى: قىزىش، ئۇسساش، جىگەردە ئېغىرلىق، ئاغرىش، كۆيۈشۈش بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، خىلىتقا ئالاقىدار باشقا ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. ياللۇغنىڭ جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا ياكى دۆڭچە قىسمىدا ئىكەنلىكىنى پەرق ئېتىش جىگەر توسۇلۇشتا بايان قىلىنىپ بولدى. بۇلاردىن باشقا، جىگەر- نىڭ ئويمان قىسمىدىكى ياللۇغدا قۇسۇش، كۆڭلى ئېينىش، قول — پۇتىنىڭ سوۋۇپ كېتىش ئالامەتلىرى بولغان بولىدۇ. ئەگەر ياللۇغ جىگەر- نىڭ دۆڭچە قىسمىدا بولسا، ئۆتكۈر يۆتەل، دەم سىقىلىش، سۇيىدۇك تۇتۇلۇش، تۆش سۆڭەك ئاستىدا تارتىشىش، جىگەر ساھەسىدە ھىلال ئاي شەكىللىك ياللۇغنىڭ بولۇشى بۇنىڭ مەخسۇس ئالامىتىدۇر.

داۋالاش: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىدا ئالدى بىلەن

باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ھەمدە بىرنەچچە قېتىم قان ئېلىۋېتىلىدۇ. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن كاسىنە سۈيى، يەرلىك شوخلا سۈيى، ئىككى خىل ئانار سۈيى (تاتلىق، ئاچچىق ئانار سۈيى)، قەنتلىك سىركە ئۆچۈل قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ياللۇغ جىگەرنىڭ ئۇيمان قىسمىدا بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بەرمەستىن، بەلكى چوڭ تەرەتنى يۇمشاتـقۇچى دورىلاردىن پەقەت مېۋىلەرنىڭ سۈيى ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر بۇنى تېخىمۇ كۈچلۈك قىلىشقا توغرا كەلسە، خىيار شەنبەر ئېتىنى كامىنە تاتلىقى، يەرلىك شوخلىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىش تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. قەۋزىيەت ئاغرىقنى كۈچەيتىپ قويغىنى ئۈچۈن، قەۋزىيەتنى بوشىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك. قەۋزىيەتنى يوقىتىش ئۈچۈن، ناھايىتى يېنىك دەرىجىدىكى يۇمشاتقۇچى دورىلار كۇپايە قىلىدۇ. مەسىلەن: بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، ئىسپىغۇل لوئابى، ئارپا سۈيى ۋە باشقىلار.

قاندىن بولغان جىگەر ياللۇغىنىڭ دەسلەپدە ياكى ئۇنىڭدىن كېيىن ماددىلارنى تارقاتقۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى 2 خىل خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى قوشۇپ، جىگەر ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ. لېكىن دەسلەپدە ماددىنى قايتۇرغۇچى، كېسەلنىڭ ئاخىرىدا ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلارنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. ئارىلىقتىكى مەزگىلدە بولسا، ھەرئىككى خىل خۇسۇسىيەتتىكى دورا باراۋەر مىقداردا بولسا بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان جىگەر ياللۇغىدا قان ئالغاندىن باشقا، قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەمما كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا پەقەت ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئارپا ئۇنى، سەندەل، قىزىلگۈل ئەرقى، كاسىنە سۈيى، سىركە قاتارلىقلار. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا يۇقىرىقى نۇسخىغا ئازراق كاپۇر قوشۇپ قويۇشقىمۇ بولىدۇ. ئەگەر جىگەر ياللۇغى بەلغەم خىلىتىدىن بولسا، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق كۆپ بولىدۇ، قىزىتما بولمايدۇ. ئەگەر ياللۇغنىڭ سەۋەبى شورلۇق بەلغەم خىلىتىدىن بولغان

بولسا، بۇ چاغدا بىمارنىڭ چىرايى، تىلى ۋە چوك تەرىتىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ، ئاغرىش نىسبەتەن كەم بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر ياللۇغ جىگەرنىڭ دۈگچە قىسمىدا بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار (مەسىلەن: كەرەفشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، بەدىيان، جۇۋەنە، كاسىنە يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ تاتلىقىنى ئېلىپ سىركەنجىۋىل بوزۇرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ) بېرىلىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا بولسا قۇرسى ئەفسەنتىن، قۇرسى رەۋەن قاتارلىقلار بىلەن مۇسھىل بېرىلىدۇ، ئاندىن كېيىن مۇناسىپ تەڭشەش تەدبىرلىرى (جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەدبىرلىرى) قوللىنىلىدۇ.

م: قىزىلگۈل، رۇم بادىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىزخىر، مەستىكى، سۈنبۇل، ئاسارۇن، زىراۋەندە، لوكى مەغزۇل، ئوردان، زەپەر قاتارلىقلاردىن قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ. تەنقىيەدىن كېيىن نوقۇت سۈيى، كەكلىك گۆشىنىڭ شورپىسىغا نۇقۇت، زىرە، دارچىن سېلىپ خۇش پۇراق قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر جىگەرنىڭ ياللۇغى سەۋدا خىلتىدىن بولسا، جىگەر ساھەسىدە قاتتىقلىق بولىدۇ.

داۋالاش: سەۋدانىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ، ئاندىن كېيىن مەتبۇخ ئەفتىمۇن بىلەن تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، جىگەر ساھەسىگە ئاق موم تەركىبلىك مەلھەملەر چاپلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ماددا پىشىپ قاتتىقلىق يوقاپ، يۇمشاقلىق پەيدا بولسا، سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ ھەمدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ (مەسىلەن: مائۇل ھەسەل ۋە سىركەنجىۋىل بۇزۇرىغا ئوخشاش). ئەگەر مۇۋاپىق كەلسە قان ئالسىمۇ بولىدۇ، بۇنىڭ مەنپەئەتى ناھايىتى تېز كۆرۈلىدۇ.

بىر پىيالە تۆگە سۈتىنى قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر جىگەرنىڭ ياللۇغى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولسا قان ئېلىنىدۇ. گۈل ئەرمىنىدىن 3g نى ئېزىپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، زىراۋەندە، گىل ئەرمەنى، ناماشام گۈلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. ئاقلانغان نوقۇت، جۇڭگو رەۋەنى ھەربىرى 10g ، مۇميا 7g، ئېزىپ بىنەپشە يېغى ياكى ئىككىنچى بىر ياغلارغا قوشۇپ يۇغۇرۇپ، جىگەر سامەسىگە زىمات قىلىنىدۇ. باشقا تەدبىرلەر يۇقىرىدا بايان قىلىندى، ئېھتىياجغا مۇۋاپىق ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

قورساق مۇسكۇلى ياللۇغى

قورساق مۇسكۇلىدا پەيدا بولغان ياللۇغ مەيلى ئۇزۇن، مەيلى كەڭ بولسۇن، ئەمما بىر تەرىپى قېلىن، يەنە بىر تەرىپى نېپىز بولىدۇ، لېكىن ياللۇغنىڭ شەكلى ھەرگىز جىگەر ياللۇغىدەك ئايسىمان شەكىلدە بولمايدۇ، بۇنىڭدىن جىگەر ياللۇغى بىلەن قورساق مۇسكۇلى ياللۇغىنى پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىش ۋە مۇسھىل بېرىش، ياللۇغنىڭ دەسلەپىدە پەقەت ماددىلارنى قايتۇرغۇچى (سوغۇق قابىز دورىلار) يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ. ياللۇغ ماددىسىنىڭ قېتىپ قېلىشىدىن ئەنسىرىمىسىمۇ بولىدۇ. ياللۇغنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە پەقەت ئىششىق قايتۇرغۇچى چاپلىمىلار يەرلىك ئورۇنغا چاپلىسا بولىدۇ. چۈنكى كېسەل رەئىس ئەزالار (باشقۇرغۇچى ئەزالار — يۈرەك، مېڭە، جىگەر)دە بولمىغاچقا، زىمات چېپىش بىلەن قۇۋۋەتنىڭ تارقاپ كېتىشىدىن قەتئىي ئەندىشە قىلمىسىمۇ بولىدۇ. جىگەرگە چاپلىنىدىغان چاپلىمىلار پەقەت ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار ۋە ئىششىق تارقىتىدىغان دورىلار بىلەنلا چەكلىنىشى كېرەك. ياللۇغ ماددىسى پىشسا ئۆزلىكىدىن ئېغىز ئېلىشىنى ياكى ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلار (مەسىلەن: ئەنجۈر مۇنىكى، شۈمشاھ بابۇنە، ئاق لەيلى، چۈچۈك بۇيا يىلتىزى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان مەلھەم) بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇشقا ساقلاپ ئولتۇرماستىن، دەرھال تىغ بىلەن تېشىپ ئېغىز ئالدۇرۇۋېتىش كېرەك. چۈنكى كېچىكىپ ئېغىز ئالدۇرۇلسا، قورساق مۇسكۇلى ۋە قورساق پەردىسى بولغىنىپ قالىدۇ ھەمدە يىرىڭنىڭ ئىچكى تەرەپكە ئېغىز ئېلىپ قېلىشىنىڭ خەتىرى تۇغۇلۇپ قالىدۇ.

جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى

جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىنى داۋالاش «ئۆپكە ياللۇغى»، «ئاشقازان يىرىڭلىق ئىششىقى»نى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئەگەر كېسەللىك ماددىسى ئۈچەي تەرەپكە مايىل بولسا، يەڭگىل سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى بۆرەك تەرەپكە مايىل بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى قورساق بوشلۇقى تەرەپكە مايىللاشقان بولسا، «ئەزالاردا ئارتۇق سۇ يىغىلىپ قېلىش — سۇلۇق ئىششىق» (ئىستىسقا) كېلىپ چىقىشنىڭ خەۋپى تۇغۇلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا قورساقتا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىققى)نىڭ داۋاسىنى قىلىش كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندىمۇ ناھايىتى تەسلىكتە دورىنىڭ ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر ياللۇغ ماددىسى پىشقاندىن كېيىن ئۇلتۇرۇشۇپ ئىككىلەمچى ئالامەتلەرمۇ يېنىكلىسە، بۇنىڭ ئەكسىچە چوڭ تەرەت ۋە سۈيدۈكتە يىرىڭ چىقمىسا، چىققان تەقدىردىمۇ ئاز چىقسا، ياللۇغ ماددىسى قورساق بوشلۇقىغا ئېغىز ئاپتۇ، دەپ چۈشىنىشكە بولىدۇ.

جىگەر يۈزى مۇدۇرى

بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتى جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىغا قوشۇلۇپ، جىگەر ساھەسىدە كۆيۈشۈش بولىدۇ، ھەتتا جىگەرنىڭ سىرتقى تەرەپ تېرىسىدىمۇ مۇدۇر پەيدا بولۇشى مۇمكىن ھەمدە ئارىلاپ ـ ئارىلاپ توڭلاپ تىترەش پەيدا بولۇشىمۇ مۇمكىن. بۇنى داۋالاش جىگەر مىزاجىنىڭ ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

جىگەر بىئارام بولۇش

بۇ كېسەلدە جىگەر تەرتىپسىز قوزغىلىپ تىترەيدۇ، گويا بىرەر نەرسىنى جىگەرگە پۈركەۋاتقاندەك مەلۇم بولىدۇ، لېكىن تېزلا بۇ ھالەت يوقاپ كېتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى جىگەرنىڭ توسۇلۇشىدىن ئىبارەت. بۇنى داۋالاشتا جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش (بۇ مەقسەتتە سىركەنجۇبىل

بۇزۇرىغا مامىران چىنى، زەپەر، زىراۋەندە ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش مۇناسىپ توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىش)، ئوڭ قولنىڭ ئوسەيدلىم تومۇرىدىن قان ئېلىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

جىگەر قېتىش

جىگەردە قېتىش پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى يېمەكلىك ئاشقازاندا ھەزىم بولغاندىن كېيىن قۇسىدۇ، جىگەر ساھەسىدە سانجىلىش ۋە ئاغرىش بولىدۇ، جىگەر ساھەسىنى سىلاپ كۆرگەندە ياكى ئىنچىكىلەپ قارىغاندا ياللۇغ ياكى قاتتىقلىق سېزىلىشى مۇمكىن. بۇلاردىن باشقا يەنە بىر ئالامەت ئوڭ قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن تومراق نەشتەر بىلەن تىغ ئۇرۇپ، قان ئېلىپ تەكشۈرۈپ كۆرگەندە قان سۈيۇقلۇقىنىڭ تېگىدە قۇمغا ئوخشاش ئۇششاق زەرىچە كۆرۈنىدۇ. بۇنى داۋالاش بۆرەك تېشىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ (بۇ بۆرەك كېسەللىكلىرىدە سۆزلىنىدۇ).

جىگەر كىچىكلەپ قېلىش

بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتى ئاشقازان كىچىكلەپ كېتىشتە بايان قىلىنىپ ئۆتتى، داۋالاشتىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ، شۇنداقلا جىگەرنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىشى لازىم. مەسىلەن: ئايارەج پەيقىرا، مائۇل ھەسەل، بۇزۇرى شەربىتى ۋە باشقىلار.

جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش

جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش ئالتىگە بۆلۈنىدۇ:

(1) يىرىڭلىق ئىچى سۈرۈش — بۇ جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىنىڭ ئېغىز ئېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى داۋالاش جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىدا سۆزلەندى.

(2) گۆش يۇغان سۇدەك ئىچى سۈرۈش: بۇ جىگەر زەئىپلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولىدۇ. مۇشۇ خىل ئىچى سۈرۈشنى داۋالاشتا

شەيىخ ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا قۇرۇق ئۆزۈم ئىستېمال قىلىش تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر، دەيدۇ.

(3) قانلىق ئىچى سۈرۈش—بۇنى جىگەر مەنبەلىك قانلىق ئىچى سۈرۈش دەپ ئاتايدۇ. بەدەندە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ھادىسىسى بولماي تۇرۇپ، بەدەننىڭ قان بىلەن توشۇپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، قانداق ۋاقىتتا قاناش بولسۇن، قان بىردىنلا كۆپ مىقداردا كېلىدۇ. ئەمما ئۇزۇندا — ئۇزۇندا بىر قېتىم قانلىق تەرەت كېلىدۇ. بۇلاردىن باشقا تومۇرلاردا قان تولۇپ قېلىشنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ. ئەمما بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئۈرۈلۈش، سوقۇلۇش ياكى قان تولۇپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ھەم پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ئاشقازان، ئۈچەيدە يېمەكلىك بولمىغان ۋاقىتتا قان توختىماي كېلىپ تۇرىدۇ. ئۇلاردىن باشقا ئۈرۈلغان، سوقۇلغان تارىخى بولغان-بولىدۇ.

داۋالاش: قان تومۇرلاردا قان تولۇپ قېلىشتىن بولغىنىدا ئىچى سۈرۈشنى ھەرگىز توختاتماسلىق، ناۋادا ئېغىر دەرىجىدە ئاجىزلاپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا توختاتىسمۇ بولىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا قان ئېلىنىدۇ. قول — پۇتنى باغلاش ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن جىگەردىكى كېسەللىك ماددىسىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىشقا تىرىشىش، قان ئالغاندا بىرنەچچە قېتىم، لېكىن ئاز — ئازدىن ئېلىش كېرەك. ئەگەر ئىچى سۈرۈشنى پەسەيتىشكە توغرا كەلسە، قۇرسى كەھرىۋا (كىتابنىڭ ئاخىرىدا سۆزلىنىدۇ)نى سېمىز ئوت كۆكى ۋە پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىش، غىزانى كېمەيتىش كېرەك. قان تومۇرلاردا ماددىلارنىڭ تولۇپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى كەلتۈرۈپ چىقارغان جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشتىمۇ يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللانسا بولىدۇ. لېكىن ماددىلارنىڭ تولۇپ قېلىشى پەيدا قىلمىغان بولسا، كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش ھەمدە قۇرسى نەفسۇددەم (كىتابنىڭ ئاخىرىدا تونۇشتۇرۇلدى) تەركىبىگە باشقا خۇرۇچلار باراۋىرىدە رەۋەن سېلىپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، سۈرۈكنى توختىتىپ ئۈچەيدىكى زەخىملىنىشلەرنى

(ئىچى سۈرۈش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان) ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ناھايىتى ئۈنۈملۈكتۇر.

(4) سەپرا خىلتىدىن بولغان جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش جىگەر ئىسسىقلىقىنىڭ (ھارارىتىنىڭ) ئارتىپ كەتكەنلىكىگە ئالاقىدار ئالا مەتلەر تېپىلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئىسسىقتىن جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاش ۋە تەڭشەش ئېلىپ بېرىشتىن ئىلگىرى ئىچى سۈرۈشنى ھەرگىز توختاتماسلىق لازىم (بۇخىل ئىچى سۈرۈشتە كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن، بىمارغا سەپرا خىلتىنىڭ مونزىجىنى بېرىپ، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەقسىتىدە تاتلىق ئانار شەربىتى، چىلان شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلسە بولىدۇ. ئاخىرىدا ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن خەشخاش شەربىتى، ئەنجىباھار شەربىتىنىڭ قايسى بىرىنى ئاقلەيلى ئۇرۇقى قايىنتىلـ مىسى بىلەن قوشۇپ بېرىپ توختاتسا بولىدۇ.

(5) جىگەر مەنبەلىك زەردابلىق ئىچى سۈرۈش: بۇنىڭ سەۋەبى جىگەردە قان ۋە باشقا خىلتلارنىڭ كۆيىشىدىن بولىدۇ. بۇنى داۋالاش سەپرادىن بولغان جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈشنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن داۋالاش تەدبىرلىرى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى. بۇنىڭدا ئىچى سۈرۈشكە قوشۇلۇپ زەرداب چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سەندەلنى گۇلاپتا ئېزىپ جىگەر ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ، بۇ يۈرەك ۋە جىگەردە خىلتلار كۆيۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئوڭ قولنىڭ ئوسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىشمۇ مەنپەئەتلىك

(6) جىگەر مەنبەلىك يىرىڭلىق ئۆيۈملار كېلىدىغان ئىچى سۈرۈش: بۇنىڭدا چوكمىسمان چىقىرىندىلار (يەنى توپارەك يىرىڭغا ئوخشاش قويۇق ماددا) چىقىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبىمۇ جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىنىڭ ئېغىز ئېلىش ياكى خىلتلار كۆچلۈك دەرىجىدە كۆيۈپ جىگەردە پەيدا قىلغان توسۇلۇشنىڭ ئېچىلغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا يۇقىرىدا بايان قىلىـ نىپ ئۆتكەنگە ئوخشاش، سەۋەبكە مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: گەرچە جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۇرۇش بىلەن ئۇچەي مەنبەلىك ئىچى سۇرۇشتە ھەربىر ئەزاغا خاس ئالامەتلەر بولۇپ پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ. لېكىن بىلىش زۆرۈر بولغىنى جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۇرۇشتە ئىچى سۈرىكى سېسىق پۇراقلىق بولۇپ، ئىچى سۇرۇش كۆپىنچە تۇتقاقلىق بولىدۇ. ئاشقازان قۇرۇق (غىزادىن خالىي) ۋاقىتتا ئىچى سۇرۇش پەسىيىدۇ، ئەمما ئاغرىمايدۇ، ئورۇقلاش ۋە ئاجىزلاش كۈندىن كۈنگە كۈچىيىدۇ، لېكىن جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشسا، ئۈچەي مەنبەلىك ئىستىمالنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۈچەيىنىڭ غىدىقلىنىشىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش (سەھەج)نىڭ ئالامەتلىرى جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن بولىدۇ. بۇنى داۋالاشمۇ بىرلەشمە (مۇرەككەپ) داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. (يەنى ئەگەر جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۇرۇش بىلەن ئۈچەي مەنبەلىك ئىچى سۇرۇش قوشۇلۇپ كەلسە سەپرا زەرداب سۇ بىلەن، يىرىڭلىق ئۆيۈملار قان بىلەن ئارىلىشىپ چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن ئىسپىغول، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەممىسىدىن ھەربىرى 4.5g ، ئىسپىغول ۋە پاقا يوپۇرمىقىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ تاتلىقىنى ئېلىپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ).

بەدەن كۆپۈپ ئىششىش

بەدەن كۆپۈپ ئىششىش سۇلۇق ئىششىقنىڭ (ئىستىسقا)نىڭ مۇقەددىمىسى بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى بىمارنىڭ چىرايى ۋە باشقا ئەزالىرى ئېسىلىپ قالىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشقا سۇلۇق ئىششىقنى داۋالاشتا ئوخشاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ، ئەمما بۇ كېسەل سۇلۇق ئىششىق بىلەن سېلىشتۇرغاندا يېنىكرەك كېسەل بولغاچقا، بەك كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلەتمەستىن، ياخشىسى بىمارنى پىيادە كۆپرەك يول مېڭىپ بېرىش ياكى ئۆلۈغ مەككە، مەدىنىگە سەپەر قىلىشقا ئۈندەش ناھايىتى پايدىلىق (چۈنكى مەككىگە سەپەر قىلغاندا روھنى ۋە ئېتىقادىنى پاكلىغىلى بولۇپلا قالماستىن، بەدەننى چېنىقتۇرغىلى بولىدىغان بىر پايدىلىق ئىشتۇر). ئەگەر كېسەل

بەدەننى ئۆلچىغا ئېلىپ سۇلۇق ئىششىقنى پەيدا قىلسا، تۆگىنىڭ سۈتى (جۈملىدىن ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈتىنى)نى ياكى تۆگىنىڭ سۈيدۈكىنى يېرىم گىرام سوقۇلغان سەكبىنەج بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە ئانار يېگۈزۈشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. بۇ كېسەلدە سوغۇق سۇدىن پەرھىز قىلىش ناھايىتى مۇھىم. سۇنىڭ ئورنىغا ئەرەقى كاسنە، ئەرەقى بەدىيان بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ھەيز تۇتۇلۇش ياكى بوۋاسىر قېنىنىڭ بىردىنلا توختاپ قېلىشى سەۋەب بولغان بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ۋە چېپىلمىلار ئارقىلىق ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشقا تەدبىر قىلىش، ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەن ھەيز راۋانلاشمىسا، يەڭگىل مۇسھىل (مەسىلەن: ئەفتىمۇن قايناتىلمىسى، ئەفسەنتىن قايناتىلمىسى، ئايارەجى پەيقىرا قاتارلىقلار) بەرگەندىن كېيىن قان ئېلىش، ئەمما قاننى ئازراق ئېلىش لازىم.

سۇلۇق ئىششىق

سۇلۇق ئىششىق ئۈچكە بۆلۈنىدۇ. (1) گۆش سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىسقائى لەھمى)، (2) قورساقتا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىققى)، (3) ناغرىسىمان قورساق ئېسىلىدىغان ئىستىسقا (ئىستىقائى تەبلى)دىن ئىبارەت.

ئەگەر بەدەننىڭ كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان ئورۇنلىرى كۆپكەن بولسا، گۆش سۇلۇق ئىششىقى دېيىلىدۇ. چۈنكى كېسەللىك ماددىسى گۆشتە بولغان بولىدۇ. ئەگەر قورساق كۆپكەن بولسا، مەيلى ئۇنىڭغا باشقا ئەزالارنىڭ كۆپىشىشى قوشۇلۇپ كەلسۇن ياكى كەلمىسۇن، يىغىلغىنى سۇ بولۇپ، قورساق پەردىلىرىنىڭ ئارىلىقىغا يىغىلىۋالغان بولسا، ئۇ «قورساقتا سۇ چۈشۈش» (ئىستىسقائى زىققى)دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئىستىسقانىڭ بۇ تۈرىدە قورساق سۇ بىلەن تولۇپ تولۇمغا ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر قورساق كۆپۈشىنىڭ سەۋەبى يەل بولۇپ (سۇ بولمىسا)، ناغرىغا ئوخشاش ئىستىسقا (ئىستىقا تەبلى) دېيىلىدۇ. چۈنكى ئىستىسقانىڭ بۇ تۈرىدە قورساق مۇسكۇللىرى تارتىشىپ كەتكەن بولۇپ، چەككەندە ناغرىغا ئوخشاش ئاۋاز چىقىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش: ھەممىدىن ئاۋۋال كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش تەدبىرلى-
رىنى قوللىنىش، ئاندىن كېيىن جىگەرنى قىزىتىش، جىگەر خىزمىتىنى
ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك (بۇ مەقسەتتە ئالدى
بىلەن جاۋارىش جالىنوس، جاۋارىش بەسباسە قاتارلىقلارنى بېرىپ، ئارقى-
دىن مەجۇنى دەبىدىل ۋەرىد، ئاساناسىيا قاتارلىق دورىلار بىلەن جىگەرنىڭ
خىزمىتى نورماللاشتۇرۇلىدۇ) . ئەگەر بىماردا قىزىقلىق بولسا، جىگەر مىزاجى-
نىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدا سۆزلەنگەن دورىلار ئارقىلىق قىزىقلىقنى
(ھارارەتنى) پەسەيتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن سۈرگۈچى، سۈيدۈك ھەيدى-
گۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش، قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەرگە (مەسىلەن: قىزىق
قۇم)غا كۆمۈش، ئىسسىق دورىلارنى (مەسىلەن: مەستىكى، سۈنبۈل،
لاچىند دانە، دارچىن قاتارلىق) سۇلۇق ئىششىق بار ئۇرۇنغا چېپىش
ئارقىلىق سۇلۇق ئىششىقنى داۋالاش كېرەك. ئەمما بەك ئىسسىق دورىلارنى
ئىشلىتىش ھەمدە سوغۇق سۇ ئىچىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر سۇ
ئىچمەي زادى چىدىيالماي قالسا، ئېغىزى كىچىك كوزا ياكى چەينەكنىڭ
جوغىسىدىن ئاز - ئازدىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. سۇ قايىنىتىلغان بولۇشى،
بولۇپمۇ سىركە بىلەن قوشۇپ قايىنىتىلغان بولۇشى لازىم. ئەگەر سۇنىڭ
ئورنىغا ئەرەقى كاسنە، ئەرەقى بەدىيانلار ئىچكۈزۈلسە تېخىمۇ ياخشى.
لېكىن ئۇلارنىمۇ ئازراق بېرىش كېرەك. دېمەك، بىر كۈندە ئىچكەن سۇ
پۈتۈن بىر كۈندە بەدەنگە قوبۇل قىلىنغان ئومۇمىي غىزانىڭ 3 ھەسسىسى-
دىن ئارتىپ كەتمەسلىكى كېرەك. نورمال ئەھۋالدا غىزا تەركىبىدە سۇنىڭ
ئىگىلىگەن نىسبىتى ئالتە ھەسسە بولۇشى لازىم. يېمەكلىكى ئۈچۈن
ھەممىدىن ياخشىسى ئاناردۇر. قانچىلىك ئىستېمال قىلالىسا، شۇنچىلىك
ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. توخۇ ياكى ئوغلاقنىڭ گۆشىنى نوقۇت قوشۇپ
پىشۇرۇپ، سوماق بىلەن چۈچمەل قىلىپ بېرىلىدۇ. بۇندىن باشقا، يېرىك
زىرائەتلەردىن تەييارلانغان غىزالاردىن باشقا ھېچقانداق غىزا بېرىلمەيدۇ.
ئەگەر زۆرۈر كەلسە گۈرۈچ تامىقى (سىڭىشلىك بولسا) بېرىشكە بولىدۇ.
ئەگەر نان بىلەن غىزالاندۇرۇشقا توغرا كەلسە بەدىيان، رۇمبەدىيان سېلىپ
پىشۇرۇپ، كاۋاپ ياكى گۆشنىڭ شورپىسى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. لېكىن

www.uyghurkitap.com

بىمار ئېغىر دەرىجىدە ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، شۇنداقلا نان يەپ ئادەتلەنگەن بولسا، ئۇنى قۇرۇق نان بىلەن غىزالاندۇرغان ياخشى. بۇ كېسەلگە نىسبەتەن ھەممىدىن ياخشى ئوزۇقلۇق تۆگە سۈتىدۇر. ئەگەر ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈتى بولسا تېخىمۇ ياخشى. جۈملىدىن سۇ ۋە غىزاسىنىڭ ئورنىغا سۈتنى ئىشلىتىپ بەرسە، ئالدىنقى كۈنى 150ml ئەتراپىدا، كېيىن ھەر كۈنى 36ml دىن ئاشۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ. ئاخىرىدا قانچىلىكنى سىڭدۈرەلەپ بولالىسا، شۇنچە كۆپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. ئەمما ئاشقازاندا سۈتنىڭ ئۇيۇشۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئارىلاپ ـ ئارىلاپ پىننە بىلەن سەكبىنەج ئىستېمال قىلىپ قويسا بولىدۇ. چۈنكى بۇلار ئاشقازاندا سۈت ئۇيۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تۆگە ۋە ئۆچكىنىڭ سۈيدۈكىنى ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

گۆش سۇلۇق ئىششىقى بىلەن ئاغرىق بىمارلارنىڭ مۇسھىلى (سۈرگىسى) ئۈچۈن رەۋەن بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر گۆش سۇلۇق ئىششىقى بىلەن قىزىش بىرگە بولسا، مەتبۇخ ھېلىلە، قىزىلگۈل شەربىتى قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ناغرىغا ئوخشاش قورساق كۆپىدىغان ئىستىسقادا قىزىش بولمىسا، مەجۇنى كەلكىلانەج ھار، ئەگەر قىزىش بىرگە بولسا مەجۇنى كەلكىلانەم بارىد قاتارلىق دورىلار بېرىلسە بولىدۇ (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن). سىبرىق ھېلىلە ئىشلىتىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ناغرىسىمان قورساق ئىسسىلىدىغان ئىستىسقانى داۋالاشتىمۇ مىزاجىغا مۇۋاپىق يۇقىرىدىكى مۇسھىللار بېرىلسە بولىدۇ. سۇلۇق ئىششىقنىڭ ھەممە قىسمىدا تەنقىيەدىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن قۇرسى ئەنبەر بارس ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن قۇرسى مازارىيون ۋە باشقىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. بىرخىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىنى ئىزچىل ئىشلىتىۋەرمەستىن، بەلكى ئىككى ـ ئۈچ كۈندىن كېيىن يىگىشلاپ تۇرۇش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا بىرخىل دورىغا كۆنۈۋالمايدۇ. شۇنداقلا مەيلى قانداق دورا ئىشلىتىلسۇن ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ ئىشلىتىش لازىم، شۇنداق قىلغاندا دورا جىگەرگە ئاسان شۈمۈرۈلىدۇ.

سۇلۇق ئىششىق بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى تەرلىتىش ئۇسۇلى مۇن-

داق: توغرىقۇنى بابۇنە يېغى بىلەن قوشۇپ، پۈتۈن بەدەننى ياغلاش ياكى تۈزنى يۇمشاق ئېزىپ، كالىنىڭ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەننى ياغلاش ھەمدە كۆپرەك تەرلىتىش مەقسەت قىلىنسا، ھور مۇنچىسىدا ئولتۇرغۇزۇش ھەمدە كەلگەن تەرنى سۈرتمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئىلمان تونۇر بولسا بىمار ئولتۇرالىسا، تەرلەپ چىققان تەرنى تازىلاشتا ھور مۇنچىسىدىنمۇ ياخشى. سۇلۇق ئىششىق بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى قۇمغا كۆمۈش ئۇسۇلى مۇنداق: بىمارنى ئۇزۇنىسىغا ياتقۇزۇپ ئىسسىق قۇم بىلەن (يۈزنى قالدۇرۇپ) پۈتۈنلەي كۆمۈۋېتىلىدۇ. قۇم سوۋۇپ قالسا، ئىسسىق قۇم ئالماشتۇرۇلىدۇ. قۇم بىمار بەرداشلىق بېرەلىگۈدەك دەرىجىدە ئىسسىق بولسا بولىدۇ. بۇنىڭدىن سۇلۇق ئىششىققا گىرىپتار بولغان بىمارلار ناھايىتى تېزلا شىپا تاپىدۇ. ئەگەر ئادەمنىڭ قايسى بىر ئەزاسى كۆپۈشۈپ قالغان بولسا، ئۇنىمۇ مۇشۇ تەرىقىدە كۆمسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئاپتاپقا دولىسىنى تەگلەپ ئولتۇرۇش، ئىسسىق بۇلاق ۋە دېڭىز سۇلىرى بىلەن بەدەننى يۇيۇشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر تۈزنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېرىتىپ بىرنەچچە كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ يۇيۇنسا، دېڭىز سۈيىنىڭ ئورنىنى باسالايدۇ.

زىمات نوسخىنى: بۇ سۇنى بەدەندىن شۈمۈرۈپ قۇرىتىدۇ. ياۋا شۈمشا، كەپتەرنىڭ مايىقى، ھەببەتۇل خۇزرا، كونايىغ (ئېرىك قوينىڭ دۈمبە يېغى) لارنى بىرلەشتۈرۈپ يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىنىدۇ. يەنى گۆش سۇلۇق ئىششىقىدا پۈتۈن بەدەنگە، قورساققا سۇ چۈشۈشتە ۋە ناغرىسىمان قورساق كۆپۈشتە قول - پۇتقا زىمات قىلسا بولىدۇ.

بىلىش لازىمكى، ناغرىسىمان قورساق كۆپىدىغان ئىستىسقادا ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن يەل تارقىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش (مەسىلەن: كۆندۈر بىلەن زىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن سۇفۇپ قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىش ياكى مەجۇنى بادى شەكەمگە ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش) كېرەك. بۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك باشقا داۋالاش تەدبىرلىرى «ئاشقازان كۆپۈش» كېسەللىدە بايان قىلىنىپ بولدى. قۇرۇق سۆئلەب ئادىراسمان

ئۆرۈكى، بەدىيان، كەرەپشە ئۆرۈكى، توغرىغا، قارا شېكەرلەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ سۈزاپنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ ئۆشتاق شامچە تەييارلاپ، مەقئەتكە ھەمەلچە قىلىنىدۇ. قورساقتا سۇ چۈشۈش كېسەللىكىدە بەزى تىۋىپلار قورساقتىن سۇنى تارتىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ زەرداب سۈيىنى چىقىرىۋەتكەن، لېكىن بۇنداق قىلىشنىڭ خەتىرى كۆپ.

قورساقتىن سۇنى تارتىپ ئېلىۋېتىش ئۇسۇلى بولسا، نوكەش سۇ تارتىش يىڭنىسىنى قورساققا سانجىپ سۇنى چىقىرىۋېتىش ئۇسۇلى بولۇپ، بۈگۈنكى كۈندە ناھايىتى كۆپ ئومۇملاشقان ئۇسۇلنىڭ بىرىدۇر.

سۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ قايناتىش ئۇسۇلى مۇنداق: يۈز ھەسسە سۇغا بىر ھەسسە كونا ئۈزۈم سىركىسى ئارىلاشتۇرۇپ تاكى جىمى سۇيۇقلۇقنىڭ $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغۇچە قايناتىپ سوۋۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ بۇش ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. سىركە ئىسسىقا كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىنىڭ ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىپ توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. جۈملىدىن ئىسسىقتىن بولغان (قان، سەپرادىن بولغان) سۇلۇق ئىششىقتا يۇقىرىقىغا ئوخشاشلا زىخ ئىشلىتىش (يەنى 100 ھەسسە سۇغا 1 ھەسسە زىخ سېلىپ $\frac{1}{3}$ قالغۇچە قايناتىپ، سوۋۇتۇپ ئىستېمال قىلىش) مۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر بىماردا يۆتەل بولسا، چۈچۈمەل نەرسەلەرنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم، شۇنداقلا كېسەلگە قوشۇلۇپ كەلگەن ئىككىلەمچى ئالامەتلەرنىمۇ نەزەردىن ساقىت قىلماسلىق كېرەك (مەسىلەن: سۇلۇق ئىششىق تالنىڭ زەئىپلىكىدىن بولغان بولسا، سەۋدا خىلتىنى تەنقىيە قىلىش، تالنى قۇۋۋەتلەش زۆرۈر، ئەگەر سۇلۇق ئىششىق سوغۇقتىن بولسا، زۇپا شەربىتىگە قىزىلگۈل گۈلقىنى قوشۇپ بېرىش، سۇلۇق ئىششىق باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدە بولغان بولسا، ئۇنىڭ سەۋەب ئالامەتلىرىنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىش، شەربەتى بوزۇرى بارىد ۋە ھار (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ.

قورساقتا سۇ چۈشۈشتە قورساققا بۇ چىپىلما چېپىلىدۇ: توغرىغا،

گۈلى سەۋسەن يىلتىزى، قەردىمانا (زىرىنىڭ بىر تۈرى)، ياۋا ئىتئۈزۈمى (مەۋىزەج) ھەربىرى 10g، چەلەڭنىڭ ئۇرۇقى 24g، ئۆچكىنىڭ مايىقى 18g، ئارپىنىڭ ئۇنى، كالىنىڭ تېزىكى ھەربىرى 200g ھەممىنى ئېزىپ بەدىيانىنىڭ سۈيى ياكى كاسنەنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قورساققا چېپىلىدۇ.

ناغرىسمان قورساق كۆپىدىغان ئىستىسقا (ئىستىسقائى تەبلى) دە ئەگەر سوزۇلما بولۇپ قالسا، قورساقتىكى قاتتىقلىق كۈچىيىپ كېتىدۇ. لېكىن بىمارنىڭ ئەھۋالى ياخشىلىنىپ قالغان بولىدۇ. قورساق يوغىناپ قېلىشتىن باشقا بىرەر يېقىمسىزلىق بولمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇنى تۇلۇم قورساق (ھەبەن) دەيمىز. بۇنداق ئەھۋالدا يۇمشاتقۇچى دورىلار چېپىلىدۇ. ئەگەر جىگەردىكى قاتتىقلىق يۇمشىسا، بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، مەرزەنجۇش، ياپۇز، سۆزاپ ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى، يولغۇن شېخىنىڭ كۈلى، توغرىغا قاتارلىقلارنى سوقۇپ تاسقاپ، سۆزاپنىڭ سۈيى ۋە تۆگىنىڭ سۈيدۈكىگە ئارلاشتۇرۇلۇپ قورساققا زىمات قىلىنىدۇ، بۇ يەرلىك ئورۇندىن ماددىنى تارقىتىدۇ. ئەگەر دورا ئىشلىتىش بىلەن كېسەل ياخشىلانمىسا، بەش ئورۇن داغلىنىدۇ. بىرى ئاشقازان كىرىش ئېغىزى، ئىككىنچىسى جىگەر ئۇدۇلى، ئۈچىنچىسى تال ساھەسى، تۆتىنچىسى ئاشقازاننىڭ تۆۋەنكى قىسمى، بەشىنچىسى كىندىكنىڭ ئۈستى، ئەگەر بىمار بەرداشلىق بېرەلىسە، بىر قېتىمدىلا داغلاش، بەرداشلىق بېرەلمىسە، ئايرىم ـ ئايرىم ئازراق ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈۋېتىپ داغلاش لازىم.

www.uyghurkitap.com

ئون بەشىنچى باب يەرقان ۋە تال كېسەللىكلىرى

يەرقان كېسىلى

بۇ كېسەلدە پۈتۈن بەدەننىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ ياكى قارىدايدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ رەڭگى سېرىق بولسا، سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقان ياكى سېرىق يەرقان (يەرقانى ئەسفەر)؛ ئەگەر بەدەن رەڭگى قارا بولسا، قارا يەرقان (يەرقان ئەسۋەد) دېيىلىدۇ. سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقان كۆپىنچە جىگەردىن، قارا يەرقان تالنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرى ئايرىم ـ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقان

بۇ سەۋەب ئېتىبارى بىلەن 14كە بۆلۈنىدۇ.

(1) بوھران كۈنلىرى پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى: سەپرادىن بولغان قىزىتمىلاردا بوھران كۈنلىرى پەيدا بولىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا بوھران كۈنلىرى كۆرۈلۈشكە باشلىغان ۋاقىتتا بەدەننىڭ تەبىئەت كۈچى ئاجىزلاپ قالغان بولۇپ، كېسەللىك ماددىسىنى بىر تەرەپ قىلىشتىن ئاجىز كەلسە، بەدەننىڭ «تەبىئەت كۈچى»گە ياردەم بېرىش، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا (يەنى «تەبىئەت كۈچى» كۈچلۈك بولسا)، «تەبىئەت كۈچى»نىڭ بىر تەرەپ قىلىشىغا قويۇپ قويسا بولىدۇ. «تەبىئەت كۈچى»نىڭ كېسەللىك ماددىسىنى بەدەننىڭ سىرتقى تېرىسى ئارقىلىق يوقىتىش ئۈچۈن بىمارنى ئىسسىق سۇغا چۆمۈلدۈرۈش، سىركەنجىۋىلنى ئايرىم ياكى كاسنە ئۇرۇقىنىڭ تاتلىقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر «تەبىئەت كۈچى» كېسەللىك ماددىسىنى تېرە ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىيالىسا، تېرە يۈزىدىن سېرىقلىق ئۆزلىكىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا تېرىدىن سېرىقلىقنى يوقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. (بۇ مەقسەتتە تۇخۇمنىڭ ئېقىغا

نىشاستە قوشۇپ تېرىگە سۈرۈش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ)
(2) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ،
بۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا بايان قىلىندى.
بۇ تۈرى كۆپىنچە قانىنىڭ جۇش ئۇرۇشىدىن بولغان قىزىتما بىلەن قوشۇ-
لۇپ كېلىدۇ.
(3) ئۆت خالتىسى مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ
ئالامىتى سېرىقلىق چۈشۈش بىردىنلا پەيدا بولىدۇ، سۈيدۈك دەسلەپتە،
ئاق كېيىن سېرىق كېلىدۇ، ئاندىن كېيىن قارا ياكى قويۇق كېلىشكە
باشلايدۇ. جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا جىگەرنىڭ توسۇلۇشىغا ئالاقىدار
ئالامەتلەر تېپىلمايدۇ، قورساق ئېچىش ئادەتتىكىدەك بولىدۇ. سىركەنجۇبىل-
نى كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ تاتلىقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. جىگەرنىڭ
ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىغا قوللىنىلىدىغان تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.
تەنقىيە ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە، شاھتەررە، ئەفسەنتىن، ئەينۇلا قاتارلىقلار
ئىشلىتىلىدۇ.
(4) ئۆتنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى بىمار
داۋاملىق قىزىيدۇ، ھۆ بولۇپ قۇسىدۇ، تىلى يىرىك بولىدۇ. بۇنى داۋالاش
جىگەر ياللۇغىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.
(5) پۈتۈن بەدەن ۋە قان تومۇرلارنىڭ ئىسسىقلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.
ئۇنىڭ ئالامىتى بەدەننى سىلىغاندا قىزىق مەلۇم بولىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ،
بەدەنگە مۇدۇرچاقلار چىقىدۇ، قىچىشىش بولىدۇ، ئىسسىقلىق غالىبلىقىغا
ئالاقىدار جىمى ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.
داۋالاش: ئەگەر ماددىسىز ئىسسىقتىن بولسا، سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش
(يەنى سېرىق ھېلىلە، شاھتەرە، ئەفسەنتىن، ئەينۇلالارنىڭ قاينىتىلمىسى
بىلەن) كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر ماددىلىق بولسا، زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق ئومۇمىي
بەدەنلىك تازىلاش (تەنقىيە) ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننىڭ
خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەدبىرلىرىنى قوللىنىلىدۇ. بەدەنگە بادام
يېغى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشىغان ھۆللۈك ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ. ھۆللۈك
يەتكۈزگۈچى ئابزەنلەر تەييارلىنىپ، بىمار ئۇنىڭغا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ (مەسى-

لەن: قىزىلگۈل، بادىرەنجى بۇيا، قاپاق، بىنەپشە، ئەنجىباھار، ئاق لەيلى گۈلى، نىلۇپەر قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئايرىم تەييارلاپ، بىمار دورا قايىنىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

(6) سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقاننىڭ بىر تۈرى تېرە تەر تۆشۈكچە-لىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى يەرقان كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى ئىسسىق پەسىللەردە سەپەر قىلغان ياكى تېرە يۈزىگە چاڭ ـ توزان كۆپ يېپىشۋالغان تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: مۇنچا ياكى ۋاننا قاچىسىدا بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، ئاق لەيلى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنىڭ قايىنىتىلمىسى بىلەن بىمارنى يۇيۇندۇرۇش ئارقىلىق تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

(7) جىگەر ياللۇغى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى.

(8) جىگەرنىڭ توسۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى.

(9) سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقاننىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، بۇ زەھەرلىك جانىۋارلار چېقىۋېلىشتىن ياكى زەھەرلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا زەھەرنىڭ خاراكتېرىگە مۇناسىپ زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار ئارقىلىق بەدەندىن زەھەر تازىلىنىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك زەھەرلىك دورىلاردىن زەھەرلىنىشتە قۇرسى فۇر ۋە باشقا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار (مەسىلەن: ئانارنىڭ سۈيى، ئىسپىغۇل لۇئاب، كاسنە ئۇرۇقى تاتلىقى، ئارپا سۈيى، بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈش، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۈت، ئاقاقىيا ۋە ئازراق كاپۇرنى قىزىل گۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ، جىگەر ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ). سوغۇق تەبىئەتلىك زەھەر-لىك دورىلاردىن زەھەرلىنىشتىن بولغىنىدا تەرياق فارۇق (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) لار بېرىلسە بولىدۇ.

(10) ئۆت خالتىسى زەئىپلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۆت خالتىسى زەئىپلىشىپ قالغان سەۋەبتىن سەپرانى جىگەردىن شۈمۈرەلمەيدۇ، مۇشۇ

سەۋەبتىن سىرىقلىق چۈشۈش كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە سەپرالىق قۇسۇش بولىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، چوڭ تەرەت بويالغان ياكى يېرىم بويالغان بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا جىگەر زەئىپلىكىنى داۋالاشقا ئوخشاش چارە قىلسا بولىدۇ.

(11) سىرىقلىق چۈشۈش كېسىلىنىڭ يەنە بىر قىسمى بولۇپ، جىگەر بىلەن ئۆتنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى كانالنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى يۇقىرىدا ئۆت زەئىپلىكىدە بايان قىلىندى. ئۇنىڭدىن باشقا چوڭ تەرەت تەدرىجىي ئاق كېلىشكە باشلايدۇ. داۋالاشتا جىگەر توسۇلۇشنى داۋالاشقا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا (يەنى ھارارەت بولسا، كاسىنە ۋە يەرلىك شوخلا ئەرەقىنى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ھار بىلەن بەرسە بولىدۇ. ھارارەت بولمىسا كەرەپشە، بەدىيان، چەلەك سۇلىرىنى سىركەنجۇبىل بوزۇرى ھار بىلەن بېرىلىدۇ).

(12) ئۆت بىلەن ئۈچەي ئوتتۇرىسىدىكى كانالنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى چوڭ تەرەت بىردىنلا ئاق كېلىشكە باشلايدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ۋە كلىزما قىلىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك، يۇقىرىقى ھەر ئىككى خىل توسۇلۇشتا خىيارشەنبەر ئېتىنى كاللەك سەي (چەلەك)نىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ، ئاچچىق بادام يېغى ئارلاشتۇرۇلىدۇ.

(13) ھەر ئىككى كانال (يەنى جىگەر ـ ئۆت كانىلى، ئۆت ئۈچەي كانىلى)دا گۆش ياكى ئۆسمىلەر پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتىمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىندى. بۇنى دورا بىلەن داۋالىغىلى بولمايدۇ (مۇبادا مۇناسىپ دەستىكار تەدبىرى بىلەن بىمار شىپا تېپىپ كېتىشى مۇمكىن).

(14) يەرقاننىڭ بۇ قىسمىدا بەلغەمدىن ئۈچەي توسۇلۇش بولغاندا چاپلاشقاق بەلغەم سەپرا سۈيۈقلۇقى ئۈچەيگە قۇيۇلىدىغان كانالنىڭ ئېغىزىدا توپلىشىۋېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قۇلۇنجىنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. (بۇ قۇلۇنجىنىڭ بايانىدا سۆزلىنىدۇ)

پايدىلىنىش: سىرىقلىق چۈشۈش كېسىلىدە كېسەللىك سەۋەبىنى

يوقاتقاندىن كېيىن، كۆزدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىش ئۈچۈن، كونا سىركىنى مۈنچىدىن چىققاندىن كېيىن بۇرۇنغا تارتىلسا بولىدۇ ھەمدە سىركە، قىزىلگۈل ئەرەقى، ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتىش، ئەفسەنتىن قايناتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىك.

قارا يەرقان

بۇ تال مەنبەلىك يەرقان دېمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ يەتتىگە بۆلۈنىدۇ:

(1) تال كېسەللىكلىرىدە بوھران يولى بىلەن «تەبىئەت كۈچىنىڭ سەۋدا خىلتىنى تېرە تەرەپكە ئىتتىرگەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇخىل يەرقان كۆرۈلگەندىن كېيىن ئەسلىي كېسەل يېنىكلەپ قالىدۇ.

داۋالاش: زۆرۈر تېپىلسا سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقاندا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر ئارقىلىق بەدەننىڭ تەبىئەت كۈچىگە ياردەم قىلىش زۆرۈر. چۈنكى «تەبىئەت كۈچى» كېسەللىك ماددىسىنى سىرتقى تەرەپكە ئىتتىرىپ بىرتەرەپ قىلىدۇ. سېرىقچېچەك ياغلىرى بىلەن ياغلاشمۇ مەنپەئەتلىك.

(2) قارا يەرقاننىڭ بۇ تۈرى جىگەر بىلەن تالنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يولدا توسۇلۇپ پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

(3) تال بىلەن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى توسۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ھەر ئىككىسىنىڭ ئالامىتى: يەرقان ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولىدۇ، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىقى سېزىلىدۇ. ئاۋۋالقىسىدا (يەنى جىگەر بىلەن تالنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى يولنىڭ توسۇلىشىدىن بولغىنىدا) ئىشتىھا تەدرىجىي تۇتىلىدۇ. كېيىنكىسىدە تال ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، ئىشتىھا بىردىنلا يوقاپ كېتىدۇ. ھەر ئىككىسىنى داۋالاشتا سۈرگە دورىلىرى ھەم توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار ئارقىلىق توسالغۇلار ئېچىلىدۇ (يەنى جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ھەمدە باشقا شەكىلدىكى كۈچلۈك توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە دورىلار بېرىلىدۇ. ماددىنى سۈرۈش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مائىل جەبەن بېرىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا كاسىنە سۈيى بىلەن سىركەنجۇبىل

بىرىشمۇ مەنپەئەتلىك ھەممە باسلىق ياكى ئوسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىشمۇ تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

(4) جىگەرنىڭ كۈچلۈك ھارارىتى تەسىرىدە قان خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

(5) تالنىڭ زەئىپلىشىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەيلى تالنىڭ سۈمۈرۈش كۈچى (جازىبە)، مەيلى تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى (ماسىكە) ئاجىزلاپ قالسۇن، ئوخشاشلا بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن سۈمۈرۈش كۈچىنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى ئىشتىھا يوقاپ، كۆزنىڭ ئېقى كۆكۈمتۈل بولۇپ قالىدۇ. تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى (ماسىكە) ئاجىزلاپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى بەدەندە سەۋدا غالىبلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسىمۇ، ئەمما بىمارنىڭ قورسىقى ۋە ئىچ سۈركىدە سەۋدالىق ئالامەتلەر تېپىلمايدۇ. بۇنى داۋالاشتا تال زەئىپلىكىنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ (بۇ ئۆز نۆۋىتىدە سۆزلىنىدۇ).

(6) تالنىڭ ياللۇغىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ.

(7) جىگەر مىزاج سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا قارالسۇن.

ئەسكەرتىش: ئەگەر سېرىقلىق چۈشىدىغان يەرقان بىلەن قارا يەرقان قوشۇلۇپ كەلسە، 3 كۈندە بىر قېتىم ئىككى قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. سەپرا ۋە سەۋدا خىلتىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى قايناتمىلار بىلەن چوڭ تەرەت يۇمشىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن قايسى خىلىت غالىب بولسا، ئۇنى تەڭشەشكە كۆپرەك ئەھمىيەت بېرىش، يەنى سەۋدا غالىب بولسا، تالنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش تەدبىرلىرى، سەپرا غالىب بولسا، جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئەگەر تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ئىسسىقتىن بولسا، تال ساھەسىدە كۆيۈشۈش سېزىمى بولىدۇ، چوڭ ـ كىچىك تەرەت قىزىلغا مايىل قارا

كېلىدۇ، ئىسسىقلىقنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ. ئەگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى قۇرۇقتىن بولسا، تال ساھەسىدە قاتتىقلىق، قاندا قويۇلۇش، جۇدەپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ھۆللۈكتىن بولسا، بىمار تال ساھەسىدە ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ، بەدەننىڭ رەڭگى قوغۇشۇن رەڭگىگە كىرىپ قالىدۇ.

داۋالاش: تال مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدا پەقەت تەڭشەشلا كۇپايە قىلىدۇ. ماددىلىق بۇزۇلۇشىدا تەنقىيە بىلەن تەڭشەشنى بىرگە قوللىنىش كېرەك. بۇ جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا بايان قىلىنىپ بولدى. لېكىن بۇيەردە چېپىلىدىغان دورىلار تال ساھەسىگە چېپىلىدۇ، سول قولنىڭ (باسلىق) تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار تال مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپالىقتۇر.

ئۈلار: كۆك يەرلىك شوخلىنىڭ سىقىلغان سۈيى، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى ۋە ئەفتىمۇننىڭ تاتلىقىنى سىركەنجۇبىنىڭ ھەمراھلىقىدا ئىستېمال قىلدۇرۇش ھەمدە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە، خىيارشەنبەر ئېتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قىزىقلىق ئۆتكۈر بولغان ۋاقىتتا تەركىبىگە قۇرسى كافۇر (ئاخىرىغا قارالسۇن) بېرىلىدۇ. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدا كەرەپشە سۈيىگە سىركەنجۇبىل بوزورى ھار قوشۇپ بېرىلىدۇ ھەمدە مۇسەللەس (بۇ ھۆل ئۈزۈمنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 3 ھەسسە، خالىس سۇدىن بىر ھەسسە، قوشۇپ قاينىتىپ، $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغاندىن كېيىن چۈشۈرۈپ تەييارلىنىدۇ)نى ناشتىدا ئىچكۈزۈش ھەمدە تۇرۇپنىڭ سىقىلغان سۈيى، تەرياق ئەربەئە (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)، قىزىل گۈل گۈلقەنتى، بىخ كەبىر پوستى، سىركەنجىۋىل بۇزۇرىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشىدا، بىنەپشە شەربىتى، مائۇل جەبەن ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئىچىملىكلەر ۋە چېپىلمىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش ماددىلىق بولسا، دەسلەپتە قان ئېلىنىدۇ. سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. جىگەر مىزاجىنىڭ

ھۆللۈكتىن بۆزۈلۈشىدا، قىزىلگۈل، بىخ كەبىر، زىراۋەندە، سۈنبۈل، يۆيۈل-غان لوك، زىخ قاتارلىقلارنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، يۆلغۆننىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، توقچاق ياساپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ۋە قۇرۇتقۇچى دورىلار (مەسلەن، پىننە، توغرىغا، سۈزاپ، يۆلغۇن مېۋىسى قاتارلىقلارنى سوقۇپ كونا سىركىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ) تال ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (كىتاپنىڭ ئاخىرىغا قاراڭ) ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى مۇرەككەپ بولسا، داۋالاشمۇ مۇرەككەپ ئېلىپ بېرىلىدۇ، تال مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇق-تىن بۇزۇلۇشىدا تەنقىيە قىلغۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. بىخ كەبىرنى باراۋەر مىقداردىكى سېرىق ئۈت بىلەن سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 7g دىن ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ. تال مىزاجىنىڭ قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى «تال قېتىش» دەپ ئاتايدۇ. بۇ ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

تالنىڭ ياللۇغى

تالنىڭ ياللۇغى ئىسسىقتىن بولسا، بىماردا قىزىتما بولىدۇ. ئەگەر قان خىلىتىدىن بولسا، 4 ـ كۈنى قىزىتما كۆچىيىدۇ. ئەگەر ياللۇغى سەپرا خىلىتىدىن بولسا، 3 ـ كۈنى قىزىتما يۇقىرىلايدۇ. بۇلاردىن باشقا ھەربىر قىسىمدا خىلىت غالىبلىقىغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ بەلغەم خىلىتىدىن بولسا، «تالنىڭ ئىسسىپ قېلىشى» دېيىلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ سەۋدا خىلىتىدىن بولسا، «تالنىڭ قېتىشى» دېيىلىدۇ. تال مىزاجىنىڭ ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدا بايان قىلىندى.

داۋالاش: ئەگەر ماددىلىق (خىلىتلىق) بولسا، ئۇنىڭغا مۇناسىپ تەنقى-يە ۋە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان تال ياللۇغىدا ئارپا ئۈنى، يۆلغۈن يوپۇرمىقى، يەرلىك شوخلا كۆكى قاتارلىقلارنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ تال ساھەسىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ بەلغەم خىلىتى-دىن بولغان بولسا، ئۈزۈم دەرىخى شېخىنىڭ كۆيدۇرۇلگەن كۈلىنى گۈل

يېغى بىلەن قوشۇپ ياكى ئۆچكە مايىقىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىدىن ئۈچ ھەسسە، بىخ كەبىرنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ سوكىگە ئارلاشتۇرۇپ جىگەر ساھەسىگە چاپلىدۇ. سەۋدا خىلتىدىن بولغان تال ياللۇغىدا ئۈشەقنى سىركىدە ئېرىتىپ ياكى سۈزۈپ ۋە پىنىننى سوقۇپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ ۋە ياكى بۇغداينىڭ كېپەكنى سىركىدە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئۈشەقنى ئارلاشتۇرۇپ چاپلىدۇ. بەزى كىشىلەر يۇلغۇن ياغىچىدىن قاچا ياساپ ئۇنىڭدا سۇ ئىچىپ بەرسە ياكى ئۇنىڭدا تاماق يەپ بەرسە قىرىق كۈندە تالنىڭ ئىششىقى تارقاپ كېتىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن. ئەگەر پىرسىياۋشان، قۇرۇق زۇپالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، 7gدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، تال ئىششىقىنى تارقىتىشتا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. شۇنداقلا ئەنجۈر ۋە بىخ كەبىرلەرنى سىركىگە چىلاپ قويۇپ، ئىستېمال قىلىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەگەر تال كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمار ئەتىگەندە ئۆزىنىڭ سۈيدۈكىنى ئۈچ ئۇچۇم ئىچىپ بەرسە، مەنپەئەتى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. تالنىڭ سەۋدا خىلتىدىن بولغان قاتتىق ياللۇغىنى مەلھەملەر بىلەن يۇمشاتقاندىن كېيىن، سول قولنىڭ ئوسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىشنىڭ مەنپەئەتلىك ئىكەنلىكى ئېنىقلاندى.

تالدا يىرىڭ يىغىلىپ قېلىش

ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش زۆرۈركى، تالنىڭ ياللۇغى كۆپىنچە تارقاپ كېتىدۇ، بەزىدە قېتىش دېيىلىدۇ، لېكىن ياللۇغ پىشىپ يىرىڭ يىغىلىۋالىدىغان ئەھۋال ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ. تال ياللۇغى پەيدا قىلغان ماددىنىڭ يىرىڭغا ئايلانغانلىقىنىڭ ئالامىتى تال ساھەسىدە سانجىلىپ ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ، سۈيدۈك سېسىق پۇراقلىق كېلىدۇ ھەمدە سۈيدۈكتە تەبىئىي بولمىغان يات ماددىلار چىققاندىن باشقا، يىرىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشى ھەمدە قۇسۇش ياكى چوڭ تەرەت يولى بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. تالدىن كەلگەن يىرىڭ توپا رەڭ كېلىدۇ. بۇمۇ بىلىش زۆرۈر بولغان ئالامەتنىڭ بىرى.

داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاش تەدبىرلىرى ئاشقازان يىرىڭلىق ئىشـ

شىقىنى داۋالاشتىكى تەدبىرلەرگە ئوخشايدۇ. سۇيىدۇك ھەيدىگۈچى دورا ئىشلىتىلسە چوقۇم مىزاجغا رىئايە قىلىش كېرەك (يەنى بىمارنىڭ ئەسلىي مىزاجى سوغۇقچان بولسا، ئىسسىق سۇيىدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى، ئىسسىقچان بولسا، سوغۇق سۇيىدۇك ھەرىكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك) ، ئەگەر يىرىڭ يىغىلىپ بولغاندىن كېيىن تالدا قاتتىقلىق بولسا، تالنىڭ سەۋدا خىلتىدىن بولغان ياللۇغىدا سۆزلەنگەن زىمات ئىشلىتىلسە بولىدۇ. قانداقلا بولمىسۇن قۇرۇغۇچى (قابىز) دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر تالنىڭ قاتقان ياللۇغى سوزۇلما بولۇپ، دورا بىلەن ساقايمىسا، تال ساھەسىنىڭ تېرىسىنى جۇپتەك بىلەن قىسىپ تۇرۇپ، ئىككى باشلىق داغلاش ئەسۋابى بىلەن داغلىنىدۇ. بىر قېتىم داغلىغان ئورۇنغا يېقىن يەنە بىر قېتىم داغلىنىدۇ. ئۈچ قېتىم داغلىسا بولىدۇ، ئۈچ باشلىق داغلاش ئەسۋابى بولسا، پەقەت بىر قېتىملا داغلىسا بولىدۇ.

تالنىڭ زەئىپلىكى

ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش زۆرۈركى، تالنىڭ سۈمۈرۈش كۈچى (قۇۋۋىتى جازىبە) ئاجىزلاپ قالسا ئىشتىھا يوقىلىدۇ ھەمدە سەۋدايى كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى (قۇۋۋىتى ماسىكە) ئاجىزلاپ قالسا، سەۋدالىق ئىچى سۈرۈش كۆرۈلىدۇ. ئەگەر تالنىڭ چىقىرىش تاشلاش كۈچى زەئىپ بولۇپ قالسا تال يوغىناپ كېتىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ.

داۋالاش: تالنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئەفسەنتىن، سۇنبۇل، يۇلغۇن مېۋىسى (گەزمازەج) ، قەردمانا (زىرىنىڭ بىر تۈرى) ، ئىزخىر، بىخ كەبىر، قىزىلگۈل، فوقەل قاتارلىقلارنى سوقۇپ تاسقاپ سۇزاپنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، سىركە قوشۇپ تال ساھەسىگە چاپىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا تال ساھەسىنى يىرىك رەخت بىلەن سۈرۈپ بېرىش، تىنماي لوڭقا قويۇشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

تالنىڭ تومۇرلىرى توسۇلۇش

تال تومۇرلىرى توسۇلغانلىقنىڭ ئالامەتلىرى تال ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىمى بولىدۇ، تال ساھەسىدە ياللۇغلىنىش ئالامەتلىرى تېپىلمايدۇ.

داۋالاش: «جىگەر تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى»دا بايان قىلىنغان دورىلار بۇ كېسەلگىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەمما بۇ كېسەلدە كۆچلۈكرەك دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. سىركەنجۈىل بوزۇرى ۋە قۇرسى كەھرىۋا (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قاراڭسۇن)لارنى ئىشلىتىشمۇ مەنپەئەتلىك.

تال ئېسىلىش

بۇ كېسەل تالنىڭ ھەزىم قىلىش، چىقىرىش كۈچىنىڭ زەئىپلىشىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تال كۈچلەندۈرۈلىدۇ (يەنى بەك سوغۇق سۇ، بەك سوغۇق نەرسىلەردىن مائۇل ھەسەل شۇنداقلا يەل قوزغايدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىپ، سىركەنجۈىل بوزۇرى ھار، سىركەنجۈىل ئەنسىلى قاتارلىقلارنى بەدىيانىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ) ھەمدە بۇغدايىنىڭ كېپىكى، كۆممىقوناق، تۇز قاتارلىقلارنى خالتىغا سېلىپ، ئۇنىڭ بىلەن تال ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. پىننە ۋە سوزاپىنى سىركە ۋە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ. جىگەر ساھەسىگە ئوتلۇق لوكقا قويۇلىدۇ. سۇفۇپى ھورۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تالنىڭ قېتىشى

بۇنىڭ ئالامىتى سۈيدۈكتە قۇم كېلىدۇ، تال ساھەسىدە سانجىق بولىدۇ، باشقا ئەزالاردا بىرەر نورمالسىزلىق بولمايدۇ.

داۋالاش: سىركىگە چىلاپ ئېلىنغان ئەنجۈر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى سىرتىدىن چېپىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار (مەسىلەن: كاسنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، بەدىيان، كاكىنەج، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلار) ، يەل تارقاتقۇچى دورىلار (مەسىلەن: سوزاپ ئۇرۇقى، زىرە، جۇۋىنە، توغرىغۇ قاتارلىقلار) بېرىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا بۆرەك ۋە دوۋساق تېشىنى پارچىلاپ چىقىرىدىغان دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئون ئالتىنچى باب ئۈچەي كېسەللىكلىرى

ئۈچەي ھەزىمى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىچى سۈرۈش

ئۈچەي ھەزىمى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىچى سۈرۈشتە يېمەكلىكلەر ئۈچەيدىن ناھايىتى تېز چىقىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى: ئەگەر ئۈچەي ئىچكى يۈزىگە مودۇر چاقىلار چىققاندىن بولغان بولسا، بەدەندە ئىسسىقلىقتا ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. ئۇزۇقلۇقلار ئەگەر ئۈچەي تەرەپكە كەلسە، ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. يېمەكلىكلەرگە سۈيۈق زەرداب ئارىلىشىپ چىقىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا قان ئېلىش، سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىش كېرەك ھەمدە سوۋۇتقۇچى دورىلار (مەسىلەن، ئارپىنىڭ تاتلىقىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى قىزىلگۈل، كۆممىقوناقنى قاينىتىپ ئېلىنغان سۈيىگە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش ياكى كلىزما قىلىش بىلەن قىزىقلىقنى پەسەيتىش كېرەك. بۇلاردىن باشقا سۇفۇپى زەقۇل ئەممًا بۇسۇرىنى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)نى ئىشلىتىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر مودۇرلار ئۈچەينىڭ سىرتقى يۈزىدە بولسا، قورساق بوشلۇقىدا كۆيىشىش ياكى قىچىشىش سېزىمى پەيدا بولىدۇ. ئاغرىق بەزىدە كىندىكنىڭ ئۈستى، بەزىدە كىندىكنىڭ ئاستىدا، بەزىدە يانپاش ساھەسىدە بولىدۇ. ئىچى سۈرىكىدە ھەزىم بولمىغان غىزالار كېلىدۇ.

داۋالاش: كلىزمىدىن باشقا يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش كېرەك. بۇ يەردە شەخسەن كىندىكنىڭ ئاستىغا سوغۇق دورىلارنى زىمات قىلىش تەكىتلىنىدۇ.

ئەگەر ئۈچەي ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش ئۈچەينىڭ ئىچكى يۈزىدىكى ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ تۇرىدىغان سۈيۇقلۇقنىڭ مىقدارىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى تەرىتىدە ھەزىم بولمىغان غىزالار بىللە كېلىدۇ.

داۋالاش: بىمارنى قۇستۇرۇش، ئىچىنى سۈرگۈزۈش (بۇ ئارقىلىق ئۆچەينىڭ ئىچكى يۈزىدىكى بۇ خىل ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش) تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئىچىنى سۈرۈش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قاراڭ). مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھەربىر دورا ۋە ھەربىر تەدبىر ئۆچەيگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزەلەيدىغان بولۇشى كېرەك.

ئەگەر ئۆچەي مىزاجىنىڭ ماددىسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بۇ كېسەل كېلىپ چىققان بولسا، بەدەندە ھۆللۈك ئارتىپ كەتكەنلىكىگە ئالامەتلەر تېپىلىدۇ، لېكىن تەرىتى ئۈنچىۋالا سۇيۇق بولمايدۇ.

داۋالاش: قۇستۇرۇش ۋە سۈرگە بېرىش ئارقىلىق ئارتۇق سەپرا خىلتىنى بەدەندە تازىلاش سەپرا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە پوستىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر بۇ كېسەل بەلغەم ۋە سەپرادىن ئىبارەت ئىككى خىلتنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ھەر ئىككى خىلت غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. شۇڭا بۇ تۈردە ئىچى سۈرۈش پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: سەپرا ۋە بەلغەم خىلتلىرى (ئىككى خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى قوشۇپ بېرىپ) تەنقىيە قىلىنىدۇ. بۇ سوفۇپ تۈردىكى ئۆچەي ھەزىمى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىچى سۈرۈش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. تەركىبى: 7 دانە سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى، ئاق ئادراسمان ئۇرۇقى، نامازشام گۈلىنىڭ ئۇرۇقى، سۇماق، يۇلغۇن مېۋىسى (داۋا) ھەربىرىنى 7.25g دىن ئېلىپ، ئادراسمان ئۇرۇقىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ (ئادراسمان ئۇرۇقىنى سىركىگە چىلاپ قورۇتۇپ سوقۇپ) ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى ۋاخ، 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل ئۆچەي ئەسەبلىرىنىڭ پالەچلىنىش ياكى ئىسترخالىنىش سەۋەبىدىن ئۆچەيلەرنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى پالەچنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئەگەر بىرەر كۈچلۈك سۈرگە دورىسى ئىچكەن سەۋەبتىن بۇ كېسەل

كېلىپ چىققان بولسا، تۆت خىل ئۇرۇقنى (ئىسپىغول ئۇرۇقى رەيھان ئۇرۇقى ھەشقى پېچەك ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى)نى قورۇپ گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاق ئادراسمان ئۇرۇقىنى قېتىق بىلەن قايناتىپ، ئۇماچتەك بولغاندا سوۋۇتۇپ، ئىستېمال قىلسا ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

قانلىق ئىچى سۈرۈش

قانلىق ئىچى سۈرۈش خاس ئۈچەيدىن كېلىدۇ. بۇ كېسەل ئىككى خىل بولۇپ، ئاۋۋالقىسىدا ئۈچەينىڭ شىللىق پەردىلىرى سويۇلۇپ چۈشىدۇ. ئۇنى «سەھەج» دەپ ئاتايدۇ. يەنە بىرسىدە ئۈچەينىڭ تومۇرلىرى قان بىلەن تولۇپ كېتىدۇ. بۇ تومۇرلارنىڭ مەلۇم بىرىنىڭ ئېغىزى ياللۇغلانماي تۇرۇپ ئېچىلىپ كېتىش سەۋەبىدىن قانلىق ئىچى سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ.

(1) ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ سويۇلۇپ چىقىشى (سەھەج): ئەگەر بۇ سەپرا خىلتىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئالدىدا سەپرالىق ئىچى سۈرۈش بولىدۇ، ئاندىن كېيىن سەپرا ئۈچەينىڭ ئىچكى يۈزىدىكى تۆكۈلگەن شىللىق پەردىلەر بىلەن بىرگە كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن قان، ئۈچەي ئىچكى پەردىلىرىنىڭ پارچىلىرى ۋە باشقا شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلار چىقىدۇ. بەدەندە ئىسسىقلىقنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ.

داۋالاش: كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا ئۈزۈم غورابىنىڭ ئۇسارىسى، ئانار ئۇسارىسى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش قاتۇرغۇچى (قابىز) شۇنداقلا چۈچۈمەل نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى كۆپ بولسا، ئۇنى تەنقىيە قىلىپ كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن لوئابلىق (شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ھاسىل قىلغۇچى) دورىلار مەسلەن، ئىسپىغول، بېھى ئۇرىقى ئوخشاش» بىلەن ئۈچەيدە بىر قەۋەت چاپلاشقان پەردە ھاسىل قىلغۇچى (مۇفرىھات) دورىلار (مەسلەن، ئەرەب يېلىمى، كەتىراغا ئوخشاش) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ تاتلىقى، گىل ئەرمەنى بىلەن قوشۇپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىك.

شۇنداقلا سوفۇپى مۇقلىياسا (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئەگەر چوڭ تەرەتنى يەنىمۇ قاتۇرۇش زۆرۈر بولسا، نۇسخا تەركىبىدىكى ئۇرۇقلارنى قورۇتۇۋېتىش لازىم. ئۇلاردىن باشقا، پەقەت پاقا- يوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقىنىڭ تاتلىقىنى چىقىرىپ، ئىستېمال قىلىشمۇ كېسەل- لىك ماددىسىنى يوقىتىپ، ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ سوپۇلۇپ چۈشۈ- شى ۋە ئىچى سۈرۈشنى داۋالاشتا مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر قورساق ئاغرىقى ئۆتكۈر بولسا، تۆت خىل ئۇرۇق، يەنى ئىسپىغۇل ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قايناقسۇغا چىلاپ لوئابىنى ئېلىپ، 5ml مىقداردا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.ئەگەر ئۈچەي ئىچكى پەردىلىرى سوپۇلۇپ چۈشىدىغان ئىچى سۈرۈش بەلغەم خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، دەسلەپىدە ئىچى سۈرىكى پۇتلا ئارىلاش كېلىدۇ، بۇ كۆپ ھاللاردا زۇكام ۋە نەزلىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپىدە بەلغەم خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش ھەمدە نەزلە ۋە زۇكامنى پەسەيتىش ئارقىلىق كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن ئۈچەيدە بىر قەۋەت يېپىشقاق پەردە ھاسىل قىلىپ، ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنى قوغداش تەسىرىگە ئىگە (موغەييرات) لاردىن رەيھان ئۇرۇقىغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش ھەمدە قارا ھېلىلىنى سېرىق ياغدا قورۇپ سوقۇپ تاسقاپ، باراۋەر مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، 7gدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى سوپۇلۇپ چۈشىدىغان ئىچى سۈ- رۈشنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلتىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى قورساق دائىم تولغاپ ئاغرىيدۇ، بىماردا قاتتىق بىئاراملىق بولىدۇ، چوڭ تەرەتتە قان، تۆكۈلگەن ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى ۋە سەۋدا چىقىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن تالنى كۈچلەندۈ- رۈش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە بولغان ئۇرۇق دورىلار ۋە سوفۇپى تىبىن (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى سوپۇلۇپ چىقىدىغان ئىچى سۈرۈش

ئەگەر قويۇق (قاتتىق)، قۇرغاق بولۇپ، چوڭ تەرەت ئۆتۈش قورغاقلىقى سەۋەبىدىن ئۈچەينى ئاقلىۋەتكەن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى دەسلەپتە قەۋزىيەت بولغان تارىخى بولىدۇ. بىمار قۇرۇق چوڭ تەرەتنى قاتۇرغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغان ۋە قۇرۇق (قاتتىق) چوڭ تەرەت كەلگەن تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، يۇمشاتقۇچى دورىلار مەسىلەن، بىھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، ئىسپىغۇل لوئابى، بىنەپشە شەربىتىگە ئوخشاش دورىلارنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۈچەيدىن قاتتىق گەندە مونىكى تازىلانغاندىن كېيىنمۇ، ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى سويۇلۇپ چىقسا، مۇناسىپ قورۇغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. لېكىن ئۈچەينى كېسەللىك ماددىسىدىن تازىلاشتىن ئىلگىرى ھەرگىز قابىز دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك، بۇ ناھايىتى زىيانلىقتۇر.

ئەگەر زەھەرلىك دورىلار مەسىلەن، زەرنەخ، نۆشۇدۇر، ھاك ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى ئاجراپ چۈشىدىغان ئىچى سۈرۈش كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا قۇستۇرۇپ، ئاندىن يېڭى سۈت ۋە مېغىزلاردىن تەييارلانغان ھالۋىلار ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

ئەگەر مۇسھىل دورىلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن بۇ كېسەل كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا لوئابلىق دورىلارنى سوۋۇتقۇچى دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. قېتىقتا تۆمۈرنى قىزدۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

قانلىق ئىچى سۈرۈشنىڭ يەنە بىر قىسمى بولۇپ، ئۈچەينىڭ بىرەر تومۇرنىڭ ئېغىزلىرىنىڭ ئېچىلىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى ئىچى سۈرۈكتە قان كېلىدۇ. بۇنىڭدا ئۈچەي ئىچكى پەردىلىرىنىڭ تۆكۈلۈپ چۈشۈشى بوۋاسىر ۋە جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈشكە ئالاقىدار بىرەر ئالامەت بولمايدۇ. بۇ خىل ئىچى سۈرۈش كۆپىنچە ئاغرىقسىز كېلىدۇ. ئەمما ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈشتىن بولغان ئىچى سۈرۈشتە ئاغرىش ئىزچىل بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش: ئەگەر بىماردا قان كۆپ بولۇپ، بەدەن قۇۋۋىتى يېتەرلىك بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن، قۇرسى كەھرىۋادىن باشقا دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىككى گرامنى گىل ئەرمىنى نامازشام گۈلى ئۇرۇقى شەربىتى ياكى ئەنجىباھار شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. شۇنداقلا ئانارنىڭ پوستى، يۇلغۇن مېۋىسى، گۈل ئەرمىنى قاتارلىق ئۈچ دورىنى باراۋەر ۋەزىندە ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، كومىلاچ قىلىپ، 7g دىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. بۇ ئىچى سۈرۈشنى توختىتىشتا سىناقتىن ئۆتكەن دورىدۇر. قورساققا تۆت سائەتكىچە ئوتلۇق ھىجامەت قويۇشمۇ بۇ كېسەلگە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەسكەرتىش: ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىمكان قەدەر سەزمەس قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئەگەر سەزمەس قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كېلىپ قالسا، شامچە دورىلارغا قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ، ھەرگىز ئىچىشكە بېرىلمەيدۇ. مۇبادا ئىچىدىن ئىچىشكە توغرا كېلىپ قالسا (سەزمەس قىلغۇچى دورىلارنىڭ ناچار تەسىرىنى تورسىدىغان دورىلار دورا چوڭ قامۇسى «قارابادىن» دە يېزىلدى.) مۇۋاپىق تۈزەتكۈچىسىنى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم.

ئۆچەيدىن يېرىك كېلىش

بۇ كېسەللىك سەۋەبى ئۆچەي شىللىق پەردىلىرى ئاجىزىغان ئەھۋال ئاستىدا، يەرلىك ئۇرۇنغا يېرىك يىغىلىپ قېلىش ياكى ئۆچەي ياللۇغىنىڭ ئېغىر ئېلىشى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىك ئالدىنقى بىماردا ئۆچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ سويۇلۇشىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش ياكى ئۆچەي ياللۇغى بولغان تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: ئۆچەينى يېرىكتىن تازىلاشتىن ئىلگىرى، ئۆچەينى پاكلىغۇچى كلىزمىلار ئىشلىتىلىپ، ئارقىدىن يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى كلىزمىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۆچەينى تازىلايدىغان كلىزما دورا: ئانارنىڭ پوستى، سۇماق، نامازشام گۈلى، قىزىل گۈرۈچ، ئارپا، دورىلارنى زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق

ئېلىپ سوقۇپ سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئازراق ئۆچۈرۈلگەن ھاك ئارىلاشتۇرۇپ كلىزما قىلىنىدۇ. جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى كلىزما دورا: ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرنى، خۇنسىياۋشان، تىكە ساقلى ئۇسارسى (بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ روبىي)، كۆيدۈرۈلگەن قەغەزلەردىن ئېھتىياجغا مۇۋاپىق ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، پاقىبوپۇزمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى ۋە توڭ ئۇجمە بىلەن قوشۇپ كلىزما تەييارلاپ كلىزما قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر ئۈچەيدىن يىرىڭ كېلىشنىڭ سەۋەبى ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ سويۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئالدى بىلەن ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ سويۇلۇشىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، ئاندىن كېيىن ئۈچەينىڭ يارىسىنى داۋالاش تەدبىرلىرىنى ئويلاشسا بولىدۇ.

تولغاق

بۇ كېسەلنى توخۇ كېسىلى (توخۇدەك پىت پوق بولۇپ قېلىش) دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ كېسەلدە بىمارنىڭ ئىچى سۈرۈپ، ئاز ـ ئازدىن سۇيۇقلۇق مەيلى تەركىبىدە قان بولسۇن، بولمىسۇن پات ـ پات چىقىپ تۇرىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى قۇرۇق كەندىرنىڭ ئۈچەيدە توسۇلۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بەدەننىڭ «تەبىئەت كۈچى» ئۇنى چىقىرىپ تاشلاشقا ئىنتىلگەن بولسىمۇ ئۇ چىققىلى ئۇنىمايدۇ. ئۈچەي سۇيۇقلۇقى چىققان بولسا، ئۇنى يالغان تولغاق، يەنى ساختا تولغاق دەپ ئاتايمىز. بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتى ئىسپىغول ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئۇرۇق دورىلار بېرىلسە ئۇ سىرتقا چىقمايدۇ.

داۋالاش: يۇمشاتقۇچى شەربەتلەر ۋە كلىزمىلار (مەسلەن، بىنەپشە شەربىتى، خىيار شەنبەر، بادام يېغى قاتارلىقلار) بىلەن چوڭ تاھارەتنى يۇمشىتىش كېرەك. بەزىدە پەقەت قايناقسۇ ئىچىش بىلەنمۇ چوڭ تاھارەت يۇمشاپ كېتىدۇ، لېكىن بۇ كېسەلگە ھەرگىز بىرەر قاتۇرغۇچى دورا ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇنداق ئەھۋالدا چوڭ تاھارەتنى قاتۇرغۇچى دورا ئىشلىتىش خەتەرلىك. شۇڭلاشقا تېۋىپلار تولغاق سوزۇلما بولغان تەقدىردى-

مۇ، سەۋەبنى ئېنىقلىماي تۇرۇپ، بىرەر قانداق ئىچى سۈرۈشنى توختاتقۇ-
چى دورا ئىشلەتمەسلىكنى ئالاھىدە تەكىتلىگەن.

ئەگەر تولغاق بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ نورماللىقلىرى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇلى ئۇچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ سويۇلۇشىدىن بولغان ئىچى سۈرۈشتە سۆزلەندى، شۇ يەردىن كۆرۈلسۇن.

بىلىش لازىمكى تولغاق كېسىلىگە نىسبەتەن كلىزما ۋە شامچە دورىلار (مەسىلەن، گىل ئەرمىنى، قەلەي ئۇيىسى، كەندىر ئۇرۇقى، يېسسىموق (گولياڭ) قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، پاقا يوپۇرمىقى ۋە سېمىز ئوتنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كلىزما قىلىش ياكى توخۇمنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغىدا سۇيۇلدۇرۇپ، مەدەستانىنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، پاختىغا يۇقتۇرۇپ، مەقەتكە قويۇش ئېغىزدىن ئىچىدىغان دورىلارنى ئىشلەتكەنگە نىسبەتەن زىيادە مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر تۆۋەنكى ئۇچەيلەر (چوڭ ئۇچەيلەر)نىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغى سەۋەبىدىن تولغاق كېسىلى كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى قورساقتا ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ ۋە قورساق ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بىماردا قىزىش ۋە سىيىش قىيىنلىشىش پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

داۋالاش: قان ئېلىش، بەلنىڭ ئاستىغا شەخەك قويۇش، تاماق ئاز بېرىلسە، ھارارەتنى پەسەيتكۈچى دورىلار (ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى) ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى ئۇچەيدە توختاپ قالغان بولسا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، بىنەپشە، بابۇنە، چەلەڭ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن مەقەت ۋە قورساق ساھەسى يۇيۇلىدۇ. ئەگەر بىمار ئاسان قۇسالىسا ئۇنى قۇستۇرۇشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر ئارتۇق سوغۇقلۇقنىڭ مەقەتكە تەسىر قىلىش سەۋەبىدىن تولغاق كېلىپ چىققان بولسا، مەقەتكە سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: قايناق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزىلىدۇ. قۇستە يېغى ۋە

باشقىلارنى ئىسسىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن (مەقەت ساھەسىنى) ياغلاپ بېرىش ۋە ئىسسىق خىش ئۈستىدە ئولتۇرۇشمۇ، شۇنداقلا ئادراسمان ئۇرۇقىنى قورۇپ، 7g دىن سوقماي ناشتىدا ئىچىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ئەگەر مەقەت ۋە ئۈچەيلەر ئات مىنىش ياكى قاتتىق نەرسىلەردە ئولتۇرۇش سەۋەبىدىن زەخىملىنىپ، تولغاق كېلىپ چىققان بولسا، ئاق مومنى بابۇنە يېغىدا ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ بەرسە بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ مەقەتكە تېڭىپ بېرىشمۇ تولغاقنىڭ ھەممە تۈرى ئۈچۈن ئوخشاشلا مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەسكەرتىش: ئەگەر ئاچ قورساققا چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن تولغاق كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا ناۋاتنىڭ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ ئىچكۈزۈش، تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئىللىتىپ، ئەرەب يىلىمى، گىل ئەرمىنىلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرىلىدۇ.

ئۈچەي مۇجۇپ ئاغرىش

مەغەس دەپ، ئۈچەينىڭ مۇجۇپ ئاغرىشىنى ئاتايدۇ. بۇ ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلۇنجى) ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى سويۇلۇپ چىقىدىغان ئىچى سۈرۈش (سەھەج)، تولغاق قاتارلىقلاردا ئورتاق كۆرۈلىدىغان ئالامەت بولۇپ، ئەگەر يۇقىرىقى كېسەللىكلەر كۆرۈلمەي تۇرۇپ، ئۈچەيدە تولغاپ ئاغرىش بولسا، سەۋەبكە مۇۋاپىق چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى سويۇلۇش سەۋەبىدىن ئۈچەي مۇجۇپ ئاغرىغان بولسا، ئۇنى داۋالاش مەزكۇر كېسەللىكلەرنىڭ بايانىدا سۆزلەندى. قۇلۇنجى كېسەللىكى سەۋەبىدىن ئۈچەي مۇجۇپ ئاغرىسا، ئۇنى داۋالاش تۆۋەندە جۇلۇنجى ۋە ئۈچەي توسۇلۇشنىڭ بايانىدا سۆزلىنىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل پەقەت سۈرگە دورىلارنى ئىچكەندىن كېيىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا قايناق سۈنى ئوتلاپ ئىچىپ بېرىش كۇپايە قىلىدۇ. شۇنداقلا كىندىك ساھەسى گۈل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

ئۈچەينىڭ كۆپۈشى ۋە كۆكىرىشى

ئەگەر ئۈچەي كۆپۈشى ۋە كوكىراش قورساقنى كۆپتۈرگۈچى غىزا-

لارنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن ياكى غىزانى بەك كۆپ يېگەندىن، ياكى سىڭىشى تەس بولغان غىزالار، مەسىلەن: سۇ كالىسىنىڭ گۆشىگە ئوخشاش غىزالارنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا سۈپەتلىك غىزالارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، قانداق غىزانى كۆپ يەپ ئادەتلەنگەن بولسا غىزالىنىش ئادىتىنى ئۆزگەرتىش، قىزىل گۈل گۈلقەنتى ۋە قىزىل گۈل ئۇرىقىنى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ مەنپەئەتلىك.

ئەگەر مەقەت ياكى ئۈچەينىڭ زەئىپلىكى ئۈچەينىڭ كۆپۈشى ياكى كوكىرىشگە سەۋەب بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى نورمال مىقداردىكى سىڭىشلىك غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندىمۇ ئۈچەيلەر كۆپۈپ قورساق كوكىراش بولىدۇ.

داۋالاش: غىزانىڭ مىقدارىنى كېمەيتىش، ماددەتول ھايات ۋە جاۋارىش كۆمۈنى قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئەگەر ئۈچەيلەر كۆپۈپ، قورساق كوكىراش ئىچ سۈرۈش بىلەن بىرگە بولسا، جاۋارىش خوزى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) نى ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ئۈچەي تۇسۇلۇش

قۇلۇنجى ئۈچەيدە، جۇملىدىن (قۇلۇن يەنى چوڭ ئۈچەي دەپ ئاتىلىدىغان ئۈچەيدە) پەيدا بولىدىغان شىددەتلىك ئاغرىش بولۇپ، ئاغرىش بىلەن بىرگە ئېغىر دەرىجىدە قەۋزىيەت (چوڭ تاھارەت قېتىشىۋېلىپ كەلمەسلىك) بولىدۇ، ھەتتا ئازراق چوڭ تاھارەتنىڭ كېلىشىمۇ ناھايىتى قىيىن بولىدۇ.

ئەگەر قۇلۇنجىنىڭ سەۋەبى قويۇق بەلغەم خىلتى بولسا، قۇلۇنجى پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى سىڭىشى تەس بولغان غىزالارنى ئىستېمال قىلغان، ئېغىر قەۋزىيەت بولغان تارىخى بولىدۇ. بىمارنىڭ كۆڭلى چۆچۈمەل ۋە تۇزلۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشنى خالاپ قالىدۇ.

داۋالاش: شامچە ۋە كىلىزمىلار بىلەن چوڭ تاھارەتنى راۋانلاشتۇرغاندىن كېيىن، پۈتۈن بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن مۇناسىپ سۈرگە بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

جاۋارىش سەپەرجىلى موسھىل ۋە جاۋارىش شەھەر يارانغا ئوخشاش دورىلار گەرچە سۈرۈش تەسىرىنى بەرسىمۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، كۆڭۈل ئايىش- نى يوقىتىش تەسىرىگىمۇ ئىگە.

ئەسكەرتىش: قەۋزىيەتنى يوقاتماي تۇرۇپ بىمارنى دورىلار قايىنتىلغان ئىلمان سۇدا ئولتۇرغۇزۇش (ئابزەن)، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (كىماد)، چىي- پىلمالار (زىمات)نى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. قەۋزىيەتنى يوقاتقاندىن كېيىن، بىر كېچە - كۈندۈز غىزا بەرمەسلىك كېرەك. بۇ كېسەلگە نىسبەتەن ھەممىدىن ياخشى غىزا، قېرى توخۇنىڭ گۆشى بىلەن ئىسسىق دورا دەرمەكلەرنى سېلىپ تەييارلىغان نوقۇت شورپىسىدۇر. ئۇلاردىن باشقا تۇرۇلغا (بىر خىل قۇش)، قۇشقاچ، ئوغلاقنىڭ گۆشى، نوقۇت قاتارلىقلار- دىن نوقۇت شورپىسى تەييارلاپ بېرىشكىمۇ بولىدۇ. بىمارغا سۇنى كەمرەك ئىچكۈزۈش، ئەگەر سۇنىڭ ئورنىغا پەقەت قىزىل گۈل ئۇرۇقى، بادىيان ئۇرۇقى، مائۇل ھەسەل (ھەسەل سۈيى) ئىچكۈزۈشمۇ تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر قۇلۇنجىنىڭ سەۋەبى قويۇق يەلدىن بولسا، قورساق ساھەسىدە يىگنە سانجىغاندەك ئاغرىش بولىدۇ ۋە ئاغرىش پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى مېۋىلەر (پىشمىغان ئۈزۈم، تەرخەمەك ۋە باشقىلار)، شۇنداقلا قورساقنى كۆپتۈرىدىغان غىزا ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلغان تارىخى بولىدۇ، قورساقتا قوكىراش بولىدۇ، ئاغرىش بىر تەرەپتىن ئىككىنچى بىر تەرەپكە يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۇسۇلىمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى. لېكىن بۇ يەردە قەۋزىيەتنى بوشىتىشتىن ئىلگىرى ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، يۇيۇلما دورىلار بىلەن قورساق ساھەسىنى يۇيۇپ بېرىشنىڭ ھېچقانداق زىيىنى يوق. كىندىك ئەتراپىنى سىرىقچېچەك يېغى بىلەن ياغلاش، جاۋارىش كۇمۇنى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ ھەمدە «ئاشقازان كۆپۈش» نى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن دورىلارنى ئىشلىتىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەگەر شاپتۇلنىڭ قېقىنى ئۆندەك قىلىپ، ناننىڭ شەكلىگە كەلتۈرۈپ، ناننىڭ بىر تەرىپىنى پىشۇرۇپ، خام قالدۇرغان تەرىپىنى قورساققا تېگىپ بېرىش قۇلۇنجىغا ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا ئوتلۇق لوخقا قويۇشمۇ ناھايىتى تېز ئۈنۈم

www.uyghurkitap.com

بېرىدۇ. يەلدىن بولغان قۇلۇنجىمۇ قۇلۇنجىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، خۇددى مالىخولىيا ماراقىغا ئوخشاش سەۋدا خىلتىنىڭ قورساقتا قويۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى قۇلۇنجى بىردىنلا پەيدا بولىدۇ، قورساقتا كۆپۈش بولىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ، ئاغرىش قاتتىق بولمايدۇ.

داۋالاش: سەۋدا خىلتىنى تەنقىيە قىلىپ، ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ۋە مۇناسىپ ياغلار بىلەن بەدەن ياغلىنىدۇ. ئەگەر ئۈچەي ياللۇغى سەۋەبىدىن قۇلۇنجى پەيدا بولغان بولسا، ماددىغا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىش، يەنى ئەگەر ياللۇغ قان خىلتىدىن بولسا ئوڭ قولنىڭ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قاننى ئاز ـ ئازدىن ئېلىش كېرەك. چوڭ تاھارەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئەينۇلا سۈيى، پۇنۇس، خيارشەنبەر، تەرەنجىبىن ئۇسارىس ۋە شەربىتى بىنەپشە قاتارلىقلارنى بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ياللۇغنىڭ باشلىنىشىدا رەخت پارچىسىنى قىزىل گۈل ئۆرىقى ۋە سىركىگە چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ قويۇلىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا بوزورى شەربىتى، قىزىل گۈل شەربىتى، تەمرى ھىندى سۈيى، قىزىل گۈل گۈلقەنتى، قىزىلگۈل ئۆرۈقى، بادىيان ئۆرۈقى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن بولغىنىدا سىرىنقچىچەك، ئىزخىر، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىش، ئىچىدىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، غىزاسىغا شورپا بېرىش كېرەك ھەمدە ئاشقازان ياللۇغىدا بايان قىلىنغان داۋالاش تەدبىرلىرىمۇ بۇ كېسەلگە مەنپەئەتلىكتۇر، لېكىن شۇنىمۇ ئەستە تۇتۇش لازىمكى، خۇددى ئىلگىرى كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەندەك قۇلۇنجى كېسىلىدە دەسلەپتە مۇسھىل بەرمەستىن، ئالدى بىلەن كلىزما قىلىش ئارقىلىق چوڭ تاھارەتنى راۋانلاشتۇرۇش كېرەك. بەلغەمى ياللۇغ سەۋەبىدىن ئۈچەيلەردە بوششىپ كېتىش ئاز ساندا پەيدا بولىدۇ. ئۈچەينىڭ سەۋدا خىلتىدىن بولغان ياللۇغلىنىشلىرىدا توخۇ يېغى ۋە ئۆسۈملۈك مايلىرى ئارىلاشتۇرۇلغان بولسا ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر قولۇنجىنىڭ سەۋەبى ئۈچەيلەرنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى (ئىلتىۋائى ئەمئا) سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ خىل قولۇنجى پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى قاتتىق ھەرىكەت قىلغان ياكى سىلكىنىشلەر بۇنىڭغا سەۋەب بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: قورساق ۋە بەلنى مۇجۇپ، ئۈچەينى ئۆز ئورنىغا قايتۇرۇپ ئەكېلىش ھەمدە بىمارنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئىككى قول، ئىككى پۇتىنى تۇتۇپ ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ. (بۇ كىشىلەر ئارىسىدا خېلى مەشھۇر) . شۇنىمۇ ئەسكەرتىپ ئۆتۈش كېرەككى، كۆپىنچە كىشىلەر ئۈچەينىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشىنى، كىندىكنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر ئۈچەي ئورنىدىن قوزغىلىشتىن (ئالمىشىش)تىن بولغان قۇلۇنجى ۋە سېرىق ئەتىنىڭ يىرتىلىشى سەۋەبىدىن قۇلۇنجى بولغان بولسا، چۇقۇقا تەدبىر قىلىش ئارقىلىق ئۈچەينى ئۆز ئورنىغا ئەكېلىش، ئەگەر قۇلۇنجىنىڭ سەۋەبى قاتتىق گەندە مونىكىنىڭ ئۈچەيدە كەپلىشىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا چوڭ تاھارەتنى ئۈچەي يۈزىنى سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار ئارقىلىق (بۇ دورىلار تولغاقنىڭ بايانىدا سۆزلەندى) ئۈچەيدىن چىقىرىپ تاشلاش، ئاندىن كېيىن كېسەللىك سەۋەبچىسىنىڭ بەدەندە مەۋجۇت بولۇشى قايتا قۇلۇنجى پەيدا قىلىش ئەندىشىسى بولسا، كېسەلنىڭ قايتا قوزغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

ئەگەر قۇلۇنجىنىڭ سەۋەبى ئۈچەينىڭ بوشلۇقلىرىدا سەپرانىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سەپرا خىلتىنى تەنقىيە قىلىش كۇپايە قىلىدۇ. قۇلۇنجىنىڭ بۇ تۈرى سەپرا ماددىسىنىڭ كەملىكى ۋە سۇيۇقلۇقى سەۋەبىدىن ئاز ساندا پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر قۇلۇنجى باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدە پەيدا بولسا، مەسىلەن: دوۋساق ياللۇغى، بۆرەك ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى، بالياتقۇ ياللۇغى، تال ياللۇغى ۋە باشقىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ ئەزالارغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

قۇلۇنجىنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، بۇنى سورىيان تىلىدا ئىلائۇس دەپ ئاتايدۇ (ئىلائۇس ئىككى سۆز تومۇرىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئي خۇدا دېگەن مەنىدە، يەنى ئي خۇدا پانا بەرگىن دېمەكچى) ، بۇ قۇلۇنجىنىڭ ئەڭ يامان تۈرى بولۇپ، ئۇنىڭدا كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسۇش بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل كۈچلۈك بولسا چوڭ تاھارەت قۇسۇق ئارقىلىق كېلىدۇ. بۇنى

www.uyghurkitap.com

داۋالاش يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى. سەۋەبكە مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىلسا. بۇ كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا ناھايىتى پايدىلىق. خۇسۇسەن ياللۇغ پەيدا بولۇش گۇمانى تۇغۇلغاندا ياكى ياللۇغلىنىپ بولغان بولسىمۇ.

ئەسكەرتىش: تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش قۇلۇنجىنىڭ ھەممە قىسمىغا مەنپەئەتلىك. ھۆپۈپنىڭ گۆشى، قۇرۇتۇلغان قىل قۇرۇت، قورۇلغان چايان، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن تولغاق ۋە باشقا قورساقنىڭ قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىشلىرى تېزدىن ئارام تاپىدۇ.

ئىچى قېتىش

بۇ قورساقتا ئاغرىش بولماي تۇرۇپ، چوڭ تاھارەت قېتىۋالىدىغان كېسەل. بۇنى داۋالاشتا قۇلۇنجىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ. جۈملىدىن بىنەپشە شەربىتى، بادام يېغى ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

قورساق قۇرتى

قورساق قۇرتى 4 خىل بولىدۇ. (1) يىلان مەددە دەپ ئاتىلىدۇ. (2) قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە دەپ ئاتىلىدۇ. (3) يۇمىلاق بولىدۇ، بۇنىڭ مەخسۇس نامى يوق. (4) ئۇششاق سىركە قۇرتىغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇنى قىل قۇرۇت ياكى تۇتۇ مەددە دەپمۇ ئاتايدۇ.

ئالامىتى: قورساق قۇرتىنىڭ ھەممە قىسمىدا بىمارنىڭ لېۋى كۈندۈزى قۇرۇق، كېچىسى ھۆل تۇرىدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي ئاقىدۇ. لېكىن يىلان مەددە يۇقىرىقى ئۈچەيلەردە پەيدا بولغانلىقى ئۈچۈن، يىلان مەددە بارلىقىنىڭ ماس ئالامىتى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا كۆيۈشىش سېزىمى بولىدۇ. قورساق ئاچقاندا مەددە يۇقىرىغا چىققاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنىڭ مەخسۇس ئالامىتى قورساق چىدىغۇسىز ئاچىدۇ. ئارىلاپ ـ ئارىلاپ چوڭ تاھارەتتىن مەددە چۈشىدۇ. ئۈچىنچى خىل قۇرۇت (يەنى يۇمىلاق قۇرۇت) چوڭ ئۈچەي ۋە سوقۇر ئۈچەيدە پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ مەخسۇس ئالامىتى مەقئەتتە قىچىشىش ۋە غىدىقلىنىش سېزىمى بولىدۇ. تۆتىنچى خىلدىكى قۇرۇت (يەنى قىل قۇرۇت ياكى تۇتۇ مەددە)

تۇز ئۇچەيدە پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. داۋالاشتا قۇرۇتنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىش مەقسىتىدە كەينى ـ كەينىدىن ئۈچ كۈن يېڭى سۈتكە قەنت سېلىپ تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈپ، تۆتىنچى كۈنى تۆۋەندىكى سوپۇپلاردىن 7g نى سۈت بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سوپۇپ نۇسخىسى: ئاقلانغان بەرەڭگى كابىلە، سەرخەس، تۇربۇت، قەنبىل ھەربىرى 18g، كۆك ماش، ئاچچىق قۇستە ھەربىرى 48g، توغرىغا 36g، تۇز 4g، ھەممە دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ سوپۇپنى ئىشلەتكەن ۋاقىتتا بۇرۇننى ئېتىۋېلىش كېرەك. (دورىنى قۇرۇتلار پۇرىنىۋالماسلىقى كېرەك.)

ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، ھەرگىز ئىسسىق دورىلارنى بەرمەسلىك، ئاچچىق ئانار دەرىخىنىڭ پوستى ۋە بىلتىزىنى قايناتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ دورا قۇرۇتنى ئۆلتۈرۈپ سىرتقا چىقىرىدۇ. ئەگەر بىمار دورىنى ئىچىشتىن نەپرەتلەنسە كىلىزما ياكى شامچە شەكلىدە ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر بۇنىمۇ ئىشلىتىش ئەپسىز تۇيۇلسا، سۇماق، ئاقاقىيا، گىل مەختۇم قاتارلىقلارنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قورساققا چاپلىسا ياكى ئاچچىق بادام، قەنبىل، كۆك ماش، بىخ كەبىر، چەلەگنى سىركىدە ئېزىپ، زىمات قىلىنسىمۇ بولىدۇ. ئۇششاق قۇرۇتلارنى چىقىرىپ تاشلاشتا ياخشى خېنە بىلەن مومنى يۇغۇرۇپ، شامچە قىلىپ بالىنىڭ مەقئىتىگە قويۇپ قويۇپ، ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن مەقئەتنى چىراغ يورۇقىدا يىرسا قۇرۇت سىرتقا چىقىدۇ. ئاندىن ئۇنى تازىلىۋەتسە بولىدۇ. پىشمىغان زەيتۇننىڭ يېغى ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنسىمۇ ياكى مەقئەتكە سۈرۈلسىمۇ قورساقتىكى جىمى قۇرۇتلارنى چۇشۇرۇش ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر.

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

ئون يەتتىنچى باب مەقەت كېسەللىكلىرى

بوۋاسىر

مەقەتنىڭ ئەتراپىدا مونچاق گۆشلەر پەيدا بولىدىغان كېسەل بولۇپ، ئەگەر مونچاق گۆشلەردىن قان ياكى زەرداپ سۇ كەلسە قانلىق بوۋاسىر دېيىلىدۇ. ئەگەر قان كەلمىسە يەللىك بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇندىن باشقا بوۋاسىر مونچاق گۆشلىرى قانداق نەرسىگە ئوخشىسا، شۇ نەرسىنىڭ نامىغا ئاساسەن بوۋاسىرغا نام بېرىلىدۇ. مەسىلەن: خورما دەرىخى سىمان (نەقلى)، ئۈزۈمسىمان (ئەنەب)، ئەنجۈرسىمان (تىينى)، سۆگەلسىمان (سەلولى)، خورما مېۋىسىسىمان (تەمرى)، ئۈجمىسىمان (توسى) دېگەنلەرگە ئوخشاش.

خورما دەرىخسىمان بوۋاسىر دەپ ئاتىلىپ قېلىشى بوۋاسىر مونچاق گۆشلىرى ناھايىتى يىلتىزلىق بولغانلىقىغا قارىتىلغان. باشقىلىرى خورما ۋە باشقا مېۋىلەرگە ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن شۇ نام بېرىلگەن.

بۇ كېسەل قويۇلۇپ قالغان بۇزۇق قاندىن بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا سەپرا خىلىتىدىنمۇ بولۇشى مۇمكىن. دېمەك بوۋاسىردا كۆيۈشىش، ئاغرىش، ئېچىشىش سېزىمىنىڭ بولۇشى سەپرا ئارىلاشقان قاندىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى. سانجىلىش، ئېغىرلىقنىڭ كۆپ بولۇشى، قادىلىپ ئاغرىش، ئېچىشىش قاتارلىقلارنىڭ ئاز بولۇشى قويۇق قان خىلىتىدىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

داۋالاشتا قان ئېلىپ زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق قاننى ئېقتىۋېتىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا ئىككى بىلەكنىڭ يۇقىرىقى قىسمىغا لوڭقا قويۇلىدۇ ھەمدە قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قان تازىلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، ئەگەر قاناش كۆپ بولسا، قۇرسى كەھرىۋا بىلەن توختىتىش كېرەك. ئەگەر كېلىۋاتقان قان قارامتۇل بولۇپ، بىمارنىڭ زىيادە

ماغدۇرسىزلىنىپ قېلىشىنىڭ ئەندىشىسى بولمىسا ھەرگىز توختاتماسلىق لازىم. چۈنكى بۇ خىل بۆزۈق قان چىقىپ كېتىشى بىلەن كۆپىنچە بىمارلار ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر بوۋاسىر مونچاق گۆشلىرىگە قان تولغان بولسا ھەم ئاغرىسا، لېكىن قان چىقمىسا ئاق لەيلى، سىرىقچېچەك قاينىتىلمىسى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغىنى ياكى تۆگە يېغى ۋە ياكى كالا پاقالچىكىنىڭ يىلىكى بىلەن ياغلاپ بېرىش لازىم. ئاندىن كېيىن پىيازنىڭ سۈيى، كالىنىڭ ئۆتى (ئەرتىنىيسا) قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇڭغا يۇقتۇرۇپ بالياتقۇغا ھەمەلچە قىلىنىدۇ. ئەگەر پەقەت پىيازنى ئىسسىتىپ بوۋاسىر مونچاق گۆشلىرىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسىمۇ، قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئېچىش تەسىرىنى بېرىدۇ. لېكىن كۆپىنچە يۇقىرىقى ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى ۋە ياغلاش ئۇسۇلى كۇپايە قىلىدۇ. شۇڭا باشقا قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئاچقۇچى دورىلارنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن مەلھىمى سەفىيدە مەخسۇس دورىدۇر، شۇنداقلا توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە گۈل يېغىنى چېپىشمۇ ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن مەخسۇستۇر.

ئەگەر بوۋاسىر مونچاق گۆشلىرىدە ئاغرىش بولمىسا ئۇنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ياكى قۇرۇتىۋېتىش كېرەك. لېكىن بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى كېسىشتە خەتەردىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. شۇڭا ئەگەر كېسىشكە توغرا كېلىپ قالسا، بىر مونچاق گۆشنى قالدۇرۇپ قويۇش كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندا خەتەردىن ساقلانغىلى بولىدۇ. مۇقەل، مورمەككى، شەھمەنزەللەرنى، قۇرۇتۇلغان چايان، چەيزە سايپىقى قاتارلىقلارنى مەيلى يالغۇز، مەيلى بىر نەچچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، بۇ سۇ بىلەن يەرلىك ئورۇنىنى يۇيۇپ بەرگەندە بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى قۇرۇتۇپ چۈشۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

يەلدىن بولغان بوۋاسىر

بۇ كېسەلدە ئۈچەيدە قويۇق يەل پەيدا بولۇپ ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ يەل بەزىدە تۆۋەنكى تەرەپكە كېلىدۇ بەزىدە ئېغىزمان تەرەپكە

www.uyghurkitap.com

بارىدۇ ۋە بەزىدە قول، پۇت تەرەپكە يۆتكىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بۇ كېسەلدە قانلىق ئىچى سۈرۈش بولۇشى مۇمكىن. بۇ كېسەلدە قورساقنىڭ ئىچىدە كوكىراش ئالامىتى بولىدۇ. داۋالاشتا سەۋدا خىلتىنى تەنقىيە قىلغۇچى يەل تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بىخ كەبىر پوستى بىر ھەسسە، يالپۇز يېرىم ھەسسە ھەر ئىككىسىنى سوقۇپ تاسقاپ 7g دىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بولىدۇ. بۇ كېسەلدە بەدەننى ماسساژ قىلىش، مۇنچىغا كىرىش، ئات مىنىش ۋە چېنىقىش ناھايىتى پايدىلىق. باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشمۇ كۆپىنچە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

مەقئەت ئاقمىسى

بۇ مەقئەتنىڭ ئەتراپىدىن تۈز ئۈچەي تەرەپكە چوڭقۇرلاپ كىرگەن جاھىل خاراكتېرلىك يارىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭدىن ھەمىشە زەرداپ سۇ چىقىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال يارىنى سىقىپ زەداپ (سېرىق سۇ)دىن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، قورسىقىغا تەكى ياكى باشقا نەرسىلەرنى قويۇپ، بەللىكنى پوسكايىتىپ چىقىرىپ، شىيافى غوراپ (كىتاب-نىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) نى سۇدا ئېرىتىپ، بىر ئىككى تامچە تېمىتىپ، دورا قۇرۇپ قالغانغا قەدەر شۇ پېتى يېتىش كېرەك. بۇنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى تېمىم تېمىتىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر ئاقمىنىڭ ئىچىگە شامچە سېلىش ئىمكانىيىتى بولسا، شامچىغا شىيافى غوراپنىڭ دورىسىنى يۇقتۇرۇپ، ئەرەب يىلىمىنىڭ ئېرىتىلگەن سۈيىگە چىلاپ ئېلىپ، ئاقما ئىچىگە سېلىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ئاققۇزغۇچى نەيچىگە پاختا يۆگەپ، شامچىغا ئىشلەتكەن دورىلارنى ئۇنىڭغا يۇقتۇرۇپ، شامچە ئورنىدا ئىشلىتىلسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر ئاقما بۇ ئۈچەينىڭ ئىچكى قىسمىغا يېتىپ بارغان بولسا، ئاقمىدىن يەل ۋە چوڭ تاھارەت كېلىشكە باشلىسا دورا بىلەن داۋالايمەن دەپ ئاۋارە بولماسلىق كېرەك. چۈنكى بۇ خىل داۋالاشتىن خەتەر چىقىشى مۇمكىن، شۇڭا ئۇنى ۋاقتىدا دەستىكار ئارقىلىق داۋالاش كېرەك.

مەقئەت ياللۇغى

ئەگەر مەقئەت ياللۇغى ئىسسىقتىن بولسا، يەرلىك ئورۇندا ئاغرىش ھەم كۆيىشىش بولىدۇ.

داۋالاش: باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، بەل ساھەسىگە لوڭقا قويۇلىدۇ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قەلەي ياكى قوغۇشۇن ھاۋانچىدا سالايە قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرۈلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش ئېغىر بولسا، يۇقىرىقى مەلھەم تەركىبىگە ئازراق ئەپيۇن قوشۇۋېتىلسە بولىدۇ. بىلىش لازىمكى قۇستۇرۇش بۇ كېسەلگە نىسبەتەن ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. قىسقىسى بۇ كېسەلنى داۋالاشتا بىمارنىڭ مىزاجىنى مۇنا-سىپ يېمەك - ئىچمەكلەر بىلەن تەڭشەش، ياللۇغنىڭ ماددىسى پىشىشقا باشلىغان بولسا، ئۇنىڭ تولۇق پىشىشىغا ساقلىماستىن تىغ بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇۋېتىش كېرەك. ئەگەر تېزدىن ئېغىز ئالدۇرۇۋېتىلسە، يىرىڭ ئىچكىرىد-لەپ بېرىپ، ئاقمىنى شەكىللەندۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن. ئەگەر مەقئەتنىڭ ياللۇغى بەلغەمى سوغۇقلۇقتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىششىغان ئورۇن بوش بولىدۇ. بەدەندە ئىسسىق غالىپلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلمايدۇ.

داۋالاش: بىمارنى قۇستۇرۇش، ماددىنى تارقاتقۇچى مەلھەملەرنى سۈر-ۈش ھەمدە ياللۇغ ماددىسى پىشقان بولسا، تىغ بىلەن تىلىپ ئېغىز ئالدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ياللوغ قاتتىق بولسا ئۆدەك يېغىغا ئوخشاش ماددىلارنى يۇمشىتىپ تارقاتقۇچى دورىلار چېپىلسا بولىدۇ.

مەقئەت يېرىلىش

بۇ كېسەلنى داۋالاش «كالپۇكنىڭ يېرىلىشى» نى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بەك سوغۇق سۇ ۋە بەك چۈچۈمەل نەرسىلەر ھەمدە ئاقمۇچ، قارىمۇچقا ئوخشاش دورىلاردىن قاتتىق پەرھىز قىلىش لازىم. قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، بىمارغا بىنەپشە شەربى-تىگە بادام يېغى ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى قويۇپ، كۈندە 2 قېتىم بېرىش ، چوڭ تاھارەتنى يۇمشاتقۇچى غىزالارنى بېرىش لازىم.

مەقئەتنىڭ بوشىشىپ كېتىشى

بۇ كېسەلدە مەقئەت پۈرمە مۇسكۇلىنى باشقۇرۇپ تۇرىدىغان ئەسەپ بوشاپ كەتكەن بولىدۇ.

ئالامىتى: چوڭ تاھارەت ۋە يەل ئىرادىگە بېقىنمىغان ھالدا چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئىچكى تاشقى تەرەپتىن، سوغۇقلۇق ياكى ھۆللۈك يەتكەن سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىلگىرى زىيادە سوغۇقلۇق ياكى ھۆللۈكنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان تارىخى بولىدۇ. (مەسىلەن، سوغۇق تاشنىڭ ئۈستىدە ئۇزۇن ئولتۇرۇش، سوغۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغان سەۋەبلەر بولغان بولىدۇ)

داۋالاش: بوشىشىشنى پەيدا قىلغۇچى ماددىنى پالەچنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن مۇنزىج مۇسھىللار ئارقىلىق تازىلاش (ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن قۇستە يېغى، قۇندۇز قەھرى ۋە پەرفىيۇنلارنى قوشۇپ مەقئەت، توقۇز كۆز ئۇمۇرتقىسى ساھەسى ياغلىنىدۇ. ۋەياكى سومبۇل، ئاچچىق قۇستە ۋە جوزگە ئوخشاش قورۇغۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ)، ئەگەر مەقئەتنىڭ بوشىشىپ كېتىشى مەقئەت ياللۇغىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى. ئەگەر يەرلىك ئورۇندىكى ئەسەپلەرنىڭ مەيلى ئۈزۈلۈش، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن ئۈزۈلۈپ ياكى يېرىلىپ كېتىشىدىن ۋە ياكى بوۋاسىرنى كېسىش سەۋەبىدىن پەيدا بولسۇن، ئۇنىڭدا مەقەتنىڭ بوشىشىپ كېتىشى بىردىنلا پەيدا بولىدۇ ۋە يۇقىرىقى ئەھۋاللار بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولىدۇ. بۇنى دورا ئارقىلىق داۋالىغىلى بولمايدۇ.

مەقئەت چىقىۋېلىش

ئەگەر مەقئەتنىڭ چىقىۋېلىشى مەقئەت ياللۇغى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، مەقئەت داۋاملىق سىرتقا چىقىۋالىدۇ، بۇنى كىرگۈزۈۋېتىش ناھايىتى تەس بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا مەقئەت ياللۇغىنى داۋالاش تەدبىرىنى قوللىنىش لازىم. ياللۇغلىنىپ سىرتقا چىقىۋالغان مەقئەتنى ئىچىگە كىرگۈزۈۋېتىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

ئاق لەيلى ئۈرىقى، بىنەپشە قاينىتىلمىسىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇپ، ئاز مۇددەت ئۆتكەندىن كېيىن، موم يېغى بىلەن مەقئەتنى ياغلاپ ئىچىگە كىرگۈزۈۋېتىلسە بولىدۇ. ئەگەر مەقئەت قۇرۇغۇچى مۇسكۇلى بوشىشىپ كەتكەن سەۋەبتىن مەقئەت چىقىۋالغان بولسا ئاسان چىقىۋالىدۇ، ئاسان كىرىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ھۆل گۈلدىن تەييارلانغان گۈل يېغى بىلەن مەقئەت ياغلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن قەلەي ئۈپىسى، ئانارگۈلى، موزا، زەمچە، سۇرمە، ئانار پوستى قاتارلىقلارنى ئۈندەك يۇمشاق سوقۇپ مەقئەتكە سېپىلىدۇ. ئاندىن كېيىن پاختا قويۇپ، داكا بىلەن مەزمۇت تېڭىۋېتىلىدۇ.

مەقئەت يارىسى

مەلھەمى ئەسۋەد (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن)نى قايناق سۇغا سېلىپ مەقئەتكە سۈرىلىدۇ. بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ، ئاغرىق كۈچلۈك بولغاندا يۇقىرىقى مەلھەمگە ئەپيۇن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ. باشقا مىزاجنى تەڭشەش ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى يارىلارنى داۋالاشتا سۆزلەندى، قوللىنىلسا بولىدۇ.

مەقئەت قىچىشىش

ئەگەر تۈز ئۈچەيدە ئۇششاق قۇرۇتلار پەيدا بولغان سەۋەبتىن مەقئەتتە قىچىشىش پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋالاش ئۈچەي قۇرۇتلىنىڭ بايانىدا سۆزلەندى. ئەگەر مەقئەت قىچىشىش بىرەر نورمالسىز خىلىت تەسىرىدە بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا خىلىتقا مۇۋاپىق ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش ئېلىپ بېرىش ھەمدە توققۇز كۆز سۆڭىكى ساھەسىگە لوڭقا قويۇش، ئومۇمەن مەنپەئەتلىكتۇر. مەقئەتكە سىركە ۋە ئولانىبر (گۈلاپ) سۈرۈپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

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

ئون سەككىزىنچى باب بۆرەك كېسەللىكلىرى

بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتى بۆرەك ساھەسىدە يېقىمسىزلىق بولىدۇ. مەيلى ماددىسىز، مەيلى ماددىلىق ئىسسىق ـ سوغۇق بەدەنگە ئارتۇقچە تەسىر قىلغانلىق بۇنىڭغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنداقلا جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشىدا سۆزلەنگەنگە ئوخشاش سەۋەب، ئالامەتلەر كۆرۈلگەن بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتىمۇ جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشقا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ (يەنى بۆرەك مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا ئانار شەربىتى، زىخ شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، بېھى ئۆرىقى لوئابى، ئىسپىغۇل لوئابىغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. قان خىلتىدىن بولغىنىدا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سەپرا خىلتىدىن بولغىنىدا خىيار شەنبەر ئېتى (فولۇس خىيار شەنبەر) تاتلىقى، ناخۇش ئانار شەربەتلىرى بېرىلىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن بولغىنىدا، بەلغەم خىلتىنىڭ قۇستۇرغۇچىسى ۋە بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلىشىدا كۆندۈر گەرچە ناھايىتى شىپالىق بولسىمۇ، جىنسىي ھەۋەسنى يوقىتىپ، بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىپ قويىدىغان ناچار تەسىرى بار، شۇڭا ئۇنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك لازىم.

بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش

ئالامىتى: سۈيدۈك ئاق، كۆپ كېلىدۇ. بەدىنى ئورۇق جىنسىي قۇۋۋىتى ئاجىز بولىدۇ، بەل ۋە باشنىڭ ئارقا تەرىپىدە ھەمىشە يېنىك دەرىجىدە ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن بەدەننى سەمرىتكۈچى دورىلار (مەسىلەن، بادام مېغىزى، پىستە، پىندۇق مېغىزى،

نارجىل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، مېغىزلاردىن تەييارلانغان ھالۋىلار ھەمدە ئىللىتىلغان توخۇ تۇخۇمى قاتارلىقلار) نى ئىشلىتىپ بۆرەكنى سەمرىتىش كېرەك. بەدەننى سەمرىتكۈچى دورىلار كېيىنكى مەزمۇنلاردا سۆزلىنىدۇ. داۋائى تەرەنجىبىن (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قاراڭ) ھەم باھنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشمۇ مەنپەئەتلىك.

بۆرەك ئاجىزلىقى

ئالامىتى: بەلدە ئاغرىش بولىدۇ. بولۇپمۇ ئېگىشكەن، ئۆرە تۇرغان، بىر تەرەپتىن يەنە بىر تەرەپكە ئۆرۈلگەن ۋاقىتتا بەلدە ئاغرىش بولىدۇ، جىنسىي قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ، سۈيدۈك مىقدارى نىسبەتەن ئازلايدۇ. سۈيدۈك دەسلەپتە سۇدەك كېلىدۇ، ئۇزۇقلۇق ماددىلار جىگەردە ھەزىم قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى گۆش يوغان سۇنىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىقى بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مىزاجغا مۇۋاپىق تەڭشەش قىلىنىدۇ (يەنى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغىنىدا، قارىمۇ ـ قارشى كەيپىيات ئاساسىدا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. قان خىلتىدىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا قان ئېلىنىدۇ. قالغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشلاردا كېسەللىك ماددىسىنى ئېنىقلاپ، كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا مۇنزىج مۇسھىل بېرىپ، ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ). ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىقى بۆرەكنىڭ ئۇرۇقلاپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۆرەك ئۇرۇقلاشقا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئەگەر بۆرەك مۇسكۇللىرىنىڭ بوششىپ كېتىش ۋە بۆرەك كانالچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىدىن بۆرەك زەئىپلىكى كېلىپ چىققان بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن كۆپ ئىشلەتكەن، كۆپ جىما قىلغان ياكى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشقا ئۇچرىغان تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك. جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى ئەشيالارنىڭ ھەممىسى بۆرەكنىمۇ قۇۋۋەتلەيدۇ. مەجۇنى لوبۇبى كەبىر ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تۇر. شۇنداقلا باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى غىزالار مەنپەئەتلىكتۇر.

بۆرەككە يەل كېلىۋېلىش
(يەلدىن بولغان بۆرەك كېسىلى)

(بۇ كېسەلدە قويۇق خىلتلاردىن ھاسىل بولغان قويۇق يەل بۆرەك توقۇلمىسى ئارىلىقىغا يىغىلىپ قالغان بولىدۇ).

كېسەللىك ئالامىتى: بەلدە ئېغىرلىقسىز ئاغرىش ۋە تارتىشىش سېزىمى بولىدۇ. بۆرەك تېشىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. قورساق ئاچقاندا ئاغرىش يېنىكلەيدۇ.

داۋالاش: زىرە، سېرىقچېچەك، سوزاپ ئۇرۇقى، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، بۆرەك ساھەسىگە زىمات قىلىنىدۇ. بوزۇرى شەربىتى ئىچۈرۈلىدۇ. يەل تارقاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ (مەسىلەن: بەدىيان، سوزاپ، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى پوستى، بىخ كېبىر پوستى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ شەربەت تەييارلاپ، ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. شۇنداقلا يەل تارقىتىش مەقسىتىدە تۇز، كېپەك قاتارلىقلارنى قورۇپ، بۆرەك ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ) ھەمدە ھەزىمنى كۈچەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

بۆرەك ئاغرىقى

بۆرەكنىڭ ئاغرىقى يەلدىن ياكى بۆرەكنىڭ زەئىپلىكىدىن بولىدۇ ياكى بۆرەك ياللۇغى، بۆرەك تېشى ۋە ياكى بۆرەك يارىسىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: قايسى سەۋەبتىن بولسا، كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. بۆرەك ئاغرىقى مەيلى قانداق سەۋەبتىن بولسا بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئاقلەيلى ئۇرۇقى، چەلەك كۆكى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

بۆرەك ياللۇغى (بۆرەك ئىششىقى)

بۇ كېسەلدە كېسەللىك ماددىسىغا ئائىت ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ھەمدە ماددىغا مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. بۇ خىل ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى جىگەر ياللۇغىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى. بەل ئاغرىش بۇ كېسەلنىڭ تىپىك ئالامىتى بولۇپ، ئەگەر ياللۇغ ئوڭ بۆرەكتە بولسا، ئاغرىق نىسبەتەن يۇقىرىراق جىگەرگە يېقىنراق ئورۇندا سېزىلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ سول بۆرەكتە بولسا، ئاغرىق تۆۋەنرەك دوۋساق تەرەپتە بولىدۇ. چۈنكى ئوڭ بۆرەك سول بۆرەككە نىسبەتەن ئېگىزرەك جايلاشقان.

ئەگەر ئاغرىق ناھايىتى ئۆتكۈر بولسا، ياللۇغنىڭ بۆرەك ئىچكى پەردىلىرىگە يېقىن ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدا ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئەگەر بۆرەك نەيچىلىرىدە ياللۇغ بولسا، سىيىش قىيىنلىششىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر ياللۇغ ئۇچەي تەرەپتە بولسا، ئاغرىش قورساقنىڭ ئىچكى قىسمىدا سېزىلىدۇ. بۇ (بۆرەك مەنبەلىك) ئۈچەي توسۇلۇشنى پەيدا قىلىشىمۇ مۇمكىن. بۆرەك ياللۇغى سوزۇلما ھالەتكە ئۆتكەندە مابەز تومۇرى (تىزنىڭ ئاستىدىكى قان ئېلىنىدىغان كۆك تومۇر) دىن قان ئېلىش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

بۆرەك يارىسى

ئالامىتى: سۈيدۈكتە يىرىڭ، قان، كېپەكسىمان قاقاچلەر كېلىدۇ. بۆرەك ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش: خىلىتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. قايسى تەرەپ بۆرەكتە ئاغرىش بولسا، شۇ تەرەپتىكى قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ كېسەلگە كۈچلۈك مۇسھىللارنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك كېرەك. لېكىن يېنىك دەرىجىدىكى يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىن) دورىلارنى بېرىشكە بولىدۇ. خىلتلارغا قارىتا تەڭشەش ۋە قان ئېلىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندىن كېيىن، مىزاجنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇق بولۇشىغا قاراپ، شۇنىڭغا مۇناسىپ سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر (بۇ كىتابىمىزنىڭ باش قىسمىدا سۆزلىنىپ ئۆتتى) بېرىلسە بولىدۇ. ئاندىن كېيىن يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈ-

چى دورىلاردىن قۇرس كاكىنەج، قۇرس بانادۇق بۇزۇرى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) غا ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بۆرەك ئۇدۇلى قىچىشىش

ئالامىتى: بۆرەك ساھەسىدە قىچىشىش ۋە يېقىمسىزلىنىش بولىدۇ.

داۋالاش: خىلىتقا مۇۋاپىق ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ھەپتىدە ئىككى قېتىم قۇستۇرۇلىدۇ. بىنەپشە شەربىتى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. شىافى ئەبيەز (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) نى بادام يېغىدا ئېرىتىپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىش ھەمدە قۇرسى بانادۇق بۇزۇرىنى ئىستېمال قىلىشقا بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

دىئابېت

بۇ بىمارنىڭ ئىچكەنلا سۈيى سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىپ تۇرىدىغان كېسەللىك.

داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا بىمار مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇق بولۇشىغا مۇناسىپ مىزاجنى تەڭشەش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغىنىدا قۇرسى كافۇر، قۇرسى تاباشىر، قۇرسى زىيابىتۇسلارنى، سوغۇقتىن بولغىنىدا مەجۇنى مەسرىدىتۇس، مەجۇنى ماسكەل بول (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بۆرەك تېشى ۋە بۆرەك قۇمى

بۇ كېسەل بىر يىل ياكى بىر ئاي ياكى ئۇنىڭدىن كەم-زىيادە ۋاقىتتىن كېيىن تۇتقاقلىق قوزغىلىش شەكلىدە كۆچىيىدۇ.

ئالامىتى: بەلدە ئېغىرلىق ۋە تارتىشىش سېزىمى بولىدۇ. سۈيدۈك سېرىق قىزىلغا مايىل كېلىدۇ. سۈيدۈكتە ئارىلاپ-ئارىلاپ ئۇششاق تاشلار چىقىدۇ. ئۇچەي بىمەكلىك بىلەن كۆپكەن ۋاقىتتا ئاغرىش كۈچىيىدۇ. تاش قايسى بۆرەكتە بولسا، شۇ ئورۇندا ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ. ئەمما بۆرەكتە

قۇم (يەنى قۇمسمان تاش) بولغۇچىلاردا ئالامەتلەر نسبەتەن يېنىك ئۆتىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن بىمار قۇستۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سۈرگە بېرىلىدۇ ھەمدە تاش پارچىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاغرىش كۈچلۈك بولغان ۋاقىتتا، بۆرەك ئاغرىقىدا بايان قىلىنغان ئابزەسنى تەييارلاپ، بىمار دورا قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. مەجۇنى ئەقرەب ۋە مەجۇنى ھەجرىلىيەھۇد تاشنى پارچىلاش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. قويۇلدۇرغۇچى (سۈيدۈك ۋە خىلىتلارنى) ئەشيالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ھەزىمنى كۈچەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئاچ قورساق ۋاقىتتا چېنىقىش، سۈيى ئىلمان مۇنچىدا يۇيۇنۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كېمەيتىش، زىغىردىن ياسالغان كۆرپىدە ئۇخلاش، غىزالانغاندا سوغۇق سۇ ئىچىش، ئارىلاپ ناشتىدا سوغۇق سۇ ئىچىپ بېرىش، تاش پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

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

ئون توققۇزىنچى باب دوۋساق كېسەللىكلىرى

دوۋساق ياللۇغى (دوۋساق ياللۇغى)

دوۋساقنىڭ ياللۇغى ئىسسىقتىن بولغان بولسا، دوۋساق ساھەسى، كىندىكنىڭ ئاستىدا ئاغرىش بىلەن سانجىق شىددەتلىك بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما ۋە سىيىش قىيىنلىشىش بولىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە باسلىق تومۇردىن، ئۈچ كۈندىن كېيىن بابەز تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. شەربىتى مۆلەييىن مۇبارەك (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) نى يەرلىك شوخلا سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا بولۇپمۇ قان خىلتىدىن بولغان ياللۇغلىنىشتا ياللۇغ ماددىسىنىڭ قېتىۋالماسلىقى ئۈچۈن دەسلەپتە كۈچلۈك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك، شۇنداقلا پەقەت ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك (شۇڭا ئالدى بىلەن يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن بىنەپشە، ھەمىشباھارغا ئوخشاش دورىلارنى سىقىپ، دوۋساق ساھەسىگە چېپىپ ماددىنى پىشۇرۇۋېلىش زۆرۈر). ئەگەر كېسەللىك ماددىسى پىشىشقا باشلىسا، خۇددى ئىچكى ئەزا ياللۇغلىرىنى داۋالاش قائىدىسىدە تونۇشتۇرۇلغانغا ئوخشاش تېخىمۇ تولۇق پىشۇرۇش، ئېغىز ئالدۇرۇش، يىرىڭدىن تازىلاش ۋە جاراھەتنى پۈتتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

سۈيدۈكلۈكنىڭ سوغۇقتىن بولغان ياللۇغى: ئەگەر دوۋساق ياللۇغى سوغۇقتىن بولغان بولسا بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرى كەلتۈرۈپ چىقارغان ياللۇغلارغا خاس بەلگىلەردىن ياللۇغنىڭ قاتتىق ياكى يۇمشاق بولۇشى ۋە باشقا ئالامەتلەرگە ئاساسەن دوۋساق ياللۇغىنىڭ بەلغەم خىلتىدىن ياكى سەۋدا خىلتىدىن بولغانلىقىنى ئايرىۋالغىلى بولىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم خىلتىدىن بولغىنىدا قوستۇرۇلىدۇ ھەمدە مۇۋاپىق كلىزمىلار ئىشلىتىلىدۇ. بىمارغا ئىششىق قايتۇرغۇچى ئابزەنلەردە ئولتۇرغۇ-

زۆلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار، مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. خىيارشەنبەر ئېتى (فولوس) نىڭ تاتلىقىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. سەۋدا خىلتىدىن بولغان دوۋساق ياللۇغىدا يۇمشاتقۇچى ئەشيالارنىڭ قايىنتىلمىسى بىلەن دوۋساق ساھەسى يۇيۇلىدۇ. چەلەك (كاللەكبەسەي)، نوقۇت قاتارلىقلار چىلانغان سۇ بېرىلىدۇ ھەمدە تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك (خونگا ۋە بەگەنەي) ئۇرۇقلىرى، ھەلىۋن ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، پەرسياۋشان، خىيارشەنبەر ئېتى بىلەن دەملەنمە ياساپ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلىدۇ، شۇنىمۇ تەكىتلەپ ئۆتۈش زۆرۈركى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ھەددىدىن زىيادە ئىشلىتىۋەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇ بەدەنگە زىيانلىق تەسىر بېرىدۇ. ئەگەر ياللۇغ يۇمشاق بولسا، سافىن ۋە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

دوۋساق يارىسى

ئالامىتى: سىيگەندە كېپەكسىمان قاسىراقلار ئاجراپ چىقىش بىلەن بىرگە سۈيدۈك ناھايىتى تەستە كۆيۈشۈش بىلەن كېلىدۇ ۋە سېسىق يۇراقلىق بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاش بۆرەك يارىسىنى داۋالاشتا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر بىلەن ئوخشاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئەمما ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا، شىيافى ئەبيەز (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) نى تۇخۇمتلۇق ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر يىرىڭ كۆپ كەلسە، پەقەتلا مائۇلھەسەلنى تېمىتىپ بېرىش يارىنى تازىلاش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئېنىقكى دوۋساق كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك يولى ئارقىلىق دورىنى دوۋساققا يەتكۈزۈشنىڭ تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئاياللارنىڭ دوۋساق كېسەللىكلىرىدىمۇ سۈيدۈك يولىغا كلىزما ئارقىلىق دورا سۇيۇقلۇقىنى دوۋسۇنغىچە يەتكۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بېرىشقا بولىدۇ.

دوۋساق ئۇدۇلى قىچىشىش

ئالامىتى: دوۋساق ساھەسىدە ئاغرىش ۋە قىچىشىش بولىدۇ، سىيىشتە پۇراقلىق سۈيدۈك كۆيۈشۈش بىلەن كېلىدۇ، سىيگەندە قان كېلىشىمۇ مۇمكىن.

داۋالاش: خىلىتقا قارىتا تازىلاش ۋە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. تازىلاشقا نىسبەتەن تەڭشەشكە كۆپرەك ئەھمىيەت بېرىش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەل تەڭشەش (يەنى ئىسپىغۇل ۋە بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، قاپاق مېغىزى بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈش) بىلەن تېزراق شىپا تاپىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، بۆرەك ئۇدۇلى قىچىشىشتا ئومۇمىي بەدەننىڭ تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، تۇخۇمتلۇق ئايالنىڭ سۈتى ۋە بادام يېغى قاتارلىقلارنى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر يۇقىرىقى دورا بىلەن سۈيدۈكلۈككە كلىزما قىلىنسا، دوۋسۇننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ كېسەلدە بىمار ئۈچۈن ھەممىدىن ياخشى غىزا ئارپا ئېشى، كاللا-پاقالچاق، تۇز قويمىغان مايلىق شورپىلاردىن ئىبارەت. بۇلاردىن باشقا سۈت، گۆرۈچ، شېكەرلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش

بۇ كېسەل قان سىيىش كېسىلى ياكى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك ئالامىتى: بىماردا بىئاراملىق ۋە ئايلىنىش بولىدۇ. قول-پۇتى سوۋۇپ كېتىدۇ ھەمدە بىماردا جۆغ-جۆغ پەيدا بولۇشىمۇ مۇمكىن.

داۋالاش: سىركەنجۇبىل ئەنسلى (كىتابىنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ياكى ئۈنىڭغا ئازراق ئۈزۈم دەرىخى شېخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇلاردىن باشقا توشقان ئۇيۇز سۈتى، ئۈزۈم دەرىخى شېخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى سۇدا ئېرىتىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ ياكى دوۋساق ساھەسىگە چىقىرتىپ قويۇپ بېرىلىدۇ ۋە ياكى سۈيدۈك يولىغا

تېمىتىلىدۇ. لېكىن ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەن دوۋساقتا ئۇيۇپ قالغان قان ئېرىمىسە، سۈيدۈك ھەيدەش ۋە تاش پارچىلاش تەسىرى بىر قەدەر كۈچلۈك بولغان دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. قارا نوقۇت ۋە سۆزاپ قايىنتىلمىسىنى ئىچۈرۈش، ئەنجۈر دەرىخى شېخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى سۇدا ئېرىتىپ سۈيدۈك يولىغا تېمىتىسمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر دورا بىلەن ياخشىلا- نمىسا ھەمدە خەتەرلىك ئەھۋال كېلىپ چىقىشىنىڭ ئەندىشىسى بولسا، ئوپېراتسىيە قىلىپ، سۈيدۈكلۈك تېشىنى ئېلىۋەتكەنگە ئوخشاش دوۋساق بويىنىنى تىلىپ، ئۇيۇپ قالغان قان ئېلىپ تاشلىنىدۇ. بۇ كېسەلدە توخۇ گۆشىنى قارا نوقۇت ۋە دارچىنلار بىلەن پىشۇرۇپ، ئۇنىڭ شورپىسى بېرىلسە بولىدۇ.

دوۋساق ئاغرىش

دوۋساق ئاغرىش دوۋساق ياللۇغى، دوۋساق يارىسى ياكى دوۋساق قىچىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئۈچ خىل كېسەل يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى. ئەگەر دوۋساق ئاغرىقى دوۋساق تېشى ياكى دوۋساققا يەل يىغىلىۋېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇلارمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتۇلدى. ئەگەر دوۋساق ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى دوۋساق مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ياكى بەدەندىكى كېسەللىك ماددىسىنى «تەبىئەت كۈچى» دوۋساق تەرەپكە ئىتتىرىپ يوقىتىش نەتىجە- سىدە ئاغرىش كېلىپ چىققان بولسا، بۇلار تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ.

بىرىنچى، مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان دوۋساق ئاغرىقى: ئەگەر مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى دوۋساق ئاغرىشقا سەۋەب بولغان بولسا، بىماردا ئۇسسىزلۇق بولىدۇ، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىدۇ. كېسەل يۇز بېرىش- تىن ئىلگىرى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ۋە سىرتە- دىن چىپىش يولى بىلەن سوۋۇتۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى بارىد (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قاراڭ) ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئەگەر سوغۇقتىن، مىزاج بۇزۇلۇشتىن بۇ كېسەل كېلىپ چىققان بولسا، سۇيدۇكى ئاق رەڭدە كېلىدۇ. كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى بەك سوغۇق دورىلار (مەسىلەن: كاپۇرغا ئوخشاش) نى ئىستېمال قىلغانلىقى تارىخى بولىدۇ. سوغۇق يەلنىڭ سۇيدۇكتە يىغىلىپ قېلىشىدىنمۇ دوۋساق مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى پەيدا قىلىپ، دوۋساق ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. داۋالاشتا دورىلار ۋە غىزالار ئارقىلىق بەدەنگە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش، دوۋساق ساھەسىگە ئىلمان سۇنى قۇيۇپ بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىككىنچى، بەدەننىڭ «تەبىئەت كۈچى» بەدەندىكى كېسەللىك ماددىسىنى دوۋساق تەرەپكە ئىتتىرگەنلىكىدىن كېلىپ چىققان دوۋساق ئاغرىقى بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى بۇ كېسەللىكلەرنىڭ بوھران كۈنلىرى كۆرۈلىدۇ، سۇيدۇك ئاغرىتىپ كېلىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار ئارقىلىق بەدەننىڭ «تەبىئەت كۈچى» گە ياردەم قىلىش لازىم.

دوۋساقنىڭ جايىدىن قوزغىلىشى

بۇ كېسەل بەل تۆۋەنكى قىسمىنىڭ ئۇرۇلۇپ سوقۇلۇشى، يىقىلىش ياكى تاياق تېگىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: توشقاننىڭ ئۇرۇق بېزىنى كۆيدۈرۈپ، رەيھان شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. توخۇنىڭ يۇتقۇنچىقىنى كۆيدۈرۈپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كاككۇككۈلىنى دوۋساق ساھەسىگە چېپىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەگەر دوۋساقنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى سەۋەبلىك دوۋساقتا تارتىشىش (سپازما) بولسا، سۇيدۇك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر دوۋساقتا بوشىشىش پەيدا بولسا، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىشىنى پەيدا قىلىدۇ. دوۋساقتا تارتىشىش پەيدا بولغان ئەھۋالدا سافىن تومۇردىن قان ئېلىش مەنپەئەتلىك. ئەگەر دوۋساق ئورنىدىن قوزغىلىش بىلەن بىرگە باشقا كېسەللىكلەر قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، ئالدى بىلەن باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ئاندىن كېيىن دوۋساقنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشىنى داۋالاش كېرەك.

دوۋساق كۆپۈشۈپ قېلىش

دوۋساق كۆپۈشۈپ قېلىشنى دوۋساقتا يەل يىغىلىپ قېلىش دەپمۇ ئاتايدۇ.

ئالامىتى: دوۋساقتا تارتىشىش سېزىمى بولىدۇ. شۇنداقلا ئەگەر تارتىشىش ئېغىرلىقسىز بولسا، شۇنداقلا بىر ئورۇندىن ئىككىنچى بىر ئورۇنغا يۆتكەلسە، پەقەتلا يەلدىن بولغان دەپ چۈشىنىش لازىم. ئەگەر دوۋساق ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىمى بولسا، بىر ئورۇندىن ئىككىنچى بىر ئورۇنغا يۆتكەلمىسە، ئۇنىڭ سەۋەبىنى يەل بىلەن ئارتۇق ھۆللۈكتىن بولغان دەپ چۈشىنىش كېرەك.

داۋالاش: بىر قانچە كۈنگىچە پەقەت مائۇلھەسەل ھارغا ئاز مىقداردا بىدەنجىر يېغى قوشۇپ ئىچۈرگەندىن كېيىن، بىدەنجىردىن 9 گرامدىن كۈندە بىر قېتىم بېرىلىدۇ ھەمدە دوۋساق ساھەسى يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ. ھەمدە سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ. زەپەر يېغىنى دوۋساق ساھەسىگە ياغلاش ھەمدە ئىچىدىن ئىستېمال قىلىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەگەر بىماردا سىيىش قىيىنلىشىش بولسا، قورۇتۇلغان قوغۇن شاپىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئابزەن تەييارلاپ، بىمار دورا قايىنتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئەگەر يەل بىلەن ھۆللۈكنىڭ تەسىرىدىن دوۋساقتا كۆپۈشۈش بولسا ئارقا-ئارقىدىن قۇستۇرۇش ۋە تەرياقى مەسرىدىتوس (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ھەم ئەنجۇر ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ مەنپەئەتلىك.

دوۋساق تېشى

ئالامىتى: زەكەرنىڭ تۈۋىدە قىچىشىش بولىدۇ. سىيىپ ئازراق ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن يەنە سىيىش ھاجىتى تۇغۇلىدۇ. زەكەردە بىردىنلا قوزغىلىش بولىدۇ ھەمدە تېزدىن پەسىيىپ قالىدۇ. لېكىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش، سىيىش قىيىنلىشىش، دوۋساق ئاغرىش ئالامەتلىرى قەتئىي بولمايدۇ. مۇبادا دوۋساقنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش يولىدا تاش كەپلىشىۋالغان بولسا، يۇقىرىقى ئالامەتلەر پەيدا بولۇشى مۇمكىن. تاش مەيلى دوۋساقتا بولسۇن، مەيلى

بۆرەكتىن دوۋساققا كەلسۇن يۇقىرىقى ئالامەتلەر ھەر ئىككىسىدە ئورتاق كۆرۈلىدۇ. لېكىن ئەگەر بۆرەك ۋە يوتا ساھەسىدە ئاغرىش بولۇپ كېيىن پەسىيىپ قالسا، بۇ تاشنىڭ بۆرەكتىن سۈيدۈكلۈككە كەلگەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر.

داۋالاش: بۇ كېسەلنى داۋالاشتا بۆرەك تېشىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەمما بۇنىڭغا نىسبەتەن تېخىمۇ كۈچلۈكرەك دورا ئىشلىتىش كېرەك ھەمدە چايان يېغى ئوغرىتكەن يېغى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قاراڭسۇن) بىلەن دوۋساق ساھەسى ياغلىنىدۇ ياكى بۇ ياغلار سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا تاشنى ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىپ تاشلىسا بولىدۇ. لېكىن 19～18 ياشتىن باشقا ياشتىكى بىمارلاردا دوۋساقنى ئوپېراتسىيە قىلىپ تاشنى ئېلىۋېتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى بۇنداق بولمىغاندا بىمارنىڭ ھاياتى خەۋپكە ئۇچرىشى مۇمكىن.

ئەگەر تاش سۈيدۈك يولىدا توسۇلۇپ قالسا ھەمدە سۈيدۈك تەستە كەلسە، بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ئىككى پۇتىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، دوۋساق ساھەسىگە ئىسسىق سۇ قۇيۇلىدۇ ھەمدە تۆۋەندىن يۇقىرىسىغا قارىتىپ مۇجۇلىدۇ. بۇ چارىلار ئارقىلىق تاش دوۋساق بويىنىدىن چىقىپ، دوۋساق ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ ھەمدە سۈيدۈك راۋان كېلىدۇ. ئەسلى جوھۇد تېشى (ھەجرۇل يەھۇد) تاشنى پارچىلاپ چىقارماقلىقتا سىناقتىن ئۆتكەندۇر.

سۈيدۈك كۆيۈشۈپ كېلىش

ئەگەر بۇ كېسەل بۆرەك قىچىشىش ياكى دوۋساق قىچىشىش سەۋەبىدىن بولسا ياكى بۆرەك ۋە دوۋساق يارىسىدىن كەلگەن يىرىڭنىڭ سۈيدۈك يولىنى شەلۋەرتىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان بولسا، بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ قىچىشىشى ھەمدە بۆرەك ياكى دوۋساق يارىسىغا نىسبەتەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك. ئەگەر زەكەردە يارىلىنىش بولۇپ، سۈيدۈك كۆيۈشۈپ كېلىشكە سەۋەب بولغان بولسا، بۇنى داۋالاش تۆۋەندە ئايرىم تونۇشتۇرۇلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى جىگەرگە ئىسسىقلىق يەتكەن ياكى سەپرا

خىلتىنىڭ كۆپىيىپ كەتكەنلىكىدىن بولسا، جىگەرگە ئىسسىقلىق يەتكەن ۋە سەپرا خىلتى كۆپىيىپ كەتكەنلىكىگە ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

داۋالاش: جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار ئارقىلىق سوۋۇتۇش تەدبىرى (مەسىلەن: ئىسپىغۇل، بېهى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئۇسۇك ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا تاتلىقنى چىقىرىپ خەشخاش شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، قۇرسى بانادۇق بۇزۇرىلار بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ) قوللىنىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى (نورمالسىز خىلىت) كۆپ بولغان سەۋەبتىن تەڭشەش تەدبىرلىرى كۇپايە قىلمىسا، ماددىغا قارىتا ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. شىيافى ئەبيەز (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) نى تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، گۈل يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ. زەكەرنى ئىسپىغۇل لۇئابىغا مىلاپ تۇرۇپ بېرىش كېرەك. سۈيدۈك يولىنى سىلىقلاشتۇرۇپ تۇرىدىغان سۇيۇقلۇقنىڭ خوراپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن سۈيدۈك كۆيۈشۈپ كەلسە، كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى بىمارنىڭ ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغان، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلغان ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا يەرلىك ئورۇنغا سەلبىي تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللارنى ھازىرلىغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن شىيافى ئەبيەزنى تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ — سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ. ئۇندىن باشقا لۇئابلىق دورىلار (بېهى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، بىنەپشە) سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار (قوغۇن ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، خونىگا ئۇرۇقىغا ئوخشاش) مەيلى ئىچىدىن ئىچىشكە بېرىلسۇن، مەيلى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلسۇن ئوخشاشلا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش

ئەگەر سۈيدۈك مۇتلەق كەلمەيدىغانغا تۇتۇلسا «سۈيدۈك تۇتۇلۇش» دېيىلىدۇ. ئەگەر ئاز-ئاز كەلسە سىيىش قىيىنلىشىش دېيىلىدۇ. ئەگەر بۇ

كېسەل بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ ياللۇغى ياكى تېشىنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ ياكى قان ياكى يىرىڭنىڭ دوۋساقتائۇيۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، ئۇندىن باشقا دوۋساققا يەل يىغىلىۋېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ كېسەللىكلەر يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى. ئەگەر سۈيدۈك نەيچىسىدە ئۆسمە گۆش پەيدا بولغان سەۋەبتىن سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. بۇنى دورا ئارقىلىق داۋالاپ كەتكىلى بولمايدۇ. ئەگەر سۈيدۈكنى ۋاقىتلىق راۋانلاشتۇرۇپ تۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا توقۇلمىلارنى يۇمشىتىپ بوشاشتۇرغۇچى دورىلار (مەسىلەن: مەرزەنجۇش، بابۇنە، سىرىقچېچەك، شۇمشا، سىرىقچېچەك ئادىراسمان قاتارلىقلار) نىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئابزەن قىلىنىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلۇشنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا سۈيدۈك پۈتۈنلەي توختاپ قالماستىن بەلكى ئاز-ئازدىن كېلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر دوۋساق بويىنىنى قورۇپ سىيىشنى پەيدا قىلغۇچى مۇسكۇلنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى دوۋساق ساھەسىنى باسسا، سۈيدۈك ئوڭايلا تامچە-تامچىلا-پ كېلىدۇ.

داۋالاش: ئىچىدىن دورا ئىچكۈزۈش، سىرتىدىن دورا چېپىش ئارقىلىق سۈيدۈكلۈككە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە پالەچتە بايان قىلىنغان ياغلار بىلەن دوۋساق ساھەسىنى ياغلاش كېرەك. ئەگەر دوۋساق بىلەن زەكەرنىڭ ئارىلىقىدىكى نەيچىدە چاپلاشقاق خىلىت تۇرۇپ قېلىش بىلەن سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى دوۋساقتا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. كېسەل يۇز بېرىشتىن ئىلگىرى ماددىلارنى قويۇلدۇرغۇچى غىزالار (ھايۋان-لارنىڭ كاللا-پاقالچىقىغا ئوخشاش) ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. باشقا بىرەر قانداق يېقىمسىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش: كۈچلۈك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار (مەسىلەن: رۇم بەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىرىقچېچەك قاينىتىلمىسى ئىچۈرۈلىدۇ) نى ئىستېمال قىلىش، شۇنداقلا بىمار دورا قاينىتىلمىسىدا (مەسىلەن: يالپۇز، مەرزەنجۇش، بابۇنە، سىرىقچې-چەك، شۇمشا، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئادىراسمان قاتارلىق دورىلار) ئولتۇرغۇ-

زۇپ، ئارقىدىنلا ئۇغرىتىكەن يېغى ياكى چايان يېغى سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك كانىلىدا چاپلاشقاق سۈيۈقلۇق ياكى خىلىتلارنىڭ سۇرۇلۇپ ئۆتۈشى سەۋەبىدىن سۈيدۈك يولى شىللىق پەردىسى ئاقلىنىپ، سۈيدۈك تۇتۇلۇشقا سەۋەب بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلۇشنىڭ بۇ خىلىدىمۇ سۈيدۈك مۇتلەق توختاپ قالماستىن، بەلكى ئاز-ئازدىن تامچىلاپ ئاغرىش بىلەن كېلىپ تۇرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ھۆللۈك يەتكۈزۈش (مەسىلەن: ئىسپىغۇل لۇئابى، بېھى ئۇرۇقى، قىموقۇ قاتارلىقلارنى بىنەپشە شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، چىلان شەربىتى قاتارلىقلاردا تاتلىقنى چىقىرىپ، بادام يېغى، قاپاق يېغى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ) سوۋۇتقۇچى دورىلار (ئارپا ئېشى، بىنەپشە شەربىتىگە ئوخشاش) بېرىلسە بولىدۇ. سۈيدۈك يولىنى سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر دوۋساقنىڭ سۈيدۈكنى ئىتتىرىپ چىقىرىش كۈچىنىڭ يوقىلىپ كېتىشى سەۋەبىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: بەدەندە بىرەر يېقىمسىزلىق بولغاندا ياكى بىرەر خىزمەت بىلەن ئالدىراش بولغاندا خېلى ئۇزۇنغىچە سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا مۇنا-سىپ دورىلار (مەسىلەن: زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا، زاراغزا ئۇرۇقى، چەلەگنىڭ بەرگىسى، ئاقلەيلى گۈلى قاتارلىقلار) نىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە بىمار ئول-تۇرغۇزۇلىدۇ ھەمدە دوۋساق ساھەسىنى قول بىلەن يېنىك بېسىپ بەرسە، سۈيدۈكنى سىرتقا چىقارغىلى بولىدۇ. دوۋساقنىڭ سۈيدۈكنى ھەيدەش كۈچىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، بىلسان يېغى، قوسۇشتە يېغى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) قاتارلىقلار بىلەن دوۋساق ساھەسى ياغلىنىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەن سۈيدۈك راۋانلاشمىسا، كاتېتىر (سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇر-غۇچى نوكەش نەيچە) سېلىپ، سۈيدۈك راۋانلاشتۇرۇلسا بولىدۇ. كاتېتىر سېلىش ئۇسۇلىنى تاشقى كېسەللىكلەر بۆلۈمى تېۋىپلىرى ئوبدان بىلىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك توشۇش نەيچىسىدە يارا ياكى مۇدۇر پەيدا بولۇپ قالسا، سۈيدۈك ئۆتكەن ۋاقىتتا يېقىمسىزلىنىشنى پەيدا قىلغاچقا «تەبىئەت كۈچى» سۈيدۈكنى نەيچىگە ئىتتىرىشتىن باش تارتىپ، نەتىجىدە سۈيدۈك

تۇتۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئالامىتى يارا ياكى مۇنۇر ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا يارىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ (بۇ بۆرەك يارىسىدا سۆزلەندى).

ئەگەر بەل ياكى دوۋساق ساھەسىگە تاياق تەگكەن سەۋەبتىن سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىشنىڭ سەۋەبى ياللۇغلىنىشتىنمۇ ياكى دوۋساق مۇسكۇل پېيچىلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىش ياكى بوشىشىپ قېلىشلاپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغانمۇ، قاراپ بېقىش لازىم. ئەگەر ياللۇغ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ياللۇغقا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش، ئەگەر دوۋساق مۇسكۇلى تارىمۇشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى ياكى بوشىشىپ كۆپۈشۈپ قېلىشىدىن بولغان بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. دوۋساق ساھەسى گۆل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك توشۇش نەيچىلىرى ئۆتكۈر ئىسسىقلىق تەسىرىدە يېغىلىپ قۇرغاقلىشىپ قېلىشى سەۋەبىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، بەدەندە ئىسسىقلىق ئارتىپ كەتكەنگە ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. بۇنىڭغا بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئەشيالار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر دوۋساقتا سۈيدۈك بەك ئاز بولسا تامامەن چىقمايدۇ. ئەگەر دوۋساقتا سۈيدۈك كۆپ مىقداردا يېغىلىپ قالغان بولسا، ئاسان چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بەدەنگە ھۆللۈك ياكى سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ ئەسەبلىرى ۋە تارىمۇشلىرىغا بەلغەم خىلىتىنىڭ قويۇلۇشى سەۋەبلىك تارتىشىش پەيدا بولۇش نەتىجىسىدە سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى يەرلىك ئورۇندا تارتىشىش سېزىمىنىڭ بولۇشى، سۈيدۈك كەلگەن تەقدىردىمۇ ناھايىتى ئاز ياكى كاتېتىر سالغاندا كېلىش، دوۋساق مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشىنىڭ ئەكسىچە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن سۈيدۈك كەلمەسلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتكەنگە ئوخشاش سۈيدۈك تۇتۇلۇشنىڭ بۇ تۈرىنى داۋالاشتا تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) نى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئەگەر ئىككى ئۆرۈق بېزىنىڭ يۇقىرىغا چىقىۋېلىش (داس بوشلۇقىغا كىرىۋېلىش) سەۋەبلىك سۇيدۇك تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا تۆۋەندە «ئۆرۈق بېزىنىڭ يۇقىرىغا چىقىۋېلىشى» مەزمۇنىدا سۆزلىنىدىغان داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ.

ئەگەر دوۋساقنىڭ سىزىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىش سەۋەبىدىن سۇيدۇك پەيدا قىلغان غىدىقلاش ۋە بېقىمسىزلىقنى پەقەت سېزەلمىسە ھەمدە سۇيدۇكنىڭ چىقىرىلىشى تەبىئىي ھالدا قىيىن بولسا، بۇ تەبىئىي سۇيدۇك تەقەززاسىنىڭ بولماسلىقىدۇر. بۇنى داۋالاشتا زەپەر يىغى، بىلسان يىغى سۇيدۇك يولىغا تېمىتىلىدۇ. خۇش پۇراق دورىلار (مەسىلەن: سېرىقچېچەك، پىننە، گۈلى سەۋسەن قاتارلىقلار) بىلەن زىماد تەييارلاپ، دوۋساق ساھەسىگە چېپىلىدۇ. مائۇلئۇسۇلغا بىدەنجىر يىغى قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. تەرياق كەبىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر سۇيدۇك تۇتۇلۇش ماددىلارنىڭ بەدەندە تولۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ھەممىدىن ئاۋۋال قۇستۇرۇش كېرەك. ئەگەر دوۋساقنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى سەۋەبلىك سۇيدۇك تۇتۇلۇپ كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا «دوۋساق ئورنىدىن قوزغىلىش» تا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر دوۋساققا يېقىن بىرەر ئەزانىڭ ياللۇغلىنىشى ياكى باشقا بىرەر كېسەللىك سەۋەبىدىن سۇيدۇك تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، شۇ ئەزاغا قارىتا مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر دوۋساق ئۆدۈلىدىكى ئومۇرتقىلار ئورنىدىن قوزغىلىشى سەۋەبىدىن سۇيدۇك تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، ئومۇرتقىنى ئۆز ئورنىغا چۈشۈرۈش تەدبىرىنى قوللانسا بولىدۇ. بۇ «سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش» تە بىر قەدەر تەپسىلىي ئوتتۇرىغا قويۇلدى.

سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى سۇيدۇك تۇتۇلۇشنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەر بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشاش بولىدۇ. شۇڭا، شۇنىڭغا مۇناسىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك.

سۈيدۈك تۇتالماسلىق

سۈيدۈك تۇتالماسلىق — سۈيدۈكنىڭ ئىختىيارسىز ئېقىپ كېتىشىگە قارىتىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى دوۋساقنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ياكى دوۋساق مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ ياكى دوۋساققا يېقىن ئەزالارنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن بولىدۇ ۋە ياكى دوۋساقنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاشتا: بۇ كېسەلنىڭ داۋاسىنى سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىشنىڭ داۋاسىدىن ئىزدىسە بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار مەسلەن: قوغۇن ئۇرۇقى شەربىتى ۋە باشقىلارنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن سۈيدۈك تۇتالماسلىق پەيدا بولسا، كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. ئەگەر دوۋساق ئۇدۇلىدىكى ئومۇرتقىلارنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى سۈيدۈك تۇتالماسلىققا سەۋەب بولغان بولسا، بۇ ئاساسلىقى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش قاتارلىق تاشقى زەربىلەردىن كېيىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقا ئىچكى تەرەپكە قوزغالغان بولسا، لوڭقا ئارقىلىق شوراپ ياكى زۇپتى رۇمىنى زىماد قىلىپ سىرتقى تەرەپتىن تارتىپ ئورنىغا كەلتۈرۈش، ئەگەر ئومۇرتقا سىرتقى تەرەپكە قوزغالغان بولسا، قول بىلەن بېسىپ ئەسلى ئورنىغا قايتۇرۇش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك تۇتالماسلىق دوۋساقنى ئىدارە قىلىپ تۇرغۇچى تارىمۇشلارنىڭ ئۈزۈلۈپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ داۋاسىزدۇر.

سىيىپ يېتىش

بۇ كېسەل بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. سۈيدۈك قورىغۇچى مۇسكۇلىنىڭ بوشىشىپ كېتىشىنى يوقىتىش مەقسىتىدە سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى داۋالاشتا بايان قىلىنىپ ئۆتكەن داۋالاش تەدبىرلىرى ئارقىلىق داۋالاش قىلىنىدۇ. لېكىن بۇ كېسەلنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى بىمارنى كېچىدە بىر نەچچە قېتىم كىچىك تەرەتكە تۇرغۇزۇش، ئۇخلاش ئالدىدا يەيدىغان، ئىچىدىغان

ھېچقانداق نەرسە بەرمەسلىكتىن ئىبارەت. بۇلاردىن باشقا بۇ دورىنىڭ ئۇنۇمى بىر قەدەر ياخشى:

تەركىبى: زىرە، كۇندۇر، نامازشامگۇلى ئۇرۇقى ھەر بىرىنى 60 گرامدىن سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، كۈندە 7 گرامدىن بىر ۋاخ بېرىلىدۇ.

قان سىيىش

ئەگەر بۆرەكنىڭ بىرەر قان تومۇرىنىڭ ئېغىزى ئېچىلىش ياكى بىرەر قان تومۇرىنىڭ يېرىلىشىدىن قانلىق سۈيدۈك كەلگەن بولسا ئۇنىڭ ئالامەتى ئاغرىقسىز يىرىك ئارىلاشمىغان ساپ قان كېلىدۇ. شۇنداقلا ئەگەر ئاز-ئازدىن كەلسە، بۆرەكتىكى قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنىڭ كېڭىيىپ كەتكەنلىكىدىن، كۆپ مىقداردا كەلسە، بۆرەكتىكى قان تومۇرلارنىڭ يېرىلغانلىقىدىن بېشارەت بېرىدۇ.

داۋالاش: باسلىق ۋە سافىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى بولىددەم (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قاراڭ) ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەقئەت ۋە دوۋساق ساھەسىگە لوڭقا قويۇلىدۇ. ئەگەر قان خىلتىنىڭ ھارارىتى (ئىسسىقلىقى) ئېشىپ ئۆتكۈرلۈشۈپ كەتكەن بولسا، دوۋساق ساھەسىگە سوغۇق سۇ قۇيۇلىدۇ ھەمدە سوغۇق دورىلار (مەسىلەن: ئاق لەيلى، بىنەپشە، يۇمغاقسۇت، قىزىلگۇل) زىمات قىلىنىدۇ. شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش كېرەككى، دوۋساقتا قان ئۇيۇۋالمىغانلا بولسا، چىلان شەربىتىنى يۇمغاقسۇت دەملەنمىسىگە قوشۇپ، ئىستېمال قىلدۇرغاندا قان توختىتىپ، قىزىقلىقنى باسىدۇ.

ئەگەر بۆرەك زەئىپلىشىپ بۆرەكتىكى ئاپپاراتلار قاندىن سۇنى ئايرىيالمىغان سەۋەبتىن قان سىيىش كېلىپ چىققان بولسا، سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە (ئاچ قىزىل) كېلىدۇ. شۇنداقلا بۆرەك زەئىپلىكىدە سۈيدۈك ئاققا مايىل قويۇق كېلىدۇ. جىگەر زەئىپلىكىدە بولسا سۈيدۈك

www.uyghurkitap.com

ئاقڨا مايىل سۇيۇق كېلىدۇ.

داۋالاش: مېڭە ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش ھەمدە ئەگەر سۇيدۇك تۇتۇلۇپ چىقارغۇچى ئەزالار قان تومۇرلىرىنىڭ بۇزغۇنچىلىقىدا ئۇچرىشى (قېرىپ كېتىشى) سەۋەبىدىن قان سىيىش بولغان بولسا، بۆرەك يارىسىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا، بۆرەك يارىسىنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. جۈملىدىن قۇرىسى كاكىنەج ناھايىتى ئۈنۈملۈكتۇر.

يىگىرمىنچى باب ئەرلەرگە خاس كېسەللىكلەر

باھ ئاجىزلىقى

ئىنسانلاردىكى جىنسىي ئىنكاس ۋە جىنسىي قۇۋۋەت ئومۇملاشتۇرۇلۇپ باھ دېيىلىدۇ.

جىنسىي ئىنكاس ۋە جىنسىي قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى باھ) ئىنسانلاردىكى باشقۇرغۇچى ئەزالار (يۈرەك، مېڭە، جىگەر) نىڭ ساغلاملىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا، ئەرلەردىكى باھ ئاجىزلىقىنىڭ بىرى، جىما (جىنسىي مۇناسىۋەت) غا بولغان ئىنتىلىشنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن، ئىككىنچىسى، زەكەرنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ دەپ چۈشىنىش كېرەك.

1. جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ ئاجىزلىقى: جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ زەئىپلىشىپ قېلىشىنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ خىل بولۇپ، ① ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن بەدەننىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىدىن بولىدۇ. روھ، يەل ۋە قان بۇلار جىنسىي ئىنتىلىشنى پەيدا قىلىدىغان ماتېرىيال بولۇپ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن بەدەن ئاجىزلاپ كەتكەندە ئۇلارنىڭ بەدەندىكى مىقدارى ماس ھالدا ئازلاپ، شەھۋەتنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كەتكەن ھەمدە كېسەل كۆرۈلۈشتىن ئىلگىرى بىمارنىڭ ئاچ قالغان تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: تاتلىق، قۇۋۋەتلىك غىزالار، بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەيلى-ساياھەت، ئويۇن-تاماشالار بىلەن كۆڭۈلنى ئېچىش، بىرەر قانداق كۆڭۈل ئاغرىقى، غەم-ئەندىشە، ئوي-خىياللاردىن خالىي بولۇشى كېرەك.

② ئوبدان ئوزۇقلانغان تۇرۇقلۇق مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالار خىزمىتىنىڭ يېتەرسىزلىكى سەۋەبىدىن مەنىينىڭ ئىشلىنىشى يېتەرسىز بولغانلىقى

سەۋەبىدىن شەھۋەتنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشى كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى جىما قىلغان ۋاقىتتا مەنىي ئاز ۋە سۇيۇق كېلىدۇ. چۈنكى بۇ مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان بولىدۇ. شۇڭا ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، ئىسسىق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. سوغۇق نەرسىلەر شىپا بولىدۇ (پايدا قىلىدۇ). ئەگەر مىزاج سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

داۋالاش: مىزاجنى تەڭشەش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىش (يەنى ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش بولۇپ، مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالار ئورۇقلاپ كەتكەنلىك سەۋەبىتىن بۇ كېسەل كېلىپ چىققان بولسا، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزالار سۈت، قايماق، سېرىقمايغا ئوخشاش غىزالار بېرىلىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغان سەۋەبتىن شەھۋەت ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، زەنجىۋىل مۇراببىاسى، لوبوبى كەبىرگە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان بولسا، سۈت، قېتىق، ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىقلار بېرىلىدۇ) كېرەك.

③ مەنىينىڭ ھەرىكەتچانلىقىنىڭ يوقلىشى ۋە ئۇنىڭ ھارارىتى (قىزىقلىقى) ۋە غىدىقلاشچانلىقىنىڭ يوقلىشى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولىدۇ. گەرچە مەنىي يېتەرلىك ھاسىل بولسىمۇ، مەنىي ھەرىكەتچانلىقىنى يوقاتسا، ئۇنىڭدىن تەبىئىي بۇخارەت (گاز) ئۆرلەپ، جىنسىي ئىنتىلىشنى پەيدا قىلىشى يېتەرسىز بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: مەنىي كۆپ، قويۇق تەستە چىقىرىلىدۇ. زەكەرنىڭ قوزغىلىشى دەسلەپتە سۇس بولۇپ، جىنسىي يولغا كىرگەندىن كېيىن كۈچىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش: مەجۇنى زەرئۇنى، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى بۇزۇرى (كىتاب-نىڭ ئاخىرىغا قاراڭلار) دورىلارنى ئىشلىتىپ، بەدەنگە ئىسسىقلىق يەتكۈ-زۈلىدۇ.

④ ئۇزاقتىچە جىمانى تەرك ئەتكەن سەۋەبتىن باھنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: كۆڭۈلنى جىنسىي مۇناسىۋەت تەرەپكە مايىللاشتۇرۇش، ھايۋانلارنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگىنىنى كۆرۈش، جىنسىي مۇناسى-

ۋەتكە ئۈئنت سۆزلەرنى ئاڭلاپ بېرىش ھەمدە باھنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئاقىرقەرھانى سوقۇپ، چىگىت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، دوۋساق ساھەسى، ئىككى ئۇرۇق بېزى ۋە زەكەر ياغلىنىدۇ.

⑤ كاللىغا بىرەر ۋەھىمىنىڭ كىرىۋېلىشى مەسىلەن: ئايال كىشىگە بولغان ئىنتىلىش (رىغبەت) نىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ياكى جىنسىي مۇناسىۋەتتىن قېچىش (خۇشياقماسلىق) ياكى بىماردا قارشى تەرەپ مېنى سېھىر قىلىۋالدى (جىما قىلىشقا قۇربىتىم يەتمەيدۇ) دەپ قاراش قاتارلىق ۋەھىمىلىك خىياللار بىلەن گەرچە تاناسىل ئەزالار ساغلام، مەنىي كۆپ بولغان تەقدىردىمۇ شەھۋەت ئاجىزلاپ كېتىدۇ. چۈنكى روھىي پائالىيەتلەر (شەھۋانىي خىياللار ۋە جىنسىي ئىنتىلىش قاتارلىقلار) نىڭ ھەممىسى جىنسىي پائالىيەتكە قارىتا ھەرقانداق تەسىلەردىن كۈچلۈك تەسىر كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش: ئىمكانقەدەر كاللىغا كىرىۋالغان خىيال ۋە ۋەھىمىلەرنى يوقىتىش كېرەك.

⑥ يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، مېڭە ياكى بۆرەكتە بىرەر قانداق نورمالسىزلىق ياكى ئاجىزلىقنىڭ كېلىپ چىقىشىدىن شەھۋەت ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا كېسەللەنگەن ئەزانىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش چارىلىرى (مەسىلەن: يۈرەك زەئىپلىكىدە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، مىزاجنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەقسىتىدە، مۇپەررىھ ياقۇت ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش مۇپەررىھاتلار بېرىلىدۇ. ئاشقازان ياكى جىگەر زەئىپلىكىدە ئاشقازان، جىگەرنى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە نارپىننە بېرىلىدۇ. مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان بولسا، داۋائىمىشكى، خېمىرى گاۋزىبان، ئەنبەرگە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ.

2. زەكەرنىڭ بوشىشىپ كېتىشى:

بۇنىڭ سەۋەبى ئەگەر بەدەننىڭ زەئىپلىكى ياكى ئۇزاققىچە جىنسىي مۇناسىۋەتنى تەرك ئەتكەنلىكتىن بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاش شەھۋەتنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتۈلدى. بۇ چارىلاردىن باشقا ئىسسىق سۇ بىلەن جىنسىي ئەزانى يۇيۇش، قوينىڭ سۈتىنىڭ قايمىقىنى سۈركەش، ئاندىن كېيىن زۇپتى رۇمىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن زىمات

قىلىپ چېپىش كېرەك. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى جىمانى تېرىك ئېتىشتىن بولغان شەھۋەت يوقاپ كېتىشكىمۇ ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەگەر بەدەننىڭ تۆۋەنكى يېرىمىدا تەبىئىي يەل پەيدا قىلغان كۆپۈشنىڭ يېتەرسىز بولۇشى سەۋەبىدىن زەكەر بوشىشىپ كەتكەن بولسا، ئۇنىڭ سەۋەبى سوغۇقتىن بولغانمۇ ياكى قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغانمۇ ئۇنى ئېنىقلىغاندىن كېيىن سەۋەبكە مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش كېرەك (يەنى ئەگەر بۇ پەقەت ئارتۇق ھۆللۈكنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ). زەكەر بوشىشىپ كېتىشنىڭ بۇ تۈرىدە بەدەن قۇۋۋىتى ۋە ئەزالارنىڭ خىزمىتى ساغلام بولغان بولىدۇ. مۇسكۇللارنى چىڭىتقۇچى، يەل قوزغىغۇچى غىزالار (مەسىلەن: قىيمىلىق كۆمەچ، پەرمۇدە، سامسا قاتارلىقلار) نى ئىستېمال قىلسا، زەكەرنىڭ ئىسترخالىنىشى ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

ئەگەر ئەسەبلەر (نېرۋىلار) غا بەلغەم خىلتىنىڭ قۇيۇلۇشى ياكى زىيادە سوغۇق يەتكەن سەۋەبتىن پالەچلىنىش بولۇپ، زەكەردە بوشىشىش بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى بەدەندە دەسلەپتە پالەچ بولغان تارىخى بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا مەنىينىڭ سۇيۇق بولۇشى، قوزغىلىش بولماي تۇرۇپ، مەنىينىڭ ئاسان چىقىپ كېتىشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشنىڭ بىر قىسمى پالەچنى داۋالاشتا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى. مۇناسىپ دورىلارنى كىلىزما قىلىش، جىنسىي يولغا دورا ماڭغۇزۇش، زەكەرنى ئىسسىق دورىلارنىڭ قايىنىتىلغان سۈيىگە چىلاپ بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئەگەر زەكەر سوغۇق سۇغا يولۇققاندا قىسقارمايدىغان ھالەتتە بوشىشىپ كەتكەن بولسا، بۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

تۆۋەندە زەكەرنى چوڭايتىش ئۈچۈن مەخسۇس بولغان بىر قانچە دورا بايان قىلىنىدۇ. زەكەرنى يىرىك پاختا رەخت بىلەن قىزارغانغا قەدەر سۈرۈپ، ئاندىن كېيىن چۇمۇلە يېغى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قاراڭ) ياكى مۇشۇنىڭغا ئوخشايدىغان باشقا ياغلار بىلەن ئۇستىدىن زۇفتى رۇمى چېپىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى 2～3 قېتىم تەكرار قوللانغاندا زەكەرنى يوغىنىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر. ئەگەر كەرەپشىنىڭ سىقىلغان

سۇيىنى زەكەرگە بىر نەچچە قېتىم سۈركەپ، قۇرۇتۇلغان قىلقۇرت ياكى قۇرۇتۇلغان سازاڭ قۇرتىنى سوقۇپ، سەۋسەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، زەكەرنى ياغلاپ بېرىشمۇ ئوخشاشلا يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

مەنىي تېز كېتىش

ئەگەر مەنىي تېز كېتىشنىڭ سەۋەبى سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈكنىڭ تەسىرىدىن مەنىي قاچىسىنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى مەنىي سۇيۇق ئاق بولىدۇ، بەدەندە ئىسسىقلىقتا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش: ئىسسىق تەبىئەتلىك مۇسھىللار (ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج پەيقىرا) بىلەن ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش ياكى قۇستۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. مەجۇنى خوسىيل ھەدىد، شەربىتى فەنجەنوش (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) نى ئىشلىتىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. شۇنداقلا كەندىر ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ئەگەر مەنىي تېز كېتىشنىڭ سەۋەبى مەنىينىڭ كۆپلۈكى ۋە قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، مەنىي كۆپ، نورمال قويۇق-سۇيۇقلۇقتا چىقىدۇ، زەكەر ئوبدان قاتقان بولىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىش ياكى جىمانى كۆپرەك قىلىپ بېرىش ھەمدە غىزانى كېمەيتىش كېرەك. چۈچۈمەل تەملىك ئەشيالار ھەمدە مەنىي ۋە قاننى كېمەيتىدىغان ئەشيالار ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئەگەر مەنىي تېز كېتىشنىڭ سەۋەبى مەنىينىڭ قىزىپ (ھىددەتلىنىپ) قالغانلىقىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى مەنىي سۇيۇق، سېرىق رەڭلىك بولىدۇ، كۆيۈشۈش بىلەن كېلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. شۇنداقلا ئۇسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ تاتلىقىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلىشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەگەر ئەزالارنىڭ جۈملىدىن باشقۇرغۇچى ئەزالار (يۈرەك، مېگە، جىگەر) نىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىدىن مەنىي تېز كېتىش كېلىپ چىققان بولسا،

ئۈنىڭ ئالامىتى مەنىي تېز كېتىش بىلەن بىرگە بەدەندە باھ ئاجىزلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر بولىدۇ. مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىق ئالامەتلىرىمۇ بولىدۇ.

داۋالاش: قايسى ئەزا ئاجىزلىقى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، شۇ ئەزانى قۇۋۋەتلەش تەدبىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى

ئەگەر جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى قان ۋە مەنىينىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، بەدەننىڭ ساغلام ھەم تېمەن بولۇشى ئۇنىڭغا دەلىل بولىدۇ. بۇنى داۋالاپ ئولتۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. چۈنكى بۇنداق ئەھۋالدا دورا ئىشلىتىش ئەكس تەسىر بېرىدۇ. لېكىن زۆرۈر كېلىپ قالسا، قان ئېلىش ھەمدە مۇناسىپ مۇسھىللارنى بېرىش ھەمدە ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ قان ۋە مەنىينى كېمەيتىش كېرەك. ئەگەر جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپ بولۇشى مەنىينىڭ قىزىپ قالغانلىقىدىن بولغان بولسا، بەدەننى سوۋۇتۇش چارىسى قوللىنىلسا كۇپايە قىلىدۇ ھەمدە جىنسىي ئەزانى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇپ بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەگەر جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپلۈكى مەنىينىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا ئەمما شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدەندە ئاجىزلىق، قان ئازلىق بولسا، بۇ خىلدىكى جىنسىي ھەۋەس كۆپلۈكىنىڭ ئالامىتى مەنىي كۆپ، سۇيۇق، ئاق بولىدۇ. مەنى كۆچلۈك بېسىم بىلەن چىقىدۇ.

داۋالاش: سىيادان، سوزاپ، چاكىكاك (جوئىدە) ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، سوپۇپ ياساپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. جاۋارش كۆمۈنىمۇ ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەگەر جىنسىي ھەۋەسنىڭ كۆپلۈكى مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزانىڭ خىزمىتىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىدىن بولسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە باشقۇرغۇچى ئەزالاردا ئاجىزلىق بولسا، بۇ خىلدىكى جىنسىي ھەۋەس كۆپ بولۇشىنىڭ ئالامىتى مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى ياخشى بولغان بولىدۇ. شۇنىڭغا قوشۇلۇپ، باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ مەلۇم بىرى ئاجىزلاپ

قالغان بولىدۇ.

داۋالاش: مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرۇش، سېزىمنى تۆۋەنلىتىش ھەمدە باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئەگەر مەنىي قاچىسى، مەنىي يەتكۈزۈش يوللىرىدا مۇدۇرچاق، يارا ياكى بىرەر غىدىقلىنىشنىڭ بولۇشى سەۋەبىدىن جىنسىي ھەۋەس كۈچىيىپ كەتكەن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى بىمارنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش ھەۋىسى ھەسسىلەپ كۈچىيىپ كەتكەن بولىدۇ. مەنىي تېزراق كەتسىمۇ، بىمار يېتەرلىك لەززەت ھاسىل قىلالايدۇ. ئەگەر مەنىي قاچىسى ياكى مەنىي يەتكۈزۈش يوللىرىدىكى مۇدۇرچاقلار يارىغا ئۆزگىرىپ يەرلىك ئورۇندا ئاغرىش پەيدا بولسا، يارىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلسە، قان ئېلىش ۋە سۈرگە بېرىش ھەمدە دوۋساق يارىسىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئەگەر مەزكۇر كېسەلنىڭ خۇددى مالىخولىيا ھاراقى كېسەللىكىگە ئوخشاش بەدەندە يەللىك كۆپىشىشنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى زەكەرنىڭ قوزغىلىشى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ. ئىلگىرى يەل قوزغىغۇچى ئەشيالارنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەندە ھارارەت (ئىسسىقلىق) غالىب بولسا، سوۋۇتقۇچى دورىلار (مەسىلەن: سېمىز ئوت، ئۇسۇڭ، كاسىنە ئۇرۇقلىرىنىڭ تاتلىقىنى ئېلىپ، بېھى ئۇسارىسى (روببىسى) بىلەن قوشۇپ) بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدەندە ھۆللۈك ئارتۇق بولسا، ھۆللۈكنى تارقاتقۇچى دورىلار (مەسىلەن: جاۋارىش كۇمۇنى، جاۋارىش جالىنوس) بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل سەۋدا خىلتىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

مەنىي، مەزى ۋە ۋەدى سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ئېقىشى

(مەنىي ئۇرۇقدان ئىشلەپچىقارغان تۆرەلمە ھاسىل قىلغۇچى سۇيۇقلۇقتۇر. مەزى مەزى بېزى سۇيۇقلۇقى بولۇپ، جىنسىي ھەۋەس قوزغالغان

ۋاقىتتا مەزى بىزى ئاز-ئازدىن ئىشلەپچىقىرىدۇ. ۋەدى سۈيدۈك يولى شىللىق پەردىلىرى ئاجرىتىپ چىقارغان، سىيگەندە جىنسىي يولنى سىلىقلاشتۇرۇپ بېرىدىغان سۇيۇقلۇقتۇر.)

ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى مەنىينىڭ كۆپلۈكى ياكى قىزىقلىقى ياكى مەنىي قاچىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا بۇنى داۋالاشتا «مەنىي تېز كېتىشنى داۋالاش» تا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل مەنىي قاچىسى مۇسكۇلىنىڭ تارتىشىپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى زەكەر قوزغىلىش بىلەن تەڭ مەنىي يۇرۇپ كېتىدۇ. زەكەردە چىڭقىلىش سېزىمى بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا دوۋساق ساھەسى ۋە ئىككى ئۇرۇق بېزىنى (كۈنجۈت يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاپ بېرىلسا ھەمدە تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) قا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى بۆرەكنىڭ زەئىپلىكى ھەمدە بۆرەكنىڭ چاۋا ياغلىرىنىڭ ئېرىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى جىمادىن كېيىنكى سۈيدۈك ئاق، قويۇق نەرسىلەر ئارىلاش، بېسىمسىز، ئادەمگە خۇش يېقىش سېزىمى بەرمەيلا چىقىدۇ ھەمدە بەدەندە بۆرەك ئاجىزلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋالاش: بۇنى داۋالاشتا بۆرەك زەئىپلىكىنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ (بۇ ئىلگىرى بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى). شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش زۆرۈركى، بۇ كېسەلنىڭ يۇقىرىقى تۈرى كۆرۈنۈشتە مەنىي ئېقىش كېسىلى دەپ قارالسىمۇ، ئەمما ھەقىقەتتە بۇ مەنىي ئېقىش بولماستىن بەلكى بۆرەكنىڭ چاۋا ياغلىرى ئېقىشتىن ئىبارەت.

ئەگەر مەزكۇر كېسەلنىڭ سەۋەبى جىنسىي مۇناسىۋەتكە ئالاقىدار سۆزلەرنى ئاڭلاش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشنى كۆپ خىيال قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مۇشۇ سەۋەبتىن ئادەمنىڭ روھىي دۇنياسىدا جىنسىي ھەۋەس پەيدا بولۇپ، مەنىي ئېقىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش، يەنى ئىنسانىنىڭ شەھۋانىي ھېسسىياتىنى قوزغايدىغان سۆزلەرنى ئاڭلىماسلىق كېرەك ھەمدە

ئاققان مەنىي نىسبەتەن كۆپ بولسا ياكى بەدەندە ئاجىزلىق بولسا، شۇنداقلا مەنىي قىزىق بولسا، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: مەزكۇر سەۋەبلەردىن ئاياللاردىمۇ مەنىي (تۇخۇمدان سۇيۇقلۇقى) ئېقىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇ بويىندا بوشىشىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا قوستۇرۇش ھەمدە بىمارنى قورۇغۇچى (قابىز) دورىلارنىڭ قايىنتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

نۇسخا (I): يۇقىرىقى ئۈچ خىل سۇيۇقلۇقنىڭ ئېقىشىغا ئوخشاشلا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. تەركىبى: سۇزاپ ئۇرۇقى 10.5 گرام، چاڭگاك ئۇرۇقى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى ھەر بىرى 7 گرام، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 5.5 گرام، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سوقۇپ ياساپ، 7 گرامدىن قېتىق ياكى پىشمىغان ئۈزۈم (غوراب) نىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

نۇسخا (II): مەنىي، مەزى ئېقىش كېسىلى ئۈچۈن ناھايىتى ئۈنۈملۈك تەركىب: قورۇلغان كەندىر ئۇرۇقى ۋە ھەسەل، دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ (ئاياللاردا جىنسىي يولدىن ئاق سۇيۇقلۇق كېلىدىغان ئەھۋال بولۇپ، بۇ مەنىي ئېقىش بولماستىن بەلكى بالىياتقۇ بويىندىن سىرغىپ چىققان بەلغەمى ھۆللۈكتىن ئىبارەت. تەرجىمە قىلغۇچىدىن).

قانلىق مەنىي كېلىش

بۇ كېسەل ئۇرۇق بېزى ياكى بۆرەكنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بەدەندە قىزىش بولمىسا ئىككى ئۇرۇق بېزىنى ئەستەكى يېغى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) بىلەن ياغلىنىدۇ ھەمدە بۆرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار ئارقىلىق بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

كۆپ ئىھتىلام بولۇش

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى ۋە داۋالاش چارىلىرى مەنىي ئېقىش كېسىلىدە بايان قىلىنىپ ئۆتكەن مەزمۇنلار بىلەن ئوخشاش، شۇڭا، مەنىي

ئېقىشنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەل ساھەسىگە ياپىلاق قوغۇشۇن پارچىسىنى تېڭىشمۇ ناھايىتى تېز، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

زەكەرنىڭ تىكلىنىۋېلىشى

بۇ ئادەتتىكى ۋاقىتتىمۇ زەكەر ھەمىشە تىكلىنىپ، قوزغىلىپ تۇرىۋالىدىغان كېسەلدىن ئىبارەت.

داۋالاش: ئەگەر بۇ كېسەل قان خىلتى غالىبلىقىدىن بولسا، ئۇنى بەدەندىن تەنقىيە قىلىش (مەسىلەن: قان ئېلىش، ئاچ قالدۇرۇش) ھەمدە بەدەننى سوۋۇتۇش (مەسىلەن، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، زىخ، ئالقات قاتارلىقلارنى بېرىش) تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر بەدەنگە سوغۇقلۇق ياكى قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولسا، قۇستۇرۇش ھەمدە يەل تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ھەمدە يەرلىك ئورۇنغا چېپىش كېرەك. سوزاپ يېغى بىلەن دوۋساق ۋە بەل ساھەسىنى ياغلاپ بېرىشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەتتە چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىشى

بۇ كېسەلدە جىما قىلىپ، يۇقىرى پەللىگە چىقىپ مەنىي يۇرگەندە، ئىختىيارسىز چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى ھەمدە بەدەندە ھۆللۈكنىڭ ئارتىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: بەدەننى قۇۋۋەتلەش ھەمدە ئاقاقىيا، سالاجىت، ئانارگۈلى، ئەرەب يېلىمى، كۇندۇر قاتارلىقلاردىن شامچە ياساپ، مەقئەتكە قويۇلىدۇ. جۇملىدىن جىما قىلغان ۋاقىتتا، نارجىل يېغى بىلەن مەقئەتنى ياغلاپ بېرىش ھەمدە جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا قورساقنى ئاچ قويۇش كېرەك.

ئەرلەردىكى مەقئەتكە جىما قىلدۇرۇش كېسىلى

بۇ ياشانغانلاردىكى «مەقئەتكە جىما قىلدۇرغۇسى كېلىش ئىللىتى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ (چۈنكى بەزى ياشانغان كىشىلەر بۇ ئەخلاقتىن چىققان

كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ)، بۇ كېسەلدە تۇز ئۇچەينىڭ ئىچكى قىسمىدا قاتتىق قىچىشىش بولغان سەۋەبتىن مەقئەتكە جىما قىلدۇرغۇسى كېلىپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مەلۇم بىر خىلتتىن بولغان بولسا (شۇ خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىپ)، ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش كېرەك، ئەگەر بەدەندە خېنىم مىجەزلىك غالىب كەلگەن بولسا، ئۇرۇپ ياكى قاتتىق ھاقارەتلەپ، بۇ يامان ئادەتتىن قول ئۈزگۈزۈش لازىم.

ئۇرۇق بېزى يالللۇغى

ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى قان خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، يالللۇغ چوڭ، ئېغىر ھەم قىزىق بولىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلتىدىن بولسا، قىزىقلىق بىر قەدەر ئېغىر بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قان ئېلىش ئاندىن كېيىن بەل ۋە پاقالچاققا لوڭقا قويۇش كېرەك. دەسلەپتە ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار (مەسىلەن: سېمىز ئوتنى سىقىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئىسپىغول، يۇمغاقسۇت، يەرلىك شوخلا، كاسنە گۈللىرىنى ئېزىپ، قىزىلـ گۈل ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ، ئۇرۇق بېزىغا چېپىلىدۇ) ئىشلىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن يالللۇغ ماددىسىنى قايتۇرغۇچى، ئىششىق تارقاتقۇچى دورىلار (مەسىـ لەن: ئارپا ئۇنى، ماش ئۇنى، نوقۇت ئۇنى، ئاز مىقداردىكى زەپەلەرنى قايناق سۇدا يۇغۇرۇپ، چېپىلىدۇ) چېپىلىدۇ. ئاخىرىدا يالللۇغ قايتۇرۇشتا ئورتاق ئىشلىتىدىغان يالللۇغ قايتۇرغۇچلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئەگەر ئۇرۇق بېزى يالللۇغىنىڭ سەۋەبى بەلغەم خىلتىدىن بولسا يالللۇغلانغان ئورۇن بوش، رەڭگى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش: قۇستۇرۇش، بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىج مۇسھىللىرىنى بېـ رىش ھەمدە كۆك ماش ۋە نوقۇت ئۇنلىرىنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۇرۇق بېزىغا زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر يالللۇغ سەۋدا خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، يالللۇغلانغان ئورۇن قاتتىق ۋە قارىغا مايىل بولىدۇ.

داۋالاش: يۇمشاتقۇچى دورىلار (مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلملىك، شۇمشا قاتارلىقلارنى سوقۇپ، توخۇ يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى قاتارلىقـ

لار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زىماد تەييارلاپ چاپلىدۇ. ئاندىن كېيىن سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىپ، كېسەللىك ماددىسى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇرۇق بىزى ياللۇغى يەلنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، ئۇرۇق بەز مۇسكۇلى كۆپكەن بولىدۇ. بىرەر خىلت غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر بولمايدۇ.

داۋالاش: ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ (تۇز ۋە كېپەك بىلەن)، جاۋارش كۇمۇنى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر كار قىلمىسا قۇستۇرۇش ياكى مۇسھىل بېرىش ئارقىلىق يەلنى تارقىتىش كېرەك. بەدەننىڭ تۆۋەنكى يېرىمىدىكى كېسەللىكلەردە قۇستۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىك ھەم خەتەرسىزدۇر. شۇڭا، قۇستۇرۇشنىڭ بۇ خىل ئۇرۇقدان ئىششىقىغا نىسبەتەن تەسىرى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر ياللۇغ پەقەت ئۇرۇق بەز خالتىسىدا بولسا، ئالامەتلەرمۇ نىسبەتەن يېنىك ئۆتىدۇ ھەمدە ياللۇغ ئۇرۇق بىزى خالتىسىدىلا سېزىلىدۇ. ئەگەر ياللۇغ ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئۆزىدە بولسا قىزىش، ئۇسساش ۋە باشقا ياللۇغقا ئالاقىدار ئالامەتلەر ئېغىرراق ئۆتىدۇ.

ئۇرۇق بىزىنىڭ يوغىناپ قېلىشى

ئۇرۇق بىزىنىڭ يوغىناپ قېلىشى ياللۇغلىنىش سەۋەبىدىن بولماستىن بەلكى سەمرىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يوغىناشتىن ئىبارەت.

داۋالاش: بەزرۇلبەنجى، ئادەمگىيا، سەۋكىران (بىر خىل ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە دورا)، خەشخاشنىڭ پوستى، فىسان تېشىنىڭ قىلىچ ياكى شەمشەرنى بىلىگەندە ئۆرلىگەن تورۇندىسى قاتارلىقلارنى ئېلىپ سوقۇپ، يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زىماد تەييارلاپ، يوغىناپ قالغان ئۇرۇق بىزىغا زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى نۇسخىغا گىل ئەرمىنى ۋە سىركە قوشۇلسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇ زىمادنى ئىككى ئەمچەككە چاپساپ بەرسىمۇ ئۇنى زىيادە يوغىناپ كېتىشتىن توسىدۇ. لېكىن زىماد چاپلىۋاتقان مەزگىلدە غىزانى كېمەيتىش كېرەك.

زەكەر ۋە باليانتقۇنىڭ لىكىلدىشى

بۇ كېسەلدە زەكەر ياكى بالىياتقۇ بويىندا لىكىداش بولىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ئۇمۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش ھەمدە قان خىلتىنى سوۋۇتۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇمۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئەرلەردە زەكەرگە، ئاياللاردا جىنسىي ئەزاغا زۇلۇك قۇرتى چېپىش، غىزاسىنى تەڭشەش (يەنى ئارپا ئېشى، گۆشسىز تاماق قاتارلىقلارنى بېرىش) كېرەك.

ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئاغرىقى

ئەگەر ئۇرۇق بېزىنىڭ ئاغرىشى ياللۇغ سەۋەبىدىن بولسا، بۇ ئۇرۇق بېزى ياللۇغىنىڭ بايانىدا سۆزلىنىپ ئۆتۈلدى. ئەگەر يەلدىن بولغان بولسا، ئاغرىق بىر ئورۇندىن ئىككىنچى بىر ئورۇنغا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى چېپىپ ياكى ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (مەسىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، پىننە، سۇزاپ قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش ھەمدە ياسىمەن يېغى ياكى سۇزاپ يېغىغا ئازراق قۇندۇز قەھرى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇرۇق بېزىنى ياغلاپ، ئۈستىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ) كېرەك.

ئەگەر ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئاغرىشى مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇق-تىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، ئىچىدىن ۋە سىرتىدىن تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ (مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولسا كۆك قاپاق، يۇمغاقسۈت، كۆك كاسىنە قاتارلىقلارنىڭ سىققىپ ئېلىنغان سۈيى ئۇرۇق بېزىغا سۈركىلى-دۇ. ئەگەر ئاغرىق بەك كۈچلۈك بولسا، بۇ رېتسېپ تەركىبىگە ئازراق ئەپيون قوشۇپ قويۇلسا بولىدۇ. ئەگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك بوشاشتۇرغۇچى دورىلاردىن ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، ئىنەك پىتى يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرگە پەرفىيون قوشۇپ ياغلىنىدۇ. قىزىلگۈل گۈلقەنتى، زەنجىۋىل، دارچىنلار ئىچىدىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ). ئەگەر ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئاغرىشى ئۇرۇلۇش،

www.uyghurkitap.com

سوقۇلۇش ياكى تاياق تېگىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، دەرھال قان ئېلىش، بىنەپشە، ئاق لەيلى، قۇرۇق شوخلا، نىلۇپەر، كۆك قاپاق قاتارلىقلاردىن زىماد تەييارلاپ، ئۇرۇق بېزىگە چاپلىسا، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

ئۇرۇق بېزىنىڭ كىچىكلەپ قېلىشى

بۇ سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىدىن ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا، بىمارنى ئىسسىق مۇنچىغا كىرگۈزۈش، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بوشاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە دورىلار (بادام يېغى، بىلسان يېغى) بىلەن ئۇرۇق بەزلىرىدىكى يىغىلىپ قېلىشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ھەمدە ئۇرۇق بېزىغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش (قەلەمپۇر، دارچىن، سۈزاپ ياغلىرى بىلەن ياغلاش) تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئۈستىگە چىقىۋېلىشى

بەزىدە ھەر ئىككى ئۇرۇق بېزى قورساق تەرەپكە چىقىۋېلىپ، پەقەت كۆرۈنمەيدىغان ئەھۋاللارمۇ بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر ھەر ئىككى ئۇرۇق بېزى يۇقىرىغا چىقىۋالسا سىيىش قىيىن بولۇش، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش ۋە ھەرىكەتنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەمما ئىككى ئۇرۇق بېزى ئۈستىگە ئازراق چىقىۋالسا، بۇنداق ئەھۋالدا ئازراق ئاغرىش بولغاندىن باشقا بىرەر قانداق ئوڭايسىزلىق بولمايدۇ. بەلكى ئاغرىشمۇ بولماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر بۇ ھالەت ئۇزاق داۋام قىلسا، تۈرلۈك ئاۋارىچىلىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. بۇنى داۋالاشتا ئىسسىق مۇنچىغا كۆپرەك كىرىش، ئۇرۇق بېزىنى تۆۋەنگە تارتىپ چۈشۈرۈش مەقسىتىدە پەرفىيون يېغى يەرلىك ئورۇنغا ياغلىنىدۇ. مۇمكىن بولسا بىمار مۇنچىدىن ياكى دورا قاينىتىلغان سۇدا ئولتۇرۇپ چىققاندىن كېيىن مەقئەت بىلەن زەكەرنىڭ ئوتتۇرىسىغا يوغان لوڭقا بىلەن شەخەك قويۇپ، ئاستا ئاستا تارتىپ شورىتىپ بەرسە، ئۇرۇق بېزى تۆۋەنگە چۈشىدۇ.

ئەسكەرتىش: گاھىدا زەكەرمۇ داس بوشلۇقى ئىچىگە كىرىپ كېتىپ، كۆزگە كۆرۈنمەي قالىدۇ. بۇنى داۋالاشمۇ ئۇرۇق بەزلىرىنىڭ ئۈستىگە

چىقىۋېلىشىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئۈرۈۋۈق بەز خالتىسى ۋېنالىرىنىڭ ئەگرىلىشىپ كۆپۈشىشى

بۇ كېسەلدە خۇددى بەزى ئادەملەرنىڭ تۆۋەنكى مۇچە ۋېنالىرى ئەگرىلىشىپ كۆپۈشۈپ قالغىنىغا ئوخشاش، بۇ كېسەلدىمۇ ئۈرۈۋۈق بەز خالتىسى ۋېنالىرى كۆپۈشۈپ قالىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاش تەدبىرلىرى تۆۋەنكى مۇچە ۋېنالىرىنىڭ ئەگرىلىشىپ كۆپۈشىشىنى داۋالاشتا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ (تۆۋەنگە قاراڭ). ئەگەر ئۈرۈۋۈق بەز خالتىسىدا قېتىش پەيدا بولغان بولسا، ئۈرۈۋۈق بېزىنىڭ قاتتىق ئىششىقىنى داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش بىلەن يوقاپ كېتىدۇ.

ئۈرۈۋۈق بەز خالتىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى

داۋالاش: موزا، نامازشام گۈلى، ئانار ئۈرۈۋۈقى ياكى پوستىغا ئوخشاش قورۇغۇچى دورىلاردىن زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ. شۇنداقلا يۇقىرىقىغا ئوخشاش دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئۈرۈۋۈق بەز خالتىسى تەكرار يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

زەكەر، ئۈرۈۋۈق بېزى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنىڭ يارىسى

بۇ خىل يارا ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، بېكىدىن شەكىللەنگەن، بىر قەدەر پاكىز يارا بولۇپ، بۇنى داۋالاشتا مەدەستان، تۇتىيا قاتارلىق دورىلاردىن پۇركۇلمە تەييارلاپ ياكى مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بەدەندە قان خىلتى غالىب بولسا، قان خىلتىغا قارىتا تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. يەنە بىرى، سوزۇلما يارا بولۇپ، ئۇنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى نۇسخىدىن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ. مەلھەم نۇسخىسى: خۇنسياۋشان، مۇرمەككى ھەر بىرى 9 گرام، سەبرى، مەدەستان، ئەنزىرۇت ھەر بىرىدىن 7 گرام ئېلىپ ئېزىپ، ئاق مومدىن 9 گرام، گۈل يېغىدىن 48 گرام بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: يارا سۈيدۈك يولىدا بولسا، بۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىدۇ. زەكەردە يارا بولسا يارا بار ئورۇندا ئاغرىش سېزىمى

www.uyghurkitap.com

بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا دوۋساق يارىسىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

زەكەر ياللۇغى

(بۇ زەكەرنىڭ ياللۇغلىنىپ ئىششىشىدىن ئىبارەت)

داۋالاشتا ئۇرۇق بېزىنىڭ ياللۇغىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن داۋالاش تەدبىرلىرىگە ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ، (يەنى زەكەرنىڭ ياللۇغى ئىسسىقتىن بولسا ئانارنىڭ پوستى، كۆممىقوناق، قىزىلگۈل قاتار- لىقلارنى يەرلىك شوخلىنىڭ سىقىلغان سۈيى ياكى سۇدا قاينىتىپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، زەكەرگە سۈركىلىدۇ. ئەگەر زەكەر ياللۇغى سوغۇقتىن بولسا، قۇرۇتۇلغان خورمىنى ئۇرۇقىدىن ئايرىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلىگۈلى بىلەن قوشۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، زىماد تەييارلاپ زەكەرگە چېپىلىدۇ) .

ئۇرۇق بېزى ۋە زەكەرنىڭ قىچىششى

بۇ كېسەلنى داۋالاشتا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. تېقىم ۋە يوتىغا لوڭقا قويۇلىدۇ. سەپرا خىتلىنىڭ مۇسھىلىنى بېرىپ، مادda تەنقىيە قىلىنـ. غاندىن كېيىن، يەرلىك ئوروۇن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بېرىلىدۇ. سىركە ۋە گۈل يېغى سۈركىلىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقى چېپىلىدۇ.

زەكەر تېرىسىنىڭ يېرىلىشى

زەكەر يېرىلىشنى داۋالاش مەقئەت يېرىلىشنى داۋالاش بىلەن ئوخـ. شاش (يەنى ئالتۇن چىلىمدان، تۇتىيا، خېنە، كەتىرا قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى ياكى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

زەكەر سۆگىلى ۋە قاتتىق مۇدۇرى

سۆگەل ۋە قاتتىق مۇدۇرلار زەكەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدا پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سوقۇلغان سىيادان، سىركە ۋە توخۇ يېغى قاتارلىقلارنى

ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېچىلىدۇ. ئۇندىن باشقا، سۆگەلنى داۋالاش-تىكى تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

سۈيدۈك يولىنىڭ توسۇلۇشى

ئەگەر بۇ كېسەل سۈيدۈك يولىغا مۇدۇر چىققاندىن كېلىپ چىققان بولسا، سۈيدۈك كۆيۈشۈپ ناھايىتى دىشۋارلىق بىلەن كېلىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىنىدۇ. سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىق-لارنىڭ تاتلىقىنى ئېلىپ، خەشخاش شەربىتىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. شۇنداقلا ئىسپىغولنى بىنەپشە يېغىغا قوشۇپ، زەكەر ياغلىنىدۇ. ئەگەر مۇدۇر ئېغىز ئالسا، شىيافى ئەبيەزنى گۈل يېغى ۋە تۇغۇتلۇق ئاياللىنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش ئېغىر بولسا، ئازراق ئەپيۇن قوشۇپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر بىرەر چاپلاشقاق خىلىت-نىڭ سۈيدۈك يولىغا چاپلىشىۋېلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سۈيدۈك ئېچىشتۇرماي ناھايىتى تەسلىك بىلەن كېلىدۇ، قويۇق بولىدۇ.

داۋالاش: سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار (مەسىلەن: رۇم بەدىيان، قاپاق ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ھەلىيون بەدىيان ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشىغان دورىلار) ئىشلىتىلىدۇ. بوشاشتۇرغۇچى دورىلار (مە-سىلەن: بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، شام ياغىچى (بەرەنجاسەن)، مەرزەنجۇش، پىننە، يالپۇز قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسىغا ئازراق بابۇنە يېغى قوشۇپ، كۆمۈشتىن ئىشلەنگەن جىنسىي سۈيۈقلۇق ماڭغۇزۇش ئەسۋابى بىلەن جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ). ئەگەر سۈيدۈك يولىدا سۆگەل شەكىللەنگەن بولسا، سۈيدۈك تەستە ئەمما كۆيۈشمەي كېلىدۇ. سۈيدۈكتە بەلغەمى چۆكمىلەر بولمايدۇ.

داۋالاشتا ئەگەر سۆگەل سۈيدۈك يول ئېغىزىغا يېقىن بولسا سەبرى، قەلەي ئۇپىسى قاتارلىقلارنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش ئېغىر بولسا، سافىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، دوۋساق ساھەسىگە لوڭقا قويۇلىدۇ.

زەكەرنىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئەسەپلەرنىڭ (زەكەر ئەسەپلىرى) تارتىشىپ قېلىشى ياكى زەكەر مۇسكۇلىنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن بولىدۇ (بۇ ئەھۋال ئاساسلىقى قولدا ئىشقاپ لەززەتلىنىش ـ جەلەق ياكى بەچچىۋازلىق بىلەن ئادەتلىنىش سەۋەبىدىن بولىدۇ).

داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن، جىنسىي ئەزانى گۆلى سەۋسەن يېغى، مەغەز گۆلسەۋسەن، توخۇ يېغى ۋە باشقا ياغلار بىلەن ياغلاپ يۇمشىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مۇنچىدا زەكەرنى قول بىلەن رۇسلاغانغا قەدەر رۇسلاپ قويۇلىدۇ.

يىگىرمە بىرىنچى باب قورساق مۇسكۇلى ئىچكى پەردىسى، قورساق پەردىسى ۋە ئەستەر پەردىسى كېسەللىكلىرى

بىلىش لازىمكى قورساق مۇسكۇلى ئىچكى پەردىسىنى مەراق، قورساق مۇسكۇلى ئىچكى پەردىسىنىڭ ئاستىدىكى كىرگەت پەردىسىنى سەفاق، بۇنىڭمۇ ئاستىدىكى قېلىن چاۋا ياغلىرى قورساق بوشلۇقى ئەزالىرىنى سىرتىدىن ئوراپ تۇرغان پەردىنى سەرەب دەپ ئاتايدۇ.

سىرىق ئەتىنىڭ تارىلىشى

بۇ كېسەلدە قورساق پەردىسىنىڭ يوتا تەرەپ تۆشۈكى (بۇنىڭ ئىچىدە ئۈرۈق بەز تارىمۇشلىرى قاتارلىقلار بولىدۇ) ئۈرۈق بېزى تەرەپكە تارىلىپ كېتىدۇ. مۇشۇ ئورۇندىكى قورساق پەردىسى تارىلىدۇ. نەتىجىدە ئىچكى ئەزالارنى سىرتىدىن ئوراپ تۇرغان چاۋا ياغلىق پەردە ياكى ئۈچەي ياكى يەل ۋە ياكى سۇ ئۈرۈق بەز خالتىسىغا چۈشۈۋالىدۇ. بۇنى مۇتلەق «چۆقۇق» دەپ ئاتايدۇ. تېۋىپلار ئۇنى ئودرە ۋە قىيرو دەپمۇ ئاتايدۇ. ئەگەر چۈشۈۋالغان ماددا قويۇق بولسا «گۆش چۇقۇقى» دېيىلىدۇ. بۇ تۆۋەندە 5 كە بۆلۈپ سۆزلىنىدۇ.

1. ئۈچەي چۇقۇقى (قىيلەتول ئەمئا): بۇنىڭ ئالامىتى ئۈرۈق بەز خالتىسىغا ئۈچەي ئاز-ئازدىن چۈشۈۋالىدۇ. تەسلىك بىلەن جايىغا قايتىدۇ. قايتقان ۋاقىتتا كۆكىراش بولىدۇ. بۇ بەزىدە ئۈچەي توسۇلۇش (قۇلىنجى) نى پەيدا قىلىشىمۇ مۇمكىن.

داۋالاش: ئاستا-ئاستا مۇجۇپ ئۈچەي ئۆز جايىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەگەر ئاسانلىقچە قايتمىسا، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق سۇ قۇيۇش ھەم يۇمشاتقۇچى دورىلارنىڭ قايىنىتىلغان سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزۇپ، ئاندىن

www.uyghurkitap.com

ئۇچەينى جايىغا قايتۇرۇش ھەمدە يەرلىك ئورۇنغا تۇۋۇندىكى زىمادنى چىپىش كېرەك.

زىماد نۇسخىسى: ئەنزىرۇت، كۇندۇر، ئەرمىدۇن مېۋىسى، ئەرمىدون يوپۇرمىقى، ئاقاقىيا، ئانارگۇلى، مۇرمەككى، خۇنسياۋشان، زەمچە، زوزى مەككى، ئارچا مېۋىسى. سەبرى قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، يەرلىك شوخلا كۆكىنىڭ سىقلغان سۈيىدە يۇغۇرۇپ، رەختكە يۇقتۇرۇپ، ئۇرۇق بېزىغا چاپلاپ قويۇلىدۇ ھەمدە ئۈستىدىن داكا قويۇپ، تەكشى مەزمۇت 3 كۈنگە قەدەر تېڭىپ قويۇلىدۇ ھەمدە بىمارنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇش لازىم، ئۈچ كۈندىن كېيىن يېنىك دەرىجىدە ھەرىكەت قىلىپ بەرسە بولىدۇ. يېمەك-ئىچمەك ۋە باشقا جەھەتلەردە قانداق نەرسە زىيان قىلسا، ئۇنىڭدىن پەرھىز قىلدۇرۇش كېرەك ھەمدە سىجىل جاۋارش كۇمۇنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش ھەمدە مەخسۇس چۇقۇق تاسمىسىنى ئىشلىتىپ بېرىش كېرەك.

2. چاۋا ياغلىق پەردە چۇقۇقى (قىيلەتول سەرەب): بۇنىڭ ئالامىتى چۇقۇق ناھايىتى ئەستە قايتىدۇ، كوكىراش بولمايدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن بۇنى ئۇچەي چۇقۇقىدىن پەرقلەندۇرگىلى بولىدۇ. بۇنى داۋالاشمۇ ئۇچەي چۇقۇقىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش.

3. يەل چۇقۇقى (قىيلەتول رىھى): بۇنىڭ ئالامىتى چۇقۇق ئاسانلا قايتىدۇ (كىرىپ كېتىدۇ)، كوكىراش ئېغىر بولىدۇ.

داۋالاش: يەل تارقاتقۇچى دورىلار (مەسىلەن: جاۋارش كۇمۇنىنى ئىستېمال قىلىش، ئېگىر، سوزاپ، پىننە، مەرزەنجۇش، ئەرمىدون ئۇرۇقى، توغرىغۇ، جۇۋىنە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، قوستە يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ) ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەل پەيدا قىلغۇچى نەشىيالاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ ھەمدە ئۇرۇق بېزى دائىم تېڭىپ قويۇلىدۇ.

4. سۇ چۇقۇقى (قىيلەتول مائى): بۇنىڭ ئالامىتى ئۇرۇق بېزى خالتىسى قاتتىق، سۇ بىلەن توشۇپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. قانداق قىلسىمۇ قايتقىلى ئۇنىمايدۇ.

داۋالاش: قورساقتا سۇ چۆشۈشنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر

ئارقىلىق سۇنى شۇمۇرۇپ ئېلىش، بۇنىڭ بىلەنمۇ ياخشى بولمىسا، مەخ-سۇس سۇنى شۇمۇرۇپ ئېلىش ئەسۋابى ئارقىلىق سۇنى تارتىۋېتىش كېرەك. بۇ تاشقى بوْلۇم داۋالاش تېخنىكىلىرى ئىچىدە بىر قەدەر مەشهۇر بولغان تېخنىكىنىڭ بىرىدۇر.

5. گۆش چۇقۇقى (قىرولەھمى): بۇنىڭ ئالامىتى پەقەتلا ئۇرۇق بەز خالتىسىدا قاتتىقلىق، تارتىشىش سېزىمى بولىدۇ. لېكىن ئۇرۇق بېزىنىڭ ئۆزىدە بىرەر قانداق نورمالسىزلىق بولمايدۇ. بۇنىڭدىن بۇ كېسەلنى ئۇرۇق بېزىنىڭ قاتقان ئىششىقىدىن پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

داۋالاش: مەتبۇخى ئەفتىمون بىلەن كېسەللىك ماددىسى تەنقىيە قىلىنىدۇ ھەمدە ئۇرۇق بېزىنىڭ قاتقان ئىششىقىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

قورساق پەردىسى چۇقۇقى ۋە يوتا چۇقۇقى

بەزىدە قورساق پەردىسى كىندىكنىڭ ئۈستى ياكى ئاستىدىن يېرىلىپ كېتىدۇ. قورساق مۇسكۇلى ئىچكى پەردىسى ساق قالىدۇ. قورساق پەردىسى-نىڭ ئىچىدىكى نەرسىلەر قورساق پەردىسىنىڭ سىرتىغا چىقىۋالىدۇ ھەمدە قورساق مۇسكۇلى ئىچكى پەردىسىنى كۆتۈرۈۋالىدۇ، بۇنى يوتا چۇقۇقى دەپ ئاتايمىز. قورساق پەردىسى چۇقۇقى ۋە يوتا چۇقۇقى ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: يېرىلغان ئورۇن قېلىن داكا بىلەن مەزمۇت تېڭىلىدۇ ھەمدە قورۇغۇچى دورىلار زىماد قىلىنىدۇ. پەرھىزى ئالدىنقى چۇقۇقلارنىڭ پەرھە-زى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. شۇنىمۇ بىلىۋېلىش كېرەككى، دورا بىلەن چۇقۇقنىڭ بۇ تۈرى ئۇزۇل كېسىل ساقىيىپ كېتەلمەيدۇ. يوغىناپ كېتىش-نىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن باشقا بىرەر ئوبدان چارە يوق.

ئەسكەرتىش: سىرتى ئەتىنىڭ تارىلىشى ۋە چۇقۇق كېسىلىدە زىخنى قىزىتىپ، ئىككى پۇتنىڭ باش بارمىقىنى داغلاشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. شۇنداق-لا قولنىڭ باش بارماق تۈۋىدە بىر توم تومۇر بولۇپ، بۇ كېسەلدە چۇقۇق بار ئورۇننىڭ قارشىسىدىكى باش بارماق تۈۋىدىكى تومۇرنى داغلاشمۇ

www.uyghurkitap.com

ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. يەنى چۇقۇق بىمارنىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسا، سول تەرەپتىكى قولنىڭ باش بارمىقى تۈۋىدىكى تومۇرنى، ئەگەر چۇقۇق سول تەرەپتە بولسا، ئوڭ تەرەپتىكى قولنىڭ باش بارمىقى تۈۋىدىكى تومۇر داغلانسا بولىدۇ.

كىندىكنىڭ پۇلتىيىپ چىقىشى

ئەگەر كىندىكنى كېسىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى ۋە باشقا نورمالسىزلىقلار سەۋەبىدىن تۇغۇلۇشىدىنلا كىندىكى پۇلتايغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدىلا داكا ۋە باشقىلار بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئەمما كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلۇۋالسا يوقالغىلى ئۇنىمايدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل تۇغما بولمىسا، كىندىك ساھەسىدىكى قورساق پەردىسىنىڭ يېرىلىشى ياكى قورساقتا سۇ چۈشۈشتە كۆرۈلگەنگە ئوخشاش بەلغەمى ھۆللۈكنىڭ يىغىلىۋېلىشىدىن ياكى قۇرۇق ئۇستىسقا (قورساقتا يەل يىغىلىۋېلىش) غا ئوخشاش يەرلىك ئۇرۇۇندا يەلنىڭ يىغىلىۋېلىشىدىن ۋە ياكى كىندىك تېرىسىنىڭ ئاستىدا ئارتۇق گۆش (ئۆسمە گۆش) پەيدا بولغاندىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. كىندىك تېرىسىنىڭ ئاستىدىكى بىرەر تومۇرنىڭ يېرىلىشى سەۋەبىدىن قان يىغىلىپ قېلىشتىنمۇ كىندىك پۇلتىيىپ قالىدۇ.

ئالامىتى: ئەگەر چۇقۇق سەۋەبىدىن كىندىك پۇلتىيىپ قالغان بولسا، باسقاندا ئىچىگە كوكىراپ ياكى كوكىرىماي بېسىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل بەلغەمى ھۆللۈك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، يەرلىك ئۇرۇۇندا ئېغىرلىق سېزىمى بولىدۇ. ئەگەر يەلدىن بولغان بولسا، سىلىغاندا يۇمشاق بىلىنىدۇ. ئەگەر يەل قوزغىغۇچى غىزالار ئىستېمال قىلىنسا، كىندىكنىڭ پۇلتىيىپ چىقىشى ئېغىرلىشىدۇ. ئەمما يەل تارقاتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلىنسا ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر كىندىكنىڭ ئاستىدا ئارتۇق گۆش ئۆسۈپ قالغاندىن بولغان بولسا، كىندىكتىكى پۇلتايما ناھايىتى قاتتىق بولۇپ، بىر خىل تۇرىدۇ. قان يىغىلىۋالغان بولسا، كىندىك پۇلتايمىسىنىڭ رەڭگى بىنەپشە رەڭ ياكى قارا بولىدۇ.

داۋالاش: چۇقۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، چۇقۇقتا قارىتا

داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. بۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ ئۆتتى. بەلغىمى ھۆللۈك ياكى يەلدىن بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا قورساققا سۇ چۈشۈش، قۇرۇق ئىستىسقا (قورساققا يەل يىغىلىپ ناغرىدەك بولۇپ قېلىش) نى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. كىندىك ئاستىدا ئۆسمە گۆش شەكىللەنگەندىن بولغان بولسا، ئۇنى كېسىشكە بولمايدۇ، بۇ داۋا-سىزدۇر. چۈنكى بۇنى كەسكەندە ھاياتقا خەۋپ يېتىپ قېلىش ئەندىشىسى تۇغۇلىدۇ. قان يىغىلىش سەۋەبىدىن كىندىك پۈلتىيىپ قالغان بولسا، ئۈستىگە زۇلۇك قۇرتى چېپىش، قۇرۇپ قالغان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئەتكۈچى دورىلار (بۇرۇن قاناشنى داۋالاشتا سۆزلىنىپ ئۆتۈلدى.) يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بېرىلسە، كىندىك قايتا پۈلتىيىپ چىقىۋالمايدۇ.

www.uyghurkitap.com

يىگىرمە ئىككىنچى باب ئاياللارغا خاس كېسەللىكلەر

تۇغماسلىق

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئەگەر بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولسا، بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى مەيلى ماددىسىز ياكى ماددىلىق ئىسسىق-سوغۇق، ھۆل-قۇرۇقتىن بولسۇن، ئۇنى داۋالاشتا سەۋەبكە مۇۋاپىق داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ، ئەگەر بۇ بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، تەڭشەش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم ماددىسىدىن بولسا، دەسلەپتە بەلغەم ماددىسىنى ئ 3كى تۇغما پۈتەي بولۇش سەۋەبىدىن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغىلى بولماسلىق)، ياكى جىنسىي يولدا سۆگەل ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئۆسمىلەر پەيدا بولغان سەۋەبتىن بالىياتقۇ بوينى ئېتىلىپ قېلىپ تۇغماسلىق كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش لازىم. بۇلار تۆۋەندە تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ. تۇغماسلىقنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، بۇنى «بالىياتقۇ توسۇلۇپ قېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ بوينى جىنسىي يول ئوقۇدىن ئەگىپ كەتسە، نەتىجىدە مەنىي بالىياتقۇغا چۈشەلمەي قالىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئاغرىش بولىدۇ. بۇنى داۋالاش تەدبىرلىرى «بالىياتقۇنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى» دا بايان قىلىنىدۇ. ئەگەر تاشقى سەۋەبلەر مەسىلەن: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن ئايال كىشىنىڭ تېز ئورنىدىن تۇرۇپ كېتىشى، قاتتىق ھەرىكەت قىلىشى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئىشلار تۈپەيلىدىن مەنىينىڭ بالىياتقۇدىن تېيىپ كېتىشى سەۋەبىدىن تۇغماسلىق كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك.

پايدىلىنىش: بەزىدە تۇغماسلىق ئەر تەرەپتىنمۇ بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق

ئەھۋال ئاستىدا مەنىي مىزاجىدىكى بۇزۇلۇشنى ئىنقىلاپ ھەممە مەنىي ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، ئەرگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. بەزىدە قىسمەن دەرەخلەر پەقەت مېۋە بەرمىگەنگە ئوخشاش ئەر ياكى ئايال تۇغما ھالدا ئەۋلاد قالدۇرۇش قابىلىيىتىدىن مەھرۇم قالغان بولىدۇ. مانا بۇ ھەقىقىي تۇغماسلىق كېسىلىدۇر. بۇنىڭ داۋاسى يوق.

دېمەك: ھەقىقىي تۇغماسلىق ئەر تەرەپتىمۇ ياكى ئايال تەرەپتىمۇ بۇنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى مۇنداق. ئەر ۋە ئايالنىڭ مەنىيسىنى ئايرىم-ئايرىم ئېلىپ سۇغا تاشلىساق، قايسىسىنىڭ مەنىيسى سۇدا لەيلىۋېلىپ چۆكمىسە، تۇغماسلىق شۇ تەرەپتە دەپ ھۆكۈم قىلىشقا بولىدۇ.

بۇ دورا تۇغماسلىق كېسىلى ئۈچۈن كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئىگە. ئىكەكدەلگەن پىل چىشىدىن 4.5 گرامنى ئىستېمال قىلغاي. بۇنىڭدىن باشقا پىلنىڭ سۈيدۈكىنى جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە ياكى ئۇنىڭدىن ئىلگىرى ئىچىش، ئۇنىڭدىن باشقا ئۇغۇز سۈت، جۈملىدىن توشقان بۆجىنىڭ ئۇغۇز سۈتىنى ھەيزدىن تازىلىنىپلا جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش ئارقىلىق ئۇزاق ئۆتمەي جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ ھامىلدار بولۇشتا بەلگىلىك رولى بار.

كۆپ بويىدىن ئاجراپ كېتىش

بۇ كېسەل تاشقى سەۋەبلەر (مەسىلەن: ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىش قاتارلىقلار)، روھىي ئامىللار (مەسىلەن: دەرت-ئەلەم، قايغۇ-ھەسرەت، كۆپ ئاچچىقلىنىش قاتارلىقلار)، جىسمانىي سەۋەبلەر (مەسىلەن: بەدەننىڭ بەك ئورۇق، ئاجىز بولۇشى، مىزاج بۇزۇلۇش) تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. مەسىلەن: ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا، بالىياتقۇ بويىنىنى بوشاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ بالىياتقۇدىن سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپ كېلىشى، قاپاق ئىششىش، شۆلگەيىنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بالەنگۇ شەربىتى، مائۇلئۇسۇل شەربىتى، بۇزۇرى

www.uyghurkitap.com

شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ياكى زورۇنباد (ئەكەك جوبۇز)، دۇرۇنەج ئەقرەبى ھەر بىرى 2 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت كەھرىۋا، ئۇد ھىندى ھەر بىرى 10 گرام، ئۆشنە، سۇمبۇل ھىندى ھەر بىرى 5.4 گرامدىن سوقۇپ، تاسقاپ، 3 ھەسسە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، 10 گرامدىن ئىككى ۋاخ تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ قويۇق يەلنىڭ يىغىلىپ قالغانلىقىدىن كۆپ بويىدىن ئاجراش كېلىپ چىققان بولسا، دوۋساق ساھەسى كۆپۈش، قورساق كوكىراش ۋە ئاشقازان كۆپۈش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا، بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۇيىگە ساپ ھەسەل قوشۇپ، تاتلىق ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ ئارتۇقچە ئۇرۇقلاپ كېتىشى كۆپ بويىدىن ئاجراشقا سەۋەب بولغان بولسا، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن مەجۇنى لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر، جاۋارىش زەئۇنى قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر باشقا ئامىللار بۇنىڭغا سەۋەب بولغان بولسا، سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. بۇ كېسەلنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ تەپسىلاتىنى تۇغماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەردىن كۆرسە بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئىككى كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر ئاساسەن ئوخشاش. لېكىن بەزى ۋاقىتلاردا كۆپ بويىدىن ئاجراش ئايال كىشىنىڭ ئاجىزلىقى، ئەر ياكى ئايالنىڭ سۆزنەك كېسىلى بىلەن ئاغرىشى ياكى سىفلىس كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئايال كىشىنىڭ بەدىنىدىكى ئاجىزلىقنى داۋالاش، ئەگەر سۆزنەك ياكى سىفلىس بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولۇشى، شۇ كېسەلگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

قىين تۇغۇت

بۇ كېسەلنى داۋالاش قىين تۇغۇت كەلتۈرۈپ چىقارغان، تەقەززا كۆرۈلگەن ھادىسىگە بىنائەن مۇناسىپ ھالدا ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك. ئەمما ھامىلدار ئاياللارنى، جۈملىدىن تۇغۇتى قىين ئاياللارنى، ياخشىسى كۆڭلى تارتسا، سىگدۈرۈپ بولالىسا سۈتنى (كالا سۈتى) كۆپرەك بېرىش، تۇغۇت

ئېپادىلىرى كۆرۈلۈشكە باشلىسا، سۈيى ئىسسىق مۇنچىغا ئېلىپ كىرىپ، بەدىنىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ياكى ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، مۇناسىپ ياغلار (بادام يېغى، بىلسان يېغى) بىلەن بەدىنىنى ياغلاش ھەمدە ماڭغۇزۇپ بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن تەجرىبىلىك تۇغۇت ئانىسىنىڭ تۇغدۇرۇشىغا تاپشۇرۇش كېرەك. تۇغۇشتىن ئىلگىرى كىچىك تەرەتنى ئادا قىلىش، سوغۇق سۇ ئىچىش ۋە باشقا سوغۇق، چۈچۈمەل تەملىك ئەشيالار-دىن پەرھىز قىلىش كېرەك. بىر قانچە كۈن پەقەت شورپا، مايلىق، يۇمشاق غىزالار بىلەنلا تويۇش، ئەگەر تولغاق تۇتسا بەرداشلىق بېرىپ، تىنماي تۇرۇۋېلىپ، ئاۋازنى چىقارماي ئىنجىقلاپ، داس بوشلۇقىنىڭ بېسىمىنى ئاشۇرۇشى كېرەك. تۇغۇت ئانا ياردەمچىسى بادام يېغى، زىغىر يېغى، زىغىر ئۇرۇقى لۇئابى قاتارلىقلارنى ئىلمان ھالدا بالىياتقۇ بويىنىغا كۆپرەك سۈركە-شى ھەمدە جىنسىي يولغا تېمىتىپ بېرىشى كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا بالا ئاسان، ساغلام تۇغۇلىدۇ. بۇ دورىلار قىيىن تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

(Ⅰ) تۇغۇت ۋاقتىدا بىر پارچە ماگنىت تېشىنى ھامىلىدار ئايالنىڭ سول تەرىپىگە قويۇپ قويۇش.

(Ⅱ) بىخ مارجاننى ئۇنىڭ بېلەككە تېڭىش.

(Ⅲ) مۇۋاپىق مىقداردىكى دارچىننى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئەگەر ھىنگ بىلەن قۇندۇز قەھرى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلسە، ئۈنۈمى ناھايىتى تېز بولىدۇ. لېكىن چوقۇم بىماردا قىزىتما بولماسلىقى لازىم.

(Ⅳ) خىيارشەنبەر پوستىدىن 18 گرامنى سوقۇپ، قايىنىتىپ، بىنەپشە شەربىتى ياكى نوقۇتنىڭ سۈيىگە قوشۇپ، ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بالا ۋە بالا ھەمراھىنى دەرھال چۈشۈرىدۇ. ھامىلىدار ئايالغا خۇش پۇراق نەرسى-لەرنى كۆپ پۇراتماسلىق لازىم. جۈملىدىن ھامىلىدار ئايال تۇغۇت ۋاقتىدا خۇش پۇراق نەرسىلەرنى قەتئىي پۇرىماسلىقى لازىم.

بالا ھەمراھى ۋە ئۆلۈك ھامىلىنىڭ بالىياتقۇدا قېلىپ قېلىشى

ئۆلۈك ھامىلە يەنى بالىنىڭ قورساقتا ئۆلۈپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى: تۆرەلمىنىڭ ھەرىكىتى توختاپ قالىدۇ. ھامىلدار ئايالنىڭ قول-پۇتى سوۋۇپ كېتىدۇ. كەينى-كەينىدىن نەپەس ئالغىلى تۇرىدۇ.

داۋالاش: ئۆلۈك ھامىلىنى دەرھال چۈشۈرۈش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، مىشكى تەرەمشكى، پىرسىياۋشان، ئارچا مېۋىسى (ئۇبھەل) ھەر بىرى 10.5 گرام، كۆك ماش، پىننە ھەر بىرى 7 گرام، ھەممە دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، 42 گرام ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۈندۈش، سىيادان ۋە باشقىلارنى پۇرىتىپ چۈشكۈرۈك كەلتۈرۈش، چۈشكۈرۈك كەلگىلى تۇرغاندا ئېغىز-بۇرۇننى تۇتۇۋېلىپ، كۈچنى تۆۋەنكى تەرەپكە مەركەزلەشتۈرۈپ بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۆلۈك بالىنى سىرتقا چىقىرىشتا بەلگىلىك رولى بار. ئەگەر يىلاننىڭ پوستى ياكى كەپتەرنىڭ مايىقىنى ئايرىم-ئايرىم ياكى قوشۇپ كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ئىسىنى بالىياتقۇغا يەتكۈزسە، ئۆلۈك ھامىلە ۋە بالا ھەمراھى ناھايىتى تېز چىقىدۇ. ئەگەر بىرەر تەدبىر بىلەن چىقمىسا، ھامىلىنى پارچىلاپ ئېلىش كېرەك. ھامىلىنى پارچىلاپ ئېلىشنى تۇغۇت ھەمشىرىلىرى ئوبدان بىلىدۇ.

(بالا ھەمراھى ھامىلدارلىق مەزگىلىدە بالىياتقۇغا چاپلىشىپ تۇرىدۇ. بالىياتقۇدىن ئوزۇقلۇق ماددىلار ئۇنىڭغا كېلىپ، ئاندىن كېيىن بالىغا يەتكۈزۈلىدۇ. — تەرجىمە قىلغۇچىدىن)

نىپاس خۇنى تۇتۇلۇش

نىپاس خۇنى تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇدىن ھەيز قېنىغا ئوخشاش بىر قانچە كۈنگىچە كېلىپ تۇرىدىغان قان بولۇپ، ئۇنىڭ ئاخىرقى چېكى 40 كۈن بولىدۇ.

بۇنى داۋالاشتا ھەيز تۇتۇلۇشنى داۋالاشقا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ (جۈملىدىن بۇ دورىنىڭ نىپاس خۇنىنى ھەيدەشتە تەسىرى كۆرۈنەرلىك: كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، پىرسىياۋشان، مىشكى تەرەمشكى

قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قايناتىپ، ناۋات قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ).

بىلىۋېلىش زۆرۈر بولغان ئىشلار

(I) بۇ دورىلار قىسمەن ئاياللاردىكى تۇغۇتتىن كېيىنكى بالىياتقۇ ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. زىغىر ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قايناتىپ، ئىلمان ھالدا جىنسىي يول كىلىزمىسى ئارقىلىق بالىياتقۇغا يەتكۈزۈش.

(II) ئېشەكنىڭ ئىلمان سۈتى بىلەن ئىستىنجا (جىنسىي ئەزانى مەقئەت بىلەن قوشۇپ يۇيۇش) قىلىش.

(III) تۆگە ۋە ئېشەكنىڭ قۇيرۇقىنىڭ موينى كۆيدۈرۈپ، ئىسرىقىنى بالىياتقۇغا يەتكۈزۈش.

(IV) ياڭيۇزنىڭ سىقىلغان سۈيىنى ئىچۈرۈش.

(V) ھەمىشىباھار قايناتىلمىسىنى ئىچۈرۈش ھەمدە جىنسىي يول كىلىزمىسى ئارقىلىق بالىياتقۇغا يەتكۈزۈش.

(VI) ئەگەر بۇ دورا بەلەن كەلمىسە، خەشخاش پوستىنى سۇغا چىلاپ قويۇپ، سۈزۈپ، ئاز-ئازدىن ئىچۈرۈپ بېرىش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

پايدىلىنىش: بەزىدە ھامىلىنى چۈشۈرۈۋېتىشكە توغرا كېلىپ قالىدۇ ئەمما قاتتىق زۆرۈرىيەت بولمىسا، ھامىلىنى چۈشۈرمەسلىك لازىم. شەخسەن ھامىلىنىڭ تىرىكلىكىنى ئېنىقلاپ، تەتقىقلىغاندىن كېيىن، بالىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن قەغەزدىن شامچە ياساپ، بالىياتقۇ بويىنىغا قويۇپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ئۇنى شەربىيىن دەرىخىنىڭ مېيى، ئاچچىقتاۋۇز سۈيى، ئاچچىقتاۋۇز قايناتىلمىسىغا چىلاپ ھەمدە كالىنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىغا يۇقتۇرۇپ ئىشلەتسە، تەسىرى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ.

(VII) ھىڭ 2.25 گرام، قۇرۇق سۈزاپ 10.5 گرام، مۇرمەككى 5.3 گرام، ھەممە دورىلارنى تاسقاپ، ئارچا مېۋىسىنىڭ قايناتىلغان سۈيى بىلەن ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ. يۇقىرىقىسى بىر قېتىم ئىستېمال قىلىدىغان مىقدار. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

(VIII) تەرياق ئەربەئە (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) بالا چۈشۈرۈش

www.uyghurkitap.com

ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر. بۇلاردىن باشقا بالا ھەمراھى ۋە ئۈلۈك ھامىلىنى چىقارغۇچى دورىلار بالا چۈشۈرۈش ئۈچۈنمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بالا چۈشۈرگەندە ئالدى بىلەن ئىسسىق مۇنچىغا كىرىش، قورساق ساھەسىنى بىدەنجىر يېغى بىلەن ياغلاش، مايلىق شورپا ئىچىش كېرەك ئاندىن كېيىن بالا چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بالا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن بالىياتقۇغا مۇقەل بىلەن قىزىل قىچىنىڭ ئىسسىنى بېرىپ، بالىياتقۇدىكى قاننى راۋانلاشتۇرۇپ، ئۇيۇپ قېلىشتىن توسۇش كېرەك.

پايدىلىنىش: ئەگەر ئايال كىشىنى ھامىلدار بولمىسۇن دېسە، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن دەرھال قوپۇپ، 8～7 قېتىم سەكرەش ھەمدە ھېسسىيات يۇقىرى پەللىگە چىقىپ يانغاندىن كېيىن (مەنىي يۈرگەندىن كېيىن) چۈشكۈرۈش، زەكەر ئۇچىنى كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ جىما قىلىش ئۇرۇقنى تۆرەلمە ھاسىل قىلىشتىن چەكلەيدۇ. جىمادىن كېيىن قارىمۇچنى رەختكە يۇقتۇرۇپ، جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش ھامىلدار بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چاشقان مايىقىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ رەختكە يۇقتۇرۇپ، جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش، ھامىلدار بولۇشتىن چەكلەيدۇ. ئەگەر پىلىنىڭ تېزىكىنى قۇرۇتۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ئايال كىشىگە ئىستېمال قىلدۇرسا، بۇنداق ئايال ئۆمۈر بويى ھامىلدار بولمايدۇ.

يالغان ھامىلدارلىق

بۇ ھامىلدارلىققا ئوخشىشىپ كېتىدىغان بىر كېسەل، ئەمما بۇ ھەقىقىي ھامىلدارلىقتىن پەرقلىنىدۇ. يەنى تۇغۇت ۋاقتىدا قانچە كۈچىسىمۇ بالا تۇغۇلمايدۇ ھەمدە ھەقىقىي ھامىلدارلىققا ئوخشاش ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. شۇڭا يالغان ھامىلدارلىق بىلەن قورساقتا سۇ چۈشۈشنى بىر ماھىر تېۋىپ پەرقلەندۈرەلەيدۇ. قىسقىسى، يالغان ھامىلدارلىقتا قورساقتا قاتتىقلىق بولىدۇ، بۇ يالغان ھامىلدارلىقنى ئوخشىشىپ كېتىدىغان باشقا كېسەللىكلەردىن پەرقلەندۈرۈپ تۇرىدۇ. يالغان ھامىلدارلىقنىڭ سەۋەبى ئەگەر بالىياتقۇنىڭ قاتتىق ئىششىقى بولسا، ئۇنى داۋالاشنى تۆۋەندە سۆزلەيمىز.

ئەگەر خىلتلارنىڭ قويۇلۇشى ياكى يەلنىڭ توغۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ تۇغماسلىق دېگەن مەزمۇندا سۆزلىنىپ ئۆتتى. ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى بىرەر يېتەرسىز ھالەت، يەنى بالىياتقۇنىڭ تۇخۇمنى تۇتۇپ تۇرۇۋېلىپ، ئەرنىڭ ئۇرۇقى بىلەن ئۇچراشتۇرۇپ، ئۇرۇقلانغان تۇخۇمنى ھاسىل قىلىش سالاھىيىتى يېتەرسىز بولسا، ئۇنى داۋالاشتا بالا چۈشۈرۈشتە ئىشلىتىلگەن دورا ئارقىلىق تۇخۇمنى بالىياتقۇغا چۈشۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ھەيز كۆپ كېلىش

ھەيز قېنى بەلگىلىك ھەيز كۈنلىرىدىن باشقا ۋاقىتلاردا كەلسە ھەيز كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە سەۋەبى بار.

(1) ھەيز كېسىلى بىلەن ئاغرىش ئەگەر قاننىڭ كۆپلۈكىدە بولسا، بەدەندە قان تولۇپ قېلىشقا ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىش ئارقىلىق قاننىڭ بىرلىك مىقدارى كېمەيتىلىدۇ. ئىككى ئەمچەكنى تېڭىپ، ئاستىغا ئوتلۇق لوڭقا قويۇش ئارقىلىق قان باشقا تەرەپكە مايىللاشتۇرۇلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن ھەيزنى توختىتىش ئۈچۈن قۇرسى كەھرىۋا بېرىلىدۇ. شىيافى مومسىك (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئىشلىتىلىدۇ.

(2) قان خىلتىنىڭ سۇيۇق، قىزىق (ھەددەتلىك) بولۇشى ھەيز كۆپ كېلىشكە سەۋەب بولغان بولسا، بەدەندە سەپرا خىلتى غالىبلىققا ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

داۋالاش: سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىپ ئۇنى تازىلاش، قاننى قويۇلدۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ (مەسىلەن: مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخ شاھتەررەلەر بىلەن). بۇندىن باشقا، قان خىلتىدىن بولغان تۆرىدە سۆزلەنگەن قۇرس كەھرىۋا ۋە شىيافى مۇمسىكلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. سەندەلنى سۇرۇپ، دوۋساق ساھەسىگە چېپىشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(3) قان تەركىبىدىكى سۇ مىقدارىنىڭ ئارتىپ كېتىشى ھەيزنىڭ كۆپلىكىگە سەۋەب بولغان بولسا، بەدەندە بەلغەم خىلتى غالىبلىققا ئالاقىدار

www.uyghurkitap.com

ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. ھەيز قېنى سۇيۇق، ئاق كېلىدۇ.

داۋالاش: بەدەندىكى ئارتۇق سۇنى (ئايارەج دورىلار) سۈرۈپ چىقىرىش، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

(4) ئەگەر سەۋدا خىلتىنىڭ كۆپلۈكى ۋە ئۆتكۈرلۈكى ھەيز كۆپ كېلىشكە سەۋەب بولغان بولسا، ھەيز قېنى قارامتۇل كۆك ياكى كۆكۈمتۇل بولۇشى ئۇنىڭ روشەن ئالامىتىدۇر.

داۋالاش: قان ئېلىش ۋە سۈرگە بېرىش ئارقىلىق سەۋدا خىلتىنى بەدەندىن تازىلاش كېرەك.

(5) ئەگەر بالىياتقۇ بوۋاسىرى ياكى بالىياتقۇ يارىسى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، شۇ كېسەللەرگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

(6) قىيىن تۇغۇت سەۋەبىدىن بالىياتقۇنىڭ تومۇرلىرى يېرىلىپ كەتكەن سەۋەبتىن ھەيز قېنى كۆپ كەلگەن بولسا، ئۇنى داۋالاشتا بالىياتقۇ يارىسى، بالىياتقۇ شىللىق پەردىلىرىنىڭ يېرىلىشىنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. بۇ تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ.

(7) ئەگەر قىزلىق پەردىسىنىڭ يىرتىلىشى ھەيز كۆپ كېلىشكە سەۋەب بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا قورۇغۇچى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ھەمدە قورۇغۇچى (قابىز) دورىلارنىڭ قاينىتىلغان پېسۈنى رەختكە ئوراپ، جىنسىي يولغا سېلىپ قويۇلىدۇ. فادزەھىرى (زەھەر قايتۇرغۇچى دورا) نى ئېزىپ، قېتىق سۈزمىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ھەمدە بالىياتقۇ يېرىلىشتا سۆزلەنگەن مەلھەملەرنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

بالىياتقۇ يارىسى

ئالامىتى: ھەر ۋاقىت ئاغرىش بولىدۇ، خاس يىرىڭ ياكى قان ئارىلاش يىرىڭ چىقىدۇ، يىرىڭلىق يارا شەكىللەنگەندە خاس يىرىڭ چىقىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر يارا يىرىڭ يىغمىغان بولسا، قان ئېلىشنى مەنئى قىلىدىغان بىرەر ئەھۋال بولمىسا قان ئېلىنىدۇ. غىزاسىنى تەڭشەش (يەنى سۇيۇق سىڭىشلىق غىزالارنى بېرىش) ھەمدە قۇرسى كەھرىۋانى ئىستېمال

قىلىش، قان توختاتقۇچى كلىزمىلار پەرزىنجەلەر ئىشلىتىلسە بولىدۇ. لېكىن ئەگەر يارا يىرىك يىغقان بولسا ياكى بالىياتقۇدىكى ياللۇغ پىشىپ ئىرىڭ ئاچقان بولسا، ئۇ يارا دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا گۆل يېغى، بىنەپشە يېغىنى شىپكەر سۈيىگە قوشۇپ، بالىياتقۇدىكى يارا تازىلانغانغا قەدەر بىر نەچچە قېتىم كلىزما قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن مەلھىمى باسلىقۇننى گۆل يېغىغا قوشۇپ، يارا ياخشىلانغانغا قەدەر چېپىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر يارا بالىياتقۇ بوينىدا بولسا، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن پەرزىنجە قىلىش بىلەن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. كلىزما قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. پەقەت ھەسەل ياكى ھەسەل بىلەن سۈتنى قايىنىتىپ، ئۇنىڭغا يۇڭ ياكى پاختىنى مىلاپ، بالىياتقۇ بوينىغا قويۇپ قويۇلسا، بالىياتقۇنى تازىلاشتا تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئاغرىش ئۆتكۈر بولغان ۋاقىتتا، ئەپيۇن بىلەن زەپەرنى تۇخۇمتلۇق ئايالنىڭ سۈتىدە ئېزىتىپ، بالىياتقۇغا يەتكۈزۈلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ يېرىلىشى

ئالامىتى: جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ئاغرىش كۈچىيىپ قالىدۇ ھەمدە زەكەرگە قان يۇقۇپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ يېرىلىش بالىياتقۇ بوينىدا بولغاندا بۇ ئالامەت تېپىكرەك بولىدۇ.

داۋالاش: مەقئەت يېرىلىشتا بايان قىلىنغان مەلھەملەر ئىشلىتىلسە بولىدۇ. مەلھىمى باسلىقۇن ياكى ئۆردەك يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

پايدىلىنىش: بەزىدە ھامىلىدار بولۇش ياكى قىزلىق پەردىسىنىڭ يىرتىلىشى سەۋەبىدىن مەقئەت بىلەن جىنسىي يول ئارىلىقىدىكى پەردە يىرتىلىپ كېتىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا كالا پاچىقىنىڭ يىلىكىنى ئاق مۇم ۋە ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى بىلەن مەلھەم ياساپ ئىشلىتىلىدۇ. ھەرگىز جاراھەت يۇزىگە كۆپ مىقداردا سېپىپ، داكا بىلەن تېڭىپ قويماسلىق لازىم، بولمىسا يېرىلغان ئورۇنغا داكا چاپلىشىۋالىدۇ. قانداق نەرسە زەرەر قىلسا، شۇ نەرسىدىن پەرھىز قىلىش لازىم. ئەگەر يېرىلغان ئورۇن چوڭقۇرلاپ ماڭغان

www.uyghurkitap.com

بولسا، ئوپېراتسىيە قىلىپ ئاققۇزۇش نەيچىسى قويۇپ تۇرۇپ داۋالاش كېرەك.

بالىياتقۇ قىچىشىش

بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتى: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن قانچە كۆپ ئۆتكۈزگەن بىلەنمۇ ئايال تەرەپ قانائەت ھاسىل قىلمايدۇ.

داۋالاش: كېسەل پەيدا قىلغان سەۋەبنى ئېنىقلاپ، قان ئېلىش ياكى مۇسھىل بېرىش تەدبىرلىرىنى قوللانغاندىن كېيىن سەندەل، مامىشا، تېكە ساقىلى ئۇسارىسى (ئۇسارەئى لىھيەتوتتىس)، كۆك يۇمغاقسۇت، سېمىز ئوت، ئۇسۇك ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن مەلھەم تەييارلاپ، بالىياتقۇ بويىنىغا قويۇش ياكى بالىياتقۇ بويىنىنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ياكى بولمىسا تەنقىيەدىن كېيىن، پىننە، ئانارنىڭ پوستى، ئاقلانغان يېپىسمۇق (ئەدەس) قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تاسقاپ، مۇسەللەس ياكى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، يۇڭنى يۇقتۇرۇپ، بالىياتقۇغا سېلىپ قويۇلىدۇ. گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن بالىياتقۇ بويىنى، جىنسىي يول ياغلىنىدۇ ھەمدە جىنسىي ئەزا قىچىشىشنى داۋالاشتىكى تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

بالىياتقۇ بوۋاسىرى

مەقئەتتە بوۋاسىر پەيدا بولغىنىغا ئوخشاش بالىياتقۇدىمۇ بوۋاسىر پەيدا بولۇپ قالىدۇ. داۋالاشتىمۇ مەقئەت بوۋاسىرىنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

بالىياتقۇ مۇدۇرى

بالىياتقۇدىكى مۇدۇرلار سىلىغاندا قولغا بىلىنىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قان ئېلىش، سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ ھەمدە بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، شۈمشا قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بىمار دورا قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

باليياتقۇ سۆگەلى

بۇمۇ باليياتقۇغا قول سېلىپ سىلىغاندا مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىنىدۇ. سەۋدا خىلىتىنىڭ سۈرگىسى بېرىلىدۇ ھەمدە بابۇنە، ئىكلىلىمىلىك، شۈمشا، زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ قايىنتىلمىسى بىلەن ئابىزەن قىلىنىدۇ ھەمدە كىچىك تەرەتتىن كېيىن مەزكۇر دورىلارنىڭ قايىنتىلمىسى بىلەن جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

باليياتقۇ ئاقمىسى

باليياتقۇ ئاقمىسى سوزۇلما يارا بولۇپ، ئۇنى داۋالاش باليياتقۇ يارىسىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى.

ئاق خۇن تېگىش

داۋالاش: مىزاجىنىڭ ئىسسىق-سوغۇقلۇقىغا رىئايە قىلغان ئاساستا قان ئېلىنىدۇ ياكى مۇسھىل بېرىش، قۇستۇرۇش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار مەسىلەن: قۇرس كەھرىۋا، قۇرس تاباشىر قابىز قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ ھەمدە باشقا مۇناسىپ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ئاياللاردىكى مەنىي ئېقىش كېسىلى

ئاياللاردىكى ئاق كىر تېگىش بىلەن ھۆللۈك كېلىش ئوتتۇرىسىدىكى پەرق باليياتقۇدىن ھۆللۈك كېلىشتە كەلگەن ھۆللۈك سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ. ئاياللاردىكى مەنىي ئېقىش بولسا، مەنىي باليياتقۇدىن كەلگەن سۇيۇقلۇققا نىسبەتەن زىيادە ئاق، قويۇق بولىدۇ. بۇنى داۋالاش ئەرلەردىكى مەنىي ئېقىشنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ھەيز تۇتۇلۇش

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئەگەر قاننىڭ كەملىكىدىن بولسا، بەدەن ئورۇق بولىدۇ. بۇندىن باشقا قان ئازلىقتا كۆرۈلىدىغان باشقا ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش: بەدەننى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ، قان كۆپەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر سوغۇقلۇق يەتكەن ياكى قويۇق خىلىتلارنىڭ ئارىلىشىشىدىن قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشى ھەيز تۇتۇلۇپ قېلىشقا سەۋەب بولغان بولسا، ھەيز تۇتۇلۇشتىن ئىلگىرى بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى سەۋەبلەر ھازىرلانغان بولىدۇ ھەمدە بەدەندە سوغۇقلۇق ئارتىپ كەتكەنلىككە ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

داۋالاش: قويۇق خىلىتلارنى تەنقىيە قىلىش لەتىفلاشتۇرغۇچى دورىلار (مەسىلەن: بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلار) ئىچۈرۈلىدۇ. سۈمبۇل، مەستىكى، قىزىلگۈل، سىيادان قاتارلىق دورىلار كۆيدۈرۈلۈپ بالىياتقۇ ئىسرىتىلىدۇ. ئەگەر قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشى سەۋەبىدىن ھەيز تۇتۇلۇپ قالغان بولسا، بۇنىڭغا ئىسسىقلىقمۇ، سوغۇقلۇقمۇ ياكى قۇرۇقلۇق سەۋەب بولغانمۇ بۇنى ئېنىقلىغاندىن كېيىن، غالىب كەلگەن كەيپىياتقا قارىتا مۇناسىپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ تەدبىرلەرنىڭ بىر قىسمى «تۇغماسلىق» نىڭ بايانىدا سۆزلىنىپ ئۆتۈلدى. ئەگەر بالىياتقۇنىڭ پۈتۈپ قالغانلىقى (چاپلىشىپ قالغانلىقى) سەۋەبىدىن قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ قېلىشى سەۋەبىدىن ھەيز تۇتۇلۇپ قالغان بولسا بۇ داۋاسىز. لېكىن بۇ تۈردە بالىياتقۇدا ئاغرىش ۋە باشقا يېقىمسىزلىنىش كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، قان ئېلىش ۋە مۇۋاپىق چېنىقىپ بېرىش، غىزانى مۇۋاپىق كېمەيتىش كېرەك.

ئەگەر جىنسىي يول پۈتەيلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇ جىنسىي يول پۈتەيلىكىدە سۆزلىنىدۇ. ئەگەر زىيادە سېمىزلىك سەۋەبىدىن بالىياتقۇدىكى ھەيز مېڭىش يوللىرى توسۇلۇپ قالغان سەۋەبتىن بۇ كېسەل كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا بەدەننى ئورۇقلىتىش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ. بالىياتقۇنىڭ قىڭغىرلىشىشى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا بالىياتقۇنىڭ بىر تەرەپكە سىلجىشى (مەيلانى رەھمى) دېگەن مەزمۇنغا قارالسۇن.

جىنسىي يول يۇتەيلىكى

بۇ كېسەلدە بىرەر ئۆسمە گۆش جىنسىي يول ئېغىزى، جىنسىي يول، بالىياتقۇ بويىنى ئوتتۇرىسىدا ياكى بالىياتقۇ بويىنىدا پەيدا بولىدۇ. ئاۋۋالقىسىدا زەكەر جىنسىي يولغا قەتئىي كىرمەيدۇ. ئىككىنچىسىدە زەكەر جىنسىي يولغا تولۇق كىرەلمەيدۇ. ئۈچىنچىسىدە گەرچە زەكەر جىنسىي يولغا كىرەلىسىمۇ لېكىن ھەيزنىڭ كېلىشى، ھامىلدار بولۇش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەل ئوپېراتسىيە ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

بالىياتقۇ چىقىۋېلىش

بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتى دوۋساق، بەل، مەقئەت ساھەسىدە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ، قاتما ۋە تىترىمە كېسەل پەيدا بولىدۇ، جىنسىي يولدا بىر يۇمشاق جىسىم سېزىلىدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال كلىزما ئارقىلىق، ئۈچەينى تەنقىيە قىلىش، ئاندىن كېيىن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىپ، دوۋساق تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن يەسسەمەن يېغى، گۈل يېغىغا ئاززاق زەپەر يېغى، ئاززاق غالىيە (بىر خىل خۇش پۇراق مۇرەككەپ دورا) ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا بالىياتقۇغا بىر قانچە تامچە تېمىتىلىدۇ ھەمدە دوۋساق ساھەسى، جىنسىي ئەزا ساھەسى ياغلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئوڭدا يېتىپ، ئىككى پۇتنى كېرىپ، ئېگىز كۆتۈرۈپ، ئىنىك ئانىغا يۇمشاق، پاكىز يۇڭ بىلەن بىر كومزەك ياساپ، كومزەكنى قابىز دورىلارنىڭ قايىنتىلمىسى (بۇ شارابتا قايىنتىلغان بولسۇن) غا چىلاپ، كېيىن ئۇنى ئاقاقىيا، ئاملە روببىسى، رامىك (بۇ خۇش پۇراق مۇرەككەپ دورا بولۇپ، موزا ۋە پىشمىغان خورما مېۋىسىدىن تەييارلىنىدۇ) قاتارلىقلارنى ئۇيۇپ قىلىپ يۇقتۇرۇپ، مۇشۇ كومزەك بىلەن بالىياتقۇنى كۆتۈرۈپ، بالىياتقۇ ئورنىغا يەتكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن كومزەكنىمۇ بىللە قويۇپ، ئۈستىدىن ئورالغان داكىنى جىنسىي يولغا تولدۇرۇپ، تېڭىق لاتىسى ئارقىلىق ئوبدان تېڭىپ قويۇلىدۇ، ئاندىن دوۋساق ئەتراپىغا قابىز (قورۇغۇچى) دورىلار زىماد قىلىنىدۇ ۋە بەلنى باغلايدىغان ئورۇنغا، كىندىك تەرەپكە مايلىراق ئورۇنغا تىلماي لوڭقا قويۇلىدۇ ھەمدە

لوڭقا ئارقىلىق شۇمۇرتۇلىدۇ، بۇ 3 كۈن مۇشۇنداق قويۇپ قويۇلىدۇ. بىمار بەزى زىيانلىق بولغان ھەمدە بالىياتقۇنى قوزغىتىپ قويىدىغان يېمەك-ئىچمەك ۋە ھەرىكەتلەردىن پەرھىز قىلىشى، ھەمىشە ئەتىر (خۇش پۇراقلار) پۇراپ بېرىشى لازىم. ئۈچىنچى كۈنى لوڭقىنى ئېلىۋېتىپ، جىنسىي يولدىكى كومزەكنى ئېلىۋېتىپ، يەنە بىر كومزەك ئارىلاشتۇرۇپ سېلىپ، تېڭىق لاتىسى بىلەن تېڭىپ، ئاستاغىنە مېڭىپ بەرسە، بىمار بۇ كېسەلدىن خاتىرجەم بولۇپ كېتىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ بىر تەرەپكە قىڭغىيىپ قېلىشى

بالىياتقۇنىڭ بىر تەرەپكە قىڭغىيىپ قالغانلىقى ئۇنىڭ ئانا بالىياتقۇغا بارمىقىنى سېلىپ تەكشۈرگەندە سېزىلىدۇ ھەمدە جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئوڭايسىزلىنىش ۋە ئاغرىش بولىدۇ. ھەتتا قورساق تولغاپ ئاغرىشى، چوڭ-كىچىك تەرەت تۇتۇلۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.

داۋالاش: ئەگەر قان تومۇرلاردا قان تولۇپ قېلىش ۋە ئۇلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، بالىياتقۇ قايسى تەرەپكە قىڭغايسا، شۇ تەرەپتىكى سافىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق يەتكەن سەۋەبتىن بىماردا قەۋزىيەت پەيدا بولۇش بالىياتقۇنىڭ سىلجىشىغا سەۋەب بولغان بولسا، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئابزەنلەردە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ (ئابزەن نۇسخىسى كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ھەمدە بابۇنە يېغى، ئۆردەك يېغى بىلەن دۇۋساق ساھەسى ياغلىنىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇغا زىيادە ھۆللۈك قۇيۇلۇش سەۋەبىدىن بالىياتقۇ بىر تەرەپكە قىڭغىيىپ قالغان بولسا، ئايارەج دورىلاردىن قايسى بىرىنى سۇدا ئېرىتىپ كلىزما قىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىنمۇ بالىياتقۇ قىڭغىرلىقى قېلىپ قالسا، ھەمشىرە بارمىقى بىلەن رۇسلاپ قويۇش كېرەك. بالىياتقۇنى ئاغرىتىپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بارماقنى ياغلار بىلەن ياغلىۋېلىش زۆرۈر.

بالىياتقۇ ياللۇغى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئەگەر ئىسسىق ماددىدىن بولسا، قىزىتما ئۆتكۈر

بولىدۇ. تومۇر ئارقا-ئارقىدىن سالىدۇ، ئۈزمەي نەپەس ئالىدۇ، ئاشقازان ۋە مېڭىدە نورمالسىزلىق بولىدۇ. ئەگەر ياللۇغ بالىياتقۇنىڭ ئالدىنقى بۆلىكىدە بولسا، دوۋساق ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر ياللۇغ بالىياتقۇنىڭ ئاخىرقى بۆلىكىدە بولسا، بەل ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر ياللۇغ ئىككى تەرەپتە بولسا، چات ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش: دوۋساق ياللۇغىدا بايان قىلىنغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئەگەر ياللۇغ يىرىڭلىغان بولسا ھەمدە ئېغىز ئالسا، بالىياتقۇ يارىسىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بولسا، دوۋساق ساھەسىدە ئېغىرلىق ھەم ئاغرىش بولىدۇ.

داۋالاش: قۇستۇرۇلىدۇ ۋە دوۋساق ياللۇغىدا بايان قىلىنغان مۇناسىۋەتلىك داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ سەۋدا خىلىتىنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، دوۋساق ساھەسىدە قاتتىقلىق بولىدۇ. بالىياتقۇ بىر تەرەپكە قىڭغىيىپ قالغان بولىدۇ. ئاغرىش نىسبەتەن يېنىك، ئېغىرلىق كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىش ۋە سەۋدا خىلىتىنىڭ سۈرگىسىنى بېرىش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىسى تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەلھەملەر (مەسىلەن: مەلھەمى داخىليون ۋە مەلھەمى باسلىقۇن)، ھايۋانات مايلىرىنى چېپىش، ياغلارنى بالىياتقۇغا كىلىزما قىلىش ياكى رەخت پارچىسىغا (جاراسىمسىزلاندۇرۇلغان) يۇقتۇرۇپ، بالىياتقۇغا قويۇلىدۇ. كېچە ۋە كۈندۈزدە ئىككى قېتىم سىرىقچېچەك قاينىتىلمىسى بىلەن ئابزەن قىلىنىدۇ.

بالىياتقۇ يىرىڭلىق ئىششىقى

ياللۇغ ئەگەر پىشسا، ئەمما ئېغىز ئالمىغان بولسا «يىرىڭلىق ئىششىق» دېيىلىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق ئىششىق بالىياتقۇ بويىنىدا بولسا، ئۆتكۈر تىغ بىلەن تىلىپ يىرىڭ چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق ئىششىق بالىياتقۇنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىچۈرۈلىدۇ. شۇنداقلا بوشاشتۇرغۇچى زىمادلار (مەسىلەن: شۈمشا، زىغىر ئۇرۇقى، بابۇنە،

ئىكىلىملىك، ئاق لەيلى ئۆرۈكى، ئارپا ئۇنى، قىموققۇ، كۆك ماش ئۇنى، ئاق لەيلى يىلتىزى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، كاللەكە بەسەي (چەلەك) نىڭ سىقىلغان سۈيى، ئەنجۈر مونىكىنىڭ قاينىتىپ ئېلىنغان تاتلىقى ۋە گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان) چېپىلىدۇ ھەمدە يىرىڭلىق ئىششىق ئېغىز ئالغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاسانلىقچە ئېغىز ئالغىلى ئۇنىمىسا، ئەنجۈر ۋە قىچىلارنىڭ قاينىتىلمىسىنى بالىياتقۇغا كىلىزما قىلىش ھەمدە بۇ ئىككى خىل دورىنىڭ پېسپىنى ئېزىپ، دوۋساق ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. يىرىڭلىق ئىششىق ئېغىز ئالغاندىن كېيىن يىرىڭدىن پاكلاش، يارىنى پۈتتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇ تەدبىرلەر بالىياتقۇ ياللۇغىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى.

بالىياتقۇ راكى

بالىياتقۇ راكى كۆپىنچە بالىياتقۇنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى بالىياتقۇدا قاتتىقلىق ۋە قىزىش بولىدۇ، سانجىلىپ ئاغرىش سىزىمى پەيدا بولىدۇ ھەمدە ئاغرىش سىنەگىچە يېتىپ بارىدۇ. پۇتنىڭ دۇمبىسىدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. گەرچە بالىياتقۇ راكىنى داۋالىغىلى بولمىسىمۇ، تەرەققىياتىنى توسۇش مەقسىتىدە مەلھەم دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىرگە مۇناسىپ تەڭشەش (مىزاجىنى) تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ ھەمدە جىنسىي يولغا قويۇلىدىغان دورىلار (فەرزىجات) ۋە باشقىلار، شۇنداقلا مەلھىمى رەسول (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قاراڭ) بالىياتقۇ راكىنىڭ تەرەققىياتىنى تىزگىنلەشتە ئاجايىپ خاسىيەتكە ئىگە. سەۋدا خىلتىنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن ئارىلاپ-ئارىلاپ قان ئېلىش ۋە سۈرگە بېرىپ تۇرۇش كېرەك. بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئىنتايىن مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ.

بالىياتقۇ بوغۇلۇش يەنى ھىستىرىيە كېسىلى

بۇ كېسەل تۇتقاقلىق كېسەل (سەرئى)، ئايلىنىپ كېتىش كېسىلى (غىشى) گە ئوخشاپ كەتسىمۇ ئەمما بۇ كېسەلدە ئېغىزدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ ھەمدە بىئارامىلىقمۇ بولمايدۇ. لېكىن ھوشسىزلىق بىر قەدەر ئېغىر بولىدۇ

ھەتتاكى بىرەر ئاۋازنىمۇ ئاڭلىيالمايدۇ (لېكىن سېزىمى پۈتۈنلەي يوقىلىپمۇ كەتمەيدۇ. بىمار ھوشىغا كەلگەندە بولۇپ ئۆتكەن ئىشلارنى ئېيتىپ بېرەلەيدۇ).

داۋالاش: كېسەل تۇتقاندا ئايلىنىپ كېتىش كېسىلى (غىشى)، تۇتقاقلىق (سەرئى) نى ھوشىغا كەلتۈرۈشتە سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. لېكىن خۇش پۇراق نەرسىلەرنى قەتئىي پۇراتماستىن، بەلكى گۈڭگۈرت، مۇقەل قاتارلىقلارنى بۇرۇننىڭ ئالدىدا كۆيدۈرۈپ دۇتى بېرىلىدۇ ھەمدە بالىياتقۇغا خۇش پۇراق دورىلار (يەنى ئىپار، ئەنبەر چۈشكەن ياغلار) بىلەن ياغلىنىدۇ. بالىياتقۇنى مۇناسىپ تەدبىرلەر بىلەن غىدىقلاپ بېرىش كېرەك. ئەگەر جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق سەۋەبىدىن مەنىينىڭ يىغىلىپ قېلىشى بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، مۇمكىنقەدەر نىكاھلاپ قويۇش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلدۇرۇش ئۈنۈملۈك تەدبىردۇر. ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ھەيز تۇتۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، پەرفىيون بىلەن پىلپىلنى يۇمشاق سوقۇپ، رەختكە يۇقتۇرۇپ، بالىياتقۇغا كىرگۈزۈشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بىمار ھوشىغا كەلگەندە كېسەللىك ماددىسىنى ئېنىقلاپ، شۇنىڭغا قارىتا مۇناسىپ تەنقىيە قىلىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ ھەم بەدەن كۈچلەندۈرۈلىدۇ.

بالىياتقۇدا سۇ يىغىلىۋېلىش

بالىياتقۇدا سۇ يىغىلغانلىقىنىڭ ئالامىتى: ھەيز تۇتۇلىدۇ، قورساققا سۇ يىغىلغانغا ئوخشاش بىر ھالەت شەكىللىنىدۇ، بەزىدە ھۆللۈك بالىياتقۇنىڭ ئۇستى تەرىپىگىمۇ كېلىۋالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بالىياتقۇنى تەنقىيە قىلىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا قورساققا سۇ چۈشۈش ۋە ئاق كىر تېگىشنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. بىمارنى ئاچ قالدۇرۇش، چېنىقتۇرۇشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. كىتابلاردا خەربەق سەبىرنى بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلىشمۇ پايدىلىق دەپ سۆزلىنىدۇ.

بالىياتقۇنىڭ كۆپۈپ قېلىشى

ئالامىتى: دوۋساق ساھەسى ئاغرىش بىلەن بىرگە كۆپۈشۈش بولىدۇ، قول بىلەن چېكىپ باقسا، ناغرا ئاۋازىغا ئوخشاش ئاۋاز چىقىدۇ. شۇڭلاشقا، بەزى تىۋىپلار بۇنى قورساقتا سۇ چۈشۈشكە ئوخشاش بىر خىل ھالەت دەپ تونۇشتۇرىدۇ.

داۋالاش: ئومۇمىي بەدەن (ئايارەجلەر بىلەن) تەنقىيە قىلىنىدۇ. يەل تارقاتقۇچى دورىلار: مەسلەن، جاۋىرش كۇمۇنى بىرىلىدۇ ھەمدە بابۇنە، سىرىقچېچەك، مەرزەنجۇش، سۇزاپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، زىرە، جۇۋىنە ۋە باشقىلار بىلەن يەل تارقىتىلسا بولىدۇ. مەيلى بۇ دورىلار كىلىزما ياكى جىنسىي يول كىلىزمىسى شەكلىدە ئىشلىتىلسۇن، مەيلى تەييارلاپ چېپىش ياكى بۇ دورىلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ياكى ئابزەن قىلىش يوللىرى بىلەن ئىشلىتىش ئارقىلىق يەل تارقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا قورساقتا سۇ چۈشۈشنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئىزاھات: جىما قىلغان ۋاقىتتا ئىختىيارسىز تەرەت مېڭىپ كېتىش (ئەزبىيە)، ياشانغانلاردىكى مەقئەتتىكە جىما قىلدۇرۇش ئىللىتى (ئۇبنە) ھەمدە دىلچىقنىڭ تىكلىنىۋېلىش كېسىلى (ئاياللاردىمۇ ئۇچرايدۇ). بۇلارنى داۋالاشتا مەزكۇر كېسەللەرنىڭ ئەرلەردە كۆرۈلگەن ھالىتىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش داۋالاش تەدبىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

يىگىرمە ئۈچىنچى باب مۆرە، قول، پۇت كېسەللىكلىرى

دوكلۇق

بۇ كېسەلدە مۆرە (كۆكرەك) ئومۇرتقىسى ئالدى ياكى ئارقا، ئوڭ ياكى سول تەرەپكە قوزغىلىپ بارىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقا ئالدى تەرەپكە قوزغالسا ئۇ «ئالدى دوكلۇق» دېيىلىدۇ. ئەگەر ئومۇرتقا ئوڭ-سول تەرەپكە سىلجىسا ئۇ «يانپاشلىق» (ئىلتىۋائى) دېيىلىدۇ. لېكىن ئارقا دوكلۇقنىڭ مەخسۇس نامى يوق. بۇ ھەقىقىي دوكلۇق ھېسابلىنىدۇ. ھەر قايسى تۈردىكى دوكلۇقنىڭ بەش خىل سەۋەبى بار (1) ئومۇرتقىغا يېقىن مۇسكۇللارنىڭ ياللۇغلىنىشى؛ (2) قويۇق يەلنىڭ ئومۇرتقىلارنىڭ ئاستىغا يىغىلىۋېلىشى؛ (3) سۇيۇق ھۆللۈكنىڭ ئومۇرتقا تارىمۇشلىرىغا سىرغىپ كىرىپ ئۇنىڭ ئىچكى قىسمىدا بوشىشىپ كېتىشى (ئىسترخاء) نى پەيدا قىلىشى؛ (4) ئومۇرتقا تارىمۇشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى؛ (5) ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش قاتارلىقلار. ئەمما دوكلۇقنىڭ سەۋەبى قويۇق يەل بولسا، ئۇ رىياھىل ئەفرىسە دەپ ئاتىلىدۇ.

كېسەللىك ئالامىتى: ياللۇغلىنىشتىن بولغان دوكلۇقتا كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى، ئۆتكۈر قىزىتما بىلەن بىرگە ئومۇرتقىدا ئاغرىش بولىدۇ. يەلدىن بولغان دوكلۇقتا قىزىتما بولماي ئاغرىش بولىدۇ. سۇيۇق ھۆللۈكتىن دوكلۇق كېلىپ چىققان تۈرىدە دوك بولۇپ چىققان ئورۇننىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ ھەمدە ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ياللۇغلىنىشتىن بولغان دوكلۇقنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ، مۇناسىپ زىمادلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە ياللۇغنى داۋالايدىغان باشقا تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. يەلدىن

www.uyghurkitap.com

بولغان دوكلۇقنى داۋالاشتا «بۆرەك يىلى» دە سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغان دوكلۇقنى داۋالاشتا يەلدىن بولغان دوكلۇقنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئومۇرتقا[illegible]لىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىدىن بولغان تۇرىدە تەشەننۇجغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان دوكلۇقنى داۋالاشتا، ئومۇرتقىنى ئەسلى ئورنىغا چۈشۈرۈش كېرەك. ئەگەر ئومۇرتقا ئىچكىرىگە ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن بولسا، ئوتلۇق لوڭقا قويۇش ئارقىلىق ئومۇرتقىنى سىرتىغا تارتىپ چىقىرىش كېرەك. يا ئومۇرتقىنى سىرتىغا چىقىرىش مەقسىتىدە زۇفتى رۇمى، مۇقەل قاتارلىقلارنى ئازراق ئاقىرقەرھا بىلەن قوشۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن زىماد تەييارلاپ، يەرلىك ئورنىغا چاپلىنىدۇ. مەيلى ئومۇرتقا قايسى تەرەپكە قوزغىلىپ كەتكەن بولسۇن، ئومۇرتقىنى ئەسلى ئورنىغا كەلتۈرگەندىن كېيىن، قايتا قوزغىلىپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن قابىز (قورۇغۇچى) دورىلار زىماد قىلىنىدۇ.

مۇرە ئاغرىقى

ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى مۇرە قىسمىنىڭ ماددىسىز مىزاجى بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، يەرلىك ئورۇن سوغۇق بىلىنىدۇ، ئېغىرلىقسىز ئاغرىش بولىدۇ. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش بىلەن پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش: يەيدىغان، چاپىدىغان دورىلار ئارقىلىق ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر مۇرە ساھەسى بەلغەم خىلتىنىڭ تۇغۇلۇشى ياكى بەلغەم خىلتىنىڭ قويۇلۇشى مۇرە ئاغرىقىغا سەۋەب بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى يەرلىك ئورۇندا ئېغىرلىق بىلەن ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى بەلغەم خىلتىنى كۆپەيتكۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. بۇ بىمار ئاچچىقلانغان، غەزەپلەنگەن ياكى ھېرىپ، چارچىغاندىن كېيىن ماددا (يەنى بەلغەم ماددىسى) ھەرىكەتكە كېلىپ مۇرىگە قويۇلۇپ، بۇ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك ماددىسى تەنقىيە قىلىنىدۇ ھەمدە شامچە دورىلار

ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما بۇ كېسەل بەلغەم خىلتىنىڭ ئومۇرتقىلار ئارىلىقىغا بەلغەم خىلتىنىڭ قۇيۇلۇشىدىن بولغان بولسا، تەنقىيە قىلمايمۇ، ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئەگەر مۇرىدە يەل يىغىلىۋېلىش مۇرە ئاغرىقىغا سەۋەب بولغان بولسا ئۇنىڭ ئالامىتى: بەلغەم خىلتىنىڭ ئومۇرتقا ئارىلىقلىرىغا قۇيۇلۇشىدىن بولغان مۇرە ئاغرىقى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. لېكىن بۇ تۈردە مۇرىدە ئېغىرلىق بولمايدۇ. ئەگەر بولسىمۇ ناھايىتى كەم بولىدۇ. لېكىن ئاغرىق بىر ئورۇندىن ئىككىنچى بىر ئورۇنغا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا يەلنىڭ ئەسلى مەنبىيى بەلغەم خىلتى بولغاچقا، بەلغەم خىلتىنى تەنقىيە قىلىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر مۇرە ئاغرىقى جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، ئۇنى داۋالاشتا جىنسىي ئالاقىنى ۋاقتىنچە توختىتىش ھەمدە مۇرىنى گۈل يېغىغا سۆرۈنجان ئارىلاشتۇرۇپ، ياغلاش كېرەك. ئەگەر بۇ خىل داۋالاش كۇپايە قىلمىسا، بەلغەم خىلتىنى تەنقىيە قىلىش كېرەك.

ئەگەر مۇرە ئاغرىقى بۆرەك زەئىپلىكى سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ۋە داۋاسى بايان قىلىنىپ ئۆتتۇلدى. ئەگەر مۇرە قىسمىنىڭ تومۇر-لىرى تولۇپ قېلىشى مۇرە ئاغرىقىغا سەۋەب بولغان بولسا، مۇرە بىرىنچى ئومۇرتقىسىدىن باشلاپ بەل ئومۇرتقىسىغا قەدەر ئاغرىق ۋە سانجىق بولىدۇ.

داۋالاش: باسلىق ۋە باھەز تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ھەمدە ئىچىدىغان، چاپىدىغان دورىلار (مەسىلەن: دەسلەپتە تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانار سۈيى، لىمون شەربىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سەندەلنى قىزىلگۈل ئەرەقى ياكى گۈل يېغىغا سۈركەپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش قاتارلىقلار) بىلەن سوغۇق يەتكۈ-زۈلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل بەزى ئاياللاردا ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشىگە ئوخشاش بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنىڭ شىرىكچىلىكىدە كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاشتا ھەيزنى نورماللاشتۇرۇش، مۇرىنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

ياﻧپاش ئاغرىقى

بۇ كېسەلنىڭ سەۋەب، ئالامەت ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى مۇرە ئاغرىقىدا بايان قىلىنغان مەزمۇنلار بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

چوڭ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى

چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ياللۇغدىنلا بولۇشى ناتايىن. بۇ ئاغرىق ئولتۇرغۇچ سۆڭەك بوغۇمىدا بولسا، ئۇنى ياﻧپاش ئاغرىقى (ۋەجئىلۋەرەك) دېيىلىدۇ. ياﻧپاش ئاغرىقى ئولتۇرغۇچى سۆڭەك ساھەسىدىن پەيدا بولۇپ، تۆۋەنگە قاراپ ماڭسا، ئۇنى ئولتۇرغۇچى نېرۋا ئاغرىقى (ئىرقۇننىسا) دېيىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش پۇت تاپىنى، قول ئالىقىنى بوغۇملىرىدا بولسا، ئۇنى «كىچىك بوغۇم ئاغرىقى» (نىقرەس) دېيىلىدۇ. بۇ قول ئالىقان بوغۇملىرىدا پەيدا بولىدۇ. لېكىن بۇ ئاغرىش قول-پۇتنىڭ بوغۇملىرىدا پەيدا بولغانلىرىنىڭ ئالاھىدە نامى يوق. ئۇلار مۇپاسىل دەپ قارىلىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ ھەممە قىسمىنىڭ سەۋەبى ۋە داۋاسى ئوخشاش بولغانلىقى ئۈچۈن ئومۇمىي داۋالاش ئۇسۇللىرى بېرىلىدۇ. بەزى سەۋەبلەر قىسمەن بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىغا سەۋەب بولۇپ، ئۇلار ئايرىم تونۇشتۇرۇلىدۇ.

ئەگەر چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى مەيلى مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقىدىن بولسۇن، مەيلى سوغۇقتىن، مەيلى قۇرۇقلۇقتىن بولسۇن، ئۇنىڭ ئالامەتلىرى تەدرىجىي كۆرۈلىدۇ. ئېغىرلىق ۋە ياللۇغ بولمايدۇ. ھەر بىر ماددىسىز كەيپىياتقا خاس بولغان ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

داۋالاش: ئىچۈرۈلىدىغان، چېپىلىدىغان دورىلار (يەنى ئەگەر ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغىنىدا سوۋۇتقۇچى دورىلاردىن: لىمون شەربىتى، سىركەنجىۋىل سادىدە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر قان سەپرا خىلتىدىن بولسا قان ئېلىش، سەپرا خىلتىنى كەسكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش، سىرتىدىن بادام يېغى، قاپاق يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن يەرلىك ئورۇننى ياغلاش قاتارلىقلار ئارقىلىق تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇنىمۇ ئەستىن چىقىرىپ قويماسلىق كېرەككى، ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇش بوغۇم ئاغرىقىغا سەۋەب بولمايدۇ. يەنى ئەگەر مىزاجدا ماددىسىز ھۆللۈك كۆپ

بولۇپ كەتسە، بوغۇملاردا ئاغرىش پەيدا قىلالمايدۇ. چۈنكى خاس ھۆللۈكتىن ئەزالار پۈتۈنلەي بۇزۇلۇش كېلىپ چىقمايدۇ. ئاغرىق ئەسلىدە پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئەلۋەتتە ئارتۇق ھۆللۈك بىرەر ماددىنىڭ تەسىرىدىن غالىبلىقىدىن بولغان بولسا، بوغۇملاردا ئاغرىش بولىدۇ.

ئەگەر قان خىلتىنىڭ غالىبلىقى بوغۇم ئاغرىقىغا سەۋەب بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئەزالاردا قىزىللىق، تارتىشىش ھەم سانجىقنىڭ بولۇشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: قايسى تەرەپ كېسەللەنگەن بولسا، ئۇنىڭ قارشى تەرىپىدىكى قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ھەر ئىككى تەرەپ كېسەللەنگەن بولسا، ھەر ئىككى تەرەپتىكى تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئەگەر ئاغرىق بىمارنىڭ قولىدا بولسا، ئەكھەل تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق ھالدا چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق بىمارنىڭ پۇتىدا بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. مەيلى قايسى تومۇردىن قان ئېلىنسۇن، قاننى كۆپرەك ئېلىش، ئاندىن كېيىن زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ، ئىچىنى سۈرگۈزۈش ھەمدە مىزاجنى تەڭشىگۈچى شەربەتلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. دەسلەپتە يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدىغان ماددىنى ئازايتقۇچى، ئاخىرقى باسقۇچىدا ماددىلارنى قايتۇرغۇچى چىپىلمىلار چىپىلىدۇ. ئەمما قان ئالغاندىن كېيىن ئاغرىش بەك ئېغىر بولغان ۋاقىتتا سەزمەس قىلغۇچى دورىلارنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىش كېرەك، داۋالاشنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا يېقىن بوشاشتۇرغۇچى دورىلاردىن بىنەپشە، ئاق لەيلى ئورۇقىغا ئوخشاش دورىلار زىماد قىلىنىدۇ. لېكىن ئاخىرقى باسقۇچىغا كەلگەندە ئىكلىلمىلىك، بابۇنە ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلاردىن زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئۇلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن كېسەللەنگەن ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

ئەگەر قان خىلتىنىڭ بۇزۇلۇشى سەپرا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بۇنىڭدا سەپرا خىلتىنىڭ غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر مەسىلەن: شىددەتلىك ئاغرىق، كۆيۈشۈش ۋە باشقىلار تېپىلىدۇ. ئۇنى

داۋالاشتىمۇ قان ئېلىش ۋە ئارقا تەرەتنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشتىن ئىبارەت. لېكىن بۇ تۈردە قاننى كۆپ ئېلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. تەنقىيەدىن كېيىن سوغۇق تەبىئەتلىك سۇيۇق ھەيدىگۈچى دورىلاردىن كاسىنە ئۇرۇقى، توز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش پايدىلىقتۇر. ئەمما بۇ خىلدىكى بوغۇم ئاغرىقلىرىدا ئىسسىق قايتۇرغۇچى زىمادلارنى قەتئىي چاپلاسلىقى لازىم. سىركەنجۋىل ھەر ئىككى خىل ھالەتتە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. لېكىن بۇ بەك چۈچۈمەل بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم.

ئەگەر چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى سەپرا خىلتىنىڭ غالىبلىقى بولسا، پەقەت سەپرا خىلتى غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

بۇ خىلدىكى چوڭ بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالاشتا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، مىزاجنى تەڭشەش ۋە قۇستۇرۇش ناھايىتى پايدىلىقتۇر. مۇپاسىلنىڭ بۇ تۈرىدە قان ئېلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. لېكىن شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش لازىمكى، خاس سەپرا خىلتىدىنلا مۇپاسىل ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى بەلغەم خىلتىدىن بولسا، يەرلىك ئورۇندا ئېغىرلىق كۆپ بولۇش ۋە سوغۇقلۇق غالىبلىقىغا ئائىت ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋالاشتا قۇستۇرۇش، ئەگەر قۇستۇرۇش بىلەن ماددىنى تولۇق تەنقىيە قىلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمىسا، ئارقا-ئارقىدىن بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىپ، كېسەللىك ماددىسىنى تولۇق تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن بەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش سۇيۇق ھەيدىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ تۈردە خاس ماددىلارنى قايتۇرغۇچى ياكى پەقەتلا ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئەگەر بۇ كېسەل سەۋدا خىلتىدىن بولسا، كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ رەڭگى كۆكۈمتۇل بولىدۇ. ئاغرىش ۋە تارتىشىش كەم، لېكىن ئىششىغان ئورۇن نىسبەتەن قاتتىق بولىدۇ.

بۇنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ، مۇنزىج بېرىپ مادا تولۇق پىشقاندىن كېيىن، سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ ھەمدە يۇمشاتقۇچى مەلھەملەر

ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر قان ئېلىشقا توغرا كەلسە، نەشتەر بىلەن ئازادىرەك تۆشۈك ئېچىش لازىم. شۇنداقلا قان ئەگەر قويۇق قارامتۇل كەلسە، ئۇنى تولۇق چىقىرىپ تاشلاش لازىم. ئەگەر قىزىل ھەم سۇزۇك كەلگىلى تۇرسا، تېزدىن توختىتىۋېلىش لازىم. كېسەللىك ماددىسىنى لەتىفلەشتۈرۈش (يۇمشىتىش) تەدبىرلىرىنى قوللانغاندىن كېيىن قان ئېلىشنى ئويلاشسا بولىدۇ.

ئەگەر يەل بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئەڭ روشەن ئالامىتى ئاغرىق بىر ئورۇندىن يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. تارتىشىش نىسبەتەن كۆپلۈكرەك بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قىزىلگۈل گۈلقەنتى، قىزىلگۈل ئەرەقى، بەدىيان ئەرەقى، بۇزۇرى شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، سىرتىدىن گۈل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ، بەلغەم خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. يەلنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، بۇ ئۆزىنىڭ بەك ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن سۆڭەكلەرگىچە يېتىپ بارالايدۇ ۋە ئۇنى پارچىلاپ بۇزۇۋېتىدۇ. ئۇنىڭ نامى «ريهى شركه» يەنى (نابۇت قىلغۇچى يەل دېيىلىدۇ) . بۇ خىل يەل پەيدا قىلغان چوڭ بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالاشتا قان ئېلىش ھەمدە سەپىرا خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنىڭ ماددىسى مۇرەككەپ بولسا، ئۇنى داۋالاشمۇ مۇرەككەپ بولۇشى لازىم. يەنى چوڭ بوغۇم ئاغرىقى ئىككى ياكى ئۈچ ئاغرىق خىلىتىنىڭ بىرلىشىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، داۋالاشتىمۇ شۇ ئىككى ياكى ئۈچ خىلتقا قارىتا بىرلەشمە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىشى لازىم. بىلىش لازىمكى سۆرۈنجاننى مەيلى ئىچىدىن ئىستېمال قىلسۇن، مەيلى سىرتىدىن چاپسۇن، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنىڭ تامامى قىسىملىرىغا، جۈملىدىن بەلغەم خىلىتىدىن بولغىنىغا ناھايىتى شىپالىقتۇر. ئەمما سورغان ئاشقازاننىڭ ھەزىمنى بۇزۇپ قويىدۇ. شۇڭا سۆرۈنجانغا زىرە ھەم زەنجىۋىلنى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم ھەمدە سۆرۈنجاننى ئىشلەتكەندە كېسەللەنگەن بوغۇملارنى مۇم يېغى بىلەن ياغلىغاندىن كېيىن ئىشلەتكەندە، يەرلىك ئورۇن بوغۇمىدىكى مۇسكۇللارغا ھېچقانداق زىيىنى يەتمەيدۇ.

تۆۋەندىكى دورىلار چوڭ بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ:

1. مىسرى سورۇنجان بىلەن ئاق سورغاننى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، 10 مىللىلىتىر مىقداردا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرۈش.

2. قۇرۇق يۇمغاقسۇتتىن 10 گرامنى سوقۇپ، باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش.

3. ئاق خەشخاش ئۇرۇقىدىن 7 گرامنى باراۋەر مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش.

4. قايناق سۇدا ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابىنى چىقىرىپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىش.

5. شۇمشىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىش.

ئەسكەرتىش: ئەگەر كىچىك بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى ۋە باشقىلاردا ماددىنى قايتۇرغۇچى دورا (رەۋادىئە) ۋە سەزمەس قىلغۇچى دورا (مۇفەددەر) لەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن مېڭىدە بىرەر نورمالسىزلىق كۆرۈلسە، بۇ دورىنى ئىشلىتىشتىن توختاش ھەمدە يەرلىك ئورۇننى بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن يۇيۇپ بەرگەندە، كېسەللىك ماددىسى مېڭە تەرەپتىن ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى ئورنىغا قايتىپ كېلىدۇ. ئەگەر يانپاش ئاغرىقى ۋە ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىدا دورا بىلەن داۋالاشنىڭ مەنپەئەتى دېگەندەك بولمىسا، ئولتۇرغۇچ تومۇر (ئىرقۇننىسا) دىن قان ئېلىشمۇ پايدىلىق. ئىرقۇننىسا تومۇرى گىرەلەشمە تومۇرلار بولۇپ، مۇشۇ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، ئۇنى پەرق ئەتكىلى بولىدۇ. ئولتۇرغۇچ تومۇرنى داغلاش ئۇسۇلى مۇنداق: تۆمۈر زىخچىنى قىزىتىپ، ئوشۇق سۆڭىكىدىن 8 بارماق يۇقىرىدىكى ئىرقۇننىسا تومۇرى توغرىسىغا داغلىنىدۇ ھەمدە پۇتنىڭ دۈمبىسى چىمچىلاق بارماق بىلەن نامسىز بارماقنىڭ بىرلەشكەن ئورنى داغلىنىدۇ. چۈبچىنىنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلەتكەندە، بوغۇم ۋە ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

تۆۋەنكى مۆچە كۆك تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈشۈپ ئەگرىلىشىشى

تۆۋەنكى مۆچە كۆك تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈپ ئەگرىلىشىش كېسىلىدە پاچاق ساھەسىدىكى قان تومۇرلار يوغىناپ، قىلىنلاپ كېتىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا سەۋدا ۋە بەلغەم خىلتلىرى قان ئېلىش، مۇسھىل بېرىش، قۇستۇ. رۇش ئارقىلىق تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كۆپۈپ چىققان قان تومۇرلارنىڭ ئۆزىدىن قان ئېلىنىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا ئەگرىلەشكەن تومۇرلارنىڭ ئۆزىدىن كېسەللىك ماددىسىنى چىقارغىلى بولىدۇ. ئەگەر كېسەلدە يەڭگىللەش بولسا، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى پاچاققا چېپىپ، رەخت بىلەن نورمال چىڭلىقتا تېڭىپ قويۇلىدۇ. شۇنداق قىلغاندا باشقا ئورۇندىكى كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

پىلپۇت كېسىلى

بۇ كېسەلدە بىمارنىڭ پۇتى پىلنىڭ پۇتىغا ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا تۆۋەنكى مۆچە كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈپ ئەگرىلىشىش (دەۋالى) نى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، كېسىپ داۋالاشنى ئويلاشماستىن، بەلكى ئۇنى مۇشۇ ھالەتتە قويۇپ قويۇش كېرەك.

سونچاق ئاغرىقى

ئەگەر بۇ كېسەل يارا سەۋەبىدىن بولغان بولسا، مۇناسىپ مەلھەملەر چېپىلىدۇ. ئەگەر ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مامىشا، گىل ئەرمەنى قاتارلىقلارنى سۇ ياكى قىزىلگۈل ئەرەقىدە ئېزىپ زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ ھەمدە يەرلىك ئورۇن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. ئۇلاردىن باشقا لوڭقا قويۇشنىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى. ئەگەر سونچاق ئاغرىقى بەتىنكىنىڭ قىستىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ئوخشاشلا يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر يات ماددىنىڭ يەرلىك

ئورۇنغا قۇيۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئەگەر كېسەللىك ماددىسى قاندىن بولسا قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر باشقا ماددىلاردىن بولغان بولسا، قۇستۇرۇش ۋە سۈرگە بېرىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان بولسا قىزىلگۈل يېغى، سوغۇقتىن بولغان بولسا بابۇنە يېغى، پەرفىيون يېغى ۋە قۇستە ياغلىرى بىلەن ياغلىنىدۇ.

پۇتنىڭ تاپىنى ئاغرىش

بۇ پۇتنىڭ تاپانلىرى ئاغرىپ دەسسەش قىيىن بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

داۋالاش: كۆممىقوناقنى سىركىدە قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر قان غالىبلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قان ئېلىنىدۇ.

يىگىرمە تۆتىنچى باب قىزىتمىلار

قىزىتما بىر كۈنلۈك قىزىتما، خىلىتلىق قىزىتما، جۈدەتكۈچى قىزىتمىدىن ئىبارەت 3 كە بۆلۈنىدۇ.

بىر كۈنلۈك قىزىتما

بۇ روھقا مۇناسىۋەتلىك قىزىتما بولۇپ، كۆپىنچە بىر كۈن ئىچىدە يوقاپ كېتىدۇ. شۇڭا، ئۇنى بىر كۈنلۈك قىزىتما دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىل قىزىتمىنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، كېسەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن، ھەر بىرىگە مەخسۇس نام بېرىلگەن مەسىلەن: غەم-ئەندىشىدىن بولغان قىزىتما (غەممى)، ۋەھىيمە سەۋەبىدىن بولغان قىزىتما (ۋەھىيمى)، قورقۇنچىدىن بولغان قىزىتما (فەزئى)، زىيادە تەپەككۇر قىلىشتىن بولغان قىزىتما (فىكرى)، غەزەبلىنىشتىن بولغان قىزىتما (غەزەي)، خۇشاللىنىشتىن بولغان قىزىتما (غەرھى)، ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان قىزىتما (سەھرى)، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان قىزىتما (غەشفى)، ھېرىپ-چارچاشتىن بولغان قىزىتما (تەبئى)، سۇيۇقلۇق يوقىتىشتىن بولغان قىزىتما (ئىستىفراغى)، ئاغرىشتىن بولغان قىزىتما (ۋەجئى)، كۆڭۈل ئايلىنىشتىن بولغان قىزىتما (غىشى)، ئاچ قېلىشتىن بولغان قىزىتما (جوئى)، ئۇسسۇزلۇقتىن بولغان قىزىتما، توسۇلۇشتىن بولغان قىزىتما (سوددى)، تېرە تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان قىزىتما (ئىستىھسافى)، تاماق سىڭمەي قورساق كۆپۈشتىن بولغان قىزىتما (تەخمى)، ياللۇغلىنىشتىن بولغان قىزىتما (ۋەرەمى)، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان قىزىتما (شەمسى)، ئوتقا يېقىن ئولتۇرۇشتىن بولغان قىزىتما (نارى)، نورمالسىز ئوزۇقلىنىش كەلتۈرۈپ چىقارغان قىزىتما (غىزائى)، ئىسسىق تەبئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن بولغان قىزىتما (دەۋائى)

، زۇكامدىن بولغان قىزىتما (زۇكامى)، نەزلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان قىزىتما (نەزلى)، ھاراقكەشلىكتىن بولغان قىزىتما (شارابى)، قانتولغاق كەلتۈرۈپ چىقارغان قىزىتما (زەھيرى) دېگەنلەرگە ئوخشاش بولۇپ، ھەر بىرىنىڭ مەنىسىدىن قىزىتمىنىڭ سەۋەبىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

ئەگەر غەم-ئەندىشە، ئوي-خىيالنىڭ كۆپ بولۇشى بىر كۈنلۈك قىزىتمىغا سەۋەب بولغان بولسا، بۇ خىل ئامىللار ئالدى بىلەن روھنى قىزىتىپ، ئاندىن كېيىن قىزىتما پەيدا قىلىدۇ ھەمدە روھىي نەفسانى، روھىي ھايۋانى، روھىي تەبىئى قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرىگە كۈچلۈكرەك تەسىر كۆرسىتىپ شۇنىڭغا ماس ھالدىكى قىزىتمىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: مېڭىنىڭ سەزگۈ ھەرىكەت كۈچىگە مۇناسىۋەتلىك بىر كۈنلۈك قىزىتما (ھوممى يوۋمى نەفسانى) غەزەبلىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. يۈرەكنىڭ ھاياتلىق كۈچىگە مۇناسىۋەتلىك بىر كۈنلۈك قىزىتما (جوممى يوۋمى ھايۋانى) زىيادە خۇشاللىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. جىگەرنىڭ تەبىئي كۈچىگە مۇناسىۋەتلىك بىر كۈنلۈك قىزىتما جىگەرنىڭ توسۇلۇشى (سوددىلىنىشى) ۋە تاماق سىڭمەي، قورساق كۆپۈش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يۇقىرىقى روھلارنىڭ ئىچىدە قايسى بىرىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلسە، شۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدىكى روھ نورمالسىزلىقتا ئالاقىدار ئالامەتلەر ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ.

كېسەللىك ئالامىتى: بىرلەمچى بىر كۈنلۈك قىزىتمىنىڭ ئالامىتى بولسا، تېمپېراتۇرا بىر خىل بولۇپ، تېمپېراتۇرا ئۈزلۈكسىز يۇقىرىلاش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ. يەنى چېنىققاندا شەكىللەنگەن قىزىشقا ئوخشاشلا ئادەتتىكى قىزىش بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا بۇنىڭدا خىلتلىق قىزىتما ۋە جۇدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ بىرەر ئالامىتى كۆرۈلمەيدۇ. كۆپىنچە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قىزىتما باشقا قىزىتمىغا ئۆزگىرىپ كەتمىگەن شەرت ئاستىدا بىر كۈندە يوقاپ كېتىدۇ.

داۋالاش: مۇناسىپ تەدبىرلەرنى قوللىنىپ كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. شۇنىمۇ ئەستىن چىقارماسلىق كېرەككى، بۇ خىل قىزىتمىدا بىمارنى غىزادىن چەكلىمەسلىك كېرەك. ئەگەر تاماق سىڭمەي، قورساق كۆپۈش بۇ خىل قىزىتمىغا سەۋەب بولغان بولسا، غىزانى مۇناسىپ چەك-

لەش كېرەك. شۇنىڭغا ئوخشاشلا بۇ خىل قىزىتمىدا بىمارغا ئىستىفراغ (سۈرگە بېرىش، قان ئېلىش، قۇستۇرۇش، ئاچ قالدۇرۇش... قاتارلىقلار) مەنئى قىلىنىدۇ. لېكىن جىگەرنىڭ توسۇلۇشى سەۋەبىدىن بولغان قىزىتمىدا توسۇلۇش سەۋەبى بەدەندە ماددىلارنىڭ تولۇپ قېلىشى (ئىمتىلائى) سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تېرە تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇشىدىن بولغان قىزىتمىدا بەدەندە ماددىلار تولۇپ قالغان بولسا، تاماق سىڭمەي، قورساق كۆپۈشتىن بولغان قىزىتمىدا قورساقتا ئېغىرلىق ھېلىھەم مەۋجۇت بولسا، شۇنداقلا نەزلە خاراكتېرلىك قىزىتمىدا نەزلە ئىسسىق ماددىدىن بولغان بولسا، ئىستىفراغ قىلىشقا بولىدۇ. روشەنكى، بەدەننى مۇجۇپ بېرىش، نورمال چېنىقىپ بېرىش ۋە مۇنچىغا كىرىش تېرە تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان قىزىتما ۋە جىگەرنىڭ توسۇلۇشىدىن بولغان قىزىتمىلار ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

تېرە تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان قىزىتما بەدەننىڭ تېرە تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ قېلىشى، سىرتقى تېرىنىڭ پاسكىنىلىشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان قىزىتمىدىن ئىبارەت. توسۇلۇشتىن بولغان قىزىتما ئىنچىكە قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى قىسمىدا ماددىلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىققان قىزىتمىدۇر (ئەگەر چوڭ قان تومۇرلاردا ماددا تۇرۇپ قالسا، خىلتلىق قىزىتمىنى پەيدا قىلىدۇ). چىقىرىندى ماددىلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولغان قىزىتما (قەشىققى) بولسا چېنىقىش ياكى مۇنچىغا كىرىشنى تەرك ئېتىش سەۋەبىدىن چىقىرىندى ماددىلارنىڭ تارقاپ كېتەلمەسلىكى سەۋەبىدىن مەيلى بەدەندە توسۇلۇشنى پەيدا قىلسۇن ياكى قىلمىسۇن، بەدەندە بۇ خىل قىزىتما پەيدا بولىدۇ. گەرچە تولغاققا ئوخشاش باشقا كېسەللىكلەردىمۇ ئاغرىش ۋە ئىچى سۈرۈش سەۋەبىدىن قىزىتما پەيدا بولىدۇ. لېكىن تولغاق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان قىزىتما بىرى كۆپ كۆرۈلىدىغان، يەنە بىرى، قىزىتمىنىڭ بايانىغا مۇناسىۋەتلىك بولغىنى ئۈچۈن، ئۇ «تولغاق قىزىتمىسى» دەپ ئايرىم بايان قىلىندى.

www.uyghurkitap.com

خىلىتلىق قىزىتما

بەدەندە 4 خىلىت بولغىنى ئۈچۈن خىلىتلىق قىزىتمىمۇ 4 كە بۆلۈنىدۇ.

1. قان خىلىتىدىن بولغان قىزىتما (دەمەۋىي): بۇ ئىككى خىل بولىدۇ، بىرىنچىسى، پەقەت قان خىلىتى ھارارەتلىنىپ، مىقدارى ئارتىپ كېتىشتىن قىزىتما پەيدا بولىدۇ. لېكىن قان خىلىتىدە چىرىش (بۇزۇلۇش) بولمايدۇ. بۇ خىل قىزىتما «سونافىس» دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى: قان خىلىتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشى يەنى چىرىشىدىن قىزىتما پەيدا بولىدۇ. بۇ «مەتبەقە» دەپ ئاتىلىدۇ.

كېسەللىك ئالامىتى: قان خىلىتى غالىبلىقى ياكى قان خىلىتى ئۇفۇنەتلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. قان خىلىتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن كېلىپ چىققان خىلىتلىق قىزىتمىنىڭ ئىككىلەمچى كېسەللىك ئالامەتلىرى قان خىلىتىنىڭ ئۇفۇنەتسىز كېلىپ چىققان خىلىتلىق قىزىتما (سونافىس) قا نىسبەتەن تېپىكراق بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: قان خىلىتىنىڭ ئۇفۇنەتسىز كېلىپ چىققان قىزىتما (سونافىس) نى داۋالاشتا دەرھال ئۇكھەل ياكى باسلىق تومۇرلىرىدىن كۆپرەك قان ئېلىۋېتىلىدۇ، ئەگەر مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان ئېلىشقا بولمىسا، ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇلىدۇ ھەمدە ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق ھالدا سوۋۇتقۇچى (تەنفىيە)، قان تازىلىغۇچى (تەسفىيە) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن ھەددىدىن زىيادە سوغۇقلۇق قىلىۋېتىشكىمۇ بولمايدۇ. چۈنكى ھەددىدىن زىيادە سوغۇقلۇق قىلغاندا بەلغەم خىلىتىدىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى (لىسرغىس) پەيدا بولۇپ قېلىشىنىڭ ئەندىشىسى تۇغۇلۇپ قالىدۇ. قان خىلىتىنىڭ ئۇفۇنەتسىز پەيدا بولغان تۈرى (سونافىس) دا قان قانچە كۆپ ئېلىنسا، شۇنچە ياخشى. ئەگەر قان سۇيۇق بولسا، چىلان شەربىتى بېرىپ قانىنى قويۇلدۇرۇش، ئەگەر قان قويۇق بولسا، سىركەنجۇبىل ساددەنى ئىچۈرۈپ، قان خىلىتىنى سۇيۇلدۇرۇش كېرەك، شۇنداقلا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇ كېسەل

بوھراندىن كېيىن ماددىلارنىڭ قان تومۇرلاردا تۇرۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، كاسىنە كۆكنىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 72 مىللىلىتىر ئەتراپىدا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 54 مىللىلىتىر ئەتراپىدا سىركەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇپ، ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەمما بىماردا يۆتەل بولسا، سىركەنجىۋىلگە ئوخشاش چۈچۈمەل دورىلار بېرىش زەرەر قىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا سىركەنجىۋىلنىڭ ئورنىغا بىھى ئۇرۇقى ياكى ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىشى ھەمدە بىنەپشە شەربىتى يالىتىلىشى كېرەك. ئەگەر چۈچۈمەل تەملىك دورىلارنىڭ ئورنىغا قىزىتما پەسەيتىپ، يۆتەل داۋالايدىغان دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بۇ خىل قىزىتمىنى داۋالاشتا چىلاننىڭ دەملەنمىسى ياكى قاينىتىلمىسىنى تەييارلاپ، ئۇنىڭ سۈيىنى تەكرار، ئۈزۈلدۈرمەي ئىستېمال قىلىپ بېرىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. بولۇپمۇ قان خىلتىنى بولۇپمۇ قويۇلدۇرۇش زۆرۈرىيىتى تۇغۇلغاندا، چىلان دەملەنمىسى ياكى قاينىتىلمىسىنى بېرىش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر (چۈنكى چىلان خىلتلارنى قويۇلدۇرۇپ، يېپىشقاق ھالەتكە كەلتۈرىدۇ). پەقەت ئىسپىغۇلنى ئىشلىتىپ، قان تازىلاش ئېلىپ بېرىلسا كۇپايە قىلىدۇ. ئەينۇلنىنىڭ سۈيى يۆتەلگىمۇ زىيان قىلمايدۇ، بۇ كېسەلگىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. سەپرا خىلتىدىن بولغان قىزىتما: بۇ خىل قىزىتما ئاددىي ۋە مۇرەككەپ قىزىتما دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. سەپرا خىلتى غالىبلىقىنىڭ ئالامىتى كىتابىمىزنىڭ باش قىسمىدا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى. شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش كېرەككى: ئەگەر سەپرا خىلتى قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى قىسمىدا بۇزۇلۇش (ئوفۇنەتلىنىش) نى پەيدا قىلغان بولسا، بەدەندە چوقۇم قىزىتما بولىدۇ. قىزىتما پەيدا بولۇپ، بىر كۈن ئۆتكەندىن كېيىن قىزىتما كۆچىيىدۇ. بۇ خىل قىزىتما «غەب لازىم» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلتى يۈرەك، ئاشقازان ۋە ئاشقازانغا يېقىن قان تومۇرلاردا ئوفۇنەتلىنىشنى پەيدا قىلسا، قىزىتمىغا قوشۇلۇپ كېلىدىغان ئىككىلەمچى ئالامەتلەر ئۆتكۈر ئۆتىدۇ. بۇ «تەپ مۇھەررىقە» دېيىلىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلتى قان تومۇرلارنىڭ سىرتقى قىسمىدا ئوفۇنەتلەنسە، «غەب دائىرە» دېگەن

تام بىلەن ئاتىلىدۇ. شۇنداقلا بۇ خىل قىزىتمىنى پەيدا قىلغان سەپرا خىلىتى تەنها بولۇپ، باشقا ماددىلار قوشۇلمىغان بولسا، «غەب خالىس» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتى تەركىبىگە قوشۇلغان بەلغەم خىلىتى نىسبەتەن كەم بولسا، يەنى مۇرەككەپلەشكەن سەپرا ئانچە كۈچلۈك بولمىسا، «شەترەل غەب» دەپ ئاتىلىدۇ.

«غەب خالىس دائىرە» نىڭ ئالاھىدىلىكى قىزىتما بىر كۈن كۆرۈلۈپ، بىر كۈن كۆرۈلمەيدۇ. ئەگەر «غەب لازىم» بىلەن «غەب دائىرە» بىرگە قوشۇلۇپ كەلسە، بۇ ۋاقىتتا قىزىتما كۈندۈزى بولىدۇ. «غەب غەيرە خالىس دائىرە» نىڭ ئالاھىدىلىكى بىر كۈن ناھايىتى ئېغىر ئۆتسە، ئىككىنچى كۈنى يېنىكلەپ، مەلۇم ئۆزگىرىش بولىدۇ. لېكىن «شەترەل غەب» دە كېسەل پەيدا قىلغۇچى ماددا قان تومۇرلارنىڭ سىرتقى قىسمىدا ئۇفۇنەتلەنگەن بولسا، بۇ خىل قىزىتمىنىڭ ئەڭ روشەن بەلگىسى بىر كۈن بەلغەمى قىزىتمىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، ئىككىنچى كۈنى بەلغەم ۋە سەپرا غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. چۈنكى بەلغەمى قىزىتما ھەر كۈنى كۆرۈلىدۇ. سەپراۋىي قىزىتما بىر كۈن ئاتلىتىپ پەيدا بولىدۇ. ئەگەر «شەترەل غەب» نى پەيدا قىلغان كېسەللىك ماددىسى قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى قىسمىدا ئۇفۇنەتلەنگەن بولسا، كېسەل پەيدا قىلغۇچى ھەر ئىككى خىلىتنىڭ غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ھەمدە ئارىلاپ قىزىتما كۆچىيىپ قالىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتى قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى قىسمىدا، بەلغەم خىلىتى قان تومۇرلارنىڭ سىرتقى قىسمىدا ئۇفۇنەتلىنىشىنى پەيدا قىلسا، سەپرا خىلىتىدىن بولغىنىدا قىزىتما ئۇدا بولىدۇ. بەلغەم خىلىتىدىن بولغىنىدا قىزىتما كۈندۈزى بولىدۇ. بۇ ئۈچ خىل قىزىتما «شەترەل غەب غەيرىي خالىسە» دېيىلىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتى قان تومۇرلارنىڭ سىرتقى قىسمىدا، بەلغەم خىلىتى قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى قىسمىدا ئۇفۇنەتلەنسە، بەلغەمى قىزىتما چوقۇم بولىدۇ. سەپراۋىي قىزىتما بىر كۈندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. قايسى كۈنى قىزىتمىغا قوشۇلۇپ كەلگەن ئالامەتلەر ئۆتكۈر بولسا، بۇ خىل قىزىتما «شەترەل غەب خالىس» دېيىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بىمار ياكى تېۋىپتىن بىرەر سەۋەنلىك ئۆتمىسە، «غەب

خالىس لازىم» بىر ھەپتىدىن، «غەب خالىس دائىرە» ئىككى ھەپتىدىن ئېشىپ كەتمەيدۇ.

داۋالاش: بەدەنگە سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، سۈرگە بېرىپ تەنقىيە قىلىش كېرەك. ئەمما شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇپ ئۆتۈش كېرەككى، ئەگەر كېسەللىك ماددىسى قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى قىسمىدا ئۇفۇنەتلىنىشنى پەيدا قىلغان بولسا، زىيادە سوغۇقلۇق قىلماسلىق، بەلكى ماددىنى پىشۇرۇشقا كۆپرەك ئەھمىيەت بېرىش لازىم. لېكىن سەپرا-دىن بولغان كۆيدۈرگە قىزىتمىسىدا قىزىتما تەرەققىي قىلىپ، جۇدەتكۈچى قىزىتمىنى پەيدا قىلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈ-زۈشنىڭ زۆرۈرىيىتى چوڭ. ئەگەرر كۆيدۈرگە قىزىتمىسىدىكى كېسەللىك ماددىسىدا ھارارەت غالىب بولسا، بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشكە بىرلەشتۈ-رۈپ، كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش، سۈرۈپ چىقىرىشنى ئالدىنقى ئورۇنغا قويۇش، تەنقىيىدىن كېيىن بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشنى كۈچەيتىش كېرەك. بۇ خىل قىزىتمىدا ئەگەر قان خىلتىنىڭ غالىبلىقى سېزىلسە، سۈيدۈك قىزىل، قويۇق كەلسە قان ئېلىشقا بولىدۇ. بولۇپمۇ كېسەللىك ماددىسى قان تومۇرلارنىڭ ئىچىدە بولغاندا قان ئېلىشقا بولىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش قان خىلتىدىن بولغان قىزىتمىدىمۇ قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى-نى قوللانساق بولىدۇ. سەپرا خىلتىدىن بولغان قىزىتمىدا ماددىنى پىشۇ-رۇش زۆرۈرلىكى ھەمدە قان ئېلىشقا بولمايدىغانلىقى بايان قىلىنغان. شۇڭا خالىس سەپرادىن بولغان قىزىتمىلاردا قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئەگەر سەپرا خىلتىغا قان خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن خىلتلىق قىزىتما كېلىپ چىققان بولسا، ئازراق قان ئېلىشقا بولىدۇ.

شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش زۆرۈركى: نۆۋەتلىك قىزىتمىلاردا ئەگەر مۇمكىن بولسا، قىزىتما تۇتقان كۈنلىرى بىمارغا غىزا بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر بىمار توڭلاپ جۇغ-جۇغ تۇتسا، سىركەنجۇبىنى ئىسسىق سۇغا قوشۇپ، قۇستۇرۇش ئارقىلىق سەپرا خىلتى تەنقىيە قىلىنسا بولىدۇ. ئەگەر قۇسۇش ئارقىلىق چىقىپ كەتمىگەن تەقدىردىمۇ كېكىرىش تەسىرى ئارقى-لىق، كېسەللىك ماددىسى تارقاپ، جۇغ-جۇغ پەسىيىپ قالىدۇ. ئەگەر

قىزىتما پەسىيىشكە قاراپ ماڭسا، دورا قايىنىتىلمىسى بىلەن پۇت يۇيۇلىدۇ. يەنى تۆۋەنكى مۇچىلەرنى دورا قايىنىتىلمىسىدا چىلاپ ئولتۇرغاندا، بەدەندە ساقلىنىپ قالغان ھارارەت (ئىسسىقلىق) باش قىسمىدىن تۆۋەنگە قاراپ يۆزلىنىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا سىركەنجىۋىل ئىچۈرۈش پايدىلىقتۇر. كېسەللىك ماددىسى قايسى تەرەپكە مايىللاشقان بولسا، ئۇنى شۇ تەرەپتىن چىقىرىپ تاشلاش (ئىستىفراغ قىلىش) لازىم. مەسىلەن: ئەگەر كۆڭۈل ئېلىشىش بولۇپ قۇستۇرۇشتىن چەكلەيدىغان بىرەر توسالغۇ بولمىسا قۇستۇرۇش، ئەگەر ئۈچەيلەردە كوكىراش بولسا مۇسھىل بېرىش، سۈيدۈك قىستىسا ئەمما مىقدارى ئاز بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش، ئەگەر بىمارنىڭ تېرىسى نەمخۇش بولسا ئەمما تەر ئوبدان كەلمىسە، تەرلىتىشكە تىرىشىش كېرەك. ئەمما كېسەللىك ماددىسى بىرەر ئىستىفراغ يوللىرىغا مايىل بولغانلىقىنىڭ روشەن ئالامىتى بولمىسا، سۈرگە بېرىش ناھايىتى مۇۋاپىقتۇر. ئىسسىقتىن تەرەنجىبىن ئىشلەتمىگىنى تۈزۈك. ئەمما تەرەنجىبىننى ئەينۇلا ياكى تەمرى ھىندى بىلەن بېرىشكە بولىدۇ. مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى ئىشلىتىش بىلەن ماددىنى سۈرگىلى بولسا، ئىككىنچى بىر يەڭگىل سۈرگىلەرنى ئىشلىتىشنىڭ ھاجىتى يوق. ئەمما قىزىتمىغا سەۋەب بولغان ماددا يالغۇز بولمىسا (يەنى باشقا خىلتلار بىلەن قوشۇلغان بولسا، ماددىنى پىشۇرماي تۇرۇپ مۇسھىل بېرىلمەيدۇ ھەتتاكى چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىن) لارمۇ بېرىلمەيدۇ. ئەمما كېسەللىك ماددىسى ئۆتكۈر بولغان ئەھۋال ئاستىدا، چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچىلارنى بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلتىغا قوشۇلغان بەلغەمنىڭ مىقدارى كۆپ بولمىسا ئىسسىقلىقنى ئازراق قىلىش كېرەك. لېكىن شورلۇق بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئەھۋال ئاستىدا (بۇ خىل بەلغەم بەلغەم خىلتى تەركىبىگە سەپرا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ) بەدەننى سوۋۇتۇشتىن باشقا بىرەر كۈچلۈك سۈرگىنى بېرىشكە بولمايدۇ. قىسقىسى قىزىتمىنىڭ قايسى خىل قىزىتمىلىقى ۋە قايسى ماددىدىن بولغانلىقىنى ئېنىقلىماي دورا ئىشلىتىشكە ھەمدە داۋالاشنى كېچىكتۈرۈشكە بولمايدۇ. مۇرەككەپ قىزىتمىلاردا قۇرسى كۈلنى بېرىش ھەم سىركەنجىۋىلنى گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ بېرىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

كۆيدۈرگە قىزىتمىسىدا كۆپ تەرلەش، بۇرۇن قاناش، ئۇيقىدىن باش كۆتۈرەلمەسلىك (سۇبات)، نەپەس قىيىنلىشىش، يەپ تويماسلىق (ئىت ئىشتىھاسى)، ئارقا-ئارقىدىن چۈشكۈرۈك تۇتۇش، ئايلىنىش ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشىغان باشقا ئىككىلەمچى ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ. بۇلارنى داۋالاش ھەر قايسىسىنىڭ ئۆز نۆۋىتىدە يېزىلدى. لېكىن ئۇلارنى داۋالاش بىلەن بىرگە قىزىتمىنى داۋالاشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ئۇندىن باشقا قىزىتمىنى داۋالاشقا بويسۇنۇشقا تېگىشلىك چاقىرىقلارغا ئەمەل قىلىش كېرەك.

ئىچىدىن قىزىتىپ، سىرتىدىن توڭلاش (لىفورىيا): بۇ سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بۇنىڭدا بەدەننىڭ ئىچكى قىسمى قىزىيدۇ. سىرتىدىن توڭلايدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ نامى لىفورىيا (يەنى ئىچىدىن قىزىتىپ، سىرتىدىن توڭلاش) دېيىلىدۇ. بۇ خىل قىزىتمىنىڭ ئالامىتى قىزىتما ھەمىشە بولىدۇ، لېكىن سەپرا خىلىتىنىڭ تومۇرلار ئىچىدە چىرىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان تۇتقاقلىق قىزىتما (غەب) تۇتقانغا ئوخشاش قىزىتما ئۈچىنچى كۈنى كۈچىيىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سەپرا خىلتى غالىبلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ. بىمار ئىچىدىن قىزىپ، سىرتىدىن توڭلاپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: «غەب غەيرە خالىسە» نى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش قىلىنسا بولىدۇ. سىركەنجۇۋىنى گۈلقەنت بىلەن بېرىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ھوشسىزلاندۇرغۇچى قىزىتما (ھۇممى غشىيە): بۇمۇ سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بۇ خىل قىزىتما ئايلىنىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا بۇ «ھوشسىزلاندۇرغۇچى قىزىتما» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئايلىنىش (غشى) نى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش قىلىنسا بولىدۇ. قىزىتما تۇتقان ۋاقىتتا، ناننى لىمون سۈيىگە چىلاپ بىر قانچە لوقما يېگۈزۈپ قويۇلىدۇ.

3. بەلغەمى قىزىتما: ئەگەر بۇ خىل قىزىتمىنىڭ ماددىسى قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى قىسمىدا ئوفۇنەتلىنىش (چىرىش) نى پەيدا قىلغان بولسا «لەسقە» دېيىلىدۇ. ئەگەر بۇ ماددا شورلۇق بەلغەم خىلتى بولۇپ،

www.uyghurkitap.com

يۈرەك ۋە ئاشقازان ئەتراپىدىكى قان تومۇرلار ئىچىدە ئۇفۇنەتلىنىشنى پەيدا قىلسا، بۇنىمۇ كۆيدۈرگە قىزىتمىسى دەپ ئاتايدۇ. سەپرا خىلتىدىن بولغان كۆيدۈرگە قىزىتمىسى بىلەن بەلغەم خىلتىدىن بولغان كۆيدۈرگە قىزىتمىسىنى ھەر قايسى خىلتلار غالىبلىقىغا خاس ئالامەتلەردىن پەرقلەندۈرۈشكە بولىدۇ.

ئەگەر بەلغەم خىلتىدىن بولغان قىزىتمىنىڭ كېسەللىك ماددىسى قان تومۇرلارنىڭ سىرتىدا چىرىشنى پەيدا قىلسا، ئۇ «ھۆممى نائىبە ۋە ھۆممى مۇۋازىبە» دېيىلىدۇ. بەلغەم خىلتىنىڭ قان تومۇرلار ئىچىدە ئۇفۇنەتلىنىشىدىن كېلىپ چىققان بەلغىمى قىزىتما (ھۆممى لەسقە) دە ھەمىشە جۇغ-جۇغسىز قىزىتما بولىدۇ. گەرچە بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئارىلاپ يېنىكلەپ تۇرسىمۇ ئەمما بىمار قىزىتمىنىڭ يېنىكلىگەنلىكىنى ھېس قىلمايدۇ. بەلغەم خىلتىنىڭ قان تومۇرلارنىڭ سىرتىدا چىرىشى (ئۇفۇنەتلىنىشى) سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان قىزىتما (يەنى ھوممى نائىبە) دە ھەر كۈنى مەلۇم بىر ۋاقىتتا يېنىكلەيدۇ ۋە بەدەندە بەلغەم خىلتى غالىبلىقىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ. لېكىن بەلغىمى قىزىتما شورلۇق بەلغەمدىن بولغان بولسا، قىزىش تېپىكرەك بولىدۇ. ئەمما مەيلى قانداقلا بولمىسۇن، بۇ خىل قىزىتمىنىڭ دەرىجىسىدىن سەپرا خىلتىدىن بولغان قىزىتمىنىڭ دەرىجىسى تۆۋەن بولىدۇ.

بەلغىمى قىزىتمىنىڭ شورلۇق بەلغەم خىلتىدىن بولغىنىنىڭ ئالامىتى قىزىتما توڭلاپ تىترەش بىلەن باشلىنىدۇ. بۇنىڭدا توڭلاش ۋە جۇغ-جۇغ نىسبەتەن كەم بولىدۇ. شىشىسمان بەلغەم خىلتىدىن بولغان تېپنىڭ ئالامىتى جۇغ-جۇغ ئۆتكۈر بولىدۇ. چۈچۈمەل بەلغەم خىلتىدىن بولغان تېپىدە سوغۇققا توڭلاش بولىدۇ. تاتلىق بەلغەم خىلتىدىن بولغان تېپىدە سوغۇققا توڭلاش نىسبەتەن كەمرەك بولىدۇ. كۆپىنچە بىر قانچە كۈنگىچە جۇغ-جۇغ، توڭلاپ تىترەش ئالامەتلىرى تامامەن بولمايدۇ.

داۋالاش: بىر ھەپتىگىچە تەركىبىگە زۇفا چۈشكەن سىركەنجۇبىل ھەسىلى ياكى مائۇلھەسەل، ئازراق بەدىيان ۋە نوقۇت سېلىپ تەييارلانغان ئارپا ئېشى ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىركەنجۇبىل ياكى گۈلقەنت قىزىلگۈل

ئەرەقى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن قىزىتما تۆتقان ۋاقىتتا، سىركەنجۇبىل ۋە ئىسسىق سۇنى كۆپرەك ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. كېسەللىك ماددىسى قۇسۇش ئارقىلىق ئاسانلا چىقىپ كەتسە ياخشى ئەمما قۇسۇش پەيدا بولمىسا، زورمۇ زور قۇستۇرماسلىق لازىم ھەمدە بىمارغا ئارىلاپ-ئارىلاپ رۇم بەدىيانىنى سوقۇپ، گۈلقەنتكە قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ۋە پىنىنى مەستىكى بىلەن قوشۇپ چايناپ بېرىشمۇ كۆپ مەنپەئەتلىكتۇر. كېسەللىك ماددىسىنى تولۇق پىشۇرغاندىن كېيىن سۈرگە بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، ئۇنى يوقىتىش مەقسىتىدە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق داۋائى تۇربۇت (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) بېرىلسە ۋە ئەتىگەنلىكى 18g ئەتراپىدا قىزىلگۈل گۈلقەنتى بېرىپ، ئۈستىدىن 36ml سىركەنجۇبىل ھەسلى بېرىلسە بولىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك قويۇق ھەم رەڭلىك بولسا، قان ئېلىشقا بولىدۇ. مىڭە ئاجىزلىقى بولسا، سىركەنجۇبىللەرنى بەرمەسلىك كېرەك. ئومۇمىي بەدەنلىك تازىلاش (ئىستىفراغ) قىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇرسى گۈل (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر جۇۋىنەنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، 10g مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، توڭلاپ تىترەپ بەدىنى تەستە ئىسسىدىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك بەلغەمى قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ. ئوخشاشلا غارىقۇندىن 4g نى ھەسەلگە قوشۇپ، ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ مۇشۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ماددىنىڭ قان تومۇرلار ئىچىدە ئۇفۇنەتلىنىپ قېلىشىدىن بولغان بەلغەمى قىزىتما (لەسقە) دە پىشۇرغۇچى (مۇنزىج)، ماددىنى لەتىفلاشتۇرغۇچى (يۇمشاتقۇچى) دورىلارنى بېرىشكە بەك كۆچىمەسلىك لازىم. ئەمما كېسەللىك ماددىسى قان تومۇرلارنىڭ سىرتىدا ئۇفۇنەتلىنىپ قېلىشى (چىرىشى) دىن بولغان بەلغەمى قىزىتما (نائىبە) دە قىزىتمىغا باش ئاغرىقى ۋە مېڭە ئاجىزلىقى قوشۇلۇپ كەلسە، پىشۇرغۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئاساس قىلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئىچىدىن توڭلاپ، سىرتى قىزىش (ئىنفيالۇس) : بۇ بەلغەمى قىزىتمىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بۇنىڭدا بىمار بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمى توڭلاپ،

سىرتقى قىسمى قىزىۋاتقانلىقىنى ئېيتىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ «ئىچىدىن توڭلاپ، سىرتىدىن قىزىيدىغان قىزىتما» (ھۇمىي ئىنفىيالۇس) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەكسىچە بىمار بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمى توڭلاۋاتقانلىقىنى، سىرتقى تەرىپى قىزىۋاتقانلىقىنى ئېيتسا، بۇ «ئىچىدىن قىزىپ، سىرتىدىن توڭلاش قىزىتمىسى» (ھۇمىي لىيفورىيا) دېيىلىدۇ. ئىچىدىن توڭلاپ، سىرتىدىن قىزىش كۆپىنچە بەلغەم خىلتىنىڭ قان تومۇرلارنىڭ سىرتىدا ئۇفۇنەتلىنىپ قېلىشىدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۇسۇلى ئۆز نۆۋىتىدە بايان قىلىنىپ ئۆتۈلدى.

ئەسكەرتىش: بەزىدە ئىچىدىن قىزىپ، سىرتىدىن توڭلايدىغان قىزىتما خۇددى سەپرا خىلتىدىن بولغان قىزىتمىلارنىڭ قاتارىدا بايان قىلىنىپ ئۆتكىنىگە ئوخشاش سەپرا خىلتىدىن پەيدا بولىدۇ.

4. سەۋدا خىلتىدىن بولغان قىزىتما: سەۋدا خىلتىدىن بولغان قىزىتمىنىڭ ماددىسى ئەگەر قان تومۇرلارنىڭ ئىچىدە ئۇفۇنەتلىنىشنى پەيدا قىلسا «تۆت كۈن قىزىيدىغان قىزىتما» (رۇبئى لازىم) دېيىلىدۇ. بۇ خىلدىكى سەۋدا خىلتىدىن بولغان قىزىتمىنىڭ ئالامىتى: قىزىتما ھەمىشە بولىدۇ، ئەمما قىزىتما ئىككىنچى كۈنى نىسبەتەن يېنىكلەپ يەنە كۈچىيىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى قان تومۇرلارنىڭ سىرتىدا چىرىگەن بولسا «رۇبئى دائىرە» دېيىلىدۇ. بۇ خىل قىزىتما «ئارىلاپ تۆت كۈن قىزىيدىغان قىزىتما» (رۇبئى دائىرە) دېيىلىدۇ. بۇ خىل قىزىتما ئىككى كۈن ئارىلاپ، يەنە تۆت كۈن قىزىيدۇ. چۈنكى قىزىتما قايسى كۈنى كۈچەيگەن بولسا، ئارىدىن تۆت كۈننى ئۆتكۈزۈۋېتىپ، يەنە شۇ كۈنى پەسىيىپ ئىككى كۈن قىزىمايدۇ، ئەتىسى ئوخشاشلا قىزىيدۇ. شۇڭا بۇ خىل قىزىتما ئارىلاپ تۆت كۈن قىزىيدىغان قىزىتما (ھومائى رۇبئى) دېيىلىدۇ. سەۋدا خىلتىدىن بولغان قىزىتمىنىڭ باشقا تۈرلىرىنىڭ نامىمۇ قىزىتمىنىڭ يۇقىرىلىغان ۋە چۈشكەن كۈنلىرىنىڭ سانى ئېتىبارى بىلەن ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: «بەش كۈنلۈك قىزىتما» (خەمسىن)، «ئالتە كۈنلۈك قىزىتما» (سادىسە)، «يەتتە كۈنلۈك قىزىتما» (سەبئى)، «سەككىز كۈنلۈك قىزىتما» (سەمەن)، «توققۇز كۈنلۈك قىزىتما» (نەسئ)، «ئون كۈنلۈك قىزىتما» (ئەشەرە)

دىگەنلەرگە ئوخشاش. گەرچە سەۋدا خىلتىدىن بولغان قىزىتمىنىڭ يۇقىرد-
قىلاردىن باشقا يەنە نۇرغۇن قىسىملىرى بولسىمۇ، ئەمما «تۆت كۈنلۈك
قىزىتما» (روبئى) باشقا تۈرلىرىگە نىسبەتەن كۆپ ئۇچرايدۇ. تۆت كۈنلۈك
قىزىتما ئىككى خىل ھالەتتە ئۇچرايدۇ. بىرى تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ
ئوفۇنەتلىنىشىدىن كېلىپ چىققىنى بولۇپ، بۇنىڭدا بىمارنىڭ تومۇرى
ئىنچىكە بولىدۇ. قىزىتما پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى سەۋدا خىلتىنى تۇغۇل-
دۇرغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ. يەنە بىرى
غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى
غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولدىكى، ئەگەر بىرەر
خىلت كۆپەيسە ئۇ نورماللىسىز سەۋدا خىلتىنى ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا
غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان تۆت كۈنلۈك
قىزىتما ياكى قان خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن (دەمەۋىي) ياكى سەپرا خىلتى-
نىڭ كۆيۈشىدىن (سەپراۋىي)، سەۋدا خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن (سەۋداۋىي)
بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا قايسى خىلت غالىبلىقىنىڭ ئالامىتى بىلەن سەۋدا
غالىبلىق ئالامىتى تېپىلسا، ئۇنى شۇ خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن بولۇپتۇ دەپ
تونۇسا بولىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن بولغان تۆت كۈنلۈك قىزىت-
مىدا بەدەن تېمپېراتۇرىسى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، تېزدىن پەسىيىپ
قالىدۇ. شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش لازىمكى «تۆت كۈنلۈك قىزىتما»
(تەپ روبئى) سوزۇلما كېسەللىكلەردىن بولغاچقا ئۇزاققىچە داۋاملىشىدۇ.
ھەتتا بەش، ئالتە قېتىم نۆۋەتلىشىپ تۇتقاندىن كېيىن يوقىلىشىمۇ،
يەنە قايتا تۇتۇشىمۇ مۇمكىن.

داۋالاش: تۆت كۈنلۈك قىزىتمىنىڭ ھەممە تۈرىنى داۋالاشتىكى ئور-
تاق تەدبىر قىزىتما تۇتقان ۋاقىتتا، بولۇپمۇ قىزىتما تۇتقان تۈنجى كۈنى
بىمار يېمەك-ئىچمەكتىن، بولۇپمۇ سوغۇق سۇ ئىچىشتىن قەتئىي چەكلىنىدۇ
ھەمدە ھۆل مېۋىلەر، يەل قوزغىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق ھەمدە ئاسان
چىرىشنى پەيدا قىلغۇچى ئەشيالار مەسىلەن: سۈت، قېتىق، ئۈزۈم ۋە
باشقىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇش، ئىمكانقەدەر ماددىنى
پىشۇرۇشقا تىرىشىش كېرەك. غىزالاردىن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى

غىزائى داۋائىلاردىن ئەنجۈر مۇرابباسى، مېغىزلاردىن تەييارلانغان ھالۋىلار بېرىلسە بولىدۇ. مۇنزىج بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، مۇناسىپ مۇسھىل بېرىلىپ، تەكرار تەنقىيە قىلىنىدۇ. قان خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن بولغان قىزىتمىدا قىزىتما 3～2 قېتىم تۇتۇپ بولغاندىن كېيىن قان ئېلىنىدۇ. باشقا خىلتلارنىڭ كۆيۈشىدىن بولغان تىپىدىمۇ مۇنزىج بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن قان ئېلىشقا بولىدۇ. لېكىن سەپرا خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن بولغان تىپىدە ئەگەر قان شوخ قىزىل ۋە سۈزۈك چىقسا قان ئالماسلىق لازىم. چۈنكى بۇ خىل قىزىتما ئۇزۇنغىچە داۋاملىشىدۇ. شۇڭا بەدەن قۇۋۋىتىنى كېمەيتىشكە بولمايدۇ. شۇڭا بىمارنى قاتتىق پەرھىز قىلدۇرۇپمۇ كەتمەسلىك لازىم. ھەر ئاينىڭ بېشىدا ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىش ۋە قاننى ئاز مىقداردا ئېلىش ھەمدە كېسەل تۇتىدىغان كۈنى 3 سائەت ئىلگىرى تال ساھەسىگە ئوتلۇق ھىجامەت قويۇپ، ئوبدان شۇمۇرتۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەسكەرتىش: مۇرەككەپ قىزىتمىلارنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ، ئەمما ئۇلارنىڭ ئىچىدە سەپرا خىلتى تەركىبىگە ئاز مىقداردا بەلغەم خىلتى قوشۇلۇپ كېلىپ چىققان سەپراۋىي قىزىتما «شەترەل غەب» ۋە سەپرا خىلتى تەركىبىگە تەڭ نىسبەتتە بەلغەم خىلتى قوشۇلۇشىدىن بولغان سەپراۋىي قىزىتما «غەب غەيرىي خالىسە» دىن باشقىلىرىنىڭ مەخسۇس نامى يوق. بۇلارنىڭ ئىچىدە قىزىش تەرتىپسىز تۇتىدىغانلىرى «تەرتىپسىز قىزىتما ياكى ئارىلاشما قىزىتما» (مۇختەلت) دېيىلىدۇ.

مۇرەككەپ قىزىتمىلار تەركىب جەھەتتىن ئۈچ خىل بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرسى، بەدەندە بىر خىل قىزىتما يوقىماي تۇرۇپ، ئىككىنچى بىر خىل قىزىتما قوشۇلۇپ يۇقىرىلايدۇ. بۇ خىل مۇرەككەپ قىزىتما «مودالىخە» دېيىلىدۇ. ئىككىنچىسى، بىر خىل قىزىتمىنىڭ يوقىلىشىغا ئىككىنچى خىل قىزىتما پەيدا بولۇپ يۇقىرىلايدۇ، مۇرەككەپ قىزىتمىنىڭ بۇ تۈرى موبادىلە دېيىلىدۇ. ئۈچىنچىسى، ئىككى خىل قىزىتما بىرلا ۋاقىتتا يۇقىرىلايدۇ. مەيلى ئۇلارنىڭ بىرسى يۇقىرىلىسۇن ياكى تۆۋەنلىسۇن ئۇ «موشارىكە ياكى موشابىكە» دېيىلىدۇ. بۇ خىل قىزىتمىلارنى داۋالاشتا قاتتىق ئىنچىكە-

لىك بىلەن قىزىتمىنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، قايسى خىل ماددا غالىب بولسا، ئۇنى يوقىتىشنىڭ تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم.

جۇدەتكۈچى قىزىتما

جۇدەتكۈچى قىزىتمىدا غەيرىي تەبىئىي ھارارەت رەئىس ئەزالار، جۇملىدىن يۈرەكتە ھاسىل بولىدۇ ھەمدە بەدەننىڭ تەبىئىي ھۆللۈكىنى كېمەيتىشكە باشلايدۇ. ئەگەر بۇ خىل قىزىتما تۆۋەن دەرىجىدە داۋاملاشسا، ئۇ يەقەتلا «جۇدەتكۈچى قىزىتما» (دىق) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئىككىنچى دەرىجىگە يېتىپ بېرىپ، ئەزالارنى (ئەزالاردىكى ماينى) ئېرىتىشكە باشلىسا، «ئەزالارنى ئېرىتكۈچى قىزىتما» (زەبول) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئىككىنچى دەرىجىدىنمۇ ھالقىپ كەتسە، بۇ ۋاقىتتا چاچ چۈشۈشكە باشلايدۇ. بۇنى «پارچىلىغۇچى (موپەتتىن)، قورۇتقۇچى (مۇھەششىق) قىزىتما» دەپ ئاتايمىز. جۇدەتكۈچى قىزىتما بۇ دەرىجىگە يەتكەندە، داۋالاش ناھايىتى تەس بولىدۇ.

كېسەللىك ئالامىتى: ئادەتتىكى جۇدەتكۈچى قىزىتمىدا يېنىك دەرىجىدىكى قىزىتما ھەمىشە بولىدۇ، تاماق يېگەندىن كېيىن كۈچىيىدۇ، بىمارنىڭ تومۇرى قاتتىق ئاجىز ۋە ئارقا-ئارقىدىن سالىدۇ. تاماق يېگەندىن تومۇر نىسبەتەن كۈچىيىپ، قولغا توم ئۇرۇلىدۇ. سۈيدۈكتە يات ماددىلار بولىدۇ.

داۋالاش: بىمارنى ھاۋاسى ھۆل سوغۇق بولغان ئورۇنلارغا يۆتكەپ، ھۆل سوغۇق غىزالار ۋە دورىلار ئارقىلىق بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. ئېشەكنىڭ سۈتى، قېتىق سۈزمىسى قاتارلىقلار بۇ خىل قىزىتمىغا، بولۇپمۇ بۇ خىل قىزىتمىغا باشقا بىر خىل قىزىتما قوشۇلۇپ كەلگەن ئەھۋال ئاستىدا ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. سۈت ۋە قېتىق سۈزمىسى ئىچىش ئۇسۇلى ۋە ئىچىش مىقدارى بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق بولسا بولىدۇ. بۇ كېسەلدە ئىمكانقەدەر بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە رىئايە قىلىش بىلەن بىرگە، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەشكە يېتەرلىك ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ئەگەر رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەشنىڭ ئىمكانىيىتى بولمىسا (قىزىتما نىسبەتەن ئېغىر بولۇپ، قۇۋۋەت دورىلىرى قىزىتمىنى يۇقىرىلىتىۋەتسە)،

www.uyghurkitap.com

ئىچى سۈرۈپ قىلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم، بىمارغا مائۇللەھمى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ھەممىدىن مۇۋاپىق كېلىدۇ.

بىلىش لازىمكى: جۇدەتكۈچى قىزىتمىغا ئوخشايدىغان بىر خىل كېسەل بولۇپ، ئۇنى تېۋىپلار «ياشانغانلاردىكى جۇدەتكۈچى قىزىتما (دىق-قۇششەيخۇخەت)» دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىل قىزىتما بىلەن ئاغرىغۇچىنىڭ ئەھۋالى قېرى كىشىلەر ھەتتا قېرى كىشىلەرنىڭكىدىنمۇ ئۆتە ئاجىزلاپ كەتكەن بولىدۇ، ئەمما بىماردا قىزىش بولمايدۇ. بۇ كېسەل كۆپرەك قېرىغان كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ. ياشلاردا ۋە بالىلاردا ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ھەددىدىن زىيادە سوغۇقلۇق قىلىش ياكى جىسمانىي ئەمگەكتىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچىش ۋە باشقا سەۋەبلەردىن يۈرەككە زىيادە سوغۇق يەتكەندىن بولىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ھۆل ئىسسىق ئەشيالار بىلەن يۈرەكنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش كېرەك. لېكىن ھۆل ئىسسىق ئەشيالارنى ھەددىدىن زىيادە بېرىشكىمۇ بولمايدۇ. بىمارغا ئارىلاپ ھەسەل يالىتىپ بېرىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بۇ كېسەل سوزۇلما بولىۋالسا كېيىن ئۇنى يوقاتماق ناھايىتى تەس. يۈرەكنىڭ ھارارىتى پەۋقۇلئاددا تۆۋەنلەپ، بىمارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، جىددىي تەدبىر قوللىنىش لازىم. ئالتۇن ۋاراق بۇ كېسەلگە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. بولۇپمۇ ئالتۇن ۋاراقنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بەرگەندە، ئۈنۈمى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ھەسەل سۈيى ياكى شېكەر سۈيىمۇ، مائۇللەھمى (گۆش سۈيى) ۋە تۇخۇمنىڭ سېرىقىمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

چېچەك ۋە قىزىل قىزىتمىسى

كېسەللىك ئالامىتى: بىمار قاتتىق بىئارام بولىدۇ. بۇرنىدا قىچىشىش بولىدۇ، كۆزى ياشاڭغۇرايدۇ، ئۇخلاۋېتىپ قورقۇپ ئويغىنىدۇ، كۆزلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ، باشتا ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق بولىدۇ ھەمدە پۈتۈن بەدەن ئېغىر سېزىلىدۇ. قىزىلدا چېچەك قىزىتمىسىغا نىسبەتەن بىئاراملىق كۆپرەك، ئاغرىش كەمرەك بولىدۇ.

داۋالاش: چېچەك ۋە قىزىل چىقىشتىن ئىلگىرى باسلىق ياكى ئوكهەل ياكى قىيپال تومۇردىن قان ئېلىپ قان كېمەيتىلىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. چىلان شەربىتى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ئۈزۈلدۈرمەي بېرىلىدۇ. ئەمما قىزىل ياكى چېچەك ئەسۋىلىرى چىقىپ بولغاندىن كېيىن، تەنقىيە قىلىشقا قەتئىي بولمايدۇ. بەلكى بۇ چاغدا بىمارغا يۇمشاق، قېلىن كىيىملەرنى كىيگۈزۈپ، ئىسسىق ساقلاش، سوغۇق سۇ ئاز-ئازدىن ئىچۈرۈپ قويۇلىدۇ. قىچىنى بىمار ياتقان كۆرپىنىڭ ئۈستىگە سېپىپ بەرسىمۇ ياكى ئۈنى قاينىتىپ، بىمارنى رەخت بىلەن ئوراپ تۇرۇپ، دورا قاينىتىلمىسىدا هورلاندۇرۇشمۇ مەنپەئەتلىك.

ۋابا قىزىتمىسى

بۇ بىر خەتەرلىك قىزىتما بولۇپ، ۋابا كېسىلى تارقالغان ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: تاكى چۇما (تائۇن) ئەسۋىلىرى بەدەندە پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش ۋە ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. يۈرەك ۋە مېگە قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ. ئەسۋىلەر چىقىپ بولغاندىن كېيىن ئەسۋىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يىگىرمە بەشىنچى باب مۇدۇر، چاقىلار

كىچىك ئىششىق مۇدۇر دەپ ئاتىلىدۇ. مۇدۇرنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، ھەر بىرسىنىڭ ئايرىم-ئايرىم نامى بار. ئۇلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

قان خىلتىدىن بولغان ئىششىق

بۇ قان خىلتىدىن بولغان ئىششىق قاتتىق، بەك يوغان بولىدۇ، ئاغرىش ۋە لوقۇلداش ئېغىر بولىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا ئىششىق بار تەرەپنىڭ قارشىسىدىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. دەسلەپتە كېسەللىك ماددىسىنى قايتۇرغۇچى دورىلار مەسىلەن: سەندەل، پۆپەل، گىل ئەرمىنى، مامىشا، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا دورىلاردىن زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئىششىق تەرەققىي قىلىۋاتقان مەزگىلدە ئازراق بوشاشتۇرغۇچى دورىلار مەسىلەن: ئارپىنىڭ ئۇنى، كۆك يۇمغاقسۈت، ئاق لەيلىگۈلى، ھەمىشباھار گۈلى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىرلىك ئۇرۇنغا چېپىلىدۇ. ساقىيىشقا قاراپ ماڭغاندا پەقەت ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشىغان باشقا دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى تارقىمىسا ھەمدە يىرىڭ يىغىلىشقا باشلىسا، ئىششىق ماددىسىنى پىشۇرغۇچى دورىلاردىن ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، ئەنجۇر ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار چېپىلىدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ ماددىسى پىشىپ، ئۆزلۈكىدىن ئېغىز ئالسا بەك ياخشى، ئۇنداق بولمىسا ئىششىقنى ئېغىز ئالدۇرغۇچى نەرسىلەر مەسىلەن: كەپتەر مايىقى، ئوشەق قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ، چېپىپ ياكى نەشتەر بىلەن تىلىپ ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، ئارقا تەرەتنى يۇمشىتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، مېۋە سۇلىرىدىن

تەييارلانغان يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىنات) لار بىلەن چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ راۋانلاشتۇرسا بولىدۇ.

ئىزاھات: ياللۇغنىڭ ھەممە تۈرلىرىنى داۋالاشتا زۆرۈر بولغان قائىدىلەر بايان قىلىنىپ ئۆتكەن بولسىمۇ ئەمما قۇلاقنىڭ ئارقىسى ۋە يوتا قىسمىدىكى ئىششىقلاردا ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇ ئورۇندىكى ئىششىقنىڭ ماددىسى رەئىس ئەزالاردىن مۇشۇ ئورۇنلارغا (تەبىئەتنىڭ كۈچىنىڭ ياردىمىدە) ھەيدەلگەن بولۇپ، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن ماددىنىڭ رەئىس ئەزالارغا قايتا بېرىۋېلىشىنىڭ خەتىرى بار. شۇڭا بۇ ئورۇندىكى ئىششىقلاردا ماددىنى قايتۇرغۇچىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

گانگرېنا

بۇ بىر خىل ناھايىتى ئېغىر دەرىجىدە نابۇت قىلغۇچى ئىششىق بولۇپ، ئۆزىنىڭ نابۇت قىلىش تەسىرى بىلەن ئەزالارنى بۇزۇپ (ئۆلتۈرۈپ)، ئۇنى قارا، بۇزۇلغان جىسىمغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ.

داۋالاش: ئەزالار قارىداشتىن ئىلگىرى يەرلىك ئورۇنغا لوڭقا قويۇپ ئوبدان شۇمۇرۇلىدۇ. شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، تەنكار تالقىنىنى سىركەنجۇبىلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئەمما ئەزالار ئاللىقاچان قارىداشقا باشلىغان بولسا، ئۇنى تېزدىن كېچىكتۈرمەي، كېسىپ تاشلاش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا، بۇزۇق ماددىنىڭ ئىككىنچى بىر ئەزاغا كۆچۈپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئەگەر كېسەللەنگەن ئەزا كېسىپ تاشلاشقا ماس كەلمىسە، ئۇنىڭ ئەتراپى داغلىنىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىنى «گانگرېنا» دەپمۇ ئاتايدۇ.

قىزىل يەل

بۇ سەپرا خىلتىدىن بولىدىغان ئىششىق بولۇپ، پارس تىلىدا «سۇرۇخ بادە» (قىزىل يەل) دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ ماددىسى خاس سەپرا خىلتىدىنلا بولسا «ھومىدە خالىسە» دەپ ئاتىلىدۇ. خاس سەپرا خىلتىدىن بولغان ئىششىقنىڭ رەڭگى سېرىق، پارقىراق بولۇپ، كۆيۈشۈش

www.uyghurkitap.com

بىلەن بولىدۇ. بىر ئەزادىن ئىككىنچى بىر ئەزاغا تېزدىن تارقايدۇ. ئەگەر سەپرا خىلىتى تەركىبىگە قان خىلىتى قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، تاشمىسىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. كۆيۈشۈش بولمايدۇ. بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا ئاسانلىقچە يۆتكەلمەيدۇ.

داۋالاش: قىزىل يەل كېسىلى خاس سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئەھۋال ئاستىدا سەپرا خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ ھەمدە ھەر ۋاقىت ھۆل سوغۇق دورىلار چېپىلىدۇ. سەپرا خىلىتى تەركىبىگە قان خىلىتى قوشۇلۇشتىن يەلتاشما بولغان بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن سەپرا خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. قاندىن بولغان ئىششىقنى داۋالاشتىكى قائىدىلەر بويىچە زۆرۈر كەلسە، قاندىن بولغان ئىششىققا ئىشلىتىلگەن زىمادلار چېپىلىشىمۇ بولىدۇ.

كۆيدۈرگە كېسىلى

بۇ كېسەلنى پارس تىلىدا ئاتەشەك (يەنى كۆيدۈرگە) دەپ ئاتايدۇ. بۇ قىزىل رەڭلىك ئۇششاق قاپارتمىلار بولۇپ، ئاغرىش ناھايىتى شىددەتلىك، گويا ئوتتا كۆيگەندەك بولىدۇ. مۇشۇ مۇناسىۋەت بىلەن ئۇ «كۆيدۈرگە» دەپ ئاتالغان.

داۋالاش: سەپرا خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر قان خىلىتى غالىب بولسا، قان ئېلىشقىمۇ بولىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ كېسەلدە قاننى بىمار ئايلىنىپ كەتكىچە ئېلىش كېرەك، دەپ قارايدۇ. ئۇنىدىن باشقا سىركىنىڭ لېيىنى خونسىياۋشانغا تۆكۈپ، قايىنغاندا ئايرىپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا كاپۇر ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بۇ كۆيدۈرگە ئۈچۈن مەخسۇس چېپىلما بولۇپ، ئەگەر ئۇنىڭغا گىل ئەرمىنى ياكى مىلتان مېغىزىنى سوقۇپ قوشۇۋېتىلسە، تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلباغسىمان قوقاق

بۇ بىر ياكى بىر قانچە مۇدۇر بولۇپ، ناھايىتى قاتتىق كۆيۈشۈش، ئېچىشىش بولىدۇ. بۇنىڭدا چۇمۇلە چاققاندەك كۆيۈشىدىغان بولغاچقا «چۇمۇلە چاققاندەك ئېچىشىش» (نەملە) دېگەن نام بېرىلگەن. مۇدۇرلار

بىر ئورۇندىن يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ماددىسى خاس سەپرا خىلتى بولسا «نەملە سادىجە» دېيىلىدۇ. بۇ پەقەت تېرە يۈزىدىلا كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل سەپرا خىلتى بىلەن قان خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن بولسا «تەملە مۇتەئەككىلە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ تېرە ھەم مۇسكۇللارغا قەدەر تەسىر قىلغان بولىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبكە مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كۆيدۈرگە كېسىلىگە ئىشلىتىلىدىغان زىماتلار بۇ كېسەل ئۈچۈنمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا ئۇفۇنەتنى يوقاتقۇچى زىماتلار چېپىلسا بولىدۇ. ئەگەر يارا شەكىللەنگەن بولسا، ئۇپا مەلھىمى (مەلھىمى سەپىدە) نى چېپىپ، داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

يىرىڭلىق مۇدۇر

بۇ تېرىق چوڭلۇقىدىكى ئۇششاق مۇدۇرلار بولۇپ، بۇنىڭ ئۇچى ئاق، تۈۋى قىزىل بولىدۇ. بەدەننىڭ ئوخشاش بولمىغان ئورۇنلىرىدا پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: سەپرا ۋە بەلغەم خىلتىنى تەنقىيە قىلىنىدۇ، ئانارنىڭ پوستىنى قىزىلگۈل ئەرەقىدە ئېزىپ، ئازراق سىركە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئەگەر زۆرۈر تېپىلسا، قان ئېلىشقا بولىدۇ.

يالغان كۆيۈك

بۇ سۇيۇق سۇ بىلەن تولغان قاپارتمىلار بولۇپ، بۇنىڭدا كۆيۈشۈش ۋە قىچىشىش ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ. قاپارتمىلار چىقىپ بولغاندىن كېيىن ناھايىتى تېزلا قاقاچ باغلايدۇ. قايسى ئورۇندا قاپارتما پەيدا بولسا، قاپارتما چىقىشتىن ئىلگىرى يەرلىك ئورۇندا قىزىل تور پېيى شەكلىدە داغلار ئېپادىلىنىپ، ئاندىن كېيىن قاپارتمىلار چىقىدۇ. بەزىلەر بۇ كېسەلنىمۇ «ئاتەشەك» (كۆيدۈرگە) ۋە بەزىلەر «جەمرە» (كۆيدۈرگە) دەپ ئاتىدى.

داۋالاش: قان ئېلىنىدۇ. سەپرا خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەدەستاننى قىزىلگۈل ئەرەقىدە ياكى موزىنى سىركىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىنىدۇ.

سۇلۇق قاپارتما

چوڭ مۇدۇرلار بولۇپ، قاپارتمىلارغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇ كۆپۈپ قېلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆپىنچە سۈيۈق سۇ يىغىلىۋالغان بولىدۇ. لېكىن بەزىدە ئۇنىڭ ئىچىدە سۈيۈق قان يىغىلغان بولىدۇ، بەزىلىرىدە قويۇق يەلدىن باشقا ھېچنەرسە بولمايدۇ. بۇ خىل ھالەت «ھاۋالىق پۇۋەكچە» (نۇفاخات) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىنىدۇ. قان خىلتىنى قويۇلدۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. قاپارتما ئىچىگە تولۇق سۇ يىغىلىپ بولغاندا يىڭنە بىلەن تېشىپ، سۈيى ئېقىتىۋېتىلىدۇ. ئۈستىدىن سوغۇق دورىلار چېپىلىدۇ.

يەلتاشما

بۇ قىزىلغا مايىل ياپىلاق مۇدۇرلار بولۇپ، بۇلارنىڭ بەزىلىرى كىچىك، بەزىلىرى يوغان بولىدۇ. كۆپىنچە تۈيۈقسىز چىقىدۇ. ئۇلاردا قىچىشىش ۋە يېقىمسىزلىق بولىدۇ. ئەگەر ئۇلاردىن ھۆللۈك سىرغىپ چىقسا «دۆلەم» دەپ ئاتىلىدۇ. كۆپىنچە بۇ كېسەل قان خىلتىدىن بولىدۇ. بەزىدە بەلغەم خىلتىدىنمۇ بولىدۇ. قايسى خىلتتىن بولسا، شۇ خىلت غالىبلىقىنىڭ ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: قان خىلتىدىن بولغان يەلتاشمىنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ ۋە سۈرگە دورىلىرى بېرىلىدۇ. ئۈزۈم سىركىسى، قىزىلگۈل ئەرەقى ۋە گۈل يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن بولغان يەلتاشمىنى داۋالاشتا بەلغەم خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ ۋە بەلغەم خىلتىنى كېمەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن بولغان يەلتاشمىنى بەزى تېۋىپلار «كەچلىك ئەسۋە» (ئەناتۇل لەيلى) دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى بەلغەم خىلتىدىن بولغان يەلتاشما كېچىدە كۆچىيىپ، كۈندۈزى يوقاپ كېتىدۇ.

تىلما

تىلما ــ سەپرا ۋە قان خىلتىدىن بولىدىغان، چىرايدا پەيدا بولىدىغان

ياللۇغدىن ئىبارەت.

كېسەللىك ئالامىتى: بىمارنىڭ چىرايى ناھايىتى قىزىرىپ كېتىدۇ، ئاغرىش ۋە چىڭقىلىش بولىدۇ. باش، قۇلاق، بۇرۇن، مەڭىز ۋە پېشانە ساھەسىنىڭ تېرىسى كۆپۈپ قالغان بولىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق قان كۆپرەك چىقىرىۋېتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن كېسەللىك ماددىسىنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ماددىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بىمارنىڭ گال، كۆكرەك ساھەسىگە سوغۇق دورىلار چېپىلىدۇ. شۇنداق قىلغاندا كېسەللىك ماددىسىنىڭ چىرايدىن كۆكرەك ساھەسىگە قۇيۇلۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ ھەمدە چىلاندىن يىگىرمە دانىنى قايناتىپ، سىركەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈش-مۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

چۇما كېسىلى

چۇما — كۆپىنچە ۋابا كۆللىرى پەيدا بولىدىغان بىر خىل ياللۇغ بولۇپ، ھەمىشە ناھايىتى قاتتىق كۆيۈشۈش بولىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق كۆكۈش ياكى يېشىل ۋە ياكى قارا بولىدۇ. ئۇلار بىر بىرىدىن تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

داۋالاش: يۈرەك ۋە مېڭىگە سوغۇقلۇق قىلىنىدۇ ۋە كۈچلەندۈرۈلىدۇ. پەقەت ياللۇغلانغان ئورۇننى قالدۇرۇپ قويۇپ، ئۇنىڭ ئەتراپىغا سوغۇق تەبىئەتلىك چېپىلمىلار چېپىلىدۇ. خاس ياللۇغ بار ئورۇن تىلىپ لوڭقا قويۇلىدۇ ياكى تىلىپ بولغاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، بۇزۇق قان كۆپرەك چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەگەر بەدەندە قان خىلىتى غالىب بولسا، قان ئېلىشقا بولىدۇ. بولۇپمۇ قان ئېلىشتىن ئىلگىرى ياللۇغلانغان ئورۇن تىلىنىپ لوڭقا قويۇلسا، ئاندىن كېيىن قان ئېلىنسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

يىرىڭلىق بەز ياللۇغى

بۇ كېسەل قولتۇق، قۇلاقنىڭ ئارقىسى، يوتا قىسمىدىكى بەزلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ياللۇغ زەھەردىن خالىي بولغان بولىدۇ. ئەگەر

www.uyghurkitap.com

بىرەر ئەزا زەخىملەنگەن سەۋەبتىن بولغان بولسا، مەسىلەن: پۇت زەخىملەنگەن سەۋەبتىن يوتا قىسمىدىكى بەزلەردە ياللۇغ بولسا، بۇنى داۋالاشتا يەرلىك ئورۇنغا پارچىنى يۇمشاق ئېزىپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىش كۇپايە قىلىدۇ. بۇنىڭدا تەنقىيە قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. ئەگەر يىرىڭلىق بەز ياللۇغى پەيدا قىلغان ماددا رەئىس ئەزالار تەبىئەت كۈچىنىڭ يۇقىرىقى ئورۇنلارغا ئىتتىرىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ياللۇغ بار ئورۇنغا بوشاشتۇرغۇچى زىماتلار چېپىلىدۇ ۋە باشقا ياللۇغلارنى داۋالىغانغا ئوخشاش دەسلەپتە ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار قەتئىي ئىشلىتىلمەيدۇ. ئەگەر ئىششىق پىشىشقا قاراپ يۈزلەنسە، ئۇنى تولۇق پىشۇرۇش ۋە ئېغىز ئالدۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

گۆشخور چاقا

گۆشخور چاقىنىڭ ئالاھىدىلىكى ئۆزىنىڭ ئەتراپىدىكى گۆشنى تېزلىكتە يەپ ماڭىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر بىرەر ئەزادا ئەتىگەنلىكى پەيدا بولسا، كەچلىكى خىيارشەنبەر ئېتى (ھەرە كۆنىكسىمان ئەت) گە ئوخشاش يامراپ ماڭىدۇ.

داۋالاش: گۆشخور چاقا بار ئورۇن داغلىنىدۇ. گىل ئەرمىنىنى سىركىگە قوشۇپ، گۆشخور چاقىنىڭ ئەتراپىغا چېپىلىدۇ. بەدەننى كىسەللىك ماددىسىدىن تازىلاش كېرەك. ئەمما تەنقىيەنى بەك ئاشۇرۇپ قىلىشقا بولمايدۇ. سىركە، سۇ ياكى شاراب بىلەن زەخىمە يۇيۇلىدۇ. ئەگەر بۇ خىل داۋالاش بىلەن ساقايمىسا، گۆشخور چاقا بار ئورۇن كۈنجۈت يېغى بىلەن داغلىنىدۇ. ياغ بىلەن داغلاش ئۇسۇلى مۇنداق: كۈنجۈت يېغىنى ئوبدان قىزىتىپ، گۆشخور چاقا بار ئورۇننىڭ ئەتراپىنى بۇغداي خېمىرى بىلەن ھالقا شەكىللىك ئوراپ تۇرۇپ، ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىغا قىزىتىلغان كۈنجۈت يېغى قويۇلىدۇ.

چىيقان

چىيقان ھەممىگە تونۇشلۇق ياللۇغ بولۇپ، ئۇنى داۋالاشتا قان ۋە باشقا خىلتلار تەنقىيە قىلىنىدۇ. قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش

ئۇچۇن، سىركەنجىۋىللەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. دەسلەپتە 3 كۈنگىچە ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ، تۆتىنچى كۈنى ئىسپىغولنى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ، چىيقانغا چېپىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن چىيقاننىڭ ماددىسى بىر ئورۇنغا يىغىلسا، پىشۇرغۇچى دورىلارنى چېپىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، نەشتەر بىلەن تېشىپ، يىرىڭ ئېقىتىۋېتىلىدۇ. يىرىڭدىن پاكىز تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، يارا ئېغىزىنى پىشۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ ھەمدە ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن ئەلەكتى (بىر خىل يېلىم دورا) يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ ياكى بۇغداينىڭ ئۇنىغا ئازراق تۇز ۋە زىغىر يېغى ۋە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. چىيقاننى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن، ئازراق پاكى (خېمىرتۇرۇچ) غا ھەشقىپېچەكنىڭ ئۇرۇقى، كەپتەرنىڭ مايىقى، ئۆچۈرۈلمىگەن ھاك ۋە تۇخۇم سېرىقى ۋە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات تەييارلاپ چېپىلسا بولىدۇ. ئەمما شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش كېرەككى، دورا بىلەن ئېغىز ئالدۇرغاندىن نەشتەر بىلەن ئېغىز ئالدۇرغان ياخشىراق.

ئەسكەرتىش: قايسى كۈنى چىيقان چىققانلىقى ئاشكارا بولسا، دەرھال سۇ كۆرمىگەن ھاكنى، كۈنجۈت يېغى ۋە تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا، چىيقاننى يوقىتاشتىن توسىدۇ.

قاتتىق ئىششىق

چىيقاندىن يوغان ئىششىق بولۇپ، ئاغرىش بولمايدۇ. بەدەننىڭ ئىچى ۋە سىرتقى قىسمىدا ئوخشاشلا پەيدا بولىۋېرىدۇ.

قاتتىق ئىششىقنىڭ ماددىسى ئوخشىمىغان رەڭلەردە بولىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ قاتتىق-يۇمشاقلىقىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ ئىچىدە قارا سېغىز، ئۇششاق ساپال پارچىلىرى، تىرناققا ئوخشاش ماددىلار ۋە زەرنەخ، ھاككا ئوخشاش نەرسىلەر چىقىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلىپ يۇمشاتقاندىن كېيىن، مەلھىمى داخىليون (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) زىمات قىلىنىدۇ. ئىششىقنىڭ ماددىسى پىشقاندىن كېيىن، تىغ بىلەن يېرىپ، ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ

www.uyghurkitap.com

ھەمدە ئۇششىقنىڭ ماددىسى بىر نەچچە قېتىم ئاز-ئازدىن چىقىرىۋېتىلىدۇ. چۈنكى ئۇششىقنىڭ ماددىسىنى بىراقلا چىقارغاندا كۆپىنچە ئاپىلىنىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇششىق يىرىڭدىن پاكلىنىپ بولغاندىن كېيىن، يارىنىڭ ئىچىگە پاختا سېلىپ، قېلىپ قالغان يىرىڭنى سۈمۈرتۈپ بولغاندىن كېيىن، جاراھەتنى پۈتتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. قاتتىق ئۇششىق ئىچكى ئەزالاردا پەيدا بولسا، شۇنداقلا قايسى ئەزادا پەيدا بولسا، شۇ ئەزا كېسەللىكىنىڭ بايانىدا يېزىلدى.

يىرىڭلىق ئۇششىق

بۇ بىر خىل يوغان يىرىڭلىق ئۇششىق بولۇپ، كۆپىنچە ئىبغىز ئالدۇرۇلىدۇ. بۇنى داۋالاش تەدبىرى قاتتىق ئۇششىقنى داۋالاش تەدبىرى بىلەن ئوخشاش.

ئەسكەرتىش: يىرىڭلىق ئۇششىقنىڭ ماددىسى پىشمىغىچە نەشتەر ئۇرۇپ، ئىبغىز ئالدۇرماسلىق لازىم. ماددا ئوبدان پىشقاندىن كېيىن، قايسى ئورۇن پۈلتايغان ۋە يۇمشاق بولسا، نەشتەرنى شۇ ئورۇننىڭ ئاستى تەرىپىدىن ئۇرۇپ، يىرىڭنى تولۇق چىقىرىپ تاشلاش لازىم.

سۇلۇق ئۇششىق

بۇ ئاق رەڭلىك يۇمشاق ئۇششىق بولۇپ، بۇنىڭدا قىزىش ۋە ئاغرىش بولمايدۇ. بۇنى «سۇلۇق كۆپۈشۈش» (تەھەننۇج) دەپمۇ ئاتايدۇ.

داۋالاش: مىزاجنى تەڭشەش ۋە بەلغەم خىلتىنى تەنقىيە قىلىش لازىم. توغرىغىنى ئۈزۈم دەرىخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى چىلانغان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سىركە قوشۇپ زىمات قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سەبرىنى، سىركە ۋە قىزىلگۈل ئەرەقىدە ئېزىپ چىپىشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

يەللىك ئۇششىق

بۇ خىل ئۇششىق نىسبەتەن يېنىك بولۇپ، خۇددى تولدۇرۇلغان تۇلۇمغا ئوخشايدۇ، باسسا ئەسلى ھالىتىگە قايتىدۇ.

داۋالاش: يەل قوزغىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىندۇ ھەمدە يەل تارقاتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. كۆممىقوناقنى كە-چىك خالتىغا سېلىپ، ئۇنىڭ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. سولۇق ئىش-شىقنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن چىپىلمىلار چىپىلىدۇ.

تېرە ئاستىدا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىلەر

بۇ ماددىسى قويۇق، ئۆزى يۇمشاق ئىششىق بولۇپ، ھەرىكەتلەندۈر-گەندە تېرىنىڭ ئاستىدا ئۆز ئورنىدا ھەرىكەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ تۈرلىرى كۆپ، مەسىلەن: مايسىمان ئۆسمە، ھەسەلسىمان ئۆسمە، ھالۋىسىمان ئۆس-مە، تۆۋتىسىمان ئۆسمە دېگەنلەرگە ئوخشاش. ئەگەر ئۆسـمىلەرنى كەس-كەندە، ئـۇنىڭ ئىچـىدىن ئوخـشىمىـغان ماددىلار كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۆسمە ئۈستىگە مەلھەمى داخىليون چىپىلىدۇ. ئەگەر ئۆسمە بۇنىڭ بىلەن تارقىمىسا، يىرىڭلاتقۇچى دورىلارنى چىپىپ، ئۆسمە ئىچىدىكى ماددىلار ئېرىتىلىدۇ ياكى تېرىنى تىلىپ، ئۆسمە ئېھتىيات بىلەن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ.

بەز ۋە تۈگۈنچە

بۇ بىر خىل قاتتىق ماددا بولۇپ، بەدەننىڭ سىرتىدا پەيدا بولىدۇ (تەبىئىي ئەھۋال ئاستىدا بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدا ئۇششاق بەزلەر بولىدۇ) . بۇ كېسەلدە ئۇلار كۆپىيىپ يوغىنايدۇ. بۇنىڭ تېرە ئاستىدا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىلەردىن تۈپكى پەرقى بەز ۋە تۈگۈنچە قاتتىق بولىدۇ، بەك يوغان بولمايدۇ. ئەگەر بەزدە يىغىلغان ماددا كۆپ بولسا، بىر بەزنىڭ قېشىغا يەنە بىر بەز پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە تېرە ئاستىدىكى ئۆسمە چوڭ بولىدۇ. مەيلى قانداق ھالەتتە بولمىسۇن بەزدەك قاتتىق بولمايدۇ.

داۋالاش: مەلھەمى داخىليون چىپىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە قوغۇشۇننىڭ قېلىن پارچىسى تېڭىپ قويۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قۇلاق ئاستى بېزى ياللۇغى

بۇ تېنىدە بەز تۇتۇتىدىغان ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان ئىششىق بولۇپ (كۆپىنچە قۇلاق ئاستى بېزىنىڭ ئىششىپ يوغىنىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ) ، چۇما كېسىلىگە مەنسۇپ ئەمەس. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا يىرىڭلىق بەز ياللۇغىنى داۋالاشتىكى تەدبىرلەر قوللىنىلسا بولىدۇ.

لىمفا بەزلىرى سىلى

لىمفا بەزلىرىنىڭ سىلى تېرە ئاستىدا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىلەرگە ئوخشاش ئۆسۈكچە بولۇپ، تېرە ئاستىدا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىلەرگە ئوخشاش باسقاندا بېسىلىدۇ. لېكىن بۇ تېرە ئاستىدا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىلەرگە نىسبەتەن قاتتىق بولىدۇ. كۆپىنچە يۇمشاق توقۇلمىلاردا جۇملىدىن گەدەن ۋە قولتۇق ساھەسىدە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەلھەمى داخىليون چېپىلىدۇ. تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن ھەببە فىيزران (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ، ھەببە ۋاسلى (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) ، ئىترىفىلى غۇدۇدى قاتارلىق دورىلار بېرىلسە، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

قاتتىق ئىششىق

بۇ قاتتىق ئىششىق بولۇپ، بارماق بىلەن باسقاندا بېسىلمايدۇ.

داۋالاش: سەۋدا خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەلھەمى داخىليون چېپىلىدۇ. بۇ كېسەل بەزىدە بەلغەم خىلتىدىن، بەلغەم خىلتى تەركىبىگە سەۋدا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن بولغىنى سەۋدا خىلتىنىڭ قوشۇلىشىدىن بولغىنىغا قارىغاندا قاتتىقلىقى نىسبەتەن كەم بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا خىلت ئېتىبارى بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. بۇ خىل ئىششىقنىڭ پەزىلىرىدە سېزىم بولىدۇ. بەزىلىرى سېزىمنى يوقاتمىغان بولىدۇ. سېزىمى بارلىرىدا ئاغرىش بولىدۇ، بۇ «سېزىمنى يوقاتقان قاتتىق ئىششىق» (سەقىيروس غەيرە خالىس) دېيىلىدۇ. بۇنى يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەن داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ. ئەمما سېزىمنى يوقاتقىنىنى

داۋالىغىلى بولمايدۇ.

سەرتان (راك كېسىلى)

سەرتان ـ سەۋدا خىلتىدىن بولىدىغان ئىششىق بولۇپ، قاتتىق، رەڭگى قارا، يۇمىلاق بولىدۇ. ئەتراپى كۆپۈپ چىققان ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغىچە يىلتىز تارتقان بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۆپچۆرىسىدە قىزىل ۋە كۆك رەڭلىك تومۇرلار تارقالغان بولىدۇ. ئىششىقنىڭ ھالىتى دېڭىز قىسقۇچپاقىسى (سەرتان) غا ئوخشاش بولىدۇ. شۇڭا دېڭىز قىسقۇچپاقىسىغا ئوخشىتىپ، «سەرتان» دەپ ئات قويۇلغان.

داۋالاش: سەۋدا خىلتى بىر نەچچە قېتىم تەنقىيە قىلىنىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى تەڭشىلىدۇ. دەسلەپتە ماددىنى تارقاتقۇچى زىماتلار چېپىلىدۇ. ئەگەر يارا ھاسىل قىلغان بولسا ياكى يېرىلسا، يارىنى پۇتتۈرگۈچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى ۋە سەرتاننىڭ تەرەققىياتىنى توسىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئۇپا، يۇيۇلغان توتىيا، مەدەستان، گىل ئەرمىنى، نىشاستىگە ئوخشاش دورىلار گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىلىدۇ.

قىلقۇرت كېسىلى

بۇ بەدەندە قاپارتما پەيدا بولۇپ، قاپارتمىلار ئىچىدىن يىپقا ئوخشاش ئۇزۇن قۇرت چىقىدىغان كېسەلدۇر.

داۋالاش: ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ. قاپارتمىنىڭ ئۈستىگە زۇلۇك قۇرتى چېپىلىدۇ. سەۋدا خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. سەبرىنى يۇمغاقسۇت كۆكى ياكى كاسىنە كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيىدە ئېزىپ، قاپارتمىنىڭ ئۈستىگە چېپىلىدۇ. سەبرى مۇشۇ كېسەلنى داۋالاشتا ئالاھىدە تەسىرگە ئىگە. دەسلەپكى كۈنى 1.5g سەبرىنى كاسىنەنىڭ سۈيىگە كەچتە چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەنلىكى ئاق شېكەر قوشۇپ ياكى شېكەرسىز ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. يۇقىرىقىغا ئوخشاشلا ئىككىنچى كۈنى 3.5g ، ئۈچىنچى كۈنى 5.25g دىن ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر قاپارتمىدىن قىلقۇرتلار چىققىلى تۇرسا، قوغۇشۇن پارچىسى بىلەن باستۇرۇپ قويۇلىدۇ. قوغۇشۇن پارچىسىنىڭ ئېغىرلىقى تۆپەيلىدىن قۇرت تېزلا

چىقىپ كېتىدۇ. قاپارتما ئىششىقىنىڭ ئەتراپى ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ. ئىسسىق سۇنى ئۆچكىنىڭ ياكى كالىنىڭ دوۋسىقىغا تولدۇرۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەمما قىلقۇرتنى ئۈزۈپ سىلىشتىن ساقلىنىش، ئەگەر ئۈزۈلۈپ كەتسە، قاپارتمىنى ئۇزۇنىسىغا تىلىپ، بۇزۇق ماددىلارنىڭ ھەممىسى چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يارىنى پۈتتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. مەجۇنى قەنىسلىنىڭ بۇ كېسەلگە بولغان تەسىرى ئالاھىدە بولىدۇ.

ماخاۋ

جۇزام بىر خىل كېسەل بولۇپ، بۇنىڭدا ئەزالارنىڭ شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بىمارنىڭ بۇرنى پاناقلىشىپ، ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ. بىمارنىڭ يۈزى شىرنىڭ يۈزىگە ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ. بۇ مۇشۇ كېسەلنىڭ بىر دىئاگنوزلۇق ئالامىتىدۇر. شۇڭلاشقا بۇ كېسەلنى شىر يۈز كېسىلى دەپمۇ ئاتايدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىش، تەكرار مۇسھىل بېرىش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەندىن بۇزۇق ماددىلار تەنقىيە قىلىنىدۇ. مۇنچىدا كۆپرەك يۇيۇنۇش تەكىتلىنىدۇ. غىزا، پۇرۇتۇلما ۋە ياغلانمىلار ئارقىلىق بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ھەممىدىن ياخشى غىزاسى قوينىڭ سۈتى بولۇپ، پەقەت سۈتلا ئىستېمال قىلىپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. سۈتكە نان چىلاپ ئىستېمال قىلىشقىمۇ بولىدۇ. سەۋدا خىلتىنى كۆپەيتكۈچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ كېسەل ئۇزاقتا ساقايغاچقا، داۋالىغۇچى مەيۇسلەنمەسلىكى، ئىرادىسىنى بوشاشتۇرۇپ قويماسلىقى لازىم.

باش تەمرەتكىسى

باش تەمرەتكىسى ـ يارا خاراكتېرلىك كېسەل بولۇپ، باش تېرىسىدە پەيدا بولىدۇ. تەمرەتكىدە سۇيۇقلۇقلار كۆپ بولۇپ، زەرداب ئېقىپ تۇرسا، باش ھۆل تەمرەتكىسى (سەھفارۇلىپ) دەپ ئاتايدۇ. تەمرەتكە قۇرۇق بولسا، ئاق قاقاچلەر بىلەن قاپلانغان بولسا، باش قۇرۇق تەمرەتكىسى دېيىلىدۇ.

داۋالاش: ھۆل باش تەمرەتكىسىنى داۋالاشتا، قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ھېلىلە، شاھتەررەلەرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئومۇمىي بەدەن تەنقىيە

قىلىنىدۇ. قان تازىلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. زەرچۇبە، ئانار پوستى، مەدەستان، خېنە قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە ۋە گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەمرەتكىگە چېپىلىدۇ.

قۇرۇق باش تەمرەتكىسىنى داۋالاشتا سەۋدا خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. يەيدىغان، چاپىدىغان دورىلار ۋە پۇرۇتتۇلمىلار ئارقىلىق، ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ.

باش ھۆل تەمرەتكىسىنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، ھەرە كۆنىكىسىمان باش تەمرەتكىسى دېيىلىدۇ. يەنە بىر تۈرى يىڭنە بېشىسىمان (توچكىسى-مان) باش تەمرەتكىسى دېيىلىدۇ. يەنە بىر تۈرى تۇگۈنچىسىمان باش ھۆل تەمرەتكىسى دېيىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا باش ھۆل تەمرەتكىسىنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، ئەنجۈرسىمان (پارچىلىغاندىن كېيىنكى ئۇرۇقى چىقىپ تۇرغان ئەنجۈردەك) دېيىلىدۇ. يەنە بىر تۈرى بولسا قىزىل باش تەمرەتكىسى بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى ئەگەر چاچ چۈشۈرۈۋېتىلسە، باشنىڭ تېرىسى قىپقىزىل ھالەتتە كۆرۈنىدۇ.

داۋالاش: باش تەمرەتكىسىنىڭ ھەممە قىسمىنى (تۈرىنى) داۋالاشتا، بۇزۇق خىلتىلارنى بەدەندىن تەنقىيە قىلىپ، قان خىلتىنى ساپلاشتۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

قىچىشقاق

قىچىشقاق كېسىلىنى پارس تىلىدا «كەر» دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى بۇ كېسەلدە مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ قىچىشىدۇ. مۇدۇرلاردىن سۇ چىقمىسا، قۇرۇق قىچىشقاق، سۇ چىقسا ۋە زەرداب سۇ ئېقىپ تۇرسا، ھۆل قىچىشقاق دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: قۇرۇق قىچىشقاقنى داۋالاشتا ئىچىدىن ۋە سىرتىدىن ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. بەدەنگە ھۆللۈك تولۇقلانغاندىن كېيىن تەكرار تەنقىيە قىلىنىدۇ ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇلىدۇ. گۈل يېغىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەشمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

ھۆل قىچىشقاقنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن

خىلتقا مۇناسىپ مۇسھىل بېرىلىدۇ. ئىسسىق دورىلار قەتئىي چېپىلماسلىقى لازىم. گۈڭگۈرت سېرىقىنى ئىچىدىن ئىستېمال قىلىشقىمۇ، سىرتىدىن چېپىپ بېرىشىمۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

گۈڭگۈرت مەلھىمى بۇگۈنكى كۈندە مۇشۇ كېسەللىنى داۋالاشتا ئومۇملاشقان دورىدۇر.

تېرە قىچىشىش

مۇدۇر پەيدا بولماي، تېرىنىڭ قىچىشىشى «تېرە قىچىشىش كېسىلى» دېيىلىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىنى داۋالاش قۇرۇق قىچىشقاقنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. تېرە قىچىشىش كېسىلى مەخسۇس ئەزالاردا پەيدا بولسا، بۇ شۇ ئەزانىڭ قىچىشىشى دېگەن مەزمۇندا بايان قىلىنىپ ئۆتۈلىدۇ. ئاياللار جىنسىي ئەزاسى ۋە مەقئەت قىچىشىشنى داۋالاشتا، زىغىرنىڭ ئۇرۇقىنى ھەسەلدە قاينىتىپ، داكىنى ئۇنىڭغا يۇقتۇرۇپ، ھەمەلچە قىلىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىزاھات: قىچىشقاق، تېرە قىچىشىش كېسىلى ۋە يەلتاشما باللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

بۇلارنى داۋالاشتا ئوتلۇق شەخەك قويۇش ياكى زۇلۇك قۇرتى ئارقىلىق قان چىقىرىۋېتىلگەندىن كېيىن قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاقلانغان ئارپا قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن بەدەن يۇيۇلىدۇ ھەم باللارنىڭ بەدىنى مۇناسىپ ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ ھەمدە ئېمىتىۋاتقان ئانىغىمۇ دورا ئىشلىتىشنى ئۇنتۇپ قالماسلىق كېرەك.

ئەسۋە

بۇ ئىنتايىن ئۇششاق، قىزىل مۇدۇرلار بولۇپ، قاتتىق قىچىشىدۇ ۋە سانجىلىدۇ. بۇلارنى ئۇچلۇق مۇدۇرلار دەپمۇ ئاتايدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىنى داۋالاشتا، قان ئالغان ۋە سەپرانىڭ مۇسھىلىنى بەرگەندىن كېيىن، تۇز بىلەن خېنىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

بەدەن تەمرەتكىسى

بەدەن تەمرەتكىسىنى پارس تىلىدا «قۇبا»، ھىندىچىدا «داد» دەپ ئاتايدۇ. بۇ يامرىغان ھالقا شەكىللىك تېرە قۇرغاقلىشىش بولۇپ، قىچىشقاقـ تىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بەدەن تەمرەتكىسى يېڭى بولسا، ئەتكىچە تەسىر قىلمىغان بولسا، ھۇزۇزى مەككى ياكى ھېلىلىنى سىركىدە ئېزىپ چېپىش بىلەن يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر ئەتكىچە تەسىر قىلغان بولسا، تەمرەتكىگە زۇلۇك قۇرتى چېپىلىدۇ. ئۇشەق ياكى مۇرمەككىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، ئېزىپ چېپىلىدۇ. ئەگەر ئەتكە خىلى كۆچلۈك تەسىر قىلغان بولسا ھەمدە قاتتىقلاشقان بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ. سەۋدانىڭ مۇسھىلى بېرىلىـ دۇ. مۇنچىدا يۇيۇنۇش تەكتىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن خاس تەمرەتكە بار ئورۇننىڭ ئۆزىدىن قان ئېلىنىدۇ. كۈچلۈك دورىلار مەسىلەن: زەرنىخ، ئۇشەق، قىچا، مۇقەل، زەمچە قاتارلىقلار بۇغداي يېغى ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئەگەر بەدەن تەمرەتكىسى ساقايسا، يەرلىك ئورۇنغا ئازراق مەزگىلگىچە ماددىنى قايتۇرغۇچى چېپىلمىلار (زىمادلار) چېپىلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا كېسەلنىڭ ئاسان قايتىلىنىپ قېلىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

باللاردىكى بەدەن تەمرەتكىسىگە ناشتىدا شۆلگەي سۈرۈپ قويۇلسا بولىدۇ. بەدەن تەمرەتكىسى دورىلار بىلەن ياخشىلانمىسا ئۇنى تىلىۋېتىش لازىم. ئۇندىن كېيىن بۇزۇق گۆشنى يوقاتقۇچى ئۆتكۈر دورىلار چېپىلىدۇ. ئاندىن كېيىن يارىنى پۈتتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

دائىخورەك

بۇ ئاق رەڭلىك مۇدۇرلار بولۇپ، بۇرۇن ۋە پېشانىگە چىقىدۇ. خۇددى سۈت چاچراندىلىرىغا ئوخشايدۇ. شۇ مۇناسىۋەت بىلەن «سۈتسىمان مۇدۇر» دەپ ئاتالغان. بۇ كېسەل كۆپىنچە ئەرلەردە ياشلىق مەزگىلدە كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۈزۈم دەرىخى شېخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

كەچتە چىقىدىغان مۇدۇر

بۇ قاتتىق مۇدۇر بولۇپ، سوغۇق پەسىللەردە كەچلىك ۋاقىتتا چىقىدۇ، مۇدۇرلاردا قىچىشىش بولىدۇ.

داۋالاش: ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، قىچىشقاق، تېرە قىچىشىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار ئارقىلىق، تېرە تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىدۇ. كەرەپشىنىڭ سۈيىنى، ئۈزۈم سىركىسى لېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇدۇرلارغا چېپىلىدۇ.

سۆگەل

بۇ ناھايىتى قاتتىق مۇدۇر بولۇپ، سۆگەلنى ھىندى تىلىدا «مەسىس» دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر سۆگەلنىڭ ئۈچى يۇمىلاق، تۈۋى ئىنچىكە بولسا «مىخسىمان سۆگەل» دېيىلىدۇ. ئەگەر سۆگەل ئۇزۇن، مايماق بولسا «مۈگۈزسىمان سۆگەل» دېيىلىدۇ. ئەگەر سۆگەلدىن قاقاچ ئاجراپ، يېرىلىپ چىقىپ تۇرسا «يېرىگلىق سۆگەل» (تەرسۇس) دېيىلىدۇ. بۇ خىل سۆگەل پېشانە ۋە يۈز قىسمىغا چىقىدۇ. يۈز ساھەسىدە پەيدا بولغان سۆگەل ياپىلاق ۋە سېرىق بولسا «يېسسىمۇقسىمان سۆگەل» دېيىلىدۇ. ئەگەر سۆگەل ئۇزۇن، قىزىلغا مايىل بولسا «بۇغدايسىمان سۆگەل» دېيىلىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، سىركە بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۆگەل ئۈستىگە چېپىلىدۇ. گۈل يېغى، توخۇ ياغلىرى بىلەن ياغلاپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىك.

قاقاچلىق يارا

بۇ ئۆششاق مۇدۇرلۇق يارا بولۇپ، قاقاچلار بىلەن قاپلانغان بولىدۇ ھەمدە يارىدىن زەرداب ئېقىپ تۇرىدۇ. بۇ خىل يارا بىلەن ئاغرىغۇچىلاردا يۈرەك قوزغىلىش (خەفەقان)، ئايلىنىپ كېتىش (غەشى) بولىدۇ.

داۋالاش: تەنقىيىدىن كېيىن گۈل ئەرمىنىنى سىركىدە ئېرىتىپ، خېلى ئۇزۇن چېپىپ بېرىلىدۇ. بۇ چېپىلما يارا يېرىگىدىن پاكلىنىپ، يېڭى گۆش ئۈنگەنگە قەدەر چېپىلىدۇ. تۆۋەندىكى نۇسخىنىڭ بۇ كېسەلگە بولغان

تەسىرى بىر قەدەر ياخشى.

تەركىبى: گۈڭگۈرت سېرىقى، قۇرۇتۇلغان خېنە يوپۇرمىقى، قەمبىل، ئۆچۈرۈلگەن ھاك قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى تالقانلاپ، يەسمەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئىككىنچى، ئۈچىنچى كۈنى يارىنىڭ ئۈستىگە چېپىلىدۇ، يۇيۇۋەتمىسىمۇ بولىدۇ.

قارا رەڭلىك مۇدۇر

بۇ پاچاقتا پەيدا بولىدىغان قارا رەڭلىك مۇدۇر بولۇپ، ئاسانلا بۇزۇلۇپ، قارامتۇل سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىنىدۇ. بىر نەچچە قېتىم قۇستۇرۇلىدۇ، ئاندىن مۇدۇر بار ئورۇنغا زۇلۇك قۇرتى چېپىلىدۇ ياكى تىلىپ، لوڭقا قويۇپ، قان ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن خېنىنى كۆيدۈرۈپ، مامىرانچىنىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئۈجمىسىمان مۇدۇر

بۇ بىر خىل مۇدۇرلۇق يارا بولۇپ مەگىز (يۈزنىڭ مەگىزى) ساھەسىدە تېرىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا ياكى مەقئەت ۋە جىنسىي ئەزا قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

سەيىنەك

بۇ تىرناقنىڭ تۈۋىدە پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق ئىششىق بولۇپ، چىڭقىلىش ۋە ئاغرىش ناھايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ. يەرلىك ئورۇندا تارتىشىش ئېغىر بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا بىماردا قىزىتما بولىدۇ.

داۋالاش: قان ئالغان ۋە مۇسھىل بەرگەندىن كېيىن مىزاجنى تەڭشەش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. دەسلەپتە ئىسپىغولنى سىركىگە قوشۇپ، مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ چېپىلىدۇ. ئاغرىش بەك ئېغىر بولسا، بەزرۇلبەنجى ۋە ئەپيۇننى سىركىگە سېلىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، بارماقنى ئىسسىق ياغقا تىقىپ، ماددىنى

تارقىتىۋەتسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇسۇل بىلەنمۇ مادda تارقىغىلى ئۇنىمسا، زىغىر ئۇرۇقى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، زىمات تەييارلاپ، سەينەكنىڭ ماددىسى پىشقانغا قەدەر چىپىلىدۇ. ئاندىن كېيىن نەشتەر بىلەن تېشىپ، يىرىڭ ئاققۇزۇۋېتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن نەشتەر بىلەن تېشىپ، يارىنى پۈتتۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

تېرە ئاستىدا قان ئۇيۇپ قېلىش

بۇ «قان دىغى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەل ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن تېرە ئاستىدىكى مەلۇم قىزىل قان تومۇر يېرىلىپ، قان تومۇرلار ئىچىدىكى قان ۋە يەل قاتارلىقلار چىقىپ، تېرە ئاستىدا يىغىلىپ قالىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئالاھىدىلىكى قىزىل قان تومۇرلار كېڭەيگەن ۋاقىتتا، ئىششىق يانىدۇ (پەسىيىپ قالىدۇ). قىزىل قان تومۇر قىسقارغان ۋاقىتتا پۈلتىيىدۇ. يىغىلغان قاننىڭ رەڭگىگە ماس ھالدا ئىششىقنىڭ رەڭگىمۇ بىنەپشەرەڭ ياكى پىدىگەن (چەيزە) رەڭدە بولىدۇ.

داۋالاش: شاھى بەللۇت ۋە مورىغا ئوخشاش قابىز دورىلار چىپىلىدۇ. قاننى جانلاندۇرغۇچى ئەشيالاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئالاھىدە تېپىكى قاپارتمىلار

ئالاھىدە تېپىكى قاپارتمىلارنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ. ئۇلارنىڭ بىرى، ئۇششاق ئاق قاپارتما (زاتىل ئەسلى) بولۇپ، بۇنىڭ تۈۋى قاتتىق بولىدۇ. ناھايىتى تەستە يۇمشايدۇ. ئۇچىدىن ئاز-ئازدىن يىرىڭ چىقىپ تۇرىدۇ.

ئىككىنچىسى يۈز تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان قاپارتما بولۇپ، «شەلەم» دەپ ئاتىلىدۇ. قاپارتما قاتتىق بولىدۇ. قاپارتمىنىڭ ئەتراپىدا ياللۇغ دائىرىسى قىزىل بولىدۇ.

ئۈچىنچىسى، چېكە مۇدۇرىسى (بۇسۇرىل ئەسداغ): بۇ كىچىك چېيقانغا ئوخشاش چوڭ قاپارتقۇ بولۇپ، چېكە ساھەسىدە پەيدا بولىدۇ. ئۇنى تىلىپ كۆرگەندە، قويۇق قاندىن باشقا ھېچنەرسە چىقمايدۇ.

تۆتىنچىسى، غەلۋىرەك (بۇسۇرى قەفا): بۇ چېكىدە پەيدا بولىدىغان

مۇدۇرغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. باش ۋە گەدەننىڭ ئارقىسىدا پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدا ناھايىتى قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. سانى ناھايىتى كۆپ بولىدۇ.

بەشىنچى، ئاغرىقسىز قاپارتما: بۇ ئالاھىدە تىپتىكى قاپارتمىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، كىچىك، قاتتىق ۋە قىزىل بولىدۇ. لېكىن ئاغرىمايدۇ. چىققاندىن كېيىن خېلى ئۇزۇن تۇرۇپ، يوقىلىپ كېتىدۇ. يەنە باشقا بىر ئورۇنغا چىقىدۇ.

داۋالاش: ماددىغا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىنىدۇ. كېيىن زىماتلار چېپىلىدۇ. غەلۋىرەكنى داۋالاشتا بىنەپشە يىغىنى ئاپال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ھەمدە باشقا سۈرۈلىدۇ.

سىفلىس

سىفلىسمۇ ئالاھىدە تىپلىق قاپارتمىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، دەسلەپ فرانسىيىدە پەيدا بولۇپ، بارا-بارا باشقا ئەللەرگە تارقىغاچقا «فرانسۇز چاقىسى» دېگەن نام بىلەن ئاتالغان.

داۋالاش : خىلىتقا مۇۋاپىق تەنقىيە قىلىنىدۇ.

قىزىل ۋە چېچەك

قىزىل ـ بۇ بەدەنگە يىپسىمۇق (گولياك) چوڭلۇقىدىكى قىزىل رەڭلىك مۇدۇرلار پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مەشھۇر كېسەل بولۇپ، بۇنىڭغا قىزىتما بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

چېچەك ـ بەدەنگە يىپسىمۇق چوڭلۇقىدا چوڭ-چوڭ قاپارتمىلار چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەل بولۇپ، بۇنىڭغىمۇ قىزىتما قوشۇلۇپ كېلىدۇ. چېچەكنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، بەدەننىڭ ئوخشاشمىغان ئورۇنلىرىغا چوڭ ئاق رەڭلىك قاپارتمىلار چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ «ھومىيقا» دېيىلىدۇ. چېچەكنىڭ بۇ تۈرىدە قىزىش بولمايدۇ. ئەقلى ھوشى جايىدا، ساغلام بولىدۇ. چېچەكنىڭ بۇ تۈرى ئانچە خەتەرلىك ئەمەس.

داۋالاش : قىزىتمىلارنىڭ بايانىغا قارالسۇن. مۇدۇر ۋە قاپارتمىلارنى پىشۇرۇش، قۇرۇتۇپ قاقاچ تاشلىتىش ۋە چېچەك پەيدا قىلغان تېرىدىكى چوقۇرلارنى يوقىتىش تەدبىرلىرى «تېبىبىي ئەكبەر» دىكى قىزىل ۋە چېچەكنى داۋالاشتا ئىشلىتىدىغان چارىلار قوللىنىلسا بولىدۇ.

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

يىگىرمە ئالتىنچى باب تېرە ۋە تېرە رەڭگى ئۆزگىرىش كېسەللىكلىرى

ئاقكېسەل

بۇ تېرە يۈزىدە پەيدا بولىدىغان قىنىق ئاق رەڭلىك داغلار بولۇپ، ئەگەر بۇ ئاق داغلار ئومۇمىي بەدەندە بولسا، يامرىغان ئاق داغ دېيىلىدۇ.

ئاق گۈللۈك تەمرەتكە

بۇ تېرە يۈزىدە پەيدا بولىدىغان سۇس ئاق رەڭلىك داغدىن ئىبارەت.

ئاقكېسەل بىلەن ئاق گۈللۈك تەمرەتكىنىڭ پەرقى بەرەس پارقىراق بولىدۇ. قانچە كونىرىغانسېرى تېرىنىڭ ئىچكى قاتلاملىرىغىچە تەسىر قىلىپ كىرىدۇ. شۇنداقلا ئاقكېسەل ھەقىقىي تېرىگىچە تەسىر قىلىپ بولغاندا يىڭنە سانجىسا قان چىقمايدۇ. ئەمما ئاق گۈللۈك تەمرەتكە كۆپىنچە يۇملاق بولىدۇ، بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. مەيلى پەيدا بولغىنىغا قانچە ئۇزۇن بولمىسۇن، يىڭنە سانجىغاندا قانلا چىقىدۇ.

قارا گۈللۈك تەمرەتكە

قارا گۈللۈك تەمرەتكىنى «قاسىراقلىق بەدەن تەمرەتكىسى» دەپمۇ ئاتايدۇ. گەرچە ھەر ئىككىسىدە تېرە تۆكۈلسىمۇ ئەمما قارا گۈللۈك تەمرەتكىدە تۆكۈلگەن تېرە نېپىز بولىدۇ. تېرە قارىداش كېسىلى (بەرەس ئەسۋەد) دە تۆكۈلگەن تېرە بېلىقنىڭ قاسىرىقىغا ئوخشاش قېلىن بولىدۇ.

داۋالاش: ئاقكېسەل، ئاق گۈللۈك تەمرەتكىنى داۋالاشتا بەلغەم خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. تېرە قارىداش كېسىلى ۋە قارا گۈللۈك تەمرەتكىنى داۋالاشتا سەۋدا خىلتى ئومۇمىي بەدەندىن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. تەنقىيىدىن كېيىن كۆك ماش،

تۈرۈپنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سىركىدە ئېزىپ چېپىشمۇ قارا گۆللۈك تەمرەتكە ۋە تېرە قارىداش كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. قارا خەربەقنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشمۇ قارا گۆللۈك تەمرەتكە ۋە تېرە قارىداش كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. ئاقكېسەل ئۈچۈن قارا يىلاننى چېپىشمۇ ئۆزىگە خاس تەسىرگە ئىگە.

قارا داغ، قىزىل داغ، سەپكۈن

داغ ـ ھەممىگە تونۇشلۇق بولۇپ، يۈز تېرىسىدە پەيدا بولىدۇ. داغ بىلەن قارا گۆللۈك تەمرەتكىنىڭ پەرقى داغ بار ئورۇننىڭ تېرىسى سىلىق بولىدۇ. قارا گۆللۈك تەمرەتكە بار ئورۇننىڭ تېرىسى نىسبەتەن يىرىك بولىدۇ. قىزىل داغ ـ بەدەندە پەيدا بولىدىغان قىزىل داغلا بولۇپ، كۆپىنچە يۈز تېرىسىدە پەيدا بولىدۇ. سەپكۈن قارا رەڭلىك توچكىلار بولۇپ، بۇمۇ كۆپىنچە يۈز تېرىسىدە پەيدا بولىدۇ. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان تەپسىلاتلار مۆتىۋەر تېۋىپلارنىڭ مۇشۇلار ھەققىدە ئېيتقانلىرىغا ماس كېلىدۇ.

داۋالاش: چىنى رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ ياكى سېرىق زەرنىخنى يۇمغاقسۈت كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ ياخشىلانمىسا، ئۇمۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، يۇقىرىقى چېپىلمىلار چېپىلسا بولىدۇ. لېكىن چېپىلمىلارنى چېپىشتىن ئىلگىرى يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، چېپىلمىلارنىمۇ ئىسسىق چېپىش كېرەك.

مەڭ

بۇ قارا ياكى كۆكۈش كەلگەن ئۇششاق تۇگۈنچىلەر بولۇپ، نورمال تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىققان بولىدۇ.

داۋالاش: داغنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. ئەگەر مەڭ كىشىنى گۈزەللەشتۈرۈش رولىنى ئوينىغان بولسا، ئۇنى داۋالاشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق.

www.uyghurkitap.com

تېرىنىڭ كۆكىرىپ قېلىشى

تاياق تېگىش بىلەن تېرىنىڭ ئاستىدا قان ئۇيۇپ قېلىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەل.

داۋالاش: زەربىدىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتكەندىن كېيىن، كاللەك-سەي ۋە بابۇنە قاتارلىق يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىنىدۇ.

چەككۈزۈش

بىرەر ئەزانىڭ تېرىسىگە يىڭنە سانجىپ، سۈرمە ياكى نىلنى توشقۇزۇپ، تېرىنى قارا ياكى كۆكۈش رەڭگە كىرگۈزۈش «چەككۈزۈش» دېيىلىدۇ. چەككۈزۈش ھىندى ئاياللىرىدا كۆپ ئومۇملاشقان بولۇپ، تېرىدىكى نۇرغۇن زىننەت بەلگىلىرى چەككۈزۈشتىن ھاسىل بولغان. بۇ لارنى يوقۇتۇۋېتىش تەدبىرلىرى چەككۈزۈلگەن ئورۇنلارغا ئىسسىق سۇغا توغۇرغا ئارىلاشتۇرۇپ يۇيۇپ، يۇمشاتقاندىن كېيىن، ھەببەتۇل خۇزرانى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى بىر نەچچە قېتىم قوللانغاندا، بۇ بەلگىلەر يوقاپ كېتىدۇ. بۇ تەدبىرلەر بىلەن يوقالمىسا، چەككۈزۈلگەن ئورۇنلارغا بالادور ھەسەلنى سۈرۈپ، جاراھەتلەندۈرۈپ ئېقىتىپ يوقىتىلىدۇ.

ئۇششۇك

بەدەننىڭ مەلۇم ئورنىنىڭ تېرىسىنىڭ قىزىلغا مايىل بولۇپ قېلىشى بولۇپ، يۈز ۋە قول-پۇت تېرىسىدە كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەل كۆپرەك سوغۇق پەسىللەردە كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: قان ئېلىنىدۇ. مەتبۇخ ھېلىلە بىلەن بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر يارا ھاسىل بولغان بولسا، مەلھىمى ئەھمەر (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) سۈرۈلىدۇ. ئۇششىگەن ئورۇننىڭ ئۆزىدىن تىلىپ لوڭقا قويۇش ياكى زۈلۈك قۇرتى چاپلاش ئارقىلىق قان چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئۆچكە يېغىدىن تەييارلانغان سۇفۇف يالپاغداپ چاپلىنىدۇ. سۇفۇف قۇرۇپ قالسا، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىپ يەنە چېپىلىپ، يەنە قايتا يۇيۇۋېتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ

ئۆنۈمى بىر قەدەر ياخشى.

تېرە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى

ئاپتاپتا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش ياكى بەدەن ئاجىزلاپ كېتىش، زىرە ۋە جۇۋىنە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ياكى مەلۇم بىر خىلىتنىڭ غالىبلىقى سەۋەبىدىن تېرە رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتكەن بولىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىلىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىنىدۇ، ھاجەتكە مۇۋاپىق مىزاجنى تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدەن ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ. ماشىنىڭ ئۈنىنى قايناق سۇدا مەلھەم قىلىپ، سۈركەپ مەلۇم ۋاقىت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋېتىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

باش تېرىسى كېپەكلىشىش

بۇ كېسەلنى «باش كېپەكلىشىش» دەپمۇ ئاتايدۇ.

داۋالاش: باش تېرىسى بىنەپشە ياكى قاپاق ياغلىرى بىلەن ياغلىنىدۇ. قىزىلچىنى قايناتقان سۇغا ئازراق تۇز قوشۇپ، باشنى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىرلەر بىلەنمۇ يوقالمىسا، بەلغەم، قان ۋە سەۋدا خىلىتلىرى تەنقىيە قىلىنىدۇ.

قول، پۇت، يۈز ۋە كالپۇك تېرىلىرىنىڭ يېرىلىشى

ئەگەر بۇ كېسەل تاشقى سەۋەبلەر، مەسىلەن: ئىسسىق ياكى سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئاق مۇم تەركىبلىك مەلھەملەر، قىروتىلار چېپىلىدۇ. ئەگەر بىرەر ئىچكى سەۋەبتىن بولغان بولسا، مىزاجغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ، بوشاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: يۈز تېرىسىنىڭ يېرىلىشىنى داۋالاشتا ئاق مۇم، زۇپا، ئۆردەك يېغى، نىشاستە، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلاردىن قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ، چېپىپ بېرىلسە بولىدۇ. كالپۇك يېرىلىشىنى داۋالاشتا خېنە مېيى، ئۆردەك يېغى، ھەببەتۇلخۇزرا، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى قاتارلىقلاردىن

مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ. پۇت-قولنىڭ يېرىلىشىنى داۋالاشتا، كۈنجۈت بىلەن بىنەپشىنى يۇمشاق ئېزىپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

تېرىنىڭ قۇرغاقلىششى ۋە كېپەكلىشى

تېرە قۇرغاقلىشىپ قالغاندا تېرىدە يېرىكلىك بولىدۇ، تېرە كېپەكلەشكەندە بەدەن تېرىلىرى ئاجراپ چۈشىدۇ.

داۋالاشتا بەدەننى بۇزۇق خىلتلاردىن تازىلىغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلاردىن توخۇ يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلار بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ سىرتىدىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

تېرە سويۇلۇپ چۈشۈش

بۇ كېسەلنى داۋالاشتا مەدەستانىنى قىزىلگۈل ئەرەقىدە سۇرۇپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئەگەر تېرىنىڭ سويۇلۇپ چۈشىشى نىسبەتەن ئېغىر بولۇپ، تېرىدە ياللۇغ پەيدا بولۇپ قىلىشىنىڭ ئەندىشىسى بولسا قان ئېلىنىدۇ. تېرە سويۇلۇش مۇسكۇلنىڭ ئەتراپىدا بولمىسا، رەختنى نەمدەپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا قويۇپ قويۇلىدۇ. مۇسكۇللارنىڭ ئەتراپىدا بولسا، رەختنى نەمدەپ قويۇپ قويۇشنىڭ ھاجىتى يوق.

يىگىرمە يەتتىنچى باب چاچ كېسەللىكلىرى

دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، تېرە قاسىراقلىشىپ چاچ چۈشۈش

دائىرىلىك چاچ چۈشۈش كېسىلىدە پەقەت چاچلا چۈشىدۇ. تېرە قاسىراقلىشىپ چاچ چۈشۈش كېسىلىدە چاچ ۋە تېرىنىڭ ھەر ئىككىسى چۈشىدۇ. بۇ ھەر ئىككى كېسەلدە تېرىدە بۇزۇق ماددا بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: قايسى خىلىت غالىبلىقتا ئالامەتلەر بولسا، شۇ خىلىتقا قارىتا ئومۇمىي بەدەنلىك تەنقىيە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

چاچ شالاڭلىشىپ چۈشۈش

بۇ كېسەلدە تېرىدە بىرەر قانداق نورمالسىزلىق بولماي تۇرۇپ، چاچ شالاڭلىشىپ چۈشىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبكە قارىتا مۇۋاپىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئەگەر چاچ چۈشسە، باش تېرىسى بەك يۇمشاق بولسا، ئۇنى «تۆگە قۇشنىڭ تۈك تاشلىشى» دەپ ئاتايدۇ. بۇ كېسەل تۆگىقۇشىدا كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا باشنى پات-پات چۈشۈرۈپ تۇرۇپ، باشنى خېلى ئۇزاقىچە نامازشامگۈلى يېغى، ئامىلە يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىلىدۇ.

پاينەكباش

بۇ كېسەلدە پەقەت باشنىڭ چوققىسى ۋە ئالدى قىسمىنىڭ چېچى چۈشىدۇ. بۇ كېسەل ئومۇمەن ياشانغانلاردا كۆرۈلىدۇ. بەزى ياشلاردا كېسەل سۈپىتىدە ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: چاچ شالاڭلىشىپ چۈشۈشنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش

www.uyghurkitap.com

ئېلىپ بارسا بولىدۇ. ئەمما بۇ كېسەل ياشانغانلاردا پەيدا بولسا داۋالاش بىرقەدەر قىيىن.

چاچنىڭ يېرىلىشى

داۋالاشتا: باشنى بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش باشقا ياغلار بىلەن ياغلاپ، ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

باش تېرىسى مايلىشاڭغۇلىشىش كېسىلى

بۇ كېسەلدە باش تېرىسى خۇددى ماي بىلەن مايلانغاندەك مايلىشاڭغۇ تۇرىدۇ.

داۋالاش: ئىترىفىل دورىلار بىلەن داۋالاش قىلىنسا بولىدۇ.

چاچ ئاقىرىش

چاچ ئاقىرىش دېگەندە ئاساسلىقى چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىشى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ئەسلىدە چاچ ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن ئاقارسا بولىدۇ.

داۋالاش: ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر دانە ھېلىلە مۇرابباسى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەر ئايدا بىر ھەپتە ئىترىفىلى سەغىر ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىككى ئايدىن كېيىن بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. چۈچۈمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، قان ئالدۇرۇشتىن ھەمدە جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

چاچنى ئاسراش تەدبىرلىرى

چاچنى ئاسراش ئۈچۈن لادەن يېغى، نامازشامگۈلى يېغى بىلەن چاچنى ياغلاپ بېرىش كېرەك. چاچنى ئۆستۈرۈش ئۈچۈن باشنى ئامىلە سۈيى بىلەن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.چاچ ئۇندۇرۇش ئۈچۈن، بەرەنجاسەپنى كۆيدۈرۈپ، كۆپىكى دەريا بىلەن سوقۇپ، كونا زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، باشقا چېپىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئۇندىن باشقا دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، چاچ چۈشۈشكە تېرە تۆكۈلۈش بىرگە قوشۇلۇپ كېلىش كېسەلىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسىمۇ بولىدۇ. تۆك

چۈشۈرۈش ئۈچۈن، ھاك بىلەن زەرنىخ ئارقىلىق تۈك چۈشۈرۈش بىر قەدەر ئومۇملاشقان. ئەمما دوۋسۇن ساھەسىدىكى تۈكلەرنى چۈشۈرۈشتە ئۇستۇرا بىلەن چۈشۈرگەن مۇۋاپىق. ھاك بىلەن چۈشۈرۈشنىڭ زىيىنى كۆپ. مەلۇم بىر ئورۇنغا تۈك پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن، شەۋكىران قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە بولىدۇ. شۇنىڭدەك موزا، پىستە، ئىتنىڭ قېنى، چۈمۈلىنىڭ تۇخۇمىنى سۈركەشمۇ پايدىلىق. چاچنى قوڭغۇر رەڭدە قىلىش ئۈچۈن، سەدرى دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، موزا، شۇمشىلارنى سۇغا چىلاپ تاتلىقىنى ئېلىپ، بۇ دورا سۈيى بىلەن چاچنى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ. چاچنى ئىنچىكىلەشتۈرۈش ئۈچۈن، زەرچۇبەنى كۆيدۈرۈپ، ھاكقا ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭ كۆمىلاچ ياساپ، چاچقا سۈركىلسە بولىدۇ. بۇ ئىشنى كۈندە بىر قانچە قېتىم سۈركەپ بېرىش كېرەك. ئەمما چوڭ كۆمىلاچنى مەلۇم بىر ئورۇننىڭ چېچىغىلا سۈركىمەسلىك كېرەك. بولمىسا شۇ ئورۇننىڭ چېچى چۈشۈپ كېتىدۇ. چاچنى يۇمرانلاشتۇرۇش ئۈچۈن، كۈنجۈت مېيىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈرۈلىدۇ. چاچنى قارايتىش ئۈچۈن، چاچنى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، ئۈستىدىن مەدەستان، ئۆچۈرۈلگەن ھاك، مىلتان سېغىزى قاتارلىق ئۈچ خىل دورىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، باشقا چېپىلىدۇ. ئۈستىدىن ئابدىمىلىك ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقىنى قويۇپ، تېڭىپ قويۇلىدۇ. 3 سائەتتىن كېيىن يېشىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇۋېتىلىدۇ. ئۇلاردىن باشقا لادەن يېغى، گۈل يېغى ۋە باشقا ياغلار بىلەن ياغلاپ بەرسە بولىدۇ. چاچنىڭ رەڭگىنى قىزىلغا مايىل سېرىق قىلىش ئۈچۈن، خېنە، ئىسپىرت، ئۇد خام قاتارلىقلارنى خېمىر قىلىپ، ئۇنىڭغا زەمچە، زەرنىخ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. چاچنى قىزىل قىلىش ئۈچۈن، سەئىدى كۇفى، كۈندۈش قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيى بىلەن چاچ يۇيۇپ بېرىلسە بولىدۇ. چاچنى ئاقارتىش ئۈچۈن، ماشنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا بولىدۇ.

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

يىگىرمە سەككىزىنچى باب تىرناق كېسەللىكلىرى

تىرناقلارنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى

تىرناقلارنىڭ ئاقىرىپ قېلىشىنى داۋالاشتا شۇمشا بىلەن زىغىرنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاقارغان تىرناققا چاپسا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى بولمىسا، ئومۇمىي بەدەننى تەنقىيە قىلىش كېرەك.

تىرناقلارنىڭ سارغىيىپ قېلىشى

تىرناقلارنىڭ سارغىيىپ قېلىشىنى داۋالاشتا زاراڭزا ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، سارغايغان تىرناققا چىپىلسا بولىدۇ ھەمدە بەدەندىن سەپرا خىلتىنى كېمەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

تىرناق ئاغرىقى

تىرناق ئاغرىقىنى داۋالاشتا نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى، ياۋا كەندىر يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، تىرناققا زىماد قىلىنسا شىپا بولىدۇ.

تىرناقلارنىڭ مايماقلىشىپ قېلىشى

بۇ كېسەلدە تىرناقلارنىڭ تۈۋىدە قېلىنلاش بولىدۇ. بۇ كېسەلنى «تىرناق جوزامى» دەپمۇ ئاتايدۇ.

داۋالاش: سەۋدا خىلتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەلھەمى داخىليون ۋە باشقا مۇناسىپ قىرۇتى (ئاق مۇم تەركىبلىك مەلھەملەر) لار زىمات قىلىنىدۇ.

تىرناق يېرىلىش

ئەگەر تىرناق ئۆزۈنىسىغا يېرىلسا ئۇ «چىشىمان تىرناق يېرىلىش»

دېيىلىدۇ.

داۋالاش: سەۋدا خىلىتى تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى ۋە شۇمشىنىڭ لۇئابى (شىرىسى) قاتارلىقلار سۈرۈلىدۇ.

تىرناقلارنىڭ چۈشۈپ كېتىشى

تىرناق يۇلۇنۇپ چىقىشنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل بولىدۇ:

1) مۇسكۇللارنىڭ بوشىشىپ كېتىشى (ئىستىرنا) نىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا گەرچە تىرناق يۇلۇنۇپ چىقسىمۇ ئەمما ئاغرىش بولمايدۇ. بۇنى داۋالاشتا بەلغەم خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش كېرەك.

2) قان خىلىتى ھارارىتىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا يەرلىك ئورۇندا ئاغرىش بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. پاچاققا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئەگەر قول بارماقلىرىنىڭ تىرنىقى يېرىلغان بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر پۇت بارماقلىرى يۇلۇنۇپ چىققان بولسا، چىلان شەربىتىنى بېرىپ، قان خىلىتىنىڭ ھارارىتى پەسەيتىلىدۇ.

تىرناقلارنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشى ۋە قىچىشىشى

بۇ كېسەلدە تىرناقلار كۆپۈشۈپ قالىدۇ ۋە قىچىشىدۇ.

داۋالاش: تىرناقلارنى دەريا سۈيى بىلەن يۇيۇپ بېرىش، ئەنجۈر مونىكىنى ئېزىپ، زىمات قىلىش مەنپەئەتلىكتۇر.

تىرناقلارنىڭ ئېزىلىشى

ئالدى بىلەن ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى، ئانار يوپۇرمىقىنى سوقۇپ زىماد قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن زەيتۇن يېغىغا بۇغداي ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

تىرناقنىڭ ئاقىرىپ چۇرۇكلىشىپ قېلىشى

بۇ كېسەلدە تىرناق ئاق ئەبرەككە ئوخشاش ئاقىرىپ، پارقىراق بولۇپ

www.uyghurkitap.com

كېتىدۇ. ئاسانلا سۇنۇپ كېتىدۇ.

داۋالاش: مائۇلئۇسۇل شەربىتىنى گۈلقەنت، سىركەنجۇبىل، بادام ياغلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. هۆل زىرىق، تاتلىق بادام، ئۆردەك يېغى قاتارلىقلار تىرناققا سۈركىلىدۇ.

تىرناق ئاستىدا قان ئۇيۇپ قېلىش

داۋالاشتا زۇفتى رۇمىنى بۇغداي ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. مۇسەللەس شەربىتى بىلەن تىرناق كۆپرەك يۇيۇپ بېرىلىدۇ. ئارىلاپ زاراڭزا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن قوشۇپ چېپىلىدۇ. كېسەللەنگەن تىرناقنى ئېغىزغا سېلىپ، كۈندە نەچچە قېتىم شۈمۈپ بېرىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

تىرناقنىڭ يۇلۇنۇپ كېتىشى

ئەگەر مەلۇم بىر سەۋەبتىن تىرناق يۇلۇنۇپ كەتسە، زەرنىخ، جاۋاشىر، ئاچچىق بادام مېغىزى قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئەگەر زىمات چېپىشتىن ئىلگىرى، مەلھەمى داخىليون چېپىلسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

يىگىرمە توققۇزىنچى باب ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

پىت ۋە سىركىلەپ قېلىش

بەزى ۋاقىتلاردا بەدەندە پىت ۋە سىركە (سىركە پىتنىڭ تۇخۇمىدۇر) كۆپىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ئومۇمىي بەدەننى نورمالسىز خىلىتلاردىن تازىلاش (قان ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش ئارقىلىق نورمالسىز خىلىتلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاش) بىلەن بىرگە شور دەريانىڭ سۈيى (سۇغا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز قوشۇپ تەييارلانغان سۇ) بىلەن يۇيۇندۇرۇش، ئىچ كىيىمنى پات-پات ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك ھەمدە كىيىپ سىلىقەتكەن كىيىمنى ئايرىم قويۇش لازىم. پىتنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، «قەمقام» دېيىلىدۇ. بۇ تېرە تەر تۆشۈكچىلىرىگە مەھكەم چاپلىشىۋالغان بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلسە، ئورنىدىن قوزغىلىدۇ. نىڭ مايىقى بىلەن نۆشۈدۈرنى سىركىدە ئېرىتىپ، پۈتۈن بەدەنگە سۈركەش پىتلاپ كېتىشنىڭ ھەممە قىسىملىرىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئاچچىق قۇستە، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە، زەرنىخ قاتارلىق دورىلارنى سىركىدە ئېرىتىپ سۈركەشمۇ پىتلاپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆپ تەرلەش

ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى خىلىتلاردىن بەدەننىڭ تولۇپ قېلىشىدىن بولغان بولسا، تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەن ئېھتىياجىدىن كۆپلۈكى تۈپەيلىدىن بەدەندە تولۇپ قېلىشىدىن بولغان بولسا، ئوزۇقلۇق مۇۋاپىق مىقداردا كېمەيتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى ئاجىز بولسا، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. موزىنى يۇمشاق

www.uyghurkitap.com

ئېزىپ، بەدەنگە سۈركىلىدۇ. قىزىلگۈل شېخىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسسىق بىلەن ئۇمۇمىي بەدەن ئىسرىقلىنىدۇ. كۈچلۈك غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. كېيىمنى نېپىزرەك كىيگۈزۈش، ھاۋانىڭ مۆتىدىل بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش ھەمدە چىققان تەرنى سۈرتمەسلىك كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا تەرلەش پەسىيىپ قالىدۇ. ئارپا يىغى تەرنى پەسەيتىپلا قالماستىن، يەنە بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە زىيادە تەرلەش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئايلىنىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇلاردىن باشقا ئالما سۈيى، قىزىلگۈل ئەرەقى، گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، سۇ پارلىنىپ پەقەت ياغلا قالغاندا، ئوچاقتىن چۈشۈرۈپ، سوۋۇتۇپ بەدەن ياغلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: بوھران كۈنلىرى (كېسەلنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدىكى ئېغىرلىشىش ياكى ساقىيىش تەرەپكە قاراپ يۈزلىنىش دەۋرى) كۆپ تەرلەش بولسا، ئۇنى توختاتماسلىق لازىم. ئەگەر زىيادە تەرلەش سەۋەبىدىن بەدەننىڭ ئاجىزلاپ كېتىش خەۋپى بولسا، تەرلەشنى توختىتىشقا بولىدۇ.

قانلىق تەرلەش

بۇ كېسەلنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ. سۈرگە دورىسى بېرىلىدۇ. قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەدبىرلىرى (يەنى زەرنىخ، كاسىنە، يۇمغاقسۈت، چىلان، ئەينۇلا قاتارلىق دورىلاردىن دەملىمە تەييارلاپ ياكى ئەينۇلا شەربىتىگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش) قوللىنىلىدۇ. ئاندىن كېيىن تېرە تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئېغىزىنى تارايتىش مەقسىتىدە ئانارنىڭ پوستى، جۇپتى بەللۇت قاتارلىقلارنى سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ تاتلىقى بىلەن يۇغۇرۇپ، بەدەنگە تەكشى سۈرۈلىدۇ.

زىيادە جۇدەپ كېتىش ۋە زىيادە سەمرىپ كېتىش

زىيادە ئورۇقلاپ كېتىش ياكى زىيادە سەمرىپ كېتىش ئوخشاشلا كېسەل ھېسابلىنىدۇ. زىيادە ئورۇقلۇقنى داۋالاش تەدبىرلىرى بولسا، ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبچىسىنى يوقىتىش، ئاندىن كېيىن بەدەننى سەمرىتكۈچى دورىلار ۋە غىزالارنى بېرىشتىن ئىبارەت. تۆۋەندىكى نۇسخىنىڭ

بەدەننى سەمرىتىش تەسىرى نىسبەتەن ياخشى. نۇسخا تەركىبى: ئاق تۆدەرى، قىزىل تۆدەرى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ھەببۇتۇلخۇزرا قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەمدە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، قۇۋۋەتلىك، خىلىت ھاسىل قىلىشى تېز بولغان غىزالار بېرىلىدۇ.

زىيادە سەمرىپ كەتكەنلەرگە قارىتا بەدەننى ئورۇقلىتىش تەدبىرلىرى مۇنداق: سۈرگۈچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىپ، يېمەكلىك مىقدارى مۇناسىپ كېمەيتىلىدۇ. بەدەن قۇستە يېغى ۋە سېرىقچېچەك يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ئىترىفىل دورىلار ۋە جاۋارىش كۇمۇنى بېرىلىدۇ. بىمار ئۇسسۇز قويۇلىدۇ. قومغا كۆمۈلۈشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى. بۇ دورىنىڭ زىيادە سەمرىپ كېتىشكە ئۈنۈمى بىر قەدەر ياخشى. تەركىبى: يۇيۇلغان لوك 5. 3 گرامنى ناشتىدا سىركە بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بىر ھەپتە ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك ۋاقىتقىچە ئىستېمال قىلغاندا بەدەن كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ئورۇقلايدۇ.

باش ۋە پېشانە تېرىسىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى

ئەگەر باش ۋە پېشانە تېرىسىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بولغان بولسا، كېسەللەنگەن ئورۇننى ياغلار بىلەن ياغلاش ئارقىلىق يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر بىرەر ماددىنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، ماددىغا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن تازىلاشقا توغرا كېلىدۇ.

باشنىڭ چوڭىيىپ قېلىشى

بۇ مېڭە پەردىلىرى ئارىلىق بوشلۇقلىرىغا سۇيۇقلۇقلارنىڭ يىغىلىشى سەۋەبلىك باشنىڭ يوغىناپ كېتىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. شۇڭا بۇ كېسەلنى باشقا سۇ چۈشۈش دەپ ئاتاش مۇۋاپىق.

داۋالاش: تېرىدىن باشقا چىلىك كېلىدىغان دوپپا تىكىپ، باشقا جۈگۈ-رۈپ كىيگۈزۈلىدۇ. پۇت ۋە پاچاق ساھەسىنى كۆپرەك ئوۋۇلاپ بېرىش، ئوزۇقلۇق مىقدارىنى كېمەيتىش ھەمدە سۇيدۇك ھەيدەش ۋە سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەن ھۆللۈكى مۇۋاپىق كېمەيتىلىدۇ.

بارماقلارنىڭ كۆپۈشۈشى ۋە قىچىشىشى

بۇ كېسەلدە قىش پەسلىدە بارماقلار كۆپۈشۈپ قالىدۇ ۋە قىچىشىدۇ.

داۋالاش: كېسەللەنگەن بارماق تۇز سۈيى بىلەن يۇيۇلىدۇ (تۇز تەركىبى يۇقىرى قۇدۇق سۈيى، شور دەريانىڭ سۈيى بولسا تېخىمۇ ياخشى)، بۇنىڭدىن باشقا قىزىلچا ياكى چامغۇرنىڭ قايناتىلمىسى بىلەن يۇيۇپ بېرىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

چات قىسمىنىڭ زەخىملىنىشى

بۇ كېسەل ئۇزۇن ئۇڭدا يېتىش سەۋەبىدىن چات ۋە پەللەك (ساغرا) قىسمى شەلۋەرەپ قالىدۇ. شۇڭا بۇ كېسەل ياتاق يارىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە قىزىللىق كۆرۈلگەن ھامان ئۇڭدا ئۇخلاش، ئۇزۇن ئولتۇرۇشنى مەنئى قىلىش ھەمدە ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى چېپىش، گۈلاب ۋە سىركىنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا سۈرۈلىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بولسا، مەلھەمى ئىسپىداج (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) سۈرۈلىدۇ.

بەدەن پۇراش

داۋالاشتا كېسەل پەيدا قىلغان ماددىنى بەدەندىن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، مەدەستانىنى گۈلابتا ئېزىپ، بەدەنگە سۈرۈلىدۇ. ئامىلە نۆشدارى بېرىلىدۇ.

قول-پۇت بارماقلىرىنىڭ ئۇششۇپ قېلىشى

ئارتۇق سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن قول-پۇت بارماقلىرى قارىداپ،

قېلىنلاپ قالىدۇ.

داۋالاش: قارىداشقا باشلىغان ھامان ئىششىشتىن ئىلگىرى زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلاردىن قايسىسى تېپىلسا، شۇنىڭ بىلەن ياغلاپ بەرسىمۇ بولىدۇ. لېكىن ياللۇغلانغاندىن كېيىن، قارىداشتىن ئىلگىرى ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەك، شۇمشا، زىغىر ئۇرۇقى ۋە باشقا مۇشۇنىڭغا ئوخشىغان باشقا دورىلارنىڭ قايىنتىلمىسىغا چىلاپ بېرىش ھەمدە گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا كۆممىقوناقنى يۇمشاق ئېزىپ، رەيھان شەربىتىدە قايىنتىپ، سىرتىدىن چېپىپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇن قارىداپ قالغان بولسا، يەرلىك ئورۇنغا چوڭقۇر قىلىپ لوڭقا قويۇلىدۇ ھەمدە شۇ ۋاقىتتا ئىسسىق سۇغا پۇتنى تاكى قان ئۆزلۈكىدىن توختاپ قالغانغا قەدەر چىلاپ بەرگەندە، چىقىۋاتقان بۇزۇق قان توختاپ قالماي، تولۇق چىقىپ كېتىدۇ. ئاندىن كېيىن پۇتنى ئىسسىق سۇدىن چىقىرىپ، گىل ئەرمىنى، سۇ، ھەسەل ۋە سىركىلەر بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، سىرتىدىن چېپىلىدۇ. ئازراق ئۆتكەندىن كېيىن رەيھان شەربىتى، سۇ، سىركىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ ئىششىگەن ئورۇن كۈندە بىر نەچچە قېتىم يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

ئوتتا كۆيۈپ قېلىش

داۋالاشتا: سۇ كۆتۈرۈپ چىقىشتىن ئىلگىرى رەختنى مۇز سۇيىگە چىلاپ، كۆيگەن ئورۇنغا قويۇپ، سوغۇق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئىسسىپ قالسا، يەنە سوۋۇتۇپ، تەكرار قويۇش كېرەك. گىل ئەرمىنىنى سۇ ۋە سىركىدە سۇرۇپ كۆيگەن ئورۇنغا سۈركىلىدۇ ھەمدە كوممىقوناقنى ئېزىپ، قايىنىتىپ، ئۇنى كۆيگەن ئورۇنغا چېپىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك، ئوخشاشلا تۇخۇمنىڭ ئېقى سۈركەپ بېرىش ۋە ياكى سۈت بىلەن قېتىقنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەگەر كۆيگەن ئورۇندا سۇ كۆتۈرۈش بولغان بولسا، قان ئېلىنىدۇ. بەدەن خىلىتلاردىن تولۇپ كەتكەن بولسا، يەرلىك ئورۇنغا مەلھىمى ئىسپىداج ۋە مەلھىمى نۇرە (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قاراڭ) سۈركىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قىزىق ياغ بىلەن كۆيۈپ قېلىش

بۇنى داۋالاشتا ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ. لېكىن بۇ خىل كۆيۈكتە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ئازراق زەيتۇن يېغى ۋە ئۆپكا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلسە، مەنپەئەتى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

قايناق سۇدا كۆيۈپ قېلىش

ئۇنى داۋالاشتا ئارپىنى كۆيدۈرۈپ، تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ.

توكتا كۆيۈپ قېلىش

بۇ خىل كۆيۈكنى داۋالاشتا ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكنى داۋالىغانغا ئوخشاش داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ.

ئاپتاپتا كۆيۈپ قېلىش

بەزىدە كۈچلۈك كۈن نۇرىدا مەشغۇلات قىلغاندا بەدەن تېرىلىرى كۆيۈپ، قارىداپ قالىدۇ.

داۋالاشتا: سىرتىدىن مەلھىمى كاپۇر سۈركىلىدۇ.

بالادۇر ھەسەلدىن كۆيۈپ قېلىش

بۇنى داۋالاشتا يەرلىك ئورۇن تىلىنىپ، لوڭقا قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەلھىمى خەل (كىتابنىڭ ئاخىرىغا قارالسۇن) سىرتىدىن سۈركىلىدۇ.

ھاك بىلەن تىلىنىڭ كۆيۈپ قېلىشى

بۇ پان يەپ ئادەتلەنگەنلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش: ئىسپىغول ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش لۇئابلىق دورىلارنىڭ لۇئابى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. ئاندىن كېيىن بادام يېغى، ياڭاق يېغى بىلەن تىل ياغلىنىدۇ.

زەخىملىنىشلەر

زەخىملىنىشلەر پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىغا مەنسۇپ بولۇپ، كۆپىنچە
پوست بىلەن ئەتتە كۆرۈلىدۇ. ئەگەر زەخىملەردە يىرىڭداش بولسا، «يارا»
دەپ ئاتىلىدۇ. زەخىملىنىشلەرنىڭ تۈرلىرى كۆپ. مەسىلەن: يېنىك دەرىجى-
دىكى زەخىملىنىش، ئوتتۇراھال دەرىجىدە زەخىملىنىش، ئېغىر دەرىجىدە
زەخىملىنىش قاتارلىقلار. ئۇلاردىن باشقا زەخىملىنىشلەر زەخىمنىڭ شەكلىگە
قاراپ، زەخىمە ئېغىزىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدىغان زەخىمە، چوڭقۇر
زەخىمە، گۆش ئۆسۈپ چىققان زەخىمە، مۇرەككەپ زەخىمە، ئەسلىگە
كېلىدىغان زەخىمە، ئەسلىگە كېلەلمەيدىغان زەخىمە دېگەندەك بىر قانچە
خىلغا بۆلۈنىدۇ. زەخىملىنىشلەر دەستىكار (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالاش
ئىلمىگە مەنسۇپ بولۇپ، بۇ يەردە ئۇنى تەپسىلىي سۆزلەپ ئولتۇرۇشنىڭ
ھاجىتى يوق. لېكىن شۇنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش لازىمكى: ئەگەر يۈرەكتە
زەخىملىنىش بولسا، ئۇ داۋالاشقا ئازراقمۇ پۇرسەت بەرمەيدۇ. ئومۇمەن
ئۆلۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش مېڭە زەخىملىنىشلىرىدىمۇ بىمارنىڭ
ھاياتى ئېغىر دەرىجىدە خەۋپكە ئۇچرايدۇ. مېڭە زەخىملەنگەندە ئەقلىي
تەپەككۇر توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۆرەك، دوۋساق ۋە ئۈچەينىڭ زەخىملە-
نىشلىرىدىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش ئەھۋاللار بولىدۇ. سۈيدۈكتە قان كېلىش
دوۋساق زەخىمسىنىڭ، ئارقا تەرەتكە قان ئارىلاش كېلىش ئۈچەي زەخىمى-
سىنىڭ ئالامىتىدۇر. جىگەرنىڭ زەخىملىنىشى گەرچە قورقۇنچلۇق بولسىمۇ
ئەمما ئۇنىڭ ساقىيىپ كېتىشىدىن ئۈمىد بار. ئەسەبلەر ۋە مۇسكۇل
ئۈچلىرىنىڭ زەخىملىنىشىمۇ نىسبەتەن خەتەرلىك بولۇپ، بۇ ئەزالاردىكى
زەخىملىنىشلەرنى ئەزا رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى، ئايلىنىشى، تارتىشىپ قېلىشى
قاتارلىق ئالامەتلەردىن بايقىغىلى بولىدۇ. تىزنىڭ ئالدى قىسمىنىڭ زەخى-
ملىنىشىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى نىسبەتەن قىيىن بولىدۇ. قورساق قىسمىدىكى
زەخىملەر چوڭقۇرلاپ كىرگەن بولسا، بۇمۇ خەتەرلىك بولۇپ، قورساق
زەخىمسىنىڭ چوڭقۇرلاپ كىرگەنلىكىنى كېكىرىش، ھېق تۇتۇش ئالامەت-
لىرىدىن بىلگىلى بولىدۇ. كۆكرەك قىسمىدىكى چوڭقۇر زەخىملەرمۇ خە-

تەرىلىك بولۇپ، ئۇنى جاراھەتلەنگەن ئورۇندىن ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرۇش ئالامىتىدىن بىلگىلى بولىدۇ. دىئافراگمىنىڭ زەخىملىنىشىمۇ خەتەردىن خالىي ئەمەس. دىئافراگما زەخىملەنگەنلىكىنى دەم سىقىلىش ئالامىتىدىن بىلگىلى بولىدۇ. ئاشقازاننىڭ زەخىملىنىشىمۇ خەتەرلىك بولۇپ، ئاشقازان زەخىملەنگەندە غىزالار ئاشقازاندىن چىقىدۇ. زەخىملىنىش يۇقىرىقى ئەزالاردىن باشقا ئەزالاردا بولسا، شۇ ئەزالارنىڭ خىزمىتىنىڭ ئوخشىمىغان دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىدىن ئۇنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

قىسقىسى زەخىملىنىش تېرە بىلەن ئەتىلا چەكلەنگەن بولسا، دەستىكار ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ تىكىلىدۇ. زەخىملىنىشلەردە ئۇششاق سۆڭەك پارچىلىرى بولسا، ئۇلارنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن پىششان دەستىكارچىغا كۆرۈنۈش، دەستىكارچىمۇ جاراھەتشۇناسلىق جەھەتتە تەجرىبىگە باي بولغان بولۇشى لازىم. چۈنكى زەخىملىنىشلەرنى داۋالاشتا پەقەت زەخىمە ھەققىدە چۈشەنچە بولۇپلا قالماستىن، ئەڭ مۇھىمى مول ئەمەلىي تەجرىبە بولۇشى زۆرۈر.

نەيزە، ئوق، تىكەن ۋە باشقىلارنىڭ سانجىلىپ كىرىشى

داۋالاشتا ئالدى بىلەن سانجىلىپ كەتكەن نەرسىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، مۇرەككى، كۈندۈر قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ سۈركىلىدۇ.

يارا

يارا بىر قانچىگە بۆلۈنىدۇ. مەسىلەن: ئادەتتىكى يارىلار (بىسىست)، مۇرەككەپ يارىلار، يارا ئېغىزى تەستە پۈتىدىغان يارىلار، ئاقمىلار، يامىرىغۇچى يارىلار، گۆشنى يەپ ماڭىدىغان يارا قاتارلىقلار. ئادەتتىكى يارىلار بولسا يارىنىڭ ساقىيىشىغا توسالغۇ بولىدىغان ئامىللار بولمىغان يارىلاردىن ئىبارەت. مۇرەككەپ يارىلار بولسا ئادەتتىكى يارىلارنىڭ ئەكسىچە يارىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە توسالغۇ بولىدىغان ئامىللار بولغان يارىلارغا قارىتىلغان. ئېغىزى تەستە پۈتىدىغان يارىلار بولسا توقۇلمىنىڭ بۇزۇلۇشى ئېغىر بولغان يارىلاردىن ئىبارەت. ئاقمىلار بولسا شەكىللەنگىنىگە 40 كۈندىن ئاشقان يارىلاردىن ئىبارەت. ئېغىزى تەستە پۈتىدىغان يارىلار بىر

نەچچىگە بۆلۈنىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرى، يامغۇرچى يارىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، يارىدىن سىرغىپ چىققان سۇيۇقلۇق قايسى ئورۇنغا تەگسە، شۇ ئورۇننى يۇقۇملاندۇرىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل يارا بىلەن ئاغرىغان بىماردا قىزىتما بولىدۇ. يەنە بىرى، يىگۈچى يارا بولۇپ، بۇنىڭدا يارا پەيدا بولغان ئورۇننىڭ ئەتراپىدىكى گۆشلەر يېيىلىپ كېتىدۇ. بۇ خىل يارىلارنى داۋالاشتىمۇ دەستىكار ئۇسۇلنى قوللىنىش كېرەك. شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش لازىمكى: يارا يېنىك دەرىجىدە بولسا، ئۇ تېزدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. يارا بىر قەدەر ئېغىر بولسا، ئۇنى داۋالاشتا كۈچلۈك مەلھەملەرنى ئىشلىتىش لازىم. بۇ مۇرەككەپ داۋا رىسالىلىرىدە كېڭەيتىپ سۆزلەنگەن. نىم دەرىخى ھىندىستاندىكى مەشھۇر دەرەخ بولۇپ، نىم دەرىخىنىڭ شېخىنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، يارىغا سۈركىگەندە ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا پەرھىز قىلىش ۋە تەنقىيە قىلىشمۇ يارىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئاقمىنى داۋالاشتا ئاقمىنى شور دەريانىڭ سۈيى ياكى سوپۇن سۈيىگە ئازراق زەرنىخ، نۆشۈدۈر سېلىپ، پاكىز يۇغاندىن كېيىن، كونا ھاراققا چىلانغان پاختىنى ئەنزورۇت، سەبرى، مۇرمەككى، خۇنسىياۋشان، ئەپيۇن، زەپەر قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇفۇپ قىلىپ، ئۇنىغا يۇقتۇرۇپ، ئاقما ئىچىگە سېلىپ قويۇلىدۇ. بۇنى تەكرار بىر قانچە كۈن قوللىنىپ بەرگەندە ئاقما ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئەگەر ياخشىلانمىسا، بۇزۇلغان گۆشنى نەشتەر ياكى ئۆتكۈر يېگۈچى دورىلار ئارقىلىق يوقاتقاندىن كېيىن، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ.

ئۇرۇلۇش سوقۇلۇشلار

ئەگەر ئۇرۇلۇش-سوقۇلۇشتىن ئىششىش بولماي، قىزىتما بولسا گىل ئەرمىنى، تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە باشقىلار چېپىلسا بولىدۇ. ئەگەر ئىششىش بىلەن قىزىتما بىرگە بولسا، قان ئېلىنىدۇ، ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار چېپىلىدۇ. ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش رەئىس ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە بولسا، يەرلىك ئەزا توقۇلمىسىنىڭ ماددا

ئالماشتۇرۇش خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش بىلەن بىرگە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم. ئەگەر مۇسكۇللار ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشقا ئۇچرىغان بولسا، ئاغرىق پەسەيتىشنى ئالدىنقى ئورۇنغا قويۇش لازىم.

كەكە ياكى بولقا بىلەن ئۇرۇلۇش

بىرەرسىگە كەكە ياكى بولقا تېگىپ كەتسە، تېرىنىڭ ئاستىدا مۇسكۇللارنىڭ زەخىملىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش: زەخىملەنگەن ئورۇننى تارىلىپ كەتكەن مۇسكۇللار بىر يەرگە كەلگەنگە قەدەر بېسىپ بىر يەرگە كەلتۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئۆچكىنى ئۆلتۈرۈپ، ئۇنىڭ تېرىسىنى شۇ ۋاقتىنىڭ ئۆزىدىلا سويۇپ ئېلىپ، ئىسسىق پېتى سوقۇلغان ئورۇن ئورىۋېلىنىدۇ. تېرىنىڭ نەملىكى كۆتۈرۈلۈپ بولغىچە يېشىۋېتىلمەيدۇ.

بۇ ئۇسۇل بىلەن زەخىمە بىر كېچە-كۈندۈزدە ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر تېرە ئاستىغا قان ئۇيۇۋالغان بولسا، ئىسسىق توم ناننىڭ يۇمشاق قىسمىنى ياكى تۇرۇپنى تېگىپ بەرسىمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ.

سۇنۇق، چىقىق، چىم بولۇپ كېتىش ۋە سۆڭەك ئەتراپىدىكى يۇمشاق توقۇلمىلارنىڭ زەخىملىنىشى

سۇنۇق دەپ سۆڭەكلەرنىڭ سۇنۇپ كېتىشىنى ئاتايدۇ. چىقىق دەپ بوغۇملارنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشىنى ئاتايدۇ. چىم بولۇپ كېتىش دەپ بوغۇملارنىڭ قېتىلىشىنى ئاتايدۇ. ئەگەر بوغۇملاردىكى قېتىلىش مۇكەممەل بولمىسا، «قاس» بولۇش دېيىلىدۇ. ئەمما سۆڭەك ئەتراپىدىكى يۇمشاق توقۇلمىلارنىڭ زەخىملىنىشى بولسا، سۆڭەكلەردە سۇنۇش بولماي، ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى يۇمشاق توقۇلمىلاردا زەخىملىنىش بولۇشقا قارىتىلغان.

سۇنۇق ۋە چىقىقلارنى داۋالاشنى ماھىر تېڭىقچى ئوبدان بىلىدۇ. باشقا تەدبىرلەر مەسىلەن: مۇسكۇللارنى تارتىش ۋە مىدىرلىتىش ۋە باشقا ئۇسۇللار مەشھۇر بولۇپ، كۆپىنچە كىشىلەر بىلىدۇ. ئەمما سۆڭەك ئەتراپ-

دىكى يۇمشاق توقۇلمىلارنىڭ زەخىملىنىشىدە ئۆسۈملۈك ياغلىرى بىلەن ياغلاپ بېرىش، قىزىلگۈل ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ چېپىپ بېرىش، موغاسىنى ئاق لەيلىگۈلى بىلەن ئېزىپ، توخو تۇخۇمىنىڭ سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، چېپىپ، ئۈستىدىن تېڭىپ قويۇش كېرەك.

زەھەرلىنىش

داۋالاش: زەھەرلەنگۈچىنى ئىلمان سۇغا كۈنجۈت يېغى ياكى قايماق ئارىلاشتۇرۇپ، كۆپ مىقداردا ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئۇبدان قۇسال-مىسا، سېرىقچېچەك قاينىتىلمىسىغا تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە كۆپرەك كۈنجۈت يېغى تۆكۈپ ئىچۈرۈلىدۇ. قىسقىسى قۇستۇرۇش مەقسىتىدە قانداق دورا بەرمەيلى كۆپ مىقداردا بېرىش كېرەك. قۇستۇرۇپ بولغاندىن كېيىن يېڭى سېغىلغان كالا سۈتىنى بىمار قانچىلىك ئىچەلىسە شۇنچىلىك بېرىلى-دۇ. ئەگەر ئىچكەن سۈتنى قۇسۇپ چىقىرىۋەتسە تېخىمۇ ياخشى. قايماق ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارنى ئىچۈرۈشمۇ سۈتكە ئوخشاشلا مەنپەئەتلىك. زەھەرنى قايتۇرۇش ئۈچۈن تەرياقى كەبىر ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئۇلاردىن باشقا زەھەرلەنگۈچىنى قەتئىي ئۇخلاتماسلىق، قورسىقى ئاچسا، مۇناسىپ غىزالارنى بېرىش كېرەك. شۇنىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش زۆرۈركى، نېمىدىن زەھەرلەنگەن بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىپ زەھەر قايتۇرۇش تەدبىرى قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر زەھەرلەنگۈچى ھوشسىزلانغان بولسا، كۆز ئالمى-سى ئۈستىگە تارتىلىپ كەتكەن بولسا، كۆزنىڭ قارىسى يوقاپ كەتكەن بولسا ياكى كۆزى قىزىرىپ قالغان بولسا، تومۇرى سېلىشتىن توختىغان، تىلى سىرتىغا چىقىپ قالغان بولسا، سوغۇق تەرلىگەن بولسا، بۇنداق ۋاقىتتا بىمارنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد قالمايدۇ.

زەھەر مەدەن زەھەر، ئۆسۈملۈك خاراكتېرلىك زەھەر، ھايۋانى زەھەر-دىن ئىبارەت 3 كە بۆلۈنىدۇ.

زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋېلىش، چىشلىۋېلىش

زەھەرلىك ھايۋانلار چاققاندا ياكى چىشلىۋالغاندا، زەھەر بەدەنگە

تارقاپ كېتىدۇ. ئۇنى قايتۇرۇشنىڭ ئالتە خىل ئۇسۇلى بار.

(1) تەبىئىي بەدەن ھارارىتىنى كۈچەيتكۈچى، قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنى كۈچەيتكۈچى، زەھەرنى قايتۇرغۇچى دورىلار مەسىلەن: تەرياق كەبىر، تەرياق ئەربەئەگە ئوخشاشلار.

(2) بەدەننى قۇستۇرۇش، سۈرگە بېرىش ئارقىلىق زەھەرنى بەدەندىن تازىلاش كېرەك. ئەمما قان ئېلىشقا بولمايدۇ. لېكىن چايان ۋە يىلان چېقىۋالغۇچىدىن قان ئېلىشقىمۇ بولىدۇ.

(3) زەھەر قايتۇرۇش جەھەتتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن ھەممە ھەر بىر زەھەرلىك ھايۋاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش جەھەتتە مەخسۇس بولغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، مەسىلەن: تىمساق چىشلەپ زەھەرلەنگۈچىلەرگە تىمساقنىڭ گۆشىنى بېرىش، يىلان چاققانلارغا يىلان گۆشىنى بېرىش قاتارلىقلار.

(4) چاققان ياكى چىشلىگەن ھايۋاننىڭ مىزاجىغا قارشى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ھىڭ چايانىنىڭ مىزاجى بىلەن قارىمۇ قارشىدۇر.

(5) بەدەننىڭ «تەبىئەت كۈچى» نىڭ زەھەرنى قوزغىتىپ، بەدەننىڭ سىرتقى تەرىپىگە ئىتتىرىپ چىقىرىشىغا ياردەم بېرىدىغان دورىلار مەسىلەن: تەرلەتكۈچى دورىلار ئارقىلىق تەرلىنىش، يۇگۇرتۇش ۋە باشقىلار. ئەمما بۇ تەدبىرلەر بەزىدە ئادەمنى چۆچۈتۈپ قويىدۇ. چۈنكى بەزى ۋاقىتلاردا زەھەر رەئىس ئەزالار تەرەپكە ئىتتىرىلىدۇ.

(6) زەھەرنىڭ بەدەنگە تارقاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى. يەنى قانداق ئەزانى زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋالسا ياكى چىشلىۋالسا، بەدەنگە چوڭ تەسىرى بولمىغۇدەك دەرىجىدە دەرھال پىچاق ياكى نەشتەر بىلەن كېسىپ تاشلىنىدۇ. كېسىپ تاشلانغان ئورۇن داغلىۋېتىلىدۇ ۋە سىرتىدىن تېڭىق لاتىسى بىلەن تېڭىۋېتىلىدۇ. زەھەر تارقاپ كېتىشنىڭ يەنىمۇ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، تېڭىشتىن ئىلگىرى سەزمەس قىلغۇچى دورىلار چېپىلىدۇ. ئەمما يەرلىك ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ياكى يەرلىك ئورۇننى شوراش مەنئى قىلىنىدۇ. لېكىن شوراشقا توغرا كەلسە، شورىغۇچىنىڭ قورسىقى توق بولۇشى، ئېغىزنى گۈل يېغى بىلەن چايقىۋېتىپ،

ئاندىن شورىشى لازىم. شۇنداق قىلمىغاندا بىرەر كۈتۈلمىگەن ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ.

زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار:

1) لاغىيە شىرىسى (بۇ بىر خىل چاپلاشقاق سۈيۈقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ئۆسۈملۈك) يىلان چاققانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2) ئاپىلسىن ئۇرۇقىدىن 9 گرام. ھەر قانداق جانۋارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

3) چىنار دەرىخىنىڭ يېڭى مېۋىسىنى ئىستېمال قىلىشمۇ مەنپەئەتلىك.

4) ئوغلاقنىڭ ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزالىرىنى پاكىزلاپ، يۇمغاقسۈت بىلەن قورۇپ، قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

5) ئۆچكىنىڭ مايىقىنى كۆيدۈرۈپ يېگۈزۈش ۋە زىمات قىلىشمۇ مەنپەئەتلىك.

6) پىنتىنى ئىستېمال قىلىشقا بېرىش ياكى چېپىشمۇ مەنپەئەتلىك.

7) خام ياكى قايناتقان سۈتنى كالا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، زەھەرلىك جانۋارلار چاققان ئورۇنغا چېپىشمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

8) يۇمغاقسۈتتىن 3 ئوچۇم ئىستېمال قىلىش ھەرە، ياۋا چۈمۈلە، ھەسەل ھەرىسى چاققانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى يۇقىرىقى دورىلار ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرالايدۇ. شۇڭا، بۇلار ھەر خىل زەھەرلىك ھايۋانلار چاققان ۋە چىشلىگەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

غالجىر ئىت چىشلەش سەۋەبىدىن زەخىملىنىش كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى قىرىق كۈنگىچە ساقايغىلى قويماسلىق لازىم. ئەگەر ساقىيىپ قالسا، ئۇنى يەنە زەخىملەندۈرۈش، زەھەر ئارىلاش مادا ئېقتۇرۇۋېتىلىشى لازىم ھەمدە سەۋدا خىلىتىنىڭ سۈرگۈسىنى كۈچلۈكرەك بېرىش كېرەك. چۈنكى غالجىر ئىت زەھىرىدە بىر نەچچە يىل ئۆتكەندىن كېيىن ئاندىن كۈچىيىدۇ. شۇڭا غالجىر ئىتتىن ۋە غالجىر ئىت چىشلىۋېلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەل غالجىر ئىت چىشلىۋېلىشتىن بولىدۇ ھەمدە غالجىر

ئۈت چىشلىۋالغان ئادەمنىڭ ساق ئادەملەرنى چىشلىۋېلىشىدىنمۇ بولىدۇ. غالجىر ئۈت چىشلىۋالغان ئادەم سۇدىن قاتتىق نەپرەتلىنىدۇ. شۇڭا، ئۇ سۇ ئىچمىگەن سەۋەبتىن ئۆلۈپ كېتىدۇ. بۇ خىل بىمارلارغا سۇ ئىچۈرۈش ئۇسۇلى بىر ئۇزۇن بامبۇك نەيچىنى ئېلىپ، ئۇنىڭ بىر ئۇچىنى بىمارنىڭ ئاغزىغا توغرىلاپ، يەنە بىر ئۇچىدىن سۇ قۇيۇپ بەرسە، بىمار سۇنى كۆرمىگەچكە ئىچىدۇ. بەزى تەجرىبىكارلار شۇنداق تەجرىبە قىلىپ كۆرگەنىكى، غالجىر ئۈت چىشلىۋالغان ۋاقىتتا ئۇنىڭ ئازراق قېنىنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىمارغا ئىچۈرسە، زەھەرنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ. بەزىلەر ئالتە ئايغىچە ھەر كۈنى 1 گرامدىن ئىپار ئىستېمال قىلىش ھەمدە 3 ئايغىچە يارىنى ساقايغىلى قويماسلىقنىڭ ئۈنۈمى ياخشى دەپ كۆرسەتتى. يەنە بەزىلەر غالجىر ئىتنىڭ جىگىرىنى قورۇپ ئىستېمال قىلىشمۇ غالجىر ئۈت چىشلىۋالغان بىمارلارغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ دەپ كۆرسەتكەن.

«مىزانى تىب» تىكى كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

ئىلىي پەۋاكى (مېۋىلەر سۈيى)

تەركىبى: ئەينۇلا، چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 30 دانىدىن، تەمرى ھىندى 36g، قارا ئۆرۈك 10 دانە، قەنت 36g، تەرەنجىبىن 72g ئېلىپ، دورىلارنى ئاخشىمى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگىنى سۈزۈپ، قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئاساناسىيا

تەركىبى: زەپەر، ئاچچىق قۇستە، سۇمبۇل، مۇرمەككى، ئۇد بىلسان، ئەپيۇن، قىلىن دارچىن ھەر بىرى 4g دىن، غاپەس ئۇسارىسى 8g، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 12g، ھەسەل ئۇمۇمىي دورىلار ۋەزنىنىڭ 3 ھەسسە-سىگە تەڭ ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىپ، كۈندە 1 ۋاخ، 3g دىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

ئىترىفىل غودودى

تەركىبى: قارا ھېلىلە 52g، ئەفتىمۇن 36g، بەلىلە، ئامىلە، تۇربۇت ھەر بىرى 24g، بىستىپايەج، ئۇستۇقۇددۇس، قوينىڭ بويۇن بېزى (تور تولغىنى) ھەر بىرى 18g، سانا 14g، غارىقون، زورەنباد 10g، شەترەنجى ھىندى، نۆشۇدۇر ھەر بىرى 10g، رۇم بەدىيان، قىلىن دارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جوز، مەستىكى ھەر بىرى 7g دىن، ساپ ھەسەل ئۇمۇمىي دورىلار ۋەزنىنىڭ 3 ھەسسىسىگە تەڭ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 6～12g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئترىفىل كەبىر

قارا ھېلىلە، كابىلە ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرسى 18g ، زەنجىۋىل، بەسباسە، زورەنباد (ئەركەك جويىۇر)، شەتەرەنجى ھىندى، شاقاقۇل مىسرى، ئاق تودەرى، قىزىل تودەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى (لىسانى ئەساپىر)، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كۈنجۈت، خەشخاش ئۇرۇقى ھەر بىرى 9g ، بادام يېغى يۇقىرىقى دورىلارنىڭ تالقىنىنى ياغلىغىلى بولغىدەك مىقداردا، ھەسەل 360g ، تەرەنجىبىن 120g ، ناۋات 240g قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: تاماقتىن كېيىن، كۈندە 2 ۋاخ، 12g~6 غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئترىفىل گەشنىزى

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىلە ھېلىلىسى، قارا ھېلىلە، ئامىلە، بەلىلە پوستى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرى 12g دىن، بادام يېغى ئېھتىياجغا مۇۋاپىق. ھەسەل ئومۇمىي دورا ۋەزنىنىڭ 3 ھەسسىسىگە تەڭ ئېلىنىدۇ. قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، 12g~10 غىچە كۈندە 2 ۋاخ، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىكسىرىن سۇرمە (تەسىر كۆرسەتكۈچى سۇرمە)

تەركىبى: قەلەي كۈشتىسى 28g ، كۈمۈش چىلىنىدان، ئەرەب يېلىمى ھەر بىرى 14g دىن، نىشاستە، ئەپيۇن ھەر بىرى 7g ، تۈچ كۈشتىسى 3.5g ، بۇلارنى قائىدە بويىچە سۇرمە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئامىلە نۆشۇدارى

تەركىبى: قىزىلگۈل 21g ، سەئدى كوفى 18g ، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، سۇمبۇل ھەر بىرسى 12g ، لاچىندانە، قاقىلە، زەرنەب، بەسباسە، جويۇز، دارچىن، زەپەر ھەر بىرى 8g ، ئامىلە 480g ، شېكەر، ھەسەل ھەر بىرىنى 850g دىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: 6～12g غىچە كۈندە 2 ۋاخ، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقىرا

تەركىبى: سۇمبۇل، دارچىن، ئۇد بىلسان، ھەببى بىلسان، نېپىز دارچىن، مەستكى، ئاسارون، زەپەر ھەر بىرى 6g، سەبرى 12g، بۇلارنى قائىدە بويىچە مەجۇن ياكى ھەب قىلىپ، 3～5g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

باسلىقۇن سۇرمە

تەركىبى: كۆپىكى دەريا، ئالتۇن چىلىنىدان ھەر بىرى 36g، سەبرى، مامىشا ئۇسارىسى، كۆيدۇرۇلگەن مىس ھەر بىرى 18g، سېرىق ھېلىلە پوستى 14g، مامىرانچىنى، مۇرمەككى، نۆشۇدۇر، زەرجۇبە ھەر بىرى 12g ، لاھور تۇزى، سازەج ھىندى، قەلەي كۈشتىسى، پىلپىل، قارىمۇچ، سۇمبۇل، سۇرمە ھەر بىرى 7g، ھىندى تۇزى، قەلەمپۇر، ئۆشنە ھەر بىرىنى 4g دىن ئېلىپ، سالايە ھاۋانچىسىدا سۇرمە قىلىنىدۇ.

بىرود بىنەپشمى سۇرمە

يۇيۇلغان شادىنەج، كۆيدۇرۇلگەن تۇچ، پىلپىل، سۇمبۇل ھەر بىرسى 8g، سازەج ھىندى 1.8g، خۇنسىياۋشان، لاچىندانە، ئىپار ھەر بىرسى 0.5g، كاپۇر 0.25g يۇمشاق سالايە قىلىپ، سۇرمە ياساپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەنادۇق بۇزۇرى

تەركىبى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 36g، خيارىن (ئىككى خىل تەرخەمەك) ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 18g، كاكىنەج، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، ئاقلانغان سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەر بىرى 14g، خەشخاش ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، كەتىران نىشاستە، خۇنسىياۋشان، ئاقاقىيا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، تاباشىرلارنىڭ ھەر بىرىدىن 11g، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىنى 4g دىن سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن كۇمىلاچ قىلىپ، 7～14g غىچە كۈندە 2 قېتىم، تاماقتىن

www.uyghurkitap.com

كىيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياق ئەربەئە

تەركىبى: ھەببۇلغار، جىنتىيانا، رۇمى، مۇرمەككى، ئۇزۇنچاق زىراۋەن-
دە قاتارلىقلار باراۋەر مىقداردا، ھەسەل ئومۇمىي دورا ۋەزنىنىڭ 3 ھەسسى-
سىگە تەڭ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، 2～4g غىچە كۈندە 1 قېتىم،
تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياق سەمانىيە

تەركىبى: مۇرمەككى، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، ئاچچىق قۇستە ھەر بىرى
2g دىن، ئاقمۇچ، نىپىز دارچىن ھەر بىرى 18g دىن، زەپەر، قوۋزاقدارچىن
ھەر بىرى 9g دىن، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىنىڭ 3 ھەسسىسىگە
تەڭ. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، 4～8g غىچە كۈندە
1 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

تەرياق فارۇق

تەركىبى: مۇرمەككى، راتىيانەج، جاۋاشىر 15g دىن، دارچىن
12g ، موميا، ئەنبەر، مەستىكى، كۈندۇر، ئەرەب يېلىمى ھەر بىرى 7g
دىن، بىلسان يېغى 33ml ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت،
ھېقىق، كەھرىۋا، سۆنئىي دىگزىيا (يادا تاش) 14.5g دىن، لاجۇۋەرد،
ھەجرەل ئەرمىنى، قىرقىلغان پىلە، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، ئۇزۇنچاق زىراۋەن-
دە، ئاچچىق قۇستە، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئەفتىمۇن، ئۇد قىمارى، پارپا،
ئىزخىر، رەۋەن، سۇمبۇل، ياپچان، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۇستقۇددۇس،
زەپەر، دۇرۇنەج ئەقرەبى، ئۇد سەلب، ئاقىرقەرھا، رىسساليۇس، پوستى بىخ
كەبىر، سازەج ھىندى، زورەنباد، غارىقۇن، بەرەنجاسەپ، بابۇنە ھەر بىرى
14.5g دىن، قىزىلگۈل 210g، ئىپار 7g، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار
ۋەزنىنىڭ 3 ھەسسىسىگە تەڭ.
ئىستېمال مىقدارى: 3～5g غىچە كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

جاۋارىش بالادۇر

تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، قۇندۇز قەھرى، بەلىلە، قارا ھېلىلە ھەربىرى 14g، سەئدى كوفى 28g، ئاچچىق قۇستە، بالادۇر، بەرەنگى كابىلە، ناۋات، ھەببۇلغار ھەربىرى 42g دىن، كالىنىڭ قايمىقى، ھەسەل 350ml دىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن 7g دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش جالىنۇس

تەركىبى: سۇمبۇل ھىندى، لاچىندانە ھىندى، نېپىز دارچىن، دار-چىن، خولىنجان، قەلەمپۇر، سەئدى كوفى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قۇستە شېرىن، ئۇد بىلسان، ئاسارون، نامازشامگۈلىنىڭ ئۇرۇقى، قەسسەبۇز-زەرىدە، زەپەر ھەر بىرى 7g دىن، مەستىكى 18g، قەنت تامامى دورىلار ۋەزنىگە تەڭ، ھەسەلنى ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە تەڭ ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن 7~14g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش خوزى

تەركىبى: قارا ھېلىلە (سىرىقماي بىلەن قورۇلغىنى)، پولات كۈشتە-سى (سىركىدە لايىقلاشتۇرۇلغىنى) ھەر بىرى 36g دىن، ھالۇن (قورۇلغى-نى) 18g، جۇۋىنە، يالپۇز ھەر بىرى 10g، ھەسەل 3 ھەسسە، بۇلار قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن، 7~12g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش سەپەرجىلى مۇسھىل

تەركىبى: بېھى 500g نى، خالىس سىركە 750ml دە قايىنىتىپ، پىشۇرۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭغا 11g ھەسەل قوشۇپ، قىيام قىلىپ،

قىيامغا زەنجىۋىل، پىلپىل، قاقىلە، لاچىنىدانە، دارچىن، زەپەر ھەر بىرى 10g ، مەستىكى 18g ، مەھمۇدە 36g ، تۇربۇت 96g ، بۇلار قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: 6~12g غىچە كۈندە 2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ئۇد

تەركىبى: ئىگىر 36g ، قەلەمپۇر 24g ، قاقىلە، لاچىنىدانە، سۇمبۇل ھەر بىرى 14g ، زەپەر 7g ، ھەسەل 240g ، قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 5~7g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش كۇمۇنى

تەركىبى: لايىقلاشتۇرۇلغان زىرە 240g ، بەرگى سۇزاپ، زەنجىۋىل ھەر بىرى 96g ، قارىمۇچ 72g ، بۆرە ئەرمىنى 12g ، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىنىڭ 3 ھەسسىسىگە تەڭ.

ئىستېمال مىقدارى: تاماقتىن كېيىن 7~12g غىچە، 2 ۋاخ ئىستېمال قىلىدۇ.

جاۋارىش مەستىكى

تەركىبى: قەنتتىن 1kg ئېلىپ، قىزىلگۈل ئەرەقىدىن 180ml دا قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا مەستىكى رۇمىدىن 36g سۇفۇپ قىلىپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 2 ۋاخ، 5~9g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبى ئەفتىمۇن

تەركىبى: مەھمۇدە 4g ، ئايارەج پەيقىرا، شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) ، غارىقۇن، ئەفتىمۇن، مۇقەل، ھەجرەل ئەرمىنى ھەر بىرسى 7g ، تۇربۇت

www.uyghurkitap.com

21g، بۆلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، ماش چوڭلۇقىدا كۆملاچ ياسىلىدۇ.
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 4g~2 غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي ئايارەج

تەركىبى: ئايارەج پەيقىرا، ئاق تۇربۇت ھەر بىرى 4g دىن، نامازشامگۈلىنىڭ ئۇرۇقى، غارىقون، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 2g دىن، ئاچچىقتاۋۇز (شەھمەنزەل)، ھىندى تۇزى، ھەر بىرى 0.72g، سوقۇپ ـ تاسقاپ، بەدىيانىنىڭ سۈيىدە خېمىر قىلىپ، ماش چوڭلۇقىدا كۆملاچ قىلىنىدۇ.
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، 5g~3 غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي خىزران

تەركىبى: جاۋاشىر، مەھمۇدە، ئاچچىقتاۋۇز ھەر بىرى 4g دىن، نۆشۈدۇر 7g، غارىقون 9g، ئايارەج پەيقىرا 10g، ئەنزۇرۇت 14g، تۇربۇت 24g، كۈدىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، كۆملاچ قىلىنىدۇ.
ئىستېمال مىقدارى: 4g~2 غىچە، كۈندە 1 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي رەۋەن

رەۋەن، مۇقەل 2g دىن، غارىقون 4g، تۇربۇت 8g، يۇمىلاق زىراۋەندە 1g، رۇم بەدىيان 0.5g، قائىدە بويىچە كۆملاچ قىلىنىدۇ.
ئىستېمال مىقدارى: يۇقىرىقى نۇسخا بىلەن تەييارلانغان كۆملاچ 2 قېتىملىق دورا بولۇپ، ئىككى كۈن ئىستېمال قىلىپ تۈگەتسە بولىدۇ.

ھەبىي سەبرى

تەركىبى: سەبرى، قورۇلغان تانىكارلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قارا شېكەر بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆملاچ قىلىپ، كۈندە كەچتە 2g دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي قوقىيا

تەركىبى: سەبرى، مەستىكى، غارىقۇن، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى ھەر بىرى 0.5g دىن، شەھمەنزەل، مەھمۇدە ھەر بىرى 2g دىن، كەرەپشە كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيىدە كۇملاچ قىلىپ، 2~4g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي ئىمساك

تەركىبى: كاپۇر، ئىپار ھەر بىرى 1g دىن، تاباشىر 4g، پۆپەل، قەلەمپۇر، خولىنجان، ئاقىرقەرھا ھىندى ھەر بىرى 8g، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ھېلىلە ھەر بىرى 14g، بۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ، قىزىلگۈل ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۇملاچ قىلىپ، زۆرۈر تېپىلغاندا بىر كۇملاچنى ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈرۈلىدۇ.

ھەبىي ۋاسلى

تەركىبى: سۇمبۇل، نىپىز دارچىن، ئاسارون، مەستىكى، دارچىن، زەپەر، ھەببى بىلسان ھەر بىرى 4g، ھىندى تۇزى 8g، مەھمۇدە 14g، ئۇستىقۇددۇس، ئاچچىقتاۋۇز ھەر بىرى 18g، تۇربۇت 24g، سەبرى 48g، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ، 3~5g غىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

داۋائىل تۇربۇت

تەركىبى: زەنجىۋىل، مەستىكى ھەر بىرى 36g، تۇربۇت 72g، شېكەر 250، قائىدە بويىچە تالقان قىلىپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى g4~6g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى تەرەنجىبىن

تەركىبى: ساپلانغان تەرەنجىبىن 120g ئېلىپ، سۇتتە قاينىتىپ، قىيام قىلىپ، ھالۋا تەييارلاپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 24~48g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائىل كۆركەم

تەركىبى: زەپەر، نىپىز دارچىن، سۇمبۇل ھەر بىرى 8g دىن، ئىزخىر، مۇرمەككى، قۇستە شىرىن، دارچىن ھەر بىرى 4g دىن سوقۇپ، تاسقاپ، 24 سائەت ئۇزۇم شەربىتىگە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ھالۋا تەييارلىنىدۇ. 3~7g غىچە ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

داۋائىول مىسكى (داۋائىمىشكى)

تەركىبى: قىرقىلغان پىلە، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىزىل گۈل، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، گۈلى گاۋزىبان، تاباشىر ھەر بىرى 4g، كۆك قاپاق ئەرەقى 240ml، ئىپار 1g، كۇمۇش ۋاراق 3g، ئالمىنىڭ رۇببىسى 240g، قەنت 500g، قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىپ، 3~5g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى نەرەد

تەركىبى: قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، مامىشا، گىل ئەرمىنى، ھوزوزى مەككى، كۇمۇش كۇشتىسى، كاسنە ئۇرۇقى، تاباشىر، كاپۇر، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر ۋەزىندە ئېلىپ، توقچاق قىلىپ تەييارلاپ، بىر توقچاقنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېرىتىپ، كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

دىياقۇزە

تەركىبى: پوستى خەشخاش 20 دانە، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 72g، ئىسپىغۇل 36g، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى ھەر بىرى 2.5×12=30g، قەنت 1kg، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 12~24ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زەرۇرى ئەسفەر

تەركىبى: ئەنزورۇت 18g، مامىشا 7g، سەبرى، زەپەر، قىزىلگۈل چېچىكى ھەر بىرى 3g، ئەپيۇن 1g، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك

رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇرمە تايىقى بىلەن كۆزگە سۈرۈلىدۇ.

زۇفا قايىنتىلمىسى (جوشاندەزوفا)

تەركىبى: شومشا 7g، زىغىر 24g، پەرسىياۋشان، چۇچۇكبۇيا پىلتىبزى، زۇفا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 18g، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 72g، 1.5kg سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 144g ئەتراپىدا قايىنتىلمىغا بادام يېغىدىن 4g، بىدەنجىر يېغىدىن 4g قوشۇپ، ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

رۇببى بېھى، رۇببى سېيب

بېھى ياكى ئالمىدىن رۇببى ئېلىشتا، ئالدى بىلەن بۇ مېۋىلەرنى سويۇپ، ئوبدان ئېزىپ سۈيىنى ئېلىپ، بۇ سۇنى قازانغا تۆكۈپ تاكى ئومۇمىي مېۋە سۈيىنىڭ 1/4 قىسمى قالغىچە توختاۋسىز قايىنتىلىدۇ. كېيىن مۇشۇ سۇنىڭ يېرىمى مىقداردا قەنت سېلىپ رۇببى تەييارلىنىدۇ ھەمدە ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ 12~24g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

روشنائى سۇرمە

تەركىبى: پىلپىل، سەبرى، سۇمبۇل، قەلەمپۇر ھەر بىرسى 16g، شادىنەج، كۆيدۈرۈلگەن مىس، كۈمۈش چىلىندان، ھىندى تۇزى، بۆرە ئەرمىنى ھەر بىرسى 14g، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كۆپىكى دەريا ھەر بىرى 10g، زەنجىۋىل، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ھەر بىرسى 7g، زەپەر، نۆشۇدۇر ھەر بىرى 4g، يۇمشاق سالايە قىلىپ، سۇرمە تەييارلىنىدۇ.

رەۋغىنى بىلسان (بىلسان يېغى)

بىلسان دەرىخىنى تىلىپ قويۇپ ئېقىتىش ئارقىلىق ئېلىنىدۇ. 1~2g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رەۋغىنى بىدەنجىر (بىدەنجىر يېغى)

بىدەنجىر ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇرۇقىدىن ياغ ئېلىش ئۇسۇلى بويىچە ئېلىنىدۇ.

رەۋغىنى تۇرۇپ (تۇرۇپ يېغى)

يېڭى تۇرۇپتىن ئەرەق تارتىپ، 250g ئەرەققە 60g كۈنجۈت يېغى تۆكۈپ تاكى ياغ قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

رەۋغىنى خەسەك (ئوغرىتىكەن يېغى)

تەركىبى: ئوغرىتىكەن 48g، زەنجىۋىل 240g، بۇ ئىككى خىل دورىنى سوقۇپ، تاسقاپ، 240ml سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا كۈنجۈت يېغىدىن 180ml ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ پارلىنىپ ياغ قالغىچە قاينىتىپ، قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

رەۋغىنى زەفران (زەپەر يېغى)

تەركىبى: زەپەر، قارا زىرە ھەر بىرى 72g، قەسبۇززەرىدە 60g، مۇرمەككى 12g، ھەممە دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈزۈم سىركىسىدە 7 كۈن چىلاپ قويۇلىدۇ. 8- كۈنى كۈنجۈت ياكى زەيتۇن يېغىدىن 300ml ئارىلاشتۇرۇپ، تەكشى ئوت بىلەن سۈيى تۈگەپ يېغى قالغىچە قاينىتىلىدۇ.

رەۋغىنى سوسەن

تەركىبى: نىپىز دارچىن، ھەببى بىلسان، قۇستە شىرىن ھەر بىرى 7g، دارچىن، قەلەمپۇر، مەستىكى ھەر بىرى 18g، زەپەر 36g، گۈلى سەۋسەن 300 دانە، كۈنجۈت يېغى 750ml، دورىلارنى سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىغا سېلىپ، 40 كۈن ئاپتاپقا قويۇلىدۇ.

رەۋغىنى ئەقرەب (چايان يېغى)

تەركىبى: چىنى رەۋەن، سەئدى كوفى، جىنتىيانا، پوستى بىخ كەبىر ھەر بىرسى 36g، ئاچچىق بادام يېغى 500ml، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تاققا تاشلاپ، بىر ھەپتىگىچە ئاپتاپتا قويۇپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن مۇشۇ ياغقا 10 دانە تىرىك چايانىنى تاشلاپ بىر ھەپتىدىن ئارتۇقراق ئاپتاپتا قويۇپ قويۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

رەۋغىنى پەرفيۇن

تەركىبى: سۆرۈنجان، زەنجىۋىل، جويوز، پىلپىل يىلتىزى، كامادىريا يۇس، قىچا، پەرفيۇن ھەر بىرى 12g، كۈنجۈت يېغى 720ml، دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سالايە ھاۋانچىسىغا سېلىپ، ئۈستىگە ئاز-ئازدىن ياغ تۆكۈپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا 2～1 ھەپتە تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغىنى قۇستە

تەركىبى: ئاچچىق قۇستە 36g، ئاقىرقەرھا 14g، قارىمۇچ 10gنى چالا سوقۇپ، 500ml كونا ئۈزۈم شارابىغا چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئۈستىگە زەيتۇن يېغى، بەدەنجىر يېغىدىن 15×12= 180ml قوشۇپ، شاراب پارلىنىپ كەتكىچە قاينىتىپ، سورۇپ ئۈستىگە پەرفيۇن، قۇندۇز قەھرى ھەر بىرى 10g نى يۇمشاق ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

رەۋغىنى مورچە

قۇرۇقلۇقتا ياشايدىغان قارا چۈمۈلە 1 ھەسسە، كۈنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغى 3 ھەسسە ئېلىپ چىلاپ، 3 ئاي ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

رەۋغىنى مەستىكى

تەركىبى: مەستىكى رۇمى 30g نى 150ml زەيتۇن يېغى ياكى گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىغا سېلىپ، ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

سۇفۇپى ھەبى رومان

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى، پىنىە، قارىمۇچ، مەستىكى ھەممىسىنى باراۋەر ۋەزىندە ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ قىلىپ، 4～8g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى زەلوقىل ئەمئا بۇسۇرى

تەركىبى: ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، پاقىيو-پۇرمىقنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا(12g مىقداردا) ئېلىپ، ئازراق سۇغا سېلىپ، ئوبدان قوچۇپ، 3ml گۈل يېغى تېمىتىپ، ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

سۇفۇپى تىين

تەركىبى: ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى، تاباشىر، پاقىيوپۇرمىقنىڭ ئۇرۇقى (قورۇل-دۇ) دىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئاۋۋالقى 3 خىل ئۇرۇقتىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ، 7～12g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ھلياسا

تەركىبى: زاغۇن ئۇرۇقى 12g، قارا زىرە (مودەببەر قىلىنغان)، زىغىر، كۇدە ئۇرۇقى، قارا ھېلىلە (زەيتۇن يېغىدا قورۇلغان) 9g، مەستىكى 4g. زاغۇندىن باشقا ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ قىلىپ، 5～7g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۇبىل سادده

تەركىبى: سىركە 150ml، قەنت 1kg، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجۇبىل ئەفتىمۇنى

سېرىق ئوت، گاۋزىبان ھىندى، فەرەنجىمىشكى، بادىرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس ھەر بىرى 36g، ئۈزۈم سىركىسى 11 غا كېچىدە چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەنلىكى قاينىتىپ، سۈزۈپ، 500ml شېكەر قوشۇپ، قىيام قىلىپ، 24～48ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ھار

تەركىبى: كاسنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 18g، بەدىيان يىلتىزى پوستى، كەرەپشە يىلتىزى ھەر بىرى 36g، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1l سۇ، 120ml سىركىگە چىلاپ، 1kg قەنت بىلەن قائىدە بويىچە سىركەنجۇبىل تەييارلاپ، 24~48ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۇبىل سەپەرجىلى

تەركىبى: سىركە، قىزىلگۈل ئەرەقى، لىمون سۈيى ھەر بىرى 144ml، بېھى سۈيى 220ml، قەنت 1kg، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 24~48ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۇبىل ئەنسلى

تەركىبى: ئەنسل 250g نى 1.5kg سىركىگە چىلاپ قويۇپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 24~48ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇرۇنجان

تەركىبى: ئاچچىق ئانار ۋە تاتلىق ئانار پوستى ھەر بىرى 96g، ئالقات 96g، موزا، ئانارگۈلى، زەمچە، ئاقىرقەرھا ھەر بىرسى 24g، ھىندى تۇزى، نۇشۇدۇر ھەر بىرىنى 12g سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن چوڭ-چوڭ كۇمىلاچ قىلىپ، قۇرۇتۇپ قويۇلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا ئېزىپ ئىشلىتىلىدۇ.

شىيافى مۇمسىك

تەركىبى: سارغايتىلغان كۆك موزا، قاقىلە، ئانارگۈلى، ئەپيۇن، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، ئەرەب دەرىخى قوۋزىقى، ئاق قۇستە، گىل ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان، جاراھەت ئېشى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، خالتىغا

سىلىپ، جىنسىي يولغا سىلىنىدۇ.

شارابى رەيھان

تەركىبى: تاتلىق ئۈزۈمنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى 10kg ، قەنت 6kg ، دارچىن، قەلەمپۇر، بەسباسە، جوزبەۋۋا، ئېگىر، گاۋزىبان ھىندى، بادىرەنجى بۇيا ھەر بىرى 36g ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر خالتىغا سىلىپ، ئۈزۈمنىڭ سۈيىگە سىلىپ، كوزىغا تۆكۈپ، كوزىنىڭ ئېغىزىنى ئېتىپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شارابى قابىز

تەركىبى: ئۈزۈم شىرنىسىگە ئانارگۈلى، ئەنجىباھار، موزىغا ئوخشاش قابىز دورىلار سىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شارابى مۇسەللەس

تەركىبى: مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۈزۈمنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ تاكى 1/3 قىسمى قالغىچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ھەسەل ياكى قەنت سىلىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى ئالۇبۇخارا (ئەينۇلا شەربىتى)

تەركىبى: خىل ئەينۇلىدىن 30 دانە، تەمرى ھىندى 250g ، 1. 5l سۇدا 500ml قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ناخۇش ئانارنىڭ سۈيى، ئاپپىلـ ـسىننىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ھەر بىرى 250ml دىن قوشۇپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، 500g ئاق قەنت قوشۇپ، ئۇنىڭغا قىزىلگۈل ئەرەقىدىن 250ml ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە قاينىتىپ، قىيام قىلىپ، شەربەت تەييارلىنىدۇ ھەمدە ئەھۋالغا قاراپ 48~72ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەفسەنتىن

تەركىبى: ئەفسەنتىن رۇمى 18g ، ئاقلانغان تۇربۇت 24g ، قىزىلگۈل 72g ، ئىككى كىلو سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 1kg قەنت ئارىلاشتۇرۇپ،

www.uyghurkitap.com

شەربەت تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: 24~48g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەفسەنتىنىنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى

تەركىبى: ئىپپىز دارچىن 72g، كەرەپشە 180g، ئەفسەنتىن 12×14g، سۇ 2l، قەنت 1kg، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى ئەنجباھار

تەركىبى: ئاقاقىيا 9g، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل ھەر بىرى 22g، ئەنجباھار 30g، ئاق شېكەر 500g، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 24~48ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى بادرەنجى بۇيا

تەركىبى: بادىرەنجى بۇيا، گاۋزىبان ھىندى ھەر بىرى 240g، 5l سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئەرقى بىدەمىشكى، قىزىلگۈل ئەرقى ھەر بىرىنى 48ml دىن قوشۇپ، 1.5kg ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، شەربەت تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭغا ئىپار، ئەنبەر ھەر بىرى 2g، زەپەر 8g، كافۇر 4g لارنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ قوشۇپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 12~36ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى بىنەپشە

تەركىبى: گۈل بىنەپشە 120g نى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 1kg قەنت ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىپ، شەربەت تەييارلىنىدۇ ھەمدە 24~48ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى پۇدىنە

تەركىبى: ئاچچىق ئانارنى پوستى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، 500ml سۈيىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا 250ml كۆك پىنىنىڭ سىقىلغان سۈيى ۋە 1.5kg شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 24~48ml دىن

ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

شەربىتى ھەببۇلئاس

تەركىبى: ئەنجىباھار، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ھەر بىرى 8g دىن، ئامىلە 5g، نامازشام گۈلىنىڭ ئۇرۇقى (ھەببۇلئاس) 10g، تاتلىق بېھىنىڭ سۈيى، قىزىلگۈل ئەرەقى ھەر بىرى 96ml، سەندەل شەربىتى 170ml، قەنت 500g، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 24～48ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ھومماز

تەركىبى: پاقىيوپۇرمىقى كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيى 240ml، قەنت 1kg، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 24～48ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى خەرپىزە (قوغۇن شەربىتى)

تاۋۇز پەسلىدە تاۋۇز شەربىتى تەييارلانغىنىغا ئوخشاش، قوغۇن پەسلىدە ئوخشاشلا قوغۇن شەربىتى تەييارلاپ ئىستېمال قىلغاندا، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قوغۇننىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى، شېكەر، موزىلار بىلەن سوغۇق شەربەت تەييارلاپ، ئىسسىق پەسلىدە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

شەربىتى دىنار

تەركىبى: كاسىنە يىلتىزى پوستى 130g، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 5.5×12g، نىلۇپەر، گاۋزىبان ھەر بىرى 36g، ئەفتىمۇننىڭ ئۇرۇقى (خالتىغا چىگىلگەن) 9×12g، ھەممە دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 1kg قەنت ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىنىدۇ. ئاخىرىدا چىنى رەۋەندىن 36g نى يۇمشاق تالقانلاپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ھەمدە 24～48ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

شەربىتى سەندەل

تەركىبى: ئېكەكدەلگەن سەندەل 14×12g ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقدار-دىكى سۇدا قايىنىتىپ، كېيىن سۈزۈپ، 1kg ئاق قەنت ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىپ، 24~48ml دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئۇنناب

تەركىبى: چىلان 500g نى 2l سۇدا قايىنىتىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ، 1.5kg قەنت ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىپ، شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى پەنجەنۇش

تەركىبى: قىزىل ئۈزۈمنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى 3l ، ئالقات، موزا، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، كۈندۈر، يالپۇز ھەر بىرى 36g ، زەپەر، مۇرمەككى، زەمچە ھەر بىرى 4g، پولات كۆشتىسى 11× 12g ، دورىلارنى سوقۇپ، خالتىغا چىگىپ، ئۈزۈمنىڭ سۈيىگە سېلىپ قايىنىتىلىدۇ ھەمدە چۆمۈچ بىلەن ئوبدان قوچۇپ بېرىلىدۇ. 1/3 قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، شىشە قاچىغا سېلىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. زۆرۈر كەلگەندە 24~48ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى كيورە (ھۆل قاپاق شەربىتى)

تەركىبى: ھۆل قاپاق ئەرەقىدىن 1kg، قەنت 1kg ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: 24~48ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى گاۋزىبان

تەركىبى: گاۋزىبان ھىندى 250g نى سۇغا چىلاپ قويۇپ، قايىنىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرەقى 96ml، قەنت 1kg ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىپ، 24~48ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى لىمون

تەركىبى: تاتلىق بىھىنىڭ سۈيى 500ml، لىمون سۈيى 250ml، قەنت 250g، ساندە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 48ml ~ 24 غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى نىلۇپەر

تەركىبى: نىلۇپەر 120g نى كەچلىكى سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەنلىكى قايىنىتىپ، سۈزۈپ، 1kg قەنت بىلەن شەربەت تەييارلاپ، ~24 48ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ۋەرد (قىزىلگۈل شەربىتى)

تەركىبى: يېڭىدىن ئېچىلغان، سولاشمىغان خەمىكىدىن ئايرىلغان قىزىلگۈلدىن 500g نى 6l سۇدا قايىنىتىپ، 3l قالغاندا سۈزۈپ، ئاندىن كېيىن خەمىكىدىن ئايرىلغان ياش قىزىلگۈلدىن 1kg سېلىپ، يەنە قايىنىتىپ، سۈزۈپ، 1.5l سۈيى قالغاندا سۈزۈپ، قەنتتىن 750g قوشۇپ، قىيام قىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شىيافى ئەبيەز

تەركىبى: نىشاستە 3g، ئۇپا، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا ھەر بىرى 9g، يۇمشاق ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسپىغول لۇئابىدا خېمىر قىلىپ، شامچە تەييارلىنىدۇ. شامچىنى سۇ ياكى ئەرەقى گۈلدە ئېرىتىپ، كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

شىيافى ئەبيەز كۇندۇرى

تەركىبى: قەلەي كۆشتىسى 16g، ئەرەب يېلىمى 8g، ئەپيۇن، ئەنزورۇت، كەتىرا ھەر بىرى 2g، كۇندۇر 1g، يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن شامچە قىلىنىدۇ.

شىيافى ئەھمەر ھاد

تەركىبى: يۆيۈلغان شادىنەج 21g ، ئەرەب يېلىمى 18g ،زەنكار 9g ، كۆيدۈرۈلگەن مىس كۇشتىسى 24g ، زەمچە (كۆيدۈرۈلگىنى) ھەر بىرسى 6g ، ئەپيۇن، سەبرى ھەر بىرى 1.5g ، زەپەر، مۇرمەككى ھەر بىرى 1g دىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، سۇ بىلەن شامچە تەييارلىنىدۇ.

شىيافى ئەھمەر لىيىن

تەركىبى: يۆيۈلغان شادىنەج 32g ، كۆيدۈرۈلگەن مىس كۇشتىسى 24g ، بىخ مارجان، مەرۋايىت، سازەج ھىندى ھەر بىرى 12g ، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، مۇرمەككى ھەر بىرى 6g ، خۇنسىياۋشان، زەپەر ھەر بىرى 3g ، قائىدە بويىچە شامچە تەييارلىنىدۇ.

شىيافى دىنار

تەركىبى: قەلەي كۇشتىسى، ئالتۇن چىلىنىدان ھەر بىرى 36g ، كەتىرا 4.5g ، ئەپيۇن، نىشاستە ھەر بىرى 3g ئېلىپ، قائىدە بويىچە شامچە تەييارلىنىدۇ.

شىيافى غۇرۇپ

تەركىبى: سەبرى، كۇندۇر، ئانارگۈلى، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، سۇرمە، زەمچە ھەر بىرى 3g ، زانكار 0.6g ، قىزىلگۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ، شامچە تەييارلىنىدۇ.

شىيافى كۇندۇر

تەركىبى: ئەنزىرۇت، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، ئۇيا قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن شامچە تەييارلىنىدۇ.

زىماتى جەرەپ

تەركىبى: لايىقلاشتۇرۇلغان گۈڭگۈرت سېرىقى، توتىيا، قەمبىل، مە-

دەستان ھەر بىرى 12g، دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، 3 ھەسسىگە بۆلۈنىدۇ. بىر ھەسسىنى ئېلىپ، سېرىقمايغا ئارىلاشتۇرۇپ، سىرتىدىن ياغلىنىدۇ ھەمدە 4~3 سائەت ئاپتاپتا ئولتۇرىدۇ. ئاندىن كېيىن بەدەنگە خېنە ۋە نوقۇت تالقىنى سۈرۈلىدۇ.

زىماتى شوسە

تەركىبى: بىنەپشە، بەدىيان، سېرىقچېچەك، زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇندەك سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىدا قايىنىتىپ، زىمات تەييارلىنىدۇ.

زۇفا قايىنىتىلمىسى (جوشاندە زۇفا)

تەركىبى: شۇمشا 7g، زىغىر 24g، پەرسىياۋشان، شۇمشا ئۇرۇقى، زۇفا ھەر بىرى 18g، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 6×12g دىن ئېلىپ، 1.5l سۇدا قايىنىتىپ، 500l قالغاندا سۈزۈپ، 12×12g قايىنىتىلمىغا 4g بادام يېغى قوشۇپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تىلائى ھوزۇرى مەككى

تەركىبى: ھوزۇرى مەككى، زەرچۇۋەلەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ، كۆزگە سۈرۈلىدۇ.

ئەرەقى گۆندەك (گۆكگۈرت ئەرەقى)

تەركىبى: مۇۋاپىق مىقداردىكى گۆكگۈرت سېرىقىدىن ئەرەق ئېلىش ئۇسۇلى بويىچە ئەرەق ئېلىنىدۇ.

غالىيە

تەركىبى: ئىپار 2g، ئەنبەر 4g، ئۇيگىر 8g، قىزىل سەندەل 10g ئېلىپ، ئەنبەرنى ئازراق گۈلابتا ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

فەلدەفيون

تەركىبى: زەرنەخ، ھاك، زەمچە، ئاقاقىيا قاتارلىق دورىلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس ياساپ، زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى ئەنبەر بارىس

تەركىبى: زىخ ئۇسارىسى، يۇيۇلغان لوك، دارچىن، كاسىنە ئۇسارىسى، قىزىلگۈل، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى ھەر بىرى 9g، چىنى رەۋەن 4g، سوقۇپ تاسقاپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس قىلىنىدۇ ھەممە 4~8g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرس ئەنىيسۇن

تەركىبى: رۇ بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 5g، ئەفسەنتىن رۇمى 10g، دارچىن 20g، مۇرمەككى، قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن ھەر بىرى 2.5g، دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، سۇ بىلەن قۇرس قىلىپ، 4~8g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئىلائۇس

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، دارچىن ھەر بىرى 21g، ئەفسەنتىن، مەستىكى ھەر بىرى 14g، قارىمۇچ، مۇرمەككى، ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى ھەر بىرى 4g، قائىدە بويىچە قۇرس قىلىنىدۇ، 2~4g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بولىدەم

تەركىبى: خىيارىن ئۇرۇقى مېغىزى 48g، نىشاستە، كەتىرا، ئانارگۈلى ھەر بىرى 36g، مەستىكى، زەپەر، ئەپيۇن ھەر بىرى 12g، يۇمشاق ئېزىپ، قۇرس تەييارلاپ، 2~4g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زىيابىتۇس

تەركىبى: سىپەرزئوت ئۇرۇقى، ئۇسۇك ئۇرۇقى ھەر بىرى 7 × 12g ، تاباشىر 5 × 12g، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، گۈل ئەرمىنى ھەر بىرسى 36g، ئېكەكدەلگەن سەندەل، ئانارگۈلى، ئالقات ھەر بىرى 24g، كاپۇر 7g، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىپەرزئوت كۆكىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، 4~8g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرس تاباشىر قابىز

تەركىبى: تاباشىر، قىزىلگۈل، ئۇسۇك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، سىپەرزئوت ئۇرۇقى، ئالقات ھەر بىرى 6g، ئانارگۈلى، ئاق سەندەل، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ھەر بىرى 3g، ئەپيۇن 1.5g بۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ، قىزىلگۈل ئەرەقى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، 3~6g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرس تاباشىر مۇلەييىن

تەركىبى: تاباشىر 24g، تەرەنجىبىن 18g ، خىيارىن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى ھەر بىرى 6g، يۇمشاق ئېزىپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس ياساپ، 5~9g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كافۇر

تەركىبى: ئۇسۇك ئۇرۇقى 12g، سىپەرزئوت ئۇرۇقى 7.5g ، تاباشىر، رۇبىسۇس ھەر بىرى 60g، قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 36g دىن ، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، گۈل ئەرمىنى، ئانارگۈلى ھەر بىرسى 12g ، كافۇر 2g، يۇمشاق ئېزىپ، قىزىلگۈل ئەرەقى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، 5~9g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كاكىنەج

تەركىبى: خىيارىن ئۇرۇقى مېغىزى، كاكىنەج، بادام مېغىزى، رۇبىسۇس، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، خۇنسىياۋشان، كەتىرا، كۇندۇر، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 60g، ئەپيۇن 7g، يۇمشاق ئېزىپ، سۇ بىلەن قۇرس قىلىپ، 5～9g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەبىر

تەركىبى: ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، پوستى بىخ كەبىر، ئۇشەق ھەر بىرسى 14g، ئاقمۇچ، ئادراسمان ھەر بىرى 2g، ئۇشەقنى كونا سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: 4～8g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەۋكەب

تەركىبى: مۇرمەككى، قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇل، گىل مەختۇم، ئىنتىيانىقى ئۈسۈملۈكى يىلتىزىنىڭ پوستى ھەر بىرى 14g، ئەپيۇن، زەپەر، قۇستە، ئەبرەك (كەۋكەب) ھەر بىرى 18g، رۇم بەدىيان، دوقۇ، تاغ بەدىيىنى، بەزرۇلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرىنى 28g دىن ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا

تەركىبى: قۇرۇق يۇمغاقسۈت (قورۇلغان)، قارا خەشخاش ئۇرۇقى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى ھەر بىرى 12g × 6، كەھرىۋا، بىخ مارجان، مەرۋايىت، ئاقلانغان سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەر بىرى 60g، كۆيدۈرۈلگەن بۆغا مۈڭگۈزى، كۆيدۈرۈلگەن توخۇ توخۇمى شاكىلى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا ھەر بىرى 36g، بىخ مارجان، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 24g، دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، 4～8g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل 7×12g، رۇبىسۇس 60g، ئىزخىر، سۇمبۇل، نېپىز دارچىن، مۇرمەككى، زەپەر، مەستىكى ھەر بىرى 24g، ئاۋۋال زەپەر بىلەن مۇرمەككىنى ئۈزۈم سىركىسىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس قىلىنىدۇ. 4～9g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى مازارىيۇن

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى 36g، قىزىلگۈل، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خىيارىن ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 7g، مازىرىيۇن، غارىقۇن، غاپەس ئۇسارىسى ھەر بىرى 5g، دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن 10 دانە توقچاق قىلىپ، كۈندۈزى 1 قۇرستىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى نەفسۇددەم

تەركىبى: كەھرىۋا، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، كەتىرا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 10g، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا ھەر بىرى 2g، سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابىدا يۇغۇرۇپ، قۇرس قىلىپ، ھەر كۈنى 1 قۇرستىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى

تەركىبى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 36g، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 18g، كاكىنەج، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەر بىرى 14g، خەشخاش ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، كەتىرا، نىشاستە، خۇنسىياۋشان، ئاقاقىيا، ئاقلانغان چۈچۈك بۇيا يىلتىزى، تاباشىر ھەر بىرى 11g، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 4g، سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس قىلىپ، 7～14g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قىروتى مۇرەتتەپ

تەركىبى: بابۇنە، ئاق لەيلىگۈلى، بىنەپشىگۈلى، قۇرۇق يەرلىك شوخىلا، شۇمشا ئۇرۇقى ھەر بىرى 6g، قىزىلگۈل 10g، ھەممە دورىلارنى يەرلىك شوخلا كۆكىنىك سىقىلغان سۈيى 14×14g دا قايىنتىپ، سۈزۈپ، گۈل يېغىدىن 60ml ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە قايىنتىپ، سۇ خوراپ ياغ قالغاندا، ئاق مومدىن 32g ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

كۆھلى جاۋاھىر

تەركىبى: ئالتۇن چىلىندان 36g، سۇرمە 24g، كۇمۇش چىلىندان 18g، مەرۋايىت 10g، سازەج ھىندى، نۆشۇدۇر، زەرچۇۋە ھەر بىرى 7g، كاپۇر، زەپەر ھەر بىرى 2g، دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، قىزىلگۈل ئەرەقىدە سالايە قىلىپ، سۇرمە تەييارلىنىدۇ.

كۆھلى ئەزىزى

ھىندى تۇزى، كۆپۈكى دەريا، نۆشۇدۇر ھەر بىرسى 5g، ئالتۇن چىلىندان، مىس كۇشتىسى، توتىيا، فەلەمپۇر، سەبرى، پەرەنجىمىشكى ھەر بىرسى 3g، ئېپار 0.5g، دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، سۇرمە تەييارلىنىدۇ.

ھائۇلئۇسۇل

تەركىبى: پوستى بىخ بەدىيان، پوستى بىخ كەبىر، پوستى بىخ كەرەپشە، رۇم بەدىيان، سۇمبۇل، پىرسىياۋشان، ئەفسەنتىن رۇمى، غاپەس، ئىزخىر يىلتىزى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 12g، ئەنجۇر، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەر بىرسى 48g، مەستىكى 6g، قائىدە بويىچە 3kg سۇغا چىلاپ قويۇپ قايىنتىپ، 1/2 قالغاندا سۈزۈپ، شەربەت تەييارلىنىدۇ. 100~150ml غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلجەبەن

تەركىبى: ئۆچكە سۈتىدىن 250ml ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق ئۈزۈم سىركىسى، لىمون ئەرەقى ۋە لاھور تۇزىدىن 2g قوشۇپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مائۇلھەسەل

ھەسەل 1 ھەسسە، سۇ ئالتە ھەسسە ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ، 1/2 قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

مۇرەببائى زەنجىۋىل (زەنجىۋىل مۇرابباسى)

ئەگەر زەنجىۋىل ھۆل بولسا يالپاقلاپ، قۇرۇق بولسا نەم قۇمغا كۆمۈپ قويۇپ بودالغاندا سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇۋېتىپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلىپ، مۇراببا تەييارلىنىدۇ، ئەھۋالغا قاراپ 12~24g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەببائى ۋەج (ئىگىر مۇرابباسى)

ئىگىرنى نەم قۇمغا بىر نەچچە كۈن كۆمۈپ قويۇپ، يۇمشىغاندا سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇۋېتىپ، 6 ھەسسە ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

مەرھەمى ئەھمەر

تەركىبى: مەدەسىتان 18g، ھەببەتۇلخۇزرا 21g، شىگرىف 28g، كۈندۈر، قوننە (بىھرورە)، ئۇشەق، ئاق مۇم ھەر بىرى 36g، سېرىقماي 15×12g دىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەرھەمى ئىسپىداج

قەلەي كۈشتىسى، ئاق مۇم ھەر بىرسى 7g، قىزىلگۈل يېغى 24g ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

مەرھەمى ئەسۋەر

تەركىبى: يۇيۇلغان مەدەستان، يۇيۇلغان شىگرىف، ئۇپا، يۇيۇلغان تۇتىيا ھەر بىرى 5g ، كۇنجۇت يېغى 360g دا ئېرىتىپ، قارىداپ قويۇلغانغا قەدەر قايناتىپ، مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەرھەمى باسلىقۇن

تەركىبى: رۇپىنى رۇمى، كۆپۈكى دەريا ھەر بىرى 7×12g ، قوننە 14g ، زەيتۇن يېغى 15×12g دىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى داخلىيون

زەيتۇن يېغى 12×12g ، مەدەستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەشقىپېچەك ئۇرۇقى، زىغىر، ئىسپىغۇل، شۈمشا ئۇرۇقى ھەر بىرى 24g ، ئۇرۇق دورىلارنى كەچتە سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇپ، لۇئابىنى ئېلىپ، مەدەستاننى يۇمشاق ئېزىپ، زەيتۇن يېغىغا سېلىپ، تەكشى ئوت بىلەن قايناتىلىدۇ. قايناتىش داۋامىدا مەدەستاننىڭ چۆكۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئوبدان قوچۇپ تۇرۇش كېرەك ھەمدە ياغ قارا رەڭگە كىرگەندە چۈشۈرۈپ، ئالدىن تەييارلانغان لۇئابلارنى قوشۇپ، يەنە قايناتىپ، مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەرھەمى رۇسۇل

تەركىبى: جاۋاشىر، زاڭكار، قوننە، مۇرمەككى ھەر بىرى 7g ، كۇندۇر، زىراۋەندى ھەر بىرى 10g ، مۇقەل 14g ، مەدەستان 16g ، ئۇشەق 24g ، ئاق مۇم، راتتەج ھەر بىرى 48g ، نۇسخا تەركىبىدىكى يېلىم جىنىسلىق دورىلارنى ئاق مومدا ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، 15×12ml زەيتۇن يېغى بىلەن قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەرھەمى زەنگار

تەركىبى: گۈل يېغى ياكى كۇنجۇت يېغىدىن 8×12g ئېلىپ، ئوتتا

قىزىتىپ، سوۋۇغاندا 18g زەنكارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەرھەمى سەفىدە

قەلەي كۈشتىسى، ئاق موم ھەر بىرى 7g، گۈل يېغى 6×12g قائىدە بويىچە مەلھەم قىلىنىدۇ.

مەرھەمى نورى (ھاك مەلھىمى)

سۇدا يەتتە قېتىم يۇيۇلغان ھاك، ئاق موم ھەر بىرى 22g، مەدەستان، خۇنسياۋشان، قوغۇشۇن پاراشوكى، ئالتۇن چىلىندان ھەر بىرى 4g، گۈل يېغى 8×12g دىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن

گۈل بىنەپشە، گۈلى نىلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقى، سانائى مەككى، سېرىق ھېلىلە پوستى، كابىلە ھېلىلىسى پوستى، قارا ھېلىلە، ئۇستىقۇددۇس، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، شاھتەررە ئۇرۇقى ھەر بىرى 7g ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 11 دانە، ئەفتىمۇن 7g، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىنلارنى 48g دىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

مەتبۇخى مولەييىن

تەركىبى: سانا، بىستىپايەج، شاھتەررە، گۈلبىنەپشە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى ھەر بىرى 9g، ئەينۇلا، چىلان ھەر بىرى 7 دانە، سەرپىستان 20 دانە، دورىلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، كېيىن خىيارشەنبەر ۋە گۈلقەنتتىن 48g ئارىلاشتۇرۇپ، قايتا سۈزۈپ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە

قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، شاھتەررە ھەر بىرى 24g، زىنخ، پوستى بىخ كەبىر ھەر بىرى 10g، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى 5g، كاسنە ئۇرۇقى

www.uyghurkitap.com

3g، ئەينۇلا 20 دانە، تەمرى ھىندى 48g، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇلارنى تەنها ياكى ھەببى ئايارەج بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى بۇزۇرى

تەركىبى: زاغۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، كۆدە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ھەلىيون ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، ئەرمىدون ئۇرۇقى، چىلغوزا مېغىزى، ئاۋۇز مېغىزى، ھەببى قەلقەل ئۇرۇقى مېغىزى، ھەببى زەلەپ ئۇرۇقى مېغىزى، بوزىدان، قۇستى شىرىن، زەنجىۋىل، ئاق تودەرى، شاقاقۇل، پىلپىل، ھالۇن، ھىل، دارچىن، سېرىق تودەرى، زىغىر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن قاتارلىق دورىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، 9~18g غىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى ھەجرەل يەھۇد

تەركىبى: قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، كاكىنەج ئۇرۇقى ھەر بىرسى 18g، ھەجرەل يەھۇد 15×12g، ھەجرەل يەھودنى لايىقلاشتۇرۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل قىيامى بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، 7g دىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى خوبسىل ھەدىد

خوبسىل ھەدىد 24g نى 7 كۈنگىچە سىركىگە چىلاپ قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى، ئەپيۇن، جوز، ئاقاقىيا، سۆئلەپ مىسرى، سەئدى كوفى، سېرىقچېچەك ھەر بىرى 24g، كەندىر ئۇرۇقى، كۈندۇر، پەنىرمايە ھەر بىرى 10g، خولىنجان، جۆپتى بەللۇت، ئاقىرقەرھا، تۇرۇپ ئۇرۇقى ھەر بىرسى 7g، ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، 7g دىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى زەنجىۋىل

تەركىبى: جوز، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 12g ، ئەرەب يىلىمى، لاچىندانە ھەر بىرى 24g ، زەنجىۋىل 60g ، نىشاستە 150g ، قەنت 35× 12g ، زەپەر 4g ، قەنتنى قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، 7×9g غىچە ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى سوقرات

تەركىبى: رۇم بەدىيان، قۇندۇز قەھرى، ھەببى بىلسان، ئاسارون، نېپىز دارچىن، مەستىكى ھەر بىرى 5g ، مۇرمەككى، ئىبگىر، زورۇنباد، دورۇنەج ئەقرەبى، كەرەپشە ئۇرۇقى، زاغون ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، كۇدە ئۇرۇقى ھەر بىرى 7g دىن جىنتىيانا، قەردىمانا، رەيھان ئۇرۇقى، پەرەنجەمىشكى، بەللۇت، زىراۋەندە، زەپەر، جوز، قەلەمپۇر، رەۋەن، دارچىن، قاقىلە، بەسباسە، ئۇشنە، سۇمبۇل، زەرنەب، شەترەنجى ھىندى، بەرەنگى كابىلە، ياۋا پىياز ئۇرۇقى ھەر بىرى 10g ، سەئدى كوفى، ھەببۇل قەلىب ھەر بىرى 14g دىن، بادرەنجى بۇيا، لوك مەغسۇل، قىزىلگۈل ھەر بىرى 14g ، قارا ھېلىلە، ئامىلە، بەلىلە ھەر بىرى 21g ، سەبرى 3g ، ئىبگىر 3.5×12g ، تۇربۇت 7×12g دىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، دورىلارنىڭ 3 ھەسسىسىگە تەڭ ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، 71~4g غىچە ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى سىر (سامساق مەجۇنى)

سامساقتىن 500g ئېلىپ، 1kg كالا سۈتىدە قاينىتىپ، يۇمشىغان چېغىدا ئۇستىگە ھەسەلدىن 5×12g ، سىرىقمايدىن 9×12g قوشۇپ، ئوتتىن چۈشۈرۈپ، ئۇنىڭغا قەلەمپۇر، جوز، بەسباسە، قارىمۇچ، مەستىكى، لاچىندانە، قاقىلە، كابىلە ھېلىلىسى پوستى، دارچىن، زەنجىۋىل ھەر بىرى 36g ، ئىبگىر، زەپەر ھەر بىرى 18g نى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىپ، 5~7g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

مەجۇنى ئەقرەب

كاكنەج يىلتىزى 18g، جىنتىيانا 15g، قۇندۇز قەھرى 14g، كۆيدۈرۈلگەن چايان 10g، ئاقمۇچ، قارىمۇچ ھەر بىرى 8g، زەنجىۋىل 3g، ھەسەلنى ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىنىڭ 1/2 ھەسسىسىدە قوشۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىپ، 0.5~1g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى فەلاسفە (ماددەتولھايات)

تەركىبى: بابۇنە ئۇرۇقى 18g، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، ئاملە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، يۇمىلاق زىراۋەندە، سۆئلەپ مىسرى، بابۇنە يىلتىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل ھەر بىرى 30g دىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 9×12g، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، 7~12g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى فەلافلى

تەركىبى: قارىمۇچ، ئاقمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 6×12g، ئۇد بىلسان 36g، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، نىپىز دارچىن تۇخۇمى، سىيسالىيۇس، ئاسارۇن، گۈلسەۋسەن يىلتىزى ھەر بىرى 4g، ھەسەل 3 ھەسسە، قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىپ، 3~6g غىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

مەجۇنى گەلكىلانەج بارىد

گۈلسەۋسەن يىلتىزى، قىزىلگۈل، تۇخۇمى كاسىنە، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، رۇببىسۇس ھەر بىرى 7g، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، مودەببەر قىلىنغان مازارىيۇن 10g، غارىقۇن، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرى 18g، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، قەنت ھەر بىرىنى 600g دىن ئېلىپ، تەرەنجىبىن بىلەن خىيارشەنبەرنىڭ تاتلىقىغا شېكەرنى قويۇپ، قىيام تەييارلاپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، 7~14g غىچە ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى كەلكىلانەج ھار

مودەببەر قىلىنغان مازارىيۇن، غارىقۇن، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرى 18g ، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، رەۋەن، غاپەس ئۇسارىسى، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان ھەر بىرىنى 7g دىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىپ، 10~14g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى لوبۇب

تەركىبى: تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببەتۇلخۇزرا مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، نارجىل، ھەببى قەلقەل مېغىزى، ئاق خەشخاش، ئاق تودەرى، قىزىل تودەرى، ئاقلانغان كۈنجۈت، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، دارچىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، كاۋاۋىچىن، شاقاقۇل، خولىنجان، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، بۇ ھەممە دورىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، 7~12g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ماسكەل بۆل

تەركىبى: قارا ھېلىلە، كابىلە ھېلىلىسى پوستى (بۇ ئىككى دورا سېرىقمايدا قورۇلىدۇ)، قۇستى شېرىن ھەر بىرى 9g ، جۇپتى بەللۇت، كۇندۇر ھەر بىرى 2g ، سۆئلەپ مىسرى 4g ، كەھرىۋا 6g ، كەندىر ئۇرۇقى، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى ھەر بىرى 18g ، سوقۇپ، تاسقاپ ئېلىنىدۇ. ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 22×12g نى سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرەقىدە قاينىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، 5~10g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى نۇجاھ

تەركىبى: قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئاملە ھەر بىرى 3.5×12g ، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس، تۇربۇت ھەر بىرى 18g ، ھەسەل 3 ھەسسە،

www.uyghurkitap.com

قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىپ، 14g~7 غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھ دىلكۇشا

تەركىبى: ئەنبەر، دۇرۇنەج ئەقرەبى، كۈمۈش ۋاراق ھەر بىرى 2g، لەئلى، ئۇد ھىندى، قىزىل ۋە سېرىق ياقۇت ھەر بىرى 4g، زورۇنباد، كاپۇر ھەر بىرى 1.5g، كەھرىۋا، قاشتېشى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، قىزىل بەھمەن، دارچىن، سازەج ھىندى ھەر بىرى 3g، بەسباسە، ئاق بەھمەن، يۇمغاقسۈت، گىل ئەرمىنى، تاباشىر ھەر بىرى 7g، مەرۋايىت، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، پوستى تورىنجى، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى ھەر بىرى 10g، گۈلى گاۋزىبان، ئامىلە ھەر بىرى 18g، زىخ ئۇسارىسى، زەپەر، ئىپار ھەر بىرى 0.6g، ئاپىلسىن شەربىتى 40×12ml، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى ھەر بىرى 20×12ml، قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ. 5~10g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نوقۇئى ھامىز

تەركىبى: ئۆرۈك، چىلان ھەر بىرى 7 دانە، ئەينۇلا 5 دانە، تەمرى ھىندى 24g، نىلۇپەر گۈلى، بىنەپشە گۈلى ھەر بىرى 7g، دورىلارنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، تاتلىقىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

نوقۇئى پەۋاكى

تەركىبى: ئەينۇلا، ئۆرۈك ھەر بىرى 7 دانە، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 40 دانە، سېرىق ھېلىلە پوستى، كابىلە ھېلىلىسى پوستى ھەر بىرى 36g، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى ھەر بىرى 9g، قىزىلگۈل ئەرەقى، شاھتەررە ئەرەقى، كاسىنە ئەرەقى، نىلۇپەر ئەرەقى ھەر بىرى 125ml غا دورىلارنى چىلاپ، ئەتىگەنلىكى قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 6×12g، قىزىلگۈل گۈلقەنتى 36g نى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ، بادام يېغىدىن 9g قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ھېلىلە قاينىتىلمىسى

تەركىبى: كابىلە ھېلىلىسى پوستى 36g، شاھتەررە 6×12g، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى ھەر بىرى 10g، بەدىيان يىلتىزى پوستى 7g، ئەينۇلا، چىلان ھەر بىرى 20 دانە، قائىدە بويىچە سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ياقۇتى بۇئەلى

تەركىبى: ئالتۇن كۆشتىسى 2g، ياقۇت، گۈلى گاۋزىبان، تۇخۇمى كاسنە، ئىسپار، كاپۇر، ئاق بەھمەن، ئىبگىر، گىل ئەرمەنى، لاجۇۋەرد، ئىپىز دارچىن، دارچىن، زەپەر، لاچىندانە، قاقىلە، پارپا ھەر بىرى 4g، ئەۋرىشىم 5g، مەرۋايىت، بىخ مارجان ھەر بىرى 7g، ئەفتىمۇن 11g، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، ئۇستىقۇددۇس ھەر بىرى 13g، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 18g، دۇرۇنەج ئەقرەبى، سۇمبۇل، ئەنبەر ھەر بىرى 7g، قىزىلگۈل ئەرەقى 36ml، قىمۇقۇ شەربىتى، ئالما شەربىتى، تاتلىق ئانار شەربىتى ھەر بىرسى 11×12g، ھەسەل 40×12g، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، 3～5g غىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مەسئۇل مۇھەررىرى: پەتتار مەخمۇت
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

مىزانى تىب

ئەخمەتجان ئىسمائىل

تەرجىمە قىلغۇچىلار: ئابدۇكېرىم تۇرسۇنتوختى
ئەكبەر مۇھەممەت

*

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى
شىنجاڭ ئۈمىد باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدىن تارقىتىلدى
850×1168مم، 32 فورمات، 14.25 باسما تاۋاق
2002 - يىل 3 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1—4000
ISBN7—5372—3232—6/R · 389
باھاسى: 25.00 يۈەن