تۇردى مۇھەممەت ئاخۇن

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى قوللانمىسى

AltunOq

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى قوللانمىسى

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى نەشر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇدىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتاپخانىسى تارقىتىدۇ
1977 - يىل 12 - ئاي 1 - نەشرى
1977 - يىل 12 - ئاي 1 - بېسىلىشى
كىتاپ نومۇرى: M14098·23 باھاسى: 1.73 يۈەن

كىرىش سوز

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ۋەتىنىمىزنىڭ ئۇلۇغ مەدەنىيەت مىراسلىرىنىڭ بىرى بولغان جۇڭگو تىبابىتىنىڭ تەركىبى قىسمىدىن ئىبارەت. ئۇ — ئۇيغۇر ئەمگەكچىلىرىنىڭ تەبىئەتكە قارشى، ئاغرىق - سىلاقلارغا قارشى ئېلىپ باغان ئۇزاق مۇددەتلىك كۈرەشلىرى جەريانىدا بارلىققا كەلگەن ۋە راۋاجلانغان بولۇپ، ئىككى مىڭ يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە. ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان ئۇ، جۇڭگو تىبابىتى، شىزاڭ تىبابىتى بىلەن، شۇنىڭدەك ئەرەپ، يۇنان، ھىندىستان تىبابەتچىلىك ئىلىملىرى بىلەن ئوز ئارا تەسىر، كورسىتىش ئوزئارا ئۇگىنىش ئارقىلىق تەدرىجى بېيىپ، تاكامۇللىشىپ ئوزىگە خاس نەزىرىيە تىستىمىسى شەكىللەندۇرگەن بولۇپ، تارىختىن بۇيان شىنجاڭدىكى ھەر قايسى قېرىنداش مىللەت خەلقلىرىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۇرەشلىرىدە تايانغان ئاساسىي تىبابەتچىلىك ئىلمى بولۇپ كەلدى.

فېئوداللىق جەمىيەتتە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتى زور چەكلىمىگە ئۇچرىغان. بولۇپمۇ گومىنداڭ ئەكسىيەتچىلىرىنىڭ مۇستەبىت ھوكۇمرانلىقى ئاستىدا

كەمسىتىلىپ، چەكلىنىپ، كومۇلۇپ قىلىش، يوقىلىپ كېتىشتەك ئېچىنىشلىق ئاقىۋەتكە دۇچار بولغان ئىدى.

ئازاتلىقتىن كېيىن، ئۇلۇغ جۇڭگو كوممۇنىستىك پارتىيىسىنىڭ توغرا رەھبەرلىكى، ئۇلۇغ داھىيمىز ماۋجۇشىنىڭ پارلاق مىللىي سىياسىتىنىڭ نۇرى ئاستىدا ماۋجۇشىنىڭ **"جۇڭگو تىبابىتى – دورىگەرلىك ئىلمى ئۇلۇغ بىر غەزىنە، ئۇنى تىرىشىپ ئېچىش ۋە يۇقۇرى كۆتىرىش لازىم"** دىگەن شانلىق يوليۇرۇقىنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىمۇ قەددىنى كۆتىرىپ، خەلق ساقلىقىنى ساقلاش ئىشلىرىدا ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالىدى. جايلاردىكى ئۇيغۇر تىۋىپلار كوللىكتىپلىشىش يولىغا مېڭىپ، بىرلەشمە داۋالاش شىپاخانىلىرىغا ئۇيۇشۇپ، دولەت ئىگىدارلىقىدىكى دوختۇرخانىلارغا ئورۇنلىشىپ، ھەر مىللەت ئىشچى، دىخان، ئەسكەرلەر ئاممىسى ئۈچۈن خىزمەت قىلماقتا.

قولىڭىزدىكى كىتاپنى خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسىدىكى پېشقەدەم تىۋىپ تۇردى مەھەممەتئاخۇن ئۆزىنىڭ 60 نەچچە يىللىق ئەملىي داۋالاش تەجرىبىلىرى ئاساسىدا، قەدىمقى تىبابەت ئەسەرلىرىدىن پايدىلىنىپ تۈزۈپ چىققان. كىتاپتا كېسەللەرگە دىياگنوز قويۇش، داۋالاش ئۇسۇللىرى بىر قەدەر تەپسىلى سوزلەنگەن ۋە 200 نەچچە خىل مۇھىم مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى تونۇشتۇرۇلغان بولۇپ،

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ھەققىدىكى نىسبەتەن تولۇغراق بىر ئەسەردىن ئىبارەت. بۇ كىتاپ يېڭى ئەۋلات ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنى تەربىيىلەشتە، ئاغرىق-سىلاقلارنى داۋالاشتا قوللانمىلىق رولىغا ئىگە بولۇپلا قالماي، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنى تەتقىق قىلىش ئۈچۈنمۇ مەلۇم ئەھمىيەتكە ئىگە.

كىتاپتا كەمچىلىك ۋە خاتالىقلارنىڭ بولۇشمۇ مۇمكىن. كەڭ كىتاپخانلارنىڭ تەنقىدىي پىكىرلىرىنى بېرىشىنى سورايمىز.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە ئىدارىسى

1975-يىل 9-ئاي

مۇندەرىجە

بىرىنچى قىسىم. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نەزىرىيە ئاساسلىرى

I ماقالا. تەبىئەت ۋە كەيپىيات 1

1 ـ پەسىل: مىزاج.................... 3

II ماقالا. تۆت خىلىت (ئەخلاتى ئەربەئە)........ 5

1 ـ پەسىل: خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى 6

2 ـ پەسىل: خىلىتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۆزگە ـ رىشى.......................... 8

قان............................. 8

سەپرا (ئۆت)...................... 9

بەلغەم........................... 10

سەۋدا........................... 11

3 ـ پەسىل: ياش ۋە رەڭگى ـ روينىڭ خىلىتلار بىلەن مۇناسىۋىتى ۋە ئالامەتلىرى 12

4 ـ پەسىل: خىلىتلار ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى ... 14

III ماقالا. ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ خىزمىتى 16

1 ـ پەسىل: ئەزالارنىڭ دەرىجىسى 16

2 ـ پەسىل: ئەزالار خىزمىتى 18

3 - پەسىل: ئەزالاردا بولىدىغان قۇۋۋەتلەر 19
IV ماقالا. بەدەننىڭ ئۆزگىرىشى ۋە كېسەللىكنىڭ
يۈز بېرىشى 23
1 - پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلەرگە بۆلىنىشى ... 24
2 - پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ دەۋرى................ 26
3 - پەسىل: زورۇر ۋاستىلار 26
V ماقالا. كېسەل پەيدا بولىشىنىڭ سەۋەپلىرى ... 32
1 - پەسىل: ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرنىڭ
سەۋەپلىرى... 33
2 - پەسىل: سوغاقتىن بولغان كېسەللەرنىڭ
سەۋەپلىرى 33
3 - پەسىل: قۇرۇق ۋە ھۆللىكتىن بولغان كېسەل -
لەرنىڭ سەۋەپلىرى 34
4 - پەسىل: ئوتتۇش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى ۋە
تارىيىپ قېلىشى 35
5 - پەسىل: بەدەن تېرىلىرىدىكى ئۆزگىرىش (قۇ -
رۇپ قېلىش) 36
6 - پەسىل: شەكىل (قىياپەت) بۇزۇلىشىنىڭ
سەۋەپلىرى 36
VI ماقالا. تومۇر ھەركەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ
ئەھمىيىتى 37
1 - پەسىل: تومۇرنىڭ ئەھمىيىتى 38
2 - پەسىل: تومۇردىن نىمىلەرنى بىلگىلى ۋە قان -
داق بىلگىلى بولىدۇ 39
3 - پەسىل: تومۇرنىڭ تۈرلىرى ۋە ھەركىتى 40

4 ـ پەسىل: تومۇرنىڭ سەۋەپلىرى 50
VII ماقالا. نەپەس ۋە ئۈنىڭ بۇزۇلۇشى 71
VIII ماقالا. سۈيدۈك ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش 73
1 ـ پەسىل: سۈيدۈك تۈرلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى 73
2 ـ پەسىل: سۈيدۈكنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇغى (قەۋامى) 82
3 ـ پەسىل: سۈيدۈك ئۈستىدە كۆپۈك بولىشى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى 87
4 ـ پەسىل: سۈيدۈكتىكى پۇراق ۋە ئەر ـ ئاياللار ـ نىڭ سۈيدۈگىنى پەرقلەش 95
IX ماقالا. چوڭ تەرەت (بەۋل)نى تەكشۈرۈش ... 97
1 ـ پەسىل: چوڭ تەرەتتىكى ئارىلاشمىلار 97
2 ـ پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ سۇيوق ياكى قويۇق كېلىشى 98
3 ـ پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى 100
X بەلغەم ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش 102
1 ـ پەسىل: بەلغەمنىڭ مىقدارى 102
2 ـ پەسىل: بەلغەمنىڭ رەڭگى 102
XI ماقالا. كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى ـ يامان بولۇش ئالامەتلىرى 104
1 ـ پەسىل: كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى بولۇشتىن دېرەك بېرىدىغان ئالامەتلەر 104
2 ـ پەسىل: كېسەل ئاقىۋىتى يامان بولىشىنى ئالامەتلىرى 106

XII ماقالا. كېسەللىكنى تونۇش ۋە توغرا تەشخىس قىلىش 110
1 - پەسىل: كېسەلنى تونۇش 110
2 - پەسىل: ماددىنىڭ پەيشىنى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى 111
XIII ماقالا. كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى 116
1 - پەسىل: سۈرۈپ چىقىرىش 117
1) قان ئېلىش 117
2) ھىجامەت (شەخەك) قويۇش 123
3) قۇستۇرۇش (قەي قىلدۇرۇش) 125
4) سۈرگە بېرىش 129
5) ھوقنە - شامچە 135
6) تەرلىتىش 138
7) بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش 139
8) سۈيدۈك ھەيدەش 140
2 - پەسىل: ماددىلارنى پىشۇرۇش (مۇنزىج) چارىلىرى 143
3 - پەسىل: دورا ئىچكۈزۈش 148
4 - پەسىل: بوۋاقلارنى داۋالاش 160
5 - پەسىل: كېسەللەر تاممىغى 162
XIV ماقالا. ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش 165
1 - پەسىل: جىسمانىي ھەركەت 165
2 - پەسىل: روھى ھەركەت 166
3 - پەسىل: ھامىلدار ئاياللار ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى 167

ئىككىنچى قىسىم. كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش

I داقالا. باش ۋە مىڭە كېسەللىكلىرى 168

1 - پەسىل: باش ئاغرىغى (سەدائى سادده) 168

2 - پەسىل: مىڭە كېسەللىكلىرى 182

ئۇيقۇسىزلىق (سەھرى) 184

مىڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغى 187

مىڭىنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى دىماغ) 190

تىترەش كېسىلى (رەئشە) 195

ساراڭلىق (جۇنۇن) 197

مالىخۇليا 198

ئاياللارنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلى (ئىھتىناقى رەھىم-
ھىستېرىيە) 199

مالىخۇليايى مەراقى 202

قارا بېسىش (كابۇس) 203

پالەچ ۋە ئىسترخا 204

تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) 211

گەردەن قېتىپ قېلىش (كوزاز - تەمەددۇد) 214

قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەبلىرىنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىل
خاسىرە) 216

بەل ئاغرىغى (ۋەجئىل قەتەن) 217

يانپاش ئاغرىغى (ئەرقۇننىسا) 218

قاش ئارىسى ئاغرىشى (ئۇسابە) 222

بەدەن بۇلجۇڭ گوشلىرىنىڭ تارتىشىشى (ئىخ-
تىلاچ) 223
II ماقالا. كوز كېسەللىكلىرى 224
1 - پەسىل: كوز كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبى ۋە
داۋالاش چارىلىرى........................... 224
2 - پەسىل: كوز مۇگۇز پەردىسى (تەبىقە سەلبە)
كېسەللىكلىرى 228
3 - پەسىل: قاپاق كېسەللىكلىرى 230
كوزدە گوش ئۆسۈپ قىلىش (شىرناق).......... 230
كوز قوتۇرى (جەرە بۇلئەيىن) 231
قاپاقتىكى ئۇژمەسىمان ئوسمە (تۇتەتۇل ئەجفان) ... 233
قاپاقنىڭ قىزىرىپ ئىششىشى (شىرايى بۇلەك) 234
يىگنە ئاسقۇ (شەئىرە) 235
ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (غەرەپ،
ناسۇرى چەشىم) 235
كوزگە قوم تىقىلغاندەك ئاغرىش (جەسائىل ئەج-
فان) 236
كىرپىكنىڭ توكۇلىشى (ئىنتىشارۇل ئەھداپ، رەزد-
دەئى مۇژگان) 237
كىرپىكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى...................... 238
كوز ياشاڭغۇراش (دەمەئە) 238
4 - پەسىل: كوزنىڭ ھەرخىل ئاغرىقلىرى.......... 239
كوز ۋە قاپاق قىرلىرىنىڭ ياللۇغى (رەمەد)....... 239
كوزئىچىدىكى قىزىل چېكىت (تۇرفە) 243
كوزگە قانات گوش ئۇنۇپ قېلىش (زەپەر ياكى
ناخۇنە) 244

كۆز ئېقىنىنىڭ يەللىك ئىششىغى (ئىنتىفاخى مۇلتەھەمە) 245
كۆز ئېقىنىنىڭ قىچىشىشى (ھىككە مۇلتەھەمە) 245
كۆز قارچۇغىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى قەرنىيە) 246
كۆزگە ئاق چۈشۈش (بەيازۇلئەيىن) 247
كورۈش زەئىپلىكى (زەئىپىل بەسەر) 249
كۆزدىكى يات نەرسىلەر (قەزى) 251
كۆزگە زەربە تېگىش (زەرە بۇلئەيىن) 252
كەچقۇرۇن كورمەسلىك (ئەشا ـ شەبكورى) 252
كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلما) 253
III ماقالا. قۇلاق، بۇرۇن ۋە گال (تاماق) كېسەللىكلىرى 264
1 ـ پەسىل: قۇلاق كېسەللىكلىرى 264
قۇلاق ئاغرىش (ۋەجئىل ئۇزۇن) 264
ئاڭلاشنىڭ بوزۇلىشى (تەرەش) 266
قۇلاق قىچىقىرىش (تىنىن) 268
قۇلاقتىن قان ئېقىش 268
2 ـ پەسىل: بۇرۇن كېسەللىكلىرى 269
پۇراش سېزىمىنىڭ يوق بولىشى........................ 269
پۇراشنىڭ بوزۇلۇشى.................................... 270
بۇرۇندىكى جاراھەت 271
بۇرۇن قاناش.. 272
بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىش (نەتولى ئەنەف) 273
چۈشكۈرۈش (ئەتسە) 274
بۇرۇن قىچىشىش (ھىككەتۇل ئەنەف) 275

3 ـ پەسىل: تىل كېسەللىكلىرى.................... 275
1) تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى لىسان)........ 275
تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلىشى.......................... 277
تىلنىڭ ئېغىرلىغى.................................. 277
تىلنىڭ چوڭىيىپ كېتىشى (ئىدلا ئۇلىسان)...... 280
تىل ئاستى ئۇسمىسى (زەپدەغ)...................... 280
تىلنىڭ يېرىلىپ كېتىشى............................ 281
تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى............................. 281
تىلنىڭ جاراھەتلىنىشلىرى......................... 282
ئېغىزنىڭ ئاق يارىسى (قىلا)...................... 283
ئېغىزنىڭ يەل يارا كېسىلى (ئاكىلە تۇلفەم)...... 284
ئېغىزدىن شولگەي سۇ ئېقىش...................... 285
تاڭلاي ياللۇغى..................................... 286
كالپۇكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى........................ 286
4 ـ پەسىل: چىش كېسەللىكلىرى..................... 287
چىش ئاغرىش (دەردىدەندان)........................ 287
چىشنىڭ قاماپ قېلىشى............................. 289
قۇرۇت يېگەن چىش................................... 290
چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى (تەغىيرى رەڭگى
دەندان)... 290
چىشنىڭ مىدىرلاپ قېلىشى........................... 291
چىش مۇلۇكلىرىنىڭ قانىشى......................... 292
5 ـ پەسىل: گال ئاغرىقلىرى........................ 292
بوغما (هونناق)..................................... 292
گال ئاغرىغى (ۋەرەمى ھەلەق)...................... 295
كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچ ئەتراپىنىڭ پ لىچى (ئىسـ

تىرخانى لوھات) 296
قىزىل ئۈڭگەچتىكى يات نەرسىلەر 298
قىزىل ئۈڭگەچ ۋە يۇتقۇچنىڭ قىچىشىشى 299
يۇتۇشنىڭ قىيىنلىشىشى 300
قىزىل ئۈڭگەچ يارىسى.................................... 302
ئاۋاز پۇتۇش (بەتلانى سوت) 302
IV ماقالا. كوكرەك بوشلۇغى (سىنە) كېسەللىكـ
لىرى 305
1 ـ پەسىل: ئۆپكە كېسەللىكلىرى 305
دەم سىقىش (زەيقۇلنەپەس، زەبۋە) 305
يوتەل (سوئال) 310
قان تۇكۇرۇش (نەپسىددەم) 315
ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە) 318
ئۆپكە سىلى.. 324
كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە)............. 329
شۇشە كېسىلى.. 334
تـوش ئىچكـى پـەردىسىنىڭ يـالـلۇغـى (زاتـىل
سەدرى) 335
كىرگىت پەردە ياللۇغى (بەرسام)................. 336
كوكـرەك بوشـلۇغىغا يىرىـڭ تولـۇش (ئىھتىقانى
سىنە) 337
V ماقالا. يۇرەك كېسەللىكلىرى....................... 339
1 ـ پەسىل: يۇرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشـتىن بولغان
كېسەللىكـلىرى... 339
يۇرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى......... 339
يۇرەكنىڭ سوغاق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى......... 340

يۇرەكنىڭ قۇرۇق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى 341
يۇرەكنىڭ ھول مىزاجلىق كېسەللىكلىرى 342
2 - پەسىل: يۇرەك ئويناش (خاپىقانى قەلب) كېسىلى.................................. 342
يۇرەك تومۇرلىرىغا سەپرا قويۇلۇشتىن بولغان خاپىقان.................................. 344
يۇرەك تومۇرلىرىغا سەۋدا قويۇلۇشتىن بولغان خاپىقان.................................. 346
كوپ قان يوقىتىش ۋە ئۇزۇقلىنىشنىڭ ناچار بولىشىدىن بولغان خاپىقان.................... 347
يۇرەكنىڭ سەزگۈ ئەسەپلىرىنىڭ قوزغۇلۇشچان بولۇپ قېلىشىدىن بولغان خاپىقان................ 348
باشقا ئەزالاردىكى زەرەرلىنىشلەرنىڭ يۇرەككە تەسىرىدىن بولغان خاپىقان... 348
ئايلىنىپ كېتىش (غەشيان) 349
يۇرەك قۇلىقىنىڭ يالۇغى (ۋەرەمى ئۇزۇنە - لقەلب)....................................... 356
يۇرەكنىڭ سىقىلىشى (زىيقىتىل قەلب)........ 357
يۇرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش 358
VI ماقالا. ئەمچەك كېسەللىكلىرى 359
1 - پەسىل: سۈت چىقىرىشنىڭ بۇزۇلىشى........... 359
سۈتنىڭ كېمىيىشى................................ 359
خىلىتلار سەۋەبىدىن سۈتنىڭ ئازىيىشى.............. 360
سۈتنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كوپىيىپ كېتىشى 363
2 - پەسىل: ئەمچەك ياللۇغى (ۋەرەمى پىستان).... 364
VII ماقالا. مەيدە كېسەللىكلىرى.................. 368

1 - پەسىل: مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەل-
لىكلىرى 368
خاس ئىسسىقلىقتىن مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى... 368
سەپرا گېشىپ كېتىشتىن بولغان مەئىدە
بوزۇلىشى 370
مەئىدىنىڭ ماددىسىز هول ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىس-
سىقتىن بۇزۇلىشى 373
مەئىدىنىڭ سەۋدا ۋە قۇرۇق سوغاقتىن بۇزۇلىشى... 373
2 - پەسىل: مەئىدە ئاغرىش (ۋەجئۇلمەئىدە) 375
مەئىدىنىڭ يەلدىن ئاغرىشى........
ناچار يىمەكلىكلەر سەۋەپلىك مەئىدە ئاغرىشى...... 377
مەئىدە ئەسەپلىرىنىڭ قوزغىلىشىدىن مەيدە
ئاغرىش........ 378
3 - پەسىل: هەزىم كېسەللىكلىرى 379
تاماق سىڭىشنىڭ بۇزۇلىشى........ 379
ئىشتەي تۇتۇلۇش........ 382
يەپ تويماسلىق كېسىلى (شەهۋىتى كەلبى)........ 386
كالا ئىشتەي (جۇئىلبەقەر)........ 387
ئاچلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش (جۇئىلغەش)........ 389
غەلىتى نەرسىلەرنى يىيىشكە مايىللىق (فاسادى
شەهۋەت) 390
كوپ ئۇسساش كېسىلى (ئەتش) 391
4 - پەسىل: ئاشقازان يالـلۇغلىرى (ۋەرەمى-
مەئىدە) 393
ئاشقازان هوكۇنەك پەردە يالـلۇغى (پىلغىمونى-
مەئىدە) 393

بەلـغەمدىن بولغان ئاشـقازان يالـلۇغى (ۋەرەمى ـ
مەئدە بەلغەمىيە) 395
سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى (ۋەرەمى مەئدە
سەۋداۋىيە) 396
مـەئـدىنىڭ يىرىڭـلىق جـاراھىتى (دۇبـەيـلىتۇل ـ
مەئدە) 397
ئاشقازان يارىسى 398
ئاشقازان كوپۇش (نەفخەمەئدە) 400
كىكىرىش ۋە ئەسنەش 400
قۇسۇش (قەي) ۋە كوڭۇل ئاينىش (غـەشيى) ... 402
قان قۇسۇش (قەي دەمەۋى) 404
ھىق تۇتۇش (پەۋاق) 407
ئاشقازاننىڭ يوتكىلىشى (مۇنقەلىبى مەئدە) 408
مەئدىنىڭ ئىچىششى 409
مەئدە بوششىپ كېتىش 410
ئاشـقازانـىنىڭ تـارتىشىپ قىلىـشى (تەشـەنـنۇجى
مەئدە) 411
مەئدىنىڭ قىتىسىپ قىلىشى 412
مەئدە سەۋەپلىك ئىچ سۈرۈش (زەرەپ) 413
ۋابا (ھەيزە ۋابائى) 416
VIII ماقالا. جىگەر كېسەللىكلىرى 421
1 ـ پەسىل: جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەلـ
لىكلىرى.. 421
1) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلىشى........ 421
2) جىگەر مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلىشى........ 423
3) جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلىشى........ 424

4) جىگەر زەئىپلىگى (زەئىپۇلكەبەد) 425
2 - پەسىل: جىگەردىكى توسىلىش (سۇددىلكەبەد) ... 426
1) جىگەر ئۆز تومۇرلىرىدىكى توسىلىش......... 426
2) ماسارىقىنىڭ تىوسىلىشى 431
3) جىگەر كوپۈپ قېلىش 431
4) جىگەر سانچىلىپ ئاغرىش (شىرقەتۇلكە -
بەد) 432
3 - پەسىل: جىگەر ئىششىقلىرى...................... 433
1) جىگەرنىڭ ماددىلىق ئىششىغى................... 433
2) قوساق كىرگىت گوشلىرىنىڭ ئىششىغى (ۋەرەمى ئەزلى بەتنى) 439
3) جىگەرنىڭ يىرىڭلىق ئىششىغى (دۇبەيلە تۇلكەبەد) 440
4) جىگەرنىڭ تارتىشىشى (خەفەتۇلكەبەد) 441
5) جىگەر (ئوتتە) تاش پەيدا بولۇش........... 442
6) جىگەرنىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى (ھىزاللكەبەد) 443
7) جىگەر كېسىلى سەۋەبىدىن بولىدىغان ئىچ سۈرۈشلەر 444
سۇلۇق ئىششىقلار 446
سۇ ئالمىشىشىنىڭ بۇزۇلىشى (سۇ ئىلقۇنىيە) 446
سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) 448
گوش سۇلۇق ئىششىغى (ئىستىسقايى لەھمى)...... 449
قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى زىققى).... 452
ئاغراسمان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى تەبەلى) 454

سېرىق كېسەل (يەرقان) 456

IX ماقالا. تال كېسەللىكلىرى 463

1 - پەسىل: تالنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك
ئاغرىقلىرى 463

تالنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى تهال) 466

تالنىڭ زەئىپلىكى 468

X ماقالا. ئۆچەي كېسەللىكلىرى 469

1 - پەسىل: ئۆچەيدىكى ھەزىمنىڭ بۇزۇلىشلىرى... 469

ئۆچەي تارتىشىپ قېلىش (زەيقۇلئەمئا) 469

2 - پەسىل: ئىچ سۈرۈش (ئىسھال) لار 472

قانلىق ئىچ سۈرۈش (ئىسھال دەمەۋى) 473

يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش 478

تولغاق (زەھىرە) 480

ئۆچەيگە يەل تولۇش 484

3 - پەسىل: چوڭ ئۆچەي كېسەللىكلىرى
(قۇلۇنجى) 485

قۇرۇق قوساق ئاغرىش (قۇلۇنجى) 485

ئۆچەي توسىلىش 488

چوڭ تەرەت كەلمەسلىك (ھەسرە) 500

4 - پەسىل: ئۆچەي مەددە قۇرۇتلىرى 501

يىلان مەددە (ھەيات) 501

قاپاق ئۇرۇغى مەددە (كودۇ دانە) 503

5 - پەسىل: سوڭ (مەقئەد) كېسەللىكلىرى 505

بىۋاسىر 505

سوڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (ناسورى مەقئەد) 511

سوڭ ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى مەقئەد) 513

سوڭ يىرىلىشى 515
سوڭنىڭ پالەچلىنىشى (ئىستىرخايى مەقئەد) 516
سوڭ چىقىپ قېلىش (خورۇجى مەقئەد) 517
سوڭ يارىلىرى (قۇرۇھى مەقئەد) 518
سوڭ قىچىشىش 519
XI ماقالا. بـورەك كـېسەللىكلىرى 520
1 - پەسىل: بـورەكنىـڭ مـىزاج ئـوزگىرىشـلىـك
ئـاغـرىقلىرى بـورەك مـىزاجـىنىڭ ئـىسسـىقتىن
بۇزۇلـىشى 520
قان سەۋىبى بىلەن بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى.... 521
بورەك مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلىشى............ 521
بورەكنىڭ كىچىكلىشىپ كېتىشى.................. 522
بورەك زەئىپلىكى (زەئفى گوردە) 523
بورەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى (بادى گوردە) 524
بورەك ئاغرىش (ۋەجئەلكەبەد) 525
2 - پەسىل: بورەك ياللۇغلىرى (ۋەرەمـى گوردە)
بورەكنىڭ ماددىلىق ياللۇغلىنىشلىرى.............. 526
بورەك يارىسى.. 529
قەنت سىيىش كېسىلى (زىيابىتۇس) 531
بورەكتە تاش پەيدا بولۇش 533
3 - پەسىل: دوساق كېسەللىكلىرى.................. 535
دوساق ياللۇغى (ۋەرەمى ماسانە) 535
دوساق جاراھەتلىرى.................................. 538
دوساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش 539
دوساق ئاغرىش (ۋەجئىلمە سانە) 539
دوساق كوپۇپ قېلىش................................ 541

دوساقتا تاش تۇرۇپ قېلىش 542
سۇيدۇك كويگەندەك ئېچىشىپ كېلىش 544
سۇيدۇك تۇتۇلۇش (ئېھتىباسى بەۋۋل) 545
سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش 549
سۇيدۇك تۇتالماسلىق (سىلسىل بەۋل) 550
كېچىسى سىيىپ يېتىش (بەۋلى بىلفىراش) 552
قان سىيىش (بەۋلىددەم) 552
XII ماقالا. قوساق كىرگەت گوشلىرىنىڭ
يىرتىلىشى 554
1 - پەسىل: چۇقۇق (قېيىل) كېسەللىكلىرى 554
پەتەق 554
قوساق پەتىغى 557
يەل كىندىك 558
XIII ماقالا. قول، پۇت ۋە بەل كېسەللىكلىرى ... 559
1 - پەسىل: بەل ئۇمۇرتقا كېسەللىكلىرى 559
ئۇمۇرتقا چىقىپ كېتىش (هۇدۇبە) 559
غول ئاغرىش (ۋەجئىلمەھەرە) 561
بەل ئاغرىش (ۋەجئىلخاسىرە) 564
2 - پەسىل: سوڭ ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى 564
بوغۇملارنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىلمۇ پاسىل) 567
يانپاش بوغۇمى ۋە سوڭەكلەرنىڭ ئاغرىشى (ۋەجە-
ئىلۋەرەك) 574
هوشۇق ۋە تاپان سوڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى
(نۇقرىسى) 575
3 - پەسىل: ئاياق قانتومۇرلىرى كېسىلى 576

ئاياق كۆك تومۇرنىڭ ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىپ كېتىشى (داۋالى) 577
پىل پۇتى كېسىلى (دائىل پىل) 577
XIV ماقالا. قىزىتمىلار (تەپلەر) 580
1 - پەسىل: بىر كۈنلۈك قىزىتمىلار (تەپى يەۋمى) 580
2 - پەسىل: خىلىتلىك قىزىتمىلار (تەپى خىلتى ياكى ھۇممىياتى خىلتى) 582
قان ماددىسىدىن بولغان قىزىتما (تەپى دەمەۋى) ... 582
سەپرادىن بولغان قىزىتما (تەپى سەپراۋى) 584
بەلغەمدىن بولغان قىزىتما (تەپى بەلغەمى) 590
سەۋدادىن بولغان قىزىتما (تەپى سەۋداۋى) 594
جۇدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىق) 598
3 - پەسىل: يۇقۇملۇق قىزىتمىلار (تەپى ۋابائى) 606
تائۇن (چۇما) كېسىلى 608
قىزىل (ھوسبە) 611
ياۋا چېچەك (چۇدرى) 614
4 - پەسىل: بوھران ھەققىدە ئومۇمى چۈشەنچە.... 615
بوھراننىڭ تۈرلىرى 616
بوھران كۈنلىرى 618
بوھران ئالامەتلىرى 619
بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر 620
XV ماقالا. تاناسىل ئەزالار كېسەللىكلىرى 622
1 - پەسىل: ئەرلەر تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى.... 622
جىنسى ئاجىزلىق (زەئفى باھ) 622
جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ بولماسلىقى 623

جىنسى ئەزا بوشاپ پالەچلىنىش (ئىستىرخائى -
زەكەر).. 625
مەنى تېز كېتىپ قېلىش (سۇرئىتى ئىنزال)....... 626
جىنسى ھەۋەسىنىڭ كوپ بولىشى..................... 628
قانلىق مەنى كېلىش (مەنىيىددەم)................ 629
كوپ ئېھتىلام بولۇش (كەسرەتى ئېھتىلام)......... 629
2 - پەسىل: ئۇرۇقدان ۋە جىنسى ئەزا كې -
سەللىكلىرى.. 631
ئۇرۇقدان ياللۇغى (ۋەرەمى ئۇنسەيەن)............ 631
ئۇرۇقداننىڭ چوكىيىپ كېتىشى........................ 633
ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كېڭىيىپ ئەگرى -
بۈگرى كوپۈپ قېلىش (داۋالى سەفەن)............ 634
جىنسى ئەزا ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قىچىشقاق
كېسىلى.. 634
سۈيدۈك يولىنىڭ توسىلىپ قېلىشى.................. 635
2 - پەسىل: ئاياللار كېسەللىكلىرى................. 636
تۇغماسلىق.. 636
ھامىلدارلىق ئالامەتلىرى ۋە دىققەت قىلىشقا
تېگىشلىك ئىشلار...................................... 642
ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار.... 642
كوپ بويىدىن ئاجراش (كەسرەتى ئىسقات)........ 644
قىيىن تۇغۇت... 646
بالا ھەمرىيى چۈشمەسلىك............................ 648
ھامىلىنى چۈشۈرۈش.................................... 649
ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى................ 650
يالغان ھامىلدارلىق (رىجا)......................... 651

هېيىز كوپ كېلىش.............................. 652
باليياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى.................. 653
باليياتقۇنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (ناسۇر رەھمى) ... 655
ئاق خۇن كېسىلى (سەيلانى رەھىم)............... 655
هېيىز كەلمەسلىك 657
باليياتقۇ چىقىپ قېلىش (خۇرۇجى رەھىم)......... 658
باليياتـقۇ يامان سـۇپەتلىك ئـوسمىسى (سـەرتانى
رەھمى).. 661
ھىستېرىيە (ئېھتىناقى رەھمى)..................... 662
باليياتقۇ سۇلۇق ئىششىقى.......................... 664
باليياتقۇ يەللىك ئىششىقى 665
XVI ماقالا. تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى.............. 666
1 ـ پەسىل: تېرە كېسەللىكلىرى 666
تېرە ئاستى ھوكۇنەك توقۇلما يىرىڭلىق ياللۇغى
(فىلىغمونى) 666
قاراسـان كـېسىلى (سقاقىلۇس) 669
يامان يارا (ھۇمرە، سۇرخى باد)................... 670
كوز يارا (جەمرە)................................ 671
كويدۇرگە (قوروھى سائىلە) 672
نار فارسى 674
سۇلۇق قاپارتما.................................... 675
يەلتاشما (شىرا)................................... 676
تىلما (ماشىرا) 677
بەزلەر ياللۇغى (مۇغابىن)......................... 678
چىقان (دۇممۇل)................................... 680
بىرلىك خالتىسى (دۇبەيلە)......................... 682

ئاغرىقسىز ئىششىقلار (ۋەرەمى روخۇر)................ 684
يەل ئىششىق (نەفخە)................................. 685
پوقاق (سەلئە)..................................... 685
توپۇق (ئۇقدە)..................................... 687
چاشقان يارىسى (خانازىر)............................ 688
سەرتان (راك)....................................... 690
ماخاۋ (جوزام ـ دائىل ئەسەد)........................ 700
تاز كېسىلى (سۇئىقە)................................ 702
قوتۇر (جەرەپ)...................................... 706
قوتۇر ـ قىچىشقاق (ھىككە)........................... 708
ئىسسىقلىق (ھەسەپ)................................. 711
قارا تەمرەتكە (قۇبا)............................... 712
سوغان (سوبوز)..................................... 714
سوگەل (سالىل)..................................... 715
پاقالچەك يارىسى (بەتەم)............................ 716
ئۇژمەسىمان ئۇسمە (تۇتى)........................... 717
تېرە ئاستىغا قان چۇشۇش (ئوبۇرسىمان).............. 718
يەل يارا (ئابىلە فەرەگگى، ئاتىشەك)............... 719
2 ـ پەسىل: تېرە رەڭگى ئۆزگىرىش كېسەلـ
لىكلىرى.. 725
ئاق كېسەل (بەرەس)................................. 725
قارا داغ (بەرەس ئەسۋەد)........................... 732
داغ (كەلەف)، سەبكۇن (نەمەش)....................... 732
مەڭ (خىلال).. 734
تېرە كوكۇروپ قېلىش................................. 735
تېرە رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى.......................... 735
3 ـ پەسىل: تېرىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى............. 737

باش كېپەكلىشىش (ھۆزار) 737
تېرە يېرىلىش.......... 737
چالاش (قوبا) 738
4 ـ پەسىل: چاچ كېسەللىكلىرى.......... 740
چاچ چۈشۈش (دائىل سۇئەلەپ) 740
چاچنىڭ يېرىلىپ كېتىشى (تەشەققۇقى شەئىر) 744
باشتىن ياغنىڭ تەپچۈرەپ چىقىشى.......... 744
چاچنىڭ بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشى.......... 745
5 ـ پەسىل: تىرناق كېسەللىكلىرى.......... 748
تىرناققا ئاق چۈشۈش.......... 748
تىرناق ساغىرىپ قېلىش.......... 749
پور تىرناق.......... 749
تىرنىقنىڭ باشقا زەخمىلىنىشلىرى.......... 750
سوپىدەك (داخەس) 751
6 ـ پەسىل: تەر كېسەللىكلىرى 752
كوپ تەرلەش.......... 752
سېسىق تەرلەش.......... 754
7 ـ پەسىل: سېمىزلىك ۋە ئورۇقلاش كېسىلى.......... 755
8 ـ پەسىل: ئۆششۈك ۋە كويۈك 760
ئۆششۈك.......... 760
كويۈك.......... 761
9 ـ پەسىل: جاراھەت ۋە يارا 765
جاراھەتلەر.......... 765
يارىلار 769
چاچراتقۇ (قورۇھى سائىيە) 774
10 ـ پەسىل: يىقىلىش، ئۇرۇلۇش (زەربە) 774
11 ـ پەسىل: باشقا تېرە كېسەللىكلىرى.......... 779

پىتلاپ كېتىش (قەمىل، سىپەش)........................ 779
يۈز، پىشانە تېرىسىگە قورۇق چۈشۈش.............. 780
ياتاق يارىسى... 781
XVII ماقالا. سۇنۇق ۋە چىقىقلار...................... 781
1 - پەسىل: سۇنۇق.. 782
تېرە زەخمىلەنمىگەن سۇنۇق (يېپىق سۇنۇق)..... 782
تېرە - گوشنى بۇزغان سۇنۇق (ئوچۇق سۇنۇق)... 785
چىقىقلار (خۇلئى).. 786
كوپ ئۇچرايدىغان چىقىقلار............................. 788
XVIII ماقالا. زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى
چارىلار.. 794
1 - پەسىل: دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش............. 794
مەئدەن جىنسلىق دىرىلار بىلەن زەھەرلىنىش...... 796
ئوسۇملۇك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش............. 801
2 - پەسىل: زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش ۋە ئۇ-
لارنى داۋالاش.. 809
ئومۇمى چارىلار... 809
مەخسۇس چارىلار.. 812
غالجىر ئىت چىشلەش (غالجىر كېسىلى)........... 816
قوشۇمچە:.. 820
مەدەن دورىلارنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇلى ۋە ئىشلىتىلىشى.. 820
ئالتۇننى كۆشتە قىلىش.................................. 823
كۆمۈشنى كۆشتە قىلىش.................................. 824
تومۇر، پولاتنى كۆشتە قىلىش.......................... 826
مىسنى كۆشتە قىلىش..................................... 827
سىماپنى كۆشتە قىلىش................................... 828
ياقۇتنى كۆشتە قىلىش.................................... 830

دورىلار مۇندەرىجىسى

ھەب (كۇمۇلاچ) دورىلار

ھەببى ئازراقى (كۆچۈلا كۇمۇلىسى) I 950

ھەببى ئازراقى (كۆچۈلا كۇمۇلىسى) II 951

ھەببى ئايارەج 836

ھەببى سەبرە 834

ھەببى سۇرۇنجان 857

ھەببى سۇئال 876

ھەببى سەكبىنەج 891

ھەببى شەبيار 954

ھەببى تەنكار 955

ھەببى ئىستەمخىقۇن 839

ھەببى ئىمساك 948

ھەببى ئەپتىمۇن 841

ھەببى قۇقىيا 843

ھەببى جەدۋار 852

ھەببى پىلپىل (قارىمۇچ كۇمۇلىسى) 873

ھەببى پەرپىيۇن 852

ھەببى زەھەب 861

ھەببى رەۋەن 910

ھەببى غارىقۇن 872

ھەببى مەنتىن 851
ھەببى مۇسھىل 860
ھەببى مۇقىل I 921
ھەببى مۇقىل II 921
ھەببى مۇقەۋۋى باھ 947

قۇرسى (تابلېت) دورىلار

قۇرسى ئەنسۇن 891
قۇرسى ئەپسەنتىن 908
قۇرسى ئەنبەر بارىس 914
قۇرسى ئىلاۋۋس 898
قۇرسى فىلدىپەون 863
قۇرسى بۇزۇرى 916
قۇرسى بەۋلىددەم 928
قۇرسى ئوردان 916
قۇرسى ئۇد 901
قۇرسى كەھرىبا 877
قۇرسى كافۇر 880
قۇرسى كەۋكەب 892
قۇرسى كوھلى 899
قۇرسى كەبىر 912
قۇرسى كاكىنەج 923
قۇرسى گۇلنار 917
قۇرسى گۇل I 929
قۇرسى گۇل II 929

قۇرسى غاپەس I 915
قۇرسى غاپەس II 930
قۇرسى سۇمبۇل 898
قۇرسى تاباشىر 901
قۇرسى راسەن 902
قۇرسى زەرنىخ 918
قۇرسى زىيابىتۇس 924
قۇرسى مازەرىيۇن I 913
قۇرسى مازەرىيۇن II 913
قۇرسى مور 937
قۇرسى مەرۋايىت 930
قۇرسى خەشخاش 931

سۇپۇپ (تالقان) دورىلار

سۇپۇپى سۇرۇنجان I 856
سۇپۇپى سۇرۇنجان II 857
سۇپۇپى سوزاك I 952
سۇپۇپى سوزاك II 953
سۇپۇپى رۇممان 900
سۇپۇپى تىن 918
سۇپۇپى مۇقەۋۋى مەئىدە 935

ئىترىپىللەر

ئىترىپىل سەغىر 835
ئىترىپىل كەشنىز 835

ئىترىپىل كەبىر 832
ئىترىپىل مۇقىل.. 922
ئىترىپىل غـۇدۇرى.. 939

مەجۇن دورىلار

مەجۇنى ئايارەج پەيقارا.. 842
مەجۇنى ئايارەج لوغانىزىيا.. 887
مەجۇنى ئاساناسىيا.. 903
مەجۇنى ئازاراقى.. 948
مـەجۇنى بالادۇر I.. 852
مەجۇنى بالادۇر II.. 942
مەجۇنى بۇزۇرى.. 932
مەجۇنى بەلـلۇت.. 924
مەجۇنى بىنەپشە.. 874
مەجۇنى فىلاسىپە (مەجۇنى مـاددەتۇلھايات).. 844
مەجۇنى فىلۇنىيا.. 883
مەجۇنى فىلافى I.. 884
مەجۇنى فىلافى II.. 919
مەجۇنى نۇجاھ.. 844
مەجۇنى مەشىدىر تۇس.. 849
مەجۇنى جـاۋارىش كـۇمۇنى.. 864
مەجۇنى جاۋارىش شەھرىياران.. 893
مەجۇنى جاۋارىش خەۋزى.. 919
مەجۇنى داۋا ئىلكـوركەم.. 904

مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى شېرىن.............................. 846
مەجۇنى داۋائىلمىشكى تەلخى.............................. 883
مەجۇنى داۋائىلىتۇربۇت.............................. 930
مەجۇنى داۋائىللۇك.............................. 935
مەجۇنى مۇفەررىھى ياقۇتى I.............................. 838
مەجۇنى مۇفەررىھى ياقۇتى II.............................. 881
مەجۇنى مۇفەررىھى ياقۇتى III.............................. 885
مەجۇنى نۇشىدارى سادده.............................. 846
مەجۇنى سەنجىرىنا.............................. 855
مەجۇنى سۇرۇنجان.............................. 855
مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى).............................. 946
مەجۇنى زەركۇنى.............................. 932
مەجۇنى زىراۋەند.............................. 875
مەجۇنى خۇسۇلھەددىد (تومۇر پوقى مەجۇنى).............................. 895
مەجۇنى پودىنە.............................. 909
مەجۇنى ھەجەرىلىيەھۇد.............................. 925
مەجۇنى كەلكىلانەج I.............................. 912
مەجۇنى كەلكىلانەج II.............................. 912
مەجۇنى تۇربۇت.............................. 920
مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر I.............................. 933
مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر II.............................. 953
مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر.............................. 922
مەجۇنى ئەقرەب.............................. 925
مەجۇنى لوغانىزيا.............................. 936
مەجۇنى قەمىل.............................. 951

خېمىرلار

خەمىرى ئەۋرىشىم 847
خەمىرى گازىۋان.. 854
خەمىرى سەندەل.. 880

جاۋارىشلار

جاۋارىش جالىنۇس.. 833
جاۋارىش خەرنۇپ.. 900
جاۋارىش بۇزۇرى.. 896
جاۋارىش تەمرى ھىندى.. 889
جاۋارىش ئۇد I.. 890
جاۋارىش ئۇد II.. 890
جاۋارىش سەپەرجىلى.. 893
جاۋارىش نارمىشكى.. 894
جاۋارىش مۇناسىبى.. 896
جاۋارىش مۇقەۋۋى مەئىدە 897
جاۋارىش كۇندۇر.. 899

ئىسكەنجىبىن (ئىسكەنجۇبىل) لار

ئىسكەنجىبىن سەپەرجىلى.. 887
ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى.. 895

ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى موتەدىل 904

ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى هار 905

مەتبۇخ (قاينىتىلما) لار

مەتبۇخى ئەپتىمۇن I 845

مەتبۇخى ئەپتىمۇن II 908

مەتبۇخى ئەپتىمۇن III 941

مەتبۇخى هىلىلە I 858

مەتبۇخى هىلىلە II 938

مەتبۇخى شاتەرە I 858

مەتبۇخى شاتەرە II 934

مەتبۇخى خىيارى شەنبەر 867

مەتبۇخى سۇرۇنجان 927

مەتبۇخى مۇلەييىن 878

مەتبۇخى تەمرى هىندى 902

شەرۋەت (شەربەت) لەر

شەرۋىتى بىنەپشە I 833

شەرۋىتى بىنەپشە II 879

شەرۋىتى زۇفا 838

شەرۋىتى زۇفا 873

شەرۋىتى فەۋاكـە (مىۋىلەر شەرۋىتى) 841

شەرۋىتى تۇففاھ (ئالما شەرۋىتى) 864

شەرۋىتى دىنارى I 868
شەرۋىتى دىنارى II 906
شەرۋىتى رۇمان (ئانار شەرۋىتى) 863
شەرۋىتى ئەنسىل 875
شەرۋىتى ئەنجىبار 877
شەرۋىتى ئەۋرىشىم 885
شەرۋىتى ئەپسەنتىن I 889
شەرۋىتى ئەپسەنتىن II 909
شەرۋىتى خەشخاش 876
شەرۋىتى نىلۇپەر 879
شەرۋىتى بادىرەنجبۇيا 881
شەرۋىتى گازىۋان 881
شەرۋىتى زىرىشك (زىرىخ شەرۋىتى) 888
شەرۋىتى بۇزۇرى I 911
شەرۋىتى بۇزۇرى II 911
شەرۋىتى كۇشۇش 915
شەرۋىتى بىنادىق بۇزۇرى 923

مائىل ئۇسۇللار

مائىل ئۇسۇل I 840
مائىل ئۇسۇل II 849
مائىل ئۇسۇل III 861
مائىل ئۇسۇل IV 862
مائىل ئۇسۇل V 897

مائىل ئۇسـۇل VI 906
مائىل ئۇسۇل VII 927
مائىلجىبىن 939
سەندەل ئەرەقى 882

مەلھەم (مەرھەم) دورىلار

مەلھەمى ئىسپىداج I 865
مـەلھەمى ئىسپىداج II 938
مەلھەمى داخىلىون 937
مەلھەمى زەنگـار 940
زىمـار 907
زىمـار 907

رەۋغەن دورىلار

رەۋغەنى قۇست (قـۇستە يېغى) 853
رەۋغەنى قىرۇتى 854
رەۋغـەن 866
رەۋغەنى ئەقرەب (چايان يېغى) 926

لۇئۇق (يالاڭچۇق) دورىلار

لۇئۇقى زەنجىۋىـل 869
لۇئۇقى ئـەنجۇر 870

لۇئۇقى ھۇلبە..870
لۇئۇقى سەرپىستان...................................871
لۇئۇقى خەشخاش.....................................871

باشقىلار

سۇرمە رۇشنايى (كوزنى روشەنلەشتۇرگۇچى سۇرمە)..........860
شۇمشە دەملىمىسى....................................874
نۇقۇئى تەمرى ھىندى.................................868
ھوقنە دورىسى.......................................840
ھوقنە..867
شىيافى ئەھمەرلەيىن.................................859
شىيافى كوھلى.......................................921

بىرىنچى قىسىم. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نەزىرىيە ئاساسلىرى

I ماقالا. تەبىئەت ۋە كەيپىيات

ئىنسانىنىڭ بارلىققا كېلىشى مۇختىلىپ (قارىمۇ ـ قارشى) بولغان تۆت تەبىئەت① يەنى ــ ئوت، سۇ، تۇپراق ۋە هاۋالارنىڭ ئۆزئارا بىرىكىشىدىندۇر. بۇ ئەھۋال ئىنسانلاردىلا بولماستىن، بەلكى هايۋانلار ۋە ئۆسۈملۈكلەردىمۇ شۇنداق. مەسىلەن، ئۆسۈملۈكنىڭ ئۈنۈپ ئۆسۈشىنى ئالىدىغان بولساق يەر (تۇپراق)، سۇ، هاۋا ۋە ئىسسىقلىق (ئوت) نىڭ ئۇرۇقىقا بولغان ئۆزئارا تەسىرى بىلەن بولىدۇ. ئادەممۇ خۇددى شۇ تۆت تەبىئەتنىڭ بىرىكىشى بىلەن قۇۋۋەئى مۇغەييىرە (ئۆزگەرتكۈچى كۈچ)گە يولۇقۇپ جىسمىيات (ئورگان) هاسىل قىلىدۇ. بۇ هال تىبابەتتە ”ئەجسامى بەسىت“ دېيىلىدۇ. تۆت تەبىئەتنىڭ

① تۆت تەبىئەت ــ ئۇيغۇر تىبابەت ئەسەرلىرىدە ”ئاناسىر ئەربىئە“ (4 ماددا نەزىرىيىسىگە ئاساسەن تەھلىل قىلىنىدۇ. بۇ يەردە مۇھىم جايلىرى قىسقىراق سۆزلىنىدۇ.)

AltunOq

داۋاملىق نەسىر قىلىشى ئارقىسىدا قۇۋۋەتى نامىيە (ئوسۇش كۈچى) گە يېتىپ تەرەققى قىلىدۇ. ۋە قۇۋۋەئى مۇسەۋىرە (شەكىللىنىش كۈچى) بارلىققا كېلىپ ئادەم سۈرىتى شەكىللىنىدۇ. بۇ هال "ئەجسام مەسەد" دەپ ئاتىلىدۇ.

تۇت تەبەت ئىنسان بەدىنىدە تۇت كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇلار: رۇتۇبەت (هوللۇك)، يۇبۇسەت (قۇرۇقلۇق)، هارارەت (ئىسسىغلىق)، بۇرۇدەت (سوغاقـلىق) دىن ئىبارەت بولۇپ، ئىنسان هاياتى ئۈچۈن بەكمۇ مۇهىم مەسلەن، بەدەندە ئىسسىغلىق بولمىسا ئوزۇقلۇق پىشمايدۇ (پارچىلانمايدۇ)، سۇيۇقلۇق بولمىسا ئوزۇقلۇقلار شىمىرىلمەيدۇ. سۇيۇقلۇق بولمىسا بەدەندە هاياتنىڭ بوـلىشى مۇمكىن ئەمەس. ساپ هاۋا بولمىسا نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. تەبەتتە قۇرۇقلۇق بولمىسا مىڭىنىڭ قوـماندانلىق قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ ئەقلى جايىدا بولماسلىق، ئېغىزدا تاماق تەمىنى سېزەلمەسلىككە ئوخشاش ئەهۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. سوغاقلىق بولمىسا يۈرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ. بۇنىڭدىن كورگىلى بولىدۇكى تۇت كەيپىيات ئادەم بەدىنىدە باراۋەر بولۇشى لازىم. بىر بىرىدىن كەم بولماسلىغى، ئارتۇق ياكى ناچار بولماسلىغى كېرەك. تۇت كەيپىياتنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى بىر بىرىگە قارىمۇ ـ قارشى پائالىيەتلىرى نەتىجىسىدە "مىزاج" هاسىل بولىدۇ.

1 - پەسىل: مىزاج.

"مىزاج" تـوت خىل كـەيپىيات يـەنـى ئىسسىق، سوغاق، قۇرۇق، نەمنىڭ ئومۇمى بەدەندە ئىپادىلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، تـوت كەيپىيات تەكشى بولغان مىزاجنى ياخشى مىزاج يەنى مۇۋاپىق مىزاج دەپ؛ توت كەيپىيات تەكشى بولمىغان مىزاجنى بـۇزۇق مىزاج (سـۇئىلمىزاج) دەپ ئىككىگە بـولىنىدۇ. سـۇئـىـلمىزاج ئـوز نـوۋىتىدە خىلىت ئارىلاشمىغان مىزاج (سازەج) ۋە بۇزۇلغان ماددىلار قوشۇلغان مىزاج (ماددى مىزاج)لارغا بولىنىدۇ. يـاخشى مىزاج ئوز نوۋىتىدە 8 تۈرگە بولىنىدۇ.

(1) موتىدىل ھالدىكى ئىسسىغلىق.

(2) موتىدىل ھالدىكى سوغاقلىق.

(3) موتىدىل ھالدىكى قۇرۇقلۇق.

(4) موتىدىل ھالدىكى ھوللۇك (نەملىك).

(5) سوغاقلىق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىپ موتىدىل ھالغا كېلىشى.

(6) سوغاقلىق بىلەن سۇيۇقلۇقنىڭ بىرىكىپ موتىدىل ھالغا كېلىشى.

(7) قۇرۇقلۇق بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ بىرىكىپ موتىدىل ھالغا كېلىشى.

(8) ئىسسىقلىقنىڭ ھوللۇك بىلەن بىرىكىپ موتىدىل ھالغا كېلىشى.

”ناچار مىزاج“ مۇ 8 تۈرگە بۆلۈنىدۇ.
(1) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق.
(2) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن قۇرۇقلۇق.
(3) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن سوغاقلىق.
(4) موتىدىل ھالدىن ئېشىپ كەتكەن ھۆللۈك.
(5) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىشى.
(6) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن ئىسسىقلىق بىلەن ھۆللۈكنىڭ بىرىكىشى.
(7) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن سوغاقلىق بىلەن ھۆللۈكنىڭ بىرىكىشى.
(8) موتىدىل ھالەتتىن ئېشىپ كەتكەن سوغاقلىق بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ بىرىكىشى.

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

II ماقالا. تـوت خىلىت (ئەخلاتى ئەربەئە)

خىلىتلار بىر خىل ھول سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئادەم بەدىنىدە دائىم ئېقىپ يۈرىدۇ. خىلىتلار توتكە بولىنىدۇ. قان، سەپرا، بەلغەم①، سەۋدا.

بەدەننىڭ ساغلام تۇرىشى (قەۋامى) تـوت خىلىتـ نىڭ ئېتىدالدا (نورمال) بولىشىغا باغلىق بولۇپ، كەمـ زىيادە بولىشى ياكى مۇرەككەپ بولىشى كېسەلـلىكـلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خىلىتلەر "تەبىئى" ۋە "غەيرى تەبىئى" بولۇپ، ئۆلچەمگە لايىق "نورمـال" بولغىنى تەبىئى، ئۇـ نىڭ ئەكسىنچە بولغىنى غەيرى تەبىئى ھىساپلىنىدۇ. مەـ سىلەن، توق جىگەر رەڭلىك تازا قان تەبىئى قان، قاـ رامتۇل، كۆيەك ياكى كوك يېشىلغا مايىل قـان غەيـرى تەبىئى قان دېيىلىدۇ. بۇــقانغا ھەر خىل بۇزۇق خىلىت ۋە ئۇفۇنەت (بۇزۇق گـاز) ئارىلىشىپ قالغانلىق ــ نەتىـ جىسى بولۇپ كېسەل تۇغدۇرىدۇ.

---

① بەلغەم: بۇ يەردىكى بەلغەم ئادەتتە يوتەلگەندە چىقىـ دىغان شىلىمشىق خەپرۆك ئەمەس. بەلكى بىر خىل رەڭسىز (ئاق) شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ماددا بولۇپ، يـونـان ۋە مىسىر تىۋىپلىرى ئۇز ئەسەرلىرىدە بەلغەمنى لىمفا سـۇيـۇقـلۇغى دەپ ئىزاھـلايدۇ (مەخزەنىلجاۋاھىر كىتاۋىدىن).

1 - پەسىل: خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى

خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى ئادەم يېگەن تاماقنىڭ خۇسۇسىيىتىگە باغلىق. مەسىلەن، ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇق ئېغىز بوشلۇقىدا بىر قەدەر ئېزىلىپ قىزىل ئۆڭگەچ ئارقىلىق① مەيدىگە چۈشىدۇ. مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى ۋە ھەزىم بەزلىرى (غۇدۇدى ھەزمىيە)نىڭ ياردىمى بىلەن ئارپا ئۇنىنىڭ ئۇمىچىدەك شىرە ھالىغا يەنى "كەيلۇس"كە ئايلىنىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىلار (كەيلۇسنىڭ جەۋھىرى) مەئىدە ۋە ئۈچەيلەردىن جىگەرنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى جازىبەسى) بىلەن ماساريقە دەپ ئاتىلىدىغان تومۇر ئارقىلىق جىگەرگە كىرىدۇ. كېرەكسىز قالدۇقلىرى ئۈچەي ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. جىگەرگە كەلگەن قىسمى يۈرەكنىڭ نورمال ھارارىتى(ھارارىتى غەرىزىيىسى) نىڭ ياردىمى بىلەن پىشىدۇ②. پارچىلىنىپ پىشىش ئۆلچەم ئىچىدە بولغاندا قان ئىشلىنىپ چىقىدۇ.

---

① مەئىدە: ئاشقازان.

② بۇ يەردىكى قايناش پىشىش سۇنىڭ ۋاراقشىپ قايناشى ياكى نەرسىلەرنىڭ ئوتتا پىشقىنى ئەمەس بەلكى ئوزۇقلۇقنىڭ بەدەن ھارارىتى بىلەن بەدەنگە ئۆزلەشكىدەك ھالەتتە پارچىلىنىشىنى كۆزدە تۇتىدۇ. قاننىڭ قايىنىشىمۇ ئۇنىڭدىكى خىمىيىۋى ئۆزگىرىشلەرنى كۆزدە تۇتىدۇ.

Altunoq

ئاندىن تاماق ماددىسى جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش كۆچى بىلەن سۇتكە ئوخشاش بىر سۇيۇغلۇققا ئايلىنىدۇ. بۇ كەيمۇس دېيىلىدۇ. كەيمۇس داۋاملىق قىيام بولۇپ، جىگەر كۆچىنىڭ ياردىمى بىلەن جىگەر رەڭگە كىرىدۇ. بۇ تەبىئى قاننىڭ ھاسىل بولۇشىدىن ئىبارەت.

قاننىڭ ئىپتىدال ھالەتتە قىيامغا كېلىشى نەتىجىسىدە ئۇنىڭ يۈزىگە سېرىق رەڭلىك بىر نەرسە ھاسىل بولىدۇ. بۇ، قاننىڭ كېيىنكى ھىساپلىنىپ نورمال سەپرا (سەپرايى تەبىئى) دەپ ئاتىلىدۇ. قاننىڭ داۋاملىق قىيامغا يېتىشى بىلەن قاننىڭ تېگىدە چوكمىسى (رۇسۇپى) ئولتۇرىدۇ. ئۇ تەبىئى سەۋدادىن ئىبارەت بولىدۇ. يەنە داۋاملىق قىيامغا كېلىشىدىن تۇخۇم ئېقىغا ئوخشاش بىر نەرسە ھاسىل بولىدۇ. بۇ تەبىئى بەلغەم دېيىلىدۇ.

خىلتلەرنىڭ ھاسىل بولىشى ۋە ئۆزگىرىشىگە تووۋەندىكىلەر تەسىر كورستىدۇ.

(1) شۇ كىشىنىڭ ئەسلى نەسلىنىڭ تەبىئىتى (2) ئوزۇقلىنىشىنىڭ ياخشى ـ ناچار بولىشى؛ (3) ئولتۇراق جاينىڭ ئوخشاش بولماسلىغى (شۇ جاينىڭ ئىسسىق، قۇرغاق، نەم ياكى سوغاق بولىشى؛ (4) پەسلىنىڭ بىر خىل بولماسلىغىغا قاراپ خىلتلارمۇ ھەر خىل بولىدۇ. مەسلەن، ياز، كۈز، ئەتىياز ۋە قىش كۈنلىرى تۇغۇلغان خىلتلار ئوخشاش بولمايدۇ. كۈچلۈك تاماق بىلەن ئوزۇقلىنىدىغان كىشىدە شۇ جاينىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق ۋە پەسلى

ياز بولۇش سەۋىبىدىن قاننىڭ قايىنىشى ئىپتىدالدىن ئىپشىپ كەتسە ئەسلىدە ھاسىل بولىدىغان سىرىق كىپەك كـوپۇك شەكلىدە بولىدۇ. بۇ سەۋدا غەيرى تەبىئى (مۇۋاپىق بولمىغان ھالدىكى سەپرا) نىڭ ھاسىل بولىشىدىن ئىبارەت. شۇنداقلا قاننىڭ ئارتۇق قايىنىشى بىلەن ئەسلىدىكى رۇسۇپ (چوكمە) كويۇپ كۇيۇندىگە ئوخشاش قارا رەڭلىك بولۇپ سەۋدايى غەيرى تەبىئى ھاسىل بولىدۇ. ئەگەر قايناش بەك تووەن بولغاندا خام قالغان بەلغەم، بەلغىمى غەيرى تەبىئى (مۇ- ۋاپىق بولمىغان ھالدىكى بەلغەم) بولىدۇ.

2 - پەسىل: خىلىتلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئوزگىرىشى

قان: تـەبىئى قان يەنى ئىپتىدالدا قايناپ سۇزۇك ھالدا ھاسىل بولغان قان خىزمەت قىلغۇچى قان (خۇنى فائىلى) دىيىلىدۇ.

قاننىڭ كەيپىياتى هول ئىسسىقدۇر.

ئۇ تووەندىكى خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە:

(1)بەدەننى ساپ ھاۋا ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەيـ دۇ. (2) بەدەننى ئىسسىتىدۇ. (3) بەدەن ھارارىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. (4) بـەدەننى سۇغىرىدۇ. (5) بەدەننىڭ شەكلىنى چىرايلىق قىلىدۇ. (6) بەدەننى يۇمشاق، ياغلىق قىلىدۇ.

قاننىڭ ئوزگىرىشى ــ مىقدارىنىڭ كوپ بـولىشـى، قىيامى (قويۇق - سۇيۇقلۇق دەرىجىسى) نىڭ قۇيـۇلـۇپ

قېلىشى، قىيامىنىڭ سوۋۇپ قېلىشى ياكى قانغا تۇرلۇك خىلتلار ۋە تۇرلۇك ئۇفۇنەت (بۇزۇق گاز) ھەم ھەر خىل جەراسىم (مىكروپلار) نىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى تۇپەيىلىدىن بولىدۇ.

سەپرا (ئوت): مۇۋاپىق ھالدىكى سەپرا ياكى سەپرائى تەبىئىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى (1) مەئىدە (ئاشقازان) دىكى تاماق ماددىلىرىنى سۇيۇقلاندۇرىدۇ، يۇمشىتىپ بېرىدۇ؛ ئىبغىز تەمىنى تاتلىقلاشتۇرىدۇ.(2) يۇمشىغان تاماق ماددىلىرىنىڭ ئىنچىكە ئۇچەيلەردىن ئوتىشىگە ياردەم بېرىدۇ.(3) ئۇچەيدە ئىچىش جەريانىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ چوڭ تەرەت (بەۋۇل) نىڭ ئادا بولىشىغا ياردەم بېرىدۇ، مەئىدە ۋە ئۇچەيلەردە توختاپ قالغان نەرسىلەرنىڭ چىقىرىلىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، مەئىدەنى قىزىتىش، تاماقنى تېز پارچىلاش سەپرانىڭ تەسىرىدە ۋۇجۇتقا كېلىدۇ.

سەپرا كەيپىيات جەھەتتىن قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئىسسىقلىق ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەندە سەپرائى غەيرى تەبىئى ھاسىل بولىدۇ. بۇ توتكە بولىنىدۇ:

1 - چۆچمەل سەپرا: سەپراغا بەلغەم ياكى سەۋدادىن كېلىپ چىققان بىر خىل شىلىمشىق ماددا قوشۇلۇپ تەمىنى چۆچمەل قىلىپ قويىدۇ.

2 - كويگەن سەپرا (سەپرائى موھتەرىقە): غەيرى تەبىئى سەۋدانىڭ سەپراغا قوشۇلۇپ قېلىشى بىلەن بەدەندە

ئىچىشىش ۋە قىزىرىش بارلىقتا كېلىدۇ. ياز پەسىللىرىدە كوپ ئۇچراپ ئۇفۇنەت ۋە جەراسىملەرنىڭ قوشۇلىشى بىلەن ھەر خىل تەپ (قىزىتما) كېسەللىكلىرىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. بۇ باللاردا كوپ ئۇچرايدۇ.

3 ـ ئارىلاشما سەپرا (سەپرائى گىراسە): چۇچىمەل سەپرا بىلەن كويگەن سەپرانىڭ بىرىكىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. سەپرانىڭ شەكلى قاتۇرۇلغان ئالتۇن گۇگگۇرت سېرىغىغا ئوخشايدۇ. (بەزىلەر تۇخۇم سېرىغىغا ئوخشىتىدۇ). كويۇك ۋە ئاچچىق نەرسە مەئىدىدە قالىدۇ.

4 ـ زەھەرلىك ياكى يامان سۇپەتلىك سەپرا: سەپرائى غەيرى تەبىئىنىڭ باشقا تۇرلىرىگە نىسبەتەن زەھەرلىگىرەك بولۇپ، بەدەندە ھاسىل بولغاندا ھەر خىل يامان سۇپەتلىك كېسەللەرنى بارلىقتا كەلتۇرىدۇ.

بەلغەم: تەبىئى بەلغەم قويۇق ئاق رەڭدە بولۇپ كەيپىيات جەھەتتىن ھول سوغاق، بەلغەم بەدەندە سەرپ بولغان تۇغما ھالدىكى سۇيۇقلۇق (روتوبەتى غەرىزى) نىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. بەدەندىكى ياغ ماددىسىنىڭ كوپىيىشىگە ياردەم بېرىدۇ. بەدەننىڭ نەملىككە بولغان ئېھتىياجىنى قامداشقا خىزمەت قىلىپ، ئوسۇپ تەرەققى قىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بەدەننى يۇمشاق ساقلايدۇ، ئادەم ئاغرىپ ياكى ئاچ قېلىپ تاماقتىن ئايرىلغاندا بەلغەم بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىنى ۋاقتىنچە تەمىنلەپ تۇرىدۇ. بەلـ غەمنىڭ سەرپ بولۇش ئورنى مىگە ـ يۇلۇن ھىساپلىنىدۇ.

بەلغەمنىڭ ئۆزگىرىشى بەلغەمنى غەيرى تەبىئى بولۇپ، تو-ۋەندىكى 5 خىلدىن ئىبارەت:

1 - بەلغەمنى شىرىن (تاتىلىق بەلغەم): تەبىئى هالدا قەن ئارىلاشقان بولىدۇ.

2 - بەلغەمى شور (ئاچچىق بەلغەم): تەبىئى بەل-غەمگە خىلىتلار كۆيۈندىسى ئارىلاشقان بولۇپ، بۇنى جالىنۇس سەپرائى غەيرى تەبىئىنىڭ بىر قىسمى دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىلدىكى بەلغەم باشقىلارغا قارىغاندا ئىسسىق-لىقى يۇقۇرى كېلىدۇ.

3 - چۇچىمەل بەلغەم: بىر ئاز تاتلىق تەمگە ئىگە تووەن هارارەتلىك بەلغەم.

4 - بەلغەم ئەپەس (موزا تەملىك بەلغەم) ياكى بەلغەمى ئەرزىيە (ئۈيۈپ قالغان بەلغەم): بەلغەمدە سو-غاقلىق غالىپ بولغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولۇپ، ئۇ-يىغان هاكقا ئوخشايدۇ.

5 - بەلغىمى بىمەزە (تەمسىز بەلغەم): هىچقانداق تەمى بولمايدۇ. سوغاقلىقنىڭ كوپلىگىدىن كېلىپ چىققان بولۇپ، كۆچ جەهەتتىن ناچارلىقنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، بەلغەم تەبىئىنىڭ ئۆز-گىرىشى بەلغەمگە هەر خىل زەهەرلىك ماددىلارنىڭ ئارىلىششى بىلەن ۋۇجۇتقا كېلىدۇ. هەر خىل كېسەللىك-لەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋدا: ئېتىدال ئىسسىقلىق بىلەن پىشىپ هاسىل بولغان تەبىئى سەۋدا تال ۋە جىگەر ئارقىلىق سېزىش

ئەزالىرىغا تارقىلىدىغان قويۇق قارامتۇل سۇيۇقلىقتۇر. بۇنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى:

1. سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ سېزىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ.

2. پىكىر قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

3. قوساق ئاچقاندا تالدىن كېلىپ مەئىدىنى غىدىقلاپ قوساقنى ئاچۇرىدۇ، مەئىدىنىڭ تارتىش (جازىبە) كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

سەۋدا كەيپىيات جەھەتتىن قۇرۇق سوغاق ھېساپلىنىدۇ. سەۋدانىڭ ئۆزگىرىشى شۇكى، تەبىئى سەۋدانىڭ مىقداردىن ئارتۇق بولىشىدىن ۋە يۇقۇرقى 3 خىلتىنىڭ كويگەنلىكىدىن — غەيرى تەبىئى سەۋدا ھاسىل بولىدۇ.

3 - پەسىل: ياش ۋە رەڭ - روينىڭ خىلتلەر بىلەن مۇناسىۋىتى ۋە ئالامەتلىرى

1 - ياش: ياشلار 4 دەۋرگە بولىنىدۇ:

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

2. ياشلىق دەۋرى (سەنەئى شىباپ) 28 دىن 36 ياكى 40 ياشقىچە بولغان دەۋر بولۇپ، ئىسسىقلىق تەرەققى قىلىدۇ. ئەقلى پاراسەت ئاشىدۇ. ئادەتتە مىزاجى ھول ئىسسىق كېلىدۇ.

3 ・ يېتىلگەن دەۋر (كۇھولىيەت) 40 دىن 60 گىچە بولغان دەۋرى بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ تەرەققى قىلىشى توختايدۇ. ئىسسىقلىق، هوللۇك تەرەپكە مايىل بولىدۇ. تەبئى ئىسسىقلىق (هارارىتى غەرىزى) تۇۋەنلەشكەنلىكتىن خىلتلەر خام قېلىشقا باشلايدۇ.

60 ياشتىن ئۇمرىنىڭ ئاخىرىغىچە قېرىلىق دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردە ئادەم ئەقلى پاراسەت، هەركەت ۋە جىسمانى كۈچ جەھەتلىرىدىن دەرىجە بويىچە بارغانسېرى تۆۋەنلەپ بارىدۇ. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا بەدەندە غەرىزى سۇيۇقلۇق قانچە كوپ بولسا، شۇنچە ئۇزۇن ياشايدۇ.

2 ـ بەدەن رەڭگى: بەدەن رەڭگىنىڭ هەر خىل بولىشى مەلۇم بىر تۆردىكى خىلتقا ۋاكالەتلىك قىلىدۇ. مەسىلەن،

(1) بەدەنىنىڭ رەڭگى قىزىل بولسا، قاننىڭ غالىپلىقى (كوپلىگى) نى كورسىتىدۇ.

(2) بەدەنىنىڭ رەڭگى سېرىق بولسا سەپرانىڭ غالىپلىقىنى كورسىتىدۇ.

(3) بەدەنىنىڭ رەڭگى ئاق بولسا بەلغەمنىڭ غالىپلىقىنى كورسىتىدۇ.

(4) بەدەنىنىڭ رەڭگى قارا بولسا سەۋدانىڭ غالىپلىقىنى كورسىتىدۇ ۋە باشقا خىلتلەرنىڭ كويگەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

3 ـ مىزاجىنىڭ بەدەندىكى ئالامەتلىرى:

(1) ئىسسىق مىزاج ــ بەدەننىڭ قىزىق بولىشى، كۆپ ئۇسساش، سوغاقتىن راھەتلىنىش، ئىسسىقتىن قېچىش، چىرايى قىزىل بولۇش قاتارلىقلار ئىسسىق مىزاجلىقنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئىبارەت.

(2) سوغاق مىزاج ــ بەدەننىڭ سوغاق بولىشى، توڭۇشقا مايىل كېلىش، ئەسەپ ۋە پەيلەرنىڭ بوش بولىشى، ھەزىمنىڭ ناچارلىغى ۋە مەئىدىدە ئاچچىق سۇ پەيدا بولۇشلار سوغاق مىزاجلىقنىڭ بەلگىسىدىن ئىبارەت.

(3) قۇرۇق مىزاج ــ بەدەن ئورۇق بولۇپ ئۇيقۇ كەلمەسلىك، مەئىدە ئاغرىقلىرىغا ئاسان مايىل بولۇش، كۆپ سوزلەش، ئىېغىز ئىچى كالپۇكلار دائىم قۇرۇپ تۇرۇش قۇرۇق مىزاجلىقنىڭ ئالامىتى.

(4) ھول مىزاج ــ كۆپ ئۇخلاش، ھورۇن تەبىئەتلىك، بەدەنلىرى بوش ۋە غەيرى تەبىئى سېمىز بولۇش ھول مىزاجلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەرلەرنىڭ مىزاجى ئادەتتە ئىسسىق ياكى ھول ئىسسىق، ئاياللارنىڭ ھول سوغاق ياكى قۇرۇق سوغاق كېلىدۇ.

4 - پەسىل: خىلتلار ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى

1 - قاننىڭ كۆپ بولىشى: باش ئېغىر بولىدۇ، تولا كېرىلىدۇ، ئەسنەيدۇ، ئۈگىدەيدۇ، ئاغزى تاتلىق، چىرايى قىزىل بولىدۇ. تېرە ئۈستىگە ھەر خىل قاپارتملار كۆپرەك چىقىدۇ.

2 ـ سەپرانىڭ كوپ بولىشى: چىرايى سېرىق، ئاغ ـ
زى ئاچچىق، تىل ۋە بۇرنى قۇرۇق كېلىدۇ. ئىشتىهاسى
كەم، ئىچكى ئەزالاردا ئېچىشىش ۋە سانجىق بولىدۇ،
كوڭلى ئاينىيدۇ، كوزىنىڭ ئېقى سېرىق رەڭگە كىرىپ
تىلىنمۇ سېرىق گەز باغلايدۇ، ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

3 ـ بەلغەمنىڭ كوپ بولىشى: چىرايى ئاق، بە ـ
دىنى يۇمشاق ۋە بوشىغان بولىدۇ، مەئىدىنىڭ خىزمىتى
ناچارلىشىدۇ، مىڭە خىزمىتى، جۇملىدىن هەركەت ۋە سەز ـ
گۇ ئەسەپ (نېرۋا) لىرىنىڭ خىزمىتى ئاجىز كېلىدۇ. ئۇ ـ
نۇتقاق بولىدۇ، تولا ئۇخلايدۇ.

4 ـ سەۋدا كوپ بولغاندا چىرايى قارا بولۇپ،
مەنىسىز خىياللارنى تولا قىلىش، يالغان ئىشتەي ها ـ
سىل بولۇش، مەئىدە سانچىقلىشىش ۋە يۇرەك خىزمىتى
ئاجىزلىشىش ئەهۋاللىرى كورىلىدۇ. كەم قانلىق، ئۇيقۇ ـ
سىزلىق ياكى هەر خىل ئەسەپى (نېرۋا) كېسەللىكلىرى
كېلىپ چىقىدۇ.

"يەل" دىگەن مۇستەقىل خىلىت ئەمەس، بەلكى
خىلىتلاردىن هاسىل بولغان بوخارات (هور) بولۇپ ئىس ـ
سىق يەل ۋە سوغاق يەل دەپ 2 گە بولىنىدۇ. ئىس ـ
سىق يەل سەپرا ۋە قاندىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ. سوغاق
يەل بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ. يەلنىڭ
بەدەنگە پايدىسى يوق، ئەكسىنچە زىيانلىق بولۇپ، كې ـ
سەللىك كەلتۇرىدۇ.

III ماقالا. ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ خىزمىتى

1 - پەسىل: ئەزالارنىڭ دەرىجىسى

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

(1) **مىگە:** پۈتۈن ھەركەت ۋە سېزىش ئەسەپلىرىگە قوماندانلىق قىلىپ، باشقا ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى ياكى ناچار بولىشى مىڭىنىڭ قۇۋۋىتى ۋە سالامەتلىكىگە باغلىق.

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

(3) **جىگەر:** بەدەندىكى ماددىلارنى باشقۇرىدۇ. باشقا ئەزالارنى كېرەكلىك ماددىلار بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ. جىگەرگە تەسىر يەتسە ماددىلار قالايمىقانلىشىپ پۈتۈن بەدەن خىزمىتىگە دەخلى يېتىدۇ. قەدىمقى ھو-

كۇما (تىۋىپ) لارنىڭ بەزىلىرى يۇقۇرىدىكى 3 ئەزادىن تاشقىرى ئۇرۇق بېزى ۋە مەئىدەنىمۇ باشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزۈشنى تەكىتلەيدۇ.

2) ياردەمچى ئەزالار (ئەزايى مەروسىيە): ئۆپكە، مەئىدە، تال، ئوت خالتىسى ۋە بورەكلەر بولۇپ، بۇ خىلدىكى ئەزالار بىر تەرەپتىن باشقۇرغۇچى ئەزادىن مەدەت ئالسا، يەنە بىر تەرەپتىن ئۇنىڭغا ياردەملىشىدۇ. مەسىلەن ئۆپكە سىرتتىن ھاۋايى نەسىمى (ساپ ھاۋا)نى تارتىۋېلىپ يۈرەككە يەتكۈزىدۇ. يۈرەكتىن چىققان قاننى تازا ھاۋا بىلەن ئالماشتۇرۇپ يۈرەك ھەركىتى ۋە ئىسسىقلىقىغا ماسلىشىدۇ. مەئىدەنىڭ ھەركەتلىنىشى ۋە ھارارىتى يۈرەك ياردىمى بىلەن بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن جىگەردىن ئوت ئارقىلىق سەپرا، تالدىن سەۋدا قۇيۇلۇپ مەئىدەنىڭ تاماق ھەزىم قىلىشىغا ياردەم قىلىدۇ.

3) خىزمەتچى ئەزالار (ئەزايى خادىمە): يۈرەك-نىڭ خىزمەتچى ئەزالىرى شىريان (قىزىل تومۇر — ئار-تېرىيە)، ۋەرىد (كوك تومۇر— ۋېنا) بولۇپ، تال ۋە ئوت خالتىسى جىگەرگە خادىم ئەزا بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ. سەزگۈ ۋە ھەركەت ئەسەبلىرى مېڭىنىڭ خىزمەتچى ئەزالىرى ھىساپلىنىدۇ. خىزمەتچى ئەزالار باشقۇرغۇچى ئەزانىڭ بۇيرۇغىنى ئىجرا قىلغۇچىلاردىن ئىبارەت.

2 - پەسل: ئەزالار خىزمىتى

ئىستىمال قىلىنغان تاماق ئېغىزدا چاينىلىپ قىزىل ئۆڭگەچ ئارقىلىق مەئىدىگە چۈشىدۇ. مەئىدىدە تاماق ماددىلىرىغا ھەزىم سۇيۇقلۇقى ئارىلىشىدۇ. تووەنگە چۈشكەندە ئوت خالتىسىدىن سەپرا ۋە مەئىدە ئاستىدىكى "لەبلەبە" دىگەن بەز ئىشلەپچىقارغان سۇيۇقلۇقلار قوشۇلىدۇ. مىڭدىن كەلگەن ئەسەپ يىپچىلىرىنىڭ تەسىرى بىلەن پىشىپ تاماق بوتىقىسى "كەيلۇسى"غا ئايلىنىدۇ. كەيلۇسىنىڭ جەۋھىرى مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلغۇچى كۈچى (قۇۋۋەيى مازىمە) ۋە شىمىرگۈچى كۈچى (قۇۋۋەيى جازىبە)، ھەيدىگۈچى كۈچى (قۇۋۋەيى دافىيە) نىڭ يا ردىمى بىلەن ئۈچەيگە ئۆتۈپ، ماسارىقە تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە بارىدۇ. جىگەردە تېخىمۇ پىشىپ (پارچىلىنىپ) كەيمۇسقا ئايلىنىدۇ. دىمەك كەيلۇس ئوزۇقلۇقلارنىڭ مەئىدە ئىچىدە پىشقان جەۋھىرى، كەيمۇس بولسا جىگەردە پىشقان جەۋھىرى بولۇپ ئارپا يارمىسىنىڭ شىرىسىگە ئوخشايدۇ.

كەيمۇس داۋاملىق پىشىپ تۆت خىل جەۋھەر ئايرىلىپ چىقىدۇ. يۈزىگە سىرىق كۆپەكتەك ئورلەپ چىققىنى سەپرا بولۇپ ئوت خالتىسىغا كىرىدۇ. ئىككىنچى ئاق سۇيۇقلۇقنىڭ ئەڭ سۇيۇق قىسمى بورەككە سۇيدۇك يوللىرىغا ئاجرىلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ تەركىۋىدە بىرئاز قان بولىدۇ. يەنە بىر قىسمى بىرئاز قويۇغراق بولۇپ

بەلغەم ماددىسىنى تـەشكىل قىلىپ ئـوپكىگە ئـوخشاش سۇيۇقلۇق جەلپ قىلغۇچى ئورۇنغا تارقىلىدۇ. ئۇچىنچىسى ساپ قان بولۇپ، كوك تومۇرلار ئارقىلىق يۇرەككە با- رىدۇ. قاننىڭ روسۇبى (لېيى)— سەۋدا بولۇپ جىگەر بۇنى تالغا تاپشۇرۇپ بېرىدۇ. تال سەۋدانى ساقلىغۇچى بولۇپ كېرەك بولغاندا ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

3 - پەسىل: ئەزالاردا بولىدىغان قۇۋۋەتلەر

پۈتۈن بەدەننىڭ كۆچى 3 خىل قۇۋۋەت (روھ)①نىڭ بىرىكىشىدىن ئىبارەت.

1. ھاياتلىق كۆچى (قۇۋۋەيى ھايۋانى): بـۇنىڭ مەركىزى يۇرەك بولۇپ، ئۇ ئەزالارغا تارقالغان ھاياتلىق كۆچىدىن ئىبارەتتۇر، تىرىكلىك شۇنىڭغا باغلىق. يۇرەك بۇ قۇۋۋەتنىڭ تەسىرىدە كېڭىيىش (ئىنبىسات)، تارىيىش (ئىنقىباز) ۋە توختاش (سۇكۇنەت) ھەركەتلىرىنى ئىجـرا قىلىدۇ. شۇ ھەركەتلەر ياردىمى بىلەن ئـوپكە ئارقىلىق قانغا سىرتتىن ساپ ھاۋا ئېلىپ، قىزىل تومورغا ماڭدۇ- رىدۇ ۋە قاندىكى بۇزۇق ھاۋا (بوخـاراتى دۇخانى) نى سىرتقا چىقىرىدۇ. كېڭىيىش - تارىيىشتىن ئىبارەت ئىككى ھەركەت ئوتتۇرىسىدا بىر توختاش بولۇپ چېگرىسى ئېنىق

① ئىبابەتتە قۇۋۋەتلەر روھ دىگەن ئومۇمى ئاتالغۇ بىلەن ئاتىلىدۇ.

كېلىدۇ. ئادەمنىڭ قورقۇش، ئاچچىغلىنىش ۋە خۇشاللىـ
نىشلىرىمۇ قۇۋۇەيى ھايۋانىغا باغلىق.

2. سېزىش ۋە ھەركەتلىنىش كـۇچـى (قـۇۋۇەيى نەپسانى): بۇنىڭ مەركىزى مىڭە بولۇپ، ئەسەب (نېرۋا)لار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، سەزگى ۋە ھەركـەت ئەزالىرىغا قۇۋۇەت بېرىدۇ. قۇۋۇەيى نەپسانى ئۆز نۆۋد ـ تىدە سېزىش كۈچى (قۇۋۇەيى مـۇدرىكە) ۋە ھـەركـەت قىلىش قۇۋۇىتى (قۇۋۇەبى مۇھرىكە) دەپ 2 چوڭ تۈرگە بولىنىدۇ.

1) سېزىش قۇۋۇىتى (قۇۋۇەيى مودرىكە): سەزگۈچى كۈچلەرمۇ 2 گە بولىنىدۇ. بىرىنچىسى سىرتقى تەسىراتنى سەزگۈچى بەش كۈچ (خاۋاسى خەمسە زاھىرى): مەسىلەن، كوز كورۇش قۇۋۇىتىگە؛ بۇرۇن پۇراش قۇۋۇىتىگە؛ قۇلاق ئاڭلاش قۇۋۇىتىگە؛ تېرىدىكى ئەسەبلەر سىرتتىن كەلگەن ئىسسىق ـ سوغاقنى ۋە ئاغرىشنى سېزىش قۇۋۇىتىگە؛ تىل ئاچچىق ـ تاتلىق، ئىسسىق سوغاقنى سېزىش قۇۋۇىتىگە ئىگە. ئىككىنچىسى، ئىچكى تەسىراتنى ســەزگۈچى بــەش كۈچ (خاۋاسى خەمسە باتىنى) بولۇپ، سېزىملەرنى توپلاش قۇۋۇىتى (ھىسسى مۇشتەرەكە)، خىيال قىلىش قـۇۋۇىتـى (ھىسسى مۇخەييىلە)دىن ئىبارەت. بۇلارنىڭ ئورنى مىڭىـ نىڭ ئالدىنقى بىرىنچى بولۇمىدە بولۇپ ھىسسىسى مۇشـ تەرەك كەلگەن تەسىراتنى قوبۇل قىلىپ، ھىسسى مۇخەيـ يىلەرگە ئوتكۈزۇپ بېرىدۇ. دىمەك ھىسسى مۇشتەرەكنىڭ

جەلپ قىلغۇچى كۈچى ئارتۇق بولسا ھەسسى مۇخەييەد-لەرنىڭ ساقلاش كۈچى (قۇۋۋەيى ماسىكە)مۇ كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇلار بىر بىرىگە يېقىن مۇناسىۋەتلىك.

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

(2) قوغدىنىش تۇيغۇسى (قۇۋۋەيى ۋەھمىيە): قورقۇش، قوغدىنىش ئىستەكلىرى مۇشۇ قۇۋۋەتكە تەئەللۇق بولۇپ مىڭە قوسىغى ئىككىنچى بولۇمىنىڭ ئارقا تەرىپىدە ئورۇنلاشقان.

(3) ساقلاش كۈچى (قۇۋۋەيى ھاپىزە): بۇ يۇقۇر-دىكى قۇۋۋەتلەر توپلاپ، تەھلىل قىلىپ چىقارغان خۇلا-سىلارنى ساقلاش كۈچى بولۇپ، ئوتمۇشتە بولۇپ ئوتكەن ئىشلارنى يادىغا كەلتۇرۇشكىمۇ ياردەم بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى ئارقا مىڭىگە يېقىن مىڭە قوسىغى 3 - بولۇمىدە.

2) ھەركەتلەندۇرگۇچى كۈچ (قۇۋۋەيى مۇھەرىكە) ئەزالارنىڭ ھەركەتلىنىشىگە ياردەم بېرىپ پەيلەرنى ھەر-كەتكە كەلتۇرىدۇ. بۇ كۈچمۇ 2 قىسىمغا بولىنىدۇ.

(1) سەۋەپچى كۈچ (قۇۋۋەيى بائىسە): مىڭىدە نىيەت ھاسىل قىلىدىغان، قوزغايدىغان ياكى نىيەتنى ئۆز-گەرتىدىغان كۈچ بولۇپ غەزەپ، قىزىق قانلىق، تېرىكىش قاتارلىقلارنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

(2) قىزىقىش كۈچى (قۇۋۋەيى شەھۋانى) كىشىلەردە

Altun Oq

زوق - شوق (قىزىقىش) ئويغىتىپ نەرسىلەرگە مۇھەببەت پەيدا قىلىدىغان كۈچ.

3) قۇۋۋەيى تەبئىيە.

بۇ كۈچنىڭ مەركىزى جىگەر بولۇپ كوكتومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ. بۇ تووەندىكىچە بىر قانچە تۈرلەرگە بولىنىدۇ:

(1) ئوزۇقلاندۇرۇش كۈچى (قۇۋۋەيى غىزائىيە) — ئوزۇقلۇقلار جەۋھىرىنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ئومۇمى كۈچ. تۇت ھەزىمدىن ئۆتكەن ئوزۇقلۇقلارنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزىدۇ.

(2) ئوستۈرۈش كۈچى (قۇۋۋەيى نامىيە) — بەدەننىڭ ئوسۇش ۋە تەرەققى قىلىشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان يېرىم كۈچ. ئوزۇقلاندۇرۇش كۈچى بىلەن بىرلىشىپ ئەزالارنىڭ ئوسۇشىگە خىزمەت قىلىدۇ.

(3) ئوزگەرتكۈچى كۈچ (قۇۋۋەيى مۇئەددىلىيە) — ماددىلارنى يوشۇرۇن ھالىتىدىن ئەسلى ھالىتىگە چىقىرىشقا خىزمەت قىلىدۇ. نەسىللىنىشكە يەلى ئەر - ئاياللدىن مەنى قوزغاشتىن تاكى قوساقتىكى بالا تۇغۇلۇشقا قەدەر تەسىر كورستىدىغان قوشۇمچە كۈچتىن ئىبارەت.

(4) سۈرەت، شەكىل ھاسىل قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋەيى مۇسەۋۋىرە) — بۇ كۈچ بىلەن بەدەننىڭ تۈزىلىشى ۋە شەكىللىنىشى بارلىققا كېلىدۇ.

IV - ماقالا. بەدەننىڭ ئۆزگىرىشى ۋە كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشى

بەدەننىڭ ئۆزگىرىشى ۋە كېسەللىنىشى تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەپلەردىن بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدە ساغلاملىق ۋە كېسەللىكتىن ئىبارەت 2 خىل ئەھۋال بولۇپ، تەبىئى جەريان (مەجرائى تەبىئى) (توغرا ھاۋا ئالمىشىش، توغرا ئوزۇقلىنىش، توغرا ھەركەت ۋە ئەزالارنىڭ توغرا خىزمىتى) ئۈستىدە جارى بولۇپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: يىگەن تاماق مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردا ياخشى پىشىپ، ھەزىم قىلىنىپ قان قاتارلىق خىلتلەرنىڭ ھاسىل بولۇپ تۇرۇشى ۋە ئالمىشىپ كونا ھاۋانىڭ ئورنىغا يېڭى ھاۋا كىرىپ تۇ-رۇشى ساغلاملىق دىيىلىدۇ. بۇنىڭ ئەكسى كېسەللىك بولۇپ تەبىئى جەريان ئەمەس. كېسەللىك: (1) بىرەر ئەزا خىزمىتىنىڭ ناچار بولۇپ قېلىشى ياكى قۇۋۋىتىنىڭ ناچار بولىشى؛ (2) ئەزانىڭ ئەسلى خىزمىتىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى (پاك، گاچا بولۇپ قېلىش)؛ (3) ئەزانىڭ يوقىلىشى (قول - پۇت ياكى باشقا ئەزالارنىڭ ئۈزۈلۈپ كېتىشى، كېسىلىپ كېتىشى) قاتارلىق ھالەتلەردە كۆرىلىدۇ.

1 - پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

كېسەللىك ئومۇمەن يەككە (مۇفرەد) ۋە مۇرەككەپ دەپ 2 گە بولۇنىدۇ.

1. يەككە كېسەللىك (مەرىزى مۇفرەد). بۇ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك، تەركىپ كېسىلى ۋە زەخىملىنىش كېسەللىكلىرى دىگەن تۈرلەرگە بولىنىدۇ.

1) مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك (مەرىزى سۇئىلمىزاج): بۇ بەدەندىكى خىلتلەرنىڭ ئاددى (سازەج) ئۆزگىرىشلىرى ياكى خىلتلەرنىڭ ماددىلىق (ماددي) ئۆزگىرىشلىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنى قان، سەۋدا، سەپرا ياكى بەلغەملەردىن بىرسىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ. مۇنداق كېسەللىكلەرگە خىلتلەر ئۆزگەرگەندىكى ئالامەتلەر ۋە باشقا بەلگىلەر ئاساس قىلىنىپ كېسىلىگە ھوكۇم قىلىنىدۇ.

2) تەركىپ كېسىلى (مەرىزى تەركىپ): بۇنىمۇ تۆۋەندىكىچە 4 تۈرگە بولۇپ چۈشەندۈرۈش مۇمكىن:

(1) تۇغما كېسەللىك (مەرىزى مەۋلۇدى): تۇغما ھالدىكى ھەر خىل كەمتۈكلىكلەر: مەسىلەن، باشنىڭ ئادەتتىكىدىن چوڭ بولىشى ياكى باش ئۆز جايىدا بولماي گەجگىدە ئورۇنلىشىش، قۇلاق، كوز، بۇرۇن، ئېغىزلار ئۆز جايىدا بولماسلىق ياكى زادىلا يوق بولىشى ۋە باشقىلار. بۇنىڭ سەۋىبى — ئوتتۇش يوللىرىدا ھەر خىل توسالغۇ-

لارنىڭ بولىشى ياكى ئايالالار بالىياتقۇسىنىڭ تۇتىۋېلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى ماسكەسى) كۈچلۈك، بالىياتقۇ تار بولۇشىدىن ئىبارەت.

(2) مىقدار كېسەللىكى (مەرىزى مىقدارى): بىر ئەر ئەزانىڭ تېگىشلىك ھەجمىدىن كىچىك ياكى چوڭ بولىشى مەسىلەن، پىل پۇتى كېسىلى (دائىل فىل) كېسەلدە بىر پۇتىنىڭ چوڭ بولۇپ قېلىشى، سوگەك سىل كېسىلىدە سوگەكلەرنىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى قاتارلىقلار.

(3) سان كېسىلى (مەرىزى ئەدەدى): ئەزالارنىڭ سان جەھەتتە كەم - ئارتۇق بولىشى مەسىلەن، بارماقلار 4 ياكى 6 بولۇپ تۇغۇلۇش.

(4) ئورۇنلىشىش كېسىلى (مەرىزى ۋەزئىيى): ئەزالارنىڭ ئەسلى ھالىتىگە قارىغاندا يېقىن ياكى يىراق بولىشى مەسىلەن، بارماق ئارىلىغى بەك كەڭ ياكى تار بولۇپ تۇغۇلۇش، بەدەندە ھەرخىل قاداق سوگەللەرنىڭ بولىشى.

(5) زەخىملىنىش كېسىلى (مەرىزى تەبەرقىي ئىتتال): بۇ ئايرىم كىشىلەردە ئۇچرايدىغان ئەزانىڭ سۇنۇشى، چىقىپ كېتىشى قاتارلىقلار.

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

2 ـ پەسىل: كېسەللىكلەرنىڭ دەۋرى

ھەر قانداق كېسەلـدە توت زامان (دەۋر) بولىدۇ:

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

2. ئېغىرلاشقان دەۋر: ئالامەتلەر ئېنىق كورۇلۇپ تەرەققى قىلىپ ئېغىرلاشقان دەۋرى بولۇپ دەرھال داۋا-لاشنى تەلەپ قىلىدۇ.

3. تـوختىغان دەۋر: كـېسەلنىڭ ئـالامەتـلىرى بىر ئىزدا توختايدىغان دەۋرى.

4. قايتقان دەۋر: كېسەل ئالامەتلىرى تـەدرىجى قايتىپ ساقىيىش بەلگىلىرى كورۇلۇشكە باشلايدۇ.

3 ـ پەسىل: زورۇر ۋاستىلار

ئادەمنىڭ ھاياتى ۋە سالامەتلىكىگە زورۇر بولغان مۇھىم ئامىللار 6 بولۇپ، ئـۇلار ھاۋا، يىمەك ـ ئىچمەك، ھەركەت ۋە جىملىق (سۈكۈت) ئـۇيـقۇ ۋە ئويغاقـلىق (بىدارلىق)، چىقىرىش ۋە قوبۇل قىلىش (ئىستىفراق ۋە ئىھتىباس)، ئەرازى نەفسانىيدىن ئىبارەت. ئۇلارنى سىتتە زورۇرىيە دەپ ئاتىلىدۇ.

1. ھاۋا ــ ھاۋا بەدەندىكى ھاياتلىق كۈچى (روھى ھايۋانى) نى تەرتىپكە سالىدۇ. يـۈرەك ۋە ئۆپـكـىنىڭ

AltunOq

ھەركىتى ئارقىلىق قاندىكى سىسىق (بەد بوي) ھاۋا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ساپ ھاۋا قاتتغا قوشۇلۇپ ئومۇمى بەدەننى تەمىنلەيدۇ. ھاۋا پەسىل ۋە يەر شارائىتىغا قاراپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. مەسىلەن باھار پەسلىدىكى ھاۋانىڭ كەيپىياتى ھول (بەزى تىۋپىلەر موتىدىل دەپ قارايدۇ)، يازنىڭ ھاۋاسى ئىسسىق، كۈزنىڭ قۇرۇق ۋە قىشنىڭ سوغاق كەيپىياتقا ئىگە. كىسەلنى تەكشۈرۈپ دورا بېرىشتە پەسىل ئەھۋالى ۋە ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىكى ھاۋانىڭ كەيپىياتى بىردەك بولمايدۇ. مەسىلەن، جەنۇپتىن كەلگەن شامال ھول ئىسسىق؛ شىمالدىن كەلگەن شامال ھول سوغاق؛ كۈن چىقىشتىن كەلگەن شامال موتىدىل؛ كۈن پېتىشتىن كەلگەن شامال قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ.

ئەگەر تاغ شۇ جاينىڭ جەنۇپ تەرىپىدە بولسا شۇ ئورۇننىڭ ھاۋاسى سوغاق تاغ شىمال تەرەپتە بولسا ئىسسىق كەيپىياتلىق بولىدۇ.

دەريا جەنۇپتا بولسا ھاۋا قاتتىق ئىسسىق، شىمالدا بولسا، قاتتىق سوغاق بولىدۇ.

تاشلىق جايلارنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مۇنداق جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەر كوپرەك مىڭە كېسەللىكىگە ئۇچرايدۇ. سىغىز تۇپراقلىق يەر ھول ئىسسىق بولۇپ، مۇنداق جايلاردا ياشىغۇچى كىشىلەر ساغلام ئوسۇپ ئۇزۇن ئومۇر كورىدۇ.

كوك قوْملوْق يەرلەر قوْروْق سوغاق بولوْپ، موْنـ‑
داق ئورۇنلاردىكى كىشىلەر كوپرەك يوْرەك كېسىلىگە دوْچار
بولىدوْ. چول باياۋان تاغلىق جايلارنىڭ هاۋاسى قوْروْق
ئىسسىق بولوْپ كىشىلەردە قان كوپىيىپ كېتىدوْ.

2. **يىمەك ـ ئىچمەك:** ئادەم بەدىنىگە كىرگەن
يىمەك ـ ئىچمەكلەردىن سوْدىن باشقىسى ئوزگىرىدوْ. سوْنىڭ
ئەڭ ياخشىسى بوْلاق سوْيى بولوْپ، تـوْپرىغى سېغىزلىق
بولىشى ۋە بوْلاقنىڭ ئاغزى كوْنگە قاراپ توْرىشى لازىم.
بوْلاق ئەتراپىدا گوْگگوْرت ياكى قەلەي كېنى بولغاندا
بەكموْ ياخشى. بوْلاقنىڭ ئورنى ئىگىز بولىشى لازىم.
دەريا سوْلىرى (قار ـ يامغوْر سوْيى) نىڭ ئېقىش ماسا ـ
پىسى ئوْزوْن، تاش قورام‌لارغا ئوْروْلوْپ ئېقىپ كەلگىنى
ۋە تاتلىق تەملىك بولغىنى ياخشى. ئەكسىچە غەيرى
تەملىك زەيكەش ۋە ئوت ـ چوپ لەشلىرى بولغان سوْ
زىيانلىق بولوْپ، كېسەللىك پەيدا قىلىدوْ. خام سوْ
ئىچمەسلىك، سوْنى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

غىزا (تاماق) لار توۋەندىكى بىر قانچە توْرلەرگە
بولىنىدوْ:

(1) غىزايى موْتلەق ــ بوْ خىلدىكى ئوزوْقلوْقلار بەدەنگە
كىرىپ ئوزگىرىدوْ. لېكىن بەدەننى ئوزگەرتمەي ئەزالارغا
تارقايدوْ.

2) شىپالىق تاماق (غىزايى داۋائى) بەدەنگە
كىرىپ ئوزىموْ ئوزگىرىدوْ، بەدەننىموْ ئوزگەرتىدوْ، مەسە ـ

لەن، قەن، گۆلىقەن ۋە ھەسەل قاتارلىقلار، بۇلار بىر تەرەپتىن ئوزۇق، بىر تەرەپتىن داۋا بولىدۇ.
تاماقلار سىڭىشلىق (لەتىپ)، ئېغىر (كەشىپ) دەپ 2 تۈرگە ئايرىلىدۇ؛ ياخشى قان سىڭىشلىق غىزادىن ھاسىل بولىدۇ. قويۇق قان ئېغىر غىزادىن ھاسىل بولىدۇ. ئوزۇقلۇق- قا باي بولغان تاماق ماددىلىرىنى كەسىرلىغىزا دەپ ئاتى- لىدۇ. تووۋەندىكى جەدۋەلدە قىسقىچە تونۇشتۇرۇلىدۇ.
3.ئۇيقا ۋە ئويغاقلىق: ئاز ئۇخلاش تاشقى ئەزانى سوۋۇتۇپ ئىچكى ئەزانى ئىسسىتىدۇ. مىزاجى ھول كىشى- لەر كوپ ھەركەت قىلىشى لازىم. مىزاجى قۇرۇق كىشى- لەر كوپ ئۇخلاپ ئوتتۇرىچە ھەركەت قىلىش كېرەك.
4. ئەمگەك ۋە دەم ئېلىش: ئوتتۇرا دەرىجىدىكى ئەمگەك بەدەننى ئىسسىتىدۇ. ھەددىدىن تېز ھاسىراپ ئىش قىلىش، بىردەم ئولتۇرۇپ يەنە بىردەم تېز ئىش قىلىش بەدەننى قۇرۇتىدۇ. ئۇزۇن دەم ئېلىپ ئاز مەھ- نەت قىلىش بەدەننى سوۋۇتىدۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى كەل- تۈرۈپ چىقىرىدۇ. كېرەكسىز ماددىلار بەدەندە تۇرۇپ قالىدۇ. جىنسى ئالاقە ھەركىتى كوپ بولغاندا بەدەننى سوۋۇتىدۇ. تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) نى كېمەيتىدۇ. يۈرەك كېسەللىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
5.ئىپھتىباس ۋە ئىستىفراغ: ئىستىفراغ دىگەن بەدەندىن سۇيۇقلۇقنىڭ چىقىپ كېتىشى، ئىچى سۈرۈش، ھېيىزنىڭ كوپ ۋە تېز مېڭىپ كېتىشكە ئېيتىلىدۇ. بۇ، بەدەننىڭ چىقىرىپ تاشلاش كۈچىنىڭ كۈچلۈك بولىشى

تاماق تۈرلىرىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە ھاسىل بولىدىغان كەيمۇس ئەھۋالى.

ھاسىل بولىدىغان كەيمۇس / تۈرى / ئوزۇقلۇق قىممىتى	يۇقۇرى قىممەتكە ئىگە كەيمۇس.			ناچار كەيمۇس		
	سىڭىشلىك (لەتىپ)	ئوتتۇراھال	ئېغىر كەشىپ	سىڭىشلىك (لەتىپ)	ئوتتۇراھال	ئېغىر (كەشىپ)
ئوزۇقلۇق ماددىلارغا باي (كەسىرلىغىزا)	چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، مائۇللەھمى (گۆش سۈيى ئۇزۇم سۈيى (شارابى)	نان، بىرياشلىق پاخلان گۆشى (ئەركەك)	قاتتىق پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ياشقا توشقان قوي گۆشى (6 چىشلىق)	ئۆپكە، كەپتەر باچكىسى	بەسەي، كالالەك بەسەي، قېرى قوي گۆشى	كالا، ئودەك، ئات گۆشى
ئوتتۇرا ھال	ئۈزۈم، نان (بۇغداي نېنى)	ساغلىق قوي ۋە توگە تايلاق گۆشى	موزاي گۆشى، كالا - پاقلىجەك گۆشلىرى	قۇرۇق ئەنجۈر، خامىراق پىشقان نان	تۇزلانغان بېلىق گۆشى، گۆش	كېيىك، توشقان، قوتاز گۆشى
ئوزۇقلۇق ماددىلىرى مول ئەمەس (قەلىلىل غىزا)	قاپاق ئانار	چامغۇر	پىشلاق (يېڭى) ئۇگرە ئاش، ئۇرۇق كالا گۆشى	سامساق، قىچا	سەۋزە	باقلا، ئەدەس (بىر خىل پۇرچاق)، چەيزە، قۇرۇتۇلغان گۆش.

ياكى بەدەندە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كوپلىگىدىندۇر. ئىستىغراغ بىلەن بۇ ماددىلار سىرتقا چىقىرىلىدۇ. ئىپھتىباس ئىستىغراغىنىڭ ئەكسى بولۇپ، تەرەتنىڭ ھېيىزنىڭ توختاپ قېلىشى قاتارلىقلار بىلەن پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىشىش، ئىشتىها تۇتۇلۇشلار كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى چىقىرىش يوللىرىنىڭ تارىيىپ قېلىشى، تۇسالغۇلارنىڭ بولىشى (بەدەننىڭ تۇتۇپ قۇۋۋىتىنىڭ ئارتۇق بولىشى ياكى بەدەن ماددىنى ئۆزىگە تارتىۋېلىپ ئەزالاردا سەرپ بولماسلىقى)دىن كېلىپ چىقىدۇ.

6. **ئەرازى نەفسانى:** قۇۋۋىتى نەفسانىنىڭ مەيدە بولىدىغانلىغى ۋە ئۇنىڭ خىزمىتى ھەققىدە يۇقۇردا سوزلەپ ئوتكەن ئىدۇق. شۇ خىزمەتلەرنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى جايىدا بولماسلىغى كېسەللىك كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن، غەزەپلىنىش، قورقۇش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ كېسەل كەلتۈرىدۇ. چۈنكى قۇۋۋەيى نەفسانى پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارغا قوماندانلىق قىلىدىغان كۈچتۇر.

٧ ماقالا. كېسەل پەيدا بولىشنىڭ سەۋەپلىرى

١. توت خىلتلەرنىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلىرى (يوقۇرىدا بايان قىلىندى).

٢. تاشقى سەۋەپ: (بادىسە) — ئىسسىق هاۋا ياكى قاتتىق سوغاقتا يالاڭ يۈرۈپ ئىش قىلىشقا ئوخشاش سىرتقى ئامىللارنىڭ تەسىرى. مۇنداق هاللاردا بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەنگە يوشۇرۇنغان جەراسىم (مىكروپلار) پۇرسەت تېپىپ كېسەل كەلتۈرىدۇ. هەم مىڭىنىڭ قارشى تۇرۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلىگەنلىكتىن بەدەن ئاجىزلىشىپ هەر خىل كېسەللەرگە شارائىت تۇغۇلىدۇ.

٣. ۋاستىلىق هالدا كېسەل پەيدا بولۇش (سايىقە): هەر خىل پاكىز بولمىغان يەل-يېمىش، كوكتات ۋە تاماقلارنى، چىۋىن، چاشقان، بۆرگە، پاشا قاتارلىق زىيانداشلار بولغان يىمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستىمال قىلىش بىلەن قېرىن ئۈچەي كېسەللىرى مەسىلەن، ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش ۋە قوساق ئاغرىش قاتارلىقلار كىلىپ چىقىدۇ.

٤. ۋاسىلە: چاڭ-توزاڭلاردىكى هەر خىل ئوفونەت (بۇزۇق هاۋا) ۋە جەراسىملەر نەپەس ئېلىش ئارقىلىق

ئوپكە قاتارلىق ئىچكى ئەزالارغا چۈشۈپ ئوپكە كېسىلى، ئاشقازان، ئۈچەي قاتارلىق كېسەللەرنى كەلتۈرىدۇ. تېرىگە ئورۇنلىشىپ ئاتەشەك(سەفلىس)، كويدۇرگە (قورۇھى سائىلە) قاتارلىق كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1 - پەسىل: ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەپلىرى

1) مىگىنىڭ پائالىيىتى (ھەركىتى‌ن ەفسانى) نىڭ تەسىرى، مەسىلەن‌قاتتىق غەزەپلىنىش قاتارلىقلار، قان ۋەسەپرالار بىرلىشىپ ھارارىتى غەرىبەنى ئاشۇرىدۇ. ھارارەتنىڭ ئېتىدالىدىن ئېشىپ كېتىشى ھەر خىل كېسەللەرنى كەلتۈرىدۇ. جىنسى ئالاقىمۇ ھەركىتى نەفسانى بولۇپ ئارتۇق بولۇپ كەتسە يۈرەك ۋە بورەك كېسەللىرىنى كەلتۈرىدۇ.

2) جىسمانى ھەركەت (ھەركىتى بەدىنى) نىڭ تەسىرى. ھەر قاچان ئىنسان كۈچىگە قاراپ ئىش قىلىشى لازىم. كۈچى كوپ بولسىمۇ ئىش قىلماسلىق بوغۇم كېسەللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەركەت قابىلىيەتتىن ئارتۇق بولسا، بەدەن ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ. نەتىجىدە خىلىتلار ئوزگىرىپ كېسەل تۇغدۇرىدۇ.

2 - پەسىل: سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەپلىرى

1) تاشقى تەرەپتىن سوغۇق تېگىش.

2. ئىشتەينىڭ تولۇق بولماسلىقى - بۇ بەدەننى

سوۋۇتۇپ ھارارەتنى ۋە نەملىكنى كېمەيتىدۇ. كوپ يەپ ئاز ھەركەت قىلىشمۇ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. مەئىدە ۋە ئۆپكىگە كېرەكسىز ماددىلارنى توپلاپ قويىدۇ.

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

4) بەدەندە سوۋۇقلۇقنىڭ يىغىلىپ قېلىشى (تەكاسسپ)، بۇ ئەھۋال بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ئۇشۇقچە ھوللۇك (رۇتوبەتى فوزۇلى) ھاسىل قىلىدۇ.

3 - پەسىل: قۇرۇق ۋە ھوللۇكتىن بولغان كېسەللەرنىڭ سەۋەپلىرى

1) قۇرۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كوپ ئىستېمال قىلىش.

(1) چوللۇك ۋە قۇرغاق جايلاردا ياشاپ كېتىش، يەلپىمىشلەرنى يېمەسلىك.

(2) ئاز يەپ كوپ ھەركەپ قىلىش.

(3) ئۇخلىماسلىق.

2) ھوللۇكتىن بولىدىغان كسېەللەر سەۋەپلىرى ھوللۇكتىن بولىدىغان كېسەللەرنىڭ سەۋەپلىرى ئاساسەن ئۇزاققىچە ئەمگەكتىن ئايرىلىپ قېلىش، كوپ ئۇخلاش، سوغاق سۇنى كوپ ئىچىش ۋە كوپ يەپ ئاز ئىش قىلىشلاردىن ئىبارەتتۇر.

4 - پەسىل: ئوتتۇش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى ۋە تارىيىپ قېلىشى

1. ئوتتۇش يوللىرىنىڭ كېڭىيىشى: قانتومۇر، تەرەت يولى ۋە تاماق يوللىرىدا ئۇچرايدۇ. سەۋەبى ئەزالاردىكى تۇتتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەت ماسكە) نىڭ كۈچسىز بولىشى ۋە چىقىرىپ تاشلىغۇچى كۈچ (قۇۋۋەتى دايىئە) نىڭ كۈچلۈك بولۇشىدۇر. ياكى بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنى (زىرىخ، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى) ئىستىمال قىلىشتىن بولىشى مومكىن.

2. ئوتتۇش يوللىرىنىڭ تارىيىشى: (1) تۇتتۇش قۇۋۋىتى كۈچلۈك ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولىشى، (2) كۈچنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى دورىلار (ئاق لەيلى، ئەكلىل ملىك قاتارلىقلار) نى ئىشلىتىش (بۇلار چىقىرىپ تاشلاش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ). قورىغۇچى ئىسسىق دورىلارنى (مەسلەن، ئاقىر قەرھا، دارچىن، گۈلسۈسەن، سۇپارى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش؛ (4) سوغاق دورىلار (كافور، يۇمغاقسۇت، سېمىز ئوت، پاقا يوپۇرمىغى)نى ئىشلىتىش؛ (5) ئوتتۇش يوللىرىغا جاراھەت چىقىپ ئارنۇق ھاسىل بولۇش ياكى ئۆلۈك گوش ئۆنۈپ قېلىش؛ (6) يات جىسىملار شۇ يوللارغا چۇشۇپ توسۇپ قويۇش ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا تاش ھاسىل بولۇش.

بەزى ۋاقىتلاردا مەقئەت (ئارقا يول) نىڭ پۈتەيلە-

شىپ قىلىشمۇ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى مەقئەتنىڭ يارد-لىنىشى ياكى سوغاقلۇقنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشىدۇر.

5 - پەسىل: بەدەن تېرىلىرىدىكى ئۆزگىرىش (قۇرۇپ قېلىش)

بۇ تاشقى ۋە ئىچكى سەۋەپتىن بولىدۇ. ئىچكى سەۋەپتىن بولىدىغىنى ھاۋا، قان ۋە سەپرا ھارارىتىنىڭ كوتۇرۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تاشقى سەۋەپتىن بولىدىغىنى توپا - چاڭ ۋە ھاۋادىكى جەراسىم (مىكروپ)لارنىڭ تېرىگە ئورۇنلىشىپ تەسىر قىلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ.

6 - پەسىل: شەكىل (قىياپەت) بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەپلىرى

(1) بالىنىڭ ئانا قوسىقىدىكى تۈزۈلۈشىنىڭ يېتەرسىز بولىشى. مەسىلەن، شەكىللەندۈرۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى مۇسەۋۋىرە) نىڭ ناچارلىقىدىن بالا قىياپەت جەھەتتىن كەمتۈك تۇغۇلىدۇ. ياكى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەيى مۇغەييىرە) نىڭ ناچار بولىشىدىن شەكلى ئۆز-گەرگەن ھالدا تۇغۇلىدۇ.

(2) ئاتىلىق ئۇرۇغى، ئانىلىق تۇخۇمىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، (ساغلام ياكى تازا بولماسلىقى) سۇس بولىشى تۈپەيلىدىن بالا شەكىل جەھەتتىن ھەرخىل يې-تەرسىزلىكلەر بىلەن تۇغۇلىدۇ.

(3) تۇغۇلۇش جەريانىدا زەخىملىنىش، تۇغۇلغاندىن كېيىن كېسەللىنىش، زەخىملىنىش تۈپەيلىدىن بالىدا ھەرخىل مېيىپلىقلار، دوكلىق يۈز بېرىدۇ.

VI ماقالا. تومۇر ھەركەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئەھمىيىتى

تومۇرنىڭ ھەركىتى نەبز دېيىلىدۇ. نەبز قىزىلتومۇر (شىرىيان) نىڭ ھەركىتىدىن ئىبارەت. شىرىياندا ئىككى ھەركەت ۋە ئىككى سۈكۈت (جىملىق) بولىدۇ. ئىككى ھەركەت كېڭىيىش (ئىنبىسات) ۋە تارىيىش (ئىنقىباز) دىن ئىبارەت. ھەركەت ئوتتۇرىسىدىكى جىملىق دەۋرى روشەن مەلۇم بولمايدۇ. تەۋىپ تومۇرنى تۇتقاندا كېڭىيىش ۋە تارىيىشنىڭ مۇددىتى قانچىلىك ھەم سۈكۈتنىڭ مۇددىتى قانچىلىك ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلىش لازىم. كېڭىيىش ھەركىتى ئاسان سېزىلىدۇ، دائىم قول ئۇچىغا ئۇرۇنىدۇ. تومۇر كۈچى ناچارلاشقاندا تارىيىشنى بىلىش قىيىن. مۇنداق ھاللاردا تومۇر ھەركىتىدە قاتتىقلىق، تېزلىك ۋە كىچىكلىكنى سېزىش (ئىزدەش) لازىم.

قىزىلتومۇرنىڭ ھەركىتى يۈرەك ھەركىتىگە تەۋە بولۇپ، ئۇنىڭ ھەركىتى يۈرەك ھەركىتى بىلەن باراۋەر كېلىدۇ، ئارتۇق، كەم بولمايدۇ. قىزىلتومۇر يۈرەكنىڭ پۈتۈن ئەزالارغا بارىدىغان شاخچىسى بولۇپ، بىرەر ئەزادە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ قىزىلتومۇر ھەركىتىدە

توسالغۇ بارلىققا كەلسە يۈرەككىمۇ ئۇنىڭ تەسىرى پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۈرەك ھەركىتى تېزلىشىدۇ. قىزىلتومۇرمۇ تېزلىشىدۇ.

1 - پەسىل: تومۇرنىڭ ئەھمىيىتى

يۈرەك باشقۇرغۇچى ئەزا بولۇپ، بەدەندىكى قىزىلتومۇرنىڭ ھەممىسى يۈرەكتىن چىقىدۇ. يۈرەك نەپەس (ساپ ھاۋا) ئېلىش ئۈچۈن ئۆپكىدىن ياردەم ئالىدۇ. بەدەنگە ھاياتلىق ھاۋا ۋە قۇۋۋەتلەرنى قىزىلتومۇرلار يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. قاندىكى بۇزۇق ھاۋا ۋە كېرەكسىز ماددىلار يۈرەك ۋاستىسى بىلەن ئۆپكە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدۇ. دېمەك بەدەننىڭ ھاياتلىقى تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) بىلەن مەۋجۇت تۇرىدۇ. بۇ كۈچ يۈرەكتە بولىدۇ. شۇڭا ھارارىتى غەرىزىنىڭ ئەھۋالى يۈرەكتىن بىلىنىدۇ. تەۋسىپ بۇنى تومۇردىن تاپىدۇ. چۈنكى قىزىلتومۇر ئىچىدە قان - ھاياتلىق كۈچ بار.

شۇنىڭ ئۈچۈن تەۋسىپ بەدەندە ھاياتلىق كۈچ (قۇۋۋەيى ھايۋانى) ۋە ھاجەتنىڭ ئاز - كۆپلىگىنى بىلىشنى مەقسەت قىلغان ھالدا تومۇرنى تۇتۇپ قىزىلتومۇر ھەر - كىتىدىن ئىزلەش لازىم. كېسەل ئادەمنىڭ تومۇرنى تۇتۇش بىلەن ئەڭ ئاۋال تومۇرنىڭ تېز ياكى ئاستىلىغىنى، باراۋەر ياكى ئىگىز - پەسلىگى، ئىسسىق - سوغاق، قاتتىق - يۇمشاقلىق ئەھۋاللىرىنى بىلىشى لازىم. بۇلارنى

تەكشۇرۇپ تېپىلسا يۇرەكنىڭلا ئەمەس، بەلكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالىنى مولچەرلەپ بىلگىلى بولىدۇ.

2 - پەسىل: تومۇردىن نىمىلەرنى بىلگىلى ۋە قانداق بىلگىلى بولىدۇ

تومۇرنى بىلىش ئۈچۈن بىلەيزۈك بېغىشىدىكى شىرياننى تومۇرنى تۇتۇش لازىم. بۇ تومۇرنى ئوبدان سەزگىلى بولىدۇ، چۈنكى گوش قاتلاملىرى قېلىن ئەمەس ۋە تومۇر ئۆزە جايلاشقان بولۇپ يەل ياكى باشقا نەرسىلەر تولغان ئەمەس. باشنىڭ چېكە تومۇرىدىنمۇ ئاسان بىلگىلى بولىدۇ. ئەمما كوپ ئىشلىتىلمەيدۇ.

تېۋىپ باشبارماقتىن باشقا 4 بارمىغىنى كېسەلنىڭ تومۇرى ئۈستىگە قويۇپ تۇتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپ ئۆزىنىڭ قول بارماق ئۇچىنى ياخشى ئاسرىشى كېرەك. كېسەل قولىنى ئالدى ياكى كەينىگە قىلماستىن تۈز تۇتۇشى، بىر نەرسىگە تايانماسلىقى لازىم. ئالدى بىلەن تېۋىپ تومۇرنىڭ سۈس ياكى كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بايقاپ ئېلىپ، كۈچلۈك بولسا ئوتتۇرا كۈچ بىلەن، ئاجىز بولسا يېنىك كۈچ بىلەن بارماق ئۇچىنى كې-سەلنىڭ بىلەيزۈك بېغىش تومۇرى ئۈستىگە قويۇشى كېرەك. كېسەل مۇرەككەپ بولسا ئۇزۇنراق تۇتۇپ قاند-داق ئۆزگىرىش بارلىقىنى ئېنىق بىلىش لازىم. تۇتۇپ

تـۇرغـاندا تـومـۇر ئۇز هالىدىن يانىدۇ. بۇنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك.

تومۇرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، ئىسسىق ـ سوغاقلىقى، كـۈچلۈك ـ ئـاجىزلىقى، تـوختاپ ـ توختاپ ياكى ئارقا ـ ئـارقىدىن سېلىشى قاتارلىق ئـەھۋالىنى ئېنىق بىلگىچە تۇتۇش لازىم.

تومۇرنى تۇتقاندا كېسەل كىشى قورقۇش، خۇشلۇق، غەم، ھەرىش، مونچىغا كىرىش، كوپ ئۇخلاش، ئۇيقۇ ـ سىزلىق، تـولا ئاچلىق، تولا توقلۇق، غەزەپكە ئوخشاش 10 ئىشتىن خـالى بـولىشى شەرت. ھەربـىر كىشىنىڭ مىزاجى ھەرخىل بولىدۇ. پەسىل ھاۋا ۋە ئولتۇراق جاي ـ مۇ بىردەك بـولمايدۇ. شـۇنىڭ ئۇچۇن تومۇر تۇتقاندا ھـەر ئـادەمنىڭ يېشىغا، پەسىلگە، ھاۋانىڭ ئوزگىرىش ئـەھۋالىغا قـاراپ تومۇرنى ئايرىش، تومۇر ئەھۋالىدىن ئـوزگىرىش مـەلـۇم بـولسا، ئوزگىرىشنىڭ سەۋەپلىرى ئۈستىدە پىكىر يۈرگۈزۈش كېرەك.

3 ـ پەسىل: تومۇرنىڭ تۈرلىرى ۋە ھەركىتى

تـومۇرنىڭ ئۇرۇشى 7 خىل بولۇپ، بۇ 7 قىسـ ـمەت دېيىلىدۇ.

1. تومۇرنىڭ ھەركەت مىقدارىدىن ئولچەش.

ھەركەت مىقدارىدىن ئولچەش دىگىنىمىز، تومۇر ـ نىڭ كېڭىيىش (ئىنبىسات) ۋە تـارىيىش (ئىنقىباز) ھەر ـ

كىشىدىن ئىبارەت ئۆزلەش دىگەنلىك بولۇپ 7 خىلغا بولىنىدۇ.

1) ئۆزۈن (تەۋىل): تومۇرنىڭ ھەركىتى تەۋىپنىڭ بارماقلىرىغا مولچەرلىگەندىن ئۇزۇنراق (شۇ كىشىنىڭ ساق ھالىتىدىكى تومۇر ھەركىتىدىن ئۇزۇن) سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى مەزكۇر كىشىدە ھارارەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن ئىبارەت.

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

3) مۆتىدىل: تومۇر ھەركىتى تەۋىپنىڭ قولىغا ئۇزۇن ـ قىسقىلىقتا تەكشى بىلىنىدۇ. بۇ مىزاجىنىڭ ياخشىلىـ غى ۋە كەيپىياتىنىڭ تەكشى ھالدا تۇرغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

4) توم (ئەرىز): تومۇر ھەركىتى قىياستىن تومراق سېزىلىدۇ، سەۋىبى بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپەيـ گەنلىكىدۇر، بۇ كۆپرەك بەلغەم مىزاجلىق ئادەملەردە كۆرىلىدۇ.

5) ئىنچىكە (زەيىق): پۈتۈن تومۇر بويىچە قاند ـ نىڭ دولقۇنى قىياستىن ئىنچىكە سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەـ ۋىبى بەدەندە سۇيۇقلۇق ئازىيىپ، قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقىدىن ئىبارەت.

6) مۆتىدىل: پۈتۈن تومۇر ھەركىتىدە توم ۋە ئىنچىكىلىكنىڭ تەكشىلىكى بولۇپ، بۇ بەدەندە كەيپىـ ياتىنىڭ ئوتتۇرا ھالىغى ۋە مىزاجىنىڭ ياخشىلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

AltunOq

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

8) ئۇستۇن (مەشرۇپ) تومۇر ھەركىتى قىياسقا قارىغاندا ئۇستۇن كوتىرىلىپ، لەيلىگەن سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھارارەتنىڭ ئۇستۇنلىگىدىن ئىبارەت.

9) موتىدىل: تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۇستۇن ۋە توۋەنلىكتە تەكشىلىگى بولۇپ، بەدەن ھارارىتى ئولچەمگە لايىق (ئېتىدالدا) ئىكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

يۇقۇرقىلار تىۋىپنىڭ بارماقلىرىغا قىزىلتومۇرنىڭ كېڭىيىش - تارىيىش ھەركەتلىرىدە بىلىنىدىغان بەلگىلەر بولۇپ، توۋەندىكىچە پەرق ئېتىلىدۇ:

1) ئۇزۇن: تومۇر ھەركىتى 3 بارماق ئاستىدا سىزىلىدۇ.

2) قىسقا: تومۇر ھەركىتى 3 بارماق ئاستىدا ئەمەس، بەلكى بىر بارماق ئاستىدا سېزىلىدۇ.

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

4) ئىنچىكە: كەڭنىڭ ئەكسى.

5) ئۇستۇن: تومۇر ھەركەت قىلغاندا تېرە تەردىيگە كوتىرىلىپ ھەركەت قىلىدۇ.

6) پەس: تومۇر گوش ئىچىگە چۈشۈپ ھەركەت قىلىدۇ.

2 خىل ھەركەتنىڭ بىرگە كېلىشى جۈپ تومۇر (نەبزى شىنائى) دېيىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇن بىلەن توم (يوغان)، توم بىلەن ئۇستۇن (ئىگىز)، قىسقا بىلەن توم

بىللە كېلىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ئەكسىچە كېلىشى مەسىلەن، ئۇزۇن ۋە قىسقا، تۇم ۋە ئىنچىكە، ئۈستۈن ۋە پەس تومۇرنىڭ بىللە كېلىشى مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر تەسادىپى كۆرۈلۈپ قالسا، بۇ كېسەللىكنىڭ ئۇلۇمىدىن خەۋەر بېرىدۇ. چۈنكى يۈرەك ۋە ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ قالايمىقانلىشىدىن بۇ ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. 3 خىل ھەركەتنىڭ بىرگە كېلىشى 3 بىرلەشمە تومۇر (نەبزى سۇلاسى) دېيىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇن-تۇم ۋە ئۈستۈننىڭ بىللە سىزىلىشى ياكى قىسقا-ئىنچىكە-پەسنىڭ بىللە سىزىلىشى، مۇنداق ئەھۋاللار كېسەللىكنىڭ داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ كەتكەنلىكى بولۇپ، بۇ خىل ئاغرىقلارنى داۋالاشتا كۆپ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى تىبابەت قانۇنىدا كۆپ ھەم ئاز، ئىسسىق ھەم سوغاق ۋە قۇۋۋەتلىك بىلەن ئاجىزلىقلار بىر كەيپىياتتا جەمئى كەلمەيدۇ دەپ قارىلىدۇ.

2. تومۇر ھەركىتىنى ئۇنىڭ دولقۇن كەيپىياتىدىن ئۆلچەش:

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

2) كۈچسىز — بارماق ئۇچىغا تومۇر ھەركىتى كۈچسىز ئۇرۇلۇپ، قىيىنلىق بىلەن سەزگىلى بولىدۇ. بۇ،

بەدەندە ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھايۋانىي) نىڭ ئاجىز-لىغىدىندۇر.

3) موتىدىل — تومۇرنىڭ بارماققا تېپىش كۈچىنىڭ قىياس بىلەن تەڭ بولىشى. بۇ، ھاياتلىق كۈچىنىڭ ئولچەمگە لايىق (ئېتىدال) ھالەتتە ئىكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3. تومۇر ھەركىتىنىڭ ۋاقتى جەھەتىدىن ئول-چەش: بۇ تووۋەندەكى 3 خىلغا بولىنىدۇ.

1) تېز — تومۇر ئۇز ھەركىتىنى قىياستىن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تامام قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى ساپ ھاۋا-غا (ھاۋايى نەسىمگە) بەدەننىڭ تەلىۋى كۈچلۈك بولغانلىغىدۇر.

2) ئاستا — تومۇر ئۇز ھەركىتىنى قىياستىن ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە تاماملىغانلىغى بولۇپ، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا تەلىۋىنىڭ ئازلىغىدۇر.

3) موتىدىل — تومۇر ئۇز ھەركىتىنى قىياس بىلەن تەڭ بولغان ۋاقىت ئىچىدە تاماملىغانلىغى بولۇپ، بەدەننىڭ ھاۋاغا بولغان تەلىۋىنىڭ ئوتتۇرا ھالدا ئىكەنلىگىنى كورستىدۇ.

4 - تومۇر ھەركىتىنىڭ جىملىق ۋاقتىدىن ئول-چەش: بۇ، 2 ھەركەت ئوتتۇرىسىدىكى دەم ئېلىش (جىم تۇرۇش) ۋاقتىدىن ئىبارەت بولۇپ، 3 كە بولىنىدۇ.

1) بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) — جىملىق ۋاقتى

ئۇلچەمدىكى ۋاقىتتىن قىسقا بولغانلىقى بولۇپ، قۇۋۋەيى ھايۋانىنىڭ ناچارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

3) موتىدىل — جىملىق ۋاقتىنىڭ ئۇلچەمگە لايىق بولغانلىقى بولۇپ، قۇۋۋىيى ھايۋاننىڭ ئوتتۇرا ھالدا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

5. تومۇرنىڭ كەيپىياتىدىن ئۇۋاچەش:

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

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

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

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

5) موتىدىل — تومۇرنى تۇتقاندا ئىسسىق - سوغاقلىقنىڭ ئوتتۇراھال بولىشى بولۇپ، بەدەندىكى ئىسسىق - سوغاقنىڭ باراۋەرلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

6 . تومۇر ئىچىدىكى روھ يەنى كۈچتىن ئولـ
چەش: يەنى تۇمۇرنىڭ تولۇق، بوش ۋە ئوتتۇراھال
بولىشىدىن ئۆلچەش.

1) تولۇق بولغاندا تومۇر ھەركىتى قولغا تولۇق
سېزىلىدۇ. بۇ بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ مولچەردىن كوپ
ئىكەنلىگىنى كورسىتىدۇ.

2) بوش بولغاندا تومۇر ئىچى خۇددى بوشاپ
قالغاندەك سېزىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بەدەندە سۇيۇقلۇقـ
نىڭ ئازايغانلىغىدىن ئىبارەت.

3) موتىدىل بولغاندا تولۇق ۋە بوشلۇغى ئولـ
چەمگە لايىق بولىدۇ. بۇ، بەدەن سۇيۇقلۇغىنىڭ ئوتـ
تۇراھال ئىكەنلىگىنى بىلدۇرىدۇ.

7 . تومۇر ھەركىتىنىڭ تەركىۋىگە ئاساسەن ئۆلچەش:

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

ئىستىۋا دەپ تومۇر ھەركىتىدىكى تەكشىلىككە،
يەنى چوڭ ـ كىچىك، كۈچلۈك ـ كۈچسىز، ئاستا ـ تېز بىر
تۇتاش (مۇتەۋاتىر) ۋە ئارىلىغۇچى (مۇتافاۋۇت) لىقتا
ئوخشاش ئەھۋاللارنىڭ بىردەك مەۋجۇتلۇغىغا ئېيتىلىدۇ.
ئىختىلاپ دەپ ئۇنىڭ ئەكسىگە ئېيتىلىدۇ.

(1) پۈتۈن تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۈچ باسقۇچىدا
بىر ـ بىرىگە ئوخشاشلىق (مۇتەشابىھە) ياكى بىر ـ بىرىگە
قارشىلىق (مۇتەخالىپ) بولىدۇ. ئەگەر ئوخشاشلىق بولسا

Altun0q

مۇتلەق تەكشىلىك؛ ئوخشاشلىق بولمىغاندا مۇتلەق مۇختەلىپ دېيىلىدۇ.

مۇتلەق تەكشى (مۇستەۋى مۇتلەق)؛

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

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

(3) بىر باسقۇچ تومۇرنىڭ بىر قىسمى يەنى بىر بارماقنىڭ بەلگىلەر ئوخشاش بولغاندا تەكشى؛ ئوخشاش بولمىغاندا قارىمۇ-قارشى (مۇتەخالىپ) دېيىلىدۇ.

تەكشىلىك (مۇستەۋى)نىڭ سەۋەبى بەدەن ئەھۋالى ۋە مىزاجنىڭ ياخشىلىقى، مۇختەلىپنىڭ سەۋەبى مىزاجنىڭ ناچارلىقى ۋە خىلتلەرنىڭ ئېغىرلىقى (كۆپلىگى) دۇر.

2) مۇنتىزىملىق — بۇ مۇنتىزىم ۋە غەيرى مۇنتىزىم دەپ 2گە بولىنىدۇ:

(1) مۇنتىزىم — بۇ، تومۇر ئۆز ھەركىتىدە بىر، ئىككى ياكى ئۈنىڭدىن ئارتۇق دەۋرنى ساقلاپ قېلىشتىن ئىبارەت.

مەسىلەن، تومۇرنىڭ تېزلىگى دەسلەپكى باسقۇچتا بىر قىياسقە توغرا بولۇپ، ئىككىنچى باسقۇچلۇق ۋە ئۈچىنچى باسقۇچلۇق دەۋرىدە مۇشۇ تېزلىكنى ساقلاپ

قىلىشى مۇنتىزىم دىيىلىدۇ. ھەر بىر تومۇرنىڭ بەلگىلىك تېزلىكى شۇ تومۇرنىڭ ئالدىنقى تېزلىكى بىلەن تەڭ بولۇپ، بۇ مۇئەييەن مىقدارغا بارىدۇ - دە، كېيىن يەنە ئەسلىدىكى مىقدارغا قايتىدۇ. مۇنداق بولىشى ئىختىلاپ سەۋىبىنىڭ ئاجىزلىغىدىن ئىبارەت. ئەگەر بۇ سەۋەپ كۆچ- لۈك بولغاندا پەرقلىق (مۇتەفاۋۇت) ۋە بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر)لىق پەيدا بولۇپ، بىر ھالەت بىلەن تۇرماس- لىغى مۇمكىن.

(2) غەيرى مۇنتىزىم — ئىككى دەۋر ئىچىدە تېز- لىكنى بىردەك ساقلاپ قالالمايدۇ. ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

3) تومۇرنىڭ ۋەزنىدىن ئۆلچەش: ۋەزنى دىگىنىمىز ئېغىر ۋە يەڭگىللىك بىلەن چېقىشتۇرىدىغان قىياستىكى ئۆلچەمدىن ئىبارەت. ئادەملەردە تومۇر مىزاج، تەن قۇرۇلۇشى، يېشى، ئولتۇراق جايىنىڭ ھاۋاسى ۋە تومۇرنى ئۆلچىگەن پەسىلنىڭ تەبىئتىگە قاراپ ھەر خىل ۋە ئالاھىدە بولىدۇ. تومۇر ھەركىتىنىڭ مۇنداق ئەھ- ۋاللارغا ئۇيغۇن ھالدا بولىشى ئادەم سالامەتلىكىنىڭ توغرا يول بىلەن كېتىپ بارغانلىغىدۇر. بۇنى مۇئەييەن ۋەزىن دىيىلىدۇ. ئەگەر ئەھۋال ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا بۇزۇق ۋەزىن (رەددۇلۋەزىن) دىيىلىدۇ. بۇ تۆۋەندىكىچە 3 كە بولىنىدۇ.

(1) چېكىدىن ئاشقان ۋەزىن (مەجاۋۇزۇلۋەزلى)- بىر ياشلىق بالىنىڭ تومۇرى ئوسمۇر ياكى ياشلارنىڭ تومۇرىغا ئوخشاپ قىلىشى.

(2) تەرتىپسىز ۋەزىن (خارىجۇلۇەزنى): بالىنىڭ تومۇر ھەركىتى ھەر قانداق ياشتىكىلەرنىڭ تومۇرىغا ئوخشىماسلىقى بەلكى كىسەل ئادەم تومۇرىدەك تىترەپ تۇرۇشى.

تومۇرنىڭ يۇقۇرقى تۇرلىرى يامان ئاقىۋەت ۋە بەدەندىكى چوڭ ئۆزگىرىشلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ، تەبىئى قۇۋۋەتنىڭ ساپ ھاۋا ئالماشتۇرۇش ئۈچۈن تومۇرغا مۇھتاج بولغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئەگەر ئىچكى بەدەندە ھارارەت زىيادە بولۇپ، سوۋۇتۇشتىن (تەۋرىە) ھاجەت كوپ بولسا ھەركەت كۆ-چىنىڭ يېتەرلىك بولىشى بىلەن ھەركەتلىنىدىغان تومۇر تەسىرىنى قوبۇل قىلىپ نەتىجىدە تومۇر يوغان سالىدۇ. ئەگەر ساپ ھاۋاغا مۇھتاجلىق قاندۇرۇشقا بولمايدىغان دەرىجىدە بولسا تومۇر تېز، مۇتەۋاتىر ياكى يوغان بولىدۇ. تومۇرنىڭ ھەمكارلىشىش كۈچى ناچار بولسا، تومۇر تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ.

تومۇرنىڭ يۇمشاق بولىشى ھوللۇقنىڭ، قاتتىق بولىشى قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى. ئەگەر تومۇر ھەركىتىدىكى دولقۇنغا ئازراق قاتتىقلىق قوشۇلسا، بۇ — مېڭە، مەئدە ۋە ئۈچەيلەردىن ماددىلارنىڭ باشقا ئەزالارغا ھەيدەلگەنلىكىدۇر. تومۇرنىڭ قالايمىقانلىقى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر يوقىلىپ كېتىپ بارغانلىقىنىڭ ئالامىتى ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ھال داۋاملىق يۈز بەرسە تومۇر ئۆزىنىڭ ھەركەت نىزامى (قانۇنىيىتى) ۋە ۋەزنىنى يوقىتىدۇ.

4 - پەسىل: تومۇرنىڭ سەۋەپلىرى

تومۇر ھەركىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار (ئەسۋابى ماسىكە) تۋۋەندىكىچە 3 كە بولىنىدۇ.

1) ئالەت: يۈرەك ۋە قىزىلتومۇر (شىريان) ئالەت دىيىلىدۇ.

2) پائىل: ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھايۋانى)، يەنى تومۇرنى ھەركەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت.

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

ئالەت، ھاياتلىق كۈچ ۋە ھاجەتنىڭ يۇمشاق ـ قاتتىقلىق، كۈچلۈك ۋە كۈچسىزلىك جەھەتتىن موتىدىل بولۇشى تەبىئىدۇر. تەبىئى بولغاندىلا ھەركەت پۈتۈن بولىدۇ. ئەگەر پائىل كۈچلۈك بولسا ھاجەتنىڭ ئوتتۇرا ھالىدىن كەم ياكى ئارتۇق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. ئالەتلەرنىڭمۇ ئەسلىدىن قاتتىق ياكى يۇمشاق

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

1) ئىسسىقلىقنىڭ كوپ بولۇشى

2) دەرتنىڭ (ئاغرىقنىڭ) قاتتىقلىقى ياكى ئەمگەكتىن ھېرىش.

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

تارىيىش ھەركىتى قىسقا، كېڭىيىشكە نىسبەتەن زىچراق بولۇپ جىملىق (سۈكۈت) ۋاقتى ئاز بىلىنسە، بۇ بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىدا كېرەكسىز بۇس بۇخارات ۋە سېسىقچىلىقلارنى سىرتقا چىقىرىشقا بولغان ئېھتىياجىنىڭ زورلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە، يەنى كېڭىيىش تېز، تارىيىشقا نىسبەتەن سۈكۈت قىسقا بولسا يۈرەك ۋە قىزىلتومۇرلارنىڭ سىرتتىن كىرىدىغان ساپ ھاۋاغا ھاجىتى كوپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھاجىتىمۇ كۈچىيىدۇ. سۈكۈتنىڭ تېز بولۇشى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ناچارلىقى ۋە روھنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدۇر.

ئۇنىڭدىن باشقا ھاجەتنىڭ يۇقۇرىلىقىنى كورسىدۇ.

AltunOq

مەسىلەن، غەزەپ، جاپالىق ئەمگەك ۋە بەك ئىسسىق مۇنچىلارغا چۈشۈش بىلەن ھارارەت زىيادە بولىدۇ، لې-كىن بۇ يەردە سەۋەپ ۋاقىتلىق بولغانلىقتىن ھارارەتمۇ ۋاقىتلىق بولىدۇ.

1. تومۇر ھەر خىل سېلىشىنىڭ سەۋەپلىرى.

1) تومۇر تېز سېلىشىنىڭ سەۋەبى:

(1) ھاجەتنىڭ كۆپلىگى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغى.

(2) ھاجەتنىڭ ئاجىز (كەم) ۋە ئالەتنىڭ قاتتىقلىغى.

2) تومۇر بىر تۇتاش (مۇتەۋاتىر) ئۇرۇشىنىڭ سەۋەبى:

(1) قۇۋۋەتنىڭ بوش ۋە ئالەتنىڭ قاتتىق بولىشى.

(2) قۇۋۋەتنىڭ بوش (ئاجىز) ۋە ھاجەتنىڭ ئاز بولىشى.

3) تومۇر كىچىك سېلىشىنىڭ سەۋەبى.

(1) ھارارىتى مۆھرىقە (كېزىك ئىسسىتمىسى) بولۇپ قۇرۇقلۇقنىڭ نەملىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلغانلىغى.

(2) تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىشىشى، سوغاق سۇنى كۆپ ئىچىش، سوۋۇتقۇچى يىمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستىمال قىلىش، جىنسى ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئۇزاق ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كۆكتاتلارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستىمال قىلىش.

(3) سۈرگە دورىلارنى ئىچىش بىلەن تومۇردىۋار-لىرى تارىيىپ بەدەنگە قۇرۇقلۇقنىڭ ھاسىل بولىشى.

(4) ئىچكى ئەزالاردا ئېغىر ئىششىقنىڭ بارلىغى

مەسلەن، ئۆپكە، جىگەر، قېرىن، يۈرەكنىڭ ئىششىقلىرى.

(5) ئۆيقا كەم بولىشى، قۇرۇق تاماقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش، ئۆزۈقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىگى ياكى مونچىغا چۈشمەسلىك.

4) تومۇرنىڭ كېچىكىپ ئۇرۇشى ۋە قاتتىق ئۇرۇشى: — تەبىئەت بىلەن كېسەللىك ئارىسىدىكى كۈرەش نەتىجىسىدە تومۇرنىڭ ئۇرۇشى كېچىكىپ قالىدۇ.

5) تومۇرنىڭ يۇمشاق بولىشى: بۇ تەبىئى ۋە غەيرى تەبىئى دەپ 2گە بولىنىدۇ.

(1) تەبىئى: ھوللۇك تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، شاراپ قاتارلىق ئىچمەكلىكلەرنى ئىچىش، ھاۋا ۋە ئەمگەك موتىدىل بولۇش.

(2) غەيرى تەبىئى: قوساقتا يەل چۈشۈش ياكى مىگە كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىش مەسلەن، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا (چالا پالەچ)، تەشەننۇج (تارتىشىپ قېلىش) ۋە رەئشە (تىترەپ تۇرۇش) قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بولىشى.

6) تومۇر قۇۋۋىتىنىڭ سۇس بولۇش سەۋەپلىرى:

(1) ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىگى؛

(2) ئوز ۋاقتىدا سۈرگە ئىچىپ بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرماسلىق؛

(3) قابىلىيەتكە قاراپ ئەمگەك قىلماسلىق؛

(4) قالايمىقان تاماق يېيىش؛

(5) بۇرۇن يولىنىڭ توسىلىپ قېلىشى؛
(6) ھۇشسىزلىقنى كەلتۈرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ مەۋجۇتلۇغى.
2. تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپـ لىشىشى.

تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۆزگىرىشى تۈرلۈك خىلىت ۋە كەيپىياتتىكى موتىدىللىك بۇزۇلۇپ، بۇ ھال يۈرەك ۋە قىزىلتومۇرلاردىمۇ پەيدا بولىشى بىلەن يۈز بېرىدۇ. ئۇنىدىن باشقا، ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەندە كوپ بولۇپ كېتىشى، ئوتۇش يوللىرىدىكى توسالغۇ (ۋاقىتلىق ياكى دائىملىق)، غەزەپ ياكى خوشاللىقنىڭ بەك ئارتۇق بولۇپ كېتىشى، ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ناچار ياكى زىيادە بولىشى بىلەنمۇ تومۇر ھەركىتى ئۆزگىرىدۇ. قۇۋۋەت زىيادە بولغاندا تومۇر ھەركىتى يۇقۇرىغا، قۇۋۋەت ئاجىز بولغاندا تۆۋەنگە قاراپ ئۆزگىرىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بەدەن ماددا بىلەن كۈرەش قىلىپ مەغلۇپ بولغانلىغىدىندۇر. بەزىدە بەدەندە قاننىڭ كوپ بولىشى بىلەنمۇ تومۇر مۇختىلىپ بولىدۇ، قان ئېلىش بىلەن ئۇ ئەھۋال يوقىلىدۇ. قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشى بىلەن يۈرەك ئەتراپى تومۇرلىرىدا ھاۋا توسىلىپ قېلىپ (يۈرەك سانچىغى) خەنناق قەلبى دېگەن كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ كېسەل تۇيۇقسىز تۇتۇپ ھۇشسىزلىق بىلەن داۋام قىلىپ ئولۇم يۈز بېرىدۇ. ھاراقنى كوپ ئىچىدىغان كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

تومۇرنىڭ ھەرخىل ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى بەدەندىكى كېسەل ئەھۋالىدىن ۋە كېسەلنىڭ تەرەققىيات ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. تىۋىپ بۇنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن يېتەرلىك دىققەت قىلىش ۋە تەجرىبىنىڭ بولۇشى كېرەك. مۇختەلىپ تومۇرلار ھەركىتى تۋۋەندىكى بىر قانچە خىل بولىدۇ.

1) چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر (زەنبىلپار): تومۇر ھەركىتىنىڭ خۇددى چاشقان قۇيرۇغىدەك تەرتىپسىز مىدىرلىشى مۇشۇنداق ئاتىلىدۇ. تومۇر ھەركىتى ئۆلچەمگە قاردىغاندا پەيدىن - پەي يوغان سېلىپ، بىردىنلا پەسلەپ كېتىدۇ، ياكى 2 - 3 قېتىم يوغان سېلىپ 1 - 2 قېتىم كىچىك سالىدۇ، ياكى 1 - 2 قېتىم چوڭ سېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە كىچىك سالىدۇ (ھەركەتنىڭ دەۋرى مۇختەلىپ بولسىمۇ، لېكىن دەۋر ئاياغلاشماستىن تۇرۇپ ھەركەتنىڭ توختاپ قېلىشى بولۇپمۇ ئۇستۇن ھەركەتتىن تۋۋەنلەشكە باشلىشى ئەڭ يامان. ئەگەر تۋۋەنلىشىش يۇقۇرىلاشقا ئۇتسە، بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتىدۇر).

تومۇر ھەركىتى باشلانغان مىقداردىن تېخىمۇ چوڭ سېلىپ، ئۇز مىقدارىغا يانسا ئۇنىڭ باشلانغان تەرىپى ئىنچىكە بولىدۇ. ئىككىنچى قىسمىدا باشلانغان مىقداردىن كىچىكلىشىپ يەنە ئۇز مىقدارىغا قايتىدۇ. بۇ ھال تومۇر تۇتقۇچى تىۋىپنىڭ بارماقلىرى ئاستىدا — بىرىنچى بارماق ئاستىدىكى ھەركەت ئىككىنچى بارماق ئاستىدىكىگە قارد-

غاندا سۈس، ئۇچىنچى ۋە تۆتىنچى بارماقلار ئاستىدىكى ھەركەتلەرمۇ بىر ـ بىرىگە نىسبەتەن سۈس سېزىلىدۇ. بۇ قايتقۇچى چاشقان قۇيرۇغىدەك تومۇر (زەنبىلى راجىئى) دېيىلىدۇ. يەنە بىر قىسمى تومۇر ھەركىتى قايتمىغان ھالدا سىلىپ تۇرۇش بىلەن دەۋرنى تامام قىلىدۇ، بۇ زەنبى مۇنقازا دېيىلىدۇ. ئەگەر قايتمىسا ۋە دەۋرنى تامام قىلىدىغان ۋاقتى سەزگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە يەتمىسە بۇ يېرىم قايتقان چاشقان قۇيرۇغىسىمان تومۇر (زەنبى ناقىس رۇجۇئى) دېيىلىدۇ. ئومۇمەن زەنبىلپار تومۇر كېسەلنىڭ ئېغىر ئەھۋالىدا ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2) مۇسەللى: تومۇرنىڭ قۇۋۋەت جەھەتتە چوڭ سىلىشى كەمرەك بولۇپ، تانىشقان ھالدا سالىدۇ. كۆچ جەھەتتە زەنبىلپارغا نىسبەتەن 3 دىن 2 قىسىم ئارتۇق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھاجەتنىڭ كوپلىكىدۇر، ئۇ كېسەلدە ھارارەت بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ياخشى ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولمىسا كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ناچارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ، تىۋىپ بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ چارە كورۇشى كېرەك.

3) مىنشارى: تومۇر ھەركىتى قالايمىقان خۇددى جادى ھەرە ھەركىتىدەك بولىشى، يەنە بىر ئاستىن، بىر ئۇستىن، بىر ئۇزۇن، بىر قىسقا، بىر ئىلگىرى، بىر كېيىن، بىر يۇمشاق، بىر قاتتىق بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ خىل ئىختىلاپلارنىڭ سەۋەبى تووەندكى نەرسىگە باغلىق:

AltunOq

(1) سەۋەپلەرگە باغلىق ئىختىلاپلار (ئىختىلاپى مەسبۇب): تومۇرلارنىڭ ئىۆز ئىچىدىكى مەسىلەن، قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا قاتارلىق خىلتلەرنىڭ بىرەرسى مۇرەككەپ هالدا كۆپىيىپ ئۆزگىرىشكە باغلىق هالدا كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىش خىلتنىڭ سېسىقلىق (ئۇفۇنەت) پەيدا قىلىشى ياكى پىشىش - پىشماسلىقى قاتارلىق ئەھۋاللارغا باغلىق. چۈنكى ئۇفۇنەت يۇمشاقلىق پەيدا قىلىپ، تومۇرنىڭ كېڭىيىش كۈچىنى كېڭەيتىدۇ. ئۇفۇنەت يوقلۇغى بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

(2) ئەسەپ (نېرۋا)ۋە پەيلەرگە باي بولغان ئەزالارنىڭ بىرسىدە ئىششىق بارلىقى، ياكى تومۇر دىۋارىدا قاتتىق - يۇمشاقلىقنىڭ بولىشى ئادەتتىن ھەركەت پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىل جەنبە) كېسەلىدە كورۇلىدۇ. چۈنكى زاتىل جەنبە كېسىلىدە نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى ئوراپ تۇرغان كىرگىت گوش ياكى مەئىدە بىلەن نەپەسلىنىش ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى پەردىدە ۋەرەم بولىدۇ. بۇ پەردە ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن قان تومۇر ۋە ئەسەپلەرگە باي، ئىششىغان ئەزادىكى قان تومۇرلار تارتىشىشقا باشلايدۇ. نەتىجىدە شۇ تەرەپتىكى تومۇر ھەركەتلىرىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ قاتتىق، يۇمشاق، بىرتۇتاش، پەرقلىق، لەيلىگەن ۋە چوككەن تومۇر ھەركەتلىرى كورىلىدۇ. لېكىن ئىششىق بولمىغان تەرەپتىكى قان تومۇرلار ھەركىتى ئازراق تەسىرگە ئۇچرىسىمۇ كوپ ئۆزگىرىش بولمايدۇ.

4) دولقۇنسىمان (مەۋجى): تومۇر ھەركىتى تىۋىپ قولىغا دولقۇنلاپ ئاققاندەك بىلىنىپ ئۈچ بارماقنىڭ ھەر قايسىسىغا ئىگىز - پەس، ئىلگىرى - كېيىن، ئۇدۇلغا ۋە توغرىسىغا ئۇرۇلغىنى سېزىلىدۇ. تومۇرنىڭ بۇ خىل ھەركىتى بەك ئىسسىق مونچىغا كىرگەندە، ھاراقنى كوپ ئىچكەندە، ئىستىسقا، پالەچ، سەكتە، ئوپكە ئىششىغى قاتارلىق كېسەللەردە ئۇچرايدۇ. بۇ خىل تومۇر ھەركىتى قىزىتمىلىق كېسەللەردە كورۇلسە، كېسەل تەرلەپ بوھ- رانغا كىرىشىدىن دىرەك بېرىدۇ. سەۋەبى قۇۋۋەت ئاجىز- لىشىپ تەبىئەتنىڭ تومۇر ھەركىتىنى باشقۇرۇشى ناچار- لاشقانلىغى، يۈرەكنىڭ ئىنبىسات ۋە ئىنقىباز پائالىيەت- لىرىنىڭ ناچارلاشقانلىغىدۇر.

5) قۇرۇت ئومىلىگەندەك تومۇر ھەركىتى (دۇدى): تومۇر ھەركىتىنىڭ خۇددى قۇرۇت ماڭغاندەك سېزىلىش- گە ئېيتىلىدۇ. دولقۇنسىمان تومۇرغا ئوخشاپ كەتىسمۇ لېكىن كۆچسىز، ئىنچىكە بولۇپ، پەيدىن - پەي سالىدۇ. تىۋىپ بىر قېتىم ئۇرغان تومۇرنى 2 قېتىم ئۇرغاندەك سېزىدۇ. تومۇر تېزدەك بىلىنىدۇ، لېكىن تېز بولمايدۇ. دىمەك بۇ مۇرەككەپلەشكەن تومۇر بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ بىردىنلا يوقىلىپ كېتىپ بارغانلىغىنى يەنى ھاياتلىقنىڭ تۈگەش ئالدىدا ئىكەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ.

6) چۈمۈلە ماڭغاندەك تومۇر ھەركىتى (نەملى): تومۇر ھەركىتى تىۋىپقا چۈمۈلە ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. بىر تەرەپتىن دۇدى تومۇرغا ئوخشاپ كەتىسمۇ بىراق

كىچىك، مۇتـەۋاتىر، قاتتىقراق، ئەمـما تـاجىز بولىدۇ. سەۋىبى يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋاغا ھاجىتى كوپ ئىكەنلىگى ھاياتلىق كۈچىنىڭ خەۋپ ئاستىدا قالغانلىغىدىندۇر.

7) ئىككـى چوقـقىلىق تومۇر ھەركىتى (غوزالـى): تومۇر ھاجەتكە لايىق ئۇرىدۇ، لېكىن تومۇرنىڭ قاتتىق-لىغىدىن بىرلا ھەركەت قىلالـماي ئىككى ھەركەت ئوتـ-تۇرىسىدا بىر توخـتايـدۇ، بۇ ھاجەتـنىڭ كوپـلىگىنى ئىپادىلەيدۇ.

8) قوش باشلىنىشلىق تومۇر ھەركىتى (زۇلفىتـ-رەت): ھەركەت باسقۇچىدا سۇكۇت (توختاش) نىڭ بولىـ-شى، بۇنىڭ سەۋىبى قۇۋۋەتنىڭ (تەبىئەتنىڭ) ئاجىزلاشـ-قانلىغىدۇر.

9) مېـتىرىقى: تومۇر ھەركىتىدە بازغان ئۇرغاندەك سېزىمنىڭ بولىشى ـــ يەنى تومۇردىكى دولـقۇن بارماققا ئۇرۇلۇپ بولۇپ ئارقىغا بىر ئاز قايتىپ، مەركەزگە بار-ماسـتىن كېڭىيىش ھەركىتىنى تامام قىلىدۇ. بۇ خۇددى سوقۇلغان بازغاننىڭ قايتىشىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بىر تەرەپتىن ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك بولغانلىغى، يەنە بىر تەرەپتىن روھنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ھاجىـ-تىنىڭ كوپلىگىدىن ئىبارەت.

10) تەرتىپسىز تومۇر ھەركىتى (ۋاقئىي فىلۋەسەت): جىملىق ئورنىدا ھەركەت يۈز بېرىش. مەسىلەن، كېڭىيىش تامام بولغاندىن كېيىن تېزلا تارىيىش باشلىنىدۇ. ياكى بىر

ئاز جىملىق بولۇپ تارىيىش باشلىنىدۇ، شۇ ھالدا تومۇر ئالدىراشلىق بىلەن قاتتىق ئۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىملىق بولۇش لازىم بولغان ۋاقىت ئىچىدە يەنە ھەركەت يۈز بېرىدۇ. تەرتىپسىز تومۇر بىلەن مېترىقى پەرقى شۇكى تەرتىپسىز سوقىقان تومۇردا كېڭىيىش تامام بولغاندىن كېيىن كېڭىيىشكە قاراشلىق تارىيىش تامام بولۇشتىن بۇرۇن ئىككىنچى سوقۇش (تىۋىپنىڭ بارمىغى ئۇچىغا تومۇرنىڭ ئۇرۇشى) يۈز بېرىدۇ. مېترىقىدە كېڭىيىشتىن ئىلگىرى بولىدۇ. تەرتىپسىز تومۇرنىڭ سەۋەبى بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا ھاجىتىنىڭ كۆپلىكىدىن ھەركەت قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان ۋاقىت ئىچىدىمۇ ھەركەت قىلىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭغا ئەگىشىپ نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ.

11) تىترىگەن (مۇر ئەتىش) تومۇر ھەركىتى: تومۇرنىڭ تىترەپ ھەركەت قىلىشى بولۇپ، بەدەندە خىلتىلەرنىڭ كۆپلىگى، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلىگى، تومۇرنىڭ قاتتىقلىغى، قۇۋۋەتنىڭ كېسەلگە قارشى كۈرەش قىلغانلىغى تۈپەيلىدىن ھاجەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

12) تەكشى ئەمەس (نامەۋزۇن) تومۇر ھەركىتى: تومۇرنىڭ قالايمىقانلىشىپ بىر قۇر يانغا، بىر قۇر ئۇدۇلغا ئۇرىدۇ. سەۋەبى كۆپىنچە قۇۋۋەت ناچار، ھاجەت كۆپ بولىشىدىن ئىبارەتتۇر.

13) تەكشى (مەۋزۇن) تومۇر ھەركىتى: تومۇر ھەركىتىنىڭ بىر ھالدا بولىشى. بۇ ھاجەتنىڭ تەبىئەت

بىلەن كۆرەش قىلىپ غەلىبە قىلالمىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

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

1) تومۇرنىڭ ياش جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى: كىچىك بالىنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇتەۋاتىر (پەيدىن ـ پەي)، يوغان ـ كىچىكلىكتە موتىدىل بولىدۇ. سەۋەبى ھاجەتنىڭ كوپلىگىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى بالىنىڭ بەدىنىدە نەمـ لىك كوپ بولۇپ، قۇۋۋەت تولۇق ھاسىل بولۇپ كەتـ مىگەن بولىدۇ.

ياشلارنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ يۈرەك ۋە باشقا ئەزالىرىدا 4 خىل كۈچ تولۇقلىنىپ بولغان ۋە بالىلىق ۋاقتىدىكى نەملىك تارـ قىلىپ كەتكەن بولىدۇ. ياش ئوسمۇرلەرنىڭ تومۇرى يوغان سالغاندا ناھايىتى كۈچلۈك سېزىلىدۇ، بۇ ھاجەتـ نىڭ كوپلىگىدۇر.

قېرىلىق تومۇرى (نەبزى كۇھولىيەت) ياشلىق دەۋـ رىگە نىسبەتەن كىچىك ۋە ئاستا بولىدۇ.

2) تومۇرنىڭ مىزاجلار جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى: مىزاجنىڭ ئىسسىق تەرەپكە ئوتىشى ھاياتلىق قۇۋۋەتـ لىرىنىڭ تەبىئىلىكىدىن ۋۇجۇتقا كېلىدۇ. لېكىن بەدەنگە ئوزلەشمىگەن ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق غەيرى تەبىئى بولىدۇ. بۇ ھال ئىپتىدالىدىن قانچىلىك ئوشۇق بولسا

AltunOq

قۇۋۋەتنى شۇنچە ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. مۇنداق ئەھـ
ۋال كوپىنچە يۇقۇرى ئىسسىقلىق كېسەللەردە كورۇلۇپ
تومۇر ھەركىتىدە مۇخالىپەتلىك ئـوزگىرىشلەرنى بارلىققا
كەلتۇرىدۇ. مەسلـەن، يۇقۇرى ئىسسىقلىق كېزىك كېـ
سەللىرىدىن ئەسۋىلىك كېزىك (تەپى مۇھرىقە) قاتارلىقلاردا
قۇۋۋەت ئاجىز بولغانلىقتىن تومۇر ئىنچىكە، ئاستا ھەم
مۇتەفاۋەت سالىدۇ. تومۇر دولـقۇنىسمان ياكى موتىدىل
بولىشى تومۇرنىڭ مىزاجىغا باغلىق؛ ئەگەر قۇرۇق بولـ
غانـدا ئىنچىكە ۋە قاتتىق ئـۇرىدۇ. قۇۋۋەت كۇچـلۇك
بولۇپ، ھاجەت ئارتـۇق بـولسا تومۇر ئىككى چوققىلىق
(يۇقۇرى پەللىلىك) ياكى تىترىگەن (مۇر ئەتەش) بولىدۇ،
يەنى تىترەپ سالىدۇ.

2) ئەر ۋە ئايالـلارنىڭ تومۇرىدىكى پەرق: ئەرـ
لـەرنىڭ تومۇرى ئايـاللارنىڭ تومۇر ھەركىتىدىن چوڭ
ھەم كۇچلۇك بولىدۇ. چۇنكى ئەركىشىنىڭ مىزاجى ئىسـ
سىق، ھارارىتى يۇقۇرى كېلىدۇ. شۇنىڭـدەك ئەرلەرنىڭ
تـومۇرىنى تۇتۇش ئـورنى كوپـرەك ئۇزۇن ۋە ئـازادە
بولىدۇ. تومۇرنىڭ سۇكۇت ئـارىلىغى ۋە ۋاقتى ئۇزۇن
ھەم تەپاۋۇتلىق بولىدۇ.

3) سېمىز ۋە ئورۇق كىشىنىڭ تومـۇرى: ئورۇق
كىشىنىڭ تومۇرى سېمىز كىشىنىڭ تومۇرىغـا قارىغانـدا
چوڭ ھەم ئاستا بولىدۇ. چۇنكى ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى
ئەركىن ھەركەت قىلىدۇ. لېكىن سېمىز ئادەمنىڭ تومۇرى

گوشنىڭ مەلۇم دەرىجىدە توسقۇنلۇغىغا ئۇچراپ ئەركىن ھەركەت قىلالمايدۇ. سېمىز كىشىنىڭ تومۇرى تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. ئەگەر سېمىزلىك گوشنىڭ كۆپلىگىدىن بولسا تېزلىگى ئارتۇغراق، ياغنىڭ تولۇلىغىدىن بولسا، تېزلىك ئازراق بولىدۇ.

4) يىل پەسىللىرىدىكى تومۇرلارنىڭ ئالاھىدىلىگى:

باھار پەسلىدە تومۇر ھەركىتى موتىدىل بولىدۇ. شەھەر ۋە بازار ئىچىدە ياشىغۇچىلارنىڭ تومۇرى موتە-دىل بولىدۇ. ياز كۈنلىرى تومۇرنىڭ ھەركىتى تېز ھەم پەيدىن-پەي، بەزىدە ئاجىزمۇ بولىشى مۇمكىن. تېز بولۇشىنىڭ سەۋىبى ئىسسىقلىق بولىشى بىلەن بەدەندىكى ھاجەتنىڭ كۆپلىگى، ئاجىز ھەركەت قىلىشى ئىسسىقلىق-نىڭ تارقاپ كەتكەنلىگىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كۈز ۋاق-تىدىكى تومۇرلار ئادەتتە موتىدىل بولىدۇ. ئەگەر پەسىل ئۆز تەبىئىتىدە بولماي ئەكسىچە بولسا تومۇر ئۆزگىرىدۇ. مەسىلەن، باھار ۋاقتىدا شامال، بوران ۋە يامغۇر-يېغىن كۆپ بولۇپ، ھاۋا تۇتەك ۋە سوغاق بولسا ياكى قىش كۈنلىرى قار ياغماي ھاۋا ئىچىلىپ ئىسسىق بولۇپ كەتسە تومۇر ھەركىتىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ئۇنىدىن باشقا پەسىل ئۆز ئىپتىدالىدىن ئېشىپ كەتسە مەسىلەن، ياز كۈنلىرى ھاۋا ناھايىتى قىزىپ، يامغۇر ياغماي ھاۋا دىمىق بولۇپ قالسا ۋە قىش كۈنلىرى ھاۋا دائىم تۇتەك بولۇپ توختىماي قار يېغىپ تۇرسا بۇنداق ھال-

لاردىمۇ تومۇر ئۆزگىرىدۇ. قىش كۈنلىرى تومۇر ئاستا ۋە كىچىك بولىدۇ، سەۋەب هارارەتنىڭ تۆۋەن بولۇپ هاجەتنىڭ ئاز بولغانلىقىدىندۇر. ئوي ئىچىنىڭ هاۋاسى ياخشى بولماسلىق، چاڭ-توزاڭ كوپ بولۇش، سىپىق پۇراق چىقىپ تۇرىدىغان ئورۇنلارنىڭ ئولتۇراق جايغا بەك يېقىن بولۇشىمۇ تومۇردا ئۆزگىرىش هاسىل قىلىدۇ.

5) ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇرى: ئەمگەك قىلغۇچىلاردا تومۇر دەسلەپ موتىدىل بولۇپ قىزىغانسىرى كۈچلۈك ۋە چوڭ سالىدۇ. چۈنكى ئەمگەك تەسىرى بىلەن بەدەن قىزىپ هارارەت ئاشىدۇ. هەركەتنىڭ ئاخىرىدا تومۇر ناهايىتى تېز سالىدۇ. سەۋەبى هاجەتنىڭ ۋە قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك بولىشىدۇر. ئەگەر ئەمگەك بەدەن ئىقتىدارىنىڭ چېكىدىن ئېشىپ كەتسە تومۇر سۇس سالىدۇ. سەۋەبى مىڭە چارچاپ قۇۋۋەتنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدۇر. كۈچى ئاز، ئىش هەددىدىن زىيادە بولغاندا تومۇر قۇرۇت ئومىلىگەندەك ياكى چۇمۇلە ماڭغاندەك سالىدۇ. سەۋەبى كۈچىنىڭ يوقالغانلىقىدىن ئىبارەت.

6) ئۇخلاۋاتقان، ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى: ئۇيقۇنىڭ دەسلىۋىدە تومۇر كىچىك هەم سۇس بولىدۇ. بەزىدە تەپاۋۇتلىق بولىشىمۇ مۇمكىن. قىسمەن كىشىلەردە توختاپ ئاستا سالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ بەدەن ئىچكى قاتلاملىرىغا چوڭكۇشىدۇر. بۇ چاغدا ئاشقازان هەزىم قىلىشقا قاتنىشىپ

قۇۋۋەت ھاسىل قىلىپ بەدەنىنىڭ سىرتىغا بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر چوڭ ۋە كۈچلۈك ھەركەت قىلىشقا باشلايدۇ. ئۇيىقا ئوز ئولچىمىدىن ئېشىپ كەتسە تومۇر كىچىك ۋە زەئىپ بولىدۇ. ياكى تېز ۋە تەپاۋۇتلىقا ئوتىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى بەدەندە ھاسىل بولۇپ ئوزلەشمىگەن ھارارەت كېرەكسىز بۇ خاراتلارنى پەيدا قىلىپ بەدەنىنىڭ ئىچكىرى قىسمىغا قايتىدۇ. ئەگەر ئۇخلىغاندا مەئىدىدە تاماق بولمىسا، ئۇ چاغدا مەئىدىدە ھەزىم قىلىش ئۇچۇن بىر نەرسە بولمىغانلىقتىن قۇۋۋەت ياندۇ، شۇڭا ئاچ ئۇخلىغان ئادەمنىڭ تومۇر ھەركىتى كىچىك، ناچار ۋە كېچىكىپ سالىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىگى ۋە كەيپىياتنىڭ ئوزگەرگەنلىگىدۇر. شۇنىڭ ئۇچۇن ئاخشىمى بالدۇر ياتقان كىشى ئەتىگەندە ئۇخلىماسلىغى لازىم. ئادەتتىكى ئۇيقۇدىن تۇرغان كىشىدە تومۇر چوڭ، تېز بولۇپ، كېيىن ئوز ھالىغا قايتىدۇ. ئۇيقۇدىن قورقۇپ ئويغانسا تومۇر ناچار ۋە زەئىپ بولىدۇ. چۇنكى قورقۇنۇشتىن قۇۋۋەت ئىچكى قاتلىمىغا يانىدۇ. تومۇر بەزىدە چوڭ، تېز، مۇختەلىپ ۋە مورئەتەش بولىدۇ. قورقۇش ھەقىقى بولمىسا تومۇر تېز ئوز ھالىغا يانىدۇ. ئەگەر ھەقىقى بولسا ئۇزۇن ۋاقىت شۇ ھالدا قالىدۇ.

7) تاماقنى ئاز، كوپ يېگەن ۋاقىتتىكى تومۇر ئەھۋالى: ئىستېمال قىلىنغان تاماقنىڭ ئاز-كوپلىگى، تاماقنىڭ مەئىدىدە ھەزىم بولۇش-بولماسلىغى، ئوزۇقلۇققا

باي بولۇش ـ بولماسلىقىغا ۋە تاماقنىڭ كەيپىياتىغا ئاساسلانغان قۇۋۋەتنىڭ مىقدارىغا قاراپ تومۇر ھەركىتى ھەر خىل بولىدۇ.

تاماقنى كوپ يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇختەلىپ سالىدۇ. چۈنكى مىقدارى كوپ بولغان تاماقنىڭ مەئىدىدە ھەزىم قىلىنىشى كېچىكىپ ئېغىرلىق پەيدا قىلىپ ئىختىلاپ ھاسىل قىلىدۇ. يىمەك ـ ئىچمەك ئوز ئۆلچىمىدە بولغاندا تومۇر قۇۋۋەتلىك سالىدۇ. چۈنكى مۇنداق تاماقتىن روھ ۋە بەدەن ھارارىتى ياردەم ئالىدۇ. تاماقنى ئاز يېگەندە تومۇر شۇ تاماقنىڭ كۆچىگە قاراپ ھەركەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ياكى قىزىتمىسى بار كىشى كوپ مىقداردىكى ئىسسىقلىق تاماقنى ئىستىمال قىلغاندا تومۇر ھەركىتى زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى مىزاج تېخىمۇ ئىسسىقلىققا ئوزگىرىپ مىزاجىنى بۇزۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەبىئەت زەئىپلىشىپ تومۇر ھەركىتىنى ناچارلاشتۇرىدۇ. ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولغان كىشىلەر سوغاق تەبىئەتلىك تاماقلارنى يېيىشى لازىم. سوغاق مىزاجلىقلار ئىسسىق تاماقلار بىلەن ئوزۇقلانسا مىزاجى موتىدىل ھالەتكە كېلىدۇ. شۇنداقلا قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر ھوللۇقى زىيادە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلانغاندا مىزاجى موتىدىللىشىدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا ئەھۋال ئەكسىچە بولۇپ، مىزاجى بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر ھەركىتى مۇختەلىپلىشىدۇ. چۈنكى سوغاق مىزاج

ئۈستىگە يەنە سوغاقلىق قىلىش مىزاجىنى چوقۇم بۇزىدۇ. بۇ يېتەرسىز بولۇپ تۇرغان ھارارەتنى تېخىمۇ ئاجىز-لاشتۇرۇپ نەتىجىدە تومۇرلار ھەركىتىنىلا ئەمەس بەلكى مىگە ۋە ئەسەبلەرنىمۇ زەئىپلەشتۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر ھەركىتى بىر كىچىكىپ، بىر يوغان ۋە بىر ئاستا سالىدۇ. مۇنداق چاغلاردا ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى يىسە ئۆز ھالىغا - ئىپتىدالىغا كېلىدۇ.

ياخشى ئۇزۇقلۇقلار بىلەن ناچار نەرسىلەرنى قوشۇپ يىگەندىمۇ مىزاجنى بۇزىدۇ. بۇنداقتا تىۋپىكە ئەسلى يىگەن نەرسىلىرىنى ئېيتمىغاندا كېسەلنى ئېنىقلاش ۋە ئالدىنى ئېلىش قىيىن بولىدۇ.

نەشە، تاماكا چېكىش، ھاراقنى كوپ ئىچىش مىگىنىڭ قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ تەپەككۇر قابىلىيىتىنى تو-ۋەنلەشتۈرىدۇ. تومۇر ھەركىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويۇش بىلەن مۇختىلىپ ھەركەتلىك تومۇر كېلىپ چىقىدۇ. ھاراقنىڭ ئېغىرلىق پەيدا قىلىشى باشقا غىزالارغا نىس-بەتەن يېنىك، لېكىن بەك كوپ ئىچىۋەرسە ھارارىتى غەرىزىنى بوغۇپ قويۇپ نەتىجىدە سەكتە (ئولۇكتەك ھوشسىزلىق)، خاپاقان ۋە كوڭۇل ئېلىشىش قاتارلىق كېسەللەرگە دۇچار قىلىپ تۇيۇقسىزلا ئولۇپ قېلىش خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

8) سۈرگە ئىچكەندىن كېيىنكى تومۇر ھەركىتى: سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغ) دىن كېيىن تومۇر بوش

ۋە زەئىپ ياكى ئاستا سالىدۇ. ئەگەر سۈرۈش ھەددىدىن ئارتۇق بولسا، ئۇ چاغدا تومۇرنىڭ ھەركىتى قۇرۇت ۋە چۇمۇلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. لېكىن ھۇقنە (كلىزما) دىن كېيىن تولۇق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى خىلىتلەرنىڭ كۈرۈشىدىن ئىبارەت.

9) روھى كەيپىيات بىلەن تومۇر ھەركىتىنىڭ مۇناسىۋىتى: خۇشلۇق، خاپىلىق، قورقۇش، غەزەپ ۋە ئاچچىغلىنىشلار ئۆز ئېتىدالىدا بولسا، تومۇرنىڭ ھەركىتىمۇ ئاستا، قاتتىق، بوشلۇق، چوڭ ۋە كىچىكلىك جەھەتلىرىدىن موتىدىل بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا تومۇر ھەركىتىمۇ ئۆزگىرىدۇ.

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

10) ھاممام (مونچا) غا كىرگەن كىشىنىڭ تومۇرى: سۇنىڭ ھارارىتىگە باغلىق بولۇپ مونچا بەك ئىسسىق بولسا ھاجەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ھال قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىسسىقلىق ئوتتۇرا ھال بولسا تومۇر ھەركىتى يوغان، كۈچلۈك ۋە يۇمشاق بولىدۇ. ئەگەر

سوغاق بولسا (سوغاق سۇ قۇيسا) بەدەن هارارىتى ئىچكى قاتلامغا يىغىلىپ قېلىپ تومۇر هەركىتى تېز ۋە كۈچ-لۈك؛ زاك، گۈگگۈرت، قەلەي كانلىرىدىن چىققان ئىسسىق بۇلاقلارغا (ئارىشاڭلارغا) چۈشسە تومۇر هەركىتى قاتتىق ۋە تېز بولىدۇ.

4) كېسەل كىشىلەرنىڭ تومۇرى.

ساغلام ئادەمنىڭ تومۇرى يۇقۇرىدا سوزلەپ ئوت-كەن تومۇر هەركىتىنىڭ تۈرلىرىدە يەنى تېز، ئاستا، يوغان، كىچىك، قاتتىق-يۇمشاق قاتارلىقلاردا ئوز ئىچىدالدا ياكى تەبىئى بولىدۇ. تومۇر هەركىتىنىڭ ئوزگىرىشى ياكى مۇرەككەپلىشىشى غەيرى تەبىئىلىكتىن ياكى كېسەللىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

كېسەلنىڭ تومۇر هەركىتى ئاغرىشىنىڭ قاتتىق-يېنىكلىگىگە ۋە ئاغرىق ئورۇنىڭ يۈرەككە يېقىن-يىراق-لىقىغا هەم شۇ ئەزانىڭ ئەهۋالىغا قاراپ پەرقلىق بو-لىشى مۇمكىن. بۇ هال كوپرەك ۋەرەم (ياللۇغلىنىش) لىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. ئاغرىش (دەرت) تومۇرغا بەك تېز تەسىر قىلغانلىقتىن تومۇر تېز ۋە چوڭ سالىدۇ. ۋەرەم يۈرەكتىن يىراق ئەزالاردا بولسا ياكى تومۇر قىسىلغانلىق ئەهۋاللىرى بولسا، يۈرەكنىڭ هەركىتى تومۇر هەركىتىدىن ئاستاراق بولىدۇ. لېكىن يۈرەككە يېقىن ئەزالاردىكى ۋەرەم تومۇر ۋە يۈرەك هەركىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. مەسىلەن، ئوپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە)

كوكرەك پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ھەم مەئدە ۋە جىگەر ۋەرەملىرى قاتارلىق كېسەللەردە تومۇر ھەركىتى ناھايىتى تېز بولغاندەك، يۇرەك ھەركىتىمۇ تېزلىشىدۇ.

يۇقۇرى قىزىتمىلىق ۋە ئەسۋىلىك كېسەللەردە تومۇر بەك تېز بولىدۇ. تەپلەر ① نىڭ باشلىنىشى ھەرخىل بولغانلىقتىن تومۇر ھەركەتلىرىنىڭ ئۆزگىرىش-لىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. بەزىلەردە تېز، بەزىلەردە ئاستا ياكى يۇقۇرى-تۆۋەن باشلىنىدۇ. مەسىلەن، 2 كۈن-لۈك بەزگەك دەسلەپكى قېتىم تۇتقاندا تومۇر ئاجىز ۋە مۇتەۋاتىر بولۇپ، كېيىنچە يوغان ۋە كىچىك سالىدۇ. بەلغەم ئارىلاشقاندا تومۇر ئاجىز ۋە تاپاۋەتلىك بىلەن باشلىنىپ، كېيىن پەيدىن-پەي بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا كېسەللەردىكى تومۇرنىڭ ھالىتى بەدەندە بار بولغان خىلىتلەرنىڭ كەيپىياتى ۋە قۇۋۋىتىگە، شۇنداقلا سىرتتىن كىرىپ قوشۇلغان جەراسىم (مىكروپ)لارنىڭ شۇ ئورۇندا ھاسىل قىلغان كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ كۈچلىرىگە باغلىق.

---

① تەپ: ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەپ بارلىق قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنى كورسىتىدۇ. بەزگەك ئەمەس. بەزگەكنى تەپلەرزە دەيدۇ — تەھرىر.

VII ماقالا. نەپەس ۋە ئۇنىڭ بۇزۇلىشى

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

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

ھاجەت — بەدەننىڭ ھاۋا ئالمىشىش ئېھتىياجى يەنى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ياردىمى ۋە ئالەتنىڭ ۋاستىسى بىلەن ساپ ھاۋانى يۈرەك ئىچكى قاتلاملىرىغا يەتكۈزۈپ يۈرەك ۋە بەدەن ئىچىدىكى كېرەكسىز بۇس بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. يەنى كېرگىت گۆشلۈك پەردىنىڭ تومۇرغا ئوخشاش 2 ھەركەت قىلىپ بىر تۇختىشى (كېڭىيىش ۋە قىسقىرىش) قوۋۇرغىلارنىڭ سىقىشى بىلەن ئۆپكە سىقىلىپ تەندىكى بۇزۇق بۇس بۇخارلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. بەدەننى ئاپەتلەردىن تازىلايدۇ. كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن ساپ ھاۋانى قوبۇل

AltunOq

قىلىپ يۇرەكنى شاماللىتىپ تۇرىدۇ. بۇ تەبىئىي نەپەس ئېلىشتۇر. بۇنىڭ ئەكسىچە بولىشى غەيرى تەبىئىي ياكى مۇۋاپىق بولمىغان نەپەس ئېلىش بولىدۇ. ئاندا قىتا نەپەس تېز ۋە قىسقا بولىدۇ، ئېغىر ھاللاردا خاقىراپ قېلىش ۋە نەپەس بوغۇلۇشلارمۇ كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق ۋاقىتلاردا كېسەلنىڭ چىرايى كۆكىرىپ ئۆزى بىئارام بولىدۇ. سەۋەبى سوغاق شامال ياكى سىرتتىن نەپەس ئېلىش بىلەن كىرگەن ھەرخىل ئاپەتلەر سەۋەبىدىن ئۆپكە ۋە كانايلاردا ۋەرەمگە ئوخشاش توسقۇنلۇقلار يۈز بېرىپ نەپەسنى قىيىنلاشتۇرىدۇ. ياكى ھەرخىل غەيرى تەبىئىي نەرسىلەر، جەراسىملار قانغا قوشۇلۇپ ھارارەت پەيدا قىلىپ، يۈرەكنى قىزىتىپ كوپ ۋە تېز نەپەس ئېلىش ھاجىتى كېلىپ چىقىدۇ. نەپەس ئېلىشنىڭ ياخشى بولىشى ئۈچۈن روھ، كۈچ ۋە ئالەتلەرنىڭ ساغلام بولىشى ھەم يۈرەك، ئۆپكە ۋە باشقا ئەزالار خىزمىتىنىڭ ياخشى بولىشى شەرت. نەپەس ئېلىشنىڭ ناتوغرا بولىشى ئەزالارنىڭ بىرىدە ۋەرەم بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. نەپەس ئېلىش خۇددى تومۇر ھەركىتىدەك ئەزالاردىكى ئۆزگىرىش ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

VIII ماقالا. سۈيدۈك ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

سۈيدۈك جىگەردىكى ھەزىمنىڭ داۋاملىشىشى بىلەن بۆرەكتە ھاسىل بولۇپ دوساق (ماسانە) دا يىغىلىپ سىرتقا چىقىپ كېتىدىغان سۇيۇقلۇقتۇر. سۈيدۈك تەكشۈررش ئارقىلىق بەدەننىڭ مىزاجى، بولۇپمۇ خىلىتلار ئەھۋالىدىن ۋە جىگەر ھەم بۆرەكنىڭ خىزمىتىدىن خەۋەر تاپقىلى بولىدۇ. تىۋىپ سۈيدۈكتىن ئاساسەن رەڭگى، قىيامى (قويۇق - سۇيۇقلۇغى)، سۈزۈكلۈگى، دۇغلۇغى، كۆپۈكلۈگى، چۆكمىسى (رۇسۇبى)، پۇرىغى ۋە مىقدارىغا ئوخشاش 8 نەرسىنى ئېنىقلىشى كېرەك.

1 - پەسىل: سۈيدۈك تۈرلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

ئادەم سۈيدۈگى سۈزۈك ئاق بولسا بۇ تەبىئى سۈيدۈك ھېساپلىنىدۇ، چۈنكى سۇنىڭ رەڭگىمۇ ئاق كېلىدۇ. ئاقلىق سۈيدۈكنىڭ ئەسلىدۇر. ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلار 4 خىل بولغانلىغى ئۈچۈن سۈيدۈكنىڭ خىلىتلەر رەڭگىدە كېلىشىمۇ تەبىئى ھېساپلىنىدۇ. يەنى

ئاق، قىزىل، سېرىق ۋە قارا رەڭلەرنىڭ ھەربىرى بىر-خىللىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۇ رەڭلەرنىڭ ئۆزگىرىشى قايسى بىر خىللىقنىڭ ئاز-كۆپلىكىگە، غالىپ ياكى مەغلۇپلىقىنى كۆرسىتىدۇ، مەسىلەن، سۈيدۈكنىڭ ئاق بولۇشى تەبىئىي؛ شىشىدەك، مەنى سۈيۇقلۇقىدەك ياكى جىگدە شەرۋىتىدەك ئاق بولۇشى غەيرى تەبىئىي بولۇپ كېسەللىك ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سېرىق سۈيدۈك تۈۋەندىكىچە 6 تۈرگە بولىنىدۇ. مەسىلەن:

(1) سامان رەڭلىك.

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

(3) كاۋا چېچىكى رەڭلىك.

(4) يالقۇن رەڭلىك.

(5) زەپەر سېرىقى رەڭلىك.

(6) سېرىق زاك رەڭلىك (بۇ تۆتى غەيرى تەبىئىي ھىساپلىنىدۇ).

قىزىل سۈيدۈك بولسا، قىزىل گۈل رەڭلىك، قان رەڭلىك (قارىغا مايىل قىزىل)، ئاقۇچ مايىل سۇس قىزىل، ئوردان رەڭلىك دەپ پەرىقلەندۈرۈلىدۇ. سۈيدۈكتىكى قىزىللىق بەدەندىكى قان ئەھۋالىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

قارا سۈيدۈك: سېرىققا مايىل قارا، قىزىلغا مايىل قارا دەپ 2 گە بولىنىدۇ. بۇ سەۋدا ۋە تال ئاغرىقلىرىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

9.1 سۇيدۇك رەڭگىنىڭ ئاق ۋالىشىدىكى سەۋەپ ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىگى

1) ھول مىۋە ۋە كوكتاتلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش، بولۇپمۇ خاڭگا، قوغۇن، شاپتۇل قاتارلىقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىشتىن سۇيدۇك رەڭگى ئاق كېلىدۇ.

2) سەپرادىن بولغان ئاغرىقلاردا ھارارەت مىڭىگە يېتىپ بارغاندا سويدۇك ئاق، سۇيۇق ۋە سۈزۈك بولۇپ، تىگىدە چوكمىسى بولمايدۇ. بۇ ھال سەپرانىڭ ياغ بىلەن بىرىككەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ.

3) مىڭە سالامەت بولغاندىمۇ سۇيدۇك ئاق كېلىدۇ. سەپرا ئۇچەيگە قۇيۇلغان چاغدىمۇ سۇيدۇك ئاق كېلىدۇ، ئەمما بۇ چاغدا ئۇچەيدە يارا پەيدا بولۇش خەۋپى بار. ئاغرىقلارنىڭ سۇيدۇگى ئۇزۇن ۋاقىت ئوزگەرمەي ئاق تۇرسا مىڭە سالامەتلىگىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

4) بەلغەم كوپ بولۇش نەتىجىسىدە سۇيدۇك ئاق ۋە قىيامى قويۇق يەنى مەنىدەك ئاق، قويۇق ۋە شىلىملىق كېلىدۇ. بۇ شەكىلدە پالەچ ۋە تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) كېسەللىكنىڭ ئالدىنقى بەلگىسىدىن ئىبارەت. ئەگەر سېرىق كوپۇك بولسا يامان ھېساپلىنىدۇ. سۇيدۇكنىڭ رەڭگى يۇقۇرقىدەك بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنىڭ بەلگىلىرى كورۇلمىسە سالامەتلىكنىڭ نىشانىسى ھېساپلىنىپ، سۈرگە بېرىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

5) سۈيدۈك ئاق ۋە ياغاشاڭغۇ بولشى چاۋا ياغلاردا ئېرش يۈز بەرگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2. سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولىشىدىكى سەۋەپلەر ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىگى

سۈيدۈك قىزىل بولىشى سېرىق بولغىنىغا نىسبەتەن تەبىئى (مۇۋاپىق) دۇر. چۈنكى سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولغانـ لىغى قاننىڭ كوپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. قان خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، ئادەم ھاياتلىغى قان بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. قاننىڭ ئىسسىقلىغى سەپراغا قارىغاندا كەمرەك.

1) سۈيدۈك قىزىل ئەمما سۈيۈق بولسا خىلىت (مادداا)نىڭ خاملىغىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنداقتا كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

2) قىزىل سۈيدۈكتە چوكمە بولمىسا قۇرۇقلۇقنىڭ بەدەندە كۆپلىگى، تەبىئەتنىڭ ناچارلىغى، كۈچىنىڭ ئاجىزلىغى ۋە ماددىنىڭ كوپلىگىنى كورسىتىدۇ. ھەم جىگەردە ۋەرەم (ئىششىق) بارلىغىنىڭ بەلگىسى.

3) قىزىل سۈيدۈكتە ئاق چوكمە بولسا بۇ سالامەتلىكنى كورسىتىدۇ.

4) چوكمىنىڭ قىزىل بولشى كېسەلنىڭ ئاقىۋەتـ تى ياخشى بولىدىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

5) قىزىل سۈيدۈكتە سەپرا قوشۇلغان بولسا خىلىت كويگەن بولشى مۇمكىن. چۈنكى 2 خىل ئىسسىقـ لىق بىرىكسە ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە

كېسەل كىشى تېز تەرلەپ ساقىيىشىنىڭ بەلگىسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

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

7) سۈيدۈك قىزىل، سۈيۇق، شۇنىڭدەك مەئىدە ئاجىز، بەدەندە قىچىشىش بولسا يەرقان (سېرىق كېسەل) باشلىنىشىنىڭ ئالامىتىدىن ئىبارەت. قىزىل سۈيدۈك ئۈستىدە سېرىق كۆپۈك بولسا ياكى سېرىق چوكمە بولۇپ تۇرسا ئۇنىڭ ئاستىدا كۆزگە كۆرۈنىدىغان ...

8) ھارارەتلىك كېسەللەردە سۈيدۈك قىزىل بولسا جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقى ئارتۇق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، ئارقا تەرىتى قۇرۇق بولسا، كوكرەك كېسەللىكلىرىنىڭ بولۇپمۇ ئۆپكەسىلى پەيدا بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. بەزى ھاللاردا بۇ قان بىلەن بىرىكىپ كەلگەنلىك نەتىجىسى بولۇپ قانتۇمۇر دىۋارلىرى كېڭەيگەنلىك ئېپادىسىدۇر.

9) بەزى قاندىن بولمىغان ئېغىر كېسەللەردە، مەسىلەن، ئۈچەي تۈسىلىش (قولۇنج) كېسىلىدە سۈيدۈك قىزىل كەلسە بەزىلەر بۇنى قان سەۋەبىدىن دەپ خاتا ئويلىشىدۇ.

10) جىگەر كېسەللىكلەردە ئومۇمەن سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ.

11) سۈددە كېسەللىكلىرىدە (قانتۇمۇرلار تۇسۇلۇش خاراكتېرلىك ئاغرىقلاردا) مۇ سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، سىل قىزىتمىسى (تەپىدىق) ۋە ئۈچەي سىلىنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىشۋاتقانلىقىنى ھەم چاۋا ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چوقۇم كېسەلنىڭ ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. دوساقتا يارا بولسا، سۈيدۈك قىزىل بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق يارا بولسا، سۈيدۈك يىرىڭلىق كېلىدۇ ۋە جىنسى ئەزانىڭ تۇشىكى ئېچىشىپ قىچىشىدۇ.

12) بەلغەمدىن بولغان كېسەللەردە سۈيدۈكنىڭ قىزىللىقى بوھران (كرىزىس) نىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى ھەم تەرلەشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلىگى، ئۆتۈش يوللىرىنىڭ توسىلىشى بەلغەم ماددىسىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشلىرى بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئىبارەت.

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

يۈرەككە يېقىن بولغان ئەزالاردا ۋەرەم بولغاندا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل كېلىدۇ. سەۋەبى يۈرەكنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كەتكەنلىكىدۇر.

3. سۈيدۈك سېرىق بولۇشنىڭ سەۋىبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

1) سامان رەڭلىك سېرىق سۈيدۈك ھارارەتنىڭ ۋوتتىدىل ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

2) تورونجى (ئاپېلسىن رەڭگىدىكى) سۈيدۈك بىر ئاز ئىسسىقلىققا مايىللىق بەلگىسىدۇر. سېرىق سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ تېگىدە پاختىدەك رۇسۇپ چوكسە ھارارەتنىڭ ئۈستۈنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

3) زاك رەڭلىك (قىزىل سېرىق) سۈيدۈك بەك ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى. سېرىق قىزىلغا مايىل بولغانسېرى ئىسسىقلىق كوپ، سوغاقلىق شۇنچە ئازلىقنى ئىپادىلەيدۇ. سۈيدۈگى دائىم يالقۇن رەڭدە بولىدۇ. سېرىق سۈيدۈك ئۈستىدە لەيلىگەن چوكمە بولمىسا بۇ ناھايىتى يامان. لېكىن ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈكنىڭ سېرىق بولىشى ئۇزۇقلۇق ۋە سەپرانىڭ كەملىكىدىن بولۇپ، بۇنداق كىشىلەر ئۇرۇق كېلىدۇ.

4. سۈيدۈك قارا بولۇشنىڭ سەۋىبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

1) سۈيدۈك قارا رەڭلىك بولۇپ 5 كۈنگىچە ئۆزگەرمەسە كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ناچار بولىدۇ دەپ ھىسابلىنىدۇ. ئەگەر قارا سۈيدۈكنىڭ چوكمىسى تېگىدە بولماي ئۈستىدە بولسا ئاقىۋىتى ياخشى. سۈيدۈك قويۇق بولسا ماددىنىڭ خاملىقى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ

ھال كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا يۈز بېرىپ، چوكمە سۈيى-دۈكنىڭ تېگىگە چوككەن، ئۈستىدە قارا كوپۈك بولسا مىگە ئىششىغانلىقتىن ۋە ئولومگە يېقىنلاشقانلىقتىن دې-رەك بېرىدۇ. قارا سۈيدۈكنىڭ ئۈستىدە كوپۈك بولىشى باش ئاغرىش ۋە جويلۇشنىڭ سەۋەپچىسى بولۇپ، بۇ-رۇن قاناش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

2) قارا سۈيدۈك زاك رەڭگىدە بولسا مادىنىڭ خاملىغىنى بىلدۈرىدۇ.

3) سۈيدۈك قارا سۈيۈق، لەيلىگەن چوكمە چې-چىلاڭغۇ، بەدەن ئېغىرلاشقان بولسا، بۇرۇن قاناش بەل-گىسىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ ھال قارا (ئەسۋىلىك) كېزىك-تە كوپ ئۇچرايدۇ. ئەگەر قارا كېزىك قاندىن بولغان بولسا، بۇ بەلگى قان كويگەنلىگىنى كورسىتىدۇ. قۇلاق ئېغىرلىغى بىللە كەلسە، بۇ مادىنىڭ پىشمىغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

4) كوكرەك پەردە ياللۇغىدا سۈيدۈكنىڭ قارا بولىشى ئولۇم يېقىنلاشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قا-رىغا مايىل سۈيۈق بولسا، ئاغرىقنىڭ ئۇزۇن يېتىپ قالىدىغانلىغىنى كورسىتىدۇ.

5) سېرىق كېسەل (يەرقان) نىڭ سۈيدۈگى قارا دۇغ بولسا كېسەل ياخشىلىنىشقا باشلىغانلىغىدىن خەۋەر بېرىدۇ. قارا سېرىق، قىزغۇچ كوپۈكسىز بولسا كېسەل-نىڭ ئېغىر ئوتكەنلىگىنى كورسىتىدۇ. قىزىل بولىشى ھارارەتنىڭ بەلگىسى، قارا بولىشى مادا كويۈپ تەبىئەت-

نىڭ مەغلۇپ بولغانلىقىنى، كۆپۈك بولماسلىقىنى ئۇتۇش يوللىرىنىڭ توسۇلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

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

5. باشقا رەڭلەردىكى سۈيدۈكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە ئالاھىدىلىكلىرى

1) يېشىل رەڭدىكى سۈيدۈك — سەۋدا ۋە بەلغەمدىن ھاسىل بولغان كېسەللەرنىڭ بەلگىسى ۋە ئاغرىق ئورۇقلىغانلىقىنىڭ نەتىجىسىدۇر. پىشقەدەم تېۋىپلارنىڭ كۆرسىتىشىچە يېشىل سۈيدۈك جۇزام (ماخاۋ) كېسىلىنىڭ بەلگىسىمۇ بولىدۇ. كىچىك باللارنىڭ سۈيدۈگى يېشىل بولسا تېزدىن ئۆلۈپ كېتىشى ئېھتىمال. سەۋەبى مىڭە سۇيۇقلىغى قۇرۇپ كەتكەنلىكتىن تارتىشىش كېلىپ چىقىپ چىشلىرى كىرىشىپ قېلىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئۇنداق ھاللاردا بەدەنگە ھۆللۈك بېرىدىغان نەرسىلەرنى ۋە مايلىق نەرسىلەرنى تېزلىكتە كىرگۈزۈش لازىم.

2) ھاۋا رەڭلىك سۈيدۈك زەھەرلىك نەرسىلەر بىلەن مەسىلەن، زانكار بىلەن زەھەرلەنگەن كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

3) سۈيدۈك زەيتۇن يېغى (سۈس يېشىل) رەڭلىك

AltunOq

بولسا ناچار خىلىتلار ۋە زىيانلىق ماددىلار بەدەندە تۇرۇپ قالغانلىق ئىسپادىسى بولۇپ خەتەردىن بېشارەت بېرىدۇ. ئەگەر ياغ ئارىلاش بولسا تېخىمۇ خەتەرلىك.

4) قىزىل ياقۇت رەڭلىك، ئوسما رەڭلىك، مايسا رەڭلىك، توخۇمەك رەڭلىك ۋە پوررەڭلىك سۈيدۈك ئاسا-سەن ھامىلدار ئاياللاردا بولىدۇ. گوش رەڭ ۋە زاك رەڭ ئارىلاش سۈيدۈك سەپرا بىلەن سەۋدانىڭ بىرىككەن-لىكى بولۇپ خەتەرلىكتۇر.

5) بىنەپشەرەڭ، نوخۇت رەڭ ۋە بىيەسۈيى رەڭلەردىكى سۈيدۈك ئىچكى ئەزالارغا مەسىلەن، مەئىدە، جىگەر، ئۆپكە ۋە تاللاردا ۋەرەم بارلىقىنى ئىسپادىلەيدۇ. بۇ خىل رەڭ-دىكى سۈيدۈكلەر كوپ ئۇچرايدۇ. ئاياللارنىڭ بىنەپشە-رەڭلىك سۈيدۈكى قوساققا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقا) نىڭ ئالامىتى بولۇپ قەدىمقى تەۋىپلار ئىستىسقانىڭ سۈيدۈكى دائىم كاشكاپ رەڭگىدە بولىدۇ دەپ كورسىتىدۇ.

2 - پەسىل: سۈيدۈكنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇغى (قەۋامى)

سۈيدۈكنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى سۇيۇق، قويۇق ۋە موتىدىل دەپ 3 خىلغا بولىنىدۇ. سۈيدۈك دۇغ بولغاندا قويۇق - سۇيۇقلۇغىغا باھا بېرىش قىيىن، دۇغ-لۇق سۈيدۈكنىڭ ئەسلى ماددىسىغا باشقا نەرسىلەر قو-شۇلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1. سۇيدۇك سۇيۇق بولۇشنىڭ سەۋەپلىرى:

تاماق ھەزىم بولۇشنىڭ ناچارلىغى؛ تومۇر يوللىرىدا توسالغۇ بارلىغى؛ سەۋدا مىزاجىنىڭ قۇرۇق مىزاجغا ئۆزگەرگەنلىگى؛ تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزى) ئاجىزلىشىپ خىلىتلەرنىڭ خام قالغانلىغى؛ سوغاق سۇنى كوپ ئىچكەنلىك؛ يۈرەكنىڭ ئاجىزلىغى؛ بورەكتە ۋەرەم بارلىغى؛ بورەك باكى سۇيدۇك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش؛ تەبىئەتنىڭ سۇنى سەرپ قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش تۈپەيلىدىن (سوغاق مىزاجنىڭ بوزۇلۇشى ياكى قەن سىيىش كېسىلى سەۋەبى بىلەن) سۇنىڭ ئۆزگەرمەي ئور پېتىچە چىقىپ كېتىشى (بۇنداق ھاللاردا كېسەل كوپ ئۇسسايدۇ، كوپ سىيىدۇ).

باللار سۇيدۇگىنىڭ سۇيۇق بولۇشى غەيرى تەبىئى، قويۇق بولغانلىغى تەبىئى ھىساپلىنىدۇ.

چوڭ باللار سۇيدۇگىنىڭ سۇيۇق بولۇشى خاس سىپسىقلىقتىن بولۇپ، كېسەلنىڭ ئاخىرىدا يۈز بەرسە خىلىت پىشقانلىق، بوھران يوتكەلگەنلىك ئىپادىسىدۇر. شۇنىڭدەك پۇت-قوللار ئىششىش، يارا چىقىش، ئىچى سۈرۈش ياكى تەرلىمەي ساقىيىش بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ. ساق كىشىلەرنىڭ سۇيدۇگى سۇيۇق، بەدەندە قىچىشىش، ئەزالاردا ئېغىرلىق سېزىمى بار بولسا، سۇلۇق قاپارتما چىقىش بەلگىسى بولىدۇ. شۇنىڭدەك مىزاج سوغاقلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، قېرى كىشى-

لەرنىڭ مىزاجىغا ئۇخشاپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ هال كېـ
سەللەردە كورۇلسە خىلىت خام قالغانلىقتىن ياكى تو-
مۇر يوللىرى توسىلىپ قالغانلىقىنىڭ، باش ئاغرىش
ۋە كوڭلى ئاينىشىنىڭ بەلگىسىدۇر.

ساغلام كىشىلەرنىڭ سۇيدۇگى سۇيۇق، قىزىل
بولسا، ئۇزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى، ئەمگەكنىڭ كوپلى-
گىنى ۋە غەزەپلەنگەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئەهۋال
كېسەلدە كورۇلسە خىلىتنىڭ خام قالغانلىقى ۋە هارا-
رىتى غەرىزەنىڭ ناچارلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چېچەك-
لاڭغۇ چوكىلىك سۇيۇق قىزىل سۇيدۇك ۋە كوپۇكلۇك
سۇيدۇك هارارەت ئۇستۇن بولۇپ، بەلغەم كويگەنلىكىدىن،
كوكرەك ئاغرىقلىرىدا بولسا بەلغەم كوپلىگىدىن دېرەك
بېرىدۇ.

سۇيۇق سۇيدۇكنىڭ ئادەتتىكىدىن كوپ كېلىشى
باش ئاغرىقى، كوز كېسەللىرى ياكى دەم سىقىش پەيدا
بولىشىنىڭ بەلگىلىرىدۇر. سۇيدۇك بىردىنلا كوپ كېلىش
بىلەن بەدەنگە راهەت هاسىل بولسا، بۇ خىلىتلار پىش-
قانلىقتىن ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
ئەگەر ئاز كەلسە قۇۋۋەت ئاجىز ۋە قويۇق خىلىتلار
كوپ بولىدۇ

2. سۇيدۇك قويۇق بولىشىنىڭ سەۋەپلىرى

قويۇق سۇيدۇك ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كورسە-
تىدۇ: دەسلەپتە سۇيۇق بولۇپ كېيىن قويۇق كەلسە

ماددا پىشقان بولىدۇ. دەسلەپتە قويۇق، ئاخىرىدا سۇ-يۇق بولسا بۇ ھەقىقى نەم ئەمەس. سۈيدۈكنىڭ دۇغ بولىشى بەدەندە ماددىلارنىڭ كۆپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. لېكىن ماددىنىڭ پىشقان-پىشمىغانلىغىنى كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك. بەقرات①"سۈيدۈك ئىشەك سۈيدۈگىدەك دۇغ بولىشى باش ئاغرى-غىنىڭ ئالامىتىدۇر" دىگەن. خىلىتلارنىڭ تېز چىقىشى بىلەن سۈيدۈك قويۇق كىلىدۇ. قويۇق سۈيدۈكنى بىر سائەت قوي-غاندىن كېيىنمۇ چوكمە دۇغ ھاسىل قىلمىسا ئىسسىقلىقنىڭ كۆپلىگىنى، ماددىلارنىڭ قاتتىقلىغىنى، تەبىئەتنىڭ ئاجىز-لىغى ۋە ماددىلارنىڭ كۆپلىگىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بوھ-ران ۋاقتىدا سۈيدۈك دۇغ بولسا بوھران بولىشىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېزىك ئاغرىقلاردىكى قويۇق سۈيدۈك بوھراننىڭ تەرلەش بىلەن تامام بولىدىغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. مۇنداق ھاللاردا قويۇق سۈيدۈك سۇيۇق سۈيدۈك بىلەن ئالماشسا يۇرەك، بورەك، جىگەر ۋە مەئدە ئەتراپىدا ۋەرەم بارلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. پالەچ كېسەللىكلىرىدە بوھران يۈز بەرگەنلىك ئىپادىسى بولىدۇ. تال كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈكنىڭ دۇغ بولىشى كېسەلنىڭ سەۋدادىن بولغان-لىغىنى كۆرسىتىدۇ.

2) سۈيدۈك ئوتتۇش يوللىرىدا توسالغۇ بولسا قويۇق سۈيدۈكنىڭ بەزىدە يىرىڭ ئارىلاش كېلىشى مۇم-كىن. شۇ يوللاردا تاش بولسا چوكمە كۆپ بولىدۇ.

---

①بەقرات: ھىپوكرات — تەھرىر

چوڭ يوتا ساھەسىدە ئېغىرلىق بولسا، تاشنىڭ بورەكتە ئىكەنلىكىنى، ئەگەر جىنسى ئەزانىڭ تۈۋى قىچىشىپ ئاغ-رىسا تاش دوساقتا ئىكەنلىكىنى كورسىتىدۇ.

سۈيدۈك دەسلەپتە قويۇق بولۇپ، مەئىدە ئاغرىش ۋە بەدەن قىچىشىشلا بىللە كەلسە سىرىق كېسەل باش-لانغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر.

سۈيدۈك ئالدى بىلەن دۇغ چىقىپ كېيىن سۈزۈك كەلسە، بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى، ئەگەر ئالدى بىلەن سۈ-زۈك، كېيىنچە دۇغ بولسا ئىزتىراپ زىيادىلىكىنىڭ، مېڭە قوزغالغانلىق ۋە ساراڭلىقنىڭ بەلگىسىدىن ئىبارەت.

3. سۈيدۈك مىقدارى ئاز - كوپلىكىنىڭ سەۋەپلىرى

1) تەشنالىق يوق تۇرۇپ سۈيدۈك كوپ بولىشى بەدەندىكى نەملىك ۋە سۈيۇقلۇقنىڭ جىق چىقىم بو-لۇپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) ئۇچەي توسىلىش (قۇلىنج) كېسەللىكىدە ۋە قو-يۇق كوپ كەلگەن سۈيدۈك كېسەلنىڭ تېز ساقىيىپ كېتىشى-نى ئىپادىلەيدۇ. كوپ يەپ ئىش قىلمايدىغان كىشىلەر-دە سۈيدۈك كوپ ۋە ھەرخىل رەڭلىك كېلىدۇ.

3) سۈيدۈك مىقدارىنىڭ كوپ ۋە رەڭلىك بولۇ-شى ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئانچە خەتەرلىك ئەمەس. چۈنكى ئىسسىقلىق بولغاندا ئاغرىقلاردا مادا ئاسان پىشىدۇ.

AltunOq

4) ئىستېمىنلىق كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئاز ۋە قىيىنلىق بىلەن چىقسا كېسەلنىڭ ئۈزۈنغا سوزىلىدىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

5) تامچىلاپ ياكى ئىختىيارسىز كەلگەن سۈيدۈك مىڭىگە ئاپەت يەتكەنلىكىنى كورسىتىدۇ. ئېقىل بۇزۇلغانلىق ۋە جويلۇش ياكى مالىخۇلىيا كېسىلىنىڭ بەلگىسىدۇر.

6) سۈيدۈگى ئاز كىشىلەردە بۇرۇن قاناش يۈز بەرسە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك ئاز ۋە قارامتۇل رەڭدە كەلسە ماددىنىڭ كويگەنلىكىنى ۋە سۈيۈقلۇقنىڭ يوقالغانلىقىنى كورسىتىدۇ.

7) بەدەن هارارىتىنىڭ تەسىرى بىلەن بەدەندىكى سۇ پارغا ئايلىنىپ نەتىجىدە سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ.

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

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

3 - پەسىل: سۈيدۈك ئۈستىدە كوپۈك بولىشى ۋە ئۇنىڭ ئەهمىيىتى

سۈيدۈكتە كوپۈك هاسىل بولۇپ، پات بۇزۇلۇپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرۇش ماددىنىڭ خام، چاپلىشاقلىقى ۋە يەل بارلىقىنى كورسىتىدۇ.

كوپۇكنىڭ سۇيدۇك رەڭگىدە ياكى ساغۇچ قارا
بولىشى يەر قان كېسلىنىڭ بەلگىسى. كوپۇكنىڭ ئاق
سۇتكە ئوخشاش بولىشى ئۆپكە كېسەللىگى بارلىغىنى
كورسىتىدۇ. ئەگەر كوپرەك دەريا سۇيىنىڭ كوپۇكلىرىدەك
كاللەك ـ كاللەك بولسا ــ روهى كېسەللىكنىڭ بەلـ
گىسىدۇر.

1. سۇيدۇكتىكى چوكمە (رۇسۇپ) نىڭ سەـ ۋەبى ۋە ئەھەمىيىتى،

سۇيدۇكنىڭ ئىچىدە لەيلەپ كېيىن ئاستىغا چوـ
كىرىدىغان پاختا، لاي ياكى شور تۇزدەك نەرسىلەر چوكـ
مە (رۇسۇپ) دەپ ئاتىلىدۇ. سۇيدۇكتىكى بۇ خىل رۇـ
سۇپلار كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ هەر خىل بولىدۇ. تەـ
بابەتتە چوكمە سۇيۇقلۇق ئىچىدە ئۇنىڭ تەركىۋىدىن
ئاجرىلىپ تۇرغان بىر خىل جەۋھەرى جىسىم دەپ تۇـ
نۇلىدۇ. ئۇ تۈۋەندىكىچە 3 تۇرلۇك بولىدۇ:

1) چوككەن چوكمە (رۇسۇبى رائىسىپ): سۇيدۇكـ
نىڭ تېگىگە چوكىدىغان چوكمە.

2) لەيلەپ يۇرگەن چوكمە (رۇسۇبى مۇتەئەللەق):
سۇيدۇكنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا لەيلەپ تۇرىدىغان چوكمە.

3) ئۇزۇپ يۇرگەن چوكمە (رۇسۇبى غۇمام): سۇيـ
دۇك ئۇستىدە بولۇتتەك ئۇزۇپ يۇرىدىغان چوكمە.

سۇيدۇكتىكى چوكمە تەبىئەتىنىڭ كۇچى بىلەن
ماددىنىڭ پىشقان ياكى پىشمىغانلىغىنى، بەدەنىدىكى

كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشى ھەم بەدەننىڭ كې-
سەللىككە قارشى كۈچ-قۇۋۋىتىنىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەر
بېرىدۇ. ئاغرىق پاكىزە قاچىغا سىيىپ تەخمىنەن بىر
سائەتتىن كېيىن تەۋپىقا كۆرسىتىشى لازىم. تەۋىپ سۈي-
دۈكنى كۆرگەندە تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىلارغا دىققەت
قىلىش كېرەك:

1) چوكمە پىشقان ياكى پىشمىغانلىقى، 2) تەك-
شى ياكى تەكشى ئەمەسلىكى، 3) چوكمىنىڭ ئاز-كۆپ-
لىكى، 4) قويۇق-سۇيۇق ياكى كاللەكلىكى، 5) رەڭگى،
6) چوكمىنىڭ سۈيدۈك تېگىدە ياكى ئۈستىدە ئىكەنلىكى،
7) چوكمىنىڭ سىيگەندىن كېيىن تېز ياكى ئاستا ھا-
سىل بولىشى، 8) چوكمىنىڭ سۈيدۈك بىلەن بىرىككەن
ياكى ئايرىم ھالدا ئىكەنلىكى قاتارلىق ئەھۋاللارنى
تەپسىلى كۆزىتىش لازىم.

2. چوكمە ھاسىل بولىشى

سۈيدۈك ھاسىل بولىدىغان ئەزالاردا ياكى سۈي-
دۈك يوللىرىدا ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) پەيدا بولغاندا
سۈيدۈكتە چوكمە كۆرىنىدۇ. مەسىلەن، جىگەر، بۆرەك،
ماسانە (دوساق) قاتارلىق ئەزالاردىكى ئاددى ۋە يې-
رىڭلىق ۋەرەملەردە بولىدۇ. ۋەرەم خىلىتلارنىڭ بۇزۇ-
لىشى ۋە تاشقى تەرەپتىن بەدەنگە كىرگەن ئۇفۇنەت
ماددىلىرى ۋە جەراسىملارنىڭ مەھسۇلىدۇر. ئۇفۇنەت
ماددىلىرى قانغا قوشۇلغاندىن كېيىن قاننىڭ كەيپىيا-

تىنى بۇزۇپ چىرىش پەيدا قىلىدۇ. بەدەندىن ئۆتنى يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن تەبىئەت ماددىنى پىشۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇفۇنەت ماددىلىرى (ھازىرقى تىببى تىلدا ئېيتقاندا مىكروپلار) ۋە بۇزۇلغان خىلتلار قاندىن ئاجراشقا باشلايدۇ. بۇ تىبابەتتە ماددىنىڭ پىشقانلىقى① دەپ ئاتىلىدۇ. ماددا پىشقاندا كېسەللىك تەرەققى قىلىش دەۋرىدە داۋاملىشىۋاتقان بولۇپ، شۇ كۈنلەردە سۈيدۈكتە چوكمىنىڭ يۈز بېرىشى ئۇفۇنەت ماددىلىرىنىڭ قاندىن ئايرىلغانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېرەكسىز ۋە بۇزۇق ماددىلار چوكمە بىلەن قوشۇلۇپ سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بۇ تەبىئەتنىڭ كۈچى بىلەن بارلىققا كېلىدۇ. كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ ھالى ئوزۇقلىنىشقا باغلىق. يەنى ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرلىك-يېتەرسىزلىكى، ئوزۇق كەيپىياتىنىڭ ئىسسىق-سوغاقلىقى قاتارلىق ئەھۋاللار تەبىئەتنىڭ ماددىنى يېڭىش ياكى پىشۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ تاماقنى ئاز يېگەندە تېۋىپ بۇنىڭغا دىققەت قىلىشى ۋە مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشقا چارە قىلىپ، تەبىئەتنىڭ ماددىنى پىشۇرۇشىغا ياردەم بېرىشى كېرەك.

ساغلام كىشىلەر سۈيدۈگىدە چوكمە بولمايدۇ. لېكىن سېمىز كىشىلەر سۈيدۈگىدە كۆپ يەپ ئەمگەك

① بۇخىل پىشقان ماددا تىبابەتتە "نەزجى" ماددا دەپ ئاتىلىدۇ — تەھرىر.

قىلمايدىغان (رىيازەت چەكمەيدىغان) ئادەملەر سۈيدۈگىدە چوكمە بولىدۇ.

3. تەبىئى ۋە غەيرى تەبىئى چوكمىلەر

1) تەبىئى (مۇۋاپىق) چوكمە: سۈيدۈك تىنىگەندە ئاق رەڭلىك تەكشى هالدا بولىدۇ. ئەگەر چايقالغۇدەك بولسا، چېچىلىپ تۇرىدۇ. چېچىلغاندىن تېز جەملىنىپ كالىلەكلىشىپ تۇرغىنى ناهايىتى ياخشى. چوكمە ئادەتتە سۈيدۈك رەڭگىدە بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگىدە بولغىنى، ئۇنىڭدىن قالسا سېرىق رەڭلىك ۋە تورۇغى رەڭلىك رۇسۇپ ياخشى.

2) غەيرى تەبىئى (مۇۋاپىق بولمىغان) چوكمە:

(1) شىلىمشىق چوكمە (مۇخاتى) — ئاق، قويۇق، ماڭقىدەك شىلىملىق بولىدۇ. بۇ غەيرى تەبىئى چوكمىنىڭ پىشقانلىقىنى، مىزاجىنىڭ سوغاقلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈك يولىرى كېسەللىكىدە، قويۇمچاق ئەسەبىنىڭ يالىلۇغى (ئەر قۇننىسا كېسەللىكى) ۋە ناياغ قان تومۇرلىرى ئەگرى كېڭىيىپ كېتىش كېسىلى (داۋالى كېسىلى) دە بوهران يۈز بەرگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

(2) دۇغلاشقان (ئەلقىيى) چوكمە: مەزى ① سۈيۈقـ

① مەزى سۈيۈقلۇغى مەنىنىڭ سۈيۈق قىسمى بولۇپ، سۈيۈق، سۈزۈك، ئازراق شىلىمشىق سۈيۈقلۇقتىن ئىبارەت. ئەرلەرنىڭ ئارىلىقتىكى پىيازغا ئوخشاش مەزى بېزىدا ئىشلەپچىقىرىلىدۇ — تەھرىر.

لۇغىدەك چـوكمە بـولۇپ، بورەك ياكى دوساقنىڭ يىـ
رىڭلىق ۋەرەملىرىدە ئۇچرايدۇ. بۇنى يىرىڭلىق سۈيدۈك-
تىن پـەرقلەش كېرەك. يىرىڭلىق سۈيدۈك چـالغۇتۇلسا
پـۇتـۈن سـۈيدۈك ئاقىرىپ كېتىدۇ ۋە سىيىق پۇرايدۇ.

(3) چـالپاق-چـالپاق (خـىراتى) چوكمە: سۈيدۈك
ئىچىدە بىر پـارچـە ئـاق يـاكى قىزىل رەڭلىك لاتىغا
ئوخشاش ياپىلاق چوكمە تۇرىدۇ. سەۋەبى دوساقتا يارا
پەيدا بولىشىدۇر. بۇ خىلدىكى چوكمە، قارا، توپا رەڭ-
دە يـاكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ. بەزىدە بىلىق تېرىسىگە
ئـوخشاپ كېتىدۇ. بـۇ خىلىدىكى چـوكمە خەتەرلىكتۇر.
ئاق ياكى قىزىل بولغىنى دوساقنىڭ ئۇفۇنەت، جـەرا-
سىملاردىن تازىلىنىۋاتقانلىقىنى كورسىتىدۇ.

(4) دانىلىق (نىخالى) چوكمە: خىراتىدىن كىچىك،
قۇرۇق، ئاق رەڭلىك دانە-دانە بولۇپ، خۇددى كېپەك-
تەك تۇرىدۇ. بۇ دوساقتا قاپارتمىلىق ئـوزگىرىشلەرنىڭ
بـارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ئـەگـەر يىرىڭلىق بـولسا سىيىق
پۇرايدۇ.

(5) پـۇرچـاقسىمان (كۇرسىنە) چوكمە: نىخالىدىن
چـوڭراق، رەڭگى قـارامتۇل ئاق ياكى تـوپا رەڭلىك
بولۇپ، پۇرچاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ، بورەك جىگەرگە
ئـوخشاش نازۇك ئەزالارنىڭ ئىچكى قىسمىدا يىمىرىلىش
بـارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئـەگەر بۇ خىلدىكى چوكمە
تـالقاندەك پارچىلانغان كورۇنۇشتە بولسا خەتەرلىكتۇر.

(6) گوشسىمان (لەھمى) چوكمە: چوكمىنىڭ رەڭگى گوش رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋىبىمۇ پۇرچاقسىمان چوكمە بىلەن ئوخشاش.

(7) ياغسىمان (رەسمى) چوكمە: بۇ كوپىنچە سۈيدۈك ئۈستىدە ياغدەك بەزىدە سېرىق سۇدەك لەيلەپ يۈرىدۇ. بۇ بەدەندىكى ياغ بولۇپمۇ چاۋا ياغلار ئېرىگەنلىكىنى كورسىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى گوش ۋە چاۋدىلارنى ئېرىتكۈچى پاقىراپ تۇرىدىغان سەپرا (سەپرايى دەرخەشان) بولۇپ، رەڭگى بەزىدە ئاق، بەزىدە قىزىل كېلىدۇ.

(8) يۇڭسىمان (شەئرى) چوكمە: سۈيدۈك بەك سۈيۈق بولىشى تۈپەيلىدىن چوكمە ئۇزۇن تالا-تالا بولۇپ چىقىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ، بورەك كېسەلىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

(9) قۇمسىمان (رەملى رۇسۇپ) چوكمە: چوكمىنىڭ قۇمدەك بولىشى دوساق ياكى بورەكتە قۇم ياكى تاش بارلىقىدىندۇر. شېغىل تاش ۋە قۇمدەك قىزىل رەڭلىك چوكمىنىڭ بولىشى تاش بورەكتە ئىكەنلىكىنى، ئاق رەڭلىك بولسا دوساقتا ئىكەنلىكىنى كورسىتىدۇ.

(10) قاندەك چوكمە (دەمەۋى رۇسۇپ): چوكمە قاندەك بولۇپ، سۈيدۈك بىلەن ئارىلىشىپ كەلسە جىگەرنىڭ ناچارلىقى، ئەگەر ئايرىم تۇرسا بورەكتە تاش كوپلىگىنى كورسىتىدۇ. ئەگەر پارچە-پارچە ئۇيۇپ قالغان قاندەك تۇرسا تال كېسەللىكىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ.

(11) خېمىرسىمان چوكمه (ئەسنى رۇسۇپ): سۇيـ-دۇك ئىچىدە بىر پارچە خېمىر باردەك كورىنىدۇ. بۇ مەئىدە ئاجىزلىغىنىڭ ۋە تاماق ھەزىم بولۇش ناچارلىـ-غىنىڭ ئالامىتىدۇر. بۇزۇلغان تاماق، قېتىق دوغىنى كوپ ئىچكەندىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

(12) كۇلسىمان چوكمه (رەمەدى رۇسۇپ) چوكـ-مىنىڭ كۇلرەڭدە بولىشى بەلغەمدىن دېرەك بېرىدۇ. ياكى يىرىڭ ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ رەڭگى ئوزگىرىپ كەتكەنلىك نەتىجىسىدىن ئىبارەت.

4. چوكمه رەڭگىنىڭ بوھران كۇنلىرى بىلەن مۇناسىۋىتى

(1) قارا چوكمه كېسەل ئەھۋالىنىڭ يامانلىغىنى كورسىتىدۇ. ئەگەر قارا رۇسۇپ بۇلۇتتەك سۇيدۇك ئۇسـ-تىدە تۇرسا ئىستىسقانىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ سەۋدا كېسەللىكلىرىدە بوھران بولۇشىنى دېرەك بېرىدۇ.

(2) توق قىزىل چوكمه ھارارىتى غەرىزەنىڭ 2 تەرەپكە يەنى ئىچكى تەرەپنى قىزىتىپ، تاشقى تەـ-رەپنى سوۋۇتۇشقا سەرپ بولىۋاتقانلىغىنى ئىپادىلەيدۇ.

(3) ھاۋارەڭ چوكمه مىزاجىنىڭ سوغاقلىغىنى ئىپادىلەيدۇ.

(4) قىزىل چوكمه قان ئارتۇق ئىكەنلىگىنى ۋە خام ماددا ئازلىغىنى كورسىتىدۇ. كوپىنچە سالامەتلىكنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ.

(5) زەيتۇنە چوكمە: سىل كېسىلىنىڭ بەلگىسىدۇر. قىزىل رەڭلىك بولۇتتەك چوكمە سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا ئاغرىق 7 ـ كۈنى تەرلەيدۇ. تووەنرەك تۇرسا 14 ياكى 21 نچى كۈنى تەرلەيدۇ (بوھران بولىدۇ).

كېسەللىكنىڭ 4 ـ كۈنى چوكمە ھاسىل بولسا تەرلىمەي ساقىيىدۇ. چوكمىنىڭ 6 ـ كۈنى كورۇلگىنى ياخشى. بۇنداق ئاغرىقلار 8 ـ كونى تەرلەيدۇ.

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

4 ـ پەسىل: سۈيدۈكتىكى پۇراق ۋە ئەر ـ ئاياللارنىڭ سۈيدۈگىنى پەرقلەش

1) سۈيدۈكلەر سەسكەندۈرمەيدىغان، سەسكەندۈردىغان پۇراقلىق سۈيدۈك ۋە پۇراقسىز سۈيدۈك دەپ 3 خىلغا بولىنىدۇ.

(1) سەسكەندۈرىدىغان يامان پۇراقنىڭ بولىشى ھارارەت ئۈستۈن بولۇش بىلەن خىلتلەر بۇزۇلۇش ۋە ئۇفۇنەت ھاسىل بولۇش نەتىجىسىدۇر. سۈيدۈك ئۆزى ئاق بولۇپ، ئادەم سەسكىنىدىغان پۇراق چىقىرىپ تۇرسا يۇقۇرى ئىستىما ۋە كېسەل ئەھۋالى ئېغىرلىشىدىغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ تەپ كېسەللىكلىرىدە كورىلىدۇ.

ئاياللارنىڭ سۈيدۈگى ئەرلەرنىڭكىگە قارىغاندا قويۇغراق بولۇپ رەڭسىز كېلىدۇ. چۈنكى ئاياللار بەدە ـ

ىدە ھارارەت ئەرلەرگە نىسبەتەن تۆۋەن بولىدۇ. ئاياللارنىڭ مىزاجىمۇ ئانچە ئىسسىق بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاياللار سۈيدۈگى رەڭسىز بولغىنى ياخشى؛ سېرىق ياكى قىزىل بولغىنى ئانچە ياخشى ئەمەس.

ھامىلدار ① ئاياللارنىڭ سۈيدۈگى سۈزۈك كېلىدۇ. سېرىق بولسا كۆكۈشرەك كورۈنىدۇ ۋە چوكمە سۈيدۈك تېگىدە بولىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى ۋاقىتلىرىدا قىزىل بولۇپ رۇسۇپتا ئۇششاق دانە-دانە نەرسىلەر ئاستىن-ئۈستۈن بولۇپ تۇرىدۇ.

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

① تىبابەتنىڭ قەدىمقى كىتاپلىرىدا سۈيدۈك ئۈستىدىكى بولۇتقا ئوخشاش چوكمە پۈتۈن سۈيدۈك يۈزىنى قاپلاپ تۇرسا قوساقتىكى بالا ئوغۇل؛ ئەگەر يېرىمىنى قاپلاپ تۇرسا تورەلمە قىز بولىدۇ. ئەگەر مەزكۇر چوكمە دانە-دانە ئايرىلىپ تۇرسا ئايال ھامىلدار ئەمەس، بەلكى ئايالنىڭ بەدىنىدە يەل كوپلىگە-دىن دېرەك بېرىدۇ — دېگەن كوز قاراش بار.

AltunOq

XI ماقالا. چوڭ تەرەت (بەۋل) نى تەكشۈرۈش

1 - پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ ئارىلاشمىلار

چوڭ تەرەتنى كورگەندە، ئۆنىڭدىكى ئۆزگىرىش ئەھۋاللىرىغا قاراپ قايسى ماددىنىڭ تەرەتكە قوشۇلغانـ لىقىنى بىلىپ بەدەندە قايسى ماددىنىڭ كوپ ياكى غالىپ ئىكەنلىكىگە هوكۇم قىلغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرا قوشۇلغان بولسا مەئىدىدە سەپرانىڭ كوپلىگىنى، بەلغەم قوشۇلغان بولسا بەلغەمنىڭ كوپلىگىنى بىلىمىز. سەپرانىڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ چىقىشى ئوتىنىڭ ئاجىزـ لىقىنى ۋە جىگەرنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى كۈچسىز بولۇپ سەپرانى تارتىپ ئالالمىغانلىقىنى كورسىتىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان بولىشى تالنىڭ ئاجىزلىقىنى ياكى قوشۇلۇپ كەلگەن ماددىنىڭ خام قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سەۋداـ لىق كىسەللەردە تەرەت قارا ۋە سۇيۇق كەلسە كىسەلـ نىڭ يـاخشىلانغانلىقىنى؛ گوش چايقىغان سۇدەك كەلسە جىگەرنىڭ ناچارلىقىنى؛ قاراقان قوشۇلۇپ كەلسە تومۇر يوللىرىنىڭ توسالغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. شىلىملىق نەرـ

سلەرنىڭ قوشۇلۇپ كېلىشى ئۇتكۇر تاماقلارنى ئىستىمال قىلغانلىق ۋە خىلىتلار ئۇتكۇر بولغانلىق نەتىجىسىدىن ئىبارەتتۇر. چوڭ تەرەت ئاز بولۇشى تۇۋەندىكى بىر قانچە سەۋەپلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

1) ئۇت يوللىرىنىڭ تۇسۇلۇشى بىلەن سەپرا ئۇچەيگە يېتەرلىك چۈشەلمەسلىك.

2) ئۇزۇقلۇققا باي بولغان يېمەكلىكلەرنى كوپ ئىستىمال قىلىش بىلەن تاماقنىڭ كوپ قىسمى ھەزىم بولۇپ قانغا ئۇتۇپ كېتىپ، كېرەكسىز قىسمى ئاز قېلىش.

3) جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى ياخشى بولۇپ، كەيلۇسنى پۇتۇنلەي ھەزىم قىلىپ كېرەكسىز قىسمى ئاز چىقىشىتىنمۇ تەرەتنىڭ مىقدارى ئاز بولىدۇ. لېكىن مەئىدىنىڭ كۇچى ۋە ئۇچەيلەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش كۇچى (قۇۋۋەيى دافىئەسى) ناچارلىشىپ تەرەتنىڭ قولۇن (چەمبەر) ئۇچەيدە تۇرۇپ قېلىشى نەتىجىسىدە چوڭ تەرەتنىڭ ئاز كېلىشى كېسەللىك ئەھۋالدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق ياكى قۇرۇق كېلىشىنى بىلىش ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە.

2 - پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق ياكى قويۇق كېلىشى

كەيلۇس جىگەر تەرەپكە بارماستىن ئۇچەيگە چۈشۈپ كېتىشى بىلەن تەرەت سۇيۇق ماڭىدۇ. بۇنىڭ

3 خىل سەۋەبى بار: (1) جىگەرنىڭ كۈچى ئاجىز بولۇپ، كېيەلۇسىنى ئۈزىگە تارتىشنىڭ ناچارلىقى؛ (2) ماسارىقا تومۇرنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ئۇنىڭ ئىچكى يوللىرىغا تۇسالغۇ پەيدا بولۇپ، كەيلۇسىنىڭ جىگەرگە ئۆتۈشىگە توسالغۇلۇق قىلىشى؛ (3) مەئىدىدە تاماق ھەزىم بولۇشىنىڭ ناچارلىقى. بۇنى تەرەت رەڭگىنىڭ ئىستىمال قىلغان تاماق رەڭگى بىلەن ئوخشاش بولغانلىقىدىن بىلىمىز. بۇنىڭ سەۋەبى تاماقنى كوپ يېيىش بىلەن مەئىدە ئۇنى ياخشى ھەزىم قىلالماي كەيلۇسىنىڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ كېتىشىدىن؛ مەئىدىدە بار بولغان ناچار خىلتلار تاماقنى ياخشى ھەزىم قىلدۇرماستىن ئۈچەيگە ھەيدىشىدىن ئىبارەتتۇر.

چوڭ تەرەت قۇرۇق كېلىشىنىڭ سەۋەپلىرى.

ئىنغىر ئەمگەكتىن كېيىن بەدەندىكى سۈيۈقلۇقنىڭ تارقاپ كېتىشى، كوپ سىيىش، كوپ تەرلەش، مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇققا ئۆزگىرىشى ياكى قۇرۇق نەرسىلەرنى كوپ ئىستىمال قىلىش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن تەرەت قۇرۇق كېلىپ ئىچ قاتىدۇ.

تەرەتنىڭ بىر قويۇق بىر سۈيۈق كېلىشى ھەزىمىنىڭ ناچارلىقىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ قويۇق-سۈيۈقلۇقتا موتىدىل، سوڭ (مەقئەد) نى ئېچىشتۇرمايدىغان، كوۋۈك-سىز سېرىق رەڭدىكىسى بەدەن ۋە ئۈچەي يولىنىڭ ساقلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3. پەسىل: چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى

1) تەرەتتە سىرىقلىقنىڭ تولۇق بولۇشى بەدەندە سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپلىگىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا تەرەت سېرىق كەلسە ئاغرىقنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە ئۆتكەنلىگىدۇر.

2) تەرەتنىڭ كۆپ بولۇشى: ئىچكى ئەزالاردىن جىگەر، تال ۋە مەئىدەلەرنىڭ سوۋۇپ قالغانلىغىنى ئىپادىلەيدۇ.

3) تەرەتتە قان بولۇشى: ئاشقازان، ئۈچەيدە جاراھەت بارلىغى، تاماق ھەزىم بولمىغانلىغى، ماسارىقا تومۇرىغا توسالغۇ پەيدا بولۇش ياكى يەرقان (سېرىق كېسەل) نىڭ ئالامىتىدۇر.

4) تەرەتنىڭ قارا بولۇشى سۇيدۇكنىڭ قارا بولۇشى بىلەن ئوخشاش. جىگەردە خىلىتلەرنىڭ بۇزۇلـ غانلىغى، مەئىدىدە سەۋدانىڭ بولۇشى بىلەنمۇ تەرەت قارا كېلىدۇ. ياكى مەئىدە يارىسىدىن چىققان يوشۇرۇن قان قوشۇلۇپ كەلگەن تەرەت قارا كېلىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان تەرەت توپىغا چۈشكەندە قايناپ ئوخشاش كۆۋۈكلىشىش يۈز بېرىدۇ. شۇنىڭدىن تەرەتتە سەۋدا بارلىغىنى بىلىمىز. سەۋدادىن بولغان ئاغرىقلاردا تەرەت قارا بولۇشى ماددىنىڭ پىشقانلىغى، كېسەلنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەنلىگىدۇر.

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

6) تەرەت پۇرىقى سېسىق بولغىنى — بەدەندە ئۇفۇنەت — جەراسىملارنىڭ كۆپلىگىنى، ئاچچىق پۇرىشى مىزاجنىڭ سوغاق ئىكەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ.

X ماقالا. بەلغەم ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

1- پەسىل: بەلغەمنىڭ مىقدارى

بـەلغەمنىڭ چىقىش ـ چىقماسلىقى بـەدەنىدىكى خام رۇتـوبەت (هـوللـىك) نىـڭ پىـشقان ـ پىشمىغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. يـوتـەل بار ئاغرىقلاردا بەلغەمنىڭ ئاجراپ چىقىشى مـاددىنىڭ پىشقانـلىقى، يـوتـەلگـەندە بـەلغەم چىقمىسا ماددىنىڭ خاملىقىدۇر. بەلغەم قويۇقمۇ ئەمەس، سۇيۇقمۇ ئەمەس، ئوتتۇراهال بولىشى كوپىنچە ماددىنىڭ پىشقانلىقى هىساپلىنىدۇ. يوتىلى بار ئاغرىقلار يوتەلگەنـ دە بەلغەم چىقىشى بىلەن ئارام تاپسا بەدەندە ماددىنىڭ كـوپلىگى بـولـۇپ بۇ چاغدا بەلغەمنى تازىلاش (تەنقىه قىلىش) كىرەك (كىيىنكى باپلاردا تولۇق سوزلىنىدۇ).

2 ـ پەسىل بەلغەمنىڭ رەڭگى

بەلغەم ئاق رەڭدە بولسا ماددىنىڭ خاملىقى هىـ ساپلىنىدۇ. سىرىق بولسا سەپرا ئـارىـلاشقـان دىيىلىدۇ.

يېشىل دۇغ بولسا ماددىنىڭ كويگەنلىكى ياكى
هارارىتى غەرىزەنىڭ يوقالغانلىقىدىن ئىبارەت، قارا بول-
سىمۇ شۇنداق. بەلغەم قىزىل بولسا قاننىڭ كوپلىكى
ياكى نەپەس يوللىرىدىكى قان تومۇرلارنىڭ تېشىلگەن-
لىكىدىن بولىدۇ. ئەگەر ئاق بەلغەم قان بىلەن قوشۇ-
لۇپ كەلسە ئوپكە سىلىنىڭ ئالامىتى ھىساپلىنىدۇ.

XI ماقالا. كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى ـ يامان بولۇش ئالامەتلىرى

1 ـ پەسىل: كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى بولۇشتىن دېرەك بېرىدىغان ئالامەتلەر

1) تومۇر كۆچىنىڭ تەبىئەت كۈچى بىلەن تەڭ بولىشى؛

2) نەپەس ئېلىشى، ئۇخلىشىنىڭ ئېتىدالدا بولىشى، كېسەل كىشىنىڭ ئورنىدىن تۇرۇش ھەركەتلىرى ئوڭاي بولۇپ، ئولتۇرغاندا ئارقىسىغا ئورۇلۇپ كەتمەسلىگى، ياتقاندا پۇتىنى يىغىپ يېتىشى (ئەگەر كېسەل بەك ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، ساقىيىشى ئارقىغا تارتىلغاندىمۇ ھامان ساقىيىپ كېتىدۇ).

3) مىڭە ھالىتى جايىدا بولۇپ، يېقىن كىشىلىرى، دوستلىرىنى توغرا تونۇشى، ئومۇمى ئەھۋالىدا بىمارلىق، قاتتىق باش ئاغرىغى بولماسلىغى، قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ چۈشكۈرىشى؛

4) قىزىتمىسى بىر خىل بولۇپ جىگەر، يۈرەك، ۋە مەئىدىدىن باشقا جايلار قىزىقلىقنىڭ بولماسلىغى،

ئۇفۇنەتنىڭ بولماسلىغى ھەمدە قىزىتمىلىق كېسەللەردە بوھران كۈنلىرىدە كالپۇكقا قوقاق چىقىشى؛

5) قىياپىتى: يۈزى ئورۇق، كوزلىرى ئولتۇرۇشۇپ قاپاقلىرىنى تەسلىك بىلەن ئېچىشى (مۇنداق ئەھۋاللار ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئورۇنسىز خىياللارنى كوپ قىلىش كوپ ئىچى سۈرۈش ياكى كوپ خۇن كېتىش نەتىجىسى بولۇپ، خەتەرلىك بولمىسىمۇ، ئەمما ياخشى ئەمەس)؛

6) بوھران (كرىزىس) كۈنلىرى بورۇن قاناش، سۇ ئېقىش، ئىچ سۇرۇش، قۇسۇش ئەھۋاللىرىنىڭ بولىشى (بۇ، مىگە ئاغرىقلىرىدا ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى ھىساپلىنىدۇ) ۋە ئوپكە ياللۇغى (زاتىلىرىيە)دە بەلغەمنىڭ پىشىپ چىقىشى؛

7) بەلغەم ئەھۋالى: بەلغەم رەڭگىنىڭ بىر خىل قويۇق-سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولۇپ ئاسان چىقىشى، يىرىڭ سېسىق پۇراقلىرىنىڭ بولماسلىغى،

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

9) سۈيدۈك ئاپلىسىن (تۇرۇنجى) رەڭدە بولۇپ، چوكمە ئوتتۇرىدا ياكى تېگىدە تۇرۇشى ھارارەتلىك ئاغرىقلاردا ۋە مىگە كېسەللىرىدە ياخشىلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك تېگىدە ئاق پاختىدەك چوكمە تۇرسا نەزجىنىڭ يەتكەنلىگىگە دالالەت قىلىدۇ.

2 - پەسىل: كېسەل ئاقىۋىتى يامان بولىشنىڭ ئالامەتلىرى

قېدىمقى ھوكىمالار تووەندىكى بەلگىلەر ئادەم ئۇچۇن تەھلىكىلىك ئالامەت بولۇپ قالىدۇ - دەپ ئېيتىدۇ.

1) كېسەلنىڭ قىياپىتى — كوزى چوڭقۇر، بۇرنى ئۇچلۇق - ئىنچىكە، قۇلىغى سوغاق، پىشانىسى تارتىشاڭغۇ، رەڭگى كوك ياكى سېرىق توپا - چاڭ باسقاندەك بولىشى ئولۇم ئالدىدىكى ئالامەتلەر ھېساپلىنىدۇ.

2) باش ئاغرىغى — قىزىتمىلىق كېسەللەردە قاتتىق باش ئاغرىش خەتەرلىك. ئەگەر بېشى ئېغىر ئەمەس ۋە كېسەل ئوزى ياش بولسا بىر ئاز ئۇمىت بار.

3) ئەس - ھۇشى — ئاغرىقنىڭ ئەس - ھۇشى جايىدا بولماسلىق مەسىلەن، ئەتراپقا قىزىقماسلىق، ئاغرىق سەزمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللار قۇۋۋەيى نەفسانى (ھاياتلىق كۈچى) نىڭ ئاجىزلىغىنى كورسىتىدۇ. كېسەل يۈزىدىن چىۋىن ئۇتقاندەك، كورپىسىدىن نان ئۇۋاقلىرىنى تەر - گەندەك ھەركەتلەرنى قىلسا ياكى يېنىدىكى تامنى تاتلاپ كولاپ تۇرسا بۇ كېسەلنىڭ ئولۇمى يېقىنلىشىپ قالغانلىق بەلگىسىدىن ئىبارەت. قانداقتۇر بىر نەرسىدىن قورقۇش، ئالاقزادە بولۇش ئەھۋاللىرى مىڭىگە سەۋدا خىلتى تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇمۇ تېز ئولۇپ كېتىش-

AltunOq

نىڭ بەلگىسى. ھارارەتلىك كېسەللەر ئۆزىنى قان ئاس-
تىدا قالغاندەك ھېس قىلسا ماددىنىڭ خام ۋە كوپلىد-
گىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەل كوزىنى يۇمۇپ ئاچالمىسا
ئۇنى قاپاقنىڭ تارتىشىپ قېلىشى (تەشەننۇجى) دېيىلىدۇ.
كوز نۇرسىزلانغان بولسا كوزنىڭ كورمەس بولۇپ قال-
غانلىقىنى، ئالغايلىشىپ قالسا ياكى كوز ئالمىسى ھەر-
كەتسىز بولسا تارتىشىش كوز گوشىدە ئىكەنلىكىنى
بىلدۈرىدۇ. بىرلا كوزدىن ياش ئاقسا بۇ مىڭىنىڭ
تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقىدۇر. كوز چاچراپ
چىققاندەك بولۇپ تۇرغان ھاللاردا بۇرۇندىن قان ئاقمىسا
بۇ نەزلە① كوپلىگىنىڭ بەلگىسى ھېساپلىنىدۇ. ياكى مىڭىدە
ماددىنىڭ كوپلىگى ۋە مىڭىدە ۋەرەم بارلىقىنىڭ ئالا-
مىتى بولىدۇ. كوزى چاپاقلىشىپ قۇرۇپ ئومچۇك تورد-
دەك نەرسىلەر كورۇنسە ئولۇمنىڭ بەلگىسىدۇر. كوزگە
قارا نەرسىلەر كورۇنسە قۇسۇشنىڭ ئالامىتى، قىزىل
نەرسە كورۇنسە بۇرۇن قاناشنىڭ بەلگىسى ھېساپلىنىدۇ.

4) بۇرنى پۇتۇپ قالغان ۋە نەپەس ئېلىشى
تېزلەشكەن كېسەللەر خەتەر ئىچىدە ھېساپلىنىدۇ. بۇرۇن-
دىن ئىپار، قىزىل گۇل ياكى كالا يېغى پۇرىقى كەلسە يامان
ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. چۇشكۇرتكۇچى دورىلارنى
پۇراتقاندىمۇ چۇشكۇرمەسلىك ئولۇم ئالدىدىكى بەلگىدۇر.

5) ئاڭلاشنىڭ ئاجىزلىقى ياكى پۇتۇنلەي يوقد-

① نەزلە: مىڭىدىكى ئۇفۇنەتلىك سۇيۇقلۇق ــ تەھرىر.

لىشى يامان بەلگىلەردىن بولۇپ، قېرىلاردا ياشلارغا نىسبەتەن ئاقىۋىتى ناچارراق.

6) چىشلارنىڭ ئىختىيارسىز بىر-بىرىگە ئۇرۇلىشى ياكى غىچىرلىشى ناچار بەلگىلەردىن بولۇپ ئىكەك گوشى تاتىشىۋالغانلىقىدۇر. هارارەتلىك كېسەللەردە — چىشنىڭ كوكىرىپ قېلىشى يامان بەلگىلەردىن هىساپلىنىدۇ.

7) ئىسسىتمىلىق كېسەللەردە ئېغىز قۇرۇشى، تىلنىڭ قېلىن ۋە قارامتۇل گەزلىك بولىشى يامان ئاقىۋەتىنىڭ بەلگىسى. ئېغىز ئىچىنىڭ سېسىق پۇرىشى تازىلىققا رىئايە قىلمىغانلىق نەتىجىسى بولۇپ، كېسەل ئۈچۈن هەر تەرەپتىن زىيانلىق.

8) سۇرگە بەرگەندىن كېيىن كېسەللەردە هىق تۇتسا بۇ مەئىدە ئاغزى ۋە قىزىل ئۆڭگەچ توشۇكىنىڭ تارتىشىپ قالغانلىغى بولۇپ، يامان بەلگىدۇر ياكى كېسەلدە خەنناق (بوغما) پەيدا بولسا ياكى يۆتۈش قىيىنلاشسا خەتەرلىك هىساپلىنىدۇ.

9) كۆندۈزى ئۇخلاپ كېچىسى ئۇخلىماسلىق، ئۇخلىغاندا ساق چاغدىكىدەك ياتماستىن، ئەكسىچە پۇت-قوللىرىنى سوزۇپ ئوڭدا ياكى دۈم يېتىپ ئۇخلاش، بېشىنى ياستۇقتىن چۈشۈرۈپ ئۇخلاشتەك ئەهۋاللار كېسەلنىڭ ئېغىرلىغى ۋە مىڭە خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىغىنى كورسىتىدۇ.

10) قوساق گوشلىرى ئورۇقلاپ قېلىشى، قوساقنىڭ ئىچىگە چوكۇپ كېتىشى يامان ئالامەت

11) قول - پۇتلارنىڭ مۇزلاپ كېتىشى هارارىتى غەرىزىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى جىگەر، مەئىدەلەردە ۋەرەم بارلىقىدىن بولۇپ ئۇلۇم ئالدىدىكى هالەتتۇر. تىر - ناقلارنىڭ كوكىرىپ كېتىشمۇ خەتەرلىك ئالامەت. ئەگەر يېشىل بولسا، بەدەندە ئۇفۇنەتلەرنىڭ كوپلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. قول - پۇتلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، گەدەن - نىڭ قېتىپ قېلىشى ئۇلۇم يېقىنلاشقانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

12) جويلۇش، ۋاقىراپ سوزلەش مىڭىنىڭ ئېغىر ناچار هالەتتە ئىكەنلىكىنى، ئالدىراپ سوزلەش هارا - رەتنىڭ يۇقۇرىلىقىنى بىلدۇرىدۇ. كېسەللەرنىڭ بىردىنلا سوزلىمەس بولۇپ قېلىشى يامان ئاقىۋەتنىڭ ئالامىتىدۇر.

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

14) كېسەل كىشى بۇرنىنى تولا كولاش ۋە بې - شىنى تولا مىدىرلىتىشلار مىڭىنىڭ ئېغىر زەرەرلەنگەنلىكى بولۇپ تۇيۇقسىز ئۇلۇم بېرىشى مۇمكىن.

XII ماقالا. كېسەللىكنى تونۇش ۋە توغرا تەشخىس قىلىش①

1- پەسىل: كېسەلنى تونۇش

ئاغرىقنى تەكشۈرگەندە كېسەل قانداق باشلىنىپ قانداق تەرەققى قىلغانلىقىنى، سەۋەپچى ماددىسى قايسى خىلىت ئىكەنلىكىنى ۋە ئۇنىڭ پىشقان-پىشمىغانلىقىنى توغرا تونۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ قانداق كېسەل بىلەن ئاغرىغانلىقىنى بەلگىلەشتە كېسەلنىڭ بەدىنىنى تەكشۈرۈش، تومۇرنى تۇتۇش، ئوزى ۋە ئەتراپىدىكى كىشىلەردىن ئەھۋالنى سوراپ بىلىش؛ شۇنىڭدەك جىنسى، يېشى، مىللىتى، كەسپى، تۇراقلىق جايىنىڭ شارائىتى ۋە ھاۋا كىلىماتى، ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى، مىزاجى قاتارلىقلارنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈپ بىلىش ئاغرىققا باھا بېرىش (تەشخىس قىلىش) ئۈچۈن زور ئەھمىيەتكە ئىگە. كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالى (نەۋئىيئام) نى بىر قەدەر تونۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئايرىم (خاس) قىسىملىرىنى ئىزلەش لازىم. مەسىلەن، مىگە كېسىلى دېگەن سوز بىر

① تەشخىس — دىاگنوز

خىل ئومۇمى ئاتالغۇ بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىگە 46 خىل كېسەللىك كىرىدۇ. ئۇنىڭ بىرى بولغان باش ئاغرىقى 26 تۈرگە بولىنىدۇ. قىزىتما (هارارەت) بىر خىل ئومۇمى چۈشەنچە بولۇپ، هارارەتلىك كېسەللەرنىڭ بىر قىسمى بولغان تەپلەرنىڭ ئۆزىلا تەپى يەۋمى (كۈنلۈك بەزگەك) ۋە تەپى موهرىقە (كېزىك) قاتارلىق بىر قانچە تۈرلەرگە بولىنىدۇ. كېسەلنى تونىغاندىن كېيىن ئىلاجىغا (داۋالاشقا) كىرىشىش كېرەك.

قىزىتمىلىق ئاغرىقلارغا چارە كورگەندە، ئالدى بىلەن قىزىتمىنى پەسەيتىشكە تىرىشىلىدۇ.

ئەگەر خىلىت ماددىلىرىدىن بولغان قىزىتما بولسا، سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغ①) دىن كېيىن قىزىتمىنى چۈشۈرۈشكە كىرىشىش كېرەك. يۇقۇملۇق ئاغرىقلاردا ئاغرىقنىڭ بەدىنى، ئورۇن - كورپىسى ۋە ئەتراپ مۇهىتىنى پاكىز تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم.

2 - پەسىل: ماددىنىڭ پىششى ۋە ئۇنىڭ ئەهمىيىتى

كېسەلگە سەۋەپچى بولغان ماددىنىڭ پىششى نەزجى دەپ ئاتىلىدۇ. هەقىقى (تولۇق) پىشقان ماددىنى

① ئىستىفراغ — تىبابەتتە بەدەندە پىشىپ يېتىلگەن ماددىلارنىڭ بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىلىشىنى ئىستىفراغ" دەپ ئاتىلىدۇ. ئىچىنى سۈرگۈزۈش، سۈيدۈك راۋان قىلىش، بەلغەم بوشىتىش، قۇستۇرۇش، تەرلىتىش قاتارلىق چارىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

AltunOq

"نەزجى ھەقنقى" ۋە پىشمىغان، يامان ماددا نەزجىيى بەد دىيىلىدۇ. بۇلار بەدەندىكى ماددىنىڭ (خىلىتلارنىڭ) پىشقان - پىشمىغانلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. مەسىلەن، ماددا پىشقاندا، بەدەندىكى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەيى مۇ - غەييىرە) كىسەللىك ماددىسىدىن ئۈستۈن كېلىپ كىسەللىكنى يېڭىدۇ. ماددا پىشمىغاندا ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت تولۇق كۈچەپ كېتەلمەي (ئاجىز كېلىپ) ماددا تېخىمۇ بۇزۇلۇپ ئۇفۇنەتكە ئايلىنىپ ساقىيىش ۋاقتى ئارقىغا تارتىلىدۇ. مەسىلەن، ئۆپكە ياللۇغى (زاتۇلرىيە) كېسىلىدە بەلغەم ئاسانلىق بىلەن چىقسا ۋە ئاق ياكى ئازراق سېرىق رەڭدە، ئوتتۇراھال قويۇقلۇقتا بولۇپ، يېرىك ياكى سېسىق پۇرىغى بولمىسا، بۇ ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىغى (نەزجىيى ھەقنقى) ھېساپلىنىپ، كېسەل ئەھۋالى ۋە ئاقىۋىتىنىڭ ياخشىلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ئەكسىچە، بەلغەم قويۇق، قارا ياكى كوك، سېسىق پۇراقلىق بولسا يامان ماددا (نەزجىيى بەد) بولۇپ كېسەلنىڭ ئەھۋالى يامان- لىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەلدە بەلغەم چىق- مىسا ماددا تېخى پىشمىغان (خام) ھالدا ئىكەنلىكىدىن ئىبارەتتۇر.

ماددىنىڭ پىشقانلىغى ئاغرىقنىڭ خەتەرلىك باس- قۇچتىن ئۆتۈپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنداقتىمۇ ئاغرىقنى دىققەت بىلەن پەرۋىش قىلىش لازىم. لېكىن كېسەلنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن ماددىنىڭ پىشقان بولىشى

شەرتمۇ ئەمەس. چۈنكى بەزى كېسەللەردە نەزجى بولمايمۇ ئۇزۇن ۋاقىت يېتىپ ساقىيىدۇ.

ۋەرەم (ياللۇغلىنىش) لىق ئاغرىقلار بىر دىنلا قىزىپ ياللۇغلىنىش بار ئەزا قاتتىق ئاغرىپ كەتسە شۇ ۋەرەم ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىدىن كېيىنكى هارارىتى يەڭگىلرەك بولىدۇ. ئېغىر ئۆتكەن كېسەللەردە ماددىنىڭ تولۇپ پىشىشى ياخشى ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى.

1 ـ ماددىنىڭ پىشقانلىقى (نەزجى) نى ئىزلەش ئۇسۇلى

كېسەل ماددىسىنىڭ پىشىش مەنبئى ئەسلى كېسەل ئەزادا بولىدۇ. مەسىلەن، ئۆپكە، كوكرەك كېسەللىكلىرىدە نەزجىنى بەلغەمدىن ئىزلەش كېرەك. ئۇچەي كېسەللىك ـ لىرىدە چوڭ تەرەتتىن، جىگەر كېسەللىكىدە سۈيدۈكتىن، مېڭە كېسەللىكلىرىدە بۇرۇندىن ئاققان سۇدىن؛ هارارەت ۋە ۋەرەملىك ئاغرىقتىمۇ سۈيدۈك هەم ۋەرەمنىڭ ئۆزىد ـ دىن ئىزلەش لازىم.

2 ـ مېڭىنىڭ سالامەتلىكى بىلەن مۇنا ـ سىۋەتلىك بەزى بەلگىلەر

1) سوزلەشتە كېسەل ئېنىق سوز قىلالمىسا مېڭە زەرەرلەنگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

2) كوزنىڭ روشەن ياكى تۇتۇقلىقى مېڭىنىڭ ياخشى ـ يامانلىقىغا باغلىق.

3) ئىبقىلنىڭ كەملىكى ۋە ئۇنۇتقاقلىق مىڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

4) كوز گەپاشا ـ كۇمۇتىدەك نەرسىلەرنىڭ كورۈنۈشى، قۇلاققا ھەر خىل غەيرى ئاۋازلار ئاڭلىنىشى مىڭىدە سۇيۇقلۇقنىڭ كوپلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

5) ئاڭلاشنىڭ ناچارلىغى، قۇلاق شاقىراش ياكى شامالدەك گۇكىرەش ئاۋازلىرىنىڭ بولۇشى مىڭە ۋە قۇلاق ئەسەبلىرىنىڭ كېسەللىنىشىگە باغلىق.

6) بۇرۇننىڭ پۇراق سېزەلمەسلىكى ئەسەبلەرنىڭ دەخلىگە ئۇچرىغانلىغىدىندۇر.

7) خام خىياللارنى تولا قىلىش روھى كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولۇپ، مىڭىدە كېسەللىك ئوزگىرىشلىرى يۈز بەرگەنلىك بەلگىسىدۇر.

3 ـ مىڭىگە يېقىن ئەزالار ياكى مىڭىگە ئالاقىدار ئەزالاردىكى بەلگىلەر

1) كوز ئىچى قۇرغاق بولسا مىڭىنىڭ قۇرۇقلۇغى، كوپ ياش ئېقىپ تۇرسا مىڭە ئالدىنقى بوشلۇغىدا سۇيۇقلۇق كوپلىكىنى كورسىتىدۇ. ئەگەر كوز تومۇرلىرى قىزىل ياكى سېرىق بولۇپ، ياش ئېقىپ تۇرسا قىزىتمىلىق كېسەللەردە مىڭىدە ۋەرەم بارلىغى، ياش بىر كوزدىلا ئاقسا مىڭە ھارارىتىنىڭ يۇقۇرىلىغىنى بىلدۇرىدۇ. كېسەل كوزىنى پات ـ پات يۇمۇۋېلىش مىڭىنىڭ ئىسسىقلىغى ياكى ساراڭلىقنىڭ بەلگىسى. كوز چاچراپ

چىققۇدەك بولۇپ تۇرسا مىگە ئىششىغانلىقىنى، چوڭقۇر بولسا ئاغرىقنىڭ بەدەنگە تارقالغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ. ئەگەر كېسەل كـوزىنى يۇمـۇپ ئاچالـمىسا يامان ئـاقىۋەتنىڭ بەلگىسىدۇر.

2) بويۇندا ھەرخىل ۋەرەمـلەرنىڭ كوپ بولىشى ۋە چىش گوشلىرىنىڭ بۇزۇلىشى مەئىدىنىڭ ئاجىزلىقىنى، ئۇزۇقلۇقلارنىڭ ناچارلىقىنى بىلدۇرىدۇ.

3) مىگە زەھەرلەنگەندە پۇتۇن بەدەندىكى ئەزالار- غا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن، چوڭ - كىچىك تەرەتلەرنىڭ توختاپ قېلىشى مىگە، يۇلۇن ياللۇغىدا ئۇچرايدۇ. قىزىل ئوڭگەچ ۋە يۇتـقۇچ بوشـ شىپ كېتىپ تاماق ھەتتا چايمۇ ئوتمەيدۇ.

4) مەئىدە ۋە جىگەردە ئاغرىش بولغاندا باشنىڭ يېرىمى ئاغرىپ، كېيىنچە تاغاق قىسمىغا بارىدۇ. بولۇپمۇ تاماق ھەزىم بولىدىغان ۋاقىتلاردا باشنىڭ قاتتىق ئاغ- رىشى مەئىدىنىڭ ناچارلىقىدىن بولىدۇ.

5) باشنىڭ ئوڭ تەرىپى ئاغرىسا جىگەرنىڭ سول تەرىپى ئاغرىسا تالنىڭ مۇناسىۋىتى بار. ئاياللاردا بىر تـەرەپ باشنىڭ يېرىمى ئاغـرىشى ۋە پۇت - قولـلارنىڭ ئاغرىشى بالىياتقۇ زەھەرلەنگەنلىكىدۇر. باشنىڭ چوقا ۋە گەژگە قىسمى ئاغرىسا يۈرەكنىڭ سەۋىبىدىن بولىدۇ.

XIII ماقالا. كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كېسەلنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئاساسەن ئاغرىق كىشى ئاسان قوبۇل قىلالايدىغان ۋە قوللىنىشقا ئەپلىك بولىشى كېرەك. مەسىلەن،

(1) مۇۋاپىق دورىلارنى ئىچكۈزۈش.

(2) نەپەس يوللىرى ئارقىلىق تەسىرلىك دورىلارنى پۈرۈتۈش.

(3) هوقنە (هەمەل) قىلىش، شامچە شەكلىدە ياسالغان (شىياف) دورىلارنى ئارقا يول ۋە جىنسى يوللارغا كىرگۈزۈپ تەسىر كورسىتىش.

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

(5) ماددىنى پىشۇرۇشى (مۇنزىج) چارىلىرىنى كورۇش.

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

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

AltunOq

ئومۇمى سۇرۇپ چىقىرىش ئاساسەن قان ئېلىشقا قارىتىلغان. قىسمەن سۇرۇپ چىقىرىش دەپ تۇرلۇك دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش، سۇرگە دورىلار ياكى ھەمەل ئارقىلىق ئىچىنى بوشىتىش، سۇيدۇك ماڭدۇرۇش، بەلغەمنى بوشىتىش، تەرلىتىش، بۇرۇن، تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

1 - پەسىل: سۇرۇپ چىقىرىش

1) قان ئېلىش (1) قان ئېلىشتىكى مەقسەت: قان ئېلىش فەسەد دەپ ئاتىلىدۇ. قەدىمقى زامان ھوكۇمالىرى قان ئىنسان ھاياتى ئۇچۇن بىردىن-بىر ئامىل دەپ تونۇپ قان ئېلىشنى توغرا كورمىگەن. كېيىنكى زامانلاردا قان ئېلىشنىڭ كېسەللەرنى داۋالاشتا مەلۇم رولى بارلىقىنى بىلىپ تىبابەت ئەھلى قان ئېلىشنى داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارىغا كىرگۇزۇپ ئومۇمى سۇرۇپ چىقىرىش (ئىستىفراغى كۇللى) دەپ بېكىتىپ قوللانماقتا. بولۇپمۇ ئىچكى ئەزالارنىڭ ۋەرەملىك كېسەللىرىدە قان بۇزۇلغاندا، قان كوپ بولغاندا قان ئېلىنسا يۇرەكنىڭ ئەركىن ھەركەت قىلىشىغا ۋە بۇزۇق ماددىلارنىڭ بەدەندىن چىقىپ كېتىشىگە زور پايدىلىقتۇر.

2) قان ئېلىشنىڭ ئەھمىيىتى: (1) قاننىڭ تەركىۋىدە يەنە باشقا 3 خىل خىلىت بولغانلىقى ئۇچۇن قان چىقىرىش بىلەن باشقا خىلىتلارمۇ سۇرۇپ چىقىرىلغان

بولىدۇ. لېكىن قان ھەممىسىدىن كوپرەك چىقىپ كېتىدۇ.
(2) قان ئېلىش ئىختىيارى ئىستىفراغ بولىدۇ، يەنى سىز قانچىلىك سۈرۈپ چىقىرىشنى خالىسىڭىز شۇنچىلىك قان چىقىرىشقا بولىدۇ. لېكىن باشقا ئىستىفراغلاردا مەسىلەن، سۈرگە بەرگەن چاغلاردا ئىچى كوپ سۈرۈپ كەتسە توختىتىش قىيىن، ئەگەر كۈچ بىلەن توختىتىلسا بەدەنگە زەرەرلىك. (3) قان ئالغاندا ماددىنى پىشۇرۇش شەرت ئەمەس، باشقا سۈرۈپ چىقىرىشلاردا ئالدى بىلەن ماددا پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ.

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

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

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

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

(4) مۈگىدەپ تۇرغان كېسەللەردىن قان ئالماسلىق لازىم.

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

(6) ئاياللاردىن ھېيىز كۈنلىرى قان ئالماسلىق كېرەك.

4) قان ئېلىشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

(1) قان ئېلىش گەرچە ياخشى سۈرۈپ چىقىرىش ئۇسۇلى بولسىمۇ كۆپ ئېھتىيات قىلىش لازىم. بىلمەستىن ياكى بىلىپ تۇرۇپ شىريان تومۇر (قىزىلتومۇر) دىن قەتئىي قان ئالماسلىق كېرەك. ئەگەر تەسادىپى شىريانىدىن قان ئېقىۋاتقانلىقى بىلىنسە دەرھال توختىتىش زۆرۈر. شىريان تومۇردىن قان ئاققانلىق بەلگىسى شۇكى قان سۈزۈك بولۇپ ئېتىلىپ چىقىدۇ. كېسەلنىڭ يۈرەك ھەركىتى بارغانسېرى ئاجىزلايدۇ، ئېغىر ھاللاردا ھۇشىدىن كېتىدۇ. بۇ چاغدا تومۇر ئېغىزىنى دەرھال تېڭىپ كېسەلنىڭ ياستۇقىنى ئېگىز قويۇپ ياتقۇزۇش بىلەن بىر قانچە كۈنگىچە ھەركەتلەندۈرمەسلىك لازىم.

(2) قان ئالغۇچى ئۆزى بىلەن دائىم ئىسپار ۋە مەجۇنى داۋائۇلمىشكى (ئىسپار مەجۇنى) ئېلىپ يۈرۈشى لازىم. كېسەل ھۇشىدىن كەتسە ياكى باشقا غەيرى ئەھۋاللار كۆرۈلسە ئىسپارنى پۇرۇتۇش، داۋائۇلمىشكىنى يېگۈزۈش كېرەك.

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

(4) كېسەل قان ئېلىش جەريانىدا يېقىمسىزلىق

ھس قىلسا ھۇشىدىن كېتىش بەلگىلىرى كورۇلسە دەر-ھال گالغا توخۇپپىي سېلىپ قەي قىلدۇرۇش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

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

(6) نەشتەر① نىڭ پاكىز بولىشىغا ئالاھىدە دىق-قەت قىلىش لازىم. ئەگەر تومۇر زەخىملەنگەن بولسا، تۆۋەندىكى دورىنى چىپىپ ئۈستىدىن پاكىزە نەرسە بىلەن چىڭ تېڭىپ قويۇپ كۈندە بىر قېتىم يوتكەپ تېڭىش كېرەك. دورىنىڭ نۇسخىسى تۆۋەندىكىچە:

خونسياۋشان، ئەنزۇرۇت، زەمچە، زاك، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، سەبرە ۋە كۈندۇر ھەر بىرى 1 مىسقالدىن سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال.

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

5) قان ئالىدىغان تومۇرلار:

(1) قىپال: مېڭە ۋە باش تەرەپ ئاغرىقلىرىدا مەسلەن، باش، كوز، بۇرۇن، قۇلاق، ماڭلاي، چىش ۋە لەۋ ئاغرىقلىرىدا قان ئېلىش توغرا كەلسە موشۇ تومۇردىن ئېلىنىدۇ.

---

① نەشتەر: قان چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان تىغ.

ئورنى: باشبارماق بىلەن بىر سىزىقتا بىلەكنىڭ سىرتقى قىرىدا.

(2) ئوگھەل يەلە بىر ئىسمى ھەپتى ئەندام: بۇ قىپال بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تومۇر پۈتۈن بەدەن كېسەللىكلىرىدە ۋە مۈرەككەپ ئەزا كېسەللىكلىرىدە ئوكھەلدىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ ئومۇمى ئىستىفراغ ئۈچۈن ياخشى تومۇردۇر.

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

(3) باسلىق:

ئىچكى ئەزالاردىن ئۆپكە ۋە كوكرەك پەردە يالـ لۇغلىرى (زاتىلرىيە، زاتىلجەنبى، زاتىلسەدرى لەردە) جىگەر ياللۇغلىرى، تال ئاغرىقلىرىدا بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

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

(4) مابىز: تىز بوغۇم ئىچكى ئويمانلىقىدا بولۇپ، ئومۇرتقا، ئۈچەي، مەقئەد، باليانقۇ ۋە بوۋاسىر كېسەلـ لىكلىرىدە بۇنىڭدىن قان ئېلىنىدۇ.

AltunOq

(5) ئوسەلەم: جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىدە، قۇتۇر كېسىلىدە ئوسەلەم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

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

سافىن: ئاياللارنىڭ ھېيىز كېسەللىكلىرىدە، ئەرلەر جىنسى ئەزا ۋە تۇخۇم كېسەللىكلىرىدە سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى — ئىچكى ئوشۇق ئۈستىدە. تىزدىن يۇقىرى قىسمىنى بوغۇپ قويغاندا بۇ تومۇرنى ئاسان كورگىلى بولىدۇ. بەل ئاغرىقلىرى ۋە مەئدە كېسەللىرىدىمۇ سافىندىن قان ئېلىنىدۇ.

(7) ئىرقۇننىسا: ئىرقۇننىسا كېسىلى (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ياللۇغى) دە بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

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

يۇقۇرقىلار قان ئېلىشقا بولىدىغان تومۇرلارنىڭ مۇھىملىرىدۇر. قان ئېلىشتا قانىدىكى دۇغلىق سۈزۈلگەنگە قەدەر قان چىقىرىلىدۇ. قان ئالمىسىمۇ بولىدىغان

كېسەللەردىن قان ئالماسلىق، دورا بىلەن بىر تەرەپ قىلىش لازىم. ئالدى بىلەن قان ئالىدىغان ئورۇننى بوغۇپ تومۇر ئېنىق كورۇلگەندە ئەڭ ياخشىسى نەشتەر ھىجامەت (لوڭقا) قويغاندىكىدەك سىلىش؛ ئەگەر كېسەل كىشىدە سۇسلىشىش سېزىلسە قاننى دەرھال توختىتىش لازىم.

2. ھىجامەت (شەخەك) قويۇش

تېرىنى تېشىز قىلىپ لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى ھىجامەت (شەخەك) قويۇش دەپ ئاتىلىدۇ. قان ئېلىش مەنئى قىلىنغان ھاللاردا ۋە يەرلىك ئورۇندىكى بۇزۇق قان، زەرداپلارنى چىقىرىش مەقسىدىدە ھىجامەت قويىلىدۇ. ئىشلەش — تەرتىۋى خۇددى لوڭقا قويۇشقا ئوخشايدۇ، قان ئالغانىنىڭ ئورنىدا ياكى زەرداپ بۇزۇق قانلارنى چىقىرىش مەقسىدىدە ھىجامەت قويغاندا تېرىنى گۈلاپ ياكى پاكىزە سۇدا تازىلاپ تىغ بىلەن بىر قانچە يەرنىڭ تېرە پۈتۈنلىگى بۇزۇلۇپ (قان چىقارماسلىق كېرەك)، ئۈستىگە لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى بويىچە لوڭقا ياكى ئاغزى تار تۈۋى كەڭ شىشە قۇتا قويۇلىدۇ. لوڭقىنىڭ تۇرۇش ۋاقتى كېسەلنىڭ ئەملى ئەھۋالىغا قاراپ 2 - 1 سائەت بولىشى مۇمكىن.

ھىجامەت قويىدىغان ئورۇنلار:

(1) بويۇن ئومۇرتقىسى بىلەن باش سوڭگى بىرىككەن جاي (گەژگە) . بۇ جايغا ھىجامەت قويۇش ئوكەل تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن تەڭ. ئۇنىڭ

تەسرى بىلەن بەزىدە ئۇنۇتقاقلىق كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تووەنرەك يەرگە قويۇش لازىم.

(2) ئارقا تەرەپ ئىككى غول (ئاغاق سوڭەك) ئارىلىقىغا سەل يۇقۇرى تەرەپكە ھىجامەت قويۇش باسلىق تومۇردىن قان ئالغان بىلەن تەڭ.

(3) پاقالچەك (بىلىق گوش قىسمى) غا ھىجامەت قويۇش سافىن تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن باراۋەر بولۇپ، مەزكور جاي ھىجامەت ئۈچۈن خەۋپسىز جايدۇر.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

(1) 60 ياشتىن يۇقۇرى قېرىلار ۋە 2 ياشتىن تووەن باللارغا ھىجامەت قويۇشقا بولمايدۇ.

(2) يۈرەك ۋە مەئىدىسى ئاجىزلارنىڭ غولىغا ھىجامەت قويۇش زىيانلىق. مىڭىسى ئاجىز (ئۇنۇتقاق) كىشىلەرنىڭ گەژگىسىگە ھىجامەت قويۇش خەتەرلىك.

(3) مونچىدىن چىقىپلا ھىجامەت قويدۇرۇشقا بولمايدۇ.

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

زۇلۇك قۇرۇتى تىبابەتتە قان شورىتىش مەقسىدىدە كەڭ قوللىنىلىدۇ. زۇلۇك (ئەلەق) بۆزۈق قاننىلا شوراپ ساپ قاننى شورىمايدۇ-دىگەن كوز قاراشلار بار. زۇلۇك قويۇش ئۈچۈن ھىچبىر مەنئى قىلىدىغان ھال ۋە

ئالاھىدە كورستىلگەن ئورۇنمۇ يوق خەتەرسىز ئۇسۇلدۇر. لېكىن ئۇنىڭ تۇرۇش ۋاقتىغا ھەمدە ئىچكى ئەزاغا كىرىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش لازىم.

3 - قۇستۇرۇش (قەي قىلدۇرۇش)

قەدىمقى زامان تىبابەت ئالىملىرى دورىلار بىلەن قۇستۇرۇشنى ئومۇمى ھەيدەپ چىقىرىش دەپ ئاتاشقان ئىدى. قۇستۇرۇش پەقەت مەئدە ئىچىدىكى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىشلا ئەمەس، بەلكى ئومۇمى بەدەندىكى ماددىلارنى چالغۇتۇشتىن ئىبارەتتۇر. ئەمما غەيرى تەبىئى قۇسۇشلار مەسىلەن، ۋابا، ھەزىم بۇزۇلۇش، مەئدىنىڭ تىۋەن چۈشىشى، تولغاق قاتارلىق كېسەللەردىكى قۇسۇش ئەكسىچە، بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، بۇنى توختىتىش شەرت. دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ئاساسەن تۆۋەندىكىچە مەنپەئەتلەرگە ئىگە:

(1) باشنىڭ ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىدۇ. (2) كوز روشەنلەشتۈرىدۇ. (3) كېكىرىكنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. (4) ئۈتنىڭ تېشىپ كېتىشىنى توسىدۇ. (5) ئىشتەيىنى قوزغايدۇ. (6) بەدەن سۇسلىقىنى يوقىتىدۇ. (7) مالىخۇلىيا ۋە مەئدە سەۋىبىدىن بولىدىغان مىگە كېسەللىكلىرىگە (سەرئى قاتارلىقلارغا) مەنپەئەت قىلىدۇ. (8) ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنى قەي بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ. (9) دوساق جاراھەتلىرىنى داۋالاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ. (10) بەدەن رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشىنى توسىدۇ.

(11) سېرىق كېسەل ۋە قوتۇر (جەرەپ) كېسىلىنى ۋە ئىستىسقانى داۋالاشقا ۋە ئالدىنى ئېلىشقا مەنپەتى خېلى ياخشى.

قەي قىلدۇرۇشتىن بۇرۇن كېسەلنىڭ خىلىت ماددىلىرىدىن بولغان (يەنى ماددى) ياكى باشقا سەۋەپلەردىن بولغان (يەنى سازەج) كېسەللىك ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاش شەرت. سازەج كېسەللەرنى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇپ داۋالىغىلى بولمايدۇ. ماددا بولسا قايسى ماددىدىن ئىكەنلىكىنى بىلىش لازىم ۋە ئالدى بىلەن ماددىنى پۇشۇرۇش (مۇنزىج قىلىش) ئاندىن كېيىن كورستىلگەن دورىلار (ھەر خىل ماددىغا ئايرىم دورا كورستىلىدۇ) بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىككى خىل ماددىنىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى ماددا كۈچلۈك بولسا شۇنىڭغا خاس قەي دورىسى بېرىلىدۇ. ئادەتتە قان ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللەرگە قەي بىلەن داۋالاش چارىسى قوللىنىلمايدۇ، ئەزالارنىڭ ئىستىفراغى قان ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن بولغىنى ياخشى.

دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

(1) قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر قەي قىلدۇرۇشتىن بىر كۈن بۇرۇن سۇيۇق تاماقلار بىلەن كوپرەك ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. كوپرەك سۇ ئىچكۈزىلىدۇ. مونچىغا چۈشۈپ

كەلسە تېخىمۇ ياخشى. ھول مىزاجلىق كىشىلەرگە ئۇنداق قىلىش ھاجەت ئەمەس.

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

(3) قۇستۇرىدىغان دورىنى ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىنلا كېسەل كىشىنىڭ قاۋىغى ئۇستىگە ئاق پاختا ياكى داكىدەك بىر نەرسە قويۇپ تېڭىپ قويىلىدۇ. ئەگەر ياردەمچى كىشى كېسەلنىڭ قوساق ۋە بەل قىسمىنى يۇمشاق مۇجۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى.

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

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

قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدىغان ھاللار

(1) بەدىنى بەك ئاجىز كىشىلەرگە دورا بىلەن قۇستۇرۇش چارىسى قوللىنىشقا بولمايدۇ. (2) نەپەس قىيىنلىشىۋاتقان، قان تۈكۈرگەن، قان قۇسقان، بويۇن قىسمىدا ئىششىق، مىڭە كېسىلى، مەئىدىسىدە يارىلىق كېسىلى، سەپرا ياكى قاندىن بولغان قۇلاق ۋە كوز ئاغرىقى، كوكرەك ئەزالىرىدا كوكرەك پەردىسى ۋە گىر-گىت گوش پەردىسىدە ياللۇغلىنىش بارلارغا قەي دورىسى بېرىشكە بولمايدۇ.

قەيدىن كېيىن يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللارغا چارە كورۈش

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

(2) بېقىنغا سانجىق تـۇرۇپ قىلىش ھـاللىرىدا ئىسسىق ئوتكۈزۈش لازىم.

(3) مەئدە ھـەركىتى تېزلىشىش بىلەن مەئـدىدە تۈرلۈك ئاۋازلار・ پەيدا بولسا مەستەكىنى يۇمشاق سوقۇپ گۇلقەن بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. زەھەرلەنگەندە قەيـدىن كېيىن يېڭى سۈت بېرىلىدۇ.

قـەي قىلدۇرغۇچـى دورىلارنىڭ نۇسخىلىرى

(1) سەپـرادىن بولغان كـېسەللەردە قۇستۇرغۇچى دورىلار:

پالەك سۇيى 4 سەر، ئارپا سۇيى، ھەمشۇا سۇيى ھەربىرى 7 مىسقالدىن قەن بىلەن تەييارلىغان ئىسكەنـ جىبىن 1 سەر. بۇلارنى بىرلەشـتۈرۈپ ئىلمان قىلىپ ئىچىشكە بېرىلسە قەي قىلىدۇ.

(2) بەلغەمدىن بولغان كېسەللەردە:

تۇرۇپ (لوبـۇ) ئۇرۇغى 2 سـەر، سېرىق چىچـەك ئـۇرۇغى 1 سـەر، ئـاقتېز $\frac{1}{2}$ سەر، بـۇلارنـى سـوقـۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى ھەسەل سۇيى بىلەن ئىچىدۇ. ئەگەر

قەي يانمىسا ئارقىدىن كوپ مىقداردا ئىلمان سۇ ئىچ-
كۈزۈلسە قۇسىدۇ.

(3) سەپرا ۋە بەلغەم بىرىكىشى بىلەن بولغان كېسەللەردە: (+) ھەسەل بىلەن تەييارلىغان سىركەنجىبىن 1 سەر، ئاق تۈز $\frac{1}{2}$ سەر، تۈرۈپ سۈيى 4 سەر بولارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىلمان قىلىپ ئىچىدۇ.

(ب) چۈچۈك بۇيا يىلتىزى، سىرىق چىچەك ئۇرۇغى $\frac{1}{2}$ سەردىن، ئارپا سۈيى، ھەمشۋا ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن، بۇلارنى بىر چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ بىر سەر مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخىغا قاراڭ) قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ياكى سىركە قوشۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

4 - سۈرگە بېرىش

سۈرگە (مۇسھىل) بېرىش تىبابەتتە كوپ قوللىنىل-دىغان سۈرۈپ چىقىرىش چارىلىرىدىن بىرىدۇر. سۈرگە بېرىش بىلەن تومۇرلار ئىچىدىكى، ئەزالاردىكى ۋە مەئىدە ئۈچەيلەردىكى ماددىلار (كېسەللىك سەۋەپلىرى) نى چىقى-رىش مەخسىدىگە يېتىلىدۇ. ئادەتتە تەرەتنى يۇمشىتىش (مۇلەيىن قىلىش) سۈرۈشنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ. ئەمما قېرى، ئاجىز كىشىلەر، بوۋاقلار ۋە ئېغىرئاياق ئاياللارغا يۇمشاتقۇچى دورىلار (مۇلەييىنات) بېرىلسە مەلۇم نەتىجە بېرىشى مۇمكىن. سۈرگە بېرىشتىن بۇرۇن ماددىنى پىشۇ-رۇش شەرت. ماددىلارغا قاراپ سۈرگە دورىلىرى تۈرلۈك

تەركىپلەرگە ئىگە بولىدۇ. ئەمما سۇرگە بېرىش جىددى زورۇر بولغان ھاللاردا ماددىنى پىششۇرىمەن دەپ ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈپ قويۇشقىمۇ بولمايدۇ.

سۇرگە بېرىشكە بولمايدىغان ئەھۋاللار

قان ئالدۇرغانلارغا، بەدىنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچار بولغان كىشىلەرگە، ھامىلدار ۋە ھېيىز مەزگىلىدىكى ئاياللارغا، ئۆچىيى توسۇلغان ۋە ئالماشقانلارغا، كونا ئىچسۈرۈش كېسىلى بارلارغا سۇرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

سۇرگە بەرگەندىن كېيىن، دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

(1) بېرىلگەن سۇرگە دورىسى مەيلى چىلاپ تەمى چىقىرىلغان (نۇقۇە) ياكى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان (مەتبۇخ) بولسۇن ئۈستىدىن سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. چۈنكى سۇ ئىچىلسە سۈرۈشكە تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر سۇرگە ئىچكەندىن كېيىن قوساق تولغاپ ئاغرىپ كەتسە قايناقسۇ بېرىشكە بولىدۇ.

(2) بېرىلگەن سۈيۈق سۇرگە ئوز كۈچىنى كورسىتەلمىسە بىر قېتىم سۇرگۈچى ھەپ دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ سۇرمىسە قايتىلاپ سۇرگە دورىسى بەرمەستىن سەۋىبىنى مۇلاھىزە قىلىش ۋە ھوقنە قىلىشنى ئويلاپ كورۇش لازىم.

(3) سۇرگە دورىسى سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن

سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ، ئانارشەرۋىتى (47 ـ نۇسخە) بېرىش كېرەك.

(4) تەركىۋىدە ھەببۇلمۇلۇك (ئىنەك پىشتى)، توربۇت ۋە تۇزلۇق دورىلار كوپ بولغان (ئاساسى ئۇرۇندا بولغان) سۇرگە دورىلىرىنى بەرگەندە ئۇستىدىن سۇ بېرىشكە بولىدۇ①.

(5) ئەگەر سۇرگە دورىلار سۇرمەستىن غەيرى ھاللار ــ (يۇرەك سېلىش، مەئدە، قوساق كوپۇش، باش قېيىش ۋە كوڭۇل ئاينىش قاتارلىقلار) يۈز بەرسە دەرھال قەي قىلدۇرۇش كېرەك. بۇ چاغدا كوپرەك ئىلمان سۇ (بىر ئاز تۇز قوشۇپ) ئىچكۈزۈپ گالغا پاكىزە توخۇ پېيى ياكى بارماقنى تىقىپ ياندۇرۇش كېرەك.

(6) سۇرگە سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇچەي، مەئدىلەردە قىزىش، كۆيۈشتەك ئەھۋاللار يۈز بەرسە، ئىسپۇغۇل شىلىمشىق شىرىسى ۋە بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىش كېرەك. بۇنىڭغا بىر ئاز رەيھان ئۇرۇغى، قەن، گۇلاپ قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

(7) ئىچى بەك سۇرۇپ كېتىپ توختىتىشقا توغرا كەلسە، هارارەت بولمىغان ھاللاردا قېتىق بىلەن زىرىق ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بولسا، رەيھان ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئورۇغى، قىمۇقۇ ئۇرۇقلىرىنى باراۋەر مىق-

① بۇ يەردە سۇ بېرىش دېگەن سوز ــ كوپ مىقدارد سۇ بېرىشنى كوزدە تۇتىدۇ.

AltunOq

داردا ئېلىپ قورۇپ سۇقۇپ تالقان ھالىتىدە بىر ئاز سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. (باشقا چارىلار ئىچ سۈرۈش كېسەللىكلىرى بابىدا سوزلىنىدۇ).

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

سۈرگە دورىلار

كېسەلگە سۈرگە بېرىشتە ئەڭ ياخشى يالغۇز (يەككە) ھالدىكى سۈرگىلىك تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بەرمەسلىك، بەلكى مۇرەككەپ نۇسخىلار بېرىلىشى كېرەك. بۇ خىل نۇسخىلار كېسەللىك بابىدا تەپسىلى سوزلىنىدۇ. مىسال ئۈچۈن تۆۋەندە بىر قانچىلىرىنى كورسىتىپ ئۆتىمىز:

(1) سەپرا سۈرگىسى ئۈچۈن مەتبۇخى ھەلىلە (38 ـ نۇسخە)، ھەببى سەبرە (4 ـ نۇسخە) مۇرەككەپ نۇسخىلار ـ دىن بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

(2) بەلغەم سۈرگىسى ئۈچۈن ــ شەھمى ھەنزەل، قەنتەرىون (ياپچان)، ماھى زەھرەج، غارىقۇن، ھەشقى پىچەك ئۇرۇغى، ئادراسمان ئۇرۇغى، بىستىپايەج، سىيادان، قامغاق (شۇكائى) قاتارلىقلار يەككە (مۇفرەد) سۈرگە دورى ـ

لار ھسابلىنىدۇ. مۇرەككەپ دورىلار ئۇچۇن، ھەببى قوقىيا، ھەببى ئايارەج، ئايارەنجى پەيقارا (7 - 16 - 17 - نۇسخىلار) ياكى تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: توربۇد 3 مىسقال، زەنجىۋىل 1 مىسقال، مەستىكى، ئاق تۇز جەۋھىرى $\frac{1}{2}$ مىسقال، شېكەر $\frac{1}{2}$ سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ بىلەن ئىچىدۇ.

(3) سەۋدا سۈرگىسى ئۈچۈن يەككە دورىلار، كابۇل ھلىلىسى (سېرىق ھلىلىنىڭ چوڭراغى)، قارا ھلىلە، بالەنگو، سېرىق ئوت، ئوستۇخۇددۇس، سوقمۇنىيا، ھەجەرى لاجىۋەرد، ھەجەرى ئەرمىنى، ئاقلانغان ئامىلە، سانا قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ سەۋدا سۈرگىسى ئۈچۈن ئادەتتە تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

نۇسخە: ئايارەنج پەيقارا 5 مىسقال، تازىلانغان لاجىۋەرد 7 مىسقال، سوقمۇنىيا، خەربەق سىيا 2 مىسقالدىن، رۇمبىدىيان (ئەنسۇن) 1 مىسقال، ئەپتىمۇن 1 سەر، ھەجەرى ئەرمىنى 7 مىسقال، شەھمى ھەنزەل 2 مىسقال، سۇمبۇلتىپ 1 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يېتەرلىك مىقداردىكى چىگىسەي

(كەرەپشى) سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ گۈل يېغى بىلەن كۈمۈلاچ ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە كەچ ۋاقتىدا قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

سۈرگە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىر قانچە مەسىلەر

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

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

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

4) پۈنۈس، خىيار شەنبەر قوشۇلغان سۈرگىلەرگە بادام يېغى، بىنەفشە يېغى قوشمىغاندا بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈشى، كوڭۈلنى ئايىنىتىشى مۇمكىن.

5) غارىقۇننى دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇاندا ئۇنىڭ تاش پوستى ئارىلىشىپ قېلىپ زەھەرلىك تەسىر قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن غارىقۇننى سىم تور ئەلگەكتىن سۈرۈپ ئوتكۈزۈلىسىلا بولىدۇ، سوقماسلىق كېرەك.

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

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

5. ھوقنە — شامچە

ھوقنە ۋە شامچىلەر سۈرگە دورىسى بېرىش مەنئى قىلىنغان ھاللاردا ئىچىنى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە بولۇپلا قالماستىن بەلكى ئۈچەي ئارقىلىق دورىلارنى ئومۇمى بەدەنگە تەسىر قىلدۇرۇش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ مەئىدىسى ئاجىز بولغان كىشىلەرگە بولغان مەنپەئەتى بەكمۇ ياخشى. تىبابەتتە ئىچكى ئەزالار ۋەرەملىرىدە ھوقنە ۋە شامچە (شياف) شەكلىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئاساسى داۋالاش ئۇسۇلى سۈپىتىدە قوللىنىدۇ.

ھۇقنەنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى:

1) بەدەندە بولۇپمۇ مەئىدە ۋە ئۈچەيلەردە پەيدا بولغان غەيرى تەبىئى بۇخارات ۋە ئۇفۇنەت ماددىلارنى تۈۋەن چۈشۈرۈپ مىڭىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

2) ھوقنە ھەرخىل دورىلاردىن تەركىپ تاپقان-لىقتىن ئىنچىكە ئۈچەي ۋە 12 بارماق ئۈچەي ۋە مەئىدىلەرگىچە تەسىر قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھۇقنە كۆپ ۋە سۈرئەت تېز بولماسلىقى لازىم.

3) ئۈچەي يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ھوقنە دورىسى — 5 سەر مىقداردا بولۇش بىلەن دورا تۈرلىرىنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاش، لېكىن قۇرۇق خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. مەئىدە، تال ۋە ئۈچەيلەردە تۇسالغۇ بولغان ھاللاردا توۋەندىكى نۇسخە ئىشلىتىلىدۇ.

ئاق لەيلى گۈلى ۋە ئۇرۇغى، ھەمىشۋا گۈلى، بەنەفشە گۈلى، شۇمشە، زاراكىزا ئۇرۇغى، سانا 5 مىسقالدىن، ياپچان، زىغىر، سوزاپ، ئىسپۇغۇل، بىيە ئۇرۇغى، ھەزەر ئەسفەند، مۇقىل، جاۋشىر ھەربىرى 2 مىسقالدىن، گۈل يېغى 5 مىسقال، كۈنجۈت يېغى 15 مىسقال، ئەنەك پىتى يېغى 5 مىسقال، تەرەنجەبىل 2 سەر.

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

ئىچ قېتىش قاللانلاردا سېرىق ياغ، ئەنجۈر قېقى،

Altun0q

چىلان سەرپىستانىنى يېتەرلىك مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قاتقان كېسەللەرگە سۈرگە ياكى ھوقنە قىلىشقا بولمىسا تۇۋەندىكى دورىلارنى قوساق سىرتىدىن چېپىش كېرەك. سېرىق موم، ئىنەك پىتى يېغى، سۈت، مەھمۇدە (سوقمونىيا)، كالا ئۆتى، شەھمە ھەنزەل.

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

شامچە (شياف)

شامچە شەكلىدە ياسالغان دورا ئاساسەن سۈرگە دورىلاردىن تەركىب تاپىدۇ. ۋە ھوقنە قىلىشقا بولمايدىغان (ئۈچەي ئالمىشىپ قېلىش قاتارلىق) ھاللاردا سۈرگە ئوز ئەمىلىنى كورستەلمىگەندە ئارقا يولىغا كىرگۈزۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇندىن باشقا شامچە ئارقا يولىنىڭ باشقا كېسەللىرى، ئۈچەي توسىلىش ۋە ئاياللار جىنسى يولىغا بەۋاستە تەسىر كورستىشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

شامچىلارنى تولىمۇ كوپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى مەقئەتكە كىرىپ قالغان يات جىسىم بولۇپ، باشقا ئوزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شامچىلار تەركىۋىدىكى دورىلار كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. ئادەتتە كوپ قوللىنىدىغان نۇسخىلار تۇۋەندىكىچە:

1 ـ نۇسخە: ئۇچەي يوللىرىدىكى تومالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. گۈلبىنەفشە 2 مىسقال، سانا 5 مىسقال، خىيارشەنبەر شىرىسى 1 سەر، ئاق لەيلى گۈلى 3 مىسقال، ھىند تۇزى 1 مىسقال، قارا شېكەر 1 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر بىلەن خىيار شەنبەر شىرىسىنى ئېرىتىپ يۇغۇرۇپ، ئۈچ ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىش چېغىدا گۈل يېغى ياكى سېرىق ماي بىلەن مايلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

2 ـ نۇسخە: كىچىك باللار ۋە بەدىنى ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاق موم 4 مىسقال، ئاش تۇزى، بورە ئەرمىنى 1 مىسقالدىن، ئالدى بىلەن مومنى ئېرىتىپ قالغانلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئېلەشتۈرۈپ لايىق چوڭلۇقتا شامچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر تېز ياردەم بېرىش زۆرۈر بولغاندا ئادەتتىكى يۇز سوپۇنلىرىنى قىرىپ چىلان ئۇرۇغىدەك قىلىپ ئارقا يولىدىن ئۈچەيگە كىرگۈزۈلسە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

6. تەرلىتىش

تەرلەش بىلەن بەدەندىكى ئارتۇقچە ھوللۇك (رۇتۇبىتى فۇزۇلى) تېرىدىكى تەر بەز تۆشۈكلىرى (مسام) ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. تىبابەتتە تەرلىتىش چارىسى مونچىغا كىرىش، قىزىق سۇ ئىچىپ چۇمكۈنۈپ

يېتىش ياكى ئادەتتىكى قىزىتما چۇشۇرگۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. ساق كىشىلەرگە تەرلىتىش دورىسى بەرمەسلىك كېرەك. ئۇلار ئۇچۇن ئەمگەك ئەڭ ياخشى تەرلەش چارىسىدۇر. كېسەللەرگە تەرلەش ھارارەتنى چۇشۇرگۇچى ۋە بەدەننى يېنىكلەشتۇرگۇچى تەسىر كورسىتىدۇ. يۇقۇرى قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا تەرلەش بۇھراننىڭ بەلگىلىرىدىن بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ (بوھرانغا قاراڭ).

7. بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش

تىبابەتتە باش ساھەسىدىكى ئاغرىقلاردا بۇرۇندىن سۇ ئاقتۇزۇش بىلەن مىڭىدىكى ماددىلارنى چىقىرىش مەقسىدىگە ئېرىشىدۇ. ئادەتتە زۇكام ۋە باش ئاغرىقىدەك كېسەللەردە بورۇندىن قويۇق شىلىملىق سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئېقىشى بىلەن كېسەلنىڭ يېنىكلىشىپ قالغانلىغىنى كورىمىز. مىڭە كېسەللىكلىرىدە مەسىلەن: تۇتقاق كېسىلىدە بۇرۇنغا دورا تاتقۇزۇپ سۇ ئېقتىش كېسەلنى ھۇشىغا كەلتۇرۇش ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يېنىكلەشتۇرۇش تەسىرىنى كورسىتىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار ئاساسەن قارىمۇچ، قۇندۇز قەرى، خولىنجان، زەنجىۋىل بولۇپ، سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىدۇ. مىقدارى ۋە تۇرى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

مەئدە، قۇلاق ۋە كوز، بۇرۇن كېسەللىكلىرىدە ئېغىزدىن (تىل ئاستىدىن) شولگەي ئاققۇزۇش پايدىلىق

تەسىرگە ئىگە. بۇ ئۇسۇل كوپىنچە قىش كۈنلىرى بە-دەندە ئادەتتە سۇيۇقلۇق كوپ بولغان چاغلاردا قوللى-نىدۇ. ئاقىرقەرھا، تۇخۇمەك مىۋىسى، سىركە، يالپۇز ۋە قىچىلارنى ئىلەشتۇرۇپ تىل ئاستىدا تۇتۇش ياكى ئىغىز چايقاش بىلەن بۇ مەقسەتكە يىتىلىدۇ.

8. سۇيدۇك ھەيدەش

تىبابەتتە سۇيدۇك ھەيدۇگۇچى دورىلار (مۇدىراتلار) بىلەن سۇيدۇك توسىلشىنى داۋالاپ قالماستىن بەلكى قانتومۇر، سۇيدۇك ئەزالىرى ۋە جىگەر ئەتراپىدىكى غەيرى تەبىي خىلتلار — كىسەل سەۋەپچىلىرىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۇچۇنمۇ قوللىنىلىدۇ. سۇيدۇك ھەيدەشتە تو-ۋەندىكى بىر قانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

(1) قويۇق خىلتلار سەۋەبىدىن بولغان كىسەل-لەردە ئالدى بىلەن سۇرگە بەرمەي تۇرۇپ سۇيدۇك ھەيدىلۇچى دورىلارنى بىرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى سۇي-دۇك ھەيدەش بىلەن بەدەندە سۇيۇقلۇق مىقدارى ئازد-يىپ كىتىپ ماددا تېخىمۇ قويۇقلىشىپ كىتىدۇ ۋە ھەيدىگۇچى چىقىرىش قىيىنلىشىدۇ.

(2) قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش ۋە سۇرگە بې-رىش بىلەن داۋالاشقا توغرا كەلگەنلەردە سۇيدۇك ھەي-دەش چارىسىنى كېيىنگە قالدۇرۇش كېرەك.

(3) جىگەر ياللۇغلىرىدا — ياللۇغلىنىش جىگەرنىڭ ئاستىنقى قىرىدا بولسا (جىگەر كىسەللى بابىغا قاراڭ)

ئالدى بىلەن سۇرگە بېرىش ۋە ئاندىن كېيىن سۈيدۈك هەيدەش تەدبىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر ۋەرەم يۇقۇرقى يېرىم ئايسىمان قىسىمدا بولسا، ئالدى بىلەن سۈيدۈك هەيدەش لازىم.

(4) سۈيدۈك كوپ مېڭىپ كەتكەندە تەرلەش ۋە ئارقا تەرەت توختاپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا ئارقا تەرەت كوپلىگى ۋە تەرلەش ئاساسى ئورۇندا تۇرىدىغان كېسەللەرگە سۈيدۈك هەيدىگۈچى دورىلارنى ئوبدان ئويلاپ ئىشلىتىش لازىم.

(5) بەدەندە قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بار ياكى ماددىسى تېخى خام كېسەللەرگە سۈيدۈك هەيدۈگۈچى دورىلارنى بېرىشكە ئالدىرىماسلىق لازىم. چۈنكى ماددىنىڭ پىشىشى ئۈچۈن بەدەندىكى سۈيۇقلۇق ئوتتۇرىچە مىقداردا بولىشى كېرەك. چۈنكى كوپ سۈيدۈك چىقىرىش بىلەن بەدەندە قۇرۇقلۇق كۈچىيىپ كېتىپ ماددىنىڭ پىششىنى ئارقىغا سوزۇپ كېسەلنى ئۇزۇنغا سوزۇپ قويۇشى مۇمكىن.

(6) سۇلۇق ئىششىق، پالەچ ۋە مۇپاسىللەر (بوغۇم ئاغرىقلىرى)دە سۈيدۈك هەيدەش ئۇسۇلى ئاساسى ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

سۈيدۈك هەيدىگۈچى دورىلار:

سۈيدۈك هەيدىگۈچى دورىلار ئىسسىق (سوغاقتىن بولغان ئاغرىقلار ئۈچۈن) سوغاق (ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەر ئۈچۈن) كەيپىياتىدىكى سۈيدۈك هەيدىگۈچى

Altun@q

دورىلار ۋە موتىدىل كەيپىياتتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر دەپ 3 تۈرگە ئايرىلىدۇ. بۇلار تۆۋەندىكىچە:

1) ئىسسىق كەيپىياتتىكى دورىلار:

چىگىسەي ئۇرۇغى، كاۋاۋىچىن، ئارپا بىدىيان، جۇۋىنا، رۇمبىدىيان، سۈزاپ ئۇرۇغى، زۇفا، زەدەك (سەۋزە) ئۇرۇغى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا (كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ) ئېلىنىپ سوقۇپ قاينىتىپ تەمى چىققان سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ.

2) سوغاقلىق كەيپىياتتىكى دورىلار:

كاسىن ئۇرۇغى، سىمىز ئوت ئۇرۇغى، ئەگرى ۋە تۆز خاڭگا ئۇرۇغى، ئوغرى تىكەن، ئىسكەنجىۋىن، كاكنەج، قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى.

3) موتىدىل كەيپىياتتىكى دورىلار:

ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك كېسەللىكلىرىدە پىرسىياۋشان بىلەن قوغۇن ئۇرۇغى بېرىلىدۇ، ئەگەر جىگەر مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، ئارپا بىدىيان بىلەن كاسىن ئۇرۇغى بېرىلىدۇ. ئۇيۇشمىلىك (مىكروپلۇق) كېسەللەردە ۋە يەللىك ئاغرىقلاردا سىمىز ئوت ئۇرۇغىغا چىگىسەي ئۇرۇغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە كوپ ئىشلىتىلىدىغان موتىدىل سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار نۇسخىسىدىن تۆۋەندە بىر مىسال كورسىتىمىز:

نۇسخە: بىدىيان، رۇمبىدىيان ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئارپا بېدىيان بىلەن رومبېدە-يانىنى چالا سوقۇپ بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ. قوغۇن ئۇرۇغى بىلەن تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا مېغىزىنى چېقىپ يانچىپ بېدىيان سۈيى بىلەن ئىلەشتۈرۈپ 7 مىسقال قەن ياكى شېكەر قوشۇپ 2گە بولۇپ بىر كۈندە ئىچىلىدۇ.

2 - پەسىل: ماددىلارنى پىشۇرۇش (مۇنزىج) چارىلىرى

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

بۇنىڭ ئۈچۈن تىبابەتتە ھەر بىر ماددىنىڭ ئالاھىدىلىگى ۋە شۇ ۋاقىتتىكى (مۇنزىج دورىلارنى بېرىش ۋاقتىدىكى) ھالىتىگە قاراپ پىشۇرغۇچى دورىلار (مۇنزىجاتلار) بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بىردىن ئارتۇق ماددىلارنىڭ زىيادىلىگىدىن بولغان مۇرەككەپ ئەھۋاللار بولسا، بېرىلىدىغان پىشۇرغۇچى دورىلارمۇ مۇرەككەپ بولۇشى، ماددا قويۇق (غەلىز) بولسا سۇيۇقلاشتۇرغۇچى ۋە سۇيۇق بولسا ئۇيۇتۇپ قويۇقلاشتۇرغۇچى تەركىپلىك بولۇشى لازىم. بۇنداق بولغاندىلا ماددىلارنى ئوڭاي پىشۇرغىلى بولىدۇ. ۋە باشقا غەيرى ئۆزگىرىشلەر يۈز بەرمەيدۇ. مەسىلەن،

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

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

نۇسخە: گۈلبىنەفشە، نىلۇفەر، شاتەرە، چالا سوقۇلغان كاسنى يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، چىلان 7 دانە، چالا سوقۇلغان كاسنى ئۇرۇقى 3 مىسقال، تەرەنجىۋىل 1 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى 16 سەر قايناقسۇغا چىلاپ قويۇپ 8 سائەتتىن كېيىن ماتادىن ئۆتكۈزۈپ تازا سىقىپ تەمىنى چىقىرىلىدۇ. بۇنىڭغا تەرەنجىۋىلنى سېلىپ

سۇس ئوت بىلەن بىرلا قاينىتىپ قايتا سۈزۈپ تەييار-لىنىدۇ، 2 سەردىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ، بۇ نۇسخە قىزىتمىلىق سەپراۋى ئاغرىقلاردا ئۈنۈمى ياخشى. ئەگەر يالغۇز سەپرا ماددىسىلا بولسا بۇ نۇسخىدىكى دورىلار 3 كۈندىن 5 كۈنگىچە بېرىلسە ماددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

2) بەلغەم ماددىسى ئۈچۈن بېرىلىدىغان پىشۇرغۇچى دورىلار.

(1) نۇسخە: ئۈرۈگى ئېلىنغان قۇرۇق ئۈزۈم $\frac{1}{2}$ سەر. بېدىيان، قامغاقلار (چالا سوقۇپ) ھەر بىرى 2 مىسقالدىن. پەرسياۋشان 4 مىسقال. پىشقان ئەنجۈر قېقى 5 دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار 2 چوك چىنە مىقداردا قايناقسۇغا 8 سائەت چىلاپ قويۇلغاندىن كېيىن 1 ئاز قاينىتىپ ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ سۈزۈپ سۈيىگە 1 سەر ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەن ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر سەردىن ئىچىدۇ. ئەگەر بۇ نۇسخىغا 7 مىسقال سىركە قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەمما كېسەلدە يوتەل بولسا، سىركە قوشماسلىق كېرەك. سىركە يوتەلنى كۈچلەندۈرۈپ قويىدۇ.

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

(3) خاس نوقۇت سۇيى (قاينىتىپ تەمى چىقىرىلـ
غان سۇيى) ئىچىشكە بېرىلسە بەلغەم ۋە سەۋدا ئـۇچۇن
پىشۇرغۇچى بولىدۇ. ئەمما كېسەلدە قىزىتما بولسا بېرىشـ
كە بـولمايدۇ. بـەلغـەم مـاددىسىنى پىشۇرۇپ چىقىرىش
ۋاقتى ئۇنىڭ تۇرىگە ۋە بېرىلگەن دورىلارغا قاراپ 15-5
كۈن ئەتراپىدا بولىدۇ.

3) سـەرپىستان 20 دانـە، چـىلان 10 دانـە،
گازىۋان، بادرەنجى بـۇيا، ئـوستۇخودۇس، پەرسىياۋشان،
بېديان، شاتەرە ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، چـۇچـۇكبۇيا
يىلتىزى 3 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سەرپىستان چـالا سـۇقۇلىدۇ.
چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ تاشقى پوستىنى سويۇپ پارچىلاپ
ھەممە دورىلارنىڭ ۋەزنىدىن 5 ھەسسە ئارتۇق قايناقـ
سۇغا 8 سائەت چىلاپ يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ ماتاـ
دىن ئوتكۈزۈپ سىقىپ سۈزىلىدۇ. قـەلـەيلەنگەن مىس
قازانغا ئالدى بىلەن 1 دانـە تـۇخـۇم ئېقىنى تاشلاپ
تازا قوچۇپ ئۇستىگە سۈزۈلگەن دورىنى قۇيۇپ 5 سەر
تەرەنجىۋىل، 10 سەر قەن قوشۇپ يۇمشاق ئوت بىلەن
قىيام قىلىنىدۇ. بىرىنچى قېتىم قايناش ئالدىدا يـۇزىگە
چىققان كوپۇكلەرنى ئېلىپ تاشلاپ ئوبدان قىيام بولـ
غاندا ئېلىپ قۇرۇق قاچىلاردا سـاقلاپ، قىيام قـويـۇق
بولسا 1 سـەرگە 1 سـەر قايناقسۇ قـوشـۇپ قىزىتىپ
كۈنىگە 3 ۋاق ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگـەر قىيام سۇيۇق

بولسا سۇ قوشماستىن بېرىلىدۇ. ئەگەر باشقا ماددىلار ئارىلاشقاندا شۇلارنىڭ دورىلىرىنى قوشۇش كېرەك. خاس سەپرانىڭ مۇنزىجلىق ۋاقتى 3 كۈن ھېساپلىنىدۇ.

مۇنزىجلەرنى بېرىشتە شۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەككى: ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ ماددىدىن بولمىغان (سازەج) ياكى ماددىدىن بولغان ئىكەنلىكىنى ئوبدان ئايرىش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا، ماددى كېسەللەر سازەج دەپ تونۇلۇپ، مۇنزىج بېرىلمەي قېلىپ ماددا كۆچىيىپ كېتىپ كېسەل ئەھۋالى ئېغىرلىشىپلا قالماستىن، بەلكى كېيىنكى داۋالاشقا زور تەسىر بېرىدۇ. ئەكسىنچە سازەج كېسەللەر ماددى دەپ تونۇلۇپ قېلىپ مۇنزىج تەدبىر - لىرى قوللىنىلسا ئاغرىقنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاش - تۇرۇپ قويىدۇ. تەبىئىكى بۇ ئەھۋالمۇ كېسەلنى ئېغىر - لاشتۇرىدۇ. ئۇنىدىن باشقا يۇقۇرقى ماقالىلاردا كورسىتىپ ئوتۇلگەندەك پىشۇرغۇچى دورىلارمۇ ئاغرىقلارنىڭ تەن قۇۋۋىتى، يېشى، تۇرمۇش ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىق - دار ۋە لايىق تەركىپلەردە بېرىلىشى كېرەك. تىبابەتتىكى داۋالاش ئۇسۇلى — كېسەلنى تونۇپ چىقىش (تەشخىس) ماددىنى (مۇنزىج) پىشۇرۇش، ھەيدەپ چىقىرىش (ئىستىفراغ) تەدبىرلىرىنى قوللىنىشتىن ئىبارەت بولۇپ، مۇشۇ تەرتىپ بويىچە چارە كورۇشنى تېۋىپ ياخشى ئىگەللىشى كېرەك.

3 - پەسىل: دورا ئىچكۈزۈش

1. تىبابەتتە ئىپىز ئارقىلىق بېرىلىدىغان دورىلارنىڭ تۈرلىرى①

تىبابەتتە ئېغىزدىن بېرىلىدىغان دورا تۈرلىرى — كېسەلنىڭ قوبۇل قىلىشىغا ئوڭاي بولىشى ۋە دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ھەرخىل شەكىللەر بىلەن تەييارلىنىشى لازىم. تەييارلاشتىن بۇرۇن، ئالدى بىلەن دورىلارنىڭ يېڭى-كونىلىغى ۋە ئىشلىتىشكە بولۇش-بولماسلىق قاتارلىق ئۆلچەملەر ئاساسىدا تەكشۈرۈلىدۇ (بۇلار دورىگەرلىك ئەسەرلەردە تەپسىلى سۆزلىنىدۇ). ئۇنىدىن كېيىن دورىلاردىكى توپا-چاڭ قاتارلىق يات ماددىلار تازىلىنىپ نۇسخىدا كورسىتىلگەن ئۆلچەم بويىچە ئۆلچەپ ئېلىپ بەلگىلەنگەن دورا تۈرى تەييارلىنىدۇ. تۆۋەندە دورا تۈرلىرىنىڭ ئادەتتە كوپ قوللىنىدىغانلىرىدىن بىر قانچىسىنى تونۇشتۇرىمىز.

1) مەئجۇنات (مەجۇنلەر):

ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئەڭ كوپ قوللىنىدىغان دورا تۈرى بولۇپ ئاساسي تەسىر قىلغۇچى دورا ئىسمى بىلەن ئاتىلىدىغان قويۇق ھالەتتىكى مۇرەككەپ بىرىكمە دورا تۈرىدىن ئىبارەت. مەسىلەن، مەجۇنى كومۇنى (زىرە

① دورىلار ھەققىدە تەپسىلى مەلۇمات دورىگەرلىككە ئائىت ئەسەرلەردە يېزىلغان. بۇ باپتا دورا تۈرلىرى ئۈستىدىلا سوزلىنىدۇ.

مەجۇنى)دە ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى دورا زىرە، مەجۇنى پودىنە (پىننە مەجۇنى)دە ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى دورىسى پىننە بولىدۇ.

مەجۇناتلارنى تەييارلاش: مەجۇناتلارنى تەييارلاشتا تەركىۋىدىكى دورىلار ئومۇمەن تۆۋەندىكىچە بىر قانچە باسقۇچتىن ئۆتۈشى كېرەك.

(1) سوقۇش ـ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈش: ئادەتتە مەجۇننىڭ تەركىۋىدىكى دورىلارنىڭ ھەممىسى سوقۇلىدۇ. ۋە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەمما ئالدى بىلەن قاتتىق لىرىنى سوقۇش ئاندىن كېيىن ئاسانراق يۇمشايدىغانلىرىنى سوقۇش كېرەك. ھەر خىل دورىنى ئالاھىدە سوقۇش ياخشىراق. مېغىز دورىلار ئايرىم يانجىلىپ قىيامغا ئېلەشتۈرۈلىدۇ. مەستىكىگە ئوخشاش يېلىم دورىلار بولسا ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئاخىرىدا ئومۇمى تالقانغا بىرلەشتۈرىلىدۇ. تاش (مەدەن) جىنسلىق دورىلار مەخسۇس ئۇسۇللار بويىچە كويدۇرۇلىدۇ ۋە كۆشتە① قىلىنىدۇ. مەسىلەن ياقۇت، ھېقىق زۇمرەت، قاش تېشى، سىماپ، سەنگىيا قاتارلىقلار ۋە دېڭىز ئاستى مەھسۇلاتلىرىدىن مەرۋايىت، سەدەپ، مارجانلار كوشتە قىلىنىدۇ ياكى كويدۇرۇلىدۇ.

(2) يەنجىش (سالايە): ئىپار، ئەنبەر، كوشتە، ياكى كويدۇرۇلگەن دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ئايرىم ـ ئايرىم

① قوشۇمچە كۆشتە قىلىش" ئۇسۇللىرىغا قاراڭ.

دىن توزاڭدەك (قولغا يۇقۇپ يىرىكلىك سىزىلمىگەندەك
ھالدا) يانچىلىدۇ. بۇ سالايە دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) يۇغۇرۇش: مەجۇناتلار ئاساسەن موھسىز (تازىـ
لانغان) ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ
قەن ياكى شېكەر قىيامى ۋە ھەسەل بىلەن يـۇغۇرسىمۇ
بولىدۇ. (مەسىلەن ئىترىپىللەرنى) ھەسەلنىڭ مىقدارى
ياز كۈنلىرى تەييارلانغان مەۋجۇناتلار ئومۇمى دورا
مىقدارى (سوقۇپ تالقانلانغان ھالدىكى ئېغىرلىقى)دىن
2 ھەسسە، قىش كۈنلىرى بولسا 3 ھەسسە ئارتۇق بوـ
لىشى كېرەك. ئالدى بىلەن ھەسەل بىۋاسىتە ئوتتا قويـ
ماستىن بەلكى قايناپ تۇرغان سۇ ئۈستىگە ھاسەلنى
قاچا بىلەن قويۇپ ئېرىتىلىدۇ. ئەگەر شېكەر قىيامى قوـ
شۇشقا توغرا كەلسە ھەسەل ئۈستىگە قىزىق قىيامنى
قۇيسىلا بولىدۇ. ھەسەلنى بىۋاستە ئوت ئۈستىگە قويـ
غاندا ھەسەلنىڭ شىپالىق تەسىرى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ.
ھەسەل سوۋۇپ ئىلىمان بولغاندا، ئەگەر شۇ مەجۇن
تەركىۋىدە زەپەر، ئىپار، ئەنبەر بولسا ئالدى بىلەن
ئۇلارنى سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن
باشقا دورىلار قوشۇلىدۇ. سىرلانغان كوزا ياكى چىنە
قاچىلاردا يېرىمراق ئېلىپ ساقلىنىدۇ (چۈنكى مەجۇناتـ
لار تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن خېمىرغا ئوخشاش كوـ
پۈپ كېتىدۇ.) مەدەن جىنسلىق ۋە تاش جىنسلىق
دورىلار سېلىنغان مەجۇناتلار 6 - 3 ئايدىن كېيىن ئىسـ

تىمال قىلىنىدۇ. باشقا خىل مەجۇنلەر، بولۇپمۇ مېغىز دورىلار كوپرەك سېلىنغان مەجۇناتلارنى 3 - 6 ئاي ئىچىدىلا ئىشلىتىپ بولۇش كېرەك. مەجۇن ئادەتتە بىر كىشىنى بىر قارار داۋالاشقا يېتەرلىك مىقداردىلا تەييارلىنىدۇ. لېكىن داۋالاش ئورۇنلىرى چوڭ بولسا مەلۇم نىسبەت بويىچە كوپلەپ تەييارلاشمۇ مۇمكىن.

2) ھەپ — كۇملاچ دورىلار: تېز تەسىرلىك ھەپلەر ماش چوڭلۇقىدا، ئادەتتىكىلىرى پۇرچاق چوڭلۇقىدا ياسىلىشى كېرەك. ياساش چېغىدا نۇسخىدا كورسىتىلگەن دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، سۇ بىلەن قاتتىقراق يۇغۇرۇپ گۇل يېغى ياكى كۇنجۇت يېغى بىلەن قولنى مايلاپ تۇرۇپ يومۇلاقلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. ھەپلەر نۇسخىدا ئادەتتە تاق ساندا (1 - 3 - 5 - 7) يېزىلىدۇ.

3) قۇرس (تابلېت دورىلار): چوڭراق تۇگمە شەكىللىك دورا ياسالمىسى بولۇپ، تەييارلاش ئۇسۇلى ھەپ بىلەن ئوخشاش. يەلىم دورىلار ئېرىتمىسى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

4) تالقان (سۇپۇپ): يۇمشاق سوقۇلغان تالقان دورا. نۇسخىدىكى تەركىۋىگە قاراپ ئومۇمى دورا ئېغىرلىقىغا نىسبەتەن 2 ھەسسە مىقداردا قەن ياكى ناۋات قوشۇلىدۇ.

5) شەرۋەت: قەن بىلەن قىيام قىلىنغان سۇيۇق

دورا. تەركىۋىدىكى دورىلارنىڭ تاتقىنى ئەرەق تارتىش، چىلاش ۋە قاينىتىش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن چىقىرىپ 5 ـ 7 باراۋەر قەن ياكى ناۋات قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. دورىلار تەركىۋىگە ۋە قىيامنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇقىغا قاراپ قايناقسۇ بىلەن تەڭشەپ (3 ھەسسە قايناقسۇ قوشۇپ) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قۇرۇق قاچىلاردا ئاغزى مەھكەم ساقلانمىسا بۇزۇلىدۇ. ئەگەر پاختىلاشقان ـ لىقى مەلۇم بولسا بىر ئاز قەن قوشۇپ قايتا قاينىتىل ـ سا بولىدۇ. شەرۋەت سۈزۈك تەييارلىنىشى ئۈچۈن 1 دانە تۇخۇم ئېقى قوشۇلىدۇ. دەسلەپ يۈزىگە ئورلەپ چىققان كوپىكى سۈزۈپ تاشلىنىدۇ.

6) قايناتما (مەتبۇخ): قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان دورا تۈرى. قايناتمىلار تەركىۋىدىكى يىلتىز دورىلار چالا سوقۇلىدۇ. ئۇرۇق ۋە مېغىز دورىلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ. مىۋە تۈرىدىكىلىرى (ئەينۇلا، قارا ئۈرۈك، ئەنجۈر قاتار ـ لىقلار) بىر قانچىغا پارچىلاپ تاشلانسا بولىدۇ. دورىلار پۈتۈن ئېغىرلىقىنىڭ 7 ـ 5 باراۋىرىدە قايناقسۇغا 6 ـ 8 سائەت چىلاپ (ئۈستى يېپىق ھالدا) قاينىتىپ $\frac{1}{3}$، $\frac{1}{2}$ قىسمى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ تەي ـ يارلىنىدۇ. ئادەتتە قايناتمىلار بىر قېتىملىق ياكى بىر كۈنلۈك تەييارلىنىدۇ.

7) چىلانما (نۇقۇ): قايناقسۇغا چىلاپ تەمى چى ـ

قىرىلغان دورا تۇرى. قايناتمىشقا بولمايدىغان ياكى سوغاق دورىلارنى مەسىلەن، خىيارشەمبەر، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى يېتەرلىك مىقداردا (دورا چوككىدەك قايناقسۇغا چىلاپ ئۈستىنى يېپىپ) 4 سائەتتىن كېيىن، پاكىزە قوشۇق بىلەن مىجىپ تەمىنى تولۇق چىقىرىپ ماتادارقىلىق سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئادەتتە بىر قېتىملىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ.

8) ئەرەق: پار سۈيى شەكلىدە تەييارلانغان دورا تۇرى. بۇلارنىڭ ئۆزىنى يالغۇز ھالدا ياكى باشقا دورا تۇرلىرى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەك، مېڭە ۋە جىگەرگە تەسىر قىلغۇچى ۋە پۇراقلىق دورىلار نۇسخىلاردا كۆرسىتىلگەن مىقداردىكى سۇ بىلەن پار قازانغا سېلىنىپ، بەلگىلىك مىقداردا چىقىرىلىدۇ. بەزى كىتابلاردا ئەرەقنى گۇلاپ دېگەن ئاتالغۇ بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئەمما بىزنىڭ بۇ كىتاۋىمىزدىكى گۇلاپ دېگەن ئاتالغۇ قىزىل گۈلنىڭ ئەرەقىدىن ئىبارەتتۇر.

ئەرەقلەرنى تەييارلاشتا ئەرەق تارتىلىدىغان دورىنىڭ گۈللەش، چىچەكلەش پەسلى ئەڭ ياخشى ۋاقىت ھېساپلىنىدۇ. مەسىلەن، بىدەمىشكى ئەرەقى، كاسنى ئەرەقى، قىزىل گۈل ئەرەقى ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە تەييارلاپ ساقلىنىدۇ. يېڭى، ياش، غولى بولمىغاندا قۇرۇق گۈللىرىنى 6 ـ 8 سائەت قايناقسۇغا چىلاپ قويۇپ ئەرەق تارتىلسىمۇ بولىدۇ.

9) مۇراببا ۋە گۈلقەنلەر: قەن قىيامى بىلەن تەييارلانغان دورا تۈرى: مۇراببالار دورىلارنىڭ ئوتتۇرا ھالدا پىشقان ياكى ياخشى پىشقان پەسىللىرىدە تەييارلىنىدۇ. قۇرۇق دورىلاردىن تەييارلىغان مۇراببانىڭ داۋالىش ئۈنۈمى تۆۋەن بولىدۇ. ساقلاش ۋاقتى ئۇزۇنىراق بولىدىغان مۇراببالار (ھىلىلە مۇراببابىاسى، زەنجىۋىل مۇراببىاسى) نىڭ قىيامىنى ناھايىتى ئۈستۈن ئېلىپ قاتۇرۇلىدۇ. ئۇزۇن ساقلىمايدىغانلىرىنىڭ قىيامى ھەسەلدە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئەينۇلا، ئەنجۈر ۋە مۇراببالار. مۇراببالار قۇرۇق قاچىلارغا ئېلىپ سوغاق جايدا ساقلىنىدۇ. ئالغاندا قۇرۇق قوشۇقلار بىلەن ئېلىنىدۇ، ئۇنداق قىلمىغاندا ئاسانلا بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ئەگەر كوكىرىپ قېلىش ۋە غەيرى پۇراق ۋە تەم پەيدا قىلسا بىر ئاز قەن بىلەن قايتا قىيام قىلىنىدۇ.

گۈلقەنلەرمۇ دورا گۈل چېچەكلىرى ئېچىلغاندا تەييارلىنىدۇ. گۈل ياپراقلىرىنى تازىلاپ، ئاق قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ يانچىپ 4 سەر يانچىلغان گۈلگە 1 جىڭ شېكەر ھېساپلاپ قىيام قىلىپ ياكى شۇنداقلا سوقۇلغان قەن ياكى شېكەرنى ئېلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ. سىرلانغان ساپال كوزا ياكى چىنە كورىلارغا ئېلىپ تۇمۇز ئاپتىۋىدا ئەڭ ئاز بولغاندا 2 ئاي مىقدارى قويۇپ پىشۇرىلىدۇ. قىزىلگۈل گۈلقىنى ھەسەل بىلەنمۇ تەييارلىنىدۇ. بۇ ھەسەلى گۈلقەن دەپ ئاتىلىدۇ. باشـ

قا گۇلقەنلەر (پىننە، بىنەپشە ۋە ئانار گۇلى گۇلقەنلىرى) قەن بىلەنلا قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلماي ئارىلاشتۇرۇپ ياسىغان گۇلقەنلەر ئاپتابى گۇلقەن دەپ ئاتىلىپ، داۋالاش ئۇنۇمى جەھەتتىن قىيام قىلىپ تەييارلىغان (ئاتەشى گۇلقەن)لەردىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. گۇلقەن تەييارلاشتا توۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىنمىسا دورا ئاسانلا بۇزۇلۇپ كېتىدۇ ۋە داۋالاش ئۇنۇمىگە تەسىر يېتىدۇ. گۇلقەن تۈرىدىكى دورىلار تىبابەتتە كوپ قوللىنىلىدىغان ھەم داۋا ھەم غىزالىق تەسىرگە ئىگە دورا تۈرلىرىدىن ئىبارەتتۇر:

(1) قىزىلگۇلنىڭ غوزىسىغا تېگىپ تۇرغان سېرىق قىسمى قىرقىپ تاشلىنىشى ھەم گۇل ئۇتتۇرىسىدىكى ئۇرۇغدەك سېرىق نەرسىلەر قوشۇلۇپ قالماسلىقى كېرەك.

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

(3) گۇلقەنلەر ئاپتاپتا تۇرغاندا بىرىنچى قېتىم بىر ھەپتىدىن كېيىن، كېيىنچە 2 ـ 3 كۈندە بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن ئاستىن ـ ئۈستۈن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم. ئەمما تومۇر نەرسىلەر بىلەن قوچۇشقا بولمايدۇ (سىرلانغان مەدەن تاياقچە بولسا بولىدۇ) گۇلقەننى بۇزۇپ قويىدۇ. ساقلىغاندىمۇ تومۇر قاچىلارغا ئالماسلىق لازىم.

4) تەييار بولغان گۇلقەنلەر ئوز رەڭگىدە بولسا

بۇ تەلەپكە لايىق تەييار بولغانلىغىدۇر. مەسىلەن قىزىلگۈل گۈلقىنى سۈزۈك قىزىل رەڭدە، بىنەپشە گۈلقىنى مايسا رەڭدە بولىدۇ.

10) دەملەنمە (كاشكاپ): ئاز مىقداردىكى بىر قىي- تىملىق دورىنى چەينەكدەك نەرسىلەردە دەملەپ بىر ئاز قەن، شېكەر بىلەن تەم كىرگۈزۈپ بېرىلىدىغان دورا تۈرى.

يۇقۇرقىلاردىن باشقا، يەنە ئۇيغۇر تىبابىتىدە ھەرخىل مەدەنلەر مەخسۇس ئۇسۇللار بىلەن كۆشتە قىلىنىپ دو- رىغا ئىشلىتىلىدۇ (قوشۇمچە كۆشتىلەر ماۋزۇسىغا قاراڭ). ھايۋانلار (ئىشت، كالا ۋە ئىشەك)نىڭ ئوت خالتىسى ئۈچەي ۋە مەئدىسى قاتارلىقلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىدا پەيدا بولىدىغان تاشقا ئوخشاش بىرخىل ماددا يەنى فادزەھەر ھايۋانىيلارنى تېز قۇتقۇزىدىغان ۋە زەھەر قايتۇرىدىغان دورا سۈپىتىدە قوللىنىدۇ.

2. باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى

تىبابەتتە ماددىنى پىشۇرۇش، ھەيدەپ چىقىرىش ۋە ئىغىزدىن دورا بېرىشتىن باشقا يەنە تووۋەندىكى بىر- قانچە چارىلەر بار. بۇلارنى كورستىپ ئوتۇلگەن تەد- بىرلەر بىلەن تۈشۈپ ياكى مۇستەقىل قوللىنىش مۇمكىن.

1) پۇراتقۇچى دورىلار (شەمۇم) — ئوتكۇر پۇراق چىقىرىپ تۇرىدىغان دورا تۇرلىرىنى پۇرۇتۇش بىلەن تەسىر كورستىش، ئۇسۇلى بولۇپ، سۇيۇقلۇق دورا تۇر- لىرىنى پۇرۇتۇشنى "لەخلەخە"، قۇرۇق (تالقاندەك سوقۇل-

Altun0q

غان) دورىلارنى بۇرۇن ئىچىگە تارتقۇزۇپ مىڭىدە غىدىق-
لىنىش — چۈشكۈرۈش پەيدا قىلىش ئۇسۇلى "سۇئۇت"
دەپ ئېيتىلىدۇ.

2) ئۇپۇخ: يۇمشاق سوقۇلغان دورىلارنى بوشلۇق
ئەزالارغا (بۇرۇن، تاماق، ئېغىزلارغا) پۈركۈش ئۇسۇلى
بولۇپ، چىش تۇۋىگە دورا بېسىشنى "سۇنۇن"، جاراھەت
(يارا) ئۈستىگە دورا سېپىشنى "زورۇر" دەپ ئاتايدۇ.

3) ئىنكاباب: دورىلارنىڭ قاينىتىپ چىقىرىلغان
ھورىغا پۇتۇن بەدەننى ياكى بىرەر ئەزانى (مەسىلەن،
قۇلاقنى) ئوراپ تۇرۇپ تۇتۇش ئارقىلىق ھورلاندۇرۇپ
تەرلىتىش ئۇسۇلى.

4) كىماد: ئىسسىق ئوتكۇزۇش (قۇرۇق ئىسسىق
ئوتكۇزۇش).

5) تەمرىخ: نەم دورا تۇرلىرىنى بەدەنگە قويۇپ
تەسىر كورسىتىش. ياغلارنى سۇركەپ تەسىر كورسىتىش
بولسا "تەرھىن" دەپ ئاتىلىدۇ.

6) پىلتە: قۇرۇق تالقان، مەلھەم، ياغ ياكى سۇ-
يۇق دورىلارنى پىلتىدەك بىر نەرسىگە يۇقتۇرۇپ بوشلۇق
ئەزالار (بۇرۇن، قۇلاق، سوڭ، سۇيدۇك يولى) جاراھەتنىڭ
ئېچىلىپ قالغان توشۇگىگە سېلىش.

7) ھومۇل: چوڭراق ھەجىمدىكى پىلتە ياكى لاتى-
دەك نەرسىلەرنى نەم دورىلارغا مىلاپ بالىياتقۇ ئاغزىغا،
چوڭ يارا ئىچىگە تىقىپ قويۇش (ئاياللار جىنسى يولى-
غا قويىلىدىغىنى — فەرزىجە دېيىلىدۇ).

8) مەلھەم: قويۇق ھالدىكى ماي دورا شەكلى. سۇيۇق ياغدەك بولغىنى رەۋغەن دېيىلىدۇ.

9) زىماد: ھەرخىل مۇرەككەپ دورا تۈرلىرىنى بەدەنگە بىر مەزگىل قويۇپ تەسىر كۆرسىتىش.

10) تىلا: قاتتىق دورا تۈرلىرىنى (مەسىلەن بوزۇغا، جويىز، موزا قاتارلىقلارنى) سۇيۇق دورا ياكى سۇ بىلەن تاشقا سۈرۈپ ئەزاغا (بەدەنگە) چىپپىش بىلەن تەسىر كۆرسىتىش.

11) پاشۇيە: مۇرەككەپ دورىلارنىڭ تەمىنى چىقىرىپ ئىللىمان ھالدا تىزدىن ئاستىنقى قىسمىنى چايقاش (تىزدىن توۋەنگە قاراپ قويۇش). بۇنىڭدا كوپىنچە بەك قىزىتمىلىق تەپلەردە ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە باش ئاغرىشنى توختىتىش تەدبىرى سۈپىتىدە قوللىنىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا كېسەلنىڭ ئالدىغا پەردە تارتىپ قويۇش، باشنى ئۇستۇنرەك قويۇپ ئىشلەش كېرەك. بۇنداق قىلمىغاندا باش بىردىنلا قىيىپ كوڭلى ئايىنىشلار پەيدا بولىشى مۇمكىن.

12) ئابىزەن: تەمى چىقىرىلغان دورا سۇيىدە بەلدىن ئاستىنقى قىسمىنى چىلاپ ئولتۇرغۇزۇش.

13) بوخۇر: دورىلارنى كويدۇرۇپ ئىسىنى بۇرۇنغا ماڭدۇرۇش ياكى مەلۇم بىر ئەزانى ئىسلاش (بۇۋاسىر كېسىلىدە بۇۋاسىر ئۇسۇكچىسىگە ئىس بىلەن تەسىر كۆرسىتىلىدۇ).

14) مىگىنىڭ زەربىگە ئۇچرىشى (ئۇرۇلۇش، يىقىـ لىش) سەۋەپلىك كېسەل ھۇشسىزلانغاندا ياكى تۇتقاق كېسەل ۋە ئېغىر كوكۇل ئېلىشىش كېسەللىكلىرىدە قۇلاق ئارقىسى، گەجگە ۋە بۇرۇن تۇكلىرىنى يۇلۇش (موچىنلاش) بىلەن كېسەلنى ھۇشىغا كەلتۈرىلىدۇ.

3. دورا بىلەن زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلار

كورگەنلا دورىنى ئېغىزغا سېلىپ كورمەسلىك، گۇمانلىق دورىلارنى ئىستىمال قىلماسلىق لازىم. زەھەرـ لىك نەرسىلەر (مەيلى تاماق ياكى دورا بولمىسۇن) كويـ دۇرۇش، ئېچىشتۇرۇش ۋە باشنى ئايلاندورۇش قاتارلىق بەلگىلەرنى بېرىدۇ (زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چاـ رىلار ماۋزۇسىغا قاراڭسۇن). زەھەرلىك دورىلارنىڭ ئوزىگە خاس ئالامەتلىرىمۇ بولىدۇ. زەھەرلەنگۇچى ئېغىر ھالدا قۇسۇپ ياتسا ۋە ئاغزىدىن پۇراق چىقسا تۇرسا دەرھال تەدبىر قوللىنىش كېرەك. ئۇيغۇر تىبابىتىدە كوپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىچىدە توۋەندىكىلىرى زەھەرلىك دورىلاردۇر.

فەرپىيۇن، ئەپىيۇن، زەڭگار، ئاق پارپى، بىلىق ئۇتى، كىملە ئوتى، قاپلان ئوتى، ئاق-قارا خەربەق، زەرنىخ ۋە باشقىلار.

چارە: زەھەرلەنگەنلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن دەرھال قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

قەي قىلدۇرۇش ئۇسۇلى: توخۇ پېيىنى گالغا تىقىپ ئۇزلىگىدىن قەي قىلدۇرۇش ياكى كۇنجۇت يېغى بىلەن كوپ مىقداردا ئىلمان سۇنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئەگەر كۇنجۇت يېغى ئورنىدا زەيتۇن يېغى بولسا ناھايىتى ياخشى. ئەنجۇر ئۇرۇغىنى كالا يېغى بىلەن قاينىتىپ ئىچىرىلسە دەرھال قۇسىدۇ. ئەگەر زەھەرلىك ماددا قەي بىلەن چىقىپ كەتمىسە تەرياك ۋە مەسرو دىتوسدەك زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. زەھەرلەنگۈچىگە كوپلەپ سۇت بېرىش كېرەك، ياكى كالا سۇتى مەسكە مېيى بەرسەمۇ بولىدۇ. تىنچ ياتقۇزۇپ كىيىملىرىگە خۇشپۇراق نەرسىلەرنى چېچىش ۋە مىڭىنى تازىلاش ئۈچۈن چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۇرۇتۇش لازىم. ئايلىنىپ كېتىدىغان ئەھۋاللار كورۇلسە قول-پۇتلارنى ئۇگىلاش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ چارە قىلىش كېرەك.

4 - پەسىل: بوۋاقلارنى داۋالاش

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار كېسىلىنىڭ سەۋەپلىرى ئۇلارنىڭ تەن ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن ئومۇمەن سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ پارلىرىدىن ئىبارەت بولىدۇ. بوۋاقلار ئاغرىپ قالغاندا كورۇلىدىغان بەلگىلەر تووەندىكى بىرقانچە تۇردىن يىراقلاشمايدۇ.

1) گەجگە (بويۇن) قىسمى قاتىدۇ، چىراي سارغىيىپ ۋاقىراپ يىغلايدۇ.

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

2) ئايلىنىپ كېتىپ كوز قارىچۇقلىرى ئارقىغا تارتىلىپ كېتىپ، ھۇشسىزلىنىدۇ.

چارىسى: مارجاننى بىر ئاز قىزىتىپ ئىككى قاش ئوتتۇرىسىغا يېقىش بىلەن بالا ھۇشىغا كېلىدۇ. ئاندىن كېيىن كېسەللىكە قاراپ چارە قىلىش لازىم.

3) چوچۇيدۇ. بۇ مىڭىدە ياللۇغلىنىش يۈز بەرگەنلىك نەتىجىسى بولۇپ، مىئەسائىلە، زەپەر ۋە قەنتلەرنى قوشۇپ كويدۇرۇپ چىققان ئىسنى بۇرۇنغا تۇتۇش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

4) بالىنىڭ چىرايى سارغىيىپ ئۇسسۇزلۇق كوپ بولسا، ھول قاپاقنىڭ پوستى، پەتەنگان ئۇرۇغى، سېمىز ئوت كوكىنى سوقۇپ باشقا چېپىش لازىم. ياكى يۇمغاق سۈتىنىڭ سۇيىنى گۇل يېغىغا قوشۇپ پىشانىسىغا چېپىش كېرەك.

بالىنىڭ كوزى ئاغرىپ قالسا ياڭاق ۋە زىرىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئاز نەم قىلىپ قىز بالا ئىمىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ پاختىغا سۇۋاپ كوز ئۈستىگە قويۇش لازىم.

بوۋاقلارنىڭ قۇلىغى ئاغرىپ قالسا دائىم قۇلىغىنى ياستۇققا سۇركەيدۇ، تولا يىغلايدۇ، مۇنداق ۋاقىتلاردا

AltunOq

ھەسەل بىلەن بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ پىلتە ياساپ قۇلاق ئىچىگە تىقىپ قويۇش لازىم.

باللارنىڭ چىشى چىقىش ۋاقىتلىرىدا ئېغىز ئىچىنى بادام يېغى، توخۇ يېغى، ئىسلىكلەر بىلەن ياغلاپ تۇ- رۇش لازىم.

5 - پەسىل: كېسەللەر تامىغى

كېسەللەرگە بېرىلىدىغان غىزا ئاغرىق ئۈچۈن ئوزۇق بولۇشتىن تاشقىرى مەلۇم داۋالىق (شىپالىق) ئۈنۈمگە ئىگە بولىشى، كېسەللىك سەۋەپچىسى بولغان ماددىنى كوپەيتىدىغان ياكى قوزغىتىدىغان بولماسلىغى كېرەك (بۇ ھەقتە مۇناسىۋەتلىك كېسەللەر بابىدا ئايرىم توختى- لىمىز). تۆۋەندە تىبابەتتە كوپرەك قوللىنىدىغان تاماق تۈرلىرىنى كورسىتىپ ئوتىمىز:

1) قىيما شورپا:

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

2) ئارپا سۇيى (مائۇششىئىر)

قىزىتمىلىق كېسەللەر ئۈچۈن ئوزۇق بولىدىغان ۋە شىپالىق ئۈنۈمى بار تاماقدۇر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ئارپىنى شاكىلىدىن ئايرىش (مۇقەششەر قىلىش) كېرەك. يەنى يېتەرلىك سۇ بىلەن بىر ئاز قايناتسا ئارپا شاكىلىدىن ئاجرايدۇ. بۇ خىل ئارپىنىڭ ئېغىرلىغى بىلەن 4 باراۋەر سۇ قويۇپ كوچا ئاش پىشۇرغاندەك پىشۇرۇپ سۈزۈپ سۇيى بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە ئىچ سۈرۈش ھادىسىسى بولسا ئالدى بىلەن ئاقلانغان ئارپىنى تومۇر قازاندا بىر ئاز قورۇۋې-تىپ پىشۇرۇش لازىم.

كېسەلدە يوتەل، زۇكام ياكى قۇرۇقلۇق ئالامەتلى-رى بولسا، ئارپىغا چىلان، سەرپىستان قوشۇپ قاينىتى-لىدۇ. سۈزۈپ بىر ئاز شېكەر سېلىپ بېرىلىدۇ. ئارپا سۇيى بىلەن ئىسكەنجەبىن قوشۇپ بەرمەسلىك لازىم. چۈنكى سىركە بىلەن ئارپا بىرلەشسە مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ قويىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىن كېيىن ئارپا سۇيىگە گوش سېلىپ پىشۇرۇپ بې-رىلسە كېسەلنىڭ ئاسان ماغدۇرغا كېلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەمما قىزىتمىلىق ھاللاردا گوش بېرىشكە بولمايدۇ.

3) ھەرسە: كىچىك قۇشلارنىڭ مەسىلەن، قۇشقاچ، تورۇلغا قاتارلىقلارنىڭ گوشىنى پۇرچاق قوشۇپ سۇدا پىشۇرۇپ سۇيىگە سىركە، يۇمغاقسۇت قوشۇپ تەييارلىنىدى-

تاماق. ھەر قانداق كېسەللەرگە مۇۋاپىق غىزا ھېساپلىنىدۇ.

4) زىرىباج: قىيما شورپىغا ئۇزۇم، ئۈرۈك، چىلان، ئەينۇلا قاتارلىق قۇرۇق مېۋىلەر ۋە شاپتۇل قېقى قوشۇپ (بىر ئاز زەپەر ۋە يېتەرلىك مىقداردا زىرە قوشۇش لازىم) قايىنىتىپ سىركە قويۇپ سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5) گوش سۈيى (مائۇللەھمى) ئېغىر كېسەللەر ئۈچۈن ئەڭ مۇۋاپىق ئوزۇق بولۇپ پۈتۈنلەي بەدەنگە سىڭىپ كېتىشى مۇمكىن. تەييارلاش ئۇسۇلى ”ئوپكە سىلى“ ۋە ”جۇدەتكۈچى قىزىتما“ بايانىدا تەپسىلى سوزلىنىدۇ.

XIV ماقالا. ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېـ-
سەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش

بەدەن سالامەتلىكىنى ساقلاش ۋە كېسەلدىن ساقـ-
لىنىش چارە تەدبىرلىرى زورۇر سەۋەپلەر دىگەن مـاقا-
لىدا تەپسىلى سوزلەنگەن. تۆۋەندە بۇنىڭ يەنە ئـايـرىم
قىسىملىرى سوزلىنىدۇ.

1 - پەسىل: جىسمانى ھەركەت

ھەركەت ـــ جىسمانى ۋە روھى (نـەفسانى) بولىدۇ.
جىسمانى ھەركەت ئادەم سالامەتلىكى، جۇملىدىن كېسەلـ-
دىن ساقلىنىش ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. چۈنكى جىسمانى
ھەركەت جۇملىدىن ئەمگەك بەدەنگە ئىسسىقلىق بېرىدۇ،
نەپەسنى تېزلەشتۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تەبىئى ئىسسىقلىقـ-
نى قوزغايدۇ. بەدەندىكى ئۆزۈقلۇقلارنى تەنگە تارقىتىپ،
يىغىلغان كېرەكسىز ماددىلارنى نەپەس، تەر ئـارقـىلىق
بەدەن سىرتىغا ھەيدەيدۇ. ئۇندىن باشقا مۇۋاپىق بـولـ-
غان جـىسـمانى ھەركـەت گـوش، پەي ۋە بوغۇمـلارنى
چىڭىتىپ بەدەنىنىڭ تاشقى سەۋەپلەر (تەسىراتلار) بىلەن

كېسەللىنىشنى توسىدۇ. ئەگەر جىسمانى ھەركەت مۇۋاپىق بولمىغاندا (ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتكەندە) ياكى پەقەت ھەركەت قىلمىغاندا ئەكسىچە بەدەن ئاجىزلىشىپ ھەرخىل كېسەللىكلەر بىلەن ئاسانلا ئاغرىپ قالىدۇ.

2 - پەسىل: روھى ھەركەت

بۇ روھى پائالىيەتتىن ئىبارەت بولۇپ، ساقلىقنى ساقلاش جەھەتتە ئوزۇقلىنىش ۋە جىسمانى ھەركەتتىنمۇ يۇقۇرى تۇرىدۇ. مەسىلەن،

(1) خوشلۇق: خوشلۇق يۈرەك ھەركىتىنى تېزلەشتۈرۈپ تومۇرلاردىكى قاننى ھەركەتلەندۈرۈپ، ئوزۇقلۇقنىڭ بەدەنگە ياخشى سىڭىشىنى كۈچلەندۈرۈپ، كىشىلەرنىڭ رەڭگى-روينى قىزىل ۋە بەدەننى ساغلام قىلىدۇ. ئەكسىچە خاپىچىلىق سالامەتلىككە، جۈملىدىن ئوزۇقلۇقنىڭ سىڭىشىگە ناچار تەسىر كورسىتىدۇ. خوشلۇقنىڭ ئۆز ئېتىدالدا بولغىنى ياخشى. ھەددىدىن ئارتۇق خوشلۇق يۈرەك ھەركىتىنى بىردىنلا توختىتىپ قويۇش بىلەن ئولۇمگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

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

Altun...

3 ـ پەسىل: هامىلدار ئاياللار ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى

هامىلدار ئاياللار قان ئالدۇرۇش، ھىجامەت قويدۇرۇش، سۈرگە دورىسى ئىچىش، قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم. تىۋىپ ھامىلدار ئايالغا دورا بېرىشتە كوپ ئېھتىيات قىلىشى كېرەك. ئېغىر نەرسە كوتەرمەسلىك، قاتتىق ۋاقىراش، خاپا بولۇشلاردىن ساقلىنىشى، ئارىلاپ ئىسكەنجىبىن، گۈلقەن، ھەسەل ئىستىمال قىلىپ تۇرۇشى كېرەك.

قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجى ئادەتتە قۇرۇق سوغاق بولىدۇ. شۇڭا بۇلارغا كورىلىدىغان تەدبىرلەردە ئۇنىڭغا دىققەت قىلىش (ھول ئىسسىقلىق قىلىش) لازىم. ھول ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇش، مونچىغا چۈشۈپ تۇرۇش كېرەك. تاماقلارمۇ ھول ئىسسىق بولۇپ، ئاز ـ ئازدىن كۈنىگە بىر قانچە قېتىم بېرىلىشى لازىم. ئەمما بەك ئىسسىقلىق قىلماسلىق لازىم. ھەزىم قىلىنىشى ناچار، سەۋدا ماددىسىنى تۇغدۇرىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىش ۋە يېتەرلىك دەم ئېلىش كېرەك. توپا ـ چاڭ بەك ئىسسىق ۋە سوغاق ھاۋادىن ساقلىنىش لازىم. ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەن يەپ تۇرۇش، قېرىلاردا ھەرخىل كېسەللەرگە قارشى قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

ئىككىنچى قىسىم كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش

I ماقالا. باش ۋە مىڭە كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: باش ئاغرىقى (سەدائى)

ئاددى باش ئاغرىقى (سەدائى ساددە)

ئاددى باش ئاغرىقى مىڭىنىڭ ئۆز جىسمىدىكى كېسەللىك بولماي بەلكى هارارەتلىك كېسەللەر مەسىلەن، كېزىكلەر، قىزىل، چېچەك، نۇقرىس (كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى) ۋە بورەكتىكى زەرەلىنىشلەرنىڭ باشلىنىشىدا باش ئاغرىيدۇ. ياكى شاراپ (هاراق)، كاۋاپلارنى كوپ ئىستىمال قىلىشتىن ۋە كوپ جىنسى ئالاقىدىنمۇ باش ئاغ- رىقى كېلىپ چىقىدۇ. قاتتىق غەزەپلىنىش چاڭ - توزاڭ- لىق جايلاردا ۋە گۇڭگۇرت كانلىرىدا ئىشلەشمۇ باش ئاغرىقىغا سەۋەپچى بولىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپلىرىنى يوقىتىش بىلەن ئالامەت- لىرىگە قاراپ تەدبىر قوللىنىش لازىم.

ئەسەبىي (نېرۋىلىك) باش ئاغرىقى (سەدائى ئەسەبىي)

سەۋەبى: ئەسەپلەرنىڭ مىزاجى سوۋۇپ كەتكەنلىكـ تىن، شۇنىڭدەك بەدەننىڭ ئومۇمىي مىزاجىمۇ سوغـاقلىق تەرىپىدە بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بـەزىدە بـىردىنلا كوپ مىقداردا مۇزدەك سوغاقسۇ ئىچىش، سوغاقسۇغا چۈـ شۈش ياكى سوغاق ھاۋادا باش ئوچۇق قېلىش بۇ خىل باش ئاغرىشقا سـەۋەبچى بـولىدۇ. ئـاتەشەك (سىفىلىس) كېسىلى قاننى بۇزۇش بىلەن ئەسەپلەرگە تـەسىر يېتىپ ئەسەبىي باش ئاغرىشقا دۇچار قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: بـاش ئـاغرىقى قـاش ۋە پىشانـە تېرىسىنى ھەركەتلەندۇرگەندە كـۈچىيىدۇ. بـاشنىڭ تېرە ۋە چاچلىرىنى بـاسقاندىمۇ ئـاغرىق سېزىلىدۇ. پىشانىنى تۇتۇپ كورگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: 1) قـارا چـاي يـاكى ئـاق چاي 1 مىسقال، قوزاق داچـىن 1 مىسقال، ئـوستۇخـوددۇس 1 مىسقال لاچىن دانـە 1 مـىسـقال، قـەھۋە (كـافى) 3 مىسقال، ئۇلارنى سـۇقۇپ قاينىتىپ نـاۋات سېلىپ ئىـ چىشكە بېرىلىدۇ. ھىلىلە مۇرابباسىدىن 2 دانىنى گازىۋان ئـەرەقـىـدىن 4 مـىـسقال بـىلەن بېـرىلـىدۇ. يېيىشكە ئىتىرىپىل كەبىرى (1 ـ نۇسخە)نى ئەرەقى گازىۋان بىلەن بىللە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

2) خەمىرى گازىۋان (32 ـ نۇسخە)دىن 3 مىسقالـ نى ئەرەقى گازىۋان بىلەن بېرىلىدۇ.

3) ئاق سەندەلنى گولاپتا تاشقا سۇرۇپ پىشا-نىسىغا چاپىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا، پىشانىسىگە سىركە چاپىدۇ (قىزىتمىسى بولۇپ يۈز-كوزلىرى قىزارغان بولسا).

قاندىن بولغان باش ئاغرىقى (سەدائى دەمەۋى)

سەۋەبى: باشنىڭ كوكتۇمۇرلىرىدىكى قاننىڭ كوپەيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق باش ئاغرىقى سەدائى دەمەۋى ۋەرىد دېيىلىدۇ. شۇنىڭدەك باشنىڭ قىزىلتومۇرلىرىدىكى قاننىڭ كوپىيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق باش ئاغرىقى سەدائى دەمەۋى شىريانى دېيىلىدۇ.

يەنە يۈرەكتىكى قان مىقدارىنىڭ زىيادە بولىشى تۈپەيلىدىن قاننىڭ يۇقۇرقىدەك قانتومۇرلاردا تولۇپ كېتىشى بىلەن قاندا خىلىتلارنىڭ مىقدارى ئېشىپ، مىڭە ساھەسىگە توپلىشىپ مىڭىنى سىقىپ قويۇش بىلەن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. ئاياللاردا ھېيزنىڭ ۋاقتىدىن بۇرۇن توختاپ قېلىشى، راھەتپەرەسلىك ۋە قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىپ ھەركەت، ئەمگەك قىلماسلىق بىلەن قاندىن بولغان باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: باش ئىسسىق، ئېغىر بولىدۇ. پىشانە قىسمىنى تۇتۇپ كورگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. يۈزى ۋە كوزىنىڭ ئىچىمۇ قىزارغان بولىدۇ. تومۇر تېز ۋە كېچە-

ككەن، سۇيدۇك قىزىل قان رەڭگىدە كېلىدۇ. ئىغىز ئىـ
چى تاتلىق، ئاۋازى پۈتكەن بولۇپ، تەشنالىق ئـانچـە
كوپ بولمايدۇ.

داۋاسى: 1) شەرۋەت بىنەپشە (2 ـ نۇسخە) كۈنىگە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 10 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2) تووەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن پاشۇيە قىلىنىدۇ:

نۇسخە: بـۇغداي كېپىگى، ئارپا ئۇنى، 9 مىسقالـدىن، تۇز 1 سەر 10 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ، يىلـمان هالەتكە كەلگەندە تاكى كېسەلنىـڭ كوڭـلى ئاينىـغانغا قەدەر پۇتىنىڭ تىز ئاستى قىسمى يۇيىلىدۇ.

3) ئىترىپىل كەبىرى (1 ـ نۇسخـە) 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

4) تامىغىغا چۇجە شورپىسى بېرىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىغى (سەدائى سەپراۋى)

سەۋەبى: 1) جىـگەرنىـڭ هەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىغىدىن كەيمۇسنىڭ هاسىل بولىشى غەيرى تەبىئى بولۇپ، مەيدە ئىچىدە غەيرى تەبىئى سەپرا تـوپلىنىپ قالىدۇ. بۇ باشنىڭ قاتتىق ئاغرىشىنى كەلتۇرىدۇ.

2) جىگەرنىڭ ئۇز ئاغرىقلىرىدا ئـومۇمى هـەزىم قىلىش خىزمىتى ناچارلىنىپ باش ئاغرىغىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: رەڭگى ۋە كوز ئىچى سېرىق، تەشـنالىق كوپ بولۇپ، بېشى تۇتقاقلىق ئـاغرىيدۇ. سـوغاق

AltunOq

نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلغاندا ياكى سوغاق ھاۋاغا چىققاندا ئاغرىق پەيسىپ قالىدۇ. قەي قىلسا ئاچچىق سېرىق سەپرا قۇسىدۇ. ئىچى سۈرسىمۇ سەپرا بىللە كې‍لىدۇ. بۇ خىل سەپرالىق خىلتلارنىڭ سىرتقا چىقىشى بىلەن باش ئاغرىشى ساقىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش: 1) باشنىڭ ھارارىتىنى تىۋۋەنلەشتۈرگۈچى تىۋەندىكى تەدبىرلەرنىڭ بىرى قوللىنىلىدۇ:

(1) سىغاق سۇ قۇيىلىدۇ. قاپاق، خاشخاشلارنىڭ ھول تىرىپلىرى باشقا قويىلىدۇ. (2) ئاق سەندەلنى گولاپتا تاشقا سۈرۈپ پىشانە ۋە باشقا سۈركىلىدۇ. (3) كاپورنى گولاپتا ئېرىتىپ باشقا سۈركەيدۇ. (4) يۇمغاقسۈتىنى سوقۇپ نەم ھالىتىدە باشقا چاپلىدۇ. (5)ئۈزۈم سىركىسى بىلەن باش نەملىنىدۇ. (6) قاپاق مېغىزىنىڭ يېغىنى پىشانىغا سۈركەيدۇ.

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

3) مەئىدە زەئىپ بولسا جەۋارىش ئامىلە (3 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى پاشۇيە قىلىنىدۇ.

نۇسخە: گۈل بىنەپشە، نىلۇفەر، ھەمىشۋا گۈلى 3 مىسقالدىن، تۇز 3 مىسقال، بۇغداي كىپىكى، قاپاق پوستى 15 مىسقالدىن يېنەرلىك مىقداردا سۇ بىلەن قاينىتىپ داسقا قۇيۇپ قول - پۇتلارنى چىلاپ يۇيىدۇ.

5) مۇنۇ نۇسخىدىكى كاشكاپ چاي ئورنىدا دەملەپ بېرىلىدۇ.

نۇسخە: گۈل بىنەپشە، نىلۇفەر، ئۇسۇك ئۇرۇغى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئەينۇلا 5 دانە، چىلان 7 دانە، كاسنى ئۇرۇغى 2 مىسقال.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)

سەۋەبى: 1) ئاياللاردا ۋاقتىدىن بۇرۇن ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى، 2) مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىش، 3) بورەكنىڭ سۇسلىشىپ قېلىشى، 4) مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇپ، بۇخاراتلارنىڭ مېڭە تەرەپكە كۆتۈرۈلىشى، 5) جىنسى ئالاقىنىڭ كۆپ بولىشى.

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

داۋاسى: 1) قاتتىق ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن سەمغى ئەرەبىدىن 1 مىسقال، ئەپيۇندىن $\frac{1}{2}$ مىسقال، زەپەردىن $1\frac{1}{2}$ پۇڭ، خۇنسىياۋشاندىن 1 مىسقال

ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ (ئەپيۇننى ئېرىتىپ) 2 دانە
تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ قەغەز ئۇستىگە بىر ئاز
سۇۋاپ ئاغرىق تەرەپ قۇلاق ئارقىسىغا ياكى دولقۇنلاپ
تۇرغان تومۇر ئۇستىگە چاپلاپ قويۇلسا ئاغرىقنى دەر-
ھال توختىتىدۇ. 2) سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىدا
يېزىلغان نۇسخە بويىچە پاشۇيە قىلىنىدۇ. 3) مادىدا
پىشۇرۇش ئۇچۇن تووەندىكى پىشۇرغۇچى دورا بېرىلىدۇ.
گۇل، بىنەپشە، گازىۋان، ئىشت ئۇزۇمى، سېرىق يوگەي
ئۇرۇغى (زىغىر ئارىلاش بولغىنى ياخشى). شاتەرە،
ئەپسەنتىن ھەربىرى $1 \frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ئەينۇلا،
چىلان ھەربىرى 9 دانىدىن، تەمرى ھىندى 6
مىسقال، تۇربۇت 2 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: چوڭ سېرىق يوگەي ئۇرۇغىدىن
باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ
سۈزۈۋېلىپ كۇنىگە 2 قېتىم 3 ئاش قوشۇغى ئىچىدۇ.

4) مىڭىنى تازىلاش ئۇچۇن — ھەببى سەبرە (4 -
نۇسخە) ياكى ئىترىپىل سەغىر (5 - نۇسخە) دىن 3 - 5
مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

باش قېيىش (دەۋۋار)

سەۋەبى: 1) بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولىشى؛
2) قاننىڭ غەيرى تەبىئى ئوزگىرىشلىرى؛ 3) ناچار

ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى كوپ يېيىش؛ 4) تاماكىنى كوپ چېكىش؛ 5) يېقىلىش، ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە ئەسەبلەرنىڭ زەخىملىنىشى؛ 6) يۇرەك ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى؛ 7) جىنسى ئالاقىنىڭ كوپ بولىشى قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن مىڭە قانتومۇرلىرىدا قاتتىق خىلىتلەر توختاپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مىڭىگە بارىدىغان ھاياتلىق قۇۋۋىتى (روھى نەفسانى) نىڭ ئوتۇش يوللىرى (قانتومۇرلار) دا توسىلىش كېلىپ چىقىدۇ. شۇنداق ئەھۋال ئاستىدا ئاپتاپقا قاقلىنىش ياكى ئىسسىق جايغا كىرىش بىلەنلا قاتتىق خىلىتلەر ئېرىپ مىڭىدە جىددى ئەھۋال كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە باش قايىدۇ.

ئالامەتلىرى: تۇيۇقسىزلا باش قايىدۇ، كوز قاراڭغۇلىشىدۇ، دەلدەڭلەپ كېتىدۇ ياكى يىقىلىپ چۇشىدۇ. باش ئېغىر بولۇپ. قۇلاققا بوران چىققاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. بەزىلەر ھوشسىزلىنىپ قالىدۇ. بۇ كېسەل تەدرىجى تۇتقاق كېسەلگە سەۋەپچى بولىدۇ. باشنىڭ ئېغىر بولىشى، مىڭىدە قويۇق ماددىلارنىڭ كوپلىگىنى، باشنىڭ يېنىك بولىشى سۇيۇق ماددىلارنىڭ كوپلىگىنى بىلدۇرىدۇ.

داۋاسى: 1) مىڭىدە قاننىڭ كوپلىگى سېزىلسە قاننى سۇرگۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. خىلىتلارنى سۇرۇش ئۇچۇن تووەندىكى ھوقنە قىلىنىدۇ.

بىستىپايەج، بىنەپشە، شەھمى ھەنزىل بىر ھەس-

سىدىن، سانا، قەنتەرىۇن، سېرىق چېچەك، پىرساۋشان، بادىرەنجىبويا، گازىۋان، زاراڭزا ۋە ئۈرۈقسىز ئۈزۈم، فۇنۇس 2 ھەسسىدىن، سېرىق ياغ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقۇرقى دورىلارنى 3 چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئۈستىگە سېرىق ياغنى سېلىپ 3 كۈنگىچە ھەر قېتىمدا بىر جىڭدىن جەمى 3 قېتىم ھوقنە قىلىنىدۇ، 2) بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش مەقسىدىدە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ، ئۈرۈغىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم 15 مىسقال، شاتەرە 5 مىسقال، چىلان 10 دانە، رۇم بېدىيان، مەستىكى 1 مىسقالدىن، تۇربۇت 3 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقۇرقىلارنى چالاراق سوقۇپ، 2 چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ ھەركۈنى 5 سەر مىقداردا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سەپرا بىلەن بەلغەم بىرلىككەن بولسا بۇنىڭغا 30 دانە قارا ئۈرۈك، 5 مىسقال تەمرى ھىندى قوشۇلىدۇ.

3) ئىترىپىل كەشنىز (6 ـ نۇسخە) ياكى ئىترىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە) دىن 3 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

4) بەلغەم ماددىسى غالىپ بولۇپ، رەڭگى ئاق ئۆزى ئىزىلەڭگۈ بولسا، ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە)دىن 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش

AltunOq

ئۇچۇن بۇرنىغا ئىپار، ئەنبەر پۇرۇتۇش بىلەن مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى (9 ـ نۇسخە) دىن $\frac{1}{2}$ 1 مىسقال، ئالما مۇرابباسىدىن 5 مىسقال، ئامىلە مۇراببىاسىدىن بىردانە ئېلىپ كۈمۈش ۋەرەق بىلەن بېرىلىدۇ.

5) ئەگەر مەئىدە ئاجىز بولسا، جەۋارىش جالىنۇس (3ـ نۇسخە) دىن $\frac{1}{2}$ 2 مىسقال، نۇش دارى ئەلىۋى (8 ـ نۇسخە) دىن $\frac{1}{2}$ 2 مىسقال بېرىلىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلە

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

زۇكامنىڭ سەۋەپلىرى كوپ ۋە مۇرەككەپ بولۇپ، ئومۇمەن مىگە بوشلۇغىدا سۇيۇقلۇقلارنى بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. زۇكام ھاسىل بولۇش سەۋەپلىرىگە قاراپ ماددى سەۋىبى بولمىغان (سازەج) ياكى ماددى سەۋىبى بولغان زۇكام دەپ 2 خىلغا بولىنىدۇ. توۋەندە بۇلار تەپسىلى سوزلىنىدۇ.

1. سازەج زۇكامنىڭ سەۋىبى: بۇ ئىسسىقتىن بولغان، سوغاقتىن بولغان ياكى مىگە ۋە ھەزىم قىلىشىنىڭ ناچارلىغىدىن بولغان دەپ 3 تۇرگە ئايرىلىدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان زۇكام:

سەۋىبى: مىگىدە ھارارەت يۇقۇرى بولۇپ مىگىدىكى سۇيۇقلۇقنى بۇرۇن يولى بىلەن سىرتقا قوغلايدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇرۇندىن ئاققان سۇ ئىسسىق ۋە سۇيۇق بولىدۇ. بۇرۇن ۋە كوز ئېچىشىدۇ، كوز ئىچى قىزىل، ئۇسسۇزلۇق زىيادە، ھارارەت ئۇستۇن بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىپال تومۇردىن يېرىم سەر مىقداردا قان ئېلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن سۇرگە دورىلار بېرىلىدۇ. ئىلمان سۇغا چۇشۇرۇلىدۇ. بۇرۇندىن كەلگەن سۇنى توختىتىش ئۇچۇن كاپۇرنى كويدۇرۇپ بۇرۇنغا پۇرىتىش كېرەك.

نۇسخە: گۇل بىنەپشە 5 مىسقال، ئاق لەيلى، ھەمشۇا، گازىۋان 2 مىسقالدىن، چىلان 7 دانە، بىيە

ئۇرۇغى، ئەرەپ يىلىمى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، بۇلارنى كاشكاپ قىلىپ دەملەپ بېرىلىدۇ.

2. سوغاقتىن بولغان زۇكام:

سەۋەبى: مىڭىگە سوغاق ئۆتۈش ئاساسى سەۋەپ بولىدۇ. مەسىلەن، سوغاق سۇ بىلەن باش يۇيۇش، ئىسسىق ئۆيدىن سوغاق ھاۋاغا يالاڭباش چىقىش ۋە باشقىلار.

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

داۋاسى: سەندەل، قۇستە، سىيادانلارنى باراۋەر مىقداردا سىركىگە چىلاپ نەم قىلىپ كويدۇرۇپ بۇرۇنغا پۇرۇتۇلىدۇ. ياكى سىيادانىنى قورۇپ بۇرۇنغا تۇتىدۇ.

2. ماددى ياكى مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان زۇكام:

سەۋەبى: 4 خىلىت بەدەندە ئۆزگەرگەن سەۋەپتىن بۇس ھاسىل بولۇپ، مىڭىگە ئۆرلەپ زۇكام ۋە نەزلە پەيدا قىلىدۇ. ئۇ سەپرادىن، قاندىن، بەلغەمدىن ۋە سەۋدادىن بولغان نەزلە دەپ توتكە بولىنىدۇ.

(ئا) سەپرادىن بولغان نەزلە: سەپرا خىلىتى ئارتۇق بولۇش تۈپەيلىدىن بولىدىغان زۇكام بولۇپ، ئالامەتلىرى باش ئاغرىش، باش، كوزلەر چىڭقىلىش، كوزدىن ياش ئېقىش، گالدا ئاچچىق سېزىلىشلەردىن

ئىبارەت. تەشنالىق كوپ، بۇرۇندىن ئاققان سۇ سېرىق بولۇپ، خۇددى ئوتتا كويگەندەك بۇرۇننى ئېچىشتۇرىدۇ.

داۋاسى: سەپرانى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن — بىنەپشە 5 مىسقال ئاق لەيلى 2 مىسقال، ئەينۇلا 7 دانە، پۇنۇس، تەمرى ھىندى ھەربىرى 15 مىسقالدىن، ئىت ئۈزۈمى 3 مىسقال، چىلان 11 دانە، تەرەنجەۋىل بىر سەر ئېلىپ كاشكاپ ئۇسۇلى بىلەن دەملەپ بىر كۈندە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن — بىنەپشە، بابونە، ئاق لەيلى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ئۇسۇك ئۇرۇ- غىدىن $2\frac{1}{2}$ مىسقال ئېلىپ قاينىتىپ بىر ئاز سوۋۇتۇپ باشنى يۇيۇدۇ.

(ب) قاندىن بولغان نەزلە، قاننىڭ ئارتۇقلۇغىدىن بولىدىغان زۇكام بولۇپ، ئۇنىڭ ئالامىتى: كوز ئىچى ۋە يۈزى قىزارغان، باش ئېغىر بولۇپ، كوپ ئۇخلايدۇ. گال ۋە قۇلاق قىچىشىدۇ، كېسەلنىڭ ئوزىگە ئاغزى تاتلىق تېتىيدۇ، سېسىق پۇرايدۇ، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ قىزىلگۈل رەڭگىدە ئىسسىق كېلىدۇ.

داۋاسى: ئاۋال قىپال تومۇرىدىن 5 مىسقال مىقدارى قان ئېلىش بىلەن قاننى پەسەيتكۈچى چارىلار قىلىنىدۇ. بۇنىڭغا ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈش، چىلان شەر- ۋىتى بېرىشلەر كىرىدۇ. سۇنبۇل، سۇندۇرۇس پۇرىتىلىدۇ. باشقا چارىلار ئىسسىق زۇكام بىلەن ئوخشاش.

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

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

داۋاسى: زۇپا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 3 مىسقال، ئەنجۈر قېقى 3 دانە، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 11 دانە. بۇ ـ لارنى بىر چەينەككە سېلىپ چايدەك دەملەپ ئۈستىگە بىر سەر تەرەنجىۋىل سېلىپ بىرلا ئىچىدۇ. تامىقىغا بادام مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلغان بۇغداي كېپىكىدە ياسالغان بۇلماق (ھەرىسە) نى بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بۇرۇن يوللىرى توسۇلۇپ ماددىنى پىششۇرۇش كېرەك بولسا سېرىق چېچەك، بابۇنە، بادرەنجبۇيا، سۇئتەر، قۇشقاچ تىرنىقى (ئەكلىل مىلىك) لەرنىڭ ھەر ـ بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىللمان ھالەتتە باشقا قويىلىدۇ. يوتەل بولسا شەرۋىتى زۇفا (10 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

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

AltunOq

ئالامەتلىرى: كـوزى قـۇرۇق بـولىدۇ، ئـاغرىق كىشى كـوزىدە ئېغىرلىق ھىس قىلىدۇ. پـۈتۈن بەدىنى ئېغىر، بېشى سـوغـاق، ئېغىز ئىچى تېتىقسىز بـولـۇپ، ئىس پۇرايدۇ.

داۋاسى: بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئۇسۇك ۋە قا ـ پـاقنىڭ ياپراقلىرىنى قاينىتىپ باشنىڭ ئالدى قىسمىغا قويۇش بىلەن ئالامەتلىرىگە قاراپ ئىلاج قىلىش مۇۋا ـ پىق كاشكاپ بېرىش لازىم.

زۇكـامنىڭ ماددىسى ئىسسىق ۋە سۇيۇق بولغانـ لىقتىن بـەدەننىڭ ھـەرقانداق يېرىگە چۈشكەندە ئەگەر شـۇ ئورۇننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىز بولسا، شۇ ئو ـ رۇندا كېسەل پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا يۇقۇملۇق كېسەللىك ـ لەرنىڭ كوپىنچىسى، زۇكام ــ نەزلەنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ كېلىدۇ. شـۇنىڭ ئـۈچـۈن زۇكامغا سەل قارىماسلىق ۋە بەدەننى چېنىقتۇرۇش، جۇملىدىن مىڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋ ـ ۋەتلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى ئېلىپ بېرىش لازىم.

2 ـ پەسل: مىڭە كېسەللىكلىرى.

ھۇشسىز ئۇيقا (سۇبات)

بۇ كېسەلدە ئاغرىق ھېچنەرسە سەزمەستىن قاتتىق ئـۇخلايدۇ. خۇددى ئولۇكتەك ھالەتتە بولۇپ، ئۇيغىتىش ناھايىتى قىيىن.

سەۋەبى: مىزاجىنىڭ قاتتىق سوغاق بولىشى، مەـ
ئىدە سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى تاشقى زەربە،
ئۇرۇلۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: سەۋەپلىرىگە قاراپ ھەرخىل بولىدۇ.

1) مىزاجىنىڭ سوغاق بولىشى ــ سوغاقلىق نەرسىـ
لەرنى كوپ ئىستىمال قىلىش ياكى سوغاقلىق تەرەپتىكى
ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى كوپرەك بېرىش بىلەن
كېلىپ چىقىپ، چىرايى كوكۇش، تومۇرى قاتتىق ۋە
پەرقلىق سالىدۇ. باش قىسمىنى سوغاقتىن قاچۇرىدۇ.

داۋاسى: مىزاجىنى ئوزگەرتىش ئۇچۇن خۇشپۇـ
راقلىق دورىلاردىن جۇملىدىن قۇندۇز قەرى، ئاقىر قەرـ
ھانى، پۇرىتىلىدۇ يىيىشكە داۋا ئولمىشكى بېرىلىدۇ.
مىكىيان توخۇ گوشى داۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

2) مىڭىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى ــ
باشنىڭ ئالدى قىسمى ناھايىتى ئېغىرلىشىدۇ، كوز ئالمىـ
سىمۇ ئېغىر تۇيۇلىدۇ. بەزىدە بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مىڭىنى تازىلاش لازىم.
بۇنىڭ ئۇچۇن ھەببى ئوستوخۇددۇس ياكى ھەببى
ئىستەمخىقۇن (11 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن
12 ـ نۇسخىدىكى دورا ھوقنە قىلىنىدۇ.

3) تاشقى زەربە ياكى ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە مەـ
ئىگە زەرەر يەتسىمۇ بۇخىل ھوشسىز ئۇيقا كېسىلى
پەيدا بولىدۇ (ئالامەتلىرىگە قاراپ داۋالىنىدۇ).

ئۇيقۇسىزلىق (سەھرى)

سەۋەبى: ئۇخلىيالماسلىق كېسىلى مىڭىدە قۇرۇغلۇق زورراق بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېچىسى ئۇيقا كەلمەيدۇ. باش ئېغىر، ئېغىز ئىچى ۋە بۇرۇن ئىچى قۇرۇق بولىدۇ.

داۋاسى: ئۇزۇقلۇق جەھەتتىن ھول تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. مەسىلەن، ئېمىپ تۇرغان ئوغلاقنىڭ باش ۋە پۇت گۆشلىرى، چۈجە گۆشى بېرىش، قاپاق ۋە پالەكنى كوپ ئىستىمال قىلىش كېرەك. قىز بالا تۇغۇپ ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتىگە قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىش كېرەك. مىڭىگە ھوللۇك يەتكۈزۈش ئۈچۈن مۇنۇ نۇسخە بېرىلىدۇ. نۇسخە: گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، ئۇسۇڭنىڭ ھول يوپۇرمىغى (ياكى ئۇرۇغى)، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى ياكى چوپى بىر ھەسسىدىن، كوكنار شاكىلى يېرىم ھەسسە ئېلىپ چالا سوقۇپ بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى بىرلا قاينىتىپ سۈزۈپ ئىلمان ھالدا باشقا قويۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

سەكتە

قىرزغىلىشنىڭ مىڭىدىن بەدەنگە تۇيۇقسىز كېلىشى بىلەن بەدەندە سېزىم ۋە ھەركەت يوقىلىپ كېسەل كىشى بىخۇتلىنىپ - يىقىلىدۇ. كېسەل ئوڭدىسىغا يىقىلىپ نەپەس ئېلىشى، يۈرەك ھەركىتىنى بىلگىلى بولمايدىغان

هالدا خۇددى ئۆلۈكتەك يېتىپ قالىدۇ. رەڭگى تاتارغان بولۇپ، ئېغىر بولغاندا ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىپ تۇرىدۇ. بۇ هال سەكتە دېيىلىدۇ. كېسەل كۆپىنچە ئۆلۈپ كېتىدۇ.

جالىنۇس "كېسەللىنىڭ مىزاجى سوغاقلىقتىن ئىسسىق-لىققا تەدرىجى ئۆزگىرىشى" دىن كېلىپ چىقىدۇ، دېگەن. زەخىرە خارىزمى دېگەن كىتاپتا جالىنۇسنىڭ پىكرىگە قوشۇلىدۇ. ئەمما ئەبۇ ئەلى سىنا بۇ پىكىرگە قوشۇلمايدۇ. ئەبۇ ئەلى سىنا: "بۇ كېسەللىك سەۋەبى مىڭىدە قۇرۇغ-لۇقنىڭ تەدرىجى هالدا پەيدا بولۇشى بىلەن مىڭىنىڭ مىزاجىدە قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلىپ نەتىجىدە ئادەمنىڭ ئورە تۇرۇش قابىلىيىتى يوقۇلۇپ يىقىلىدۇ" دەيدۇ. بەزىلەر بۇ كېسەللىنى يۈرەك بوغمىسى (خەنناق قەلبى) دەپمۇ ئاتايدۇ.

سەۋەبى: (1) ئومۇمەن سەكتەنىڭ سەۋەبى مىڭىنىڭ هەممە بوشلۇقلىرىدىكى ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشتۇر. بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرا سەۋەبى بىلەن مىڭە بوشلۇقلىرىنىڭ ئۆتۈش يوللىرىدا كېلىپ چىققان توسۇلۇش نەتىجىسىدە روھنىڭ مىڭىگە ئۆتۈشى توسىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سەكتە پەيدا بولىدۇ.

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

(3) جاراهەتلىنىش تۈپەيلىدىن مىڭە بوشلۇقىغا قويۇلغان ماددا (قان) نىڭ ئۇيۇپ قېلىشى هىس ۋە

ھەركەت يوللىرىنى توساپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سەكتە ھاسىل بولىدۇ.

داۋاسى: داۋالاشنى ھۇشسىزلىقتا ھەم ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن دەپ 2 باسقۇچقا بولۇپ ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) ھۇشسىز ھالىتىدىكى داۋالاش تەدبىرلىرى:

ئالدى بىلەن ئاغرىقنىڭ چاشلىرى چۈشۈرۈلۈپ تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېشىغا قويۇلىدۇ.

نۇسخە: پەرپەيون، قۇندۇز قەرى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، سىيادانلار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇپ باش ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

(2) ھوقنە ئارقىلىق بەدەندىكى ماددىلارنى ئارقىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن 12 نۇسخىدىكى ھوقنە ئىشلىتىلىدۇ.

(3) ئىپار، سوزاپ، قەلەمپۇرلارنى بىرلىكتە پۈرۈتۈلىدۇ. ياكى پىلپىل، قۇندۇز قەرى، كوندۇشلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئاغرىقنىڭ بۇرنى ئىچىگە پۈركۈلىدۇ. ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن دەرھال قەي قىلدۇرۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن توخۇ پېيىگە بىر ئاز ئايارەج پەيقارا سۈرتۈپ ئاغرىقنىڭ گېلىگە سالسا كېسەل دەرھال قۇسىدۇ. رۇمبېدىيان، ئارپابېدىيان، گازىۋاندىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ چايغا ئوخشاش دەملەپ بىر سەر گۈلقەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا بىر قانچە كۈنگىچە)؛ ئىچىش ئۈچۈن

AltunOq

چاي ئورنىغا ئارپابېدىيان يىلتىزى، رۇمبېدىيان، زىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ؛

13 ـ نۇسخىدىكى ما ئىلئۇسۇل ۋە 25 ھەم 186 ـ نۇسخىلاردىكى دورىلار داۋاملىق بېرىلىدۇ.

ھۇشىغا تولۇق كەلگىچە ئىچىدىغان دورا بېرىشكە قەتئى بولمايدۇ، ھوقنە، باش ئۇستىگە دورا قويۇش، پۇرۇتۇش بىلەن چەكلىنىش كېرەك.

سەكتە تۇتقاندا كېسەل خۇددى ئولۇكتەك ياتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئولۇپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. سەكتە بولۇپ ئولگەن ئاغرىقنى ئالدىراپ دەپنە قىلماسلىق لازىم. ئاغرىقنىڭ راست ئولگەنلىكىنى بىلىش ئۇچۇن كوز قارىچۇغىغا قاراش لازىم. ئەگەر كوز قارىچۇغى سۇزۇك بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە قارشى تەرەپنىڭ سورىتى ئەكس ئەتسە تىرىك، ئەكس ئەتمىسە ئولۇك ھىساپلىنىدۇ. ياكى ئاغرىقنىڭ ئاغزى ئالدىغا ئەينەك تۇتۇپ تۇرۇش لازىم. ئەينەك ھورلانسا نەپەس بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنداق بولسىمۇ ئاغرىقنىڭ رەڭگى كوكۇرۇش ياكى قوساقلىرى ئېسىلىپ قالمىغىچە دەپنە قىلماسلىق لازىم. چۇنكى گايى سەكتە ئاغرىقلار بىر ـ ئىككى كۇندىن كېيىن ھۇشىغا كېلىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.

مىڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغى (سەرسام)

مىڭىنى ئوراپ تۇرغۇچى ۋە چاناق سوڭىكىگە چاپلىشىپ تۇرغۇچى پەردىلەرنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى) سەرسام دېيىلىدۇ.

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

ئالامەتلىرى: سەۋەپلىرى ھەرخىل بولىدۇ:

1) قاندىن بولغان سەرسام ـ قاتتىق ھارارەت بىلەن باشلىنىپ ئاغرىق جويلۇيدۇ، كوزىدىن ياش ئاقىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، سەۋەپسىز كۈلىدۇ، ئەس ـ ھۇشىنى يوقىتىپ ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. سۈيدۈگى قىزىل رەڭدە بولۇپ، نەپەس ئېلىشى تېز ۋە خاقىراپ چىقىدۇ، ھۇشىدىن كېتىدۇ. تومۇر يوغان ـ مۇتەۋاتىر بولىدۇ.

داۋاسى: كېچىكتۈرمەستىن دەرھال قىپالىدىن قان ئېلىش لازىم. باش كېسەللىكلىرىدە سوزلەنگەن پاشۇيە قىلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن 15 ـ نۇسخىدىكى مۇۋە شەرۋىتى (شەرۋىتى فەۋاكە) بېرىلىدۇ.

2) سەپرادىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى: تەبىئى سەپرانىڭ ئېتىدالدىن ئېشىپ كېتىشىدىن بولۇپ، كورىلىدىغان ئالامەتلەر: قىزىتما، ئۇيقۇسىزلىق بۇرۇن ۋە ئېغىزنىڭ قۇرۇق بولىشى، رەڭگى سېرىق، تومۇرنىڭ يىنىك بولىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەتتۇر. كېسەل جويلۇيدۇ،ئاچچىغى يامان، قوزغىلىشچان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: (1) كېرەكلىك مىقداردا نوقۇت ئېلىپ پىشۇرۇپ تەمى چىقىرىلىدۇ، بۇنىڭغا تەمرى ھىندى،

ئەينۇلا، قارا ئۈرۈك، سىرخىش، تەرەنجىۋىللەردىن باراۋەر مىقداردا قوشۇپ تـەمىنى چىقىرىپ ئـىچىشكە بېرىلىدۇ. (2) باش كېسەللىكلىرىدە يېزىلغان چاپىدىغان دورىنىڭ قايسى بىرى بولسۇن بېشىغا چاپسا بولىدۇ. (3) ئۈيقا كەلمىسە ئوسۇك يوپۇرمىغى، كوكنار گۈلى ياكى يوپۇر-مىغى،بابۇنەلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ بـاشقا قويۇش كېرەك.

3) سەۋدادىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى:— بۇ تۈردىكى سەرسامدا هارارەت ئاز بولىدۇ ياكى بولماس-لىقى مۇمكىن. جويلۇش ۋە قورقۇنچىسى كۈچلۈك بولۇپ، ئاغرىق كوپ يىغلايدۇ، ئەندىشە قىلىدۇ. نەپەس ئېلىشى تېز، تەمۇرى ئىنچىكە، بەزىدە قاتتىق بولۇپ، ئوزگىرىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىنى پىشـۇرۇش ئۈچۈن مۇنۇ نـۇسخە بېرىـلىدۇ: گـازىۋان، بادرەنـجىبۇيا، بىستىپايەج، سەرپىستانلارنى چەينەككە دەملەپ تاكى مـاددا پىشقىچە چاي ئورنىدا ئىچكۈزۈپ بېرىلىدۇ. تاتلىق ئىسكەنجىبىن بـۇيرىلىدۇ. (ئىسكەنجىبىن بـاراۋەر مـىقداردىكى ئـۈزۈم سىركىسى بىلەن قەنتنى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ).

(2) قاپاق ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، نىلۇفەر بىنەپشىلەرنى كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ قىز بالا ئېمىتىۋاتقان ئـايالنىڭ سۈتى بىلەن يـۇغۇرۇپ باشقا قويۇلىدۇ.

(3) ھەبىي ئەپتىمۇن (14 ـ نۇسخە) ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(4) بەلغەمدىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامەتلىرى ــ ھارارەت يېنىك، تىلى ئاق رەڭدە بولۇپ كوپ ئەسنەيدۇ. ئەس ـ ھۇشى، ھەركىتى ھەتتا كوزىنى يۇمۇپ ئېچىشمۇ ناھايىتى سۇس بولىدۇ. سوزلەش تۇسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. تىلى كەمتۇك بولۇپ، ئۇخلىغاندا خۇددى ئويغاقتەك كوزىنى ئېچىپ ياتىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن ــ بېدىيان يىلتىزى، چىگسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، ئۇزۇم، ئىزخىر، ئۇستۇخۇددۇس (يۇرەك ئوتى) لاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ يېتەرلىك مىقداردا گۇلقەن ياكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ماددا پىشىپ بولغاندىن كېيىن مېڭىنى تازىلاش ئۇچۇن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

زاتىل كېسىلى، مەئىدە ۋە بالىياتقۇ (رەھىم) كېسەل ـ لىكلىرىمۇ سەرسامغا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. سەرسامنى داۋالاش ئاساسەن ھوللۇك تەرەپتە بولۇشى لازىم. چۈنكى قۇرۇغلۇق تارتىشىش (تەشەننۇج) كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. سەرسامغا تەشەننۇچنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشى ئولۇم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

مېڭىنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى دىماغ)

سەۋەبى: بۇ مېڭىنىڭ ئوز جىسمىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولۇپ قاننى سۇپەت جەھەتتىن ئوزگەرتىدىغان ئوفۇنەت ـ

لەر مىگدە ناھايىتى يامان ۋەرەم ھاسىل قىلىدۇ. ۋەرەم تومۇرلارنى بېكىتىپ قويۇشى بىلەن مىڭىگە تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ يۈرۈشى توسۇلىدۇ. بۇ مىڭىدە ھاياتلىقنىڭ توختاپ قېلىشىغا سەۋەب بولىشى مۇمكىن. بەزىلەر بۇ كېسەلنى ۋەرەملەرنىڭ ئەڭ يامانراغىدۇر دەپ 3 كۈنگىچە داۋالاشقا كىرىشمەسلىكنى تەۋسىيە قىلغان. 3 كۈندىن ئۆتسە ساقىيىشىدىن ئۈمىت قىلغىلى بولىدۇ دەپ قارايدۇ.

ئالامەتلىرى: — ئاغرىق كىشى بېشىدا ئوت كويۇۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ. قاتتىق بىئارام بولىدۇ، يۈزى سېرىق بولۇپ تۇتۇپ كۆرگەندە سوغاق سېزىلىدۇ، ئاغرىق پات ـ پات ھوشىدىن كېتىدۇ.

دۇاسى: قىپال تومۇرى، پېشانە تومۇرى، بۇرۇن ئۇچى، تىل ئاستى تومۇرىنىڭ بىرىدىن قان ئېلىش كېرەك. سەرسامدا كورستىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ. غىزاسى ئۈچۈن پەقەت ئارپا، قاينىتىلغان سۇ بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

تۇتقاق كېسەل (سەرئى)

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

سەۋەبى: — تۇتقاق كېسەلنىڭ سەۋەبى تۇغرۇلۇق

ئىختىلاپ كوپ. "قازۇن" كىتاۋىدا مېڭە سۇيۇقلۇغىنىڭ كوپ بولىشى ۋە بەدەننىڭ ئاجىز بولىشىنى كورسەتكەن. جالىنۇس" قويۇق كەيموسنىڭ سۇددەسىدىن تۇغىلىدۇ" دەيدۇ. ئەبو ئەلى سىنا: "مېڭىدىكى يەككە ھوللۇك (رۇتۇبەتى خالىس) نىڭ كوپلىگى ۋە ئۇنى مېڭە سىڭدۇرەلمىگەنلىك سەۋەپچى بولىدۇ" دەپ ئېيتقان. بەزىلەر بەدەندىكى ماددىلارنىڭ بۇخاراتى (بۇسى) مېڭىگە كوتىرىلىپ توسىلىش ھاسىل قىلغانلىقتىن بولىدۇ، دېيىشىدۇ. بۇ خىل پىكىردىكىلەر كوپچىلىكتۇر. ھەرخىل زەھەرلىك تەسىرلەر مەسىلەن، غالجىر ئىت چىشلەش، يىلان چېقىشمۇ سەرئىگە سەۋەپچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تۇتقاقلىققا خاس بولغان تارتىشىپ ھۇشىدىن كېتىشلەردىن باشقا، كېسەلدە يەنە توت خىلتىنىڭ بىرى كوپ بولغانلىق ئالامەتلىرىمۇ كورىلىدۇ:

2) بەلغەمدىن بولسا — ھەركەتتە سۇسلۇق بولۇپ، باش ئېغىر، زېھنى تۇۋەن، ھورۇن بولىدۇ. كېسەل تۇتقاندا ئاغزىدىن بۇژۇلداپ كوپۇك كېلىدۇ.

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

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

4) سەۋدادىن بولغاندا دائىم يۇرىگى سالىدۇ، ئاغزى ئاچچىق بولۇپ ئېغىزدىن كەلگەن سۇ تۇپراققا چۇشسە بۇژۇلداپ تۇرىدۇ. ئوزى ئورۇق بولۇپ تاماقنى

كوپ يەيدۇ. ھەرخىل خام خىياللارنى قىلىدۇ، كىچىك بالىلاردا تىل ئاستى زەخمىلەنگەن بولىدۇ.

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

(1) ھەببى ئەيتىمۇن (7 1- نۇسخە)دىن ھەركۇنى ئاخشامدا $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن بېرىلىدۇ، ياكى ھەببى سەبرە، ھەببى ئايارەج (4- ۋە 6- نۇسخە) بېرىلىسىمۇ بولىدۇ.

(2) قارىمۇچ بىلەن قۇندۇز قەرىنى سوقۇپ بۇ- رۇنغا ناس ئورنىدا تارتتۇرۇش لازىم.

(3) كېسەل تۇتقاندا، ئاغرىق كىشىنىڭ تىلىنى چىشلىۋېلىشىدىن ۋە باشقا ئەزالىرىنى زەخمىلەندۇرۇپ قويىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئاغزىغا قولياغلىقنى پۈكلەپ تىقىپ قويۇش كېرەك. ھىگنى ھەسەلدە قايىنتىپ گالغا تامغۇزۇلسا كېسەل كىشى دەرھال ھوشىغا كېلىدۇ. پىشۇرغان تۇخۇم، سۈت، قېتىق، سۈيۈق ئاشتىن پەرھىز قىلىشى كېرەك.

كىچىك باللاردا (10 ياشتىن تووەن باللاردا) بولىدىغان تۇتقاق كېسەل ئادەتتە ئۇممى سەبيان دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەمچەكتىكى باللاردا تۇتقاق كېسەل بولسا، ئانىسىغا يۇقۇرىدىكى دورىلارنى بېرىش؛ ئۇدسەلىبىنى

سۇ ياكى قىز تۇققان ئاياللىك سۈتى بىلەن تاشقا سۈرۈپ باللىك پەيلىرىگە چېپىش كېرەك.

بالا قەۋزىيەت بولۇپ قالسا باللارغا ئىشلىتىلىدىغان شامچە قويىلىدۇ. باللاردىكى تۇتقاق كېسەللىك خەتىرى ئانچە چوڭ ئەمەس، ئەمما 10 ياشتىن چوڭ بولغانلارنىڭ ئاقىۋىتى چوڭلارنىڭكى بىلەن ئوخشاش. ئۇدىسەللىنى سۈرۈپ چېپىش بۇلار ئۈچۈنمۇ پايدىلىق.

قېتىپ قېلىش (جۇمۇد)

جۇمۇد ئەرەپچە قېتىپ قېلىش دىگەنلىك بولۇپ بۇ كېسەللىنى يەنە شىغۇسىمۇ دىيىلىدۇ. ئاغرىق كىشى كېسەل تۇتۇشتىن بۇرۇن قايسى ھالەتتە بولسا شۇ پېتىلا قېتىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: ئارقامىڭىدە ئورناشقان سەۋدا ماددىسى بولۇپ، ئەسەب يوللىرىنى توسۇپ ھەركەت، ھىس، نەپەس ئېلىشلارنى توختىتىپ قويىدۇ. نەپەسلىنىش پۈتۈنلەي ئۈزۈلگەندە ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ. ھۇشسىز ئۇيقا (سۇبات) بىلەن قېتىپ قېلىشنىڭ پەرقى شۇكى ھۇشسىز ئۇيقىدا كوز يۇمۇلغان بولسا، قېتىپ قېلىشتا ئوچۇق تۇرىدۇ ياكى ئالغاي بولىدۇ. ھۇشسىز ئۇيقىدا تومۇر يۇمشاق، قېتىپ قېلىشتا تومۇر بوش سالىدۇ. سەكتە بىلەن قېتىپ قېلىشنىڭ پەرقى مۇنداق: سەكتە بولغان ئاغرىقنىڭ ئاغزىغا سۇ قۇيغاندا گالدىن ئوتىدۇ. قېتىپ قالغاندا سۇ ئوتىشى مۇمكىن ئەمەس. سەرسام بىلەن قېتىپ قېلىش-

نىڭ پەرقى بولسا، سەرسامدا هارارەت ناهايىتى ئۈستۈن بولىدۇ. قېتىپ قىلىشتا هارارەت بولمايدۇ.

داۋاسى: سەۋدانى هەيدىگۈچى دورىلار بىلەن مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ئاغرىق قېتىپ قالغان هالەتتە توۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن هوقنە قىلىنىدۇ. ئەپتىمۇن، بىسىتپايەج، هەلىلە كابىلى، غارىقۇن، تۇربۇت، گازىۋان، پىرسىياۋشان، بۇغداي كېپىكى، كۇنجۇت يېغى، قارا توغرىغا، شەھمى هەنزىل باراۋەردىن ئېلىپ هوقنە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە بېرىلىدۇ. هۇشىغا كەلگەندىن كېيىن هەببى ئايارەج (7- نۇسخە) يېيىشكە بېرىلىدۇ. مېڭىسىگە قۇندۇز قەرىنى گۈل يېغى بىلەن سۈرۈپ چىپىش كېرەك.

تىترەش كېسىلى (رەئشە)

هەركەت ئەزالىرى — قول - پۇتلارنىڭ ئىختىيارسىز هالدا تىترىشى بولۇپ، بەزىدە يۈز ۋە كالپۇكلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: مېڭە ۋە يۇلۇننىڭ هەركەتنى باشقۇرۇش قۇۋۋىتىنىڭ ناچار بولىشى؛ هەركەت ئەزالىرى ۋە ئەسەبلەرنىڭ يېتەرسىزلىكى؛ ياكى هەرخىل ئەهۋالنىڭ بىللە كېلىشىدۇر. بۇلار توۋەندە تەپسىلى بايان قىلىنىدۇ.

(1) مېڭە يۇلۇننىڭ هەركەت قۇۋۋىتى ناچار بولۇش ئەهۋالى هەرخىل يامان كېسەللەردىن كېيىن قاتتىق غەزەپلىنىش، قورقۇش، هاياجانلىنىش، مېڭىگە سىرتتىن بولغان زەربە، تۇرمۇشتىكى تەسادىپى ئۆزگى-

رىشلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە جىنسى ئالاقە بىلەن بەك زىيادە شۇغۇللىنىشمۇ ھەركەتلىنىش قۇۋۋىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. مېڭە يۇلۇنىنىڭ ھەركىتىنى باشقۇرۇش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلىشى رەئشەنى پەيدا قىلىدۇ.

(2) ھەركەت ئەزالىرى ۋە ئەسەبلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى مىزاجىنىڭ سوغاق بولىشىدىن كېلىپ چىقىپ ئەسەبلەر بوشاپ، پۇت - قول يېرىم پالەچلىك ھالغا كېلىپ قالىدۇ. بۇ ھالدا ھەركەت قىلدۇرغۇچ كۈچ ئەزانى تارتىپ تۇرۇشقا قادىر بولىسمۇ، ئەمما زەئىپلىك سەۋەبىدىن تىترەپ تۇرىدۇ. بۇخىلدىكى رەئشە قېرى كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: قول - پۇتلار دائىم تىترەپ تۇرىدۇ، يۈز ۋە كالپۇكلىرىمۇ تىترەيدۇ. تىترىگەن ئەزا يېرىم پالەچلىك ھالىتىدە بولىدۇ. باشقا كېسەللەردىن پەرقى شۇكى ئۇخلىغاندا تىترەش بولمايدۇ.

داۋالاش: بۇنداق ئاغرىقلاردا بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغانلىقتىن، ئالدى بىلەن مەڭنى بەلغەمدىن تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7- نۇسخە) ۋە مائىل ئۇسۇل (13- نۇسخە)لارغا 3 مىسقال ئۇستۇخۇددۇس قوشۇپ كۈندە بىر قېتىمدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاغرىق ياش بولسا بۇ چارىدىن كېيىن نۇشدارى ساددە (21- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

AltunOq

(3) زەيتۇن يېغى: ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەرىلەرنى بەراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تىترەپ تۇرغان ئەزاغا سۈرتىلىدۇ.

ساراڭلىق (جۇنۇن)

سەۋەبى: ماددىلارنىڭ كۆيگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. ماددىلارنىڭ كۆيۈش بىلەن مېڭىگە ھەرخىل بۇخاراتلار توپلىنىپ، تۈرلۈك ئالامەتلەرنى بېرىدۇ، ساراڭلىق كېسىلى بۇخىل ئالامەتلەرگە قاراپ 14 تۈرگە بولىنىدۇ. ئۇلاردىن ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى دائىم تېرىكىپ تۇرىدىغان، ئۇرۇشقاق بولغىنى "مانىيا" دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم ئۆلتۈرۈشكە قەست قىلغۇدەك دەرىجىدىكىلىرى "جۇنۇنى قاتىل"، ئۆزىنىڭ يېقىن كىشىلىرى، يولدىشى، ئاتا-ئانىلىرىدىن قاچىدىغانلىرى "جۇنۇنى نەپسا"، ئاشىق بولۇپ قېلىپ ساراڭ بولغانلار "جۇنۇنى ئىشقى" دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كورسىتىلگەن روھى ھالەتتىن تاشقىرى، قايسى خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىلتنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن بولغان جۇنۇندا ئاغرىقنىڭ ئۆزى ئورۇق، رەڭگى قارا كېلىدۇ. قاننىڭ كۆيۈشى ۋە ئىسسىقتىن بولغان جۇنۇندا كېسەلنىڭ يۈزى ۋە كۆزىنىڭ ئىچى قىزىل بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىسىغا قاراپ ئاۋال شۇ ماددىنى

پىشۇرىدىغان، ئاندىن ئۇنى سۈزۈپ تازىلايدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن يۈرەك ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار ياكى مۇفەررىھى ياقۇتى (9- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

مالىخولىيا

بىھۇدە كوپ ئويلاش، ئورۇنسىز خىيال ۋە گۇمانلارنى قىلىش، سەۋەبسىز غەم-ئەندىشە ئىچىدە ياشاپ تورغرا پىكىردىن يىراقلىشىشتەك كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئوتىدىغان بىرخىل روھى كېسەللىك.

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى سەۋدا (كويگەن سەۋدا) نىڭ بۇخاراتلىرى مېڭىگە ئورلەپ چىقىش، ياكى تەبىئى سەۋدانىڭ ئېتىدالدىن (نورمىدىن) ئېشىپ كېتىشى ۋە بەلغەم ماددىسىنىڭ غەيرى تەبىئى ھالدا سەۋدا بىلەن بىرىكىشىدىن پەيدا بولىدىغان بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئورلەپ چىقىشى بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولىدۇ. يەنە سەۋدانى كوپەيتىدىغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن، تۇزلىغان بېلىق، جەيزىلەرنى كوپ يېيىش؛ قۇرۇق مىزاجنىڭ ئېشىپ كېتىشى؛ ئاياللاردا ھېيىزنىڭ توختاپ قېلىشى ۋە باشقىلارمۇ بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كورستىلگەن روھى ئالامەتلەردىن باشقا، خىلتلارنىڭ ئوزگىرىشىگە قاراپ تووەندىكى بىر قانچە ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

1) ئومۇمەن تومۇر ھەركىتى قاتتىق ۋە مۇختە-

لىپ بولىدۇ، سۇيدۇك قارامتۇل بولۇپ، قايسى خىلىت كوپ بولسا شۇنىڭ رەڭگىگە مايىل كېلىدۇ. مەسىلەن، قاندىن بولسا قىزىلغا مايىل قارا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بولىدۇ.

داۋاسى: (1) ئالدى بىلەن مەيلى قايسى ماددىنىڭ كويگەنلىكى سەۋەب بولسا قان ئېلىش كېرەك. قان ئوكەل ياكى باسلىق تومۇردىن ئېلىنىدۇ. ئاياللاردا ھېيىزنىڭ توختاپ قالغانلىغى بىلىنسە سافىن تومۇردىن قان ئېلىش لازىم.

2) ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلار — بىنەپشە، نىلۇفەر، گازىۋان ھەربىرى 3 مىسقالدىن، چىلان، سەرپىستان 7 دانىدىن، ناۋات بىرسەر ئېلىپ ئۇلارنى دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددا مۇرەككەپ بولسا مەۋجۇت ماددىلارنى پىشۇرغۇچىسى بېرىلىدۇ.

3) مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20- نۇسخە) بىلەن بەدەن تازىلىنىدۇ.

4) داۋائىلمۇشكى (22- نۇسخە) ياكى نۇشدارى لۇئلۇۋى (8- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

5) سەۋدا ئالامەتلىرى ئېغىرراق بولسا خېمىرى ئەبرىشىم (23- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

ئاياللارنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلى (ئېھتىناقى رەھىم - ھىستېرىيە)

ئاياللاردا تارتىشىش ۋە بىھۇشلۇق ئالامەتلىرى بىلەن ئوتىدىغان تۇتقاقلىق كېسەل بولۇپ، دوختۇرلار

ھستېرىيە دەپ ئاتـايدۇ. بالىياتقۇدىكى زەرەرلىنىشلەرنىڭ مىڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىشى بىلەن پەيدا بـولىدۇ.

سەۋەبى: بالىياتقۇدا ئوقۇنەت توپلىشىپ زەھەرلىك كەيپىياتقا ئايلىنىپ مـىڭـە ۋە يـۈرەكـكـە ئـورلـەيدۇ. (2) ھېيىزنىڭ توختاپ قېلىشى، بالىياتقۇنىڭ بوغـۇلۇپ قېلىشى تۇپەيلىدىن بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشقاندا كېسەل قوساق ساھەسىنى دوۋىسۇندىن تـارتـىپ يـۈرەك تەرىپىگە قاراپ ئىختىيارسىز ئۈۋىلاشقا باشلايدۇ، زېھنـى ئېلىشىدۇ، بۇزۇق خىياللارنى قىلىدۇ، بـېشـى ئـاغرىـپ كوزى قاراڭغۇلىشىدۇ، رەڭگى توپىرەڭ بولـۇپ پـۈتـۈن بەدەنلىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، كـوزى يـاشـاڭـغۇرايـدۇ. شۇنىڭ بىلەن يىقىلىپ ھـۇشسىزلـىق پەيدا بـولـىدۇ. ھەركەت ۋە ئاۋاز توخـتايدۇ. ئادەتتىكى تۇتقاق كېسە- لىدىن پەرقى شۇكى بۇ كـېسەلـدە ھـىس پـۈتۈنلـەي يوقالمايدۇ. تۇتقاق كېسىلدە پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ئاغ- زىدىن كوپۈك كېلىدۇ. ئېھتىناقـى رەھـىمدە ئـېغىزىـدىن كوپۈك كەلمەيدۇ.

داۋالاش: كېسەل تۇتۇشنىڭ دەسلەپكى ئالامەت- لىرى كورۈلگەن ھامان قول-پۇتلىرىنى بـاغـلاپ راسـا ئۇگۇلاش لازىم. قىچا، نەمەكى ھـىندىنـى ئـىسسىق سـۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قول-پۇتلارنى يۇيۇش لازىم.

(2) بۇرۇنغا سېسىق پۇراقلىق دورىلار مەسلەن،

جاۋشىر، ھىلىڭ، يوڭلارنى كويدۇرۇپ پۇرۇتۇش، كىندىك ئاستىغا، يوتىغا لوڭقا قويۇش كېرەك.

(3) خۇشپۇراقلىق دورىلارنى مەسلەن، ئىپار، ئەنبەر، ئادراسمانلارنى كويدۇرۇپ جىنسى يولغا دۇت بېرىش ياكى گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسى يوچۇق ئىچىگە سۇركەش لازىم.

(4) ھېيز توختاپ قېلىش سەۋەبىدىن بولسا پەرپىيون، پىلپىللەرنى جىنسى يولغا كىرگۈزۈش دەرھال نەتىجە بېرىدۇ.

(5) ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن ھەببى ئىستەمىخىقون (11-نۇسخە) ياكى ھەببى ئايارەج (16-نۇسخە) بىلەن بەدەننى تازىلاپ بولۇپ مەجۇنى مىشىدىرتۇس (23-نۇسخە) بېرىلىدۇ. داۋاملىق تۇردە ھەپتىدە بىر قېتىم ھەببى ئايارەج، بىركۈندىن كېيىن مەجۇنى نۇجاھ (19-نۇسخە) بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر مىزاجى ئىسسىق تەرەپتە بولسا (قىزىتمىسى بار)، يۈزى قىزىل، بېشى ئېغىر بولسا يۇقۇرقىدەك ئىسسىقلىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەل ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە) بېرىلىشى شەرت. جىنسى تەلەپنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى مەسلەن، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، نىلۇفەر شەرۋىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھېيىز توختاپ قالغان بولسا ئىلاجىنى قىلىش كېرەك. كېسەل تۇتۇش ئالدىدا كافۇر، سەندەل پۇرۇتۇش لازىم.

مالىخولىيايى مەراقى

ئىسسىق تەبىئەتلىك كۆيگەن خىلىتلارنىڭ مەئىدە، تال ۋە چاۋا قان تومۇرلىرى (ماسارىقا) قاتار-لىق ئىچكى ئەزالاردا بۇس-بۇخارات ھاسىل قىلىپ مىگە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىشى نەتىجىسىدە پەيدا بو-لىدىغان كېسەل بولۇپ، مالىخۇلىيانىڭ بىر خىلىدۇر.

سەۋەبى: خىلىتلارنىڭ كۆيگەن قىسمى مەئىدە ئاستىغا چوكۇپ مەئىدە ياللۇغلىنىش (ۋە رەم) پەيدا قىلىدۇ؛ ماسارىقا يوللىرىغا چوكۇپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ؛ كويۇك خىلىت تالدا ياللۇغلىنىش بېرىدۇ؛ قوساق پەردىسىگە چۈشۈپ بۇنىڭدىمۇ ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ ياللۇغلىنىشلاردا ھاسىل بولغان بۇس-بۇخاراتلار مىگە ۋە يۈرەككە ئورلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: مالىخۇلىيادىكى روھى ئالامەتلەر بولغاندىن تاشقىرى، يەنە تۆۋەندىكى ئالاھىدە بەلگىلىرى بولىدۇ: (1) مەئىدە ۋە قوساق ئاغرىيدۇ، قاتتىق ئىچىشىدۇ. ئېغىزدىن كوپۇك كېلىپ ئاچچىق كېكىرىدۇ، كېكىرىك خۇددى ئىسقا ئوخشاش پۇرايدۇ. يالغان ئىشتەي پەيدا بولىدۇ، كوپ يېسىمۇ ئورۇق بولىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئۆزىگە قوساقتىن مىگە تەرەپكە قانداقتۇ بىر سىسىق بۇس ئورلەپ كېتىۋاتقانلىقى سېزىلىپ، كارنايلىرى ئىچىشىپ بىر نەرسە تاتىلىغاندەك بولىدۇ. تال چوڭ بولۇپ، تەرىتى سۇيۇق كېلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر شەرت ھازىر بولسا 40 كۈندە بىر

قېتىم قان ئېلىش، ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قان ئېلىش مىقدارىنى بەلگىلەش كېرەك. قان باسلىق تومۇرىدىن ئېلىنىدۇ، گازىۋان، نىلۇفەر، كاسىن ئۇرۇغى، ئىت ئۈزۈمى، تەرەندجىۋىللەرنى ناۋات بىلەن قوشۇپ بېرىدۇ. شەرۋەتى بىنەپشە (2-نۇسخە) بېرىلىدۇ. باشقا دورىلار مالىخۇلياغا ئوخشاش.

قارا بېسىش (كابۇس)

كېسەل كىشى ئۇخلاۋېتىپ دائىم قورقۇپ ئويغىنىپ كېتىدۇ. چۈشىدە ئاغرىقنى ئېغىر بىر نەرسە بېسىۋالغاندەك تۇيۇلىدۇ، نەپەس قىسىلىدۇ، مىدىرلاشقا قانچە ھەركەت قىلسىمۇ مۇمكىن بولمايدۇ. ۋاقىرىسا ئاۋازى چىقماي بوغۇلۇپ قالىدۇ. كېسەل ئاران ئويغىنىدۇ. خېلى ۋاقىتقىچە ئۆزىگە كەلمەي تۇرىدۇ. قارا بېسىش تەرەققى قىلسا تۇتقاق كېسەلگە ئۆزگىرىشى مۇمكىن.

سەۋەبى: قان يوللىرىدا پەيدا بولغان نامۇۋاپىق خىلتلارنىڭ بۇخاراتى مېڭىگە ئورلەيدۇ. كېسەل ئۇخلىغاندا بۇ بۇخاراتلار مېڭە ئالدىنقى قىسمىغا توپلىنىپ مېڭىنى قورشىۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھاياتلىق كۈچى سىقىلىپ پۈتۈن بەدەندە غەيرى بىر ئەھۋال ھىس قىلدۇرىدۇ. بۇخاراتلارنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ قارا بېسىش قاندىن، بەلغەمدىن ۋە سەۋدادىن بولغان دەپ 3 كە بولىنىدۇ.

1) بۇخارات قاندىن كەلگەن بولسا بەدىنى ۋە كوزى قىزارغان ھالدا بولىدۇ. ئاغرىق چۈشىدىمۇ

كوز ئالدىدا بىر خىل قىزىللىق كورگەندەك بولىدۇ.

2) بەلغەمدىن بولسا چىرايى ئاق، روھى تووەن، بېشى ئېغىر بولىدۇ. ئاغزىدىن كوپۈك كېلىدۇ.

3) سەۋدادىن بولغان بولسا ئادەتتىكى چاغلاردا روھى بەلگىلەر كورىلىدۇ. مەسىلەن، ئاچچىغى يامان، تولا ئويلايدىغان بولۇپ، بەدىنى قارا، ئوزى ئورۇق بولىدۇ.

داۋاسى: كېسەلنىڭ ماددىسىغا قاراپ تەدبىر قىلىش كېرەك؛ مەسىلەن، قاندىن بولغان كېسەللەرگە قاننى تازىلايدىغان دورىلارنى بېرىش ئاياق تەرەپلىرىگە ھىجامەت قويۇش لازىم.

بەلغەمدىن بولغانلارغا ئالدى بىلەن قەي قىلدۇ-رۇپ ۋە بۇرۇنغا چۈشكۈرتكۈچى دورىلار تارتتۇرىلىدۇ. قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن سېرىق چىچەك، تۇرۇپ ئۇرۇ-غىنى قاينىتىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە قۇسىدۇ.

سەۋدادىن بولغانلارغا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ چارىلاردىن كېيىن ئاغرىقلارغا ئايارەج پەيقارا ياكى ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ (17- 16-نۇسخىلارغا قاراڭ).

پالەچ ۋە ئىستىرخا

بەدەندىكى مەلۇم ئەزانىڭ ھەركىتى ۋە سېزىش قابىلىيىتى چەكلىنىپ قالغان ياكى پۈتۈنلەي دەخلىگە ئۇچرىغان كېسەللىكنى پالەچ ۋە ئىستىرخا دەپ ئېيتىلە-دۇ. بەزى كىشىلەر پالەچ بىلەن ئىستىرخانى ئايرىمايدۇ.

ئەمما يېقىنقى زامان تىۋىپلىرى گەۋدىنىڭ يېرىمى باشتىن ئاخىرغىچە ھەركەتلىنەلمەس بولۇپ قېلىشىنى ”پالەچ“، ئۇمۇمى بەدەننىڭ پۈتۈنلەي پالەچ بولۇپ قېلىشىنى ئىستىرخا دەپ قارايدۇ.

كېسەللىك باشلانغاندىن كېيىن، بەزى كىشىلەردە سېزىم مەۋجۇت بولۇپ، ھەركەت دەخلىگە ئۇچرىشى مۇمكىن. بەزىلەردە ھەرئىككىسى بىردەك دەخلىگە ئۇچرىشى ئېھتىمال. ئالدىنقىسى مىڭىگە چۈشكەن قان سەزگۈ مەركىزىنى بېسىپ قالماي، ھەركەت مەركىزىنى بېسىپ قالغانلىق نەتىجىسى، كېيىنكىسى بولسا ھەر ئىككى مەركەز بىردەك بېسىلىپ قالغانلىق نەتىجىسىدۇر.

سەۋەبى: پالەچلىك ئاساسەن مىڭە بوشلۇقلىرىغا قان چۈشۈپ، مەلۇم سېزىم مەركىزى ۋە ھەركەت مەركىزىنى بېسىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈشكەن قاننىڭ ئاز-كۆپلىكى، بېسىلغان دائىرىدىكى مەركەزلەرنىڭ ئاز-كۆپلىكى، ئاغرىقنىڭ ئەسلىدىكى سالامەتلىك ۋە چېنىقىش ئەھۋاللىرى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى، ساقىيىش ئاقىۋىتى قاتارلىقلارغا زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

مىڭىگە قان چۈشۈپ ئەسەبلەرنىڭ سېزىم ۋە ھەركەتنى باشقۇرۇش قابىلىيىتىنى توسۇپ قويۇشىدىن تاشقىرى، يۇلۇننىڭ زەخمىگە ئۇچرىشى، ھەر خىل ۋەرەم، ئىششىقلارنىڭ يۇلۇننى قىستاپ بېسىپ قويۇشى، مەلۇم ئەزالارنى باشقۇرىدىغان ئەسەبلەرنىڭ مەلۇم

تەسىراتقا ئۇچرىشمۇ بەلگىلىك ئەزادا پالەچلىك كەلتۇ ـ رۇپ چىقىرىدۇ (مەسىلەن، يۈتقۇنچاق، تىل، ئىنچىكە ئۈچەي، قول بارماقلىرىنىڭ چەكلىك دائىرىلىك پالەچلىنىشلىرىغا ئوخشاش).

ئالامەتلىرى: پالەچ هوللۇكتىن بولغاندا ئاستا باشلىنىدۇ. تومۇر ئاستا سۈس ياكى مۇتەفاۋەتلىك بولىدۇ. ئېغىر تۈرلىرىدە تومۇر تېز، ئىنچىكە ۋە مۇتەۋاتىر بولىدۇ. سۈيدۈك قايسى ماددىنىڭ ـــ بەلغەم ۋە قاننىڭ غالىپلىقىغا قاراپ ئاق ياكى قىزىل كېلىدۇ.

بەدەننىڭ پالەچلەنگەن قىسمى ئۆز رەڭگىنى يوقاتمىسا ۋە ”ئورۇقلاپ“ (يىگىدەپ) كەتمىسە داۋالاش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

سەۋەپلىرىگە قاراپ پالەچلىك ۋە ئىستىرخا تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بولىنىدۇ.

1) ئومۇمى پالەچلىك (ئىستىرخا) ـــ پۈتۈن بەدەننىڭ هەركەت ۋە هىسسىنىڭ بولماسلىقى.

2) يېرىم پالەچ ـــ بەدەننىڭ يېرىمى يەنى بىر تەرەپ يۈز، ئېغىز، قول ـ پۇتلارنىڭ پالەچ بولۇپ قې ـ لىشى.

3) لەقۋا ـــ پالەچلىككە پەي ۋە گوشنىڭ تارتىشى ـ ۋېلىشى قوشۇلۇپ كېلىش نەتىجىسىدە يۈز گوشىنىڭ پالەچلىنىپ قېلىشى. بۇنداقتا تۆۋەندىكىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ: يۈز بىر تەرەپكە مايماقلىشىپ قالىدۇ؛ ئەس ـ

AltunOq

ھۆشى جايىدا بولىدۇ. ئاغزى تەم سېزەلمەيدۇ، تىۋەنكى قاپاقلىرى ساڭگىلاپ قالىدۇ، پېشانە تېرىسى قورۇقلىشىدۇ، ئېغىز سۈيى قۇرۇپ قالىدۇ. يۈز گوشلىرىنىڭ تارتىشىشى تەشەننۇجنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالغانلىقلىرى پالەچلىك ئالامىتىدۇر.

4) بەل ئاستىنقى قىسمىنىڭ پالىچى — مېڭە ۋە يۇلۇنغا زەرەر يەتكەندە ياكى ئاتېشەك (سىفىلىس) كېسىلىدە ۋە جىنسى ئالاقە بىلەن زىيادە شۇغۇللانغۇچى كىشىلەردە يۈز بېرىشى مۇمكىن. دەسلەپتە بەل ئاغرىش، ئاياقلار ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق باشلامچى بەلگىلەر بولۇپ، تۇيۇقسىزلا ياكى تەدرىجى ھالدا سېزىم ۋە ھەركەت يوقىلىدۇ. دوۋساق پالەچلەنگەنلىكتىن سۈيدۈكنى تۇتالماي دائىم تامچىلاپ ئېقىپ تۇرىدۇ.

5) تىترەپ تۇرىدىغان پالەچلىك (پالىچى رەئشەشى). پالەچلەنگەن ئەزا (بولۇپمۇ قول) تىترەپ تۇرىدۇ. ئاياللاردا خۇسۇسەن ھاراقنى كوپ ئىچكۈچىلەردە كورۇلىدۇ، كېسەللىك ئاستا باشلىنىدۇ، دەسلەپ تىترەش كېلىپ چىقىپ، كېيىن سەزمەس بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا مۇنداق تىترەش ئۇخلاۋاتقاندىمۇ داۋاملىشىدۇ.

6) باللار پالىچى (پالىچى ئەتفال) — باللاردا ھەرخىل ياشتا ئۇچرىشى مۇمكىن، ئەمما بوۋاقلاردا كوپرەك يۈز بېرىدۇ. ئاغرىق باشلىنىشتىن بۇرۇن زۇكام

بەلگىلىرى ئاشقازان بۇزۇلغانلىق ئالامەتلىرى كورۇلۇپ، بەدەنگە تاشمىلار چىقىشى مۇمكىن. بەزىدە قىزىل، چىپ-چەك كېسەللىرىدىن كېيىنلا يۈز بېرىدۇ. كېسەللىك تۇ-يۇقسىز باشلىنىپ بالا ماڭالماي قالىدۇ، ئومۇمى بەدەن-لىك بولغاندا ھەتتا بالا بويىنىنى تىكلىيەلمەي قالىدۇ.

داۋاسى: پالەچ ۋە ئىستىرخانى داۋالاشتا ئالدى-راپلا تېز تەسىر قىلغۇچى تەدبىرلەرنى قوللانغىلى بول-مايدۇ. ئالدى بىلەن سەۋەپچى ماددا قان ۋە بەلغەمنى پىشۇرۇشقا كىرىشىش كېرەك.

(1) مائىل ئۇسول (24-نۇسخە) ماددا پىشۇرۇشقا بېرىلىدۇ.

(2) ماددا پىشقاندا تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا (16-نۇسخە) بېرىش كېرەك.

(3) مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن مەجۇنى فىلاسىپە (18-نۇسخە)، ھەببى ئايارەج (7-نۇسخە)، مەشدىرتۇس (25-نۇسخە)، ھەببى جەدۋار (26-نۇسخە)، ھەببى پەرپىيۇن (28-نۇسخە)، ھەببى مەنتىن (27-نۇسخە) قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرىنى تاللاپ بېرىشكە بو-لىدۇ. ئەڭ ياخشىسى 25 ۋە 29-نۇسخىلاردىكى دورى-لارنى بېرىش كېرەك.

(4) پىشقەدەم تىۋىپلار مەشدىرتۇسنى ھەر كۈن-دە بىر مىسقالدىن بېرىپ تۇرۇش، ئايارەج پەيقارانى 5 كۈنگىچە بېرىش كېرەك دەپ كورسەتكەن. بەزىلەر

ھەر كۈنى بىر مىسقال ئايارەج پەيقاراغا قارىمۇچ، قۇندۇز قەرى قوشۇپ بېرىشنى كۆرسەتتىدۇ. بەزىلەر ھەپتىدە بىر قېتىم ھەببى قوقىيا بىلەن سۈرگە بېرىش كېرەك دەيدۇ. كېسەلنىڭ ئەھلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش مۇۋاپىقدۇر.

(5) سامساق، ئۈزۈم، ياڭاق جويۇز، پىلپىل، قارىمۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. تۇخۇمغا بىر ئاز بوز بوغا ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. قۇشقاچ گوشى كاۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

(6) ئەگەر كېسەلنىڭ ئەھۋالى مەنئى قىلمىسا قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك.

(7) پالەچلەنگەن ئەزاغا ئازىراق ئاتلىق شىرىلىك سۈيۇقلۇقنى يۇقتۇرۇپ ھەرىكە چاقتۇرۇلسا، ھەرە زەھىرىنىڭ تەسىرى بىلەن ھەركەتكە كېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭدەك قۇستە يېغى (30 ـ نۇسخە) بىلەن ياغلاش ۋە ئىسسىق ئوتكۈزۈپ ياغنى سىڭدۈرۈپ بېرىش كېرەك.

ئەسەپ (نېرۋا) ئاجىزلىقى (زەئىپىل ئەسەپ)

ئۇزاق مۇددەت ئەسەپلەرنى غىدىقلايدىغان، ھالسىزلاندۇرىدىغان سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى مالىخۇلىيا كېسىلىنىڭ بىر تۈرى دەپ ھېساپلايدۇ.

سەۋەبى: ئەسەپ ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ ۋە خىلمۇ ـ خىلدۇر. ئۇلاردىن مۇھىمرەكلىرى تۆۋەندىـ

كىلەردىن ئىبارەت: (1) ئەجدادى زەئىپرەك بولغان كىـ
شىلەرنىڭ ئەۋلاتلىرى بۇ كېسەلگە ئوڭايلا دۇچار بولىـ
دۇ. شۇنىڭدەك نازۇك تەبىئەتلىك (ئىـنچىكە مىزاجلىق)
ۋە تېنى ئاجىز كىشىلەرمۇ بۇنىڭغا مايىل كېلىدۇ. (2)
جەۋرى ـ جاپا، روھى غـىدىغلىنىشلارغـا كـوپ ئۇچراش؛
(3) ئەقلى ئەمگەكلەر بىلەن ئۇزاق شۇغۇللىنىش؛ (4)
مىـگىنى ئارتۇقچە ئىشلىتىش؛ (5) هاراق ۋە زەهەرلىك
چېكىملىكلەرنى كوپ ئىستىمال قىلىش؛ (6) قەهۋە (كافى)
نى زىيادە ئىچىپ يۇرۇش؛ (7) خەتەرلىك ئورۇنلاردا
(كان ئىچى، قۇدۇق ئىچى ۋە يۇقۇرى ئىمارەت قـۇرۇ-
لۇشىدا) دائىملىق ئەندىشە ئىچىدە ئىشلەش؛ (8) يۇقۇرى
قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ۋە ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئـاغرىقـ
لار بىلەن ئۇزاق ئاغرىش؛ (9) مەئىدە، جىگەر، ئۇچەي
ئاغرىقلىرى نەتىجىسىدە مىگە ئاجىزلىشىش؛ (10) جىنـ
سى ئالاقە بىلەن هەددىدىن زىيادە شـۇغۇلـلـىـنىش؛
ياكى ئۇزاققىچە جىنسى ئالاقىنى تەلەپ قانماسلىق.

ئالامەتلىرى: ئاغرىق كىشى روهسىز، خىيالچان،
چىرايـى سېرىق بولىدۇ، ئۇخلىيالمايدۇ، ئۇخلىسىمۇ
كوپ چۇش كورۇپ هارغىن هالەتتە ئـويغىنىدۇ، ئـادەم
كوپ جايلاردا تۇرۇشتىن قاچىدۇ، يالغۇزلۇقنى خـالايدۇ،
كوڭلى ئېلىشىدۇ، ئىشتىيى تۇتۇلۇپ ئورۇقلايدۇ. پـىكىر
قىلىش، ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيەتلىرى تووەنلەيدۇ. ئەرلەردە
بـاهىنىڭ ئاجىزلىشىشى، سۇيۇقلۇقنا ئوخشاش ئەهۋاللارمۇ
قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش: سەۋەپچى بولغان ئامىللارنى يوقىتىشقا ھەركەت قىلىش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، مۇۋاپىق جىسمانى ئەمگەك، تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىش كېرەك. شۇنىڭدەك تۈۋەندىكى دورىلارنى بېرىش، ئىمكانىيەت بولسا دورىلارنىڭ بىرقانچىسىنى بىرلىكتە بېرىش لازىم. چۈنكى مۇنداقتا ئۈنۈمى تېزرەك كۆرۈنىدۇ.

دورىلار: خەمىرى گازىۋان (32 ـ نۇسخە)، خەمىرى ئەۋرىشىم (23 ـ نۇسخە)، داۋائىلمۇشكى (22 ـ نۇسخە)، لۇبۇبى كەبىر (2 ـ نۇسخە)، بۇلاردىن ئەڭ ياخشى تەسىر قىلىدىغىنى 32 ـ نۇسخىدىكى خەمىرى گازىۋاندۇر.

تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج)

مەلۇم بىر ئەزا ياكى پۈتۈن بەدەن پەيلىرىنىڭ تارتىۋېلىشى ۋە گوشلەرنىڭ تارتىشىپ يىغىلىپ قېلىشىنى تارتىشىش (تەشەننۇج) دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: 1. بەدەندە نەملىكنىڭ ئارتۇق بولىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنىڭ كەڭ تارىمۇش، پەيلەرگە توپلىشىپ ئۇلارنىڭ ئۇزىراپ ـ قىسقىرىش قابىلىيىتىنى چەكلەپ قويىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا تارتىشىش بىلەن ئىسترخا (پالەچلىك) بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قان ۋە سەپرالارمۇ تارىمۇشلاردا يۇقۇرقىدەك ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن.

2. قىزىتما ھارارىتى بىلەن پەيلەردىكى ماددىلار كويىدۇ. نەتىجىدە پەيلەر قىسقىرايدۇ. ياكى ھارارەتنىڭ

Altun Oq

زىيادە بولىشى بىلەن بەدەن قۇرۇپ كېتىپ تارتىشىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى قۇرۇق تارتىشىش دېيىلىدۇ.

3. سۇرگە دورىلارنى كۆپ ئىچىپ ھەددىدىن زىيادە ئىچ سۈرۈپ كەتكەندە ياكى كۆپ قان ئالغاندىمۇ تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

4. مىڭىگە زەھەر يەتكەندە ياكى تارىمۇشلارغا بىۋاستە زەھەر يەتكەندىمۇ تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ تۈۋەندىكى بىر نەچچە خىلغا بولىنىدۇ:

1) ھەر خىل زەھەرلىك نەرسىلەر ياكى دورىلار مەسىلەن، ئەپيۇن، زاڭگار قاتارلىقلار بىلەن زەھەرلىنىش مىڭىگە تەسىر بېرىپ پۈتۈن بەدەن تارتىشىپ قالىدۇ.

2) پەيلەرگە سىرتتىن سوغاق تېگىش ياكى ئىچكى تەرەپتىن بولغان سوغاقلىقنىڭ پەيلەرگە تەسىر قىلىشىدىن بولىدۇ.

3) زەھەرلىك ھاشارەتلەر (مەسىلەن ،چايان قاتار-لىقلار) نىڭ چېقىشى بىلەن بەدەندە تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

4) قوساقتىكى مەددە قۇرۇتلارمۇ تارتىشىشقا سەۋەپ بولىدۇ.

5) ئوت سەپراسى مەئىدىدە غەيرى تەبىئى ئۆزگە-رىپ قاتتىق ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ. نەتىجىدە مەئىدىنىڭ ئۆزىدە تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ. ئېغىر ھاللاردا بەدەندىمۇ تارتىشىش پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، ۋابا كې-سىلىدە پاقالچەك ۋە بىلەك گوشلىرى تارتىشىپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەلنىڭ باشلىنىشى ئـادەتتە تېـز بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئەسنەك تۇتىدۇ. پىشقەدەم تىۋىپلار "ئـەسنەش گەجگە گوشلىرىنىڭ تارتىشىش ئالامەتلىرىدۇر." دەپ كورسىتىدۇ. كېسەل بۇ ۋاقىتتا بىئارامىلىشىپ، قايسى خىلىت كوپ بولسا شۇ خىلىتنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى كورۇ-نىدۇ. مەسىلەن، بەلغەمدىن بولسا رەڭگى ئاق، ھورۇن، ئېغىر تەبىئەتلىك بولۇپ تومۇرى تـوغرىسىغا سـالـىدۇ. سۇيدۇك ئاق قويۇق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىق تۇ-يۇقسىزدىن تارتىشىپ قالىدۇ. ئېغىر ھالەتتە ھـۇشىدىـن كېتىدۇ. كىچىك باللار ۋە قېرى كىشلەرنىڭ ساقىيىشى قـىـيـىن.

نەملىك سۇيۇقلۇق يوقىلىش بىـلەن بولغان تـار-تىشىشتا بەدەنلىرى قۇرۇق، رەڭگى تـاتارغان ھالدا بو-لىدۇ. كوپ سۇيۇقلۇق يـوقىتىشتىن تـارتىشىپ قـالـغان ئاغرىقنىڭ تارتىشقان قىسمىغا ياغ ياكى سۇت سـۇركەپ قويۇلسا دەرھال قۇرۇپ كېتىدۇ. ئەمما باشقا تۇردىكىلەردە ئۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سـەۋەپلەرگە قارىتا چـارە قىلىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش ۋە تازىلاش تەرتىپلىرىگە ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) بەلغەمدىن بولغان تارتىششتا مائىل ئۇسۇلنى گۇلقەن بىلەن بېرىپ، تازىلاش ئۇچۇن ئايارەج پـەيقارا (16 ـ نۇسخە) ياكى ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

تازىلىغاندىن كېيىن قۇست يېغى (30 ـ نۇسخە) بىلەن ئەزالارنى ياغلاش كېرەك. سەۋەدىن بولغانلارغا تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) ياكى 14 ـ نۇسخە بېرىلىدۇ.

2) سۇرگىدىن كېيىنكى تارتىشتا، ئالدى بىلەن بەدەنگە ھوللۇق يەتكۈزۈش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئارپا سۈتى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش بىلەن، ئىچىشكە شەرۋەتى بىنەپشە (2 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاماقتا ئوغلاق گوشى، پالەك قاتارلىق كۆكتاتلارنى بادام يېغى بىلەن سىللە بېرىلىدۇ ۋە كۆپ مىقداردا سۇ بېرىلىدۇ.

3) مىگە ۋە ئەسەپلەرنىڭ زەھەرلىنىشىدىن بولغانلارغا تۇتقاق كېسەل بابىدا كۆرسىتىلگەنلەر بويىچە چارە قىلىنىدۇ.

4) زەھەرلىك ماددىلار ۋە مەئىدە سەۋەبىدىن بولسا مەئىدىنى تازىلاش (قەي قىلدۇرۇپ)، مەددە قۇرۇتلار بولسا چۈشۈرۈشكە تەدبىر قىلىش لازىم.

گەردەن قېتىپ قېلىش (كۇزاز ـ تەمەددۇد)

بويۇن، گەردەن گوش ۋە پەيلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى.

سەۋەبى: (1) سوغاقلىقنىڭ پەيلەر ئارىسىدىكى سۇيۇقلۇقتا تەسىر قىلىشى بىلەن پەيلەر (تارىمۇچلار)دا تارتىلىش ھادىسىسى ۋۇجۇتقا كېلىدۇ. سوغاقلىقنىڭ تەسىرى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ:

(ئا) سوغاقسۇ، قار، مۇزنىڭ بىۋاستە تەسىر قىلىشى ياكى سىرتتىن سوغاق تەبىئەتلىك دورىلارنى مەسلەن، ئەپيۇن، لۇپاھ يىلتىزى (بىللادۇننا يىلتىزى)، بەڭگى دىۋانە قاتارلىقلارنى تېڭىش، سوغاق (مۇزدەك) سۇ ئىچىش ياكى ئەپيۇن يېيىش.

(2) سەرسام كېسىلى قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللەردە ياكى باشقا كېسەللەردە قاتتىق ئاغرىش نەتىجىسىدە بويۇن پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە قاتتىق قۇسۇشتىن كېيىن ياكى ھايۋانلارنىڭ چىشلىشى بىلەن يۈز بېرىدۇ.

(3) قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ (قۇرۇقتىن بولغان تارتىشىشقا ئوخشاش).

ئالامەتلىرى: گەردەن قېتىپ قېلىشىنىڭ ئوقىرەك ئالدى ۋە ئارقا تەرىپىدىن باشلىنىشى تەمەددۇد دېيىلىپ ئاغرىق پۈتۈن يېرىم گەۋدىسىنى ئالدىغا يا ئارقىسىغا مىدىرلىتالمايدۇ. كۆزلەردە تارتىشىش بويۇن ۋە گال قىسمىدا بولۇپ ئاغرىق بويۇن قىسمىنى پەقەت ھەركەتلەندۈرەلمەيدۇ، ھەتتا تىلىنى مىدىرلىتىشمۇ قىيىن بولۇپ، گالدىن سۇمۇ ئۆتمەيدۇ. كۆزنىڭ باشلىنىشىدىن بۇرۇن پۈتۈن بەدەن قىچىشىدۇ. ھەرقانچە تاتلىغان بىلەنمۇ پەسەيمەيدۇ. كوزى قىزىل بولۇپ كوزنى بىر ئېچىپ بىر يۇمۇپ تۇرىدۇ. چېكە ۋە ماڭلاي تومۇرلىرى كۆپكەن بولىدۇ.

چىرايى قارا رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. تەمەددۇد بولغاندا يۈز گۆشلىرىنىڭ تارتىشىپ قىلىشى نەتىجىسىدە ئاغرىقنىڭ يۈزى ھىجايغاندەك قىياپەتكە كىرىپ قالىدۇ. تەمەددۇد سۇيىدۇك خالتىسى، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالاردا يۈز بەرگەندە سۇيىدۇك توختىماسلىق ھەتتا تومۇرلار ئۈز- ۈلۈپ كېتىشى بىلەن سۇيىدۇكتە قان كېلىدۇ. ئۈچەيدە يۈز بەرسە قولىنجى يەنى ئۈچەي توسىلىش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن گۈل بە- نەپشە 1 مىسقال، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 9 دانە، ئارپا بېدى- يان 3 مىسقال، گازىۋان، رۇمبېدىيان $1\frac{1}{2}$ مىسقال، كا- سنى يىلتىزى، سورۇنجان 2 مىسقالدىن ئېلىپ كاشكاپ تەرىقىسىدە دەملەپ بېرىلىدۇ.

(2) تازىلاش ئۈچۈن — تۇربۇت $2\frac{1}{2}$ مىسقال، سانا 7 مىسقال، فۇنۇس، خىيارشەنبەرھەربىرى 2 سەردىن، بادام مېغىزى 5 دانە ئېلىنىدۇ. تۇربۇت بى- لەن بادام مېغىزى بىرئاز سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقماستىن ئاخشىمى بىرچىنە قايناقسۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ بىراقلا ئىچىدۇ.

قوۋۇرغا ئارىلىق ئەسەبلىرىنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئىل خاسىرە)

سەۋەبى: ئاياللاردا ھېيز توختاپ قېلىشى ياكى بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇشى سەۋەپ بولىدۇ. تۇتقاق كېسەلنىڭ

بىر ئالامىتى بولۇپمۇ كېلىدۇ. ئاساسەن قوۋۇرغا تەرەپكە بارغۇچى يۇلۇن ئەسەبلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاغرىش بەل ساھەسىدە كوپ بولۇپ قوۋۇرغىلارغا تارىلىدۇ. بېسىپ تۇرسا ئارام بېرىدۇ.

داۋاسى: مىزاجىنى ئوزگەرتىش ئۇچۇن مائىل ئۇسۇل (24 ـ نۇسخە)، ياغلاش ئۇچۇن قۇست يېغى (30 ـ نۇسخە)، يىپىشكە سەنجارىنا (33 ـ نۇسخە) ياكى 25 ـ نۇسخىدىكى دورا بېرىلىدۇ.

بەل ئاغرىقى (ۋەجئۇل قەتەن)

سەۋەبى: بەدەننىڭ زەئىپلىكى، ئېغىر ئەمگەك، سوغاق تېگىش، كوپرەك ھوللۇكتىن بولىدۇ. مۇپاسىلىنىڭ بەل ئۇمۇرتقىلىرىنى زەرەرلىشى بىلەنمۇ بەل ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل تېز باشلىنىدۇ. بەلنىڭ ئاغ‍ـ رىشى بىلەن ئاغرىق ئورە تۇرالمايدۇ. ھەتتا ئولتارغان‍ـ دىمۇ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: (1) بەل ساھەسىنى ياغلاش ئۇچۇن قۇست يېغى ياكى قىچا يېغى بېرىلىدۇ. لوبان، مەستىكى 1 مىسقالدىن، ھەسەل، شېكەر 7 مىسقالدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن ھەسەلنى بىرئاز قىزىتىپ باشقىلارنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ ياكى لوبان، مەس‍ـ تىكى ۋە گۇل يېغىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ ياغ تەييار‍ـ لاپ ئاغرىق جايىنى ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

(2) يېيىشكە مەجۇن فىلاسپە (18 ـ نۇسخە) 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(3) بەلغەم زىيادە بولسا زىماد قىلىش ئۈچۈن ئاق مومدىن 2 مىسقالنى 8 مىسقال گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ. بۇندىن كېيىن ئاق لەيلى گۈلى، بابۇنە گۈلى، ئەكلىل مىلىك، شۈمشا ئۇرۇغى، زىغىر، ئارپا ئۇنىنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ بىر ئاز ئىسسىتىپ ئاغرىق جايغا تېڭىش لازىم.

(4) تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىپ، ئارقىدىن جاۋارىش جالىنۇس (3 ـ نۇسخە) ياكى مەجۇنى فىلاسپە (18 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇلارنى بىر سەر بېدىيان ئەرەقى بىلەن بېرىش لازىم. تازىلىنىغاندىن كېيىن ئىترىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە) ۋە مەجۇنى سورۇنجان (34 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

يانپاش ئاغرىقى (ئەرقۇننىسا)

ئەرقۇننىسا يانپاش بوغۇمىدىن باشلىنىپ پۇتتۇن پۇت ئەتراپىغا شاخلايدىغان كوك تومۇرنىڭ ئىسمى بولۇپ، ئەرقۇننىسا كېسىلى شۇ تومۇر ئەتراپىدىكى پەي ۋە ئەسەپلەرنىڭ ئاغرىقىدۇر. ئاغرىش بەك قاتتىق بولۇپ يانپاشتىن باشلىنىپ تۇشۇق ۋە پۇت بارماقلىرىغىچە تارقىلىدۇ.

سەۋەبى: (1) ھەركەت قىلماسلىق نەتىجىسىدە

بوغۇملارغا كىرەكسىز سۇيۇقلۇقلار يىغىلىدۇ. (2) مەئىدى-نىڭ ھەزىم قىلىشى ناچار بولغاندا خىلتلار خام قىلىپ بوغۇملارغا يىغىلىپ قالىدۇ. (3) تاماق يېيىش ۋە تۇر-مۇشتىكى تەرتىپسىزلىكلەر، مەسىلەن ھەرخىل ئىسسىق - سوغاق تاماقلارنى قالايمىقان يېيىش، قوساق بەك توق چاغدا جىنسى ئالاقە قىلىش، مونچىغا چۈشۈش، ھەركەت قىلىشلار. (4) زۇكام ماددىلىق بولغاندا ماددىنىڭ بو-غۇملارغا توكۇلۇشى. (5) ئادەتتە بولۇپ تۇرىدىغان ھەيدەپ چىقىرىشنىڭ توختاپ قېلىشى، مەسىلەن سۈرگە ئىچىپ كونۇپ كەتكەن كىشىلەر بىر مەزگىل سۈرگە ئىچمەي قويۇش، قان ئالدۇرۇپ ئادەتلەنگەن كىشى قان ئالدۇر-ماي قويۇش، ئاياللاردا ھەيىز توختاپ قېلىشقا ئوخشاش سەۋەپلەر بىلەن بەدەندە ئارتۇقچە ماددا كوپىيىپ ئۇلار-نىڭ بوغۇملارغىمۇ يىغىلىشى. (6) بەلغەم، قان ماددى-لىرىنىڭ غەيرى تەبئى ئۆزگىرىشى، ياكى مەزكۇر ئىككى خىلتنىڭ بىرلىكتە تەسىر قىلىشىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. يەلدىن كامراق يۈز بېرىدۇ، سەپرا ۋە سەۋدادىن بولمايدۇ.

داۋاسى: باشقا بوغۇم ئاغرىقلىرى بىلەن ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن داۋالاش جەھەتتە پەرقلىنىدۇ. بۇ ئاغرىقتا قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. ئۇلارنى بەرگەندە ئاغرىقنى كۈچلەندۈرۈپ قويىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەلدە ماددا بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا بولىدۇ.

داۋاسى: (1) ھەيىز ياكى بوۋاسىر قېنى توختاپ

قىلىشى نەتىجىسىدە بولسا باسلىق ۋە ئەرقۇنىسا تومۇ- ردىن قان ئېلىش كېرەك. جالىنۇس مابىز ۋە سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك دىگەن. قايسى تومۇردىن قان ئېلىش مەسىلىسىنى كېسەلنىڭ ئەمىلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش لازىم. قاننى كوپ ئالماسلىق كېرەك. بۇ كېسەلنى داۋالاشتا تېزرەك چارە قىلىش لازىم. بولمىسا ئاغرىق يامانلىشىپ كېتىدۇ. ھەر قېتىم قان ئالغاندىن كېيىن بىر مەزگىل دەم ئېلىش لازىم. ئەمما ئارىلىق بەك ئۇزۇن بولماسلىقى كېرەك.

(2) ئاغرىق توختىتىش ئۇچۇن — سېرىق چىچەك بىلەن كۇنجۇت چىچىكىنى سوقۇپ قويۇش ياكى مەرزەن- جوش، بابۇنە، يانتاق ياپرىغى، ئەكلىل مىلىك ھەر بىرى 10 مىسقالدىن، سىپەندان ئۇرۇغى 5 مىسقال سوقۇپ بىر ئاز سۇ بىلەن نەم قىلىپ ئاغرىق ئورۇنغا چاپلاپ قو- يۇلىدۇ.

(3) داغلاش — ئەرقۇنىسا تومۇرنى ئىزلەپ* تېپىپ داغلاش بىلەن ساقايتىش مۇمكىن. داغلاش ئۇسۇلى تو- مۇرنى قىزىتىپ پاقالچەكنىڭ ھوشۇقتىن 8 سانتىمېتىر يۇقۇرى ئورنىدىن ئەرقۇنىسانى ئىزلەپ تومۇر ئۇستىنى داغلاش لازىم. باشقا ئۇسۇللار بىلەن نەتىجە ھاسىل بولمىغاندا داغلاش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

---

* ئەر قۇنىسا تومۇرىنى ئىزلەش ئۇسۇلى ھەققىدە "قان ئېلىش" بابىغا قاراڭ.

(4) بابۇنە، ئەكلىلىملىك، قەنتەرىون، چىگسەي يىلتىزى، ھاشا، سىرىق چىچەك، سۈئتەر ھەربىرىدىن 10 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى قاينىتىپ ئىسسىقراق ھالدا ئاغرىق تەرەپنى يۇيۇشقا بىرىلىدۇ.

(5) ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن — گۇل بىنەپشە، قەسپى زەرىرە، ئىت ئۈزۈمى، بېدىيان يىلتىزى، شاتەرە، سورۇنجان ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ، بىر دانە قۇرۇتۇلغان مۇناقى ئۈزۈم بىلەن بىللە قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ 12 مىسقال تەرەنجىۋىل قوشۇپ سەھەردە بىراقلا ئىچىدۇ.

(6) سۈرۈش ئۇچۇن — گۇل بىنەپشە، كاسنى يىلتىزى، بېدىيان يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 9 دانە، گازىۋان گۇلى بىر مىسقال، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، چوچۇكبويا يىلتىزى، گازىۋان ياپرىغى، پىرسىياۋشان، ئىت ئۈزۈمى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، چىلان، سەرپىستان 5 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمىشىۋا گۇلى، ئاق لەيلى گۇلى، قىزىل گۇل، سانا، ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، فۇنۇس، گۇلقەن، خەمرى بىنەپشە، تەرەنجىۋىل، قارا شىكەر ھەربىرى 7 مىسقالدىن، بادام مېغىزى 5 دانە.

تەييارلاش: پۇنۇس، تەرەنجىۋىل ۋە سانادىن باشقا

دوربلارنى چالا سوقۇپ 2 چىنە سۇدا قايىنتىپ سۈزۈپ بولۇپ سانا، پۈنۈس، تەرەنجۇبىنى تاشلاپ بىر قايىنتىپ ئۈستىگە گۈلقەن ۋە خەمىرى بىنەپشىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىراقلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(7) يىيىش ئۈچۈن ھەببى سورۇنجان (37 - نۇسخە) 2 مىسقال ئىترىپىل سەغىر بىر مىسقال بېرىپ، ئارقىسىدىن ئەگرى تەرخەمەك ۋە قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ ھەمدە ئوغرى تىكەنلەرنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بېرىلىدۇ. ياكى سۈپوپى سورۇنجان (35 - ياكى 36 - نۇسخە)، نىلۇفەر شەرۋىتى ياكى ئىت ئۈزۈمى شەرۋىتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

قاش ئارىسى ئاغرىش (ئۇسابە)

ئىككى قاش ئوتتۇرىسىدىكى جاينىڭ ئاغرىغى ئۇسابە دېيىلىدۇ.

سەۋىبى: خاس ئىسسىقلىقتىن بولىدۇ. يەنى مىڭىگە ئىسسىق ئوتۇش (ئاپتاپتا ئۇخلاش)، بەدەندىن ئۆرلىگەن بۇخاراتلارنىڭ مىڭە ئالدىنقى قىسمىغا تەسىر قىلىشى سەۋەپ بولىدۇ. ئاغرىش كۈن چىقىش بىلەن باشلىنىپ كەچ كىرگەندە پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: كافۇرنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ بۇرۇنغا تامغۇزۇلىدۇ. ئەگەر بۇرۇندىن قان ئېلىنسا پايدىسى كوپ بولىدۇ. بۇرۇندىن قان ئېلىش مۇمكىن بولمىغاندا قىپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم.

بەدەن بولجۇڭ گۇشلىرىنىڭ تارتىشى (ئىختىلاج)

قاپاق ۋە بەدەن گوشلىرىنىڭ لىكىلداپ تارتىشى ئىختىلاج دەپ ئاتىلىدۇ. تارتىش يۈز، كوز، قاپاقلاردا كوپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم ياكى قان ماددىسى سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۈز، قاپاق ياكى باشقا ئەزالار ئىختىيارسىز هالدا تارتىدۇ. ئەگەر تارتىش يۈز، كوز ياكى قاپاقلاردا ئۇزۇنراق داۋام قىلسا، بۇ لەقۋانىڭ ئالامىتى. قوساق ئەتراپلىرىدا بولسا تۇتقاق كېسەلنىڭ باشلىنىشى؛ قولتۇق ۋە قوۋۇرغا ئەتراپلىرىدا بولسا شۇ جايلاردا ياللۇغلىنىش بارلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. پۈتۈن بەدەندە بولسا سەكتەنىڭ باشلىنىشى بولىدۇ.

داۋالاش: يېنىك بولسا تاش تۇزنى قىزىتىپ قويۇپ ئىسسىق ئۇتكۇزۇش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. ئېغىر بولسا بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرىدىغان ۋە سۈرىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. ئاياللاردا ئەگەر هېيز توختاپ قالغان بولسا قان ئېلىش كېرەك.

II ماقالا. كوز كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: كوز كېسەللىكلەرىنىڭ سەۋەبى ۋە داۋالاش چارىلىرى.

1. كوز مىزاجلىرى ۋە ئۇنى بىلىش.

كوزنىڭ مىزاجى هول ئىسسىقدۇر. كوز هەركىتىنىڭ تېزلىگى، قاپاق ئېچىلىش ۋە يېپىلىشىنىڭ تېزلىگى، كوز ئىچىنىڭ ئىسسىق ۋە نەم بولىشىغا دالالەت قىلىدۇ.

كوك كوزنىڭ هول ئىسسىقلىغى كامىراق، قارا كوزنىڭ ئىسسىقلىغى باشقا رەڭدىكى كوزلەردىن كوپرەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن كوزگە سۇ چۇشۇش (ئۇزۇلۇلما) قاتارلىق كېسەللەر كوپ ئۇچرايدۇ. قىزىلغا مايىل كەلگەن كوز موتىدىل مىزاجدىكى كوز بولىدۇ.

كوز كېسەللىگى كوزنىڭ تۇزۇلۇشىگە ئاساسەن توت تۇرگە بولۇنگەن. مەسىلەن، (1) كوز مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كوز كېسەللىرى، (2) ماددىلار سەۋەبىدىن بولغان كوز كېسەللىرى، (3) هەرخىل ۋەرەم ۋە جاراهەتلەر تۇپەيلىدىن بولغان كوز كېسەللىرى؛ (4) كوز قىسىملىرىنىڭ ئوزگىرىشىدىن پەيدا بولغان كوز

كېسەللىرى. مەسىلەن، كوزگە بىر نەرسىنىڭ 2 كورۈنىشى، كوز قارىچۇغىنىڭ سىرتىغا چىقىپ تۇرۇشى قاتارلىقلار.

2. كوز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش چارىلىرى.

كوز ئاغرىقلىرىنىڭ سەۋەپلىرى توت خىل بولغىنىدەك ئۇنى داۋالاشمۇ تووەندىكى توت خىل تەدبىرنى قوللىنىش لازىم.

1) مىزاجنى ئوزگەرتىش: ئىسسىق بۇزۇق مىزاج بولسا ئىت ئۈزۈمى سۈيى، كاسىن، ئوسۇك سۈيى، قىزىلگۈل ئەرەقى، تۇخۇم ئېقى ياكى بىنەپشە گۈلىنىڭ يېغى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر سوغاق مىزاج بولسا ئىپار، مامرانچىن، ئىگىر، پىلپىلدەرنى قوللىنىش لازىم. نەملىك ئارتۇق بولغاندا توتىيا، ئىقلىمىياغا ئوخشاش سۈيۈقلۇقنى تارتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. قۇرۇق بولسا بادام مېغىزى، تۇخۇم ئېقى، قىزىلگۈل گۈلابى، ئادەم سۈتى ئىشلىتىلىدۇ. مىزاجنى ئوزگەرتىشتە يېمەك — ئىچمەكلەرگىمۇ دىققەت قىلىش لازىم.

2) ماددىنى چىقىرىپ تازىلاش: ماددا كوز ياكى مىڭىدە بولسا تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش ياكى ھىجامەت قويۇش، كوز كېسەللىرىدە قان ئېلىشقا بەلگىلەنگەن تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتىش ياكى كوزدىن ياش ئاققۇزۇش چارىلىرى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەمما ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلاش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا ماددا يەنە كوزگە يىغىلىپ قالىدۇ.

3) كوز جاراھەتلەنگەندە سۇيۇق دورىلارنى كوپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ھەم بەكمۇ قۇرۇق بولماسلىغى لازىم. كوزنى كويدۇرگۇچى، قاتتىق ئىچىشتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ، كوزگە ئىشلىتىدىغان دورىلار دائىم كوزنىڭ مىزاجى بىلەن قارىمۇ-قارشى بولىشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا كوزگە زەرەرلىك. مەسىلەن، كوزنىڭ مىزاجى ھول ئىسسىق بولسا بېرىلگەن دورىمۇ ھول ئىسسىق بولسا بولمايدۇ.

4) كوزدىكى زەرەرلىنىشنىڭ قايسى خىلتتىن كەلگەنلىگىنى ئالدى بىلەن ئېنىقلاش لازىم. ھەم مادداھ ئومۇمى بەدەندىمۇ ياكى باشتىمۇ بۇنى كورۇش كېرەك. ئەگەر پۇتۇن بەدەندە بولسا ئومۇمى بەدەنلىك سۇرگە بېرىش، خاس باشتا بولسا مىڭىنى تازىلاش چارىسىنى قىلىش، ئاندىن كېيىن كوزنى تازىلاش بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك. ماددىنى سۇرۇپ چىقارماي تۇرۇپ ھەرگىز داۋالاشقا قول تىقماسلىق. كوز ئاغرىغى بىلەن باش ئاغرىش بىللە كەلسە تارقاتقۇچى (مۇھەللىل) دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۇنكى ئۇنداق قىلغاندا ئاغرىقنى كۇچلەندۇرۇپ قويۇش بىلەن خەتەرلىك يەتكۇزىشى مۇمكىن.

ئومۇمى بەدەننى تازىلاش ئۇچۇن ئەيىنۇلا، بىنەپشە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سانا، نىلۇفەر، گازىۋان، بېدىيان، ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس، بىستپايەج قاتارلىق دورىلار ياكى ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (4 - نۇسخە).

Altunoq

يەرلىك تازىلاش ئۈچۈن كوزگە مۇناسىپ دورىلار-نى تامغۇزۇش، شۇمشە قايناتقان سۇ ياكى تازا سۈت بىلەن كوزنى چايقاش، چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

5) ئەگەر كوزدىكى ماددا سۈيۈق بولۇپ قان ياكى سەپرادىن بولسا ياكى بىردىنلا كەلگەن بولسا قىپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. قان ئالغاندىن كېيىن سۈرگە دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر يەلدىن بولسا مونچىغا كىرىش ۋە يەلنى تارتقۇچى دورىلارنى كوزگە تېمىتىش كېرەك. كوزنىڭ ھەر خىل ئاغرىقلىرىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن كوزگە ئوتكۈر تەسىر قىلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش، چاڭ-توزاڭ ۋە تۈتۈندە ئۇرۇن تۇرماسلىق، كوپ يىغلىماسلىق، يورۇق تارقاتقۇچى دەرسلەرگە (مەسىلەن ئاپتاپقا) ئۇزۇن قارىماسلىق لازىم. كوزنىڭ مىزاجىنى بىلىش، كوز كېسەللىكىنى داۋالاشتا زور ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇلار تووەندىكىچە ئىپادىلىنىدۇ.

كوزنىڭ ئىسسىقلىقى ئاشقانلىق بەلگىسى — كوز قىزىل، ھەركىتى تېز بولۇشتۇر. تومۇرلار قىزارغان بولۇپ تۇتۇپ كورگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. كوزنىڭ سوغاقلىقى بۇنىڭ ئەكسىنچە — كوز يوغان، رەڭگى ئاق بولۇپ كوزنىڭ ھەركىتى سۇس بولىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى كوز كىچىكلىشىپ قالغان بولىدۇ. چاپاق ۋە ياش بولمايدۇ.

2 ـ پەسىل: كوز مۇڭگۇز پەردىسى (تەبىقەسەلبىيە) كېسەللىكلىرى.

كوزنىڭ ئەڭ ئالدىنقى قەۋىتى تەبىقەيى سەلبىيەنى قاتتىق قەۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ پەردىنىڭ كېسەللىكلىرى ئاساسەن موڭگۇز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ئۇنىڭ قۇرۇپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر.

1. موڭگۇز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى

باشقا قەۋەتلەرنىڭ ياللۇغى بىلەن بىللە كېلىشمۇ مۇمكىن، ئاساسەن كورىلىدىغان ئالامەتلەر كوزنىڭ سىرتقا چىقىپ كېتىۋاتقاندەك سېزىلىشى، كوز گوھىرىنىڭ چوڭقۇرى ئاغرىشىدۇر. ئەگەر قان ماددىسى غالىپ بولسا كوز ئىچى قادىلىدۇ، قىچىشىدۇ. قان ۋە قويۇلغان سەپرىدىن بولغان ياللۇغلىنىشتا كوز ئىچىدە قىزىش ۋە قىزىرىش يۈز بېرىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، كوز ئېغىر ۋە ھەركىتى سۇس بولىدۇ. مەيلى قايسى خىلتتىن بولسۇن مۇڭگۇز پەردىنىڭ ياللۇغى كوزنىڭ سىرتقا بۇلتىيىپ چىقىشى (ھوجۇز) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر قاندىن بولسا، بىنەپشە، نىلۇفەر، ئاق لەيلى، ئاقلىغان ئارپا، كۇنجۇت يېغى، شېكەرلەرنى ئېھتىياجىغا لايىق بېرىلىدۇ. ۋە تۇۋەندىكى دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ. چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا،

نىلۇفەر، ئاق لەيلى، يۇمغاقسۇت، كۈنجۈت يېغىنى يېتەر-
لىك مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ تەرەنجىۋىل قوشۇپ
ھۆقنە قىلىش لازىم. بەدەن كىرەكسىز ماددىلاردىن تازى-
لانغاندىن كېيىن كۆزگە توۋەندىكى شامچىلار قويۇلىدۇ.
نىشاشتە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەر بىرى 2 مىسقال-

دىن، قەلەي كۈشتىسى 6 مىسقال، ئەپيۇن $\frac{1}{3}$ مىسقال،
بۇلارنى يۇمشاق (تۇزاگىدەك) سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ
تۇخۇم ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ جىگدە ئۇرۇغى
چوڭلۇقىدا شامچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ماددا سەپرادىن
بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئارقى-
دىن بىھىيە ئۇرۇغى، ئاقلانغان ئارپا، تۇخۇمەك ئۇرۇغى ۋە
ئەنزۇرۇتلەرنى ھاجەت مىقدارى ئېلىپ بىر ئاز قايناقسۇ
بىلەن تەمىنى چىقىرىپ كوزگە تېمىتىلىدۇ.

2) مۇگگۇز پەردىنىڭ قۇرۇپ قېلىشى — ئاغرىق
كوزنىڭ ئارقىغا تارتىشىپ قالغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. كوز-
نىڭ ئېقى نۇرسىزلىنىدۇ.

داۋاسى: مىگە ۋە بەدەننى ھوللۇك تەرىپىگە مايىل
قىلىدىغان دورا ۋە غىزالارنى بۇيرۇش كېرەك. ھول
قاپاقتا ئاش قىلىپ بېرىش، بادام مېغىزى، ئۇسۇك،
كۇدە، پالەك، يۇمغاقسۇت، توخۇ گوشى، پاقلان گوشى
قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا قوي سۇتى، بىنەپشە يېغى
تامغۇزۇش، باشقا قوي سۇتى قويۇش بىلەن كوزگە
قوي كوزىنى تېگىپ قويۇش لازىم.

3 - پەسىل: قاپاق كېسەللىكلىرى.

قاپاق قىرلىرىنىڭ قېلىنلىشىپ قېلىشى (سۇلاق)

كوز سۇيۇقلىغىنىڭ تەبىئىتى شور بولىشى بىلەن قاپاق قىرلىرى قىزىرىپ قېلىنلىشىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال تەرەققى قىلسا كىرپىكلەر توكۇلۇپ كېتىپ، قايتا چىققان-لىرى تەتۈر چىقىپ كوز قارىچۇغىغا قادىلىپ ئۇنى زەرەر-لەيدۇ. ھەر ئىككىلا كوزدە بولىدۇ.

داۋاسى: سماق سۇيى تېمىتىلىدۇ. ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ دانىسىنى قاپلاب تۇرغان نېپىز پەردە، قىزىل-گۇل، ئاقلىغان سىماقلارنى ئېھتىياجلىق مىقداردا ئېلىپ پىشۇرۇپ كوزگە قويۇلىدۇ. كاسىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى (ياكى كوكىنى) سوقۇپ بىر ئاز گۇل يېغى بىلەن كوزگە قويسا ئۇنۇمى ياخشى. ھەر كۇنى ئەتىگەندە مونچىغا كىـ-رىشنى بۇيرۇش لازىم.

بۇلار ئۇنۇم بەرمىگەندە پاقالچەك ئەتراپىغا ھىجا-مەت قويۇش، پىشانە تومۇرىدىن قان ئېلىش بىلەن قىزىل شامچە (شياف ئەھمەر) بېرىلىدۇ.

كوزدە گوش ئوسۇپ قېلىش (شىرناق)

زۇكام نەزلە سەۋەپچى بولىدۇ. كوزنى ئېچىش قىيىن بولۇپ، قاپاق ئاستىنى قول بىلەن قايرىپ كور-گەندە كېرگىنتكە ئوخشاش نەرسە ئوسۇپ قالغانلىغى كورىنىدۇ. كوز ئىچى دائىم ھوللىنىپ تۇرغان بولۇپ، يۇرۇقلۇقتىن قاچىدۇ، كۇنگە قارىيالمايدۇ.

داۋاسى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ۋان ئىشلىتىلىدۇ. ھەزىم قىلىش قىيىن بولغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىدۇ. مونچىغا كىرىپ تەرلىنىش، ياشاڭغىراتقۇچى دورىلار تارتقۇزۇش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سەبرە، ئاقاقىيا، ھۆزۆز (روسۇت)، مامىشا شىيافى، زەپەلەرنى تېگىشلىك مىقداردا ئېلىپ ئەرمۇدۇن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە قىلىپ قۇرۇتۇپ ساقلاپ، كېرەك بولغاندا بىر ئاز نەم قىلىپ كوزگە سۈرمە تاتقاندەك تارتىش كېرەك.

كوز قوتۇرى (جەرە بۇلئەيىن) ①

قاپاقنىڭ ئىچى تەرىپىدە مۇدۇر تۈگۈنچىلەر ھاسىل بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، قاتتىق قىچىشىش بىلەن قوتۇرغا ئوخشايدۇ. سەۋەبى: شور بەلغەم بولۇپ ئىسسىقتىن بولغان كوزنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. چاڭ-توزاڭلارنىڭ كوزگە كىرىپ كېتىشى، ئۇزۇن مۇددەت تۇتۇنلۇق جايدا تۇرۇشمۇ بۇنىڭغا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوز قوتۇرى تۆۋەندىكىچە 4 خىل بولىدۇ. 1) قاپاق تېگىدە ئازراق قىچىشىش ۋە ئېچىشىش بىلەن قاپاق ئىچكى يۈزىگە ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ.كوز بىر ئاز قادىلىدۇ، ياشاڭغۇرايدۇ.

داۋاسى: ئەپتىمۇن قايناتمىسى (20 - نۇسخە)

① جەرەپ دىگەن قوتۇر مەناسىدا بولۇپ، دوختۇرلار "تراخوما" دەپ ئاتايدىغان كېسەلدىن ئىبارەتتۇر.

AltunOq

بىرسىپ بەدەننى تازىلاش بىلەن قىسپال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش، قاپاقنى ئورۇپ تۇرۇپ زەرەرلەنگەن جايغا شىپاق ئەھمەر سۈركەش كېرەك. (دورا قىسمىدا 4 ـ نۇسخىغا قاراڭ) ياكى قاپاقنى ئوبدان ئورۇپ تۇرۇپ موزانى سۈرۈپ زەرەرلەنگەن جايغا سۈركەش لازىم. كوز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ئەگەر ماددىلار ياكى تاشقى سەۋەپلەر (ئۇفۇنەتلەر) تەسىرىدىگە ئۇچرىمىسا ئاقىۋىتى ياخشى بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

2) قاپاق تېگىدىكى مۇدۇرلەر بىر بىرىگە قوشۇلۇپ جاراھەت ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئۇفۇنەتلىك سەۋەپ ياكى ماددىلارنىڭ بۇخاراتى بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئېچىششىش، قادىلىش ۋە ئاغرىش يۇقۇرىدىكىگە نىسبەتەن ئېغىر بولۇپ كوز دائىم ياشاڭغىراپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: (1) مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىش، قان ئېلىش، ئاغرىق پەسەيتكۇچى شىيافلارنى قويۇش لازىم.

(2) ئاندىن كېيىن مودۇرلەرنى قىرىش، تاتىلاش لازىم. بەزىلەر شادنەج بىلەن قىرىشنى كورسىتىدۇ. بەزىلەر تومۇر ئەسۋاپلار بىلەن، بەزىلەر بولسا ئەنجىر ياغىچى ياكى ئەنجىر يوپۇرمىغى بىلەن قىرىشنى كورسىتىدۇ. كوپىكى دەريا بىلەن قىرىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

3) كوز قوتۇرىنىڭ بۇ خىلى ھەممىدىن ياماناراق بولۇپ، قاپاقنى ئورۇپ قارىسا زەخىملەنگەن جاي خۇددى ئەنجىرنىڭ پوستىدەك توشۇك كورىنىدۇ. يۇقۇرقى ئالامەتلەر تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

داۋاسى: ئىككىنچى خىلىغا ئوخشاش بولۇپ، قان ئېلىش، مەتبۇخ بېرىش بىلەن بىللە قاپاقنى كور-ستىلگەن ئۇسۇللار بىلەن قىرىپ قاپاقنى نېپىزلىتىش كېرەك. كوپىگى دەريا ياكى ناۋات بىلەن قىرسىمۇ بولىدۇ. تۇخۇم سېرىغىنى گۈل يېغى بىلەن قاپاق ئۇس-تىگە قويۇش لازىم.

4) قاپاق تېگىدىكى زەخىملىنىش قارامتۇل كوك ئىششىققا ئايلانغان بولۇپ، بۇ خىلدىكى كوز قوتۇرىنىڭ ئاقىۋىتى ناچار.

داۋاسى: قان ئېلىش ۋە ھىجامەتتىن كېيىن ئايارەج پەيقارا (16-نۇسخە) بېرىلىدۇ. قاپاقنى يۇ-قۇرقى ئۇسۇللار بىلەن قىرىلىدۇ. مونچىغا كىرىش بىلەن مۇنۇ دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتۇش كېرەك: سەبرە، جاۋشىر، ئەنزۇرۇت، ھاشا، زەپە، رۇسۇت، ناۋات، ئاچچىق يېسمۇق 1 مىسقال، كوندۇش 5 مىسقال، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ مەرزەن-جۇش سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قارىمۇچتەك ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ كېرەك بولغاندا بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. ھەم كوز ئىچىدىكى يامان سۇپەتلىك سۇيۇقلۇقنى چىقىرىشنى مەق-سەت قىلىپ ياش كەلتۇرگۈچى سۇرمىلەر تارتقۇزىلىدۇ. كونىراپ كەتكەنلىرىگە نىسبەتەن دەستكارە (ئوپېراتسىيە) چارىسى قوللىنىلىدۇ.

قاپاقتىكى ئۇژمەسىمان ئوسمە (تۇتەتۇل ئەجفان)

قاپاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدە ئۇژمە شەكلىدە بەزگە

ئوخشاش گوش پەيدا بولۇشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ خۇددى ساڭگىلاپ تۇرغان ئۈزۈمنى ئەسلىتىدۇ. بۇزۇلغان قاندىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن سۈرگەبېرىش، يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ قاپاق ئۈستىگە قويۇش لازىم. بۇلار نەتىجە بەرمىسە كېسىپ ئېلىۋېتىش كېرەك.

قاپاق قىرلىرىغا سوگەل چىقىش (سۇلۇلى پۇلۇك)

قاپاق قىرلىرىغا ھەرخىل چوڭلۇقتا سوگەل چىقىدۇ. سەۋەبى سوغاق خىلىتلاردىن ياكى سەۋدادىن بولىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخ ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بىلەن سەۋدانى سۈرگەندىن كېيىن ياغلاش ئۈچۈن زەيتۇن يېغى بېرىلىدۇ. ياكى سىيادانىنى سىركە بىلەن ئېزىپ بىرئاز تۇز قوشۇپ سوگەل ئۈستىگە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر نەتىجە بەرمىسە قىسقۇچ بىلەن قىسىپ تۈۋرۈپ تۈۋىدىن كېسىلىدۇ (بىرئاز قان ئېقىشىغا يول قويۇش لازىم)، قان توختىغاندىن كېيىن جاراھەت ئۈستىگە زاك سېپىلىدۇ.

قاپاقنىڭ قىزىرىپ ئىششىشى (شىرايى پۇلۇك)

قاپاقنىڭ سەۋەپسىزلا قىچىشىپ، ھەرە چاققاندەك قىزىرىپ، ئىششىش بىلەن ئىششىغى يانىماي توختاپ قېلىشىغا شىرايى پۇلۇك دەپ ئېيتىلىدۇ. سەۋەبى — كوپىنچە قان ياكى سەپرادىن بولىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى

مەتبۇخ ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) قاتارلىق سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىپ، شادىنەج، ئەدەسى مەغسۇلدىن سۇرمە تارتىش كېرەك. شەرۋىتى شاتەرە (39 ـ نۇسخە) بۇ كېسەلگە ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

يىگىنە ئاسقۇ (شەئىرە)

كوزنىڭ قاپاق قىرى ياكى بۇرجەكلىرىدە ئارپا چوڭلۇغىدا مۇدۇر پەيدا بولۇپ، يىرىڭلاپ قىزىپ ئىششىيدۇ. قاپاق ھەركىتىگە تەسىر بېرىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، سەۋىبى بۇزۇلغان قاندىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى: سۈرگە بېرىش بىلەن كاسىن، سەبرە، روسۇت، گىلى ئەرمىنىلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ يىگىنە ئاسقۇ ئۈستىگە چېپىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن قىزىتىلغان دۇمبە ياغنى قويۇش لازىم. بۇلارمۇ نەتىجە بەرسىگەندە يىگىنە ئاسقۇ قېپى بىلەن كېسىلىدۇ. قان بىر ئاز ئېقىپ توختىغاندىن كېيىن ئۈستىگە زورۇ ئەسفەر سېپىلىدۇ.

ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى (غەرەپ، ناسۇرى چەشم)

كوزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇرجىكىدە پەيدا بولىدىغان خالتىسىمان يىرىڭلىق ئاقما غەرەپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاقما دائىم يىرىڭ قېپىغا ئىگە بولىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. سۈرگە

بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، يىرىڭنى تازىلاپ تىۋۋەندىكى نۇسخىدىكى شامچە خالتا ئىچىگە تارتىشقا بېرىلىدۇ. تەركىۋى: سەبرە، كۇندۇر، ئەنزۇرۇت، خۇنسىياۋشان، ئانار گۇلى، كوھلى، زەمچىلەرنىڭ ھەربىرى 4 مىسقالدىن، زاڭگار 1 مىسقال ئېلىنىپ سوقۇپ شامچە تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئاقمىنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ قالسا يىرىڭ توپلىشىپ ئىششىق يوغىناپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مىرۇ ئۇرۇغىنى سوقۇپ ئايال سۈتى ياكى ئىشەك سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ ئازراق زەپەر قوشۇپ ناسۇر ئۈستىگە قويۇلسا يىرىڭنى ئاققۇزىدۇ.

2) يەنە بىر چارىسى كەپتەر مايىقى، ئېرىتىلگەن زاڭ، سەكبىنەجلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياش خالتا ئاقمىسىغا سۈرتۈشكە بېرىلىدۇ. ئاقما ئىچىدىكى يىرىڭنى چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ، ئالما قېقى ۋە سىماپ تۇزىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاقما ئىچىگە كىرگۈزۈلسە نەتىجىسى ياخشى.

كوزگە قۇم تىقىلغاندەك ئاغرىش (جەشائىل ئەجفان)

بۇ كېسەلدە ئويقىدىن كېيىن كوزنى ئاچقاندا كوز ئىچىگە قۇم تىقىلغاندەك سېزىلىدۇ. كوزنى بىرقانچە قېتىم ئېچىپ-يۇمۇش بىلەن ئۇزلىگىدىن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ. كوز ئىچى قىزارغان ۋە چاپاقلاشقان ھالدا بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق ماددىنىڭ كوپلىگىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: مونچىغا كىرىش، قايناقسۇ ھورىغا كوزنى

تۇتۇپ تۇرۇش قاتارلىق يۇمشاتقۇچى چارىلارنى قىلىش لازىم. بەلغەمنى تازىلاش سۈرگىسى (42 ـ نۇسخە) بېرىش بىلەن شىياڭ ئەھمەر (40 ـ نۇسخە) شامچىسى كوز ئىچىگە قويۇلىدۇ.

كىرپىكنىڭ توكۇلىشى

(ئىنتىشارۇل ئەھداپ، رەزىدەئىي موۋگان)

سەۋەبى: بەلغەم ياكى سەۋدا خىلتلىرى ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ غالىب بولىشى؛ قاپاق قىرلىرىنىڭ زەرەرلە ـ نىشى؛ تەپ ئاغرىقلىرىدىن كېيىن دائىل سوئلەپ①كېسىلى بىلەن ئاغرىش.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبىگە قاراپ سۈرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بولسا، ھەجرى ئەرمىنىنى سۈرۈپ چېپىش لازىم. دائىل سۇئلەبتىن بولسا، كىرپىك ئۈستىگە سۈرمەروشنايى سۈرتۈش كېرەك. ياكى تۇۋەندە ـ كى چارە قىلىنىدۇ.

خورما ئۇرۇغىنى كويدۇرۇپ سۇمبۇل، لاجۇەرد، كۈندۈر، كۈندۈر تۇتۇنى②نى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ كىرپىك ئۈستىگە سۈركەش لازىم. قۇرۇق ـ

---

① دائىل سۇئلەپ: تۇلكە كېسىلى دىگەن مەنادا بولۇپ، بەدەن تۈكلىرىنىڭ توكۇلۇشىدۇر.

② كۈندۈر تۇتۇننى ئېلىش ئۇسۇلى: كۈندۈرنى ئوتقا سېلىپ چىقىۋاتقان ئىسقا بىر دانە چىنىنى دۈم قىلىپ تۇتقاندا چىنە ئىچى ئىسلىنىدۇ. سوۋۇغاندا ئىس قىرىپ ئېلىنىدۇ.

لمۇقتىن بولغان بولسا هوللەندۇرگۇچى تەدبىرلەرنى قىلىش بىلەن ئىسپىھان سۈرمىسى سۈرتۈش كېرەك.

كىرپىكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى

ياشلاردا كىرپىكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى بەلغەم خام قىسمىنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن شۇمشە ۋە ئاق لەيلىنىڭ يوپۇرمىغىنى سوقۇپ چېپىش لازىم. ياكى توغرۇغىنى كويدۇرۇپ چاۋا ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىرپىك ئۈستىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

كوز ياشاڭغۇراش (دەمەئە)

بۇ كېسەلدە كوز دائىم نەملىشىپ تۇرىدۇ ۋە ياش ئاقىدۇ.

سەۋەبى: تۇغما بولىدۇ؛ تۇتۇش قۇۋۋىتى ياكى هەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىز بولىشى؛ ئوتكۇر دورىلارنى ئىشلىتىش؛ كوز بۇرجىگىدىكى گوشنىڭ كەم بولىشىدىن ئىبارەتتۇر. يەنە ناخۇنىنى كەسكەندىن كېيىن كوز ياشاڭ-غۇرايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا كوز ياشاڭغۇرايدىغان بولىدۇ. ئەمما سەۋەپنىڭ يوقىتىلىشى بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. تۇغما كوز ياشاڭغۇراش بىلەن كوز گوشلىرىنىڭ يېتەرسىزلىگى سەۋەبىدىن بولغان كوز ياشاڭغۇراشلار ساقايمايدۇ.

داۋاسى: شىياف مامىشا، زەپەر 4 ئارپا مىقدارىدا،

سەبرە $\frac{1}{2}$ مىسقال، شەبى يەمانى، كوك تاش 1 مىسقالدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كونا هاراققا چىلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئېلىپ كوزگە سۇرمە قىلىپ تارتىلىدۇ. ياكى 41 ـ نۇسخىدىكى سۇرمە بېرىلىدۇ.

4 ـ پەسىل: كوزنىڭ هەرخىل ئاغرىقلىرى

كوز ۋە قاپاق قىرلىرىنىڭ ياللۇغى (رەمەد)

كوز نېپىز پەردىسى ۋە قاپاق قىرلىرى ياللۇغىنىڭ بەزىلىرى هەقىقى بولىدۇ. بەزىلىرى قىسقا مۇددەتلىك بولىشىمۇ مۇمكىن. بۇلارنىڭ سەۋەبى كۈن نۇرى ياكى باشقا نۇرلار كوزگە تەسىر قىلىش، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى، بىر كۈنلۈك بەزگەك، چاڭ ـ توپا، سوغاق، كوزگە ئۇرۇلغان قاتتىق شامال ۋە سىرتقى زەربىلەردىن ئىبارەتتۇر. كوزدە قىزىرىش، ئېچىشىش، ئاغرىش ۋە ياشاڭغۇراشقا ئوخشاش ئالامەتلەر بولۇپ ئۇلارنى داۋالىمىسىمۇ سەۋەپلەرنىڭ يوقىلىشى بىلەن ساقىيىپمۇ كېتىدۇ.

كوز قوتۇرى (تراخوما) بىلەنمۇ كوز نېپىز پەردىسىنىڭ ياللۇغى بىللە كېلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ سەۋەبى كوزنىڭ مۇدۇرلەر بىلەن سۈركۈلىشىدۇر، بۇ ئەھۋال كوز قوتۇرىنى داۋالاش بىلەن يوقاپ كېتىدۇ.

كوز نېپىز پەردىسىنىڭ ھەقىقى ياللۇغى (رەمەدى ھەقىقى) كوز نېپىز پەردىسىنىڭ قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا ۋە يەلدىن بىرىنىڭ سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان ياللۇغدىن ئىبارەتتۇر. ياللۇغلىنىش پەيدا قىلغۇچى بۇ خىلتلار كوزنىڭ ئىچىدە پەيدا بولىشى ياكى نەزلە بولۇپ كوزگە چۈشۈشى مۇمكىن. بەزىدە قىزىل تومۇرلار-دىكى ئارتۇقچە ماددىلار كوزگە قويۇلىدۇ. بەزى ھاللاردا كوزگە چۈشىدىغان بۇ خىلتلار باش ياكى مېڭىدىن كەلمەستىن، باشقا ئەزالاردىن كېلىدۇ. چۈنكى كوزنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ كوز ئاجىزلاشقاندا ۋە كېسەلگە مايىل بولۇپ قالغاندا باشقا ئەزالاردىن ئارتۇقچە ماددىلار كېلىپ قۇيۇلىدۇ.

ئالامەتلىرى: (1) قاندىن بولسا، كوز ئىچى ئوتكۇر قىزىرىدۇ ۋە كوز تومۇرلىرى كوپۇشىدۇ، ئاغرى-مايدۇ، ئەمما قادىلىدۇ. چاپاقلىشىش ئېغىر بولۇپ قاپاقلاردا دائىم چاپلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىپال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن گۇل بىنەپشە، نىلۇفەر، ئىت ئۇزۇمى، ئەينۇلا، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ئارپا، چىلان، سەرپىستان، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىللەرنى ئېھتىياجغا لايىق كاشكاپ قىلىپ دەملەپ ئىچىشكە بېرى-لىدۇ. ھېلىلە سۈيىگە بىنەۋشە ئېزىپ كوز ئۇستىگە چىپىش لازىم. مامىشا، ئەنزۇرۇتتىن 8 مىسقالدىن، زەپەر

كەتىرادىن 1 مىسقالدىن، ئەپيۇندىن $\frac{1}{2}$ مىسقال ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ يامغۇر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن مايلاپ قۇرۇتۇپ، قويۇپ، كوزگە كۈندە 2 ـ 3 قېتىم سۈركەش كېرەك.

(2) سەپرادىن بولسا، قاتتىق قادىلىپ ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. سىرىق چاپاق كوپ چىقىدۇ. كوز ئىچىگە قۇم تىقىلغاندەك بولۇپ قىزىرىپ تۇرىدۇ. كوپ ياش ئاقىدۇ، بەزىدە ياش كەلمەيدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مەتبۇخ ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن كاسنى شىرىسى، ئىت ئۈزۈمى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىسپىغۇل، بىيە ئۇرۇقلىرىنى سوقۇپ قىز تۇققان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ كوزگە تېمىتىلىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن كافۇر شامچىسى ياكى ئەپيۇن شامچىسىنى كوزگە سۈرتىلىدۇ. تۇخۇم ئېقىنى كوزگە چېپىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. يېيىش ئۈچۈن ئاقلانغان ئارپا، ئەينۇلا، پالەك ۋە كىپەك شىرىسى بېرىلىدۇ. ئوبدان ئۇخلاش، ياخشى دەم ئېلىش كېرەك.

(3) بەلغەمدىن بولسا، ۋەرەم ئېغىر بولۇپ كوپ ياشاڭغۇرايدۇ. ئاغرىيدۇ، چاپاق ئاق رەڭدە بولۇپ، كوزنى ئېچىش قىيىنلىشىدۇ. قادىلىش بىلەن ئېچىشىش ئانچە

بولىاسلىغى مۇمكىن. باش ئاغرىيدۇ، كوز ئىغىرلاشقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى پىشۇرۇش ئۇچۇن ئاۋال پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. كوزگە سۇرتۇش ئۇچۇن تۇۋەندىكى شامچە بېرىلىدۇ. سەمغى ئەرەبى، سەبرە، زەپەر، مامىشا، رۇسۇتلاردىن ئېھتىياجىغا لايىق ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە تەييارلىنىدۇ ياكى سېمىز ئوتنىڭ سىقىپ چىقىرىپ قۇرۇتۇلغان سۇيى، ئارپا تالقىنى، ئىسپىغۇل، ئىت ئۇزۇمى سۇيى، قۇندۇز قەرى، زەپەرلەرنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ كوزگە چېپىش ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

(4) سەۋدادىن بولسا، كوز ئىچى قۇرۇق بولۇپ قادىلىدۇ، كوز ئىچى كوكۇش تۇرسىمۇ لېكىن قاپاق قىرلىرى قىزارغان بولىدۇ.

كوز نېپىز پەردىسى ياللۇغىنىڭ بۇ خىلى ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. كوپىنچە باش ئاغرىقى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: مىڭىگە ھوللۇك يەتكۇزۇش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە ئوزۇقا باي بولغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش كېرەك. بىنەپشە، نىلۇفەر، ئارپا تالقىنى، ئاق لەيلى، قاپاق گوشى قاتارلىقلارنى ئازراق سوقۇپ يۇمشىتىپ باشقا قويۇش ياكى قاينىتىپ سۇيىنى باشقا قۇيۇش كېرەك. بۇرۇن ئىچىگە بىنەپ-

شه يېغى، يېڭى سۈت تامغۇزۇش بىلەن بىللە بىيە ئۈرۈغـ
نىنىڭ لۇئابىنى كوزگە چېپىش لازىم. تۇۋەندە كورسىتىلـ
گەن شىياف دىنارىنى كوزگە سۈرتۈش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.
سۈرگە بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك، بەزى تېۋىپلەر دائىم
سۈرگە قوللىنىدۇ، بۇ خاتا. كوز ئاغرىغىنىڭ بۇ خىلىدا
پەقەت هوللەندۈرۈش بىلەن چەكلىنىش لازىم.

شىياف دىنارىنىڭ نۇسخىسى:

قەلەي كـۈشتىسى، ئىقلىميا 1 سەردىن، ئەپيۇن

1 مـىسقال، كەتىرا $1\frac{1}{2}$ مىسقال، نىشاستە بىر مىسقال

بۇلارنى سوقۇپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ
قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

كوز ئاغرىغىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ئەكلىل مىلىك
2 سەر، زەپە 4 مىسقال، يۇمغاقسۈت تـالقىنى 1 سـەر،
تۇخۇم سېرىغى 3 دانە، سوقۇلغان قۇررق نـان 1 سەر
بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تۇخۇم سېرىغى بىلـەن مـەلهەم
شەكلىدە تەييارلاپ كوز ئۈستىگە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

كوز ئىچىدىكى قىزىل چېكىت (تۇرفە)

كوزنىڭ ئېقىدا قىزىل ياكى كوكۇشرەڭلىك چېكىتـ
لەرنىڭ پەيدا بولىشى تۇرفە دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوزنىڭ زەخىملىنىشى، شامال، توپا ـ
چاڭلارنىڭ كوزگە قاتتىق تېگىشى ياكى كۈچ بىلەن قەي
قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن كوزگە ئايال سۈتى تامغۇزۇش كېرەك. تۇخۇم ئېقىنى كوزگە چېپىش ۋە كەپتەر ياكى ئۆدەكنىڭ قانىنى يۇلۇپ قانات ئۇچىدىكى قانىنى كوزگە تېمىتىش كېرەك. شياف ئەھمەر (40 - نۇسخە) نى كوز ئىچىگە سۇرتۇش لازىم. بەدەننى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ (38 - نۇسخە).

كوزگە قانات گوش ئۇنۇپ قېلىش (زەپەر ياكى ناخۇنە)

ناخۇنە پارىسچە تىرناق دىگەنلىك بولۇپ، كوزنىڭ ئاق قەۋىتى ئۇستىگە تىرناققا ئوخشاش گوشنىڭ ئوسۇپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ — دائىم كوز بۇرجىكىنىڭ بۇرۇن تەرىپىدىن باشلىنىپ كوز قارچۇغى تەرىپىگە قاراپ ئوسىدۇ. ھەتتا قارچۇغىنى يېپىۋالىدۇ. قانات گوشنىڭ بەزىلىرى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە بولۇپ قاتتىق ياكى يۇمشاق كېلىدۇ.

داۋاسى: جالىنۇس ھېكىم "چۇچۇكبويا يىلتىزى ناخۇنە ئۇچۇن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ" دەپ كورسىتىدۇ. كۇندۇرنى بەسەيىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدە ئىزىپ بىر سائەت تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن كوزگە تامغۇزۇش لازىم. ئوشكە سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە تامغۇزۇشقا بېرىلىدۇ. زاڭگار شامچىسى ۋە سۇرمەرۇشنايىلارنى كوزگە تارتىشقا بېرىلىدۇ. قانات گوشناق كونىراپ

كەتكەنلىرى ياكى قاتتىق بولغانلىرى كېسىپ ئېلىپ تاشلىنىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

كوز ئېقىنىڭ يەللىك ئىششىقى (ئىنتىفاخى مۇلتەھەمە)

كوز ئىچى پۇۋلىگەندەك كوپكەن سىزىلىدۇ. كوز بۇرجىگىدە قىچىشىش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. بەلغەم ياكى يەلدىن پەيدا بولىشى مۇمكىن.

داۋاسى: بەلغەمدىن بولسا كوز نېپىز پەردىسىنىڭ بەلغەمدىن بولغان ياللۇغىغا ئوخشاش چارە قىلىنىدۇ. يەلدىن بولسا يەللىك تاماقلاردىن (مەسىلەن. قازان نېنى، قىيمىلىق تاماقلاردىن) پەرھىز قىلىش، بابۇنەنى قايىنىتىپ ھورىغا كوزنى تۇتۇش لازىم. ھەم بابۇنە، بىنەپشە، سەبرەلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سوقۇپ بىر ئاز سۇ بىلەن نەم قىلىپ قاپاق ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

كوز ئېقىنىڭ قىچىشىشى (ھىككەمۇلتەھەمە)

قاپاق تېگىدىن باشلاپ كوز ئىچى سەۋەپسىز قاتتىق قىچىشىدۇ. ئۇگىلاش ۋە تاتىلاش نەتىجىسىدە قاپاق ئۈستى ۋە كىرپىك قىرلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپچى ماددىسىغا قاراپ سۈرگە بېرىش لازىم. ئىسسىق مونچىغا چۈشۈش، ئوتكۈر ۋە تۇزلۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

كوز قارىچۇغىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى قەرنىيە)

كوز تومۇرلىرى قىزىرىپ كوز قارىچۇغىدا ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) پەيدا قىلىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئوزىگە بولۇت ياكى تۇتۇندەك نەرسىلەر كورۈنىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن مىگە ۋە كوزنى ماددىلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ياكى ھەببى قوقىيا (16 - 17 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ. سامساق، پىياز، قوغۇن، كالا گوشى، بېلىق گوشى، شورپا، قورداق قاتارلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، توپا - چاڭ ۋە تۈتۈنلۈك جايلاردا تۇرماسلىق كېرەك.

كوز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك سېزىلىش (خىيالات)

كوز ئالدىدا پاشا، چىۋىندەك ئۇششاق نەرسىلەر ئۇچۇپ يۈرگەندەك كورۈنىشى خىيالات دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوزگە سۇ چۈشۈش (نۇزۇلۇلما) كېسەلىنىڭ باشلىنىش ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ؛ مەئەدىدە ھەزىم قىلىشنىڭ ناچار بولىشى نەتىجىسىدىكى بۇسلارنىڭ يۇقۇرى ئورلىشى؛ كوز پەردىلىرى ۋە سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: كوزگە سۇ چۈشۈش سەۋەبىدىن بولغاندا كوز ئالدىدا كورۈنىدىغان پاشا كومۈتىدەك نەرسىلەر بارغانسېرى كوپىيىدۇ. داۋاسى كوزگە سۇ چۈشۈش كېسەلىنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

AltunOq

مەئدە خىزمىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، قوساق توق چاغدا خىيالات كوپ بولۇپ، مەئدە بوش بولغاندا بولمايدۇ.

داۋاسى: مىگە ۋە باش تەرەپنى تازىلايدىغان ھەببى قوقسيا، ئايارەج پەيقارا (16 - 17 - نۇسخىلەر)گە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ.

كوز نېپىز پەردىسى ۋە كور سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى سەۋەپ بولسا كوز ئىچىنىڭ ئوزگىرىشلىرى، باش ئاغرىش ۋە كوز نېپىز پەردىسىدىن كېيىن بۇ خىل ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرقىدەك تاماق ئۇچۇن نوقۇت بىلەن مىكىيان توخۇ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. كوزگە مۇۋاپىق سۇرمە تارتىشقا بېرىلىدۇ.

كوزگە ئاق چۈشۈش (بەيازۇلئەيىن)

كوزنىڭ مۇگگۇز پەردە (قەرنىە-كورنېيا) ئاستىغا چۈشكەن ئاق سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، كوزنىڭ كورۇش خىزمىتى ئوخشاش بولمىغان ھالدا بۇزۇلىدۇ. چۈشكەن ئاقنىڭ بەزىلىرى نېپىز بولۇپ "بولۇت" دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلىرى قېلىن بولۇپ مۇتلەق ئاق دىيىلىدۇ. ئاق بەزىدە كوز قارىچۇغىنىڭ بىر قىسمىنى قاپلايدۇ ياكى پۈتۈنلەي قاپلايدۇ.

سەۋەبى: كوزنىڭ ھەر خىل زەخىملىنىشلىرى نەتىجىسىدە ئاق چۈشۈپ قالىدۇ. كوز نېپىز پەردىسىنىڭ يال-

لۇغى ياكى كوز ئىقىنىڭ كېسەللىرىنى داۋالاشتىكى خاتا-لىقلار سەۋەپچى بولىدۇ؛ شەقىقە كېسىلىدىن كېيىنمۇ كوزگە ئاق چۈشىدۇ.

داۋاسى: ئېپىز ئاق پەردە داۋالاش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ. ئەمما قېلىن بولغىنىنىڭ ساقىيىشى تەس.

ئەگەر سەۋەپ مەۋجۇت بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش كېرەك، لەيلى قازاقنىڭ سۈيى، قەنتەرىون سۈيى، ھەسەللەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ كوزگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر چوڭ قېلىن بولسا بېرىلىدىغان دورىلار كۈچلۈك بولىشى لازىم. مەسىلەن كويدۈرۈلگەن مىس، زەڭگار، نوشىدىر، نەمەكى ھىندى، كوپىگى دەريا، زەرمۈرەلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ يۇم-شاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ كوزگە تارتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ (زەرمورەكۇشتە قىلىنىدۇ) ياكى تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

(1) نۇسخە: قىليورغا (سۇسمار) 3 مىسقال، قەنتەرىون 5 مىسقال، مەرۋايىت، زەڭگارا 1 مىسقالدىن، بىخ مارجان، بورەئەرمىنى (ياكى ئورنىغا توغرۇغۇ) 2 مىسقالدىن، ئۇشنە $\frac{1}{2}$ مىسقال، كويدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى 3 مىسقال، تۇتىيا $2\frac{1}{2}$ مىسقال، ئىپار 2 تال ئارپا مىقدارى. تەييار-لاش ئۇسۇلى: تاش دورىلار كۇشتە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى

قوشۇپ ئۇپىدەك ئۇششاق سوقۇپ كۈنىگە 3 قېتىم سۈر-
مە قىلىپ كوزگە تارتىلىدۇ.

2 ـ نۇسخە: دەريا قۇلۇلىسى (سەرتان نەھرى)، كوپىگى دەريا، قىلىيورغا مايىغى، توخۇ تاشلىغى، مىسىر توتىياسى، تۇخۇم شاكىلى، مىس، مەرۋايىت (كويدۇرۇل-گەن)، ھېقىق، كوك قاش تېشى، پىلپىل، ئاقمۇچ، ئىقلى-مىيا، بىخ مارجان، گىل مەختۇم، مەھمودە كىرەكلىك مىقداردا ئېلىپ يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

كورۇش زەئىپلىگى (زەئىپەل بەسەر)

كوزنىڭ كورۇشى ناچار بولۇش ــ يىراقتىكى نەرسە-لەرنى ئېنىق پەرق قىلالماسلىق، توغرا كورەلمەسلىك مەسىلەن، قارا نەرسىنىڭ كوك رەڭدە كورنىشى، كوكنىڭ قارا كورنىشى، ئۇزۇن نەرسىنىڭ قىسقا، قىسقىنىڭ ئۇزۇن كورنىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كورۇش ئالەت-لىرى (ئاپپاراتلىرى) نىڭ ئوزگىرىشى بىلەن يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى: كورۇش ئالەتلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى ۋە مىزاجىنىڭ **بۇزۇلۇشىدىن** ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: كورۇش ئالامەتلىرى سەۋەبىدىن بول-غان كورۇش ئاجىزلىقىدا كوزدىن ئاز مىقداردا قويۇق ياش ئاقىدۇ، ئازراق چاپاقلىشىدۇ. كوز گوھىرى ئادەتتىكىگە قارىغاندا چوڭراق بولىدۇ. ئەمما ئاغرىش ياكى قىزىللىق بولمايدۇ. تاماقتىن ياكى ئۇيقىدىن كېيىن ۋە

ھەزىم ناچار بولغان چاغلاردا كوزدىكى زەئىپلىك تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

داۋاسى: مىگىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخە) ياكى تووۋەندىكى سۈرگە كومۇلسى (ھەببى مۇسھىل) بېرىلىدۇ.

سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، سانا 2 مىسقال، غارىقۇن، تۇربۇت، يۇيۇلغان لاجىۋەرد $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا ھەپ قىلىپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ قويۇپ ھەر كۈنى ئاخشامدا 11 دانە ياكى 7,5 دانىدىن بېرىلىدۇ. كوزگە تارتىش ئۈچۈن سۈرمە رۇشنايى (41 ـ نۇسخە بېرىلىدۇ).

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغاندا مىگىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تۇرۇلغا گوشى ياكى مىكيان گوشىنىڭ شورپىسىغا نوقۇت، دارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا ياسمەن يېغى تامغۇزۇش لازىم.

كوزگە تووۋەندە كورسىتىلگەن شامچىلەرنىڭ بىرىنى سۈرتۈش ئۈچۈن بېرىلسە بولىدۇ.

سېرىق شامچە (شىيافى ئەسفەر) نىڭ نۇسخىسى:

سېرىق ھېلىلە، توتىيا، ئودى ھىندى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پىلپىل، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 3 مىسـ

قالدىن، زەپەر 1 مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ جىگدە ئۇرۇغىدەك شامچە تەييارلىنىدۇ.

پىشىل شامچە (شىيافى ئەخزەر) نىڭ نۇسخىسى:

زەڭگار 3 مىسقال، كويدۇرۇلگەن زاك 6 مىسقال، ئۈشەق 1 مىسقال، بورەئەرمىنى، كوپىكى دەريا، قىزىل زەرنىخنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، نوشىدىر $\frac{1}{2}$ مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۈشەقنى سۈزاپ سۈيىدە ئېرىتىپ قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ شامچە تەييارلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇپ كېرەك بولغاندا كوزگە سۈرتۈشكە بېرىلىدۇ.

كوزدىكى يات نەرسىلەر (قەزى)

كوز ئىچىگە پاشا، كومۇتىغا ئوخشاش جاندارلارنىڭ ياكى باشقا جانلىق نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشى قەزى دەپ ئاتىلىدۇ.

كوزگە كىرگەن نەرسە مەيلى قانداق نەرسە بولسۇن ھەرگىز كوزنى ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك. ئەگەر بىرەر زەھەرلىك ياكى قاتتىق نەرسە كىرىپ كەتكەندە كوزنى قالايمىقان ئۇۋۇلاش قارغۇلۇققا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن، چىقىرىش تەدبىرى شۇكى: كوزگە بىر نەرسە كىرىپ كەتكەن ھامان كوزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتىنى كوزگە تامغۇزۇش لازىم. ئەگەر كوزگە كورۈنگىدەك بولسا، پاختا بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. بۇ

Altun0q

خىل چارىلار نەتىجە بەرمىسە كوز ئىچىگە توشقۇزۇپ نىشاستە قويۇپ بىردەمدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن كوزنى چايقاش كېرەك. كوز ئىچى زەخمىلەنگەن بولسا، كوز جاراھەتلىرى قاتارىدا چارە قىلىش لازىم. قىز تۇققان ئايال سۇتىگە تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ كوزگە تامغۇزۇش كېرەك.

كوزگە زەربە تېگىش (زەرەبۇلئەيىن)

كوزنىڭ سىرتقى تەرەپتىن ئۇرۇلۇش، سوقۇلىشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان قىزىللىق ياكى ئىششىقتىن ئىبارەت بولۇپ، ھەر خىل سەۋەپلەردىن بولىشى مۇمكىن. ئاغرىقتا ھارارەت بولسا، قىپال تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. ياكى قايسى ماددا زىيادە بولسا شۇنى ياندۇرۇشقا تەدبىر قىلىش، تۇخۇمنىڭ ئاق-سېرىغىنى ئارىلاشتۇرۇپ گۈل يېغى بىلەن كوز ئۇستىگە قويۇش لازىم. ئاغرىش تۇگەپ كەتكەندىن كېيىن كوكەرگەن يەرگە يۇمغاقسۇت، پىننە، قارىمۇچ ئارىسىدىن چىقىدىغان تاش، زەرنىخلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ كوز ئۇستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر جاراھەت بولسا، جاراھەتلەر قاتارىدا تەدبىر قىلىش لازىم.

كەچقۇرۇن كورمەسلىك (ئەشا-شەبكۇرى) ①

كوزنىڭ كۇندۇزى ياخشى كورۇپ ئاخشىمى ياخشى

---

① ئادەتتە ناماشىشەم قارغۇلىغى دەيدىغان كېسەللىك.

كورمەيدىغان ھالغا كېلىپ قېلىشى كەچقۇرۇندا كورمەسلىك (ئەشا، شەبكورى) دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: كوزدىكى سۈيۈقلۇقلار (رۇتۇبەتلەر) بىرىنىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى كوزنىڭ كورۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ماددىنىڭ غەلىزلىكى، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ ياخشى بولماسلىقى سەۋەب بولىدۇ.

داۋاسى: قان كوپ بولسا قىپالدىن قان ئېلىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە ماددىلارنى سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. كوزگە تامغۇزۇش ئۈچۈن سۈزۈلگەن ھەسەلگە بېدىيان سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئوشكە جىگىرىگە پىلپىلنى سوقۇپ سېپىپ كاۋاپ قىلىنىدۇ. جىگەردىن ئېقىپ چىققان سۇنى ئېلىپ قويۇپ كوزگە تامغۇزۇلىدۇ، جىگەرنى يېيىشكە بېرىلىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈش (نۈزۇلۇلما) ①

"نوزۇللۇلما" ئەرەپچە سۇ چۈشۈش دىگەن سوز بولۇپ، كورۇشكە توسالغۇچى بولغۇچى سۈيۈقلۇقلار نەتىجىسىدە كوزنىڭ كورىشى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بۇزۇلۇشتىن ئىبارەت. كوزگە سۇ چۈشۈشنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە سەۋەبى جەھەتتە ئىختىلاپلار كوپ بولسىمۇ، كوپچىلىك تىۋىپلار ئەبوئەلى سىنانىڭ توۋەندىكى پىكرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

نوزۇللۇلما — ئوقياسىمان قاتلام (ئەنەبىيە) توشۇ-

① نوزۇللۇلما دوختۇرلۇقتا كاتاراكتا دەپ ئاتىلىدۇ.

گىدە، ئاقسىلسىمان قاتلام بىلەن مۆڭگۈز قاتلام ئارىسىدا تۇرۇپ قالىدىغان كىرەكسىز سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەتى غەربى) لەردىن ئىبارەت. ئۇ سۇيۇقلۇق نەرسىلەر سايىسىنىڭ كوزگە چۈشۈشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

سۇيۇقلۇق چۈشۈش مىقدار ۋە كەيپىيات جەھەتـ لىرىدىن ھەر خىل بولىدۇ. مىقدار جەھەتتىن ھەرخىل بولىشى:

سۇيۇقلۇق مەزكور توشۇككە قارىغاندا جىقراق بولۇپ، ئۇنى پۈتۈنلەي توسىۋالىدۇ. بۇ ئەھۋالدا كوز ھىچنەر ـ سىنى كورەلمەي قالىدۇ. بەزىدە توشۇككە قارىغاندا ئاز بولىدۇ، ئۇنىڭ بىر تەرىپىنى توساپ، بىر تەرىپىنى ئو ـ چۇق قويىدۇ؛ توسالغان تەرەپتە تۇرغان نەرسىلەرنى كوز كورمەيدۇ؛ ئوچۇق قالغان تەرەپتىكىلەرنى كورۇش مۇمكىن. بەزىدە كوز نەرسىلەرنىڭ يېرىمىنى ياكى بىر قىسمىنى كورۇپ قالغىنىنى كورمەيدۇ، لېكىن باشنى ئايلاندۇرسا كورەلەيدۇ. بەزىدە ئۇ نەرسىنى بىر قېتىم تولۇق كورۇپ، ئىككىنچى قېتىمدا تولۇق كورەلمەيدۇ؛ بۇ، نەرسىلەرنىڭ تۇرۇش جايىغا قاراپ شۇنداق بولىدۇ، چۈنكى نەرسە پۈتۈن گەۋدىسى بىلەن توسالغان جايىنىڭ ئۇدۇلىدا بولسا، كوز ئۇنىڭ ھىچبىر جايىنى كورمەيدۇ؛ ئوچۇق قالغان تەرەپتە بولغاندا پۈتۈن گەۋدىسىنى كورەلەيدۇ. سۇ تولۇق بولمىغان توسىلىش كورۇش توشۇگىنىڭ يۇقۇرقى تەرىپىدە بولۇپ، يۇقۇرىنىلا توسىدۇ. ياكى يۇقۇرى ھەم تۆۋەندە

بولىدۇ. گايىدا توشۇكنىڭ دەل ئـوتتۇرىسىدا بـولـۇپ، توشۇكنىڭ چۆرىسى ئوچۇق قالىدۇ. بۇ هالدا نەرسىلەرنىڭ ئەتراپى كورىنىدۇ، ئوتتۇرىسى كـورۇنمەيدۇ. هـەتتا ئـۇ نەرسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۈگلۈك ياكى چوڭقۇرغا ئوخشاش بىر شەكىل كورۇنۇپ تۇرىدۇ. يەنى ئۇ كىشى شۇ جايىنى كورمەيدۇ ۋە ئۇ يەردە بىر قاراڭغۇلۇق كورۇنۇپ تۇرۇپتۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ.

كوزگە سۇ چۈشۈشنىڭ كەيپىياتى جەھەتتىن هەرخىل بولىشىغا كەلسەك ئۇنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇغى هـەرخىل بولىدۇ. بەزىسى سۇيۇق هەم سۈزۈك بولۇپ، نۇرنى (چىراق يورۇغىنى) ۋە كۆلنى توسمايدۇ؛ بەزىسى بەك قويۇق بولىدۇ. قويۇق خىللىرىدىن شۇنداقلىرى باركـى، ئـۇ نـاهـايىتى قاتتىق بولۇپ، سۇ چۈشۈش دائىرىسىدىن چىقىپ كېتىدۇ ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ. سۇيۇق هەم سۈزۈك خىلـ دىكىسى داۋالاشنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

رەڭ جەھەتتىن هەرخىل بولىشى — بەزىسى هاۋا ـ رەڭ، بەزىسى ئاق گەژگە ئوخشاش، بەزىسى ئـاق مەر ـ ۋايىت رەڭلىك، بەزىسى ئاق بولۇپ، كوك ياكى چەشرەڭگە ۋە ئالتۇن رەڭگە مايىل كېلىدۇ. بەزىسى سېرىق، بەزىسى قارا، بەزىسى گۆڭگىراق بولىدۇ. ئۇنىڭ گەژ رەڭدىكىسى يېشىل، گۆڭگۈرت رەڭلىكلىرىنى تۇم قارا ۋە سېرىغىنـى داۋالاشمۇ هەتتا كېسىپ ئېلىشمۇ مۇمكىن ئەمەس.

سەۋەبى: (1) يىقىلىش ياكى باشقا زەربە لەتىـ

جىسىدە مىڭە سىلكىنىشى بىلەن مىڭىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ كوز قاتلاملىرىغا چۇشۇپ توختاپ قېلىشى؛

(2) ناچار ئۇزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بۇسلىرى نەتىجىسىدە، خۇددى ئوت هاسىل بولغاندەك تەدرىجى هالدا سۇيۇقلۇق كېلىپ كوزگە چۇشۇپ قالىدۇ؛

(3) ئۇزۇنغا سوزۇلغان قاتتىق باش ئاغرىش؛

(4) كۇچ بىلەن قاتتىق قوسۇش؛

(5) قاتتىق سوغاق مىزاجلىق ياكى تەسادىپى هالدا قارغا، مۇزدەك سوغاق سۇغا چوكۇپ كېتىشلەر؛

(6) كوزنىڭ زەئىپلىكى بولۇپمۇ ياشانغان كىشلەر ياكى ئۇزۇن ۋاقىت كېسەل بولغۇچىلار كوزنىڭ زەئىپلىكى.

ئالامەتلىرى: كوزگە سۇ چۇشۇشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئېنىق سەۋەپچىسى بولمىغان هالىدىكى كوز ئالدىدا پاشا - كومۇتىدەك نەرسىلەر ئۇچۇپ يۇرگەندەك سېزىلىشتىن ئىبارەت. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كوزدە، بولۇپمۇ ئىككى كوزنىڭ بىرىدە خىرىلىك بولىدۇ ۋە كوزگە چىراققا ئوخشاش يورۇغلۇق نەرسىلەر ئىككى بولۇپ كورىنىدۇ.

كوزگە سۇ چۇشۇش بىلەن كوز ئىچكى قىسمىدىكى توسلىشتىن كېلىپ چىققان كوز ئالدىدا پاشا ئۇچقاندەك كورۇنۇش ئوتتۇرىسىدىكى پەرق تۇۋەندىكىچە:

(1) ئەگەر كوزگە سۇ چۇشۇش بولسا كوزنىڭ بىرسىنى يۇمغاندا ئىككىنچى كوزنىڭ قارىچۇغى كېڭىيىدۇ. كوز ئىچكى قىسمىدىكى توسلىشتا كېڭەيمەيدۇ.

AltunOq

(2) كوز ئالدىدا چىۋىن ئۇچقاندەك كورۇنۇش بىر كوزدە كوپرەك ئۇچرايدۇ؛

(3) كوز ئالدىدا چىۋىن ئۇچقاندەك كورۇنۇش بارغانسېرى زىيادىلىشىدۇ. يەنى دەسلەپتە پاشىدەك، كېيىنچە چىۋىندەك نەرسىلەر كورۇنىدۇ.

(4) مەيدىنىڭ كوپكەن ياكى بوش بولۇشى چىۋىن ئۇچقاندەك كورۇنۇشنىڭ ئاز - كوپ بولۇشىغا سەۋەپ بولمايدۇ.

(5) چۇشكەن سۇنىڭ رەڭگىگە قاراپ ھەرخىل رەڭلىك زەرەرلىنىش كورۇنىدۇ.

(6) سۇرگە ياكى ئايارەج دورىلار نەتىجە بەرمەيدۇ. تىۋىپ داۋالاشتىن بۇرۇن زادى كوزگە سۇ چۇشۇشمۇ ياكى ئەمەسمۇ ئېنىق ئايرىشى كېرەك. قالايمىقان چارە - تەدبىر قىلىش بىلەن كوزگە سۇ چۇشۇشنى داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ ۋاقىتنى قولدىن بېرىپ قويۇشى مۇمكىن.

داۋاسى: (1) كوزگە سۇ چۇشۇش ئىككەنلىكى ئېنىقلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن ھەببى زەھەپ (44 - نۇسخە)، تازىلاپ چىقىرىش ئۇچۇن مائىل ئۇسۇل (43 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەمما بۇ خىل دورىلارنى بەرگەندە ئاغرىقنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىنى نەزەرگە ئېلىش لازىم. سۇرگە دورىلارنى بەك كۇچلۇك ياكى ئارتۇق بەرگەندە زەرەر كەلتۇرىشى مۇمكىن.

(2) قان ئېلىش، بولۇپمۇ قۇلاق ئارقا تومۇرىدىن قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. چۈشكۈرتكۈچى ۋە قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرى بولسىمۇ لېكىن خەتەردىن خالى ئەمەس.

(3) ئەفئائىلىنىڭ زەھىرىنى كوزگە ناھايىتى ئاز مىقداردا سۈرمىدەك تېمىتىپ بۇ كېسەلنى داۋالىغانلىق ھەققىدە خاتىرىلەر بار.

بەزىلەر ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مەتبۇخى قەنتەرىون بېرىشنى كورسىتىدۇ (46 - نۇسخە)، مەتبۇخى قەنتەرىونغا 3 مىسقال مىقدارى ئايارەج پەيقارانى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاغرىق جىنسى ئالاقە ۋە مىگىنى سۇسلاشتۇرىدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

(4) ئەبوئەلى ئىبنىسىنا — نەزۇل① تامام بولغاندا كوز پۇتۇنلەي كورمەيدۇ. بۇنىڭ دورىسى پەقەت كېسەۋېلىش (قەدەھ) دۇر — دېگەن. ھەقىقەتەنمۇ نۇزۇللۇلمانى باشلىنىشىدىلا بايقاپ تەدبىر قىلىنسا پايدا قىلىدۇ. ئەمما ئۇرنىشىپ قالغاندا كېسىپ ئېلىشتىن باشقا ئىلاج يوق. بۇ كېسەلگە دۇچار بولغان كىشىنىڭ بەك تويۇپ تاماق يېيىش ۋە ئىچىشتىن، جىنسى ئالاقىدىن ساقلىنىشى، چۈشتە بىر قېتىم تاماق يېيىش بىلەن چەكلىنىشى كېرەك؛

① قەدەھ — 11 - ئەسىردىكى تىۋېپلارنىڭ كوزگە سۇ چۈشۈشنى ئوپېراتسىيە قىلىش جابدۇغى مەقدۇھ، كېسەۋېلىش ئۇسۇلى قەدەھ دەپ ئاتىلىدۇ.

شۇنىڭدەك بىلىق، ھول مىۋە، بولۇپمۇ ھەزىم بولۇشى ئېغىرراق گوشلەردىنمۇ ساقلىنىشى لازىم.

كوزگە سۇ چۈشۈشنى كېسىۋېلىش تەجرىبىسى: ئالدى بىلەن كېسىۋېلىشقا مۇمكىن ياكى مۇمكىن ئەمەسلىگىنى ئېنىقلاش كېرەك (بۇلار يۇقۇرىدا تەپسىلى سوزلەندى)، مەسىلەن، سۈيۈق ھەم سۈزۈك بولغىنىنى ئالساق، ئۇنى يورۇق چۈشۈپ تۇرغان دالدا ۔ـ ايدا تەكشۈرۈپ كورۇپ، ئۈستىگە بارماق بىلەن بېسىلىدۇ. ئۇ دەرھال تارقىلىپ قايتا يىغىلىدۇ. ئاشۇنداق كوزگە چۈشكەن سۈنى كېسىۋالغاندا يوق بولۇپ كېتىشى مۇمكىن. ئەمما شۇنداق تەجرىبىنى بىرقانچە قېتىم تەكرارلاش كېسەلنى تىنچسىزلاندۇرىدۇ ۋە كېسىۋېلىشنى قىيىنلاشتۇرىدۇ. بەزىدە ئۇنى باشقا يول بىلەن سىناپ كورۇلىدۇ؛ كوزگە بىر پارچە پاكىز پاختا قويۇپ شۇ پاختىغا قاتتىق پۈلىنىدۇ. ئاندىن يىغىلغان سۇدا قوزغىلىش بار ـ يوقلۇغىنى بايقاش ئۈچۈن پاختىنى تېزلىكتە ئېلىپ قارىلىدۇ. ئەگەر قوز ـ غىلىش كورۇنسە بۇنى كېسىش نەتىجىلىك بولۇشى مۇمكىن. بىر كوزنى يۇمغاندا ئىككىنچىسىنىڭ قارىچۇغى كېڭەيسىمۇ كېسىش نەتىجە بېرىدۇ.

كوزگە سۇ چۈشۈشنى كېسىشتىن ئاۋال تۆۋەندىكى بىرقانچە تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك:

1) پۈتۈن بەدەننى خۇسۇسەن مىڭىنى ماددا سۇرگىسى بىلەن تازىلاش ياكى قان ئېلىش لازىم.

2) تاماقنى ئاز يېرىش. خۇسۇسەن ئېغىر تاماق‌لاردىن، ماددىنى قويۇقلاشتۇرغۇچى نەرسىلەردىن مەسىلەن، كالا گوشى، ماش، پۇرچاق، سامساق، چەيزە، شوخلا، تۇرۇپ، قىيتىق، هاراقلارنى چەكلەش، جىنسى ئالاقىنى مەنئى قىلىش كېرەك. چۈنكى بۇ نەرسىلەر كوزگە سۇ چۈشۈشنى تېزلەشتۈرىدۇ.

3) ئاغرىقتا باش ئاغرىقى، يوتەل، زۇكام، يۇرەك سىقىلىش ۋە تېز غەزەپلىنىدىغان ئەهۋاللار بولسا داۋالاپ ساقايتىش لازىم. بۇلار كوزدە ئىششىق پەيدا بولۇش ياكى كوزگە سۇ چۈشۈشنى تەكرارلايدىغان ئامىللاردۇر.

4) كېسىش ئالدىدا هاراقتىن، جىنسى ئالاقىدىن ۋە مونچىغا چۈشۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

5) "كامالەتكە يەتكۈزۈش" كېرەك. كېسەل باش‌لىنىشىدىلا كەسمەستىن بەلكى سۇ توختاپ، ئۇنىڭ چۈ‌شىدىغىنى چۈشۈپ ۋە ئوزى بىرئاز قويۇقلاشقاندىن كېيىن كېسىش كېرەك. بۇنداق قىلىشتىن مەقسەت چۈشكەن سۇنى مىقدەھە ياردىمى بىلەن كوزنىڭ تۆۋەن قىسمىغا سۇرگەندە ئۇ ئەنە شۇ جايدا توختاپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇنىڭ قويۇقلۇغى يېتەرلىك بولمىسا قويۇقلاش‌تۇرغۇچى نەرسىلەر بېرىپ قويۇقلاشتۇرۇش ياكى بەك قويۇق بولسا يۇمشاتقۇچى نەرسىلەرنى بېرىپ ئېتىدالغا چۈشۈرۈش لازىم. مەسىلەن، بېلىق گوشى يېگۈزۈش، كوهلى جاۋاهىر سۈزمىسى تاتقۇزۇش كېرەك. چۈنكى بەك سۇيۇق

ياكى قويۇق بولسا چۈشكەن سۈتى كېسەشكە بولماي قالىدۇ.

6) باهار پەسلىدىن باشقا پەسىللەردە كەسكىلى بولمايدۇ. كۈن ئوچۇق، شامال-بورانسىز بىر كۈنى ۋە بەك يوروق بولمىغان بىر جاينى تاللاش كېرەك.

7) كېسەلنىڭ ساق كوزىنى تېگىپ بىر كىشىنى ئاغرىقنى تۇتۇپ بېرىشكە ياردەملەشتۈرۈش كېرەك.

8) ئاغرىقنى چىداملىق بولۇش ئۈچۈن كوندۇرۇش كېرەك.

كېسىش باسقۇچلىرى: كېسەلنى كوزنىڭ ئىچكى بۇرجىگىدە ۋە بۇرنىغا قاراپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ؛ شۇ هالەتنى ساقلاپ تۇرغان ۋاقىت ئىچىدە مىقدەهە بىلەن تېشىلىدۇ. بۇ ئەسۋاپنى ئىككى قاتلام ئارىسىغا تاكى كورۇش توشۇگىنىڭ ئۇدۇلىغا بارغىچە كىرگۈزۈلىدۇ. ئەسۋاپ شۇ يەردە بوشلۇق ۋە ئارىلىققا ئۇچرايدۇ. شۇ چاغدا بەزى ماهىر تىۋىپلار مىقدەهەنى چىقىرىۋېلىپ، شۇ ئارىلىققا مىهات①نىڭ قۇيرۇغىنى تىقىدۇ. ئۇنى كورۇش توشۇگىنىڭ ئۇدۇلىغىچە كىرگۈزۈپ، مىهاتنىڭ ئوتكۇر تەرىپى هەركەتلىنالايدىغان بوش جاي تەييارلايدۇ. ۋە ئاغرىقنى چىداشقا ئۆگىتىدۇ. كېيىن مىهاتنى بەلگىلەنگەن چېگىرىغىچە كىرگۈزىلىدۇ. ۋە ئۇنى سۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، كوزنى تازىلاپ، سۇ موگۈز قاتلام ئارىسىغا توۋەن تەرەپكە يوشۇرۇنغىچە پەسكە قاراپ بېسىلىدۇ. كېيىن

① مىهات، كوزنى كېسىش ئەسۋاپلىرىدىن بىرى.

AltunOq

مېھاتنى خېلى ۋاقىتقىچە شۇ جايدا تۇتۇپ تۇرىدۇ، شۇڭلاقتا نۇزۇل ئۆتكەن جايغا ئورۇنلىشىدۇ. كېيىن مېھاتنى ئۇ يەردىن ئېلىپ چۈشكەن سۇ بالدۇرقى ئورۇنغا قايتامدۇ ـ يوقمۇ قارىلىدۇ. ئەگەر ئۇ يەنە قايتسا، تاكى ئۇنىڭ قايتماسلىقىغا ئىشەنچ ھاسىل بولغىچە بالدۇرقى تەدبىر تەكرارلىنىدۇ. ئەگەر سۇ پەستىكى تەرەپكە چۈشۈشكە بويسۇنمىسا، بەلكى باشقا تەرەپكە چۈشىدىغان بولسا، ئۇنى ئۆزى بىرنىۋاتقان تەرەپكە ھەيدەپ شۇ يەرگە چىچىپ تاشلىنىدۇ.

ئەگەر سۇنىڭ قايتقانلىقى (قايتىلانغانلىقى) كورۇلسە دەل ئەنە شۇ ئېچىلغان تۇشۇككە مېھاتنى قايتىدىن كىرگۈزۈش لازىم، چۈنكى توشۇك تېخى پۈتۈپ كەتمىگەن بولىدۇ. ئەگەر توشۇككە قان ئېقىپ كەلسە ئۇنىمۇ چۈشۈرۈۋېلىش ۋە ئۇز ھالىغا قويماسلىق كېرەك. چۈنكى ئۇ يەردە قان قېتىپ قالسا ئۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

چۈشكەن سۇنى چۈشۈرۈۋالغاندىن كېيىن كېسەلنىڭ كوزىگە تۇخۇم سېرىغىنى بىنەپشە سۈيى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پاختا بىلەن قويۇلىدۇ. ساق كوزىمۇ باغلاغلىق تۇرۇشى كېرەك. كېسەلنى 3 كۈنگىچە قاراڭغۇ جايدا ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇش لازىم. باش ئاغرىش ياكى كوزدە ئىششىشلار كورۇلسە بىر ھەپتىگىچە دورىنى يېڭىلاپ، تېڭىقنى ساقلاپ ئوڭدا ياتقۇزۇشقا توغرا كېلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق يۈز بەرگەندە تېڭىق قاتتىق بولسا بىرئاز بوشىتىش كېرەك. خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا كېسەل كىشى كۆزىگە قويۇلغان نەرسىنى ئاغرىق كەتكىچە ساقلىشى ۋە تېڭىقنى يەشمەسلىكى پايدىلىق. لېكىن تېڭىقنى ئادەتتە 3 كۈندە بىر قېتىم يېشىپ دورىنى يېڭىلاپ تۇرۇش كېرەك.

تېڭىق يېشىلگەندە قىزىلگۈلنى سۇدا قاينىتىپ بىر ئاز ئىلمان ھالغا كەلگەندە پاختا ياكى لاتىنى ھوللەپ كوزگە قويۇش مۇمكىن.

كوزگە چۈشكەن سۇنى كېسىۋېلىشتا تىۋىپلارنىڭ يەنە بىر قانچە ئۇسۇللىرى بار: بەزىلەر مۈڭگۈزسىمان قاتلامنى يېرىپ شۇ جايدىن سۇنى چىقىرىۋالىدۇ. بىراق بۇ ئۇسۇل خەتەرلىك. چۈنكى سۇ قۇيۇقراق بولسا، ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئاقسىلسىمان سۇيۇقلىقنىڭمۇ چىقىشى مۇمكىن.

III ماقالا. قۇلاق، بۇرۇن ۋە گال (تاماق) كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق ئاغرىش (ۋەجىئىل ئۇزۇن)

قۇلاق ئىسسىق ياكى سوغاقتىن ۋە يەلدىن ئاغرىيدۇ. شۇنىڭدەك قۇلاقنىڭ باشقا ھەرخىل زەرەرلىنىشلىرىگە قوشۇلۇپمۇ كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى:

1. قۇلاق ئىچى قاتتىق ئېچىشىش بىلەن كىشىنى بىئارام قىلىدۇ. كوز ۋە قۇلاق ئەتراپلىرى قىزارغان بولىدۇ. كېسەل قۇلىقىدا ئوت كويۇۋاتقاندەك ھىس قىلىدۇ، يىرىك ئاقىدۇ ۋە سوغاق تەدبىرلەر قىلىنسا ئارام بېرىدۇ. مەيدىدىكى سەۋەپتىن كېلىپ چىققان بولسا قىزىل ئوڭگەچ ئېچىشىدۇ. ئۇسسۇزلۇق يامان بولۇپ، كوزدىن ياش ئاقىدۇ. بەزىدە قاتتىق ئىسسىق ھاۋادا يول مېڭىش ياكى ئىسسىق ئارىشاڭلارغا چۈشۈش بىلەنمۇ قۇلاق ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ. ئالامەتلىرى يۇقۇرقىدەك بولىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر زورۇر بولسا، باسلىق تومۇر-دىن قان ئېلىش ۋە سوغاق نەرسلەر بىلەن ئۇزۇقلىنىش كېرەك. قۇلاق ئىچىگە بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى تامغۇزۇش ياكى بىر ئاز ئەپيۇننى ئايال سۈتىدە ئېرىتىپ قۇلاققا تامغۇزۇش لازىم. گۈل يېغى بىلەن سىركىنى بىللە قاينىتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن قۇلاققا تامغۇزۇش، قۇلاققا سوغاق ئۇتكۇزۇش يۇمغاقسۇت، هول قاپاق، ئو-سۇك قاتارلىقلارنى كوپرەك ئىستىمال قىلىش.

2. سوغاقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى:

مەئىدىدە بارلىققا كەلگەن سوغاق يەللەر ياكى مىڭىدە بولغان ئارتۇقچە سوغاق ماددىلارنىڭ قۇلاققا چۈشۈشى بىلەن ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەئىدىدىكى سەۋەپتىن كېلىپ چىق-قان بولسا، كوڭلى ئاينىش، ئېغىزدىن كوپ سۇ ئېقىش، يېنىك باش ئاغرىشلار بولۇپ، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇل-سا ئارام ئالىدۇ. مىڭىدىكى سەۋەپتىن كېلىپ چىققان بولسا باش ئېغىرلىشىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ. قۇلاققا ھەرخىل ئاۋازلار ئاڭلىنىش بىلەن ئاغرىشمۇ بىللە داۋاملىشىدۇ.

داۋاسى: ئايارەج پەيقارا، ھەبىبى قوقىيا (16 - 17 - نۇسخىلار) نىڭ بىرى بېرىلىدۇ. قۇلاق ئىچىگە ھەرخىل ئىسسىقلىق ياغلار مەسىلەن، سۇزاپ يېغى، ئىنەك پىتى يېغى تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر تېخىمۇ ئىسسىقلىق قىلىش هاجەت بولسا، مەزكۇر ياغلارغا ئازراق قۇندۇز قەرى، پەرپىيون ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىش كېرەك.

ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلىشى (تەرەش)

ئاڭلاشنىڭ بۇزۇلىشى ــ ئاڭلاش قابىلىيىتىنىڭ يېرىمتەرسىزلىگى (تەرەش)، تۇغۇلغاندىن كېيىنكى پاڭلىق (ۋەقىرى) ۋە تۇغما پاڭلىق (سۇمام) دەپ ئۈچ خىلغا بولىنىدۇ.

سەۋەپلىرى:

(1) تۇغما بولىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ داۋاسى يوق؛ (2) قۇلاقنىڭ هاۋا كىرىش يوللىرىغا تۇسالغۇ پەيدا بولىشى؛ (3) قىزىقلىق نەتىجىسىدە مىزاجىنىڭ قۇرۇق سوغاقلىقتا ئۆزگىرىشى؛ (4) يىقىلىش ياكى ئۇرۇلۇش نەتىجىسىدە ئاڭلاش ئەسەپلىرىنىڭ زەهەرلىنىشى؛ (5) كېرىك قاتارلىق قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا بوهران بولغاندا تەرلەش بىلەن سەپرا ماددىسى قۇلاققا كېلىپ چۈشۈشى نەتىجىسىدە گاسلىق پەيدا بولىدۇ. ياكى كېزىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدىمۇ گاسلىق پەيدا بولىشى مۇمكىن، (6) ئىسسىق، سوغاق، هول، قۇرۇق هالەتتىكى مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئالەتلىرىگە چۈشۈپ قالسا قۇلاقتا گاسلىق پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى مىزاجنىڭ بۇزۇلىشى قۇلاق ئەسەپلىرىنى هەرخىل دەرىجىدە زەرەرلەپ ئاڭلاشنى بۇزۇپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: مىزاج بۇزۇلمىغان تۇرلىرىدە ئالاھىدە ئالامەتلەر بولمايدۇ. پەقەت ئاڭلاشنىڭ هەرخىل دەرىجىدە بۇزۇلغانلىقى كورىلىدۇ. مىجەز بۇزۇلغان تۇر-

Altun0q

لىرىدە بولسا قۇلاقنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ئاغرىش ۋە ئىچىشىش بولىدۇ. سوغاقلىق تۇپەيلىدىن يۈز بەرگەن بولسا، سوغاق دورا ياكى سوغاق ئوتكۈزۈش تەدبىرلىرى پاكىلىقنى ئىغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىسسىقتىن بولغانلىرىدا بولسا ئىسسىقلىق قىلىش زەرەر قىلىدۇ.

داۋالاش: تۇغما پاك، قىرىقلىتىكى ۋە توسالغۇلار نەتىجىسىدىكى پاكىلىق ساقايمايدۇ. ئاكىلاش ئەسەپلىرىنىڭ زەخىملىنىشى بىلەن بولغان پاكىلىقمۇ تولۇق ساقايماسلىقى مۇمكىن. كېيىنكى ئاغرىقلىرىدىن بولغان پاكىلىقتا ئالدى بىلەن مەتبۇخ ھەبلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىپ ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئۇندىن كېيىن تو-ۋەندىكى تەدبىرنى قىلىش لازىم.

ئانار بىلەن داۋالاش (داۋايى رۇممان):

ئاچچىق ئانار 1 دانە، سىركە 5 مىسقال، كۈندۈر 1 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئانارنىڭ كىندىكىدىن تېشىپ دانلىرى ۋە ئىچىدىكى پوستلىرىنى پۈتۈنلەي ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئانار دانىلىرىنى سىقىپ، سۈزۈپ سۈيىنى ئانار ئىچىگە قۇيۇپ ئۈستىدىن سىركە قۇيۇپ ئۈستىگە كۈندۈرنى تاشلايمىز. ئانارنى چوغ ئۈستىدە بىر دەم قويۇپ قىزىتىپلا ئېلىپ ئىچىدىكى سۇدىن قۇلاق ئىچىگە تامغۇزۇلىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغاندا، ئالدى بىلەن

مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن تورۇلغا گوشى، مىكىيان گوشى بېرىش بىلەن بىللە، ئىچىشكە دىنار شەرۋىتى بېرىلىدۇ. بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، سەئتەر، بىنەپشە، چىگسەيلەرنى قايىنىتىپ ئۈنىڭدىن چىققان ھورغا قۇلاقنى ئەرلىگىچە تۇتۇش لازىم. قۇلاق ئىچىدىكى كىرلەر توسالغۇ پەيدا قىلىپ ئاڭلاشقا تەسىر بەرگەن بولسا، كىرنى تازىلاش لازىم. ھەركۈنى ئاخشىمى قۇلاق ئىچىگە كۈنجۈت يېغى، گۈل يېغى ياكى بادام يېغىدىن بىرىنى تامغۇزۇپ، ئەتىسى قۇلاقنى قايناقسۇ ھورىغا تۇتۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن يۇمشاپ چىققان كىرلەر تازىلىنىدۇ.

قۇلاق قىچقىرىش (تىنىن)

قۇلاق ئىچىدە قاتتىق چىقىرىغاندەك ئاۋاز ئاڭلىنىپ تۇرۇش قۇلاق قىچقىرىش (تىنىن) دەپ ئېيتىلىدۇ. بوشراق گۈكىرىگەندەك ئاۋاز ئاڭلىنىشى "دەۋى" دېيىلىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپنى يوقىتىش كېرەك. ئەگەر قۇلاقنىڭ ھىس قىلىش قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىش ياكى قالايمىقانلىشىپ كېتىشى سەۋەپ بولسا، قوي، كالا پاقالچەكلىرى بىلەن ئوزۇقلىنىش، سىركە بىلەن گۈل يېغىنى بىللە قاينىتىپ ئازراق ئەپيۇن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاق ئىچىگە تامغۇزۇش كېرەك.

قۇلاقتىن قان ئېقىش

ئەگەر قاننىڭ بەك زىيادىلىكىدىن بولسا، بەدەندە قان زىيادىلىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. مۇنداق ھاللاردا

قىپال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. زەربە نەتىجىسىدىن بولسا موزىنى سىركە بىلەن قايىنىتىپ قۇلاققا تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بوھرانىدىن بولسا، كېسەلنىڭ ئايلىنىپ كېتىش خەۋپى بولمىسا قاننى توختاتماسلىق لازىم.

ئىلان، چايان قاتارلىق زەھەرلىك جانىدارنىڭ چېقىشى بىلەن قۇلاقتىن قان كەلسە زەھەرنى قايتۇرۇش چارىلىرىنى بىرلىكتە كورۇش لازىم.

بۇلاردىن باشقا قۇلاقنىڭ دائىم قىچىشىشى ئۇچرايدۇ. بۇنىڭغا ئەپسەنتىننى سىركە بىلەن قايىنىتىپ، سۈزۈپ، ئاچچىق بادام يېغى بىلەن قۇلاققا تامغۇزۇلىدۇ.

2 - پەسىل: بۇرۇن كېسەللىكلىرى

پۇراش سىزىمىنىڭ يوق بولىشى

بۇرۇنغا ھىچقانداق پۇراق پۇرىمايدىغان ئەھۋاللار بۇرۇن ئىچىدە گوش ئۆسۈپ قېلىش ياكى توسالغۇ بولىدىغان ياللۇغلىنىشلار نەتىجىسىدە يۈز بېرىدۇ.

زىيادە گوشنىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشى بۇرۇن بوۋاسىرى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭغا كورىلىدىغان چارە-تەدبىرلەر بوۋاسىر بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ياللۇغلىنىش نەتىجىسىدىكى توسىلىشنىڭ ئالامەتلىرى — بۇرۇندىن زەرداپ سۇ ئاقىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ. زەخىملىنىش جارا-

ھەتكە ئايلىنىپ بۇرۇن قاناتلىرىغا زەرەر يەتكۈزگەندە "ئەلەق" دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىش بىلەن مۇۋاپىق جايغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھەببى قوقىيا ياكى ھەببى ئايارەج بىلەن تازىلاش كېرەك. جاراھەتكە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

كويدۇرۇلگەن مىس، زاكىلارنى باراۋەر مىقداردا، زەرىرىخدىن $\frac{1}{2}$ ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ مۇۋاپىق ماي بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

زىيادە ئۆسۈپ قالغان **گۆشنى** تىغ **بىلەن** كېسىش كېرەك، ياكى قىل بىلەن بوغۇپ قويۇلسا بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئۆزىچە چۈشۈپ كېتىدۇ.

پۇراشنىڭ بۇزۇلىشى

پۇراشنىڭ بۇزۇلىشى — ھەرخىل پۇراقلىق ماددىلار- دىن بىرخىل پۇراق سېزىش، بىرخىل پۇراقلىق ماددىدىن بىر قانچە خىل پۇراق سېزىش ياكى بىرخىللا پۇراقنى سېزىپ، باشقىنى سەزمەسلىك (مەسىلەن، خۇشپۇراقنى سېزىپ بەدبوي پۇراقنى سەزمەسلىك) دىن ئىبارەت.

سەۋەبى: (1) مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى بۇ- رۇن يوللىرىدىكى زەرەرلىنىشلەر، (2) ئىسسىق ياكى سوغاقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، مەسىلەن، ئىسسىقلىق مىڭى- نىڭ پۇراش خىزمىتىنى بۇزىدۇ. سوغاقلىق ھىس قابىلى- لىيىتىنى تۆۋەنلەشتۈرىدۇ.

داۋاسى: مىزاجنى ئۆزگەرتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش بىلەن ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ (16 - 7 - نۇسخىلار) ۋە بىنەپشە، نىلۇفەر ۋە بابۇنىلارنى قايىنىتىپ بۇرۇنغا تۇتۇش كېرەك. مىزاجنى ئۆز-گەرتىش ئۈچۈن ئىسسىق مىزاج بولسا كافۇر، سەندەل-لەرنى كويدۇرۇپ بۇرۇننى ئىسلاپ بېرىش لازىم. ئەگەر سوغاق مىزاج بولسا، بابونە، ئەكلىل مىلىك، سوئتەر، دەرمەنە، مەر زەنجۇشلەرنى قايىنىتىپ بۇرۇنغا تۇتۇلىدۇ.

ئەگەر خۇشپۇراقنى سېزىپ، سېسىق پۇراقنى سەز-مىسە قۇندۇز قەرىنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىش كېرەك. سېسىق پۇراقنى سېزىپ خۇشپۇراقنى سەزمىگەندە بۇرۇنغا ئىپار تاتقۇزۇش لازىم.

بۇرۇندىكى جاراھەت

بۇرۇن ئىچىگە تۈرلۈك سەۋەپلەر بىلەن تۈرلۈك جاراھەتلەر چىقىدۇ. بۇلارنىڭ بەزىلىرى نەم، بەزىلىرى، قۇرۇق بولىدۇ.

سەۋەبى: نەم جاراھەتلەر مىڭىدىن ئۇشۇقچە ھوللۇقنىڭ بۇرۇنغا چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلدىكى جاراھەتلەرگە چارە كورۇشتە ئالدى بىلەن مۇۋاپىق جايغا ھىجامەت قويۇش ۋە مىڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخە) بېرىش كېرەك. ھەمدە توۋەندىكى ياغ دورا ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

ئىسپىداج (قەلەي تۇزى)، مۇردارسەڭ، قوغۇشۇن

AltunOq

تۇزىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتنى ياغلاشقا بىرىلىدۇ. 50 ـ نۇسخىدىكى مەلھەمى ئىسپىداج بىرىلىدۇ.

قۇرۇق جاراھەتلەرنىڭ سەۋەبى كوپىگەن خىلىتلار بولۇپ كوپ ئۇچرايدۇ. داۋالاشتا، بۇرۇنغا 51 ـ نۇسخىدىكى مايىنى ياغلاشقا بىرىلىدۇ. بۇ جاراھەتلەر ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە، يامان سۇپەتلىك جاراھەتلەرگە ئايلىنىپ، دائىم سېسىق پۇراق چىقىرىپ تۇرىدۇ. بۇنداق بولىشى مەزكور جاراھەتلەرگە ھەرخىل جەراسىملارنىڭ قوشۇلۇشىدىندۇر. بۇنىڭغا قارا خەربەقنى سوقۇپ بۇرۇنغا پۇركەش بىلەن، بۇرۇن ئىچىنى سىركە بىلەن چايقاش كېرەك.

بۇرۇن قاناش (رىاف)

بۇرۇن قاناش ئادەتتە قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ بوھرانىدىن ۋە بەدەندە قاننىڭ بەك زىيادىلىغىدىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

سەۋەبى: (1) تەپ يەنى كېزىك كېسەللىكلەرىدە بوھران كۇنلىرىدە بۇرۇن قانايدۇ، بۇ ئاغرىقنىڭ ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەنلىگىنى بىلدۇرىدۇ. چۇنكى كېسەللىك مادىلار قان بىلەن قوشۇلۇپ چىقىپ كېتىدۇ. لېكىن ئارتۇق قاناپ ھوشىدىن كېتىشتەك ئەھۋاللارنىڭ يوز بىرىشىدىن ساقلىنىش لازىم. (2) قاننىڭ بەدەندە ئېشىپ كېتىشىدىن بۇرۇن ئىچىدىكى تومۇرلار

ئېچىلىپ كېتىپ (يېرىلىپ كېتىپ) بۇرۇن قانايدۇ. مۇنداق ھاللاردا قان ئاز-ئاز ئەمما سۈيۈق ئاقىدۇ. سەپرانىڭ غالىپلىقى كورۇلىدۇ.

داۋاسى: بوھران ئەمەسلىكى بىلىنگەن زامان دەرھال توختىتىش تەدبىرلىرىنى كورۇش كېرەك. مەسىلەن قول، پۇت، ئەمچەك، قۇلاقلارنى تېڭىش بىلەن ئاق سەندەل گۇلابىغا كافۇر ئېزىپ پىشانىگە چاپلىدۇ. باشقا مۇز قويۇلىدۇ. موزا، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تۇگمەن توزۇندىسى، كۇندۇر، سەبرى، خۇسنىياۋشان، زەمچىلەرنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقىغا چىلانغان پاختا پىلتىگە يۇقتۇرۇپ قاناۋاتقان بۇرۇن توشۇكىگە تىقىلىدۇ. بۇ چارە بىر قانچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

ئەگەر قان بېسىمى يۇقۇرىلىقتىن بولسا ئاغرىقتا قان بېسىمى يۇقۇرىلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ.

مۇنداق ھاللاردا ئەھۋالغا قاراپ قان ئېلىش ياكى ھىجامەت قويۇش كېرەك. لىمون قوشقان چىلان شەرۋىتى، ئالما شەرۋىتى، ئۈزۈم غورىسىنىڭ شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ ۋە يۇقۇرقى چارە بىلەن بۇرۇنغا پاختا پىلتە تىقىش كېرەك. ياكى ئومچۇك تورىنى تازىلاپ بۇرۇنغا تىقىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىش (نەتۇلى ئەنەف)

بۇ كېسەلدە كوپىنچە ئاغرىق ئۆزىنىڭ تىنىقىدىكى سېسىقلىقنى سەزمەيدۇ.

سەۋەبى: بـۇرۇن ئىچىدىكى كـونىراپ كـەتكەن بـوۋاسىر ياكى باشقا ھەرخىل جاراھەتلەرنىڭ سىيىقلىق بېرىشى؛ مېڭە ياكى باشقا ئەزالار (مەسىلەن، مەئىدە) دىكى خىلىتلار بـۇزۇلـۇپ ئېغىز ياكى بۇرۇن ئارقىلىق پۇراق بېرىشىدىن بـولـۇپ، شۇ ئەزالاردىكى قوشۇمچە ئاغرىقلار بىللە بولىدۇ.

داۋاسى: خىلىتلارنى تـازىلاش ئـۈچۈن ھەببى قـوقىيا (17 ـ نۇسخە) ياكى ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. سىركە، ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى ۋە قىچىلار ـ نى ئـارىـلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چـايقاش لازىم. قىزىلگۈل، قەلەمپۇر، سۈمبۈللارنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاش بىلەن بۇرۇنغا رەيھان شارابى تامغۇزۇش كېرەك.

چۇشكۇرۇش (ئەتسە)

چۇشكۇرۇش ئۆپكىدىن كەلگەن يوتەلگە ئوخشاش مۇھاپىزەت قىلغۇچى ئامىل بولۇپ مېڭىنىڭ ساغلاملىقىـ دىن دېرەك بېرىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئېتىدالدىن زىيادە بو ـ لـۇپ كېتىشى مېڭىنىڭ زەرەرلـەنگەنلىكىنى كورسىتىدۇ. بولۇپمۇ زۇكام ۋە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ باشلىنىـ شىدا چـۇشكۇرۇشنىڭ كوپ بولىشى ياخشى ئالامەتلەر ـ دىن ئـەمـەس. سـاغلام كىشىلەرنىڭ ۋە تۇغۇت ۋاقتىدا ئاياللارنىڭ چۇشكۇرىشى پايدىلىق ھىساپلىنىدۇ. ھەددىدىن ئـارتـۇق چـۇشكۇرۇشنى داۋالاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بـاشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ. بۇرۇنغا سۈمبۈل،

ئاق سەندەل ئەرەقىنى تارتىشقا بېرىلىدۇ. قۇلاق ئىچىگە بادام يېغى، گۈل يېغى تامغۇزۇش كېرەك. ئەگەر بوۋاقلاردا بولسا قوي بورىگىنى كاۋاپ قىلغاندا ئېقىپ چىققان سۈنى تامغۇزۇشقا بۇيرۇش كېرەك.

بۇرۇن قىچىشىش (ھىككە تۇل ئەنەف)

بۇرۇننىڭ كوپ قىچىشىپ كېتىشى زۇكام، نەزلە ياكى چېچەك كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى سۈپىتىدە كورىلىشى مۇمكىن. بۇنداقتا سەۋەبىنى داۋالاش كېرەك. ئەگەر سوغاق ھاۋا ياكى بەدەندىكى بۇخاراتلار سەۋەبىدىن بولسا مەتبۇخ شاتەرە بېرىلگەندىن كېيىن، ئىترىپىل كەشنىز بېرىلىدۇ (6 ـ 39 ـ نۇسخىلار).

3 ـ پەسىل: تىل كېسەللىرى

1. تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى لىسان)

تىلنىڭ ياللۇغلىنىشلىرى سەۋەپ جەھەتتىن قاندىن، سەۋدادىن، بەلغەمدىن ۋە سەپرادىن بولغان دىگەندەك 4 خىلغا بولىنىدۇ.

(1) قاندىن بولغان ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى دەمەۋى): ئالامەتلىرى تىل قىزىرىپ قالىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە ئېغىزدىن شولىگەي ئاقىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش، سۈرگە دورىلار بىلەن بىللە مەتبۇخ بېرىلىدۇ. تىل ئۇستىگە

مەلھەم ئىشلىتىشنىڭ ھاجىتى يوق. ۋەرەمنى ياندۇرۇش ئۈچۈن بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، بىنەپشە، خىيارى شەنبەر، ئانار گۈلى، سەندەل، سىمىز ئوت ئۇرۇغىنى قوشۇپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ.

2) سەۋدادىن بولغان تىل ياللۇغلىرىدا تىلنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بولۇپ، تىلنىڭ شەكلى تامامەن ئۆزگىرىدۇ. داۋاسى ــ قان ئېلىش پايدا بەرمەيدۇ، قاندىن بولغان تىل ياللۇغىدىكى چارىلارنى قىلىش بىلەن ھېلىلە قايناتمىسى (38 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3) بەلغەمدىن بولغان تىل ياللۇغلىرىدا تىل ئاق رەڭلىك بولۇپ، ئېغىزدىن كوپ سۇ ئاقىدۇ. ئاغرىش ئانچە بولمايدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ. بېدىيان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە، چىلانلارنى قاينىتىپ سۇيىگە گۈلقەن سېلىپ ئېغىزنى چايقاش كېرەك. مەجۇنى مەشدەر تۇس (25 ـ نۇسخە)، سەنجەرىنا (33 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) سەۋدادىن بولغان تىل ياللۇغىدا تىلنىڭ رەڭگى قارا، ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولىدۇ. ئەنجىر، شۇمشە زىغىرنى قاينىتىپ، سۇيىگە بىنەپشە يېغى قوشۇپ ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ ۋە ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخ ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (20 ـ نۇسخە).

AltunOq

تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلىشى

تەم تېتىشنىڭ بۇزۇلىشى ئاساسەن ئېغىزغا بىر نەرسە تېتىماسلىق، ياكى ئەكسىچە سېزىش مەسىلەن، ئاچچىق نەرسىنى تاتلىق، تاتلىق نەرسە ئاچچىق سېزىشلەردىن ئىبارەتتۇر.

سەۋەبى: (1) مىڭىدىن كېلىپ شاخلانغان تىل ئاستى سەزگۈ ئەسەپلىرى ئارتۇق سۈيۈقلۇقلار تەسىرى بىلەن نەملىكنى قوبۇل قىلىپ، تىلنىڭ تەم سېزىشى ئۆزگىرىدۇ. (2) ماددىلارنىڭ كەيپىيات ئەھۋالى سەۋەپ بولىدۇ. مەسىلەن، قان غالىپ بولغاندا ئېغىز دائىم تاتلىق، سەپرادا ئاچچىق. بەلغەمدە تۇزلۇق، سەۋدادا چۈچمەل بولىدۇ.

داۋالاش: ئارتۇق سۈيۇقلۇقنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (45 ـ نۇسخە) بېرىپ، ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن ئاقىر قەرھا، تۇخۇمەك ئۇرۇقى، قىچىلارنى ھاجەتكە لايىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۇيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ. تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا، ھەببى قوقىيا (16 ـ 17 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

تىلنىڭ ئېغىرلىقى

بۇ كېسەلدە ئاغرىق سوزلەشتە قىيىنىلىدۇ. ھەرپلەرنىڭ تاۋۇشىنى توغرا تەلەپپۇز قىلالمايدۇ.

سەۋەبى: مىزاجنىڭ بۇزۇلىشى ــ كۆپىنچە ئىسسىقتىن بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا تىل سۇيۇقلۇقنى يو ـ

قىتىدۇ. تىل گىۋشلىرى ۋە پەيلىرى، تارتىشىش ھالىغا كېلىپ تىلنىڭ ئەركىن ھەركەت قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سوزنى دادىل ۋە ئاھاڭلىق چىقىرىشقا تەسىر بېرىدۇ. بۇخىلدىكى تىلنىڭ ئېغىرلىقىنى ساقايتىش قىيىن، پەقەت كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ كەتمەسلىكىگە چارە قىلىنسا نەتىجىلىك بولىشى مۇمكىن.

(2) تىلنىڭ پالەچ بولىشى — بۇ چاغدا باشقا ئەزالاردا پالەچلىك ئالامەتلىرى بولماسلىغى مۇمكىن. ياكى مىڭىنىڭ سېزىش قابىلىيىتى زەرەرلەنگەن بولۇپ، تىل ھەركەتسىز ۋە ئېغىزدىن دائىم سۇ ئېقىپ تۇرىدىغان بولىدۇ. پالەچ ئېغىر بولسا، پەقەت سوز قىلالمايدۇ. يېنىكرەك بولغاندا كېكەچلىنىپ سوزلەيدۇ.

(3) قورۇقلۇق نەتىجىسىدە تىلنىڭ پەيلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. سوز قىلغاندا تەسلىك بىلەن سوزلەيدۇ. تىلنىڭ ھەركەت قىلىشى ناچار بولىدۇ.

(4) مىڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام) كېسىلىنىڭ بىر ئالامىتى بولۇپ كېلىدۇ ياكى مەزكور كېسەلدىن كېيىن ئاسارەت بولۇپ قالىدۇ. بۇ مىڭە پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى نەتىجىسىدە ماددىنىڭ مىڭىدىن تىل ئەسەپلىرىگە قويۇلىشىدىن بولىدۇ.

(5) تىل ئاستىدىكى چاندىرنىڭ قىسقا بولىشى — بۇ تۇغما بولىشى ياكى تىل ئاستىغا جاراھەت چىقىپ قالدۇرغان، تارتۇق نەتىجىسىدە تىل ئاستىدىكى پەيلەر قىسقىرىپ قېلىشىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: (1) ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلغان ئاغرىقلارغا ھوللۇك نەرسىلەرنى تىلغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق مېغىزى، تاتلىق بادام يېغى، بېيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، توخۇ يېغى، ئۆدەك يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەش-تۈرۈپ مېغىز دورىلارنى ئېزىپ بىرلىكتە تىل ئۈستىگە بىر قانچە قېتىم سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

(2) خىلدىكىلەرگە ئالدى بىلەن مۇۋاپىق سۈركە بېرىلىدۇ. قىچا، ئاقىر قەرھا، سوئتەر، توغرىغىلارنى بىرلىكتە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاشقا ۋە تىلغا سۈركەش-كە بېرىلىدۇ.

(3) قۇرۇقلۇق نەتىجىسىدە تىل پەيلىرى تارتى-شىپ قالغان ئاغرىقلارغا ئالدى بىلەن ھەببى ئىستەم-خىقۇن ياكى ئايارەج پەيقارا (7 - 11 - نۇسخىلار) بېرى-لىپ، نۇشادىر، پىلپىل بىلەن ئېغىزنى چايقاپ، سېرىق چىچەك يېغى، بابونە يېغىنى تىلغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

(4) مىڭە پەردە ياللۇغىدا ئېغىزدىن سۇ ئاققۇزۇش كۆپايە قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن نوشۇدور بىلەن ئاق تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا سۈركەش كېرەك.

(5) تىل ئاستىدىكى چاندىر قىسقىرىپ قالغاندا چاندىرنى كېسىش كېرەك. كەسكەندە تىل ئاستىدىكى شىرىيانلەرنىڭ كېسىلىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش بىلەن كېسىپ بولغاندىن كېيىن قان توختىتىش ئۈچۈن كەسكەن جايغا زاك سېپىلىدۇ.

تىلنىڭ چۇقىيىپ كېتىشى (ئىدلائۇلىسان)

ئاغرىقنىڭ تىلى بەك چوقىيىپ كېتىپ ئېغىزغا پاتماستىن سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: ئارتۇقچە ھوللۇقنىڭ باشتىن كېلىپ تىل گوشلىرىگە چۈشۈشى ياكى ماددىلاردىن قان ياكى بەلغەم نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بىلەك ياكى تىل ئاستىدىن قان ئېلىش، تىل ئۈستىگە قاتۇرغۇچى (قابىز) دورىلارنى — سۈركەش، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئېغىز ئىچىنى چايقاپ بېرىش لازىم. نەتىجە بەرمىگەندە دەستكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ.

تىل ئاستى ئوسمىسى (زەپدەغ) ①

تىل ئاستىدا ئۆسۈپ قالغان ئوسمە گوش بولۇپ، شەكلى ۋە رەڭگى خۇددى پاقىغا ئوخشايدۇ.

سەۋەبى: كۆپىنچە قان ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ تىل ئاستىغا چۈشۈپ قېتىپ قېلىشىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخ ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سوئتەر، زۇپا، تۇز، ئانار پوستى، نوشۇدور، زاك، زاڭگار، گۈل سەۋسەنلەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قاينىتىپ سىركە ئېلەشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

---

① زەپدەغ — پاقا دېگەنلىك بولۇپ تىل ئاستى ئوسمىسى پاقىسىمان شەكىلدە بولىدىغانلىقى ئۈچۈن شۇ نام بېرىلگەن.

ئــەگەر بۇ ئۇسۇل نەتىجە بەرمىسە يىڭنە بىلەن تېشىپ سۈيىنى چىقىرىپ تــاشلىغاندىن كېيىن قــايچا بىلــەن كېسىپ ئېلىنىدۇ.

تىلنىڭ يېرىلىپ كېتىشى

مىگە قاتتىق قۇرۇقلۇق كەيپىياتقا ئۇچراپ قىلىشى نــەتىجىسىدە ياكى ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ناچار ۋە كوك-تاتلارنى ئاز يىگەندە ئەتىيازدا پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تىل ئــۈستى يــول - يــول بولۇپ يېرىلىپ كېتىدۇ. رەڭگى قىزىل بــولۇپ دائىم ئېچىشىپ تۇرىدۇ. پۈتۈن بەدەننىڭ قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرىمۇ بولىدۇ. بۇ هال كــوپىنچە چالاش كېسەللىكىدە ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئــاق لــەيلى ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، بىيە ئــۇرۇغىنىڭ لۇئابى، بىنەپشە يېغى ۋە موم يېغى قاتار-لىقلارنى ئــەهۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئوزۇغى-نى يــاخشىلاپ، يېڭى كوكتاتلار ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تىلنىڭ قۇرۇپ كېتىشى

تىلنىڭ قــۇرۇپ كېتىشى كوپىنچە كېزىك ئاغرىق-لاردا قىزىتمىدىن، قان، سەپرا ماددىلارنىڭ غالىپ بو-لىشىدىن، يــاكى مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى ـــ قۇرۇق ئىسسىق-لىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تىل دائىم قــۇرۇق بولۇپ سىرىق گــەز باغلاپ تۇرىدۇ. بەدەندە قان ياكى سەپرا كوپلىك ئــالامەتلىرى بار بولىدۇ. بەزىدە بەدەندە هىچبىر ئالا-

Altun Oq

مەتلەر بولماستىن تىلنىڭ قۇرۇق بولىشىمۇ ئۇچرايدۇ.
داۋاسى: هوللۇك نەرسىلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بىيە ئۇرۇغى، نىلۇفەر ۋە شېكەرلەرنى ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىنى ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇش لازىم. قاپاق ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، پەـ تەنگان ئۇرۇغى، تاۋۇز ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزلىرىدىن شىرە چىقىرىپ، ئېغىز ئىچىدە تۇتۇپ تۇرۇپ ئىچىشكە بېرىـ لىدۇ. بەزىدە جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىمۇ تىلنىڭ قۇرۇپ قېلىشى ئۇچرايدۇ. بۇخىل ئەھۋالدا ئەسلى سەـ ۋەبىنى داۋالاشنى بىرلىكتە ئېلىپ بېرىش لازىم.

تىلنىڭ جاراھەتلىنىشلىرى

تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى، ئىسسىق خىلىتلارنىڭ تەسىـ رى، ئوتكۇر نەرسىلەر (مەسىلەن، تىزاب) نى بىلمەي ئىچىپ تاشلاش، مەئىدە ۋە مىڭدىكى ھارارەتلەر سەـ ۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: تىل ئىششىيدۇ، قىزىرىدۇ. تاماق چايناش ۋە سوز قىلىش تەس بولۇپ، ئېغىزدىن سۇ ئاقىدۇ. خىلىتلارنىڭ كوپ بولىشىغا قاراپ ئۇلارغا خاس ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋاسى: قان زىيادىلىك ئالامەتلىرى كورۇلسە، ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. ئاندىن كېيىن سوغاقـ لىق تەدبىرلىرى قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، يۇمغاقسۈت، بىيە ئۇرۇغى، ئىسپۇغۇل قاتارلىقلارنى مۇۋاـ

يىق مىقداردا ئىلىپ، قاينىتىپ سۇيىنى ئىغىز چايقاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، بىنەپشە، خىيارى شەنبەرلەرنى كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم ئالامەتلىرى بولسا ھەسەلنى ياللغۇز ياكى ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ. ياللۇغىنىڭ سەرەتانغا (راكقا) ئايلىنىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئىغىز ئىچىدە كاسىن ۋە يۇمغاقسۇتنى دائىم چايناپ يۈرۈش كېرەك.

ئىغىزنىڭ ئاق يارىسى (قىلا)

ئىغىز شىللىق قاتلاملىرىدا پەيدا بولىدىغان ئاق رەڭلىك زەخىملىنىشلەردىن ئىبارەت بولۇپ، تەرەققى قىلىپ پۈتۈن ئىغىز ئىچىنى، ھەتتا قىزىل ئۆڭگەچلەرگىچە تارقىلىشى مۇمكىن. بەزىدە سۇ كوتىرىلىپ چىققان ھالىدىمۇ بولىدۇ.

سەۋەبى: قان ياكى سەپرادىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ھەر ئىككىسىنىڭ بىرلىشىپ كېلىشىمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىش بىلەن تاباشىر، كافۇر، ئانارگۈللىرىنى سوقۇپ ئىغىز ئىچىگە سېپىلىدۇ. ئىغىر ھاللاردا سىركە ۋە تۇزنى قاينىتىپ ئىغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر سىركىنىڭ چۈچۈمەللىكى ئۆتكۈر بولسا ئازراق زەپەر قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. كىچىك باللاردا بولسا كىراخمالنى ئىت ئۈزۈمى سۈيىگە ئىزىپ چىپىشقا بېرىلىدۇ ياكى گازنۋانىنى كويدۇرۇپ كۈلى سېپىلىدۇ.

ئېغىزنىڭ يەل يارا كېسىلى (ئاكىلەتۇلفەم) ①

"ئاكىلە" دىگەن سوز "ئويۇپ يەپ تاشلىغۇچى" دىگەن مەنانى بىلدۈرىدۇ. بۇ كېسەل ئېغىز ئىچىدە بىر ئۇرۇندا پەيدا بولۇش بىللە چاپسانلا ئەتراپقا كېڭىيىپ ئويۇلغاندا چوڭقۇر يارا ھاسىل قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىز ئىچىدە، بولۇپمۇ قوۋۇز گوشىدا دەستلەپ چېكىت چوڭلۇقىدا يارا پەيدا بولۇپ، بىر قانچە كۈن ئىچىدىلا زورىيىپ، يۈز گوشىنى چىرىتىپ تاشلاپ چوڭ كامار ھاسىل قىلىپ چىش مۇلكىنى ئېچىپ قويىدۇ. سېسىق پۇرايدۇ. كۆيۈشۈش ۋە ئېچىشىش ئەھۋاللىرى ئېغىر بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئاغرىق تاماق يىيەلمەي قالىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر مەنئى قىلىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئۇندىن كېيىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئېغىز ئىچىنى سىماقنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن چايقاش كېرەك. سىرتتىن سېپىش ئۇچۇن قۇرسى پەلدىپيۇن (46 - نۇسخە) نى ئېزىپ جاراھەتكە سېپىشكە بېرىلىدۇ. ياكى تاتلىق ئانار پوستى، ئاچچىق ئانار پوستىنىڭ ھەربىرىنى 3 سەردىن، موزا، ئانارگۈلى، سېرىق چېچەك، ئاقىر قەرھانىڭ ھەربىرىنى 1 سەردىن، سىماق 15 مىسقال، نەمەكى ھىندى، نوشۇدۇر ھەربىرىنى 5 مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ

① ئاكىلە تۇلفەم — دوختۇرلۇقتا "نوما" دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ توقاچ تەييارلاپ، لازىم كەلگەندە ئېزىپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئېغىزدىن شۆلگەي سۇ ئېقىش

ئۇيقا ۋاقتىدا ياكى ئادەتتىكى چاغلاردا ئېغىزدىن كۆپ مىقداردا شۆلگەي ئاقىدۇ.

سەۋەبى: مەيدىنىڭ تەبىئىتىدە ھول ئىسسىقلىقنىڭ غەلىبە قىلغانلىقى ياكى مەئىدە ئىچىدە سوغاق سۇيۇقلۇقلارنىڭ توپلىنىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەزىمنىڭ ناچارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىقلىقتىن بولسا، شۆلگەي قۇساق ئاچ ۋاقتىدا كۆپىيىدۇ. ئەگەر سوغاقتىن بولسا، قۇساق توق ۋاقتىدا شۆلگەي كۆپىيىپ، ئېغىز چۈچمەل بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسسىقلىقتىن بولغانلىرىغا ئانار ۋە ئالما شەرۋىتى (47 ـ 48 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. سىماق، ماش قىزىلگۈللەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ئەگەر سوغاقلىقتىن بولسا ئالدى بىلەن سېرىق چېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇغى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىترىپىل كەبىر (1 ـ نۇسخە) ۋە جاۋارىش كۆمۈنى (49 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. كۈندۈر بىلەن مەستىكى چايناشقا بېرىلىدۇ.

تاڭلاي ياللۇغى

بەلغەم ياكى قانىنىڭ سەۋەبىدىن تاڭلاي ئىششىپ قالىدۇ. تاماق يېيىش ۋە سوزلەشكە مەلۇم تەسىر بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قان سەۋەبىدىن بولغانلىرىدا هارارەت بىللە كېلىپ ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ. تاڭلاي قىزىرىدۇ ۋە ئىششىيدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا رەڭگى ئاق ۋە ئاغرىش ئانچە بولمايدۇ.

داۋاسى: ماددىسىغا قاراپ تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. باشقا چارىلار ئېغىز ئىچىنىڭ ئاقۇش يارىسىدىكىگە ئوخشاش.

كالپۇكنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى

كالپۇك (لەب) نىڭ ئاق رەڭدە بولۇپ قېلىشى قانىنىڭ ئوزگىرىشى، بەلغەمنىڭ خاملىقى ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالار (ئەزايى رەئىسە) نىڭ هارارىتى ناچارلاشقانلىقتىن يۈز بېرىدۇ. مۇهىم سەۋەبى بەلغەمدۇر.

داۋاسى: تەرتىپ بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. گۈل يېغى، ياسمەن يېغى بۇرۇنغا تامغۇزۇلىدۇ. يەللىك تاماقلاردىن پەرهىز قىلىنىدۇ. ئەگەر سەۋەبى قىزىتمىلىق كېسەللەردىكى بوهران بولسا داۋا قىلىش هاجەتسىز، ئوزلىگىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئۇنىدىن باشقا كالپۇكنىكى قوۋاق قاتارلىق مۇدۇرلارنىڭ سەۋەبى قان ۋە سەپرادىن

بولغانلىغى ئۇچۇن ئۇلارنى بىللە داۋالىغاندا قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىش كۆپايە قىلىدۇ.

4 - پەسىل: چىش كېسەللىكلىرى

چىش ئاغرىش (دەردى دەندان)

چىش ئاغرىقى سەۋەپلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە 4 خىلغا بولۇنىدۇ. ئۇلار سەۋەپلىرىگە قاراپ داۋاسىمۇ بىر بىرىدىن پەرقلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چىش ئاغرىقىنى داۋالاشنىڭ مۇھىم باسقۇچى ئۇنىڭ سەۋەبىنى بىلىشتۇر.

1) ماددىلاردا ئۆزگىرىش بولمىغان ھالدا مىزاج بۇزۇلۇپ ئىسسىقتىن ئاغرىش: ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان چىش ئاغرىقلىرىدا مۇھىم ئالامەتلىرىدىن بىرى ئېغىز ئىچىگە سوغاق نەرسە ئالسا ئاغرىش پەسىيىپ قالىدۇ. چىش تۈۋى قىزىق بولىدۇ، ئاغرىش قاتتىق باشلىنىدۇ.

داۋاسى: سىركە بىلەن گۈلاپنى① ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا بىر ئاز ئەپيۇننى گۈل يېغى بىلەن بىرگە ئاغرىۋاتقان چىشقا قويسا دەرھال ئاغرىق ئارام بېرىدۇ.

2) ماددىلاردا ئۆزگىرىش بولمىغان ھالدا مىزاج بۇزۇلۇپ سوغاقتىن ئاغرىش: سوغاق شامال ياكى سوغاق نەرسە تېگىش بىلەن ئاغرىش كۈچىيىپ كېتىدۇ. ئىسسىق

---

① گولاپ: قىزىلگۈل ئەرەقى.

نەرسە تەسىر قىلسا دەرھال پەسىيىپ قالىدۇ. ئاغرىش قاتتىق بولماستىن، بەلكى تىلىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ. (بۇ ئەھۋال بەلغەمدىن بولغان چىش ئاغرىشتىمۇ ئۇچرايدۇ).

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى سەبىرە (4 ـ 7 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ئاقىر قەرھا، توغرىغۇ، زەنجىۋىل، پىلپىللارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزغا ئېلىش، 52 ـ نۇسخىدىكى تەرياقى سۇنۇنىنى چىش تۈۋىگە قويۇش كېرەك. ئەگەر بۇ چارىلار نەتىجە بەرمىسە تۆمۈر زىخىنى قىزىتىپ دىققەت بىلەن ئاغرىۋاتقان چىشنىڭ دەل ئۈستىگە بىر قانچە قېتىم قويۇپ داغلاش ياكى گۈڭگۈرت تېزابى (گۈڭگۈرت كىسلاتاسى) بىلەن كويدۇرۇش لازىم. داغلاش ياكى تېزاپنى ئىشلىتىشتە باشقا ساق چىش ياكى ئېغىز ئىچىگە تەككۈزۈپ قويۇشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك.

3) قان ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن ئاغرىش: بۇنىڭدا چىش تۈۋى قىزىرىپ ئىششىغان ھالدا بولۇپ، ئاغرىش چىشنىڭ تېگىدىن چىقىۋاتقاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئەھۋالغا قاراپ قىپال تومۇردىن قان ئېلىش، ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن مەتبۇخى ھىلىلە ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38 ـ 20 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. گازىۋان، ئىت ئۈزۈمى، يۇمغاقسۈتلەرنى قاينىتىپ سۈيىنى ئېغىزدا تۇتۇپ تۇرۇش، ئاغرىق قاتتىق بولسا، 52 ـ نۇسخىدىكى تەرياقى سۇنۇنىنى چىشقا قويۇش كېرەك.

4) سەپرادىن بولغان ئاغرىش: ئاغرىش قاتتىق بولمايدۇ. لوقۇلداپ ئاغرىپ پەسىيىپ تۇرىدۇ. چىش تۈۋى سېرىق بولىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخ ھېلىلە ياكى تەمرى ھىندى بېرىلىدۇ. يۇقۇرىدا سوزلەنگەن ئاغرىق پەسەيتكۈچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ئۇندىن باشقا چىش ئاغرىقلىرى ئۇچۇن جەۋھەرى شىپا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى — پاختىغا تەككۈزۈپ ئاغرىق چىش ئۈستىگە قويۇپ چىشلەپ تۇرۇش لازىم.

چىشنىڭ قاماپ قېلىشى

ئادەتتە كىشىلەر چۆچمەل نەرسىلەرنى يېگەندە چىشى قاماپ قېلىپ بىر نەرسە چايناش قىيىن بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭدەك چىش ئەسەبلىرىنىڭ سەزگۈرلىكى ئېشىپ كەتسە چىش قاماپ قېلىشى دائىم ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا مەتبۇخ ھېلىلە ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38 - 20 - نۇسخىلار) بېرىپ گۈل يېغى، كافۇرلارنى چىشقا قويۇش لازىم. ئەگەر سوغاق بولسا جويۇز، ئاچچىق بادام مېغىزىنى قىزىتىپ چىشلارغا سۈركەش لازىم. ياكى تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ سىركە بىلەن قاماپ قالغان چىشلارغا چېپىش كېرەك.

قۇرۇت يىگەن چىش

ئادەتتە كىشىلەر بۇ كېسەلنى چىشنىڭ قۇرۇتلاپ كېتىشى دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى: بۇزۇق ماددىلار سەۋەبى بىلەن چىشنىڭ چىرىشىدىن ئىبارەت.

داۋاسى: ئاغرىش بولمىغاندا ئالدى بىلەن مىكىنى ئارتۇقچە ماددىلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ھەبىي قوقىيا بېرىلىدۇ. چىش كاۋاكلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چىشنىڭ قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن رۇسۇت، نارجىل، سۇئىدى ھىندى، موزا، ئاقىر قەرھالارنى قايناتقان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم. ۋە ھەببى ئاس، ئانار گۈلى، زەمچىلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ بىر ئاز سۇ بىلەن پىشۇرۇپ چىشنىڭ كاۋاك يېرىگە قويۇلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بولسا، چىش ئاغرىغىدا كورسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى (تەغرىرى رەڭگى دەندان)

چىشلاردا قارا، كوك، سېرىق داغلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بۇزۇق ماددىلارنىڭ چىش جەۋھىرىگە ئۆتۈشىدىندۇر. قايسى ماددىنىڭ سەۋەبىدىن ئىكەنلىگىنى ئۇنىڭ رەڭگى بەلگىلەيدۇ. ئەگەر مادىدا قويۇق بولسا ئۆزگىرىش ئاستا بولىدۇ، سۇيۇق بولسا تېز بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەدەن ۋە مىڭىنى كېرەك-سىز خىلىتلاردىن تازىلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى قوقىيا (7 – 17 – نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن ئەگەر رەڭگى سېرىق بولسا، ئىت ئۈزۈمى سۈيى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا سۈركەپ، ئېغىزنى چايقاش لازىم. قارا رەڭدە بولسا بىخ كەبىر، ئەپسەنتىن، سېرىق ئوت، مەستىكى، ئۇشنەلەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا قويۇلىدۇ. ھەم تاتلىق مىۋىلەرنىڭ ياغىچىدىن مىسۋاك ياساپ (ياغاچنىڭ ئۇچىنى سوقۇپ چوتكىغا ئوخشاش قىلىپ) چىشنى يۇيۇپ تۇرۇش لازىم.

چىشنىڭ مىدىرلاپ قېلىشى

چىش تۈۋىدىكى نەملىكنىڭ ئارتۇق بولىشى ياكى چىش گوشلىرى قاچقانلىقتىن چىشلار مىدىراپ قالىدۇ. بەزىدە يىقىلىش ياكى زەربىدىنمۇ چىشلار مىدىرلاپ قالىدۇ.

داۋاسى: مىدىرلىغان چىشنى قول ياكى تىل بىلەن تولا مىدىراتماسلىق، قاتتىق نەرسىلەرنى چايىنىماسلىق، ھەببۇل ئاس، سەكبىنەجلەرنى قايىنىتىپ سۈيىدە چايقاش لازىم. ئاچچىق ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈلنىڭ يوپۇرمىغى، ئانار گۈلى، موزىلارنى

AltunOq

لازىم مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ چىشلار تۈۋىگە باسسا بولىدۇ.

چىش مۇلۇكلىرىنىڭ قانىشى

قانىنىڭ بۇزۇلىشى ياكى چىش مۇلۇكلىرىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ كەتكەنلىكتىن چىش سەۋەپسىز قانايدۇ.

داۋاسى: چىش تۈۋىدىن چىققان قاننى كوپەرەك چىقىرىش مۇمكىن. بۇ قان ئېلىشنىڭ ئىزىنى باسىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن قىزىلگۇل، جۇپتى بەللۇت، ئانارگۇلى، ھەببۇل ئاس، خەرنۇپ شامى، سىماق، سۇئىد، پىلپىل دارازلارنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ چىش تۈۋىگە بېسىش لازىم.

5 - پەسىل: گال ئاغرىقلىرى

بوغما (ھونناق)

يۇتقۇچ ۋە تاماق ئەتراپىنىڭ قويۇق بۇزۇق ماددىلار سەۋەۋىدىن ئىششىپ يالغان ئاق پەردە بىلەن قاپلىنىشى بوغما (خەنناق ۋابائى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەل كوپىنچە كىچىك باللاردا ئۇچرايدۇ. بوغما يۇرەككە تەسىر بەرسە ئاقىۋىتى يامان؛ ئوپكىگە تەسىر بەرسە ئوپكە ياللۇغى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. بوغما ئېغىر ئوتكەندە قىزىتما، تارتىشىپ قېلىشلار قوشۇلۇپ كېلىشى مۇمكىن.

بۇ ئاغرىق ئۈچۈن خەتەرلىك ئاقىۋەت بېرىدۇ. بوغمىنىڭ ماددىسى ئاساسەن قان، سەپرا ۋە بەلغەمدىن ئىبارەت. سەۋدادىن كەمرەك بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بوغما (خەننىاقۋابائى)نىڭ ئالامەتلىرى ماددىنىڭ خىلىغا قاراپ تۆۋەندىكى بىر قانچە تۈرلۈك بولىدۇ:

1) هارارەت يۇقۇرى بولۇپ ئىچىشىش ئاغرىشقا قارىغاندا ئوتتۇر بولىدۇ. گال ئىچىگە قارىسا بوغۇز ئەتراپى ئىششىغان بولۇپ، رەڭگى ساغۇش ساختا پەردە بىلەن قاپلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ سەپرانىڭ ئالامىتىدۇر.

2) ئاغرىش ناهايىتى قاتتىق بولۇپ، ئىچىشىدۇ. هارارەت ئۈستۈن، گال، بوغۇز ئەتراپى قىزارغان بولۇپ، ئىششىق ئېنىق كۆرىنىدۇ. بۇ قان ماددىسىنىڭ بەلگىسىدىن ئىبارەت.

3) بەلغەم ماددىسىدىن بولغاندا يۇقۇرقى ئالامەتلىرى ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. لېكىن ئىششىق ئاق رەڭلىك بولۇپ كۆرۈنىدۇ.

ئومۇمەن بوغما كېسىلىدە يۇقۇرقى ئالاهىدە ئالامەتلىرىدىن باشقا، كېسەلنىڭ ئومۇمى ئالامەتلىرى — نەپەس سىقىلىش، ئېغىزنىڭ دائىم ئوچۇق قېلىشى، كۆزى چاچىراپ چىقىپ كېتىدىغاندەك هالەت ۋە تىلىنىڭ سىرتقا ئېسىلغاندەك بولۇپ قېلىشى قاتارلىقلارمۇ كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ، كۆڭلى ئايىنىدۇ، لېكىن قۇسالمايدۇ.

داۋاسى: (1) قان ياكى سەپرادىن بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. بوغمىدا قان ئېلىش بەزىدە چوڭ نەتىجىلىك بولۇپ چىقىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئو-مۇمى ھالىتى ناچار بولسا بىراقلا كۆپ قان ئېلىشقا بولمايدۇ. بىر قانچە كۈنگىچە كۈندە بىر قېتىم ئاز-ئازدىن قان ئېلىش لازىم. ياكى پاقالچەك ساھەسىگە ھىجامەت قويۇلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يالغۇزلىنىش ئېغىر بولماي ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، گەدەننىڭ بىر تەرىپىگە ياكى ئىككى تەرىپىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. ھىجامەت قويغان جايدىن بىر ئاز قان چىقىرىش مەنپەت قىلىدۇ. ئەگەر قان ئالمىسىمۇ بولىدىغان ھاللاردا قان ئالماستىن مۇۋاپىق سۈرگە بېرىش كۆپايە قىلىدۇ. ئەمما ئاغرىقنىڭ تىلى سىرتقا چىقىپ ئەھۋالى ناچارلاشقاندا دەرھال تىل ئاستى تومۇرلىرىدىن بولسىمۇ قان چىقىرىش لازىم.

(2) ئارقا تەرەتنىڭ ئەھۋالىغا دائىم دىققەت قىلىپ، قاتتىق كەلسە ياكى تەستە كەلسە يۇمشاتقۇچى ھوقنە (53 - نۇسخە) قىلىنىدۇ. ھەم تۇرلۇك مىۋە سۇلىرى بېرىلىدۇ. قان ۋە سەپرانىڭ بۇغارلىرىنى پەسەيتىش ئۈچۈن سىركە، گۈلاپ، ئىسكەنجىۋىل، چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ. ۋە كاسنى ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغى، يۇمغاقسۇت قايىنتىلغان سۇغا شاتۇت سۈيىنى قوشۇپ غار-غار قىلىشقا بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئاقلانغان ئارپا شىرىسى بېرىش پايدىلىق.

(3) كېسەلنىڭ 3 ـ كۈنى پۇنۇسنى كالا سۈتىگە ئېزىپ گالنى چايقاشقا بېرىلىدۇ ياكى يۇمغاقسۈت كوـ كىنىڭ سۈيى، ئىت ئۈزۈمنىڭ سۈيى، شاتۇت، قىزىلـ گۈل، چۈچۈكبويىلارنى قايناتقان سۇغا پۇنۇسنى ئېزىتىپ ئېغىزنى چايقايدۇ.

(4) ياللۇغنىڭ يېرىك پەيدا قىلىپ ئېغىز ئالـ ماي ئاغرىتىپ تۇرسا توغرىمۇ، ھىلىڭ ۋە قالىغاچ مايىـ غىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ يېڭى كالا سۈتى ۋە قىزدۇرغان كۈنجۈت يېغى بىلەن گالنى غار ـ غار قىـ لىنسا ئاسان ئېغىز ئالىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن ئېغىز ئىچىنى تازىلاش ئۈچۈن كالا سۈتىگە ھەسەل ئېلەشتۈرۈپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

بوغمىنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن، تاشقى تەرەپـ تىن سوغاق دورىلارنى ئىشلىتىشكە رۇخسەت قىلىنمايدۇ. مۇنداق قىلىش ياللۇغلىنىشتىكى ئوفۇنەتلەرنى بەدەنگە تارقىتىپ قويىدۇ.

ئەگەر سەۋدانىڭ كوپلىگى كورۇلسە يۇقۇرقى چارىلار بىـ لەن بىللە ئايارەج پەيقارا، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ 16 ـ نۇسخىلار) قوشۇمچە بېرىلىدۇ.

گال ئاغرىغى (ۋەرەمى ھەلەق)

ئالامەتلىرى جەھەتتىن بوغمىدىن ئانچە پەرقلەنـ مەيدۇ. ئەمما بوغۇلۇش، ساختىا پەردە بولمايدۇ. ئايرىم

كىشىلەردە ئۇتكۇر قىزىتما بولماسلىقى مۇمكىن. سەۋەپ-چى ماددىلارغا قاراپ يالـلۇغلىنىپ ئىششىغان جايىنىڭ رەڭگى ھەر خىل ۋە ئاغىرىشمۇ ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بولىدۇ. ئاغىرىش بىر نەرسە يېگەندە، ھەتتا تۈكۈرۈكنى يۇتقاندا روشەن بىلىنىدۇ. گال قۇرۇق، تەشنالىق كوپ بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئىششىق روشەن كورۈنۈپ، ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ.

داۋاسى: بوغمىدىكى چارىلار ئاساس قىلىنىدۇ. تەشنالىق ۋە گالنىڭ قۇرۇشى ئېغىر بولغاندا تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 2 سەردىن ئېلىپ قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ ماتا بىلەن سۈزۈپ بىراقلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ياكى مەتبۇخى خىيار شەنبەر (54 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەلغەم ماددىسىنىڭ كوپلىگى كورۈلسە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئېغىزنى چايقاش ئۈچۈن بوغمىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچ ئەتراپىنىڭ پالەچى (ئىسترخايى لوھات)

بۇ، مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان يۇتقۇچ ۋە كىچىك تىلنىڭ پالەچ بولىشىدىن ئىبارەت. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى توۋەندىكىچە ئىككى خىل بولىدۇ.

AltunOq

1) مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان پالەچلىك — بۇنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى: ئاغرىق گال ئىچىدە بىر نەرسە ئېسىلىپ تۇرغانلىقىدىن زارلىنىدۇ، ئاغرىش بولمايدۇ. قاراپ كورگەندە كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچىنىڭ قىزارغان هالدا ئېسىلىپ تۇرغانلىقى كورۇلىدۇ. تاماقنى يۇتۇش بارغانسېرى قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن قىپال تومۇردىن قان ئېلىش بىلەن تەرەنجىۋىل، پۇنۇس، شېكەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايناقسۇدا ئېرىتىپ پاكىزە ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ ئىچىرىلىدۇ ۋە (53 - نۇسخىدىكى) دورا هوقنە قىلىنىدۇ.

2) مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان پالەچلىك — بۇنىڭدا يۇقۇرقى ئالامەتلەردىن باشقا زەرەرلەنگەن جايىنىڭ ئاق بولۇشى، ئېغىزدىن شولگەي كوپ ئېقىشلارمۇ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: زەمچە، هەببۇلئاسلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئانار سۈيىگە سېلىپ، ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. زەمچە، بۇغا مۈڭگۈزى (كويدۇرۇلگەن) ۋە نوشۇدۇرلارنى كىچىك تىل ۋە يۇتقۇچقا پۈركۈش كېرەك.

ئۇندىن باشقا ئالامەتلىرىنىڭ تەرەققى قىلىش ئەهۋالىغا قاراپ پالەچكە قارشى تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

قىزىل ئوڭگەچتىكى يات نەرسىلەر

قىزىل ئوڭگەچكە ھەر خىل يات جىسىملار — تا-ماقنىڭ تۇرۇپ قېلىشى، زۇلۇك قۇرۇتى چاپلىشىپ قې-لىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنىڭغا دەر-ھال چارە قىلىنمىسا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە يۇ-تۇش قىيىنلىشىش، روھى جەھەتتە بىئارام بولۇش، قور-قۇش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. ھەتتا بەزى يات ماددىلار گالدىن ئۆتۈپ كېتىش بىلەنمۇ روھى جەھەتتىن يۈك بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: 1) تۆمۈر جىنسلىق نەرسىلەر (يىڭنە، مىخ قاتارلىق)نى يۇتۇپ تاشلىغاندا ئاھانرەبا تاش (ماگنىت تېشى)دىن بىر مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ بىر قوشۇق ئىشاستە بىلەن يىگۈزىلىدۇ (ئاچ قورساقتا)، يېرىم سائەتتىن كېيىن 5 مىسقال سانا، 2 مىسقال قىزىلگۈل، بىنەپشە، 3 دانە سەرپىستاننى بىر پىيالە سۇ بىلەن قاي-نىتىپ 15 مىسقال تەرەنجىۋىل قوشۇپ سوزۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۈستىدىن قەن چاينى رەيھان ئۇرۇغى بىلەن بېرىلىدۇ.

2) گوش، نان پارچىسى، سۆڭەك قاتارلىقلار تۇرۇپ قالغاندا دەرھال ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا مۇش بىلەن بىر قانچە قېتىم بوشراق ئۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن چاچراپ چىقىپ كېتىدۇ ياكى تۆۋەنگە چۈشۈپ

كېتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىسا قەي قىلدۇرۇش كېرەك (گالغا توخۇ پېيى ياكى بارماقنى سېلىپ قەي قىلىنىدۇ) شۇنىڭ بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. شۇنداقتىمۇ ھەل بولمىسا كېسەلنى ئۇڭدا ياتقۇزۇپ قاراش كېرەك. ئەگەر كورگىلى بولمىسا ئۇزۇن قىسقۇچ بىلەن ئېلىشقا چارە قىلىنىدۇ. ئەڭ ياخشىسى دەرھال دوختۇرخانىلارغا يوللاپ تېز قۇتقۇزۇش كېرەك.

3) زۇلۇك قۇرۇتى يۇتقۇچ، كانايى ۋە بۇرۇن يوللىرىغا چاپلىشىۋېلىپ كىشىلەرگە چوڭ ئازاپ كەلتۇرىدۇ. دائىم كوڭلى ئاينىش، غەم بېسىش ۋە بەزىدە قان قۇسۇش ياكى قانلىق سۇ كېلىشلەر بولىدۇ. كانايغا چاپلىشىۋالسا توختىماستىن يوتەل تۇتىدۇ. مۇنداق ھاللاردا ئەگەر زۇلۇك كورۇنۇپ تۇرسا قالايمىقان تارتىپ ئۇزۇپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئازراق ئېرىق لېيىدىنى لاتىغا ئوراپ كېسەلنىڭ ئېغىزىغا تىقىپ قويۇلسا زۇلۇك قۇرۇتى لايغا قاراپ مېڭىپ چىقىدۇ. ۋە لايغا چاپلىشىۋالىدۇ. لاينى ئالغاندا زۇلۇكمۇ بىللە چىقىپ كېتىدۇ ياكى كېسەلنى ئىسسىق مونچىغا ئەكىرىپ بىردەمدىن كېيىن ئېغىزىغا مۇز سالسا زۇلۇك ئاجراپ چىقىدۇ.

قىزىل ئوڭگەچ ۋە يۇتقۇچنىڭ قىچىشىشى

مەئىدىگە يىغىلىپ قالغان كويگەن قويۇق خىلىتلار بۇخارات ۋە يەل پەيدا قىلىپ مەئىدىنىڭ ئۇستىنكى قى-

سىملىرىنى — قىزىل ئۆڭگەچ، يۇتقۇچلارنى غىدىقلاپ قىچىشىش ھاسىل قىلىدۇ. كېسەل دائىم گېلى قىچىشىش بىلەن تۇختىماستىن ئۇتقان يۆتەلدىن شىكايەت قىلىدۇ.

داۋاسى: سېرىق چېچەك، لوبىيا، تۇرۇپ ئۇرۇغىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىگە سىركە بىلەن شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرىلىدۇ. كونا سىركىنى ئېغىز چايقاشقا ۋە سۇتكە شېكەر سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

يۇتۇشنىڭ قىيىنلىشىشى

يېگەن ۋە ئىچكەن نەرسىلەر گالدىن قىيىنلىق بىلەن ئۆتىدۇ. دەسلەپتە قاتتىق نەرسىلەر ئۆتمەسە، كېيىنچە بارغانسېرى سۇمۇ ئۆتمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: قىزىل ئۆڭگەچنىڭ تارىيىشى؛ قىزىل ئۆڭگەچتىكى ئۆزگىرىشلەردىن ئىبارەتتۇر. يۇتۇش ئاساسەن يۇتقۇنچاق ۋە ئەتراپىدىكى گوشلەر ھەمدە قىزىل ئۆڭگەچنىڭ تەبىئى پائالىيىتى بىلەن بولىدۇ. مەسىلەن، قۇرۇق ئىسسىقلىق يۇتقۇنچاقنىڭ تۇۋەنكە ھەيدەش قۇۋۋىتىنى بۇزىدۇ. بۇنىڭ بىلەن گالدىن تاماق ھەيدىلىشى بۇزۇلىدۇ. قۇرۇق سوغاق غالىپ بولغاندىن قىزىل ئۆڭگەچنىڭ ئۆزىگە تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبەسى) بۇزۇلۇپ تاماقنىڭ مەئدىگە قاراپ تارتىلىشى نا-

چارلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇتۇشنىڭ قىيىنلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاغرىق يېگەن، ئىچكەن نەرسىلەرنىڭ گېلىدە تۇرۇپ قالىدىغانلىقى، گالدىن ناھايىتى ئاستىلىق بىلەن ئۆتىدىغانلىقى، ھەتتا يېنىپ كېتىدىغانلىقىدىن زارلىنىدۇ. قۇۋۋەتسىزلىك ئالامەتلىرى ۋە ئورۇقلاش كۈندىن-كۈنگە تەرەققىي قىلىدۇ. ئەمما تاماق يۇتقاندا ئاغرىش بولمايدۇ. ئىسسىقتىن بولغاندا تەشنالىق يامان بولىدۇ، سوغاق سۇ ئىچسە راھەتلىنىدۇ. ئەگەر سوغاقتىن بولسا، ئەكسىنچە ئېغىزدىن دائىم شولگەي ئېقىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مىزاجىنى ئۆزگەرتىش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ئەھۋالىغا قاراپ ئىسسىق بولسا نۇقۇئى تەمرى ھىندى (55-نۇسخە) سېمىز ئۆت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ئىسپىغول لۇئابىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھول يۇمغاقسۈت، كاسنى ۋە ئوسۇك يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىدۇ. سەندەل، كاپۇر، يۇمغاقسۈت، بىنەپشە يېغى، موم يېغى بىرلەشتۈرۈپ ئىككى تاغاق ۋە غول ئارىسىغا چېپىش لازىم. ئەگەر سوغاقتىن بۇزۇلغان مىزاج سەۋەبىدىن بولغان بولسا شەرۋەتى دىنارى (56-نۇسخە) پاكى شارابى بادرەنجبۇيىغا رۇەبىدىيان، سۇمبۇل، مەستىكىلەرنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سۇمبۇل، مەستىكى، ئەپسەنتىنلەرنى قۇست يېغى،

AltunOq

سىرىق چېچەك يېغى ياكى تۇرۇپ يېغىنىڭ بىرىگە قو-شۇپ تاغاق ئارىلىغى ۋە غول ئەتراپىغا سىرتتىن سۈر-كەشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر تەبىئىتى نەملىككە زىيادە مايىل بولسا ئالما شەرۋىتى (48 - نۇسخە)غا بىر ئاز زەپەر قوشۇپ بېرىش كېرەك.

قىزىل ئۆڭگەچ يارىسى

يارا قىزىل ئۆڭگەچتە بولسا يۆتۈش بىلەن قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. يۆتقۆچ ئەتراپلىرىمۇ قىزارغان بولۇپ هارارەت بولىدۇ. ئاغرىش ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يارا ئۆپكە بېغى ئەتراپلىرىغا تارقىلىپ كەتسە سوزلىگەندە تۇتۇن، چاڭ - توزاڭلىق جايلاردا كېسەل كى-شى كاناي ساهەسىدا بىئاراملىق، ئاغرىش سېزىلىدۇ. يوتەل ۋە بۇزۇلغان بەلغەم بولىدۇ.

داۋاسى: باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئەينۇلا، تەمرى هىندى، خىيار شەنبەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايناقسۇغا چىلاپ، سىقىپ تەمىنى چىقىرىپ ئى-چىشكە بېرىلىدۇ. ئەتە - ئاخشام گۈل يېغى، بىنەپشە، ئىسپىغول لۇئاپلىرىغا شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. سوغاق نەرسىلەردىن پەرهىز قىلىش كېرەك، سىماپلىق دورىلارنى ئىشلىتىشنى ئويلاپ باقسا بولىدۇ.

ئاۋاز پۈتۈش (بەتلانى سەۋت)

ئاۋازنىڭ پۈتۈشى غىرتىلداق (هەنجەر)نىڭ هەر خىل سەۋەپلەر بىلەن زەرەرلىنىشىدىن پەيدا بولۇپ، سوز-

لىگەندە ئاۋاز چىقماسلىق، كىسىلداپ قىلىش ياكى ئەس-لىدىكىدىن ئۆزگىرىپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. سەۋەپ-لىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە 4 خىلغا بولۇنىدۇ. ئۇز ۋاقىتدا داۋالىسا تېز ساقىيدۇ. ئەگەر ئۇزۇنغا قالسا ساقىيىش تەس.

1) مىزاج بۇزۇلۇش ھالىتى — يەنى غىرتىلداق مىزاجىنىڭ ماددىلار ئارلاشمىغان ھالدىكى بوزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان ئۇنى پۇتۇش — غىرتىلداقنىڭ ئەسلى مىزا-جى ھول — قۇرۇقلۇقتا موتىدىل بولۇپ، بۇ ئاۋازنىڭ ئۇز يولى بىلەن چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. بۇ ھال ئۆزگەرسە مەسىلەن، ھوللۇك ياكى قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتسە ئاۋاز بوزۇلىدۇ. ھوللۇكنىڭ ئېشىپ كېتىشى ھوللۇك تاماقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: سوزلىگەندە ئاۋاز ئۇشقىتقاندەك چىق-قىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى — قۇرۇق تاماقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش، قۇرغاق ھاۋادا ئۇزۇن مۇددەت نەپەس ئېلىپ تۇرۇشلار سەۋەپ بولۇپ، ئالامىتى سوز-لىگەندە ئاۋاز كىسىلداپ چىقىدۇ. ئېغىز ۋە لەۋلەر قۇرغاق بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپىغول لۇئابى، شېكەر، توخۇ شور-پىسى، مەسكە مايلارنى مۇۋاپىق ھالدا بىرلەشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ياكى ئانارنىڭ بېغىنى ئېلىۋېتىپ كىچىك

تىوشۇك ئىچىلىدۇ، ئادار چوغ ئۇستىدە بىردەم تۇرغاندىن كېيىن ھەر چىقىشقا باشلىغاندا توشۇكتىن بىرئاز بىنەپشە يېغى، بادام يېغى قۇيۇپ سەل تۇزغۇزۇپ چوغدىن ئېلىپ سىقىپ سۈيى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى. ياكى لۇئۇۇقى زەنجەۋىل، لۇئۇقى ئەنجىر، لۇئۇقى ھولبە (57 ـ 58 ـ 59 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار غىرتىلداقنىڭ مىزاجىنى تەڭشەشكە زور پايدىلىق بولۇپ، ئاۋازنى ئاچىدۇ.

3) نەزلە سۈيۇقلۇغى مىڭە تەرەپتىن گالغا قۇيۇلۇشى بىلەن ئاۋاز پۇتۇشىنى نەزلە ئاۋازى (سەۋتى نەزلى) دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: كاناي قىسمى تاتىلغاندەك ئىچىشىش ۋە گال قۇرۇش بىلەن ئاۋاز ھەر خىل دەرىجىدە پۇتىدۇ.

داۋاسى: لۇئۇۇقى سەرپىستان (60 ـ نۇسخە) ۋە لۇئۇقى خەشخاشلار (61 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) قىزىتمىلىق كېسەللەردە بولىدىغان ئاۋاز پۇتۇش غىرتىلداقتىكى سۇيۇقلۇقنىڭ يوقىلىشىدىن بولۇپ، بەلگىسى قۇرۇقتىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش بىلەن ئوخشاش. داۋالاشتا ئارپا قايناتقان سۇ ئىچىشكە بېرىپ ئاقلانغان ئارپا، چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، سەرپىستانلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، قايناتىپ سۈيىگە ناۋات سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

IV ماقالا. كوكرەك بوشلۇغى (سىنە) كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: ئۆپكە كېسەللىكلىرى

ئۆپكە كېسەللىكلىرى، ئۆپكە ياكى ئۇنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ بىۋاستە ياكى ۋاستىلىق زەھەرلىنىش ھەم باشقا ئەزالاردىكى ئۆزگىرىشنىڭ مەسىلەن، مېڭە يۈرەك، جىگەر قاتارلىقلارنىڭ زەھەرلىنىشلىرى سەۋەبى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. بۇلار ئومۇمەن تۆۋەندىكى بىر قانچە خىلدىن ئىبارەت: ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ماددىلىق ئۆزگىرىش؛ ياللۇغلىنىش ۋە جاراھەت توسالغۇ؛ ئۆپكىنىڭ زەھەرلىنىشى ئۆپكىدىكى ئۆزگىرىشلەر مەيلى قايسى سەۋەپتىن بولمىسۇن دەم سىقىش ۋە يۆتەل بىلەن ئوتىدۇ.

دەم سىقىش (زەيقۇلنەپەس رەبۇە)

نەپەس سىقىلىش ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان ئاغرىق بولۇپ، ۋاقىت ئوتكەنسېرى داۋالاش شۇنچە تەس بو-

لىدۇ. كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرىگە قاراپ بۇ تۇۋەندىـ
كىچە 9 خىلغا بولۇنىدۇ.

1) بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپىيىپ ئۆپكىنىڭ ھاۋا يولىغا توپلىنىشىپ ئالغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. ئالامەتـ لىرى يوتۇلىدۇ، كوپ مىقداردا بەلغەم چىقىش بىلەن ئۆپكىدە غىژىلداشىنىڭ بولۇشىدۇر.

داۋاسى: زۇپا شەرۋىتى بىلەن بەلغەمنى پىشۇـ رۇپ، ئۇنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى غارىقۇن (62 ـ 63 ـ 64 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. زۇپا شەرۋىتىدىن 2 قوشۇقتا 3 قوشۇق قايناقسۇ قوشۇپ كۈنىگە 3 قېتىمدىن داۋاملىق بېرىلىدۇ. ئەگەر ھاجەت بولسا تۇرۇپ (لوبو) قاينىتىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچىشكە بېرىپ قەي قىلدۇرىلىدۇ. يېيىشكە توخۇ گوشى، قۇشقاچ گوشى بېـ رىش لازىم. نەپەس قىينىلىشى ئېغىر بولسا، زىغىرنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ سۇيىگە بىر ئاز ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى. كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچى دورىلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. زىغىر يېغى ئۇشكە بورىگىنىڭ يېغىدىن 1 سەردىن، ئاق مومدىن 5 مىسقال ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىپ كوكرەك ئۈستىنى ياغلاشقا بۇيرىلىدۇ. بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى پىلپىل بېرىلىدۇ (64 ـ نۇسخە).

2) يۈرەكتىكى زەرەرلىنىش نەتىجىسىدە بۇخاراتـ لارنىڭ ئۆپكىگە تەسىر قىلىشى بىلەن بولغان نەپەس

قىينىلىشىش. بۇنىڭدا نەپەس ھەركىتى تېز بولۇپ، تو-
مۇر تەرتىپسىز، چوڭ ۋە تېز سالىدۇ. ئۇسسۇزلۇق كوپ
بولىدۇ.

داۋاسى: سول قول باسلىق تومۇردىن قان ئې-
لىنىدۇ. ئىسپۇغۇل لۇئابى①نى نىلۇفەر شەرۋىتى ياكى
بىنەپشە شەرۋىتىگە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تەشنالىق
ئۇچۇن ئالما شەرۋىتى قايناقسۇ بىلەن تەڭشەپ بېرىلى-
دۇ. ياكى سەندەل شەرۋىتى (48 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.
ئەزالارنى مۇجۇپ تۇتۇش، ئىسسىق ئوتكۇزۇش پايدىلىق
ئامىللاردىندۇر، ئەڭ مۇھىمى يۈرەكنىڭ كېسەلنى دا-
ۋالاش چارىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بېرىش لازىم.

3) ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان دەم سىقىش
ئىسسىق - سوغاق ۋە قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغىنىدا تومۇر ھەركىتى تېز ئەمما
كىچىك بولىدۇ، كوپ ئۇسسايدۇ، سوغاقلىقتىن راھەتلى-
نىدۇ (كېسەلى يېنىكلەشكەندەك بولىدۇ).

داۋاسى: ئىسپۇغۇل لۇئابىنى مەجۇنى بىنەپشە
(65 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىدا قۇرغاق ھاۋادا ئۇزۇن تۇ-
رۇش، چول ۋە قۇملۇقلاردا سەپەر قىلىشلاردىن پەيدا

---

① ئىسپۇغۇل لۇئابى تەييارلاش: كېرەكلىك مىقداردىكى
ئىسپۇغۇلنى چىلاشقىدەك سوغا سېلىپ بىردەمدىن كېيىن تازا
چالغۇتۇلسا شىلىملىق بىر سۇيۇقلۇق يەنى لۇئاپ ھاسىل
بولىدۇ.

بولىدۇ. ئالامىتى خەۋىپلىك بولمايدۇ، ئاۋازى پۈتىدۇ، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ.

داۋاسى: ئارپا سۈيى، ئۈچكە سۈتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ ھەم قىز تۇققان ئايالنىڭ سۈتى كوكرەككە سۈرتىلىدۇ.

سوغاقلىقتىن بولغىنىدا كوپىنچە ئۆپكىگە سوغاق ئۆتۈپ كېتىش سەۋەپ بولىدۇ. كېسەل ھاۋانىڭ سوغاق كۈنلىرى ياكى يامغۇرلۇق كۈنلىرىدە نەپەس قىيىنلىشىشىنىڭ زىيادە بولىشىدىن زارلىنىدۇ.

داۋاسى: تاشقىرىدىن ئۆپكىگە ئىسسىق ئوتكۈزىلىدۇ ۋە شۈمشە (شياگدۇزا) دەملىمىسى (66 ـ نۇسخە) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ياسمەن يېغى، نەغەز گۈل يېغى كوكرەككە سۈرتىلىدۇ. تۇخۇم سېرىغى، زىرە ۋە پىنىنە بىلەن بېرىلىدۇ.

4) ھاۋا يوللىرىدىكى يەل سەۋەبىدىن بولغان دەم سىقىش: كوكرەك ئىچىدە يېقىمسىزلىق سېزىلىدۇ، بەلغەمسىز يوتەل بولىدۇ ۋە يەللىك نەرسىلەر ئاغرىقنى يامانلاشتۇرىدۇ.

داۋاسى: بىرىنچى خىلدىكى چارىلار بىلەن ئايارەج پەيقارا بېرىپ ئارقىسىدىن نۇشدارى (16 ـ 21 ـ نۇسخىلار) ياكى مەجۇنى فىلاسپە (18 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. سىرتتىن سۇزاپ يېغى، سېرىق چېچەك، بابۇنە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

5) ئۆپكە ۋە ئۇنى قاپلاپ تۇرغۇچى پەردە، كىرىگىت پەردە ۋە جىگەر ياللۇغلىرىدىكى نەپەس قىيىنلى ـ

ششنىڭ. ئالامەتلىرى: يوتەل ئاز مىقداردىكى بەلغەم ۋە كوكرەكنىڭ ئاغرىشىدىن ئىبارەت. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئوپكىنىڭ ئوزىدە بولسا چىرايى قىزارغان بولىدۇ. پەردىدە بولسا ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ.

6) بوغمىدىن نەپەس قىيىنلىشىش — يۇتقۇچ تو-شۇگى ئەتراپىنىڭ ياللۇغلىنىشى نەتىجىسىدە بوغۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ داۋاسى بوغمىنى داۋالاشتىن ئىبارەت.

7) مەئىدىنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كوپۇپ كېتىشى-دىن دەم سىقىش. كوتۇرۇلگەن مەئىدە ئوپكىنى قىسىپ قويغانلىقىدىن نەپەس قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) بىلەن مەئىدىنى بوشىتىپ ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار مەسىلەن، مەجۇنى كۇمۇنى (49 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

8) كىرگىت پەردە (ھىجابى ھاجىزە)نىڭ بوشى-شىپ كېتىشى بىلەن ئاغرىق قوش نەپەس ئالىدۇ. نە-پەس ھەركىتى كېڭىيىش ھالىتىدە بولىدۇ. تومۇر يۇمشاق ئۇرىدۇ.

داۋاسى: شۇمشە قاينىتىلغان سۇغا ھەسەل قو-شۇپ بېرىلىدۇ، سىيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل ۋە سېرىق چېچەك يېغى بىلەن كوكرەككە سىرتتىن سۇرتۇشكە بۇيرۇلىدۇ. ھول سوغاق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

9) نەپەس يوللىرىغا قويۇق خىلىتلار قاپلىشىپ ياكى ياللۇغلىنىپ توسۇلۇشتىن بولغان دەم سىقىش: بۇ

ناھايىتى ئېغىر ئۆتىدۇ، ئاغرىق ياتالمايدۇ. ئۇلتۇرغاندىمۇ نەپەس قىيىنلىشىپ بىئارام بولىدۇ. بەلغەم چىقىش بىلەن بىرئاز يېنىكلىشىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئالاھەتلىرىنى يېنىكلەشتۈرۈش ئۈچۈن يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن چارىلاردىن مۇۋاپىق بولغانلىرى قوللىنىلىدۇ.

يوتەل (سۇئال)

چۈشكۈرۈش مىڭىنىڭ مۇداپىئەلىنىش ھەركىتى بولغىنىدەك، يوتەل ئۆپكىنىڭ ئاپەتلەردىن قوغدىنىش پائالىيىتىدۇر.

يوتەلنىڭ سەۋەبى ئاساسەن مىزاج بۇزۇلۇش، ياللۇغلىنىش، جاراھەتلەر ۋە ھەرخىل تاشقى تەسىراتلار مەسىلەن، سوغاق شامال، چاڭ-توزاڭ، تۈتۈن، ئاچچىق-چۈچۈك تاماقلار ياكى ئۈنىڭ نەپەس يوللىرىغا ئۆتۈپ كېتىشى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

1) مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىسىز ۋە ماددىلىق دەپ ئىككىگە بولۇنىدۇ:

(1) سازەج يەنى ماددىسىز يوتەلنىڭ ئىسسىقتىن بولغىنى ھارارەتلىك شارائىتلاردا مەسىلەن. خۇمدان، تونۇر باشلىرىدا ئۇزۇن تۇرۇش، قۇملۇق چوللۇك جايلاردا تۇرۇش بىلەن ئۆپكىگە يۇقۇرى ھارارەت تەسىر قىلىپ ئۆپكىدە ساپ ھاۋا يېتىشمەسلىك ئەھۋالى

پەيدا بولىدۇ. يەنى هاۋاغا بولغان هاجەت كۆپىيىدۇ. ئۆپكىنىڭ جازىبە (تارتىش) قۇۋۋىتى يېتىشمەسلىك نەتىجىسىدە ئۆپكە غىدىغلىنىش بىلەن يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆپ ئۇسسايدۇ، ئىغىز ئىچى قۇرغاق بولۇپ، سوغاق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلغاندا يۆتەل بىر ئاز يېنىكلەشكەندەك بىلىنىدۇ. ئىسسىق هاۋا ياكى ئىسسىق شارائىت يۆتەلنى يامانلاشتۇرىدۇ. ئاغرىقنىڭ رەڭگى قىزارغان هالەتتە بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپۇغۇل لۇئابى بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، كاپۇر، يۇمغاقسۈت، قاپاق لېشىنى بىرلەشتۈرۈپ كوكرەككە قويۇلىدۇ. لۇئۇقى سەرپىستان (60 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(2) ماددىسىز يۆتەلنىڭ سوغاقنىڭ بولغىنى: ئۆپكىگە سوغاق تەسىر قىلىشى بىلەن ئۆپكىدە سوغاق هاۋا تۇرۇپ قالىدۇ، سىرتتىن كىرگەن هاۋا ئۆپكىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى بىلەن قايتۇرۇپ چىقىرىلىپ نەتىجىسىدە يۆتەل تۇتىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىق هاۋا ۋە ئىسسىق يىمەك ـ ئىچمەكلىكلەر بىلەن يۆتەل بىر ئاز پەسىيىدۇ. سوغاقلىق يۆتەلنى ئىغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىقنىڭ رەڭگى كوكەرگەندەك هالەتتە (قوغۇشۇن رەڭلىك) بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبى (سوغاق شارائىتنى) يوقىتىپ، ئاندىن لۇئۇقى ئەنجۇر ياكى باشقا

ئىسسىقلىق شىرىلىك دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ (58 ـ نۇسخە).

2) ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان يوتەل: بۇ، ئۆپكىگە قان ئارىلاش سەپرانىڭ قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ھاۋا يوللىرىنىڭ توسۇلۇپ ياكى چىڭقىلىپ كېتىشى بىلەن ئۆپكىدە سىقىلىشتەك بىر ئەھۋال كېلىپ چىقىپ، ئۆپكىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى تەسىرىدە يوتەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: نەپەس ئېلىش چوڭقۇر بولۇپ، سىرتقا چىققان نەپەس قىزىق سىزىلىدۇ. يوتەل بەلغەمسىز ۋە ئاغرىقنىڭ چىرايى قىزارغان بولىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب كەلسە ئاز مىقداردا سېرىق رەڭلىك بەلغەم چىقىدۇ.

داۋاسى: قىپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كېيىن تۆۋەندىكى قايناتما بىلەن ماددىلار تازىلىنىدۇ.

تەركىبى: گۈل بىنەپشە، گازىۋان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 3 مىسقالدىن، قاپاق ئۇرۇقى 2 مىسقال، چىلان، سەرپىستان 20 دانىدىن، سانا 2 مىسقال، تەرەنجىۋىل 2 سەر. تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىچىش مىقدارى ئادەتتىكى قايناتمىلار بىلەن ئوخشاش.

3) نەزلە ماددىسى مېڭىدىن ئۆپكە يوللىرىغا چۈشۈش بىلەن بولغان يوتەل، ئاساسى سەۋەبى كاناي شاخچىلىرىنىڭ نەزلە ماددىلار بىلەن زەرەرلىنىشىدىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يوتەل كوپىنچە كېچىلىرى، ئۇيقىدىن كېيىن ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. بەلغەم بولمايدۇ. باش ۋە چېكىلىرى قىزىپ تۇرىدۇ. بۇ خىلدىكى يوتەلنىڭ سىل كېسىلىگە ئايلىنىپ كېتىش ئېھتىمالى بار. كوكرەك قىسمىدا ئېغىرلىق ياكى ئاغرىش سېزىدۇ.

داۋاسى: خەشخاش لۇئۇقى (61- نۇسخە) ياكى خەشخاش شەرۋىتى (69 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەنجۇر قايناتقان سۇغا قىچا تالقىنى سېلىپ باشقا چېپىشقا بۇيرىلىدۇ. ئېغىزدا شۇمۇپ يۇرۇشكە ھەببى سوئال (70- نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) ئۆپكە ۋە كىرگەت پەردىدە ئارتۇق سۇيۇقلۇق يىغىلىپ قالىدۇ. بۇ كوپىنچە قېرى كىشىلەر ۋە ھول مىزاجلىق كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: يوتەل بىلەن كوپ مىقداردا شىلىملىق بەلغەم چىقىدۇ. كوكرەكتە خېقىراش كوپ بولىدۇ، ھەركەت قىلغاندا نەپەس قىيىنلىشىدۇ.

داۋاسى: زۇپا شەرۋىتى (63- نۇسخە) بېرىپ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، سۇيىگە بىرئاز ھەسەل قوشۇپ ئىچكۇزۇپ قەي قىلدۇ- رۇلىدۇ. ياكى مۇۋاپىق بولغان سۇرگىلەردىن تاللاپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا توۋەندىكى سۇرگە بېرىلىدۇ.

چىلان 10 دانە، بىنەپشە 2 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىۋا ئۇرۇقى، سانا 3 مىسقال، چۇچۇكبۇيا

يىلتىزى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، ئەنجۈر 5 مىسقال، ئۈرۈق-سىز ئۈزۈم 6 مىسقال، خىيار شەنبەرنىڭ ئىچكى قىسمى 15 مىسقال، تەرەنجۋىل 15 مىسقال، بادام يېغى 1 مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى — خىيار شەنبەر ۋە تەرەنجە-ۋىلدىن باشقىلىرىنى بىر ئاز سوقۇپ 3 چوڭ چىنە كەلگىدەك قايناقسۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ، ئاتادىن ئۆتكۈزۈپ، راسا سىقىپ سۈيىگە خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجۋىلنى سېلىپ بىر قېتىم قاينىتىپ ئېلىپ، بادام يېغىنى ئۈستىگە قويۇپ بىر پىيالىدىن ئەتە-ئاخشامدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5) ئۆپكە مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئۆزگىرىپ كېتىشىدىن بولغان يۆتەل ئاچلىق ۋە تەشنا-لىق ۋاقىتلىرىدا ئېغىرلىشىپ، مونچىغا كىرگەندە ياكى قوسىغى تويغاندا يېنىكلىشىپ قالىدۇ. يۆتەل بىلەن نەپەس قىيىنلىشىش بولۇپ ئاغرىق ئۆرۈقلايدۇ، بەلغەم بولمايدۇ، تومۇر ھەركىتى تېزلىشىدۇ، بەزىدە قىزىتما بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپۇغۇل لۇئابى ياكى ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. بادام يېغى بىلەن سوك (مەقئەت)، تاپان ۋە كوكرەك ياغلىنىدۇ. قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا قايند-تىلمىسى، قاپاق ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى نىشاستە، كەتىرا، گۈل بىنەپشىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا

ئېلىپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن تەييارلانغان كۇمۇلاچىنى ئېھتىياجغا قاراپ ئېغىز ئىچىدە شۇمۇپ تۇرۇشقا بېرىلىدۇ.

6) چاڭ-توزاڭ تۈتۈن ۋە ئىسلاردىن بولغان ياكى ئۇزاققىچە يۇقۇرى ئاۋاز بىلەن ۋاقىراشتىن بولغان يۆتەل. بۇنى 5) قىسىمدا كۆرسىتىلگەن چارىلار بىلەن داۋالىسا ئۈنۈم بېرىدۇ.

7) ئۆپكە ياكى ئۈنى ئۇراپ تۇرغۇچى پەردىدىكى كېسەللىكلار يۆتەلگە سەۋەپ بولىدۇ، بۇ خىلدىكى يۆتەل قان تۈكۈرۈش، كوكرەكنىڭ ئاغرىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ ۋە گال ئەتراپىدىكى جاراھەتلەردىمۇ يۆتەل بولىدۇ. بۇخىل يۆتەلنى داۋالاشتا ئاساسەن سەۋەپچى ئاغرىقنى داۋالاش ۋە يۆتەل پەسەيتكۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق هالدا تاللاپ بېرىش لازىم.

قان تۈكۈرۈش (نەپسىددەم)

قان تۈكۈرۈش ئومۇمەن قاننىڭ چىقىش ئورنىغا قاراپ تۆۋەندىكىچە 3 قىسىمغا بولىنىدۇ.

1) ئېغىز بوشلۇغىدىن كەلگەن قان: چىش مىلىكلىرىدىن، تاماق ۋە يۇتقۇچتىن چىققان قانلار بولۇپ، چىش مىلىكلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى، چىش تۈۋىنىڭ بوشاپ قېلىشى ياكى چىش مىلىك قانتومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشىدىن تۈكۈرۈك بىلەن بىللە قان چىقىدۇ. بۇنداق هاللاردا چىش مىلىكىنىڭ زەرەرلىنىشلە-

رىگە قاراپ چىش كىسەللىكلىرىدە كورستىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ھەببۇل ئاس، ئانارگۈلى، رۇسۇت ۋە زەمچىدە ـ لەرنى باراۋەر سوقۇپ چىش تۈۋىگە قويىلىدۇ.

2) ھەنجەردىن كەلگەن قان: كاناي ئاغزىدىن چىققان قان بولۇپ، بۇنىڭ ئىپادىسى شۇكى، ئادەتتىكى بەلغەم ياكى تۈكۈرۈكلەردە قان بولماستىن، بەلكى بەلغەم چىقىرىش ئۈچۈن كۈچەپ قاقىرىش بىلەنلا ئاچ قىزىل رەڭلىك قان ئارىلاش قاقىرىق چىقىدۇ، يوتەل بولمايدۇ.

داۋاسى: ھەببۇل ئاس، ئانارگۈلى، ئانار پوستى، موزا ۋە زەمچىلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ قاينىتىپ ئۇنىڭ سۈيىدە گال چايقاشقا بۇيرىلىدۇ ۋە قورىسى كەھرىبا بېرىلىدۇ (71 ـ نۇسخە). ئەگەر يۇتقۇچتا جاراھەت بولسا كۈندۈر، خۇنسىياۋشاندىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ پۈركۈلىدۇ.

3) كانايدىن كەلگەن قان : يوتەل ۋە كوكرەك ساھەسىدا ئاغرىشلار بولۇپ، يوتەل بىلەن كوپۈكتەك قان چىقىدۇ، داۋاسى يۇقۇرقى بىلەن ئوخشاش.

4) دىماقتىن كەلگەن قان: بۇخىل قان بۇرۇن يولى بىلەن چىقماستىن ئېغىزغا چۈشۈپ، تۈكرۈك بىلەن بىللە چىقىدۇ. كوپىنچە بۇرۇن شىلىمشىغىنى ئىچىگە تارتىش بىلەن تولاراق ئۇيۇپ قالغان ھالەتتە چىقىدۇ. قان چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن باش بىرئاز يېنىكلەشكەند ـ

AltunOq

دەك سېزىلىدۇ. كوپىنچە كېسەل كىشى زۇكام بولغان ياكى بېشى ئاغرىغان بولىدۇ. بۇرۇننىڭ يۇقۇرقى تەرەپلىرى قىچىشىدۇ.

داۋاسى: قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش ياكى كۇمۇش نەرسىلەر بىلەن ھىجامەت قويۇش لازىم. باشقا چارىلىرى بۇرۇن قاناشتىكى چارىلار بىلەن ئوخشاش.

5) ئۆپكە ۋە قىزىل ئۆڭگەچتىن كەلگەن قان: يىقىلىش، سىرتقى زەربىلەر ياكى ئۆپكىنىڭ سادىدە ۋە ماددى زەرەرلىنىشلىرى ۋە ئۆپكە قانتومۇرلىرىنى زەخىملەندۈرگەن ئۆزگىرىشلەر نەتىجىسىدە يوتەلىدىن كېيىن بەلغەم بىلەن قان كېلىدۇ. قان دەسلەپتە ئاز بولسا كېيىنچە زەخىمنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كوپىيىدۇ. رەڭگى قىزىلگۈل رەڭدە، داترەڭدە بولۇپ قاتتىق يوتەل بىلەن ئۈيغان ھالدا بەلغەمگە ئارىلىشىپ چىقىدۇ. بۇ ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە)نىڭ ئالامىتى بولۇپ، كۆكرەك ۋە بىقىن ئەتراپلىرىمۇ ئاغرىيدۇ. يوتەلگەندىېرى ئاغرىق كۆچىيىدۇ.

داۋاسى: قىيپال ياكى باسلىق تومۇرلىرىدىن قان ئېلىش، قۇرسى كەھرىبا يەنى قان توختۇرۇش تابلىتى (71- نۇسخە)نى شەرۋىتى ئەنجىبار (72- نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

قىزىل ئۆڭگەچتىن كەلگەن قان دائىم قۇسۇق بىلەن كۆڭلى ئاينىشتىن كېيىن كېلىدۇ. قاننىڭ

مىقدارى كوپ بولسا مەئىدە ياكى قىزىل ئۈڭگەچتىن كەلگەنلىكىگە گۇمان قالمايدۇ. ئەمما ئاز بولغاندا باشقا جايدىن كەلگەن قاندىن پەرق قىلىش ئۈچۈن، يوتەل بولماسلىقى ۋە مەئىدىدىكى ئالامەتلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە)

زاتىلرىيە ئۆپكىنىڭ ياللۇغلىنىشلىق زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، پەيدا بولۇش سەۋەپلىرى: مىكىدىن ئىسسىق ياكى سوغاق تەبىەتلىك سۇيۇقلۇقلارنىڭ ياكى زۇكام نەزلە ماددىسى بىلەن تۇرلۇك زەرەرلىك خىلتلىق سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئۆپكىگە قۇيۇلۇشى؛ بوغما ياكى گال ئەتراپىدىكى باشقا جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭلىق ئاجرالمىلىرىنىڭ ئۆپكىگە چۈشۈش؛ ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ ياللۇغى (زاتىلجەنبە) ياكى (كىرگىت گوش) پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشلىرىدا يىرىڭ ۋە ئىششىق ئۆپكىگە ئۆتۈش؛ ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە سۇ يىغىلىپ، ۋاقىت ئۆتكەنسېرى بۇزۇلۇپ ئۆپكىدە ياللۇغلىنىش ھاسىل قىلىشلاردىن ئىبارەتتۇر.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا ئۆپكە ياللۇغىنىڭ مۇھىم سەۋەبى — قان ۋە ئارتۇقچە بەلغەم بولۇپ، سەپرا تۇپەيلىدىن كەمرەك كېلىپ چىقىدۇ. كوپىنچە نەزلىدىن كېيىن ياكى ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئۆپكىنىڭ زەرەرلىنىشى يۈرەككە تەسىر بېرىدۇ. ئۆپكە-

دىكى خىلىتلارنىڭ تارقىلىشى قىيىن بىر مەسىلە. ئۆپكە ياللۇغى سەۋەپلىرىگە قاراپ تووەندىكىچە 3 چوڭ تۈرگە بولىنىدۇ:

1) ئىسسىق ياكى سوغاق، نەزلە سۈيۈقلۇقلىرى بولمىسۇن ياكى قان، سەپرا ماددىلىرى سەۋەبىدىن بولمىسۇن، ئۇفۇنەتلەر تەسىرىدە ئۇلار ئىسسىقتا ئۆزگە-رىدۇ.

ئالامىتى: ئىسسىمىنىڭ داۋاملىق يۇقۇرى بولىشى بىلەن ئاغرىق كوكرەك ساھىسىدا ئىغىرلىق، كىيىنچە قاتتىق ئاغرىش سىزىدۇ. يۈز ۋە كوزلىرى قىزارغان، بولۇپمۇ ئىككى ئىڭەك قىسمى روشەن قىزارغان ھالدا بولىدۇ. ئىغىر كىسەللەرنىڭ قاپاقلىرى ئىششىغانىدەك كورىنىدۇ. تەشنالىق كوپ بولۇپ، تىلى قىلىن گەزباغلايـ-دۇ. تومۇر دولقۇنىسىمان سالىدۇ. كىسەلنى يوتەل بەكمۇ ئازاپلايدۇ، سوغاقتىن راھەتلىنىدۇ، كوڭلى سوغاق نەرسىلەرنى تارتىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئوپكىنىڭ تووەندىكى قىسمىدا بولسا نەپەس قىيىنلىشىش ئىغىر بولىدۇ. يەنە بۇلاردىن باشقا، خىلىتلارنىڭ ئالاھىدىلىكـ-لىرىگە ئاساسەن تۈرلۈك ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كىلىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئوپكىنىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا بولسا كىسەل كوكرەك ئارقا قىسمى، تاغاق ئارىلىغىنىڭ ئاغـ-رىشىدىن زارلىنىدۇ.

ئوپكىدىكى ياللۇغ ئومۇمەن تووەندىكى 3 خىل

ئەھۋال بىلەن ئۆزگىرىش ياسايدۇ: (1) ماددە پىشىدۇ. ۋە بەلغەم ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. بەلغەم ئاز ۋە ئۇنىڭ رەڭگى ۋە سۈپىتى سەۋەپچى ماددىلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىگە ئىگە. نەتىجىدە ياللۇغلىنىش قايتىپ، باشقا بەلگىلىرى يەڭگىللىشىپ، بەلغەم ئاسان چىقىدىغان بولىدۇ. (2) يىرىڭ يىغىپ ئەھۋال ئېغىرلىشىدۇ، ياللۇغلانغان جاي تېشىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېغىزدىن بىلىق پۇرىقى كېلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ياخشىلىق بولسا يىرىڭ بەلغەم بىلەن سىرتقا چىقىپ كېتىپ، ئۆپكە ماددىلاردىن تازىلىنىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا يىرىڭ باشقا ئەزالارغا تارقاپ كېتىدۇ. نەتىجىدە باشقا كېسەللىك قوشۇلىدۇ. يىرىڭ يىغىلىشقا باشلىغاندا كېسەلنىڭ ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، ماددا پىشقاندا قىزىتما پەسىيىدۇ. ئاغرىشمۇ بولمايدۇ. لېكىن كوكرەك قىسمىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. ئەگەر تېشىلسە يەنە ھارارەت قايتىدىن باشلىنىپ، ئاغرىق تىترەيدۇ.

(3) ماددىلارنىڭ سۇيۇق قىسمى تارقاپ كېتىپ، قويۇق قىسمى قېتىپ قالىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ساقلىنىدۇ. بۇ چاغدا باشقا ئالامەتلىرى يېنىكلەشكەندەك سېزىلىدۇ. ئەمما نەپەس قىيىنلىشىش ئەۋج ئېلىپ، قۇرۇق يوتەل ۋە كوكرەكتە ئېغىرلىق ساقلىنىپ قالىدۇ. بۇنىڭ تېشىلىشى ئاز ئۇچرايدۇ. بۇنداقلارنى داۋالاشتا ئۆپكىدىكى بۇخىل قالدۇقنى چىقىرىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

داۋاسى: قان ئېلىش ۋە تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى سۇرگىلەرنى بېرىش، ھوقنە قىلىش لازىم.

قان ئېلىشتا ئەگەر كېسەللىك نەزلىدىن بولسا قىپال تومۇرىدىن، قاندىن بولسا سافىن، كېيىن باسلىق-تىن ئېلىنىدۇ. قان ئالىدىغان تومۇرلارنى تاللاشتا تۆۋەندىكى قائىدە بويىچە تاللاش كېرەك. (1) كېسەل-لىكنىڭ دەسلەپكى 3- كۈنلىرى قان ئالغاندا زەرەرلەن-گەن ئۆپكىنىڭ قارشى تەرەپتىكى تومۇرلاردىن ئېلىنىدۇ. مەسىلەن، ئوڭ تەرەپ ئۆپكە يالۇغلانغاندا سول تەرەپتىن ئېلىش كېرەك. 4- كۈندىن كېيىن قان ئېلىشقا توغرا كەلگەندە زەرەرلەنگەن ئۆپكە تەرىپىدىن ئېلىنىدۇ. ئۆپكىنىڭ قايسى تەرەپتىكى زەرەرلەنگەنلىكىنى بىلىش ئۈچۈن شۇتەرەپ كوكرەكنىڭ ئېغىرلىق سېزىشى، شۇ تەرەپ يۇزقىسمىنىڭ قىزىرىپ تۇرۇشى، ئاغرىق ياتقاندا شۇ تەرەپ ئېغىز بۇرجىكىدىن شولگەي ئېقىپ تۇ-رۇشلار ئاساس قىلىنىدۇ. ياكى ئاغرىق قايسى تەرەپنى بېسىپ ياتقاندا بەلغەم كوپ چىقسا ياللۇغ-لىنىش ئۆپكىنىڭ شۇ تەرىپىدە ھەم بېسىپ كور-گەندە ئاغرىق كۆچەيگەن تەرىپىدە ياللۇغلىنىش بولىدۇ.

سۇرگە بېرىش مەسىلىسىدە جالىنۇس ھېكىمنىڭ پىكرىچە، ھارارەت يۇقۇرى بولسا قان ئېلىش بىلەن كۇپايىلىنىش كېرەك. بۇ تىۋىپنىڭ كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ قارار قىلىشىغا باغلىق مەسىلە. بېرىلىدىغان

AltunOq

سۇرگە يۇمشاتقۇچى قايىنتىلمىلار بولۇشى كېرەك ۋە تووۋەد-
دىكى ھوقنە قىلىنىدۇ (مەتبۇخ 73- نۇسخە). بىنەپشە، ئىت
ئۈزۈمى، ئاق لەيلى گۈلى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، سەرپىس-
تان، چىلان 20 دانىدىن، ئەينۇلا 5 دانە، زاراگزا چىچىگى
7 مىسقال، قىزىلگۈل 15 مىسقال، گۈل يېغى 3 مىسقال (سىر-
رىق ياغ بولسىمۇ بولىدۇ). چىقىندەر ① سۈيى 15 مىسقال،
قارا شېكەر 15 مىسقال. ھوقنە سۈيۇقلۇغى تەييارلاش
چارىلىرى بويىچە تەييارلاپ ھوقنە قىلىنىدۇ. بۇلارنى
بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. ئۇندىن باشقا، ئاق
سەندەل، ئارپا ئۇنى، سېمىز ئوت سۈيىنى بىرئاز بىنەپ-
شە يېغى بىلەن كورەككە سۇرتۇش ۋە بابۇنە، ئەكلىل
مىلىك، ئاق لەيلى، بىنەپشىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا
ئېلىپ سوقۇپ، بابۇنە يېغى بىلەن كوكرەكنىڭ كوپ
ئاغرىغان جايىغا سۇركەش لازىم. بۇ ئىششىقنى يۇمشات-
قۇچى ۋە ياندۇرغۇچى تەسىر قىلىدۇ. نەپەس قىيىنلى-
شىش ئېغىر بولسا ئىسپۇغۇل لۇئابىنى بىرئاز قەن سې-
لىپ بېرىش ياكى كوكرەك ئەتراپلىرىغا ئىسسىق ئوتكۈزۈش
ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئانار شەرۋىتى (47- نۇسخە)،
نىلۇفەر شەرۋىتى ۋە باشقا ئەرەقلەرنى بېرىش بىلەن
بەك چۈچىمەل بولمىغان ئىسكەنجۇبىل بېرىش كوكرەك-
نى ماددىلاردىن تازىلاش، ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە
تەشنالىقنى قاندۇرۇش تەسىرىنى كورسىتىدۇ. بەزىلەر

---

① چىقىندەر: (چوقۇندەر) قىزىلچىنىڭ بىر تۈرى.

گاپۇر، ئارپا، كاسنى سۈيى، خاڭگا، قوغۇن، تاۋۇز، قاپاقلارنىڭ سۈيى ۋە ئىسپۇغول لۇئابى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئۈسۈك سۈيى ۋە ئانار سۇلىرىنى ئېھتىياجغا لايىق ئىلىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

شەرۋىتى خەشخاش قاتارلىق تۇتقۇچى شەرۋەتلەر بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ.

2) بەلغەم ماددىسىدىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى: ھارارەت ۋە رەڭگىنىڭ قىزىللىغى بولمايدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش ئېغىر بولۇپ، كوپ مىقداردا يېپىشقاق بەلغەم چىقىدۇ. ئۆپكىدىن خىرقىراش تاۋۇشلىرى ئاڭلىنىدۇ. ئەمما ياللۇغلىنىشىنىڭ تەرەققى قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ ئارىلاپ ئىستىما پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى (مەتبۇخى مۇلەيىن 73- نۇسخە) بېرىلىدۇ. ياللۇغلىنىش قايتۇرغۇچى دورىلار كوكرەك سىرتىدىن سۈرتىلىدۇ. زۇپا شەرۋىتى (63- نۇسخە) قاتارلىقلار مۇۋاپىق ھالدا بېرىلسە بولىدۇ.

3) قاتتىقلاشتۇرغۇچى ئۆپكە ياللۇغى — ئۆپكىدىكى ماددىلارنىڭ سۈيۈقلۇق قىسمى تارقىلىپ، قاتتىق قىسمى قېپقالىدۇ. بۇنىڭغا سەۋدا ماددىسى ياكى قويۇق بەلغەم كوپرەك سەۋەپ بولىدۇ. ئالامەتلىرى — ئاساسەن نەپەس قىيىنلىشىش (نەپەس ئېلىش قىيىن بولىدۇ)، قۇرۇق يوتەل، ھارارەت بولماسلىغى كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

قېدىمقى زامان تەۋىپلىرى ۋاتسلىنىڭ بۇ قىسمىدا ئۆپكىدە خۇددى بورەكتىكى تاشقا ئوخشاش تاش ھاسىل بولغانلىقى توغرىسىدا يېزىپ قالدۇرغان. تاش ھاسىل بولغاندىن كېيىن يوتەل پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئىچىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. زىغىر لۇئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، بادام يېغى قىز تۇققان ئايالنىڭ سۇتىنى بىرلەشتۇرۇپ كوكرەك قىسمىغا چىپىش لازىم. سانا، ئىت ئۇزۇمى، پۇدۇس، ئەگرى خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، تەرەنجىۋىل قاتارلىق دورىلاردىن تەركىپ تاپقان قايناتما بېرىلىدۇ. ۋە ياۋا پىياز شىرنىسىنى 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىمدىن بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىۋىدىكى دورىلار: 3 مىسقال ياۋا پىياز (ئەنسىل)نى پىشۇرۇپ، گۇل سۇسەن يىلتىزىدىن 2 مىسقال، جۇسەي ئۇرۇغى، زۇپادىن 1 مىسقال ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

ئۆپكە سىلى

”سىل“ دىگەن سوز ئۇرۇقلاش ئۇقۇمىنى بىلدۇ-رىدۇ. ئۆپكە سىلى — ئۆپكىنىڭ ئوز جىسمىدا ئوزگىرىش يۈز بېرىش، كاۋاك ھاسىل بولۇش ۋە پۇتۇن بەدەننى ئورۇقلىتىپ ئاجىزلىتىش بىلەن ئوتىدىغان كېسەلدىن ئىبارەت. ئۇنىڭدا يوتەل، نەپەس قىيىنلىشىش، قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر دائىم ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەل

باللاردا، سوغاق مىزاج كىشىلەردە ھەم ئاياللاردا كۆپ-رەك ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: ئۆپكە سىلىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ئاساسەن تۆۋەندىكى 3 خىلغا بولۇنىدۇ.

1) پىشقان نەزلە ماددىلىرى مىڭىدىن ئۆپكىگە تۆكۈلىدۇ. بۇ ماددىلار ئۆپكىنىڭ نېپىز قەۋەتلىرىنى كويدۇرۇپ يارا ھاسىل قىلىدۇ.

2) كۆكرەك پەردە ياللۇغى ياكى ئۆپكە ياللۇغىنىڭ ماددىلىرى ئۆپكە يوللىرىنى زەرەرلەپ سىلغا ئۆزگىرىشى مۇمكىن.

3) بۇلاردىن باشقا ئۆپكىنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەردىن بولغان يارىلىنىشلىرىمۇ سىلغا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. ئالامەتلىرى: سۇس ئىسسىتمىنىڭ بولۇشى بىلەن كېسەل كىشى يۈزىنىڭ ياڭاق قىسمى قىزارغان ھالدا بولىدۇ، بولۇپمۇ بۇ ئەھۋال چۈشتىن كېيىن روشەن كۆرۈنىدۇ. تەبىئەتنىڭ زەئىپ بولۇشىغا ئەگىشىپ كېچىدە ۋە ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ تەرلەيدۇ. كېسەلنىڭ پۇت-دۈمبىسىگە قىسمەن ۋاقىتلاردا ئىششىق پەيدا بو-لۇپ قالىدۇ. بۇ ئالامەتلەر "تەپى دىق" (جۇدەتكۈچى قىزىتما) دېگەن ئاتالغۇ بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. ئۆپكە سىلىدە بەلغەمنىڭ ئاجراپ چىقىشى تەسرەك بولۇپ، شىلىملىق ئاق، سېرىق سۇيۇق، بەزىدە كۆكۈشرەڭلىك بەلغەم چىقىدۇ. ھەتتا يىرىڭلىق بەلغەممۇ چىقىشى مۇمكىن. يىرىڭلىق بەلغەم

كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. بەزى تېۋىپلار بەلغەمنىڭ شىرىلىك ۋە تەسلىك بىلەن ئاجراپ چىققىنىغا قاراپ پىشقان ماددا (ماددەئى نەزجى) دەپ خاتا ئويلاپ، ئۆپكىنى قويۇق بەلغەمدىن تازىلاشقا تىرىشماي، نەتىجىدە ئاغرىق ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. بەلغەمنىڭ يىرىڭلىق ياكى يىرىڭسىز ئىكەنلىكىنى ئاددىيغىنە تۆۋەندىكىچە ئايرىشقا بولىدۇ. مەسىلەن، خاس يىرىڭلىق بەلغەم دائىم سېسىق پۇرايدۇ. بۇنى ئايرىش ئانچە قىيىن ئەمەس. ئەمما باشقا شىلىملىقلار بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەندە پۇرىماسلىقى مۇمكىن. بۇ چاغدا بەلغەمنى سۇغا سالغاندا چۆكسە يىرىڭ، چۆكمىسە يىرىڭ ئەمەس ياكى ئوتقا سالغاندا دەرھال كۆيۈپ سېسىق پۇراق چىقارسا يىرىڭ، كۆيمەي قايناپ تارقاپ كەتسە يىرىڭ ئەمەس.

داۋاسى: 1) ئۆپكە سىلىنى داۋالاشنىڭ نەتىجىسىگە تېۋىپلارنىڭ كۆز قارىشى بىردەك ئەمەس. بەزىلەر ئۆپكىدىكى جاراھەت ساقايمايدۇ، چۈنكى ئۆپكىنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن ئۇنىڭ دائىم ھەركەتلىنىپ تۇرۇشى نەسىر كورسىتىپ ساقايغىلى قويمايدۇ دېيىشىدۇ. جالىنۇس ھېكىم بولسا جاراھەتنىڭ ساقىيىشى ئۈچۈن شۇ ئەزانىڭ ھەركەتسىز تۇرۇشى ھاجەت ئەمەس دەيدۇ. ئەستايىدىل داۋالاش، ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇش بىلەن تولۇق ساقىيىشى مۇمكىن، لېكىن ۋاقىت ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى ئېھتىمال. ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا بىر

AltunOq

ئايالنىڭ 23 يىل سىل بىلەن ئاغرىپ يۈرگەنلىكىنى يازغان. ئارپا سۈيىدە دەريا قىسقۇچ پاقىسى (سەرتان)نى پىشۇرۇپ يىگۈزۈش سىل ئۈچۈن بەكمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە يوتەلگە ئارام بىرىپ كوكرەكتىكى ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ئۈپكە كىسەللىكلىرى ھەققىدە ئىلگىركى پەسلىدە كورسىتىلگەن دوردىلارنى تاللاپ بىرىش كىرەك. مەسىلەن، لۇئۇقى خەشخاش (61 ـ نۇسخە) ۋە باشقىلار بىرىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا كۈچلۈك سۈرگىلەرنى بەرمەي، ئىچىنى يۇمشىتىدىغان خىيار شەنبەرنى كاشكاپ قىلىپ بىرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ئىچى سۈرۈپ كەتكەن بولسا شەرۋىتى ھەببۇلئاس بىرىلىدۇ.

3) گۆلقەننىڭ ئۈپكە سىلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدىغانلىغى توغرىسىدا ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا ئوز ئەسەرلىرىدە ئالاھىدە توختالغان، مەسىلەن، بىر ئايالنىڭ سىل كىسىلى بىلەن ئاغرىپ، داۋالاش نەتىجە بەرمەي ئولەر ھالەتكە يەتكەندە گۆلقەن بىلەن داۋالىنىپ ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم ھاسىل قىلىپ، ساقىيىپ ئوز ئەسلىگە كەلگەنلىگى ھەققىدە يازغان. گۆلقەننىڭ شۇ يىلقى يېڭى بولغىنى ئەڭ ياخشى ھىسابلىنىدۇ. مىقدارى جەھەتتە چەكلىمە يوق نان بىلەن قوشۇپ ئەتىگەن ناشتىدا بىرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

4) سۈت بىلەن داۋالاشتا ئاساسەن ئۈچكە ۋە

ئىشەك سۈتى بېرىلىدۇ. بۇ ھايۋانلار ئالما يوپۇرمىقى، گازىۋان، پاقا يوپۇرمىقى ۋە مەستەكىلەر بىلەن بېقىلىپ سۈتى سېغىلىدۇ. سۈتىنى سېغىشتىن بۇرۇن ھايۋاننىڭ ئەمچەكلىرى 3 قېتىم پاكىزە يۇيۇپ قۇرۇتۇپ يەنە يۇيۇپ تازىلاش كېرەك. سۈت ساغىدىغان قاچا پاكىزە بولۇشى، ھايۋاننىڭ ئۆزى ساغلام بولۇشى شەرت. ئىشەكنىڭ تەخمىنى 5-4 ئايلىقتىن چوڭ بولۇشى لازىم. ئىشەك سۈتى دەسلەپتە 15 مىسقالدىن بېرىلىپ تەدرىجى ھالدا كۆپەيتىلىشى لازىم. يۇقۇرى مىقدارىنىڭ چەكلىمىسى يوق، كېسەلنىڭ تەبىئىتى كوتەرگىدەك بولسا بولىدۇ. بەك ئىچەلمىسە سۈتكە يېرىم مىسقال تۇز، بىر مىسقال نىشاستە (بۇغداي كىراخمالى) قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر ئەگەر مەنپەت كورۇلسە ئىشەك سۈتىنى بىر ھەپتىگىچە بېرىشكە بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ئۇچكە سۈتىنى بەرگەندە قاش تېشىنى تاۋلاپ سۈتكە چىلاپ (7قېتىم شۇ خىلدا تەكرارلاپ) تەييارلانغان سۈتنى بېرىش كېرەك.

5) دەريا قىسقۇچ پاقىسى (سەرتان) نى بېرىش ئۇسۇلى — سەرتاننىڭ پۇتلىرىنى كېسىۋېتىپ تازىلاپ ئارپا سۈيىگە سېلىپ ئاشتەك پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. گۈلقەن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسىمۇ ياكى يوتەل توختاتقۇچى شېرىلىك دورىلار بىلەن بىرگە قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. شۇنداقلا قىسقۇچ پاقا تالقىنى (سۇپۇپى سەرتان) قىلىپ بېرىشىمۇ مۇمكىن، نۇسخىسى:

كويدۇرۇلگەن قىسقۇچ پاقا① 1 سەر، ئاق كوك-
نار، قارا كوكنار ھەر بىرى $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، كەتىرا
3 مىسقال، ئەرەپ يىلمى، قىبرىس ئارىلىنىڭ گىلى 5
مىسقالدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 2 مىسقال، دورىلارنى يۇم-
شاق سوقۇپ تالقان قىلىپ خەشخاش شەرۋىتى (65-
نۇسخە) ياكى ئېشەك سۈتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.
تاماق جەھەتتىن، ئۇلاي، كەكلىك، تورۇلغا، كاككۇك
ياكى قۇشقاچ قاتارلىق ئۇچار قاناتلارنىڭ گوشىنى
كاۋاپ ياكى شورپا قىلىپ (ياغسىزراق) بېرىلىدۇ.

كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە)

ئۆپكە ۋە كوكرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى نېپىز پەردىنىڭ ياللۇغلىنىشى زاتىلجەنبە دېيىلىدۇ. ئۇ ھەقىقى ۋە ساختا دەپ 2 تۈرگە بولۇنىدۇ.

1) ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى: ئۇقۇل سەپرا، سەپرا ئارىلاشقان قان، سەپرا قوشۇلغان بەلغەم ياكى بىر ئاز ھارارەتلىك سەۋدا ماددىلىرى بۇ پەردىگە چۈشۈپ ياللۇغلىنىش ھاسىل قىلىدۇ. بۇ پەردە كىرگەت ۋە پەيلەردىن قۇرۇلغانلىقى ئۈچۈن بەلغەم ۋە قان سەۋدا مادد-

① قىسقۇچ پاقىنى كويدۇرۇش ئۇسۇلى: قىسقۇچ پاقىنى تازىلاپ كوزىغا سېلىپ ئاغزىنى گىل بىلەن ياخشىلاپ بېكىتكەندىن كېيىن ئوتى توختىغان تونۇر ئىچىدە بىر كېچە تۇرغۇزۇپ ئېلىنىدۇ. قىسقۇچ پاقا كۆل ھالىتىگە كېلىپ قالىدۇ.

لىرى ئاسانلىقچە شىمىرىلىپ كېتەلمەيدۇ، سەپرا قوشۇلۇپ كەتكەندىن كېيىن شىمىرىلىدۇ. كوكرەك پەردە ياللۇغى كوكرەك بوشلۇغى كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئېغىر ئوتىدىغان، خەتىرى كوپرەك بىر خىل كېسەل بولۇپ، ئومۇمى بەدەندىكى بەلگىلىرىمۇ ئېغىر. مەسىلەن، ئىستىمىنىڭ بەك زىيادە بولىشى، يوتەل ۋە نەپەسلىنىشنىڭ ئېغىر دەرىجىدە قىيىنلىشىشى، قوۋۇرغىلار ئاستىدا سانجىقسىمان قاتتىق ئاغرىشلار كورۇلىدۇ، تومۇر ھەركىتى يىپىلغان شەكىلدە بولۇپ، كېسەل بىئارام بولىدۇ. ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغلىرى توۋەندىكىچە 4 خىلغا بولۇپ داۋالىنىدۇ.

(1) سەپرا قوشۇلغان قان ماددىسىدىن بولغان ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى: يۇقۇرقى ئومۇمى ئالامەتلەردىن باشقا، ئاغرىقنىڭ يۇزىمۇ، چىقارغان بەلغەمنىڭ رەڭگىمۇ قىزىلغا مايىل كېلىدۇ.

داۋاسى: چىلان، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، ئەينۇلا، ئەنجىرلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى سىقىپ سۈزۈپ ئۈستىگە خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئېرىتىپ قوشۇپ بېرىش كېرەك. ياكى (73 ـ نۇسخە) دىكى يۇمشاتقۇچى قايناتما بېرىلسە بولىدۇ. بىنەپشە گۈل قېنى بىلەن بىنەپشە شەرۋىتى (74 ـ نۇسخە) بېرىشمۇ پايدىلىق. بىنەپشە، ئاق لەيلى گۈلى، ئارپا ئۇننى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاپ ئاغرىۋاتقان كوكرەك

قىسمىغا قويۇش كېرەك. تېرىسىدىكى تىۋىپلار ئاغرىق جايىنىڭ قارشى تەرىپىدىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشنى تەۋسىيە قىلاتتى.

(2) ئۇقۇل سەپرادىن بولغان ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى: ئاغرىش ۋە سانجىق ئېغىر بولىدۇ، سانجىق بار ئورۇن ئېچىشىدۇ. ھارارەت يۇقۇرى بولۇپ، بەلغەمنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل كېلىدۇ. تومۇر ھەركىتى تېز ۋە تەرتىپسىز، تەشنالىق كوپ بولىدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرقى تۈردە كورسىتىلگەن دورىلار بېرىلىدۇ. شەرۋىتى نىلۇفەر (75 - نۇسخە) گە ئىسپۇغول لۇئابى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

(3) سەۋدادىن بولغان ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى، يۇقۇرقى ئالامەتلەردىن باشقا، ئېغىز ئىچى قۇرۇق، تىلى قارامتۇل گەز باغلىغان، يىرىك ھالدا بولىدۇ. بەلغەم ئاز ۋە تەسلىكتە ئاجراپ چىقىدۇ، رەڭگى قارىغا مايىل كېلىدۇ.

داۋاسى: ئاساسەن يۇقۇرقىلار بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئاغرىق بار ئورۇنغا كاللەكبەسەي يوپۇرمىغى، بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنى سوقۇپ قويۇش كېرەك. ئىسسىق سۇ بىلەن ھوللەنگەن ماتادەك نەرسىلەرنى كوكرەككە قويۇش سانجىقنى پەسەيتىدۇ. مۇۋاپىق يۇمشاتقۇچى ھوقنەلەر بىلەن تەرەتنى يۇمشىتىپ تۇرۇش لازىم.

(4) بەلغەمدىن بولغان ھەقىقى كوكرەك پەردە

AltunOq

ياللۇغى ئېغىر بولىسمۇ، هارارەت يەڭگىل بولىدۇ، سانـ
جىق بـولمايدۇ. بـەلغەمنىڭ رەڭگى دەسـلەپتە قـىزىلغا
مايىل ئاق بولسا، كېيىنرەك پۇتۇنلەي ئاق رەڭگە كىرىپ
كوپ ۋە ئاسان چىقىدۇ.

داۋاسى: زۇپا شەربىتى (63 ـ نۇسخە) ۋە ئوخۇت،
ئارپا بېدىيان قوشۇلغان ئارپا سۇيى بېرىلىدۇ.

2) غەيرى هەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغى: بىۇ
خىلدىكى كـوكرەك پەردە يـاللۇغى سـەۋەبلىرىگە قـاراپ
ئىككى تۇرگە بولىنىدۇ.

(1) قوۋۇرغىلارنى سىرتقى تەرەپتىن ئوراپ تۇرـ
غۇچى سوڭەك پەردىلىرىنىڭ ياللۇغى: تاشقى زەربەر يىقىدـ
لىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلار) بىلەن كـوكرەك سـىرتقى
پەردىسىگە ئىششىق هـاسىل قىلىدۇ. ئـورۇنلاشقان جـاي
جەھەتتىن هەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەنىسمۇ،
ئالامەتلەر جەھەتتىن ئوخشاش، ئـەمـما، خـەتىرى ئـاز.

ئالامەتلىرى: سانجىقسىمان ئاغرىيدۇ. تومۇر هەركىتى
ۋە ئىستىملار بەزىدە هەقىقى كوكرەك پەردە يـالـلۇغـىغا
ئوخشاپ كەتىسمۇ، لېكىن ئېغىرلىق دەرىجىدە ئۇ قـەدەر
بولمايدۇ. ئاغرىپ تۇرغان جايدا پۇلتىيىپ تۇرغان ئىشـ
شىق روشەن كورىنىپ تۇرىدۇ. باسقاندا قاتتىق ئاغرىيـ
دۇ. يوتەل بولىدۇ، بەلغەم بولمايدۇ. داۋالاشـتا هـەقىقى
كوكرەك پەردە ياللۇغىدەك داۋالىنىدۇ. بولۇپمۇ سىرتتىن
چاپقۇچى دورىلارنىڭ مەنپەتى كوپرەك.

(2) قويۇق يەللەرنىڭ قوۋۇرغا ئارىلىق گوشلىرىگە چۈشۈشىدىن بولغان ساختا كوكرەك پەردە ياللۇغى: قوۋۇرغا ئارىلىقلىرى قاتتىق ئاغرىپ نەپەس ئېلىشقا تەسىر قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كوكرەك پەردە ياللۇغىنى بەزى تېۋىپلار ھەقىقى دەپ ئويلاپ قېلىشى مۇمكىن، ئەمما ئىششىقنىڭ كورۇنمەسلىگى بىلەن بىرىنچى تۈردىكى ساختا كوكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەندۈرۈش؛ ئالاھىدە ۋە ئېغىر بولغان ئالامەتلىرىگە ئاساسەن ھەقىقى كوكرەك پەردە ياللۇغىدىن پەرقلەندۈرۈش مۇمكىن.

داۋاسى: بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش، سىرتتىن ئىسسىق دورىلارنى سۈركەش لازىم. مەسىلەن، پىرسىياۋشان، بۇغداي كېپىگى، ئاق لەيلى گۈلى، بوغا مۈڭگۈزى، بىنەپشە قاتارلىقلارنى بابۇنە يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سىرتتىن چىپىش لازىم. ھەم ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.

كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ يەنە بىر تۈرى بوغۇلۇش خاراكتېرلىك كوكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبەخەنناقى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا ياللۇغلىنىش ئاساسەن كوكرەك پەردىسىنىڭ تۈۋەندىكى قىسمى يەنى كىسرگىت پەردە قىسمىدا بولۇپ نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ نەپەسنى ئىچىگە ئالغاندا ئاغرىش بەكمۇ كۈچىيىپ كەتكەنلىكتىن، ئاغرىق نەپەس ئالماي خېلى ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدۇ. بۇ ھال بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ كەتسە ئاغرىق بوغۇلۇپ ئۆلۈپ قالىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بىرىنچى

تۈردىكى كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ بىرىنچى خىلىنى داۋالاش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىش مۇمكىن.

شۇشە كېسىلى

شۇشە كېسىلى كوكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ بىر خىلى بولسىمۇ، ئەمما زەرەرلىنىش كوكرەك ئارقا قىسمى قوۋۇرغىلىرىنى ئىچكى تەرەپتىن ئوراپ تۇرغۇچى كىرىگىت گوشلەرنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت. بۇنىڭدا كوكرەك پەردە ياللۇغىدا كورىستىپ ئوتۇلگەن كېسەللىك بەلگىلىرىدىن باشقا قاتتىق ئاغرىش سەۋىبىدىن ئاغرىق كىشى پۈتۈنلەي ھەركەتتىن قالىدۇ، مىدىرلاش مۇمكىن بولمايدۇ، ئاغرىق ياتالمايدۇ.

داۋاسى: ھوقنە دورىلارنى مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. سىرتتىن قالايمىقان دورىلارنى چېپىشقا بولمايدۇ، ئۇلار كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىشلىتىلىدىغان دورىلار، ماددىلارنى تاشقىرىغا سۈرۈپ چىقىرىشنى ئاساس قىلىش لازىم. تال كېسەللىگىدە قوللىنىدىغان ئوتلۇق ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلىدۇ. ئاغرىق جايغا ئەنجۈر قېقى بىلەن بىللە سوقۇلغان قىچا قويۇلىدۇ. بىنەپشە، بابۇنە، سېرىق چىچەك ئۇرۇغى، زىغىر، شۇمشە ئۇرۇغى، ئارپا ئۇنىنى باراۋەر ئېلىپ بىر ئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ، كۇنجۇت يېغى بىلەن ياغلاپ ئاغرىق جايغا قويۇش كېرەك. باشقا چارىلار كوكرەك پەردە ياللۇغى بىلەن ئوخشاش.

توش ئىچكى پەردىسىنىڭ ياللۇغى (زاتىل سەدرى)

ئۆپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ توش سۆڭەك ئارقىسىدىكى قىسمىنىڭ ياللۇغى بولۇپ، سەۋەپلىرى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

ئالامەتلىرى: توش ساھەسىدە قاتتىق ئاغرىش ۋە سانجىقسىمان ئېچىشىش بولىدۇ. توش تىك پاسىلىنىڭ بىر قىسمى ئىككى تەرەپ ئوقىرەك سۆڭەك بېشىدىن باشلىنىپ، خەنجەرسىمان ئۇسۇككە كېلىپ توختايدۇ. ياللۇغلىنىش كۆكرەكنىڭ بىر قىسمىدا بولسا، ئاغرىق ئىككى تەرەپكە ھەركەت قىلالىسىمۇ، لېكىن ئاستىن تەرەپكە قاراش ياكى تۆۋەنگە ئېڭىشىش قاتارلىق ھەركەت قىلىشقا مۇمكىن بولمايدۇ. ئەگەر تاسادىپى بۇ خىل ھەركەت قىلىنسا قاتتىق ئاغرىش نەتىجىسىدە كېسەل بىئارام بولۇپ كېتىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى قوشۇلىدۇ. كېسەل كىشى كۆكرەك قىسمىدا بوغۇزدىن باشلاپ تا مەئىدە ئېغىزىغا قەدەر بولغان ئارىلىقتا ئاغرىش سېزىدۇ. توش ئىچكى پەردىسىنىڭ 2-شاخچىسى ئوقىرەك سۆڭەك بىلەن گەدەن پەيلىرىگە تۇتاشقان ھالدا بولغانلىقى ئۈچۈن ئاغرىق ئىككى تەرەپكە قارىغاندا، يوتەلگەندە ئېغىرلىشىدۇ.

داۋاسى: كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭكى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، سىرتتىن قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توش ئىچكى پەردىسىنىڭ ئورنىغا قاراپ قىلىنىدۇ.

كىرگىت پەردە ياللۇغى (بەرسام)

كىرگىت پەردىنىڭ كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ تەسىرىدە ياكى كۆكرەك پەردە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مۇستەقىل ھالدا ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمقى تىبابەتتە يەنىلا كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبە) قاتارىدا ھېساپلىنىپ كەلگەن. كىرگىت پەردە (ھىجابى ھاجىزە) نىڭ نەپەس ئەزالىرى بىلەن قورساقنىڭ ئوتتۇرىسىدا كوندىلەڭ تۇرغۇچى پەردە ئىكەنلىكى ھەققىدە ئوخشاشمىغان كۆز قاراشلار بولسىمۇ، لېكىن كۆپچىلىك ھۆكۈمالار بىردەك ئېتىراپ قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرقى قورساق قىسمى ۋە يېتىم قوۋۇرغىلار ئارىلىقلىرىدا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. كېيىنچە، ئوڭ تەرەپ جىگەر ئەتراپىدا سانجىقسىمان ئاغرىق بىلىنىدۇ. يوتەل كېسەلنى بەك ئازاپلايدۇ. كۆڭلى ئاينىيدۇ. قۇرۇق ھو ئاغرىشنى تېخىمۇ كۈچلەندۈرۈپ ھوشىدىن كەتكۈزىدۇ. قورساق ئەتراپىنى تۇتۇپ كۆرگەندە قىزىق سىزىلىدۇ. ئومۇمەن ھارارەتمۇ بولىدۇ. يوتەل بەلغەمسىز بولۇپ كېسەل ئەس - ھوشىنى يوقىتىدۇ. بۇ ھال مىڭىگە تەسىر يەتكەنلىكتىن دېرەك بېرىدىغانلىقى ئۈچۈن مىڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام) بىلەن ئوخشىتىپ بەرسام دەپ ئاتىلىپ كەلگەن.

داۋاسى: پاقالچەك ئەتراپىغا ھىجامەت قويۇش بىلەن يەرلىك ئورۇنغا ماددىلارنى پىشۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچى

AltunOq

(مۇھلىل) سۈرتۈش لازىم. مەسىلەن، بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ئارپا ئۇنى، پۇرچاق، زىغىرلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر ئاز قىزىتىپ ئاغرىق جايغا قويۇلىدۇ. تەرەتنى راۋان قىلىش ئۈچۈن كوكرەك پەردە ياللۇغىدا كورستىلگەن ھوقنە، باشقا چارىلار قىلىنىدۇ.

كوكرەك بوشلۇقىغا يىرىڭ تولۇش
(ئىھتىمقانى سىنە)

ئوپكىنىڭ تۇرلۇك ياللۇغلىرىنىڭ تېشىلىشى ياكى ئوپكىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەردىكى ئىششىقلارنىڭ ئېغىز ئېلىشى نەتىجىسىدە كوكرەك بوشلۇغىغا يىرىڭ يىغىلىپ قالىدۇ. يىرىڭ قويۇق ھالەتتىكى سۇيۇقلۇق بولغاشقا، سىرتقا چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن پەقەت سىرتقا قاراپ ئېغىز ئېلىشى زورۇر.

ئالامەتلىرى: بېشى باشلانغاندا كوكرەك پەردە ياللۇغىدىكى ئالامەتلەر كورىلىدۇ. كوكرەكنىڭ ئاغرىشى كورۇلۇپ، چوڭقۇر تىنغاندا ياكى يوتەلگەندە كۇچىيىدۇ. بەدەن ھارارىتى ئورلەيدۇ، توكۇپ تىترەيدۇ، يوتىلىدۇ. نەپەس ئۇزە ۋە قىيىن، تومۇر ئىتتىك بولىدۇ.

كونارغان چاغدا ئاغرىق كىشى ئورۇقلاپ، ئاجىزلاپ كەمقانلىشىپ كېتىدۇ. بارماقلىرىنىڭ ئۇچى تومبىلىشىپ قالىدۇ. ئوپكە سىلى تۇپەيلىدىن كوكرەككە يىرىڭ

يىغىلغاندا، يىرىك كوپرەك بولسا يۇرەك ئوينىاش، نەپەس قىيىنلىششىش قاتارلىق ئالامەتلەر كورۇلىدۇ.

داۋالاش: ئاغرىقنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ياخشى كوكۇل قويۇپ داۋالاش (كوكرەك ياللۇغىغا قارشى) ئېلىپ بىرىش لازىم. يىرىكنى سۇيۇلدۇرۇپ چىقىرىش تەدبىر-لىرىنى كورۇش كېرەك. مەسىلەن، ئەنجۇر، زۇپا، سەر-پىستان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پەرسياۋشان، ئۇرۇقسىز ئۇزۇملەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، بادام يېغى ۋە ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

۷ ماقالا· يۈرەك كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: يۈرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلىرى

يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسەللىكلىرى

يۈرەكنىڭ ئىسسىق مىزاجلىق كېسىلى يۈرەك ھەركىتى جەھەتلىرىدىلا ئىپادىلەنمەستىن بەلكى پۈتۈن بەدەندە ئىسىر كۆرسىتىدۇ.

ئالامەتلىرى: نەپەس چوڭ، تومۇر ھەركىتى چوڭ ۋە تېز بولىدۇ. ۋە بىر تۇتاش (مۇتە ۋاتىر) ئۇرىدۇ. كوكرەك قىزىق، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. سەۋەپسىز غەم-ئەندىشە قىلىدىغان، روھى جەھەتتىن ئازاپلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. يۈرەك ئەتراپىدىكى يېقىمسىزلىق كېسەلنى تىنىچسىزلاندۇرۇپ قويىدۇ. سوغاق ھاۋادىن راھەتلىنىپ تۇرىدىغان بولۇپ، ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

داۋاسى: قايسى بىر ماددىنىڭ غالىپلىقى كورۈلسە قائىدە بويىچە شۇ ماددىنى تازىلاپ چىقىرىش ئۇسۇل-لىرى قوللىنىدۇ. مەسىلەن، قان غالىپ بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشى لازىم. ئەگەر قان ئېلىش مەنئى

قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولسا ئىككى غول ئارىسىنى تىلىپ تۇرۇپ لوڭقا قويۇش لازىم. ئەگەر قىزىش ئارتۇق بولسا ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) نى ئانار ياكى ئالما شەرۋىتى بىلەن بېرىش لازىم. ئاق سەندەل، كاپۇرلارنى گۇلاپقا سۇرۇپ كوكرەككە چېپىش كېرەك. سوغاق ۋە خۇشپۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرۇتۇش، هول مىۋە (ئانار - ئالما) لارنى كوپرەك بېرىش، تامىقىغا يۇمىغاقسۇت سېلىپ بېرىش كېرەك. قەۋزىيەت بولسا تەمرى هىندى بىلەن ئەينولانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناقسۇدا دۇملەپ تەمىنى ئىچىرىش لازىم. ئەگەر ئىچى سۇرگەن بولسا، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. خېمىرى سەندەل (77 - نۇسخە)، ئەرەقى سەندەل قاتارلىق يۇرەككە قۇۋۋەت بەرگۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل سەۋەبى ماددىسىز بولسا، تازىلاش هاجەت ئەمەس، مىزاجىنى ئوزگەرتىش ئۇچۇن قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) بېتەرلىكتۇر.

يۇرەكنىڭ سوغاق مىزاجلىق كېسىلى

مىزاجىدا سوغاقلىقنىڭ غەلىبە قىلغانلىقى سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تومۇر هەركىتى كىچىك، ئاستا، تەرتىپسىز بولىدۇ. نەپەس ئېلىشى سۇس، بەدىنى ئاجىز ۋە ئوزى هورۇن بولۇپ قالىدۇ. چىرايى سولغان، دائىم غەمكىن ۋە ئادەم خالىمايدىغان بولۇپ، مالىخولىيا ئالا-

مەتلىرى كورىنىدۇ. ئىسسىق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى: داۋا ئۇلىمشكىيھار (22 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. شەرۋەتلەردىن گازنۋەن شەرۋىتى، بادرەنجبويا شەرۋىتى بېرىش (78 - 79 - نۇسخىلەر) كېرەك. ئىچىدىغان چايغا ئىپار، قىزىلگۇل، سۇمبۇل ۋە زەپەر سېلىپ ئىچىش لازىم. غىزاسىغا كەپتەر، تورۇلغا، قۇشقاچ، توخۇ شورپىسىغا دارچىن، زەپەر، زىرە، پىننە قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۇمبۇل، دارچىن، سەئدى كۇپى، قەلەمپۇر، قىزىلگۇل، بادرەنجبويا، مەرزەنجۇش، رەيھانلارنى ھاجەت مىقدارى بىلەن ئېلىپ سوقۇپ، تۇخۇم سېرىغى بىلەن يۇغۇرۇپ كوكرەككە قويۇش لازىم. سوغاق نەرسىلەردىن قەتئىي پەرھىز قىلىش لازىم. ھەسەل شەرۋىتى (81 - نۇسخە) بۇ كېسەلگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

يۇرەكنىڭ قۇرۇق مىزاجلىق كېسىلى

ئالامەتلىرى: تومۇر ھەركىتى قاتتىق، كىچىك ۋە بىر تۇتاش بولىدۇ. ئورۇقلاش ئانچە بولمايدۇ. روھى، جەھەتتىكى غەيرى ئەھۋاللار يوقۇرقىدىكىلەرگە قارىغاندا بوشراق بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ۋە قۇرۇق، قاتتىق يوتەلنىڭ بولىشى بۇ خىلدىكى يۇرەك كېسىلىگە خاس ئالامەتتۇر. چۈنكى يۇرەك ۋە ئوپكىنىڭ مىزاجىدىمۇ قۇرۇقلۇق غالىب بولۇپ، ئەملىكىنىڭ يېتەرسىزلىكى كورىلىدۇ.

داۋاسى: ئارپا سۇيىگە بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. شېكەر قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ھول سوغاق

تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، يېڭى سېغىلغان سۈت بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بىنەپشە يېغى①، ئاق موم، قاپاق ئۇرۇغى، هول يۇمغاقسۈت سۈيى، تەرخەمەك سۇلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ يانچىپ كوكرەكنىڭ يۈرەك ئەتراپىغا سۈركۈلىدۇ.

يۈرەكنىڭ هول مىزاجلىق كېسىلى

ئالامەتلىرى: تومۇر هەركىتى يۇمشاق، ئاستا ۋە مۇختەلىپ بولىدۇ. روهى قوزغىلىش بەلگىلىرى تېز بارلىققا كېلىپ تېز ئۆزگىرىدۇ. قورۇقلۇقتىن راهەت تاپىدۇ.

داۋاسى: هوللۇك تاماقلارنى ئاز بېرىش بىلەن يۈرەككە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلاردىن قەلەمپۇر، زەپەر، بادرەنجىبۇيا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، هەسەل سالغان ئىسكەنجىۋىل، پىننە شەربىتى ئىچكۈزۈلۈپ، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن هەببى سەبرە (4 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

2 ـ پەسىل: يۈرەك ئوينىاش (خاپقانى قەلب) كېسىلى

يۈرەك قوزغىلىش (خاپقان) كېسەللىكلىرى ــ يۈرەككە يەتكەن تۈرلۈك زەرەرلىنىشلەر نەتىجىسىدە تېترەش هەركىتى (هەركىتى ئىختىلاجى) ئارقىلىق قوزغىلىشىدىن

①بىنەپشە يېغى: گۈل يېغىغا ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

پەيدا بولغان يۈرەكنىڭ تەۋرىنىشىدىن ئىبارەت. خاپقان كېلىپ چىقىش سەۋەپلىرى ئاساسىدا 8 تۈرگە بولۈنىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان خاپقان

بۇ تۈردىكى خاپقاننىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇقۇرىدا سوزلەنگەن يۈرەكنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىرىنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

قان قېيىش (ئىمتىلائى خۇن) دىن بولغان خاپقان

قان گەرچە ئوفۇنەتسىز بولسىمۇ يۈرەك تومۇرلىرىدا راۋان ئاقماي قېيىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: قان ماددىسى غالىپلىق ئالامەتلىرى كورۈلىدۇ. تومۇر ھەركىتى يوغان ۋە ئېسىلغان ھالدا، سۈيدۈك قويۇق ۋە قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. پۈتۈن بەدەنلىرى ئېغىرلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: چەپ قول باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئېلىشقا بولمايدىغان ئەھۋاللار بولسا، پاقالچەك ياكى ئارقا تەرەپ ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇش لازىم. قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. گوشسىز تاماق، پىشلاق قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مەنىي چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قىلىش ۋە مىزاجىنى ئوزگەرتىش ئۈچۈن 1 - پەسلىدىكى چارىلارنى قوشۇمچە ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەلنىڭ بەدىنى بەك ئاجىز بولسا ئوتكۈر سوغاق دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

يۈرەك تومۇرلىرىغا سەپرا قويۇلۇشتىن بولغان خاپقان

ئالامىتى: سەۋەپسىز غەمكىن بولۇش، دائىم كوكۇلسىزلىك ئىچىدە تۇرغانلىق ھىس قىلىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە تەشنالىقنىڭ زىيادە بولىشىدەك بەلگىلەر بولۇپ، يۈرەك قىزىپ تۇرغانلىق سېزىلىدۇ. يۇرەك تىترەپ تۇرىدۇ. ئەمما ئادەتتە سەپرا سەۋىبى بىلەن بۇ خىل ئەھۋال بولمايدۇ.

داۋاسى: سەپرانى قانتۇرۇردىن چىقىرىش ئۈچۈن، مەتبۇخى ھىلىلە (38 ـ نۇسخە) بىنەپشە شەرۋىتى ۋە تەمرى ھىندىنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ھارارەت بولسا مۇۋاپىق تەدبىر قىلىنىدۇ. قاتتىق ھارارەت نەتىجىسىدىكى يۈرەكتە ئىششىق پەيدا بولۇش خەۋپى بولسا، 1 پۇڭ قۇش ئۈزۈمى (يەبرۇج)، 1 پۇڭ كاپۇر، 1 پۇڭ ئىسپار، زەپەرلەرنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بىر دانە ماش ئېغىرلىغىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ ھارارىتى بەك زىيادە بولسا، ئىپېز كوينەكنى سەندەل ئەرەقى بىلەن بىر قانچە قېتىم نەمدەپ قۇرۇتۇپ، يۈرەككە تېگىپ تۇرىدىغان قىسمىنى بىر ئاز گۈلاپ بىلەن نەم قىلىپ كەيگۈزۈپ قويۇش كېرەك. ياكى قىزىل گۈل، تاباشىردىن بىر مىسقالدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغىدىن 2 مىسقال، كاپۇردىن $\frac{1}{2}$ پۇڭ ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئالما ياكى ئانار شەر-

ۋىتى بىلەن كۆنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. ھەم مىۋە شەرۋىتى (شەرۋىتى فەۋاكە) (15 - نۇسخە) بېرىش مۇمكىن،

بەلغەم ماددىسىدىن بولغان خاپقان (خاپقانى بەلغەمى)

بەلغەم ماددىسىنىڭ يۈرەك غىلاپىغا① ياكى يۈرەك تومۇرلىرى ئىچىگە چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يۈرەك غىلىپى ئىچىگە چۈشكەن ماددا سۇيۇقلۇق ۋە يەل بولۇپ، يۈرەك تومۇرلىرىغا چۈشكىنى قويۇق توسالغۇ (سۇدە) بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: نەپەس قىيىنلىشىش بىلەن تومۇر ھەركىتى يۇمشاق بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىق ھۇشىدىن كېتىدىغاندەك بولۇپ قالىدۇ. ئاغرىق يۈرىكىنىڭ سۇغا چىلىشىپ تۇرغانلىقىنى ھىس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئىستەمخىقۇن (16 - نۇسخە) بىلەن ئايارەج پەيقارانى (11 - نۇسخە) قوشۇپ بېرىش كېرەك. ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخە) بېرىلسىمۇ بولىدۇ، بەزىلەر ئايارەج لوغازيا ياكى بەيادىرتۇس (بەيادى تۇس) بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ، ئەگەر قەي قىلىش ئاسان بولسا قەي قىلدۇرۇپ بەلغەمنى تازىلاش لازىم. ئۇندىن كېيىن داۋائۇلمىشكى تەلخ (18 - نۇسخە) بېرىلىپ، يۈرەكنى قۇۋۋەت-

① غىلاپ: يۈرەك ئەتراپىنى ئوراپ تۇرغۇچى نېپىز پەردە.

لەندۈرۈش كېرەك. نۇشدارى لۇئلۇۋى (8 ـ نۇسخە) بەرسمۇ بولىدۇ. ئۇنىدىن باشقا يۈرەككە ئىسسىقلىق بەرگۈچى دورىلارنى يۈرەك ئۇستىگە چىپىش مەسىلەن، قۇست، سۇنبۇل، سەئدى، دارچىن، سوكلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سو ـ قۇپ رەيھان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ يۈرەك ئۇستىگە چې ـ پىش كېرەك.

5 . يۈرەك تومۇرلىرىغا سەۋدا قويۇلۇشتىن بولغان خاپقان

سەۋدا خىلىتلارنىڭ لېيى بولغانلىقى ئۈچۈن تو ـ مۇرلارغا قويۇلسا توسالغۇ ھاسىل قىلىپ، يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى) بىلەن تەمىنلىنىشى ۋە بۇخارات ـ لارنىڭ چىقىپ كېتىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. يۈرەك بۇ توسقۇنلۇقنى دەپئى قىلىش ئۈچۈن كۈچەپ ھەركەتلەن ـ گەنلىكتىن، تىترەش قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ؛ ياكى ھاۋايى نەسىمى يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن يۈرەك ئېغىپ ھەركەت قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: دائىم يۈرەك ئېغىپ (پولاڭلاپ) تۇ ـ رىدۇ. تومۇر ھەركىتى قاتتىق بولىدۇ. كېسەلدە قورقۇش ۋە ئەندىشە، ئورۇنسىز خىياللار پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: بۇ كېسەلنىڭ داۋاسى مالىخولىيانىڭ داۋاسى بىلەن ئوخشاش. بەلغەم بىلەن سەۋدانىڭ ئارد ـ لاش ئالامەتلىرى بولسا، بەلغەم ۋە سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ. توربۇت، ئەپتىمۇن،

AltunOq

غارىقۇن، ئۇستۇخۇددۇس، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پۇستى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئايارەج پەيقارا $4\frac{1}{2}$ مىسقال، ئۇدى ھىندى $1\frac{1}{2}$ مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى ئېرىتىپ شۇنىڭ بىلەن ھەب قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى كەچتە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ. ئەگەر خاس سەۋدادىن بولسا ھەببى شەبيار (82 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن خېمىرى ئەۋرىشىم (23 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

كوپ قان يوقىتىش ۋە ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچار بولىشىدىن بولغان خاپقان

ئاياللار تۇغۇتتىن كېيىن ياكى ھېيىز سەۋىبى بىلەن كوپ قان يوقىتىش، ئەرلەردە ھەر خىل يوللار بىلەن قان ئېقىش ۋە قاتتىق سۈرگە ئىچىپ كوپ ئىچ سۈرۈپ كېتىش، يىمەك - ئىچمەكنىڭ ناچار بولىشىدىن قان ئازلىق كېلىپ چىقىش قاتارلىق سەۋەپلەر يۇرەكنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. زەئىپلىكنى يېڭىپ كېتىش ئۈچۈن ئاجىزلىغان يۇرەكنىڭ ھەركىتى تىتىرىگەن ھالەتتە بولۇپ، خاپقان پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋىبىنى يوقىتىش، ئۇنىدىن كېيىن قان ھاسىل قىلغۇچى تەدبىر - چارىلارنى قىلىش لازىم. مەسىلەن، چالا پىشۇرۇلغان توخۇم سېرىغى، نوخۇت سېلىنغان ئۈچار قاناتلار شورپىسى بېرىلىدۇ. يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار

تاللاپ بېرىلىدۇ. ئايالларнىڭ ھېيىزىنى تەڭشەش چارىلىرى قىلىنىدۇ. جىنسى ئالاقىنى چەكلەش لازىم.

يۈرەكنىڭ سەزگۈ ئەسەپلىرىنىڭ قوزغۇلىشچان بولۇپ قېلىشىدىن بولغان خاپقان

غەزەپلىنىش، خوشلۇق ياكى كۈتۈلمىگەن خەۋەرنى ئاڭلاش بىلەن كېسەلنىڭ يۈرىكى تىترەپ سالىدۇ. ھەتتا ئىسسىق ۋە سوغاقلىق تەسىراتلار مۇشۇنداق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەۋەبىنى تۈگىتىش بىلەن روھنى كۈچلەندۈرگۈچى چارىلارنى قىلىش لازىم. تامىقىغا پاقلاننىڭ كاللا گۆشى ۋە ھەرىسە ①بېرىلىدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ، 1 ـ پەسىلدە كورستىلگەن قۇۋۋەت دورىلىرىدىن بىرىنى تاللاپ بېرىش لازىم.

باشقا ئەزالاردىكى زەرەرلىنىشلەرنىڭ يۈرەككە تەسىرىدىن بولغان خاپقان

بەدەندىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەر، جۈملىدىن ئەزالاردىكى زەرەرلىنىشلەر يۈرەككە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىپ، خاپقاننى پەيدا قىلىدۇ.

(1) مىگە كېسەللىكلىرى، قاتتىق باش ئاغرىشلار يۈرەككە تەسىر قىلىدۇ. نەتىجىدە يۈرەك ھەركىتىدە تىترەشنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئۇندىن باشقا جىگەر مەئىدە قاتار-

① ھەرىسە: گۆشنى ھالۋىدەك يۇمشاق پىشۇرۇپ تەييارلىنىدىغان بىر خىل غىزا

لىق ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىمۇ شۇنداق تەسىر كۆرسىتىدۇ.
(2) زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ چېقىشى بىلەنمۇ خاپقان كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: شىرىكچىلىكى بار بولغان ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ داۋاسى ئاساس قىلىش بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق تاللاپ قوشۇمچە بېرىش لازىم. ئەمما شىرىك ئەزانى ئايرىشتا خاتاغا يول قويماسلىق لازىم.

تاپلىنىپ كېتىش (غەششى)

غەششى يۈرەكنىڭ ھىس ۋە ئىرادە ئەسەبلىرىنىڭ ئۆز پائالىيىتىدىن قېلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدىغان ئېغىر ھالدۇر. مەزكۇر ئەسەبلەر يۈرەكتىكى روھنىڭ پۈتۈن بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىشنى تەڭشەپ تۇرغاشقا بۇلارنىڭ زەرەرلىنىشى ھۇشسىزلىقنى كەلتۈرىدۇ. ھۇشسىزلىقنى كەلتۈرگۈچى سەۋەپلەر: روھنىڭ تارقاپ كېتىشى، روھ بىلەن تاشقى ساپ ھاۋا ئالمىشىشنىڭ توسۇلىشىدىن ئىبارەت.

1) روھنىڭ تارقاپ كېتىشى — (1) داۋاملىق ئۇتكۇر ئىچى سۈرۈش ياكى كوپ مىقداردا قان كېتىش؛ (2) ھەددىدىن ئارتۇق خوشاللىق ياكى لەززەتلىنىش بىلەن كېسەل ھوشىدىن كېتىش؛ (3) قاتتىق ئاغرىش؛ (4) زەھەرلىك دورىلارنىڭ تەسىرى، مەسىلەن، سەگگىيا، ئاق پارپى قاتارلىقلار ئاپلىنىپ كېتىشكە سەۋەپچى بولىدۇ.

2) روھنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى — (1) ئۇتكۇر تەسىر-

لىك يىمەك ـ ئىچمەكلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستىمال قىلىش، مەسىلەن، ھاراق، مەيزاپلارنى كوپ ئىچىش، (2) تۇيۇقسىز پەيدا بولغان قورقۇنۇش، ۋەھشەت ۋە غەم، (3) ھەر خىل زەھەرلىك بۇس ـ بۇخاراتلار، (4) يۇرەك مىزاجىنىڭ ئوتكۇر بۇزۇلۇشى، (5) مىگە، ئوپكە قاتارلىق ئەزالارغا يەتكەن زەرەرنىڭ روھقا تەسىر قىلىشى ۋە يۇرەكنىڭ ئوزى ياكى غىلاپىدىكى ياللۇغلىنىشلار.

ئالامەتلىرى: ھۇشىدىن كېتىش ئالدىدا، تومۇر كىچىك، ئىنچىكە سالىدۇ، رەڭگى ئوزگىرىدۇ (تاتىرىدۇ)، كوز ئالمىسىنىڭ ھەركەتلىنىشى ناچارلىشىپ كوز ئالدىدا بىر نىمە ئۇچۇپ يۇرگەندەك كورىنىدۇ، بىر ئاز سوغاق تەرلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھۇشىدىن كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئاغرىقنىڭ رەڭگى توپىرەڭ، پۇت ـ قوللىرى سوۋۇپ كەتكەن، نەپەس ئېلىشى كىچىك ۋە ئاستا بولىدۇ. تومۇر ھەركىتى ئاجىز ۋە ئاستا بولۇپ، بارغانسېرى پۇتۇن بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئولۇم بىلەن ئاياغلىشىدۇ. يۇرەك ئوينىاش ئېغىر ئوتكەندىمۇ ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. ئايلىنىپ كېتىشنىڭ تەكرارلىنىپ تۇرۇشى يامان ئاقىۋەتلىك تۇر. مىڭىگە قان چۇشۇش (سەكتە) بىلەن ئايلىنىپ كېتىش (غەششى)نىڭ پەرقى شۇكى، سەكتەدىن كېيىن پۇتۇنلەي ئاۋاز چىقمايدۇ. ئەمما ئايلىنىپ كەتكەن ئاغرىقتىن ئاۋاز چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ئايلىنىپ كەتكۇچىلەرنى پۇتۇنلەي ھۇش-

ـسىز ھالەتتە ياكى بىر ئاز ھوشيار ئـۇچرىتىشىمىز مۇمـ
كىن، ھوشسىز بولغاندا، ئەگەر سەۋەبىنى بىلىشكە ئـۇلـ
گۈرسەك، ئۇنى دەپئى قىلىش، بولمىسا كۆچنى ئەسلىگـە
كەلتۈرۈپ ھوشىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىشىمىز
كېرەك. يەنى مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەرگە قـارىمۇ ـ قارشى
تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى بۇرۇنغا پۇرۇتۇش، يۇتقۇنچاقـ
قا تامغۇزۇش لازىم. بۇنداق چاغدا ئاغرىقنىڭ مىزاجىغا
دىققەت قىلىش زورۇر. ئۇنداق بولمىغاندا قىلىنغان تەدـ
بىر پايـدا بەرمەيدۇ. مـەسىلەن، (1) كېسەلنىڭ مىزاجى
ئىسسىق بولسا، كاپۇر، ئاق سەندەل، گۈلاپ، تەرخەمـەك
سۈيى، خاڭگا سۈيى قاتارلىقلارغا بىر ئاز ئىپار قـوشۇپ
پۇرۇتۇش لازىم. چۈنكى ئىپار تەبىئى ئىسسىقلىقا مەدەت
بېرىدۇ. سوغاق گۈلاپنى يۇتـقۇنچاقـقا تامغۇزۇش، كوكـ
رىگىگە سوغاق سۇ پۇركەش كېرەك. ھوشىغا كەلگەنـدىن
كېيىن خاپقان كېسىلىدە سوزلەنگەن سەندەل سۈيىدە نەمـ
لەنگەن كوينەك كەيگۈزۈش لازىم. ئەگەر كېسەل ھوشيار
ھالەتتە بولسا قېتىق ـ دۇغ ئىچكۈزۈش لازىم.

2) كېسەلنىڭ مىزاجى سوغاق بولسا ھوشسىز ھـاـ
لىتىدە ئىپار، ئەنبەر، رەيھان، لاچىندانە، قەلەمپۇر، دارچىن،
زەپەر قاتارلىقلارنى پۇرۇتۇش لازىم. يېرىم مىسقال داۋاـ
ئىلمىشكى، يېـرىم پـۇڭ ئىپارنى ئـازراق رەيھان سۈيى
بىلەن ئېرىتىپ، يۇتقۇنچاققا تېمىتىش لازىم. ئەگەر ئايـ
لىنىپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى ئاچ قېلىش، قاتتىق ئىچ سۇـ

رۇش، تومۇردىن كوپ قان ئېلىش، جاراھەتلەردىن كوپ قان ئېقىپ كېتىشلەردىن بولسا سوغاقسۇ، گۇلاپ قاتارلىقلارنى كوكرەككە قويۇشقا بولمايدۇ. بەلكى تووۋەندىكىلەردىن بىرىنى بۇرۇنغا پۇرۇتۇش لازىم: توخۇ گوشى كاۋىپى، ئوتقا سېلىپ بىر ئاز پىشۇرۇلغان ئالما ياكى بىيە، بۇغدايىنىڭ ئىسسىق نېنى قاتارلىقلارنى پۇرۇتۇش؛ گوش سۇيىگە گۇلاپ بىلەن ئازراق هاراق قوشۇپ گالغا تامغۇزۇش كېرەك. مەيدە ئۇستىنى ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلاپ بېرىش لازىم.

3) ئايلىنىپ كېتىش كوپ تەرلەش بىلەن باشلانغان بولسا، گۇلاپ، سوغاقسۇ قاتارلىقلار بىلەن كېسەلنىڭ بەدىنىنى سۇرتىدۇ. ئەگەر تەرلەش يەنە داۋام قىلىۋاتقان بولسا هەببۇل ئاسىنىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقى، موزا، ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ئەزالارغا سېپىلىدۇ. ئالما، بىيە قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ سۇيى، گوش شورپىسىغا پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرۇش لازىم. ئەگەر ئايلىنىپ كېتىشتىن بۇرۇن ياكى ئايلىنىپ كەتكەن هالەتتە هېق تۇتسا ئېغىزدىن نەرسە بېرىشنى توختىتىش ۋە قۇستۇرۇش تەدبىرلىرىنى قىلىش كېرەك. گالغا توخۇ پېيى تىقىپ قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ. كوندۇشقا ئوخشاش چۇشكۇرتكۇچى دورىلارنى بۇرۇنغا پۇرۇتۇش لازىم.

4) قاتتىق ئاغرىش سەۋەبىدىن ئايلىنىپ كېتىش: بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا ئالدىنى ئېلىشقا بەك دىققەت

قىلىش لازىم. قاتتىق ئاغرىشنى پەسەيتىش تەدبىرلىرىنى ئۇز ۋاقتىدا كورۇش كېرەك. يەنى ئۇچەي توسۇلۇش (قو- لۇنج) دىكى قاتتىق ئاغرىشلاردا فولۇنىيا (82 - نۇسخە) بېرىشكە بولىدۇ. زەھەرلىك ھاشارەتلار چېقىش ياكى ھاي- ۋانلار چىشلەش تەسىرىدىن بولسا ياكى زەھەرلىك يې- مەك - ئىچمەكلىكلەرنى ئىستىمال قىلىش بىلەن پەيدا بولغان بولسا مۇمكىن قەدەر قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇن- دىن كېيىن تەرياق ياكى ھايۋانلاردىن چىققان زەھەر- گە قارشى تاشلار (پادى زەھرەلەر)① نى، ئەگەر ھايۋانلار- دىن چىققىنى بولمىسا، مەدەندىن ياسالغانلىرى ياكى كان- دىن چىققانلىرى بولسىمۇ بولىدۇ. ئۇندىن باشقا تەد- بىرنى كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ قوللىنىش لازىم.

5) روھى ھالەتنىڭ تەسىرى ياكى ئەسەپ (نېرۋ) سەۋەبىدىن بولغان ئايلىنىپ كېتىش: يۇقۇرىدا سوزلەپ ئوتۇلگەن خۇشپۇراق دورىلارنى پۇرۇتۇش، قول - پۇتلى- رىنى سوغاق گۇلاپ بىلەن سۇرتۇش، بەدەننى ئىسسىق ساقلاش كېرەك. مەئدە قىسمىنى ئىسسىقلىق مايلار مەسى- لەن، قەلەمپۇر يېغى، نارجىس يېغى، مەستىكى يېغى قاتار- لىقلار بىلەن ياغلاش لازىم. بىر ئازدىن كېيىن ئاغرىق-

---

① پادى زەھرە: زەھەر قايتۇرغۇچى دىگەن مەنادا بولۇپ، ئىت، كالا ۋە ئىشەك قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ ئوت خالتىسى، ئۈ- چەي ۋە ئاشقازان قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرىدىن چىقىدىغان بىر خىل تاشتەك ماددا تىبابەتتە زەھەر قايتۇرغۇچى دورا سۈ- پىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھايۋان ئولگەندىن كېيىن ئېلىنىدۇ.

نىڭ ئاغزىنى ئېچىپ بۇرنىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، ئېھتىيات-لىق بىلەن گۈلاپ ۋە مائۇللەھمىنى گالغا تامغۇزۇپ بې-رىش كېرەك. قول - پۇت ۋە بېشىنى يەڭگىل دەرىجىدە مۇجۇپ تۇتۇش كېرەك. ئەگەر سوغاق پەسىلدە بولسا مەجۇنى پىلاپى بېرىلىدۇ.

6) باشقا ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىشلار نەتىجىسىدىن ئايلىنىپ كېتىش: ئاغرىقنىڭ قول - پۇتلىرى تېڭىلىدۇ ۋە ئىسسىق ئۇتكۈزىلىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللەر تۈپەيلىدىن بولسا سەۋەبىگە قاراپ چارە كورۈش لازىم. بالىياتقۇ بوغۇلۇش (ھىستېرىيە) سەۋەبى بىلەن بولغان ئايلىنىپ كېتىشلەردە خۇشپۇراق نەرسىلەرنى تېمىتىش مەنئى قىلى-نىدۇ. بەلكى ساماساق، يانتاق چېچىكى، زاراڭزا چېچە-گىنى پۇرۇتۇش بىلەن شۇ كېسەل بابىدا سوزلەنگەن چارىلارنى قىلىش لازىم.

يۈرەك ئاغرىشلاردىن بولغان ئايلىنىپ كېتىشكە چارە قىلىش مەسىلىسىدە — سوغاق سۇ سېپىش ئومۇمى تەد-بىردۇر. لېكىن قايسى جايىغا سېپىش (ياكى پۈركۈش)، بۇ توغرۇلۇق ئىختىلاپ مەۋجۇت. ئەمما كوپچىلىك يۈرەك ساھەسىگە پۈركۈشنى توغرا تاپمىغان. چۈنكى سوغاق سۇ پۈركۈشتىن مەقسەت كېسەلنى ھۇشىغا كەلتۈرۈشتۇر. بۇنىڭ بىلەن روھ ۋە قان قوزغۇلۇپ تەبىئەتكە ئەگىشىدۇ. نە-تىجىدە ھارارىتى غەرىزە يۈرەككە مەدەت بېرىپ ھىس كۈچلىنىدۇ. يۈرەك ساھەسىگە سېپىلگەندە ئەھۋال بۇنىڭ

ئەكسىچە بولۇپ قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن سۈلى يۈزگە چىچىش كېرەك.

دىمەك يۈرەك مۇھىم ئەزا بولغىنى ئۈچۈن بۇنىڭ ئاغرىقلىرىنى، جۈملىدىن ئايلىنىپ كېتىشىنى داۋالاشتا بەك ئېھتىيات قىلىش كېرەك. داۋالاشتىن مەقسەت يۈرەكنىڭ ئېتىدالدىكى كۈچ قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت بولىشى لازىم. تۆۋەندە تىبابەت دورىلىرى ئىچىدە مۇھىم بولغان بىرقانچە يۈرەك دورىلىرىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

موتىدىل دورىلار — ياقۇت فىرۇزە، ئالتۇن، كۈمۈش، گازىۋان؛

ئىسسىق دورىلار — درۇنەج ئەقرەبى، ئىپار، ئەمبەر (ئەنبەر)، بۇزبۇغا (ئايلىشى)، پىلە، زەپەر، بەھمەن، قەلەمپۇر، ئۇدىخام، بادرەنجبۇيا، بالەنگۇ، رەيھان چىنى ۋە ئۇرۇغى، لىمون پوستى ۋە يوپۇرمىقى، چوڭ-كىچىك قاقىلە، سازەنچى ھىندى، راسەن.

سوغاق دورىلار — مەرۋايىت، كەھرىبا، مارجان، كاپۇر، سەندەل، تاباشىر، گىلى مەختۇم، ئالما، يۇمغاقسۈت. مۇرەككەپ بىرىكمىلەردىن يۈرەك ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ياخشى ئۈنۈم بېرىدىغىنى مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىدۇر. بۇنىڭ بىرقانچە نۇسخىلىرى كورسىتىلدى، داۋالاش قائىدىلىرىگە ئاساسەن بىرنى تاللاپ بېرىش لازىم. چۈنكى مۇپەرھى ياقۇتىنىڭ نۇسخىسى تىبابەت كىتاپلىرىدا ھەرخىل كورسىتىلگەن (9-84 — 85-نۇسخىلارغا قارالسۇن).

دۇخانىيە

ئاغرىق يۇرەك ساھەسىدىن قانداقتۇ بىر بوس ياكى تۇتۇندەك نەرسىنىڭ يۇقۇرىغا ئۆرلەپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھىس قىلىدۇ. كېيىنچە روھى ئالامەتلىرى كورۇلۇشكە باشلايدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئاغرىق ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

سەۋەبى: بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ كويگەنلىكىدۇر.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن(20 ـ نۇسخە) بىلەن خىلىتلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئالامەتلىرىگە قاراپ دورا بېرىش بىلەن مۇناسىپ تاماقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇنداق كېسەلنىڭ بۇرنى قانىسا ياكى ئارقا تەرەت ھەرخىل رەڭدە ياكى قارامتۇل كەلسە كېسەلدىن پات ساقىيىدۇ.

يۇرەك قۇلىغىنىڭ ياللۇغى (ۋەرەمى ئۇزۇنىلقەلىپ)

"ئۇزۇنىلقەلىپ" ئەرەپچە يۇرەك قۇلىغى دىگەن سوز بولۇپ، يۇرەكنىڭ بەدەندىن كەلگەن قاننى قوبۇل قىلىدىغان ئورنىدۇر. بەزىلەر بۇنى يۇرەكنىڭ "غەزنىسى" دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ كېسەل كوپىنچە ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئىستىمىلىق كېسەللەردە ياكى تېز پەيدا بولغان ئېغىر كېسەللىكلەردە ھاسىل بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاغرىق دائىم توش سوڭگى بويىلاپ ئېغىرلىق ھىس قىلىدۇ، يۇرەكنىڭ كېڭىيىش ھەركىتى زور توسالغۇلارغا ئۇچرايدۇ. كېسەل ئارىلاپ

Altun0q

ئايلانغاندەك بولۇپ تۇرىدۇ. چىرايى توق سېرىق رەڭدە بولۇپ، كوزلىرى چەكچىيىپ قالىدۇ، بەدىنى ئۇرۇقلايدۇ.

داۋاسى: ماددىنى يۇمشىتىش تەدبىرلىرىدىن — بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، پەرسىياۋشان، بوغداي كېپىكىنى قاينىتىپ سۈيىنى كوكرەككە قۇيۇش كېرەك. ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن ئارپا بېدىيان، ئەكلىلمىلىك، زىغىر، ياپۇز، ئاق لەيلى يۇپۇرمىغى، بەسەي، زەپەرلەرنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ قويۇلىدۇ. ئوزۇقلۇققا باي بولغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلا بېرىلىدۇ. ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى دورىلاردىن — داۋائىلمىشكى، مۇپەررىھى ياقۇتى، شەرۋىتى ئەۋرىشىم ياكى خېمىرى ئەۋرىشىملەر (22 — 84، 86، 87 ـ نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ.

ئاقىۋەت جەھەتتىن ئالغاندا ياللۇغلىنىش يۇرەك غىلاپلىرىدا بولغان ئاغرىقلاردا خەتەرلىك ئانچە كوپ ئەمەس. ئەمما ياللۇغلىنىش يۇرەكنىڭ قۇلاق قىسمىدا بولغاندا بەدەندىكى قاننىڭ ساپ ھاۋا بىلەن ئالمىشىشى توسىلىپ، بەزىدە دەرھال ئولۇمگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا بۇرۇندىن قارامتۇل قان كېلىش ئولۇم ئالدىدىكى ئالامەتلەردىن بىرىدۇر.

يۇرەكنىڭ سىقىلىشى (زىيقىتىل قەلپ)

بۇ كېسەلدە ئاغرىق يۇرەك ساھەسىدە سىقىلىش پەيدا بولۇپ ئايلىنىپ كېتىدۇ. ئاغزىدىن كوپ مىقداردا كوپۈك ۋە سۇ ئاقىدۇ.

سەۋبى: يۈرەككە بىرئاز سەۋدا ماددىنىڭ قـوُيۇۇقـ-
لىشى بىلەن يۈرەك ئەسەپلىرى تارتىشىش ھالىتىگە كې-
لىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: بەدەننىڭ چوڭقۇر جايلىرىدىن سـەۋداسى
چىقىرىش ئۈچۈن مۇۋاپىق سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. جىـگەر-
نىڭ مىزاجىنى تەڭشەش بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلـەندۈر-
گۈچى، مالىخولـيا كېسىلىنى داۋالىغۇچى تەدبىرلەر قىلىـ-
نــــدۇ.

يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىش

يۈرەكنى ئـوراپ تـۇرغۇچى غىـلاپ ئىـچىگە سـۇ
يىغىلىدۇ. سۇنىڭ تەسىرى يۈرەككە يەتكەندە، يۈرەك بـۇ
غەيرى تەبىئى ئەھۋالدىن زەرەرلىنىپ، تىتـرەپ (ئىختىـ-
ياجلىق) ھەركەت قىلـىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزىلەر بۇنى
تىتـرەشنىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ.

ئالامەتلىرى: خاپىقاندىكى ئالامەتلـەردىن بـاشـقا،
كـېسەل يـۈرەك ئـەتـراپىـدا قانداقتۇر بىر ئـېغىرلـىق
ياكى يۈرۈگى چوكۇپ كېتىپ بارغاندەك ھىس قـىلـىدۇ،
نەپەس سىقىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سـۇيۇقلۇقنى تـارقـىتىـش
ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ياكى ئايارەج لۇغازىيا (16 - 87 -
نـۇسـخىلار) بېرىلىدۇ، قـىزىلگۈل، سۇمبۇل، زەپەر، باد-
رەنجىبۇيا، قـەلـەمپۇر، سەئدى كوپىلەرنى سوقۇپ، تۇخۇم
سـېرىغىبىـلەن يـۈرەك ئەتراپىغا قويۇش لازىم.

VI ماقالا. ئەمچەك كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل. سۈت چىقىرىشنىڭ بۇزۇلۇشى

سۈتنىڭ كېمىيىشى

بالا ئېمىتىۋاتقان ئانىلاردا سۈتنىڭ ئازىيىپ كېتىشى ئاساسەن قان ئازلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ. چۈنكى سۈت قاندىن هاسىل بولىدۇ. قاننىڭ ئازىيىپ كېتىشى ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەر سەۋەپچى بولىدۇ:

1) هەددىدىن ئارتۇق قان ئېلىش ياكى هېيىز بىلەن قان كوپ مېڭىپ كېتىش.

2) ئوزۇقلۇنۇشىنىڭ ناچار بولىشى — ئىشتەيىنىڭ كەملىگى، تاماقنىڭ مىقدارى ئاز ۋە سۈپەت جەھەتتىن ناچار بولىشى، مەئدە جىگەر قاتارلىق هەزىم ئەزالىرىدىكى قۇۋۋەتنىڭ سۇس بولىشى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن قاننىڭ يېتەرلىك مىقداردا هاسىل بولماسلىغى.

3) روهى هالەت ۋە ئەسەبى تەسىراتلاردا مەسىلەن غەم، قورقۇنۇچ ۋە روهى زەربە قاتارلىقلار قاننىڭ هاسىل بولىشىغا تەسىر كورسىتىدۇ.

4) ئومۇمى بەدەن مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى سۈت-

نىڭ يىتەرلىك مىقداردا پەيدا بولىشىغا توسقۇنلۇق قى-لىدۇ.

ئالامەتلىرى يۇقۇرىدىكى سەۋەپلەردىن بىرىنىڭ مەۋجۇت بولىشى بىلەن ئەمچەكتىكى سۈت مىقدارىنىڭ ئاز بولىشىدىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى: سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن سەۋەبى قايىتا ھاسىل بولىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. قان كۆپەيتكۈچى تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كىپايە قىلىدۇ. بەزىدە يۇقۇرىدىكىنىڭ ئەكسىچە قان كۆپ تۇرۇغلۇقمۇ سۈت ئازىيىپ كېتىدۇ. بەدەندە ھىچقانداق بۇزۇلۇش ئەھۋالى بولمىغان ھالدا قاندىن سۈتنىڭ ئايى-رىلىپ چىقىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىمۇ مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ئومۇمى بەدەندە قان ئارتۇقلۇق بەلگىلىرى بولغىنى ھالدا سۈت كېمىيىپ كېتىدۇ. روھى جەھەتتە غەمكىنلىك، بالىسىغا مېھرى بولماسلىق ھاللار بولىدۇ.

داۋاسى: سۈتنى كۆپەيتكۈچى دورىلارنى بېرىش، قان-نى بۇزىدىغان نەرسىلەرنى پەرھىز قىلىش كېرەك. مىڭگە قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار قوشۇمچە بېرىلىدۇ.

خىلىتلار سەۋەبىدىن سۈتنىڭ ئازىيىشى

خىلىتلار سەۋەبىدىن بولغان سۈت ئازلىق، ئاساسەن قاننىڭ بۇزۇلىشى (چۈنكى بۇزۇق قاندىن سۈت ھاسىل بول-مايدۇ) ۋە سەپرا، سەۋدا ياكى بەلغەمنىڭ كۆپلىگىدىن پەيدا

بولىدۇ. بەزىدە ماددىلار ئارىلاشمىغان هالدا مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: (1) سۇت، سۇيۇق، رەڭگى سىرىقىقا مايىل، سۇت يوللىرىدا ئىچىشىشى قاتارلىق بەلگىلەر كورۇلسە سەپرانىڭ غالىپلىغىدىن دىرەك بىرىدۇ.

(2) سۇتنىڭ رەڭگى ئاق، سۇدەك سۇيۇق، چۇچۇمەل تەمىلىك بولۇپ قانداقتۇ غەيرى پۇراق (بەلغەمدەك) بولسا بۇ بەلغەمدىن پەيدا بولغان سۇت ئازلىغىدۇر.

(3) سۇت قويۇق، مىقدارى ناهايىتى ئاز، كوك رەڭلىك بولۇپ، ئەمچەكتىن تامغاندا خۇددى قىيامدەك سوزۇلۇپ چۇشسە، بۇ سەۋدانىڭ ئالامىتى.

داۋاسى: خىلىتلارنى ئىنىقلاش بۇ خىل سۇت ئازلىغىنى داۋالاشتا مۇهىم ئەهمىيەتكە ئىگە. ئوتكەنكى ماقالىلاردا كورسىتىپ ئوتولگەن چارىلار بويىچە خىلىتلارنى بەدەندىن چىقىرىش تەدبىرلىرىنى قىلىش بىلەن، شۇ خىلىتلارغا قارشى هالدا ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. مەسىلەن، سەپرادىن بولغان سۇت ئازلىقتا: ئارپا سۇيى، ئەينۇلا مۇرەببىاسى، ئانار، لىمون شەرۋىتى ۋە گوش شورپىسى قاتارلىقلار بىرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سۇت ئازلىقتا: سەۋزە ئۇرۇغى، ئارپابىدىيانلار چاي ئورنىدا بىرىلىدۇ. شورپىغا زىرە، پىننە ۋە ئارپا بىدىيان سىلىپ بىرىش لازىم. كىپەكلىك بۇغداي ئونى بىلەن هەسەلدە كونجوت يىغى ۋە ئازاق

شۇمشە (شياگدۇزا) سېلىپ ھالۋا تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

سەۋدادىن بولغان سۈت ئازلىقتا: بۇغداي ئۇندۇر-مىسى، ئاقلانغان نوخۇت، ئارپا، ئەنجۈر ۋە بادام بېرد-لىدۇ. ھەم سۈتلۈك قوينىڭ يىلىنى پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەمما سۈت بەك قويۇق بولۇپ، ئەمچەكتىن چىـ-قىش تەس بولسا، بىنەپشە، ئاق لەيلى ۋە ئارپا قاتارلىقلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىشكە ۋە قايناتقان نەرسىلەرنى سۈزۈپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن سۈتنىڭ كېمىيىپ كېتىشى، ئاساسەن ئايال مىزا-جىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغاقلىقى بىلەن پەيدا بولۇپ، بەدەندە بۇلارغا خاس ئالامەتلەر بولىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىق بولغىنىدا — چىرايى قىزىل، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. سوغاقتا بولسا — چىرايى ئاقارغان، كوكۈش رەڭ-دە، قول-پۇتلىرى سوغاق بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا مىزا-جىنى ئۆزگەرتىش بىلەن يىمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش لازىم. دورىلاردىن قان كوپەيتىدىغان تۇدرى سەپىد ۋە تۇدرى سۇرۇخ، كوكنار ئۇرۇغىنى بېرىش لازىم. سۈتلۈك قوي، ئوچكە يىلىنلىرىنى پىشۇرۇپ بېرىش ۋە سۇيۇق نەرسىلەرنى، مۇۋىلەرنى كوپرەك بېرىش كېرەك. كوكتات-

لاردىن پالەكنىڭ مەنپەئەتى چوڭ، ئۇندىن باشقا تۇۋەندە تەجرىبىدىن ئۆتكەن بىرقانچە نۇسخىلەر كورسىتىلدى. تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

1) 1 مىقدار كۇنجۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان ھالىغا كەلگەندىن كېيىن 3 ھەسسە ئۈزۈم شەرۋىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىردەم تازا مىجىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ سىقىپ سۈيىنى ئىچىشكە ۋە قالدۇق تىرىپلىرىنى ئەمچەككە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

2) سەۋزە، پىياز، چامغۇر، لوبۇ ئۇرۇغى، سېرىق چىچەك، ئارپا بېدىيانلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇلارنى ئومۇمى ئېغىرلىغى بىلەن باراۋەر نوخۇتنى قورۇپ، سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھەركۈنى 5 مىسقالدىن كالا سۈتىگە قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ ناھايىتى تېزلا سۈتنى كوپەيتىدۇ.

سۈتنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كوپىيىپ كېتىشى

سۈت مىقدارى ئوز ئېتىدالىدىن كوپىيىپ كېتىشى سالامەتلىك جەھەتتىن زەرەرلىك، چۈنكى بەدەن سۇسلىشىدۇ. سۈتنىڭ كوپ بولىشى قاننىڭ ئورۇنسىز سەرپىياتىنى ئاشۇرۇپ قان ئازلىق پەيدا قىلىدۇ. ئەمچەكتىكى زىيادە سۈت ئايالغا قانداقتۇر بىر خاتىرجەمسىزلىكنى كەلتۈرۈپ قويۇش بىلەن سۈتنىڭ سۈپىتى ئوزگىرىدۇ. يەنە قوبۇقلىشىدۇ ياكى تەمى بۇزىلىدۇ. بۇ بالىغا زەرەر كەلتۈرىدۇ.

ئارتۇق سۈتنىڭ ئەمچەكتە تۇرۇپ قېلىشى، ئەمچەكنىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىي ھالىتىنى ئۆزگەرتىدۇ. يەنى قاتتىقلىشىدۇ ۋە ئېغىر ھاللاردا — ياللۇغلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. دېمەك سۈتنىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولىشىنى ئۇز ۋاقتىدا داۋالاش ئانا ۋە بالىنىڭ سالامەتلىكىگە مۇناسىۋەتلىك ئىش بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى سۈت كېمىيىپ قېلىشىنىڭ ئەكسىدۇر. قان كۆپەيتكۈچى تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش بىلەن سۈت بەك كۆپ بولسا، بۇنداقتا دورا قىلىش ھاجەتسىز. بەلكى تاماقنى تەرتىپكە سالسا بولىدۇ. باشقا سەۋەپلەردىن بولغاندا سىركە بىلەن ماشنى پىشۇرۇپ بېرىش، مەدەستان، لوكنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش؛ سۈتنى ۋاقتى-ۋاقتىدا سېغىپ تۇرۇش كېرەك.

2-پەسىل: ئەمچەك ياللۇغى (ۋەرەمى پىستان)

ئەمچەك ياللۇغى باشقا ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىشلارغا ئوخشاش سەۋەپلەردىن پەيدا بولۇش بىلەن بىللە، بالا ئېمىتىۋاتقان ئانىلاردا سۈتنىڭ تۇرۇپ قېلىشى سەۋەپ بولىدۇ. مەسىلەن، مىزاجىنىڭ بەك ئىسسىقلىقى سەۋەپلىك سۈتنىڭ نەملىكى تۈگەپ قويۇقلىشىپ قالىدۇ، شۇنداقلا سوغاق مىزاج سۈتنى ئۇيىتىدۇ. ياكى بوۋاق ئەمچەكنى ياخشى شورالماي، سۈت ئەمچەكتە تۇرۇپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئەمچەك چىڭقىلىپ قاتتىقلىشىپ قا ـ لىدۇ. ئەمچەكنىڭ ئۆزى ۋە پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ. كوكسى قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: يەڭگىل ھاللاردا ئەمچەككە ئىسسىق ئوتـ ـكۈزۈش لازىم. ئىت ئۈزۈسنى يوپۇرمىغى بىلەن بىللە سوقۇپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە قويۇش كېـ ـرەك. ياللۇغلىنىش ئېغىر بولسا، قىزىق سۈنى ئىلمان قىلىپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. ئەمچەك قىزارغان ۋە قاتتىقلاشقان بولسا، سىركە بىلەن قايناقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ كالىنىڭ دوۋـ ـساق قېپىغا قاچىلاپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئارپا ۋە پۇرچاق ئۇنىنى مۇغاس، توخوم سېرىغى، ھول يۇمغاقسۇت سۈيى، سېمىز ئوت سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئەمچەككە چېپىلىدۇ. ئىستىما بىر ئاز پەسلىگەندىن كېـ ـيىن ــ زىغىر، بابۇنە، ئەكلىلملىك، كۈنجۈتلەرنى بارا ـ ۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ گۈل يېغى، ئېرىگەن ئاق موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ماي ھالىغا كەلتۈرۈپ، ئەمچەككە سۈرتىلىدۇ. ئەگەر بۇ نەتىجە بەرمىسە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمىشىۋا ئۇرۇغى، زىغىرلەرنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ چېپىش لازىم.

ئەگەر ياللۇغلىنىش سوغاقتىن بولسا ــ يەنى قىزىش، قىزىرىش بولماي، ئىسسىغاندەك بولۇپ قاتتىق تۇرسا، ئاق موم، گۈلىسۈسەن يېغى ۋە قۇستە ياغلىرىنى قوشۇپ

ياغلاش كېرەك. ياكى شۇمشە ئۇرۇغىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلـ
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ئەمچەك
ئۈستىگە چىپىلىدۇ. سۈتى كوپ بولغان ئايالالار دائىـم
سۈتىنى سىغىپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىش لازىم. ياللۇغلىـ
نىش ئۇفۇنەت هاسىل قىلىپ يىرىڭلايدۇ ھەتتا يىرىك
خالتىلىرىنى هاسىل قىلىدۇ. بۇ چاغدا ئەمچەكنىڭ ئىشـ
شىغى تېخىمۇ چوڭىيىپ كېتىدۇ ۋە ئىچىگە يىرىڭـ
زەرداپ سۈيى يىغىلىدۇ. بۇ "رۇنبۇل" دەپ
ئاتىلىپ ئەمچەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە خەتەرلىكرەكتۇر.

داۋاسى: زىغىر، كۈنجۈت، سۇسەن يىلتىزى، قوي،
كالا، ئۆچكىنىڭ مىڭىسى، كەپتەر مايىغى، نەترون، راتىنەجـ
لەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ كالا يىغى، كۈنـ
جۈت يىغى بىلەن ياغلاپ، ئەمچەك ئۈستىگە چىپىلىدۇ.
ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولمىسا دەستكارە (ئوپېراتسىيە
قىلىپ) يىرىڭنى چىقىرىش كېرەك. نەشتەر ئىزى جاراھەتـ
لەنسە ئېغىز، تىل جاراھەتلىرى بابايىدا كورسىتىلگەن
تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. چۈنكى ئەمچەك، تىل ۋە ئېغىز
ئىچىگە ئوخشاش نازۇك ئەزا. بەزىبىر جەرراھلار①تەجـ
رىبىسىزلىكتىن نەشتەرنى يىرىڭ خالتىسىغا قەدەر سالماي،
خالتا ساقلىنىپ قالسا، يەنە يىرىڭ پەيدا قىلىدۇ،
شۇنىڭ ئۈچۈن نەشتەرنى چوڭقۇرراق سېلىش كېرەك.

---

① جەرراھ: تاشقى كېسەل دوختۇرى.

ئەمچەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە يەنە "بەز ئەمچەك" يەنى ئەمچەكنىڭ قېتىپ قورۇلۇپ قېلىشى ياكى ھەددىدىن يوغان بولۇپ كېتىش قاتارلىق غەيرى تەبىئى ھاللارمۇ ئۇچرايدۇ. بەز ئەمچەكتە بىنەپشە يېغى، ئاق موم، توخۇم سېرىغى، سۇ مايلارنى بىرلەشتۈرۈپ (ئېرىتىپ، قىزىتىپ) كالا ئوتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىپىش لازىم. ئەمچەك بەك چوڭىيىپ كەتكەندە سېغىز (ياكى ساپال)، ئاقاقىيا قەلەي كۈشتىسىنى باراۋەردىن ئېلىپ، مىڭدىۋانە (بەزۇ-رۇلبەنجى) يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

VII ماقالا. مەيدە كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى

1) خاس ئىسسىقلىقتىن مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى

مەيدىنىڭ بۇزۇلىشى بەدەندىكى مۇھىم ئەزالار مەسىلەن: جىگەر، مىڭە، يۈرەك قاتارلىقلارنىڭ پائالىيىتىگە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مەيدە ئاغرىقلىرىـ نى ياخشى تونۇپ توغرا بىر تەرەپ قىلىش لازىم.

سەۋەبى: ئىسسىق تاماقلار (تەبىئى ئىسسىق بولـ غان يىمەكلىكلەر)نى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمانلارنى كۆپ يېيىش، هاراقنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق دائىملىق ئادەتلەر سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىز ئىچى قۇرۇق بولۇپ، ئۇسساپ تۇرىدۇ، ئىشتەھا بولمايدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ. ئۇچار قاناتلار گۆشىنى يېسە، چاي دورىلارنى ئىچسە مەيدىسى بۇزۇلىدۇ. ئىسسىق شارائىتتا ئىش قىلسىمۇ مەيدىسى بۇزۇلۇپ تۇرىدۇ. ئەمما قوناق، ئارپا قاتارلىقلارنى يېسە ئاسان سىڭىدۇ.

داۋاسى: مېۋە سۇلىرى بېرىلىدۇ. ئالما شەرۋىتى، ئانار شەرۋىتى، لىمون، گىلاس سۇلىرىنى بېرىش لازىم. كالا گۆشىگە ئاچچىق سۇ، يۇمغاقسۇت قوشۇپ بېرىش پايدىلىق. ھەزىم قىلىشى بەك ناچار بولسا، ئىسكەنجەبىن سەپەرجىلى (بىھە ئىسكەنجىۋىلى) (88 ـ نۇسخە)، زىرەشكى شەرۋىتى (89 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھارارەت بولسا قېتىق سۈزمىسى بېرىش كېرەك. مەيدە قۇۋۋىتى زەئىپ بولسا جەۋارىش تەمرى ھىندى (90 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

سەپرا ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەيدە بۇزۇلىشى

سەپرا ماددىسى سەۋەبى بىلەن مەيدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىز ئاچچىق بولىدۇ، كۆڭۈل ئاينىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ. قۇسۇق، ئارقا تەرەت ۋە سۈيدۈكتە سەپرا ماددىسى (سېرىق ئاچچىق سۇيۇقلۇق) كۆپلەپ چىقىدۇ. تاماقتىن كېيىن ئاچچىق ياكى سېسىق كېكىرىك چىقىدۇ. كېكىرىش بىلەن ئېغىزدىن سېسىپ قالغان بېلىق پۇرىغى كېلىدۇ. مۇنداق كىشىلەر ياڭاق مېغىزى يەپ سالسا دەرھال سېسىق كېكىرىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق يۇقىرى بولۇپ كەتسە ئېغىز مىس تەملىك بولۇپ قالىدۇ. ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، تاماق سىڭىش دەسلەپتە ياخشى بولۇپ، بارغانسېرى ناچارلىشىدۇ. مەيدە بوش بولغاندا ئېغىزدىكى شولىگەي كۆپىيىدۇ، تاماق يېيىش بىلەن بۇ ھال توختاپ قالىدۇ.

ئەگەر مەيدە يەڭگىل بولۇپ، كوڭۈل ئاينىش، مەيدە كۆيگەندەك ئېچىشىش، تەشنالىق بولسا بۇ ماددىنىڭ بەك سوۋۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. ماددا زىيادە بولسا كوڭۈل ئاينىش ئېغىر بولىدۇ. ماددا ئاز بولسا، تاماق يېگەندىن كېيىن كوڭۈل ئاينىيدۇ. ماددا ئاشقازان تېگىدە بولۇپ مەيدە تومۇرلىرى ئۇنى ئۆزىگە سىڭدۈرۈپ ئالمىغان بولسا، تاماق يەپ بىرەر سائەت ئۆتمىگىچە كوڭۈل ئاينىش بولمايدۇ، ئەگەر ماددىنى سىڭدۈرۈپ ئالغان بولسا قۇسۇش ياكى كوڭۈل ئاينىش داۋاملىق بولۇپ تۇرىدۇ. ئەمما قۇسۇق ياكى باشقا چىقىندىلىرىدا سەپرا بولمايدۇ. قالغان ئالامەتلىرى بولۇپ تۇرىدۇ. قۇسۇق قاتارلىق چىقىندىلىرىدا سەپرانىڭ ئەسەرى بولسا قۇسۇپ تۇرۇپ كوڭۈل ئاينىش پەسەيمىسە ـــ بۇ مەيدە تومۇرلىرى ماددىنىڭ بىر قىسمىنى شىمىرىپ، بىر قىسمىنى شىمىرمىگەنلىكىدۇر. قۇرۇق كوڭۈل ئاينىش بىلەن قۇسۇش ئالمىشىپ تۇرسا ـــ بۇ ماددىنىڭ مەيدە ئىچىگە باشقا ئەزالاردىن كېلىپ قۇيۇلۇشىنىڭ ئالامىتىدۇر.

كوڭۈل ئاينىش بىلەن قۇسۇش بىللە كەلسە، ماددا مەيدىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغانلىق ئالامىتىدۇر. تەشنالىقنىڭ كۆپلىگى ماددىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى ئۇ شورغا ئايلانغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. تەشنالىق سوغاق سۇ ئىچىش بىلەن پەسەيسە، بۇ ماددىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ، قايناقسۇ ئىچىش بىلەن پەس بولسا، ماددا شورلىقىنىڭ

بەلگۈسىدۇر. مەيدە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىغىنى بىلىش ئۈچۈن مۇنۇ سىناقنىڭ ئەھمىيىتى بار: كېسەلگە ئارپا نېنى بېرىلگەندە سىيىق كىكىرىش بولسا، بۇ مەيدە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىغىنىڭ ئالامىتى ھىساپلىنىدۇ.

داۋاسى: مەيدىنىڭ بۇ خىلدىكى ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن يۇقۇرقى سوزلەنگەن ئالامەتلەر ئاساسىدا ماددىنىڭ مەيدىنىڭ ئۆزىدە ھاسىل بولۇۋاتقان-لىغى ياكى باشقا ئەزالاردىن كېلىۋاتقانلىغىنى ئايرىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا داۋالاش نەتىجىلىك بولىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ مەيدىدە پەيدا بولغانلىغى مەلۇم بولسا قەي قىلدۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن تازىلاش؛ قايسى چارە كېسەلگە ئېغىر كەلمىسە شۇنى قىلىش لازىم. تازىلاشتىن كېيىن مەيدىنىڭ مىزاجىغا قاراپ قۇۋۋەتلەن-دۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن ئىسكەنجىۋىل بىلەن ئىلمان سۇنى كۆپرەك ئىچىرىش كىپايە قىلىدۇ. قالغان تەدبىرلەر قۇرۇق ھو بابىدا تەپسىلى سوزلەندى.

بەزى ئاغرىقلاردا مەيدە بوش قالغان ۋاقىتلاردا ماددا سىڭىدۇ. مۇنداق كىشىلەر تاماق يېيىش ۋاقتىدىن ئوتۇپ كەتسە چىداپ تۇرالمايدۇ. ھەتتا بەزىلەر ئۇزاق-راق ئاچ قالسا ھوشىدىن كېتىپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا ئەتىگەندە — ئانار شەرۋىتى، لىمون شەرۋىتى، زىرىخ شەرۋىتىدىن بىرىنى بېرىش لازىم ھەم قوسىغى

AltunOq

ئىچىش ئالدىدىلا بىر نەرسە يەۋېلىشنى تەكىتلەش لازىم. يەنە بەزىبىر ئاغرىقلار تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن قەي قىلمىسا تاقەت قىلالمايدۇ. بۇنداقلارغا قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن يۇقۇرقى شەرۋەتلەردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر ماددىنى مەيدە تۆۋىنلىرى سىقىدۇرۇپ ئالغان بولسا، ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە)نى تازىلاش ئۈچۈن بېرىش لازىم. خاس سەبرەنى بېرىش ئايارەجدىن ئەۋزەلرەك، ئىسكەنجەۋىل بىلەن بەرگەندە تېخىمۇ ياخشى. ئاغرىقنىڭ ئىشتىيى ناچار بولۇپ، ھو كۈچلۈك بولسا، ئايارەجنىڭ تەركىۋىدىكى زەپەر ئورنىغا قىزىل گۈل سېلىش لازىم، ماددىنىڭ سەۋەبىدىن ئىسكەنلىكى ئېنىق بولغان ھالدا جالىنۇس تەكلىپ قىلغان شەرۋەتنى ئەپسەنتىن (91 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر 2 دانە ئارپا مىقداردىكى سوقمونىيانى سوقۇپ قېتىق ياكى دوغ بىلەن تازا تەمىنى چىقىرىپ بېرىلسە، بۇ خىلدىكى مەيدە ئاغرىقلىرىغا مەنپەتى ياخشى. مەيدىنى ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن، ئەڭ ياخشى ئۇسۇل ــ قېتىقتا بىرئاز شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بېرىپ ئارقىدىن 25 مىسقال ئىسكەنجەۋىلنى سۇ قوشماستىن ئىچكۈزۈپ ئىككى سائەتكىچە سۇ ئىچمەسلىكنى بۇيرۇش كېرەك.

سەپرانىڭ جىگەردىن كەلگەنلىكى مەلۇم بولسا، (بەدەندە سەپرانىڭ غالىپلىقى كورۇلسە) ئاغرىقنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا قاراپ ئىمكانىيەت يار بەرسە باسلىق

تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. قان ئالغاندىن كېيىن سۇزمە ئاستىغا ئېقىپ چۈشكەن قېتىقنىڭ سۇزۇك سۈيى (مائۇل جىبىن)نى بېرىش لازىم ياكى شەرۋىتى ئەپسەن-تىن (91 - 181 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

مەيدىنىڭ ماددىسىز ھول ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلىشى

ئالامەتلىرى: (1) قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا — تەشنالىق قاتتىق. تىل قۇرۇق ۋە بەدەنلىرى ئورۇق كېلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرنى داۋالاش ئاساسەن مەيدىنىڭ مىزاجىنى سوۋۇتۇپ، ھوللۇك يەتكۈ-زۈشتىن ئىبارەت بولىشى كېرەك. مەسىلەن، كالا سۈتى، ئارپا سۈيى، ئارپا تالقىنىغا بادام يېغى، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەيدە قىسمىغا ئاق سەندەل، ئالما يوپۇرماقلى-رىنى سوقۇپ قويۇش كېرەك.

(2) ھول ئىسسىقتىن بولسا — يېگەن تاماقلىرى مەيدىگە كىرگەندىن كېيىن دائىم بۇزۇلۇپ، ئېغىزدىن شولگەي ئېقىپ، سېسىق كېكىرىپ تۇرىدۇ. مەيدىدىن بۇس - بۇخاراتلار مېڭىگە ئۆرلەيدۇ. داۋاسى ئىترىپىل كەبىر (1 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

مەيدىنىڭ سەۋدا ۋە قۇرۇق سوغاقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: ئىشتەي ياخشى بولسىمۇ، تاماقنىڭ ھەزىم بولىشى ناچارلىشىدۇ. مەيدە تاماقتىن كېيىن دائىم ئېسىلغاندەك سېزىلىپ، قوساق كۆپۈپ تۇرىدۇ. مەيدە

ئېچىشىدۇ؛ بەزىدە قەي قىلغاندا قۇسۇق شۇنداق چۈچۈ-مەل بولىدۇكى، ئاغرىقنىڭ چىشلىرى قاماپ قالىدۇ. تال چوڭقىيىدۇ.

داۋاسى: مەيدىنى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن مەتبۇنى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بۇيرۇش، ھول ئىسسىق تاماق ۋە چاي دورىلىرىنى بېرىش لازىم. توخۇ شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى مەيدە كېسىلىدە قەي قىلدۇرۇش پايدىسىز، چۈنكى سەۋدا ماددىسى قويۇق بولغانلىقتىن مەيدىنىڭ تېگىگە ئولتۇرۇۋېلىپ قەي بىلەن چىقمايدۇ.

ھول سوغاقتىن بولسا، ئېغىزدىن شولگەي كوپ كېلىدۇ. تاماق مەيدىدە ئۇزۇن تۇرمايلا ئۈچەيگە ئۆتۈپ كېتىدۇ. چوڭ تەرەت دائىم يۇمشاق كېلىدۇ. ھوللۇك يېمەكلىكلەردىن قاچىدۇ. قۇرۇق تاماقلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن مەيدە مىزاجىنى ئۆزگەر-تىش ئۈچۈن ئىتىرىپىل سەغىر بېرىلىدۇ. كېيىن جەۋارىش ئۇد I، II، جەۋارىش كۇمۇنى، مەجۇنى، پىلاپىل قاتارلىق-لاردىن بىرىنى تاللاپ بېرىلسە بولىدۇ (49 - 83 - 92 - 93 - نۇسخىلار). بۇ نۇسخىلەرمۇ شۇ ماۋزۇلاردىكى مەيدە بۇزۇلىشىنىڭ كوپچىلىگىگە ناھايىتى ئۈنۈملۈكتۇر.

2 - پەسىل: مەيدە ئاغرىش (ۋەجىئىلمەئىدە)

مەيدىنىڭ ئاغرىشى، مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق زەرەرلىنىشلىرى بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ ھەقتە 1 - پەسىلدە سوزلەپ ئوتتۇلدى. تۆۋەندە مەيدىنىڭ مەيدىدىكى ياللۇغلىنىش (ۋەرەم) ۋە جاراھەتلەر سەۋىبىدىن، يەل سەۋىبىدىن، يىمەكلىكلەرنىڭ سۇپىتى ۋە مەيدە ئەسەب (نېرۋا)لىرى سەۋەپلىك ئاغرىشنى سوزلەپ ئوتىمىز. مەيدە ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرىدىكى ئاغرىش كېسەللىك ئالامىتى بولغانلىغى ئۈچۈن، ئالاھىدە پەسىلدە سوزلىنىدۇ.

مەيدىنىڭ يەلدىن ئاغرىشى

مەيدە ئىچىدە قويۇق يەل كوپ بولغاندا يەل مەيدە ئىچىگە سىغماي، زەئىپ مەيدە پەردىلىرىدە تار - تىشىش، قورۇلۇش ئەھۋالى كېلىپ چىقىپ مەيدە ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى: كوپ كىكىرىدۇ. بەزىدە ھىق تۇتىدۇ. قوساق كىرگىت گوشلىرى تارتىششقا باشلايدۇ. تاماقتىن كېيىن چەپ تەرەپ قوساق تال ئەتراپىنى تۇتۇپ كور - گەندە قولغا يەلنىڭ ھەركىتى (غولدۇرلاش) سېزىلىدۇ. ئاغرىش كوپىنچە چەپ تەرەپتىن باشلىنىدۇ.

داۋاسى: كىپەك، تېرىق، قوناق، تۇزلارنىڭ ئوزىنى ياالغۇز ياكى ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ قىزىتىپ، ئىسسىق ھالدا مەيدە ئۇستىگە قويۇلىدۇ. يىيىش ئۇچۇن جەۋارىش كۇمۇنى بېرىلىدۇ (49 - نۇسخە). كوندۇر، زىرە، پىننە قاتارلىقلارنى دائىم ئېغىزغا سېلىپ چايناش

ۋە سۈيىنى يۇتۇش لازىم. لاچىنىدانىنى گۇلاپ بىلەن قايىنىتىپ بېرىلىدۇ. بەلغەم ماددىسىنى تازىلىغاندىن كېيىن ھەزىمنى ياخشىلايدىغان دورىلار بېرىلسە ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

ئەبو ئەلى ئىبنىسىنا ئۆز تەجرىبىسىدە بۇ خىل مەيدە ئاغرىقىنى كىندىكنىڭ ئوڭ ـ سول تەرىپىگە ھىجا ـ مەت قويۇش بىلەن داۋالىغاندا دەرھال ئاغرىق پەسەيگەن. ئىسكەنجىۋىلنى بىر ئاز قىزىتىپ بېرىلسە، ئاغرىقنى تېزلا توختىتىدۇ. مەيدە ئۈستىگە سىرتتىن ئىسسىق ياغلاردىن — مەستىكى يېغى، دارچىن يېغى، قۇست يېغىدىن بىرىنى سۈركەش لازىم. ئەگەر مەيدە يەل بىلەن تولغان بولسا ھوقنە ئارقىلىق تازىلىغاندىن كېيىن ھەببى سەكبىنەچ (94 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھوللۇك يېمەكلىكلەرنى ئاز بېرىش، غىزاسىغا دارچىن، زىرە، سامساق قوشۇپ بېرىش كېرەك.

بەزىدە ئاغرىشنىڭ سەۋەبى شور بەلغەم بولغانلىقى ئۈچۈن، سوغاق نەرسىلەرنى بەرگەندە، ئاغرىش پەسىيىش كورىلىدۇ. بۇ چاغدا ماددا ئىسسىق ئىكەن دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلىدۇ. ياكى ئىسسىق نەرسىلەرنى بېرىش بىلەن ئاغرىق پەسىيىپ، ماددىنىڭ سوغاقلىقىغا گۇمان تۇغۇلىدۇ. مۇنداق ۋاقىتلاردا ئەتراپلىق قىلىپ دورا بەلگىلەش لازىم.

تاماقتىن كېيىنلا ئاغرىش بولسا، قەي قىلىش ياخشى. ئەگەر ئاغرىش تاماقنى كوپ يېيىش بىلەن

AltunOq

مۇناسىۋەتلىك بولسا بىرقانچە كۈن تاماق مىقدارىنى ئاز-ئازدىن بىرقانچە ۋاقىت بېرىش لازىم. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا تاماق بەرگەندە مەيدىنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش ناھايىتى مۇھىم. مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن جەۋارىش جالىنۇس، نۇشدارى (3 - 8 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. پۇرچاق جىنسلىق دانلار (ماش، لۇبيا، سېرىق پۇرچاق)، يەللىك چاي (قارا چاي)لار مەيدە ئىچىدە يەل پەيدا قىلىدۇ. بەك هوللۇك نەرسىلەر مەسىلەن، ئالما، قوغۇن، تاۋۇز، قېتىق، ئارپا نېنىمۇ زەرەر قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنى كوپ ئىستىمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ناچار يىمەكلىكلەر سەۋەبلىك مەيدە ئاغرىش

سۈپەت جەھەتتە مۇۋاپىق بولمىغان (قاتتىق، خام ۋە بۇزۇلغان) تاماقلارنى يېيىش بىلەنمۇ مەيدە ئاغرىيدۇ. ياكى مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىز بولىشى بىلەن بۇ خىلدىكى تاماقلار مەيدىنى تېخىمۇ زەرەرلەپ ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. مەيدىنىڭ ئاغرىقى ئاساسەن يەلنىڭ پەيدا بولىشى ۋە مەيدە پەردىلىرىنىڭ تارتىشىۋېلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرقى سەۋەبلەرنىڭ مەۋجۇت بولىشى بىلەن بىللە مەيدە ئۈستۈنكى قىسمى ئاغرىيدۇ. بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن مەيدىنى قىسىرلىتىپ ئاغرىتىدۇ.

داۋاسى: تاماق مەيدىنىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا

بولسا قەي بىلەن، تۆۋەندە بولسا سۈرگە بىلەن چىقىرىش لازىم. ئۇندىن كېيىن مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ۋە ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن قۇرسى كوكەپ، قۇرسى ئەپسەنتىن (96 - 95 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ.

مەيدە ئەسەپلىرىنىڭ قوزغۇلىشىدىن مەيدە ئاغرىش

سەۋدانىڭ مەيدىگە چۈشۈشى، سوغاق سۇ ئىچىش ياكى روھى قوزغۇلۇشلار (غەم، ئەندىشە، تەسادىپى خەۋەر، روھى زەربىلەر) تۈپەيلىدىن مەيدە ئاغرىقى تۇتۇش.

ئالامەتلىرى: سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بىرەر روھى ئامىل ياكى ئوتكۇر تەسىر قىلىغۇچى يېمەكلىك سەۋەبى بىلەن تۇيۇقسىز مەيدە ئاغرىپ كېتىدۇ. بۇ هال بەزىدە تۇتقاقلىق شەكلىنى ئالىدۇ. بەزىلەردە مالىخۇلىيا ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ. بەزىلەردە ئەتىگەندە ناشتىدىن ئىلگىرى مەيدە بوش چاغدا ئاغرىيدۇ. مەئدە يەل بىلەن تولغان بولۇپ، كېكىرىش بىلەن ئاغرىق يەڭگىللىشىدۇ. بەدەندە سەپرانىڭ غالىپلىقى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ئالدىنقىسىغا كوكنار شەرۋىتى بېرىلىدۇ. كاللا - پاقالچەك بېرىلىدۇ. كېيىنكىسىگە ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن جەۋارىش جالىنۇس، قۇرسى ئەنسۇنلەردىن بېرىلىدۇ (3 - 95 - نۇسخىلەر). ئەگەر تەۋپ هوقنە قىلىشنى مۇۋاپىق كۆرسە هوقنە قىلىسىمۇ بولىدۇ.

3 - پەسىل: ھەزىم كېسەللىكلىرى

تاماق سىڭىشنىڭ بۇزۇلىشى

تاماق سىڭىشنىڭ بۇزۇلىشى — ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى (زەئىپى ھەزىم)، ھەزىمنىڭ ناچارلىقى (سۇئىھەزىم)، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلىشى (توخۇمە)لەردىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەبى بىردۇر. سەۋەپچى ئامىل ئاجىز بولسا ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى، ئوتتۇرىچە بولسا ھەزىم ناچارلىقىنى، كۈچلۈك بولسا، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇلار ئىچىدە ياماناراقى ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلىشىدۇر.

ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقىدا: تاماق ماددىلىرى مەئىدە ئىچىدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدۇ. ئاغرىق مەئىدىسىدە ئېغىرلىق ۋە چىڭقىلىش ھېس قىلىدۇ. كېكىرگەندە شۇ چاغدا يېگەن تاماقنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ.

ھەزىم ناچارلاشقاندا، تاماقنىڭ بىر قىسمى سىڭىپ بىر قىسمى سىڭمەيدۇ. ھو (كوكۇل ئايىنىش)، مەيدە ئاغرىش بىلەن چوڭ تەرەت كوپلىگى ئاۋارە قىلىدۇ. كېكىرگەندە سېسىق لاۋىدەك پۇراپ ئاغرىق ئوزى سەسكىنىدۇ. ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە تارقالمايدۇ. تارقالغاندىمۇ بەدەن ئېھتىياجىنىڭ ھوددىسىدىن چىقالمايدۇ. نەتىجىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)، قان ئازلىقا ئوخشاش بىر قاتار كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولىشىغا سەۋەپ بولىدۇ.

ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشىدا بولسا تاماق پۈتۈنلەي سىڭمەيدۇ ياكى تووەنگە چۈشمەيدۇ، يا يېنىپ كەتمەيدۇ. بۇزۇق مادا ھاسىل بولۇپ قەي قىلىشقا ياكى ئىچ سۈرۈشكە ئېلىپ بارىدۇ. ئاغرىق كىشى بەك بىارام بولىدۇ ھەمدە يۇقۇرىدا سوزلەنگەن كېسەللىكلەرگە دۇچار قىلىدۇ.

سەۋەبى: ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشلارنىڭ سەۋەبى ئاساسەن مەيدە مىزاجىنىڭ مادىسىز بۇزۇلىشى ياكى خىلتلار (بۇزۇق خىلتلار)نىڭ مەيدە ئۆزىدە پەيدا بولىشى ھەم باشقا مۇناسىۋەتلىك ئەزالاردىن كېلىپ چۈشۈشىدىن ئىبارەت. مادىسىز (سازەج) ۋە مادىلىق بولغىنىنى پەرق قىلىش داۋالاش ئۈچۈن ناھايىتى زورۇر. مادىسىز بولغىنىدا تاماقتىن كېيىن ئاغرىق مەيدىسىدە ئېغىرلىق ھىس قىلمايدۇ، قەي بىلەن چىقىرىۋېتىپ قۇتۇلىدۇ. ئېغىر ئەھۋالدىكىلەرنى داۋالاش تەس. مادىلىق بولغىنى بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، تاماقتىن كېيىن مەيدە ئېغىرلىشىدۇ، قۇسۇق بىلەن بۇزۇق خىلتلار چىقىدۇ. يەڭگىل غىزالارنىلا يىيەلەيدۇ.

مەيدىنىڭ كۈچى تارتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبە)، تۇتۇش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ماسكە)، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھازىمە)، چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى دافىئە) دىگەندەك قۇۋۋەتلەردىن تەركىپ تاپىدۇ. ئۇلارنىڭ قايسى بىرى زەرەرلەنسە مەيدىدە يۇقۇرقىدەك بۇزۇلۇشلار كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، تارتىش قۇۋۋىتى

تەسرگە ئۇچرىسا ھەزىمنىڭ ئاجىزلىغى، تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، ھەزىمنىڭ ناچارلىغى پەيدا بولىدۇ. ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بىلەن چىقىرىش تاشلاش قۇۋۋىتى بۇزۇلسا، ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلىشى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: جەۋارىش ئۇد، ئىترىپىل كەبىر ياكى ئىترىپىل سەغىر (93 - 1 - 5) بېرىلىدۇ. ئىچىشكە بىيە ئىسكەنجەۋىلى (ئىسكەنجەبىن سەپەر جىلى) بېرىپ، توخۇ تاشلىغىنىڭ ئىچكى سېرىق پەردىسىنى ئاجرىتىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، سوقۇپ خۇشپۇراق شەرۋەتلەر بىلەن بىللە قوشۇپ بېرىلىدۇ (مەسىلەن، ئانار، بەھى شەرۋەتلىرى)، سۈنبۇل، سەئدە كوپى، ئىزخىر، مەستىكىلەرنى سوقۇپ، بىر ئاز نارجىل يېغى بىلەن ياغلاپ سىرتتىن مەيدە ئۈستىگە قويۇلىدۇ. غىزاسى ئۈچۈن توخۇ گوشىگە زەپەر، دارچىن، زىرە، پىننەلەرنى قوشۇپ بېرىش لازىم. قېتىق ۋە ئۇلاي، كەكلىك گوشلىرى مەيدىنىڭ بۇ خىلدىكى ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئوتكەن ماقالىلاردا سوزلەپ ئوتكىنىمىزدەك مەيدىنىڭ بۇزۇلىشى بەدەندىكى ئاغرىقلارنىڭ ئانىسىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلىشىنى كوڭۈل قويۇپ داۋالاش بىلەن ئۇنىڭدىن ساقلىنىشىمىز ۋە تاماقنى تەرتىپلىك يېيىشىمىز لازىم. ئالدى بىلەن ئاسان سىڭىدىغان تاماقنى، كېيىن تەسرەك سىڭىدىغانلىرىنى يېيىش كېرەك. توق قوساققا تاماق يېمەسلىك، قوساقنى ئاچۇرۇپ يېيىشنى ئادەت قىلىش. تاماقنى بەك تويۇپ كەتكىدەك يېمەسلىك

AltunOq

لازىم. تاماقنىڭ ئارقىسىدىنلا دورا يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى بەزى دورىلار تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا تەسىر بېرىشى مۇمكىن. غىزادىن كېيىن بىر ئاز يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش ھەزىم ئۈچۈن پايدىلىق. مەيدە ئىچىدە تاماقنىڭ بۇزۇلغىنى سېزىلسە ياكى غەيرى ھىسلار تۇيۇلسا دەرھال قۇسۇش ئۈچۈن چارە قىلىش لازىم. مەيدىنى تازىلاشنىڭ ئوبدان ئۇسۇلى قەي قىلىشتۇر. ئەگەر قەي قىلىش كېچىكىپ قالغان ياكى ئوڭايسىز بولسا گۈلقەن، جەۋارىش، تەمرى ھىندى، جەۋارىش شەھەرىيارانلارنى بېرىش يېتەرلىك. بەزىلەر جەۋارىش سەپەرجىلى بېرىشنى توغرا كورىدۇ (90 - 97 - 98 - نۇسخىلار).

تارتىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئالما، لىمون، سەندەل شەرۋەتلىرى، دارچىن، زەپەر، زىرىلەر بىلەن پىشۇرۇلغان توخۇ گوشلىرى ياخشى. تۇتۇش قۇۋۋىتىنى سوغاقلىقتا مايىل قۇرۇق نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ؛ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىگە موتىدىل، ھول ۋە ئىسسىق نەرسىلەر مەدەت بېرىدۇ؛ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى سوغاقلىقتا مايىل ھوللۇك نەرسىلەر كۈچەيتىدۇ.

ئىشتەي تۇتۇلۇش

ئىشتەي (ئىشتىھا)نىڭ تۇتۇلىشى يېنىك بولغاندا ئىشتەينىڭ كەم بولىشى، ئېغىر بولغاندا پۈتۈنلەي ئىشتەي تۇتۇلۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇلار سەۋەپچى ئامىلنىڭ كۈچلۈك، ئاجىزلىقىغا قاراپ پەرقلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش:

1) مەيدە ئاغزىنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىرىدىن بولغان ئىشتەي تۇتۇلۇش: بۇنىڭدا مەيدىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىرىدە كورۇلگەن ئالامەتلەر بولۇشتىن تاشقىرى، ئىشتەيمۇ تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

داۋالاشتا — ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا سوغاقلىق دورىلار بىلەن؛ سوغاقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن داۋالاش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سامساق، پىننە قاتارلىقلارنى كوپرەك ئىستىمال قىلىش، قوناق ئۇنىنى قىزىتىپ مەيدىگە تېڭىپ بېرىش كېرەك.

2) خىلىتلارنىڭ كوپىيىپ كېتىشىدىن بولغان ئىشتەي تۇتۇلۇش: بۇ خىل ئەھۋال سەپرادىن ياكى شور خىلىتلاردىن بولسا، مەيدە ئېچىشىپ ئاغرىش، قۇسۇش بىلەن بىللە ئىشتەي تۇتۇلۇش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇنداقتا ئالدى بىلەن مەيدىنى خىلىتتىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈنقەي قىلدۇرۇش ياكى سەپرا سۈرگىسى بېرىلىدۇ؛ ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن بولسا ئاغرىش، ئېچىشىش بولمايدۇ، بەلكى كوڭۈل ئايىنىش، قۇساق كوپۇش ئەھۋاللىرى بولۇپ، كېكىرسە يېنىكلەيدۇ. ئۇنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن ماددىنى بوشىتىش ئۈچۈن قىچا، زاغۇن، بىخ كەبىر ۋە رۇمبېدىيانلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۇيىگە بىرئاز ھەسەل بىلەن تۇز قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن، سىرىق چىچەك

ئۇرۇغى، تۇرۇپ ئۇرۇغى، چۆچۈكبۇيا يىلتىزلىرىنى قاينى-
تىپ سۇيىگە بىر ئاز ھىندى تۇزى ۋە سىركە قوشۇپ
بېرىلسە قەي قىلىدۇ. ئەگەر قەي قىلىش مۇمكىن بولمىسا
سۇرگە دورىسى (مىزاج بۇزۇلۇشلۇق مەيدە كېسەللىكلىرىدە
كورسىتىلگەن) ۋە مەيدىنى قۇۋۋەتلەندۇرگۇچى مۇناسىپ
دورىلارنى بېرىش لازىم.

3) خام خىلىتلارنىڭ بەدەندە كوپىيىشىدىن ئىشتەي
تۇتۇلۇش: بۇ بەلغەمنىڭ خام بولىشى بىلەن كوپرەك
مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئەمگەك قىلماي دائىم دەم ئېلىپ
ياتقانلاردا ئىشتەيىنىڭ تۇتۇلىشى كورىلىدۇ. بۇنداقلار
تاماقنى ئاز - ئازدىن يىيىش ۋە مونچىغا كىرىپ تۇرۇش،
مۇۋاپىق جىسمانى ھەركەتلەرنى قىلىش ئارقىلىق ئىش-
تىيى ئېچىلىدۇ.

4) تېرە توشۇكلىرىنىڭ توسىلىشىدىن ئىشتەي
تۇتۇلۇش: تېرىنىڭ پاسكىنا ۋە كىر بولىشى ياكى باشقا
سەۋەپلەردىن تەرنىڭ چىقماسلىغى بىلەن تەدرىجى
ئىشتەي تۇتۇلۇپ كېتىدۇ. مونچىغا كىرىپ تەرلىنىش،
كۆچلۇك تەنھەركەت قىلىش، بەدەننى مۇجۇش، تەرلەتكۈچى
دورىلارنى قايىنتىپ ھورىغا ئولتۇرغوزۇش قاتارلىق چارى-
لارنى قىلىش، ئىسسىق ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاش
كېرەك.

5) جىگەر زەئىپلىگىدىن ئىشتەي تۇتۇلۇش: جىگەر
زەئىپلىگى ياكى ئۇچەيدىن جىگەرگە ئوزۇقلۇقلارنى يەت-

كۆزىدىغان چاۋا قانتومۇرلىرىدا توسىلىش پەيدا بولۇشتىن
كېلىپ چىققان ئىشتەيسىزلىكلەردە كوڭۈل غىزا خالى-
ماسلىق، كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاش، چوڭ تەرەتنىڭ
رەڭگى ھەرخىل بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.
بۇنىڭ ئۈچۈن جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى چارىلار
قىلىنىدۇ (جىگەر كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

6) مەيدىگە سەۋدا چۈشۈشىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان
ئىشتەي تۇتۇلۇش: تالدا توسىلىش بولغانلىقتىن ئىشتەينى
قوزغاش ئۈچۈن كېرەك بولغان سەۋدا مەيدىگە كەلمەيدۇ،
شۇنىڭ بىلەن مۇنداق كىشىلەر "قوسۇغۇم ئاچمايدۇ" دەپ
زارلىنىدۇ، تال چوڭىيىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرگە ئىسكەنجىبىن
بۇزۇرى (100 - نۇسخە) بېرىلىدۇ، مۇمكىن بولسا قەي
قىلىشنى تەۋسىيە قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇرۇپ
ئۇرۇغى، زاغۇن، سېرىق چېچەك ئۇرۇقلىرىنى ھەسەل قوشقان
سىركە سۈيى بىلەن بىللە بېرىلسە قەي قىلىدۇ. تالنىڭ
چوڭىيىشىغا چارە قىلىنىدۇ (تال كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

7) مەيدە ئەسەپلىرى سەۋەبىدىن بولغان ئىشتەي
تۇتۇلۇش: بۇ خىلدىكى ئىشتەي تۇتۇلۇشتا مەيدىنىڭ
خىزمىتى بارغانسېرى ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكى سېزىلىدۇ.
ئىشتەي تۇتۇلۇش بىلەن بىللە نېرۋا ئاجىزلىق ئالا-
مەتلىرى، مالىخولىيا قاتارلىق روھى ئېزىلەڭگۈلۈك ئالا-
مەتلىرى كۆرىلىدۇ. بۇنى ئايرىش ئۈچۈن ئاغرىقنى چۈ-
چەمەل نەرسىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىشتەي ئېچىلسا سەپرا-

دىن بولغىنى، ئەگەر ئىچىلمىسا مىڭىدە كېسەللىك بار-لىقىنى (زەئىپلىك بارلىقى) كۆرسىتىدۇ. بۇنداقلارغا مىڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ (مىڭە كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

يەپ تويماسلىق كېسىلى (شەھۋەتى كەلبى)

"شەھۋەتى كەلبى" دېگەن ئەرەبچە ئىت ئىشتىھىسى دېگەنلىكتۇر. بۇنداق كېسەلگە دۇچار بولغان ئادەم ھەر قانچە كۆپ تاماق يېسىمۇ تويمايدۇ. ھەتتا يەيدىغان نەرسىلەر ئالدىدا تۇرسىمۇ كىشىلەر بىلەن تالىشىپ ماجرا قىلىدۇ.

سەۋەبى: (1) سوغاق ۋە قاتۇرغۇچى ماددىلار مەيدىنىڭ مىزاجىنى بۇزۇشى — تەشنالىقنىڭ بولماسلىقى مەيدىنىڭ كۆپۈپ تۇرۇشى بىلەن يۇقۇرقى ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنداقلارنى داۋالاشتا مەيدىنى قىزىتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسلەن، جوۋىنە، زىرە، رۇمبېدىيان، مەستىكىلەرنى ئېغىزدا چايناپ تۇرۇپ سۈيىنى يۇتۇش ھەم مەيدىگە سىرتتىن سۇمبۇل قايناتقان سۇغا جويۇز سۈرۈپ چېپىش لازىم. جاۋارىش جالىنۇس (3 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

2) بەلغەم ئارىلاشقان سوغاقلىق: ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ چىقىدۇ. بۇنداقلارغا ئالدى بىلەن ھەببى قوقىيا (17 - نۇسخە) يا ھەببى ئايارەنج (7 - نۇسخە)دىن كېيىن كۆرسىتىلگەن چارە قىلىنىدۇ.

Altun0q

3) مەيدىگە سەۋدانىڭ كۆپ قۇيۇلىشى: مەيدە بوشىغاندا قاتتىق ئىچىشىش مەيدە ئىغىزىدا كۆيۈشۈش ئالامىتى بولۇپ، تاماق يېيىش بىلەن پەسىيىدۇ. بۇ خىلدىكىلەرگە مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىپ تال ئۇستىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ. چۇچمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش بىلەن قوي، كالىنىڭ بورەك ياكى چاۋا يېغىنى يېيىش كېرەك. مەجۇناتلاردىن جەۋارىش نارمىشكى (99 - نۇسخە) يا مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (100 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) مەيدىگە بەلغەم قۇيۇلىشى: كۆپىنچە نەزلىدىن كېيىن نەزلە ماددىسى مېڭىدىن مەيدىنىڭ ئىغىزىغا قۇيۇ- لىدۇ. چۇچمەل كېكىرىك چىقىدۇ ۋە ئاغرىشتىن بۇرۇن زۇكام بىلەن ئاغزىغانلىق تارىخى بولىدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ياكى ھەببى سەبرە (4 - 16 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. غىزاسىغا دارچىن، پىلپىل، سوئىتەر، زىرە سېلىپ توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ.

5) ئۈچەيدە مەددە قۇرۇتلارنىڭ بولىشى: ئارقا تەرەتتىن مەددە چۇشىدۇ، يەپ تويمايدۇ. مۇنداق ھال- لاردا مەددىنى يوقىتىش بىلەن جاۋارىش نارمىشكى (100 - نۇسخە) بېرىش كېرەك.

كالا ئىشتەي (جۇئىلبەقەر)

”جۇئىلبەقەر“ كالا ئىشتىيى دىگەنلىك بولۇپ، تىبابەتتە بولسا، پۈتۈن بەدەن ئوزۇقلۇققا مۇھتاج بولۇپ تۇرۇغلۇق كوڭۇل تاماق تارتماسلىق — قوساق ئاچماسلىق

ۋە تاماق خالىماسلىققا ئېيتىلىدۇ. سەۋەبى "يەپ تويماسلىق" كېسىلى بىلەن بىر خىل بولۇپ، سەۋەپ يەڭگىل بولسا يەپ تويماسلىق، ئېغىر بولسا "كالا ئىشتىيى" كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەل قاتتىق سوغاقتا سەپەر قىلغۇچىلاردا، بولۇپمۇ ئاچ يۇرۇپ سەپەر قىلغۇچىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇرۇن ئۇزۇن ۋاقىت ئاچ قالغانلارمۇ بۇ كېسەلگە دۇچار بولۇپ قالىدۇ. سەۋەپلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى 3 قىسىمغا بولىنىدۇ.

1) قاتتىق سوغاقنىڭ مەيدىگە تەسىر قىلىشى بىلەن مەيدىنىڭ ھىس قىلغۇچى ئەسەپلىرىنىڭ قوزغىلىش ۋە جازىبە قۇۋۋەتلىرى يوقىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن ئورۇقلاش، كۆڭلى ـ كۆنگە ئەھۋالى ناچارلىشىش، تاماق يېمەسلىك قاتارلىق ھاللار بولۇپ، مەيدىنى تۇتۇپ كورگەندە مۇزدەك سوغاق سېزىلىدۇ. كېسەللىك ئۇزارغانسېرى ئاغرىق ئايلىنىپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

2) قويۇق بۇزۇق بەلغەم مەيدىگە چۇشۇشى بىلەن مەيدە ئېغىزىنى توسىۋالىدۇ. ئاغرىق كىشى قۇسىدۇ. قۇسقان نەرسىنى قويۇق شىلىملىق ئارىلاش بولۇپ، ئىغزانى كورسە ئىختىيارسىز سەسكىنىدۇ.

3) سەپرا ياكى سۇيۇق بەلغەمنىڭ مەيدە ئېغىزىدىكى تەۋەتلەرگە سىڭىپ كېتىشى بىلەن مەيدە مىزاجىنى يوقىتىدۇ. ئىسسىرخا (ئاجىزلىشىش) سەۋەپلىك قۇۋۋەتى

جازبە يوقىلىدۇ. مەيدە بـۇزۇلۇش ئـالامەتلىرى بىلـلە كېلىدۇ.

داۋاسى: بىرىنچى خىل سەۋەپتىن بولغىنىدا ئەگەر ھۇشسىزلىق بولسا، ئالدى بىلەن ئايلىنىپ كېتىش پەـ سىلدە سوزلەنگەن چارىلار بىلەن ھۇشىغا كـەلتۈرىلىدۇ. مەسىلەن، يۈزىگە سوغاق سۇ سېپىش، خۇشپۇراق نەرسەـ لەرنى كويدۇرۇپ پۇرۇتۇش، پىشانە ۋە قۇلاق ئارقىسىدىكى تۈكلەرنى يۇلۇش كېرەك. ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن گازىـ ۋئن، قىزىل گۈل ۋە بىدىمىشكى ئەرەقلىرىگە نان چىلاپ بېرىش، ئالما شەرۋىتىنى سۇ بىلەن ياكـى نـان بىلەن يېيىشكە بېرىش لازىم. ئۇندىن بـاشقا مىكىيان چـۈجـە گوشى، نوخۇت، زىرە، داچىن ئود ھىندىلار قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. مەيدىنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، تەرـ ياقى مەئدە، جەۋارىش بۇزۇرى (102 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

2) ۋە 3) خىل سەۋەپـلەر بـولغىنىدا مـاددىنـى تازىلاپ چىقىرىش بىلەن مەئدە قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. چۈنكى ماددىنى تازىلىماستىن تۇرۇپ قۇۋۋەتـ لەندۇرۇش چارىلىرىنى كورۇش نەتىجە بەرمەيدۇ.

ئاچلىقتىن ئايلىنىپ كېتىش (جۇئىلغەش)

بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى قـوسىغى ئاچـ قاندا غىزا كېچىكىپ قالسىمۇ ھۇشىدىن كېتىدۇ.

سەۋەبى: مەيـدە ئېغىز قىسمىنىڭ زەئىپلىگىدىـن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئادەتتىكى چاغلاردا تەشنالىق زىيادە بولۇپ، دائىم قەۋزىيەت بولىدۇ. ئاچ قالسا ئايلىنىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: ھوشسىز ھالەتتە بولسا ئايلىنىپ كېتىش بابىدا سوزلەنگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ئالما، ئانار شەر-ۋىتى (47 - 48 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاماقنى ئوز ۋاقتىدا يېيىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەل ئۇزۇن داۋام قىلسا سەرئىگە ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. بېرىلىدىغان دورىلار تەسىر جەھەتتە تېز بولۇشى كېرەك.

غەلىتى نەرسىلەرنى يېيىشكە مايىلىق (فاسادىشەھۋەت)

ئاغرىق كىشىلەر ئادەتتە يېمەيدىغان نەرسىلەرگە ئامراق بولۇپ قالىدۇ. مەسىلەن، سېغىز تۇپا، گەژ، ساپال ۋە قوغۇشۇندەك نەرسىلەر يېيىشكە مايىل بولۇپ قالىدۇ. كوپىنچە ئاياللار ۋە بالىلاردا بولىدۇ.

سەۋەبى: مەددە قۇرۇتىلارنىڭ بولۇشى: خىلىتلار بۇزۇلغان قىسمىنىڭ مەيدىدە توپلىنىشىپ قېلىشى نەتىجە-سىدە ھاسىل بولىدۇ. مەيدە ئوزىدىكى بۇزۇلغان خىلىت-لارنىڭ ئەكسىدىكى نەرسىلەرنى تەلەپ قىلىدۇ.

داۋاسى: مەددە بولسا ئۇلارنى ئىنقىلاپ چۇشۇ-رۇۋېتىش، ئەگەر مۇمكىن بولسا ھەر ئايدا بىر قېتىم ھەسەل سۈيى، سىرىق چىچەك سۈيى، تۇرۇپ سۈيى، تۇز ۋە ئىسكەنجەۋىللەرنى بىرلەشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىل-دۇرۇش ياكى مۇۋاپىق ھالدا سۇرگىلەرنى بېرىش لازىم.

ئەمما ھامىلدار ئاياللارغا بولسا بۇ چارىنى قىلىشقا بولمايدۇ.
3 ئايدىن كېيىن ئۆزىچە ساقىيىپ كېتىدۇ. سۆرگە بېرىشتە — چىلان، گازىۋان، سەرپىستانىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ سۇ يىگە پۈنۈس ۋە تەرەنجىۋىلدىن 3 ھەسسە قوشۇپ ئېرىتىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن جەۋارىش مۇناسىپ، جەۋارىش مۇقەۋۋى مەئىدەلەردىن بىرىنى (102 - 103 - نۇسخە) بېرىش كېرەك. تەجرىبە قىلغان تىۋىپلار ئۈچار قانانلار گوشىنى كاۋاپ قىلىپ، سوڭەكلىرىنى چايناپ شۈمۈشكە بېرىلسە مەنپەئەتى كۆپ دەپ كۆرسىتىدۇ.

كۆپ ئۇسساش كېسىلى (ئەتىش)

كۆپ ئۇسساش كېسىلى ھەقىقى كۆپ ئۇسساش ۋە ساختا كۆپ ئۇسساش دەپ ئىككىگە بولىنىدۇ. ھەقىقى كۆپ ئۇسساش — ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە ھوللۇكلەرنىڭ سەرپىياتىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن بەدەن سۇغا مۇھتاج بولىدۇ. مۇنداقتا سۇ، چاي ئىچىش كىپايە قىلىدۇ. ساختا ئۇسساش — مەئىدىدە شور بەلغەم ياكى سەۋدا يىغىلغانلىقتىن پەيدا بولۇپ، بەدەن مەزكۇر مەددىلەرنى يۇيۇش ئۈچۈن سۇ تەلەپ قىلىپ ئۇسساش كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ھەرقانچە كۆپ ئۇسسۇلۇق ئىچكەن بىلەنمۇ ئۇسسۇزلۇق پەسەيمەيدۇ. ماددىلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ئېغىزنىڭ تەمى بۇزۇلىدۇ. بۇ خىلدىكى ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئالاھىدىلىگى شۇكى،

ئەگەر چىداپ تۇرسا بىر مەزگىلدىن كېيىن تەشنالىق ئۆزلىكىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئۇخلاپ قالسىمۇ تەشنالىق پەسسىيدۇ.

سەۋىي: ھەقىقى كوپ ئۇسساشنىڭ سەۋىبى ھەركەت، ھارارەتلىك شارائىت ياكى شور سۇ، تۇزلۇق تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، ساختا ئۇسساشنىڭ سەۋىبى بولسا — مەئىدە، ئۆپكە، جىگەر، تال قاتارلىق ئەزالاردىكى ھارارەتلىك ۋە قۇرۇقلۇق زەرەرلىنىشلەر ۋە بەدەندىكى قەن سىيىش (زىيابىتۇس) كېسەللى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

داۋاسى: ھارارەت بولسا ئۇنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكىنى بىلىش كېرەك. ئەگەر ئۆپكە، يۈرەك ياكى بۆرەكلەردە بولسا خۇشبۇي ۋە سوغاق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئاق سەندەل، بىدمىشك پۈرىتىلىدۇ. مەئىدە ۋە جىگەردە بولسا سوغاق شەرۋەتلەر بېرىش لازىم. سوغاق خىلىتلار (بەلغەم، سەۋدا) سەۋەپ بولسا، ئالدى بىلەن ئىسكەنجىبىن بىلەن ئىلمان سۇنى كوپرەك ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئىچىشكە ئارپا بېدىيان سۈيى بېرىلىدۇ. سۈرگە بېرىش مۇۋاپىق كەلسە ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلسە بولىدۇ. غىزاسىغا مىكيان گوشى، نوقۇت سۈيى، سامساقنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. زىرە، بادام يېغى، شېكەرلەرنى كوپرەك ئىستىمال قىلىش لازىم. شور بەلغەم سەۋەپچى بولسا ئارپا - بېدىيان سۈيىدىن باشقا ئىسسىقلىق نەرسە بېرىلمەيدۇ.

قاندا ھارارەت بولسا دورىلار بىلەن ئۇسسۇزلۇق ئاسان پەسەيمەيدۇ. شۇڭا مەنئى قىلىدىغان ھاللار بولمىسا قان ئېلىش كېرەك. قاتتىق ئىچ سۈرگەندە بولىدىغان تەشنالىق ئۈچۈن شەرۋىتى زىرەشك (89 - نۇسخە)نى سوۋۇتۇلغان قايناقسۇغا تەگشەپ بېرىش بەك ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە ئەفئائىلنى ياكى پەرپىيون ئىستىمال قىلغاندىمۇ تەشنالىق يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭغا سۈت، ئارپا سۈيى، خاڭگا سۈيى، بىنەپشە يېغى ۋە مەسكە ماي-لارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئايرىم بىرىنى بېرىش مۇمكىن. قاننى كوپ ئېلىش ياكى باشقا سەۋەپلەر بىلەن كوپ قان كېتىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان تەشنالىقلاردا لىمون، ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە)، زەنجىۋىل مۇراببىاسى قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم.

4 - پەسىل: ئاشقازان ياللۇغلىرى (ۋەرەمى مەيدە)
ئاشقازان ھوكمىنەك پەردە ياللۇغى (پىلغىمۇنى مەيدە)

مەيدىنىڭ قان ۋە سەپرادىن بولغان ياللۇغى پىلغى-مۇنى مەيدە دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەيدە قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، قىزىتىدۇ، قاتتىق تەشنالىق، قۇسۇش ۋە بىئارام-لىق كېسەلنى ئازاپلايدۇ. ئىشتەي يوقۇلىدۇ. تىل، ئېغىز ئىچى قىزارغان ياكى سېرىقتا مايىلراق بولىدۇ. قول - پۇتلىرى

سوۋۇپ كېتىدۇ. ياللۇغلىنىش مەئىدىنىڭ پۈتۈن قىسمىدا بولسا، ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. ياللۇغلىنىش مەئىدە ئالدىنقى قىسمىدا بولسا كىندىك ئۈستىدە پۈلتىيىپ چىققان ئىششىق روشەن كۆرۈنىدۇ. كېسەل ئۆگدا ياتقاندا تېخىمۇ روشەن كۆرگىلى بولىدۇ. ئارقا تەرەپتە بولسا كۆرۈنمەسلىكى مۇمكىن. ئەمما ئاغرىق ئۆزى مەيدىسىدە چىڭقىلىش ۋە تۇگۈندەك بىر نەرسە بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر قان ئېلىش مەنئى قىلىدىغان ئەھۋاللار بولسا، ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق) ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ياكى ۋەرەمنىڭ ئاشقازان ئارقىسىدا ئىكەنلىكى بىلىنسە، ئالدى تەرەپ مەيدە ئۈستىگە (مەيدە بار جايدىن يۇقۇرىراق) ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئالدىنقى قىسمىدا بولسا، بەلگە (بورەك ئۈستىگە) ھىجامەت قويۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن ئانار سىقىپ بېرىلىدۇ ۋە نىلۇپەر، بىنەپشە، كاسنى ۋەكاسنى شىرىسىنى كاشكاپ قىلىپ بېرىش كېرەك. ئاق سەندەل، مامىشا، سۇۋادان تېرەك يوپۇرمىقىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ مەيدىنىڭ ياللۇغلىنىش بار تەرىپىگە قويۇش لازىم. تاماق جەھەتتە ئارپا سۈيى بىلەن چەكلىنىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ چارىلاردىن 3 كۈن كېيىن، ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، قىزىل گۈللەرنى سوقۇپ گۈلاپ ياكى كاسنى سۈيىدە نەم قىلىپ مەيدە ئۈستىگە قويۇلسا مەددى

نى تارقىتىدۇ. قەۋزىيەت بولسا خىيار شەنبەر، تەمرى ھىندى، كاسنى، بىنەپشىلەرنى كىسەلنىڭ ئەھۋالىغا قا ـ راپ لازىم مىقداردا قوشۇپ قاينىتىپ بېرىشكە بولىدۇ. ئەمما رەسمى سۈرگە بېرىش ياكى قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ

بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى (ۋەرەمى مەيدە بەلغەمىيە)

ئالامەتلىرى: ھارارەت ئانچە يۇقۇرى بولمايدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ كېلىدۇ. ئاغرىش بىر قەدەر يەڭ ـ گىل، ئىشتىيى يۇمشاق بولىدۇ. ئاغرىق مەيدە ساھەسىدە كۆپكەنلىك ھىس قىلىدۇ. تىل قېلىن ئاق گەز باغلايدۇ، رەڭگى ئاقۇش (بەزىلەرنىڭ پىكرىچە قوغۇشۇن رەڭلىك) ئۆزى بوشاڭغۇ بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن، مائىل ئۇسۇل (105 ـ نۇسخە) بېرىلگەندىن كېيىن تەرياقى ئەربەئە ياكى مەسرىدوتۇس (25 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاماق مىق ـ دارى ئاز ـ ئازدىن كۈنىگە بىر قانچە قېتىم بېرىلسە بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا بېرىدىغان غىزا ـ نوقۇت سۈيى، كاللەك بەسەي، قىزىلچا سېلىپ پۇشۇرۇلغان مىكىيان شورپىسىدىن ئىبارەت بولىشى لازىم. تال گۈلى، سەئدى ھىندى، ئىزخىر ۋە سۇمبۇللارنى سوقۇپ، بىر ئاز نەم قىلىپ سىرتتىن مەيدە ئۈستىگە چىپىش لازىم. ئە ـ گەر سۇمبۇل يىغى بولسا ناھايىتى ياخشى.

سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى (ۋەرەمى مەيدە سەۋداۋىيە)

ئالامەتلىرى: ئىششىق قاتتىق بولۇپ نەپەس قىيىنلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆڭۈل ئاينىپ، تەبىئەت دائىم تۇتۇق، ئاغرىقنىڭ رەڭگى روھى قارامتۇل بولۇپ قالىدۇ. ئەسەبى ئالامەتلەردىن كوپ پىكىر قىلىش، يامان خىياللارنى قىلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار بولۇپ، ئورۇقلايدۇ. كوز ۋە ئېغىز ئىچى قۇرغاقلىشىدۇ.

داۋاسى: مىزاجىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ماددىنى پۇشۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. مەسىلەن، مىزاجى ئىسسىق ۋە ھارارەت بولسا، ئارپابېدىيان ۋە چىڭسەي سۈيىگە خىيار شەنبەرنى ئېزىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىر ئاز گۈلقەن بىلەن بىرلىسە تېخىمۇ ياخشى. بادام يېغىدىنمۇ بىر ئاز قوشۇش كېرەك. ئەگەر ھارارەت بولمىسا ئىنەك پىتى يېغى قوشۇلغان مائىل ئۇسۇل بىلەن ماددىنى پۇشۇرغاندىن كېيىن، تازىلاش ئۇچۇن ئايارەج پەيقارا بېرىشكە بولىدۇ (16 ـ نۇسخە). شۇ نەرسىگە دىققەت قىلىش لازىمكى، ماددىنى پۇشۇرماي تۇرۇپ سۈرگە بېرىش زىيانلىق. تاشقى تەرەپتىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن ماي تەييارلاپ مەيدە ئۈستىگە سۈركەش لازىم:

شۇمشە، سۇمبۇل، زىغىر، مىئەسائىلە، بابۇنە، زاراڭزا مېغىزى، مۇقىل، ئەپسەنتىن، زەپەرلەرنى سوقۇپ كاللىك

AltunOq

بەسەي سۈيى، توخۇ يېغى، كالا پاقـالچەك ئىلـگى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىـلاشتۇرۇپ مـەئـدە ئـۈستـگە سۈرتىلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق ئـۈزۈنغا سۈزۈلغان بولسا قـۈرسى سۇمبۇل بېرىلىدۇ (106 - نۇسخە)، بەزىبىر كېسەللىكلەردە (ئاشقازان راكىدا) مەئدە چوڭىيىپ، خۇددى مونەك بار - دەك بىلىنىدۇ. بۇلارنى مەئدە يالـلۇغلىنىشلىرى بىلـەن ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق لازىم.

مەئدىنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى (دۇبەيلىتۇلمەئدە)

"دۇبەيلىتۇلمەئـدە" مەئدىنىڭ يىرىڭـلىق خالتىسى دىگەن مەنادا بولۇپ، ئىسسىق جاراھەتلەر قاتارىـدىـكى مەئدىدە ھاسىل بولغان يىرىڭلىق زەرەرلىنىشتىن ئىبارەت. بۇ "خۇراج" دەپمـۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما پەيدا بولۇپ، مەئدە ئاغرىيـ يدۇ، مەئدىنى تۇتۇپ كورگەندە ئىششىق ۋە قىزىق بىلىـ نىدۇ. يىرىڭ پىشقاندا لوقۇلداپ ئاغرىش پەسىيىپ قالىـ دۇ. يىرىڭ خالتىسى ئـېغىز ئالغاندا تۇيۇقسىز بـەدەن جـۇغـۇلـداش، تـىتـرەش بىلـەن كـوڭـلـى ئـاينـىـپ يىرىڭ ئارىلاش قۇسىدۇ ياكى قوسىغى قاتتىق ئاغرىپ ئىچ سۈرۈش بىلەن قان - يىرىڭ چىقىدۇ، ئىششىق يانىدۇ.

داۋاسى: يىرىڭ خالتىسىنىڭ ئېغىز ئـالغانـلىغى مەلۇم بولسا، مەئدىنى يىرىڭ ۋە زەرداپ سۇلاردىن تازىـ لاش ئۈچۈن ھەسەل ياكى شېكەرنى سۇ بىلەن تەڭشەپ

ئۈچىشكە بېرىش ياكى كاسنى سۈيى بىلەن ئايارەج پەيقارا بېرىش كېرەك. غىزاسىغا ئارپا سۈيى، قايىنىتىلغان كېپەك سۈيى ياكى بۇغداي ئۈمىچى بېرىلىدۇ. جاراھەت ئورنىنى يېڭى گوش بىلەن تولدۇرۇش ئۈچۈن، كۈندۈر، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل، كەھرىبا، گىلى ئەرمەنى، خۇنىياۋشان قاتارلىقلارنى يىرىگرەك سوقۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. بۇ چارىلاردىن كېيىن غىزاسىغا سېرىق چىچەك ۋە شۈمشە بىلەن پىشۇرۇلغان مىكىيان شورپىسى بېرىلسە بولىدۇ.

ئاشقازان يارىسى (قۇرۇھى مەئىدە)

ئالامەتلىرى: سىركە، قىچا قاتارلىق ئۆتكۈر نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا مەئىدىنىڭ ئاغرىقى كۈچىيىدۇ، كۆڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. قۇسۇق ياكى تەرەتلىرىدە قان بولىدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، كېكىرىك كۆپ بولىدۇ. يارا مەئىدىنىڭ ئېغىز تەرىپىدە بولسا ئاغرىش كۆكرەكنىڭ توش سۆڭەك ئاستىدا سېزىلىدۇ. بەزىدە پۇت-قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا نەپەس قىيىنلىشىش ۋە بىھۇشلۇق قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئەگەر يارا مەئىدىنىڭ ئاستىنقى تەرەپلىرىدە بولسا ئاغرىش كىندىك ئۈستىدە بولىدۇ. غىزا سىڭىپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىش ئېغىر بولىدۇ. ئەمما مەئىدە ئېغىزىغا نىسبەتەن ئاغرىش يەڭگىلرەك. يارا ھەر ئىككىلا جايدا بولسا كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەرنىڭ ھەر ئىككىسى مەۋجۇت بولىدۇ.

ئۈچەي بىلەن مەئىدە ئاستىنقى قىسمىدىكى يارد ـ
نىڭ پەرقى شۇكى مەئىدىدىكى يارىنىڭ ئاغرىشى
كىندىك ئۈستىدە سېزىلسە ئۈچەيدىكى يارىنىڭ ئاغرىشى
كىندىكنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىدە بولىدۇ.

مەئىدە بىلەن قىزىل ئۆڭگەچتىكى يارىلارنىڭ پەرقى
قىزىل ئۆڭگەچ يارىسىدا ئاغرىش تاماق يۇتۇش بىلەن
مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. دائىم ئارقا تەرەپ ئىككى غول
(تاغاق) ئوتتۇرىسى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: يارىنىڭ دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا ئەگەر
مۇۋاپىق كورۇلسە قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش مۇمكىن.
ئۇندىن قالسا مەئىدىنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىدىكى چارد ـ
لار قىلىنسا بولىدۇ. مەئىدە يارىلىرىغا قېتىق مەنپەئەتلىك،
بۇنىڭغا بىر ئاز تاباشىر، قىزىل گۇل ۋە قىمقۇنىڭ
ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

ئەگەر يارا كونا بولسا ھەسەلنى گۇلاپ بىلەن
بېرىلىدۇ ۋە قۇرسى كەھرىبا (71 ـ نۇسخە) يېيىشكە
بېرىلىدۇ. مەئىدە يارىلىرىنى داۋالاش جەريانىدا ئىچى
قېتىپ قېلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. يارا بەك كونا بول ـ
مىسا ئارىلاپ ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بېرىشكە
بولىدۇ. ياكى كاسىنى شىرىسى بىلەن پۇنۇس، خىيار شەن ـ
بەر بېرىلگىنى ياخشى. بەزى كېسەللەردە ئىچى سۈرۈپ
كېتىش ئەھۋاللىرى كورىلىدۇ. بۇنداقلارغا قۇرسى تاباشىر
(112 ـ نۇسخە) شەرۋىتى زىرەشكى، بېيە سۈيى بېرىلىدۇ.

ئاشقازان كوپۈش (نەفىخە مەئىدە)

ئادەتتە قوساق كوپۈش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سەۋەپ جەھەتتىن بۇ 3 كە بولىنىدۇ:

2) مەئىدە مىزاجىنىڭ سوغاقلىق تەرەپتىن بۇزۇلىشى: مەئىدىدىكى تەبىئى ھارارەت يەنى ھارارىتى غورىزە تۆۋەنلەپ كېتىپ، غىزانىڭ ھەزىم قىلىنىشى ناچارلىشىدۇ ۋە يەل ھاسىل بولۇپ مەئىدىنى كوپتۇرۇپ قويىدۇ.

1) ناچار تاماق، چالا پىشقان ياكى يەللىك تاماقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش، بولۇپمۇ ھول تەبىئەتلىك نەرسىلەر (شوخلا، چەيزە قاتارلىقلار) مەئىدىدە سىڭىش جەريانىدا مەئىدىنىڭ زەئىپلىگىدىن يەل پەيدا قىلىدۇ ياكى ئوزى يەللىك بولغان نەرسىلەر مەسىلەن، ماش، پۇرچاق، ئارپا ۋە قوناقلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش بىلەن مەئىدىدە يەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كورسىتىلگەن سەۋەپلەردىن بىرى بولۇش بىلەن قوساق كوپىدۇ.

داۋاسى: مەئىدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە كورۇلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ، ھەم لاچىندانىنى گۇلاپتا قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلسە مەنپەئەتى ياخشى، دورىلارنى ھەببى تانكار (204 ـ نۇسخە) نىڭ ئەھمىيىتى ياخشى.

كېكىرىش ۋە ئەسنەش

كېكىرىش تەبىئى ۋە غەيرى دەپ بولۇنىدۇ.

تەبىئى بولغىنى مەئدە ئىچىدە ھەزىم جەريانىدا ھاسىل بولغان يەلنىڭ ئېغىزدىن چىقىش ئاۋازىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن مەئدىدىكى ئېغىرلىق يېنىكلىشىدۇ. غەيرى تەبىئى بولغىنى مەئدىنىڭ ھەزىمى بۇزۇلۇپ بۇ- خاراتلارنىڭ ھاسىل بولىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، كىكىرىك چىقىپ تۇرسىمۇ مەئدىنىڭ چىڭلىغى يەنىلا بولۇپ تۇرى- دۇ. چۈنكى يەل مەئدىدە پەيدا بولغانلىقتىن، يەل يەنە پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ.

ئەسنەشمۇ غەيرى تەبىئى كىكىرىشكە ئوخشاش، مەئدە ھەزىم قىلالمىغان تاماقلاردىن ھاسىل بولغان بۇخارات، يەللەرنىڭ باش تەرەپكە ئۆرلىشى بىلەن كېلىپ گەدەن گوشلىرىگە تەسىر قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يەللەرنىڭ ئەسلى تەبىئىتى سوغاق بولغانلىقتىن مەزكور گوشلەردە تارتىشقان ھالەت پەيدا بولىدۇ. بۇ ھال ئېغىزنىڭ كەڭ ئېچىلىشى — ئەسنەكتىن ئىبارەت.

داۋاسى: مەئدىنىڭ ھەزىمى ناچارلاشقاندا كورسى- تىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. مەئدىنى تازىلاش ۋە ھەزىمى- نى ياخشىلاشقا چارە قىلىنىدۇ. بېدىيانىنى يۇمشاق سوقۇپ گۈلقەن بىلەن بېرىلىدۇ. جۇۋىنىنى ھەسەل ياكى سىركە بىلەن يېيىشكە بېرىشنىڭ مەنپەئەتى چوڭ. ئەھۋالغا قاراپ ئىپار، مەستىكى، ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، رۇمبېدىيان، ئىز- خىر، كەرەپشى ئۇرۇغى، سىردىق چىچەك ئۇرۇغى، كۇندۇر، تاغ زىرىسى، پىلپىل، سامساقلارنى قاينىتىپ، بىر ئاز شېكەر سېلىپ سۈيىنى بېرىلىدۇ.

قۇسۇش (قەي) ۋە كوڭۇل ئـاينىش (غەشيان)

قۇسۇش بىلەن كوڭۇل ئاينىش (هو تۇتۇش) مەئدىـنىڭ هەركىتى بولۇپ، ئۇلار ئادەتتە بىللە كېلىدۇ (بەزىـدە بىللە بولمايدىغان ئەھۋاللارمۇ بولۇپ تۇرىدۇ). بۇلار مەئدىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش پائالىيىتى (هەركىتى داپىەسى) دىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل پائالىيەت كۈچلۈك بولغانـدا مادده هەركەتكە كېلىپ (قوزغۇلۇپ) قـۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر هەركەت كۈچسىز بولسا مادده قوزغالماي قۇرۇق هو تۇتىدۇ، نەپەس ئېلىشمۇ تېـزلـىشىـدۇ ۋە بىئاراملىق هىس قىلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: مادده مەئدە ئۈزىدە بولـغاندا كوڭۇل ئاينىش بىلەن قۇسۇش بىللە كېلىدۇ. ئەگەر باشقا ئەزالاردىن كەلگەن بـولسا هو بولمايـدۇ. خىلىت ماددىسى سەپرا بولسا قۇسۇق بىلەن سېرىق سۇ (سەپرا) بىللە كېلىدۇ. بۇنداقتا ئىسكەنجىبىن بىلـەن قـايناقسۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر قۇسۇقتا سەپـرا بولمىسا سۇرگىلـەردىن ئايارەج پەيقـارا (16 ـ نـۇسخە)، سېرىق هېلىلـە سۈيى سوقمونىيا بىلەن بېرىلىدۇ. ئامىلە، تەمرى هىندى، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ۋە تاباشىرلارنى بىللە قوشۇپ ياكى يالغۇزدىن بېرىلىدۇ. ماددىسى بەلغەم بولسا، قۇسۇق بىلەن ئاق بەلغەمدەك شىلىملىقلار چۈشىـدۇ. بـۇنىڭغا سـېرىـق چـىچـەك قـايـناتقان سۇغـا هەسەل بىلـەن تەييارلانغان ئىسكەنجىبىن بېرىلىدۇ. بۇ مەنپەئەت قىلمىسا،

تۇرۇپ ئۇرىغى ۋە قىچا قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەئىدىنى قۇۋۋەتلەندۇرۇش ئۈچۈن، ئۇدى ھىندى، قەلەمپۇر مەستىكى، پىننەنىڭ ھەر بىرىنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ كۈندە ئىككى قېتىم بىر مىسقالىغا بىر سەر گۈلقەن قوشۇپ يېگۈزىلىدۇ، يەنە زەنجىۋىل ياكى ھېلىلە مۇراببىاسى بېرىلىدۇ. سەۋدادىن بولغاندا قۇسۇق ئاچچىق ۋە بەك چۈچمەل تەملىك بولىدۇ. ھەتتا مۇنداق قۇسۇقلارغا چىۋىنمۇ قونمايدۇ. بۇنىڭغىمۇ يۇقۇرىدىكى چارىلار قىلىنىدۇ. جەۋارىش ئۇد، جەۋارىش مەستىكى، داۋائىلمىشكى شىرىن (92، 93، 22 - نۇسخە) دىن بىرىنى بېرىش مۇمكىن. مەئىدە تېگىدىكى بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن تۇۋەندىكى ھەب تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئايارەنج پەيقارا 6 مىسقال، پىننە، جويۇز، رۇمبېدىيان، جۇۋىنە، قەرەدمانە، قەلەمپۇر 1 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، قۇرسى گۈل، مەستىكى، نەمەكى ھىندى 3 مىسقالدىن، تۇربۇت 7 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ پىننە سۈيى بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا ھەب قىلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

كۈنىگە 1 - $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن بېرىلىدۇ ياكى قۇرسى ئىلاۋۇس (107 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

ئەگەر ماددا مەئىدىنىڭ ئۆزىدە بولماي بەلكى باشقا ئەزادىن كەلگەن بولسا، ئانداقتا شۇ ئەزانى ماددىدىن

تازىلاش لازىم. بۇنداق ئەھۋال كوپىنچە تەپ (كېزىـك) ئاغرىقلىرىدا ئۇچرايدۇ. كېزىكنىڭ تـەرەققىيات ئـەھۋالىغا قـاراپ ساقىيىدۇ يـاكى ئېغىرلىشىدۇ. ئۇلارغـا شەرۋەتنى ئىلۇپەر (75 ـ نۇسخە) پايدىلىق. كىندىك ئەتراپىغا ياكى ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا تىلماستىن ھىجامەت قويۇش، پۇت ـ قوللارنى مۇجۇپ تۇتۇش ۋە ئـۇيقا كـەلتۈرۈشكـە چارە قىلىش لازىم.

قۇسۇش ياكى كوڭلى ئاينىش، بۇزۇلغان تاماقلار-نى يېيىشتىن بولسا قۇستۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش چارى-لىرى بىلەن مەئىدىنى تازىلاش كىپايە قىلىدۇ. ئەگەر مەئىدە زەيىپ بولسا كورستىپ ئۇتتۇلگەن مەئىدىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈ-چى دورىلاردىن بىرىنى تاللاپ بېرىش لازىم. بەزىدە مەددە قۇرۇتلارمۇ كوڭۇل ئاينىش ۋە قوسۇشقا سەۋەبچى بولىشى مۇمكىن. بۇنداقلارنىڭ چوڭ تەرىتى بىلەن مەددىلەرنىڭ چىقىشى، قۇسۇش ۋە كوڭۇل ئاينىشلار بىللە كېلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى مەددىنى يوقىتىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

قان قۇسۇش (قەي دەمەۋى)

سەۋەبى: 1) مەئىدە قانتومۇرلىرىنىڭ شىكەستىلىنىـ-شىدىن كوپ مىقداردىكى قان (تومۇر ئېغىزى ئېچىلىپ قال-غانلىقتىن) مەئىدە ئىچىگە توپلىشىپ قالىدۇ. مەئىدىنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ تەسىرى ئاستىدا قۇسۇش يولى بىلەن سىرتقا چىقىرىلىدۇ (مەئىدە تـومۇرلىرىنىڭ شىكەستىلىنىشى يىقىلىش ياكى سىرتقى زەربـە؛ مەئـدە

ئىچىدىكى يارىلارنىڭ ئىچىلىپ قېلىشى؛ تومۇرلاردا تۇ-تۇش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىشى؛ تومۇردا ماددىلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ). 2) تال ياكى جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى. 3) قىزىل ئۆڭگەچ تومۇرلىرى-نىڭ يۇقۇرقىدەك سەۋەپلەر بىلەن شىكەستلىنىشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: كورسىتىلگەن سەۋەپلەردىن بىرىنىڭ بولۇشى بىلەن كېسەل كىشى ھەر خىل مىقدارلاردا قان قۇسىدۇ.

داۋاسى: قان تولۇپ كېتىش سەۋەبىدىن قان قۇسقاندا كېسەلنىڭ قول-پۇتلىرىنى چىڭ تېڭىش ۋە پاقالچەك قىسمىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئىچىشكە بىيە سۈيىگە بىر ئازدىن ئانار گۈلى، كۈندۈر، ئاق سەندەل، ئەرەپ يېلىمى، گىل ئەرمەنى قاتارلىقلارنى قوشۇپ بې-رىلىدۇ. ئەگەر زەرەرلىنىش قىزىل ئۆڭگەچتە بولسا يۇ-قۇرىدىكى دورىلارنى ئالدىرىماستىن، ئاستا-ئاستا يۇتۇپ بېرىش كېرەك. سىمىز ئوت ۋە پاقا يوپۇرماق سۈيى ياكى قۇرسى كوھلىي (108-نۇسخە) بېرىلىدۇ. تاشقى زەربە ياكى يىقىلىشلار بىلەن قان قوسۇش بولسا ئىچكى تەرەپتىن يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلار بېرىلگەندىن تاشقىرى، ماش، مۇغاس، ئاقاقىيا، گىلى ئەرمەنى، سەبرە، مۇرمەككىلەرنى سوقۇپ، ھەببىلئاس سۈيى بىلەن قو-شۇپ جاراھەت ئۈستىگە (كوكەرگەن، ئىششىغان ياكى باشقا ئىز قالغان جايغا) قويۇش لازىم.

مەئدە جاراھەتلىرىنىڭ قانىشى ياكى جىگەر، تال سەۋەبىدىن بولغان قان قوسۇشلارغا، ئەسلى سەۋەبىنى يو-قىتىش بىلەن تووەندىكى نۇسخىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

1) موزا، ئانارگۈلى 2 مىسقالدىن، ئەپيۇندىن بىر ئارپا مىقدارى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ گازىۋان، باد-رەنجىبۇيا سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس تەييارلاپ كۈندە ئەتىگەن ناشتىدا بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

2) بەزىلەر تال (ئۈزۈم) يوپۇرمىغىنى سىقىپ سۈيى ئىچىرىلسە قان قۇسقانغا پايدىسى ياخشى دەپ كورسىتىدۇ.

3) قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە)

4) كوھلى (سۇرمە) قۇرسى (108 - نۇسخە) نى كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

قان بۇرۇن ياكى باش تەرەپتىن چۈشۈپ مەئدە ئىچىدە يىغىلىپ كوكۇل ئايىنىش بىلەن قوشۇپ چىقىرىد-لىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا دىققەت بىلەن قاراپ، ئىلگىرى بۇرۇن قاناش ئەھۋاللىرىنىڭ بار - يوقلۇغىنى ئوبدان سۈرۈشتۈرۈش لازىم. بۇرۇن ئىچىدىكى قانلىق قەقەشلەر ياكى باش قاتتىق باش ئاغرىش بىلەن مىگە غىدىق-لىنىش ئالامەتلىرىنىڭ بولىشى، ئەمما مەئدىنىڭ ساغلام بولىشى بۇنىڭغا دىلىل بولالايدۇ. مۇنداق ھاللاردا سەۋەپ ئېنىق بولغاندىن كېيىن، باش كېسەللىكلىرى قىسمىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

AltunOq

ھىق تۇتۇش (پەۋاق)

ھىق تۇتۇش مەئىدە گوشلىرىنىڭ تارتىششى ۋە قىيتىپ قىلىشى نەتىجىسىدىكى مۇرەككەپ ھەركەتتىن ئىبارەت. بۇ مەئىدە ئىچىدىكى ۋە پۈتۈن مەئىدە قىسمىدا يۈز بېرىدۇ. بەزىدە قىزىل ئۆڭگەچتىمۇ يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: 1) مەئىدە كوپ مىقدار-دىكى غەلىز تاماقلارنى كوتىرەلمەي، ھەركىتى مۇرەككەپ-لىشىپ، مەئىدە ساھىسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. مەئىدە بۇنىڭدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ھەركەت قىلىپ ھىق كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن سېرىق چېچەك ئۇرۇغى، تۇرۇپ ئۇرۇغى، تۇز ۋە ئىسكەنجەۋىل ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇپ مەئىدىنى بوشىتىش كېرەك. ۋە مەئىدىنى قۇۋ-ۋەتلەندۈرىدىغان دورىلار بېرىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بۇيرۇش لازىم.

2) مەئىدە زەئىپلىكى تۈپەيلىدىن، يەللىك تاماق-لار يېيىش بىلەن مەئىدە ۋە قىزىل ئۆڭگەچتە قويۇق يەل پەيدا بولىدۇ. بۇ يەلنىڭ چىقىش ئۈچۈن قىلغان ھەركى-تىدە مەغلۇپ بولىشى ھىق بولۇپ چىقىدۇ. مۇنداق ئاغ-رىقلاردا بۇرۇن مەئىدە ئاجىزلىق ئالامەتلىرى بار بولىدۇ. بۇ كوپىنچە بوۋاقلاردا ئۇچرايدۇ. زىرە، مەستىكى ۋە پىننەنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېغىز ئىچىدە ئوبدان چايناپ تۇرۇپ ھاسىل بولغان سۈيۈقلۇق يۇتىلىدۇ. زەنجىۋىلنى شۈمۈش كىكەرتىپ، ھىقنى ساقايتىدۇ.

3) ئۇتكۇر تەسىرلىك دورىلارنى (مەسىلەن، مەجۇ-نى پىلپىل) ئىستىمال قىلىش نەتىجىسىدە مەئىدىدە ئۇت-كۇر غىدىقلىنىش يۈز بېرىپ ئاق، سېرىق ياكى قارام-تۇل كوك رەڭدە قۇسىدۇ، ئىسكەنجىبىن بىلەن كوپ مىق-داردا ئىلمان سۇ ئىچكۇزۇپ قۇستۇرۇش لازىم. مەئىدىدى-كى ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۇچۇن ئىسپوغۇل لۇئابى، بىيە-لۇئابى بېرىلىدۇ. ئىچىشكە سۇت ۋە بادام يېغى قوشۇل-غان قايناقسۇ بېرىش لازىم.

4) مەئىدە ئېغىزىنى بەلغەم ماددىلارنىڭ توسىۋې-لىشى تۇپەيلىدىن ھەزىم بۇزۇلۇپ، چۇچىمەل كىكىرىش ۋە ئېغىزدىن سۇكىلىش قاتارلىق ئالامەتلەردىن كېيىن ھىق تۇتىدۇ. بەلغەمنى تازىلاش ئۇچۇن ئايارەج پەيقارا بېرىش كېرەك. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا چۇشكۇرتكۇچى دورىلار ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

5) مەئىدە مىزاجىنىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن ھىق تۇتۇشى مۇمكىن. بۇنداقتا ئۇسسۇزلۇقنىڭ كەملىكى، ئىس-سىق نەرسىلەرنى خالاش، مەئىدىنىڭ زەئىپلىكى بولىدۇ. مەئىدىنى قىزىتىش ئۇچۇن چىگسەي ئۇرۇغى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، زىرە، رۇمبېدىيان، زەنجىۋىل، پىننە، قۇندۇزقەرى، ياۋا پىياز قاتارلىقلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ ئىستىمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

ئاشقازاننىڭ يوتكىلىشى (مۇتقەلىبى مەئىدە)

ئاشقازاننىڭ ئەسلىدىكى ئورنىدىن يوتكىلىشى كو-

پىنچە ئۈنىڭ تېرىۋەنگە چۈشۈشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بەزىدە يۇقۇرىغا تارتىلىشمۇ مۇمكىن بۇ كۆپىنچە بويى ئېگىز، تېنى ئىنچىكە ئادەملەردە ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن، ھەزىم بولغان تاماقنى قۇسۇپ تاشلايدۇ. مەئىدە ئېغىر ۋە ئېچىشىپ تۇرىدۇ. ئۈچەي تۇسىلىش (ئىلاۋۇس) نىڭ پەرقى شۇكى، ئۈچەي توسۇلغاندا تەرەت مادددىسى قۇسۇش بىلەن ئېغىز ئارقىلىق چىقىدۇ. ئەمما ئاشقازان يوتكەلگەندە تولۇق ھەزىم بولۇش ئالدىدىكى تاماق چىقىدۇ ۋە كىندىك ئەتراپلىرىدا ئاغرىق سېزىدۇ.

داۋاسى: ھەزىمنى ياخشىلاش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ۋە ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن مېغىزلىق نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. باشقا دورىلاردىن ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە سوزلەنگەن چارىلار قىلىنىشى مۇمكىن.

مەئىدىنىڭ ئېچىششى

پىتىر نان، خام يېمىشلەرنى يېيىش بىلەن مەئىدىدە خام سۇيۇقلۇق توختاپ قېلىپ، مەئىدىنىڭ قىزىتىشى بىلەن چۈچىمەل تەمگە كىرىپ قالىدۇ. بۇ چۈچىمەل سۇيۇقلۇق مەئىدە ئېغىزىنى ئېچىشتۇرۇپ كويگەندەك سېزىلىدۇ. سەۋدانىڭ كوپلىگىدىن بولسا ئېچىشىش ۋە كويۈش ئېغىر بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەئىدە ئېچىشىپ كويگەندەك سېزىلىدۇ ۋە بۇنداق ئالامەتلەر قوساق ئاچقاندا يەڭگىللەپ

قالىدۇ. سەۋدادىن بولغان بولسا، مايلىق نەرسىلەرنى يې-
گەندە يېنىكلىشىدۇ.

داۋاسى: دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش كېرەك.
ئۇندىن كېيىن ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (100 - نۇسخە) بې-
رىپ ھېلىلە ياكى ئامىلە مۇراببىاسى بېرىلىدۇ.

مەئىدە بوشىشىپ كېتىش

بۇ كېسەل پەيدا بولۇش سەۋەپلىرىگە قاراپ تو-
ۋەندىكىچە 2 خىل بولىدۇ:

1) مەئىدىگە كوپ مىقداردىكى ھوللۇقنىڭ تەسىر
قىلىشى بىلەن مەئىدىنىڭ پۈتۈن گەۋدىسى بوشىشىپ
كېتىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ھەزىم بۇزۇلىدۇ، شۇنىڭدەك
ئاغرىقنىڭ كوكرەك قىسمى ئالدىغا چىقىپ قالغان قىيا-
پەتتە بولىدۇ.

2) مەئىدىنى قوساق بوشلۇغىدا ھەر تەرەپكە تار-
تىپ تۇرغان تارىمۇشلار بولۇپ، ئۇلار باغلىغۇچىلار
(رىباتلار) دەپ ئاتىلىدۇ. شۇنىڭ بىرىگە ھوللۇقنىڭ
تەسىر قىلىشى ياكى مىڭە-يۇلۇندىن پەيلەرگە كەلگۈچى
ئەسەپلەرنىڭ زەرەرلىنىشى ئارقىسىدا بۇلاردا بوشىشىپ
كېتىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ. نەتىجىدە مەئىدىنىڭ
قايسى تەرەپتىكى تارىمۇشى زەرەرلەنگەن بولسا مەئىدە
شۇ تەرەپكە ساڭگىلاپ قالىدۇ. ئاغرىققا شۇ تەرەپ
قوساق قىسمى ئېغىرلاشقاندەك سېزىلىدۇ. مەسىلەن، ئال-
دى تەرەپكە ساڭگىلاپ كەتسە، كىندىك قىسمىدا ئېغىر-

لىق سېزىلىدۇ. ئارقا تەرەپكە چۇشۇپ كەتسە قوساق ئاستىنقى قىسمىدا ئېغىرلىق بىلىنىدۇ.

داۋاسى: بۇ ئىچكى ئەزالار پالىچى ھىساپلانـ غانلىقتىن مىڭە كېسەللىكلىرى بابىدىكى ئىستىرخا كېـ سىلىدە كورسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. يەڭگىل ۋە ئاـ سان سىڭىدىغان غىزالارغا خۇشپۇراق دورىلارنى قوشۇپ بېرىش لازىم.

3) مەئىدە گوشلىرىنىڭ ئىستىرخاسى: قاتتىق قۇسۇش ۋە ھەرخىل سەۋەپلەر تۇپەيلىدىن مەئىدىنىڭ زور دەرىجىدە زەرەرلىنىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ مەئىدە كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئەڭ يامان بىر كېسەلدىن ئىبارەت، ھەرقانچە ياخشى سىڭىدىغان تاماقلار بولسىمۇ ھەزىم بولمايدۇ. مەئىدىنىڭ ھەزىم قابىلىيىتى يوقىلىدۇ. ئارقا تەرەت دائىم قاتتىق كېلىدۇ. ئەمما مەئىدىدە ھىچقاندا ياللۇغلىنىش بولمايدۇ. ئاغرىق كۇندىن - كۇنگە ئورۇقلايدۇ. بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارغا جەۋارىش ئۇد، ئىترىپىل كەبىر (1 -، 93 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ، مەئىدە ئۇستىگە مەستىكى يېغى سۇركەپ تۇرۇـ لىدۇ. غىزاسىغا كەكلىك، قىرغاۋۇل قاتارلىق ياۋا قۇشـ لار گوشى بېرىلىدۇ.

ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ قېلىشى
(تەشەننۇجى مەئىدە)

قان تولۇش ياكى سۇرگە ئىچكۇزۇش نەتىجىسىدە ۋە ئەسەپلەرنىڭ زەرەرلىنىشى تۇپەيلىدىن ئاشقازان

Altun0q

گـوشى تارتىشىپ قالىدۇ. ئەگەر تارتىشىش مەئدە پەيـ-
لىرىدە بـولسا، يېگەن تـاماق ھەزىم بولماستىن تۇرۇپ
چىقىپ كېتىدۇ. مـەئدە تـارتىشىپ قالغانلىقتىن كېسەل
كىشى ئالدىغا ئېگىلىپ قالىدۇ، ئاغرىش قاتتىق ئازاپلايدۇ.

داۋاسى: مىگە كېسەللىكلىرى بايانىدىكى تار-
تىشىش (تـەشەننۇج) دە كورسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.
قۇرۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش بىلەن ئىچ سۇرۇش-
نىڭ ئالدىنى ئېلىشقـا دىـقـقـەت قـىـلـىـش لازىـم.
چـۇنكى بـۇ خىل ئـەھۋاللار تارتىششنى كۇچلەندۇرۇپ
قويىدۇ.

مەئدىنىڭ قېتىپ قېلىشى

مەئدە ياللۇغلىرىدىن كېيىن، قويۇق سەۋدا خىلتى
مـەئدىنىڭ كىچىك پـەي يىپچىلىرىگە چۇشىدۇ. كوپىنچە
مەئدە ئېغىز قىسمىدا ئۇچرايدۇ، بەزىدە ئومۇمى قىسمىـ-
دىمۇ بـولىشى مۇمكىن. بۇ ھال مەئدىدە بىر خىل قېـ-
تىپ قېلىش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىزدىن كـوپـۇكتەك سـۇ كېلىپ
تـۇرىدۇ. ئاغرىق دۇم ياتالمايدۇ. يەرگە قاراپ ئېگىش-
كەندە مەئدىسى قاتتىق ئاغرىيدۇ، بىر لوقما تاماق يە-
سىمۇ ئـاغرىيدۇ. ئـاغرىق ئېغىر يـاكى يەڭگىل بولىشى
زەرەرلىنىشىنىڭ دەرىجىسىگە بـاغلىق. تـاشقى تـەرەپتىن
تۇتۇپ كورسە قاتتىقلىق ئېنىق بىلىنىدۇ.

داۋاسى: گوش بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. سۇيـ-

دۇك قىزىل ياكى سېرىق بولسا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش كېرەك. ئاق موم، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ مەئىدە ئۈستىگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر سۈيدۈك ئاق بولۇپ، بەدەندە هارارەت بولمىسا، بابونە، سۈمبۈل، بىنەپشە، ئىزخىر، شۈمشە، مۇقىل ۋە ئاچچىق بادام قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەييارلاپ، مەئىدە ئۈستى ياغلىنىدۇ. ئۇندىن باشقا قويۇق خىلتنى تارقاتقۇچى چارىلار قىلىنىدۇ.

مەئىدە سەۋەپلىك ئىچ سۈرۈش (زەرەپ)

بۇ خىل كېسەلدە تاماق ماددىلىرى هەزىم بولۇش ئالدىدا بەدەنگە تارقالماستىن، بەلكى ئىچ سۈرۈش بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. بەزى تېۋىپلەر بۇ كېسەلنى مەيدىنىڭ ئىسهالى دەپ ئاتىغان. يېگەن نەرسىلەر مەئىدىدە ئۇزۇن تۇرماستىنلا تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. كۈنىگە نەچچە قېتىم تاماق يېگەن بولسا شۇنچە قېتىم ئىچى سۈرىدۇ. بۇ كېسەل سەۋەپلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە بىر قانچە تۈرلەرگە بولىنىدۇ:

1) مەئىدىنىڭ ماددىسىز مىزاجى بۇزۇلۇش ياكى ماددى سەۋەپلەردىن زەرەرلىنىشى: بۇنىڭدا مەئىدە مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى دىگەن پەسىلدە كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا ئىچ سۈرۈشمۇ بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋاسى: (1) ماددىسىز بولغان تۈردە مەئىدىنى قىزىتىش ۋە نەملىكتىن قۇرۇتۇش تەدبىرلىرى كۆ-

رۇلـۇپ مـەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى، جەۋارىش ئۇد ۋە مەجۇنى پىلپىل (49 ـ 92 ـ 93 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

(2) مـاددى سـەۋەپتىن بولـغان تۇرىـدە: ئەگـەر بەلغەمدىن بولسا (كېسەلنىڭ چىرايى ئاق بولىدۇ، ئىېـ غىزدىن سـۇ ئاقىدۇ ۋە باشقا ئالامەتلەر بولىدۇ)، ئالدى بىلەن بىر نـەچچە قېتىم كـورسىتىپ ئۆتۈلگەن چارىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئۇندىن كېيىن جەۋارىش كۇندۇر، جەۋارىش جالىنۇس، جەۋارىش خەرنۇپ (3 ـ 109 ـ 110 ـ نۇسخە) لەردىن بىرى بېرىلىدۇ. سەپرادىن بولسا كوپىنچە تەپ كېسەللىكلىرىدىن كېيىن ياكى 2 ـ 3 كۈنلۈك بەزـ گـەكتىن كېيىن يـۇقـۇرقىدەك ئىچ سۈرۈش ئالامەتلىرى كۆرىنىدۇ. بەك ئىسسىقلىق تاماقلارنى يېيىش ياكى هاـ راقنى كـوپ ئىچىش بىلەنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. كېسەلـدە هارارەت ۋە تەرەتتە سەپرا بولىدۇ.

داۋاسى: ئـانـار شـەرۋىتى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. لازىم مىقداردا سېرىق هېلىلىنى شېكەر بىلەن سـوقـۇپ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

2) مەئىدە يارىسى ۋە تۈرلۈك مەئىدە جاراھەتلىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولىشى: كېسەلدە يارىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن (مـەئىدە يـارىسىغا قـاراڭ) ئىچى سۈرۈش بولىدۇ. غىزا يېيىش بىلەن قوساق ساھىسىدە (ئۈچەيدە) تولغاقـ سىمان ئاغرىش ۋە ئېچىشىش يۈز بېرىپ، ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، هارارەتمۇ بولىدۇ.

داۋاسى: زەپەرسىز قۇرسى تاباشىر (2 1 1 ـ نۇسخە)، ھەببۇلئاس شەرۋىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3) نەزلە سەۋەبىدىن پەيدا بولغىنى: بۇ مىڭىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش (ئىسھال دىماغى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. نەزلىدىن كېيىن ياكى نەزلە بىلەن ئاغرىغان كېسەلدە مىڭىدە ھاسىل بولغان نەزلىنىڭ سۇيۇقلۇق ماددىسى يۇتقۇنچاققا چۈشۈپ، بۇ يەردىن مەئىدىگە كېلىپ مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىنى بۇزۇپ ئىسھال پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىكى مۇھىم ئالامەت ئاغرىشتىن بۇرۇن قاتتىق زۇكام بىلەن ئاغرىغانلىق ۋە باشنى ئېگىز قويۇپ ئۇخلىغاندىن كېيىن ئىچى سۈرۈپ كەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ (باشقا ئالامەتلەر ئۇچۇن زۇكام كېسىلىگە قاراڭ).

داۋاسى: بۇ خىلدىكى ئاغرىقلاردا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش چارىلىرى پايدىسىز. ئالدى بىلەن نەزلىنى توختىتىشقا تەدبىر قىلىش لازىم. مىڭىنى ماددىدىن تازىلاش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈش كېرەك. ئانار گۈلى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، رۇببى سۇس، زەپەر، ئوسارەيي سارەيى لەھيەتۇتتىسلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شەرۋىتى خەشخاش بىلەن بېرىلىدۇ ياكى بۇ قۇرس بېرىلسە نەزلىنى توختىتىدۇ:

قىزىل گۈل، سەمغى ئەرەبى، خەشخاش، رۇببى سۇس، نىشاستە، كەتىرا، زەپەر، ئۇسۇك ئۇرۇغىنى ئەھۋالغا قاراپ ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ بىر ئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە بىر مىسقال-

دىن يالغۇز ئۆزىنى ياكى شەرۋىتى زۇپا بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. نەزلە ساقايسا ئىچى توختايدۇ.

ۋابا (ھەيزە ۋابائى)

قاتتىق قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش بىلەن ئوتىدىغان ئېغىر كېسەللىك بولۇپ يۇقۇملۇق كېسەل (ئەمرازى سارىئە) لەردىن بىرى ھىساپلىنىدۇ.

سەۋەبى: ئۇفۇنەت سەۋەبىدىن پۈتۈن بەدەندىكى ماددىلاردا بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ پۈتۈن بەدەندىكى ئەزا-لاردىن بۇزۇلغان ماددىلار مەئىدىگە قۇيۇلىدۇ. بەدەن ئۆزىنىڭ چىقىرىپ تاشلىغۇچى قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى دافىئەسى) ئارقىلىق قەي قىلىش ۋە ئىچ سۈرۈش يولى بىلەن ئۇنداق ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلاشقا مەجبۇر بولىدۇ.

بۇ كېسەل كۆپىنچە ياز كۈنلىرى ئۇچراپ، تېز باشلىنىدىغان ۋە خەۋپ خەتىرى كۆپرەك كېسەللىكدۇر.

كېسەلگە سەۋەپچى ماددىلارنىڭ تۈرىگە قاراپ، ئۇ ھەقىقى ۋابا؛ سېپرانىڭ بۇزۇلىشىدىن بولغان ھەيزە؛ بەلغەمدىن بولغان ھەيزە ۋە بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش ئېغىر دەرىجىدە ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەيزە دىگەن تۈرلەرگە بولىنىپ، بىر قانچە ئورتاق ئالامەتلەردىن تاشقىرى، ھەر قايسىسىدا ئۆزىگە خاس ئالاھىدە ئالامەت-لەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

AltunOq

ئالامەتلىرى:

1. ھەقىقى ۋابانىڭ ئالامەتلىرى: ئاغرىق جىددى باشلىنىدۇ، جىددى قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش يۈز بېرىپ، كېسەل بىردەم-بىردەمدە قۇسۇپ، ئىچى سۈرۈپ تېز كۈندە ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. تومۇر بىلگى بولمايدىغان دەرىجىگە چۈشۈپ قالىدۇ، تارتىشىش يۈز بېرىپ، پۈتۈن ئەزالىرى سوۋۇپ كېتىدۇ، بويىنمۇ قېتىپ قالىدۇ. ئەنسىزلىق كۈچلۈك بولۇپ، ئېغىز ئىچى قۇرغاقلىشىدۇ، بۇرنى ئۇچلۇقلىنىپ، كوزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، بەدەن قۇرۇپ، ئوزى ھۇشسىزلىنىپ ئولۇپ كېتىشى مۇمكىن. بۇ كېسەل گەرچە ئاشۇنداق دەھشەتلىك ئاغرىق بولسىمۇ، لېكىن ۋاقتىدا كوڭۇل قويۇپ داۋالىسا ساقايتىۋېلىش مۇمكىن.

2. سەپرادىن بولغان ھەيزە كېسىلىدە يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، قۇسۇق ۋە تەرەتتە سەپرا ئارىلاشقان بولىدۇ، يەنى سېرىق سۇيۇقلۇق، چۈچۈمەل ياكى ئاچچىق تەملىك كېلىدۇ. كوڭۇل ئايىنىش بىلەن مەئىدە ئۇچەيلەردە ئېچىشىش بىللە كېلىدۇ.

3. بەلغەمدىن بولغان ھەيزە كېسىلىدە قۇسۇق ۋە تەرەتنىڭ رەڭگى ئاق (بەلغەم رەڭدە) كېلىدۇ، ئاق، شىلىمشىق نەرسىلەر بولۇپ، ئېچىشىش ۋە كوڭۇل ئېلىشىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

4. بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش بىلەن مەئىدە

بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەيزىدە، قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا كىندىك ئەتراپىدا قاتتىق ئاغرىش ۋە تولغاق بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قۇسۇش ئىچ سۈرۈشتىن جىقراق بولىدۇ، ئەسەبى (نېرۋىلىك) ئالامەتلەر روشەن كۆرۈنىدۇ. بەزىلەردە بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىشتىن بۇرۇن تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلغانلىق ئالامەتلىرى (قوساق كۆپۈش، تاماق سىڭمەسلىكلەر) بولىشى مۇمكىن. بۇ خىلدىكى ھەيزە بىر قازاندىن ئورتاق تاماقنى بىللە يېگەن بىر قانچە كىشى بىر ۋاقىتتا ئاغرىشتەك ئالاھىدىلىكلىرىگىمۇ ئىگە.

داۋاسى: (1) ماددىلارنى مەئىدىدىن تولۇق چىقىرىش ئۈچۈن كۆپ مىقداردا ئىسسىق ئىچىش ۋە ئىسسىق سۇ بېرىش كېرەك.

(2) قۇسۇشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەرۋىتى، لىمون شەرۋىتى ياكى پىننە قوشۇلغان ئانار شەرۋىتى (47 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. تەمرى ھىندى شەرۋىتى بېرىلىشىمۇ مۇمكىن.

(3) ئۈسسۈزلۈقنى جىددىلىكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەرۋىتىگە تاباشىر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(4) ئىچ سۈرۈشكە قارىغاندا قۇسۇش كۈچلۈك بولسا، تەمرى ھىندى سۈيى ياكى كاسنى سۈيىگە بىر ئاز مەھمۇدە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن بىيە ۋە ئالما سۈيىگە ھەببۇل ئاس قوشۇپ بېرىش، سەندەل، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل، بىيە بىر

ئاز كاپۇر، قومۇش يىلتىزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈللىرىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، قوساق ئۈستىگە قويۇلىدۇ ياكى لاتىنى گۈلاپقا چىلاپ قوساق ئۈستىگە يېپىپ قويۇلىدۇ. پۇت-قوللىرى سوۋۇپ كەتكەندە گىلى ئەرمىنىنى سىركە بىلەن سۈرۈپ قول-پۇتلىرىغا سۈرتۈپ ئىسسىق يوگەش كېرەك. بۇلار بىلەنمۇ قۇسۇش ياكى ئىچ سۈرۈش توختىمىسا مەئدە ئۈستىگە ئوتلۇق ھىجامەت قويۇش بىلەن خەشخاش سۈيىگە نىشاستە قوشۇپ ھوقنە قىلىش لازىم.

(5) ھۇشىدىن كەتكەندە قول-پۇت، باش ۋە قۇلاقلارنى ئۇۋۇلاش-مۇجۇپ تۇتۇش كېرەك. مائۇللەھمى بىلەن بىر ئاز ئىسپارنى ئېرىتىپ گالغا تامغۇزۇش كېرەك.

(6) تارتىشىپ قالغاندا ئىسسىق ياغلار بىلەن ئەزانى ياغلاش ياكى لاتىدەك بىر نەرسىنى ماي بىلەن مايلاپ قول-پۇتلارنىڭ گەۋدە تەرەپ قىسمىغا قويۇش لازىم.

ھەيزە كېسىلىدە دەسلەپكى دەۋرلىرىدە غىزا بېرىلمەيدۇ. ئەھۋال ياخشىلانغانسېرى ئاز-ئازدىن يېنىك تاماق بېرىشكە بولىدۇ. ئۇخلاش بۇ كېسەل ئۈچۈن بەك پايدىلىق. ئۇيقۇسىزلىق بولسا ئۇخلىتىش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. باش-مىڭە كېسەللىرى بابىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن دورىلارنى باشقا چېپىش ياكى بۇرۇنغا پۇرۇتۇش كېرەك.

بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش ياكى ھەزىمنىڭ

ئۇتكۇر بۇزۇلۇشىدىن قۇسۇپ ئىچ سۈرۈش كېسىلىدە، ئەگەر لازىم كەلسە ئىسكەنجىبىن بىلەن ھەسەل ۋە كۆپ مىقداردا سۇ ئىچكۈزۈپ تاكى مەئىدىدىكى سەۋەپچى ماددا چىقىپ كەتكىچە قۇستۇرۇش، ئاندىن كېيىن قەينى توخ- تىتىش چارىلىرىنى قىلىش، مەسىلەن، قۇرسى ئود ياكى راسەن (113 - 114 - نۇسخىلار) بېرىش كېرەك. كېسەل بىر ئاز ياخشىلانمىغىچە تاماق بېرىلمەيدۇ. كېيىنچەرەك ئۇچار قاناتلار گوشىنى ئانار ياكى بېھە سۈيى بىلەن چۈچىمەل قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ. رۇمبېدىيان، زىرە، مەستىكى، ئۇددى خاملارنى باراۋەردىن ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددىنى ئۇچەيدىن چىقىرىۋېتىشنى مەقسەت قىلىنسا ئايارەنج پەيقارا (16 - نۇسخە) بېرىلسە بولىدۇ. قۇرسى راسەن بۇ كېسەللىكتە زور مەنپەئەتلىكتۇر.

VIII ماقالا. جىگەر كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى

جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرى مەئىدە ئاغرىقلىرىدەك ماددىسىز ياكى ماددىلار ئارىلاشقان ئىسسىق - سوغاق يا قۇرۇق زەرەرلىنىشلەردىن ئىبارەت. تۆۋەندە مىزاجىنىڭ كەيپىياتى جەھەتتە بۇ 3 تۈرگە بولۇپ سۆزلىنىدۇ.

1. جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئۇسسۇزلۇق كۈچلۈك، تىلى قۇرغاق، ئېغىز ئىچى ئاچچىق ۋە ئىشتەي تۇتۇلغان بولىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەت بولۇشى ۋە سۈيدۈك كەلمەسلىكى مۇمكىن. تومۇر تېز، سۈيدۈك قىزىل بولۇپ قىزىق چىقىدۇ. جىگەر ئۈستىنى سىلاپ كۆرگەندە قىزىق سېزىلىدۇ. ۋە باسقاندا ئاغرىيدۇ. ماددىلاردىن قاننىڭ غالىبلىقى بولغاندا بەدەن ئېغىر، ئېغىزنىڭ تەمى تۇزلۇق بولىدۇ. سەپرا غالىپ

بولسا، كوز ئېقى ۋە بەدەنلىرى سېرىق رەڭدە بولۇپ، كوڭلى ئاينىپ قۇسىدۇ. خۇسۇسەن مايلىق نەرسىلەرنى يېگەندە كوڭۇل ئاينىيدۇ، ئىچى سۈرىدۇ. ئېغىر ھاللاردا سۈيدۈك قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. مالىخولىيادەك روھى بەلگىلەر ۋە تېرە ئۈستىدە چالاشتەك قارا تەمرەتكىلەر كورۇلىدۇ.

داۋاسى: ماددىلار ئارىلاشمىغان ھالدا بولسا (غالىپ بولمىسا) سوغاقلىق قىلىش كىپايە قىلىدۇ. مەسىلەن، ئىسكەنجىبىن ۋە سەندەل شەرۋىتى بېرىش ياكى ئانار سۈيى، كاسىنى ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، نىلۇفەر ۋە ئىسپوغوللارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم. ماددى بولغاندا ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرىگە ئاساسەن شۇ ماددىلارنى ھەيدەش، قاندىن بولسا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن 115 - نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ. سەپرا غالىپ بولغاندا ھەيدەش ئۈچۈن قان ئېلىش ھاجەتسىز، 115 - نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلسىلا بولىدۇ. ئارپا، ماش، سەندەل سۈپارى، قىزىل گۈل، خاڭگالارنى سوقۇپ، جىگەر ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئەگەر جىگەر ئۈستىدىكى قىزىقلىق زىيادە بولسا قېتىقتا پىشۇرۇلغان دەريا سەرتانى بىلەن ئارپا ئۇنىنى بىرلەشتۇرۇپ جىگەرگە قويۇش كېرەك. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سېرىق ھېلىلىنى قاينىتىپ، سۈيىدە خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئېرىتىپ، سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ (بۇلارنى سۈرگىلەردە كورسەتكەن مىقدار بويىچە ئېلىنسا

بولىدۇ). جىگەردە تۇسلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە شەر-ۋىتى دىنارى (56-نۇسخە) بېرىش كېرەك. جىگەر كېسەللىكلىرىدە كاسىن سۇيى بىلەن پۇنۇس، خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ بېرىش ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۇزۇقلىنىش جەھەتتىن ئىچىنى قاتۇرغۇچى نەرسىلەرنى بېرىشتىن ساقلىنىش، تامىغىغا زىرىق، ئەينۇلا ۋە پالەك، تەمرى ھىندى قوشۇپ بېرىش، ئىلاجىبار گوش بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر تەلەپ قىلسا توخۇ ياكى پاقلان گوشى بېرىلىدۇ. ئېغىر ھاللاردا سۇيدۇك قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. بۇ جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ۋە ئوفۇنەتنىڭ جىگەردە كۆپلىگىنى كۆرسىتىدۇ.

2. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلىشى

ئالامەتلىرى: ھارارەت ۋە جىگەر ساھەسىدە ئىسسىقلىق بولمايدۇ. كېسەلنىڭ چىرايى ئۆزگەرگەن، ئاقۇش، بوشاڭ كەيپىياتتا بولىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. تىل ۋە كالپۇكلىرى ئاق گەز باغلايدۇ. تومۇر سۇس ۋە ناچار ئۇرىدۇ. بەزىدە چىرايى قوغۇشۇن رەڭلىك بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر بەلغەم ماددىسى غالىپ بولسا، قۇسۇقتا ئاق شىلىمشىق نەسلەر بولىدۇ. سۇيدۇك قويۇق كېلىدۇ. ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى بايقىلىدۇ. كېسەل جىگەر ساھەسىدە يېقىمسىزلىق سېزىدۇ.

داۋاسى: ماددىسىز بولغاندا ئىسسىقلىق قىلىش يېتەرلىك. مەسىلەن، مەجۇنى ئاسانىسىيا، داۋائىل كوركەم

(117 - 116 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ھەم ھەر كۈنى سەھەردە ئارپابېدىيان ۋە ئىت ئۈزۈمىنى قاينىتىپ گۈلقەن ۋە ھەسەل بىلەن بېرىش لازىم. ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، ئىزخىر، قۇست، سەلىخەلەرنى قىزىل گۈل ۋە زەپەر قوشۇپ گۈلى سوسەن يېغى بىلەن جىگەر ئۈستىگە قويۇش كېرەك. بەلغەم ماددىسىدىن بولغاندا تازىلاش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (13 - نۇسخە) ۋە ھەببى سەبرە، ئايارەج پەيقارا قاتارلىقلارنىڭ بىرى (16 - 4 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ. بىر مىسقال زۇپانى قاينىتىپ داۋائىل كوركەم بىلەن بېرىشمۇ پايدىلىق. بەزىلەرنىڭ تەجرىبىسىچە، بۇ خىلدىكى جىگەر كېسىلىگە سېرىپىل سەغىر ياكى ئىتىرىپىل كەبىرى (1 - 5 - نۇسخە) ناھايىتى ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ. ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش بەك كۆپ بولۇپ كەتكەندە، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرىلىدۇ، بۇنىڭغا دىققەت قىلىشىر لازىم. ئەگەر ئىچى سۈرۈپ كەتسە سېپەندان ئۇرۇقى رەيھان ئۇرۇقى، ئەرەپ يىلىمىدىن 3 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇرۇق دورىلارنى قورۇپ ئەرەپ يىلىمى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ بېرىلىدۇ.

3. جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامەتلىرى: پۈتۈن بەدەن ئورۇق ۋە تېرە قۇرغاق بولىدۇ. تىل ۋە ئېغىز ئىچى دائىم قۇرۇپ تۇرىدۇ. تومۇر قاتتىق سالىدۇ، قان ئازلىق، قەۋزىيەت بولىدۇ. ماددىسى سەپرا بولۇپ، روھى ئالامەتلەردىن غەمكىنلىك،

خىيالچانلىق، ياماان پىكىرلەردە بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇپ، جىگەر ساھەسى تىلىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ماددىسىز بولغاندا ھوللۇك تەرەپتىكى چارىلار قىلىنىپ، شەرۋەتى نىلۇفەر، شەرۋەتى خەشخاشلار، كاسىنى ئۇرۇغى، سىمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، بادام يېغى، موم ياغلىرىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ جىگەر ئۈستىگە سۈركەش لازىم. غىزاسىغا كېپەك شىرىسىدە ناۋات ۋە بادام يېغى بىلەن ھالۋا تەييارلاپ بېرىش، قاپاق، پالەك، ئاقلانغان ئارپا ۋە سوگەك يىلىكى بىلەن تاماق ئېتىپ بېرىش، ئەمما ھوللۇكنى ھەددىدىن ئارتۇق قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ماددى بولغانلىرىدا ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بەرگەندىن كېيىن يۇقۇرىدىكى چارىلار قىلىنىدۇ.

جىگەرنىڭ زەئىپلىكى (زەئىپۇلكەبەد)

جىگەرنىڭ تۇتۇش، چىقىرىپ تاشلاش، تارتىش ۋە ھەزىم قىلىش قاتارلىق تۆت قۇۋۋىتىنىڭ زەرەرلىنىشى جىگەر زەئىپلىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: سۈيدۈك رەڭگى گوش يوغان سۈدەك (قىزغۇش) كېلىدۇ، بەدەن ئۇرۇقلاپ دەرمانسىزلىنىدۇ. ئىشتەي ئازىيىپ ئوڭ تەرەپ يېتىم قوۋۇرغا ئاستىدا

چىمىلداپ ئاغرىش سېزىلىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە غىزادىن كېيىن يەنى ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ جىگەرگە ئوتۇش ۋاقتى بىلەن توغرا كېلىدۇ. كېسەللىكنىڭ رەڭگى دەسلەپتە كو-كۈشرەك بولۇپ، بارغانسېرى سېرىق رەڭگە مايىللىشىدۇ. ئارقا تەرەت مىقدارى كۆپ، رەڭگى ئاق بولۇپ قالىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەت رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى ئاساسەن جى-گەرنىڭ ھەزىم قىلىش ۋە شىمىرىش كۈچىنىڭ ئاجىز-لىغىدىن ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ياخشى ئۆزلەشمەي چىقىپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. جىگەردىكى تۇتۇشىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن بەدەن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ. ۋە بوشاڭلىق پەيدا بولىدۇ. جىگەردىكى چىقىرىپ تاشلاش-نىڭ بۇزۇلۇشى كېرەكسىز ماددىلار جىگەردە ساقلىنىپ قېلىپ، قوساق ئىسسىلىشتەك ھاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

جىگەرنىڭ زەئىپلىكى، ئۇنىڭ تۇت قۇۋۋىتىنىڭ بىر قانچىسى ياكى ھەممىسىنىڭ بوزۇلۇشى بىلەن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنى كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەر بىلەن ئايرىپ چىقىش مۇمكىن.

سەۋەبى: جىگەرنىڭ زەئىپلىكى ئاساسەن مۇنۇ 3 خىل سەۋەپتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1) جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى (1-پەسىلدە كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەرنىڭ داۋام قىلىشى)،

2) جىگەر تومۇرلىرىدىكى توسىلىش (سۇددە) ياكى جىگەرنىڭ ياللۇغى.

AltunOq

3) مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ (مەئىدە ۋە تالنىڭ) زەرەرلىنىشى جىگەرگە تەسىر قىلىش.

داۋاسى: (1) جىگەر مىزاجى بۇزۇلغان سەۋەپتىن بولغانلىرىدا يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

(2) جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى ياكى توسىلىشىدىن بولغانلىرىنىڭ داۋاسى ئاساسەن سەۋەبىنى بىر تەرەپ قىلىش (جىگەر توسىلىش ۋە جىگەر ياللۇغىغا قاراڭ).

(3) تال ۋە مەئىدە سەۋەبى بىلەن بولغان جىگەر زەئىپلىكىدە مەئىدە تالنى داۋالاش بىلەن بىللە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى مەسىلەن، خۇشپۇراقلىق غىزا، دارچىن، ئىزخىر ۋە زەپەرگە ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىكى ئېغىر بولغانلاردا كونا كىتاپلارنىڭ كورسىتىشىچە ئوسلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. جىگەرنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۇرۇش ئۈچۈن مەجۇنى سەنجىرىنا (33 - نۇسخە)نى يېيىشكە بېرىپ، سىرتتىن ياغلاش ئۈچۈن سەبرى، ئانار گۈلى، ئانار پوستى، لادەن، مەۋرۇر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاپ بىلەن نەمدەپ جىگەر ئۈستىگە قويۇش؛ قورۇغۇچىلارنى بېرىشتە ئېھتىيات قىلىپ، توسالغۇنى ئېچىشقا دائىم دىققەت قىلىش لازىم. تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىكىدە ئالما شەرۋىتى، بېھە شەرۋىتى بېرىلىپ، زىرە، ئود ۋە ئالمىنى قوشۇپ. سوقۇپ جىگەر ئۈستىگە

قويۇش كېرەك. جىگەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مائىل جىبىن (181 - نۇسخە)، ئىسكەنجىۋىل ۋە ھېلىلە مۇرابباسى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى ياخشى. ئادەتتە غىزاغا دارچىن، قارىمۇچ، پىلپىل ۋە زەنجىۋىل سېلىپ بېرىش لازىم.

2 - پەسىل: جىگەرنىڭ توسۇلۇش (سۇددىيلگەبەد)

جىگەر توسۇلۇش ــ جىگەرنىڭ ئۆز تومۇرلىرىدىكى توسۇلۇش ياكى ماساريقا تومۇرىدىكى توسۇلۇشلاردىن ئىبارەت. ئالامىتى ۋە داۋاسى جەھەتتىن بىر بىردىن پەرقلىنىدۇ.

1. جىگەر ئۆز تومۇرلىرىدىكى توسۇلۇش

سەۋەبى: جىگەرنىڭ ھەرخىل جاراھەتلىرىدىن كېيىن جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تارتۇقلىشىپ قېلىشى؛ جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى؛ جىگەر تومۇرلىرى ئىچىگە ھەرخىل شىرلاش، قويۇق ۋە قاتتىق ماددىلارنىڭ ئولتۇرۇپ قېلىشى. توسۇلۇشنىڭ بۇ خىل سەۋەپلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، تاتلىق ۋە غەلىز تاماقلاردىن كېيىن كۈچلۈك تەن ھەركەت قىلىش، ھاراق ۋە مۇسەللەسلەرنى كۆپ ئىچىش، قىرىغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش بىلەنمۇ توسۇلۇش

كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بەزىلەر جىگەر تومۇرلىرىنىڭ تۇغما تار بولۇشىنى بىر سەۋەپ دەپ كۆرسىتىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئان ئازلىق ئالامەتلىرىنىڭ كۈندىن كۈنگە زىيادە بولۇشى، رەڭگى سارغىيىش ئالامەتلىرى بىلەن بىللە تەرەت گوش سۈيىدەك كېلىدۇ. جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش سېزىلىدۇ. توسۇلۇش جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى قىسىملىرىدا بولسا ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش، جىگەر ئىششىشلارمۇ روشەن ئەمەس. توسۇلۇش ئېغىر بولسا بەدەندە ئىششىق كورۇلۇشى مۇمكىن. سۈيدۈك مىقدارىمۇ ئازىيىدۇ. بۇ چاغدا نەپەس قىيىنلىشىش ۋە ماددىلارنى ئۆزلەشتۈرۈش ناچارلىشىش ئالامەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى ئاقۇش سېرىق بولىدۇ. جىگەر ياللۇغى بىلەن جىگەر توسۇلىشىنىڭ پەرقى شۇكى، ياللۇغلىنىش قىزىتمىلىق ۋە ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ. ئەمما توسۇلۇش قىزىتمىسىز بولۇش بىلەن ئېغىرلىق سېزىلىش كۈچلۈكرەك كېلىدۇ.

داۋاسى: توسالغۇ جىگەرنىڭ يۇقۇرقى قىسىملىرىدا بولۇپ، سۈيدۈك ئاز ۋە كېسەلنىڭ مىزاجى ئىسسىق تەرەپتە بولسا، تۆۋەندىكى نۇسخە دورىلارنى ئىسكەنجىبىن بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

نۇسخە: ئارپابېدىيان، ئوغرى تىكەن، كاسنى ئۇرۇغى ھەربىرى 4 مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇغى 6 مىس-

قال، خاڭگا ئۇرۇغى 5 مىسقال. پىرسياۋشان 3 مىسقال، ئىت ئۈزۈمى 6 مىسقال، كاسىن يىلتىزى بىر سەر، كاسىن ئۇرۇغى 4 مىسقال، سىرىق يوگەي ئۇرۇغى 4 مىسقال مەزكور دورىلارنى سوقۇپ 4 سائەت مىقدارى قايناقسۇغا چىلاپ ئاندىن كېيىن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلاپ، جىگەر ئۈستىگە چىپىلىدۇ. جۇئدە، ئەپسەنتىن، رەۋەن چىنىلەرنى سوقۇپ، چىگسەي ياكى كاسىن سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىگەرگە چاپىشىمۇ مۇمكىن.

تونىلىش جىگەرنىڭ تووۋەنكى تەرەپلىرىدە بولسا، كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ سۈرگە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تەرەكىۋىدىكى دورىلار سىرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سانا، پۇنۇس، ئىت ئۈزۈمى، ئامىلە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل، كاسىن ئۇرۇغى ۋە يىلتىزىدىن ئىبارەت بولىشى لازىم. ياكى مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ. جىگەردىكى تونىلىشنى ئېچىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن، كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ موتىدىل ياكى ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك ئىسكەنجىبىن بۈزۈرى (118 - 119 - نۇسخىلار) بېرىش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

غىزالىنىش جەھەتتە، قاننى قويۇقلاشتۇرىدىغان، ناچار ھەزىم بولىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، تېز ھەزىم بولىدىغان سويۇق تاماقلارنى بېرىش لازىم.

2. ماسارىقنىڭ توسىلىشى

ماسارىقا تـوسىلىشىغا ئۈنىڭدا ھاسىل بولغان ماددىلار سەۋەپ بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بىرىنچى پەسىلدە سوزلەندى.

ئالامەتلىرى: ماسارىقا ئورنىدا تارتىشقاندەك ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئاغرىش مەئىدە ساھەسىدىمۇ سېزىلىشى مۇمكىن. ئەمما جىگەردە ئىششىق ياكى مەئىدىنىڭ ئوزىدە بىرەر زەرەرلىنىش تاپقىلى بولمايدۇ. كېسەل بارغانسېرى ئورۇقلايدۇ. توسالغۇنىڭ ھاسىل بولىشى ئاستا داۋاملاشقاندا، بەدەن ئاجىزلاش كېيىنرەك پەيدا بولىشى مۇمكىن. ئەمما مەئىدە ساغلام تورۇقلۇق ئوڭ تەرەپ قوساقنىڭ كىندىككىچە بولغان ئارىلىغىدىكى ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش بۇنىڭدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى: جىگەر توسىلىشتا كورستىلگەن توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ۋە ماددىنى سۈيۈلدۇرغۇچى دورىلارنى تاللاپ بېرىش لازىم. مەسىلەن، ئىسكەنجىبىنگە بېدىيان، كاسنى، ئوغرى تىكەن، قوغۇن ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئىت ئۈزۈمى، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، خاڭگا ئۇرۇغى، سەۋزە ئۇرۇغىنى قوشۇپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

3. جىگەر كوپۇپ قېلىش

جىگەرگە ناچار ۋە يەللىك تاماقلارنىڭ يېلى پەيدا بولۇپ قېلىپ، قوساق تويغاندىن كېيىن غىزا

ھەزىم بولۇپ كەتكەن چاغدا ئۇلاڭ قوۋۇرغا ئاستىدا تار- تىشقاندەك ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. ئەمما ئاغرىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ ھەم رەڭگى سارغايمايدۇ. جىگەر ساھەسىدە يەل مېڭىپ يۈرگەندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: مەجۇنى جەۋارىش كۇمۇنى ۋە شەرۋىتى دىنارى بېرىلىدۇ (49 - 120 - نۇسخە)، ھاجەتكە قاراپ مۇۋاپىق سۈرگە بېرىلىدۇ. سوغاق سۇ ئىچمەسلىك، ئىچە- ىدىغان ئۇسسۇلۇقىغا بېدىيان، كاسنى ۋە قىزىل گۈل ئەرەقى بېرىلىدۇ. تۇز ۋە ئىسسىق كۆل ئېلىپ جىگەرگە ئىسسىق ئوتكۈزۈش ۋە ئەتىگەندە مونچىغا چۈشۈش كېرەك.

4. جىگەر سانچىلىپ ئاغرىش (شىرقەتۇلكەبەد) ①

ئالامەتلىرى: كوپىنچە سەھەردە ناشتىدىن ئىلگىرى، قاتتىق ئەمگەك ياكى مونچىدىن چىقىپلا سوغاق بىر نەرسە ئىچسە، بىردىنلا ئولاڭ تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا چىدىغۇسىز سانچىقسىمان ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئاغرىش- نىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى تېز باشلىنىدۇ ۋە تېز يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇنىڭغا سەل قارالسا ياكى خاتا گۇمان قىلىنسا جىگەر ياللۇغى ياكى سۇلۇق ئىششىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: ماتا ياكى بىر پارچە رەختنى قايناقسۇغا چىلاپ، دەرھال جىگەر ساھەسىگە قويۇش لازىم. قايناق

① ئادەتتە جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ كوپچىلىكىدە جىگەردە ئاغرىش بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئالامەتلىرىدىن بىرى سانچىلىپ ئاغرىش بۇلاردىن پەرقلەندۇرۇلگەن.

سۇ ئىچكۈزىلىدۇ ۋە سۇمبۇل، مەستىكىلەرنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىغى بىلەن قوشۇپ ئاغرىق بار جايغا قويۇلىدۇ.

3 - پەسىل: جىگەر ئىششىقلىرى

1. جىگەرنىڭ ماددىلىق ئىششىغى

جىگەردىكى ئىششىق خىلىتلار (ماددىلار) سەۋەبىدىن بولسا بۇ ماددىلىق ئىششىق (ۋەرەمى ماددى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ دۆڭچىسى ياكى ئاستىنقى قىر قىسىملىرىدا بولىشى مۇمكىن. ئەمما بەزىدە ھەر ئىككىلا قىسمىنىڭ ئىششىغىمۇ ئۇچرايدۇ. ئىششىقنىڭ قايسى جايدا ئىكەنلىكىنى تۇۋەندىكى ئالامەتلەردىن پەرقلەشكە بولىدۇ. مەسىلەن، ئىششىق جىگەر دۆڭچىسىدە (يۇقۇرقى قىرلىرىدا) بولغاندا قاتتىق يوتەل، دەم تۇتۇلۇش بىلەن سۇيدۇك توختايدۇ. جىگەر ئۇستىدە يېرىم ئايسىمان ئاغرىيدىغان دائىرە شەكىللىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ تۇۋەنكى قىرىدا بولسا — كۆڭلى ئايىنىش، سەپرا (سېرىق سۇ) قەي قىلىش، قول - پۇت سوۋۇپ كېتىش ۋە ھۇشىدىن كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. ھەر ئىككىلا قىسمىدا يەنى پۈتۈن جىگەردە ئىششىق بولغاندا قايسى قىسمىنىڭ ئىششىغى كۈچلۈك بولسا، قارشى تەرەپنىڭ ئالامەتلىرى ئانچە روشەن بولمايدۇ. ئەمما ئەتراپلىق كۆرگەندە ئاز - دۇر - كۆپتۇر تېپىلىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: (1) قان ۋە سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقلىرىدا ھارارەت، تەشنالىق، جىگەر ئەتراپىدا ئېغىرلىق سېزىلىش — ئىشتەي تۇتۇلۇش ۋە ئىششىقنىڭ بارغانسېرى تىۋۋەنگە قاراپ راۋاجلانغانلىقى قاتارلىق ئورتاق ئالامەتلەر بولىدۇ. قاندىن بولغاندا ئېغىرلىق كۆچلۈگرەك؛ سەپرادىن بولغاندا جىگەردە ئېچىشىش ۋە سېرىقلىق كۆپرەك بولىدۇ. بۇلار قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىششىقنىڭ ماددىلارغا خاس ئالامەتلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئەمما ئىششىقنىڭ جايلاشقان يېرىگە قاراپ، يۇقۇرقى ئومۇمى ئالامەتلەر بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بولۇپمۇ بۇ تۇردە ئىششىقنىڭ مەئىدىگە بەرگەن تەسىرى كۈچلۈك بولغاچقا، ھەزىمنىڭ بۇزۇلىشى بىلەن بىللە ھېق تۇتۇش روشەن ھالدا ئېغىر كېلىدۇ. كوپ ھاللاردا، قەۋزىيەت ئېغىر بولغاندا چوڭ ئۈچەي ياللۇغى (قۇلۇنجى) دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلىدۇ (چۈنكى ھو ۋە ھېق، ئۈچەي ئاغرىشى بولىدۇ). بۇ چاغدا قۇلۇنجغا قارشى دورا بەرگەندە ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ئىششىق ماسارىقا تومۇرلىرىنى توسۇپ ئوزۇق ماددىلىرىنىڭ جىگەرگە كېلىشى توسىلىپ قالغاندا، ئەكسىنچە ئاغرىقنىڭ ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ قارىشىچە جىگەر ئىششىغىدىكى ئىچ سۈرۈش ئاغرىقنىڭ ئاقىۋىتى ناچارلىقىنى كورسىتىدۇ. تومۇر ھەركىتى قاندىن بولغاندا چوڭ ۋە تېز، سەپرادىن بولغاندا كىچىك ۋە تېز بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان ئاغرىقلارنىڭ سۈيدۈگى يالقۇن رەڭلىك، قاندىن بولغانلاردا بولسا قىزغۇش رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: ئوكھەل ۋە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. قاننى كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا قاراپ ئاز-ئازدىن بىرقانچە قېتىم ئېلىش لازىم. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، كاسنى، ئىت ئۈزۈمىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئانار شەرۋىتى (47-نۇسخە) ۋە قەن بىلەن تەييارلىغان ئىسكەنجىبىنلەر بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ (سەپرادىن بولغانلىرىدا قان ئېلىنمايدۇ). ئانار شەرۋىتىنى يالغۇز هالدا ياكى باشقا قورىغۇچى مىۋە سۈلىرى، مەسلەن، بېيە ۋە ئالما سۈلىرى بىلەن بىللە بېرىشكە بولمايدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولغاندا، سۈيدۈك هەيدىگۈچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بەرمەستىن ئىچىنى يۇمشاق تۇتۇشقا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت كۈچلۈك بىرىلسە، كاسنى ئۈرۈغى ۋە ئىت ئۈزۈمىنى قايناتقان سۇداپۇنۇس، خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. دورا مىقدارى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ بولسا بېرىلسە ياكى هوقنە قىلىسمۇ بولىدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدا بولغاندا، سۈيدۈك هەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن تەرەتنىڭ ئېتىدالىدا بولۇشىغا دىققەت قىلىدۇ. ئارپا سۈيى ۋە ئىسپۇغۇل لۇئابى بېرىلىدۇ.

سىرتتىن چىپىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئىششىق قاتتۇر-
غۇچى (راۋادىيات) لاردىن ئارپا ئۇنى، ئاق سەندەل كېپىگى،
گۈلاپ، كاسنى سۈيى قاتارلىقلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، جە-
گەر ساھەسىگە چىپىلىدۇ. ئەگەر ئېچىشىپ ئاغرىش كۈچلۈك
بولسا، بۇ خىلدىكىلەرگە بىر ئاز كاپۇر قوشۇش كېرەك.
ئۇندىن كېيىن تارقاتقۇچى دورىلار (مۇھەللىللەر)نى چىپىش
كېرەك. مەسىلەن، بابۇنە، ئەكلىلمىلىك، زىغىر، شۇمشە،
ئەنجۈر، گۈل بىنەپشە قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا
ئېلىپ، بىر ئاز نەمدەپ جىگەر ساھەسىگە چىپىلىدۇ،
ئىچى سۈرۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى بولسا، تۇۋەندىكى قۇرس
دورىنى بېرىش كېرەك.

تاباشىر، قىزىلگۈل، زىرىخ ھەر بىرى 5 مىسقال-
دىن يۇيۇلغان لەك (لەكى مەغسۇل) 1 مىسقال. زىرا-
ۋەن 1 مىسقال، زەپەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، دورىلارنى يۇم-
شاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن بىر مىس-
قالدىن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، كۈنىگە بىر
دانىنى ئانار شەرۋىتى ياكى زىرىخ شەرۋىتى (47-89-
بىلەن) بېرىلىدۇ.

2) بەلغەم ماددىسى كوپ بولغان جىگەر ئىششى-
قىنىڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى، جىگەر ساھەسىنىڭ ئاغ-
رىشىغا قارىغاندا، ئېغىرلاشقانلىق سېزىمى ئارتۇق بولى-
دۇ، رەڭگى ئاقۇش، تەرىتى دائىم ئاق، يۇمشاق كېلىدۇ.
تەشنالىق بولمايدۇ. ئاغرىق ئۆزى ھارغۇنلۇق ھىس

قىلىپ، روھى كەيپىياتى ئېزىلەڭگۈ بولىدۇ. ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقۇرقى ياكى تۆۋەنكى قىسمىدا بولغانلىق ئالامەتلىرى 1) تارماقتىكى بىلەن ئوخشاش.

داۋاسى: ئىششىق جىگەرنىڭ يۇقۇرقى دوكچىسىدە بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن قىزىل گۈل، رۇمبىدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى 3 مىسقال، ئارپا بىدىيان يىلتىزى، كاسىن يىلتىزى 5 مىسقالدىن، ئىزخىر، مەستىكى، جۇۋىنە، سۇمبۇللارنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، ئېھتىياجغا لايىق سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، ئوزىنى يالغۇز ياكى ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئاستىنقى قىسمىدا بولسا، ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە)دىن 1 مىسقال، غارىقۇندىن 1 مىسقالدىن قوشۇپ ھەب قىلىپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ياخشىسى ھوقنە قىلىش لازىم. ياكى كەچتە ئايارەج بىلەن غارىقۇننى بىر مىسقالدىن بېرىپ ئەتىگەندە قۇرسى ئەپسەنتىن (128 ـ نۇسخە) ياكى قۇرسى رەۋەن (124 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3) سەۋدا ماددىسى كوپ بولغان جىگەر ئىششىغىدا سەپرانىڭ جىگەردە تۇتۇلۇپ قېلىشى بىلەن ئىششىق باشقا تۇردىكىلەرگە قارىغاندا قاتتىق بولۇپ، جىگەرنى سىرتتىن تۇتۇپ كورگەندە قولغا قاتتىق بىلىنىدۇ. تەشنالىق بولمايدۇ. ئىغىز قۇرۇيدۇ، ھارارەت بەزىدە بار، بەزىدە يوق، بەدەن قارامتۇل سېسىق رەڭدە بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، ھەر كۈنى ئارپابېدىيان، كاسىن ئۇرۇغى، چىگىسەي ئۇرۇغى، گازىۋان ۋە ناۋاتلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن سۈركەشكە مۇم يېغى بېرىلىدۇ. ياكى توۋەندىكى تەركىپنى تەييارلاپ سىرتتىن جىگەر ساھەسىغا چىپىلىدۇ. شۇمشە، ئەنجۈر، مۇقىل، ئۇشەق، ئەكلىل مىلىك، ئاق سەندەل كىسپىگى، سۇمبۇل، ئاق مۇم، گۈل يېغى. ئاق مومنى گۈل يېغىدا بىر ئاز قىزىتىپ ئېرىتكەندىن كېيىن، قالغان دورىلارنى يومشاق سوقۇپ ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل ياكى مەتبۇخى ئەپىتىمۇن بىلەن مەجۇنى نۇجاھ (121 - 125 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. بەزىلەر بىر ياشلىق توگە سۈتىنى قەن بىلەن بېرىشنى ياكى 3 مىسقالدىن سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، بىر مىسقالدىن چىگىسەي ئۇرۇغى، رومبېدىيان ئېلىپ سوقۇپ، كۈنىگە بىر پىيالە سۈت بىلەن بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

4) يىغىلىش ياكى ئۇرۇلۇش بىلەن بولغان جىگەر ئىششىقلىرىدا، دەرھال بىر ئاز قان ئېلىۋېتىش بىلەن، ئىسپۇغول لۇئابىغا بىر مىسقال گىلىئەرمىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن رەۋەن، ئوردان، دارچىنلارنى بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يومشاق سوقۇپ تالقانلاپ، بىر مىسقال تالقاننى شەرۋىتى بىنەپشە (74 - نۇسخە) بىلەن

بېرىلىدۇ. ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا ئۆز تەجرىبىلىرىدە بۇ خىلـ
دىكى جىگەر ئىششىقلىرىدا زىراۋەن، گىلىئەرمەنى ۋە
ھەببۇلئاس ئىچكۈزۈشنىڭ ياخشى نەتىجە بەرگەنلىكىنى
يازغان. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن 122-123-نۇسخىـ
لاردىكى چېپىلىدىغان دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ.

2. قورساق كىرگىت گوشلىرىنىڭ ئىششىغى (ۋەرەمى ئەزلى بەتنى)

بۇ كېسەل جىگەر كېسەللىكلىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك
ئەمەس، لېكىن كەيپىيات ۋە ئورنى جەھەتتىن جىگەر
ئىششىقلىرى بىلەن ئوخشاش بولغاچقا جىگەر
كېسەللىرى بىلەن، خۇسۇسەن جىگەر ئىششىقلىرى بىلەن
ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق ئۈچۈن (بولۇپمۇ قوساق ئوڭ
تەرەپ كىرگىت گوشلىرىنىڭ ئىششىغىنى) ئالاھىدە بۇ
يەسلىدە تونۇشتۇرۇلدى. قوساقنىڭ ئاق كىرگىت گوشلىرى
ئۆزۈنىسىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇلاردىكى ئىششىقمۇ
ئۆزۈنىسىغا ئۆرۈنلىشىدۇ. بەزىدە بىر تەرىپى
تۈم، يەنە بىر تەرىپى ئىنچىكە خۇددى چاشقان
قۇيرۇغىدەك شەكىل پەيدا قىلىدۇ، ۋە سىرتتىن
روشەن كورۇنۇپ تۇرىدۇ ياكى قول بىلەن سىلاپ كور-
گەندە سېزىلىدۇ. ئىششىق ئوڭ تەرەپتە بولسا، ھارارەت
ۋە ئاغرىش جىگەر ئىششىغىنى ئەسلىتىدۇ. ئەمما جىگەر
ئىششىغى ئوڭ تەرەپ قوساق ئاستىدا يېرىم ئايسىمان
ئاغرىشلىق دائىرە شەكىللىنىپ، باسقاندىلا بىلىنىدۇ. ۋە

جىگەر ئىششىغىنىڭ يۇقۇردىدا كورسىتىپ ئۆتۈلگەن سىيدۇكتىكى ئۆزگىرىش، ئىشتەي تۇتۇلۇش ۋە باشقا ئالامەتلىرى بار بولىدۇ، لېكىن قۇساق كىرگىت گۆشلىرى ئىششىقلىرىدا جىگەر خىزمىتىگە ئائىت ئالامەتلەر بولمايدۇ.

داۋاسى: سۈرگە بېرىلىدۇ، ئۇندىن كېيىن شورىغۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى سىرتتىن چېپىلىدۇ. ماددىسى پىشقاندىن كېيىن ئەگەر يىرىڭ يىغىلسا تىغ بىلەن يىرىڭ چىقىرىلىدۇ. بۇ چارىلار كىچىكىپ قالسا ماددىنىڭ باشقا ئەزالارغا تارقاپ كېتىش ياكى يىرىڭ خالتىسى يېقىن ئەزالارغا ئېغىز ئېلىش خەۋپى بار، بۇ يامان ئاقىۋەتلەرگە سەۋەپ بولىدۇ.

3. جىگەرنىڭ يىرىڭلىق ئىششىغى
(دۇبەيلە تۇلكەبەد)

جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششىقلىرى تارقاپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرۇپ قالغاندا، يىرىڭلىق خالتىسمان ئىششىقلارغا ئايلىنىدۇ، مەئىدىدىكى يىرىڭلىق ئىششىقلار بىلەن ئوخشاش ئۆزگىرىشلەرنى بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرى قىزىتما، يۈز قىزىرىش، ئاغرىش، تەشنالىقنىڭ كۈچلۈك بولىشى، ئىشتەي تۇتۇلۇشلار كورۈلىدۇ، جىگەرنىڭ ئاغرىشى سانجىقسىمان بولۇپ، كېسەل ئوڭدا ياتقاندا ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ، بارغانسېرى ئوپكە ۋە مەئىدىلەرگىمۇ تەسىر بېرىدۇ، كوپىنچە ئۆچەي ياكى مەئىدىگە ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقىدۇ،

داۋاسى: ئەگەر مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولـمىسا، قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش لازىم، مەددە ئۈچەي تەرەپكە مايىل بولسا بەڭگىل سۈرگە دورىلارنى بېرىش كېرەك، بورەككە مايىل بولسا، كورسىتىپ ئۆتۈلگەن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن بېرىلىدۇ، سىرتتىن جىگەر ئىششىغىدا كورسىتىلگەن ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلار چىپىلىدۇ، بۇ چاغدا تازىلاش مەقسىدى بىلەن قەن سۈيى، گۈلاپ ياكى ئىسكەنجىبىنلەرنى يالغۇز ياكى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى، قوغۇن ئۇرۇغى، كوكنار شىرىلىرىنى چىلان ياكى نىلۇفەر شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ، جىگەرنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن، ئەت ئالدۇرىدىغان دورىلاردىن كۇنـدۇر بىلەن خۇنسىياۋشان، كاسىن ۋە چىگسەي ئۇرۇقلىـرىنى ئىسكەنجىبىن، مائىل ئۇسۇللاردىن بىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

4. جىگەرنىڭ تارتىشىشى (خەفەتۇلكەبەد)

بەدەن تېرىسى ياكى قاپاقنىڭ لىكىلداپ تارتقىـدەك بىرخىل سېزىم جىگەردە سىزىلىدۇ. بۇ تىبابەتتە "خەـفەتۇلـكەبەد" دەپ ئاتىلىدۇ. جىگەردىكى تۇسالغۇلار سەـۋىبى بىلەن پەيدا بولىدىغان بىرخىل كېسەللىك بولۇپ ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشى جىگەر ساھەسىدە يۇقۇرىدا ئېيتقاندەك بىر سېزىم سېزىش بىلەن تەڭ جىگەردە ئاغـ

ردق ھس قىلدۇ. جىگەرگە بىر نەرسە سانچىلغاندەك سېزىلدۇ، پىشانىسى تەرلەيدۇ، تېز پەيدا بولۇپ، تېز يوقاپ كېتىدۇ. ئۇلدىن باشقا جىگەر توسىلىشنىڭ بەزى بىر ئالامەتلىرى بىللە كېلىدۇ.

داۋاسى: توسالغۇنى ئېچىش ئۇچۇن ئىسكەنجىبىن بۇزورى موتىدىل (118 ـ نۇسخە) گە ئالاھىدە مامىران چىنى، زەپەر، رەۋەن ۋەزىرىخلەرنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. جىگەرنى خىلىتلاردىن تازىلاش مەقسىدى بىلەن ئىزخىر، بابۇنە، شاتەرە، ئەپسەنتىن ۋە غاپەسلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

5. جىگەر (ئوتتە) تاش پەيدا بولۇش

جىگەردە تاشلارنىڭ پەيدا بولىشىدىكى سەۋەپ سەپرا (ئوت) يوللىرىدىكى توسالغۇلار تۇپەيلىدىن ئوتنىڭ ياخشى راۋان بولماي، تەدرىجى ئۇنىڭ تەركىپلىرى چوكۇشتىن ئىبارەتتۇر. يەنە باشقا سەۋەپلىرى بورەكتە تاش پەيدا بولۇش سەۋەبى بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ (بورەك كېسىلىگە قاراڭ).

ئالامەتلىرى: تاماق مەئىدىدە تولۇق ھەزىم بولغاندىن كېيىن ھاسىل بولغان كەيلوس جىگەرگە شىمىرىلىپ ئوتكەن چاغدا كوڭلى ئايىنىش بىلەن قەي قىلىدۇ. شونىڭ بىلەن تەڭ جىگەر ساھەسىدە قاتتىق سانچىقسىمان بىر ئاغرىق سېزىلىدۇ. بۇ تۇتقاقلىق بو-

لۇپ، ئاغرىش بەزىدە يەڭگىل، بەزىدە ئېغىر بولىدۇ. ئوڭ تەرەپ باسلىقتىن ئالغان قان تېگىدە قۇم تېپىلىدۇ.

داۋاسى: قوغۇن ئۇرۇقى، ئوغرى تىكەن، پىرسىياۋشان، چىگىسەي ئۇرۇقى، ئارپا بېدىيان، بېدىيان يىلتىزى، كاسىن يىلتىزى قاتارلىقلارنى قايناتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تاشنى پارچىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن بۆرەكتىكى تاشنى چىقىرىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ (بۆرەكتىكى تاش، قۇم كېسىلىگە قاراڭ).

6. جىگەرنىڭ كىچىكلىشىپ قېلىشى (ھىزالكەبەد)

جىگەر ئۆز ئەسلىدىكى ھالىدىن ئۆزگىرىپ قېتىپ كىچىكلىشىپ قالىدۇ. بۇ جىگەرنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ھەرخىل زەرەرلىنىشلىرىنىڭ ئاقىۋىتىدۇر.

ئالامەتلىرى: جىگەر بار تەرەپتە ئېغىرلىق سېزىش، سانجىقسىمان ئاغرىشلار كېلىپ چىقىدۇ. ھەزىم ناچارلىشىدۇ. كېسەل قانچە ياخشى ئوزۇقلانسىمۇ كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ، ئىچى سۇرۇپ تۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئوزۇقلىنىش جەھەتتە مىقدارى ئاز، قۇۋۋىتى كۆپ غىزالارنى مەسىلەن، قۇش گۆشلىرىنىڭ شورپىسى — قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم. يۇمشاتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى سىرتتىن چېپىلىدۇ. ئىچىدىن بېرىدىغان دورىلارمۇ مۇشۇ ئاساستا بولۇپ، شەرۋىتى بۇزۇرى (101-نۇسخە)، مائىلئۇسۇل (121-نۇسخە)، ئايارەج پەيقارا (16-نۇسخە) بېرىلىدۇ.

7-جىگەر كېسەلى سەۋەبىدىن بولىدىغان ئىچى سۈرۈشلەر

جىگەرنىڭ ھەرخىل زەرەرلىنىشلىرى تۈۋەندىكىچە بىرقانچە خىل ئىچى سۈرۈشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇلار ئالامەت ياكى داۋاسى جەھەتتىن، شۇ خىلدىكى جىگەر زەرەرلىنىشى بىلەن ئوخشاش بولغانلىقى سىرتىدا، ئايرىم ھاللاردا مەلۇم ئالاھىدىلىكلىرىمۇ بولىدۇ.

1) جىگەردىن بولغان يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش: جىگەرنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقى ئۈچەيگە ئېقىپ ئېلىش سەۋەپ بولىدۇ. بۇ چاغدا جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىنىڭ ئالامەتلىرى بولغاندىن تاشقىرى، ئىچى سۈرگەندە يىرىڭلىق تەرەت كېلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال مەئىدىنىڭ يىرىڭلىق خالتىسىمان ئىششىقىدىمۇ كۆرۈلىدۇ. پەرقى شۇكى جىگەردىن بولغاندا تەرەت سېسىق پۇرايدۇ، مەئىدىدىن بولغاندا بەك سېسىق پۇرايدۇ، قۇساق ئاغرىيدۇ. داۋاسى جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى بىلەن ئوخشاش.

2) جىگەردىن بولغان گوش يوغان سۈدەك ئىچ سۈرۈش: چوڭ تەرەت گوش يوغان سۈدەك كېلىدۇ. سەۋەبى جىگەرنىڭ ئوزۇق ماددىلارنى شىمىرىش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى ھوكۇمالار قۇرۇق

ئۆزۈم ئۆرۈغى بىلەن داۋالاپ ساقايتقانلىقلىرىنى يازغان. ئىچ سۈرۈشنى توختاتقۇچى باشقا دورىلار نەتىجە بەر-مەستىن ئۆزۈم ئۆرۈغى ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

3) جىگەردىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش: جىگەر سەۋەبىدىن قانتومۇرلارغا قان تولۇپ كېتىپ، ئۈچەي ئۈششاق تومۇرلىرى يېرىلىپ قان ئارىلاش ئىچ سۈرىدۇ. كورىلىدىغان چارىلار مۇنداق: ئاغرىقنىڭ قول - پۇت ۋە ئەمچەكلىرى تېڭىلىدۇ. قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە) دىكى دورىلارغا بىر مىسقال رەۋەن قوشۇپ تەييارلاپ پاقا يوپۇرماق ئۆرۈغى ۋە سېمىز ئوت ئۆرۈغىنىڭ شىرىسى بىلەن بېرىلىدۇ. غىزانى ئاز - ئاز مىقدار بىلەن بېرىش لازىم ۋە شەرۋەتى ئەنجىبار (72 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

بۇلاردىن باشقا يەنە جىگەردىكى سەپرا ۋە سەۋ-دانىڭ كوپلىگى سەۋەبى بىلەن ئىچ سۈرۈشمۇ مۇمكىن. بۇ چاغدا تەرەتتە سەپرا ۋە سەۋداغا خاس ئالامەتلەر بىلەن بىللە جىگەرنىڭ شۇ خىلدىكى زەرەرلىنىشلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. جىگەرنىڭ سەپرا ۋە سەۋدا سەۋەپلىك بولغان بۇزۇلۇشلىرىغا چارە كورۇلسە ئىچى سۈرۈشمۇ توختاپ قالىدۇ. بەزىلەر مەجۇنى پودىنە (126 - نۇسخە) بېرىشنى تەكلىپ قىلىدۇ.

جىگەر زەرەرلىنىشىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەر بىلەن ئۈچەي زەرەرلىنىشىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توغرا پەرق ئەتمىگەندە داۋالاش توغرا بولماي كېسەل ئازاپلىنىپ

ناچار ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۋەندىكى بىرقانچە جەھەتلەرگە قاراپ پەرقلەش كېرەك.

1) ئومۇمەن جىگەردىن بولغانلىرىدا مەئىدە ياكى ئۈچەيدە ئالاھىدە زەرەرلىنىش بولمايدۇ؛ مەئىدىدىن بولغانلىرىدا جىگەر خىزمىتى ساغلام بولىدۇ.

2) ئۈچەيدىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەردە قوساقتا تولغاپ ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ، جىگەردىن بولغانلىرىدا ئاغرىش بولمايدۇ.

3) جىگەر سەۋەبىدىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈشتە يەل بولىدۇ، ھەمدە ئارىلاپ ئۈزلىگىدىن توختاپمۇ قالىدۇ. ئەمما ئۈچەي سەۋەبىدىن بولغاندا ئىچ سۈرۈش دورىسىز توختىمايدۇ.

4) جىگەر سەۋەبىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش ئۈزۈنغا سوزۇلىدۇ، كېسەل ئورۇقلاپ كېتىدۇ. ئۈچەيدىن بولغاندا مۇددەت قىسقا ۋە ئوتكۈر بولىدۇ.

5) جىگەردىن بولغان ئىچ سۈرۈشتە قان كەلگەندە سىيىق پۈرايدۇ ۋە تولغاق بولمايدۇ. قان ساپ ھالدا تامچىدەك كېلىدۇ. بەزىلەر بۇنى بوۋاسىر نەتىجىسىدىكى قاناش دەپ خاتا گۇمان قىلىدۇ. ئۈچەيدىن بولسا سىيىق بولمايدۇ ۋە تولغاپ ئاغرىيدۇ.

سۇلۇق ئىششىقلار

سۇ ئالمىشىشىنىڭ بۇزۇلىشى (سۇ ئىملىقۇنىيە)

بۇ پۈتۈن بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)نىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىن ئىبارەت.

Altun Oq

سەۋىبى: جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش، جىگەر زەئىپلىكى ۋە ھەزىمنىڭ ناچارلىقى؛ ئەمگەك قىلماسلىق؛ ھىيىزنىڭ توختاپ قېلىشى.

ئالامەتلىرى: چىرايى ئاق سېرىق رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. يۈز، قاپاقلار بىرئاز ئىششىيدۇ ۋە بوشىشىپ قالىدۇ. پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ. كېيىنچە ئىششىق خېمىردەك يۇمشاقلىشىپ قول - پۇتلارغىچە يېيىلىپ بارىدۇ. قوساق ئىسسىلىدۇ، يەل بولىدۇ ۋە چوڭ تەرەت سانى كۆپىيىدۇ. چىش مۇلكلىرى ئاقىرىپ كالپۇكلار جاراھەتلىنىدۇ (يېرىلىدۇ) تاماقتىن كېيىنلا تەرەت قىستايدۇ.

داۋالاش: دەسلەپكى دەۋرلىرىدە بەدەندە كىرەكسىز سۇيۇقلۇقنىڭ يىغىلىپ قالماسلىقى ئۈچۈن ھەركەت قىلىش، يول مېڭىش قاتارلىق تەنھەركەتلەرنى قىلىش لازىم. بەدەننى ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە)، ھەببى غارىقۇن (62 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. شەرۋىتى ئەپسەنتىن II (127 - نۇسخە)نىڭ مەنپەئەتى زور. بۆلارنى بەرگەندىن كېيىن سۇيدۇك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. توغرىغۇ، تۇز، گۈڭگۈرتلەرنى سالغان ئىسسىق سۇغا كىرىپ يۇيۇنۇش كېرەك. دائىملىق ئىچىش ئۈچۈن كاسنى ئەرەقى ۋە بېدىيان ئەرەقى بېرىلىدۇ. غىزاسى تاتلىق تەملىك بولىشى ۋە دارچىن، زەپەر، پىلپىل ۋە مەستىكىلەرنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. ھىيىزنىڭ توختاپ

قىلىشىدىن بولسا، مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋاللار بولمىسا قان ئېلىش مۇمكىن. لېكىن قان ئالمىغان ياخشى. ماددىنى سۈرگۈچى دورىلاردىن ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە)،مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە)، شەرۋىتى ئەپسەنتىن I (91 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلگە يۇقۇرقى چارىلار بىلەن بىللە مەئىدىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنىمۇ بېرىش كېرەك.

سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)

ئىستىسقا دىگەن سوز پۈتۈن بەدەن سۇلۇق ئىششىغىنىڭ ئومۇمى ئاتالمىسى بولۇپ، بۇ بەزىبىر ئالاھىدە ئالامەتلىرىگە قاراپ گوش سۇلۇق ئىششىغى (ئىستىسقايى لەھمى)، قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى زىققى) ۋە ناغراسىمان سۇلۇق ئىسسىق (ئىستىسقايى تەبەلى) دەپ 3 قىسىمغا بولىنىدۇ. گوش سۇلۇق ئىششىغىدا ماددا بەدەنىنىڭ ئۆزە قىسمىدا بولسا، باشقا ئىككى خىلىدا ئىششىق چوڭقۇر قاتلاملاردا بولىدۇ.

سەۋەبى: سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئورتاق سەۋەپلىرى بار بولۇپ، تۆۋەندىكىچە بىرقانچە خىلغا مەركەزلىشىدۇ:

(1) جىگەرنىڭ ئومۇمى زەئىپلىكى، جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى.

(2) بەدەندىن كوپ قان كېتىش ياكى ئادەتتە مېكىپ تۇرغان قانلارنىڭ (مەسىلەن، ھېيىزنىڭ) توختاپ قېلىشى.

(3) جىگەرنىڭ خوشنا ئەزالىرى (يۈرەك، مەئىدە، تال ۋە ئۆپكە)دىكى زەرەرلىنىشلەرنىڭ جىگەر خىزمىتىگە تەسىر بېرىشى.

(4) پۈتۈن بەدەنلىك ئىسسىق مىزاج بۇزۇلۇشلۇق ئاغرىقلار

گوش سۇلۇق ئىششىغى (ئىستىسقايى لەھمى)

ئالامەتلىرى: پۈتۈن بەدەن تونۇردىن چىققان ناندەك بوشاڭ ۋە كوپۈشكەن بولۇپ، بارماق بىلەن باسقاندا ئويمانلىشىپ ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ئەسلىگە قايتمايدۇ. باسقان جاينىڭ قېنى قاچىدۇ (ئاقىرىپ قالىدۇ). تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلىدۇ. ئىچى ئاچچىق بولۇپ، ئادەتتە سۈيدۈك ئاق، تەشنالىق كەم ۋە چوڭ تەرەت راۋان بولىدۇ. ئەمما ھارارەت بىللە بولغاندا تەشنالىق كۈچلۈك ۋە سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ. يىغىلغان سۈيۇقلۇق شىرىلىك ۋە سوزۇلۇشچان بولىدۇ. بۇ ئالامەتلەر جىگەرنىڭ زەرەرلىنىش دەرىجىسىگە قاراپ ئېغىر ياكى يېنىك بولىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ئەسلى سەۋەبىنى يوقىتىش — مەسىلەن، مەئىدىدىن بولسا، قەي بىلەن ماددىنى تازىلاپ گۈلقەن بىلەن رۇمبىدىيان يىگۈزۈش كېرەك. جىگەرنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىش، مەسىلەن، سوغاق تەرەپتە بولسا ئىسسىقلىققا ئۆزگەرتىش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈچۈن داۋائىل كوركەم (188 ـ نۇسخە)، تەرياق ئەربەئە (117 ـ نۇسخە)دىن

بىرىنى بىرىش مۇمكىن. سىرتتىن چىپىش ئۈچۈن جىگەر-نىڭ سوغاق مىزاجلىق كېسەللىكلىرىدە كورسىتىپ ئۆتۈلگەن ئىسسىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما بەك ئىسسىق دورى-لارنى ئىشلىتمەسلىك كېرەك. سۈرگە دورىلار بېرىشكە هاجەت بولسا ھەببى رەۋەن (128 - نۇسخە) جىگەر كېسىلى ۋە ئىستىسقا ئۈچۈن خاس دورىدۇر. ئىچىشكە جۇۋنە، رۇمبېدىيان سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىستىسقا ئىسسىقتىن بولۇپ قىزىتمىسى بولسا، ئالدى بىلەن، ھا-رارەتنى پەسەيتىش چارىلىرىدىن جىگەر كېسەللىكلىرىدە كورسىتىلگەنلەر قىلىنىدۇ. كاسنى سۈيى بىلەن توگە سۈتى ئىچكۈزىلىدۇ. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا كاسنى ھول يوپۇرمىغى سۈيىنىڭ بۇ جەھەتتە مەنپەئەتى بەك ياخشى. بىنەپشە شەرۋىتى بېرىلىسمۇ بولىدۇ. يەتەل بولسا زۇپا شەرۋىتى (10 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، داۋاملىق بېرىدىغان دورىلاردىن شەرۋىتى بۇزۇرى II (130 - نۇسخە)غا ئىت ئۈزۈمى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىش كېرەك (شەرۋىتى بۇزۇرنىڭ I سى سوغاقتىن بولغان ئىستىسقاغا بېرىلىدۇ). ئىچىدىغان سۇنىڭ مىق-دارىنى چەكلەش لازىم. ئەڭ ياخشىسى ئۇسسۇلۇقىغا ئارپا بېدىيان ياكى كاسنى ئەرەقلىرىنى بېرىش كېرەك. ئانار بېرىش تەشنالىقنى پەسەيتىپلا قالماستىن، بەلكى ئىستىس-قانىڭ ئوزىگىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. بەزى رىۋايەتلەرگە قارىغاندا، پەقەت ئانار بىلەنلا ئىستىسقا ساقىيىپ كەتكەن. بەزىلەر كۇنىگە بىر مىسقال تەرياقى فارۇق (186 -

نۇسخە)، مائىل ئۇسۇل، (105 ـ نۇسخە) بىلەن بېرىشنى تەۋسىيە قىلغـان. سۈيۇقلۇقنى شىمىرتىش ئۇچۇن، سىرتـ ـتىن دورا چېپىش ياكى تەرلىتىپ چىقىرىش چارىلىرىنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. مۇۋاپىق بـولغانلىرىدىـن بىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسىلەن، مۇنـۇ دورىـلاردىـن بىرىنى قىلسا بولىدۇ:

(1) توغرىغۇ بىلەن بابۇنە يېغىنى ئارىـلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۇركەش كېرەك.

(2) تۈزنى يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ چاۋا يېغى، بادام يېغى، دارچىن، زىراۋەن، سەلىخە، قەسىبۇسـزەرىرە، گۈل سوسەن يېغىنى بىرىكتۈرۈپ ماي تەييارلاپ سۇر ـ كىلىدۇ.

(3) شۇمشە تالقىنى، كەپتەر مـايىغى، كـوپىگـى دەريا، مەستىكىنى سىركىدە ئىزىپ پۈتۈن بەدەنگە چې ـ پىش كېرەك.

(4) كالا تېزىكى، قوي مايىغى، تال (ئۈزۈم) يا ـ غاچلىرىنىڭ كـۆلى ۋە تـوغرىغۇلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ سىركە بىلەن بەدەنگە سۇرتۇش كېرەك.

تەرلىتىش چارىلىرىدىن بىرىنى تالـلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسىلەن، قىزىق قۇمغا كومۇلۇش، ئاپتاپقا ئار ـ قىسىنى قىلىپ تۇرۇپ، پۈتۈن بەدەننى يـاكـى ئىششىق بار قىسمىنى كومۇش كېرەك. ئىسسىق مونچىدا تەرلىنىش (سۇ قۇيماسلىق لازىم)، شور سۇلۇق دەريالاردا چومۇلۇش

AltunOq

ياكى گوڭگۇرتلۇك ئىسسىق بۇلاقلار (ئارشاڭ)دا يۇيۇنۇش كېرەك. يۇقۇرقىلاردىن مەقسەت بەدەندىكى يىغىلىپ قالغان سۇنى چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت.

قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى زىققى)

بۇنىڭدا گوش سۇلۇق ئىششىغىغا قارىغاندا ئىششىق خېلى ئېغىر بولۇپ، نەپەس ئېلىشنى قىسىپ قويىدۇ.

سەۋەبى: يۇقۇرىدا بايان قىلىنغان ئومۇمى سەۋەپـلەردىن تاشقىرى، بەدەننىڭ تارتىش ۋە چىقىرىپ تاشـلاش قۇۋۋەتلىرىنىڭ بۇزۇلىشى ياكى ئـۇلاردىن بىرىنىڭ زەئىپلىشىشى بىلەن كوپ مىقداردا سۇ بەدەندە يىغىلىپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىششىق قوساقتا بـەكـرەك بولۇپ، قوساق خۇددى سۇ قاچىلانغان تۇلۇمدەك كوپۈپ كېتىدۇ. قوساقنى ئۇرۇپ كورگەندە سـۇدىڭ چـالغۇنغان ئـاۋازى ئاڭلىنىپ، قولغا دولقۇنى سېزىلىدۇ. ئـوڭـدا يېتىپ بىر تەرەپكە ئورۇلگەندە، بۇ خىل ئەھۋال كېسەلنىڭ ئوزىگىمۇ سېزىلىدۇ. ئىششىق بەل، جىنسى ئەزا، ئـورۇقـدانلارغىچە ھەتتا يۇز، قول، پۇتلارغىچە بارىدۇ. نەپەسلىنىش ئېغىرـلىشىدۇ. ھارارەت بولمىغاندا سۇيدۇك ئاق كېلىدۇ. تەشـنالىق بولمايدۇ. بەدەن رەڭگى ئاقارغان ھالـدا بولۇپ، كېسەل بەدەنىنىڭ دائىم سوغاق بولـۇشى بـۇ خىلـدىكـى ئىستىسقانىڭ ئالاھىدىلىكىدۇر. قىزىتما پـەيـدا بـولـۇپ قالسا، سۇيدۇكنىڭ رەڭگى قىزىل، بـەدەنـلىرى قىزىـق

بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئىششىقنى بارماق بىلەن باسـ-
قاندا ئويمانلانسىمۇ دەرھال يوقاپ كېتىدۇ ئالدىنقىسىدەك
ئۇزاق تۇرمايدۇ.

داۋاسى: ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئىسكەنـ-
جىبىن بىلەن كاسنى سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت
بولمىسا، ھەسەل قوشقان ئىسكەنجىبىن ياكى شەرۋەتى
بۇزۇرى I (128 - نۇسخە) بېرىلىپ مىزاج تەڭشىلىدۇ.
ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن فۇنۇسنى قايناقسۇغا چىلاپ
تەمىنى چىقىرىپ، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنى تارقىتىش ۋە سۈيدۈك
ھەيدەش ئۈچۈن مىزاجى ئىسسىقتىن بولسا كەلكىلانەجI
(131 - نۇسخە)، سوغاق بولسا كەلكىلانەج II (132-
نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن بۇ كېسەلگە
خاس دورىلاردىن قۇرسى مازەرىيۇن I (138 - نۇسخە)
ياكى قۇرسى مازەرىيون II (134 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.
مەيلى قايسى خىلدىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار
بولمىسۇن ئالماشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. دائىم بىر خىلـ-
دىكىنى بېرىش بەزىدە ئۈنۈم بەرمەي قالىدۇ.

قايسى خىلدىكى ئىستىسقا بولمىسۇن، جىگەر مىزاجىنى
تەڭشەپ ۋە سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇپ (بەدەندىكى سۇيۇقلۇق
چىقىرىدىغان) دورىلارنى بەرگەندىن كېيىنلا جىگەرنى
قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان قۇرسى ئەنبەر بارس (135- نۇسخە)
بېرىش كېرەك. ماددىسى كۈچلۈك بولمىسا، توگە

سۈتىنىڭ مەلۇم نەتىجىسى بار. غىزاسىغا تۇخۇم شورپىسى، تۇرۇلغا گۆشى ۋە شورپىسى بېرىلىدۇ. بەزىلەر قوساقنى تېشىپ سۇ ئېلىش ۋە داغلاش چارىلىرىنىمۇ قوللىنىپ كورگەن. ئەمما خەتىرى كوپ، نەتىجىسى ئاز. سۇ يەنە يىغىلىپ قالىدۇ.

ناغراسىمان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى تەبەلى)

سۇلۇق ئىششىق بىلەن بىللە تېرە ئاستىدا ھاۋامۇ بولغان سۇلۇق ئىششىقنى ناغراسىمان سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقايى تەبەلى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەئىدە ھەزىمىنىڭ بۇزۇلىشى ۋە جىگەر ئاغرىقلىرى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرسە، مەئىدە ھەزىمىنىڭ بۇزۇلىشى يەل پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىششىق قوساقتا بولىدۇ. قوساقنىڭ شەكلى خۇددى پۈدىگەن تۇلۇمدەك بولۇپ قالىدۇ. ئەمما ئالدىنقىسىدەك ئېغىرلىق سېزىلمەيدۇ. قوساقتا بەزىدە سانچىق ۋە چىڭقىلىش سېزىملىرى بولىدۇ. قول بىلەن قوساققا ئۇرۇپ كورگەندە دۇمباقتەك ئاۋاز چىقىدۇ كىسەلنىڭ سىرتقا چىقىپ قېلىشى بۇ كېسەلدە ئالاھىدە بىر ئالامەت بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بىرىنچى ۋە ئىككىنچى تۈردە بۇنداق ئالامەت بولمايدۇ.

داۋاسى: سۇيۇقلۇقلارنى بەدەندىن چىقىرىش ئۈچۈن كورسىتىپ ئوتۇلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. بۇ جەھەتتە جىگەرنىڭ مىزاجىغا رىئايە قىلغان ھالدا چارە

قىلىش كېرەك. ئەمما ئىسسىقلىق بەك ئارتۇق بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. چۈنكى مۇنداقتا ئۇسساش كېلىپ چىقىدۇ. كۈندۈز ۋە زىرىنى باراۋەر مىقدارلاردا ئېلىپ دائىم ئېغىزدا چايناپ تۇرۇپ سۈيىنى يۇتۇپ بېرىش، گوش سۇلۇق ئىششىقىدا كۆرسىتىلگەن سىرتتىن چاپى-دىغان دورىلارنى قىلىش كېرەك. يەلىنى تارقىتىش ئۈچۈن مەجۇنى سەنجىرىنا (33-نۇسخە) بېرىش بىلەن سۇزاپ يوپۇرمىقى، ئادىراسمان، ئارپا بېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى، توغرىغۇ، قارا شېكەرلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، كىچىك شامچىلارنى تەييارلاپ ئارقا يولىغا تىقىپ قويۇش كېرەك. قالغان ئالامەتلىرىگە قاراپ گوش سۇلۇق ئىش-شىقىدا كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. ناغراسمان سۇلۇق ئىششىق ئۇزۇنغا سوزۇلغاندا، ئىششىق قېتىپ قېلىپ، باشقا ئالامەتلەر بىرئاز يېنىكلىشىدۇ. بۇنى تەبەلى ھەبنى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ چاغدا ئومۇمى چارىلار بىلەن بىللە، يۇمشاتقۇچى دورىلار ۋە بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، مەرزەنجۇش، سۇئىتەر، سوزاپ ئۇرۇغى، قۇندۇز قەرى ۋە يۇلغۇن كۆلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سوزاپ سۈيى ۋە توگە سۈيدۈگى بىلەن نەمدەپ قوساققا قويۇش كېرەك. ئىچىدىغان چېيىغا ئىت ئۈزۈمى، كاسنى ئۇرۇغى ۋە كاسنى يىلتىزىنى قاينىتىپ بېرىش لازىم. ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەر بېرىلسە بولىدۇ:

سانا 7 مسقال، بىنەپشە، نىلۇفەر، كاسنى ئۇرۇقى
ھەربىرى 3 مسقالدىن؛ سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە
ھەربىرى 5 مسقالدىن؛ قۇرۇق ئۈزۈم 15 مسقال؛
قارا ئۆرۈك، چىلان 10 دانىدىن؛ سەرپىستان 20 دانە؛
فۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل 10 مسقالدىن
ئېلىنىدۇ. فۇنۇس بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم ھالدا
قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى
سوقۇپ قاينىتىپ، يۇقۇرقىلارنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ
سۈزۈپ يالغۇز ياكى ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بۇ خىلدىكى ئىستىسقاغا ھەببى سەكبىنەج (94-
نۇسخە) بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

سېرىق كېسەل (يەرقان)

سېرىق كېسەل (يەرقان) تىبابەتتە ساغۇش سېرىق
كېسەل ۋە قارا سېرىق كېسەل دەپ 2 گە بولۇنىدۇ. ساغۇش
سېرىق كېسەل جىگەر بىلەن ئۆتنىڭ زەرەرلىنىشىدىن
پەيدا بولسا، قارا سېرىق كېسەل كوپىنچە تال كېسەللىكلىرى نەتىجىسىدە پەيدا بولۇپ، رەڭگى قارىغا مايىل
توق سېرىق رەڭدە بولىدۇ. بۇلار يەنە ئالاھىدە ئالامەتلىرى ۋە سەۋەپلىرىنىڭ تۈرلىرىگە قاراپ بىر قانچىگە بولىنىدۇ. تۋۋەندە ئۇلارنىڭ ئالامەتلىرى ۋە
داۋاسى ئايرىم سوزلىنىدۇ.

1. ساغۇش سېرىق كېسەل (يەرقانى ئەسفەر)

1. سەپرادىن بولغان قىزىتمىلار بوھرانى سەۋەبى
بىلەن سېرىقلىق چۈشىدۇ.

Altun Oq

ئالامەتلىرى: سىرتقىلىقنىڭ پەيدا بولىشى بوھران كۈنلىرىگە توغرا كېلىدۇ، كوڭلى ئايىنىيدۇ، ئېغىزى ئاچچىق، ئىچى قاتقان، ئىچكى ئەزالاردا سانجىق بولىدۇ.

داۋاسى: كېسەلنى ئىسسىق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، ئىسكەنجىبىن ياكى يالغۇز كاسنى سۈيى بېرىش كىپايە قىلىدۇ.

2 . جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇخىلدا سەپرائى غەيرى تەبئى قانغا ئارىلىشىپ پۈتۈن بەدەنگە تارايدۇ. شۇنىڭ بىلەن سىرتقىلىق ئومۇمى بەدەنگە چۈشىدۇ. قەي قىلىش، كوز ۋە بەدەندىكى سىرتقىلىق بەك ئېغىر بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قارامتۇل كېلىدۇ. ئۇستىدىكى رۇسۇپ سېرىق بولىدۇ.

داۋاسى: جىگەردىكى قىزىتمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئانار شەرۋىتى (47 ـ نۇسخە) ۋە ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. جىگەر ۋە بەدەندىن سەپرانى چىقىرىش ئۈچۈن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە)گە مەھمۇدە (سۇقمۇنىيا) قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن شەرۋىتى فەۋاكە (15 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3 . مىزاجىنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىقى ۋە ھارارەت تەسىرىدىن ئوت قانغا ئارىلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قاندىكى ئوت مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سىرتقىلىق پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: تۇيۇقسىزلا پۈتۈن بەدەن ساغىرىپ كېتىدۇ. سۈيدۈكمۇ تۇساتتىن ساغىرىپ بارغانسېرى قارىغا مايىللىشىدۇ. جىگەردىكى زەھەرلىنىشتىن بولغان سېرىق چۈشۈشتىن شۇنىڭ بىلەن پەرقلىنىدىكى، جىگەردىن بولغان سېرىق چۈشۈشتە سۈيدۈك دەسلەپتە قىزىل بولۇپ، ئاستا ـ ئاستا سېرىقلىشىدۇ، بەدەندىكى سېرىقلىقمۇ بىردىنلا پەيدا بولماستىن، تەدرىجى پەيدا بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئىشتەي تۇتۇلۇش قاتارلىق ھەزىم بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. تەشنالىق ئوتكۇر بولىدۇ. ئەمما مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان سېرىق كېسەلدە بۇ بەلگىلەر بولمايدۇ.

داۋاسى: ئەينۇلا سۈيى، ئانار شەرۋىتى (47- نۇسخە)، كاسنى ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، ئىسكەنجبىن بېرىلىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن تازىلاش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە، شاتەرە، ئەپسەنتىن، ئەينۇلا ۋە تەمرى ھىندى قاتارلىقلار قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

4) ئوت خالتىسىنىڭ ياللۇغى ياكى ئوت يوللىـ رىدىكى توسىلىشلار سەۋەبى بىلەن بەدەندىكى ئوتنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچراپ، بەدەندە ئوت مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سېرىقلىق پەيدابولىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما، قەي ۋە تىل قۇرۇپ گەز باغلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىللە جىگەر ساھەـ

سىدە ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش سېزىدۇ. جىگەر ياللۇغى
بولسا جىگەر ياللۇغغا تېگىشلىك ئالامەتلەر كورۈلىدۇ.

داۋاسى: جىگەر ياللۇغى بىلەن ئوخشاش.

2. سېرىق كېسەل (يەرقانى سەنەدى)

بۇ خىلدىكى يەرقاننىڭ ئاساسىي سەۋەبى سەۋدا-نىڭ قان تەركىۋىگە ئارىلىشىپ قېلىشى بولۇپ، بەدەن رەڭگى قاراتۇل سېرىق رەڭگە كىرىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەتنىڭ رەڭگىمۇ قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ. بىرىنچى قىسىمدا سوزلەپ ئوتكىنىمىزدەك، تال سەۋدانى ساقلايدىغان ئورۇن بولۇپ، كېرەك بولغاندا سەۋدا ماددىسىنى ئوز يولى بىلەن مەئىدىگە چىقىرىپ ئىشتەي پەيدا قىلىدۇ ۋە ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. دېمەك قارا سېرىق كېسەل ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا تالنىڭ زەرەر-لىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇنداقلا جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىكتۇر. چۈنكى سەۋدا ئەسلىدە جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ تالغا بارىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قارا يەرقان تالنىڭ ۋە جىگەرنىڭ بىللە زەزەرلىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ. قارا يەرقان سەۋەپ ۋە قىسمەن ئالامەتلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكىچە بولىنىدۇ:

1). تالدىن مەئىدىگە سەۋدا بارىدىغان يولدا تو-سالغۇ پەيدا بولغاندا تالدىكى سەۋدا سەرپ بولماي

توپلىشىپ جىگەرگە قايتىپ كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جىگەردىكى سەۋدا مىقدارى ئېشىپ كېتىپ كوپ مىقدار - دا سەۋدا قانغا ئارىلىشىدۇ - دە، ئەسلىدە قارامتۇل رەڭدە بولغان سەۋدا بەدەنگە غەيرى تەبىئى بىر رەڭ بېرىدۇ. ياكى جىگەردىن تالغا سەۋدا بارىدىغان يول توسۇلۇپ قېلىپ جىگەردىكى سەۋدا ئېشىپ كېتىپ، ئوخشاشلا قاندا سەۋدا ماددىسى كوپىيىدۇ.

ئالامەتلىرى: قارامتۇل سېرىقلىق ئاستا - ئاستا يۈز بېرىدۇ. تالدىن مەئدىگە بارىدىغان يول توسالسا، چەپ تەرەپ يۇقۇرقى قوساق قىسمىدا ئاغرىش ۋە قاداق (سانجىق) بولىدۇ. جىگەردىن تالغا بارىدىغان يول توسۇلسا بۇ ئالامەتلەر ئوڭ تەرەپتە بولىدۇ. ھەر ئىككىسىدە سەۋەپسىز بىردىنلا ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، سۈيدۈك قارامتۇل كېلىدۇ.

داۋاسى: توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن ئىسكەنجەبىن بۇزۇرى (101 - نۇسخە) ۋە شەرۋىتى كۇشۇش (136 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇرسىغا پەس (137 - نۇسخە) ئومۇمەن جىگەر ۋە تالنىڭ توسىلىش خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى ئۇنۇملۇكدۇر. ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن ئاخىرىدا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئېچىش ئۈچۈن كاسنى سۈيىگە ئىسكەنجەبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. توخۇ گوشىنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك.

2) كۆچلۈك ئىسسىقلىقنىڭ جىگەرگە بولغان تەسىرى ئاستىدا، غەيرى تەبىئى سەۋدا ھاسىل بولۇپ، قانغا ئۆتۈپ قارا سېرىق كېسەل پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: قارا سېرىق كېسەلنىڭ پەيدا بولىشى — قىزىتما، نەپەس ئېلىشنىڭ قىيىنلىششى يۈز بېرىدۇ. ئاغرىقتا تۈرلۈك روھى ئالامەتلەر غەم، ئەندىشە قىلىش، قورقۇش ھەرخىل پىكىرلەر پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەت قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. سوغاقلىق دورىلاردىن سىرتتىن سۈركەيدىغان دورا ياساپ سۈركىلىدۇ.

3) تالنىڭ ئۆزىگە تارتىش قۇۋۋىتى ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلىشى سەۋەبىدىن قارا سېرىق كېسەل پەيدا بولىدۇ. چۈنكى تارتىش قۇۋۋىتى بۇزۇلغاندا تالنىڭ شىمىرىش كۈچى ناچارلىشىپ جىگەردىن كېلىدىغان سەۋدانى ئۆزىگە جەلپ قىلالمايدۇ. تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى بۇزۇلسا، سەۋدانى ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرۇشى بۇزۇلۇپ، سەۋدانىڭ قانغا چىقىشى بىلەن بۇ خىلدىكى يەرقان پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تالنىڭ زەئىپلىك ئالامەتلىرى ئۇزۇندىن بېرى بار بولىدۇ (تال كېسەللىكىگە قاراڭ). زېھنى تۆۋەن، گاراڭ بولۇپ قالىدۇ. كوز ئېقى ئاقىرىپ

كېتىدۇ. قۇسۇش ھەم ئىچ سۈرۈش بىلەن سەۋدا بىللە چىقىدۇ.

داۋاسى: تالنى كۆچلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش كېرەك (تال كېسەللىكلىرىگە قاراڭ).

4) بوھران نەتىجىسىدە غەيرى تەبىئى ماددىلار سىرتقا چىقىدۇ. تال كېسەللىكلىرىنىڭ بوھران كۈنلىرىدە كوپلىگەن سەۋدا تال، جىگەردىن چىقىرىلىپ بەدەنگە قارارەڭ پەيدا قىلىدۇ ۋە سۈيدۈك قارا بولىدۇ. ئەمما بۇ چاغدا ئاغرىقتا ئەسلى كېسەللىگىنىڭ بىر مۇنچە ئالامەتلىرى يەڭگىللىشىپ كېسەل راھەتلىنىپ قالىدۇ. بەدەنىنىڭ چىقىرىش كۈچىگە ياردەم بېرىش، تالنى كۈچەيتىش كېرەك. بوھراندىن بولغان ساغۇش سېرىق كېسەلدىكى چارىلارنى قىلسا بولىدۇ. مونچىغا چۈشۈش، بەدەنگە بابۇنە يېغى، سېرىق چېچەك يېغى ۋە چېقىرتماق ياغلىرىنى سۈركەش كېرەك.

IX ماقالا. تال كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: تالنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك ئاغرىقلىرى

تالنىڭ مىزاجىدىكى غەيرى ئۆزگىرىشلەر — تالدا ئىسسىقلىقنىڭ، سوغاقلىق، نەملىك، قۇرۇقلۇق ۋە ھـۆل ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇلاردا تال خىزمىتىنىڭ ئوخشاش بولمىغان ھالدىكى بۇزۇ - لىشىدىن ئىبارەت ئورتاق ئالامەتلەردىن باشقا، يەنە ئۆزىگە خاس بولغان ئالاھىدە ئالامەتلەر كۆرىلىدۇ ۋە ئۇلارغا مۇناسىپ داۋالاش چارىلىرى بار. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

تالدا ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: بۇنىڭدا بولىدىغان ئالامەتلەر سول تەرەپ يۇقۇرقى قوساق قىسمى ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، تەشنالىق بولىدۇ. سۈيدۈك ۋە تەرەتنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل رەڭگە كىرىپ قالىدۇ، تېنى قىزىيدۇ.

داۋاسى: سول تەرەپ ئۇسلەم تومۇرىدىن قان ئالغاندىن، كېيىن، ئىت ئۈزۈمى ۋە كاسنى سۈيى (كۆك ھالدىكىسى ياخشى) لىرىنى بېرىش لازىم. ماددىنى سۈ -

رۇپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بولسا قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە) ياكى قۇرسى تاباشىر (112 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

تالدا سوغاقلىقنىڭ ئىپشىپ كېتىشى: بۇنىڭ ئالامەتلىرى، ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، تووەن قىزىتما يۈز بېرىدۇ، تەشنالىق بولمايدۇ، قوساقتا يەل كۆپىيىپ قالىدۇ. كىكىرىش كوپ بولىدۇ ھەم ئېغىزدىن دائىم سۇ كېلىپ تۇرىدۇ. سول تەرەپ يۇقۇرقى قوساق قىسمىدا يېقىمسىزلىق سېزىدۇ.

داۋاسى: ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى (ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىكى) ياكى قۇرسى بۇزۇرى (119 - 137 - نۇسخەلەر) بېرىلىدۇ. يىپىشكە گۈلقەن بېرىلىشى كېرەك. تالنى قىزىتىدىغان دورىلار تال ساھەسىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەنجۈر، قۇست، سىركە، سەدەپ، بىخ كەبىر، ئۇسقۇدرىيۇن، ئاچچىق بادامالارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تالدا قۇرۇقلۇقنىڭ ئىپشىپ كېتىشى: بۇنداق ھاللاردا تال قېتىپ قالغان بولۇپ، بەدەن ئورۇق ۋە قۇرغاق كېلىدۇ. كېسەلنىڭ چىرايىمۇ قارامتۇل كوك رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەدەن نەملىكىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن بىنەپشە شەرۋىتى (69 - نۇسخە)، نىلۇفەر شەرۋىتى (75 -

نۇسخە)، خەشخاش شەرۋىتى (74 ـ نۇسخە) دىن بىرىنى تاللاپ بېرىش كېرەك. ھول قاپاق، خاڭگا سۇلىرى بېرىلىدۇ. سېمىز ئوت ئۇرۇغى، قاپاق، قوغۇن، ئاق لەيلى ئۇرۇقلىرىنى چېقىپ مېغىزلىرىنىڭ شىرىسىنى ① چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئايال سۇتىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ تالغا سۈركەش لازىم. غىزاسىغا ھوللۇك تاماقلار، توخۇ گوشى، پاخلان گوشى، قاپاق ئېشى بېرىلىدۇ.

تالدا ھول ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى: سول تەرەپ قوساق ساھەسى دائىم ئېچىشىپ تۇرىدۇ. ئېغىر ـ لىق ۋە سانجىقسىمان ئاغرىش سېزىلىدۇ، بەدەن رەڭگى كوكۇش بولۇپ، بوشاڭ، ماغدىرسىز كېلىدۇ. سۇيدۇك بەزىدە قارامتۇل رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئىسكەنجىبىن (118 ـ نۇسخە) تەركە ـ ۋىگە 3 مىسقال بىخ كەبىر قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. قىزىل گۈل، يۇلغۇن مىۋىسى (داۋا)، مۇغاس، ئاق سەنـ دەللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ يۇلغۇن مىـ ۋىسىنىڭ سۈيى بىلەن نەمدەپ تال ئۇستىگە چېپىلىدۇ.

---

① شىرە (لۇئاب) چىقىرىش ئۇسۇلى: تەييارلىغان مېغىز ۋە ئۇرۇق دورىلارنى چالا سوقۇپ كىچىك بىر خالتىغا سېلىپ تىكىپ بولغاندىن كېيىن، پىيالىگە سېلىپ ئۇستىدىن بىر ئاز قايناقسۇ قۇيۇپ بىر پەس قويىمىز. ئۇندىن كېيىن قوشۇق بىـ لەن خالتىنى بېسىپ مىجىغاندا ئاق شىرە چىقىدۇ. بۇنى باشقا قاچىغا سۈزۈپ ئالىمىز. بۇنى تەكرا قىلىنىدۇ.

تاللىنىڭ ياللۇغلىنىشى (ۋەرەمى تال)

تالنىڭ ياللۇغلىنىشىغا خىلىتلاردىن قان، سەپرا ۋە بەلغەمنىڭ غەيرى تەبىئىي ئۆزگەرگەن ھالىتى سەۋەپ بولىدۇ.

1) قاندىن بولغان تال ياللۇغى: بۇنىڭ مۇھىم ئالامىتى، تال ساھەسىدىكى ئاغرىش، ئىچىشىش بىلەن بىللە تەشنالىق بولىشى، قىزىتمىنىڭ ھەر 4 كۈندە بىر قېتىم كوتۇرۇلىشىدىن ئىبارەتتۇر. سۈيدۈك قارا كېلىدۇ، سول تەرەپ تال بار جايىنى قول بىلەن تۇتۇپ كورگەندە قىزىق بىلىنىدۇ. باسقاندا قاتتىق ئاغرىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئىمكانىيەت بولسا سول تەرەپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ئۇندىن كېيىن پۇنۇس، تەمرى ھىندى، كاسنى ۋە ئىت ئۈزۈمىنى قائىدە بويىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا قۇرسى كاپۇر (76- نۇسخە) ياكى قۇرسى تاباشىر (112- نۇسخە)نى شەرۋىتى زىرىشىك (89- نۇسخە)لەر بىلەن بېرىش لازىم. ياكى گۈل بىنەپشە، قىزىل گۈل، بىخ كە- بىر، تەمرى ھىندى، سىمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چىپىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، قىزىل گۈل، ئاق سەندەل، ھەمىشۋا، ئىت ئۈزۈمى، ئاقاقىيا، مامىشا، يۇمغاقسۇتلەرنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تال ئۈستىگە قويۇشقا بېرىلىدۇ.

2) بۇزۇلغان سەپرادىن تالدا يېغىلىپ قېلىشى-

Altunoq

دىن بولغان تال ياللۇغى: ئىچىشىش، ئاغرىش تالدا ئىششىقلىق، بەدەندە قىزىتما ئىششىق بولىدۇ. پۈتۈن بەدەن ساغىرىپ كېيىنچە قارىغا ئۆزگىرىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھىلىلە (38 ـ نۇسخە) ۋە ئىسكەنجبىن (101 ـ نۇسخە) لەرنى بېرىش كېرەك. ئىششىقنى قايتۇرغۇچىلاردىن رۇ-سۇت، گىلى ئەرمىنى، ئەنجۇر، خىيارى شەنبەر، بۇغداي كېپىكى، ئىت ئۈزۈمىنى سىركە بىلەن بىللە سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. توۋەندىكى تالقان (سۇپۇپ) يېيىشكە بېرىلىدۇ.

سەمغى ئەرەبى 1 مىسقال، قىزىل گۈل 2 مىسقال، تاباشىر $1\frac{1}{2}$ مىسقال، ئاق سەندەل $1\frac{1}{2}$ مىسقال، كا-سىن ئۇرۇغى 3 مىسقال، زىرىق 3 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، خاڭگا، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىز-لىرى ھەربىرىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

3) بەلغەم سەۋەبىدىن بولغان تال ياللۇغى: تال-دىكى ئاغرىش كام بولىدۇ، لېكىن ئىششىقلىق سېزىلىدۇ. تىلى ۋە بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ، تەرەت بىلەن سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. كوزى ئالايغاندەك بولۇپ كورۈنىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا ۋە مەتبۇخى ھىلىلە (16 ـ 38 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

ئۇندىن كېيىن تالنى قوۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇردان قۇرسى ياكى قۇرسى بىخى كەبىر (139 - 140 - نۇسخە) لەرنى بېرىش مۇمكىن. مۇۋاپىق دورىلار ھەقنە قىلىنىدۇ. تال كېسەللىكلىرىدە كۆرسىتىلگەن دورىلار سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تالنىڭ زەئىپلىكى

تالنىڭ زەئىپلىكى ئۇنىڭ تارتىش (قوبۇل قىلىش)، تۇتۇپ تۇرۇش ۋە چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: تارتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقاندا ئىشتەي يوقۇلىدۇ، سەۋدا كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ. تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، كۆڭۈل ئاينىش، قەي قىلىش ۋە ئىچى سۈرۈش يۈز بېرىدۇ. بۇلار سەۋ-دانىڭ ئالامەتلىرى (تەرەت ئاچچىق يامان پۇراقلىق، قارامتۇل رەڭلىك) بولىدۇ. ئەگەر چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا تال چوڭىيىدۇ. ئىشتەي بولمايدۇ.

داۋاسى: تالنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان ئوردان قۇرسى ياكى قۇرسى بىخ كەبىرلەر بېرىلىدۇ (139 - 140 - نۇسخە) لەر، سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، يۇلغۇن ياپرىقى، قەرەد مانا، ئىزخىر، بىخ كەبىر، قىزىل گۈل، مۇقەللەرنى ئىپتىياجغا لايىق ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن نەمدەپ تال ئۈستىگە قويۇش كېرەك.

X قالا. ئۇچەي كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: ئۇچەيدىكى ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشلىرى

ئۇچەي تارتىپ قېلىش (زەيقۇلئەمئا)

بۇ، ئۇچەيىنىڭ سىلىقلىشىپ قېلىشى بىلەن بولغان ئىچ سۈرۈش كېسىلىدىن ئىبارەتتۇر. يەنى مەئىدىدىن ئۇچەيگە كەلگەن تاماق ئۇچەيدە ھەزىم قىلىنماستىنلا چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى ئۇچەيىنىڭ تېيىلغاق سۈرۈش كېسىلى دەپمۇ ئاتايدۇ. سەۋەپلىرىگە قاراپ بۇ كېسەل تۆۋەندىكى بىر قانچىگە بۆلىنىدۇ.

بىرىنچى سەۋەبى: ئۇچەيىنىڭ ئىسسىقلىقى سەۋەبى بىلەن سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپ بولۇشى ياكى ئۇچەي ئۈستۈنكى قەۋەتلىرىگە مۇدۇر (قاپارتما) لار چىقىشى تۈپەيلىدىن شىلىملىق سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: تاماقنىڭ مەئىدىدىن ئۇچەيگە كېلىشى بىلەنلا قوساقتا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش، چىشلىگەندەك سېزىلىش (سەپرا سەۋەبى بىلەن) پەيدا بولىدۇ. ھەزىم بولغان ۋە چالا ھەزىم بولغاندا تاماق قالدۇق-

لىرى بار بولغان سۈيۈق سىيردىقسۇ ئارىلاش تەرەت كېـ
لىدۇ. تـەرەت چىقىش ۋاقتىدا سـوڭ ئىچىشىدۇ. كېسەل
سـوغاقسۇ ئىچىش بىلەن ئاغـرىشى يېنىكلەشكەنلىكىنى
ھېس قىلىدۇ. ئـاغـرىش سېزىلىدىغان جـايـى كـىندىك
ئۈستى ياكى ئىككى يان تەرىپى، بەزىدە كىندىك ئاسـ
تىدىن ئىبارەت. ئـۇچـەي قـەۋىتىگە چىققان قاپارتمىلار
ئىچ تەرەپتە ياكى تاشقى تەرەپتە بولىشى مۇمكىن. ئەگەر
ئىچ تەرەپتە بولسا تەرەت زەرداپ سۇ ئارىلاش كېلىدۇ.
تاشقى تەرەپتە بولسا ئۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى: تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بىلەن
ھوقنە قىلىنىدۇ:

نوخۇت، ئارپا ئۇنى، گۈرۈچ ھەربىرى 5 مىسقالدىن.
كوكنار پوستى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەربىرى 3 مىسـ
قالدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە ھەر بىرى 1 مىسقالدىن،
گـۈل يېغـى 3 مىسقـال، لازىـم مـىقداردىكى سۇ بىلەن
قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈل يېغىنى قوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

رەيھان ئۇرۇغى، كنۇچـە ئۇرۇغى، پاقا يوپۇرمىقى
ئۇرۇغى ھەر بىرىنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ، قاچىغا سېلىپ
ئوت (چوغ) ئۈستىدە قويىمىز. دورىلار تازا قىزىپ قـوـ
رۇلغاندا ئۈستىگە بىر ئاز قايناقسۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ
ئېلىپ، بىر مىسقالدىن كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئانار شەر ـ
ۋىتى (47 ـ نۇسخە)، خـەشخاش شەرۋىتى (69 ـ نـۇسخە)
دىن بىرى بىلەن بېرىلىدۇ.

سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن — ئارپا ئۇنى، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل ۋە ئاق سەندەللەرنى ئالما سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر قىزىتمىسى بولسا، قان ئېلىشنى ئويلاپ كۆرۈش مۇمكىن. كاسنى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى ۋە بىھە سۈيى بېرىلىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى تاماق بىلەن بېرىشنى چەكلەش كېرەك.

ئىككىنچى سەۋەبى: خىلىتلارنىڭ كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلىرى ئۈچەي پەردىلىرىگە يىغىلىپ ئۈچەي تاملىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ ئۈچەينىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ئىچ سۈرۈش پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆپىكلىك شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئارىلاشقان ۋە ھەزىم بولمىغان تاماق ماددىلىرى بولغان تەرەت كېلىدۇ. ئەگەر ماددىلار كۆچلۈك بولسا ئۇنىڭ ئالامەتلىرى بىللە بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرا بولسا ئېچىشىش، قاندىن بولسا، قىزىتما قوزغۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە مەئىدىدە يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز سۇيۇقلۇق سەۋەبىدىن بولىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: مۇۋاپىق دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن كېرەكسىز سۇيۇقلۇقنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. سۈرگە ئۈچۈن مۇنۇ دورىلارنى بېرىش لازىم: سېرىق ھېلىلە پوستى 2 مىسقال، سۇماق، ھەببۇلئاس، موزا ھەربىرىنى 1 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ كۈنىگە 1 – 2 قېتىم 2 مىس–

قالدىن بىرىلىدۇ. ياكى ئاياردج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بەرسىمۇ بولىدۇ. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سۈپۈپ رۇمان (111 ـ نۇسخە) ۋە قۇرسى گۈلنار (140 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇلاردىن كېيىن ئۈچەيىنىڭ تۇتۇش كۈچىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇ خىل ئاغرىقلارنى دەسلەپتە بىرەر كۈن ئاچ قويۇش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. كېيىنچە پاقالچەك گۆشى ياكى توخۇ گۆشى بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر قىزىتمىسى بولسا گۆش ياغ بېرىشكە بولمايدۇ.

3) ئومۇمى بەدەن پالىچى ياكى ئۈچەي ئۆزىنىڭ پالەچلىنىشى تۈپەيلىدىن ئۈچەيىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇپ تاماق ماددىلىرى ئۈچەيدە تۇرماستىنلا مېڭىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئومۇمى بەدەنلىك پالەچلىك ئالامەتلىرىنىڭ بولىشى ياكى ئۈچەيگە يەل تولۇپ قوساق كوپىدۇ.

داۋاسى: پالەچنى داۋالاش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ (ئىستىرخا ۋە پالەچگە قاراڭ).

2 ـ پەسىل: ئىچ سۈرۈش (ئىسھال) لار

ئىچ سۈرۈش توغرىسىدا مەنىدە ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى بايانىدا توختىلىپ ئۆتكەن بولساقمۇ، بۇ

پەسىلدىكى ئىچ سۈرۈش ئۈچەيىنىڭ زەرەرلىنىشى ئاسا-سىدىكى ئىچ سۈرۈشلەردىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋەپ ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ 4 قىسىمغا بولىنىدۇ:

قانلىق ئىچ سۈرۈش (ئىسھال دەمەۋى)

قانلىق ئىچ سۈرۈشنى ئۈچەيىنىڭ قەۋەتلىرى سو-يۇلۇشى بىلەن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش ۋە ئۈچەي قان تومۇرلىرىنىڭ شىكەستلىنىشى بىلەن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش دەپ 2 چوڭ قىسىمغا بولىنىدۇ. تۆۋەندە بۇلارنى ئايرىم-ئايرىم سۆزلەيمىز.

1. ئۈچەيىنىڭ ئىچكى يۈزى سويۇلۇشتىن بولغان قانلىق ئىچ سۈرۈش (سەھەج): سەپرانىڭ ئۈچەيگە قۇيۇ-لىشى بىلەن ئۈچەي يۈزىنىڭ نېپىز قەۋەتلىرى كۆيۈپ سويۇلىدۇ. ياكى بەلغەم ئۈچەيگە چۈشۈشى (نەزلە ماددى-سىنىڭ ئۈچەيگە قۇيۇلىشى) بىلەنمۇ بۇ ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. زەھەرلىك دورىلار سەۋەدا ۋە قاتتىق تەرەتمۇ ئۈچەي يۈزىنى زەخىملەيدۇ.

1) سەپرا ئۈچەيگە قۇيۇلغاندا بولىدىغان ئالامەتلەر:

ئالدى بىلەن ئۈچەيدە ئېچىشىش بىلەن بىللە تولغاق-سىمان ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. كېيىن ئىچ سۈرىدۇ، تە-رەتتە ئالدى بىلەن قويۇق شىلىملىق نەرسە كېلىدۇ. كېيىنچە بۇنىڭغا قان قوشۇلىدۇ. ئۈچەيىنىڭ زەرەرلىنىشى يۇقۇرقى تەرەپتە بولسا، ئاغرىش، قىزىق سېزىلىش، ئې-چىشىش ۋە كۆيگەندەك سېزىملەر كىندىك ئۈستىدە بى-

لىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىنجىق ۋە تەشنالىق يامان بولىدۇ. ئەگەر زەرەرلىنىش ئۇچەيىنىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن قان ۋە بەلغەمدەك نەرسىلەر كېلىپ، كېيىن تەرەت كېلىدۇ. ئاغرىش، تولغاپ ئاغرىش قاتار- لىق سىپىز بەلگىلەر كىندىك ئاستىدا بولىدۇ. زەرەرلىنىش چوڭ ئۇچەي (قۇلۇن ئۇچەي) دە بولسا تەرەتتە قان بىلەن پوتلىدەك نەرسىلەر ئانچە كوپ بولمايدۇ ۋە ياغ ئارىلاشمىغان كېلىدۇ. ئەمما ئىنچىكە ئۇچەيدە بولغاندا بۇ نەرسىلەر كوپ بولۇپلا قالماستىن، ياغ ئارىلاشقان بولىدۇ. ئۇچەي يۇزى سويۇلۇشىنىڭ بۇ خىلدىكىسى ئېغىر ئوتىدۇ. ئۇچەي تېشىلىپ كېتىش ھادىسىلىرىمۇ كورۇلە- دۇ. ئۇنداقتا ئولۇمگە ئېلىپ بارىدۇ.

2) شور بەلغەمدىن بولغان ئۇچەي ئىچكى يۇزى سويۇلۇشىنىڭ ئالامەتلىرى: قوساقنىڭ تاتىلانغاندەك ئاغ- رىشى ۋە ئېچىشىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، تەرەت بىلەن قان ۋە قويۇق بەلغەمدەك نەرسىلەر كوپ كېلىدۇ. ئىچ سۇرۇش ئالدىدا كوپ يەل ماڭىدۇ. تولغاقسىمان ئاغرىق بار جايدا ئېغىرلىق ھىس قىلىنىدۇ. ئاغرىش بىرلا جايدا بولىدۇ، يوتكەلمەيدۇ. نەزلە ياكى زۇكام بىلەن ئاغرىغان ھالدا ياكى زۇكامدىن ساقايغان مەزگىلدە يۇز بېرىدۇ. بۇ خىلدىكى سەھەجمۇ ئۇچەينى يارا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: يېنىك ھاللاردا ئانار شەرۋىتى، لىمون

شەرۋىتى قاتارلىق چۈچمەل شەرۋەتلەردىن بېرىلىدۇ. ماددا كوپ بولسا، ئالدى بىلەن ماددىنى چىقىرىش چارىلىرىنى قىلىپ بولغاندىن كېيىنلا قاتۇرغۇچى دورىلار-نى بېرىش كېرەك. ماددىنى سۈرۈش ئۈچۈن مەتبۇخى خىيار شەنبەر (54 - نۇسخە) ياكى مەتبۇخى تەمرى ھىندى (115 - نۇسخە) بېرىلگەندىن كېيىن، ئىسپۇغۇل لۇئابى بېرىش شەرت. ئۇندىن كېيىن قاتۇرغۇچى دورد-لاردىن بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىسپۇغۇل، رەيھان ئۇرۇغى، چوڭ پاقا يوپۇرماق ئۇرۇغى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەر-مىنى 15 مىسقالدىن، كوكنار ئۇرۇغى 10 مىسقال، پاقا يوپۇرمىغىنىڭ ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، نىشاستە ھەر بىرى 7 مىسقالدىن ئېلىنىپ، ئۇرۇق دورىلار (ئىسپۇغۇل، رەيھان، چوڭ پاقا يوپۇرمىغى ئۇرۇغىدىن باشقىسى) نى ئالدى بىلەن يۇمشاق ئوتتا قورۇپ، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ 2 مىس-قالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ. ياكى تووۇەندە كور-سىتىلگەن دورىلارنى ھوقنە قىلىشمۇ بولىدۇ (ئىسپۇغۇلنى سوقۇش مەنئى قىلىنىدۇ).

نۇسخە: سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خۇنسىياۋشان، پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سىققان سۈيى، كويدۇرۇلگەن قەغەز، كويدۇرۇلگەن سەدەپ، قەلەي كۈشتىسى، تۇخۇم سېرىقى (خام) ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، گۈرۈچ، ئارپا، ماش، ئانار گۈلى، ئانار پوستى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن يېت-تەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، ماتا ئارقىلىق

سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىنى قائىدە بويىچە ھوقنە قىلىش كېرەك. ئەگەر ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا، بېرىلىدىغان تالقان دورىلارغا بىر فۇڭ مىقداردا ئەپيۇن قوشۇپ بېرىشكە بولىدۇ. بەزىلەر ئەپيۇن بېرىشكە توغرا كەلمىسە دورىلار تەركىۋىگە قۇندۇز قەرى ۋە زەپەر قوشۇپ بەرمىسە زەھەرلەيدۇ — دېگەن كوز قاراشلارنى ئوتتۇرىغا قويغان. تاماق جەھەتتىن گوش، شېكەر ۋە ياغلىق نەرسىلەر بېرىلمەيدۇ. ئەمما ئۈچار قاناتلار گوشى بېرىشكە بولىدۇ.

3) سەۋدادىن ئۈچەي ئىچكى يۈزىنىڭ سويۇلۇشى: سەۋدانىڭ ئۈچەيگە قويۇلىشىمۇ بۇ خىلدىكى ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئالامەتلىرى ئىچىشىش قاتتىق بولىدۇ. تەرەت قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىگى شوكى ئاغرىش، تارتىشىش (تەمەددۇد) بىلەن ئوتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا بىھۇشلۇق يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: سەۋدا ھاسىل قىلىدىغان نەرسىلەرنى چەكلەش بىلەن ماددىنى تازىلاش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن خىيار شەنبەر ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئاغرىشنى پەسەيتىش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سۇپۇپى تىن (141-نۇسخە) بېرىلىدۇ، چۈچىمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

4) قاتتىق تەرەتنىڭ ئۈچەي يۈزىنى زەخىملەندۈرۈشى بىلەنمۇ قانلىق تەرەت كېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ

AltunOq

ئالامىتى شۇكى ئالدىدا قەۋزىيەت بولىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت قۇرۇق نان ياكى باشقا قاتۇرغۇچى نەرسىلەرنى يېگەنلىك تارىخى بولىدۇ. قان تەرەتكە ئارىلاشمىغان ھالدا كېلىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ياكى باشقا تولغاق ئالامەتلىرى بولمايدۇ.

داۋاسى: ئۈچەي يوللىرىنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئىسپىغول ۋە بىيە ئۇرۇغىنىڭ شىرىلىرىنى بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بۇ خىلدىكى كېسەللەردە سۈرگە بېرىپ خاتا قىلىدۇ. چۈنكى يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈش ئېھتىمالى بار.

5) ئوتكۇر تەسىرلىك ۋە زەھەرلىك دورىلارمۇ ئۈچەينىڭ يۈزىنى زەخىملەپ قانلىق تەرەت ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، زەرنىخ، نوشۇدۇر، گەجلەرنى ئىستىمال قىلغاندا يۇقۇرىدا سوزلەپ ئوتۇلگەن قان تولغاقتەك ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ (بۇ دورىلار ھەققىدە زەھەرلىك دورىلار بابىدا تەپسىلى سوزلىنىدۇ). مەزكۇر دورىلارنى يېگەنلىكىگە قاراپ پەرقلىگىلى بولىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش، يېڭى سېغىلغان كالا سۈتى ئىچكۈزۈش كېرەك. بەزىدە كۈچلۈك سۈرگە دورىلارنى كۆپ مىقداردا ئىچىشمۇ ئۈچەي ئىچكى يۈزى سويۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغدا ئىسپىغول ۋە بىيە ئۇرۇقىنىڭ لۇئابلىرىغا سەمغى ئەرەبى

ۋە كەتىرا قوشۇپ ئىچكۈزىلىدۇ. ھەم 142 ـ نۇسخىدىكى تالقان دورا بېرىلىدۇ. تومۇرنى ئۇتتا قىزىتىپ، قېتىققا چىلاپ، شۇ قېتىقنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2. ئۈچەي تاملىرىدىكى قانتومۇرلارنىڭ شىكەستلىنىشى تۈرلۈك جاراھەتلەر ياكى ئۈچەي ئىچكى يۈزىنىڭ سىيىلىشى چوڭقۇر بولۇش بىلەن تومۇرلار ئېچىلىپ، تەرەت بىلەن كوپ مىقداردا قان كېلىدۇ. ئەمما قوساق تولغاپ ئاغرىمايدۇ ھەم سوڭدا بوۋاسىر ئەسىرىمۇ بولمايدۇ.

داۋاسى: قۇرسى كەھرىبا (71 ـ نۇسخە)نى شەرۋىتى ھەببۇل ئاس (74 ـ نۇسخە) ياكى شەرۋىتى ئەنجىبار (72 ـ نۇسخە) بىلەن بېرىش كېرەك. گىل ئەرمىنى، ئانار پوستى، موزىلارنى باراۋەردىن ئېلىپ، سوقۇپ، 72 ـ نۇسخىدىكى شەربەت بىلەن كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىش مۇمكىن. داۋاملىق قان كەلسە قوساققا ھىجامەت قويۇپ 4 سائەت تۇرغۇزۇش كېرەك.

يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش

تەرەت بىلەن يىرىڭنىڭ چىقىشى ـــ ئۈچەي ئىچكى يۈزى سىيىلىش ئۈزۈنغا سوزۇلۇپ، زەرەرلەنگەن جاي ئۇفۇنەت پەيدا قىلىشى ياكى ئۈچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئېغىز ئېلىشىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئىچ سۈرگەندە تەرەت بىلەن يىرىڭ ئارىلاش زەرداپ سۇ كېلىشى، سەۋەپلەردىن بۇرۇن ئۈچەي

ئىچكى يۈزى سويۇلۇش كېسەلى بىلەن ئاغرىغانلىقى ياكى ئۈچەي جاراھەتلىرى ئالامەتلىرىنىڭ بولىشى مۇھىم بەلگىسى ھېساپلىنىدۇ. تەرەت سېسىق پۇرىغىنىنىڭ يىرىڭغا خاس بولىشى ئوفۇنەتنىڭ ئېغىرلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئۈچەينى يىرىڭدىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ماش، ئارپا، سىماق، ئانار پوس-تىنى قايىنىتىپ سۈيىنى ھوقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن يىرىڭ تازىلىنىپلا قالماستىن بەلكى ئۈچەيدىكى جاراھەتلەرنىڭ ئەت ئېلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر يىرىڭ كوپ ۋە ئوفۇنەت ئېغىرلىغى مەلۇم بولسا ماش، گۇرۇچ، ئارپا ئۇنى ۋە يېرىم مىسقال ئۇزۇم ئۇرۇغىنى قوشۇپ بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى قايىنىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، قۇرسى زەرنىخ (143 - نۇسخە) قوشۇپ ئېرىتىپ ھوقنە قىلىنىدۇ. يىرىڭ كېلىش توخ-تىغاندىن كېيىن، شورلۇق بەلغەمدىن ئۈچەي يۈزى سۈيۇلۇشتا كورسەتكەن ھوقنە قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەلدە ئۈچەيدىن كەلگەن يىرىڭنى بەلغەم ماددىسى دەپ خاتا گۇمان تۇغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇپكە سىل كېسەلىدە كورسىتىپ ئوتۇلگەن يىرىڭ بىلەن بەلغەمنى ئايرىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ ئېنىقلىغىلى بولىدۇ، سەپرا ياكى قان ماددىسى زىيادە بولسا قۇرسى زەرنىخ قوشۇلغان ھوقنەنى قىلىشقا بول-مايدۇ. خاس بەلغەمدىن بولسىمۇ ئۇنى ئىشلەتمەسلىك

كېزەك (بۆيى تەرەتتىكى نەرسىنىڭ يېرىك ياكى بەلغەم ئىكەنلىكىنى بىلىش بىلەن بەلگىلەش كېرەك).

تولغاق (زەھىرە)

كېسەلنىڭ قوسىغى قاتتىق تولغاپ ئاغرىيدۇ، ئىنجىق بولىدۇ ۋە پات-پات تەرەت قىستايدۇ. ئەمما تەرەتكە بارغاندا قۇرۇق ئىنجىق ۋە خېلى بىئاراملىقتىن ئاز مىقداردا شىلىملىق بەلغەمدەك نەرسە كېلىپ، ئالامەتلەر سەل يېنىكلىشىپ قالىدۇ. بارغانسېرى بۇ ھال تۇتقاقلىق شەكلى ئېلىپ تەكرارلىنىدۇ. تەرەت ئورنىغا ئازغىنە پوتلىدەك قان ئارىلاش بىر نەرسە كېلىدۇ. ئاغرىق يەڭگىللەشكەنسېرى تۇتقاقلىق ئارىلىقى ئۇزۇراپ تەرەت بىلەن ئازغىنە بەلغەمدەك نەرسە كېلىدۇ. بۇلار تولغاق كېسەللىكىنى ئومۇمى ئالامەت-لەر بولۇپ، ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەپلەرگە قاراپ يەنە ئايرىم ئالاھىدە بەلگىلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: 1. چوڭ ئۈچەينىڭ ئىسسىقلىقتىن ياللۇغلىنىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇنداق كېسەلدە يۇقۇرقى ئالامەتلەر ئېغىر بولۇش بىلەن بىللە ئۈچەيدە تارتىشىش سېزىلىدۇ. ۋە پات-پات چوڭ تەرەتكە بارىدۇ. تەرەت كەلمەي ئازاپ تارتىدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ قىزىتما پەيدا بولۇپ، قۇرۇق ھو ۋە بەزىدە سۈيدۈك كەلمەسلىك كۆرۈلىدۇ.

2. سوغۇقا ئۇتكۇر سوغاقلىق تەسىر قىلىشى نەتىـ

جىسمىدە چوڭ ئۇچەيدە ئىچكى تەرەپكە قاراپ قىسقىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇنى كېسەل تەرەت قىستىدى دەپ ئويلاپ تەرەتكە بارسا قىسقارغان ئۇچەي تەرەتنى ماڭ- غۇزماي ئىنجىقلاش نەتىجىسىدە ئۇچەينىڭ نىپىز قاتلىمى بىرئاز سۆيۈقلۇق بىلەن كېلىپ ئاغرىش ۋە قىسقىرىش يەڭگىللەشكەندەك بولىدۇ.

3. ئۇچەي ئىچىدە قېتىپ قالغان گەندە تۇرۇپ قالغاندا بەدەن ئۇنى كۈچەپ ھەيدەيدۇ. ئەمما گەندە قۇرۇق بولغىنى ئۇچۇن ماڭماي ئىنجىق كۈچى بىلەن ئۇچەيدىكى شىلىملىق نەرسىلەر كېلىدۇ. بۇ يالغان تولغاق (زەھىرە كازىب) دەپ ئاتىلىدۇ. تەرەت بىلەن كوپ يەل كېلىدۇ، قوساق غولدۇرلايدۇ. تەرەت شىلىمشىق ئارىلاش- قان قوناقتەك، پۇرچاقتەك قاتتىق گەندىدىن ئىبارەت بولىدۇ. بۇنى بەزىلەر باشقا ئىچ سۇرۇشلەر بىلەن ئارد- لاشتۇرۇپ قويۇپ، ئىچنى قاتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ خاتا داۋالاپ ۋاقىتنى ئوتكۈزۈۋېتىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن كېسەلگە شىرىلىك سۆيۈقلۇق پەيدا قىلغۇچى دورىلاردىن ئىسپۇغول، بالەنگۇ قاتارلىق دورىلارنى سوقماستىن قاي- ناقسۇ بىلەن بىرئاز ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر تەرەت بىلەن بۇ دورىلار چىقسا ساختا تولغاق ئەمەس.

4. سەپرا ۋە سەۋدا نەتىجىسىدىن بولغانلىرىدا ئومۇمى ئالامەتلەر بىلەن سوڭنىڭ ئېچىشىشى، تەشنالىق ۋە قوساقتا قىزىقلىق ھىس قىلىشلار بولۇپ، كېسەل سوغاقلىقتىن راھەتلەنگەندەك بولىدۇ.

Altun Oq

داۋاسى: تولغاقنىڭ داۋاسى كورسىتىلگەن سەۋەپ-لىرىگە قاراپ ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما ئومۇمەن ئېلىپ ئېيتقاندا بۇ كېسەلدە دورىلارنى شامچە شەكلى بىلەن تەسىر قىلدۇرۇشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

1) چوڭ ئۈچەينىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ-لىنىشىدا مەنئى قىلىدىغان ھاللار بولمىسا كىندىك ئاستىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. تاماق مىقدارىنى ئازايتىش بىلەن، ماددىسىنى چىقىرىش، ئاغرىش ۋە تارتىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن كاسنى، شاتەرە، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ۋە چىلان قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بېرىش لازىم. ئۇندىن كېيىن ئاق لەيلى گۈل، ھەمىشۋا گۈلى، بىنەپشە، بابۇنە، كاللەك بەسەي يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ھوقنە قىلىش كېرەك. تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ سوڭغا قويۇش كېرەك. ئەكلىل مىلىك، كاللەك بەسەي يوپۇرمىغى، شۇمشە 3 مىسقالدىن، مۇقىل يېرىم مىسقال، پىياز بىر دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن پىيازنى ئوتتا كۆمۈپ پىشۇرۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تازىلاپ يانچىپ، سۈيىدە مۇقىلنى ئېرىتىپ، قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا شامچە ياساپ سوڭغا قويۇلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا كېسەلنى بىر-ئىككى قېتىم قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئۈچەيدە ياللۇغلىنىش ئېغىر بولسا، ئالدى بىلەن ئۈچەي ياللۇغلىرى قاتارىدا داۋالاپ كورۇش كېرەك.

2) سىڭغا ئۇتكۇر سوغاقلىق تەسىر قىلغاندا سىڭغا ئىسسىق ئۇتكۇزۇش، ئىسسىقلىق ياغلاردىن قۇست ياكى بابۇنە يېغى بىلەن سوڭنى ياغلاش كېرەك. بابۇنە سېرىق چېچەك ئۇرۇغى، ئەت ئۇزۇمى، ئەكلىل مەلىكلەرنى قاينىتىپ چوڭ داسقا ئېلىپ، كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

3) ئۇچەيدە قاتتىق گەندە تۇرۇۋالغاندا ئالدى بىلەن ئۇچەيدىكى قېتىپ قالغان تەرەتنى يۇمشىتىش ئۇچۇن، بىنەپشە شەرۋىتى (74 ـ نۇسخە)گە خىيارى شەنـ بەر شىرىسى (قايناقسۇدا ئېرىتىپ سۇزۇلگەن خىيارى شەنبەر)، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىلمان سۇ ياكى مۇۋاپىق باشقا دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش ۋە قايـ ناقسۇنى كوپرەك ئىچىش كېرەك.

4) سەپرا ۋە سەۋدادىن بولغىنىدا ئىچىشكە ئانار شەرۋىتى، لىمۇن شەرۋىتى (47 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھوقنە ئۇچۇن گۇل يېغى، گىل ئەرمىنى، قەلەي كۇشتىسى، شادنەج، ھۇمماز ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ قاينىـ تىلغان سۇيى بېرىلىدۇ. ھەم تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ مەقئەدكە قويۇلىدۇ.

كوندۇر، روسۇت، سەمغى ئەرەبى، ھەربىرى 2 مىسـ قال، زەپەر 2 مىسقال، ئەپيۇن بىر فۇڭ.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەپيۇننى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، سوقۇلغان دورىنى خېمىردەك قىلىپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ،گۇل يېغى بىلەن ياغلاپ سوڭغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

بەزىدە مەئدە بوش چاغلاردا چۈچىمەل نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىنمۇ تولغاق پەيدا بولىدۇ. بۇنداق-لاردا ناۋات سالغان چاي بىلەن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى ۋە گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئۈچەيگە يەل تولۇش

ئادەتتە بۇ قوساق ئېسىلىش، قوساق كوپۇش دەپ ئاتىلىدۇ. غەيرى تەبىئى يەللەرنىڭ ئۈچەيدە توپلىنىشىپ قېلىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلار مەسىلەن، ئارپا ۋە پۇرچاق خىلىدىكىلەرنى كوپ ياكى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، كالا، ئوچكە ۋە كىيىك گوشلىرىدەك سىڭىشى تەس ۋە كۈچلۈك تاماقلارنى كوپ يېيىش، ئۈچەيىنىڭ سوۋۇپ قېلىشى، بۇنىڭ سەۋەبى سوغاقلىقلارنى كوپ ئىستېمال قىلىش، سوغاق سۇغا كوپ چومۇلۇش قاتارلىقلار سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كورستىلگەن سەۋەپلەردىن بىرى بولۇش بىلەن بىللە، قوساق ئېسىلىش، يەل كېلىش ۋە قوساق غولدۇرلاشتىن ئىبارەت ئالامەتلەرمۇ بولىدۇ. ئۈچەي سوۋۇپ كەتكەندە تاماقنى مۇۋاپىق هالدا يەپ تۇرسىمۇ بۇ هال داۋام قىلىۋېرىدۇ. بەزىلەردە ئىچ سۈرۈش بىللە كېلىدۇ.

داۋاسى: سەۋەبىنى يوقىتىش كېرەك. تاماقنى ئاز-ئازدىن بېرىش، يېيىشكە مەجۇنى كۇمۇنى ياكى جاۋارىش

پىلاپى (144 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىچ سۈرۈش بىللە بولسا، جەۋارىش خەۋزى (145 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3. پەسىل: چوڭ ئۈچەي كېسەللىكلىرى (قۇلۇنجى)

چوڭ ئۈچەي كېسەللىكلىرى (قۇلۇنجى) دەپ تىبابەتتە چوڭ ئۈچەيدىكى ھەرخىل زەرەرلىنىشلەر كوزدە تۇتۇلىدۇ. ئادەتتە قوساقنىڭ باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىزاھلاپ بولمايدىغان ئاغرىشلىرى يەنى قۇرۇق قوساق ئاغرىقلىرى، قولۇنجى، دەپ قويۇلىدۇ. قۇلۇنجى — كېسەللىكلىرى ئوز ئىچىگە قوساق ئاغرىش، چوڭ ئۈچەينىڭ توسۇلىشى ۋە مەددە قۇرۇتلار سەۋەبىدىن قوساقنىڭ ئاغرىشى قاتارلىقلارنى ئوز ئىچىگە ئالىدۇ.

قۇرۇق قوساق ئاغرىش (قۇلۇنجى)

چوڭ ئۈچەي بار يەرلەردە ئاغرىش سىزىلىپ قەۋزىيەت بولۇپ، تەرەت قىيىنلىق بىلەن كېلىدىغان ئەھۋالنى قۇلۇنجى — قۇرۇق قوساق ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. جالىنۇس: ”چوڭ ئۈچەي (قولۇن) قوساقنىڭ ھەممە يېرىگە باراۋەر كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ئاغرىشى پۈتۈن قوساق قىسمىدا سېزىلىشى مۇمكىن“ دىگەن قۇلۇنجى كېسىلى سەۋەپلىرىگە قاراپ بىرقانچە قىسىمغا بولۇنىدۇ. مەسىلەن، 1) قويۇق غىزالار مەسىلەن، ھوردا پىشۇرۇلغان نان، گۇرۇچ تاماقلىرى ۋە سوغاق يەللىك

نەرسىلەر، ھول ئۈزۈم، شاپتۇل ۋە خاڭگا قاتارلىقلارنى داۋاملىق ياكى كوپ مىقداردا يىيىش سەۋىبى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئالامەتلەر: قۇساق كوپىدۇ، يەل يۈرۈشىدۇ. قوساقتا ئاغرىش بولۇپ يوتكىلىپ تۇ-رىدۇ. بەزىدە ئىچ قېتىپ قالىدۇ. تەرەت قىيىنلىق بىلەن ماڭىدۇ. بەزىدە ئىچ سۈرۈش بىللە كېلىدۇ، كوڭۈل ئاينىيدۇ. 2) مالىخولىيا كېسىلىدە ئۇچرايدۇ. توختىمىسىز قوساق ئىسسىلىش، چۈچىمەل كىكىرىش كورىلىدۇ. ئەمما ئاغرىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. مالىخولىيانىڭ باشقا ئالامەتلىرى روشەن بولىدۇ.

(3) سەپرا قولۇنغا چۈشكەندە قوساق-تىكى ئاغرىش ئېچىشىش بىلەن بىللە بولىدۇ. تەرىتى سېرىق رەڭدە بولۇپ، سوك ئېچىشىدۇ، تەشنالىق بولىدۇ. شور بەلغەمنىڭ چوك ئۇچەيگە چۈشۈشىمۇ بۇ خىل ئاغرىق پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: قوساق ئاغرىشلاردا مەيلى قايسى سەۋەپتىن بولمىسۇن ئاۋال سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ. ھوقنە ياكى شامچىلا بىلەن توۋەنكى تەرەپ يولىنى ئاچقاندىن كېيىن، باشقا تەدبىرلەرنى كورۈش كېرەك.

1. تۈردىكى قولۇنجىدا ئاۋال مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش لازىم. ۋە مۇنۇ نۇسخىدىكى شامچىنى قويۇش كېرەك:

بورەئەرمىنى: 10 مىسقال، شەھمى ھەنزەل، مۇقىل،

سەكبىنەج ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، سوقمونىيا $2\frac{1}{2}$ مىسقال، قارا شېكەر 9 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قارا شېكەر سۈيىدە خېمىر قىلىپ سېرىق ياغ ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۇزۇنراق شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇندىن كېيىن ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) ۋە جەۋارىشى شەھرىياران (97 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بىر كېچە - كۈندۈزدىن كېيىن قېرى خوراز گوشى شۇرپىسىغا دارچىن، زەنجىۋىل، زىرە ۋە پىننە قوشۇپ بېرىلىدۇ. نوقۇت سۈيى ئىچىرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن بېدىيان سۈيى ياكى ھەسەل سۈيى بېرىلسە ياخشى.

2 . تۈردىكى قۇلۇنجىدا يەڭگىل ھوقنە دورىلىرى بىلەن تەرەتنى بوشىتىپ، ئارقىدىن مەنبۇخى ئەپتىمۇن (53 - 20 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ (قالغان چارىلىرى ھەققىدە مالىخولىياغا قارالسۇن).

3 . تۈردىكى قۇلۇنجىدا — يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن شامچە ياكى مۇۋاپىق دورىلار (تەركىۋىدە تەمرى ھىندى بار بولغان دورىلار) ھوقنە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئىسپۇغول، بىيە ئۇرۇغى ۋە بالەنگۇ لۇئابلىرى بىلەن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ۋە پاقا يوپۇرمىغىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. ۋە سەپرانى تازىلاش ئۈچۈن كاسنى ئۇرۇغى ۋە ئىت ئۈزۈمى سۈيىگە خىيارى شەنبەرنى ئېرىتىپ،

سوزۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر هارارەت بولسا ئىسپۇ-غولنى (سوقماستىن) گۈلاپ ياكى ئادار سۇيىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئۈچەي تۇسۇلۇش

تىبابەتتە چوڭ ئۈچەيدىكى تۇسۇلۇش قولۇنجى ئىلتۇا، ئىنچىكە ئۈچەيدىكى تۇسۇلۇش قولۇنجى ئىلاۋۇس① دەپ ئاتىلىدۇ. ئۈچەينىڭ تۇسۇلۇشى سەۋەب جەھەتتىن غەلىز بەلغەمدىن؛ غەلىز يەلدىن؛ چوڭ ئۈچەي-نىڭ ئىششىشىدىن؛ ئۈچەي تولغىشىپ قېلىشتىن؛ قاتقان گەندىنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن؛ غەيرى تەبىئى سەپرادىن؛ باشقا ئەزالاردىكى ئىششىقلارنىڭ ئۈچەينى بېسىشىدىن بولغان تۇسۇلۇشلار دەپ پەرقلەندۈرىلىدۇ. ئۈچەي ئىچى-نىڭ تۇغما تار بولۇشى ياكى تۇغۇلغاندىن كېيىنكى تۇرلۇك زەخىملىنىشلەر بىلەن تارىيىپ قېلىشىمۇ تۇسۇ-لۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

1) قويۇق بەلغەم سەۋەبى بىلەن ئۈچەي تۇسۇلۇش: قويۇق گەجدەك بەلغەم ماددىسى تەرەتكە قوشۇلۇپ قارغو ئۈچەي (ئەئۋەر) نى توساپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: قاتتىق-قۇرۇق نەرسىلەرنى يېگەنلىك ۋە سىپسىق كىكىردىش، تەرەتتە بەلغەمدەك نەرسىلەرنىڭ بولۇشى بۇ كېسەلنىڭ ئالدىدىكى ئەھۋاللاردىندۇر، ئۇندىن كېيىن ئىشتەي تۇتۇلىدۇ. ۋە كىندىك ئاستى چىڭقىلىدۇ.

---

① ئىلاۋۇس — ئەسلىدە لاتىنچە "ئىلىئوس" (ئۈچەي تۇسۇلۇش) تىن كەلگەن.

چوڭ تەرىتى ئاز ـ ئازدىن توختاپ قالىدۇ (تەرەت ماشمايـ دۇ)، قوساق كۆپىدۇ، چۈچمەل نەرسىلەرنى يېگۈسى كېلىدۇ، ئاغرىش قاتتىقلىشىدۇ، ئاغرىشنىڭ قاتـ تىق بولىشىدىن كېسەل بىارام بولىدۇ ۋە جىگەردە ھارارەت پەيدا بولىشى بىلەن تەشنالىق كۆچىيىپ، سۈيدۈك قىزىل رەڭدە كېلىدۇ. بەزىلەر بۇ ئەھۋالنى سەپرا نەتىجىسىدىكى ۋەرەم دەپ خاتا گۇمان قىلىدۇ. بۇ كېسەلدە سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولىشى ۋە تەشنالىقنى دىققەت قىلىپ، باھا بەرمىگەندە خاتالىق تۇغۇلۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن غەلىز بەلغەم ۋە سەپرانىڭ باشقا ئالامەتلىرىنى ئىزدەپ ئېنىقلاش كېرەك.

داۋاسى: ئالدى بىلەن تۇۋەندىكى شامچە ۋە ھوقنەلەرنى قىلىپ ئۈچەي يولىنى ئېچىش كېرەك. ئۇنـ دىن كېيىن جەۋارىش شەھرىيـاران (97 ـ نۇسخە) گە شەھمى ھەنزەل، غارىقۇن قوشۇپ قايناقسۇ بىلەن كۈنىگە 4 مىسقال بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەرەتنىڭ مېڭىشى ئوڭايلىشىپ كوكۇل ئاينىش ۋە قۇسۇش پەسىيىدۇ. ئەھـ ۋال ياخشىلانمىغىچە تاماق بېرىلمەيدۇ.

ھوقنە دورىلىرى: سىيادان، تۇخۇمەك ئۇزۇمىنى 15 مىسقالدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقدارـ دىكى سۇ بىلەن (3 چوڭ چىنە سۇ قالغىدەك) قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇستىگە قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، كالىلەك بەسەي سۈيى، سېرىق ماي 7 مىسقال، بادام يېغى

4 مسقالنى قوشۇپ ھەۋقنە قىلىنىدۇ. ھەۋقنە قىلىش سۇرئىتى ئوتتۇرا ھال بولغىنى ياخشى.

شامچە دورىسى: تورىبۇت، شەھمى ھەنزەل، ئەنزۇ ـ رۇت، تۇغرىغۇ، ئاق تۇز، قارا شېكەرنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قارا شېكەرنى بىر ئاز سۇدا ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ تومۇلىغى ۋە ئۇزۇنلۇغى كورسەتكۈچ بارماق بىلەن باراۋەر شامچە ياساپ سېرىق ماي بىلەن مايلاپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن سىيادان، تۇخۇمەك ئۇزۇمىنى 5 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ سېرىق ماي بىلەن قوساقنا قويۇش ياكى سېرىق چېچەك يېغى، قىچا يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قوساققا سۇۋاش كېرەك. ئەگەر بولارغا بىر ئازدىن ئەپيۇن بىلەن قۇندۇز قەرى قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

ئۈچەي تۇسىلىش كوپ ۋاقىتلاردا باشقا كېسەللەردىكى ئاغرىشلار مەسىلەن، قۇرۇق قوساق ئاغرىش، بورەك ئاغرىغى، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرى، ۋە مەددە قۇرۇتلىرى سەۋىبىدىن بولغان ئاغرىشلار دەپ خاتا گۇمان قىلىنىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىكلەر بىلەن ئۈچەي تۇسىلىشنىڭ پەرقى تۆۋەندىكىچە:

(1) قوساق ساھەسىنىڭ باشقا ھەر قانداق ئاغرىقلىرىدا مەيلى مەئدە ۋە ئۈچەيلەردە بولمىسۇن چوڭ تەرەت ئازدۇر ـ كوپتۇر ماڭىدۇ. ۋە يەل يۇرۇشۇپ يېنىكلەيدۇ. ئەمما ئۈچەي تۇسىلىشتا ئاغرىش ئېغىر

بولىدۇ، قوساق بارغانسېرى ئىشسىلىدۇ، چوڭ تەرەت پۈتۈنلەي كەلمەيدۇ، كېسەل سوغاق تەرلەيدۇ، بەك بىئارام بولۇپ، قۇسۇش كوپ ئازاپلايدۇ.

(2) بورەك ئاغرىقلىرىدا، ئاغرىشنىڭ باشلىنىشى بورەك بار جايدا يەنى بەل ساھەسىدە بولۇپ، پىچاق سانچىغاندەك ئاغرىيدۇ، يوتكەلمەيدۇ. سۈيدۈك توختاش ياكى ئاز كېلىش ئالامەتلىرى ياكى بورەكتە تاش بارلىقىنى بىلدۈرىدىغان باشقا ئالامەتلەر (بورەك ئاغرىقلىرىغا قاراڭ) بولىدۇ. ئۇچەي توسىلىشلاردا بەل ئاغرىشمۇ مۇمكىن. ئەمما ئاغرىش بىر جايدا بولماستىن يوتكىلىپ تۇرىدۇ. باشلىنىشتا ئوڭ تەرەپ بەل يۇقۇرقى قىسمىدىن باشلىنىدۇ.

(3) بالىياتقۇ (رەھىم) نىڭ ئاغرىشى ئادەتتە تووەندىكى قوساقتا — دوسۇن ئۇستىدە بولىدۇ ۋە ئالدى بىلەن بالىياتقۇغا خاس ئالامەتلەر، ھېيز توختاپ قېلىش بەلگىلىرى بولىدۇ (بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىغا قاراڭ).

(4) ئۇچەيدىكى مەددە قۇرۇتلار سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىشلاردا كېسەلدىن مەددە — قۇرۇت چۈشكەنلىكىنى سوراپ، بىلگەندىن كېيىن گۇمان قالمايدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قەي، ئاغرىش ۋە ئۇچەينىڭ كوپىش بىلەن كېلىپ چىققان روشەن ھالدىكى ئېغىر قوساق ئىشسىلىش، پاقالچەك گوشلىرىنىڭ ئاغرىشى بىللە بولغاندا ئۇچەي تىزسىلىشىنى ئويلاش لازىم.

AltunOq

2) قويۇق يەل (بادى غەلىز) دىن بولغان ئۈچەي تۇسۇلۇش، ئۈچەي قاتلاملىرى ياكى نېپىز پەردىلىرىگە چۈشكەن قويۇق يەل ئۈچەي يوللىرىنى تۇساپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: قوساقنىڭ ئاغرىشى بىرەر يەللىك سوغاق نەرسە (ھول يېمىش، ئۈرۈك، خاڭگالارنى يېيىش) بانىسى بىلەن باشلىنىدۇ. قوساق ئىشىلىدۇ ۋە غولدۇرلايدۇ. ئاغرىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. ئەگەر سەۋەبى يۇمشاق يەلدىن بولغان بولسا، قوساققا ئىسسىق ئوتكۈزۈش بىلەن كېسەللىك ئالامەتلىرى يەڭگىللىشىدۇ. ئەمما قويۇق يەلدە ئوخشاش تۇرىدۇ. بەزىدە ئۈچەيىنىڭ يەل تولۇشقان جايى ئېنىق ھالدا كۆتىرىلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: شامچە ۋە ھوقنە بىلەن تۇسۇلۇشنى ئېچىش كېرەك. بۇ خىلدىكى تۇسۇلۇشتا تۆۋەندىكى نۇسخىلار بېرىلىدۇ:

شامچە نۇسخىسى: شەھمى ھەنزەل 3 مىسقال، بۆرە ئەرمىنى، مۇقىل، جاۋشىر، سوزاپ، قارا شېكەر ھەر بىرى

4 مىسقالدىن، قۇندۇز قەرى $\frac{1}{2}$ مىسقال. كورسىتىپ ئوتتۇلگەن ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھوقنە نۇسخىسى — سوزاپ، ياپۇز، بابۇنە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، مەرزەنجۇش چىگىسەي ئۇرۇغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئارپا بېدىيان، جۇۋنە 2 مىسقالدىن، ئەنجۈر بەش دانە. تەييارلاش ئۇسۇلى دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ مىقدارى سۇ بىلەن يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىر ئاز سېرىق ماي ئارىلاشتۇرۇپ

ھوقنە قىلىنىدۇ. شاھچە ۋە ھوقنەدىن كېيىن ئۇچەي يولى ئېچىلىپ،تەرەت ماڭغاندىن كېيىنمۇ يەنە ئاغرىش بولسا (مۇنداق ئاغرىش يەڭگىلرەك بولىدۇ)، بۇ ئۇچەي-نىڭ سوۋۇپ كەتكەنلىكىدىن شۇنداق بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇچەينى قىزىتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. دۇنىڭ ئۈچۈن قوناق ئۇنى ۋە تۇزنى قىزىتىپ قوساققا قويۇش، سۇزاپ يېغى، ياسمەن يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك. ھەم مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى پىلاي (49 - 144 - نۇسخىلار) بېرىلىدۇ، ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ.

3) ئۇچەي ياللۇغى ۋە ئىششىقلىرى سەۋەبىدىن ئۇچەي تۇسىلىش: ئۇچەيدىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئىششىق-لىرى يولنى توساپ قويغاندا ئۇچەينىڭ تۇسىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما بولىدۇ، لوقۇلداپ ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، تەشنالىق ئېغىر بولىدۇ. تۇسىلىش ئالامەت-لىرى ئاستا - ئاستا پەيدا بولۇپ، بارغانسېرى تەرەت كەلمەيدىغان دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ، سۈيىدۇكمۇ توختايدۇ.

داۋاسى: تۇسىلىش ئالامەتلىرى روشەن بولمىغان چاغلاردا تەرەت يۇمشاق كېلىشىنىڭ ئامالىنى قىلىپ، تەرەت ئۇچەيدە توپلىشىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شەرۋەتنى كۈندە 3 قېتىم 3 قوشۇقتىن بېرىش لازىم. پونۇس، ئەينۇلا

ھەر بىرى 15 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر، سىرخىشت ھەر بىرى 10 مىسقالدىن، كاسنى ئۇرۇغى، ئىت ئۈزۈمى كاكىنەج ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئاق لەيلى، ئىزخىر 2 مىسقالدىن، ھەمشۋا 3 مىسقال، گازۋان 3 مىسقال، گۈل بىنەپشە 12 مىسقال، خەشخاش ئۇرۇغى 2 مىسقال، بادام مېغىزى (يەنچىلگەن) 15 دانە. يۇقۇرقىلارنى ئۆلچەپ ئېلىپ، سۇ قۇيۇپ ئادەتتىكى شەرۋەت تەييارلاش ئۇسۇلى بىلەن تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. توسىلىش ئالامەتلىرى روشەن بولغاندا (ئالامەتلىرى ئېغىر بولسا) ئالدى بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ.

ھوقنە نۇسخىسى:

شۈمشە ئۇرۇغى، بابۇنە، زىغىر ھەر بىرى 5 مىسقالـ دىن، ئارپا سۈيى ئىت ئۈزۈمى سۈيى، خىيارى شەنبەر (قايناقسۇدا ئېرىتكەن)، ھەر بىرى 15 مىسقال، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 20 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى 3 مىسقال، ئىسپۇغۇل 15 مىسقال، خاڭگا ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 4 مىسقالدىن، بىنەپشە يېغى 10 مىسقال، بادام يېغى 4 مىسقال. ئىسپۇغۇلنىڭ لۇئابىنى چىقىرىپ شۇ دورىلارغا قوشۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ ئۇستىگە ياغ دورىلارنى قوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئىششىقنىڭ قان، سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولىشى كۆپرەك ئۈچرايدۇ. يۇقۇرقى چارىلار بىلەن ئۈچەي يېلىنى ئاچقاندىن كېيىن ماددىسىغا قاراپ دورىلار بېرىلىدۇ ۋە چارە قىلىنىدۇ. قاندىن بولسا يۇقۇرقى چارىلەر يېتەرلىك. سەپرادىن بولغاندا شەرۋەتى بۇزۇرى ياكى شەرۋەتى بىنەپشىگە سوقمونىيا، تەمرى ھىندى قوشۇپ بېرىلىدۇ (29، + 130، 74 ـ نۇسخىلار)، ئەگەر بەلغەمـ دىن بولغان بولسا ھوقنە دورىلىرىغا بەلغەم ماددىسىنى تازىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىچكۈزىلىدۇ ۋە مەجۇنى تۇربۇت (146 ـ نۇسخە) دىن كۈنىگە 5 مىسقال بېرى لىدۇ.

4) ئۈچەينىڭ تولغىشىپ قېلىشى: ئۈچەينىڭ تولغىشىپ چىگىلىشىپ قېلىشى، ئۈچەي چاۋا بېغىشلىرىنىڭ ئالمىشىپ قېلىشى ياكى قوساق پەردىسىنىڭ يىرتىلىشىدىن پەيدا بولغان بوشلۇققا ئۈچەي كىرىپ قىسىلىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن ئۈچەي تولغىشىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ھال كۆپىنچە چوقۇق (پەتەق) نىڭ ئورۇقدانغا چۈشۈشلىرىدە ئۈچرايدۇ. تىبابەتتە بۇ چوقۇقتىن بولغان ئۈچەي تۇسىـ لىش (قۇلۇنجى ئىلتىۋائى پەتەقى) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئەزەلدىن چوقۇق كېسىلى بارلاردا تەسادىپى ھالدا ئورۇقدان خالتىسىغا ئۈچەي چۈشۈپ ئەكسىگە كەلمەيدۇ. خالتا چوڭىيىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ئورۇقدان

خالتىسىدا يۈز بېرىپ ئۈچەي تۇسىلىشىنىڭ يۇقۇرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ياكى ئىگىز جايدىن سەكرەش، ئېغىر نەرسە كۆتىرىش باناسى بىلەن قوساقتا قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. بۇ بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ، تۇسىلىشىنىڭ بەلگىلىرى (قوساق قاتتىق ئاغرىش، قۇسۇش، قوساق ئىششىش، تەرەت ماكىلاسلىق، قاتتىق بىئارام بولۇش) كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر تۇسىلىش كىچىك ئۈچەيدە بولسا قۇسۇق بىلەن تەرەت ماددىسى چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى تۇسىلىشنى تىبابەتتە قولۇنجى ئىلاۋۇس دەپ ئاتايدۇ.

داۋاسى: ئاغرىقنى تۇكدا ياتقۇزۇپ قوساقنى ئاستا مۇجۇپ ئۈچەينى ئۆز ئەكسىگە كەلتۈرۈش كېرەك. چۇقۇقنى ئاستالىق بىلەن جايىغا كىرگۈزۈش لازىم.

5) قاتتىق تەرەتنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن ئۈچەي تۇسىلىش: تىبابەتتە قولۇنجى سەپىل دەپ ئاتىلىپ، تەرەتنىڭ قاتتىق قىسىملىرى قارغو ئۈچەيدە تۇرۇپ قېلىپ ئۈچەينى تۇساپ قويىدۇ.

سەۋەبى: قاتتىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش؛ پارچە-پۇرات نەرسىلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق يېيىش، ئۈچەيدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن تەرەت ماددىسى ئۈچەيدە قېتىپ قېلىش؛ بەدەندىن كۆپ مىقدارىدىكى سۇ چىقىپ كېتىپ (مەسىلەن كۆپ قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، قان كېتىش قاتارلىق سەۋەپلەر بىلەن)

AltunOq

ئۇچەيدە نەملىك ئازىيىپ، تاماق ماددىلىرىدىكى نەمـ
لىكنى بەدەن تارتىپ كېتىپ تەرەت قۇرۇپ قېلىش؛
ئۇچەيىنىڭ سىيزىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش بىلەن تەرەت
ئۇچەيدىن چىقىرىلماي تۇرۇپ قېلىپ، بارا ـ بارا قېتىپ
ئۇچەينى توسۇپ قويۇش؛ ئۇچەي سىلىدىن بولغان ئاقما
(ناسۇر) قاتارلىق جاراھەتلەر تۇپەيلىدىن گەندىنىڭ
ئۈچەيدە تۇرۇپ قېلىشى؛ ئۇچەيدىكى مەددە قۇرۇتـ
ـلار يوملىشىۋېلىپ ئۇچەيگە قاپلىشىپ قېلىش
قاتارلىق سەۋەبلەر چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇۋېتىپ، ئۇچەينى
توساپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىلگىرى يۇقۇرقى سەۋەبلەردىن بىرى
بارلىقى مەلۇم بولىدۇ ۋە ئۇچەي توسىلىشنىڭ
كورسىتىپ ئوتۇلگەن ئومۇمى ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ.

ئالاھىدە ئەھۋال شۇكى ھارارەت ۋە قوساق
تېرىسىنىڭ پاقىراپ تۇرغانلىقى بىلىنىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ھوقنە قىلىپ توسالغۇ ئېچىلىدۇ.

ھوقنە نۇسخىسى: بىنەپشە، ئىت ئۇزۇمى، نىلۇپەر،
ئاق لەيلى ئۇرۇغى، خاكىگا ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغى،
بابۇنە، ئارپا كىپىكى ھەر بىرى 7 مىسقال، چىلان 10
دانە، سەرپىستان 20 دانە، خىيارى شەنبەر 7 مىسقال،
تەرەنجىۋىل 10 مىسقال، ئىسپۇغۇل (لۇئابى چىقىرىلىدۇ)،
بىنەپشە يېغى، كۇنجۇت يېغى ھەر بىرى بىر سەردىن.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن دورىلارنى چالا سوقۇپ،

يېتەرلىك مىقداردىكى سۇ بىلەن 2 چوڭ چىنە قالـ
غىدەك قاينىتىپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ سىقىپ، تەرەنـ
جىۋىل بىلەن خىيارى شەنبەرنى سېلىپ، دورىلارنى يەنە
بىر قېتىم قىزىتىپ، قايتا سۈزۈپ ئۈستىگە ياغلارنى
قۇيۇپ ئىللىق ھالەتتە ھوقنە قىلىنىدۇ. زورۇر كەلسە
كۈنىگە بىر قېتىمدىن 2 ـ 3 كۈن داۋاملاشتۇرسىمۇ
بولىدۇ.

ھوقنەدىن كېيىن، ئەگەر ئۈچەيدە قىزىقلىق بولـ
مىسا، توغرىغۇ، مەھمۇدە، شەھمى ھەنزەللەرنى 3 مىسقالـ
دىن ئېلىپ، بىر ئاز قەن بىلەن سوقۇپ كۈنىگە
مىسقالدىن بېرىش كېرەك. ئەگەر ئۈچەيدە قىزىقلىق
بولسا، مىۋە سۇلىرى (ئۆرۈك، شاپتۇل سۈيى) ياكى
بىنەپشە، ئانار شەرۋىتى (47 ـ 74 ـ نۇسخىلەر) نى
بېرىش لازىم. تامىقىغا 2 كۈندىن كېيىن توخۇ شورـ
پىسى بىلەن نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ. تەرەت داۋاملىق
يۇمشاق كېلىشى ئۈچۈن، گۈل بىنەپشە 9 مىسقال،
مەھمۇدە (سوقمونىيا) دىن 3 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق
سوقۇپ ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس ياساپ، كۈنىگە
بىر دانىدىن بېرىپ تۇرۇش ياكى تۆۋەندىكى ھوقنەنى
كۈن ئارىلاپ قىلىش كېرەك: بىنەپشە 5 مىسقال، ئەنـ
جۈر 10 دانە، تەرەنجىۋىل بىر سەر، چىلان 10 دانە،
بادام يېغى (گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) بىنەپشە يېغى
بىر سەردىن. قائىدە بويىچە تەييارلاپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئۈچەي يولىنى ئېچىپ بولغاندىن كېيىن، سەۋدىپ-
لەر قايتا ھاسىل بولماسلىق ئامالىنى قىلىش، مەسىلەن
ئۈچەينىڭ سىيزىش قۇۋۋىتى بۇزۇلۇش مەۋجۇت بولسا
تەرياقى فارۇق (186-نۇسخە) ياكى مەشدىرتۇس
(25-نۇسخە) بېرىش كېرەك.

(6) يېقىن ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىش ۋە ئىششىق
سەۋەبىدىن بولغان ئۈچەي توسىلىش: دوۋىساق، بورەك، جىگەر، تال قاتارلىقلارنىڭ ئىششىغى ئۈچەينى قىسمەن
ياكى پۈتۈنلەي توسۇپ قويىدۇ. بۇنى تىبابەتتە شىرىك
ئەزا تۈپەيلىدىن بولغان ئۈچەي توسىلىش (قۇلۇنجى
مۇشتەرەكە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كورسىتىلگەن خوشنا ئەزالار ئىششىغىغا خاس بولغان ئالامەتلەر (مەزكور ئەزالارنىڭ ياللۇغلىنىشلىرىغا قاراڭ) بار بولىشى بىلەن ئۈچەي توسىلىش
بەلگىلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: باشقا ئۈچەي توسىلىشلاردا كورسىتىلگەن
شامچە ۋە ھوقنەلەرنى قوللىنىش كېرەك. مۇۋاپىق تاپقاندا
قەي قىلدۇرۇش چارىسىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. بۇنىڭ
ئۈچۈن كوپ مىقداردىكى ئىلمان سۇ بىلەن كۇنجۇت
يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، ئاندىن كېيىن ئاساسي
سەۋەپلىرىگە قارىتا ئىلاج قىلىپ، تەرەتنى يۇمشىتىش
چارىلىرىنى بىرلىكتە ئېلىپ بېرىش لازىم.

كۆيدۈرۈلگەن چايان، بۆغا مۈڭگۈزى، قۇرۇ-

تۇلغان سازاڭ قۇرۇت ۋە هوپۇپ گوشىنى بىرلەشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىپ ئۇمۇمى ئۇچەي تەۋسىلىش كېسەللىكلىرىنى داۋالىغان خاتىرىلەرمۇ بار.

چوڭ تەرەت كەلمەسلىك (هەسرە)

چوڭ تەرەتنىڭ ئۇزۇن مۇددەت كەلمەسلىكى (قەۋ-زىيەت) هەسرە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ قولۇنجىدىكى ئىچ قېتىشتىن پەرقى شۇكى: بۇنىڭدا ئاغرىش قاتارلىق غەيرى تەبىئى هاللار بولمايدۇ، لېكىن بۇ ئەھۋال داۋام قىلسا ئۇچەي تەۋسىلىش ياكى باشقا كېسەللەرگە سەۋەپچى بو-لۇپ قېلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ كېسەلگە ئالاهىدە ئەهمىيەت بېرىپ داۋالاش لازىم.

داۋاسى: كېسەلنىڭ مىزاج ئەهۋالىغا قاراپ ئۇچەي تەۋسىلىشتىكى چارىلارنى قوللىنىشقا بولىدۇ. ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى شەرۋەت بېرىلىدۇ. ئەنجۈر، بىنەپشە، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 1 سەردىن، فۇنۇس، خىيارى شەنبەر 7 مىسقالدىن، بىستپايەج، بادام يېغى 2 مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل 2 سەر.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل ۋە بادام يېغىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ بىر كېچە يېتەرلىك مىقداردىكى قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ ئۇستىگە تەرەنجىۋىل سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن خىيارى شەنبەرنى ئايرىم هالدا ئازراق قايناقسۇ بىلەن ئېزىتىپ، سۈزۈپ، بادام يېغىنى تەييار بولغان قىيام ئۇس-

تىگە قۇيۇپ ئەتە - ئاخشامدا 3 قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4 - پەسىل: ئۈچەي مەددە قۇرۇتلىرى

ئۈچەيدىكى مەددە قۇرۇتلار ئۇلارنىڭ شەكلىگە قاراپ يىلان مەددە (ھەيسات)، ياپىلاق مەددە (كەدۇدانە)، تۈتۈ مەددە دەپ پەرقلەندۈرىلىدۇ.

يىلان مەددە (ھەيات)

ئالامەتلىرى: ھەرخىل ئۈزۈنلۈقتىكى يىلاندەك يۇ - مىلاق ۋە ئۈزۈن قۇرۇتلار تەرەت بىلەن ياكى قۇسۇق بىلەن چۈشىدۇ. بۇ مەددىنىڭ تۇرۇش ۋە كۆپىيىش جايى ئىنچىكە ئۈچەيلەردىن ئىبارەت. قوساق تولغاقسىمان ئاغرىپ، كۆپكەن ھالدا بولىدۇ. تومۇر ھەركىتى سۇس بولۇپ، كېسەل ھورۇنلىشىپ، مەئىدە ئاغزىدا قادىلىش ھىس قىلىدۇ. ۋە بىر نەرسە ماڭغانلىقنى سېزىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆپىنچە قوساق ئاچقاندا روشەن بىلىنىدۇ. دائىم ئىچى قاتىدۇ، قوسىغى ئىچىپلا تۇرىدۇ، كېچىلىرى ئۇيقىدا چىشلىرىنى غىچىرلىتىدۇ، كۈندۈزى ئېغىز ئىچى قۇرغاق بولۇپ، كېچىسى دائىم ئاغزىدىن شالى ئاقىدۇ. كىچىك باللاردا تارتىشىپ قېلىش ۋە ھوشىدىن كىتىشلەرمۇ كورىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن 3 كۈن داۋاملىق يېگى

AltunOq

ساقققان سۈت ئىچكۈزۈپ 4 ـ كۈنى تۇۋەندىكى دورىلاردىن بىرى بېرىلىدۇ.

(1) بەرەڭگى كابىلى، سىرخىشت، تۇربۇت، قەنبىل ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. تىرمىس، قىزىل لوبىيا، قۇستە تەلخى، ھەربىرى 7 مىسقالدىن، ئەمەن بىر سەر، ھىندى تۇزى بىر مىسقال. ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەيـيارلىنىدۇ. كۈندە 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(2) بەرەڭگى كابىلى 2 مىسقال، دەرمەنە 1 مىسقال، ئۇرۇغسىز خورما 2 دانە، ئۇلارنىمۇ سوقۇپ تالقان تەيـيارلاپ ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بـۇرۇن ھـەممىسىنـى بىرلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: (1) دورىلارنى سۈت بىلەن بېرىش لازىم. (2) دورىنى بېرىشتىن ئىلگىرى كېسەلنىڭ بۇرنىنـى تېڭىپ قـويـۇش كېرەك (مـەقسەت دورىلارنىڭ پۇرىقىنى سەزدۇرمەسلىك).

ئەگەر دورىلارنى داۋاملىق ئىچەلمىسە ھوقنە ئار ـ قىلىق كىرگۈزۈش لازىم.

ھوقنە نۇسخىسى: سىيادان، قىزىل لـوبىيا، بابۇنە 5 مىسقالدىن، ئەپسەنتىن 7 مىسقال، شـاپتۇل غـازىڭى بىر سىقىم. بۇلارنى 2 چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بىرئاز كۈنجۈت يېغى قـوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ، مىزاجى ئىسسىق بولغانلارغا بەك ئىسسىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. ئۇنداقلارغا ئاچچىق ئانار ـ

نىڭ يىلتىزى ۋە قوۋزىقىنى بىر كىچىككىنە يىغىشتۇرۇپ، چىلاپ
ئەتىسى تونۇرنىڭ قىزىقىدا پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈيىنى
3 كۈن بېرىلىدۇ.

شاپتۇل يوپۇرمىقى (كۆك يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بولغىنى ياخشى) ۋە شاپتۇلنىڭ قوۋزىقىنى قايىنىتىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

شامچە نۇسخىسى: شەھمى ھەنزەلدىن بىر مىسقال، قەمبىلدىن يېرىم مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن شامچە ياساپ، بىرئاز كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ سوكغا قويۇش لازىم. يۇقۇرقى نۇسخىلارنىڭ دورىلىرىنى قايىنىتىپ، قوساققا، كىندىك ئۈستىگە سىرتتىن قويسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

قاپاق ئۆرۈغى مەددە (كۇدۇدانە)

ئالامەتلىرى: قاپاق ئۆرۈغىدەك ياپىلاق ئاق مەددە بوغۇملىرى تەرەت بىلەن، بەزىدە ئادەتتىكى چاغلاردا تەرەتسىزمۇ چىقىدۇ. ئورنى چوڭ ئۈچەينىڭ يۇقۇرقى قىسىملىرىدىن ئىبارەت. ئاغرىقنىڭ قوسىقى بەك ئاچىدۇ، ئاغزى كېچىسى قۇرغاق بولىدۇ، بەزىدە تەرەت قارامتۇل كېلىدۇ.

داۋاسى: بۇ خىلدىكى مەددىنى چۈشۈرۈشتە ھوقنە قىلىشنى ئاساس قىلىش لازىم. يىلان مەددە قىسمىدا كورسىتىلگەن نۇسخىلاردىكى دورىلارنى نىسبەتەن كۆچلۈگرەك قىلىپ بېرىش كېرەك. ھەر كۈنى ئاخشىمى سىركە ئىچىپ يېتىش بەك تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

هوقنه نۇسخىسى — بەرەڭگى كابىلى، دەرمەنە ھەر بىرى $\frac{1}{2}$ 1 مىسقالدىن. نەمەكى ھىندى $\frac{1}{2}$ 1 مىسقال، تۇربۇت، شەھمە ھەنزەل بىر مىسقالدىن.

.... تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى يىلان مەددىدىكى نۇسخە بىلەن ئوخشاش. ئەگەر شامچە قويماقچى بولساق يىلان مەددىدىكى شامچە نۇسخىسىنى ئىشلىتىش مۇمكىن. مەجۇنى قەمبىل (198 - نۇسخە)نىڭ تەسىرىمۇ ياخشى.

تۇتۇ مەددە

ئالامەتلىرى: كوپىنچە كىچىك بالىلاردا ئۇچرايدۇ. قىلدەك ئىنچىكە قۇرۇت تەرەت بىلەن ناھايىتى كوپ ساندا چىقىدۇ. بالىنىڭ سوڭى بەك قىچىشىپ كېسەلنى ئازاپلايدۇ. قۇرۇتنىڭ ئورنى چوڭ ئۈچەينىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولىدۇ.

داۋاسى: شامچە قويۇش بىلەن ھوقنە قىلىشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

شامچە نۇسخىسى: قۇرۇق ئۈزۈم، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى، قۇستى شىرىن ھەربىرى 5 مىسقالدىن يۇمشاق سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردا شامچە تەييارلاپ سوڭغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

ھوقنە نۇسخىسى: شەھمى ھەنزىل، قەنتەردون، نەمەكى ھىندى، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىلەن شاكىلى، ئۇلار باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ قاينىتىپ سۈزۈپ، قائىدە بويىچە ھوقنە قىلىنىدۇ.

ئەگەر سوك ئەتراپى ياردلانغان بولسا (ئاتىلاش ياكى قوۇرۇتلارنىڭ زىدە قىلىشى بىلەن) شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ چېپىش كېرەك. زىيىت يېغىنى كويدۇرۇپ سوكنى ئىسلاش بىلەن بۇ خىلدىكى مەددە قوۇرۇتلار چىقىدۇ. بۇ چاغدا جۇپتەك ياكى باشقا نەرسە بىلەن قوۇرۇتنى تازدىلىۋېتىش كېرەك.

5 - پەسىل: سوك (مەقئەد) كېسەللىكلىرى

بوۋاسىر

بوۋاسىر — كوتەننىڭ باشلىنىشىدىكى تومۇرلارنىڭ ئەمچەكسىمان پۇلتايغان ئۇسۇكچىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، سەۋىبى غەيرى تەبىئى سەۋدانىڭ تومۇرلاردا قېتىپ قېلىشىدىن ئىبارەت. بوۋاسىرنىڭ بەزىلىرى قانايدۇ، بەزىلىرى قانىمايدۇ. قانايدىغانلىرى ئومىيا (قارغۇ) بوۋاسىر، قانىمايدىغانلىرىنى ۋامىي (كوزلىك) بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. بوۋاسىرلارنىڭ شەكلىگە قاراپ توۋەندىكى بىرقانچە تۇرلەرگە بولىنىدۇ.

(1) يىلتىز تارتقان كورچەتكە ئوخشايدۇ، كوچەتسىمان (نەخلى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) ئۇزۇنچاق قاتتىق خۇددى خورمىغا ئوخشايدۇ. ئۇنى خورمىسىمان (تەمرى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) يۇمىلاق ۋە يۇمشاق خۇددى ئۈزۈم دانىسىغا ئوخشايدۇ. ئۇلارنى ئۈزۈمسىمان (ئىنەبى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(4) ئەنجۇردەك ياپىلاق شەكىلدە بولغىنى ئەنجۇرسىمان (تىنى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(5) كىچىك پۇرچاقتەك قاتتىق بولىدىغىنى پۇر-چاقسىمان (سۇلۇلى) دەپ ئاتىلىدۇ.

(6) ئۈزۈن ۋە يۇمشاق خۇددى ئۈزۈمگە ئوخشايدىغىنى ئۈزۈمسىمان (تۇتى) بوۋاسىر دەپ ئاتىلىدۇ. قانايدىغان بوۋاسىرلارنىڭ ئاغرىشى قانىمايدىغانلىرىغا نىسبەتەن ئاز بولىدۇ. ئەمما داۋا قوبۇل قىلىشى تەس. كۆچەتسىمان ۋە ياپىلاق بوۋاسىرلار باشقا تۈرلىرىگە قارىغاندا ئېغىر ئۆتىدۇ. ئاغرىش قاتتىق ۋە بىر نەرسە چىشلىگەندەك سېزىلىشى قان بىلەن سەپرانىڭ غالىبلىقىنى، ئېغىرلىق بىلەن سانچىلىش ھېس قىلىشى قان ئۇيۇپ قالغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرىدۇر.

داۋاسى: 1) ساغرا ۋە ئارقا تەرەپ ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇش كېرەك. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38-نۇسخە) بېرىلىدۇ. جىگەر ۋە تالنى ئىسلاھ قىلىش ۋە تەرەتنى نورماللاش-تۇرۇش ئۈچۈن ھېلىلە مۇراببباسى، ئامىلە مۇراببباسى ۋە ئىترىپىل سەغىر (5-نۇسخە) بېرىلىدۇ. توخۇ شورپىسىنى كوكتات سالماي بېرىلىدۇ. قاننى قويۇقلاشتۇرغۇچى يېمەك-لىكلەردىن مەسىلەن، كالا، كىيىك، ئودەك ۋە ئات گوش-لىرىدىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ھەمدە سۇرلەنگەن گوش، قېزا ۋە كۆكتاتلاردىن چەيزە، شوخلا، كۆدە، دانلىق ئاشلىقلاردىن ماشتىن پەرھىز قىلىش لازىم.

2) يۇقۇرقى چارىلار بىلەن نەتىجە بولمىسا، قۇرۇ- تۇش چارىلىرى بىلەن بوۋاسىر چۇشۇرىلىدۇ. بۇ چارىلار ئىسلاش ياكى سوڭغا، بوۋاسىر ئۇسۇكچىسىگە چىپىشتىن ئىبارەت.

(1) ئىسلاش ئۇسۇلى:

كېرەكلىك دورىلار — ئاس دەرەخ يوپۇرمىغى، جو- يۇز، سەرۋە، چەيزە يوپۇرمىغى، بىخ كەبىر، موقىل، يىلان پوستى، مۇرمەككى، شەھمى ھەنزەللەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، بىر داس تۇگە يېغىغا ئوت تۇتاشتۇرۇپ يۇقۇرقى دورىلار ئۇستىگە سېلىنىدۇ. داسنىڭ ئەتراپىنى مەھكەم يوگەپ ئۇستىدىن بىر نوشۇك قالدۇرۇپ كېسەلنى شۇ توشۇككە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ئەگەر كېسەل ناقەت قىلالىسا ئۇزۇنراق ئىسلاش كېرەك. بۇ ئۇسۇل بوۋاسىرنى قۇرۇتۇپ چۇشۇرۇشنىڭ ئۇنۇملۇك چارىسىدۇر.

(2) دورا بىلەن قانۇرۇس ئۇسۇلى:

ئانار پوستى، كۇندۇر، جۇپتى بەللۇت، جويۇز سەبرى ھەربىرى 5 مىسقالدىن، بىر سەرچە ئۇزۇم قاي- نىتىلغان سۇ بىلەن دورىلارنى ئىزىپ ئۇماچتەك ھالەتكە كەلتۇرۇپ، سوڭغا، بوۋاسىر ئۇسۇكچىسىگە قويۇق چىپىش كېرەك.

(3) ئىسلاشنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى:

موقىل (كۆك رەڭلىك)، كۇندۇر، ئۇدى خام، بىخ كەبىر ۋە ئادراسمان ئۇرۇغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ،

يۇقۇرقى ئىسلاش ئۇسۇلى بويىچە ئىسلاش كېرەك. ئاغرىش كۈچلۈك بولسا، قەلەي ئۇپىسى، ئاق موم ۋە گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك ئېغىر، چىڭقىلىش ۋە سانچىلىش بولسا بۇۋاسىردىن قان ئاققۇزۇش لازىم كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن — پىياز سۈيى، كالا ئۆتى، قوي ئۆتىنى بىرلەشتۇرۇپ پاختا ياكى يۇڭغا سۈركەپ سوڭغا قويۇش لازىم. ئەگەر ئاغرىق داۋاملىق كۈچىيىپ بارسا، تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلارنى چېپىش بىلەن ئاغرىق پەسىيىدۇ.

ئەكلىل مىلىك 3 مىسقال، ئەپيۇن بىر مىسقال، زەپەر يېرىم مىسقال، زىغىر 3 مىسقال، تۇخۇم سېرىغى بىر دانە، ئاق لەيلى 2 مىسقال، پىياز 5 مىسقال، مىئەسائىلە بىر مىسقال، كالا ئىلىگى، توگە ئىلىگى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئىلىكلەرنى ئېرىتىپ قوشۇپ، تۇخۇم سېرىغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سوڭغا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

بۇۋاسىر قاناپ كەتكەندە قاننى توختىتىش چارىلىرى: (ئا) قۇرسى كەھرىبا (71 ـ نۇسخە)، مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (100 ـ نۇسخە) لەردىن بىرىنى يېيىشكە ۋە شيافى كوھلى (147 ـ نۇسخە) نى سوڭغا قويۇشقا بۇيرۇلىدۇ. ئىچىشكە ھەببى مۇقىل① بېرىلىدۇ.

---

① قەۋزىيەت بولسا، ھەببى مۇقىلنىڭ I نۇسخىسى، ئىچ يۇمشاق كەلسە II ـ بېرىلىدۇ.

(ب) تۇۋەندىكى دورىلار بىلەن سوگنى يۇيۇش كېرەك. ئانار گۈلى، موزا، ھەببۇل ئاس، قىزىل گۈل تۇگۈنچىسى، ئاقاقىيالار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، قاينىتىپ قويۇق سۇيى بىلەن سوك يۇيۇشقا بېرىلىدۇ. ياكى ھەرە ھوكۇنىگى، مەدەستان ۋە ئۆپىلارنى قوشۇپ، سوگىغا قويۇپ لاتىنىڭ ئوتتۇرىسىنى تېشىپ (تەرەت توشۇگى ئۇچۇن) تىكىپ قويۇش لازىم. ئەگەر بۇنىڭغا توشقان تۈكى قوشۇلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. يۇقۇرقىلار ئۇنۇم بەرمىگەندە دورا بىلەن قاتۇرۇپ چۇشۇرۇش ياكى ئەسۋاپ بىلەن كېسىش كېرەك. كېسىشنىڭ خەتىرى كوپ. شۇنىڭ ئۇچۇن ئىلاجىبار دورا بىلەن قاتۇرۇپ چۇشۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۇسۇلى تۇۋەندىكىچە:

نۇسخە: سىماپ، نوشۇدۇر ھەر بىرى 3 سەردىن، زەڭگار $4\frac{1}{2}$ سەر، سۇ تەگمىگەن ھاك $4\frac{1}{2}$ سەر، كۈندۇر 11 سەر، سېرىق زەرنىخ 14 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى ئېزىپ تاكى سىماپ ئولگىچە① سالايە قىلىنىدۇ. كېيىن قۇرۇتۇپ، سىركە قوشۇپ يەنە ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇماچتەك ھالغا كەلگەندە قاچىغا ئېلىپ قويۇپ ساقلىنىدۇ.

① سىماپنىڭ ئولگىنى ئۇنىڭ باشقا دورىلارغا پۇتۇنلەي ئارىلىشىپ كېتىپ كورۇنمەي قېلىشىدۇ — تەھرىر.

ئىشلىتىش: ئالدى بىلەن ئارقا يولنى تازىلاپ، دورىنى پەلكۈچ بىلەن بوۋاسىر ئۈستىگە چېپىش كېرەك (قويۇغراق چېپىلىدۇ).

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: (1) ئالدى بىلەن بىر دانە بوۋاسىر پوۋەكچىسىنى چۈشۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئەھۋالغا قاراپ ئىككىنچىسىنى چۈشۈرىلىدۇ. ئەگەر بىرىنچىسىگە نەتىجە بەرمىسە، باشقا چارە ئىزدەش كېرەك.

(2) كېسەلنىڭ يۈرىگىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئاغرىشقا چىداشلىق بېرەلىشى ئۈچۈن داۋائىل مىشكى ياكى مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىلاردىن بىرىنى بېرىش كېرەك.

ئەسۋاپ بىلەن كېسىش ئۈچۈنمۇ ئالدى بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن بېرىپ، بىر - بىرلەپ كېسىپ، جاراھەت ئورنىغا قاتۇرغۇچى مەلھەملەر سۈركەپ قويۇلىدۇ.

بوۋاسىرنىڭ "يەل بوۋاسىر" دەپ ئاتىلىدىغان يەنە بىر تۈرى بار. ئۇنىڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى: ئاغرىش خۇددى قولۇنجى ئاغرىشلىرىدەك بولۇپ، بەزىدە ئاغرىق بەل ساھەسىگىچە يېتىپ بارىدۇ. بەزىدە توۋەنگە، ئۇرۇقدان ۋە جىنسى ئەزالارغىچە بارىدۇ. قوساق ئىششىش، يەل تولا مېڭىش ۋە قانلىق تەرەت قىلىش قاتارلىق بەلگىلىرى بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بوۋاسىر كۆپىنچە يىرىڭلىق ياللۇغلىنىش ۋە يىرىك ئاقمىغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. داۋالاشتا بۇ خىل بوۋاسىر سەۋدا سەۋەبى بىلەن

بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىردىپ مـاددىنى تـازىلىغاندىن كېيىن، يەلـىنى يـوقـاتـقۇچى دورىلاردىن جەۋارىش شەھرىيـاران (97 - نۇسخە) ياكى مەجۇنى پىلاپى (143 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھەم بۇلارغا ماسلاشتۇرۇپ تۆۋەندىكى نۇسخىـ لاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

1. نـۇسخە: بوزۇغا، دۇرۇنەج ئـەقـرەبى، قـارا ھېلىلە، شاترەنج ھىندى، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، پىلپىل، جۇسەي ئۇرۇغى، مۇقىل ھەر بىرى 4 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جۇسەي ئۇرۇغى سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

2. نۇسخە: بىخ كەبىر 3 مىسقال، سوئتەر (ياپچان) $1\frac{1}{2}$ مىسقالنى يۇمشاق سوقۇپ، جۇسەي سـۈيـى بىلەن ھەب قىلىپ كۈنىگە 2 مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

سوك يىرىڭلىق ئاقمىسى (ناسۇرى مەقئەد)

مەقئەد ئەتراپى بـەزلىرىنىڭ يىرىڭـلىق يالـلۇغى بولۇپ، بەزىسى تېشىلىپ ئۈچەيگە ئـوتمىگەن ھالـەتتە بولىدۇ. بەزىسى تېشىلىپ ئۈچەيگە ئۆتكەن ئـاقما يـول شەكىللەندۈرىدۇ.

بىرىنچى تۈرىنىڭ ئالامەتلىرى: سوك (ئارقا يول) ئەتراپىدا دائىم يىرىـك ۋە زەرداپ ئېقىپ تـۇرىـدىغان جاراھەتلەر بولىدۇ. سوك ساھىسى سەزگۈچى ئـەسـەبلەر

كوپ ۋە كوپ ھەركەتلىنىپ تۇرىدىغان جاي بولغانلىقتىن، ئاغرىشى زىيادە، ساقىيىشى قىيىن بىر كېسەلدۇر.

داۋاسى: يىرىك، زەرداپلارنى تازىلاپ چىقىرىپ تۇرۇش بىلەن شىيافى غەرپ (تۇۋەندىكى نۇسخە) تەييارلاپ، دەل ناسۇر توشۇكىگە تامغۇزۇش كېرەك.

شىيافى غەرپ نۇسخىسى:

مۇرمەككى، كۇندۇر، ئەنزۇرۇت، خۇلسىياۋشان، سۇرمە، زەمچى، ئانار گۈلى، زەڭگار ھەر بىرى بىر مىسقالدىن. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ گۇلاپ بىلەن خېمىر دەك قىلىپ شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. كېرەك بولغاندا سۇ بىلەن ئېرىتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەلنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ، ساغرىسىغا ئېگىز بىر نەرسە قويۇپ تۇرۇپ ئېرىتىلگەن دورىنى جاراھەت توشۇكىگە تامغۇزۇپ، شۇ پېتى بىلەن دورا قۇرۇپ بولغىچە ياتقۇزۇلىدۇ.

ئىككىنچى تۈرىنىڭ ئالامەتلىرى: توشۇك چوڭ ئۈچەيگە تۇتاشقانلىقتىن بەزىدە تەرەت ۋە يەل جاراھەت توشۇكلىرىدىن چىقىدۇ. بۇنى ئېنىقلاش ئۈچۈن سوك توشۇككە بىر نەرسە قويۇپ جاراھەت توشۇكنى قول بىلەن باسقاندا يەل ياكى تەرەتنىڭ چىقىۋاتقانلىقى سېزىلىدۇ. بۇ جاراھەت چوڭ ئۈچەيگە ئوتكەنلىك ۋە تېشىلگەنلىك ئالامىتى بولۇپ، دورىلارغا قارىغاندا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش ياخشىراق ئۈنۈم بېرىدۇ.

سوك ياللۇغلىنىش (ۋەرەمى مەقئەد)

سەۋەبى: ئىسسىق ماددىلار سەۋەبىدىن بەزىدە سوغاق ماددىلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: 1) ئىسسىقتىن بولغانلىرى تۈرلۈك ئىسسىق دورىلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، سوگنىڭ قىچىشىشلىرى ياكى سوك بوۋاسىرىنى تىغ بىلەن كېسىش ياكى قاتۇرۇشلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭدىكى ئالامەت ئاساسەن مەقئەدتىك قاتتىق لوقۇلداپ ئاغرىشى ۋە سۈيدۈكنىڭ تېمىپ تۇرۇشىدىن ئىبارەت. ئاغرىش ئاستا - ئاستا باشلىنىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن توققۇز كوز ئۈستىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرى تاللاپ بېرىلىدۇ.

(1) قەلەي تۇزى بىر سەر، گۈل يېغى 5 مىسقال، ئاق موم بىر سەر، ئالدى بىلەن مومنى ئېرىتىپ، گۈل يېغىنى قوشۇپ ئۈستىگە قەلەي تۇزىنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

(2) تۇخۇم ئېقى ۋە گۈل يېغىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ قوغۇشۇن ياكى چويۇن ھاۋانچىدا ئېزىپ سوگغا سۈركىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا، بۇنىڭغا بىرئاز (بىر فۇك مىقداردا) ئەپيۇن قوشۇلسا بولىدۇ.

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، سوۋۇق كەيپىياتلىق دو-

رىلارنى مەسلەن رەيھان ئۇرۇغى، چىلان، ئەينۇلىلارنى قايناقسۇغا چىلاپ، ئاۋات سىلىپ بېرىلىدۇ.

ماددىنى چىقىرىش ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇلسا ياخشىراق. بەزىدە ماددىنىڭ قېتىپ قېلىشى بىلەن ۋەرەمدە قېتىش بارلىققا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: ئەكلىلىلمەلىك، ئاق لەيلى، ئاقلانغان ماش، ئىت ئۈزۈمى يوپۇرمىقى، بىنەفشە ھەر بىرى بەش مىسقالدىن، گۈل يېغى، بىنەفشە يېغى، تۇخۇم ئېقى، ھەمىشىۋا يېغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قاينىتىپ بىر پىيالىچە سۇ قالغاندا ئېلىپ، ئۈستىگە ياغ دورىلارنى قوشۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ۋە لازىم بولغاندا مەقئەدكە سۈركىلىدۇ.

سوغاق ماددا (بەلغەمدىن) بولغان سوك ياللۇغلىرىدا ھارارەت بولمايدۇ. ئاغرىش نىسبەتەن ئاز بولۇپ، ئومۇمى بەدەندە بەلغەم غالىپلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى. ماددىنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن ئۆدەك يېغى، تۇخۇم سېرىقى ۋە سېرىق گۈل يېغىغا زىفت يېغى قوشۇپ سۈركىلىدۇ. ياكى مەنھەمى داخىلىيون (177 ـ نۇسخە) چىپىتقا بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللەرگە توخۇ تۇخۇمى سېرىقىنى يالغۇز ياكى قايناقسۇ بىلەن يۇغۇشتۇرۇلغان دانغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈرگىگە قويۇشنىڭ مەنپەتى بارلىقى تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن.

سوك يېرىلىش

سەپرا ۋە ھارارەتنىڭ غالىپلىقى بىلەن خۇددى قول - پۇتلار يېرىلغانغا ئوخشاش سوك ئەتراپى قۇرۇپ يېرىلىدۇ. ئادەتتە خېلى كوپ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئومۇمى بەدەندە قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولۇپ، سوك يېرىلىدۇ. تەرەت قىلغاندا، يۇغاندا ئېچىشىدۇ.

داۋاسى: سىرتتىن مەلھەمى ئەبيەز (ئاق مەلھەم)نى چېپىشقا ياكى مۇم ۋە قىيروتى بىلەن ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر داۋالىق ئېچىشمىش بولسا، بۇ سەپرانىڭ كوپلىكى بولۇپ، ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى خىيارى شەنبەر (54 - نۇسخە)، مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) ياكى بىنەپشە شەرۋىتىگە ئىسپۇغول لۇئابى قوشۇپ بېرىلىدۇ، ۋە يۇقۇرقى مەلھەملەرمۇ بېرىلىدۇ.

ئۇندىن باشقا، سوك ياللۇغلىرى ياكى بۋاسىر سەۋىبى بىلەن، ۋە كوپ قان يوقىتىش ياكى كوپ ئىچى سۇرۇشتىن كېيىنمۇ سوكنىڭ يېرىلىشى ئۇچرايدۇ. بۇنداقتا، سەۋىبىنى يوقىتىدىغان چارىلار بىلەن بىللە، يۇقۇردىكى چارىلارنىمۇ قوشۇمچە قوللىنىش كېرەك. تەرەت يۇمشاق كېلىشىگە دىققەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن ھەر كۇنى ئەتىگەندە بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە)گە بىيە ئۇۋرۇغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىچ سۇرۇپ كەتسە، قورىغۇچى دورىلاردىن بىرىنى بېرىش كېرەك.

سوگنىك پالەچلىنىشى (ئىستىرخايى مەقئەد)

سوگنىك پالەچلىنىشى سوك بىلەن ئۇرۇقدان ئوتتۇرد-سىدىكى پەي (شەرەج) نىڭ پالەچ بولىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: شەرەج پەيىنىڭ ئىچكى ياكى سىرتقى تەسىراتلار بىلەن زەرەرلىنىشى ياكى بوۋاسىر پوۋەكچىلىرىنى كېسىۋالغاندا پەيىنىڭ زەرەرلىنىشىدىن ئىبارەت. بۇ 2 خىل سەۋەپ بىلەن كېلىپ چىققان سوك پالىچىنى داۋالاش ئانچە ئوڭاي ئەمەس. بەزىلەردە مەزكور پەيگە ئىچكى تەرەپتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ تەسىر قىلىشى، تاشقى تەرەپتىن مۇز ياكى قار ئۇستىدە ئۇزاق ئولتۇرۇپ قېلىپ سوغاق ئوتۇشمۇ پالەچلىك كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرقى سەۋەپلەرنىڭ مەۋجۇتلىقى، سوك ئەتراپىنىڭ (بۇرەكنىڭ) بوشىشىپ كېتىشى بىلەن يەل ھەتتا چوڭ تەرەتنىڭ ئۆزلىگىدىن چىقىپ كېتىشى، چوڭ تەرەت تۇتالماسلىقلار كورىلىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە مىزاجد-نى تۇزۇتۇش جەھەتتىن پالەچ باپاندا كۆرسىتىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ. قۇست يېغى، قۇندۇز قەرى يېغى ۋە پەرفىيۇن ياغلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوك ئەتراپى، شۇنىڭدەك شەرەج پېيى ئۇستىگە سۇرتۇش كېرەك. مېھرى گىياھى سۇ بىلەن تاشقا سۇرۇپ، سوگغا چېپىشقا بېرىلىدۇ.

ئىترىپىل (5 - نۇسخە) ياكى ئىترىپىل مۇقىل (150 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

AltunOg

سوڭ چىقىپ قېلىش (خۇرۇجى مەقئەد)

سەۋەبى: سوڭنى كوتىرىپ تۇرغۇچى پەيلەر نەمـلىك ① تەسىرى بىلەن ياكى سوغاق تەسىرى بىلەن بوشىشىپ كېتىپ، سوڭ تاشقىرىغا چىقىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدا سوڭنىڭ ئۇرۇلۇپ چىقىشى ئاسان بولۇپ، ئىچىگە كىرگۈزۈشمۇ ئاسان. سوڭ ئىچكى گوشلىرىنىڭ ئىششىپ قېلىشى بىلەنمۇ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ. بۇنداقتا سوڭنىڭ چىقىشمۇ قىيىن شۇنداقلا كىرىپ كېتىشمۇ قىيىن.

ئالامەتلىرى: تەرەتتىن كېيىن ياكى ئىنجىقلاش بانىسى بىلەن سوڭ سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن چىقىپ قالغان سوڭنى سەۋرىچانلىق بىلەن ئىچىگە قايتۇرۇش لازىم. سوڭنى ئىچىگە كىرگۈزۈشتە، ئالدى بىلەن بوشاشتۇرغۇچى دورىلاردىن سۈركەپ بولغاندىن كېيىن، ئىچىگە كىرگۈزۈپ قاتۇرغۇچى دورىلارنى سۈركەش كېرەك. مەسىلەن:

(1) قىسمىدا — گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئاندىن كېيىن ئىچىگە كىرگۈزۈپ ئۈستىدىن ئۇپا، ئانار گۈلى، موزا، زەمچە، سۈرمە، ئانار پوستى، كويدۈرگەن سەدەپ، ئاقاقىيا، پاقا يوپۇرمىغى، تۇزلارنى قوشۇپ، سوقۇپ سوڭغا قويۇپ ماتادىن تەرەت چىقىدىغان تۆشۈك ئېچىپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

---

① نەملىك — بۇ يەردە مىزاجدىكى ئومۇمى ھۆللۈك كوزدە تۇتۇلىدۇ.

(2) قىسىمدا — ئاغرىقنى بېسەيشە، ئاق لەيلى، بابۇنە، چامغۇر، بەسەي قۇلىغى ۋە زىغىر قايناتقان سۇدا ئۆلتۈرغۇزۇپ، سوك ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن ئۈستىدىن — سېرىق چېچەك يېغى، بابۇنە يېغى ۋە موم يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوكقا سۈرتۈپ، ئۈستىدىن قاتۇرغۇچى مەلھەم بىلەن ياغلاپ يۇقۇرىدا كورسەتكەندەك قىلىپ قويۇش ھەم ئارىلاپ شاھ بەللۇت، ياۋا ئانار گۈلى، قىزىل گۈل خەمىكى، بەرگى ئاس قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇ بىلەن نەمدەپ بېرىش كېرەك. جاراھەتلىنىش ئەھۋاللىرى كورۇلسە سوك جاراھەتلىرىدە كورسىتىلگەن چارىلارنى قىلىش كېرەك.

سوك يارىلىرى (قۇرۇھى مەقئەد)

سوك ئەتراپى ۋە بەزىدە ئىچكى قىسىملىرىدا بولىدىغان دائىم شەلۋەرەپ تۇرىدىغان جاراھەت.

داۋاسى: قۇرۇتقۇچى ۋە ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوغۇشۇن كۈشتىسى، ئانار پوستى، ماش (ئاقلانغان) جۇپتى بەللۇت، جويۇز، سەبرىلەرنى يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ، سۇيى ئاز قالغاندا ئۈستىگە قوي يېغىدىن ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەييارلاپ، سوكقا چېپىشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىش بەك بولسا بىر ئاز ئەپيۇن قوشۇش كېرەك.

سوك قىچىشىش

سەۋەبى: تۇتتۇ قۇرۇت مەددىلەر، سەۋدا ۋە قىزىق قانىنىڭ پەيدا بولىشى (بۇۋاسىرنىڭ باشلىنىشىدا)، سەپرا ۋە شور بەلغەم.

ئالامەتلىرى: (1) تۇتتۇ قۇرۇتلارنىڭ بولىشى بىلەن سوك ئەتراپى قىچىشىدۇ. كوپىنچە كېچىلىرى چىدىغۇسىز ھالدا قىچىشىدۇ. بۇنداقتا تۇتتۇ قۇرۇتنى يوقىتىش كىپايە قىلىدۇ، ئالاھىدە داۋالاش ھاجەتسىز. (2) سەۋدا، سەپرا ۋە شور بەلغەم سەۋەبى بىلەن بولغانلىرىدا مەزكور خىلىتلارنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن بىللە سوك ئېچىشىپ قىچىشىدۇ.

داۋاسى: توققۇز كوزگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ماددىلارنى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (125 - نۇسخە) بېرىپ، تاماققا ھول سوغاق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. مۇقلنى ئۈرۈك مېغىزى يېغىدا سۇرۇپ چېپىش كېرەك. سوڭغا بۇۋاسىرلاردا كورسىتىلگەن شامچىلارنىڭ ماددىلارنى تازىلاش تەسىرى بارلىرىدىن بىرى ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

XI ماقالا. بورەك كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: بورەكنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشلىك ئاغرىقلىرى

بورەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلىشى

ئالامەتلىرى: بورەك مىزاجى مەيلى ماددىسىز ياكى ماددا سەۋەبى بىلەن بۇزۇلسۇن ئومۇمەن بەدەن قىزىيدۇ، تومۇر ھەركىتى تېز، تەشنالىق كوپ بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە كېلىدۇ. بورەك ساھەسىدە قىزىقلىق سېزىلىدۇ. كىچىك تەرەت تولا قىستايدۇ. يەنى سۈيدۈكنى ئۇزۇن ساقلاشقا بولمايدۇ. سۈيدۈك ئۇستىدە يىپتەك لەيلىگەن دۇغ بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى قەن سىيىش كېسلى (زىيابىتۇس) گە ئايلىنىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ھول سوغاق نەرسىلەر بېرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك، مەسىلەن، ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە)، زىرىق شەرۋىتى (89 - نۇسخە) ۋە خەشخاش شەرۋىتى (69 - نۇسخە) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قۇرسى تەباشىر (112 - نۇسخە) نى ئۇسۇك ئۇرۇغى قوشۇلغان سەندەل شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىلەر بىر ئاز كاپۇر قوشۇپ

بېرىشنى نەشەببۇس قىلىدۇ. چۈنكى بۇ بورەكتىكى هارا-رەتنى ئالىدۇ (ئەمما كاپۇرنىڭ مىقدارى كۆپ ئاز بولسا جىنسى ئاجىزلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ). غىزاسى ئۈچۈن ماش، پالەك قوشۇلغان تاماقلار بېرىش كېرەك.

قان سەۋەبى بىلەن بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلمىشى

بۇ خىلدىكى بۇزۇلۇش قاننىڭ كۆپلىگى سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئالامەت بەل، قول، پۇتلارنىڭ ئېغىر-لىشىشى، بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشىدۇر.

داۋاسى: مىزاجنى ئۆزگەرتىش چارىلىرى كورۇلى-دۇ. چىلان شەرۋىتى، كاسنى سۈيى بېرىلىدۇ (قالغان چارىلار 1 - قىسىمدا قارالسۇن).

سەپراغالىپلىقى بولسا، ئىسسىقتىن بۇزۇلغاندىكى ئالامەتلەر كورۇلىدۇ. بەدەن ۋە سۈيدۈكتە سەپرا ئالامەت-لىرى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن فۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەمرى هىندىلەردى ئانار سۈيى، بىنەپشە شەرۋىتى ئېرىتىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بورەك مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلمىشى

ئالامەتلىرى: سۈيدۈك رەڭگى ئاق، تومۇر هەركىتى سۇس ۋە بەدەنلىرى ئاق بولىدۇ. بەل تالىدۇ، بورەك بار جاي (بەلنىڭ تۆۋەن قىسمى) سوغاق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: هەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەن، مەجۇنى جەۋارىش كۆمۈنى (49 - نۇسخە) لەرنى بېدىيان ئەرەقى بىلەن بېرىلىدۇ. زاراڭزا يېغى، ئاچچىق بادام

يېغى، پىستە ۋە قۇست يېغى بىلەن بورەك ساھەسىنى ياغلاش كېرەك. قۇشلارنىڭ گوشى ۋە شورپىسىنى بېرىش لازىم. چۈچمەل تەملىك ۋە سوۋۇق نەرسىلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

بورەكنىڭ كىچىكلىشىپ كېتىشى

سەۋەبى: بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى: جىنسى ئالاقىنى كوپ قىلىش؛ دورا ئىچىپ كوپلەپ سىيىش ياكى كوپ ئىچ سۈرۈش.

ئالامەتلىرى: سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق، سۇزۇك بولىدۇ. بەدەن ئورۇق بولۇپ، ئارقا مىڭىنى بويلاپ يۇقۇرىدىن توۋەنگە قاراپ ئاغرىش سىزىلىدۇ. جىنسى كۈچى ئاجىزلىشىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئۇنىدىن كېيىن بورەكنى سەمرىتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، فندۇق مېغىزى، نارجىل (ناريىل) مېغىزلىرىنى شېكەر قوشۇپ، سوقۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ ۋە ئودەك يېغى بېرىش، ياكى شۇ ياغلار بىلەن تاماق ياساپ بېرىش، ئىسسىق هالدا بېرىش كېرەك. تەرەنجىۋىلدىن 30 سەرنى تازىلاپ، 20 سەر كالا سۈتى ۋە بىر مىقدار ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ 2 سەر مىقداردىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

بورەك زەئىپلىگى (زەئفى گۇردە)

بورەك زەئىپلىگى دىگىنىمىز: بورەكنىڭ سۈيدۈك ئىشلەپچىقىرىش خىزمىتىنى تولۇق ئورۇنلىيالماسلىغىنى كۆرسىتىدۇ. بورەك زەئىپلىگى پەيدا بولىشى تۆۋەندىكى بىر قانچە سەۋەپلەرگە باغلىق.

سەۋەبى: بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى، بورەك يوللىرىدىكى ھەر خىل توسالغۇلار؛ بورەكنىڭ تاشقى زەخىملەرگە ئۇچراپ زەرەرلىنىشى ياكى قوپال قاتناش ۋاستىلىرى (ياغاچ ھارۋا، سوكۇلداپ ماڭىدىغان ئات، ئۇلاقلار) نىڭ قاتتىق سىلكىشى بىلەن زەرەرلىنىش قاتارلىقلار.

ئالامەتلىرى: بەلنىڭ بەلۋاغ باغلايدىغان جايى ئاغرىيدۇ، ئولتۇرۇش ۋە قوپۇش قىيىنلىشىدۇ، بەل تولغانسا ئاغرىق تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ، جىنسىي كۈچى ئاجىزلىشىدۇ، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ، سۈيدۈك گۆش يوغان سۇدەك كېلىدۇ. سۈيدۈك بىر ئاز تۇرغۇزۇلغاندا ئۈستىدە كۆپۈكسىمان لەيلىمە رۇسۇپ پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر بورەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا سەۋەبىنى يوقىتىپ، مىزاجىنى تەڭشەش لازىم. ماددىلاردىن بولسا تازىلاش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مۇناسىپ سۈرگە دورىلارنى بېرىش لازىم. ئىسسىق مىزاجدىن بولغاندا، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، گۈلى ئەرمىنى، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، سەمغى ئەرەبىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، تالقان تەييارلاپ

بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، قىزىل گۈل گۈلابى، ئاقاقىيا، ھەببۇل ئاسلارغا سىركە قوشۇپ بەلگە سىرتتىن چىپىش لازىم. ئەگەر سوغاقتىن بولسا ئىسسىقلىق دورىلار قىلىنسا بولىدۇ. ئەمما بورەك زەئىپلىكىگە ئىسسىقلىق قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. بورەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى لۇبوبى سەغىر (151 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

كالا ياكى توگە سۈتلىرىنى يالغۇز ياكى ئانارگۈلى ۋە گىلى ئەرمەنى بىلەن بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى. ئۈزۈم يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىگە تۇز تېمىتىپ 9 كۈن ئۈدا بېرىلسە، بورەك زەئىپلىكىگە ياخشى مەنپەت قىلىدۇ. غىزاسىغا قۇرۇق ئۈزۈمنى قوي بورەك يېغى ۋە كالا، پاقالچەك گوشلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. سۈت ئاش ۋە بۇغداي، ئارپا شىرىلىرى بىلەن تەييارلانغان ئاشلارغا سىركە قوشۇپ چۈچىمەل قىلىپ بېرىش لازىم.

بورەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى (بادى گۇردە)

بورەك ئەتراپىدا پەيدا بولغان قويۇق يەل (بادى غەلىزە) نىڭ بورەك ئىچكى قىسمىغا تەسىر قىلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە سانجىلىپ ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىش تۇتقاقلىق تۇردە خۇددى تارتىشقاندەك بولۇپ كېسەلنى بەك ئازاپلايدۇ. ئېغىرلىق پۈتۈن بەل باغلىمى بويىچە سېزىلىدۇ. قوساق ئاچقاندا

ئاغرىپ، تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن يەڭگىللىشىپ قالىدۇ. ۋە سانچىلىش كەمرەك بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش لازىم. مەسىلەن سېرىق چېچەك، زىرە، سۇزاپ ئۇرۇغى، بابۇنىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ھوقنە قىلىش، بۇ دورىلارنىڭ تېرىپىلىرىنى بەل ئۈستىگە قويۇش ياكى قۇست يېغى بىلەن بەلنى باغلاپ بېرىش كېرەك. سۇزاپ يېغىغا ئاق لەيلى، بۇغداي كېپىكى، تۇزلارنى قوشۇپ بەلگە تېڭىپ قويۇش لازىم. ئارپا بېدىيان، سۇزاپ، قىزىل گۈل، رۇمبېدىيان، بېدىيان يىلتىزى پوستى، بىخ كەبىر پوستىنى قاينىتىپ سۈيىگە ھەسەل سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. شەرۋىتى بۇزۇرى (130 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

بورەكنىڭ ئاغرىشى (ۋەجئۇلكە بەد)

بورەك ئاغرىشى ئاساسەن بورەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى ياكى بورەك زەئىپلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. بورەكنىڭ ھەر خىل ياللۇغلىرى، يارىلىرىدا ئاغرىش مۇھىم ئالامەتلىرىدىن بىرىدۇر.

داۋاسى: بورەك ئاغرىشىنى پەسەيتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە، ئاغرىش سەۋەبىنى داۋالاش چارىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن بابۇنە، سېرىق چېچەك، ئاق لەيلى، بەسەيلەرنى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن بورەك ئۈستىنى (بەلنى) يۇيۇپ بېرىش كېرەك.

2 - پەسىل: بورەك ياللۇغلىرى (ۋەرەمەى گۇردە)

بورەكنىڭ ماددىلىق ياللۇغلىنىشلىرى

بورەك ياللۇغىنىڭ ئاساسى سەۋەبى ماددا بولغاندا، قان ۋە سەپرانىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى ھەمدە ئىسسىق-لىق تەسىرى بىلەن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتما، تەشنالىق، بـاش ئـاغرىش ئۇيقۇسىزلىق بىلەن بەلنىڭ تېلىپ ئاغرىشى كـورۇلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا قۇسۇش، سۈيدۈك ئازىيىش، تەشنالىق كۈچلۈك بولۇش بىلەن بىللە، سۈيدۈك رەڭگى ۋە بەدەن سېرىققا مايىل بولىدۇ. ئەگەر قاندىن بولسا، بەل ساھە-سىدىكى ئېغىرلىق ۋە ئاغرىشنىڭ زىيادە بـولىشى بىلەن قان غالىپلىقنىڭ باشقا ئالامەتلىرى بىللە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

ياللۇغلىنىش بىر تەرەپ بورەكتە ياكى ھەر ئىك-كىلا بورەكتە بولىشمۇ، بورەكنىڭ مـەلۇم قىسىملىرىـدا، چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ياكى ئۇستۇنكى پەردە ۋە سۈيـدۈك چىقىرىش باش يولىدا بولىشى مۇمكىن. بـەزىـدە بورەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدىكى يولدا بولغانلىقىمۇ ئۇچراي-دۇ. مۇنداق ھاللاردا سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. يـاللۇغ-لىنىش ئوڭ بورەكتە بولسا، ئاغرىش جىگەرگە يېقىن جاي-دا ئۇستۇنرەك تەرەپتە، سول تەرەپتىكى بورەكتە بـولسا، ئاغرىش تۆۋەنرەك جايدا بولىدۇ. يـاللۇغلىنىش بـورەك پەردىسىدە بولسا ئاغرىش چىدىغۇسىز كۈچلۈك بىلىنىدۇ.

بۇ مىگە پەردىسىگە تەسىر بېرىپ، مىگە پەردىسى غىدىقلىنىش ئالامەتلىرى — ئەس - ھوشىنى يوقىتىش، باش قاتتىق ئاغرىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىزىتما تەرتىپسىز بولىدۇ.

داۋاسى: سافىن ۋە باسلىقتىن قان ئېلىشنى ئويلاپ بېقىش مۇمكىن. ئۇندىن كېيىنلا ئارپا سۈيى، ئىسپۇغۇل لۇئابى، بىيە ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ. بەلگە چېپىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، ئىت ئۈزۈمى، ئاق سەندەل، مامىشا، كاسنى سۈيى، بىنەفشە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) ياكى فۇنۇس شىرىسىگە ئىسپۇغۇل ۋە بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بۆرەك ياللۇغلىرىدا كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ بىرىدىنلا يەڭگىللەشكەنلىكى ماددا پىشقانلىق بەلگىسىدۇر. بۇنداق چاغلاردا ماددىنى تازىلىغۇچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بەلگە چېپىلىدۇ. سۈيدۈكتە يىرىڭ كۆرۈلسە، سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلىغۇچى ۋە سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى مەسىلەن، خاڭگا ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزلىرىدىن شىرە چىقىرىپ بېدىيان سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ياكى بىنەپشە شەرۋىتى بىلەن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش تۈگىگەنلىكتىن يىرىڭ تازىلىنىپ بولغانلىقى بىلىنىدۇ. بۇ چاغدا بۆرەكتىكى زەخمىنىڭ

ئەسلىگە كېلىشنى تېزلىتىش ئۈچۈن قۇرسى كاكنەج (152 ـ نۇسخە) ۋەبىنادىق بۇزۇرى (153 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەمما يەنىلا ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق بولسا ئۇلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

ياللۇغلىنىشنىڭ سەۋەبى سوغاق خىلتلاردىن بەلغەم ياكى سەۋدا بولسا ئاغرىشقا قارىغاندا بەلدە ئېغىرلىق ئارتۇق بولىدۇ. پۇت ـ قوللىرى كۆچسىزلىنىدۇ، سۈيدۈك ئاز ۋە قويۇق كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بەزىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) پەيدا بولىدۇ. ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بىر قانچە كۈن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ نەتىجىسى بولمىسا، جۇۋىنە، زىرىنىڭ ھەر بىرىنى 5 مىسقالدىن، مەستىكى 1 مىسقال، سەبرە 2 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ گۈلاپ سۈيى بىلەن ھەب تەييارلاپ كۈندە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە زىغىر، شۇمشە، خاڭگا ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى قاتارلىقلارنىڭ لۇئاپ ۋە شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش كېرەك ياكى شەرۋىتى بىنەپشە (2 ـ نۇسخە) ۋە شەرۋىتى خەشخاش (69 ـ نۇسخە) دىن بىرىنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

كېسەلنىڭ غىزاسىغا قوش گوشى شورپىسى ۋە نوقۇت سۈيىگە زىرە، پىننە سېلىپ بېرىلىدۇ. تامىغى، نېنى تۇزسىز بولىشى شەرت. بورەكنىڭ ئاغرىشى بەزىدە ئۈچەي تولغىنىش (قۇلۇنجى) ئاغرىقلىرى بىلەن ئارىلىشىپ كېـ

تىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىكلەردە كورسىتىلگەن پەرق-لەش جەدۋىلىگە ئاساسەن بىر تەرەپ قىلىش لازىم. يەنە بىر مۇھىم ئايرىش ئۇسۇلى شۇكى: خاتا ھوكۇم قىلىپ بورەك ياللۇغىدا ھوقنە قىلىنسا ئاغرىش ئېغىرلىشىپ كې-تىدۇ. ئەمما قۇلىنجىدا ھوقنەدىن كېيىن ئاغرىش يەڭگىل-لىشىپ قالىدۇ.

بورەك يارىسى

دوۋساق جاراھەتلىرىنىڭ داۋامىدا بارلىققا كېلىدۇ. ياكى خىلىتلار سەۋەپلىك ئۆز ئالدىغا پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەل ئاغرىيدۇ، ئاغرىش سانچىلغاندەك (بورەك ساھەدە) سېزىلىدۇ. سۈيدۈك بىلەن يىرىڭ ياكى يىرىڭدەك شىلىملىق نەرسىلەر كېلىدۇ. سۈيدۈك مىقدارى جەھەتتىن ئالاھىدە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قىزغۇش بولسىمۇ سىيگەندە قىينىلىش بولمايدۇ. جاراھەت بورەكنىڭ گوش قىسمىدا بولسا ئاغرىش ئازراق؛ پەردە قىسمىدا بولسا ئاغرىش بىلەن ئېچىشىش ئېغىر بولىدۇ. جاراھەت بورەك بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسى-دا بولسا، ئاغرىش ئارقا تەرەپ تاغاققىچە تارقىلىپ با-رىدۇ، بورەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولسا، ئاغرىش ۋە سانچىلىش سۈيدۈك يولى ۋە جىنسى ئەزا-لارغىچە بارىدۇ. جاراھەت دوۋساق ياكى بورەكتە ئىكەن-لىكىنى توۋەندىكىچە پەرقلەش كېرەك.

(1) جاراھەت دوۋساقتا بولسا، سۈيدۈك ماڭغاندا

ئاغرىش ياكى سانچىلىش بولىدۇ. بورەكتە بولسا، سۈيـ
دۈك چىقىرىشتا قىيىنلىق بولمايدۇ.

(2) دوساقتىكى جاراھەتتە يىرىڭ كۆپ بولۇپ، سۈيدۈك سىيىش پۇرايدۇ. بورەكتىكى جاراھەتتە يىرىڭ مىقدارى ئاز، سۈيدۈكتە پۇراق بولمايدۇ.

(3) جاراھەت دوساقتا بولغاندا پەقەت دوسۇن ئۈستىدىلا ئاغرىش سېزىلىدۇ. ئەمما بورەكتىكى جاراھەتتە يارىنىڭ ئورنىغا قاراپ يۇقۇرى ـ تۆۋەنگە تارايدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىشـ
كە بولمايدۇ. ئەمما قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يەڭـ
گىل سۈرگە بېرىش مۇمكىن، قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق.
ئەگەر قىزىتما بولمىسا، بېدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلـ
تىزى، ئىزخىر، ئارپا بېدىيانلارنى قاينىتىپ سۈيىگە ھەـ
سەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. قىزىتما بولسا، خاڭگا، قوغۇن ئۇـ
رۇغىنىڭ شىرىسى ۋە زىغىرلۇئابىنى ھەسەل ياكى قەن
بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بورەك ساھىسىنى تاشقى تەـ
رەپتىن يۇيۇش ئۈچۈن ئۇغرى تىكەن، بابۇنە، پەرسياۋـ
شان ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى قاينىتىپ بېرىلىدۇ.
ھەم مۇنۇ نۇسخىدىكى تالقاننى كۈنىگە 2 مىسقالدىن
2 سەر ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىدۇ.

نۇسخە: چىگىسەي ئۇرۇغى، كۇندۇر، ئارپا بېدىيان، رۇمبېدىيان، زۇپا ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ (مەھـ
رى گىيا، ئەپيۇنلەردىن ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قوـ

شۇلسا بولسدۇ)، يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلاپ كـور-
سەتمە بويىچە بېرىلىدۇ. ئۇنىدىن باشقا قۇرسى كـاكىنەج
(152 ـ نـۇسخە) ۋە بىنادىق بـۆزۆرى (153 ـ نـۇسخە)
لەر بورەك ياربلىرىدا ئۇنۇمى خىلى يـاخشى دورىلاردۇر.

غىزاسىغا تـۇزسىز غىزالارنى بېرىش، جىنسى ئالاـ
قىنى مەنئى قىلىش لازىم.

قەن سىيىش كېسىلى (زىيابىتۇس) ①

زىيابىتۇس كېسىلىدە ئاغرىق كىشى ئىچكەن سۇنى شۇ پېتى سۇيدۇك بىلەن چىقىرىدۇ. ئىچىلگەن سۇ بەدەن سەرپىياتىنى يەنى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرالمايدۇ. كېسەل كوپ ئۇسسايدۇ، كوپ ئىچىدۇ ۋە كوپ سىيىدۇ. بـۇ كېسەلنى "دۇلاپ" يـەنـى سـۇ تـارتـقـاچـى دەپمـۇ ئاتـايـدۇ. سەۋەبىگە قاراپ بۇ كېسەل تووەندىكىچە 2 قىسىمغا بوـ لىنىدۇ: 1 ـ قىسمى: بورەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بـۇـ زۇلـىشى تـۇپەيلىدىن ئۇنىڭ ئـوزىگە تارتىش (جـازىبە) قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىپ، تۇتۇش (ماسىكە) قۇۋۋىتى تو ـ ۋەنلەپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بورەك سۇيدۇكنى ئوزىدە تۇتۇپ تۇرالماي تېزلىكتە دوۋساققا هايدايدۇ. ۋە بۇنىڭغا ئەگىشىپ جازىبە قۇۋۋىتى مەئىدە ۋە جىگەردىن داۋاملىق سۇ تەلەپ قىلىدۇ (شىمىرىدۇ)، بۇنىڭ بىلەن تـەشنالىق كېلىپ چىقىدۇ. ئىچىلگەن سۇ يەنە دەرهال بەدەن سىر-

---

① زىيابىتۇس: دوختۇرلۇقتا دىيابىت دەپ ئاتىلىدۇ.

AltunOq

نغا چىقىپ كېتىدۇ. بەدەندە قىزىتما كورۈلىدۇ، سۈيدۈك قىزىل بولىدۇ.

داۋاسى: بورەك مىزاجىنى (ئىسسىقلىقنى) تەڭشەش چارىلىرىنى قىلىش لازىم. ئانار شەرۋىتى، چۈچىمەل ئانار سۈيى ۋە لىمون شەرۋىتى (47 ـ نۇسخە) ئىچىشكە بېرىلىدۇ. دورىلاردىن قۇرسى كاپۇر (76 ـ نۇسخە)، قۇرسى تاباشىر (112 ـ نۇسخە) ۋە قۇرسى زىيابىتۇس (154 ـ نۇسخە) لەر بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ۋە خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، ئىسپۇغول لۇئابى بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن بەلگە سۈركەش ئۈچۈن ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا، ئارپا شاكاللىرى سوقۇپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا قاتۇرغۇچى ۋە سوغاق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى بېرىش كېرەك. بەزىلەر باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشنى مۇۋاپىق دەپ تونىغان.

2 ـ قىسمى: بورەك مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى ياكى پۈتۈن بەدەن مىزاجىدىكى سوغاق كەيپىياتلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: جاراھەت بولماي، تەشنالىق كۈچلۈك بولۇش بۇ كېسەلنىڭ ئالاھىدىلىكىدۇر. باشقا ئالامەتلىرى 1 ـ قىسمى بىلەن ئوخشاش.

داۋاسى: بورەكنى قىزىتىش ئۈچۈن مەشدىرتوس (25 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇست يېغىغا قۇندۇز قەرى، — ئاقا قىيالارنى قوشۇپ بەلگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر گۈڭـ

گۆرتلۆك ئـارىشاڭغا چۆشسە مەنپەتى نـاھايىتى يـاخشى. مەجۇنى بەللۇت (155 ـ نۇسخە) بۇ خىلدىكى زىيابىتۇسقا پـايدىلىق. ئەگەر مـاددىلارنى تازىلاشقا ھـاجەت بـولسا، قەي قىلدۇرۇش كېرەك. تۇرۇپ (لوبۇ) ئۇرۇغىنى قـاينى-تىپ، سۈيىگە سىركە ۋە كۆپ مىقداردا ئىلمان سۇ قـو-شۇپ ئىچىرىلسە قەي قىلىدۇ.

بورەكتە تاش پەيدا بولۇش

بورەكتە تاش پەيدا بـولـۇش سەۋىبى بەدەنـدىكى خام قالغان سۈيۇقلۇق ماددىلارغا غەيرى تەبىئى ھارارەت-نىڭ، بورەكتـىكـى يـىـرىـڭ، قـان ۋە شـىـلىمـلـىـق ماددىلارغا ھارارەتنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن تاش، قۇم-لار پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئـۇزۇن ۋافىت كېرەك. كىچىك بالىلاردا ھەتتا ئەمچەكتىكى بالىلاردىمۇ ئۇچرايدۇ. بۇلاردىكى سەۋەپ ئانـا سۈتىنىڭ بۇزۇلىشىدۇر.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن سۈيدۇك قويۇق، ئەمما سۈزۈك بولىدۇ، بەلدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بۇ ھال بار-غانسىرى ئېغىرلىشىپ ئاغرىق بىلـگـە ئېغىر بىر نـەرسە ئېسىپ قويغاندەك سېزىدۇ، سۈيدۇك سېرىق ياكى قىزىل رەڭدە، ئاغرىش تۇتقاقلىق ۋە ناھايىتى قاتتىق بـولىدۇ. بۇنى بەزىدە ئۇچەي تۇسلىش ئاغرىقلىرى بىلەن ئـار-لاشتۇرۇپ قويۇشلار ئۇچرايدۇ (بۇ ئىككى كېسەلنى پەرق ئېتىش ئۇسۇلى قولۇنجىدا تەپسىلى سوزلەندى). ئاغرىش بەزىدە يۇقاپ كېتىشى ۋە يەنە بىردىنلا قوزغۇلۇپ قېلى-شى مۇمكىن.

داۋاسى: بەدەندىن ماددىنى تازىلاشتا قەي قىلدۇرۇشنى ئاساس قىلىش لازىم. ئەگەر قان غالىپلىق ئالامەتلىرى بولسا قان ئالسىمۇ بولىدۇ. داۋالاش جەريانىدا بولمىسۇن ياكى ساقايغاندىن كېيىن بولمىسۇن، كېسەل تاش پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. مەسىلەن، كەچتە تاماق يېيىشنى قىلىنىدۇ. سۈت، توگە گوشى ۋە ھەزىم بولىشى ناچار يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش مۇمكىن ئەمما دورا مىقدارى ئازىراق بولىشى كېرەك. بولمىسا ئاغرىشنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاغرىش بەك قاتتىق بولغاندا تۆۋەندىكى دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇش كېرەك:

سېرىق چېچەك، چىگسەي، پالەك، پىرسىياۋشان، ھېلىلە، زاراكزا، سېمىز ئوت، كۈنجۈت شېخى. بۇلارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ كوپرەك سۇ بىلەن قاينىتىپ، چوك داسقا قۇيۇپ بىر ئاز ئىلمان بولغاندا كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ھەم بابونە يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن بەل ئەتراپلىرىنى ياغلاپ بېرىش كېرەك.

بورەكتىكى تاشنى چۈشۈرۈش چارىسى — بۇ، دورىلار بىلەن تاشنى پارچىلاپ سۈيدۈك بىلەن سۈيدۈك يوللىرى ئارقىلىق چىقىرىشتىن ئىبارەت. مەجۇنى ئەقرەپ (چايان مەجۇنى) (156 ـ نۇسخە) 2 فۇگدىن ۋە مە-

جۇنى ھەجەرىل يەھۇد — (157 - نۇسخە) 2 مىسقالدىن ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ، كۈنىگە 2 قېتىمدىن بېرىلىدۇ. بۇ - جەرياندا سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى، كېسەلنىڭ مىزا- جىغا قاراپ يەنى كېسەل ئىسسىق مىزاج بولسا سوغـاق تەرەپتىكى دورىـلار، ئـەگەر سوغاق بولسا ئىسسىق تـەـ رەپتىكـى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ دورىـلار سۇيـدۇك راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە ھەم تاشنى پارچىلاپ چـۈشۈرۈش كۈچىگە ئىگە. بۇلار تۆۋەندىكىچە:

1) ئىسسىق تەرەپتىكى دورىلار — چىگسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىـيان، رەسمى بېدىيان (ئارپا بېدىيان)، تاغ يال- پۇزى، سىيادان ۋە ھەلىيۇن ئۇرۇغى.

2) سوغاق دورىلار — خاڭگا، تاۋۇز ۋە قاپاق ئۇ- رۇقلىرى، كاكىنەج.

3) موتىدىل دورىلار — پىرسىياۋشان، ئوردان، قو - غۇن ئۇرۇغى.

سۇيدۇك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى داۋاملىق بې- رىشكە بولمايدۇ، ئارىلاپ بېرىش كېرەك.

3 - پەسىل: دوۋساق كېسەللىكلىرى

دوۋساق ياللۇغى (ۋەرەمى ماسانە)

دوۋساق ياللۇغىنىڭ سەۋەبى ئاساسەن بۆرەك ياللـ لۇغىنىڭ سەۋەپلىرى بىلەن ئوخشاش. ئەمما ئىسسىقلىقـ

نىڭ تەسىر قىلىشى، بولۇپمۇ قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە كوپ ئۇچرايدۇ. تاشقى تەرەپتىن زەخىملىنىش بىلەنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوسۇندا ئاغرىش ۋە چىڭقىلىش سېزىلىدۇ. تەشنالىق، هارارەت بولىدۇ. كېسەل جويلۇيدۇ. تىل قارامتۇل گەز باغلايدۇ. سۇيدۇكنىڭ مىڭىشى بارغانسېرى قىيىنلىشىدۇ، تامچىلاپ كېلىدۇ. هەتتا پۈتۈنلەي توختاپ قالىدۇ. ياللۇغلىنىش ئېغىر بولغاندا چوڭ ئۇچەينى بېسىپ قويۇش بىلەن چوڭ تەرەت ماڭمايدۇ.

داۋاسى: تەركىۋىگە خىيارى شەنبەر بىلەن ئىت ئۈزۈمى قوشۇلغان سۇدا هوقنە قىلىنىدۇ. ئەمما سۇيدۇك هەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى ئىششىق قايتۇرىدىغان يەڭگىلرەك دورىلارنى بېرىش كېرەك. فۇنۇس، ئىت ئۈزۈمى بىلەن تەرەنجىۋىلنى بىنەپشە شەرۋىتى قوشۇپ بېرىش كېرەك. بىنەپشە، هەمىشۋا، ئاق لەيلى گۈلى، ئارپا ئۇنىنى كاسىنى سۈيى ۋە ئىت ئۈزۈمى سۈيى بىلەن دوۋساق ئۈستىگە تېڭىلىدۇ. ئىششىقنىڭ قېتىپ قالماسلىقى ئۈچۈن، مۇم يېغى بىلەن دوۋساق ئۈستىنى ياغلاش كېرەك. كېسەل باشلىنىپ بىر هەپتە ئۆتكەندىن كېيىن سوغاقلىق دورىلارنى توختىتىپ، ئىششىقنى تارقاتقۇچى دورىلاردىن مۇتىدىل تەبىئەتلىكلىرى، بابۇنە زىغىر، پۈرچاق ئۇنىنى چېچىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا ماددا توپلىنىشىپ يىرىڭ هاسىل بولماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر ماددا تارقاپ كەتمەي يىرىڭ هاسىل

قىلىپ قالسا، ئۇ چاغدا ماددىنى پىشۇرۇپ ئىچىز ئالـ
دۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىنەپشە، ئەكىلىل
مىلىك، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى، شۇمشەلەرنى چالاراق
سوقۇپ ئارپا ئۇنى قوشۇپ، بىنەفشە سۈيى بىلەن نەمـ
دەپ دوساق ئۈستىگە ئىسسىغراق ھالەتتە قويۇلىدۇ.
ئۇندىن باشقا چارىلىرى بورەك ياللۇغى بىلەن ئوخشاش.
ئەگەر ئاغرىش بەك كۈچلۈك بولسا ئەپيۇن، زىغىر يېغى
ۋە بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك. سۈيـ
دۈك توشۇكىدىن ئىسپۇغۇل لۇئابى ۋە قاراقات سۈيىنى
تامغۇزۇش دوۋساق ياللۇغلىرىدا خېلى ياخشى نەتىجە
بېرىدۇ.

تاشقى زەخىملىنىش بىلەن بولغان دوۋساق يالـ
لۇغلىرىدا دوسۇن ئۈستىدە روشەن كۆتىرىلىپ تۇرغان
ئىششىق بار بولۇپ، سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن ماڭىدۇ.
چوڭ تەرەت توختاپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ئالدىراپلا سۈيـ
دۈكنى تېز راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك.
ئىششىقنى قايتۇرغۇچى دورىلارغا قوشۇپ مۇۋاپىق ھالدا
بېرىشكە بولىدۇ. چېپىش ئۈچۈن بابۇنە، زىغىر، ئۇشەق،
كالا ئىلىكى، مۇقىل، ياپچان يېغى بېرىپ، ئىچىشكە
خاڭگا ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ھەلىيون ئۇرۇقى، پەرـ
سىياۋشان، فۇنۇس، خىيارى شەنبەر چىلانغان سۇغا باـ
دام يېغى قوشۇپ جۇلاپ قىلىپ بېرىلىدۇ.

دوۋساق جاراھەتلىرى

سەۋەبى: قىزىق سەپرا ماددىسى دوۋساققا چۈشۈش بىلەن ئۇنىڭ نېپىز پەردىلىرىنى جاراھەتلەيدۇ. دوۋساقتىكى قۇم ـ تاشلار سۈركۈلۈپ دوۋساقنى يارا قىلىدۇ. دوۋساق ياللۇغلىرى ئېغىرلىشىپ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى: سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن چىقىدۇ، دوسۇن ئېچىشىدۇ، سۈيدۈك سېسىق پۇرايدۇ. سۈيدۈك ئىچىدە كىپەكتەك ئۇششاق رۇسۇپلار بولىدۇ. دوۋساق ئەسەبلەر بىلەن مۇرەككەپ تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، سىزىش ئەسەبلىرى نۇرغۇن. شۇنىڭ ئۈچۈن دوۋساق زەرەرلەنگەندە ئاغرىش چىدىغۇسىز دەرىجىدە كۈچلۈك بولىدۇ.

داۋاسى: دوۋساقنى تازىلاش ئۈچۈن ھەسەل ۋە شېكەر شەرۋەتلىرى بېرىلىدۇ. يىرىڭنى تامامەن چىقىرىش ئۈچۈن، شىافى ئەبيەزنى ئېرىتىپ ياكى ئايالنىڭ سۈتىنى سۈيدۈك توشۇگىدىن تامغۇزۇش كېرەك. دورىلاردىن يېيىش ئۈچۈن قۇرسى كەھرىبا (71 ـ نۇسخە) ۋە قۇرسى كاكىنەج (152 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر قىچىشىش بولسا، بېيە ئۇرۇغى لۇئابى، ئايال سۈتى، بادام يېغىنى ھەقنە ئەسۋاۋى ئارقىلىق سۈيدۈك توشۇگىدىن ماڭغۇزۇش كېرەك. ياكى تىلىپ لوڭقا قويۇش كېرەك. غىزاسىغا سېرىق پۇرچاق سۈيى، توخۇ گوشى، سۈت ئاش بېرىلىدۇ.

دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش

قان سىيىش ياكى تاشقى زەخمىلىنىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوۋساق قاتتىق ئىچىشىدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش، تىترەش، سوغاق تەر چىقىش بىلەن بىللە دوسۇن ئەتراپلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. تومۇر ئىنچىكە سالىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھۇشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى: ئىسكەنجىبىننىڭ ئۈزىنى يالغۇز ياكى تال (ئۈزۈم دەرىخى) نىڭ كۈلىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. قارا ئەمەن (بەرەنجاسىپ)، چىگسەي ئۇرۇغى، لوبۇ ئۇرۇغىنى قاينىتىپ سۈيىنى يالغۇز ھالدا ياكى ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتى ۋە تال كۈلىنى بىرلەشتۈرۈپ سۈيدۈك تۇشۇگىدىن كىرگۈزۈلىدۇ. ھەم دوۋساق ئۈستىگە توكۇلىدۇ. بابۇنە يېغى سۈرتۈشمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. باشقا چارىلار نەتىجە بەرمىگەندە بورەك تېشى كېسىلىدە كورسىتىلگەن چارىلارنى ئىجرا قىلىش مۇمكىن.

دوساق ئاغرىش (ۋەجئىلمەسانە)

دۇۋساقنىڭ ئاغرىشى: دوۋساق ياللۇغلىرى؛ دوۋساقنىڭ جاراھەتلىنىشى؛ دوۋساقتا تاش قېتىش؛ يەل؛ دوۋساق مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغاقتىن بۇزۇلىشى قاتارلىق ئەھۋاللاردا كورۈلىدۇ. تۇۋەندە دوۋساق مىزاجى بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان ئاغرىش ئۈستىدە توختىلىپ ئو-

تىمىز. باشقىلىرى مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەردە سوز-لەندى.

دوۋساقنىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن ئاغرىشى: سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش، بولۇپمۇ تېز تەسىر قىلىدىغان ئىسسىقلىق دو-رىلارنى كوپ ئىستىمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوسۇن ئۇستى ئاغرىيدۇ، ئېچىشىدۇ. سۈيدۈك قىزىق بولۇپ، كويدۈرۈپ كېلىدۇ.

داۋاسى: خاڭگا ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغى، تەرخە-مەك ئۇرۇغى، كاسنى ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، بىنەپشە شەرۋىتى (74 - نۇسخە) ۋە خەشخاش شەرۋىتى بىلەن (69 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ياكى ئارپا بېدىيان بىلەن ئىسكەنجبىن قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. تاشقى تەرەپتىن ئاق سەندەل، ئارپا ئۇنى، ئىت ئۇزۇمى، كا-سنى سۈيى قاتارلىقلارنى چىپىش، بىنەپشە يېغى، نىلۇ-فەر يېغى ۋە قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغىنى سۈيدۈك توشۇ-گىدىن كىرگۈزۈش كېرەك. بىنەپشە، نىلۇفەر، ئاق لەيلى ۋە ئىت ئۇزۇمىنى قاينىتىپ سۈيىنى دوسۇنغا قويۇش كېرەك. غىزاسىغا پالەك، تۇخۇم سېرىغى، توخۇ گوشىنى ئانار سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئەگەر دوۋساقنىڭ مىزاجى سوغاقتىن بۇزۇلسا، ئاغرىش نىسبەتەن يەڭگىل بولىدۇ. سۈيدۈك ئاق كې-لىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق سوغاق دورىلار، مەسىلەن، كا-

پۇر، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنى ئىشلەتكەنلىك تارىخى بو-
لىدۇ. ئاغرىش بىلەن تەڭ كېسەل توڭۇپ تۇرۇپ خۇد-
دى سوغاق شامال باردەك سېزىدۇ.

داۋاسى: ئارپا بېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى، پىننە، رۇمبېدىيان، سەۋزە ئۇرۇقلىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ قاي-
نىتىپ سۈيىگە شەرۋىتى دىنارى I (129 - نۇسخە) قوشۇپ
بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن سېرىق چېچەك يېغىغا بىرئاز
قۇندۇز قەرى، بىرئاز ھىلڭ قوشۇپ سۈركەش كېرەك. يە-
يىشكە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەن، ئىترىپىل سەغىر
(5 - نۇسخە)، ئەنجۇر مۇراببااسى بېرىلىدۇ.

بەزىبىر قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ بوھران كۈنلىرى
بەدەندىن ماددىلار چىقىرىلىشى بىلەن دوۋساققا كېلىپ
ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ چاغدا سۈيدۈك راۋان قىلىد-
دىغان دورىلارنى بېرىش كىپايە قىلىدۇ.

دوۋساق كوپۇپ قېلىش

دوۋساققا يەل ياكى يەل بىلەن سۈيۈقلۇقنىڭ تو-
لۇپ قېلىشى، دوۋساقنىڭ ئېسىلىشى يەنى كوپچۇپ قېلىد-
شىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوۋساق چىڭقىلىدۇ ۋە ئېغىرلىق
ھىس قىلىدۇ. ئەگەر چىڭقىلىش بىلەن ئېغىرلىق بولماي
يوتكۇلۇپ تۇرسا بۇ — يەلنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىرلىق ۋە
چىڭقىلىش بىللە بولۇپ، يوتكەلمەي تۇرسا، بۇ — سۇ-
يۇقلۇق ئارىلاش ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. خۇددى

دوۋساق يالىغۇلىنىشىدىكىدەك روشەن ئىششىق كۆرۈلىدۇ. ئەمما ئاغرىش بولمايدۇ.

داۋاسى: ئاۋال ئىچىشكە بىر ئاز ئەكىلمىلىك يېغى ۋە ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك مائىل ئۇسۇل (121- نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىچىشكە يالپۇز سۈيى بېرىلىدۇ. گۈلى سوسان يېغى، مامىشا، ھىگلارنى دوسۇن ئۈستىگە سۈركەش ھەم سۈيدۈك توشۇگىدىن تامغۇزۇش كېرەك. زەپەر يې- غىنى ئىچىش ياكى دوساققا سۈركەش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك ئازىيىش، ياكى قىيىنلىق بىلەن كېلىش ئەھۋاللىرى بولسا، بورەك كېسەللىرىدە كۆرسە- تىلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

دوساقتا تاش تۈرۈپ قېلىش

بورەكتە پەيدا بولغان تاشلار دوساققا چۈشىدۇ. ياكى بۆرەكتىگە ئوخشاش سەۋەپلەر بىلەن دوۋساقنىڭ ئۆزىدە قۇم تاشلار پەيدا بولۇش يەنى دوۋساققا يىغىلغان سۈيدۈكتىكى ماددىلار مىزاج ئۆزگىرىش تەسىرى بىلەن ئۆزگىرىدۇ (تاش، قۇمدەك قاتتىق ماددىلارغا ئايلىنىپ قالىدۇ).

ئالامەتلىرى: كىچىك باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللاردا ئەرلەرگە قارىغاندا ئاز كورىلىدۇ. چۈنكى ئا- ياللار سۈيدۈك يولى ئەرلەرگە قارىغاندا ماددىلارنىڭ چىكىشى ئۈچۈن قولايسىز. ئاغرىش دوۋساق ئەتراپىدا بىردىنلا پەيدا بولىدۇ. بۇ بارغانسېرى جىنسى ئەزا سا-

ھەسىگە يېتىپ بارىدۇ. جىنسى ئەزا تۈۋى سىيگەندە قىـ
چىشىدۇ ۋە ھەرىكەتكە كېلىدۇ. سۈيدۈك ئوبدان مېڭىپ
تۇرۇپ بىردىنلا توختاپ قالىدۇ ياكى تامچىلاپ چىقىدۇ.
بۇ تاش دوۋساق توشۇگىگە كېلىپ توسىلىپ قالغانلىقتىن
بولۇپ، ئاغرىش مۇشۇ چاغدىلا قاتتىق بولىدۇ. تاش
توشۇككە كەلمىگەندە ئادەتتە ئاغرىش بولمايدۇ. بەزى
كېسەللەر سۈيدۈك كەلمەي ئازاپلانغاندا بىرلا ئورنىدىن
تۇرسا ياكى يانغا، ئارقىغا ئاغدۇرۇلسا بىردىنلا سۈيدۈك
ھېچبىر ئاغرىقسىز مېڭىپ كېتىدۇ. بۇ تاشنىڭ دوسۋاق
توشۇگىدىن يىراقلاشقانلىقىدۇر. بورەكتە پەيدا بولغان
تاشنىڭ رەڭگى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. دوساقتا
پەيدا بولغان تاش ئاق ياكى قىزىل گۈلرەڭلىك
كېلىدۇ.

داۋاسى: سوغاق مىزاجلىق كىشىلەردە پەيدا بو-
لىدىغان تاش يوغان ھەتتا تۇخۇمدەك پەيدا بولغانلىغى
ھەققىدە يازما خاتىرىلەر بار. شۇنىڭ ئۈچۈن
مۇنداق كىشىلەرگە تاشنى پارچىلاپ چۈشۈر-
ىدىغان دورىلار كۈچلۈگرەك ياساپ بېرىلىشى كېرەك.
چايان يېغى (رەۋغىنى ئەقرەپ) (157 - نۇسخە) نى
ئوغرى تىكەن يېغى ۋە بابۇنە يېغى بىلەن بىللە كې-
سەلنىڭ پۇتلىرىنى كوتەرتىپ ياتقۇزۇپ سۈيدۈك توشۇ-
گىدىن تامغۇزۇش لازىم. يېيىش ئۈچۈن مەجۇنى مەش-
دىرتۇس (25 - نۇسخە) ۋە سەنجىرىنا (33 - نۇسخە)

بېرىلىدۇ. بورەكتىكى تاش كېسىلىدە كورسىتىلگەن مەجۇنلار (156 - 157 - نۇسخە) لەرنى بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇ چارە بىلەن ھەل بولمىسا دەستكبارە بىلەن دوۋساقنى يېرىپ تاش ئېلىنىدۇ.

سۇيدۇك كويگەندەك ئېچىشىپ كىلىش

سەۋەبى: بورەك ياكى دوۋساق ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرىدە ئاغرىق سىيگەندە خۇددى كويگەندەك ئېچىشىدۇ. بونى يۇقۇرىدا سوزلەپ ئوتتۇق. تووەندە جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى ۋە سەپرا سەۋەبى بىلەن بولىدىغان سۇيدۇك ئېچىشىپ كىلىشنى سوزلەيمىز.

ئالامەتلىرى: سۇيدۇكتە يىرىڭ ياكى باشقا غەيرى نەرسىلەر بولمىسمۇ، سىيگەندە كويۇپ ئېچىشىدۇ. جىگەر زەرەرلەنگەنلىك ياكى بەدەندە سەپرا غالىپلىق ئالامەتلىرى ۋە ھارارەت بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسپۇغۇل، بېيە ئۇرۇغى لۇئابى، سېمىز ئوت ۋە خاڭگا، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرىنى شەرۋەتى بىنەپشە (74 - نۇسخە) ياكى شەرۋەتى خەشخاش (69 - نۇسخە) بىلەن قوشۇپ بىرىلىدۇ. بىنادىق بۇزۇرى (153 - نۇسخە) نى ئارپا سۇيى بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. جىنسى ئالاقە ۋە شورلۇق غىزالارنى يېيىش مەنئى قىلىنىدۇ. بۇ كېسەل ئەگەر ئۇزۇن ۋاقىتىدا داۋالانمىسا دوۋساق ۋە بورەك جاراھەتلىرىگە ئايلىنىپ كېتىش ئېھتىمالى بار.

سۈيدۈك يوللىرىدىكى جاراھەتلەردىمۇ سۈيدۈك كويگەندەك ئېچىشىپ كېلىدۇ بۇ ھەقتە تەناسىل كېسەللىكلەر بابىدا سۆزلىنىدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش (ئېھتىباسى بەۋل)

سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش بورەك ياكى دوۋساقنىڭ ياللۇغلىنىشلىرى، ھەر خىل جاراھەتلىرى، تاش پەيدا بولۇش ياكى دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىشلار تۇپەيلىدىن بولىدۇ. ئۇلارنىڭ سەۋەپ ۋە ئىلاجلىرى مەزكۇر كېسەللىكلەردە سۆزلەندى. بۇ يەردە يۇقۇرقىلاردىن باشقا، مەسىلەن، بورەك ۋە دۇوساق يوللىرىغا زىيادە گوش ئوسۇپ قېلىش، دوۋساق پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى، خىلتلار سەۋىبىدىن كېلىپ چىققان سۈيدۈك تۇتۇلۇشلار سۆزلىنىدۇ.

1) سۈيدۈك يوللىرىغا زىيادە گوش پەيدا بولۇش:
جاراھەتلەردىن كېيىن سۈيدۈك يوللىرىدا تاتۇق قالغان ھالدا ساقىيىدۇ ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا تەدرىجى ھالدا ئۇسمە ئوسۇپ سۈيدۈك يوللىرىنى توساپ سۈيدۈك تۇتۇلۇش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سەۋەپ كۆچلۈك بولغاندا سۈيدۈك پۈتۈنلەي توختايدۇ. ئەگەر ئاجىزراق بولسا سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدا بۇ خىلدىكى توسالغۇ ئومۇمەن بورەك بىلەن دوۋساق ئارلىقىدا ياكى دوساق بىلەن چىقىرىش يولى ئارلىقىدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بورەك بىلەن دوۋساق ئوتتۇرىسىدىكى

توسلىشلاردا بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. سۈيدۈك كۈندىن ـ كۈنگە ئازىيىدۇ ۋە سۈيدۈك يوللىرىدا باشقا ئالامەتلەر مەسىلەن، سۈيدۈك قىيىنلىق بىلەن كېلىش، سۈيدۈك بىلەن قان يىرىڭ كېلىشلەر كۆرۈلىدۇ، ئەمما سۈيدۈك يولى ۋە بورەكتە تاش تۇرۇپ قېلىشىنىڭ كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن ئالامەتلىرى بولمايدۇ. بۇ ئۇنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىدۇر. ئاغرىقلار بۇ ئەھۋالنى ئۇۋشايلىقچە سەزمەستىن، تېۋىپ ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈپ كۆرگەندىلا سېزىلىدۇ. ئەمما ئۇسمە گۆش — سۈيدۈك چىقىرىش يولىدا يەنى جىنسى ئەزادا بولغاندا، كېسەلنىڭ ئۆزىگە سېزىلىدۇ.

داۋاسى:ئالدى بىلەن سۈيدۈك يوللىرىدا ياللۇغلىنىش ۋە جاراھەت بار ـ يوقلۇغىنى ئوبدان قاراش لازىم. گۆش ئەگەر يۇقۇرقى سۈيدۈك يوللىرىدا ئۆسكەن بولسا، ئۇنىڭغا يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ۋە شۇ دورىلار سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇشتىن باشقا چارە يوق. (بورەك ۋە رەملىرىگە قاراڭ). بۇنىڭ نەتىجىسىمۇ ئانچە ياخشى ئەمەس. ئەگەر ئۆسكەن گۆش جىنسى ئەزانىڭ سۈيدۈك چىقىرىش يولىدا بولسا ھەم ئۇنىڭ بىردىن ـ بىر چارىسى جىنسى ئەزا تۈۋىدىن ئىككى ئورۇقدان ئارىلىغىدىن تېشىپ ئەنبۇپ (ئىچى كاۋاك كۆمۈشتىن ياسالغان نەيچە) قويۇلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قالىدۇ.

2) دوۋساق پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى، دوۋساقنىڭ

AltunOq

ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىششى ــ بۇنىڭدى-
كى ئالامەتلەر يۇقۇرقىدەك بولۇپ دوساق ئۈستىگە بار-
ماق بىلەن چىكىپ كورگەندە سۇيدۇك جىنسى يولىدىن
تامچىلاپ چۈشىدۇ. قاناتىر①كىرگۈزگەندە توسالغۇ
ياكى كىسەلدە ئازاپلىنىش بولمايدۇ. دوۋساقنى ئۇۋۇلاپ
بەرسە سۇيدۇك ماڭىدۇ.

داۋاسى: مۇرەككەپ ئىسسىق دورىلاردىن مەجۇنى
مەشدىرتۇس (25 ـ نۇسخە)، مەجۇنى بالادۇر (29 ـ نۇس-
خە، تەرياق كەبىر ۋە ماددەتۇلھايات (18 ـ نۇسخە)
لەردىن بىرىنى ياكى ھەممىسىنى مۇۋاپىق ھالدا بېرىش
لازىم. بۇلارغا مەجۇنى سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخە) قوشۇل-
سىمۇ بولىدۇ. جويۇز يېغى ياكى قۇست يېغى ۋە سۇزاپ
يېغىدىن قايسى بىرى بولسا ئۇنىڭغا دارچىن، سۇمبۇل، سەلىخە،
قەلەمپۇر ۋەبەسباسەلەرنى باراۋەر مىقداردا سېلىپ قاي-
نىتىپ دوۋساققا چىپىشقا بېرىلىدۇ.

3) دوۋساققا قورىغۇچى نەرسىلەر ۋە قۇرۇقلۇقنىڭ
ئارتۇق تەسىر قىلىشى: مەسىلەن، ئېغىر قىزىتمىلار، كوپ
ئىچى سۈرۈش (بۇ كىچىك بالىلاردا كوپرەك بولىدۇ)
بىلەنمۇ سۇيدۇك توختاپ قالىدۇ. مۇنداق ھاللاردا كور-
ستىلگەن سەۋەپلەردىن بىرى مەۋجۇت بولۇش بىلەن
بىللە دوۋساق چىڭقىلىدۇ ۋە نەملىكتىن راھەتلەنگەنلىك
ھىس قىلىدۇ.

---

① سۇيدۇك يولىنى تەكشۈرۈش ئەسۋابى.

داۋاسى: ئىسپۇغۇل ۋە بىيەلۇئابلىرىغا بىنەپشە شەرۋىتى ۋە گۈل يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيىدە پالەكنى پىشۇرۇپ قاپاق ۋە بادام يېغى سىلىپ بېرىلىدۇ. ئاق لەيلى، بابۇنە ۋە زىغىرنى قاينىتىپ، سۈيى دۇسۇن-غا سىرتتىن قۇيۇلىدۇ.

4) دوۋساق گوشلىرىنىڭ تارتىشۋېلىشى (تەشەن-نۇچ) سەۋىبى بىلەنمۇ سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ. بۇ دوساقنىڭ تاشقى تەرەپتىن زەخىملىنىشى ياكى ماددىلار سەۋىبىدىن دوۋساق ئۆزىدە قىسقىرىشنىڭ كۈچلۈكلىگى بىلەن توشۇگى قىسىلىپ قېلىپ، سۈيدۈك ماڭالمايدۇ. ياكى ئومۇمى بەدەندىكى تارتىشىش كېسىلى سەۋەپ بولىدۇ. بۇنىڭغا تارتىشىش (تەشەننۇج) كېسىلىدە كور-سىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

5) سۈيدۈك يوللىرىدىكى قاتتىق ئاغرىش ياكى باشقا بىرەر سەۋەپ بىلەن ئاغرىق سىيەلمەستىن، كوپ مىقداردا سۈيدۈك دوۋساقتا توپلىنىپ قالىدۇ. بۇ هال ئۇزۇن داۋام قىلسا سۈيدۈك توختاپ قېلىش ئەهۋالى كىلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: شۇمشە، زاراكزا، ئاق لەيلى ۋە بەسەيلەرنى قاينىتىپ دوسۇنغا قويىلىدۇ. دوسۇننى دىققەت بىلەن ئاستا ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم. ئالاهىدە داۋالاش هاجەتسىز. سەۋىبىنى يوقىتىشقا ئەهمىيەت بېرىش لازىم. مۇنداق كىشلەر سورۇنلاردا ئۇزۇن تۇرماسلىغى، سۈيدۈكنى ساقلىماي پات-پات سىيىپ تۇرۇشى كېرەك.

بۇلاردىن باشقا ئۇچەي، بالىياتقۇنىڭ ياللۇغلىنىپ ئىششىشى ۋە ئۇمۇرتقا (بەل ئۇمۇرتقىسى) سوڭەكلىرد-ىنىڭ چىقىپ كېتىشى ياكى باشقا زەرەرلىنىشلەردىمۇ سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇلاردىكى ئالامەتلەر مەزكۇر سەۋەپلەرنىڭ مەۋجۇتلىغى ۋە سۈيدۈك كەلمەسلىكتۇر. سەۋەپلەرنى داۋالاش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش
(سىلسۇل بەۋل)

سەۋەبى: خىلىتلاردىن سەپرا سەۋەپ بولىدۇ ياكى دوۋساقنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ كېتىشتىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوپ سىيگىسى كېلىدۇ (قەدەمدە بىر سىيىدۇ) ئەمما تەرەتكە بارسا بىر-ئىككى تامچە سۈيدۈك بىلەن توختايدۇ، ئېچىشىدۇ. جىنسى ئالاقە بىلەن كوپ شوغۇللانغۇچىلار ۋە ئىسسىقلىق دورا ۋە غىزالارنى كوپ ئىستىمال قىلغۇچىلاردا ئۇچرايدۇ. سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ.

داۋاسى: سىمىز ئوت، قوغۇن، خاڭگا، كوكنار، قاپاق ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. ھەم توۋەندىكى نۇسخىدىكى قۇرسى ماسكە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: تاباشىر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، پاقا يوپۇرمىغى ئۇرۇغى، گىلى ئەرمىنى، ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، سەمغى ئەرەبى ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سۇ بىلەن قۇرس تەييارلاپ، كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

بۇ ئەھۋال ئەگەر، دوۋساقنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىغىدىن بولسا سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. دوسۇن بوشاشقان ھالدا بولۇپ، ئىچىشىش بولمايدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق مەجۇناتلاردىن مەجۇنى مەشدىر تۇس (25 ـ نۇسخە)، ئىترىپىل كەبىر (1 ـ نۇسخە)، جەۋارىش كۇندۇر (109 ـ نۇسخە) ۋە سەنجرىنا (33 ـ نۇسخە) لاردىن بىرىنى تاللاپ، مۇۋاپىق كەلگەنلىرى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چىپىش ئۇچۇن ئىنەك پىتى يېغى، بادام يېغى ۋە مومىيالار بېرىلىدۇ.

سۈيدۈك تۇتالماسلىق (سلسل بەۋل)

سۈيدۈك ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىشى سۈيدۈك تۇتالماسلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ سەۋەپلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرگە بولۇنىدۇ:

1) سوغاقلىق تەسىرى بىلەن دوسۇن پەيلىرى بوشىشىپ كېتىپ سۈيدۈك دوسۇنغا توپلانماستىن تۆرۈپ چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەندە سوغاق مىزاجلىق ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. سۈيدۈك ئاق ۋە ئىچىشىش، ئاغرىش بولمايلا ئىختىيارسىز ھالدا چىقىپ كېتىدۇ. كوپۈنچە سوغاقتىن بولغان كېسەللەردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: قورىغۇچى ۋە ئىسسىق دورىلاردىن كۇندۇر، مەستىكى، سەئدى كوفى، خولىنجانلار بېرىلىدۇ.

(باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ ياكى قايىنتىپ بېرىلىدۇ). بۇلارغا ئانارگۈلى، جۇپتى بەللۇت ۋە ھەببۇل ئاسلارنى تەڭ مىقداردا قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

2) بەل ئۇمۇرتقىلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى ياكى دوساق پەيلىرىنىڭ ھەرخىل زەخىملىنىشلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەلدىكى ۋە دوسۇندىكى زەرەرلىنىش روشەن بولۇپ، سۈيدۈك تۇتالمايدۇ.

داۋاسى: ئۇمۇرتقىلارنى ئۆز ئەسلىگە كەلتۈرۈش، سەۋەبىنى يوقىتىش مۇمكىن بولسا داۋالىغىلى بولىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا ساقىيىشى تەس، ھىجامەت قويۇش، مۇناسىپ دورىلارنى سىرتتىن چېپىش كېرەك.

3) ئىسسىق كەيپىياتلارنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ سۈيدۈك تۇتالماسلىق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئاساسى ئالامەت قىزىتما، سۈيدۈكنىڭ قىزىللىغى ۋە سۈيدۈك ماڭغاندا ئېچىشىش ياكى قىزىق سېزىلىشلەردىن ئىبارەت.

داۋاسى: تاباشىر، ئانارگۈلى، قىزىل گۈل، گىلى ئەرمىنى، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، سېمىز ئوت سۈيى ياكى سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى قايناتقان سۇ بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 1 — 2 مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

4) دوۋساقتا خوشنا ئەزالار مەسىلەن، بالىياتقۇ، چوڭ ئۈچەي ئىششىقلىرى دوۋساقنى بېسىپ قويۇشتىنمۇ

كىلىپ چىقىدۇ. بۇنداقتا سەۋەپنى بىرتەرەپ قىلىش كېرەك. سەۋەپ يوقىلىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

كېچىسى سىيىپ يېتىش (بەۋلى بىلفىراش)

بۇ كېسەل كوپىنچە گۇدەك باللاردا ئۇچرايدۇ. بەزىلىرى چوڭ بولغاندا ئۆزلىگىدىن ساقىيىپمۇ كېتىدۇ. دورا بىلەن داۋالاشقا قارىغاندا، ئادەتلەندۇرۇش بىلەن داۋالاش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. مەسىلەن، كېچىلىرى پات - پات ئويغىتىپ سىيگۈزۈش، كەچقۇرۇندا سۇيۇق تاماق، چاي بەرمەسلىك ياخشى. ئەگەر مىزاجى سوغاق بولسا گۇلى سۇسەن يىغىغا بىر ئاز پەرپەيۇن قوشۇپ دوسۇنغا سۇركەشكە بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۇلقەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. ھەم مەجۇنى جەنتىيانا بېرىلىدۇ.

نۇسخە: زىرە (سىركىگە چىلاپ سۇزۇپ قۇرۇتۇلغىنى)، كۇندۇر، ھەببۇل ئاس 5 مىسقالدىن. ھەسەل 40 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ كۇنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

قان سىيىش: (بەۋلىددەم)

سەۋەبى: بورەك قانتومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشى (زەخىملىنىش ياكى تومۇر دىۋارى چۇرۇكلەشكەندە قان مىقدارىنىڭ زىيادە بولىشىدىن)؛ جىگەر ۋە بورەك زەئىپلىگى نەتىجىسىدە سۇيدۇكتىن قانىنىڭ سۇزۇلۇپ چىقىشى يېتەرسىز بولۇش، سۇيدۇك يوللىرى (دوۋساق ۋە جىنسى ئەزا)

دىكى زەخىملىنىشلەردىن قان سىيىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بورەك قانتومۇرلىرى يېرىلغاندا قان ساپ ھالدا كېلىدۇ. زەرەرلىنىشنىڭ چوڭ كىچىكلىكىگە قاراپ مىقدارى ئاز ياكى كۆپ بولىدۇ. كېسەلدە تېز تەسىر قىلىدىغان دورىلار ئىستېمال قىلغانلىق ياكى بورەك زەخىملەنگەنلىك ئەھۋاللىرى بولۇپ، بەل ساھەسى ئاغرىپ تۇرىدۇ. جىگەر زەئىپلىكىدىن بولسا كېسەلدە ئالدى بىلەن جىگەر زەئىپلىك ئالامەتلىرى (جىگەر زەئىپلىك كېسەللىكىگە قاراڭ) بولىدۇ. سۈيدۈك گۆش يوغان سۇدەك كېلىدۇ.

داۋاسى: قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە)، قۇرسى نەفسىددەم ياكى قۇرسى بەۋلىددەم (161 - نۇسخە) لەردىن بىرى بېرىلىدۇ. بورەك ۋە دوسۇن ساھىلىرىغا سوغاق سۇ قويۇلىدۇ. گىلى ئەرمىنى، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، قىزىل گۈل، ھەممىسۋالارنى سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بورەك ساھەسىگە چىپلىشقا بېرىلىدۇ. جىگەردىن بولسا، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش چارىلىرى قىلىنىدۇ (جىگەر كېسەللىرى بابىغا قاراڭ).

ئەگەر دوۋساق ياكى جىنسى ئەزالاردىكى جاراھەتلەر سەۋەبىدىن قان سىيىگەن بولسا، مەزكۇر ئەزالار ئاغرىش بىلەن بىللە، سۈيدۈك سىيىش پۇرايدۇ، ئۇيۇل-ئۇيۇل قان چۈشىدۇ. بۇنداقتا قۇرسى كاكىنەج (152 - نۇسخە)، قۇرسى تاباشىر (112 - نۇسخە) ۋەكۈندۇر، گىلى ئەرمىنلەر بېرىلىدۇ.

XII ماقالا. قوساق كىركىت گوشلى‌رىنىڭ يىرتىلىشى

1 - پەسىل: چوقوق (قىيىل) كېسەللىكلىرى

بىرەر سەۋەپتىن قوساق كىركىت گوش پەردىسى يىرتىلىپ هاسىل بولغان كاۋاك جايغا ئىچكى ئەزالاردىن ئۈچەي ۋە چاۋىلار چۈشۈپ سىرتقا پولتۇيۇپ چىقىشى ياكى يەل ۋە سۇ چۈشۈپ قېلىشىغا تىبابەتتە "قىيىل" كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ پەيدا بولغان ئورنى ۋە چۈشكەن نەرسىگە قاراپ يەنە باشقا ناملار بىلەنمۇ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، ئۈچەيىنىڭ دوسۇن ساھەسىگە چۈشىشى "پەتەق"، ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈشى "قورۇ" دەپ ئېيتىلىدۇ.

پەتەق (چۇقۇق)

چات ئارىلىقىدىكى كىركىت گوش پەردىسى قاتتىق ئاۋاز بىلەن ۋاقىراش، ئېغىر نەرسە كوتىرىش ياكى قاتتىق ئىنجىقلاش سەۋەبى بىلەن يىرتىلىپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا چات ئارىلىقىدا بىر كاۋاك جاي هاسىل بولۇپ قېلىپ، ئۇنىڭغا ئۈچەي، چاۋا ياكى يەل، سۇ چۈشۈۋ -

لىدۇ. نەتىجىدە چات (يىرىق) ئارىلىقىدا پۇلتۇيۇپ چىقـ
قىپ تۇرغان ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ خەلق ئارىسىدا
چوقۇق، پوداق دەپ، تىبابەتتە پـەتەق دەپ ئـاتىلىدۇ،
ئۇنىڭ تووۋەندىكىچە بىرقانچە تۇرلىرى بار.

1) ئۇچەي پەتەقى — يىرتىلغان جـايغا ئـۇچەي
چۈشىدۇ، ئىششىق ئاستا ـ ئـاستا يـوغىنايدۇ. يـۇقۇرىغا
قايتۇرۇش قىيىن بولىدۇ. باسقاندا كـوكىرايدۇ. بـەزىدە
بۇ جايغا چۈشكەن ئۇچەي تولغىشىپ قىلىپ يـاكى قىـ
سىلىپ قىلىپ ئۇچەي توسىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئۇچەينى ئىچىگە كىرگۈـ
زۇش كېرەك. ئەگەر قول بىـلەن بـاسقاندا كـىرمىسە،
ئاغرىقنى بىرئاز ئىسسىق سۇغا ئولتۇرغۇزۇش ياكى بابونە
يېغىنى قىزىتىپ ياغلاش بىلەن ئاسان كىرىپ كېتىدۇ.
ئۇندىن كېيىن تووۋەندىكى دورىلارنى پەتەق بار تەرەپكە
دوسۇندىن تارتىپ پۈتۈن چات ئارىلىقىغا سۈركەپ ماتا
بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ.

نۇسخە: مەستىكى رۇمى، ئـەنزۇرۇت، كـۇنـدۇر،
جويۇز، قارىغاي يوپۇرمىغى، ئاقاقىيا، گۇلنار، مۇرمەككى،
پىرسياۋشان، زەمچە، روسۇت، ئـارچـا مىۋىسى، سـەبرى،
سوقوتىرى 3 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ، بېلىق يېغىدىن
6 مىسقال قوشۇپ ياغ دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ماتانى ئىت ئـۇزۇمى سـۇيى
بىلەن نەمدەپ، دورىنى كورسىتىلگەن جايلارغا سـۈركىـ

گەندىن كېيىن ماتا بىلەن تېڭىپ پەتەق چىققان جاي-
غا چەمبەر سىلىپ قويۇش لازىم. كېسەلنى ھەركەت قىل-
غۇزماي ئوڭدا ياتقۇزۇلىدۇ. ئەگەر كېسەل تاقەت قىلا-
لىسا قانچە ئۇزۇن ياتسا شۇنچە ياخشى. ھەركەت قى-
لىش توغرا كەلگەندە ئاستا ھەركەتلىنىش لازىم. يەللىك
تاماقلاردىن مەسىلەن، پۇرچاق جىنسىلىق دانلار، قازان
نېنى، قىيمىلىق تاماق، ئامۇت قاتارلىقلاردىن پەرھىز
قىلىنىدۇ. قاتتىق ئاۋاز بىلەن سوزلەش، ئىنجىقلاش،
جىنسى ئالاقە مەنئى قىلىنىدۇ. ھەر تاماقتىن كېيىن
جەۋارىش كۇمۇنى (49 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. چاي ئورن-
ىدا رۇمبىدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى، جۇۋىنە ۋە زەنجىۋىل
قاينىتىپ بېرىلىدۇ.

2) چاۋا پەتىقى — بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى باس-
قاندا كوكىراش بولمايدۇ، قاتتىق بولىدۇ. ئىچىگە كىر-
گۇزۇش قىيىن. چارىسى ئۇچەي پەتىقى بىلەن ئوخشاش.

3) يەل پەتەق — سىرتقا چىقىشى تېز ۋە چوڭ-
راق بولىدۇ. سىلىق باسقاندا ئاسانلا يوقاپ كېتىدۇ.
ئەمما تولا كوكىرايدۇ.

داۋاسى: يەلنى سىگدۇرگۇچى دورىلار مەسىلەن،
جەۋارىش كۇمۇنى (49 - نۇسخە) يىيىشكە، پەنجى ئەن-
گۇشت، سۇزاپ، ئىگىر، پىننە، مەرزەنجۇش ۋە جۇۋىنە-
لەرنى قاينىتىپ ئىچىشكە ۋە سۇركەشكە بېرىلىدۇ. ئۇچەي
پەتىقىدىكى تېڭىش چارىسى بىلەن چەمبەر سىلىپ قو-
يۇلىدۇ.

AltunOq

4) سۇلۇق پەتەق — بۇ ئۈرۈقدانغا چۈشىدۇ. تۇخۇم قىپىدا سۇنىڭ لىغىلداپ تۇرغانلىغى ۋە تېرىنىڭ سۈزۈكلىگى روشەن بىلىنىپ تۇرىدۇ. قىسقۇچى سۇلۇق ئىششىق كېسىلىدە سوزلەنگەن چارىلار قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بولمىسا بەزلى① بىلەن سۇ ئېلىنىدۇ. سۇنىڭ قايتا يىغىلماسلىغى ئۈچۈن ئارپا ئۈنى بىلەن كالا يۇڭى ئېلىشتۇرۇپ ئۈرۈقدانغا چېپىلىدۇ. سۇنى كوپ ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

5) قاتتىق پەتەق — بۇ خىلدىكى پەتەق "قورۇلەھمى" دېيىلىدۇ. ئۈرۈقدان خالتىسىغا قاتتىق قويۇق خىلتلارنىڭ چۈشۈشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. كورۇنۇشتە ئۈرۈقدان ئىششىغاندەك تۇرسىمۇ، لېكىن ياللۇغلىنىشتىن ئەسەر بولمايدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىلەن ماددىنى تازىلاپ، يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەنلەرنى تاللاپ سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىدۇ.

قوساق پەتىغى

قوساقنىڭ كىرگەت گوشلىرى ياكى تېرە ئاستىدىكى پەردە (سەفاق) يۇقۇرىدا سوزلەنگەندەك سەۋەپلەردىن يىرتىلىپ كېتىدۇ. بۇ بەزىدە كىندىك ئاستىدا، بەزىدە كىندىك ئۈستىدە بولىدۇ. يىرتىلغان جايدىن شۇنىڭ

① بەزلى: تېبابەتتە بوشلۇقلاردىن سۇ ئېلىش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان ئەسۋاپ.

تېگىدىكى ئەزالار چىقىپ پۈلتۈيۈپ قوساق تېرىسىنى كۆتىرىپ تۇرىدۇ. بەزىدە بۇ جايغا يەل ۋە سۇمۇ كېلىپ چۈشۈپ قالىدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش ياكى ھەركەت سەۋىبىدىن ئىششىق تۈگۈنچە بارغانسېرى چوڭىيىدۇ. بۇ ئەھۋال ئاياللاردا كوپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: ئۇچەي پەتىغى بىلەن ئوخشاش.

يەل كىندىك

يېڭى تۇغۇلغان باللاردا كىندىكنى ياخشى بوغماسلىق، ئەمچەكتىكى باللاردا كوپ يىغلاش بىلەن كىندىك سىرتقا پۈلتۈيۈپ چىقىپ قالىدۇ. بەزىدە كىندىك ئاستىدىن ئوشۇق گوش ئوسۇپ چىقىش بىلەن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ۋاقتى ئوتۇپ كەتسە داۋالاش قىيىن. ئالدى بىلەن كىندىكنىڭ چىقىپ قېلىش سەۋەپلىرىنى ئوبدان بىلىش لازىم. قوساق كىرگىت پەردىلىرىنىڭ يىرتىلىشىدىن بولسا پەتەقلەردە كورسىتىلگەن تەدبىرلەر قوللىنىدۇ. سۇ چۈشكەن ئالامەتلىرى بولسا قوساققا سۇ چۈشۈش كېسىلىدە كورسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

كىندىك ئاستىدىن گوش ئوسۇپ چىققان بولسا، پۈلتايغان ئىششىق قاتتىق بولىدۇ، بىر ھالەتتە تۇرىدۇ، باسقاندا كىرىپ كەتمەيدۇ، رەڭگى قارامتۇل ياكى بىنەپشە رەڭگىدە بولىدۇ.

داۋاسى: كىندىك ئۈستىگە زۇلۇك قويۇلىدۇ ياكى دەستكارە بىلەن داۋالىنىدۇ.

XIII ماقالا. قول-پۇت ۋە بەل كېسەللىكلىرى

1-پەسىل: بەل-ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى

1) ئومۇرتقا چىقىپ كېتىش (ھودەبە)

بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ چىقىپ كېتىشى ئومۇرتقىنىڭ ئۆز بوغۇمىدىن ئوڭ ياكى سولغا تېيىپ (سۈرۈلۈپ) كېتىشى ئالدى-كەينىگە چىقىپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

سەۋەبى: ئومۇرتقا (مەپسەل)لىرى ئەتراپىدىكى گۆش ۋە پەيلەرنىڭ ياللۇغلىنىشى؛ بوغۇم بوشلۇقلىرىغا قويۇق يەل تولۇپ قېلىش، بوغۇمنى تۇتۇپ تۇرغۇچى چاندىرلارغا نەملىك سىڭىپ بوشىشىپ قېلىشى؛ ئومۇمى بەدەن تارتىشىشىنىڭ بەل گۆشلىرىگە بولغان زور تەسىرى؛ زەخمىلىنىش، يىقىلىش، ئۈرۈلۈشلار.

ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى: 1) ياللۇغلىنىشتىن بولغانلىرىدا: ئومۇرتقىنىڭ ئۇزاقتىن بويان ئاغرىشىغا بىردىنلا قىزىتما ئۆرلەش ۋە ئاغرىشنىڭ يامانلىشىشى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، بەل سانىسىدە ئېغىرلىق ۋە مىدىرلىغاندا قادىلىپ ئاغرىش يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: شۈمشە ئۈرۈغى، زىغىرلۇئابى، تۇخۇ يېغى، ئىلىك، بىنەپشە، ئاق لەيلىلەرنى ئىششىق يارا جايغا قويۇپ تېڭىش كېرەك. خىيارىشەمبەر شىرىسىگە بادام يېغى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ۋە ھوقنە قىلىنىدۇ، بۇلارنىڭ سىرتىدا، باشقا ئەزالارنىڭ ياللۇغلىنىشلىرىدا كورسىتىلگەن تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

2) بوغۇم بوشلۇقلىرىدىكى يەل سەۋەبىدىن بولغاندا ــ (بۇنى تىبابەتتە "ھۇدە بە رىياھى فەرەس" دەپ ئاتىلىدۇ)، يەل ئاغرىيدۇ، ئاغرىش بويۇندىن باشلاپ توۋەنگە قاراپ يوتكۇلۇپ تۇرىدۇ، ھارارەت ئورلەيدۇ، يەل سىرتقا ئىگىلگەن ھالدا بولىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ، دەسلەپتە ئاغرىش ئېغىر بولۇپ، كېيىنچە پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋاسى: مائىل ئۇسۇل (159 ـ نۇسخە) بىلەن ھەببىمەنتىن (27 ـ نۇسخە) بېرىپ، ئارقىدىن بەلگە ھىجامەت قويۇلىدۇ، سوئلەپ، بابۇنە يېغى ۋە پەرپىيون قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چىپىپ تېڭىلىدۇ.

3) چاندىر باغلاملارغا نەملىك تەسىر قىلىشتىن بولغاندا يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا، زەرەرلەنگەن جايغا ياغ دورىلارنى سۇركەپ قويسا تېزىگە سىگمەي شۇ پېتى قالىدۇ.

داۋاسى: 2 ـ قىسىمدا كۇرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ، ۋە چىپىش ئۇچۇن ئىسسىق كەيپىياتتىكى ياغلاردىن سۇزاپ يېغى، ئاقىرقەرھا يېغى بېرىلىدۇ.

4) تارتىشىش سەۋەبىدىن بولغاندا، ئومۇمى بەدەن ياكى بەل ساھەسىدە تارتىشىش ئالامەتلىرى كۆرىلىدۇ. (چارىسى ئۈچۈن تـارتىشىش "تەشەننۇچ" كېسىلى بابىغا قاراڭ).

5) سىرتقى زەخىملىنىشتىن بولغانـدا سـەۋەبىنىڭ مەۋجۇتلىقى بىلەن بەلنىڭ قاتتىق ئاغرىشى بىللە بولىـدۇ. ھارارەت ياكى باشقا ئەھۋاللار روشـەن بـولمايدۇ. بەلنىڭ ھەركىتى چەكلىنىدۇ.

داۋاسى: قوزغالغان ئومۇرتقا ئۈستىگە ئوت بىلەن ھىجامەت قويۇپ ئـەكسىگە كـەلتۈرۈش كىپايە قىـلىدۇ، ئۇندىن كېيىن زىغىتىروغى، موقۇل ۋە ئاقىرقەرھالـەرنـى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر ئاز نـەمـدەپ بەلگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

غول ئاغرىش (ۋەجئىلمھەرە)

غول يەنـى ئىككى تاغاقتىن بەلگىچە بولغان جايـنىڭ ئاغرىشى كوپ ئـۇچرايدۇ، بـۇ كېسـەل سـەۋەپ ۋە قىسمەن ئالامەتلىرىگە قاراپ توۋەندىكى بىرقانچە تـۈرـلەرگە بولىنىدۇ.

1) مىزاجىنىڭ ماددىلار سەۋەبىدىن ياكى ماددىسىز ھالدا بۇزۇلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كوپىنچە سوغاقتىن بولۇپ، مۇھىم ئالامەتلىرى غول ئاغرىيدۇ، ئېغىرلىق ھىس قىلىنىدۇ. سوغاق نەرسىلەر ياكى سوغاق ھاۋانىڭ تەسىـرى ئاغرىشنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئەمما يول مېڭىش ياكـى

AltunOq

باشقا ھەركەتلەر بىلەن ئاغرىش يەڭگىللىشىپ قالىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

داۋاسى: مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (159 ـ نۇسخە) بىلەن ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ. مەجۇن دورىلاردىن سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخە) ۋە مەشدىرتۇس (25 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. چىپىش ئۈچۈن قۇست يېغى، بابۇنە يېغى، مۇقىل ئۇشەق، شۇمشە، ھەببۇلغارلارنى زىغىرلۇئابى ۋە ئىنەك پىتى يېغى بىلەن غولغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا نۇقۇت سۈيى ۋە قۇش گوشلىرى بېرىلىدۇ.

2) غول ساھەسىدىكى ئومۇرتقا گوش ۋە پەيلىرىگە غەيرى تەبىئى بەلغەم (خام بەلغەم) ياكى قويۇق يەل كىلىشى بىلەن غول ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: غولنىڭ ئاغرىشى ئاستا ـ ئاستا كېلىپ چىقىدۇ. ۋاقىت ئۆتكەنسېرى ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ. بولۇپمۇ ھاياجانلىنىش ياكى روھى قوزغۇلۇش ۋە جىنسى ئالاقىدىن كېيىن ئاغرىش كۈچىيىدۇ. ئادەتتە يەلكە ۋە غول ئەتراپى دائىم ئېغىر سېزىلىدۇ. ئاغرىش ئېغىر بولغاندا كوزى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئاغرىش يوتكۇلۇپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەببى سۇرۇنجان (37 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. قەي قىلدۇرۇشنىڭ مەنپەتى زور. مۇنچىغا چۈشۈش، دەم ئېلىش بىلەن بىللە، سىرتتىن گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە ئاق لەيلىلەر چىپىشقا بېرىلىدۇ.

3) يۇرەك ئاجىزلىقى ياكى خىرشنا ئەزالاردىكى زەزەرلىنىشلەر غول ئاغرىشىغا سەۋەپچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇرەك زەئىپلىكىنىڭ ئالامەتلىرى مەۋجۇت بولىدۇ. كوز ئاغرىقى بار كىشىلەردىمۇ غول ئاغرىش ئۇچرايدۇ. ئومۇمەن بۇ خىلدىكى غول ئاغرىشلاردا ئەرلەردە جىنسى قابىلىيەت تۆۋەن بولىدۇ.

داۋاسى: يۇرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاش (يۇرەك كېسەللىكلىرىگە قاراڭ). ۋە باشقا سەۋەپلىرىنى ئۇز قائىدىسى بويىچە داۋالاش ھەمدە يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن ياغلار بىلەن ياغلاش مۇمكىن.

4) بالىياتقۇ زەرەرلىنىشى ۋە ھەيزنىڭ توختاپ قېلىش سەۋەبى بىلەنمۇ ئاياللاردا غول ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ئاياللار ھېز مەزگىللىرىدە ئاغرىپ ھېيز كورگەندىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بالىياتقۇ كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرىگە قاراپ تەدبىر قىلىش كېرەك. ئەگەر ھېيز توختاپ قالغان ياكى قالايمىقانلاشقان بولسا مۇنۇ نۇسخىدىكى شەرۋەت بېرىلىدۇ:

نۇسخە: چىگىسەي ئۇرۇغى 1 مىسقال، شۇمشە، رۇمبېدىيان، سېرىق چېچەك ئۇرۇغى، جۇۋدنە ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، خاڭگا، قوغۇن ئۇرۇغى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئوردان 2 مىسقال، قەن 8 سەر. دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى

$\frac{1}{2}$ قالغىدەك قايىنىتىپ، ماتا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ. تىرىپ-
لىرىنى سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىپ تەي-
يارلاپ بىر ھەپتىگىچە بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 - 1 قې-
تىم ئىچىدۇ.

بەل ئاغرىش (ۋەجەئىلخاسىرە)

غول ئاغرىشنىڭ سەۋەپلىرى بەل ئاغرىقىنى كەلتۈرۈ-
شى مۇمكىن ئەمما كوپىنچە بەلغەم ۋە يەل سەۋەپ بولىدۇ.
داۋاسى: ئالامەت ۋە سەۋەپلىرىگە قاراپ غول
ئاغرىشتىكى چارىلار قوللىنىلىدۇ. ھەم توۋەندىكى شامچە
قويۇلىدۇ.

نۇسخە: ئۇشەق، رۇمبېدىيان، زەنجىۋىل، چىگسەي
ئۇرۇغى، شەھمى ھەنزەل، سورۇنجان، ماھى زەھرەج، مۇ-
قىللەرنىڭ ھەر بىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق
سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، چىگسەي ئۇرۇغى قايىنىتىل-
غان سۇ بىلەن شامچە تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساق-
لىنىدۇ. گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ كۈنىگە بىر قېتىم سوڭ-
غا تىقىپ قويۇلىدۇ.

2 - پەسىل: سوڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى

بۇ يەردە سوڭەك ۋە بوغۇملارنىڭ ئاغرىشلىرىلا سوز-
لىنىدۇ. ئۇلارنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى مۇناسىۋەتلىك
باپلاردا سوزلىنىدۇ.

تىبابەتتە سوڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى بوغۇم ئاغرىغى (ۋەجىئىلمو پاسىل)، يانپاش بوغۇم ۋە يانپاش سوڭەكلەرنىڭ ئاغرىشى (ۋەجىئىلۋەرەك)، يانپاش بوغۇمەدىن تارتىپ تاكى ھوشۇققىچە بولغان سوڭەك قىسمىنىڭ ئاغرىشى (ئەرقۇننىسا) ۋە ھوشۇقتىن تىۋۋەنكىچە، تاپان، پەنجە بوغۇمى ۋە سوڭەكلىرىنىڭ ئاغرىشى نۇقرىس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا سوڭەك ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى ئومۇملاشتۇرۇپ "موپاسىل" دىگەن ئاتالغۇ بىلەن ئاتاش ئادەت بولۇپ قالغان.

بوغۇم ئاغرىغى (موپاسىل) ئىششىقلىق ياكى ئىششىقسىز بولىدۇ. ئىششىقسىز بولغىنى ياللۇغلىنىشتىن، ئىششىقلىق بولغىنى كوپىنچە ماددىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ئىششىق يىرىڭ يىغمايدۇ.

يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن سوڭەك ۋەبوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ مەيلى قايسى تۇرى بولسۇن ئومۇمەن بىر قانچە ئورتاق سەۋەپلەرگە ئىگە. ھەم يەنە ئوز ئالدىغا ئالاھىدە ئالامەتلىرىمۇ بار. توۋەندە ئومۇمى سەۋەپلىرىنى كورسىتىپ ئوتىمىز.

1) ماددىلارنىڭ بوغۇم ياكى سوڭەكلەرگە، ئۇلارنى ئوراپ تۇرغۇچى گوش ۋە پەيلەرگە چۇشۇشىدىن بولىدۇ. ئەمما ھەركەت چاندىرلىرىغا چۇشمەيدۇ (سىڭمەيدۇ). ئەگەر چاندىرلارغا سىڭىپ قالسا، ئۇنداقتا تارتىشىش كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

2) بوغۇملارنىڭ زەئىپلىكى، بوشاپ قېلىشى ياكى شۇ ئەزا مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن ماددىلار بوغۇملارغا كېلىپ يىغىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كۆپ يەپ ئاز ھەرىكەت قىلىش تۈپەيلىدىن بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك كېرەكسىز ماددىلار بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

مەئىدىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش نەتىجىسىدە پىشمىغان خىلىتلار پەيدا بولۇپ بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

تەرتىپسىز ئوزۇقلىنىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش ۋە ئاچ قوساققا مونچىغا چۈشۈش ياكى ئىسسىق مونچىدىن چىقىپلا سوغاق سۇ ئىچىش بىلەن ماددا بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

زۇكام نەزلىسى بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

ھېيىز توختاپ كەتكەن مەزگىلدە ئاياللاردا بولىدىغان ئۆزگىرىشلەرنىڭ بىرى شەكلىدە يۈز بېرىدۇ.

قولىنجى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۈرگە بېرىلسە، ماددىلار سىرتقا چىقىپ كېتەلمەي بوغۇملارغا چۈشىدۇ.

ماددىسىز بولغان مۇپاسىللارنى ماددىسىز دەپمۇ بولمايدۇ، چۈنكى مەيلى يەل ياكى باشقا سەۋەپلەردىن بولغان مۇپاسىللاردا ئازدۇر ـ كۆپتۇر ماددا ئارىلاشقان ۋە ماددىلار يەككە، باشقا ماددىلار بىلەن قوشۇلغان بولىدۇ. بەلغەم بىلەن سەپرانىڭ قوشۇلۇشى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئەمما بەلغەم، يەل، سەۋدانىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولغىنى كام ئۇچرايدۇ.

Altun0q

بوغۇملارنىڭ ئاغرىشى (ۋەجىئىلمو پاسىل)

بوغۇملار (سۆڭەكلەر بىر ـ بىرىگە تۇتاشقان ئورۇن) نىڭ ئاغرىشى يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن ئورتاق سەۋەپلەردىن باشقا سەۋەپ ۋە ئالامەتلىرىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىچە 6 تۇرگە بولىنىدۇ:

1) ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن—ئىسسىق-سوغاق، هول ـ قۇرۇقلۇقنىڭ غالىپ بولىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بوغۇم ئاغرىغى.

ئالامەتلىرى: بوغۇملاردىكى (ياكى زەرەرلەنگەن بوغۇمدىكى) ئاغرىش تەدرىجى هالدا پەيدا بولىدۇ. ئېغىرلىق ۋە ئىششىق روشەن بولمايدۇ. سەۋەبىنىڭ كەيپىياتىغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر بولىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىقتىن بولسا بوغۇم قىزارغان ۋە تۇتۇپ كورگەندە بەدەننىڭ باشقا جايلىرىدىن قىزىق سېزىلىدۇ. سوغ ۋە نەمدىن بولغاندا، ئەسلىگە نىسبەتەن ئاقارغان ۋە سوغاق سېزىلىدۇ ۋە باشقىلار.

داۋاسى: مىزاجنى ئوزگەرتىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. ئىسسىقتىن بولسا سوغاقلىق قىلىنىدۇ. يەنى لىمون شەرۋىتى ۋە ئانار شەرۋىتى (47 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۈرگە بېرىش ياكى قان ئېلىشقا بولمايدۇ. قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بولسا بادام يېغى، گۈل يېغى، قاپاق ئورۇغى ياغلىرىدىن بىرى ياغلاشقا بېرىلىدۇ. سوغاقلىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىدا سوغاقتىن بولىدىغان ياللۇغ ـ

لىنىشلاردا كورستىپ ئۆتۈلگەن ئىسسىقلىق دورىلار تال-
لاپ ئىشلىتىلىدۇ.

2) ماددىي سەۋەپلەردىن قان كوپ بولۇشتىن پەيدا
بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: زەرەرلەنگەن بوغۇم روشەن هالدا قى-
زارغان بولۇپ، پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ، لوقۇلداپ قاتتىق
ئاغرىيدۇ، بوغۇم ئۈستىدىكى تومۇرلار كوپۈپ قالىدۇ. ئىش-
شىق يوغان ۋە سانچىلغاندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر مەنئى قىلىدىغان ئەهۋاللار بول-
مىسا قارشى تەرەپ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئاغرىش
قول بوغۇملىرىدا بولسا ئوكهەل تومۇرىدىن، پۈتتا بولسا
سافىن تومۇرىدىن ئاغرىقنىڭ ئومۇمى ئەهۋالىغا قاراپ
بىر قېتىم ياكى بىر قانچە قېتىم ئاز - ئازدىن قان ئې-
لىنىشقا بولىدۇ. قان ئېلىش مەنئى قىلىنسا ئاغرىش بار
جاينىڭ ئاستىغا هىجامەت قويۇلىدۇ. 2 كۈن ئۆتكەندىن
كېيىن ئىسكەنجىبىنگە سۇ قوشۇپ 2 مىسقال قوغۇن سا-
پىغى تالقىنى بىلەن ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر
سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلسە بىنەپشە، گازىۋان، چىلان،
سەرپىستان ۋە ئىت ئۈزۈمى بىلەن جۇلاپ قىلىپ بېرى-
لىدۇ. مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ماددىنى تازىلاش
ئۈچۈن مەتبۇخى سورۇنجان (160 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.
هارارەت كوپ بولسا، ئارپا سۈيى ياكى ئانار سۈيىگە
تەمرى هىندى چىلاپ بېرىش مۇمكىن. ياكى ئىسكەنجى-

بىر بۇزۇرى (101 ـ نۇسخە) بەرسىمۇ بولىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن (ئەگەر قىزىتما بولسا) ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، پۆپەل، مامىشا، ئاقاقىيالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمغاقسۇت ياكى كاسنى سۈيى بىلەن ئاغرىق بار جايغا چاپلىنىدۇ. ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا ئەپيۇندىن ئاز قوشۇش مۇمكىن. ئاغرىق بىر ئاز پەسەيگەندىن كېيىن ماددىنى يومشىتىش ئۈچۈن بىنەپشە بىلەن ئاق لەيلىنى سوقۇپ (كوك ھالدىكىسى ياخشى) بوغۇم ئۈستىگە تېڭىپ قويىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورا تەييارلاپ چاپلىنىدۇ.

زىغىر، شۇمشە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، بادام يېغى 3 مىسقال، ئاق موم 7 مىسقال، ئەكلىل مىلىك، بابونە، گۈل يېغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. تەييارلاشتا ئالدى بىلەن زىغىر بىلەن شۇمشىنىڭ شىرىسى ئېلىنىدۇ. ئەكلىل مىلىك يۇمشاق سوقىلىدۇ، ياغ دورىلارنى ئوتتا بىر ئاز قىزىتىپ، موم سېلىپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە لۇئاپ ۋە سوقۇلغان ئەكلىل مىلىك، بابۇنىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

3) قان بىلەن سەپرا ياكى نۇقۇل سەپرا سەۋدىيىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى.

ئالامەتلىرى: قاتتىق ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بۇ تۈردىكى بوغۇم ئاغرىقىغا خاس ئالامەتتۇر. تومۇر ھەر-

كىتى تېز، بوغۇم ئۈستى سېرىققا مايىل قىزىل بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە سۈيدۈك سارغىيىش، كوكۇل ئايىنىش قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل ئېغىر كىشىلەردە كوپرەك ئۇچرايدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ يۈرىكى ۋە بەدىنىنى كۈچلەندۈرۈشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

داۋاسى: مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) دىن بىرى بېرىلىدۇ. مۇمكىن قەدەر ئالاھىدە سۈرگە بەرمەسلىك كېرەك. تازىلىغاندىن كېيىن ئىسكەنجىبىن بېرىشنىڭ پايدىسى زور. ئەمما بەك چۈچمەل بولۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چېپىش ئۈچۈن ئىسپۇغۇلنى سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ياكى خاڭگا سۈيى، قاپاق سۈيى، ھەمشىۋا سۈيى قاتارلىقلاردىن بىرى بېرىلىدۇ. ئاغرىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن، سورۇنجاننى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر قوشۇپ تالقان قىلىپ، كۈنىگە 3 مىسقالدىن سوغاقسۇ بېرىلىدۇ.

4) بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى:

ئالامەتلىرى: بوغۇملاردا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ياكى قىزىتما بولمايدۇ. يۈرەك ھەركىتى ئاجىز، زەرەرلەنگەن بوغۇم ئىششىغان، سىرتى قوغۇشۇن رەڭلىك بولىدۇ. سوغاقلىق تەسىر قىلغاندا ئاغرىش كۈچىيىدۇ، ئەمما قىزىتما پەسىيىپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەلغەمگە خاس باشقا ئالامەتلەرمۇ كورىلىدۇ.

داۋاسى: ئاۋال قەي قىلدۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ

ئۇچۇق سىرىق چىچەك ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قەي قىلدۇرۇشتىن مەقسەت بەلغەم ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە كورۇلمىسە بەلغەم پىشۇرۇش ئۈچۈن تۆت كۈن ئۇدا ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەندنى بېدىيان ئەرەقى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى 3 كۈن داۋاملىق مائىل ئۇسۇلغا ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ 4 - كۈنى مەخسۇس مائىل ئۇسۇل (159 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن ھەببى سۇرۇنجان (37 - نۇسخە) ياكى ھەببى مەنتىن (27 - نۇسخە) دىن بىرى بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار بىر ھەپتە داۋاملىق بېرىلىپ، بىر نەچچە كۈن ئۆتكۈزۈپ يەنە بىر نەچچە ھەپتە داۋاملىق بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى ۋە خاڭگا ئۇرۇقلىرىنى قايناتقان سۇ بىلەن بىللە بېرىلسە مەنپەئەتى تېخىمۇ ياخشى. سىرتتىن ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورا ئىشلىتىشنىڭ پايدىسى يوق. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىلدىكى كېسەللەردە بوغۇم ئىششىغىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدىغان سىرتقى دورىلارغا سەبرە، ئاق لەيلى، بابۇنىلەر ۋە ئىنەك پىتى يېغى بېرىش يېتەرلىك. شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، بوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ قايسى خىلدىكىسى بولمىسۇن سۇرۇنجاننى ئېغىز ئارقىلىق بېرىش يا سىرتتىن يالغۇز ھالدا ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە چېپىشنىڭ پايدىسى كۆپ، ئەمما مەئىدىنى

AltunOq

بۇزۇش ئېھتىمالى بولغانلىقى ئۈچۈن زەنجىۋىل بىلەن زىرە قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە بوغۇملارنى موم يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش كېرەك. چۈنكى سورۇنجان بوغۇملارنى قاتۇرۇپ قويىدۇ.

5) سەۋدا ماددىسىنىڭ بوغۇملارغا تەسىر قىلىشىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى:

ئالامەتلىرى: زەرەرلەنگەن بوغۇمدىكى ئىششىق قاتتىق بولىدۇ، ئەمما ئاغرىش ياكى سانجىلىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. ئىششىقنىڭ رەڭگى كۆككە مايىل بولۇپ، كېسەلدە ئەسەبى (روھى) ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. تاماقنى كۆپ يەيدۇ. ئۆزى ئورۇق بولىدۇ. ھول نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

داۋاسى: سەۋدانى پىشۇرۇپ بولغاندىن ئۇنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبوخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىپ، ئاندىن مەجۇنى جەۋارىش كۆمۈنى (49 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىششىقنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن بابۇنە، شۈمشە، زىغىر، مۇقىل، جاۋۇشىر، ئۇدخام، ئەنجۈرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، قوي يېغى، زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سەل قىزىتىپ ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ، ماي دورا تەييارلاپ ئىششىغان بوغۇمغا سۈركەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر تۇۋەنكى نۇسخىدىكى ياغ دورىنى تەييارلاپ بەرسە بۇ خىلدىكى بوغۇم ئاغرىقىلىرىدا مەنپەئەتى بەك ياخشى.

نۇسخە: گـۇل سوسەن يىپغى، قـۇست يىپغى، ئىنەك پىتى يىپغى، زاراڭزا يىپغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. قوي قۇيرۇق يىپغى، توخۇ يىپغى، ئـودەك يىپغى ھـەر بىرى 2 سەردىن، ئاق موم 7 مىسقال، بابۇنە، مەرزەنجۇش، ھاشا، شۇمشە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئۇسۇلى ئالدى بىلەن چوپ دورىلارنى بىر ئاز سۇ دا قاينىتىپ، راسا تەمىنى چىقىرىپ ماتا ئارقىـلىق سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ، سۇيىگە يـاغ دورىـلارنى سېلىپ سۇ تۈگەپ كەتكىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئۈستىـگە مـومنى سېلىپ تازا ئـارىلاشتۇرۇپ شىشە قـاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

6) يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىدا، ئـاساسەن بوغۇمدىكى ئاغرىق يوتكىلىپ تۇرىدۇ. ئىششىق يـۇمشاق بولىدۇ، ھارارەت ئالامەتلىرى بولمايدۇ. يەللىك نـەرسىـلەرنى (مەسىلەن، ئارپا، كالا گوشى، كاۋا، ياڭيۇ قـاتارـلىقلار) ئىستىمال قىلسا ئاغرىق ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: گۈلقەننى بېدىيان ئەرەقى بىلەن بېرىپ شەرۋىتى بۇزۇرى (130 ـ نۇسخە) بېرىـلىدۇ. ھەببى سوـرۇنجان (37 ـ نۇسخە) ياكى سۇپۇپى سورۇنـجان (35 ـ نـۇسخە) دىن بىرى بېرىلىدۇ. سىرتتىن چىپىش ئـۇچۇن 5 ـ تۈردىكى ياغلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

بوغۇم ئاغرىقلىرىدا ئادەتتە كـوپ ئىشلىتىلىدىغان ئاغرىق (بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە سوڭەكتىكى ئاغرىشلارنـى) پەسەيتىدىغان تووەندىكى دورىلار بار:

(1) سورۇنجان بىلەن ئاۋاتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ كۇنىگە 3 مىسقالدىن سوغاق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

(2) ئۈچ مىسقال قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) 2 مىسقال ئاق كوكنار ئۇرۇغىنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ بېرىلىدۇ.

(4) ئىسپۇغۇلنى قىزىق سۇ بىلەن تازا مىجىپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان جايغا سۇرتىلىدۇ.

(5) شۇمشىنى سىركىگە قوشۇپ، بوغۇم ئۇستىگە چېپىشقا بېرىلىدۇ.

يانپاش بوغۇمى ۋە سوڭەكلەر ئاغرىش (ۋە جىئىلۋەردك)

سەۋەبى: ئومۇمى مۇپاسىللار سەۋەبى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بەزىدە تەسادىپى ھاللار، مەسىلەن، ئۇلاقا مىنىش، سەكرەش بانىسى بىلەن ئاغرىش باشلىنىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: يانپاش تەرەپ بوغۇمىغا قوشۇلۇپ، بەزىدە پۈتۈن يانپاش سوڭەكلىرى ئاغرىپ كېتىدۇ. مادىدا چوڭقۇر قاتلامدا بولغانلىغى ئۈچۈن تاشقى كورۇنۇشتە ئىششىق بولمايدۇ. سەۋەبچى ماددىلارغا قاراپ يەرلىك ۋە ئومۇمى بەدەنلىك ئالامەتلەر كورىلىدۇ. مەسىلەن، قان غالىبلىغى بولسا، يەرلىك جاي ياكى پۈتۈن بەدەندە

قىزىتما بولىدۇ، قاتتىق ۋە سانچىلىپ ئاغرىيدۇ. يانپاش ئىغىر ۋە قىزىرىپ تۇرىدۇ. كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسا ئەرقۇننىساغا ئايلىنىدۇ.

داۋاسى: مەنئى قىلىدىغان هاللار بولمىسا ئاغرىق تەرەپتىن قان ئېلىش كېرەك. بولمىسا هىجامەت قويۇل- سا بولىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چىپىشقا قاتۇرغۇچى دورىلار- نى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. هارارەت بولمىسا ئاغرىق پە- سەيتىش ئۈچۈن زىغىر، بابۇنە، سېرىق چىچەك ۋە ئاق لەيلىلەرنى چىپىش كېرەك. ئەگەر هارارەت بولسا قانىنىڭ كوپلىگىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىدا كورسىتىلگەن چارى- لار قىلىنىدۇ. يېيىشكە ھەببى مەنتىن (27 - نۇسخە) بى- لەن ھەببى سورۇنجان (37 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇلار بىلەن نەتىجە هاسىل بولمىسا گۈگگۈرتلۇق ئارىشاڭلارغا چۈشۈش ۋە يانپاش بوغۇم ئۈستىنى داغلاش① كېرەك. ياكى بوغۇمغا ئوتلۇق هىجامەت قويۇش لازىم.

هوشۇق ۋە تاپان سوڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى (نۇقرىس)

بۇ كېسەللىكتە ئاغرىش هوشۇقتىن باشلىنىپ ئاياق تاپان سوڭەكلىرى ۋە بارماق بوغۇملىرىغىچە بارىدۇ. ھەتتا پاقالچەك تەرەپلەرگىمۇ مېڭىپ ئىششىشى مۇمكىن. قول-

① داغلاش: مەخسۇس 3 قىرلىق بىر تومۇر ئەسۋاپ بو- لۇپ، ئوتتا قىزىتىپ تۇرۇپ كورسىتىلگەن جايغا يېقىلىدۇ.

بارماق سوڭىگى ۋە بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىپ ئىششىپ كېـ
تىششىمۇ نۇقرىس دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ھوشۇق، قول بىلەيزۈك بوغۇملىرى ياكى ئاياق، ئالىقان پەنچە سوڭەكلىرىدە چىدىغۇسىز ئاغرىش پەيدا بولۇپ، بوغۇم ئىششىيدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئاغرىش ۋە ئىششىق بوغۇملاردىن ئەتراپقا تارقىلىشىمۇ مۇمكىن. پۇت چوڭ بارمىقى ياكى قول باش بارمىقىغا چۈشسە ئاغرىش تېخىمۇ زىيادە بولىدۇ. بەزىلەر بۇ كېسەلنى ئاتا- بوۋىلاردىن مىراس قالىدۇ، دەپ قارايدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرىدىكىدەك داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما بۇ كېسەلگە سوغاقلىق قوللىنىشقا بولمايدۇ، مىگە ۋە يۈرەككە تەسىر بېرىدۇ. ئەگەر سوغاق دورىلارنى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى چاپقاندا باش قېيىش ياكى كوڭۇل ئاينىپ يۈرەك سىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بەرسە، بابۇنە ۋە ئاق لەيلى قايناتقان سۇ بىلەن بوغۇمنى يۇيۇش كېرەك.

3 - پەسىل: ئاياق قانتومۇرلىرى كېسىلى

ئاياق قانتومۇرلىرى كېسىلى پاقالچەك كوك تومۇرنىڭ ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىپ كېتىشى (داۋالى) ۋە ئاياقنىڭ پىل پۇتىدەك يوغىناپ كېتىشى (دائىل پىل) كېسەللىكلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇلارنى تووەندە ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىمىز.

AltunOq

ئاياق كوك تومۇرنىڭ ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىپ كېتىشى (داۋالى)

سەۋەبى: قاندىكى كويگەن سەۋدا ۋە قان ماددىسىنىڭ ئاياق تومۇرلىرىغا كېلىپ توكىلىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. يۈك كوتەرگۈچى هامماللار، ئۇزاق سەپەردە پىيادە ماڭغۇچىلار، ياردىدارلار ۋە دائىم ئورە تۇرغۇچىلاردا كوپ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاياقتا ئاغرىش تېلىش ۋە ئالامەتلىرى بولۇپ، تەدرىجى هالدا قانتومۇرلار تېرىدىن كوتىرىلىپ، چوڭ ئەگرى - بۈگرى كورۇنۇشكە كىرىپ قالىدۇ. پاقالچەكنىڭ شەكلىنىمۇ بىر ئاز ئوزگەرتىدۇ. تومۇرلار كېڭەيگەن ۋە كوكەرگەن هالدا بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلسا داۋاسى مۇشكۇل.

داۋاسى: سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىلىرىنى تازىلاش ئۇچۇن چارە قىلىش كېرەك. قەي قىلدۇرۇش ۋە ئايارەج پەيقارا (16 - نۇسخە) نى يالغۇز ياكى گىلى ئەرمەنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. سۈرگە بېرىپ بولغاندىن كېيىن پاقالچەكنى ماتا بىلەن بوشراق قىلىپ تېڭىپ قويۇش لازىم. باشقا تەدبىرلەر دائىل پىل بىلەن ئوخشاش.

پىل پۇتى كېسلى (دائىل پىل)

كېسەلنىڭ بىر ياكى ئىككىلا پۇتى خۇددى پىلنىڭ پۇتىدەك يوغىناپ كېتىدۇ. يۇقىرىدىكى قانتومۇر ئەگرىلىشىپ كېڭىيىشتە ماددا قانتومۇرلاردا بولسا، بۇنىڭدا ماددا

قانتومۇردا، مىشەك گوش ۋە تاپان گوشلىرىدە بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق غەيرى تەبىئى قان ۋە سەۋدانىڭ پۇت تومۇرلىرى ۋە گوشلىرىغە قۇيۇلىشى؛ قويۇق بەلغەمنىڭ ئاياقلاردا يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پۇت ئىششىيدۇ، ئىششىق قاتتىق بولۇپ، تۇتۇپ كۆرگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ. كېسەل باشلىنىشىدا تېرە قىزغۇش رەڭدە بولۇپ، بارغانسېرى مايسىرەڭگە ياكى قارامتۇل كوكۇش رەڭگە كىرىپ قالىدۇ. پاقالچەك تېرىسى بۇزۇلۇپ، كېيىنچە يارىغا ئايلىنىدۇ. ئەمما سەزگۈ ئەسەبلىرىنىڭ بۇزۇلىشى نەتىجىسىدە جاراھەتلەنگەن جاي ئاغرىمايدۇ. بۇ پىل پۇتى كېسىلىنىڭ ئالاھىدىلىگىدىن بىرىدۇر.

داۋاسى: قان ئېلىش ياخشى چارە ھىساپلىنىدۇ. باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش كېرەك. سەۋدانى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ئىسسىق كەيپىياتلىق دورىلار بېرىشكە بولمايدۇ. چېپىش ئۈچۈن ئاقاقىيا ۋە ئۇسارە لەلەھىيەتىنتىنسلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سۇدا ئېرىتىپ چېپىش، مېڭىشتىن ساقلىنىش كېرەك. دائىم پۇتنى يۇقۇرى قىلىپ يېتىشنى ئادەتلىنىش لازىم. يول مېڭىشقا توغرا كەلسە پۇتقا سەمغى ئەرەبى، موزا، داۋا، ئاقاقىيالارنى چېپىپ، ئۈستىدىن ماتا بىلەن تېڭىپ قويۇپ مېڭىش

لازىم. ھەركەتتە پۈتقا ئېغىرلىق چۈشۈپ قېلىشتىن ساق-لىنىش كېرەك.

قويۇق بەلغەمــدىن بولغان دائىل پىلـدا ئىششىق يۇمشاق ۋە سوغاق بولىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ.

داۋاسى: بىر-ئىككى قېتىم قـەي قىلـدۇرۇش كېرەك. ئۇنـدىن كېيىن ھـەر كـۈنى سەھـەردە ئىترىپىل سەغىر (5 - نۇسخە) گە بىر مىسقال كۈندۈر، يېرىم مىس-قال زەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇ كېسەلـدە ئاغـرىقنى ئاچ قالدۇرۇش پايـدىلىق. سىرتـتىن چاپىدىغـان باشقا چارىلار يۇقۇرقى بىلـەن ئوخـشاش. بەزىلـەر دائىل پىل ئېغىر بولماي ھەركەتكە تەسىر بەرمىسە داۋالىماسلىقـنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

XIV ماقالا. قىزىتمىلار (تەپلەر)

1 - پەسىل: بىر كۈنلۈك قىزىتمىلار (تەپى يەۋمى)

بەدەندىكى ھارارەت قانداق ھاسىل بولىدۇ ۋە يۈرەك ھەركىتى ئارقىلىق بەدەننى ئوز ئىپتىدالىدىكى ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ. ھارارەتنىڭ ھەر خىل سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان غەيرى تەبىئى ھالىتى (يەنى "ھارارىتى غەرىبە") يۈرەكتىكى قۇۋۋەتلەر (روھ) بىللە پۈتۈن بەدەن قىزىل تومۇرلىرى ئارقىلىق ئەزالارغا تارقىلىپ، تەپ يەنى قىزىتما ھالىتىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇلار سەۋەپلىرىگە قاراپ كۈنلۈك قىزىتما (تەپى يەۋمى)، خىلىتلىك قىزىتما (تەپى خىلتى) ۋە جۇدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىقى) دىگەن 3 چوڭ تۈرگە بولىنىدۇ. ئۇلار يەنە ئوز نۆۋىتىدە بىر قانچە كىچىك تۈرلەرگە ئايرىلىدۇ. بىز بۇ پەسىلدە سوزلەيدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما 3 چوڭ ۋە 23 كىچىك تۈرگە بولىنىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنىڭ بەزى مۇھىملىرىنى كورسىتىمىز:

1) تەبىئى قۇۋۋەت (قۇۋۋەيى تەبىئىيە — جىگەردىكى

قـۇۋۋەت) نىڭ ھارارىتى غـەرىبە بىلـەن بىـرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۆنلۈك قىزىتما. بۇنىڭدا ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلىشى، ئىسسىق تاماقلارنى كـوپ ئىستىمال قىلـىش، ئىچ سۈرۈش سەۋەپلىرى بىلەن قىزىتما ھاسىل بولىدۇ.

(2) ھاياتلىق قۇۋۋىتى (قۇۋۋەيى ھايۋانى — يۈرەك-تىكى قۇۋۋەت) بىلەن ھارارىتـى غەرىبەنىڭ بىـرىكىشـ-دىن بولىدىغان بىر كۆنـلۈك قىزىتـما: غـەم، قورقۇش، خۇشـلۇق ۋە مونـچىغا چـۈشۈش سەۋەپـلىرىدىن ھاسىل بولىدۇ.

(3) سىزىش قـۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى نەپسانى — مىڭىـ-دىكى قۇۋۋەت) بىلەن ھارارىتى غەرىبەنىڭ بىـرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۆنلۈك قىزىتما: ئۇيـقىسىزلىق، ۋەھىمە، تولا پىكىر-خىيال قىلىش تۈپەيلىدىن ھاسىل بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بىر كۆنلۈك تەپتىكى بەدەن قىزىـ-شنى، بەزىلەردە بەدەننى تۇتۇپ كورۈش ئارقىلىق بىلگىلى بولمايدۇ. بەزدلەردە بولسا قولغا روشەن سىزىلىدۇ. قىزىتما ۋاقتى ئادەتتە بىر كۈندىن ئاشمايدۇ. بەزىدە 3 كۈنگىـ-چە داۋاملىشىدىغان قىزىتمىلارمۇ بار. بىر كۈنـلۈك تەپ قاتارىغا كىرىدۇ. كوپ ۋاقىتلاردا تەپى يەۋمى باشقا تەپـ-لەرگە ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: بىر كۈنلۈك تەپلەرنى سەۋەپ ۋە ئالامەتـ-لىرىگە (تومۇر ھەركىتى، سۈيدۈك رەڭگىگە) قاراپ سەۋەبىـ-نى يوقىتىشنى ئـاساس قىلغان ھالـدا داۋالىنىدۇ. قان كوپلىگى سەۋەپ بولمىغانلىرىدا سۈرگە بېرىشنىڭ ھاجىتى

AltunOq

يوق. تەرلىنىش، مونچىغا چۈشۈش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزىدە سوزلەپ ئۆتۈلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

2 - پەسىل: خىلىتلىك قىزىتمىلار (تەپى خىلتى ياكى ھۇممىياتى خىلتى)

خىلىتلىك قىزىتمىلار تۈت خىلىت يەنى قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، ئۇلار بىر خىل خىلىتتىن ياكى بىردىن ئۇشۇق خىلىتلار تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بىر خىلىتتىن بولغىنى ئاددى (موفرەد) قىزىتما ۋە كوپ خىلىتتىن بولغىنى مۇرەككەپ قىزىتما دەپ ئايرىلىدۇ. ئۇلار يەنە مىكروپلۇق (ئۇفۇنەتلىك) ۋە مىكروپسىز (ئۇفۇنەتسىز) قىزىتما دەپمۇ پەرقلەندۈرىلىدۇ.

قان ماددىسىدىن بولغان قىزىتما (تەپى دەمەۋى)

سەۋەبى: قان مىقدارىنىڭ ئولچەمدىن ئېشىپ كېتىشى ياكى قاندا ئۇفۇنەت (مىكروپ) بولمىغان ھالدا ھارارەتنىڭ پەيدا بولىشى؛ قاندا ئۇفۇنەت يەنى مىكروپ پەيدا بولىشى.

ئالامەتلىرى: بەدەندە قان ئېشىپ كېتىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. مەسىلەن، يۈز ۋە كوز قىزىرىدۇ، قانتومۇرلار كوپىدۇ، بۇرۇن ئىچى ۋە قاشلىرى قىچىشىپ تۇرىدۇ. تومۇر ھەركىتى چوڭ، تولۇم، تېز بولىدۇ.

سۈيدۈك قويۇق ۋە قىزىل رەڭدە كېلىدۇ. قىزىتما داۋام-لىق بىر خىل بولۇپ، تەر چىقمايدۇ. ئۇفۇنەت بولسا بۇ ئالامەتلەرگە تەرەت ۋە سۈيدۈكنىڭ سىپىق پۇراقلىق كېلىشى قوشۇلىدۇ ھەم بەدەنلىرى قۇرغاقلىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: ئەڭ تېز چارە باسلىق ياكى ئوكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ كېسەلدە ماددى-نى پىشۇرۇشنى كۈتۈشنىڭ ھاجىتى يوق. كېسەللىكنىڭ 7 - كۈنلىرىگىچە، ئەگەر بوھران بولمىسا قان سېلىپ ئالغاند-دىن ياخشى چارە يوق. ئەگەر قان ئېلىشقا توغرا كەلمەيدىغان ھاللار بولسا غولنى تىلىپ لوڭقا (ھىجامەت) قويۇش لازىم. ئاغرىق گودەك بالا بولسا زۇلۇك سېلىپ قان ئېلىۋەتسە بولىدۇ. قاننى سوۋۇتۇش ئۈچۈن ھۇمماز، ئوتروج، لىمون سۇلىرى بېرىلىدۇ. ئەدەس (ئاچ قىزىل رەڭلىك پۇرچاق) نى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئۇفۇنەتلىك قىزىتمىدا، ئۇفۇنەت تومۇرنىڭ سىرتىن-دا يەنى بىر ئەزادىكى يالۇغلىنىش ياكى ئىششىق جاراھەتكە ئالاقىدار بولسا، ئۇنى قوشۇلغان قىزىتما (تەپى ئارىزى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداقتا سەۋەپ بولغان يالۇغلىنىشنى ئىششىق جاراھەتنى ساقايتىش بىلەن قىزىت-ما قايتىدۇ. ئەگەر ئۇفۇنەت تومۇر ئىچىدە بولسا، قان ئالغاندا قاننىڭ قىيامى سۇيۇق ۋە سەپرا ئارىلاش چىقسا (سېرىققا مايىل بولسا)، چىلان شەرۋىتى ۋە ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر قان قويۇق بولسا، ئاددى

ئىسكەنجىۋىل، كاسىن يىلتىزى ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلغان سۇ بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن تەمىرى ھىندى ۋە ئەينۇلىنى قايناقسۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ۋە شەرۋىتى پىنەپشە (74 ـ نۇسخە) شەرۋىتى خەشخاش (69 ـ نۇسخە) دىن بېرىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا دەرھال ھارارەت چۈشۈرگۈچى سوغاقلىق دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بۇنداق قىلغاندا بەلغەمدىن بولغان سەرسام پەيدا قىلىشى مۇمكىن، تەرەتنىڭ دائىم يۇمشاق كېلىشىگە دىققەت قىلىش لازىم. بوھراندىن كېيىنمۇ 2 سەر كاسىن سۈيىگە بىر يېرىم سەر ئىسكەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە يوتەل بىللە بولسا چۈچىمەل دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئۇنىڭ ئورنىغا بىيە ۋە ئىسپۇغۇل لۇئابلىرىنى بىنەپشە شەرۋىتىگە قوشۇپ بەرسە بولىدۇ. ئەينۇلا سۈيى يوتەل قوزغىمايدۇ. بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا يوتەل بولسىمۇ ئۇنى بېرىشكە بولىدۇ، دائىم ئىچىپ تۇرۇشقا چىلان سۈيى ياكى چىلان شەرۋىتى بېرىلىدۇ.

سەپرادىن بولىدىغان قىزىتما (تەپى سەپراۋى)

سەپرادىن بولغان قىزىتما ئاددى ۋە مۇرەككەپ دەپ 2 تۈرگە بولىنىدۇ. ئاددىسى خاس سەپرادىن بولۇپ، مۇرەككەپى باشقا ماددا ئارىلاشقانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەندە سەپرا غالىپلىقىدىن باشقا تۇۋەندىكىچە ئالامەتلەر كورىلىدۇ:

1) ماددا تومۇر ئىچىدە بولسا، قىزىتما بىر كۈن بولۇپ، بىر كۈن بولمايدۇ (يوشۇرۇنىدۇ) تىبابەتتە بۇنى "غەيبىي لازىمە" دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ماددا يۈرەككە يېقىنراق بىرەر تومۇرلاردا بولسا، ئومۇمى ئالامەتلەر ناھايىتى ئېغىر بولۇپ، بۇنىسى ئادەتتە كېزىك (تەپى مۇھرىقە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پەرقى مۇنداق:

(1) تەپى مۇھرىقىدە (كېزىكتە) قىزىتما ۋە بەدەندىكى سانچىق غەيبى لازىمىگە قارىغاندا زىيادە بولىدۇ.

(2) تەپى مۇھرىقىدە ئومۇمى بەدەن بوششىپ كېتىدۇ.

(3) تەپى مۇھرىقىدە تىنچسىزلىنىش، قۇرۇق ھو، ئەقلى-ھۇشى جايىدا بولماسلىق، جويلۇش (ھەزيان)، تىل قارامتۇل گەز باغلاش، يۈرەك سىيلىش ۋە ھۇشىدىن كېتىش ئەھۋاللىرى كورۇلىدۇ. ئەمما غەيبى لازىمىدە بۇ ئەھۋاللار بولمايدۇ.

2) ماددا تومۇرنىڭ سىرتىدا بولسا، غەيبى دائىرە دەپ ئاتىلىپ، يەككە بولسا غەيبى خالىس، باشقا ماددىلار مەسىلەن، بەلغەم قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، غەيبى غەيرى خالىسە دېيىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم بىلەن بىرىكىشى مۇستەھكەم بولمىسا شەترۇل غەيىپ دېيىلىدۇ. غەيبى دائىرىدە قىزىتما بىر كۈن بولۇپ، بىر كۈن بولمايدۇ. غەيرى خالىستا بىر كۈن قىزىتما ئېغىر بولسا، ئىككىنچى كۈنى يەڭگىل بولىدۇ. ئىككىسى بىرلەشكەندە قى-

زنتما ھەر كۆپى بولىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا شەترول غەيىپ بەلغەم ۋە سەپرانىڭ بىرىكىشىدىن ئىبارەت مۇرەككەپ ماددىدىن تۇغۇلغان قىزىتما بولۇپ، ماددىلارنىڭ ئۇفۇنەت ھاسىل قىلغان ئورنى باشقا بولىدۇ. خىلىتلار ئۆتتۇرىسىدىكى پەرقنى قىزىتمىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ ئايرىش مۇمكىن. چۈنكى قىزىتمىنىڭ ئۆزگىرىش ۋە ئالاھىدىلىكلىرى — ماددىنىڭ ئازكۆپلىكى، قويۇق - سۇيۇقلۇغى، بىرىكىشىنىڭ مۇستەھكەم ياكى مۇستەھكەم ئەمەسلىكىگە باغلىق بولۇپ، چېكى مۇقىم ئەمەس. بەزىدە غەيىبى دائىرە بەلغەمى دائىمگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بۇ شەترول غەيىپ خالىسە دېيىلىدۇ. ياكى غەيىبى لازىمە بەلغەمى دائىرەگە ئارىلىشىپ كېتىدۇ ۋەھاكازا. بەزىدە بەلغەم سەپرادىن زىيادە (غالىپ) بولسا، بەزىدە ھەر ئىككىلا خىلىت باراۋەر بولىدۇ. روشەن بولغان خاسراق ئالامىتى شۇكى، قىزىتما بىركۈن ئۇزۇنراق بولسا، ئەتىسى قىزىتما ۋاقتى قىسقا ئەمما ھارارەت ئۇستۇن ۋە بىئاراملىق كوپ بولىدۇ. بەلغەم غالىپ بولسا، قىزىتمىنىڭ نوۋىتى ئۇزۇنراق، جۇغۇلداش، بەدەن تېرىسى قورۇلۇش، ئەسنەش بىلەن كېرىلىش ئازراق بولىدۇ. تومۇر ھەركىتى تەرتىپسىز، قول - پۇتلىرى سوغاق بولۇپ، تەسلىكتە ئىسسىيدۇ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. سەپرا غالىپ بولسا، قىزىتمىنىڭ تەكرارلىنىش ۋاقتى قىسقاراق، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. تىترەش ۋە

AltunOq

توگۇش كوپ بولۇپ، ئاسانلا ئىسسىپ كېتىدۇ. سۈيدۈك رەڭلىك كېلىدۇ. ئەگەر سەپرا بىلەن بەلغەم تەڭ بولسا، ئالامەتلەرمۇ ئوخشاش بولىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەپرا ماددىسىغا قارىتا سوغاقلىق ۋە ھۆللۈك تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا سۈرگە بېرىش، ماددا پىشقان بولسا تازىلاش لازىم. ئەمما ماددا تومۇر ئىچىدە بولسا قاتتىق سوغاقلىق قىلىشقا بولمايدۇ. بەلكى ماددىنى پىشۇرۇپ چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. قىزىتما ئەھۋالىغا قاراپ ئۇنى پەسەيتىش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بولۇپمۇ كېزىكتە شۇنداق قىلىش زورۇر. دەسلەپكى چاغلاردا مونچىغا چۈشۈرۈشكە بولمايدۇ. ئەينۇلىدىن 30 دانە، تەمرى ھىندىدىن 1 سەر ئېلىپ، قايناقسۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىسپۇغۇل لۇئابى ۋە ئارپا سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ۋە لىمون شەرۋىتى بىلەن سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ. يۈرەكنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئاق سەندەلنىڭ سىركە قوشۇپ چۈچەمەل قىلىنغان شەرۋىتى بېرىش لازىم. لاتىدەك بىر نەرسىنى سەندەل گۈلابى ۋە ئازراق كاپۇر قوشۇلغان سۇ بىلەن نەمدەپ كوكرەككە قويۇش لازىم. ئەگەر ھارارەت بەك زىيادە بولسا قۇرسى كاپۇر (76 ـ نۇسخە) بېرىش كېرەك. تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تەمرى ھىندىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇغا سىرخىشت قوشۇپ بېرىش كېرەك. ياكى

خىيارى شەنبەرنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇغا يىمىش سۇ-
لىرى قوشۇپ ىىرىلسە بولىدۇ. ئەمما قاتتىق سۇرگە بې-
رىشتىن ساقلىنىش كېرەك. غىزا جەھەتتىن مىزاج كەي-
پىياتىغا مۇۋاپىق بولغان سوغاقلىق غىزالارنى بېرىش
مۇمكىن. ئەمما كېسەل كىشىنىڭ مەيلىگە قاراش مۇھىم.
قىزىتمىلاردا سۇرگە ئۇچۇن تەرەنجىۋىل بېرىشكە بولماي-
دۇ. چۇنكى تەرەنجىۋىل ھارارەت تەسىرى بىلەن ئوز-
گىرىپ سەپراۋى كەيپىياتلارنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.
شۇنىڭ ئۇچۇن تەمرى ھىندى ۋە ئەينۇلا سۇلىرىنى قو-
شۇپ ياكى ئۇنىڭ ئورنىغا سىرخىشت بېرىلىدۇ. ئومۇمە-
لاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، قىزىتمىلارنى داۋالاشتا ماددى ياكى
ماددىسىزلىغى، مۇرەككەپ ياكى ئاددىلىغىنى نەزەرگە ئې-
لىپ تەدبىر قوللىنىش كېرەك.

سەپرادىن بولغان كېزىك (تەپى مۇھرىقە سەپراۋى)
ھەددىدىن كوپ تەرلەپ كېتىش، ئېغىر دەرىجىدە بۇرۇن
قاناش، ئۇيقا بېسىش، نەپەس قىيىنلىشىش، تولا چۇش-
كۇرۇش ۋە ئايلىنىپ كېتىشتەك ئەھۋاللار بىلەن مۇرەك-
كەپلىشىدۇ. بۇنىڭغا ئوز ۋاقتىدا چارە قىلىش كېرەك.
ئەمما بوھران ۋاقىتلىرىدا بولغان تەرلەش ۋە بۇرۇن
قاناشلار ئېتىدالدا بولسا، كېسەللىك ئالامەتلىرى يېنىك-
لىشىدۇ. بۇنى يۇقۇرقىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىق
كېرەك. مۇرەككەپلىشىشلەرگە ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە
كەيپىياتىغا قاراپ چارە قىلىش لازىم.

1) كوپ تەرلەپ كەتكەندە كېسەل ماغدۇرسىزلى-نىدۇ. بۇ چاغدا ئۇستىدىكى كىيىملىرىنى يەڭگىللەشتۈ-رۈش ۋە ئۆي ھاۋاسىنى تەڭشەش كېرەك. ئەمما بە-دەندىكى تەرلەر سۈرتۈپ تازىلانمايدۇ. ئۇزى قۇرۇپ كېتىشكە يول قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بول-مىسا سەمغى ئەرەبىنى ئىسپۇغۇل ۋە بىيە لۇئابلىرىغا قوشۇپ بەدەنگە سۈرتىلىدۇ.

2) بۇرۇن بەك قاناپ كەتسە، باش ۋە پېشانىگە مۇز قويۇلىدۇ. پۇت، قول، ئەمچەكلەر تېڭىلىدۇ ۋە بۇ-رۇن قاناش كېسىلىدە سوزلەنگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

3) ئۇيقا بېسىش، دائىم ئۇخلاش ئەھۋاللىرى ئادەتتىن تاشقىرى بولسا، ھەر خىل چارىلار بىلەن يەنى ئۈندۈلۈك سوزلەش، شەپە قىلىش، قول - پۇتلىرىنى چىڭ تېڭىش ئارقىلىق ئۇخلاتماسلىق مۇمكىن.

4) نەپەس قىيىنلىشىش، دەم سىقىش ئەھۋاللىرى بولغاندا، كوكرەككە بىنەپشە ۋە مۇم يېغى سۈركىلىدۇ ياكى بىنەپشە، ئاق لەيلى، زاراڭزا مېغىزلىرىنى سوقۇپ موم يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كوكرەككە چېپىلىدۇ.

5) چۈشكۈرۈك تولا كېلىپ زادى ئارام بەرمىسە ئاغرىقنىڭ كوز، پېشانە، بۇرۇنلىرىنى ئۇۋۇلاش كېرەك. كىكرىك پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى بېرىپ كىكىرتىش، بىنەپشە يېغىنى بىرئاز قىزىتىپ قۇلاق ئىچىگە بىر تامچە تامغۇزۇش ياكى گەدەنگە ئىسسىق ئوتكۈزۈش لازىم.

6) ھۆشىدىن كەتكەندە سەندەل، كاپۇرلارنى پۇ-
رۇتۇش بىلەن ئايلىنىپ كېتىش كېسەللىكىدە سوزلەن-
گەن چارىلار قىلىنىدۇ. ئىسكەنجۇلىنى قايناقسۇغا تەگ-
شەپ كېسەلنىڭ بۇرنىنى بىردەم تۇتۇپ تۇرۇپ كېلىگە
قويۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق ھۇشىغا كېلىپلا قالماس-
تىن، بەلكى مەئىدە ئېغىزىغا توپلىشىۋالغان مادداا ئىس-
كەنجۇلىنىڭ ياردىمى بىلەن تۆۋەنگە چۈشۈپ تەرەت
بىلەن چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.

مۇرەككەپ تەپلەردە قۇرسى گۇل II،I (162-163-نۇسخىلەر) نىڭ ئالاھىدە نەتىجىسى كورۇلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قىزىتما (تەپى بەلغەمى)

بەلغەمدىن بولىدىغان قىزىتمىنىڭ ماددىسى تومۇر ئىچىدە ياكى سىرتىدا يەنى كاۋاك ئەزالاردىن ئوپكە، ئۈچەي، مەئىدىلەردە بولىدۇ. ماددا ئۇفۇنەتلەنگەندە ئىز باسىدىغان قىزىتما (تەپى نائىبە)، ئايلىنىپ تۇرىدىغان قىزىتما (تەپى دائىرە)، دائىمى قىزىتما (تەپى مەۋازىيە) لەر پەيدا بولىدۇ. يەنى قىزىتما نوۋىتى بىر كېچە كۈندۈز بولۇپ، قىزىتما ئاياغلاشماي تۇرۇپ ئىككىنچى دەۋرى باشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى ئالامەت-لەرمۇ كورىلىدۇ:

(1) سۇيدۇكنىڭ رەڭگى كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى چاغلىرىدا ئاق سۈزۈك بولۇپ، ئاخىرقى دەۋرلىرىدە قىزىل ۋە قويۇققا ئايلىنىدۇ.

(2) تومۇر ھەركىتى سۇس، كىچىك ۋە مۇختەلىپ بولۇپ، كېيىن بىر تۇتاش تومۇرغا ئايلىنىدۇ.

(3) تەشنالىق بولمايدۇ. ئەگەر تۇزلۇق بەلغەمدىن بولسا ياكى سەپرا ئارىلىشىپ قالسا، تەشنالىق پەيدا بولىدۇ. لېكىن سەپرادىن بولغان قىزىتمىدىكىدەك بولمايدۇ.

(4) قىزىتما ئالدىدا كۆڭۈل ئايىنىيدۇ ۋە ھو تۇتىدۇ، ئىشتەي تۇتۇلىدۇ. بۇ مەئىدە ئاجىزلىقى پەيدا بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) بەدەن رەڭگى كۆككە (قەلەي رەڭگىگە) مايىل بولۇپ، يۈز، قاپاقلىرى سۇسلاشقان ۋە كۆپۈپ قالغاندەك كۆرۈنۈشكە كېلىدۇ. بەدەنمۇ بوشاشقان، كۆكرەك ۋە بىقىنلاردا سانجىقسىمان ئاغرىشلار بولىدۇ.

(6) سول تەرەپ قوۋساقنىڭ يۇقۇرقى قىسمىدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، تال چوڭىيىدۇ.

(7) ئېغىز ئىچى نەم بولۇپ، تەمسىز (ئاچچىق ئەمەس) بولۇپ قالىدۇ.

(8) قەي قىلغاندا ياكى ئىچى سۈرگەندە بەلغەم بىللە چىقىدۇ. ئادەتتە تەرىتى يۇمشاق بولىدۇ.

(9) تەر چىقىش كەم بولۇپ، تەرلىگەندە ھەممە ئەزا تەكشى تەرلىمەيدۇ. يەنى باشتىن ـ ئاياققىچە تەر چىقماستىن باش تەرلىگەندە ئاياق تەرەپ تەرلىمەيدۇ، ئاياق تەرلىگەندە باش تەرەپ تەرلىمەيدۇ. پۇت ـ قوللىرى سىقىرايدۇ (بوھران بولغاندا تەر كۆپ چىقىدۇ).

(10) قىزىتىش سەپرادىن بولغان قىزىتمىدەك ئېغىر ئۆتمەيدۇ، ئەمما ياخشى داۋالانمىسا قىزىتما ئايلاپ سوزۇلۇپ كېتىشى مۇمكىن.

(11) قىزىتما باشلىنىش ئالدىدىكى توڭۇش، تىترەش، ئەسنەش ۋە كېرىلىشلەر مادىدىنىڭ تۈرىگە قاراپ ھەر خىل بولىشى مۇمكىن. يەنى بەزىلىرىدە توڭۇش بىلەن تىترەش ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ. مۇنداق قىزىتما بەزگەك (تەپى لەرزە) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە تىترەش ۋە توڭۇش ئازراق بولىدۇ.

(12) ئادەتتىكى چاغلاردا كېسەل كىشى ئوزىدە قىزىتما بارلىغىنى سەزمەيدۇ. تۇۋىپ كېسەلنىڭ بەدىنىگە قولىنى قويۇپ تۇرغاندىمۇ قىزىقلىق سەزمەيدۇ. ئەمما ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرغاندا ھارارەت بارلىغىنى ۋە قىزىتىمىنىڭ ”تېگى ـ تېگىدىن“ چىقىۋاتقانلىغىنى سېزىدۇ.

داۋاسى: بىر ھەپتىگىچە ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ئىسكەنجىۋىل ۋە ھەسەل سۇيىگە زۇپا قايىنتىلغان سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن ئىسكەنجىۋىلگە كوپ مىقداردا ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرىلىدۇ. ئەگەر دىل قىزىتما باشلىنىش (بەزگەك تۇتۇش) ئالدىدا قەي قىلدۇرۇلسا، مەنپەئەتى بەك ياخشى. خاس ئىسكەنجىۋىل بىلەن ئوبدان قۇسمىسا، تۇرۇپ ياكى ئۇرۇغىنى قايىنتىپ ئىچكۈزىلىدۇ. ئارىلاپ ـ ئارىلاپ رۇمبىدىياننى سوقۇپ گۈلقەن بىلەن بېرىلىدۇ. بەـ

زىدە بۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا زىرە، پىننە ۋە مەستىكى قوشۇلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا، داۋائىل تۇربۇت (164 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇنى ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر مىسقالدىن بېرىلسە بولىدۇ. ئەگەر كۆپرەك بېرىش لازىم بولسا، 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ ۋە ئەتىسى سەھەردە 5 مىسقال گۇلقەن يىگۈزۈپ ناشتىدىن كېيىن بىر سەر ھەسەل بىلەن تەييارلىغان ئىسكەنجىۋىل بېرىلىدۇ. مىگە زەئىپلىك ئالامەتلىرى مەسىلەن، باش ئاغرىش، باش قېيىش قاتارلىقلار بولسا ئىسكەنجىۋىل بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى گۈلقەننى يالغۇز ياكى بىدىيان ئەرەقىگە قوشۇپ بېرىش كېرەك. بەلغەم سۇرگىسى بېرىپ تازدىلانغاندىن كېيىن، قۇرسى گۈل ۋە قۇرسى غاپەس بېرىلىدۇ. ئەگەر ئېھتىياج بولسا، سۆيدۈكنى ياخشىلاش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل بېرىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بىدىيان يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى، ئىزخىر 5 مىسقالدىن، پىرسىياۋشان 4 مىسقال، مەستىكى، چىگسەي ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن ئېلىنىپ، ئۇلارنى 20 سەر سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ بىر سەر گۇلقەن بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. مادداسۇرگىلىرىدىن كېيىن بەزى قۇۋۋەتلىك دورىلار يەنى تەرياقى فارۇق ياكى مەشدىترىتۇس (25 ـ نۇسخە) دىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ. قارىمۇچ، قاقىلە ئۇرۇغى ۋە ناۋاتنىڭ ھەربىرىنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ يېيىشكە بېرىلسە بەزگەك (تەپى لەرزە)

نى داۋالاشتا زور ئۈنۈم بەرگەنلىكى توغرىسىدا خاتىرى-
لەر بار. غىزاسى ئۆچۈن نوقۇت خۇشپۇراق دورىلار بە-
لەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئاقلانغان ماش قايناتمىسىغا
زىرە، جۇسەي ۋە بىرئاز سېرىق چېچەك سېلىپ بېرىد-
لىدۇ. ئومۇمەن غىزاسىغا بەلغەمنى كەسكۈچى نەرسىلەر
مەسىلەن، سىركە، دارچىن قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش
لازىم. بەلغەمنى زىيادە قىلغۇچى سۈت ۋە بېلىق گوشى-
دىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

سەۋدادىن بولغان قىزىتما (تەپى سەۋداۋى)

سەۋدادىن بولىدىغان قىزىتما خۇددى باشقا قىزىت-
مىلارغا ئوخشاش تومۇر ئىچىدە ۋە تومۇر سىرتىدا ئۇفۇ-
نەتلەنگەن قىزىتما دەپ بولىنىدۇ. چۈنكى سەۋدا تومۇر
ئىچىدە ئۇفۇنەتلەنگەندە (مىكروپ قوشۇلغاندا) قىزىتما
يەككەل باشلىنىپ، هەر 4 كۈندە بىر قىزىتما پەيدا
بولىدۇ. بۇ توت كۈنلۈك قىزىتما (تەبى رۇبئى) دەپ
ئاتىلىدۇ. ئەگەر تومۇر سىرتىدا ئۇفۇنەتلەنسە قىزىتما
قاتتىق باشلىنىپ ئايلىنىپ تۇرىدىغان توت كۈنلۈك قىزىتما
(تەبى رۇبئى دائىرە) دەپ ئاتىلىدۇ. يۇنان تىلىدا تىرىتا-
ۋۇس يەنى قايتىلانما قىزىتما① دىگەن ئاتالغۇ بىلەن
ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كىتابىمىزنىڭ بىرىنچى قىسمىدا سۆزلەپ
ئوتۇلگىنىدەك غەيرى تەبىئى سەۋدانىڭ پەيدا بولىشىغا

① قايتىلانما قىزىتما ئادەتتە "ئورە كىزىك" دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

خىلىتلارنىڭ كويۇشى سەۋەپ بولىدۇ. دىمەك غەيرى تەبىئى سەۋدادىن بولغان كېسەللەردە، جۈملىدىن سەۋدادىن بولى-دىغان قىزىتمىلاردا ئەسلى كويگەن خىلىتنىڭ ئالامەتلىرىمۇ بىللە كېلىدۇ. مەسىلەن:

(1) سەپرا كويۇشتىن پەيدا بولغان سەۋداۋى قىزىتمىلاردا هارارەت ئۈستۈن، تومۇر هەركىتى تېز، قاتتىق ۋە بىر تۇتاش، تەشنالىق كوپ بولۇپ، بەزى كىشىلەردە كوكۇل ئاينىشمۇ كورۇلىدۇ.

(2) قاننىڭ كويۇشىدىن بولغىنىدا ــ بەدەن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ، قارامتۇل رەڭگە كىرىدۇ. سۈيدۈك قىزىل، ئېغىز ئىچى تاتلىق بولىدۇ.

(3) بەلغەم كويگەندىن كېيىن بولسا ــ سۈيدۈك ئاق ۋە قويۇق، قىزىتما ئېتىدالدا، تومۇر هەركىتى ئاستا بولىدۇ، ئۇيقۇسىرايدۇ.

(4) سەۋدا كويۇشتىن بولسا — جويلۇش، قورقۇش قاتارلىق ئەهۋاللار بىلەن بىللە هارارەت يۈز بېرىدۇ ۋە بەدەن قارامتۇل ياكى كوك رەڭگە كىرىپ قالىدۇ.

سەۋداۋى قىزىتمىلارنىڭ توت كۈندە قايتىلىنىش دائىرىسىدىن (تەبى رۇبئى دائىرە)دىن چىقىپ كەتكەنلىرى بەش كۈنلۈك قىزىتما (تەبى خەمسە)، 7 كۈنلۈك قىزىتما (تەبى سەبئە)، 9 كۈنلۈك قىزىتما (تەبى تۇسئە) ۋەهاكازا دەپ ئايرىلىدۇ. يەنى قىزىتمىنىڭ پەيدا بولۇش كۈن ئارىلىقلىرىغا ئاساسلىنىپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى: سەۋەپچى خىلتلەرگە ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئالدى بىلەن ماددا پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن:

1) قانىنىڭ كويۇشىدىن بولغان سەۋداۋى قىزىتە- مىلاردا ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20-نۇسخە) ۋە مائىل جىبىن بېرىلىدۇ. ياكى سەۋدانى تازىلىغۇچى ئانچە ئىسسىق بولمىغان دورىلار مەسىلەن، بىنەپشە، شاتەرە، سېرىق ھېلىلە، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجىۋىللەر مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە قاينىتىپ بېرىلسە بولىدۇ. ھارارەت زىيادە بولسا، ئىس- كەنجىۋىل بىلەن كاسنى سۈيى بېرىش كېرەك. ئۇزاق بولغان كېسەللەردە قىزىتما بولغان كۈنلەردە 5 مىسقال گۇلقەن ئىسكەنجىۋىل بىللە بىلەن بېرىلىدۇ. كېسەل باشلىنىپ 20 كۈن بولغاندىن كېيىن سۈرگە ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاتەرە (38-نۇسخە) بېرىش مۇمكىن. غىزاسىغا قوش گوشى شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ ماش گۈرۈچ قىلىپ بېرىلىدۇ.

2) بەلغەم ۋە سەۋدا كويۇشتىن بولغان قىزىتمىدا ھەر ئەتىگەندە ھەسەل بىلەن تەييارلىغان گۇلقەندىن بىر سەر، بېدىيان سۈيى $1\frac{1}{2}$ سەر، چىگىسەي ئۇرۇغى سۈيىدىن بىر سەر ئېلىپ ئۇلارنى قوشۇپ بىر قاينىتىپلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىزىتما تۇتۇش نوۋىتى كەلگەن كۈنى ھارارەت باشلانغاندا سېرىق چىچەك ۋە لوبو ئۇرۇغىنى

AltunOq

سوقۇپ، ئىسكەنجىۋىل بىلەن بىللە بېرىپ قۇستۇرۇش كېرەك. قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن، مەئىدىنى كۆچلەندۈرۈش ئۈچۈن گۈلقەن بېرىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ياز پەسلى بولسا ئىسكەنجىۋىل بۇزۇۋى (101 ـ نۇسخە)، قىش كۈنـ لىرىدە مەجۇنى فىلاپى (144 ـ نۇسخە)، مەشدىرتۇس (25 ـ نۇسخە) بېرىپ، مادا پىشقاندىن كېيىن، كۆچلۈك سۈرگىلەردىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە)، ھەببى ئەپتىمۇن (14 ـ نۇسخە) ياكى ئەپتىمۇن سالغان ئىسكەنـ جىۋىللەردىن بىرى بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى قىزىتمىلاردا تال ۋە جىگەرنىڭ قېتىپ قېلىشى ئۇچرايدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرسى زىرىشك (شەرۋىتى زىرىشك (89 ـ نۇسخە) بولسىمۇ بولىدۇ). قۇرسى غاپەس (165 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3) سەپرا كويۇشتىن بولغان قىزىتما ـــ بۇ قىسىمدا كورىلىدىغان چارىلەر ھول ـ سوغاقلىقتىن ئىبارەت بولىشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن كاسىن ئۇرۇغى، تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىسكەنجىۋىل ياكى ئەينۇلا ۋە تەمرى ھىندى سۇلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئارپا سۈيى، چىلان شەرۋىتى ۋە سىمىز ئوت شىرىسىنى قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە ھاجەت بولسا بىنەپشە، ئەينۇلا، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسىن ئۇرۇغىنى ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىگە

خىيارى شەنبەر سىلىپ، ئېرىتكەندىن كېيىن سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يۇقۇرقى چارىلەردىن كېيىن مەتبۇخى ھىلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ماش گۈرۈچنى چۇچمەل قىلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەل بەك زەئىپ بولسا قۇش گوشلىرىنىڭ شورپىسى ۋە گوشنى بېرىش مۇمكىن.

جۇدەتكۈچى قىزىتما (تەپى دىق)

ھارارىتى غەرىبەنىڭ پەي، تومۇر سۆڭەكلەرگە ۋە باشقۇرغۇچى ئەزا (ئەزايى رەئىسە)لارغا تەسىر قىلىشى بىلەن ئۇلاردىكى 3 خىل سۇيۇقلۇقنى زايا قىلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان قاتتىق ئۇرۇقلاش جۇدەتكۈچى قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ. تىبابەت ئىلمىدە بەدەندە 3 خىل سۇيۇقلۇق مەۋجۇت دەپ ھىساپلىنىپ ئۇلارنىڭ بەدەندىكى ئەھمىيىتى تۆۋەندىكىچە ئىزاھلىنىدۇ.

بىرىنچى سۇيۇقلۇق: بەدەندىكى ئۇششاق قان تومۇرلار ئارقىلىق پەي، ئەسەپ، سۆڭەكلەرگە تارقىلىپ تۇرىدىغان سۇيۇقلۇق بولۇپ، بەدەندە ئوزۇق ماددىسى يېتىشمىگەندە ئۇنىڭ ئورنىغا سەرپ بولۇپ ماددا ئالمىشىش (مايە تەھەللىل)نى ئورۇندايدۇ.

ئىككىنچى سۇيۇقلۇق — بەدەندىكى گوش ۋە تېرىگە

---

① دىق: دىقىق دىگەن سوزدىن ئېلىنغان بولۇپ، سىزىپ كەتكەن، نېپىزلىشىپ كەتكەن ۋە قاتتىق ئۇرۇقلاپ كەتكەن دىگەن مەنانى بېرىپ سىل ـ تۇبېركۇلۇزنى ئىپادىلايدۇ.

ئاربلاشقان، تېخى قاتمىغان بىر خىل سۈيۈقلۇق. ئۇ ئەزالارنىڭ نەملىكىنى ساقلايدۇ. كۆچلۈك هارارەت تەسىرى بىلەن ئارقاپ كېتىپ ئورنىغا يېڭىسى كېلىپ تۇرىدۇ.

ئۈچىنچى سۈيۈقلۇق ــ پەي ئاراموش، سوڭەكلەرگە ئاربلىشىپ كەتكەن سۈيۈقلۇق بولۇپ، مەزكۇر ئەزالارنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش خىزمىتىنى ئورۇنلايدۇ.

بىرىنچى سۈيۈقلۇق بەدەندىكى ئاساسىي سۈيۈقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئارتۇقچە سەرپ بولۇپ كېتىشى باشقا سۈيۈقلۇقلارنىڭ سەرپىياتىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بۇ سەرپ بولۇش كوپىنچە يۈرەك ئەتراپىدىن باشلىنىدۇ. بىرىنچى سۈيۈقلۇقنىڭ سەرپ بولىشى جۇدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ باشلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، باشقا قىزىتمىلاردىن پەرق قىلىش قىيىن. بىرىنچى سۈيۈقلۇق تۈگەپ ئىككىنچى سەرپ بولۇشقا باشلىغاندا، جۇدەتكۈچى قىزىتما 2 ـ دەۋرگە ئىرگەن بولۇپ، كېسەل ئورۇقلاشقا باشلايدۇ. ئىككىنچىسى تۈگەپ، ئۈچىنچىنىڭ سەرپ بولۇشقا باشلىشى جۇدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ 3 ـ دەۋرى يەنى ئەڭ يامان دەۋرى هېسابلىنىدۇ. چۈنكى بۇ دەۋردە كېسەل بەك ئورۇقلاپ كېتىدۇ، تېرىلەر چۈشىدۇ (كېپەكلىشىدۇ)، هەتتا چاچ، تۈكلەرمۇ چۈشۈپ كېتىدۇ. كېسەل "بىر تېرە ـ بىر سۆڭەك"دىن ئىبارەت بولۇپ، گوش قالماي خۇددى ئۇلۇكتەك هالغا كېلىپ قالىدۇ. داۋالاش قىيىن.

سەۋەبلىرى: 1) ئوتتۇرىشتىكى سەۋەبلەر (ئەسۋابى

سابىقە) يەنى باشقا كېسەللەرنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ كېلىدۇ. مەسىلەن، كېزىك (تەپى مۇھرىقە)، ئىسسىقتىن بولغان كوكرەك پەردىسىنىڭ ياللۇغى، بىر كۇنلۇك قىزىتما، بەلغەمدىن بولغان قىزىتما ئاشقازان، بورەك، ئوپكە ۋە جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىرىنىڭ ئاسارىتى بولۇپ كېلىدۇ. دېمەك بۇ خىلدىكى ئاغرىقلارنى داۋالاشتا دىققەت قىلمىسا، جۇدەتكۇچى قىزىتمىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. ئۇفۇنەتلىك قىزىتمىلار بورەككە كوپرەك تەسىر بەرگەنلىكى ئۇچۇن بۇ خىلدىكى قىزىتمىلار ئاسانلا جۇدەتكۇچى قىزىتمىغا ئايلىنىدۇ. كېسەل ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىقىغا ۋە ماغدىرسىزلىقىغا قاراپ بەزى تىۋىپلار ئىسسىقلىق دورىلارنى (مەسىلەن، داۋائىلمۇشكى، مائۇل لەھمى) بېرىپ خاتا قىلىدۇ-دە، جۇدەتكۇچى قىزىتما كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

2) تاشقى سەۋەبلەر (ئەسبابى بادىسە): غەم، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش قاتارلىق نېرۋا پائالىيەتلىرى (ھەرىكاتى نەفسانى) ياكى ئارتۇقچە جاپا چېكىش، ئاچ قېلىش (بولۇپمۇ قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلار ئاچ قېلىش) تىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: (1) تومۇر ھەركىتى قاتتىق، زەئىپ بىر تۇتاش بولىدۇ. قىزىتما بوش بولۇپ، سىرتتىن تۇتۇپ كورگەندە ئاسان بىلىنمەيدۇ. سۇيدۇكنى ئىنچىكىلەپ تەكشۇرۇپ كورگەندە ياغ تامچىلىرى بارلىقى بىلى-

نىدۇ. كېسەل ئورۇقلاشقا باشلىغاندىن كېيىن، ھارارەت كۆتىرىلىدۇ. تومۇر ھەركىتى تېز ۋە كۈچلۈك بولۇشقا باشلايدۇ. بۇنداق چاغلاردا (ھارارەت ئۈستۈن بولغان چاغلاردا) بەزى كىشىلەر ئۆزۈقلىنىشنى چەكلەپ قويىدۇ. مۇنداق قىلىش خاتا. ئۇلار جۇدەتكۈچى قىزىتمىدا باشقا قىزىتمىلاردەك قۇۋۋەتلىك غىزالار (ئوزۇقلۇققا باي تاماقلار)نى بەرگەندە قىزىتما كۈچىيىپ كېتىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمما جۇدەتكۈچى قىزىتمىدا ئۇنداق بولمايدۇ.

(2) جۇدەتكۈچى قىزىتما ئىككىنچى دەۋرگە بارغاندا كۆز ئالمىسى ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ. ۋە كۆزدە قۇرۇق چاپاقلار پەيدا بولىدۇ. بەدەندىكى سۆڭەكلەرنىڭ قىرغاقلىرى روشەن چىقىپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋال بولۇپمۇ بەل ساھەسىدە كۆپرەك كۆرىنىدۇ. سۆڭەكسىز بوشلۇق جايلار تېخىمۇ چوڭقۇرلىشىپ كېتىدۇ. پېشانە تېرىلىرى قورۇقلىشىپ، قاپاقلىرى ئېغىرلىشىپ كۆزىنى ئاچالماي قالىدۇ. بويۇن ئىنچىكىلىشىپ، قاڭشار ئۇچلۇق بولۇپ قالىدۇ.

(3) جۇدەتكۈچى قىزىتما 3 - دەۋرگە كەلگەندە كېسەلنىڭ چېچى چۈشۈپ، تېرىلىرى كېپەكلىشىپ چۈشۈشكە باشلايدۇ. بەدەندە تېرە ۋە سۆڭەكتىن باشقا نەرسىنىڭ ئەسىرى قالمايدۇ. بۇ ئۆلۈم ئالدىدىكى بەلگىدۇر.

داۋاسى: جۇدەتكۈچى قىزىتما ئىككەنلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن دەرھال داۋالاشنى باشلاش، داۋالاش كېسەل بەدىنىنى ھوللەشتۈرۈش ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىشى لازىم.

AltunOq

1) ئـاق سەندەل گـۈلابى، قىزىلـگـۈل گـۈلابى، يۇمغاقسۈت سۇلىرى بىلەن نـەملىنـگەن لاتـا كىيـەلنىڭ كوكرىگىگە قويىلىدۇ. سىمىز ئوت يـوپۇرمىغى، هــەمشىۋا سۈيى، گۈل يىغى ۋە بىنەپشە يىغىنى بىرلەشتۈرۈپ كوكرەك ۋە غولىغا قويىلىدۇ. ئەمما بۇلارنـى ئىشلىتىشتە كىيـەلـ ـىنىڭ ئەھۋالىغا قاراش لازىم. ئەگــەر كىيـەلـدە تىترەش پەيدا بولسا نەمدەلگەن لاتىنى بىرئاز ئىسسىتىپ قويۇش؛ قاپاق مېغىزىنىڭ يىغى، بىنەپشە يىغىنى غول، كىندىك، ئالقان، تاپان، بۇرۇن، قۇلاق ۋە سوڭغا سۈركەش كېرەك.

2) ســۈت، قېتىق بىلەن داۋالاش جـۇدەتـكۈچـى قىزىتمىدا مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. ســۈت، قېتىق بېرىشتە توۋەندىكى بىر قانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

(1) جـۇدەتكۈچى قىزىتمىدىــن بــاشقا قىزىتمىــلار بولماسلىقى كېرەك.

(2) ئاغرىقنىڭ بــەدىنىدە ئـۇفـۇنەتلەنگەن بــاشقا خىلىتلارنىڭ بولماسلىقى كېرەك.

(3) كىيـەلدە سۈت ئىچكەندىن كېيىن ئىچى سۈـ رۈپ كېتىدىغان ياكـى مەئـدىدە سۈت ئـۇيـۇپ قېلىپ، پىشلاق بولۇپ قۇسىدىغان ئەھۋاللىرى بولماسلىقى كېرەك. شۇنىڭدەك كىيـەلگە سۈت بەرگەندىن كېيىن سۈتنى ئۇـ يۇتىدىغان دورا ۋە تـاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

بېرىلىدىغان سۈت ئوشكە ياكـى ئىشەك سۈتىدىن بىرى بولسا بولىدۇ. ئىشەك سۈتى تەجـرىبىدىن ئوتكەن، سۈت بىلەن داۋالاشتىكى ئۇسۇل چـارىــلار ۋە ســۈتنىڭ

مىقدارى توغرىسىدا ئۇپكە سىلىنى داۋالاشتا تەپسىلى سۆزلەنگەن، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ. ئەگەر سۈت بەرگەندە بىرەر غەيرى ئەھۋاللار يۈز بەرسە، سۈت بېرىشنى توختى-تىپ، تاۋۇز، تەرخەمەك ۋە سېمىز ئوت سۇلىرىنى ئىچ-كۈزۈش ياكى قۇرسى كافۇر بېرىش كېرەك. ھەم بىنەپشە شەرۋىتى بىلەن ئەينۇلا سۈيى بېرىپ تەرىتىنى يۇمشىتىش ئارقىلىق سۈتنىڭ تەسىرىنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك.

قېتىق بەرگەندە ئەگەر ئۇفۇنەتلىنىش ئەھۋاللىرى بولسا تۆۋەندىكى قۇرس بىلەن بىللە بەرسە بولىدۇ:

تاباشىر 4 مىسقال، قىزىلگۈل 6 مىسقال، تۇز، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، قاپاق مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقالدىن، گىلى ئەرمىنى، كەھرىبا، ھەربىرى 2 مىسقالدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

3) جۇدەتكۈچى قىزىتمىنىڭ باشقا مۇرەككەپ دورىلىرى:

(1) ھەر كۈنى سەھەردە قۇرسى كافۇرنى شەرۋىتى خەشخاش (69 - 76 - نۇسخىلەر) ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ.

(2) كۈن چىققاندىن كېيىن سەرتان (قىسقۇچ پاقا) كاشكاپىغا تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 4 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن چىلان شەرۋىتى ياكى خەش-

خاش شەرۋىتىگە 20 مىسقال قۇرۇق ئۈزۈم قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(3) كەچتە ئىسپۇغول لۇئابى ياكى چىلان، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، شېكەر، بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن جۇ- لاپ بېرىلىدۇ.

سەرتان كاشكاپىنىڭ نۇسخىسى: دەريا قىسقۇچ پاقىسى (سەرتانى نەھرى)نىڭ چىشىسىنى ئېلىپ، موگگۇز ۋە پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن، تۇز ۋە كۇل بىلەن بىر قانچە قېتىم چايقاپ، سېسىق پۇراقلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، توغراپ هول قاپاق سۈيى، ئارپا شىرىسى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۈستىگە يانچىلغان قاپاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزى سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇلارنىڭ مىقدارى چەكلەنمەيدۇ. كېسەلنىڭ خاهىشىغا قاراپ بەلگىلىسە بولىدۇ. سەرتاننىڭ ئۈستىگە يىگنە سانجىغاندا ئاق سۈتتەك بىر نەرسە چىقسا ئۇ چىشى بولىدۇ.

(4) ئەگەر قەۋزىيەت بولماي تەرىتى يۇمشاق بولسا، يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى قۇرسى خەشخاش (168 - نۇسخە)، قۇرسى مەرۋايىت (167 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇرسى مەرۋايىتنى ئەھۋالغا قاراپ بەزىدە شەرۋىتى خەشخاش، ئېشەك سۈتى بىلەن ياكى سۇپۇپى سەرتان (سىل كېسەل- لىگىگە قاراڭ)دىن ئۈچ مىسقال قوشۇپ تەييارلاپ بېرىد- لىدۇ. ئىچى سۈرۈپ كەتكەن هاللاردا تۆۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: گىلى ئەرمەنى 5 مىسقال، شاھ بەللۇت (قورۇلغان)، ھۆمماز ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەربىرى 4 مىسقالدىن، تاباشىر، قەھرىۋا 3 مىسقالدىن، ئۇرۇقىدىن تازىلانغان زىرىق 6 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپوغول لۇئابى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر مىسقالنى ئالما سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا يۇقۇرقىغا سۇمبۇل، سەرتان بىر مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقال قوشۇپ تەييارلاش تەكلىپ قىلىنىدۇ.

(5) يەڭگىل (تېز ھەزىم بولىدىغان) تاماقلارغا تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ بېرىش كېرەك. تۇرۇنجى، زەنجىۋىل، شاپتۇل موراببالىرى بېرىش مۇمكىن. گوش سۈيى (مائۇل لەھمى) ھەم غىزا ھەم داۋا سۈپىتىدە بېرىلىدۇ.

گوش سۈيى (مائۇللەھمى) تەييارلاش ئۇسۇلى:

ياش پاخلان گوشىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ ئۇنىڭدىكى ياغلارنى ئېلىپ تاشلاپ خاس گوش قالغاندا يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ. قىيمىنى بىر پارچە ماتا ياكى داكىدەك رەختتىن ياسالغان خالتىغا ئېلىپ، پاكىز داستا ئۈستىگە ئاز - ئازدىن ئىلمان سۇ قۇيۇپ مىجىلىدۇ. ئۇنىڭدىن چىققان سۇ باشقا بىر قاچىغا يىغىلىدۇ. تاكى گوشنىڭ تەمى قالمىغىچە مىجىش تەكرارلىنىدۇ. يىغىلغان گوش سۈيى كىچىك قازانغا قۇيۇلۇپ ئاستا ئوت بىلەن قاينىلىدۇ ۋە قايناش ئالدىدا ئۈستىگە يىغىلغان كوپۇك

ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئۇزاق قاينىتىپ ئولتۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق، قازان بىر - ئىككى ئورلەپ چىقسا يېتەرلىك. مۇشۇنىڭ بىلەن گوش سۇيى تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭغا قو-شىدىغان دورىلار كېسەل ئەھۋالى، مىزاجى ۋە بېرىدىغان كېسەللىكگە قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. جۇدەتكۇچى قىزىتما ئۇچۇن بېرىلگەندە تۇز، قورۇق يۇمغاقسۇت، زىرە، پىننە قوشۇلىدۇ (بەزى كىتاپلاردا گوش سۇيىنى كاۋاپتىن چىققان سۇنى يىغىۋېلىش ئارقىلىق تەييارلاش كورسىتىلىدۇ. ئەمىلىي تەجرىبىلەرگە قارىغاندا يۇقۇرىدىكى ئۇسول بىلەن تەييارلاش مۇۋاپىق).

3 - پەسىل: يۇقۇملۇق قىزىتمىلار (تەپى ۋابائى)

كىشىلەر ئارىسىدا كەڭ تارقىلىپ كېتىدىغان قىزىت-مىلىق يۇقۇملۇق ئاغرىقلار، يۇقۇملۇق قىزىتمىلار دىگەن ئۇمۇمى نام بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ دائىرىسىگە قىزىل، ياۋا چېچەك، ۋابا (خولېرا)، تائۇن (چۇما)، ئەسۇلىك كېزىك (تەپى ئەسپە) قاتارلىقلار كىرىدۇ. ئەمما كوپچىلىك تىبابەت ئەسەرلىرىدە يۇقۇملۇق قىزىتما (تەپى ۋابائى) دىگەندە تارقىلىشى، ئولۇم بېرىشى تېز ۋە دەھشەتلىك بولغان تائۇن (چۇما) كېسىلى كوزدە تۇتىلىدۇ. يۇقۇملۇق قىزىتمىلارنى تارقىتىدىغان ۋاستىلار:

1) مەھەللە ۋە ئوي ئىچىدە نەرسىلەر سېسىپ چىرىگەندە ۋە ئېرىق - كولچەكلەردىكى تۇرغۇن سۇلار

AltunOq

ھاۋا ئىسسىپ سىيسىق پۇراق، ئۇفۇنەت (سىيسىق پۇراق) جەراسىم (مىكروپ) پەيدا قىلىدۇ. ھاۋا داۋاملىق قىزىش بىلەن بۇ ئۇفۇنەتلەر ھاۋاغا ئارىلىشىپ ئەتراپتىكى ھاۋانى بۇلغايدۇ. بۇ خىلدىكى ھاۋا نەپەسلىنىش ياكى باشقا ۋاستە (سۇ، يېمەك - ئىچمەك)لەر ئارقىلىق ئادەم بەدەنىگە كىرگەندە بەدىنىمىزدىكى خىلتلەرنىمۇ ئۇفۇنەتلەندۈرىدۇ (خۇسۇسەن تېنى ئاجىز، خىلت كوپ كىشىلەرگە ئوڭاي يۇقىدۇ). بۇ خىلدىكى تار قىلىشچان قىزىتمىلاردا يۈرەكتىكى خىلتلار ئاسان ۋە تېز ئۇفۇنەتلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇقۇملۇق كېسەللەر تارقىلىپ ئادەملەر ئۈچۈن زور دەھشەت ۋە ئولۇم كەلتۈرىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئەتراپقا تارقاپ كېتىشىدە ساق كىشىلەرنىڭ كېسەللەرگە يېقىن مۇناسىۋەتتە بولىشى مۇھىم ئورۇننى ئىگەللەيدۇ.

2) يۇقۇملۇق قىزىتمىلار ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كوپ تارقىلىدۇ. ياز كۈنلىرى ھاۋا بەك ئىسسىق، يامغۇر يېغىنلار كوپ، ھاۋا بۇلۇتلۇق ۋە تۇتەك بولۇپ تۇرۇشى، شامال، بورانىنىڭ كوپ چىقىشى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ تارقىلىشىنىڭ ئەپلىك شارائىتىدىن ئىبارەت.

3) ھەرخىل ھاشاراتلەر، مەسىلەن، پاشا، چىۋىن، بۈرگىلەر ۋە غاجىلغۇچى ھايۋانلار جۈملىدىن چاشقانلارنىڭ كوپىيىپ قېلىشىمۇ بۇ خىلدىكى يۇقۇملۇق قىزىتمىلارنىڭ تارقىلىشىدا چوڭ رول ئوينايدۇ. بولۇپمۇ تائۇن (چۇما) كېسىلىدە چاشقانلار كوپىيىپ قالىدىغانلىغى ۋە

جايلاردا سۇغۇر ۋە چاشقان ئۇلۇكلىرىنىڭ كۆپىيىپ قالىدىغانلىقى توغرۇلۇق خاتىرىلەر بار. يۇقۇملۇق كېسەللەردىن تولغاق (ھەيزە) توغرىسىدا ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە، ئەسۋىلىك كېزىك (تەپى ئەسۋە) توغرىسىدا خىلتىلاردىن بولىدىغان تەپلەردە سوزلەندى. تۇۋەندە چېچەك، قىزىل، تائۇن①لارنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسى سوزلىنىدۇ.

تائۇن (چۇما) كېسىلى

ئالامەتلىرى: (1) كېسەللىنىشنىڭ دەسلىۋىدىلا قاتتىق قىزىتما باشلىنىدۇ. قىزىتما كېچىلىرى بەكرەك بولىدۇ.

(2) نەپەس ھەركىتى بۇزۇلىدۇ. بەزىدە نەپەس قىيىنلىشىدۇ. بەزىدە كېسەل تىنىپ ئۇلگۇرتەلمەيدۇ. بەزىدە ناھايىتى چوڭ (چوڭقۇر) نەپەس ئالىدۇ. ئېغىر ھاللاردا كېسەلنىڭ چىقارغان نەپىسى بەك سېسىق پۇرايدۇ. بۇ ئۇلۇم ئالدىدىكى ئالامەتلەردىن بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

(3) تەرلەيدۇ، تەر سېسىق پۇراقلىق، يېپىشقاق چىقىدۇ.

(4) تومۇر ھەركىتى كىچىك ۋە بىر تۇتاش بولىدۇ.

(5) سۈيدۈك قارامتۇل قىزىل رەڭدە بولۇپ، ئۇسـ

---

① تىبابەتتە "تائۇن" دېگەندە چات، قولتۇق ۋە قولاق ئارقىسىدىكى چوڭ بەزلەرنىڭ يامان سۈپەتلىك يالـلۇغلىنىشلىرى چۈشىنىلىدۇ. چۇما كېسىلى "تائۇنى ۋابائى" دېيىلىپ بەز چۇماـ سىنى ئۇقتۇرىدۇ. لېكىن ئوقۇشقا ئاسان بولۇش ئۈچۈن بۇ كىتاپتا چۇما كېسىلى "تائۇن" دەپلا ئالدۇق ــ تەھرىر.

تندىكى دۇغ قارا رەڭلىك كېلىدۇ. چوڭ تەرەت كوپۇكلۇك، بەترەڭ ۋە بەك سېسىق بولۇپ، بەزىدە تەرەتتە قان كېلىدۇ.

(6) تال چوڭىيىدۇ. بەزىدە سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) يۈز بېرىدۇ.

(7) كوكۇل ئاينىش سەپرا (سېرىق ئاچچىقسۇ) قۇسىدۇ. تاماق يېيىشنى خالىمايدۇ. مەئدە ۋە يۈرەك ئەتراپلىرىدا ئاغرىش سېزىلىدۇ.

(8) تەشنالىق قاتتىق، ئېغىز ئىچى قۇرۇق بولۇپ چىش تۇۋى ئېغىز ئىچى ئىششىيدۇ، قانايدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، جويلۇش ۋە ھوشىدىن كېتىشلەر يۈز بېرىدۇ.

(9) بەدەنگە قىزىل ئەسۋىلەر چىقىپ قايتىدۇ، يەنە چىقىدۇ. كوپ ھاللاردا قولتۇق ۋە يىرىق بەزلىرى ئىششىيدۇ، ئۇ تېرىدىن خېلى كوتىرىلىپ تۇرغان چوڭ قارامتۇل كوك ياكى قىزغۇچ رەڭلىك بولەيدەك ئىششىقتىن ئىبارەت. ئۇ ناھايىتى ئاز ئېغىز ئالىدۇ.

(10) ئېغىر ھاللاردا قان قۇسىدۇ. كوكرەكتە سانچىقىسمان ئاغرىش پەيدا بولۇپ، كوكرەك پەردە ياللۇغى ۋە ئوپكە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى كورىلىدۇ، يوتەل پەيدا بولىدۇ. بەلغەم بەزىدە كوك، قارامتۇل كوك ياكى قان - يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ.

(11) ئاخىرقى مەزگىلدە مېڭە پەردە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ پۇت - قوللار تارتىشىش، گەۋگە

قىتىپ قىلىش بىلەن بەدەنلىرى سوۋۇپ ئۇلۇپ كېتىدۇ. يۇقۇرقى ئالامەتلەر تائىئۇن (چۇما) يۇقتۇرۇپ ئالغان كېسەللەرنىڭ ھەممىسىدە بىردەك مەۋجۇت بولىشى ياكى بىر قانچىسىلا بولىشى مۇمكىن. ھەتتا ھىچقانداق قىزىتما ئالامەتلىرى بولماستىن تۇرۇپ كېسەل بىردىنلا ئاجىزلىشىپ ئۇلۇپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: تائىئۇن (تائىئۇن ۋابائى) پەيدا بولغاندىن كېيىن (ساقلار ئاغرىق بار جايدىن يىراق بولۇش، يېقىن كەلمەسلىك كېرەك)، ئۆي ئىچىنى ئۇفۇنەتتىن تازىلاش ئۈچۈن خۇشپۇراق نەرسىلەر بىلەن ئىسرىق سېلىش ۋە سىركە گۇلاپ چېچىش؛ چاشقان ۋە بۇرگىلەرنى يوقىتىش لازىم.

كېسەل يۇقتۇرۇپ ئالغان كىشىگە سۈرگە بېرىشكە ۋە قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ھەر كۈنى سەھەردە قۇرسى كاپۇر (76 - نۇسخە)نى بىمەھ ئالما، غورا سۇلىرى ياكى لىمون قاتارلىق مىۋە سۇلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇلار بولمىسا سىركە بىلەن سوۋۇتۇلغان گۇلاپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، بۇ كېسەلدە ئۇسسۇلۇقنى ئاز بېرىش ۋە كېسەلنى ئاچ قويۇش خاتا. قۇشلارنىڭ گوشىگە ئەينۇلا، سۇماقلارنى قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. كېسەل بار ئۆيگە كاپۇر، سەندەل ۋە گۇلاپلاردىن ئىبارەت پۇراقلىق ئىبرىتىملەرنى چېچىش ۋە خۇشپۇراق ئىسرىقلارنى كۆيدۈرۈش لازىم. ئەمما ئىسرىق كېسەلگە بەك يېقىن جايدا بولۇپ ئۇنىڭ نەپەس ئېلىشىغا دەخلى بەرمەسلىكى

كېرەك. كاپۇر، سەندەل ۋە گۇلاپنى شىشىدەك نەرسىگە ئېلىپ، كېسەلگە پات ـ پات پۇرۇتۇپ تۇرۇش، ئېپىز رەخلەرنى ئۇلاردا نەمدەپ كوكرىگىگە يېپىش كېرەك. تارتىشىپ قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرگەندە كېسەلنى ئىسسىق يوگەش لازىم. داۋالاشنىڭ ئاساسىي مەقسەت قىزىتمىنى چۈشۈرۈش ۋە يۈرەك، مىڭە قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىشتىن ئىبارەت. كاپۇر، سەندەل، گۇلاپلار ۋە باشقا خۇشپۇراقلىق نەرسىلەر بۇ مەقسەتكە ناھايىتى ئۇيغۇن كېلىدۇ. يەنە كاسىن، ئىت ئۈزۈمى سۈيى قاتارلىقلارنى ئىسكەنجىۋىل بىلەن بېرىلىدۇ. سۈت، قېتىق ۋە بېلىق گوشى قاتارلىق يىمەكلەر بېرىلمەيدۇ. بەزىلەر ھەر قانداق گوش بېرىشنى توغرا كورمەيدۇ. ئەگەر بېرىش لازىم كەلسە سىركە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالى بىرئاز ياخشىلانغاندىن كېيىن تەرياقى فارۇق، مەشدىرتۇس (25 ـ نۇسخە) بېرىش مۇمكىن. بەزىلەر ھىلى، سەبرە، مۇرمەككى ۋە زەپەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ھەسەلگە قوشۇپ يىسە مەنپەئەتى ياخشى دەپ قارايدۇ.

قىزىل (ھوسبە)

قىزىل كېسىلى باللار خۇسۇسەن بوۋاقلاردا كوپ ئۇچرايدىغان قىزىتمىلىق يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ بىرى بولۇپ، يىلنىڭ ھەر قانداق پەسلىدە پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ قىش ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە كوپرەك ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن بۇرۇن قىچىشىپ، كوز ۋە بۇرۇندىن تولا سۇ ئاقىدۇ، چۈشكۈرىدۇ، كوز ئىچى قىزىيدۇ، باش ئاغرىپ پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىشىدۇ، ئۆيقىدا چوچۇيدۇ، قىزىتما پەيدا بولىدۇ. كېسەل بەل ۋە غول ساھىلىرى ئاغرىشىدىن زارلىنىدۇ. تىنچىسىز ۋە بىئارام بولىدۇ. باللار بولسا تولا يىغلايدىغان بولۇپ قالىدۇ. يوتەل بولۇپ، سۈيۈق بەلغەم چىقىرىدۇ. بۇ ئەھۋاللار بىر قانچە كۈن داۋام قىلغاندىن كېيىن بەدەن تېرىسىگە قىزىل رەڭلىك ماش چوڭلىغىدا ئەسۋىلەر چىقىدۇ. سۈيدۈگى قىزىل بولۇپ، كوز، كاناي، ئوپكە ۋە بوغۇملار زەرەرلىنىدۇ.

داۋاسى: كىچىك باللارنىڭ غولىغا زۇلۇك قويىلىدۇ. بىر ياشقا توشمىغانلارغا زۇلۇك قويۇشقا بولمايدۇ. ئەمما ئەسۋە چىقماستىن تۇرۇپ قان ئېلىش ياكى قاننى سوۋۇتىدىغان دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. بەلكى بەدەننىڭ قىزىللىنى سىرتقا تەپتۇرۇپ چىقىرىشىغا ياردەم قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەلنى ئىسسىق يوگەش بىلەن ئۆي ئىچىنى ئىسسىق تۇتۇش كېرەك ۋە چىلان شەرۋىتى ئىچكۈزۈش لازىم. قىزىل چىقىپ بولغاندىن كېيىن، ئاق سەندەل، گۈلاپ، كاپۇرلارنى پۇرىتىش، رەخنى نەمدەپ بەدىنىگە يېپىش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئارپا بېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى، ئىت ئۈزۈمىگە قەن سېلىپ بېرىلىدۇ. كوپ مىقداردا قايناقسۇ ئىچكۈزۈپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق يەڭگىل سۇرگىلەرنى بېرىش مۇمكىن.

ئەمما قىزىلدىن كېيىن ئىچ سۈرۈپ كېتىش كېسەل بالا ئۈچۈن چوڭ خەتەر تۇغدۇرۇشى مۇمكىن. مۇنداق چاغلاردا ھەببۇل ئاس، سەمغى ئەرەبى ۋە گىلىئەرمىنىلەر ياكى قۇرس تاباشىر (112 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئارىلاش ئىچ سۈرسە ئەنجىبار شەرۋىتى (72 ـ نۇسخە) بىلەن قۇرسى تاباشىر بېرىش كېرەك.

بەزىدە بۇرۇن قاناشلارمۇ ئۇچرايدۇ. ئازراق قان چىقسا زىيانلىق ئەمەس، ئەگەر بەك قاناپ كەتسە بۇرۇن قاناش كېسىلىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن چارىلار قىلىنىدۇ.

قىزىلنىڭ چىقىش مۇددىتى 4 كۈندىن يۇقۇرى بولىدۇ.

قىزىلدىن كېيىن بۇرۇن، كاناي، ئۆپكە، بوغۇملار ـ نىڭ زەرەرلىنىشى كوپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىل چىقىشى بىلەنلا بۇ ئەزالارنى ساقلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى چارىلارنى قىلىش لازىم.

1) بىر ئاز كاپۇرنى ئېرىتىپ بۇرۇنغا تامغۇزۇش، بۇرۇننى ئىسسىق سۇ بىلەن پاكىزلاپ، پۇتۇپ قالماس ـ لىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئارقىدىن ھەببۇل ئاس يېغى بىلەن گۈل يېغى تامغۇزۇش كېرەك.

2) ئانار سۈيىنى ئاز ـ ئازدىن ئىچكۈزۈپ تۇرۇش لازىم. سىماق، ئاقلانغان ماش، قىزىلگۈللەرنى گۈلاپتا قاينىتىپ غار ـ غار قىلغۇزۇش كېرەك.

3) قىزىلدىن كېيىن ئۆپكە زەرەرلەنگەنلىك ئالا ـ مەتلىرى يوتەل ئېغىرلىشىش، ھارارەت كوتىرىلىشتىن ئىبارەت. بۇنىڭ ئۈچۈن مەسكە يېغى بىلەن ئانار شەر ـ

ۋىتى (4-نۇسخە)، ئىسپۇغۇل ۋە بىيە لۇئابلىرى ھەممە تووۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ:

نۇسخە: قورۇلغان بادام مېغىزى بىر مىسقال قەن 3—4 مىسقال، ئىسپۇغۇل لۇئابى 2 مىسقال، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خاڭگا ئۇرۇغى ،سېمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقال. سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى سوقۇپ، ئىسپۇغۇل لۇئابى ۋە ئازراق قىيام بىلەن يالايدىغان دورا (لۇئۇق) تەييارلىنىدۇ. 2-1 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

7) بوغۇملاردا ئاغرىش ۋە ئىچىشىش يۈز بەرگەندە كاپۇر، سەندەل ۋە قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى سوقۇپ سىركە قوشۇپ بوغۇملىرىغا تېگىپ قويۇش لازىم. غىزاسىغى ئارپا، ماش سۇلىرىغا ئادار، بىيە ۋە ئىسپۇغۇل لۇئابلىرى ۋە قاپاق سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. ۋە ھول سوغاق غىزا بېرىلىدۇ. گال ئاغرىغاندا ۋە يوتەل كوپ بولغاندا چۈچىمەل نەرسىلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

ياۋا چېچەك (جۇدرى)

ئالامەتلىرى: رەسمى چېچەك چىقىشتىن بۇرۇنقى ئالامەتلىرى قىزىل بىلەن ئوخشاش. ئەمما قىزىتمىنىڭ يۇقۇرى بولىشى ۋە كېسەلنىڭ ھۇشىدىن كېتىشى كوپ ئۇچرايدۇ. ئەسۇلەر قىزىلغا قارىغاندا چوڭراق ۋە رەڭگى تۇقراق چىقىپ، ئۇلار ئىچىگە ماددا يىغىلىپ ئۇفۇنەتلىنىپ يېرىلايدۇ ۋە سېرىق زەرداپ يىغىلىدۇ.

بۇ هال تىبابەتتە يىرىڭلىق پۇۋەكچە ”ئابلە“ دەپ ئاتىلىدۇ. پۇۋەكچىدىكى يىرىڭ ۋە زەرداپلار پىشقاندا كېسەلنىڭ ئەھۋالى يەنىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. ئۇلار قۇرۇپ قەقەشلەنگەندە يېنىكلىشىدۇ. قەقەش چۈشكەندىن كېيىن ساقايماس تاتۇق ئىز (چوقۇر) قالىدۇ. چېچەك كوكرەك ۋە يۈز قىسمىغا، بۇرۇن ھەتتا كوز ئىچىگىمۇ چىقىدۇ. بۇ قارغۇلۇق ۋە بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چېچەكنىڭ ئۇفۇنىتى باشقۇرغۇچى ئەزالاردىن مېڭە ۋە يۈرەككە ئېغىر تەسىر بەرسە ئولۇم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

داۋاسى: ئومۇمى داۋاسى قىزىلغا ئوخشاش (قىزىل كېسەلگە قارالسۇن) بۇرۇن، گال بولۇپمۇ كوزنى ئاسراش چارىلىرىنى ياخشى ئىشلەش كېرەك. كوزگە ئىسپاھان سۇرمىسىنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ تامغۇزۇش چېچەكنىڭ كوزنى خاراپ قىلىشىدىن ساقلايدۇ.

قىزىل ۋە چېچەك تارقالغان چاغلاردا ئاغرىقلارغا چىلان شەرۋىتى، ئىسپۇغۇل، بىيە لۇئابلىرىنى بېرىپ تۇرۇش كېرەك ۋە كېسەل بالىلارغا يېقىن يولاتماسلىق كېرەك.

4- پەسىل: بوھران① ھەققىدە ئومۇمى چۈشەنچە.

”بوھران“ كېسەللىك جەريانىدىكى بىر باسقۇچلۇق ئەھۋالدىن ئىبارەت. تىبابەت ئىلمىگە ئاساسەن،

① بوھران — كرىزىس دىگەنلىك بولىدۇ.

كېسەللىك بىلەن بەدەن ئۇتتۇرىسىدىكى كۈرەشنىڭ 2 خىل نەتىجىسى بولىدۇ. يەنە بەدەن غالىپ كېلىپ، كېسەللىك مەغلۇپ بولۇپ، ئاغرىق ساقىيىدۇ. ياكى بەدەن مەغلۇپ بولۇپ، كېسەللىك غالىپ كېلىپ كېسەل ئۆلىدۇ ياكى ئۆمۈرلۈك مېيىپ بولۇپ قالىدۇ، يا بولمىسا باشقا كېسەللىككە ئايلىنىپ قالىدۇ. شۇڭا بوھران يۈز بېرىدىغان كۈنلەر، ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ۋە مۇناسىۋەتلىك چارىلارنى بىلىش تېۋىپ ئۈچۈن بەك مۇھىم. چۈنكى داۋالاشتا بۇ كۈنلەردە ماددىنى قوزغىتىدىغان چارىلار مەنئى قىلىنىدۇ.

بوھراننىڭ تۈرلىرى

1) بەدەن كېسەل ئۈستىدىن غەلىبە قازىنىدۇ، سەۋەپچى ماددا پۈتۈنلەي بەدەندىن چىقىپ كېتىپ كېسەل ساقىيىدۇ. ياخشى بوھران (بوھرانى مەھمۇدە) دەپ ئاتىلىدۇ.

2) كېسەل غالىپ كېلىپ، بەدەن يېڭىلىدۇ، كېسەل ئۆلىدۇ. بۇ تەتۈر بوھران (بوھرانى رەددى) دەپ ئېيتىلىدۇ.

ياخشى بوھران ئۆز نۆۋىتىدە تۆۋەندىكىچە تارماقلارغا بۆلىنىدۇ:

1. بەدەن غالىپ كېلىدۇ ئەمما ماددىلارنى

بىردىنلا سۇرۇپ چىقارماي ئاستا-ئاستا ۋە ئاز-ئازدىن چىقىرىپ تاشلايدۇ.

2. بەدەن باشتا غالىپ بولسىمۇ، روشەن بىلىنمەيدۇ. ماددىلارنى ئاز-ئازدىن چىقىرىپ، ئاخىرىدا بىرلا چىقىرىپ تاشلاپ كېسەللىكنى مەغلۇپ قىلىدۇ. بۇ ئىككى تۈرى تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەتۈر بوھرانمۇ تۆۋەندىكىچە خىلغا بولىنىدۇ.

1. كېسەللىك غالىپ بولسىمۇ، بوھران ياردىمى بىلەن بەدەننى بىراقلا ئاجىزلاشتۇرماي بەلكى تەدرىجى ھالدا ھالاك قىلىدۇ.

2. كېسەللىك غالىپلىق ئالامەتلىرى روشەن بولمايدۇ. كېسەلنىڭ ئاخىرىدا بەدەننى بىرلا يېڭىپ ھالاك قىلىدۇ.

3. ماددىلارنىڭ بەدەندىكى ئەھۋالى مەلۇم بىر مۇددەتكىچە باراۋەر بولۇپ كېلىپ (بەدەننىڭ كۈچلۈك بولۇشى تۈپەيلىدىن)، كېيىنچە ماددا پىشالماي، باشقۇر-غۇچى ئەزالارغا تەسىر بېرىپ كېسەللىك ئۆزۈنىغا سوزىلى-دىغان كېسەللىككە ئۆزگىرىدۇ.

4. كېسەل ئۆزۈنىغا سوزۇلۇش ياكى باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ بىراقلا قايتۇرۇشى بىلەن ماددا باشقا ساق ئەزالارغا توكىلىدۇ. بۇ كوچكەن بوھران (بوھرانى ئىنتىقالى) دەپ ئاتىلىدۇ.

كىتابنىڭ بىرىنچى قىسمىدا سوزلەنگەندەك ھەرقانداق كېسەللىكنىڭ تۆۋەندىكىچە تۆت باسقۇچى بولىدۇ:

بىرىنچى كىسەلنىڭ باشلىنىش دەۋرى بولۇپ، بەزىلەر بۇ دەۋر كېسەللىكنىڭ 3 - كۈنىگىچە ئوتكەن دەۋرى دەپ قارايدۇ. بۇ دەۋردە بوھران يۈز بەرسە، چوقۇم ئۇ تەتۈر بوھران بولۇپ، ئاغرىق كىشىنى ھالاك قىلىدۇ. چۈنكى بۇ مەزگىلدە بەدەننىڭ كۈچى تۆپەيلە - دىن ئەمەس بەلكى كۈچلۈكلىگىدىن بوھران يۈز بېرىدۇ.

ئىككىنچىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەنلەشكەن دەۋرى، ئۈچىنچىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىد - شىپ بىرخىلدا توختىغان دەۋرى. بۇ دەۋردىكى بوھراد - نى ياخشى دىگىلىمۇ - يامان دىگىلىمۇ بولمايدۇ. توتىنچىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى تووۋەنلەشكە باشلىغان دەۋرى. بۇ دەۋردىكى بوھران ئەڭ ياخشى بوھراندۇر.

بوھران كۈنلىرى

قەدىمقى تېۋىپلەر ئوزلىرىنىڭ ئۇزاق يىللىق كۈزىتىشلىرىگە ئاساسەن، قىزىتمىلىق كېسەللەردىكى بوھران كۈنلىرىنى تووەندىكى 3 چوڭ تۈرگە ئايرىغان:

1. تولۇق بوھران كۈنلىرى كېسەللىكنىڭ 4، 7، 14، 20، 21، 24، 27، 31، 34، 37 - 40 - كۈنلىرى.

بوھران ئارىلىغىدىكى كۈنلەر — كېسەللىكنىڭ 3، 5، 9، 11، 13، 17 نچى كۈنلىرى. بۇ كۈنلەردە بوھران يۈز بېرىش مۇقىم ئەمەس.

2. تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) بولىدىغان كۈنلەر. 6، 8، 10، 12، 15، 16، 18 - كۈنلىرى.

بوهران ھىساپلانمايدىغان بوھران 22، 23، 25، 26، 28، 29، 30، 32، 33، 35، 36، 38، 39- كۈنلەردە يۈز بەرگەن بوھرانلار.

ئومۇمەن قىزىتمىلىق كېسەللەردە بوھران تاق كۈنلىرى بولىدىغانلىقى كۆزىتىلگەن. ئەمما كۆن ئارىلاپ تۇتىدىغان قىزىتمىلاردا 11-14- كۈنلىرى بوھران بولۇشى مۇمكىن. 8- كۈنلىرىگىچە بولغان بوھران قاتتىق ئۆتىدۇ.

بوھران ئالامەتلىرى

بوھران — بۇرۇن قاناش، قوسۇش، ئىچى سۈرۈش، سۈيدۈك بەك كوپ كېلىش، تەرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇرۇن قاناش، ئىچى سۈرۈش ۋە قەي قىلىش تولۇق بوھران ھىساپلىنىدۇ. تەرلەش ۋە سۈيدۈك راۋان بولۇپ كېتىش بىلەن كەلگەن بوھران — تولۇق بولمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ماددىنىڭ سۈيۈق قىسمى چىقىپ، قاتتىق قىسىملىرى قېپقالىدۇ.

بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئالاھىدە بوھران شەكلى بولىدۇ. مەسىلەن، بەزگەك ۋە ئىككى كۈنلۈك قىزىتمىلاردا بوھران تەرلەش ۋە ئىچى سۈرۈشلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەسۋىلىك كېزىك بوھرانى بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

مىڭە پەردە ياللۇغىدا كۆپرەك تەرلەش ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. توت كۈنلۈك قىزىتما

بوهرانى تەرلەش بىلەن، ئىچ سۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تەجرىبىلەرگە قارىغاندا بوھرانىنىڭ ياخشىسى بۆرۈن قاداش، ئۈندىن قالسا ئىچ سۈرۈش، ئاندىن قەي قىلىش، سۈيدۈك راۋان بولۇش، ئەڭ ئاخىرقىسى تەرلەش بىلەن ئىپادىلانغانلىرى ھىساپلىنىدۇ.

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر يەنى بوھراندىن خەۋەر بەرگۈچى ئالامەتلەر ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن ھەركەت قىلىشىدىن ئىبارەت. بوران كۈنلىرى كېسەلنىڭ ئەسلىدىكى ئالامەتلىرىگە باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئىككى چېكىسى چىڭقىلىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، قۇلاق ئېغىرلىشىش، قوساق غولدۇرلاش، كوز خىرەلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

يۇقۇرقى ئالامەتلىرى كېسەلدە كورۇلگەندە بەدەنگە ياردەم بېرىش بىلەن ماددىنىڭ چىقىرىلىشىغا دىققەت قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بوھران تەر بىلەن بولىدىغانلىق ئالامەتلىرى بولسا كېسەلنى دورا، ھور بىلەن ياكى قېلىن نەرسىلەر بىلەن ئوراش ئارقىلىق تەرلىتىش كېرەك. بوھراننىڭ بۆرۈن قاداش بىلەن ئوتىدىغانلىق ئالامەتلىرى كورۇلگەندە باشنى ئىسسىق تۇتۇش، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ قۇستۇرۇش، سۈرگە ۋە سۈيدۈك ھەيد-

ددگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. بوھراندا بۈرۈن قاناش بىلەن ئىچى سۈرۈش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە بۇنى توختىتىشقا توغرا كېلىدۇ.

بوغۇم، پۇت-قوللارغا ئاغرىش پەيدا بولۇپ قالسا ماددىنىڭ بۇ جايلارغا چۈشۈپ قالماسلىغى ئۈچۈن، بەدەننى تۇتۇپ ئۇۋۇلاش، بوغۇملارنى تېڭىش قاتارلىق چارىلار كورىلىدۇ.

بوھران كۈنلىرىنى ھىساپلاشتا كېسەللىك چۈشتىن كېيىن باشلانغان بولسا بىركۈن ھىساپلاشقا بولمايدۇ. چۈشتىن بۇرۇنقىسى بىركۈن ھىساپلىنىدۇ. بوھران كۈنلىرىدە كېسەلنى ھەركەت قىلدۇرماسلىق، روھى جەھەتتىن ئارام بېرىش لازىم.

AltunOq

XV ماقالا· تاناسىل ئەزالار كېسەللىكلىرى

1- پەسىل: ئەرلەر تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى

(جىنسى ئاجىزلىق زەئىفى باھ)

جىنسى ئاجىزلىق ــ جىنسى قابىلىيەتنىڭ ئاجىزلىـ شىشى، جىنسى قابىلىيەتنىڭ پەقەت بولماسلىقى ۋە ئۇنىڭ يوقىلىشىدىن ئىبارەتتۇر. جىنسى ئىنتىلىشنىڭ ئويغىنىـ شى ۋە ئەرلىك ئەزانىڭ ھەركەتكە كېلىشـى تـىبابـەتتە ئومۇملاشتۇرۇپ "قۇۋۋەتى باھ" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋـ ۋەت جىنسى ئالاقە (جىمـائ) ھەركىتى بىلەن ئىپادىـ لىنىدۇ. ئۇ، باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ شۇنىڭدەك پـۈتۈن بەدەننىڭ ساغلاملىقىغا باغلىق. كىتاۋىمىزنىڭ بىرىنچـى قىسمىدا كورسىتىپ ئوتكىنىمىزدەك، بەزىلەر بـاشقۇرغۇچى ئەزالار قاتارىغا جىنسى بەزلەرنـىمۇ قـوشىدۇ. چـۈنـكى جىنسى بەزلەر كىشىلەر سالامەتلىكىدە زور ئـەھمىيـەتكە ئىگە. مىگە، يۈرەك، جىگەرلەرنىڭ جىنسى بەزلەر خىزـ مىتىگە زور مۇناسىۋىتى بار.

جىنسى ئاجىزلىق ــ جىنسى ئىنتىلىش (شەھۋەت) نىڭ بـولماسلىقـى ۋە جىنسى ئـەزانـىڭ ئىستىرخـاسى (بوشىشىپ كېتىشى) دىگەن 2 چوڭ قىسمغا بولىنىدۇ.

جىنسى ئىقتىدارنىڭ بولماسلىقى

بۇ سەۋەپ جەھەتتىن تۆۋەندىكىچە بىرقانچىغا بولىنىدۇ. (1) باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ كېسەللىنىشى ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن بولغان تۈرى:

ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكى ۋە بەدەننىڭ زەئىپ بولىشى تۈپەيلىدىن قان ئازلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىپ مەنىنىڭ ئازىيىشىغا سەۋەپچى بولىدۇ. بۇنداقتا جىنسى ئىقتىدارلىق يوقىلىدۇ. بۇ چاغدا بەدەن ئورۇق، ئاجىز، چىرايى سېرىق، تېرە قۇرغاق ۋە ئىشتەي تۆۋەن بولۇپ، ئوزۇقلىنىش ناچارلىق ئىپادىلىرى كۆرىلىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئوزۇقلۇ-نۇشنى ياخشىلاش، قۇۋۋەتلىك غىزالارنى بېرىش، دەم ئېلىشنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش، بىرمەزگىل جىنسى ئالاقىنى توختىتىش لازىم. دورىلاردىن لوبۇبى كەبىر (171-نۇسخە) نىڭ مەنپەتى ياخشى.

(2) مەنى ئىشلەپچىقارغۇچى ئەزا — ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى ۋە زەرەرلىنىشىدىن كېلىپ چىقى-دىغان تۈرى:

بۇنداقتا جىنسى ئالاقىدا مەنى ئاز ياكى بەك قويۇق چىقىدۇ. ھەتتا چىقماسلىقىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: مىزاجنى ئىسلاھ قىلىش لازىم. ئەگەر قۇرۇقلۇق بەلگىلىرى بولسا، ھۆللۈك چارىلار قىلىنىشى، مەسىلەن، غىزاسىغا سۈت، گوش شورپىسى بېرىش،

مونچىغا پات ـ پات چۈشۈشكە بۇيرۇش كېرەك. زەنجىـ ۋىل مـۇراببىاسى مەنىنى كوپەيتىش ئۈچۈن نـاھـايىتى مەنپەتلىك. تامـىغى تـەركىۋىدە نـوقـۇت ۋە ئـىسسىـق دورىلاردىـن كـاۋاۋىچىن، دارچىن، خولىنجان قاتارلىقلار بولۇشى لازىم. قۇشقاچ گوشىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە بولىدۇ. مەجۇناتلاردىن لوبۇبى كـەبىر (171 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. كۈندە چالا پىشۇرۇلغان بەش دانە تـۇخـۇم سېـرىغىغا يېرىم مىسقال ھىگىنى قوشۇپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر بەدەندە نەملىك زىيادىلىق ئالامەتلىرى بولسا، ئـۇندداقتا ئىتىرىپىل كەبىر (1 - نـۇسخـە)، ئىتىرىپىل سـەغـىر (5 - نۇسخە) ۋە مەجۇنـى خـۇبسـۇل ھـەدىىد (100 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھوللۇك غىزالاردىـن پـەرھىز قىلىش كېرەك.

(3) مەنى ئىشلىنىشى يـاخشى بولغان ھالدا غىدىـ دىغلىنىش (دەغـدە غە لەزئى) بـولـماسلىقتىن كـېلىـپ چىقىدىغان تۈرى:

بۇخىل ئەھۋال قۇۋۋەتى باھىنىڭ بـولماسـلىقىنـى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئـەپيـۇن، كـوكنار ئىستىمال قىلغۇ ـ چىلاردا ۋە نەشە چېكىدىغان بەڭگىلەردە كوپ ئـۇچرايـ دۇ. جىنسى ئالاقىدا لەززەت بولمايدۇ. مەنى كوپ بولـ ـىمۇ قويۇق، سېرىق رەڭدە كېلىدۇ.

داۋاسى: ئىسسىق ۋە قوزغاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەجۇنى زەر ئۈنى، مەجۇنى بۇزۇرى (170 - نۇسخە) ياكى

لوبۇبى كەبىردىن بىرى بېرىلىدۇ. ئوغرى تىكەن، زەنجە-
ۋىللەرنى قاينىتىپ سۈيىگە سۈت ۋە ئاقىرقەرھا، نارجىل
قوشۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

4) ئۈزۈن مۇددەت جىنسى ئـالاقە قىلماسلىقتىن
كېلىپ چىققان تۈرى:

ئۇزاق مەزگىل جىنسى ئالاقىدا بولمىغان كىشىلەر
بىردىنلا جىنسى ئالاقىدە بولۇپ قالغاندا كېرەككە كەل-
مەيدۇ. ھەتتا ئېھتىلاممۇ بولمايدىغان ھالغا كېلىپ قالىدۇ.

داۋاسى: سوسەن يېغى، موم يېغى، كالا ئوتلىرى-
نى جىنسى ئەزا ۋە دوسۇنغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ئۇرۇق-
دان خالتىسىغا ئاقىرقەرھا يېغىغا چىگىت يېغىنى قوشۇپ
سۈرتىلىدۇ.

5) يۈرەك، مىڭە ۋە بورەكلەردىكى زەرەرلىنىشلەر-
دىن كېلىپ چىققان تۈرى:

مەزكۇر ئەزالار كېسەللەنگەنلىك ئالامەتلىرى بولۇش
بىلەن بىللە، جىنسى ئاجىزلىقمۇ كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.
بۇنداقتا سەۋەپ بولغان كېسەلگە چـارە قىـلىنسا كىپايە
قىلىدۇ.

جىنسى ئەزا بوشاپ پالەچلىنىشى (ئىستىرخائى زەكەر)

جىنسى ئەزا پەيلىرىنىڭ پالەچلىنىشى تۈپەيلىدىن
ئۇنىڭ بوششىپ كېتىشى جىنسى ئەزا ئىستىرخاسى دەپ
ئاتىلىدۇ. ئۇ، تۇغما بولىشى مۇمكىن ۋە بەلدىن تۆۋەن-

كى ئەزالار پالەچلىگىنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ يۈز بېرىشى؛ جىنسى ئەزا ۋە پەيلەرگە قاتتىق سوغاق ئۆتۈپ كېتىش ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ توكۇلۇشى؛ مىگە ھەركەت ئەسەپلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشلاردىن كېلىپ چىقىشمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: پالەچ بابىدا كورسىتىپ ئوتكەن چارىلار قىلىنىدۇ.

مەنى تېز كېتىپ قېلىش (سۇرئەتى ئىنزال)

جىنسى ئالاقە ئۈستىدە ھەتتا شەھۋەت قوزغالغان چاغلاردا مەنىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى تېز كېتىپ قېلىشى "سۇرئەتى ئىنزال" دېيىلىپ، تووەندىكىچە بىرقانچە سەۋەپتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1) مەنى ئىشلەش ۋە ساقلاش ئەزالىرىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىششى، بۇنداقتا مەنى ئاق، سۇيۇق سۇدەك سوغاق بولىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش بىلەن بەلغەم سۇرگىسى بېرىلىدۇ. مەجۇنى خۇبسۇاھەدىد (101 ـ نۇسخە)، سۇرگە ئۇچۇن ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بېرىش مۇمكىن. تووەندىكى شەرۋەت (شەرۋىتى پەنجنۇش) تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ:

نۇسخە: ئۇزۇم سۇيى 54 سەر، سۇماق، مەوزا، گۇلنار، قىزىل گۇل، كۇندۇر، سۇئتەر، سەئدىكۇپى بىر سەردىن؛ زەپەر، زەمچى بىر مىسقال. قائىدە بويىچە سىركە

بىلەن ئىشلەنگەن (مۇدەببەر قىلىنغان). تومۇرپوقى 3 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئۈزۈم سۈيى بىلەن $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ ماتار ئارقىلىق سۈزۈپ، سىقىپ، شىشە ياكى چىنە-قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 - 5 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

2) قاننىڭ كوپلىكى ۋە مەنىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا جىنسى ئاجىزلىق ياكى جىنسى ئەزا پالەچلىكى بولماستىن پەقەت مەنى تېزلا مېڭىپ كېتىدۇ، بەزىلەر بۇنى بىر مەزگىل جىنسى ئالاقىدا بولماسلىقـ تىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارايدۇ.

داۋاسى: ئانار شەرۋىتى قاتارلىق قاننى تەڭشەيـ دىغان شەرۋەتلەر مەسىلەن، ئىسكەنجۇبىل (100 - نۇسخە) ۋە ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. قۇۋۋەتلىك غىزالارنى بىر مەزگىل ئازراق ئىستېمال قىلىش، ئاچـ چىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى كوپرەك يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

3) مەنى تەركىۋىدە سەپرا بولۇشىدىن كېلىپ چىـ قىدۇ. جىنسى ئالاقىدىن لەززەتلىنەمەي تۇرۇپلا مەنى مېڭىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ مەخسۇس ئالامىتى شۇكى كەلگەن مەنى قىزىق بولۇپ جىنسى ئەزا يوللىرى ئېچىشىپ كويـ گەندەك سېزىم بېرىدۇ، مەنى سېرىق كېلىدۇ.

داۋاسى: ھول سوغاقلىق نەرسىلەرنى بېرىش

كىپايە قىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن شەرۋىتى خەشخاش (69-نۇسخە)، سىمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى، ماش گۈرۈچلەر بېرىلىدۇ.

4) باشقۇرغۇچى ئەزالاردىن بىرىنىڭ ئاجىزلىغىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا قۇۋۋىتى باھ ئاجىزلىق بىلەن مەنى تېز كېتىپ قېلىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللار جىنسى ئالاقە بىلەن كوپ شۇغۇللانغان كىشىلەردە كوپ كورۇلىدۇ.

داۋاسى: جىنسى ئاجىزلىقنى داۋالاش چارىلىرى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

جىنسى ھەۋەسنىڭ كوپ بولىشى

مىجەز ۋە سەزگۈ ئەسەپلىرىنىڭ قوزغىلىشچانلىغىدىن جىنسى ئالاقىغا كوپ بېرىلىپ كېتىش دەسلەپتە روشەن كېسەللىك بەلگىلىرى بەرمەسمۇ، بارا-بارا باشقۇرغۇچى ئەزالارنى، شۇنىڭدەك باشقا ئەزالارنى زەرەرلەپ قويىدۇ.

ئالامەتلىرى: جىنسى ئالاقىدىن كېيىن يۈرەك سىلىپ كېتىدۇ ۋە ئادەتتىكى چاغلاردا يۈرەك زەئىپلىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. مىڭىگە زەرەر يەتكەندە جىنسى ئالاقىدىن كېيىن باش قايىدۇ. جىگەر، مەئىدىلەر زەرەرلەنسە ئىشتەي تۇتۇلۇپ كۆڭدىن-كۆڭگە ئورۇقلاش كورىلىدۇ.

داۋاسى: جىنسى ئالاقىنى مەنى قىلىش بىلەن بىللە ئالامەتلىرىگە قاراپ زەرەرلەنگەن ئەزالار خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ. ئومۇمى بەدەندى

كى باشقا ئالامەتلىرىگە قاراپ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن ۋە سەۋدانى سۇرگۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

قانلىق مەنى كېلىش (مەنىيىددەم)

بۇ خىل ئاغرىقتا جىنسى ئالاقىدا مەنى بىلەن بىللە قان كېلىدۇ. ياكى پۈتۈنلەي قان كېلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇرۇقدان قانتومۇرلىرىنىڭ زەخىملىنىشى ياكى مەنى ئىشلەش ئەزالىرىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى تۈپەيلىدىن مەنى ئورنىغا قان يىغىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: بورەك ۋە مۇناسىۋەتلىك ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاغرىش ۋە ياللۇغلىنىشلار بولسا مۇناسىپ چارىلارنى كورۇش كېرەك. مەنى ئىشلەپچىقىرىش ئەزالىرىدا كېسەللىك بولغان تەقدىردە ئاغرىش ۋە ياللۇغلىنىش ئىپادىلىرى بولماسلىقى مۇمكىن. مۇنداق چاغدا مەستىكى يېغى بىلەن ئۇرۇقدان خالتىسىنى ياغلاشقا بۇيرىلىدۇ.

مەستىكى يېغىنىڭ تەركىۋى ۋە ياساش ئۇسۇلى:

5 سەر مەستىكىنى سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغى ياكى گۈل يېغى قۇيۇلغان شىشىگە سېلىپ، سۇ قۇيۇلغان قاچىدا تۇرغۇزۇپ قاينىتىلىدۇ. مەستىكى ئېرىپ ياغ بىلەن تامامەن ئارىلاشقاندا مەستىكى يېغى تەييار بولىدۇ.

كوپ ئىھتىلام بولۇش (كەسرەتى ئىھتىلام)

سەۋەبى: مەنى تېز كېتىش، جىنسى ئاجىزلىق ۋە پۈتۈن بەدەندە موغاقلىقنىڭ غالىپلىقى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: مەنى تېز كېتىشتىكى چارىلار قىلىنىدۇ.
زىغىر پاخىلىدىن ياسىغان ياستۇق ۋە كۆپىلەردە يېتىش، سوگەت يوپۇرمىغى ۋە قىزىل گۈلنى چۈشەك قىلىپ يې-تىش كېرەك. قەدىمقى كىتاپلاردا كۆپ ئىھتىلام بولىدى-غان كىشىلەر قوغۇشۇننى نىپىزلەپ بېلىگە تېگىشۋېلىشىنى تەۋسىيە قىلغان خاتىرىلەر بار، سىناپ كورۇش مۇمكىن. تووۋەنكى نۇسخىلاردىكى دورىلاردىن بىرى بېرىلسە بولىدۇ.

نۇسخە: (1) سوزاپ ئۇرۇغى ئۈچ مىسقال، بەش بارماق ئۇرۇغى① سوسەن يىلتىزى 2 مىسقال، ئادار گۈلى، قىزىل گۈل بىر يېرىم مىسقالدىن. سوقۇپ تالقان قىلىپ سۈت ياكى قېتىق بىلەن كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

(2) سىيادانىنى قورۇپ باراۋەر ھەسەل بىلەن يې-يىشكە بېرىلىدۇ.

(3) قۇندۇزقەرى بىر مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 7 مىسقال، سېرىق ھېلىلە 4 مىسقال، بەلىلە پوستى 7 مىسقال، ئاملە پوستى 6 مىسقال. دورىلارنى سوقۇپ تالقان ياساپ 2 ـ 1 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرى-لىدۇ. بۇلاردىن باشقا جىنسى ئاجىزلىق ۋە بەدەندىكى ئالامە-تلىرىگە قاراپ، باشقۇرغۇچى ئەزالار قۇۋۋەتلەندۇرۈلىدۇ.

---

① بەش بارماق (پەنجى ئەنگۇش) ـ ئىسسىق ئىقلىملىق جايلاردا ئۆسىدىغان لىمون جىنسلىق بىر دەرەخنىڭ مېۋىسى. پىشقاندا بىرقانچە پارچىغا ئايرىلىپ خۇددى بارماققا ئوخشاش كورۈنىدۇ. خەنزۇچە فوشۇ (بۇددا قولى) دەيدۇ.

2 - پەسىل: ئۈرۈقدان ۋە جىنسى ئەزا كېسەللىكلىرى

ئۈرۈقدان ياللۇغى (ۋەرەمى ئۈنسەيىن)

ئۈرۈقدان ياكى ئۈرۈق بېزى مۈرەككەپ تۈزۈلگەن ۋە پەي، قانتومۇر ۋە ئەسەبلەر چىرماشقان بىر ئەزادىن ئىبارەت. شۇنىڭ ئۈچۈن قان سەپرا ياكى سەۋدا خىلىتلىرىدىن ياللۇغلىنىپ ئىششىسا قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى: ئۈرۈقدان ھەرخىل دەرىجىدە ئىششىيدۇ. بولۇپمۇ قاندىن بولغان ياللۇغلىنىشتا ئىششىق چوڭ بولىدۇ. ئاغرىش قاتتىق، رەڭگى قىزىل ۋە قىزىق بىلىنىدۇ، ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. بەدەندە قىزىتما ۋە قان غالىپلىق بەلگىلىرى كۆرىلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا ئېچىشىش قوشۇلۇپ، ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ تېرىسى پاقىراپ تۇرىدۇ. كېسەل ئۇسسايدۇ ۋە ئاغزى ئاچچىق بىلىنىدۇ.

ياللۇغلىنىش ئۈرۈقدان بىلەن تېرە ئارىلىغىدا بولسا ئالامەتلەر يەڭگىلرەك بولۇپ، بەزىنىڭ ئۆزىدە بولغاندا ئېغىر ئۆتىدۇ. قىزىتما بىلەن تەشنالىق زىيادە بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ياللۇغلىنىشنىڭ كەيپىياتى سوغاق بولۇپ، ئاغرىش ۋە ئېچىشىش ئازراق بىلىنىدۇ، لېكىن ئىششىق چوڭ بولىدۇ.

داۋاسى: ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا پاقالچەك ۋە غولىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ماددىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ

سۈرگە ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىلىپ ماددا تازىلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن يەرلىك قىزىتمىنى پەسەيتىش ۋە ئىششىق ياندۇرۇش چارىلىرى قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر پارچە رەخنى سىركە بىلەپ نەمدەپ ئىششىق جايغا يېپىپ قويۇلىدۇ. گۈلاپ، ئىسپۇغول لۇئابى، كوك يۇمغاقسۈت سۈيى ۋە ئىت ئۈزۈم سۈيى چېپىلىدۇ.

ئاغرىش بەك قاتتىق بولسا يۇقۇرقىلارغا تەرخەمەك ئۇرۇغى بىلەن كوكنار قوشۇش كېرەك. ئىششىقنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بابۇنە، ئەكلىل مەلىك، زىرىلەرنى سوقۇپ گۈل يېغى ۋە تۇخۇم سېرىغى بىلەن ماي تەييارلاپ، ئىششىغان بەزگە قويۇلىدۇ. زىغىر شىرىسى بىلەن بەسەي ياپرىغى، شۇمشىلەرنى سوقۇپ، ئازراق ھەسەل ئېلىشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. قەۋزىيەت بولسا مۇۋاپىق سۈرگە بېرىش مۇمكىن. ئەمما ئالاھىدە سۈيدۈك راۋان قىلغۇچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ.

بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغاندا ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئەتە ـ ئاخشامدا ئارپا بېدىيان ۋە چۇچۇكبۇيا، ئارپا بېدىيان يىلتىزلىرىنى قاينىتىپ سۈيىگە گۈلقەن سېلىپ بېرىلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخە) ياكى ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلار سىرتتىن چېپىشقا بېرىلىشى كېرەك.

نۇسخە: قارا ئەمەن، سېرىق چېچەك، بابۇنە، ئەكلىلمەلىك، شۇمشە، زىرە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن،

تۇخۇم سېرىغى بىردانە، زىغىر شىرىسى 5 مىسقال، گۈل يېغى 5 مىسقال، ھەسەل 5 مىسقال، پۇرچاق ئۇنى، ئۇقۇت ئۇنى ھەربىرى 2 مىسقالدىن. مەزكۇر دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ زىغىر شىرىسى، گۈل يېغى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپىدىغان دورا تەييارلاپ ئىششىق ئۇرۇقدانغا قويىلىدۇ.

— يەل سەۋەبىدىنمۇ ئۇرۇقدانلار ئىششىيدۇ. ئۇ قىزىلـ لىق، ئېغىرلىق بولماسلىق بىلەن باشقا خىلدىكى ۋەـ رەملەردىن پەرقلىنىدۇ. قوناق ئۇنى، كىپەك تۇزلارنى قىزىتىپ تېڭىش بىلەن قايتىپ كېتىدۇ.

ئۇرۇقداننىڭ چوڭىيىپ كېتىشى

ئىككى ئۇرۇقداننىڭ ئۇستىگە ياغ ئوسۇپ قېلىش بىلەن ئۇلار ئادەتتىكىدىن چوڭىيىپ قالىدۇ. بۇنداق زورىيىش ياللۇغلانغانلىقتىن ھاسىل بولمىغاچقا ئاغرىمايدۇ، ئەمما ئېغىرلىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئاق تىكەن يىلتىزى، مېھرى گىيا، كوكنار پوستى، بولەي تاش (سۇرۇپ)، كوك يۇمغاقسۇت سۈيىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ بەزگە چېپىش لازىم. ياكى گىلى ئەرمەنىگە قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

بەزىدە بۇنىڭ ئەكسىچە يامان سوغاقلىقنىڭ تەـ سىرى بىلەن ئۇرۇق بەزلەر كىچىكلىشىپ قورۇلۇپ قالىـ دۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن مونچىغا چۈشۈش، ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم.

ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كېڭىيىپ ئەگرى - بۈگرى كوپۈپ قېلىش (داۋالى سەفەن)

ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى خۇددى پاقەلچەك قانتومۇرلىرىنىڭ ئەگرى - بۈگرىلىشىپ كېڭەيگىنى (داۋا-لى كېسەلى) گە ئوخشاشلا كېڭىيىپ ۋە ئەگرى - بۈگرى-لىشىپ قالىدۇ. بۇ كوپىنچە چەپ تەرەپ ئۈرۈقدان تې-رىسىدە كورۈلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ تومۇرلىرى كوك رەڭدە ئەگرى - بۈگرى كوپۈپ تۇرغانلىقى كورۈ-لىدۇ. ئېغىر ھاللاردا تارتىشىش ۋە تېلىش بىلەن مېڭىشقا تەسىر بېرىدۇ.

داۋاسى: پاقالچەك كوكتومۇرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىش كېسەلى بىلەن ئوخشاش.

جىنسى ئەزا ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ قىچىشقاق كېسەلى

سەۋەبى: كوپىنچە سەپرانىڭ زىيادىلىكىدىن ياكى سەپرا بىلەن قان ئارىلاشقانلىقتىن بولىدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىشقا توغرا كەلمىسە پاقالچەك ۋە سانىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. مەت-بۇخى ھېلىلە (172 - نۇسخە) ۋە مەتبۇخى شاتەرە (38 - نۇسخە) بىلەن ماددا تازىلىنىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن دائىم تازىلاپ ئارقىدىن سىركە، گۈل يېغى ۋە

تۇخۇم ئېقىنى بىرلەشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. مامىشانى چىگ-سەي ياكى يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن چېپىش كېرەك.

سۇيدۇك يولىنىڭ توسىلىپ قېلىشى

سەۋەبى: سۇيدۇك يولىدا جاراھەت ياكى ئۇسمە پەيدا بولۇش؛ قويۇق شىرىلىك خىلىت ماددىلىرىنىڭ تۇرۇپ قېلىشى سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: سىيگەندە ئاغرىپ، ئېچىشىپ، سىيىش قىيىنلىشىدۇ. يىرىڭ ئارىلاشقان شىرىلىك ماددىلار ئېقىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: قان غالىپلىغى كورۇلسە ئاياققا شەخەك قويۇش كېرەك. سىمىز ئوت، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى ۋە خەشخاش شەرۋىتى (69 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۇيدۇك يولىدا شىرىلىك نەرسىلەر كوپ بولسا شەرۋىتى بۇزۇرى (132 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بابۇنە، ئەكلىل-مىلىك، مەرزەنجۇشلەرنى قاينىتىپ، ئىسسىقراق ھالدا جىنسى ئەزاغا قويىلىدۇ. رۇمبېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، ھەلىيۇن ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان قاتارلىق سۇيدۇك راۋان قىلغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر توسىلىش سۇيدۇك يولىدا ئۇسمە سەۋەبىدىن بولسا، ئاغرىماسلىق، قان يىرىڭ بولماسلىق ۋە سۇيدۇك قىيىنلىق بىلەن كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كورۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن قەلەي كۇشتىسىنى گۇل يېغى بىلەن ئېرىتىپ، زەكەر تۇشۇگىدىن تامغۇزۇش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىغاندا ئەنبوبە (مىتال كاتېتىر) سېلىنىدۇ.

2 - پەسىل: ئاياللار كېسەللىكلىرى

تۇغماسلىق

تۇغماسلىق تىبابەتتە "ئۇقرى" دەپ ئاتىلىدۇ. تۇغماسلىق — ھەقىقى تۇغماسلىق، غەيرى ھەقىقى تۇغماسلىق دەپ ئىككىگە بولىنىدۇ. ھەقىقى تۇغماسلىق دەپ تۇغما ھالدىكى تۇغماسلىقنى، يەنى شۇ كىشىنىڭ تۇغۇتلىشىدىكى تاناسىل ئەزالاردىكى كەمتۈكلەرگە ئېيتىلىدۇ. غەيرى ھەقىقى تۇغماسلىق دەپ تۇغۇلغاندىن كېيىن ياكى بىر قانچىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ھەرخىل كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن تۇغماس بولۇپ قالغانلىققا ئېيتىلىدۇ.

تۇغماسلىقنىڭ سەۋەپلىرى ئەر-ئايال ھەرئىككىلا تەرەپتە بولىشى مۇمكىن. تۇغماسلىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئالدى بىلەن، قايسى تەرەپنىڭ سەۋەپچى ئىكەنلىكىنى ئايرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇغماسلىق ئايال تەرەپتىلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى سەۋەپلەرنى ئىزلەپ شۇ ئاساستا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلىشى سەۋەپلىك تۇغماسلىق:

مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلىشلىرى دىگىنىمىز، بەدەن كەيپىياتىدا، ئىسسىقلىق، سوغاقلىق، قۇرۇقلۇق

Altun0q

ۋە نەملىكلەردىن بىرىنىڭ ئۆلچەمدىن زىيادە بولۇپ قېلىشىدىن ئىبارەت غەيرى تەبىئى ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئومۇمى بەدەندە، شۇنداقلا بالىياتقۇ (رەھىم) دە ئۆز ئىپادىسىنى كۆرسىتىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئومۇمى بەدەندە بۇزۇلغان ياكى ئۆلچەمدىن زىيادە بولغان مىزاجنىڭ ئالاھىدە ئالامەت-لىرى كۆرىلىدۇ (بىرىنچى قىسىم مىزاجلارغا قاراڭ).

ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغاندا، ئومۇمى ئالامەتلەر بىلەن بىللە ھېيىز قارامتۇل ۋە قويۇق كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مىزاجىنى ئۆزگەرتىشكە؛ بىنەپشە، نىلۇفەر، خەشخاش، ئالما سۈيى، ئاق سەندەل، لىموندىن تەركىپ تاپقان شەرۋەت بېرىلىدۇ. ھەم تەمرى ھىندى، ئەپىنۇلا ۋە پۇ-نۇس، خىيارى شەنبەرنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بېرىلىدۇ. بالىياتقۇ مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن ئوردەك ۋە توخۇ يېغىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ يۇيۇپ تازىلاپ ھورلانغان يۇڭدا پىلتە ياساپ جىنسى يولغا قويۇلىدۇ.

سوغاقتىن بولغانلىرىدا ئومۇمى بەدەندىكى ئالامەت-لەردىن تاشقىرى، ھېيىز ئاز ۋە ئۇزۇن مۇددەتتە رەڭگى ئاقۇش ۋە سۇيۇق كېلىدۇ. دوۋسۇندا تۈك شالاڭلىشىپ كېتىدۇ. پۈتۈن بەدەن مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، مەش-دىرتۇس (25 - نۇسخە) ۋە داۋائىل مىشكى (22 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. زەپەر، سۇمبۇل، ئەكلىل مىلىك، سازەنجى ھىندى،

قەرەدەمەنا، ئۆدەك يىغى، بادام يىغىدىن لازىم مىقداردا ئېلىپ يۇيۇپ تازىلاپ هورلانغان قوي يۈگى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسى يولغا قويۇش كېرەك. هېيىزدىن كېيىن قىزىل زەرنىخ، مۇرمەككى، جويۇز، سەۋرە، مىئە سائىلە، قۇنىنە، ھەببىلغارلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كويدۇرۇپ چىققان ئىس بىلەن جىنسى يول ئىسلىنىدۇ.

قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىرىدا، ئومۇمى بەدەندىكى قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرىدىن باشقا، هېيىز كەلمەسلىك، قەۋزىيەت ۋە جىنسى يول قۇرغاقلىشىشلار بولىدۇ، بەدەن مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، دائىم سۈت ئىچىش بىلەن شەرۋىتى بىنەپشە ۋە شەرۋىتى نىلۇفەر (74 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. جىنسى يولغا يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن دورىلار قويۇلىدۇ.

نەملىك بولغانلىرىدا: ئومۇمى بەدەندىكى نەملىك ئالامەتلىرىدىن باشقا، جىنسى يولنىڭ دائىم نەملىشىپ تۇرۇشى ۋە ئاق خۇن كوپىيىشلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىق چىچەكنى سىركە بىلەن كوپ سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. شەھمى هەنزەل، ئەنزىرۇت، شىبىت، سۇماق، ئۇدهىندى، زەپەر ۋە مۇرمەككىلەرنى باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ ئېرىتىلگەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ پۈچۈلانغان قوي يۈگى بىلەن جىنسى يولغا قويىلىدۇ.

2) ئومۇمى بەدەن ۋە بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ مادىدىلىق بۇزۇلۇشلىرىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: بۇزۇلغان خىلىتلەر (مەسىلەن، قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم) ئۇچۇن خاس بولغان ئۇمۇمى بەدەن ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ (خىلىتلار باپىدىغا قاراڭ).

داۋاسى: قان ئالامەتلىرى بولسا، ئاياق تەرەپلەرگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. نوقۇئى تەمرى ھىندى (55 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، قەي قىلدۇرۇش، ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) ۋە ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بىلەن بەدەن ۋە بالىياتقۇنى بەلغەم ماددىسىدىن تازىلاش كېرەك. سەۋدادىن بولسا مەتبۇخى ئەپتىمۇن(20 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. سەپرادىن بولغاندا مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن مەتبۇخى تەمرى ھىندى (115 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

3) ئايال كىشى بەك سەمرىپ كېتىپ، بالىياتقۇدا ياغ كوپىيىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: قوسىغى يوغان، بەدىنى سېمىز بولۇپ، ئىش ۋە ھەركەتتە نەپەس قىستايدۇ.

داۋاسى: ئورۇقلىتىش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. مەسىلەن، ئەمگەك قىلدۇرۇش، ھىجامەت قويۇش ۋە مىزاجىغا قاراپ سۇرگە بېرىش كېرەك. قۇۋۋەتلىك غىزالارنى ئاز بېرىش، ئىترىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە)، جەۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. داۋائىل لوك (173 ـ نۇسخە)نىڭ بۇ جەھەتتە مەنپەئەتى زور.

4) ئايال بەك ئورۇق ۋە زەئىپ بولۇش تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق:

ئورۇق ۋەزەئىپ ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىدا ئۇرۇقنىڭ تۇتۇلىشى ناچارلىشىپ ھامىلە بولمايدۇ.

داۋاسى: لوبۇبى كەبىر ۋە سەغىر (171 ـ نۇسخە)لەردىن بىرى بېرىلىدۇ. تەرەنجىۋىل بىلەن ھالۋا تەييارلاپ يېيىشكە، مىغىزلىق نەرسىلەرنى كوپ يېيىشكە بۇيرۇپ، سەمرىتىشكە ئامال قىلىنىدۇ.

5) ھېيىز توختاپ قېلىش تۇپەيلىدىن تۇغماسلىق:

ھېيىز توختاش (كېسىلىش) يېشىغا بارماستىن تـۇرۇپ ھـېيىز كەلمەسلىك تۇغماسلىقنىڭ بىر سەۋەبى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ھېيىز ماڭدۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش لازىم (ھېيىز كەلمەسلىك كېسىلىگە قاراڭ).

6) بالىياتقۇدا ھەرخىل يالىلۇغلىنىش، ئىششىق، جاراھەت ۋە گوش ئۇنۇش تۇپەيلىدىن بولغان تۇغماسلىق:

7) بالىياتقۇدا قويۇق يەل ھاسىل بولۇش سەۋەبىدىن تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: دوسۇن ۋە كىندىك ئارىلىقىدا دومباق ئىششىق پەيدا بولۇپ، باسقاندا يەلدەك يوقىلىپ كېتىدۇ. ئاغرىش ياكى باشقا ياللۇغلىنىش ئالامەتلىرى بولمايدۇ. قوساق ئاستىنقى قىسمى كوپكەندەك سېزىلىدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى كوپ ئىستىمال قىلغانلىق

تارىخى بولىدۇ (بۇنداقلار ئەگەر ھامىلە بولۇپ قالسىمۇ بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ).

داۋاسى: ھەركۈنى 2 قېتىم (ئەتە ـ ئاخشام) بىردە ـ يان ئەرەقى بىلەن گۈلقەن ۋە شەرۋىتى مائىل ئۇسۇل (105 ـ نۇسخە) بىلەن ئىسىنەك پىتى يېغى بىرىلىدۇ. جەۋارىش كۆمۈنى (49 ـ نۇسخە) بىرىپ يەل تازىلىنىدۇ.

8) بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ مايماقلىشىپ قېلىشىدىن تۇغماسلىق:

ئالامەتلىرى: ئاغرىپ ھېيىز كورىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا جىنسى يولدىن شىرىلىك سۇيۇقلۇق چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال بىرىنچى تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇ ـ نىڭ ئوز ئورنىغا توغرا كەلمىگەنلىكى ياكى ئۇنىڭ پەي باغلاملىرىغا زەرەر يەتكەنلىگىدىن بولىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەۋەپلىرىنى تېپىپ ئۇنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش، ئۇنىڭغا قوشۇمچە تووەندىكى چارىلارنى كورۇش كېرەك.

ئەنجىر، بابۇنە، شۇمشە، زاراڭزا، زىغىرلارنى بارا ـ ۋەر مىقداردا ئېلىپ، بىرچوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، بىر ئاز گۈل يېغى قوشۇپ ئىلمان ھالەتتە ھوقنە ئەس ـ ۋابى ئارقىلىق جىنسى يولغا كىرگۈزۈپ، بالىياتقۇ چد ـ لاندۇرۇلىدۇ. دىكزىيا (فادى زەھرە ھايۋانى)نى ئىستىد ـ مال قىلىش ھەر خىلدىكى تۇغماسلىقلار ئۇچۇن ياخشى مەنپەئەت بەرگەنلىگى توغرىسىدا جاتىرىلەر بار.

Altun0q

هامىلدارلىق ئالامەتلىرى ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

هامىلدار بولغانلىق ئالامەتلىرىدىن مۇھىملىرى — ھېيىز توختىشى بولۇپ، بالىياتقۇ ئاغزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ھامىلدار ئايال كىندىك بىلەن دوسۇن ئارىلىقىدا يەڭگىل يېقىمسىزلىق ياكى ئاغرىش سېزىدۇ. جىنسى ئالاقىدىن قاچىدۇ. ئەمچەك تۇگمىسى ئەتراپى قارا رەڭگە كىرىدۇ، كوز ئېقى كوكۇمتۇل بولۇپ قالىدۇ. كوڭلى ئايىنىش، قۇسۇش، بەزى نەرسىلەرگە ئامراق، بەزى نەرسىلەردىن يىرگىنىدىغان بولۇپ قېلىشقا ئوخشاش ئەھۋاللار كورۇلىدۇ. بۇ ئادەتتە سېزىك دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى ئاياللار ھەرخىل غەلىتى نەرسىلەر مەسىلەن، سېغىز توپا، گەژ، ساپال قاتارلىقلارنى يېيىشكە ئامراق بولۇپ قالىدۇ. بۇلار ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولۇپ، ئۇندىن كېيىن قوساق روشەن ھالدا چوڭىيىدۇ. قوساقتىكى بالىنىڭ مىدىرلىشى ھەممىگە ئايان ئالامەتتۇر.

ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار.

ھامىلدار ئاياللار ھامىلە ۋە ئوزىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ئۇچۇن تووەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

(1) ھامىلە 7 ئايلىق بولۇشتىن بۇرۇن ئېغىر نەرسە كوتىرىش، سەكرەش، ئېغىر ئەمگەك قىلىش، ئۇزۇن ۋاقىت ئىراش، غەم، قايغۇ، غەزەپ، قورقۇپ كېتىش

قاتارلىق ئىشلاردىن ساقلىنىشى لازىم. سۈرگە ئىچىش، قان ئالدۇرۇش قاتارلىقلار مەنئى قىلىنىدۇ. ھامىلدارلىق-نىڭ دەسلەپكى بىر قانچە ئېيىدا جىنسى ئالاقە چەكلە-نىـــدۇ.

(2) 7 - ئايلىقتىن كېيىن، يۇقۇرقىلارغا دىققـەت قىلىش بىلەن بىللە غىزاسىغا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. يەللىك نەرسىلەر (پۇرچاق خىلىدىكى دانلار، كاۋا، ياڭيۇ، جۇسەي قاتارلىقلار) دىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئەگەر سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە مەجۇنى خىيارى شەنبەر بېرىلىدۇ. ياكى قان ئېلىش بەك زورۇر بولغاندا، ئۇنىڭ ئورنىغا ھىجامەت قويىلىدۇ. ھامىلدار ئايال ۋە ھامىل-نىڭ ساغلام بولۇشى ئۈچۈن داۋائىل مىشكى (22 - نۇسخە)، مۇفەررىھى ياقۇتى (84 - 85 - نۇسخىلەر) ياكى مەشدىرتۇس (25 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(3) سىزىك ئالامەتلىرى 4 ئايلىقتىن ئالدىنقى ۋاقىتتا بولسا توختىتىش ھاجەتسىز. ئۇندىن كېيىن يەنە داۋاملىق كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش يۈز بېرىپ سا-لامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزسە ئۇنى توختىتىش لازىم. (مەئىدە كېسەللىكلىرىگە قاراڭ). مەجۇنى كۇمۇنى (49 - نۇسخە) ۋە سۇپۇپى مۇقەۋۋى مەئىدە (174 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

(4) ھامىلدارلىقتا ھېيىز مېڭىپ كەتسە دەرھال چارە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرسى كەھرىبا

(71 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ماش، ئانار گۈلى، ئانار پوستى، ئەنجۈرلەرنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىرىپىلىرىنى قوساق ۋە دوسۇنغا تېڭىش لازىم.

(5) يۈرەك سىيلىش، خاپىغان تۇتۇش ۋە پۈت دۈم ـ بىسىگە ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق يۈرەك، بـۆرەك ۋە مىڭە زەرەرلەنگەنلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە سەۋەپلىـ ـ رىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ.

(6) ئاي كۈنى يېقىنلاشقـاندا هـەر كونى كەچتـە تاتلىق بادام مېغىزى يېيىش، چۈچـمەل نـەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. سېرىق چېچەك، بابۇنە ۋە زىـغـىر ياغلىرى بىلەن بەل، توققۇز كوز ئـەتراپلىرىنى يـاغلاپ بېرىش لازىم.

كوپ بويىدىن ئاجراش (كەسرەتى ئىسقات)

هامىلدارلارنىڭ بويىدىن ئاجراش (بـالا چـۈشۈپ كېتىش) ئادەتتە تەسادىپى بويىدىن ئاجراش ياكى ئا ـ دەتلەنگەن بويىدىن ئاجراش دەپ ئىكـكى خـىلغا بـۆ ـ لىنىدۇ.

تەسادىپى بويىدىن ئاجراشنىڭ سەۋەۋى تاشقى زە ـ خىملىنىش ەەسلەن، يىقىلىش، بـەلگـە زەربە تـېگـىش قاتارلىق تەسادىپى هادىسىلەر تـۈپەيلىدىن ۋە ئـىچكـى جەھەتتىن هامىلدارلىق كېسىلى ياكى هامىلدارلىقتا كۆپ قان كېتىش، ئىچ سۈرۈش، روهـى تـەسىراتلار، هىڭگـە ئوخشاش سىيىق پۈراقلىق نەرسىلەردىن قاتتىق سـەسـ ـ

كىنىش ۋە قوپال جىنسى ئالاقە قاتارلىق سەۋەپلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئادەتلەنگەن (كوپ) بويىدىن ئاجراش ھەر قېتىمقى ھامىلدارلىقتا، تووۋەندىكى سەۋەپلەر تۇپەيلىدىن بالا چۈشۈپ كېتىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بالا چۈشۈپ كېتىش ئادەتكە ئايلىنىپ قالىدۇ.

مىگە ۋە روھى كېسەللىكلەرگە ئوخشاش ئومۇمى بەدەن كېسەللىكلىرى؛ بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز بۇزۇلۇشلىرى؛ بالىياتقۇ سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ كوپلىگى؛ بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ بوشاپ كېتىشى (تەبىئى ياكى كېسەللىك سەۋەپلىرى بىلەن)؛ بەدەن ئاجىزلاپ كېتىشى تۇپەيلىدىن بۇيىدىن ئاجراش كوپ ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: تەسادىپى چۈشۈكلەردە كەلگۈسىدىكى ھامىلدارلىقتا مەزكور سەۋەپلەرگە دىققەت قىلىش، ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا ئەمەل قىلىش لازىم.

ئادەتلەنگەن بالا چۈشۈپ كېتىشتە:

(1) مىگە، يۇرەكنى كۈچلەندۇرۇش ئۇچۇن مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى (تەركىۋىگە ياقۇت سېلىنغىنى يەنى (84 ـ نۇسخە)، داۋا ئىلمىشكى (22 ـ نۇسخە)، شەرۋىتى ئەۋرىشىم (86 ـ نۇسخە)، خەمرى گازىۋان ئەنبەرى (32 ـ نۇسخە) لەردىن بىرى ياكى ھەممىسىنى بېرىش، روھى جەھەتتىن ئالاھىدە دىققەت قىلىپ، ناچار تەسىراتلاردىن

سـاقلاش لازىم؛ قـۇرۇق ـ سوغاقلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشقا، ھـۆل ـ ئىسسىق نـەرسىلـەر ئىستىمال قىـلىشقا بۇيرۇلىدۇ.

(2) بـالىياتقۇ مىزاجى بـۇزۇلـۇشتىن بـولغانلىقى بىلىنسە سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش كېرەك (بالىياتقۇ مىزاجى بۇزۇلۇش ماۋزۇسىغا قاراڭ).

(3) بـالىياتقۇ ئاغزى بوشاپ كېتىش، بالىياتقۇدا سۇيۇقلۇق كوپىيىپ كېتىشلەردىن بولسا مـائىل ئـۇسول (105 ـ نۇسخە) ۋە شـەرۋەتى بـۇزۇرى (130 ـ نـۇسخە) بىلەن بىللە تووۋەندىكى نۇسخە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: ئايلىشى دورۇنەج ئەقرەبى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت كەھرىبا، ئۇد ھىندى 3 مىسقالدىن، ئۇشنە، سۇمبۇل $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن. مـەزكـور دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 2 باـ راۋەر ھەسەل قوشۇپ مەجۇن ياساپ ھەر كۈندە تاماقتىن كېيىن بىر مىسقالنى قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

(4) ئورۇق ـ ئاجىز ھامىلدارلارغا قارىتا سەمرىتىش چارىلىرى قىلىنىدۇ (تۇغماسلىق بابىغا قاراڭ).

قىيىن تۇغۇت

سىمىز، بالىياتقۇسىنىڭ ئېغىزى سوغاقلىق تـەسىـ رىدىن قورۇلۇپ قالغان، داس سوڭىكى كىسەللىك ياكى تۇغما ھالدا تار بولغان ئايالالارنىڭ تۇغۇتى قىيىن ئوـ

تىدۇ. بەزىدە ھامىلە توغرا كېلىپ قالغاندىمۇ تۇغۇش قىيىنلىشىدۇ. بۇنداقلارنىڭ ھامىلدارلىق دەۋرىدە ياكى ئۇنىڭدىن ئىلگىرى مەزكور ئالامەتلەر بولىدۇ (تۇغماسلىق بابىغا قاراڭ).

داۋاسى: قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئېلىش بەك مۇھىم. چۈنكى نۇرغۇن ئەھۋاللاردا، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە داۋالىق تەكشۈرۈش، تېگىشلىك چارىلەرنى كۆرۈش ئارقىلىق قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىن باشلاپلا تۇغۇت قوبۇل قىلغۇچىلار، دوختۇرلارغا تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، بالا قوساقتا توغرىسىغا يېتىپ قالغان بولسا، ئۇز ۋاقتىدا سىرتتىن ئايلاندۇرۇپ تۈزلەش؛ ھامىلدارلىقنىڭ كېيىنكى ئايلىرىدا يېتىۋالماي كۆپرەك مېڭىپ ھەركەتلىنىپ تۇرۇش كېرەك.

8 ئايلىقتىن كېيىن، بەدىنى قوبۇل قىلغىدەك مىقداردا سۈت ئىچكۈزۈپ تۇرۇلىدۇ.

ئاي-كۈنلىرى يېقىنلىشىپ قالغاندا مونچىغا چۈ-شۈپ تەرلىنىش، مۇناسىپ ھول-ئىسسىق مايلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇش كېرەك.

تولغاق باشلانغاندىن كېيىن، قۇندۇز قەرى بىلەن كۇندۇرنى سوقۇپ بۇرۇنغا تارتتۇرۇپ چۈشكۈرتۈش مۇمكىن.

تۇغۇش ئالدىدا چوڭ-كىچىك تەرەت قىلدۇرۇش، ياغلىق تاماق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

خىيارى شەنبەر پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇغا چىلاپ، بىنەپشە شەرۋىتى (74 ـ نۇسخە) ياكى نوقۇت سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلسە بالا ئاسان تۇغۇلىدۇ.

بالا ھەمرىيى چۈشمەسلىك

بالا تۇغۇلۇپ بولغاندىن كېيىن بالا ھەمرىيى چۈشمىسە ياكى بالا ئۆلۈك بولۇپ، تۇغۇلماي قالسا، بۇنىڭغا دەرھال چارە قىلىش لازىم. بولمىسا ئايالنىڭ ھاياتىغا تەسىر يېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: بالا ھەمرىيى چۈشمىگەن بولىدۇ. بالا ئۆلگەن بولسا قوساقتا ھەركەت سېزىلمەيدۇ، قوسىغى سوۋۇپ كېتىدۇ، تومۇرى ۋە نەپىسى تېزلىشىدۇ.

ئۆلۈپ قالغان بالا ياكى ھەمرىيىنى چۈشۈرۈش تەدبىرلىرى ئوخشاش.

مۇشكى تارامىشى 2 مىسقال، پەرسىياۋشان، ئارچا مېۋىسى، تىرمىس، پۇدىنە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن ئېلىنىپ، دورىلارنى سوقۇپ 2 مىسقال ناۋات قوشۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

كوندۇش، سىيادانىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ بۇرۇنغا تارتقۇزۇش ئارقىلىق چۈشكۈرتىلىدۇ (چۈشكۈرۈك كەلگەندە بۇرۇننى تۇتۇپ تۇرۇلسا، ئىچكى بېسىم قۇۋۋىتى بىلەن ئۆلۈك بالا ياكى چۈشمىگەن بالا ھەمرىيى چۈشۈپ كېتىشى مۇمكىن). ئەڭ ياخشىسى دوختۇرخانىلارغا

ئاپىرىپ، دوختۇرلۇق ئۇسۇللىرى ئارقىلىق تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ بەختەرلىكىنى تەمىن قىلىش لازىم.

تۇغۇتتىن كېيىن قوساق ئاغرىش ئەھۋاللىرى يۈز بەرسە، ئىچىشكە مائىل ئۇسول بۇيىرۇپ، ئارپا سۈيى ۋە ياغلىق شورپا ئىچكۈزىلىدۇ؛ زىغىر شىرىسى ھوقنە قىلىنىدۇ. ئىزخىر، سۇئەتەر، سەلىخەلەرنى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھامىلىنى چۈشۈرۈش

ھامىلدارلىق ئايالنىڭ سالامەتلىكى ۋە ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدىغان ھاللاردا، ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئايلىرىدا تووۋەندىكى چارىلار ئارقىلىق ھامىلىنى چۈشۈرۈۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. لېكىن بۇ چارىنى ھامىلىنىڭ ۋاقتى، ھامىلدار ئايالنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ قوللىنىش زۆرۈر. بولمىسا ئانىنىڭ ھاياتى، سالامەتلىكىگە زىيان يېتىدۇ.

چارىلىرى: ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش ۋە بالا ھەمرىيىنى چۈشۈرۈش چارىلىرىنىڭ ھەممىسىنى بۇ مەقسەت ئۈچۈن قوللىنىشقا بولىدۇ.

ئەپسەنتىن بىلەن شاتەرەنى بىرقانچە ھەسسە مىقداردا (3 ـ 2 مىسقال مىقدارى) ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلسە ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ.

كۇنجۇتنى سىركە بىلەن سوقۇپ قايناقسۇ قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يېرىم مىسقال ھىلى، بىر مىسقال مۇرمەككى، ئۈچ مىسقال قۇرۇق سۇزاپنى يۇمشاق سوقۇپ،

ئارچا مىۋىسى قايناتقان سۇ بىلەن ئەتە-ئاخشامدا بىر قېتىمدىن بېرىلسە بولىدۇ (پۈتۈن دورا مىقدارىنى بىر كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ). 2 سەر گۈنجۈتنى سوقۇپ ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن-ئاخشامدا بېرىلىدۇ.

يۇقۇرقى چارىلارنى قىلىشتىن بۇرۇن ئايال مۇنچىغا چۈشۈپ، قوسىقىنى ئىنەك پىتى يېغى بىلەن ياغلاپ، مايلىق شورپا ئىچىپ تۇرۇشى كېرەك. دورىلارنى بېرىش جەريانىدىمۇ بۇ چارىلار قىلىنىدۇ.

هامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى

جىنسىي ئالاقىدا ئەر كىشى مەنىنى سىرتقا چىقىرىش ئارقىلىق ئەرلىك ئۇرۇغىنى بالىياتقۇغا چۈشۈرمەسلىك كېرەك. جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئايال دەرھال ئورنىدىن تۇرۇپ بىرقانچە قېتىم سەكرەپ مەنىنى سىرتقا چىقىرىۋېتىشى مۇمكىن.

توۋەندىكى شامچىلارنى تەييارلاپ، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئايالكىشى جىنسىي يولىغا (بالىياتقۇ بويىنىغا يەتكىدەك قىلىپ) قويۇۋالسىمۇ هامىلدار بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مۇمكىن.

ئانار پوستى ئاستىدىكى گوشلۇك قىسمى بىلەن زەمچىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، ئازراق سۇدا نەمدەپ، شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ قويىلىدۇ. لازىم بولغاندا كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

پىننە بىلەن چاشقان مايىقىنى سوقۇپ، هەسەل قوشۇپ شامچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

جىنسى ئالاقىدىن كېيىن، سوقۇلغان ساپ پىلـ ـ
پىلنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، پەلـگۈچ بىلـەن جىنسى
يولىدىن كىرگۈزۈش لازىـم.

يالغان ھامىلدارلىق (رىجا)

بـەزى ئاياللاردا ھېيىـز توختاپ كېتىپ، راست
ھامىلدارلىقنىڭ قىسمەن بەلگىلىرى پەيدا بولىدۇ. بەزد ـ
لەردە ھەتتا قوساق چوڭىيىدۇ، قوسىغى تەۋرەيىدۇ. بـۇ
ئەھۋال يالغان ھامىلدارلىق دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: يالغان ھامىلدارلىقنىڭ ئەڭ كوپ ئۇچـ ـ
رايدىغان سەۋەبى بالىياتقۇدا ياكى قوساق ئىچىدە ھـەر
خىل چوڭلۇقتا ئۇسـمە گـوش پەيـدا بولۇپ قېلىشـتىن
ئىبارەتتۇر. بەزىدە قوساققا سـۇ يىغىلىشمۇ يالغان ھا ـ
مىلدارلىق بەلگىلىرىنى كەلـتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: يالغان ھامىلدارلىق بەلگىلىرى ھە ـ
قىقى ھامىلدارلىققا پۈتۈنلەي ئوخشاش بولۇپ كەتمەيدۇ.
مەسىلەن، بالا مىدىرلاش سېزىمى بالا تەۋرىگەندەك بول ـ
ماي، ناھايىتى سۇس بىلىنىدۇ ئەمما ئايال كىشى ھا ـ
مىلدار بولۇپ قالدىم دىگەن گۇماندا بولغانلىقى ئۇچۇن
بەزىبىر يوق سېزىملەرنى سەزگەندەك قىلىدۇ. ئەمما ئاي
كۈنى توشۇپ (ھەتـتا ئـاي يىلـلار ئـوتۇپ) كـەتسىمۇ
تـۇغـمايـدۇ.

يەلـدىن بـولغان يـالغان ھامىلدارلىقـتا قوسـاق
ئىششىگەندەك سېزىلىش، سانچىق پەيدا بولۇش ۋە ناغ ـ
راسىمان قوساققا سۇ چۇشۇش ئالامەتلىرى كورىلىدۇ.

AltunOq

داۋاسى: يالغان ھامىلدارلىقنىڭ سەۋەبىنى ئې-نىقلاش، ئەگەر باليياتقۇدا گوش ئۆنگەن بولسا دەستە-كارە (ئوپېراتسىيە) قىلدۇرۇش كېرەك.

ئەگەر قوساقتا سۇ چۈشۈش تۈپەيلىدىن يالغان ھامىلدارلىق بەلگىلىرى كېلىپ چىققان بولسا، قوساقتا سۇ چۈشۈش كېسىلىدىكى چارىلار كوردىلىشى لازىم.

ھېيىز كوپ كېلىش

ھېيىزنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى كوپ كېلىشى "كەسرەتى ھېيىز"، ھېيىز ئۆز ۋاقتىدا كەلمەي ۋاقىتسىز كېلىشى، توختاش ۋاقتىدا توختىماسلىقى "ئىستھازە" دەپ ئاتىلىدۇ.

ھېيىز كوپ كېلىش كېسىلى سەۋەپلىرىگە قاراپ بىرقانچە تۈرگە بولىنىدۇ:

1) قاننىڭ مىقدارى جەھەتتىن غەيرى تەبىئىلىكى تۈپەيلىدىن ھېيىز كوپ كېلىش: ئالامەتلىرى — ئايالنىڭ قول تومۇرى كوپۈشكەن، رەڭگى قارامتۇل قىزارغان ھالدا بولىدۇ.

داۋاسى: چوڭ يوتىغا ھىجامەت قويۇش، ئەمچەكنى چىڭ تېڭىپ قويۇش كېرەك، ئىچىشكە قۇرسى كەھرىبا (71 - نۇسخە) بېرىپ تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى شامچىنى تەييارلاش جىنسى يولىغا قويىلىدۇ.

نۇسخە: سۇرمە، ئانار گۈلى، زەمچى، دانىكا، كۇن-دۇر، موزا، ئاقاقىيا ھەر بىرىدىن 3 مىسقالدىن

ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە ياساپ قورۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەرۋەتنى ئەنجىبار (72 - نۇسخە)نى يالغۇز ياكى قورسى كەھرىبا بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

2) ماددىلار سەۋەبىدىن بالىياتقۇ قانتومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى ئېچىلىپ قېلىشىدىن ھېيىز كوپ كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: سەۋەبى خىلتلارنىڭ ئالامەتلىرى بولغاندىن تاشقىرى، بەدىنى ئاجىز، كەمقان بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن 1 - قىسىمدا كورسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ.

3) بەك كىچىك تۇرمۇشقا چىقىرىلسا كېيىنكى چاغلاردا ھېيىز كوپ كېلىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرقىلار بىلەن ئوخشاش.

بۇ چارىلار بىلەن ھېيىز توختىمىسا ئانارگۇلى، قىزىلگۇل، موزا، شاھى بەللۇتلارنى يۇمشاق سوقۇپ گۇل يېغى قوشۇپ پاكىز پاختىغا سىلىپ جىنسى يولىغا تىقىپ قويۇش كېرەك.

بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى

بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى سىرتقى ئامىل يەنى زەخىملىنىش، ئۇرۇلۇش ۋە يىقىلىش قاتارلىق ھادىسىلەردىن؛ ئىچكى سەۋەپلەر — قىيىن تۇغۇت، تۇغۇت-تىكى زەخىملىنىشلەر ۋە ئىسسىق خىلتلارنىڭ بالىيات-قۇغا چۇشۇشى، پاسكىنىلىق تۇپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دوسۇن بىلەن كىندىك ئارىلىغى ئاغرىيدۇ. ئاغرىش بارغانسىرى ئېغىرلىشىپ قىزىتما پەيدا بولۇشى مۇمكىن. دەسلەپ جىنسى يولىدىن قانلىق سۇ ـ يۇقلۇق كېلىدۇ. بۇ بالىياتقۇ تومۇرلىرى زەرەرلەنگەنلىك ئىپادىسى بولۇپ، كېيىنچە مەزكور قانلىق سۇ قويۇقلىـ ـ شىپ، سېسىق يۇراق ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ياللۇغلىنىشنىڭ ئۇفۇنەتلەنگەنلىكىنى، يىرىڭ ئارىلاش سۇيۇقلۇق، كەلسە ياللۇغلىنىشنىڭ يىرىڭ پەيدا قىلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋاسى: گوشلۇك تاماقلار بېرىلمەيدۇ. قۇرسى كەھرىبا (71 ـ نۇسخە) بېرىش بىلەن تووەندىكى نۇسـ ـ خىدىكى دورىنى تەييارلاپ جىنسى يولغا قويۇش ۋە ھوقنە ئۇسۇلى بىلەن بالىياتقۇغا بېرىش كېرەك.

نۇسخە: ئەنزۇرۇت، كۇلدۇر، خۇنسياۋشان، مۇر ـ مەككى، زەمچى، ئانار پوستى، جويۇز، سەرۋىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلـ ـ گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى ئادار سۈيى بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ پاختىغا مىلاپ جىنسى يولغا چوڭقۇر تىقىپ قويۇش كېرەك (بۇ ئۇسۇل تىبا ـ بەتتە فەرزىجە دېيىلىدۇ). ئەگەر يىرىڭ پەيدا قىلغان بولسا، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە شېكەر سۈيىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، ھوقنە ئەسۋابى بىلەن بالىيات ـ قۇغا قويۇپ، يىرىڭ ۋە ئۇفۇنەت تازىلىنىدۇ. يىرىڭ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، مەلھەمى باسلىقۇن (177 ـ نۇسخە) ۋە گۈل يېغى بالىياتقۇغا ھوقنە قىلىنىدۇ.

بالىياتـقۇنىڭ يېرىڭلىق ئاقـمىسى
(ناسـۇر رەھـمـى)

ئالامەتلىرى: بالىياتـقۇدىن داۋامـلىق يىرىڭـلىق زەرداپ سـۇ كېلىدۇ، ئاغـرىيدۇ، تـارتىشىپ قېلىش ۋە مىڭىگە زەرەر يېتىش خەۋپى بار.

داۋاسى: بالىياتقۇ جاراھەتـلىرىـدىكى دورىلارنى كوپرەك مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. بالىياتقۇ ئىششىغان بولـسا، تووۋەندىكى نۇسخىدىكى شەرۋەت بېرىلىدۇ.

نۇسخە: چىلان 20 دانە، ئەينۇلا 15 دانە نىلۇفەر، ئاق لەيلى 3 مىسقال، شاتەرە، هۇماما 5 مىسقالدىن، سەندەل، قەسبۇسزەرىرە، قىزىل گۈل ھەربىرى 2 مىسقالدىن، سانا 5 مىسقال. قۇرۇق ئۈزۈم 20 دانە، ئىت ئۈزۈمـى، ئۇسـما ياپرىغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، خاڭگا ئۇرۇغى، قوـغۇن ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر بىر سـەر، تەرەنجىۋىل 2 سەر، بادام يېغى 5 مىسقال. تەييارلاش ئۇسۇلى (172 ـ نۇسخە) بىلەن ئوخشاش.

ئاق خۇن كېسىلى (سەيلانى رەھىم)

خىلىتلار تەسىرى بىلەن بالىياتقۇدىن دائىم ھەرـخىل سۇيۇقلۇقلار (قان ۋە سەۋدا، سـەپـرا، بەلغەمنىڭ كىرەكسىز غەيرى تەبىئى سۇيۇقلۇقلىرى)نىڭ چىقىپ تۇـرۇشـى ئـاق خـۇن كېسـىلى (سـەيـلانى رەھـىم) دەپ ئـاتىلـىدۇ.

بەلگىسى: خىلىتلارنىڭ غالىپلىقىغا قاراپ بەلگىـ

لىرى بولىدۇ. بىراق ئاق خۇن كېسىلى بار ئاياللارنىڭ چىرايىدا پاقىراق نۇر ئازىيىپ كېتىدۇ. روھى ئالامەتـ لەرمۇ بـولىدۇ.

داۋاسى: قاندىن بولسا خەرنۇپ، جۇبتى بەللۇت، كويدۇرۇلگەن مـوزىلارنى ھەبـبۇل ئـاس سـۇيى بىلـەن نەملەپ جىنسى يولىغا قويۇلىدۇ. سەۋدادىن بولسا گاـ زىـۋان ۋە بالەنـگۇ قاتارلىق دورىـلار بىلـەن ماددىنى پىشـۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن بىرىپ مـاددا سـۇرۇپ چىقىرىلىدۇ. ئۇنـدىن كېيىن 3 مىسقال سەمغى ئەرەبىنى قورۇپ، تالماكھانا، تەمرى ھىندى مېـ غىزىنى 2 مىسقالدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ كۇندە 2 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بـەلـ غەمدىن بولغان بولسا. ئايارەج پەيقارا بېرىـپ بەلغەمنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ــ چىغىرتماق يىلتىزى، ئىزـ خىر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پاراسىيۇن، قارا نوقۇتـلارنى ئېھتىياجغـا لايىق ئېلىپ، قاينىتىپ تـەمىنى چىقىرىـپ، مەزكور سۇغا 5 مىسقال ئايارەج پەيـقارا (16 ـ نۇسخە) قوشۇپ جىنسى يولىغا ھوقنە قىلىنىدۇ. ئەگەر بالىياتـ قۇدا ئېچىشىش ئالامەتلىرى بولسا بۇ ھوقنەنى قىلماسـ لىق كېرەك. سەۋدادىن بولغاندا مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىپ ئاندىن كېيىن پاقـا يوپۇرمىقى ئۇرۇغى، سېمىز ئوت، بالەنگۇ، بېيە ئۇرۇغـى، ئىسپۇغۇل لـۇئابـ لىرىنى قاينىتىپ جىنسى يولىغا ھوقنە قىلىشقا ۋە ئىـ چىشـكە بېرىلىدۇ.

هېيىز كەلمەسلىك

هېيىز توختاش يېشىغا بارماستىن تۇرۇپ هېيىز كەلمەي قېلىش كوپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاياللار سالامەتلىكىگە زور تەسىر يەتكۈزىدۇ. سەۋەپلىرىگە ئاساسەن بۇ كېسەل بىر قانچە خىلغا بولىنىدۇ:

قان ئازلىقتىن هېيىز كەلمەسلىك:

سەۋەبى ۋە ئالامىتى: بۇرۇن كوپ قان كەتكەن، ئىچ سۈرگەن ۋە كوپ مىقداردا قان ئالغانلىق تارىخى بولىدۇ. ياكى ئۇزاق ئاچ قېلىش ۋە ئوزۇقلىنىش ناچارلىقلىرىمۇ سەۋەپ بولىشى مۇمكىن. مۇنداقلارنىڭ چىرايى سېرىق، ئوزى ئورۇق ۋە زەيىپ بولىدۇ.

داۋاسى: ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى بېرىش لازىم. تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ بېرىش، گوش ۋە ياغلىق شورپا، سۈت، شېكەرلەرنى ئىستىمال قىلىش ۋە كوپرەك دەم ئېلىش كېرەك.

قان قويۇقلىشىپ قېلىشى ياكى قويۇق خىلتلار قانغا قوشۇلۇپ قېلىشتىن هېيىز كەلمەسلىك.

ئالامەتلىرى: بەدەنلىرى ئاق ۋە سۇس بولىدۇ. كوكىرىپ تۇرغان تومۇرلار تېرىدىن كوتىرىلىپ تۇرىدۇ. سۈيدۈك كوپ، هەزىمى ناچار بولۇپ، تەرتىدىن بەلغەمدەك نەرسىلەر كېلىدۇ. كوپ ئۇخلايدۇ، هېيىز كەلسە خۇددى ئوپكىنى قانسىراتقان سۇدەك سۇس قىزىل كېلىدۇ.

داۋاسى: پاقالچەككە ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئايارەج

پەيقارا (16 ـ نۇسخە) بىلەن ماددىلار تازىلىنىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

نۇسخە: چىگىسەي ئۇرۇغى، ئۇشنە 5 مىسقالدىن، رۇمبېدىيان، پىرسىياۋشان، قوغۇن ئۇرۇغى. پىننە، مۇشكى تارامشى، ئارپا بېدىيان ھەربىرى 3 مىسقالدىن. گۈلقەن 2 سەر. دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈلقەننى قوشۇپ، مەجۇنى پودىنە بىلەن (126 ـ نۇسخە) بىر كۈندە ئىچىپ بولىدۇ.

بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ قېتىپ قېلىشىدىن ھېيىز كەلمەسلىك.

ئالامەتلىرى: تومۇر ھەركىتى مۇختىلىپ، بەدەن رەڭگى ئاق بولىدۇ. ئومۇمى بەدەندە ئېغىرلىق ۋە روھى ئالامەتلەر كۆرىلىدۇ.

داۋاسى: تۇغماس كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلارنى قىلىش ۋە قۇرسى مۇرى مەككە (176 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

قىزلىق پەردە پۈتەي بولغانلىقتىن ھېيىز كەلمەسلىك: بالاغەتكە يەتكەن قىزلاردا ئۇچرايدۇ. ھېيىز كۈنلىرىدە دوسۇن قاتتىق ئاغرىپ چىڭقىلىدۇ. تەكشۈرگەندە قىزلىق پەردە پۈتەيلىگىنى كورگىلى بولىدۇ.

داۋاسى: تىغ بىلەن كېسىپ يولنى ئېچىش كېرەك.

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش (خۇرۇجى رەھىم)

بالىياتقۇ پەيلىرى سوزۇلۇپ كەتكەندە بالىياتقۇنىڭ

بىر قىسمى تىۋەنگە چۈشىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇنىڭ پۈتۈن قىسمى جىنسى يولدىن چىقىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: كۆپ بالا تاشلاش، ئېگىز جايدىن سەكرەش، ئېغىر يۈك كۆتىرىش، ئەمگەكنىڭ بەدەن قابىلىيىتىدىن ئارتۇق بولىشى، تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇ ئەسلىگە كەلمەستىن تۇرۇپ ھەركەت قىلىش قاتارلىقلار سەۋەپ بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق ۋە قېرى ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن بەل ۋە سوك چىڭقىلىش، تېلىش ۋە ئاغرىشقا ئوخشاش سېزىملار تەدرىجى ھالدا ئېغىرلىشىپ بارىدۇ، جىنسى يولدا بالىياتقۇ چىڭقىلىپ سېزىلىدۇ. كېيىنچە روشەن ھالدا سىرتقا چىقىدۇ. ھەركەتكە دەخلى قىلىدۇ. ئىشتانغا سۈركىلىپ يارا ھاسىل قىلىدۇ. كېسەل بەك ئازاپ چېكىدۇ، شەلۋەرەپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: بالىياتقۇنى پاسكىنچىلىقتىن تازىلاپ، تۆۋەنكى نۇسخىدىكى دورىلاردا يۇيۇپ، گۈل يېغى، ئازراق زەپەر ۋە باشقا خۇشپۇراق دورىلار بىلەن بالىياتقۇ يۇقۇرقى قىسمىنى ياغلاپ جىنسى يول ئىچىگە كىرگۈزۈپ، تۆۋەندە يېزىلغان جىنسى يولغا كىرگۈزىدىغان دورا نۇسخىسىنى تەييارلاپ، جىنسى يولغا قويۇپ پاكىز لاتا بىلەن چىڭ قىلىپ تارتىپ باغلاپ قويىلىدۇ. بۇ ئىشلارنى ئايال دۈگدا ياتقان شارائىتتا ئىشلىنىدۇ.

(1) نۇسخە: چىلان 15 دانە، ئاق لەيلى گۈلى 5 مىسقال، بىنەپشە 5 مىسقال، گازىۋان، قىزىلگۈل، ئىت ئۈزۈمى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، قۇرۇق ئۈزۈم

20 دانە، ئەينۇلا 10 دانە، قارا شېكەر بىر سەر. قىزىلچا سۈيى، ئىت ئۈزۈم سۈيى 2 سەردىن، گۈل يېغى بىر سەر، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئېھتىياجغا لايىق سۇ بىلەن قايناتسا، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر، سۈيۈق دورىلار ۋە گۈل يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. سىرتقا چىقىپ قالغان بالىياتقۇنى چايقاشقا ياكى بالىياتقۇ تېخى سىرتقا چىقمىغان بولسا جىنسى يولغا ھوقنە قىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

(2) نۇسخە: قورنە، مۇمىيا، تاباشىر، خەرنۇپ، پۇپەل، موزا، ئاقاقىيا، داۋا ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ زەمچى سۈيى ياكى رەيھان سۈيى بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ (ئوماچ ھالىغا كەلسە بولىدۇ) ئوشكە تىۋىتى ياكى پاختىغا ئوبدان سىڭدۈرۈلىدۇ. يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر بويىچە بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلۈپ، ئاندىن مەزكور پاختىنى بالىياتقۇ گەۋدىسىگە يېقىن ھالدا جىنسى يولغا قويۇپ، ھېيىز لاتىسى باغلىغاندەك پاكىزە ماتا بىلەن تېڭىلىدۇ. ئايال 7 كۈنگىچە ئورنىدىن تۇرماسلىقى ۋە ھەر قانداق ھەركەت قىلماسلىقى، 2 كۈنگىچە ئۇڭدا ياتقان ھالىتىنى ئۆزگەرتمەسلىكى كېرەك.

3 ـ كۈنى يۇقۇرىدىكى دورا قايتا يەڭگۈشلىنىپ، داۋالاش بىر قانچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ. ساقايغاندىن كېيىنمۇ ئېغىر نەرسە كوتىرىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يۇقۇرقى چارىلەر بىللە بىلەن، تۇققۇز كوز ۋە ئەمچەك ئاستىغا قان چىقارماي ھىجامەت قويۇش كېرەك.

بۇ كېسەلگە ئىشلىتىلىدىغان ھوقنە دورىسى ياكى جىنسى يولغا كىرگۈزۈلىدىغان دورىلارغا سىپىق پۇراقلىق دورا ئەشيالىرى قوشۇلۇپ قىلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم.

باليياتقۇ يامان سۈپەتلىك ئۆسمىسى
(سەرتانى رەھمى)

باليياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرى ساقايماي سەرتان (راك) قا ئۆزگىرىپ قېلىش ھادىسىسى خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ. سەۋەبى — سەۋدانىڭ كويگەنلىكىدۇر.

ئالامەتلىرى: باليياتقۇدا قاتتىق ۋە ئېغىز ئالمايدىغان كوكۇمتۇل قىزىل ئىششىق كورۇنىدۇ. قان ۋە زەرداپ چىقىپ تۇرىدۇ، تۇتقاندا ئىسسىق بىلىنىدۇ. ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىش كېسەلنى بەك ئازاپلايدۇ، ئاغرىش كوكرەك تەرەپلىرىگە قاراپ ماڭىدۇ. باش قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. بەزىدە كوزمۇ ئاغرىيدۇ، كېسەل تېز ئورۇقلايدۇ. ئالدى بىلەن پاقالچەك گوشلىرى يىگىلەپ كېتىدۇ، پۇت دۇمبىسى ئىششىپ، قوساقتا سۇ يىغلىدۇ. كېيىن پۈتۈن بەدەنلىرى ئىششىپ ياكى ئورۇقلاپ قۇرۇپ ئولۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى: كېسەلنى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ، ئوز ۋاقتىدا دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالانسا ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قالغىلى بولىدۇ. كېسەل ئازاپلىرىنى يېنىكلىتىش ئۇچۇن باليياتقۇ كېسەللىكلىرىدە كورسىتىپ ئوتۇلگەن ئاغرىق پەسەيتكۇچى ھوقنە دورىلىرى ئىشلىتىلىدۇ ۋە ياللۇغلىنىشنى قايتۇرغۇچى دورىلار جىنسى

يولغا كىرگۈزۈلىدۇ. شۇمشە، بابۇنە، زىغىر، بەسەي، ئاق لەيلى، ھەمشۇالارنى قايىنتىپ سۇيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ھىستېرىيە (ئېھتىناقى رەھمى)

"ئېھتىناقى رەھمى" سوزى باليياتقۇ بوغۇلۇپ قىپـ ـلىش دىگەنلىك بولۇپ، ئاياللاردا كوپ ئۇچرايدىغان ھىستېرىيە كېسىلىنى كورسىتىدۇ. ئۇ تارتىشىپ قېلىش، ھوشىدىن كېتىش، بىر ھەزگىل سوزلىيەلمەس، كوزى كورمەس بولۇپ قېلىشتەك ئالاھىدە ئالامەتلەر بىلەن ئوتىدۇ. ئۇنى تۇتقاق كېسەلدىن پەرقلەندۇرۇش لازىم. ھىستېرىيىدە گەرچە سەۋەپچى ماددا ۋە كېسەلنىڭ قوزـ غىلىشى باليياتقۇدىن باشلانسىمۇ، مىڭە ۋە يۇرەك قاتارـ لىق باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر كورستىپ يۇقۇرىدا[1] سوزلەنگەن ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: ئاياللار ھېيىز خۇنى كەلمەسلىك بالـ ياتقۇ ئىچىدە ئۇفۇنەت ۋە بۇخارات پەيدا قىلىدۇ. ئۇلار باليياتقۇ تامىلىرىغا تەسىر قىلىپ تارتىشىش ھالىتىنى كەلتۇرۇپلا قالماستىن، بەلكى مىڭە ۋە يۇرەككە ئورلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل تۇتۇش ئالدىدا ئاغرىقنىڭ ئەقلى ـ ھوشى قاراڭغۇلىشىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، كوزى قاراڭغۇلىشىدۇ، ئاغزى، بۇرنى ئىختىيارسىز ھەركەت قىلىدۇ، رەڭگى تاتىرىدۇ، كوزى ياشاڭغىراپ، دوۋسۇن ساھەسىدە بىر يېقىمسىزلىق پەيدا بولۇپ، يۇرەككە قاـ راپ ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. پۇت ـ قوللىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، نەپەس ۋە تومۇر ھەركىتى تېزلىشىدۇ، كېسەل يىـ

قىلىپ ھۇشىدىن كېتىدۇ. بۇ چاغدا رەڭگى ساغىرىپ، تومۇر ۋە نەپەس ئېلىشلىرى ئاستىلىشىپ، سېزىملىرى يوقىلىدۇ.

... ھىستېرىيىنىڭ تۇتقاق كېسەلدىن پەرقلىنىدىغان يېرى شۇكى: تۇتقاق كېسەلدە بالىياتقۇغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر ۋە ئالامەتلەر (ھېيىز كەلمەسلىك، جىنسىي تۇرمۇشتىكى ئەھۋاللار ۋە بالىياتقۇ دوۋسۇندىكى يېقىمسىزلىقلار) بولمايدۇ. ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىپ تۇرىدۇ. ئەمما ھىستېرىيىدە كۆپۈك كەلمەيدۇ.

كېسەل ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن تۇتقاقلىق تۇتقان چاغدىكى ئەھۋاللارنى سوزلەپ بېرەلەيدۇ. تۇتقاق كېسەلدە سوزلەپ بېرەلمەيدۇ.

تۇتقاق كېسەلدە ھۇشسىز ھالەتتە ياتقاندا ئالاقزادىلىك بولىدۇ. قول ئالىقانلىرى ئوچۇق ياتىدۇ. ھىستېرىيىدە مۇنداق بولمايدۇ.

داۋاسى: كېسەل تۇتۇش بەلگىلىرى كورۇلگەندە بەدەن ۋە قول - پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋە تېڭىش لازىم. تۇز ۋە قىچىنى قايىنىتىپ پۇتلىرىنى يۇيۇش، ھۇشسىز بولسا بەدەنگە سوغاق سۇ پۇركۇش لازىم. قۇندۇز قەرى، كۇندۇر، كۇندۇش قاتارلىق دورىلارنى جاۋۇشىر ۋە شورپا قاتارلىق ئوتكۇر پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ، سوقۇپ پۇرىتىش لازىم. ياكى مۇقىل، گۇگگۇرت ۋە يۇڭ - چۇپۇر قاتارلىق سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى كويدۇرۇپ پۇرىتىش؛ خۇشپۇراق مايلار، ئىپار، ئەنبەلەرنى يالغۇز ياكى باشقا خۇشپۇراقلىق سۇلاردا ئېرىتىپ، جىنسىي يول ئارقىلىق بالىياتقۇغا قويۇش كېرەك. كىندىك ئاستى،

پاقالچەك، تىز ۋە يوتا قاتارلىق جايلارغا ھىجامەت قويۇش لازىم. بالىياتقۇنى ھەركەتلەندۈرۈش ئۈچۈن پىلپىل، زەنجىۋىللەرنى مۇۋاپىق ياغلار بىلەن جىنسى يولغا قويۇش كېرەك. ئەھۋالغا قاراپ بۇ چارىلەرنى كېسەل ھۇشىغا كەلگىچە تەكرارلاش مۇمكىن. ھۇشىغا كەلگەندىن كېيىن، مىزاج ئەھۋالغا قاراپ، ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئىستەمخىقۇن (11 ـ نۇسخە)، ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە)، ئايارەج لۇغانىزىيا (175 ـ نۇسخە) دىن بىرى بېرىلىدۇ. ئەڭ ياخشى چارە ھەپتىدە بىر قېتىم ئايارەج پەيقارا بېرىپ ئارقىدىن مەجۇنى نۇجا (19 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئارىلاپ داۋائىل مىشكى (22 ـ نۇسخە) بىلەن ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر تۇتقاقلىقتىن كېيىن ھارارەت بولۇپ، كوز ئىچى قىزىل تۇرسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. تۇتقاقلىق ئوتتۇپ كەتكەندىن كېيىن ھىجامەت قويۇشنى ئويلاپ كورۇش مۇمكىن.

بالىياتقۇ سۇلۇق ئىششىغى

ئالامەتلىرى: ھېيىز توختايدۇ، قوساقنىڭ كىندىك ئاستى قىسمى دوۋسۇن ساھەسىدە ئىششىق كورۇلىدۇ. باسقاندا خۇددى قوساق سۇلۇق ئىششىغىدەك سۇ بارلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ، ئاغرىمايدۇ. جىنسى يول ئارقىلىق تەكشۇرۇپ قارىغاندا، بالىياتقۇ چوڭىيىپ قالغانلىقىنى كورگىلى بولىدۇ. بالىياتقۇدىن سۇيۇقلۇق كېلىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: سىقىلىشلىق قوساققا سۇ يىغىلىش چا-

رىلىرىدىن تاللاپ ئىشلىتىش، قەي قىلدۇرۇش، سۈيدۈك راۋان قىلىدىغان دورىلارنى بېرىش مۇمكىن. بەزىلەر خەربەق سەپتىنى سوقۇپ قابىز دورىلار بىلەن جىنسى يولغا قويۇشنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

باليياتقۇ يەللىك ئىششىغى

تىبابەتتە بۇ كېسەل باليياتقۇنىڭ كوبجۇپ قېلىشى "نەفخەتى رەھمى" دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قىيىن تۇغۇت ياكى باليياتقۇ مىزاجىنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى بولۇپ، ئۇ باليياتقۇ ھارارىتىنى تووۋەنلەشتۈرۈپ قويۇق يەل (بادى غەلىز) تۇپلىنىشقا ئېلىپ كېلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كىندىك ئاستىدا دۇگىلەك ئىششىق كۆتىرىلىپ چىقىدۇ. كوپۇپ ئاغرىيدۇ. باسقاندا ئاغرىش يانپاش سوڭىكى ئەتراپىغا ۋە مەئدە تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ، چېكىپ كورگەندە ناغرىدەك ئاۋاز بېرىدۇ.

داۋاسى: ئايارەج پەيقارا (16 ـ نۇسخە)نى بېرىپ يەل ماددىسىنى ھەيدەش لازىم. ئۇندىن كېيىن، يەل تۇپلىنىشتىن ساقلىنىش ئۇچۇن جەۋارىش كۇمۇنى(49 ـ نۇسخە)، سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخە) ۋە مائىل ئۇسۇل (105 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۇچۇن بابۇنە، سېرىق چېچەك، مەرزەنجۇش، سۈزاپ، چىگسەي ئۇرۇغى،ئارپا بېدىيان، ياۋا ئەمەن، زىرە ۋە جۇۋىنىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ بېرىلىدۇ. ھەم جىنسى يولغا ھوقنە قىلىنىدۇ. سېرىق چېچەك يېغى بىلەن سىرتتىن ياغلىنىدۇ.

XVI ماقالا. تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى

1 - پەسىل: تېرە كېسەللىكلىرى

تېرە كېسەللىكلىرى ــ تېرە ياللۇغلىرى، مودۇرلار، جاراھەتلەر، ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەت ۋە تۈرلۈك ئىششىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

تېرە ئاستى ھوكۇنەك توقۇلما يىرىڭلىق ياللۇغى (فىلىغمونى)

سەۋەبى: بۇزۇلغان ۋە ئۇفۇنەتلەنگەن (مىكروپ-لانغان) قان سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تېرىدىن كۆتىرىلىپ تۇرىدىغان كەڭ يېيىلغان تېرە ئاستى ئىششىغىدىن ئىبارەت بولۇپ، زەرەرلەنگەن تېرە قىزىرىدۇ. تۇتۇپ كۆرگەندە ئىسسىق سېزىلىدۇ. لوقۇلداپ چىدىغۇسىز دەرىجىدە ئاغرىيدۇ. يەرلىك تومۇرلار كۆپكەن ھالدا كۆرۈنىدۇ. سۇيدۇك قىزىل، تومۇر ھەركىتى تېز بولىدۇ. ئىششىق بار جايغا قولنى قويۇپ تۇرۇلسا، يەرلىك تومۇرلارنىڭ قولغا ئۇرۇۋاتقان-

① فىلىغمونى ــ ھازىرقى زامان تىبابىتىدە فىلېگمونا دەپ ئېيتىلىدۇ.

لىغى سىزىلىدۇ. ماددىنىڭ توپلىنىش ئەھۋالىغا قاراپ
چىڭقىلىش، بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. ھارارەت كۆتىرى ـ
لىدۇ. مىڭە ۋە يۈرەككە تەسىر بەرگەندە شۇ ئەزالارنىڭ
كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: قارشى تەرەپتىن قان ئېلىش يەنى
ئىششىق بەدەننىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسا سول تەرەپ،
قان تومۇرلىرىدىن (قىپالدىن)، سول تەرەپتە بولسا، ئوڭ
تەرەپ تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك
يېڭىلا باشلانغان بولسا، يەنى ئىششىق قاتتىق، قىزارغان ۋە
بەدەن ھارارىتى، يەرلىك تېرە ھارارىتى يۇقۇرى بولسا،
ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن، ئاق سەندەل،
فوفەل، گۈلى ئەرمىنى، قىزىل سەندەل، مامىشا، ئاقاقىيا،
قىزىل گۈل، كاسنى ئۇرۇقلىرىنى لازىم مىقداردا ئېلىپ،
ئازراق سوقۇپ، كاسنى سۈيى بىلەن (كاسنى ئەرەقى
بولسا تېخىمۇ ياخشى) نەمدەپ ئىششىغان جاي ئۈستىگە
قويۇش لازىم. شۇ نەرسىنى چۈشىنىش كېرەككى بۇ دو ـ
رىلارنى چېپىشتىن مەقسەت — يەرلىك ئورۇنغا ماددىغا
قارشى قۇۋۋەت بېرىش ۋە ماددىلارنىڭ داۋاملىق كېلىشىنى
توساشتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن دورىلارنى قويۇشتا تېرىنىڭ
ساق قالغان چېگرا قىسمىغا كۆپرەك قويۇش لازىم.
ئىششىقنىڭ تەرەققى قىلغان دەۋرىدە بولسا، يۇقۇرقىلارغا
يۇمشاتقۇچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى — ئارپا ئۇنى كوك
يۇمشاقسۇت، كوك ئاق لەيلى، كوك ھەمشۇالارنى باراۋەر

مىقداردا ئېلىپ قوشۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن پۈرچاق ئۈنى، ئاق لەيلى، ھەمشىۋا، بابۇنە قاتارلىق بوشاشتۇرـ غۇچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ چېيىش لازىم. ئىششىق قايتىش دەۋرىگە كۆچسە ماددىنى تارقاتقۇچى بابۇنە، ئەكلىل مىلىك، زىغىر، شۈمشە قاتارلىقلارنى چېيىش لازىم. ئەگەر ماددىلار يىغىلىپ (ئىششىق تېخىمۇ كۆتىرىلىپ ئاقىرىپ مىلىقلىسا) زىغىر، ئەنجۈرنى سوقۇپ، ئازراق سۇ بىلەن نەمدەپ ئاغرىق جايغا قويۇپ تېڭىلسا، ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۆزلىكىدىن ئېغىز ئالمىسا، تىغ بىلەن يېرىپ يىرىڭنى تامامەن چىقىرىۋېتىش لازىم.

تېرە ئاستى ھوكۈنەك توقۇلما ياللۇغىنى داۋالاشتا ھەم تېرىدىكى باشقا ياللۇغلىنىشلىق جاراھەتلەرنى داۋاـ لىغاندا، يۇقۇرىدا كۆرسىتىلگەن تەرتىپ بويىچە چارە قىلىنىدۇ. ئەمما قولاق ئارقىسى، قولتۇق، چاتىراق، باش، كوكرەكتىكى جاراھەتلەرگە قايتۇرغى دورىلارنى چاپلىلى بولمايدۇ. بولمىسا ماددا ۋە ئۇفۇنەتلەر باشقۇرـ غۇچى ئەزالارغا ئۆتۈپ كېتىپ خەتەرلىك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداقلاردا يۇمشاتقۇچى ۋە پۈشۈرغۇچى دورىلارنى چېيىپ، ئۆزىچە ئېغىز ئالدۇرۇپ يىرىڭنى چىقىرىش ياكى يېرىش كېرەك. كېسەل كىشىدە قەۋزىيەت بولسا تەمرى ھىندى، پۇنۇس، خىيارى شەنبەرلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قايناقسۇدا تەمىنى چىقىرىپ ئىچكۈزىلىدۇ ياكى مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

قارا سان كېسىلى (سىقا قىلىۇس) ①

تېره ۋه گېشنى كەڭ دائىرىدە چىرىتىپ ئۆلتۈرىدىغان خەۋپلىك كېسەللىك بولۇپ، خەلق ئارىسىدا قاراسان دىگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: قاننىڭ ئۇفۇنەتلىنىپ بوزۇلىشى سەۋەپ بولىدۇ. كېسەل ماددىسى قان تومۇرلاردا بولۇپمۇ شىريان تومۇرلىرىدا توپلىنىپ، گوش ۋە تېرىلەرنىڭ ئوزۇق ۋە هاۋا بىلەن تەمىنلىنىشىنى توساپ قويىدۇ. نەتىجىدە شۇ جاي هاياتلىقتىن مەھرۇم بولۇپ ئۆلىدۇ. بۇنداق جاي يەنە ئۇفۇنەت ئۇچۇن ماكان بولۇپ، چىرىش تەرەققى قىلىپ ئەتراپقا تارايدۇ. ھەتتا پۈتۈن بىر ئەزانى (قول - پۇتنى) چىرىتىپ، ئادەمنى هالاك قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە زەرەرلەنگەن جايدىكى سەزگى ئەسەپلىرى تولۇق زەرەرلىنىپ كەتمىگەنلىكتىن، ئاغرىش سىزىمى بولىدۇ. بەزىدە تېشىلىپ قان زەرداپ ئاقىدۇ. بەزىدە تېرىنىڭ يۈزى ساق كۆرۈنۈپ، تېره ئاستى سىزىغان قوغۇندەك چىرىپ ماڭىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ. ئەڭ ئالاھىدە ئالامىتى شۇكى، زەرەرلەنگەن جاي قارا بولىدۇ. سىرتتىن قارىغاندا ئىششىغان، قارامتۇللاشقان تېره ساق تېرىدىن ئايرىلىپ تۇرىدۇ، هارارەت يۇز بېرىدۇ. بەزىدە

---

① سىقا قىلىۇس: هازىرقى زامان تېبابىتىدە گانگرېنا دەپ ئاتىلىدۇ.

مىگە كېسەللىك ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ مىگە پەردىسىنىڭ ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن.

داۋاسى: كېسەلنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە بولسا مادىدا چوڭقۇرلىشىپ، ئۇفۇنەت زىيادە بولۇپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن زەخىملەنگەن جايغا ھىجامەت قويىلىدۇ. ھىجامەتنى ئىلاجىبار كۆچلۈك قويۇپ چوڭقۇر قاتلاملاردىكى بۇزۇق قاننى چىقىرىش كېرەك. ياكى تىغ بىلەن يېرىپ، گوش ئارىسىدىكى قويۇق ماددىلارنى چىقىرىش لازىم. ئاندىن كېيىن زەخىملەنگەن جايغا پۇرچاق ئۇنى، سەكبىنەج ۋە سىركىنى بىرلەشتۈرۈپ چىپىش لازىم. ياكى گىلى ئەرمىنى، موزا، زەمچە كۈشتىسى قاتارلىقلارنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ چىپىش كېرەك. ئەگەر كېسەل تەرەققى قىلىپ قارىداپ ماڭغان بولسا، ھايال قىلماستىن، مەزكور ئەزانى جەرراھلىق ئىلمى① بويىچە كېسىپ تاشلاش شەرت.

يامان يارا (ھومرە، سۇرخى باد)

تېرە ئۈستىدە كۆتىرىلىپ تۇرىدىغان قىزىل رەڭلىك قاپارچۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، سەپرادىن بولغىنى نۇقۇل يامان (خاس سۇرخى باد)، سەپرا ۋە قان بىلەن ئارىلاش بولغىنى نوقۇل بولمىغان يامان يارا (غەيرى خاس سۇرخى باد) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: نوقۇل يامان ياردا پاقىراپ تۇرغان

① جەرراھلىق ئىلمى — خىرۇرگىيە ئىلمى

ئوق قىزىل رەڭلىك كەك يىپىلغان ئىششىق (تېرە يال-لۇغى) روشەن هالدا تېرىدىن كۆتىرىلىپ تۇرىدۇ. قاتتىق ئېچىشىپ كۆيگەندەك سېزىلىدۇ. بەدەن قىزىيدۇ، تۇتۇپ كورگەندە تېرىمۇ قىزىق بولۇپ، باسقاندا رەڭگى يوقىلىدۇ. ئەتراپقا تارايدۇ. نوقۇل ئەمەس بولسا، ئانچە ئېچىش-مايدۇ، ئەتراپقا كېڭەيمەيدۇ. باسقاندا رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. هەر ئىككىسىدە سۈيدۈك قىزىل، قويۇق، تومۇر هەركىتى يوغان ۋە تېز بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى هېلىلە II (178 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن هول قاپاق تىرىپى، سېمىز ئوت، ئو-سۇك، پاقا يوپۇرمىغىنى بىرئاز يەنچىپ ئىسپۇغول لۇئابىنى بىرلەشتۇرۇپ زەرەرلەنگەن جايغا قويۇش لازىم. تارقات-قۇچى دورىلارنى چىپىشنىڭ هاجىتى يوق. ئەگەر قان بىلەن سەپرا ئارىلاشقان بولسا ئاۋال قان ئېلىش، ئاندىن كېيىن گىلى ئەرمىنى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەللەرنى قايناقسۇ ئىچىدە تاشقا سۈرۈپ، زەرەرلەنگەن جايغا سۈرتىلىدۇ.

كوز يارا (جەمرە)

گوش ۋە تېرىنى چوڭقۇرلاپ يەپ ماڭىدىغان يەل كېسەل بولۇپ، بەزىلەر ئۇنى ئاتىشەك (سىفلىس)نىڭ بىر تۈرى دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى سەپرانىڭ قانغا قوشۇلۇ-شىدىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۇمىلاق دانىخورەكتەك مۇدۇرچاقلار-دىن ئىبارەت زەخىملىنىشلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇلار بىر ياكى بىرقانچە دانە بولىشى كوپىنچە بىر سىزىق ئۇستىدە تارقاق ياكى بىر جايغا غوژمەكلەشكەن هالدا تۇرۇشى مۇمكىن. مۇدۇرلار تەرەققى قىلىپ چوڭ جارا-هەتكە ئايلىنىدۇ، بەدەنگە تارايدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ. يارا تېزلا چوڭقۇرلاپ گوش قاتلىمىغا يېتىپ بارىدۇ. ئوتتا كويگەندەك ئېچىشىدۇ. زەخىمنىڭ تېگىدىن قىزىل گوش كورنىپ تۇرىدۇ. يىرىڭ هاسىل بولمايدۇ. تولۇق، توغرا داۋالانسا قەقەچ باغلاپ، تېرە كىپەكلىشىپ ساقىيىدۇ.

داۋاسى: سەپرانى سۇرۇپ چىقىدىغان سۇرگە بېرىلىدۇ. سىركە ئالغان قاچىنىڭ تېگىدە قالغان لايىنى ئېلىپ كاپۇر، گىل ئەرمىنى قوشۇپ جاراهەت ئۇستىگە سۇرتىلىدۇ. بۇ دورىنى كۈنىگە ئىككى قېتىم ئەتىگەن-كەچتە سۇرتۇش كېرەك. ئاچچىق ئانار كىندىگىنى تېشىپ، ئىچىگە ئازراق سىركە قۇيۇپ، ئوت ئۇستىدە بىرئاز قويۇپ، سۇيىنى سىقىپ جاراهەتكە قويۇلىدۇ.

كويدۇرگە (قۇرۇھى ساھەلە)

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى سەپرا بىلەن ئۇفۇنەتنىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. باشقا خىلىتلارنىڭ كويۇ-گىنىمۇ سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن يارا چىقىدىغان ئورۇن قاتتىق قىچىشىپ بىر ياكى بىر قانچە (كوپىنچە بىر دانە)

قاپارتما ھاسىل بولىدۇ. بۇ قاپارتما دەسلەپتە قىزارغان ھالدا بولۇپ، كېيىنچە قارامتۇل رەڭگە كىرىدۇ، ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ. خۇددى ھەرە چاققاندەك، كۆيگەندەك سېزىم يۈز بېرىدۇ. قاپارتما تېز ۋاقىت ئىچىدە ئۆيۈلگان جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. ئەتراپىتىكى ئەزالارغا تەسىر بېرىپ ياللۇغلىنىشلىق دائىرە ھاسىل قىلىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ:

نۇسخە: تەمرى ھىندى، فۇنۇس، خىيارى شەنبەر ھەربىرى بىر سەردىن. سېرىق ھېلىلە 2 سەر، ئىت ئۈزۈمى، كاسنى ئۇرۇغى، شاتەرە، سانا، قىزىل گۈل ھەربىرى 3 مىسقالدىن، ئەينۇلا 20 دانە، چىلان 30 دانە، تەرەنجىۋىل 2 سەر.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن تەمرى ھىندى، پۇنۇس، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجىۋىللەرنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە قايناقسۇ قۇيۇپ ئېزىتىپ راسا تەمى چىققاندىن كېيىن، داكا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقۇپ، 2 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ يېرىمى قالغىدەك دەرىجىدە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئوبدان سىقىپ، يۇقۇرقى تەييارلىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم ئىچىدۇ.

يۇقۇرقى دورىدىن مامىشا، روسۇت، ئاقاقىيالارنى كاسنى سۈيى بىلەن ئېزىپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ. ھەم

تۇۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار جاراھەتكە چېپىشقا بېرىلىدۇ:

نۇسخە: مۇزا، كۈندۇر، ھەربىرى 7 مىسقالدىن، زاك، زەمچى، مۇرمەككى ھەربىرى 4 مىسقالدىن، زىراۋەند 12 مىسقال. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ رەيھان شارابى بىلەن سۈيۇقلاندۇرۇپ جاراھەتكە چېپىلىدۇ ياكى چېپىشقا مەلھەمى ئىسپىداج (179 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

نارفارسى

ئالامەتلىرى: ئىچىگە سۇ تولغان قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، قاتتىق ئېچىشىدۇ، قىچىشىدۇ. كېيىگەندەك سېزىملەر بولىدۇ. قاپارتمىلار يېرىلىپ قەقەش باغلاپ، كېپەكلىشىپ ساقىيىدۇ ياكى سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. قاپارتمىلار سۇ يىغىشتىن بۇرۇن خوددى تۈز (تاۋۇس) قۇيرۇغىدەك سىزىقچىلار ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئالامەتكە قاراپ بەزىلەر ئۇنى يەل يارا (سىفلىس)نىڭ بىر خىلى دەپ ئاتايدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ھىلىلە (38 - نۇسخە) ۋە تۇۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

نۇسخە: چىلان 100 دانە، تەمرى ھىندى 2 سەر، ئانار دانىسى 4 سەر، ئارپا سۈيى، قاپاق سۈيى، ئىسپۇغۇل لۇئابى ھەربىرى بىر سەردىن.

تەييارلاش: چىلاننى پارچىلاپ 3 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئۈستىگە ئىسپۇغۇل

لۇئابىدىن باشقىلىرىنى سېلىپ، تەمىنى چىقىرىپ سوزۇپ ئىسپۇغول لۇئابىنى قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 3 ـ 4 قېتىم بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن: قەلەي تۇزى، مەدەستان، ئاق سەندەل 4 مىسقالدىن، كاپۇر، روسۇت ھەربىرى بىر مىسقالدىن، ئىسپۇغول لۇئابى 5 مىسقال. پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى 3 مىسقال، قىزىل گۈل لۇئابى بىر سەر. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلـگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ ۋە لۇئابلار بىلەن قويۇق ئۇماچتەك دورا تەييارلاپ، جاراھەتكە قويۇق چېپىلىدۇ ياكى پاكىز لاتىغا سۈركەپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇلىدۇ. يىرىڭلاش ۋە شەلۋەرەشلەر كورۇلسە سۈركەشكە مەلھەمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

سۇلۇق قاپارتما

ئالامەتلىرى: كويگەندە ھاسىل بولىدىغان پۇرچاق ياكى ئۈنىڭدىن چوڭراق سۇلۇق قاپارتمىلار.

داۋاسى: قاننى تازىلاش ئۈچۈن ئىچىشكە ئانار شەرۋىتى، چىلان شەرۋىتى، يېيىشكە سىركە بىلەن پىشۇرۇلغان ماش، چىلان بېرىلىدۇ. پاكىزە يىڭنە بىلەن جاراھەتنىڭ سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن زەچىۋە، خىنە، قىزىل گۈل 4 مىسقالدىن، زەپەر، كاپۇر يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ بىرئاز گۈلاپ بىلەن سۈيۇقلاندۇرۇپ قاپارتمىلارغا چېپىلىدۇ ياكى مەلھەمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخە) بىلەن ياغلىنىدۇ.

يەلتاشما (شىرا)

ياپىلاق قىزىلغا مايىل قاپارتمىلار بولۇپ، ئىشەك يېمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: ئوت، قان ۋە بەلغەم ماددىلىرىدىن ھاسىل بولغان يەللەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوپىنچە تۇيۇقسىز قىچىشىش ۋە بىئاراملىق بىلەن بەدەندە قىزىل قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ. ئۇلار ياپىلاق شەكىلدە، تېرىدىن ئېنىق ھالدا كوتىرىلگەن ھەرخىل چوڭلۇقتا بولۇپ، بەزىلىرى تېرىدىن كوتىرىلىپ چىقماسلىقى مۇمكىن. بەزىلىرىدىن سۇ ئاقىدۇ. قان ماددىسى سەۋەبىدىن بولسا، بەدەندە باشقا قان غالىبلىق بەلگىلىرى ــ قىزىتما، نەپەس ۋە تومۇر ھەركىتى تېزلەشىش، كوز ئىچى قىزىرىشتەك ئالامەتلەر بولۇپ بەدەنگە كەڭ تارقىلىپ تۇرىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرى ئانچە قىزىل بولماي، ئېچىشىش ۋە قىچىشىش ئېغىر بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغاندا رەڭگى تېرە رەڭگىدىن ئانچە پەرقلەنمەيدۇ. ئەمما قاپارتمىلار چوڭ ۋە تېرىدىن خېلى كوتىرىلگەن ھالدا بولىدۇ. كېچىسى كوپ قىچىشىدۇ.

داۋاسى: ئانار شەرۋىتى (47 ـ نۇسخە)، ئەيىزۇلا ۋە قارا ئورۇك سۇلىرىنى بېرىش لازىم. ھارارەت ۋە بىئاراملىق زىيادە بولسا قۇرسى كاپۇر (76 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. يەرلىك قىزىتمىنى پەسەيتىش، تېرىنى يۇمشىتىپ تەر توشۇكلىرىنى ئېچىش ئۇچۇن گۇلاپ، سىركە، گۇل

AltunOq

يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تېرىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. ياكى پاقا يوپۇرمىغى، پالەك، ئوسۇكنى يانچىپ سۈركەش ۋە سىركە بىلەن يىشۇرۇپ يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بەلغەمدىن بولغانلىرىدا ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە)گە تۇربوت قوشۇپ بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلىغان ئىسكەنجەۋىل بېرىش مۇمكىن. مونچىغا چۈشۈش پايدىلىق.

تىلما (ماشرا)

خەلق ئىچىدە تىلما ۋە ماش يارا دېگەن نام ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كوپىنچە يۈزدە، باشتا پەيدا بولىدۇ. بەزىلەر بۇنى يۈزدىكى پەلغۇمونى دەپمۇ ئاتىغان.

سەۋەبى: قىزىق قان بىلەن سەپرا بېرىكىپ ئۇ ـ فۇنەت پەيدا قىلىشىدىن تېرە ئاستىدا يۈز بەرگەن يامان ياللۇغلىنىشتىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن يۈز قىزىرىپ قىچىشىشقا باشلايدۇ. كېيىنچە يۈز، پىشانە، قۇلاقنىڭ ئالدى ـ كەينى، ھەتتا پۈتۈن باش قىسمى ئىششىيدۇ. ئوتتا كويگەندەك كۆيۈپ، ئېچىشىپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. باش، قولاق ۋە بويۇنلارمۇ زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ. ماددا مىڭە قانتومۇرلىرىغا چۈشۈپقالسا سەرسام، مىڭە پەردە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى بىللە كېلىپ، ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

داۋاسى: غول، باش ئارقا قىسمىنى تىلىپ

ھىجامەت قويىلىدۇ. ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن شەرۋىتى فەۋاكە (15 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئاق سەندەل، روسۇت، گىلى ئەرمىنى، كوك يۇمغاقسۇت، سېمىز ئوت، ئىت ئۈـ زۈمى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئاززاق يەنچىپ، گال، بويۇن، كوكرەك ئەتراپىغا سۈركەش ۋە ئىغىز، تاماقنى چايقاش لازىم. ئاززاق كاپۇرنى گۈلاپتا ئېرىتىپ، توخۇ پېيى بىلەن يۈزگە چېپىش كېرەك. كېسەلگە دائىم ماش، چىلان ۋە يۇمغاقسۇتلەرنى قاينىتىپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر باشنى ئوبدان ئوراپ تۇرۇپ يېشىل ماش قايناتقان سۇنىڭ ھورى بىلەن يۈزنى تەرلىتىش ۋە يېشىل ماشنى پىشۇرۇپ ئارپا سۈيى ۋە كوك يۇمغاقسۇت بىلەن ئىچىـ رىشنى تەكلىپ قىلىنىدۇ. ئومۇمەن تىلمىنىڭ داۋاسى ھول سوغاقلىقنى ئاساس قىلىش لازىم.

بەزلەر ياللۇغى (مۇغابىن)

قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق ۋە چاترادىكى بەزلەرنىڭ ياللۇغى بولۇپ، بۇ خىل بەز ياللۇغى تائۇن (چۇما) كېسەلدىكى بەز ئىششىتىن پەرقلىنىدۇ، خەتەرلىك ئەمەس.

سەۋەبلىرى: (1) باشقۇرغۇچى ئەزالار ئوزىدىكى ماددىلارنى يېقىن ئورۇنلاشقان چوڭ بەزلەرگە چۈشۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مەزكور جايلاردىكى بەزلەر ئىششىپ روشەن ھالدا ئىششىق كوتىرىلىپ چىقىدۇ.

(2) ئەزالارنىڭ بىردە (تاشقى تەرەپتە) يىرىڭ

ۋە ئۇفۇنەتلىك ياللۇغلىنىش پەيدا بولغاندا مەزكور جايغا يېقىن بولغان جايدىكى بەزلەردە ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ بەدەننىڭ قوغدىنىش چارىلىرىدىن بىرىدۇر.

مەسىلەن، ئاياقلاردىكى جاراھەتلەردە چاتراغا "يۇمشاق" چۈشىدۇ ۋە باشقىلار. بۇنى بەزى كىتاپلاردا "باغىرە" دېگەن نام بىلەن يازىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەۋجۇت سەۋەپلەرگە ئاساسەن، چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ئىششىقلار كۆرۈنىدۇ، ئاغرىيدۇ. بېسىپ كورگەندە بەزىلىرى مىدىرلايدۇ، بەزىلىرى مىدىرلىماسلىقى مۇمكىن. ئەمما ياللۇغلىنىش ئالامەتلىرى روشەن بولمايدۇ. كوپىنچە قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق، چاتـ لاردا كورىلىدۇ.

داۋاسى: سۈرگە بېرىش كېرەك. ئېغىر بولمىغاندا ئالاھىدە سۈرگە بېرىش ياكى قان ئېلىش ھاجەت ئەمەس. بىنەپشە رەڭلىك پارپىنى ئىلمان سۇدا تاشقا سۈرۈپ ئىششىق ئۈستىگە بىرقانچە قېتىم چېپىش كۇپايە قىلىدۇ (مەسىلەن، ئادەتتىكى يۇمشاقلاردا). ئەگەر باشقۇرغۇچى ئەزالار جۇملىدىن مېڭىنىڭ زەرەرلىنىش ئالامەتلىرى بار بولسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلاردىن بىنەپشە گۈلى، ئاق لەيلى گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئازراق گۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن ئىششىققا چېپىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى چاپىماسلىق لازىم. چۈنكى مۇنداق قىلغاندا ماددا ئەسلى كەلگەن جايىغا قايتىپ كەتسە يامان ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ

چىقىرىشى مۇمكىن. ئەگەر ماددىلار كوپ يىغىلىپ يىرىك پەيدا قىلغان بولسا، ماددىنى پىشۇرۇپ ئىغىز ئالدۇرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، يۈرەك، مېڭە ۋە جىگەر قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارنى قوۋۋەتلەندۇرۇش چارىلىرىنى بىللە ئىلىپ بېرىش لازىم.

چىقان (دوممۇل)

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى قان ماددىسى سەۋەپ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: دەسلەپتە كىچىك، قىزىل رەڭلىك قاپارتما پەيدا بولۇپ، بارغانسىرى چوڭىيىپ ئۈچى ئۇچلۇق، توۋۋى يوغان مونەككە ئايلىنىدۇ. شۇڭا خەلق ئارىسىدا "توۋۋى يوغان"، "كوتى يوغان" دەپمۇ ئاتايدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ، يەرلىك قىزىتما يۈز بېرىدۇ، بەزىدە ئومۇمەن بەدەن قىزىشىمۇ مۇمكىن. گايىدا ياپىلاقلىشىپ قالىدۇ، يىرىك زەرداپ يىغىدۇ.

داۋاسى: دەسلەپكى مەزگىلدە پاقالچەككە ھىجامەت قويۇش؛ خىلىت ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە بېرىش ئارقىلىق ماددىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش لازىم. ئىچىشكە ئىسكەنجۋىل بېرىلىدۇ ۋە فۇپەل، كاپۇرنى گۇلاپتا تاشقا سۇرۇپ چىقانغا چىپىلىدۇ. ياكى سىمىز ئوت، ئىسپۇغۇل، لۇئابى، گۇلاپلارنى چىپىش كېرەك. بۇ دورىلارنى قىلىپ 3 كۈندىن كېيىن ئىسپۇغۇل بىلەن توخۇم ئېقى چىپىلىدۇ. بۇنىڭدىن مەقسەت ماددىنى يىغىش ۋە پىشۇرۇشتۇر. ماددا

يىغىلىپ پىشقاندا (ئۇچى ئاقارغاندا) پاكىز تىغ بىلەن يېرىپ يىرىڭنى چىقىرىۋېتىش لازىم ۋە گۆش ئۆندۈرۈش ئۈچۈن ئانار گۈلى، موزا، سەبرە، زەچۋىلەرنى سوقۇپ بېسىش كېرەك.

چىقاننىڭ ھەممىسى ئوزدچە ئىغىز ئالمايدۇ، ياكى بىرلا قېتىم بىلەن يىرىڭ تازىلىنىپ كەتمەيدۇ، ياكى بىرقانچە يەردىن ئىغىز ئېلىپ خېلى ۋاقىتقىچە يىرىڭ ئېقىپ تۇرىدۇ. شۇڭا ماددىلارنى پىشۇرىدىغان كۈچلۈكرەك دورىلارنى بېرىش لازىم (ئادەتتە كۆپ يەردىن ئىغىز ئالغانلىرى "غەلۋىرەك" دەپ ئاتىلىدۇ).

نۇسخە: ئەنجۈر، مەستىكى، مەرزەنجۇش، گىلى ئەرمىنىلەرنى 3 مىسقالدىن ئېلىپ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بىرئاز دوغاپ بىلەن نەمدەپ، قىزىتىپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇپ تېڭىلىدۇ ياكى خېمىرتۇرۇش، تۇز، زىغىر يېغى، ھەسەللەرنى مەلھەمدەك قىلىپ يارىغا قويۇپ تېڭىلىدۇ. ماددا پىشىپ توپلانغانلىقى بىلىنسە ئىغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنى چېپىش كېرەك: خېمىرتۇرۇش، كەپتەر مايىقى، سۇ تەگمىگەن ھاك، توخۇم سېرىقى، ھەسەللەرنى لازىم مىقداردا ئېلىپ، مەلھەم تەييارلاپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇش كېرەك. يىرىڭنى تولۇق چىقىرىش ئۈچۈن قائىدە بويىچە يېرىش ئەڭ ياخشى چارە.

چىقان پەيدا بولغان كۈندىلا سۇ تەگمىگەن ھاكنى

تۇخۇم ئېقى ياكى كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، ئۇ يوقاپ كېتىدۇ، چوڭىيىپ يېرىلىپ يىغمايدۇ.

بەزى كىشىلەرگە چىقان كۆپ ياكى ھەر يىلى چىقىدۇ. مۇنداق كىشىلەر ھەر يىلى ياز (باھار) پەسلىدە مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ سۇرگە ئىچىپ بەدەننى تازىلاپ تۇرۇشى لازىم.

يېرىلىك خالتىسى (دۇبەيلە)

ئالامەتلىرى: دەسلەپ كورۈلىدىغان ئالامەتلىرى چىقانغا ئوخشاش ئەمما جاراھەتنىڭ رەڭگى تېرە رەڭگىدىن پەرقلەنمەيدۇ، تېرە ئاستىدا كەڭ يېيىلىپ بىلىنمەستىن يېرىڭ-زەرداپ يىغىلىدۇ. يۇمۇلاق ياكى ياپىلاق شەكىلدە تېرىدىن سەل كۆتىرىلگەن ئىششىق ھاسىل بولىدۇ. باسقاندا ئاغرىيدۇ. ياللۇغلىنىشنىڭ تەرەققى قىلىشى ۋە ماددىنىڭ يىغىلىشى ئەھۋالىغا قاراپ ھارارەت، ئاغرىش يۈز بېرىدۇ، يېرىڭلىق خالتا ئۈزە بولسا باسقاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە بېسىلغان ئورۇن ئويمانلىشىدۇ. يېرىڭلىق خالتا بەك چوڭقۇردا بولسا ئويمانلاشمايدۇ، ئاغرىش ئانچە كۈچلۈك بولمايدۇ، تەرەققى قىلسا گوشلەر چىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ ماددىلار تومۇردىن چىقىرىلغاندىن كېيىن تېرىنى نېپىزلەشتۇرۇش، يېرىڭنى سۈيۈلدۈرۈش ۋە پىشۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى، كالا-

نىڭ بورەك يېغى، زىغىر ۋە شۈمشە شىرىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ زەرەرلەنگەن جايغا چېپىش لازىم. ئەڭ ياخشىسى مەلھەمى داخىلىيون (177 ـ نۇسخە)نى سۈركەش كېرەك. ماددا پىشقاندىن كېيىن تېرە ئاستى يۇمشاپ مىلىقلاپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا تىغ بىلەن يېرىپ يىرىڭنى چىقىرىش لازىم. ئەگەر يىرىڭ بەك كوپ بولسا، بىراقلا چىقىرىشقا بولمايدۇ، پاكىزە داكا تىقىپ قويۇپ ئاستا ـ ئاستا ئېقتىپ چىقىرىش لازىم. چۈنكى كوپ مىقداردىكى يىرىڭنى بىراقلا چىقىرىش بىلەن كېسەل كىشى ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. يىرىڭ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن يېڭى گوش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن ـ مەدەستاندىن 5 مىسقال، گۈل يېغى، سىركىدىن بىر مىسقالدىن، قەلەي كۈشتىسىدىن 5 مىسقال، كاپۇردىن بىر مىسقال ئېلىپ، ئالدى بىلەن مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، گۈل يېغى قويۇلىدۇ، ياغ بىلەن ئوبدان ئېلىشىپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىگە قەلەي كۈشتىسىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ۋە جاراھەت ئىچىگە كىرگۈزۈپ ياغلىنىدۇ.

بەزىدە يىرىڭلىق خالتا بەك چوڭقۇر بولسا، يارغاندا يىرىڭ چىقماستىن تۇرۇپ قان چىقىشى مۇمكىن، بۇ چاغدا يىرىڭ يوق دەپ ئەمەلنى توختىتىپ قويماستىن ئېھتىيات بىلەن چوڭقۇر يېرىش لازىم. بۇنداق چوڭقۇر يىرىڭلىق خالتىلاردا ماددىنى سۈيۈقلاشتۇرۇشنى ئاساس قىلىپ سىرتتىن دورا چېپىش لازىم.

ئاغرىقسىز ئىششىقلار (ۋەرەمى روخۇد)

بەدەندە ئاغرىمايدىغان ۋە يالـلۇغلىنىشنىڭ باشـقا بەلگىلىرى بولمايدىغان ئىششىقلار بولىدۇ. ئۇلار "روخۇد" ياكى "ئۇزىما" دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋىبى: مىزاج بۇزۇلىشى ياكى بەلغەم ماددىنىڭ غالىپ بولىشى ئاساسىي سەۋەپلىرىدىن ئىبارەتتۇر.

ئالامەتلىرى: بەدەندە تېرە ئۈستىدىن خېلى كۆتىرىلىپ تۇرغان ھەرخىل چوڭلۇقتىكى ئىششىقلار بولىدۇ. باسقاندا ئوتتۇرىسى ئويمانلىشىدۇ، ئاغرىمايدۇ، قىزارمايدۇ، بەدەندە ھارارەت بولمايدۇ. ئەمما شۇ جايدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرىدىغان چارىلارنى قىلىپ، سۈرگە ئۈچۈن ھـەبىي ئـايارەج (7 - نۇسخە) ۋە ھـەبىي رەۋەن (128 - نـۇسـخـە) بېرىلىدۇ. چىپىش ئـۈچۈن تـۇز بىلـەن زەيتۇن يېغـى بېرىلىدۇ. ماددىنىڭ قايتا يىغىلماسلىغى ئـۈچـۈن بورە ئـەرمىنى، تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چىپىشقا بېرىلىدۇ. ياكى ئاقاقىيا، سەبرە، سەئدە، شىيافى مـامىشا، زەپەر ،گىلى ئەرمىنلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يـۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئوماچ ھالىتىدىكى سـۇيۇق دورا تـەييارلىنىدۇ ۋە داكىغا سـۈركەپ روخۇد ئۈستىگە قويۇپ تېڭىلىدۇ.

يەل ئىششىق (نەفىغە)

يۇقۇرىدىكى ئاغرىماسلىق ئىششىق بىلەن ئوخشاش كورۈنۈشتە بولىدۇ، ئەمما قاتتىق ئەمەس. باسقاندا يو- قىلىپ كېتىدۇ، قويۇپ بەرسە يەنە ئۆز ھالىغا كېلىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق يەلدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ھەرخىل چوڭلۇقتىكى شاردەك پۇل- تىيىپ چىققان ئىششىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ ئاغرىمايدۇ، قىزارمايدۇ ياكى ئېغىرلىق ھىس قىلىنمايدۇ. قول بىلەن بېسىپ كورگەندە ئويمانلاشماي يوقىلىپ كېتىدۇ. قولنى ئالغاندا ئۆز ئەكسىگە كېلىدۇ.

داۋاسى: يەل پەيدا قىلغۇچى ئوزۇقلارنى مەسلەن، پۇرچاق خىلىدىكى دانلار، كالا گوشى، ياڭيۇ قاتارلىقلار چەكلىنىدۇ ۋە توپلانغان يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن، زىرە بىلەن قوناق ئۇنىنى قىزىتىپ تېڭىش ياكى تال ياغى- چىنىڭ كۇلى، داۋا (يۇلغۇن مىۋىسى) ۋە ئارچا مىۋىسىنى سوقۇپ سۇ بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ چېپىش كېرەك. يېيىش ئۈچۈن جەۋارىش كۇمۇنى (9 4 - نۇسخە)، گۇلقەنلەرنى بېدىيان ئەرەقى (130 - نۇسخە) ياكى شەرۋىتى بوزۇرى (129 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

پۇقاق (سەلئە)

گالدا ئېسىلىپ تورىدىغان ئىششىق بولۇپ قاتتىق يۇمشاقلىقى ۋە چوڭ - كىچىكلىكى ھەرخىل بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەمدىن بولغان بەز ئىششىغى-دىن ئىبارەت.

تۈرلىرى: تىبابەتتە پوقاق ئاساسەن 5 خىلغا بولىنىدۇ:

1) ياغ پوقاق (سەلئەيى شەھمىيە): ياغلارنىڭ كوپۈپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىپ، يۇمشاق، ھەركىتى ئەركىن (مىدىراتسا خالتىسى ئىچىدە مىدىرلايدۇ). ئىچىدىكى ماددىلار ئاساسەن ياغدىن ئىبارەت بولىدۇ.

2) ھەسەلسىمان پوقاق (ئەسەلىيە): ياغ پوقاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما بەزلەر ئىچىدىكى ماددا ھەسەل-دەك قويۇق ۋە شىرىلىك كېلىدۇ.

3) پاتقاقسىمان پوقاق (سەلئەيى ئارود خالىيە) ئىششىقتىكى ماددىلار پاتقاقتەك يۇمشاق بولۇپ، باسقاندا مىلىقلاپ تۇرىدۇ.

4) يۇمشاق پوقاق (شىرازىيە): بەكمۇ يۇمشاق خۇددى ھالۋىدەك بولىدۇ، مىدىرىمايدۇ.

5) بەز پوقاق (سەلئەيى غودۇدى) بەزدەك قاتتىق، تۈگۈن - تۈگۈن بولىدۇ، مىدىرىمايدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سۈرگە ئىچكۈزۈپ، تاشقى تەرەپتىن چىپپىشقا دورا بېرىلىدۇ. ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن مەلھەمى داخىلىيون (177 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. دەسلەپكى دەۋرىدىكى پوقاقلارنى داۋا-لاش مۇمكىن. ئەمما كونىراپ كەتكەن پوقاقلارنى جەر-

AltunOq

راھلىق قائىدىسى بويىچە كېسىپ ئېلىپ تاشلاش لازىم. ئاقمۇچ، چىلان دەرىخىنىڭ پورىنى باراۋەر مىقداردا قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىشكە بېرىدىغان ياكى دېڭىز ئۇسۇملۇگى (خەيدەي) بىلەن ئاقمۇچنى قاينىتىپ ئىچكۈزىدىغان چارىلار بولۇپ، ئۇنۇمى ياخشى.

توپۇق (ئوقدە)

گوش ۋە چاندىردىن تۈزۈلگەن ئوسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەندە سۆڭەك ۋە ئۈزە چاپلاشقان ئورۇنلاردا ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: شور ياكى كويگەن ماددىلاردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پىشانە، قول، پۇت، بارماق يانلىرى، قۇلاق ئارقىسى قاتارلىق جايلاردا كوپرەك، ئالقان ۋە تاپانلاردا ئازراق ئۇچرايدۇ. بەزىلىرى كىچىك ياڭاقتەك، بەزىلىرى چوڭ ياڭاقتەك كېلىدۇ، ماددىلارنىڭ توپلىنىش ئەھۋالىغا قاراپ بەزىسى ئاغرىيدۇ. باسقاندا بەزىلىرى قاتتىق، بەزىلىرى بىر ئاز يۇمشاق بىلىنىپ، تېرىنى تېگىدىن كوتىرىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىش بولسا، ئاۋال مۇم يېغى بىلەن بىرقانچە كۈن ياغلاپ يۇمشىتىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش مەقسىدىگە يېتىش كېرەك. ئۇندىن كېيىن توپۇقنى قول ياكى باشقا قاتتىق نەرسە بىلەن بېسىپ بىر ئاز زەخىملەندۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سەبرە، رۇسۇت، ئاقاقىيالارنى

باراۋەر مىقداردا ئىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن نەمدەپ، تونىسىدىن قىلىن قوغۇشۇن تاختىسى قويۇپ تېڭىپ قويۇش لازىم. ماددىنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن گۇلى سوسەن يىلتىزى، ئاق لەيلى، ھەمىشۋا، زىغىر، بابۇنە ۋە زاراڭزىلارنى تەڭ مىقداردا ئىلىپ، سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى قىزىق ھالدا توپۇققا قۇيۇش ۋە تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئۈستىگە چېپىش كېرەك.

يۇقۇرقى چارىلار ئۈنۈم بەرمىسە، يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ياكى مەلھەمى داخىلونىنى بىرقانچە قېتىم قويۇپ يومشىتىپ بولغاندىن كېيىن تىغ بىلەن كېسىپ، توپۇقنى ئوبدان قىرىپ ئىلىۋېتىش لازىم. كەسكەندىن كېيىن پەيدا بولغان جاراھەتكە يېڭى گوش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن يىرىك خالتىلىق ئىششىقتا كورسىتىپ ئۆتۈلگەن مەلھەمنى قويۇش مۇمكىن.

چاشتان يارىسى (خانازىر)

بويۇن ۋە كوكرەك ئۈستى ساھەسىدىكى بەزلەرنىڭ سىل خۇسۇسىيەتلىك ئىششىقى. ۋاقتىدا ۋە توغرا داۋالانمىسا ئىرىنى ئىلىپ ئاقما (ناسۇر) شەكىللىنىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەم بىلەن جەراسىم (مىكروپ) بىرلىشىپ پەيدا قىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: كوپىنچە بويۇن، جاغ ئاستى، ئوقىرەك ۋە قولتۇق تېرىلىرىدە ئۇچرايدۇ. دەسلەپ تېرە ئاستىدىن كوتىرىلىپ تۇرىدىغان كىچىك مۇدۇر پەيدا

بولىدۇ. ئاغرىيدۇ، تېرە ئاستىدا مىدىرلاپ تۇرىدۇ. كې-
يىنچە گوش ۋە تېرە چاپلىشىپ كېتىدۇ. تېشىلىپ سې-
رىق زەرداپ سۇ ياكى يىرىڭ چىقىپ تۇرىدىغان ئاقما
جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. زەخىملەنگەن ئورۇندا قاتار تىزىل-
غاندەك جاراھەتلەر كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. جاراھەت داۋاملىق
بولمايدۇ.

داۋاسى: ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىترىپىللەردىن بىرى ياكى ئايارەج پەيقارا (1 - 5 - 16 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ. يۇمشاق، تېز ھەزىم بولىدىغان بەدەننى كۈچەيتىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. چۈچىمەل ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ. كەچ تەرەپتە تاماقنى بەك كەچ يېيىشتىن ۋە روھى غىدىغلىنىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلارنى چېپىش كېرەك. ئۇلار: قىچا، ئەنجۈر ئۇرۇغى، كوپۇكى دەريا، زىراۋەند، مۇقىل، ئوشەق، كونا زەيتۇن يېغى ۋە ئاق مۇملاردىن ئىبارەت بولۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مايسىمان دورا تەييارلاپ جاراھەت ئۈستىگە قويىلىدۇ ھەم مەلھەمى داخىليون (177 - نۇسخە) سىرتتىن دايلاشقا بېرىلىدۇ.

يىرىڭ ۋە زەرداپلار كوپىيىپ كەتسە، بۇنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىل لۇبىيا ئۇنى، زەيتۇن يېغى ۋە كىچىك بالا سۈيدۈگىنى بىرلەشتۇرۇپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇلسا، يىرىڭ، زەرداپلارنى ئاققۇزۇپ چىقىرىدۇ. تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن قۇرىسى قىلىدىغان

(46 ـ نۇسخە)نى سوقۇپ تالقال ھالىدا جاراھەت ئۈستىگە يېپىلىدۇ. بۇ كونا بۇزۇلغان گۆشلەرنى يەپ، يېڭى گۆش ئۈندۈرىدۇ.

چاشقان يارىسىنىڭ ئالاھىدە دورىسى ئىترىپىل غۇدودى (180 ـ نۇسخە) بولۇپ، يۇقۇرقى چارىلار بىلەن بىرلىكتە ئىلىپ بېرىلىدۇ ۋە قوي مۈڭگۈزى ئىچىدىكى پەردەك قىسمىنى ئىلىپ كويدۇرۇپ كۈلىنى كۈنىگە 2 مىسقالنى ئازراق شېكەر بىلەن بىر ھەپتە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

خانازىر ئۈزۈنغا سوزۇلىدىغان ئاغرىقدۇر. دورىلار بىلەن نەتىجە بولمىسا، جەرراھلىق ئۇسۇلى بىلەن كېسىپ قىرىپ ئىلىنىدۇ ۋە يېڭى گۆش ئۈندۈرىدىغان دورىلار چېپىلىدۇ.

سەرتان (راك)

بەدەنىنىڭ مەلۇم ئەزاسىدا پەيدا بولىدىغان ۋە قانتومۇرلار ئارقىلىق باشقا ئەزالارغىمۇ كۆچۈپ يامرايدىغان بىر خىل سەپراۋى ئىششىق مۇنەكچە ــ سەرتان دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ سەرتان دەپ ئاتىلىپ قېلىشىدىكى مۇھىم سەۋەپ، دېڭىزدا بولىدىغان سەرتان بەھرى (دېڭىز قىسقۇچ پاقىسى ــ راك) سۇدا پۇت ـ قوللىرىنى سوزۇپ تۇرغاندەك بۇ سەرتان ئىششىغىنىڭمۇ بەدەنگە ئۇز تومۇرلىرى بىلەن مۇستەھكەم يامراپ تۇرۇشىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى سەرتان (راك) ئوسمىسى چوڭايغاندا

ئۇنىڭ يىلتىزلىرى بەدەن تۇقۇلمىلىرىغا كەڭ تارقىلىپ دەرەخ يىلتىزىدەك يامراپ كېتىدۇ.

سەۋىبى: سەرتاننىڭ تۈپ سەۋىبى تازا روشەن ئەمەس. قەدىمقى ھوكۇمالار ئۇنى سەۋدا ماددىسىنىڭ ياكى سەپرا ئارىلاش بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ — دەپ قارايدۇ، كۆيگەن سەۋدادىن بولغان سەرتاندا قان بولمايدۇ. سەپراۋى سەۋدادىن بولسا، ئۇ ئەلۋەتتە ئىششىيدۇ.

ئالامەتلىرى: سەرتان ئۆسمىسى دەسلەپتە پەيدا بولغاندا مەخپى (يوشۇرۇن) ھالەتتە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاشكارىلىنىشى كۆپ چاغلاردا ئالامەتلىرىدىن كېيىن بولىدۇ. دەسلەپتە كىچىك پۇرچاق ياكى ئۆشكە (بادام) چوڭلۇغىدا، قاتتىق، يۇمۇلاق مۇنەكچە ھاسىل بولۇپ، ئاندىن كېيىن تېزلا چوڭىيىپ كېتىدۇ. سەرتان ئىششىغى ۋە ھارارىتى كۆچەيگەنسېرى خۇددى سەرتان (قىسقۇچ پاقا) نىڭ پۇتىغا ئوخشاش قارا، كۆك تومۇرلار پەيدا بولىدۇ ۋە ئوت يالقۇنىغا ئوخشاش دائىم لاۋۇلداپ تۇرىدۇ.

سەرتان جاراھەتلەنگەندە قارا ۋە قورقۇنۇشلۇق جاراھەت ھاسىل بولىدۇ. يارىنىڭ ئاغزى قىزىل ياكى كۆك رەڭدە ئورۇلۇپ چىقىپ، يىرگىنىشلىك تۇسكە كىرىدۇ، سېسىق زەرداپ ئېقىپ تۇرىدۇ. سەرتان ئۆسمىسىنىڭ ئاغرىشى كۆيگەندەك ئېچىشىپ تۇرۇشى تۇيۇپەي-

لىدىن، بەزى ئاغرىقلار ئازاپلىنىپ ھوشىدىن كېتىپمۇ قالىدۇ.

خۇلاسە: سەرتان ناھايىتى ئېغىر ۋە خەتەرلىك كېسەللىك بولۇپ، ساقىيىشىدىن ئۈمىت ئۈزۈش تەس. ئەمما كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا تونۇپ ۋە توغرا تەدبىرلەر كورۈلسە ئۇنى تېزلىكتە ۋە كۈچۈيۈپ كېتىشىنى توسۇشقا ئىمكانىيەت بار.

داۋاسى: تىبابەتتە سەرتان كېسىلىنى داۋالاش دورا ئىچكۈزۈش؛ سىرتتىن دورا چېپىش ۋە دەستىكارە بىلەن (ئوپېراتسىيە قىلىپ) داۋالاشتىن ئىبارەت 3 چوڭ تارماققا بولىنىدۇ. سەرتاننى داۋالاشتا قەدىمقى مەشھۇر تىۋىپلەرنىڭ نۇرغۇنلىغان ئەمەلىي تەجرىبىلىرى توپلانغان. ئاتاغلىق تىبابەت ئالىمى ئىبنى سىنانىڭ تۆۋەندىكى سوزلىرى سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا بەلگىلىك نەزىرىيە ئاساسى بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ: "سەرتاننى دەسلەپكى ۋاقتىدا تونۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا ئۇنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىنى توساشقا ئۈمىت تۇتۇش مۇمكىن. ھەتتا ئۇنى بىر ھالەتتە تۇرغۇزغىلى ۋە جاراھەتلەندۈرمىگىلى بولىدۇ. بەزى ھاللاردا سەرتان باشلىنىشىدىلا داۋالانسا، ھەتتا ساقىيىپمۇ كېتىدۇ ئەمما تەلتۆكۈس ساقىيىشى تەسرەك. كوپىنچە سەرتان ئىچكى ئەزالاردا ۋە مەخپىي تەرەققى قىلىۋاتقان بولىدۇ. سەرتان بىلەن ئاغرىغانلارغا ئارپا سۈيى، يېڭى بېلىق ۋە تۇخۇم سېرد-

غىغا ئوخشاش بەدەننى كۆچەيتىپ ياخشى قان پەيدا
قىلىدىغان، سوغاق ۋە ھوللۇك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى
بېرىش، زىيان قىلىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش مۇ-
ۋاپىق. ئەگەر سەرتان ئۆسكەن جايدا ھارارەت بولسا،
ياغ تەركىۋى چىقىرىپ تاشلانغان ئايران ئىچكۈزۈش،
يېڭى قاپاق يېگۈزۈش لازىم. سەرتان كىچىك بولسا
دەستىكارە (ئوپېراتسىيە) قىلىپ داۋالىسا بولىدۇ. لېكىن
ئىلاجى بار باشقا ئۇسۇل بىلەن يوقىتىش پايدىلىق.
چۈنكى كوپ ۋاقىتلاردا سەرتاننى كەسكەندە ئۇنىڭ يا-
مانلىششى (تەرەققىياتىنىڭ تېزلىششى) كورۈلىدۇ. ئەگەر
ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا توغرا كەلسە يىلتىزىنى
قىرىپ تازىلىۋېتىش زورۇر، بەزىدە ئۇسمىنى كېسىپ
يىلتىزىنى تازىلىۋەتكەندىن كېيىن داغلاشقا توغرا كېلى-
دۇ. لېكىن داغلاشتا قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم.
چۈنكى سەرتان يۈرەك، جىگەر، مېڭىدەك نازۇك ئەزالار-
دا بولسا داغلاش خەۋپ - خەتەرگە ئېلىپ بارىدۇ. سەر-
تاننى ئوپېراتسىيە قىلغاندا ئۇسمىدىن قان ئېقىپ، باش-
قا تومۇرلار ئارقىلىق بولەك ئەزالارغىمۇ يامراپ كېتىش
ئېھتىمالى بار. شۇڭا بەدەننى تازىلايدىغان سۈرگە بېرىش
ۋە قان ئېلىش، ئاغرىققا يېڭى، ساپ قان يارىتىدىغان
تاماقلارنى بېرىپ بەدىنىنى كۆچەيتىش كېرەك.

ئىبنى سىنا يەنە مۇنداق دەپ كورسىتىدۇ: "قە-
دىمقى ھوكۈمالارنىڭ بايان قىلىشىچە بىر تىۋىپ سەر-

تان كېسىلى بىلەن ئاغرىغان ئايالنىڭ بىر ئەمچىكىنى يىلتىزىدىن كېسىپ تاشلىغان بولسىمۇ، كېيىن ئۇنىڭ يەنە بىر ئەمچىكىدە سەرتان پەيدا بولغان. بىزنىڭ قارىشىمىزچە ئىككى ئەمچەككە سەرتان گەردەن ئارقىلىق ئۆتكەن بولۇشى، شۇنداقلا سەرتان ماددىسىنىڭ كۆچۈپ يۈرۈشىدىن كېلىپ چىققان بولۇشى مۇمكىن، بۇ ئېنىق».

ئىبنى سىنانىڭ بۇنىڭدىن 1000 يىل ئىلگىرى يازغان سۆزلىرىگە ئاساسەن تىبابەتتە نۇۋەندىكىچە داۋالاش چارىلىرى قوللىنىلىپ كەلمەكتە:

1. دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاش

سەرتان كېسىلى باشلىنىشىدا تونۇلسا، ئالدى بىلەن سەرتان پەيدا بولغان ئەزادىن قان ئېلىش كېرەك. لېكىن بۇ چارىنى كېسەل كىشىنىڭ قۇۋۋىتى، يېشى، مىزاجى ۋە مۇۋاپىق كېلىدىغان پەسىل قاتارلىق ئەھۋاللىرى يار بەرگەندە ئاندىن قوللىنىش كېرەك. ئەگەر سەرتان بىلەن ئاغرىغان كىشى ئايال بولسا ھەيزنى راۋان قىلىدىغان ئىلاجلارنى قوللىنىش كېرەك.

دورا ئىچكۈزۈش جەھەتتە — سەۋدا ماددىلىرىنى تازىلىغۇچى دورا — سۈرگە بېرىش مەسىلەن، ئەپتىمۇن شەرۋىتى ، غارىقۇن شەرۋىتى بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋداۋى خىلىت ۋە قاننى تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. بۇنداق دورىلارنى بىر ئىككى قېتىم بىلەن توختىتىپ قويماي، تاكى بەدەن تازىلانغىچە تەكرار ـ تەكرار

ئىستىمال قىلدۇرۇش زۆرۈر. بۇ مەقسەتتە قارا ھېلىلىدىن 5 مىسقال، ئەپتىمۇندىن 5 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس، بىستىپايەج 6 مىسقالدىن، ھىندى تۇزىدىن 2 مىسقال، قاراخەربەق 3 مىسقال، غارىقۇندىن 5 مىسقال ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ كۆمۈلاچ ياسىلىدۇ ۋە كۈندە 2 دانىدىن 3 قېتىمدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارنى قايىنىتىپ شەرۋەت قىلىپ ھەر قېتىمدا 4 ـ 6 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

يۇقۇرىدىكى چارىلەر بىلەن بەدەن تازىلانسا مۇتەدىل دورىلارنى بېرىشكە باشلاش، ھوللۇق يەتكۈزگۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن سەۋدا خىلىتلىرىنى پەسەيتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا بەدەندە ساپ ياخشى قان پەيدا بولىدۇ. تاماققا پاقلان گۆشى، چوجە گۆشى، موزاي گۆشى، يېڭى بېلىقلارغا بەقلەتۇلىيامانى، قاپاق، پىشمىغان ئۈزۈملەرنى قوشۇپ شورپا قىلىپ بېرىش كېرەك. ھەمدە ئارپا سۈيى، ئايران (مائۇلجۇبىن) ۋە سەۋدانى بوشاتقۇچى تالغان دورىلارنى كۆپرەك بېرىش لازىم.

بەزى ھوكۇمالار قارا يىلان گۆشىنى سۇ ياكى رەيھان شەرۋىتىدە قايىنىتىپ تۇز سېلىپ ئىچكۈزۈپ بېرىلسە سەرتان ماددىسىنى يوقىتىدۇ، دەپ تەكىتلەيدۇ.

قاننى تازىلاش ئۈچۈن گازىۋان شەرۋىتى، كاسنى ئۇرۇغى، بادىرەنجىبۇيا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزلىرىنى قايىنىتىپ شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

يەنە بەزى تىۋىپلار سەرتان كېسىلىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى دورىنى كومۇلاچ ياكى قايناتقان شەرۋەت شەكلىدە ئىشلىتىشنى تەكىتلەيدۇ: قارا خەربەقنى قوي سۈتىگە 3 كۈن چىلاپ قۇيۇپ، قۇرۇتۇپ ماھى زەھرەج (بىر خىل بېلىق — ت)، ھەببۇلخارنىڭ ھەربىرىدىن 3 ھەسسە، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى يېرىم داڭ①، ئەپسەنتىن غارىقۇن 2 داڭدىن، ئايارەج پەيقارا بىر مىسقال، ھىندىستان تۇزى، سوقمونىيا 1 داڭدىن، مەزكۇر دورىلارنى سوقۇپ كاللەك بەسەي ياپرىغىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كومۇلاچ تەييارلىنىدۇ. ياكى قاينىتىپ ھەر قېتىمدا $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پىكرىچە، مەزكور دورا سەرتان ئۆسمىسىگە تەسىر قىلسا ئۆسمىنىڭ ھەجمى كىچىكلەيدۇ ۋە يۇمشايدۇ. ئانداقتا مەزكۇر دورىنى يەنە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

2. سىرتتىن دورا سۈركەپ داۋالاش.

سەرتاننى سىرتتىن داۋالاشتىمۇ تۆۋەندىكى تۆت مەقسەت كۆزدە تۇتۇلىدۇ: سەرتاننى يوقىتىش (بۇ مەقسەتكە يېتىش تەس)؛ تەرەققى قىلىشنى توساش؛ جاراھەتلەندۈرمەسلىك؛ ئىششىقنى كىچىكلىتىش.

③ داڭ — 16 دانە ئارپا ئېغىرلىقى بىلەن تەڭ ئېغىرلىق ئۆلچىمى.

سەرتاننى يوقىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار سەرتاننى بوشىتىدىغان، تەرەققىياتىنى ئاستىلىتىدىغان ۋە ناچار قاننى تۈزىتىدىغان بولۇشى شەرت. چۈنكى ناچار بۇزۇق قان، يامان خىلتلار سەرتاننى پەيدا قىلىدۇ. لېكىن دورا بەك كۈچلۈك بولماسلىقى كېرەك. چۈنكى قاتتىق غىدىقلىغۇچى كۈچلۈك دورىلار سەرتاننى تېز يامانلاشتۇرىۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆيدۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئادەتتە مەدەندىن ۋە ئۆسۈم-لۈكتىن ئېلىنغان دورىلار مەسىلەن، تازىلانغان تۇتىيا، گۈل يېغى، تۈگۈرمەن تېشى (كۆپ خىل تاشلار بىرىكمى-سىدىن ھاسىل بولىدۇ)، بۇلەي تېشى (بۇلارنى سۇ ياكى سىركە بىلەن بىللە تاشقا سۈرۈپ يۇمشىتىپ ئىشلىتىلىدۇ)، مىس مەدىنى (رودىسى)، قوغۇشۇن، يۇمغاقسۇت سۈيى، پىشمىغان ئۈزۈم، ئىت ئۈزۈمىنىڭ سۈيى، جۇسەي ئۇرۇقى، پاقا يوپۇرمىقى (بارتەڭ) سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، كاسىن سۈيى، كاكىنەج (شوخلەك) سۇلىرىنى ئىشلىتىش بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئىگە.

(1) تۇتىيا①دىن ياسىلىدىغان مەلھەم تەركىۋى: تازىلانغان تۇتىيا، مۇرداسەنگ، سەپىداپ بىر ھەسسە، موم $\frac{1}{4}$ ھەسسە. مەدەن دورىلارنى سوقۇپ، مومنى گۈل يېغى بىلەن قورۇپ يۇقۇرىدىكى دورىلارغا قوشۇپ مەلھەم قىلىن-نىدۇ. بۇ مەلھەمنى سەرتان ئۆسمىسىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ.

(2) قوغۇشۇن مەلھىمى: قوغۇشۇن كۈشتىسىنىڭ تالقىنى، قەلەي كۈشتىسى، ئۈپا، توتىيا①، پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقالدىن. تەييارلاشتا: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر سەر ئاق مومنى تومۇر قاچىدا ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قويۇپ ئارلاشتۇرۇپ ئوتتىن ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭغا سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، چىنە-قاچىدا ساقلاپ لازىم كەلگەندە سەرتان ئۈستىگە چېپىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

(3) گىلىئەرمەنىنى ئىت ئۈزۈمى سۈيى ۋە كوك يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئېزىپ چېپىلىدۇ.

(4) سەرتاننى جاراھەتلىنىشكە قويماسلىق كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن پىشمىغان ئۈزۈمنى سوقۇپ تېگىش، دەريادىن تۇتۇلغان قىسقۇچ پاقا (سەرتان)نى كۆيدۈرۈپ سوقۇپ، ئىقلىميا ياكى ئاق قەلەي كۈشتىسى قوشۇپ چېپىش پايدىلىق.

(5) قوغۇشۇننى كاھو (ئوسۇڭ) سۈيى ياكى ئىسپۇغۇل شىرىسىدە ئېزىپ چاپسا ئۈنۈمى ياخشى.

(6) تۇگۇرمەن تېشىنىڭ ئېرىتمىسى، مىس مەدىنى، قوغۇشۇنلارغا گۈل يېغى، يۇمغاقسۈت سۈيى، پىشمىغان ئۈزۈم سۈلىرىنى قوشۇپ تېگىش كېرەك.

---

① توتىيا - زىنك (zn) مەدىنى.

سەرتان جاراھەتلەنگەن بولسا زەرداپ ئاقىدۇ. مۇنداق چاغدا تۆۋەندىكى چارىلارنى قوللىنىش كېرەك:

(1) يۇيۇلغان توتىيا، گىلى مەختۇم، قىزىل گۇل، گىلى ئەرمىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قەلەي ھاۋانچىدا گۇل يېغى بىلەن بىللە قوشۇپ ئوبدان سوقۇپ جاراھەتكە تېڭىش لازىم.

(2) دەريادا ياشايدىغان قىسقۇچ پاقىنى تۇتۇپ، يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ ئۇسمە ئۈستىگە تېڭىش لازىم (بۇنى كۈندە بىر ياكى ئىككى قېتىم تەكرارلىسا بولىدۇ). ياكى قىسقۇچ پاقىنى كويدۇرۇپ كۈلىنى نېفىت ۋە گۈل يېغى بىلەن بىللە مەلھەم قىلىپ تاڭسىمۇ بولىدۇ.

3 . دەستكارە (ئوپېراتسىيە) بىلەن داۋالاش

سەرتاننى ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە باشقا چارىلار بىلەن داۋالاش لازىم. ئەگەر ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا توغرا كەلگەندە ئۇنىڭ يىلتىزلىرىنى قالدۇرماي تازىلىۋېتىش زورۇر. بولمىسا قايتا ئۆسۈپ چىقىشى ياكى باشقا ئەزالارغا يۆتكىلىشى چوقۇم. لېكىن نازۇك ئەزالاردا بولغاندا بۇ چارىنى قوللانغىلى بولمايدۇ. كېسىپ تاشلىغاندىن كېيىن، ئۇسمە ئۈنگەن جاي ئەتراپىنى داغلاشنىڭ پايدىسى بار. بىراق چوڭ قانتومۇرلارغا، نازۇك ئەزالارغا يېقىن جايلارنى داغلاش مۇمكىن ئەمەس. ئوپېراتسىيىدىن ئىلگىرى سەرتان ئۇسمىسىنىڭ ئەتراپىنى موم ۋە گۈل يېغى بىلەن نەمدەپ، ئۇستىگە قوغۇشۇنغا ئىسپۇغول شىرىسى، بىيە

ئۈرۈغىنىڭ شىرىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تېڭىش لازىم. بۇنى ئۇدا بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، سەر- تانىنىڭ ئەتراپىدىكى يىلتىزلىرى ئاشكارىلىنىدۇ. ئاندىن مەزكور يىلتىزلارنى داغلاپ ۋە كېسىپ تاشلاش كېرەك. كېسىلگەن ئورۇننى هول زۇفا سۈيى، بىيە شىرىسى، موم، گۈل يېغى، بىنەپشە ياغلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان سۈيۈق مەلھەم بىلەن تېڭىپ، تېڭىق ئۈستىنى دائىم نەم تۇتۇش ئۈچۈن ئىت ئۈزۈمى سۈيى قۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. بەزى هوكۇمالار تېڭىقنى ئادەم سۈتى بىلەن هوللەپ تۇرۇش پايدىلىقىراق ئىكەنلىكىنى كورسىتىدۇ.

ماخاۋ (جۇزام - دائىل ئەسەد)

يۇقۇملۇق هەمدە ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا، ئا- قىۋىتى ناچار كېسەلدىن ئىبارەتتۇر. "جۇزام" دىگەن سوز "ئايرىلغۇچى" دىگەن سوز بولۇپ، كېسەلنىڭ بەدەنلىرى ئېقىپ، كېسىلگەندەك ئاجراپ چۈشۈپ كېتىدۇ. كېسەلنىڭ يۈزى شىرنىڭ يۈزىدەك بولۇپ قالىدىغانلىغى ئۈچۈن "شىر كېسىلى" (دائىل ئەسەد) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: غەيرى تەبىئى كويگەن سەۋدا سەۋەپچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن بەدەن تېرىسىدە قىزىل ياكى قارامتۇلغا مايىل داغلار پەيدا بولىدۇ، ئاندىن كېيىن مەزكور داغلاردىن هەر خىل چوڭلۇقتىكى قاپارتـ- ملار پەيدا بولىدۇ، تېشىلىپ ئاقىدۇ، سېرىق زەرداپ سۇ

چىقىدۇ. مۇنداق ئالامەتلەر بەدەننىڭ كۆپ جايلىرىدا
پەيدا بولۇشقا باشلاپ پۈتۈن بەدەننى قاپلايدۇ. ئۇففۇنەت
يۇرەككە تەسىر بىرىپ تۇت كۇنلۇك قىزىتما (تەپى
رۇبئى) پەيدا بولىدۇ. تېرىدىكى جاراھەتلەر بارغانسېرى
چوڭقۇرلىشىپ سېسىشقا باشلايدۇ، بۇرۇن ئۇلتۇرۇشۇپ
كېتىدۇ. قۇلاق يۇمشاقلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ. جاراھەت-
لەردىن سېسىق پۇراق چىقىپ كىشلەر قاچىدۇ. شەكلى
ئۆزگىرىپ يۇزلىرى مۇدۇرلۇق ئىششىپ، خۇددى شىرنىڭ
يۇزىدەك قورقۇنۇچلۇق قىياپەتكە كىرىدۇ، ئاۋاز پۈتىدۇ،
چاچ، ساقال، كىرپىكلەر تۆكۈلىدۇ، بەزىدە ماخاۋ قارا
سېرىق كېسەل يۇز بېرىش بىلەن باشلىنىدۇ. ئاندىداقتا
پۈتۈن بەدەن رەڭگى قارىداپ كەتكەندىن كېيىن، ماخاۋ-
نىڭ خاس بەلگىلىرى چىقىشقا باشلايدۇ. كېسەل جارا-
ھەتلىرىدە ئاغرىش سەزمەيدۇ، كېچىسى ياخشى ئۇخلىيال-
مايدۇ. قورقۇنۇچلۇق چۇشلەرنى كورىدۇ، كۆزلىرى ياشاڭ-
غىراپ نۇرسىزلىنىدۇ، پۇت ۋە قول بارماقلىرى قىسقىرىپ
ئىگىلىپ قالىدۇ، بەزىلەر قارغۇ بولۇپمۇ قالىدۇ، تىر-
ناقلىرى يېرىلىدۇ، باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر بىرىشى
نەتىجىسىدە نەپەس قىسىلىش، يۇرەك زەئىپلىشىشلەر بىلەن
ئۇلۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى: ماخاۋ بەدەننىڭ ئەسلى مىزاجىنى ئۆز-
گەرتىپ تاشلايدۇ، شۇنىڭ ئۇچۇن ماخاۋنى بالدۇرراق،
توغرا ۋە سەۋرچانلىق بىلەن داۋالاش زورۇر. بەدەندە
بوزۇلۇش يۇز بېرىش تىن بۇرۇن دەسلەپكى چاغلاردىلا

AltunOq

داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا كېسەلنى جىسمانى جەھەتتىكى ئازاپ ۋە ئۆلۈمدىن ساقلاپ قېلىش ئىمكانىيىتى بار.

مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىپ قۇستۇرۇش ئارقىلىق بۇزۇق ماددىلار بەدەندىن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىق چېچەك ئۇرۇغى، تۇرۇپ ئۇرۇقلىرىنى قايناتقان سۇنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش مۇمكىن.

يەنە مەتبۇخى شاتەرە (172 - نۇسخە) بىر قانچە قېتىم تەكرار بېرىلىپ ئارقىدىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20- نۇسخە) بىلەن مائىل جىبىن (181 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. بۇرۇنغا بىنەپشە يېغى تامغۇزۇش؛ بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇغى يېغى، سېرىق ماي، ئادەم سۈتىنى پۇتون بەدەنگە سۈركەش لازىم. ئەفئائىلىنىنىڭ گوشىنى پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىش ۋە تەرياقى فارۇق (186 - نۇسخە) قاتارلىق دورىلار بىلەن مىگە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۇرۇش ماخاۋ كېسىلىنى داۋالاشتا كوپ قوللىنىدىغان چارىلاردۇر.

كېسەل تۈزلانغان گوش ۋە كونىراپ قالغان يېمەكلەردىن پەرھىز قىلىش شەرت. پالەك، جۇسەي ۋە قىزىلچا سالغان توخۇ شورپىسى، ئارپا نېنى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى لازىم. چاي ئورنىدا بېدىيان سۈيى بېرىلىدۇ. يېڭى ساققان سۈتنى يالغۇز ياكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تاز كېسىلى (سۇئىقە)

كوپىنچە باشنىڭ چاشلىق قىسمىدا، بەزىدە بەدەن تېرىلىرىدە ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، باللار ۋە

ئوسمۇرلەردە كوپرەك كۆرىلىدۇ. تىبابەتتە تاز ھول تاز (سۇئىقە رەتەپ) ۋە قۇرۇق تاز (سۇئىقە يابەس) دەپ 2 چوڭ تۈرگە بولۇنىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن تېرىدە ئۇششاق مۇ-دۇرلار پەيدا بولۇپ ئەتراپقا تاراشقا باشلايدۇ. بۇلار دەسلەپتە قۇرۇق بولۇپ، قىچىشىدۇ. تاتىلاش بىلەن سېرىق سۇ چىقىپ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ ۋە قۇرۇق سېرىق قەقەش باغلايدۇ، تاتىلاپ قەقەشلەر ئاجرالسا تېگىدىن سېرىق سۇ چىقىپ تۇرغان قىزىل يارا يۈزى كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ.

ھول تاز بولسا، دائىم سۇ چىقىپ تۇرىدۇ، بۇ كوپىنچە كىچىك باللاردا كوپ ئۇچرايدۇ ۋە خۇددى چاشقان سۇيدۇگىدەك پۇرايدۇ.

قۇرۇق تاز يارىسىدىن سۇ چىقماستىن، توزاڭدەك كېپەكلەر ئورلەپ تۇرىدۇ. ئۇستى ئاق قوماق باغلاپ تۇرىدۇ، كونىرىغانسېرى باش تېرىسىدە تۇك ئۇنمەيدىغان تاتۇق قالىدۇ.

داۋاسى: ھول تازلاردا — ئالدى بىلەن ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۇچۇن زۇلۇك قوندۇرۇش ياكى ھىجامەت قويۇش لازىم.

بۇزۇق قان ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاش ئۇ-چۇن مەتبۇخى ھېلىلە (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ ۋە تۇز-لانغان گوش، كالا گوشى، ئاچچىق ئوتكۇر نەرسىلەردىن

پەرھىز قىلىش، پالەك ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم.

تاشقى تەرەپتىن چىپپىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىلەردىن تاللاپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

نۇسخە: زەمچۇۋە سىرسەر، ئاچچىق بادام مېغىزى 1 سەر، ئانار گۈلى، رال، كويدۇرۇلگەن ئاق تۇز، مورزا، ھەببۇل ئاس ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، گۈل سۇسەن يىلتىزى 1 سەر، ئاقاقىيا، قەمبىل 2 مىسقالدىن، سىركە، گۈل يېغى 1 سەردىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، قويۇق مايدەك دورا تەييارلىنىدۇ.

نۇسخە: زەمچۇۋە، ئانار پوستى، مەدەستان، خىنىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

قۇرۇق تازدا سەۋدانىڭ غالىبلىقى كۆپرەك ئۇچرايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بىلەن ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. بەدەندە نەملىكنى كۆپەيتىش ئۈچۈن ھۆل تاماقلارنى بېرىش كېرەك. ئالدى بىلەن چاچنى چۈشۈرۈپ تاشلاش لازىم، ئەگەر بۇنىڭغا تاقەت قىلالمىسا ئاق تۇز بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمانىراق ھالدا باشقا سۈرتۈپ، كېيىن ئىسسىق سۇدا باشنى سو-

پۇنلاپ يۇيۇش لازىم، باشنى قۇرۇتۇپ تەرەۋەندىكى نۇسخىلاردىكى مەلھەملەرنى چېپىپ، باشنى ماتا بىلەن ئوراپ قويۇش كېرەك.

نۇسخە: ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، زىغىر لۇئابى، بىنەپشە سۈيى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى، تاتلىق بادام يېغى، توخۇ ۋە ئۆدەك يېغى، ئاق مومىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مومنى ئېرىتىپ، قالغان ياغلارنى ئۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، بىنەپشە سۈيىنى قويۇپ تەييارلىنىدۇ، پاكىز قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

نۇسخە: مەدەستان، زەچەۋنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، زەيتۇن يېغى 3 باراۋەر ئېلىنىدۇ. مەدەستاننى ئايرىم ئېزىپ، زەچەۋنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ (زەيتۇن يېغى ئورنىغا كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ).

نۇسخە: زاك، تۇز، گۈڭگۈرت سېرىغى، سىماپ كۈشتىسى، موزا، زەچەۋە، زىراۋەند، مەدەستان ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، سىركە، گۈل يېغى بىر سەردىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سىركە ۋە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قويۇق ھالدىكى ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىشتە، دەسلەپ بىرىنچى نۇسخىدىكى ماي دورىدىن كېيىن ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى نۇسخىلاردىكىلەردىن بىرىنى تاللاپ بېرىش كېرەك.

قۇرۇق تازدا: مەتبۇخى شاتەرە (172 - نۇسخە) ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بىلەن ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش: ئاق لەيلى ۋە ھەمشۋانى قاينىتىپ سۈيى بىلەن باشنى يۇيۇش كېرەك، ئاندىن كېيىن كويدۇرۇلگەن سەدەپ، كوپۇگى دەرياىى سوقۇپ، توخۇم ئېقى بىلەن باشقا چىپىش لازىم.

تاز كېسەلى بار باللار بىلەن ساق باللارنى بىر ئورۇندا ياتقۇزماسلىق، داۋالاش جەريانىدا بېگى باش كىيىم ئالماشتۇرۇش، تاز كېسەلى تارقىلىشقا سەۋەبچى بولىدىغان سەتراچلىق سايمانلىرىنى زەمچە سۈيى بىلەن تازىلاپ ئىككىنچى كىشىگە ئىشلىتىش لازىم.

قوتۇر (جەرەپ)

سەۋەبى: بۇزۇلغان قان ۋە شور بەلغەم سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. ئازاپلىغۇچى قىچىشىشلار بىلەن داۋام قىلىدۇ، كىشىلەرگە بىر - بىرىدىن يۇقۇپ كەڭ تارقىلىپ كېتىش ھادىسىلىرى دائىم كورىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن قول بارماقلىرى ئارىسىدا ئۇششاق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، قاپارتمىلار دەسلەپتە قىزىل رەڭلىك بولۇپ تاتىلاش بىلەن بۇزۇلۇپ سېرىق زەرداپ سۇ چىقىدۇ. قاتتىق قىچىشىدۇ. قوتۇرقۇرۇق ۋە ھول دەپ ئىككى خىلغا بولۇنىدۇ. قۇرۇق قوتۇردىن سۇ چىقمايدۇ. تېرە قېلىنلىشىپ كېپەكلىشىپ تۇرىدۇ. ھول تۇرىدىن

تاتىلاش بىلەن سۈيۈقلۇق چىقىدۇ. سۈيۈقلۇقلارنىڭ رەڭگى، سەۋەپچى ماددىسىغا قاراپ ھەر خىل بولىشى مۇمكىن، يەنى كويگەن سەپرادىن بولسا سېرىق، بەلغەمدىن بولسا ئاق ۋە قاندىن بولغانلىرىدا قىزغۇچ كېلىدۇ. سەپرادىن بولغىنىدا ئېچىشىش كوپرەك بىلىنىدۇ. ئۇفۇنەتلەنسە يىرىڭلىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. قۇرۇق ياكى ھول قوتۇر پەيدا بولغان تېرە ئاستىدا بىر خىل سالجىدەك ھاشارەت پەيدا بولۇپ ئۇ "سىبان" دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋاسى: قۇرۇق قوتۇرلاردا مونچىغا چۈشۈپ ياكى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ھەم بەدەنگە نەملىك پەيدا قىلغۇچى چارىلارنى قىلىش ۋە ھول غىزالارنى كوپرەك بېرىش؛ قۇرۇقلۇقنى كوپەيتكۈچى بارلىق نەرسىلەرنى چەكلەش لازىم. سىرتتىن سېرىق پۇرچاق ئۇنىنى قىزىلچا سۈيى بىلەن چېپىش لازىم. تېرە نەملىك ياكى يۇمشاقلىق پەيدا قىلغاندىن كېيىن، مائۇل جىبىن (181 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئارىلاپ بىر قانچە قېتىم سۇرگە بېرىلىدۇ. ئەمما سۇرگە ئارىلىقىدا نەملىك ئوتكۇزۇشنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك. ئاندىن كېيىن قارائۇرۇك مېغىزى، تەمرى ھىندى مېغىزىدىن بىر سەردىن، سىماپ كۇشتىسىدىن بىر مىسقال ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۇنجۇت يېغى ۋە قېتىق بىلەن ئۇماچتەك قويۇق دورا تەييارلاپ 3 كۇن ئۇدا سۇرتۇپ ئەتىسى مونچىغا چۈشۈپ يۇيۇنۇش، كېيىم ـ

كېچەكلەرنى يەڭگۈشلەپ، قايناقسۇغا بېسىش، يوتقان ـ كورپىلەرنى ئاپتاپقا سېلىش لازىم.

هول قوتۇردا سەۋەپچى ماددىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە بېرىش، مەسىلەن، ئىچىشىش كوپ بولۇپ سېرىق سۇ ئېقسپ تۇرسا مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) تەر ـ كۆنگە ئەپسەنتىن ۋە مامۇرانچىن قوشۇپ تەييارلاپ بېرىدۇ. ياكى مەتبۇخى خىيارى شەنبەر (54 ـ نۇسخە) بەرسىمۇ بولىدۇ. كاسىن سۈيىگە تەمرى ھىندىنى بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى راسا مىجىپ، ماتادىن ئوتكۈزۈپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 3 كۈن ئۇدا ئىچىپ، 3 كۈن ئىچمەيدۇ. ماددا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن كۈمۈش ئىقلىمىياسى ماش ئۇنى 5 مىسقالدىن، سىماپ كۈشتىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن چاپلا ـ دىغان دورا تەييارلىنىدۇ. ئۇنى قوتۇرغا سۈرتۈپ، 3 كۈندە بىر قېتىم مونچىدا يۇيۇنىدۇ. بۇ چارىنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. يۇقۇرقى دورىغا يەنە مەدەستان بىلەن شەھمى ھەنزەل قوشۇپ تەييارلانسىمۇ بولىدۇ. مىزاجنى ھوللەشتۈرۈپ تۇتۇش ئۈچۈن شەرۋىتى بىنەپشە (65 ـ نۇسخە) ياكى مەجۇنى بىنەپشە (74 ـ نۇسخە) دىن بىرنى بېرىپ تۇرۇش لازىم.

قۇرۇق قىچىشقاق (ھككە)

قوتۇر بىلەن قۇرۇق قىچىشقاقنىڭ پەرقى شۇكى، قۇرۇق قىچىشقاقتا زەرەرلەنگەن جايى كەڭ بولىدۇ ۋە

تېره ئەسلى رەڭگىدىن قىزىرىپ ئۆزگەرگەن بولىسمۇ، قوتۇردەك روشەن ھالدىكى قاپارچۇق، زەخىملىنىشلەر بولمايدۇ. تۈزلانغان بېلىق، تۇزلانغان گوشنى كوپ يىگۈچىلەردە، قان كوپەيتىدىغان قۇۋۋەتلىك دورىلارنى زىيادە ئىستىمال قىلىدىغان، مونچىغا بارماي تېرىدىكى تەر توشۇكلىرى (مىسامىلار) ئېتىلىپ قالغان ئادەملەردە كوپرەك ئۇچرايدۇ. قېرى كىشىلەردىكى قۇرۇق قىچىشقاق بەدەندىكى تەبىئى ھارارەتنىڭ ئاجىزلىششى ۋە جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. جىنسى ئەزا، مەقئەد ۋە جىنسى يوللاردا شۇ ئەزادىكى خىلتلارنىڭ بۇس — بۇخاراتلىرى ياكى ئومۇمى بەدەن- دىكى بۇخاراتلار سەۋەبىدىن قۇرۇق قىچىشقاقلار پەيدا بولىدۇ، كىچىك باللار ھەتتا بوۋاقلاردىمۇ پەيدا بولۇپ، خېلى ئازاپلايدۇ.

داۋاسى: ھىجامەت قويۇش، كىچىك باللارغا زۇلۇك قوندۇرۇش كېرەك (زەرەرلەنگەن تېرىگە قوندۇ- رۇلسا تېخىمۇ ياخشى). ئاندىن كېيىن مائول جىبىن (181 - نۇسخە) بېرىپ ماددىلار قويۇقلۇغىنى تەڭشەش ۋە سۇيۇقلاندۇرۇش لازىم. شۇنىڭدەك تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا قايىنتىپ بېرىلىدۇ.

نۇسخە: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە پوستى بىر سەر- دىن، قارا ھېلىلە، ئاقلانغان ئامىلە بىر سەردىن، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم، شاتىرە 5 مىسقالدىن، تۇربۇت 4 مىسقال،

خىيارى شەنبەر 7 مىسقال، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل بىر سەردىن، بادام يېغى بىر مىسقال.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن خىيارى شەنبەر، تەمرى ھىندى ۋە تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە بىر ئاز قايناقسۇ قۇيۇپ ئۈستىنى دۇملەپ قويۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 4 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، داكىدىن ئۆتكۈزۈپ تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ بولارنىڭ ئۈستىگە دۇملەپ قويغان دورىلارنى ئوبدان مىجىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ تازىلىنىدۇ ۋە قايتىدىن يەنە بىرلا قاينىتىپ ئېلىپ، بادام يېغىنى قويۇپ تەييارلىنىدۇ. پۈتۈن دورىنى بىر كۈندە 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كوك چىگىسەي سۈيىگە گۇل يېغى، سىركە ۋە بىر ئاز تۇغرىغۇ قوشۇپ بەدەنگە سۈركەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. جىنسى ئەزالاردا بولغان قىچىشقاق ئۈچۈن زەمچە، قەتران① بىر مىسقالدىن، ھەسەل 2 مىسقال، سوقۇپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قىچىشىدىغان جايغا چېپىش لازىم ياكى شۈمشە، زىغىرلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، 3 باراۋەر ھەسەل بىلەن قاينىتىپ پاختا ياكى داكىغا يۇقتۇرۇپ چاپلاش لازىم. كىچىك باللار ياكى ئەمچەكتىكى باللاردا بولسا، قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇفەر، ئاقلانغان ئارپىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ

① قەتران ــ لاتىنچە نامى پىكىس لىكۋىدا.

سۈيىدە بەدەنلىرىنى يۇيۇش كېرەك؛ ئەمچەكتىكى باللارغا سۈرگە بېرىش لازىم بولسا، ئانىسىغا بەرسە سۈت بىلەن تەسىر كورسىتىدۇ.

ئىسسىغلىق (ھەسەپ)

ئىسسىق پەسىللەردە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەل بولۇپ، تېرىگە كەڭ تارقالغان، قىزىل، بەكمۇ ئۇششاق تاشـمىلار چىقىپ قىچىشىدۇ، ئېچىشىدۇ ھەتتا ئاغرىيدۇ. كوكرەك، پىشانە قىسىملىرىدا كوپ ئۇچرايدۇ، نەملەشمەيدۇ، ئۇفۇنەت ھاسىل قىلسا يىرىڭلىق قاپارتمىلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مومكىن. مۇھىم ئالامەتلىرى — بەدەن قىچىشىدۇ. تاشمىـلار خۇددى تىكەندەك ئۇچلۇق ۋە كوپ سانلىق بولىدۇ. گايىدا بوۋاق باللارنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىق يوگەپ قويغاندىمۇ ئىسسىغلىق تېشىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋاسى: سەپرا ۋە قان مادددىسىنى سۈرگۈچى سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. ئاندىن تۋۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلارنى قايىنتىپ بەدەن يۇيۇلىدۇ.

(1) نۇسخە: بابۇنە، ئەكلىلمىلىك باراۋەر مىقدار-دا، بۇغداي كېپىكى 2 ھەسسە.

(2) نۇسخە: گۈل يېغى، سىركە بىر ھەسسە، پىننە يېرىم ھەسسە بىرلەشتۈرۈپ بەدەنگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ. مۈزا، زەچۋلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ تاشمىلارغا سۈركىلىدۇ، سوغاق سۇدا كېپەك شىرىسىنى چىقىرىپ بىر سائەتتىن كېيىن يۇيۇپ تاشلاش لازىم.

قارا تەمرەتكە (قوۋبا) ①

تېرە ئۈستىدە پەيدا بولىدىغان قوۋرۇق ۋە قارامتۇل رەڭلىك تەمرەتكىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن تېرە ئۈستىدە قىزىل، قاتتىق قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، قىچىشىدۇ. تېرە بارغانسېرى قوۋرۇپ ئۈستى قارامتۇل قاسراقلىق شەكىل ئالىدۇ؛ ساق تېرە بىلەن سىزىق تارتقاندەك ئايرىلىپ تۇرىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ تېرىنى زەخىملەيدىغان ياكى بىلىق تەڭگىسىدەك قاسراقلىشىپ ئاسانلا ساقىيىپ كېتىدىغان خىللىرى بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان خىلىدا تېرە زەخىملىنىپ، زەرداپ سۇ ئېقىپ شالۋەرەپ تۇرىدۇ. قوۋبانىڭ تەرەققىياتى 3 باسقۇچقا بولىنىدۇ. بىرىنچى باسقۇچتا، تېرە ئۈستىدىكى زەخىملىنىش گوشكە يەتمىگەن، قىزغۇچ رەڭدە بولىدۇ، ئاسان داۋالاش مۇمكىن؛ ئىككىنچى باسقۇچتا، زەخىملىنىش تېرىدىن ئۆتۈپ گوشكە بىرئاز تەسىر قىلىدۇ؛ ئۈچىنچى باسقۇچتا، ئوتكۈرلىشىپ گوشكە كۆپرەك تەسىر قىلىپ، تېرە رەڭگى قارىيىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بىرىنچى باسقۇچىدا بۇغداي يېغى سۈركەشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى ياكى سىركە؛ توخۇ يېغى، موم يېغى، يۇمغاقسۈت ياكى سەبرە قاتارلىقلارنى يالغۇز

---

① قوۋبانى بەزىلەر چالاش دەپ ئاتايدۇ. ئەمما قوۋبا پەقەت تېرىدىكى زەرەرلىنىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ، چالاش بولسا — ئومۇمى بەدەن كېسىلىدۇر.

ياكى بىرلەشتۈرۈپ تېرىگە سۈركەش كۆپايە قىلىدۇ، ئاچچىق ئۈرۈك يىلىمى ياكى ھېلىلىنى سىركە بىلەن سۈرۈپ چېپىشمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

2 ـ باسقۇچىدا، تېرىگە زۇلۇك قوندۇرۇش لازىم. ئۇندىن كېيىن ئۇشەق، كۈندۈش، زەچۋە، قەرەدمانالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن سۈيۇلدۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ.

3 ـ باسقۇچىدا يۇقۇرقى دورىلار بىلەن بىللە، ئىچىدىن ئىچىشكە مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە)نى مائۇلجىبىن (181 ـ نۇسخە) بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. تېرە زەخمىلەنگەن بولسا، چېپىشقا مەلھەمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخە) بېرىش بىلەن بىللە، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش كېرەك.

بۇغداي يېغى چىقىرىش ئۇسۇلى:

ئاق بۇغدايدىن لازىم مىقداردا ئېلىپ، ئەخلەت ۋە باشقا ئۇرۇقلاردىن تازىلاپ چوڭراق ياپىلاق ۋە تۈز تاش ئۈستىدە يېيىپ، ئۇنىڭ بىلەن تەڭ كېلىدىغان تاختاي تومۇرنى ئوتتا قىزىتىپ بۇغداي ئۈستىگە قويۇپ تويىسىدىن يەنە بىر ئېغىر تاش بىلەن باستۇرۇپ قويۇلىدۇ. تاشنىڭ ئەتراپلىرىغا بۇغدايدىن چىققان ياغ ساقىپ چۈشىدۇ. بۇنى يىغىپ ئېلىپ پاكىز قاچىدا ساقلىنىدۇ. بۇ ھەرقانداق تېرە تەمرەتكىلىرىگە پايدىلىق.

سوغان (سوبوز)

بەدەندە كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلارنىڭ يىغىلىپ قېلى-
شىدىن پەيدا بولىدۇ. كوپىنچە يۈز تېرىلىرىگە چىقىدۇ.
كوكرەك ياكى باشقا جايلارغىمۇ تارايدۇ. رەڭگى قىزىل
ياكى ئاقۇش بولۇپ، تېرىدىن روشەن كوتىرىلىپ تۇرىد-
دۇ. باسقاندا رەڭگى ئوزگەرمەيدۇ؛ ئەگەر ماددىسى ئىس-
سىق بولسا قان غالىپلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋاسى: مەتبۇخى ھېلىلە (20 - نۇسخە) ياكى
مەتبۇخى ئەپتىمۇن (38 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. سۈرگە ئۇ-
چۇن ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىش مۇمكىن. سۇ-
زاپ، مۇرمەككىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ
سىركە قوشۇپ چېپىش كېرەك.

دانىخورەكمۇ سوغاننىڭ بىر تۈرى بولۇپ، "سۇبۇ-
زى لەبەنى" (سۇتلۇك سوغان) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ —
چوڭراق قاپارتمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئىچىدە ياققا
ئوخشاش ئاق نەرسە تولۇپ تۇرىدۇ، قول بىلەن باس-
قاندا ئاق ئۇيۇل نەرسە چىقىپ كېتىپ ئاغرىمايدۇ،
كوپىنچە پىشانە ۋە يۈز قىسىملىرىدا پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ھەببى قوقىيا (7 - نۇسخە) ياكى ھەببى
ئايارەج (17 - نۇسخە) بېرىپ ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ.
بۇنىڭ بىلەن بەدەن ۋە باش تەرەپتىكى ماددىلار تازى-
لىنىدۇ. تاشقى تەرەپتىن پۈرچاق ئۇنى، كويدۇرۇلگەن
توخۇم شاكىلى، كويدۇرۇلگەن سوڭەك، قىمۇلىيالارنى

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قاينىتىپ سۈيى بىلەن يۈز يۇيۇلىدۇ ۋە خەربەق سەپىت ۋە چىغىرتماق بىلتىزىنى سىركىدە سۇرۇپ دانىخورەككە چېپىش كېرەك ياكى زىغىر، قىزىل لوبىيا، سىيادان، ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كويدۇرۇلگەن كۈلىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سىركە قوشۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ.

سوگەل (ساليل)

كوپىنچە تېرە رەڭگىدىكى تېرىدىن كوتىرىلىپ تۇرىدىغان قاپارتمىلار بولۇپ، ئۇچى يۇمىلاق، تۇۋى ئىنچىكە بولغانلىرى "مىسمارى"، ئۇزۇن ساڭگىلاپ تۇردىغانلىرى "قىرۇنا" دەپ ئاتىلىدۇ. كېيىنكى خىلى تەتۈرگە يانغان، ئەگرى مىخدەك شەكىلدە كورۇنىدۇ. بەزىلىرى مەركۇغا ئوخشاپ كېتىدۇ. سوگەلنىڭ نەملىشىپ تۇرىدىغانلىرى، كوپىنچە دائىم سۈركۈلۈپ تۇرىدىغان جايلاردا، مەسىلەن: بارماق ئارىلىقلىرى، قولتۇق قاتارلىق جايلاردا ئۆسۈپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق خىلىتلارنىڭ كىچىك قانتومۇرلارغا قۇيۇلغانلىقىدىن، مەسىلەن: سەۋدا بىلەن بەلغەمنىڭ بىرىكىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مائىل ئۇسۇل (105 - نۇسخە) بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈرگە ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 - نۇسخە) بېرىلىدۇ.

توۋەندىكى سوگەل چۈشۈرىدىغان دورىلارنى بىرقانچە كۈن سوگەلگە چېپىلىدۇ:

(1) بورە، كەھرىبا، بورە ئەرمىنى، بورە، خەرنۇپ-لاردىن بىرىنى ياكى ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ، سىركە بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ سوگەلگە چېپىلىدۇ. مۇشۇ دورىنى بىر قانچە قېتىم تەكرار سۈركەش بىلەن چۈشۈپ كېتىدۇ.

(2) سىيادان، ئاق تۈزلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆتكۈر سىركە بىلەن ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ سوگەلگە چېپىپ قويۇلسا، سوگەل ئۆزىچە چۈشۈپ كېتىدۇ.

(3) داۋا (يۇلغۇن مىۋىسى)نى سوقۇپ، سىركە بىلەن سوگەلگە قويۇق ھالدا چېپىلىسىمۇ سوگەل چۈشىدۇ.

(4) تۇخۇمەك ئۇزۇمى، شەترەنجى ھىندىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سىركە بىلەن يۇقۇرقىدەك ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

(5) گۈڭگۈرت پوقى، بورەق (ئورنىغا توغرىغۇ ئىشلىتىش مۇمكىن) باراۋەر مىقداردا، كۈندۈش يېرىم ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن يۇقۇرقىدەك ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭغا زەرنىخ بىلەن زىراۋەندىن توغرىغۇ بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قوشۇلسا نەتىجىسى تېخىمۇ ياخشى.

پاقالچەك يارىسى (بەتەم)

پاقالچەكلەردە خۇددى ئوسما ئۆرۈغىدەك مۇدۇر قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ، كېيىنچە قاپارتمىلاردىن قارام-

تۈل كوكۇش رەڭلىك زەرداپ سۇ ئاقىدۇ ۋە ساقىيىشى تەس بولغان، ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلىدىغان جاراھەت شەكىللىنىپ چىقىدۇ. بۇ سەۋدا ماددىسىنىڭ پۈتۈن بەدەندىن ئاياققا توكۇلگەنلىكىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىسا، تەكرار-تەكرار ھىجامەت قويۇش، زۇلۇك قوندۇرۇش، ئىسلاجى بار قاپارتمىلار ئىچىدىكى ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش لازىم. قەي قىلدۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ قۇستۇرۇش كېرەك. ئۇندىن كېيىن كويدۇرۇلگەن خىنا، داۋا، ئۇزۇن زىراۋەند، بىخ كەبىر پوستى، مامىرانچىنلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ 2 ھەسسە سىركە، بىر ھەسسە زەيتۇن يېغى قوشۇپ، مايسىمان قويۇق دورا تەييارلاپ سىرتتىن چېپىش كېرەك. ئۇزۇنغىچە ساقايمىغان پاقالچەك يارىسىغا يېڭى سەۋزىنى قىرىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ داكىنى چىلاپ تېڭىپ بەرسە ياكى شوخلىنىڭ سۈيىگە داكىنى چىلاپ تېڭىپ بېرىلسە ساقىيىشى تېزلىشىدۇ.

ئۇژمىسىمان ئۆسمە (تۈتى)

شەكلى ئۇژمە (جۇجەم)گە ئوخشايدىغان كۆل رەڭلىك، جاراھەتلىنىپ تۇرىدىغان ئۆسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، كوپىنچە سوڭ توشۇگى يانلىرىدا، جىنسى لەۋلەردە ۋە ئەرلەر ئۇرۇقدان خالتىسى ئاستىدا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە يۈز قىسىملىرىدىمۇ (ئىڭەك، كالپۇكلار) ئۇچرايدۇ.

پەيدا بولغان جايلىرىغا قاراپ هوللەشكەن (مەقئەت ۋە جىنسى لەۋلەردە) ياكى قۇرۇق (يۈزدە) بولىشى مۇمكىن.

داۋاسى: مەلھەمى زاڭگارنى ئوسمە ئۈستىگە قوـ يۇق سۈرتۈپ قويۇلسا، بىرقانچە ۋاقىت ئوتكەندىن كېـ يىن چۈشۈپ كېتىدۇ. تېگىدىن پەيدا بولغان جاراھەتكە يېڭى گوش ئۈندۈرگۈچى دورىلار چېپىلىدۇ. زاڭگارنى چاپقاندا بەدەندە قىزىتما پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن جاراھەت بار چاغلاردا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

تېرە ئاستىغا قان چۈشۈش (ئوبۇرسىما)

سەۋەبى: تاشقى زەخىملىنىش (يىقىلىش، ئۇرۇـ لۇش) بىلەن تېرە ئاستى ئۈششاق قان تومۇرلىرىنىڭ زەرەرلىنىشى نەتىجىسىدە تېرە ئاستىغا قان چۈشىدۇ ياكى قان تەركىۋىنىڭ بۇزۇلىشى بىلەن تېرە ئاستىغا چېكىتسىمان قان چۈشۈشى مۇمكىن.

ئالامىتى: تېرە ئاستىدا كوك رەڭدە تېرىدىن كوـ تىرىلمىگەن ھەر خىل چوڭلۇقتىكى قانلىق چېكىت ۋە داغلار كورۈنىدۇ. بۇلارنى دىققەت بىلەن قارىغاندا ياكى قول بىلەن بېسىپ تۇرغاندا، تومۇر كېڭىيگەندە كوتىرىـ لىدۇ، تارايغاندا تۆۋەنلەيدۇ، باسقاندا ئويمانلىشىدۇ. قوـ يۇپ بەرگەندە دەرھال ئەكسىگە كېلىدۇ.

داۋاسى: شاھ بەللۇت، موزا، ئاقاقىيا قاتارلىق قورىغۇچى دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ سۇ بىلەن سۇيۇق ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ، قانىغان نۇقتا

ئۇستىگە چېپىپ مەھكەم تېڭىپ قويۇش، ھەركەتنى بىر مەزگىل چەكلەش لازىم.

يەل يارا (ئابىلە فەرەڭگى، ئاتمىشەك) ①

يۇقۇمچان ۋە كېسەلنىڭ ئۇز بەدىنىدە ئېغىر جىسمانى كەمتۈكلىكلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يارىلىق كېسەللىك بولۇپ، جىنسى ئالاقە، قاچا ـ قۇچىلار ئارقىلىق يۇقۇپ، ئەر ـ ئاياللارنىڭ جىنسى ئەزاسىدا، كال ـ پۇكتا قاتتىق مۇنەكچە پەيدا بولۇش بىلەن باشلىنىدۇ. مۇنەكچە بىر مەزگىلدىن كېيىن يوقىلىپ كېتىپ قايتا پەيدا بولغاندا جاراھەت ھاسىل قىلىدۇ. جاراھەتتىن زەرداپ سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ، بارغانسېرى يوغىنايدۇ، ئەگەر ۋاقتىدا توغرا تولۇق داۋالانمىسا، يارا ھاسىل بولغان ئەزالاردا بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، بۇرۇن ئۇلتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. سوڭەككە تەسىر قىلغاندا سوڭەك قايناپ چىقىدۇ. ھەركەت دەخلىگە ئۇچرايدۇ؛ ئەڭ مۇھىمى مىڭە، يۈرەك قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالاردا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. يەل يارا ئۇفۇنەت (مىكروپ) لىق كېسەللىك بولۇپ، كېسەللىك يۇز بېرىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بەرگەن خىلىتلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، ئۇنىڭ تۆۋەندىكى خىللىرى بار:

---

① ئابىلە فەرەڭگى — فرانسۇز يارىسى دېگەنلىك بولۇپ، سىفلىس كېسىلىنى كورسىتىدۇ. بۇ كېسەل دەسلەپتە ئىسپانىيىلىك ـ لەر ئارقىلىق فرانسىيىگە، ئاندىن ئۇلاردىن ياۋروپاغا تارقالغاچقا قەدىمقى كىتاپلاردا، فرانسۇز يارىسى، دەپ يېزىلغان.

1) قان ئالامەتلىرى غالىپ بولغان تۈرى — باش ئېغىر بولۇپ، باشتىكى قىزىل تومۇرلار قان بىلەن تولۇپ، كۆپكەندەك كۆرۈنىدۇ. يۈزى قىزىل، كوز چاند-غىدا ئېغىرلىق سېزىدۇ. بۇ تۈرىدە جاراھەت قىزىل قا-پارتمىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە نەملەشمەيدۇ. بە-زىدە سۇلۇق قاپارتمىلارغا ئايلىنىدۇ.

داۋاسى: ھىجامەت قويۇلىدۇ. مەتبۇخى سانا (183 ـ نۇسخە) ياكى تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى سۈرگە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: سانا 7 مىسقال، قىزىل گۈل 4 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 5 مىس-قالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئارپا بېدىيان، شاتەرە گازىۋان، بادرەنجبۇيا، بىنەپشە، نىلۇفەر 3 مىسقالدىن، سەرپىستان 60 دانە، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 60 دانە.

تەييارلاش: سانا، قىزىلگۈل، نىلۇفەر بىنەپشە ۋە ئۈزۈمدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ھەممە دورىلارنى 2 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قال-غىچە قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ 3 كە بولۇپ بىر كۈندە ئىچىپ بولىدۇ. چىلان سۈيى بىلەن كۈنىگە 3 مىسقال مەجۇنى شاتەرە بېرىلىدۇ. جاراھەتكە سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى مەلھەم ئىشلىتىلىدۇ:

(1) **نۇسخە:** ئۈزۈن زىراۋەند 2 مىسقال، كۈندۇش بىر مىسقال، ئاچچىق ئۈرۈك مېغىزى بىر سەر، سىماپ كۈشتىسى 2 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن قويۇق ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

(2) سەپرا ئاللامەتلىرى غالىپ بولغان تۈرى: بەدىنى ئورۇق سېرىقتا مايىل، ئاغزى ئاچچىق ۋە تەشنالىق كوپ بولىدۇ. تومۇر ھەركىتى تېزلىشىش ۋە باش ئاغرىش، ئاچچىقى يامان بولۇپ قېلىش، ئۇيقا كەلمەسلىكتەك روھى بەلگىلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. سۈيدۈگى قىزىل كېلىپ، كوز ئالدىدا يوق نەرسىلەر — پاشا، كومۇتىلار ئۇچقاندەك كورۇنىدۇ. بەدەندىكى يارىلار ھول قاپارتمىلار بولۇپ، دائىم سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ، جاراھەت يۈزى تەكشى ۋە چوڭقۇر بولىدۇ.

داۋاسى: ئىسكەنجىۋىل بۇزۇرى (100- نۇسخە)، ئادار شەرۋىتى قاتارلىقلارنى بېرىپ سەپرانى پەسەيتىش كېرەك، ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سۈرگە بېرىلىدۇ.

نۇسخە: سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، شاتەرە 5 مىسقال. تەمرى ھىندى، ئەينۇلا 15 مىسقال، كاسىن ئۇرۇغى، ئاق لەيلى، ئىت ئۈزۈمى، زىراۋەند، قىزىل گۈل ھەر بىر 3 مىسقالدىن، چىلان 9 دانە، سەرپىستان 9 دانە، تەرەنجىۋىل بىر سەر.

تەييارلاش: تەرەنجىۋىل، تەمرى ھىندىلەردىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ 2 چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە

AltunOq

چىلاپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپى سىقىپ سۈزۈلىدۇ، باشقا دورىلارنى قايناقسۇغا چىلاپ ئۇبدان تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ يۇقۇرىدىكى دورىلارغا قوشۇلىدۇ. تەييار بولغان دورىنى بىراقلا ياكى بىرقانچىگە بولۇپ بىر كۈندىلا ئىچىپ بولۇش لازىم. يارىغا سىرتتىن ئىشلىتىش ئۈچۈن:

(1) نۇسخە: شادىنەج ئەدەسى، كۈندۈش، ئەنزۇرۇت ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، گۈل يېغى 12 مىسقال، ئاق موم $1\frac{1}{2}$ سەر. تەييارلاش ئۇسۇلى: شادىنەج ئېزىلىدۇ. باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاۋال گۈل يېغىنى بىر ئاز قىزىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۈستىگە ئاق موم سېلىپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

(2) نۇسخە: ئەنزۇرۇت، شادىنەج، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، خۇنسىياۋشىيان، زىراۋەند ھەربىرى 2 مىسقالدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان دورا تەييارلاپ، جاراھەت ئۈستىگە سېپىشكە بېرىلىدۇ.

3) بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغان تۈرى: بەلغەم ئۇۋۇنەتلەنگەن بولۇپ، بوغۇملار ئاغرىيدۇ. تېرە ئۈستى سوغاق، جاراھەت ھول، ئەتراپى ئاقۇش رەڭدە كېلىدۇ. ئېغىز - بۇرۇندىن سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ. سوغاق ھاۋا ۋە سوغاقلىقلار كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ھەببى ئىستەمخىقۇن (11- نۇسخە) ياكى ھەببى قوقىيا (17- نۇسخىلار) بېرىلىدۇ. ھەپتىدە بىر كۈن ئىسكەنجىۋىل، ئەبكامە، سىركە، ئاقىرقەرھا بىلەن قۇستۇرۇش كېرەك. ماش، قىزىلگۈل، شۈمشە ئۇرۇغى، شەھمى ھەنزەللەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ ئۇنىڭغا چىگسەي سۈيى قوشۇپ سۈيىدە يارىنى يۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ. گۈل يېغى ۋە كاللا - پاقالچەك يىلىكى بىلەن ئاقىرقەرھا، قۇست، مەدەستان، ئەنزۇرۇت خۇنسىياۋ - شىيانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ماي دورا تەييارلاپ چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى مۇنۇ نۇسخىدىكى دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

نۇسخە: كۇندۇش 2 مىسقال، زىراۋەند، زەچۋە، سىماپ كۈشتىسى 2 مىسقال. سىركە، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى يېتەرلىك مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ياغنى بىرئاز ئىسسىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە سىركىنى قويۇپ، قۇيۇق ئۇماچتەك دورا تەييارلىنىدۇ، سىرتتىن سۈركىلىدۇ.

4) سەۋدا غالىپ بولغان تۈرى: بەدەن رەڭگى قارامتۇل، ئىسلاشقاندەك بولۇپ قالىدۇ. بەدەن ئېغىرلى - شىدۇ، تومۇر ھەركىتى ئاستا ۋە كىچىك بولۇپ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. جاراھەت ئويۇلۇپ كەتكەن ياكى قايناپ چىققاندەك بولۇپ، ئىچى قارامتۇل قىزغۇش رەڭدە، قۇرغاق كورۇنىدۇ. بەرىلىرىنىڭ ئۈستى كېپەكلى -

شىپ، قارامتۇل قاسراق باغلايدۇ، روھىي ئالامەتلەر ئېغىرلىشىدۇ. ئۇيقۇسىز، خام خىيالچان، كىشىلەردىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ. جاراھەت چوڭقۇرلىشىپ، سوڭەكلەرگىچە يېتىپ بېرىپ ئېغىر ئازاپ كەلتۈرىدۇ. ساقايماي ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ.

داۋاسى: ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە (38- نۇسخە) ۋە مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20- نۇسخە) بېرىلىدۇ. ھېلىلە مۇراببىاسى بىلەن، تەركىۋىدە بىخ كەبىر بولغان ئىسكەنجىۋىل ھەسىلىنى داۋاملىق بېرىش كېرەك. ئايارەج پەيقارانى ھەسەل سۈيى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. ئارىلاپ تۆۋەندىكى سۈرگە بېرىلىدۇ:

نۇسخە: سېرىق ھېلىلە پوستى 15 مىسقال، سانا، شاتەرە 5 مىسقالدىن، كاسىن ئۇرۇغى، بىستپايەج، ئەپسەنتىن 3 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن 5 مىسقال، خىيارى شەنبەر 1 سەر، تەرەنجىۋىل 1 سەر، بادام يېغى بىر مىسقال.

تەييارلاش: ئادەتتىكى قايناتما ئۇسولىدا تەييارلىنىدۇ. جاراھەتكە سىرتتىن سۈركەش ئۈچۈن:

كۈندۈش، كۈمۈش ئىقلىمىياسى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، گۈڭگۈرت 3 مىسقال، زىراۋەند، زەچىۋە، سىماپ كۈشتىسى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، سىركە، گۈل يېغى يېتەرلىك مىقداردا.

تەييارلاش: يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تەييار-لىنىدۇ.

قىزىلگۈل، ئەنزۈرۈت، باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ جاراھەتكە سېپىش لازىم. بۇلار بىلەن تووۋەندىكى مەجۇن بېرىلىدۇ:

ھېلىلە پوستى، ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، شاتەرە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، قەنبىل 4 مىسقال، ئەپتىمۇن 3 مىسقال، قەن 10 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى قىيام قىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

2- پەسىل: تېرە رەڭگى ئۆزگىرىش كېسەللىكلىرى ئاق كېسەل (بەرەس)

ئاق كېسەل — بەرەس، ئاۋلاق، پىسە دېگەنناملار بىلەن ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېرىدە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى ئاق داغلار چۈشۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داغنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ تىبابەتتە ئاق بەرەس ۋە ئاق بەھەق دەپ 2 تۈرگە ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى: ئاق كېسەلنىڭ مۇتلەق سەۋەبى ئېنىق ئەمەس. بىراق تىبابەتتە بەدەندە قويۇق بەلغەم (بەلغەمى غەلىز)نىڭ غالىپلىقىدىن پەيدا بولىدۇ دېگەن كوز قاراش مەۋجۇت.

ئالامەتلىرى: تېرە ئۈستىدە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى

ئاق داغلار پەيدا بولىدۇ. ئۇنداق داغلار بەدەننىڭ مەلۇم جايلىرى بىلەن چەكلىنىشى مۇمكىن. بۇ "بەھەق" دېيىلىدۇ. ئەگەر داغلار بەدەننىڭ كوپ يېرىگە تارىغان ۋە ئۇزئارا بىرىكىپ يېپىلغان بولسا ئۇ "بەرەس" دېيىلىدۇ. داغلار ئاغرىمايدۇ. ئەمما كېسەلنىڭ تېرىسىدىكى تەبىئى ئاق رەڭنى ئۆزگەرتىۋېتىپ، يۈز ساھەسىدىكى داغلار قىياپەتنى قىسمەن ئۆزگەرتىۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن، كېسەل كىشى روھىي ئازاپ چېكىدۇ.

بەرەس بىلەن بەھەقنى تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا قاراپ بىر بىرىدىن پەرىقلەندۈرۈش مۇمكىن:

1) بەھەق كوپىنچە چەكلىك دائىرىدە بولىدۇ. بەرەس كەڭ يامراشقا مايىل كېلىدۇ. بەھەق تۇساتتىن بىلىنىپ، داۋالاش بىلەن تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ؛ بەرەس ئاستا پەيدا بولۇپ، تەدرىجى كېڭىيىپ يامرايدۇ، ئۇزاق مۇددەت داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

2) بەھەق مەيلى قانچە كۆن بولسۇن، تېرىگە يىڭنە سانچىغاندا قان چىقىدۇ. بەرەسنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە قان چىقسىمۇ كېيىن قان چىقماستىن ئاقۇش سۇيۇقلۇق چىقىدۇ (تېرىگە يىڭنە سانچىپ كورگەندە گوشكە سانچىپ تاشلاشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تېرىنى كوتىرىپ تۇرۇپ سانچىش كېرەك).

3) بەھەقتە داغ چۈشكەن تېرە سىرىقتا مايىللىشىپ قالىدۇ، داغ ئورنىدىكى تۈكلەر ئاقارمايدۇ. بەرەستە

ئاقارغان تېرە ئۈستى پارقىراپ تۇرىدۇ، تۇكلىرىمۇ ئاقىـ
رىپ كېتىدۇ.

4) بەھەقتە تېرىنى ئۇۋۇلىسا قىزىرىدۇ، بەرەستە ئانچە ياخشى قىزارمايدۇ.

بەرەس بىلەن بەھەق يۇقۇرىدىكىدەك پەرقلىنىسىمۇ، كوپ ھاللاردا ئېنىق ئايرىۋېلىش تەس. شۇنىڭدەك ھەر ئىككىسىنىڭ داۋاسى، پەرھىز قىلىدىغان ئىشلار ئاساسەن ئوخشاش.

داۋاسى: ئاق كېسەلنى داۋالاش سەۋرچانلىق ۋە كېسەل كىشىلەرنىڭ روھى، ماددى جەھەتتىن ھەمكار-لىشىشىنى تەلەپ قىلىدىغان ئىش، شۇڭا ئۇنى تەرتىپلىك ھالدا ئېلىپ بېرىش لازىم، داۋالاشتا ھەرخىل سۈرگىلەر ياردىمى بىلەن سەۋەپچى ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش، ئىچىدىغان دورا بېرىش، سىرتتىن دورا چېپىش، كۈن نۇرىغا قاقلاش ۋە ئومۇمى بەدەننى كۈچەيتىش، پەرھىز قىلىش چارىلىرىنى كورۇشتىن ئىبارەت بىر قاتار مۇرەككەپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭ بىر تارمىقى كەم بولسا، داۋالاش ئۈنۈمى كوڭۇلدىكىدەك بولماسلىقى مۇمكىن.

بۇزۇق بەلغەمنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن، داۋا-لاشنىڭ دەسلىۋىدىلا سەۋدا ۋە بەلغەم سۈرگىسى بېرىلى-دۇ. شۇنىڭدەك داۋامىدىمۇ بىرقانچە قېتىم سۈرگە دورىلىرى بېرىپ تۇرۇلۇشى لازىم.

دەسلەپكى سۈرگىدىن بىر كۈن كېيىن، ئىچىش

ئۇچۇن تۇۋەندىكى دورىلاردىن بىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ئەترىلال مەجۇنى ئاق كېسەلنى داۋالاشتىكى ئاساسى دورا ھېساپلىنىدۇ. تۇۋەندە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ بىر قانچە نۇسخىسىنى كۆرسىتىپ ئۆتىمىز:

(1) بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئەترىلال، ئاقىرقەرھا، بىخىكەبىر، شەترەنجى ھىندى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ھەسەل 24 مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قائىدە بويىچە كوپۈگى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ. كۈندە $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن 10 كۈن ئىستېمال قىلىدۇ. كېيىن 2 مىسقالدىن 10 كۈن بېرىلىدۇ. مۇشۇنداق مىقدارنى ئاشۇرۇپ چوڭ كىشىلەرگە ئەڭ يۇقىرى كۈنلۈك مىقدار بىرسەرگە يەتكۈزۈلىدۇ.

(2) نۇسخە، ئەترىلال بىر ھەسسە، ئاقىرقەرھا، تۇربۇت، تۇم زەنجىۋىل ھەربىرى $\frac{1}{5}$ ھەسسە، ھەسەل ئومۇمى دورا مىقدارىدىن 3 ھەسسە.

تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە ئىچىش مىقدارى يۇقۇرىدىكى بىلەن ئوخشاش.

(3) مەجۇنى بەرەس: تەركىۋى — قىزىل گۈل 8 سەر، ئوغرى تىكەن ئۇرۇغى 6 مىسقال، ئاقىرقەرھا 2

سەر، تۇم زەنجىۋىل $1\frac{1}{2}$ سەر، ئاق تۇربۇت 2 سەر، تاغ زىرىسى 3 سەر. كۆپۈگى ئېلىنغان ھەسەل 60 سەر،

تەييارلاش ئۇسۇلى: تاغ زىرىسىنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ. باشقا دورىلارنىمۇ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. دەسلەپ ھەركۈندە يېرىم سەردىن يېيىشكە باشلاپ، بارغانسېرى مىقدارىنى ئاشۇرۇپ كۈندە 2 سەرگە يەتكۈزۈلىدۇ.

يۇقۇرىدىكى دورىلاردىن بىرىنى ئىچىشكە باشلاپ، 2 ـ 3 كۈندىن كېيىن ئاغرىق كىشى داغ چۈشكەن جاينى كۈن نۇرىغا قاقلاشقا باشلايدۇ. كۈن نۇرى تېرىدىگە تىك چۈشۈشى، قاقلاش ۋاقتى كۈندە ئاز ـ ئازدىن ئۇزارتىلىشى لازىم. كۈن نۇرىغا قاقلانغاندىن كېيىن تېرىنىڭ داغ چۈشكەن جايلىرى سۇ كوتىرىپ چىقىشى، قەقەش باغلىشى مۇمكىن. بۇ چاغدا كۈن نۇرىغا قاقلاشنى توختاتىسىمۇ بولىدۇ (بەك ئېغىر يارىلانسا توختىتىش كېرەك).

دورا ئىچىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، داغلارغا تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرىنى سۈركەش لازىم.

(1) قىزىل لوبيا، بىخ كەبىر بىر ھەسسە، شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھا، تۇرۇپ ئۇرۇغى، كۈندۈش، قىچا

يېرىم ھەسسە. قۇرۇق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلـ-
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە قوشۇپ ئۇماچ ھالىغا كەلتۈ-
رىدۇ. داغ چۈشكەن جايغا سۈركەلسە تېرىنى قىزارتىش
تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

(2) زەمچە، شورا، ئوردان، گىلسى ئەرمەنى، شەترەنجى ھىندى، تومۇر دېتى، ئۇسمانىل بويىغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سىركە بىلەن سۈيۈقـ-لاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا تېرىدىكى ئاقارغان جاينىڭ رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىـ-تىدۇ. بۇنى دورا ئىچىپ، كۈن نۇرىغا قاقلاپ سۇ كۆتىرىپ چىققان (پۇتۇنلىگى بۇزۇلغان) تېرىگە سۈر-كىسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

سىرتتىن چاپىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىۋاتقان جەريانىدا مۇزا قاينىتىلغان سۇ ياكى زاك سۈيى بىلەن ئالدىنقى قېتىم چېپىلغان دورىنى يۇيۇپ تاشلاپ، (2) نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن بوياق دورىنى چېپىش لازىم.

ئومۇمەن داۋالاش جەريانىدا ئارىلاپ سۈرگە بېرىپ ماددىلارنى سۈرۈپ چىقارغاندىن تاشقىرى، ئىتىرىپىل كەبىر (1 ـ نۇسخە)، ئىتىرىپىل سىغىر (5 ـ نۇسخە) لەرنى بېرىپ مىزاجنى تەڭشەپ تۇرۇش، شۇنىڭدەك مەجۇنى كەلكىلانەج (132 ـ 131 ـ نۇسخىلار)، قۇرسى بەرەڭگى، تەرياق ۋە مەجۇنى مەشىدىر تۇس (25 ـ نۇسخە) لەردىن بىرىنى بېرىش لازىم.

بەرەسىنى داۋالاش جەريانىدا ۋە داۋالاشتىن كېيىن خېلى بىر مەزگىلگىچە ۋۇۋۇەتلىك تـامـاقلارنى بېرىش، ياۋا قۇشلار (ئۇلا كەكلىك، كوك كەپتەر باچكىلىرى) نى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، سۈت، قېتىق ۋە بېلىق گـوشى، تۇزلانغان گوشلەر ھەمدە بەلغەم كوپەيتىدىغان پـۇرچـاق خىلدىكى دانلىق ئاشلىقلار، ھول مېۋە بـەزى كـوكتاتـ لاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

يۇقۇرىدا كورسىتىلگەن دورىلاردىن تاشقىرى، تو ـ ۋەندىكى بىر قانچە خىل چـارىلەرمۇ بـەرەس كېسەلىنى داۋالاشتا مەلۇم ئۇنۇمگە ئىگە. سىناپ ئىشلىتىش مۇمكىن:

(1) قارا يىلاننى تۇتۇپ، ئۇنىڭ قېنىنى بـەرەس دېغىغا قايتا ـ قايتا سـۇركـەش لازىم. ئـاندىن يىلاننىڭ قوسىغىنى يېرىپ، ئىچىگـە بـەلگىلىك مىقداردا شـاتەرە چۆپىنى تىقىپ، يىلان قوسىغىنى قايتا تىكىپ، ئـاستا ئوتتا كاۋاپ قىلىنىدۇ، ئاندىن شاتەرەنى چىقىرىپ ئىـ لىپ، داغ چۈشكەن تېرىگە سۈركەپ بېرىش لازىم.

(2) زىفتى رۇمى، شـورا، قىزىـل قىچا، ئـاق ۋە قارا خـەربەق، تۇخۇمەك ئۇزۇمى، ھاك، زەرنىخ، قـارا توغرىغۇ، ياۋا پىياز (ئەنسەل)، شـەترەنج ھىندى، ئـاقىر قەرھا، سىيادان، بىخ كەبىر پوستى قـاتارلىق دورىلارنى يالغۇز ياكى بىر قانچىسىنى بىرلەشتۇرۇپ، كـونا سىركە (قانچە كونا بولسا شـۇنچە يـاخشى) دە تـاشقا سـۈرۈپ (ياكى ئېرىتىپ) ئاق داققا چېپىلسا بولىدۇ.

قارا داغ (بەرەس ئەسۋەد)

تېرە يۈزىگە قارا داغ چۈشۈشتىن ئىبارەت كېسەللىك بولۇپ، 2 خىلغا بۆلۈنىدۇ:

بىر خىلىدا، داغ ئۈستىنى قول بىلەن سۈرتۈلسە قارا كېپەك چۈشىدۇ. بۇ ياشلاردا ئۇچرايدۇ.

يەنە بىر خىلىدا تېرە قارامتۇل رەڭگە كىرىش بىلەن قوتۇردەك قېلىنلىشىپ قالىدۇ، قىچىشىدۇ.

داۋاسى: ئالدىنقى تۈرىنى داۋالاشتا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە)، مائۇل جىبىن (181 ـ نۇسخە) لار بېرىلىدۇ. مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن مونچىغا كىرىش ۋە ھۆللۈك نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش، سىرتتىن مونۇ دورىلارنى چېپىش كېرەك. قارا خەربەق، زەرنىخ، زاك، گۈڭگۈرت، تۇرۇپ ئۇرۇغى، بىنەپشە، كۈندۈش، قۇستە تەلخى، زاغۇنلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ چېپىلىدۇ.

كېيىنكى تۈرىنى داۋالاش ئۈچۈن، ئاۋال سۈرگە بەرگەندىن كېيىن، سىرتتىن يۇقۇرقى دورىلار چېپىلىدۇ.

داغ (كەلەف)، سەپكۈن (نەمەش)

يۈز تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان تار ياكى كەڭ دائىرىلىك قارا داغ "كەلەف" دەپ ئاتىلىدۇ. چېكىتسىمان داغلار — سەپكۈن (نەمەش) دېيىلىدۇ. ئۇلارنىڭ پەيدا بولىشىغا تېرە ئاستىغا چۈشكەن غەيرى تەبىئى ماددىلار (قان، سەۋدا) نىڭ بۇخاراتلىرى سەۋەپ بولىدۇ. بەزى

قىزىتمىلار (مەسىلەن، تۇت كۆنلۈك قىزىتما) ھامىلدارلىق، ھېيىز توختاپ قېلىش، كۈن نۇرىدا كۆيۈش، جىگەر كېسەللىدىن كېيىن پەيدا بولۇپ چىقىدۇ. سەپكۈن ئاتا - ئانىدىن مىراس بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: پېشانە، مەڭزى ۋە ئېڭەك تېرىدە سىدە چەكلىك دائىرلىك ياكى كەڭ تارقالغان ھالەتتىكى ساغۇش، قارامتۇل داغلار پەيدا بولىدۇ. بەزىدە كېسەل ساقىيىپ، ھامىلە تۇغۇلغاندىن كېيىن تەدرىجى يوقىلىپ كېتىدۇ. ئەكسىچە بەزى كىشىلەردە مەڭگۈگە تۇرۇپ قالىدۇ، كۈن نۇرى ئاستىدا يۇرگەندە بارغانسېرى قېنىقلىشىپ كېتىدۇ.

سەپكۈن تۇلاراق بۇرۇن ئۈستى زە كوز ئەتراپىدا ئۇرۇنلىشىدۇ، قىسمەن كىشىلەرنىڭ يۈز تېرىسىنى پۈتۈنلەي قاپلاپ كېتىشى مۇمكىن.

داۋاسى: قان ۋە سەۋدا ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن ئەپتىمۇندىن 7 مىسقال، تۇربۇت، غارىقۇن بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ 2 قېتىمدا ئىسكەنجەۋىل بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن: توغرىغۇ، قارىمۇچ 2 مىسقالدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، قىزىل لوبىيا كۈنجۇت، تۇرۇپ ئۇرۇقى 4 مىسقالدىن، كۈندۈش بىر مىسقال، بادام مېغىزى، گۈل سوسەن يىلتىزى، قىچا، تۇخۇمەك ئۇززۇمى، ئانار گۈلى، قىزىل گۈل 5 مىسقالدىن، ماھۇرانىجىن (زە -

چىۋە) 2 مىسقالدىن، نوقۇت، كەتىرا 2 مىسقال، گۈرۈچ، بۇغداي كېپىكى 2 سەر. ئايال سۈتى 15 مىسقال، 6 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، ئەنجۈر شىرىسى 5 مىسقال، تەييارلاشتا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈت، تۇخۇم ئېقى ۋە ئەنجۈر شىرىسى بىلەن قويۇق ھالدىكى دورى تەييارلىنىدۇ. ھەركۈنى كەچتە يۈزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئارقىدىن مەزكور دورىلارنى قويۇق چېپىپ ئەتىسى سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ. داغ كونا بولسا بۇ دورىلارغا سىماپ كۈشتىسىدىن 2 مىسقال قوشۇش كېرەك. ئەنجۈر شىرىسى مۇنداق تەييارلىنىدۇ: ئوبدان پىشقان ئەنجۈردىن بىر قانچىنى ئېلىپ، تازا مىجىپ داكىدىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ سىقىپ قايناتسا ئاق رەڭلىك شىرە ھاسىل بولىدۇ. بۇ دائىم يۈزگە سۈركەپ يۈرسە بولىدۇ. ھول ئەنجۈر بولمىسا، ئەنجۈر قېقىنى بىر كېچە قاي-ناقسۇغا چىلاپ قويۇپ قايىنتىپ تەمى چىقىرىلسا بولىدۇ.

مەڭ (خىلال)

تۇغما مەڭنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدۇ. مەڭنىڭ بەزىلىرى كىشلەر، بولۇپمۇ ئاياللار ئۈچۈن زىننەت بولىدۇ. داۋالاش ھاجەتسىز. ئەگەر كوپ بولۇپ ياكى جاراھەت-لەنسە، ئالدى بىلەن بەدىننى سەۋدا ۋە غەيرى تەبىئى قاننى تازىلاش ئۈچۈن سۈرگە بېرىلىپ، مەڭنى كويدۇ-رۇپ چۇشۇرۇش ئۈچۈن، ئاق كېسەلدە كورسىتىلگەن زەرنىخ، گۇگگۈرتنى سىركە بىلەن چېپىش چارىسىنى

قوللىنىپ، بەرەستە كورستىلگەن كونا سىركە بىلەن يۇيۇلىدۇ ۋە سەپكۈن داغدا كورسەتكەن دورا سورتىلىدۇ.

تېرە كوكۇرۇپ قېلىش

يىقىلىش، ئۇرۇلۇش ياكى سوقۇلۇشلار بىلەن تېرە ئاستىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلاردىن چىققان قان تېرە ئاستىغا يىغىلىپ قالىدۇ ياكى قان ئالغاندا كوپ مىقدارىكى قان سىرتقا چىقماستىن تېرە ئاستىغا چۇشۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: كالىلەك بەسەي ياكى چەلەك قۇلىغى (يوپۇرمىغى)، پىننە، زەرنىخ ۋە سىركە قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ سوقۇپ تېرىگە قويۇش كېرەك.

تېرە رەڭگىنىڭ بۇزۇلىشلىرى

تېرە رەڭگىنىڭ ئەسلىدىكى تەبىئى ھالىدىن ئوزگىرىپ كېتىشى تۆۋەندىكى بىرقانچە قىسمىغا بولىنىدۇ.

1) بەدەندە كوپىيىپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار تېرە ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىش تۇپەيلىدىن تېرىنىڭ رەڭگى ئوزگىرىدۇ، بۇنداقلار داغ كېسەلدىكى چارە بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

2) بەدەندە مەۋجۇت خىلىتلار بىرەرسىنىڭ غالىپ بولىشى تۇپەيلىدىن تېرىنىڭ رەڭگى ئوزگىرىدۇ. مەسىلەن: قان غالىپ بولسا تېرە قىزىرىدۇ، سەپرا غالىپ بولسا ساغىرىدۇ، بەلغەم غالىپ بولسا ئاقىرىدۇ. سەۋدا غالىپ بولسا تېرە قارىيىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەزالاردا خىلىتلارغا مۇناسىۋەتلىك زەرەرلىنىش ئالامەتلىرىمۇ روشەن

بولىدۇ. بۇخىل تېرە رەڭگى ئۆزگىرىشلەرنى داۋالىمىسىمۇ يۈرەك، تال، جىگەر شۇنىڭدەك مەئىدە كېسەللىكلىرىدەك سەۋەپچى كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشى بىلەن يوقىلىپ كېتىدۇ.

3) كۈن نۇرىدا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇشتىن تېرە رەڭگى بۇزۇلۇش: بۇنىڭدا تېرە رەڭگى قىزىرىپ كويگەندەك ئېچىشىدۇ، ئۇنى داۋالاش ھاجەتسىز. ئېغىر بولسا ماش ئۇنى، تۇخۇم ئېقى، ئاچچىق بادام شاكىلى (يۇمشاق سوقۇپ)، نىشاستىلەرنى سۈت بىلەن ياكى موگۇ سۈيى بىلەن سۇيۇق ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ سۈرتىلىدۇ.

4) بەدەن رەڭگىنى ئۆزگەرتىش تەسىرىگە ئىگە دورىلاردىن جۇۋنە زىرە ۋە باشقىلارنى كوپ ئىستىمال قىلىش بىلەن بەدەن رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. دورىلار توختىتىلغاندىن كېيىن ئاستا ـ ئاستا ساقىيىپ كېتىدۇ.

5) ئۇزاق كېسەل بولغۇچىلار ۋە بەدىنى ئورۇقلاپ كەتكەنلەرنىڭ رەڭگىمۇ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بۇنداقلارغا ئوزۇقلۇققا باي تاماقلارنى بېرىش، مائۇل لەھمى بېرىش لازىم ("جۇدەتكۈچى ئىستىما" غا قاراڭ). تۇخۇمنى چالا پىشۇرۇپ قەن ۋە سۈت بىلەن بېرىش كۆپايە قىلىدۇ.

ئومۇمەن بەدەن رەڭگى بۇزۇلۇشنىڭ قايسى تۈرى بولسۇن ئىترىپىل كەبىر بېرىلسە نەتىجىسى ياخشى.

AltunOq

3 ـ پەسىل: تېرىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى

باش كېپەكلىشىش (ھۆزاز)

باش تېرىسىدىن خۇددى بۇغداي كېپىكىدەك نەرسىلەر ئاجراپ چۈشىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن، بەدەندە قايسى ماددا قالىپلىق ئالامەتلىرى بولسا شۇلارغا قاراپ سۈرگە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قاپاق مېغىزىدىن چىقارغان ياغ، بادام يېغى ۋە بىنەپشە ياغلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ باشقا سۈركەش كېرەك ياكى ئاق لەيلى، پۇرچاق، نوقۇت ئۇنى، ئىسپۇغۇل لۇئابى قاتارلىقلارغا سىركە قوشۇپ باشقا سۈركەش كېرەك.

تېرە يېرىلىش

تاشقى نەرەپتىن كۈن نۇرى، قۇرغاق ھاۋا، شامال، توپا ـ چاڭ، سىرتتىن ئىشلىتىلگەن زاك، زەمچىلەرنىڭ تەسىرى بىلەن قول، پۇت، يۈز تېرىلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ؛ ئىچكى سەۋەبلەردىن بەدەندە قۇرغاقلىقنىڭ بەك ئېشىپ كېتىشى، چالاش، جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن ئوچۇق تۇرىدىغان قىسىملار (يۈز، قول، پۇت) تېرىلىرى يېرىلىشى مۇمكىن.

داۋاسى: ھۆل ـ ئەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مايلار بىلەن بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى، توخۇ،

ئودەك ياغلىرىنى كالا يىلىكى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش كۇپايە قىلىدۇ. ئىچكى سەۋەپلەردىن بولسا، يېمەك - ئىچمەكلىرىدە بەدەننى ھوللەندۇرۇشكە دىققەت قىلىش لازىم. دورىلاردىن بىيە ئىسكەنجىبىنى ۋە ئىسكەنجۇبىل ئەپتىمۇن (88 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. مەستىكى، قەلەي كۈشتىسى ۋە نىشاستىلەرنى سوقۇپ گۈل يېغى، بادام يېغى، موم يېغى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ يېرىلغان جايغا سۈركەش لازىم. سۈنجاق (پۇت ئارقىسى) ۋە ئالقانلار يېرىلغاندا موزا، كەتىرانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۈچكە يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. يېرىق گوشكە يەتكەن بولسا گۈل يېغى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن داغلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەدەستانىنى خېنە سۈيىدە سۈرۈپ چېپىلىدۇ.

چالاش (قۇبا)

غەيرى تەبىئى سەۋدا ۋە قاندىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق كېسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشىدە ئۇزۇقلىنىشنىڭ ناچار - لىقىنىڭ ئالاھىدە تەسىرى بار. خىلتلارغا قاراپ تېرە قارامتۇل ۋە قىزغۇچ رەڭگە كىرىدۇ، بۇ خىل ئۆزگىرىش كوپىنچە گەردەن، بويۇن، كوكرەك، قول، پۇت دۈمبىلە - لىرىدە كورىلىدۇ. تېرە قۇرغاقلىشىپ بېلىق قاسراقلىرى - دەك قاسراقلىشىپ، قېلىنلىشىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ

ئومۇمى بەدەندە ئۇيقۇسىزلىق، ئويچانلىق، ھەر خىل يامان خىياللارنى قىلىش، جويلۇش ھادىسىلىرى كېلىپ چىقىدۇ، ئەس ـ ھۇشى جايىدا بولمايدۇ، تىلى ئاق ياكى قىزىل رەڭدە ۋە يېرىلغان بولىدۇ. سەپرا غالىپ بولسا كۆپ ئۇسسايدۇ، ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزغۇچ سېرىق رەڭدە كېلىدۇ، تومۇر ھەركىتى تېز ۋە كىچىك بولىدۇ، ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، قوسىقى ئاغرىپ، ئىچى سۈرىدۇ.

داۋاسى: بىيە ئىسكەنجىۋىلى (88 ـ نۇسخە) ۋە مائۇل جىبىن (181 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن كاسىنى ئەرەقى ۋە بىدىمۇشكى ئەرەقى بېرىلىدۇ. كۆك قاپاق بىلەن ئاش قىلىپ كوك يۇمغاقسۈت، پالەك سېلىپ، بىرئاز بادام يېغى قوشۇپ بېرىش لازىم. بېرىد ـ لىدىغان نان ئۈچۈن كېپەكلىك ئۇندا ياققان نان، چالا پىشۇرۇلغان توخۇم، مائۇللەھمى ("جۇدەتكۇچى ئىستما"غا قاراڭ)، مائۇل جىبىن (181 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. سىرتتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەنكى نۇسخىدىكى دورا ماددىنى سۈرۈپ تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (184 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

نۇسخە: توخۇ يېغى، ئۆدەك يېغى، كالا يىلىكى ھەر بىرى 4 سەردىن، ئاق موم بىر سەر، زىغىر، قاپاق ئۇرۇغى مېغىزى بىر سەر، كۇنجۇت يېغى توت سەر، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، شۇمشە ئۇرۇغى، زىغىر، ئىسپۇغۇل، بىيە

ئۈرۈغى بىر سەر، كەتىرا، نىشاستە ھەربىرىدىن ئىككى مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن زىغىر، ئىسپۇغۇل، ئاق لەيلى ئۈرۈغى ۋە شۇمشىلارنى سۇغا چىلاپ شىرىسى (لۇئابى) چىقىرىلىدۇ. كەتىرانى سوقۇپ **نىشاستە** بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزىلىدۇ. ياغلارنى تومۇر قاچىدا قىزىتىپ، ئۈستىگە ئاق موم سېلىپ ئېرىگەندە لۇئابلار قويۇلىدۇ، لۇئابلارنىڭ سۈيى قالمىغاندا سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ شىشە قاچىلاردا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

4 - پەسىل: چاچ كېسەللىكلىرى

چاچ چۈشۈش (دائىل سوئلەب)

چاچ چۈشۈش — چاچ ئۆزى چۈشۈش ۋە تېرە قوشۇلۇپ چۈشۈش دەپ 2 گە بولىنىدۇ. دائىل سوئلەب دېگەن سۆز "تۈلكە كېسىلى" دېگەن مەنانى بىلدۈرىدۇ. تۈلكىلەرنىڭ تۈكى چۈشۈشكە ئوخشىتىپ شۇ نام بېرىلگەن. تېرە بىلەن قوشۇلۇپ چۈشۈش "دائىل ھەييە" (يىلان كېسىلى) دېگەن سۆز بولۇپ، خۇددى يىلان تېرە تاشلىغاندەك ئادەم تېرىسىنىڭ چاچ - تۈكلەر بىلەن توكۇلۇشنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئىككى كېسەلنىڭ قايسى بىرىدە بولسۇن چاچ. ساقال - بۇرۇت ۋە قاش - كىرپىكلەر چۈشۈپ كېتىدۇ.

سەۋەبى: غەيرى تەبئى خىلتلارنىڭ تېرە ۋە

چاچ يىلتىزلىرىغا تەسىر قىلىشى يەنى بەلغەم ياكى قاننىڭ كويۇشى سەۋەپ بولىدۇ. چاچ چۈشۈشنى داۋالاش مۇمكىن. تېرە قاسراقلىشىپ چۈشۈش كېسىلىنىڭ① ساقىيىشى تەسرەك.

ئالامەتلىرى: چاچلار (تۈكلەر) چۈشۈش بىلەن بىللە، ھەرخىل خىلىتلار غالىپلىق ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىشى مۇمكىن. مەسىلەن، بەلغەم غالىپ بولسا يەرلىك ئورۇن ئاق، يۇمشاق بولىدۇ؛ بەدەندىمۇ بەلغەم ماددىسى كۆپ-لۈك ئالامەتلىرى كورۈلىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرىدا بەدەن سېرىق ۋە ئورۇق، تېرە يېرىك بولىدۇ؛ قاندىن بولغان-لىرىدا باش ئېغىر، ئاغزى تاتلىق، كوزى قىزىل ۋە چاچ چۈشكەن جاينىڭ رەڭگىمۇ قىزىل كېلىدۇ؛ سەۋدادىن بولغانلىرىدا تېرە قارامتۇللىشىدۇ ۋە روھىي ئالامەتلەر مەۋجۇت بولىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ماددىلارنى پىشۇرىلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بەلغەم ماددىسى غالىپ بولغاندا مائىل ئۇسۇل (105 - نۇسخە) بېرىپ ئارقىدىن ھەببى قوقيا (17 - نۇسخە) بۇيرۇلىدۇ ياكى ھەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) ۋە ھەببى شەبيار (82 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ماددىلار تازىلىنىپ بول-غاندىن كېيىن، ياۋا پىياز سۈيىنى سۈركەش، قىچا، ئاقىر

① تېرە قاسراقلىشىپ چۈشۈش كېسىلى دوختۇرلۇقتا تېرە چۈشىدىغان تېرە ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ.

قەرھا، پەرپىيون ۋە كالا ئۈتى سۈركەش؛ گۈل يېغى، شاھى بەللۇت، ئاق موم، گۈل سۈسەن يوپۇرمىقىنىڭ سۈلىرىنى تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركەش كېرەك.

2) سەپرا ماددىسى غالىپ بولغاندا، مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە)، مەتبۇخى خىيارى شەنبەر 54- نۇسخە بېرىلىپ، سىرتتىن سىركە بىلەن گۈل يېغى ياكى ھوزۇز، كوپۇگى دەريا، ھەببۇل ئاس سۈيى، ئاق لەيلى گۈلى، بۇغداي كېپىگى شىرىلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك.

قان ماددىسى غالىپ بولغاندا، ھىجامەت قويۇش، نىلۇفەر، بىنەپشە، كاسنى ئۇرۇغى، ئىت ئۈزۈمى، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى چىلان شەرۋىتى بىلەن بېرىپ، سىرتتىن سۈركەشكە سەۋدا ماددىسى غالىپلىقتىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

سەۋدا ماددىسى غالىپ بولغاندا، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) مائۇل جىبىن (181 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. مونچىغا چۈشۈش، بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم. بۇ خىلدىكى چاچ چۈشۈشلەرگە مەخسۇس سىرتتىن سۈركەش ئۈچۈن:

(1) ياۋا پىياز سۈيى، خوراز يېغى، يولۋاس يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

(2) پەرپىيون، قومۇش يىلتىزى، مېھرىگىيا گۈلى، تۇرۇپ سۈيىنى كونا زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ.

چاچ سۇنۇپ چۇشۇش (تەساقۇتى شەئىر)

چاچلار چۇشكەندە سۇنۇپ چۇشۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بەدەندە چاچلارنىڭ ئۇ سىشىگە ياردەم بەرگۇچى قۇۋۋەتنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. جۇدەتكۈچى قىزىتما، ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىكلەر، يەل يارا (سىفلىس)لەردە ئۇچرايدۇ. تاز كېسىلىدىمۇ چاچلار سۇنىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن ئورۇق، ئىشتەي تۇتۇلغان بولۇپ، چاچ، ساقاللار سۇنۇپ چۇشىدۇ، چاچ چۇشكەن جاي تېرىسى يۇمشاپ قالىدۇ.

داۋاسى: بەدەننى ھۆللەندۇرۇش تەدبىرلىرىنى كورۇش بىلەن ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، ياخشى دەم ئالدۇرۇش كېرەك. ئاچچىق بادام يېغى بىلەن چاچنى ياغلاش ياكى ئامىلە يېغى سۇركەش كېرەك. ئامىلە يېغى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق:

ئامىلە پوستى، ئاس يوپۇرمىغى، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يىلتىزىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قاينىتىپ سۇزۇپ، سۇيىگە باراۋەر مىقداردا كۇنجۇت يېغى قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ. سۇ تۇگەپ ياغ قالغاندا شىشىگە ئېلىپ ساقلىنىدۇ ۋە كېرەك بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ. تازدىن بولغانلىرىدا تازنى داۋالاش بىلەن بىللە ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ شىرىسى ۋە ھەمىشۋا سۇلىرىنى سۇركەش كېرەك.

چاچنىڭ يېرىلىپ كېتىشى (تەشەققۇقى شەئىر)

بۇ كېسەلدە چاچ ئۇچى تالا ـ تالا بولۇپ ئېتىلىپ (يېرىلىپ) كېتىدۇ، چاچ ئۇسۇشتىن توختايدۇ، پاقىرىماي قالىدۇ. بۇنى ئادەتتە بىردىنلا بايقىغىلى بولمايدۇ، ئىنچىكىلەپ قارىغاندىلا كورۇش مۇمكىن.

داۋاسى: قان كوپلۇك ئالامەتلىرى بولسا ھىجامەت قويۇش، ماددىنى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىش كېرەك. ئەگەر قۇرۇقلۇق بولسا سۇرگە بېرىشكە بولمايدۇ. بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

باشتىن ياغ تەپچۇرەپ چىقىش

بۇ كېسەلدە چاچنى ياغلاپ قويغاندەك ياغ چىقىپ تۇرىدۇ، باش كىيىملىرى، ياستۇقلار دائىم ياغلىشىپ كېتىدۇ. سەۋەبى، باش تېرىسىدە ياغ ماددىلىرى زىيادە بولۇپ كېتىشىدۇر.

داۋاسى: ھەببى ئايارەج (7 ـ نۇسخە) ياكى ھەببى قوقىيا (17 ـ نۇسخە) بىلەن ماددىدىن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئىتىرىپىل كەبىر (1 ـ نۇسخە) ياكى ئىتىرىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. توز، ئوسما، پىسىنلەرنى قوشۇپ قايناتقان سۇ ياكى بۇغداي كېپىكى، ئاق نەيلى قايناتقان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش كېرەك. باشقا ئاچچىق بادام يېغى سۇرۇش لازىم.

چاچنىڭ بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشى

ياشانغاندا چاچنىڭ ئاقىرىشى تەبىئىي ئەھۋال. ئەمما قان ئۇزىنىڭ ئىچىدىكى قۇۋۋىتى، شىرىسى ۋە ھارارىتىنى ساقلاپ قالالىسا چاچ ئاقارمايدۇ. ۋاقىتسىز ئاقىرىشنىڭ سەۋەبى قاننىڭ يۇقۇرىدىكى خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت. چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىشى ئاتا-ئانىدىن مىراس بولۇپ قالىدۇ (ئىرسى بولىدۇ) دىگۇچىلەرمۇ بار؛ چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىشى روھى ئامىل ۋە تەسىراتلارغا باغلىقلىغى ئېنىق.

داۋاسى: ھەپتىدە بىر قېتىم بەلغەم سۈرگىسى بېرىلىپ، ھەر ئايدا بىر ھەپتە ئىتىرىپىل سەغىر (5-نۇسخە) ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. ھەر كۈنى ناشتىدا بىر دانە ھېلىلە مۇراببەسى بېرىلىدۇ. چاچ ۋاقىتسىز ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە چاچنىڭ قارىلىغىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، مەجۇنى بالادۇر (185-نۇسخە)، جەۋارىش جالىنۇس (3-نۇسخە)، مەشدىرتۇس (25-نۇسخە) قاتارلىقلاردىن بىرىنى دائىم ئىچىپ يۈرۈشكە بۇيرۇلىدۇ. بۇ جەھەتتىن تۆۋەندىكى نۇسخە مەخسۇس چارە ھىساپلىنىدۇ:

نۇسخە: سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، قارا ھېلىلە 1 سەر، كۈندۈر، لۇبان، تاباشىر ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پىلپىل $2\frac{1}{2}$ مىسقال، زەنجىۋىل، ئىگىر، قىزىل

گۈل ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ئاق سەندەل، كاسىن

ئۈرۈغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ھەسەل $7\frac{1}{2}$ سەر،

ھېلىلە مۇراببىاسى $7\frac{1}{2}$ سەر. تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلنى بىر قاچىغا ئېلىپ، چوڭراق قاچىغا سۇ قۇيۇپ، ھەسەل قاچىلانغان قاچىنى ئۇنىڭغا سېلىپ ئوتتا ئېرىتكەندىن كېيىن، ئۈستىگە ھېلىلە مۇراببىاسى سېلىنىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ، كۈنىگە 3 مىسقالدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۇسۇللىرى

چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن ئۇمۇمى بەدەننىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش بەك مۇھىم، ئۇمۇمى بەدەن ساق بولسا، چاچمۇ ساغلام ئۆسىدۇ. باش تېرىسىنى تەرتىپلىك ھالدا تىرناق ياكى تاغاق بىلەن غىدىقلاپ، ئۇنىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئۆستۈرۈش بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. چاچنى شۇلتىسى ئاز سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق. يالاڭباش يۈرۈش چاچ چۈشۈشكە مەلۇم دەرىجىدە سەۋەبچى بولىدۇ. چاچنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنىڭ ئۈنۈمى خېلى ياخشى:

1) قارا ھېلىلىنى قايناتقان سۇ، تىرمىس سۇيى، تاتلىق ياڭيۇ (خۇڭشۇ - چۇقۇندەر) سۇيى، ئامىلە سۇيى (قۇرۇق ئامىلە قايناتقان سۇ) قاتارلىقلار بىلەن چاچنى يۇيۇش كېرەك.

2) لادەن يېغى بىلەن چاچنى ياغلاپ تۇرۇش لازىم، لادەن يېغى تۆۋەندىكىچە تەييارلىنىدۇ:

نۇسخە: لادەن 2 مىسقال، كۇنجۇت يېغى 4 سەر، قارا ھېلىلە 10 مىسقال، تاتلىق ياڭيۇ سۇيى 10 مىسقال قىزىل لوبىيا سۇيى 10 مىسقال. تەييارلاشتا قارا ھېلىلە بىلەن لادەننى سوقۇپ يۇقۇرىدىكى سۇلارغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى كۇنجۇت يېغى قۇيۇپ قاينىتىپ، سۇيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ، لازىملىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

3) چاچنى ئۇزارتىش ئۈچۈن، باشنى دائىم ئامىلە قايناتقان سۇ بىلەن يۇيۇش پايدىلىق (نۇشدارى تەييارلاش جەريانىدا ئامىلەنى يۇغان سۇ بولسا تاھايىتى ياخشى). ئاس يوپۇرمىغى، قىزىل گۈللەرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئامىلە سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىش كېرەك ياكى تاتلىق ياڭيۇ سۇيىگە سوقۇلغان قىچىدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسىمۇ بولىدۇ.

4) چاچ ئۈندۇرۇش ئۈچۈن، كونا زەيتۇن يېغى، قەيسوم چوپىنىڭ كۈلى ۋە كوپۇگى دەريالارنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇركەش ۋە چاچ چۈشۈش ماۋزۇسىدىكى چارىلارنى قوللىنىش لازىم.

ئەگەر داۋالاش مەخسىدىدە چاچنى چۈشۈرۈشكە توغرا كەلسە، مۇنۇ چارىلاردىن بىرىنى قوللىنىش مۇمكىن:

(1) سۇ تەگمىگەن ھاك، زەرنىخ 4 مىسقالدىن، كويدۇرۇلگەن سەدەپ، كوپۇگى دەريا، گەجدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئۈچ دانە تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، ئۇنى باش تېرىسىگە چېپىپ بىر قانچە سائەت يوگەپ قويۇلسا، چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ.

(2) مىلىق دىۋانە ئۇرۇغى، ئەپيۇن، شۇكران، مېھرى گىيا كۈلى قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىلسىمۇ بولىدۇ.

(3) موزا بىلەن چۈمۈلە تۇخۇمىنى سوقۇپ تاشپاقا قېنى قوشۇپ چېپىش كېرەك.

ئەگەر چاچ (تۈك)نى چۈشۈرۈپ مەزكۇر بولۇپ، دورىلارنى چاپسا شۇ ئورۇنغا قايتا تۈك ئۈنمەيدۇ.

5 - پەسىل: تىرناق كېسەللىكلىرى

تىرناقتا ئاق چۈشۈش

غەلىز بەلغەمنىڭ تىرناقتا چۈشۈشىدىن كېلىپ چىقىپ، تىرناقتا ھەرخىل چوڭلۇقتىكى ئاق چېكىتلەر پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: بەلغەمنى سۈرۈپ چىقارغاندىن كېيىن، ئۈزۈنچە ساقىيىپمۇ كېتىدۇ، ئەگەر يەنىلا شۇ پېتى تۇرسا،

زىغىر بىلەن شۇمشىنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تىرناققا چىپىلىدۇ ۋە زوپتى رە تەپ، ئۇشكە تۇۋىغىنىڭ كۆلى ۋە قومۇش يىلتىزلىرىنى بىرلەشتۇرۇپ سوقۇپ چىپپىش كېرەك.

تىرناق سارغىيىپ قېلىش

تىرناقلارغا سېرىق رەڭلىك داغلار چۈشۈپ تىرناق رەڭگىنى ئۆزگەرتىپ قويىدۇ. قان ئازلىق ئىغىر كىشىلەردە ۋە سەپرا غالىپ كىشىلەردە كوپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋاسى: قان ئازلىق روشەن بولسا كوپەيتكۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. بەدەننى سەپرادىن تازىلاش ئۈچۈن، مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. زاغۇنىنى يۇمشاق سوقۇپ سىركە قوشۇپ سىرتتىن چىپىلىدۇ.

پور تىرناق

تىرناق قېلىنلىشىپ يېرىلىپ كېتىش ”پور تىرناق“ دېيىلىدۇ. بەزىلەر بۇنى تىرناقنىڭ جوزام كېسىلى دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇ تىرناقنىڭ تاز كېسىلىدىن ئىبارەت بولۇپ، تىرناق چۈرۈكلىشىپ سۇنىدۇ. كوپىنچە تاز كېسلى بارلاردا بولىدۇ.

داۋاسى: سەۋدانىڭ كويۇشى سەۋەپ بولغانلىغى ئۈچۈن، ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ. بەدەننى ھوللەندۇرۇشكە تىرىشىلىدۇ؛ موم يېغى، ئۆدەك ياغلىرى بىلەن ياغلاش ۋە مەلھەمى داخىلىيون (177 ـ نۇسخە) مايلاش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن ئەسلىدىـ

كى زەرەرلەنگەن تىرناق يۇمشاپ ئاجراپ تېگىدىن يېڭى ساغلام تىرناق ئۆسىدۇ، بەزىدە ساق تىرناقلارنىڭ ئاغرىشى ئۇچرايدۇ، ئۇنى داۋالاش ئۈچۈن قاپاق يوپۇرمىغى، ئاس يوپۇرمىغىنى سوقۇپ، تىرناققا قويۇپ ئۈستىنى تېڭىپ قويۇش كېرەك ياكى خام ئانارنى مۇسەللەستە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئانارنى يانچىپ تىرناق ئۈستىگە قويسا بولىدۇ.

تىرناقنىڭ باشقا زەخمىلىنىشلىرى

1) تىرناق يانچىلىپ كېتىش - ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلار بىلەن تىرناقنىڭ يانچىلىپ كېتىشى كوپ ئۇچرايدۇ، مۇنداق چاغلاردا ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئانار يوپۇرمىغى ياكى ئاس يوپۇرمىغىنى سوقۇپ تىرناق ئۈستىگە قويۇش لازىم. ئاغرىش پەسەيگەندىن كېيىن، بۇغداي ئۇنىغا زەيتۇن يېغى قوشۇپ تىرناققا قويۇش ياكى چەلەكنى سوقۇپ، ئېرىتىلگەن ئوشكە يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، سۇيى قالغاندا ئېلىپ تىرناققا چېپىش لازىم. بۇ تىرناقنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. ئەگەر تىرناق جاراھەتلەنگەن بولسا، ئەنزۇرۇتنى سوقۇپ جاراھەت ئۈستىگە سېپىش كېرەك.

2) تىرناق تۈۋىنىڭ قىچىشىشى — تىرناق تۈۋى قىچىشقاندا ماش، پۇرچاق قاينىتىلغان سۇ بىلەن تىرناقنى ۋە تىرناق تۈۋىلىرىنى يۇيۇش، زىفتى رۇمىنى

سۇ بىلەن چېپىش ياكى ئەنجۈرنى سوقۇپ چېپىش لازىم.

3) تىرناقنىڭ سۇنۇشى: تىرناق خۇددى سىڭىر تېشىدەك قات ـ قات بولۇپ سۇنىدۇ بۇ كوپىنچە قان ئازلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: گۈلقەن بىلەن ئىسكەنجىۋىل ۋە مائىل ئۇسۇل (105 ـ نۇسخە) بېرىپ، ماددا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بۇيرۇلىدۇ. سىرتتىن بادام يېغى بىلەن قوي چاۋىسىنى بىرلەشتۈرۈپ تىرناققا داۋاملىق چېپىش كېرەك.

4) تىرناق ئاستىدا قان ئۇيۇپ قېلىش: تاشقى زەخىملىنىش تۈپەيلىدىن تىرناق ئاستىغا قان چۈشىدۇ.

داۋاسى: زىغىتىرۇمى، قىزىل زەرنىخ، پەتەرسالىيون، بىنەپشە قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم.

سوينەك (داخەس)

تىرناق ئەتراپى گوشىنىڭ يىرىڭلىق ياللۇغى سوينەك، كوكنە (ئەرەپچە داخەس) دەپ ئاتىلىپ، خېلى كوپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكتۇر. بارماق ئېرىقچىسى تېرە ئاستى گوشلىرىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

مەزكور جاي قىزىرىپ ئىششىدۇ، لۇقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ، ياللۇغلىنىش پۈتۈن بارماقنى قاپلايدۇ، بەدەن ھارارىتى يۇقىرى كوتىرىلىدۇ، شۇ تەرەپ قولتۇققا يۇمشاق چۈشىدۇ، ۋاقتىدا داۋالانمىسا تىرناق كوچۈپ چىقىپ كېتىدۇ.

AltunOq

داۋاسى: سۇرگە بېرىلىدۇ، ئارپا سۈيى ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدە بىر چىنىگە قايناقسۇ قۇيۇپ، سوينەك بار بارماقنى سۇغا تىقىپ تارتىۋېلىپ داغلاش، بۇنى ئاغرىش پەسەيگىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. موزىنى سوقۇپ، تومۇر دېتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق جايغا قويۇلىدۇ؛ پىيازنى ئوتتا كومۇپ پىشۇرۇۋېلىپ، قىزىق هالدا بارماقنى پاتۇرۇلىدۇ. بارماقنى شۇ جايغا تىقىپ تۇرۇپ بارماق تېڭىپ قويىلىدۇ ياكى كالا ۋە قوينىڭ يېڭى ئوت خالتىسىغا زەرەرلەنگەن بارماقنى تىقىپ تۇرۇش كېرەك.

ئەگەر تىرناقنى چىقىرىۋېتىشكە توغرا كەلسە، ئالدى بىلەن مەلهەمى داخىليون (177 ـ نۇسخە)نى تىرناق ئۈستىگە قويۇپ ئارقىدىن زەرنىخ، جاۋشىر ۋە ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ تىرناققا قويۇلسا تىرناق چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇندىن كېيىن بارماقنى ۋە تىرناقنى مۇهاپىزەت قىلىش چارىلىرى بىلەن يېڭى تىرناق ئۆستۈرىلىدۇ.

6 ـ پەسىل: تەر كېسەللىكلىرى

كوپ تەرلەش

كوپ تەرلەش تۆۋەندىكى بىرقانچە سەۋەبلەردىن بولىدۇ:

1) بەدەندىكى سۇيۇقلۇق هەددىدىن زىيادە كوپيـ

يىپ، بەدەن ئۈنى سىرتقا ھەيدىشى؛ بەدەندە تارتىش ۋە تۈتۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى؛ قىزىتمىلىق ئاغرىقلاردا بوھران كۈنلىرىدە بەدەن كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلغاندا سەۋەپچى ماددىنىڭ تەرلەش يولى بىلەن سىرتقا چىقىرىلىشى؛ يۇقۇرى ھارارەتلىك شارائىتلاردا ئەمگەك قىلىش.

ئالامەتلىرى: يۇقۇرقى سەۋەپلەردىن بىرى مەۋجۇت بولۇش بىلەن بىللە، ئادەتتىكىدىن كوپ تەرلەپ كېتىش كورۇلىدۇ. مەسىلەن، بەدەننىڭ تارتىش ۋە تۈتۈش قۇۋۋىتى ئاجىز بولغاندا، كوپ تەرلەش تۈپەيلىدىن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ ۋە ئاسانلا چارچايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

داۋاسى: تاماقنى قۇۋۋەتلىك، ئەمما مىقدارىنى ئاز بېرىش، تۇزلۇق گوش بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، ئەمگەكنى كوپرەك قىلىش، گۇرۇچ، سىماق، يۇمغاقسۇت، ماش، چىلانلارنى قاينىتىپ ئىچىشكە بۇيرۇش، ئاز-ئازدىن بىرقانچە قېتىم شەرۋىتى خەشخاش بېرىش لازىم. تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەردىن بىرى بېرىلىدۇ:

1) موزا، قەلەي كۈشتىسىنى گۈلاپ بىلەن سۇرۇپ چېپىش؛

2) ئانار گۈلى، ھەببۇل ئاس، قىزىل گۈل، رۇسۇت، ئاقاقىيا ۋە كوندۇرلاردىن بىر قانچىسىنى ياكى بىرىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك.

3) كاللەك بەسەي سۈيى، لىمون سۈلىرىنى كافۇر بىلەن چىپىش مۇمكىن.

4) بىيە ئۈرۈغىنىڭ لۈئابى، ئىسپۇغول لۈئابى بەدەنگە چىپىلىدۇ.

5) چىگسەي سۈيىنى بىر ئاز گولاپ ۋە سىركە قوشۇپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ. تەرلەشنى توختىتىش ئۈ-چۈن تووۋەندىكى نۇسخە تەجرىبىدىن ئۆتكەن:

نۇسخە: ئالما سۈيى، لوبۇ سۈيى، قىزىلگۈل ئەرە-قى، گۈل يېغى، كۈنجۈت يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئې-لىپ، ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ، سۈيى تۈگەپ خاس ياغ قالغاندا شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، ھاجەت بولغاندا بەدەنگە سۈركىلىدۇ، ئىچىشكە ئىسكەنجىۋىل بېرىلىدۇ.

سىپسىق تەرلەش

بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ ئۇفۇنەت ھاسىل قىلىشىدىن (ئومۇمى بەدەندە ياكى قولتۇق ۋە پۇتتا) پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ھەركەتتىن كېيىن، ياكى جىنسى ئالاقىدىن كېيىن ئالاھىدە سېزىلىدۇ (سىپسىق پۇرايدۇ). بەزىدە سې-سىق دورىلار — ھىڭ ۋە ئۇنىڭ يىلتىزى، سامساق قاتار-لىقلارنى كوپ ئىستىمال قىلغۇچىلاردا ئۇچراپ، كوپىنچە سۈركىلىپ تۇرىدىغان ئەزالار يەنى قولتۇق، چاتىراق، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ ئاستى قاتارلىق جايلاردا بىلى-نىدۇ.

داۋاسى: سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى كېرەك-

سىز ماددىلاردىن تازىلاش ۋە مىراجنى ئېتىدالغا كەلتۈ-رۈش ئۈچۈن ئىسكەنجۇبىل بېرىش، پات-پات يۇيۇنۇپ تۇرۇش لازىم. ماش، سېرىق چېچەك ئۇرۇغى ۋە گۈلى، چىغىرتماق يىلتىزى، يوپۇرمىغى، ئاق سەندەللەرنى قاي-نىتىپ بەدەننى يۇيۇش كېرەك. ئۇشنە، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، زەمچەلەرنى يۇمشاق سوقۇپ كۆپ تەرلەيدىغان جايلارغا سېپىش لازىم. بۇلاردىن تاشقىرى، يوقۇرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن تەر توختاتقۇچى دورىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

7-پەسىل: سېمىزلىك ۋە ئورۇقلاش كېسىلى

ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك ۋە ئورۇقلاش غەيرى تەبىئى ئەھۋال يەنى كېسەللىك بولۇپ، ئۇلارنى ئوز ۋاقتىدا داۋالاش ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش لازىم.

ئورۇقلاپ كېتىش:

سەۋەبى: 1) ئوزۇقلىنىش بۇزۇلۇش بىلەن بەدەندە ماددا ئالمىشىش (مايەتەھەللىل) ناچارلىشىپ ئورۇقلايدۇ. 2) قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق يېتەرلىك بولمىسا، ئۇنى سىڭدۈرۈش ناچارلىغىدىن كىشى ئورۇقلايدۇ. بۇنداق كىشىلەر يىگەن قۇۋۋەتلىك نەرسىلەر چوڭ تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ-دە، بەدەن بەھرىمەن بولالمايدۇ. 3) تاماقتا ئوزۇقلۇق ناچار بولۇپ، بەدەن

ئۇنى قوبۇل قىلمىغاندىمۇ كىشى ئورۇقلايدۇ. 4) مىزاج-نىڭ بۇزۇلۇشلىرى ئىشتەيىنى تۇتىدۇ، ھەزىمنى بۇزىدۇ، بۇلارمۇ ئورۇقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 5) باشقۇر-غۇچى ئەزالارنىڭ، بولۇپمۇ جىگەرنىڭ زەرەرلىنىشى ۋە چاۋا قانتومۇرلىرىدىكى غەيرى تەبىئى ئەھۋاللار ئوزۇق-لۇقلارنىڭ ئوز يولى بىلەن شىمىرىلىشىگە تەسىر بېرىپ، بەدەندە ئورۇقلاش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 6) روھى ئامىللار — غەزەپلىنىش، قورقۇش، روھى زەربە، ۋە ھەددىدىن زىيادە جىنسى ئالاقىلاردىمۇ ئورۇقلاش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلەر: ئاغرىق كىشىلەر بارغانسېرى ئو-رۇقلاۋاتقانلىقىنى ھىس قىلىدۇ. تېرە قۇرغاقلىشىپ، قا-رىيىپ، ساغۇش تۈس ئالىدۇ، كىشى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە ھېچقانداق كېسەللىك ئالامەتلىرى بولماي تۇرۇپ، سەۋەپسىز ھالدا ئورۇقلاش ئېغىرلىشىۋەرسە سەرتان كېسىلىدىن گۇمان قىلىپ تەك-شۈرتۈش لازىم.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقىتىش، ئو-زۇقلۇقلاردىن ھول ۋە ياغلىق نەرسىلەر بېرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مونچىغا كىرىش، بەدەننى ھوللەندۈرۈش خۇسۇسىيەتلىك ماي دورىلار بىلەن مۇۋاپىق مايلاپ تۇ-رۇش، يېتەرلىك دەم ئېلىش لازىم. تۆۋەندىكىلەرنى تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ:

AltunOq

(1) پۇرچاق جىنسىدىكى دانلار، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، ئارپا سۈيى، ئانار سۇلىرىنى يالغۇز ياكى بىرىكتۈرگەن ھالدا ئىستىمال قىلدۇرۇلسا تېز سەمرىشكە ياردەم بېرىدۇ.

(2) چىلان بىلەن قۇرۇق ئۈزۈمنى لازىم مىقداردا ئېلىپ يېتەرلىك سۇ بىلەن ياخشى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ ئېلىنىدۇ. بادام مېغىزى، كوكنار ئۇرۇغى، سەمغى ئەرەبىنى ئوتتا بىرئاز قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ چىلان ۋە ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. تازا قايناپ سۈيى قالماي ھالۋىدەك بىر نەرسىگە ئايلانغاندا ئۈستىگە بىر ئاز بىنەپشە يېغىنى قوشۇپ رەسمى ھالۋا تەييارلاپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(3) نوقۇتنى ئاخلاپ، يېڭى سۈتكە چىلاپ، سۈتنى تامامەن ئىچىپ بولغاندا نوقۇتنى قۇرۇتۇپ قويىلىدۇ. ئاقلانغان ئارپا، گۈرۈچ، بۇغدايلاردىن بىر ھەسسە، چىلانغا نوقۇت 10 ھەسسە ئېلىپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۈت ۋە قەن بىلەن قاينىتىپ، ئۈستىگە بىرئاز قۇرۇق ناننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ھالۋا تەييارلىنىدۇ. بۇ سەمرىشنىڭ ياخشى چارىسىدۇر. تېز كۈندىلا روشەن نەتىجە بېرىدۇ.

نۇسخە: ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، كوكنار ئۇرۇغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ھەببى موھلەپ، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، دارچىن، شاقاقۇل، سىيادان، بوزىدان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، زەپەر 3 مىسقال، بادام مېغىـ

زى 16 سەر، ئورمان ياڭىغى (پىندۇق) 5 مىسقال، كۈنجۈت يېغى 2 سەر، شېكەر 16 سەر، گۈلاپ بىر چوك چىنە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ (بادام مېغىزىنى ئايرىم ئوبدان يانچىپ سالسا بولىدۇ) گۈلاپ، شېكەر قوشۇپ يۇمشاق ئوتتا قايىنتىپ، كۈنجۈت يېغىنى ئاز-ئازدىن قايىنتىپ قوچۇپ بېرىلسە ھالۋىدەك بىر نەرسە تەييار بولىدۇ. شۇنى يېيىشكە بېرىلىدۇ.

2) سېمىزلىك: ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك تۇغۇندىكىدەك ھەرخىل غەيرى تەبىئى ھاللارغا، كېسەللىككە دۇچار قىلىشى مۇمكىن. نەپەس قىيىنلىشىشىنى كەلتۈرىدۇ، بەدەندىكى سۆيۈقلۇقنىڭ تۇتۇلۇپ قېلىشى، تومۇرلارنىڭ توسۇلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئايلىنىپ كېتىش (غەشيى) كېسىلىگە سەۋەپچى بولىدۇ.

قانتومۇرلار ئاسانلا قانايدىغان، قان توختىمايدىغان ۋە تېرە ئاستىلىرىغا قان چۈشىدىغان ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ. يۈرەك ئەتراپىغا ياغ توپلىنىپ، يۈرەك سىلىش، خاپىقان كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەر ياكى ئاياللىڭ پەرزەنتسىزلىكىگە سەۋەپچى بولىشى مۇمكىن. پالەچلىككە ئېلىپ بېرىشى، مەئىدە سەۋەبىدىن بولىدىغان ئىچ سۈرۈشكە سەۋەپ بولىشى ئېھتىمال، بۇلاردىن باشقا، سېمىزلىك ئادەمنىڭ كېسەلگە ئاسان باھا بەرگىلى

بولمايدۇ، چۈنكى زەرەرلەنگەن ئەزانى بىلىش تەس ھەم سىمىز كىشىلەر تەسادىپى ھاللارغا مەسىلەن، رىيازەت، ئاچلىق، تەشنالىق ۋە قىزىتمىلىق كېسەللەرگە دىگەندەك چىداشلىق بېرەلمەيدۇ.

داۋاسى: سۈرگە ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش؛ ئۇتتۇرا دەرىجىلىك ئۇزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە تاماقلارنى بېرىش؛ كوپرەك ئەمگەك ۋە ھەركەت قىلىش، ئاز دەم ئېلىپ، ئاز ئۇخلاشقا بۇيرۇش كېرەك. مونچىغا كىرىپ كوپ تەرلىنىش، قۇرۇقلۇق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ياغلارنى مەسىلەن، قۇستە يېغى، پەرفىيون يېغى، سىرىق چېچەك يېغى قاتارلىقلارنى بەدەنگە سۇركەشكە، ئىتىرىپىل كەبىر (1 ـ نۇسخە) ۋە ئىتىرىپىل سەغىر (5 ـ نۇسخە)لەرنى دائىم ئىچىشكە بېرىش، ئارىلاپ مەجۇنى جەۋارىش كۇمۇنى (49 ـ نۇسخە)، سەنجىرىنا (33 ـ نۇسخە)لەردىن بېرىپ تۇرۇش كېرەك. ئەفئا يىلىنىنىڭ گوشىنى يىيىشكە بېرىلسە سىمىزلىك كېسىلىدە بەك ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. تۋۋەندىكى نۇسخىمۇ سىمىزلىك كېسىلىنى داۋالاشتا (ئورۇقلىتىشتا) كەڭ قوللىنىلىدۇ:

نۇسخە: جۇۋىنە، بېدىيان، سۇزاپ، زىرە ھەربىرى 3 مىسقالدىن، مەرزەنجۇش بىر مىسقال، بورە ئەرمىنى، لەكى مەغسۇل ھەربىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاپ كونىگە 1 ـ 2 قېتىم، 1 ـ 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

8 - پەسىل: ئۇششۇك ۋە كويۇك

ئۇششۇك

سوغاق تەسىرى بىلەن بەدەننىڭ قىسىملىرى (قول، پۇت، بۇرۇن، قۇلاقلار)نىڭ ئۇششۇپ قېلىشى، چىرىش ۋە ئۇفۇنەتلىنىشى ئۇششۇك يارىسى دېيىلىدۇ.

داۋاسى: ئۇششىگەن جاي كوكەرگەن ھالىتىدە تۇرۇپ تېخى ئۇفۇنەت ھاسىل قىلمىغان (قارا رەڭگە كىرمىگەن) بولسا زەيتۇن يېغى، كۇنجۇت يېغى، ياسمەن ياغلىرىنى قوشۇپ ياغلاشقا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىششىغان، قارايغان بولسا بۇغداي سامىنى، سېرىق چېچەك، گۇلى سوسەن، چامغۇر، بەسەي، يالپۇز، ئەمەن، مەرزەنجۇش، شۇمشە، زىغىز، بابونە،ئەكلىلمىلىكلەردىن بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى بىرلىكتە قاينىتىپ، سۇيىنى ئۇششىگەن جايغا قۇيۇش، ماشنى يۇمشاق سوقۇپ هاراق بىلەن يۇغۇرۇپ ئۇستىگە قويۇش، ئەگەر ئىششىق بولسا، ئۇستىگە ھىجامەت قويۇش كېرەك. ھىجامەتتىن كېيىن گىلى ئەرمىنىنى ھەسەل ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ چېپىش، بىر سائەتتىن كېيىن هاراق ۋە سىركىنى بىرئاز قىزىتىپ يۇيۇش مۇمكىن. ئولگەن گوشلەرنى چۇشۇرۇش ئۇچۇن تاتلىق ياكى يوپۇرمىغى ياكى ئوزى ۋە كاللەك بەسەيىنى باراۋەردىن ئېلىپ، سوقۇپ بىرئاز سۇغا چىلاپ

ئېلىپ، كالا يېغى ۋە مەشكە ماي بىلەن ئېلىشتۇرۇپ زەرەزلەنگەن جايغا تەكرار قويۇش، ئۇلگەن گوشلەر چۇ- شۇپ كەتكەندىن كېيىن، يېڭى گوش ئۇندۇرۇش ئۇچۇن تەدبىر قىلىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەل بول- مىسا يېرىپ زەرداپ ۋە بۇزۇلغان ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، جاراھەتكە تېگىشلىك تەدبىر قىلىش؛ ئەگەر ئۇششۇك ئېغىر بولۇپ ئەتراپىغا كېڭىيىپ، قارىداپ ماڭسا، باشقا چارە تەدبىرلەر كار قىلمىسا شۇ ئەزانى قارايغان جايىنىڭ يۇقۇرىسىدىن كېسىپ تاشلاش ۋە جەر- راھىيە تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

كۆيۈك

كۆيۈش — ئوتتا، سۇدا، قىزىق تومۇر، كۈن نۇرى، قىزىق ماي تەسىر قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. دورىلار بىلەن كۆيۈش چاقماق نۇرى بىلەن كۆيۈش ئاز ئۇچرايدۇ

1) **ئوتتا كۆيۈش:** يەڭگىل ھاللاردا سۇ كوتىد- رىلىپ چىقمايدۇ. بۇنداق ھاللاردا يەرلىك ھارارەتنى پەسەيتىش يېتەرلىك، مەسىلەن، داكىدەك بىر نەرسىنى سوغاق سۇ بىلەن ھولدەپ سوغاق ئوتكۈزۈلىدۇ، ياكى مۇزدەك سۇغا تەكرار - تەكرار چىلاپ تۇرۇلىدۇ، بۇنىڭدا دەسلەپ ئاغرىيدۇ، كېيىن ئاغرىش توختايدۇ. گىلى ئەر- مىنى سۇ ياكى سىركە بىلەن ئېزىپ سۇركىلىدۇ. ئەگەر ئېغىر بولمىسا، قارا سىيا، سەمغى ئەرەبىلەرنى يۇمشاق

AltunOq

سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى ئېلىشتۇرۇپ چېپىش، قېتىق، سۈت، تۇخۇم ئېقىنى قايتا-قايتا چېپىش بىلەن سۇ كوتىرىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. كويگەن جايىنى بۇزۇشتىن ساقلىغىلى بولىدۇ. شۇنىڭدەك تووۋەندىكىلەردىن قايسى بىرى بولسا شۇنى كويگەن جايغا سۈركەش كېرەك.

تۇخۇم ئېقىنى يالغۇز ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسىمۇ بولىدۇ. بىر مىسقال كافۇرنى سوقۇپ بىر پىيالە قېتىققا ئىلىشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن. ماشنى ئاقلاپ قىزىلگۈل بىلەن قاينىتىپ، ماش ئوبدان پىشقاندىن كېيىن، بىر ئاز ئارپا ئۇنى ۋە گۈل يېغى قوشۇپ چېپىلىدۇ. ئاقلانغان ئارپا، ئاق لەيلى گۈلى ۋە غولى، ھەمىشۋالارنى سوقۇپ، بىرئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سىقىپ سۈيىگە بىرئاز كوك يۇمغاقسۈت سۈيى، قەلەي كۇشتىسى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق ئوماچتەك دورا تەييارلاپ كويگەن جايغا سۈركەش مۇمكىن. كويگەن جاي سۇ كوتىرىپ قېتىپ قارا قەقەش باغلاپ قالغان بولسا مەلھىمى ئىسپىداج (179-نۇسخە)چېپىشقا بېرىلىدۇ ياكى تووۋەندىكىلەردىن بىرى ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ھاك مەلھىمى: يۇيۇلغان ھاكتىن گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت ياغلىرى بىلەن ماي دورا تەييارلاپ، ئۇنىڭغا گىل، قىمۇلىيا قوشۇپ، كويگەن يەرگە چېپىش كېرەك. ھاكنى يۇيۇش ئۇسۇلى مۇنداق: ئادەتتىكى ھاكنى ماتادىن تىكىلگەن كىچىك بىر خالتىغا ئېلىپ، سۇ

ئالغان قاچىغا سېلىپ تازا مالتىلاپ ھەركەتلەندۈرۈلىدۇ. قاچىنىڭ تېگىگە ئورناپ قالغان ھاك يۇيۇلغان ھاك بولىدۇ. بۇنى يەنە قايتا 7 قېتىم سۇ بىلەن چايقىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

(2) توخۇ سوڭىكى بىلەن تۇزنى ئومۇر قاچىغا سېلىپ، كويدۇرۇپ، ئۇلارغا يۇمشاق سوقۇلغان گۈرۈچ، ئۇپىلارنى قوشۇپ توخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش كېرەك. بۇنىڭغا بىنەپشە يېغى قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

2) قايناقسۇ بىلەن كويۇش: بۇنىڭدا ئۇتتا كويگەندىكىگە ئوخشاش چارە قىلىنىدۇ. سوغاق سۇ قۇيۇش ياكى داكىدەك بىر نەرسىنى مۇز سۈيى (ياكى كول سۈيى) بىلەن نەمدەپ كويگەن جايغا قويۇش لازىم. كۆل سۈيىنىڭ ئۇزىنى كويگەن جايغا توكۇش كېرەك. كۆل سۈيى تەييارلاش ئۈچۈن ئوتۇن كۆلىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، ئۇستىگە سۇ قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تىندۇرۇلىدۇ ئۇستىدە سۈزۈلۈپ چىققان سۇنى باشتا بىر قاچىغا توكۇۋېلىپ، ئۇنىڭغا يەنە كۆل سېلىپ ئاۋالقىدەك تەكرارلىنىدۇ (2 ـ 3 قېتىم ياكى كوپرەك). شۇنىڭ بىلەن كۆل سۈيى تەييار بولىدۇ. چاچنى كويدۇرۇپ، توخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ كويگەن جايغا سۈركەشمۇ مۇمكىن.

3) كۆن نۇرى بىلەن كۆيۈش: كافۇر مەلھىمى ۋە سىركە مەلھىمى سۇركەشكە بېرىلىدۇ. سىركە مەلھىمى تەييارلاش ئۇسۇلى:

مەدەستان 9 سەر، كونا زەيتۇن يېغى 18 سەر، ئۆتكۈر سىركە 27 سەر. بۇلارنى تومۇر قاچىغا سېلىپ، ئاستا ئوت ئۈستىدە قويۇپ تۇرۇپ قاينىتىش كېرەك. مەدەستان ئوبدان ئارىلىشىپ بولغاندىن كېيىن، يەنە قاينىتىپ، قويۇق ھالغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر كويگەن يەر سۇلۇق جاراھەتكە ئايلىنىپ قالغان بولسا بىرئاز زەنجىۋىلنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

4) دورىلار بىلەن كۆيۈش: تىبابەت دورىلىرى ئىچىدە بالادۇر سۈيى بىلەن كۆيۈش ئۇچرايدۇ. بونىڭ ئالامىتى قايناقسۇ بىلەن كويگەنگە ئوخشاش بولۇپ، سۇ كوتىرىپ چىقىدۇ ۋە ئېغىر جاراھەتلىنىدۇ. سېرىق زەر- داپ سۇ ئاقىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن سۇلۇق قاپارتمىنى يېرىش ۋە زەخىملەنگەن جايدىكى يىغىلغان زەرداپنى چىقىرىش ئۈچۈن ھىجامەت قويۇش ياكى گوشنى تىلىش بىلەن زەخىملەنگەن جايغا سىركە مەل- ھىمى قويۇش كېرەك. يەنە ھەر خىل تىزاپلار بىلەنمۇ كۆيۈش مۇمكىن، بۇنداق چاغدا دەرھال شۇلتىلىق سۇ بىلەن زىرىكمەي يۇيۇش، ئاندىن يۇقۇرقىدەك چارىلارنى كورۇش لازىم.

9-پەسىل: جاراھەت ۋە يارا

جاراھەتلەر

تېرە ياكى تېرە، گوش ۋە سوڭەك پۈتۈنلىكىنىڭ بىردەك بۇزۇلىشى جاراھەت دەپ ئاتىلىدۇ. جاراھەت يىرىڭلىسا يىرىڭلىق جاراھەت (قۇرۇھ) دەپ ئېيتىلىدۇ.

جاراھەتلەر كىچىك، چوڭ، ئاددى (بەدەن مىزاجـ لىرى بۇزۇلمىغان)، مەركىزى قىسمى ئۇلتۇرۇشۇپ كەتكەن (جاراھىتى غايىر)، جاراھەت مەركىزىدىن بۇزۇلغان تو- قۇلمىلار ئاجراپ چۈشۈپ تۇرىدىغان (جاراھىتى مۇنخىلە) ۋە ئىككى گىرۋىگىنى يېقىنلاشتۇرغىلى بولمايدىغان دى- گەندەك تۈرلەرگە بولىنىدۇ.

جاراھەتلەر ئەسلىدە تاشقى كېسەللەر ئىلمى (ئىلمى جەرراھىيە)گە مۇناسىۋەتلىك بولسىمۇ كىتاۋىمىزدا بۇ ھەقتە قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز.

باشقۇرغۇچى ئەزالاردا بولىدىغان جاراھەتلەرنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى ئەمەس، مەسىلەن، يۈرەك، مىڭە جارا- ھەتلىرى كوپرەك ئېغىر ئاقىۋەتلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. جىگەر جاراھىتى گەرچە قورقۇنۇچلۇق بولسىمۇ، ئەمما ساقىيىشىغا ئۈمىت باغلاش مۇمكىن، باشقا ئەزالاردىن چوڭ قانتومۇر ۋە ئەسەپ (نېرۋ) مول جايلاردىكى جاراھەتلەر خەتەرلىك. كوكرەكتىكى جاراھەتلەرگە ھىق تۇتۇش ۋە

كېڭۈل ئايىنىش قوشۇلۇپ قالسا خەتەردىن دېرەك بېرىدۇ. تۆۋەندە جاراھەتلەرنىڭ ئومۇمى چارىسى ھەققىدە قىسقىچە سوزلەپ ئوتىمىز.

جاراھەت يېڭى بولسا، ئۇنىڭغا كىرىپ قالغان يات نەرسىلەرنى ئېھتىيات بىلەن ئېلىپ تاشلاش، ئەگەر قان چىقىپ تۇرسا، دەرھال 3 بۇرجەك تېڭىق بىلەن چىڭ تېڭىش كېرەك. جاراھەت ئىچى تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، جاراھەتنى ئوتتۇراھال چىڭلىقتا تېڭىلىدۇ. بەك چىڭ بولۇپ كەتسە قانتومۇرلارنى توساپ قويۇپ گوشلەرنىڭ ئولۇشى (چىرىشى) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوش بولۇپ قالسا پاسكىنىلىشىپ ئۇفۇنەتلىنىدۇ. جاراھەت كونا ئەمما يىرىڭسىز بولسا، ئولگەن ياكى ئاجرىغان گوشلەرنى ئېلىۋېتىش، ھەمدە ماددا يىغىلىپ قالمىسۇن ئۇچۇن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كاسىن ياكى يۇمغاقسۇت سۇيىدە سۇرۇپ جاراھەتكە ۋە جاراھەت ئەتراپىغا چېپىلىدۇ ۋە سەندەل گۈلابى بىلەن نەمدەلگەن داكا پارچىسىنى قويۇپ تېڭىلىدۇ. يېڭى گوش ئۇندۇرۇش ئۇچۇن، خۇنسىياۋشان 2 ھەسسە، مۇرمەككى، سەبرە، كۇندۇر بىر ھەسسىدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، جاراھەتكە تەكشى سېپىلىدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ ئاغزى چوڭراق بولسا ئىلاجى بار 2 قىرغاقنى بىرلەشتۇرۇش، ئامال قىلىپ تېڭىش ياكى ئەۋرىشىم (ئېپەك يىپ) بىلەن تىكىپ ئۇستىگە گوش ئۇندۇرگۇچى دورىلارنى سېپىپ تولدۇرۇلىدۇ.

AltunOq

ئەگەر جاراھەت يۈزى كەڭ ھەمدە يىرىڭلىغان بولسا، يىرىڭنى قۇرۇتقۇچى، نەملىكنى يوقاتقۇچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، كۈندۈر، سەبرى، زىراۋەند، ئىرسا (چىغىرتماق يىلتىزى)، كۆمۈش ئىقلىمياسى، توتىيالارنى يۇمشاق سوقۇپ، موم ييغى قوشۇپ جاراھەتكە قويۇش ياكى قۇرۇق ھالدا سېپىش كېرەك. تېڭىقنى كۈندە بىر ياكى 2 قېتىم يوتكەپ تۇرۇش، جاراھەت ئۈستىگە زەرداپلارنى شىمىرىش ئۈچۈن ياغسىز پاختا قويۇپ تېڭىش كېرەك. يىرىڭ زەرداپلار تۈگەش بىلەن كورستىپ ئوتكەن گوش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى سېپىش لازىم. بۇ دورىلار قۇرۇتقۇچى خۇسۇسىيەتلىك ۋە ئېچىشتۇرمايدىغان بولىشى لازىم. جۈملىدىن مەدەستان، كويدۇرۇلگەن ئەمەن، موزا، ئانار گۈلى، سەبرى ۋە زەچۋىلەرنى ئىشلىتىش مۇمكىن. بۇنىڭغا سېرىق ھېلىلە پوستى ۋە گۈل سوسەن ياپرىغىنى قوشسا تېخىمۇ ياخشى.

يىقىلىش ياكى باشقا سەۋەپلەردىن بولغان سۇنۇشلاردا سۇنۇقلارغا چارە كورۇش تەرتىۋى بويىچە چارە قىلىش؛ جاراھەت قاناۋاتقان بولسا قان توختىتىش چارىلىرى بويىچە بىر تەرەپ قىلىش لازىم.

جاراھەتلەردىن قان ئېقىش، شۇ جايدىكى چوڭراق كوكتومۇر (ۋەرىد) ياكى قىزىلتومۇر (شىريان)لارنىڭ زەخمەلىنىشىگە باغلىق. ئادەتتە جاراھەتلەرنىڭ كوپچىلىگىدە

ئازدۇر ـ كوپتۇر قاناش بولۇپ، ئاددى چارىلار بىلەن ياكى ئۆزلىگىدىن توختاپ قالىدۇ. لېكىن داۋاملىق قاناش كېسەل ئۈچۈن خەۋپلىك بولۇپ، تىۋەندىكى چارىلەردىن بىرىنى مۇۋاپىق قوللىنىش لازىم.

1) سىركە ۋە گۇلاپقا چىلانغان رەخ (داكا) پارچىسى جاراھەت ئېچىگە تىقىلىدۇ (سىركە قانچە كۈچلۈك بولسا شۇنچە ياخشى).

2) قىزىلتومۇردىن چىققان (يۈرەكتىن كەلگەن قان) بولسا يارىلانغان جاي يۇقۇرىسىدىن؛ كوكتومۇردىن چىققان (يۈرەككە بارىدىغان قان) بولسا جاراھەت ئاستىدىن باغلام سىلىپ قويۇش كېرەك. قاننىڭ قايسى تومۇردىن چىقىۋاتقانلىغىنى تۆۋەندىكى بەلگىلەرگە قاراپ بىلىۋېلىش مۇمكىن. قان سۈزۈك، قىزىل رەڭدە ئېتىلىپ چىقسا (چوكراق تومۇر قانىغاندا) ۋە جاراھەتلەنگەن كىشى (مەجروھ) تېزلا ماغدىرسىزلىنىپ ھۇشىدىن كەتسە، قاننىڭ قىزىلتومۇر (شىريان)دىن چىقىۋاتقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. قان قويۇق، قارامتۇل رەڭدە ئاستا چىقسا ۋە مەجروھ ئاسان ھالسىزلانمىسا، دېمەك قان كوكتومۇر (ۋەرىد)دىن چىقىۋاتقان بولىدۇ.

3) تىۋەندىكى قان توختاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ:

(1) پۇرچاق ئۇنى، خۇنسياۋشان، سەبرى، كويدۇرۇلگەن موزىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈ ـ

زۇپ، سىركە، توخۇم ئېقى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ جاراھەت يۈزىگە قويۇلىدۇ.

2) سەمغى ئەرەبى، خۇنسياۋشان، ئەنزۇرۇت، كۈندۇر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سەمغى ئەرەبى سۈيى ياكى سىركە بىلەن نەمدەپ جاراھەت يـۈزىـگە قويۇلىدۇ. يۇقۇرقى دورىلارنى جاراھەت يۈزىگە قويۇش بىلەن جاراھەت ئۈستى چىڭ قىلىپ تېڭىلىشى لازىم. مۇمكىن بولسا تېڭىق بىر ھەپتىگىچە شۇ ھالدا تۇرۇش كېرەك. بۇ چارىلەر بىلەنمۇ قان توختىماي ئېقىپ تۇرسا سۇ تەگمىگەن ھاك بىلەن زاكىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ جاراھەت يۈزىگە سېپىش كېرەك. بۇ قان تومۇرنىڭ ئۈزۈلگەن ئاغزىنى كويدۇرۇش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت. بەزىلەر ئالتۇن زىخنى ئوتتا تازا قىزىتىپ، قان چىقىۋاتقان تومۇرنى داغلاشنى كورسىتىدۇ. ئەمما بۇ چارىلار باشقا ئۇسۇللار ئۈنۈم بەرمىگەندە، كېسەلنىڭ ھالى ئېغىرلاشقاندىلا قوللىنىلىدۇ. ئادەتتىكى ھاللاردا كونا ۋە ئوتكۇر سىركە ئەڭ ياخشى قان توختاتقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

يارىلار

ئىبابەتتە يارىلار "قۇرۇھ" دەپ ئاتىلىپ بەدەننىڭ گوشلۇك قىسمىغا پەيدا بولىدىغان چاقىلاردىن ئىبارەتتۇر. ئالامەتلىرىگە قاراپ يارىلار بىر قانچە خىلغا ئايرىلىدۇ.

1) ئاددى يارا (قۇرۇھى بەست): ئاغرىش، زەرداپ ئېقىش ۋە ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئاز

بولىدۇ. بۇنداق يارىلار كىچىك بولسا، سىركە ۋە ھەسەل سۈيى بىلەن كۈنىگە بىرقانچە قېتىم يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. قېتىشقا باشلىغاندا گۈل يېغىغا چىلانغان پاختا قويۇلىدۇ. ئەگەر دائىرىسى كەڭ بولۇپ زەرداپ سۇ ۋە يىرىڭ يېغىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، مەدەستان، زەنجىۋدىلەرنى باراۋەر ئېلىپ، سوقۇپ، سىركە ۋە زەيتۇن يېغى (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) بىلەن ماي دورا تەييارلاپ يارىغا قويۇلىدۇ. ئەگەر يارا قاتتىق بولسا يۇقۇرقى دورىلارغا موزا، ئانار گۈلى، زەمچى ئىنقلىمىيا، سوسەن يوپۇرماقلىرى ۋە ئازراق زاڭگار ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. يارىلارغا گوش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئېغىزى ئاسانلا پۈتۈپ قېلىپ تېگى كاما بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ، گوش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى يارىنىڭ تېگىدىن قويۇش كېرەك. بۇ خىلدىكى جاراھەتلەر ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەلھەم بېرىلىدۇ.

نۇسخە: مەدەستان 3 سەر، زەيتۇن يېغى 9 سەر (كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ) ئەنزۇرۇت، خۇنسىياۋشان، كۈندۈر، زۇفتە ھەربىرى 2 مسقالدىن.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياغدا پىشۇرۇش كېرەك. ياغ يېتەرلىك دەرىجىدە قويۇقلاشقاندا قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغ بىر ئاز ئىللىق بولغاندا ئۈستىگە سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

2) مۇرەككەپ يارىلار: باشقا ئەزادىكى كېسەللىكلەر بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن يارىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، قاتتىق ئاغرىش ۋە ئىششىق بىلەن ئۆتىدۇ.

داۋاسى: يۇقۇرقىلار بىلەن ئوخشاش.

3) ساقىيىش تەس بولغان يارىلار: بۇ خىلدىكى يارىلار ياشانغانلاردا كورۈلۈپ يىللاپ سوزۇلۇپ كېتىدۇ. ئۇنداق بولىشىنىڭ سەۋىبى: قان ئازلىق؛ قانغا تۇرلۇك غەيرى تەبىئى خىلىتلارنىڭ ئارىلىششى؛ ئومۇمى بەدەن مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى؛ يارا ئىچىدە بىخلىما گوشلەر ئوسۇپ قېلىپ، يارىنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر بېرىشى؛ يارىغا چاپقان دورىلارنىڭ توغرا بولماسلىقىدىن ئىبارەتتۇر.

داۋاسى: ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ، يارا ئەتراپىنى دائىم قول بىلەن بېسىپ يەرلىك ئورۇنىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشنى ياخشىلاش؛ پاكىز داكىنى قايناقسۇغا چىلاپ يارىغا ئىسسىق ئوتكۇزۇش كېرەك. مەتبۇخى ھېلىلە (38 ـ نۇسخە)، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە) بېرىپ، بەدەندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلاش ۋە سىرتتىن تو ـ ۋەندىكى مەلھەملەرنى ئىشلىتىش لازىم.

(1) مورداسەنىڭ مەلھىمى: ــ تەركىۋى مەدەستان، سىركە ھەربىرى 3 سەردىن، زەيتۇن يېغى 9 سەر، ئانار گۇلى، موزا، زەچىۋە، كويدۇرۇلگەن مىس، سىرەنجى ئىقلىمىيا، زەمچى ھەربىرى 3 مىسقالدىن، مەدەستاننى يۇمشاق سو ـ قۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، سىركە ۋە ياغ بىلەن

AltunOq

ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە تۇگەپ ياغ قالغىچە سۇس ئوتتا قايىنىتىلىدۇ (دىققەت قىلىپ مالتىلاپ تۇرمىسا مەدەستان كاللەكلىشىۋالىدۇ)، ئۇندىن كېيىن قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ياغ ئېلىنمان بولغان چاغدا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ. يارا دائىم نەملىشىپ تۇرىدىغان ھاللاردا يارىغا سۇركەشكە بېرىلىدۇ.

(2) يارا ئىچىدە ئۆلۈك گۆشلەر پەيدا بولۇپ، يارىنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر بەرگەندە مەلھىمى زەڭگار (182 ـ نۇسخە) بىلەن تازىلىغاندىن كېيىن يۇقۇرىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەن مەلھەم بېرىلىدۇ.

(3) مەلھىمى ئىسپىداج (179 ـ نۇسخە) ئىشلىتىش مۇمكىن.

4) ئاقما يارا (ناسۇر): — بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، ئېغىز ئالغان يىرىڭلىق جاراھەت 40 كۈندىن ئېشىپ كەتسە ئاقما يارىغا ئايلىنىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا ئاقما يارا دائىم سېرىق زەرداپ، يىرىڭ، قان ئارىلاش سۇيۇقلۇقلار ئېقىپ تۇرىدىغان، تېرە ئاستىغا يىلتىز تارتىپ ھەر تەرەپلەرگە يول ئېلىپ ماڭىدىغان ئۇستى قاتتىق يارىدىن ئىبارەت. ئاغرىش ئانچە كۆپ بولمايدۇ. بەزىدە يارىنىڭ ئاغزى پۈتۈپ قېلىپ ساقايغاندەك قىلىسىمۇ يەنە جايىدىن ياكى باشقا بىر تەرەپتىن تېشىلىپ ئاقىدۇ. ئاقما يارا ھاسىل قىلغان يول بەزىدە

تۇز، بەزىدە ئەگرى بولىدۇ. ھەتتا بەزى ئاقمىلار گوشىنىڭ قىلىن قاتلاملىرىدىن ئۆتۈپ سوڭەككە يېتىپ بېرىشى مۇمكىن. مۇنداق ھاللاردا ئاقمىنىڭ توشۇكىدىن سىم تىقىپ تەكشۈرۈپ كورگەندە قاتتىق بىر نەرسىگە تاقىلىدۇ، ئەنە شۇ سوڭەكتىن ئىبارەتتۇر. ئاقما يارا بىر جايدا بىر توشۇكلۇك ياكى بىر قانچە توشۇكلۇك بولىشى مۇمكىن. كوز بۇرجىكىدىكى ئاقما يارا "غەرەپ" دەپ ئاتىلىپ، ھەممىشە يىرىڭ توپلىنىپ قىلىشى، سىققاندا يىرىڭ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. كوكرەك ئەتراپلىرىدىكى ئاقمىلار كوكرەك پەردىسىگە قەدەر يول ئالىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن ئاقما ئىچىدىكى زەرداپ ۋە يىرىڭلارنى تازىلاپ چىقىش ئۇچۇن، تۆۋەندىكى سۇلار بىلەن كۇندە بىر ياكى بىر قانچە قېتىم يۇيۇش كېرەك:

(1) تال (ئۇزۇم) كۇلىنى تەكرار چىقارغان گۇلاپقا چىلاپ، سۇزۇپ، تەييارلانغان سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك.

(2) زەرنىخ بىلەن نوشىدىر باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇلغان قايناقسۇنى بىر ئاز ئىسلمان قىلىپ سوپۇدلاپ يۇيۇش كېرەك. مەزكور 2 خىل سۇنىڭ كۇندە بىر خىلىنى ئالماشتۇرۇپ يۇيۇلسا تەسىرى تېز بولىدۇ. ئاقما يارا بىر قەدەر تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئەنزۇرۇت، سەبرى، كۇندۇر، خۇنسياۋشيان، ئەپيۇن، زەپەر قاتارلىق

دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇغداي ھارىغىغا چىلانغان پاختىسنى مەزكور تالقان دورىلارنى مىلەپ ئاقما ئۇستىگە قويۇش كېرەك. بۇلار نەتىجە بەرمىسە كېسىش، ئاندىن كېيىن گوش ئۇندۇرگۇچى دورىلارنى قويۇش لازىم.

چاچراتقۇ (قۇرۇھى سائىيە)

ئەتراپىقا چاچرىغۇچى يارا بولۇپ، دائىم سېرىق سۇ چىقىپ تۇرىدۇ. مەزكور سۇيۇقلۇق تەككەنلا يەرگە يەنە يارا چىقىدۇ. يارىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كېسەل كىشى قىزىيدۇ. يۈرەك سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى بېرىدۇ. ۋە كوپىنچە ئۇفۇنەت پەيدا قىلىدۇ (يۇقۇملىنىدۇ).

داۋاسى: سەپرا سۈرگىسى بېرىلىدۇ. مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن ئانار شەرۋىتى (47 - نۇسخە) ۋە تەمرى ھىندىنىڭ چىلانما سۈيى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يارا ئۈستىگە تۇتىيا، مەدەستان، كويدۇرۇلگەن قەغەز، كۇمۇش ئىققلىمياسى، مىس سۈيى، مىس ئۇپىسى، مامىران چىندەلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ياكى ھاراق بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ چىپىلىدۇ. غىزاسىغا پالەك، سىماق، توخۇ گوشى ۋە شورپىسى بېرىلىدۇ.

10 - پەسىل يىقىلىش ئۇرۇلۇش (زەربە)

يىقىلىش ياكى ئۇرۇلۇش بىلەن تاشقى ئەزالار زەخىملىنىپلا قالماستىن بەلكى ئىچكى ئەزالارمۇ زەرەرلە-

نىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇنداق ھاللاردا ئومۇمى بەدەن ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ ئەھۋالىغا دىققەت قىلىش ھەم-دە ئۇلارغا قۇۋۋەت بېرىش كېرەك.

1) قاناش ۋە قىزىتما بولمىسا گىلى ئەرمىنىنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ زەرەرلەنگەن جايغا سۈركەش؛ مۇغاس، ئاقا قىيا، سەرۋە يوپۇرمىغى، سەبرە، ئاقلانغان ماش، ۋە ئاس سۇلىرىنى بىللە چېپىش كېرەك. زەربە تەككەن جايغا دەرھال ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلسا نەتىجە-سى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولسا ۋە يەرلىك قى-زىش ئىششىق ئەھۋاللىرى كورۇلسە قىزىلگۈل، ماش، گى-لى ئەرمىنى، ئاق سەندەل، پوپەل (سۇپارى) لارنى يۇم-شاق سوقۇپ، گۇلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، زەرەرلەنگەن جايغا چېپىش كېرەك. غىزاسىغا ماش، نوقۇتلار بىلەن ماش گۈرۈچ ئاش قىلىپ بېرىش لازىم. بىر ھەسسە رەۋەن، بىرىم ھەسسە ئوردان، گىلى ئەرمىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، نوقۇت چىلانغان سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يىقىلىش ئۈرۈلۈش قاتارلىق زەربىلەردە مەيلى ئىچكى ئەزا ياكى تاشقى ئەزا زەخىملەنگەن بولسۇن ياكى سۆڭەكلەر زەخىم-لەنگەن بولسۇن، مەدەندىن چىققان مومىيائى گۇلاپ ياكى سىركىدە تاشقا سۈركەپ سىرتتىن چېپىشقا ياكى يالغۇز ئۆزىنى يېيىشكە بېرىش ناھايىتى تېز مەنپەت قىلىدۇ. قانىغان بولسا جاراھەتلەر بابىدا كورسىتىپ ئۆتۈلگەندەك چارە قىلىنىدۇ.

2) قانتتىق ئۇرۇلۇش ياكى يىقىلىشتىن باش زەربە يېگەندە دەرھال قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنسا مېڭە ئىششىپ قېلىشى ۋە قان ئۇيۇپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. لېكىن بۇنى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ قوللىنىش شەرت. ئۇندىن كېيىن يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىش ياكى تەمرى ھىندىنى قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ بېرىش كېرەك. باش ساھەسىگە گۈل يېغى ۋە گۈلاپ سۈركەش. ئانار گۈلى، ئانار پوستى، ئاس يوپۇرمىغىنى ئازراق سوقۇپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ باشقا چېپىش كېرەك. بۇنىڭغا ئۇد ۋە قەسبۇسزەرىرە قوشۇلسا ئۇنۇمىنى تېخىمۇ يۇقۇرى كوتىرىدۇ. 3 ـ كۇنىگىچە يېيىشكە خوراز مېڭىسى بېرىلىدۇ.

3) كوكرەك زەربە يېگەندە بەزى ئېغىر چاغلاردا كوكرەك پەردىسى زەخىملىنىدۇ ۋە قانلىق بەلغەم تاشلايدۇ. بۇنداق چاغدا كەھرىبا، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمىنى خۇنسىياۋشيان، لوك لارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ سېمىز ئوت سۈيى (ياكى ئۇرۇغىنى قايناتقان سۈيى) بىلەن؛ ئەگەر ئاغرىش بەك قانتتىق بولسا ذوقۇت چوكلۇغىدا ئەپيۇن قوشۇپ، كوكرەك قىسمىغا قويۇلىدۇ. يىغىش ئۇچۇن قۇرسى كەھرىبا (71 ـ نۇسخە) ۋە ئەنجىبار شەرۋىتى (72 ـ نۇسخە) بېرىلىدۇ.

4) مەئىدە زەربە يېگەندە، ئەھۋال ئېغىر بولسا،

Altun0q

مەئدە قان تومۇرلىرى زەرەرلىنىپ قان قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ. قان توختىتىش ئۈچۈن كـويدۇرۇلگەن مارجـان، كەھرىبانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ گۈلقەنتگە ئارىـلاشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئاقاقىيا، مەستىكى قىزىلـگـۈل، سۇمبۇلنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقالدىن، زەپــەر، سەبرە، قارىغاي مىۋىسىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، پاقا يـوپۇرمىغى سۈيى بىلــەن قويۇق ئۇماچتەك دورا تــەييارلاپ، مەئدىگە تاشقى تەرەپـتىن چېپىلىدۇ (ئۇلارنى مەجۇندەك قىلىپ يېيىشكە بەر-سىمۇ بولىدۇ).

5) تال، جىگەرگە زەربە تەككەندە: — جىگەر ياكى تال بار تەرەپتە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇ چاغدا رە-ۋەن، ئوردان 5 مىسقالدىن، لوك، تاباشىر ھەر بىرى 3 مىسقالدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ گۈلاپ ياكى كاسىن ئەرەقى بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چېپىش ئۈچۈن: ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، بىنەپشە 5 مــىسقال-دىن، ئارپا ئۇنىدىن 7 مىسقال، زەپــەردىن بىر مىسقال، كافۇردىن يېرىم مىسقال ئېلىپ، گـۈلاپ، گـۈل يېغىدىن يېتەرلىك مىقداردا قوشۇپ چېپىش كېرەك. ئەگەر يەرلىك جايدا قىزىتما بولسا قىزىلگۈلدىن 5 مىسقال، سۇمبۇل، مەستىكى، دارچىن، لادەننىڭ ھەر بىرىدىن 2 مىسقالدىن، ھەببۇل ئاسدىن 3 مىسقال ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىنى بىر ئاز قىزىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇتۇپ ياغلاشـقا بېرىلىدۇ.

6) ئۇرۇلۇش ۋە يېقىلىش بىلەن تارامۇش - پەيلەر زەرەرلەنگەندە زەرەرلەنگەن جايىنىڭ ھەرىكىتى توختايدۇ، روشەن ئىششىق ۋە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ. بۇنداق ھاللاردا ئالدى بىلەن ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ماش ئۇنىدىن 1 سەر، گىلى ئەرمىنى دىن $3\frac{1}{2}$ مىسقال، سەبرە، زەپەر سوكلەردىن بىر يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى يامغۇر سۈيى، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىش لازىم (يامغۇر سۈيى ئورنىغا گۈلاپ بولسىمۇ مەيلى). ئۇندىن كېيىن يەرلىك ئورۇندىكى ماددىلارنى تارقىتىش ئۈچۈن: ئاق لەيلى، بىنەپشە، ئەكلىلمىلىكلەرنى يۇمشاق سوقۇپ گۈلسوسەن يېغى، سېرىق چېچەك يېغى ياكى بابۇنە يېغىنىڭ بىرى بىلەن قوشۇپ چېپىش كېرەك.

7) بوغۇملارغا زەربە تەككەندە: كوپىنچە يىقىلىش سەۋەبى بىلەن يۇز بېرىپ تېز ۋە جەينەك بوغۇملىرىدا ئۇچرايدۇ، ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ، ھەركەت قىيىنلىشىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللاردا ئالدى بىلەن، گۈل يېغىنى ياكى ئاق لەيلى يىلتىزىنى (كوك بولغىنى ياخشى) سوقۇپ يالغۇز ھالدا ياكى ئىككىسىنى قوشۇپ بوغۇم ئۈستىگە قويۇپ ئۇستىدىن ماتا بىلەن تېڭىپ قويىلىدۇ. ئەتىسى ۋاك (ئىت ياڭىغى) نى قوي مېيى ئىچىدە تاشقا سۈرۈپ چېپىپ قويۇش كېرەك.

8) تاياق تېگىش ياكى يىقىلىش بىلەن گوشلەر

بولۇنۇپ كېتىدۇ: قاتتىق تاياق زەربىسى بىلەن كوپىنچە پەللەك ۋە پاقالچەك گوشلىرى يېرىلىپ كېتىدۇ، ئاغرىش ۋە روشەن ھالدىكى غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. بۇنداق چاغدا ئالدى بىلەن دەرھال بولۇنۇپ كەتكەن جايلارنى قولدا ئۇگىلاپ ئوز ئەكسىگە كەلتۈرۈش كېرەك. ئۇندىن كېيىن زىغىر پاخىلىدىن توقۇلغان رەخنى گۇلاپقا چىلاپ ئارقا - ئارقىدىن قويۇش كېرەك. يېڭىلا سويۇلغان قوي تېرىسى بىلەن زەخىملەنگەن جاينى يوگەش بەك ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

11 - پەسىل: باشقا تېرە كېسەللىكلىرى

پىتلاپ كېتىش (قەمل، سىپەش)

پىتلاپ كېتىش — پات - پات يۇيۇنۇپ تۇرماسلىق، كىيىملەرنى يوتكىمەسلىك قاتارلىق پاسكىنىچىلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋاسى: كىيىم - كېچەك ئالماشتۇرۇش ۋە ئورۇن-كورپە، بەدەننىڭ تازىلىقىغا رىايە قىلىش پىتلاپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ، داۋالاشتىمۇ مۇھىم چاردۇر. بەدەننى شور سۇ بىلەن يۇيۇش كېرەك. دىفلى يوپۇرمىغى، مۇزەج، كۇمۇش پوقى، ئاچچىق بادامىلارنى سوقۇپ ئېزىلىشتۇرۇپ، بەدەنگە سۈركەش لازىم ياكى قىل يۇرغا (سۇس مار) مايىغى، نوشىدىرلەرنى سىركە بىلەن ئېزىپ

بەدەنگە (پىت كوپ جايلارنى ئاساس قىلىپ) سۈركەش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن نەتىجە بولمىسا قۇستە تەلخى، زىراۋەند، زەرنىخلەرنى سىركە ۋە كالا ئوتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەش كېرەك. ئەگەر پىت بەدەنگە سالجىدەك قادىلىپ ئالغان بولسا، مىسە سائىلە، ئاقمۇچ، ئانار پوستىنى قاينىتىپ يۇيۇش كېرەك. بىر مىسقال سىماپنى 5 مىسقال ئۈزۈم بىلەن ئۇلتۇرۇپ (ئۈزۈم بىلەن سىماپنى هاۋانچىدا بىردەم يانچىلسا سىماپ ئۈزۈم بىلەن ئېلىشىپ كېتىدۇ. بۇ سىماپنى كۆشتە قىلىشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى)، بىر قانچە تال توم يىپقا سۈۋاپ، پىتلاپ كەتكەن ئادەمنى يۇيۇندۇرۇپ، كىيىملىرىنى ئالماشتۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بوينى، قولتىغى ۋە بېلىگە بىر قانچە كۈن باغلاپ قويۇلسا پىت يوقاپ كېتىدۇ.

يۈز، پىشانە تېرىسىگە قورۇق چۈشۈش

قېرىلىقتىن قورۇق چۈشۈش بىر تەبىئى هادىسىدىن ئىبارەت. ئەمما بەزىدە بەدەندىكى خىلتلار، بولۇپمۇ مىكىدىكى خىلتلار سەۋەبى بىلەن ياكى بەدەندە قۇرۇقلۇق كۈچىيىپ كېتىشى تۇپەيلىدىن تېرىگە ئوخايلا قورۇق چۈشۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى، ئايال سۈتىنى ئايرىم ياكى ئارىلاش هالدا سىرتتىن چىپىشقا بۇيرۇلىدۇ. مىكىدىكى ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن هەببى ئايارەج (7 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. زۇفانى توخۇم ئېقى بىلەن چېپىش ۋە موم يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش كېرەك.

ياتاق يارىسى (كورپە يارىسى)

ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاغرىقلار جۇدەپ كەتكەندە بەل، ساغرا (پەللەك) ۋە توققۇزكوز ساھەسىدە يارا ھاسىل بولىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىت بىر تەرەپ بىلەنلا يېتىش تۇپەيلىدىن ئورۇن - كورپىلەر سۈرۈپ، يېتىپ تېرىنى يارا قىلىدۇ. بۇ دەسلەپتە تېرىنىڭ ئاقىرىپ كېتىشى ۋە قىزىرىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، كېيىنچە تېشىلىپ ئاسان ساقايماس جاراھەتكە ئايلىنىپ ئاغرىق ئازاۋىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ ۋە كېسەلنى يامانلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

داۋاسى: ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئاغرىقلار ۋە بەدىنى ئاجىز، ئورۇق كىشىلەرنىڭ ئورۇن - كورپىلىرىگە دائىم دىققەت قىلىپ كېسەلنىڭ تېرىسىنى زەرەرلىنىشتىن ساقلاش لازىم. ئەگەر بەل ۋە پەللەك ساھەسىدە قىزىرىپ قالغان جايلىرى بولسا، روسۇت، ئاقاقىيا، گىلى ئەرمەنى، موزا، ئانار گۇلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ماي قوشۇپ چېپىش كېرەك. سىركە بىلەن گۇلاپنى مۇز ياكى قار بىلەن سوۋۇتۇپ سۈركەش كېرەك. ئەگەر تېشىلىپ يېرىڭلاش ھادىسىلىرى كورۇلسە سىرتتىن چېپىشقا مەلھىمى ئىسبىداج (179 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تېگىدىكى بارلىق قاتتىق نەرسىلەرنى ئېلىپ تاشلاپ يۇمشاق كورپە سېلىپ بېرىش، جاراھەتلەنگەن جاي يوتقان - كورپىگە تەگمەيدىغان قىلىپ ئورۇن سېلىپ بېرىش كېرەك.

XVII ماقالا. سۇنۇق ۋە چىقىلار

1 - پەسىل: سۇنۇق①

تېرە زەخىملەنگەن سۇنۇق (يېپىق سۇنۇق)

سوڭەكلەر سۇنغاندىن كېيىن ئەگەر گوش ۋە پەيلەر ئۈزۈلگەن ياكى بولۇنۇپ كەتكەن بولسا، ئەزادىكى غەيرى تەبىئى ئەھۋال روشەن كۆرۈنىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا پەقەت مەزكۇر ئەزا ھەركەتسىزلىنىپلا قالىدۇ. ساق ئەزاغا قارىغاندا ئۇزۇن - قىسقىلىقتا پەرقلىنىدۇ. قول بىلەن بېسىپ كۆرگەندە سوڭەك سۇنغانلىقى بىلىنىدۇ.

داۋاسى: سۇنغان ئەزانى تەكشى تارتىپ، سۇنغان سوڭەكنىڭ ئىككى ئۇچى ئۇدۇللاشتۇرۇلىدۇ. ئەزانى تارتقاندا ئىككى كىشى بىرسى ئارقىدىن، بىرسى ئالدىدىن تارتىش كېرەك. ئەمما بەك كۈچەپ تارتماسلىق لازىم. ئەزا ئەسلىدىكى شەكلى ھالىتىگە كەلسە ۋە ساق ئەزا بىلەن تەڭلەشسە كۇپايە قىلىدۇ. بۇ ھالەتنى ساقلاپ

---

① تىبابەتتە سۇنۇقلار توغرىسىدا ئالاھىدە ساۋاتلار بار. بۇ يەردە سۇنۇقلار توغرىسىدىكى ئاددى ۋە ئوڭاي چارىلار ئۈستىدىلا توختىلىمىز.

تۇرۇپ دەرھال تېڭىشقا باشلاش كېرەك. ئالدى بىلەن سۇنغان جاينىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مومىيانى سوقۇپ② (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ) تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۇنغان ئەزا دائىرىسىگە سۈركەش كېرەك. تېڭىق بەك **بوش** ياكى ھەددىدىن زىيادە چىڭ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم.

تېڭىش ئۇسۇلى: سۇنغان ئەزانىڭ چوڭ-كىچىكلىكىگە قاراپ تېڭىق ماتېرىيالى (ئۇسابە) نىڭ كەڭ-تار ۋە ئۇزۇن-قىسقىلىقى بەلگىلىنىدۇ. كەڭلىك جەھەتتىن كوكرەك قىسمى ئۈچۈن بىر غېرىش؛ يەلكە، قول-پۇتلار ئۈچۈن 4-3 ئىلىك كەڭلىكتە بولسا كۇپايە. ئالدى بىلەن سۇنغان جايدىن باشلاپ 3 قەۋەت تېڭىپ يۇقۇرىغا مېڭىش كېرەك. يەنە بىر لاتا بىلەن سۇنغان جاينىڭ ئاستىدىن ئۈستۈنگە قاراپ تېڭىلىپ، تۆت قات قىلغانىدىن كېيىن قايتۇرۇپ يەنە تۆۋەنگە چۈشۈرۈلىدۇ. لاتىنى ئوراشتا سۇنغان ئورۇننىڭ چىڭراق ۋە باشقا جايلار بوشىراق تېڭىلىشىغا دىققەت قىلىش لازىم. تەكشى تېڭىلىشى، ئىگىز-پەس ياكى چوڭقۇر بولۇپ قالماسلىقى كېرەك. ئەگەر تەكشىسىزلىك ئەھۋاللىرى بولسا مۇۋاپىق ھالدا داكا پارچىلىرى قويۇپ تۈزلەش كېرەك. ئاندىن كېيىن، ياغاچتىن سۇنغان ئەزاغا لايىق تۈز تاختاي تەييارلاپ، تېڭىق ئۈستىگە قويۇپ يەنە بىر قات تېڭىپ قويىلىدۇ.

② مومىيانى تۇخۇم ئاق سېرىقى بىلەن تاشقا سۈرۈپ چاپسىمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل تاختاي تىبابەتتە "جەبرە" دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ-نىڭ سۇنغان جايغا ئۇدۇل كېلىدىغان قىسمى باشقا قىسمىدىن قېلىنراق بولىشى كېرەك. ئاستى - ئۈستى ۋە ئىككى يانغا يەنى تۆت تەرەپكە قويۇلىدۇ.

تېڭىقتىن كېيىنكى ئىششىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئەھۋالغا قاراپ يەڭگىل سۈرگە بېرىش كېرەك. ئوڭاي سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. توخۇ شورپىسى چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، كاللاپاقالچەك، چۈجە گۆشلىرىنى يالغۇز ياكى موميا قوشۇپ بېرىش لازىم. تاختاينى 3 كۈندىن بۇرۇن ئېلىۋېتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بەك ئاغ-رىپ ياكى قىچىشىپ كەتسە ئەھۋالغا قاراپ تېڭىقنى يې-شىپ ئەزانى ئىللىق سۇ بىلەن چايقاپ، تېڭىق ماتېرى-يالىنى سىركە، گۈلاپ ۋە گۈل يېغى ئارىلاشمىسىغا چىلاپ، قايتا چىڭراق تېڭىش كېرەك. تېڭىق ئۈستىدىن مۇغاس، گىلى ئەرمەنى، ئاقا قىيالارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاس سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ياكى تېڭىق ماتېرىياللىرىنى سوقۇلغان سەبرە، مۇرمەككى، ئاق لەيلى، ئاقا قىيا، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمەنلەرنى سو-قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن تەييار-لانغان ئېرىتمىگە چىلاپ تېڭىلىدۇ. 7 كۈندىن كېيىن ئەگەر ئاغرىش، ئىششىق ۋە يەرلىك قىزىتما قاتارلىقلار بولمىسا تېڭىقنى قايتىدىن چىڭ قىلىپ تېڭىلىدۇ. سۇنغان ئەزانىڭ ھەركەتلىنىشىنى ئالدىراپ تەشەببۇس قىلماسلىق،

بەلكى ئاستا ـ ئاستا ئۆزىنىڭ ئەسلى ھەركەت دەرىجىسىـ گە يەتكۈزۈش لازىم. سۇنۇقنىڭ ئەكسىگە كېلىشى (تۇتۇشى) قېرىلاردا ئاستا، ياشلاردا تېزراق بولىدۇ. قول، بىلەك ۋە ئوخىرەك سوڭەكلىرىنىڭ تېڭىشىنى 30 – 40 كۈن ئەتراـ پىدا؛ يانپاش ۋە پاقالچەك سوڭەكلىرىنىكىنى 50 كۈنـ دىن 2 – 3 ئايغىچە تۇرغۇزۇش لازىم. بەزىدە سوڭەك تۇتماي قالسا، سۇنغان جاي بۇزۇلۇپ زەرداپ يىرىڭ يىغىدۇ، ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. مۇنداق ھاللاردا سۇنغان جاينى يېرىپ، يىرىڭ، زەرداپلارنى پۈتۈنلەي تازىلاپ، جاراھەتكە چارە كورۇش ئۇسۇللىرى بويىچە باشقۇرۇلىدۇ.

تېرە ـ گوشنى بۇزغان سۇنۇق (ئوچۇق سۇنۇق)

سۇنغان سوڭەكنىڭ پارچىلىرى ياكى بىر قىسمى سۇنغان جاينىڭ تېرە ۋە گوشلىرىنى بۇزۇپ تېشىپ چىقىدۇ. ياكى تېرە ـ گوشلەر زەخىملىنىپ، ئاندىن سوڭەككە زەربە يېتىپ سۇنغان بولىدۇ. ھەر ئىككى ئەھۋالدا سۇنغان جايدا جاراھەت بولىدۇ.

چارىسى: قان ئېقىۋاتقان بولسا جاراھەتلەردە كورسىتىلگەن چارە بويىچە قاننى توختىتىش لازىم. سوڭەك سىرتىغا چىقىپ قالغان بولسا، بىر تەرەپتىن قول بىلەن ئىتتىرىپ جايىغا كىرگۈزۈش، يەنە بىر تەرەپتىن ئىككى كىشى تارتىپ تۇرۇپ سۇنغان ئەزانى جايىغا چۈشۈرۈش ۋە قائىدە بويىچە تېڭىش، ئەمما جاراھەتنىڭ يۈزىنى ئوچۇق قالدۇرۇش كېرەك. تاختاي

قويغاندىمۇ جاراھەتنى ئوچۇق قالدۇرۇپ تېڭىش لازىم. جاراھەتنىڭ داۋاسى جاراھەتلەر بابايىدا كۆرسىتىپ ئۆتۈلگەندەك تەدبىر بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەمما سۇنغان سۆڭەكلەر بەك پارچىلىنىپ كەتكەن بولسا، سۆڭەك پارچىلىرىنى پۈتۈنلەي ئېلىپ تاشلاش كېرەك. بەزى ھاللاردا، ئەگەر سۆڭەكنىڭ سۇنۇشى بەك ئېغىر دەرىجىدە بولۇپ، سۆڭەك ئەسلىگە كېلىش ئىمكانىيىتى بولمىسا، لازىم كەلگەندە مەزكۇر ئەزانى ئىلمى جەبباري① قائىدىلىرى بويىچە كېسىپ تاشلىنىدۇ ۋە كېسىلگەن جاي جەرراھلىق قائىدىلىرى بىلەن باشقۇرۇلىدۇ.

چىقىقلار (خۇلئى)

سۆڭەكلەر ئۆز ئارا تۇتىشىدىغان بوغۇم (مەفسەل) لەردىن چىقىپ كېتىشى ”چىقىق“ (خۇلئى) دەپ ئاتىلىپ، بوغۇم شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى يەنى بىر تەرەپ ئويمان، يەنە بىر تەرەپ كۆتىرىلىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بوغۇم ھەركىتى چەكلىنىدۇ. قارشى تەرەپتىكى ساق ئەزادىن شەكلى، قىياپىتى، ئۇزۇن ـ قىسقىلىقى ۋە ئەگرى تۈزلىكى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ. ئوخشىمىغان، يەلكە سۆڭەك ـ لىرىنىڭ چىقىقلىرىنى پەرق قىلىش تەس. تۆۋەندە بىر قانچە خىل چىقىقلارنىڭ ئومۇمى چارىسى ۋە ئايرىم چىقىقلارنىڭ چارىسى ئۈستىدە توختىلىمىز:

---

① ئىلمى جەبباري ـــ سۇنۇق تېڭىش ئىلمى. تېڭىقچى، ”جەببار“ دەپ ئېيتىلىدۇ.

AltunOq

1) ئومۇمەن قانداقلا چىقىقلار بولمىسۇن، بوغۇم بوشلۇغىغا ماددا چۇشۇپ قېلىپ، كېيىنكى ۋاقىتلاردا ئاغرىشنى زىيادە قىلىپ قويىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بىر مىسقال گىلى ئەرمىنى قەن سالغان گۈلاپ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. پۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل ۋە تەمرى ھىندىلەرنى قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ قەن قوشۇپ ياكى باشقا ھەرخىل مىۋە سۇلىرى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ يەڭگىل سۈرگىلىك خىزمىتىنى قىلىدۇ.

2) چىقىقلارنى ئوز جايىغا سېلىشتىن بۇرۇن ئەگەر ئىمكانىيەت يار بەرسە كېسەلنى مونچىدا يۇيۇندۇرۇپ، زەرەرلەنگەن ئەزانى بىنەپشە يېغى ۋە گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ بوغۇم ئاسانلىقچە جايىغا چۈشۈشنى قولغا كەلتۈرۈش كېرەك.

3) چىقىقلار زەربە ۋە يىقىلىشتىن بولۇپلا قالماي، بەلكى بوغۇملاردا بار بولغان كېسەللىك ئوزگىرىشلىرىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. ئالدى بىلەن ئۇنى ئېنىقلاش، چىقىقلار ئادەتتىكى كىچىك بوغۇملاردا بولسا سەۋەبىنى داۋالاشنى ئالدىن ئېلىپ بېرىش؛ ئەگەر چوڭراق بوغۇملاردا بولسا، بوغۇمنى جايىغا چۈشۈرۈپ، ئاندىن سەۋەبىنى داۋالاش لازىم.

4) چىقىپ كەتكەن بوغۇمنىڭ ھەركەت يونىلىشىگە ۋە قارشى يونىلىشىگە قارىتىپ تولغاش، ئالدى-كەينىگە

قارىتىپ ھەركەت قىلدۇرۇش بىلەن بوغۇم ئۇز جايىغا چۇشىدۇ. بۇ چاغدا بوغۇمدىن ئالاھىدە ئاۋاز چىقىدۇ. قايتا چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن بوغۇم ئۆز ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن تېڭىلىدۇ. تاڭىدىغان لاتىنى موغاس ۋە گىل ئەرمىنى ئېرىتكەن ئاس سۇيىگە چىلاپ تېڭىلىدۇ. چىپىش ئۈچۈن، ئارپا ئۇنى بىلەن ئاس سۇيى ياكى تۇخۇم ئېقى قوللىنىلىدۇ. تاختاي قويۇپ تېڭىش بوغۇمىنىڭ قايتا چىقىپ كەتمەسلىكىنى تېخىمۇ ياخشى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. ھەركەتنىڭ تېز ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ۋاقىت ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، كېسەلنى تەكرار مونچىغا ئەپكىرىپ سىنەپشە يېغى بىلەن ياغلاش ۋە سېرىق ماي ئىچكۈزۈپ بوغۇمنى يۇمشىتىش كېرەك.

كوپ ئۇچرايدىغان چىقىقلار

1) ئېڭەك بوغۇمىنىڭ چىقىشى: تۇۋەنكى ئېڭەك چۈشۈپ كېتىپ ئېغىز ئوچۇق ھالەتتە تۇرۇپ قېلىپ يۇمۇلمايدۇ. چىشلار بىر بىرىگە ئۇدۇل كەلمەيدۇ. سوزلەش ۋە چايناشقا ئىمكانىيەت بولمايدۇ. يەڭگىل ھاللاردا ئېغىزنى يۇمغىلى بولسىمۇ، يەنىلا چىشلار ئۇدۇللىشالمايدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى ئىككى خىل: (1) تىۋىپ كېسەلنىڭ ئارقا تەرىپىگە ئوتۇپ، 2 قولى بىلەن ئېڭەكنى كۈچ بىلەن تۆۋەنگە بېسىپلا دەرھال ئارقىغا قارىتىپ

تارتىدۇ، بۇ چاغدا جالاقلىغان ئاۋاز ئاڭلىنىپ، ئىنگەك جايىغا چۈشۈپ ئىغىز يۇمۇلىدۇ. ئورنىغا چۈشكەندىن كېيىن بىر قانچە كۈنگىچە قاتتىق نەرسە چايناش، ئىغىزنى چوڭ ئېچىپ ئەسنەشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. (2) ياردەمچى كېسەلنىڭ ئارقىسىدا تۇرۇپ كېسەلـنىڭ بېشىنى چىڭ تۇتۇپ بېرىدۇ. تېۋىپ ئالدىدا تۇرۇپ ئىككى قولنىڭ باشبارمىقىنى ئىغىزغا تىقىپ، ئىنگەكنى توۋەنگە، ئالدىغا باسىدۇ. ئاندىن يۇقۇرىغا ـ ئارقىغا ئىتتەرسە بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ.

2) مورە بوغۇمىنىڭ چىقىشى

ئالامەتلىرى: قاتتىق ئاغرىيدۇ، قولنى ئىگىز كوـ تىرىشكە، باشقا يەتكۈزۈشكە بولمايدۇ. قول يانپاشتىن يىراقلاشقان ھالەتتە تۇرىدۇ. ئەگەر كۈچ بىلەن يىقىنلاشـ تۇرۇلسا قاتتىق ئاغرىيدۇ. مورە قىسمى ساق تەرەپكە نىسبەتەن مايماق بولۇپ قالىدۇ. قولتۇق كاتىگى چوڭىـ يىپ، بەزىدە بوغۇم ئۇچى (قولتۇق ئويمىنى ئىچىگە) پۇلتىيىپ چىقىدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن موـ چىغا چۈشۈرۈش، ياغلاش قاتارلىق ئومۇمى چارىلار كورۇلگەندىن كېيىن كېسەل ئوگدىسىغا تاختاي ئۈستىدە تۈز ياتقۇزۇلىدۇ. يۇمشاق رەختتىن توپتىن چوڭـ راق يۇمۇلاق تۈگۈنچە ياساپ، قولتۇق ئىچىگە قويۇپ تېۋىپ تاپىنى بىلەن (قايسى تەرەپ چىققان بولسا شۇ تەرەپ پۇتى بىلەن) باسىدۇ ۋە ئىككى قولى

بىلەن كېسەلنىڭ قولىدىن چىڭ تۇتۇپ ئوز تەرىپىگە تار-تىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىر خىل ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ ۋە بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ.

3) بىلەيزۈك بوغۇمىنىڭ چىقىشى

ئالامەتلىرى: بىلەيزۈك بوغۇم شەكلى قىڭغىر بولۇپ، سىرتقا (يانغا) چىقىپ قالىدۇ ۋە قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ئالقانى ئېچىپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ. ياردەمچى ئارقا تەرەپتىن بىلەكنى چىڭ تۇتۇپ تۇرىدۇ. تېۋىپ ئىككى قولى بىلەن ئالقاندىن تۇتۇپ ئالدىغا تارتىپ، بوغۇمنىڭ ھەركەت يونۇلۇشىگە قاراپ (ئوڭ، سول، ئىچكى، تاشقى تەرەپكە) ئايلاندۇرۇپ قويۇپ بېرىدۇ. بوغۇم شەكلى توغرىلىنىپ جايىغا چۈشىدۇ، ۋە تېڭىپ بويۇنغا ئېسىپ قويۇلىدۇ.

4) جەينەك بوغۇم چىقىشى

ئالامەتلىرى: جەينەك غەيرى تەبىئى ھالدا ئالدىغا ئېگىلىپ، جەينەك ئارقىسىدا چوڭقۇرلۇق پەيدا بولۇپ قالىدۇ. جەينەكنى ئېگىش مۇمكىن بولمايدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ياردەمچى كېسەلنىڭ ئارقا تەرىپىدە، يۇقۇرقى بىلەكتىن تۇتۇپ تۇرىدۇ. تېۋىپ بىلەيزۈك قىسمىدىن تۇتۇپ ئالدىغا تارتىپ، بىلەكنى ئىچكى تەرەپكە كەتكەن ھالدا قويۇپ بېرىدۇ. قولنى ئېگىپ بويۇنغا ئېسىپ قويىلىدۇ.

5) بەل تومۇرتقالىرىنىڭ چىقىغى

ئالامەتلىرى: ئالدىغا ياكى كەينىگە ئەككىلى بولمايدۇ. قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئېغىرلاردا ئۇلتۇرۇپ قوپۇشقا ۋە مېڭىشقا بولمايدۇ. بەل ساھەسىدە كۆتىرىلىپ چىققان ئومۇرتقا ۋە ئۇنىڭ ئاستىدا غەيرى تەبىئى چوڭقۇر جاي كۆرىنىدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: بوقرات (هىپپوكرات) ئۇسۇلى: كېسەلنى ئالدى بىلەن مونچىغا چۈشۈرۈپ، ئىسسىق تۇتۇپ ياغلىنىدۇ. كېسەل بىلەن تەڭ ئۇزۇنلۇقتا ياغاچ تاختاي تەييارلىنىدۇ. كېسەلنىڭ قوساق قىسمىغا يۇمشاق تەكيە قويۇپ دۈم ياتقۇزۇلىدۇ. كېسەلنىڭ كوكرەك قىسمىدىن پوتا بىلەن 2 ـ 3 قەۋەت باغلاپ، پۇتىنىڭ ئىككى ئۇچى كېسەلنىڭ 2 قولتىغىدىن چىقىرىلىدۇ ۋە يېرىم غۇلاچ ئۇززۇنلۇقتىكى ياغاچنىڭ 2 ئۇچىغا چىگىلىدۇ. ياغاچقا ئېغىر تاش باغلىنىدۇ. شۇنىڭدەك بىر تېڭىقنى كېسەلنىڭ ئىككى پۇتىنى تىزدىن يۇقۇرى جايىدىن باغلىنىپ يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن تۆۋەنگە قاراپ تارتىپ تاشقا باغلىنىدۇ. بۇ چاغدا تېۋىپ ئالقىنى بىلەن بەلنى بېسىپ تۇرۇپ كېسەلنى كۈچ بىلەن پوتىغا باغلانغان تاشنى ئوز تەرىپىگە تارتىشقا بويرۇيدۇ ۋە ئالقاننى بېسىپ ئومۇرتقىنى جايىغا چۈشۈرىدۇ. سوقۇلغان ماش، گىلى ئەرمىنى، سەبرى، مۇغاس، زەپەر قاتارلىقلارنى گۇلاپ ۋە تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ چېپىپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

6) سان (يوتا) بوغۇمىنىڭ چىقىشى

ئالامەتلىرى: ئىچ تەرەپكە چىقىپ كەتكەن بولسا، ساق پۇتقا نىسبەتەن ئۇزۇراپ قالىدۇ، تىز بوغۇمىنى يىغىشقا بولمايدۇ. بوغۇم بېشى سىرتقا چىقىپ، ئىششىقتەك، كورۇنىدۇ تاشقى تەرەپكە چىقىپ كەتكەندە ئەكسىچە پۇت قىسقىراپ قالىدۇ.

ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: كېسەلنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، ياردەمچى كىشى كېسەلنىڭ ساغرىسىنى چىڭ بېسىپ بېرىدۇ. تىۋىپ ئورە تۇرۇپ، كېسەلنىڭ تىزى ئارقىسىدىن بىلىكىنى چىقىرىدۇ. يەنە بىر قولىدا كېسەلنىڭ پاقالچىكىدىن تۇتۇپ توۋەنگە تارتىدۇ ھەم كېسەلنىڭ ئىگىلگەن تىزىدىن ئوتكۈزۈلگەن بىلىكى بىلەن ئۈستۈنگە داۋاملىق تارتىدۇ ۋە ئىچكى، سىرتقى تەرەپكە تولغايدۇ. بۇ چاغدا بىر ئاۋاز چىقىدۇ. بوغۇم جايىغا چۈشىدۇ، پۇت تۈزلىنىدۇ. بوغۇمنىڭ قايتا چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن يۇقۇرىدا كورسىتىپ ئوتۇلگەن مايلارنى چېپىپ بوغۇم تارتىپ قويىلىدۇ. يەنى پوتىغا ئوخشاش مەھكەم بىر نەرسە بىلەن تاپىنىغا ئۈزەڭگە سېلىپ، پۇتۇن پاقالچەك ۋە سانىنى چىڭ ئوراپ، بىر تەرىپىنى مورىگە (ئارقا تەرەپتىن) ئېلىپ، قولتۇقنى ئايلاندۇرۇپ، بەل باغلايدىغان يەرگە كەلتۈرۈپ سانغا چىگىپ قويىلىدۇ ۋە بىر ھەپتە ھەركەتلەنمەي ياتىدۇ. بو خىلدىكى تېڭىق تىبابەتتە ”ناۋاترى“ دەپ ئاتىلىدۇ.

7) ئوكچه (هوشۇق) بوغۇمنىڭ چىقىغى

ئالامىتى: ئوكچه ئورنىدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. يەرگه دەسسەشكه بولمايدۇ. بوغۇم ئورنى ئويمانلىشىپ قالىدۇ. ئورنىغا چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: ئوكچه بوغۇمىنىڭ جايىغا چۈشۈشى تەس. كېسەلنى تۈز تاختايدا ئوكدىسىغا ياتقۇزۇلىدۇ. ياردەمچى كېسەلنىڭ پاقالچەك سوڭىكىدىن تۇتۇپ، چىڭ تارتىپ تۇرغان هالدا تەۋىپ كېسەلنىڭ تاپىنىدىن تۇتۇپ زور كۈچ بىلەن ئوز تەرىپىگە تارتىدۇ. بۇ ۋاقىتدا قاراسلىغان ئاۋاز بوغۇمنىڭ جايىغا چۈشكەنلىگىنى ئۇقتۇرىدۇ. دەرهال مايلاپ ئوكچىدىن تاپانغا قاراپ چىڭ تېڭىلىدۇ ۋە 3 ـ 4 كۈن هەركەت قىلىنمايدۇ.

8) قايرىلىپ كېتىش

ئالامەتلىرى: يىقىلىش ياكى يېرىم يىقىلىش بىلەن پۇت هوشۇق بوغۇمى ياكى يەرگە تايىنىپ قالغاندا قول بىلەيزۈك بوغۇمىدىكى پەيلەر سوزۇلۇپ كېتىدۇ. هەركەت قىلغاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ.

داۋاسى: يەڭگىل بولسا، كۈچلۈك سىلكىۋېتىش كۇپايه قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق پەيدا بولۇپ ئاغرىش كۈچىيىپ كەتسه هىجامەت قويۇش، تۇخۇمنىڭ سېرىغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش، شاكاراپ سۇغا پاختا چىلاپ، پاختىنى سىقىۋېتىپ شور پاختا بىلەن تېڭىش كېرەك. ئاق لەيلى يىلتىزى، ئانار گۈلى، سوگەت يوپۇرمىغى، ئاقاقىيا، ماش ئۇنى، سۇپارى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش مۇمكىن.

XVIII زەھەرلىنىش ۋە ئۇنىڭغا قارشى چارىلار

1 - پەسىل: دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش

دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش — ئۇسۇملۇك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش ۋە مەدەنىدىن ئېلىنغان دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش دەپ ئايرىلىدۇ①. بۇ خىلدىكى زەھەرلىنىش ئادەتتە ئىستىمال قىلىش مەنئى قىلىنغان زەھەرلىك دورىلارنى تەسادىپى ياكى قەستەن ئىستېمال قىلىش، تەسىر كۈچى پەۋقۇلئاددە كۈچلۇك ۋە تەسىر كۈچى نىسبەتەن زىيادە بولغان دورىلارنى ئۇز ئېتىدالىدىن كوپ ئىستىمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. تۇرلۇك زەھەرلىك دورىلارنى ئىستىمال قىلىش (يېيىش، ئىچىش) بىلەن كېلىپ چىققان ئالامەتلەرنىڭ ئۇز ئالاھىدىلىگىگە ئاساسەن قوللىنىلىدىغان چارىلىرى بار ھەم تووەندىكىچە ئومۇمى چارىلارمۇ بار.

① بۇلاردىن باشقا تىبابەتتە زەھەرلىك ھاشارەتلارنىڭ زەھەرلىرىمۇ دورا سۈپىتىدە قوللىنىلىدۇ. بۇلار بىلەنمۇ زەھەرلىنىشلەر ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، ئەفئا زەھىرى.

1) زەھەرلىك دورا يېگەنلىكى مەلۇم بولغان ھامان دەرھال قەي قىلدۇرۇش (قۇستۇرۇش) لازىم. قـۇستۇرۇش قانچە كوپ ۋە قانچە بالدۇر بولسا نـەتىجىسى شـۇنـچە ياخشى. قۇستۇرۇش چارىلىرى مۇنداق:

(1) كوپ مىقداردا ئىلمان سۇ بىلەن كـۇنجـۇت يېغى ئىچكۈزۈلسە ئۆزلىگىدىن قەي قىلىشى مۇمكىن يا ـ كى گالغا بىرنەرسە تىقسا كوڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ.

(2) سېرىق چىچەكنى قاينىتىپ سۈيىگە تۇز بىلەن توغرىغۇ قوشۇپ كوپرەك ئىچكۈزۈش لازىم. بۇنىڭ بىلەن قەي يېتەرلىك يانمىسىمۇ زەھەرنىڭ تەسىرى سۇنىدۇ.

2) كوپلەپ قەي يېنىپ بولغاندىن كېيىن، كـالا سۇتى ئىچكۈزۈلىشى ۋە ئىمكانىيەت دائىرىسىدە كـوپرەك بېرىلىشى كېرەك. ئەگەر سۇت ئىچىپ تۇرۇپ قەي قىلـ ـسا تېخىمۇ ياخشى.

3) تەرياق فارۇق (186 ـ نۇسخە)، تەرياقى گىلى مەختۇم (187 ـ نۇسخە) ۋە مەشدىرتۇش (25 ـ نـۇسـخە) بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار ھەرخىل زەھەرلەرنى قايتۇرۇش تەـ سىرىگە ئىگە.

4) ئىچ ئەزاسى قىزىپ كەتسە، سېرىق مايغا سوـ غاق سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ.

5) زەھەرلەنگەن كىشىنى ئۇخلاتماسلىق لازىم. قوـ سىغىنى ئاچ قويۇش زەھەرنىڭ تـەسىرىنى كـۈچـەيتىپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن زەھەرلەنگۈچى كىشى غىزا خالىـ ـسا تويغىچە بېرىش كېرەك.

6) يۇقۇرقىلاردىن باشقا زەھەرنىڭ كەيپىياتىغا قارىشى دورىلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: ئىسسىق نەرسىلەر (دورىلار) بىلەن زەھەرلەنگەندە (ئالامىتى — ئېغىز، مەئدە، ئۈچەيلەردە ئېچىشىش، كويگەندەك سېزىملارنىڭ بولۇشى، يۈرەك، مېڭىنىڭ زەرەرلىنىشى قاتارلىقلار) سوغاق دورىلاردىن كافۇر، يۇمغاقسۇت، گۇلاپ قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. سوغاق خۇسۇسىيەتلىك زەھەرلىك دورىلار مەسىلەن، ئەپيۇن، بەزۇرۇلبەنجىلەر بىلەن زەھەرلەنگەن بولسا ئىسسىق دورىلار (شىرىلىك سۇ بىلەن ھىڭ ياكى داۋائىلمىشكى ھار) نى بېرىش كېرەك.

7) زەھەرلەنگەن كىشىلەر تۇۋەندىكى ئالامەتلەرگە قاراپ ئېنىقلىنىدۇ: زەھەرلەنگۈچىنىڭ ئاغزىدىن غەيرى تەبىئى پۇراق كېلىدۇ؛ زەھەرلەنگەن كىشى بىردىنلا قۇسىدۇ. قۇسقان ماددىنىڭ رەڭگى ھەرخىل بولىدۇ؛ بەدىنىدە زەھەرلىگەن دورىغا خاس بولغان ئالاھىدە ئالامەتلەر كورىنىدۇ. تۇۋەندە ھەرخىل زەھەرلىنىشلەردىكى ئالاھىدە ئالامەتلەر ۋە قۇتقۇزۇش چارىلىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ:

مەئدەن جىنسلىق دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش

1) سىماپ بىلەن زەھەرلىنىش: تىرىك سىماپ زەھەرلىمەيدۇ بەلكى تىرىكلا چىقىپ كېتىدۇ. ئەمما سىماپ كۇشتىسى (ئولتۇرۇلگىنى) بەدەنگە سىڭىپ ئېغىر ھالدا زەھەرلەيدۇ.

AltunOq

ئالامەتلىرى: قوساق قاتتىق تولغاقسىمان ئاغرىيدۇ. مەئىدىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، كۆپ شولگىسەي ئاقىدۇ، ئېغىز ئىچى ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك توختايدۇ.

داۋاسى: ھەسەل سۈيىگە توغرىغۇ قوشۇپ تەييارلىغان سۇدىن كۆپلەپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش ھەم ھوقنە قىلىش كېرەك. بۇنىڭغا 3 مىسقال مۇرمەككى قوشۇلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى. ئۇنىڭدىن كېيىن، كالا سۇتىگە زىغىر لۇئابى، ئاق لەيلى لۇئابى، بىھە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى ۋە مۇرمەككىنى قوشۇپ بېرىش ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىش لازىم.

2) مەدەستان (موردارسەنگ)① بىلەن زەھەرلىنىش: ئادەتتە مەدەستان تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى يەپ سالسا زەھەرلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن ئىششىيدۇ، ئىششىقلار ئاغرىيدۇ. تىل قۇرۇپ ئېغىرلىشىدۇ. ئۇچەي توسىلىش ئالامەتلىرى پەيدا بولۇپ، قوساق قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، قانلىق تەرەت كېلىدۇ (بۇ خۇددى قان تولغاقنى ئەسلىتىدۇ)، قۇسىدۇ. قۇسقان ماددا قوغۇشۇن پۇراپ، قارامتۇل، كوكۇش رەڭدە بولىدۇ.

داۋاسى: ئەنجۈر، سېرىق چېچەك ۋە توغرىغۇلارنى قايىنتىپ بىر ئاز سېلىپ كۆپ مىقداردا ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، كۈچلۈك دورىلارنى ھوقنە قىلىش ياكى

---

① مەدەستان: كويدۇرۇلگەن قوغۇشۇن.

مىزاجىغا قاراپ سۈرگە بېرىش لازىم. ئارقىدىن زەنجىۋىل مۇراببا ئاسى يېيىشكە بېرىپ مۇنچىدا تەرلىتىش كېرەك. مۇرمەككىدىن 3 مىسقال، سۈمبۇلدىن 2 مىسقال، ھەسەلدىن 15 مىسقال ئېلىپ، قاتتىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ 4 گە بۆلۈپ بىر كۈندە يېيىشكە بېرىلىدۇ، توخۇ شورپىسىدا نوقۇت پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك.

3) قەلەي كۆشتىسى (قەلەي تۈزى) بىلەن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: تىلى ئاقىرىپ كېتىدۇ، ھىق تۇتىدۇ، كوڭلى ئاينىدۇ. يوتەل ۋە گالنىڭ قۇرۇشى كېسەلنى ئازاپلايدۇ. مەئدە ئاغرىيدۇ، ئەس - ھۇشى جايىدا بولمايدۇ، جويلىيدۇ. بەزىدە سۈيدۈك كەلمەيدۇ، ئۈيقا باسىدۇ.

داۋاسى: ھەسەلگە سۇ قوشۇپ بىر ئاز ئەنجىر سېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قەي قىلدۇرۇلىدۇ. 2 يېرىم پۇڭ مەھمۇدە (سوقمۇنىيا) نى ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىپ ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ھوقنە قىلىنىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلغاندا شەرۋىتى ئەپسەنتىن (91 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. ئۇخلاتماسلىققا تىرىشىلىدۇ.

4) مەرگىمۇش (سىمولفار - چاشقان زەھىرى) دىن زەھەرلىنىش:

ئالامىتى ۋە داۋاسى: (3) بىلەن ئوخشاش. كىيىك شىرىسى ئىچكۈزىلىدۇ.

5) زەرنىخ بىلەن زەھەرلىنىش:

ئالامىتى: قوساق قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئۈچەيلەر جاراھەتلىنىپ، قان تولغاقتەك ئىچى كېلىدۇ، يوتەل ۋە سۈيدۈك قىيىنلىشىدۇ، بەدىنى سوۋۇپ كېتىدۇ ۋە سىماپ بىلەن زەھەرلەنگەندەك بەزى ئالامەتلەر كورۇلىدۇ. قۇسىدىغى سېرىق بولۇپ، زەرنىخ پۇرايدۇ.

داۋاسى: سىماپ بىلەن زەھەرلەنگەنگە ئوخشاش بولۇپ، كوپ مىقداردا سۈت ئىچكۈزۈلىدۇ.

6) تومۇر دېتى ۋە تومۇر كۈشتىسىدىن زەھەرلىنىش:

باش قاتتىق ئاغرىيدۇ، قۇسىدۇ، ئېغىزدىن تومۇر دېتىنىڭ پۇرىغى كېلىدۇ. قوساق ئاغرىپ قارامتۇل ياكى پور رەڭلىك سۇيۇق تەرەت كېلىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش، كوپ مىقداردا سۈت بىلەن مەشكە ماي ياكى سېرىق ماي ئىچكۈزۈش كېرەك. گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە بادام يېغى بىلەن باشنى ياغلاپ بېرىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كۈنىگە بىر مىسقالدىن ئاھانرەباتاش (ماگنىت تېشى) تالقىنى ئىچكۈزۈپ، ئارقىسىدىن سۈرگە بېرىش ياكى قۇستۇرۇش لازىم.

7) ھاك بىلەن زەھەرلىنىش:

ھاك توزۇندىلىرىنىڭ ئېغىز ۋە بۇرۇندىن كوپ كىرىپ كېتىشى ياكى قەستەن ھاك سۈيى ئىچىۋېلىشتىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: يوتەل، باش ئاغرىش، كۆزلىرى قىزىرىش، كۆڭلى ئاينىش، سۇيدۇگى قىزىل كېلىشتەك بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ.

داۋاسى: بادام يېغى، سېرىق ماي ۋە مەشكە مېيىنى كۆپ مىقداردا ئىچكۈزۈپ (بىرئاز ئىسسىق سۇ بىلەن) قۇستۇرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ياغلىق شورپا ۋە زىغىر، بىيە ئۈرۈغىنىڭ شىرىلىرى بېرىلىدۇ.

8) زەمچى ۋە زاكتىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: ئاساسەن ئۆپكە زەرەرلىنىدۇ، يوتەل بىلەن قان تۈكۈرىدۇ. سوزۇلما زەھەرلەنگەندە ئۆپكىنىڭ جاراھەتلىك كېسەللىكلىرىگە سەۋەپ بولىدۇ.

داۋاسى: دەرھال سەزگىلى بولغاندا قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆپ مىقداردا سۈت ۋە مەشكە ئىچكۈزىلىدۇ. شەرۋىتى بىنەپشە (74 - نۇسخە)، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى ۋە توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ.

9) زەڭگار بىلەن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: توختىماي قۇسىدۇ. قۇسىغى كۆك رەڭدە بولۇپ، مىس دېتى پۇراپ تۇرىدۇ. سۇيدۇگى يېشىل كېلىدۇ، مەئىدىسى ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: زەرنىخ بىلەن ئوخشاش.

ئۇسسۇملۇك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىش

1) پارپا (فارفى) دىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: پارپا ئادەتتە ئاق ۋە قارا ئىككى خىل رەڭدە بولۇپ، داۋالاشتا قارىسى قوللىنىلىدۇ. ئاق پارپىنىڭ زەھەرلىكى بەك ئۆتكۈر بولغانلىقى ئۈچۈن، مەيلى ئىچتىن ياكى سىرتتىن ئىشلىتىلىشى مەنئى قىلىنىدۇ. قارا پارپىنىڭ ئۇزۇنى يالغۇز ئىشلىتىش قەتئى چەكلىنىدۇ. چۈنكى دىققەتسىزلىك بىلەن ئازراق ئارتۇق ئىچىۋەتسە زەھەرلەيدۇ. مەسىلەن، كالپۇكى، تىلى ئىششىيدۇ، نەپەس ئېلىشى نېزلىشىدۇ. بوغۇلۇپ ھوشىدىن كېتىدۇ. ئېغىر ھاللاردا ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر قۇتۇلۇپ قالغان تەقدىردىمۇ ئۆپكە زەھەرلىنىشكە دۇچار بولىدۇ.

داۋاسى: دەرھال چامغۇر ئۇرۇغىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، كوپ مىقداردا مايلىق (سېرىق ماي) سۇ ئىچكۈزۈپ تەكرار قۇستۇرۇپ، ئارقىدىن كوپلەپ سۈت ئىچكۈزۈش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن شاھ بەللۇتنى قاينىتىپ، سۈيىگە بىر مىسقال داۋائىسل مىشكى (22 ـ نۇسخە) قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا، تەرياق فارۇق (186 ـ نۇسخە) مەشدىرتۇس (25 ـ نۇسخە) ياكى فادى زەھرە ھايۋانى (دېڭىزنيا) بېرىش كېرەك (بەزىلەر بىخ كەبىر پوستى سېرىق مايىنى مۇشۇك گوشى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىشنى كۆرسىتىدۇ).

AltunOq

2) پەرپىيوندىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: مەئىدە، قوساق چىشلىگەندەك ئاغرىپ، قاتتىق ئىچىشىدۇ، ھىق تۇتىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن كوپ مىقداردا سۈت ۋە مەشكە بېرىلىدۇ.

3) بالادۇردىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: بالادۇرنىڭ قىزىتىپ چىقىرىلغان مېيى تەككەن يەردە سۇلۇق قاپارتما پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر بولسا ئويۇلۇپ كېتىدۇ. بۇنداق ھاللاردا جاراھەتلەر ۋە كويۈكلەر قاتاردا چارە قىلىنىدۇ. 2 مىسقالنى يېگەندە ئادەم ئولتۇرىدۇ. بىر مىسقالغا يەتمىگەن مىقدارىمۇ زەھەرلەيدۇ. مەسىلەن، ئېغىز ئىچلىرىدە سۇلۇق قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ، بەدەن قىزىيدۇ، پۈتۈن ئىچ ئەزالار كويگەندەك ئېچىشىدۇ. بولۇپمۇ مەئىدە ۋە قوساق ساھەسىدە ئېچىشىش روشەن كورىنىدۇ. كېسەل بەك قورقۇپ كېتىدۇ. ساقايغاندىن كېيىنمۇ بىرقانچە ۋاقىتقىچە قورقۇپ يۈرىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇشقا دائىم ئۇلگۇرەلمەيدۇ. ئىچ ئەزانى (ئېغىز ئىچى، گال ۋە مەئىدىنى) كويدۇردۇۋەتكەندىن كېيىن قەي قىلدۇرۇش، ئەكسىچە زەرەرلىك. بۇنىڭ ئۈچۈن، سوۋۇق ياغلاردىن قاپاق ئۇرۇغى مېغىزىنىڭ يېغى، بادام يېغى ئىچكۈزۈش ۋە ئەنە شۇ ياغلار قوشۇلغان ئىلمان سۇ بىلەن ھوقنە قىلىش لازىم. مې-

غىزلارنى سوقۇپ يىگۈزۈلسە مەسىلەن، ياڭاق مېغىزى بەرسە بولىدۇ. دېڭزىيا بېرىشنىڭ ئۇنۇمى ياخشى. بەدەنگە بالادۇر شىرىسى (بالادۇر ھەسىلى) تېگىپ كەتسە دەرھال قېتىقنى دوغ قىلىپ چايقاش كېرەك (قېتىق قانچە ئاچچىق بولسا شۇنچە ياخشى). ئۇندىن كېيىن ياڭاق مېغىزى، ئورمان ياڭىغى (پىندۇق) مېغىزى ۋە بادام مېغىزلىرىنى سوقۇپ يارا ئۈستىگە قويۇش، 4 - 5 سائەتتىن كېيىن يەنە دۇغ بىلەن يۇيۇش كېرەك.

4) ئاق خەربەقتىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: ئىچى سۈرىدۇ، قۇساق ئاغرىيدۇ. بوغۇلۇپ قالىدۇ. يۈرەك قوزغىلىپ ھوشىدىن كېتىدۇ. سۈيدۈگى قىزىل كېلىپ، كويگەندەك سېزىلىدۇ.

داۋاسى: كالا سۈتى ۋە مەشكە بېرىلىدۇ. كالىنىڭ ئوغۇز سۈتى بىلەن ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە مەنپەتى ياخشى. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئانار ۋە ئالما شەرۋەتلىرى (47 - 48 - نۇسخىلەر) بېرىلىدۇ.

5) قۇندۇز قەرىدىن زەھەرلىنىش:

ئادەتتە قۇندۇز قەرىنى يالغۇز ھالدا يېيىشكە بېرىلمەيدۇ. دورىلار بىلەن بىرلىكتە قوشۇپ بېرىلگىنى ئانچە زەھەرلىك ئەمەس. قارامتۇل كەلگەن قۇندۇز قەرىنىڭ زەھەرلىك كۈچى بەك ئۈستۈن بولۇپ، يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇلغىنىدىن 2 - 3 مىسقال يېيىلسە زەھەرلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن قىزىيدۇ، قۇسۇش، باش قاتتىق ئاغرىش، يۈز، كوزلىرى قىزىرىش، قىزىل رەڭدە سىيىش، جويلۇش، تارتىششىپ قېلىش ئالامەتلىرى كورۈلۈپ خۇددى مىڭە پەردە ياللۇغىنىڭ بەلگىلىرىنى بېرىدۇ.

داۋاسى: سېرىق چېچەك، سەرپىستان قايناتقان سۇ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇندىن كېيىن لىمون شەرۋىتى، ئاچچىق دوغلارنى ئىچكۈزۈپ، ئارقىدىن سىمىز ئوت شىرىسى ۋە بىيە لۇئابلىرى بېرىلىدۇ. بەزىلەر تۇرۇنجى ۋە پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى ياكى ئۇرۇغىنىڭ سۈيىنى بېرىشنى كورسىتىدۇ.

6) ياۋا پىياز (ئەنسەل) دىن زەھەرلىنىش:

ياۋا پىيازنى تىبابەتتە ئوتقا (چوققا) تۇتۇپ پىشۇرۇپ، تاش پوستى تازىلاپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇنداق قىلماي بېرىلسە، ئاز مىقداردا بولسا قوساق ئاغرىپ ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ؛ كوپرەك بولسا، چىش مۇلۇكلىرى ئاغرىش، كوكرىكى ئاغرىش ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈشلەر كېلىپ چىقىدۇ.

داۋاسى: تومۇر پارچىسىنى ئوتتا قىزىتىپ، سۈتكە تاشلاپ سۈت ئىچكۈزىلىدۇ. تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس كەھرىبا (71 ـ نۇسخە) بەرگەندە ئىچ سۈرۈش توختايدۇ.

7) رەۋەندىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: يەرلىك رەۋەنىنىڭ زەھەرلىك خۇسۇ-سىيىتى ئاز. رەۋەن چىنى (ئات تۇۋىغى رەۋەن) زەھەر-لىك تەسىرگە ئىگە. كوپ ئىچىپ قويسا توختاۋسىز ئىچ سۈرىدۇ. قوساق مۇجۇش ۋە ئىنجىقىسمان ئاغرىشلار كېسەلنى ئازاپلايدۇ، تارتىشىپ قالىدۇ.

داۋاسى: كوپ مىقداردا سۈت ۋە مەشكە بېرىلىدۇ. ئالما شەرۋىتى ۋە بىيە، ئانار شەرۋەتلىرى (47 - 48 - نۇسخىلەر) بېرىلىپ بەدەن سوغاق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ.

8) ئەپيۇندىن زەھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: بىر قېتىملىق مىقدارى 2 مىسقالدىن ئېشىپ كەتسە ئولتۇرىدۇ. 2 مىسقالغا يەتمىگەن مىقدار-دىكىسىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن يىسە ئولۇم بېرىدۇ. ئادەتتە زەھەرلەنگەندە كورىلىدىغان ئالامەتلىرى: ئۇيقا بېسىش، ئوخلاپ ئويغانماسلىق، سوزلىيەلمەسلىك قاتارلىق بەلگىلەر كورۇلۇپ، سوغاق تەرلەپ كېتىدۇ. كوزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىپ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ، كوزى قاراڭ-غۇلىشىدۇ. ھىق تۇتىدۇ. ئاغزىدىن ئەپيۇن پۇرىغى كېلىدۇ.

داۋاسى: سېرىق چىچەك، تۇرۇپ ئۇرۇغى، دار-چىنلارنى سوقۇپ، قاينىتىپ سۇيىنى ئىچكۇزۇپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇندىن كېيىن تەرياقى ئەربەئە (188 - نۇسخە) ياكى ئاقىر قەرھا، قۇندۇز قەرى، پىلپىل، ھىلڭ، ئارچا مىۋىسى (ئۇبھەل) لەرنى سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاش-

تۇرۇپ خېمىردەك قىلىپ ئۇرۇك مېغىزىدەك يېيىشكە بېرىلىدۇ ۋە قوست يېغى بەدەنگە سۇرتىلىدۇ.

9) يۇمغاقسۇتتىن زەھەرلىنىش:

كوك يۇمغاقسۇتنى 5 سەر مىقداردا يېسە زەھەرلەيدۇ. 4 سەر مىقداردىكى سۇيىنى ئىچسە ئۇلۇم بېرىدۇ. ئەگەر سۇت بىلەن ياكى باشقا كوكتاتلار بىلەن بىرگە يېسە زەھەرلىك تەسىرى تووەن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پۇتۇن بەدىنىدىن يۇمغاقسۇت پۇرىغى كېلىدۇ، باش قايىدۇ. ئاۋازى پۇتۇپ قالىدۇ، ئۇيقا باسىدۇ.

داۋاسى: سىرىق چېچەك بىلەن توغرىغۇ قاينىتىلغان سۇغا زەيتۇن يېغى ياكى گۇل سوسەن يېغىدىن بىر ئاز قوشۇپ ئىچكۇزۇپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. ئۇنىدىن كېيىن تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ، قارىمۇچ، پىلپىلنى سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

10) سوقۇلغان ئىسپۇغۇلدىن زەھەرلىنىش:

ئادەتتە ئىسپۇغۇلنى سوقماستىن پۇتۇن هالدا ياكى لۇئابىنى چىقىرىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇقۇشماسلىقتىن باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇلۇپ قالسا زەھەرلىك تەسىر كورستىدۇ.

ئالامەتلىرى: مەئدە ئېچىشىدۇ، نەپەس قىسىلىدۇ. بەدەن ماغدىرسىزلىنىپ تومۇر هەركىتى ئاجىزلىشىدۇ. پۇتۇن بەدەن سوۋۇپ كېتىپ، هوشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى: سىيرىق چىچەك بىلەن تۇغرىغۇ قايناتىلغان سۇنى كوپرەك ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇ- رۇلغاندىن كېيىن، ئارقىدىن رەيھان شەرۋىتى، تەرياق فارۇق (186 - نۇسخە) بېرىش كېرەك ۋە ھەببى جەدۋار (26 - نۇسخە)، تۇخۇم سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ بېرىش لازىم. ئىچىشكە سېمىز ئوت شىرىسى ياكى خاڭگا، سېمىز ئوت، كاسنى ۋە قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىلىرى بېرى- لىدۇ.

11) ۋاڭنىڭ ئۇرۇغى (جەۋزى ماسىل) دىن زە- ھەرلىنىش:

ئالامەتلىرى: سوغاقتىن بولغان سەرسامنىڭ ئالا- مەتلىرى كورۇلىدۇ، جويلۇيدۇ، بېشى قايىدۇ. كوزىگە ھەر خىل نەرسىلەر (خىيالەت) كورۈنىدۇ، تارتىشىپ قې- لىپ ھۇشىدىن كېتىدۇ.

داۋاسى: قەي قىلدۇرۇش ۋە ھوقنە قىلىش كېرەك. ئەپسەنتىن، سۇئتەر قاينىتىلغان سۇ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سۇت ئىچكۈزۈش (مەشكە، سېرىق ماي قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى). گۈل يېغى، سىركە گۇلاپلارنى بىر لەشتۇرۇپ باشقا چېپىلىدۇ، تەرياق فارۇق (186- نۇسخە) يېگۈزۈلىدۇ.

12) كۇچۇلا (ئازاراقى) دىن زەھەرلىنىش:

كۇچۇلىنىڭ زەھەرلىشى ئادەتتە بىردىنلا يۈز بېرىدۇ. ئالدى بىلەن گەژگە (گەدەن)، كېيىن پۇتۇن بە-

دەن تارتىشىپ، كوز قارچۇغىمۇ ئارقىغا تارتىشىپ كېتىدۇ. كۆچۈلا بىلەن ئېغىر زەھەرلەنگەندە ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

كۆچۈلىنىڭ زەھەرلىك قىسمى ئۇنىڭ ئىچىدىكى تىلى بولۇپ، كۆچۈلىدىن مەجۇن ياكى تالقان ياساشتا، ئىچىنى يېرىپ تىلىنى قاتتىق ئېلىۋېتىش شەرت. ئاندىن ئۇنى سۈتكە چىلاپ قاينىتىش چارىسىنى ئەلۋەتتە توغرا تولۇق ئىشلەش لازىم. شۇنىڭدەك كۆچۈلا قوشۇلغان دورىلارنى تېگىشلىك مىقداردىن ئاشۇرماي يېيىش ۋە 20 - 30 كۈن ئىستىمال قىلىپ، يېرىم ئايچە توختىتىپ، قايتا بىر ئاي ئىستىمال قىلىش كېرەك.

داۋاسى: قۇستۇرۇش ۋە كوپ مىقداردا سۈت ئىچكۈزۈش، خوشبۇي دورىلار بىلەن ھەسەل ياكى قەن سۈيى بېرىش كېرەك.

يۇقۇرقىلاردىن تاشقىرى، تىبابەتتە يىلان قاتارلىق زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ زەھەرلىرىمۇ دورا سۈپىتىدە قوللىنىلىدۇ (ناھايىتى كەم ھاللاردىلا ئىشلىتىلىدۇ). ئۇلاردىن كوپرەك ئىشلىتىدىغىنى ئەفئايىلىنىڭ زەھىرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە باش قېيىش، كوڭلى ئاينىش، قۇسۇش بىلەن كېسەل تېزلا ھۇشىدىن كېتىدۇ. كوپىنچە ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن. مۇنداق ھاللاردا، ئاۋال سېرىق ماي بىلەن مەشكە ۋە كۈنجۈت يېغى ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇپ ئاندىن كېيىن تەرياق فارۇق (186 - نۇسخە) ۋە داۋائىل مىشكى (22 - نۇسخە) بېرىلىدۇ. مائۇل

لەھمى① ۋە ياغلىق شورپىلار بىرىلسە زەھەرنىڭ كېيىنكى تەسىرىنى يوقىتىشقا ياردىمى بار.

2 - پەسىل: زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش ۋە ئۇلارنى داۋالاش

زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ زەھەرلىرى ئادەم ئۈچۈن بەزىدە ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدىغان ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ. ياكى سالامەتلىكىگە بىر مۇددەت خېلى ئېغىر تەسىر بېرىدۇ. زەھەرلىك ھاشارەتلەر زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۇسۇل چارىلىرى ھەرقايسى ھاشارەتنىڭ ئۆزىگە خاس بولىدۇ. بۇ يەردە شۇ توغرىدىكى ئومۇمى تەدبىرلەر ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز:

ئومۇمى چارىلار

1) زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققان جايدىكى زەھەر تەسىر قىلغان بەدەن سۇيۇقلۇقىنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. چۈنكى بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار زەھەرنى پۈتۈن بەدەنگە، جۈملىدىن باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تارقاتقۇچى ئامىل بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش ۋە سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بۇ مەقسەتكە يېتىش كېرەك. سۈيدۈك ماڭدۇرۇش رولىمۇ چوڭ. يەنى كۆپ مىقداردا سۇ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش، ھوقنە دورىلىرىدىكى سۇنىڭ مىقدارىنىمۇ

① "جۇدەتكۈچى ئىسسىتما" غا قاراڭ.

ئەلۋەتتە ئادەتتىكىدىن ئارتۇغراق قىلىش كېرەك. قىسمەن يىلانلار چاققاندىن باشقا ھاللاردا قان ئېلىشقا بولمايدۇ.
2) بەدەندىكى خىلىتلارنى ھەركەتلەندۈرۈپ ئۇ-لارنىڭ زەھەرنى سىرتقا ھەيدىشىگە ياردەم بېرىش، مەسىلەن، تەرلىتىش لازىم.
3) بەدەندىكى تەبىئى كۈچنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق بەدەننىڭ زەھەرگە قارشى تۇرۇش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش مەقسىدىدە تەرياقى فارۇق (186 - نۇسخە) مەشدىرتۇس (25 - نۇسخە) فادزەھرە ۋە لۇئبەتنى بەر — بەرى قاتار-لىقلارنى بېرىش كېرەك.
4) چاققان ھاشارەت زەھەرنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ئۇنىڭغا قارشى تەسىرلىك دورىلارنى قوللىنىش لازىم. مەسىلەن، چايان زەھىرنىڭ قارشىسى ھىڭ ھىساپلىنىدۇ. بەزىدە شۇ زىياندا شلارنىڭ ئۆزىمۇ داۋا بولىدۇ. مەسىلەن، ئەفئا يىلان چاققاندا زەھەر پۈتۈن بەدەنگە تاراپ كەتكەن بولسىمۇ، شۇ خىل يىلاننىڭ گوشى بېرىلسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ. لەھەڭ (ئىت بېلىغى) نىڭ زەھىرنى ئۆز گوشى قايتۇرىدۇ ۋەھاكازا.
5) زەرھەرنىڭ تاراپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن چارە كورۇش ئالدىنقى شەرت ھىساپلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، زەھەرلىك ھاشارەت چاققان جاينىڭ يۇقۇرقى تەرىپىدىن ئولغام سېلىپ باغلاش، كېسىش، زۇلۇك قويۇش، ھىجا-مەت قويۇش ۋە ئەتراپىنى قىزىتىلغان پولات، تومۇر زىخ بىلەن داغلاپ مۇھاسىرە قىلىش قاتارلىق چارىلەرنى

ئەھۋالغا قاراپ قوللىنىش كېرەك. ئەگەر بولمىغاندا تېغىز بىلەن شوراش لازىم ئەمما شورىغۇچى كىشىنىڭ قوسىغى توق ۋە ئېغىز ئىچىنى گۆل يېغى بىلەن چايقاپ ئالغان بولۇشى كېرەك.

6) زەھەر قايتۇرغۇچى مەخسۇس دورىلارنى تاللاپ بېرىش كېرەك (بەزى ئالدىراش چاغلاردا قايسى مەۋجۇت بولسا شۇنى بېرىشكىمۇ توغرا كېلىدۇ. زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار مۇنۇلاردىن ئىبارەت):

(1) تورۇنجى (پىشقان جۇيزە) ئۇرۇغىدىن 2 مىسقال يىگۈزۈلسە زەھەرلىك ھاشارەتلەر زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

(2) چىنار دەرىخىنىڭ مۇۋىسىنى يېيىشكە بېرىلسىمۇ يۇقۇرقىدەك تەسىر كورسىتىدۇ.

(3) قورۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇغىنى قاي- نىتىپ، سۇيىنى ئىچكۈزۈش ياكى سوقۇپ تالقان قىلىپ يىگۈزۈش كېرەك.

(4) غولجاك (ئولجاك — ھىگىنىڭ يىلتىزى) ۋە فادزەھرە زەھەر قايتۇرۇشتا ياخشى تەسىرگە ئىگە.

(5) ئوشكە مايىغى چىپىش (بەزىلەر يېيىشنىمۇ كورسىتىدۇ). تاغ پىننىسىنى يېيىش ۋە سوقۇپ سىرتتىن چىپىش؛ خام قايماق، مەشكە ماي چىپىش زەھەر قاي- تۇرۇشتا ئۇنۇم بەرگەنلىكى توغرىسىدا خاتىرىلەر بار.

(6) مۇرەككەپ دورىلاردىن تەرياق I، II (189- 190 نۇسخىلەر) ئىشلىتىلىدۇ.

AltunOq

مەخسۇس چارىلار

1) يىلان، چايان چېقىش:

ئالامەتلىرى: كۆيگەندەك ئېچىشىش، چىدىغۇسىز قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ. چاقىقان يەر قىزىرىپ قاتتىق تۈگۈن بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر قىزىلتومۇرلارغا چاققان بولسا تېزلا ھوشىدىن كېتىدۇ. ئېغىر ھالدا ئۆلۈپمۇ قالىدۇ. ئەگەر ئەسەپ (نېرۋا)غا تېگىسپ قالسا تۇتقاق كېسەل ۋە مىگە پەردە ياللۇغىدىكىدەك ئالامەتلەر كۆرىلىدۇ. قۇتۇلۇپ قالغاندىمۇ باش ئاغرىغى قالىدۇ.

داۋاسى: دەرھال چاققان جاينىڭ يۇقۇرىسىدىن تۇغام سېلىپ، چاققان يەرنى تىلىپ ھىجامەت قويۇش ۋە ئەتراپىغا چورەدەپ زۇلۇك قوندۇرۇش كېرەك. بابۇنە، بەزەنجا سەپ (ئاددى ئەمەن)، بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ. ھىندىستان ئورمان ياڭىغى (پىندۇق)نى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇش ۋە يۇمشاق سوقۇپ چاققان جايغا بېسىش كېرەك. چاققان جايغا تۆۋەندىكىلەردىن بىرىنى چېپىش لازىم:

(1) پىننە، ئارپا ئۇنىنى سۇزاپ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش. (2) گۈڭگۈرت پوقى، زىغىر، مەستىكى، قۇندۇز قەرى ۋە سامساق قاتارلىقلاردىن بىرى ياكى بىرقادچىسىنى بىرلىكتە زەيتۇن يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىش. (3) ھىڭ بىلەن سامساقنى ھارافقا قوشۇپ چېپىش.

يېيىش ئۈچۈن مۇرەككەپ دورىلاردىن: تەرياقى

ئەربەئە (188 - نۇسخە)، سەنجىرىنا (33 - نۇسخە)، مەجۇنى سۇم (191 - نۇسخە)لەردىن بىرى بېرىلىدۇ.

2) ھەرە چېقىش:

ئادەتتىكى ھەرىلەر چاقسا بىر مەزگىل ئاغرىش ۋە ئىششىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ، قارا ھەرە چاقسا ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كۆچلۈك ئاغرىيدۇ، ئىششىپ كېتىدۇ. پۈتۈن بەدەن ئىششىپ نەپەس تۇتۇلۇپ ئۆلۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: دەرھال بىر سىقىم كۆك يومغاقسۇتىنى يىگۈزۈش، ئاق لەيلى، ھەمشىۋا، ئىت ئۈزۈمى، بىنەپشە كاسنى، كاكىنەجلەرنى سوقۇپ ھەرە چاققان يەرگە قويۇش كېرەك. داكىنى سىركىگە چىلاپ مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ ھەرە چاققان يەرگە قويۇلسا بولىدۇ. ئاچچىق ئانار سۈيى، ئالما شەرۋىتى (48 - نۇسخە) ياكى ئىسكەنجەۋىل بېرىلىدۇ. كاسنى سۈيى، خاڭگا سۇلىرىنى بېرىش مۇمكىن. ئادەتتىكى ھەرە چاققاندا چىۋىننى ئۆلتۈرۈپ ھەرە چاققان جايغا سۈركەش ۋە ھەرە كونىكىنى سىركىدە ئىزىپ چېپىش ياكى كۆك يومغاقسۇتىنى سوقۇپ چېپىش كېرەك.

3) دو (چوڭ ئومچۇك) چېقىش:

ئۇلار بىر قانچە خىل بولۇپ، ھەر بىرى ئۆز ئالدىغا ئالاھىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا قىلىدۇ.

(1) رەڭگى قارا، پاچاقلىرى قىسقا، ئۈستىدە تۈك بولمايدىغانلىرى (قارا قۇرۇت) چاقسا پۈتۈن بەدەن قىچىشـ

شىپ كېتىدۇ. قىزىتما يۇز بېرىپ نەپەس سىقىلىدۇ، بوغۇلۇپ ئۆلۈپ قالىدۇ.

داۋاسى: چاققان ئورۇننى بىلگىلى بولسا دەرھال تىلىپ ھىجامەت قويۇش ياكى بىلەك تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. ھەتتا چاققان يەردىن قان چىقىرىش ئۈچۈن ئازراق كېسىپ تاشلاشنى كورسەتكەنلەرمۇ بار. جاراھەت ئورنىنى كېسەل ئېغىر ئەھۋالدىن قۇتۇلغاندىن كېيىن، جاراھەتلەرگە چارە قىلىش ئۇسۇلى بويىچە بىر تەرەپ قىلىش مۇمكىن. تەمرى ھىندى، چىلان، ئەينۇلا ۋە خىيارى شەنبەرلەرنى قايناقسۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش لازىم.

(2) رەڭگى ئاق قارا يوللۇقلىرى چاقسا: قۇساق ئىسسىلىدۇ. چاققان يەر قاتتىق ئاغرىيدۇ، تىترەك باسىدۇ، بەدەنلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ.

داۋاسى: چاققان جايغا ھىجامەت قويۇپ زەھەرنى شوراپ ئېلىش، ئىسسىق سۇغا بىرئاز تۇز قوشۇپ بەدەننى يۇيۇش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى كېسەلنى بىر مەزگىل ئىسسىق سۇغا چۈشۈرۈش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تۇز بىلەن مۇرمەككىنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ بەدەنگە سۈركەش لازىم. سىيادانىنى تالقان قىلىپ يېيىشكە بېرىش ياكى تىرياق (189 - 190 - نۇسخىلەر)نى بېرىش لازىم.

زىيانلىق ھاشارەتلەرنى يوقىتىش چارىلىرى

(1) بۇغا مۈڭگۈزىنى يالغۇز ياكى ئوشكە مايىغى، گۈڭگۈرت، سەكبىنەج، مۇقىل، ئانار ياغىچى بىلەن كويد-

دۇرسە يىلان، سېرىق ئىشەك (چايان) قاتارلىق زىيانداشلار قاچىدۇ. ئۇۋىسى ئىسلانسا ئولىدۇ.

(2) نۇشىدىرنى سۇزاپ سۇيىدە ئېرىتىپ ئۆيگە چاچسا ھەر خىل زىيانداشلار قاچىدۇ، ئۇۋىسىغا توكۇلسە ئولىدۇ.

(3) زەرنىخ، نوشىدىرنى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ كويدۇرۇلسە پاشا، ھەرە قاچىدۇ (ئولۇدۇ).

(4) سېرىق زەرنىخنى سوقۇپ، سۇتتە ياكى سۇدا ئېرىتىپ تەخسىگە ئېلىپ قويسا چىۋىنلەر ئۇنىڭغا قونۇپ ئولىدۇ (لېكىن باللار، چوڭلار ئىچىۋېلىپ زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم).

(5) مەدەستان، تومۇر پوقى، مىلىك دىۋانە (بەزۇرۇلـ بەنجى)نى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سۇ بىلەن كۇمۇلاچ قىلىپ چاشقان توشۇگىگە قويسا سىرتقا چىقالماي قالىدۇ. خېمىر ۋە مېغىز ئېلىشتۇرۇپ قويۇلسا ئۇنى يەپ چاشقان ئولۇدۇ. سەگگىيانىگمۇ شۇنداق تەسىرى بار.

(6) ھىلىك بىلەن چۇمۇل ئۇۋىسى ئىسلانسا چۇمۇلە قاچىدۇ.

(7) ئەمەننى كويدۇرۇپ ئىسلاش ياكى قۇرۇتۇپ سوقۇپ ئويگە چېچىش بىلەن تۇرلۇك زىيانلىق ھاشاـ رەتلەر يوقىلىدۇ.

غالجىر ئىت چىشلەش (غالجىر كېسىلى)

غالجىر (ساراڭ) ئىت چىشلىگەندە، ئەگەر جىددى تەدبىرلەر كورۇلمىسە، چىشلىگەن ئادەممۇ خۇددى ئىت ئاغرىغاندەك غالجىر كېسىلىگە دۇچار بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىت چىشلىگەندىن كېيىن ئوخشاش بولمىغان ۋاقىت ئىچىدە تۆۋەندىكى ئالامەتلەر كورۈلىدۇ:

(1) ئەس - ھۇشى جايىدا بولماسلىق، ئەندىشە، قورقۇنۇش ئىچىدە قېلىپ دائىم قورقۇپ يۈرۈش، ئادەملەردىن يىراقلىشىپ يالغۇزلۇقنى خالاش قاتارلىق كۆڭۈلدىكى ھەركىتىدە غەيرى تەبىئى ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

(2) بەدەنلىرى قىچىشىدۇ، قاتتىق قاشلاش نەتىجىسىدە يارا پەيدا بولىدۇ.

(3) سۇدىن قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. سۇنى كورسىلا قاتتىق ۋاقىراپ قاچىدۇ، سوغاق تەرلەيدۇ، تارتىشىپ ھوشىدىن كېتىپ ئولۇپ قالىدۇ. بەزىدە يۇقۇرقىدەك ئەھۋاللار ئېغىرلاشماي ئولۇپ كېتىشى مۇمكىن، بەزىدە بولسا مۇنداق ھاللار ئېغىرلىشىش بىلەن بىللە ئىتتەك قاۋاش، كىشىلەرنى چىشلەش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ، ئاغزىدىن شۆلگەي ئاقىدۇ، باشقىلارغا ھۇجۇم قىلىدۇ. مۇنداق چاغلاردا ساق ئادەملەرنى چىشلەپ سالسا ئۇلارغا غالجىر يۇقتۇرۇپ قويىدۇ. غالجىر ئىت چىشلىگەنلەردە غالجىرلىق ئالامەتلىرى پەيدا بولۇش ۋاقتى ئوخشاش بولمايدۇ. 40 كۈندىن 6 ئاي ۋاقىت ئىچىدە يۈز بېرىشى

AltunOq

مۇمكىن. ئەمما بەزى قەدىمقى تىبابەت ئەسەرلىرىدە 7 يىل ھەتتا 40 يىل بۇرۇن غالجىر ئىت چىشلىگەندە شۇنچە يىلدىن كېيىن غالجىرلىق ئالامىتى يۈز بەرگەنلىكى ھەققىدە خاتىرىلەر بار. خاتىرىلەرگە قارىغاندا ئەس ـ ھوشى پۈتۈنلەي جايىدا بولغان بىر كىشى بىردىنلا سۇنى كورسە تىترەيدىغان ۋە ۋەھشەت باسىدىغان بولۇپ قېلىپ، ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ قېشىغا كەلگەندە، ئۇنىڭغا سۇ بېرىلگەندە سۇنى كورۇپ ۋاقىراپ، سۇنى توكۇپ تاشلاپ، غالجىرلىق ئالامەتلىرى يۈز بەرگەن ۋە ئەھۋالى تەدرىجى ئېغىرلىشىپ، ھوشىدىن كېتىپ بىرىم كۈندىن كېيىن ئولۇپ قالغان. سۈرۈشتۈرگەندە 40 يىل بۇرۇن غالجىر ئىت چىشلىگەن بولۇپ، ئۇ چاغدا تىۋىپ ئۇنىڭغا چىشلىگەن غالجىر ئىتنىڭ جىگىرىنى يىگۈزگەنلىكتىن، 40 يىلغىچە كېسەللىك ئالامىتى يۈز بەرمەي يۇرگەنلىكى مەلۇم بولغان. ئۇندىن باشقا غالجىر ئىت چىشلىگەن ئادەمدىن ئېشىپ قالغان تاماقنى يەپ غالجىر كېسىلىگە دۇچار بولۇپ قالغانلىغى ھەققىدە تەپسىلى خاتىرىلەر بار.

داۋاسى: غالجىر كېسىلىنى داۋالاش قانچە بالدۇر بولسا (روشەن ئالامەتلىرى كورۇنۇشتىن ئىلگىرى) شۇنچە ياخشى. شۇنىڭ ئۇچۇن كىشلەرنى ئىت چىشلىگەندە تىۋىپ ئالدى بىلەن چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىر ياكى غالجىر ئەمەسلىگىنى ئېنىقلىشى كېرەك. ئېنىقلاش چارىلىرى تۆۋەندىكىچە:

ئىت غالجىرلاشقانلىق ئالامەتلىرى:

(1) ھىچنەرسە يىمەيدۇ. بىر جايىدا تۇرۇپ چوگ-لەيدۇ، سۇ ئىچمەيدۇ، سۇنى كۆرسە قاچىدۇ، تىترەپ تۇرىدۇ، تىلى دائىم سىرتقا چىقىپ تۇرىدۇ (بۇ تەش-نالىقنىڭ ئالامىتى). بۇ غالجىر ئىتنىڭ دەسلەپكى ئا-لامەتلىرى بولۇپ، بۇ ھال بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ.

(2) كوزلىرى قىزىرىپ ئاغزى-بۇرنىدىن دائىم شۇلگەي ئېقىپ تۇرىدۇ. قۇيرۇغىنى ئىككى پۇتى ئارىلى-غىغا تىقىۋالىدۇ، ماڭغاندا سىرتنى (ئومۇرتقىسى) كوتى-رىلىپ دەلدەڭشىپ تۈز ماڭالمايدۇ. ئالدىغا ئۇچرىغانلا نەرسىگە ئېتىلىدۇ ۋە چىشلەيدۇ. ئاۋازى چىقمايدۇ، ئىككى يانغا قارالمايدۇ ۋە يانغا بۇرۇلماي دائىم ئۇدۇللا ما-ڭىدۇ، قۇلىغى ساڭگىلىغان بولىدۇ. ساق ئىتلار ئۇنىڭدىن قاچىدۇ. چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىر ئىكەنلىكى بىلىنگەن-دىن كېيىن تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىش لازىم.

(1) غالجىر ئىت چىشلىگەن جايدىكى جاراھەتنى ئىلاجى بار چوڭايتىپ كوپرەك قان ۋە زەرداپ چىقىرى-ۋېتىش كېرەك. ئۇنىڭ ئۇچۇن تىلىپ ھىجامەت قو-يۇش ياخشى ئۇسۇلدۇر. پىشقەدەم تىۋىپلارنىڭ بىردەك كورسىتىشىچە، جاراھەت ئاغزىنى 40 كۇندىن كەم پۇت-كەزمەسلىك لازىم. ئەگەر پۇتۇپ قالاي دىسە تۆۋەنكى نۇسخىدىكى مايىنى چېپىپ تۇرسا بولىدۇ.

نۇسخە: زۇفت 3 مىسقال، نوشىدىر 6 مىسقال، تازى-

لانغان ئاق تۇز 6 مىسقال، جاۋۇشىر 9 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن جاۋۇشىرنى سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

(2) سەۋدا ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (20 ـ نۇسخە)گە ئوخشاش سەۋدا سۇرگىلىرىنى داۋاملىق بېرىپ تۇرۇش كېرەك.

غالجىرنىڭ زەھىرى بەدەنگە تاراپ كەتكەندىن كېيىن تەرياقى فارۇق، تەرياقى ئەربەئە ۋە تەرياقى سەرتانلار (189 ـ 190 ـ 192 ـ نۇسخىلار) بېرىلىدۇ.

(3) ئېغىزدىن دورا بېرىش مۇمكىن بولمىغاندا، ماھۇدانە، جېنتىيانادىن بىر ھەسسىدىن، قۇندۇز قەرىدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن شامچە تەييارلاپ ئارقا يولدىن كىرگۈزۈش لازىم. جېنتىيانا بۇ ھەقتە ئالاھىدە تەسىرگە ئىگە دورا.

(4) باشقا چارىلار ئالامەتلىرىگە قاراپ بەدەننى ھوللەندۈرۈش خۇسۇسىيەتلىك بولىشى لازىم. بىر ئامال قىلىپ كېسەلگە كورسەتمەي سۇ ئىچكۈزۈش چارىسىنى قىلىش مەسىلەن، ئۈزۈن قومۇچ نەيچە ئارقىلىق شوراپ ئىچكۈزۈشنى ئويلاپ بېقىش كېرەك. شۇ يول بىلەن ئىسپۇغۇل لۇئابى، بىيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى، بالەنگۇ لۇئابىنى بېرىش مۇمكىن.

چىشلەنگەن ئىتنىڭ غالجىرلىغى بىلىنگەندىن كېيىن،

دەرھال ئۇنى ئۇلتۇرۇپ جىگىرىنى يانچىپ قانلىرى بىلەن قوشۇپ غالجىر چىشلىگەن كىشىگە يىگۈزۈلسە غالجىرنىڭ زەھىرى تەسىر قىلالماسلىقى مۇمكىن. ئۇنىڭغا قوشۇمچە تۇۋەندىكى تالقانمۇ بىرىلسە بەدەننىڭ زەھەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

نۇسخە: سەرتان ئەھرىي (قائىدە بويىچە كويدۇرۇلگىنى) 5 مىسقال، جىنتىيانا 5 مىسقال، كۈندۇر، پىننە 3 مىسقال، گىلى مەختۇم 1 سەر. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ تالقان دورا تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن بىرىلىدۇ.

قوشۇمچە:

مەدەن دورىلارنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇلى ۋە تەشلىتىلىشى

"كۈشتە" پارسچە ئۇلتۇرۇلگەن دىگەن سوز بولۇپ، ھەرخىل مەدەنلەر مەسىلەن، ئالتۇن، كۈمۈش، مىس، قەلەي، سىماپ، تومۇر، پولات، زەرنىخ، سىر، سەڭگىيالارنى كۈشتەگەرلىك ئۇسۇلى بويىچە يۇقۇرى ھارارەت ۋە ھەرخىل تىز تەسىرلىك ئىرىتمىلار (ئوسۇملۇك ئىرىتمىلىرى)نى تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئەسلىدىكى شەكلى، بەدەنگە زىيانلىق بولغان قىسىملىرىنى ئوزگەرتىپ بەدەنگە ئوزلۇشۇپ ئاغرىقلارنى داۋالايدىغان ھالغا يەتكۈزىلىدۇ. كۈشتە قىلىش جەريانىدا قائىدىلارغا تولۇق رىئايە قى-

لىنمىسا ياكى ئەمىلىيەت توغرا بولمىسا ئۇلارنى ئىشـ
لەتكەندە ئەكسىچە زەھەرلەپ قويىدۇ. شۇڭا ئۇچۇن
كۆشتەگەرلىكتە تەجرىبىسى يوق كىشىلەرنىڭ قىلغان
كۆشتىسىنى ئىستىمال قىلماسلىق ياكى كۆشتە قىلدىم
دەپ ئويلاپ بۇ خىلدىكى دورىلارنى قالايمىقان ئىستىمال
قىلماسلىق كېرەك. مۇنداق قىلىش مېيىپلىق كەلتۈرۈپ
چىقىرىدۇ ياكى ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

كۆشتە قىلىشتا تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

1) ئالدى بىلەن كۆشتە قىلىنغان مەدەننى تازىلاش كېرەك. بۇ تىبابەتتە "ساپ قىلىش" دەپ ئاتىلىدۇ. ئوخشاش بولمىغان مەدەنلەرنى تازىلاشنىڭ ئالاھىدە ئۇسۇللىرى بار. مەسىلەن: (1) ئالتۇن، كۈمۈش ۋە مىسنى ئوتتا راسا قىزىتىپ، ئۇنى كۈنجۈت يېغىدا 7 قېتىم، كالا (تۇغمىغان ياش غۇناجىن) سۈيدۈگىدە 7 قېتىم، ئامىلە، بەلىلە، ھېلىلىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىلغان سۇدا 7 قېتىم، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاينىتىلغان سۇدا 7 قېتىم سۇغۇرۇلىدۇ. بەزىلەر ئامىلە، بەلىلە، ھېلىلە سۈيى ئورنىغا سىركە تىزابى ئىشلىتىشنى ۋە ئاز بولغاندا ھەربىر سۇدا 3 قېتىمدىن سۇغىرىشنى كۆرسىتىدۇ.

مىسنى ئېرىتىپ سۇ مېيىدا 3 قېتىم، قېتىق (دوغ) دا 3 قېتىم سۇغىرىپ تازىلاش ئۇسۇلىمۇ بار.

(2) قوغۇشۇننى ساپ قىلىش يۇقۇرقىدەك ئىشلىنىدۇ.

(3) سىماپنى قىلىن رەخ (ماتا)غا سېلىپ بىرقانچە قېتىم سىقىپ ئۆتكۈزۈلسە ساپ بولىدۇ.

(4) تومۇر، پولاتنى تۇز ۋە سۇ بىلەن سالايە قىلىنسا ساپ بولىدۇ.

2) گىلى ھىكمەت قىلىش — كۆشتە قىلىنىدىغان نەرسىلەرنىڭ كوپچىلىگى گىلىھىكمەت (ھىكمەتلىيى)گە ئوراپ ئوتقا سېلىنىدۇ. ھىكمەت لېيىنىڭ تەركىۋى:

قىزىل گىل (سېغىز)دىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، بىر مەزگىل سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن، تۇخۇم ئېقى، ئوشكە چۇپۇرى، ئادەم چېچى، كونا مازلارنى باراۋەردىن قېشىپ، گىلگە ئارىلاشتۇرۇپ، تازا سوققاندا تەييار بولغان لاي گىلى ھىكمەت بولىدۇ. ئادەتتە كۆشتە ئۈچۈن ساپال (ئوبدان پىشقان) ياكى ئوتقا چىداشلىق شىشە (ئاتەشى شىشە) ئىشلىتىلىدۇ. يىقىلغۇ ئۈچۈن سايىدا، قۇملۇقلاردا قۇرۇپ قالغان كالا تېزىكى ئىشلىتىلىدۇ.

3) كۆشتىلەرنىڭ سۈپىتىنى باھالاش:

كۆشتىلەرنى باھالاشتا، ئاساسەن ئۇلارنىڭ رەڭگىنىڭ ئۆزگەرگەنلىگىگە ۋە بەزىلىرىنىڭ سۇغا چوكۇش - چوكمەسلىگىگە قارىلىدۇ.

ئالتۇن كۆشتىسى پاختەك رەڭگىدە؛ كۈمۈش، قەلەي كۆشتىسى ئاق رەڭدە؛ تومۇر، پولات كۆشتىسى ئىس

رەڭگىدە، مىس كۆشتىسى ئىل رەڭدە بولسا تەلەپكە لايىق كۆشتە ھىساپلىنىدۇ.

4) ئىشلىتىش دائىرىسى:

كۆشتىلەرنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى بەك كەڭ. ئومۇمەن تىبابەتتە باشقا ئۇسۇللار بىلەن داۋالىغىلى بولمىغان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما ئىشلىتىش جەريانىدا پەرھىز ۋە كۈتۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش زورۇر. مۇنداق قىلىش داۋالاش ئۈنۈمىگە ۋە زەھەرلىك تەسىرلەرگە بىۋاستە مۇناسىۋەت-لىكدۇر.

ئالتۇننى كۆشتە قىلىش

1) ئىككەلەنگەن ساپ ئالتۇن بىر ھەسسە، تازى-لانغان سىماپ 2 ھەسسە، ئالدى بىلەن بۇلارنى قوشۇپ سالايە ① قىلىنىپ، ئالتۇن بىلەن سىماپ بىرلىشىپ كەتكەن ھالغا كېلىدۇ. بۇ چاغدا يەنە لىمون سۈيىنى تامغۇزۇپ تۇرۇپ، پۈتۈنلەي بىر جىسىم بولغانغا قەدەر سالايە قىلىنىدۇ ۋە بۇنىڭدىن بىر دانە كۇمۇلاچ تەييار-لىنىدۇ. كۇمۇلاچتىن 2 باراۋەر ئۆلچەمدە تازىلانغان گۈڭ-گۈرت (ئامىلە سارا)نى لىمون سۈيىدە سالايە قىلىپ بول-ماق ھالىغا كەلگەندە، يېرىمىنى ساپال قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە كۇمۇلاچنى قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان

① سالايە — ھاۋانچىدا سوققاندەك ئەمەس، بەلكى ھاۋان-چا تېشىنى چوگىلىتىپ، يەنچىپ تالقانلاش.

تازىلانغان گۆشگۈرتنى سېلىپ ئاغزىنى يەنە بىر ساپال قاچىنى دۈم كومتۈرۈپ، ئەتراپىنى گىلى ھەكمەت بىلەن ئوبدان ئوراپ تېگىدىن 30 دانە كالا تېزىكى تىزىپ ئوت يېقىلىدۇ. ئوت تۈگەپ ساپال قاچا سوۋۇغاندا قاچىنى ئېچىپ كۆمۈلاچنى ئاۋايلاپ ئېلىپ قايتا يۇقۇرقىدەك ئۇسۇل بىلەن قاچىلاپ، لايغا ئوراپ ئوتتا كويدۇرۇلىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇل 3 قېتىم تەكرارلانسا ئالتۇن كۈشتىسى ھاسىل بولىدۇ.

2) ئۇسۇل ئىككەلەنگەن ساپ ئالتۇننى باراۋەر مىقداردىكى قەلەي بىلەن تومۇر قاچىغا سېلىپ، كومۇر ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئۈستىگە تۇز سۈيى قۇيۇلىدۇ. قايناپ سۇ تۈگەپ ئالتۇن ۋە قەلەي بىر جىسىم بولۇپ قالغاندا كۈشتە بولىدۇ. سالايە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ. باشقۇر-غۇچى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەدەن قۇۋۋەتلىرىنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك ۋە مىڭىگە قۇۋۋەت بېرىش ئۈنۈمى ياخشى.

مىقدارى: بىر نىم ئارپا چوڭلۇقىدا مەشكە ماي بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

كۆمۈشنى كۈشتە قىلىش

(1) ئۇسۇل: ئىككەلەنگەن كۆمۈچ، زەرنىخ باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، ئاۋال زەرنىخنى ئېزىپ، لىمون سۈيى بىلەن بىر سائەتكىچە قايتا-قايتا سالايە قىلىنىدۇ. ئۇن-

دىن كېيىن كۇمۇش ۋە زەرنىخنى بوتىا (زەرگەرلەر ئال-تۇن - كۇمۇش ئېرىتىدىغان ئوتقا چىدامىلىق قاچا) غا سېلىپ ئۈستىگە يەنە بىر بوتىنى‌دۈم كومتۇرۇپ، ئۈستى-دىن گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ، 30 دانە قۇرۇق كالا تېزىكى ئوتتۇرىسىغا قويۇپ ئوت يېقىلىدۇ. تېزەك كويۇپ سوۋۇغاندىن كېيىن ئېچىلسا كۇمۇش كۇشتىسى تەييار بولىدۇ.

(2) ئۇسۇل: لازىم مىقداردىكى كۇمۇشنى ئىنكەكلەپ گۇلاپ بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن توقە-چاق قىلىپ، قىزىل گۈلنى يانچىپ خېمىردەك ھالغا كەلتۇرۇپ، مەزكۇر توقىچاقنى ئارىسىغا ئېلىپ گىلى ھىك-مەت بىلەن ئوراپ 20 دانە تېزەك ئارىسىغا قويۇپ ئوت قالاپ تەييارلىنىدۇ.

(3) ئۇسۇل: نېپىز ياپاق كۇمۇشنى ئىنەك پىتى (ھەببۇلمۇلۇك) يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تەييارلانغان خېمىرغا يوگەپ، ئۈستىدىن گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ، 20 دانە تېزەك ئارىسىغا قويۇپ ئوت قالانسا كويۇپ كۇشتە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مېڭە، يۇرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەت-لەش، جىسمانىي قابىلىيەتنى ئاشۇرۇش، مەنىنى تۇتۇش ئۇچۇن ئوزىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. (193 - نۇسخە)

مىقدارى: يالغۇز بېرىلگەندە بېرىم فۇڭ مىقدارنى

قايماق ياكى مەشكە ماي بىلەن بىرلىدۇ. تەشنالىق پەيدا بولسا سۈت ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

تومۇر، پولاتنى كۆشتە قىلىش

1) ئۇسۇل: ئىكەكلەنگەن پولات (ياكى تومۇر)نى يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، چىنە پىيالىگە سېلىپ ئۈستىگە جامەن يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى پولات چوككىدەك دەرىجىدە قۇيۇپ، 7 كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. كۈن نۇرى كۈچلۈك بولمىسا 11 كۈن ئاپتاپتا تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن پولات سوسۇنرەڭلىك پاقىراق ھالغا كېلىپ كۆشتە بولىدۇ.

2) ئۇسۇل: زەنجىۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ساپال قاچىغا زەنجىۋىلنىڭ يېرىمى سېلىنىدۇ. ئۈستىگە 12 مىسقال ئىكەكلەنگەن پولاتنى توكۈپ، تۈپىسىگە زەنجىۋىلنىڭ قالغان يېرىمىنى سېلىپ، بىر ئاز لىمون سۈيىنى قۇيۇپ ئاپتاپتا قويىلىدۇ. 21 كۈنگىچە داۋاملىق لىمون سۈيى بىلەن نەمدەپ تۇرۇلىدۇ. مۇددەت توشقاندا ھەممىسى بىرىكىدۇ. ئاندىن ئۇنى چويۈن قازانغا سېلىپ، 6 سەر ئاچچىق قېتىق بىلەن سۈس ئوتتا قىزىتىلىدۇ. قوشۇلغان باشقا تەركىپلىرى كۆيۈپ تۈگەپ، پولات قارامتۇل قىزغۇچ رەڭدە كۆشتە بولۇپ چىقىدۇ، سالايە قىلىپ ئىشلىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەننى قۇۋۋەتلەندۇرۇش، قان ئازلىق، مەيى تۇتالماسلىق، جىگەر، مەئىدە ئاجىزلىغى قا-

تارتقلار ئۇچۇن يالغۇز ئوزى ياكى قۇۋۋەت دورىلىرىغا (لۇبۇپ، ماددەتىلھاياتلارغا) قوشۇپ بېرىلىدۇ.

مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم، بىر ئارپا چوڭلۇقىدا ئېلىپ، قايماق بىلەن بېرىلىدۇ.

مىسنى كۆشتە قىلىش

1) ئۇسۇل: ياپىلاق مىسنى ئوتتا قىزىتىپ كالا سۈيدۈگىدە 9 قېتىم سۇغىرىلىدۇ. بۇ مىسنى ئىككەلەپ 25 مىسقال تالقان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىماپتىن $6\frac{1}{2}$ مىسقال، تازىلانغان گۈڭگۈرتتىن 5 مىسقال ئولچەپ، ئاۋۋال سىماپ بىلەن مىس سالايە قىلىنىدۇ. ئىككىسى ئوبدان بىرىكىپ بولغاندىن كېيىن، بوتىنىڭ ئاستىغا يەنچىلگەن تازا گۈڭگۈرتنىڭ يېرىمى سېلىنىپ، ئۈستىگە مىس بىلەن سىماپ بىرىكمىسىنى، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان تازا گۈڭگۈرت تالقىنىنى قويۇپ، يەنە بىر بوتىنى دۈم كومتۈرۈپ يېپىلىدۇ. ئەتراپى گىلى ھىكمەت بىلەن چاپلىنىپ، تېزەك ئوتىدا 4 سائەت قىزىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن 3 مىسقال سىماپنى 3 مىسقال زەرنىخ ۋە لىمون سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ بوتىدىن ئېلىنغان چالا كۆشتىگە قوشۇپ قايتا گىلى ھىكمەت بىلەن ئوراپ، تېزەك ئوتىدا 8 سائەت قىزىتىلسا كۆشتە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لەقۋا، پالەچ، تىترەش (رەئشە)، مىڭە ئاجىزلىق، جىنسى ئاجىزلىق، ئەرقۇننىسا، مۇپاسىل،

كـوزنىڭ تۇرلۇك كـېسەللىكلىرىگە تـووەندىكى نـۇسخىلار تەركىۋىگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى يېرىم مـاش مىق- دارىدىكى مىس كـۇشتىــسىنى قـايماق بـىلەن يــيىشكە بېرىلىدۇ.

(1) ئاقىرقەرھا، زەپەر، قەلەمپۇر ھەربىرى 3 مىس- قالدىن، مىس كۇشتىسى بىر مىسقال، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇتتەك كومۇلاچ تەي- يارلاپ، بىر دانىدىن كۇنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

(2) نۇسخە: زەپەر، ئاقىرقەرھا، دارچىن، خولىنجان، قارامەۋسۇل ھەربىرى بـىر مـىسقالدىن، مىس كـۇشتىسى يېرىم مىسقال. يـۇقۇرقىدەك ئـۇسۇل بــىلەن تـەييارلاپ 2 دانىدىن 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

سىماپنى كۇشتە قىلىش

تازىلانغان سىماپ، تازىلانغان گۇڭگۇرت باراۋەر مىقدار- دا،دوشىدۇر سىماپنىڭ ئوندىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىقداردا، زەمچە سىماپنىڭ يىگىرمىدىن بىر قىسمى بىلەن تەڭ مىق- داردا. يۇقۇرقىلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ 2 كۇن سالايە قىلىنىدۇ. 3-كۇنى سـىماپ بـىلەن تـەڭ مـىقداردا مورا قۇرۇمى قوشۇپ، يەنە بىر كـۇن سـالايە قىلىنىدۇ. بۇلارنى ئۇستى ماتا ۋە گىلى ھىكمەت بىلەن ئـورالغان شىشىگە سېلىپ، ئاندىن ئۇنى قازانغا قويۇلىدۇ، قازاننىڭ شىشە ئوۋى تۇرىدىغان يـېرى تـوشۇك بـولىشى لازىـم. قازان شىشىنىڭ دەل ئاغزىغا كەلگىدەك ـەرـجىدە قـۇم

بىلەن توشقۇزۇلىدۇ. شىشىنىڭ ئاغزى ئوچۇق بولۇپ قۇمدىن يۇقۇرى چىقىپ تۇرۇشى كېرەك. ئاندىن كېيىن قازان ئاستىغا ئوت قالىنىدۇ. بىرىنچى كۈنى ئاستا قالاپ، 2 ـ 3 ـ كۈنلىرى ئوت تەدرىجى كۈچەيتىلىدۇ. جەمئى 3 كۈن ئوت قالانسا شىشىدىكى سىماپ كۆشتە بولىدۇ. شىشىنى سۇندۇرۇپ، كۆشتىنى ئېلىپ، پاكىزە شىشىدە قۇرۇق ۋە قاراڭغۇ جايدا ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۇرلۇك ساقايماس تېرە جاراھەتلىرىگە، **يەل يارا** (ئابىلە فەرەڭگى)، ناسۇر قاتارلىق جاراھەتلەرگە مەلھەملەر تەركىۋىدە سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ ياكى

ئوزىنى يالغۇز $\frac{1}{3}$ 3 لى ($\frac{1}{3}$ فۇڭ) مىقداردا ئېلىپ، قايماق بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم يېيىشكە بېرىلىدۇ (تېرە تانا سىل ئەزا جاراھەتلىرىگە بېرىلىدۇ).

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: سىماپ كۆشتىسىنى يېيىشكە بېرىپ، يەل يارا (سفلىس)نى داۋالىغاندا ئادەتتە 21 كۈن بىر داۋالاش ۋاقتى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر يېيىش، جىنسى ئالاقە قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ. دورىنى يېگەندە چىشقا تەككۈزۈپ قويماسلىق لازىم. زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كورۇلسە دەرھال دورىنى توختىتىپ چارە كورۇش كېرەك ("سىماپ بىلەن زەھەرلىنىش"گە قاراڭ).

سىماپنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇللىرى كوپ بولۇپ،

قىزىلىنىلغان ئۇسۇلغا قاراپ سىماپ ھەرخىل رەڭدە كۆشتە بولىدۇ. مەسىلەن، قارا رەڭدە چىقىدۇ. بۇ، 1 ـ دەرىجە ـ دىكى كۆشتە ھېسابلىنىدۇ. 2 ـ دەرىجىدىكىسى قىزىل، 3 ـ دەرىجىدىكىسى ئاق ۋە سېرىق بولىدۇ. بىر جىڭ ئېغىرلىقتىكى قىزىلچىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئىچىگە 3 مىسقال سىماپنى سېلىپ، ئويۇپ تاشلىغان پارچىسى بىلەن ئوبدان بېكىتىپ، ئۈستىدىن گىلى ھېكمەت قىلىپ قۇرۇتۇپ 30 جىڭ تېزەك ئوتتۇرىسىدا قويۇپ ئوت يېقىپ كويدۇرۇلسە، سىماپ ئاق رەڭدە كۆشتە بولىدۇ.

ياقۇتنى كۆشتە قىلىش

سۇزۇك، قىزىل رەڭلىك ۋە داغسىز ياقۇتنى ئون باراۋەر پەيقارا لۇئابى بىلەن بىللە بىر ساپال قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى گىلى ھېكمەت بىلەن چاپلاپ 30 جىڭ تېزەك ئوتىدا قىزىتىلىدۇ. ئادەتتە بىرىنچى ئوت بىلەنلا كۆشتە بولىدۇ. ئەگەر بىر ئاز چالا قالغان بولسا يۇقۇر ـ قىغا ئوخشاش يەنە بىر قېتىم ئوت قالاش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەككە تەسىر قىلغۇچى مۇھىم مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ئاساسىي تەركىۋى قىسمى بولىدۇ. ئۆزىنى يالغۇز ئىشلىتىشكە قارىغاندا، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ (مۇپەررىھى ياقۇتى) تەييارلاپ (9 ـ 84 ـ 85 ـ نۇسخىلەر) بېرىلگىنى ياخشى.

مەرۋايىت، مارجان، سەدەپلەرنى كۆشتە قىلىش

يۇقۇرقىلاردىن باشقا، مەرۋايىت، مارجان، سەدەپ-لەرنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇلى ياقۇتنى كۆشتە قىلىش بىلەن ئوخشاش. ئىشلىتىش دائىرىسىمۇ شۇنداق. بۇلار ناھايىتى ئاز ئەھۋاللاردا يالغۇز ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە مىڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە بۆرەكلەرنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان مەجۇنلەر (داۋائىلمىشكى، نوشدارى ۋە مۇپەررىھلەر) تەركىۋىدە بېرىلىدۇ. يۇقۇرقى ئۇسۇل بىلەن كۆشتە قىلىنغىنى، يالغۇز ھالدا سوزنەك كېسىلى، مەنى تۇتالماسلىق، مەئىدە، يۈرەك، مىڭە ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن بىر فۇڭ كۆشتىنى قايماق ياكى بىيە مۇراببىاسى بىلەن كۈنىگە بىر قېتىمدىن بېرىلىدۇ.

ئادەتتە باشقا دورىلار بىلەن مەجۇنلەر تەركىۋىدە بېرىلگەندە بۇلارنى (شاخ ماجان، بىغ ماجان، مەرۋايىت ۋە سەدەپلەرنى) تومۇر قاچىغا ئېلىپ، كومۇر ئوتىغا قويۇپ، رەڭگى ئوزگەرگىچە قىزىتىلسىلا كۆپايە قىلىدۇ. كېيىن گۇلاپ بىلەن سالايە قىلىنىپ مەجۇنلەرگە قوشۇلىدۇ. بۇ تۈردىكى مەجۇنلەرنى تەييارلاپ، چىنە قاچىلارغا ئېلىپ، موتىدىل ئىسسىقلىقتىكى جايدا 3 - 6 ئاي قويۇپ ئاندىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

مەرۋايىت كۆشتىسى تۈرلۈك كوز كېسەللىرىدە (كوزگە ئاق چۈشكەندە، سۇ چۈشكەندە) سۇرمىلەر تەر-كىۋىدە بېرىلىشى مۇمكىن.

Altun Oq

دورا نۇسخىلىرى

(دورىلار ھەرقايسى كېسەللەرنى داۋالاشتا كۆرسىتىلـ
گەنلىكى ئۈچۈن ئارىلاش يېزىلدى)

1 ـ نۇسخە: ئىترىپىل كەبىرى

تەركىۋى: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن. قارا ھېلىلە، ئاملە پوستى ھەربىرى 6 مىسقالدىن. قارىمۇچ، پىلپىل 6 مىسقالدىن. شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇغى (لىسانى ئەساپۇر)، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ناۋات، ھەببى قۇل ـ قۇل، كۇنجۇت، ئاق كوكنار ھەربىرى 2 مىسقالدىن. ھەسەل پۈتۈن دورا ئېغىرلىقىنىڭ ئۈچ باراۋەرىدە. بادام يېغى 16 مىسقال (كۇنجۇت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 ـ 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم.

تەسكەرتمش: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ياز كۈنلىرى ئىستىمال قىلماسلىقى كېرەك ياكى ئىسكەنجىۋىل بىلەن بېرىش لازىم.

2 - نۇسخە: شەرۋىتى بىنەپشە I

تەركىۋى: نىلۇفەر، قىزىل گۈل، كاسنى ئۇرۇقى، شاتەرە، شوخلا، ھەمشىۋا ھەربىرى ئىككى يېرىم مىسقالدىن. گازىۋان ئەرەقى 7 مىسقال، چىلان 7 دانە، سەرپىستان 9 دانە، بىيە ئۇرۇقى بىر مىسقال. قارا سونا ئۇرۇقى بىر مىسقال، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بىر مىسقال، تەرەنجىۋىل 12 مىسقال، گۈلقەن 12 مىسقال.

تەييارلاش: گۈلقەن بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچىغا،باشقا دورىلارنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، بىر چىنە سۇغا 2 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. كېيىن ئۈستىگە 2 چوڭ چىنە سۇ قۇيۇپ، تەمى چىققىچە قاينىتىپ، ئۈستىگە 10 مىسقال گۈل بىنەپشىنى سېلىپ، بىردەمدىن كېيىن سۈزۈلسە تەييار بولىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 10 مىسقالدىن كۈنىگە 3 قېتىم.

3 - نۇسخە: جەۋارىش جالىنۇس

تەركىۋى: سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، زەپەر، ئاقمۇچ،

پىلپىل، دەريا قۇستى، سەئىدى ھىندى، ئـۇدى بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇسزەرىرە ھەربىرى 2 مىسقالـ ـدىن، مـەسـتىكى 10 مـىسقال، شـېكەر 44 مـىسقال، ھەسەل (كوپىگىنى ئالغان) 44 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زەپەردىن باشقا دورىـلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. شېكەرنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قـوشۇپ، سـوقۇلـغان زەپەرنى ئـۇنىڭغا قوشۇلىدۇ. ئاندىن كـېيىن سوقۇپ تـەييارلىغان دورىنى ئۇستىگە سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. 10 كـۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىشقا بولىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

4 ـ نۇسخە: ھەببى سەبرە

تەركىبى: سەبرە 6 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى 3 مىسقال، قىزىل گۈل، رۇمبېدىيان $1\frac{1}{2}$ مـىسـقال، كەتىرا 2 مىسقال.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سـوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق قايناقسۇ بىلەن يـۇغۇرۇپ ھەب (كومۇلاچ) قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 ـ 5 دانە ياكى 7 دانىدىن (تۆۋىنىك كورسەتمىسى بـويىچە) ھـەر كـۈنى ئاخشامدا ئىچىلىدۇ.

5 - نۇسخە: ئىترىپىل سەغىر

تەركىۋى: سىرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستىلىرى، ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ئامىلە 10 مىسقالدىن

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سىرقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە

ياكى تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

6 - نۇسخە: ئىترىپىل كەشنىز

تەركىۋى: سىرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، ئامىلە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى ھەربىرى بىر سەردىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 5 مىسقال بادام يېغى بىلەن ياغلاپ. دورا ئېغىرلىغىنىڭ 3 باراۋىرىدە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈندە $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $2\frac{1}{2}$ مىسقالغىچە.

7 - نۇسخە: ھەببى ئايارەج

تەركىۋى: ئايارەج پەيقارا① تۇربۇت، غارىقۇن ھەر بىرى بىر سەردىن، كابىل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە، رۇمىيېدىيان $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ھىندى تۇزى (نەمەكى ھىندى)، سوقمۇنىيا ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، بادام يېغى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، بېدىيان ئەرەقى 6 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىدىيان ئەرەقى بىلەن ئايارەجنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇغىدا كومۇلاچ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تۆۋەنكى كورسەتمىسىگە ئاساسەن، 3 - 7 - 11 دانىدىن ھەركۈن كەچقۇرۇن بىر قېتىم قايناقسۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

8 - نۇسخە: نۇشدارى لۇئلۇۋى (مەرۋايىتلىق نۇشدارى)

تەركىۋى: لاچىن دانە، زەرنەپ، دارچىن، ئايلىشى (زورەنباد) سۇمبۇل، جۇيۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرۇنەج

③ ئايارەج پەيقارا 16 - نۇسخىغا قاراڭ.

AltunOq

ئەقرەبى، يۇيۇلغان گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، مەستىكى، زەپەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئۈرۈغسىز زىرىخ، ئىپار، تاباشىر ھەربىرى بىرمىسقالدىن، قىزىل گۈل، سەدىكۈفى، گۈلاپقا سۈرۈلگەن ئاق سەندەل، ئاقلانغان سىپمىز ئۇت ئۇرۇغى (تۇخمى خىرفە) ھەر بىرى بىرسەردىن، تىپشىلمىگەن مەرۋايىت $1\frac{1}{2}$ مىسقال، ساپ ئامىلە 9 سەر، قىزىل گۈل گۈلابى، بىيە سۈيى، يازلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئامۇت سۈيى، بىدىمىشكى گۈلابى، چۈكا ئاق ناۋات، ھەسەل، ئاق قەن ھەربىرى 12 سەردىن.

تەييارلاش: ئاۋال ئامىلە بىركېچە سۇتكە چىلىنىدۇ. ئەتىسى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاپ 2 جىڭ سۇ قۇيۇپ تاكى سۈيى تۈگەپ ئامىلە قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇستىگەمىۋىلەر سۈيى، ناۋات، قەن، ھەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، 40 كۈنگىچە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەركۈن ئەتىگەن كەچتە تاماقتىن كېيىن 2 ـ 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

9 ـ نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىI①

تەركىۋى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گازىۋان، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، ئاق بەھمەن، قىزىل گۈل، كەھرىبا، تۇرۇنجى پوستى، ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى)، سېمىز ئوت ئورۇغى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، كاپۇر بىر مىسقال، قىزىل ياقۇت 2 مىسقال.

تەييارلاش: ياقۇت كۈشتە قىلىنىدۇ. بىخ مارجان بىلەن مەرۋايىتلارنى تۇمۇر قاچىغا سېلىپ چوغ ئۈستىگە قويۇپ كويدۇرۇلىدۇ ۋە سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقۇرقىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 2 ياكى 3 ھەسسە سىرىق ھېلىلە مۇراببا سىنىڭ شىرىسى بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن.

10 ـ نۇسخە: زۇفا شەرۋىتىI

تەركىۋى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، پىشقان ئەنجۈر 20 دانە، گۈل بىنەپشە 4 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمشىۋا ئۇرۇغى ھەربىرى 5 مىس ـ

① ياقۇت، مەرۋايىت، ماجان ئالدى بىلەن كۈشتە قىلىنىدۇ ياكى كويدۇرۇلىدۇ (كۈشۈتلەرگە قاراڭ).

قالدىن. پىرىسىياۋشان 7 مىسقال. ئاقلانغان چۈچۈكبۈيا يىلتىزى زۇفا ھەربىرى 8 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلانى چالاسۇقۇپ، 8 سائەت 3 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن سۈزنىڭ يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ سۈزۈپ، تېرىپىنى سىقىپ سۇيىگە 18 سەر قەن سېلىپ قايتا قىيام بولغىدەك قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 - 3 چاي قوشۇغىدىن بارا-ۋەر مىقداردا قايناقسۇ بىلەن (ئەگەر قىيام بەك قويۇق بولسا) 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قىيام قويۇق بولمىسا قايناقسۇ قوشماسلىق كېرەك.

11 - نۇسخە: ھەببى ئىستەمخىقۇن

تەركىبى: ئايارەج پەيقارا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى (ھەببۇلنىل) بىر سەردىن، سەبىرە بىر سەر، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەپتىمەن، بىستىپايەج، سوقمونىيا يېرىم سەردىن، شەھمى ھەنزىل ئۈچ مىسقال، سانا، مۇقىل بىر سەردىن.

تەييارلاش: ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ كومۇلاچ قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 ـ 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر ـ قېتىم يېيىشكە بېرىلىدۇ.

12 ـ نۇسخە: ھوقنە (كلىزما) دورىسى

تەركىبى: بىخ كەبىر، چىگىسەي يىلتىزى (بىخ كەرەپشى)، بىدىيان يىلتىزى، پودىنە، قەنتە ردون، ئىزخىر يىلتىزى ھەربىرى $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى بىرجىگچە سۇدا بىر ئاز قاينىتىپ، سۈزۈپ، بۇنىڭ ئۇستىگە زاراڭزا مېغىزى، مۇرى مەككى، قارا شەكەرلەردىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ ئۇلارنى ياخشى ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھوقنە قىلىنىدۇ.

13 ـ نۇسخە: مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: چىگىسەي يىلتىزى، بېدىيان يىلتىزى 1 سەردىن، ئىزخىر 5 مىسقال، بىخ كەبىر 7 مىسقال، ئارپا بېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، قەنتەردون، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل ھەربىرى 3 مىسقالدىن، قۇست، ئۇزۇن زىراۋەند 4 مىسقالدىن، سىيادان 2 مىسقالدىن، قەردمەنا، سۇزاپ ئۇرۇغى، شەترەنجى ھىندى 5 مىسقالدىن، قۇندۇز قەرى 2 مىسقال.

تەييارلاش: ئۈرۈق دورىلار يۇمشاق، يىلتىز دورىلار چالا سوقۇلىدۇ. 7 جىڭ سۇدا قايىنتىپ پېرىمى قالغاندا سوزۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىگە ئىنەك پىتى (بىدەنجىر) يېغى، ئايارەج پەيقارا 3 سەر قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەركۈنى 12 مىسقال.

14 - نۇسخە: ھەببى ئەپتىمۇن

تەركىۋى: ئەپتىمۇن، بىستپايەج 1 مىسقالدىن، قارا خەربەق، ھىندى تۇزى 2 مىسقال، ئۈستۇخۇددۇس $2\frac{1}{2}$ فۇڭ، ئايارەج پەيقارا، غارىقۇن 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: ئايارەج ۋە غارىقۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. غارىقۇن سىم ئەلگەككە سۈركەپ ئۆتكۈزۈلۈپ، دورىلارغا قوشۇپ بېدىيان سۈيى بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ كۇمۇلاچ قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن ھەر كۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

15 - نۇسخە: شەرۋىتى پەۋاكە (مىۋىلەر شەرۋىتى)

تەركىۋى: ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، بېيە سۈيى، بۇلار ھەر بىرى 4 سەردىن، گىلاس سۈيى، تە-

Altun0q

مرى ھىندى، زىرىخ، لىمون سۈيى، ھەربىرى 8 مىسقال-دىن. گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، يۇمغاقسۈت 4 مىسقالدىن. ئاقسەندەل، گازىۋان، ئالما چېچەكى، بىدمۇشكى $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، تەررە (بەگرى خاكگا) ئۇرۇغى ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، چىلان 55 دانە، تەرەنجىۋىل 2 سەر. سېرىق ھېلىلە پوستى $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: مېۋە سۇلىرى، تەمرى ھىندى، تە-رەنجىۋىل ۋە سېرىق ھېلىلىدىن باشقىلىرى ئەرەق چې-قىرىش ئۇسۇلى بىلەن ئەرەق تارتىلىدۇ. تارتىلغان ئەرەق ئۇستىگە مېۋە سۇلىرى ۋە ئېزىتىلگەن تەمرى ھىن-دى قوشۇلىدۇ. سېرىق ھېلىلە يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاش-تۇرۇلىدۇ. تەرەنجىۋىل توپا-چاڭلاردىن تازىلىنىپ ئۇستىگە قويۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 مىسقالدىن بىر سەرگە قەدەر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

16 - نۇسخە: ئايارەج پەيقارا

تەركىۋى: سۇمبۇل، دارچىن، سەلىخە، ھەببى بىل-سان، ئۇدى بىلسان، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن، زەپەر،

ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. سەبرە 6 مىسقال، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەرنى ئايرىم سوقۇپ بىرئاز قىزىتىلغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە قالغان دورىنى قويۇپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن ھەركۈنى ئاخشامدا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

17 - نۇسخە: ھەببى قوقمىيا

تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتىن، مەستىكى، غارىقۇن ھەر بىرى تەڭ مىقداردىن، شەھمىھەنزەل، سوقمۇنىيا يېرىم ھەسسىدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىگسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ كۇمۇلاچ تەييارلىنىدۇ. غارىقۇننى سوقماي، سىم ئەلگەككە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك.

يېيىش مىقدارى: بىرمىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم (ئاخشامدا) بېرىلىدۇ.

18 ـ نۇسخە: مەجۇنى فەلاسپە (مەجۇنى مادە تولهايات)

تەركىۋى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، زد ـ راۋەندى مۇدەھرەج، خۇسيەتۇسسۇئلەب، قارىغاي مۇسى (چەلغۇزە) مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، نارجىل ھەربىرى بىرسەردىن. بابۇنە ئۇرۇغى بەش مىسقال، ئۇرۇغسىز قۇرۇق ئۈزۈم ئۈچ سەر، شاقاقۇل بىرسەر. ھەسەل پۈتۈن دو ـ رىلارنىڭ 2 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: مېغىز ۋە ئۈزۈم ئايرىم سوقىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئاۋال مېغىزلار ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىردەك يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىـ ـ نىدۇ چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 ـ 3 مىسقالغا قەدەر چاي بىلەن كۈنىگە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

19 ـ نۇسخە: مەجۇنى نۇجاھ

تەركىۋى: كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى ھەربىرى بىر سەردىن، قارا ھېلىلە بىر سەر. تۇربۇت،

بىستپايەج، ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس يېرىم سەردىن، ھە-
سەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇ-
رۇپ خېمىردەك مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە قاچىلاردا
ساقلىنىپ 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 – 2 مىسقالدىن 1 – 2 قې-
تىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەييارلانغان
دورىنى كۈندە بىر قېتىم قوچۇپ تۇرۇش كېرەك.

دىققەت: ھەسەلنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ئېرىتىش-
كە بولمايدۇ. ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، سۇ قويۇلغان
قاچىدا قويۇپ قىزىتىلسا، سۇ قاينىغاندا ھەسەل ئېرىپ،
كۆۋۈكلىرى يۇقۇرى ئورلەيدۇ.

20 - نۇسخە: مەتبۇخى ئەپتىمۇن (ئەپتىمۇن قايناتمىسى) I

تەركىۋى: ئەپتىمۇن، كابىل ھېلىلىسى، ئۇستۇخۇد-
دۇس، ھەر بىرى بىرسەردىن. شاتەرە، بىستپايەج،
سانا ھەربىرى 5 مىسقالدىن، غارىقۇن بىرمىسقال، سەې-
رە ئىككى مىسقال.

تەييارلاش :ئەپتىمۇن (سېرىق يوگەي)دىن باشقا دو-
رىلارنى سوقۇپ، 6 جىڭ سۇ قويۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتى-

لىدۇ. ئەپتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا تاشلاپ قويۇش لازىم. دورىلار داكا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ تەييارلىنىدۇ. سۈزۈلگەن دورا ئۈستىگە سەبرە ۋە غارىقۇنى (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن) سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىرئاز شېكەر سېلىپ ھەممە-سىنى بىراقلا ئىچىدۇ.

21 - نۇسخە: نۇشدارى سادده (ئاددى نۇشدارى)

تەركىبى: سەئدى كوفى 5 مىسقال، قىزىل گۈل 6 مىسقال، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، سۇمبۇل 3 مىسقالدىن، زەرنەپ، كىچىك قاقىلە، چوڭ قاقىلە، بەسباسە، جويۇز، گۈل دارچىن، زەپەر 2 مىسقالدىن. ئامىلە 9 سەر، قەن 2 سەر، ھەسەل 9 سەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: 8 - نۇسخە بىلەن ئوخشاش، **يېيىش مىقدارى:** كۈنىگە 2 قېتىم 3 مىسقال - دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22 - نۇسخە: داۋائىل مىشكى شىرىن (ھار - ئىسىق)

ئايلىشى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋا - يىت، كەھرىۋا، مارجان (كويدۇرۇلگەن) ھەربىرى بىرسەر-

AltunOq

دىن، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، سازەج ھىندى، قەلەمپۇر ھەر بىرى بەش مىسقالدىن، ئۇشنە، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى تۆت مىسقالدىن. ئىپار بىر مىسقال. ھەسەل پۈتۈن دورا مىقدارىدىن 2 ھەسسە ئارتۇق.

تەييارلاش ئۇسۇلى: (1) پىلە غوزىسىنى قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. (2)مەرۋايىتنى گۈلاپ بىلەن ئۇۋىدەك سوقىلىدۇ. (3)ئىپارنى ئازراق قەن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقىلىدۇ. (4)قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقاندەك قىلىنىدۇ. (5) ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە مەرۋايىت، ئىپارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ چىنە قاچىدا 40 كۈن قويۇپ تىندۇرۇلغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 — $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن ئىستىمال قىلىش كېرەك.

23 - نۇسخە: خەمىرى ئەۋرىشىم①

تەركىبى: ئۇدى ھىندى، ئاق سەندەل كىپىكى ھەر بىرى بىر يېرىم مىسقالدىن، سۇمبۇل، پىستىنىڭ

① بۇ مىگە ۋە يۈرەكنىڭ ھەر خىل ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن مۇھىم دورا نۇسخىلىرىدىن بىرى.

ئاشقى پوستى، پىشقان جۇيزە شوپىگى، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، سازەج ھىندى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، تېشنا ـ مىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا 3 مىسقالدىن، قىزىل ياقـۇت $1\frac{1}{2}$ مىسقال، شاخ مارجان، بىخ مارجان ھەر بىرى 3 مىسـ ـقالدىن، زەپەر 3 مىسقال، ئىپار، ئەنبەر $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، پىلە غوزىسى (قاينىتىلمىغىنى) 12 مىسقال، گازىۋان ئـەرەقى، بىدىمىشك ئەرەقى، قىزىل گۇل ئەرەقى (گۇلاپ)، ئـالما سۈيى، ئانار سۈيى ھەر بىرى 42 مىسقالدىن، پار سۈيى 24 سەر، قەن 12 سەر، ھەسەل 6 سەر، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 40 دانىدىن.

تەييارلاش: ئاۋال پىلىنى ئەرەق ۋە سۇدا 3 كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن يېرىمـى قـالغىدەك قـاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەن ۋە ئالما ـ ئانار سۈلىرىنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. مەرۋايىت، ياقۇت، مارجانلارنى كويدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، كەھرىۋا بىلەن قوشۇپ سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سو ـ قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، گـۇلاپ بىلـەن ئېرىتىپ، ئىلمان قىيامغا قوشۇپ، تازا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، سوقۇلغان تالقان ـ لارنى ھاۋانچىغا ئاز ـ ئازدىن سېلىپ، بىر ياندىن ئېزىپ، بىر ياندىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن يەنە بىر قېتىم ئۆتكۈزۈپ قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئالتۇن، كۈمۈش

ۋەرەقلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن چىنە ـ قاـ
چىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ. يېيىش مىقدارى كۈنىگە 1-2
قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 مىسقالدىن.

24 - نۇسخە: ماتىل تۇسۇل

تەركىبى: بىخ كەبىر، بېدىيان يىلتىزى ھەربىرى 10 مىسقالدىن، چىگىسەي يىلتىزى، چىگىسەي ئۇرۇغى، كىچىك سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان ھەربىرى بىر مىسقالدىن. ئىزخىر 4 مىسقال، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، جېنتىيانا ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئۇدى بىلسان، بوزىدان، سەلىخە، ھەزارئەسپەند 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: 3 چوك چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

25 - نۇسخە: مەجۇنى مەشدىرتۇس

تەركىبى: ئىزخىر، ئۇستۇخۇددۇس، سىسالىيۇس، كىمافىتۇس، مەستىكى، پىلپىل، ئۇسارە لەھىيەتۇتتىس، قۇندۇز قەرى، جاۋۇشىر، ئۇدى بىلسان، قۇست شىرىن، تاغ پىننىسى، ئۇشەق، ئىگىر، سەكبىنەج ھەربىرى 8

مىسقالدىن، سەلىخە، ئاقموچ، قارىموچ، سوزۇنجان مىسرى، جوئىدە، ئوسقۇدرىيون، دۇقۇ، ئەكلىل مىلىك ھەربىرى 7 مىسقالدىن، پەتەر سالىيون، قەرەدمەنا، ئەپيون ھەربىرى 5 مىسقالدىن، ئارپابىدىيان 5 مىسقال، رومبىدىيان، ئاسارون ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئاقاقىيا 4 مىسقال، سەقەنقۇر بىر مىسقال، ھوفارىقون $4\frac{1}{2}$ مىسقال. جىنتىيانا، رەۋغەنى بىلسان، قۇرس پەرپىيون، مۇقىل ھەربىرى 7 مىسقالدىن، سۇزاپ 2 مىسقال، نارجىل، سەمغى ئەرەبى 5 مىسقالدىن. ھەسەل ئومۇمى دورىلار ئېغىرلىغى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: يىلىم دورىلارنى رەيھان شەرۋىتىگە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ قوشۇپ، ئۇستىگە يىلىم دورىلارنى قويۇپ ياخشى ئېلىشتۇرۇپ چىنە - قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇل ھەسەل (ھەسەل سۈيى) بىلەن بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم (سەھەردە) بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. زەھەرلىنىشلەردە ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 3 - 6 قېتىم بېرىلىدۇ.

26 - نۇسخە: ھەببى جەدۋار (پارپا كومۇلىسى)

تەركىۋى: جەدۋار (پارپا)، ئايلىشى، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، سەمغى ئەرەبى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، قارىمۇچ، دارچىن ھەربىرى 2 مىسقالدىن، زەپەر، ئاقىرقەرھا، ئىپار ھەربىرى يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قەن سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كومۇلاچلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 7 - 5 دانە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

27 - نۇسخە: ھەببى مەنتىن

تەركىۋى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋۇشىر، مۇقىل، شەھمى ھەنزەل، ئادراسمان، سەبرە سۇ قوتىرى، تۇربۇت، سىرىق ھېلىلە پوستى، ئەنزۇرۇت ھەممىسى ئوخشاش مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە (جۇسەي) سۈيى بىلەن كۇمۇلاچ قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈندە بىر قېتىم، تۆۋىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

Altun0q

28 - نۇسخە: ھەببى پەرپىيۇن

تەركىۋى: پەرپىيۇن، مۇقىل، غارىقۇن، سەكبىنەج، شەھمى ھەنزەل ھەربىرى بىر ھەسسىدىن. سەبرە سۇقو-تىرى ئىككى ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ (غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن سۈرۈپ ئۆتكۈزۈپ) كۆدە (جۇسەي) سۈيى بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

29 - نۇسخە: مەجۇنى بالادۇر II

تەركىۋى: سۇمبۇل، سازەج ھىندى، سەلىخە، مۇرى مەككى، زەپەر، شەھرۇمى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، رەۋەنچىنى، ھەببىلبان، قەلەمپۇر، ئىرسا، سەبرە ھەربىرى $\frac{1}{2}$ 7 مىسقالدىن، غارىقۇن 8 مىسقال، بالادۇر 5 مىسقال، بىخ بېدىيان 27 سەر، سىركە 45 سەر، ھەسەل 35 سەر.

تەييارلاش: بېدىيان يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ئازراق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەل سېلىپ

قىيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقـۇپ، ئـەلـگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تەييارلاپ چىنە قاچىدا ئالتـى ئاي تۇرغاندىن كېيىن كـۈنىگـە 1 — $1\frac{1}{2}$ مىسـقـال بېرىلىدۇ. كىچىك بالا ۋە ئۇسمۇرلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

30 - نۇسخە: رەۋغەنى قۇست (قۇستەيېغى)

تەركىبى: قۇستە تەلخى 1 سەر، قارىمۇچ، پەر- پىيۇن 2 مىسقالدىن، ئاقىرقـەرھا 4 مىسقال، قـۇنـدۇز قەرى $4\frac{1}{2}$ مىسقال، زەيتۇن يېغى 5 سەر.

تەييارلاش: قۇستە، ئـاقىرقەرھـا ۋە قارىمۇچلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىچە مۇسەللەسكە چىلىنىدۇ. ئەتىسـى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ. قايناپ خاس يېغى قالغاندا، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەرىنى يـۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قازاننى چۆشۈرۈش بىلەن تەڭ ياققا سىلىپ، يـاخشـى ئارىـلاشتۇرۇپ شىشىلـەردە ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ ساقلىنىدۇ.

ياغلاش ئۇسۇلى: كۈنىگە بىر قـانچە قېتىم پـەي ۋە باشقا ئەزالارنى ئاپتاپتا ياغلايدۇ.

31 - نۇسخە: رەۋغەنى قۇرۇتى

تەركىۋى: ئاق موم 1 سەر، توخۇ يېغى 5 مىسقال، كالا ئىلىكى 4 سەر، كۈنجۈت يېغى 2 سەر، بادام يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ، ئۈستىگە ئاق مومنى سىلىپ، ئېرىپ بولغاندىن كېيىن، باشقىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

32 - نۇسخە: خەمىرى گازىۋان

تەركىۋى: گازىۋان، ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگۇ ئۇرۇغى، ئىككىلا نگەن ئاق سەندەل، پەرەنجى مىشكى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئەنبەر $\frac{1}{2}$ مىسقال، كويدۈرۈلگەن مەرۋايىت، ئىپار $\frac{1}{4}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 24 سەر سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 12 سەر ناۋات بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. قىيام ئىلمان ھالغا كەلگەندە ئىپار، ئەنبەر ۋە مەرۋايىتلارنى سالايە قىلىپ، سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

33 - نۇسخە: مەجۇنى سەنجىرىنا

تەركىبى: قۇندۇز قەرى، •دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، فۇھ (ئۇردان)، موھ، دوقۇ ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارى زەد، قۇشتە شىرىن ھەربىرى ئالتە مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىقىنىڭ 3 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 3 – 6 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: يېرىم ياكى بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34 - نۇسخە: مەجۇنى سورۇنجان

تەركىبى: سورۇنجان 6 مىسقال، بوزىدان، ماھى زەھرەج، بىخ كەبىر، زىرە، شەترەنجى ھىندى، سىرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرى 7 مىسقالدىن، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان، ئاقمۇچ، ياپچان، نەمەكى ھىندى، پىننە

يوپۇرمىغى، كوپۇگى دەريا، ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالـدىن، قىزىل گۇل، كۇنجۇت، زەنجىۋىل، سوقمونىيا ھـەر بىرى 3 مىسقالدىن. تۇربۇت 1 سەر، بادام يېغى 12 مىسقال، ھەسەل پۇتۇن دورا ئېغىرلىغىغا 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مـەجـۇن تـەييارلاپ، ئۈستىگە بـادام يېغىنى قـۇيـۇپ ئـوبـدان ئېلىشتۇرۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 ـ 3 مىسقالـدىن كـۈنىگـە 1 ـ 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

35 - نۇسخە: سۇپۇپى سورۇنجانI (بىرىنچى سورۇنجان تالقىنى)

تەركىۋى: سورۇنجان مىسرى 11 مىسقال، سانا 33 مىسقال، شـەترەنجى ھىندى 9 مىسقال، زەپەر 1 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى 3 مىسقالدىن قايـناقسۇ بىلەن كاپ ئېتىدۇ.

36 - نۇسخە: سۇپۇپى سورۇنجان II (ئىككىنچى سورۇنجان تالقىنى)

تەركىۋى: سورۇنجان مىسرى، مەستىكى 1 مىسقالدىن، قىزىل گۈل 6 مىسقال، ھىندى تۇزى، رەۋەن، زەنجىۋىل، رۇم بىديان $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 قېتىم 2 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن سەھەردە ئىچىدۇ.

37 - نۇسخە: ھەببى سورۇنجان (سورۇنجان كومۇلىسى)

تەركىۋى: ئايارەج پەيقارا 1 سەر، تۇربۇت 1 سەر، شەھمى ھەنزەل، قەنتەرىيون، سورۇنجان مىسرى، ماھى زەھرەج، بوزىدان ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پەرپىيۇن، زەنجىۋىل، قىچا، قۇندۇز قەرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەج پەيقارانى بىرئاز سۇدا ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كومۇلاچ ياسىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 12 دا ـ نىدىن يەيدۇ.

38 ـ نۇسخە: مەتبۇخى ھېلىلە (ھېلىلە قايىنتىلمىسى)

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، تەمرى ھىندى 2 سەر، ئەينۇلا 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، كىـ ـچىك سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، كاسىنى ئۇرۇغى ھەر $\frac{1}{2}$ سەردىن، فۇنۇس 25 مىسقال، تەرەنجىۋىل 20 مىسقال.

تەييارلاش: فۇنۇس ۋە تەرەنجىۋىلدىن باشقىلارنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلىنى پارچىلاپ قويۇلسا بولىدۇ)، دورىلار چوككىدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. قازاننى ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىۋىل ، لەن فۇنۇس سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئاتادىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تۆۋەنكى مەسلىھەتى بويىچە كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ـ 4 سەرگىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

39 ـ نۇسخە: مەتبۇخى شاتەرە (شاتەرە قايىنتىلمىسى)

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى $\frac{1}{2}$ سەردىن، شاتەرە، شۇمشە

(شياڭدوزا) 7 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 5 مىسقال، سانا 4 مىسقال. نىلۇفەر، مامىرانچىنى 1 مىسقالدىن. ئەپ- تىمۇن، قىزىل گۈل 3 مىسقالدىن، بېدىيان، كاسىن ئۇرۇغى، چىگىسەي ئۇرۇغى، بىستپايەج، ئۇستۇخۇدۇس، پالپۇز ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، چىلان، ئەينۇلا ھەر بىرى 20 دانىدىن (بۇلارنى چالا سوقۇپ، چىلانغىدەك سۇ قۇيۇپ بىر كېچە قويۇلىدۇ). فۇنۇس، تەمرى ھىندى 15 مىسقال، تەرەنجىۋىل 3 سەر.

تەييارلاش: چىلانغان دورىلارنى يېرىمى قالغىچە قايناتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستىگە فۇنۇس، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىلنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ ماتا ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسىگە بىنا- ئەن ئىچىلىدۇ.

40 - نۇسخە: شىياف ئەھمەرلەيىن

تەركىۋى: شادنەج، يۇيۇلغان ئەدەس 1 سەر، كويدۇرۇلگەن مىس 8 مىسقال. كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ساپ مۇرمەككى 2 مىسقالدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، سازەج ھىندى 4 مىسقالدىن، خۇنسىياۋشىيان، زەپەر 1 مىسقالدىن.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

تۇخۇم ئېقى ياكى بىرەر لىۇئاب بىلەن خېمىر قىلىپ جىگدە ئۇرۇغى چوڭلۇغىدا شامچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش: كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم كوز ئىچىگە سۈركەيدۇ.

41 ـ نۇسخە: سۈرمە رۇشنايى (كوزنى روشەنـ لەشتۈرگۈچى سۈرمە)

تەركىۋى: كويدۇرۇلگەن مىس، شادىنەج ھەربىرى 5 مىسقالدىن، زەڭگار، سەبرە، بورە ئەرمىنى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، شەھمى ھەنزەل ھەر بىرى يېرىم مىسقالدىن، ئىقلىمىيا 2 مىسقال بۇلارنى توزاڭدەك يۇمشاق سوقۇپ شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 قېتىم كوزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

42 ـ نۇسخە: ھەببى مۇسھىل (سۈرگە كۈمۈلىسى)

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلەلەرنىڭ پوستى ھەربىرى بىر مىسقالدىن، سانا ئىككى مىسقال. غارىقۇن، تۇربۇت، لاجىۋەرد ئىككى يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۈتكۈزۈپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كومۇلاچ ياسىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تۆۋەنكى كورسەتمىسى بويىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

43 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل III

تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزى، بىخ بېدىيان يىلتىزى، بىخى كەبىر ھەربىرى 1 سەردىن، رۇمبېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن. غافەس، ئەپسەنتىن، بۇدۇشقاق ھەربىرى 5 مىسقالدىن، قەنتەردون 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى 4 جىك سۇ بىلەن قاينىتىپ، 2 جىڭ قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، بۇنىڭغا 4 سەر گۈلقەن قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ئاش قوشۇغىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

44 - نۇسخە: ھەببى زەھەب

تەركىۋى: سەبرە سۇقۇتىرى① 1 سەر، تۇربۇت

①سەبرە سۇقۇتىرى — سەبرەنىڭ بىر خىل ياخشى تۇرى بولۇپ، سېرىق رەڭدە پاقىراپ تۇرىدۇ.

7 مىسقال. سىردق ھېلىلە پوستى 5 مىسقال. سوقمۇنىيا $3\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇ بىلەن قاردمۇچ چوڭلۇقىدا كومۇلاچ تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

45 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل IV

تەركىبى: بېدىيان يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى چىگسەي ئۇرۇغى، پىرسياۋشان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى (بىخى سۇس) ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ئارپا بېدىيان، رۇمبېدىيان، ئىزخىر ھەربىرى 3 مىسقالدىن، گۈلقەن 12 مىسقال.

تەييارلاش: يىلتىز دورىلار چالاراق، ئۇرۇق دورىلار يۇمشاق سوقىلىدۇ. يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى 4 جىڭ سۇ بىلەن قاينىتىپ، 2 جىڭ قالغاندا سۈزۈپ، قاچىغا ئېلىپ، گۈلقەن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر كۈندە بىر قانچە قېتىمغا بولۇپ ھەممىسىنى ئىچىپ بولىدۇ

46 - نۇسخە: قۇرسى فىلدىپيۇن

تەركىۋى: سۇ تىگمىگەن ئاھاك 3 مىسقال، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، قەلەي، ئاقاقىيا ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس (توقۇچاق) قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېرەك بولغاندا ئېزىپ جاراھەتكە سېپىلىدۇ.

47 - نۇسخە: ئانار شەربىتى

تەركىۋى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، شېكەر ئۈچ ھەسسە.

تەييارلاش: ئانار دانىلىرىنى پاكىز نەرسە بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ، ئوتنى ئاستا قالاپ ھوشيارلىق بىلەن قايىنىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئوتنى كۈچلۈك قالاپ شەربەت كوييۇپ رەڭگى قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش شەرت.

ئىشلىتىلىشى: تىۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە، كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

48 - نۇسخە: ئالما شەرۋىتى

تەركىۋى: ئالمىنى سويۇپ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ ئۇششاق توغرىلىدۇ ياكى قىرغۇچ بىلەن قىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان سۇدىن بىر ھەسسە، شېكەردىن 4 ھەسسە ئېلىپ قىيام قايىنىتىلىدۇ.

تەييارلاش: ئالما سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام بولغىچە ناھايىتى سۇس ئوتتا ئاستا قايىنىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۆۋەندىكى كورسەتمىسى بويىچە كۈنىگە 3 قېتىم، 5 – 10 مىسقالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

49 - نۇسخە: مەجۇنى جەۋارىش كۇمۇنى

تەركىۋى: زىرە (بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان) 18 سەر، قارىمۇچ 3 سەر، زەنجىۋىل، ياپۇز 4 سەردىن، بورە ئەرمىنى (توغرىغۇ) 1 سەر، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان، قىرفە، سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى 4 مىسقال.

تەييارلاش: زىرىنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى — زىرىنى تويا، ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈستىگە زىرىدىن 4 ئىلىك يۇقۇرى چىقىرىپ سىركە قۇيۇلىدۇ. سىركە قۇيۇلغان زىرە بىر كېچە - كۈن -

دۈز تۈرغۇزۇلغانـدىن كېيىن سـۇزۇۋېـلىپ، سـايە يەردە ئۈستىنى يېپىپ قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرىغاندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىپ قورۇلىدۇ. زىـرە چـالاراق سوقۇلىدۇ. قـالغان دورىـلىرىنـى يـۇمـشـاق سوقـۇپ، ئەلگەكـتىن ئۆتكۈـزۈپ، تالقان قىلىنىدۇ. ھەسەلنى ئېرىتىپ، توغـرىغۇنـى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن زىرە ۋە تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ تازا ئارىلاشـتۇرۇپ تەيـيار ـ لىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 مـىسقالدىن 2 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ.

50 ـ نۇسخە: مەلھەمى ئىسپىداج I

تەركىۋى: سۇزۈك ئاق مـوم 3 مىسقـال، گـۈل يېغى 12 مىسقال، قەلەي ئـۆپىـسـى $4\frac{1}{2}$ مىسقال، تۇخۇم ئېقى بىر دانـە.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن قەلـەي ئۆپىسى (تالـ قىنى)، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىزىلىدۇ. ئانـ دىن ئۈستىگە موم ۋە گۈل يېغىنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ شىشە قاچىلاردا سـاقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھـەر خىل بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە سىرتقى تەرەپـتىن ئىشلىتىلىدۇ.

51 - نۇسخە: رەۋغەن

تەركىۋى: شۇمشە، سۇمبۇل، زىغىر، كالىلەك بەسەي سۈيى بىر ھەسسە، مىئەسائىلە، بابۇنە، مۇقىل، ئەپسەنتىن، زاراگزا مېغىزى $\frac{1}{2}$ ھەسسە، ئاق مـوم، زەيـتۇن يېغى، توخۇ يېغى، كالا ئىلىگى $\frac{1}{4}$ ھەسسە، زەپـەر 1 مىسقال مىقـدارى.

تەييارلاش: دورىلارنى يېتەرلىك مىقداردىكى سـۇ بىلەن قاينىتىپ، تـەمىنى چىقىرىـپ، ياغـلارنى سېلىپ قايتا قاينىتىلىدۇ. سـۈيى تۈگەپ، يـېغى قالغانـدا ئېلىـپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچكى ئـەزالارنىڭ ئىشـشىقلىرىـدا سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

52 - نۇسخە: تەرياق ئەسنان

تەركىۋى: قۇنـدۇز قـەرى، ھـىلىڭ، مـۇرمەكـكى، پىلپىل، زىراۋەندى مۇدەھـرەج، زەنـجىۋىل، مىئەسائىلە، ئەپىيۇن، بەڭگى دىۋانە ئۇرۇغى تەڭ مىقدارلاردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلاش: دورىلار يۇمشاق سـوقۇلۇپ، تـالقان

AltunOq

ھالىتىدە ئىشلىتىلىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن ھەب تەييار-لىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل چىش ئاغرىقى ئۈچۈن چىشقا سىلىنىدۇ ياكى كومۇلىسى ئېغىزدا تۇتۇلىدۇ.

53 - نۇسخە: ھوقنە

تەركىۋى: بۇغداي كېپىكى بىر سەر، سېرىق چە-چەك ئۇرۇقى 5 مىسقال. ئەكلىل مىلىك 4 مىسقال، ئەنجىر قېقى 7 مىسقال، تۇز 8 مىسقال، قارا شېكەر 12 مىسقال. ئەپكاھە بىر مىسقال.

تەييارلاش: قارا شېكەر، ئەبكامە، تۇزدىن باش-قىلىرىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ كېيىن بۇلارنى قوشۇپ، كىلىزما ئۇسۇلى بىلەن ئارقا يولدىن بىرقېتىمدىلا كىرگۈ-زۈلىدۇ.

54 - نۇسخە: مەتبۇخى خىيارى شەنبەر

تەركىۋى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىرسەر، بىنەپشە 4 مىسقال، ئەنجۇر قېقى 10 دانە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋ-شيان ھەربىرى 5 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر ئىچىدىكى گوش قىسمى 7 مىسقال، تەرەنجىۋىل 1 سەر.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىلدىن باش-قىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىرىپىرىم جىڭ سۇ بىلەن قاي-نىتىپ، يېرىم جىڭچە قالغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ، ئۈس-تىگە تەرەنجىۋىل بىلەن خىيارى شەنبەرنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئۈۋىپىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە 1 – 3 سەردىن ئىچىشكە بىرىلىدۇ.

55 - نۇسخە: نوقوئى تەمرى ھىندى

تەركىۋى: تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل باراۋەر مىقداردا.

تەييارلاش: چىلاشقىدەك قايناقسۇغا 4 سائەتچە چىلاپ قويۇپ، ئوبدان تەمى چىققاندا سىقىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر پىيالىدىن كۈنىگە 3 قې-تىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

56 - نۇسخە شەرۋىتى دىنارى

تەركىۋى: كاسنى ئۇرۇغى، قىزىل گۈل 2 سەر-دىن، كاسنى يىلتىزىنىڭ پوستى 4 سەر، نىلۇفەر، گا-زىۋان ھەربىرى 1 سەردىن، خالتىغا ئېلىنغان كوشۇش ئۇرۇغى 3 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ تەييارلىنىدۇ (كوشۇش ئۆرۈكى سوقۇلماي خالتا بىلەن قاينىتىلىدۇ). ئۈستىگە بىرجىڭ قەن سېلىپ قىيام قىلىپ بولغاندىن كېيىن، بىرسەر رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بىرسەرنى تەڭ مىقداردا بېدىيان سۈيى بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

57 - نۇسخە: لۇئۇقى زەنجەۋىل (زەنجەۋىل يالانچۇغى)

تەركىۋى: زەنجەۋىل 10 سەر، پىلپىل 5 سەر، زەپەر 5 مىسقال، نىشاستە 15 سەر، تەرەنجەۋىل 30 سەر، شېكەر 45 سەر.

تەييارلاش: زەنجەۋىلنى بىرقانچە كۈن كالا سۈتىگە چىلاپ، كۈندە بىر قېتىم يەڭگۈشلەپ تۇرۇپ ئۇنى تاكى زەنجەۋىل خۇددى مۇرابىبا ھالىغا كەلگىچە تەكرارلىنىدۇ (ئەگەر ھۆل ھالدىكى زەنجەۋىلنىڭ ئۆزى بولسا ناھايىتى ياخشى. ئۇنى سۈتكە چىلاش ھاجەتسىز). كېيىن ئۇنى پاكىزلاپ ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان پىلپىل سېلىنىدۇ. تەرەنجەۋىلنى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ

ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ 45 سەر شېكەر بىلەن قـوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندا ئۈستىگە زەنجىۋىل بىلەن نىشاستىنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ پاكىزە قـاچىلارغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەركۈنى ئەتىگەندە بىر سەردىن.

58 ـ نۇسخە: لوئۇقى ئەنجۈر.

تەركىۋى: پىشقان ئەنجۈر 10 دانە، زۇفا، گـۈل سوسەن ھەر بىرى 8 مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: ئەنجۈرنى 2 چوڭ چىنە سۇدا يېرىد ـ مى قالغىچە قاينىتىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېـلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھاجەت بولغاندا 4 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

59 ـ نۇسخە: لۇئۇقى ھولبە (شۈمشە)

تەركىۋى: شۈمشە (شاگدۈزا)، بـادام مـېغىزى 4 مىسقالدىن، كەتىرا، چۈچۈكبۈيا يىلتىزىنىڭ قـويۇقلاشتۇ ـ رۇلغان قاينىتىلمىسى (رۇببى سۇس)، ياڭاق مـېغـىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئوتكۈزۈپ شېكەر قىيامى ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھاجەت بولغاندا ئىككى مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

60 - نۇسخە: لۇئۇقى سەرپىستان

تەركىبى: چىلان 50 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇغى 5 مىسقال، گۈل بىنەپشە 4 مىسقال، كەتىرا 2 مىسقال.

تەييارلاش: چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلىلەرنى 2 چوڭ چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا 4 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم بىر مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە.

61 - نۇسخە: لۇئۇقى خەشخاش

تەركىبى: ئاق كوكنار (خەشخاش سەپىت)، قارا كوكنار ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 8 مىسقال، ناۋات 4 سەر، كەتىرا، سەمغى

ئەرەبى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: كـوكنار ۋە چۇچۇكبـۇيا يـىلتىزىـنى سۇدا قاينىتىپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دو-رىلانى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگـە 2 قېتىم بىر مىسقالدىن 2 مىسقالـغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. كىچىك بـالىلارغـا بېرىشتە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئەسكەرتىش: كوكنار (خەشخاش)نىڭ تىلىپ ئەپىـيۇنى ئېلىنمىغىنى ياخشى ھېساپلىنىدۇ.

62 - نۇسخە: ھەببى غارىقۇن

تەركىۋى: غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، سوقۇلمايدۇ) 3 مىسقال، تۇربۇت 5 مىسقال، شەھمى ھەنـزەل، ئەنزۇرۇت 2 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقـلاشتۇرۇلغان قاينىتىلمىسى بىر مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئايارەجنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قارىـمۇچ چوڭلۇغىدا ھەب قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 12 - 20 دانىدىن ھـەركۈنـى ئاخشامدا ئىچىدۇ.

63 - نۇسخە شەرۋىتى زۇفاII

تەركىۋى: ئارپابېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، زۇفا، پىرسىياۋشىيان 7 مىسقالدىن، ئەنجۇر، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 20 دانىدىن، ئۇرۇقسىز چۈك ئۈزۈم 3 سەر، شۇمشە ئۇرۇغى، ھەمشىۋا ئۇرۇغى، گۇل سوسەن، پاراسىيون 3 مىسقالدىن، قەن 20 سەر، گۇلقەن 10 سەر (ئەگەر موتىلدىلىرەك قىلىش لازىم بولسا نىلۇفەردىن 3 مىسقال، كوكنار ئۇرۇغىدىن 3 مىسقال ئېلىنىدۇ. گۇلقەن ئورنىغا تەرەنجىۋىل ساسا بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ 3 چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سىقىپ ئۈستىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن گۇلقەن سېلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 6 ئاش قوشىقىدىن بېرىلىدۇ.

64 - نۇسخە: ھەببى پىلپىل (قارىمۇچ كۇمۇلىسى)

تەركىۋى: قارىمۇچ، قۇيۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قايناتمىسى، شېكەر ھەر بىرىنى باراۋەردىن ئېلىپ، يۇم-

شاق سوقۇپ، ئەاگەكتىن ئۇتكۇزۇپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ
چوڭلۇغىدا ھەب قىلىنىدۇ.
يىيىش مىقدارى: بىردانىدىن ھاجەت بولغاندا
ئىغىزدا تۇتۇپ شۇمىدۇ.

65 - نۇسخە: مەجۇنى بىنەپشە II

تەركىۋى: گۇل بىنەپشە، بادام مىغىزى ھەربىرى
بىر سەردىن، مەستىكى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا
قايناتمىسى بەش مىسقال، تۇربۇت بىرسەر. تەرەنجۇبىل،
پۇنۇس، خىيارى شەنبەر ھەربىرى بەش سەردىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەاگەكتىن
ئۇتكۇزۇپ تالقان قىلىنىدۇ. تەرەنجۇبىل بىلەن پۇنۇسنى
ئومۇمى دورىنىڭ 2 باراۋەر ۋەزنىدىكى سۇ بىلەن ئىرد-
تىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. كىيىن سۇزۇۋىلىپ، سۇيىگە قەن
سىلىپ، قىيام تەييارلاپ، بۇنىڭ ئۇستىگە تالقانلارنى
سىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
يىيىش مىقدارى: 3 - 5 مىسقالىدىن كۇنىگە بىر
قېتىمدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

66 - نۇسخە: شۇمشە دەملىمىسى

تەركىۋى: شۇمشە ئۇرۇغى 10 مىسقال، بىنەپشە
4 مىسقال، بىدىيان 2 مىسقال، قۇرۇق ئۇزۇم 30 دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ، قەن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىم 6 ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

67 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەنسىل (ياۋا پىياز شەرۋىتى)

تەركىۋى: ياۋا پىياز (ئەنسىل) 6 سەر، رۇمىبېدد-يان 6 مىسقال، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 40 سەر، ئەنجۈر 14 دانە، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: ياۋا پىيازنى ياغاچ پىچاق بىلەن ئاقلاپ، دورىلارنى سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە سۇغا (قايناقسۇغا) بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سىقىپ، سۈزۈپ، شې-كەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى چاي قوشۇقىدا 1 - 2 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

68 - نۇسخە: مەجۇنى زىراۋەند

تەركىۋى: زىراۋەند مۇدەھرەج، قەرەدمانا، پىلپىل، ئىسپەندان ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەنجۈر بولار ھەربىرى 5 مىسقالدىن قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈك-بۇيا قايناتمىسى، زۇفا، پىرسىياۋشان ھەربىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە 1 – 2 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

69 - نۇسخە: شەرۋىتى خەشخاش (كوكنار شەرۋىتى)

تەركىۋى: كوكنارغوزىسى (ئۇرۇغى بار بولغىنى ۋە ئەپيۇن تەركىۋى ئېلىنمىغىنى ياخشى)، يۈز دانە، گۇلاپ 45 سەر، قەن 27 سەر.

تەييارلاش: كوكنارنىڭ پوستىنى چالا، ئۇرۇغىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۇلاپقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، تېرىپىنى سىقىپ سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر چاي قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كىچىك باللارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

70 - نۇسخە: ھەببى سۇئال (يوتەل كۇمۇلىسى)

تەركىۋى: نىشاستە، بىنەپشە، تاتلىق بادام مېغىزى، كوكنار شاكىلى، گىلى ئەرمىنى، كەتىرا، كوكنار ئۇرۇغى، پۈرچاق، سەمغى ئەرەبى 3 مىسقالدىن، ئىسپۇغۇل 5 مىسقال (لۇئابى چىقىرىپ قوشۇلىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىسپۇغۇل لۇئابى بىلەن ھەب تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت ۋاقتىدا بىر داندىن ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈشكە بېرىلىدۇ.

71 - نۇسخە: قۇرسى كەھرىبا

تەركىۋى: كەھرىبا، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشىيان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقا يوپۇرمىغى سۈيى ۋە گازىۋان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ قۇرس (توقاچ) تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تىۋىپنىڭ كورسەتمىسى بويىچە 1 – 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

72 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەنجىبار (ئۈرگۈنەك شەرۋىتى)

تەركىۋى: ئەنجىبار 7 مىسقال، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل (ئىككىلەنگىنى) 5 مىسقالدىن ئاقاقىيا 2 مىسقال، قەن 12 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3 چوڭ چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ تىرىپىنى ئوبدان سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئوزىنى يالغۇز ياكى باشقا قان توختاتقۇچى دورىلار بىلەن بىللە 3 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

73 ـ نۇسخە: مەتبۇخى مۇلەييىن (تەرەتنى يۇمشاتقۇچى قايناتما)

تەركىۋى: سەرپىستان، چىلان 25 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، بىنەپشە 3 مىسقالدىن. بابۇنە 2 مىسقال، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل 15 مىسقالدىن (سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش: سوقمايدىغان دورىلارنى يىرىم چوڭ چىنە قايناقسۇغا چىلاپ، 4 سائەتچە دۇملەپ قويغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈۋېلىپ، قالغان دورىلارنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

74 ـ نۇسخە: شەرۋەتنى بىنەپشە

تەركىبى: ھۆل بىنەپشە (گۈلى بولغىنى ياخشىراق) $4\frac{1}{2}$ سەر، پار سۈيى (ياكى گۈلاپ) 18 سەر، قەن 5 سەر.

تەييارلاش: گۈلاپقا بىنەپشىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئۈستىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 ـ 3 قوشۇقتىن كۈندە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بىنەپشىنىڭ ھۆل تۈرى بولمىسا قۇرۇق بىنەپشىنى 7 باراۋەر گۈلاپقا چىلاپ، سۈنى يۇتۇنلەي شىمىرىپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

75 ـ نۇسخە: شەرۋەتنى نىلۇفەر

تەركىبى: نىلۇفەر 5 سەر، قەن بىر جىڭ، گۈلاپ 18 سەر.

تەييارلاش ۋە ئىچىش مىقدارى: 74 ـ نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

76 - نۇسخە: قۇرسى كافۇر

تەركىۋى: قىزىل گۈل 2 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال، ئاق سەندەل 2 مىسقال، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 3 مىسقال. خاگىا، تەرخەمەك، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال، كاپۇر $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپۇغول لۇئابى بىلەن بىر فۇگلۇق تەگە چوگلۇغىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئانار شەرۋىتى بىلەن كۈنىگە 2 قېتىم 1 - 2 دىن بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: تال كېسەللىكىدە ئىشلەتكەندە رەۋەن، ئۇسقۇدرىيونلارىن $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.

77 - نۇسخە: خېمىرى سەندەل

تەركىۋى: ئاق سەندەلنى گۈلاپقا سۈرۈپ قۇرۇتۇلغان تالقىنى گازىۋان گۈلى، قىرقىلغان پىلە، قىزىل گۈل ئەرەقى، بىدىمىشك ئەرەقى ھەر بىرى $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال، قەن $5\frac{1}{2}$ سەر.

تەييارلاش: ئەرەقلەر بىلەن قەنتنى قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيامغا سېلىپ، خېمىردەك قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

78 - نۇسخە: شەرۋىتى بادرەنجبۇيا

تەركىۋى: بادرەنجبۇيا ئۇرۇغى، كاسنى ئۇرۇغى، فەرەنجى مىشكى 20 مىسقالدىن، گازىۋان 30 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 10 مىسقال، بېھدىيان، بىسپايەج 7 مىسقال، گۇلاپ 6 مىسقال، تاتلىق ئالما سۈيى 22 سەر، قەن 24 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، گۇلاپ ۋە ئالما سۈيى بىلەن $\frac{1}{3}$ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ، قىيام قىلىپ شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

79 - نۇسخە: گازىۋان شەرۋىتى

تەركىۋى: ھول گازىۋان، قەن بولار ھەربىرى 20 سەردىن، گۇلاپ 2 سەر.

تەييارلاش: بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ پاكىزە شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

ئەگەر ھول گازىۋان بولمىسا قۇرۇق گازىۋاننى قايناقسۇ ياكى گۈلاپقا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ 3 ھەسسە قەن ياكى شېكەر بىلەن قىيامقىلىنىدۇ.

80 - نۇسخە: سەندەل ئەرەقى

تەركىبى: قىزىل گۈل، كاسنى ئۇرۇغى، بىدمىشكى، نىلۇپەر ھەربىرى 1 سەردىن، ئاق سەندەل كېپىكى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، زىرىخ، ئالما چېچىكى، بىيە چېچىكى ھەر بىرى $\frac{1}{2}$ 1 سەردىن.

تەييارلاش: بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى 6 ھەسسە سۇ قوشۇپ ئەرەق تارتىش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئوزىنى يالغۇز ياكى باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىر ئاش قوشۇقتىن 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

81 ـ نۇسخە: مەجۇنى داۋائىلمىشكى تەلخى (قىردق داۋائىلمىشكى مەجۇنى)

تەركىۋى: ئەپسەنتىن، سەبرە سۇقوتىرى، زىراۋەند، مۇدەھرەج، دورۇنەج ئەقرەبى ھەربىرى $6\frac{1}{2}$ مىسقالدىن. جۇۋشنە، زەپەر، چىگسەي ئۇرۇغى 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى 2 مىسقال، قۇندۇز قەرى، ئىپار بىر مىسقالدىن، سۈزۈلگەن ھەسەل 110 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 ـ 1 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم.

82 ـ نۇسخە: مەجۇنى فلۇنىيا

تەركىۋى: ئاقىر قەرھا، پەرپىيۇن، سۇمبۇل، بەڭگى دىۋانە ئۇرۇغى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، زەپەر 5 مىسقال، ئەپيۇن 2 مىسقال، ئاقمۇچ 20 مىسقال.

تەييارلاش، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كېچەل بەدىنىنىڭ قۇۋۋەت

ئەھۋالىغا قاراپ نوقۇت چوڭلۇغىدا ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق بېرىلىدۇ.

83 - نۇسخە: مەجۇنى فىلافى I

تەركىۋى: ئاقموچ، قارىموچ 15 مىسقالدىن، ئۇدى بىلسان $\frac{1}{2}$ 7 مىسقال، سومبۇل، ھوماما 4 مىسقالدىن، زەنجىۋىل، چىڭسەي ئۇرۇغى، سىسالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: قايناقسۇ بىلەن كۈنىگە بىر مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

84 - نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى II

تەركىۋى: تاباشىر، گازىۋان، كاسىن ئۇرۇغى ھەربىرى 3 مىسقالدىن، ئامىلە 15 مىسقال، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىل گۈل، تىششىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان 4 مىسقالدىن (كويدۇرۇلگەندىن كېيىنكى ۋەزنى)، كەھرىۋا 4 مىسقال، زەپەر يېرىم مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەر بىرى $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: مارجان، مەرۋايىتلارنى كويدۇرۇپ

سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 2 ھەسسە ئالما شەرۋىتى (48 - نۇسخە) بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن 2 قېتىم قەھۋە (كافى) بىلەن بېرىلىدۇ.

85 - نۇسخە: مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىIII

تەركىۋى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئايلىشى 2 سەر دىن. دورۇنەج ئەقرەبى، بادرەنجبۇيا، ئاق ئۆدى قىمارى ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، قەلەمپۇر؛ سۇمبۇل، زەپەر، ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. ئالتۇن ۋەرەق $\frac{1}{2}$ مىسقال.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياخشى ئالما شەرۋىتى (2 ھەسسە) بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالنى ئەۋرىشىم شەرۋىتى (86 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

86 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەۋرىشىم (پىلە غوزىسى شەرۋىتى)

تەركىۋى: ئاق پىلە (يىپەك غوزىسى) 6 سەر، ئاۋات 36 سەر، قىزىل گۈل گۈلابى، گازىۋان گۈلابى،

بىدىمىشكى گۈلابى ھەر بىرى بىر جىڭ (16) سەردىن، سۇمبۇل، پەرەنجى مىشكى، ئاق سەندەل كىپىكى، ئۈشنە ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، مەستىكى 2 مىسقال، خۇلىنجان، ئىگىر 5 مىسقال، زەپەر $\frac{2}{1}$ مىسقال، ئىپار 1 فۇڭ.

تەييارلاش: پىلە غوزىسىنى قايچا بىلەن ئۈششاق قىرقىپ، قۇرۇتىنى تازىلاپ، قەلەيلەنگەن مىس قازانغا ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ گۈلاپقا بىر كېچە- كۈندۈز چىلاپ قويۇش لازىم. ئەتىسى ئىگىر، سەندەل ۋە خۇلىنجاننى سېلىپ يېرىمى قالغىچە قايناتىش كېرەك. ئۇنىدىن كېيىن ماتا ئارقىلىق سۈزۈپ، سىقىپ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن، زەپەر بىلەن ئىپارنى سالايە قىلىپ قوشىلىدۇ. ئاندىن قالغان دورىلار سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئۇزىنى يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 – 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

دىققەت: قىيام قىلغاندا ئوتنى ئاستا قالاش كې- رەك، بولمىسا ئاسانلا تېشىپ كېتىدۇ.

ئەگەر گۈلاپلار بولمىسا، شۇ دورىلارنىڭ ئۇزىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەمما گۈلاپنىڭ بولغىنى ئەۋزەل.

87 - نۇسخە: مەجۇنى ئايارەج لوغانىزيا

تەركىۋى: شەھمى ھەنزەل 5 مىسقال، پىشۇرۇلغان ياۋا پىياز (ئەنسىل)، غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ئۇشەق، ئوسقۇدرىيون ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن، كىمازيۇس، مۇقىل، سەبىرى، ھەر بىرى 3 مىسقالىدىن، ھاشا، ھۇفارىقۇن، سازەج ھىندى، فراسيون، سەلىخە، پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋۇشىر، زەپەر، داچىن، بىستپايەج، قۇندۇز قەرى، مۇرى مەككى، پەتەرسالىيۇن، زىۋاۋەندى‐تەۋىل، ئوسارە ئەپسەنتىن، پەرپىيون، ھۇماما، زەنجىۋىل، ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، جىنتىيانا، ئۇستوخۇدۇس ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، ھەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 4 - 2 مىسقالدىن كۇنىگە 1 - 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

88 — نۇسخە: ئىسكەنجەبىن سەپەر جىلى
(بېيە ئىسكەنجۇبلى)

تەركىۋى: بېيە، سىركە ھەر بىرى 9 سەردىن، سۇم-

بۇل، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، شېكەر 12 سەر.

تەييارلاش: بىيەنى توغراپ، سىركە ۋە 3 چوڭ چىنە سۇ بىلەن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. قىيام ئىسلمان بولغاندا قالغان دورىلارنى سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر ئاش قوشۇغىدىن كۈنىگە 3 قېتىم.

ئەسكەرتىش: يەنە بىر نۇسخىدا مەزكور دورىلارنى بىر خالتىغا ئېلىپ، قىيام بىلەن بىللە قاينىتىپ تەييارلاشنى كۆرسەتكەن.

89 ـ نۇسخە: شەرۋەتى زىرىشك (زىرىخ شەرۋىتى)

تەركىۋى: زىرىخ سۈيى بىر ھەسسە، شېكەر 5 ھەسسە.

تەييارلاش: زىرىخ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۈس ئوت بىلەن $\frac{1}{3}$ قالغىچە قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 2 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

دىققەت: ئوت بەك تېز كېتىپ قېلىپ، دورا رەڭگىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش زۆرۈر.

90 - نۇسخە: جەۋارىش تەمرى ھىندى

تەركىۋى: تەمرى ھىندى 12 سەر، ئانار سۈيى بىرسەر، لاچىندانە بىر مىسقال. گازىۋان، مەستىكى 2 مىسقالدىن، كاسىن ئۇرۇغى 3 مىسقال، قەن 4 سەر، يۇمغاقسۈت ئۇرۇغى 2 مىسقال.

تەييارلاش: تەمرى ھىندىنى بىر ئاز قايناقسۇدا ئېرىتىپ سۈزۈپ، ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ قەننى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيام ئىلمان بولغاندا قوشۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم، 5 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

91 - نۇسخە: شەرۋىتى ئەپسەنتىن

تەركىۋى: ئەپسەنتىن رۇمى 5 مىسقال، قىزىل گۈل 7 مىسقال، شاتەرە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 2 مىسقال، قارا ئۈرۈك 20 دانە، تەمرى ھىندى 20 مىسقال.

تەييارلاش: 2 جىڭ قايناقسۇغا چىلاپ، تازا تەمى چىققاندا ماتادىن سىقىپ، سۈزۈپ، قاينىتىپ پاكىزە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 40

مىسقالنى 10 مىسقال شېكەر، بىر مىسقال سەبرە بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

92 - نۇسخە: جەۋارىش ئۇد (I)

تەركىۋى: ئۇدى ھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جەۋزبەۋا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، كابۇل ھېلىلىسىنىڭ پوستى، چىگسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان، تورۇنجى پوستى، بوزۇغا، بادىرەنجبۇيا $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، زەپەر، بەسباسە، زەنجىۋىل ھەر بىرى يېرىم مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 6 سەر قەننى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ

93 - نۇسخە: جەۋارىش ئۇد (II)

تەركىۋى: ئۇد ھىندى، ئارپا بېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى، ئىگىر، سۇمبۇل، ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. كافۇر 2 فۇڭ، ئىپار 2 فۇڭ. بەسباسە، نارمىشكى، فەرەنجى مىشكى، سەئدى كۈفى، بوزۇغا، زەرنەپ 1 مىسقالدىن. دارچىن، مەستىكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر بىر سەردىن، گازىۋان 5 مىسقال، ھەسەل 18 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلنى سەل ئىرىتىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر ياكى ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

بۇ نۇسخە ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن نۇسخە بولۇپ، مەئدە، يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس قىسىلىشلارغا بېرىلىدۇ.

94 - نۇسخە: ھەببى سەكبىنەج

تەركىۋى: سەبرە سوقۇترى، سەكبىنەج، مۇقىل، غارىقۇن باراۋەر مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 - $1\frac{1}{2}$ مىسقالغىچە كۈنىگە بىر قېتىم كەچقۇرۇن بېرىلىدۇ.

95 - نۇسخە: قۇرسى ئەنىسۇن (رۇمبېدىيان توقىچىغى)

تەركىۋى: ئەنىسۇن (رۇمبېدىيان)، چىگىسەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، ئاسارۇن، ئاتلانغان بادام مېغىزى 5 مىسقالدىن.

AltunOq

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاي-ناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ $1\frac{1}{2}$ مىسقاللىقتىن قۇرس قىلىنىدۇ. سايىدا قويۇپ قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم بىر دانىدىن ئىسكەنجۇبىل بىلەن بېرىلىدۇ.

96 - نۇسخە: قۇرسى كەۋكەب (پاقىراق تاش توقىچىغى)

تەركىبى: سۇمبۇل، قۇندۇز قەرى 4 مىسقالدىن، مورى مەككى، سەلىخە، يەبرۇجى سەنەم 4 مىسقالدىن، ئەپيۇن، ر زەپەر، قۇستە كەۋكەبولئەرز (تەلق) 5 مىسقالدىن، كوكنار، رۇمبىدىيان، سىسالىيۇس، مىئە سائىلە، بەڭگى دىۋانە، چىگىسەي ئۇرۇغى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: يىلىم دورىلارنى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، يېرىم مىسقالدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ (ھەسەل بىلەن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ). سايىدا قۇرۇتۇپ ھاجەت ۋاقتىدا ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: بىر دانىدىن 2 قېتىم تىۋىپىنىڭ كورسەتمىسى بىلەن بېرىلىدۇ.

97 - نۇسخە: مەجۇنى جەۋارىش شەھرىياران

تەركىۋى: قەلەمپۇ، گۈل دارچىن، سەلىخە، سۇمبۇل، جەۋزبەۋار، لاچىندانە، قاقىلە، ھەببى بىلسان، زەپەر $4\frac{1}{2}$ مىسقالدىن. سوقمونىيا 3 مىسقال، توربۇت، ھەشقى پىچەك ئۇرۇغى 8 مىسقال، قەن $6\frac{1}{2}$ سەر، ھەسەل 13 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي) قەننى بىر ئاز سۇ بىلەن قىيام قىلىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىدۇ.

98 - نۇسخە: جەۋارىش سەپەر جەلى (بىيە جەۋارىشى)

تەركىۋى: - ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە — سوقمونىيا 2 مىسقال، توربۇت بىر سەر، قاپاق، خاكگا، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، قىزىل گۈل $2\frac{1}{2}$ مىسقال، تەرەنجىۋىل 25 سەر، بىيە سۈيى 20 سەر،

سوغاق مىزاجلىق كىشىلەرگە ــ مېغىزلارنىڭ ئورنىغا زەنجىۋىل، دارچىن، مەستىكى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن قوشۇلىدۇ.

تەييارلاش: تەرەنجىۋىلنى سۇدا، ئېرىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە بىيە سۈيىنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 ــ 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

99 ـ نۇسخە: جەۋارىش نارمۇشكى

تەركىۋى: نارمۇشكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، لاچىندانە، گۈلدارچىن 8 مىسقال، سوقمونىيا 12 مىسقال، قەن 4 سەر، ھەسەل 17 سەر.

تەييارلاش: قەننى ھاجەت مىقدارى سۇ بىلەن تازا ئوبدان قىيام قىلىنىپ سەل ئىسسىق بولغاندا ھەسەلنى ۋە ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

100 - نۇسخە: ئىسكەنجۇبىل بوزۇرى

تەركىۋى: كىشۇش ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى، رۇمبېدىيان 5 مىسقال، كاسىن ئۇرۇغى بىر سەر، ئوتكۇر سىركە $13\frac{1}{2}$ سەر، قەن 45 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالاراق سوقۇپ، سىركە ۋە باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى قوشۇلغان سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (قايناش ئالدىدا كوپۇك ئورلەيدۇ، بۇنى سۈزۈۋېتىش كېرەك).

ئىچىش مىقدارى: 1 - 2 سەردىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

101 - نۇسخە: مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (تومۇر پوقى مەجۇنى)

تەركىۋى: كابىل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەسباسە، قاقىلە، ئۇدى ھىندى، ئىپار، كۈنجۇت 2 مىسقالدىن. خۇبسۇلھەدىد (تومۇر پوقى) 5 سەر، ھەسەل 20 سەر.

تەييارلاش: تومۇر پوقىنى ئالدى بىلەن 3 كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئېلىپ سې-

رىق ماي بىلەن قورۇپ، يۇمشاق يەنچىلىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تومۇر پوقى بىلەن قوشۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ (6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ).

يېيىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

102 - نۇسخە: جەۋارىش بۇزۇرى

تەركىبى: چىگىسەي ئۇرۇغى، جۇۋىنە (نانىخا) 2 مىسقالدىن، خولىنجان، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر 3 مىسقالدىن، قورۇلغان زاغۇن ئۇرۇغى (ھەببۇر شاد) 2 مىسقال، ئارچا مىۋىسى (ئوبھەل) 5 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ 3 باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى شىشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. كۈندە بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن كۈندە بىر قېتىم.

103 - نۇسخە: جەۋارىش مۇناسىبى

تەركىبى: ئاقلىغان كۈنجۈت بىر سەر، بوزۇغا، چىگىسەي ئۇرۇغى، زىرە، جۇۋىنە 2 مىسقالدىن، كۈندۇر،

AltunOq

زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، قاقىلە 2 مىسقال، قەن 9 سەر.

تەييارلاش: بىر پىنىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ دورىلارنى سوقۇپ قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 3 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

104 - نۇسخە: جەۋارىش مۇقەۋۋى مەئىدە (ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان مەجۇن)

تەركىبى: رۇمىبېدىيان، سېرىق ھېلىلە پوستى، چوڭ قاقىلە، بەلىلە، كىچىك قاقىلە، ئامىلە، زەنجىۋىل، مەستىكى، سۇزاپ، زىرە، قارىمۇچ، جۇۋىنە ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ناۋات 18 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ناۋاتنى 2 پىيالە سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

105 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل V

تەركىبى: كاسنى يىلتىزى، ئارپا بېدىيان، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئارپا بېدىيان ھەر بىرى ئوخشاش مىقداردا، گۈلقەن لازىم مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن 4 ئۆلۈكچە ئۇستۇن قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قايناتىپ، بىرىنچى قالغاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: گۈلقەن قوشۇپ بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئىچىدۇ.

106 ـ نۇسخە: قۇرسى سۇمبۇل

تەركىۋى: سۇمبۇل، ئىزخىر، سەلىخە 3 مىسقالدىن، زىراۋەندچىنى، قەسبۇسزەرىرە 3 مىسقالدىن، زەپەر، رۇمبىدىيان 2 مىسقال، مۇرى مەككى، قۇستە تەلخى، قارىمۇچ بىر مىسقالدىن، ئۇشەق يېرىم مىسقال، مۇقىل 1 مىسقال.

تەييارلاش: مۇقىل بىلەن ئۇشەقنى مۇسەللەسكە چىلاپ ئېرىتىلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتكەن دورىلار بىلەن قوشۇپ 2 فۇتلۇق تىيىن چوكلۇغىدا توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

107 ـ نۇسخە: قۇرسى ئىلاۋۇس (ئۇچەي توسىلىش توقىچىغى)

تەركىۋى: چىگسەي ئۇرۇغى، رۇمبىدىيان 15 مىسقال، ئەپسەنتىن 10 مىسقال، سەلىخە 20 مىسقال،

مـۇرى مـەككى، قـارىمۇچ، قـۇندۇز قـەرى، ئـەپـيۇن $2\frac{1}{2}$ مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىـلارنـى يـۇمـشـاق سـوقـۇپ، قايناقسۇ بىلەن كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

108 - نۇسخە: قۇرسى كوھلى

تەركىۋى: سۇرمە، شادنەج مەغسۇل، خۇنسىياۋشان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. سىپىز ئوت، ئانار گۈلى، موز 2 مىسقالدىن، كويدۇرۇلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، ئاقاقىيا 1 مىسقالدىن، لادەن، زەپەر يېرىم مىسقالدىن، پىر - سىياۋشان $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گازدۇان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر پۇڭلۇق تىيىن چوڭلىقىدا توقچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مەقدارى: 2 - 3 دانىنى كۈنىگە 1 قېتىم بېرىلىدۇ.

109 - نۇسخە: جەۋارىش كۇندۇر

تەركىۋى: كۇندۇر، ئانار گۈلى 1 سەردىن، قا- رىمۇچ، جۇۋىنە، سۇمبۇل، ھىل، رۇمبېدىيان، سىيادان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، 3 باراۋەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

110 - نۇسخە: جەۋارىش خەرنۇپ

تەركىۋى: خەرنۇپ نەبىتى (تازىلانغان) 5 مىسقال، سىركىگە چىلانغان زىرە 5 مىسقال، ھەببۇل ئاس، پىستە، بەللۇت، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، مەستىكى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ (ئەلگەكتىن ئۆتكۈزمەي) 3 باراۋەر ھەسەلنى بىر ئاز ئېرىتىپ ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. چىنە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 - 2 قېتىم، 2- 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

111 - نۇسخە: سوپۇپى رۇممان (ئانار ئۇرۇغى تالقىنى)

تەركىۋى: ئاچچىق ئانار ئۇرۇغى 8 مىسقال، قەرەدمانا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، گەزمازەج، خەرنۇپ نەبتى 2 مىسقالدىن، ئانار گۈلى، سىماق 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: قەرەدمانا بىلەن يۇمغاقسۇت ئۇرۇغىـ
نى سىركىگە بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى ئېلىپ
سايىدا قۇرۇتۇپ قورۇلىدۇ. ئانار ئۇرۇغىمۇ قـورۇلـىدۇ.
كېيىن ھەممە دورىلارنى قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئـەلـ
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مەقدارى: كۈنىگە 3 مىسقالدىن قايناقسۇ
بىلەن بېرىلىدۇ.

112 ـ نۇسخە: قۇرسى تاباشىر

تەركىۋى: تاباشىر، بارتەڭ بىر مىسقالدىن، سەمغى
ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە 2 مىسـقالدىن، قىزىل گـۈل
بىر مىسقال، ئانار گۈلى بىر مىسقال.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغول لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر
فۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇغىدا توقىچاق تـەييارلاپ سـايىدا
قۇرۇتۇلىدۇ.
يېيىش مەقدارى: كۈندە 2 مىسقالنى بىر ياكى
ئىككى قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

113 ـ نۇسخە: قۇرسى ئۇد

تەركىۋى: پىلپىل، كـاۋاۋىـچىن 1 مـىسقالدىن،
سۇمبۇل، مەستىكى يېرىم مىسقالدىن، ئۇدى خام 4 مىسـ
قال، شېكەر 7 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى بىر ئاز قايناقسۇدا ئېرىتىپ، دورىلارنى خېمىردەك قىلىپ، بىر فۇكلۇق پۇل چوكلۇغىدا قۇرس تەييارلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مەقدارى: بىر دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

114 - نۇسخە: قۇرسى راسەن

تەركىبى: قەلەمپۇر 1 سەر، ئىپار 1 مىسقال، گۈلدارچىن 2 مىسقال، قۇرۇق راسەن $1\frac{1}{2}$ مىسقال مەستىكى ئەپيۇن، يەبرۇجى سەنەم (رىنسىلك) $1\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەپيۇننى بىر ئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى قوشۇپ جەمى 10 دانە قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مەقدارى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

115 - نۇسخە: مەتبۇخى تەمرى ھىندى

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، خىيارى شەنبەر بىر سەردىن، ئىت ئۈزۈمى 4 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى 6 مىسقال،

خاڭگا ئۈرۈغى، قوغۇن ئۇرۇغى، ئەينۇلا 5 مىسقالدىن، تەمرى ھىندى $1\frac{1}{2}$ سەر، تەرەنجىۋىل 1 سەر، نىلۇفەر، بىنەپشە 4 مىسقالدىن.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز 4 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ ئېلىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، تازا سىقىپ سۈيىگە سوقمايدىغان دورىلارنى سېلىپ تەممىنى ئوبدان چىقىرىپ قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2ـ3 قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

116 - نۇسخە: مەجۇنى ئاساناسىيا

تەركىۋى: سۇمبۇل، قۇستە تەلخى، زەپەر، مۇرى مەككى، ئۇدبىلسان، ئەپيۇن، سەلىخە، قۇرۇتۇلغان بورە جىگىرى① ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، غاپەس 2 مىسقال، بىخ سۇس 3 مىسقال، ھەسەل 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ، چىنە قاچىلاردا ساقلىنىپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

① بورە جىگىرى قۇرۇت يەپ قالغان ياكى بەك كونا بولماسلىقى لازىم.

يېيىش مىقدارى: تۆۋەندىكى كورسەتمىسى بويىچە كۈندە بىردىن مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ، باللارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

117 - نۇسخە: داۋائىل كوركەم

تەركىۋى: ئاسارۇن، دوقۇ، ئەنىسۇن، پەتەر سالىۇن، رەۋەن 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل لەتىپ 6 مىسقال، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان 1 مىسقال، ئوردان 2 مىسقال، قويۇقلاشتۇرغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى، جوئدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس 3 مىسقالدىن، بىلسان يېغى 5 مىسقال، شاخ مارجان (كويدۇرۇپ سالايە قىلىنغىنى) 4 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كوپىگى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ، چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈندە 1 - 2 مىسقالدىن ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

118 - نۇسخە: ئىسكەنجەۋىل بۇزۇرى موتەدىل

تەركىۋى: چىگىسەي ئۇرۇغى، كاسنى ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان 3 مىسقالدىن، بېدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلـ

تۈزى 1 سەردىن، سىركە 5 سەر، شېكەر 12 سەر (قەن بولسىمۇ بولىدۇ).

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 32 سەر قاينىاقسۇغا 4 سائەتچە چىلاپ قويۇپ، كېيىن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ قەن بىلەن سىركىنى قويۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

119 ـ نۇسخە: ئىسكەنجۇبىل بۇزورى ھار (ئىسسىق)

تەركىبى: ئوساره غاپەس، رەۋەن 2 مىسقالدىن، چىگسەي، كاسنى ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان، رۇمبېدىيان، كۈشۈش ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، بىخ كەبىر پوستى، بېدىيان يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى 8 مىسقالدىن، سىركە 5 سەر، قەن 16 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 جىڭ (32 سەر) سۇ ۋە سىركىگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

120 - نۇسخە: شەرۋەتى دىنارى II

تەركىۋى: بېدىيان يىلتىزى 2 سەر، چىگسەي يىلتىزى 2 سەر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 3 سەر (ئاقلانغان)، كاسنى يىلتىزى 2 سەر، قىزىل گۈل خەمكى 1 سەر، زىرىخ 1 سەر، رەۋەن چىنى، كوشۇش ئۇرۇغى، ئەپتىمۇن 1 سەردىن، ئىزخىر 4 مىسقال.

تەييارلاش: كوشۇش ئۇرۇغى ۋە ئەپتىمۇننى چالا سوقۇپ، ئايرىم هالدا بىر كىچىك خالتىغا سېلىپ ئاغزى تىكىلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ 4 چوك چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىدەك قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ، تەييارلىغان خالتىنى ئۇنىڭغا تاشلاپ ئىككىلا قاينىتىپ، خالتا ئوبدان سىقىپ ئېلىنىدۇ ۋە 12 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. كېيىن رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئۇستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 3 ـ 5 ئاش قوشۇقتىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىدۇ.

121 - نۇسخە: مائىل ئۇسۇل VI

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزىنىڭ پوستى 7 مىسقال، ئىزخىر 5 مىسقال، غاپەس 3 مىسقال، خوخاتىكەن، ئەپسەنتىن، قىزىل گۈل 3 مىسقالدىن، ئوشەق، ئۇرۇقسىز

AltunOq

ئۆزۈم 20 مىسقال. سۇمبۇل، مەستىكى، ئۇردان، لەكى مەغسۇل، ئۇدى بىلسان ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، بۇدۇشقاق، بىخ كەبىر 3 مىسقالدىن، ئەنجۇر 10 دانە، قەن 9 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 32 سەر قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، سۇيىگە قەن سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: 40 مىسقالغا بىر مىسقال ئاچچىق بادام، بىر مىسقال تاتلىق بادام يېغىنى قوشۇپ كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىدۇ.

122 - نۇسخە: زىماد (سۇيۇق مەلھەم)

تەركىبى: نوقۇت، رەۋەن، مومىيا (ئەسلى مومىيا)، بىنەپشە يېغى، گۈلى سوسەن يېغى، قىزىل گۈل يېغى، بابۇنە يېغى ھەر بىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ، بىر ئاز قىزىتىلسا ھەممىسى ئارىلىشىپ دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلايدۇ.

123 - نۇسخە: زىماد (سۇيۇق مەلھەم)

تەركىبى: ئۇدى خام 2 مىسقال، بۇغداي كېپىكى، زىغىر، ھەببۇلغار، مۇقىل، مەستىكى 1 مىسقالدىن، گۈلى

سۇسەن يىغى، گۇل يىغى، بىنەپشە يىغى، موم يىغى، ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغـلارنى بىرلـەشتۈرۈپ بىر ئـاز قىزىتقانـدىن كېيىن دورىـلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

124 - نۇسخە: قۇرسى ئەپسەنتىن

تەركىۋى: ئەپسەنتىن 6 مىسقال، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئاسارۇن ھەر بىرى 3 مىسقال، بادام مېغىزى 5 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك ـ تىن ئۆتكۈزۈپ، بادام مېغىزى ئۈستىدىكى نېپىز پوستىـ نى ئاقلاپ سوقوپ دورىلار بىلەن ئېلىشتۈرۈپ، سۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بىر قېتىم.

125 - نۇسخە: مەتبۇخي ئەپتىمۇن (ئـەپتىمۇن قاينىتىلمىسى) II

تەركىۋى: سانا 1 سـەر، ئەپتىمۇن 6 مىسقـال، بالەنگۇ 4 مىسقال، پەرسىياۋشيان 2 مىسقال، بادام مېغىزى 2 سەر، گازىۋان 4 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 4 مىسـ قال، كاسنى ئۇرۇغى 4 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس 2 مىسقال،

شېكەر 5 سەر، شاتەرە 1 سەر، قىزىل گۈل 2 مىسقال، ئىت ئۈزۈمى 3 مىسقال، ئەينۇلا 10 دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 3 چوك چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ سۈزۈپ، تازا سىقىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر پىيالىدىن كۈنىگە 2 - 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

126 - نۇسخە: مەجۇنى پودىنە

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان پۇدىنە 5 مىسقال، سۇزاپ يوپۇرمىغى، قارىمۇچ، جوۋىنە، قەرەدمانا، ھىلىك، زەنجىۋىل، دارچىن، پىلپىل 5 مىسقالدىن، ھەسەل 15 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ مەجۇنى تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تاماقتىن 1 - 2 سائەت كېيىن 1 - 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

127 - نۇسخە: شەرۋەتى ئەپسەنتىن

تەركىبى: ئەپسەنتىن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۈرۈلگىنى)، ھاشا، سەبرە 4 مىسقالدىن، چىگسەي ئۇرۇغى، بېدىيان يىلتىزى 2 مىسقال، مەستىكى، ئىزخىر، پىننە،

زەپەر، رۇمبېدىيان، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سازەج ھىندى ھەر بىرى $1\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، يالپۇز 3 مىسقال، چۇچۇك- بويا يىلتىزى 3 مىسقال، ھەسەل 15 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 5 جىڭ (80 سەر) سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ سۈزۈلىدۇ، كېيىن ھەسەل قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 ــ 3 قېتىم 2 ئاش قوشۇقتىن ئىلمان ھالدا ئىچىلىدۇ.

128 - نۇسخە: ھەببى رەۋەن (رەۋەن كۇمۇلىسى)

تەركىبى: رەۋەن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۈرۈپ ئۆتكۈزۈلگىنى) 2 مىسقالدىن، تۇربۇت 4 مىسقال، زىراۋەند گىردە، مۇقىل 1 مىسقالدىن، رۇمبېدىيان $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كەچتە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

129 - نۇسخە: شەرۋەتى بۇزۇرى I

تەركىۋى: بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، بېدىيان، رۇمبېدىيان، چىگىسەي ئۇرۇغى 5 مىسقالدىن، قەن 7 سەر.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 32 سەر قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قايناتىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى مىجىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ئاش قوشۇقىدىن ئىچىدۇ.

130 - نۇسخە: شەرۋەتى بۇزۇرى II

تەركىۋى: كاسنى ئۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغى ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، كاسنى يىلتىزى 1 سەر، قەن 12 سەر.
تەييارلاش: چالا سوقۇلغان دورىلارنى 40 سەر قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قايناتىپ ئېلىپ تىرىپىنى تازا سىقىپ، سۈزۈپ سۈيىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ئاش قوشۇقىدىن ئىچىدۇ.

AltunOq

131 - نۇسخە: كەلكەلانەج I

تەركىۋى: مازەريۇن (مۇدەببەر قىلىنغان)، سېرىق ھېلىلە پوستى 5 مىسقالدىن، ئەپسەنتىن ئۇسارىسى 3 مىسقال، چىغىرتماق يىلتىزى، كاسىن ئۇرۇغى، قىزىل گۈل، خاڭگا ئۇرۇغى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، پۇنۇس، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىۋىل ھەربىرى 15 مىسقالدىن.

تەييارلاش: پۇنۇس، خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجىۋىللەرنى ئايرىم قايناقسۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، ئۇستىگە قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

132 - نۇسخە: كەلكەلانەج II

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، لىسانى ئەساپۇر، پىلپىلمۇيە، زىرە، رەۋەن ھەربىرى 3 مىسقالدىن، تۇربۇت 9 مىسقال، ھىندى تۇزى، چىگ-سەي ئۇرۇغى، شەترەنجى ھىندى، لاھۇر تۇزى، پىلپىل، جۇۋىنە ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئاملە 27 سەر.

تەييارلاش: ئامىلىنى 24 جىڭ سۇدا 8 جىڭ قالغىچە قاينىتىپ، سىم ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈل-گەن سۇيىگە 4 جىڭ شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيامغا بىر ئاز ھەسەل بىلەن 12 سەر كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قوشۇپ تازا قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم 2 ـ 3 مىس-قالدىن بېرىلىدۇ.

133 ـ نۇسخە: قۇرسى مازەرىيۇن I

تەركىۋى: مازەرىيۇن (مۇدەببەر) (49 ـ نۇسخى-دىكىدەك)، مازەرىيوەن يوپۇرمىغى، غارىقۇن، غاپەس ئو-سارىسى ھەربىرى 1 مىسقالدىن، قىزىل گۈل، خاڭگا ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، كاسىن ئۇرۇغى 1 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەل-گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ 10 دانە توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

134 ـ نۇسخە: قۇرسى مازەرىيۇنII

تەركىۋى: مازەرىيۇن مۇدەببەر 3 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى 3 مىسقال، ئارپا ئۇنى 3 مىسقال.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىردەك يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

135 - نۇسخە: قۇرسى ئەنبەر بارىس

تەركىبى: چۇچۇك بويا يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاشخاش ئۇرۇغى ھەربىرى 3 مىسقالدىن، قىزىل گۈل، تەرەنجىۋىل 6 مىسقالدىن، كوشۇش ئۇرۇغى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇك بويا يىلتىزى، تاباشىر، كاسنى ئۇرۇغى، سۇمبۇل، غاپەس ئۇسارىسى، ئوردان، رەۋەن، لەكىمەغسۇل، ئىزخىر، ئەپسەنتىن ھەربىرى 2 مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەرەنجىۋىلنى بىرئاز سۇ بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈپ، خېمىردەك يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ئىستىمال قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن، ئانار ياكى ئالما شەربىتى (47 ـ 48 ـ نۇسخە) لەر بىلەن بېرىلىدۇ.

136 - نۇسخە: شەرۋەتى كۇشۇش

تەركىۋى: قىزىل گـۈل ئۇرۇغى، رومېبېدىيان 2 مىسقالدىن، كۇشۇش(سېرىق ئوت) ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، كاسنى ئۇرۇغى، سېرىق ئـوت گـۈلى، خاڭگا ئـۇرۇغى، قوغۇن ئۇرۇغى، كاسنى يىلتىزى هـەر بىرى 3 مىسقالـ دىن، شېكەر 9 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە قايناقسۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قـاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ، سۈزۈپ، سۆيىگە قەن سې- لىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: هـەر قېتىمدا بىر سـەردىن كـۈنىگە 2 - 3 قېتىم ئىچىدۇ.

دىققەت: سېرىق ئوت گۈلى ۋە ئۇرۇغىنى ئاي- رىم - ئايرىم سوقۇپ بىر خالتىغا ئېلىپ تىكىپ، شەرۋەت قايناپ بولۇش ئالدىدا خالتا بىلەنلا قـازانغا تـاشلاش كېرەك.

137 - نۇسخە: قۇرسى غاپەس I

تەركىۋى: غاپەس ئوسارىسى 20 مىسقال، سۈمـ- بۈل 10 مىسقال، تاباشىر 4 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەل-گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىرئاز سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، 5 فۇڭلۇق تىيىن چوڭلۇقىدا توقىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم بىر دانە-دىن بېرىلىدۇ.

138 - نۇسخە: قۇرسى بۇزۇرى

تەركىۋى: بىخ كەبىر، زىراۋەند، ئۇسقودۇرىيۇن، ئۈشەق، ئىگىر، سۇمبۇل، فەرەنجى مىشكى، قارىمۇچ، قۇست، سۇزاپ، ئۈشنە، گۈلىسۇسەن ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بىخ كەبىر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقىچاق تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈندە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

139 - نۇسخە: ئۇردان قۇرسى

تەركىۋى: ئۇردان 12 مىسقال، ئىرسا، يالپۇز يىلتىزىنىڭ پوستى، ئۇزۇن زىراۋەندى ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-

Altunoq

زۇپ، ئىسكەنجىۋىل بىلەن خېمىر قىلىپ، توقىچاق ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

140 - نۇسخە: قۇرسى كەبىر

تەركىۋى: ئۈزۈن زىراۋەند 2 مىسقال، بىخ كەبىر پوستى، ئۇشەق ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، پەنجى ئەڭگۇشت ئۇرۇغى 6 مىسقالدىن.
تەييارلاش: ئۇشەقنى كونا سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ يۇغۇرۇپ توقىچاق تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: ئىسكەنجىۋىل بىلەن بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

141 - نۇسخە: قۇرسى گۇلنار

تەركىۋى: گۇلنار (ئانار گۈلى) ① 10 مىسقال، گىلى ئەرمىنى، سەلىخە، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، كەتىرا بىر مىسقال.

① ئانار گۈلىنىڭ سايىدا قۇرۇتۇلغىنى.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانارگۈلى قايناتقان سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ تۈگمىچاق تەييارلىنىدۇ. سايىدا قۇرۇتۇش كېرەك (قۇرۇق چوڭلۇقى 2 فۇڭلۇق تىيىندەك بولسا بولىدۇ).

يېيىش مىقدارى: 3 دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

142 - نۇسخە: سۇپۇپى تىن

تەركىبى: نىشاستە (قورۇلغان) 4 مىسقال، گۈل يېغى بىلەن قورۇلغان سەمغى ئەرەبى 3 مىسقال، كەتىرا، گىلى ئەرمەنى، خۇنسىياۋشان، ئىسپۇغۇل (سۇقۇلمايدۇ)، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بارتەڭ (قورۇلغان) 3 مىسقالدىن، بالەڭگۇ (سوقۇلمايدۇ).

تەييارلاش: سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 ـ 2 مىسقالدىن كۈنىگە 3 قېتىمدىن بىيە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

143 - نۇسخە: قۇرسى زەرنىخ

تەركىبى: سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ (كۆشتە قىلىنغان)، كويدۇرۇلگەن مىس، ئوچۇرۇلگەن هاك،

مۇزا ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەر بىرى بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى بىلەن 2 فۇتلۇق تىنندەك قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۆۋىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە يېرىم مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىشلىتىلىدۇ.

144 - نۇسخە: مەجۇنى فەلافى II

تەركىۋى: ئاقموچ، پىلپىل ھەربىرى 15 مىسقالدىن، ئۇدى بىلسان 7 يېرىم مىسقال، سۇمبۇل، ھۇماما ھەربىرى توت مىسقالدىن، زەنجىۋىل، چىگىسەي ئۇرۇغى، سىسالىيۇس، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ئېغىرلىغى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئوتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ھەر تاماقتىن كېيىن بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

145 - نۇسخە: مەجۇنى جەۋارىش خەۋزى

تەركىۋى: كوندۇر، جوۋزىنە، مەستىكى، سەئدە كۆپى، سۇمبۇل ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، خەرنۇپ نەبتى،

ئانارگۈلى، يۇلغۇن مۇسى (داۋا) 2 مىسقالدىن، قۇرىغان ئۈزۈم ئۈرۈكى 3 سەر، ھەببۇل ئاس 6 سەر، قەن بىلەن ھەسەل پۇتۈن دورىنىڭ 3 باراۋىرىدە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. قەننى بىر ئاز سۇ بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن ئۈستىگە ھەسەلنى قويىمىز. تازا ئارد-لاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، دورىلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 3 - 4 مىسقالدىن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

146 - نۇسخە: مەجۇنى تۇربۇت

تەركىۋى: مەھمۇدە (سوقمۇنىيا)، تۇربۇت ھەر بىرى 10 مىسقالدىن. قاقىلە، لاچىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، نارمۇشكى 5 مىسقالدىن. زىرە، جۇۋىنە، قارا شېكەر 10 سەر. ھەسەل 50 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قاچىغا ئېلىپ، قايناقسۇ ئۈستىگە قويۇپ، بىر ئاز ئېرىتىپ ئۈستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ، تازا ئارىلاشقاندىن كېيىن، دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇ-رۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 5 مىسقال (كەچتە) بېرىلىدۇ.

147 - نۇسخە: شىيافى كوھلى

تەركىبى: ئانار گۈلى، موزا، سۇرمە، زەمچى، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 3 مىسقالىدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن سۈيۈك شاپچىلىرى ياساپ قۇرۇتۇپ، ھاجەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بوۋاسىر قانىشىنى توختىتىش ئۈچۈن مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

148 - نۇسخە ھەببى مۇقىل I

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 30 مىسقال (كالا يېغىدا قورۇپ) كەھرىبا 1 سەر، مۇقىل 4 سەر.

تەييارلاش: مۇقىلنى جۇسەي سۈيىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قوشۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ (قەۋزىيەتلىك بوۋاسىرغا بېرىلىدۇ).

149 - نۇسخە: ھەببى مۇقىل II

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە، مۇقىل، كەھرىبا، كويدۇرۇلگەن

مارجان، كويدۈرۈلگەن سەدەپ ھەربىرى 2 مىسقالدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقىلنى جۇسەي سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

150 - نۇسخە: ئىترىپىل مۇقىل

تەركىۋى: كابۇل ھېلىلىسى پوستى 6 مىسقال، بەلىلە پوستى 6 مىسقال، ئامىلە پوستى 6 مىسقال، مۇقىل 9 سىر.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن مۇقىلنى جۇسەي سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، ئۈستىگە دورىلارنى قوشۇپ، ھەسەلدىن ھاجەت مىقداردا قوشۇپ، خېمىر قىلىپ، قوناقتەك ھەب تەييارلىنىدۇ.

151 - نۇسخە: مەجۇنى لوبۇبى سەغىر

تەركىۋى: بوزىدان، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن، لىسانى ئەساپىر، خولىنجان، دارچىن، ھەربىرى 2 مىسقالدىن، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 3 مىسقالدىن، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت، چەلغوزە مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، كوكنار ئۇرۇغى ھەربىرى 6 مىسقالدىن. ھەسەل دورىلار ئومۇمى ۋەزنىدىن 3 ھەسسە.
تەييارلاش: مېغىز دورىلارنى ئايرىم، باشقا دورىلارنى

ئايرىم ھالدا يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەلنى پار ئۈستىدە قويۇپ ئېرىتىپ ئالدى بىلەن مېغىز دورىلارنى، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 مىسقالدىن.

152 - نۇسخە: قۇرسى كاكىنەج

تەركىۋى: تۇز ۋە ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقلىرى بىر سەر، كاكىنەج 3 مىسقال، چىگىسەي ئۇرۇغى، شوھدانە، گىلى ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشيان، بەزرۇل-بەنجى 2 مىسقال، ئەپيۇن بىر مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېيە ئۇرۇغىنىڭ لۇئابىدا بىر مىسقالدىن توقاچ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 دانىدىن شەرۋىتى بىنەپشە (74 - نۇسخە) بىلەن بېرىلىدۇ.

153 - نۇسخە: بىنادىق بۇزۇرى

تەركىۋى: قوغۇن، خاڭگا، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، بەزۇلبەنجى، بادام مېغىزى، نىشاستە، كوكنار ئۇرۇغى، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسى 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ (مېغىزلار ئايرىم سوقۇلىدۇ) ئىسپۇغۇل لۇئابىدا بىر مىسقالدىن توقىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن.

154 - نۇسخە: قۇرسى زىيابىتۇس

تەركىبى: تاباشىر، قويۇقلاشتۇرۇلغان چۇچۇكبۇيا قايناتمىسى 5 مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، قارا سونا ئۇرۇغى 15 مىسقالدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇغى، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇغى، گىلى ئەرمەنى 3 مىسقالدىن، ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، سىماق، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 2 مىسقالدىن، كافۇر يېرىم مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سېمىز ئوت ئۇرۇغى قايناتقان سۇ ۋە ئانار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، توقىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

155 - نۇسخە: مەجۇنى بەللۇت

تەركىبى: شاھى بەللۇت، سۇئدى ھىندى، موزا، خولىنجان، گۈلدارچىن، كۈندۈر 5 مىسقالدىن، ھەسەل

9 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

156 - نۇسخە: مەجۇنى ئەقرەب (چايان مەجۇنى)

تەركىبى: ئەقرەب (چايان)① $3\frac{1}{2}$ مىسقال، جېنتىيانا $\frac{1}{2}$ 1 مىسقال، زەنجىۋىل 1 مىسقال، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، كاكىنەج 5 مىسقال، قۇندۇز قەرى 4 مىسقال، ھەسەل ئۈچ ھەسسە دورىلار ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم $\frac{1}{5}$ مىسقال (2 فۇڭ مىقداردا) نى چىڭسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

---

① چايانىنى ساپال ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى قىزىل گىل بىلەن مەھكەم بېكىتىپ ئوتى توختاپ بىر ئاز سوۋۇغان تونۇردا بىر كېچە قويۇپ كويدۇرۇپ تەييارلانغىنى ئىشلىتىلىدۇ.

157 - نۇسخە: مەجۇنى ھەجەرلىيەھود

تەركىۋى: قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، خاڭگا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 5 مىسقالدىن، ھەجەرىل يەھود 5 سەر. ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

158 - نۇسخە: چايان يېغى (رەۋغەنى ئەقرەپ)

تەركىۋى: زىراۋەند مۇدەھرەج، جېنتىيانا، سەئدى كوفى، بىخ كەبىر ھەربىرى 7 مىسقالدىن، چىلان 50 دانە، ئاچچىق بادام يېغى 9 سەر (گۈل يېغى بولسىمۇ بولىدۇ). چوڭ چايان (سېرىق ئىشەك) 10 دانە.

تەييالاش: ئالدى بىلەن دورىلارنى سوقۇپ بىر شىشىگە سېلىپ، ئۈستىدىن 9 سەر ئاچچىق بادام يېغى قۇيۇپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، ئاپتاپتا 2 ھەپتە قويۇلىدۇ (تومۇز كۈنلىرىدە بىر ھەپتە تۇرسىمۇ بولىدۇ). دورىلار- نىڭ تەمى ياخشى چىقىپ بولغاندىن كېيىن 10 دانە تىرىك چايانى ياغ ئۈستىگە تاشلاپ شىشىنى

AltunOq

ئوبدان بېكىتىپ، يەنە ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، سۈزۈپ تەييارلاپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىش: دۇۋىساقتىكى تاشنى پارچىلاش ئۈچۈن، سۈيدۈك يولىدىن تىۋىپىنىڭ كورسەتمىسى بويىچە تامغۇزۇلىدۇ.

159 ـ نۇسخە: مائىل ئۇسۇل VII

تەركىۋى: بېدىيان، چىگىسەي، كاسنى يىلتىزى 1 سەردىن، ئىزخىر 1 سەر، رۇمبېدىيان، زىرە، سۈزاپ 5 مىسقالدىن، جۇۋىنە، سورۇنجان 3 مىسقال، قۇستى شىرىن، قەسبۇسزەرىرە، مەستىكى ھەربىرى بىر مىسقالدىن، گۈلقەن 3 سەر، ئىنەك پىتى يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 32 سەر سۇدا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ گۈلقەن بىلەن ئىنەك پىتى يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئادەتتىكى چاي پىيالىسىدە بىر پىيالىدىن كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم ئىچىدۇ.

160 ـ نۇسخە: مەتبۇخى سورۇنجان

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى 1 سەر، بىسپايەج 4 مىسقال، شاتەرە 6 مىسقال، سورۇنجان مىسرى

5 مسقال، كاسىن ئۇرۇغى، بېدىيان، قىزىلگۈل 4 مىسقالدىن، سانا 15 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇفەر 6 مىسقالدىن، خىيارى شەنبەر 8 مىسقال، تەرەنجىۋىل 3 سەر، بادام يېغى 3 مىسقال.

تەييارلاش: خىيارى شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئېرىگىدەك قايناقسۇ قۇيۇپ قويۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ 2 چوڭ چىنە قايناقسۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تازا سىقىپ بولغاندىن كېيىن بۇنىڭ ئۈستىگە سۈزۈلگەن خىيارى شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىل ۋە بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم (ئەتىگەن ۋە كەچتە) بىر چاي پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

161 - نۇسخە: قۇرسى بەۋلىددەم (قان سىيىش تابلېتى)

تەركىۋى: تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى 12 مىسقال، نىشاستە، كەتىرا، ئانار گۈلى، سوك، خۇنسىياۋشىيان، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 3 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ياكى سېمىز ئوت ئۇرۇغىنى قايناتقان سۇ بىلەن توقىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 1 - 2 قېتىم بىر مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

162 ـ نۇسخە: قۇرسى گۇل (قىزىل گۇل تابلېتى) I

تەركىبى: سۇمبۇل، ئۇدى ھىندى، ئاساررۇن، ئەپسەنتىن، ئاچچىق بادام مېغىزى 3 مىسقالدىن، چىگ ـ سەي ئۇرۇغى 1 مىسقال، قىزىل گۇل 6 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چىگسەي ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە بېرىلىدۇ.

163 ـ نۇسخە: قۇرسى گۇل (قىزىل گۇل تابلېتى) II

تەركىبى: قىزىل گۇل 6 مىسقال. پاقا يوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇغى، سەمغى ئەرەبى 4 مىسقالدىن، نىشاستە، زىرىنىخ، تاباشىر ھەربىرى 2 مىسقالدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى 2 مىسقال، كەتىرا، سۇمبۇل، زەپەر، رەۋەن ھەربىرى بىر مىسقالدىن، كافۇر بىر ئارپا مىقدارى.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ قايناتقان سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە 2 قېتىم.

164 - نۇسخە: داۋائىل تۇربۇد

تەركىۋى: ئىچى كاۋاك ئاق تۇربۇد بىر سەر، زەنجىۋىل، مەستىكى 5 مىسقالدىن، قەن 20 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى قەن بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 1 - 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

165 - نۇسخە: قۇرسى غاپەس II

تەركىۋى: غاپەس 3 سەر، قىزىل گۈل 6 سەر، تاباشىر 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قايناقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ تۇقچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

167 - نۇسخە: قۇرسى مەرۋايىت (مەرۋايىت تابلېتى)

تەركىۋى: تەشمىگەن مەرۋايىت، لەھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، بار تەك ئۇرۇغى 2 مىسقالدىن، تاباشىر،

قىزىلگۈل 6 مىسقالدىن، گۈلى ئەرمەنى 4 مىسقال، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، تۇز ۋە ئەگرى خاككا ئۇرۇقلىرى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، كەھرىبا 3 مىسقالدىن، كافۇر ئاق سەندەل بىر مىسقالدىن.

تەييارلاش: مەرۋايىت سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، مەرۋايىتنى قوشۇپ ھەببۇل ئاس سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر يېرىم مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم.

168 - نۇسخە: قۇرسى خەشخاش (كوكنار تابلېتى)

تەركىبى: كوكنار ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، ئەگرى، تۇز خاككا ئۇرۇغى، بېيە ئۇرۇغى ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، قىبرىس گۈلى، ھۇمماز ئۇرۇغى ئۈچ مىسقالدىن، نىشاستە 2 مىسقال، قىزىل گۈل 5 مىسقال، كافۇر $\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: مېغىز دورىلارنى بىر قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۇتكۇزۇپ ئىسپۇغول لۇئابى بىلەن تۇقىچاق تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 2 مىسقالدىن كۈنىگە 1 قېتىم سەھەردە ئالما ياكى بېيە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

169 - نۇسخە: مەجۇنى زەرئۇنى

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، گۇل دارچىن، خولىنجان بىر سەردىن، سېرىق تۇدرى، ئاق تۇدرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بوزىدان، لىسانى ئەساپىر، سەئىدە، سۇمبۇل 3 سەردىن، ھەسەل 90 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قايىدە بويىچە ئېرىتىپ، مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن يېيىشكە بولىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

170 - نۇسخە: مەجۇنى بۇزۇرى

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇغى، چامغۇر ئۇرۇغى، پىياز ئۇرۇغى، لوبۇ ئۇرۇغى، پىجان ئۇرۇغى (بىدە ئۇرۇغى)، زاغۇن، ئاقلانغان كۈنجۈت، قارىمۇچ، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ھەببى زەلەم، لىسانى ئەساپىر ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، شاقاقۇل، بەھمەن، بوزىدان،

قوستە زەنجىۋىل، پىلپىل ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، ھىلى بىر مىسقال، ھەسەل ئالتە سەر.

تەييارلاش: ئادەتتىكى ئۇسۇل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 - 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

171 - نۇسخە: مەجۇنى لوبۇبى كەبىر

تەركىبى: تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، زاراڭزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چەلغۇزە مېغىزى، نارجىل مېغىزى، كەكنار ئۇرۇقى بىر سەردىن، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، سېرىق تۇدرى، كۇنجۇت مېغىزى، زەدەك (سەۋزە) ئۇرۇقى، زاغۇن، پىياز، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن ھەر بىرى بىر سەردىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، گۈلدارچىن، سۇئىلەب، شاقاقۇل، شىياڭدوزا ئۇرۇقى ھەر بىرى بىر سەردىن، ھەسەل 28 سەر، پىياز سۈيى 8 سەر، خولىنجان بىر سەر.

تەييارلاش: پىياز سۈيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قاينىتىپ، ھەسەل قالغاندا ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: تەييار بولغاندىن كېيىن قىـ

رىق كۇنگىچە ھەر كۇنى بىر قېتىم ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ قويىلىدۇ. شىشە ياكى چىنىلەردە ساقلىنىپ كۇنگە 2 قېتىم 3 ـ 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

172 ـ نۇسخە: مەتبۇخى شاتەرە

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە پوستى 5 مىسقالدىن، شاتەرە، شۇمشە 7 مىسقالدىن، سانا 4 مىسقال، نىلۇفەر، مامىرانچىن 1 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن، قىزىلگۇل 3 مىسقالدىن، بېدىيان، كاسنى ئۇرۇغى، چىگىسەي ئۇرۇغى، بىستپايەج، ئۇستۇخۇددۇس، يالپۇز ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، چىلان، ئەينۇلا ھەر بىرى 20 دانە، كاسنى كوكى بىر سىقىم.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 3 جىڭچە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ، سۇزۇپ سىقىپ سۇيىگە تەمرى ھىندى، پۇنۇس، تەرەنجىۋىلدىن $1\frac{1}{2}$ سەرنىڭ ئايرىم تەمى چىقىرىلغان سۇيى قوشۇلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: بىر ـ ئىككى پىيالە مىقداردا كۇنگە 2 ـ 1 قېتىم ئىچىدۇ.

173 - نۇسخە: داۋائىمللۇك

تەركىبى: لەكى مەغسۇل، قۇستە تەلخى، ئىزخىر چىچىكى، تىبرمىس، ھەببۇلغار، شۇمشە، قارىمۇچ 10 مىسقالدىن، رەۋەن چىنى 15 مىسقال، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم 2 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

174 - نۇسخە: سۇپۇپى مۇقەۋۋى مەئىدە

تەركىبى: پىننە، بېدىيان ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، لاچىندانە 3 مىسقال، شەترەنجى ھىندى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئانار ئۇرۇقى $3\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، قىزىلگۈل، قەرەدمانا 3 مىسقالدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، نەمەكى لاھورى ھەر بىرى 4 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكـ
تىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: تاماقتىن بۇرۇن 2 ـ 1 مىسـ
قالدىن كۈنىگە 3 ـ 2 قېتىم قايناقسۇ بىلەن ئىچىدۇ.

175 ـ نۇسخە: مەجۇنى لوغانىزىيا

تەركىبى: شەھمى ھەنزەل 5 مىسقال، ياۋا پىياز (ئەنسەل)، غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ئاق خەربەق، ئۇشەق، ئۇسقۇدرىيۇن $4\frac{1}{2}$ مىسقالدىن، پىلپىل، جوئىدە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋشىر، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەرى، مۇرى مەككى، پەتەرسالىيۇن، ئۇستىخودۇس 2 مىسقالـ
دىن. ئەپتىمون $3\frac{1}{2}$ مىسقال، كامادىۇس $3\frac{1}{2}$ مىسـ
قال، سەبرە 3 مىسقال.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئومۇمى دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر كېلىدىغان ھەسەل قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. 40 كۈندىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 3 ـ 2 مىسقالدىن بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

176 - نۇسخە: قۇرسى مور

تەركىۋى: مۇرى مەككى 3 مىسقال، قىزىل لو- بىيا 5 مىسقال، سۇزاپ، پىننە، قەرەدمانا، مىشكى تارا- مىشى، ئۇردان، ھىلك، جاۋۇشىر، سەكبىنەج 2 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 2 مىس- قال ئۇبھەل (ئارچا مېۋىسى) قايناتقان سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ توقىچاق تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتىلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈنىگە 2 مىسقالدىن 5 كۈن ئۇدا بېرىلىدۇ.

دىققەت: ھامىلدارلارغا بەرسە بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

177 - نۇسخە: مەلھەمى داخىلىون

تەركىۋى: رۇفتى رۇمى، راتىيانەج، ئاق موم 8 مىسقالدىن، قۇننە 4 مىسقال، زەيتۇن يېغى 30 مىسقال.

تەييارلاش: مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ماي دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش: تاشقى تەرەپتىن جاراھەت ۋەرەملەرگە بېرىلىدۇ.

178 - نۇسخە: مەتبۇخى ھېلىلە II

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلىنىڭ پوستى 15 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 15 مىسقال، بىنەپشە، نىلۇپەر، كاسىن ئۇرۇغى، شاتەرە، سانا 5 مىسقالدىن، چىلان 50 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەينۇلا 20 دانە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل ھەر بىرى 2 سەردىن، پۇنۇس 15 مىسقال، خىيارى شەنبەر بىر سەر، بادام مېغىزى بىر سەر.

تەييارلاش: } 38 - نۇسخە بىلەن ئوخشاش.
ئىچىش مىقدارى: }

179 - نۇسخە: مەلھەمى ئىسپىداج II

تەركىۋى: ئۇپا 5 مىسقال، ئاق موم 1 سەر، گۈل يېغى 5 مىسقال.

تەييارلاش: ئالدى بىلەن تومۇر قاچىغا مومنى سېلىپ، ئوتتا قويۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇلىدۇ. ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ ئۇپىنى قويۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ (ئەگەر سوغاق خۇسۇسىيەتلىك قىلماقچى بولغاندا $\frac{1}{2}$ مىسقال كاپۇر قوشۇلىدۇ).

ئىشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ.

180 - نۇسخه: ئىترىپىل غۇدۇدى (بەزئىترىپىلى)

تەركىۋى: قارا ھېلىله 15 مىسقال، بەلىله، ئامىله، توربۇت 7 مىسقالدىن، ئەپتىمۇن 1 سەر، ئۇستۇخۇددۇس، قوينىلك قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزى 5 مىسقالدىن، سانا 4 مىسقال، غارىقۇن، شەترەنجى ھىندى، نوشىدىر 3 مىسقال، زورەنبات 3 مىسقال، رۇمىبېدىيان، گۈل دارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، لاچىندانە، مەستىكى 2 مىسقالدىن، بىستپايەج 5 مىسقال، ھەسەل 30 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئىلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ (5 مىسقال بادام يېغى قوشۇشقا تېخىمۇ ياخشى).

يېيىش مىقدارى: 5 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

181 - نۇسخه مائۇلجىبىن

تەركىۋى: ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇس ھەر بىرى بىر سەردىن، ھېلىله پوستى 2 سەر، شاتەرە، گازىۋان، بىستپايەج، سانا، بادرەنجبۇيا 5 مىسقالدىن، غارىقۇن، توربۇت 2 مىسقالدىن، سىركە 8 سەر، ئۆشكە سۈتى 12 سەر، شېكەر 1 سەر، تەرەنجىۋىل 2 سەر، بادام مېغىزى 1 سەر

تەييارلاش: ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇستىن باشقىلىرد-

نى سىركە بىلەن 3 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن (ئەپتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ تاشلاپ قويىلىدۇ)، ئۇستوخۇددۇسنى قوشۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىنى سىقىپ سۈيىنگە شېكەر، تەرەنجىۋىل، سۇتنى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يەنچىپ قوشۇۋېتىلىدۇ (تەرەنجىۋىلنى ئالدى بىلەن ئېرىتىپ سۈزۈش كېرەك).

ئىچىش مىقدارى: 1 - 2 چاي پىيالىدىن كۈنىگە 1 - 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

182 - نۇسخە: مەلھەمى زەڭگار

تەركىبى: زەڭگار بىر ھەسسە، ئەنزۇرۇت، تۇشەق يېرىم ھەسسىدىن، ھەسەل ئومۇمى دورىلار ۋەزنى بىلەن تەڭ.

تەييارلاش: دورىلارنى سىركىدە ئېزىپ ئۈستىگە ھەسەلنى قۇيۇپ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم دورا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىشكە بېرىلىدۇ. قىزىتمىسى بارلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

183 - نۇسخە: مەتبۇخى سانا (سانا قايناتمىسى)

تەركىبى: سانا 4 مىسقال، شاتەرە 3 مىسقال، تەمرى ھىندى 2 مىسقال، ھېلىلە پوستى 3 مىسقال،

بىخ كـەبىر پوستى $1\frac{1}{2}$ مىسقال، چىلان، سەرپىستان 15 دانىدىن، ئىت ئۈزۈمى، كاسنى ئۇرۇغى، قىزىل گۈل، ئاق لەيلى 3 مىسقالدىن، تەرەنجىۋىل 15 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىچە 2 چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ماتادىن ئۆتكۈزۈپ، سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: پۈتۈن دورىنى 3 كـە بولۇپ ياكى بىراقلا ئىچىدۇ.

184 - نۇسخە: مەتبۇخى ئەپتىمون II

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستلىرى 14 مىسقالدىن، قارا ھېلىلە 7 مىسقال، ئامىلە 5 مىسقال، ئۇستۇخۇددۇس 5 مىسقال، بىيە قىبقى 1 سەر، زىرىخ 4 سەر، قىزىل گـۈل 5 مىسقال، ئاق سەندەل 3 مىسقال، كاسنى ئۇرۇغى بىر سەر، نىلۇفەر 4 مىسقال، گازىۋان 1 سەر، بادرەنجىبۇيا 15 مىسقال، ئەپتىمون 2 سەر، بادام مېغىزى 4 سەر، سېرىق ئوت ئۇرۇغى 1 سەر، سۇمبۇل 5 مىسقال، قەلەمپۇر 2 مىسقال، شاتەرە 1 مىسقال، بىستىپايەج 4 مىسقال، ئۇشنە 3 مىسقال، خىيارى شەنبەر 1 سەر، تەرەنجىۋىل 4 سەر، سىركە 2 سەر، شېكەر 16 سەر، لاچىنىدانە 3 مىسقال، بىدىمىشكى ئەرەقى،

AltunOq

گازىۋان ئەرەقى، بادىرەنجىبويا ئەرەقى، دارچىن 2 مىس-قال، ئەينۇلا 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىركە ۋە ئەرەقلەرگە چىلاپ ئەتىسى 6 جىڭ سۇ بىلەن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. قالغان ئۇسۇلى (20-نۇسخىدىكىدەك).

ئىچىش مىقدارى: كۈنىگە 4 سەر، يېرىم ئىسسىق ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

185 - نۇسخە: مەجۇنى بالادۇرII

تەركىۋى: سۇمبۇل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، زەپەر، سە-لىخە، سازەنجى ھىندى، ئەپتىمۇن، ئىزخىر، ھەببى بىل-سان، زىراۋەند، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، سەبىرە، مۇقىل ھەر بىرى 8 مىسقالدىن، بالادۇر ھەسىلى①، مەستىكى، غارىقۇن 5 مىسقالدىن، بېدىيان يىلتىزى 27 سەر، سىركە ئومۇمى دورا ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: 29-نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ.

---

① بالادۇر ھەسىلى: بالادۇرنى قىزىتىلغان ئامبۇر بىلەن قىسىپ تۇرۇپ ئېقىتىپ چىقارغان شىلىملىق سۇيى بولۇپ، زە-ھەرلىك تەسىرى كۈچلۈك، بەدەنگە تېگىپ كەتسە كويدۇرىدۇ. تۇتۇنى بۇرۇنغا كىرىپ كەتسىمۇ زەھەرلەيدۇ. ئىشلەشتە بۇ نۇق-تىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

186 - نۇسخە: تەرياقى فارۇق

تەركىۋى: مۇرى مەككى، راتيانەج، جاۋۇشىر 4 مىسقال (بۇلار يىلىم دورىلار بولغاچقا ئالدى بىلەن يېتەرلىك مىقداردىكى گۈلاپ سۇيىدە ئېرىتىلىدۇ). دارچىن ئەرەقى 4 مىسقال، مومىيا، ئەنبەر، مەستىكى، كۇندۇر، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال، بىلسان يېغى 10 مىسقال، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمەرەت، ھەقىق، كەھرىبا، سۇئى دىگىزىيا (يادداتاش) 4 مىسقالدىن، لاجۋەرد، ھەجەرى ئەرمىنى (يۇيۇلغان)، پىلە (قىرقىلغان)، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، زىراۋەند تەۋىل، قۇستە تەلخى، ئارپا بېدىيان يىلتىزى، ئەپتىمۇن، ئۇدى قىمارى، پارپى (جەدۋار)، ئىزخىر، رەۋەن، سۇنبۇل، ياپچان، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۇستۇخۇددۇس، زەپەر، دۇرۇنەج ئەقرەبى، ئۇدى سەلىب، ئاقىرقەرھا، رىسساليۇس، پوستى بىخ كەبىر، سازەنجى ھىندى، زورەنباد، غارىقۇن بەرەنجا سەپ، بابونە ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، قىزىل گۇل 60 مىسقال، ئىپار 2 مىسقال، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: يىلىم دورىلار ئەرەق بىلەن ئېرىتىلـ

لىدۇ. مەدەن جىنسلىق دورىلار سالايە قىلىنىدۇ. زەپەر، ئىپار، قۇندۇز قەرى ئايرىم سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. چىنە ياكى سىرلانغان ساپال قاچىلارغا يېرىم كەلگىدەك قاچىلىنىپ ئارپىغا 3 ـ 5 ھەپتە كۆمۈلسە تەييار بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 ـ 2 مىسقالغا قەدەر كۈنىگە بىر ـ ئىككى قېتىم ئىستىمال قىلىنىدۇ.

187 - نۇسخە: تەرياقى گىلى مەختۇم

تەركىۋى: گىلى مەختۇم، ھەببۇلغار بىر سەردىن، ھەسەل 6 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى سېرىق ياغ بىلەن مايلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقال قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ (قېتىم سانى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە بەلگىلىنىدۇ).

188 - نۇسخە: تەرتاقى ئەربەئە

تەركىۋى: زىراۋەند تەۋىل، ھەببۇلغار، مۇرمەككى باراۋەردىن، ھەسەل جەمئى ۋەزنىدىن 2 باراۋەر.

تەييارلاش: دوردلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقال قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ. (بۇ دورىنى تەييارلاپ 2 يىلغىچە ئىشلەتكىلى بولىدۇ).

189 - نۇسخە: تەرياق I

تەركىۋى: ھەببى بىلسان، زۇفا، ياۋا چامغۇر ئۇرۇغى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، ئىگىر، رۇمبېدىيان، پەتەر سالىيۇن، ئاسارۇن، زىرە، بەگگى دىۋانە (بەزۇ-رۇلبەنجى) 4 مىسقالدىن، سۇمبۇل، ئىزخىر 6 مىسقالدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 باراۋەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىر مىسقالدىن ئەھۋالغا قاراپ بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ.

190 - نۇسخە: تەرياق II

تەركىۋى: سىيادان، ھازار ئىسپەند، زىرە 2 مىسقالدىن، جېنتىيانا، زىراۋەند بىر مىسقالدىن، ئاقمۇچ، مۇرى مەككى بىر يېرىم مىسقالدىن، ھەسەل 33 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: پۇرچاق چوڭلۇقىدا ئېلىپ رەيھان شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ. قېتىم سانى زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

191 - نۇسخە: مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى)

تەركىبى: ئاقلانغان سامساق 9 سەر، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، جويۇز، ئاقىر قەرھا ۋە خولىنجان 2 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال، گۈل يېغى 1 سەر.

تەييارلاش: سامساقنى سوقۇپ $13\frac{1}{2}$ سەر كالا سۈتىدە تاكى سۈت سىڭىپ بولغىچە قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن $13\frac{1}{2}$ سەر ھەسەل بىلەن قايتا قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندىن كېيىن قازاننى ئېلىپ گۈل يېغى ئېلىشتۇرۇلىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۈستىگە سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققاندا 2 - 3 مىسقالدىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر قانچە قېتىم بېرىلىدۇ. مەئىدىنى، جىگەرنى ۋە باھنى كۈچلەندۈرۈشكە بېرىلگەندە 3 مىسقالدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

192 - نۇسخە: تەرياقى سەرتان

تەركىۋى: كويدۇرۇلگەن سەرتان① بىر سەر، كۇندۇر، جىنتىيانا 5 مىسقالدىن، ھەسەل 4 سەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: بىرىنچى قېتىم بىر مىسقال، 2 - قېتىم 2 مىسقالدىن، كېيىنچە ئاشۇرۇپ كۈنىگە 4 مىسقالغا يەتكۈزۈلىدۇ.

193 - نۇسخە: ھەببى مۇقەۋۋى باھ

تەركىۋى: بەسباسە، قەلەمپۇر، زەپەر، موچىرەس، ئاق شېكەر 2 مىسقالدىن، كۈمۈش كۈشتىسى $2\frac{1}{2}$ مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇغىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 - 5 دانىدىن كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

---

① سەرتاننى كويدۇرۇش ئۇسۇلى ئوپكە سىل كېسىلىدە كورسىتىلگەن.

194 - نۇسخە: ھەببى ئىمساك

تەركىۋى: جويۇز، كەتىرا، شاقاقۇل، تانكار (دانىكا) 4 مىسقال، سىر 2 مىسقال.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ سۇ بىلەن ماش چوڭلۇغىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: تاماقتىن ئىلگىرى كۈنىگە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.
(تەشنالىق پەيدا بولۇپ، بىرەر ئوزگىرىش بولسا سۇت ئىچكۈزۈش كېرەك، مەنى بالدۇر كېلىشنى داۋالاشتا ئۇدۇملۇك دورا).

195 - نۇسخە: مەجۇنى ئازاراقى

تەركىۋى: سۇغا، سۇتكە چىلاپ تىلى ئېلىنغان كۈچۈلا 6 مىسقال، زورەنباد، ئۇستۇخۇددۇس، كەتىرا، نارجىل (نارىيىل)، چەلغوزە مېغىزى، شاقاقۇل 3 مىسقالدىن، لاچىندانە 2 مىسقال، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر بىر مىسقال، شاكالسىز ئامىلە، قارا ھېلىلە 5 مىسقالدىن، ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: پەي، گوشلەرنى چىڭىتىش، پالەچ،

لەقۋا، ئىرقۇننىسا، بەل ئاغرىغى، جىنسى ئاجىزلىق، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشلەرنى ۋە ئەپيۇن خۇمارىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى: 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ. چوڭلارغا كۈنىگە $\frac{1}{2}$ مىسقال بىر قېتىم بېرىلىدۇ. مىقدارى ئارتۇق بولۇپ كەتسە زەھەرلەيدۇ. ئىشلىتىشتە تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنىشى لازىم.

كۈچۈلىنى مۇدەببەر (زەھەرسىز) قىلىش ئۇسۇلى:

ئالدى بىلەن كۈچۈلىنى 3 كۈن قىزىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ پىچاق بىلەن ئۈستىدىكى بىر قات تۇكلەش قەۋىتى قىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن كۈچۈلا چوكـ كىدەك سۇتكە 7 كۈن چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بىر قالچە قېتىم يۇيۇپ تازىلىنىدۇ (سۇتكە چىلىغاندا سۇت ئۇيۇپ قالىدۇ. ئەگەر كۈچۈلا چوكمەي قالسا ئۈستىگە يەنە سۇت قۇيۇپ قويۇش كېرەك). ئۇندىن كېيىن پىچاق بىلەن كۈچۈلىنىڭ قىرىدىن بويلاپ يالپاقلاپ كېسىلگەندە ئوتتۇرىسىدىن ئاق "تىلى" يەنى زەھىرى چىقىدۇ. ئۇ ئېلىپ تاشلىنىدۇ ۋە ئوتقا سېلىپ كۆيدۈرۈۋېتىلىدۇ (چۈنكى بۇنى ھەر قانداق جانلىقلار يەپ سالسا دەرھال ئۆلىدۇ)، تەييار بولغان كۈچۈلا ئاپـ

تاپتا قورۇتۇلىدۇ. سوقۇشقا ئوخشاي بولسۇن ئۈچۈن ئىككىلەپ قويۇلىدۇ.

كۆچۈلىنى زەھەرسىزلەندۈرۈشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى: كۆچۈلىنى 2 ـ 3 كۈن سۇغا چىلاپ ئۈستىدىكى پوستىنى قىرىپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىككى بىلەن يۇمشاق ئىككى قىلىنىراق رەختنى ياسالغان خالتىغا ئېلىپ كالا سۈتىگە سېلىپ قاينىتىلىدۇ. خالتا قازان تىگىگە تەگمەسلىك ھالىتى بىلەن ئېسىپ قويۇلىدۇ. 2 ـ 3 سائەت قاينىتىپ ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ دورىغا قوشۇلىدۇ (كۆچۈلا مودەببەر قىلىنىشنىڭ باشقا چارىلىرىمۇ بار ئەمما ئانچە ئۇنۇملۇك ئەمەس).

196 ـ نۇسخە: ھەببى تازاراقى I

تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، جويۇز، بەسباسە بىر ھەسسىدىن، كۆچۈلا (مۇدەببەر قىلىنغىنى) 2 ھەسسە.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلكەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل ياكى بېدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ 2 دانە قارىمۇچ چوڭلۇغىدا كۇمۇلاچلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: ئىشلىتىلىشى 195 ـ نۇسخىغا ئوخشاش. كۈنىگە بىر قېتىم 5 ـ 7 دانىدىن بېرىلىدۇ.

197 - نۇسخە: ھەببى ئازاراقى II

تەركىبى: قارىمۇچ، مۇدەببەر قىلىنغان كۈچۈلا ھەر بىرى بىر سەردىن، پارپى بىر مىسقال، سەمغى ئەرەبى 2 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بېدىيان ئەرەقى بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇغىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: مەنى تۇتالماسلىق، تامچىلاپ سىيىش، پالەچ، لەقۋا ۋە ھول سوغاقتىن بولغان ئاجىزلىقلارغا كۈنىگە بىر قېتىم، 5 ــ 7 دانىدىن بېرىلىدۇ. 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ.

198 - نۇسخە: مەجۇنى قەمبىل

تەركىبى: قەمبىل، سېرىق ھېلىلە پوستى، شاكالسىز ئامىلە، توربۇت، زەنجىۋىل، دەرمەنە تۈركى باراۋەر مىقداردا، ھەسەل دورىلار ۋەزنىدىن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ھەر خىلدىكى ئۈچەي مەددە قۇرۇتلىرىنى چۈشۈرۈشكە:

12 ياشتىن يۇقۇرىلار بىر مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە،

12 ياشتىن 5 ياشقىچە $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $7\frac{1}{2}$ فۇڭغىچە.

5 ياشتىن تۆۋەنلەرگە $\frac{1}{2}$ مىسقالدىن $2\frac{1}{2}$ فۇڭغىچە.

(2 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ).

دىققەت: دورا ئىچكەندە كېسەلنىڭ بۇرنىنى توساپ قويۇش (دورىنىڭ پۇرىقىنى بۇرنىغا كىرمەسلىكى) كېرەك. شۇنىڭدەك دورا ئىچىۋاتقاندا ياغلىق دورىلار مەنئى قىلىنىدۇ.

199 - نۇسخە: سۇپۇپى سۇزاك (سوزنەك تالقىنى1)

تەركىبى: كاۋۋىچىن 5 مىسقال، قەلەي كۇشتىسى 20 مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى 25 مىسقال شېكەر قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ نالقان تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كونا سىزلام (سوزنەك) كېسىلىگە كۈندە سەھەردە 3 مىسقالنى بىر سەر قېتىق بىلەن بېرىلىدۇ.

200 - نۇسخە: سۇپۇپى سۇزاكII (سوزنەك تالقىنى 2-)

تەركىۋى: شورا، قاقىلە ئۇرۇغى باراۋەر مىقداردا.
تەييارلاش: يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: يېڭى سىزلام كېسەلدە 2 مىسقالنى كۈنىگە بىر قېتىم (ئەتىگەندە) قايناقسۇ ياكى قىزىل گۈرۈچ سۈيى بىلەن (ئۈدا 3 كۈن) بېرىلىدۇ. يىرىك ئېقىۋاتقان سىزلاملارغا 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

201 - نۇسخە: لۇبۇبى كەبىر II

تەركىۋى: پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببە تۇلخۇزرا، چىلغوزە مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى رۇبىيان، خولىنجان، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، زەنجىۋىل، ئاقلانغان كۇنجۇت، دارچىن 5 مىسقالدىن، سۇمبۇل، سەئدى كۇپى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قۇلقۇل، سەۋزە ئۇرۇغى، چامغۇر، پىياز، لوبۇ، بىدە ئۇرۇغى، ھەلىيۇن ئۇرۇغى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇغى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، زورەنباد 3 مىسقالدىن، ويۇز، بەسباسە، داۋالە، پىلپىل 2 مىسقالدىن، سوئلەپ مىسرى، نارجىل، قۇش-

قاچ مىگىسى، كوكنار ئۇرۇغى 2 مىسقال، ئىسكەكلەنگەن بۇقا چۈيىسى، سورۇنجان، بوزىدان، يالپۇز 4 مىسقالدىن، تۆگە بوتىلىغىنىڭ ئوغۇز سۈتى، زەپەر، مەستىكى 3 مىسال، ئۇدى خام $2\frac{1}{2}$ مىسقال، ئەنبەر بىر مىسقال، ئىپار يېرىم مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە. ھەسەل پۈتۈن دورىلار ۋەزنى بىلەن 3 باراۋەر.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالدى بىلەن زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ، ئېلىشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن تەييارلانغان تالقان دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ساقلاش ۋە ئىستىمال قىلىش 171 - نۇسخە بىلەن ئوخشاش.

202 - نۇسخە: ھەببى شەبيار

تەركىۋى: سەبرى سۇ قوتىرى، 3 مىسقال، قىزىل گۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، تۇربۇت بىر مىسقالدىن، سوقمۇنىيا يېرىم مىسقال.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كومۇلاچ قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: هەر كۈنى ئاخشىمى 7 ـ 9 دا ـ نىدىن قايناقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

203 ـ نۇسخە: هەببى تەنكار

تەركىۋى: سەبرى سوقۇتىرى 16 مىسقال، قا ـ رىمۇچ 12 مىسقال، تانكار 2 مىسقال، ئاق مىگدىۋانە ئۇرۇغى 1 مىسقال 5 غۇلىڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇغىدا هەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەئىدە ئاغرىغىغا، قوساق كوپكەنگە، ئىچ ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا يەل هەيدەش ئۈچۈن 3 دانىدىن بېرىلىدۇ. ئارتۇغراق بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. هەمىشە يەپ بەرسە يەلنى قويمايدۇ.

维吾尔民医手册

吐尔地·买买提编写

（维吾尔文）

新疆人民出版社出版

新疆新华书店发行

新疆新华印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32　印张：31　插页：4

1977年12月第1版　1977年12月第1次印刷

统一书号：M14098·23　定价：1.73元

6