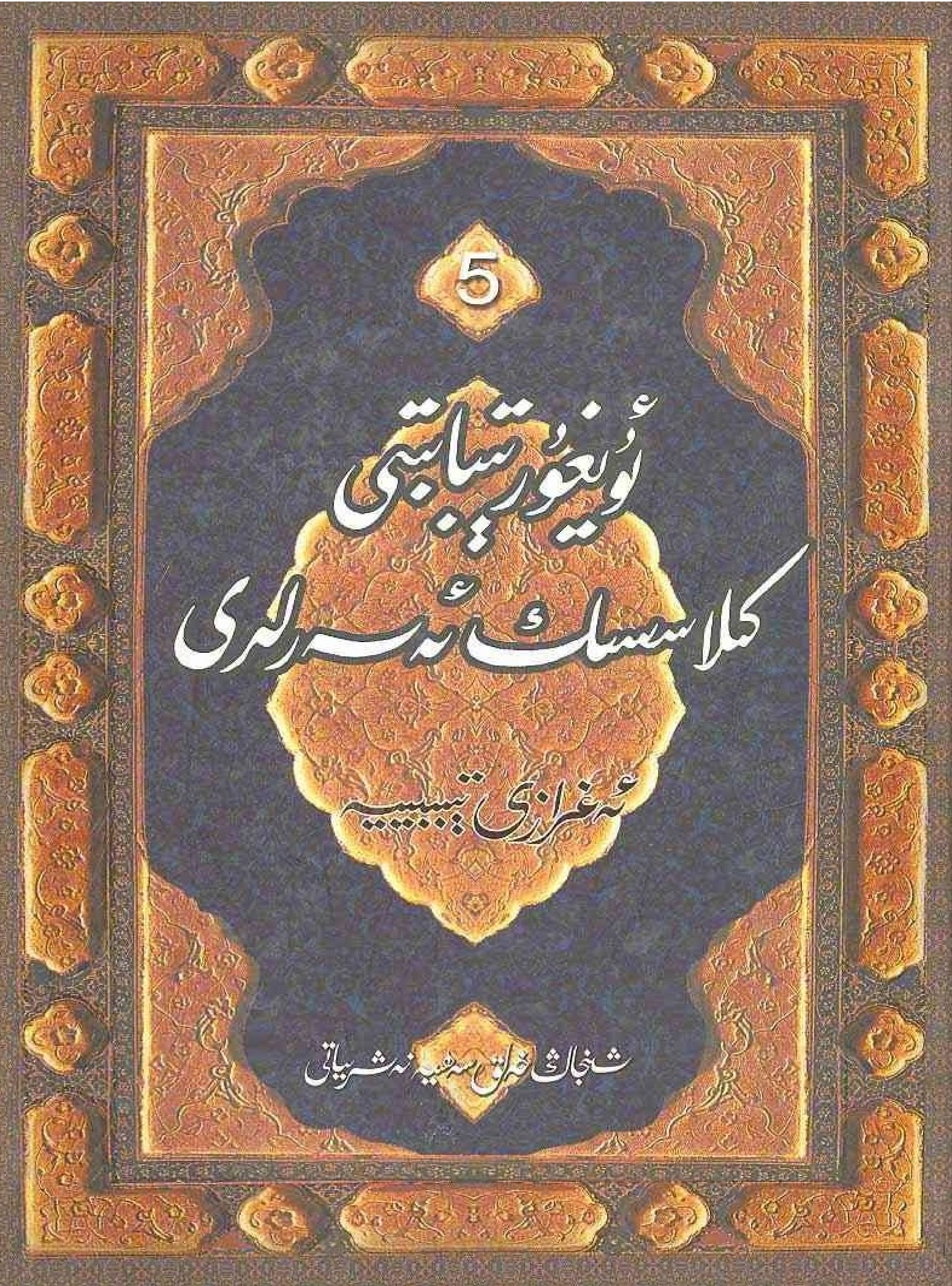


5

ئۇيغۇر تىبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرى

ئەغرازى تىببىيە

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر تىبابىتى
كلاسسىك ئەسەرلىرى

5-توم

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目（CIP）数据

艾格拉孜提比亚(医学之目的)：维吾尔文/（清）穆拉特伯克·艾利伯克·吾古里·易斯匹加布著；艾级买力汗·艾比布拉等译.—乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2010.9
（维吾尔医药学古籍：5）
ISBN 978-7-5372-4602-6

Ⅰ.①艾… Ⅱ.①穆…②艾… Ⅲ.①维吾尔族—民族医学—维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ.①R291.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第182828号

作　　者：穆拉特伯克·艾利伯克·吾古里·易斯匹加布
译　　者：艾级买力汗·艾比布拉、阿不都卡迪尔·何里力、买买提依明·胡达拜尔地
吐尔地艾合买提·木合买提，艾克白尔·买买提江
整　　理：艾则孜·阿塔吾拉·萨尔特肯
责任编辑：阿依古丽·买合木提·土尔根
哈斯亚提·依不拉音
审　　定：新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所
责任校对：早热古丽·司地克
装帧设计：艾尼瓦·卡森木
制　　版：阿布杜艾尼·阿巴斯、阿娜尔古丽·斯马义、牙力洪江·司马已
出　　版：新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：北京外文印刷厂
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2010年 9 月第 1 版
印　　次：2010年 9 月第 1 次印刷
开　　本：889×1194毫米　1/16开本　58.75 印张　插页4
书　　号：ISBN　978-7-5372-4602-6
印　　数：1 — 3000
定　　价：380.00元

发行科联系电话：(0991)2823055 邮编：830001

«ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرى» تەھرىر ھەيئىتى

باش پىلانلىغۇچى: **نۇر بەكرى** (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومنىڭ مۇئاۋىن شۇجىسى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ رەئىسى)

مۇدىرلار:

تىلىۋالدى ئابدۇرېشىت (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى)
يېن يۇلىن (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى پارتگورۇپپىسىنىڭ شۇجىسى)
مۇھەممەت ياسىن (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ نازىرى)
شى يوڭچياڭ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاخبارات - نەشرىيات ئىدارىسى پارتگورۇپپىسىنىڭ شۇجىسى)
مىجىت قادىر (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاخبارات - نەشرىيات ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)

مۇئاۋىن مۇدىرلار:

ما لۇڭ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ مۇئاۋىن نازىرى)
جاڭ شىنتەي (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاخبارات - نەشرىيات ئىدارىسىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى)
پەرھات كېرەم (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ مۇئاۋىن نازىرى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)
ۋاڭ شياۋيەن (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ مۇئاۋىن نازىرى)
گۈلشەن تۇراخۇن (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاخبارات - نەشرىيات ئىدارىسىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى)
خالمۇرات غوپۇر (شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ مۇدىرى)
ئارىپ مۇھەممەتنىياز (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ مۇئاۋىن كۆزەتكۈچىسى)
تۇرغۇن ئەمەر (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ مۇدىرى)

ئەزالار:

چېن گوڭچىڭ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاخبارات - نەشرىيات ئىدارىسى نەشر بۇيۇملىرى باشقارمىسىنىڭ باشلىقى)

ئادىل مۇھەممەت (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاخبارات ـ نەشرىيات ئىدارىسى ئوقۇش ـ تەكشۈرۈش ئىشخانىسىنىڭ مۇدىرى)
ئېھسان ئىمىن (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى)
ئابدۇرەھىم قادىر ئاسىپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت ئەسەرلىرىنى رەتلەش ئىشخانىسىنىڭ مۇدىرى)
ئىسھاق ئەخمەتجان (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى ئىلمىي مائارىپ باشقارمىسىنىڭ باشلىقى)
ئىسراپىل ئەبەي (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسىنىڭ باشلىقى، ئۇيغۇر تېبابەت تەتقىقات ئورنىنىڭ باشلىقى)
گۈلنىسا ياسىن (قەشقەر ۋىلايەتلىك سەھىيە ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)
ئەسقەر مەتروزى (خوتەن ۋىلايەتلىك سەھىيە ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)
جاڭ خۇەنپىڭ (شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتىنىڭ شۇجىسى، مۇئاۋىن نەشرىيات باشلىقى)
پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن (شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى)
روشەنگۈل سابىر (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسىنىڭ باشلىقى)
شەۋكەت ئابدۇللا (قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسىنىڭ باشلىقى)
ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن (شىنجاڭ ئىسلام دىنى ئىنستىتۇتى ئوقۇتۇش تەتقىقات ئىشخانىسىنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرى)
يارمۇھەممەت ئىسرائىل (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىدارىسى ئىلمىي باشقارمىسىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى)

باش مۇھەررىر: پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن

مۇئاۋىن باش مۇھەررىرلەر:

ئابدۇكېرىمجان تۇرسۇنتوختى، ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن، يالقۇن ئابدۇسالام، روزىباقى ئابدۇۋايىت، مۇھەممەتئېلى مەھمۇدى، باقى ئالىم، باقى يۈسۈپ، ئابدۇقادىر ئابدۇۋايىت

مۇھەررىرلەر:

ئايگۈل مەخمۇت تۇرگۇن، خاسىيەت ئىبراھىم، زۆھرە ئابدۇرېھىم، مېھرىئاي ياسىن، ماھىرە سېلىم، شەمشىقەمەر ئابدۇراخمان، ئەركىن ئالىم، دىلشات ساۋۇت، ئەجمەلخان ھەبىبۇللا ھاجى، ئابدۇجېلىل بەكرى، ئوسمانىياز ئەخمەت، ئابابەكرى جاپپار، سەئىدئۆمەر شاۋۇدۇن، قۇربانجان ئوسمان، ئابدۇقادىر خېلىل، مەمتىمىن خۇدابەردى، ئوبۇلقاسىم ھۈسەيىن، ئابدۇرىشىت ئىبراھىم، تۇردىئەخمەت مۇھەممەت، مەتقۇربان مەتسەيدى، ئابلاجان مەتسەيدى، ئادىل ئابدۇخالىق، ئەكبەر مۇھەممەتجان، يۈسۈپجان ياسىن، زۆھرەگۈل سىدىق، ئابدۇرىشىت ئابدۇكېرىم، گۈلچېھرە ھەبىبۇللا

بېكىتكۈچىلەر:

ئېھسان ئىمىن، ئەركىن قاسىم، ئەجمەلخان ھەبىبۇللا ھاجى

《维吾尔医药学古籍》编委会

总 策 划：努尔·白克力（新疆维吾尔自治区党委副书记、新疆维吾尔自治区主席）
主　　任：铁力瓦尔地·阿布都热西提（新疆维吾尔自治区副主席）
殷宇霖（新疆维吾尔自治区卫生厅党组书记）
买买提·牙森（新疆维吾尔自治区卫生厅厅长）
石永强（新疆维吾尔自治区新闻出版局党组书记）
米吉提·卡德尔（新疆维吾尔自治区新闻出版局局长）
副 主 任：马　龙（新疆维吾尔自治区卫生厅副厅长）
张新泰（新疆维吾尔自治区新闻出版局副局长）
帕尔哈提·克力木（新疆维吾尔自治区卫生厅副厅长、新疆维吾尔自治区中医药管理局局长）
王小燕（新疆维吾尔自治区卫生厅副厅长）
古力先·吐拉洪（新疆维吾尔自治区新闻出版局副局长）
哈木拉提·吾甫尔（新疆医科大学校长）
阿尔甫·买买提尼牙孜（新疆维吾尔自治区卫生厅副巡视员）
吐尔洪·艾买尔（新疆维吾尔医学高等专科学校校长）
委　　员：陈共青（新疆维吾尔自治区新闻出版局出版物出版管理处处长）
阿迪力·穆罕默德（新疆维吾尔自治区新闻出版局审读室主任）
伊河山·伊明（新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所副所长）
阿不都热依木·卡地尔(新疆维吾尔自治区维吾尔医文献整理办公室主任)
伊沙克·阿合买提江（新疆维吾尔自治区卫生厅科教处处长）
斯拉甫·艾白（新疆维吾尔自治区维吾尔医院院长、新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所所长）

古丽尼沙·亚森（喀什地区卫生局局长）
艾斯卡尔·买提肉孜（和田地区卫生局局长）
张焕鹏（新疆人民卫生出版社书记、副社长）
帕塔尔·买合木提·土尔根（新疆人民卫生出版社副社长）
茹仙古丽·沙比尔（和田地区维吾尔医医院院长）
肖盖提·阿不都拉（喀什地区维吾尔医医院院长）
艾则孜·阿塔吾拉·萨尔特肯（新疆伊斯兰教经学院教研室副主任）
亚尔买买提·斯拉依力（新疆维吾尔自治区中医药管理局科教处副处长）

总编：帕塔尔·买合木提·土尔根

副总编：阿不都克力木江·吐尔逊托合提，艾则孜·阿塔吾拉·萨尔特肯，亚力坤·阿不都沙拉木，肉孜巴克·阿不都瓦依提，买买提艾里·买合木提，巴克·阿力木，巴黑·玉素甫，阿布都卡地尔·阿布都瓦依提

编务：阿依古丽·买合木提·土尔根，哈斯亚提·依不拉音，佐合拉·阿布都热依木，米合拉依·牙森，玛依拉·色力木，谢米西卡麦尔·阿布都热合曼，艾尔肯·阿里木，地力夏提·沙吾提，艾级买力汗·艾比布拉，阿卜杜杰力力·拜克尔，吾斯曼尼亚孜·艾合买提，阿巴拜科日·加帕尔，赛依地吾买尔·沙哈比丁，库尔班江·吾斯曼，阿不都卡迪尔·何里力，买买提依明·胡达拜尔地，吾不里卡斯木·玉赛音，阿不都热西提·依布拉音，吐尔地艾合买提·木合买提，买提库尔班·买塞地，阿吾拉江·买塞地，阿迪力·阿布都哈力克，艾克白尔·买买提江，玉素甫江·亚森，早热古丽·司地克，阿不都热西提·阿不都克力木，古丽其克热·海比布

审定人员：伊河山·伊明，艾尔肯·卡斯木，艾级买力汗·艾比布拉

سۆز بېشى

ئۇيغۇر تېبابىتى — ئۇيغۇر مەدەنىيىتى جۈملىدىن شەرق ئىلىم - پەن خەزىنىسىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. ئۇ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخى تەرەققىيات جەريانىدا ئەۋلادمۇئەۋلاد ۋارىسلىق قىلىش، يېڭىلاش، تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈش، شۇنداقلا ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە قەدىمكى يىپەك يولى لىنىيەسىدىكى قېرىنداش خەلقلەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىش بىلەن بىرگە، ئۇلارنىڭ تەجرىبىلىرىنى ئىجابىي قوبۇل قىلىش ئاساسىدا ساقلىق ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشنىڭ ئۆزىگە خاس سىستېمىسىنى بارلىققا كەلتۈردى. بۈگۈنكى ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمى نەزەرىيە سىستېمىسى بىرقەدەر مۇكەممەللىكى، داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ موللىقى، شۇنداقلا داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ يۇقىرىلىقى بىلەن زامان تەلىپىگە ماس ھالدا تەرەققىي قىلىپ، تارىخنىڭ ئۈزۈلمەس ئېقىنلىرىغا جور بولۇپ، يېڭى ئەسىرنى كۈتۈۋالدى ۋە كەلگۈسىگە دادىل قەدەم تاشلىدى.

ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىنىڭ تارىخى ئۇزۇن، دورىگەرلىك ۋە داۋالاشقا ئائىت مەخسۇس ئىلمىي مىراسلىرى بولغان ئۆڭمەس پۈتۈكلىرى كۆپ. ئەينى دەۋرلەردىلا بۇ ئۆڭمەس پۈتۈكلەر باشقا ئەللەرنىڭ تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنىپ، ھازىرغىچە مۇھىم قوللانما سۈپىتىدە ئەتىۋارلىنىپ كېلىنگەن. ئەپسۇسلىنارلىقى، بۇ قىممەتلىك ئەسەرلەرنىڭ كۆپ بىر قىسمى ئوخشاش بولمىغان تارىخىي شارائىتلار پەيدا قىلغان چەكلىمىلەر تۈپەيلى يوقىلىپ كەتتى. يېڭى جۇڭگو قۇرۇلغاندىن كېيىن پارتىيەنىڭ مىللىي سىياسىتىنىڭ پارلاق نۇرى، قەدىمكىنى بۈگۈنگە خىزمەت قىلدۇرۇش، شاكىلىنى چىقىرىۋېتىپ مېغىزىنى قوبۇل قىلىش پرىنسىپىنىڭ تۈرتكىسىدە ئاز سانلىق مىللەتلەرنىڭ تېبابەت ئىشلىرى تېز تەرەققىي قىلىش دەۋرىگە قەدەم قويۇپ، زور يۈكسىلىشلەرگە ئېرىشتى. ئىسلاھات، ئىشىكنى ئېچىۋېتىش يولغا قويۇلغاندىن بۇيان، مەركىزىي كومىتېت ۋە گوۋۇيۈەننىڭ ئاز سانلىق مىللەتلەر مەدەنىيىتىگە ئائىت قەدىمكى ئەسەرلىرىنى

توپلاش، رەتلەش، قوغداش، نەشر قىلىش توغرىسىدىكى بىرقاتار يوليورۇقلىرى ۋە تەدبىرلىرىنىڭ تۈرتكىسىدە كەڭ ئۇيغۇر تېبابەت مۇتەخەسسىسلىرى نەچچە ئون مىڭ كىلومېتىر جاپالىق يول يۈرۈپ، بىرقانچە يىللىق قىدىرىپ تەكشۈرۈش، تۈمەنلىگەن ماتېرىياللارنى سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش، نەچچە يۈزلىگەن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنى مەخسۇس زىيارەت قىلىش ئارقىلىق ھەر خىل يېزىقلاردا يېزىلىپ، ئەسىرلەردىن بېرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە مۇھىم قوللانما سۈپىتىدە پايدىلىنىپ كېلىنگەن كۆپلىگەن كىلاسسىك قول يازما، تاش باسما ئەسەرلەرنى توپلىدى ۋە شۇ ئاساستا دەسلەپكى قەدەمدە ئۇيغۇر تېبابەت تەرەققىياتىنىڭ تارىخىي ئىزناسىنى ئىگىلەپ چىقىپ. ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە دورىگەرلىكىنى تېخىمۇ چوڭقۇر، ئەتراپلىق ۋە ئىلمىي تەتقىق قىلىش، ئۇنى راۋاجلاندۇرۇش، ئۆلچەملەشتۈرۈش ئۈچۈن مۇستەھكەم ئاساس ھازىرلىدى.

«گوۋۇيۈەنىنىڭ جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىشلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى يۆلەش ۋە ئىلگىرى سۈرۈش توغرىسىدىكى بىرقانچە پىكرى» دە ئوتتۇرىغا قويۇلغان، جۇڭيىچە داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش، سالامەتلىكنى ئاسراش مۇلازىمىتىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش؛ جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك پەن - تېخنىكىسىدا ئىلگىرىلەش ۋە يېڭىلىق يارىتىشنى تېزلىتىش؛ جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىختىساس ئىگىلىرى قوشۇنى قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىش؛ جۇڭيى دورا سانائىتىنىڭ تەرەققىيات سەۋىيەسىنى ئۆستۈرۈش؛ مىللىي تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ۋە جۇڭيى تېبابىتى بىلەن غەرب تېبابىتىنى بىرلەشتۈرۈش تەرەققىياتىنى تېزلىتىش؛ جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك مەدەنىيىتىنى گۈللەندۈرۈش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇش؛ جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىكىنىڭ دۇنياغا يۈزلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتىن ئىبارەت يەتتە كۆرسەتمىنىڭ مەدىتى، ھەر دەرىجىلىك سەھىيە مەمۇرىي ئورۇنلىرىنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشى، ئەتراپلىق تەشكىللىشى بىلەن ئۇيغۇر تېبابىتىنى زامانىمىزغا يەتكۈزۈپ كەلگەن تېبابەت پېشۋالىرىنىڭ خەلق ئارىسىدىن يىغقان ئۇيغۇر تېبابەت ۋەسىيقىلىرى ۋە ئۇلارنىڭ خالىس تەقدىم قىلغان تىببىي داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ جەۋھەرلىرى ھەمدە مۇتەخەسسىسلەرنىڭ جاپالىق مېھنىتى نەتىجىسىدە سەھىيە مىنىستىرلىقى ئاپتونوم رايونىمىزغا تاپشۇرغان «جۇڭگو تىببىي قامۇسى» نىڭ تارماق تومى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» تەلەپكە لايىق تۈزۈلۈپ ھەم نەشر قىلىنىپ، بۈگۈنكى دەۋر ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ تەرەققىياتىغا قوشۇلغان تۆھپىلەرنىڭ ئۈلگىسىنى بارلىققا كەلتۈردى.

ھەرقايسى تارىخىي دەۋرلەردە يىغىپ توپلانغان، شۇنداقلا «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نى

تۈزۈشتە پايدىلىنىلغان ھەم خەلق ئارىسىدا ساقلىنىۋاتقان نۇرغۇنلىغان قەدىمىي قول يازما ئەسەرلەر ئىچىدە ئىلىم دۇنياسىغا مەلۇم بولمىغان ئاجايىپ نادىر نۇسخىلارمۇ، شۇنداقلا سىياھى ئۆچەي دەپ قالغان يەككە - يېگانە نۇسخىلارمۇ بار بولۇپ، بۇ قىممەتلىك مىراسلار بىزنىڭ قۇتقۇزۇشىمىزنى، تەتقىق قىلىشىمىزنى، ئۇنى بۈگۈنكى دەۋر ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇشىمىزنى كۈتۈپ تۇرماقتا. ئەنئەنىۋى مىراسلارنى قۇتقۇزۇشنىڭ شەرت - شارائىتى پىشىپ يېتىلگەن ۋە بۇ مىراسلارنى قۇتقۇزۇشقا جىددىي ئېھتىياج تۇغۇلغان بۇ ئاچقۇچلۇق پەيتتە، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى دەسلەپكى قەدەمدە ھەجمى بىرقەدەر زور بولغان 11 پارچە ئەسەرنى رەتلەپ نەشر قىلىپ قۇتقۇزۇشنى پىلانلىدى. بۇ ئەسەرلەر 11 - ئەسىردىن 19 - ئەسىرگىچە بولغان ئارىلىقتا ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپلار تەرىپىدىن يېزىلغان نوپۇزلۇق ئەسەرلەر بولۇپ، بۇلارنىڭ بىر قىسمى ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قەلىمىگە مەنسۇپ ئەسەرلەر بولسا، يەنە بىر قىسمى ئۇيغۇر تېۋىپلىرىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسەتكەن، شۇنداقلا قەدىمدىن ھازىرغىچە ھەرقايسى دەۋرلەردە ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپلىرىمىز داۋالاش ئەمەلىيىتىدە ئىجابىي پايدىلىنىپ كېلىۋاتقان قىممەتلىك ئەسەرلەردۇر.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى بۇ ئەسەرلەرنى نەشرگە تەييارلاشتا، ئالدى بىلەن نەشرگە تەييارلاشنىڭ كونكرېت، ئىلمىي پرىنسىپلىرىنى تۈزۈپ چىقىپ، ئاندىن مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەرنى تەشكىللەپ، يۇقىرىقى پرىنسىپلار ئاساسىدا بۇ 11 پارچە ئەسەرنى نەشرگە ئۇيۇشتۇردى. بۇ ئەسەرلەرنىڭ قول يازما ياكى تاش باسما نۇسخىلىرى ئەرەب، پارس، چاغاتاي، ئوردۇ يېزىقلىرىدا يېزىلغان بولۇپ، نەشرگە تەييارلاشتا ئەسلىگە سادىق بولۇش (ئەسەرلەرنىڭ تارىخىلىقى، قەدىمىيلىكى، ئەينەنلىكىگە قەتئىي كاپالەتلىك قىلىش)، كىلاسسىكلارنىڭ يېزىش ئۇسلۇبى ۋە تىل ئىشلىتىش ئالاھىدىلىكلىرىگە ھۆرمەت قىلىش، ھەرقايسى تارىخى دەۋرلەردىكى تىل خۇسۇسىيەتلىرىنى ئىمكانقەدەر تولۇق، توغرا، چۈشىنىشلىك ئەكس ئەتتۈرۈش، تېكستولوگىيەلىك قائىدىلەرنى قەتئىي ئىزچىللاشتۇرۇش قاتارلىق ئىلمىي پرىنسىپلارغا ئەمەل قىلىندى. ئىشىنىمىزكى، جۇڭگو ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك مەدەنىيەت خەزىنىسىنىڭ مۇھىم تەركىبى بولغان ئۇيغۇر تېبابىتى پارتىيە ۋە ھۆكۈمەتنىڭ غەمخورلۇقى ئاستىدا، ئالىم، مۇتەخەسسىس، ھەكىم - تېۋىپلارنىڭ چوڭقۇر قېزىشى، ئەستايىدىل تەتقىق قىلىشى، كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ قىزغىن قوللىشى بىلەن تېخىمۇ پارلاق پەللىلەرگە قەدەم ئالالايدۇ.

مۇھەممەت ياسىن
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ نازىرى
2009 - يىل ئىيۇل

序

维吾尔医学是维吾尔文化的重要组成部分。它在长期的历史发展进程中代代相传，经过漫长而艰难积累不断实践和创新。通过西域这块东西方纽带所具有的地理优势，不但为东西方医学的发展做出了重大贡献，而且最终形成了自己独具特色的医疗体系。今天的维吾尔医学理论体系相对完善，医疗经验丰富，治疗效果良好，在奔腾不息的历史长河中，生生不息，与时俱进。

维吾尔医学历史悠久，有关药物和治疗方面确有不少独到之处。从古到今有大量的医学典籍流传下来，并译成了多国语言文字，这些作品被作为重要医疗指南而被珍藏。然而，令人遗憾的是，相当一部分珍贵的抄本，由于种种原因而遗失。新中国成立后，在党的民族政策光辉照耀下，少数民族的医疗事业得到了前所未有的发展。改革开放以来，在党中央、国务院有关搜集、整理、出版少数民族文化遗产的方针指引下，广大维吾尔医务工作者行程几万公里，搜集民间上千种维吾尔医学古籍资料，精心研读，走访数百名民间医生，经数年钻研，整理出了大量维吾尔医学典籍、抄本、石刻本，有力地促进了维吾尔医学的发展。并为深入、细致、科学地研究维吾尔医学奠定了坚实的基础。

《国务院关于扶持和促进中医医疗、医药事业的几点意见》中指出：发展中医医疗和预防保健服务；加快中医药科技进步与创新；加强中医药人才队伍建设；提升中药产业发展水平；加快民族医药和中西医结合发展；繁荣发展中医药文化；推动中医药走向世界。在各级医疗卫生管理部门的关心和精心组织下，多位专家学者通过不懈的努力和艰辛的劳动，整理出版了作为《中国医学百科全书》的《维吾尔医学分卷》，为当代维吾尔医学的发展做出了突出贡献。

各个历史时期所收集的有关维吾尔医学抄本以及民间所收藏的抄本当中有许多

不为学术界所认识，有一些残缺不全，还有一些正在流失，这些珍贵的资料亟待我们去抢救、去研究，在抢救传统文化遗产时机已经成熟的这个关键时刻，新疆维吾尔自治区卫生厅计划首先整理出版十一部篇幅较大的作品，这些作品时间跨度为11世纪至19世纪，均为各个时期名医所著，其中一部分为维吾尔民间医生所著，另一部分则是对维吾尔医学产生过直接影响、维吾尔医生在医疗实践中长期所采用的其它珍贵资料。

新疆人民卫生出版社在搜集、整理、出版这些作品时，首先制定了具体的出版方案，然后组织有关专家进行挖掘、整理、论证。这些作品的抄本由波斯语、阿拉伯语、察合台语、乌尔都语写成，本着忠实原文、尊重原文的写作风格和语言风格，尽可能如实、正确地反映各个历史时期的语言特点，严格按照出版原则和校勘规定组织翻译与审校。我们相信，作为中国传统医学文化宝库重要组成部分的维吾尔医学，在党和政府的关心下，在专家学者的辛勤钻研下，在广大人民群众的大力支持下，一定能为祖国医学繁荣发展做出更大的贡献。

买买提·牙森
新疆维吾尔自治区卫生厅厅长
2009年7月

Foreword

Uyghur medicine is an important component part of Uyghur culture and of the scientific heritage of the East. Transmitted from generation to generation, it was renewed and tested; it influenced the hygienic and medical practices of kindred peoples in Central Asia and along the Silk Road,and at the same time, creatively adopted these other people's learning in creating its own unique system of hygiene, disease-prevention, and treatment. The theoretical system of modern Uyghur medical science, relatively perfected, rich in treatment experience, and highly effective in its treatment, has developed in accordance with the needs of the era, going along with the endless flow of history, bravely welcoming the new century and stepping into the future.

Uyghur medicine possesses a long history, as well as a rich legacy of specialized learning related to pharmacology and the treatment of illnesses. Already in ancient times, these deathless works were translated into the languages of other lands, and to the present day continue to be valued as important manuals. Unfortunately, a fair number of these works have been lost due to restraints imposed by a variety of different historical environments. After New China was founded, the shining light of the Party's nationality policy, and the impetus of the principles of making the past work for the present and of casting off the shell and preserving the kernel, the medical traditions of China's minorities have entered an era of rapid development, and seen great improvements. Since the reform era and the Open Door Policy began, the Central Committee and the State Council have issued a number of directives and policies regarding the collection, organization, preservation, and publication of ancient works relating to minority cultures; this has led many Uyghur medicine professionals to travel tens of thousands of kilometers, to search for years, to sift through tens of thousands of materials, to interview hundreds of téwips (practitioners of traditional Uyghur medicine), in order to collect numerous classic hand-written and manually printed works in all kinds of scripts, works which have been used for centuries as important reference works in Uyghur medicine, and thus these researchers have unearthed the historical traces of Uyghur medicine's development. A firm foundation has been laid for even deeper, even more thorough and scientific research into Uyghur medicine's treatment methods and pharmacology, and for developing and standardizing it further.

With the support of the seven guidelines put forth in "A Few Ideas from the State Council on Directing and Promoting the Development of Chinese Medicine and Pharmacology" -- developing traditional Chinese medical treatment and prevention, as well as health care service; increasing the speed of advancement and innovation in Chinese medical and pharmacological science; strengthening the ranks of China's traditional medicine and pharmacology experts; increasing the level of Chinese traditional medical industry; speeding up the development of unification of minority medical and pharmacological tradition and Chinese traditional medicine with Western medicine; making Chinese traditional medical and pharmacological culture flower and develop; and introducing Chinese medicine and pharmacology to the world-- and with the attention and thorough organization of medical administrative organs of all levels, the medical texts gathered from the people by those masters of their craft who have brought Uyghur medicine to the present day, the gems of their experience in health care which they so generously shared with us, and the hard work of numerous professionals, have made possible the composition and publication of Uyghur Traditional Medicine Encyclopedia, the volume of The Encyclopedia of Chinese Medicine which was entrusted to our Autonomous Region, comprising an exemplary contribution to the development of contemporary Uyghur medicine.

Among the numerous ancient hand-written works collected over the ages, as well as those used in the composition of the Uyghur Traditional Medicine Encyclopedia and those preserved among the people, there are wonderful versions, as well as versions on which the ink has almost faded, unknown to the academic world; these valuable inheritances await our rescue, our research, and our putting them to use in the present day. The environment is ripe for saving traditional works, and at this moment time at which rescuing these works is so critical, the Health Bureau has planned, as a first step in our preservative efforts, to prepare and publish a relatively large, 11-part work. These are respected works, written by famous téwips between the 11th and 19th centuries; while some of them were written by Uyghur téwips, others are works which directly influenced Uyghur téwips, and can therefore be considered valuable works which, from ancient times to the present day, have, in every era, been creatively used by our famous téwips of the past in their treatment efforts.

Xinjiang People's Health Press in preparing these works for publication, first worked out concrete academic principles for preparing them for publication, then organized relevant professionals, and on the basis of those principles, collected 11 works for publication. These works were written by hand, or manually printed, in Arabic, Persian, Chaghatay, and Urdu, and while preparing them for publication, the principles of staying true to the original (ensuring the historicity, age, and authenticity of the works); respecting the classical authors' writing styles and distinctive use of language; reflecting as completely, correctly, and understandably as possible the linguistic characteristics of each historical era; carefully implementing the principles of text research; and other academic principles were all followed. We believe that Uyghur traditional medicine, that important component part of China's traditional medicine cultural treasury, with the care of the Party and the government, the deep unearthings and continued serious research of scholars, professionals,and téwips, and the enthusiastic support of the broad public, even brighter peaks can be reached.

Muhemmet Yasin

Xinjiang Uyghur Autonomous Region Health Bureau Inspector General

July 2009

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۆزىنىڭ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخى تەرەققىياتى جەريانىدا شەكىللەندۈرگەن ئىلمىي نەزەرىيە سىستېمىسى ۋە داۋالاش ئەمەلىيىتى بىلەن ئېلىمىز ئىلىم - پەن ۋە مەدەنىيەت خەزىنىسىدە ئۆزىگە خاس ئورۇن تۇتىدۇ. ئۇيغۇرلار ئۆزىنىڭ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخى تەرەققىياتىدا نۇرغۇنلىغان ئۆزگىچە خاسلىققا ئىگە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، ئىنسانىيەت تېبابەت مەدەنىيىتى، جۈملىدىن ئېلىمىز تېبابەت مەدەنىيىتىنىڭ تەرەققىياتىغا زور تۆھپىلەرنى قوشتى.

كىلاسسىك ئىلىم - پەن، مەدەنىيەت مىراسلىرىنى ئېچىش ۋە ئۇنى بۈگۈنكى زامان ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇش ئېلىمىز ئىلىم - پەن، مەدەنىيەت تەتقىقات خىزمىتىدىكى مۇھىم يۆنىلىش. پارتىيە ۋە ھۆكۈمەتنىڭ ئىزچىل ھالدا كىلاسسىك مىراسلارنى قۇتقۇزۇش، ئۇنىڭغا ئىجابىي ۋارىسلىق قىلىش ئارقىلىق جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ ئېسىل ئىلىم - پەن ئەنئەنىلىرىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشقا يۈكسەك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىپ كەلدى. ئازادلىقتىن كېيىن، بولۇپمۇ پارتىيە 11 - نۆۋەتلىك 3 - ئومۇمىي يىغىنىدىن بۇيان قەدىمكى مىراسلارنى توپلاش، رەتلەش، جۈملىدىن ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەپ نەشر قىلىش خىزمىتىدە كىشىنى خۇشال قىلىدىغان نەتىجىلەر قولغا كەلدى. شۇنىڭ بىلەن بۇ مىراسلىرىمىز ئۆزىنىڭ تەڭداشسىز ھاياتىي كۈچىنى قايتا نامايان قىلىش پۇرسىتىگە ئىگە بولدى.

نەشرىياتىمىز بۇ ئەسەرلەرنىڭ بۈگۈنكى دەۋردىمۇ ئۆز قىممىتىنى تېخىمۇ نامايان قىلىشىغا يېتەرلىك شارائىت يارىتىش ۋە يوقىلىپ كېتىش گىردابىغا بېرىپ قالغان نادىر قەدىمكى ئەسەرلەرنى توپلاش، رەتلەش، نەشر قىلىپ قۇتقۇزۇۋېلىش مەقسىتىدە بىر قانچە يىلدىن بېرى ھەر دەرىجىلىك سەھىيە باشقۇرغۇچى مەمۇرىي ئورۇنلىرىنىڭ قىزغىن قوللىشى، ئۇيغۇر تېبابەت ساھەسىدىكى ئالىم، مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تىرىشچانلىقى بىلەن قەدىمكى تېببىي مىراسلارنى توپلاش، رەتلەش، نەشرگە تەييارلاشنى مۇھىم ئىشلار كۈنتەرتىپىگە كىرگۈزۈپ، خۇشاللىنارلىق نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈردى. ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ھەرقايسى تەتقىقات ئورۇنلىرى ۋە قەدىمكى

ئەسەرلەر ئىشخانىلىرىدا، ھەر دەرىجىلىك مۇزېيلاردا، شۇنداقلا خەلقىمىزنىڭ قولىدا ساقلىنىۋاتقان ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئالاقىدار بولغان ۋە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قەلىمى بىلەن يېزىلغان قەدىمكى ئەسەرلەردىن «زەخىرەئى خارەزىم شاھ(خارەزىم شاھ خەزىنىسى)»، «ئەغرازى تېببىييە (تېببىي مەقسەتلەر)» (كىتابنىڭ تولۇق ئىسمى «ئەلئەغرازۇت تېببىييە ۋەلمە باھسۇل ئەلائىييە»)، «تۆھپەتۇل ئاشىقىين(ئاشىقلارغا تۆھپە)»، «قارابادىن قادىرى(مۇرەككەپ دورىلار توپلىمى)»، «دەستۇرۇلئىلاج(داۋالاش دەستۇرى)»، «جەمئىي ئىلاج»، «شەرھى ئەسباب(كېسەللىك سەۋەبلىرى شەرھىسى)»، «ئەلقانۇن فىت - تىب (تېبابەت قانۇنى)»، «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج (داۋالاش ئىلمىدىن خۇلاسە)»، «مەخزەنۇل مۇفرەدات (يەككە دورىلار خەزىنىسى)»، «تېببىي چوڭ»، «تاجۇل ئاقاقىير(دورىگەرلىك تاجى)»، «سۇراھ»، «تارىخىي تېببىييە(تېبابەت تارىخى)»، «مۇجەررىباتى ئارىف (ئارىف ھېكىم تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلىرى)»، «تۆھپە خانىيە (خانغا تۆھپە)»، «رۇمۇزى ئەتتىبا (تېۋىپلار كۆرسەتمىسى)»، «مەخزەنۇل جاۋاھىر(تېببىي جەۋھەرلەر خەزىنىسى)»، «لۇغەتۇل ئەدۋىيە(دورا لۇغىتى)»، «تېببىي رۇبائىيات(تېببىي رۇبائىيلار)»، «تېببىي يۇسۇفىي»، «قارابادىن ئەزەم ۋە ئەكمەل (مۇرەككەپ دورىلار قامۇسى)»، «جامىئۇل ھېكمەت(داۋالاش دىۋانى)»، «مەخزەنۇل ھېكمەت»، «ئىكسىرى ئەزەم (خاسىيەتلىك داۋالاش قامۇسى)»، «مۇجەررەباتى نۇرۇللا(نۇرۇللاخۇننىڭ داۋالاش تەجرىبىلىرى)»، «ئاقساراي»، «ئىختىياراتى بەدئىي»، «مۆجەزۇل قانۇن(تېبابەت قانۇنىنىڭ قىسقارتىلمىسى)» «مىزانى تىب (تېبابەت مىزانى)» قاتارلىق ئەسەرلەرنى توپلىدى. نەشرىياتىمىز يۈكسەك مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى بىلەن مەخسۇس «ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىنى نەشرگە تەييارلاش ئىشخانىسى» نى قۇرۇپ، دەسلەپكى قەدەمدە تېبابەت ئۇستازلىرى ۋە يېتىلىۋاتقان تېۋىپلار، شۇنداقلا كەڭ خەلق ئاممىسى ئۇزاقتىن بېرى نامىنى ئاڭلاپ، ئۇنىڭدىكى مەزمۇنلار بىلەن تونۇشۇش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمەي كېلىۋاتقان كىلاسسىك ئەسەرلەردىن «ئىختىياراتى بەدئىي»، «مىزانى تىب»، «مەخزەنۇل مۇفرەدات»، «ئىلاجۇل مۇفرەدات»، «قارابادىن قادىرى»، «دەستۇرۇلئىلاج»، «جەمئىي ئىلاج»، «ئەغرازى تېببىييە»، «شەرھى ئەسباب»، «زەخىرەئى خارەزىم شاھ»، «تېبابەت قانۇنى» قاتارلىقلارنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىدا نەشرگە تەييارلاپ، دۆلىتىمىز قۇرۇلغانلىقىنىڭ 60 يىللىقىغا سوۋغا قىلدى. يەنە بىر قىسىم قەدىمىي ئەسەرلەرنى قېزىش، نەشرگە تەييارلاش ئىشلىرى داۋاملىق ئىشلىنىۋاتىدۇ. ئىشىنىمىزكى، پارتىيە - ھۆكۈمەتنىڭ قەدىمكى ئەسەرلەرنى قوغداش، قېزىش خىزمىتى جەھەتتىكى ئۈنۈملۈك تەدبىر - سىياسەتلىرىنىڭ تۈرتكىسى، مۇناسىۋەتلىك تارماقلار ۋە رەھبەرلەرنىڭ ئەمەلىي شارائىت بىلەن

تەمىنلىشى ئاستىدا بىز بۇ ئەھمىيەتلىك خىزمەتنى تېخىمۇ يۇقىرى سۈپەت، يۇقىرى ئۈنۈم بىلەن داۋاملاشتۇرىمىز.

قولىمىزدىكى كەڭ سەھىپىلىك ۋە مۇكەممەل مەزمۇنلۇق كىلاسسىك تېببىي قوللانما «ئەغرازى تېببىيە» (تېببىي مەقسەتلەر)نى مۇراتبەگ ئەلىبەگ ئوغلى ئىسپىجابى ھىجرىيە 1150 - يىلى (مىلادىيە 1737 - يىلى) يىلان يىلىدا قەشقەردە چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدا ئۆز قولى بىلەن يېزىپ تاماملىغان.

بۇ كىتاب ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىنىڭ ئەسلىي مەزمۇنى بويىچە نەزەرىيە ۋە ئەمەلىي قىسمىدىن ئىبارەت ئىككى چوڭ ئاساسىي مەزمۇن بويىچە بايان قىلىنغان. بىز مەزمۇن بويىچە، كىتابنى نەزەرىيە قىسمى، دورىگەرلىك قىسمى، داۋالاش قىسمىدىن ئىبارەت ئۈچ تومغا ئايرىپ بىر كىتاب قىلىپ نەشرگە تەييارلىدۇق. بۇ كىتابنىڭ نەزەرىيە قىسمىدا ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيەلىرى، تەشرىھ (بەدەن تۈزۈلۈش ئىلمى)، كېسەللىك سەۋەبلىرى، ساقلىق ساقلاش مەزمۇنلار بايان قىلىنغان؛ ئەمەلىي قىسمىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان ئىچكى كېسەللىكلەر، ئەر - ئاياللار كېسەللىكلىرى، زەھەرلىنىش ۋە زەھەر قايتۇرۇش، تاشقى كېسەللىكلەر ۋە بالىلار كېسەللىكلىرىنى تونۇش، داۋالاش ئەمەلىيىتىنى بايان قىلىش بىلەن بىرلىكتە، دورىگەرلىككە ئائىت داۋالاش ئەمەلىيىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان 1500 خىلدىن ئارتۇق مۇرەككەپ دورا رېتسېپى، تەييارلىنىش ئۇسۇلى، تەسىرى، ئىشلىتىلىشى ئەتراپلىق بايان قىلىشتىن باشقا، يەنە 1000 خىلدىن ئارتۇق ئۇيغۇر تېبابەت يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلىرىنىڭ ئەرەبچە، پارسچە، تۈركچە ۋە باشقا تىللاردىكى ناملىرى، ئۇنىڭ ماھىيىتى، تەسىرى قاتارلىقلار قىسقىچە، ئورۇنباسارى تەپسىلىي، ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان دورا ئۆلچەم بىرلىكلىرى قوشۇمچە بايان قىلىنغان.

«ئەغرازى تېببىيە» يېزىلغاندىن باشلاپ ھازىرغىچە ئۇيغۇر تېبابىتىدە كەڭ ئومۇملاشقان ئاممىباب ئەسەر بولۇپ، ھازىق ئەللامە مۇراتبەگ ئەلىبەگ ئوغلى ئىسپىجابى ئۇنى «قارابادىن»، «دەستۇرۇلئىلاج»، «تۆھپە خانىيە» قاتارلىق تېبابىتىمىزنىڭ قەدىمىي ئەسەرلىرىدىن پايدىلانغانلىقى ھەمدە ئۇنى شۇ ئەسەرلەرگە ئوخشاش تۈركىي تىلدا ئاسانلاشتۇرۇپ بايان قىلغانلىقىنى ئەسەرنىڭ ھەمدۇساناسىدىن كېيىن تىلغا ئالىدۇ.

ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىدىكى «ئەغرازى تېببىيە» ئوخشاش بولمىغان زامانلاردا خوتەن قەغىزىگە قومۇش قەلەم بىلەن كۆچۈرۈپ كۆپەيتىلگەن، ھازىر قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسىدىن مۇھەممەتئېلى مەھمۇدنىڭ قولىدا ساقلىنىۋاتقان A نۇسخا؛ خوتەن

ئۇدۇن ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسىنىڭ مەسئۇلى ئابدۇكېرىم تۇرسۇنتوختى قولىدا ساقلىنىۋاتقان B نۇسخا؛ ئاقسۇ ۋىلايىتىدىكى تېۋىپ راخمان ئايۇپ قولىدا ساقلىنىۋاتقان C نۇسخىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل قول يازما نۇسخىسىنى بىرلەشتۈرۈش ۋە نوپۇزلۇق ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمىي ئەسەرلىرى بىلەن سېلىشتۇرۇش ئاساسىدا نەشرگە تەييارلاندى.

كىلاسسىك ئەسەرلەرنى قوغداش، قۇتقۇزۇش، نەشر قىلىش ھەربىر كەسىپ ئەھلىنىڭ مەسئۇلىيىتى. شۇنىڭ ئۈچۈن، جايلاردىكى شىپاخانىلار ۋە شەخسلەرنىڭ ئۆز قولىدا ساقلىنىۋاتقان قول يازما ئەسەرلەرنى خەلق بىلەن يۈز كۆرۈشتۈرۈشنى ئىلمىي بۇرچ ھېسابلاپ، خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپ قوللىشىنى، بۇ قېتىم نەشرگە تەييارلانغان ئەسەرلەردە ئۆتكۈزگەن سەۋەنلىكلىرىمىزنى ئىلمىي پوزىتسىيە بىلەن تۈزىتىپ، تەكلىپ - پىكىر بېرىشىنى ھەم بۇنىڭدىن كېيىنكى خىزمەتلىرىمىزگە يېقىندىن ياردەمدە بولۇشىنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمىز.

«ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرى»نى نەشرگە تەييارلاش جەريانىدىكى مۇناسىۋەتلىك خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپ قوللاپ كەلگەن شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىگە، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىدارىسىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت ئەسەرلىرىنى رەتلەش ئىشخانىسىغا، خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپلىق بىلەن قوللاپ، بىزنى قەدىمىي ئەسەر ئورىگىناللىرى بىلەن تەمىنلىگەن ۋە نەشرگە ئۇيۇشتۇرۇش خىزمىتىمىزگە يېقىندىن ياردەمدە بولغان يولداشلارغا سەمىمىي رەھمەت ئېيتىمىز.

نەشرىياتتىن
2009 - يىل ئىيۇل

前　言

维吾尔医药学以其独特的医学理论体系和医疗实践，在我国科学文化宝库中占有重要的位置。维吾尔人在漫长的历史发展过程中，创造出许多独具特色的治疗方法，为我国医疗事业的发展做出了重大的贡献。

挖掘古典文化遗产并使之为社会主义建设事业服务是我国科学文化研究工作的主导方向。党和政府始终高度重视古典文化遗产的挖掘、抢救和继承工作。解放后，特别是党的十一届三中全会以来，维吾尔医药学古籍的搜集、整理、出版工作取得了可喜的成果，大量优秀的古典文化遗产得以重放光彩。

新疆人民卫生出版社以搜集、整理、出版和抢救濒危医学古籍作品为工作重点，多年来，在各级医疗卫生管理部门的大力支持下，在维吾尔医学界各位专家学者的不懈努力下，在古代医学典籍的搜集、整理和出版工作中取得了一定的成绩。从收藏于自治区的各科研机构、古籍办、各级博物馆和流传于民间的有关维吾尔医学的古籍作品中整理出《再合热花拉孜米（花拉孜米医书）》、《艾格拉孜提比亚（医学之目的）》、《托排土里阿西克（强身医书）》、《卡拉巴丁卡地日（复方制剂集）》、《黛斯图尔依拉基（治疗指南）》、《贾米依拉基（医疗汇编）》、《夏日赫艾斯巴比（病因学医注）》、《艾力卡农非提比（医典）》，《祖比代土力卡瓦尼力依拉吉（治疗法则）》、《买赫孜努里木非尔达提（单味药宝库）》、《依拉基木非尔达提（单方治疗手册）》、《提比充（医学大全）》、《塔旧力阿卡克依尔（药剂精华）》、《苏拉赫（明净词汇）》、《塔日黑提比也（医学历史）》、《木加日巴提阿日非（阿日非验方）》、《托排哈尼也（皇家医书）》、《热木孜艾提巴（民医医嘱）》、《买合孜努里贾瓦依尔（精医宝库）》、《鲁海土里艾迪维也（单味药词典）》、《提比柔巴依（柔巴依保健书）》、《提比玉素甫（玉素甫医书）》、《卡拉巴丁艾再木（复方全集）》、《佳米奥里伊克买提（医技汇编）》、《买合孜努里伊克买提（医疗宝库）》，《伊克斯尔艾再木（圣医艾再木全书）》、《木加日巴提努如拉（努如拉医疗经验）》、《阿克萨拉依（白色宫殿）》、《依合提亚拉提拜地依（拜地依药书）》、《木吉孜勒卡农（医典缩小本）》、《米扎尼提比》（医学标准）等作品。

新疆人民卫生出版社以高度的责任感专门成立了维吾尔医药学古籍编译室，拟以现代维吾尔文出版广大维吾尔医疗工作人员和人民群众期盼已久的《依合提亚拉提拜地依》、《米扎尼提比》、《买赫孜努里木非尔达提》、《依拉基木非尔达提》、《卡拉巴丁卡地日》、《黛斯图尔依拉基》、《贾米依拉基》、《艾格拉孜提比亚》、《夏日赫艾斯巴比》、《再合热花拉孜米》、《艾力卡农非提比》等作品，并以此书为建国六十周年献礼。我们有理由相信，在党和政府有关医学古籍的挖掘、整理和出版政策的指引下，在有关部门和领导的大力支持下，我们一定能够顺利地完成这项光荣而艰巨的任务。

您手中的这部内容博大精深的著作《艾格拉孜提比亚》(医学之目的)是穆拉特伯克·艾利伯克·吾古里·易斯匹加布于回历1150年(公元1737年)在喀什噶尔用察合台文完成的。

著作根据维吾尔医学的基本内容分为理论和实践(诊治、药物)两部分。为便于研究和实用，在整理出版过程中对原古籍的结构进行了修改，对有关内容加以归类，分成理论学部分、药物学部分及治疗学部分出版。在理论部分，主要描述了维吾尔医学理论、身体构造学、病因、保健等内容；在实践部分，主要论述了常见的内外科和儿科疾病的诊断治疗方法。同时，详细地介绍了在医疗实践中常见的1500多种复方药剂处方、配制方法、药性和用法等内容；此外，附录了1000多种单、复方药剂的名称、注解以及维吾尔医学常采用的医药标准单位等内容。

《艾格拉孜提比亚》成书以来，一直成为维吾尔医学界广泛流传的大众化读物。穆拉特伯克·艾利伯克·吾古里·易斯匹加布在著作的开头部分指出，他在撰写这部著作时，参考了《卡拉巴丁》、《代斯图如勒伊拉吉》、《吐帕哈尼亚》等古代医书，并用突厥语进行了通俗的描述。

现代维吾尔语版的《艾格拉孜提比亚》是结合不同的两个时期用苇笔在和田土纸上誊抄的手稿，并参照权威的古代维吾尔医学著作完成的。

保护、抢救和出版古典文化遗产是我们每一位医学工作者和有关专业人员义不容辞的责任，使大量的流失于民间的手稿尽快与广大读者见面是我们的使命。因此，我们诚挚地希望社会各界朋友的大力支持并帮助我们的工作，对本次出版的作品中的不足之处批评指正。

最后，我们衷心地感谢在《维吾尔医药学古籍》一书的出版过程中，给予我们大力支持的新疆维吾尔自治区卫生厅、新疆维吾尔自治区中医药管理局、新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所、新疆维吾尔医学高等专科学校，新疆维吾尔自治区维吾尔医文献整理办公室等单位，同时对那些支持帮助我们的工作并为我们提供资料的同志们一并表示最真诚的谢意。

出版者

二00九年七月

Introduction

With its unique system of scientific thought and healing methods, developed over its centuries-long history, Uyghur medicine has a unique place in the scientific and cultural treasury of our country. Uyghurs, over their long period of historical development, created numerous distinctive healing practices, making great contributions to the development of our country's medical science and of the world's.

Preserving our heritage of classical science and culture, and finding ways to make it applicable in today's world, is an important trend in our nation's research into science and culture. The Party and the government have, by continuously preserving classical cultural legacies and by inheriting them in productive ways, placed a high priority on the development of the Chinese nations' scientific traditions. Since Liberation, particularly since the 3rd session of the 11th Party Congress, inspiring achievements have been made in collecting and organizing ancient inheritances, including the collection, organization, and publication of the classic works of Uyghur medicine. Thus, this legacy of ours now once again has a chance to demonstrate its peerless life force.

Our publishing house, in order to create an environment sufficient to allow these works to display their worth even more in the modern era, and to collect, organize, publish, and save great ancient works which had stood on the brink of oblivion, has for the last few years, with the enthusiastic support of public health organs of all levels, and the hard work of Uyghur medicine scholars and professionals, entered the collection,editing, and preparation for publication of ancient medical inheritances into the agenda of important work, and made satisfying advances toward this goal. On the basis of works relating to Uyghur medicine and written by Uyghur téwips (practitioners of traditional Uyghur medicine), preserved across our Autonomous Region in research bureaus and ancient artifact offices, museums of every level, and in the hands of individuals,we have collected works including Zekhire'iy Kharezim Shah (Treasury of the King of Kharezm), Eghrazi Tébbiye (Collection of Medical Texts), Tuhpetul Ashiqiyn (A Contribution to the Lovers), Qarabadin Qadiri (Collection of Complicated Medicines), Desturul Ilaj (Manual of Healing),Jem'iy Ilaj, Sherhiy Esbab (Notes on the Etiology of Illnesses), Elqanun Fid Tip (The Laws of Medicine), Zubdetul Qawanil Ilaj (A summary of Treatment Science), Mekhzenul Mufridat (Treasury of Simple Medicines),Tébbiy Chong, Tajur Aqaqiyr (Crown of Pharmacology),Surah,Tarihiy Tébbiye (The History of Medicine), Mujerribati Arif (Prescriptions Tested by Doctor Arif), Tuhpe Khaniye (A Contribution to the King), Rembuzi Ettiba (Doctors' Advice), Mekhzenul Jawahir (Treasury of Medical Gems), Lughetul Edwiye (Dictionary of Drugs), Tébbiy Ruba'iyat (Medical Ruba'iys), Tébbiy Yüsüfi, Qarabadin E'zem(Encyclopedia of Complex Medicines), Jami'ul Hékmet (Healing Dictionary),Mekhzinul Hékmet, Iksir Ezem (Encyclopedia of Magical Healing), Mujerribati Nurullakh (Nurullakhun's Treatment Experience), Aqsaray,Ikhtiyaratiy Bedi'iy, Mujizul Qanun (The Abbreviated Laws of Medicine), Mizan Tib and more. Our publishing house, with a sense of great responsibility, created an "Office of Preparing the Classic Works of Uyghur Medicine for Publication," and as a first step, prepared for publication classic works the names of which master téwips, téwips in training, and the general public have long been hearing, but the contents of which they have lacked a chance to familiarize themselves with. These works, including Ikhtiyaratiy Bedi'iy, Mizan Tib, Mekhzenul Mufridat, Ilajul Mufridat, Qarabadin Qadiri, Desturul Ilaj, Jami'ul Ilaj, Eghrazi Tébbiye, Sherhiy Esbab, Zekhire'iy Kharezim Shah, Tébabet Qanuni and more, have been prepared for publication in a Modern Uyghur edition, and presented in honor of the 60th anniversary of our country's founding. The process of uncovering and preparing another set of ancient works is continuing. We believe that, with the impetus of the Party and government's successful policies regarding the work of protecting and uncovering of ancient works, and the provision by the pertinent organs and leaders of the necessary environment, we will be able to continue this meaningful work with even higher quality and results.

The "Eghrazi Tébbiye (Medical Purposes)" in your hands,a classic medical manual with great length and integrated contents , was written in Chaghatay language, according to the author's own message, by Ispijabi Muratbeg Eli personally in Hejira1150 (1737 A.D.) in Kashgar.

This work was expounded in terms of two parts consisted of scientific (theory) and practical (treatment of illnesses and pharmacology) sections on the basis of original contents of Uyghur medical science. The scientific part comprised Uyghur medical theory, somatology, causations of illness, health care while practical part covered the contents such as conception about medical, surgical and pediatric common diseases, treatment practices, preparation methods, effects, usage of more than 1500 complex medicament prescriptions in common use. In addition, the apellations, explanations and substitutors of more than 1000 simple and complex Uyghur medicines as well as measurements of pharmaceuticals were touched upon in this work.

The "Eghrazi Tébbiye" was a widespread popular work in Uyghur medicine since its publication. The author Ispijabi mentioned that he made use of ancient works of Uyghur medicine, inculing "Qarabadin Qadiri" (Collection of Complicated Medicines), "Desturul Ilaj" (Manual of Healing), "Tuhpe Khaniye" (A Contribution to the King),and offered facility by stating it in Turki language.

The "Eghrazi Tébbiye" in modern Uyghur language was prepared for publication on the basis of combining two manuscripts written on Khotan paper at different times, and comparing them with authoritative classic works of Uyghur medicine in your hands.

The preservation, rescuing, and publication of classic works is the responsibility of every professional. Thus, we sincerely hope that the various treatment centers and individuals who are in possession of hand-written works will see introducing these works to the broader public as a responsibility, and actively support our efforts, correct from a scientific standpoint the various errors we may have made in the present edition, provide us with ideas and advice, and otherwise assist in our future work.

We want to express our sincere gratitude to the Health Department of Xinjiang Uyghur Autonomous Region, then Uyghur Medicine and Pharmacology Research Department of Autonomous Region, the Ancient Works Office of Autonomous Region, and the Xinjiang Uyghur Medicine College for actively supporting our work during the process of preparing "Classic Works of Uyghur Medicine" for publication, and to those comrades who provided us with the originals of ancient works, as well as those who have assisted us in preparing these works for publication.

From the Publisher
July 2009

مۇندەرىجە

بىرىنچى بۆلۈم مۇقەددىمە

بىرىنچى باب تىبابەتنىڭ ماۋزۇسى ۋە ئۇنىڭ تەرىپى ھەققىدە …… 4
ئىككىنچى باب تىبابەتنىڭ مەنپەئەتى توغرىسىدا …… 5
ئۈچىنچى باب تىببىي ئىلىمنىڭ نەزەرىيەسى توغرىسىدا …… 6
تۆتىنچى باب ئەركانلار توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز …… 6
بەشىنچى باب تۇپراق ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى …… 7
ئالتىنچى باب سۇ ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى …… 7
يەتتىنچى باب ھاۋا ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى …… 7
سەككىزىنچى باب ئوت ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى …… 8
توققۇزىنچى باب مىزاج ۋە تەبىئەتنىڭ بايانى …… 8
ئونىنچى باب مۆتىدىل مىزاج ۋە ئۇنىڭ مۆتىدىللىكىنى بىلىش ھەققىدە …… 9
ئون بىرىنچى باب ئەزالارنىڭ مىزاجلىرى ھەققىدە …… 10
ئون ئىككىنچى باب ھەرقايسى ياش باسقۇچلىرىنىڭ مىزاجى ھەققىدە …… 10
ئون ئۈچىنچى باب ئەسلىي مىزاج ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى …… 11
ئون تۆتىنچى باب خىلىتلار ھەققىدە ئومۇمىي سۆز …… 12
ئون بەشىنچى باب قان ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى …… 12
ئون ئالتىنچى باب بەلغەم ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى …… 13
ئون يەتتىنچى باب سەپرا ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى …… 14
ئون سەككىزىنچى باب سەۋدا ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى …… 15
ئون توققۇزىنچى باب ھەزىم توغرىسىدا …… 16

ئىككىنچى بۆلۈم ئەزالار توغرىسىدا

بىرىنچى باب ئاددىي ۋە مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ بايانى 18
ئىككىنچى باب سۆڭەكنى تونۇش ھەققىدە 18
ئۈچىنچى باب كۆمۈرچەكنى تونۇش ھەققىدە 20
تۆتىنچى باب ئەسەبلەرنى تونۇش ھەققىدە 20
بەشىنچى باب مۇسكۇللارنى تونۇش ھەققىدە 23
ئالتىنچى باب ئەۋرىدە (كۆك قان تومۇر) دەپ ئاتىلىدىغان تومۇرلارنى تونۇش ھەققىدە ... 26
يەتتىنچى باب شىريان تومۇرلارنى تونۇش ھەققىدە 27

ئۈچىنچى بۆلۈم مۇرەككەپ ئەزالارنى تونۇش ھەققىدە

بىرىنچى باب مۇرەككەپ ئەزالار ھەققىدە ئومۇمىي سۆز 30
ئىككىنچى باب مېڭە تەشرىھى 31
ئۈچىنچى باب كۆز تەشرىھى 34
تۆتىنچى باب قۇلاق تەشرىھى 36
بەشىنچى باب بۇرۇن تەشرىھى 36
ئالتىنچى باب تىل تەشرىھى 37
يەتتىنچى باب گال، كېكىردەك ئاۋاز ئەزالىرى ۋە نەپەس ئەزالىرى تەشرىھى 37
سەككىزىنچى باب يۈرەك تەشرىھى 39
توققۇزىنچى باب قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان تەشرىھى 40
ئونىنچى باب جىگەر تەشرىھى 42
ئون بىرىنچى باب ئۆت تەشرىھى 43
ئون ئىككىنچى باب تال تەشرىھى 44
ئون ئۈچىنچى باب ئۈچەي تەشرىھى 45
ئون تۆتىنچى باب بۆرەك تەشرىھى 47
ئون بەشىنچى باب دوۋساق تەشرىھى 48
ئون ئالتىنچى باب زەكەر ۋە ئۇرۇقدان تەشرىھى 48
ئون يەتتىنچى باب بالىياتقۇ تەشرىھى 49

تۆتىنچى بۆلۈم قۇۋۋەتلەر توغرىسىدا

بىرىنچى باب قۇۋۋەتلەر ھەققىدە ئومۇمىي سۆز 51
ئىككىنچى باب قۇۋۋىتى تەبىئىي 51
ئۈچىنچى باب قۇۋۋىتى ھايۋانىي 53
تۆتىنچى باب قۇۋۋىتى نەپسانىي 54
بەشىنچى باب ئەزالار خىزمىتىنىڭ قانچە خىل قۇۋۋەت بىلەن تاماملىنىدىغانلىقى ھەققىدە ... 56

بەشىنچى بۆلۈم

بىرىنچى باب مۇتلەق ساقلىق 59
ئىككىنچى باب كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى 60
ئۈچىنچى باب شېرىكىي كېسەللىكلەر 61
تۆتىنچى باب مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر 62
بەشىنچى باب مۇرەككەپ ئەزالار ۋە باشقىلارنىڭ كېسەللىكلىرى ھەققىدە 63

ئالتىنچى بۆلۈم

بىرىنچى باب تومۇر ۋە ئۇنىڭ ھەرىكىتى 66
ئىككىنچى باب تومۇرنىڭ پايدىسى ۋە ئۇنىڭدىن بىلىنىدىغان ئىشلار 67
ئۈچىنچى باب تومۇرنى قەيەردىن، قانداق تۇتۇش ھەققىدە 68
تۆتىنچى باب تومۇرنىڭ تۈرلىرى 69
بەشىنچى باب تومۇر سوقۇشنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر 72
ئالتىنچى باب تومۇرلارنىڭ ھەر خىل تۈرلىرى ۋە ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى 75
يەتتىنچى باب ئادەمنىڭ ھەرقايسى دەۋرلەردىكى تومۇر ھەرىكىتى 79
سەككىزىنچى باب يات مىزاجلىقلارنىڭ تومۇرى 80
توققۇزىنچى باب ئەر ـ ئاياللارنىڭ تومۇرى 80
ئونىنچى باب سېمىز ۋە ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى 81
ئون بىرىنچى باب تومۇرنىڭ ھەرقايسى پەسىللەردىكى ئەھۋالى 81

ئون ئىككىنچى باب ئەمگەك قىلغان ۋاقىتتىكى تۇمۇر ……………………………… 82
ئون ئۈچىنچى باب ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقتىكى تۇمۇر ……………………………… 82
ئون تۆتىنچى باب يېمەك - ئىچمەك ئىستېمال قىلغاندىكى تۇمۇر ……………………… 83
ئون بەشىنچى باب ئىستىفراغ ۋە ئىھتىقاندىكى تۇمۇر ……………………………… 84
ئون ئالتىنچى باب روھىي ئامىللار تەسىر قىلغاندىكى تۇمۇر ……………………… 84
ئون يەتتىنچى باب ھامام (مۇنچا) غا چۈشكەن ۋاقىتتىكى تۇمۇر ……………………… 85
ئون سەككىزىنچى باب ئاغرىقلار ۋە ئىششىقلاردىكى تۇمۇر ……………………… 85
ئون توققۇزىنچى باب باش كېسەللىكلىرىدىكى تۇمۇر ……………………………… 86
يىگىرمىنچى باب تەپلەردىكى تۇمۇر ……………………………………………… 87

يەتتىنچى بۆلۈم نەپەس توغرىسىدا

سەككىزىنچى بۆلۈم سۈيدۈك ھەققىدە

بىرىنچى باب سۈيدۈكنىڭ ئاشقازان، جىگەر ھەزىم ئەھۋالى ۋە خىلىتلارنىڭ ئەھۋالىغا دالالەت قىلىدىغانلىقى توغرىسىدا ……………………………………… 89
ئىككىنچى باب سۈيدۈكنى قانداق ئېلىش ۋە تېۋىپقا قانداق كۆرسىتىش توغرىسىدا ……… 90
ئۈچىنچى باب تېۋىپنىڭ سۈيدۈكتىن قانچە خىل نەرسىنى ئىزدەش لازىملىقى توغرىسىدا … 91
تۆتىنچى باب سۈيدۈك رەڭگىنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا ……………………………… 91
بەشىنچى باب ئاق سۈيدۈك ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ھەم دەلىللىرى ……………………… 92
ئالتىنچى باب قىزىل سۈيدۈك ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ھەم دەلىللىرى ……………………… 94
يەتتىنچى باب سېرىق سۈيدۈكنىڭ دەلىللىرى ……………………………………… 95
سەككىزىنچى باب قارا سۈيدۈك ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ھەم دەلىللىرى ……………………… 96
توققۇزىنچى باب سۈيدۈكنىڭ مۇرەككەپ ۋە ھەر خىل رەڭلىرىنىڭ دەلىللىرى ………… 97
ئونىنچى باب سۈيدۈك قىيامىنىڭ دەلىللىرى ……………………………………… 98
ئون بىرىنچى باب سۈيدۈكنىڭ ئاز - كۆپلۈكى توغرىسىدا ……………………………… 102
ئون ئىككىنچى باب سۈيدۈك كۆپۈكى كۆپلۈكىنىڭ دەلىللىرى ……………………………… 103
ئون ئۈچىنچى باب سۈيدۈك چۆكمىسى (رۇسۇب) نىڭ دەلىللىرى ……………………… 103
ئون تۆتىنچى باب سۈيدۈك چۆكمىسىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى توغرىسىدا ……………………… 107
ئون بەشىنچى باب سۈيدۈك چۆكمىسىنىڭ رەڭگى توغرىسىدا ……………………………… 107

ئون ئالتىنچى باب چۆكمە قىيامىنىڭ دەلىللىرى …… 107
ئون يەتتىنچى باب چۆكمە پەيدا بولۇش كۈنىنىڭ دەلىللىرى …… 108
ئون سەككىزىنچى باب سۈيدۈك پۇرىقىنىڭ دەلىللىرى …… 108
ئون توققۇزىنچى باب ئەر - ئاياللار سۈيدۈكىنىڭ پەرقى …… 109
يىگىرمىنچى باب يۇقىرىدا سۆزلەنگەن پەسىللەرنىڭ خۇلاسىسى …… 110

توققۇزىنچى بۆلۈم چوڭ تەرەتنىڭ ئەھۋالىدىن ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى بىلىش توغرىسىدا

بىرىنچى باب چوڭ تەرەتنىڭ ئاز - كۆپلۈكىنى بىلىش …… 111
ئىككىنچى باب چوڭ تەرەتنىڭ ھۆل - قۇرۇقلۇقى …… 112
ئۈچىنچى باب چوڭ تەرەتنىڭ رەڭلىرى …… 113
تۆتىنچى باب چوڭ تەرەتنىڭ كۆپكەن ياكى كۆپمىگەنلىكى توغرىسىدا …… 114
بەشىنچى باب چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى …… 114
ئالتىنچى باب چوڭ تەرەتنىڭ كۆپۈكلۈكى ۋە ئۇنىڭ غولدۇرلاپ كېلىشى …… 114
يەتتىنچى باب چوڭ تەرەتنىڭ مايلىق ۋە چاپلاشقاقلىقى …… 115

ئونىنچى بۆلۈم تەرنىڭ ئەھۋاللىرىنى بىلىش توغرىسىدا

بىرىنچى باب تەرنىڭ نېمىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى توغرىسىدا …… 116
ئىككىنچى باب تەرنىڭ ئاز - كۆپلۈكى توغرىسىدا …… 116
ئۈچىنچى باب تەرنىڭ پۇرىقى، تەمى ۋە رەڭگى …… 118
تۆتىنچى باب ئىسسىق ۋە سوغۇق تەر …… 118
بەشىنچى باب سۇيۇق ۋە چاپلاشقاق تەر …… 118

ئون بىرىنچى بۆلۈم خەپرۈكنىڭ ئەھۋالى توغرىسىدا

بىرىنچى باب خەپرۈكنىڭ ئاز - كۆپلۈكى …… 119
ئىككىنچى باب خەپرۈكنىڭ رەڭگى …… 119
ئۈچىنچى باب خەپرۈكنىڭ پۇرىقى ۋە تەمى …… 120

تۆتىنچى باب خەپرۇكنىڭ قىيامى ۋە شەكلى ……… 120
بەشىنچى باب خەپرۇكنىڭ تېز ـ ئاستا ۋە ئاسان ـ تەستە چىقىشى ……… 120

ئون ئىككىنچى بۆلۈم بەدەندە پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار، ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى ۋە تەبىئىي ياكى غەيرىي تەبىئىي بولغان ھالەتلىرىنى بىلىش

بىرىنچى باب سەۋەبلەر ۋە ئۇلارنىڭ تۈرلىرىنى بىلىش ……… 121
ئىككىنچى باب بەدەننى ئىسسىتىدىغان سەۋەبلەر ……… 122
ئۈچىنچى باب بەدەننى سوۋۇتىدىغان سەۋەبلەر ……… 123
تۆتىنچى باب ھۆللۈكنى كۆپەيتكۈچى سەۋەبلەر ……… 124
بەشىنچى باب بەدەندە قۇرۇقلۇقنى كۆپەيتىدىغان سەۋەبلەر ……… 125
ئالتىنچى باب بەدەندىكى توسالغۇلارنىڭ سەۋەبلىرى ……… 120
يەتتىنچى باب تەر تۆشۈكچىلىرى ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدىغان سەۋەبلەر ……… 126
سەككىزىنچى باب يۇمشاتقۇچى سەۋەبلەر ……… 126
توققۇزىنچى باب بەدەننى يىرىكلەشتۈرگۈچى سەۋەبلەر ……… 126
ئونىنچى باب سېسىق كېكىرىش ۋە ماددا تولۇپ قېلىش ……… 127
ئون بىرىنچى باب ئەزالار ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبلىرى ……… 127
ئون ئىككىنچى باب ئاغرىقنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا ……… 129
ئون ئۈچىنچى باب ئاغرىقنىڭ تۈرلىرى ۋە ھەربىرىنىڭ سەۋەبى ……… 130
ئون تۆتىنچى باب ئەزالارنى ئورنىدىن قوزغىتىدىغان سەۋەبلەر ……… 133
ئون بەشىنچى باب ئىششىقنىڭ سەۋەبلىرى ……… 133
ئون ئالتىنچى باب نېمە ئۈچۈن بەزى نەرسىلەرنىڭ تەسىر قىلىدىغانلىقى، يەنە بەزىلەرنىڭ تەسىر قىلمايدىغانلىقى توغرىسىدا ……… 134

ئون ئۈچىنچى بۆلۈم تۇغۇلۇش ۋە ئۆلۈش توغرىسىدا

بىرىنچى باب جىما لەززىتى ۋە مەنىي چىقىشىنىڭ سەۋەبلىرى ……… 136
ئىككىنچى باب ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى ……… 136
ئۈچىنچى باب بالىنىڭ يەتتە ئايدا تۇغۇلۇشىنىڭ سەۋەبلىرى ……… 137
تۆتىنچى باب چىش چۈشۈشىنىڭ سەۋەبلىرى ……… 137
بەشىنچى باب يۈزگە تۈك ئۈنۈش توغرىسىدا ……… 137

ئالتىنچى باب تەبىئىي ۋە تۇيۇقسىز ئۆلۈم ………………………… 138

ئون تۆتىنچى بۆلۈم كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىنى ئالدىن بىلىش توغرىسىدا
بىرىنچى بۆلەك كېسەللىكنى ساقايتىشنىڭ ئۇسۇلى

بىرىنچى باب كېسەللىكنى تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى ………………………… 140
ئىككىنچى باب تېۋىپنىڭ كېسەللىكنىڭ جىنسى، نەۋئى، پەسلى، خاس ئالامىتى ۋە ئومۇمىي ئالامىتىنى قانداق بىلىشى توغرىسىدا ………………………… 141

ئىككىنچى بۆلەك ماددىنىڭ پىششى توغرىسىدا

بىرىنچى باب ماددا پىششىنىڭ قانداقلىقى توغرىسىدا ………………………… 141
ئىككىنچى باب ماددا پىششىنىڭ پايدىسى ۋە ئۇنىڭ ئەھۋاللىرى ………………………… 142
ئۈچىنچى باب ماددا پىشقانلىق ئالامىتىنىڭ نەدىن، قانداق ئاشكارا بولىدىغانلىقى توغرىسىدا ………………………… 143
تۆتىنچى باب ماددىنىڭ چالا پىشقان ۋە تولۇق پىشقانلىقىنىڭ پەرقى ………………………… 143

ئۈچىنچى بۆلەك

بىرىنچى باب بىمار ۋە كېسەللىكنىڭ ياخشى - يامانلىقىغا دالالەت قىلىدىغان ئەھۋاللار … 144
ئىككىنچى باب كېسەللىكنىڭ ئۈمىدسىزلەندۈرىدىغان يامان ئالامەتلىرى ………………………… 146
ئۈچىنچى باب بىمار ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئەھۋاللىرى تۈرلىرىدىن ئىزدىلىدىغان ئالامەتلەر 156
تۆتىنچى باب قايسى ئەزانىڭ ئالامەتلىرىنىڭ كۈچلۈكرەك بولىدىغانلىقى، قايسىسىنىڭ ئالامەتلىرىگە بەكرەك ئىشىنىش توغرىسىدا ………………………… 158
بەشىنچى باب بەدەندە پەيدا بولۇپ، ئارقىسىدىن كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەردىن خەۋەر بېرىدىغان ئەھۋاللار ………………………… 159
ئالتىنچى باب باشقا كېسەللىكنى ساقايتىدىغان كېسەللىكلەر ………………………… 160

ئون بەشىنچى بۆلۈم بوھران توغرىسىدا

بىرىنچى باب بوھراننىڭ نېمىلىكى توغرىسىدا ………………………… 162

ئىككىنچى باب بوھراننىڭ قانچە تۈرلۈك بولىدىغانلىقى توغرىسىدا ………… 162
ئۈچىنچى باب بوھراننىڭ يۈز بېرىش ۋاقىتلىرى ………… 164
تۆتىنچى باب بوھران كۈنلىرى ………… 165
بەشىنچى باب بوھراننىڭ بېشارەت كۈنلىرى ………… 169
ئالتىنچى باب بوھران كۈنلىرى ………… 170
يەتتىنچى باب ھالاك قىلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ قانداق بولىدىغانلىقى ھەققىدە … 173
سەككىزىنچى باب بوھراننىڭ ئالامەتلىرى ………… 174

ئون ئالتىنچى بۆلۈم ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى باب ھاۋانىڭ تەدبىرى توغرىسىدا ………… 178
ئىككىنچى باب يىل، پەسىللەرنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا ………… 179
ئۈچىنچى باب شەھەر ۋە تۇرالغۇلارنىڭ ھاۋاسى توغرىسىدا ………… 180
تۆتىنچى باب كىيىم كىيىش توغرىسىدا ………… 181
بەشىنچى باب غىزا ۋە ئۇنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا ………… 181
ئالتىنچى باب سۇنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا ………… 183
يەتتىنچى باب شارابنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا ………… 185
سەككىزىنچى باب ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق توغرىسىدا ………… 185
توققۇزىنچى باب ھەرىكەت ۋە جىملىق توغرىسىدا ………… 186
ئونىنچى باب باشقا ئىستىفراغلارنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا ………… 187
ئون بىرىنچى باب قەي قىلىشنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا ………… 190
ئون ئىككىنچى باب قان ئېلىش ۋە ھىجامەت قويۇشنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا ………… 191
ئون ئۈچىنچى باب ئىستىفراغلارنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا ………… 196
ئون تۆتىنچى باب روھىي ئامىللارنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا ………… 199
ئون بەشىنچى باب ياشانغانلار تەدبىرى توغرىسىدا ………… 201
ئون ئالتىنچى باب مۇساپىرلار تەدبىرى توغرىسىدا ………… 201

مۇرەككەپ دورىلار

بىرىنچى باب ھەممە ئەزالارغا مۇۋاپىق دورىلارنىڭ بايانى ………… 208

ئىككىنچى باب دورىلارنى قانداق مۇرەككەپلەشتۈرۈش توغرىسىدا ……………… 208
يۇيۇش ۋە قورۇشقا تېگىشلىك يەككە دورىلارنىڭ تەدبىرى ……………… 209
دورىغا ئىشلىتىلىدىغان تاشلارنى يۇيۇش ……………… 210
بىخ مارجان ۋە ئۇنىڭ باشقىسىنى كۆيدۈرۈش ……………… 210
شېشىنى كۆيدۈرۈش ……………… 210
سەرتاننى كۆيدۈرۈش ……………… 210
قىرۇتى تەييارلاش ……………… 210
ياغلارنى تەييارلاش ……………… 211
ئۈچىنچى باب چوڭ نۇسخىلىق مەجۇناتلار ……………… 211
تەرياقنىڭ تەركىبلىرى ……………… 212
جالىنۇس ۋە ئەندەرۇماخىسنىڭ نۇسخىسى ……………… 212
شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنانىڭ نۇسخىسى ……………… 213
قۇرسى ئەفئىنىڭ نۇسخىسى ……………… 214
ئەسقىل (تاغ پىيىزى) نىڭ نۇسخىسى ……………… 215
قۇرسى ئەندەرۇخۇرۇن (1) ……………… 215
قۇرسى ئەندەرۇخۇرۇن (2) ……………… 215
قۇرسى ئەندەرۇخۇرۇن (3) ……………… 216
قۇرسى ئەندەرۇخۇرۇن (4) ……………… 216
تەرياقنىڭ ۋاقتى ۋە ئۇنى سىناق قىلىش ……………… 216
تەرياقنى ئىستېمال قىلىش ……………… 217
گۇلاب ……………… 217
مەسرۇدىتۇس ……………… 218
قۇرسى پەرپىيۇن ……………… 219
تەرياقى ئەربەئە ……………… 219
تەرياقى تىيىن ……………… 220
مەجۇنى نۇشدارى ……………… 220
مەجۇنى هورمۇس (مەجۇنى هېرمىس) ……………… 220
چوڭ نۇسخىلىق سەنجىرىنا (1) ……………… 221
چوڭ نۇسخىلىق سەنجىرىنا (2) ……………… 221

ھۇسەيىن ئىبنى ئىسھاقنىڭ «قارابادىن» دىن ئېلىنغان سەنجىرىنا نۇسخىسى 221
ئەمرۇسىيا 221
ئەنقەردىيا (مەجۇنى بالادۇر) 222
پەندادىقۇن 222
داۋائىلمىشكى تەلخى 222
داۋائىلمىشكى شىرىن 223
ئاساناسىيا بۇزرۇك 223
ئاساناسىيا سەغىر 223
مەجۇنى فەرىيادرەس 224
مەجۇنى پۇلونىيا رۇمى 224
مەجۇنى پۇلونىيا پارسى 224
مەجۇنى كۇركۇم كەبىر 225
مەجۇنى داۋائى كۇركۇم سەغىر 225
مەجۇنى داۋائى كەبىر 225
خېمىرى گاۋزىبان 226
كەلكىلانە مەروزى 226
كەلكىلانە سەرد 226
مەجۇنى داۋائى مەلىك 227
مەجۇنى تەمەرى (1) 227
مەجۇنى تەمەرى (2) 227
مەجۇنى خىيارشەنبەر 227
مەجۇنى سەكبىنەج 228
مەجۇنى نەۋرى 228
مەجۇنى سەپەرجىل مۇسھىل (1) 228
مەجۇنى سەپەرجىل مۇسھىل (2) 229
مەجۇنى سەپەرجىل مۇسھىل (3) 229
مەجۇنى ئەسۋەد (1) 229
مەجۇنى ئەسۋەد (2) 229
مەجۇنى ھەجرۇليەھۇد 230

مەجۆنی ئەقرەب (چایان) 230
مەجۆنی کاکنەچ 230
مەجۆنی قەفی (1) 230
مەجۆنی قەفی (2) 231
مەجۆنی ئارستو مافس 231
مەجۆنی رەڤەن 231
مەجۆنی فروزنوش 232
مەجۆنی پوُدنە (1) 232
مەجۆنی پوُدنە (2) 232
مەجۆنی نەمەك هندی 233
مەجۆنی ئُستەمخقوُن (1) 233
مەجۆنی ئُستەمخقوُن (2) 233
مەجۆنی قەیسەر 233
مەجۆنی هەمری (1) 234
مەجۆنی هەمری (2) 234
مەجۆنی نوُجاه 234
مەجۆنی موُبەددل مزاج (1) 235
مەجۆنی موُبەددل مزاج (2) 235
مەجۆنی پەلاپلی 235
مەجۆنی بادموهرەج 235
نوُسخەی ئەغراز 236
مەجۆنی پەیقرا 236
مەجۆنی هەببوُلغار (1) 236
مەجۆنی هەببوُلغار (2) 236
مەجۆنی ئوُبهەل 237
مەجۆنی فوُربهە 237
مەجۆنی رەبو 237
مەجۆنی گوڵ 237
مەجۆنی راقە 238

مەجۇنى زەبەل 238
مەجۇنى ۋەج 238
مەجۇنى ماددەتۇلھايات 238
مەجۇنى سىيسالىيوس 239
تۆتىنچى باب ئايارەجلەر 239
ئايارەج روفس 239
ئايارەج لوغانىزىيا 239
نۇسخەئى ئەغراز 240
ئايارەج ئەركاغاش 240
ئايارەج جالىنۇس 241
ئايارەج بەنادەرىيتۇس بۇزرۇك 241
ئايارەج بەنادىتۇس 242
ئايارەج خۇۋاجە ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا 242
ئايارەج پەيقىرا (1) 242
ئايارەج پەيقىرا (2) 244
بەشىنچى باب جاۋارىشلار 244
جاۋارىش كىسرا 244
جاۋارىش ئۇد (1) 245
جاۋارىش ئۇد (2) 245
جاۋارىش مىشكى 245
جاۋارىش تۇرۇنجى 245
جاۋارىش ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا 246
جاۋارىش دارچىن 246
جاۋارىش زەنجىۋىل 246
جاۋارىش كافۇر 246
جاۋارىش ھىندى 247
جاۋارىش بالادۇر 247
جاۋارىش كۇندۇر 247
مەجۇنى پەنجىنۇش 248

جاۋارىش ھەببۇلئاس (1) …………………………… 248
جاۋارىش ھەببۇلئاس (2) …………………………… 248
جاۋارىش خۇزى (1) …………………………… 248
جاۋارىش خۇزى (2) …………………………… 249
جاۋارىش خۇزى (3) …………………………… 249
جاۋارىش شەھرىياران …………………………… 250
جاۋارىش ئەنجۇدان (1) …………………………… 250
جاۋارىش ئەنجۇدان (2) …………………………… 250
جاۋارىش سۇماق (1) …………………………… 250
جاۋارىش سۇماق (2) …………………………… 251
جاۋارىش تاباشىر (1) …………………………… 251
جاۋارىش تاباشىر (2) …………………………… 251
جاۋارىش زىرە (1) …………………………… 251
جاۋارىش زىرە (2) …………………………… 252
جاۋارىش جالىنۇس …………………………… 252
ئالتىنچى باب ئىترىفىللار …………………………… 252
ئىترىفىل كەبىر (1) …………………………… 252
ئىترىفىل كەبىر(2) …………………………… 253
ئىترىفىل سەغىر (1) …………………………… 253
ئىترىفىل سەغىر (2) …………………………… 253
ئىترىفىل مىيانە …………………………… 254
ئىترىفىل ئەفتىمۇن …………………………… 254
ئىترىفىل غۇدۇد …………………………… 254
ئىترىفىل مۇقەل …………………………… 255
ئىترىفىل ھامان ئىبنى پەدەر (1) …………………………… 255
ئىترىفىل ھامان ئىبنى پەدەر (2) …………………………… 255
ئىترىفىل ھامان ئىبنى پەدەر (3) …………………………… 255
ئىترىفىل شاھتەررە …………………………… 256
ئىترىفىل ئەغرازى ئىختىيارات …………………………… 256

ئىترىفىل كەشنىز (1) 256
ئىترىفىل كەشنىز (2) 256
يەتتىنچى باب قۇرسلار 257
قۇرسى كەۋكەب 257
قۇرسى گۈل (1) 257
قۇرسى گۈل (2) 258
قۇرسى گۈل (3) 258
قۇرسى گۈل (4) 258
قۇرسى گۈل (5) 259
قۇرسى كافۇر (1) 259
قۇرسى كافۇر (2) 259
قۇرسى كافۇر (3) 260
قۇرسى كافۇر (4) 260
قۇرسى تاباشىر (1) 260
قۇرسى تاباشىر (2) 261
قۇرسى زىرىشك (1) 261
قۇرسى زىرىشك (2) 261
قۇرسى زىرىشك (3) (ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا نۇسخىسى) 262
قۇرسى لوك (1) 262
قۇرسى لوك (2) 262
قۇرسى رەۋەن (1) 262
قۇرسى رەۋەن (2) 263
قۇرسى رەۋەن (3) 263
قۇرسى رەۋەن (4) 263
قۇرسى ئەفسەنتىن (1) 263
قۇرسى ئەفسەنتىن (2) 264
قۇرسى ئەفسەنتىن (3) 264
قۇرسى كەبىر (1) 264

قوُرسی کەبر (2) 265
قوُرسی کەبر (3) 265
قوُرسی غاپەس (1) 265
قوُرسی غاپەس (2) 266
قوُرسی غاپەس (3) 266
قوُرسی ئوردان (1) 266
قوُرسی ئوردان (2) 266
قوُرسی ئەنیسوُن (1) 266
قوُرسی ئەنیسوُن (2) 267
قوُرسی ئیرسا 267
قوُرسی گەزمازوُ 267
قوُرسی ئوُد (1) 268
قوُرسی ئوُد (2) 268
قوُرسی ئوُد (3) 268
قوُرسی کوُندوُر (1) 268
قوُرسی کوُندوُر (2) 269
قوُرسی کوُندوُر (3) 269
قوُرسی راسەن 269
قوُرسی کوهلی 269
قوُرسی بوُسوُد 270
قوُرسی کەهرۋا (1) 270
قوُرسی کەهرۋا (2) 270
قوُرسی کەهرۋا (3) 271
قوُرسی شەب (زەمچە) 271
قوُرسی تیین (1) 271
قوُرسی تیین (2) 271
قوُرسی کاکنەچ (1) 272
قوُرسی کاکنەچ (2) 272
قوُرسی کاکنەچ (3) 272

قۇرسى بۇزۇرى (1) 273
قۇرسى بۇزۇرى (2) 273
قۇرسى خەشخاش (1) 273
قۇرسى خەشخاش (2) 274
قۇرسى گۈلنار (1) 274
قۇرسى گۈلنار (2) 274
قۇرسى بىنەپشە (1) 274
قۇرسى بىنەپشە (2) 275
قۇرسى بىنەپشە (3) 275
قۇرسى سۇمبۇل 275
قۇرسى زەرنىخ (1) 276
قۇرسى زەرنىخ (2) 276
قۇرسى سەرتان 276
قۇرسى سودا 276
سەككىزىنچى باب شەربەتلەر 277
سىركەنجۇبىل ساددە 277
سىركەنجۇبىل بۇزۇرى 277
سىركەنجۇبىل رۇممانى 277
سىركەنجۇبىل مۇسھىل (1) 278
سىركەنجۇبىل مۇسھىل (2) 278
سىركەنجۇبىل مۇسھىل (3) 278
سىركەنجۇبىل مۇسھىل (4) 278
سىركەنجۇبىل مۇسھىل (5) 279
سىركەنجۇبىل مۇسھىل (6) 279
سىركەنجۇبىل ئەنسلى (تاغ پىيىزى) 279
ئەنسىل سىركىسىنىڭ تەييارلىنىشى ۋە ئۇنىڭ رولى 280
ئانار شەربىتى (1) 280
ئانار شەربىتى (2) 280
چىلان شەربىتى (1) 281
چىلان شەربىتى (2) 281

ئەينۇلا شەربىتى 281
پىننە شەربىتى 281
بىنەپشە شەربىتى (1) 282
بىنەپشە شەربىتى (2) 282
نىلۇپەر شەربىتى 282
ئانار شەربىتى 282
خەشخاش شەربىتى (1) 282
خەشخاش شەربىتى (2) 283
خەشخاش شەربىتى (3) 283
ئۈزۈم شىرنىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى 283
غب شەربىتى 284
ئەنبەرۇد شەربىتى 284
ئالما شەربىتى 284
غورا شەربىتى 284
ھەببۇلئاس شەربىتى (1) 285
ھەببۇلئاس شەربىتى (2) 285
گۈل شەربىتى (1) 285
گۈل شەربىتى (2) 286
سەندەل شەربىتى 286
ھېلىلە 286
ئەفسەنتىن شەربىتى 287
تۇربۇت شەربىتى 287
مائۇلھەسەل (1) 287
مائۇلھەسەل (2) 287
مەيبە شەربىتى (1) 288
مەيبە شەربىتى (2) 288
ھەندىيقون شەربىتى (1) 288
ھەندىيقۇن شەربىتى (2) 289
دىمىقراتىس شەربىتى 289

تۇرۇنجى شەربىتى (1) 289
تۇرۇنجى شەربىتى (2) 290
ئۇد شەربىتى 290
ئەنبەر شەربىتى 290
ئىپار شەربىتى 290
سۇمبۇل شەربىتى 291
گاۋزىبان شەربىتى 291
ئالما شەربىتى (1) 291
ئالما شەربىتى (2) 291
ئالما شەربىتى (3) 292
ئالما شەربىتى (4) 292
خۇبسۇلھەدىد شەربىتى 292
خۇبسۇلھەدىدنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى 292
ئەفسەنتىن شەربىتى (1) 293
ئەفسەنتىن شەربىتى (2) 293
ئەفسەنتىن شەربىتى (3) 293
ئەفسەنتىن شەربىتى(4) 294
ئەفسەنتىن شەربىتى (5) 294
زۇپا شەربىتى (1) 294
زۇپا شەربىتى (2) 295
زۇپا شەربىتى (3) 295
ئەنجۈر شەربىتى (1) 295
ئەنجۈر شەربىتى (2) 296
توققۇزىنچى باب رۇبلار 296
رۇببى ئابى 296
رۇببى ئانار 296
رۇببى ئالما 296
رۇببى غورا 297
رۇببى رەۋەن 297
رۇببى شاھتۇت 297

ئونىنچى باب لوئوقلار 297
لوئوقى زۇپا 297
لوئوقى سەرپىستان سادده (1) 298
لوئوقى سەرپىستان سادده (2) 298
لوئوقى چىلغوزا 298
لوئوقى كەتان 298
لوئوقى كەرنۇب 298
لوئوقى غارىقۇن 299
لوئوقى بارىزەت 299
لوئوقى ھەببى رىشاد 299
لوئوقى ئەنسىل 300
لوئوقى خەشخاش 300
لوئوقى رۇببىسۇس 300
ئون بىرىنچى باب سۇفۇپلار (تالقانلار) 300
سۇفۇپى ھەببى رۇممان (1) 300
سۇفۇپى ھەببى رۇممان (2) 301
سۇفۇپى تاباشىر 301
سۇفۇپى دۇرنەج 301
سۇفۇپى ئۇد (1) 301
سۇفۇپى ئۇد (2) 302
سۇفۇپى قاقىلە 302
سۇفۇپى خۇمار 302
سۇفۇپى ئەنىيسۇن 302
سۇفۇپى مېغىزى جەۋز 303
سۇفۇپى مىقلىياسا (1) 303
سۇفۇپى مىقلىياسا (2) 303
سۇفۇپى مىقلىياسا (3) 303
سۇفۇپى مىقلىياسا (4) 304
سۇفۇپى بەللۇت 304

سۇفۇپى سۆرۈنجان (1) 304
سۇفۇپى سۆرۈنجان (2) 305
سۇفۇپى سۆرۈنجان (3) 305
سۇفۇپى ھېلىلە (1) 305
سۇفۇپى ھېلىلە (2) 305
سۇفۇپى ھېلىلە (3) 305
سۇفۇپى مۇسھىل 306
سۇفۇپى فۇر بېھى 306
سۇفۇپى تىيىن 306
سۇفۇپى ئەنبەر بارىس 307
سۇفۇپى سەرتان 307
سۇفۇپى تەقتەئۇل دىيدان (1) 307
سۇفۇپى تەقتەئۇل دىيدان (2) 307
ئون ئىككىنچى باب گۈلقەنت ۋە مۇراببالار 308
قىزىلگۈل گۈلقەنتى 308
بىنەپشە مۇرابباسى 308
ھېلىلە مۇرابباسى 308
زەنجىۋىل مۇرابباسى 309
ئامىلە مۇرابباسى 310
شاقاقۇل مۇرابباسى 310
راسەن 310
سەۋزە مۇرابباسى 310
بېھى مۇرابباسى 311
ئالما مۇرابباسى 311
تاغ ئالمىسى مۇرابباسى 311
بادام مۇرابباسى 311
چىلغوزا مۇرابباسى 311
سىر مۇرابباسى 312
ئون ئۈچىنچى باب چىلانىملار، مۇسھىللار، مەتبۇخلار، مائۇلئۇسۇللار 277
مەتبۇخى ھېلىلە (1) 312

مەتبۇخى ھېلىلە (2) …… 312
مەتبۇخى ھېلىلە (3) …… 313
مەتبۇخى ھېلىلە (4) …… 313
مەتبۇخى ئەفسەنتىن …… 313
مەتبۇخى ئەفتىمۇن …… 314
مەتبۇخى خىيارشەنبەر …… 314
مەتبۇخى سۆرۈنجان (1) …… 314
مەتبۇخى سۆرۈنجان (2) …… 315
مەتبۇخى قەنتەرىيۇن …… 315
چىلانمىلار (نوقۇئىلار) …… 315
ھېلىلە چىلانمىسى …… 315
سەبرە چىلانمىسى (1) …… 316
سەبرە چىلانمىسى (2) …… 316
سەبرە چىلانمىسى (3) …… 316
بۇزۇرى چىلانمىسى …… 316
مائۇلئۇسۇل (1) …… 317
مائۇلئۇسۇل (2) …… 317
ئون تۆتىنچى باب سۈرىدىغان ۋە سۈرمەيدىغان ھەب دورىلار توغرىسىدا …… 318
ھەببى ئىستەمخىقۇن …… 318
ھەببى زەھەب (1) …… 318
ھەببى زەھەب (2) …… 318
ھەببى قوقىيا (1) …… 319
ھەببى قوقىيا (2) …… 319
ھەببى قوقىيا (3) …… 319
ھەببى بەختىشوئ …… 319
ھەببى سۆرۈنجان بۇزرۇك …… 320
ھەببى سۆرۈنجان سەغىر (1) …… 320
ھەببى سۆرۈنجان سەغىر (2) …… 320
ھەببى سۆرۈنجان سەغىر (3) …… 320
ھەببى سۆرۈنجان سەغىر (4) …… 321

هەببى مەنتىن (1) 321
هەببى مەنتىن (2) 321
هەببى مەنتىن (3) 321
هەببى نېفىت 322
هەببى شەترەنجى بۇزرۇك 322
هەببى شەترەنجى سەغىر 322
هەببى غاپەس 323
هەببى پەرپىيۇن 323
هەببى سەكبىنەج (1) 323
هەببى سەكبىنەج (2) 323
هەببى سەكبىنەج (3) 324
هەببى سەكبىنەج (4) 324
هەببى زەبەل 324
هەببى غارىقۇن (1) 324
هەببى غارىقۇن (2) 325
هەببى غارىقۇن (3) 325
هەببى غارىقۇن (4) 325
هەببى لاجۇۋەرد 325
هەب (1) 326
هەب (2) 326
هەببى مۇقەل (1) 326
هەببى مۇقەل (2) 326
هەببى مۇقەل (3) 327
هەببى خۇبسۇلھەدىد 327
هەببى تۇربۇت (1) 327
هەببى تۇربۇت (2) 327
بەھەق، بەرەس، تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدىغان هەب 328
هەببى ئىبنى هارىس 328
هەببى كەدۇدانە 328
هەببى سەبرە 329

ھەببى مازارىيون (1) 329
ھەببى مازارىيون (2) 329
ھەببى سوئال 329
ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدىغان ھەب 330
ھەببى بىنەپشە 330
ھەببى ئەتەش 330
ھەب (1) 331
ھەب (2) 331
ھەببى موزا 331
ھەببى سۇماق (1) 331
ھەببى سۇماق (2) 331
ھەببى سۇماق (3) 332
ھەببى سۇماق (4) 332
ھەببى سۇماق (5) 332
ھەببى بەھرام 332
ھەببى ئايارەج (1) 333
ھەببى ئايارەج (2) 333
ھەببى شەبيار (1) 333
ھەببى شەبيار (2) 333
ئون بەشىنچى باب قۇستۇرغۇچى دورىلار 334
مۇقى بەلغەم (1) 334
مۇقى بەلغەم (2) 334
مۇقى سەۋدا (1) 334
مۇقى سەۋدا (2) 334
مۇقى سەۋدا (3) 335
ئون ئالتىنچى باب غار - غارلار 335
مېڭىنى پاكلايدىغان غار - غار 335
غار - غار (1) 335
غار - غار (2) 335
غار - غار (3) 336

غار ـ غار (4) 336
غار ـ غار (5) 336
غار ـ غار (6) 337
غار ـ غار (7) 337
غار ـ غار (8) 337
غار ـ غار (9) 338
ئون يەتتىنچى باب سەئۇتلار (بۇرۇن تېمىتمىسى)، شەمۇم (پۇراتما) لار، بۇخۇرلار (ئىسرىقلار)، ئەتۇسلار (چۈشكۈرتمىلەر)، قەتۇرلار (تېمىتىلمىلار) 338
سەئۇت (1) 338
سەئۇت (2) 338
سەئۇت (3) 339
سەئۇت (4) 339
سەئۇت (5) 339
سەئۇت (6) 339
سەئۇت (7) 340
سەئۇت (8) 340
سەئۇت (9) 340
سەئۇت (10) 340
سەئۇت (11) 341
سەئۇت (12) 341
سەئۇت (13) 341
شەمۇملار 341
شەمۇمى شىپا 341
شەمۇمى مەسرۇ (تۇتقاقلىق) 342
بۇخۇرلار 342
بۇخۇرى ئازمۇدە (1) 342
بۇخۇرى ئازمۇدە (2) 343
تاڭلاي ئىششىقىنى ياندۇرىدىغان بۇخۇر 343
بۇخۇرى زۇكام 343
ئەتۇسلار 343

ئەتۇسى سەكتە 343
ئەتۇسى پالەچ 344
قەتۇرلار 344
قەتۇر (1) 344
قەتۇر (2) 344
قەتۇر (3) 344
قەتۇر (4) 345
قەتۇر (5) 345
قەتۇر (6) 345
قەتۇر (7) 345
قەتۇر (8) 346
قەتۇر (9) 346
قەتۇر (10) 346
قەتۇر (11) 346
قەتۇر (12) 347
قەتۇر (13) 347
قەتۇر (14) 347
قەتۇر (15) 347
قەتۇر (16) 348
ئون سەككىزىنچى باب تىلا ۋە زىماتلار 348
تىلا (1) 348
تىلا (2) 348
تىلا (3) 348
تىلا (4) 349
تىلا (5) 349
تىلا (6) 349
تىلا (7) 349
تىلا (8) 350
تىلا (9) 350
تىلا (10) 350

تىلا (11) 350
تىلا (12) 350
تىلا (13) 351
تىلا (14) 351
تىلا (15) 351
تىلا (16) 351
تىلا (17) 352
تىلا (18) 352
تىلا (19) 352
تىلا (20) 352
تىلا (21) 353
تىلا (22) 353
تىلا (23) 353
تىلا (24) 353
تىلا (25) 354
تىلا (26) 354
تىلا (27) 354
تىلا (28) 354
تىلا (29) 355
تىلا (30) 355
تىلا (31) 355
زىماتلار (چاپما دورىلار) 356
زىمات (1) 356
زىمات (2) 356
زىمات (3) 356
زىمات (4) 356
زىمات (5) 357
زىمات (6) 357
زىمات (7) 357
زىمات (8) 357

زىمات (9) …… 358
زىمات (10) …… 358
زىمات (11) …… 358
زىمات (12) …… 358
زىمات (13) …… 359
زىمات (14) …… 359
زىمات (15) …… 360
زىمات (16) …… 360
زىمات (17) …… 360
زىمات (18) …… 360
زىمات (19) …… 361
زىمات (20) …… 361
زىمات (21) …… 361
زىمات (22) …… 361
زىمات (23) …… 362
زىمات (24) …… 362
زىمات زىماتى كۇندۇر (25) …… 362
زىماتى كۇندۇر (26) …… 362
زىمات (27) …… 363
زىمات (28) …… 363
زىمات (29) …… 363
زىمات (30) …… 363
زىمات (31) …… 364
زىمات (32) …… 364
زىمات (33) …… 364
زىمات (34) …… 364
زىمات (35) …… 365
زىمات (36) …… 365
زىمات (37) …… 365
زىمات (38) …… 365

زىمات (39) 366
زىمات (40) 366
زىمات (41) 366
زىمات (42) 366
زىمات (43) 367
زىمات (44) 367
زىمات (45) 367
زىمات (46) 367
زىمات (47) 368
زىمات (48) 368
زىمات (49) 368
زىمات (50) 369
زىمات (51) 369
زىمات (52) 369
زىمات (53) 369
زىمات (54) 370
زىمات (55) 370
ئون توققۇزىنچى باب نۇتۇللار 370
نۇتۇلى سەرسام (1) 370
نۇتۇلى سەرسام (2) 371
نۇتۇلى سەرسام (3) 371
نۇتۇلى سەرسام (4) 371
نۇتۇلى سەرسام (5) 371
نۇتۇلى سەرسام (6) 372
نۇتۇلى جۇنۇن 372
يىگىرمىنچى باب رەۋغەنلەر (ياغ دورىلار) 372
رەۋغىنى ناردىن (1) 372
رەۋغىنى ناردىن (2) 373
رەۋغىنى مىئەسائىلە 373
رەۋغىنى قۇستە 373

رەۋغىنى سىيادان 374
رەۋغىنى كۇندۇر 374
رەۋغىنى گۈل 374
رەۋغىنى مەستىكى 374
رەۋغىنى مىئەسائىلە 375
رەۋغىنى بابۇنە 375
رەۋغىنى ئەفسەنتىن 375
رەۋغىنى خەسەك 375
رەۋغىنى شەبەس 375
رەۋغىنى سۇزاپ 376
رەۋغىنى پەرپىيۇن 376
رەۋغىنى ئۆشنە 376
رەۋغىنى زەپەر 376
رەۋغىنى سەۋسەن (1) 377
رەۋغىنى سەۋسەن (2) 377
رەۋغىنى مەرۇد 377
رەۋغىنى ئابى 377
رەۋغىنى ئابدىملىك 378
رەۋغىنى شىلھ سۇفرۇم 378
رەۋغىنى لالە 378
رەۋغەن (1) 379
رەۋغەن (2) 379
رەۋغىنى مازارىيون 379
رەۋغىنى قىزىلگۈل 379
يىگىرمە بىرىنچى باب مەلھەملەر 380
مەلھىمى كافۇر 380
مەلھىمى داخىلىيون (1) 380
مەلھىمى داخىلىيون (2) 380
مەلھىمى داخىلىيون (3) 380
مەلھىمى داخىلىيون (4) 381

مەلھەمى رۇسۇل (1) 381
مەلھەمى رۇسۇل (2) 381
مەلھەمى باسلىقۇن بۇزرۇك 381
مەلھەمى باسلىقۇن سەغىر 382
مەلھەمى زەنگار (1) 382
مەلھەمى زەنگار (2) 382
مەلھەمى زەنگار (3) 382
مەلھەمى زەمچە 382
مەلھەمى موم 383
مەلھەمى كۇندۇر (1) 383
مەلھەمى كۇندۇر (2) 383
مەلھەمى مەدەستان 383
مەلھەمى شىڭگىرىپ 383
مەلھەمى مۇقەل 384
مەلھەمى مىسىر 384
مەلھەمى ھۇمەيرا 384
مەلھەمى ئاھاك (1) 385
مەلھەمى ئاھاك (2) 385
مەلھەمى تابىستان 385
مەلھەمى گۈلنار 385
مەلھەمى ناسۇر (1) 385
مەلھەمى ناسۇر (2) 386
مەلھەمى ناسۇر (3) 386
مەلھەمى ئەنزىرۇت 386
مەلھەمى سۇرۇخ 386
مەلھەمى خەراج (1) 386
مەلھەمى خەراج (2) 387
يىگىرمە ئىككىنچى باب تىل، چىش ۋە كىچىك تىل كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان
دورىلار (سۇنۇنلار) 387

سۇنۇنى تىل (1) 387
سۇنۇنى تىل (2) 387
سۇنۇنى تىل (3) 387
سۇنۇنى تىل (4) 388
سۇنۇنى تىل (5) 388
سۇنۇنى قەلا (1) 388
سۇنۇنى قەلا (2) 388
سۇنۇنى قەلا (3) 388
سۇنۇنى دەندان (1) 389
سۇنۇنى دەندان (2) 389
سۇنۇنى دەندان (3) 389
سۇنۇنى دەندان (4) 389
سۇنۇنى دەندان (5) 389
سۇنۇنى دەندان (6) 390
سۇنۇنى دەندان (7) 390
سۇنۇنى دەندان (8) 390
سۇنۇنى دەندان (9) 390
سۇنۇنى دەندان (10) 391
سۇنۇنى دەندان (11) 391
سۇنۇنى دەندان (12) 391
يىگىرمە ئۈچىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار 391
زەرۇرى دەمئە 391
زەرۇرى روشەننايى 392
باسلىقۇن (1) 392
باسلىقۇن (2) 392
باسلىقۇن (3) 392
سۇرمە (1) 393
سۇرمە (2) 393
سۇرمە (3) 393

سۈرمە (4) 393
بەرۇد ئەسۋەد (1) 393
بەرۇد ئەسۋەد (2) 394
بەرۇد ئەسۋەد (3) 394
زەرۇرى كافۇر (1) 394
زەرۇرى كافۇر (2) 394
زەرۇرى مىشكى 395
زەرۇرى زەرد 395
زەرۇرى ئەنزىرۇت 395
زەرۇرى شادىنەج 395
زەرۇرى سۇماق 395
زەرۇرى كۇندۇر 396
زەرۇرى بۆرە ئەرمىنى (1) 396
زەرۇرى بۆرە ئەرمىنى (2) 396
شىيافى مۇجەررەپ سەبەل (1) 396
شىيافى سەبەل (2) 396
شىيافى سەبەل (3) 397
شىيافى سەبەل (4) 397
شىيافى سەبەل (5) 397
شىيافى سۇماق 397
شىيافى ئەبيەز (1) 398
شىيافى ئەبيەز (2) 398
شىيافى ئابار 398
شىيافى قەيسەر (1) 398
شىيافى قەيسەر (2) 398
شىيافى مەرارىف (1) 399
شىيافى مەرارىف (2) 399
شىيافى مەرارىف (3) 399
شىيافى ئەپيۈن 399

شيافى سۇماق 400

شيافى سەيد ھۇسەيىن ئىبنى ئىسھاق 400

شيافى سەيد جالىنۇس 400

شيافى ئابار ھۇسەيىن ئىبنى ئىسھاق 400

شيافى كۇندۇر (1) 401

شيافى كۇندۇر (2) 401

شيافى شادنەج 401

شيافى ئابكىينە 401

شيافى سەبزى (1) 402

شيافى سەبزى (2) 402

شيافى سەبزى (3) 402

شيافى جالىنۇس 402

شيافى سۇرۇخ 403

شيافى تەرخەماتىسقۇن 403

شيافى دىيزەج 403

شيافى ئىستەمخىقۇن 403

شيافى دىنار (1) 403

شيافى دىنار (2) 404

شيافى باسلىقون جالىنۇس 404

شيافى باسلىقون پارسى 404

شيافى بەريۇما 404

كوكلى روشنايى (1) 405

كوكلى روشنايى (2) 405

شيافۇل غەرەب 405

شيافى قۇلۇنجى (1) 405

شيافى قۇلۇنجى (2) 406

شيافى قۇلۇنجى (3) 406

شيافى بىنەپشە 406

شيافى زەھىر (1) 406

شىيافى زەھەر (2) 406
شىيافى ۋەجئۇل خاسىرە (1) 407
شىيافى ۋەجئۇل خاسىرە (2) 407
شىيافى مۇيەسسىر (1) 407
شىيافى مۇيەسسىر (2) 407
يىگىرمە تۆتىنچى باب كوھلىلار (سۈرمىلەر) 408
كوھلى رۇشنائى (1) 408
كوھلى رۇشنائى (2) 408
كوھلى زەفرە (1) 408
كوھلى زەفرە (2) 408
كوھلى جاراھەت 409
يىگىرمە بەشىنچى باب ھۆقنىلەر (كىلىزمىلار) 409
ھۆقنە (1) 409
ھۆقنە (2) 409
ھۆقنە (3) 410
ھۆقنە (4) 410
ھۆقنە (5) 410
ھۆقنە (6) 411
ھۆقنە (7) 411
ھۆقنە (8) 411
ھۆقنە (9) 411
ھۆقنە (10) 412
ھۆقنە (11) 412
ھۆقنە (12) 412
يىگىرمە ئالتىنچى باب ھەمەللار 413
ھەمەلى راۋان (1) 413
ھەمەلى راۋان (2) 413
ھەمەلى مۇمسىك (1) 413
ھەمەلى مۇمسىك (2) 413
ئېغىرلىق ۋە ئۆلچەم بىرلىكلىرى 414

يەككە دورىلار

بىر قىسىم دورىلارنىڭ چۈشەندۈرۈلۈشى ۋە ئورۇنباسارلىرى

بىرىنچى باب «ئ» (ئەلىپ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 415
ئىككىنچى باب «ب» (با) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 418
ئۈچىنچى باب «ت» (تا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 420
تۆتىنچى باب «س» (سا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 421
بەشىنچى باب «ج» (جىم) ھەرپى باشلانغان دورىلار 421
ئالتىنچى باب «ھ» (ھۇۋا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 422
يەتتىنچى باب «خ» (خۇۋا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 425
سەككىزىنچى باب «د» (دال) ھەرپى بىلەن_باشلانغان_دورىلار 427
توققۇزىنچى باب «ز» (زال) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 428
ئونىنچى باب «ر» (را) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 429
ئون بىرىنچى باب «ز» (زا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 429
ئون ئىككىنچى باب «س» (سىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 431
ئون ئۈچىنچى باب «ش» (شىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 432
ئون تۆتىنچى باب «س» (سۇۋاد) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 433
ئون بەشىنچى باب «ز» (زۇۋاد) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 434
ئون ئالتىنچى باب «ت»(تۇۋا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 434
ئون يەتتىنچى باب «ز» (زۇۋا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 435
ئون سەككىزىنچى باب «ئ»(ئەيىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 435
ئون توققۇزىنچى باب «غ» (غەيىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 437
يىگىرمىنچى باب «ف» (فا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 438
يىگىرمە بىرىنچى باب «ق» (قاف) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 439
يىگىرمە ئىككىنچى باب «ك» (كاف) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 440
يىگىرمە ئۈچىنچى باب «ل» (لام) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 443
يىگىرمە تۆتىنچى باب «م» (مىم) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 444
يىگىرمە بەشىنچى باب «ن» (نۇن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار 448

يىگىرمە ئالتىنچى باب «ۋ» (ۋاۋ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار …… 450
يىگىرمە يەتتىنچى باب «ھ» (ھا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار …… 450
يىگىرمە سەككىزىنچى باب «ي» (يا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار …… 451

بىرىنچى بۆلۈم باش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى بۆلەك بىرىنچى باب مېڭىنىڭ خىزمەتلىرىدىن ئۇنىڭ ساق ياكى كېسەل ئىكەنلىكىنى بىلىش توغرىسىدا …… 455
ئىككىنچى باب مېڭىگە شېرىك ئەزالاردىن ئىزدىلىدىغان ئالامەتلەر …… 457
ئۈچىنچى باب مېڭە مىزاجىدىن ئىزدىلىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا …… 458
تۆتىنچى باب كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ ئەسلىي قانۇنىيەتلىرى توغرىسىدا …… 459
ئىككىنچى بۆلەك مېڭە ۋە ئۇنىڭ پەردىلىرىدە كۆرۈلىدىغان ياللۇغلۇق كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى، ئالامەتلىرى، داۋالاشلىرى توغرىسىدا (1) …… 463
بىرىنچى باب قەرانىيتىس توغرىسىدا …… 463
ئىككىنچى باب فەلغەمونى …… 467
ئۈچىنچى باب سەبارا (ئېغىر ساراڭلىق) …… 468
تۆتىنچى باب قۇباسى (مېڭە تەمرەتكىسى) …… 468
بەشىنچى باب لىيسىرغىس …… 469
ئالتىنچى باب سۇبات سەھىرى …… 470
يەتتىنچى باب شۇخۇس (كۆز ئېچىلىپ قېلىش) ۋە جۇمۇد (قېتىپ قېلىش) …… 471
مېڭىنىڭ ئۆزىدە كۆرۈلىدىغان ياللۇغسىز كېسەللىكلەر توغرىسىدا (2) …… 473
بىرىنچى باب مالىخولىيا …… 473
ئىككىنچى باب جۇنۇننىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا …… 476
ئۈچىنچى باب ھاڭۋاقتىلىق، ئۇنتۇغاقلىق ۋە دېۋەڭلىك …… 478
تۆتىنچى باب سۇبات …… 480
بەشىنچى باب ئۇيقۇسىزلىق …… 482
ئۈچىنچى بۆلەك مېڭە يوللىرى ۋە بوشلۇقلىرىدىكى قويۇق بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر …… 484
بىرىنچى باب دۇۋۋار ۋە سەدەر توغرىسىدا …… 484
ئىككىنچى باب كابۇس توغرىسىدا …… 486
ئۈچىنچى باب سەرئى توغرىسىدا …… 486

تۆتىنچى باب سەكتە توغرىسىدا 489
تۆتىنچى بۆلەك ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدىغان ھېس ۋە ھەرىكەت ئەزاسى بولغان نېرۋىلاردىكى كېسەللىكلەر توغرىسىدا 492
بىرىنچى باب خەدەر ۋە ئۇنى داۋالاش 492
ئىككىنچى باب رەئشە 493
ئۈچىنچى باب پالەچ 494
تۆتىنچى باب لەقۋا (يۈز نېرۋا پالىچى) 497
بەشىنچى باب تەشەننۇج (تارتىشىپ قېلىش) 499
ئالتىنچى باب كۇزاز توغرىسىدا 501
يەتتىنچى باب ئىختىلاج توغرىسىدا 502
سەككىزىنچى باب ئەرەب تىلىدا «لەۋى ۋە پىچىدەن» دەپ ئاتىلىدىغان كېسەللىك توغرىسىدا ... 503
بەشىنچى بۆلەك ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى توغرىسىدا 504
بىرىنچى باب ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 504
ئىككىنچى باب سوغۇقتىن بولغان تۈرلۈك باش ئاغرىقى 505
ئۈچىنچى باب قويۇق بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى 507
تۆتىنچى باب ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە مېڭە سېزىمى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى ... 508
بەشىنچى باب جىمادىن كېيىن پەيدا بولىدىغان باش ئاغرىقى 508
ئالتىنچى باب جاراھەت ۋە زەخىمدىن بولغان باش ئاغرىقى 509
يەتتىنچى باب خۇماردىن بولغان باش ئاغرىقى 510
سەككىزىنچى باب شەقىقە توغرىسىدا 511

ئىككىنچى بۆلۈم كۆز كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى بۆلۈم كۆزنى داۋالاش قانۇنىيەتلىرى 512
ئىككىنچى باب قاپاق كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 514
ئۈچىنچى باب قاپاق ۋە باشقا ئەزالاردا ئورتاق كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر 517
تۆتىنچى باب كۆز چانىقىدا بولىدىغان كېسەللىكلەر 522
بەشىنچى باب بىرىكتۈرگۈچى پەردە كېسەللىكلىرى 524
ئالتىنچى باب كۆز مۈڭگۈز پەردىسىدە كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر 527
يەتتىنچى باب كۆز ئۈزۈمسىمان پەردىسى كېسەللىكلىرى 528

ئۈچىنچى بۆلۈم قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئەھۋاللىرى ۋە ئۇنىڭدا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش توغرىسىدا

بىرىنچى باب ئاڭلاش ئەزاسىنىڭ ئارتۇقچىلىقى 534
ئىككىنچى باب قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە ئاڭلاش سېزىمى يوقىلىش 535
ئۈچىنچى باب قۇلاق سۇپرىسى ۋە قۇلاقنىڭ ئىچىدە بولىدىغان ئىششىقلار 537
تۆتىنچى باب قۇلاق ئاغرىقى ۋە ئۇنى داۋالاش 538
بەشىنچى باب قۇلاق يارىسىنى داۋالاش 539
ئالتىنچى باب قۇلاققا ساختا ئاۋازلارنىڭ ئاڭلىنىشى توغرىسىدا 540
يەتتىنچى باب قۇلاق زەخىملىنىشنى داۋالاش 541

تۆتىنچى بۆلۈم بۇرۇن ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بىرىنچى باب پۇراش سېزىمىدا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر 542
ئىككىنچى باب بۇرۇن قاناش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 545
ئۈچىنچى باب بۇرۇن قىچىشىش توغرىسىدا 546
تۆتىنچى باب كۆپ چۈشكۈرۈش توغرىسىدا 546
بەشىنچى باب زۇكام ۋە نەزلە توغرىسىدا 547

بەشىنچى بۆلۈم ئېغىز كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى بۆلەك لەۋ ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى

بىرىنچى باب كالپۇك يېرىلىش 552
ئىككىنچى باب كالپۇك بوۋاسىرى ۋە كالپۇكقا گۆش ئۆسۈش توغرىسىدا 552
ئۈچىنچى باب چىش مىلىكىدە يۈز بېرىدىغان گۆشخور چاقا توغرىسىدا 553
تۆتىنچى باب چىش مىلىكى بوشاپ كېتىش 554
بەشىنچى باب ئېغىزدىكى مۇدۇر - چاقىلار ۋە يارىلار ھەم ئېغىز ئىچى كۆپۈشۈش 555
ئالتىنچى باب شۆلگەي ئېقىش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 556
يەتتىنچى باب ئېغىز پۇراش 557

ئىككىنچى بۆلەك تىل كېسەللىكلىرى، سەۋەبى ۋە داۋالاش توغرىسىدا

بىرىنچى باب تىل بوششىپ كېتىش توغرىسىدا 559
ئىككىنچى باب تىل تەشەننۇجى توغرىسىدا 559
ئۈچىنچى باب تىل ئىششىقى توغرىسىدا 560
تۆتىنچى باب سۆزلەشكە تەسىر قىلىدىغان تىل ئېغىرلىقى 561
بەشىنچى باب تىل ئاستى پاقىسمان ئىششىقى توغرىسىدا 561
ئالتىنچى باب كىچىك تىل ئىششىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 562

ئۈچىنچى بۆلەك چىش ۋە ئۇنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بىرىنچى باب چىشنى تونۇش ھەققىدە 564
ئىككىنچى باب چىش ئاغرىقى توغرىسىدا 565
ئۈچىنچى باب چىش مىدىرلاپ قېلىش 567
تۆتىنچى باب چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى 567
بەشىنچى باب چىش قاماش ۋە چىش ئۇۋۇلۇش توغرىسىدا 568
ئالتىنچى باب كىچىك بالىلارنىڭ چىشىنى ئاسان چىقىرىش توغرىسىدا 568
يەتتىنچى باب چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش تەدبىرلىرى 568

ئالتىنچى بۆلۈم كېكىردەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بىرىنچى باب ئاۋازنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە يوقىلىشى 570
ئىككىنچى باب ئاۋازنىڭ ئىنچىكە، تىترەپ چىقىشى توغرىسىدا 571
ئۈچىنچى باب خەنناق توغرىسىدا 572
تۆتىنچى باب گال ئىچىگە ئۇششاق يارىلار چىقىش توغرىسىدا 575
بەشىنچى باب گالغا زۇلۇك قۇرتى چاپلىشىۋېلىش توغرىسىدا 576

يەتتىنچى بۆلۈم ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى باب دەم سىقىلىش ۋە تىك ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش توغرىسىدا 577

ئىككىنچى باب ھەر خىل يۆتەللەر توغرىسىدا 582
ئۈچىنچى باب قان تۈكۈرۈش توغرىسىدا 585
تۆتىنچى باب زاتىررىيە 589
بەشىنچى باب كۆكرەك ئاغرىقى 593
ئالتىنچى باب ئۆپكە سىلى 594
يەتتىنچى باب زاتىلجەنبە 598

سەككىزىنچى بۆلۈم ھەر خىل يۈرەك كېسەللىكلىرى

بىرىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش قانۇنىيىتى 602
ئىككىنچى باب خەفەقان 604
ئۈچىنچى باب سوغۇقتىن بولغان خەفەقان 606
تۆتىنچى باب قۇرۇقلۇقتىن بولغان خەفەقان 607
بەشىنچى باب سەۋدادىن بولغان خەفەقان 607
ئالتىنچى باب ھوشسىزلىنىش ۋە ئۇنى داۋالاش 608

توققۇزىنچى بۆلۈم ئاشقازان ۋە قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى باب يۇتۇش قىيىنلىشىش توغرىسىدا 610
ئىككىنچى باب ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى توغرىسىدا 611
ئۈچىنچى باب ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى توغرىسىدا 612
تۆتىنچى باب ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى 614
بەشىنچى باب ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق، ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى 614
ئالتىنچى باب ئاشقازاندىكى يەل تولۇش توغرىسىدا 615
يەتتىنچى باب ئاشقازان ئاغرىقى توغرىسىدا 617
سەككىزىنچى باب ئىشتىھاسىزلىق 619
توققۇزىنچى باب ئىت ئىشتىھاسى كېسەللىكى 622
ئونىنچى باب كالا ئىشتىھاسى كېسەللىكى 624

ئون بىرىنچى باب يات نەرسىلەرنى يېيىشنى خالاش 625
ئون ئىككىنچى باب ئۇسسۇزلۇقنى داۋالاش توغرىسىدا 625
ئون ئۈچىنچى باب كۆپ ھېق تۇتۇش 627
ئون تۆتىنچى باب كۆپ كېكىرىش توغرىسىدا 628
ئون بەشىنچى باب ئاشقازان بىئارام بولۇش توغرىسىدا 629
ئون ئالتىنچى باب كۆپ قەي قىلىش توغرىسىدا 630
ئون يەتتىنچى باب قان قۇسۇش توغرىسىدا 632
ئون سەككىزىنچى باب خولېرا 634
ئون توققۇزىنچى باب ئاشقازان ئاجىزلىقى توغرىسىدا 637
يىگىرمىنچى باب ئاشقازان ئىششىقى توغرىسىدا 643
يىگىرمە بىرىنچى باب ئاشقازان قاپلىق يارىسى 647
يىگىرمە ئىككىنچى باب ئاشقازان يارىسى ۋە مۇدۇر - چاقىسى 648

ئونىنچى بۆلۈم جىگەر كېسەللىكلىرى

بىرىنچى باب جىگەر خىزمىتى توغرىسىدا 650
ئىككىنچى باب جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى توغرىسىدا 650
ئۈچىنچى باب جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى توغرىسىدا 652
تۆتىنچى باب جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى توغرىسىدا 653
بەشىنچى باب جىگەر ئاجىزلىقى توغرىسىدا 654
ئالتىنچى باب جىگەر توسالغۇسى توغرىسىدا 657
يەتتىنچى باب جىگەر ئاستىدىكى يەلدىن بولغان جىگەر ئاغرىقى توغرىسىدا 659
سەككىزىنچى باب جىگەر ئىششىقلىرى توغرىسىدا 659

ئون بىرىنچى بۆلۈم تال كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى باب تالنىڭ ئەھۋالى ۋە ئۇنىڭ خىزمىتى توغرىسىدا 666
ئىككىنچى باب تال ئىششىقى ۋە تال قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىزلىشىشى توغرىسىدا 667
ئۈچىنچى باب يەلدىن بولغان تال ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا 670

ئون ئىككىنچى بۆلۈم جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بىرىنچى بۆلەك يەرقاننىڭ ئىلاجى توغرىسىدا

بىرىنچى باب سېرىق يەرقاننىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى، ئالامىتى ۋە ئىلاجى توغرىسىدا 671
ئىككىنچى باب قارا يەرقان توغرىسىدا 675

ئىككىنچى بۆلەك ئىستىسقانى داۋالاش توغرىسىدا

بىرىنچى باب ئىستىسقانىڭ پەيدا بولۇشى ۋە تۈرلىرى توغرىسىدا 677
ئىككىنچى باب سۇئۇلقۇنىيە توغرىسىدا 678
ئۈچىنچى باب ئىستىسقائى زىققە توغرىسىدا 679
تۆتىنچى باب ئىستىسقائى تەبلى توغرىسىدا 683
بەشىنچى باب ئىستىسقائى لەھمى توغرىسىدا 684

ئون ئۈچىنچى بۆلۈم ھەر خىل ئىچ سۈرۈش ۋە ئۈچەي شىللىق پەردىسى زەخىملىنىش

بىرىنچى باب مېڭە مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش توغرىسىدا 687
ئىككىنچى باب سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش توغرىسىدا 688
ئۈچىنچى باب جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش توغرىسىدا 688
تۆتىنچى باب ئومۇمىي بەدەندىكى ماددىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش توغرىسىدا 691
بەشىنچى باب ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش توغرىسىدا 692
ئالتىنچى باب ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش، ئۈچەي شىللىق پەردىسى زەخىملىنىش، ئۈچەي يارىسى، قانلىق ئىچ سۈرۈش ۋە قانلىق تولغاق توغرىسىدا 694
يەتتىنچى باب قانلىق ئىچ سۈرۈش 698
سەككىزىنچى باب قانلىق تولغاق توغرىسىدا 703

ئون تۆتىنچى بۆلۈم مەقئەت كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى باب مەقئەت بوشاپ كېتىش ۋە چىقىۋېلىش توغرىسىدا 706

ئىككىنچى باب مەقئەت قىچىشىش 707
ئۈچىنچى باب بوۋاسىر 707
تۆتىنچى باب مەقئەت يېرىلىش توغرىسىدا 711
بەشىنچى باب مەقئەت ئاقمىسى توغرىسىدا 712

ئون بەشىنچى بۆلۈم چوڭ - كىچىك مەددە قۇرتلار توغرىسىدا

بىرىنچى باب مەددە قۇرتلارنىڭ تۈرلىرى ۋە پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى توغرىسىدا 713
ئىككىنچى باب تۈتۈ مەددە، سازاڭسىمان مەددە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە توغرىسىدا 714

ئون ئالتىنچى بۆلۈم قورساق ئاغرىقلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى باب قۇلۇنجلار توغرىسىدا 718
ئىككىنچى باب قۇلۇنجى ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا 719
ئۈچىنچى باب قۇلۇنجىنىڭ تۈرلىرى، ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش توغرىسىدا 720

ئون يەتتىنچى بۆلۈم بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ ھەر تۈرلۈك مىزاج بۇزۇلۇشى توغرىسىدا

بىرىنچى باب بۆرەك مىزاجى بۇزۇلۇشىنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا 725
ئىككىنچى باب بۆرەك ئاجىزلاش ۋە ئورۇقلاش 726
ئۈچىنچى باب بۆرەك ۋە دوۋسۇنغا يەل يىغىلىش توغرىسىدا 727
تۆتىنچى باب بۆرەك ئىششىقى 727
بەشىنچى باب بۆرەك، دوۋساق ۋە بارلىق سۈيدۈك ئەزالىرىدىكى قوتۇر توغرىسىدا 731
ئالتىنچى باب قان سىيىش توغرىسىدا 731
يەتتىنچى باب بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولىدا قان ئۇيۇپ قېلىش توغرىسىدا 732
سەككىزىنچى باب بۆرەك ۋە سۈيدۈك ئەزالىرى يارىسى توغرىسىدا 733
توققۇزىنچى باب دوۋساق ئىششىقى توغرىسىدا 734
ئونىنچى باب دوۋساقنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقى توغرىسىدا 736

ئون بىرىنچى باب دوۋساق يارىسى توغرىسىدا 736
ئون ئىككىنچى باب دوۋساق ئىستىرخاسى توغرىسىدا 737
ئون ئۈچىنچى باب سۈيدۈك تامچىلاش توغرىسىدا 738
ئون تۆتىنچى باب سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشى توغرىسىدا 741
ئون بەشىنچى باب زىيابىتۇس توغرىسىدا 741
ئون ئالتىنچى باب دوۋساقتا تاش ۋە قۇم پەيدا بولۇش توغرىسىدا 743

ئون سەككىزىنچى بۆلۈم ئەرلەر كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى باب زەكەر ۋە ئۇرۇقدان ئىششىقى 746
ئىككىنچى باب ئۇرۇقداننىڭ ئىششىپ چوڭىيىشى توغرىسىدا 747
ئۈچىنچى باب ئۇرۇقداننىڭ دوۋسۇنغا چىقىۋېلىشى توغرىسىدا 747
تۆتىنچى باب زەكەر ۋە ئۇرۇقدان يارىسى توغرىسىدا 748
بەشىنچى باب ئۇرۇقدان ۋە زەكەر قىچىشىش توغرىسىدا 748
ئالتىنچى باب چىقۇق توغرىسىدا 749
يەتتىنچى باب جىما قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى توغرىسىدا 750
سەككىزىنچى باب مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش توغرىسىدا 753

ئون توققۇزىنچى بۆلۈم ئاياللار كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى باب ھەيز ۋاقتى ۋە ئۇنىڭ كېلىشى توغرىسىدا 755
ئىككىنچى باب ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى ۋە ئۇنى توختىتىش توغرىسىدا 755
ئۈچىنچى باب ئانا سۈتىنىڭ ئاز ۋە كۆپ بولۇشى توغرىسىدا 759
تۆتىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 761
بەشىنچى باب ھامىلدارلىق ۋە ھامىلدار بولماسلىق توغرىسىدا 762
تۆتىنچى باب بالىياتقۇنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقى توغرىسىدا 767
بەشىنچى باب بالىياتقۇ بويىنى بوغۇلۇش توغرىسىدا 769
ئالتىنچى باب بالىياتقۇغا سۇ يىغىلىش 770
يەتتىنچى باب بالىياتقۇغا قويۇق يەللەر يىغىلىش 771
سەككىزىنچى باب بالىياتقۇ چىقىقى 771

يىگىرمىنچى بۆلۈم بەل ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك ئاغرىقى، ئومۇرتقىلارنى ئورنىدىن قوزغايدىغان يەل، دائۇل پىل، داۋالى ۋە ئىرقۇننىسا كېسەللىكى توغرىسىدا

بىرىنچى باب بەل ۋە ئولتۇرغۇچ سۆڭەك ئاغرىقى 773

ئىككىنچى باب دوكلۇق ۋە رىياھى ئەپرىسە توغرىسىدا 774
ئۈچىنچى باب نۇقرەس، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە ئىرقۇننىسا توغرىسىدا 775
تۆتىنچى باب داۋالى ۋە دائۇل پىل كېسەللىكى 783
بەشىنچى باب تاپان ئاغرىقى (پاشنا ئاغرىقى) 785
ئالتىنچى باب تىرناقنىڭ يانجىلىشى توغرىسىدا 785
يەتتىنچى باب سەينەك 785

يىگىرمە بىرىنچى بۆلۈم تەپلەر ۋە ئۇلارنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى باب تەپ ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى ھەم پەسىيىش ئەھۋاللىرى 786
ئىككىنچى باب تەپنىڭ تۈرلىرى (ئەنۋائى تەپھا) 787
ئۈچىنچى باب بىر كۈنلۈك تەپ (ھۇمما يەۋم) 788
تۆتىنچى باب جۇدەتكۈچى تەپ (تەپى دىق) 789
بەشىنچى باب دائىمىي تەپ (تەپى مۇتبەقە) 792
ئالتىنچى باب كۆيدۈرگۈچى تەپ (تەپى مۇھرىقە) 793
يەتتىنچى باب ساپ تەپ (تەپى خالىسە) 793
سەككىزىنچى باب كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان ئارىلاشما تەپ (غىب غەيرىي خالىسە) ۋە يېرىم ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ (شەترۇل غىب) 795
توققۇزىنچى باب تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ (تەپى رۇبئى) 797
ئونىنچى باب بەلغەمدىن بولغان تەپلەر (تەپى ھايى بەلغەمى) 798
ئون بىرىنچى باب ئىچى سوغۇق، تېشى ئىسسىق ۋە ئىچى ئىسسىق، تېشى سوغۇق بولىدىغان تەپلەر 799
ئون ئىككىنچى باب مۇرەككەپ تەپلەر (تەپى ھايى مورەككەپ) 800
ئون ئۈچىنچى باب ۋابا خاراكتېرلىك تەپ (تەپى ۋابائى) 802
ئون تۆتىنچى باب قىزىل ۋە چېچەك (ئابىلە ۋە ھۇسبە) 804

يىگىرمە ئىككىنچى بۆلۈم ئىسسىقتىن ۋە قاندىن بولغان ئىششىقلار

بىرىنچى باب قاندىن بولغان ئىسسىق ئىششىقلار ······························ 811
ئىككىنچى باب تائۇن (چۇما) ······························ 813
ئۈچىنچى باب خۇراج (يىرىڭلىق ئىششىق) ······························ 814
تۆتىنچى باب دۇممەل (چىيقان) ······························ 815
بەشىنچى باب شارا ······························ 815
ئالتىنچى باب ئىسسىقتىن بولغان مۇدۇر - چاقىلار ······························ 816
يەتتىنچى باب تېرىگە چىققان مۇدۇر - چاقىلار ······························ 818
سەككىزىنچى باب بەلغەمى ئىششىق ······························ 822
توققۇزىنچى باب سىلئە (ئۆسمە)، غۇدەرر (بەز ئۆسۈپ قېلىش)، خانازىر (چاشقان يارىسى)
ۋە باشقىلار توغرىسىدا ······························ 824

يىگىرمە ئۈچىنچى بۆلۈم جاراھەت ۋە ھەر خىل كۆيۈكلەر

بىرىنچى باب يارىلار ۋە ئۇلارنىڭ تۈرلىرى ھەم داۋالاش قانۇنىيەتلىرى ······························ 827
ئىككىنچى باب ھەر خىل يارىلار ۋە ئۇلارنى داۋالاش تەدبىرلىرى ······························ 829
ئۈچىنچى باب جاراھەتلەر ······························ 831
تۆتىنچى باب زەخمىدىكى تىكەن ۋە ئوقلارنى چىقىرىش ھەققىدە ······························ 832
بەشىنچى باب تاياق زەخمىسىنى داۋالاش ······························ 834
ئالتىنچى باب تەرلەش ۋە سۇدا ئولتۇرۇشتىن بولغان يېرىق زەخمىسى، ئاياغ غاجاشتىن
بولغان سونجاق ۋە بارماقلار يارىسى ······························ 835

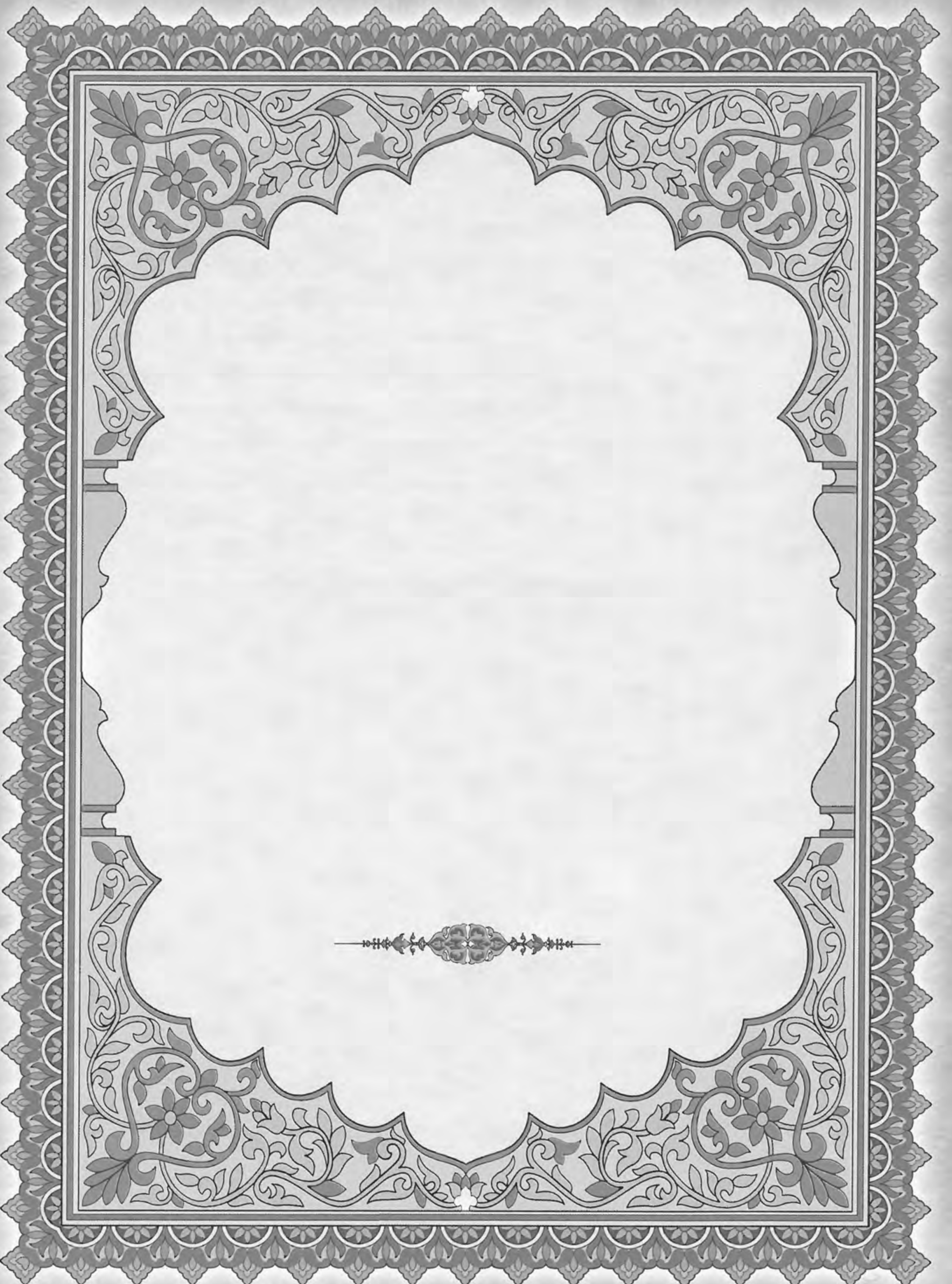
يىگىرمە تۆتىنچى بۆلۈم چاچتىن پۇتقىچە بولغان ئومۇمىي بەدەننىڭ گۈزەللىكى ۋە پاكىزلىقىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

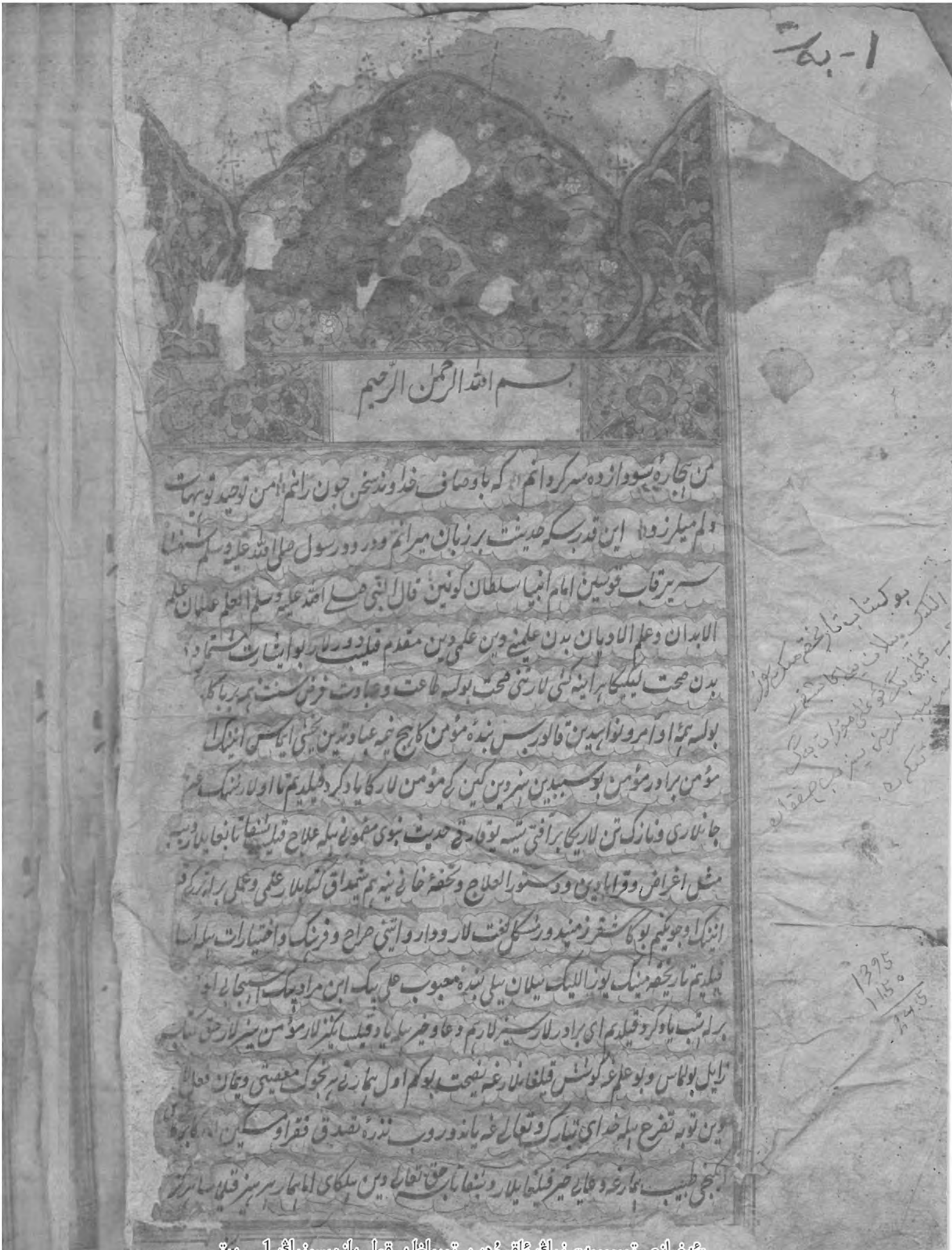
بىرىنچى باب چاچنىڭ ئەھۋالى ۋە دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ······························ 836
ئىككىنچى باب يۈزگە مۇدۇر - چاقا چىقىش ۋە چىراي رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى ······························ 837
ئۈچىنچى باب پۇت - قولنىڭ سېمىزلىكى ۋە ئورۇقلۇقى ······························ 842

يىگىرمە بەشىنچى بۆلۈم زەھەردىن ساقلىنىش ۋە زەھەر قايتۇرۇش

بىرىنچى باب زەھەرلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش توغرىسىدا 845
ئىككىنچى باب زەھەرلەنگەن كىشىنى داۋالاش قانۇنىيىتى 846
ئۈچىنچى باب مەدەن دورىلار توغرىسىدا 846
تۆتىنچى باب ئۆسۈملۈك دورىلاردىن زەھەرلىنىش 849
بەشىنچى باب ھايۋانات مەنبەلىك دورىلاردىن زەھەرلىنىش 852
ئالتىنچى باب يىلان، ئەفئا يىلىنى، ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋېلىش ۋە ئۇلارنىڭ تەدبىرلىرى 853
يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر 855
بالىلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر 856

يىگىرمە ئالتىنچى بۆلۈم داغلاش تەدبىرى توغرىسىدا



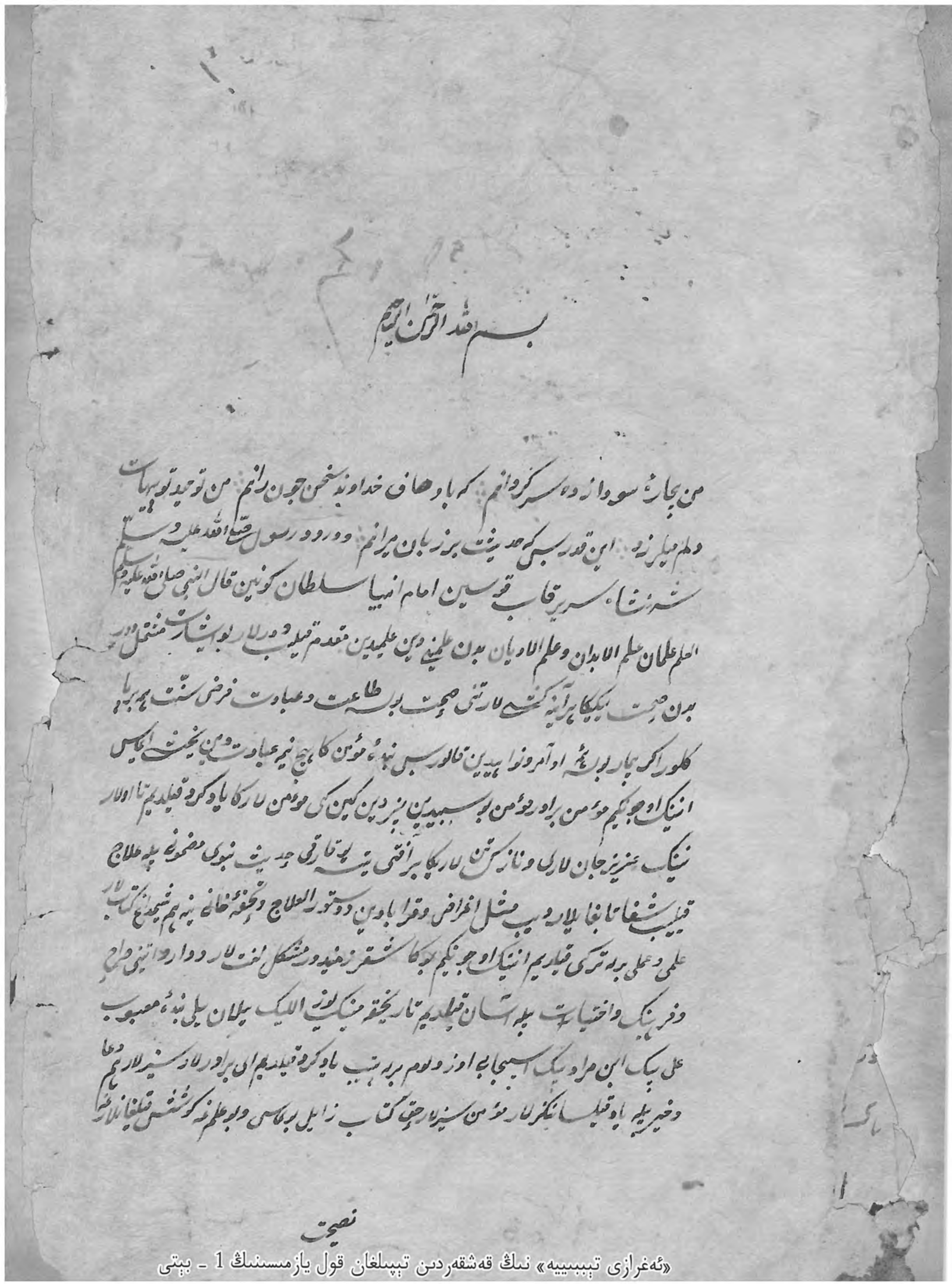


1-بت

بسم الله الرحمن الرحیم

من بیچارهٔ سودازده سرگردانم که باوصاف خداوند سخن چون رانم امن توحید تو بهات
دلم میلرزد این قدر که حدیث بر زبان میرانم و درود و رسول صلی الله علیه وسلم شهنشاه
سریر قاب قوسین امام انبیا سلطان کونین قال النبی صلی الله علیه وسلم العلم علمان علم
الابدان وعلم الادیان بدن علمینی دین علمی دین مقدم قیلیب دورلار بو اشارت استماد
بدن صحت لیککا هر اینه کیشی لارنینگ صحت بولسه طاعت و عبادت غرض سنت هر باگا
بولسه ها اوامر و نواهیدین قالور سن بندهٔ مؤمن کا هیچ نیمه عبادتدین تیشی ایماس اینیک ا
مؤمن برادر مؤمن بولسه بیدین سیزدین کین کی مؤمن لارکا یادکرد قیلدیم تا اولارنینگ عمر
جانلاری و نازک تن لاریکا برآفتی یتیشه یوقاری حدیث نبوی مضمونی بیله علاج قیلیب شفا تابغایلار دیب
مثل اغراض و قرابادین و دستور العلاج و تحفهٔ خانی نیمه هم شیداق کتابلار علمی و عملی برابر کی د
اینیک او چون کیم بو کاشغر زمینده و رسکل لغت لار و دارو اتینی حراج و فرهنگ و اختیارات بیله اسا
قیلدیم تاریخ تحفه مینیک یوز اللیک ییلان ییلی بندهٔ محبوب علی بیک ابن مراد بیک اسبیجابی اوز
برله نیت یادکرد قیلدیم ای برادرلار سیزلار هم دعاء خیر بیله یاد قیلسانکیزلار مؤمن سیزلار حق تعالی
زایل بولماس و بو علم غه کوشش قیلغانلار غه نصیحت بولکیم اول بیمار نی هر نچوک معصیتی و گناهی فعل ال
دین توبه تضرع بیله خدای تبارک و تعالی غه یاندوروب نذره تصدق فقرا و مسکین اده کا بولما
اندین کیجی طبیب بیمار غه دعاء خیر قیلغایلار دیب شفا تاپار حق تعالی دین بیلکای اما بیمار پرهیز قیلماسا هرگز

«ئەغرازى تىببىيە» نىڭ ئاقسۇدىن تېپىلغان قول يازمىسىنىڭ 1 ـ بېتى

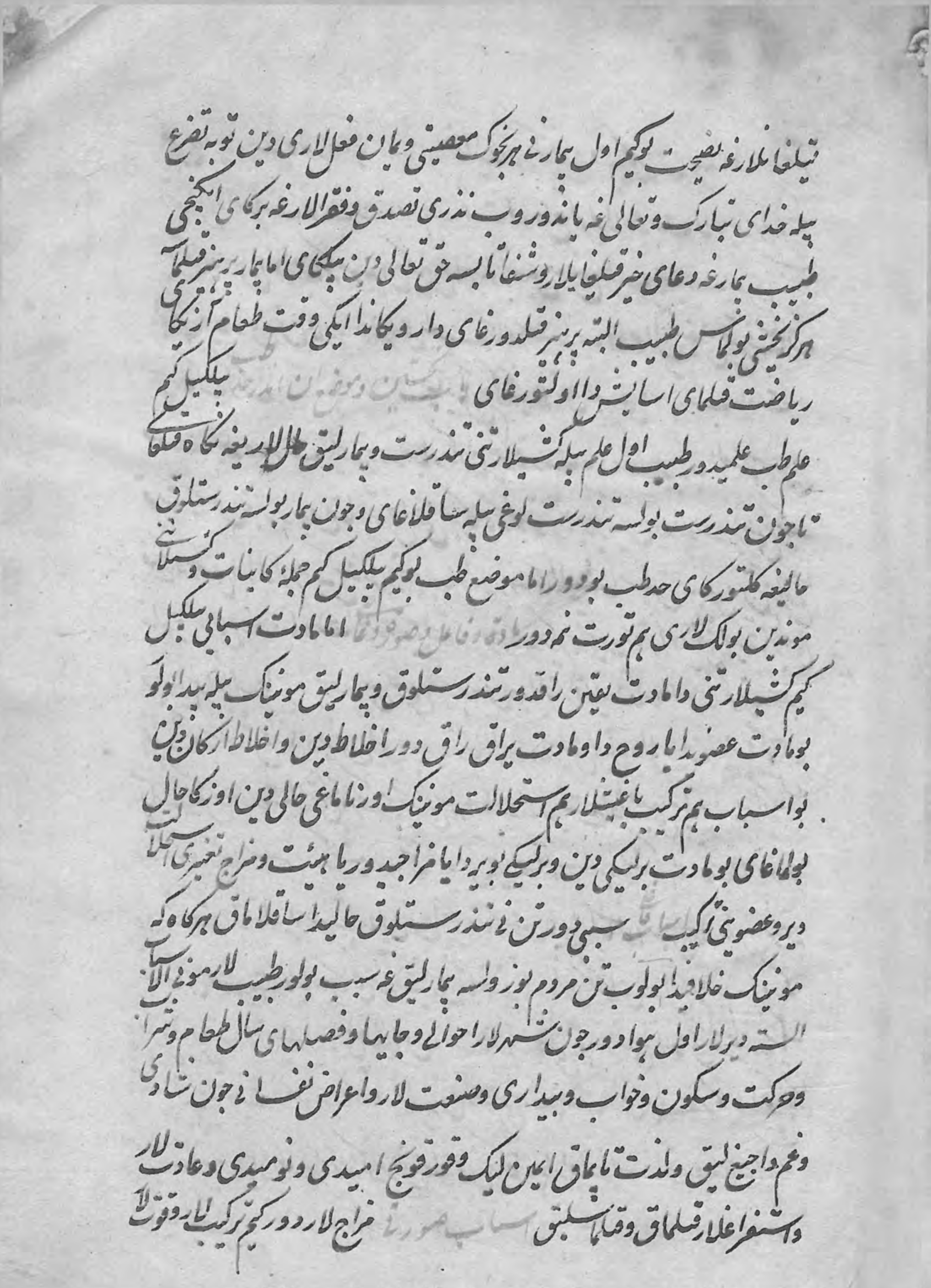


بسم الله الرحمن الرحیم

من بیچارهٔ سودازده سرگردانم که با وصف خداوند سخن چون رانم من توحید تو بهیات
دلم میلرزد این قدر بسی که حدیث بر زبان میرانم درود رسول صلی الله علیه و سلم
سرنشان سرور قاب قوسین امام انبیا سلطان کونین قال النبی صلی الله علیه و سلم
العلم علمان علم الابدان و علم الادیان یعنی علم ایکی دور علم بدن مقدم قیلیب دورلار بو اشارت مشتمل دور
بدن صحت بیکا برآینه گنتسه لار تنی صحت بیله طاعت و عبادت فرض سنت هم بجا
کلور اگر بیمار بولسه او آمر و نوا هیدین قالور سبب بندهٔ مومن کا هیچ نیم عبادت و بن یخشی ابلیس
انینک اوچونکیم مومن برادر مومن بو سببدین پیر دین کیین کی مومن لارکا یادکرده قیلدیم تا اول لار
نینک عزیز جان لاری و نازک تن لاری کا بیر آفتی یتسه پرهارقی حدیث نبوی مضمونی بیله علاج
قیلیب شفا تاپغایلار دیب مثل اغراض و قرابادین و دستور العلاج و تحفهٔ خانی بونه هم شیخ جامع کتاب لار
علمی و عملی بر به ترکی قیلدیم انینک اوچونکیم بو کاشغر زمین و مشکل لغت لار و دوارو اتینی دواج
دفرهنک و اختیارات بیله آسان قیلدیم تاریخ مینک توقوز الیک ییلان ییلی بندهٔ معیوب
علی بیک ابن مراد بیک اسپیجابی اوز ولوم بربه هیب یاد کرده قیلدیم ای برادرلار سیزلار هم دعا
و خیر بیله یاد قیلسانگیز لار مومن سیزلار حق کتاب زایل بولماسی و بو علمغه کوشش قیلغانلارغه هم

نصیحت

«ئەغرازى تىببىيە» نىڭ قەشقەردىن تېپىلغان قول يازمىسىنىڭ 1 - بېتى

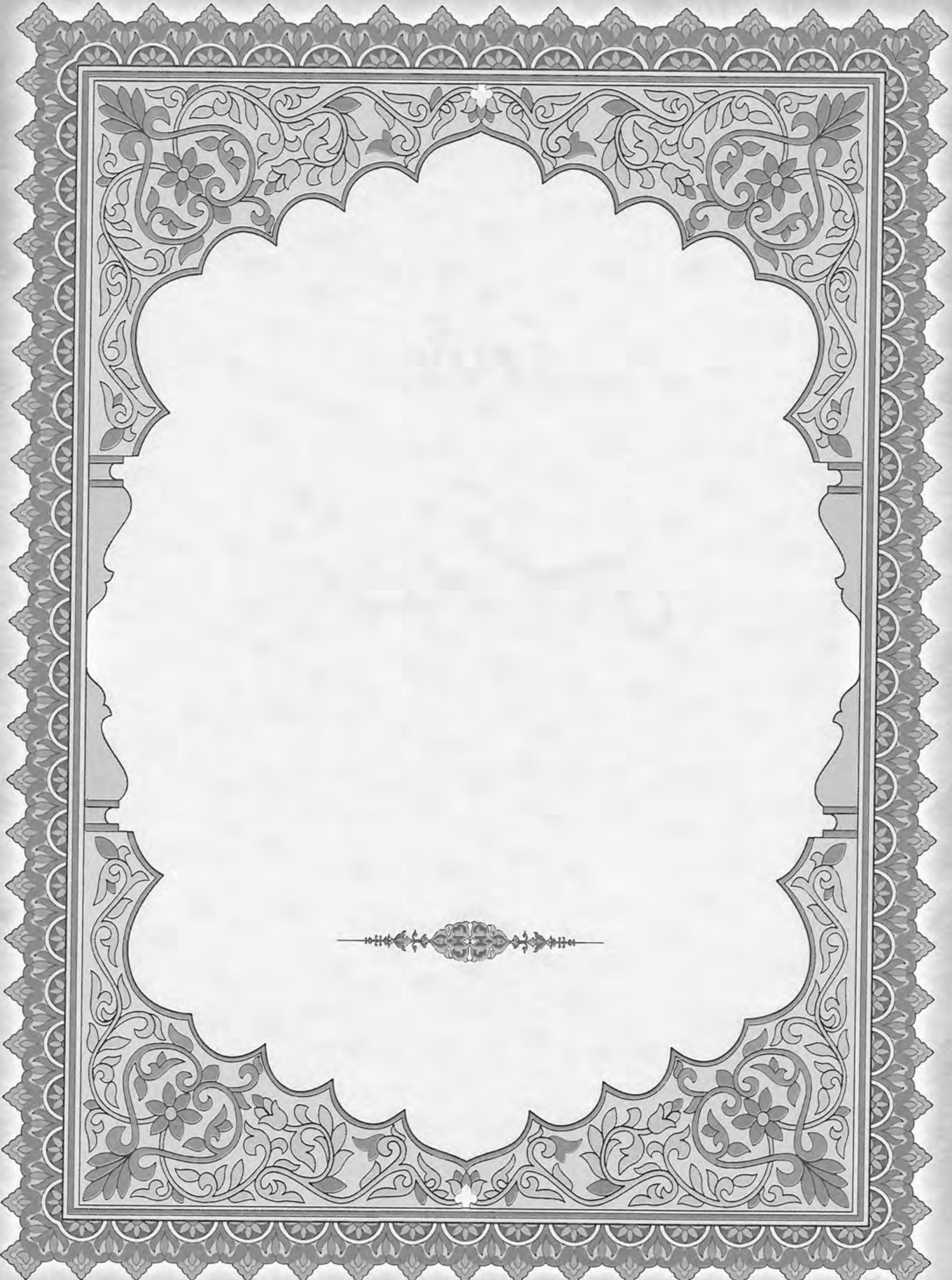


قیلغانلارغه نصیحت بوکیم اول بیمارنی هرنچوک معصیتی ویمان فعل لاری دین توبه تضرع
بیله خدای تبارک وتعالی غه یاندوروب نذری تصدق وفقرالارغه برگای اکینچی
طبیب بیمارغه دعای خیر قیلغای یالاروشفا تابسه حق تعالی دین بیلگای اما بیمار پرهیز قیلما
هرگز بخشی بولماس طبیب البته پرهیز قیلدورغای دارو یکاندا ایکی وقت طعام آز یگای
ریاضت قیلمای اسایش دا اولتورغای
بیلگیل کیم علم طب علمیدور طبیب اول علم بیله کشیلارنی تندرست وبیمارلیق حاللاریغه نگاه قیلغای
تاجون تندرست بولسه تندرستلوغی بیله ساقلاغای وجون بیمار بولسه تندرستلوق
حالیغه کلتورگای حد طب بودور اما موضوع طب بوکیم بیلگیل کیم جمله کاینات وکیشیلارنی
موندین بولک لاری هم تورت نیمه دور اما مادت اسبابی بیلگیل
کیم کیشیلارنی دا مادت یقین راقدور تندرستلوق وبیمارلیق مونینک بیله بیدا بولور
بو مادت عضویدا یا روح دا و مادت یراق راق دور اخلاط دین و اخلاط ارکان دین
بو اسباب هم ترکیب باغیشلار هم استحالات مونینک ورناماغی حالی دین اوزگا حال
بولماغای بو مادت برلیکی دین وبرلیکی بو یردا یا مزاجیدور یا هیئت ومزاج تغیری استحالت
دیرو عضو نینگ ترکیب سببی دور تن نی تندرستلوق حالیدا ساقلاماق هرگاه که
مونینک خلافیدا بولوب تن مردم بوزولسه بیمارلیق غه سبب بولور طبیب لار مونی الاسباب
الستة دیرلار اول هوادور جون شهرلار احوالی وجایها وفصلهای سال طعام وشراب
وحرکت وسکون وخواب وبیداری وصنعت لار واعراض نفسانی جون شادی
وغم واجیغ لیق ولذت تاپماق ایمینلیک وقورقونچ امیدی ونومیدی وعادت لار
واستفراغ لار قیلماق وقیلماسلیق مزاج لار دور کیم ترکیب لار وقوت لار

«ئەغرازى تېببىيە» نىڭ خوتەندىن تېپىلغان قول يازمىسىنىڭ 2 ـ بېتى

بزپنخی توم

نەزەریە قسمی



بىرىنچى بۆلۈم مۇقەددىمە

سەۋدا ئۇرغان مەن بىچارە سەرگەردانمەنكى،
خۇدانىڭ سۈپەت ـ تەرىپىن قانداق ئېيتارمەن.
ئىلاھىم تەۋھىدىڭدىندۇر لەرزىدە تېنىم،
گەر بولسىمۇ زەبۇن ھالىم ھەمدۇ ئېيتارمەن.

قابى قەۋسەيىن تەختىنىڭ شاھەنشاھى، پەيغەمبەرلەر پېشۋاسى، ئىككى جاھان سۇلتانى، پەيغەمبىرىمىز مۇھەممەد سەللاللاھۇئەلەيھىسسالامغا دۇرۇت ۋە سالام بولسۇنكى، ئۇ زات ئىلىم ئىككى تۈرلۈك بولۇر، بىرى تېببىي ئىلىم، يەنە بىرى دىنىي ئىلىمدۇر دەپ، تېببىي ئىلىمنىڭ دىنىي ئىلىمدىن ئۈستۈن تۇرىدىغانلىقىنى قەيت قىلغان. بۇ، تەن ساغلاملىقىنىڭ مۇھىملىقىغا قارىتىلغان ئىشارەتتۇر. ئەگەر كىشىنىڭ تېنى ساق بولسا، تائەت ـ ئىبادەت، پەرز ـ سۈننەتلەرنى بەجا كەلتۈرەلەيدىغانلىقىنى، بولمىسا ئاللانىڭ بۇيرۇق ـ توسۇقلىرىدىن قالىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى مۆمىن ئۈچۈن ھېچ نەرسە ئىبادەتتىن ياخشى ئەمەس، شۇنداق بولغاچقا مۆمىن بۇرادەرلەرنىڭ ئەزىز جانلىرى ۋە نازۇك تەنلىرىگە بىرەر ئاپەت يەتسە، يۇقىرىقى پەيغەمبەر ھەدىسىنىڭ مەزمۇنى بويىچە ئۆزىگە ئىلاج قىلىپ شىپا تاپقاي دەپ، ئەغرازى تېببىيە (مەقسەتكە يەتكۈزگۈچى تېبابەت)، قارابادىن (مۇرەككەپ دورىلار توپلىمى)، دەستۇرۇلئىلاج (داۋالاش دەستۇرى)، تۆھپەخانىگە ئوخشاش كىتابلاردىن پايدىلىنىپ، بۇ كىتابنى ئىلمىي ۋە ئەمەلىي ھالەتتە تۈركىي قىلىپ، بىزدىن كېيىنكى مۆمىنلەرگە يادىكار قىلدىم. بۇ قەشقەر زېمىنى بولغاچقا، مۈشكۈل لۇغەتلەر ۋە دورا ناملىرىنى «سوراھ» (ئىزاھلىق لۇغەت)، «فەرەنگى» (لۇغەتلەر)، «ئىختىيارات» قاتارلىق كىتابلاردىن پايدىلىنىپ ئاسان قىلدىم.

بۇ كىتابنى ھىجرىيە 1150 - يىلى (مىلادىيە 1737 - يىلى) يىلان يىلى قەشقەردە ئەيىبلىك بەندە ئەلى بەگ ئوغلى مۇرات بەگ ئۆز قولۇم بىلەن يېزىپ يادىكار قىلدىم.

ئەي بۇرادەرلەر، سىلەر ھەققىمدە ياخشى دۇئا قىلساڭلار، كىتابنىڭ ھەققى زايە بولماس. بۇ ئىلىمنى ئۆگىنىشكە تىرىشچانلىق قىلغانلارغا نەسىھىتىم شۇكى، بىرىنچىدىن، بىمارنى ھەر خىل گۇناھى مەسىيەت ۋە يامان قىلمىشلاردىن توۋا قىلدۇرۇپ، خۇدايى تەبارەك ۋەتائاللاغا ياندۇرغاي. كەمبەغەل، مىسكىنلەرگە سەدىقە بەرگەي. ئىككىنچىدىن، تېۋىپ بىمار ھەققىدە ياخشى دۇئا قىلغاي، شىپا تاپسا ھەقتائاللادىن دەپ بىلگەي. ئەمما بىمار پەرھىز قىلمىسا ھەرگىز ياخشى بولماس، تېۋىپمۇ بىمارنى پەرھىز تۇتۇشقا بۇيرۇغاي. دورا بەرگەندە ئىككى ۋاخلىق تائامنى ئازراق يېگەي، بىمار رىيازەت بىلەن مەشغۇل بولماي، ئارام ئالغاي.

بىرىنچى باب تېبابەتنىڭ ماۋزۇسى ۋە ئۇنىڭ تەرىپى ھەققىدە

بىلىش لازىمكى، تېببىي ئىلىم شۇنداق ئىلىمدۇركى، ئىلىم بىلەن كىشىلەرنىڭ تەندۇرۇسلۇقى ۋە كېسەللىك ھالەتلىرىگە كۆڭۈل بۆلگىلى بولۇر.

كىمكى تەندۇرۇس بولسا، تەندۇرۇسلۇقنى ساقلىغاي ۋە كىمكى بىمار بولسا، ئۇنى تەندۇرۇسلۇق ھالىتىگە كەلتۈرگەي، مانا بۇ تېبابەتنىڭ تەبىرىدۇر. ئەمما تېبابەتنىڭ ئورنىنى بىلگىنكى، پۈتۈن كائىنات ۋە كىشىلەرنىڭ تېنى تۆت نەرسە ئاساسىدا تۈزۈلگەن: ①ماددا؛ ② پائىل؛ ③ سۈرەت؛ ④ نەتىجە. ئەمما ماددىي سەۋەبلەرنى بىلگىنكى، كىشىلەر تېنىدە ماددا يېقىنراقتۇر. ساغلاملىق ۋە كېسەللىك ماددا بىلەن پەيدا بولۇر، بۇ ماددا ئەزادا ياكى روھتا بولۇر.

ماددا خىلتلاردىن يىراقراقتۇر، خىلتلار ئەركانلار (تۆت چوڭ ماددا) دىن يىراقتۇر. بۇ سەۋەبلەر مۇرەككەپ باغلىنىش ۋە ئۆزگىرىشتۇر، بۇنىڭدىن باشقا ھال بولماس، بۇ ماددا بىرلىكىدىندۇر. بىرلىكى بۇ يەردە ياكى مىزاجىدىدۇر ياكى شەكلىدىدۇر. مىزاج ئۆزگىرىشىنى ئىستىھلالەت (ئۆزگىرىش)، ئەزانى تەركىب (مۇرەككەپلىشىش، بىرلىشىش) دەرلەر.

ئەسبابى پائىل: تەننى دائىم ساقلىق ھالەتتە ساقلاشنىڭ سەۋەبىدۇر. ھەرقاچان بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، كىشىلەرنىڭ تېنى بۇزۇلسا، كېسەللىككە سەۋەب بولۇر. تېۋىپلار بۇنى ئەسبابى سىتتە (ئالتە سەۋەب) دەپ ئېيتار. بۇلار: ① ھاۋادۇر. شەھەر - يېزىلارنىڭ ھاۋا ئەھۋالى، يىل -

پەسىللەرنىڭ ئۆزگىرىشى؛ ② يېمەك - ئىچمەك؛ ③ ھەرىكەت ۋە ئارام ئېلىش؛ ④ ئۇيقۇ - ئويغاقلىق، ھۇنەر؛ ⑤ روھىي ئامىللار، مەسىلەن: غەم قىلىش، ئاچچىقلاش، لەززەت تېپىش، ئەمىنلىك، قورقۇنچ، ئۇمىدۋارلىق ۋە ئۇمىدسىزلىك، ئادەتلەر؛ ⑥ ئىستىفراغ قىلىش (بەدەننى تازىلاش) ۋە ئىستىفراغ قىلماسلىق قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئەسبابى سۇرەت: تەركىب ۋە قۇۋۋەت مىزاجىدىن پەيدا بولىدىغان مىزاجلار.

ئەسبابى تامامىي: ئۇلار مىزاج ۋە تۈزۈلۈشتىن پەيدا بولىدىغان خىزمەتلەردۇر، بۇ خىزمەتلەرنى تونۇغاندا، قۇۋۋەتلەرنى تونۇغىلى، قۇۋۋەتلەرنى تونۇغاندا، ئۇنىڭ بىلەن بىرلىشىشتىن ھاسىل بولىدىغان روھلارنى تونۇغىلى بولىدۇ. ئۇ كېيىن بايان قىلىنۇر. دېمەك تېۋىپنىڭ نەزىرىدە تېبابەتنىڭ ماۋزۇسى بەدەندە كۆرۈلىدىغان ساقلىق ياكى كېسەللىكتۇر. شۇنداق بولغاچقا، تېۋىپنىڭ بۇ سەۋەبلەرنى ۋە ئۇلارنىڭ ماھىيىتىنى بىلىشى زۆرۈردۇر.

ئىككىنچى باب تېبابەتنىڭ مەنپەئەتى توغرىسىدا

شۇنى بىلىش كېرەككى، ئادەم بەدىنى ماددا ۋە سۇرەت بىلەن مۇرەككەپ بولغان جىسىمدىن ئىبارەتتۇر. ماددىلار بىرگە ئارىلاشقان بولۇر، لېكىن بىر - بىرىگە قوشۇلمايدۇ ھەم بىر - بىرىدىن ئايرىلمايدۇ. يەنى ھەرقاچانكى، بۇ تۆتى بىر - بىرىدىن ئايرىلسا، ھەرقايسىسىنىڭ خىزمىتى ۋە تەبىئىتى ئايرىلۇر. كىشىلەر تېنىدىكى بۇ ماددىلار بىر - بىرىگە ئارىلاشماسلىق سەۋەبىدىن ناچارلىشىپ بۇزۇلۇر. ماددىلارنىڭ ئارىلاشماسلىق سەۋەبى شۇكى، ھەرقايسىسى ئۆز ئورنىنى ئىزدەيدۇ، تەبىئىتى ۋە مەيلى ئۇنىڭغا باقىدۇ ھەم تەبىئىتى بىر - بىرىدىن ئايرىلىشنى ئىزدەيدۇ.

سۇرىتى: قۇۋۋەت ھەمىشە ھەرىكەت قىلۇركى، تاكى بۇ يېقىنلىقى بىلەن بىر - بىرىگە ئارىلاشماس، ماددىلاردىن ئايرىلماس. لېكىن قۇۋۋەتلەرنىڭ كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىشى بىلەن ۋە ماددىلارنىڭ خىزمىتى تەبىئىي بولسا، بىر - بىرى بىلەن باراۋەر بولماي، بىر - بىرىگە سەۋەبچى بولۇر. كىشىلەرنىڭ تەن ئەھۋالىغا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئالتە تۈرلۈك زۆرۈرىيەتلەرنىڭ تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن بەدەننىڭ ئىچى - سىرتىدا كېسەللىك پەيدا بولۇر. شۇڭا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ساقلىقنى ساقلاشتىكى ئالتە مۇھىم زۆرۈرىيەتكە ئەمەل قىلىش ئارقىلىق سىرتقى قىياپەتنى ياخشىلىغاي ۋە سىرتقى تەرەپتىنمۇ تامامىي قۇۋۋەتلەرنى ئاشۇرۇشقا چارە قىلغاي. ئاۋۋال كىشىلەر تېببىي ئىلىمنى ئۆگەنسە ھەم ئۇنى چۈشەنسە، تېبابەتنىڭ چارە - تەدبىرلىرى بىلەن بەدەن قۇۋۋەتلىرىنى ياخشى تۇتسا، كىشىلەرنىڭ تەن سالامەتلىكى ياخشىراق بولۇر.

كىمكى تېبابەت ئىلمىدىن خەۋەردار بولۇپ، تېبابەت ئىلىم چارە - تەدبىرلىرىدىن بەدەننى تەربىيەلەپ تۇرسا، ئەگەر ئۇنىڭ بەدىنىدە كېسەللىك پەيدا بولۇپ، ئاغرىغان ھالەتتىمۇ، تېزلا تەندۇرۇسلۇق ھالىتىگە كېلۇر. بۇ تۆت چوڭ ماددىسىز، يەنى ئەركانسىز ھېچقانداق تەبىئىي سۈرەت ۋە جانلىقلار ئۆزىنىڭ خاس خىزمىتىنى داۋاملاشتۇرالماس.

ئۈچىنچى باب تېببىي ئىلمىنىڭ نەزەرىيەسى توغرىسىدا

تېببىي ئىلمىنىڭ مەنپەئەتى شۇكى، تەبىئەت (كېسەللىككە قارشى تۇرغۇچى قۇۋۋەت) كە ياردەم بەرمەك، تەدبىر بىلەن تەندۇرۇسلۇقنى ساقلىماق ۋە كېسەللىكنى يوقاتماق، پايدىلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ، زىيانلىق نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتماقتۇر.

تېۋىپ چوقۇم تېبابەت ئىلمىنى چوڭقۇر ئىگىلىشى زۆرۈردۇر. تەندۇرۇسلۇق ۋە كېسەللىك ھەر ئىككىسىنىڭ سەۋەبى تېبابەت ئىلمىنىڭ بىر بۆلىكى بولۇپ، بۇنىڭ يەنە بىر بۆلىكى تەبىئەتكە قانداق يارلىق بېرىپ تەندۇرۇسلۇقنى ساقلايدىغانلىقى، كېسەللىكنى قانداق يوقىتىدىغانلىقى توغرىسىدىكى مەزمۇن بولۇپ، بۇ ھەر ئىككى سەۋەبنى تولۇق ئىگىلەپ، ئۇنىڭغا ئەمەل قىلسۇن ياكى قىلمىسۇن، مۇكەممەل تېۋىپ ھېسابلىنىدۇ. مەقسەت شۇكى، ئىگىلىگەن بىلىمگە قانداق ئەمەل قىلىشنى بىلىش كېرەكتۇر.

تۆتىنچى باب ئەركانلار توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

ئەركان ھەممە كائىنات ماددىسىنىڭ ئەڭ دەسلەپكى ھالىتى بولۇپ، بۇ ماددىلار بىر - بىرىگە باراۋەر قوشۇلغاندىن كېيىن ھەر خىل كائىناتلار پەيدا بولۇر. ئەركان تۆتتۇر: ① خاك (تۇپراق)؛ ② ئاب (سۇ)؛ ③ باد (ھاۋا)؛ ④ ئاتەش (ئوت). بۇ تۆت ماددا بىر - بىرىگە زىتتۇر. بۇ تۆت ماددا كائىنات ئاساسى بولۇپ، ھەممە بۇ تۆت چوڭ ماددىدىن تۈزۈلگەندۇر. بۇ ئەركاندىن باشقا، ھېچقانداق سۈرەت ۋە خىزمەت پەيدا بولمايدۇ. لېكىن ھەرقايسىسىنىڭ قۇۋۋىتى بىر - بىرىگە قوشۇلىدۇ ۋە بىر - بىرىنى پەسەيتۇر. بۇ تۆت ماددىنىڭ تەبىئىي مىزاجىمۇ پەيدا بولۇر، يەنى بۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئىچىدە تۇپراق بىلەن سۇنىڭ ۋەزنى ئېغىر، ھاۋا بىلەن ئوتنىڭ ۋەزنى يېنىكرەك بولۇر.

بەشىنچى باب تۇپراق ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى

يەر يۈزى چەكسىز ۋە بىپايان يېيىلغاندۇر، ئورنى باشقا ئەركانلاردىن تۆۋەن بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىتىدە ئارام باردۇر. ئەگەر بىر پارچە تۇپراقنى قەھر بىلەن ئۆز ئورنىدىن ئېلىپ، يەنە ئۆز تەبىئىتى بىلەن ئۆز ئورنىغا قويسا، كۆتۈرگەندىكى ئېغىرلىقى قويغاندىكىگە ئوخشاش بولۇر. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، تۇپراق ھەممىدىن تۆۋەندە بولغاچقا مۇتلەق ئېغىردۇر. ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، كائىناتتىكى بارلىق جىسىملاردىن مەنپەئەتلىكرەكتۇر.

ئالتىنچى باب سۇ ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى

سۇ — ئاددىي جىسىم بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنى پۈتۈن يەر يۈزى بولۇپ، ئۇ، زېمىننىڭ ئەتراپىدىن كەلگەن، شۇنىڭ ئۈچۈن سۇ تۇپراقتىن يەڭگىلرەكتۇر. «يەڭگىل» دېيىشىمىزنىڭ سەۋەبى، ئۇ يەر ئۈستىدە، بۇ سەۋەبتىن ئۇنى نىسپىي ئېغىر دەيمىز، يەنى ئۇ ھاۋادىن نىسبەتەن ئېغىر، تۇپراقتىن يەڭگىل بولۇر. يەر يۈزىنىڭ كۆپ قىسمىدا سۇ بولۇر. كىشىلەر، جانىۋارلار ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ھەممىسى ئۇنىڭدىن مەنپەئەت ئالىدۇ ھەم ئۇنىڭ بىلەن خۇش ھاۋالىق بولۇر. سۇغا يېقىن تۇرغاندىلا ساغلام تۇرغىلى بولۇر، بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، جانلىقلار سۇدىن ئايرىلىپ ياشىيالمايدۇ، سۇ يەر يۈزىگە كەڭ تارقالغان بولۇپ، ئەڭ گۈزەل ياراتقۇچى بولغان ئاللا جانلىقلارنىڭ ياشىشى ئۈچۈن ھەممە يەرلەرگە سۇ پەيدا قىلغاندۇر. ئەمما سۇنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇقتۇر. ئاسان چېچىلىش، ئاسان يىغىلىش بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى بولۇپ، ھەرقانداق شەكىللەرنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ ۋە ئاسان قويۇۋېتىدۇ. كائىناتتىكى بارلىق ئەركانلار مۇشۇ ئارقىلىق باشقا نەرسىلەر بىلەن بىرگە بولۇر، شۇنىڭ ئۈچۈنكى، سۇ بولمىسا ھېچقانداق نەرسىنىڭ ھاياتلىقى ۋە سۈرىتى بولماس.

يەتتىنچى باب ھاۋا ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى

ھاۋا — كەڭ تارقالغان ماددا بولۇپ، ئورنى سۇنىڭ ئۈستىدە، ئوتنىڭ ئاستىدا، ئۇنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىقتۇر. كائىناتتىكى مەنپەئەتى شۇكى، ھەرقانداق يات جىسىمغا قوشۇلسا يەڭگىل، لەتىپ، كۇشادىلىق پەيدا قىلىدۇ. شۇنداقكى، سۇ ئاسان چېچىلىپ، ئاسان يىغىلىدۇ، بۇ

يۇقىرىقى بابتا ئېيتىلدى. ھاۋا ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەكتۇر.

ھاۋا ناھايىتى ئۇچۇچانلىقىدىن كىيىمنى سۇدەك ھۆل قىلالمايدۇ. ئۇنىڭ بۇنداق بولۇشى سۇنىڭ قويۇقلۇقىدىندۇر.

ھەرنەرسە قويۇقراق بولسا باشقا نەرسىلەرگە بەكرەك يېپىشىدۇ، مەسىلەن: ھەسەلگە ئوخشاش. ئەگەر لەتىف بولسا يېپىشىشى كەمرەك بولۇر. مەسىلەن: ھاۋا. ھاۋا ھەممىدىن لەتىف بولغاچقا، ئۇ ھېچقانداق نەرسىگە يېپىشمايدۇ.

سەككىزىنچى باب ئوت ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى

ئوت — كەڭ تارقالغان جىسىمدۇر. ئوتنىڭ ئورنى تۆت چوڭ ماددىدىن ئەڭ يۇقىرى قىسمىغا ئورۇنلاشقاندۇر. ئۇنىڭ ۋەزنى باشقا ماددىلاردىن يەڭگىلدۇر، بۇ سەۋەبتىن مۇتلەق يېنىك دەپ ئاتىلۇر. ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىقتۇر. كائىناتتىكى رولى بولسا ھەرقانداق نەرسە ئوتقا قوشۇلمىغۇچە لەتىف ۋە پىشىش دەرىجىسىگە يەتمەيدۇ. ھاۋا ئۇنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن ھەممە جىسىملاردىن ئۆتىدۇ ۋە ھەممە نەرسىنى لەتىف قىلىپ، نەرسىلەرنى يۇمشىتىدۇ.

سۇ بىلەن يەرنىڭ سوغۇقلۇقى ئوتنىڭ تەسىرىدىن بۇزۇلىدۇ. بارلىق ئەركانلارنى ئۆز تەبىئىتىنىڭ خاس مىزاجىغا كەلتۈرىدۇ. بۇ ئاللانىڭ ئىزنى بىلەن بولۇر. بۇ تۆت ماددىنىڭ مەنپەئەتى ھەربىر ماددىدا يار قىلىندى. ھەممە كائىنات بۇ تۆت نەرسە بىلەن ھاسىل بولۇر. بىلىش كېرەككى، ئەركان تۆت ماددىدىن كۆپ ئەمەستۇر.

توققۇزىنچى باب مىزاج ۋە تەبىئەتنىڭ بايانى

بۇنىڭدا ئەركانلار ئالدىنقى بابتا سۆزلەندى. ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىدا، ھەممە ئەركەك، چىشى جانلىقلار ۋە جاۋاھىراتلارنىڭ ھەممىسى تۆت ماددىدىن تۈزۈلگەندۇر، لېكىن سۈرەتتە بىر - بىرىگە ئوخشىمىغان ھالەتتە بولۇر. سۈرەت تەسىر قىلغۇچى، ماددا تەسىر قىلغۇچى بولۇپ، بىر - بىرىگە تەسىر قىلۇر. سۈرەت بىر ماددىنىڭ بىر رەڭگى ئۈستىدىن غالىب كەلسە، ئۇنىڭ سۈرىتىنى شۈبھىسىز ياندۇرار. يەنە يېڭى بىر سۈرەت پەيدا بولۇر.

بۇ پەيدا بولغان سۈرەت «كايىن» دەپ ئاتىلۇر ۋە پەيدا بولغىنى «كۈن» دەپ ئاتىلۇر. بۇ سۈرەت ماددىنى ئۆز ھالىدىن ياندۇرىدۇ. ئۇ «فاساد» دەپ ئاتىلۇر. ھەرقاچان سۈرەت ئىككى ماددىنى بىر - بىرىگە ئۇرۇشتۇرسا، ھەر قىسمى بىر - بىرىنىڭ تەركىبىگە يەنە بىرىنىڭ زاتىغا

تەسىر قىلىدۇ. ئۇ ستىھالەت (ئۆزگىرىش) دېيىلۇر. بۇ ئۆزگىرىش بىلەن قۇۋۋەت ھەر ئىككىلىسى شىكەستە بولسا، بۇ ئىككىسىنىڭ ئارىسىدىن بىر سۈرەت ۋە تەبىئەت پەيدا بولۇر. ئۇ مىزاج دېيىلۇر. ھەرقاچان تۆت سۈرەت بىر - بىرىگە ھەرىكەت قىلىپ، بىر - بىرىگە تەسىر قىلسا، ئىككىسى بىر - بىرىدىن باراۋەر كەلسە، قالغان ئىككىسى بىر - بىرىدىن كۈچلۈكرەك كەلسە، ئۇنىڭ مىزاجى كۈچلۈك بولۇر، مەسىلەن: ئەگەر ئىسسىق - سوغۇق مۆتىدىل بولسا، قۇرۇقلۇق ھۆللۈك ئۈستىدىن غالىب بولسا، مىزاج خۇشۇك (قۇرۇق مىزاج) دەپ ئاتىلۇر.

ئەگەر ھۆللۈك قۇرۇقلۇق ئۈستىدىن غالىب كەلسە، ئۇنى ھۆل مىزاج دەيدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق سوغۇقلۇق ئۈستىدىن غالىب كەلسە، ئۇنى ئىسسىق مىزاج دەيدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق ئىسسىقلىق ئۈستىدىن غالىب كەلسە، ئۇنى سوغۇق مىزاج دەيدۇ. بۇ تۆت مىزاج مىزاجى مۇفرەد (يەككە مىزاج) دەپ ئاتىلۇر. بۇ تۆت مۇفرەدتىن باشقا يەككە مىزاج يوقتۇر. چۈنكى ئەركان بۇ تۆتىنىڭ سىرتىدا ئەمەس. ھەر قايسىسىدا بۇ ئىككى سۈرەتنىڭ ھېچقايسىسى باراۋەر بولماي، بۇ ئىككى سۈرەت غالىب كەلسە، ئىككىسى مەغلۇپ بولۇر. تۆت مۇرەككەپ مىزاج پەيدا بولۇر: ① قۇرۇق ئىسسىق؛ ② ھۆل ئىسسىق؛ ③ قۇرۇق سوغۇق؛ ④ ھۆل سوغۇق. بۇلاردىن باشقا مىزاج يوقتۇر. مىزاجنىڭ قىسىملىرىدىن بىرى مۆتىدىل، تۆت يەككە مىزاج، تۆت مۇرەككەپ مىزاج بولۇپ، بۇنىڭدىن باشقا مىزاج يوقتۇر.

ئونىنچى باب مۆتىدىل مىزاج ۋە ئۇنىڭ مۆتىدىللىكىنى بىلىش ھەققىدە

ئەقىل (ھېس، تۇيغۇ) بىلەن ئەركان نورمال بولۇپ، ھەرقايسىسىنىڭ قۇۋۋەت ئەھۋالى باراۋەر بولسا، بۇ مۆتىدىللىك دېيىلۇر، بۇنداق مۆتىدىللىك جاھاندا مەۋجۇت ئەمەس. تېۋىپلار مۆتىدىل دەپ ھەر ئەزانىڭ مىزاجىنى ئايرىيدۇ. ھەر ئەزا ئۆز مىزاجىدىن يانسا، ئۇ ئەزانىڭ مۆتىدىللىكى ۋە ئۇل شەخسنىڭ مۆتىدىللىكى يوقىلۇر.

ھەر كىشىنىڭ ۋە ھەر ئەزانىڭ مىزاجىنىڭ چېگراسى بولۇر. ئەگەر ئۇ ئەزا شۇ چېگراسى بىلەن تۇرسا، بۇ كىشىنىڭ مىزاجى مۆتىدىلدۇر. ئەگەر ئۇ ئەزا شۇ چېگرادىن چىقىپ كەتسە، ئۇنىڭ مۆتىدىللىكى يوقىلۇر. بۇ قىسمىدىكى مۆتىدىللىك ياراتقۇچىنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشى بىلەن ئاپىرىدە بولغاندۇر. يۈرەكنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، مېڭىنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇقتۇر. جىگەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق، سۆڭەكنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇقتۇر. بۇ مىزاجلار بىر - بىرىگە باراۋەر تەسىر كۆرسەتسە، ھەممە تەننىڭ مىزاجى مۆتىدىل بولۇر، ئەگەر ئۇنداق بولمىسا

مىزاج ھەقىقىي مۆتىدىل بولماس. لېكىن بۇ كىشى بۇ مۆتىدىللىكتە تەندۇرۇس بولسا، ئەزالارنىڭ مىزاجىدا تېرە مىزاجى مۆتىدىللىككە يېقىنراقتۇر. مۇشۇ سەۋەبتىن، كىشى ئىسسىق - سوغۇقنى ئالىقان ۋە قولنىڭ ئۇچى بىلەن ئوبدان سېزەلەيدۇ.

ئون بىرىنچى باب ئەزالارنىڭ مىزاجلىرى ھەققىدە

قول بارماق ئۇچىنىڭ تېرىسى بىلەن كىشىلەر تېنىدىكى خىلىتلارنى، ئىسسىق - سوغۇقلۇقنى قىياس قىلۇر. بۇنىڭدا يۈرەك ھەممىدىن ئىسسىقتۇر. ئۇنىڭدىن قالسا شىريان تومۇرلار قېنى، ئاندىن قالسا جىگەر، ئاندىن سەپرا، ئاندىن باشقا تومۇرلارنىڭ قېنى، ئاندىن مۇسكۇل، ئاندىن شىريان تومۇرلار، ئاندىن تومۇرلار، ئاندىن تېرىدۇر.

سوغۇق ئەزالار ۋە سوغۇق خىلىتلار ئىچىدە بەلغەم ھەممىدىن سوغۇقتۇر. ئاندىن موي، ئاندىن سۆڭەك، ئاندىن كۆمۈرچەك، ئاندىن تارمۇش، ئۇستىخاندىن ئۆسكەن پەي، ئاندىن شىللىق پەردە، يەنى ئەزالارنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردە، ئاندىن نېرۋا، ئاندىن يۇلۇن، ئاندىن مېڭىدىكى ھۆللۈكلەر ۋە ھۆل ئەزالار، بەلغەم، ئاندىن مېڭە، ئاندىن سېمىزلىك، ئاندىن ئۆپكە، ئاندىن جىگەر، ئاندىن تال، ئاندىن مۇسكۇل، ئاندىن قالسا گۆش ۋە يۈرەكتۇر.

قۇرۇق جىسىملار ئاۋۋال موي، ئاندىن سۆڭەك، ئاندىن كۆمۈرچەك، ئاندىن پەي، ئاندىن تارمۇش، پەيلەر، ئاندىن بۆرەك، ئەڭ ئاخىرىدا سەزگۈ نېرۋىلىرىدۇر.

ئون ئىككىنچى باب ھەرقايسى ياش باسقۇچلىرىنىڭ مىزاجى ھەققىدە

ئادەم تۇغۇلغاندىن تارتىپ ئون بەش ياشقىچە بالىلىق دەۋرى دېيىلۇر، 30 ياشقىچە بولغان دەۋرى ياشلىق دەۋرى دېيىلۇر، 35 ~ 40 ياشقىچە ياشلىق ھالىتىدە تۇرىدۇ. 40 ~ 60 ياشقىچە ئوتتۇرا ياشلىق دەۋرى دېيىلۇر. ئاندىن قېرىلىق دەۋرىگە قەدەم قويىدۇ. ئەمما بالىلارنىڭ مىزاجى ياشلىق دەۋرىگىچە ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۇ جەرياندا ھۆللۈك تەدرىجىي كەملەپ، ئىسسىقلىق غەلىبە قىلىدۇ.

بۇ سەۋەبتىن ياشلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولۇر. بۇ ئىسسىقلىق شۇ بالىلىقتىكى ئىسسىقلىقتۇر. پۈتۈن ئۆمرىدىكى مىزاجلارغا قارىغاندا ياشلارنىڭ مىزاجى مۆتىدىل مىزاج بولۇر.

قىياس شۇكى، باللىق دەۋرىدە قۇرۇق ئىسسىق مىزاج بولۇپ، ھەربىر ئەزانىڭ مىزاجى مۇتلەق ئىسسىق بولۇر، چۈنكى ئىسسىقلىقتا ئۇلارنىڭ تېنىدىكى ھۆللۈك ئاز قالغان بولۇر. ئەگەر ھۆللۈك بولسا بۇ نورمالسىزدۇر، يەنە قىرىلىقتىمۇ ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىق ئىنتايىن ئاز قالغان بولۇر. چۈنكى ياشانغان ۋاقتىدىن قىرىلىققىچە ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىق ئوخشاشلا ئازىيىدۇ. ياشانغان مەزگىلدىن باشلاپ ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە بولغان مەزگىلگىچە ھۆللۈك بىلەن ئىسسىقلىق ئۈزلۈكسىز تۈردە خورايدۇ. زۆرۈرى شۇكى، ئۇل كىشلەرنىڭ تېنىدە ھەمىشە ھۆللۈك ۋە ساغلاملىق بولمايدۇ. چۈنكى 40 ياشتىن ئاشقاندا ھارارەت كېمىيىشكە قاراپ مېڭىشى زۆرۈرىيەتتۇر.

چۈنكى، ھارارەتنىڭ ماددىسى ھۆللۈكتۇر، بۇ ئەسلىي ھۆللۈكنىڭ كېمەيگەنلىكىدىندۇر. بۇ، چىراغنىڭ روشەنلىكى ياغنىڭ تۈگىشى بىلەن ئاجىزلىغانغا ئوخشار. يەنى ئەسلىي ھۆللۈكنىڭ ئورنىنى ھاۋا ئالىدۇ، بىر قىسىم ئەسلىي ئىسسىقلىق چىقىپ كېتىدۇ. بەزىسى خۇشاللىقتىن تارقاپ كېتىدۇ، بۇ خىل چىقىپ كېتىش تېرە ئارقىلىق بولۇر. بۇ چىقىشىنىڭ ئورنىنى غىزا بىلەن تولۇقلىغىلى بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈچۈن بىرقانچە كۈنگىچە ھەزىم ناچارلىشىدۇ. ھەزىم ناچارلاشسا، چىقىپ كەتكەن ھۆللۈكنىڭ ئورنىنى تولدۇرغىلى بولمايدۇ، لېكىن نورمالسىز ھۆل سوغۇقلۇق بىر قېتىمدىلا توپلىشىپ قالىدۇ. بۇ ھارارەت كېمىيىپ قالغانلىقىدىن بولۇپ، ھەم بۇ ھۆللۈك كۆپىيىپ، بۇ ھارارەتكە زىت بولۇپ، بۇنى تۆۋەنلىتىدۇ ۋە ئۇنى تۆۋەنگە ھەيدەيدۇ. بۇ سەۋەبتىن كىشلەر تېنى ھەمىشە ساغلام بولماس. ئۇنى تېۋىپلار مۇرەككەپ تەبىئەت دەپ ئېيتار.

ئون ئۈچىنچى باب ئەسلىي مىزاج ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى

ھەر كىشىنىڭ ئەسلىي مىزاجى قۇرۇق بولسا، ئۇنىڭ پۈتۈن ئۆمرىدىكى ھەرىكەت ئەھۋاللىرى ۋە پائالىيەتلىرى ياشلارنىڭ ھەرىكەت ئەھۋالىغا ئوخشاش بولۇر. ئەگەر ئەسلىي مىزاجى ھۆل سوغۇق ياكى خىلىتسىز ھۆل بولسا، ئۇ كىشىنىڭ ھەرىكەت ئەھۋاللىرى ياشانغانلارغا ئوخشاپ قالۇر. ئەگەر ئۇ كىشىدە ئىككى مىزاج قوشۇلۇپ كەلسە، ئۇنىڭ تېنى ئاجىز ۋە ھالى خاراب بولۇر. چۈنكى بۇ ئىككى مىزاجنى بىر كىشى كۆتۈرەلمەس. مەسىلەن: ئەسلىي مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولسا، ياشلىقىدا قۇرۇق ئىسسىقلىق زىيادە بولۇر. بۇ سەۋەبتىن خەتەرلىك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئەسلىي مىزاجى ھۆل سوغۇق بولسا، ياشلىقتىكى ئەھۋالى ياخشى بولۇپ، قېرىغاندىكى ھالى يامان بولۇر. ئەگەر ئەسلىي مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولسا، ئوتتۇرا ياش مەزگىلى ياخشى بولۇر.

ئون تۆتىنچى باب خىلتلار ھەققىدە ئومۇمىي سۆز

خىلىت بىر ھۆللۈك بولۇپ، ئۇ تەننىڭ ئىچىدە بولۇر. تەبىئىي ھۆللۈكنىڭ ئورنى بەدەندىكى تومۇرلاردا بولۇر، يەنى ئاشقازان، جىگەر، تال، ئۆت تومۇرلىرىدا بولۇر. ئەمما خىلتلار غىزادىن پەيدا بولۇر. بەزى خىلتلار ئوبداندۇر. ئۇ تەبىئىي خىلىت دېيىلۇر. بەزىسى بۇزۇلغان خىلىت بولۇپ، ئۇ غەيرىي تەبىئىي خىلىت دېيىلۇر. تەبىئىي خىلىت كىشىلەر تېنىدە پەرۋىش تاپار ۋە تەھلىل بىلەن چىققان ھۆللۈكنىڭ ئورنىنى تولدۇرار. غەيرىي تەبىئىي خىلتتا بەدەنگە پايدىلىق مەنپەئەت يوق، يامان خىلتنى دورا بىلەن تەندىن پاك قىلمىغۇچە بولمايدۇ. خىلتلار قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن ئىبارەت تۆت تۈرلۈك بولۇر.

ئون بەشىنچى باب قان ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى

قان ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئۇ جىگەردە ھاسىل بولۇر. تائام ئاشقازاندا ھەزىم بولۇپ، رەڭگى ۋە قىيامى كاشكاپ رەڭگىگە ئۆزگەرسە، ئۇ «كەيلۇس» دېيىلۇر. بۇ ئاشقازاندىن جىگەرگە سۈمۈرۈلىدۇ. جىگەر ھارارىتىدىن يەنە ھەزىم بولۇپ پىشىپ، جىگەر رەڭگە ئۆزگىرىپ قان ھاسىل بولۇر. بۇ قان جىگەر تومۇرلىرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، ئوزۇق بولۇر. شۇنىڭدەك جىگەردىن يۈرەك تەرەپكە كەلگىنى يۈرەك ھارارىتىدە ئىسسىپ ئېرىيدۇ. بۇ سەۋەبتىن قاننىڭ قىيامى سۇيۇق، رەڭگى پارقىراق، قىزىل بولۇر. تەبىئىي قان يەنى تەنگە مۇۋاپىق قاننىڭ ھاسىل بولۇشى مۆتىدىل جىگەر ۋە مۆتىدىل غىزالاردىن پەيدا بولۇر. ياشلىق مەزگىلى ۋە باھار پەسلىدە مۆتىدىل ھەرىكەتلەر ۋە مۆتىدىل خۇشاللىقلاردىن قاننىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى تاتلىق، پۇراقلىق، قىيامى مۆتىدىل، يەنى قويۇقمۇ ئەمەس، سۇيۇقمۇ ئەمەس بولۇر.

غەيرىي تەبىئىي قان ئىككى تۈرلۈك بولۇر. بىرىنچىسى، مىزاج بۇزۇلۇپ، ئەسلىدىكى تەبىئىي ھالىتىدىن ئىسسىقراق بولۇر ياكى سوغۇق خىلىت قوشۇلۇپ سوۋۇپ قالۇر. ئىككىنچىسى، سەپرا ياكى سەۋدا ياكى بەلغەم سۇيۇقلۇقى قانغا قوشۇلسا، قىيامى، رەڭگى، پۇرىقى ۋە تەمى ئۆزگىرىپ كېتۇر. سەپرا قوشۇلسا، قاننىڭ قىيامىنى سۇيۇق، تەمىنى ئاچچىق، رەڭگىنى نۇرلۇق قىلۇر، يەنى قاننى روشەن، پارقىراق قىلۇر. سەۋدا قوشۇلسا قىيامىنى قويۇق، رەڭگىنى قارا، تۇتۇق قىلۇر. تەمىمۇ چۈچۈمەل بولۇر. بەلغەم قوشۇلسا قاننىڭ قىزىللىقى كەم، تەمىسىز، تاتلىقلىقى كېمىيۇر. ئەگەر ھارارىتى بولسا، تەمىنى تۇزلۇق، قىيامىنى قويۇق قىلىپ ئۆزگەرتىدۇ. ئەگەر ھارارىتى ئازراق بولسا، قىيامىنى سۇيۇق، تەمىنى چۈچۈمەل قىلۇر.

ئون ئالتىنچى باب بەلغەم ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى

بەلغەم ئىككى خىل بولۇر. يەنى تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن ئىبارەت. ئەمما تەبىئىي بەلغەم بىر غىزادۇركى، تەبىئەت ئۇنى تولۇق پىشۇرۇپ ۋە تولۇق ھەزىم قىلىپ، غىزا بولۇش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. چۈنكى، بۇ پىشمىغان قان بولۇپ، تەمى تاتلىق. قىياس قىلىنىشىچە، ئۇنىڭ مىزاجى سەپرا ۋە سەۋدادىن سوغۇقتۇر. تەن مىزاجىغا سېلىشتۇرغاندا قان قاتتىق سوغۇق ئەمەستۇر.

ئەمما غەيرىي تەبىئىي بەلغەم تۆت خىل بولۇر. بىرىنچى خىلى، بۇنىڭ قىيامى ناھايىتى سۇيۇقتۇر. بۇ رۇتۇبەت مائى (سۇدەك بەلغەم) دېيىلۇر. ئىككىنچى خىلى، بۇ بىرىنچى خىلدىن قويۇقراق بولۇر. بۇ مۇخاتى (ماڭقىغا ئوخشاش سۇيۇقلۇق) دېيىلۇر. ئۈچىنچى خىلى ناھايىتى قويۇقتۇر. بۇ ئېرىتكەن ئاق ئەيىنەككە ئوخشاش بەلغەمدۇر. تۆتىنچى خىلى، بۇمۇ ناھايىتى قويۇقتۇر. بۇ بەلغىمى جەسسى دەپ ئاتىلۇر. ئۇنىڭ رەڭگى ئاق، قويۇق بولۇشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ خىل بەلغەم بوغۇملاردا كۆپ ھەم ئۇزۇن تۇرغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ يۇمشاق، لەتىپ ۋە سۇيۇقلۇقى تارقاپ چىقىپ كېتىپ قويۇقى قېپقالىدۇ. شۇنداقلا ھەرقايسىسىنىڭ قىيامى، تەمى بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى بولۇر. ئەمما رۇتۇبەتى مائىنىڭ تەمى تاتلىق بولۇر. ئەگەر ئاجىز ھارارەت ئۇنىڭغا تەسىر قىلسا، بۇ ھۆللۈكنى ئىسسىتىپ، قاينىتىپ تەمىنى چۈچۈمەل قىلىدۇ. يەنى مېۋىلەرنىڭ شىرنىسىگە ئوخشاپ قالىدۇ. ئەگەر ھارارەت كۈچلۈك بولسا ياكى كۆيگەندە ماددا بۇنىڭغا ئارىلاشسا، تەمىنى تۇزلۇق قىلىۋېتىدۇ. ئەمما قويۇق بەلغەمنىڭ سەۋەبى خاملىقتىن بولسا، ئۇ ئەرەب تىلىدا لەربونى تەخە (بىمزە) دەپ ئاتىلۇر. ھەربىر خىل بەلغەمگە خام ۋە خالىس يەنى ساددا، ۋە ھېچ نەرسە ئارىلاشمىغان ماددا ئارىلاشقان بولسا، قاتتىق، مۈشكۈل، سوغۇق بولۇر. ئەگەر كۆيگەن سەپرا ئۇنىڭغا قوشۇلسا، تەمى ئاچچىق بولۇر. ئەگەر سەۋدا خىلتى قوشۇلسا چۈچۈمەل ۋە يەنى موزا تەمدەك بولىدۇ. بۇ پارس تىلىدا «سوكوك» دەپ ئاتىلۇر. ئۆتكۈرلۈكى قاننى توختىتىدۇ.

ئەگەر سەۋدا قوشۇلمىسا، ھېچقانداق ئاجىز ھارارەت بۇنى ئاچچىق قىلالمايدۇ ھەم (ھارارىتى غۇرۇزىيە) تەبىئىي ھارارەت ئۇنى پىشۇرالمايدۇ. لېكىن بۇ خاملىقى بىلەن قېپقالغان بولۇر. يەنى بۇ قاتتىق سوغۇقتۇر. ئەگەر ئۇنىڭ ھۆللۈكى قۇرۇسا، يەرنىڭ تەبىئىتىنى ئالىدۇ. مانا مۇشۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭ تەمى موزا تەملىك بولۇر.

ئون يەتتىنچى باب سەپرا ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى

سەپرا خىلتى ئىككى خىل بولۇر. يەنى تەبىئىي سەپرا خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدۇر. تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ قىيامى قاندىن سۇيۇقراق، ۋەزنى يەڭگىل بولۇر، چۈنكى سەپرا قاننىڭ كۆپۈكىدۇر، ئۇنىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، جىگەردە ھاسىل بولۇر. غەيرىي تەبىئىي سەپرا ئۈچ تۈرلۈك بولۇر. بىرىنچىسى، كىشى تېنىدە ئەسلىدىكى ھالىتىدىن ئېشىپ كېتىدۇ. ئىككىنچىسى، ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر بولۇپ كۆيدۈرىدۇ. ئۈچىنچىسى، ئۇنىڭغا باشقا خىلتلار قوشۇلىدۇ، بۇ يەنە ئۈچ خىل بولۇر. بىرىنچى خىلى، ساپ قان بىلەن ئارىلاشقانلىقى ئۈچۈن قاندىن ئايرىلمايدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ، ئۇ «ھۇمرا» دەپ ئاتىلۇر، بۇ غەيرىي تەبىئىي قان ئەمەس بولۇپ، ئۆزلۈكىدىن يېتىلگەن ئەمەس. بۇنىڭدىكى قىياس شۇكى، ئەگەر ئۇ ناھايىتى يېتىلگەن بولسا، غەيرىي تەبىئىي دېيىلۇر. ئىككىنچى خىلى، ئۇنىڭغا بىرئاز بەلغەم قوشۇلسا، قىيامى قويۇق، ھارارىتى تۆۋەن، رەڭگى تۇخۇم سېرىقىدەك بولۇر. بۇ «سەپرائى موھىييە» دېيىلۇر. ئۈچىنچى خىلى، بۇ، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولۇر. بۇنداق سەپرانىڭ رەڭگى كۆدە رەڭ بولۇپ، بۇ كورراسى (يەنى كۆدە) دېيىلۇر. بۇ خىلدىكى سەپرا ھەممە قىسمىدىكى سەپرادىن ئۆتكۈر بولۇپ، قىزىتما پەيدا قىلىدۇ. ئۇ، ئاشقازان بۇزۇلۇشتىن بۇرۇن، قەي ۋە ئىسھال قىلىش ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ.

ئەگەر سەپراۋى ياكى باشقا خىل سەپرالار كۆيسە، رەڭگى زەڭگەر رەڭ بولۇر. بۇ زەنگارىي دېيىلۇر. بۇ خىلدىكىسى سەپرانىڭ ئەڭ يامىنىدۇر. ئەگەر بۇ خىل سەپرا ئۆتكۈرلۈكىدىن كۆيسە، قىيامى قويۇق، رەڭگى قارا بولۇر. بۇ سەپراۋى سەۋداۋى دېيىلۇر. يەنى ئۇنىڭ رەڭگى ئوچۇق قارا، تەمى ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق بولۇپ، بۇ تۇپراققا چۈشسە تۇپراقنى قايناتىپ، چىۋىنمۇ قونمايدۇ. ئەگەر سەپرا ئاشقازاندىن ئۈچەيگە چۈشسە، سەھەج (ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش) يەنى ئۈچەي يارىسىنى پەيدا قىلىدۇ. لېكىن زەڭگەر رەڭنىڭ ئۆتكۈرلۈكى يۇقىرىقى خىلدىن كۈچلۈكرەك ۋە ئۆتكۈر ھەم خەتەرلىك بولۇر. ئەمما سەپرا خىلتىنىڭ مەنپەئەتى شۇكى، قان ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ۋە ئۆتكۈرلۈكى بىلەن قىل قان تومۇرلاردىن ئۆتۈپ، ھەرقايسى ئەزالارغا يېتىپ بارىدۇ. ئۆپكىنىڭ باشقا ئەزالارغا قارىغاندا سەپراغا بولغان ھاجىتى كۆپ بولۇر، چۈنكى ئۆپكە سەپرانى غىزا قىلىپ، نەپەسلىنىشكە ياردەم بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆپكە بۇلۇتسىمان، لەتىف ۋە يەڭگىلدۇر. ئۆپكىنىڭ يەڭگىللىكى ۋە دائىم ھەرىكەت قىلىشى سەپرانى غىزا ۋە قۇۋۋەت قىلغانلىقىدىن بولۇر. ئەمما قالغان چىقىرىندى ماددىلار ئۈچەيگە قۇيۇلۇپ،

بەلغەم خىلتىنى چوڭ تەرەت ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ. بۇ سەپرا ئۆتكۈرلۈكى بىلەن مەقئەت مۇسكۇلىغا سىزىم بەرگەنلىكتىن، كىشىلەردە چوڭ تەرەت قىلىش سېزىمى پەيدا بولىدۇ، سەپرانىڭ ھەر ۋاقىتتىكى ئۆتۈش يولى توسۇلسا ھەم ئۇ سەپرا ئۈچەيگە چۈشمىسە، كىشىدە تەرەت قىلىش سېزىمى پەيدا بولمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇلۇنجى (يەنى ئۈچەي توسۇلۇش) كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۈچەيلەردە ئۇزۇن - قىسقا، قاپاق ئۇرۇقسىمان قۇرتلار پەيدا بولىدۇ. كۆرماسە موسىن (سەپرانىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان ئىللەت)، بۇ ئىككى خىل ئىللەت كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمارنىڭ تېنىدە سەپرا كەمرەك بولىدۇ. ئەمما سەپرانىڭ ھاسىل بولۇشى تولىراق ياز پەسلىدە، ئاچچىقلاش، غەزەپلىنىش، قۇرۇق - ئىسسىق غىزالاردىن، خاپىلىق، رەنجىشلەردىن ھاسىل بولىدۇ.

ئون سەككىزىنچى باب سەۋدا ۋە ئۇنىڭ ئەھۋالى

سەۋدا خىلتى ئىككى خىل بولىدۇ. يەنى تەبىئىي سەۋدا خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن ئىبارەت. ئەمما تەبىئىي سەۋدا خىلتى بولسا قاننىڭ ئۆزىدە بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن سەۋدا خىلتى قاندىن قويۇقراق ۋە ئېغىرراق بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، رەڭگى قارا، تەمى چۈچۈمەل، تاتلىق ۋە موزا تەملىك، قاڭسىق بولىدۇ. سەۋدانىڭ پەيدا بولىدىغان ئورنى تالدۇر. بۇ، كۈز پەسلىدە، ياشانغانلاردا، يەنى 60 ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە قۇرۇق سوغۇق غىزالاردىن، غەم - ئەندىشە، خاپىلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ. ئەمما غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ تۈرلىرى كۆپتۇر، ئۇلارنىڭ بىرى، خىلتلار كۆيسە، چۆكمە خاراكتېرلىك ماددا پەيدا بولۇپ، كۆيگەن كۈلى سەۋدا بولىدۇ. بىلىش كېرەككى، قالدۇق ماددا قاندىن ئايرىلمىغۇچە، قاندا چۆكمە ھالەتتە تۇرىۋېرىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بەلغەم خىلتى قويۇق، يېپىشقاق بولىدۇ. شۇڭا ئۇنىڭدىن بولغان ئاغرىق پۈتۈنلەي يوقاپ كەتمەيدۇ، سەپرا خىلتى سۇيۇقتۇر. ئەگەر ئۇنىڭدىن جۇدا بولسا، تەبىئەت ئۇنى تېزلا يوقىتىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ ئاغرىقلىرى باشقا خىلتلارنىڭ ئاغرىقىدىن ئۆتكۈررەك ۋە يۆتكىلىشچان بولىدۇ. ئەگەر باشقا خىلتلار كۆيسە، ئۇنىڭ چۆكمە ماددىسى سەۋدا بولىدۇ. ئەگەر كۆيگەن خىلت سۇيۇق بەلغەم بولسا، تەمى چۈچۈمەل ياكى موزا تەملىك بولىدۇ. ئەگەر قان كۆيسە تەمى شېرىن ۋە شور بولىدۇ. ئەگەر تەبىئىي سەۋدا كۆيسە ئاچچىقلىقى چۈچۈمەل بولىدۇ. ئۇ يەرگە چۈشسە، تۇپراقنى قايناتىدۇ. ھەتتا ئۇنىڭغا چىۋىنمۇ قونماي قاچىدۇ، ئەگەر سەپرانىڭ تۈرلىرىدىن بىرەرسى كۆيسە، ئۇنىڭ ئەھۋالى يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك بولىدۇ. بۇ خىلتلارنىڭ كۆيۈشىدىن بىرەر كېسەللىك پەيدا بولسا، بۇ كۆيگەن كېسەللىكلەردىن ئېغىر

بولۇر. يەنى بۇ كېسەللىكلەرگە تېز داۋالاش قىلىش پەرھىزدۇر. بەلغەم خىلتىمۇ ئاستا كۆيىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئەكس تەسىرى كۈچلۈك بولۇر. ئۇ داۋالاشنى تەستە قوبۇل قىلىدۇ. ئەگەر بۇ سەۋدانىڭ تەمى ئىنتايىن چۈچۈمەل بولسا، ئەكس تەسىرى كۆپ بولۇر. بۇنىڭ چۈچۈمەللىكى لەتىپ قىلغۇچىدۇر. يەنى ئۇ ئىنتايىن چۈچۈمەل بولغاچقا، ئىلاجنى تېز قوبۇل قىلىدۇ.

ئەمما تەبىئىي سەۋدالارنىڭ بىرى شۇكى، ھەر ۋاقىت تال بەك ئاجىز بولسا، سەۋدانى ئۆزىگە تارتالمايدۇ، يەنە سەۋدا قان بىلەن پۈتۈن تومۇرلاردىن پۈتۈن بەدەنگە تارقاشتىن سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: مالىخولىيا، قارا يەرقان قاتارلىقلار. ياكى بىرەر ئەزالاردا سەۋدا خاراكتېرلىك ئىششىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. ھەر خىل خىلىت كىشىلەر تېنىدە ئۇزۇن تۇرسا سۇيۇق قىسمى تارقاپ، قويۇق قىسمى سەۋدا بولۇر ۋە ھەر ۋاقىت بەلغەم خىلىتىغا سوغۇقلۇق تەسىر قىلسا، ئۇ قويۇلۇپ قاتسا سەۋدا بولۇر. ھەر ۋاقىت ئاغرىق ئۇزۇنغا سوزۇلسا، بۇ ئىككى خىل ئۆزگىرىش ھالىتىدىنلا ئەمەس ياكى پۈتۈن بەدەن ياكى قىل قان تومۇرلار ئاجىزلىقىدىن، بولۇپمۇ جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولۇپ، ئىككىنچى، ئۈچىنچى ھەزىمى يوقايدۇ. يەنە بۇ خىلتلار ئەزالاردا پەيدا بولسا ھەممىسى سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر جىگەر زەئىپ بولسا، ئىككىنچى ھەزىممۇ زەئىپ بولۇر. بۇنىڭدىن خۇنى بەلغەم، يەنى بەلغەم ئارىلاشقان قان بەلغەم خىلتى پەيدا بولۇر، ئاخىرىدا سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر جىگەر ئىسسىق بولسا كەيلۇسنى كۆيدۈرىدۇ، سۇيۇق قىسمى غەيرىي تەبىئىي سەپرا بولۇر، قويۇق قىسمى سەۋدا بولۇر. ئەمما سەۋدانىڭ مەنپەئەتى شۇكى، قان سەۋدا بىلەن قۇۋۋەتلىنىپ، بەدەنىنىڭ غىزاسىمۇ قۇۋۋەت تاپىدۇ.

بۇ سەۋەبتىن ھەربىر ئەزا ئۆز ھالىتىدە تۇرىدۇ، ئەمما ئۇ سەۋدا بولۇر، غىزالارنى سۆڭەك، كۆمۈرچەك ئۆزىگە سۈمۈرىدۇ. بىر قىسىم سەۋدا قاندىن جۇدا بولۇپ تالغا كېلىدۇ. ئاندىن تال بىلەن جىگەر ئارىسىدىكى تومۇردىن ئاشقازانغا كېلىپ ئاشقازاننى غىدىقلاپ، غىزا ئىشتىھاسىنى ئويغىتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئادەتتە قارىلار (قۇرئان يادلىغۇچىلار)، غەم - ئەندىشىسى كۆپ بولغان ئالىملارنىڭ قېنى سەۋداغا ئوخشاش قارا بولۇپ، سەۋدا بولۇر. بۇنىڭ پەرقى شۇكى، قان قۇرۇسا سەۋدا بولۇر، ئەمما باشقا خىلىت قۇرۇماس.

ئون توققۇزىنچى باب ھەزىم توغرىسىدا

ھەزىم قىلىش ئەزالىرى تۆت خىلدۇر: ① ئاشقازان؛ ② جىگەر؛ ③ تومۇر؛ ④ ئەزالاردىن ئىبارەت.

ھەربىر ھەزىم ئەزالىرىنىڭ تاماقنى تولۇق ھەزىم قىلىشى ئوخشاش بولمايدۇ. ئەمما ئاشقازاندا تاماقنىڭ ھەزىم بولماي قالغىنى ئۈچەيگە كېلىپ، ئۈچەي يولى بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. قالغان قىسمى سەپرا بولۇپ ئۆتكە كېلۇر، ئۈچىنچى بۆلىكى سەۋدا بولۇپ، ئۇ تالغا كېلۇر. ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى ھەزىمنىڭ قالدۇق قىسىملىرىنىڭ بەزىلىرى تارقىلىش ئارقىلىق يوقىلىپ كېتىدۇ.

ئۇنىڭدىكى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بەزىلىرى تەر ئارقىلىق، يەنە بەزىلىرى چوڭ تەرەت ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. يەنە بەزىلىرى قۇلاق، بۇرۇن يولى ئارقىلىق ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ. يەنە تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ سېزىمى يوشۇرۇن بولمايدۇ، ئۇنىڭ تېرىدىكى تومۇرلارغا كەلگىنىنىڭ بەزىسى تەبىئىي، بەزىسى غەيرىي تەبىئىي بولۇر. ئۇنىڭ تەبىئىي بولغىنى چاچ، تىرناققا ئوزۇق بولۇر. غەيرىي تەبىئىي بولغانلىرى ئۇششاق يارىلار، قوتۇر، چېچەك، مۇدۇر ـ چاقا، چىيقان ۋە ئىششىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى بۆلۈم ئەزالار توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم يەتتە بابتۇر.

بىرىنچى باب ئاددىي ۋە مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ بايانى

ئەزالار ئاددىي ۋە مۇرەككەپ دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ، ئەمما ئاددىي ئەزالار يەكسان (ئوخشاش) دەپ ئاتىلۇر. مەسىلەن: سۆڭەك، مۇسكۇل (گۆش)، پەي ۋە باشقا ئەزالار. بۇنى «مۇتاشابە ئەزا» (بىر تۈردىكى ئەزالار) دەپ ئاتىلۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەممە سۆڭەك بىر جىنس، گۆشمۇ بىر جىنس، پەيمۇ بىر جىنستۇر. مۇشۇ سەۋەبتىن بۇ ئەزالار ئاددىي ۋە ئوخشاش دەپ ئاتىلۇر. بىر تۈردىكى ئەزالار دېيىشتىكى سەۋەب شۇكى، ھەربىر ئەزالار سۆڭەك مىزاجى بىلەن ئوخشاش بولۇر. مەسىلەن: باش، پۇت سۆڭىكى، قول گۆشىنىڭ مىزاجى بىر مىزاج بولۇر. شۇ سەۋەبتىن ئاددىي ئەزا دەپ ئاتىلۇر. پارسچە «يەكسان» دەپ ئاتىلۇر. كىشىلەرنىڭ مۇرەككەپ پائالىيىتى قولنىڭ تۇتۇشى ۋە بېرىشى، پۇتنىڭ مېڭىشىغا ئوخشاش پائالىيەتلىرىدۇر، بۇلار مەقسەتكە يېتىشنىڭ ۋاستىسىدۇر. يەنى بۇنىڭدىكى مۇرەككەپ ئەزالار دەپ ئاتىشىمىزدىكى سەۋەب سۆڭەك، مۇسكۇل (گۆش)، تېرە، نېرۋا - پەي ۋە شىللىق پەردە قاتارلىقلاردىن تەركىب تاپقاندۇر.

ئىككىنچى باب سۆڭەكنى تونۇش ھەققىدە

سۆڭەك بولسا قۇرۇق جىسىمدۇر، ۋەزنى ئېغىر، تۈزۈلۈشى قاتتىقراقتۇر، بۇنىڭ ئۆلچىمى يوقتۇر.

سۆڭەك بولسا بەدەننىڭ ئاساسلىق قۇرغۇچىسىدۇر، پۈتۈن بەدەننىڭ مۇستەھكەملىكى ۋە ھەرىكەتلىرى سۆڭەك بىلەن ئادا بولۇر. يەنە بەدەننىڭ ئۆسۈشى سۆڭەك بىلەن بولۇر، ئادەتتە سۆڭەكنىڭ پارچىلىرى كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ بەزىسى قىيپاش تۈزۈلگەندۇر، مەسىلەن: ئومۇرتقا،

دۈمبە، ساغرا سۆڭەكلىرى، ئۇچا، يانپاش ئومۇرتقىسى، داس سۆڭەك قاتارلىقلار.

بەزىلىرى ئىنتايىن قاتتىق بولۇپ، رەئىس ئەزالارنى قوغداپ تۇرىدۇ، مەسىلەن: باش سۆڭىكى مېڭىنى قوغدايدۇ، كۆكرەك سۆڭىكى ئۆپكە، يۈرەك، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنى ئوراپ تۇرىدۇ. بەزى سۆڭەكلەر ئەزالارنى سىرتقى زەخىملىنىشتىن ساقلايدۇ. مەسىلەن: كۆكرەك ئومۇرتقىسى قاتارلىقلار.

پۈتۈن بەدەندە جەمئىي 248 پارچە سۆڭەك بولۇپ، ئۇلار تۆۋەندە تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ. باش، يۈز قىسمىدا 59 پارچە بولۇپ، ئۇلار پارچە ـ پارچە گىرەلەشمە ھالەتتە كېلىدۇ. باش، يۈز، بۇرۇن، چېكە سۆڭىكى، كۆز، باش، كاسا سۆڭىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قوشۇلۇپ، باش سۆڭىكىنى ھاسىل قىلىدۇ، ئۇ يەتتە پارچىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇنىڭ ئىككى پارچىسى باش جام سۆڭىكىدۇر، يەنە «ل» ھەرپى شەكىللىك باش سۆڭىكى، باش پارچە سۆڭىكى، باش پوستى سۆڭىكى قاتارلىقلارنىڭ تۆت چېگرا سىزىقى ۋە تۆت پارچە باش دىۋارى بولۇر.

ئۇلارنىڭ بىرى پېشانە سۆڭىكى، ئىككىنچىسى قۇلاق سۆڭىكى، ئۈچىنچىسى باش ئارقا سۆڭىكى، تۆتىنچىسى مېڭە ئاستى سۆڭىكىدۇر. پۈتۈن باش سۆڭىكى بىر ـ بىرى بىلەن تۇتاشقان بولۇپ، تامامىي باش 59 پارچە سۆڭەكتىن تۈزۈلگەندۇر. ئومۇرتقىلار 30 پارچە بولۇپ، يەتتىسى بويۇن ئومۇرتقىسى، 12 سى كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەش بەل ئومۇرتقىسى، ئۈچ يانپاش ئومۇرتقىسى، ئۈچ دانە قۇيرۇق سۆڭەك ئومۇرتقىسى بار. بۇلار ئەرەبچە «ئەسەس»، پارسچە «نەشتەگاھ» دەپ ئاتىلۇر. ئىككى تەرەپنىڭ بىقىنىدا 12 تالدىن جەمئىي 24 پارچە قوۋۇرغا بولۇر. ئۇلارنىڭ يەتتىسى كۆكرەك قوۋۇرغىسىدۇر، بەدەن سۆڭەكلىرىدىن كۆكرەكنى قوغداپ تۇرىدىغانلىرى كۆكرەك سۆڭىكى، ئىككى بويۇن ئومۇرتقا سۆڭىكى، ئىككى ئوقۇرەك سۆڭىكى، ئىككى پارچە تاغاق سۆڭىكىدىن ئىبارەت. بەزى ئاناتومىيە تەتقىقاتچىلىرى ئادەم دولىسىنىڭ بېشى ئىككى پارچە بولۇر، دەپ قارايدۇ. ئۇ «قىللەتۇل كەتىف» دەپ ئاتىلۇر، ئەمما ھايۋاناتلارنىڭ بېشى بۇنداق بولمايدۇ.

ئادەمنىڭ قول سۆڭىكى 60 پارچە، ھەربىر قولدا 30 پارچىدىن بولۇپ، ئۇ تۆۋەندە تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ. يەنى بىر پارچە يۇقىرىقى بىلەك سۆڭىكى، ئىككى پارچە بىلەك سۆڭىكى، 27 پارچە ئۇششاق بارماق سۆڭىكى، ئىككى پارچە يانپاش سۆڭىكى، يەنى ھەر قىسمى 30 پارچىدىن جەمئىي 60 پارچە بولىدۇ.

ئىككى پۇتتا 30 پارچىدىن جەمئىي 60 پارچە سۆڭەك بولۇر. پۈتۈن بەدەندىكى سۆڭەكنىڭ ئومۇمىي سانى 268 پارچىدۇر①.

---

① بەدەندىكى سۆڭەكنىڭ سانى ئەسلىي كىتابتا ئىككى خىل ئېلىنغانلىقى ئۈچۈن ئەسلىي كىتابقا ھۆرمەت قىلىندى.

ئۈچىنچى باب كۆمۈرچەكنى تونۇش ھەققىدە

كۆمۈرچەك بولسا سۆڭەكتىن يۇمشاقراق، پەيدىن قاتتىقراق بىر جىسىمدۇر. كۆمۈرچەك ئەۋرىشىملىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئۇ، بوغۇملارنى ۋە مۇسكۇللارنى بىر - بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. سۆڭەكلەر ئارىسىدا كۆمۈرچەك ۋە مۇسكۇللار يۇمشاق، سۆڭەك قاتتىق بولغاچقا، قوۋۇرغا بېشى ۋە دولا بېشىدىكى پەيلەرگە زەربە يەتسە يانجىلمايدۇ، كۆمۈرچەك شۇ سەۋەبتىن سۆڭەك، پەيلەرنىڭ ياردىمى بىلەن سانجىلىش ۋە قىستىلىشتىن قوغدىلىپ قالىدۇ. يۇتقۇنچاق يەنى ئۆپكە بېغى بىلەن قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئېغىزى كۆمۈرچەكتىن تۈزۈلگەندۇر، شۇڭا قىزىلئۆڭگەچ ئېغىزى دائىم ھەرىكەتلىنىپ تۇرسىمۇ يىرتىلمايدۇ ياكى ئۈزۈلمەيدۇ. خۇددى مۇسكۇل ۋە تېرىدەك. بۇ ھەرىكەت سەۋەبىدىن كېكىردەك ۋە كىچىك تىلغا بىرەر زىيان يەتمەيدۇ، ئەگەر سۆڭەك بولغان بولسا ئۇنىڭغا زىيان يېتەر ئىدى.

تۆش ئېتىكى ۋە كېكىردەك بېشىمۇ كۆمۈرچەكتىن تۈزۈلگەن بولۇر. كېكىردەكنى «قوش بوغۇز» دەپ ئاتىلۇر، بۇرۇننىڭ ئۇچى كۆمۈرچەك بولغاچقا، ئۇخلىغاندا، نەپەسلەنگەندە بوغۇلۇپ قالمايدۇ ھەم بۇرۇنغا سۇ ئالغاندا ئاسان كېڭىيىپ، ئاسان يىغىلىدۇ. يەنە قۇلاقتىمۇ كۆمۈرچەك بولۇپ، شامال قۇلاققا كېمىنىڭ ئوق ياغىچىغا كىرگەندەك كىرۇر. يەنى شامال ئاۋازلارنى قۇلاققا تېز يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

كۆز قاپىقىدىمۇ كۆمۈرچەك بولۇپ، كۆمۈرچەكنىڭ ياردىمىدە ئېچىلىپ، يۇمۇلۇش ھەرىكىتىنى ئورۇندايدۇ. يەنە ئادەمنىڭ كانىيىنىڭ ئۆپكىگە تۇتاشقىچە بولغان ئارىلىقىمۇ كۆمۈرچەكتۇر، شۇ سەۋەبتىن نەپەس يولى داۋاملىق ئوچۇق تۇرىدۇ ۋە نەزلە ماددىسىنىڭ تەسىرىگە ئاسان ئۇچرىمايدۇ. يەنە ئادەمنىڭ ئولتۇرۇپ قوپۇشىمۇ كۆمۈرچەك بىلەن بولىدۇ، كۆمۈرچەك بولغاچقا، ئۇنىڭ ئېگىلىشى ۋە تۈزلىنىشى ئاسان بولىدۇ. ئەگەر سۆڭەك بىلەن گۆشلا بولغان بولسا، ئولتۇرغان چاغدا بىئارام بولغان بولاتتى، گۆشكە كۆمۈرچەككە تايانغاندەك تايانغىلى بولمايتتى.

تۆتىنچى باب ئەسەبلەرنى تونۇش ھەققىدە

ئەسەب يەنى نېرۋا — يۇمشاق، ئۈزۈلمەيدىغان، يانجىلمايدىغان، ئىچى كاۋاك بولمىغان جىسىمدۇر. نېرۋىلارنىڭ بەزىلىرى ئۇزۇنىسىغا، بەزىلىرى توغرىسىغا يېيىلغان بولۇپ، ھېس ۋە

ھەرىكەت ئەزاسىدۇر، بارلىق نېرۋىلارنىڭ ئىچىدە بىر كاۋاك نېرۋا بولۇپ، ئۇ «ئەسەبىي مۇجەۋۋەف» دېيىلىدۇ. بۇ نېرۋا مېڭىدىن باشلىنىپ كۆزگە تۇتىشىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى مۇشۇ تۆشۈك بىلەن كۆزگە يېتىدۇ.

نېرۋىلار ئۈچ خىل بولۇپ، ئۈچىلىسى بىر - بىرىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ھەر قايسىسىنىڭ خىزمىتى بىر - بىرىگە ئوخشىمايدۇ. بىرىنچى خىلى، مېڭە ۋە يۇلۇندىن ئۈنگەن بولۇپ، يۇلۇن بولسا مېڭىنىڭ قۇيرۇقىدۇر. پۈتۈن بەدەننىڭ ھېس ۋە ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرى بۇ نېرۋىلار ئارقىلىق ئورۇندىلىدۇ. ئىككىنچى خىلى، سۆڭەكنىڭ باش قىسمىدىن ئۈنگەن بولۇپ، يەنە بىر سۆڭەككە تۇتاشقان بولىدۇ. بۇ تۈر ئاۋۋالقى تۈردىن مۇستەھكەمرەك ۋە كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بۇ نېرۋا «رىبات» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۈچىنچى خىلى، يۇقىرىدىكى ئىككى خىل نېرۋىنىڭ قوشۇلغان قىسمى بولۇپ، بۇ «ۋەتەر» دەپ ئاتىلىدۇ. مۇسكۇللارنىڭ باش قىسمى مۇشۇ نېرۋىلاردىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بۇ ھېس ۋە ھەرىكەتلەرنى بىلەلەيدۇ. ھايۋان بىلەن ئۆسۈملۈكنىڭ پەرقى ھېس ۋە ھەرىكەتتىدۇر. ھەرىكەت ئىختىيارىي قۇۋۋەتتىن، ھېس ۋە ھەرىكەت مېڭىدىن بولىدۇ. بۇ ئىككىسى ئالتە نېرۋىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇلار يۇقىرىدا سۆزلىنىپ بولدى. ھېس ۋە ھەرىكەتلىك نېرۋىلار مېڭىدىن ياكى يۇلۇندىن ئۈنگەن بولۇپ، بارلىق نېرۋىلارنىڭ چېگراسى تېرىدۇر. ئۇ پۈتۈن بەدەن تېرىلىرىگە تارقالغان بولۇپ، بىر - بىرىگە توقۇلغان، ھايۋانات تېرە توقۇلمىسىنىڭ تارقىلىشى خۇددى خورمىنىڭ ئىچكى پوستىدىكى ئىنچىكە يىپلاردەك بولۇپ، نېرۋىلارنىڭ چېگراسى بولىدۇ. تومۇرلارنىڭ چېگراسى تېرىگىچە بولىدۇ، نېرۋا ۋە تومۇرلارنىڭ ئاخىرقى ئۇچى گىرەلىشىپ كېتىدۇ، بۇلارنىڭ ئازادە يەرلىرىمۇ ۋە قەۋەتلىرىمۇ بولىدۇ. تېرىدىكى قان تومۇر تورلىرىنى مەسام، يەنى تەر تۆشۈكچىلىرى دەيدۇ. بۇ تەر تۆشۈكچىلىرى تېرىگە ئىنتايىن زىچ تارقالغان بولىدۇ. يەنە تېرىگە نۇرغۇنلىغان سەزگۈ ۋە ھەرىكەت نېرۋىلىرى تارقالغان بولغاچقا، ئۇنىڭ سەزگۈسى باشقا ئەزالارغا قارىغاندا يۇقىرىراق بولىدۇ. يەنى ھېس تۇيغۇسى كۆپرەك بولغان، بەدەن ھېسلىرىدىن ئىككى ياكى ئۈچ ئىشنى بىر قىلىدىغان نېرۋا تېرىگە كېلىپ، ئىككىنچى تېرە سەزگۈ نېرۋىلىرىنى يېپىپ تۇرىدۇ. تومۇرلارنىڭ ئاخىرقى ئۇچى تېرىلەردە بولغاچقا، تېرە تومۇرلاردىن ئوزۇق ئالىدۇ. تېرىنىڭ ھارارىتى بەدەننىڭ ئىسسىقلىقى بىلەن بولىدۇ، بەدەن ھارارىتىنىڭ بەزىسى تېرىگە تەر تۆشۈكچىلىرى يوشۇرۇنغان مۇسكۇل ئارقىلىق پەيدا بولىدۇ. يەنە بەزىسى ئاخىرقى ئۇچلىرى تېرىلەردە توقۇلغان تومۇرلاردىن كېلىدۇ. بەزىسى توغرا يول بىلەن بەدەندىن تېرىگە كېلىدۇ، تېرە رەڭگىنىڭ قىزىللىقى كىشىلەردە تومۇر، پەي ۋە مۇسكۇللاردىن ھەم قاندىن بولىدۇ. يەنە تۈك ئۈنۈش، تەرلەش ۋە كىرلەرنىڭ تېرىدە پەيدا بولۇشى تەر تۆشۈكچىلىرىدىندۇر. بىلىش كېرەككى، تۇغما ھېس ۋە ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرى

مېڭىدىن چىققان ئالتە جۈپ نېرۋا ئارقىلىق بەدەنگە كېلىدۇ. مېڭىنىڭ ھەجمى ۋە ئېغىرلىقىنى ھەممىنى ياراتقان ئاللادىن باشقا ھېچكىم بىلمەيدۇ، ھەممە نېرۋىلار مېڭە بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر، يەنى ھەممە نېرۋىلار مېڭىدىن چىققاندۇر، ئەگەر مېڭىنىڭ ھەجمى، مىقدارى كىچىك يارىتىلغان بولسا، بۇ ۋەجىدىن ئىنسانغا ئىنسانىيەتلىك ھاسىل بولماس ئىدى، يەنى ئەقلى - ھوشى بولماس ئىدى. ئەگەر مېڭە ھەجمى چوڭ يارىتىلغان بولسا، ئۇنىڭدىن چىققان نېرۋىلار ئۆز ئەندىزىسى بويىچە بولۇپ، تۆت ئاپەت پەيدا بولغان بولاتتى. بۇنىڭ بىرى، باش زىيادە چوڭ بولۇپ، چوڭ مېڭىگە قالمىغان بولغان بولاتتى. ئىككىنچىسى، نېرۋىلار چوڭ مېڭىدىن چىقسا، نۇرغۇن يەرلەر بوش قالغان بولار ئىدى. ئۈچىنچىسى، نېرۋىلار يىراق بولۇپ، ئۆز ئەندىزىسى بويىچە بولسا، تولا ئاپەتلەر بولغان بولاتتى. بۇ ۋاقىتتا نېرۋىلارنىڭ ئۇچلىرى تېرىگە يېتەلمەي، ئاجىز، قالايمىقان بولغان بولاتتى. تۆتىنچىسى، مېڭە ناھايىتى يۇمشاق، نازۇك ئەزادۇر، مېڭە چوڭ بولغان بولسا، ئەزالارنىڭ ئۇنىڭدىن كېلىدىغان قۇۋۋىتى ۋە ھەرىكىتى دۇرۇس بولمىغان بولاتتى، شۇ سەۋەبتىن ئۇلۇغ ئاللا بەدەنگە بىر چوڭ بۇلاقتىن دەريانى ياراتتى. خەلقلەر بۇ دەريادىن ئېرىق ئېچىپ، سۇدىن مەنپەئەتلەنگەندەك بەدەن مېڭە ۋە يۇلۇندىن مەنپەئەت ئالىدۇ.

يۇلۇننى مېڭىنىڭ تەبىئىتىدىن يارىتىپ، مېڭىگە ئورۇنباسار قىلدى. يۇلۇندىن ھەرقايسى ئەزالارغا ئۈنۈپ كېلۇر ۋە شۇ ئەزالارغا قوشۇلۇر. بۇ ئارقىلىق ھېسسىي ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرى يۇلۇندىن چىققان نېرۋىلارغا مېڭىدىن باراۋەر يېتىپ بارىدۇ. بۇ مەنە بىلەن ئەگەر مېڭىنىڭ ھەجمى چوڭ بولۇپ، ھەممە نېرۋىلارنى ئۇنىڭدىن چىقسا، تولا يەر خالىي قالامدۇ؟ دەپ بىرەر كىشى سورىسا، بۇنىڭ جاۋابى شۇكى، ھەممىگە قادىر ئاللاتائالا بىر مەنپەئەت ئۈچۈن خالىي قويغاندۇر. بۇ يەرنى مېڭە بوشلۇقى ۋە مېڭە بۆلۈمى قىلغان، مېڭە كاۋىكى قېرىنچىسىنى يارىتىشتا، مۇنداق ئىككى مەنپەئەت بار.

بىرىنچىسى، نېرۋىلار مېڭىدىن باشلىنىدۇ ۋە مېڭىگە قايتىدۇ. ئىككىنچىسى، خالىي يەرنى مېڭىنىڭ بۆلۈمى قىلدى. ئەگەر مېڭىنىڭ ھەجمىنى چوڭ قىلىپ ياراتقان بولسا، باشنىڭ چوڭلۇقى، چوڭ كاۋاكلىقى، چوڭ بۆلۈملۈكى ئىنسان تېنىگە ماس كەلمىگەن بولاتتى. لېكىن سېزىش قۇۋۋىتى مۇسكۇل ۋە تېرىلىرىدە بولۇر. ئەمما كۆرۈش، ئاڭلاش، پۇراش، تەمنى تېتىش قاتارلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەممىسى باشتا بولۇر. بەدەندىكى سەزگۈ نېرۋىلىرىنىڭ يۇمشاق بولۇشى سېزىمنىڭ تېز ئاشكارىلىنىشى ۋە تېز يەتكۈزۈلۈشى ئۈچۈندۇر. بۇ، نېرۋىنىڭ پائالىيىتىدۇر. بۇ نېرۋىلارنىڭ گۆھىرى مېڭىدىن باشلانغان تومۇرلارنىڭ ئاساسىي جەۋھىرى مېڭىگە ئوخشاش تەبىئىي، يۇمشاق بولۇر. بۇ ئۈچ مەنپەئەت بىر مەنىدە بولۇر. بىرىنچىسى، سەزگۈ نېرۋىلىرىنىڭ جىسمى مېڭىنىڭ يۇمشاق قىسمىدىن بولۇر. ئىككىنچىسى، سەزگۈ نېرۋىلىرىنىڭ باش بىلەن

بولغان ئارىلىقى يىراق ئەمەس. ئۈچىنچىسى، كۆزەتكۈچى نېرۋىلار قاراۋۇللارغا ئوخشاش ئالدىدا تۇرۇپ بىرەر ئىشتىن تېز خەۋەر تاپىدۇ. ئەمما نېرۋىلارنىڭ ھەممىسى جۈپ بولۇپ، بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە، بىر - بىرىگە باراۋەر بولۇر. ئۇلار قوۋۇرغىلار، بويۇن، كۆكرەك ئومۇرتقىلاردىن ئۆسۈپ چىقىپ، ئەزالارغا تۇتىشىدۇ. ئەگەر بىر نېرۋىنىڭ ئاخىرقى ئۇچى تەنھا بىر ئەزاغا تۇتاشقان بولسا، ئۇ، بويۇننىڭ تۆۋەنكى ئۇچىدىن ئۈنگەندۇر. ئەمما مېڭىدىن ۋە بويۇن يۇلۇنىدىن چىققان ئەسەبلەرنىڭ ھەر ئىككىلىسى يەتتە جۈپتىن بولۇر. كۆكرەك يۇلۇنىدىن چىققان ئەسەبلەر ئون ئىككى جۈپتۇر، بەل يۇلۇنىدىن چىققان ئەسەبلەر بەش جۈپتۇر. بۇنىڭدىن تۆۋەنكى ئومۇرتقا يۇلۇنىدىن چىققىنى ئالتە جۈپتۇر، تامامىي نېرۋىلار جەمئىي 37 جۈپتۇر. بىر تەنھا ئەسەب ئاشقازان بىلەن مېڭە ئارىسىدا شېرىك بولۇر. ئالتىنچى جۈپ ئەسەبنىڭ بىر شاخچىسى كۆكرەك ۋە كۆكرەك شىللىق پەردىسىدە بولۇر. بۇنىڭ شاخچىلىرى ئۆپكە، يۈرەك، كېرىگەتلەرگە تارقالغاندۇر. قالغان ئەسەبلەر كېرىگەتتىن تۆۋەنگە كېلىپ، ئاشقازان ۋە باشقا ئۇلۇغ ئەزالار بولغان جىگەر، تال قاتارلىقلارغا تارقالغاندۇر. مۇشۇ سەۋەبتىن ئادەم سېسىق نەرسىلەرنى پۇرىسا، بولۇپمۇ يىغلىسا، كۆڭلىنى ئېلەشتۇرۇپ قەي قىلىدۇ. ھەر ۋاقىت قايىنتىلمىغان سوغۇق سۇنى ئىچسە، چىرايىدا قەي قىلىش بەلگىلىرى پەيدا بولۇر. ئاشقازان ئاجىز بولسا، تولۇق ھەزىم بولمىغان يامان كەيلۇس بۇخارىتىنىڭ تەسىرى مېڭىگە يېتىدۇ. پايدىلىق بولغان مېڭە نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش شۇكى، ھەر ۋاقىت بەدەن تەشەننۇج بولسا، نېرۋا ئۇچلىرىغا ئىلاج قىلغاي، يەنى باش، بويۇن، كۆكرەك ئومۇرتقىلىرىغا دورىلارنى زىمات قىلغاي. شۇنداق قىلغاندا، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى نېرۋىلاردىن باشلىنىش نۇقتىسىغا يېتىدۇ.

بەشىنچى باب مۇسكۇللارنى تونۇش ھەققىدە

مۇسكۇل يىلتىزى پەي بولۇپ، ئۇ ۋىتىر دەپ ئاتىلۇر. مۇسكۇل بۇ نېرۋىلارنىڭ بايانىدا سۆزلەندى. مۇسكۇلنىڭ بىر ئۇچى پەيدۇر، ئۇ، سۆڭەكنىڭ بېشىدىن چىقۇر، بۇ پەي ئارىسىدىن بىر شاخ چىقىپ، يەنە بىر مۇسكۇلغا قوشۇلغان شاخ «مېھۋەر» دەپ ئاتىلۇر.

قالغانلىرى بىر سانىلىپ مۇسكۇللار ئارىسىدا ئىنچىكە يىپتەك مېھۋەر بىلەن توقۇلۇپ، يەنە بىر ئەزانىڭ سۆڭىكى بىلەن تۇتىشۇر. بۇ سەۋەبتىن مۇسكۇلنىڭ ئوتتۇرىسى يوغان، ئىككى ئۇچى ئىنچىكە، ھېلىلە شەكلىدە بولۇر. يەنى شىللىق پەردە بىلەن مۇناسىۋەتتى بولغان ۋىتىر ۋە مېھۋەر، تالاسىمان توقۇلما، مۇسكۇل، شىللىق پەردىلەر مەجمۇئەسى «مۇسكۇل» دەپ ئاتىلۇر.

ھەر ۋاقىت كىشى قۇۋۋەت بىلەن بىر ئەزانى يەنە بىر ئەزاغا يېقىن قىلاي دەپ ھەممە ئەزانى

مىدىرلاتسا، مۇسكۇللار يىغىلىپ قىسقىرار ھەم ئوتتۇرىسى ئېگىلىپ، ئىككى ئەزا بىر - بىرىگە يېقىن كېلۇر. ئەگەر ئەزانى ئەزادىن يىراق قىلاي دەپ ئۇزارتسا، مۇسكۇللار ئىنچىكىلەپ، ھەر ئىككى ئەزانىڭ ئارىسى يىراق بولۇر، ھەرقانداق ئورۇندا ھېس ۋە ھەرىكەت بولۇر. پەي ۋە شىللىق پەردە مۇسكۇلنىڭ جىسمىدا بولۇر، يۇمشاق پەيلەر تارىمۇشلاردىن توقۇلغاندۇر. بۇنىڭ ئىككى خىل مەنپەئەتى باردۇر: ① ئوتتۇرىسىدىكى ئەزاغا ھېس سەزگۈسىنى بېرىدۇ؛ ② ھەر ئەزانىڭ ئەسلىي شەكلىنى ساقلايدۇ. ئۇ، قورساق ئىچىنى ئەستەرگە ئوخشاش شىللىق پەردە بىلەن ئوراپ، ئۇ ئورۇنلارغا ھېس قۇۋۋىتىنى بېرىدۇ.

شىللىق پەردىلەر بىلەن مۇسكۇللار پېشانە، كۆز، يۈز، بۇرۇن، لەۋ، ئاستىنقى ئېڭەكلەردە بولۇپ، بۇلار 45 پارچە بولۇر، ئەمما پېشانە مۇسكۇلى تېرە بىلەن قوشۇلۇپ كېلىپ، يۈزنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىدە بىردىن بولۇر، بۇنىڭ بىرسى مۇسكۇل بولۇپ، بۇنىڭ ھەربىرىگە تۆت پەي قوشۇلغان بولۇر، بۇنىڭدىكى بىر پەي بويۇننىڭ ئىككىنچى ئومۇرتقىسىدىن باشلىنىپ، قۇلاقنىڭ تۈۋىگە يېقىن بولغان ئورۇنغا كېلىدۇ. شۇ پەينىڭ بەزىلىرى كىشىلەرنىڭ قۇلىقىغا تۇتاشقان بولۇپ، مۇشۇ سەۋەبتىن كىشىلەر قۇلاقنى مىدىرلىتالايدۇ.

باشنى مىدىرلىتىدىغان مۇسكۇللار ئوقۇرەك سۆڭىكدىن باشلانغان بولۇپ، يەنە بىر ئۇچى قۇلاق سۆڭىكىگە تۇتىشىدۇ.

كىشىلەر ھەر ۋاقىت قۇۋۋىتى بار تۇرۇپ بېشىنى مىدىرلىتالمىسا، شۇ مۇسكۇلغا زەخىم يەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرۇر، بۇنداق ئەھۋالدا ئوقۇرەك بىلەن قۇلاق تۈۋىگە دورىلارنى زىمات قىلغاي. يەنە سەككىز پارچە مۇسكۇل بار بولۇپ، باشنى ئارقىسىغا مىدىرلىتىدۇ.

بۇ مۇسكۇللار بويۇن ئومۇرتقىلىرىدىن باشقا تۇتاشقان بولۇپ، ھەر ۋاقىت باشنى تۆۋەن ئېگەلمىسە، بۇ، كېسەللىكنىڭ مۇسكۇللاردا ئىكەنلىكىنى بىلدۈرەر. بۇ ۋاقىتتا بويۇننىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا زىمات قىلغاي. يەنە تۆت مۇسكۇل بولۇپ، ئۇلار باشنى ئوڭ - سولغا ھەرىكەت قىلدۇرىدۇ، يەنى ئىككىسى بويۇن ئالدىغا، ئىككىسى بويۇن ئارقىسىغا جايلاشقان بولىدۇ. ناۋادا بۇ مۇسكۇللارغا ئاپەت يەتسە، بويۇننىڭ ئالدى - كەينىگە دورىلارنى زىمات قىلغاي.

كېكىردەك مۇسكۇللىرى 22 پارچىدۇر، يەنى يۇتقۇنچاق مۇسكۇللىرى ئالتىدۇر، تىل مۇسكۇللىرى توققۇزدۇر، قۇلاق سۆڭىكدىن ئۆنگەن ئۇستىخان «ئەلئەزمۇل ھەجەرى» دەپ ئاتىلۇر. قۇلاق تۆشۈكى شۇ ئۇستىخان ئۈستىگە جايلاشقاندۇر. ئىككى مۇسكۇل ئاستىنقى ئېڭەكتىن ئۆنگەندۇر.

تاغاق مۇسكۇللىرى 12 دۇر. ھەربىر دولىدا ئالتىدىن بولۇپ، ئۇچى بويۇن ئارقىسىدىن باشلانغاندۇر. تۆتى سۆڭەكلەردىن چىقىپ، قۇلاق تۈۋى بىلەن دولىغا كەلگەندۇر. قالغان ئىككى

مۇسكۇل كۆكرەك ئومۇرتقا پەردىسىدىن چىققان بولۇپ، ئۇ، دولىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. بىلەك مۇسكۇلى جەمئىي 26 دۇر. ھەربىر بىلەكتە 13 مۇسكۇل بولۇپ، مۇسكۇلنىڭ ئۈچىسى كۆكرەك سۆڭىكىدىن چىققان. بىلەكنىڭ تۆۋەن تەرەپكە ھەرىكەت قىلىشى مانا مۇشۇ مۇسكۇللارنىڭ ياردىمى بىلەن بولۇر. بۇ مۇسكۇللاردىن ئىككىسى بەلدىن چىققان بولۇپ، يەنى بىلەكنىڭ ئارقىغا ھەرىكەت قىلمىقى مۇشۇ مۇسكۇللارنىڭ ياردىمى بىلەن بولۇر. قالغان مۇسكۇللار تاغاقتىن يەنە بىر تاغاق مۇسكۇلغا تۇتاشقان بولۇپ، بىلەكنىڭ يۇقىرى تەرەپكە ھەرىكەت قىلمىقى مۇشۇ مۇسكۇللارنىڭ ياردىمى بىلەن بولۇر. تۆۋەنكى بىلەك مۇسكۇلى جەمئىي 18 دۇر. بۇ مۇسكۇللار تۆۋەنكى بىلەكنى يۇقىرىقى بىلەككە يېقىنلاشتۇرىدۇ ھەم يىراقلاشتۇرىدۇ. يەنى بۇنىڭ بەشى يېقىن قىلغۇچى، بەشى يىراق قىلغۇچى مۇسكۇلدۇر. تاغاق قول بارماقلىرىنىڭ مۇسكۇللىرى جەمئىي 26 دۇر. ھەربىر قولدا ئالتە مۇسكۇل بولۇپ، بۇ مۇسكۇللار بىلەكتىن كەلگەن، بۇنىڭ ئىچىدىكى بىرى ھېسلىق، قالغانلىرى ھەرىكەتكە ياردەم بېرىدۇ. ئەمما ھېسلىق تومۇرلار لەتىفتۇر. ئۇ تېرە ئاستىدىن ئالىقان ئارقىلىق بارماقلارغا تارقالغان، ئۇ ئالىقان بىلەن بارماقلارغا سېزىم يەتكۈزىدۇ ۋە تۈك ئۈندۈرىدۇ، بەزىدە ئۈندۈرمەيدۇ. نەپەس مۇسكۇللىرى كۆكرەك ۋە قوۋۇرغىلار ئارىسىدا بولۇر. ئەمما كۆكرەكنىڭ ھەرىكەتلىك مۇسكۇللىرى 20 بولۇپ، كېرىگەتمۇ بۇنىڭغا قېتىلىپ كېتىدۇ. قوۋۇرغىلار ئارىسىدىن ئۆتكەن مۇسكۇللار 88 دۇر. كېرىگەت ئاشقازان، ئۆپكە، يۈرەكنىڭ ئاستىدا تۇرىدۇ. بۇ ئىككى مۇسكۇلدۇر، بۇنىڭ بىرى ئوڭ، بىرى سول تەرەپتە بولۇپ، ئۇ مۇسكۇللار كۆكرەكنىڭ 12 ـ ئومۇرتقىسىدىن ئۆتۈپ، يۇقىرىغا ئۆرلەپ بارلىق قوۋۇرغىلار بېشىنى ئومۇرتقىلارغا تۇتاشتۇرىدۇ، ئۇنىڭ ئاخىرى كۆكرەك سۆڭىكىگە ئۇلانغان بولۇپ، ئاۋاز چىقىرىش ۋە نەپەس ئېلىش قاتارلىقلاردا بۇ مۇسكۇلنىڭ ياردىمى چوڭ بولۇر. ئۇ مۇسكۇلنىڭ نەپەسلىنىشكە بولغان ياردىمى باشقا مۇسكۇللاردىن كۆپرەك بولۇر. چۈنكى ئادەم ئۇخلىغاندا ياكى بىھوش بولغاندا، نەپەسلىنىش كېرىگەتنىڭ ھەرىكىتىدىن بولۇر. بۇ ھەرىكەت مەقسەتسىز ھايۋانىي ھەرىكەت بولۇر. ھەرىكىتى ھايۋانىي مەقسەتلىك بولۇر. يەنى دۈمبىنىڭ ھەرىكەتلىك مۇسكۇللىرى 48 پارچىدۇر. بۇلاردىن ئىككى مۇسكۇلنى ئەرەبلەر «ئۇزىلەسەلىب» دەپ ئاتار. بۇ ئىككى مۇسكۇل سۈرەتتە ئىككىدۇر، ئەمەلىيەتتە ھەر قىسمى 23 مۇسكۇلنىڭ قوشۇلۇشىدىن تەركىب تاپقاندۇر. بۇنىڭ دەلىلى شۇكى، مۇسكۇلنىڭ ئۇچى دۈمبىدىن باشلانغاندۇر. ساغرا قۇيرۇق سۆڭىكىگىچە 24 ئومۇرتقا بولۇپ، ھەر قايسىسىدىن بىردىن مۇسكۇل چىققاندۇر. لېكىن دۈمبىنىڭ يۇقىرى تەرىپىدىكى بىر ئومۇرتقا مۇسكۇلدىن خالىيدۇر، شۇڭا ئۇ يەردە 23 دانە مۇسكۇل باردۇر. ئەگەر بۇلار قىسقارسا، دۈمبە ئارقىغا مايىل بولۇر. ئەگەر بىرى قىسقارسا دۈمبە شۇ تەرەپكە مايىل

بولۇر. يەنە ئىككى مۇسكۇل كۆكرەكنىڭ 11 ـ ئومۇرتقىسىدىن چىققان بولۇپ، قورساق ئىچى بىلەن تۆۋەن تەرەپكە كەلگەن، يەنە ئىككى مۇسكۇل يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك بولۇپ، بەدەننى ئېگىش ھەرىكىتى مۇشۇ مۇسكۇل بىلەن ئورۇندىلىدۇ.

قورساقنىڭ مۇسكۇللىرى سەككىزدۇر. ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ مۇسكۇلى تۆت، ئەرلەرنىڭ ئومۇرتقا مۇسكۇللىرىمۇ تۆتتۇر. ئايالنىڭ ئومۇرتقا مۇسكۇلى ئىككى، دوۋساق ۋە دوۋسۇن مۇسكۇلى بىردۇر. مەقئەت مۇسكۇلى تۆت، يەنى يوتا مۇسكۇلى 22 بولۇپ، ھەربىر يوتىدا 11 دىن بولۇر. تاپاندا يەتتە مۇسكۇل، پۇت بارماقلىرىدا 22 مۇسكۇل باردۇر.

ئالتىنچى باب ئەۋرىدە (كۆك قان تومۇر) دەپ ئاتىلىدىغان تومۇرلارنى تونۇش ھەققىدە

تومۇر پۈتۈن بەدەنگە تارقالغان بولۇپ، ئۇ تومۇرلار ئىككى خىلدۇر. بىرىنچى خىلى يۈرەكتىن چىققان تومۇر بولۇپ، ئۇ شىريان دەپ ئاتىلۇر. ئىككىنچى خىلى جىگەردىن چىققان تومۇر بولۇپ، ئۇ ۋەرىد (كۆك قان تومۇر) دەپ ئاتىلۇر. بۇ تومۇرنىڭ كۆپلۈك شەكلى «ئەۋرىدە» دەپ ئاتىلۇر. ئەۋرىدە تومۇرى ئىككى خىل بولۇر. بىر خىلى، جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدىن چىققان تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭ يىلتىزى جىگەر ئىچىدە بولۇر، ئۇ بەش شاخقا بۆلۈنۈر، ھەر شاختىن يەنە نۇرغۇنلىغان شاخچىلار ئايرىلىپ چىقۇر. ئۇ بەدەنگە خۇددى دەرەخ يىلتىزى يەرگە تارقالغاندەك تارقىلۇر. بۇ جىگەردىن چىققان تومۇر ئورنى «جىگەر دەرۋازىسى» دەپ ئاتىلۇر. ئۇنىڭدىن سەككىز تومۇر شاخلاپ چىقۇر. بۇلار يۇنان تىلىدا «ماسارىقا» دەپ ئاتىلۇر. بۇ ھەرقايسى تومۇرلاردىن چىققان شاخ تومۇرلار ئايرىلىپ چىقىپ، ئاشقازاننىڭ چوڭقۇر قىسمى ۋە بارلىق ئۈچەيلەرگە بارىدۇ. بۇ تومۇرلارنىڭ خىزمىتى شۇكى، كەيلۇسنى جىگەرگە سۈمۈرىدۇ. ئاشقازانغا تۇتاشقىنى ئاشقازاندىن كەيلۇسنى سۈمۈرىدۇ. ئۈچەيگە تۇتاش بولغىنى ئاشقازاندىن ئۈچەيگە ئۆتكەن كەيلۇسنىڭ كېرەكسىز قىسمىنى ئۈچەيگە چۈشۈرۈپ، سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى چوڭ تەرەتتىن سۇنى ئايرىپ، جىگەرگە سۈمۈرۈلۈپ غىزا بولۇر. ماسارىقانىڭ مەنپەئەتى شۇكى، بۇ كەيلۇستىن (تائامنىڭ ئاشقازاندا ئاتىلدەك بولۇپ تۇرغىنى) غىزاغا لايىق بولغىنىنى غىزا قىلىدۇ. شۇڭا بۇ تائام ئۇماچتەك بولۇپ تۇرغاندا كىشىلەرنىڭ قورسىقى ئاسانلىقچە ئاچمايدۇ. ئەۋرىدە تومۇرىنىڭ ئىككىنچى خىلى جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدىن باشقا

تومۇرلاردەك ئىچىگە بىخ تارتىپ ماڭىدۇ ۋە ھەربىر تومۇر شاخلىرى بىر - بىرى بىلەن قوشۇلىدۇ، شۇندىلا ھەممە كەيلۇس جىگەر قۇۋۋىتىدىن پىشىپ، قانغا ئايلىنىدۇ. ھەرقاچان تولۇق پىشقان قان جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىنىڭ يېنىدىن چىققان تومۇرلار ئارقىلىق كېلىدۇ. بۇ تومۇر «ئەجۋەھ» (كاۋاك ۋېنا) دەپ ئاتىلۇر. ئۇ چىققان ئورنىدىن ئىككى شاختا بۆلۈنگەن بولۇپ، ھەربىر شاختىن كۆپلىگەن شاخلار چىققاندۇر، بۇ شاخلارنىڭ يېرىمى تۆۋەنكى ئەزالارغا تارقالغان بولۇپ، شۇ ئەزالارنى غىزا بىلەن تەمىنلەيدۇ. بۇ تومۇرنى ئەجۋەھ دەپ ئاتىشىمىزدىكى سەۋەب، بۇ تومۇرنىڭ ئىچى كاۋاك ۋە كەڭ - كۇشادە بولغانلىقتىن قان ئۇنىڭدا ئاسان يۈرۈشىدۇ.

ئەمما ماسارىقا تومۇرى باشقا تومۇرلارغا سېلىشتۇرغاندا كەڭ - كۇشادە ئەمەس، شۇ سەۋەبتىن ماددىلار ئۇنىڭدىن تەستە ئۆتىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ قۇۋۋىتى جازىبە (سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى) سى ناھايىتى كۈچلۈك بولۇر. ئۇنىڭ مەنپەئەتى كاۋاك تومۇرلاردەك بولمايدۇ. ساپ كەيلۇستىن باشقىسىنى سۈمۈرەلمەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن چوڭ تەرەتتە ئوزۇقلۇق ماددا قالمايدۇ ۋە غىزاغا يارىمايدىغان پىسەب بۇ تومۇرلارغا كەلمەيدۇ.

تائام يېگەندىن كېيىن سۇغا ھاجەت چۈشۈشتىكى سەۋەب، كەيلۇس سۇ بىلەن سۇيۇلىدۇ ۋە سۇ بىلەن بىرلىشىپ ماسارىقا تومۇرىدىن ئاسان ئۆتىدۇ. بۇ سەۋەبتىن سۇ ئىچمەك تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ. ئۇ ئىككى ئىش ئۈچۈن زۆرۈردۇر. بىرىنچىسى، كەيلۇس قىيامى سۇ بىلەن سۇيۇلىدۇ. ئىككىنچىسى، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى سۇنىڭ سوغۇقلۇقى سەۋەبىدىن يىغىلىۋالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئاشقازان تائامنى ئۆزىگە تارتىپ تېز ھەزىم قىلىدۇ. سۇ ھەقىقەتەن تاماقنى ھەزىم قىلدۇرغۇچى ماددىدۇر.

يەتتىنچى باب شىريان تومۇرلارنى تونۇش ھەققىدە

شىريان تومۇر ئىككى خىل بولۇر. ئۇلار يۈرەكنىڭ سول تەرىپىدىن باشلىنىدۇ. ھارارىتى غۇرۇزىيە (تەبىئىي ھارارەت) ۋە روھىي ھايۋانىي يۈرەكتىن بۇ تومۇر بىلەن پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. بۇ شىريان تومۇرلارنىڭ بىرى بىر تال بولۇپ، شۇ سەۋەبتىن بۇ شىريان ۋەرىدى دەپ ئاتىلۇر. يۈرەكتىن چىققان شىريانىنىڭ ئىككى شاخچىسى بولۇر. ئۇلارنىڭ بىرى كىچىك، بىرى چوڭ بولۇپ، ئۇلار يۈرەكتىن ئۆپكىگە بارىدۇ، يەنى چوڭ بولغان شاخچە ۋەرىد دەپ ئاتىلۇر. ئەرەبلەر بۇ تومۇرنى «ئۇبھۇر» دەپ ئاتۇر. بۇ تومۇردا يەنە ئىككى شاخ بولۇپ، ھەربىر شاختىن كۆپلىگەن شاخلار چىقىدۇ، بىر شاختىن ئايرىلغان تومۇرلارنىڭ يېرىمى يۇقىرىغا بارىدۇ، يېرىمى

تۆۋەنگە چۈشىدۇ. بۇ تومۇرلار روھىي ھايۋانىي ۋە تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى - تۆۋەن بارلىق ئەزالارغا يەتكۈزىدۇ. ھەممىگە قادىر ئاللا ئۆز قۇدرىتى بىلەن شىريان تومۇرنى تەبىئىي ھارارەت ۋە روھىي ھايۋانىينى ساقلاشقا ياراتقان. شىريان تومۇرلارنى ئىككى خىل يارىتىشىنىڭ سەۋەبى ھەر ئىككىلىسىنىڭ ئوخشاش بىر ئىشنى قىلىشتا تەڭ يۈرۈشۈشى ئۈچۈندۇر. شىريان ۋەرىدى (ئۆپكە ۋېناسى) ئۆپكىگە بارىدۇ ھەم ئۆپكە ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئۆپكە يۇمشاق بولۇپ، ئۇ ھەمىشە ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. شىريانمۇ تەبىئىي ھالدا ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ. بۇ تومۇر ھەرىكىتى دەپ ئاتىلۇر. بۇ شىريانلار ئۆپكە ئارىسىدىن ئۆتىدۇ، ئەمما بۇ تومۇرلار باشقا شىريان تومۇرلاردەك قاتتىق ئەمەس. ئۆپكىنىڭ توقۇلمىسى يۇمشاق بولغاچقا، شىريان تومۇر ئۆپكە ھەرىكىتى بىلەن سوقسىمۇ ئۆپكىگە زىيان يەتمەيدۇ ۋە بۇ شىريان تومۇرلاردىن ئۆپكىگە ئاسان بارىدۇ.

ئەمما ئائورتا تومۇرلار ئىككى تال بولۇپ، بۇ ۋەرىدى شىريان (ئۆپكە ئارتېرىيەسى) دەپ ئاتىلۇر. بۇ تومۇر كاۋاك تومۇرلار شېخىدىن يېرىمى كېرىگەتكە كېلىپ، ئاندىن ئىنچىكە تومۇرلاردىن ئۆتۈپ، يۈرەككە كېلىپ تارقالغان بولۇر. قالغان تومۇر تۆت شاخقا بۆلۈنۈپ، يۈرەكنىڭ ئوڭ دالانچىسى (قۇلىقى) بىلەن يۈرەكنىڭ ئىچىگە كىرگەندۇر. ۋەرىدى شىريان يۈرەك تومۇرلىرىنىڭ باشقا تومۇرلىرىغا قارىغاندا ئاساسىي ئورنىدا تۇرىدىغان تومۇر بولۇپ، باشقا تومۇرلار يۈرەككە ھاۋائى نەسىمى (ئوكسىگېن) نى (نەپەسلەنگەندە كىرگەن ھاۋا) ۋە ئوزۇقلۇقنى يەتكۈزىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىسى ھاۋادىن قويۇق بولۇر. شۇڭا ئوزۇقلۇق كېلىدىغان كانالچىنىڭ كەڭرى بولۇشى ۋاجىپتۇر. بۇ تومۇر يۈرەككە كەلگەن يەردە ئىككى پەردە مەھكەم توقۇلغان بولۇپ، يۈرەكنى يۇقىرىقى ئۇ ئىككى پەردە توقۇلمىسى ئوراپ تۇرىدۇ، ئۇ باشقا پەردىلەردىن مۇستەھكەمدۇر. چۈنكى ئۇ يۈرەكنىڭ ئوڭ كاۋىكىدىن ئۆپكە تەرىپىگە كەلگەن غىزانى يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئۆپكە ئوزۇقلۇقىنىڭ سۇيۇق بولۇشى زۆرۈر، لەتىف قان ئۇنىڭ جىسمىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇ تومۇرنىڭ پەردىسى مۇستەھكەم بولۇپ، قان ئۆپكىگە كېلىدۇ. ئۇ ئىنتايىن لەتىف بولۇپ، ئۆپكىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر بىر ئادەم سوئال قىلىپ: شىريان ۋەرىدى بىر قات ۋە يۇمشاق بولۇپ، يۇمشاق، نازۇك بولغانلىقى ئۈچۈن ئۆپكە ئىچىگە جايلاشقان. شۇ سەۋەبتىن شىريانىنىڭ قاتتىقلىقى ۋە سوقۇش ھەرىكىتى ئۆپكىگە زەرەر يەتكۈزۈلمەيدۇ. ئۇنداقتا ۋەرىدى شىريانىمۇ ئىككى قېلىن پەردە ئىچىگە ئورالغان، بۇ قېلىن پەردە شىريان تومۇردا قاتتىقلىق پەيدا قىلغاندۇر. بۇ شىريان تومۇرنىڭ قاتتىقلىقى ۋە سوقۇشى ئۆپكىگە زەرەر يەتكۈزمەمدۇ؟ دەپ سورىسا، بىز جاۋاب بېرىپ شۇنداق دەيمىزكى، ۋەرىدى شىريان بۇ ئىككىسى ئايرىم - ئايرىم شىللىق پەردە بىلەن مەھكەم ئورىلىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن

شىرياننىڭ قاتتىقلىقى، قاتتىق سوقۇشى بىلەن ئۆپكىگە زىيان يەتكۈزمەيدۇ. بۇ جاۋابتىكى پەرق شۇكى، ۋەرىدى شىريان ۋە شىريان ۋەرىدى ئارىسىدا ئاشكارا بولۇر. ئۇنىڭ ئۈچۈنكى، شىريان ۋەرىدى ۋە ئۆپكە جىسمى ھەر ئىككىلىسى ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇ ئىككى ھەرىكەت بىر - بىرىگە يېقىنلىقىدىن ئۆپكىگە زىيان يېتىپ قالىدۇ. ئەمەلىيەتتە يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇنداق ئەھۋال ئەسلا مەۋجۇت ئەمەس. زۆرۈرىيەت بىلەن بىرى قاتتىقراق بولۇر. ۋاجىپتۇركى، قاتتىق، يۇمشاق سوقىدۇ. سۆڭەك، پەي، ئەسەب، كۆمۈرچەكلەرنىڭ ئارىسىدا تۇرغانلىقى ئۈچۈن قاتتىق - يۇمشاقلىق دەرىجىسى تەڭشىلىپ كەلگەندۇر. بۇ يەردە ۋەرىد شىريانى ھەرىكەت قىلمايدۇ، يەنى ھەرىكەت ئۆپكىدە بولمايدۇ. شۇڭا بۇلار ئارىسىدا بىر - بىرىگە زىيان - زەخمەت يېتىدىغان ئەھۋال ئەسلا كۆرۈلمەيدۇ، يەنى ئۆپكە قاتتىق بولۇپ، ئۇنىڭغا ھېچقانداق زەخمەت يەتمەيدۇ. چۈنكى ئۇ ئۆپكىگە مۇناسىۋەتلىك بولغان ھەرىكەت ئەمەستۇر. بىلگىنكى، چوڭ شىريان «ئۇبھەر» دەپ ئاتىلۇر. بۇ ناھايىتى داڭلىق ۋە ئاساسلىق تومۇر بولۇپ، يۈرەكتىن چىقىپ، ئىككىگە بۆلۈنىدۇ، ئۇنىڭ بىرى چوڭراق، يەنە بىرى كىچىكرەكتۇر. كىچىكرەكى بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمىغا ئۆرلەپ، ئىككى شاخچىغا بۆلۈنىدۇ. ئۇنىڭ چوڭراق شېخى كۆكرەكتىن ئۆتۈپ، بويۇنغا كېلىدۇ، بۇ «ئەۋداج زاھىر»، يەنى بويۇن سىرتقى تومۇرى دەپ ئاتىلۇر. ئۇ بۇ يەردە يەنە ئۈچ شاخقا بۆلۈنىدۇ. ئىككى شاخ تومۇر بويۇن بىلەن گالنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىدە بىردىن بولۇر. بۇلار «ئىرقى سۇباتى»، يەنى بويۇن ئارتېرىيەسى دەپ ئاتىلۇر ۋە بىر شاخ مېڭە سۆڭىكىگە كېلىپ، ئۇ ئورۇنغا ھەر خىل شەكىلدە تارقالغان بولىدۇ، ئۇ مېڭە ئاستىدىكى «شەب» دەپ ئاتىلىدىغان ئورۇنغا جايلاشقاندۇر، ئۇنىڭ ئىچىدە تومۇر شاخلىرى توقۇلغاندۇر. مېڭە تومۇرى مېڭىنىڭ ئاستىدا بولۇپ، ئۆمۈچۈك تورىغا ئوخشاش تارقالغان، بۇ شاخلارنىڭ ئاخىرى ئىككى بېغىشقا بۆلۈنۈپ ھەربىرى مېڭىگە كېلۇر. ئەمما بويۇن ئىككى تومۇرىنىڭ بىرى بويۇننىڭ ئوڭ تەرىپىدە، يەنە بىرى بويۇننىڭ سول تەرىپىدە بولۇر. ھايۋاننى بوغۇزلىغاندا ئۇ ئىككى تومۇردىن بىرەرى كېسىلمەي قالسا، ئۇ ھايۋاننى بوغۇزلاش تامام بولمايدۇ.

ئۈچىنچى بۆلۈم مۇرەككەپ ئەزالارنى تونۇش ھەققىدە

بۇ بۆلۈم ئون يەتتە بابتۇر.

بىرىنچى باب مۇرەككەپ ئەزالار ھەققىدە ئومۇمىي سۆز

بىلىش كېرەككى، بارلىق ئەزالارغا ۋە قۇۋۋەتلەرگە ئادەم موھتاجتۇر، ئادەم مۇشۇلار بىلەن تىرىك تۇرىدۇ، بەدەننىڭ قۇۋۋىتى غىزا ئارقىلىق بولىدۇ ۋە قۇۋۋەتلەر ئۇنىڭدىن كۈچلىنىدۇ. ئاۋۋال مۇرەككەپ ئەزالار ۋە بۇلارنىڭ قۇۋۋىتىدىن بولۇر. لېكىن تەننىڭ ماددىي قۇۋۋىتى ئاۋۋال غىزادىن كېلىدۇ. ياراتقۇچى ئاللا ئەزالارنى ئايرىم - ئايرىم قىلىپ ياراتتى. يەنە بەش سەزگۈ ئەزانى ئاتا قىلدى. شۇ ئارقىلىق ئىنسان ياخشىنى ياماندىن، پايدىنى زىياندىن ئايرىپ بىلىدىغان بولدى. پايدىلىق ئىشلارنى قىلىپ، يامانلىق، زىيانلىق ئىشلاردىن ئۆزىنى يىراق تۇتىدىغان بولدى. ئىنسانغا زۆرۈركى، ئۇلار زىيانلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلغان ئاساستا ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ياخشى بولغان غىزالارنى، ئۆز ۋاقتىدا ئۆزىنىڭ تېنىدە ھەزىم بولغۇدەك ۋە ياشاشقا مەدەت بەرگۈدەك يېگەي.

1. قۇۋۋىتى نەپسانىي: يېمەك - ئىچمەك، بەدەننىڭ ھەرىكەتلىنىشى، پايدا - زىياننى بىلىش، پايدىنى قولغا كەلتۈرۈش، زىياننى يىراق قىلىش قاتارلىق ئىشلار بۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق ئورۇندىلىدۇ. يەنى قۇۋۋەتنىڭ ئورنى مېڭىدە بولۇر.

2. قۇۋۋىتى ھايۋانىي: بۇنىڭغا مەدەت تەبىئىي ھارارەتتىن باشلىنىپ، روھىي ھايۋانىيغا يېتىدۇ.

3. قۇۋۋىتى تەبىئىي: بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى، غىزالارنى ئىستېمال قىلىشتىن بۇ قۇۋۋەت ھاسىل بولۇر. ئۇنىڭ ئورنى جىگەردۇر.

4. قۇۋۋەت: غىزانى لايىقلاشتۇرۇش بۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق بولۇر، ئۇنىڭ ئورنى مۇرەككەپ ئەزالاردا بولۇر. ئەمما بارلىق ئەزالار، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئورنى، غىزانى قوبۇل قىلىش خىزمىتى، ئۇرۇق ئاجرىتىپ چىقىرىش خىزمىتى، چىقىرىندىلارنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىش، غىزانى ھەزىم قىلىش خىزمىتى قاتارلىقلارغا مەسئۇل بولۇر. بەدەننى پەرۋىش قىلىدىغان ماددا قاندۇر، قان تەبىئىي قۇۋۋەت بىلەن مۇرەككەپلەشكەندۇر، بۇ قۇۋۋەت جىگەردىن قان ئارقىلىق چىقىپ، كاۋاك تومۇرلارنىڭ شاخلىرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ ئەزالارغا ئوزۇق بولۇر. روھىي ھايۋانىي، ھارارىتى غۇرۇزىيە شىريان تومۇرلاردىكى قانلار بولۇپ، ئۇ يۈرەكتىن چىقىپ شىريان شاخ تومۇرلىرى ئارقىلىق پۈتۈن ئەزالارغا تارقايدۇ. پۈتۈن تەن ئۇنىڭ بىلەن تىرىك تۇرىدۇ، پۈتۈن قۇۋۋەتلەر ئۇنىڭ بىلەن نورمال بولىدۇ. ھەممە ئەزا قان ئارقىلىق ئوزۇقلىنىپ ھايات كەچۈرىدۇ.

ئىسسىق - سوغۇقنى سېزىش، ھۆل - قۇرۇقنى بىلىش پۈتۈن بەدەندە باردۇر، كۆرۈش، ئاڭلاش، تېتىش، پۇراش قاتارلىق سەزگۈلەر باشتا بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئەزاسى تېرە، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، تىل، تاڭلايدۇر. يۇقىرىدا ئېيتىلغىنىدەك بۇ ھېسلار ۋە پۈتۈن ئەزالارغا قۇۋۋەت يەتكۈزگۈچى ۋاستە مېڭىدىن چىققان ۋە يۇلۇندىن ئۈنگەن. ئۇلار مېڭىدىن چىققان ۋە يۇلۇندىن ئۆتكەن يۇقىرىدا ئېيتىلغان نېرۋىلاردۇر. بۇ قۇۋۋەتلەر ۋە ئىشلارنىڭ مەنبەسى «قۇۋۋىتى نەپسانىي» دۇر.

ئىككىنچى باب مېڭە تەشرىھى

مېڭە بىر مۇرەككەپ ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭ ماددىسى يۇمشاق، مايلىق، يېپىشقاق ماددىلاردىن تۈزۈلگەن. ئائورتا ۋە شىريان تومۇرلارنىڭ ئىنچىكە شاخچىلىرى مېڭىگە تارقالغاندۇر. مېڭىنى ئىككى شىللىق پەردە ئوراپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ بىرى، لەتىق ۋە يۇمشاقراقتۇر. يەنە بىرى، مېڭە سۆڭىكى، باش، كاسا سۆڭىكىگە چاپلىشىپ تۇرىدىغىنى قېلىن ھەم قاتتىقراقتۇر. مىزاجى ھۆل سوغۇقتۇر. مېڭە ئۇزۇنىسىغا، يەنى باش ئالدىدىن ئارقىسىغا ئىككى بۆلەكتۇر. مېڭىدە ئۈچ بوشلۇق باردۇر، ئۇ «بۇتۇنۇد - دىماغ» (مېڭە قوساقلىرى) دەپ ئاتىلۇر. بۇ ئىككى بۆلەك ئارىسىدىكى ئۆسۈكچە «ئەززائىدەتائىش - شەبىھەتان بىھۇلمەتەيىس - سەدىيى» (ئەمچەك تۈگمىسىگە ئوخشايدىغان ئۆسۈكچە) دەپ ئاتىلۇر. پۇراش قۇۋۋىتى ئۇنىڭدىن بولۇر. مېڭە مىزاجىنىڭ سوغۇق بولۇشى، ئۇنىڭ مەلۇماتلارنى بىلىش ۋە تەپەككۇر قىلىش، ئەسلەش قۇۋۋىتى بىلەن قىزىپ قالماسلىقى ئۈچۈندۇر. ھارارەت، روھىي ھايۋانىي، تەبىئىي ھارارەت دائىم

مېڭىگە يېتىپ مۆتىدىل بولۇر. بۇ ھۆللۈكنىڭ مەنپەئەتى شۇدۇركى، بۇ ھارارەت، ھەرىكەتلەردىن ئۇنىڭدا قۇرۇقلۇقنى پەيدا قىلمايدۇ ۋە مېڭىنىڭ مايلىق، يېپىشقاقلىق، تۇتۇشچانلىقىنىڭ مەنپەئەتى شۇكى، ئۇنىڭدىن ئۈنگەن پەي - ئەسەبلەر ئوڭايلىقچە ئۈزۈلۈپ ياكى يانجىلىپ كەتمەس.

مېڭە يۇمشاق بولۇشىنىڭ مەنپەئەتى: تېز سېزىش ۋە تېز چۈشىنىش ئۈچۈندۇر.

ئائورتا تومۇرلار ۋە شىريان تومۇرلار مېڭىنىڭ ئىچىگە تورلاشقان ھالەتتە ئورۇنلاشقان بولۇپ، ھەر قايسى تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېچىلغاندۇر، بۇ ئېچىلغان ئورۇندا بىر بوشلۇق بار بولۇپ، بۇنى تېۋىپلار «مىئسەر» دەپ ئاتۇر. قانلار بۇ تومۇرلاردىن ئۆتۈپ، ئاۋۋال بۇ يەرگە يىغىلىدۇ ۋە بۇ تومۇرلاردىن ئۆتۈپ مېڭىنىڭ مىزاجىغا يېقىنلىشىپ، مۇۋاپىقلىرىنى غىزا قىلىدۇ. مېڭىنىڭ كاۋاكلىرىدا ئاۋۋالقى كاۋاك چوڭراق، ئوتتۇرانچى كاۋاك ئۇنىڭدىن كىچىكرەك، ئارقىسىدىكى كاۋاك بۇنىڭدىنمۇ كىچىك بولۇر. يولۇن بولسا مېڭىنىڭ قۇيرۇقىدۇر، مېڭە كاۋىكىدا ھاۋا تۇرىدىغان بولۇپ، تېۋىپلار بۇ ھاۋانى «روھ» دەپ ئاتۇر، بۇ ھاۋانىڭ تەركىبلىرى، ھەربىر كاۋاكا تۇتاشقان بولۇر، ئاۋۋالقى كاۋاكتا ھەرقانداق نەرسىنى ئېسىدە ساقلايدۇ، ئوتتۇرانچى كاۋاك شۇنداق كانالچىكى، ھەرقانداق نەرسىنى دەسلەپكى، ئاۋۋالقى تەپەككۇردا تەپەككۇر قىلىپ، ئوتتۇرانچىسىغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، ئاندىن ئوتتۇرانچىسىدىن كېيىنكى كاۋاككا ئۆتىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئوتتۇرانچىسىنى تەپەككۇر قىلىش رايونى دەپ ئاتۇر، ھەرقانداق نەرسىنى تەپەككۇر قىلسا ئۆزگەرتىدۇ ۋە ياخشى، يامىنىنى ئايرىپ، ئەستە ساقلاش قۇۋۋەت رايونىغا يادلىغان ھۆكۈمنى تاپشۇرۇپ، ئاندىن يەنە ئېلىپ، تەپەككۇر قىلىش رايونىغا يەنە كەلتۈرىدۇ. ئەمما بۇ سەۋەبتىن مېڭىنىڭ كاۋاكلىرى ۋە بۆلەكلىرى ئىككى تەرەپتە بولۇر، بۇنىڭ ئاساسىي چوققىسى «دۇدە» دەپ ئاتۇر. ئۇ دۇت دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ، دۇت بەزىدە ئۇزۇن، بەزىدە قىسقا بولۇر. چۈنكى، ئىسسىق ھارارەت ئىسسىتقانلىقتۇر، ھەر ئىككى ئاساسىنىڭ شەكلى يوتىغا ئوخشاش بولۇپ، ھەر ئىككى يوتا بەزىدە بىر - بىرىگە يېقىن كېلىپ چاپلىشىپ تۇرىدۇ، بۇ قىسقىراش ھەرىكىتى دېيىلۇر. بەزىدە يىراقلىشىپ، كاۋىكى چوڭىيىدۇ، بۇ كېڭىيىش ھەرىكىتى دېيىلۇر.

مېڭىنىڭ چىقىرىندىلىرى ئىككى يول بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. بىرىنچى يول ئاۋۋالقى ۋە ئوتتۇرانچى كاۋاك ئارىسىغا تۇتاشقان يول ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. ئىككىنچىسى، ئوتتۇرانچى ۋە كېيىنكى كاۋاك ئارىسىدا كېيىنكى كاۋاكتىن يەنە بىر خاس يول بار، لېكىن كىچىك بولغانلىقتىن، ساغلام ۋاقىتتا كۆرگىلى بولمايدۇ. ئۇنىڭ چىقىرىندىلىرى كۆپىنچە يولۇن تەرەپكە چىقىرىلىدۇ. بۇ ئىككى يول يۇقىرىدا ئېيتىلدى. بۇ تومۇرلارنىڭ باشلىنىشى چوڭ، ئاخىرقى

ئۇچى تار بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ «قەمئى» دېيىلىدۇ. بۇ مېڭىدىن چىققان ئىككى پەردىنىڭ ئازراق قىسمى قېلىن پەردە بىلەن بىرلىشىپ، مېڭە جامى سۆڭىكىنى ئوراپ تۇرىدۇ، يەنى مېڭىدىكى چىقىرىندى ماددىلار مۇشۇ يول ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ.

ئاۋۋالقى بېغىشنىڭ يولىدىكى تەندە ئىككى تۆشۈك بولۇپ، بۇ ئىككى تۆشۈك ئومۇملاشتۇرۇلۇپ، ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئاستىدا مېڭە سۆڭىكى باردۇر، بۇنىڭ شەكلى ئوخشىماسلىقى سەۋەبىدىن «مۇپسىپات» دەپ ئاتىلىدۇ. بېغىشنىڭ ئېغىزى بۇرۇن يولىغا تۇتىشىپ، بۇرۇن يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ.

قارابادىندا شۇنداق ئېيتىپتۇلەركى، ئاللاتائالا ئادەمنى گويا بىر شەھەرىستان قىلىپ ياراتتى. ئۇنىڭ 12 ئىشىكى بولۇپ، تۈرلۈك نەرسىلەر دائىم بۇ يەردىن كىرىپ چىقىدۇ. بەدەننىڭ تەندۇرۇسلۇقى بۇلار بىلەن بولىدۇ. شەھەرىستاندا ئىككى تەرەپكە ئاقىدىغان ئىككى دەريانى ياراتتى. بۇلاردىن 180 ئېرىق ھەر تەرەپكە ماڭىدىغان شاخلىنىپ راۋان قىلىندى. سۇغا 248 يەلكەن سېلىندى. 500 دىن ئارتۇق ئېتىز بەرپا قىلىندى. 12 ئىشىكنىڭ مىسالى: ئىككى كۆز، ئىككى قۇلاق، ئىككى بۇرۇن تۆشۈكى، بىر ئېغىز، ئىككى ئەمچەك، كىندىك، مەقئەت، جىنسىي ئەزالاردىن ئىبارەت. ئېتىزلارنىڭ مىسالى: بۇ 500 بوغۇمدىن ئىبارەت. يەلكەننىڭ مىسالى: 248 پارچە سۆڭەكتىن ئىبارەت. بىر - بىرىگە تۇتىشىپ كەلگەن 60 دانە پەينىڭ ھەرىكىتى گويا روھ ھەرىكىتىنىڭ قانۇنىيىتىگە ئوخشايدۇ. 570 قەترە قاننى ياراتتى (ھەر قەترەسى بىر مىسقال، يەنى تۆت گىرام). ئۇنىڭ ئەرۋاھىنى ئاي قىلدى، تېرىنى ياراتتى، ئۇنىڭ ئەرۋاھىنى قۇياش قىلدى، يۇلتۇز قىلدى. بەدەندە 6000 موي يارىتىلدى. ئۇنىڭ ئەرۋاھىنى زۇھەل قىلدى. 360 مىسقال مېڭىنى ياراتتى، ئۇنىڭ ئەرۋاھىنى ئاي قىلدى، تېرىنى ياراتتى، ئۇنىڭ ئەرۋاھىنى قۇياش قىلدى.

جاھاندا شامال تۆت تەرەپتىن چىقىدۇ، يەنى جەنۇب، شىمال، شەرق، غەربتىن ئىبارەت. ئادەم بەدىنىدە تۆت ھاۋا بار. جاھان سۇلىرى تاتلىق، ئاچچىق، سېسىق، تۇزلۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ. يىلنىڭ ماھىيىتى باھار، ياز، كۈز، قىشتىن ئىبارەت تۆت خىل ئەھۋال بىلەندۇر. ئادەمنىڭ ھالىتى بالىلىق، ياشلىق، ئوتتۇرا ياشلىق، قېرىلىقتىن ئىبارەت تۆت دەۋرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئادەمنىڭ تۆت خىل ھالىتىگە ئاساسلانغاندا، باھار — ھۆل ئىسسىق، ياز — قۇرۇق ئىسسىق، كۈز — قۇرۇق سوغۇق، قىش — ھۆل سوغۇققا ۋەكىللىك قىلىدۇ.

ئەگەر باھار بولسا، ھەممە گىياھلار ئۈنۈپ چىقىدۇ ھەم جانىۋارلار ھەرىكەت قىلىدۇ. قان، خىلتلار تومۇرلاردا ئاقىدۇ، سۇيۇقلىشىدۇ، جانىۋارلارنىڭ بۇ ۋاقىتتا ئويغىنىپ ھەرىكەت قىلىشى تەبىئىيلا بىر ئىشتۇر، بۇنىڭ سەۋەبى جاھان باھار پەسلىدە يارىتىلغان، شۇڭا ئەتىياز پەسلىدە

تېۋىپ - ھۆكۈمالار قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش ۋە باشقا ئۇسۇللاردا داۋالاش ئېلىپ بارغان.

تۆت ھاۋا بۇنىڭ مىسالى: جەنۇبنىڭ ھاۋاسى ھۆل ئىسسىق؛ شىمالنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق سوغۇق؛ شەرقنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق؛ غەربنىڭ ھاۋاسى ھۆل سوغۇقتۇر.

بوۋاق تۇغۇلۇپ، بالاغەت يېشىغا يەتكۈچىلىك جەنۇبنىڭ تەبىئىتىدەك ھۆل ئىسسىق مىزاجدا بولۇر. ياشلىق دەۋرىدىن ئوتتۇرا ياش دەۋرىگىچىلىك سابا شىمالنىڭ تەبىئىتىدەك قۇرۇق ئىسسىق بولۇر. ئوتتۇرا ياش دەۋرىدىن قېرىلىق دەۋرىگىچىلىك شىمالنىڭ تەبىئىتىدەك قۇرۇق سوغۇق بولۇر. قېرىلىق دەۋرىدىن تاكى ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچىلىك تەتۈر شامالنىڭ تەبىئىتىدەك ھۆل سوغۇق بولۇر. تۆت خىل سۇنىڭ مىسالىغا كەلسەك، تۇزلۇق سۇنىڭ ئورنى كۆزدە بولۇپ، ئەگەر كۆزدە تۇزلۇق سۇ بولمىسا، كۆزنىڭ يېغى ئېرىپ، كۆزنى يورۇقتا ئاچالمايدۇ. ئاچچىق سۇنىڭ ئورنى قۇلاقتا بولۇپ، ئەگەر قۇلاقتا ئاچچىق سۇ بولمىسا، قۇلاققا قۇرتلار كىرىپ، قۇلاقنىڭ جەۋھىرىنى يەپ كېتىدۇ. تاتلىق سۇنىڭ ئورنى ئېغىزدا بولۇپ، ئەگەر ئېغىزدا تاتلىق بولمىسا، تائام ۋە ئىچىملىكلەرنىڭ تەمىنى بىلمەي قالىدۇ. سېسىق سۇنىڭ ئورنى يۇلۇندا بولۇپ، بۇ سەۋەبتىن ئاللاتائالا پاكىزلىقنى تەشەببۇس قىلدى.

ئۈچىنچى باب كۆز تەشرىھى

كۆز ئىنتايىن مۇرەككەپ ۋە ھەممىگە تونۇشلۇق ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭ تۈزۈلۈشى ھۆللۈكلەردىن، تارىمۇشلاردىن، شىللىق پەردىلەردىن، كاۋاك تومۇر ۋە شىريانلاردىن ئىبارەت. بىرىنچى پەردىسى سۆڭەككە يېقىن پەردە بولۇپ، ئۇ «تەبىقە سەلبىيە» (قاتتىق پەردە) دەپ ئاتىلۇر. ئىككىنچى «تەبىقە مەشمىيە» دەپ ئاتىلۇر. ئۈچىنچى «تەبىقە شەبكىيە» (تورسىمان پەردە) دەپ ئاتىلۇر.

بۇ ئۈچ تەبىقىنىڭ ئارىسىدا ئۈچ ھۆللۈك بار بولۇپ، بىرىنچىسى، شىشىسىمان سۇيۇقلۇق (زۇجاجىيە)؛ ئىككىنچىسى، قىروۋسىمان سۇيۇقلۇق (جىلدىيە)؛ ئۈچىنچىسى، تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇق (بەيزىيە) دەپ ئاتىلۇر. بىرىنچىسىنى شىشىسىمان سۇيۇقلۇق دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇنىڭ قىيامى ئېرىتكەن شىشىدەك بولۇپ، رەڭگى قىزىل، ئۇنىڭ جەۋھىرى قاندىن تۈزۈلگەن. ئىككىنچىسىنى قىروۋسىمان سۇيۇقلۇق دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى شۇكى، مۇزغا ئوخشاش سۈزۈك، روشەن، پارقىراق ۋە شەكلى مۆلدۈردەك يۇملاق بولۇر. بۇ ھەم «بەردىيە» (قىروۋسىمان سۇيۇقلۇق) دەپمۇ ئاتىلۇر. بۇنىڭ يۇقىرىقى ئۇچى ئازراق يىراق بولۇپ، كۆرۈش سايىسى بۇنىڭدىن پەيدا بولۇر. بۇلارنىڭ ئۈستى تەرىپى يۇملاق، ئازراق قىرلىق، كاۋاك

پەيلەرگە هۆللۈك ئولتۇرغان بولۇر. ئۈچىنچىسى تۇخۇم ئېقسىمان سۇيۇقلۇق دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇنىڭ قىيامى تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك ئاق بولۇر. ئەينەكسىمان سۇيۇقلۇق بولسا ئەينەكسىمان سۇيۇقلۇق بىلەن تۇخۇم ئېقسىمان سۇيۇقلۇقنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇر. ئەينەكسىمان سۇيۇقلۇق بولسا غىزالاردىن ئوزۇق ئالىدۇ.

تۇخۇم ئېقسىمان سۇيۇقلۇق ئاپتاپنىڭ ۋە باشقا سۈزۈك نەرسىلەرنىڭ قۇۋۋىتىنى ئۆزىگە تارتىپ، توختىتىپ، تەدرىجىي هالدا ئاز - ئازدىن ئەينەكسىمان سۇيۇقلۇققا ئەۋەتىپ بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يەنە تۆت قەۋەت پەردە بولۇپ، ئۇنىڭ بىرىنچىسى ئۆمۈچۈك تورسىمان، بەزىدە ئۇ ئۆمۈچۈك تورىغا ئوخشاش شەكىلدە بولغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق ئاتالغان. ئىككىنچىسى بولسا ئۈزۈمنىڭ ساپىقىدىكى تۆشۈككە ئوخشاش بولۇپ، بۇ «ئۈزۈمسىمان پەردە» دەپ ئاتىلۇر. بۇ تۆشۈك توسۇلۇپ قالسا، كۆز كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. بۇ كۆرۈشنىڭ يوقىلىشى دەپ ئاتىلۇر، بۇ قەۋەتنىڭ رەڭگى ئادەتتە ئاسمان رەڭدە بولۇر. كۆزنىڭ نۇرىغا ئاسمان رەڭگىدەك مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. چۈنكى ئاق نۇر كۆز نۇرىنى چېچىۋېتىدۇ. قارا رەڭ كۆز نۇرىنى يىغىدۇ. شۇڭا ئاسمان رەڭگى نۇرنى مۆتىدىل تۇتىدۇ. بۇ قەۋەت يۇمشاق بوشلۇق بولۇپ، مۇبادا كۆزگە سۇ چۈشۈپ قالسا، كۆز دوختۇرلىرى پەلكۈچنى سالسا بوشلۇق ئېچىلىدۇ. شۇ ئارقىلىق سۇ بۇ تىۋتتىنىڭ ئۆزىدە توختاپ قېلىپ، ئالدىدىكى پەردىگە كېلەلمەيدۇ. ئۈچىنچىسى مۈڭگۈز پەردە دەپ ئاتىلۇر. بۇ ناهايىتى قاتتىق، سۈزۈك هۆل ۋە سوغۇق بولۇپ، هۆل سوغۇق ئارىسىدا تۇرىدۇ.

تۆتىنچىسى كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى دەپ ئاتىلۇر، چۈنكى ئۇنىڭ جەۋھىرى گۆشتىن تۈزۈلگەن، ئاق ماددا ياغ ۋە كۆز سىڭىرلىرىدىن تۈزۈلگەندۇر، ئۇ گۆشلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن «مۇلتىھىمە» دەپ ئاتىلۇر.

ئەمما ئەسەبلەر ئىككى خىل بولۇر. بىرىنچى خىلى ئوتتۇرىسى كاۋاك نېرۋا بولۇپ، يۇقىرىدا ئېيتىلدى. كۆرۈش نېرۋىسى بۇ كاۋاك نېرۋىدىن كېلۇر، يەنە بىر خىلى بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، ئۇ كۆزنى هەرىكەتلەندۈرىدىغان نېرۋىدۇر. ئەمما بۇ ئوتتۇرىسى كاۋاك نېرۋا مېڭىنىڭ ئالدىنقى كاۋىكىدىن چىقىپ، ئوتتۇرانچى كاۋاكىدىن ئۆتۈپ، ئوڭ تەرەپتىن كەلگىنى سول تەرەپكە، سول تەرەپتىن كەلگىنى ئوڭ تەرەپكە بارىدۇ، يەنى «X» شەكىللىك بولۇر. بۇلار قوشۇلغان يەر كەڭرەك بولۇپ، تۆشۈكچىلەر بولۇر، هەربىر تۆشۈكچە ئىنچىكە يىڭنىچىلىك كېلىدۇ، كۆرۈش روهى بۇ تۆشۈكتىن ئۆتۈپ، قىرۇۋسىمان سۇيۇقلۇق كېلىدۇ. بۇ ئىككى نېرۋا قوشۇلغان يەر «مەجمەئى نۇر» (نۇر يىغىلىدىغان ئورۇن) دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ يەردىن يەنە بىر پارچە نېرۋا ئوڭ، سولغا بۆلۈنۈپ، ئوڭ نېرۋا ئوڭ كۆزگە، سول نېرۋا سول كۆزگە كېلىدۇ. هەر ئىككى كۆزنىڭ ئوتتۇرىسى كەڭ، قېلىن، يۇملاق بولۇپ،

ئەينەكسىمان سۇيۇقلۇق، قىروۋسىمان سۇيۇقلۇق بۇنىڭغا كېلىدۇ.

قىروۋسىمان پەردىدە ئەڭ كاتتا، ئەڭ چوڭ بولغىنى قىروۋسىمان سۇيۇقلۇق بولۇپ، ھۆللۈكلەر ۋە پەردىلەر بۇنىڭ مەنپەئەتى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. شېشىسىمان سۇيۇقلۇق ۋە پەردىلەر بۇنىڭ ئاستىدا بولۇپ، قىروۋسىمان سۇيۇقلۇقنىڭ ئەتراپىنى ئوراپ، يېرىمىنى ئىگىلىگەن، تۇخۇم ئېقسىمان سۇيۇقلۇق ھۆللۈكى ۋە ئۇنىڭ پەردىلىرى بۇنىڭ ئالدىدا بولۇپ، ساقلاش ئۈچۈن يېرىمىنى ئوراپ تۇرىدۇ.

ئىككى كۆزنىڭ مۇسكۇلى 24 بولۇپ، ھەربىر كۆزگە 12 دىن ئورۇنلاشقان. بۇ مۇسكۇلدىن بەشى كۆز قاپىقدا بولۇر. بۇنىڭدىكى ئۈچ تارمۇش كۆزنى ئېچىش ئۈچۈن، ئىككىسى كۆزنى يۇمۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

يەنە بىرى بولسا، كۆزنىڭ ئىچىدىكى كاۋاك نېرۋىنى ساقلاپ، كۆزنىڭ سىرتقا چىقىپ كېتىشىدىن توسىدۇ. ئالتە مۇسكۇل كۆزنىڭ ھەرىكەتلىنىشىگە ياردەم بېرىدۇ، جەمئىي 12 مۇسكۇل باردۇر.

تۆتىنچى باب قۇلاق تەشرىھى

قۇلاق — كۆمۈرچەك، پەي ۋە گۆشتىن تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭ شەكلى خۇددى كېمىنىڭ يەلكىنىدەك كۆتۈرۈلگەن بولىدۇ، ئاۋازنى ھاۋا تەۋرىتىپ دولقۇنلىتىپ قۇلاققا يەتكۈزىدۇ، ئاۋاز قۇلاق تۈۋىدىكى سۆڭەك تۆشۈكىدىن ئۆتىدۇ، بۇنىڭدىن قۇلاق تۆشۈكىدىكى ھېسلىق نېرۋىلار ھەشقىپىچەكتەك تولغىشىدۇ، كىرگەن ھاۋا بىلەن تولغاشقان پەينىڭ ئارىسى يىراقراق بولۇپ، كۈچلۈك ئاۋاز بىر قېتىمدا پەيگە سوقۇلمىغىچە قۇلاق ئاڭلىمايدۇ. قۇلاقنىڭ ئىچىدە بىر كەڭ ـ كۇشادە بوشلۇق بولۇپ، ئاڭلاش نېرۋىلىرى بۇ بوشلۇقنىڭ ئەتراپىغا يېيىلغان، بۇ بوشلۇقنىڭ ئىچىدە نۇرغۇن ھاۋا بولۇپ، دائىم سۆزلىگۈچىنىڭ ئاۋازى ھەرىكەت قىلىپ قۇلاققا كىرىدۇ.

بەشىنچى باب بۇرۇن تەشرىھى

بۇرۇن — پۇراش، مېڭىدىن كېلىدىغان چىقىرىندىلارنى سىرتقا چىقىرىش، ئاۋازنى ساپلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. ئۇ سۆڭەك، كۆمۈرچەك، نېرۋا، مۇسكۇللاردىن تۈزۈلگەن بولۇر. ئۇنىڭ يۇقىرىقى تەرىپىنىڭ يېرىمى سۆڭەك (قاش سۆڭىكى)، تۆۋەنكى ئۇچى

كۆمۈرچەك بولۇپ، بۇرۇننىڭ ئىككى تۆشۈكىنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتىنى ئورۇندايدىغان ئىككى تارىمۇشىنىڭ بىرى، چىراي تارىمۇشى بىلەن قوشۇلىدۇ. يەنە بىرى، بۇرۇن ئەتراپىغا يېيىلغان بولۇپ، بۇ بۇرۇن تۆشۈكى ئۈستۈن تەرىپىدىن «مىسقات» دېگەن سۆڭەككە يېتىدۇ. بۇ سۆڭەكنىڭ ئىچىدە بىر يول بولۇپ، ھەر نەرسىنىڭ پۇرىقى مۇشۇ يول بىلەن مېڭىگە كېلىدۇ. بۇ «ھەملەتان» دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككى بۇرۇندىن بىر يول تاڭلاي تەرەپكە ئېچىلغان بولۇپ، شۇ يول بىلەن ئاۋاز ياخشىلىنىدۇ. ھەرقانداق ۋاقىتتا بۇ يول ئېتىلىپ قالسا، ئاۋازمۇ تۇتۇلۇپ، خۇددى زۇكام بولغان ئادەمدەك دىمىغىدا سۆزلەيدۇ. ئىككى كۆزنىڭ بۇلۇڭىدىن بۇرۇن تۆشۈكىگە كېلىدىغان يەنە بىر يول بولۇر. ئەگەر كۆزگە دورا تېمىتسا، بۇ دورا بۇرۇندىن چىقىدۇ. تەبىئەت بۇرۇننىڭ پۇراش قۇۋۋىتىنى ئۆزىگە بەردى. يەنى، پۈتۈن جاھاندىكى جانىۋارلار پۇراش سېزىمىگە ئىگە. بۇنىڭ ھەممىسى ئۆزىگە مەنسۇپتۇر.

ئالتىنچى باب تىل تەشرىھى

تىلنىڭ گۆشى ئاق ۋە يۇمشاق بولۇپ، بۇنىڭغا شىللىق پەردىلەر تارقالغان، شىرىيان تومۇر بۇنىڭ گۆشىگە تارقالغاندۇر. تىلنىڭ رەڭگىنىڭ قىزىللىقى بۇ تومۇرلارنىڭ قېنىدىن ۋە ھېس پەيلەرنىڭ تولۇق تارقالغانلىقىدىندۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن تىلنىڭ سىرتقى پەردىسىگە تېتىش نېرۋىلىرى تارقالغان، ئۇنىڭ بىلەن تىل گۆشى يىلاننىڭ بېشىدەك ئىككى شاخقا بۆلۈنگەن، لېكىن ئىككى شاخ بىر غىلاپنىڭ ئىچىدە بولۇر، بۇ غىلاپ ئىككى بۆلەككە بۆلۈنۈپ، بىر - بىرىگە تىل ئاستىدىن تۇتىشىپ تۇرىدۇ، ئاللاتائالا ئېغىزنىڭ تېتىشىنى مۇشتەرى يۇلتۇزغا بەردى، تىلنى ئەتارۇت يۇلتۇزغا بەردى.

يەتتىنچى باب گال، كېكىردەك ئاۋاز ئەزالىرى ۋە نەپەس ئەزالىرى تەشرىھى

بىلىش كېرەككى، بويۇننىڭ ئىككى تەرىپىدە بىردىن كەڭرى بوشلۇق بار بولۇپ، بىرى قىزىلئۆڭگەچ، يەنى يېمەك - ئىچمەك يولىدۇر. يەنە بىرى ئۆپكە بېغى بولۇپ، بۇ نەپەس ئېلىش ۋە ئاۋاز يولىدۇر. ھەر ئىككىلىسى بۇ بوشلۇقنىڭ كەڭرى بوش يېرىدە بولۇپ، قىزىلئۆڭگەچ ئومۇرتقا بىلەن ئۇدۇلمۇئۇدۇل، ئۆپكە بېغى بۇنىڭ ئالدىدا تۇرىدۇ. بۇ ئىككى قوشۇلغان ئورۇن گال دېيىلۇر، بۇ ئەزا ئۆپكە بېغىنىڭ چېگرالانغان يېرى بولۇپ، بۇنى تېۋىپلار «لىسانۇل مىزمار»

دەپ ئاتار. باشقا ئەزالار، كېكىردەك، يۇتقۇنچاق، كىچىك تىل، بادامبەز، كۆكرەك ۋە كېرىگەت مۇسكۇللىرىنىڭ ھەممىسى بىر بوشلۇقتىدۇر، ھاۋا بۇ ئەزالارغا ئاۋاز يەتكۈزىدۇ، ئەمما كىچىك تىل يۇتقۇنچاق ئۈستىدە ئېسىلىپ تۇرىدىغان ئەزادۇر. ھەرقانداق نەرسە كېكىردەكتىن كەلسە، مەسىلەن: ھاۋا، نەپەسلىنىش، تۈكۈرۈك ۋە ھەرقانداق نەرسە كىچىك تىلغا يېتىدۇ. ئىسسىق - سوغۇق ھاۋا، چاڭ - توزان، تۈتۈن ئاۋۋال كىچىك تىلغا يېتىپ، زەرەرىنى ۋە قۇۋۋىتىنى يۇتقۇنچاق ۋە ئۆپكە بېغىدا ياندۇرىدۇ. ھەرقانداق ئادەمنىڭ كىچىك تىلىنى كەسسە، ئاۋازى ئۆزگىرىپ، يۇتقۇنچاققا بىئارامىلىق يېتىدۇ. ئەمما بادامبەز تىلنىڭ ئۈستىدىكى ئىككى قۇلاقتەك ئۈنگەن گۆش بولۇپ، بۇنىڭ جەۋھىرى بەزگە ئوخشاش قويۇق گۆشتۇر. يەنى گالغا يەتكەن تائام بۇ ئىككى بەز ئوتتۇرىسىدىن ئۆتىدۇ. يۇتقۇنچاق بولسا ئۆپكە بېغىدا تۇرىدىغان پەردىسىمان گۆشتۇر. يۇتقۇنچاقتىكى ئىككى بادامبەزنىڭ رولى كىچىك تىلنىڭ رولىغا ئوخشاش. شۇڭلاشقا، زۇكام بولغاندا ئاۋاز كۈچىيىپ چىقۇر ۋە ھاۋا ئۆپكە بېغىنىڭ چېگراسىغا كەلسە ئاۋاز پەيدا بولۇر ۋە يۇتقۇنچاق ئېچىلىپ، تىل ھەرىكىتى ۋە چىشلارنىڭ ياردىمى بىلەن ھەرپنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ ۋە ئاللانىڭ ئىرادىسى بىلەن ئاۋازنى پەيدا قىلىدۇ، ئەمما ئۆپكە بېغى نەيگە ئوخشاش بولۇپ، ئەرەبلەر بۇنى «مىزمار» دەيدۇ، لېكىن بۇنىڭدا ھاۋا يۇقىرىدىن ئۆپكە بېغىغا كېلىپ، بارماقلارنى نەي تۆشۈكىگە قويۇپ كۆتۈرگەندەك ئاۋاز پەيدا قىلىدۇ، يۇتقۇنچاق ئۈچ دانە كۆمۈرچەكتىن تۈزۈلگەن، بىرى، بېشىدا بولۇپ، بۇ، تىل بىلەن تۇتاش، ئىككىنچى كۆمۈرچەكنى تېۋىپلار «قەدىمۇللەزى لائىسمە لەھۇ» دەپ ئاتايدۇ، ئۈچىنچى كۆمۈرچەكنى «مۇكەببە» دەپ ئاتايدۇ. بۇ تائام يېگەن ۋاقىتتا ھەر ئىككى تەرەپتىكىسى قالقانبەز تەرەپكە يىغىلىپ، ئۆپكە ئېغىزىنى ئېتىپ، يېمەك - ئىچمەكنىڭ ئۇنىڭ يولىغا كىرىپ كېتىشىنى توسىدۇ. بۇنىڭدا سۆزلىگەن ۋاقىتتا كۆمۈرچەك، ئۈچىنچى كۆمۈرچەك چەمبىرىكىدىن يىراقلاپ، يۇتقۇنچاق ئېچىلىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئادەم تائام يېگەن ۋاقىتتا سۆزلىسە تائام ئۆپكە بېغىغا كېتىپ يۆتەلدۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئۆپكىنىڭ باشقا يولى يوق، كېرىگەت يولى بىلەن چىقىدۇ. بۇ سەۋەبتىن كېرىگەت يولى يۆتەلدۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىل كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ سەۋەبى بۇدۇر، يۇتقۇنچاق كۆمۈرچىكىدىكى چاپلاشقاق ھۆللۈك ئاۋازنى سۈزۈك قىلىدۇ، ھەرقاچان كىشى تەپى مۇھەررىقە بولسا، بۇ ھۆللۈك كۆيۈپ ئاۋاز يوقايدۇ، يەنە شۇنىڭغا ئوخشاش ئىسسىق ھاۋادا سەرپ قىلسا، گالنى ھۆل قىلمىغۇچە سۆزلىيەلمەيدۇ. ئۆپكە بېغىنىڭ ئېغىزى يۇتقۇنچاق ۋە كىچىك تىلدۇر، ھاۋائى نەسىمنىڭ خەزىنىسى ئۆپكە توقۇلمىسىدا بولۇپ، ھەمىشە ساپ ھاۋانىڭ بۇنىڭغا يىغىلغانلىقى ئۈچۈن، توقۇلمىسى يۇمشاق ۋە لەتىپ بولۇر. ئەگەر كىشى چاڭ - توزان ۋە تۈتۈن قاتارلىقلارنى چىقىراي دېسە ساپ ھاۋاغا موھتاج بولىدۇ. يىغىلغان ساپ ھاۋانى چىقىرىدۇ،

چۈنكى ئۆپكە يۈرەككە شادلىق بەرگۈچى ۋە يۈرەك ھەرىكىتى ساپ ھاۋانى نەسىمى ئۈچۈن ئىسسىغان ۋە كۆيگەن ھاۋانى چىقىرىپ، ساپ ۋە سوغۇق ھاۋانى ئىچىگە ئالىدۇ. بۇنىڭدىن روھ ئارقىمۇئارقا ساپلىشىدۇ، ساپ ھاۋادىن يۈرەك قۇۋۋەتلىنىپ، قۇۋۋىتى تولۇقلىنىپ، ھاۋا روھ بولۇر. شۇنداقلا ساپ ھاۋا يېمەك - ئىچمەك بىلەن ئارىلىشىپ مۇرەككەپ بولۇپ، غىزانى تومۇرلاردىن ئۆتكۈزۈپ پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزىدۇ، ئەمما ئۆپكە بېغى ھالقا - ھالقا كۆمۈرچەك بولۇپ، بەزى ھالقىلىرى كىچىكلەپ تۇتاشقان، يەنە بەزى ھالقىلىرى چوڭ بولۇپ، تۇتاشمىغان بولۇر. بۇ تۇتاشمىغان ھالقىلارنىڭ شىللىق پەردىسى بار بولۇپ، نەپەسلەنگەن ۋاقىتتا كېڭىيىپ، كۆپ مىقداردا ھاۋا ئىچىگە كىرىدۇ. ئۆپكە بېغىنىڭ ئىچى ۋە تېشى شىللىق پەردە بىلەن ئورالغان بولۇر. ئىچىدىكى پەردە قاتتىق بولۇپ، ھۆل ئەمەس، نەزلە چۈشسە تەسىر قىلالمايدۇ، ئۇنىڭ سىرتىدىكى ئوراپ تۇرغان غىلاپى لەتىف بولۇپ، بۇ غىلاپ گۆش بىلەن تۇتاشقان بولۇپ، نەپەس ئالغاندا كېڭىيىپ، ھاۋا كۆپرەك كىرىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك، قىزىلئۆڭگەچ بىلەن ئۆپكە بېغى بىر - بىرىگە يېقىن، ئىككىسىنىڭ ئېغىزى بىر يەردە بولىدۇ. بەزى ھالقىلىرى تۇتاشقان، بەزىلىرى تۇتاشمىغان، ئىككى ياكى ئۈچ ھالقىنىڭ بىرى تولۇق يېتىلمىگەن بولۇپ، نەپەس ئالغاندا كاناي ھاۋا بىلەن تولۇپ، قىزىلئۆڭگەچ بوشاپ، ئاللانىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشى بىلەن ھەرقايسىسىدا ھېچقانداق توقۇنۇش بولمايدۇ.

كاناي ئۆپكە شاخچىلىرى ئارىسىدا بولۇپ، ھەممە ھالقىلىرى ئاخىرلاشقان بولىدۇ، كاناي كۆمۈرچەكتىن تۈزۈلگەچكە نەپەسلىنىشتە دائىم ئوچۇق تۇرۇپ، قايرىلىپ كەتمەيدۇ. ئىللىق ھاۋا دائىم كانايدىن ئۆتۈپ، روھ بىلەن يۈرەككە ياردەم بېرىدۇ ۋە ئىسسىغان ۋە كۆيگەن ھاۋانى ئۆپكە يۈرەكتىن قوغلاپ چىقىرىدۇ. ئاللاتائاللا ئۆپكىنى قەمەر بۇرجىغا بەردى.

سەككىزىنچى باب يۈرەك تەشرىھى

يۈرەك مۇسكۇللۇق ئەزا بولۇپ، پەي، كۆمۈرچەك، شىريانلارنىڭ ھەممىسى يۈرەكتىن ئۆتىدۇ، يەنە جىگەردىن چىققان كاۋاك تومۇرلار يۈرەككە كېلىدۇ. روھى ھايۋانى، تەبىئى ھارارەت يۈرەك كاۋاكلىرىدا بولۇر، ئوزۇقلۇقلاردىن پەيدا بولغان قان، شىريان تومۇرلارنىڭ قېنى ھەممىسى يۈرەكتىن كېلىدۇ. يۈرەك مۇسكۇلى باشقا ئەزا مۇسكۇللىرىدىن قاتتىقراق بولۇپ، يۈرەكنىڭ شەكلى سەنۇبەر (چىلغوزا شەكىللىك) شەكىلدە بولۇر، يەنى ئاستى تەرىپى يوغان، ئۈستى تەرىپى ئىنچىكە شەكىلدە بولۇر.

شىريانلار يۈرەكنىڭ يوغان تەرىپىدىن چىققان بولۇر ۋە تارمۇشلار شۇ تەرەپتە بولۇر.

يۈرەكنىڭ كۆمۈرچىكى ھەممە كۆمۈرچەكلەردىن قېلىن ۋە قاتتىق بولۇر. بۇ ھەم يوغان تەرەپتە بولۇر. چۈنكى يۈرەك رەئىس ئەزا بولۇپ، ئۇ روھىي ھايۋانىي ۋە تەبىئىي ھارارەتنىڭ ئورنىدۇر. ئادەتتە يۈرەكنىڭ غىلاپى يۈرەكتىن ئايرىلىپ تۇرىدۇ، شۇڭا يۈرەك ئۇنىڭ ئىچىدە ئازادە تۇرغانلىقتىن قىستالماي، كېڭىيىش ۋە قىسقىرىش ھەرىكىتىنى ئەركىن ئېلىپ بارالايدۇ. يۈرەكنىڭ ئۈچ كاۋاكچىسى بولۇپ، ئوڭ يېنىدىكى كەڭرەك، سول يېنىدىكى كىچىكرەك، ئوتتۇرانچىسى ھەممىدىن كىچىك بولۇپ، بۇ ئۈچ كاۋاك بىر - بىرىگە ئۆتۈشۈپ تۇرىدۇ. ئوڭ تەرەپتىكى كاۋاك تۆۋەنرەك تەرەپتە بولۇپ، ئوزۇقلۇقلارنىڭ يولى يېقىنراق بولۇر. سول تەرەپتىكى كاۋاك گۆشىنىڭ قاتتىقراق بولۇشى سول تەرەپنىڭ كاۋىكىدا روھنىڭ كۆپرەك، قاننىڭ سۇيۇقراق بولغانلىقىدىندۇر. مۇسكۇل قاتتىق بولغاچقا، قان يۈرەك سىرتىغا چىقىپ كەتمەيدۇ. روھمۇ تارقىلىپ يوقاپ كەتمەيدۇ. يەنە ئوڭ كاۋاك تەرەپتىن قۇلاققا ئوخشاش ئىككى پارچە قېلىن مۇسكۇل ئۆسكەن بولۇپ، بۇ ئىككى دالانچىدىن ساپ ھاۋا كىرىدۇ. يۈرەك ھەر ۋاقىت كېڭىيىش ھەرىكىتى قىلغاندا، يۈرەككە ساپ قان تولغاندا بۇ ئىككى مۇسكۇل كېڭىيىدۇ. ئەگەر يۈرەك ھەرىكىتى قىسقىرىسا، بۇ ئىككى مۇسكۇل قىسقىرىپ، قاننى سىقىپ چىقىرىدۇ. ئاللا يۈرەككە مۇشۇنداق مۇھىم خىزمەتنى ئاتا قىلغاندۇر.

توققۇزىنچى باب قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان تەشرىھى

قىزىلئۆڭگەچ — مۇسكۇل، شىللىق پەردە ۋە تومۇردىن تۈزۈلگەن. تومۇرلار غىزانى بەدەنگە ئەۋەتىپ بېرىدۇ، شىريان تومۇرلار بۇنىڭغا ھارارەت ۋە قۇۋۋەتى ھايۋانىينى يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، نېرۋىلار بولسا سەزگۈ قۇۋۋەتنى يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئەمما ئىچكى پەردە تالالىرى ئۇزۇنسىغا، تېشىدىكى ئىنچىكە تالالىرى توغرىسىغا توقۇلغان بولۇپ، قۇۋۋىتى دافىئە (چىقىرىش قۇۋۋىتى) توغرىسىغا بولغان تالالاردا، قۇۋۋىتى جازىبە ئۇزۇنسىغا بولغان تالالاردا ئۆز خىزمىتىنى ئورۇندىلايدۇ. يەنى يېگەن غىزانى يۇتۇش بۇ ئىككى قۇۋۋەت ئارقىلىق تاماملىنىدۇ، قەي قىلىش سىرتىدىكى پەردە كۈچىدىن بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن قۇسۇش تەس بولىدۇ. چۈنكى قەي قىلىش بىر ئەزانىڭ كۈچى بىلەن تائامنى يۇتۇش ئىككى ئەزانىڭ كۈچى بىلەن بولىدۇ. بولۇپمۇ سىرتىدىكى پەردىنىڭ كۈچىدىن بولسا تېخىمۇ تەس بولىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ بويۇن ئومۇرتقىلىرىدىن باشلاپ كۆكرەك تۆش سۆڭىكىنى بويلاپ كۆكرەك 4 - ئومۇرتقىسىغىچە كېلىدۇ. كەلگەن ئىككى نېرۋا مېڭىدىن كۆكرەك ئومۇرتقىسىغا يەتكەنلىكىدىن، ئازراق ئوڭ تەرەپكە مايىل بولىدۇ ۋە يۈرەك شىريانلىرىدىن خالىي كېرىگەت

(دىيافراگما) كە يېقىن بولۇر. بۇ ئىككى تارىمۇش قىزىلئۆڭگەچكە تۇتىشىدۇ. بۇ ئىككى تارىمۇشلارنىڭ بىرى، بۇ نېرۋىلار بىلەن ئۆزئارا ئوخشاش ھالەتتە ئايرىلىپ تۇرىدۇ. ھەرقاچان تائامنى يۇتقاندا قىزىلئۆڭگەچ كېڭىيىدۇ. بۇ نېرۋىلارغا يېقىن كېرىگەت تومۇرلىرى قىستالمايدۇ ۋە زەخىملەنمەيدۇ. ئاشقازان تاماقتىن تاكى ھەر ۋاقىت تويۇپ كەتسە، بۇ تارىمۇشلار ئاستى تەرەپكە تارتىشىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ كېرىگەتتىن ئۆتكەندە تەدرىجىي كېڭىيىدۇ، بۇ كېڭەيگەن ئورۇن ئاشقازان كىرىش ئېغىزى دەپ ئاتىلىدۇ. دېمەك، قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئاستى ئاشقازانغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ، ئاشقازان شىللىق پەردىسى ۋە ئېغىز ئىچىدىكى پەردىلەرنىڭ ھەممىسى بىر خىل، شۇ سەۋەبتىن ئېغىزدا ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بولىدۇ. ئەگەر خام بۇغداينى ئېغىزدا چايناپ، چىيقاننىڭ ئۈستىگە زىمات قىلسا، چىيقاننى پىشۇرۇپ ساقايتىدۇ. ئەمما خام بۇغداينى پىشۇرۇپ زىمات قىلغاندا ھېچقانداق تەسىر بەرمەيدۇ. ئۈچەيلەرنىڭ شىللىق پەردىسى بۇ پەردىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ئۈچەيدىن كەڭرەك، شىللىق پەردىسى قۇۋۋەتلىگىدەك بولىدۇ. چۈنكى قىزىلئۆڭگەچ يىرىك ھەزىم بولمىغان غىزانىڭ ئۆتۈش يولى، ئۈچەي بولسا پىشقان ۋە ھەزىم بولغان غىزالارنىڭ ئۆتىدىغان يولىدۇر. ئاشقازان ئىككى قات بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە ئىنچىكە تومۇرلار توقۇلغان بولىدۇ، يەنى ئۇلارنىڭ بەزىلىرى ئۇزۇنىسىغا، بەزىلىرى توغرىسىغا توقۇلغان بولىدۇ. ئۇزۇنىسىغا توقۇلغان تالالار يىغىلىپ تائامنى سۈمۈرىدۇ، توغرىسىغا توقۇلغان تالالار تائامنى ساقلايدۇ. ئاشقازاننىڭ دەسلەپكى خىزمىتى سۈمۈرۈش، ئىككىنچى خىزمىتى تۇتۇپ تۇرۇش ۋە ساقلاشتۇر، لېكىن قىزىلئۆڭگەچنىڭ بۇنداق خۇسۇسىيىتى يوق ھەم قىزىلئۆڭگەچتە تائامنى ماسىكە قۇۋۋىتى تۇتۇپ تۇرۇشقا ھاجەت ئەمەس. ھەممە ئەزالارنىڭ ماسىكە قۇۋۋىتى توغرىسىغا توقۇلغان تالالار ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئاشقازاننىڭ شەكلى ئادەتتە يۇمىلاق كېلىدۇ، ئاشقازاننىڭ ئارقا تەرىپى ئۇچا ئومۇرتقىسى بىلەن ئۇچراشقان بولىدۇ، ئاشقازاننىڭ سىرتقى قېپى تېگى قىسمىدا گۆش بولغاچقا، ئاشقازان ھەمىشە ئىسسىق تۇرىدۇ. بۇ ئىسسىقلىق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، چۈنكى ئاشقازاننىڭ چوڭقۇر قىسمى يۈرەك ۋە جىگەر بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ. ھېس نېرۋىلىرىنىڭ بىر شاخچىسى ئاشقازان ئېغىزىغا كېلىپ تارقالغاندۇر. بۇ نېرۋا غىزانىڭ ئازلىقىنى ۋە غىزاغا بولغان ھاجەتنى تېزلا بايقايدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاچلىق سېزىمى پەيدا بولىدۇ. بۇ ئەھۋالنى ئاشقازاندىن باشقا ھەممە ئەزالار ئاشقازان ئېغىزى سېزىمىنى بىلگەندەك ئاچلىق سېزىمىنى بىلسە، روزىدارلارنىڭ ھەممە ئەزالىرىدا بىئاراملىق بولغان بولاتتى. شىريان تومۇر ۋە جىگەردىن ئۆتكەن كاۋاك تومۇرلار ئاشقازاننىڭ ئۈستىگە كېلىپ، ھەر تەرەپكە شاخلاپ، بىر - بىرىگە ئارىلىشىپ توقۇلۇپ، ئېسىل سەپنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ تومۇرلارنىڭ يىلتىزى قورساق پەردىلىرى شاخچىلىرىدىن شاخلىنىپ، ئىچكى ئەزالارنى ئوراپ

تۇرىدۇ، ئۇ ئىچكى ئەزالار ئۆپكە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى بىر - بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان پەردە تومۇر شاخلىرىدىن، ياغلىق، ھۆللۈك كېلىپ تۇرىدۇ. مانا بۇ چاۋا ياغدۇر. ماسارىقا تومۇرلار بۇ چاۋا ياغلارنى ئىسسىتىدۇ. چۈنكى ياغلىق ھۆللۈك ھارارەتنى ياخشى ساقلايدۇ ۋە تومۇرلىرى يۇقىرىدىن ئۆز ھارارىتى بىلەن مەدەت بېرىدۇ. ئاشقازانغا ئۈستۈن تەرەپتىن جىگەرنىڭ قىزىقلىقى يېتىپ تۇرىدۇ. ئوڭ تەرەپتىن جىگەر ئاشقازاننىڭ يېرىمىنى ئوراپ تۇرىدۇ، سول ئاستى تەرىپىنى تال قورشاپ تۇرىدۇ، ئالدى تەرەپتىن قورساق مايلىق پەردە ئوراپ تۇرىدۇ. بۇ ئەزالار ھەر تەرەپتىن ئاشقازاننى ئىسسىتىدۇ، ئاشقازاننىڭ دۈمبە تەرىپىدىن ۋە شىريان تومۇردىن بىر چوڭ، ئۇزۇن، قاتتىق تومۇر توشۇپ كەلگەن بولۇپ، ئاشقازاننىڭ غىلاپىغا ھارارەت يەتكۈزۈپ تۇرىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئۈستىدە يەنە بىر قېلىن پەردە بولۇپ، ئۇ (ساپاق) قورساق پەردىسى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قورساق پەردىسى ئۈستىدە قورساق مۇسكۇللىرى بولۇپ، ئۇ مەراق دەپ ئاتىلىدۇ. ساپاق ۋە بۇ مۇسكۇللار ئىچكى ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى ساقلايدۇ. بۇ ساپاق ئەسلي يۇقىرىقى كېرىگەتتىن باشلىنىپ، قوۋۇرغىلار ئارىسىغا ۋە پۈتۈن قورساققا يېيىلىپ، دۇۋسۇن ئاستىغا كېلىپ، بۇ يەردە ئىككى تۆشۈك ئېچىلىدۇ، ھەرقاچان بۇ ئىككى تۆشۈك كېڭەيسە، ئۈچەي شۇ يول بىلەن تۆۋەنگە چۈشۈۋالىدۇ. بۇ كانالچىنىڭ كېڭەيگىنى چۇقۇق (پەتەق) دەپ ئاتىلىدۇ. قورساق پەردىسى ئۈچەيلەرنى ئۆز ئورنىدا ساقلايدۇ. ئاشقازاندىكى ئوزۇقلۇقلارنىڭ ھەزىم بولۇپ قالغان قىسمى ئاشقازاندىن ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە بارىدىغان يولى ئاشقازان چىقىش ئېغىزى (بەۋۋاپ) دەپ ئاتىلىدۇ. يەنى غىزا ھەزىم بولمىغۇچە بەۋۋاب ئېچىلمايدۇ، غىزا ھەزىم بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بەۋۋاب ئېچىلىدۇ. تاكى قۇۋۋىتى داپىئە ئۆز ئىشىنى تاماملاپ بولمىغۇچە ئاشۇنداق ئېچىلىپ تۇرىدۇ.

ئونىنچى باب جىگەر تەشرىھى

جىگەر — كەيلۇسنى ئاشقازاندىن قۇۋۋىتى مەساسە (شۈمۈرۈش قۇۋۋىتى) ئارقىلىق ئۆزىگە تارتىدۇ ھەم بۇ ئىشنى جىگەر تېگىدىن ئۆتكەن ماسارىقا تومۇر ئارقىلىق ئورۇندايدۇ. بۇ تومۇر چىققان ئورۇن باب جىگەر (جىگەر دەرۋازىسى) دەپ ئاتىلۇر. يەنى بۇ تومۇرلاردا جىگەر قۇۋۋىتىدەك قۇۋۋەت بولۇر، يەنى ئېغىز شىللىق پەردىسى ۋە ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىگە ئوخشاش. جىگەر يۇمشاق، ئۇيۇل ئەزا بولۇپ، كەيلۇسلار ئۇنىڭ ئىچىگە توپلاشقانلىقتىن جىگەر كاۋاك بولمايدۇ، لېكىن ئىنچىكە تومۇرلار جىگەرگە تارقالغانلىقتىن، ھەممە كەيلۇس تەركىبلىرى جىگەرنىڭ بارلىق توقۇلمىلىرى بىلەن ئۆزلىشىدۇ، تاكى ھارارىتى

جىگەرنىڭ ھەممە توقۇلمىلىرى كەيلۇسىنى ھەزىم قىلىپ، قانغا ئايلاندۇرىدۇ. جىگەر ھەربىر ئەزانىڭ ئۆزگىگە تېگىشلىك قىسمىنى ئۆزىگە ئاپىرىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن جىگەر ئۈستىدىن ئۈنگەن تومۇرنى ۋاستە قىلىدۇ، قاننى جىگەردىن ئايرىپ، يۈرەكنىڭ ئىككى تومۇرىغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، يۈرەك ئۆزىنىڭ سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى بىلەن قاننى ئۆزىگە تارتىدۇ، قاننىڭ كۆپۈكى سەپرا خىلتىدۇر، جىگەرنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بىر كانالچە بار بولۇپ، ئۇ كېڭەيگۈچى دەرۋازا دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئاۋۋال سەپرانى ئۆتكە ئاپىرىدۇ. قاننىڭ چۆكمە قىسمى سەۋدا بولۇپ، جىگەر تېگىدىن ئۆتكەن كانالچە ئارقىلىق تالغا بارىدۇ.

جىگەر توقۇلمىلىرىنى پەيلىك غىلاپ ئوراپ تۇرغان بولۇپ، جىگەرنىڭ گۆش ۋە تومۇرلىرىنى ئۆز ئورنىدا ساقلايدۇ. بۇ پەردىلەر ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرگە تۇتاشقان بولۇپ، جىگەر شۇ پەردىلەر ئارقىلىق ئاغرىقنى سېزىدۇ. بىر ئىنچىكە نېرۋا ئاشقازان بىلەن جىگەرگە تۇتاشقان بولۇپ، ئۇ ئىنچىكە بولغانلىقى ئۈچۈن جىگەر بىلەن مۇناسىۋىتى يوقتەك بىلىنىدۇ. ئەگەر بىرەر كېسەللىك جىگەردە يۈز بەرسە، بۇ ئاشقازانغا تەسىر قىلىدۇ. جىگەر ئاشقازاننى ئوتتۇرىغا ئالغانلىقى ئۈچۈن، جىگەرنىڭ بۇ ئارتۇقچىلىقى تېبابەتتە «جىگەر ئېرىقچىسى» دەپ ئاتىلۇر. بەزى كىشىلەرنىڭ جىگىرىدە تۆت ئېرىقچە، بەزى كىشىلەرنىڭ جىگىرىدە بەش ئېرىقچە بولۇر.

ئادەتتە تۆت جىگەرنىڭ چوڭ ئېرىقچىسىدا تۇرىدۇ، بەزى كىشىلەرنىڭ جىگىرى قوۋۇرغىغا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال جىگەر شىرىكچىلىكىدىن كېسەللەنگەندىن ياكى قوۋۇرغىلارغا تۇتاشلىقىدىن بولۇر.

ئون بىرىنچى باب ئۆت تەشرىھى

ئۆت سەپرا خىلتىنى ساقلىغۇچى ئەزا بولۇپ، ئادەتتە ئۇنى ئۈچ قات پەردە ئوراپ تۇرىدۇ. ئۇ جىگەرنىڭ چوڭ پارچىسىغا چاپلىشىپ تۇرىدۇ. جىگەرنىڭ ئويمان تەرىپىدە بىر كانالچە بولۇپ، سەپرا بۇ يول بىلەن ئۆتكە كىرىپ يىغىلىدۇ. ئۆتتىن يەنە بىر كانالچە ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە ئېچىلغان بولۇپ، سەپرا بۇ كانالچە ئارقىلىق ئاۋۋال ئۈچەيگە ئاندىن باشقا ئۈچەيلەرگە چۈشۈپ، چوڭ تەرەتنى ۋە قويۇق ھۆللۈكلەرنى ئىتتىرىپ چىقىرىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ كانالچىلىرى چوڭ ئەمەس، بەزىلەرنىڭ ئىنچىكە كانالچىلىرى ئۆتتىن ئاشقازان تەكتىگە ئېچىلغان بولۇپ، سەپرا بۇ يول ئارقىلىق ئاشقازانغا كېلىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ بۇ كانالچىسى چوڭراق بولغاچقا، شۇ سەۋەبتىن سەپرا ئاشقازانغا كۆپرەك كىرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن دائىم ئېغىز تەمى

بۇزۇلۇش ۋە ئاشقازاننى بىئارام بولۇش، ئىچ سۈرۈش، كۆڭۈل ئېلىشىپ، ھۆ بولۇش، چوڭ تەرىتى قۇرۇق بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. تېۋىپلار بۇنى ئەزا مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇۋئىل ئەئزائىل ئالىيە) دەپ ئاتايدۇ.

ھەرقاچان ئۆت سەپرانى سۈمۈرمىسە ياكى سۈمۈرۈپ، زىيادىسىنى سىرتقا چىقارمىسا، كېسەللىك پەيدا بولۇر. ئەگەر ئۆت سەپرانى سۈمۈرمىسە، جىگەردە ئىششىق پەيدا بولۇر. ئەگەر سەپرا جىگەردە بۇزۇلسا، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەر پەيدا بولۇر. ئەگەر سەپرا دوۋساقتا كەلسە، ئېچىششىنى پەيدا قىلۇر، ئەگەر باشقا ئەزالارغا تارىسا، جەمرە، نەملە (قوقاق، قاپارتما) پەيدا بولۇر. ئەگەر پۈتۈن بەدەنگە تاراپ كەتسە، يەرقان پەيدا بولۇر. ئەگەر ئۈچەيگە بارسا، سەپرالىق ئىچ سۈرۈش ياكى سەھەج (ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشتىن بولغان ئۈچەي يارىسى) يۈز بېرىدۇ. ياراتقۇچى ئاللا يۇقىرىقى ئالاھىدىلىكلەرنى كۆزدە تۇتۇپ، ئىنسانلارغا ئۆتنى ئاتا قىلغان.

ئون ئىككىنچى باب تال تەشرىھى

تال — سەۋدا خىلتىنىڭ ئورنى بولۇپ، ئۇ تىل شەكلىدە بولۇر، بەدەننىڭ سول تەرىپىگە جايلاشقان. كۆپىنچە ئاشقازاننىڭ ئاستىنقى قىسمىدا تۇرىدۇ. تالنىڭ ئاساسىي جىسمى گۆش بولۇپ، يۇمشاق ياكى سەۋدا خىلتىنىڭ تەركىبلىرىگە قارىتا بولۇر. تالنىڭ تومۇرلىرى ۋە شىريانلىرى كۆپ بولۇپ، بۇ تومۇرلار ۋە شىريانلارنىڭ ھارارىتى بىلەن سەۋدانىڭ سوغۇقلۇقىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ.

تالغا شىللىق پەردىلەر تارقالغان بولۇپ، بۇلار تالنى ئۆز شەكلىدە ساقلاش ۋە ھېس بېرىش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئەنە شۇ پەردە كېرىگەت بىلەن قوشۇلىدۇ. تالنىڭ ھەر تەرىپىدىن جىگەرنىڭ چوڭقۇر قىسمىدىكى بىر كانالچە تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇ كانالچە سەۋدانى جىگەردىن ئۆزىگە تارتىشتا ئاساسلىق رول ئوينايدۇ. تالدىن بىر كانالچە ئاشقازانغا ئېچىلغان بولۇپ، بىر قىسمى سەۋدانىڭ شۇ كانالچە بىلەن ئاشقازانغا كىرىپ، ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر تال سەۋدانى ئۆزىگە تارتمىسا، ئادەم بەدىنىدە سەۋدادىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ، يەنى مالىخولىيا، قارا ۋە ئاق بەرەس، جوزام، تەمرەتكە، داۋالى (ۋېنالارنىڭ ئەگرى ـ بۈگرىلىشىشى)، دائۇل پىل (پىل پۇت كېسىلى) قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر تال سەۋدانى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ ئۇنى يوقىتالمىسا، تالدا ئىششىق پەيدا بولۇپ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، چۈنكى ئاشقازان ئېغىزىغا كېلىدىغان سەۋدا كەلمەيدۇ. ئەگەر سەۋدا ئاشقازانغا ئۆلچەمدىن كۆپ كەلسە، (شەھۋەت كەلبى) ئىت ئىشتىھاسى كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئاشقازانغا كەلگەن سەۋدا ئازراق بولسا، كۆڭۈل ئېلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر كۆپرەك بولسا، قەي قىلدۇرىدۇ، ئەگەر ئاچچىق سەۋدا ئاشقازاندىن ئۈچەيگە بارسا، سەۋداۋى سەھەج كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. ياراتقۇچى ئاللا تائالانىڭ بۇ خىل خاسىيىتىنى كۆزدە تۇتۇپ، ئۇنى ئىنسانلارغا ئاتا قىلغان.

ئون ئۈچىنچى باب ئۈچەي تەشرىھى

ئۈچەي — تائامدىن ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئىقتىدارىغا ئىگە. ئۈچەينىڭ ئاساسىي جىسمى مۇسكۇل ۋە تالالاردىن تۈزۈلگەن. ئۈچەيلەردە توغرىسىغا ئۆسكەن ئۈچەي تالالىرى بار قۇۋۋىتى داپىئە توغرىسىغا تىزىلغان تالالاردا بولىدۇ. ئۈچەيلەر ئالتە خىل بولۇپ، بىر - بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ.

بىرىنچى خىلى، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي بولۇپ، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي ئاشقازاننىڭ ئاستى (ئاشقازان چىقىش ئېغىزى) بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ، ئېغىزى ئاشقازان تەرەپتىن ئېچىلغان، بۇنى ئون ئىككى بارماق ئۈچەي دېيىشتىكى سەۋەب، بۇ ئۈچەينىڭ ئۇزۇنلۇقى ئون ئىككى بارماقچىلىك كېلىدۇ، يەنى بۇ ئۈچەي ئەگرى ئەمەس، تۈز كەلگەن ۋە ئىچكى ئەزالاردىن خالىي تومۇرلارنىڭ قۇۋۋىتى داپىئەسىدۇر.

ئىككىنچى خىلى، سائىم ئۈچەي، بۇ ئۈچەي دائىم بوش، بىكار ھالەتتە تۇرغاچقا، سائىم ئۈچەي (روزا تۇتقۇچى ئۈچەي) دەپ ئاتىلۇر. بۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەبى ئۆتتىن بىر كانالچە بۇ ئۈچەيگە كەلگەنلىكى ئۈچۈن چوڭ تەرەت يۇرۇپ كېتىدۇ. كەلگىنى خالىس سەپرا بولغانلىقى ئۈچۈن چوڭ تەرەتنى تېز يۇردۇرىدۇ.

ئۈچىنچى خىلى، بۇ سائىم ئۈچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ، بۇ ئۈچەي ئۇزۇن يۆگىشىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، ئاچچىق ئۈچەي دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۈچەي غىزالارنى ھەزىم قىلىپ، قېپقالغان چىقىرىندىلار بۇ ئۈچەيدە كىچىكلەپ ئۆتىدۇ، بۇ تار ئۈچەيلەردىن ئۆتكىچە، بۇنى ماسارىقا تومۇرلار غىزانى چوڭ تەرەتتىن ئايرىپ سۈمۈرىدۇ. ئۈچەيلەرنىڭ كىچىكلىكى سەۋەبىدىن ئادەم كېچىكىپ ھاجەتكە بارىدۇ. يۇقىرىقى ئۈچ خىل ئۈچەينى تېۋىپلار ئىنچىكە ئۈچەي (ئەمئائى دىرقاق) دەپ ئاتايدۇ، بۇ ئۈچەيلەرنىڭ ئاساسىي جىسمى نېپىز بولغاچقا، ئىسسىق ئەزالارنىڭ ھارارىتى ئۇنىڭغا تېز يېتىدۇ. ئوزۇقلۇققا لايىق نەرسىلەر پىشىپ ئايرىلىپ چىققاندا، ماسارىقا تومۇر ئۇنى جىگەرگە يەتكۈزىدۇ. بۇ ئۈچەيلەرنىڭ ھارارىتى يۇقىرىراق بولۇر. ئۇلارنىڭ ئۈستىدە چاۋا ياغ بولمايدۇ، ئىچىدە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بولۇپ، تېۋىپلار بۇنى «سەھرەجۇل ئەمئا» دەپ

ئاتايدۇ. سەپرا بۇ يەردىن ئۆتكىچە غىدىقلاپ ئۆتىدۇ، قالغان ئۈچ خىل ئۈچەينى تېۋىپلار چوڭ ئۈچەي (ئەمئائى غىلاز) دەپ ئاتايدۇ، كەيلۇس چوڭ ئۈچەيگە ئازراق كېلىدۇ. «چوڭ ئۈچەي» بىر خالتىسىمان ئۈچەيدۇر، ئۇ ئوڭ تەرەپتە بولۇپ، ئازراق قىسمى ئۇچى تەرەپكە مايىل تۇرىدۇ. ئۇنىڭ پەقەت بىرلا يولى بار، مۇنداق بولغاچقا ئۇنىڭغا كىرگەن ھەرقانداق نەرسە شۇ كىرگەن يول بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپلار بۇنى قارىغۇ ئۈچەي (ئەئۋەر) دەپ ئاتايدۇ، بۇ يەر خۇددى ئاشقازانغا ئوخشاش بولۇپ، ئاشقازاندا تولۇق ھەزىم بولمىغان غىزا جىگەرگە قوشنا بولغانلىقى سەۋەبىدىن مۇشۇ يەردە ھەزىم بولىدۇ، پەتەق كېسەللىكى بۇ ئۈچەي ئارقىلىق ئۇرۇقدانغا چۈشىدۇ.

ئىككىنچى ئۈچەي ئۇ رەۋدە بوغماق ئۈچەي (رەۋدە قولۇن) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئوڭ تەرەپكە كېلىپ جىگەرگە يېقىنلىشىش، ئاندىن سول يانغا يۆرۈپ سول يانپاشقا كېلىپ، ئاندىن ئوڭ تەرەپكە يېنىپ، تاكى بەل ئومۇرتقىسىنىڭ يېنىدىن يەنە سول تەرەپكە كېلىپ تالغا يېقىنلىشىدۇ ۋە تارلىشىپ قورۇلىدۇ، شۇ سەۋەبتىن تال ئىششىغاندا، تالنىڭ ئىششىقى ئۈچەينى قىستاپ، يەلنى تاكى قول بىلەن سىلاپ بېسىپ ئۆتكۈزمىگىچە بۇ ئۈچەيگە ئۆتكۈزمەيدۇ، ئۈچىنچى ئۈچەي تۈز ئۈچەي (مۇستەقىم ئۈچەي) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۈچەي بوغماق ئۈچەيگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ، بۇ ئۈچەينىڭ كەڭلىكى ئاشقازاندەك بولۇپ، بەل ئومۇرتقىسىغا يۆلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ ئۈچەينىڭ بەزى تالالىرىنىڭ جازىبە قۇۋۋىتى بار بولۇپ، باشقا ئۈچەيلەردىن غىزانى تارتىپ، قولۇن ۋە قارىغۇ ئۈچەينى پاك قىلىدۇ.

بۇنىڭ مەنپەئەتى شۇكى، ئوزۇقلۇقلارنىڭ قالدۇقلىرى ئاۋۋال بۇ ئۈچەيگە يىغىلىپ، ھاجەت ۋاقتىدا ھەممىسى بىراقلا چىقىپ كېتىپ، بىر ھازاغىچە تەرەت كەلمەيدۇ. بۇ ئۈچ ئۈچەينىڭ سىرتى چاۋا يېغى بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۈچەيدە ھارارەت ساقلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ ئۈچەيلەر تارىمۇشلار ئارقىلىق ئۇچا ئومۇرتقىسى ئۇدۇلىغا تۇتىشىدۇ، شۇنداق بولغاچقا ھەربىر ئۈچەي ئۆز ئورنىدا تۇرالايدۇ.

ھەممە ئۈچەيلەر ئىككى قات بولىدۇ، قاپاق ئۇرۇقى قۇرتى قارىغۇ ئۈچەيدە پەيدا بولىدۇ. ئوزۇقلۇق قالدۇقلىرى قارىغۇ ئۈچەي بىلەن بوغماق ئۈچەيدە چىرىيدۇ، تۈز ئۈچەي ئەتراپىنى تۆت مۇسكۇل ئوراپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ بىرى، تەرەتنىڭ ئىختىيارسىز چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن مەقئەتنى قورۇپ تۇرىدۇ، يەنە بىرى، ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، تەرەت ۋاقتىدا تەرەتنى ھەيدەپ پۈتۈنلەي چىقىرىدۇ. بۇ ئىككى مۇسكۇل ئۇچى زەكەرنىڭ ئۈستىگە تۇتاشقان بولىدۇ، قالغان ئىككى مۇسكۇل توغرىسىغا كەلگەن بولۇپ، ئىككى مۇسكۇلنىڭ ئۈستىدە تۇرۇپ مەقئەتنى ئورنىدا تۇرغۇزىدۇ. ئەگەر بۇ مۇسكۇللار بوشاپ قالسا، مەقئەت سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

ئون تۆتىنچى باب بۆرەك تەشرىھى

بۆرەك ئىككى دانە بولۇپ، بەل ئومۇرتقىسىنىڭ ئوڭ - سول تەرىپىگە بىردىن جايلاشقان، شەكلى لوبىئاغا (پۇرچاقنىڭ تۈرى) ئوخشايدۇ. بۆرەك بەل ئومۇرتقىسىغا تۇتاشقان، بۆرەكنىڭ ئاساسىي جىسمى گۆش بولۇپ، ئورۇق ۋە قاتتىقراق بولىدۇ. بۆرەك مىزاجى ھۆل سوغۇقتۇر، بۇنىڭ سەۋەبى بۆرەكتە ۋەرىدى شىريان تومۇرلاردىن كۆپ ھەم سېزىمىمۇ يوق، بۆرەكنى شىللىق پەردىلەر ئوراپ تۇرىدۇ. ئوڭ بۆرەك سول بۆرەكتىن يۇقىرى تۇرىدۇ، بۆرەكنىڭ ئىككى بولۇشىغا كەلسەك، ئادەمنىڭ تېنى بىر، بەدەندىكى نۇرغۇن جىسىملار ئىككىدىن، مەسىلەن: ئۇستىخانلار، پەيلەر، مۇسكۇللار، تومۇرلار، قىزىل قان تومۇرلىرىنىڭ ھەممىسى جۈپ يارىتىلغان. بىر تەن خۇددى ئىككى تەندەك. بۇ سەۋەبتىن بۆرەك جۈپ يارىتىلغان ھەمدە جۈپ ئەزا ئۆزىنىڭ ھەمراھىنىڭ ئىشىنى قىلىدۇ. بۆرەك بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدا تومۇرسىمان بىر يول بولۇپ، جىگەر سۇلارنى قاندىن ئايرىيدۇ، جىگەر مۇشۇ يول بىلەن يۈرەككە كېلىدۇ. بۆرەكنىڭ خىزمىتى سۇنى ئۆزىگە تارتىشتۇر، شۇنىڭ ئۈچۈن باشقا ئەزالارغا تارقىلىدىغان ئوزۇقلۇقلاردا سۇ ئاز بولسا ئىستىسقا بولمايدۇ. چۈنكى سۇ غىزا ئەمەس، لېكىن غىزاغا قوشۇلۇپ مۇرەككەپ بولىدۇ. ھەر ۋاقىت سۇ قاندىن ئايرىلسا، سۇغا ھاجەت قالمايدۇ. ھېچقانداق نەرسىگە بەدەن ھاجەت ئەمەس. ئەگەر سۇ بەدەندە قالسا، كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. ئەزالارنىڭ ئەڭ ئۇلۇغى يۈرەك بولۇپ، بۆرەك خادىمى ئەزا ھېسابلىنىدۇ، يەنى بۇ ئىككىسىنىڭ غىزاسى پىشقان ۋە ساپ قاندۇر.

ھەممىنى ياراتقۇچى ئاللا بىر تومۇرنى بۇ ئىككى ئەزاغا غىزا يەتكۈزۈش ئۈچۈن، جىگەردىن بۆرەككە كەلتۈردى. ئۇ ئۆز قۇۋۋىتى ئۈچۈن ئوزۇقلۇقلارنى تۆۋەنگە توشۇيدىغان ئارىلىق يىراق بولغاچقا، سۇدىن تولۇق ئايرىلىپ تولۇق پىشىدۇ. سۇنى ئايرىپ، بۇ ئىككى ئەزاغا كەلگۈچە پىشىش تامام بولىدۇ، بۇ سەۋەبتىن بۆرەك ئىششىش ۋە بۆرەك يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولۇر، ئېغىز سېسىق پۇرايدۇ. بۆرەكنىڭ ساقلىقى ۋە كېسەللىكى ئۆپكە ۋە يۈرەككە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۆرەك يارىسىدىن بۇخارات يۈرەككە ئۆرلەپ، خەفقان ۋە بىھوشلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئەھۋالى كۆپ كۆرۈلىدۇ. ھەربىر بۆرەكتىن دوۋساققا بارىدىغان بىر نەيچە بار بولۇپ، بۇ يول ئارقىلىق سۇ بۆرەكتىن دوۋساققا كېلىدۇ. تېۋىپلار بۇ يولنى سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى «بەرنەج» دەپ ئاتار، دوۋساق بەل ئومۇرتقىسىنىڭ ئوڭ تەرىپىگە مايىل ئورۇنلاشقان بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئادەم بېلىنى ئاسان يۇقىرى - تۆۋەن قىلىدۇ. بۆرەكتە سېزىم بولمىغانلىقى ئۈچۈن

كۆيدۈرگۈچى ئۆتكۈر سەپرا سۇغا قوشۇلۇپ كەلسە سېزەلمەيدۇ، قان بىلەن سۇ بۆرەككە كەلسە، بۆرەك بۇنى ھەزىم قىلىپ غىزا قىلىدۇ. بۆرەكنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولغانلىقتىن، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى پەسىيىدۇ. شۇڭلاشقا بۆرەكتىن دوۋساققا كەلگۈچە كۆيۈشۈش سېزىمى بولمايدۇ. يەنە بۆرەكنىڭ گۆشى قاتتىق بولغانلىقى ئۈچۈن، سۇيۇق نەرسىدىن باشقا نەرسە ئۆتەلمەيدۇ، ئوڭ بۆرەكنىڭ سول بۆرەكتىن يۇقىرى بولۇشى، ئوڭ تەرەپتە ئازراق ئورۇن قارىغۇ ئۈچەيگە قالدۇرۇلغانلىقىدىندۇر. ھەر ئىككىسىنىڭ ئورنى تار بولۇپ قالمىسۇن دەپ، ياراتقۇچى ئاللا بۆرەكنى زۆھرە يۇلتۇزغا مەنسۇپ قىلدى.

ئون بەشىنچى باب دوۋساق تەشرىھى

دوۋساق — سۈيدۈك چىقىرىش ئەزاسى بولۇپ، ئىككى ئۇچىنىڭ شەكلى تۇخۇمدەك، ئوتتۇرىسى يوغان، بۇنىڭ تەسىرىدىن دوۋساق ئىككى قات تۈزۈلگەن. ئىچكى قات قۇۋۋىتى جازىبە (سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى)، قۇۋۋىتى ماسىكە (تۇتۇپ تۇرۇش) ۋە قۇۋۋىتى دافىئە (سۈرۈپ چىقىرىش) پەيلىرىدىن ھاسىل بولغان، شۇ ئارقىلىق ئۈچ ئىش بارلىققا كېلىدۇ. سىرتقى پەردىسى ئۇنىڭ مەھكەم تۇرۇشىنىڭ سۈپتى بولۇپ، ھەرقاچان دوۋساققا سۈيدۈك تولغان ۋاقىتتا، مۇشۇ شىللىق پەردە ئارقىلىق چىڭ ساقلايدۇ. بىر - بىرىدىن ئاجراپ كەتمەيدۇ. ئىككى بۆرەكتىن دوۋساققا كېلىدىغان ئىككى يول بار بولۇپ، تېۋىپلار بۇنى «پەرنەج» دەپ ئاتايدۇ، سۈيدۈك مۇشۇ يول ئارقىلىق دوۋساققا كېلىپ، دوۋساق ئېغىزى بىلەن تۇتىشىدۇ. ئەرلەر دوۋساق بوينىنىڭ ئۈچ يېرىدە ئەگرىلىك بولىدۇ، ئەمما ئاياللاردا پەقەت بىرلا ئەگرىلىك بولىدۇ.

بۇ سەۋەبتىن ئەرلەر دوۋساقتىكى سۈيدۈكنى چىقىرىپ، ئۇنىڭدىن پاك بولىدۇ، ئۇنىڭ چىقىرىش ئېغىزى مۇسكۇللۇق بولۇپ، تالالىرى توغرىسىغا يۆگىلىپ تۇرغانلىقتىن، دوۋساق ئېغىزى ئېچىلىش ۋە سۈيدۈكنى توختىتىش شۇ مۇسكۇل بىلەن ئورۇندىلىدۇ. ياراتقۇچى ئاللا دوۋساقنى قەمەر يۇلتۇزىغا بەردى.

ئون ئالتىنچى باب زەكەر ۋە ئۇرۇقدان تەشرىھى

ئۇرۇقدان مەنىينىڭ پەيدا بولىدىغان ۋە يىغىلىدىغان ئورنى بولۇپ، مەنىي سۇيۇقلۇقى ھەممە ئەزالاردىن بۇنىڭغا تامىدۇ. مەنىي قاندىن ۋە ھەممە ئەزالارنىڭ ھەزىمىدىن ئاجرىلىپ چىقىدۇ، تۆتىنچى ھەزىمدىن كېيىنكى ھەرقايسى ئەزالاردىن كەلگەن مەنىينىڭ تەركىب ماددىسى

ئۇرۇقدانغا كېلىدۇ (تۆتىنچى ھەزىم چىقىرىندىلىرىدىن)، مەنىي سۈيۈقلۇقى ئىنتايىن پىشقان قاندىن پەيدا بولۇپ،تەبىئەت ۋە مىزاج ھەممە ئەزالار قۇۋۋىتى بۇنىڭدا مەۋجۇت. ئۇرۇقدان مۇسكۇلى مەنىيگە ئوخشاش ئاق، ئەمچەكنىڭ مۇسكۇلىغا ئوخشايدىغان بولۇپ، قان ئەمچەككە كەلگەندە ئاقىرىپ سۈت بولغاندەك، مەنىينىڭ ماددىسىمۇ ئۇرۇقدانغا كەلگەندە ئاقىرىپ مەنىيگە ئۆزگىرىدۇ. قان روھىي مۇھەببەتتىن يىراق ئەزادىكى تومۇرلار شىپخى بىلەن كاۋاك تومۇر، شىريان تومۇرلار بىلەن ئۇرۇقدانغا كېلىدۇ ھەم جىما قىلىشقا تەييار ھالەتتە تۇرىدۇ. ئاقىرىش بۇ ئەزاغا كېلىدىغان تومۇرلارنىڭ كۆپلۈكىنىڭ نىشانىدۇر، ئۇرۇقدىنى كېسىۋېتىلىپ، ئاختا قىلىنغان ئادەمنىڭ بىرلا تومۇرى كېسىۋېتىلگەندەك قىلغىنى بىلەن، ئەمەلىيەتتە كېسىلگىنى مەنىي تومۇرى بىلەن باشقا ئەزالاردىن كېلىدىغان تومۇردۇر. بۇنىڭ تەسىرىدىن ئاختا قىلىنغان ئادەمنىڭ ئاۋازى، يۈرۈش - تۇرۇشى، ئەقىل ئىشلىتىش قاتارلىق ئىشلىرى ئاياللارنىڭكىگە ئوخشاش ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

قورساق مۇسكۇللىرى كىندىك ئاستىغا كېلىپ، ئۇرۇقدانغا تۇتاشقان بولىدۇ، جىما ۋاقتىدا ئۇرۇقداننىڭ ئەتراپىدىكى تومۇرلارغا يەل تولىدۇ، مەنىينىڭ سىرتقا ئېتىلىپ چىقىشى شۇ يەلنىڭ قۇۋۋىتىدىن بولىدۇ، مەنىينى ئىتتىرىپ چىقارغۇچى ئەزا جۇمەك شەكلىدە بولۇپ، ئەرەبلەر بۇنى «بەرنەج» دەپ ئاتايدۇ. بۇ جۇمەكنىڭ بىر تەرىپى ئۇرۇقدانغا تۇتاشماي، ياندىش كېلىدۇ. يەنە بىر تەرىپى زەكەرنىڭ ئاستى تەرىپىدىن سۈيدۈك يولىغا كەلگەن بولىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئۇرۇقدىنىنىڭ ئوڭ تەرىپى چوڭ، سول تەرىپى كىچىك بولىدۇ. زەكەر ئۇرۇقدان بىلەن بىرلىكتە تۈزۈلگەن بولۇپ، جىنسىي ئەزانىڭ نېرۋا تالالىرى، مۇسكۇللىرى، شاخلىرى، كاۋاك تومۇرلار ۋە شىريان شاخچىلىرىدىن تەركىب تاپقان بولىدۇ. جىنسىي ئەزاغا تۇتاشقان تۆت مۇسكۇل بولۇپ، ئىككىسى گەۋدە ئۇستىخانلىرىدىن ئۆتۈپ، زەكەرنىڭ يېنىغا كېلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن جىنسىي ھەۋەس قوزغالغاندا زەكەر چوڭىيىدۇ ۋە مەنىي يولى كېڭىيىدۇ، يەنە بىر مۇسكۇل گەۋدە سۆڭەكلىرىدىن ئۆتۈپ، زەكەرنىڭ تۈۋىگە كېلىدۇ، ئەگەر بۇ ئىككى مۇسكۇل قىسقىرىپ يىغىلسا، زەكەر قوزغىلىدۇ. بىرى قىسقىرىسا، زەكەر بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ، ئەگەر ھەر ئىككىسى ئوخشاش قىسقىرىسا، زەكەر يۇقىرى تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ.

ئون يەتتىنچى باب باللىياتقۇ تەشرىھى

باللىياتقۇ بالا ئاپىرىدە بولىدىغان ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭ شەكلى ئادەم بەدىنىگە ئوخشايدۇ. باللىياتقۇ بوينى زەكەرگە ئوخشاش، شەكلى ئىككى ئۇرۇقدان شەكلىدەك تۈزۈلگەندۇر، باللىياتقۇ

دوۋساق بىلەن تۈز ئۈچەي ئارىسىدا تۇرىدۇ، ئۈستى تەرىپى دوۋساقنىڭ ئۈستىدە بولۇپ، دوۋساقتىن ئالتە بارماق ئۇزۇن كېلىدۇ. توغرىسىغا 11 ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ، ئۇنى تارىمۇشلار تۇتۇپ تۇرىدىغان بولۇپ، بۇلار بەل ئومۇرتقىسى، كىندىك ۋە دوۋساق تەرەپكە تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئىككى تەرىپىدە ئۇرۇقدان غىلاپىغا ئوخشاش ئىككى تۇخۇمدان بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى بالىياتقۇنىڭ بىر تەرىپىدىكى تۇخۇمدانغا كېسەل تەگسە، يەنە بىر تەرىپىدىكى تۇخۇمدان ساق تۇرىدۇ. بالىياتقۇ بويۇن قىسمى سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدا سېزىم بولىدۇ. بالىياتقۇنىڭ بويىنى كۆمۈرچەك بىلەن ئارىلاشقان گۆش بولۇپ، باشقا گۆشلەردىن قاتتىقراق بولىدۇ ۋە بالىياتقۇ تۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. ئەر كىشىنىڭ زەكىرى بۇ ئەزاغا يەتسە ئۇزىرايدۇ، بالىياتقۇ تولۇق ئېچىلمىغۇچە ئاياللارنىڭ جىنسىي ھەۋىسى قوزغالمايدۇ ۋە كۆپۈشكىنى بېسىلمىغۇچە زەكەر ئورنىغا بارمايدۇ. نۇرغۇنلىغان تومۇرلار بالىياتقۇغا تۇتاشقان بولۇپ، بۇ تومۇرلاردىن تېمىپ يىغىلغان چىقىرىندىلار ھەيز ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ، بالىياتقۇ تېنى پەيگە ئوخشاش پەردە بولغاچقا، بالا چوڭ بولغانسېرى كېڭىيىپ، بالا تۇغۇلۇپ بولغاندا يەنە ئەسلىگە قايتىدۇ. ئادەتتە بالىياتقۇنىڭ سېزىمى بولمايدۇ، ئاياللارنىڭمۇ ھەم ئىككى ئۇرۇقدېنى بولىدۇ، لېكىن كىچىك ۋە يىراق بولۇپ، ئىككىسىنى بىر پەردە ئوراپ تۇرىدۇ، لېكىن غىلاپى ئايرىم ۋە پەرجىنىڭ ئىككى تەرىپىدە تۇرىدۇ ھەمدە ئەرلەرنىڭكىدەك ئۇرۇق ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، لېكىن بۇ ئورۇق بالىياتقۇغا تۇتاشقان بولۇپ، بۇ يەردىن بالىياتقۇغا بىر كانالچە ئېچىلغان بولۇپ، ئۇرۇق بۇ يەردىن بالىياتقۇغا كېلىدۇ. بالىياتقۇدا ئىككى دانە مۆڭگۈزدەك گۆش بولۇپ، بۇ «قەرنى رەخمى» دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ ئىككى يېرىققا تۇتاش بولۇپ، بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە بولىدۇ. جىما ۋاقتىدا بۇ گۆش ئىككى يانغا تارتىشىدۇ، تارتىشىش بىلەن بالىياتقۇ يۇقىرىلاپ، مەنىينىڭ كېلىشىگە ئېغىزىنى ئېچىپ تۇرىدۇ ۋە مەنىي ئۇنىڭغا چۈشكەندىن كېيىن يېپىلىدۇ، ئەمما بالىياتقۇدا ئەمچەك سانىچە ئىككى بوشلۇق بولىدۇ، باشقا ھايۋانلارنىڭ بالىياتقۇسىنىڭ بوشلۇقىمۇ ئەمچىكى سانىچە بولىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش قانچە ئەمچىكى بولسا، شۇنچە دانە بالىياتقۇسى بولىدۇ.

تۆتىنچى بۆلۈم قۇۋۋەتلەر توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم بەش بابتۇر.

بىرىنچى باب قۇۋۋەتلەر ھەققىدە ئومۇمىي سۆز

جانلىقلارنىڭ ئەزاسىدا قۇۋۋەت بولۇپ، ھەرىكەتلەر بۇ قۇۋۋەتلەردىن پەيدا بولۇر. قۇۋۋەتنى ھەرىكەتلەردىن بىلىشكە بولۇر، ئەزالارنىڭ خىزمىتى ئۈچ خىل شەكىلدە بولغاندەك قۇۋۋەتلەرمۇ قۇۋۋەتى تەبىئىي، قۇۋۋەتى ھايۋانىي، قۇۋۋەتى نەپسانىيدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولۇر. ھەرقايسى قۇۋۋەتنىڭ ئورنى بىر ئەزاغا خاس بولۇپ، خۇسۇسەن ئۇ قۇۋۋەت ۋە ھەرىكەت تەسىرى شۇ ئەزادا پەيدا بولۇر، ئۇ ئەزالار رەئىس ئەزا دېيىلۇر.

ئىككىنچى باب قۇۋۋەتى تەبىئىي

قۇۋۋەتى تەبىئىي ئەسلىي ئىككى خىل بولۇر.

بىرىنچىسى، غىزادىن پەيدا بولغان قۇۋۋەت بولۇپ، بەدەن ئۇنىڭ بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ، بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئورنى جىگەردە بولۇر.

ئىككىنچىسى، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۇرۇق ھاسىل بولىدىغان تەركىبىي قىسمىدىن ئەر - ئاياللار بەدىنىدە ئابىي مەنىي ھاسىل قىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئورنى ئادەم ۋە ھايۋانات تېنىدىكى ئۇرۇقداندا بولۇر، ھەر ئىككى خىل قۇۋۋەتنىڭ ئورنى ئادەم ۋە ھايۋانلار تېنى ھەم جىگىرىدىن چىققان تومۇرلاردا بولۇر. بۇ ئىككى قۇۋۋەتنىڭ ئاستىدا يەنە باشقا تۆۋەندىكىدەك قۇۋۋەتلەر باردۇر: قۇۋۋەتى جازىبە (سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى)، قۇۋۋەتى ماسىكە (تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى)، قۇۋۋەتى ھازىمە (ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەت)، قۇۋۋەتى داپىئە (ھەيدەپ چىقارغۇچى قۇۋۋەت)، قۇۋۋەتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت) دىن ئىبارەت بىرقانچە خىل بولۇر. بەزىلەر قۇۋۋەتى

غازىيەدىن كېيىنكى قۇۋۋەتلەرنى شەكىل ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى مەسخىيە) دەپ ئاتايدۇ. قۇۋۋىتى ھازىمە ئارىسىدا قۇۋۋىتى دافىئە كۈچىيىپ كەتسە، ھەرقانداق نەرسە بەدەنگە غىزا بولماستىنلا يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ بەزىسى خادىمە (خىزمەت قىلغۇچى)، بەزىسى مەخدۇمە (خىزمەتكە بۇيرۇغۇچى) بولۇپ، خادىمە بولغانلىرى مۇتلەق قۇۋۋىتى جازىبەدۇر. مەخدۇمە بولغانلىرى مۇتلەق قۇۋۋىتى غازىيە بولۇر. بەزىلەرنىڭ قارىشىدا، مەخدۇمە مۇتلەق ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى نامىيە) ياكى شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە) دەپ ئاتىلۇر، ئۇلارنىڭ بەزىسى يۇقىرىقى سەۋەب بىلەن خادىمە، بەزىسى مەخدۇمە بولۇر. ئەمما قۇۋۋىتى ھازىمەنىڭ خىزمىتى بىرنەچچە خىل بولۇپ، بەزىدە قۇۋۋىتى ماسىكە ساقلىغان نەرسىلەرنى ھەزىم قىلىدۇ، بەزىدە ئەزالاردىكى ئارتۇق ماددىلارنى پىشۇرۇپ، ئوزۇقلۇققا ئايلاندۇرىدۇ. بەزىدە ئارتۇق ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىشقا لايىقلاشتۇرىدۇ. ئەگەر ئۇ ئارتۇق ماددىلار سۇيۇق بولسا، ئۇنى پىشۇرۇپ قىيامىنى مۆتىدىل ھالەتكە كەلتۈرىدۇ، ئەگەر ئارتۇق ماددىلار قويۇق بولسا، يەنە ئۇنى پىشۇرۇپ قىيامىنى مۇۋاپىق ھالەتكە كەلتۈرىدۇ، ئاندىن قۇۋۋىتى دافىئە ئۇنى چىقىرىدۇ. ئۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاشقازاندىن ھەممە بەدەنگە بارىدىغان يولى بار بولۇپ، ھەر ئەزا ئۆز نېسىۋىسىنى ئۆز قۇۋۋىتى جازىبەسى ئارقىلىق سۈمۈرۈپ ئالىدۇ. مەسىلەن: غىزالاردىن سۆڭەك ئۆزىگە لايىق ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈپ ئالىدۇ، مېڭە ئۆزىگە لايىق ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈپ ئالىدۇ، باشقا ئەزالارمۇ شۇنداق سۈمۈرۈپ ئالىدۇ. ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى، يەنى قۇۋۋىتى ھازىمە يېيىلگەن غىزالارنى كەيلۇسقا ئايلاندۇرىدۇ. جىگەر شۇ كەيلۇسنى قانغا ئايلاندۇرۇپ، بارلىق ئەزالارغا ئەۋەتىدۇ، ئەزالار ئۆزىگە كېرەكلىك قاننى قۇۋۋىتى جازىبەنىڭ ياردىمىدە سۈمۈرۈۋالىدۇ. قۇۋۋىتى ماسىكە ئۇنى توختىتىپ تۇرىدۇ، قۇۋۋىتى ھازىمە ئۇنى كەيلۇسقا ئايلاندۇرىدۇ. قۇۋۋىتى غازىيە بۇنىڭغا غىزا بېرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ھەممە ئەزا غىزا بىلەن پەرۋىش تاپىدۇ، ئۇ غىزالارنى يەنى كەيلۇسنى بەدەن رەڭگىگە كىرگۈزىدۇ. ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەت ئۇنى قوبۇل قىلىپ، شۇ ئەزاغا يەتكۈزىدۇ، تەبىئەت بۇ قۇۋۋەتلەرنى ئادەمنىڭ ھايات كەچۈرۈشىگە سەۋەب قىلغان. يەنە ئىككى ھاياتلىق قۇۋۋەتلىرى بار بولۇپ، ئۇلارنىڭ بىرىنچىسى ھاسىل قىلغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى مۇۋەللىدە)، ئىككىنچىسى شەكىلگە كىرگۈزگۈچى قۇۋۋەت دەپ ئاتىلۇر. ھاسىل قىلغۇچى قۇۋۋەت ئىككى خىل بولۇر. بىرىنچى خىلى مەنىينى ھاسىل قىلغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى تەۋەللۇدى مەنىي)؛ ئىككىنچى خىلى، قۇۋۋىتى بىلەن مەنىينى ئايرىۋېتىدۇ. مەنىي سۈرەتتە بىر خىل رەڭدە بولۇر، ئەزالار بۇنىڭدىن پەيدا بولۇر. سۆڭەكلەرنىڭ مىزاجىنى تېۋىپلار «نەخستەن» دەپ ئاتىلۇر. شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەت ھەممىنى ياراتقۇچى تەبىئەت خىلتلار ئارقىلىق بەدەننىڭ

شەكىللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنى بىلىش كېرەككى، جىگەر، ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالارنىڭ قۇۋۋەتلىرىگە نۇقسان يەتسە، يەنى كېمەيسە، بەدەندە ئىللەت پەيدا بولۇر، مەسىلەن: قۇۋۋىتى جازىبەنىڭ ئىشىدا بىر ياكى بارلىق ئەزالارغا نۇقسان يەتكەن بولسا، بۇ ئوزۇقلۇقنىڭ يوقىلىشى (ئەدەمۇل غىزا) دەپ ئاتايدۇ. يەنى غىزانىڭ يوقلىقىدىن مۇشۇ ئىللەت پەيدا بولۇر. ئەگەر قۇۋۋىتى داپىئە ئاشقازان، جىگەر ۋە باشقا ئەزالارغىمۇ نۇقسان يەتسە، باشقا ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى داپىئەسىگىمۇ نۇقسان يېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بەدەندە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇر، چۈنكى بەدەن ئوزۇقلۇقنى سۈمۈرگەن بولسىمۇ، ئەزالارنىڭ ئۆزىگە يېنىپ بارمىغان ۋە ئەزالارغا ئوخشاش بولمىغان ۋە ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتىنىڭمۇ تەسىر يەتكەندۇر. لېكىن ئوزۇقلۇق ئەزالارغا ئوخشاش بولالمىسا، بەرەس (ئاقكېسەل)، بەھەق (گۈللۈك تەمرەتكە) كېسەللىكى پەيدا بولۇر.

ئۈچىنچى باب قۇۋۋىتى ھايۋانىي

قۇۋۋىتى ھايۋانىي يەنى ھاياتلىق قۇۋۋىتى بولۇپ، ئەزالار قۇۋۋىتى ھايۋانىينىڭ تەسىرىدىن سېزىدۇ ۋە ھەرىكەت قىلىدۇ، خىزمىتى قۇۋۋىتى ھايۋانىينىڭ مەۋجۇتلۇقىدىن بارلىققا كېلىدۇ، تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا روھ ئۇچۇچان جەۋھەر بولۇپ، قاننىڭ بۇخاراتى ۋە خىلتلارنىڭ ئۇچۇچان قىسمىدىن پەيدا بولۇر. خۇددى ئەزالار خىلتلارنىڭ قويۇق قىسمىدىن پەيدا بولغىنىدەك، روھ خىلتلارنىڭ ئۇچۇچان قىسمىدىن ھاسىل بولۇر. خۇددى غىزانىڭ ئۇچۇچان قىسمى جىگەردە قان بولغىنىدەك، قاننىڭ ئۇچۇچان قىسمى يۈرەكتە روھ بولۇر. ھەرقاچان روھ پەيدا بولسا، قۇۋۋىتى ھايۋانىي ھەممە ئەزالاردا ھاياتلىق پەيدا قىلىدۇ، تىرىك ئەزا قۇۋۋىتى ھايۋانىي بىلەن ئورۇندىلىپ، قۇۋۋىتى نەپسانىيغا لايىقلىشىدۇ. ئەگەر بىر ئەزادىن قۇۋۋىتى نەپسانىي يوقىلىپ، قۇۋۋىتى ھايۋانىي ئورنىدا تۇرسا، ئۇ ئەزا تىرىك تۇرىدۇ، مەسىلەن: پالەچ ئەزالارنىڭ سەزگۈ ھەرىكىتى يوقالسىمۇ، لېكىن تىرىك ھالىتىنى ساقلاپ قالىدۇ ھەم يەرلىك ئورۇن چىرىمايدۇ. ئۆلۈك ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى ھايۋانىي يوقىلىپ كەتكەنلىكتىن تېز چىرىيدۇ، ئەگەر پالەچلەنگەن ئەزادا قۇۋۋىتى ھايۋانىي بار بولۇپ، پالەچ ئىللەتلىرى يوقالسا، ئۇ ئەزادا يەنە سېزىم ۋە ھەرىكەت پەيدا بولىدۇ. ئارىستوتېل مۇنداق دەيدۇ: «روھىي نەپسانىي ھەممە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاساسچىسى بولۇپ، قۇۋۋىتى ھايۋانىي بىلەن ئۆز خىزمىتىنى بېجىرەلەيدۇ. لېكىن روھىي نەپسانىينىڭ خىزمىتى ئەڭ ئالدىدا پەيدا بولۇر، روھ ھەممە ئەزالارغا كىرسە، روھنىڭ ھەربىر تەركىبلىرىدىن ھەربىر ئەزانىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالى بولۇپ، ئەتىسى باشقا ئەھۋال پەيدا بولۇپ، شۇ ئەزانىڭ مىزاجىنى ئالىدۇ. ھەممىدىن ئىلگىرى روھ مېڭە كاۋىكىدا مېڭىنىڭ مىزاجىغا

ئۆزگىرىدۇ، جىگەردە جىگەرنىڭ مىزاجىغا ئۆزگىرىدۇ. شۇنىڭدەك روھنىڭ مىزاجى ئاۋۋال ئەزانىڭ مىزاجىغا لايىق بولىدۇ، يەنى تەسىرى، قۇۋۋىتى ۋە قۇۋۋىتى نەپسانىي ئۇ ئەزادا پەيدا بولىدۇ.

دانا تېۋىپلار: «تاكى روھ ھەر ئەزانىڭ مىزاجىنى ئالمىغۇچە، ھېسسىي ۋە ھەرىكەتنىڭ باشلىنىشىغا لايىقلاشمايدۇ» دەپ كۆرسەتكەن.

روھ ئۆز مىزاجى قۇۋۋىتىدىن قۇۋۋىتى ھايۋانىينى قوبۇل قىلىدۇ ۋە ھاجەت بولۇركى، ھەربىر ئەزادا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ، شۇ ئەزانىڭ مىزاجىنى ئالسا، قۇۋۋىتى نەپسانىي خىزمىتى پەيدا بولىدۇ ياكى روھ ئۆز مىزاجى بىلەن قۇۋۋىتى ھايۋانىينى قوبۇل قىلىپ ئۆزىنى مۇكەممەللەشتۈرىدۇ. بۇ مۇكەممەللىك ئۇنىڭغا كۇپايە قىلمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈنكى، نەپسانىينىڭ ھەممە قۇۋۋەتلىرىنى قابىل ۋە سازاۋەر قىلىدۇ، تاكى ھەر بەدەندە ئۆزگىرىش تاپمىغۇچە ئۇ ئەزانىڭ مىزاجىنى ئالمايدۇ ۋە نەپسانىي قۇۋۋەتلەر قابىل بولمايدۇ، بۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمەتلىرى ئۇ ئەزالاردا پەيدا بولمايدۇ، شۇنىڭدەك كۆرۈش، ئاڭلاش، تېتىش، پۇراش، سېزىش ئەزالارنىڭ خىزمىتى بولۇپ، بۇ ھېسلار شۇنداق ۋاقىتتا پەيدا بولۇركى، روھ قۇۋۋىتى ھايۋانىي ۋە قۇۋۋىتى نەپسانىينى مېڭىدىن كۆز، قۇلاق، بۇرۇن ۋە تىلغا يەتكۈزىدۇ، بۇنىڭدىن قۇۋۋىتى نەپسانىينىڭ خىزمىتى بۇ ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ. يۇقىرىقى جۈملىدىن مەلۇم بولىدىكى، روھ تەنھا ھالدا ئۆزىنىڭ خاس مىزاجى بىلەن نەپسانىي قۇۋۋەتلەرگە قابىل بولمايدۇ، تاكى ئۇ قۇۋۋىتى ھايۋانىي ئۇنىڭدا مەۋجۇت بولمىغۇچە قۇۋۋىتى نەپسانىينى قوبۇل قىلمايدۇ، ئاندىن خىزمەت ۋە قۇۋۋەتلەر پەيدا بولىدۇ.

تۆتىنچى باب قۇۋۋىتى نەپسانىي

قۇۋۋىتى نەپسانىي ھېس - ھەرىكەت قۇۋۋىتىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، قۇۋۋىتى نەپسانىي ئىككى خىل بولۇر، ئۇنىڭ بىرى ھېس قۇۋۋىتى، بۇ قۇۋۋىتى مۇدرىكە دەپ ئاتىلۇر. يەنە بىرى، ھەرىكەت قۇۋۋىتىدۇر.

ھېس قۇۋۋىتى يەنە ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ، بىرىنچىسى، تاشقى سەزگۈ قۇۋۋىتى، ئىككىنچىسى، ئىچكى سەزگۈ قۇۋۋىتى. تاشقى سەزگۈ قۇۋۋىتى يەنە ئۆز نۆۋىتىدە بەش خىلغا بۆلۈنىدۇ. بۇلار كۆرۈش، ئاڭلاش، پۇراش، تېتىش، تۇتۇپ سېزىش قۇۋۋىتىدىن ئىبارەتتۇر. كىرۇھى ئېيتىدۇكى، تاشقى سەزگۈ قۇۋۋىتى سەككىز خىلغا بۆلۈنىدۇ. تۇتۇپ سېزىش قۇۋۋىتى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن ئىبارەت تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئىچكى سەزگۈ قۇۋۋىتىمۇ بەش خىل بولۇپ، بىرىنچىسى، ھېسسىي مۇشتەرەك، يەنى ئورتاق ھېس قىلىش مەركىزى، بارلىق سېزىملارنىڭ سەزگۈلىرى بۇ يەردە جەمئىي بولۇر، بۇ سەۋەبتىن ئۇ ھېسسىي مۇشتەرەك دەپ ئاتىلۇر، بۇنىڭ خىزمىتى نەرسىلەرنى سېزىش، يەنى بارلىق سېزىملار تەسىرى ئۇنىڭدا پەيدا بولۇر. بۇ سەزگۈ مېڭىنىڭ ئالدىنقى بۆلىكىدە بولۇر، چۈنكى، بۇ بۆلەك بارلىق مېڭىنىڭ بۆلەكلىرىدىن لەتىف ۋە يۇمشاق كېلىدۇ. ئىككىنچىسى، قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلە، يەنى خىيال قىلىش قۇۋۋىتى. ئۈچىنچىسى، قۇۋۋىتى مۇتەپەككىرە (تەپەككۇر قىلىش قۇۋۋىتى). تۆتىنچىسى، قۇۋۋىتى مۇتەۋەھھىمە (گۇمان قىلىش قۇۋۋىتى). بەشىنچىسى، قۇۋۋىتى ھاپىزە (ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى) دىن ئىبارەتتۇر. بىلىش كېرەككى، قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلە شۇنداق قۇۋۋەتكى، سۈرەتلەرنى تەپەككۇر قىلىدىغان بۇ سۈرەتلەر غايىب بولسا، بۇ قۇۋۋەت خىيال قىلىدۇ ۋە غايىب بولغان سۈرەتنى تەپەككۇر قىلغاندەك ساقلايدۇ. بۇ قۇۋۋەت مېڭىنىڭ ئالدىنقى بۆلىكىنىڭ ئارىسىدا بولۇپ، بۇ بۆلىكى قويۇقراقتۇر. مېڭىنىڭ ئالدىنقى بۆلىكى ئىككى قۇۋۋەتنىڭ ئورنى بولۇپ، ئالدىنقى بۆلىكى ھېسسىي مۇشتەرەك، بۇنىڭ كەينى بۆلىكى قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلەنىڭ ئورنى بولۇپ، بۇ ئىككىسىنىڭ مۇناسىۋىتى سۇ بىلەن تۇپراقتەك بولۇر، چۈنكى سۇ نەقىشنى ئاسان ئالىدۇ، سۈرەت تۇرمايدۇ. لېكىن، تۇپراقنى سۇ بىلەن ھۆل قىلسا ھەم نەقىش ئالىدۇ ھەم تۇرىدۇ. تەتقىقاتچىلار بۇنىڭغا ئاساسەن ھېسسىي مۇشتەرەك بۆلىكى ئايرىم، ھېسسىي قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلە بۆلىكى ئايرىم، دەپ قارايدۇ. ھۆكۈمالار ھېسسىي مۇشتەرەك قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلە، قۇۋۋىتى مۇتەپەككىرە، قۇۋۋىتى ھاپىزەدىن ئىبارەت ئۈچ خىلدىن تاشقىرى ئەمەس، دەپ قارايدۇ. بەزى تەتقىقاتچىلار قۇۋۋىتى مۇتەپەككىرەنىڭ ئورنىنى قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلەر دەپ قارايدۇ، ھەرقاچان مۇتەخەييىلە قۇۋۋىتى خىيال قىلسا ياكى ئۆز ئىشىنى قىلسا، ئۇ مۇتەخەييىلە دەپ ئاتىلۇر. بۇ بابتا ھەممىسىنىڭ شەرھى ئېيتىلىدۇ. ئەگەر قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلە ئىككىنچى بىر قۇۋۋەتنى يەنى ئىنسان ئەقلىنى ئىشقا بۇيرىسا، ئۇ قۇۋۋىتى مۇتەپەككىرە دەپ ئاتىلۇر. تەپەككۇر بىلەن خىيال ئارىسىدىكى پەرق شۇكى، مۇتەخەييىلە سېزىلگەن سۈرەتنى خىيال قىلىپ ساقلايدۇ ۋە ئۇنى مۇكەممەللەشتۈرۈپ تاپىدىغىنىنى ۋە باشلىغان ئىشنى سېزىم قۇۋۋەتلىرىگە يەتكۈزىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تەڭ ئۇنىڭ ئىشى مۇتەپەككىرەنىڭ ئورنىدا ئاۋۋالقى سۈرەتلەرنى ئىدراك قىلىپ، مۇكەممەللىشىشكە باشلامچىلىق قىلىدۇ، بەزىدە شەرھلەپ بېرىدۇ، بەزىدە بۇ تەركىب ئايرىيدۇ، بەزىدە سۈرەت سېزىمنى قۇۋۋىتى ھاپىزەدىن ياندۇرۇپ ئالىدۇ، بەزى چاغدا سېزىمسىز سۈرەتنى تەسەۋۋۇرغا ئايلاندۇرىدۇ، ئەمما تەركىبنى سۈرەت قىلىدۇ. ئادەملەرنى ئۇچۇرۇپ يۈرۈش، ئىككى باشلىق كىشىنى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى تەسەۋۋۇر قىلىدۇ. ئەمما شەرھلىگەندە، مەسىلەن:

باشسىز ۋە قولسىز كىشىلەرنى خىيال قىلىدۇ، ئەمما سېزىمسىز سۈرەت، مەسىلەن: زۇمرەت تاغلىرى ۋە ياقۇت ئۆي قاتارلىقلار. يۇقىرىقى قۇۋۋەتنىڭ ئورنى مېڭىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇر، ئەمما قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلە قۇۋۋىتى مۇتەپەككىرە ئورنىدا بولغاچقا، ھايۋانلاردا تەپەككۇر بولمايدۇ. ئەلۋەتتە قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلەمۇ ئاجىز بولۇر، شۇنىڭ ئۈچۈن سەزگەن سۈرەتنى جانلىقلار ئىنسانلار مۇتەخەييىلەسىدەك ساقلىيالمايدۇ. ھايۋانلارنىڭ مۇتەخەييىلىسى خىيال قىلىش قۇۋۋىتى بولۇپ، ئۇ سەزگەن بىرەر نەرسىنى تەپەككۇر قىلغان بىلەن سەزگۈگە ئۇيغۇن بولمىغان ھۆكۈم چىقىرىدۇ، يەنى بۆرىنى يىرتقۇچ دۈشمەن دەپ تەپەككۇر قىلىدۇ ۋە دۈشمەن دەپ ھۆكۈم قىلىدۇ. ھايۋانغا ئوت - چۆپ بەرسە ئۇنى دوستلۇق سۈرىتى بويىچە تەپەككۇر قىلىپ ھۆكۈم چىقىرىدۇ. بۇ ھۆكۈمنى بۇ قۇۋۋەت بىلەن، يەنى سەزگەن نەرسىلەرنى سەزمىگەندەك تەپەككۇر قىلىدۇ، بۇ قۇۋۋەت ئىنساندا ھەم بار بولۇپ، پەرق مۇتەخەييىلە بىلەن مۇتەپەككىرە ئارىسىدا بولۇر، بۇ قۇۋۋەت ياخشى بىلەن ياماننى پەرقلەندۈرىدۇ ۋە ئۇچۇرلارنى بىر - بىرى بىلەن قۇراشتۇرىدۇ، سەزگەن ۋە سەزمىگەننى تەپەككۇر قىلىدۇ، ئۈچىنچى قۇۋۋەت تېۋىپلار ئۈچۈن «ھافىزە» قۇۋۋىتىدۇر. بەزى ھۆكۈمالارنىڭ نەزىرىدە ئۈچىنچى قۇۋۋەت قۇۋۋىتى ھاپىزە بولۇر. تەتقىقاتچى ئۆلىمالارنىڭ قارىشىدا قۇۋۋىتى ھاپىزە بەشىنچى قۇۋۋەتنىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ. بۇ قۇۋۋەت قۇۋۋىتى مۇزەككىرە (ئەسلەش قۇۋۋىتى) دەپمۇ ئاتىلۇر، بۇنىڭ مەنىسى قۇۋۋەتلەر خەزىنىسىدۇر. بۇ مېڭىنىڭ ئارقا قىسمىغا جايلاشقان بولۇر. تېۋىپلار بۇ رولنى قۇۋۋەتلەرگە قاراپ تونۇغاي ۋە ھەرقايسىسىنىڭ ئورنىنى بىلگەي. ئەگەر بۇ قۇۋۋەت ۋە ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە كېسەللىك يەتسە، بۇ ئورنىغا قويۇپ داۋالاش قىلغاي ۋە داۋالاش ئورنىنىڭ قايسىلىقىنى بىلىش لازىم.

بەشىنچى باب ئەزالار خىزمىتىنىڭ قانچە خىل قۇۋۋەت بىلەن تاماملىنىدىغانلىقى ھەققىدە

بىلىش كېرەككى، بەزى ئەزانىڭ خىزمىتى بىر قۇۋۋەت بىلەن، يەنە بەزى ئەزانىڭ خىزمىتى ئىككى قۇۋۋەت بىلەن تامام بولۇر. بىرلا قۇۋۋەت بىلەن خىزمىتى تامام بولىدىغان ئەزالار خىزمىتى بىر - بىرىگە ئوخشايدىغان ئەزالار بولۇپ، ھەرقايسىسى ئۆزىگە لايىق غىزانى سۈمۈرۈۋالىدۇ. باشقىلىرىنى سۈمۈرمەيدۇ، باشقا ئەزالارمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشاش. دايىئە قۇۋۋىتى جازىبە قۇۋۋىتى بار ئەزاغا ياردەم قىلىدۇ، قۇۋۋىتى دايىئە ئاۋۋال ئەزالاردىن سۈمۈرۈلىدۇ. قۇۋۋىتى جازىبە ۋە قۇۋۋىتى دايىئە ھەر ئىككىلىسى تەبىئىي، بىر - بىرىگە ماسلاشقان بولۇر.

ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى جازىبە ۋە قۇۋۋىتى داپىئەسى ئايرىم - ئايرىم تەبىئىي قۇۋۋەتتۇر. شۇڭا ئۆت، تال ۋە بۆرەك قاتارلىقلار ئۆز رولى ئارقىلىق ئارتۇق چىقىرىندىلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ ۋە ئۆزىگە لايىق غىزانى سۈمۈرۈۋالىدۇ. ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى مۇسكۇللار بىلەن ئورۇندىلىدىغان بولۇپ، بۇ بارلىق قۇۋۋەتلەر بىلەن تاماملىنىدۇ. بۇ قۇۋۋەتلەر ئىختىيارىي ۋە تەبىئىي ئورۇندالغان بولىدۇ. دوۋساق ۋە تۈز ئۈچەينىڭ ئارتۇق چىقىرىندىلارنى ھەيدەپ چىقىرىش قۇۋۋىتى ئىختىيارىي بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ھەر ئىككىسى سۈيدۈك ۋە نىجاسەتنى چىقىرىپ تاشلايدۇ، مۇسكۇللارنىڭ ھەرىكىتى قۇۋۋىتى ئىختىيارىدۇر، ئۇ ئىككى قۇۋۋەت بىلەن تامام قىلىنىدۇ. ئاشقازان، بالىياتقۇ، قىزىلئۆڭگەچ ئۆز خىزمىتىنى ئىككى قۇۋۋەت بىلەن تامام قىلىدۇ. ئەمما ئاشقازان ۋە بالىياتقۇنىڭ خىزمىتى ھېسسىي قۇۋۋەت ۋە قۇۋۋىتى تەبىئىي بىلەن تاماملىنىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭغا غىزانىڭ ھاجىتىنى قۇۋۋىتى ھېس ئىدراك قىلىدۇ ۋە جازىبە تومۇرلىرى ھەرىكەتكە كېلىدۇ ھەم يېغىلىشنىڭ ئاخىرىدا ئېغىرلىقى بىلەن قۇۋۋىتى داپىئەنى ھەرىكەتكە كەلتۈرىدۇ. ھەر ئىككى ئەزانىڭ خىزمىتى ھېسسىي قۇۋۋىتى ۋە قۇۋۋىتى تەبىئىي بىلەن تامام بولغاچقا، ئادەم بەدىنى ساغلام تۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ خىزمىتى ئىختىيارىي قۇۋۋەت، تەبىئىي قۇۋۋەت بىلەن ئورۇندىلىدىغان بولۇپ، تەبىئىي قۇۋۋەتنىڭ ئەزاسى سۈمۈرگۈچى تومۇرلار، ئىختىيارىي قۇۋۋەتنىڭ ئەزاسى گال مۇسكۇللىرىدۇر. بۇنىڭ دەلىلى شۇكى، ئۇنىڭ خىزمىتى بۇ ئىككى قۇۋۋەت بىلەن ئادا بولۇر. ئەگەر بىر كىشى تەبىئىتىگە ياقمايدىغان دورىنى يېسە، دورا ئىختىيارىي قۇۋۋەتلىرى بىلەن يۇتۇلىدۇ، جازىبە قۇۋۋىتى ئارقىلىق تەسلىكتە سۈمۈرۈلىدۇ، سەۋەبى جازىبە قۇۋۋىتى قوبۇل قىلمىغانلىقتىن بەزىدە ئۇنى قەي قىلىدۇ. بىلگىنكى، ھارارەت ۋە سوغۇقلۇق ئىسسىق ۋە سوغۇق قۇۋۋەتلەرگە، بەدەن خىزمەتلىرىگە ياردەم بېرىدۇ. چۈنكى ھارارەت قۇۋۋىتى جازىبەنى كۈچلەندۈرىدۇ، يەنى ھارارەت، قويۇق ماددىلارنى سۇيۇلدۇرۇپ، سوغۇقلۇق قۇۋۋىتىنى ئۆز تەسىرىدىن ياندۇرىدۇ، شۇ سەۋەبتىن قۇۋۋىتى جازىبە ئاجىزلاشمايدۇ، سوغۇقلۇق قۇۋۋىتى ماددىنىڭ بەدەندىكى ھەرىكىتىنى ياندۇرىدۇ ۋە سۇيۇقلۇقنى قويۇق قىلىدۇ ھەم قۇۋۋىتى جازىبەنى ئاجىز قىلىدۇ. ئەمما قۇۋۋىتى ماسىكەنى سوغۇقلۇق قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ ۋە ماددىنى قويۇق قىلىدۇ، ئۆتكۈزگۈچى تومۇرلار ئېغىزىنى قورۇپ تارلاشتۇرىدۇ ھەم ھارارەتنى كۆيۈپ كېتىشتىن ياندۇرىدۇ، قۇۋۋىتى ماسىكەنىڭ خىزمىتىنى ساقلايدۇ.

بەزى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، ئاشقازان ئاشقازان بوشلۇقىدا تۇرىدىغان كەيلۇستىن ئوزۇقلىنىدۇ، بۇ مۇلاھىزە قىلىنىدىغان سۆزدۇر. چۈنكى كەيلۇس ئاشقازاندىن جىگەرگە كىرىپ ئۆزگەرگۈچە قان بولمايدۇ، سەپرا قاننىڭ كۆپۈكىدۇر، سەۋدا قىلىنغان سۇ قاندىن

ئايرىلمىغۇچە، غىزا بولۇشقا يارىمايدۇ. ئاشقازان كەيلۇستىن قانداق غىزا ئالغان بولسا، خام كەيلۇستىن مىزاجى ساغلام تۇرغۇدەك دەرىجىدە غىزا سۈمۈرۈۋالىدۇ. بىلگىنكى، قۇۋۋىتى جازىبە، قۇۋۋىتى ماسىكە، قۇۋۋىتى ھازىمە، قۇۋۋىتى داپىئە ئاشقازاندا ئىككى تۈرلۈك بولۇر، دەسلەپكى قۇۋۋىتى جازىبە غىزانى سۈمۈرىدۇ، ئاندىن پۈتۈن بەدەن ئۈچۈن ھەقىقىي جازىبە قۇۋۋىتى غىزانى ئۆز تومۇرلار ئارقىلىق جىگەرگە سۈمۈرۈۋالىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا قۇۋۋىتى ماسىكە، قۇۋۋىتى ھازىمە ۋە قۇۋۋىتى داپىئە، بۇ غىزانى ئەزالارغا ئەۋەتىپ بېرىدۇ. سۇيۇق تائامنى ئاشقازان ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ھەزىم قىلغۇچە ساقلايدۇ، قويۇقنىمۇ ساقلايدۇ. بەزىلەر بۇ قۇۋۋەتتىن گۇمانلىنىپ، سۇيۇق تائام ھەزىم بولماي تۇرۇپ، ئاشقازاندىن ئۆتۈپ كېتىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمما بۇ گۇمانلىنىش خاتادۇر، چۈنكى ماسىكە قۇۋۋىتىنىڭ خىزمىتى ساقلاش بولۇپ، سۇيۇقنى ھەم قويۇقنى ساقلىغاندەك ساقلايدۇ ۋە سۇيۇقنى قويۇق تاماقتەك تاكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئۆز ئىشىنى تاماملاپ چىقىرىپ تاشلىغۇچە ساقلايدۇ.

بەشىنچى بۆلۈم

بۇ بۆلۈم بەش بابتۇر.

بىرىنچى باب مۇتلەق ساقلىق

مۇتلەق ساقلىق — يەككە ۋە مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ مىزاجى، تۈزۈلۈشى ۋە شەكلى نورمال بولسا، پۈتۈن بەدەن ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى نورمال ۋە ئىللەتسىز بولسا، يەنى يەككە ئەزالارنىڭ مىزاجى مۆتىدىل بولسا، بولۇپمۇ مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ كەيپىياتى ۋە شەكلى، يەنى قانداق ئىكەنلىكى ئۆز ھالىتىدە بولسا، ھەرقايسىسىنىڭ خىزمىتى نۇقسانسىز بولغان ئەھۋاللارنى كۆرسىتىدۇ. ئەمما كېسەللىك غەيرىي تەبىئىي ھالەت بولۇپ، بەدەننىڭ مىزاجى ۋە تۈزۈلۈشى نورمالسىز بولىدۇ، بۇ سەۋەبتىن ئەزانىڭ قۇۋۋىتىگە ياكى كۆپ قىسمىغا نۇقسان يېتىدۇ. مۇتلەق ساقلىق بىر تۈرلۈك بولىدۇ، ئۇ يۇقىرىدا بايان قىلىندى. مۇتلەق كېسەللىك ئۈچ خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، يەككە ئەزالارنىڭ مىزاجى ساغلام بولماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ «سۇئى مىزاجى ئەزايى بەست» دەپ ئاتىلۇر؛ ئىككىنچىسى، مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى دەسلەپكى شەكلى ۋە سانى بويىچە بولماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، «سۇئى ھەيئىتىل ئەزائىل مۇرەككەبە» دەپ ئاتىلۇر؛ ئۈچىنچىسى، تۇتاش ئەزالارنىڭ ئاجراپ كېتىشى ياكى تۇتاشلىقىنىڭ ئۈزىراپ قېلىشىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ «تەپەررۇقى ئىتتىسال» (پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى) دەپ ئاتىلۇر. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئەزالار قۇۋۋىتىدىن بىر قۇۋۋەت ئەزاغا تەسىر قىلىپ، ئۆز ئىشىدىن ياندۇرسا، بۇ تەسىر قىلىش زىيان قىلمايدۇ ۋە بۇ ئەزانىڭ خىزمىتىدە كېسەللىك پەيدا قىلمايدۇ. شۇنداقكى، ئاشقازاننىڭ قۇۋۋىتى جازىبەسى (سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى) غىزالارنى سۈمۈرۈش ۋاقتىدا غىزانى سۈمۈرۈش بىلەن ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئۆز خىزمىتىنى تاماملىغۇچە قۇۋۋىتى ماسىكە ساقلاپ تۇرىدۇ. كىرۇھى ئۆز قارىشى بويىچە قۇۋۋىتى مۇغىيرە (ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت) پەقەت توختاپ قالمايدۇ دەپ قاراپ، بۇنى خىزمىتىدىن توختاش دەپ ئاتايدۇ. بۇ قاراش خاتادۇر. چۈنكى، بۇ كۆپىنچە ۋاقىتتا توختاپ قالىدۇ، شۇنداقكى ئالىم تەپەككۇرغا چۆكۈپ كەتسە، ئۆز ئەھۋالىنى

ئۇنتۇپ قالىدۇ. بەزى كىشىلەر قورققان ۋاقتىدا ھەم توختاپ قالىدۇ، ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، بىر مۇھىم ئىش ئالدىغا كەلگەندە قىلىۋاتقان ئىشىدىن ئۆزگىرىپ، بۇنىڭدىن ھەم توختاپ قالىدۇ. لېكىن ھايۋانلار قىش كۈنى قىشلىق ئۇيقۇغا كەتكەندە سېزىمدىن توختىغانلىقتىن غىزا يېمەيدۇ، بۇ ئەھۋالدا قۇۋۋىتى مۇتەغەييىرە خىزمىتىدىن توختايدۇ، خىيال قىلىش قۇۋۋىتىمۇ ئۇخلىغاندا خىزمەت قىلمايدۇ. يەنى بۇ قۇۋۋەتلەر توختىماسلىق بىلەن كېسەللىك يۈز بەرمەيدۇ، بۇنىڭدىن شۇنى بىلىشكە بولىدۇكى، قۇۋۋەتلەر توختاپ قالمايدىغان ۋاقتىدا توختاپ قالسا، ئۇ ۋاقتىدا كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. يەنى بىر ئەزا ئۆز ئەزاسىغا ھاجەتمەن بولۇپ توختاپ قالسا، توختاپ قېلىش ئەزانىڭ ئاجىزلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ، يەنى ھازىمە قۇۋۋىتى توختاپ قالسا، كېسەللىك پەيدا بولۇر ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىدىنمۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئىككىنچى باب كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى

كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى دېگىنىمىز، مەلۇم سەۋەبلەردىن ئادەم بەدىنىدە يېڭى ئۆزگىرىش پەيدا بولغان بولسا، بۇ ئۆزگىرىشنى ئالامەت دەپ ئاتايمىز. ئادەتتە ھەرقانداق كېسەلگە ھادىسە سەۋەب بولۇر.

مەسىلەن: بەزىدە بەدەندە ئوفۇنەت (چىرىش) پەيدا بولىدۇ، ئوفۇنەتكە سېسىقلىق سەۋەب بولۇپ، ئۇنىڭدىن قىزىتما كېلىپ چىقىدۇ، قىزىتما ۋە كېسەللىكتىكى ھەر خىل ئەھۋال ئالامەت دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر بىر ئادەمنىڭ دوۋسۇقىغا تاش چۈشسە، سۈيدۈك يولى توسۇلۇپ، تەسلىكتە سىيىدۇ. تاش چۈشكەنلىك ۋە سۈيدۈك يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى كېسەللىك، تەستە سىيىشى ئالامەت ھېسابلىنىدۇ. يەنە بىر مىسال: بىر ئەزادا ئىسسىق خىلىت بولسا، ئۇ ئەزا ئىششىپ، تېرىلىرى تارتىشۇر، تومۇرلار كۆپۈپ ئاغرىش پەيدا بولۇر. خىلىتنىڭ يىغىلىشى سەۋەب، ئەزانىڭ ئىششىشى كېسەللىك، تېرىنىڭ تارتىشىشى ئالامەت ھېسابلىنىدۇ. سەۋەب، كېسەللىك، ئالامەت بۇ ئۈچىلىسى ئادەتتە غەيرىي تەبىئىي ئەھۋاللارنى كۆرسىتىدۇ. تېۋىپلارنىڭ ۋەزىپىسى ھەر ۋاقىت كېسەللىكنى يوقىتىشتۇر. لېكىن داۋالاشتا سەۋەب يوقالسا، كېسەللىك يوقىلىدۇ. ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى تېۋىپلار بەزىدە ئەگەشمە ئالامەت دەيدۇ، بەزىدە ئالامەتمۇ دەيدۇ.

تېۋىپلارنىڭ بىلىشىدە كېسەللىكتىكى بەزى ئەھۋال بەزىدە ئالامەت بولسا، بەزىدە سەۋەب بولۇر. يەنى بۇرۇن تۆشۈكى ئېتىلىپ قالسا، ئاۋاز ئۆزگىرىدۇ، بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى بىمار ئاۋازىنىڭ ئۆزگىرىپ چىقىشىغا سەۋەب بولۇر. بەزى چاغلاردا بىر ئالامەت يەنە بىر

كېسەللىككە سەۋەبچى بولۇر. مەسىلەن: قۇلۇنجى (ئۈچەي توسۇلۇش كېسىلى) بېھۇشلۇققا، پالەچ سەرئىگە سەۋەبچى بولۇر. بەزىدە ئالامەت كېسەللىككە سەۋەب بولۇر، مەسىلەن: قاتتىق ئاغرىق ئىششىققا سەۋەبچى بولۇر، خۇددى ئالامەت ئۆزى كېسەللىك بولغاندەك. ئەگەر باش ئاغرىش قىزىتما سەۋەبىدىن بولسا تۇراقلىق بولۇپ، كېسەللىك پەيدا قىلۇر. بەزىدە ئۆزىدىكى ئەھۋاللار ھەم كېسەللىك ھەم ئالامەت، ھەم سەۋەبچى بولۇر، تەپتىن پەيدا بولغان سىل كېسەللىك دېيىلۇر، تەپ ئەگەشمە كېسەللىك دېيىلۇر، مەسىلەن: ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن كېيىن كېلىپ چىققان ئىچ سۈرۈش سەۋەب دېيىلۇر. قاتتىق باش ئاغرىقى تەپ سەۋەبىدىن ئالامەت بولۇپ، ئېغىرلىشىپ كېسەللىك بولۇر ۋە قاتتىق باش ئاغرىقى سەۋەبىدىن ماددا مېڭىگە كېلىپ، سەرسامغا سەۋەبچى بولۇر، بەزىدە ئىككى ئەزا شېرىك بولغانلىقى سەۋەبىدىن، بىر ئەزادا كېسەللىك يۈز بەرسە، يەنە بىر ئەزادىمۇ كېسەللىك يۈز بېرۇر.

ئۈچىنچى باب شېرىكي كېسەللىكلەر

بۇ تۈردىكى كېسەللىكلەر بەش خىل بولىدۇ.

بىرىنچىسى، ئاشقازان بىلەن مېڭە شېرىكچىلىكىدىن پەيدا بولىدۇ، ئاشقازان بىلەن مېڭىگە تۇتىشىدىغان ئەسەبلەر قۇۋۋىتى ئارقىلىق ئاشقازاندىكى يامان سۈپەتلىك بۇخاراتلار مېڭىگە تەسىر قىلىدۇ. ئەسەبلەرنىڭ سەزگۈرلۈكى بىلەن مېڭىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. ھەرقاچان ئادەم سوغۇق سۇ ئىچسە، ئۇنىڭ سېزىمىنى مېڭە سېزىدۇ.

ئىككىنچىسى، بىر - بىرىگە يېقىن ئىككى ئەزانىڭ بىرى كۈچلۈك، بىرى كۈچسىز بولسا، كۈچلۈك ئەزادىكى تاشلاندۇق ماددىلارنى كۈچسىز ئەزا قوبۇل قىلىۋالىدۇ. قولتۇق بېزى يۈرەكنىڭ، يىرىق بېزى جىگەرنىڭ چىقىرىندىلىرىنى قوبۇل قىلىۋالغانلىق سەۋەبىدىن ئىششىيدۇ.

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

تۆتىنچى، ئىككى ئەزا بىر ئىشنى ئورتاق بېجىرىدىغان بولۇپ، بىرى ئىش مەنبەسى، يەنە بىرى ئىشنىڭ ۋاستىسى بولۇر. بىرىنچىسىگە زەربە يەتسە، ئىشنىڭ ئورتاقلىقى سەۋەبىدىن ۋاستە ئەزاغىمۇ زەرەر يېتىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە نەپەسلىنىش ئەزاسى بولۇپ، بۇ ئىشنىڭ مەنبەسى كېرىگەتتۇر، بۇ شېرىكلىك سەۋەبىدىن كېرىگەتكە زەرەر يەتسە، نەپەسلىنىش ۋاستىسى بولغان ئۆپكىگە يېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يۇتقۇنچاق ئاۋاز چىقىرىدىغان ئەزا بولۇپ، ئاۋاز كۆكرەك ھەرىكىتىدىن يۇتقۇنچاققا كېلىدۇ، ھەرقاچان كۆكرەك ھەرىكىتىگە كېسەللىك يەتسە، يۇتقۇنچاق كېسەللىنىپ، خىزمىتىنى بېجىرەلمەي، ئاۋاز ئاجىزلىششىدۇ ياكى يوقايدۇ. نېرۋا ھېس

ۋە ھەرىكەت ئەزاسى بولۇپ، نېرۋىلار مېڭىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ.

بەشىنچى، ئەگەر بىر ئەزا يەنە بىر ئەزاغا شېرىك بولسا، ئوتتۇرىدىكى ئەزا ئاۋۋالقى ئەزاغىمۇ ياكى ئۈچىنچى ئەزاغىمۇ شېرىك بولسا، ئوتتۇرىدىكى ئەزا ئاۋۋالقى ۋە كېيىنكى ئەزاغا شېرىكچىلىك بولىدۇ. مېڭە جىگەرگە شېرىك بولۇپ ۋە جىگەرنىڭ تومۇرلىرى غىزانى بىر خىل كۈچ بىلەن قاندىن سۈنى ئايرىپ بۆرەككە يەتكۈزىدۇ، ئوتتۇرىدىكى جىگەر يۇقىرىدا مېڭىگە، تۆۋەندە بۆرەككە شېرىكچىلىكتۇر.

تۆتىنچى باب مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

ئىنسانلارنىڭ مىزاجى ياكى ئەزانىڭ ساغلام ھالىتى ئۆزگىرىپ كەتسە، بۇ كېسەللىك دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بەزىدە مىزاج كەيپىياتى بۇزۇلسا، يەنى ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ياكى ھۆللۈكى ئېشىپ كەتسە، بۇ سۇئىي مىزاج ساددە (مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى) دېيىلىدۇ. ئەگەر ئىككى خىل كەيپىياتتىن بۇزۇلسا، مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق بولسا، بۇ سۇئىي مىزاج مۇرەككەپ (مىزاجنىڭ مۇرەككەپ بۇزۇلۇش) دېيىلىدۇ. ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگەرگەن مىزاجى سەككىز خىل بولىدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە تۆت خىلى ساددا، تۆت خىلى مۇرەككەپ بولىدۇ، يەنى بۇ سەككىزدىن زىيادە مىزاج يوقتۇر. چۈنكى مىزاج ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن بىلەك ئەمەس. مىزاج بۇزۇلۇش ماددىلىق بولىدۇ ياكى ماددىسىز بولىدۇ. ماددىلىق بولغىنى سۇئىي مىزاج ماددى دەر، ماددىسىز بولغىنىنى سۇئىي مىزاج ساددە دەر. سۇئىي مىزاج 16 خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى، مەسىلەن: تەپى دىق قاتارلىقلار.
2. مىزاجنىڭ ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى، مەسىلەن: قان ۋە سەپرادىن بولغان قىزىتما قاتارلىقلار.
3. سۇئىي مىزاج بارىد ماددىي (مىزاجنىڭ ماددىلىق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى)، مەسىلەن: پالەچ قاتارلىقلار.
4. سۇئىي مىزاج بارىد سازەج (مىزاجنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى) بۇ، سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق شامالدىن پەيدا بولغان تارتىپ قېلىش (تەمەددۇد)، قېتىپ قېلىش كېسىلى قاتارلىقلار.
5. سۇئىي مىزاج رۇتەب سازەج (مىزاجنىڭ ماددىسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى)، مەسىلەن:

ئەزالارغا ئارتۇق ھۆللۈكنىڭ تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان ئەزالارنىڭ بوشىشىپ كېتىشى (تەرەھۇل) قاتارلىقلار.

6. سۇئى مىزاج رۇتەب ماددىي (مىزاجنىڭ ماددىلىق ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى)، مەسىلەن: ئىستىسقائى لەھمى، يۈرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلار.

7. سۇئى مىزاج يابىس سازەج (مىزاجنىڭ ماددىسىز قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى)، مەسىلەن: ئىستىفراغ، رەنجىش، غەم - ئەندىشە، قاتتىق جاپا چېكىش، ھەرىكەتنى كۆپ قىلىش قاتارلىقلار.

8. سۇئى مىزاج يابىس ماددىي (مىزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى)، مەسىلەن: سەرتان (راك)، جوزام قاتارلىقلار. يۇقىرىقىلارنى يىغىنچاقلىغاندا، ھەممىسى 16 خىل بولۇر.

مىزاج بۇزۇلۇش ئومۇمىي بەدەندە ياكى مەلۇم بىر ئەزادا بولۇر، بەدەندىكى خىلتلار كۆپىيىپ ياكى ئازىيىپ، كەيپىيات قۇۋۋىتى كۈچىيىپ ياكى ئازىيىپ كەتسە، كېسەللىككە سەۋەبچى بولۇر.

بەدەندە بىرەر خىلت كۆپىيىپ كەتسە، كەيپى كۈچلۈك بولسا، بۇ ئىككىسى بەدەنگە ياكى بىرەر ئەزاغا ئارتىپ كەتسە، مىزاجنى مۆتىدىللىك ھالىتىدىن چىقىرىۋېتىدۇ. يەنە بەدەندە بىرەر خىلت ئازىيىپ كەتسە، كەيپى سۇسراق بولسا، باشقا خىلتلار بۇ خىلتتىن ئېشىپ كەتسە، مىزاجنى ياندۇرۇۋېتىدۇ. قاننىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش ۋە ئوفۇنەتلىنىشتىن پەيدا بولغان تەپ، يەنى قاننىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان قىزىتما پەيدا بولۇر، خىلتلار مىزاجى بۇزۇلۇشتىن تەپ بولمايدۇ، قان تومۇرنىڭ ئىچىدە بۇزۇلۇپ، باشقا خىلتلار تومۇرنىڭ ئىچى ۋە سىرتىدا بولسا، تومۇردا ۋە تومۇرنىڭ سىرتىدا ئوفۇنەت يۈز بېرىدۇ. خىلتلاردا ئوفۇنەت يۈز بەرسە، قىزىتما كۆپ پەيدا بولۇر. يەككە مىزاج بۇزۇلۇش ۋە مۇرەككەپ مىزاج بۇزۇلۇش بىر ئەزادا ياكى پۈتۈن بەدەندە يۈز بەرسە، مۆتىدىللىق ھالىتىدىن چەتنەپ كەتمىگەن بولسا ھەم بىرەر زىيانلىق ئىش ياكى كېسەللىك ئەزانىڭ ھەرىكىتىگە زىيان يەتكۈزگەن بولسا، بۇ مىزاج بۇزۇلۇش دېيىلۇر. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە بولسا، مۇشۇ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئەزانىڭ مىزاجىنى نورمالدىن ياندۇرۇۋېتىدۇ ۋە مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ ھەم ئۇنى يوقىتىدۇ.

بەشىنچى باب مۇرەككەپ ئەزالار ۋە باشقىلارنىڭ كېسەللىكلىرى ھەققىدە

ئەزالاردا مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى كۆپ بولۇر، بەزىدە يەنى ئەزا شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشىدە بولۇر، بەزىدە ئەزادا بولۇر، بەزىدە تۇغما بولۇر. ساغلام ئەزا ئۆز شەكلىدىكىدىن ئۆزگەرسە ۋە باشقا شەكىلدە بولسا بولۇر. مەسىلەن: باش سۆڭىكى ئەسلىي يارىتىلغىنىدەك

يۇمىلاق شەكىلدە، كۆزلەر ئۆز جايىدا، بىلەك، يوتا سۆڭەكلىرى تۈپتۈز ھالەتتە بولسا تەبىئىي بولغان بولۇر. بۇلارنىڭ ئەكسىچە بولسا، بىنورمال، غەيرىي ھالەتتە بولغان بولۇر. مەسىلەن: بەزى ئادەملەرنىڭ ئۇرۇقدېنى ئاياللارنىڭ كۆكسىدەك چوڭ بولۇر، بۇ بىنورمال بولغان ھېسابلىنىدۇ. بەزى ئەزالار سان جەھەتتە كۆپ، بەزىلىرى ئاز بولۇر. مىقدارى نورمال بولسا ۋە تىل شەكلى خاس ئۆلچىمى بىلەن نورمال بولۇر. ھەرقاچان بۇلار ئۆلچەمدىكىدىن چوڭراق بولسا، نورمالسىز بولۇر. سانى كۆپ بولۇشىنىڭ مىسالى بارماقلارنىڭ ئالتە بولۇشى، كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈپ قېلىش، ئەزالارغا ئۆسمە ئۆسۈپ قېلىش، بۆرەككە تاش چۈشۈش، دائۇل پىل، داۋالى، تۇغماسلىق، سۆگەل، بوۋاسىر، كۆز كىچىك بولۇش قاتارلىقلار.

ئەزالارنىڭ تولۇق يېتىلمەسلىكى، مەسىلەن: بەدەن ئورۇقلاش، بۇ ئىللەت كۆز ۋە تىلدا كۆپ پەيدا بولۇر، بەزى ئەزالار ئورنىدىن چىقىپ كېتىدۇ، مەسىلەن: كۆز چاچراپ چىقىپ كېتىش، لەقۋا كېسەللىكى سەۋەبىدىن يۈز شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بەزىدە كۆزنىڭ نۇر ئۆتكۈزگۈچى تۈشۈكى كېڭىيىپ كېتىپ ياكى كۆز قىزىرىپ قالغانلىقتىن، كۆز نۇرى چېچىلىپ كېتىدۇ، خەنناق (بوغما) ئىششىقىدا گال ئىششىپ قالىدۇ. داۋالى كېسەللىكىدە تومۇرلار كېڭەيگەنلىكتىن پۇتتىكى تومۇرلاردا ئۆزگىرىش بولۇر. سەرئى، سەكتە كېسەللىكى مېڭە توسۇلۇش سەۋەبىدىن بولۇر، يەرقان جىگەر قان تومۇرلىرى توسۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولۇر. بەزى ئەزالار سىلىقلىشىپ يۇمشاپ قالىدۇ، شۇنىڭدەك ئاشقازان تۈۋتى ۋە تالالىرىمۇ يۇمشاپ قالىدۇ، بەزى كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنى ئىچىدىكى تۈۋتلىرى چۈشۈپ كېتىشتىن يۇمشاپ قالىدۇ. بەزىدە گالدا سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ، سىلىقلىشىپ قالىدۇ ۋە بەزىلىرىدە تەپەررۇقى ئىتتىسال (پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش) پەيدا بولىدۇ ۋە بەزىلىرى ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىدۇ. يەنى مۇسكۇللار ئۈزۈلۈپ كېتىش، سۆڭەكلەر سۇنۇش ۋە يېقىلىش. ئىششىقلار تەپەررۇقى ئىتتىسال (پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش) دىن پەيدا بولۇر. شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ماددا ئىششىق ئارىسىدا ئورۇن ئالمىغىچە، ئىششىق پەيدا بولمايدۇ ۋە ماددىنىڭ ئورۇن ئېلىشى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولۇپ، ئىششىق ھەم يەككە كېسەللىك ھەم مۇرەككەپ كېسەللىك. چۈنكى، ھېچقانداق ئىششىق ماددىسى، مىزاج بولۇش ۋە شەكىلدە ئۆزگىرىش بولماي تۇرۇپ پەيدا بولمايدۇ. ئىششىقلار كۆپ ھاللاردا يۇمشاق ئەزالاردا بولىدۇ.

كىرۇھى شۇنداق گۇمان قىلىدۇكى، بەك يۇمشاق ۋە بەك قاتتىق ئەزالاردا ئىششىق پەيدا بولمايدۇ. چۈنكى بەك يۇمشاق ئەزالار يىغىلمايدۇ ۋە كۆپۈشمەيدۇ، بۇ خىل گۇمان خاتا. چۈنكى مېڭە ناھايىتى يۇمشاق، سۆڭەك ناھايىتى قاتتىق ئەزا، ئەمما ھەر ئىككىلىسى ئىششىيدۇ، ئىششىقنىڭ سەۋەبى ھەر ئىككىسى غىزانى ئۆزىگە قوبۇل قىلىپ، ئۇزۇنىسىغا ۋە تۇغرىسىدا چوڭىيىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىلەن چىقىرىندى ماددىلار يەرلىك ئورۇندا ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر

چىش خىلىتلارنىڭ چىقىرىندىلىرىنى قوبۇل قىلمىسا ۋە بۇ چىقىرىندىلار چىش جەۋھىرىگە ئورۇنلاشمىغىچە چىش رەڭگى ئۆزگەرمىگەن ۋە چىش ئاغرىقىغىمۇ بولمىغان بولاتتى. بىلگىنكى، چىش تۈۋىدە ئەسەب ۋە شىريان بار بولۇپ، زەربە يېگەندىكى ئاغرىقنى بۇ ھېسلىق نېرۋىلار ئارقىلىق بىلىدۇ. باشقا ئەزالارمۇ شىريان تومۇرلاردىن قۇۋۋەت ئالىدۇ، يەنى ئۇنىڭسىز قۇۋۋەت پەيدا بولمايدۇ. ئىششىق ماددىسى تومۇرلارسىز باشقا ئورۇنغا ئۆتمەيدۇ، ئەزادا شىريان بولمىسا زەربە يەتكەندىكى ئاغرىقنى بىلمەيدۇ. ئەگەر ئىششىق ئەزانىڭ يۇقىرى قىسمىدا بولۇپ، ئۇنىڭ ماددىسى تۆۋەنگە چۈشسە، ئۇ نەزلە سۇيۇقلۇقى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇزۇق ماددىنىڭ ياخشى خىلىت بىلەن قوشۇلۇش ئەھۋالى كۆپ بولىدىغان بولۇپ، بۇ سەۋەبتىن ماددىنىڭ بۇزۇقلۇقى ئىپادىلىنىپ چىقمايدۇ، ئەگەر سوزۇلسا، ياخشى خىلىتلار ئاز قېلىپ، بۇزۇق ماددا بەدەندە قالغانلىقتىن، ئۇنىڭ زىيىنى ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ. تەبىئەت كۈچى ئۇنى سىرتقى تەرەپكە ھەيدەپ چىقارغانلىقتىن، ئىششىقلاردا ئۇششاق يارىلار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر تېرىگە ھەيدەپ تارقىتىلمىسا، بۇنىڭ مىسالى: بالا ئېمىتىدىغان ئايالنىڭ تېنىدە بۇزۇق خىلىت پەيدا بولسا، ياخشى خىلىت بىلەن ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بالىنى ئېمىتكەندە ياخشى خىلىت توغرا يول بىلەن چىقىپ كېتىپ، بۇزۇق خىلىت بالىنىڭ تېنىدە قېلىپ، زىيىنى بەدەندە پەيدا بولىدۇ. تەبىئەت ئۇنى ھەيدەپ چىقىرىۋېتەلمەي، ئۇنىڭ بەدىنىدە قىچىشىش پەيدا بولىدۇ. شۇنداقلا ئەرلەرنىڭ بەدىنىدە ياخشى - يامان خىلىت ئارىلىشىپ قالسا، ئەگەر جاراھەت بولۇپ قان ئالسا ياخشى خىلىت قان بىلەن چىقىپ كېتىپ، يامان خىلىت بەدەندە قالىدۇ. ئەگەر تەبىئەت ئۇنى ھەيدەپ چىقارمىسا، بەدەندە ئىششىق ۋە ئۇششاق يارىلار پەيدا بولىدۇ. تېۋىپلار بەزى ئالامەتلەرنى كېسەللىك، دەپ قارايدۇ. مەسىلەن: دائۇسسۆئلەپ (دائىرىلىك چاچ چۈشۈش)، دائۇلھەييە (تېرىنىڭ قاسىراقسىمان سويۇلۇشى)، چاچ - ساقالنىڭ يېرىلىشى ۋە چۈشۈپ كېتىشى، بەھەق، بەرەس، نەمەش (سامساق رەڭگىدىكى داغ)، بەزىلەردىكى تېرە تۆكۈلۈش، مەسىلەن: ھەيزە (خولېرا) دىكى سەھەج (ئۈچەي شىللىق پەردىسىنىڭ تۆكۈلۈشى) گە ئوخشاش. بەزىسىنىڭ بەدەن ئىچىدە غەيرىي ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: زىيادە سېمىزلىك، زىيادە ئورۇقلۇق پەيدا بولماق، بەزى كېسەللىكلەر ئەگەر جەمەتىدە پەيدا بولسا، ئۇ ئاتىسىدىن بالىسىغا مىراس قالىدۇ. مەسىلەن: سىل، نۇقرەس، بەرەس، جوزام، شۇنىڭدەك ئۆسمە ئاتىسىنىڭ قايسى ئەزاسىدا بولسا، پەرزەنتىنىڭ شۇ ئەزاسىدا پەيدا بولىدۇ، بەزى ئاغرىقلار يۇقىرىقى خاسلىقنىڭ ئوتتۇرىسىدا پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: كۆز ئاغرىقى، چېچەك، كېزىك ۋە باشقىلار.

ئالتىنچى بۆلۈم

بۇ بۆلۈم يىگىرمە باپتۇر.

بىرىنچى باب تومۇر ۋە ئۇنىڭ ھەرىكىتى

تومۇر سوقۇش شىريان ھەرىكىتىدىندۇر، ھەربىر سوقۇش ئىككى ھەرىكەت ۋە ئىككى توختاش بىلەن تامام بولۇر، يەنى ئىككى قېتىم سوقۇپ، ئىككى قېتىم توختار، ھەربىر تومۇر سوقۇشنىڭ دەسلەپتىكىسى تومۇرنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتى دەپ پەرەز قىلىنۇر. توختىغاندىن كېيىنكى ئىككىنچى ھەرىكىتى قىسقىراش ھەرىكىتىدۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە توختايدۇ، يەنە يانغا ھەرىكەت قىلماسلىقى، چېكىگە يېتىپ يېنىشى، ئارقىدىن يەنە قارشى تەرەپكە قايتىشى، بۇ ئىككى سوقۇش ئوتتۇرىسىدا توختىماسلىقى مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى قارىمۇقارشى ئىككى ھەرىكەتنىڭ ئۆزئارا تۇتىشىشى مۇمكىن ئەمەستۇر، شۇنداق بولغاچقا، ئوتتۇرىسىدا چېكىگە يەتمەي چارە يوقتۇر، قىسقىراش ھەرىكىتى بىلەن كېڭىيىش ھەرىكىتىدىن كېيىن توختار، بۇلاردىن كېيىنكى بۇ توختاش سېزىلمىسە ۋە ئاشكارا بولمىسا، كېڭىيىش ھەرىكىتى ئاشكارىراق بولۇر. قۇۋۋەت ناھايىتى ئاجىز بولمىسىلا، ئۇنى بارماق ئۇچى بىلەن سەزگىلى بولۇر. بەزىلەر تومۇرنىڭ قىسقىراش ھەرىكىتىنى بىلگىلى بولماس دەر، ئەمما توغرىسى شۇكى، چوڭ، قاتتىق، كۈچلۈك ۋە ئاستا تومۇرلاردىن بىلسە بولۇر. چوڭ ۋە قاتتىق تومۇردىن بىلگەيكى، ئىككى كېڭىيىش ھەرىكىتى ئوتتۇرىسىدا چوڭلۇقى ۋە قاتتىقلىقى سەۋەبىدىن تومۇر يۇمشاقلىققا ھەم بارماققا قويغاي، يۇمشاقلىقى، تەكشى بولماسلىقى، تومۇرنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتىدىن يانغان ۋاقتىدۇر. مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن قىسقىراش ھەرىكىتىنى تاپسا بولۇر، كۈچلۈك تومۇردىن شۇنداق بىلۇركى، تومۇرنىڭ كۈچلۈك سوقىقنى كېڭىيىش ھەرىكىتى، ئاجىز سوقىقنى تارىيىش ھەرىكىتىدىن، ئۇنىڭدىكى تارىيىش ھەرىكىتى ئىككى كېڭىيىش ھەرىكىتىدىن بىلىنۇر. شىريان تومۇرلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ھەرىكىتى يۈرەك ھەرىكىتى بىلەن ئوخشاش بولۇر، ئۇلار ھەرقايسىسىنىڭ ھەرىكىتى بىر - بىرىدىن تېزرەك ۋە كۆپرەك بولماسلىقى مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى شىريان

تومۇرلار يۈرەك تومۇرلىرىنىڭ شاخچىلىرىدىندۇر. بىرەر ئەزادا جاراھەت ياكى يارا پەيدا بولسا ياكى ھارارەت كۈچەيگەن بولسا، يەنى قىزىتما پەيدا بولغان بولسا ھەم شىريان تومۇرى جاراھەتكە يېقىن بولسا، بۇ شىريان تومۇرنىڭ ھەرىكىتى يۈرەك ھەرىكىتىدىن ئىتتىكرەك بولۇر. بۇنىڭ ئىتتىكلىكى مەزكۇر دەرد سەۋەبىدىندۇر، ئۆزگە دەردسىز باشقا ئەزالارنىڭ شىريان ھەرىكىتى يۈرەك ھەرىكىتى بىلەن باراۋەر بولۇر.

دەردلىك ئەزانىڭ شىريان تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئىتتىك بولۇشىنىڭ دەلىلى شۇكى، شىريان تومۇرلارنىڭ ھەممىسى تەبىئىي ھالىتى بويىچە ھەرىكەت قىلۇر، شىريانلار ھەرىكىتى يۈرەك ھەرىكىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسىمۇ، دەردلىك ئەزانىڭ ھەرىكىتى مۇخالىپ بولۇر. ئەسلىي ھالىتى بويىچە بولسا ئىدى، ئۇنىڭ ھەرىكىتىنى باشقا شىريانلارنىڭ ھەرىكىتىدىن پەرقلەندۈرگىلى بولماس ئىدى.

دەردلىك ئەزالارنىڭ شىريان تومۇرلىرىنىڭ ئۆزگىرىشىنىڭ يەنە بىر دەلىلى شۇكى، بىر قىسىم كىشىلەر ئويلىغاندەك شىريان تومۇرلار ھەرىكىتى ئۇزىراش ۋە قىسقىراش شەكلىدە بولماس، چۈنكى تومۇرنىڭ ھەرقايسى بۆلەكلىرىنىڭ ئۇزۇن - قىسقا بولۇپ پەرقلىنىشى مۇمكىن ئەمەس. بەزى كىشىلەر يۇقىرىدا ئېيتىلغان دەردلىك ئەزا شىريانلىرى تېز سوقىدۇ، دېگەن سۆزگە ئاساسەن، دەردسىز ئەزالارنىڭ تومۇرى ئاستا سوقىدۇ، چۈنكى دەرد يەنى ئىششىق توسالغۇ بولۇپ، تومۇرلارنى تارايتىپ، مىدىرلىغىلى قويماس دەپ ئويلار، ئەمما مەن دەردلىك يەنى ئىششىغان ئەزالارنىڭ شىريان تومۇرلار ھەرىكىتىنىڭ ئىتتىك ۋە كۆپرەك سوقىدىغانلىقىنى بايقىدىم، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلارنىڭ بۇ ئويى خاتادۇر.

ئىككىنچى باب تومۇرنىڭ پايدىسى ۋە ئۇنىڭدىن بىلىنىدىغان ئىشلار

بىلگىنكى، يۈرەك پۈتۈن بەدەن ئۈچۈن شىريان تومۇرلىرىنىڭ ئورنىدۇر، چۈنكى ئۇ پۈتۈن شىريان تومۇرلار ئۇنىڭدىن چىققان ئەزادۇر. يەنە روھمۇ ئۇنىڭدىندۇر، خۇددى روھ ئۆپكە ئارقىلىق نەپەسلىنىشكە موھتاج بولغاندەك، شىريان تومۇرلارغا تارقالغان روھلارمۇ تېرە تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق نەپەسلىنىشكە موھتاج بولۇر. شۇنداق بولغاچقا، تومۇرنىڭ پايدىسى خۇددى بەدەن تەشرىھى ئىلمىدە بايان قىلىنغىنىدەك ساپ ھاۋانى روھقا يەتكۈزۈپ، تۈتۈنلۈك بۇخاراتنى ئۇنىڭدىن چىقىرىپ تاشلاشتۇر.

شىريان ھەرىكىتى يۈرەك ھەرىكىتى بىلەن ئوخشاش بولۇر، قۇۋۋىتى ھايۋانىي بىلەن

تەبىئىي ھارارەت مەنبەسى يۈرەك بولۇپ، ئۇلار ئۇ ئارقىلىق پۈتۈن ئەزالارغا يېتەر، بەدەن قۇۋۋىتى ھايۋانىي بىلەن تىرىك تەبىئىي ھارارەت بىلەن ئىسسىقتۇر. قۇۋۋىتى ھايۋانىي ئەزالارغا ھارارىتى تەبىئىي قۇۋۋىتى بىلەن يېتەر، ئەزالار نەپسانىي قۇۋۋەتلەرنى ھايۋانىي قۇۋۋىتى بىلەن قوبۇل قىلۇر، بەدەننىڭ ئۆرە تۇرۇشى بۇ ئىككى قۇۋۋەت بىلەن يەنى ھاياتلىق قۇۋۋىتى ۋە تەبىئىي ھارارەت قۇۋۋىتى بىلەن بولۇر. بۇ ئىككىسىنىڭ ئورنى يۈرەكتۇر، شۇ سەۋەبتىن مۇۋۋەتلەر ئەھۋالى يۈرەك ئەھۋالىدىن، يۈرەك ئەھۋالى شىريان ھەرىكىتىدىن مەلۇم بولۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپنىڭ قۇۋۋىتى ھايۋانىي، يۈرەك ھەرىكىتى، شىريانلار ھەرىكىتى ۋە روھ ئەھۋالىنى بىلىشى زۆرۈردۇر. يۈرەك ئەھۋالىنى شىريان ھەرىكىتىدىن ئىزدىگىن، چۈنكى تەسىر قىلغۇچى كۈچ قۇۋۋىتى ھايۋانىيدۇر، بۇنىڭ خىزمىتى تومۇر ھەرىكىتىدۇر. يۈرەك بىلەن شىريان ئالەتتۇر، ئۇلارنىڭ ئىچىدە قان بىلەن روھ باردۇر، دېمەك، تېۋىپ بارمىقىنى شىريان تومۇرغا قويۇپ، قۇۋۋىتى خائىل يەنى تەسىر كۆرسەتكۈچى كۈچنى بايقىسا، ئۇنى خىزمىتى (يەنى تومۇر ھەرىكىتى) نىڭ ئىتتىك - ئاستىلىقى، ئېگىز - پەسلىكى، ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى، ئىسسىق - سوغۇقلۇقى، قاتتىق - يۇمشاقلىقى ئىچىدىكى قاننىڭ ئاز - كۆپلۈكى قاتارلىق ئەھۋاللارنى بايقىسا، بەدەننىڭ ئۆرە تۇرۇشىدا زۆرۈر بولغان ئىشلار ۋە ئەھۋاللارنى بايقىغان بولۇر.

ئۈچىنچى باب تومۇرنى قەيەردىن، قانداق تۇتۇش ھەققىدە

تومۇرنى سائىد يەنى بىلەك شىريانىدىن ئىزدىگەي، چۈنكى بىلەكتىن تېز بىلگىلى ۋە كۆرگىلى بولۇر، ھەم بىمار بىلەكنى كۆرسىتىشكە ھايا قىلمايدۇ. بۇ شىريان تومۇر يۈرەك باراۋىرىدۇر، باشقا شىريانلاردەك گۆش ئاستىدا ئەمەستۇر. سۇدغى يەنى باش چېكە تومۇرىدەك بۇخارلار بىلەن توشقان ئەمەستۇر.

تومۇر تۇتۇش ئۇسۇلى شۇكى، كۆرسەتكۈچ بارماق (مۇسەببىھە)، ئوتتۇرا بارماق (ۋۇستا)، نامسىز بارماق (بىنسىر)، چىمچىلاق بارماق (خىنسىر) تىن ئىبارەت تۆت بارماق بىلەن تۇتقاي، يەنى باش بارماق(ئىبھام) تىن باشقا تۆت بارماقنى بىمارنىڭ بىلىكىگە قويغاي. بىمار قولىنى ئالدى - كەينىگە قىلمىغاي ھەم قولىنى قوۋۇرغا ئۇدۇلىغا قويۇپ، ئارامىدا تۇتقاي ھەم باشقا ھېچ ئىش قىلمىغاي. دەسلەپتە كۈچلۈك ھەم كۈچسىز تومۇرنى سىنىغاي، تومۇرى ئاجىز بولسا قولىنى بوشراق، كۈچلۈك بولسا چىڭراق تۇتقاي. تېۋىپ بىمارنىڭ تومۇرىنى تومۇر يانسا يەنى ئۆزگەرسە، ئۇنىڭ سەۋەبىنى بىلەلىگۈدەك ۋاقىتقىچە تۇتقاي، تومۇر سوغۇقتىن ئىسسىققا،

چوڭدىن كىچىككە، ئارقىمۇئارقا سوقۇشتىن پەرقلىق سوقۇشقا يېنىشى، ئىلگىرى ـ كېيىن، كۈچلۈك ياكى ئاجىز بولۇشىمۇ مۇمكىن. بۇنىڭ سەۋەبلىرى تولىدۇر، تېۋىپنىڭ بارماقلىرى بوش، يۇمشاق بولغاي. قول ئۇچىنىڭ تېرىسى قاتماسلىقى ئۈچۈن قول ئۇچى بىلەن ئىش قىلمىغاي، تومۇرنى بىمار غەزەپلىنىش، شادلىنىش، غەم قىلىشتەك ئەھۋاللاردىن خالىي بولغان ۋاقىتدا ئىزدىگەي، بىمار يەنە ھېرىش، ئەمگەك قىلىش، ھامامغا چۈشۈش، كۆپ ئۇخلاش، ئۇيقۇسىز قېلىش، ئاچ قېلىش ۋە تويۇنۇشتىن يىراق بولغاي. ھەربىر ئادەمنىڭ مىزاجى باشقا ـ باشقىدۇر، شۇنىڭغا ئوخشاش ھەرقايسىسىنىڭ تومۇرىمۇ باشقىدۇر. كىچىك بالىلارنىڭ مىزاجى، شەھنە يەنى ئورۇق، سېمىز ۋە ياشانغانلارنىڭ تومۇرى ھەم مىزاجى باشقىدۇر. ھاۋا ۋە ئولتۇراق جاينىڭ تەبىئىتىمۇ پەرقلىقتۇر. تېۋىپ ھەربىر كىشىنىڭ تومۇرىنى بىلگەي ۋە ئادەتلىرىنى تونۇغاي. شۇنداق بولغاندا ئادىتىنى تاشلاپ ئۆزگىرىش پەيدا قىلسا، سەۋەبىنى بىلەلەيدۇ، تومۇرنىڭ ھەممە تۈرلىرىنى قىياس قىلىپ، تېز ـ ئاستا، ئۇزۇن ـ قىسقا تومۇرلار ۋە باشقا تومۇرلارنى بىر ـ بىرىدىن پەرقلەندۈرگەي.

تۆتىنچى باب تومۇرنىڭ تۈرلىرى

تومۇرنىڭ تۈرلىرى يەتتە خىلدۇر.

بىرىنچىسى، يۈرەك بىلەن تومۇر ئارىلىقىغا قاراپ ئايرىلغاندۇر، ئۇنى تومۇر ھەرىكىتىدىن ئىزدىگەي. ئۇنىڭ تۈرلىرى ئۇزۇن (تەۋىل) ـ قىسقا (قەسىر)، كەڭ (ئەرىز) ـ ئىنچىكە (دەقىق)، چوڭ (ئەزىم) ـ كىچىك (سەغىر)، ئېگىز (شاھىق) ـ پەس (مۇنخەفىن)، مۆتىدىلدىن ئىبارەتتۇر.

ئىككىنچىسى، تومۇرنىڭ قۇۋۋىتى ۋە ھەرىكىتىدىن ئىزدىگەي. ئۇنىڭ تۈرلىرى كۈچلۈك (قەۋى) ـ ئاجىز (زەئىپ) مۆتىدىلدىن ئىبارەتتۇر.

ئۈچىنچىسى، تومۇرنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقا، تېز (سەرئى) ـ ئاستا (بەتى) ۋە مۆتىدىلدىن ئىبارەت ئۈچ خىلدۇر.

تۆتىنچىسى، بۇنى تومۇرنىڭ ۋاقتى ۋە توختىشىدىن ئىزدىگەي. بۇ توختاش تومۇرنىڭ ئىككى كېڭىيىش ھەرىكىتى ئوتتۇرىسىدا تېپىلۇر. ئارقا ـ ئارقا (مۇتەۋاتىر)، پەرقلىق (مۇتەپاۋىت) ۋە مۆتىدىلدىن ئىبارەت ئۈچ خىلدۇر.

بەشىنچىسى، تومۇرنىڭ كەيپىياتىدىن ئىزدىگەي، سوغۇق ـ ئىسسىق، قاتتىق ـ يۇمشاق ۋە مۆتىدىلدىن ئىبارەت بەش خىلدۇر.

ئالتىنچى تۈرىنى تومۇر ئىچىدىكى قانغا ئارىلاشقان روھتىن ئىزدىگەي، ئۇنىڭ تۈرلىرى

توشۇق (مۇمتەلى)، بوش (خاۋى) ۋە مۆتىدىلدىن ئىبارەت ئۈچ خىلدۇر.

يەتتىنچىسى، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تۈز ياكى ئەگرىلىكىدىن ئىزدىگەي، ئۇ تۈز (مۇستەۋى)، قارىمۇقارشى (مۇختەلىف)، تەرتىپلىك (مۇنتەزىم)، رىتىملىق (مەۋزۇم)، رىتىمسىز (نامەۋزۇم) دىن ئىبارەت ئالتە خىلدۇر. رىتىمسىزنى ئەرەبلەر «رەدىيئۇل ۋەزنى» دەپ ئاتۇر.

قىسقا تومۇر بىر بارماقتا بىلىنۇر، كەڭ تومۇر قېلىنلىقىدىن تولۇق بىلىنۇر. تومۇرنىڭ قېلىنلىقى ئۇنىڭ ياپىلاقلىقىدۇر، ئىنچىكە تومۇر كەڭ تومۇرنىڭ ئەكسىدۇر، چوڭ تومۇر ھەرىكىتى ئۇزۇنىسىغا ۋە توغرىسىغا تولۇق كېڭەيگەن ۋە يېيىلغاندۇر. كىچىك تومۇر چوڭ تومۇرنىڭ ئەكسىدۇر، ئېگىز تومۇر تولۇق يېيىلغان كۆچلۈك تومۇردۇر، ئۇ ئەمىق (چوڭقۇر) تومۇرمۇ دەپ ئاتىلۇر. پەس تومۇر تۆۋەنگە چۈشكەن پەقەت كېڭەيمىگەن تومۇر بولۇپ، ئېگىز تومۇرنىڭ ئەكسىدۇر. ھەر ئىككى قارىمۇقارشى تومۇر ئوتتۇرىسىدا مۆتىدىل تومۇر باردۇر. كۆچلۈك تومۇر قولغا ئۇرۇلۇر، كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ كۆچلۈكلۈكىدىن ئۇرۇلۇش ھەرىكىتى بىردەم داۋاملىشۇر. ئاجىز تومۇر كۆچلۈك تومۇرنىڭ ئەكسىدۇر. كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ ۋاقتى ناھايىتى قىسقا بولۇر، يەنى ئىككى قېتىم سوقار. ئاستا تومۇر ئۇنىڭ ئەكسىدۇر. ئارقىمۇئارقا تومۇر يەنى پەيدىنپەي سوقىدىغان تومۇر شۇنداقتۇركى، ئۇنىڭ ئىككى كېڭىيىش ئوتتۇرىسىدىكى توختاش ۋاقتى ناھايىتى قىسقا بولۇر. پەرقلىق تومۇر ئارقىمۇئارقا تومۇرنىڭ ئەكسىدۇر. ئىسسىق تومۇر بىلەن سوغۇق تومۇرنى شەرھلەش ھاجەت ئەمەستۇر. يۇمشاق تومۇرغا بارماق قويۇلسا، بوش بىلىنۇر. كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن، بارماق ئۇنى تۆۋەنگە باسۇر. قاتتىق تومۇر ئۇنىڭ ئەكسىدۇر. توشۇق تومۇر شۇنداقتۇركى، سېزىش قۇۋۋىتى رۇتۇبەت، ھارارەت ۋە تومۇر ئىچىدىكى نەرسىلەرنى بىلۇر، ھارارەت ۋە رۇتۇبەت دېگىنىمىز ھۆل ئىسسىقلىقتۇر.

بوش تومۇر توشۇق تومۇرنىڭ ئەكسىدۇر. يۇقىرىدا ھەر ئىككى قارىمۇقارشى تومۇر ئارىسىدا مۆتىدىل تومۇر بار دەپ ئېيتقان ئىدىم (بۇ يەردىمۇ شۇنداق بولۇر)، تولا ۋاقىتلاردا قاتتىق تومۇر بىلەن كۆچلۈك تومۇر ئوتتۇرىسىدا ياكى باشقا تومۇرلار ئارىسىدا، مەسىلەن: بوش تومۇرلار ئارىسىدا پەرق پەيدا بولۇر، بۇنداق تومۇر مۇختەلىف (قارىمۇقارشى) تومۇر دەپ ئاتىلۇر. ھەرقايسىسىنىڭ بايانى ئايرىم بابلاردا كېلۇر. ئەگەر بوش تومۇر ئىككىسىگە قارىمۇقارشى بولسا ياكى بىر تومۇرنىڭ بۆلەكلىرى بىرى يەنە بىرىگە قارىمۇقارشى بولسا، بۇمۇ مۇختەلىف تومۇر دەپ ئاتىلۇر. يەنى پالانى بۆلەك پالانىغا قارىمۇقارشى بولۇر، دېگەنلىكتۇر.

تومۇر ئارىسىدىكى قارىمۇقارشىلىق تەدرىجىي ۋە غەيرىي بولمىغان دەپ ئىككى خىل بولۇر. تەدرىجىي بولغىنى شۇكى، مەسىلەن: تومۇر تېز ۋە ئىتتىك باشلانسا، تېزلىكى ۋە ئىتتىكلىكى تەدرىجىي يەنى ئاستا - ئاستا باشلىنىپ، ئاخىرىدا چېكىگە يېتۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەسلىگە

قايتۇر، لېكىن بۇ ئەسلىگە قايتىشى تەكشى ھالەتتە بولۇر، بۇنداق تومۇر مۇختەلىف مۇنتەزىم (ئىنتىزاملىق قارىمۇقارشى) تومۇر دەپ ئاتىلۇر. يەنە «مۇتتەسىل» (ئۇلاشما تومۇر) دەپمۇ ئاتىلۇر. ئەگەر ئىنتىزامى بۇزۇلسا، مۇختەلىف نامۇنتەزىم (ئىنتىزامسىز قارىمۇقارشى) تومۇر دەپ ئاتىلۇر. بۇ تومۇر ئارقىسىغا يانسا بۇرۇنقىدىن قاتتىقراق، ئىتتىكرەك ۋە چوڭراق بولۇر، ئەمما ھالىتى باشقىچە بولۇر، ئۇنى «ئائىد» يەنى كىچىكتىن چوڭغا، چوڭدىن كىچىككە يانغۇچى تومۇر دەپ ئاتار.

تومۇرنىڭ ھەر بۆلەكلىرىدە پەيدا بولغان قارىمۇقارشىلىق ئالتە خىل بولۇر. بىرى، تومۇر تېنىدە بولۇر، يەنى تومۇرنى بىر بۆلىكى ئوڭ تەرەپكە، بىر بۆلىكى سول تەرەپكە، بىر بۆلىكى يۇقىرىغا، يەنە بىر بۆلىكى تۆۋەنگە مايىللاشقاندەك بىلىنۇر. ئىككىنچى خىلى شۇكى، چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشىماس، يەنى بىر بارماققا چوڭ ئۇرۇلۇپ، يەنە بىر بارماققا كىچىك ئۇرۇلۇر. ئۈچىنچى تۈرى شۇكى، تومۇرنىڭ ئارقىمۇئارقىلىقى ۋە پەرقى ئوخشىماس. مەسىلەن: بىر بارماققا ئارقىمۇئارقا سوققاندەك، يەنە بىر بارماققا پەرقلىق سوققاندەك بىلىنەر. تۆتىنچى تۈرى شۇكى، تومۇر سوقۇشىنىڭ ئىلگىرى - كېيىنلىكىدە پەرق پەيدا بولۇر. مەسىلەن: تېۋىپقا تومۇرنىڭ بىر ھەرىكىتى پەس بىلىنۇر، يەنى ئىلگىرى - كېيىن مەلۇم بولۇر. بەشىنچى تۈرى، كۈچلۈك - ئاجىزلىقىدا پەرق بولۇر. ئالتىنچى تۈرى شۇكى، تومۇرنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقى قارىمۇقارشى بولۇر، بۇنداق قارىمۇقارشىلىقنىڭ تېپىلىشى گەرچە مۇمكىن بولسىمۇ، ئەمما كەم ئۇچرار ھەم بىلىش قىيىن بولۇر.

ئەمما رىتىملىق تومۇر شۇكى، قىسقىرىش ھەرىكىتىنىڭ ۋاقتى ئىككى ھەرىكەتتىن كېيىنكى ھەر ئىككى توختاش ۋاقتى بىر - بىرىگە ماسلاشقان بولۇر، يەنى ھەممىسى بىر - بىرىگە مۇناسىپ بولۇر. ئۇنى «ئەھسەمۇل ۋەزنى» (رىتىمى ئەڭ ياخشى)، «مۇستەقىيمۇل ۋەزنى» (رىتىمى تەكشى) دەپ ئاتار.

رىتىملىق تومۇرنىڭ باشقا تۈرلىرى شۇنداق بولۇركى، تومۇرنىڭ ھەرىكەت ۋە توختاش ۋاقىتلىرى بىر - بىرىگە مۇناسىپ بولسىمۇ، لېكىن تەبىئىي بولماس، ئۇنى «رەدىيئۇل ۋەزنى» (رىتىمى ناچار تومۇر) دەپ ئاتار. مەسىلەن: كىچىك بالىنىڭ تومۇر رىتىمىنىڭ ياشلارنىڭ تومۇرى رىتىمىدەك ياكى ياشلارنىڭ تومۇر رىتىمىنىڭ ياشانغانلارنىڭ تومۇرى رىتىمىدەك بولغىنىغا ئوخشاش. ئۇ يەنە «مۇتەغەييىرۇل ۋەزنى» (رىتىمى ئۆزگەرگەن تومۇر)، «مۇجاۋىزۇل ۋەزنى» (رىتىمدىن ھالقىغان تومۇر) دەپ ئاتىلۇر. ئۇنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، «مۇبايىنۇل ۋەزنى» (رىتىمى پەرقلىق تومۇر) دەپ ئاتىلۇر. ئۇ شۇنداق تومۇركى، كىچىك بالىنىڭ تومۇر رىتىمى ياشانغانلارنىڭ تومۇر رىتىمىغا ئوخشاش بولۇر، بۇنداق بولسا خەتەرلىكتۇر. يەنە بىر

تۈرلۈك تومۇر «خارىجۇل ۋەزنى» (رىتىمدىن چىققان تومۇر) دەپ ئاتىلۇر. ئۇ شۇنداق تومۇركى، كىچىك بالىلارنىڭ تومۇر رىتىمى ياكى ياشلارنىڭ ياكى ياشانغانلارنىڭ تومۇر رىتىمىغا ئوخشىماس. ياشلار، ياشانغانلار ۋە كىچىك بالىلار تومۇرىنىڭ قانداق بولىدىغانلىقى ئاللا خالىسا ئۆز ئورنىدا بايان قىلىنۇر.

بەشىنچى باب تومۇر سوقۇشىنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر

تومۇر سوقۇشىنىڭ ئەسلىي ۋە زۆرۈر بولغان سەۋەبى ئۈچتۇر. ئۇلارنى «ئەسبابى ماسىكە» (تۇتۇپ تۇرغۇچى سەۋەبلەر) دەپ ئاتار.

بىرىنچىسى، يۈرەك ۋە شىريان تومۇرلار بولۇپ، ئۇلارنى ئالەت (ئەزا) دەپ ئاتار.

ئىككىنچىسى، قۇۋۋىتى ھايۋانىي (ھاياتلىق قۇۋۋىتى) بولۇپ، ئۇنى پائىل (تەسىر كۆرسەتكۈچى) دەپ ئاتار.

ئۈچىنچىسى شۇكى، يۈرەك شىريان تومۇرلار ئارقىلىق ساپ ھاۋانى سۈمۈرۈپ، كېڭىيىش ھەرىكىتى بىلەن ئىسسىق ھاۋانى چىقىرىپ، قىسقىرىش ھەرىكىتى بىلەن ساپ ھاۋانى سۈمۈرىدۇ، بۇنى ھاجەت دەپ ئاتار. بۇ ئۈچ ئىش تومۇر ھەرىكىتىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولغۇچىدۇر، شۇ سەۋەبتىن ئۇلار ئەسبابى ماسىكە (تۇتۇپ تۇرغۇچى سەۋەبلەر) دەپ ئاتىلۇر. تومۇرنىڭ ھەممە تۈرىنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ سەۋەبى ھاجەتتۇر، يەنى ھەرقايسى تۈرلىرىنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتى ھاجەت ئېتىبارى بويىچە بولۇر. لېكىن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تولۇق بولۇشى ئۈچۈن ھاجەتكە پائىلنىڭ كۈچلۈك، ئالەتنىڭ يۇمشاق بولۇشى زۆرۈردۇر. گەرچە پائىل، يەنى قۇۋۋىتى ھايۋانىي كۈچلۈك بولسىمۇ، ھەرىكەت ھاجەت ئېتىبارى بويىچە ۋە ئالەتنىڭ يۇمشاقلىقىغا قاراپ بولۇر. مەسىلەن: ئالەت يۇمشاق بولسىمۇ، ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى ۋە ھاجەت ئېتىبارىچە بولۇر. ھاجەت نورماللىقتىن كۆپرەك ياكى كەمرەك ياكى ئالەت قاتتىقراق ۋە يۇمشاقراق بولسا، قۇۋۋەتنىڭ ئۆز ھالىچە مۆتىدىل بولۇشى مۇمكىن ئەمەستۇر. چۈنكى بۇلار غەيرىي تەبىئىي ئەھۋاللاردۇر. غەيرىي تەبىئىي ئەھۋاللاردا قۇۋۋەت ئۆز ھالىدا تۇرماس، تومۇر قۇۋۋىتى تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگەرسە، ئۇنىڭ سەۋەبى ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى ياكى ئازلىقى ياكى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى ۋە سۇسلىقى ياكى ئالەتنىڭ قاتتىقلىقى ياكى يۇمشاقلىقىدۇر. چۈنكى ئەسبابى ماسىكە بۇ ئۈچ تۈردىن باشقا بولماس ۋە كۈچلۈك سەۋەبى ھاجەتتۇر. ھاجەتنىڭ سەۋەبى يەنە بىر ھاجەتتۇر، ھاجەتنىڭ زىيادە بولۇشىنىڭ سەۋەبى ئۈچ خىلدۇر. بىرى،

ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى. ئىككىنچى، قاتتىق ئاغرىق، ھېرىپ - چارچاش ۋە جاپا تارتىش. ئۈچىنچىسى، خىلتلارنىڭ چىرىشىدىن پەيدا بولغان تۈتۈنسىمان بۇسنىڭ تەسىر قىلىشىدۇر، يەنى چىرىگەن خىلتلارنىڭ بۇسى ۋە ھىدى تومۇرنىڭ ئىتتىكلىكىگە ھەيدەكچىلىك قىلۇر، تومۇرنىڭ تارىيىش ھەرىكىتى ئىتتىكرەك، كېڭىيىشتىن كېيىنكى توختاش ھەرىكىتى قىسقىراق بولسا، ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىشقا بولغان ئېھتىياجنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرەر. تومۇرنىڭ ھەر ئىككى ھەرىكىتى ئىتتىك، ھەر ئىككى توختىشى قىسقا بولسا، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى روھنىڭ تارقىغانلىقىغا دالالەت قىلۇر. ھاجەت كۆپلۈكىنىڭ سەۋەبىنى غەزەپلىنىش، ئەمگەك قىلىش ۋە ھامامغا چۈشۈشكە ئوخشاش ئىشلاردىن پەيدا بولغان ۋاقىتلىق ھارارەتتىن ئىزدىمىگەي، بەلكى تەپنىڭ ھارارىتى ۋە مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان قىزىتمىلارنىڭ ھارارىتىگە ئوخشاش مۇقىم ھارارەتتىن ئىزدىگەي. ۋاقىتلىق ھارارەت تېزرەك سۇۋۇر، تومۇر تەبىئىي ھالىتىگە يانۇر، ئەمما مۇقىم ھارارەت سەۋەبىنى يوقاتمىغىچە سۇۋۇماس. يەنە بىرى، قۇۋۋەت ۋاقىتلىق ھارارەت سەۋەبىدىن ئاجىز ۋە سۇس بولماس، بەلكى مۇقىم ھارارەت سەۋەبىدىن ئاجىز بولۇر، بۇنىڭدىن مەلۇم بولۇركى، ئەسبابى ماسىكە مۆتىدىل بولسا، تومۇرمۇ مۆتىدىل بولۇر.

بىلگىنكى، تومۇرنىڭ چوڭ بولۇشى ۋە يۇمشاق بولۇشىنىڭ كۈچلۈك سەۋەبى ھاجەتتۇر، چۈنكى ئالەت (تومۇر) يۇمشاق بولمىسا، تومۇر ئىتتىك سوقۇر. چۈنكى قۇۋۋەت تومۇرنى چوڭايتالمىسا، ئىتتىكلىك بىلەن ئۇنى تولۇقلايدۇ. تومۇر ئىتتىك سوقۇش بىلەن ياردەم قىلالمىسا ۋە تەييارلىقتا بولالمىسا، ئارقىمۇئارقا سوقۇش بىلەن تولۇقلايدۇ.

قۇۋۋەت كۈچلۈك بولسا تومۇرنى تېخىمۇ چوڭ ۋە يۇمشاق قىلۇر، بۇنىڭدا ھاجەت بەك كۆپ بولسا، تومۇر چوڭلۇق بىلەن ئىتتىك سالۇر. ھاجەت كۆپ بولسا، تومۇر چوڭ بولۇپ، ئارقىمۇئارقا سالۇر. بۇنىڭدىن باشقا ھالەتلەرنىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس ھەم بۇنىڭدىن باشقا تولۇقلىغۇدەك تومۇرمۇ مەۋجۇت ئەمەس. ئىتتىك تومۇرنىڭ سەۋەبى ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى، ئالەتنىڭ قاتتىقلىقىدىندۇر، قۇۋۋەت ئاجىز بولسا تومۇر كۆپ، ئارقىمۇئارقا سالۇر.

دېمەك، تومۇرنىڭ ئارقىمۇئارقا سېلىشىنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى، ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى ۋە ئالەتنىڭ قاتتىقلىقىدىندۇر. قۇۋۋەت ئاجىز بولسا ئالەت قاتتىق، ھاجەت ئاز، تومۇر پەرقلىق سالۇر. ئەمما قۇۋۋەتنى ئارقىمۇئارقا سالدىغان تومۇردىن سۇسراق بولۇر. تومۇرنىڭ پەرقلىق سوقۇشى ھاجەتنىڭ كەمرەك بولۇشىدۇر. ھاجەت كەمرەك بولسا، قۇۋۋەت كۈچلۈك بولۇر. دېمەك، تومۇرنىڭ پەرقلىق سوقۇشىنىڭ سەۋەبى ھاجەتنىڭ كەملىكى ۋە قۇۋۋەتنىڭ زىيادە ئاجىز ئەمەسلىكىدىندۇر. چۈنكى، قانداق يەردە ھاجەت كەمرەك بولسا، تومۇرنىڭ

سۈرئىتى ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇشى ئىتتىك بولماس، قۇۋۋەت بەك ئاجىز بولمىسا، تومۇر چوڭ سوقۇشقا تىرىشۇر، بۇ سەۋەبتىن، تېزلىك ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇش ئورنىدا كېڭىيىش ھەرىكىتى ئاستىراق بولۇر ھەمدە بۇ ئاستىلىقى پەرقلىق بولۇر. ئەگەر بۇ سەۋەب كۈچلۈك بولسا، تومۇر ئاستا ۋە كېچىكىپ سالۇر، چۈنكى بۇ چاغدا تومۇرنىڭ سوقۇشى پەرقلىقتۇر، بۇ خىل تومۇر بىلەن ئاستا تومۇر بىر جىنستىكى تومۇر قاتارىدىندۇر. بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، مەزكۇر تومۇرنىڭ قىسقىرىش ھەرىكىتىدىن كېلىدىغان پەرقلىق سوقۇشى، ۋاقتى ۋە توختىشى قىسقىراق، ئاستا تومۇردىن ئۇزۇنراق بولۇر. قەيەردە ھاجەت كەم، قۇۋۋەت ئاجىز بولسا، ئالەت قاتتىق ۋە كىچىك بولۇر. دېمەك، تومۇر كىچىك بولۇشىنىڭ سەۋەبى ئۈچتۇر. بىرى، ھاجەتنىڭ كەملىكى، ئىككىنچىسى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدۇر (ئەسلىي كىتابتا ئۈچىنچى سەۋەب ئېيتىلمىغان).

ئالەت قاتتىقلىقىنىڭ سەۋەبى بەش خىل بولۇر. بىرىنچىسى، قۇرۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى بولۇپ، بۇ قۇرۇقلۇق كۆيدۈرگۈچى تەپلەردە ھۆللۈكنىڭ تارقىشىدىن پەيدا بولۇر.

ئىككىنچىسى، تەبىئىي ھارارەت ئاجىزلاپ، خىلىتلارنىڭ قېتىشىدىن بولۇر. خىلىتلارنىڭ قېتىشى، ئۇلارنى سوۋۇتىدىغان ئىشلارنىڭ تەسىرى ۋە سوغۇق سۇغا چۆمۈلۈشنىڭ تەسىرىدىن بولۇر.

ئۈچىنچىسى، زىيادە ئىستىفراغ سەۋەبىدىن بولۇر. يەنى ئىچىنى تولا سۈرگەنلىكتىن بەدەن قۇرۇپ، تومۇرلار تارتىشۇر.

تۆتىنچىسى، ئىچكى ئەزالارنىڭ قاتتىق ئىششىشىدىن بولۇر.

بەشىنچىسى، ئۇخلىماسلىق، ھامامغا چۈشمەسلىك، قۇرۇق غىزالارنى ئىستېمال قىلىش ياكى ئاز غىزالىنىش سەۋەبىدىن بولۇر. كۆپ ھاللاردا بوھرانغا يېقىن ۋاقىتتا يەنى كېزىكتە تەرلەشكە يېقىن ۋاقىتتا تومۇر قاتتىق بولۇر، بۇنىڭ سەۋەبى كۈرەش قىلىش، يەنى ماددىنىڭ تەبىئەت بىلەن ئۇرۇششى بولۇپ، تومۇر قىستىلىپ قاتۇر. كېزىكتە بوھران تەرلەشكە يۈزلەنسە، تومۇر دولقۇنلۇق سالۇر. ئالەتنىڭ يۇمشاقلىقىنىڭ سەۋەبى تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككى خىل بولۇر. تەبىئىي بولغىنى ھۆللۈكنى كۆپەيتىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىچىش، مۆتىدىل مۇنچىغا چۈشۈش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئىشلارنىڭ تەسىر قىلىشىدۇر. غەيرىي تەبىئىي بولغىنى قورساققا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىققە)، لىيسىرغىس (بەلغەمدىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى) ۋە پالەچ قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ تەسىر قىلىشىدۇر.

قۇۋۋەت ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى ئۈچ خىلدۇر. بىرى، ئىستىفراغ قىلىش ۋە يېمەك - ئىچمەكنى ئاز ئىستېمال قىلىش. ئىككىنچىسى، كۆپ جاپا تارتىش، ئېغىر ئەمگەك قىلىش، تەر

تۆشۈكچىلىرى كېڭىيىش، يەنى تېرىدىكى تومۇرلار بوشىشىش. ئۈچىنچىسى، ھوشسىزلاندۇرىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئاغرىقلارنىڭ تەسىر قىلىشىدۇر.

بۇ ئۈچ خىل سەۋەب ئەسلىي قۇۋۋەتنىڭ كۆپ تارقىشى، قۇۋۋەتنىڭ كەملىكى، كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشماسلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بىمار بوھران بىلەن ئاغرىپ ساقايغاندا خۇشاللىق، غەزەپ ۋە ئەمگەك نورمال بولسا، يېمەك - ئىچمەكنىڭ ئاز - كۆپلۈكى مۆتىدىل بولسا، تومۇرمۇ مۆتىدىل سالىدۇ. ئەمما ئۇزۇن تومۇرنىڭ سەۋەبى چوڭ تومۇرنىڭ سەۋەبىگە ئوخشاش، لېكىن بىر توسقۇچى ئامىل كەڭلىكى ۋە ئېگىزلىكتىن يانىدۇرىدۇ. كەڭلىككە توسقۇنلۇق قىلغۇچى ئىش ئىككىدۇر. بىرى ئەسلىي، يەنە بىرى كېيىن پەيدا بولغاندۇر. ئەسلىي بولغىنى ئالەتنىڭ قاتتىقلىقىدۇر، كېيىن پەيدا بولغىنى سېمىزلىكتۇر. سېمىزلىك گۆش بىلەن پۈتۈشتۇر، تومۇرنىڭ ئېگىز بولۇشىدىن توسقۇچى ئامىل گۆشلەرنىڭ تومۇرنى بېسىشىدۇر، تومۇر كەڭ سوقۇشىنىڭ سەۋەبى ئىككى خىلدۇر. بىرى، تومۇرنىڭ يۇمشاق بولۇشى، يەنە بىرى، تومۇرنىڭ خالىي بولۇشىدۇر.

تومۇرنىڭ قىسقا سوقۇشىنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭ كىچىك سوقۇشىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بىرى جاپا تارتىش، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى، ھاجەتنىڭ كەملىكى ۋە ئالەتنىڭ قاتتىقلىقىدۇر.

ئالتىنچى باب تومۇرلارنىڭ ھەر خىل تۈرلىرى ۋە ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى

مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ ھەر خىل تۈرلىرى يۈرەكتىن شىريانلار ئارقىلىق بەدەنگە كېلىپ، قۇۋۋەتنى ياندۇرىدۇ. بۇ سەۋەبتىن تومۇرلار ھەر خىل سالىدۇ، ھەرقاچانكى بەدەندە ئىمتىلا (تولۇپ قېلىش) ۋە سۇددە (توسالغۇ) ياكى روھىي ئامىللاردىن بىرەرسى پەيدا بولسا، تومۇرلار ھەر خىل سالىدۇ. ئەگەر بەدەندە قۇۋۋەت كۈچلۈك بولۇپ، تومۇر ھەر خىل سوقسا، ئۇنىڭ سەۋەبى ۋە ھەر خىل سوقۇشى ئومۇمىي بەدەندە ئىمتىلا يۈز بەرگەنلىكىنى بىلدۈرەر ياكى ئاشقازاننىڭ غىزا بىلەن ئېغىرلاشقانلىقىدىندۇر. ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز بولسا، تومۇر ھەر خىل سالىدۇ، ئۇ ماددىنىڭ تەبىئەت بىلەن ئۇرۇشقانلىقىنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. يەنە قاننىڭ كۆپ بولۇشىمۇ تومۇرنىڭ ھەر خىل سوقۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال قان ئېلىش بىلەن يوقىلىدۇ. ئەگەر قويۇق قان يېپىشقاق بولسا، روھنى شىريانغا ئۆتكۈزۈشكە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. بۇ خىل ئىمتىلا ياشلىق مەزگىلىدە بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. ئەگەر قان ئېلىنمىسا، قاننىڭ

قىيامى مۆتىدىللەشمىسە، ئۇ خەنناق قەلبى (يۈرەك مەنبەلىك بوغۇلۇش) نى پەيدا قىلىش بىلەن بىرگە، سەكتىنىڭ بەلگىلىرى پەيدا بولۇپ، بىمارنى ھالاك قىلۇر. بۇ ئىمتىلا شارابنى كۆپ ئىچكەن ياكى يېمەك - ئىچمەكنى كۆپ ئىستېمال قىلغان كىشىلەردە پەيدا بولۇر. ئەمما ھەر خىل تومۇرلارنى «زەنابۇلغەر» يەنى چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر دەپ ئاتار. بۇ چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر ھەرىكىتى بەزىدە تومۇرنىڭ بىر بۆلىكىدە، بەزىدە كۆپ بۆلەكلىرىدە پەيدا بولۇر. كۆپ بۆلىكىدە پەيدا بولغىنى شۇنداقتۇركى، تومۇر ھەرىكىتى دەسلەپتە كۈچلۈك ياكى چوڭ ياكى ئىتتىك ياكى ئۇنىڭدىن باشقا ھالەتلىرىدە باشلىنۇر. تەدرىجىي ۋە كېيىنرەك سۇس ياكى كىچىك ياكى ئاستا سېلىشقا ئۆزگىرىدۇ. شەكلى خۇددى كونۇسسىمان شەكىلدە، يەنى قىلدەك ئىنچىكە بولۇر، بۇ خىل ھالەتتىن تاشقىرى بولماس. تومۇر شۇ دەرىجىگە يېتۇركى، ھەرىكىتى بىلىنمەس، ئۇنى «زەنەب مۇنقەزى» (ئاخىرلاشقۇچى چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر) دەپ ئاتار. ياكى ئازراق ۋاقىت ئەسلىگە يېنىپ قايتا باشلانغاندا كۈچلۈكرەك، چوڭراق ياكى ئىتتىكرەك ھالەتتە سالۇر ياكى ئىنچىكە ھالەتتە تۇرۇر ياكى باشلانغان ھالەتكە يانۇر. بۇ ھەر ئىككىسىنى «ئەزەنبۇر - راجى» (قايتقۇچى چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر) دەپ ئاتار. لېكىن باشلانغان ھالىتىنى «مۇستەۋىي رۇجۇئى» (قايتىشى تەكشى تومۇر) دەپ ئاتار. كېمەيگەن ھالىتىنى «ناقسۇل رۇجۇئى» (قايتىشى كەمتۈك تومۇر) دەپ ئاتار. ئۇ بىر تومۇردا بولسا، مەسىلەن: نامسىز ۋە چىمچىلاق بارماقلار ئارقىلىق تېپىلسا، چىمچىلاق بارماققا كەلگەندە تەدرىجىي سۇسراق بىلىنۇر، ئوتتۇرا بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماققا كەلگەندە يۇقىرىلاپ، يەنە چىمچىلاق بارماق ھالىتىگە كېلۇر. چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر ھەرىكىتىنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەت ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولۇر، لېكىن ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە مىدىرلىغىنىمۇ شۇ سەۋەبتىن بولۇر. يەنە ھەممە قىسىمدىكى كېڭىيىش ھەرىكەتلىرى ۋە ھەرقايسى تومۇرلارنىڭ تۈرلىرى ھاجەت ئۈچۈندۇر. ھەرھالدا قۇۋۋەت ئاجىز بولسا، ھاجەت ئۈچۈن تومۇر ھەرىكىتى دەسلەپتە كۈچلۈكرەك باشلىنۇر ھەمدە تەدرىجىي ئارامغا ۋە تىنچ ھالىتىگە كېلۇر. ھەتتا شۇ دەرىجىگە يېتۇركى، كۈچلىنىپ مىدىرالماس ياكى ئۈزۈلۈر، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە شۇ قۇۋۋەت بىلەن تومۇر ھەرىكىتى باشلىنار. چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر ھەرىكىتى بىر تومۇردا، يەنى بىر بارماقتا بىلىنسە، قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلىكىگە دالالەت قىلۇر. تۇراقلىق تومۇرنىڭ قۇۋۋەت زەئىپلىكى چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇرنىڭ سەۋەبىدىن كۆپتۇر. قايتقۇچى چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەكتۇر. چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇرنىڭ بىر بارماقتا بىلىنىشى قاتتىق خەتەرلىكتۇر، چۈنكى ئۇ قۇۋۋەتنىڭ قاتتىق زەئىپلەشكەنلىكىگە ۋە سۇسلۇقىغا دالالەت قىلۇر. نەبزى مىسىيەلى (جۇۋالدۇزسىمان تومۇر) شۇكى، تومۇر ئېتىلىپ چىققۇچى بولۇر، بۇنىڭ

قۇۋۋىتى ئاۋۋال ناقىس ۋە كەم بولۇر، يەنى تەدرىجىي ئىنچىكە قىلدەك بولۇپ، يەنە ئارقىغا يېنىپ، چاشقان قۇيرۇقسىمان شەكىلدە بولۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن نەبزى مىسىيەلىنىڭ قۇۋۋىتى چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇرنىڭ ئىككى ھەسسىسىدەك بولۇشى لازىم بولۇر، بۇنىڭ مەنىسى ئىككىدۇر. بىرى شۇكى، نەبزى مىسىيەلى سۇس بولۇپ، سۇسلۇق بىلەن باشلىنۇر، ئۇنىڭ ھەرىكىتىدە ئارتۇقلۇق بار. يەنە بىرى شۇكى، ئۇنىڭ ئىككى پايدىسى باردۇر. ئىككى چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر قوشۇلغان بولۇر، نەبزى مىسىيەلىنىڭ ھەرىكىتىدىكى ئارتۇقلۇق ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىندۇر، يەنە بىر جەھەتتىن ئۇنىڭ قۇۋۋەتنىڭ كۆپلۈكىگە دالالەت قىلغىنى ياخشىراقتۇر، ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا تەپەككۇر قىلغىنكى، مەزكۇر ئارتۇقلۇق بىمارنىڭ مىزاجىدىكى ھاجەت، يەنى ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا ياخشىلىققا دالالەت قىلۇر. ئۇنداق بولماي، نەبزى مىسىيەلى بىلەن چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر ھەر ئىككىسى غەيرىي تەبىئىي بولسا، بىمار ئەھۋالىنىڭ ياخشىلىنىشى ياكى ناچارلىششى تەدبىر ۋە ئىلاجىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىغا باغلىقتۇر. ئەمما «نەبزى مۇنقەتى» (ئۈزۈلگەن تومۇر) شۇكى، مەسىلەن: كېڭىيىش ھەرىكىتى ئوتتۇرا بارماقتا ئۈزۈلسە، كۆرسەتكۈچ بارماقتا تامامىغا يېتۇر. ئۇ نەبزى زۇلقەر ئەتەيىن (قوش سوقىدىغان تومۇر) دەپ ئاتىلىدىغان تومۇرغا ئوخشاش، ئۇنىڭ ئۈزۈلۈشى ۋە قوش سوقۇشىنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەتنىڭ پەسەيگەنلىكىدۇر. مەسىلەن: كۈچ بىلەن باشلىنىپ تېز ھارۇر، تۇيۇقسىز بىرەر روھىي ئامىل يۈز بەرسە، بۇ سەۋەبتىن تومۇر ئۈزۈلۈر، بۇ زىيادە ئاجىزلىق ۋە سۇسلۇققا دالالەت قىلۇر، نەبزى غەزالى شۇنداق تومۇركى، بىر بارماقتا ئۈزۈلگەن تومۇردەك بولۇر، لېكىن ئۇنىڭ پۈتۈن ھەرىكىتىنىڭ باشلىنىشى كۈچلۈكرەك بولۇر، باشلىنىش ھەرىكىتى ئارىسىدا توختاش بولماس. ئەمما قوش سوقىدىغان تومۇر بىلەن نەبزە غەزالىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى، ئالەتنىڭ قاتتىقلىقى سەۋەبىدىن تومۇر ھاجەت ئېتىبارى بويىچە سوقۇشقا تىرىشۇر، ئەمما ئالەتنىڭ قاتتىقلىقىدىن يەنە بىر ھەرىكەت قىلالماي، ئارىسىدا توختار. كېيىن تولۇقلاش ئۈچۈن يەنە بىر ھەرىكەتنى قىلۇر، بۇ چاغدا خۇددى ئىككى قېتىم ھەرىكەت قىلغاندەك مەلۇم بولۇر. بۇ ئىككى قېتىملىق ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدا قىسقىرىش ھەرىكىتى بولماس. بۇ تومۇر بىلەن نەبزى غەزالى تومۇرنىڭ ھەر ئىككىسى ھاجەت كۆپلۈكىگە دالالەت قىلۇر، چۈنكى نەبزى غەزەلى تومۇرنىڭ ئىككىنچى ھەرىكىتى كۈچلۈكرەك بولۇپ، ھاجەتنىڭ تولىلىقىغا دالالەت قىلۇر. ئەمما مۇختەلىفۇل قەرئە (ھەر خىل سوقىدىغان تومۇر) شۇكى، ئۇنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ باشلىنىشى ئاجىز، ئاخىرى كۈچلۈكرەك ياكى باشلىنىشى كۈچلۈك، ئاخىرى ئاجىزراق بولۇر. بۇنىڭ سەۋەبى ماددىنىڭ تەبىئەت بىلەن تىركىشىشىدۇر. بۇ ھەر خىل سوقۇش بىر تومۇردا كۆرۈلۈپ، ئاخىرى كۈچلۈك بولسا، ھاجەتنىڭ باشقىلارغا

قارىغاندا كۆپرەك تەبىئەت بىلەن بولغان كۈرەشنىڭ كۈچلۈكرەك ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

نەبزى مەۋجى (دولقۇنسىمان تومۇر) شۇكى، يۇمشاقلىقى، كەڭلىكى، ئېگىز - پەسلىكى مۆتىدىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ھەرىكىتى ئۇزۇنسىغا ۋە توغرىسىغا بولۇپ، دولقۇن ھەرىكىتىگە ئوخشار. مەسىلەن: تومۇر مىدىرلىسا، بىر بۆلىكىنىڭ ئارقىسىدىن يەنە بىر بۆلىكى ئەگىشىپ كېلىدۇ. بۇ خىل تومۇر ھامىمىغا چۈشكەندە ۋە شاراب ئىچكەندە پەيدا بولىدۇ. ئىستىسقا، پالەچ، سەكتە ۋە ئۆپكە ئىششىقى كېسەللىكلىرىمۇ پەيدا بولىدۇ، قىزىتمىدا كۆرۈلسە، تەرلەيدىغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئۇنىڭ سەۋەبى تومۇرنىڭ كۈچلۈكلىكىدۇر، شۇ سەۋەبتىن كېڭىيىش ھەرىكىتى بىر قېتىمدىن ئارتۇق بولماس. ھەرقايسى بۆلەكلىرى ئۇزۇن ۋە توغرىسىغا ئايرىم - ئايرىم مىدىرلار. بۇ چاغدا قۇۋۋەت بەك ئاجىز ئەمەس، لېكىن ئالەتنىڭ يۇمشاقلىقىدىن دولقۇنسىمان بولىدۇ.

نەبزى دۇدى (قۇرتسىمان تومۇر) شۇكى، بۇنىڭ ھەرىكىتى دولقۇنسىمان بولىدۇ، ئەمما قۇرت ھەرىكىتىدەك كىچىك، ئارقىمۇئارقا بولىدۇ. بىر تومۇر ئىككى قېتىم مىدىرلار، تېۋىپ تومۇر ئىتتىك دەپ خىيال قىلىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئىتتىك ئەمەس، لېكىن ئاستا تومۇر بىلەن مۇرەككەپلەشكەن تومۇرغا ئوخشاش. ئۇنىڭ ئارقىمۇئارقا ۋە ھەر خىل سوقۇشى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. مەزكۇر ئۈچ خىل ھەرىكەت بىر تومۇردا بولسا، بۇنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەتنىڭ پەسەيگەنلىكى ۋە ئاجىزلىقى بولۇپ، ئۇنى بىر قېتىم مىدىرلىتار.

نەبزى نەملى (چۈمۈلە ھەرىكىتىسىمان تومۇر) شۇكى، بۇ قۇرتسىمان تومۇرغا قارىغاندا ھەرىكىتى ئارقىمۇئارقا، كىچىكرەك، يېڭى تۇغۇلغان بالىنىڭ تومۇرىدىنمۇ پەسرەك بولىدۇ. بۇ ئوخشىماسلىقمۇ بىر تومۇردا پەيدا بولىدىغان بولۇپ، مەقسەت سەۋەبىدىن شۇنداق بولىدۇ، ئۇ قۇۋۋەتنىڭ زىيادە ئاجىزلىقى ۋە ئۆلۈمنىڭ يېقىنلىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

نەبزى مىشارى (ھەرە چىشىسىمان تومۇر) شۇكى، بۇ تومۇر دولقۇنغا ئوخشار، چۈنكى تومۇر بۆلەكلىرىنىڭ ئېگىز - پەسلىكى ۋە يۇمشاقلىقى تەكشىسىز بولىدۇ، بۇ ھالىتى دولقۇنسىمان ۋە ھەرە چىشىغا ئوخشار. بۇنىڭ سەۋەبى ئىششىق ماددىسىنىڭ بەزىسىنىڭ پىشىپ، بەزىسىنىڭ خام قالغانلىقى، چالا پىشقانلىقى بولۇپ، شۇ سەۋەبتىن تومۇرنى بەزى بۆلەكلىرى يۇمشاق، بەزى بۆلەكلىرى قاتتىق بولىدۇ. ئۇ ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى، ئالەتنىڭ قاتتىقلىقىغا دالالەت قىلىدىغان بولۇپ، شۇ سەۋەبتىن تېز ۋە ئارقىمۇئارقا بولىدۇ. بۇ تومۇر كۆپرەك كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا ئىششىقنىڭ پەيلىك پەردىلەردە پەيدا بولغانلىقىدىن بولىدۇ.

نەبزى مۇتەخەلخىل يەنى خەلەل تاپقۇچى تومۇر ئىككى خىلدۇر، بۇنىڭ بىرى شۇكى، تومۇر ھەرىكىتىگە قۇلاق سال، ھەرىكەت جەريانىدا سۈكۈت قىلسا، يەنى توختىسا، ئۇنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدۇر. ئۇنى زۇلفەترە دەپ ئاتار. يەنە بىرى شۇكى، تومۇرنىڭ

ئىككىنچى توختىشىغا قۇلاق سال، ئەگەر توختاش ئورنىدا ھەرىكەت قىلسا، ئۇنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەتنىڭ ئەسلىگە كەلگەنلىكى ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدۇر، ئۇنى ئەلۋاقى فىلۋەسەت (ئوتتۇرىدا ھەرىكەت قىلغۇچى تومۇر) دەپ ئاتار.

مۇتەشەننىج (تارتىشقۇچى) تومۇرنىڭ تۈرلىرى مۇتەۋاتىر (ئارقىمۇئارقا سوقىدىغان)، مۇلتەۋى (تولغىنىشىپ سوققۇچى) تومۇرلاردۇر. مۇلتەۋى تومۇر ئۆزى بىلەن باغلىنۇر ۋە چىگىلۇر. ئارقىمۇئارقا سالىدىغان تومۇر شۇكى، ئۇنىڭدا كەڭلىك كەمرەك بولۇپ ۋە يوشۇرۇنراق تارتىشىپ، ئىنچىكىلەش ئاشكارىراق بولۇر. بۇ خىل تومۇر ئىستىفراغلاردىن كېيىن جۈدەتكۈچى تەپ ۋە ئورۇقلىغاندا تەپ پەيدا بولسا، ئۇنىڭ باشقا تۈرلىرىگە قارىغاندا ئىنچىكىرەك بولۇر. ئۇنى نەبزى سابىت (تۇراقلىق تومۇر) دەپ ئاتار. ئىنچىكە، قاتتىق ۋە ھەرىكىتى ھەر خىل بولۇر، ئۇ، ئومۇمەن قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەردە بولۇر.

نەبزى مۇرتەئىش (تىترەپ سوقىدىغان تومۇر) شۇكى، بۇنىڭدا تومۇر لەرزان، تىترەپ سالۇر، ئۇنىڭ سەۋەبى پۇتقا ئېغىر يۈك چۈشۈش، خىلتلارنىڭ كۆپىيىشى ئالەتنىڭ قاتتىق، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈك بولۇشى، تەبىئەتنىڭ كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلغانلىقى ۋە ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدۇر.

نەبزى نامەۋزۇن (رىتىمسىز تومۇر) نىڭ سەۋەبى ھاجەتنىڭ تەبىئەتكە قارشى بولغانلىقى، يۈكنىڭ ئېغىرلىغانلىقىدىندۇر. بۇ تومۇرنىڭ توختاش ۋاقتى كەم بولسا، ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىن، ھەرىكەت ۋاقتى كەم بولسا، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى، ھاجەتنىڭ يوقلۇقىدىن بولۇر، ھەرىكەت ۋاقتىنىڭ كەم بولۇشى كېڭىيىشنىڭ تېزلىكىدىندۇر.

يەتتىنچى باب ئادەمنىڭ ھەرقايسى دەۋرلەردىكى تومۇر ھەرىكىتى

بالىلارنىڭ تومۇرى تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سالۇر، چوڭلۇقى ئوتتۇراھال، ئەمما تومۇرنىڭ تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇشىنىڭ سەۋەبى ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتنىڭ تولۇق بولمىغانلىقىدىن بولۇر. ھاجەت كۆپلۈكىنىڭ سەۋەبى ھەزىمنىڭ ئارقىمۇئارقىلىقىدىن پەيدا بولغان ھۆل بۇخاراتلارنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولۇر. قۇۋۋەتنىڭ تولۇق بولماسلىقىنىڭ سەۋەبى ئەزالاردىكى ھۆللۈكلەرنىڭ تولۇق پىشمىغانلىقىدىن بولۇر.

ياشلارنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولۇر، بۇنداق بولۇشىنىڭ سەۋەبى يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى تولۇقلانغان ۋە بالىلىق دەۋرىدىكى ھۆللۈك ئازايغانلىقتىن بولۇر. ئەگەر يىگىتلەرنىڭ

تومۇرى يوغان سالسا، ئۇ ناھايىتى كۈچلۈك بىلىنەر، بۇ ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن شۇنداق بولۇر.

ئۇتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى ياشلارنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا كىچىك ۋە ئاستىراق بولۇر، بۇنىڭدا تومۇر ھەرىكىتى چوڭ ۋە قۇۋۋىتى زىيادە بولۇر، چۈنكى ئۇنىڭدا ھاجەت كۆپ بولماي، قۇۋۋىتى ھايۋانىي ئوتتۇراھال بولۇر.

ياشانغانلارنىڭ تومۇرى قويۇق ۋە سۇيۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن ئاجىز ھەم ھەر خىل ئۆزگىرىپ تۇرار.

سەككىزىنچى باب يات مىزاجلىقلارنىڭ تومۇرى

ئەگەر مىزاجى تەبىئىي ئىسسىق بولسا، قۇۋۋىتى ھايۋانىي كۈچلۈك بولۇر. ئەزالىرى يۇمشاق، تومۇرى چوڭ ۋە كۈچلۈك سوقۇر. بۇنىڭ سەۋەبلىرى سۆزلىنىپ بولدى. ئەگەر مىزاجى ئىسسىق بولسا، غەيرىي تەبىئىيلىكى كۈچلۈك، قۇۋۋىتى ئاجىزراق بولۇر، مەسىلەن: كۆيدۈرگۈچى تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردەك بولۇر. سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە ياكى ئۆزگىرىشچان، ئاستا بولۇر. مىزاجىنىڭ ئۆلچىمى تومۇرنىڭ قاتتىق بولۇشى، ئالەتنىڭ (تومۇر) يۇمشاقلىقىدىن بولۇر. ھۆل مىزاج كىشىلەرنىڭ تومۇرى دولقۇنسىمان ياكى كەڭ بولۇر، قۇرۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ تومۇرى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئىنچىكە ۋە قاتتىق سالۇر. ئەگەر قۇۋۋەت كۈچلۈك بولسا، ھاجەتمۇ كۆپ بولۇر، ئەگەر ھاجەت كۆپ بولسا، تومۇر ئىككى سوقۇر ياكى تىترەپ سوقۇر. ئەگەر تومۇرنىڭ قەيەردە كېسەللىك كۆرۈلسە، يۈزى قېلىن كۆپرەك چېكىتلىك بولۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەرقايسىسىنى ئۆز ئورنىدىن ئىزدەپ تاپقاي.

توققۇزىنچى باب ئەر - ئاياللارنىڭ تومۇرى

ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا كۈچلۈك ۋە چوڭ سوقۇر. شۇڭا ئەرلەرنىڭ مىزاجى كۆپىنچە ئىسسىق، ئەزالىرى قاتتىقراق، ھاجەتلىرى كۆپ بولۇر. چۈنكى چوڭ تومۇرلار يوتىدا ۋە يۈرەكتىن قول ئۇچىغىچە بولغان ئارىلىق يىراقلىقىدىن ئۈزۈلۈپ، تومۇرنىڭ چوڭ سوقۇشى بىلەن ئاخىرلىشىدۇ. شۇڭلاشقا ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا پەرقلىق ۋە ئاستا سوقىدۇ.

ئونىنچى باب سېمىز ۋە ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى

ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى سېمىز كىشىلەرنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا چوڭ ھەم ئاستا سالۇر، چۈنكى ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى ھەرىكەت قىلىشتا ئۇزۇنىسىغا، كەڭلىكتە، چوڭقۇرلۇقتا ھېچقانداق توسالغۇ بولمىغاچقا، تومۇرى چوڭ سوقۇر، تومۇرنىڭ ئاستا ۋە كىچىك سوقۇشى يۇقىرىدا سۆزلىنىپ بولدى. سېمىز كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئورۇقلارغا قارىغاندا ئىنچىكە، لېكىن تېز، ئاجىز سوقىدۇ. ئەگەر سېمىزلىك گۆشتىن بولغان بولسا، تومۇرنىڭ تېزلىكى ۋە قۇۋۋىتى كۈچلۈكرەك بولۇر، ئەگەر سېمىزلىك ياغدىن بولسا، تومۇرنىڭ تېزلىكى، قۇۋۋىتى ئازراق بولۇر.

ئون بىرىنچى باب تومۇرنىڭ ھەرقايسى پەسىللەردىكى ئەھۋالى

باھاردا تومۇرنىڭ سوقۇشى نورمال، قۇۋۋىتى زىيادە بولىدۇ، يازدا كۈنلىرى تېز، ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ، بەزىدە ئىنچىكە، ئاجىز بولۇشىمۇ مۇمكىن، تېز بولۇشى ئىسسىقلىق بىلەن ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى؛ كىچىك ۋە ئاجىز سوقۇشى كۆپ تەرلەپ، ئىسسىقلىقنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدىن بولۇر. شەھەرلەردە ئولتۇراقلاشقانلارنىڭ تومۇرىمۇ شۇنداق بولۇر.

كۈز پەسلىدە تومۇر ئادەتتە نورمال، لېكىن كۈچسىزرەك بولۇپ قالىدىغان ئەھۋاللارمۇ بولۇر، يەنى ھاۋا كىلىماتى ئۆزگىرىپ تۇرغانلىقتىن، تومۇرنىڭ ھەرىكىتى كۈچسىز، ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ.

قىش كۈنلىرى تومۇر پەرقلىق بولۇپ، ئاستا ياكى ئىنچىكە بولۇر، بۇ ھاجەتنىڭ ئازلىقىدىن بولۇر. لېكىن ھارارەتلىك كىشىلەرنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولۇر، سوغۇق شەھەر، يېزىلاردا ئولتۇرىدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرلىرى مۇشۇنىڭغا ئوخشاش بولۇر.

ھۆكۈمالار بۇلارنى تەبىئىتى ئوتتۇراھال سەۋەبلەر دەپ ئاتۇر. كىشىلەرنىڭ ئەھۋالى يۇقىرىقى ئەھۋاللاردىن خالىي بولالمايدۇ، ئوتتۇراھال دېيىشىمىزدىكى سەۋەبلەر شۇكى، سالامەتلىك ۋە تەندۇرۇسلۇق يۇقىرىقى ئەھۋاللاردىن خىلاپ بىرەر ئىشقا يولۇقسا، كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

كىشىلەرنىڭ تەندۇرۇسلۇقى ۋە كېسەللىكى ھەرىكەت، سۈكۈت، تائام، يېمەك ـ ئىچمەك، ھاۋا، ئولتۇراق مۇھىتى، ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق، ئىستىفراغ، ئىمتىلا ۋە ھۆقنە قىلىش، روھىي نەپسانىي قاتارلىق ئالتە ئىشنىڭ نورمال بولۇشى كىشىلەر تېنىنىڭ ساغلاملىقى ۋە بۇ ئالتە ئىشنىڭ بۇزۇلۇشى كېسەللىك پەيدا بولۇش ئەھۋالىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب ئەمگەك قىلغان ۋاقىتتىكى تومۇر

ئەمگەك قىلغۇچىنىڭ تومۇرى نورمال ھالىتىدىن تەدرىجىي ۋە ئاخىرىغا كەلگەندە كۈچلۈك سوقىدۇ، چۈنكى ھارارىتى غۇرۇزىيەدىن قىزىپ، قۇۋۋىتى ھايۋانىي كۈچىيىدۇ. ھەرىكەت ئاخىرىدا تومۇر ناھايىتى تېز، ئارقىمۇئارقا، ئاجىز، كىچىك سالۇر. چۈنكى بۇ ھارارەتنىڭ تولۇق ۋە كۆپ كەلگەنلىكىدىندۇر. ئەگەر ھەرىكەت مىقدارى نورمالدىن ئېشىپ كەتسە، تومۇر كىچىك ۋە ئاجىز سالۇر. ئەگەر بەدەننىڭ قۇۋۋىتى بەك كۈچلۈك بولسا، تومۇرى تېز سوقۇر.

تومۇرنىڭ كىچىك ۋە ئاجىز سوقۇشىنىڭ سەۋەبى تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئېچىلىشىدىن، يەنى تېرىدىكى تومۇرلار ئېغىزىدىن ئېچىلىپ، كۆپ تەرلەپ ھارغانلىقتىن بولۇر. ھەرىكەت ھەددىدىن ئارتۇق ئېغىر بولۇپ كەتكەندە، تومۇر قۇرت ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك سالىدۇ، بۇ تولا ھېرىپ، قۇۋۋەتنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باب ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقتىكى تومۇر

ئۇخلاۋاتقان كىشىنىڭ تومۇرى ھەر خىل بولۇر، ئۇيقۇنىڭ دەسلىپىدە تومۇر كىچىك ھەم ئاجىز سالۇر، بەزىدە پەرقلىق ياكى ئاستا بولۇر. چۈنكى ئۇخلىغاندا تەبىئىي ھارارەت بەدەننىڭ ئىچىگە كىرىپ، غىزانى ھەزىم قىلىشقا ۋە چىقىرىندىلارنى پىشۇرۇشقا مەشغۇل بولۇر، ھەرقاچان غىزا ھەزىم بولسا، تەبىئىي ھارارەت ۋە روھ غىزادىن قۇۋۋەتلىنىپ ھەممە بەدەننىڭ سىرتىغا مايىللىشىپ، تومۇرى چوڭ، كۈچلۈك سوقۇر. تومۇرنىڭ كىچىك ۋە ئاجىز سوقۇشىنىڭ سەۋەبى، تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئېچىلىشىدىن، يەنى تېرىدىكى تومۇرلار ئېغىزىدىن ئېچىلىپ، كۆپ تەرلەپ ھارغانلىقتىن بولۇر. ئەگەر ئۇيقۇ ھەددىدىن ئارتۇق بولسا، تومۇر كىچىك، كۈچسىز ۋە پەرقلىق، ئاستا سوقۇش ھالىتىگە قايتۇر. چۈنكى غىزانىڭ قالدۇقلىرى بەدەندە قالغانلىقتىن بولىدۇ ۋە غىزانىڭ ئارتۇق قىسمى بەدەندە قالىدۇ. ھەرىكەت قىلغاندا تارقاپ، تارقىغانلىرىنىڭ

بۇخاراتلىرى بەدەن ئىچىدە قالىدۇ، ھارارەت ۋە قۇۋۋەت بۇ سەۋەبتىن ئېغىر بولۇپ، بوشىشىش، سۇسلۇق پەيدا بولۇپ، تومۇرنى كىچىك ۋە ئاجىز قىلىدۇ. ئۇخلىغاندا ئاشقازان قۇرۇق بولسا، تەبىئەت تاماق ئېشىندىلىرىنى ھەزىم قىلىپ، روھنى قۇۋۋەتلەپ، روھىي قۇۋۋىتىنى چېكىگە يەتكۈزىدۇ. بۇ سەۋەبتىن تومۇرى بەك كىچىك، سۇس، ئاستا سوقىدۇ. چۈنكى، ھارارىتى غۇرۇزىيە غىزالارنى سىڭدۈرۈپ ۋە ئەزالارغا يەتكۈزۈپ چىقىرىۋېتىدۇ. بۇ چىقىرىۋېتىش ئىستىفراغ بولۇر، يەنى بەدەننىڭ خىزمىتىگە كېرەكلىك بولغانلىرى بۇ ئىستىفراغ بىلەن چىقىرىۋېتىلىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن تومۇرى كىچىك ۋە ئاجىز بولۇپ، مىزاجى سوغۇق بولۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بىمار بامدات ۋاقتىدا ئۇخلىمىغاي. تەبىئىي ئۇيقۇدىن ئويغانغاندىن كېيىن ئاۋۋال تومۇرى چوڭ ۋە تېز سالىدۇ، بۇ خىل ئەھۋال تەبىئىي تومۇر ئەھۋالىدۇر. ئەگەر قورقۇتۇپ ئويغاتسا تومۇرى ئاجىز بولىدۇ، چۈنكى تومۇر قورقۇشتىن روھ قاچىدۇ، بۇنىڭدىن تومۇر چوڭ، تېز، قالايمىقان ۋە تىترىگەندەك سوقىدۇ. چۈنكى ئويغىتىش تەبىئىي ۋە مۇۋاپىق ئەمەس، چۈنكى قورقۇش ئىتتىرىش قۇۋۋىتىگە ۋە چەكلەش قۇۋۋىتىگە تىرىشچانلىق قىلىدۇ، ئەمما قالايمىقان تومۇر، يەنى ئالدىرىغانلارنىڭ تومۇرى ھەر خىل ۋە تىترىگەندەك سوقىدۇ. قورققىنى يالغان بولسا، تېز ئەسلىگە كېلىدۇ، ئەگەر راست قورققان بولسا، كېيىنرەك ئەسلىگە كېلىدۇ.

ئون تۆتىنچى باب يېمەك - ئىچمەك ئىستېمال قىلغاندىكى تومۇر

ئادەم تائامنى كۆپ، ئوتتۇراھال، ئاز يېيىشتىن ياكى ياخشى - يامان ياكى ئىسسىق - سوغۇق يېيىشتىن خالىي بولالمايدۇ. مىزاجى، ئىسسىق - سوغۇق ياكى مۆتىدىل ئادەم تائامنى كۆپ يېسە، تومۇرى ھەر خىل سوقىدۇ. چۈنكى ئېغىرلىقىدىن تومۇرى قارىمۇقارشى، تېز سوقىدۇ، يېمەك - ئىچمەكنى نورمال يېگەندە، روھ ۋە قۇۋۋەت بۇنىڭدىن كۈچلىنىپ، تومۇرى چوڭ، كۈچلۈك ۋە تېز سوقىدۇ. غىزانى نورمال ئۆزىنىڭ ئۆلچىمى بىلەن يېسە، قۇۋۋەت كۈچلىنىدۇ. ئىسسىق مىزاج ئادەم ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىنى يېسە تومۇرى ئاجىز بولىدۇ، چۈنكى مىزاج ئىسسىق بولغانلىقتىن، مىزاج بۇزۇلۇش پەيدا بولىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇشقا ئاجىزلىق ۋە سۇسلۇق لازىم بولىدۇ، مىزاجنىڭ ئىسسىقراق بولۇشى ھاجەتنىڭ كۆپ بولۇشىغا سۈرئەت ياكى ئارقىمۇئارقىلىق لازىم بولىدۇ. ئەگەر ئىسسىق مىزاج ئادەم سوغۇق نەرسە يېسە، مىزاجىنى نورماللاشتۇرىدۇ ۋە تومۇرنى كۈچلۈك قىلىدۇ.

ئەگەر سوغۇق مىزاج ئادەم سوغۇق نەرسە يېسە، سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش پەيدا قىلىپ،

تومۇرنى ئاجىز، كىچىك، قالايمىقان ۋە ئاستا قىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق تەبىئەتلىك غىزالارنى ئىستېمال قىلسا، مىزاجى نورماللىشىپ، تومۇرى كۈچلۈك سوقىدۇ. ئەگەر ھەرقانداق كىشى ياخشى ئوزۇقلۇقلار بىلەن يامان ئوزۇقلۇقلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، مەنپەئەتى ۋە زىيىنى ئۇنىڭ ھەزىمگە لايىق مىزاجىنى ۋە تومۇر شەكلىنى پەيدا قىلىدۇ.

تېۋىپ يېگەن نەرسىلەرنى بىلىش ئاساسىدا تومۇرنى تۇتۇپ كۆرۈش لازىم. ئىچىملىكنى كۆپ ئىچسە، ئېغىرلىقى سەۋەبىدىن تاماق كۆپ يېگەندىكىدەك تومۇرنى قالايمىقان قىلىدۇ، لېكىن ئىچىملىك تائامدەك ئەمەس، ئىچىملىك بولسا لەتىف ۋە يەڭگىل بولۇر. لېكىن شاراب كۈچلۈك بولسا، تومۇردا تولۇش پەيدا قىلىدۇ ۋە تەبىئىي ھارارەتنى تۆۋەنگە ھەيدەپ بوغۇپ قويۇپ، مەستلىكىدە ھالاك قىلىدۇ. ئەمما سۇ ئىچىش غىزالارنى ئۆتكۈزىدۇ ۋە قۇۋۋەتكە مەدەت بېرىدۇ. بۇ سەۋەبتىن تومۇرى كۈچلۈك سوقىدۇ. چۈنكى مىزاجىنى ئىسسىق قىلمايدۇ ۋە ھاجەتنى كۆپەيتىپ، تومۇرنى چوڭ، تېز ئارقىمۇئارقا قىلمايدۇ، سۇنى ئاز ۋە كۆپ ئىچىش، تائامنى كۆپ يېيىش ھۆكۈمگە ئوخشاش بولىدۇ.

ئون بەشىنچى باب ئىستىفراغ ۋە ئېھتىقاندىكى تومۇر

ئىستىفراغ ۋە سۈرگىدىن كېيىن تومۇر بوشاپ، زەئىپ ۋە ئاستا سالىدۇ. ئەگەر ئىستىفراغ ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە، تومۇر ھەرىكىتى قۇرت ۋە چۈمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ، ئېھتىقان ۋە ھۆقنە تومۇر تولۇپ قالغاندەك بولۇر، ئەگەر ھۆقنە كۆپ بولۇپ كەتسە، تومۇرى ھەر خىل سوقىدۇ.

ئون ئالتىنچى باب روھىي ئامىللار تەسىر قىلغاندىكى تومۇر

روھىي كەيپىيات بولسا خۇشاللىنىش، غەم - ئەندىشە، ئاچچىقلاش ۋە قورقۇش قاتارلىق ئەھۋاللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەمما خۇشاللانغاندا تومۇر چوڭ پەرقلىق سوقىدۇ، چوڭ بولۇشىنىڭ سەۋەبى، روھ ھەرىكىتى ۋە تەبىئىي ھارارەت غەم قىلغاندا تومۇر كىچىك، ئاجىز ياكى پەرقلىق ياكى ئاستا سوقىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى غەم يېيىشتىن روھ يېنىپ، بەدەن ئىچىگە مايىللىشىدۇ. قورققان ۋاقىتتا تومۇر تېز ۋە ئارقىمۇئارقا تىترىگەندەك ھەر خىل ۋە قالايمىقان سوقىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى روھ قالايمىقانلاشقانلىقتىن بولىدۇ، غەزەپلەنگەندە تومۇر چوڭ بولۇپ،

تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ، سەۋەبى غەزەپلىنىش تەبىئىي ھارارەتنى ئوتتەك ياندۇرىدۇ، غەزەپلىنىش تومۇرنى قالايمىقان قىلمايدۇ، ئەگەر غەزەپلىنىشكە قورقۇش، غەم - ئەندىشە ئارىلاشقان بولسا ياكى ئاچچىقنى پەسەيتىشكە تەربىيە قىلغان بولسا، تومۇرى قالايمىقان سوقىدۇ. بۇ قالايمىقان ئەھۋاللاردىن بولۇر. لەززەتلەنگەن ۋاقىتتا تومۇر چوڭ بولىدۇ، چۈنكى لەززەت قۇۋۋەتنى تەۋرىتىدۇ، ئۇنىڭ سۈرئىتى ۋە ئارقىمۇئارقىلىقى ھارارەتتىن خالىي ئەمەس ۋە تومۇرنىڭ چوڭلۇقىنى زىيادە قىلىدۇ.

ئون يەتتىنچى باب ھاممام (مۇنچا) غا چۈشكەن ۋاقىتتىكى تومۇر

ئەگەر كىشى ئىسسىق سۇدا يۇيۇنسا، تومۇر چوڭ، كۈچلۈك، يۇمشاق بولىدۇ، سوۋۇغاندىن كېيىن سوقۇشى تېز، ئارقىمۇئارقا بولىدۇ. ئەگەر ھاممامدا ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا، ھارارەت تارقاپ، تومۇر قالايمىقان ۋە ئاستا سوقىدۇ. ئەگەر سۇغا كىرسە، سوغۇقلۇقى بەدەننىڭ ئىچىگە كىرىپ، تومۇر كىچىك، ئاجىز، قالايمىقان ۋە ئاستا سوقىدۇ. ئەگەر تاشقى بەدەن سوۋۇپ، قىزىقلىق ئىچكى ئەزاغا يىغىلسا، تومۇر كۈچلۈك، چوڭ ۋە تېز سوقىدۇ.

مەدەن سۇلىرى يەنى كاندىن چىققان، ئىسسىق بۇلاق سۇلىرى قۇرۇتقۇچىدۇر. مەسىلەن: زەمچە ۋە زاكتىن چىققان بۇلاق ئىسسىق قىلغۇچىدۇر، گۈڭگۈرتلۈك بۇلاق تومۇرنى تېز سوقتۇرغۇچىدۇر. بۇنى تەبىئەتنىڭ سىرتىدىكى سەۋەبلەر دەيمىز، تۈرلۈك تومۇرلارنىڭ بىمارنىڭ ئاغرىقىدىكى ئۆزگىرىشى ئاللا خالىسا بۇنىڭدىن كېيىن بايان قىلىنىدۇ.

ئون سەككىزىنچى باب ئاغرىقلار ۋە ئىششىقلاردىكى تومۇر

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتىكى تومۇر تېز، ئارقىمۇئارقا سوقۇر. ئاغرىقى ئېغىرلىشىپ بىئارام بولسا، تومۇرى قۇرت، چۈمۈلە ماڭغاندەك كىچىك ۋە بوش سالۇر. تومۇر تېزلىكىنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەت ئورنىدا تۇرغانلىقتىن بولۇر. ھەرقاچان ئاغرىق بىئارام قىلسا، قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، تومۇرى ئاجىز ۋە كىچىك بولۇر. ئەگەر بىر ئادەمنىڭ بىرەر ئەزاسى ئىسسىقتىن ئىششىسا، تومۇرى ھەرە چىشسىمان بولۇپ، تىترەپ تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇر. چۈنكى ئىششىق

تومۇرنى ئاجىز ۋە كىچىك قىلىپ، بۇ تومۇرنى قىستىلىپ ئىنچىكىلەشكە مەجبۇر قىلۇر. ئىنچىكە بولۇشى قاتتىقلىشىشنى پەيدا قىلۇر، ئىششىق بىلەن ئاغرىق تەبىئەت بىلەن قارشىلىشىشنى پەيدا قىلۇر. تومۇرنىڭ قېتىپ، ئىنچىكىلىشىش سەۋەبىدىن تومۇر ھەر چىشسىمان، ئاجىز، ئېگىز، تىترەپ ۋە تېز، ئارقىمۇئارقا سوقۇر. قاتتىق ئىششىقتا تومۇر تەبىئەت بىلەن مىزاج ئۇرۇشقان سەۋەبىدىن ھەرە چىشسىمان بولۇپ قالۇر. ھەرقانداق ئىششىق ئېغىر بولسا، تومۇر ھەرىكىتى ھەرە چىشسىمان بولۇر. ئەگەر ئىششىق يۇمشاق بولسا، تومۇر ھەرىكىتى دولقۇنسىمان سوقۇر. بۇنىڭ سەۋەبى ئەزا يۇمشاق، تومۇر قىستالغانلىقتىن بولۇر. سوغۇقلۇقتىن ئىششىغان ئىششىق بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ تومۇرى قالايمىقان ۋە ئاستا بولۇر. چۈنكى سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلسا تومۇر قېتىپ، تارتىشىپ قالۇر. بۇ ۋاقىتتا قاتتىقلىق ۋە تارتىشىشنى زۆرۈر قىلىدۇ، تومۇرنىڭ تارتىشىشى ۋە ئىنچىكىلىشىشى سەۋەبىدىن تومۇرى ئاستا سوقۇر، تومۇرى قاتماي دولقۇنسىمان بولۇر. ھەرقاچان ئىششىق پىشسا، تارتىشىش يوقايدۇ، ئەزانىڭ يۇمشاقلىقى دولقۇنسىمان سوقۇشنى شەرت قىلىدۇ.

ئون توققۇزىنچى باب باش كېسەللىكلىرىدىكى تومۇر

ئىسسىقتىن سەرسام بولغان كىشىنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، كۈچسىز، تومۇر قىستالغانلىقتىن ۋە قاتتىقلىقتىن دولقۇنسىمان ھەرىكەت قىلۇر. ھەرقاچان تەپ قىزىق بولسا، تومۇرى چوڭ، تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇر، تېز - چوڭلۇقىدىن قىستىلىپ تىترەر. قاتتىقلىقنىڭ سەۋەبى، ئىششىقنىڭ كۆپۈشكەنلىكى بىلەن تومۇر قىستىلىپ تارتىشىپ قاتتىق بولۇر. بۇ قاتتىقلىقى تومۇرنى دولقۇنسىمان قىلۇر، چۈنكى ئىششىق مېڭىنىڭ قېپىدۇر، بۇ پەردىنىڭ ئىششىشى دولقۇنسىمان سوقۇشنى زۆرۈر قىلىدۇ. دەسلەپتە تومۇرى كىچىك ۋە ئاجىز بولمايدۇ، ئىسسىق قىزىتمىدىن ماددا ھەرىكەت قىلىپ، ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىن تومۇرى چوڭ، تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇر ۋە قۇۋۋەت بىلەن قارشىلاشقانلىق سەۋەبىدىن ھەم ئەزانىڭ قاتتىقلىقىدىن، تومۇر، مۆھلەت بىلەن ۋە تىترىگەندەك سوقۇر. بولۇپمۇ قۇۋۋەت ئوتتۇراھال بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولۇر، ئەگەر قۇۋۋەت زەئىپ بولسا، تومۇرى تىترىگەندەك بولسا، بۇ ھوشسىزلىنىشنىڭ مۇقەددىمىسىدۇر. سوغۇقتىن بولغان سەرسامدا سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن تومۇرى قالايمىقان ۋە ئاستا سوقۇر. ئەگەر بەلغەم ماددىسىدىن بولسا، تومۇرى دولقۇنسىمان سوقۇر ۋە نەپىسمۇ ھەم بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن قىسقا بولۇر. ئەگەر ئىسسىقتىن باش ئاغرىسا، تومۇر تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇر. ئەگەر سوغۇقتىن باش ئاغرىسا، سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىق سەۋەبىدىن تومۇر پەرقلىق

ۋە ئاستا سوقۇر. ئەگەر سەۋدا خىلتىدىن بولغان ساراڭلىق قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا، تومۇر قاتتىق ۋە كىچىك سوقۇر، بۇ تومۇر دەسلىپىدە تېز ۋە كۈچلۈك، كېيىن قاتتىق، كىچىك ۋە ئاجىز سوقۇر. ئاشىقلىقتىن بولغان ساراڭلىقتا تومۇرى تەرتىپسىز بولۇر، ھەرقاچان مەشۇقىنى كۆرسە ياكى خەۋىرىنى ئاڭلىسا، تومۇرى چوڭ ۋە مۆتىدىل بولۇر. لەقۋا كېسەللىكىدە تارتىشقانلىق سەۋەبىدىن تومۇرى قاتتىق بولۇر، بەزىدە ئاستا ۋە قالايمىقان سوقىدۇ. پالەچنىڭ تومۇرى دولقۇنسىمان، ئاجىز، قالايمىقان ۋە ئاستا بولۇر. ئەگەر پالەچنىڭ قۇۋۋىتى تۆۋەن بولسا، تومۇرى ئاجىز ۋە تەرتىپسىز سوقۇر. ئەگەر سەرئى كېسەللىكىنىڭ ماددىسى بەلغەمدىن بولسا، تومۇرى قالايمىقان ۋە ئاستا سوقۇر، سەۋدا ماددىسىدىن بولسا، تومۇر كىچىك ۋە قاتتىق سوقۇر. سەكتە بولغان ئادەمنىڭ تومۇرى بولسا دولقۇنسىمان سوقۇر.

يىگىرمىنچى باب تەپلەردىكى تومۇر

بىر كۈنلۈك تەپتە تومۇر چوڭغا مايىل ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇر، ئەگەر قالايمىقان، تەرتىپسىز بولسا، بۇ بىر كۈنلۈك تەپ ئەمەس، ئەزالاردا بولىدىغان تەپتە تومۇر دەسلىپىدە كىچىك، تېز ۋە قالايمىقان، ئوتتۇرىسىدا چوڭ، قۇۋۋەتلىك سوقۇر. تەپى غىب خالىستا تومۇر دەسلەپتە ئاجىز، كىچىك ۋە قالايمىقان، ئاخىرىدا تېز ۋە چوڭ سوقۇر. تەپى غىب غەيرىي خالىستا تومۇر دەسلىپىدە ئاجىز، كىچىك ۋە قالايمىقان سوقۇر. ئوتتۇرىغا كەلگەندە، تومۇر چوڭىيىش بولۇر، لېكىن چوڭلۇقى بەك چوڭ ئەمەس. سەپراۋى تەپتە تومۇر دەسلىپىدە تەبىئەت ئېغىرلىقىدىن ھەر خىل سوقۇر، ئوتتۇرىغا كەلگەندە تومۇر چوڭغا مايىل سوقۇر. بەلغەمى تەپتە تومۇر دەسلىپىدە پەس، كىچىك، كۈچسىز ۋە پەرقلىق سوقۇر، كېيىن تومۇر ئارقىمۇئارقا ۋە ھەر خىل سوقۇر. تەپ قاندىن بولسا، تومۇر چوڭ، يۇمشاق، كۈچلۈك ۋە تېز سوقۇر (ھاجەت سەۋەبىدىن). ئەگەر قان ئوفۇنەتلەنگەنلىكتىن ۋە ئىسسىغانلىقىدىن بولسا، تومۇر چوڭ، تېز ۋە قالايمىقان سوقۇپ تەپى رۇبئى (تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتما) بەلغەمدىن بولسا، تومۇر يۇمشاق ۋە ئاستا سوقۇر. ئەگەر سەپرادىن بولسا، تومۇر يۇمشاق، تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇر، تەدرىجىي تېزلىشۇر. ئەگەر قاندىن بولسا، تومۇر يۇمشاق ۋە چوڭ سوقۇر، ئەگەر سەۋدادىن بولسا، تومۇر قاتتىق ۋە كىچىك سوقۇر.

يەتتىنچى بۆلۈم نەپەس توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم بىر بابتۇر.

نەپەسلىنىشنىڭ مەنپەئەتى تومۇردەك بولۇر، يۈرەك ئەھۋالى، قۇۋۋەت ئەھۋالى، روھنىڭ ئەھۋالى نەپەسلىنىشتىن بىلىنىدۇ. چۈنكى نەپەسلىنىش يۈرەك، بەدەن روھ ئۈچۈندۇر، بۇلار يۇقىرىدا ئېيتىلدى. نەپەسلىنىشنىڭ ئەھۋالى ۋە سەۋەبى تومۇرنىڭ ئەھۋالىدىن يۈرەك ۋە بەدەننىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. نەپەسلىنىش ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار (ئەسۋابى ماسىكە) تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل بولۇر:

1. فائىل: قۇۋۋىتى ھايۋانىي يەنى تىرىكلىك قۇۋۋىتى.

2. ئالەت: ئۆپكە بېغىشى، يۇتقۇنچاق ئۆپكە بېغىشىنىڭ ئېغىزى، ئۆپكە، كېرىگەت، ئوتتۇرىدا توغرىسىغا تۇرغان سېرىقئەت، كۆكرەك مۇسكۇللىرى، قوۋۇرغىلار، كۆكرەك ۋە قوۋۇرغا ئارىسىدىكى مۇسكۇللار ئومۇملاشتۇرۇلۇپ ئالەت دەپ ئاتىلۇر.

3. ھاجەت: يەنى ساپ ھاۋانى يۈرەك تەرەپكە ئەۋەتىپ، بۇزۇق ھاۋانى يۈرەكتىن چىقىرىپ تاشلاش ئېھتىياجىدۇر. ھەرقاچان بۇ سەۋەبلەر تەبىئىي بولسا، نەپەسلىنىش تەبىئىي بولۇر، بۇ ئۈچىنىڭ بىرى ياكى ئىككىسى ياكى ئۈچىلىسىنىڭ نورماللىقى (فائىل، ئالەت، ھاجەت) بۇزۇلسا، نەپەسلىنىش قىيىنلىشىپ، نەپەسلىنىش چوڭ ياكى كىچىك، تېز ياكى ئارقىمۇئارقا، قالايمىقان، كېچىكىپ ياكى ئۈزۈلۈپ نەپەسلىنىدۇ. ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ، قىزىتما بولسا ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋاللاردا نەپەسلىنىش تەبىئىي ياخشى بولسا، روھىي قۇۋۋەت ۋە تەبىئىي ھارارىتى نورماللىقىنى، شۇنداقلا نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ زىيانغا ئۇچرىمىغانلىقى ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ ساغلاملىقى، يەنى ئاشقازان، جىگەر، تال قاتارلىقلارنىڭ ساغلاملىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر نورمالسىز نەپەسلىنىش بولسا، بۇ كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىقىنى ۋە ئىچكى ئەزالاردا كېسەللىك ۋە ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرەر، نەپەسلىنىشتە ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەرنىڭ ئۆزگىرىشىمۇ ۋە سەۋەبىمۇ تومۇرنىڭكىدەك بولۇر.

سەككىزىنچى بۆلۈم سۈيدۈك ھەققىدە

بۇ بۆلۈم يىگىرمە بابتۇر.

بىرىنچى باب سۈيدۈكنىڭ ئاشقازان، جىگەر ھەزىم ئەھۋالى ۋە خىلتلارنىڭ ئەھۋالىغا دالالەت قىلىدىغانلىقى توغرىسىدا

ھەزىم ئۈچ باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ. بىرىنچىسى، ئاشقازاندا بولۇپ، بۇنىڭدا تائام كەيلۇسقا ئايلىنىدۇ. ئىككىنچىسى، جىگەردە بولۇپ، بۇنىڭدا كەيلۇس جىگەرگە بېرىپ قان بولۇر. ئۈچىنچىسى، ئەتراپىدىكى قوشنا ئەزالاردا بولۇپ، ھەرقايسى ئەزالار ئۆزىنىڭ ئېھتىياجى بويىچە قۇۋۋىتى مۇغەييىرە ئارقىلىق ئۆزلىرىگە لايىق ئۆزگەرتىپ ئوزۇق قىلىدۇ، بۇنىڭدىن پۈتۈن بەدەن تەمىنلىنىدۇ. جىگەر ھەزىمىدىن سەۋدا ۋە سەپرا خىلتى پەيدا بولۇر. كەيلۇس جىگەر قۇۋۋىتىدىن قان بولۇپ پىشىدۇ. بۇ پىششىق قاندىن كۆپۈك بولغىنى سەپرا بولۇر، ئۇنىڭ چۆكمە قىسمى سەۋدا بولۇر. ئادەتتە ئىچكەن سۇ قان قىيامىنى سۇيۇلدۇرۇپ، ئۇششاق تومۇرلار ئارقىلىق جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى ۋە تۆۋەنكى قىسمىغا كېلىدۇ. كۆپ مىقداردىكى سۇ قاندىن ئايرىلىپ بۆرەكتىن ئۆتۈپ دوۋساققا كېلىدۇ، غىزا مەلۇم مىقداردىكى سۇ بىلەن بىرگە ماڭىدۇ، بۇ سۇنىڭ بەزىسى غىزا بىلەن بارغان يېرىدە تەر بولۇپ چىقىپ كېتىدۇ، بەزىسى بۆرەكتە سۈيدۈككە ئايلىنىدۇ. قاندىن پەيدا بولغان نەرسىلەر سۇ بىلەن سۈيدۈك يولىغا كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، سۈيدۈك جىگەرنىڭ ھەزىم ئەھۋالى ۋە بارلىق خىلتلارنىڭ ئەھۋالىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. سۇ غىزا بىلەن بارلىق ئەزالارغا بارىدۇ، ئاندىن يەنە بۆرەك ئارقىلىق دوۋساققا كېلىدۇ. بۇنىڭدا، بۇ نېمە ئۈچۈن دېگەن سوئال تۇغۇلىدۇ. بىز شۇنداق جاۋاب بېرىمىزكى، تومۇرلار جىگەردىن بارلىق ئەزالارغا تۇتاشقان بولۇپ، ئوزۇقلۇق ماددىسى بولغان قان ھەرگىز جىگەر ۋە تومۇرلاردىن خالىي ئەمەستۇر. جىگەر ۋە تومۇرلاردا قۇۋۋىتى داپىئە (ئىتتىرىش قۇۋۋىتى)

بولۇپ، بۇ ئوزۇقلۇقلارنى بارلىق ئەزالارغا ئەۋەتىپ بېرىدۇ. ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى جازىبەسى بولسا ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرىدۇ، بۇ ئىككى خىل قۇۋۋەت ئۆزئارا بىر - بىرىگە ياردەم قىلىپ، ھەر ئىككىلىسى ئۆز خىزمىتىنى تاماملايدۇ. سۇ بولسا مۇشۇ ئىككى خىل قۇۋۋەت ئارىسىدىن ئايرىلىشىپ كەتمەي ئۆز ئورنىغا بارىدۇ. يەنى جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى داپىئەسى ۋە ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى جازىبەسى ھەر ئىككىلىسى ئۆز ئىشىنى تاماملايدۇ. يېگەن دورىنى قۇۋۋىتى بولغان خىلتلار بىلەن ئەزالارغا تارتىپ، تارتقان يول بىلەن قايتۇرار، يەنى تومۇرلار كاۋاكلىرى بىلەن كەلتۈرەر. ئەزالارنىڭ جازىبە قۇۋۋىتى خىلتلارنى ئۆزىگە سۈمۈرىدۇ. تومۇرلار ھەرىكىتى بۇ ئوزۇقلۇقلارنى ھەرگىز ياندۇرمايدۇ. لېكىن، دورا خاسىيىتى بۇ ئىككى قۇۋۋەت ئارىسىدا ئۆز خىزمىتىنى قىلىپ، خىلتلار بىلەن غىزا ئايرىم ئۆتەر. بۇ خىلتلارنىڭ ھېچقايسىسى غىزاغا قوشۇلمايدۇ، غىزانىڭ ھېچقايسىسى خىلتلارغا قوشۇلمايدۇ. بۇ خىلتلار ۋە غىزالارغا مۇناسىۋەتلىك خىزمەتلەرنى تەبىئەت قۇۋۋەتلەر ئارقىلىق ئۆز ئورنىدا ئورۇندىلىشىغا شارائىت ھازىرلايدۇ ۋە دەم ئالىدۇ. جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى داپىئەسى ۋە ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى جازىبەسى بۇ ۋاقىتتا ئۆز ئىشىنى ئورۇنداشقا مەشغۇل بولۇر، بۇ چاغدا ئاشقازان دەم ئالىدۇ. بۇ ۋاقىتتا خاسىيەتلىك دورا (سۇ) بۇ ئىككى قۇۋۋەت ئارىسىدا ئۆز ئىشىنى تامام قىلىدۇ. غىزا بارلىق ئەزالارغا سۈمۈرۈلسە، ھەر ئىككى قۇۋۋەت جىم تۇرىدۇ، ئاندىن بۆرەكنىڭ جازىبە قۇۋۋىتى ئۆز ئىشىغا چۈشۈپ، سۇنى ئۆزىگە تارتىدۇ. بۇ قۇۋۋەت خۇددى ماگنىت تېشى ئالتۇن پارچىلىرى ئىچىدىكى تۆمۈرنى ئۆزىگە تارتقانغا ئوخشايدۇ. بۇ ماگنىت تېشى تۆمۈردىن باشقىنى ئۆزىگە تارتمايدۇ، بۆرەكنىڭ سۇنى ئۆزىگە تارتىشتىكى خاسىيىتى قۇۋۋىتى مۇداپىئە ۋە بەدەن مۇۋازىنىتىنى چەكلىمىگەن ئاساستا ئۆزىگە تارتىشتىن ئىبارەتتۇر.

ئىككىنچى باب سۈيدۈكنى قانداق ئېلىش ۋە تېۋىپقا قانداق كۆرسىتىش توغرىسىدا

تېۋىپقا كۆرسىتىدىغان سۈيدۈك ئادەتتە سەھەردە ئورنىدىن تۇرۇپ نەرسە يېمەستە ئېلىنغان سۈيدۈكنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى، ئەگەر غىزا يېيىلسە تەبىئىي ھارارەت سۈيدۈك رەڭگىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ، شۇڭا ئاخشىمى ھېچ نەرسە يېمىگەي ۋە سۇمۇ ئىچمىگەي، شۇنداقلا سۈيدۈكنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىدىغان يېشىل كۆكتاتلار، كۆكباش (قوناق)، زەپەر، ئاچچىقسۇ، خىيارشەنبەر، سەبرە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېمىگەي. پۇت - قولغا خېنە ياقمىغاي. چۈنكى بۇلار سۈيدۈكنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ئاچلىق ۋە ئاچچىقلىنىشمۇ سۈيدۈكنى

سېرىق رەڭگە ئۆزگەرتىۋېتىدۇ، مىزاجىنى ئىسسىق قىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق سۈيدۈكنى دۇغلۇق، رەڭسىز قىلىپ قويىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇخلىيالماسلىق تۈپەيلىدىن غىزا ياخشى ھەزىم بولماي، خام كەيلۇس پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان سۈيدۈك خام ھالەتتە دۇغ بولۇپ قالىدۇ، جىمادىن كېيىنكى سۈيدۈك ياغلىق ھالەتتە بولۇپ، ئۇنىڭ تېگىدە چاپلاشقاق ئاق نەرسىلەر بولۇر. ھەيز ۋە نىپاس كەلگەن كۈنلەردىكى سۈيدۈكلەرگىمۇ ئىشەنگىلى بولمايدۇ. چۈنكى بۇلارمۇ سۈيدۈكنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ئادەتتە سۈيدۈكنى ئېلىپ بىر سائەتتىن كېيىن تېۋىپقا كۆرسەتكەي. بۇ چاغدا سۈيدۈكنىڭ كۆپۈكى يۇقىرىغا لەيلەپ، لاي ۋە دۇغ قىسمى تېگىگە چۆكىدۇ، سۈيدۈك قاچىلىغان شىشىنى تېۋىپقا يورۇق، ئاپتاپ چۈشمىگەن يەردە كۆرسەتكەي. چۈنكى سۈيدۈكنى ئاپتاپتا كۆرگەندە بۇلۇتتەك كۆرۈنۈپ قالىدۇ. سۈيدۈكنى چوقۇم ئالتە سائەت ئىچىدە كۆرسەتكەي ھەم سۈيدۈك ئالىدىغان شىشە ئاق، سۈزۈك، پاكىز ۋە دوۋساقتىن كەلگەن سۈيدۈكنىڭ ھەممىسى پاتقۇدەك چوڭلۇقتا بولغاي ھەم كەلگەن سۈيدۈك شىشە ئىچىدە دوۋساقتا تۇرغاندەك تۇرغاي. تېۋىپ شىشىنى سول قولىدا تۇتۇپ، ئۆزىنىڭ سايىسىدىن يىراق قىلىپ كۆرگەي، ھېچقانداق نەرسىنىڭ سايىسى چۈشۈپ قالمىغاي.

ئۈچىنچى باب تېۋىپنىڭ سۈيدۈكتىن قانچە خىل نەرسىنى ئىزدەش لازىملىقى توغرىسىدا

تېۋىپ سۈيدۈكتىن ئاساسەن سۈيدۈكنىڭ رەڭگى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى، سۈزۈك، دۇغلۇقى، ئاز - كۆپلۈكى، كۆپۈكلۈكى، روسۇپ پۇرىقى ھەم قىيامىنىڭ قويۇقلۇقى قاتارلىق سەككىز خىل ئەھۋالنى كۆزىتىپ كۆرەلىشى مۇمكىن. كېسەللىك سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك - دۇغلۇقى ۋە قويۇقلۇقىدىن مەلۇم بولۇر. بەزىدە سۈيدۈكتە سۈزۈك يېلىمدەك، تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك، ئاق مومدەك، سۇندۇرۇستەك نەرسىلەر بولۇر. يەنە بىر قىسىم نەرسىلەر دۇغ بولسىمۇ، ئۇنىڭ قىيامى سۇيۇق، شىلىمشىق بولۇر، يەنە لاي سۇدەكمۇ بولۇر. ئەگەر بۇ سۈيدۈككە باشقا نەرسىلەر قوشۇلۇپ كەلسە، سۈيدۈكنىڭ ساپ ۋە سۈزۈكلۈكىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ.

تۆتىنچى باب سۈيدۈك رەڭگىنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا

ئادەم بەدىنىدە قان، بەلغەم، سەپرا ۋە سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىلت بولغانلىقتىن، سۈيدۈكنىڭ رەڭگىمۇ تۆت خىل، يەنى ئاق، قىزىل، سېرىق ۋە قارا بولۇر. بۇلار يەنە بىرقانچە

خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. ئاق رەڭلىك سۈيدۈك — بۇ خىل سۈيدۈك سۈت رەڭگىدە، ئارپا ئۇنى رەڭگىدە، مەنىي رەڭگىدە ۋە سۇ رەڭگىدىن ئىبارەت تۆت خىل بولۇر.

2. سېرىق رەڭلىك سۈيدۈك — بۇ خىل سۈيدۈك سامان رەڭگىدە، ئاپېلسىن رەڭگىدە، نارجىل رەڭگىدە، زەپەر رەڭگىدە، ئوت رەڭلىك ۋە بېغىر رەڭدىن ئىبارەت ئالتە خىل بولۇر.

3. قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك — بۇنى ئەرەبلەر «ۋەردى» دەپ ئاتىلۇر. بۇ قىزىل، توق قىزىل، قارامتۇل قىزىل رەڭلىك، شۇنداقلا تومۇر ۋە ئىششىقلاردىن چىققان قان رەڭگىدەك تۆت خىل بولۇر.

4. قارا رەڭلىك سۈيدۈك — بۇ، قېنىق قارا ۋە سارغۇچ قارا (يەرقان كېسەللىكىدىكىدەك) دىن ئىبارەت ئىككى خىل بولۇر. سۈيدۈكنىڭ يۇقىرىقى خىللىرىنىڭ ھەرقايسىسىدا پەرق چوڭ بولۇپ، ئۇلارنى كونكرېت ئايرىشمۇ قىيىن. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى مۇرەككەپ بولۇپ، بەزىسى ئۆزىنىڭ تەركىبىدىن يات بولغان رەڭگە ئۆزگىرىدۇ، بەزىسى ئۈچ - تۆت خىل رەڭدىن تەركىب تاپقان بولۇر. تەركىبى مۇرەككەپ سۈيدۈكلەر ئۈچۈن مەخسۇس ئاتالغۇ يوقتۇر. ئايرىم نام بېرىلگەن سۈيدۈكلەر بولسا توپا رەڭ، بۇرۇندىن كەلگەن سۇدەك، قوغۇشۇن رەڭ، ھاۋا رەڭ، كۆدە رەڭ، نىل رەڭ، زەڭگەر رەڭ، توق قىزىل رەڭ، گۆش يۇغان سۇدەك رەڭلەردە بولۇر. يەنە بىر خىلى، مۇرەككەپ كېسەللىك ماددىسى ئارىلاشقان سۈيدۈك بولۇپ، ئۇ قۇلاقتىن چىققان قويۇق يىرىڭدەك بولغاچقا، تېبابەتتە يىرىڭ رەڭلىك سۈيدۈك دەپ ئاتىلۇر.

بەشىنچى باب ئاق سۈيدۈك ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ھەم دەلىللىرى

1. ئاق رەڭلىك سۈيدۈك پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇ، تەرخەمەك ۋە قوغۇنغا ئوخشاش ھۆل مېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن بولۇر.

2. سەپرا ھارارىتى مېڭىگە كەلگەنلىكىدىن بولۇر. بۇنىڭدا بىماردا ئىسسىتما بولۇپ، سۈيدۈكىدە چۆكمە بولمىسا ياكى ئازراق بولسا، قىيامى سۇيۇقراق ۋە ئاقىلىقى خاسىراق بولسا، بۇ خىل ئەھۋال خەتەرلىك بولۇپ، بۇ ئەقىل ئېلىشىپ، خاتىرىسى قالايمىقانلاشقانلىقىنىڭ مۇقەددىمىسىدۇر.

3. سەپراۋى تەپتىن بىمارنىڭ سۈيدۈكى ئاق رەڭدە كەلسە، مېڭىنىڭ ساغلام ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، سەپرا ئۈچەيگە قۇيۇلغانلىقتىن، بۇمۇ قورقۇنچلۇق بولۇپ،

بۇنىڭدىن سەپراۋى ئىسھال ۋە سەھەج پەيدا بولىدۇ.

4. ئاق رەڭلىك سۈيدۈككە ياغلىق مەنىي ئارىلاشقان بولۇپ، ئۇنىڭدا چۆكمە كۆپ بولسا، بەلغەم كۆپلۈكىنىڭ نىشانىسىنى بىلدۈرىدۇ ياكى سۈيدۈك، ئارپا، بۇغداي شىرىسىدەك ئاق كەلسە، سەكتە ۋە پالەچكە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر سىيىش مۇددىتى ئۇزۇنغا سوزۇلسا ھەم شۇ رەڭدە بولۇپ، بەلغەمى كېسەللىك ماددىسى ئاشكارا بولمىسا، بۇ ساغلاملىقنىڭ ئىپادىسىدۇر. بەلغەمنى تازىلاش سۈيدۈك ھەيدەش يولى بىلەن بولىدۇ.

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

6. دوۋساق ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ئەزالىرىدا يارا بولسا، سۈيدۈك ئارپا ئۈنى رەڭگىدەك كېلىدۇ ۋە يىرىڭ بولىدۇ. ئەگەر يىرىڭ بولمىسا، خام بەلغەم كۆپەيگەنلىكىنىڭ ياكى دوۋساقتا تاش چۈشكەنلىكىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئەگەر مۇشۇنداق بولسا، سۈيدۈك يولى كۆيۈشۈپ ئېچىشىدۇ.

7. بەلغەم ماددىسىدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ بوھران ۋاقتىدا، سۈيدۈكنىڭ قىيامى قويۇق بولىدۇ. كۆپلىگەن كېسەللىكلەر بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ.

8. توسالغۇدىن پەيدا بولسا، ئالامەتلىرى ئاشكارىلىنىدۇ، سۈيدۈكى سۇيۇق بولىدۇ.

9. سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، بىمارنىڭ سۈيدۈك قىيامى مۆتىدىل كېلىدۇ.

10. زىيابىتۇس (شېكەر سىيىش) كېسىلىدىمۇ سۈيدۈك ئاق ھەم سۇدەك بولۇپ، ئۇسسۇزلۇق غالىب كېلىدۇ. بىمار نېمە ئىچسە دەرھال چىقىپ كېتىدۇ.

11. يۈرەككە يېقىن ئەزالاردىكى ئىششىق ۋە ھارارەت باشقا ئەزالارغا يۆتكەلگەنلىكتىن، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. بوھراندىن كېيىن بىمارنىڭ سۈيدۈكى ئاق كەلسە، بۇ، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر ئالدىنقى كۈنى قىزىپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۈيدۈكى ئاق كەلسە، بۇ، مېڭىنىڭ ساغلاملىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئاقلىقى بىلەن قالسا، كېسەللىكنىڭ تەپى رۇبئى (تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ) غا ئۆزگىرىدىغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر ئۆتكۈر ۋە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئاق، دۇغ بولسا، تەشەننۇج بولىدۇ، بۇ خەتەرلىكتۇر. ئەگەر سۈيدۈك بىر مەزگىل ئاق ۋە سۇيۇق كەلسە، مېڭىنىڭ ساغلاملىقىنى، ئاغرىقنىڭ ئىششىق ۋە يارىغا ئۆزگەرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەزالار يىگىلىگەندە، بولۇپمۇ ئۇ ئەزالاردا ئاغرىق بولغاندا سۈيدۈكى ئاق بولۇپ، سۈيدۈك يۈزىدە سېرىق چۆكمىلەر بولسا ۋە كۆپۈكلەر ئاز بولسا خەتەرلىكتۇر. سۈيدۈكنىڭ كۆپۈكلۈك بولۇشى ئارامسىزلانغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. سۈيدۈكنىڭ سېرىق بولۇشى ھارارەت بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ، سۈيدۈكتىكى

چۆكمىلەرنىڭ سۈيدۈك ئۈستىدە لەيلىشى ھارارەتنىڭ مېڭىگە يۆتكەلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى ئالامەتلەرگە بۇرۇن قاناش قوشۇلۇپ كەلسە خەتەرلىكتۇر. بۇرۇن قاناش قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولۇر، ئۇ مېڭىنى كۆيدۈرگۈچىدۇر، بىراق بوھراننىڭ نىشانى ئەمەستۇر. ئەگەر ھۆل مىزاجلىقلارنىڭ ۋە ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى ئاق كەلسە، خەتىرى ئاز بولۇر. چۈنكى بۇ كىشىلەرنىڭ مىزاجى يۇقىرىقىدەك سۈيدۈكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالتىنچى باب قىزىل سۈيدۈك ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ھەم دەلىللىرى

سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى سېرىق سۈيدۈككە قارىغاندا ياخشىراقتۇر، چۈنكى سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى قاننىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. قان خىلتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، قاننىڭ ئىسسىقلىقى سەپراغا قارىغاندا ئاجىزراقتۇر. سۈيدۈكنىڭ قىزىل، سۇيۇق بولۇشى سوزۇلما كېسەللىك بارلىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئۇنىڭ سۇيۇق بولۇشىنىڭ سەۋەبى، ماددىنىڭ خاملىقىنى ئىپادىلەيدۇ. قىزىل سۈيدۈكتە چۆكمە بولمىسا، ماددىنىڭ قويۇقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ. چۆكمىنىڭ كۆپ بولۇشى تەبىئەت ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى ھەم جىگەردە ئىششىقنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر قىزىل رەڭلىك سۈيدۈكتە ئاق چۆكمە بولسا، بۇ، ساغلاملىقنى بىلدۈرىدۇ.

سۈيدۈكتە قىزىل رەڭلىك چۆكمە كۆرۈلسە، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىدى بولۇر. ئەگەر قىزىل سۈيدۈككە سەپراۋى شور قوشۇلغان بولسا ۋە تەرتىپسىز ھەرىكەتلەنسە، بۇ سەپرا خىلتى ھارارەت تەسىرىدە كۆيگەنلىكىنىڭ دەلىللىرىدۇر. ئەگەر باشقا بەلگىلەر بولسا كېسەللىك يېنىك بولۇر.

بىمار پات يېقىندا بوھران بولىدىغانلىقىنىڭ تېز تەرلەيدۇ. قىزىل رەڭلىك سۈيدۈكنىڭ تامچىلاپ كېلىشى ھەم سۈيدۈكنىڭ قويۇق، سېسىق كېلىشى، كۆيدۈرگۈچى ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلاردىكى ماددىنىڭ خاملىقىنى، ئوفۇنەتلەنگەنلىكىنى ۋە تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىنى ياكى بۆرەك، دوۋساق قاتارلىق ئەزالاردا يارىنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر قىزىل رەڭلىك سۈيدۈكتە سېرىق چۆكمە كۆرۈلسە، كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ ناھايىتى خەتەرلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. لېكىن تەپلەردىن كېيىن سۈيدۈك قىزىل بولسا، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقىدا سۈيدۈك قىزىل كېلىپ، بەدەن قىچىشسا، بۇ، يەرقان (سېرىقلىق چۈشۈش) كېسىلىنىڭ بېشارىتىدۇر.

ئەگەر سۈيدۈك قىزىل، چوڭ تەرەت قۇرۇق بولسا، ھەم يۆتەل بىرگە كەلسە، ھەم بۇ

ئەھۋال ئۇزۇن داۋاملاشسا، بۇ سىل پەيدا بولغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر سۈيدۈككە قان ئارىلىشىپ كەلسە، خىلىتلار شىشىدە تېز ئايرىلسا، بۇ، بۆرەك كانالچىلىرىنىڭ كېڭەيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەمما سۈيدۈك قىزىل كېلىشىنىڭ سەۋەبى تۆۋەندىكىدەك بولۇر:

1. تەستە ساقىيىدىغان ئېغىر كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: سوغۇقتىن پەيدا بولغان قۇلۇنجنىڭ ئېغىرلىقىدىن جىگەر ئىسسىق بولسا، سەپرا تۇرغۇن سۇ رەڭگىدەك بولۇر.

2. توسۇلۇش سەۋەبىدىن بولسا، قىزىل سۈيدۈك ئۈستىدە ياغ بولۇپ، تېز توڭلىسا، ئېغىر تەپى دىق (جۈدەتكۈچى تەپ) نىڭ نىشانىدۇر ياكى بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ يامانلاشقانلىقىنى ۋە مۇرەككەپلەشكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى چاۋا ياغلارنىڭ ئېرىپ، ئۈچەيدە ھەقىقىي ئىچ سۈرۈشنىڭ بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

يەتتىنچى باب سېرىق سۈيدۈكنىڭ دەلىللىرى

سېرىق رەڭلىك سۈيدۈكنىڭ بىرىنچى دەرىجىسى سامان رەڭلىك بولۇپ، بۇ مىزاجنىڭ نورمال ھالەتتە تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئاپېلسىن رەڭلىك سۈيدۈك بىرئاز ئىسسىقلىققا مايىللىقنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئەگەر سۈيدۈكنىڭ ئاپېلسىن رەڭگى سۇس بولسا، كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىغا، ئەگەر سۈيدۈك قويۇقراق بولسا، كېسەللىك ماددىسىنىڭ خاملىقىغا دالالەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنىڭ قانچە قىزىل، سېرىق، سۈيۈق كەلگىنى بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئارتۇقلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك قىزغۇچ ياكى ئوت رەڭدە بولسا، مىزاجنىڭ ناھايىتى ئىسسىقلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قىزىلراق كەلسە، ھارارەتنىڭ ئاز قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سەۋەبى، قىزىل رەڭدە توپا ماددىسى كۆپ، سېرىق رەڭدە ئوت، ھاۋا ماددىسى كۆپ بولۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن سېرىققا مايىل قىزىل، ئوت رەڭ بولغىنى ھەممە رەڭلەردىن ئىسسىقتۇر. قەدىمدە ئۆتكەن مەشھۇر ھۆكۈما مۇھەممەد زەكەرىيا بۇ ھەقتە: «قاتتىق قىزىپ ئاغرىغان نۇرغۇن بىمارلارنى كۆردۈم، ئاۋۋالقى كۈنى سۈيدۈكى ئاپېلسىن رەڭگىدە ئىدى، سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى ئۆزگەرمەي تۇرۇپلا تۆتىنچى كۈنى ئۇ بىمار ۋاپات بولدى» دېدى. ئىسسىقتىن پەيدا بولغان سەرسامدا ھەمىشە سۈيدۈك سېرىققا مايىل قىزىل رەڭلىك بولسا ھەم كۆيدۈرۈپ كەلسە، سۈيدۈكى ئۈستىدە چۆكمىلەر لەيلىگەن بولسا، بۇ ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. ساغلام كىشىلەر رەنجىگەندە، قورسىقى توق ۋاقتىدا ھەرىكەت قىلغان ئەھۋالدىمۇ سۈيدۈكى سېرىق كېلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، شۇ چاغدا سەپرا خىلىتى قوزغالغانلىقىدىن سۈيدۈكى سېرىق كېلىدۇ.

سەككىزىنچى باب قارا سۈيدۈك ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ھەم دەلىللىرى

قارا رەڭلىك سۈيدۈككە قارا چۆكمە ئۇزاق مۇددەت قوشۇلۇپ كەلسە، بۇ، كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ خەتەرلىكلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. قارا چۆكمىنىڭ سۈيدۈكنىڭ ئوتتۇرا قاتلىمىدا لەيلەپ تۇرۇشى، سۈيدۈك تېگىدە تۇرغاندىن ياخشىراقتۇر. قارا چۆكمىنىڭ سۈيدۈكنىڭ ئۈستىدە لەيلەپ تۇرۇشى، ئوتتۇرىدا تۇرغاندىن ياخشىراق بولۇپ، بۇ بىمارنىڭ كېسەللىكتىن ساقىيىشىدىن ئۈمىد بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى قارا چۆكمە ئاق چۆكمە بىلەن قارىمۇقارشىدۇر. بۇ قارىمۇقارشىلىق ئۇنىڭ ئاساسىدۇر، شۇڭا ياخشى چۆكمىنىڭ لەيلىگەن چۆكمىگە قارىغاندا خەتەرلىك ئەمەستۇر. لېكىن قارا چۆكمىنىڭ سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرغىنى ياخشى ئالامەتتۇر. ئېغىر كېسەللەردە قارا سۈيدۈك ئاز - ئازدىن، ئۇزۇن ۋاقىت كەلسە خەتەرلىكتۇر، بولۇپمۇ ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە بۇ، سۇيۇقلۇقنى يوقاتقانلىقىنىڭ نىشانىدۇر.

بىمارنىڭ سۈيدۈكى قويۇق كەلسە، بۇ ھەممىدىن خەتەرلىك بولۇپ، ماددىنىڭ خاملىقى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر بۇ ھال كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە بولسا، بۇ كۆپرەك بوھراننىڭ بولىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر ئېغىر كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ قارا سۈيدۈكى ئۈستىدە قىزىل چۆكمىلەر لەيلىسە، مېڭىنىڭ ئىششىغانلىقى ۋە ئۆلۈمدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك قارا، سۇيۇق، ھەم سېسىق بولۇپ، چۆكمە ماددىلار ئېسىلىپ تۇرسا، ئېغىر كېسەللىكلەردە بىماردا باش ئاغرىش، جۆيلۈش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدىغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. بۇنداق كېسەللىكلەردە بۇرۇن قاناش ياكى تەرلەش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىسى تارقىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر تەشەننۇج بولغان بىماردا سۈيدۈك قارا رەڭلىك ھەم ئۆتكۈر پۇراقلىق كەلسە، بۇ ئاجىزلىغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئەگەر بىمار تەرلىسە، بۇ، كېسەللىكنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ نىشانىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، تەرلەشكە ھاجەت چۈشۈپ، تەرنىڭ تارقىغانلىقىدىندۇر. سۈيدۈك قارا، سۇيۇق كەلگەندىن كېيىن سېرىققا مايىل قىزغۇچ قوڭۇر رەڭلىك قويۇق سۈيدۈك كەلگەن بولسا، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك شۇنداق تۇرۇقلۇق يەنە بىمار راھەت تاپمىسا، بۇ جىگەردە يىرىڭلىق ئىششىق ياكى ئىششىق بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ، يەنى بۇ ۋاقىتتا سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. ئەگەر تەپى مۇھەررىقە (كۆيدۈرگۈچى قىزىتما) كېسەللىكى بولغان بىمارنىڭ سۈيدۈكى قويۇق ياكى سۇيۇق بولسا چۆكمىلىرى ئوتتۇرىسىدا چېچىلىپ تۇرسا، بىمارنىڭ قۇلىقى ئېغىر بولسا، بۇ بۇرۇن

قاناشنىڭ نىشانىدۇر. چۈنكى تەپى مۇھەررىقە قاندىن بولۇر. قارا رەڭدە كېلىشى ماددا كۆيگەنلىكىنىڭ نىشانىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈكتە چۆكمىلەرنىڭ ئېسىلىپ تۇرۇشى ئۇيقۇسىزلىقنىڭ، كۆڭۈل غەشلىكىنىڭ ۋە ئىچى تىتىلداشنىڭ نىشانىدۇر. قۇلاقنىڭ ئېغىرلاپ قېلىشى ماددىنىڭ مېڭىگە كەلگەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر. ماددا مېڭىگە كەلسە، بۇ ماددىنىڭ قۇۋۋىتىدىن بۇرۇن قانايدۇ. تەبىئەت ئۇنى چىقىرىۋېتەلمەيدۇ. ئەگەر زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) ۋە زاتىررىيە (ئۆپكە ياللۇغى) كېسەللىكى بولغان بىمارلارنىڭ سۈيدۈكى قارا ۋە سۇيۇق كەلسە، بۇ ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. سۈيدۈك قارىغا مايىل سۇيۇق بولسا، كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلغانلىقىنى ھەم خەتەرلىكلىكىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ سۇيۇق بولۇشى ماددا پىشمىغانلىقنىڭ بەلگىسىدۇر. سۈيدۈكنىڭ قارا بولغانلىقى تەبىئي قۇۋۋەتنىڭ يوقىلىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر. يەرقان بولغان بىمارنىڭ سۈيدۈكى قىزغۇچ قارا بولۇپ، قويۇق ۋە دۇغ كەلسە، ئىچكى ئەزادىكى توسالغۇلارنىڭ ئېچىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۇ خىل ئەھۋال ساغلام كىشىلەردە بولسا، ئىچكى ئەزالىرىدا كېسەللىكنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ سۈيدۈكى قارامتۇل قىزىل، سۇيۇق بولۇپ، چۆكمە ماددىلار ئاز بولسا، بۇ خەتەرلىكتۇر. سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى ھارارەتنىڭ بەلگىسىدۇر. قارا بولۇشى ماددا كۆيۈپ، تەبىئەتنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. سۈيدۈكتە چۆكمە ماددىلارنىڭ ئاز بولۇشى توسۇلۇشنىڭ ئېغىرلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بولۇپمۇ قاتتىق ھەسرەت ۋە ئازاب چېكىشتىن كېيىن سۈيدۈك رەڭگى قارا ۋە زەڭگەر رەڭدە كەلسە، تەشەننۇج بولۇش (تارتىشىپ قېلىش) ۋە ھۆللۈك ئاز چىقىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر، بولۇپمۇ سۈيدۈكنىڭ زەڭگەر رەڭ بولۇشى خەتەرلىكتۇر. ئەگەر ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈك بىرنەچچە كۈن قارا كەلسە، بۆرەك ۋە دوۋساققا تاش چۈشكەنلىكىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چوڭ تەرەت بىلەن سۈيدۈكنىڭ بىردەك قارا بولۇشى بەدەن ھارارىتىنىڭ يۇقىرىلىغانلىقى ۋە ماددا كۆيگەنلىكىنىڭ ياكى قاتتىق سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن تەبىئي ھارارەتنىڭ يوقالغانلىقىنىڭ ۋە بوھراندىن كېيىنكى سەۋدا خىلتى پىشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر.

توققۇزىنچى باب سۈيدۈكنىڭ مۇرەككەپ ۋە ھەر خىل رەڭلىرىنىڭ دەلىللىرى

يېشىل رەڭلىك سۈيدۈك سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىسىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى يېشىل رەڭلىك ئۆسۈملۈك سۇ بىلەن توپا بىرىكىپ مۇرەككەپ بولۇشىدىن

ھاسىل بولۇر. ئىلگىرىكى تېۋىپلار سۈيدۈكنىڭ يېشىل رەڭلىك كېلىشى جۇزام كېسەللىكىنىڭ بېشارىتىدۇر. دەپ ئېيتقان. ئەگەر كىچىك بالىلارنىڭ سۈيدۈكى يېشىل رەڭلىك كەلسە، بۇ تەشەننۇجنىڭ بېشارىتى ۋە ئۆلۈمنىڭ بەلگىسىدۇر. بىمارنىڭ سۈيدۈكى ھاۋا رەڭ كەلسە، زەھەرلىك نەرسىلەردىن زەھەرلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈكتە چۆكمە بولسا، بىمارنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد بولۇر. ئەگەر سۈيدۈك زەيتۇن يېغىنىڭ رەڭگىدەك كەلسە، بۇ خەتەرلىكتۇر. يەنى بۇ، ئەقلىنىڭ بۇزۇلۇشى بولۇپ، خىلىتلارنىڭ ئېرىپ كۆيگەنلىكىنىڭ بەلگىسىدۇر. سۈيدۈكتىكى چۆكمىنىڭ زەيتۇن رەڭگىدە كەلگىنى سىل كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك مايسىمان كەلسە، خەتەرلىك بولۇپ، بۇ، چاۋا ياغلار ئېرىگەندىن بولۇر. ھەمدە ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. گۆش ئېرىگەندىن بولسا، ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. بۆرەك يېغى ئېرىگەن بولسا، بەزى - بەزىدە مايسىمان سۈيدۈك كۆرۈلىدۇ. پۈتۈن بەدەندىكى ياغلار ئېرىگەن بولسا، سۈيدۈك تەدرىجىي ئاز - ئازدىن زەيتۇن رەڭلىك كېلىپ، كېسەللىكنىڭ تۆتىنچى ياكى ئالتىنچى كۈنى بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك كۆك ۋە دۇغ كەلسە، خىلىتنىڭ خاملىقى ۋە نورمالسىز ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. بالىلارنىڭ سۈيدۈكى قىزىل رەڭدە، ئوسما رەڭدە، مايسا رەڭدە، تۇخۇمەك رەڭدە كەلسە، بۇ ياخشىلىقنىڭ بەلگىسىدۇر. ئاياللار ھامىلىدار بولۇپ، ھامىلە چوڭايغانسېرى سۈيدۈكى قارا بولۇر. ئەگەر قارا بولماي سۈيدۈكنى چايقىغاندا دۇغ بولسا، بۇ تۇغۇش ۋاقتىنىڭ يېقىنلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. دۇغ بولمىسا، ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ بىنەپشە رەڭلىك كېلىشى سەپرا بىلەن سەۋدا سەۋەبىدىن بولۇپ، ئۇ ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. ئەگەر سۈيدۈك دۇغ كەلسە ياكى شاراب ياكى نوقۇت سۈيىدەك ھەم بالىلارنىڭ سۈيدۈكىدەك قويۇق كەلسە، ئىچكى ئەزالاردا ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ۋە ئىستىسقا بولغان كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى كۆپىنچە مۇشۇ رەڭدە كېلىدۇ. قەدىمكى زاماندىكى مەشھۇر ھۆكۈما مۇھەممەد زەكەرىيا: ئىستىسقا (قورساققا سۇ چۈشۈش) بىمارلىرىنىڭ سۈيدۈكىنىڭ دائىم قىزىل، بىنەپشە رەڭدە كېلىدىغانلىقىنى كۆردۈم، بەزىسىنىڭ قىزىل كېلىدىغانلىقىنى ئازراق كۆردۈم، دېگەن. سۈيدۈك ھەر كۈنى باشقا بىر خىل رەڭدە كەلسە، بۇ ھەر خىل خىلىتلارنى كۆرسىتىدۇ.

ئونىنچى باب سۈيدۈك قىيامىنىڭ دەلىللىرى

سۈيدۈكنىڭ قىيامى ياكى سۇيۇق ياكى قويۇق ياكى مۆتىدىل بولۇر، لېكىن قارىغا مايىل تۇتۇق سۈيدۈكنى قويۇق سۈيدۈك دەپ گۇمان پەيدا بولۇر. بۇنىڭدىكى پەرق شۇكى، قويۇقلۇق

خالىس بولۇپ، ساپ سۈيدۈك سۈزۈك ۋە قارىلىقىغا بىر نەرسە ئارىلاشقاندەك كۆرۈنىدۇ، ئەمما بۇ ماددىنىڭ خامىلىقىدىن بولۇر. سۈيدۈكنىڭ سۇيۇقلۇقى توققۇز خىل بولۇر: ① تاماق ھەزىم بولمىغاندىن؛ ② تومۇرلار توسۇلۇشتىن؛ ③ سەۋدادىن مىزاج قۇرۇقلۇقىنىڭ غالىب بولغانلىقىدىن؛ ④ تەبىئىي ھارارەت ئاجىزلىشىپ، خىلتلارنىڭ خام قالغانلىقىدىن؛ ⑤ سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن؛ ⑥ بۆرەك ئاجىزلاپ خىلتلارنىڭ تەركىبلىرى بۆرەككە كېلىپ، ئۇنى ياخشى بىر تەرەپ قىلالمىغانلىقتىن؛ ⑦ بۆرەكتە سۈيدۈك تېشى پەيدا بولغانلىقتىن؛ ⑧ ئىششىق پەيدا بولغانلىقتىن؛ ⑨ تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولۇر. سەرپ قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ، ئىچكەن سۇ ھېچقانداق ئۆزگەرمەس.

سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك بولۇشى ئىككى خىل بولۇر. بىرى، سۈيدۈك بەدەندە ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدۇ، شۇ سەۋەبتىن مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن ۋە ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىز بولغانلىقىدىن ئۇسسۇزلۇق ئالامىتى ئازراق بولۇر. ئىككىنچى، زىيابىتۇس بىمارىدا ئۇسسۇزلۇق غالىب بولۇر، ئىچكەن سۇ بەدەندە تۇرماي تېز چىقىپ كېتىدۇ، بۇ ھارارەتنىڭ سەۋەبى، بۆرەك ۋە قۇۋۋىتى ماسكەنىڭ ئاجىزلىغانلىقىدىن بولۇر.

كىچىك بالىنىڭ نورمال سۈيدۈكى ئاق ۋە قويۇق بولۇر، غەيرىي بولغىنى سۇيۇق بولۇر. ياشلاردا سۈيدۈكنىڭ سۇيۇق بولۇشى خەتەرلىك ئالامەتتۇر. بولۇپمۇ ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۇيۇق كەلسە ھەم كېسەللىك ماددىسى پىشقانلىقىنىڭ بەلگىسى كۆرۈلسە، بىمارنىڭ ساقايغانلىق ۋە بوھران يولى بىلەن شىپا تاپقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ساغلام كىشىنىڭ سۈيدۈكى سۇيۇق كېلىپ، بىرەر ئەزادا ئاغرىش پەيدا بولسا، ئۇ ئەزادا ئىششىق ۋە جاراھەت بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۆرەكتە ئاغرىق بولسا ۋە سۈيدۈكى قويۇق كەلسە، بۇ، كېسەللىكنىڭ ساقىيىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئەزادا ئاغرىق بولمىسا ۋە سۈيدۈكى قويۇق كەلمىسە، لېكىن تېرىسى قىچىشسا ۋە بەدىنى ئېغىرلاپ قالسا، چېچەك ۋە قىزىلدەك مۇدۇر - چاقىلار پەيدا بولىدىغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. شۇنىڭدەك ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى سۇيۇق كەلسە، مىزاج سوغۇقلۇقىدۇر. خۇددى ياشانغانلارنىڭ مىزاجىغا ئوخشاش. لېكىن بىمارلاردا يۇقىرىقىدەك ئەھۋال پەيدا بولسا، ماددا خاملىقى نىشانى باش ئاغرىقى ۋە ئەقىل ئېلىشىشنىڭ نىشانى بىلەن بىرگە بولۇر. ئەمما كېسەل ۋاقتىدىكى سېرىق، سۇيۇق سۈيدۈك ماددا پىششىقا باشلىغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. يۇقىرىقى ئەھۋالغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر، چۈنكى ماددا پىشقانلىقىنىڭ نىشانىنى سۈيدۈكنىڭ رەڭگىدىن ئەمەس، بەلكى قىيامىدىن ئىزدەش كېرەكتۇر. بىمار سۈيدۈكىنىڭ سېرىق رەڭدە كېلىشى سەپرا ئارىلاشقانلىقىدىن بولۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىك ماددىسى پىشقانلىقىنىڭ نىشانىنى سۈيدۈك قىيامىنىڭ نورمال ھالغا

كېلىشىدىن، يەنى قويۇقمۇ ئەمەس، سۇيۇقمۇ ئەمەسلىكىدىن ئىزدەش كېرەك. ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى سۇيۇق ھەم قىزىل بولسا، ئاچ يۈرۈش، ئاغرىش، ئەمگەكنىڭ كۆپلۈكى ۋە سەۋەبسىز غەزەپلەنگەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر كېسەللىك ھالىتىدە بىماردا بۇ خىل سۈيدۈك بولسا، بۇ، ھارارەتنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن ۋە ماددىنىڭ خاملىقىدىن بولۇر. سۇيۇق سۈيدۈكتە سېرىق ۋە قىزىل چېچىلغان چۆكمىلەر ئاغرىقتىن پەيدا بولغان ھارارەتنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر چۆكمە كېپەكتەك بولسا، بۇ بەلغەم كۆيگەنلىكىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر تۆش سۆڭەك ۋە ئاغرىش، كۆكرەك بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۇيۇق، سۇدەك سۈزۈك بولسا، بەلغەم خىلتىنىڭ كۆپ ۋە سۇيۇقلۇقىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر ئادەتتە مۇنداق بولمىسا، باش ئاغرىقىنىڭ مۇقەددىمىسى، كۆز ئاغرىقى ياكى دەم سىقىلىشنىڭ نىشانىدۇر. سۇيۇق سۈيدۈك نېمە ئۈچۈن يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولۇر؟ بىلگىنكى، سۇيۇق سۈيدۈك ھارارەت بىلەن بولسا، ماددا سۇدىن ئايرىلىپ، مېڭە تەرەپكە كەلگىنى ۋە يۇقىرىغا ئۆرلىگەنلىكىدىن بۇ ئالامەتلەر پەيدا بولۇر. ئەگەر مۇنداق ئادىتى بولمىسا، ياكى يات ھارارەتتىن پەيدا بولۇپ، سۈيدۈكى قىزىل، سۇيۇق، سۈزۈك كەلسە، بۇ، كېسەللىكنىڭ سوزۇلما بولىدىغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر سۈيدۈك بەزىدە سۈزۈك، بەزىدە قارا دۇغلۇق بولسا، تەبىئەتنىڭ ھەيران قالارلىق دەرىجىدە ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ نىشانىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ. تەبىئەت بەزىدە خىلتلارنى پىشۇرىدۇ، بەزىدە ئۇنى پىشۇرۇشقا ئاجىز كېلىدۇ.

بوھراندىن كېيىن بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۇيۇق كەلسە، بوھراننىڭ قايتىلىنىدىغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۇيۇق كېلىپ، ماددا پىشقانلىقىنىڭ نىشانى پەيدا بولۇپ، بىمار ياخشىلانمىسا، بۇ بىماردا باشقا كېسەللىكنىڭمۇ بارلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. ئەگەر بۆرەك ئاغرىقى بولغان بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۇيۇق كەلسە ھەم پۇت - قوللىرى بوشىسا، بۆرەكنىڭ ئېغىر دەرىجىدە ئىششىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بەدەندە ئېغىرلىق پەيدا بولغاندىن كېيىن سۈيدۈك سۇيۇق، كۆپ كەلسە، شەھۋىتى ۋە ئىشتىھاسى كۈچەيسە، بۇ، بىمار بەدىنىنىڭ پاكىزلىنىپ ياخشىلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەمما سۈيدۈك قويۇق بولۇپ، بىردىنلا كۆپىيىپ، بەدەندىكى پۈتۈن بوغۇملار ۋە مۇسكۇللار راھەت تاپسا، بۇ خىلتلارنىڭ پىشقانلىقى ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ كۈچەيگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك ئاز كەلسە، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى ۋە قويۇق خىلتلارنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ.

پايدىلىق بولغان قويۇق سۈيدۈك شۇنداق بولۇركى، ئۇ دەسلەپتە سۇيۇق كېلىپ، ئاندىن قويۇلىدۇ. دەسلەپتە قويۇق بولۇپ، كېيىن چۆكمە پەيدا بولسا، سۈيدۈكنىڭ قىيامى قارا رەڭگە مايىل بولۇپ، ھەقىقىي بولمىسا ھەم سۈيدۈكتە دۇغ بولسا، شۇنداقلا قارا كەلسە، بۇ ماددىنىڭ

كۆپلۈكى ۋە خىلتلارنىڭ پىشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. بىمارنىڭ كېسەللىك ھالىتىدىكى سۈيدۈكىنىڭ قويۇق كېلىش سەۋەبى، تەبىئىي ھارارەت سەۋەبىدىن بولسا، بۇ ھارارەت قويۇق ماددىغا تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. قويۇق سۈيدۈكتە بىر سائەتتىن كېيىن چۆكمە پەيدا بولمىسا، بۇ، ھارارەتنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۇ كۈچلۈك ھارارەتنىڭ ماددىنى قايناتقانلىقىنى، يەنى بۇ، تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىشىپ، ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك بوھران ۋاقتىدا قارا كەلسە، بۇ يامان بوھراندىن خەۋەر بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ دەسلەپىدە بىمارنىڭ سۈيدۈكى دۇغ بولسا، بوھراندىن ئىلگىرى سۈيدۈكى سۈزۈلسە، بۇ، ماددىنىڭ خاملىقى ۋە قويۇق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ چاغدا ماددىنىڭ سۇيۇق قىسمى ئۈستىگە لەيلەپ چىقىپ، قويۇق قىسمى ئاستىدا قالىدۇ. ئەگەر بىماردا قىزىتمىلىق بوھران بولسا، تەرلەش ئارقىلىق بىمار ساقىيىدۇ، ئەگەر سۈيدۈك سۇيۇق ھالەتتە تۇرسا، يۈرەك ۋە جىگەرنىڭ ئەتراپىدا كېسەللىك بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

پالەچ كېسەللىكىدە، بوھران پەيدا بولغاندا بىمارنىڭ سۈيدۈكى قويۇق كېلىدۇ. تال كېسىلى بولغان بىمارنىڭ سۈيدۈكىنىڭ دۇغ ھالەتتە كېلىشى، بەدەندە سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىك پەيدا بولغانلىقىنىڭ نىشانى بولۇپ، تەبىئەت ئۇنى يوقىتىدۇ. تەبىئىي ھارارەتنىڭ ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن سۈيدۈك قويۇق ۋە ئاز بولسا، چۆكمىلەر توڭلىغاندەك ئېسىلىپ تۇرسا، بۇنىڭ سەۋەبى ئىچكى ئەزانىڭ ئېرىگەنلىكىدىن بولۇپ، سۈيدۈك ئۇ ئەزانىڭ رەڭگىدە بولۇپ، تېز ئۇيۇيدۇ. غىزانى كۆپ يېيىش ۋە چېنىقماسلىق سەۋەبىدىن بولسا، چۆكمە يىرىڭ ياكى زەردابقا ئوخشاش بولۇپ، بەدەن بۇنىڭ بىلەن پاكلىنىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن تومۇرلار ئېغىزى باغلانغانلىقتىن بولسا، سۈيدۈكتىكى چۆكمە يىرىڭدەك بولۇر. ئەگەر تاش ۋە قۇم پەيدا بولغان سەۋەبتىن بولسا، چۆكمە كۆپ ئولتۇرۇشۇپ، بۆرەك ئاغرىقىدىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ. ئەگەر يوتا، پاچاقتا ئېغىرلىق ۋە ئاغرىق بولسا، تاشنىڭ بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى؛ جىنسىي ئەزانىڭ تۈۋى كۆيۈشۈپ قىچىشسا، تاشنىڭ دوۋساقتا ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك دەسلەپتە دۇغ كېلىپ، تېزلا سۈزۈلۈپ، ئاندىن يەنە دۇغلاشسا، بۇ كېسەللىكنىڭ ھەرىكەتچان مەزگىلى ئىكەنلىكىنى ۋە بۇ سەۋەبتىن بىمار ناھايىتى بىئارام بولۇۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق سۈيدۈك بىمارنى كۆپرەك دېۋەڭلىك، يەنى ساراڭلىق كېسىلىگە مۇپتىلا قىلىپ قويىدۇ.

سۈيدۈك سۈزۈك كېلىپ، ئۇنىڭدا دۇغ، چۆكمىلەر بولمىسا، بۇ، ماددا پىشىشتىن يىراق ئىكەنلىكىنى ۋە تەبىئەتنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ ئاق، قويۇق بولۇشى ھۆللۈك كۆپلۈكىنىڭ نىشانىدۇر. سۈيدۈكنىڭ قىزىل ۋە قويۇق بولۇشى بەدەندىكى قاننىڭ

غالىبلىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىش بىلەن بىمارنىڭ سۈيدۈكى قىزىل، قويۇق بولسا، ھەم پۈتۈن بەدىنى قىچىشسا، بۇ، يەرقان كېسەللىكىنىڭ باشلانغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر تەپ كېسەللىكلىرىدە بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە، كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، ئەگەر بۇ خىل ھالەت داۋاملاشسا، جىگەر ئىششىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

بۆرەك ئاغرىقىدا سۈيدۈك دۇغ، چاپلاشقاق كەلسە، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ دۇغ، سېسىق بولۇپ تەسلىكتە كېلىشى بەدەندىكى قۇۋۋەت يوقالغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر.

ئون بىرىنچى باب سۈيدۈكنىڭ ئاز - كۆپلۈكى توغرىسىدا

ئۇسسۇزلۇق بولماي تۇرۇپ سۈيدۈكنىڭ كۆپ كېلىشى ھۆللۈكنىڭ ئىستىفراغى بولۇپ، بۇنىڭدا كۆپ مىقداردىكى ھۆللۈك سۈيدۈك يولى بىلەن سۈرگەندەك چىقۇر. ئەگەر قۇلۇنجىدا سۈيدۈكنىڭ قويۇق، كۆپ ۋە ئاسان كېلىشى قۇلۇنجى تارقىغانلىق ۋە كېسەللىك يوقىغانلىق نىشانىدۇر. دۆلەتمەن ۋە ئاز ھەرىكەت قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى رەڭلىك ۋە قىزىل بولسا ياخشىدۇر. بولۇپمۇ تال ئاغرىقى بولسا ۋە نۇقرەس (كىچىك بوغۇم ئاغرىقى) قاندىن بولسا، بولۇپمۇ چۆكمە كۆپ بولۇپ، چاپلاشقاق، ئاق ۋە ئاز كەلسە، بۇ خىل كىشىلەرگە ياماندۇر. ئىستىسقا كېسەللىكىنىڭ دەسلەپىدە سۈيدۈك بەت رەڭ كېلىپ، مىقدارى كۆپ بولسا ئوبداندۇر.

ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە سۈيدۈكنىڭ بەزىدە كۆپ، بەزىدە ئاز كېلىشى تەبىئەتنىڭ كېسەللىك بىلەن قارشىلاشقانلىقىنى ۋە كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئېغىر كېسەللىكتە سۈيدۈك بەزىدە ئاز، بەزىدە كۆپ كەلسە ھەم ئىختىيارسىز تامچىلاپ تۇرسا، بۇ مېڭىگە ئاپەت يەتكەنلىكىنىڭ نىشانىنى كۆرسىتىدۇ. شۇنداقلا ئەقىل بۇزۇلغانلىق كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر ياخشى ئالامەتلەر غالىب بولۇپ، بۇرۇن قاناش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، كېسەللىكنىڭ ياخشىلانغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر ئېغىر كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىمارنىڭ سۈيدۈكى ئاز، قارامتۇل بولۇپ، تەسلىكتە كەلسە، بۇ باش، بويۇن ئاغرىقىنىڭ نىشانىنى ۋە ھۆللۈك ئازىيىپ ماددا كۆيگەنلىكىنى ھەمدە ئەقىل ئېلىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر ئىستىسقا كېسىلىدە بىمارنىڭ سۈيدۈكى ئاز - ئازدىن، سۇيۇق ۋە قىزىل كەلسە، قۇۋۋەت ئاجىزلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب سۈيدۈك كۆپۈكى كۆپلۈكىنىڭ دەلىللىرى

سۈيدۈكتە كۆپۈكنىڭ كۆپ بولۇشى كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، يەنى سۈيدۈكتىكى چوڭ پۇۋەكچىلەرنىڭ ئاسانلىقچە يوقالماسلىقى خىلتلارنىڭ چاپلاشقاقلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۆرەك ئاغرىقىدا چاپلاشقاق خىلتلارنىڭ كۆپ بولۇشى خەتەرلىكتۇر. سۈيدۈكنىڭ سېرىق، قارا رەڭدە، كۆپۈكنىڭ شوخلا رەڭگىدە بولۇشى يەرقاننىڭ بېشارىتىدۇر. سۈيدۈكتىكى كۆپۈكنىڭ سۈتكە ئوخشاش ئاق بولۇشى ئۆپكە كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈكتىكى كۆپۈكنىڭ دەريا سۈيىنىڭ كۆپۈكلىرىدەك بولۇشى سەۋدا ۋە جۇنۇن كېسەللىكىنىڭ نىشانىدۇر.

ئون ئۈچىنچى باب سۈيدۈك چۆكمىسى (رۇسۇب) نىڭ دەلىللىرى

سۈيدۈكتە چۆكمە پەيدا بولۇش خۇددى ئىششىقتا يىرىڭ پەيدا بولغاندەك بىر ئەھۋالدۇر. چۈنكى بۇزۇق خىلتلار تومۇرلاردا ئوفۇنەتلىنىدۇ، شۇنىڭدەك ئىششىقلاردا يىرىڭ سېسىپ، يىرىڭنىڭ ئاق ۋە سۈزۈك بولۇشى ماددا پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. سۈيدۈكتىكى چۆكمىنىڭ ئاق، سۈزۈك بولۇشى تەبىئەتنىڭ ماددىنى قاندىن ئايرىپ، كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يىرىڭنىڭ بۇزۇق، سېسىق ۋە دۇغ بولۇشى ئەزانىڭ ئۆزىگە باغلىقتۇر. سۈيدۈكتىكى يامان چۆكمە پۈتۈن بەدەندىكى قۇۋۋەتنىڭ ئازايغانلىقىنى، تەبىئي قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. پىشقان ۋە پىشمىغان چۆكمە ئارىسىدا پەرقلەر بولۇر. ئىششىق ۋە يارىلاردىكى ئاغرىق بىرقانچە كۈن كۈچىيىپ، ئىششىقنىڭ قۇۋۋىتى چەككە يېتىپ ماددىنى پىشۇرىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئېغىرلاشقان ۋاقتى كېسەللىكنىڭ پەللىگە يېتىپ، بوھراننىڭ پەيدا بولغان ۋاقتىدۇر. ئىششىق پىشىپ ئېغىز ئالسا، يەرلىك ئورۇننىڭ ئاغرىقى يوقىلىدۇ، كېسەللىك چېكىگە يەتسە ماددىنى پىشۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكى يوقىلىپ، ماددىنىڭ پىشقانلىقى سۈيدۈكتە ئىپادىلىنىدۇ.

ھۆكۈما مۇھەممەد زەكەرىيا: «سۈيدۈكتىكى چۆكمە تەبىئەت پىشۇرماي چىقىرىۋەتكەن چىقىرىندى ماددىلاردىن ئىبارەتتۇر» دەپ ئېيتىدۇ. ئەگەر غىزا ئاز ۋە كەيپىياتى نورمال بولسا، تەبىئەت ئۇنى ھەزىم قىلالايدۇ. ئەگەر غىزا بەك ئاز بولسا، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى تەبىئەتنىڭ

قۇۋۋىتىدىن غالىب كەلگەچكە، تەبىئەت ئۇنى ھەزىم قىلىپ پىشۇرۇشقا ئاجىز كېلىدۇ، بۇ سەۋەبتىن كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. بۇ، ساقلىقنى ساقلاشتىكى ئالتە مۇھىم كۆرسەتمىدىن مەلۇمدۇر. بۇ سەۋەبتىن بىمارغا غىزا بەرمەي پەرھىز قىلدۇرۇپ، يەڭگىل تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ساغلام كىشىلەرنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل غىزانى تولۇق ھەزىم قىلىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئۇلارنىڭ سۈيدۈكىدە چۆكمە بولمايدۇ. لېكىن سېمىزلار ۋە غىزانى كۆپ يەيدىغانلار، ئەمگەك ھەمدە كۆپ تەنھەرىكەت قىلمايدىغان كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە چۆكمە بولسا، بۇ ماددا پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. تەبىئەتنىڭ قۇۋۋەتلىكلىكىنى ۋە كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشمىغانلىقىنى بىلىشتە چۆكمىگە تايىنىشقا بولۇر. ئورۇق كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە ئاغرىقسىز ئاق چۆكمە پەيدا بولغانلىقى ئوبداندۇر. تېۋىپ سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى يەتتە خىل ئەھۋالدىن ئىزدىگەي.

① سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك - دۇغلۇقى؛ ② چۆكمىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى؛ ③ سۈيدۈكنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقى؛ ④ سۈيدۈكنىڭ رەڭگى؛ ⑤ چۆكمىنىڭ ئورنى؛ ⑥ چۆكمىنىڭ تېز ئولتۇرۇشى؛ ⑦ چۆكمە بىلەن سۈيدۈكنىڭ ئايرىلىش ۋە بىرلىشىش ئەھۋالىنى بىلىش قاتارلىقلار.

ياخشى چۆكمە بىلەن يامان چۆكمە ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، ياخشى چۆكمە شىشە تېگىدە رەڭگى ئاق، تەكشى تۇرىدۇ ۋە ئۇنى چايقىسا لەپ - لەپ قىلىپ تەۋرىنىپ تۇرىدۇ ياكى چېچىلغاندىن كېيىن يەنە يىغىلىپ قالىدۇ. كېيىن تېز يىغىلىپ، كونۇس شەكلىدە بولۇشى چېچىلىپ تۇرغاندىن ياخشىدۇر.

ئەگەر چۆكمە خام ۋە قويۇق بولسا، شىشىنى چايقىسا چېچىلىپ تۇرىدۇ. شۇڭا، چۆكمىنىڭ تەكشىلىكى ۋە قىيامىغا نەزەر سالغاي. تەجرىبىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ئەگەر چۆكمە ئاق بولۇپ، ئۇنىڭ يۈزى سېرىق، قويۇقلۇقى بىر خىل بولمىسا، بىمار ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. چۆكمىنىڭ رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق بولۇپ، قويۇقلۇقى تەكشى بولمىسا، بىمارنىڭ ساقىيىشىدا ئۈمىد باردۇر. سۈيدۈكتىكى چۆكمىنىڭ ئاق بولۇشى ماددا پىشقانلىقىنىڭ دەلىلى. خەتەرلىك چۆكمىنىڭ قويۇقلۇقى تەكشى بولمايدۇ، لېكىن سۈيدۈكنىڭ قويۇقلۇقى ماددا پىشقانلىقىنىڭ دەلىلى بولالايدۇ. چۆكمىلەرنىڭ كۆپىنچىسى سۈيدۈك رەڭگىدە بولۇر. سۈيدۈك رەڭگىدە بولماي قىزىل، ئۇنىڭدىن قالسا سېرىق رەڭلىك بولغىنى ئوبداندۇر. غەيرىي تەبىئىي ۋە خەتەرلىك چۆكمە تۆۋەندىكىدەك 13 خىل بولۇر:

1. موخاتى (شىلىمشىق چۆكمە): چۆكمە ئاق، قويۇق، ماڭقىدەك شىلىمشىق بولۇر. بۇنىڭ قىيامى پىشقان چۆكمىنىڭ قىيامىنىڭ ئەكسىچە بولۇر، بۇ، مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىنى، بەدەندە

ھۆللۈكىنىڭ كۆپلۈكىنىڭ نىشانىدۇر. بۇ چۆكمە بىمارنىڭ بەدىنى ۋە سۈيدۈك يولى ياكى ئىرقۇننىسا ۋە بوغۇم كېسەللىكلىرىنىڭ بوھرانىدا كۆرۈلىدۇ.

2. مەددى (يىرىڭ): بۇ، بۆرەك ئىششىقى ۋە سۈيدۈك يولىدىكى جاراھەتلەر ئېغىز ئالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. يىرىڭ بىلەن خام ھۆللۈكنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، يىرىڭ سېسىق بولۇپ، سۈيدۈكنى چايقىسا، تەركىبلىرى ئەتراپقا تارقاپ بىر - بىرىدىن ئايرىلىدۇ ۋە يىرىڭنى چايقىغاندا سۇغا ئارىلىشىپ، سۇ رەڭگىنى سۈتتەك ئاقارتىدۇ.

3. خۇراتى (پوستلۇق چۆكمە): سۈيدۈكتىكى چۆكمە تېرە قاسراقچىسىدەك ياكى ئۈچەي تىرىپىدەك كەلسە ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. شۇنىڭدەك بەدەننىڭ ئەسلىي تومۇرلىرى ۋە پەيلىرى سىزىدىغاندەك ئېرىپ كەتسە، بۇ قاتتىق ياماندۇر. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا خۇراتى قىزىل ياكى ئاق كەلسە، بۇ بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ پاكلانغىنى بولۇپ زىيانلىق ئەمەستۇر.

4. نۇخالى (بۇغداي كېپەكسىمان): بۇ خىل چۆكمە كېپەكسىمان چۆكمىدىن ئۇششاق بولۇر. لېكىن قويۇقراق، ئاق بولۇر. بۇ، دوۋساق ئاجىزلىغانلىقنىڭ ئالامىتىدۇر ياكى تومۇر ۋە پەيلەرنىڭ ئەسلىي بۆلەكلىرى سىزىغانلىقتىن بولۇر. ئەگەر دوۋساق ئاجىزلىقىدىن بولسا، سېسىق بولۇر، ئەگەر ئەزا ئېرىپ سىزىغاندىن بولسا، سۈيدۈك دۇغ بولۇر. بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز، بەدىنى ئورۇقلاپ، تېرىسىنىڭ رەڭگى خۇنۈك، چىرايىنىڭ خامۇش بولۇشى ئەزا ئېرىپ سىزىغانلىقىدىن بولغانلىقىغا گۇۋاھلىق بېرىدۇ.

5. كۇرسىنە (پۇرچاقسىمان چۆكمە): بۇ خىل چۆكمە كۆك پۇرچاق شاكىلىدىن چوڭراق قىزىل بولسا، جىگەردىن بولۇر. ئەگەر قارا بولسا، جىگەر بۆلەكلىرى كۆيگەندىن بولۇر ياكى جىگەردىكى قان كۆيگەندىن بولۇر، ئەگەر ئۆتتەك قىزىل بولسا، ئۇنى چايقىسا چېچىلۇر. ئەگەر بۆرەكتىن بولسا، گۆش پارچىسىدەك بولۇپ، رەڭگى سېرىققا مايىل بولۇر. ئادەتتە قارىغا مايىل كەلگىنى خەتەرلىكتۇر. كۇرسىنەسىمان بولۇشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، سۈيدۈكنىڭ بۆرەكتىن چىقىپ كەتكۈچە بولغان مۇساپىسى يىراق بولغانلىقتىن، بۇ خىل چۆكمە پەيدا بولۇر.

6. سەۋىقى (تالقانسىمان چۆكمە): بۇ تەھالىدىن چوڭراق بولۇپ، بۇنىڭ شەكىللىرى بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى بولۇر. بۇ قان كۆيگەنلىكىنىڭ ياكى گۆش سىزىغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئۇنىڭ شەكلى ۋە تەركىبلىرىنىڭ ھەر خىل بولۇش سەۋەبى شۇكى، نازۇك گۆشلەر ئېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدىن قۇرۇيدۇ. بۇنىڭدىن تالقانسىمان چۆكمە پەيدا بولۇر. بەزى چۆكمىلەر تېرىق چوڭلۇقىدا بولۇپ، تومۇرلار سىزىغاندىن بولۇر. مۇساپىسى يىراق بولغانلىق سەۋەبىدىن تومۇرلار ئارىسىدا توسۇلۇر. بەزىسى توپىدەك ئاق بولۇپ، سۆڭەك

سىزىغاندىن بولمىغان ھېچقايسىسى بۇ دەرىجىگە يەتمەيدۇ. ئۇمۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا تالقانسىمان چۆكمە بەك ياماندۇر.

7. لەھمى (گۆششىمان چۆكمە): چۆكمىنىڭ گۆش يۇغان سۇدەك كېلىشى كۆپىنچە بۆرەك كېسەللىكلىرىدىن بولۇر، يەنى چۆكمىنىڭ رەڭگى ئاتەش رەڭگىدە بولۇر.

8. دەسەمى (ياغسىمان چۆكمە): بۇ كۆپىنچە بەدەندىكى ياغلارنىڭ ئېرىشىدىن بولۇر. بەزىدە سېرىقسۇدەك بولۇپ، بۇ بۆرەكتە سارغىيىدۇ. ئەگەر مىقدارى كۆپ بولسا سۈيدۈكتىن ئايرىلىپ تۇرىدۇ، سۈيدۈكنى چايقىغاندا سۈيدۈكتىن ئايرىلمىسا، بۇ بەدەندىكى يىراق ئەزالاردىن كەلگەن بولۇر. بۇ ۋاقىتتا ئېرىگەن مايلار سېرىقسۇدەك كېلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئېرىگەن گۆشلەر يېغى ۋە نازۇك بولۇپ، بۇنىڭغا سەپرا تەركىبلىرى ئارىلاشقان بولۇر. چۈنكى سەپرا ئەزانى ئېرىتكۈچى ھارارەتتۇر. سەپرادىن باشقا نەرسىلەر مۇنداق قىلالمايدۇ.

9. شەئرى (مويسىمان چۆكمە): بۇ خىل چۆكمە ئۇزۇن تالا - تالا بولۇپ، بەزىسى ئاق، بەزىسى قىزىل بولۇر، ئۇنىڭ قىيامى ئىنچىكە تومۇرلاردا تۇرۇپ قويۇلۇپ، قىلدەك قۇرۇپ قاتىدۇ ھەم كۆپ ئۇزۇن بولۇر. بەزىلەر بۇ چۆكمە يۈرەكتىن پەيدا بولۇر، دەپ قارايدۇ. ھېكىمى جالىنۇس: «بۇ خىل چۆكمىنىڭ كۆپ بولۇشى قورقۇنچلۇق ئەمەس» دەپ ئېيتقان.

10. رەملى (قۇمسىمان چۆكمە): بۇ خىل چۆكمە خۇددى قۇمدەك بولۇپ، دوۋساق ياكى بۆرەكتە تاش، قۇم پەيدا بولغانلىقىدىن بولۇر. ئەگەر بۆرەكتە بولسا، سۈيدۈكتىكى چۆكمە قىزىل بولۇر. ئەگەر دوۋساقتا بولسا، سۈيدۈكتىكى چۆكمە رەڭگى ئاق ياكى توپا رەڭ بولۇر.

11. رەمادى (كۈلرەڭ چۆكمە): بۇ چۆكمىنىڭ كۈل رەڭ بولۇشى بەلغەمنىڭ قويۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل چۆكمىنىڭ ھۆللۈكى تارقىسا، كۆيگەن تۇپراقتەك بىر - بىرىدىن ئايرىلىپ، كۈل رەڭدە بولۇپ قالىدۇ.

12. دەمەۋى (قانلىق چۆكمە): ھەرقاچان قان سۈيدۈك بىلەن بىرگە كەلسە، جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ نىشانىدۇر، لېكىن سۈيدۈك بىلەن قان ئارىلاشماس. بەزىدە قاننىڭ كۆپ، بەزىدە ئاز بولۇشى بۆرەكتىكى قۇمنىڭ ياكى سۈيدۈك يولى قىچىشىشىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر قان سۈيدۈكتىن ئايرىلىپ تۇرسا، قىچىشىش دوۋساقتا بولغان بولۇر. ھەرقاچان تال كېسىلى بولغان بىمارنىڭ سۈيدۈكى ئۇيۇغان قاندەك پارچە - پارچە چۈشسە، بۇنىڭ بىلەن تال پاكلىنۇر.

13. ئەجنى (خېمىرسىمان چۆكمە): چۆكمە ئېرىگەن خېمىردەك بولسا ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ دەلىلىدۇر ۋە تاماق سىڭمەسلىكتىن بولۇر. بۇ كۆپىنچە سۈت ئىچىش ۋە پىشلاق يېيىشتىن بولۇر.

ئون تۆتىنچى باب سۈيدۈك چۆكمىسىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى توغرىسىدا

ئادەتتە ئاياللارنىڭ سۈيدۈكىدە چۆكمە كۆپ بولۇر، لېكىن رەڭسىز كېلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن پەيدا بولغان چۆكمە كېسەللىكنىڭ ساقايغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ياخشى چۆكمە بىمارنىڭ كېسەل ۋاقتىدا كۆپەيسە، بەدەندە كۆپ مىقداردىكى چىقىرىندىلارنىڭ ئىستىفراغ بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئون بەشىنچى باب سۈيدۈك چۆكمىسىنىڭ رەڭگى توغرىسىدا

چۆكمە رەڭگىنىڭ دەلىلى تۆت تۈرلۈك بولۇر.

1. قارا رەڭلىك چۆكمە — بۇ، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ يامانلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋدادىن بولسا، قارا رەڭلىك چۆكمە بوھران پەيدا بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، يەنى يۇقىرىقى ئەھۋاللار بوھراننىڭ مۇقەددىمىسىدۇر. قارا رەڭلىك چۆكمە سۈيدۈك ئۈستىدە بۇلۇتتەك لەيلىسە، بەدەندىكى ھارارەتنىڭ ئاشقانلىقىنى ياكى سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن تەبىئىي ھارارەتنىڭ يوقالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ تەبىئىي ھارارەت بولغانلىقتىن تەپ پەيدا بولۇر. دەسلەپتە سۈيدۈكتە يېشىل، قىزىل ياكى قارا رەڭلىك چۆكمىنىڭ كېلىشى تەبىئىي ھارارەتنىڭ تۆۋەنلەشكە باشلىغانلىقىنىڭ مۇقەددىمىسىدۇر.

2. ھاۋا رەڭلىك چۆكمە — مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ.

3. قىزىل رەڭلىك چۆكمە — قاننىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ ياكى ھەزىم بۇزۇلۇپ كۆڭۈل تارتمىغان غىزالار سىڭمىگەنلىكتىن ياكى ماددا پىشمىغانلىقى سەۋەبىدىن كېسەللىك جەريانى ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، لېكىن بۇ خىل كېسەللىك كۆپىنچە ساقىيىپ كېتىدۇ.

4. زەيتۇن رەڭلىك چۆكمە — بۇ خىل ئەھۋال سىل كېسەللىكىدىن بېشارەت بېرىدۇ.

ئون ئالتىنچى باب چۆكمە قىيامىنىڭ دەلىللىرى

چۆكمىنىڭ قىيامى ھەققىدىكى بايانلار ئالدىنقى بابلاردا سۆزلەندى، بولۇپمۇ ئون ئۈچىنچى بابتا پەرقلەندۈرۈپ بايان قىلىندى.

ئون يەتتىنچى باب چۆكمە پەيدا بولۇش كۈنىنىڭ دەلىللىرى

كېسەللىك باشلىنىپ تۆتىنچى كۈنى سۈيدۈك ئۈستىدە قىزىل رەڭلىك بۇلۇتتەك چۆكمە لەيلىسە، بىماردا 7 - كۈنى بوھران يۈز بېرىدۇ. ئەگەر قىزىل رەڭلىك بۇلۇتتەك چۆكمە سۈيدۈك يۈزىدىن تۆۋەنرەك تۇرسا، 14 - ياكى 21 - كۈنلىرى بوھران يۈز بېرىدۇ. ئەگەر 4 - كۈنى يېشىل رەڭلىك چۆكمە پەيدا بولسا، بوھران ۋە تەرلەش يۈز بەرمەي، كېسەللىك ماددىسى تەدرىجىي تارقىلىپ ساقىيىشى مۇمكىن. ئەگەر ياخشى چۆكمە پەيدا بولسا، 6 - ياكى 8 - كۈنى بوھران يۈز بېرىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە سۈيدۈكتە بۇلۇتتەك چۆكمە پەيدا بولسا، بۇ بوھراننىڭ يېرىڭلىق ئىششىققا ئۆزگەرگەنلىكىنىڭ نىشانىدۇر. يەنى بىر ئەزا قاندىن ئىششىپ، تەرلىمەي ساقىيۇر، بۇنى بوھرانى ئىنتىقالى دەرلەر.

ئون سەككىزىنچى باب سۈيدۈك پۇرىقىنىڭ دەلىللىرى

بىمارنىڭ سۈيدۈكىدە پۇراق بولمىسا، مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ماددىنىڭ خام ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر سېسىق بولسا، بۇ، بەدەندىكى تەبىئىي ھارارەتنىڭ يوقالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بولۇپمۇ ماددىلىق كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ سۈيدۈكى سېسىق بولسا، بۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن سۈيدۈك يولى ئەزالىرىنىڭ يۈزىدە مۇدۇر - چاقا، يارا پەيدا بولغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. تومۇرلار ئىچىدە كېسەللىك ماددىسى ئوفۇنەتلەنگەندىن بولسا، كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ تەسلىكىنى ۋە ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ ئاچچىقلىقى غالىب بولغاندا، ھارارەت خىلىتلارنى ئوفۇنەتلەندۈرۈپ، سېسىق ۋە ئاچچىق قىلىپ قويىدۇ. ئەگەر ئۆتكۈر ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەردە مۇشۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە، يات ھارارەت بەدەندە ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ، تەبىئىي ھارارەتنى يوقىتىدۇ، يەنى بەدەندىكى تەبىئىي ھارارەت يوقىلىپ كېتىدۇ. تەپ كۆرۈلگەن بىمارلاردا ئاق، سۈيۇق، سېسىق سۈيدۈك كەلسە، بۇ ئەقىل ئېلىشقانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. خام ماددىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى ۋە بۇزۇلۇشى، بەزىدە تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ سۈيدۈكىنىڭ سېسىق كېلىشىگە سەۋەبچى بولۇر. ئاندىن كېيىن سۈيدۈكنىڭ

سېسىق پۇرىقى يوقاپ، قىزىتما يوقىمسا، بۇ، قۇۋۋەتنىڭ يوقالغانلىقىنى ۋە تەبىئىتى ئاجىزلىشىپ، ئۆز ئىشىدىن قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئون توققۇزىنچى باب ئەر - ئاياللار سۈيدۈكىنىڭ پەرقى

ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى ھەرقاچان قويۇقراق، ئاقراق كېلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، ئۇلارنىڭ بەدەنلىرىدە ئارتۇق ماددىلار كۆپ، ھارارەت ئەرلەرگە قارىغاندا تۆۋەنرەك بولۇر. شۇڭا ئاياللارنىڭ سۈيدۈكىنىڭ رەڭسىز، پارقىراقسىز بولۇشى ياخشى ئەمەس، چۈنكى ئاياللارنىڭ بەدىنىدە كېرەكسىز ماددىلار كۆپ بولغانلىقتىن، سۈيدۈكىنىڭ رەڭگىنى رەڭلىك ۋە پارقىراق قىلىدۇ. ئاياللارنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولمىغاچقا، ئۇلارنىڭ سۈيدۈكىنىڭ ئاق بولۇشى زىيانلىق ئەمەس، بۇ قىياسقا ئاساسلانغاندا، سۈيدۈكىنىڭ سېرىق ۋە قىزىل بولۇشى زىيانلىقتۇر. ئەر كىشىنىڭ سۈيدۈكى قويۇق بولۇپ، دۇغ ئۈستىگە لەيلەيدۇ، ئەمما ئاياللارنىڭ سۈيدۈكىدە دۇغ بولمايدۇ. ئەگەر دۇغ بولسا، دۇغ ئاستىدا قالىدۇ. ھامىلدار ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى ئۈستىدە تۇماندەك نەرسىلەر ۋە دانچىلار بولۇر. خۇددى نوقۇت سۈيىدەك، جىنكېۋىزى ئۇرۇقى سۈيىدەك كېلىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل كۆك بولۇر ۋە سۇيۇق چۆكمە سۈيدۈك ئارىسىدا بولۇر، ھامىلدارلىقنىڭ دەسلىپىدە سۈيدۈك كۆكۈچ كېلىپ، ئاخىرىدا قىزىلغا ئۆزگىرىدۇ. ئۇنى چايقىسا دۇغلىشىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكىنىڭ ئۈستىدە ئاق، نېپىز بىر قەۋەت پەردە پەيدا بولۇپ، ئۇ پۈتۈن سۈيدۈكىنىڭ يۈزىنى قاپلىسا، قورساقتىكى بالا ئوغۇل بولۇر، ئەگەر سۈيدۈك يۈزىنىڭ بىر قىسمىنى قاپلىسا، قورساقتىكى بالا قىز بولۇر. ئاق پەردە پارچە - پارچە تۇرسا، قورساقتا بالا يوقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ، ئۇ يەلنىڭ بەلگىسىدۇر. ھامىلدارلىقنىڭ ئىككىنچى، ئۈچىنچى ئايلىرىدا سۈيدۈك سۇيۇق، سۈزۈك بولۇپ، رەڭگى كېيىنچە قىزغۇچ سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىپ، ئۈستىدە ئازغىنە كۆپۈك ۋە ياغلىق دانچىلار بولۇر. تۆتىنچى، بەشىنچى ئايلىرىدىن كېيىن قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. ئۇنى چايقىسا دۇغلىشىپ، سۈيدۈك تېگىگە چۆكىدۇ. بۇ ھامىلىنىڭ ساغلام ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر دۇغ كۆپ بولۇپ، چايقىغاندا چۆكمەي، سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا، بالىنىڭ ساغلام ئەمەسلىكىنى، خەتەر ئىچىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، ئەگەر دۇغ شېشىنىڭ ئۈستىدە بولسا، بۇ يەلنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ھامىلىنىڭ ئۆلۈپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن.

يىگىرمىنچى باب يۇقىرىدا سۆزلەنگەن پەسىللەرنىڭ خۇلاسىسى

ھۇممائى يەۋمى (ئوفۇنەتلىك بىر كۈنلۈك تەپ) بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ سۈيدۈكىدە بىر پارچە دۇغ ئۈستىدە بولۇر. ئەگەر بۇ دۇغ سېسىق پۇرىسا تەپى غىب بولۇر. ئەگەر قىزىل بولسا تەپى مۇتبىقە (داۋاملىق يۇقىرى قىزىتىدىغان تەپ) نىڭ پەيدا بولۇش نىشانىدۇر. ئەگەر ئاق بولسا سەپرادىن بولغان تەپ كېسەللىكىدە سۈيدۈك ئۈستىدە سېرىق ۋە چۆكمە ماددىلار بولمىسا، بۇ ياخشى بەلگىدۇر. ئەگەر داۋاملىق تەپ بولغان بىمارنىڭ سۈيدۈكى قىزىل، قويۇق ھەم دۇغ بولسا، بۇ تەپنىڭ مۇددىتى ئۇزاق بولۇر. ئەگەر دۇغ بولۇپ، قىزىل بولمىسا، كېسەللىك ئۇزاق بولۇر. ئەگەر قىزىل، قويۇق، دۇغ بولسا، كېسەللىك يېنىكرەك بولۇر. بەلغەمى تەپتە بىمارنىڭ سۈيدۈكى قويۇق ۋە دۇغ بولسا، بۇ خىل تەپنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سېرىق بولسا، تەپنىڭ تېز يوقىلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر تەپى رۇبئىدا سۈيدۈك سېرىق كۆككە مايىل بولسا، كېسەللىكنىڭ مۇددىتى ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك قىزىلراق كەلسە، تېز ساقىيىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. تەپى دىقتا سۈيدۈك سۈزۈك، بىرئاز قىزغۇچ، يۈزى ياغلىق كېلىدۇ. يەرقان كېسەللىكىدە سۈيدۈك سېرىق بولۇپ، قارامتۇلراق كېلىدۇ، كۆپۈكىمۇ شۇ سۈيدۈك رەڭگىدە بولۇر. تال كېسەللىكىدە سۈيدۈك كۆپىنچە دۇغ ھەم قارا كېلىدۇ. جىگەر كېسەللىكىدە سۈيدۈك قىزىل، ھەم دۇغ، ھەم قويۇق كېلىدۇ. كۆكرەك كېسەللىكىدە سۈيدۈك ئاق، بىرئاز سارغۇچ كېلىدۇ. يۆتەلدە سۈيدۈك سۈزۈك، سېرىق ۋە ئاق چۆكمە بولۇر، بەل ئاغرىقى ۋە مۇپاسىل كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك ئاق ۋە قويۇق بولۇپ چۆكمىسمان بولۇر.

يۇقىرىقى ئەھۋاللار شۇنداق بولسىمۇ، ئەمما مۇتلەق ئەمەس. سۈيدۈك ھەققىدىكى ئومۇمىي بايانلارنى مۇشۇ يەردە ئاخىرلاشتۇرىمىز.

توققۇزىنچى بۆلۈم چوڭ تەرەتنىڭ ئەھۋالىدىن ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنى بىلىش توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم يەتتە بابتۇر.

بىرىنچى باب چوڭ تەرەتنىڭ ئاز - كۆپلۈكىنى بىلىش

چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلۈكى ئىككى خىل سەۋەبتىن بولۇر. بىرىنچىسى، قۇۋۋىتى غازىيەنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولۇپ، بۇنىڭدا بەدىنى ئاجىز ۋە ئورۇق بولۇر. ئىككىنچىسى، خىلتنىڭ ئۈچەيگە قۇيۇلغانلىقىدىن بولۇر. بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، چوڭ تەرەت بىلەن خىلىت قوشۇلۇپ چىقىدۇ، ئەگەر چوڭ تەرەتكە بەلغەم ئارىلىشىپ چىقسا، ئاشقازاندا بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ، ئەگەر سەپرا ئارىلىشىپ چىقسا، سەپرانىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ، ئەگەر سەۋدا ئارىلىشىپ چىقسا، بۇ سەۋدا كۆپلۈكىنىڭ نىشانى بولۇپ، بۇ خىل ئەھۋال تال ئاجىزلىشىپ سەۋدانى ئۆزىگە سۈمۈرەلمىگەنلىكتىن ياكى سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە كېسەللىك ماددىسى پىشقانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، كېسەللىك بۇنىڭ بىلەن ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت گۆش يۇغان سۇدەك كەلسە، بۇ ئۈچەي ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت قان بىلەن بىرگە كەلسە، بۇ، تومۇرلاردا توسۇلۇش پەيدا بولغانلىقتىن بولۇر. چوڭ تەرەتكە چاپلاشقاق، شىلىمشىق نەرسىلەر قوشۇلۇپ كەلسە، بۇ، يېگەن غىزانىڭ ئۆتكۈر خىلىت بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ ئازلىقى ئۈچ خىل سەۋەبتىن بولۇر. بىرىنچىسى، ئۈچەيگە سەپرا توشۇپ، ئۈچەيدە توسالغۇلار بولغانلىقتىن بولۇر. بۇنىڭ بايانى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. ئىككىنچىسى، چىقىرىندىلارنى ئۈچەيدىكى قۇرتلار غىزاسىغا چىقىرىپ بېرىدۇ. ئۈچىنچىسى، جىگەر قۇۋۋىتى كەيلۇسنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ قانغا ئايلاندۇرغانلىقتىن،

چوڭ تەرەت ئازىيىپ كېتىدۇ. چوڭ تەرەت بەدەندىكى كېرەكسىز ماددا بولۇپ، بەدەننىڭ ئۇنىڭغا ئېھتىياجى چۈشمەيدۇ، چوڭ تەرەتنىڭ سوقۇر ئۈچەي ۋە بوغماق ئۈچەيدە توختاپ قېلىشى قۇۋۋىتى داپىئەنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولۇپ، بۇنداق بولۇش زىيانلىقتۇر. يۇمشاق غىزالار ئاسان ھەزىم بولۇپ قانغا ئايلانغانلىقتىن، چوڭ تەرەت ئاز بولۇر. يەنە شۇنداق غىزالار باركى، ئۇ غىزالار قاننى ئازراق، چوڭ تەرەتنى كۆپرەك پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىككىسىنىڭ ئارىسىدا بولسا، چوڭ تەرەت ئۆزىنىڭ ئۆلچىمى بويىچە كېلىدۇ.

ئىككىنچى باب چوڭ تەرەتنىڭ ھۆل - قۇرۇقلۇقى

چوڭ تەرەت ھۆللۈكىنىڭ سەۋەبى شۇكى، سۇيۇق كەيلۇس جىگەرگە يېتىپ بارماي ئۈدۈللا ئۈچەيگە تۆكۈلۈش بىلەن چوڭ تەرەت ھۆل كېلىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۈچ سەۋەبتىن بولۇر. بىرىنچى، جىگەر ئاجىز بولۇپ، كەيلۇسنى سۈمۈرەلمەسلىك سەۋەبىدىن ماسارىقا تومۇرى (جىگەرنىڭ ئوزۇقلۇق سۈمۈرگۈچى تومۇرلىرى) ئاجىز بولۇر. ئىككىنچى، ماسارىقا تومۇرىدا سۇددە پەيدا بولۇپ، ئۆتۈشى توسۇلغانلىقتىن بولۇر. ئۈچىنچى، تائام سىڭمىگەنلىكتىن بولۇر. يەنى بۇ خىل ئەھۋال ئۈچ خىل بولۇر. بىرىنچىسى، تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن، تەبىئەت تاماقنى ھەزىم قىلىشقا ئاجىز كېلىپ غىزانىڭ ھەممىسى چوڭ تەرەتكە ئايلىنىدۇ، كەيلۇس سىڭمەي ھۆللۈك بىلەن توشىدۇ. ئىككىنچىسى، تاماقنى نورمال ئىستېمال قىلغان بولسا خىلىت بىلەن ئاشقازانغا تۆكۈلۈپ، ھەزىم بولماي چىقىپ كېتىدۇ. ئۈچىنچىسى، مېڭىدىن كەلگەن نەزلە سۇيۇقلۇقى چوڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ چىقىدۇ. بۇ ئەھۋال چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگىدىن مەلۇم بولۇر، ئەگەر چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئىستېمال قىلغان غىزانىڭ رەڭگىدە بولسا، بۇ جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى ۋە ماسارىقا تومۇرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇپ توسۇلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى باشقىچە كەلسە، خىلىت تۆكۈلگەنلىكىنىڭ نىشانىدۇر. يەنى بۇ غىزانى سىڭدۈرمەي چىقىرىۋەتكەنلىكىدىندۇر.

چوڭ تەرەتنىڭ قۇرغاق بولۇشى ئالتە تۈرلۈك سەۋەبتىن بولۇر. بىرىنچىسى، ئېغىر ئەمگەكنى كۆپ قىلغانلىقتىن، ئەزالار بەدەندىكى ھۆللۈككە ھاجەتمەن بولۇپ، بارلىق ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرۈۋالغانلىقتىن چوڭ تەرەت قۇرۇق بولۇپ قالىدۇ. ئىككىنچىسى، كىچىك تەرەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولۇر. ئۈچىنچىسى، كۆپ تەرلىگەنلىكتىن بولۇر. تۆتىنچىسى، ئەزالار ھارارىتى ھۆللۈكنى تارقىتىۋەتكەنلىكتىن بولۇر. بەشىنچىسى، قۇرغاق تاماقلارنى يېگەنلىكتىن بولۇر. ئالتىنچىسى، چوڭ تەرەت سوقۇر ئۈچەي ۋە بوغماق ئۈچەيلەردە تۇرۇپ قالغانلىقتىن بولۇر. بۇ يۇقىرىدا سۆزلىنىپ بولدى. چوڭ تەرەت قويۇقلۇقىنىڭ ھەر خىل بولۇشى ھەزىمنىڭ

قالايمىقانلىقى ۋە بەزى تاماقلارنىڭ سىڭمىگەنلىكىدىن بولۇر. ئادەتتە قويۇق - سۇيۇقلۇقى نورمال بولغان، چاپلىشاڭغۇ، ئاسان چىقىدىغان، ھەسەل قىيامىغا ئوخشاش كېلىپ، مەقئەتنى ئېچىشتۇرمايدىغان ھەم ئازراق سېرىققا مايىل كېلىپ، بەتبۇي پۇرىقى، كوركىراش ئاۋازى ۋە كۆپۈك بولمىغان، قەرەللىك كەلگەن تەرەت نورمال تەرەت ھېسابلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقى نورمال بولمىسا، بۇ ياخشى ئەمەس. بۇ ئەھۋال بەدەندىكى ماددىنىڭ كۆيۈپ ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. قىسمەن ۋاقىتلاردا ئىسسىق زەرداب جىگەردىن ئۈچەيگە تۆكۈلۈپ، چوڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ چىقىدۇ، بۇ سەۋەبتىن چوڭ تەرەت بەزىدە قاتتىق، بەزىدە يۇمشاق بولۇر.

ئۈچىنچى باب چوڭ تەرەتنىڭ رەڭلىرى

چوڭ تەرەتنىڭ توق سېرىق بولۇشى بەدەندە سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە تەرەت توق سېرىق كەلسە، بۇ كېسەللىكنىڭ ساقىيىش باسقۇچىغا ئۆتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت كۆك ياكى قوغۇشۇن رەڭ ياكى خۇنۇك كەلسە، ئىچكى ئەزالار سوغۇقلۇقىنىڭ نىشانىدۇر. چوڭ تەرەت رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى تاماقنىڭ سىڭمىگەنلىكى ياكى تۇسالغۇ بارلىقى ۋە يەرقاننىڭ باشلىنىش ئالدىدا تۇرغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. چوڭ تەرەت يىرىڭ بىلەن ئارىلىشىپ كەلسە، يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ ئېغىز ئالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بەزى چاغلاردا تەندۇرۇس كىشىلەرنىڭ چوڭ تەرىتى ئەمگەك قىلمىغانلىق سەۋەبىدىن يىرىڭ، زەرداب ۋە قاندەك كېلىدۇ.

چوڭ تەرەتنىڭ قارا كېلىشى سۈيدۈكنىڭ قارا كەلگىنىگە ئوخشاش ياخشى ئەمەستۇر. بۇ ئەھۋال كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا يۈز بەرسە، ئاپەتنىڭ بەلگىسى بولۇپ، تەبىئىي ھارارەت تەسىرىدىن جىگەردىكى خىلىتلار كۆيگەنلىكىنى ياكى سەۋدا جىگەردە ئۇفۇنەت پەيدا قىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خۇددى غىزا ئاشقازاندا تۇرۇپ، بۇزۇلۇپ سېسىغانغا ئوخشايدۇ. سەۋدائى چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى قارامتۇل قاننىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ. پەرقى بۇكى، قان ئارىلاشقان تەرەتتە قان ئاسان ئۇيۇپ قالىدۇ. سەۋدائى چوڭ تەرەتتە بولسا ئاسان سەۋدا ئۇيۇپ قالمايدۇ، تەرەتنىڭ رەڭگى ئوچۇق بولۇپ مەقئەتنى ئېچىشتۇرۇپ، ئاچچىق پۇراقلىق كېلىدۇ ۋە تۇپراقنى قاينىتىدۇ، سەۋدائى چوڭ تەرەت كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا كەلسە ياخشىدۇر. چوڭ تەرەت ھەرقاچان ئېچىشتۇرۇپ كەلسە، يەنى خاس سەۋدادىن ئىچى سۈرسە، قاتتىق ياماندۇر. چۈنكى بەدەندىكى سەۋدا كۆيۈپ، كۆپ مىقداردىكى ھۆللۈك يوقالغان بولۇر.

تۆتىنچى باب چوڭ تەرەتنىڭ كۆپكەن ياكى كۆپمىگەنلىكى توغرىسىدا

چوڭ تەرەتنىڭ كالا تېزىكىدەك كۆپۈشى يەلنىڭ غالىب كەلگەنلىكى (ئىچكى ئەزالارغا كىرمىگەنلىكى) نى كۆرسىتىدۇ. يەلدىن بولغان قۇلۇنجىدىكى چوڭ تەرەت مانا مۇشۇنداق بولۇر.

بەشىنچى باب چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى

چوڭ تەرەتنىڭ سېسىق بولۇشى سامساق، ھىڭ، كۈدە قاتارلىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى يېگەندىن بولمىسا، بۇ كۆپ مىقداردىكى خىلىتلارنىڭ چىرىگەنلىكىنىڭ بەلگىسىدۇر. چوڭ تەرەتنىڭ ئاچچىق پۇراقلىقى مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ئاچچىق بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئالتىنچى باب چوڭ تەرەتنىڭ كۆپۈكلۈكى ۋە ئۇنىڭ غولدۇرلاپ كېلىشى

چوڭ تەرەتنىڭ كۆپۈكلۈكى تەبىئىي ھارارەتنىڭ خىلىتلارنى ھەرىكەتلەندۈرگەنلىكىنىڭ ياكى يەل بىلەن خىلىتلار ئارىلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. چوڭ تەرەت ئاۋازلىق كەلسە يەلنىڭ كۆپ ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئىنچىكە ئاۋاز بىلەن كەلسە، بەدەندە سۈيۈق ھۆللۈكنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قۇۋۋىتى داپىئە كۈچلۈك بولسا، چوڭ تەرەت ئاۋازلىق كېلىدۇ. ئاشقازان ئىسسىق بولسا، بۇخاراتنى لەتىفلەشتۈرۈپ يەلنى پارچىلايدۇ. نورمال ھارارەت ھۆللۈكنى تارقىتىپ، بۇخاراتنى قوزغاپ، يەل پەيدا قىلىدۇ. چوڭ تەرەت قىلغاندا ئاۋازنىڭ ئۇزاق داۋاملىشىشى بەدەندە قويۇق ھۆللۈك پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئاۋازنىڭ پەس چىقىشى ئۈچەيدە ھۆللۈكنىڭ قالمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سەۋەبى، ئۈچەيدىكى ھۆللۈك ئۇرۇقدانغا يېقىن ئورۇندىكى ھۆللۈككە ئارىلىشىپ كەتكەنلىكتىن بولۇر، چوڭ تەرەت قۇرۇق كېلىدۇ، يەل دەرۋازا ئېچىلغاندەك قاتتىق ئاۋاز بىلەن چىقسا، بەدەندە قويۇق يەل ياكى ئازراق سۈيۈق ھۆللۈك بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

يەتتىنچى باب چوڭ تەرەتنىڭ مايلىق ۋە چاپلاشقاقلىقى

ياغلىق تاماق يېمىگەن چاغلاردا چوڭ تەرەت ياغلىق ۋە چاپلىشاڭغۇ كەلسە، ئەزادىكى ياغ ماددىسى ياكى چاۋا مايلار ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەزالاردىكى ياغ ماددىسى ياكى چاۋا مايلار ئېرىمىگەن چاغلاردا تەرەتنىڭ ياغلىق ۋە چاپلىشاڭغۇ كېلىشى گۆشلۈك ئەزالارنىڭ توقۇلمىسى ۋە پەيلىرى ئېرىگەندىن بولۇر.

ئونىنچى بۆلۈم تەرنىڭ ئەھۋاللىرىنى بىلىش توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم بەش بابتۇر.

بىرىنچى باب تەرنىڭ نېمىدىن پەيدا بولىدىغانلىقى توغرىسىدا

يېگەن يېمەكلىكلەر ئادەتتە ئىنچىكە تومۇرلاردىن ئۆتەلمەيدۇ. سۇ ئوزۇقلۇقلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ، سەپرا ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ئۆتكۈر قۇۋۋىتى ئارقىلىق ئوزۇقلۇقلارنى تومۇرلارغا ئۆتكۈزىدۇ ۋە پۈتۈن ئەزاغا يەتكۈزىدۇ. ئوزۇقلۇقلار ئەزالارغا يەتكەندىن كېيىن، بۇ تارقالغان سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپىنچىسى بۆرەك ۋە دوۋساققا قايتىپ كېلىدۇ. قېپقالغان ئاز مىقداردىكى بىر قىسىم سۇيۇقلۇق تاماق بىلەن تومۇرلاردىن ئەزالارغا يېتىپ بارىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇقنىڭ بىر قىسمى، قاينىغان قازاندىن چىققان ھوردەك مەسام (تەر تۆشۈكچىلىرى) دىن چىقىدۇ. بۇنى كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدۇ، بىر قىسمى تېرىنىڭ كېرەكسىز ماددىلىرى بىلەن قوشۇلۇپ، تەر بولۇپ چىقىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ھەر كىشىنىڭ پۇرىقى ئۆز بەدىنىدىكى خىلىتقا مۇناسىۋەتلىك بولۇر، ئەگەر كېرەكسىز ماددىلار قويۇق بولسا، سۇنى ئۆزىگە تارتىپ تەر تۆشۈكچىلىرىدىن چىقالماي، تېرىدە توختاپ قالىدۇ. بۇ، تېرىدىكى كىرلەردۇر. بۇ، تەرنىڭ تارقىلىش ئەھۋالى ۋە ھەزىم ئەزالىرىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ ئەھۋالىنى كۆرسىتىدۇ.

ئىككىنچى باب تەرنىڭ ئاز - كۆپلۈكى توغرىسىدا

تەرنىڭ كۆپ بولۇشى بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ سۇيۇقلۇقىدىن ياكى تېرىدىكى تومۇرلارنىڭ كەڭلىكىدىن ياكى قۇۋۋىتى دافىئەنىڭ چىقىرىشىدىن، قۇۋۋىتى ماسىكە ئاجىزلاشقانلىقىدىن

بولۇر. ئەمما قۇۋۋىتى داپىئەنىڭ چىقىرىشى ئىمتىلائىدىن بولسا پايدىلىقتۇر. ئەگەر ساغلام كىشى كېسەل بولۇپ، بوھران كۈنلىرى تەرلىسە كېسىلى يەڭگىللەيدۇ، قۇۋۋىتى ماسىكە زەئىپلىكىدىن بولسا ئاجىزلايدۇ. ئەگەر ساغلام ئادەمنىڭ سەۋەبسىز كۆپ تەرلىشى تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولمىسا، بۇ بەدەندە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كۆپ ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، بۇنىڭدا بىمار سۈرگىگە موھتاج بولۇر. ئىسھالدا تەرلەش ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، سۈرگە دورىلىرىنى ئىچكەندىن كېيىن تەرلەش ياخشى ئەمەس. بۇنداق تەرلەشنىڭ سەۋەبى بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ ئازلىقى ياكى خام خىلتتىن مەسامنىڭ ئاجىزلىغانلىقى ياكى قۇۋۋىتى داپىئەنىڭ سۇسلۇقى ياكى تولۇپ قېلىشىدىن بولسا، بۇ ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. ھەرقاچان باش، بويۇن، كۆكرەك قاتارلىق ئورۇنلار تەرلەپ، باشقا ئەزالار تەرلىمىسە، قۇۋۋىتى ھايۋانىيىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى ياكى ئاجىزلىششقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، بولۇپمۇ تەپى مۇھەررىقە (كۆيدۈرگۈچى ئۆتكۈر قىزىتما) دا سوغۇق تەرلىسە، بۇ بەدەننىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

تەبئىي تەر ئۈچ خىل بولۇر.

1. قۇۋۋىتى داپىئە سەۋەبىدىن بوھران كۈنلىرى تەرلەيدۇ؛
2. ئەمگەك ۋە كۆپ ھەرىكەت قىلغانلىقتىن تەرلەيدۇ؛
3. ئىسسىق ھاۋانىڭ سەۋەبىدىن چىققان تەر، يەنى يازدا ۋە ھامامغا كىرگەن چاغدا چىققان تەر تەبئىي تەر ھېسابلىنىدۇ.

غەيرىي تەبئىي تەر بەش خىل بولۇر.

1. ئىچكى ئەزالاردا ماددا ئېرىگەنلىك سەۋەبىدىن پەيدا بولۇر؛
2. قۇۋۋىتى ماسىكە ئاجىزلاشقانلىقتىن پەيدا بولۇر؛
3. ھەددىدىن ئارتۇق ئەمگەك ۋە ھەرىكەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولۇر؛
4. ھامامغا كۆپ كىرگەنلىكتىن پەيدا بولۇر؛
5. بوھران كۈنلىرى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىششى سەۋەبىدىن پەيدا بولۇر.

بۇ خىل تەرنى غەيرىي تەبئىي تەر دېيىشتىكى سەۋەب، ياخشى ھۆللۈكلەر بۇ تەر بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر تەر بەدەندە ماددىنىڭ بەك توشۇپ كېتىشىدىن پەيدا بولسا، بۇمۇ غەيرىي تەبئىي تەر دېيىلۇر. چۈنكى بۇنداق تەرلەش قۇۋۋىتى داپىئەنىڭ كۈچىدىن بولمايدۇ. لېكىن، قۇۋۋەت ئاجىزلىقىدىن ۋە ئۆزگىرىش بارلىقىدىن مەخسۇس بىر ئەزا كۆپ تەرلىسە، بۇ شۇ ئەزادا ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئۈچىنچى باب تەرنىڭ پۇرىقى، تەمى ۋە رەڭگى

تەرنىڭ ئاق، ئاچچىق بولۇشى بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ نىشانىدۇر. ئۇنىڭ ئاچچىقلىقى سۇيۇق ھۆللۈكتىن بولۇر. سېرىق، ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق تەر سەپرانىڭ ئۈستۈنلۈكىنى بىلدۈرىدۇ، تەرنىڭ دۇغلۇق بولۇشى سەۋدانىڭ ئۈستۈنلۈكىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر تومۇرلارنىڭ قۇۋۋىتى ماسكەسى ئاجىز بولسا، تەر گۆش سۇيىدەك بولۇر. تەرنىڭ قاندەك بولۇشى خەتەرلىك بولۇپ، مۇشۇ سەۋەبتىن بەدەندىكى غىزانى ئەزالار قوبۇل قىلالمايدۇ. قىزىل ۋە سېسىق تەر خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەتلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

تۆتىنچى باب ئىسسىق ۋە سوغۇق تەر

ئاق ۋە ئاچچىق تەرلەش، يەنى ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە پەيدا بولغان سوغۇق تەر ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. سوزۇلما تەپلەردە ئۇنىڭدەك يامان بولمايدۇ. بۇ، خىلىتنىڭ خاملىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئادەتتە ئۆتكۈر تەپ قۇۋۋەتنى تېز ئاجىزلاشتۇرىدۇ. خىلىتنىڭ خاملىقىغا تەبىئىي ھارارەت ۋە تەپ ھارارىتى تەسىر قىلسا، ئۇنىڭدا پىشىش بولمايدۇ، يەنى كېسەللىك ماددىسى تېز پىشمىغۇچە، قۇۋۋەتكە پايدىلىق بولمايدۇ. بۇ سەۋەبتىن سوزۇلما تەپتە خىلىت پىشسا ئۈمىد تۇغۇلىدۇ، ھەر خىل تەپلەردە ۋە باشقا كېسەللىكلەردە ئىسسىق تەرلەش ياخشىدۇر.

بەشىنچى باب سۇيۇق ۋە چاپلاشقاق تەر

تەرنىڭ سۇيۇق بولۇشى بەدەندىكى ماددىلارنىڭ سۇيۇق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. تەرنىڭ قويۇق ۋە يېپىشقاق بولۇشى بەدەندىكى ماددىنىڭ قويۇق، خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ھەم كېسەللىكنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئون بىرىنچى بۆلۈم خەپرۇكنىڭ ئەھۋالى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم بەش بابتۇر.

بىرىنچى باب خەپرۇكنىڭ ئاز - كۆپلۈكى

خەپرۇك دېگىنىمىز، تۈكۈرۈكنىڭ پىشقىنى بولۇپ، ئىسسىتما، زاتىلجەنبە، زاتىررىيە قاتارلىق كېسەللىكلەردە يۆتەل بىلەن بىللە چىقىدۇ، خەپرۇكنىڭ بولماسلىقى ماددىنىڭ خاملىقى، تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقى ۋە قۇۋۋەتسىزلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنى ئەرەبلەر «بىزاق» دەپ ئاتىلۇر. بىز بۇنى بەش پەسىلگە بۆلۈپ سۆزلەيمىز.

خەپرۇكنىڭ ئاز بولۇشى بەدەندىكى ماددىنىڭ پىشۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ مىقدارى نورمال بولسا، كۆپىنچە ماددا پىشقانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر كىشى يەڭگىللىك ھېس قىلسا ھەم خەپرۇك كۆپ بولۇپ، ئاسان چىقسا، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ، ئەگەر يەڭگىللىك ھېس قىلمىسا، ماددىنىڭ كۆپلۈكىنىڭ نىشانىدۇر. نەزلىنىڭ ھەر ۋاقىت تازىلىنىۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئىككىنچى باب خەپرۇكنىڭ رەڭگى

خەپرۇك رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى ماددىنىڭ خاملىقىنى ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئىككىسىنىڭ پەرقى شۇكى، خام بولسا ھەم تەسلىكتە پىشقان بولسا ئاسان چىقىدۇ. خەپرۇكنىڭ سېرىق بولۇشى سەپراۋى نەزلە ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. يېشىل ۋە دۇغ بولۇشى ماددىنىڭ كۆيگەنلىكى ياكى تەبىئىي ھارارەتنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. خەپرۇكنىڭ قارا ۋە كۆك بولۇشى تەبىئىي ھارارەتنىڭ يوقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. خەپرۇكنىڭ قىزىل بولۇشى قاننىڭ غالىبلىقىنى ياكى نەپەس يوللىرىدىكى تومۇرلارنىڭ يېرىلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئاق رەڭلىك خەپرۇكتە قان يىپچىلىرى بولسا، بۇ ئۆپكە سىلىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئۈچىنچى باب خەپرۈكنىڭ پۇرىقى ۋە تەمى

خەپرۈكنىڭ تاتلىق بولۇشى قان خىلتىنىڭ ياكى تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ غالىبلىقىنى كۆرسىتىدۇ. خەپرۈكنىڭ تەمسىز بولۇشى، بەلغەم خىلتىنىڭ مۆتىدىل ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. خەپرۈكنىڭ شورلۇق بولۇشى ئىسسىق بەلغەم خىلتىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر شورلۇقى بەك ئۆتكۈر بولسا، بەلغەم خىلتى كۆيگەنلىكىنى ۋە ھارارەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. خەپرۈكنىڭ ئاچچىق بولۇشى ھارارەتنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. خەپرۈكنىڭ سېسىق بولۇشى بەدەندە ئۇفۇنەت بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

تۆتىنچى باب خەپرۈكنىڭ قىيامى ۋە شەكلى

خەپرۈكنىڭ سۇيۇق بولۇشى بەدەندىكى ماددىنىڭ خاملىقىنى ھەم ئىششىقنىڭ پىشۋاتقانلىقىنىڭ دەسلەپكى ئالامىتى ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. خەپرۈكنىڭ قويۇق بولۇشى ماددىنىڭ خاملىقى ۋە كېچىكىپ پىشىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. خەپرۈكنىڭ نوقۇتتەك يۇمىلاق بولۇشى كېسەللىكنىڭ سىلغا ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. قىزىق ھارارەت خەپرۈكنىڭ ھۆللۈكىنى سۈمۈرۈپ، كاناي بىلەن بولغان ئارىلىقى يىراق بولغانلىقتىن ئېغىزغا كەلگۈچە يۇمىلىنىپ، يۇمىلاق ھالەتكە كېلىدۇ. قىزىتمىسى يوق ئادەمنىڭ خەپرۈكى سۈزۈك بولسا، ئېزىلەڭگۈ ۋە بوشاڭلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر خەپرۈكىدە ھارارەت بولسا، خىلتلاردا تېزلا قالايمىقانلىشىش پەيدا بولۇر.

بەشىنچى باب خەپرۈكنىڭ تېز - ئاستا ۋە ئاسان - تەستە چىقىشى

خەپرۈكنىڭ ئاسان ۋە تېز چىقىشى بەدەننىڭ ساقلىقىنى، تەبىئەتنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئاستا ۋە تەسلىكتە چىقىشى بەدەندىكى ماددىنىڭ خاملىقىنى، قۇۋۋەت ھەم تەبىئەت كۈچىنىڭ ئاجىز ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ئون ئىككىنچى بۆلۈم بەدەندە پەيدا بولىدىغان ئەھۋاللار، ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى ۋە تەبىئىي ياكى غەيرىي تەبىئىي بولغان ھالەتلىرىنى بىلىش

بۇ بۆلۈم ئون ئالتە بابتۇر.

بىرىنچى باب سەۋەبلەر ۋە ئۇلارنىڭ تۈرلىرىنى بىلىش

تېۋىپ قايسى كېسەللىك پەيدا بولسا، شۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، ئۇنى داۋالاش ئارقىلىق يوقىتىدۇ. چۈنكى سەۋەب قىلغاندا بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلىنىدۇ. ھەر ۋاقىت مۇشۇنداق تۇرسا سالامەت بولۇر. بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا كېسەللىككە سەۋەب بولۇر. بۇ سەۋەبلەرنى تېۋىپلار ئەسبابۇس سىتتە (ئالتە سەۋەب) دەپ ئاتىلۇر.

①ھاۋا؛ ② يېمەك ـ ئىچمەك؛ ③ ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق؛ ④ ھەرىكەت ۋە جىملىق؛ ⑤ ئىستىفراغ ۋە ئىھتىقان؛ ⑥ پاسسىپ روھىي كەيپىيات.

بۇ سەۋەبلەر ۋە تەدبىرلەر يۇقىرىقى بابلاردا سۆزلىنىپ ئۆتۈلدى.

بۇنىڭدىكى ھەممە سەۋەبلەر ئۈچ خىل بولۇپ، ئۇلارنىڭ پەيدا بولۇشى ئۆزگىدۇر، بۇ سەۋەبتىن ھەرقايسىسىنىڭ خاس ئىسمى بولۇپ، ھەربىرى داۋالاپ ساقايتىلىدۇ. بىرىنچىسى، ئادەم بەدىنىنىڭ خىلىت بىلەن تولۇشى بولۇپ، ئەرەبلەر بۇنى ئەسبابۇس سابىقە (كېسەل بولۇشتىن ئىلگىرىكى سەۋەب) دەپ ئاتىلۇر. ئىككىنچىسى، ئەسبابۇل ۋاسىلە (ئىككىلەمچى سەۋەب): مەسىلەن: خىلىتلار بۇزۇلۇپ، تومۇرلارنىڭ ئوفۇنەت بىلەن تولۇشى تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. نەپەس ئالماسلىقتىن ھاۋائى نەسىمى ئىچىگە ماڭالماي، ئوفۇنەت پەيدا بولۇپ ھارغىنلىققا سەۋەبچى بولۇر. بۇنىڭدىن سۇددە ۋە ئوفۇنەت پەيدا بولۇپ، ئىمتىلائىدىن تەپ كېلىپ چىقىدۇ. ئۈچىنچىسى، ئەسبابۇل بادىيە (تاشقى سەۋەب): يېزا ـ قىشلاقلاردا ئاپتاپتا

ئولتۇرۇش ياكى ئارتۇقچە ھەرىكەتلىنىش، سامساق، پىلپىلگە ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن بەدەندە ئىسسىتما پەيدا بولسا ۋە باشقا بىرەر زەخىم يەتسە، كۆزگە سۇ چۈشۈپ، ئىنتىشار (كۆز نۇرى تارقاپ كېتىش كېسىلى) نى پەيدا قىلىدۇ. تېۋىپ ئالدى بىلەن ئەسبابۇل ۋاسىلەنى ئىزدەپ، ئۇنى يوقاتقاندا بۇنىڭدىن پەيدا بولغان ئاغرىقلار يوقىلىدۇ، تېۋىپ يەنە ئەسبابۇس سابىقەنى ئىزدەپ تېپىپ، ئۇنى يوقاتقان چاغدىلا ئەسبابۇل ۋاسىلە يوقىلىدۇ، يەنە ئەسبابۇل بادىيەنىمۇ ئىزدىگەي، چۈنكى نۇرغۇن كېسەللىكلەر سەھرادا پەيدا بولۇر. بەزى ۋاقىتلاردا باشقىچە داۋالاش تەدبىرلىرىنى قىلغاي، مەسىلەن: زەھەرلىك ھايۋانلار ئادەملەرنى زەخىملەندۈرگەندە، جاراھەت ئېغىزىنى چوڭراق ئاچقاي، شۇندىلا جاراھەت ئېغىزى تېز ساقىيىدۇ، يەنى باشقا جاراھەتلەرنى داۋالاش ئۇسۇلى بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇر. بەزى سەۋەبلەردىن يېڭى ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: مۇچ يېگەندىن ئىسسىقلىق، كافۇر يېگەندىن سوغۇقلۇق پەيدا بولۇر. قىسمەن چاغلاردا سەۋەب ئەگەشمە ئالامەت بولۇر. مەسىلەن: سوغۇق سۇدا ئولتۇرغاندا مەسام ئېتىلىپ، تېرىنى زىچ ۋە يىرىك قىلىدۇ. بەزى سەۋەبتىن سىرتنىڭ ھارارىتى بەدەن ئىچىگە كىرىدۇ. سەپرانى ئىستىفراغ قىلىش ئۈچۈن سوقمونىيانى ئىستېمال قىلغاندا ھارارەت پەسىيىدۇ. گەرچە سوقمونىيا ئۆزى ئىسسىق بولسىمۇ، سۈرگەن سەۋەبتىن سەپرا ھارارىتى پەسىيىدۇ. ئەگەشمە كېسەللىك يۈز بەرگەندىن كېسەللىكتىن كۆپ بولۇر. بۇنداق ئەھۋال ھەربىر كىشىنىڭ ئۆزىگە تەسىر قىلىدۇ. سەۋەبلەر ئەسبابۇل ۋاسىلە بولۇر. بۇنداق بولۇشى ھەربىر كىشىگە ئەسبابۇس سابىقە باشقا جىنستىن بولسا، يەنە بىر سەۋەب ھاسىل بولۇپ، بۇ بەدەنگە تەسىر قىلمايدۇ. چۈنكى، بۇ ھازىرلانغان ماددا تەسىرنى قوبۇل قىلمىسا ۋە سەۋەبى دائىم بولمىسا، تېز يوقسا كېسەللىكنىڭ ئاسارىتى قالىدۇ. چۈنكى سەۋەب كۈچلۈك بولسا، بەدەن ئۇنىڭدىن تولۇق تەسىر تېپىپ ياخشى بولۇر.

ئىككىنچى باب بەدەننى ئىسسىتىدىغان سەۋەبلەر

بەدەننىڭ ئىسسىشى ئىككى خىل سەۋەبتىن بولۇپ، بۇنىڭ بىرى تەبىئىي، يەنە بىرى غەيرىي تەبىئىي بولۇر. تەبىئىي سەۋەب 10 خىل بولۇر. بىرىنچى، مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان مۆتىدىل تائام ۋە شاراب بىلەن ئوزۇقلىنىش؛ ئىككىنچى، ھەرىكەت ۋە ئەمگەك قىلىش؛ ئۈچىنچى، مۆتىدىل زىمات ۋە تىلا قىلىش، ھىجامەت قويۇش، قان ئېلىش؛ تۆتىنچى، مۆتىدىل ھاممامغا كىرىش؛ بەشىنچى، نورمال ئۇخلاش ۋە ئويغاقلىق؛ ئالتىنچى، ئەزالىرىنى نورمال ئۇۋۇلاپ

بېرىش؛ يەتتىنچى، نورمال خۇشاللىنىش؛ سەككىزىنچى، دورىنى نورمال يېيىش؛ توققۇزىنچى، مۆتىدىل غىزالارنى يېيىش؛ ئونىنچى، سوغۇق سۇغا كىرىش.

غەيرىي تەبىئىي سەۋەب بولسا بەدەننىڭ غەيرىي تەبىئىي ئىسسىقى ۋە ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولۇر. چۈنكى غەيرىي ھارارەت سۇيۇقلۇققا تەسىر قىلىپ، ھۆللۈكىنىڭ سۇيۇقىنى تارقىتىپ چىقىرىدۇ، قالغانلىرىنى قويۇلدۇرۇپ كۆيدۈرىدۇ. بۇ ئوفۇنەتنى ئېھتىراقى (كۆيدۈرگۈچى) دەپ ئاتايمىز. چىقىپ كەتكەن سۇيۇقنى ئاۋۋال ئىسسىتىپ قايىنىتىپ ئوفۇنەتلەندۈرىدۇ. تەبىئىي ئىسسىتىش شۇنداق بولۇركى، تەبىئىي ھارارەت ھۆللۈككە تەسىر قىلىپ، ھۆللۈكنىڭ نورماللىقىنى بۇزمايدۇ.

ئۈچىنچى باب بەدەننى سوۋۇتىدىغان سەۋەبلەر

بەدەننى سوۋۇتىدىغان سەۋەبلەر 15 خىل بولۇپ، ئۇلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. ھەددىدىن زىيادە ئېغىر ھەرىكەت ۋە ئەمگەك قىلىشتىن بولۇر. چۈنكى، بۇ سەۋەبتىن بەدەندىكى ھارارەت تارقاپ چىقىپ كېتىدۇ.

2. ھەرىكەت ۋە ئەمگەك قىلماسلىقتىن ھارارەت تەۋرىمىگەچكە، بەدەندىكى ھارارەت ئۆچكەن ئوتتەك ئۆچۈپ قالىدۇ.

3. تاماقنى نورمىدىن ئارتۇق كۆپ يېگەنلىك ۋە سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن ئەزالار تاماقنى ھەزىم قىلالماي، ھۆللۈك پەيدا بولۇر.

4. ئاچ يۈرگەنلىكتىن بەدەندىكى تەبىئىي ھارارەت تۆۋەنلەيدۇ.

5. سوغۇق تەبىئەتلىك دورا، تاماق ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولۇر.

6. ھاۋا كىلىماتى ئىسسىق بولغان جايلاردا يۈرۈش، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق زىماتلارنى قىلىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تارقاتقۇچىلاردۇر.

7. قابىز (تۇتقۇچى) سۇلاردا يۇيۇنغاندا تەر تۆشۈكچىلىرىنى توسۇۋېلىپ، تېرىنى قاتتىق قىلىدۇ. بۇ سەۋەبتىن تەبىئىي ھارارەت تۆۋەنلەيدۇ.

8. سوغۇق زىمات قىلىش.

9. سۈرگە دورىلىرىنى كۆپ ئىچىش ۋە جىمانىڭ كۆپ بولۇشى. چۈنكى بۇ سەۋەبتىن ھارارەت تۆۋەنلەپ، روھ بۇ ئىستىفراغ بىلەن كۆتۈرۈلىدۇ.

10. توسالغۇدىن بولۇر. يەنى تەبىئىي ھارارەت يۈرىشىدىغان يوللار توسۇلۇش سەۋەبىدىن

بەزى ئەزالار ھارارەتتىن بەھرە ئالالماي سوغۇق قالىدۇ.

11. ھەددىدىن زىيادە قورقۇشتىن بولۇر. يەنى ھارارەت يۈرەكتە ئاجىزلايدۇ.
12. ھەددىدىن زىيادە خۇشاللىق سەۋەبىدىن ھارارەت پاراكەندە بولۇر.
13. جىمادا كۆپ لەززەتلىنىشتىن بولۇر.
14. ھامامدا خىزمەت قىلىش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش جاپالىق ئىشلارنى قىلىشتىن ھارارەت تارقاپ كېتىدۇ.
15. بەدەندە كۆپ مىقداردا خام خىلتلار بولغانلىقىدىن بولۇر.

تۆتىنچى باب ھۆللۈكنى كۆپەيتكۈچى سەۋەبلەر

بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر تۆۋەندىكىدەك 11 خىل بولۇر:

1. چېنىقماسلىق ياكى ئەمگەك قىلماسلىقتىن بولۇر. چۈنكى، بۇ سەۋەبتىن تەبىئىي ھارارەت بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا تارقىمىغانلىقتىن، يېگەن تاماق ياخشى ھەزىم بولمايدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن خام ھۆللۈك پەيدا بولۇپ، كېرەكسىز ماددىلار تارقالماي قالىدۇ.
2. كۆپ ئۇخلاشتىن ھارارەت پەسىيىپ تارقىمايدۇ، كېرەكسىز چىقىرىندىلار بەدەندە قېلىپ ھۆللۈك پەيدا بولۇر.
3. سۈرگە دورىلىرىنى ئىچىپ (ئىچىنى تازىلاش) ئادەتلەنگەنلەر ئىچىشنى توختىتىپ قويسا، كېرەكسىز ماددىلار بەدەندە قېلىشتىن ھۆللۈك پەيدا بولۇر.
4. سەپرانى سۈرگۈچى دورىلارنى ئىچكەنلىكتىن، بەدەندە كۆپ مىقداردا ھۆللۈك پەيدا بولۇر.
5. تاماقنى كۆپ يېيىش ۋە بەدەندە مەنىي كۆپىيىپ كېتىش سەۋەبىدىن ھۆللۈك پەيدا بولۇر.
6. سۈت، قېتىق ۋە ھۆل مېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن بولۇر.
7. قورساق توق ۋاقتىدا ھامامغا كىرىشتىن بولۇر.
8. سوغۇق جايلاردا تۇرۇشتىن بولۇر.
9. مۆتىدىل ھاۋا ھۆللۈكنى ھەرىكەتلەندۈرمەيدۇ ۋە تارقاتمايدۇ.
10. مۆتىدىل ھاۋالىق جايلاردا سۇغا چۆمۈلۈشتىن بولۇر.
11. نورمال خۇشاللىنىشتىن بولۇر. چۈنكى ئۇ، ھارارەتنى تەۋرىتىپ تارقاتمايدۇ.

بەشىنچى باب بەدەندە قۇرۇقلۇقنى كۆپەيتىدىغان سەۋەبلەر

ئادەم بەدىنىدە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر تۆۋەندىكىدەك 11 خىل بولۇر:

1. ھەددىدىن زىيادە ھەرىكەت قىلىش ياكى ئەمگەك قىلىش ھۆللۈكنى ئېرىتىپ تارقىتىۋەتكەنلىكتىن بولۇر.

2. ئۇيقۇسىز قېلىشتىن بولۇر.

3. زىيادە ئىستىفراغ (كۆپ تەرلەش، كۆپ سىيىش، كۆپ ئىچى سۈرۈش، كۆپ بەلغەم چىقىرىش قاتارلىقلار) دىن بولۇر.

4. كۆپ ھىجامەت قويۇشتىن بولۇر.

5. كۆپ ۋاقىت ئاچ يۈرۈشتىن بولۇر.

6. قۇرۇق تائام ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن بولۇر.

7. كۆپ ئاچچىقلىنىشتىن بولۇر.

8. كۆپ ئەندىشە قىلىشتىن بولۇر.

9. سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن قاتتىق سوغۇق ئەزالارغا يېتىپ، ئەزالار قۇۋۋىتىنى غىزادىن ياندۇرغانلىقتىن بولۇر.

10. قابىز دورىلارنىڭ سۈيىدە يۇيۇنۇشتىن، توسالغۇ پەيدا بولۇپ غىزا كانالچىلىرىنى توسىدۇ.

11. ئىسسىتقۇچى ۋە تارقاتقۇچى زىماتلارنى كۆپ قىلىشتىن ھەم ئىسسىق ھاممامدا تولا تەرلەشتىن، شۇنداقلا تولا ئارام ئېلىشتىن بولۇر.

ئالتىنچى باب بەدەندىكى توسالغۇلارنىڭ سەۋەبلىرى

سۇددە پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبلىرى يەتتە خىل بولۇر.

1. سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇشتىن، سۈيدۈك يولى تارىيىپ سىيىش تەسلىشىدۇ.

2. قان جاراھەت ئېغىزىنى توسقانلىقتىن بولۇر.

3. گۆش جاراھەت ئېغىزىنى توسقانلىقتىن بولۇر.

4. تومۇر ئېغىزلىرىدا سۆگەل پەيدا بولغانلىقتىن بولۇر.

5. تومۇر ئېغىزىدا ئىششىق پەيدا بولۇپ، كانالچىلارنى تارايتىۋېتىشتىن بولىدۇ.

6. قابىز دورىلارنى زىيادە قىلىش ھەم مېڭىگە چاڭ - توزان ۋە باشقا ماددىلار كىرىپ تۆشۈكچىلەرنى ئېتىپ قويۇشتىن بولىدۇ.

7. چاپلاشقاق غىزا ۋە مېغىز يېگەندىن بولىدۇ. مەسىلەن: پىشلاق، يۇمشاق ئاق نىشاستە (كىراخمال) دىن تەييارلانغان ھالۋا قاتارلىقلارنى يېگەندىن ياكى مۇشۇ خىل نەرسىلەرنى يېگەندىن كېيىنلا ھاممامغا چۈشكەنلىكتىن سۇددە پەيدا بولىدۇ.

يەتتىنچى باب تەر تۆشۈكچىلىرى ۋە تۇسالغۇلارنى ئاچىدىغان سەۋەبلەر

بۇ، ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. تۇسالغۇ ۋە تەر تۆشۈكلىرىنى ئاچىدىغان مەخسۇس دورىلارنى ئىچىشتىن بولىدۇ.
2. تومۇر ۋە باشقا ئەزالارنى يۇمشىتىدىغان دورىلارنى ئىچىشتىن بولىدۇ.
3. نەپەسنى ئىچىگە تارتىپ، قورساقنى مەلۇم ۋاقىت يىغىپ تۇرغاندا بۇرۇندىن نەزلە ۋە سېرىقسۇ ئاقىدۇ.

سەككىزىنچى باب يۇمشاتقۇچى سەۋەبلەر

ئادەم بەدىنىنى يۇمشىتىدىغان سەۋەبلەر ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. لۇئاب ۋە كەتىراغا ئوخشاش بەدەننى يۇمشىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن بولىدۇ.
2. سېرىقماي، كالا يېغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېيىشتىن بولىدۇ.
3. قەنت، شېكەر، ئەنجۈر، بادام، ئۈزۈمگە ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن بولىدۇ.

توققۇزىنچى باب بەدەننى يىرىكلەشتۈرگۈچى سەۋەبلەر

بۇ بەش خىل بولىدۇ.

1. ھېلىلە، خەرنۇبقا ئوخشاش قابىز دورىلارنى يېيىشتىن بولىدۇ.
2. ھەسەل، سىركە، قىچا ۋە بارلىق ئاچچىق نەرسىلەرنى يېيىشتىن بولىدۇ.

3. سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق دورىلارنىڭ بەدەنگە تەسىر قىلىشىدىن بولۇر.
4. چاڭ - توزان، تۈتۈن قاتارلىقلارنىڭ تەسىر قىلىشىدىن بولۇر.
5. يىرىك غىزالار، مەسىلەن: تېرىق، قوناق، بەللۇتقا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىن بولۇر.

ئونىنچى باب سېسىق كېكىرىش ۋە ماددا تولۇپ قېلىش

بۇ تۆۋەندىكى بەش خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىقىدۇ:

1. تاماقنى كۆپ يېيىش ۋە ئۇسسۇزلۇقنى كۆپ ئىچىشتىن بولۇر. چۈنكى، بۇنداق قىلىش بەدەندىكى ھۆللۈكنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى تاماقنى ھەزىم قىلىشقا ئاجىز كېلىپ، نۆكچە، ئىمتىلائى پەيدا بولۇپ، تاماق ھەزىم بولماي ئاشقازاندا كۆيۈشۈشنى پەيدا قىلىدۇ.

2. تاماقتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن ھامامغا كىرگەنلىكتىن، تەبىئەت تاماقنى سىڭدۈرۈپ تارقىتالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن پىشمىغان خام غىزانى ئەزالار سۈمۈرگەنلىكتىن، ئەزالاردا ئىمتىلائى پەيدا بولۇر.

3. ھۆللۈكنى تارقىتىدىغان ئىشلارنى قىلىشتىن، يەنى ئىستىفراغ ۋە ئېغىر ئەمگەكلەرنى قىلىشتىن بولۇر.

4. تاماقنى قالايمىقان يېيىشتىن بولۇر.

5. قۇۋۋىتى ھازىمە ۋە قۇۋۋىتى داپىئە ئاجىز بولغانلىقتىن بولۇر.

ئون بىرىنچى باب ئەزالار ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبلىرى

ئەزالارنىڭ تەبىئىي ۋە ئىختىيارىي خىزمىتى بىر - بىرىگە مەھكەم توقۇلغان تومۇرلار ۋە پەيلەرنىڭ قۇۋۋىتىدىن بولۇر. قۇۋۋىتى مۇتلەق بۇلارنى مۇستەھكەملىسە، زەئىپى مۇتلەق (مۇتلەق ئاجىزلىق) بۇ توقۇلغان تومۇر ۋە نېرۋىلارنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. مەلۇم بولدىكى، قۇۋۋىتى جازىبە بۇ تومۇرلاردىن ھاسىل بولۇر. بۇ قۇۋۋەت ئۇزۇنىسىغا توقۇلغان تالالىق تومۇرلارنىڭ كۈچىدىن، قۇۋۋىتى ماسىكە توغرىسىغا توقۇلغان تالالىق تومۇرلارنىڭ كۈچىدىن پەيدا بولۇر. قۇۋۋىتى داپىئە كەڭ تالالىق تومۇرلاردىن پەيدا بولۇر. تومۇرلارنىڭ ھەرقايسىسى ئۆز ئورنىدا

بولۇپ، ئەزالار ئۇلاردىن قۇۋۋەت ھاسىل قىلىدۇ. ئەگەردە بۇ توقۇلۇش توختاپ قالسا، زەئىپى مۇتلەق پەيدا بولۇر. بۇ ئەزالار ۋە تومۇرلار قۇۋۋىتىنىڭ ئەھۋالى ۋە پەيلەرنىڭ ئەھۋالى كۆپ تارىيىپ، كۆپ كېڭىيىشتىن قۇۋۋەت ئاجىزلاشقاندەك بولۇر. ئەرەبلەر ئۇنى «تەھەلھەل» دەپ ئاتىلۇر. يەنى زەئىپى مۇتلەق مۇشۇنىڭدىن ئىبارەتتۇر، ئاجىزلىق ئاساسەن تۆت خىل بولۇر.

1. بىرەر جەۋھىرىي ئەزانىڭ ئاجىزلىقى؛
2. شۇ ئەزانىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان روھ ئاجىزلىقى؛
3. ئەزانىڭ تۇغما ئاجىزلىقى؛
4. بەدەندىكى بىرەر ئەزادا كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن بولۇر. بۇ كېسەللىك ئۇ ئەزاغا ئورنايدۇ. ئەمما ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبى تۇغما ئاجىزلىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش بولغانلىقىدىن بولۇر.

مىزاجىنىڭ خاس سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ئەزانىڭ ھېسسىي سېزىمىنى يوقىتىدۇ. ئەرەبلەر بۇنى «خەدەر» دەپ ئاتىلۇر. مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى روھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى كانالچىلار ۋە تومۇرلارنىڭ ئاغزىنى قورۇپ تارايتقانلىقتىن توسۇلۇشنى پەيدا قىلىدۇ. مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى ئەزالارنى بوشاشتۇرىدۇ. ھەر ۋاقىت مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىلىق بولسا سۇددە پەيدا قىلىدۇ. قۇۋۋەتلەر يەتكۈزۈلىنىدىغان كانالچىلار مۇشۇ سەۋەبتىن ئېتىلىپ، ئاجىزلىق پەيدا بولۇر. روھ ئاجىزلاشنىڭ سەۋەبى مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى تارقاپ كېتىشى ۋە تارقىتىدىغان ئىستىفراغلاردىن بولۇر. ئادەتتە ئىستىفراغنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، بۇ، ئىستىفراغ ۋە ھۆقنە قىلىش بابىدا بايان قىلىنىدى. ئاجىز سەۋەبلەردىن ئىستىفراغ بولسا، ئۇنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇر. مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى بۇزۇلغان ھاۋا، بۇزۇلغان تائام، بۇزۇلغان سۇ ۋە سېسىق پۇراقلارنىڭ زىيىنىنىڭ روھقا يېتىشىدىن بولۇر. تۇرغۇن بۇزۇق سۇلارنىڭ بۇخاراتى، ئىس - تۈتەكلەر، زەھەرلىك، پاسكىنا بۇخارات ھاۋا بىلەن ئارىلىشىپ بۇزۇلۇش پەيدا قىلىدۇ. يەنە ئاغرىقمۇ ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازاننىڭ يۈرەككە قوشنا بولغان قىسمى ئاغرىسا، ئۇنىڭ تەسىرى يۈرەككە يېتىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئاجىزلىقىمۇ كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچىدۇر. بۇلارنىڭ ئاجىزلىقى ھەممە ئەزالارنىڭ ئاجىزلىشىشىغا سەۋەبچى بولۇر. چۈنكى ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئاشقازان ئېغىزىنىڭ قېتىۋېلىشى بىمارنى قاتتىق بىئارام قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئادەتتىكى سەۋەبلەردىن يۈرەك ۋە مېڭىدە ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە تەپ ئاجىزلىق سەۋەبىدىن بولۇر. ئىستىسقا سۈيىنىڭ بىراقلا يېرىلىشى ۋە چوڭ جاراھەتلەردىن كۆپ مىقداردا يىرىڭنىڭ چىقىشى بەدەن ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبىدۇر. مېڭە ۋە ئۆپكە نازۇك ئەزا بولۇپ، بۇزۇق ھاۋانى ئاسانلا قوبۇل قىلىۋالىدۇ. شۇڭا، تەبىئەت مېڭىنى ھەممىدىن يۇقىرى قىلىپ ياراتقان. ئەگەر مېڭە يۇقىرىدا بولمىسا، بارلىق

ئەزالارنىڭ چىقىرىندى ماددىلىرى مېڭىگە قويۇلغان بولاتتى. مېڭە يۇمشاق ۋە نازۇكلۇق سەۋەبىدىن بۇ ماددىلارنى بىر تەرەپ قىلالماس ئىدى، شۇنداقلا مېڭىدىن ئۆتكەن قۇۋۋەت ۋە سەزگۈلەر مېڭىگە كېسەللىك ئېلىپ كەلگەن بولاتتى.

ئون ئىككىنچى باب ئاغرىقنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

كېسەللىك دېگىنىمىز، بىر ئەزانىڭ ئۆزىدە يېڭىدىن پەيدا بولغان غەيرىي تەبىئىي ئەھۋاللارنى كۆرسىتىدۇ. كېسەللىك سەۋەبلىرى ئاساسەن ئىككى خىل بولۇر.

1. ئەگەر ئەزانىڭ مىزاجى بىراقلا ئۆزگىرىپ كەتسە، بۇ سۇئى مىزاج مۇختەلىپ (مىزاجنىڭ ھەر خىل بۇزۇلۇشى) دەپ ئاتىلۇر.

2. تەپەررۇقى ئىتتىسال بولۇر. سۇئى مىزاج مۇختەلىپنىڭ مەنىسى شۇكى، ھەربىر ئەزانىڭ ئۆزىگە خاس بولغان مىزاجى بولۇر. بۇ مىزاج مىزاجى مۇتەمەككىن (ئورۇن ئالغان مىزاج) دەپ ئاتىلۇر. ئەگەر بۇ مىزاج بۇزۇلۇپ، ئۇنىڭ ئورنىغا ئىككىنچى بىر خىل مىزاج پەيدا بولسا، ئاۋۋال بۇ ئەزانىڭ ھېس قۇۋۋەتلىرى بۇ يات مىزاجدىن ئاگاھ بولۇر. ئۇنىڭ كەلگىنىنى بىلسە ئاغرىق بولۇر. يەنى سۇئى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ئىككى خىل بولۇر.

1. مۇختەلىپ (مىزاجنىڭ ھەر خىل بۇزۇلۇشى)؛
2. مۇتتەفەق (مىزاجنىڭ بىر خىل بۇزۇلۇشى).

بۇنى مۇتتەفەق دېيىشتىكى سەۋەب شۇكى، بۇ ھېس ئۇنىڭ كەلگىنىدىن ئاگاھ بولمايدۇ ۋە ئۇنىڭ ئاغرىقنى بىلەلمەيدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭ ئورنىغا يەنە بىر مىزاج تەدرىجىي كېلىپ، خۇددى ئەسلىي مىزاجدەك ئورۇن ئالىدۇ ۋە ئورنىغا ئولتۇرىدۇ ـ دە، ئىلگىرىكى مىزاجنى يوق قىلىدۇ، بۇ ھېس ئۇنىڭ ئاغرىقىغا ئاگاھ بولمايدۇ. شۇنىڭدەك بىمار ئۆزىدىكى تەپى دىقنى بىلەلمەيدۇ. تەپى غىب (كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان قىزىتما) بولغان بىمار ئۆزىدىكى قىزىتمىنى بىلەلەيدۇ ۋە تەپى دىقنىڭ ھارارىتى تەپى غىبنىڭ ھارارىتىدىن يۇقىرىراق بولۇر.

تەپى دىق بىلەن تەپى غىبنىڭ پەرقى شۇكى، دىق قىزىتمىسى تەدرىجىي مۇتەمەككىن (ئورۇن ئالغۇچى) بولۇر، غىب قىزىتمىسى تۇيۇقسىز بىرلا كېلىپ، ئەسلىي مىزاجنىڭ ئورنىنى ئالىدۇ. تەپ سوۋۇسا ئۆزگەرگەن مىزاج يوقاپ، بۇرۇنقى مىزاج ئەسلىگە كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەپى غىب كېسىلى ساقىيىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن سەزگۈ ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى ئەسلىگە كېلىپ، كېسەللىك ئەلەمىنى سېزىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى ھەر خىل بولسا، كېسەللىك ئاغرىق پەيدا قىلغۇچى سەۋەبى بولمايدۇ. ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتا ئاغرىق بولۇشى

ئىككىلەمچى سەۋەبتىن بولۇر. چۈنكى ئىسسىق ۋە سوغۇق مىزاج ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ۋە تەسىر قىلغۇچىدۇر. سوغۇق مىزاج بولسا ھەرقايسى ھەرىكەتكە كەلتۈرگۈچى ۋە تەسىر قىلغۇچىدۇر. ھۆل مىزاج بىلەن قۇرۇق مىزاجنىڭ قۇۋۋەتلىرى ئىسسىق - سوغۇق مىزاجلاردىن پەيدا بولۇر. بۇ سەۋەبتىن تېۋىپلار ئىسسىق - سوغۇق مىزاجلارنى ئەلكەيفىياتانى لىلفائىللەتانى (تەسىر قىلغۇچى ئىككى خىل كەيپىيات) دەپ ئاتىلۇر. ھۆل - قۇرۇق مىزاجلارنى ئەلكەيفىياتانى لىلمۇنفەئىلەتانى (تەسىرلەنگۈچى ئىككى خىل كەيپىيات) دەپ ئاتىلۇر. بۇنىڭ مەنىسى شۇكى، ئىسسىق مىزاجنىڭ مۇددىتى ئۇزۇنراق بولسا، ئۇنىڭ تەبىئىتىدىن قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇر. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، ئىسسىق مىزاج ھۆللۈكنى كۆيدۈرۈپ تارقىتىدۇ. سوغۇق مىزاجنىڭ مۇددىتى ئۇزۇن بولسا، ئۇنىڭ تەبىئىتىدىن ھۆللۈك پەيدا بولۇر. چۈنكى ھەر كۈنى يېگەن غىزالاردىن ھۆللۈك پەيدا بولۇپ، ھېچقانداق تارقىلىش بولماستىنلا ھۆللۈك كۆپىيىپ كېتىدۇ. مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبتۇر. يەنى قۇرۇقلۇق قورىغۇچىدۇر. مانا بۇ سەۋەبتىن ئەزالارنىڭ ئەتراپىنى قورۇپ، تەپەررۇقى ئىتتىسالنى پەيدا قىلىدۇ. يەنى تەپەررۇقى ئىتتىسال بولغان سەۋەبتىن ئەزالاردا كېسەللىك پەيدا بولۇر، مىزاجنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى ئەزالارنىڭ ھېس - سەزگۈسىنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەبچى بولۇر. جالىنۇسنىڭ قارىشىدا ئاغرىق تەپەررۇقى ئىتتىسالدىن بولۇر. باشقىلار، ئاغرىق ئىسسىق - سوغۇق مىزاجدىن ۋە تەپەررۇقى ئىتتىسالدىن بولۇر، دەپ قارايدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىق تارقاتقۇچىدۇر، تارقىتىشتىن ئايرىلىش بولۇر. سوغۇقلۇق ئەزالارنىڭ ئىچكى قىسىملىرىنى بىر - بىرىدىن ئايرىيدۇ. بۇ خىل ئايرىلىش تەپەررۇقى ئىتتىسالنى پەيدا قىلىدۇ، يەنى پۈتۈنلۈك بۇزۇلىدۇ. بۇنى تەپەككۇر قىلغاندا كۆز ئىدراكىدا ئاقلىق تارقاتقۇچىدۇر، قارىسى يىغقۇچىدۇر. تېتىش سېزىمىدا سوغۇقلۇق تارقاتقۇچىدۇر. چۈچۈمەللىك يىغقۇچىدۇر، قۇلاق سېزىمىدا كۈچلۈك ئاۋازلارنى ئاڭلىيالماسلىق تەپەررۇقى ئىتتىسال سەۋەبىدىن بولۇر. بۇنى تېۋىپلار ئىسپاتلاپ چىققان ئەمەس. بۇ تەپەررۇقى ئىتتىسال بايانىدا سۆزلەندى.

ئون ئۈچىنچى باب ئاغرىقنىڭ تۈرلىرى ۋە ھەربىرىنىڭ سەۋەبى

ئاغرىق 15 خىل بولۇر.

1. خارىش (قىچىشىش خاراكتېرلىك ئاغرىق): بۇ، ئاچچىق ياكى ئۆتكۈر خىلىتلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولۇر. ئەگەر خىلىت ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا سانجىپ قىچىشىدۇ. نورمالسىز

ئەھۋالنى بىلىش ئۇنىڭغا ئاگاھ بولماق لازىمدۇر ۋە بۇ ئىككى خىل ئەھۋالنى بىلىشنىڭ سەۋەبى، ھەر ئىككىلىسى بەدەندە تۇيۇقسىز قىچىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. يەنى خىلتنىڭ شورلىقىدىن ۋە ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولۇر. مەسىلەن: بىمار قىچىشقاندا تاتىلىسا، تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىپ خىلت تارقايدۇ. يەنى خىلت تارقىغانلىق سەۋەبىدىن قىچىشىش يوقايدۇ. خىلتنىڭ تارقىلىشى نورمال بولسا بىمار لەززەت تاپىدۇ. شۇڭا، لەززەتلىك قىچىشىشقا ئاگاھ بولۇش لازىم. ئۇ نورمال قىچىشىشتىن خەتەرلىكتۇر. بۇنىڭغا يامان خىلت سەۋەبچى بولۇر.

2. بىر خىل قاتتىق نەرسە تەگكەندەك بولۇر. بۇنىڭ سەۋەبى، ئۆتكۈر خىلت ياكى بىر يات نەرسىنىڭ بۆرەكتىن سۈيدۈك يولىغا كېلىشى بولۇپ، ئەرەبلەر بۇنى خۇشۇنەت (يىرىكلىك، قاتتىقلىق) دەپ ئاتىلۇر.

3. بۇ خىل ئاغرىق يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىق بولۇپ، ئەرەبلەر بۇنى ناخىس (سانجىلىش) دەپ ئاتىلۇر. بۇنىڭ سەۋەبى، تەپەررۇقى ئىتتىسال كېسەللىك ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئەزالارنى ئوراپ تۇرغۇچى مۇسكۇللارنى تارتىشتىن بولۇر.

4. بۇ خىل ئاغرىق خۇددى ئاغرىق پەيدا بولغان يەرنى سىققاندەك ئاغرىتىدۇ، ئەرەبلەر بۇنى خەناخىت دەپ ئاتىلۇر. بۇنىڭ سەۋەبى، خىلت ياكى يەللەرنىڭ كۆپلۈكىدىن ئەزالارغا يىغىلىپ، شۇ ئەزا تومۇرلىرىنى قىستاپ تارقالغانلىقىدىن پەيدا بولۇر.

5. بۇ خىل ئاغرىق ئەزالارنى تارتقاندەك ئاغرىق بولۇپ، بۇنىڭدا شۇ ئەزا تارتىلغاندەك بولۇر، بۇنى ئەرەبلەر تەمەددۇد دەپ ئاتىلۇر. بۇنىڭ سەۋەبى ماددىنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيلەرنى تارتقانلىقىدىن بولۇر.

6. بۇ ئەزالارنى بىر - بىرىدىن ئاجراتقاندا ئاغرىغاندەك ئاغرىش بولۇپ، بۇ مەفسەخ (بوشىشىش) دەپ ئاتىلۇر. بۇنىڭ سەۋەبى گۆش بىلەن مۇسكۇللار ئارىسىدىكى ماددا بولۇپ، ئۇ مۇسكۇل پەردىسىنى تارتىدۇ.

7. بۇنىڭدا بەدەننىڭ مەلۇم بىر يېرى ئاجىز بولۇر. ئەرەبلەر بۇنى مورخى دەپ ئاتىلۇر. بۇنىڭ سەۋەبى ماددا يۇمشاق بولۇپ، ئۇ، مۇسكۇل ۋە پەيلىك مۇسكۇل ئارىسىدا بولۇر. بۇ ئاغرىق كۈچلۈك بولمايدۇ، چۈنكى مۇسكۇل ۋە پەيلەردىن تۈزۈلگەن ئەزالار يۇمشاق بولۇر.

8. بۇ، سۆڭەك سۇنغاندا ئاغرىغاندەك ئاغرىش بولۇپ، بۇنى ئەرەبلەر تەكسىر دەپ ئاتىلۇر. بۇنىڭ سەۋەبى ماددا بولۇپ، بۇنىڭدا سۆڭەك ئىچىدىكى يەل ياكى سوغۇقلۇق سۆڭەك غىلاپىغا يېتىپ، سۆڭەكنى قىستايدۇ. بۇ يەردە سېزىم بولمىغاچقا، سۇنغاندەك ئاغرىشنى سۆڭەكتىن بىلمەيدۇ، بەلكى قاندىن بىلىدۇ (جاۋاب شۇكى، بۇ تۈردىكى ئاغرىشنى سۆڭەكتىن بىلەلمەيدۇ،

لېكىن بۇنى سۆڭەكتىن ئۆنگەن پەيلەردىن بىلىدۇ. بۇ پەيلەر مۇسكۇل، تارىمۇش، سۆڭەك بىلەن تۇتاشقان بولۇر). بۇ قىستاش پەيلەرگە يېتىپ، سۇنغاندەك ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق ئاغرىش مۇپاسىلدا ۋە پەيلەر ئاجراپ كەتكەندە ئىپادىلىنىدۇ. تارىمۇشنىڭ ئارتۇقلىرى پەيلەرگە تۇتىشىدۇ. پەي، مۇسكۇل، تارىمۇشلارنىڭ تەشرىھىنى مۇسكۇل ۋە پەيلەر بابىدىن كۆرگەيسىز.

9. بۇنىڭدا ئەزانى تەشكەندەك ئاغرىش پەيدا بولۇپ، ئەرەبلەر بۇنى ساقىب دەپ ئاتىلۇر. بۇ ئاغرىش ئاساسەن قۇلۇن ئۈچەيدە پەيدا بولۇر. بۇنىڭ سەۋەبى، قويۇق يەل بولۇپ، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىدا ھەرقاچان بۇ يەل قايىنسا، قويۇق يەلنىڭ كۆپلۈكى ۋە ئۈچەينىڭ تارلىقىدىن بۇ خىل ئاغرىق تارقىلىدۇ.

10. ئەزاغا جۇۋالدۇرۇز سانجىغاندەك ئاغرىش بولۇپ، بۇ سىيىل (ئوقيانىڭ ئوقى) دەپ ئاتىلۇر. بۇنىڭ سەۋەبى ساقىبدەك بولۇر.

11. ئەزالار سېزىمسىزلىنىدۇ. ئەرەبلەر بۇنى خەدەر دەپ ئاتىلۇر. بۇنىڭ سەۋەبى مىزاجنىڭ سوۋۇشى ياكى روھنىڭ ئەزاغا ئۆتىدىغان يولى توسۇلغانلىق بولۇر.

12. بۇ ئاغرىش ئىششىقنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولۇر. بۇنىڭدا ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بولغان قاتتىق - يۇمشاق ئىششىققا يېقىن شىريان ھەرىكىتى سەۋەبىدىن بىر نەرسە سوققاندەك ئاغرىش بولۇر، ئەرەبلەر بۇنى ھەزھيان (تېلىپ ئاغرىش) دەپ ئاتىلۇر.

13. ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى ئىششىقتۇر. ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك، تالغا ئوخشاش ھېس - سەزگۈ يوق ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان، ئىششىپ ئېسىلىدىغان، ئېغىرلىقتىن تارتىشىپ ئاغرىش كېلىپ چىقىدىغان ئاغرىقنى ئەرەبلەر سەقىل (ئېغىرلىشىپ ئاغرىش) دەپ ئاتىلۇر. بۇنىڭدا ھېسلىق ئەزا ئىششىيدۇ، لېكىن كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىقىدىن ئەزانىڭ ھېسسى يوقىلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان ئېغىزى راكىدا بىمار ئېغىرلىقنى بىلىدۇ، ئەمما ئەلەمنى بىلمەيدۇ.

14. بۇ ھارغانلىقتىن پەيدا بولىدىغان ئاغرىش بولۇپ، ئاساسەن پۈتۈن بەدەندە ئىمتىلائى بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەرەبلەر بۇنى ئەئيا (ھارغانلىقتىن ئاغرىش) دەپ ئاتىلۇر. بەدەندە خىلىت تولۇپ قالغانلىقتىن، ئاجىز تەبىئىي ھارارەت قۇۋۋىتى ئىمتىلائىنى تارقاتسا، بەدەندىكى خىلىتلار ھەرىكەتلەنگەنلىكتىن يەل ۋە بۇخارات پەيدا بولۇر. ئەگەر بەدەندىكى تولۇپ قالغان ماددا يۇمشاق ھەم ئاز بولسا، تولۇپ قېلىش ئەزالارنى ئىسسىتىپ، ئادەمنى كېرىلدۈرىدۇ. ئەرەبلەر بۇنى تىمتى (كېرىلىش) دەپ ئاتىلۇر. پارسلار زامىيازە (بېلى بوشاش) دەپ ئاتىلۇر. ئەگەر تولۇپ قېلىش قويۇق ھەم كۆپ بولسا، كېرىلىش ھەرىكىتى يوقىمسا ھارغىنلىق بولۇپ، ئاغرىش پەيدا بولۇر. ئەگەر تولۇپ قالغان ماددا ھەرىكەت قىلىپ يۆتكەلسە، ھارغىنلىق ۋە يېرىلىدىغان يارا پەيدا قىلىدۇ.

15. بۇ بىر خىل ئېچىشتۇرۇپ ئاغرىتىدىغان ئاغرىق بولۇپ، بۇ شۇ ئەزانىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى خىلىتنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنى ئەرەبلەر لەزئى (كۆيدۈرۈش) دەپ ئاتىلۇر.

ئون تۆتىنچى باب ئەزالارنى ئورنىدىن قوزغىتىدىغان سەۋەبلەر

بۇ ئەھۋال ئاساسەن تۆت خىل بولۇر.

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

2. شىلىمشىق ھۆللۈكتىن بولىدۇ.

3. قويۇق ماددا بوغۇملاردا توختاپ قالغانلىقتىن سۆڭەكلەرنىڭ ئارىلىقى تارىيىپ، يەنە بىر سۆڭەكنىڭ بېشى ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال بەلغەمدىن بولغان ئېغىر نۇقرەس كېسەللىكىدە ئىپادىلىنىدۇ.

4. بۇزۇق ماددا پەي ۋە تارىمۇشلارنى بۇزىدۇ. بۇنداق ئەھۋال جوزام كېسەللىكىدە كۆرۈلىدۇ.

ئون بەشىنچى باب ئىششىقنىڭ سەۋەبلىرى

ئىششىقنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل بولۇر. بىرى ماددىدىن، يەنە بىرى ئەزالار سەۋەبىدىن بولۇر. ئىششىق ئاساسەن ئالتە خىل بولۇر.

1. ئەزالار بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلاردىن پەيدا بولغان ئۇ تەبىئىي خىلىتلارنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىدۇ. كېرەكسىز ماددىلار تېرىگە كېلىدۇ. تەر، كىر ۋە ساپ بۇخارات تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق تېرىدىن چىقىرىلىدۇ. تۈك بولسا گازلار تۇمانى ئارقىلىق ئۈنىدۇ ۋە چوڭ ـ كىچىك يارىلارنىڭ ماددىسىمۇ ۋە ئېشىندىلار تېرىگە چىقىرىلىدۇ.

2. بىر ئەزانىڭ تېنى يۇمشاق بولۇپ، بۇ مۇشۇ سەۋەبتىن باشقا ئەزالاردىن ئاجىز بولۇر. شۇنىڭ بىلەن ئەزالارنىڭ كېرەكسىز ماددىلىرى شۇ ئاجىزلىغان ئەزاغا بارىدۇ. مەسىلەن: قولتۇق تۆپىدىكى يۇمشاق ئورۇنغا، مۇسكۇلغا، قولتۇق ۋە يىرىق قىسىملىرىغا كېلىدۇ.

3. ئەزالار كىچىك بولغاچقا، كۆپ ماددا پاتماي قېلىشى سەۋەبىدىن ئاسانلا ئىششىق پەيدا بولۇر.

4. ئەزانىڭ ئۆز تەبىئىتى ئاجىز بولسا ياكى بىرەر ئاپەت سەۋەبىدىن ئاجىزلىغان بولسا، غىزانى ھەزىم قىلىشقا ۋە كېرەكسىز نەرسىلەرنى ھەيدەپ چىقىرىشقا ئاجىز كېلىپ ئىششىق پەيدا بولۇر.

5. ئەزا كېسەللەنسە ئاغرىش پەيدا بولۇر. بۇ ئاغرىش سەۋەبىدىن ماددا شۇ ئەزاغا يىغىلىپ توختاپ قېلىشتىن ئىششىق پەيدا بولۇر.

6. مىزاجى ئىسسىق بولسا، ئىسسىق ماددىنى ئۆزىگە تارتىپ ئىششىق پەيدا بولۇر.

ئون ئالتىنچى باب نېمە ئۈچۈن بەزى نەرسىلەرنىڭ تەسىر قىلىدىغانلىقى، يەنە بەزىلەرنىڭ تەسىر قىلمايدىغانلىقى توغرىسىدا

1. بەزى نەرسىلەر باركى، ئۇلارنى يېسە ئىچكى ئەزالارغا تەسىر قىلمايدۇ. ئەمما ئۇلارنىڭ تەسىرى تېرىگە يەتسە تېرىنى ئېچىشتۇرىدۇ (خۇددى ھەرە چاققاندەك). بەزى نەرسىلەر باركى، ئۇلارنى يېسە ئىچكى ئەزالارغا تەسىر قىلىپ، تېرىگە تەسىر قىلمايدۇ.

بەدەن ئىچىگە تەسىر قىلماي بەدەن سىرتىغا تەسىر قىلىدىغان يېمەكلىكلەردىن، مەسىلەن: سامساق، پىياز قاتارلىقلارنى يېگەندە ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئانچە قالمايدۇ. چۈنكى، ھەرىكەت پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋىتى ھازىمە ئۇنىڭ ھەرىكىتى پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى قۇۋۋىتىنى سۇندۇرىدۇ.

2. ئادەم بىر نەرسە يېسە، ئېغىز ۋە ئۈچەي سۈيۈقلۇقى بىلەن ئارىلىشىپ، تاماقنىڭ قۇۋۋىتىنى سۇندۇرىدۇ.

3. تاماقنى يېگەندىن كېيىن، تەبىئەت قۇۋۋىتى ئۇنى ئۆز لايىقىدا پارچىلاپ، تاماقنى ئۆز ئەسلىدىن ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ئاندىن ھەزىم قىلىشقا لايىقلىرىنى ھەزىم قىلىپ، چىقىرىۋېتىشكە تېگىشلىك بولغانلىرىنى چىقىرىۋېتىدۇ، شۇ سەۋەبتىن تاماقنىڭ قۇۋۋىتى ئاشكارا بولمايدۇ.

4. ئەگەر بىر دورىنى زىمات قىلسا، ئۇ نەرسە مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى يېسە بىر ئورۇندا تۇرماي ھەربىر ئەزادىن ئۆتۈپ، ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ھەم ئەزالارغا بارغۇچە ئۆزى ئاجىزلايدۇ.

5. كېسەللەر بىر تۈردىكى نەرسىلەرنى نان ۋە گۆش قاتارلىقلار بىلەن يېگەندە ئارىلىشىشتىن، ئۇنىڭ تەسىرى پەيدا بولمايدۇ. نەرسىلەر تېرىگە تەسىر قىلالمايدۇ، ئەمما يېگەندە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسپىداپ (ئۈپا) ھەم مۇشۇنىڭغا ئوخشايدىغان نەرسىلەردۇر. بۇنىڭدىكى سەۋەب شۇكى، بۇ قويۇق نەرسىلەر بولۇپ، تېرە تومۇرلىرىدىن سۇيۇق نەرسىلەردەك راۋان ئۆتەلمەيدۇ. ئەگەر ئۆتكەن بىلەنمۇ تېرە تېگىگە ۋە روھ كانالچىلىرىغا يېتەلمەيدۇ. بۇلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە لاتاپىتى يوق، لېكىن يېگەندىن كېيىن بەدەنگە سىڭىپ كېتىدۇ. بەك قويۇقلۇقىدىن تەبىئەت بۇنى سۇيۇق نەرسىلەردەك ھەزىم قىلالماي، ئەسلىي ھالىتىدە تۇرۇپ قالغاچقا، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرى پەيدا بولۇر.

ئون ئۈچىنچى بۆلۈم تۇغۇلۇش ۋە ئۆلۈش توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم ئالتە بابتۇر.

بىرىنچى باب جىما لەززىتى ۋە مەنىي چىقىشىنىڭ سەۋەبلىرى

ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى پۈتۈنلەي پەي ۋە تومۇرلاردىن تەركىب تاپقانلىقتىن، سەزگۈرلۈكى ئىنتايىن يۇقىرى بولۇر. شۇ سەۋەبتىن ئۇ، ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا سۈركىلىش بىلەن ئاجايىپ لەززەت پەيدا بولۇر. مەنىي ئېتىلىپ چىقىشىنىڭ سەۋەبى جىما ھەرىكىتى سەۋەبىدىن ھارارەت يۇقىرىلاپ، يەل زەكەرنى ئويغىتىپ ئۇنى قاتۇرىدۇ ھەمدە يۇقىرى ھارارەت بىلەن يەل بىرلىشىپ، مەنىينى سىرتقا ئېتىلدۇرۇپ چىقىرىدۇ. مانا بۇ مەنىي چىقىشىنىڭ سەۋەبىدۇر.

ئىككىنچى باب ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ھەيز توختاشنىڭ سەۋەبلىرى شۇكى، ھەيز قېنى نۇتفە (ھامىلە شەكىللەندۈرىدىغان قان) نى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، ئۇرۇق بۇ خىل يول بىلەن ئوزۇقلىنىپ چوڭىيىشقا باشلايدۇ. ھەيز قېنىنىڭ قائىدىلىك، تەرتىپلىك كېلىشى ئاياللار تەندۇرۇسلۇقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، يامان خىلىتلار مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن تازىلىنىدۇ. ساغلام، ھەيزدىن پاكلانغان ۋاقتىدا بويىدا قالسا، پەرزەنتى خۇشخۇي، تەندۇرۇس بولۇپ، ئۇنىڭدا ئۇششاق يارىلار ۋە چېچەك ئاپىتى ئاز بولۇر. چۈنكى، بالىياتقۇ يامان ماددىلاردىن تازىلانغان بولۇر. ھامىلە بالىياتقۇ ئىچىدىكى غىزالار بىلەن ئوزۇقلىنىپ چوڭايغانسېرى غىزا ھامىلىگە يەتمەيدۇ. ھامىلە شۇ سەۋەبتىن

بالىياتقۇ ئىچىدە تەۋرىسە، ھامىلىگە تۇتاش تومۇرلار ئۈزۈلۈپ، ھامىلە چىقىش يولىنى ئىزدەپ، تۇغۇلۇشقا سەۋەبچى بولۇر.

ئۈچىنچى باب بالىنىڭ يەتتە ئايدا تۇغۇلۇشىنىڭ سەۋەبلىرى

بىلگىنكى، ئادەتتە 40 كۈندە تۆرەلمە پەيدا بولۇر. بۇنى ھامىلە دەپ ئاتىلۇر. ئەمما بۇنىڭدىن بۇرۇن، يەنى 35 كۈندە ھامىلە بولغىنى 70 كۈندە، 45 كۈندە ھامىلە بولغىنى 90 كۈندە تەۋرەيدۇ. مۇنداقچە قىلىپ ئېيتقاندا، قانچە كۈندە ھامىلە شەكىللەنسە، ئۇنىڭ ئىككى ھەسسىسى بولغان كۈندە ھامىلە تەۋرەيدۇ. ھامىلىنىڭ تۇنجى تەۋرىگەن ۋاقتى ئۈچ قاتلانغاندا يەنى 70 كۈندە تەۋرىگەن بالا ئۈچ قاتلانسا 210 كۈندە يەنى يەتتە ئايدا تۇغۇلىدۇ، ئۈچ ئاي (90 كۈندە) دا تەۋرىگەن بالا، توققۇز ئايدا يەنى 270 كۈندە تۇغۇلىدۇ.

تۆتىنچى باب چىش چۈشۈشىنىڭ سەۋەبلىرى

بالىلارنىڭ دەسلەپتە چىققان چىشلىرى ئاز ھەم ئاجىز بولۇر. بالا ئەزالىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، تاماقنى كۆپ يەيدۇ. بۇ جەرياندا دەسلەپكى چىشلار قاتتىق نەرسىلەرنى سۇندۇرۇش ۋە چايناشقا پايلىمايدۇ، بالىلىق ۋاقتىدا چىققان چىش چۈشۈپ، قايتىدىن مەڭگۈلۈك چىش چىقىدۇ. بۇ قايتىدىن چىققان چىشلار ئاۋۋالقى چىشلاردىن كۈچلۈكرەك بولۇر. كۈچلۈك بولغان ئېزىق چىشلار بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىن چىقىدۇ. بەزى نادان كىشىلەر كېيىن چىققان چىشلار ئاۋۋالقى چىشلارغا ئوخشايدۇ، دەپ قارايدۇ. تەبىئەت بۇ كېيىن چىققان زەخىرە (بايلىق) نى ئاللاتائاللانىڭ بويسۇندۇرۇپ بېرىشى ۋە پەرمانبەردارلىق يولى بىلەن ساقلايدۇ، ئاللاتائالا تەبىئەتنى بۇ كېيىن چىققان چىشلارنى ساقلاشقا بۇيرىغان. شۇ سەۋەبتىن تەبىئەت بۇ چىشلارنى ساقلايدۇ.

بەشىنچى باب يۈزگە تۈك ئۈنۈش توغرىسىدا

تۈك تۆشۈكچىلىرى بۇخارات يىغىلىدىغان ئورۇن بولۇپ، تۈك پاسكىنا بۇخاراتتىن ئۈنىدۇ. ھەمىشە بۇخارات تېرە تومۇرلىرىدىكى مەسامدىن چىقىدۇ. بۇ بۇخاراتنىڭ لەتىف،

ساپلىرى ئارامسىزلاندۇرماي چىقىپ كېتۇر. قويۇق ۋە دۇغ بولغانلىرى تېرە تومۇرلىرىدا قېلىپ، تۈك بولۇر. ئۆسمۈرلۈك چاغدا بەدەندە بۇخارات يىغىلىدىغان جاي ئاز ھەم تېرىسى يۇمران ۋە يۇمشاق بولغانلىقتىن، بۇخارات تارقاپ چىقىپ كېتىپ، بۇ سەۋەبتىن تۈك ئۈنمەيدۇ، گۆدەكلىكتىن ئۆتسە، تېرە قېتىپ، تۈك ماددىسى كۆپىيىپ، تۈك ئۈنۈر.

ئالتىنچى باب تەبىئىي ۋە تۇيۇقسىز ئۆلۈم

تىرىكلىك تەبىئىي ھارارەتتىن بولۇر، ھارارەت يۈرەكتىن پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. مەسىلەن: بۇ ئەھۋال خۇددى ئوچاقتا ئوت بولغاندا، شۇ ئوتنىڭ تەسىرىدىن پۈتۈن ئۆي تەڭ ئىسسىغانغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

تەبىئىي ھارارەت قۇۋۋەتى ھايۋانىي بولۇپ، بۇ ھەقتە يۇقىرىدا ئىزاھات بېرىلدى. ھاياتلىق دېگەننىڭ مەنىسى جانلىقلارنىڭ ئىدراكى، ھېسلىرى ۋە جانلىقلارنىڭ ھەرىكىتىدىن بولۇر.

ئۆلۈم بولسا، قۇۋۋەتى ھايۋانىي بىلەن تەبىئىي ھارارەتنىڭ يوقالغانلىقىدىن ئىبارەتتۇر.

ئەمما قۇۋۋەتى ھايۋانىي ۋە تەبىئىي ھارارەتنىڭ يوقىلىشىدىكى سەۋەب ئىككى خىل بولۇپ، بۇنىڭ بىرى سۇئى مىزاجدىن بولۇر. بۇ مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى دەپ ئاتىلۇر. بۇ، جانلىقلار تېنىنىڭ تەركىبىگە پايدىلىق ئەمەس. چۈنكى بۇ ماددىلار زىيانلىق تەسىر يەتكۈزگۈچىلەردۇر. ئەگەر مەلۇم مىزاجنىڭ تەسىرىدىن بولسا، بارلىق تۈردىكى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش ئەزالارغا غالىب كېلىدۇ ۋە شۇ ئەزانى ئىقتىدارىدىن ئايرىپ قويىدۇ. مەسىلەن: سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا يۈرەككە غالىب كەلسە، يۈرەك قانىنى توڭلىتىدۇ ۋە تەبىئىي ھارارەتنى يوقىتىدۇ. چۈنكى سالقىنلىق ۋە قاتتىق سوغۇق ھايۋانلارنى ھالاك قىلغاندەك ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا روھنى ئاجىزلاشتۇرۇپ كۆيدۈرىدۇ. ئاجىزلىشىشنىڭ مەنىسى شۇكى، قۇۋۋەت ۋە ھارارەت ھەممە نەرسىلەرنى لەتىپلەشتۈرىدۇ، كۈچلۈك كېرەكسىز نەرسىلەر بۇ لەتىپلىكنى قالايمىقانلاشتۇرغانلىقتىن روھ ئاجىز بولۇر. قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلغاندا روھنىڭ ياردەم بېرىش ئىقتىدارىنى بۇزۇپ تاشلايدۇ.

ھۆللۈك ياكى ئۆتكۈر ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇش — بۇ ئاساسەن سوغۇق مىزاج بۇزۇلۇشقا ئوخشاپ كېتىدۇ. چۈنكى سوغۇق مىزاج ھۆل مىزاجغا ئەگىشىدۇ، سوغۇق مىزاج تەبىئىي ھارارەتكە زىت بولۇپ، ئۆتكۈر ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەردە يۈرەك مىزاجى تېز بۇزۇلىدۇ، بۇ سەۋەبتىن كېسەللىك ئۇزۇن داۋاملاشمايدۇ. ئەگەر سوزۇلما بولۇپ ئۇزۇن داۋاملاشسا، تەدرىجىي باراۋەر بولۇپ، كېسەللىك ئۇزۇن داۋاملىشىدۇ، ئەگەر كېسەللىك بىر

قىسىم ماددىلار سەۋەبىدىن بولسا، ماددىلار داۋاملىق تارقىلىپ تۇرىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى ماددىلارنى تارقاتماي ساقلاش مۇمكىن ئەمەس، تارقىلىپ كەتكەن ماددىلارنىڭ ئورنىغا باشقا ماددىلار كېلىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ بەدەنگە پايدىلىقى تۈگىگەندىن كېيىن چىقىپ كېتىدۇ. ياشلارنىڭ مىزاجى ئۆمۈرنىڭ ھەرقانداق ۋاقتىتىكى مىزاجىغا قارىغاندا نورمالراق بولۇپ، ياشلىق ۋاقتى ئۆتكەندىن كېيىن مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى بارغانسېرى كېمىيىپ بارىدۇ. ئوتتۇرا ياشقا بارغاندا ئىسسىقلىقى ۋە ھۆللۈكى تېخىمۇ ئازلاپ كېتىدۇ. يەنى قېرىغاندا ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈك بەك ئاز قالىدۇ، ھەتتا ھېچنېمە قالمايدۇ. بۇ ئازلاش تەسىرىدىن ھۆل ئىسسىق ماددىلار بۇنىڭغا ئوخشايدۇكى، چىراغنىڭ يورۇق يېنىشى ياغدىن بولۇپ، چىراغ ئوتى ياغنى كۆيدۈرۈپ تۈگەتكەندەك بەدەندىكى ھۆللۈكتە توختىماي ھەمىشە ئازىيىش بولۇر. ئەسلىي ھۆللۈكنىڭ ئازىيىش سەۋەبلىرى كۆپ بولۇپ، بىر قىسىم ھەرىكەتلەردىن ۋە كۆڭۈل ئاغرىيدىغان ئىشلاردىن تارقاپ كېتىدۇ. يەنە بىر قىسمى باشقا تاشقى سەۋەبلەر، يەنى زىيادە خۇشاللىق ۋە ئېغىر غەم - قايغۇ ئارقىلىق خوراپ كېتىدۇ. سەرپ بولغان قىزىقلىق ئىستېمال قىلىنغان غىزالارنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن ئورنىغا كەلمەيدۇ، چۈنكى ھەزىم قالايمىقانلاشقانلىقتىن ئاجىز بولۇر. غەيرىي ھۆللۈك يەنى سوغۇقلۇق بىلەن ھۆللۈك ئازراق ھارارەتنى تەدرىجىي ئاجىزلاشتۇرۇپ ئۆچۈرسە، مۇشۇ سەۋەبتىن ئادەم مەڭگۈ ھايات تۇرالمايدۇ، ھېكىملەر بۇنى: «ئادەمنىڭ ئەسلىي تەبىئىتى تەلەپ قىلىدىغان ئۆلۈم ياكى تەبىئىي ئۆلۈم» دەپ ئاتىلۇر.

تۇيۇقسىز ئۆلۈم بولسا، روھنىڭ يۈرەكتىن بىراقلا چىقىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ. خۇشاللىقتىن يۈرەك كاۋاكچىلىرىغا قان كەپلىشىپ قالىدۇ. سالقىن ۋە قاتتىق سوغۇقتىن قان يۈرەك ئىچىگە قايتىپ روھ بوغۇلسا، يۈرەك كاۋاكچىلىرىغا روھ تولۇپ، تەبىئىي ھارارەتكە ئورۇن قالمىغانلىقتىن روھ سىرتقا چىقىپ، ھارارەت ئىچىگە توشىدۇ. كۆپىنچە مۇشۇنداق بولۇر. شۇنىڭ بىلەن يۈرەكنىڭ كاۋاكچىلىرىدا روھنىڭ مېڭىش يولى تولۇپ قېلىپ، تەبىئىي بوغۇلۇش پەيدا بولۇر، شۇڭا تۇيۇقسىز ئۆلگەنلەرنىڭ تېنى مۇشۇ سەۋەبتىن ئىسسىق تۇرىدۇ. بەزى ھېكىملەر گۇمان قىلىپ، بۇنى سەكتە دەپ ئاتىلۇر. بۇنداق ئەھۋال ھاراقنى كۆپ ئىچىدىغان، گۆشنى كۆپ يەيدىغان، كۆپ ھاللاردا مەست يۈرۈيدىغان كىشىلەردە، بولۇپمۇ قان ئېلىشقا ۋە سۈرگە دورىسى بېرىشكە تېگىشلىك بولغان ئادەملەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئون تۆتىنچى بۆلۈم كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىنى ئالدىن بىلىش توغرىسىدا

ھەر بىر تېۋىپ ئۈچۈن مۇھىمى شۇكى، ئالدى بىلەن بىماردىكى كېسەللىكنىڭ قايسى خىل كېسەللىك ئىكەنلىكىنى جەزملەشتۈرگەندىن كېيىن، كېسەللىكنىڭ قايسى تۈرى ئىكەنلىكىنى ھەم كېسەللىكنىڭ خام ياكى پىشقانلىقىدىن خەۋەردار بولۇش، شۇنداقلا بىماردىن سوراش ئارقىلىق بەزى ئەھۋاللارنى بىلىش لازىمدۇر.

يۇقىرىقىغا ئاساسەن بۇ بۆلۈم ئۈچ بۆلەككە بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى بۆلەك، كېسەللىكنى ساقايتىشنىڭ ئۇسۇلى توغرىسىدا؛ ئىككىنچى بۆلەك، ماددىنىڭ پىشىشى توغرىسىدا؛ ئۈچىنچى بۆلەك، بىمار ئەھۋالىنىڭ ياخشى ۋە يامانلىقىغا دالالەت قىلىدىغان ئەھۋاللاردىن ئۇنى ئوبدان بىلگەنگە قەدەر دەلىل ئىزدەش توغرىسىدا.

بىرىنچى بۆلەك كېسەللىكنى ساقايتىشنىڭ ئۇسۇلى

بىرىنچى باب كېسەللىكنى تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى

تېۋىپ بىمارنىڭ قايسى كېسەل ئىكەنلىكىنى، كېسەللىكنىڭ قايسى تۈرى ئىكەنلىكىنى ھەم شۇ كېسەللىكتە كۆپ كۆرۈلىدىغان ئىككىلەمچى ئالامەتلەرنى كۆزدە تۇتۇپ، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن تۆۋەندە سۆزلىنىدىغان تۈرلەرگە سېلىشتۇرۇپ بىر - بىرلەپ تېپىپ چىقىپ، شۇ تۈرگە ئاساسەن كېسەللىكنى تونۇپ، كېسەللىكنىڭ قايسى تۈردىكى كېسەللىك ئىكەنلىكىنى ھەقىقي بىلگەندىلا، ئاندىن خاتا داۋالاپ قويۇشتىن ساقلانغىلى بولۇر.

ئىككىنچى باب تېۋىپنىڭ كېسەللىكنىڭ جىنسى، نەۋئى، پەسلى، خاس ئالامىتى ۋە ئومۇمىي ئالامىتىنى قانداق بىلىشى توغرىسىدا

كېسەللىكنىڭ قايسى تۈردىن ئىكەنلىكىنى بىلىش ئۇسۇلى شۇكى، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئايرىم ـ ئايرىم بىلىۋېلىش، داۋالاش، شۇ كېسەللىك مىزاجىغا قارىتا ئەكسىچە تەدبىرلەرنى ۋاقتىدا قوللىنىش زۆرۈردۇر.

ئەگەر تېۋىپ تەپ دەپ دىياگنوز قويسا، بۇنىڭ تۈرىمۇ كۆپ بولۇر. مەسىلەن: تەپ، تەپى دىق، ئەزادىكى تەپ قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىنى ئۆز تۈرى بويىچە ئايرىم تونۇۋېلىش لازىم. مەسىلەن: تەپى غىب، بۇمۇ خالىس (شېرىكچىلىكى يوق)، غەيرىي خالىس (شېرىكچىلىكى بار) ۋە شەترەل غىب (كۈن ئاتلاپ يېرىم كۈن تۇتىدىغان تەپ) قاتارلىق ئۈچ خىلغا ئايرىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەرقايسىسىنى ئۆز تۈرى بويىچە ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا تونۇۋېلىش زۆرۈردۇر. كېسەللىككە دىياگنوز قويۇشتا ئۇنىڭ ماھىيىتىنى ئىگىلىۋالغاندىن كېيىن، خاس كېسەللىكنى تېپىپ چىقىش. مەسىلەن: كېسەللىك ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭ ئىلاجى ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە سەپرانى ئىستىفراغ قىلىشتۇر. خاس دەپ شۇنى ئېيتىدۇكى، شۇ تۈرنىڭ بىرىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئېغىزنىڭ ئاچچىق بولۇشى سەپرادىن بولغان ئىسسىتمىدا كۆرۈلىدىغان بولۇپ، بۇ سەپرانىڭ نىشانىدۇر. ئەگەشمە دەپ شۇنى ئېيتىدۇكى، ئۇ كېسەللىك سەۋەبىدىن پەيدا بولۇر. مەسىلەن: بۇرۇن قاناش ۋە باش ئاغرىقى قاتارلىقلار. تېۋىپ ھەر ۋاقىت كېسەللىكنىڭ تۈرى، خاسلىقى، ئەگەشمە كېسەللىكلىرىنى بىلسە، كېسەللىككە دىياگنوز قويالايدۇ.

ئىككىنچى بۆلەك ماددىنىڭ پىششى توغرىسىدا

بىرىنچى باب ماددا پىششىنىڭ قانداقلىقى توغرىسىدا

ماددىنىڭ پىششى دېگىنىمىز، كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، يەنى بۇ ئىككى خىل بولۇر. بۇنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە كېسەللىك ئەھۋالىدا ياخشىلىنىش بولۇر. ھەر

ئىككىلىسى نەزوج (پىشىش) دەپ ئاتىلۇر.

1. ھەقىقىي پىشىش: بۇ كېسەللىك ماددىسىغا ئۆزگەرتىش بېرىدۇ (بۇنىڭدا تەبىئەت كېسەللىك ئۈستىدىن غالىب كېلىپ كېسەلنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ).

2. ساختا پىشىش ياكى ناچار پىشىش: بۇنىڭدا كېسەللىك قۇۋۋەت ئۈستىدىن غالىب كەلگەنلىكتىن، تەبىئەت ئاجىزلىشىپ ماددىدا ئوفۇنەتلىنىش پەيدا بولۇر. يەنى بۇ ياخشىلىقتىن يىراق تۇرىدۇ.

ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقىنىڭ مىسالى شۇكى، زاتىلجەنبەدە بەلغەم ئاسان چىقىدۇ. يەنى قويۇق - سۇيۇقلۇقى ئوتتۇراھال، رەڭگى ئاقۇچ سېرىققا مايىل بولۇپ، ئۇنى ئوتقا سالغاندا سېسىق پۇراق چىقمىسا، ماددا پىشقانلىق ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بەلغەمنىڭ قىيامى قويۇق ياكى سۇيۇق بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى قارا ياكى يېشىل بولسا، ھەم سېسىق پۇرسا، بۇ ئوفۇنەتلىنىشنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر بەلغەم كەلمىسە، بۇ ئەھۋال ماددىنىڭ خاملىقىنى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى، پىششىتىن يىراقلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئىككىنچى باب ماددا پىششىنىڭ پايدىسى ۋە ئۇنىڭ ئەھۋاللىرى

كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشقانلىقى مەلۇم بولسا، بىمارنىڭ خەۋپ - خەتەردىن ئۆتۈپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ (تېۋىپ بىمارنى خاتا داۋالاپ قويمىغان بولسا). پىشقان خەپرۇكنىڭ كەلگەنلىكى سالامەتلىكنىڭ، كەلمىگەنلىكى خەتەرنىڭ نىشانى بولالمايدۇ. چۈنكى كۆپىنچە كېسەللىكلەر سوزۇلما بولۇپ، تارقاش بىلەن ياخشىلىنىدۇ. بۇ قۇۋۋەتكە ئىشىنىش كېرەك. ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز بولسا خەتەرلىكتۇر. بۇنىڭدا ئىسسىتما بولغان كىشىلەرنىڭ ئەھۋالى ئىششىق بولغان كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىدەك بولۇر. يەنى ئىششىق پىشىپ يىرىڭلايدىغان كۈنى ئاغرىق كۈچلۈكرەك بولۇر. ئىسسىتمىسىمۇ شۇ كۈنى (ئۇنىڭ ماددىسى پىشىدىغان كۈنى) يۇقىرىراق بولۇر. ئەگەر ماددا پىشسا، بۇنىڭدىن كېيىن كەلگەن ئىسسىتما ئۇزۇندا ئۆرلەيدۇ. يىرىك ئاق، سۈزۈك بولمىسا پىشمىغانلىقىدۇر. يېنىك ئىسسىتمىدا ئەينەك شېشىگە ئېلىنغان سۈيدۈكتە ئاق ۋە تەكشى چۆكمە ئولتۇرمىغىچە ئىسسىتما ماددىسى تومۇرلاردا پىشمايدۇ. كېسەللىكنىڭ ساقىيىشى ياكى خەتەرلىكلىكىنى ماددىنىڭ پىشقانلىق ئۆلچىمىدىن بىلىشكە بولۇر. ئەگەر بىمار ئاجىز ۋە قورقۇنچاق بولسا، يامان ئالامەتلەر پەيدا بولسا خەتەرلىكتۇر. يەنى بۇ خىل يامان ئالامەتلەر پەيدا بولسا، پىششىتا ھەقىقىي ۋە ساختا پىششىنىڭ ئىپادىلىرى بىرلىكتە كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئىلگىرىكى ئىپادىلىرى بولسا بۇ سەكتىنىڭ خەتىرىدۇر.

ئۈچىنچى باب ماددا پىشقانلىق ئالامىتىنىڭ نەدىن، قانداق ئاشكارا بولىدىغانلىقى توغرىسىدا

بىمارنىڭ كېسەللىك ماددىسى پىشقان بولسا، تېۋىپ ماددىنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكىنى ۋە پىشىش تەسىرىنى شۇ ئەزادىن ئىزدىسە بولىدۇ. نەپەس ئەزالىرى كېسەللىكىدە ئۆپكىنىڭ پىشۇرۇش تەسىرى بەلغەمدىن كۆزىتىلىدۇ. ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە چوڭ تەرەتتىن، جىگەر كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك ئەھۋالىدىن، مېڭە، باش كېسەللىكلىرىدە، مەسىلەن: زۇكام، سەرسام قاتارلىقلاردا بۇرنىدىن كەلگەن سۇدىن، كۆز ئاغرىقىدا كۆزنىڭ چاپىقىدىن، تەپ كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈكنىڭ چۆكمە ئەھۋالىدىن بىلگىلى بولىدۇ. چۈنكى ئەزالارنىڭ ماددىسى كۆپىنچە تومۇرلاردا بولىدۇ. ئەگەر تەپ ئىششىقتىن بولسا، خىلىتنىڭ پىشقان بەلگىسىنى سۈيدۈكتىكى چۆكمىدىن ھەم ئىششىغان ئورۇننىڭ ئەھۋالىدىن بىلگىلى بولىدۇ. بارلىق كېسەللىكلەر قۇرۇق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولسا، خىلىتنىڭ پىشقان بەلگىلىرى ئاز بولىدۇ ۋە سۈرگە دورىسىنىڭ تەسىرى تەسلىكتە بولىدۇ. مەسىلەن: زاتىلجەنبە كېسىلىدە كېسەللىك مىزاجى قۇرۇق بولۇپ، قۇۋۋەت ئاجىزلاشمىغان بولسا، خىلىت پىشقان ۋاقىتتا تۈكۈرۈك كەلمەيدۇ. قۇرۇق مىزاجلىقلار جىگەر، تال، ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولسا چوڭ تەرىتى قۇرۇق كېلىدۇ. قۇرۇق مىزاجلىقلاردا ئىسسىتما بولسا ئېغىز قۇرۇش، تىلى يېرىكلىشىش بولۇپ، كۆزىدە چاپاق بولمايدۇ. زۇكام ۋە سەرسام كېسەللىكلىرى قۇرۇق مىزاجلىقلاردا كۆرۈلسە، بۇرنى قۇرۇيدۇ. قۇرۇق مىزاجلىقلاردا بولغان ئىششىق ۋە يارىلاردا يەرلىك ئورۇن قاتتىق بولۇپ، يارىلاردىن ئاز مىقداردا زەرداب ئاقىدۇ.

تۆتىنچى باب ماددىنىڭ چالا پىشقان ۋە تولۇق پىشقانلىقىنىڭ پەرقى

باش ئاغرىقلىرى، مەسىلەن: زۇكام ۋە سەرسامغا ئوخشاش كېسەللىكلەردە بۇرۇندىن دائىم سۇيۇق ۋە ئۆتكۈر سۇيۇقلۇقلار ئاقسا، ماددىنىڭ پىشىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئازراق ئېقىپ توختاپ قالسا، ماددىنىڭ تولۇق پىشمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ قويۇق -

سۇيۇقلۇقى نورمال بولسا، ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆز ئاغرىقىدا سۇيۇق ۋە ئىسسىق ياش كۆپ ئاقسا، ماددىنىڭ پىشىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ياش سەل قويۇق بولسا، ماددىنىڭ تولۇق پىشمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ياش ئازراق ئېقىپ، چاپاقلىشىپ كەلسە، ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆكرەك ئاغرىقىدا بەلغەمگە ئاساسەن، ئىششىق، يارا - جاراھەتلەردە يىرىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن كۆزىتىشكە بولۇر. سۈيدۈك رەڭگىنىڭ ئاق ۋە سۇيۇق بولۇشى ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئاقلىقى سېرىققا مايىل بولسا ياكى دۇغ بولۇپ، چۆكمە بولمىسا ياكى بەك سۇيۇق بولۇپ ئېچىشتۇرمىسا، ماددىنىڭ پىشىشقا باشلىغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر سۈيدۈك ئۈستىدە ياكى ئوتتۇرىسىدا سۈزۈك بۇلۇتتەك ئاق نەرسە پەيدا بولسا، ماددىنىڭ تولۇق پىشمىغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر، ئەگەر شىشىدىكى سۈيدۈكنىڭ ئۈستىدە سىلىق ۋە ئاق چۆكمە بولسا تولۇق پىشقانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر سۈيدۈكتە تولۇق پىشمىغانلىقىنىڭ نىشانى بولغاندا بوھرانمۇ تولۇق بولمايدۇ. ئادەتتە سوغۇق ھاۋا، سوغۇق تاماق، شەربەتلەر ماددىنىڭ پىشىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ، شۇڭا بۇلاردىن ساقلىنىش كېرەك. بەدىنىنى ئۇۋۇلىتىش، ھاماماغا كىرىش، ئىلمان شەربەتلەرنى ئىچىش قاتارلىقلار ماددىنىڭ پىشىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ھەر قاچانكى ماددا شۇ بىر ئەزادا بولۇپ، ئەزانىڭ مىزاجى مۆتىدىل، قۇۋۋەتلىك بولسا ماددىنى پىشۇرىدۇ. ئەگەر ئەزانىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، ماددىنىڭ مىزاجىنى ئالسا، كېسەللىك ئۇزۇنغا داۋاملىشىدۇ.

ئۈچىنچى بۆلەك

بىرىنچى باب بىمار ۋە كېسەللىكنىڭ ياخشى - يامانلىقىغا دالالەت قىلىدىغان ئەھۋاللار

بۇ باب ئالتە پەسىلگە بۆلۈنىدۇ.

كېسەللىكتىن ساقىيىپ، سالامەتلىكنىڭ ئەسلىگە كېلىشى توققۇز خىل ئەھۋال ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

بىرىنچى، بەدەننىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتىدىن مەلۇم بولۇر. يەنى تومۇرنىڭ جانلىق سوقۇشى، نەپەسنىڭ ياخشى بولۇشى، ئولتۇرۇپ - قوپۇشنىڭ ئاسان بولۇشى، كېچىدە يېنىچە ئۇخلاپ شۇنداق قوپالىشى، يەنى كېچىسى ئۇزۇن ئۇخلىيالىشى ۋە ئۇيقۇسىدا بىئاراملىقنىڭ بولماسلىقى

قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق ئادەم ئاغرىقتىن تېز ساقىيىدۇ. ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز بولسا، كېسەللىك كېچىكىپ ساقىيىدۇ. ئىككىنچى، مېڭىنىڭ ئەھۋالىدىن مەلۇم بولۇر. دوستلىرىغا بولغان مۇئامىلىسى ۋە سەزگۈلىرى ساغلام، ئەندىشىلىرى ئورۇنلۇق، ئەقلى ـ ھوشى جايىدا بولۇر، غەپلەت، تۇراقسىزلىق ۋە باش ئاغرىقى بولمايدۇ. بۇ، مېڭە قۇۋۋىتىنىڭ نورمال ئىكەنلىكىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئەمما ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە بۇ خىل ئەھۋاللار بولۇپ چۈشكۈرسە، مېڭىنىڭ قۇۋۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئۈچىنچى، تەپ ئەھۋالىدىن مەلۇم بولۇر. ئەگەر تەپى غىب خالىستا تەپ ھارارىتى ھەممە ئەزادا تەكشى بولسا، بۆرەك، ئاشقازان ۋە جىگەرلەر باشقا ئەزالاردىن ئىسسىق بولمىسا، مادىدا ئوفۇنەتى تومۇرلاردا پەيدا بولمىسا، بولۇپمۇ بوھران كۈنلىرى پەيدا بولسا، بۇرۇن ۋە كالپۇكتا ئۇششاق يارىلار پەيدا بولسا كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. تۆتىنچى، شەخسنىڭ ئەھۋالىدىن مەلۇم بولۇر. بىمارنىڭ يۈز شەكلى ئۆزگەرمەي، ئەتراپىدىكى مۇسكۇللار يىگىلمىسە، ئۆڭى ئۆزگەرسە، كۆزى چوڭقۇرلاشسا، كۆزنى تەسلىكتە ئېچىش قاتارلىق ئەھۋاللار تولا غەم ـ ئەندىشە قىلغانلىقتىن، ئىستىفراغدىن، ئۇيقۇسىزلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭ ھېچقانداق زىيىنى يوق بولۇپ، تېز ئەسلىگە كېلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى سەۋەبلەردىن بولمىسا يامانلىقنىڭ بېشارىتى ھېسابلىنىدۇ. بەشىنچى، بوھران ئەھۋالىدىن مەلۇم بولۇر. مەسىلەن: بوھران كۈنلىرىدە بىمارنىڭ بۇرنى قانىسا ياكى سۇ ئېقىپ باش ئاغرىقىنىڭ ئىپادىلىرى بولسا ياكى بوھران كۈنلىرىدە بىماردا ئۆتكۈر يەرقان پەيدا بولسا ياكى ئوفۇنەتلىك كېسەللىكلەردە قەي ياكى ئىسھال بولسا ياكى چوڭ تەرتىدىن قۇرت چۈشسە، بۇ، ئەزانىڭ ماددىنى سىرتقا ھەيدىگەنلىكىدىندۇر. مالىخولىيا بىماردا بوۋاسىر بولسا ياكى سەرسام بوھران دەۋرىگە كىرسە، بۇ كېسەللىكنىڭ يۆتكەلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. زاتىررىيە كېسەللىكىدە بەلغەمنىڭ پىششى ۋە كۆكرەك ساھەسىگە يارا چىققانلىقى ۋە بۇ كېسەللىكنىڭ يۆتكىلىپ، ساقىيىشقا يۈزلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بەزىدە ماددىنىڭ كۈچلۈكلىكىدىن كۆكرەكتىكى يارا ۋە ناسۇر كېسىلى ئورۇقدان ئىششىش بىلەن ساقىيىدۇ. دائۇسسۆئەلەپ داۋالى بولۇش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. بەرەس، بەھەق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىدە قىچىشقاق پەيدا بولۇش بىلەن بۇ كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ. ئالتىنچى، بەلغەم ئەھۋالىدىن مەلۇم بولۇر. بىمارنىڭ بەلغىمى ئاق ۋە سۇيۇق، رەڭگى سۇس، سېرىققا مايىل، قىيامى نورمال بولۇپ، ئاسان چىقسا، بۇ ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. زاتىلجەنبە كېسەللىكىدە بەلغەم بىر خىل ۋە ئاق بولسا، سېسىق پۇرىمىسا، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بولۇپمۇ مۇشۇنداق بەلغەمدىن كېيىن قىزىتما يوقايدۇ. يەتتىنچى، ئىشتىھا ۋە ھەزىمدىن بولۇر. ئىشتىھاسى ئېچىلىپ تاماق يېسە، ھەزىم بولۇپ قۇۋۋەت پەيدا بولسا،

بۇ كېسەللىكنىڭ ساقىيىشقا يۈزلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. سەككىزىنچى، ئىستىفراغ چىققان يوللاردىن مەلۇم بولۇر. سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەردە قۇلاقنىڭ ئېغىر بولۇشى ماددىنىڭ باشقا كەلگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ھەر ۋاقىت ئىچ سۈرۈش بولسا، قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقى ياخشىلىنىپ كېتىدۇ، كۆز ئاغرىقىدا كېسەللىك يوقايدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك ئىچ سۈرسە (سېرىق سۈرسە) كېسەللىك يوقايدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكى ھۆللۈكنى سۈرگە بىلەن چىقىرىش ئارقىلىق ياخشىلىنىدۇ. توققۇزىنچى، سىيدۈك ئەھۋالىدىن مەلۇم بولۇر. بىمارنىڭ سىيدۈكى ئاپېلسىن رەڭگىدە بولۇپ، لەش ئوتتۇرىسىدا لەيلەپ، ئۇلارنىڭ ئۇچى تۆۋەنگە قاراپ تۇرسا، كېسەللىكنىڭ يېنىكلىكى ۋە ماددىنىڭ پىشىشقا باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. تىندۇرۇلغان سىيدۈكتە ئاق ۋە تەكشى چۆكمە بولسا، ماددىنىڭ تولۇق پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سىيدۈك رەڭگىنىڭ ۋە چۆكمىنىڭ ياخشى بولۇشى ئىچكى ئەزالارنىڭ قىزىتمىسىدا ۋە ئىششىشتا ياخشىلىنىش بولغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئەگەر بۇ خىل ئەھۋال مېڭە كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلسە، بۇ، مېڭە ساغلاملىقىنىڭ ۋە كېسەللىك ساقىيىشتىن ئۈمىد بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئىككىنچى باب كېسەللىكنىڭ ئۈمىدسىزلەندۈرىدىغان يامان ئالامەتلىرى

كېسەللىكلەرنىڭ يامان بەلگىلىرى كۆپ بولۇپ، بۇقرات بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: «كېسەللىكنىڭ بەلگىلىرى ئىنتايىن خەتەرلىك بولسا، ئادەمنى ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ بەلگىلىرى بۇنىڭدىن تۆۋەنرەك بولسا، ئېپلاس كېسەللىك دەپ ئاتىلۇر.»

ئەگەر كېسەللىكنىڭ يامان بەلگىلىرىدىن بىرى ياكى ئىككىسى بولۇپ، ھېچ ياخشى بەلگە بولمىسا، بۇ بەك خەتەرلىكتۇر. كېسەللىك بەلگىلىرىنىڭ ياخشى بولۇشى بىمار قۇۋۋىتىنىڭ يۇقىرىراق بولۇشىدىندۇر. بۇنىڭدا خەتەرلىك بەلگىلەرنىڭ بىرى شەخنە (بىمارنىڭ قىياپىتىدىكى بەلگە) ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق بەلگىلەر تۆۋەندىكىچە بولۇر:

1. بىمارنىڭ پۈتۈن بەدىنىنىڭ رەڭگى ۋە ھالىتىدىن ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: يەنى بىمارنىڭ كۆزى چوڭقۇر، بۇرنى ئۇچلۇق، قۇلىقى سوغۇق، يۇمشاق گۆشى سولىشىپ، پېشانە تېرىسى تارتىشىپ قېلىش، چىرايى كۆكىرىش، سارغىيىش ياكى قارىداش ۋە توپا - تۇزان ئارىلاشقان، رەڭگە ئۆزگىرىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللارنىڭ بولۇشى خەتەرلىكتۇر.

2. باشتا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئەگەر قۇۋۋىتى ئاجىز بىمارنىڭ بەدىنى ئىسسىق بولسا ۋە بېشى ئاغرىسا، ئۇنىڭغا يامان ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كەلسە خەتەرلىكتۇر. ئەگەر بىماردا يامان

ئالامەتلەر بولماي، بېشى ۋە پېشانىسى ئېغىر بولمىسا، بىمار ياش بولسا، بىمارنىڭ يەتتىنچى كۈنى ياكى توققۇزىنچى كۈنى بۇرنى قانايدۇ. ئەگەر بۇرنى قانىمىسا بوھرانغا ئۆزگىرىپ، قۇلاق ياكى بۇرنىدىن سۇيۇقلۇق ياكى يىرىڭ كېلىدۇ، بولۇپمۇ 20 - ياكى 21 - كۈنى بۇرۇن قانىمىسا قۇلىقىغا جاراھەت چىقىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا باش ئاغرىقى قوزغىلىپ، تۆتىنچى ياكى بەشىنچى كۈنى باش ئاغرىقى كۈچەيسە، يەتتىنچى كۈنى توختايدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقى ئۈچىنچى كۈنى باشلىنىپ، بەشىنچى كۈنى يېنىكلىسە، توققۇزىنچى ياكى 11 - كۈنى باش ئاغرىقى توختايدۇ. ئەگەر بەشىنچى كۈنى باش ئاغرىقى باشلانسا، 14 - كۈنى توختايدۇ.

3. سەزگۈ ئەزالار ئارقىلىق ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئەگەر بىمار كۆرەلمىسە، ئاڭلىيالمىسا ۋە يورۇقلۇقنى خالىمىسا ھەمدە بىماردا كۆز ۋە باش ئاغرىقى بولمىسا، روھىي نەپسانىي ئاجىزلىشىپ، سەزگۈ قۇۋۋىتىنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قولى بىلەن يۈزىدىكى چىۋىننى ئۈركۈتكەنگە ئوخشاش ھەرىكەتلەرنى قىلسا ياكى كېچىدە بىر نېمە ئىزدىسە ۋە تام كولايدىغان ئىشنى قىلسا، بۇقرات ھېكىم: «بۇ خەتەرلىك، ھالاكەتنىڭ بەلگىسىدۇر» دەيدۇ. ئەگەر بىمار ئۆزىگە بىرسى قەست قىلغاندەك ھېس قىلسا ھەم قورقسا بۇ، مېڭىدە سەۋدا كۆپەيگەنلىكنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئىسسىتمىدا چۈشىدە قار ياغقاندەك ياكى قار ئارىسىدا تۇرغاندەك سېزىمدا بولسا، بۇ خام ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

4. كۆزدىن ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئەگەر بىمار كۆزىنى ئاچالمىسا ياكى كۆزىنىڭ ئېقى نورمال ۋاقىتتىكىدىن چوڭراق كۆرۈنسە، كۆز مۇسكۇللىرىنىڭ ئاجىزلىشىپ قالغانلىقىنىڭ ياكى كۆز مۇسكۇللىرى تەشەننۇجلانغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئەگەر بۇرۇن قاناش ئالامىتى بولۇپ، كۆزدىن ياش ئاقسا، بۇ مېڭىدىكى قۇۋۋىتى ماسكەنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئېغىر كېسەللىكلەردە كۆز چاچراپ چىققۇدەك چىڭقالسا، بۇ نەزلىنىڭ كۆپلۈكىنى ياكى مېڭىدە ئىششىق بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆزى ئوچۇق تۇرۇپ قولىنى يېقىن ئەكېلىپ چۆچۈتسىمۇ كۆزىنى يۇممىسا يەنە كۆزدىن ئاز - ئازدىن چاپاق كېلىپ تۇرسا بۇمۇ ياماندۇر. بىمارنىڭ كۆزىگە ئۆمۈچۈك تورىدەك نەرسىلەر كۆرۈنسە ھەم چاپاقلاشسا، ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ. كۆزىنى تېز ئېچىپ، تېز يۇمسا ھەم جۆيلۈپ قالايمىقان سۆزلىسىمۇ خەتەرلىكتۇر. كۆزگە قارا نەرسىلەر كۆرۈنسە، بۇ قۇسۇشنىڭ نىشانىدۇر. كۆزگە قىزىل نەرسىلەر كۆرۈنسە، بۇرۇن قاناشنىڭ ئالامىتىدۇر. كۆزگە نۇرلۇق، پارقىراق نەرسىلەر كۆرۈنسە ئىسسىق ماددىلار كۆپلۈكىنىڭ ئالامىتىدۇر. كۆزنىڭ ئاستىغا ئۇششاق ئاق مۇدۇرلارنىڭ (نوقۇت ياكى سۇماقتەك چوڭلۇقتا) پەيدا بولۇپ، 10 كۈندىن كېيىن بىمار تاتلىق نەرسىلەرنى يېيىشنى ئارزۇ قىلسا، ئۆلۈمنىڭ بېشارىتىدۇر.

5. بۇرۇندىن ئىپادىلىنىدىغان خەتەرلىك بەلگىلەر: ئەگەر بىر كىشىنىڭ بۇرنى چاپلىشىپ قالسا، بۇ تەشەننۇجنىڭ ئالامىتىدۇر. بۇ چاغدا بۇرنى بىلەن نەپەس ئېلىش خەتەرلىكتۇر. بىمارنىڭ بۇرنىدىن ئىپار ياكى كالا يېغىنىڭ پۇرىقى كەلسە، بۇ خىل ئەھۋال خەتەرلىكتۇر. ئۆتكۈر تەپ كېسەللىكلىرىدە بۇرنىدىن زەرداب ئاقسا، قۇۋۋەت تارقاپ، ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرنىغا تارتىش بىلەنمۇ چۈشكۈرمىسە، سەزگۈ قۇۋۋىتىنىڭ يوقالغانلىقى بولۇپ، ئۆلۈم خەۋپىنى بىلدۈرىدۇ. سەۋەبسىز بۇرنىنى كوچىلىسا، بۇ ئەھۋالمۇ كېسەللىكنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

6. قۇلاقتا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: قۇلاقنىڭ يۇمشىقى سولىشىپ قالسا ياكى ئۆتكۈر ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە قۇلاق ئاغرىسىمۇ خەتەرلىكتۇر. چۈنكى بۇ باشتىكى سېزىملىق پەيلەر ئىششىغانلىقىدىندۇر. قۇلاق يارا بولۇپ، يىرىڭ كەلسە، بۇ ساقىيىشتىن دېرەك بېرىدۇ. ياشانغانلارنىڭ قۇلاق ئاغرىقىدا يىرىڭلاش ئەھۋالى بولۇر، ئەمما ياشلاردا قۇۋۋەت سەۋەبىدىن يىرىڭ ئاقسا، بۇ ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ.

7. چىشتا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: بىمار چىشلىرىنى غۇچۇرلاتسا، ئىلگىرى بۇنداق ئەھۋاللار بولمىسا بۇمۇ خەتەرلىكتۇر. ئۆپكە ۋە ئاستىنقى ئېڭەك مۇسكۇللىرىنىڭ تەشەننۇجلىنىشى ساراڭلىق پەيدا بولۇشىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئەگەر ساراڭلىقتىن بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلسە خەتەرلىكتۇر. چۈنكى بىماردا بەك قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن چىشلاردىكى چاپلاشقاق ھۆللۈكلەر تۇتاشقان بولسا، بۇ ماددا قويۇقلۇقنىڭ نىشانىدۇر. ئېغىر ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە، چىشلارنىڭ كۆكىرىپ كېتىشىمۇ خەتەرلىكتۇر.

8. تىل ۋە ئېغىزدا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئادەتتە ئېغىز قۇرۇشىمۇ زىيانلىقتۇر. تەپ كېسەللىكلىرىدە ھەر ۋاقىت تىل يىرىكلىشىپ قۇرۇسا، ئاندىن قارىدىسا خەتەرلىكتۇر. ئېغىر كېسەللىكلەردە بىمار ئېغىزىنىڭ ئوچۇق تۇرۇشى، بەدەندە قۇۋۋەت يوقىلىپ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئېغىر كېسەللىكلەردە ئېغىزى بەتبۇي پۇرىسا، بۇ خىلتلارنىڭ سېسىغانلىقىنى، ئەگەر بەك سېسىق پۇرىسا، بۇ ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ. لەۋ يىغىلسا ۋە ئېچىلىپ قالسا، بۇ تەشەننۇجنىڭ ئالامىتى. لەۋنىڭ قۇرۇق ۋە سوغۇق بولۇشى زىيانلىقتۇر، ئېغىر كېسەللىكلەردە تىلدا نوقۇتتەك قارا مۇدۇر پەيدا بولسا ھەم بىمار ئاچچىق نەرسىلەرنى تەلەپ قىلسا، بۇ قىزىلئۆڭگەچتە قاپارتما يارىلار بارلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، بۇنى ئەرەبلەر «سەبىر» دەپ ئاتىلۇر، يەنى بۇ خىل ئەھۋال ئۆلۈم خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

9. ئاشقازاندا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئېغىر كېسەللىكلەردە ھېق تۇتۇش ئالامىتى كۆرۈلسە، بولۇپمۇ ئىستىفراغدىن كېيىن كۆرۈلسە زىيانلىقتۇر. بۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى

تەشەننۇجنىڭ ئالامىتىدۇر. تەپ كېسەللىكىدە ئاشقازان كۆيۈشۈش، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قىزىش، ئاشقازان ئېغىزى يۈرەك سالغاندەك سېلىش يامانىنىڭ بېشارىتىدۇر.

10. كاناي، قىزىلئۆڭگەچتە ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئېغىر كېسەللىكلەردە بۇ توسۇلۇشتىندۇر. خەنناق پەيدا بولۇش خەتەرلىكتۇر. خاس بوھران كۈنلىرى بوينى مايماق بولۇپ، گالدىن بىر نەرسە ئۆتمىسە، بەزىدە ئىچكەن سۇ گالغا بارماي تۇرۇپ بۇرنىدىن يېنىپ چىقسا، بۇ ئېغىر توسۇلۇشتىندۇر. بۇنىڭ سەۋەبى خەنناق كېڭەيگەنلىكىدىن بولۇر. گالغا ئۇششاق يارىلار چىققانلىقتىن خەنناق بولۇپ، نەپىسى قاتتىق تۇتۇلسا خەتەرلىكتۇر. خەنناق ئىچىگە كېڭەيسە، گال، كۆكرەككە يېقىن ئورۇندا يىرىڭلىق ئىششىق ۋە چوڭ يارا پەيدا بولسا ھەم يىرىڭ قەي قىلىپ خەنناق پەسەيسە، بۇ ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ يىرىڭلىق قەي قىلغاندىن كېيىن ئۇيقۇسى كەلسە، ساقىيىشتىن ئۈمىد بولۇر.

11. نەپەس ـ تىنىق ئەھۋالىدىن ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: بىمار ئارقىمۇئارقا نەپەس ئالسا، بەدەندە ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ، ئەگەر نەپەس ئېگىز ـ پەس بولسا، بۇ ئەقلى ئېلىشىشنىڭ ئالامىتىدۇر، ئېغىر كېسەللىكلەردە سوغۇق نەپەس چىقىرىش تەبىئىي ھارارەتنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۈزۈپ ـ ئۈزۈپ نەپەس ئېلىش كۆكرەك مۇسكۇللىرىنىڭ كېسەللەنگەنلىكى ياكى نەپەس ئەزالىرىدا ئوفۇنەتلىنىش بولغانلىقتىن بولۇر. ئېغىر كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا بىمار ئاجىز ۋە ئارقىمۇئارقا نەپەس ئالسا ھەم قورساق مۇسكۇللىرىدا تەشەننۇج بولسا، پات ـ پات ئۇھ تارتسا، ئەرەبلەر بۇنى تەننەففۇس سەئەد (ئۇھ تارتىش) دەپ ئاتىلۇر. بۇ ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ.

12. ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقتا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: كۈندۈزى ئۇخلاپ، كېچىسى ئۇخلىيالماسلىق زىيانلىقتۇر. چۈنكى بۇ تەبىئىي ھالەتكە مۇخالىپتۇر. كېچە ـ كۈندۈز ئۇخلىيالماسلىق مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، بۇمۇ ياخشى ئىش ئەمەس. كۆزىنى يۇمۇپ ياتسىمۇ ئۇخلىيالماسلىق ۋە تومۇرى ئاجىز بولۇش مېڭىدىكى ھۆللۈكنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بىر ئەزاغا كېسەللىك تېگىپ، شۇ ئەزادىكى كېسەللىك ۋە ئاغرىق تەسىرىدىن ئۇخلىيالماسلىق كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىقىنى ۋە تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

13. بىمارنىڭ يېتىپ ـ قوپۇش ئەھۋالىدا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئەگەر بىمار يېنىچە يېتىپ، ئىختىيارسىز ئۆگدىسىغا بولسا، بەدەنلىرىنى ئېچىۋېتىپ ياتسا ۋە ئىلگىرى بۇنداق ئادىتى بولمىسا، ئەگەر تۇتقاندا قاتتىق قىزىسا، بىمارنىڭ ئىچكى ئەزاسىدا قىزىقلىقنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. رازى ئېيتىدۇكى، مەيلى ئورۇق ـ سېمىز ياكى چوڭ ـ

كىچىك كىشلەر بولسۇن، ئىختىيارسىز ئوڭدىسىغا يېتىپ قالسا، ئىچكى ئەزالاردىكى خىلتلارنىڭ كۆپلۈكىنى ياكى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. قورساقچە يېتىش ئەقلى ئېلىشىش كېسىلىنىڭ ياكى قورساق ئاغرىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

14. تېرىدە ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئەگەر بىمارنىڭ تېرىسىنى تارتقاندا، تېز ئەسلىگە قايتسا، بۇ بەدەندە ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. سوغۇق نەپەس ئېلىش ۋە تېرىسىدىن ئىسسىق ھور چىقىش بەدەندە تەبىئىي ھارارەتنىڭ يوقالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

15. قوۋۇرغا بېشى ۋە قورساق مۇسكۇللىرىدا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: قورساق مۇسكۇلىنىڭ نېپىز بولۇشى تاماق سىڭمىگەنلىكتىن، ئەزالارنىڭ قۇرۇق ۋە ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. چۈنكى قورساق مايلىق پەردىسى، ئۈچەي ياغلىرى ۋە قورساق مۇسكۇللىرى ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. قورساق مۇسكۇلى ئورۇقلۇقىنىڭ سەۋەبى ھەزىم قىلىشقا نۇقسان يەتكەنلىكتىن بولۇر، بولۇپمۇ قورسىقى ئاغرىپ، ئىچى سۈرۈپ كەتسە خەتەرلىكتۇر. يېگەن نەرسە ھەزىم بولمىسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىچى سۈرۈپ كەتسە، ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بەدىنىگە قارا ۋە يۇمشاق يارىلار چىقىپ، بىقىنىدىن باشلاپ قوۋۇرغىلار بېشى تەرەپكە سۈرۈلسە، خەتەرلىكتۇر. ئەگەر قورساق مۇسكۇلىدا يەل بولماي كۆپۈپ، قورساق تېرىسى قۇرغاق بولسا، ئەزالاردا ئىششىق بارلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

16. تومۇردا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: كۆز ئەتراپىدىكى ئىنچىكە تومۇرلار ۋە قول بېغىشى ئۈستىدىكى تومۇرلار ئاق بولسا ياماندۇر.

17. بىمارنىڭ مەقئىتىدە ئىپادىلىنىدىغان يامان بەلگىلەر: بىمارنىڭ مەقئىتى (سوكى) سىرتقا چىقىپ قالسا ۋە ئۇرۇقدان يۇقىرىغا كۆتۈرۈلۈپ قالسا، بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

18. زەكەر ئەھۋالىدىن ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: بىمارنىڭ زەكىرى سولىشىپ تۇرسا، ئېغىر كېسەللىكلەردە تەبىئىي ھارارەتنىڭ يوقالغانلىقىنى ياكى ئاغرىق ئالامىتى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئېغىر كېسەللىكلەردە ئۇرۇقداننىڭ ئىششىپ قېلىشى خەتەرلىكتۇر، كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئاخىرىدا ئېھتىلام بولۇش پايدىلىقتۇر. ئېغىر قىزىتما كېسەللىرىدە بالىياتقۇنىڭ چىقىپ قېلىشى ياخشى ئەمەستۇر.

19. قول - پۇتلاردا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: قول - پۇت بارماقلىرى سوغۇق تۇرسا، ئەزالارنىڭ ئىششىغانلىقىنى، تەبىئىي ھارارەتنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى ياكى ئايلىنىپ كېتىشىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچى ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. پۇت - قول بارماقلىرىنىڭ كۆكىرىپ قېلىشى

ئۆلۈم خەۋپىنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆكۈچ بىنەپشە رەڭگە ئۆزگىرىشى ياخشىلىقنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئەگەر قۇۋۋىتى داپىئە ئوفۇنەت ماددىلىرىنى ئەتراپقا تارقىتىۋېتىشتە، تېرىلەر ئېچىشىپ، قول - پۇت سوغۇق بولسا، ئۆلۈم خەۋپى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ، جۆيلۈپ، قول - پۇتلىرى تارتىشسا ھەم قىزىتما بولسا، بۇ ئۆلۈمنىڭ باشلىنىشىدۇر.

20. بىماردىكى ئاغرىقتىن ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: بەدەندىكى ساغلام ئەزالاردا، يەنى ئاشقازان، جىگەر، تال قاتارلىقلاردا، ئىسسىق ئىسسىتما ھارارىتى يۇقىرى بولسا ياكى چوڭ كۆپكەن ئىششىقلار بولۇپ، تۇيۇقسىز سەۋەبسىزلا ئاغرىقى يوقاپ كەتسە خەتەرلىكتۇر.

21. ئاۋازدا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئۇخلىغاندا جۆيلۈش ئەقلى قالايمىقانلىشىشتىندۇر. ئاۋازنىڭ ئاجىز بولۇشى قۇۋۋەت ئاجىزلاشقانلىقنىڭ ۋە خامۇشلۇق، ۋەسۋەسە تىل مۇسكۇلىنىڭ ئاجىزلىشىشى ياكى مېڭىگە كېسەللىك يەتكەنلىكىنىڭ، كۆپ سۆزلەش ئەقىل قالايمىقانلاشقانلىقنىڭ ئالامىتىدۇر.

ئەگەر بىمار تېز سۆزلىسە، ھارارەت ۋە كېسەللىك مېڭىگە يەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇخلاۋاتقاندا ئۆلۈپ كەتكەنلەرنىڭ ئىسمىنى چاقىرىش مېڭىدە ماددا كۆيگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كېچىدە جۆيلۈپ، پۇت - قوللىرى مىدىرلاپ، باشقا ئەزالىرى مىدىرلىمىسا، كېسەللىكنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

22. غىزاغا بولغان ئىشتىھادا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: سوزۇلما كېسەللىكلەردە بىماردا ئىشتىھانىڭ يوقىلىشى ياخشى ئەمەستۇر. ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە غىزاغا ئىشتىھاسى بولماسلىق نورمال ئىشتۇر، كۆيدۈرگۈچى تەپ كېسەللىرىدە ئۇسسۇزلۇق بولمىسا، قۇۋۋىتى نەپسانىيىنىڭ يوقالغانلىقى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر تىل ۋە چىشلىرى قارىداپ كەتسە، تەبىئەتنىڭ يوقالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

23. ھەرىكەتلەردە ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: تۇراقسىز ۋە كېرەكسىز بۇخارات ۋە خىلتلارنىڭ پەيدا بولۇشى مېڭىدە ئىسسىتما بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بوھران بولمىغان چاغدا، قول - پۇتنىڭ تىترىشى مۇسكۇللارنىڭ ئاجىزلىشىپ قالغانلىقىدىندۇر. بىمار ئۆزىنى ھەر يانغا تاشلاپ، ئۇدۇل كەلگەن يەرگە ئېسىلىپ تۇرسا، مېڭىدە كۆيگەن خىلتلارغا بۇخارات ئارىلىشىپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بىمارنىڭ بىردەم قوپۇپ، بىردەم ئولتۇرۇشى نەپەس ئەزالىرىنىڭ ئىششىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ، بىمار ھەر دائىم يېتىپ دەم ئالالمىسا ھەم كېرىلىپ ئەسنىسە، پەي - مۇسكۇللاردىكى ئارتۇقچە ماددىلارنى تەبىئەتنىڭ ھەيدەپ چىقارغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەرەبلەر بۇنى تەمتى (ئەسنەش) دەپ ئاتىلۇر. ئەگەر كېرىلگەندە سوغۇق ئۆتكەندەك توڭلاپ، بەدىنى ئېغىر بولسا ياماندۇر.

24. ئىششىقتا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئېغىر تەپ كېسەللىكلىرىدە قولتۇق ۋە يىرىق ئىششىغان بولسا ياماندۇر. تەپتىن كېيىن ئىششىغان بولسا، ئانچە خەتەرلىك ئەمەستۇر. ئەگەر قۇلاق تۈۋى ئىششىسا ھەم قاتتىق بولمىسا ياماندۇر. ئەگەر ئىششىق پىشىپ، باشقا خىلتلار بەدەندە پىشمىسا، سەل قارىغىلى بولمايدۇ. چۈنكى بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن بولۇپ، ئىششىقنىڭ پىشقانلىقى بىلەن بىمارنىڭ ھالاك بولغانلىقىدىندۇر. ئەگەر ئىششىق ئىچىگە سىڭىپ كەتسە بۇ ياماندۇر. ئۇنداق بولماي يېنىپ كەتسە ساقىيىشتىن ئۈمىد باردۇر. بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئەسلىگە كەلگەنلىكىدىندۇر.

25. بەدەندىكى جاراھەتلەردىن ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنىدە كونا جاراھەت بولۇپ، ئۇ جاراھەتنىڭ رەڭگى كۆك ياكى قارا رەڭگە ئۆزگەرسە ياماندۇر. ئەگەر كۆكۈچ قارا بولسا، شۇ ئەزانىڭ ئۆلۈۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى ئەزانىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقاندا، كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئىقتىدارى تېز يوقايدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ تىزىدا ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقىدەك قارا مۇدۇر پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ چۆرىسى قىزىل بولسا، بۇ بەك خەتەرلىك بولۇپ، بۇنىڭدا بىمار 50 كۈن ئىچىدە سوغۇق تەرلەپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە قوناقتەك مۇدۇر - چاقا پەيدا بولسا ياماندۇر. چۈنكى، بۇ مۇدۇرلار قويۇق ماددىلاردىن شەكىللەنگەن ھەم قورقۇنچلۇق بولۇپ، ئۆتكۈرلۈكىدىن ماددىنىڭ پىششىغىمۇ پۇرسەت بەرمەيدۇ. ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە نوقۇتتەك مۇدۇر پەيدا بولسا، بىمارنى ئىككىنچى كۈنى ھالاك قىلىدۇ. كۆپىنچە مۇدۇر - چاقىلار ئابدىمىلىك ئۇرۇقىنىڭ پوستىدىكى چېكىتلەردەك كۆپ، ئاق رەڭلىك، ھۆل ياكى قۇرۇق بولىدۇ. بۇ «تىبازىل ھەسەب» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بىمار بىرەر نەرسىنى ئارزۇ قىلسا، 20 كۈن ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. ئەگەر بىمارنىڭ قول بارماقلىرىغا پۇرچاقتەك مۇدۇرلار چىقسا، ھەم كېسەللىك ئېغىر بولسا، بىمار تۆت كۈندە ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. مۇشۇ خىل ھالەتتە بىمارنىڭ بەدىنى ئېغىر بولسا، قاتتىق ۋە كۆپ ئۇخلىسا، ماڭقىسى قۇرۇق كەلسە، بىمار سەرسام كېسىلى بولۇپ ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

26. يەرقان پەيدا بولۇشتا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئۆتكۈر قىزىغان بىماردا يەتتە كۈن ئىلگىرى يەرقان پەيدا بولغان بولسا، بۇمۇ ياماندۇر. ئەگەر بىمار ئۇخلىسا بۇ خىل ئەھۋال ياخشىدۇر. ئەگەر بىماردا يەرقان پەيدا بولغاندىن كېيىن، ئىچ سۈرۈش ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇ ياخشىلىنىشقا يۈزلەنگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر يەتتە كۈندىن كېيىن يەرقان بولسا، بۇمۇ ھەم خەتەرلىكتۇر.

ئەگەر يەرقاندىن كېيىن ئىچى سۈرۈپ، ئىچى كۆپۈكلۈك كېلىپ، تۇپراقنى قايناتسا ياماندۇر. ئەگەر ئىچ سۈرۈش بىلەن بىمارنىڭ بەدىنى يېنىكلىسە، تازىلانسا، كېسەللىكنىڭ

ساقىيىشىدىن ئۈمىد بولۇر، بۇ كېسەللىكنىڭ يەڭگىللىشىشكە باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يەرقان كېسەللىكىدە جىگەرنىڭ قاتتىق بولۇشى ياخشى ئەمەس، چۈنكى بۇ هال ئىستىسقا كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

27. بەدەن بوشىشىپ كېتىشتە ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: هەرقانداق تەپلەردە نۆۋەت بىلەن كۆپ تىترىسە، قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، بۇمۇ كېسەللىكنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى كۈچلۈك بولۇپ، تىترىگەندە بىمارنىڭ ئىسسىتمىسى يەنە پەسەيمىسە، بۇمۇ ياماندۇر. ئەگەر بۇنداق تۇرۇپ ئىسهال بولسا هەم تەپ يوقىمىسا قاتتىق ياماندۇر. ئەگەر ئىسهال بولمىسا، ماددىنىڭ هەرىكەتلىك ۋە بەدەننىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بىمار تۈيۇقسىز سىلكىنگەندىن كېيىن تەرلىسە ۋە يەڭگىللىك هېس قىلسا، بۇ ئىنتايىن ياخشىدۇر.

28. تەرلىگەندە ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: بىر ئەزانىڭ كۆپ تەرلىشى شۇ ئەزادا ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇ ئەزانىڭ تەرلىمەسلىكى ماددىنىڭ يوقلۇقىنى ياكى تەر تۆشۈكچىلىرى ۋە تېرە تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بىر بىمارنىڭ بېسىپ ياتقان ئورنى تەرلىسە ياكى ئاز تەرلىسە، شۇ تەرەپ تېرە تومۇرلىرىنىڭ بېسىلىپ كېڭەيگەنلىكىدىن بولۇر. ئۇيقۇدا كۆپ تەرلەش ئۇ كىشىنىڭ تەبىئەتنىڭ كۆتۈرەلمىگۈدەك تاماق يەپ ئىستىفراغقا هاجەت چۈشكەنلىكىدىن بولۇر. بىلگىنكى، تەبىئىي هارارەت كۈچلۈك ۋە تارقىتىش يوشۇرۇن بولسا تەرلەتمەي تارقىتىدۇ. كۆپ تەرلەش هاۋانىڭ نەمخۇشلۇقىدىن ۋە يامغۇرنىڭ كۆپلۈكىدىن بولۇر. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە تەرلەش خىلىتنىڭ كۆپلۈكىدىن تەبىئەت بىلەن قارشىلاشقانلىقىنى، هەزىم ئاجىزلىقى ۋە تەرلىگەندىن كېيىن تەرلەپ توڭلاش خىلىتلارنىڭ بەدەندە قالايمىقانلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە سوغۇق تەرلەش ياخشى ئەمەس، بولۇپمۇ باش ياكى بويۇنغا ئوخشاش ئايرىم ئەزانىڭ تەرلىشى ۋە باش ۋە بويۇننىڭ ئىسسىق تەرلىشى ياماندۇر. بىمار سوغۇق تەرلىسە، بىهوشلۇقنىڭ ئالامىتىدۇر. ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما بولۇپ تەر سوغۇق بولسا، ئۆلۈم خەۋپىنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئازراق تەرلەپ، تەر تېز ئۈزۈلۈپ قالسا، ماددىنىڭ خاملىقى ۋە تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ. كۆپ تەرلەشتىنمۇ تەپ پەسەيمىسە هەم بىمار ئارام تاپمىسا، بۇ ماددىنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتنىڭ، بولۇپمۇ قۇۋۋىتى ماسىكەنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ، كېسەللىكنىڭ ئۇزاققا سوزۇلىدىغانلىقىنىڭ ئىپادىسى قان ئالدۇرۇش ۋە ئىستىفراغ قىلمىغاندىن بولۇر. بۇنى قەي قىلىپ تازىلاپ بولغىلى بولمايدۇ. يەنى بۇنى دەسلىپىدە قىلغاي.

29. بۇرۇن قاناشتا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: مىقدارى ئاز ۋە قېتىمى كۆپ، قارا رەڭلىك قاناش ياخشى ئەمەس. قارا رەڭلىك بۇرۇن قاناش سىرغىغاندەك، تامچىلىغاندەك كېلىدۇ. سېرىق

ۋە يېشىل رەڭلىك بۇرۇن قاناش سەپرانىڭ كۆيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ياخشى خاراكتېرلىك بۇرۇن قاناشتا ئاۋۋال ئاغرىپ، ئاندىن بۇرۇندىن قان كېلىدۇ. ئەگەر بىر بۇرنىدىن ئاغرىق كېلىپ، يەنە بىر بۇرنىدىن قان چىقسا ياخشى ئەمەس. بوھران كۈنلىرىدىكى بۇرۇن قاناش كىندىكتىن يۇقىرى تەرەپتىكى ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

30. چوڭ تەرەتتە ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئېغىر كېسەللىكلەردە قارا، سېرىق ۋە يېشىل رەڭلىك چوڭ تەرەت كېلىش خەتەرلىكتۇر. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە چوڭ تەرەتنىڭ سېرىق رەڭلىك كېلىشى بەدەندە سەپرا كۆپلۈكىنىڭ نىشانى بولۇپ، بۇ ياماندۇر. ئەمما كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە بۇنداق بولسا خەتەرلىك ئەمەس. ئەگەر بىمار سەپراۋى چوڭ تەرەتتىن كېيىن ئارام تاپمىسا، خىلتلارنىڭ ھەممىسى سەپراغا ئۆزگىرىپ ئىشتىھانىڭ تۇتۇلغانلىقىدىندۇر ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن سۇيۇق، ئاق ۋە كۆپۈكلۈك چوڭ تەرەتتە ماش تىرىپىدەك نەرسىلەر بولسا خەتەرلىكتۇر. سېرىق چوڭ تەرەت تۈز يەردە يېيىلماي تۇرسا، جىگەردە زەرداب پەيدا بولۇپ، مىزاجىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىندۇر. چوڭ تەرەتتە گۆش پارچىسىدەك نەرسىلەر بولسا، ئۈچەيدە يارا بار ئىكەنلىكى ۋە ئۇفۇنەت سەۋەبىدىن يارا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سەۋدالىق چوڭ تەرەت ۋە قارا رەڭلىك چوڭ تەرەت ئۇزۇنغا سوزۇلغان كېسەللىكلەردە خەتەرلىكتۇر. چۈنكى بۇ قۇۋۋىتى ماسىكەنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. چوڭ تەرەت بوھران كۈنلىرىدە ۋە دورا يېگەن ۋاقىتلاردا ھەر خىل رەڭدە كەلسە پايدىلىقتۇر.

31. سۈيدۈك ئەھۋالىدا ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: سۈيدۈكنىڭ بەزىدە ئاز، بەزىدە كۆپ، بەزىدە تۇتۇلۇپ قېلىشى تەبىئەت بىلەن قارشىلاشقانلىقىنى، تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەللىك كۈچىيىپ كەتسە، سۈيدۈكى تۇتۇلۇپ، تەستە چىقىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قۇۋۋىتى مۇغەييىرە ئاجىزلىشىپ قالغانلىقىنىڭ ياكى تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىشىپ قالغانلىقىنىڭ ئىلاجى قىلىنغاي. دائىم سۈيدۈك ئاق، سۇيۇق ياكى قويۇق كەلسە، تەبىئەت ئاجىز كېلىپ ئۇنى ھەيدەپ چىقىرالمايدۇ. سۈيدۈكنىڭ قويۇق بولۇشى كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئېغىر كېسەللىكلەردە سۈيدۈكنىڭ ئاق ۋە سۇيۇق بولۇشى تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىشىپ قالغانلىقى ياكى خىلتلارنىڭ سۈيدۈك يولىغا كەلگەنلىكىدۇر. بۇ خىلتلار مېڭىگە كەلسە، سەرسام بولۇر. ئاۋۋال ماددا ئەزالار تەرەپكە بارسا، ئەزالاردا ئىششىق پەيدا بولۇر. سېرىق ئىششىق ئۇقۇرەك ۋە كۆكرەك ئەتراپىدا پەيدا بولۇر. سۈيدۈك دائىم ئاق، سۇيۇق، قويۇق كەلسە، ئېغىر كېسەللىكلەردە قويۇق ۋە دۇغلۇق بولسا ۋە بۇ دۇغلۇقى داۋاملاشسا، بۇ تەشەننۇج كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، خەتەرلىكتۇر. ئېغىر كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ھەر ۋاقىت قويۇق، دۇغ رەڭدە كېلىپ، بوھران بولماي سۈزۈك كەلسە، بۇ تەبىئەت

ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. بەزىلەر سۈيدۈك سۇيۇق، قارا رەڭدە كېلىپ، بىمار تاماق يېيىشنى ئارزۇ قىلسا، بۇ ئۆلۈمنىڭ ئالامىتى، دەيدۇ. ئەگەر سۈيدۈك ھەر ۋاقىت سۇيۇق ۋە قىزىل كەلسە، بۇ پات ئارىدا بوھران بولىدىغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئەگەر بۇ خىل سۈيدۈككە ، باشقا ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كەلسە، بۇ، ئۆلۈم خەۋپى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

قىزىتما كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك تۇتۇلۇپ، باش ئاغرىش بىلەن بىرگە تولا تەرلىسە، بۇ بوينى ئەگرى بولۇپ قېلىشنىڭ ئالامىتىدۇر. سوزۇلما قىزىتمىدا سۈيدۈك تامچە ـ تامچە كەلسە، بۇ، بۇرۇن قاناش ياكى تەبىئەت ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئەگەر مۇھەررىقە تەپتە مۇشۇنداق ئەھۋال بولسا، مېڭىدە كېسەللىك پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

32. قەيدە ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: سەپرا بىلەن بەلغەم ئارىلىشىپ قەي قىلسا، بۇ ياخشىدۇر. بۇلارنىڭ جەۋھىرى قويۇق بولۇپ، ساپ سەپرا ياكى بەلغەم ئايرىم ـ ئايرىم چىقسا، بۇ ياماندۇر. چۈنكى، سەپرالىق قەي قىلىش مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىدۇر، بەلغەملىك قەي قىلىش مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىدۇر. كىشىلەر نورمال قەي قىلىش بىلەن ئەمەس، بەلكى باشقا رەڭلەردە قەي قىلسا، بۇ خىل ئەھۋال ياماندۇر. قەينىڭ سۇ رەڭگىدە بولۇشى نورمال قەي قىلىش دېيىلۇر، قەيگە سېرىق ۋە بەلغەم ئارىلىشىپ رەڭگى كاشكاپ قىيامدەك كەلسە، نورمال قەي قىلىشقا كىرمەيدۇ. قەي كۆپىنچە ۋاقىتلاردا كۆدە رەڭگىدە كېلىدۇ، ئەگەر قەينىڭ رەڭگى سېسىق، سىلىق، قىزىل ۋە دۇغ رەڭلەردە كەلسە، زەڭگەر رەڭ ۋە قارا رەڭدە بولغىنىدىن ياماندۇر.

33. خەپرۇكتە ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئازراق يۆتەل بىلەن خەپرۇك ئاسان كەلسە ھەم سېسىق، ناچار رەڭلەردە بولماي خىلىت سەرپ بولمىسا، شۇنداقلا شۆلگەيگە ئارىلىشىپ چىقىپ ئازراق سېرىققا مايىل كەلسە، بۇ نورمال خەپرۇك ھېسابلىنىدۇ.

قىپقىزىل، سېرىق، يېشىل، كۆپۈكلۈك ۋە قارا رەڭلىك خەپرۇك ياماندۇر. قارا رەڭلىك خەپرۇك ئەڭ خەتەرلىكتۇر، بىمارنىڭ ئاغرىق بولماي خەپرۇكى يوقاپ كەتسە، ياخشى ئەمەستۇر. بولۇپمۇ قارا خەپرۇك كەلگەن سىل كېسەللىكىدە مۇشۇنداق بولۇر. خەپرۇك ئاز، قارا رەڭدە تەسلىكتە كەلسە، قۇۋۋەت ئاجىزلاشقانلىقىنى ۋە ماددىنىڭ خاملىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئىنتايىن خەتەرلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. زاتىررىيەدە قان ئېلىش، سۇرگە بېرىش ۋە زىماتلار بىلەن بىمار ساقايمىسا، ئەزادا يارا بولۇپ، يىرىڭ پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. ھەرقاچان يىرىڭلاپ، سەپرا ۋە سېرىق كەلسە، بۇ تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىشىپ قالغانلىقىدۇر.

34. ئۆپكە ۋە كۆكرەكتە ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: زاتىررىيەنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە

تۆتىنچى كۈنى خەپرۈك ئاغرىق بىلەن كەلسە، بىمار 14 كۈن ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. ئەگەر ياخشى ئالامەتلەر بولسا، 17 ياكى 20 كۈندە ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز بولسا، توققۇز ياكى 15 كۈندە ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. ياشانغان ۋە ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەردە زاتىلجەنبە بولۇش خەتەرلىكتۇر. چۈنكى ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتى بۇ كېسەللىكنى پىشۇرۇشقا كۈچى يەتمەيدۇ، ئەگەر پىشۇرۇشقا كۈچى يەتكەن بولسا، كېسەللىك ماددىسى پىشىپ كېتەتتى. ياشلاردا زاتىلجەنبە ئاغرىقى بولۇش ياخشى ئەمەس، چۈنكى ياشلارنىڭ ھارارىتى كۈچلۈك بولۇپ كۆيدۈرىدۇ، تەپلەر بەدەندىكى ئەسلىي ھۆللۈكنى كۆيدۈرۈشتىن قۇۋۋەت يوقاپ كېتىدۇ. سىل كېسىلىدە خەپرۈك تۇرۇپ قىلىش قۇۋۋەت ئاجىزلاشقانلىقىنى ۋە ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ ياكى يىرىڭ كۆكرەكتە قېلىپ، ئۆپكىنى كۆيدۈرۈپ، يارىنىڭ بۇزۇق قىسمى يۈرەككە يېتىپ ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.

35. كېسەللىكنىڭ يۆتكىلىشىدە ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر: ئەگەر بىمار سەپرادىن ياكى بەلغەمدىن سەرسام بولسا، ئىسسىق ماددىلار تارقاپ، خەتەرلىك ماددىلار قالغانلىقى سەۋەبىدىن بولۇر. ھەرقاچان رەئىشە كېسەللىكىدە ئەقىل سۇسلىشىش بولسا، رەئىشە ماددىسى بەزىدە تومۇر ۋە پەيلەر ئارقىلىق يۆتكىلىپ، بۇنىڭ زىيىنى مېڭىگە يېتىپ بارىدۇ. بۇنىڭدىن بىمارنىڭ كېسىلى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

ئۈچىنچى باب بىمار ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئەھۋاللىرى، تۈرلىرىدىن ئىزدىلىدىغان ئالامەتلەر

مۇتلەق كېسەللىك دەپ تەبىئەت ۋە مىزاجغا قارىمۇقارشى بولغان كېسەللىككە ئېيتىلىدۇ. بىمارنىڭ ئەسلىي بەدىنىگە، مىزاجىغا، ياش قۇرامىغا زىت بولغان كېسەللىك ياماندۇر. بۇ، ھاۋانىڭ بۇزۇلۇپ ئوفۇنەت پەيدا قىلغانلىقىدىن بولۇر. بىمارنى داۋالاش ۋە پەرھىزگە بۇيرۇش ئۈنۈم بەرمىسە، ھەرقاچان كېسەللىك ساقىيىپ، ئارقىدىنلا ئۇنىڭدىن كۈچلۈك ۋە ئېغىرراق بىر كېسەللىك پەيدا بولسا، بۇمۇ ياخشى ئەمەس. باش قاتتىق ئاغرىشقا تەپ قوشۇلۇپ كېلىپ خەتەرلىك ئالامەتلەر بولسا خەتەرلىكتۇر. چۈنكى باش ئاغرىقى بىلەن تەپنىڭ بىرگە كېلىشى مېڭە پەردىسىنىڭ ئىششىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر خەتەرلىك ئالامەتلەر ئاجىز بولسا، بۇ تەبىئەت ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئەگەر خەتەرلىك ئالامەتلەر پەيدا بولمىسا، كېسەللىك ياخشىلىنىشى مۇمكىن. يەنى بىمار ياش بولسا، 20 كۈندە بۇرنى قاناش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ،

ئەگەر بۇنىڭدىن ئۆتسە يىرىڭلىق ئىششىققا ئۆزگىرىپ، قىزىل، كۆپۈشكەن چوڭ يارا چىقىدۇ. ئەگەر بىمار ئوتتۇرا ياش ياكى ياشانغان بولۇپ، بېشى ئېغىر بولسا ھەم سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) دىكى باش ئاغرىقىنىڭ ئىپادىسى كۆرۈلسە، چوڭ تەرىتى ۋە قەي زەڭگەر رەڭدە كەلسە، بۇ ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. چۈنكى باش ئاغرىقى بىلەن سەرسام بىرگە كەلگەندە كۆپ مىقداردىكى سەپرا ھارارىتى مېڭىگە كەلگەنلىكتىن، مېڭە ۋە مېڭە پەردىسىنى قۇرۇتۇپ، بويۇن ئەگرى بولۇپ قېلىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت چېكىگە يەتمىسە، يەنى بويۇن ئەگرى بولمىسا ماددا كۆيۈپ، زەڭگەر رەڭلىك قەي قىلمىسا، بەدەندە قۇۋۋەت بار بولسا، قەيدىن كېيىن ئۈچ كۈن مۆھلەت بېرىلىدۇ. ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا دەرھال ئۆلىدۇ. زاتىلجەنبە كېسەللىكى زاتىررىيەگە ئۆزگەرسە، ماددىنىڭ كۆپلۈكى ۋە تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، ماددىنى پىشۇرالمايدۇ ۋە چىقىرىۋېتەلمەيدۇ. ئەگەر زاتىلجەنبە كېسەللىكىدە يەرلىك ئورۇن قارىداپ قالسا، ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ (بىمار ئۆلۈشتىن يەتتە كۈن ئىلگىرى قارىدايدۇ). زاتىلجەنبە ۋە زاتىررىيە كېسەللىكلىرىدە ئىچ سۈرۈش يۈز بەرسە ياماندۇر، بۇ قۇۋۋىتى ماسكەنىڭ ۋە تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىشىپ، خىلىتلارنى پىشۇرالمىغانلىقىنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. سىل كېسەللىكىدە ئىچ سۈرۈش ياماندۇر، ماسكە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى بىلەن ئەقلى قالايمىقانلىشىشمۇ خەتەرلىكتۇر، چۈنكى ئەقىل ئېلىشىش بۇ كېسەلگە يات ئالامەت بولۇپ، بۇ يات ئالامەت يوقالغۇچە كۈچلۈك سەۋەبلەرنى قىلىش زۆرۈردۇر. باش ئاغرىش ۋە مويلار تۆكۈلۈش ماسكە قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. سىل كېسەللىكىدە ماغدۇرسىزلىنىش ئۆلۈم خەۋپىنى كۆرسىتىدۇ، كۆپ تەرلەش سىل كېسەللىكىنىڭ خەۋەرچى ئالامىتىدۇر، ھۆللۈكنىڭ تارقىشى سەۋەبسىز كۆپ بولۇش ۋە ئىلىنىپ كېتىش ئۆلۈمنىڭ مۇقەددىمىسىدۇر. چۈنكى بۇ، ماددىنى يۈرەككە تېز يەتكۈزىدىغانلىقىنى دالالەت قىلىدۇ. ئېغىر كېسەللىكلەردىن كېيىن ئېغىر تەپ بىلەن ئىستىسقا بىرگە كەلسە، خەتەرلىك بولۇر. چۈنكى ئىستىسقا جىگەر سوۋۇپ، قۇۋۋەت ئاجىزلاشقانلىقتىن بولۇر. تەپ بىلەن ئىستىسقا بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى بولۇپ، تەپ ئىستىسقانى، ئىستىسقا تەپنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. يۆتەل بىلەن ئىستىسقا بىرلىشىپ كەلسە ياماندۇر، بولۇپمۇ ئۆپكىدىكى ھۆللۈكتىن بولسا ياماندۇر. ئەگەر بۇنىڭدىن باشقا سەۋەبلەردىن بولسا يېنىك بولۇر. جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقانىڭ سەۋەبى جىگەرگە چوڭ مۇدۇر - چاقا ۋە يارا چىققاندىن بولسا، ئەرەبلەر بۇنى «تىفاخات» دەيدۇ. بۇ ئەزالار پەردىسىگە چىقىدۇ، ھەرقاچان «تىفاخات» يېرىلسا ئۈچەيلەرگە تۆكۈلىدۇ ۋە ئۈچەينى كۆيدۈرۈپ ھالاك قىلىدۇ. ئىستىسقا ۋە ئىسھال خەتەرلىك بولۇر، چۈنكى سېرىق ئىچ سۈرۈش ئىستىسقانى مۇستەھكەم قىلىدۇ. قۇلۇنجى كېسەللىكىدە ھېق تۇتۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش پەيدا بولسا ياماندۇر.

ھېچ تۇتۇشىنىڭ سەۋەبى ماددىنىڭ ئاشقازانغا كەلگەنلىكىدىن بولۇپ، ماددا ئاشقازانغا كەلسە بۇخارات مېڭىگىچە كېلىپ، ئەقىل ئېلىشىش ۋە تەشەننۇج پەيدا قىلىپ ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ. ئادەتتە قۇلۇنجى كېسەللىكى بىلەن سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش يامان بولۇپ، يەتتە كۈندە ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما ئاشكارا بولۇپ، سۈيدۈكى راۋان كەلسە، بىمارنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولۇر. كىندىكىدىن تۆۋەنكى ئۈچەيلەر ئاغرىپ قەي قىلسا ۋە ئەقىل ئېلىشىش بولسا خەتەرلىكتۇر.

قەي بىلەن كونا خىلىتلار چىقسا ياكى ئىسھال ياكى تەرلەشلەر قالايمىقان بولۇپ، چىرايى ۋە ئەزالارنىڭ رەڭگى باشقىچە ئۆزگىرىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، بۇ خىلىتنىڭ كۆپلۈكىنى، قۇۋۋىتى ماسكە ۋە تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئىسھالنىڭ توختىماي، يېشىل ھەم سېسىق كېلىشى خەتەرلىكتۇر. چۈنكى ئۇنىڭ بۇزۇقلۇقى يۈرەككە ۋە مېڭىگە يەتسە، ئادەمنى دەرھال ئۆلتۈرۈش خەۋپى بار. ئوشۇق ۋە ئوقۇرەك تارتىشىش ھەم كۆز ھەرىكىتى قالايمىقان بولۇش ياماندۇر، بولۇپمۇ ئىسسىتمىلاردا بۇنداق ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشى ئىششىق بارلىقىنى ياكى خىلىتلارنىڭ پىشىپ كۆيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بوھران بولماي ياكى ئىستىفراغ قىلماي ياكى كېسەللىك يۆتكەلمەي ۋە داۋالاش ئارقىلىق مىزاجىنى تەڭشىمەي، بەدەننىڭ سوۋۇپ كېتىشى تەبىئىي ھارارەتنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈپ ئۆچكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. تەپلەردە بەزىدە خەفەقان (يۈرەك چالاڭغۇراش) بولسا ئۆلۈم خەۋپىنى بىلدۈرىدۇ. ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە تاشقى بەدەن سوغۇق بولۇپ، ئىچى كۆيۈشۈپ، تەشنالىقى ئېغىر بولسا، بۇمۇ خەتەرلىكتۇر. بىمارنىڭ سۈيدۈكى سەپرالىق كۆپۈكلۈك كەلگەندىن كېيىن ئاق كەلسە ھەمدە بۇرنىدىن قارا قان كەلسە ياماندۇر، بۇ بىمارنىڭ بەدىنىدىكى غەيرىي ھارارەت ۋە خىلىت قايىنغانلىقىنى، قاننىڭ كۆيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

تۆتىنچى باب قايسى ئەزانىڭ ئالامەتلىرىنىڭ كۈچلۈكرەك بولىدىغانلىقى، قايسىسىنىڭ ئالامەتلىرىگە بەكرەك ئىشىنىش توغرىسىدا

ھەرقايسى ئەزالارنىڭ رەڭ ئالامىتى ھەممىدىن كۈچلۈك، چۈنكى ھەممە بۇنىڭغا يەتكەن سەۋەبتىن ساپ بولۇر، بۇنىڭغا ئاساسەن كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىنى بەلگىلىگىلى بولۇر. تىلنىڭ ئالامىتىمۇ كۈچلۈك، لېكىن باشقا ئەزالارغا قارىغاندا ئاجىزراق بولۇر. چۈنكى تىلدا چوڭ قان

تومۇرلار بولۇر. تىلنىڭ گۆشى يۇمشاق بولۇپ، ماددىلار رەڭگىنى ئۆزگەرتىدۇ. تىلنىڭ ئاقلىقى ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوۋۇپ كەتكەنلىكىنى، باشتىكى ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىنى ياكى يەرقان كېسەللىكى باشلىنىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. تىلنىڭ قۇرۇق، يىرىك ۋە قىزىل بولۇشى قاندىن مېڭە ۋە ئاشقازاندا ئىششىق پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. تىلنىڭ سېرىق، تېگىنىڭ يېشىل بولۇشى سەرئىنىڭ ئالامىتىدۇر. نامۇۋاپىق نەرسىلەرنى ئارزۇ قىلىش قۇۋۋەتتىن بولمايدۇ، چۈنكى ئادەم بەزىدە مۇۋاپىق ياكى نامۇۋاپىق نەرسىلەرنى ئارزۇ قىلىدۇ. كېسەللىك ئالامەتلىرىنى كۆزىتىشتە سۈيدۈك ئەڭ ئىشەنچلىك ئالامەت ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى خىلىتلار سۈيدۈككە ئارىلىشىپ كېلىدۇ، ئۇنىڭ ئەھۋالىنى ئۆزىنىڭ بابىدا ۋە ھەزىم بابىدا مەلۇم قىلدۇق. ئۇيقۇ ۋە چۈش كۆرگەن ئالامەتلەرمۇ كۈچلۈك بەلگىلەردۇر. يەنى ئۇخشاش چۈشنى نەچچە مەرتىبە كۆرسە شۇنداقلا چۈشىدە يامغۇر، قار، سوغۇق ھاۋا كۆرۈنسە، بۇ ھۆللۈكنىڭ زىيادىلىكىنى، ئوت، ئىسسىق نەرسە ۋە سېرىق رەڭلىك نەرسىلەر كۆرۈنسە، بۇ سەپرانىڭ زىيادىلىكىنى بىلدۈرىدۇ. چۈشىدە قىزىل نەرسىلەرنى كۆرسە، بۇ قاننىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. چۈشىدە قورقۇنچلۇق نەرسىلەرنى كۆرسە، بەدەندە سەۋدانىڭ ئارتۇقلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

بەشىنچى باب بەدەندە پەيدا بولۇپ، ئارقىسىدىن كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەردىن خەۋەر بېرىدىغان ئەھۋاللار

داۋاملىق باش قېيىش، ئۇخلىغاندا قارا بېسىش ۋە قورقۇش سەرئى ۋە سەكتە كېسەللىكى بولىدىغانلىقىنى يەنە پۈتۈن بەدەننىڭ لىكىلدىشى، تەشەننۇج ياكى سەكتە بولىدىغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بىر تەرەپ يۈز ۋە كۆزنىڭ تارتىششى لەقۋا بولىدىغانلىقىنى، سەزگۈ ئەزالارنىڭ بىرەر قىسمى ئاجىزلىشىپ قېلىش پالەچ بولىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. كۆزدىن تولا ياش ئېقىش، يۈز - كۆزنىڭ قىزىللىقى، يورۇقلۇقنى خالىماسلىقى سەرسام بولۇشىدىن، كۆڭۈلنىڭ ناخۇشلۇقى، قورقۇنچاق، غەمكىن بولۇشى مالىخولىيا كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈزنىڭ قىزىل، خۇنۈك بولۇپ، كۆپۈشۈپ قېلىشى جوزام كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشىنى كۆرسىتىدۇ. ھەممە ئەزانىڭ ئېغىرلىقى، تومۇرلارنىڭ تولۇپ قېلىشى قورقۇنچلۇق بولۇپ، بۇ، سەكتە

بولۇشنىڭ ئالامىتىدۇر. سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنىڭ سېرىق بولۇشى ئىسسىتمىلىق كېسەل بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. باش ئاغرىش، شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش)، نۇزۇلۇلمائ (كۆزگە سۇ چۈشۈش)، كۆزگە قارا بۇلۇت ۋە قارا ئىس - تۈتەك، خەتكە ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ كۆرۈنۈشى كۆزگە سۇ چۈشۈشكە باشلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بەلدە ئېغىر نەرسە باردەك بىلىنسە ۋە سۈيدۈك ساغلام ۋاقىتتىكىدىن ئۆزگەرسە، بۆرەكتە كېسەللىك پەيدا بولۇشنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. مەقئەتنىڭ سەۋەبسىز دائىم قىچىشىشى بوۋاسىر بولۇشنىڭ دەسلەپكى ئالامىتىدۇر. ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلىرى ئېغىرلىشىپ ئاغرىسا، بۇ جىگەرگە كېسەللىك تەگكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ ئاق كېلىشى ۋە ئۈچەي شىللىق پەردىسىنىڭ تۆكۈلۈشى يەرقان بولىدىغانلىقىنى، چوڭ تەرەتنىڭ سېرىق رەڭدە بولۇپ، مەقئەتنى ئېچىشتۇرۇپ كېلىشى ئۈچەيدە يارا پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بەھەق بەرەسىنىڭ ئالدىنقى بەلگىسىدۇر. ئىشتىھانىڭ كەم بولۇشى، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئۈچەي كۆيۈشۈش، قول - پۇتنىڭ ئاغرىشى قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ باشلىنىش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كىندىك ساھەسى تولغاپ ئاغرىش، چوڭ تەرەت تۇتۇلۇش ۋە قورساق ئاغرىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بىرلا ۋاقىتتا كۆرۈلسە ھەم سۈرگە دورىلار بىلەنمۇ ياخشىلانمىسا، بۇ ئىستىسقائى تەبەلنىڭ باشلىنىش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئالتىنچى باب باشقا كېسەللىكنى ساقايتىدىغان كېسەللىكلەر

سەرئى بولغان كىشىدە نۇقرەس، داۋالى، دائۇل پىل، ۋەجئۇل مۇپاسىل كېسەللىكلىرى پەيدا بولسا، بۇ سەرئى كېسەللىك ماددىسىنىڭ شۇ ئەزالارغا يۆتكەلگەنلىكىدىن سەرئى كېسەللىكى ساقىيىپ كېتىدۇ. دائۇسسۆئلەپ داۋالى بولۇش بىلەن يوقىلىدۇ. كونا كۆز ئاغرىقى قۇلاق ۋە بۇرۇندىن يىرىڭ، زەرداب ئېقىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. ھەرقانداق كونا ئىسھال قەي قىلماق بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. قالايمىقان قەي قىلىش ساراڭلىق ۋە مالىخولىيا بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. «مەن (ئاپتور) مالىخولىيانىڭ قىلقۇرت كېسەللىكىنى پەيدا بولۇشى بىلەن ساقىيىپ كەتكەنلىكىنى كۆرگەن». قويۇق يەلدىن پەيدا بولغان جىگەر ئاغرىقى ئىسسىتما بىلەن يوقىلىدۇ. چۈنكى قويۇق يەل تەپ ھارارىتى تەسىرىدىن تارقاپ كېتىدۇ. يانپاش ئاغرىقى، بۆرەك

ۋە بالىياتقۇ ئاغرىقى قاننىڭ مەقئەت ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. قىچىشقاق، سەۋدالاردىن بولغان ھەر خىل ئاغرىقلار تەپى رۇبئى بىلەن ساقىيىدۇ. ئوقۇرەك ئاغرىقى ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا، ئۆتكۈر ئىسسىتما بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. بەلغەمى مۇپاسىل كېسەللىكى ۋە بەلغەمى داۋالى ئۆتكۈر ئىسسىتما بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

تەشەننۇج ئىمتىلائى ھەرىكەت قىلىش ۋە چۈشكۈرۈش ئارقىلىق يوقىلىدۇ. ئىستېمال قىلىنغان غىزانىڭ ئاشقازاندا ئاچچىق بولغان ئادەمدە زاتىلجەنبە بولمايدۇ، چۈنكى زاتىلجەنبە سەپرا ماددىسىدىن پەيدا بولۇر.

ئون بەشىنچى بۆلۈم بوھران توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم سەككىز بابتۇر.

بىرىنچى باب بوھراننىڭ نېمىلىكى توغرىسىدا

بوھران يۇنانچە سۆز بولۇپ، بۇنىڭدا ئىككى دۈشمەن بىر - بىرىگە قارشى سەپ تۈزۈپ، مەلۇم مۇددەت بىر - بىرىگە قارشى تەييارلىق قىلىدۇ. پۇرسەت تاپسا، تەييارلىقى پۈتسە، دەرھال ئۇرۇشىدۇ، پەقەت كېچىكتۈرمەيدۇ. خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش تەبىئەت كېسەللىك ماددىسى بىلەن ئىككى قوشۇن مىسالى بىر - بىرىگە قارشى كۈرەش قىلىدۇ، كۈرەش جەريانىدا ماددىنى پىشۇرىدۇ، بۇ چاغدا تەبىئەتنىڭ تەييارلىقى پۈتۈپ، ئەھۋالى ياخشىلانسا، بۇ ياخشى بوھران بولۇر. ئەگەر تەبىئەت ئاجىز كېلىپ، ماددا ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىسە ۋە غالىب كەلسە، تەبىئەت ئاجىزلىقىنىڭ نىشانى كۆرۈلۈپ، يامان بوھران پەيدا بولۇر. بوھران بىمار ئەھۋالىنىڭ ياخشىدىن يامانغا ئۆزگىرىشىدۇر.

ئىككىنچى باب بوھراننىڭ قانچە تۈرلۈك بولىدىغانلىقى توغرىسىدا

بوھران ئالتە تۈرلۈكتۇر.

بىرىنچىسى، تەبىئەت بىراقلا قۇۋۋەت تېپىپ كېسەللىك ماددىسىنى يوقىتىدۇ، بۇ بوھرانى تامام (تولۇق بوھران)، بوھرانى نىيك (ياخشى بوھران) دەپ ئاتىلۇر.

ئىككىنچىسى تەبىئەت بىراقلا ئاجىزلىشىپ، كېسەللىك ماددىسى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ ۋە غەلىبە قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىمارنىڭ ئەھۋالى بىراقلا ناچارلىشىدۇ، بۇمۇ بوھرانى تامام (تولۇق بوھران) دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ ئىككى خىل بوھران ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

ئۈچىنچىسى، تەبىئەت ئاز - ئازدىن قۇۋۋەتلىنىپ، ماددىنى پىشۇرۇپ، ئاستا - ئاستا ھەيدەپ چىقىرىدۇ. بۇ تەھلىل (تارقىتىش) دېيىلىدۇ.

تۆتىنچىسى، ماددا پىشماي، تەبىئەت ئاجىز كېلىدۇ، بۇ ئاجىزلىق كۈندىن - كۈنگە ئېغىرلىشىپ، كېسەللىك ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ، كېسەللىك غالىب كېلىدۇ. مەلۇم مۇددەتتىن كېيىن تەبىئەتتە ئاجىزلىشىش پەيدا بولۇپ، بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ، بۇنى «زۇبۇل» (جۇدەش) ۋە «كاھىش» يەنى قورۇلۇش دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ئەزالار ئېرىپ سىزىدۇ، تەبىئىي ھارارەت كۈندىن - كۈنگە ئاز - ئازدىن ئاجىزلايدۇ ۋە كېمىيىدۇ.

بەشىنچىسى، بۇ مۇرەككەپ ۋە ئارىلاشما بوھران بولۇپ، بۇنىڭدا (كېسەللىك) ساقىيىدۇ. بۇ شۇنداق بولىدۇكى، دەسلەپتە تولۇق بوھران پەيدا بولىدۇ، كېيىن تولۇقسىز كەم بوھرانغا ئۆزگىرىدۇ. يەنە مەلۇم مۇددەتتىن كېيىن تولۇق بوھران پەيدا بولۇپ، بىمار كېسەلدىن قۇتۇلىدۇ.

ئالتىنچىسى، بۇمۇ بوھران جۈملىسىدىندۇر، ئەمما ئۇ تولۇقسىز ھەم كەمدۇر، بۇنىڭدا مۇرەككەپ بوھران پەيدا بولىدۇ، لېكىن دەسلەپتە تولۇقسىز بوھران پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن (بەدەن) قۇۋۋىتى كۈندىن - كۈنگە ئاجىزلىشىدۇ، ئاخىرى بىراقلا يوقىلىدۇ ۋە ھالاك بولىدۇ، بۇمۇ تولۇقسىز بوھرانلار قاتارىدىندۇر.

بەشىنچى، ئالتىنچى خىل بوھران ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ. ئوتتۇراھال كېسەللىكلەرنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلىدىمۇ بولىدۇ، سوزۇلما ۋە ئۇزۇندا ساقىيىدىغان كېسەللىكلەردە كۆرۈلمەيدۇ، بوھرانى تامامدا قىيىنچىلىق ۋە كۆپ كېسەللىك كۈچىيىدۇ. ناقىس (تولۇقسىز) بوھراندا بىئاراملىق، قىيىنچىلىق ئازراق بولىدۇ. قىيىنچىلىق سەۋەبىدىن تەبىئەت كېسەللىك ماددىسى بىلەن ئۇرۇشىدۇ، كۆپ ھاللاردا تەبىئەت غەلىبە قىلىپ، بوھران مۇددەتتىن ئىلگىرى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بەدەندە تەبىئەت قۇۋۋىتى زىيادە بولسا، كېسەللىكنى رەئىس ئەزالار (مۇھىم ئەزالار) پۈتۈن بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىدۇ، ئەگەر رەئىس ئەزالاردىن ۋە پۈتۈن بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىشقا كۈچى يەتمىسە، ئەتراپىدىكى ئەزالار يەنى پۇت - قول ياكى بىرەر ئەزادا چىقان، ئىششىق ۋە يارا پەيدا بولىدۇ. بۇ بوھرانى ئىنتىقالى (يۆتكىلىشچان بوھران) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلى كۆپ ئۇچرايدۇ، بۇ خىل بوھراندا يەرقان، قوتۇر، تەمرەتكە، بەز ئۆسۈپ قېلىش، داۋالى، شىراق تومۇرلىرى كۆپۈشۈش، ۋەجئۇل مۇپاسىل، بەل ئاغرىقى، يېنىك ئىششىقلار، قۇش قۇيرۇقى كېسىلى، ساغرۇ بولۇش، لەقۋالىق، دۇبەيلە، بەرەس، قاپارتما، ئۇششاق يارىلار، بوۋاسىر، قوناقسىمان قاپارتما، گۆشخور جاراھەت، سەرتان، دائۇل پىل (پىل پۇت كېسەللىكى)، تەشەننۇج، تائۇن (چۇما)، ئاتەش پارسى ۋە تىل ئېغىرلىقى قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

ئۈچىنچى باب بوھراننىڭ يۈز بېرىش ۋاقىتلىرى

بىلگىنكى، كېسەللىكلەرنىڭ دەسلەپكى ۋاقتى «ۋاقتى ئىپتىدا» (باشلىنىش دەۋرى)، ئوتتۇردىكى ۋاقتى «ۋاقتى تەزايۇد» (تەرەققىي قىلىش دەۋرى)، ئاخىرقى ۋاقتى ئىنتىھا «ۋاقتى ئىپتىدا» (ئاخىرلىشىش دەۋرى) ۋاقتى، كېسەللىكنىڭ كېمىيىش ۋاقتى «ۋەقتى ئىنھىتات» (تۆۋەنلەش، پەسىيىش) ۋاقتى دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە ياخشى بوھراننىڭ ھەممىسى كېسەللىكنىڭ ئاخىرلىشىش دەۋرىدە بولمايدۇ، ئۆلۈم كېسەللىكنىڭ باشلىنىش ۋە ئاخىرلىشىش دەۋرىدە بولىدۇ. پەسىيىش دەۋرىدە نە بوھران، نە ئۆلۈم كۆرۈلمەيدۇ، كېسەللىكنىڭ باشلىنىش دەۋرىدە كۆرۈلگەن بوھران ھالاك قىلىدۇ، بوھراننىڭ كېسەللىك تەرەققىي قىلىش دەۋرىدە كۆرۈلۈشى ئوبداندۇر. لېكىن، بۇ ۋاقىتتا ناقىس بوھران كۆرۈلىدۇ، بوھران يامان بولسا، تەرلەش بىمارنى قاتتىق بىئارام قىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئاخىرلىشىش دەۋرىدە بولسا، بوھران ئاخىرلىشىدۇ ياكى بىمار بىراقلا خەتەردىن قۇتۇلىدۇ ياكى كېسەللىك ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ، تەبىئەت ئاجىز كېلىدۇ، ھەرقانداق بوھران، بوھران كۈنلىرىدە كۆرۈلسە، ئۈمىدۋار بولۇش كېرەك، ۋاقىتتىن ئىلگىرى كۆرۈلسە بوھران ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ تەبىئەتنىڭ ئېغىرلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، بۇ چاغدا بوھران قىيىنچىلىق ۋە دىشۋارچىلىق بىلەن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: بوھراندىن خەۋەر بەرگۈچى ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ، كېسەللىكنىڭ تۆتىنچى كۈنى تەرلىسە، بوھران بىر كۈن بۇرۇن كۆرۈلىدۇ. يەنى 13 ـ كۈنى تەرلەيدۇ، ئەگەر 11 ـ كۈنى ياخشى بوھران كۆرۈلسمۇ، بۇ ناقىس بوھران ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى بوھراننىڭ تېز قوزغىلىشى تەبىئەتنىڭ بىتاقەتلىكىدىندۇر. بۇ سەۋەبتىن بىمار ئۆز ۋاقتىدا ساقىيىدۇ، چۈنكى بۇنىڭدا تەبىئەت كېسەللىك ماددىسىنى ئاستا ـ ئاستا پىشۇرىدۇ، بۇ ۋاقىتتا بىتاقەت ۋە بىئارام بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلمەيدۇ. ئومۇمەن بوھران كېسەللىكنىڭ ئاخىرلىشىش ۋاقتىدىن ئىلگىرى قوزغالسا، ئۇنىڭ سەۋەبى بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ۋە تەبىئىتىنىڭ تاقەتسىزلىكى ياكى روھىي ئامىللارغا ئوخشاش ئىشلارنىڭ تەبىئەتنى ۋاقىتسىز قوزغىتىشى ۋە قۇۋۋەتسىز يېمەك ـ ئىچمەكنى مۇۋاپىق بولمىغان ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشتۇر. ئەگەر بوھراننىڭ ياخشى كۈنلەردىمۇ، يەنى ماددا بىلەن مۇناسىۋەتسىز ھالەتتە كۆرۈلۈش ئېھتىمالى بولسا ۋە ناچار ئالامەتلەر پەيدا بولسا، بۇ قاتتىق ياماندۇر.

بىلگىنكى، روھىي ئامىللارنىڭ كۈچىمۇ بوھراننى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ ھەم بوھران ھەرىكىتىنى توختىتىدۇ. مەسىلەن: قورقۇش پەيدا بولسا، تەرلىمەي، ئىچىنى سۈردۈرۈش،

قۇستۇرۇش ياكى سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق بوھران يوقىلىدۇ. ئەگەر خۇشاللىق پەيدا بولسا، بوھران تەر بىلەن ياكى بۇرۇن تولا قاناش بىلەن يوقىلىدۇ. بەزىدە بىمار دەسلەپتە تولا بىئارام بولۇپ، كېيىن ئارامىغا چۈشىدۇ، بەزىدە ئاۋۋال پەسىيىپ، ئاندىن بىئارام بولىدۇ.

تۆتىنچى باب بوھران كۈنلىرى

بىلگىنكى، بوھران كۈنلىرىنى ئەلئەييامۇل باھۇررىييە (بوھران كۈنلىرى) دەپ ئاتايدۇ، يەنە قايسى كۈنى تەرلەپ بوھراننىڭ خەۋىرىنى بېرىدىغان كۈنلەر ئەييامۇل ئىنزار (بېشارەت كۈنلىرى) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلارنىڭ ئارىلىقىدىكى كۈنلەر ئەلئەييامۇل ۋاقىئە پىلۋەسەت (ئوتتۇرىدىكى كۈنلەر) دەپ ئاتىلىدۇ.

كۈچلۈك بوھران (كېسەللىكنىڭ) 14 ـ كۈنىدىن 24 ـ كۈنىگىچە بولىدۇ، بۇنىڭدىن ئۆتكەندە بوھراننىڭ كۈچى كۈندىن ـ كۈنگە ئاجىزلىشىپ، 40 ـ كۈنىگىچە داۋاملىشىدۇ، يەنى كۈچلۈك بوھرانلار 20 ـ كۈنىگىچە داۋاملىشىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي ئاجىزلايدۇ.

بۇقرات ھەكىم: 40 كۈندىن كېيىنكى 60 ـ، 70 ـ، 120 ـ كۈنىگىچە بولغان ۋاقىتلار بوھران كۈنلىرى دەپ سانىلىدۇ، دېگەن. تولۇق بوھران كۈنلىرى ۋە ناقىس بوھران كۈنلىرى 25 كۈن بولۇپ، ئۇلار تۆۋەندىكىچە: 3 ـ، 4 ـ، 5 ـ، 2 ـ①، 7 ـ، 8 ـ، 9 ـ، 10 ـ، 11 ـ، 12 ـ، 13 ـ، 14 ـ، 15 ـ، 16 ـ، 17 ـ، 18 ـ، 19 ـ، 20 ـ، 21 ـ، 24 ـ، 27 ـ، 28 ـ، 31 ـ، 34 ـ، 35 ـ، 40 ـ كۈنىگىچە بولغان كۈنلەردە تولۇق ۋە تولۇقسىز بوھرانلار يۈز بېرىدۇ.

بەزى ھۆكۈمالار، كېسەللىكنىڭ 1 ـ، 2 ـ كۈنلىرىنى بوھران كۈنلىرى دەپ ئاتايدۇ، چۈنكى كۈندىلىك قىزىتما 1 ـ ۋە 2 ـ كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە، ساقىيىپ كېتىدۇ. 40 كۈندىن ئۆتسە ھېچقايسىسى بوھران ھېسابلانمايدۇ، دەپ ئېيتقان. لېكىن كېسەللىك ماددىسى تارقىلىش بىلەن ئۆتىدۇ.

بوھران كۈنلىرىنىڭ ياخشىسى يەتتە كۈندۇر. چۈنكى بۇ كۈنلەردە بوھران جاپا ـ مۇشەققەتسىز ھالەتتە ئىستىفراغ بىلەن تامام بولىدۇ. تۆت كۈندە بىمارنىڭ تۈكۈرۈكى، چوڭ تەرىتى ۋە سەزگۈ ئەزالىرىدا ئۆزگىرىش كۆرۈلسە بۇ تۆت كۈن 7 ـ كۈننىڭ خەۋىرىنى بېرىدۇ، 7 ـ كۈننىڭ بوھرانى ياخشى كېلىدىغان بولۇپ، بۇ بوھراندا ئۆلۈپ كېتىش كەمدىن ـ كەم ئۇچرايدۇ.

---

① بوھران كۈنلىرىدىكى 2 ـ كۈنى ئەسلىي كىتاب بويىچە ئېلىندى، بىزنىڭ پەرىزىمىز بويىچە بۇ 6 ـ كۈنى بولۇشى مۇمكىن.

بەزى ھۆكۈمالار، دەسلەپكى تۆت كۈندە يامان ئەھۋاللار كۆرۈلگەن بولسىمۇ، ئەمما يەتتە كۈننىڭ بوھراننى يامان بولمايدۇ، بۇ خاسىيەت يەتتە كۈندىدۇر، دەپ ئېيتقان.

كۆپ ھاللاردا دەسلەپكى تۆت كۈندە كېسەللىك ئەھۋالى يامانلاشسا، 6 - كۈنى ياكى 7 - كۈنى ياكى كېيىنكى كۈنلىرى بىمار ئۆلۈپ كېتىدىغان ئەھۋاللار ئۇچرايدۇ.

ئەگەر تۆت كۈندە ياخشىلانسا، 6 - كۈنى تەرلەيدۇ، بىمار خەتەرسىز بولىدۇ، بىئارام بولمايدۇ. ئەگەر مۇشۇ كۈنلەردە بىماردا ئىستىفراغ كۆرۈلسە، بىمار بىھوش بولىدۇ ياكى قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر شۇ كۈندە ئۇخلىسا، بىمار سەكتە بولغاندەك ئۇخلايدۇ.

ئومۇمەن ئالتە كۈننىڭ بوھرانى ياخشى بولسىمۇ، ناقىس بولىدۇ، كەينىگە يانىدۇ. يەنى ئۈزۈلۈپ قالىدۇ. 8 - ياكى 10 - كۈنلىرىنىڭ بوھرانى 6 - كۈنىنىڭ بوھرانىغا ئوخشايدۇ. بۇ ئىككى كۈننىڭ بوھرانى زىيادە ئۇچۇق بولمايدۇ، ناقىس ياكى يامان بولىدۇ. بۇنىڭغا ئىشەنگىلى بولمايدۇ، بۇ ئىككى كۈننىڭ خەۋىرىنى باشقا كۈنلەر بېرەلمەيدۇ. خۇددى 7 - كۈنىنىڭ خەۋىرىنى 4 - كۈن بەرگەندەك. 19 - كۈننىڭ بوھرانى يامان ئەمەس، 14 - كۈنى بولىدىغان بوھران ئارتۇقچىلىقى ۋە قۇۋۋەت جەھەتتە 7 - كۈنى بولىدىغان بوھرانغا ئوخشايدۇ. 9 - كۈنى ياكى 11 - كۈنى بولىدىغان بوھرانلار 7 - كۈنى بولىدىغان بوھرانغا ئوخشايدۇ، ئېغىر كېسەللەرنىڭ قىزىتما نۆۋىتى تاق كۈنلەردە بولىدۇ، خۇددى كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان ساپ بوھراننىڭ 11 - كۈنى 14 - كۈندىن كۈچلۈك بولغىنىدەك. بۇلارنىڭ مۇناسىۋىتى 11 - كۈننىڭ 14 - كۈن بىلەن، 17 - كۈننىڭ 20 - كۈن بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىگە ئوخشايدۇ.

17 - كۈنى بولىدىغان بوھراننىڭ قۇۋۋەت دەرىجىسى 5 - كۈنى بولىدىغان بوھراندەك بولىدۇ، 21 - كۈنى بوھران كۆپرەك بولىدۇ، 8 - كۈنى 21 - كۈننىڭ بېشارەت بەرگۈچىسدۇر. 18 - كۈندىكى بوھران قۇۋۋىتى 21 - كۈننىڭ قۇۋۋىتىدىن ئاجىزراقتۇر. 28 - كۈننىڭ قۇۋۋىتى 27 - كۈننىڭ قۇۋۋىتىدىن ئاجىزراقتۇر. 34 - كۈننىڭ بوھرانىمۇ كۈچلۈكتۇر، لېكىن 40 - كۈنى بولىدىغان بوھراننىڭ قۇۋۋىتى ئۇنىڭدىن كۈچلۈك بولىدۇ. 24 - كۈنى ۋە 31 - كۈنى بولىدىغان بوھران ئاجىزراقتۇر، بۇ ئىككىسى 37 - كۈننىڭ بوھرانىدىن ئاجىزراقتۇر. 40 - كۈنىگچە بىماردا ھەقىقىي بوھران بولىدۇ، بۇ «باھۇ ھەقىقىي» (ھەقىقىي بوھران) دېيىلىدۇ. بەزى كۈنلەردە بوھران ھەقىقىي بولمايدۇ، بۇ «باھۇر مۇزەۋۋەر» (ساختا بوھران) دېيىلىدۇ. بەزى كۈنلەردە بوھران ئەلۋەتتە بولمايدۇ.

بوھران كۈنلەرنىڭ دەرىجىلىرى بار بولۇپ، تولۇقراقى ۋە كۈچلۈكرەكى 7 - كۈنى ۋە 14 - كۈنىدۇر. 20 - كۈنى بوھران كۈنلىرىنىڭ 2 - دەرىجىسىدۇر. 24 -، 27 -، 40 - كۈنلىرى بوھراننىڭ 3 - دەرىجىسدۇر. بوھراننىڭ 4 -، 21 -، 34 -، 37 - كۈنلىرى بوھران كۈنلىرىنىڭ

4 ـ دەرىجىسىدۇر. بوھراننىڭ 3 ـ، 5 ـ، 9 ـ، 11 ـ، 13 ـ، 17 ـ كۈنلىرى ساختا بوھراننىڭ 4 ـ دەرىجىسىدۇر. بۆھران كەم يۈز بېرىدىغان ۋە خەتەر يۈز بېرىدىغان كۈنلەر 6 ـ، 8 ـ، 19 ـ يەنە 12 ـ، 15 ـ، 16 ـ، 18 ـ، 19 ـ كۈنلىرىدۇر. 22 ـ، 23 ـ، 25 ـ، 26 ـ، 27 ـ، 29 ـ، 30 ـ، 32 ـ، 33 ـ، 35 ـ، 36 ـ، 37 ـ، 38 ـ، 39 ـ كۈنلەردىن ئىبارەت 13① كۈندە بوھران يۈز بەرمەيدۇ.

تۆۋەندە ئوقۇرمەنلەر ۋە ئۆگەنگۈچىلەرنىڭ چۈشىنىشى ۋە ئېسىدە ساقلىشىغا قولايلىق بولسۇن ئۈچۈن بۆھران كۈنلىرىنىڭ تەرتىپى ۋە كۈچلۈك ـ ئاجىز بولىدىغان كۈنلىرى توغرىسىدا جەدۋەل بېرىلدى①. (بۇ جەدۋەلنىڭ ئەسلىسى باش بەتكە كىرگۈزۈلدى.)

1 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	8 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس، ئەگەر بوھران كۆرۈلسە ياخشى بولمايدۇ.
2 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	9 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنىدۇر، ئۇنىڭ ھۆكۈمى 3 ـ، 5 ـ كۈنىنىڭ ھۆكۈمىدەكتۇر، خۇددى 4 ـ كۈنى، 6 ـ ۋە 7 ـ كۈنىنىڭ خەۋىرىنى بەرگەندەك 11 ـ كۈنىنىڭ خەۋىرىنى بېرىدۇ.
3 ـ كۈنى	بىمار تەپ بىلەن ئاغرىپ، قاتتىق قىزىتما كۆرۈلۈپ، بوھران پەيدا بولىدۇ.	10 ـ كۈنى	بۇ 8 ـ كۈنگە ئوخشاشتۇر.
4 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى بولۇپ، ئالتە ۋە يەتتە كۈنىنىڭ خەۋىرىنى بېرىدۇ، ئەگەر يامان ئالامەتلەر بولسا، ئالتە كۈندە بىمار تەرلەيدۇ، ياخشى ئالامەت بولسا، يەتتىنچى كۈنى تەرلەيدۇ.	11 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنىدۇر، بۇنىڭ ھۆكۈمى 3 ـ، 5 ـ، 9 ـ كۈنىنىڭ ھۆكۈمىدەك بولۇپ، 14 ـ كۈنىنىڭ خەۋىرىنى بېرىدۇ.
5 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنىدۇر، بۇ كۈندە ياخشى بوھرانلار كۆپ بولىدۇ.	12 ـ كۈنى	بۇ كۈن 8 ـ كۈنگە ئوخشاشتۇر.
6 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنىدۇر، ئەمما ياخشى بوھران ئاز پەيدا بولىدۇ، ئەگەر پەيدا بولسا ناھايىتى ئېغىر كۆرۈلىدۇ ۋە ئۇزۇلۇپ قالىدۇ.	13 ـ كۈنى	بۇنىڭ دەرىجىسى ئوتتۇراھال بولۇپ، بۇ بوھران كۆرۈلىدىغان كۈنلەردىنمۇ ۋە بوھران كۆرۈلمەيدىغان كۈنلەردىنمۇ ئەمەس.
7 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنىدۇر ۋە 8 ـ كۈنىنىڭ ئەكسىدۇر. چۈنكى بۇ كۈندىكىسى تولۇق، ياخشى ۋە خاپىلىقسىز بولىدۇ.	14 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنىدۇر، يەتتە كۈندىن كېيىن بوھران كۆرۈلىدۇ، ھېچبىر بوھران بۇ كۈندىكى بوھراندىن كۈچلۈكرەك بولمايدۇ.

---

① مەزكۇر كىتابتا 13 كۈندە دېيىلگەن بولسىمۇ، لېكىن 14 كۈن چىقىپ قالدى، بۇ ئەسلىي كىتاب بويىچە ئېلىندى.

15 ـ كۈنى	بۇ كۈندە بوھران ناھايىتى كەم پەيدا بولىدۇ، ئەگەر كۆرۈلسە ياخشىسى بولىدۇ.			26① ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	40 ـ كۈنى بوھران كۈنىدۇر، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆرۈلگىنى ئاجىز بولىدۇ.
16 ـ كۈنى	بۇ كۈندىكى بوھران 10 ـ كۈنى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.			29 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	
17 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنىدە ئۇنىڭ ھۆكۈمى 9 ـ كۈنى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭدىكى بوھران ياخشى بولسا 21 ـ كۈنىنىڭ بوھرانىدىن خەۋەر بېرىدۇ.			33 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	
18 ـ كۈنى	بۇ كۈندە 17 ـ كۈندىكىدەك بوھران پەيدا بولمايدۇ، ئەگەر پەيدا بولسا ياخشى بوھران بولۇپ، بىمار ساقىيىپ كېتىدۇ.			31 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	
19 ـ كۈنى	بۇ كۈندە بوھران كەم كۆرۈلىدۇ، ئەگەر كۆرۈلسە خەتەرلىكتۇر.			32 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	
20 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنىدۇر، بوھران 14 كۈندىن كېيىن كۆرۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەك بوھران يوقتۇر.			33② ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	
21 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنىدۇر، ئەمما ئۇنىڭدىكى بوھران 20 ـ كۈندىكى بوھراندىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ.			34 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنىدۇر.	
22 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.			35 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	
23 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	36 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	34③ ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنىدۇر، 20 كۈندىن كېيىن بوھران كۆرۈلىدۇ، بۇ كۈندىكى بوھران ھەرقانداق بوھراندىن كۈچلۈك بولىدۇ.	
37 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	25 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	38 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	
26 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	39 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى ئەمەس.	27 ـ كۈنى	بۇ بوھران كۈنى، 24 كۈندىن كېيىن كۆرۈلىدۇ، بوھران ئۇنىڭدەك كۈچلۈك بولماس.	

---

① ئەسلىي كىتابتا 26 ـ كۈنى ئىككى قېتىم تەكرارلانغان، ئەسلىي كىتاب بويىچە ئېلىندى.

② ئەسلىي كىتابتا 33 ـ كۈنى ئىككى قېتىم تەكرارلانغان، ئەسلىي كىتاب بويىچە ئېلىندى.

③ ئەسلىي كىتابتا 34 ـ كۈنى ئىككى قېتىم تەكرارلانغان، ئەسلىي كىتاب بويىچە ئېلىندى.

بەشىنچى باب بوھراننىڭ بېشارەت كۈنلىرى

بېشارەت كۈنى دەپ شۇ كۈنگە ئېيتىلىدۇكى، بەدەندە تەبىئەتنىڭ كېسەللىك ماددىسى ئۈستىدىن غالىب كەلگەنلىكى ياكى تەبىئەت ئاجىز كېلىپ ماددىنى پىشۇرالمىغانلىقى ۋە ھەيدەپ چىقىرالمىغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ خۇددى ئىككى قوشۇن ئۇرۇشماقچى بولسا ئاۋۋال ھۆكۈرەپ سۈرەن - چوقان كۆتۈرۈپ، چاڭ - توزان ئۆرلىتىپ ئۇنىڭدىن كېيىن غەلىبە قىلغىنى ياكى مەغلۇپ بولۇپ قاچقىنىغا ئوخشايدۇ. بېشارەتلىك كۈنلەردە تەبىئەتنىڭ كېسەللىك ماددىلىرى بىلەن جەڭ قىلىشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئازراق تەرلەش، باش ئاغرىش، كۆزىگە قارا ياكى قىزىل خىيالىي نەرسىلەر كۆرۈنگەندەك بولۇش، نەپەس سىقىلىش، قىزىپ بىئارام بولۇش ياكى ئازراق ئىچ سۈرۈشكە ھەم شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ ۋە بىر كۈننىڭ ھەممىسىدە بوھران بولىدۇ. ئەگەر ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە بىمارلاردا دەسلەپكى كۈنى ماددا پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، بوھران 4 - كۈنى ئاخىرلىشىدۇ، ئەگەر ماددا ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق بولۇپ، ماددا ھەرىكىتى تېز بولسا، ئۈچ كۈندە تەرلەيدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىقى ۋە ھەرىكىتى ئاستىراق بولسا، 4 ~ 5 كۈندە تەرلەيدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بولسا، يەتتە كۈندە تەرلەيدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن ئاستىراق پەيدا بولسا، توققۇز كۈندە تەرلەيدۇ. ئەگەر بوھران بولىدىغان بېشارەتلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ ئاندىن يامان ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ئالتە كۈندە تەرلەيدۇ. ئەگەر بېشارەتلىك ئالامەتلەر يەتتە كۈندە كۆرۈلسە 11 كۈندە بوھران كۆرۈلىدۇ، يەنى تەرلەيدۇ ياكى 14 كۈندە تەرلەيدۇ. بىمارنىڭ تېز ياكى ئاستا تەرلىشى كېسەللىكنىڭ ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر 11 كۈن ئىچىدە ئۈچ خىل ئەھۋال بىرلىكتە كەلسە، يەنى بىرىنچىسى، تەپنىڭ تۇتۇش ۋاقتى بالدۇر باشلانسا، ئىككىنچىسى، تەپتە ئىستىفراغ بىللە بولسا، ئۈچىنچىسى، ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامىتى كۆرۈلسە، 14 كۈندە بىمار تەرلەيدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامىتى 14 كۈندە كۆرۈلسە، 17 كۈندە ياكى 18 ياكى 21 كۈندە بىمار تەرلەيدۇ. كۆپ ھاللاردا 20 - كۈنى تەرلەيدۇ. يەنە 4 - كۈندىكى بېشارەتلىك ئالامەتلەر 7 - كۈننىڭ بوھراندىن بېشارەت بېرىدۇ. 7 - كۈندىكى بېشارەتچى ئالامەت بولسا 11 - كۈندىكى بۆھراندىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر 17 - كۈنى ئىنزار بېشارەتچى ئالامەتلەر 20 -، 21 - كۈنلەرنىڭ تەرلەيدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامىتى 17 - كۈنى كۆرۈلسە، شۇ ئالامەتلىرى سۇس بولىدۇ.

ئەگەر بېشارەتلىك ئالامەتلەر 20 ـ كۈنى كۆرۈلسە، 40 ـ كۈنى تەرلەيدۇ. ئەگەر بېشارەتلىك ئالامەتلەر 3 ـ كۈنى كۆرۈلسە، بىمار بەش كۈندە تەرلەيدۇ. ئەگەر 3 ـ كۈندىكى ئالامەتلەر ئېغىر بولسا، 6 ـ كۈنى تەرلەيدۇ. ئەگەر 5 ـ كۈندىكى ئالامەتلەر ئېغىر بولسا، توققۇزىنچى كۈنى تەرلەيدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بېشارەتلىك ئالامەتلەر ئېغىر بولسا، سەككىز كۈندە تەرلەيدۇ، ماددىنىڭ ھەرىكىتى ۋە ئىسسىقلىقىنى بېشارەتلىك ئالامەتلەردىن بىلىش كېرەك.

ئالتىنچى باب بوھران كۈنلىرى

بوھران كۈنلىرىنى تۆۋەندىكىدەك ئۈچ چوڭ تۈرگە ئايرىشقا بولىدۇ:

ئۇلار چاھارگانى (تۆت كۈنلۈك)، ھەفتگانى (يەتتە كۈنلۈك) بىستگانى (20 كۈنلۈك). مەسىلەن: 40 كۈن ئىچىدە 12 بوھران تۆت كۈنلۈك بولىدۇ ياكى ئالتە بوھران يەتتە كۈنلۈك بولىدۇ، بۇ دەۋرلەرنىڭ بىر ـ بىرىگە ئۇلىشىشى ئىككى خىل يول بىلەن بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرى ئىنفسالى (ئۇلىشىش) يەنە بىرى ئىنفسالى (ئايرىلىش)دۇر.

ئىنفسالى بولغىنىنىڭ بىر كۈن، كۈن ئارىسىدا ئورتاق بولىدۇ. يەنى بىر كۈننىڭ يېرىمى دەسلەپكى كۈنگە يەنە بىر يېرىمى ئىككىنچى كۈنگە تەۋە بولىدۇ. مەسىلەن: تۆت كۈنلۈك تەپلەرنىڭ ئورتاق كۈنى تۆتىنچى كۈندۇر. مەسىلەن: ئىككىنچى دەۋرنىڭ باشلىنىشى 4 ـ كۈننىڭ يېرىمى بولغاچقا، 1 ـ كۈننىڭ ئاخىرى يەتتە كۈندۇر. چۈنكى بوھران باشلانغان كۈنى، يەنى 2 ـ كۈنى دەۋرلەردىن ھېسابلىنىدۇ، 4 ـ كۈننىڭ يېرىمى ۋە تامامى يەتتە كۈندۇر ۋە ئۈچىنچى دەۋرى ئىككىنچى دەۋرىدىن ئايرىلىپ تۇرىدۇ. بەزىدە ئىككى دەۋرنىڭ بىرلىشىشى ئۈچىنچى دەۋر بىلەن ئورتاق بولمايدۇ. خۇددى يەتتىنچى دەۋرنىڭ ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى دەۋر ئارىسىدا ئورتاق بولمىغاندەك. بۇ سەۋەبتىن ئۈچىنچى بوھران 15 كۈندىن ئىبارەت. ئىككى چاھارگانى كۈندىكى تۇتىشىشى ۋە ئايرىلىشى شۇ يوسۇندا بولىدۇ. 4 ـ كۈننىڭ قوشۇلۇشى ئۈچىنچى دەۋر بىلەن تۇتىشىدۇ. 11 كۈن ھەر ئىككى دەۋر ئارىسىدا ئورتاق يەنى شېرىك بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن بوھران 14 كۈندە بولىدۇ، چۈنكى تۆت كۈندىكى ئورتاقلىق 11 كۈندە ئەمەلگە ئاشىدۇ. ئەگەر بەشىنچى دەۋردىكى بىرلىشىش تۆتىنچى دەۋرگە تۇتاش بولسا 17 كۈندە بوھران پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭدەك 17 ـ كۈنى پەيدا بولغان بوھران تۆت كۈن داۋام قىلىدۇ. 14 ـ كۈنى بىر ـ بىرىگە ئۇلاشسا، بوھران 18 ـ كۈنى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بەشىنچى دەۋرى، ئالتىنچى

دەۋرى بىلەن تۇتاشقان بولسا، 21 كۈندە بوھران پەيدا بولىدۇ، چۈنكى بوھراننىڭ 4 - كۈنى 17 - ۋە 21 - كۈنگە تۇتاشقان بولىدۇ. ئەگەر بىر - بىرىگە تۇتاشمىغان بولسا، 21 كۈندە پەيدا بولىدۇ. يەنى يەتتە كۈننىڭ دەۋرى، ئالتە كۈننىڭ دەۋرىدىن جۇدا بولسا، بوھران 27 كۈندە پەيدا بولىدۇ. توققۇزىنچى دەۋرى 27 - ۋە 31 - دەۋردىن جۇدا بولسا، 10 - كۈننىڭ دەۋرى 34 كۈندىن جۇدا بولسا، بوھران 24 كۈندە پەيدا بولىدۇ. 8 - كۈننىڭ بىر - بىرىگە باغلىنىشى يەتتە كۈننىڭ دەۋرىدىن تاكى 37 - كۈنگىچە تۇتىشىدۇ. 12 كۈننىڭ دەۋرى 37 - ۋە 41 - كۈنلەرنىڭ دەۋرىگە تۇتىشىدۇ.

ئەمما بوھران ھەپتىگانى (يەتتە كۈنلۈك بوھران)نىڭ ئىككىنچى دەۋرى بىرىنچى دەۋرىدىن ئايرىلىپ تۇرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بىرىنچى بوھران يەتتە كۈندە. ئىككىنچى بوھران 14 كۈندە پەيدا بولىدۇ. ئۇ يەتتىنىڭ ئۈچى بىلەن يەتتىنىڭ ئىككىسى بىر - بىرى بىلەن تۇتىشىپ، بوھران 21 كۈندە پەيدا بولىدۇ. بوھران 14 كۈن ئىككىنچى دەۋرى بىلەن ئۈچىنچى دەۋرى ئارىسىدا بۇ سەۋەبتىن ھەر 20 كۈندە ئۈچ دەۋر بولىدۇ. بىرىنچى ۋە ئىككىنچى دەۋرى بىر - بىرىدىن ئايرىلىپ تۇرىدۇ. ئۈچىنچى دەۋرى ۋە بىر - بىرى بىلەن تۇتىشىدۇ. 40، 60 كۈن، 80 تاكى 100 كۈنگىچە شۇ يوسۇندا داۋاملىشىدۇ. بىلگىنكى، چاھارگانى بوھران 20 - كۈنگىچە كۈچلۈك بولىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن پەسىيىدۇ، لېكىن بۇ كۈنلەرنىڭ ھەممىسىدە بوھراننىڭ بېشارەتلىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. يەنى 31 - كۈندىن 34 - كۈنگىچە 11 بوھران ھەپتىگانىنىڭ 11 - دەۋرى بولۇپ، 40 - كۈنگىچە كۈچىيىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاجىزلىشىدۇ.

ئۆتكۈر ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بىمارلارنىڭ بوھرانى تاق كۈنلەردە پەيدا بولىدۇ. بىلگىنكى، بوھرانلار ھەرىكتى ئاينىڭ ئايلىنىشى ۋە ھەرىكەت قىلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. چۈنكى تېز ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان ھەرقانداق ئىشنى ئاينىڭ ئايلىنىشى ۋە ھەرىكتىگە مەنسۇپ قىلىدۇ. مەزكۇر ئىشلار ئاي ۋە يۇلتۇزلار بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. چۈنكى ئاي بۇ ئىللەتلەرگە باشقا يۇلتۇزلارغا قارىغاندا يېقىنراقتۇر. ئاي مەركىزىي نۇقتىدىن 45 دەرىجە (قەدىمكى ئارىلىق ئۆلچەم بىرلىكى)، 90 دەرىجە ياكى 180 دەرىجە يىراق بولسا، تەسىرى پەيدا بولىدۇ. ئەمما 45 «نىيمەئى تەربىي» يەنى تەربىيەنىڭ يېرىمى دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى پۈتۈن پەلەك (ئالەم) نى 360 دەرىجىگە بۆلگەندۇر ۋە 45 دەرىجە سەككىزنىڭ يېرىمىدۇر. 90 دەرىجىنى تەربىي تامام دەپ ئاتايدۇ، چۈنكى 90 دەرىجە تۆتنىڭ بىرىدۇر. 135 دەرىجە بىر يېرىم تەربىيدۇر. 180 دەرىجىنى مۇقابىلە دەيدۇ. ئۇ پەلەكنىڭ يېرىمى بولۇپ مەركىزىي نۇقتىنىڭ باراۋىرىدە بولىدۇ. يېرىم تەربىينى بىمارنىڭ 4 - كۈنى توغرىلىغاندۇر. ئۇنىڭ تەسىرى بەك كۈچلۈك ئەمەس 4 -

تەربىيىنى بىمارنىڭ يەتتىنچى كۈنىگە توغرىلىغاندۇر. بۇنىڭ تەسىرى كۈچلۈكتۇر. بىر يېرىم تەربىيەنى بىمارنىڭ 11 - كۈنىگە توغرىلىغاندۇر. ئۇنىڭ تەسىرى 7 - كۈنىدىن ئاجىزراقتۇر. مۇقابىلە يەنى بۇ 180 كۈننىڭ تەسىرى يەتتە كۈننىڭ تەسىرىدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بىمارنىڭ ئەھۋالىغا زىت ئىشلار قىلىنغان بولسا ئۇ 14 - كۈنىدە تەرلىتىدۇ. 17 كۈن مۇقابىلە ئورنىدىن 45 دەرىجە يىراقتۇر. ئۇلارنىڭ ئايلىنىش شەكلى يېرىم تەربىيىدىن ئىبارەت بولغان مافابىلە نۇقتىسى بولىدۇ. شۇ يەردە تەربىي نۇقتىسى تامام بولىدۇ. 20 كۈن مۇقابىلە نۇقتىسىدا 90 دەرىجە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئايلىنىش شەكلى ھەر ئىككى تەربىي نۇقتىسىدا تامام بولىدۇ ۋە 24 كۈن 135 دەرىجە بولغان مۇقابىلە نۇقتىسىدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئايلىنىش شەكلى ۋە مەركىزىي نۇقتىسى تەربىينىڭ يېرىمىغا باراۋەر بولىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ھەر تۆت كۈندە ئاي بۇ يەرگە يەتسە مەزكۇر شەكىللەر پەيدا بولىدىكەن. ئاي ھەرىكىتىگە مۇناسىۋەتلىك ئىشلاردا تەسىرلىنىش ۋە ئۆزگىرىش پەيدا بولىدىكەن. ئەگەر ئاي بۇ كۈنلەردە بۇ يەرلەرگە يەتسە ۋە ياخشى يۇلتۇزلارغا قوشۇلسا جايى ۋە ئورنى ياخشى بولسا، بىماردا ياخشى تەسىر ۋە ياخشى ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر يامان يۇلتۇزلار قوشۇلسا ياكى ئورنى يامان بولسا، بىماردا يامان تەسىرلەر پەيدا بولىدۇ، چۈنكى ئۆتكۈر كېسەللىكلەر تېز ئۆتكۈچى ئىشلار قاتارىدىندۇر. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئاي كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە يېرىم تەربىي ياكى مۇقابىلە دەرىجىسىدە تۇرغان بولسا، بىماردا شۇنىڭغا مۇناسىپ ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولىدىكەن. ئەگەر كېسەللىك زىيادە ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بوھران يېرىم تەربىي ۋاقتىدا پەيدا بولىدۇ، ئەگەر كېسەللىك سوزۇلما بولسا بوھران تەربىي ياكى مۇقابىلە ۋاقتىدا يۈز بېرىدۇ. بۇ مەنانى يەنە بىر ئۇسۇل بىلەن بايان قىلايلى: ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئاينىڭ پەلەك بۇرجلىرىدا ئايلىنىشىغا 29 كۈن ۋە بىر سۈبۈكروز يەنى ئاي مۇشۇ مۇددەتتە قوزغالغان ۋە چىققان يېرىگە قايتىپ كېلىدۇ. بۇ مۇددەتتە ئىجتىما كۈنى (ئاينىڭ كۈن بىلەن بىرلەشكەن كۈنى) نى چىقىرىۋەتكەندە، 26 يېرىم كۈن قالىدۇ. ئىجتىما كۈنى ئىككى يېرىم كۈن بىر سۈبۈكروز، يەنى بىر كۈننىڭ ئۈچ ھەسسىسىنىڭ بىرىدۇر. ئاي بۇ كۈنلەردە قۇياش يۈزىدىن كۆرۈنمەي قالىدۇ. ئاينىڭ ئايلىنىش مۇددىتى 29 كۈن ۋە بىر سۈبۈكروزدۇر. ئۇنىڭ پەلەك بۇرجلىرىدىكى ۋاقتىنى ھەر ھەپتىگە بۆلسەك ھەر ھەپتىدە ئالتە يېرىم كۈن ۋە بىر تاق كۈن تۇرغان بولىدۇ، يەنى تاق كۈن سەككىز كۈننىڭ بىرى بولىدۇ. ئۈچ ھەپتە 20 كۈن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە تاق ھېسابلىنىدىغان بىر كۈن ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىكلەردە قۇياشنىڭ ئايلىنىشىدىن بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن 20 كۈندىكى بوھران 21 كۈندىكى بوھراندىن ياخشىراق دېيىلىدۇ.

چۈنكى 21 كۈندىكى بوھران ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. قۇياش بوھرانى ئالتە ئايدا كۆرۈلسە، 14 كۈنگە كۆرۈلگەنگە باراۋەر بولىدۇ. زۆھەل بوھرانى 14 يىلدا كۆرۈلسە 14 كۈندە كۆرۈلگەندەك بولىدۇ. چۈنكى قۇياش پەلەكنىڭ 180 دەرىجىسى ھېسابلىنىدىغان يېرىمىدىن ئالتە ئايدا ئۆتىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان چاھارگانى (تۆت كۈنلۈك بوھرانغا) ئوخشىتىشقا بولىدۇ. ئاي يىللارنىڭ سانلىرى بوھران دەۋرلىرىنىڭ سانلىرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. تېۋىپلار ئارىسىدا، بوھران كۈنلىرىنىڭ 14 ـ كۈنىگىچە ھېچ ئىختىلاپ يوق. ئەمما 14 كۈندىن كېيىن ئىختىلاپ باردۇر. بۇقرات 17 ـ كۈنىمۇ بوھران كۈنىدۇر ۋە 21 كۈندىكى بوھراندىن خەۋەر بەرگۈچىدۇر، دەيدۇ. ھېكىم ئەركاھانس: 18 ـ كۈنىمۇ بوھران كۈنىدۇر. ھەمدە 21 بوھراندىن خەۋەر بەرگۈچىدۇر. چۈنكى ھەفتىگانى بولغان بوھران كۈنلىرى يەتتىدىن ھېسابلىنىدۇ، دەيدۇ.

بىلگىنكى، يېنىش ۋە ئۈزۈلۈش بوھران كۈنلەردە بولىدۇ. بىماردىكى يېنىش ۋە ئۈزۈلۈپ قېلىشتىن بولغان ئالامەتلەر تەرلەش بىلەن يوقىلىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللىكلەر دەۋرىدىن پەيدا بولغان دەۋر بىر ـ بىرى بىلەن قوشۇلسا كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

يەتتىنچى باب ھالاك قىلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ قانداق بولىدىغانلىقى ھەققىدە

ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر يەتتە كۈن مۇددەت ئىچىدە تەرلىنىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ ئىسسىقلىقى بەك يۇقىرى بولمىسا، 14 كۈندە تەرلەپ كېسەللىك ساقىيىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن يەڭگىلرەك بولسا، 20 ~ 40 كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا تەرلەيدۇ. ئۇنىڭ تەرتىپلىرى ئۆتكەن بابلاردا ئېيتىلدى. ئەگەر مۇھرىقە يەنى كۆيدۈرگۈچى ئىسسىق تەپلەرنىڭ تۇتۇش ۋاقتى جۈپ كۈنلەردە كۆرۈلۈپ، قىزىقراق بولسا يامان بولۇپ، ئالتە كۈندە ئېغىر تەرلىتىدۇ. يەنى تۆتىنچى كۈنىنىڭ خەۋىرىنى بېرىدۇ. مەسىلەن: سوغۇق تەرلەشكە ئوخشاش يامان ھالەتلەر 6 ـ كۈنى كۆرۈلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان سەرسامنىڭ بوھرانى كۆپىنچە 15 ـ كۈنى يۈز بېرىدۇ. چۈنكى، 3 ـ، 4 ـ كۈندىن كېيىن كۈچەيگەن بولسا، 7 ـ كۈنى تەرلىتىدۇ. يازدا كۆرۈلىدىغان سوزۇلما كېسەللىكلەر قىشتا تەرلىتىدۇ، قىشتا كۆرۈلىدىغان سوزۇلما كېسەللىكلەر يازدا تەرلىتىدۇ. تەپى غىب (كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ) ۋە مۇھەررىقە (كۆيدۈرگۈچى تەپ) نىڭ بوھرانى تەرلەش، قەي قىلىش ياكى ئىچى سۈرۈش بىلەن بولىدۇ. مۇھەررىقە خالىس (ساپ

كۆيدۈرگۈچى تەپ) بوھرانى بۇرۇن قاناش بىلەن، ئىسسىقتىن بولغان سەرسامنىڭ بوھرانى كۆپرەك تەرلەش ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن، تەپ بەلغىمى (بەلغەمدىن بولغان تەپ)، تەپى رۇبئى (تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ) نىڭ بوھرانى تەرلەش ياكى ئىچ سۈرۈش بىلەن بولىدۇ. ئەگەر جىگەر ئىششىقى جىگەرنىڭ ئويمان قىسمى ۋە تېگىدە پەيدا بولسا، ئۇنىڭ بوھرانى تەرلەش ياكى ئىچ سۈرۈش بىلەن بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىدا ۋە ئۈستىدە بولسا، ئۇنىڭ بوھرانى تەرلەش ياكى سۈيدۈك كۆپىيىش بىلەن بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ بوھرانى كۆپرەك بۇرنىدىن پوتلا ئېقىش، كۆزدىن ياش ئېقىش ياكى كۆز چاپاقلىشىش بىلەن بولىدۇ. كۆكرەك كېسەللىكلىرىنىڭ بوھرانى بەلغەم تۈكۈرۈش ۋە ئۇنىڭ پىشىشى بىلەن بولىدۇ. كۆپىنچە بىر خىل كېسەللىكتە ئىككى خىل بوھران يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: تەپتە مۇھەررىقە بەزىدە بۇرۇن قانايدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تەرلەيدۇ. بەزىدە قۇسىدۇ ۋە تەرلەيدۇ يەنە بەزىلىرىدە بۇرۇن قاناش بىلەن قۇسۇش تەڭ كۆرۈلىدۇ. ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولۇشى ۋە بويىدىن ئاجرىشى كۆپ ھاللاردا بوھران ھېسابلىنىدۇ. ئۇلاردىكى كېسەللىك شۇنىڭ بىلەن ساقىيىدۇ. كۆپ ۋاقىتلاردا بوھراننىڭ ئالامىتى پەيدا بولۇپ تەرلىمەي يانىدۇ ياكى ئالامەتلىرى پەيدا بولماي تەرلەيدۇ. بەزىدە تەرنىڭ يېنىشى ئۆلۈمنىڭ يېقىنلاشلىقىنى ياكى بوھراننىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

سەككىزىنچى باب بوھراننىڭ ئالامەتلىرى

ئەگەر ماددا يۇقىرى تەرەپكە مايىللاشقان بولسا، بۇرۇن قاناش، قەي قىلىش ياكى كۆز ياشاڭغىراش بىلەن ھەيدەيدۇ. ئەگەر ماددا تۆۋەن تەرەپكە ماڭسا، ئۇنى ئىچ سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش بىلەن ھەيدەيدۇ. ئەگەر ماددا تېرە يۈزىگە مايىللاشسا، ئۇنى تەر، قوتۇر يارا ياكى بەھەق، بەرەس، يەرقان، چىيقان ۋە چوڭ ئىششىقلارغا ئوخشاش ئىللەتلەر بىلەن ماددىنى ھەيدەيدۇ. شەك يوقكى، بەزى بوھرانلار ياخشى بولىدۇ. بەزىسىدە ھەر ئىككىسىنىڭ (يەنى ياخشى - يامان بوھران) ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ماددىنىڭ يۇقىرىغا مايىللاشقانلىقىنىڭ ئالامىتى باشنىڭ تۇيۇقسىز ئاغرىشى ۋە ئېغىرلىشىشى، باش قېيىش (دەۋۋار)، قۇلاق قىچىقىرىش (توتىن)، سۇرىغى يەنى ئىككى چېكە تومۇرلىرىنىڭ تولۇپ كۆپۈشى، كۆز ئالدىدا رەڭگارەڭ خىيالىي نەرسىلەرنىڭ كۆرۈنۈشى، قۇلاق ئېغىرلىشىش، نەپەس تۇتۇلۇش، قوۋۇرغا ئۇچلىرى ۋە قورساق سىڭىرلىرى (مۇسكۇلى) نىڭ ئاغرىماي يۇقىرىغا تارتىششىدۇر. ئەگەر يۇقىرىقى

ئالامەتلەرگە بىمارنىڭ ئاستىنقى كالپۇكى لىپىلداش ۋە تارتىشىش ۋە ئېغىزىدىن شۆلگەي ئېقىش قوشۇلۇپ كەلسە ھوشسىزلىنىدۇ. ئاشقازىنى ئاغرىپ، يۈرىكى سالسا، تومۇرى قىستىلىپ سۇس سوقسا، ناقىس تىترەش بولسا، بوھراننىڭ قەي بىلەن يوقىلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بولۇپمۇ كېسەللىك سەپرادىن بولغان بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ، ئەگەر بىمارنىڭ كۆزىگە قىزىل نەرسىلەر كۆرۈنسە، يۈز ـ كۆزلىرى قىزارسا ھەم كۆزىدىن ياش ئاقسا، تومۇرى چوڭ، تېز ۋە دولقۇنسىمان سالسا ھەم بۇرنى قىچىشسا، بۇ بۇرنىنىڭ قانايدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بولۇپمۇ بىمارنىڭ مىزاجى دەمەۋي يەنى قان مىزاج بولسا ھەم يېشى 30 دىن كىچىك بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ، بەزىدە سەپرا ماددىسى ئېشىپ كەتكەنلىكتىنمۇ بۇرۇن قانايدۇ، بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، بىمار كۆزگە سېرىق رەڭلىك نەرسە كۆرۈنگەنلىكىنى ئېيتىدۇ. ئەمما بۇرۇن قاناشنىڭ خاس ئالامەتلىرى، يۈزىنىڭ قىزىل بولۇشى، كۆزگە قىزىل ۋە سېرىق رەڭلىك نەرسىلەرنىڭ كۆرۈنۈشى، بۇرۇن قىچىشىش ۋە كۆز ياشاڭغىراشتىن ئىبارەتتۇر.

قۇسۇشنىڭ خاس ئالامەتلىرى نەپەس قىستاش، قوۋۇرغىلارنىڭ تارتىشىشى، لەۋنىڭ تارتىشقاندەك مىدىرلىشى، سوغۇقتا توڭلاپ تىترىشى (قۇشە ئىزىرە) قاتارلىقلاردۇر. بۇلارنىڭ ھەممىسى بوھران كۈنلىرىدۇر، ماددا ئىچ سۈرۈش ئارقىلىق مايىللاشقان بولسا، ئالامىتى شۇكى كىندىك ئاستى ئېغىرلىشىدۇ، قورساق كوركىرايدۇ، كۆپىدۇ ۋە كۆيۈشىدۇ، پەقەت تەرلىمەيدۇ، تومۇر كىچىك، كۈچلۈك سوقىدۇ، سۈيدۈكى ئاق، سۇيۇق كېلىدۇ. ئەگەر ماددا سۈيدۈك راۋانلىشىش بىلەن مايىللاشقان بولسا، ئۇ «ئىدرار» دەپ ئاتىلىدىغان بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، سۈيدۈك تۇتۇلغاندەك بولۇپ، تولا كېلىدۇ، دوۋساق ۋە زەكەر ئۇچى ئېغىر، پىشپى قۇرۇق بولىدۇ، بىمار تەرلىمەيدۇ. سۈيدۈكى قويۇق كېلىدۇ، بۇلار بوھران ماددىسىنىڭ سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىشقا مايىللاشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرىدۇر. بولۇپمۇ قىش كۈنلىرىدە كۆرۈلسە، تېخىمۇ شۇنداقتۇر. چۈنكى بوھران ماددىسىنىڭ سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىشى قىش پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدۇ، ماددا ھەيز بىلەن مايىللاشقان بولسا، ئالامىتى شۇكى، بوھران ئالامەتلىرىنىڭ ھېچقايسىسى كۆرۈلمەيدۇ. ئۇچىسى، بالياتقۇسى ئېغىر مەلۇم بولىدۇ، بولۇپمۇ ئادەت يەنى ھەيز كېلىش ۋاقتى يېقىنلىشىپ قالغان بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ، مەقئەت تومۇرلىرى كېڭەيگەن بولسا ئالامىتى شۇكى، بىمارنىڭ بېلى ئاغرىيدۇ ۋە ئېغىرلىشىدۇ. تومۇرى چوڭ ۋە كۈچلۈك سوقىدۇ، بىمارنىڭ ئادىتى كەلگەن بولسا بەزىدە بەل تومۇرلىرى كېڭىيىدۇ، بوھراننىڭ باشقا ئالامەتلىرىنىڭ ھېچقايسىسى كۆرۈلمەيدۇ.

ماددا تېرىگە مايىللاشقان بولسا، بوھران ماددىسىنىڭ تەر ئارقىلىق چىقىدىغانلىقىنىڭ

ئالامىتى شۇكى، سۈيدۈكى ئاز، پىشىپى قۇرۇق، تېرە يۈزى قىزىل، قىزىق بولىدۇ. تومۇر دولقۇنسىمان سوقىدۇ، چۈشىدە مۇنچا ۋە ئىسسىق سۇ كۆرىدۇ، بوھران كۈنى بەدەننىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولىدۇ، تەرلىمەي يەڭگىل جۇغ - جۇغ تىترەش بولىدۇ، بۇس ۋە ھورلار چىقىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل كېلىدۇ، سۈيدۈكنىڭ رەڭلىك بولۇشى ماددىنىڭ تومۇرلار تەرىپىگە مايىللاشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ماددا تومۇر تەرەپكە مايىللاشسا، تەرلەش ياكى سۈيدۈك راۋانلىشىش بىلەن ئىستىفراغ بولىدۇ. بوھراننىڭ يۆتكىلىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، يۇقىرى قىزىتما ۋە ھېچقانداق ئىستىفراغ بولمايدۇ ھەم بوھران ئالامەتلىرى ۋە سۈيدۈكتە ماددىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ ياكى بىر ئەزادا مەلۇم ئاغرىق كۆرۈلىدۇ، ئەمما قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولىدۇ. يامان ئالامەتلەردىن ماددىنىڭ خاملىقىدىن باشقا ئەھۋاللار كۆرۈلمەيدۇ، ماددىنىڭ خاملىقى ئۇنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرىدىن مەلۇم بولىدۇ. ئەمما بوھراننىڭ قايسى ئەزاغا يۆتكىلىدىغانلىقى شۇكى، شۇ ئەزانىڭ ھارارىتى ۋە ئاغرىقى باشقا ئەزالارغا قارىغاندا كۈچلۈك بولىدۇ، بوھران تېرىگە مۇدۇر چىقىش ۋە ئىششىش بىلەن يۆتكىلىدىغان بولسا، بۇ ھال سوغۇق مىزاجلىق بىمارلاردا كۈز ۋە قىش پەسلىدە ھەم ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. چۈنكى سوغۇقلۇق كېسەللىك ماددىسىنى تارقىغىلى ۋە پىشقىلى قويمايدۇ. قىش پەسلى تەبىئەتنىڭ ماددىنى پىشۇرۇشى ۋە تارقىشىدىن ياندۇرىدۇ، ئوتتۇرا ياشلىق دەۋرىدە قۇۋۋەت ئاجىز بولغاچقا، ماددىنى تولۇق پىشۇرالمايدۇ ۋە ھەيدەپ چىقىرالمايدۇ. بۇ سەۋەبتىن تەبىئەت قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن ماددىنى ھەر ۋاقىت يۆتكەش يولى بىلەن ھەيدەپ چىقارماقچى بولىدۇ، بەزىدە بوھراننىڭ يۆتكەلگەنلىكىنىڭ ئالامىتى پەيدا بولىدۇ، بۇ ئالامەت ئارقىسىچە ئىستىفراغ بولۇش (يەنى ئىچ سۈرۈش) دۇر، بولۇپمۇ سۈيدۈكنىڭ راۋانلىشىشىدۇر، ماددا بۇ خىل ئىستىفراغ بىلەن يوقىلىپ، يۆتكىلىشى يوقىلىدۇ. ھەرقانداق ئەزا كېسەللىكىدە تولا تەرلىسە ئۇنىڭدىن خەۋەرسىز بولمىغىن، ماددا ئۇنىڭغا يۆتكىلىدۇ، تەپ زىيادە ۋاقىتتا سۈيدۈك كۆپ كەلسە بەلنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا ئاغرىق پەيدا بولسا، كېسەللىك ئىسسىققا مايىل بولسا، ھېچبىر بوھران كۆرۈلمەيدۇ، 20 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن مەلۇم ئەزادا تۇيۇقسىز ئاغرىق پەيدا بولسا، بوھران كۈنلىرىدە شۇ ئەزاغا چىقان چىقسا، بۇ ھازىرقى كېسەللىكنىڭ يەنە بىر كېسەللىككە ئۆزگىرىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. بۇ خۇددى ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ پەسىيىپ ئارقىدىن كۈچىيىشى ياكى بۇرۇنقىدىنمۇ بەكرەك تەرەققىي قىلغىنىغا ئوخشايدۇ. بولۇپمۇ ئىلاجى ۋە تەدبىرىدە خاتالىق كۆرۈلسە تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. دېمەك، بۇ ھال يەنە بىر يېڭى كېسەللىكنىڭ پەيدا بولىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

بىمارغا بوھراننىڭ يېقىنلىغانلىقىنىڭ ئالامىتى، باشنىڭ قىزىق بولۇشى، باش ئاغرىش، بىئارام بولۇش ۋە يۈزى قىزىرىشتۇر، ياخشى بوھراننىڭ ئالامىتى ماددىنىڭ پىشىشى، ياخشى كۈنلەر ۋە مۇناسىپ بېشارەتچى ئالامەتلەرنىڭ بولۇشى كېسەللىك ماددىسىغا مۇناسىپ ئىستىفراغلارنىڭ نورمال كۆرۈلۈشى، يەنى ئازمۇ ياكى كۆپمۇ ئەمەس بولۇشىدۇر. مەسىلەن: كۆيدۈرگۈچى تەپتە بۇرۇن قاناش، كۈن ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپتە قۇسۇش بىلەن تەرلەشكە ئوخشاش قىينىلىش ۋە بىئارام بولۇش بوھراننىڭ ئالامىتى بولىدۇ. شۇنداقتىمۇ تومۇر كۈچلۈك، تەرتىپلىك كۈچلۈك سوقىدۇ، شۇنداق بولغاچقا، تەن قۇۋۋىتىگە ئاساسلىنىش لازىم.

يامان بوھراننىڭ ئالامىتى ياخشى بوھراننىڭ ئەكسىچىدۇر، بولۇپمۇ ماددىنىڭ ۋاقتىتىن ئىلگىرى پىشىشى بوھران ئالامەتلىرىنىڭ يامان كۈنلەردە ۋاقتىتىن ئىلگىرى كۆرۈلۈشى يامان بوھراننىڭ ئالامىتىدۇر، بۇنىڭ سەۋەبى ماددىنىڭ يامانلىقى، كۆپلۈكى، تەبىئەتنىڭ بىتاقەتلىكى ۋە ئاجىزلىقىدۇر.

كىتابنىڭ بىرىنچى جىلدى مۇشۇ يەردە تامام بولىدۇ، ئاللاغا لايىقىدا ھەمدۇ سانا ئېيتىمەن.

ئون ئالتىنچى بۆلۈم ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم ئون ئالتە بابتۇر.

كېسەللىك ۋە تەندۇرۇسلۇق ئالتە خىل سەۋەب بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بۇ سەۋەبلەرنى تېۋىپلار ئەسبابۇس سىتتە دەپ ئاتايدۇ. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

① ھاۋا؛ ② ھەرىكەت ۋە سۈكۈت (جىملىق)؛ ③ ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق؛ ④ يېمەك ـ ئىچمەك؛ ⑤ئىستىفراغ ۋە ئوھتىقان (يىغىلىپ قېلىش)؛ ⑥ ئەئرازى نەپسانىي قاتارلىقلاردىن ئىبارەت ساقلىق ساقلاش تەدبىرلىرىنى توغرا قوللانغاندا تەندۇرۇس بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى شەرتلەرگە دىققەت قىلمىغاندا كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدۇ.

بىرىنچى باب ھاۋانىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

ئىنسانلارغا سالامەتلىك ۋە كېسەللىك ئېلىپ كەلگۈچى سەۋەبلەر ئىچىدە ھاۋا ئەڭ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. بەدەنمۇ ئۇنىڭغا بەكرەك موھتاجدۇر. چۈنكى بەدەن قۇۋۋىتى تەبئىي، قۇۋۋىتى ھايۋانىي، قۇۋۋىتى نەپسانىيدىن ئىبارەت ئۈچ قۇۋۋەتتىن بەرپا بولىدۇ، بۇ قۇۋۋەتلەر روھتىن مەدەت ئالمىغۇچە ئۆز ۋەزىپىسىنى ئادا قىلالمايدۇ. روھ ھاۋانىڭ مۇرەككەپلەشكەن ھالىتى بولۇپ، يەنى جانلىقلار ھاۋا بىلەن نەپەسلىنىدۇ، شۇ سەۋەبتىن بارلىق جانلىقلار ھاۋانى ئىشلەتكۈچىلەردۇر. ھاۋانىڭ تەبئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ (قىياس بىلەن)، روھ مىزاجىغا نىسبەتەن سوغۇقتۇر. بۇنداق ھاۋادىن نەپەس ئالغاندا بەدەندىكى تەبئىي ھارارەتكە تەسىر قىلىپ، روھ بىلەن ئارىلىشىپ، تەبئىتى ئىسسىق بولىدۇ، روھ ھارارىتى سەۋەبىدىن بۇزۇلغان ھاۋا يەنە بىر نەپەس ئالمىغۇچە روھتىن ئايرىلمايدۇ، روھ بەدەن مىزاجىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ، ئۇ ھاۋانىڭ تەسىرىدىن كۆيمەيدۇ.

بۇزۇق ھاۋا ھەر ۋاقىت روھتىن ئايرىلسا، ساپ ھاۋا كىرىپ روھنى ئۇرغۇتىدۇ. بۇنىڭدىن شۇ مەلۇم بولىدۇكى، ھاۋانىڭ تەسىرى ۋە تەركىبى روھقا ئارىلاشسا پايدىلىقتۇر. ئەمما بۇنداق ھاۋا ھەرخىل بۇلغىنىشلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاچقا، ساپ ئەمەستۇر. چۈنكى ئۇنىڭغا ئىس - تۈتەك ۋە ھەر خىل چاڭ - توزانلار ئارىلاشقان بولىدۇ ياكى ئۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. ھاۋانىڭ تەبىئىتى ھەر پەسىلدە شۇ پەسىلنىڭ تەبىئىتىگە باغلىق بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا پەسىللەرنىڭ ئۆز تەبىئىتىدە ئۆزگىرىش بولۇپ قالسا، كېسەللىك پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. دەريا ۋە سۇلارنىڭ بۇخاراتىدىن يىراق بولغان، پاشىدىن، زىيانلىق ئۆسۈملۈكلەر (يەنى قارىغاي، تېرەك، سۆگەت، ئەنجۈر، جوز، ئابدىمىلىك، كەرنۇب، ماش، زاغۇن، كۈدە قاتارلىقلار) نىڭ پۇرىقىدىن يىراق بولغان ۋە تونۇردىن، گۈلخاندىن، ئوفۇنەتتىن يىراق بولغان، دەرەخلەر كۆپ بولۇپ، تاملىرى ئېگىز بولمىغان، يازدا چاڭ - توزان بولمىغان، قىشتا ئىللىق بولغان جايدىكى ھاۋا ساپ ھاۋا ھېسابلىنىدۇ. ئىسسىق ھاۋا بەدەننى ئورۇقلىتىپ، چىرايىنى سارغايتىدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ، بۆرەكنى قىزىتىدۇ، قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، تەپ كېسەللىكلىرىدە ئوفۇنەت پەيدا قىلىدۇ. بۇ بارلىق سوغۇق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ ۋە ھۆللۈكلەرنى تارقىتىپ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئاچىدۇ. سوغۇق ھاۋا سالامەتلىكى ياخشى كىشىلەرگە بەكرەك مۇۋاپىق كېلىدۇ. سوغۇق ھاۋا قويۇق خىلىتلارنى تۆۋەن تەرەپكە سۈرگەنلىكتىن ئىچ سۈرۈش ۋە ئىششىق ئاز بولىدۇ، لېكىن زۇكام ۋە نەزلە پەيدا قىلىپ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېتىپ، ئۆپكىنى قاتتىق قىلىدۇ. يۆتەل ھاۋادىكى ئۇششاق نەرسىلەرنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. نەمخۇش ھاۋا ئورۇق ئادەملەرگە پايدىلىق بولۇپ، تېرىنى يۇمشاق قىلىدۇ. قۇرۇق ھاۋا بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. قويۇق ھاۋا ئۇششاق زەررىچىلەر بولغان ھاۋا بولۇپ، بۇنداق ھاۋا بەدەنگە ئانچە خۇشياقمايدۇ. نەمخۇش ھاۋاغا دائىم زىيانلىق بۇخارات ئارىلاشقان بولىدۇ. شەھەردىكى ئۆيلەرنىڭ ھاۋاسى سەھرادىكى ئۆيلەرنىڭ ھاۋاسىغا قارىغاندا ساپراق بولىدۇ. ھاۋا داۋاملىق بۇلغانسا، ۋابا كېسىلى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ھەرقانداق ۋاقىتتا ۋابا يۈز بەرسە، ئۇد، ئەنبەر، كۈندۈر، سەئدى كۇفى، مەستىكى، سەندەل، لادەن، قۇستە، قارىغاي، يۇلغۇن ياغىچى قاتارلىقلارنى كۆيدۈرگەي، يەنە بۇنىڭغا ئاچچىق بادامۇ پايدا قىلىدۇ. سىركىدە ھىڭنى ئېرىتىپ ياكى سىركىنىڭ ئۆزىنى ئۆينىڭ ئىچى ۋە سىرتىغا سەپكەي.

ئىككىنچى باب يىل، پەسىللەرنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

ماددىلار قىش پەسلىدە يىغىلىدۇ ۋە توڭلايدۇ، ياز پەسلىنىڭ ھارارىتى كېلىشتىن ئىلگىرى ئېرىپ بەدەنگە تارقىلىدۇ. بۇنى ئازايتىش ئۈچۈن ئىككى ئىشقا دىققەت قىلغاي. بىرى، تاماقنى ئاز

يېگەي ياكى ئاسان سىڭدىغان تاماقلارنى يېگەي، ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك تاماقتىن ئىلگىرى يەڭگىل ئەمگەك ياكى ھەرىكەتلەرنى قىلغاي. تەبىئەتتى ھۆل ئىسسىق يېمەكلىكلەردىن ئۈگرە، كۆمەچ، گۆش قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ، ئاچچىق، تۇزلۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلغاي. يەنە بىرى، ئىستىفراغ ئارقىلىق بۇزۇق ماددىلارنى ئازايتقاي، ئىستىفراغنىڭ ئەڭ ياخشىسى قان ئالدۇرۇشتۇر. يەنى ياز پەسلىدە ئېغىر ئەمگەكلەرنى ئاز قىلغاي، تاماقنى بەك تويۇنۇپ يېمىگەي، شارابنى كۆپ ئىچمىگەي، جىمانى ئاز قىلغاي، جىمجىت جايلاردا تۇرغاي. سوغۇقتا مايىل شەربەتلەرنى ئىچىپ قەي قىلىشقا ئادەتلەنگەنلەرنى قەي قىلدۇرغاي. كۈچلۈك مۇسھىل دورىلارنى ئىچىپ تۇرغاي، ئەگەر شارائىتى يار بەرسە، ھەر خىل ھۆل مېۋىلەر، شۇمشا سۈيى، بىنەپشە شارابى، گۈل شارابى، خىيارشەنبەر، سۇفۇپى بىنەپشە قاتارلىقلار كۇپايە. قۇرۇتۇلغان بىنەپشىدىن 21 گىرام ياكى 30 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، باراۋەر مىقداردا شېكەر قوشۇپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكەي. ياز پەسلى ئادەتتە ياشانغانلار ۋە سوغۇق مىزاجلىقلارغا، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. كۈز پەسلىدە ئۆۋلىغان ۋە قۇرۇتۇلغان گۆشلەرنى يېيىشكە، قالايمىقان جىما قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى بۇنداق قىلىش قۇرۇقلۇقنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بەك تويۇنغان ھالەتتە ۋە قۇرۇق سوغۇق يەرلەردە ياتمىغاي، يەنە چۈش ۋاقتىدىكى ئىسسىقتىن، بامدات ۋاقتىدىكى سوغۇقتىن ھەم سوغۇق سۇدىن ساقلانغاي. كۈزىرە پەسلىنىڭ ئاخىرىدا بەدەندىكى كۈزدە پىشقان مېۋە - چېۋىلەردىن يىغىلغان غەيرىي خىلىتلارنى مۇسھىل دورا ئارقىلىق ئىستىفراغ قىلغاي ۋە قەي قىلدۇرغاي. كونا شارابقا ئازراق سۇ قوشۇپ ئىچكەي، قىش پەسلىدە كۆپرەك ئەمگەك قىلىپ، قۇۋۋەتلىك، ھۆل تەبىئەتلىك غىزالارنى يېگەي. ئەگەر قىشنىڭ تەبىئىتى بۇزۇق بولسا، ئۆز لايىقىدا غىزالانغاي. ئەگەر ئەمگەك قىلغۇچىلار قىش پەسلىدە كېسەل بولۇپ قالسا، تېزلىكتە ئىستىفراغ تەدبىرلىرىنى قوللانغاي. چۈنكى كۈچلۈك سەۋەب قىلمىغىچە ماددىلار قىشنىڭ سوغۇقىدا ھەرىكەت قىلمايدۇ. بۇ پەسلىدە ئىسھال دورىلارنى يېيىش قەي قىلىشتىن ئۈبدانراقتۇر.

ئۈچىنچى باب شەھەر ۋە تۇرالغۇلارنىڭ ھاۋاسى توغرىسىدا

ئولتۇرىدىغان ئۆي كەڭ، ئېگىز، يورۇق، ھاۋاسى سوغۇق، ساپ بولسا، نەپەس ئېلىش ئاسان بولىدۇ. ئۆينىڭ ھاۋاسى شالاڭ، ئىسسىق، دىمىق بولۇپ، بۇس - تۇمانلىرى كۆپ بولسا، نەپەس ئېلىش قىيىن بولىدۇ. ئولتۇراق رايوننىڭ بىر تەرىپى تاغ، بىر تەرىپى دەريا بولسا، ھاۋاسى ھۆل بولىدۇ ۋە يامغۇر كۆپ ياغىدۇ. ئەگەر تۇپرىقى قاتتىق، قۇرۇق بولۇپ، تاغلىرى تاشلىق بولسا،

زىيىنى كەمرەك بولىدۇ. ئەگەر تۇپرىقى يۇمشاق بولسا، ھۆللۈكىنىڭ زىيىنى كۆپ بولىدۇ. ئەگەر تۇپراقنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولسا، ئوفۇنەتلىنىش ۋە ئوفۇنەتلىك كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ ئۆي پەس يەردە بولۇپ، شىمال تەرىپى ئوچۇقچىلىق بولمىسا ۋە جەنۇب تەرىپىدە دەريا بولسا، ئۇ جاينىڭ ئۇ رايوندا ۋابا كۆپ يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئۆي شورلۇق ۋە گۈڭگۈرتلۈك تۇپراقتا بولسا ياكى نېفىت كانلىرىغا يېقىن بولسا، ئۇ ئۆينىڭ ھاۋاسى نورمالسىز بولىدۇ. باياۋاندىكى ئولتۇراق رايوننىڭ ھاۋاسى قۇرۇق بولىدۇ، دەريا بويىدىكى ئولتۇراق جايلارنىڭ ھاۋاسى ھۆل بولىدۇ. تاغلاردىكى ئولتۇراق جايلار شەرق تەرەپتە بولسا ھاۋاسى پاكىز بولۇپ، ئادەملىرى كۈچلۈك بولىدۇ ھەم ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ، يەنە ئاۋازىمۇ كۈچلۈك كېلىدۇ. ئەگەر ئولتۇراق رايوننىڭ يېرى پاكىز بولۇپ، تاغ ۋە دەريالاردىن يىراق بولسا، ھاۋاسى مۆتىدىل ۋە ئوبدان بولىدۇ. دەريا بويلىرى خۇش ھاۋالىق بولىدۇ. ئەگەر شەھەرلەرگە ئولتۇراق ئۆي سالماقچى بولسا، ئۆينى ئوبدان جايلارغا كەڭ قىلىپ، دېرىزىلىرى شامال ئۆتۈشىدىغان، ئىشىك ۋە ئايۋىنى مەشرىق تەرەپكە قارايدىغان، ئاپتاپ تولۇق چۈشىدىغان قىلىپ سالسا، ھاۋاسى ياخشى بولىدۇ.

تۆتىنچى باب كىيىم كىيىش توغرىسىدا

كىشىلەر جۇۋىنى كىيگەندە جۇۋا ئىسسىپ بەدەننى ئىسسىتىدۇ. يىپەكتىن توقۇلغان كىيىم زىغىردا توقۇلغان رەختلەردىن تىكىلگەن كىيىملەرگە قارىغاندا ئىسسىقراق، پاختىدىن سوغۇقراق كېلىدۇ. يىرىك كىيىم ئادەمنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، تېرىنى يىرىكلەشتۈرۈپ بەدەننى سەمرىتىدۇ. تۈلكە ۋە بۇلغۇن تېرىسى بەدەننى ئىسسىتىدۇ. قوي تېرىسى ئىسسىقتۇر. تىيىن، بوغما يىلان تېرىسى قوي تېرىسىدىن ئىسسىقتۇر. بۇلغۇن، تۈلكە، ئاق ئاغمىخان، تىيىن قاتارلىقلار تېرىسىنىڭ ئىسسىقلىقى ئوخشاشتۇر. بۇلارنىڭ ئىچىدە ھەممىدىن بۇرسۇق تېرىسى ئىسسىقتۇر.

بەشىنچى باب غىزا ۋە ئۇنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

ياخشى غىزا دېگىنىمىز، ھېچقانداق دورا ئىشلىتىلمەي تەييارلانغان غىزالارنى كۆرسىتىدۇ. مېۋە - چېۋىلەرگە ئوخشاش ئوزۇقلۇق رولىنى ئوينايدىغان غىزالار ئەڭ ياخشى غىزالاردۇر. ھەم ئوزۇقلۇق، ھەم داۋالاش رولىنى ئوينايدىغان يېمەكلىكلەر غىزائى داۋائى دېيىلىدۇ. بۇنداق غىزالارنى كېسەل بولغاندىن باشقا ۋاقىتلاردا يېيىشكە بولمايدۇ، چۈنكى ئۇ ئىسسىق بولسا سەپرانى

زىيادە قىلىدۇ ۋە قان خىلتىنى كۆيدۈرىدۇ. ئەگەر سوغۇق بولسا، بەلغەمنى زىيادە قىلىدۇ. غىزانىڭ ئوبدىنى ئاپەت تەگمىگەن پاكىز بۇغداي ئۇنىدىن يېقىلغان ناندۇر. قوي گۆشىنىڭ ياخشىسى ساغلام بولغان قويىنىڭ گۆشىدۇر. كىچىكىدىن تارتىپ تاتلىق يېيىشنى ئادەت قىلغانلار ۋە شۇ مىزاجدىكى كىشىلەرگە مۇۋاپىقراقى ئۈزۈم ۋە ئەنجۈرنىڭ ياخشى پىشقىنىدۇر. ئوبدان غىزالاردىن كېرەكسىز ماددىلار پەيدا بولسا، دەرھال ئادەتلەنگەن ئىستىفراغ دورىلىرى ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش زۆرۈردۇر. داۋا بولىدىغان غىزانى يېگەندىن كېيىن ئارقىدىنلا ئۇنىڭغا قارشى مىزاجدىكى غىزانى يەپ، ئۇنىڭ زىيىنىنى ياندۇرغاي. مەسىلەن: تەرخەمەك، قاپاق يېگەن بولسا، ئارقىدىن كۈدە، سامساق، يالپۇز يەپ تەڭشىگەي. ئەگەر پىياز، سامساق، كۈدە يېگەن بولسا، تەرخەمەك، قاپاق، سېمىزئوت ۋە كاھۇ يېگەي. ئەگەر تەستە سىڭىدىغان تائاملاردىن پېتىر نان ۋە نىشاستە بىلەن قىلىنغان ھالۋا قاتارلىقلارنى يېگەندە توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ، ئۈچەيلەردە توسۇلۇش پەيدا بولغاندا تۇرۇپ ۋە پىيازنى سىركە بىلەن، قىزىلچا ۋە قىچىنى ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇپ يېگەي. ئەتىگىنى سىركەنجىۋىل ئىچكەي، ئەمما تائامنى يېگەي. ئەگەر ئۆتكۈر ۋە شور نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغان بولسا، ھۆل تاق (قۇۋۋەتلىك، تەمسىز نەرسىلەر)، تەرخەمەك، قاپاق قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلغاي. سوغۇق نەرسىلەرنى قىش كۈنى ئىستېمال قىلماي، ياز كۈنى ئىستېمال قىلغاي. تائامنى ئىشتىھا كەلگەندە كىچىكتۈرمەي يېگەي، لېكىن بەك تويۇنۇپ يېمىگەي. تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشقازاندا ئېغىرلىق بولسا بەك زىيانلىق، بۇنداق ۋاقىتتا كۆپ ئۇخلىمىغاي ھەم كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلماستىن، مۇۋاپىق مىقداردا جاۋارىش ئىستېمال قىلغاي. يېمەك - ئىچمەكلەرنى مۇشۇ تەرتىپ بويىچە ئىستېمال قىلغاي، يەنى ئاۋۋال لەتىف، سىڭىشلىك، يېڭى تائاملارنى يېگەي، مەسىلەن: ئاۋۋال شورپىنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن تۇرۇپنى يەپ، ئاخىرىدا گۆش يېگەي. تائاملارنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى ئىككى كۈندە ئۈچ ۋاخ تاماق يېيىش بولۇپ، بۇنىڭدا ئاۋۋالقى كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە، ئەتىسى چۈشتە تائام يېيىشنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بىر ئادەمنىڭ بىر كۈندە ئىككى قېتىم تائام يېيىش ئادىتى بولۇپ، بۇ ئۇ ئادەم ئادىتىنى بىراقلا بۇزسا، بەدىنىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ، ئەگەر بۇنىڭ سىرتىدا يەنە ئىككى نۆۋەت تائام يېسە، كېسەللىككە سەۋەبچى بولۇپ، تولۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاشقازىنى ئىسسىق كىشىلەر بىرنەچچە لوقما ناننى غورا شەربىتى ياكى ئانار شارابى ياكى لىمون شەربىتى قاتارلىقلار بىلەن ناشتىدا يېسە، ئاشقازاندىكى سەپرانى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا بۇزۇلۇش بولسا، ئاشقازان - ئۈچەيلەر دەرھال تازىلىنىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر ئانار شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىق تەبىئىتى يۇمشاق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاي. ھەرقانداق كىشى ئاز ھەرىكەت قىلسا، ئۇلارنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىمۇ ئاجىز بولىدۇ.

سەپرا مىزاج كىشىلەر ھۆل سوغۇق غىزالارنى، مەسىلەن: كاشكاپىنى قاپاق بىلەن ئىچسە ياكى غورا سېلىپ تەييارلانغان ئاش يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدا مىزاجلىقلار قوي گۆشى سېلىنغان ئۈگرە، سېمىز توخۇ گۆشى يېگەي. سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ غىزاسىغا لەتىف، سىڭىشلىك تائاملارنى، يەنى نوقۇت سۈيى، قۇشقاچ، بۆدۈنە گۆشلىرىنى بەرگەي ۋە غىزاسىغا دارچىن، زىرە، يالپۇز، جۇۋىنە سالغاي. ھۆل مىزاجلىق كىشىلەر قۇرۇتۇلغان گۆشنى كاۋاپ قىلىپ قاينىتىلغان ئاچچىقسۇ، يالپۇز، ئازراق سامساق ۋە جوز بىلەن قوشۇپ يېگەي. ياكى قۇرۇتۇلغان ياكى مايسىز گۆشنى جوز يېغى ياكى مېغىز دورىلار يېغى بىلەن قورۇپ، ئۇنىڭغا دارچىن، زىرە، زەنجىۋىل سېپىپ يېگەي. يېنىك، سىڭىشلىك غىزالاردىن چۈجە ۋە توخۇ گۆشىدە تەييارلانغان غىزالاردا چىقىرىندى ماددىلار ۋە ھۆللۈكلەر ئاز بولىدۇ. قۇرۇق غىزالار يەنى قوناق، يېپسىمۇق ئىشتىھانى كېمەيتىپ، رەڭگىروينى بۇزىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ۋە ياغلىق تائاملار ئىشتىھانى يوقىتىپ، ئاشقازاننى زەئىپلەشتۈرۈپ بەدەننى سەمرىتىدۇ، سوغۇق تائاملار بەدەننى بوشاشتۇرۇپ، ئادەمنى سەمرىتىدۇ، ئاچچىق غىزالار كىشىنى تېز قېرىتىۋېتىدۇ، تۇزلۇق ۋە ئۆتكۈر تائاملار كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. كۆپ خىل غىزالارنى قوشۇپ يېيىشكە بولمايدۇ. ئاچچىق ئانار كەينىدىن دوغاپ ئىچىشكە، ئەينۇلا ۋە شاپتۇل يەپ ئارقىدىن ئۆرۈك يېيىشكە بولمايدۇ. تۇزغا چىلانغان گۆشنى سىركە، سامساق بىلەن پىشۇرغاي. ئادەتتە قېتىق، سۈت، بېلىق، ئەنجۈر قاتارلىقلارنى بىر كۈندە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، چۈنكى بۇنداق قىلىش، بەرەس كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە مېۋىنىڭ ئارقىسىدىن سوغۇق سۇ ئىچىشكە، ھەسەل بىلەن قوغۇننى، پىياز بىلەن سامساقنى قوشۇپ يېيىشكە بولمايدۇ. كاۋاپنى يېپىپ قويماسلىق لازىم، يەنى داستىخانغا ئوراپ قويغان كاۋاپنى يېيىشكە بولمايدۇ. پىيازنى كۆپ يېمەسلىك لازىم، ئۇنى كۆپ يېگەندە كەلەف (يۈزگە داغ چۈشۈش) ۋە باش قېيىشنى پەيدا قىلىدۇ، شاراب بىلەن سۈت بىر كۈندە ئىچىلسە، نۇقرەسىنى پەيدا قىلىدۇ. قان ئالغاندىن ۋە ھىجامەت (لوڭقا قويۇش) تىن كېيىن، تۇزلۇق تائام يېسە، بەھەق كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. سىركىنى مىس قاچىلارغا ئېلىشقا، بېلىق، سۈت، توخۇ تۇخۇمىنى بىر كۈندە، ماش ۋە قېتىقنى بىر قېتىمدا يېيىشكە بولمايدۇ.

ئالتىنچى باب سۇنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

ھەممىگە مەلۇمكى، سۇ ھۆل سوغۇقتۇر، ئۇ ئوتقا يېقىنلىقىدىن ۋە ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقىدىن ھارارەت ئېلىپ ئىسسىق بولىدۇ، يامغۇر سۈيىنىڭ ھۆللۈكى باشقا سۇلارنىڭ ھۆللۈكىدىن يۇقىرىراق بولىدۇ، قىش كۈنىدىكى يامغۇر ياز كۈنىدىكى يامغۇرغا قارىغاندا پاكىز بولىدۇ. چۈنكى

قىشتا ئاپتاپنىڭ ھارارىتى ئاجىز بولۇپ، ھاۋادىكى قويۇق بۇخاراتنى ئۆزگە تارتالمايدۇ، يەنى قىش كۈنىدىكى بۇخارات كۆيگەن بۇخارات ئەمەستۇر. يازنىڭ يامغۇرى قىش يامغۇرىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. باھار يامغۇرىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولىدۇ، يامغۇر سۈيى باشقا سۇلاردىن ياخشى، ئەمما ئۇ لەتىف بولغاچقا، ئاسان ئۆزگىرىپ بۇزۇلۇپ قالىدۇ، ئەگەر ئۇنى قاينىتىۋەتسە، ئاسان بۇزۇلۇپ قالمايدۇ. مۇز سۈيىنىڭ ئېقىن سۇلاردىن پەرقى بولمايدۇ. سوغۇق سۇ ئىچىش نېرۋىلارغا زىيانلىق بولۇپ، ۋەجئۇل مۇپاسىل، تارىمۇشلۇق ئەزالىرىدا كېسەللىك بولغان ئادەملەرگە، ئاشقازان، دوۋساققا زىيان قىلىدۇ ۋە ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: بەلغەمى نۇقرەس، رەئشە، ئىستىسقا، پالەچ كېسەللىكلىرىگە قاتتىق زىيان قىلىدۇ. شورلۇق سۇ ۋە دەريا سۈيى ئادەمنى ئورۇقلىتىدۇ ھەم يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇزلۇق سۇ ئىچىش قاننى بۇزۇپ، قىچىشىشنى پەيدا قىلىدۇ، يەنە ئاۋۋال ئىچ سۈرۈشنى پەيدا قىلىپ، ئاندىن قەۋزىيەت قىلىدۇ. ئاچچىق سۇ (بۇ سىركە ئەمەس، سۇنىڭ بىر تۈرى) مۇ ئىچ سۈرۈشنى پەيدا قىلىدۇ. لاي ۋە دۇغ سۇ دوۋساق ۋە بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ، تۇرۇپ قالغان ئىسسىق سۇ تائامنى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئۆرلىتىدۇ ۋە ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرالمايدۇ. سوغۇق سۇ تەندۇرۇس ئادەملەرگە پايدا قىلىدۇ، يەنە ئاشقازىنى ئىسسىق ئادەملەر ئۈچۈن جاۋارىش دورىلارنىڭ رولىنى ئوينايدۇ. سوغۇق سۇ ئىچىش يۈرىكى ئىسسىقلارغا خۇددى سوغۇق ھاۋادەك پايدا قىلىدۇ ھەم بۇخاراتنى مېڭىدىن يىراقلاشتۇرىدۇ ۋە باشقا خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشىنى چەكلەيدۇ، لېكىن پىشقان ماددىغا زىيان قىلىدۇ، ئىسسىق سۇ كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ، بەك ئىسسىق سۇ يەللەرنى تارقىتىدۇ، قۇلۇنجىنى ۋە ساختا ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ. نەزلە، مالىخولىيا ۋە كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. كارىز سۈيى (قىياس بىلەن) ئېرىق سۈيىدىن ناچاردۇر. يەنى كارىز سۈيى بىلەن ئېرىق سۈيىنى قوشۇپ ئىچىشكە بولمايدۇ. خۇسۇسەن دەرەخ، قومۇشلۇقلار ئارىسىدا توختاپ قالغان سۇلار ناچار سۇلار بولۇپ، تالنى چوڭايتىپ، ئىچكى ئەزالارغا زىيان قىلىپ، ئىستىسقانى پەيدا قىلىدۇ، بۇنداق ناچار سۇلار ھەر خىل ئۇسۇللار ئارقىلىق ئىچىشكە لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى: سۇنى تۇپراققا (ئۆز يېرىنىڭ تۇپرىقىغا) ئارىلاشتۇرۇپ، ئوبدان چايقاپ تىندۇرۇپ، سۈزۈلدۈرۈپ، ئىچىشكە لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. يەنە بىر خىل ئۇسۇلى شۇكى، شۇ سۇنى قاينىتىپ، گۇلابنى تېمىتسا ياخشى بولىدۇ. تۇزلۇق سۇنى سىركە ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچكەي، ئەگەر قابىز دورىلاردىن خەرنۇب ۋە ھەببۇلئاس قاتارلىقلارنى تۇزلۇق سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز سېلىپ قويسا، ئۇنىڭ زەھرىنى ياندۇرىدۇ. ئاچچىق سۇنى ياغلىق، تاتلىق نەرسىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي. دۇغ سۇنى سۈت بىلەن ئىچكەي. ھەر خىل سۇلارنىڭ زەھرىنى قايتۇرغۇچىسى پىياز (سىركە بىلەن لايىقلاشتۇرۇلغان)

دۇر. سۇلارنى ھەرقانداق نەرسە بىلەن ئىسسىتىپ ئىچىشكە بولمايدۇ، ئەمما زۆرۈر بولغاندا، سوغۇق نەرسىلەر بىلەن ئىچكەي. ئەگەر چۆلدە سۇ ئاز بولغاندا، سىركىگە سۇ قوشۇپ ئىچسە، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ. سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن سىقىپ سۈيىگە نان چىلاپ يېسە، تەشنالىقنى يوقىتىدۇ. تائامنىڭ كەينىدىن كۆپ سۇ ئىچمىگەي، ئەگەر بۇنىڭغا چىداشلىق بېرەلمىسە، سوغۇق سۇدىن ئازراق ئىچسە بولىدۇ.

سوغۇق مىزاجلىقلار ئۇسسۇزلۇققا سەۋر قىلسا، پايدىلىقتۇر. لېكىن ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ. ناشتىدا ۋە ئەمگەك قىلغاندا ھەم ھاممامدىن چىققاندا سوغۇق سۇ ئىچىش زىيانلىقتۇر. ئىستىسقادا كېچىدە ئويغىنىپ سۇ ئىچىش زىيانلىقتۇر، لېكىن ئىسسىق مىزاجلىقلار ۋە خۇمار بولۇپ قالغانلارغا زىيان قىلمايدۇ. ساختا ئۇسسۇزلۇقتا سۇنى ئىچكەنسېرى ئۇسسۇزلۇقنى زىيادە قىلىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ماددا قۇۋۋەتلىنىپ كۈچىيىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بەدىيان سۈيىنى ئىچسە، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ.

يەتتىنچى باب شارابنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

ئەگەر مەن (ئاپتور) باشقا تېبابەت كىتابلىرىدەك مۇشۇ كىتابىمدا شارابنىڭ پايدا - زىيىنى توغرۇلۇق سۆزلىگەن بولسام، بۇ ۋاقىتتا تارىخقا 1250 يىل (ھىجرىيە كالىندارى بويىچە) بولغان بولىدۇ. بۇ مەزگىلدە كىشىلەر شاراب تەسىرىدىن پىتنە - پاسات، ھاۋايى - ھەۋەسلەرگە، گۇناھلىق ئىشلارغا بېرىلىپ كەتكەن ئىدى. شۇڭلاشقا مەن مۇشۇ كىتابىمدا شاراب بىلەن كېسەل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى سۆزلەپ قالسام، كىشىلەر ئايەت - ھەدىسلەردىكى شارابنىڭ ھاراملىقى توغرۇلۇق مەزمۇنلارغا نەزىرىنى سالماي، شاراب ئىچسە بولىدىغانلىقى توغرىسىدا كىتابلار بار ئىكەن دەپ قاراپ، ئۇنى ئىچىپ، گۇناھى - مەئسىيەتكە چۆكۈپ كەتمىسۇن، دەپ بۇ مەزمۇن توغرۇلۇق قەلەم تەۋرىتىشتىن ئۆزۈمنى تارتتىم.

سەككىزىنچى باب ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق توغرىسىدا

ئۇيقۇنىڭ ئوبدان ۋاقتى تائام ئاشقازان ئېغىزىدىن ئۆتۈپ، ئاشقازان تېگىگە يەتكەن ۋاقىت بولۇپ، بۇ چاغدا قۇۋۋىتى ھازىمە ئاشقازاندىكى غىزانى تولۇق ھەزىم قىلىۋاتقان بولىدۇ. ئاشقازان تائامدىن بوشىغان ۋاقىتتا ئۇخلىغاندا، تەبىئىي ھارارەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ. كۈندۈزى ئۇخلىسا ھۆل مىزاجلىق كىشىلەردە نەزلە پەيدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن، قىش كۈنىدىكى

كۈندۈزلۈك ئۇيقۇ رەڭگىروينى بۇزۇپ، ھۇرۇن قىلىدۇ، جىنسىي تەلەپنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ئىشتىھانى كەم قىلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارغا تولا ئۇخلاش بەكمۇ زىيانلىق، كىمكى كۈندۈزى ئۇخلاشقا ئادەتلەنگەن بولسا، ئۇ ئادەتنى تەدرىجىي يوقاتقاي، چۈنكى كۈندۈزدىكى ئۇيقۇ كېچە ئۇيقۇسىدەك بولمايدۇ. ئۇخلىغاندا بىر مەھەل ئوڭ يېنىچە، ئۇنىڭدىن كېيىن سول يېنىچە ياتقاي. قورساقنى ئاق ئاغمىخان ياكى يۇلغۇن تېرىسىدەك نەرسىلەر بىلەن يۆگەپ ياتسا، ھارارەت يىغىلىپ تاماق تېز ھەزىم بولىدۇ. ئوڭدىسىغا يېتىش زىيانلىقتۇر، بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، مېڭىنىڭ كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىدىغان يولى (بۇرۇن يولى) ئالدى تەرەپتە بولۇپ، ئوڭدىسىغا ياتقاندا نەزلە كۆكرەككە چۈشسە، كۆكرەك ئاغرىقى ۋە سىلنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر نەزلە كۆكرەك مۇسكۇللىرىغا چۈشسە ئېغىزمان ئاغرىقى ۋە ئېغىر پالەچنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر مېڭىدە قالسا، قارا بېسىش، سەرئى ۋە سەكتىنى پەيدا قىلىدۇ. كېچىسى ئۇخلىيالماسلىق مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. يېمەك - ئىچمەك ئاشقازاندا ھەزىم بولماي، خام قالسا، قۇۋۋەتنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن شارابقا سۇ قوشۇپ ئىچسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇ كەلمەي بىئارام بولسا، بىمارنىڭ قول - پۇتلىرىنى باغلاپ قويۇپ ئۇنىڭغا كىتابلارنى ئوقۇپ، قىسسەلەرنى چارچىغىچە ئېيتىپ بېرىپ، چىراغنى ئۆچۈرۈۋەتسە، ئۇيقۇسى كېلىدۇ.

توققۇزىنچى باب ھەرىكەت ۋە جىملىق توغرىسىدا

ھارارىتى غۇرۇزىيە بەدەننىڭ ئىچى ۋە تېشىغا تەسىر قىلسا، ھۆللۈك ئاز - ئازدىن تارقاپ كېتىدۇ، ئادەم ھەرىكەت ۋە ئەمگەك قىلمىسا، ئەزالىرى قۇرۇق بولىدۇ. ھەرىكەت ۋە ئەمگەك قىلىش، تەندۇرۇسلۇقنى ساقلاشنىڭ زۆرۈر شەرتى بولۇپ، پايدىسى كۆپتۇر. ھەرىكەت ئەزالارنى ئىسسىق قىلىدۇ ۋە تەبىئىي ھارارەتنى زىيادە قىلىدۇ. چۈنكى ھەرىكەت كۈندۈزلۈك تاماقتىن قالغان قالدۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، ھەرىكەت ۋە ئەمگەكنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى تاماق ھەزىم بولۇپ، كېرەكسىز ماددىلار بەدەن سىرتىغا چىقىپ بولغان ۋاقىتتۇر، ھەرىكەتتىن بۇرۇن بەدەننى يۇمشاق مۇجۇپ، تەدرىجىي كۈچەيتىش كېرەك، بۇ ھەرىكەتنىڭ تەييارلىق باسقۇچىدۇر. ئەمگەكتىن كېيىن يەنە مۇجۇش كېرەك، كېيىنكى مۇجۇش ئەزالارغا ئارام بېرىدۇ ھەم بەدەندە توختاپ قالغان چىقىرىندى ماددىلارنى تارقىتىدۇ. بىر نەچچە قېتىم بوغۇملىرىنى تارتىپ قاس چىقىرىش بىلەن چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ، قوللىرىنى يېيىپ كېرىلسە، چىقىرىندى ماددىلارنىڭ چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ھەرىكەت جەريانىدا چىرايى قىزىرىپ تەرلىسە، ھەرىكەتتىن توختاش لازىم. قورساق ئاچ ۋاقىتتا ھەرىكەت قىلىش زىيانلىقتۇر.

قائىدىسىز ھەرىكەت ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ. بىرىنچىسى، قۇرۇھى؛ ئىككىنچىسى، تەمەددۇدى؛ ئۈچىنچىسى، ۋەرەمى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. باشقا ھېكىملار يەنە بۇنىڭغا يارىنى قوشۇپ ئۇنى قەشقىنى دەيدۇ.

بىرىنچىسى، قۇرۇھى دېگىنىمىز، بەدەننى قول بىلەن باسسا ياكى ھەرىكەت قىلسا، ئىششىقتا ئاغرىغاندەك ئاغرىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، سۇيۇق كېرەكسىزلەر كۆپىيىپ، ھارارەت قۇۋۋىتى ئەزالارنى ئىسسىتىپ، گۆش ۋە ياغلارنى ئېرىتىدۇ، تېرىگىمۇ تەسىر قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىلمان سۇغا كىرىش ۋە سۇ ئىچىدە بەدەننى سۈرتۈش، ھەر خىل ياغلار بىلەن بوشاشتۇرىدىغان ياغلاردىن بابۇنە يېغى، سېرىقچېچەك يېغى، ئاق لەيلىگۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن بەدەننى مايلاش، قۇرۇق ھامامغا كىرىش، ئارپا ۋە غورا سۈيىگە چۈجە گۆشى سېلىپ پىشۇرۇپ يېيىش پايدىلىقتۇر. ئىسپىدباجنى ئاقلانغان ماش بىلەن قورۇپ يېسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككىنچىسى، تەمەددۇدى بولۇپ، بۇنىڭدا ئەزالار تارتىشىدۇ، تومۇرلارغا خىلىتلار تولىدۇ. ئىسسىتما بولۇپ، ھەرىكەت قىلىشتا قىينىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئارتۇقچە ماددىلار مۇسكۇللاردا قالغانلىقتىن ياكى بەدەندە يەل پەيدا بولغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھامامغا كىرىش، ئىلمان سۇدا ئولتۇرۇش، يۇقىرىدا دېيىلگەن ياغلار بىلەن بەدەننى مايلاش كېرەك. ئەگەر يۇقىرىقى ئەھۋاللار ئەمگەك سەۋەبىدىن بولمىسا، ئىستىفراغ قىلماسلىق كېرەك.

ئۈچىنچىسى، ۋەرەمى بولۇپ، بەدەن ئىسسىق بىلىنىدۇ، تومۇر ۋە پەيلەر خىلىتلار بىلەن توشۇپ كەتكەن بولىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئۈچ ئىشنى قىلغاي. بىرىنچىسى، توشۇپ كەتكەن خىلىتلارنى ئىستىفراغ بىلەن تازىلىغاي. ئىككىنچىسى، ئاز غىزالانغاي، ئۈچىنچىسى، ئابزەن ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارغاي. يەنە جاپا تارتقانلىقتىن، ياكى كۆپ تەرلىگەنلىكتىن ئەزالار قۇرغاق بولىدۇ ياكى ئىسسىق ھاۋادا سەپەر قىلغاندا ھېرىپ - چارچىغانلىقتىن، ياكى ئاچ قورساق يۈرۈشتىن ۋە غىزا ھەزىم بولماسلىقتىن، ئىسسىق ھامامغا كىرىشتىن بولىدۇ.

داۋالاش بۇنىڭ ئۈچۈن ئارام ئېلىپ، كاشكاپنى بادام يېغى، شېكەر، ئىسپىغول لۇئابى بىلەن ئىچكەي. چۈجە گۆشىنى غورا سۈيى بىلەن پىشۇرۇپ يېگەي.

ئونىنچى باب باشقا ئىستىفراغلارنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

ساغلام كىشىلەرگە، كىچىك باللارغا، ياشانغانلارغا، بەدىنى قۇرۇق، ئورۇق (قورساق مۇسكۇللىرى ئاز بولغان) ھەم ئاجىز كىشىلەرگە، كېكەچلەرگە، قان مىزاجلىقلارغا مۇسھىل

بېرىش مۇۋاپىق ئەمەس. خۇسۇسەن، ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق پەسىللەردە، قىشنىڭ سوغۇقى، يازنىڭ تومۇزى كۆرۈلۈشتىن (يۇلتۇز كۆرۈلۈشتىن 20 كۈن ئىلگىرى) بۇرۇن ھەرقانداق كىشىگە مۇسھىل بېرىشكە ياكى قانلىق ھىجامەت قويۇشقا بولمايدۇ. ئەگەر ئىستىفراغ قىلىشقا توغرا كەلسە، ئاۋۋال قاتتىق ئېھتىيات قىلغان ئاساستا قان توختاتقۇچى دورىلارنى تەييارلاپ تۇرۇپ، ئاندىن قان ئالغاي. بولۇپمۇ بوھراننىڭ 19 - كۈنى يەنى تومۇز ئىسسىقتا قان ئالمىغاي. ھەددىدىن زىيادە خۇشال بولغان ياكى غەم - قايغۇغا چۆمگەن كىشىلەرگە سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ. سۈرگە دورىلىرىنى كۆپ ئىچىش ياخشى ئادەت ئەمەس. چۈنكى بۇ خىل دورىلارنى كۆپ ئىچكەندە ئەزالار زەئىپلىشىدۇ. دورا ئىچىپ كۆنمىگەن كىشىلەرگە مۇسھىل دورىلارنى بەرمىگەي. بۇنداق كىشىلەرگە مۇسھىل دورىلارنى بېرىشكە توغرا كەلسە، لەتىف، يەڭگىل غىزالارنى بەرگەي. ئەگەر ئامال بولمىسا يەلنى ھەيدەيدىغان لەتىف دورىلارنى بەرگەي. قۇرۇق مىزاج كىشىلەرگە يۇمشاتقۇچى ھۆل دورىلارنى بەرگەي، يەنى ئاشقازان بىر نەچچە كۈن تەسىرگە ئۇچرىمىغان ئاساستا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ تۇرۇپ خىلىتلارنى پىشۇرغاندىن كېيىن، ئاندىن مۇسھىل دورىلارنى بەرگەي. ئەمما مۇسھىل دورىلارنى ئاشقازاندىكى غىزا ھەزىم بولۇپ، ئىشتىھا كېلىشتىن ئىلگىرى بەرگەي. يەنى موسھىل دورىلار بەك تاتلىق بولمىغاي، چۈنكى بۇنداق بولغاندا ئاشقازان ئۆزىگە قوبۇل قىلىپ، ئۇنىڭ ھەزىمىگە مەشغۇل بولىدۇ. ئادەتتە قۇۋۋەتلىك سۈرگە دورىلارنى ئىچ سۈرۈشتىن ئىلگىرى ئىچىپ ئۇخلىسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىچى سۈرگەندىن كېيىن ئۇخلاش ياخشى ئەمەس، چۈنكى دورا ئۆز تەسىرىنى بېرەلمەيدۇ ياكى سۈرۈشى ئاجىز بولىدۇ. دورا ئىچكەندىن كېيىن ئىسسىق سۇ ئىچىش دورا قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئەگەر ئۈچ گىرام مەستىكى، ئالتە گىرام شېكەرنى مۇسھىل دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ. شۇڭا مۇسھىل دورىلارنى ئىچىپ تەسىر كۆرسەتمىگىچە تائام ۋە ئىچىملىك ئىستېمال قىلمىغاي. ئەگەر قان ئېلىنىدىغان ۋە ئىسھال قىلىنىدىغان ئادەمنىڭ ئاشقازىنى بەك ئىسسىق بولۇپ، ئاچلىققا تاقەت قىلالمىسا، دورا ئىچىشتىن بىر سائەت ئىلگىرى ناننى شەربەت، كاشكاپ ياكى ئانار سۈيىگە چىلاپ يېگەي. خىلىت ئىسسىق بولسا، ئاۋۋال قان ئېلىپ ئاندىن مۇسھىل دورىلارنى بەرگەي. ئەگەر بەلغەم خىلىتلىرى بولسا، ئاۋۋال مۇسھىل بېرىپ، ئاندىن قان ئالغاي، ئەگەر سۈرگە تەسىر قىلمىسا، بىئارام بولۇپ ئەزالار تارتىشسا، شىياف ياكى ھۆقنە قىلغاي ياكى سەككىز گىرام مەستىكنى شېكەر بىلەن ئېزىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكەي، بۇ ئاشقازان ۋە ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىپ، ناچار خىلىتلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئەگەر تومۇرلار تولۇپ كۆزلىرى چىڭقىلسا، قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر كۆڭۈل ئېلىشىش ئەھۋالى بولسا، بېھى، ئاچچىق ئالما بەرسە، كۆڭۈل ئېلىشىشنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئىچى سۈرمىسە

قان ئالغاي. ئىككى - ئۈچ كۈندىن كېيىنمۇ بۇ ئەھۋاللار كۆرۈلسە (دورا ئويلىغاندەك بەدەننى پاكلىمىسا)، نەچچە قېتىم هامامغا كىرىش ۋە كۆپ تەرلەش ئارقىلىق تېرىدىكى ماددىلارنى چىقىرىۋەتكەي. ئەگەر هامام ئارامبەخش ئەتسە، بۇ، ماددىلارنىڭ چىقىرىپ تاشلانغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر ھۇزۇر ھېس قىلمىسا، هامامدىن دەرھال يېنىپ چىقىپ، شەربەت ۋە غىزالار بىلەن داۋالانغاي. دورا ئۆز تەسىرىنى كۆرسەتسە، بىمارنىڭ كەيپىياتىنى بۇزىدىغان ئەھۋاللاردىن، يەنى قاتتىق غەم - قايغۇ، زىيادە خۇشاللىنىش، قاتتىق غەزەپلىنىش ۋە جىما قىلىشتىن ساقلانغاي. غىزالارنى ئاز ۋە لەتىپ يېگەي. ھۆل ۋە سوغۇق مىزاج كىشىلەر زىغىرنى ئازراق خام جۇلاپ بىلەن ئىچكەي، ئىسسىقچان ۋە سەپرا مىزاجلىقلار ئىسپىغۇلنى، مۆتىدىل مىزاجلىقلار رەيھان ئۇرۇقىنى قوشۇپ يېگەي، ھارارىتى يۇقىرىقىلار ئىسپىغۇلنى سوقۇپ، گۈل يېغىدا يۇغۇرۇپ ئاندىن جۇلاپ بىلەن يېگەي. سوغۇق مىزاجلىقلارغا ھەببى رىشادنى زەيتۇن يېغى بىلەن بەرگەي. قاتتىق سوغۇق مىزاجلىقلار شاراب ئىچىپ، ئاندىن مۇسھىل، ئاندىن غىزا يېسە، ئىسسىتما ۋە بىئاراملىقنى پەيدا قىلىدۇ. سۈرگە دورىلىرى ئۆز تەسىرىدىن بەكرەك سۈرسە، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئۈچەيلەردىن ياندۇرۇش ئۈچۈن سۈت بەرگەي. پاقىيۇپۇرمىقى ئۇرۇقىنى سۈت بىلەن قايىنتىپ ئىچسە، ئىچنى دەرھال توختىتىدۇ.

ئەگەر ئىسسىتما پەيدا قىلسا، ئىسپىغۇل، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى گۈل يېغىدا يۇغۇرۇپ، بېھى شەربىتى، مەۋرۇت بىلەن بېرىش مۇۋاپىقتۇر. تەرياقى پارۇق بىلەن پولۇنىيامۇ ئىسھالنى توختىتىدۇ. ئىچ سۈرۈش كۈچلۈك بولۇپ، ھېق تۇتۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، ئىسپىغۇلنى گۈل يېغىدا ياغلاپ يۇغۇرۇپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە، قول - پۇتلارنى مايلىسا، چۈشكۈرۈپ بەرسە، پولۇنىيا يېسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئاشقازىنى ئاجىز، ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنى ئىستىفراغ قىلىشقا ھاجەت چۈشسە، بىر دانە سوقمۇنىيانى خام جۇلاپ بىلەن ھۆل قىلىپ، ئاچچىق ئالما ۋە ئاچچىق بېھىنى ئوتتۇرىدىن يېرىپ، جۇلاپقا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى بامداتتا ئىچكەي. ئەگەر سەپرا بىلەن ھۆللۈكنى ئىسسىقراق قىلىشقا ھاجەت بولسا، ئۈچ گىرام چالا سوقۇلغان تۇربۇتنى 300 گىرام سۇ بىلەن قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 0.5 گىرام سوقمۇنىيا، 10 ~ 20 گىرام شېكەرنى ئېرىتىپ، ئاندىن بېھى ۋە ئاچچىق ئالمىنى پارچىلاپ، بىر كېچە چىلاپ بامداتتا ئىچكەي.

مەتبۇخ بۇ، نەزلە ۋە سەزمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇق بىنەپشىدىن 15 گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 30 گىرامنى 360 گىرام سۇدا قايىنتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 60 گىرام شىرخىست سېلىپ، ئازراق قايىنتىپ شەربەت تەييارلىغاي.

نۇسخا: بۇ نۇسخا يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە. بىنەپشە ئالتە گىرام، رۇبىسۇس ئۈچ گىرام، ھەسەل بىلەن خىيارشەنبەرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرام ئېلىپ، يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ يېگەي.

ئون بىرىنچى باب قەي قىلىشنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

كۆكرىكى تار، مەيدىسىدە تۈكى يوق، بويىنى ئۇزۇن، كېكىردىكى چوڭ ياكى كۆكرىكى كېسەللەنگەن كىشىلەرنى، باش ۋە مېڭىسىدە زەئىپلىك بولغان كىشىلەرنى قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ. سېمىز كىشىلەرگە قەي قىلدۇرۇشتىن مۇسھىل بېرىش ياخشىراقتۇر. پايدىلىق قەي دېگىنىمىز، كېسەللىك كىندىكنىڭ تۆۋەنكى قىسىملىرىدا بولغان چاغدىكى قەينى كۆرسىتىدۇ. قەي قىلىش ئاشقازاننى تازىلاپ، يات نەرسىلەر (لاي، سېغىزغا ئوخشاش نەرسىلەر) نى يېيىش ئادىتىنى يوقىتىدۇ. يەرقان، رەئشە، پالەچ، نۇقرەس، مالىخولىيا، قۇباغا ۋە چىرايى تاتىراڭغۇ، رەڭگى سېرىق كىشىلەرگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر مۇسھىل ۋە قەي دورىلىرىنى ئىستېمال قىلغاندا كۆڭلى ئېلىشىدىغان ئەھۋال كۆرۈلسە، دورا ئىچكۈزۈشتىن ئۈچ كۈن بۇرۇن قەي قىلىشقا ئادەتلەندۈرۈپ، ئاندىن دورا بەرسە كۆڭلى ئېلىشمايدۇ. قەي قىلىشنىڭ زىيانلىق تەرىپى شۇكى، ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرۇپ، خىلىتلارنى ئاشقازانغا كەلتۈرىدۇ. چىش، كۆز ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە زىيان قىلىدۇ. ئەگەر قەي مۇۋاپىق بولسا، باش ۋە قۇلاق ئېغىرلىقىغا، كۆز ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بىرگە يېيىشكە بولمايدىغان تاماقلارنى يەپ سالغان بولسا، مەسىلەن: يەنى تائام ۋە شارابنى بىرگە ئىچسە، قەيگە خىلىتلارغا ئارىلىشىپ بولغۇچە بىر مەزگىل سەۋر قىلغاي.

ئەگەر شارابخور بولسا بىر قانچە كۈن شاراب ئىچىپ ئاندىن قەي قىلغاي. قەي تەستە چىقسا، ئۈچ كۈن ئىلگىرى 30 گىرام سۈتتىن ئايرىپ چىقىرىلغان قايماقنى 30 گىرام ساپ شاراب بىلەن ئىچكەي ھەم ئۈچ كۈن ھاماممغا كىرىپ، بەدەننى ياغلىغاي. ئەگەر غىزاسىغا ياغلىق ۋە تۇرۇپ قالغان تاماقلارنى يەپ قالغان بولسا، قەي قىلىپ چىقىرىۋەتكەي. قەي قىلدۇرغان ۋاقىتتا ئۆينى ئىسسىق تۇتۇپ، كۆزنى يۇمشاق لۆڭگە بىلەن تاڭغاي، قەيدىن كېيىن يۈزنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇغاي، ئېغىزنى ئىلمان سۇ بىلەن بىرنەچچە قېتىم چايقاپ، سىركەنجۇبىل ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن غار - غار قىلغاي. يەنى قەي قىلدۇرۇشنىڭ ياخشى ۋاقتى ياز پەسلىدۇر. بەلغەم مىزاج كىشىلەر تاماقتىن ئىلگىرى، ئەمگەكتىن كېيىن؛ ئىسسىق مىزاج كىشىلەر تاماق ۋە شارابتىن كېيىن قەي قىلىش مۇۋاپىقتۇر. قەي قىلىپ ئېغىزنى چايقاپ بولغاندىن كېيىن 3-4 گىرام مەستىكىنى شېكەر بىلەن ئېزىپ، ئالما سۈيى بىلەن ئىچكەي. بۇ، ئاشقازانغا كەلگەن ماددىلارنى ياندۇرۇپ، كېرەكسىز ماددىلارنى ئۈچەيگە ھەيدەيدۇ. ئەگەر مەستىكى بولمىسا، گۈلقەنت ياكى ئىترىفىل يېگەي. ئەگەر قەي قىلىشتىن ئاشقازاندا شورلۇق پەيدا بولسا، سېمىز

توخۇ شورپىسى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ھېچ تۇتۇش كۆرۈلسە، قايناق سۇنى ئىچكەي ياكى چۈشكۈرگەي. ئەگەر كۆكرەك ۋە قوۋۇرغىلار تارتىشىپ ئاغرىسا، بابۇنە يېغى، گۈل يېغى سۈركىگەي ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزگەي. بۇ قەي دورىسى بىخەتەردۇر.

نۇسخا: تۇرۇپ ئۇرۇقى ئالتە گرام، سېرىقچېچەك ئۈچ گرام، بۆرە ئەرمىنى 3.2 گرام. دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، تاماقتىن بۇرۇن يېگەي.

يەنە بىر نۇسخا: تۇرۇپنى نېپىز توغراپ، ھەربىر پارچىسىغا ئازراق تۇز سېپىپ، ئۈستىگە سىركەنجىۋىل ھەسلى قۇيۇپ، بىر كېچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ ناشتىدا ئىچكەي. ئەگەر تائام ئارىسىدا 2 ـ 3 دانە باشپىيازنى مەغىزگۈلى بېلىق گۆشى بىلەن يېسە قەي قىلدۇرىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ ياخشىراقى ئۈزۈم يوپۇرمىقىنى سېرىقچېچەك بىلەن سىقىپ، مائۇلھەسەل بىلەن ئىچسە قەي كەلتۈرىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب قان ئېلىش ۋە ھىجامەت قويۇشنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

قان ئېلىشتىكى مەقسەت ئىستىفراغ قىلىشتۇر. ھەممە خىلتلار قانغا ئارىلاشقان بولۇپ، ھەر ۋاقىت قان ئالغاندا قان بىلەن باشقا خىلتلارمۇ تەڭ ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. شۇڭلاشقا قان ئېلىش ئىستىفراغ كۇللى (مۇكەممەل ئىستىفراغ) دەپ ئاتىلىدۇ. قان ئېلىشنىڭ ئەھمىيىتى شۇكى، قاننىڭ قىيامى ۋە رەڭگىگە قاراپ چىقارغىلى بولىدۇ، ئەگەر قەي ۋە مۇسھىلدا خاتالىق كۆرۈلسە، ئۇنىڭغا باشقا دورىلارنى ئىشلىتىش خەتەرلىكتۇر. يەنى ئىچى بەك سۈرۈپ كەتسە توختىتىش قىيىن، شۇڭا قان ئېلىشنىڭ خاسىيىتى باشقا ئىستىفراغلاردىن كۆپتۇر.

بەدەندىكى قاننىڭ خاسىيىتى كۆپتۇر. جىگەر ئىسسىق بولىدۇ، تەبىئىي قۇۋۋەتنىڭ ئورنى ۋە قاننىڭ ئىشلىنىپ چىقىشى جىگەردە بولىدۇ، مۇشۇ سەۋەبتىن تەبىئىي قۇۋۋەت قان ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. تەبىئىي ھارارەتنىڭ ئورنى يۈرەكتە بولۇپ، بۇمۇ قان ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. شۇڭا ھەر ۋاقىت ئۆلچەمدىن ئارتۇق قان چىقسا، قۇۋۋەت ئاجىزلاپ، ھوشسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. جىگەردىن يۈرەككە تۇتىشىپ تۇرىدىغان بىر چوڭ تومۇر بولۇپ، شۇ تومۇر ئارقىلىق جىگەردىكى قان يۈرەككە يېتىپ بارىدۇ. بۇ قان يۈرەكتىن شىريان تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە كېلىپ، قۇۋۋەتى ھايۋانىي پەيدا بولىدۇ، شۇڭا قان شىريان تومۇردىن چىقىپ كەتسە، جانلىقلارنىڭ قۇۋۋەتى ھايۋانىيسى يوقىلىپ جانلىقلار ئۆلىدۇ.

قەدىمكى زاماندىكى ھۆكۈمالىرىمىز، قان ئېلىشنى توغرا كۆرمىگەن، ئۇلار: «غەيرىي تەبىئىي

ئەھۋال پەيدا بولسا، غەيرىي تەبىئىي قان كۆپ مىقداردا پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا غىزانى ئازلىتىپ، پايدىلىق دورىلار بىلەن قاننىڭ مىزاجىنى نورماللاشتۇرسا، قان ئېلىشنىڭ ھاجىتى قالمايدۇ» دەپ قارايدۇ.

بۇنىڭغا جاۋاب شۇكى، بۇ ئۇسۇل توغرا، لېكىن بۇ ئۇزاق مۆھلەت بەرمەيدۇ. بۇزۇلغان قاننى نورماللاشتۇرۇپ بولغۇچە خەتەردىن ساقلىنالمايدۇ. خەتەر كۆرۈلۈشتىن بۇرۇن قان ئالسا، ھەر ئىككى تەدبىرنى قوللانغان بولىدۇ. قان ئېلىشتىن بۇرۇن تېۋىپ تومۇر ئەھۋالىنى ئىگىلەپ تۇرۇشى، ئەگەر زەئىپلىك ئەھۋالى كۆرۈلسە، قان ئېلىشنى دەرھال توختىتىشى زۆرۈردۇر. ئەگەر قان بۇزۇلغان بولسا، قاننىڭ رەڭگى سۈزۈلمىگۈچە قان ئېلىشنى توختاتمىغاي.

بۇقرات بۇ سەۋەبتىن مۇنداق دەيدۇ: «يېتىم قوۋۇرغا پەردىسى ئىششىقىدا باسلىق تومۇردىن قان ئالغاندا قاننىڭ رەڭگى ئەسلىگە كەلمىگىچە قان ئېلىشنى توختاتمىغاي، ئەگەر تۆۋەندىكى ئىككى خىل ئەھۋال كۆرۈلگەندە، بىرى، بەدەن ئاجىزلاشقان بولسا، يەنە بىرى، قان ئالغان ئورۇن ئىششىپ، قان تەستە چىقسا، قان ئېلىشنى توختاتقاي» دەپ ئېيتقان.

ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ۋە ئورۇق كىشىلەردىن قان ئالسا، ئاشقازىنىدا سەپرا پەيدا بولىدۇ. ئاشقازىنى ئاجىز، تەر تۆشۈكچىلىرى چوڭ كىشىلەردىن قان ئېلىۋاتقاندا ھوشسىزلىنىشنى پەيدا قىلىدىغان غەيرىي ئەھۋاللار كۆرۈلسە، قان ئېلىش توختىتىلىدۇ. يەنى قان ئېلىشتىن ئىلگىرى قەي قىلدۇرغاندا، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەردە سەپرا پەيدا بولمايدۇ، قان ئېلىۋاتقان ھالەتتە ھوشسىزلىنىشمۇ ناھايىتى ئاز يۈز بېرىدۇ. ھوشسىزلىنىش قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن كۆرۈلسە تېزلا ئەسلىگە كېلىدۇ. قان ئېلىشتىن بۇرۇن ئاچچىق ئالما شەربىتى بەرسە، ھوشسىزلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا سوغۇق مىزاج كىشىلەر پىننە شەربىتىنى جۇلاپ (ياخشى قايىنىتىلغان جۇلاپ بولسۇن) بىلەن قايىنىتىپ ئىچكەي. قان ئالدۇرغان كىشى ئوڭدىسىغا ياتقاندا، قان راۋان چىقىپ، ھوشىدىن كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ، بىمارنىڭ قاننى كۆرۈپ قورقۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن قاننى بىمارغا كۆرسەتمىگەي. قان ئالدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن شورپا ئىچىش، قان ئېلىش بابىدىكى ئېپار ۋە سېمىز توخۇ پىيىنى تەييارلاپ تۇرۇپ بىماردىن قان ئېلىش، ئەگەر قان ئالغاندا ھوشىدىن كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بىمارنىڭ گېلىغا توخۇ پىيىنى كىرگۈزۈپ، قەي قىلدۇرغاي ۋە ئېپار پۇراتقاي. يەنە داۋائىلمىشكىنى جۇلاپ ياكى ئانار سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ يېگەي ۋە گالغا تېمىتقاي. قىزىغان ۋە تېنى ئاجىز، قاتتىق ئاغرىغان بىمارلاردىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئەگەر قان ئېلىش زۆرۈر بولسا، ئالدى بىلەن ئاغرىقنى پەسەيتىپ، ئاندىن قان ئالغاي، چۈنكى ئاغرىق خىلتلارنى ئۆزىگە تارتىدۇ، بۇ چاغدا قان ئالسا، بەدەندە ئاجىزلىق ۋە يېقىمسىزلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. قان ئالغان كۈندىن ئەتىسىگىچە

تاماقنى ئاز بەرگەي ۋە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى، بولۇپمۇ سەپرا مىزاج كىشىلەرگە سەپرانى پەسەيتىدىغان غىزالارنى بەرگەي. قان ئالغاندىن كېيىن قۇۋۋەتلىك تائاملار، يەنى كاۋاپ، قورۇلغان تاماقلارنى يېسە، قاننى كېمەيتىش مەقسىتىمىزنى يوق قىلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، ئاۋۋالقى كۈنى ئالغان قان ئاشقازان ۋە ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئاشقازان قۇۋۋەتلىك تائامنى ھەزىم قىلالماي، يامان خىلىتلارنى پەيدا قىلغاچقا، بەدەندە ئېغىرلىق كېلىپ چىقىدۇ. قەي قىلىش، ئىچ سۈرۈش، جىما قىلىش، ئۇيقۇسىزلىق، خاپىلىق، تائام سىڭمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللار بەدەننى ئىسسىتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا قان ئالمىغاي. ئەگەر زۆرۈر بولسا، ئىككى - ئۈچ كۈندىن كېيىن ئالغاي، ئەمما ئۇخلىمىغاي . چۈنكى بۇنداق ۋاقىتتا ئۇخلاش ئادەمنى كېسەل قىلىدۇ ياكى ئېھتىلام بولسا ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ. جاراھەت ئېغىزىنى تازىلاپ تاڭغاي، ئەمما ئەتىر ۋە خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى ئىشلەتمىگەي. ئەگەر جاراھەت ئېغىزى ئىسسىق بولسا، ھەر سائەتتە بىر قېتىم ئېچىپ، زىماتنى گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭغاي. ھۆل مىزاج كىشىلەر قان ئېلىشتىن ئىلگىرى نورمال ئەمگەك قىلسا، ھارارەت تەسىرىدىن ھۆللۈكلەر سۈيۈلىدۇ. ئادەتتە قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار قىيفال، ئۇكھەل، باسلىق، مابىز، ئۇسەيلىم، سافىن، ئىرقۇننىسا تومۇرلىرىدىن ئىبارەتتۇر. ھەرقايسى تومۇرلارنىڭ داۋالاش خۇسۇسىيىتى ئايرىم بولىدۇ.

1. قىيفال تومۇر — باش، كۆز، بۇرۇن، تاڭلاي، تىل، چىش ۋە لەۋ ئاغرىقلىرىدا مەزكۇر تومۇردىن قان ئالغاي (ئۇنىڭ ئورنى باش بارماق بىلەن بىر سىزىقتىكى بىلەكنىڭ سىرتقى قىرىدا).

2. ئۇكھەل تومۇر — بۇ تومۇردىن قان ئېلىش پۈتۈن بەدەن ئۈچۈن پايدىلىقتۇر (بۇ تومۇر كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن بىر سىزىقتا بولۇپ، جەينەكنىڭ ئىچكى تەرەپكە ئېگىلگەن ۋاقىتتا پەيدا بولغان ئويمانلىقتا).

3. باسلىق تومۇر — جىگەر، تال كېسەللىكى، زاتىلجەنبە، يانپاش، تىز، ئوشۇق ئاغرىقلىرىغا ۋە مېڭىشتىكى نورمالسىزلىقلارغا مەزكۇر تومۇردىن قان ئالغاي (ئۇنىڭ ئورنى ئوتتۇرا بارماق بىلەن بىر سىزىقتىكى جەينەك ئويمانلىقىدا).

4. ئۇسەيلىم تومۇر — بۇ باسلىق تومۇرنىڭ قۇيرۇقىدۇر، جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئوڭ قولدىكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن، تال كېسەللىكلىرىدە سول قولدىكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئالغاي. بۇ خىل قان ئېلىش قوتۇر ۋە قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ (ئۇنىڭ ئورنى نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق ئوتتۇرىسىدا).

5. سافىن تومۇر — قاننى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە چۈشۈرىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھەيز

كېسەللىكلىرى، زەكەر ۋە ئۇرۇقدان قىچىشىشتا مەزكۇر تومۇردىن قان ئالغاي (ئۇنىڭ ئورنى ئىچكى ئوشۇق ئۇستىدە).

6. مابىز تومۇر — ئۇچا (دۈمبە)، ئومۇرتقا، ئىچكى ئەزالار ئاغرىقىدا مەزكۇر تومۇردىن قان ئالغاي (ئۇنىڭ ئورنى تىقىمدا).

7. ئىرقۇننىسا تومۇر — بۇ تومۇردىن قان ئېلىش مەنپەئەتلىك بولۇپ، سافىن تومۇردىن قان ئالغانغا قارىغاندا مەنپەئەتى كۆپرەكتۇر. قىيفال تومۇرغا نەشتەرنى توغرىسىغا سانجىغاي، نەشتەر ئاۋۋال مۇسكۇل، پەي ۋە پەردىلەردىن ئۆتۈپ، ئاندىن تومۇرغا يەتكەي. ئۇكەھەل تومۇردىن قان ئالغاندا نەشتەرنى ئېھتىيات بىلەن سانجىغاي، چۈنكى بۇ تومۇر ئىككى نېرۋا ئارىسىدا بولغانلىقتىندۇر، باسلىق تومۇرنىڭ ئاستىدا شىريان بولغانلىقى ئۈچۈن باسلىق تومۇرنى ئىنتىرىپ تۇرۇپ، ئېھتىياتچانلىق بىلەن نەشتەرنى توغرا سالغاي. ئەگەر ئۆز ئورنىغا سانجىلسا، يەل پەيدا بولىدۇ. باسلىق تومۇرنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىدە شىريان تومۇر بولسا، باشقا باسلىق تومۇرنى ئىزدەپ سانجىغاي. ئەگەر باسلىق تومۇرنى باغلىسا ئىششىيدۇ (ئىششىغانلىقنىڭ نىشانىسى، تومۇر نوقۇتتەك كۆپۈپ چىقىدۇ). بۇ ۋاقىتتا ئاستا سىيلاپ ئىششىقنى تارقىتىپ ئاندىن تاڭغاي، يەنە يەل بولسا مۇشۇ ئۇسۇلدا قايتا تاڭغاي. ئەگەر داۋاملىق ئىششىسا نەشتەر سانجىماي، ھىجامەت قويسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. باسلىق ئەبەتتىن (قولتۇق ئاستىدىكى باسلىق) قان ئالغاندا كۆپ سىيلاپ، ئىسسىق سۇنى كۆپرەك قۇيغاي، ئاندىن قان ئېلىنىدىغان ئوڭ قولنى قولتۇقى كۆرۈنۈپ قالغۇچە بىردەم ئېگىز كۆتۈرگەي، ئاندىن باسلىق تومۇرنى باش بارماق بىلەن بېسىپ تۇرۇپ، نەشتەرنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە سانجىغاي، يەنە قان ئېلىنىدىغان بىلەكنى تېڭىپ، ئۇزۇنىسىغا سانجىپ، ئىسسىق سۇنى قۇيۇپ تۇرسا قان كۆپ چىقىدۇ.

سافىن تومۇردىن قان ئالغاندا، ئوشۇق ئۇستىدىن بوغۇپ بىر قانچە قەدەم ماڭغۇزۇپ، تاپىنىغا پاختا قويغاندا پۇت قىستالغانلىقتىن تومۇر كۆرۈنىدۇ. بۇ تومۇرنىڭ ئۇچى ئىككىگە ئايرىلىپ، بارماقنىڭ ئىككى تەرىپىدە بولىدىغان بولۇپ، تومۇرنىڭ ئايرىلمىغان يېرىدىن قان ئېلىنىدۇ، مابىز تومۇردىن قان ئالغاندا پاچاقنى ۋە ھەر ئىككى پۇتنى يۆگەپ بىر قانچە قەدەم مېڭىپ، يەنە بىر قانچە قېتىم ئولتۇرۇپ - قوپسا تومۇر كۆرۈنىدۇ.

ئىرقۇننىسا تومۇردىن قان ئالغاندا، قان ئېلىنىدىغان تەرەپتىكى بىلەكنى باغلىماي يوتىدىن پاچاقىچە باغلاپ بىر قانچە قېتىم ئولتۇرۇپ - قوپۇپ پۇتنى خىشقا باستۇرۇپ تۇرۇپ، پۇتنىڭ نامسىز بارمىقى بىلەن چىمچىلاق بارمىقى ئارىلىقىنى تېپىپ ئېھتىيات بىلەن سانجىپ، خەتەرلىك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىشتىن ساقلانغان ئاساستا قان ئالغاي. شتانىڭ تومۇرنىڭ ئارقىسىدىن ئىرقۇننىسا تومۇرنى ئىزدىگەندە نەچچە دانە تۈگۈنچە بايقىلىدۇ. نەشتەرنى بۇ جايغا ئۇزۇنىسىغا

سانجىغاي. بۇنىڭ سەۋەبى ئىككى ياندا پەيلەر بولۇپ، نەشتەرنىڭ ئۇچى خاتا هالدا پەيگە (قول ـ پۇتتىكى پەي) تېگىپ كەتسە، ئىششىپ قىزىرىپ قالىدۇ.

داۋالاش بىنەپشە يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن پۈتۈن بەدەن ياغلىنىدۇ، هۆل يۇمغاقسۈت، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، شىيافى مامىيسا قاتارلىقلاردىن زىمات تەييارلىغاي. ئەگەر بەدەندە قۇۋۋەت بولسا، يەنە بىر تەرەپتىكى سافىن تومۇرنى يارغاي. ئەگەر ئۇقۇشماسلىقتىن تومۇر خاتا يېرىلىپ قالسا، يەنە بىر پۇتتىكى ئوخشاش تومۇردىن قان ئالغاي. ئەگەر جاراهەت يىرىڭلىسا، جاراهەت ئېغىزىنى كېڭەيتىپ، دورا سۈركىلىدۇ، ئەگەر جاراهەت ئېغىزى كىچىك بولسا، يىرىڭ تېرە ئاستىغا يىغىلىپ، كۆكىرىش پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، بۇ چاغدا ئېغىر هەرىكەتلەرنى قىلمىغاي، ئەگەر جاراهەت ئېغىزىدا كۆكىرىش ئاز بولسا، نورمال ئەهۋالدۇر. ئەگەر جاراهەت ئېغىزى كۆكۈچ ياكى قارامتۇل بولسا، يەنە بىر قولدىن ياكى سافىن تومۇردىن قان ئېلىپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان زىمات دورىلارنى ئىشلەتكەي. ئەگەر نەشتەر شىريان تومۇرغا يەتسە، تومۇر ئېغىزىنى باغلاپ زىماتى لازۇق تاڭغاي. جاراهەتلەنگەن قولنى باش ياكى تەكى ئۈستىگە قويۇپ، قانىنىڭ كەسكەن قولغا ئاقماسلىقى ئۈچۈن يەنە بىر ساق قول ۋە پۇتنى باغلاپ قويغاي. ئەگەر باغلىغاندا بىئاراملىق هېس قىلسا يېشۋېتىپ، يەنە قايتا باغلاپ قويغاي.

زىماتى لازۇقنىڭ نۇسخىسى: خۇنسىياۋشان، ئەنزىرۇت، يەمەن زەمچىسى، سېرىق زاك، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، سەبرە، كۇندۇر هەربىرى 0.8 گىرامدىن، ئەرەب يېلىمى ئالتە گىرام. بۇلارنىڭ هەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ، توشقان تۈكى ياكى ئۆمۈچۈك تورى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراهەت ئېغىزى ۋە ئەتراپىغا تاڭغاي. جاراهەت پۈتكىچە تېڭىقنى هەر كۈنى ئاچمىغاي. ئەگەر قان پەيدا بولۇپ قالسا، ئېچىپ كۆزەتكەندىن كېيىن يەنە قايتا تېڭىپ قويغاي. بۇ مەزگىلدە ئىچى سۈرۈپ كېتىشتىن ساقلانغاي. ئەگەر شىريانغا نەشتەر يەتسە، قان چاچراپ تېزلىك بىلەن تومۇر هەرىكىتىگە ماس هالدا چىقىدۇ.

هىجامەت قويۇش كىچىك باللار ۋە ياشانغانلارغا قان ئالغانغا ئوخشاش تەسىر بېرىدۇ. قايسى ئەزاغا هىجامەت قويۇلسا، شۇ ئەزانى تازىلايدۇ، قانلىق هىجامەت قويۇشتىن روه چىقىپ كەتمەيدۇ. هىجامەت قويۇشنى يەرلىك ئورۇندىكى بۇزۇق قان، زەرداپلارنى چىقىرىش مەقسىتىدە ئىشلەتكەي. ئەمچەكتىن ئايرىلمىغان باللار (زۆرۈر بولمىسا) ۋە ئاتمىش ياشتىن يۇقىرىلارغا هىجامەت قويۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى ياشانغانلارنىڭ تېرىسى قۇرغاق بولىدۇ. شۇ ئاينىڭ 14 ـ، 15 ـ كۈنلىرى بەدەندە ئىمتىلائى بولۇپ، خىلىتلار هەرىكەت قىلىپ تېرە تەرەپكە مايىل ئىنچىكە شاخ تومۇرلارغا تولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا تومۇرنى يارغاندا ساپ قان كۆپرەك، يامان خىلىت ئازراق چىقىدۇ. بۇ چاغدا قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئاينىڭ 16 ـ، 17 ـ كۈندىن كېيىن قان ئالغاي. ئاي

قاراڭغۇسى قانچە ياخشى بولسا، قان ئېلىش ۋە ھەجامەت قويۇش شۇنچە مەنپەئەت قىلىدۇ. پەيشەنبە كۈنى ھەجامەت قويۇشقا رۇخسەت قىلىنمىغاي، سەيشەنبە كۈنى قان ئېلىشقا رۇخسەت قىلىنمىغاي.

ئون ئۈچىنچى باب ئىستىفراغلارنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

ئىستىفراغ يەتتە تۈرلۈك بولىدۇ.

① سۈيدۈك؛ ② تەر؛ ③ پوتلا؛ ④ شۆلگەي؛ ⑤ شىياف (شامچە قويۇش)؛ ⑥ ھۆقنە؛ ⑦ مەنىي قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. تاماق يېگەندىن كېيىن تاماق ئاۋۋال ئاشقازاندا، كېيىن جىگەردە، ئاخىرىدا پۈتۈن بەدەندىن ئىبارەت ئۈچ ئورۇندا ھەزىم بولىدۇ. ھەربىر ھەزىمنىڭ تاماملىنىشىغا قۇۋۋىتى مۇغەييىرە قاتنىشىدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنىڭ ئۆزىنىڭ چىقىش يولى ۋە چىقىش ئۇسۇلى بولىدۇ. ئۇلار شۇ يوللار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. دەسلەپكى كېرەكسىز ماددىلار قەي ياكى ئىچ سۈرۈش ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ.

1. سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىدىغان كېرەكسىز ماددىلار تومۇرلاردا بولۇپ، ئۇلار دورىلار ئارقىلىق ھەيدىلىدۇ. ئەگەر ئارتۇقچە ماددىلار كۆپ بولسا، قاندىن ئايرىپ ئىسھال ئارقىلىق چىقىرىۋېتىدىغان دورىلارغا ھاجەت چۈشىدۇ، بۇ ئىسھال بابىدا سۆزلەندى. سۈيدۈك ھەيدەش قائىدىلىك بولسا ياخشى بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىشىش، بەل ئاغرىقى، ھۇرۇنلۇق، ئىستىسقا ۋە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنىڭ كۆپ بولۇشى خەتەرلىكتۇر. يەنى كۆپ سىيىش بەدەننى قاتۇرۇپ، تەپى دىقنى پەيدا قىلىدۇ.

2. تەر ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. بۇنىڭ چىقىش يولى كىچىك بولۇپ، تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق چىقىرىش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، بەدەن ۋە ئەسەبلەر تۈزۈلۈشى بابىدا سۆزلەندى. بەزى چىقىرىندى ماددىلار پۈتۈن بەدەندىكى بۇخاراتلار بولۇپ، ئۇلار تارقاش بىلەن چىقىپ كەتكەچكە كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدۇ. بەزىلىرى تېرىدە كىر ھالەتتە قالغاچقا، ئۇلار ھامامدا تازىلىنىدۇ، بەزىلىرى تەر بولۇپ تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلغانلىقتىن بىمار راھەتلىنىدۇ. ئىسسىق ھاۋا، ھامامغا كىرىش ۋە ئەمگەك قىلىش تەرنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى بۇ خىل ئەھۋاللاردىن بەدەن ئىسسىپ، كېرەكسىز ماددىلار تارقايدۇ. يەنە ئىسسىق ھاۋا كېرەكسىز نەرسىلەرنى تېشىغا تەپتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە لەتىفلەشتۈرىدۇ. دورىلارمۇ بەدەننى ئىسسىتىپ تەرلىتىدۇ. ئەمما تەندۇرۇس كىشىلەرنى دورا بىلەن تەرلىتىش زىيانلىقتۇر. ئۇلارنى ئەمگەك

قىلدۇرۇش ۋە ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئارقىلىق تەرلەتسە كۇپايە قىلىدۇ، چۈنكى دورا بەدەندە ئىستىسقا پەيدا قىلىدۇ. كۆپ تەرلەش بەدەننى ئورۇقلىتىپ، قۇرۇق ئىسسىتما پەيدا قىلىدۇ، ئەسلىي ھۆللۈكنى كۆيدۈرۈپ، تەپى دىق ۋە بەدەن ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ.

3. پوتلا بۇرۇن ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. پوتلا قويۇق ھۆللۈك بولۇپ، بۇرۇن يولى ئارقىلىق چىقىپ مېڭىنى تازىلايدۇ. مېڭىدە بولىدىغان كېسەللىكلەر، يەنى سەكتە، سەرئى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەر قويۇق خىلىتلاردىن پەيدا بولۇپ، ئۇلار پوتلا بىلەن يوقىلىدۇ. مەسىلەن: چۈشكۈرۈش، غار - غار قىلىش، قىزىق تاشقا سىركە ياكى شاراب سېپىپ، ئۇنىڭ بۇسىغا بۇرۇننى تۇتۇش، بابۇنە ۋە تاغ پىننىسى قاينىتىلمىسىنىڭ ھورىغا بۇرۇننى تۇتۇشمۇ پايدىلىق. قارىمۇچ، ئاق خەربەق، ئەرتەنسانى سوقۇپ، تاسقاپ، پۇرىتىپ چۈشكۈرتۈش ئارقىلىق، بۇرۇندىن پوتلىنى كۆپ چىقارغاي. يەنى بۇ تەدبىرنى ئىستىفراغ قىلىپ بولغاندىن كېيىن قوللانغاي. قېپقالغانلىرى بۇ خىل ئۇسۇل بىلەن چىقىپ كېتىدۇ.

4. شۆلگەي ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. شۆلگەي ئېغىز سۇيۇقلۇقى بولۇپ، بۇ، مېڭە، كۆز، قۇلاق، بوغۇز، گال، ئاشقازانلارغا پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ قىش كۈنلىرى ھۆل مىزاجلىقلاردا كۆپ پەيدا بولىدۇ، چۈنكى ھۆل مىزاجلىقلارنىڭ ھۆللۈكى قىشتا كۆپىيىدۇ. شۆلگەي پەيدا قىلىش ئۈچۈن ئاقىرقەرھا بىلەن ياۋا ئۈزۈمنى چاينىغاي، سىركە بىلەن ئاچچىقسۇنى ياكى يالپۇز، قىچا ۋە ئايارەج پەيقىرا قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، غار - غار قىلىش ئارقىلىق بۇ مەقسەتكە يەتكەي. يەنى ھامام ئىچىدە ياكى ئىسسىق ئۆيلەردە غار - غار قىلسا، تېخىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. شىياف. بۇ يەڭگىل ئىستىفراغ بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇل ئۈچا ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. ئەمما ھەربىر بىمارغا مۇۋاپىق شىياف دورىلىرىنى قىلغاي. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئىسسىتمىسى يۇقىرى بولسا، شېكەر بىلەن سوقمۇنىيادا شامچە ياساپ مەقئەتكە سالغاي. ھۆل مىزاج كىشىلەرگە سەكبىنەج، جاۋشىر، مۇقەل، ھىندى تۇزى، شەھمەنزەل، زەنجىۋىل، سۆرۈنجان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى، قۇستە، زورەمبات، ئەنزىرۇت، سۇزاپ يوپۇرمىقى، ماھىزەھرەج قاتارلىقلار بىلەن شامچە تەييارلاپ مەقئەتكە كىرگۈزگەي.

6. ھۆقنە. ھۆقنە قىلىش شىيافتىن كۈچلۈكرەك بولۇپ، ئۇ، شىيافقا قارىغاندا ئىچكىرىلەپ كىرىدۇ. ئاشقازىنى ئاجىزلارغا، دورا يېسە كۆڭلى ئېلىشىدىغانلارغا دورىلار ئۈچەي ئارقىلىق، يەنى ھۆقنە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق كىرگۈزۈلىدۇ. بۇ ئۇسۇل باشتىكى جاراھەت ياكى ئىچكى ئەزالاردىكى ئىششىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئەڭ ياخشى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. چۈنكى ھۆقنە ماددىلارنى مېڭىدىن تۆۋەنگە تارتىپ، بۇخاراتنى باشقا چىقارمايدۇ، بەزى ھۆقنە دورىلىرى ئاشقازان ۋە ئىنچىكە ئۈچەيگە كېلىدۇ. شۇڭا، ھۆقنە ماڭغۇزۇش ئەسۋابىنىڭ ئاغزىنى كىچىك

قىلىشقا بولمايدۇ ھەم كۈچلۈك شەربەتلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر دورا قۇۋۋىتى ئاشقازانغا بارغان بولسا، بىمار ياندۇرىدۇ. بەل ئاغرىقى ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرىگە ھۆقنە قىلغاندا بىمارنىڭ بېشىغا ياستۇق قويۇپ، ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ھۆقنە قىلغاي، يەنى بىمار كۆكرىكىنى كۆتەرگەندە بېلىنى كۆتەرمىسگەي. ئەگەر كىندىك ئەتراپىدا ئاغرىق بولسا كۆكرىكىگە ياستۇق قويۇپ، تىزىنى كۆكرىكىگە چاپلاپ، توققۇزكۆز قىسمىنى كۆتۈرمىگەي ھەم بۇنداق ۋاقىتتا يۆتەل، چۈشكۈرۈش ۋە قەي قىلىشتىن ساقلانغاي. ھۆقنە دورىلىرى تەخمىنەن 200 گىرام بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. كېپەك ۋە قىچىنى بىرلەشتۈرۈپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئېلىپ، زەيتۇن يېغى قوشۇپ ھۆقنە قىلسا، ئاشقازان ۋە تال ئاغرىقى، سۇددە، قۇلۇنجى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە كىچىك قەنتەرىيۇن، شۇمشا، سېرىقچېچەك، ئادراسمان، سۇزاپ ئۇرۇقى قاتارلىقلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى ھۆقنىلەرگە ئاچچىقسۇ، بەزىلىرىگە كەپتەر مايىقى، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن سېلىنىدۇ. بەلغەمدىن بولغان سەرسام، مالىخولىيا، كۆز ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى قاتارلىقلارغا شەھەمنزەل ئىشلەتكەي. ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەرگە تۇز، بۆرە ئەرمىنى ئىشلەتمەي، بىنەپشە كاشكاپىغا ئىسپىغۇل لۇئابى ۋە شېكەر سېلىپ ھۆقنە قىلغاي.

تەپى مۇھرىقە (كۆيدۈرگۈچى تەپ) كېسەللىكلىرىدە گۈل يېغىنى ئىسسىق سۇغا قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي. ئۈچەي يارىسى ياكى ئۈچەي ياللۇغىدا قاينىتىلغان كۆكنار سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي. بۇ ھۆقنىگە ئەپيۇن ۋە ھۆل يۇمغاقسۈت سالمىغاي. سەبرىنى ھەرقانداق شىياف ۋە ھۆقنىلەرگە ئىشلەتمىگەي.

نۇسخا: سېرىق موم، ئابدىمىلىك يېغى، زەيتۇن يېغى، ھەسەل، قىسائۇل ھىمار، سۈتلۈكئوت، سوقمۇنىيا ياكى شەھەمنزەل ۋە كالا ئۆتى قاتارلىقلاردىن 6~9 گىرامغىچە ئېلىپ، موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قورساق ئۈستىگە سۈركەپ بەرسە، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغاي. ئەگەر تەپ كېسەللىكلىرىدە قەۋزىيەت قوشۇلۇپ كەلسە ياكى قورسىقى ئىششىپ قالسا، پاكىز ياغنى ئىسسىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، قورساق، قوۋۇرغا ۋە تىز ئاستىغا سۈركەپ بەرگەي.

7. مەنىي ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. بۇ تەبىئىي ئىستىفراغلارنىڭ جۈملىسىدىندۇر. جىما ھاجەت ۋاقتىدا بولسا، ئازادىلىك ۋە خۇشال - خۇراملىق ئېلىپ كېلىدۇ. يامان ئەندىشە، ۋەسۋەسە ۋە قورقۇنچلار يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر جىما مۇۋاپىق بولمىسا، ئېغىرلىق پەيدا قىلىدۇ، مەنىي ئۆز ئورنىدا ئىسسىيدۇ ۋە كۆيىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ بۇخاراتى باش ۋە بۆرەككە يېتىدۇ. بۇ سەۋەبتىن تەپ ۋە مالىخولىيا، خەفەقان، كۆز ئاجىزلىقى، باش قېيىش قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ. شۇنى بىلىش كېرەككى، مەنىي ئەسلىي ساپ قان بولۇپ، ئەزالارنىڭ ئەسلىي غىزالىرى ئىشلەپچىقارغان قاندىن ئايرىلىپ چىقىدۇ، شۇڭا كۆپ جىما قىلىشنى ئادەت قىلغانلارنىڭ بەدىنى سوغۇق ۋە ئاجىز بولىدۇ. مەنىي جىما بىلەن ئىسراپ بولسا، ئورنىغا كەلتۈرگىلى بولمايدۇ. ئەگەر بەدەندىن 72 گىرام قان ئالسىمۇ، جىما قىلغانچىلىك زەئىپ بولماس. مانا بۇ مەنىينىڭ ساپ

قاندىن بولغانلىقىنىڭ دەلىلىدۇر.

چۈنكى مەنىي خالتىسى 2 ~ 3 قېتىملىق جىمادا قۇرۇقلىنىدۇ، جىما ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كەتسە، مەنىي ئورنىدا قان كېلىدۇ. چۈنكى ئۇ قان ئەزالارغا ئوزۇق بولىدىغان قان بولغاچقا، بۇ ئوزۇقلۇق چىقىپ كەتسە، ئەزالارغا قان كەلگۈچە ئۇزاق ۋاقىت كېتىدۇ. بۇ سەۋەبتىن جىمانىڭ زىيىنى قان ئالغاندىن كۆپرەك بولىدۇ. چۈنكى تومۇرلاردىن چىققان قان بەدەنگە لايىق قان بولۇپ، بۇ قان بىلەن مەنىيگە ئايلىنىدىغان قاننىڭ پەرقى چوڭ بولىدۇ. قورساق ئاچ ۋاقىتتا، ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن، قەي ۋە ھاممامغا كىرىپ چىققاندىن كېيىن جىما قىلسا، بەدەننى قۇرۇق قىلىدۇ، تەبىئىي ھارارەتنى ۋە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، قول - پۇتلارنى بوشاشتۇرىدۇ. ھەر كېچىسى جىما قىلىش، زىيادە خۇشال بولۇش ۋە ئۇخلىيالماسلىق بەدەنگە ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. قورساق توق ۋاقىتتا جىما قىلىش ئوخشاشلا زىيانلىق بولۇپ، ئۇ بەدەندە توسالغۇ، قول - پۇتلار ئاغرىش، نېرۋىلارنىڭ سېزىمى ئاجىزلىشىش دەم سىقىلىش، ئىستىسقا، رەئشە قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. جىما قىلغاندا توڭلاپ، ھۆزۈرلانمىسا، ئەزالاردا بىئاراملىق پەيدا بولسا، بەدەندە بۇزۇق خىلتلارنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەرگە جىمادىن قول ئۈزۈپ، بەدىنىنى تەنقىيە (تازىلاش) قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەر جىمادا كۈچلۈك بولۇپ، بۇلارغا جىمانىڭ زىيىنى كەمرەك بولىدۇ. ئىسسىق ۋە قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەرمۇ جىماغا كۈچلۈك كېلىدۇ. بىراق قۇرۇقلۇقتىن ئۇلارغا زەرەر يېتىپ، بەدىنى ئورۇقلاپ ۋە كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق مىزاج كىشىلەر جىمادا ئاجىز بولۇپ، ئۇنىڭ زىيىنى ھەر ئىككىلىسىدە كۆرۈلىدۇ.

ئون تۆتىنچى باب روھىي ئامىللارنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

ئىنسانلارنىڭ روھىي كەيپىياتىغا تەسىر قىلىدىغان ئامىللاردىن شاد - خۇراملىق، غەم - قايغۇ، ئاچچىقلىنىش، راھەت - پاراغەت، قورقۇش، خىجىل بولۇش، ئىلھاملىنىش، ئۈمىدۋارلىق ۋە ئۈمىدسىزلىك قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. بۇ خىل ئامىللارنىڭ تەسىرى يېمەك - ئىچمەك، تائام، شاراب ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ روھىي كەيپىياتقا تەسىر كۆرسىتىشىگە قارىغاندا تېز بولىدۇ. مەسىلەن: خۇش خەۋەر ياكى شۇم خەۋەر ئاڭلىغاندا دەرھال كىشىنىڭ رەڭگىرويىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. مانا بۇ خىل ھالەتلەر روھىي كەيپىيات تەسىرىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بەزى سەۋەبلەر بەدەننى قىزىتىپ، خىلىت ۋە روھنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. مەسىلەن: ئاچچىقلىنىش، غەم، لەززەت، ئۈمىد، خۇشاللىق ۋە ئەندىشە قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئەئرازى

نەپسانىيىنىڭ بەزىلىرى ئەزالارنى سوۋۇتىدۇ. مەسىلەن: قورقۇنچ، غەم ـ ئەندىشە، ئۈمىدسىزلىنىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئەمما ئاچچىقلىنىش مۇۋاپىق بولسا، قان ۋە روھ قۇۋۋىتى ھەم تەبىئىي ھارارەت بەدەنگە تارقىلىپ، رەڭگىروينى قىزارتىپ كۆبجىتىدۇ.

كۆپ ئاچچىقلىنىش سەپرانى قوزغاپ، رەڭگىروينى سارغايتىدۇ. بۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق، ئەمما ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلارغا پايدىلىقتۇر. خۇشاللىق مۇۋاپىق بولسا تەبىئىي ھارارەتنى بەدەنگە تارقىتىپ، رەڭگىروينى قىزارتىدۇ ھەم سەمرىتىپ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ. شۇنى بىلىش كېرەككى، ھەر ۋاقىت خۇشال يۈرسە، يۈرەكنىڭ بىر قىسمى ئازادە تۇرىدۇ ۋە ئادەم خۇشاللانغاندا بەكرەك ئويلايدۇ. زىيادە خۇشاللىق بولسا، يۈرەك پۈتۈنلەي ئازادە ھالەتكە كېلىدۇ. روھ بۇ شادلىقنىڭ تەلپىدىن ئۆزىنى تاشقىرىغا تاشلىغانلىقتىن، يۈرەكتىكى روھنىڭ ئورنى ئوچۇق قالىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئادەم تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىدۇ. غەم ـ ئەندىشە ۋە قورقۇنچ قان بىلەن تەبىئىي ھارارەتنى ئەكتىنگە كىرگۈزىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ خىل ئەھۋال تەبىئىي ھەۋەستىن يىراقراق بولغاچقا، غەمكىنلەرنىڭ چىرايى مۇشۇ سەۋەبتىن سارغىيىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق غەم ـ ئەندىشە ۋە قورقۇنچ ھارارەتنى بەدەن ئىچىگە ياندۇرۇپ، يۈرەكنى بوغۇپ، تۇيۇقسىز ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شادلىقتىن يۈرەك جانلىنىدۇ، غەم ـ ئەندىشىدىن يۈرەك ئاجىزلايدۇ. غەم ـ ئەندىشىدىن ھەتتا خۇشاللىقتىنمۇ ئۆلۈم كۆرۈلىدۇ. خىجىللىقمۇ ھەم ھارارەتنى بەدەنگە تارقىتىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ھۆللۈكنىمۇ ئازراق ئېرىتىپ بەدەنگە تارقىتىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن ئادەم خىجىللىق ھېس قىلغاندا يۈزى قىزىرىپ، تەرلەپ، ئاخىرىدا سارغىيىدۇ. ئۈمىدۋارلىقنىڭ پايدىسى نورمال بولۇپ، خۇشاللىقنىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ. ئۈمىدسىزلىكنىڭ زىيىنى غەم ـ ئەندىشىنىڭ زىيىنى بىلەن تەڭ بولىدۇ. پەقەتلا غەم ـ ئەندىشە قىلماسلىق ئادەمنىڭ خاتىرىسىنى، قۇۋۋەتلىرىنى، تەبىئىي ھارارەتلىرىنى ئاجىزلىتىپ، ئادەمنىڭ رەڭگىروينى بۇزىدۇ ۋە بەدەندە كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ، چۈنكى ئادەم بىرەر ئىشقا مەشغۇل بولسا، كۆڭلىدىكى غەم ـ ئەندىشىلىرىنى ئۇنتۇيدۇ. يەنە بىرەر يېرى ئاغرىۋاتقان كىشىلەرمۇ غەم ـ ئەندىشىگە مەشغۇل بولسا، كۆڭلى ئۇنىڭغا باغلىنىپ ئاغرىق ئازابى يېنىكلەيدۇ. چوڭ شەھەرلەرنى كېزىش، ھەيران قالارلىق ئىشلارنى كۆرۈش ئېغىر كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنى ۋەسۋەسىدىن خالاس قىلىدۇ. ئاچچىقلىنىشنى يوقىتىشنىڭ ئىلاجى سوغۇق شەربەتلەرنى ئىچىش، ساياھەت قىلىش، قىزىقارلىق ھېكايىلەرنى ئاڭلاش، كۆڭلىنى ئاچىدىغان ئويۇنلارنى ئويناش، دوست ۋە دانىشمەنلەر بىلەن ھەمسۆھبەتتە بولۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. غەم ـ قايغۇنى يوقىتىشنىڭ ئۈنۈملۈك چارىسى ئۈمىدۋار بولۇش، ئۇسسۇل، ساما ئويناش، مۇزىكا ئاڭلاش ۋە بەدەنگە خۇشاللىق يەتكۈزگۈچى مەجۇن ھەم ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتۇر.

ئون بەشىنچى باب ياشانغانلار تەدبىرى توغرىسىدا

ياشانغانلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولغاچقا، قېرىلىق يەتكەندە ھۆل ئىسسىق دورا ۋە غىزالار بىلەن كۈتۈنگەي. مەسىلەن: ھامامغا چۈشۈپ يەسمەن يېغى ۋە گۈلسەۋسەن يېغى قاتارلىق مۆتىدىل ياغلار بىلەن بەدىنىنى ياغلىغاي، مۆتىدىل شەربەتلەرنى ئىچكەي، مۆتىدىل خۇشبۇي ئەتىرلەرنى ئىشلەتكەي، يۇمشاق كۆرپە، ياستۇقلاردا ياتقاي ھەم ئۆزىنى خۇشال تۇتۇپ، كۆڭلى خۇش بولىدىغان ئىشلارنى قىلغاي، يەڭگىل ئەمگەك قىلغاي، ئۆزىنى ئۇبدان كۈتۈپ، قورقۇنچ ۋە ئەندىشىدىن ساقلانغاي. كافۇر، نىلۇپەردەك سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەردىن ھەم ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلغاي، بۇلغانغان ھاۋا ۋە سېسىق پۇراقلاردىن يىراق تۇرغاي، بولۇپمۇ ياشانغاندا غىزانى ئاز - ئازدىن يېگەي. ئەگەر غىزانى بىراقلا كۆپ يېسە، ئاشقازان ھەزىم قىلالماي ئۆلۈپ كېتىشكە سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. ئۇلار غىزانى ھامامغا كىرىپ چىققاندىن كېيىن يېسە مۇۋاپىقتۇر. غەلىز غىزالار، يەنى سەۋدانى پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەر، ئۆتكۈر نەرسىلەر (ئاچچىقسۇ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر) ئاشقازانغا زىيانلىقتۇر. ئەگەر ئاشقازىنىغا ھۆللۈك يىغىلسا، قائىدىلىك داۋالاش بىلەن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. ئەگەر ساپ سۈت ئاشقازاندا ئېچىپ يەل پەيدا قىلمىسا، بۇ خىل ئەھۋال ياخشىدۇر. يەنە گۈرۈچنىڭ قايناتىلغان سۈيىنى شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلىش پايدىلىقتۇر، كۆپ ئاچ قېلىش زىيانلىقتۇر. ئەگەر چوڭ تەرىتى قۇرۇق بولسا، تاماقتىن ئىلگىرى زەيتۇن يېغى ياكى ئاچچىقسۇنى ئىچكەي. 1.5 گىرام بىستىپايەج، ئۈچ گىرام كەرنۇب يوپۇرمىقى، بىر چاڭگال لايىقلاشتۇرۇلغان زاراڭزا، ھەشقىپىچەك قاتارلىقلارنى ئاچچىقسۇ بىلەن قايناتىپ ئىچكەي. ئالتە گىرام بەتەم يېلىمىنى سوقۇپ، شېكەر بىلەن يېسە مەنپەئەت قىلغاي ۋە ئىچكى ئەزالارنى تازىلايدۇ. 12 گىرام ئەفتىمۇنغا بەش دانە ئەنجۈر ۋە بىر قوشۇق زاراڭزا ئۇرۇقى قوشۇپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىدۇ. ياشانغانلار ئامال بار قان ئالدۇرمىغاي، غىزاسىغا دائىم شورپىغا ئۈگرە سېلىپ ئىچكەي ۋە گۆشلۈك، قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلانغاي. بۇلارغا دارچىن، ئازراق زەنجىۋىل سېلىپ ئىچسە، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. قىش ۋە سوغۇق كۈنلەردە تەرياق، مەسرۇدىتۇس ۋە داۋائىلمىشكى قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاي.

ئون ئالتىنچى باب مۇساپىرلار تەدبىرى توغرىسىدا

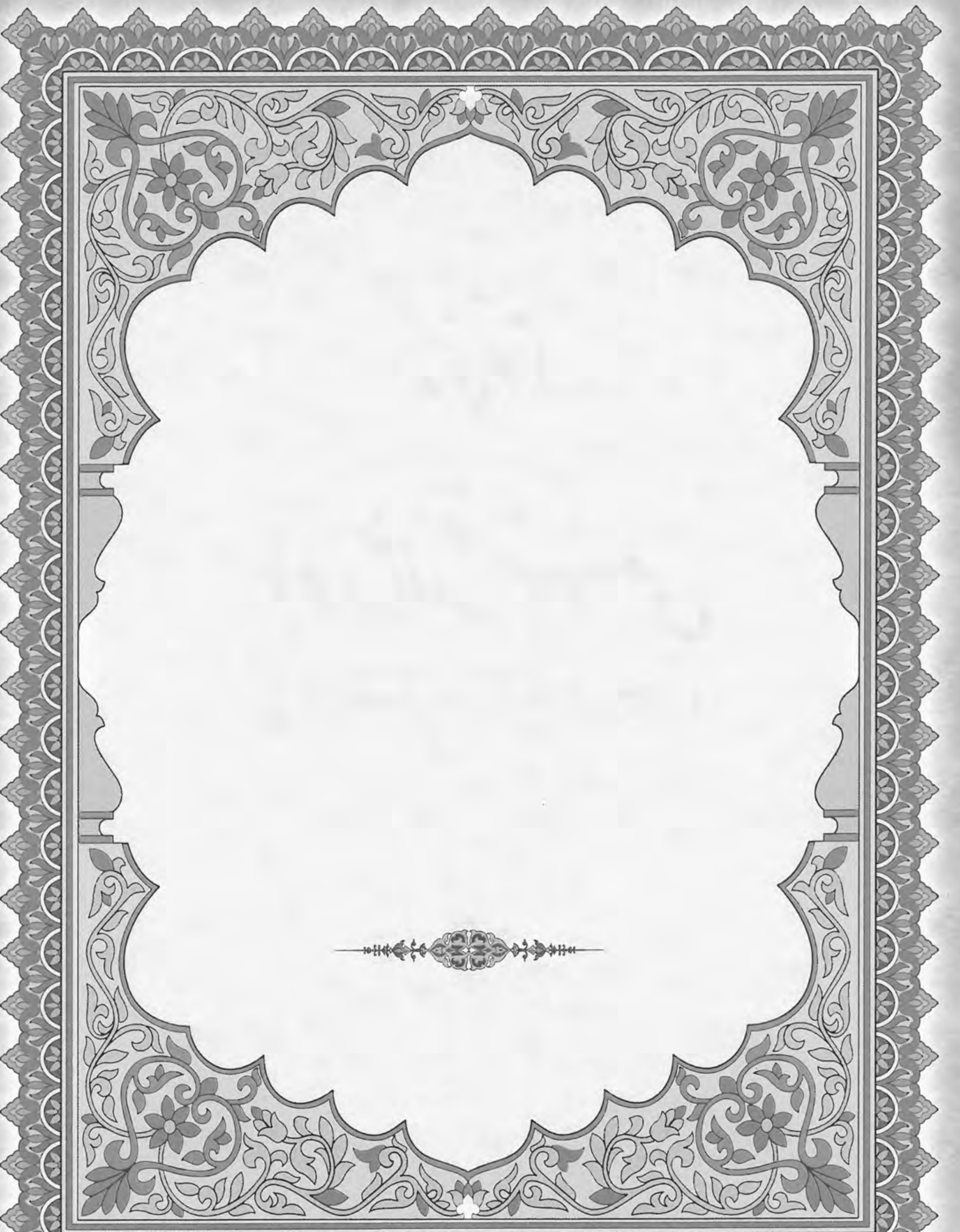
سەپەرگە ئىرادە قىلغان كىشى سەپەرگە چىقىشتىن ئىلگىرى سەپەر ئۈستىدە يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئۇيقۇسىزلىق، ئۇسسۇزلۇق، ئاچلىق، ئىسسىق - سوغۇق، پىيادە يول يۈرۈش،

مۇساپىر تاماقلىرىنى يېيىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى ئويلاپ، ئۇنىڭغا پۇختا تەييارلىق كۆرگەي. مەسىلەن: ھاۋا ئىسسىق ۋاقىتتا سەپەرگە چىقماقچى بولسا، بىرقانچە كۈن ئاپتاپتا، سوغۇق ۋاقىتتا سەپەرگە چىقماقچى بولسا، بىر قانچە كۈن سوغۇق ھاۋادا ئولتۇرۇپ شۇ ھاۋاغا ئادەتلەنگەي ھەم ئاۋۋال قان ئالدۇرۇپ ياكى سۈرگە ئىچىپ بەدەننى تازىلىغاي. قورساق توق ۋاقىتتا ئۇلاغقا مىنگەندە، تاماق قورساقتا چايقىلىپ قورساق ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، بۇنداق ۋاقىتتا ئۇلاغنى ئۇزاق مىنمىگەي. ئەگەر ھاۋا ئىسسىق ۋاقىتتا، توققۇز گىرام سېمىزئوت ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سىركە ياكى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئۇسسۇزلۇقنى باسقاي. باشقا ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلانغاي. ھەرقانداق ۋاقىتتا ئۇسسۇزلۇق كۆرۈلسە، سوغۇق سۇ بىلەن ئارپا تالقىنىنى ئىچكەي. مەنزىلگە چۈشكەندە بۇرۇن، كىندىك، تاپان، مۇسكۇللارنى بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلىغاي. ئەگەر بىرەر يەردە زەھەرلىك شامال پەيدا بولغان بولسا، ئېغىز - بۇرنىنى يۆگەپ ئۇنىڭدىن ساقلانغاي. پىيازنى توغراپ دوغاپ بىلەن ئىچىپ، بۇرنىغا مۇۋاپىق ياغلارنى تېمىتقاي. ئەگەر سەپەر قىلغان كىشىگە زەھەرلىك شامال تەگسە، پۇت - قولىنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇپ، گۈل يېغى، گۈلاب ۋە سۆگەت غازىڭى سۈيىنى بېشىغا چاپقاي ۋە سوغۇق سۇغا كىرگەي. تەرخەمەك، قارا سۇنا كۆكى ۋە سېمىزئوتنىڭ كۆكىنى يېگەي. سۇدا ئېغىزنى پات - پات چايقىغاي ھەم ئاز - ئازدىن سۇ ئىچكەي، ئەگەر ئىسسىتما بولمىسا، سۈت ۋە قېتىق ئىچكەي. ئەگەر قىش كۈنى بولسا مەنزىلگە چۈشكەندە ئوت قېشىغا بارماستىن، قول - پۇتنى پەرپىيۇن ياكى زەيتۇن يېغىنى ئىسسىتىپ ياغلىغاي. غىزاسىغا كۆپرەك سامساق ۋە گۈل يېغى سېلىپ ئىستېمال قىلغاي. ئەگەر كالا يېغى يېسە، ئىككى - ئۈچ پىيالە شاراب ۋە قۇۋۋەتلىك ئەرەق ئىچسە، سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلايدۇ. سوغۇق ئۆتۈپ قالسا، ئۈچ گىرام ھىڭنى مائۇلھەسەل بىلەن بەرگەي. پۇتىغا سامساق ياكى قەتران سۈركىگەي. ئەگەر ئۆتۈكى چوڭراق بولسا، ئىچىگە يۇڭ سېلىپ پۇتىغا يۇمشاق لاتا ئوراپ كىيىۋالغاي. ئەگەر پۇت ئۈششۈسە چامغۇرنى غولى بىلەن قاينىتىپ ياكى سېرىقچېچەكنى پىننە ۋە ئەنجۈر بىلەن قاينىتىپ، ئۈششۈگەن ئورۇنغا قۇيغاي ھەم ئۇ جايغا قار سۈركىگەي. ئەگەر ئۈششۈگەن جاينىڭ رەڭگى بۇزۇلسا، ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئاندىن گىل ئەرمىنىنى سىركە ۋە سۇ بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي. ئەگەر ئۈششۈگەن ئورۇن قارا ياكى كۆك رەڭدە بولسا، پۇت چىرىگەنلىكىنىڭ بەلگىسىدۇر، بۇنىڭغا پۇتنى كېسىۋېتىشتىن باشقا چارە يوقتۇر. ئەگەر ئاپتاپتا قارىداپ قالسا ئىسپىغۇل لۇئابى، تۇخۇم ئېقى، كەترا، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپقاي. پىياز ياكى سامساقنى سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركىسە ئاپتاپنىڭ زىيىنىنى قايتۇرىدۇ. سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىق ياغلارنى بوغۇملارغا چاپسا، ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ، يەنى نېرۋىلارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلغاي.

ئىككىنچى توم

دورىلار قىسمى

(مۇرەككەپ ۋە يەككە دورىلار)



مۇرەككەپ دورىلار

بىرىنچى باب ھەممە ئەزالارغا مۇۋاپىق دورىلارنىڭ بايانى

دورا قۇۋۋىتىنى كېسەللەنگەن ئورۇنغا تېز يەتكۈزۈپ بېرىدىغان دورىلار كەرەپشە ئۇرۇقى، قىلىن دارچىن، رۇمبەدىيان قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. بۇنىڭدىن باشقا، دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ، كېسەللەنگەن ئەزادىن باشقا ئەزالارغا ئۆتكۈزمەيدىغان دورىلاردىن ئەپيۇن، ھىڭ، مىگدىۋانە ئۇرۇقى، ئادەمگىياھ پوستى قاتارلىقلار بار. ھەربىر ئەزانىڭ خاراكتېرى ئايرىم - ئايرىم بولۇپ، بىر ئەزا كېسەل بولسا، باشقا ئەزالارنىڭ تەندۇرۇسلۇقى كېسەل ئەزانىڭ ساقىيىشىغا باغلىق بولىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان، جىگەر قاتارلىقلارغا دورا بېرىشتە، مۇھەللىل (تارقاتقۇچى) دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ دورىلارغا قابىز (قورىغۇچى) ۋە خۇشبۇي دورىلاردىن دارچىن، مەستىكى قاتارلىقلارنى قوشسا، جىگەر ۋە ئاشقازاننىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاشقا پايدىسى بار. بىرەر ئەزاغا دورا قىلغاندا دورىنىڭ ئازراق قۇۋۋىتى شۇ ئەزادا قالسا، دورىنىڭ قۇۋۋىتى تولۇق كۈچىنى كۆرسەتكەن بولىدۇ. مەسىلەن: جىگەر دورىنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاسان ئۆتكۈزىدۇ. لېكىن، دورا جىگەردە ئۇزۇن تۇرۇپ قالسا، جىگەرگە زىيان قىلىدۇ، توسۇلۇش ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارغا تۇرۇپ ئۇرۇقى ئارىلاشتۇرسا، دورىنىڭ جىگەردە ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشىنى توسىدۇ. دورا قۇۋۋىتى توسالغۇلارنى تېز ئاچىدۇ، بەزى ئەزالارغا، يەنى سېزىش قۇۋۋىتى يۇقىرى ئەزالارغا دورا ئىشلەتكەندە، مەسىلەن: كۆز، ئېغىز، ئاشقازان، ئۈچەي ۋە دوۋساق قاتارلىق ئەزالارغا دورا ئىشلەتكەندە ئەپيۇننى قوشسا، ئەزالارنىڭ سەزگۈ قۇۋۋىتىنى مەست قىلىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. چۈنكى ئاغرىق قاتتىق بولسا، ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

ئەگەر مۇسكۇلى قاتتىق ئەزاغا، مەسىلەن: يۈرەككە ئەرەب يېلىمى، بۇغداي كىراخمالى، كەتىرا قاتارلىقلارنى، ئەزالارنى پاكلىغۇچى دورىلاردىن تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە پىرسىياۋشان

قاتارلىقلارنى، بۇلارغا يەنە قۇۋۋەتنى ساقلايدىغان دورىلاردىن چىلغوزا، زەپەر قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بىر ئەزانىڭ يەنە بىر ئەزاغا شېرىكچىلىكى بولسا، مەسىلەن: ئاشقازان بىلەن مېڭە، بۇلارغا مۇۋاپىق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇش (مۇرەككەپ قىلىش) كېرەك. ئەگەر بۇ خىل كېسەللەرگە يەككە دورىلارنى بەرگەندە، بۇ دورىلارنىڭ پۇرىقى ۋە تەمى كۆڭۈلنى ئېلەشتۇرىدۇ، ئاشقازان بۇ دورىلارنى تەسلىكتە ھەزىم قىلىدۇ. مەسىلەن: جاۋشىر بۇ خىل دورىغا كىرىدۇ. بۇلارغا خۇش پۇراق دورىلاردىن دارچىن، سۇمبۇل قاتارلىقلار، تەمى تاتلىق دورىلاردىن ھەسەل ۋە شېكەر قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. تاكى بۇ دورىلارنىڭ پۇرىقى ۋە تەمى ئاشقازان ياخشى ھەزىم قىلىدىغان ھالغا كەلگۈچە. بەزى دورىلار كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ ۋە قەي قىلدۇرىدۇ. مەسىلەن: بىنەپشە، خىيارشەنبەر قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. شۇڭا، بۇ دورىلارغا قەينى ياندۇرىدىغان دورىلاردىن قاقىلە، قىزىلگۈل قاتارلىقلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەزى دورىلار ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. مەسىلەن: سۆرۈنجان، سوقمونىيا، ئەرەب يېلىمى، شەھمەنزەل، ئېشەك مەرىسى، قەنتەرىيۇن قاتارلىقلار. بۇ دورىلارغا ئاشقازانغا پايدىلىق دورىلاردىن قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، مەستىكى، ئۇد ھىندى، يالپۇز، كۇندۇر، زىرە، جۇۋۇنە، پىلپىل، ھېلىلە كابۇلى، ئاملە، بەلىلە، زەنجىۋىل قاتارلىقلار قوشۇپ ئىشلىتىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى دورىلار جىگەرگە زىيان قىلىدۇ. مەسىلەن: سىركە، پەرپىيۇن قاتارلىقلار. بۇ خىل دورىلارغا جىگەرگە پايدىلىق دورىلاردىن رەۋەن، زەپەر، سۇمبۇل، زىرىق، غاپەس، كاسىنە قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى دورىلار يۈرەككە پايدىلىقتۇر. مەسىلەن: زەپەر، ئىپار، سەۋسەن، سۇمبۇل، ئۇد ھىندى، گاۋزىبان، ئەۋرىشىم، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. بەزى دورىلار يۈرەككە زىيانلىقتۇر. مەسىلەن: ھۆل يۇمغاقسۈت، ئىسپىغۇل، ئادەمگىياھ، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

بەزى دورىلار بۆرەككە پايدىلىقتۇر. مەسىلەن: كاكىنەچ، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادرەنجى، چاڭگاك (جۆئىدە) ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

بەزى دورىلار تالغا پايدىلىقتۇر. مەسىلەن: زىراۋەندە يىلتىزى، يۇلغۇن مېۋىسى، ئۇشەق قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

بەزى دورىلار سەپرالىق ئىچ سۈرۈش پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: سوقمونىيا، سېرىق ھېلىلە، سەبرە، ئەفسەنتىن، تەمرى ھىندى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

بەزى دورىلار سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: ئەفتىمۇن، لاجۇۋەرد، ئەمەن تېشى، ھىندى تۇزى، غارىقۇن، قارا خەربەق قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. بەزى دورىلار بەلغەمنى سۈرۈپ

چىقىرىدۇ. مەسىلەن: تۇربۇت، ئېشەك مەرسى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، پەرپىيۇن، جاۋشىر، سەكبىنەج، مۇقەل قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. بەزى دورىلار ئاشقازاننى تازىلاپ، خىلتلارنى ھەيدەيدۇ. مەسىلەن: تۇربۇت.

سەكبىنەجكە ئوخشاش بەزى دورىلار ئۈچەيدىن خىلتلارنى تازىلايدۇ.

سۆرۈنجانغا ئوخشاش بەزى دورىلار بوغۇملاردىكى خىلتلارنى تازىلايدۇ.

غارىقۇنغا ئوخشاش بەزى دورىلار كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىن خىلتلارنى تازىلايدۇ.

شەھمەنزەلگە ئوخشاش بەزى دورىلار پەيلەرنى خىلتلاردىن تازىلايدۇ.

مازارىيونغا ئوخشاش بەزى دورىلار جىگەرنى خىلتلاردىن تازىلايدۇ.

جاۋشىرغا ئوخشاش بەزى دورىلار تالنى خىلتلاردىن تازىلايدۇ.

سەبرە ۋە ئۇستۇقۇددۇسقا ئوخشاش بەزى دورىلار مېڭىنى خىلتلاردىن تازىلايدۇ.

بەزى دورىلار قويۇق خىلتنى سۇيۇلدۇرىدۇ، بولۇپمۇ قويۇق خىلتلار كۆكرەك ۋە ئۆپكىدە بولسا، جۆئدە، فەراسىيۇن، گۇلسەۋسەن يىلتىزى، زۇپا، تاغ پىننىسى، تاغ پېيىزى قاتارلىق دورىلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بۇغداي كىراخمالىغا ئوخشاش بەزى دورىلار سۇيۇق خىلتلارنى قويۇق قىلىدۇ. ئەگەر خىلتلار ھەممە ئەزالارغا تارقالغان بولسا، يەككە دورىلار بىلەن داۋالاشقا بولمايدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرگە ئەزالاردىكى تارقالغان خىلتلارنى ئىستىفراغ قىلىدىغان، مۇۋاپىق مۇرەككەپ دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بارغاندا مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. بەديان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، تاغ كەرەپشىسى ۋە شۇلارغا ئوخشاش بەزى دورىلار سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئۇبھەل، قۇندۇز قەھرى، ياۋا پىننە قاتارلىق بەزى دورىلار ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. گىل ئەرمىنى، تاباشىر، غەيران قاتارلىق بەزى دورىلار ئىسھالنى توختىتىدۇ. كەھرىۋا، ئەرەب يېلىمىغا ئوخشاش دورىلار ھەيزنى توختىتىدۇ. كۆكنار گۈلى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلار خىلتلارنى توختىتىدۇ.

قېلىن دارچىن، دارچىن، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى جايىغا يەتكۈزىدۇ. ئەپيۇن، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى، ئادەمگىياھ قاتارلىق بەزى دورىلار خىلتلارنى قاتۇرۇپ، ئەزالارنى بىھوش قىلىپ ئۇخلىتىدۇ.

بۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئەپيۇن قۇۋۋىتى ھايۋانىيغا زىيان قىلىدۇ، ئەپيۇننىڭ زىيىنىنى ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇز قەھرى قاتارلىق بەزى دورىلار قايتۇرىدۇ.

مىڭدىۋانە ئۇرۇقى قۇۋۋىتى نەپسانىيغا زىيان قىلىدۇ، بۇنىڭ زىيىنىنى قېلىن دارچىن،

رۇمبەدىيان، مەستىكى، دارچىن، سۇمبۇل قاتارلىق دورىلار قايتۇرىدۇ. ھەرقانداق دورىنىڭ زىيان قىلىدىغان تەرىپى (ئەكس تەسىرى) بولسا، ئۇنىڭ زىيىنىنى قايتۇرىدىغان دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەزى دورىلار مەقئەتكە زىيان قىلىدۇ. مەسىلەن: سەبرە. بۇنىڭغا مۇقەل قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئوخشاشلا بەزى دورىلار كۈچلۈك بولۇپ، ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ، بۇ دورىلارغا كەتىرا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

سوقمونىيا ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. بۇنىڭغا رۇمبەدىيان، قارىمۇچ، قاقىلەگە ئوخشاش دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. سۆرۈنجان ئىشتىھانى تۇتىدۇ، پەي - تارىمۇشلارغا زىيان قىلىدۇ. بۇ دورىلار مەستىكى، ئۇد، تاغ يالپۇزى بىلەن بىللە ئىشلىتىلىدۇ.

پەيلەرگە موم يېغى سۈركىسە، پەيلەرنى بوشىتىدۇ.

تۇربۇت ئادەتتە يالغۇز بېرىلمەيدۇ، بۇ دورا بەدەندىكى ھۆللۈكنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ سۈمۈرىدۇ، لېكىن ھەيدىمەيدۇ. بۇنىڭغا زەنجىۋىلنى قوشۇپ ئىشلەتسە، ھۆللۈكنى قايتۇرىدۇ. دورىلارنى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلىتىش نۇرغۇن كېسەللەرگە ۋە زەھەرلەنگەنلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. داۋالاش قۇۋۋىتى كۈچلۈك دورىلاردىن تەرياقلار، مەجۈنى فارۇق، مەجۈنى مەسرۇدىتۇس، مەجۈنى سەنجىرىنا قاتارلىقلارغا ئوخشاش داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى مەجۈنلەر مۇشۇ مەقسەتتە تەييارلانغان. بىزنىڭ مۇرەككەپ دورىلارغا ھاجەتمەنلىكىمىز بەرھەقتۇر، بۇنىڭ پايدىلىرى كۆپتۇر، ئىگەم شىپالىق بەرگەي.

ئىككىنچى باب دورىلارنى قانداق مۇرەككەپلەشتۈرۈش توغرىسىدا

تېبابەتتە كۆپ ئىشلىتىدىغان دورا ياسالمىلىرى دورىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە داۋالاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن بەزىسى مۇرەككەپ، بەزىسى مەجۈن دورىلار، بەزىسى قۇرس، بەزىسى ھەب، بەزىسى مەتبۇخ، بەزىسى شىياف، بەزىسى مەلھەم قىلىپ تەييارلىنىدۇ. دورىلارنى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلىتىش ئۈچۈن، ئاۋۋال دورىلارنىڭ ياخشى - يامىنىنى تونۇش، كونا - يېڭىسىنى بىلىش، دورىلارنى چاڭ - توزاندىن پاكلاش زۆرۈردۇر. دورىلارنى سوققاندا، تاش ياكى ياغاچ ھاۋانچىدا سوقۇش كېرەك، ئاندىن يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈش تەلەپ قىلىنىدۇ. دورا قانچە يۇمشاق بولسا، پايدىلىق قىممىتى شۇنچە يۇقىرى بولىدۇ. جالىنۇس ھەكىم بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: «مەن جاۋارىشنى يۇمشاق سوقۇپ يېگەن ئىدىم، مەنپەئەتىنى كۆرمىدىم، كېيىن مىزاجىم

تولا بۇزۇلىدى. جاۋارىشنى يۇمشاق سوققانلىق سەۋەبىدىن مۇشۇنداق بولدى دەپ ئويلاپ، جاۋارىشنى يىرىك سوقۇپ يېگەن ئىدىم، مەنپەئەتىنى كۆردۈم».

مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلىتىدىغان دورىلار ئايرىم - ئايرىم سوقۇلىدۇ. توغرا تارازا بىلەن تارتىلىدۇ. يېلىم ۋە ئۇسارە شەربەت بىلەن ئېرىتىلىدۇ.

قىش كۈنىدە دورىلارنى ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن، ياز كۈنىدە ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، قاچىغا تۆت ئىلىك تۆۋەن قىلىپ قۇيۇپ تۇرغۇزغاي. قايناتقان، تەييارلانغان دورىلارنى ئوبدان سوۋۇتۇپ، ھورىنى چىقىرىۋەتكەي. مەجۇن دورىلارنى ياخشى سوۋۇتۇپ، ئاندىن قۇتىغا قاچىلىغاي. قۇرس قىلىدىغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەرقى گۈل بىلەن يۇغۇرۇپ، سايىدا قويۇپ، ئەتىسى - ئاخشىمى ئۆرۈپ تۇرغاي. قۇرت - قوڭغۇزلاردىن، توپا - چاڭلاردىن ساقلىغاي. ئەگەر لوك (ئۆسۈملۈك) نى قۇرس قىلماقچى بولسا، ئاۋۋال سوقۇپ، ئاندىن رەۋەن، رەۋەنچىنى يىلتىزى، ئىزخىر (مەككە چىغى) قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ، سۈيىگە لوكنى سېلىپ، ھاۋانچا بىلەن ئېزىپ سالايە قىلىپ، ئاندىن يىپەك ئەلگەكتە ئۆتكۈزۈپ، قالغىنىنى يەنە ئېزىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەي، تاكى لوك قالغۇچە سۈيىنى ئاستا - ئاستا تۆككەي، قالغان لوكتا قۇرس ياسىغاي.

بىنەپشە، ئەفتىمۇن، پەرسىياۋشان قاتارلىقلار نازۇك دورىلار بولۇپ، تولا قايناتسا كۈيۈپ كېتىدۇ، شۇڭا بۇ دورىلار ئاستا قايىنىتىلىدۇ. بۇ دورىلارنى باشقا دورىلارنى قايىنىتىپ بولۇپ، ئاخىرىدا سېلىپ بىردەم قايىنىتىپ، بىرەر سائەت تۇرغۇزۇپ ئالغاي، دورىغا قوشۇق ياكى قولنى سالمىغاي، پاكىز لاتىدا دورىنى سۈزۈپ ساپ قىلغاي. خىيارشەنبەرمۇ نازۇك دورىلاردىن بولۇپ، تەرەنجىبىننى قايناتقان سۈيىگە چىلىغاي. ئەگەر تۇربۇت ۋە غارىقۇن بىلەن ھەب قىلماقچى بولسا 1.5 گىرام سېلىنىدۇ، قايناتماقچى بولسا ئالتە گىرام سېلىنىدۇ.

يۇيۇش ۋە قورۇشقا تېگىشلىك يەككە دورىلارنىڭ تەدبىرى

ئەگەر ھېلىلەدە دورا ياسىماقچى بولسا، ئاۋۋال پاكىزلاپ، سوقۇپ، بېھى سۈيىدە تاكى سۈيى تۈگەپ ھېلىلە قالغۇچە قايناتقاي. ئاندىن زەيتۇن يېغى ۋە گۈل يېغى بىلەن تاكى يېغى تۈگىگۈچە قايناتقاي. ئۇرۇقلارنى قورۇماقچى بولسا، ئاۋۋال ساپال قاچىنى ئوتتا قىزىتىپ، ئۇرۇقلارنى سېلىپ تاكى ھور چىققۇچە ئېھتىيات قىلىپ قورۇغاي.

دورىغا ئىشلىتىلىدىغان تاشلارنى يۇيۇش

تۇتىيا، شادىنەج، ئىقلىمىيا، غەيران قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن پاكىز سۇ قۇيۇپ سالايە قىلىپ، پىيالىگە سۈزۈپ، ئاندىن يەنە بىر پىيالىگە ئاستا قۇيۇپ، ئاستىدىكى يىرىكلىرىنى يەنە سالايە قىلىپ، توپا - چاڭلاردىن پاكىز ئورۇندا ئاپتاپتا قۇرۇتقاي. مەرۋايىت، بىخ مارجان قاتارلىقلارنى خۇشاللىق يەتكۈزگۈچى دورىلارنى تەييارلىغاندەك قىلغاي، ئەمەن تېشى، لاجۇۋەرد قاتارلىقلارنى لوكنى قۇرس قىلغاندەك دورا سۈيىگە چىلىغاي.

بىخ مارجان ۋە ئۇنىڭ باشقىسىنى كۆيدۈرۈش

مارجان، كەھرىۋا، سەدەپكە ئوخشاش دورىلارنى يېڭى كوزىغا سېلىپ، تېشىغا سېغىز لاي سۈركەپ، قۇرۇتۇپ، بىر كېچە قىزىتىلغان تونۇرغا سالغاي. بۇنداق قىلغاندا يۇمشاق ئېزىلىدۇ.

شېشىنى كۆيدۈرۈش

شېشىنى ئوتقا سېلىپ قىزارتىپ، سوغۇق شاخار سۈيىگە بىرنەچچە قېتىم سالسا، ئاسان پارچىلىنىدۇ، قۇتا ۋە قۇتىنىڭ ئېغىزىنىمۇ ئوتتا قىزدۇرۇپ، شاخار سۈيىگە سالماي سوغۇق سۇغا سالغاي.

سەرتاننى كۆيدۈرۈش

كۈن قىزىغاندا سەرتان (راك) نى تۇتۇپ، پۇت - قوللىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كۈلى ۋە تۇز بىلەن يۇيۇپ پاكىزلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ، ئاندىن يېڭى كوزىغا قاچىلاپ، بىر كېچە ئوتلۇق تونۇرغا سېلىپ، كاۋاپ بولغۇچە پىشۇرۇلىدۇ (لېكىن كۆيۈپ كەتمىسۇن). مەجۇنى ئەقرەبنى، چاياننى شۇنداق كۆيدۈرگەي، لېكىن شېشىگە سېلىپ، ئاندىن كوزىغا سالغاي. شېشىگە سالغاندا ھۆللۈكى ساقلىنىدۇ، ھۆللۈكنى ئوت سۈمۈرمەيدۇ.

قىرۇتى تەييارلاش

ئاۋۋال ياغنى قىزىتىپ، مومنى سالغاي. ياغنىڭ مىقدارى 30 گىرام، مومنىڭ مىقدارى 7.5 گىرام بولىدۇ، ئەگەر ئۇسارەگە سالماقچى بولسا، ھاۋانچىغا ئاز - ئازدىن سالغاي. موم بىلەن ياغنى

ھاۋانچا دەستىسى بىلەن ئۇت ئىچىدە تەكشى بولغۇچە ئارىلاشتۇرۇپ تۇرغاي. مەلھەم ۋە زىمات دورىلارنى تەييارلاشتىمۇ مۇشۇنداق قىلغاي. ياز كۈنى موم يېغى تەييارلاشتا توققۇز گىرام موم، 30 گىرام ياغ قوشۇلىدۇ.

ياغلارنى تەييارلاش

ھەرقانداق ئۇرۇق ۋە گىياھلاردىن ياغ چىقارماقچى بولسا، ئاۋۋال چالا سوقۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلىنىدۇ سۇ دورىنىڭ ئۈستىدە ئىككى ئىلىك يۇقىرى تۇرىدۇ. ئاندىن قاينىتىپ، قول بىلەن سىقىپ، مۇجۇپ، تىرپىلىرىدىن ئايرىۋېتىپ ساپ قىلىنىدۇ. ئاندىن ئوخشاش مىقداردا كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ، سۈيى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغۇچا ئاستا قاينىتىلىدۇ. ئەگەر دورا قاتتىقراق بولسا، ئالتە سائەت قاينىتىلىدۇ، ئەگەر دورا يۇمشاق بولسا، دورىنى شېشە ئىچىگە سېلىپ، قازانغا سۇ قۇيۇپ، شېشە بىلەن قاينىتىلىدۇ. دورا پىشقاندىن كېيىن سۈزۈپ، كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە شېشىگە سېلىپ قازانغا سۇ قۇيۇپ، شېشە بىلەن سۈيى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ.

ئۈچىنچى باب چوڭ نۇسخىلىق مەجۇناتلار

چوڭ نۇسخىلىق تەرياقى فارۇق چايان ۋە يىلان چاققان كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ. تەرياققا ئىشلىتىدىغان دورىلاردىن بەرەنجاسىپ، مىگدىۋانە ئۇرۇقى قاتارلىقلار بار. تەرياق دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، بەدەندىكى زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ، قويۇق يەللەرنى ھەيدەيدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردىن جوزام، پالەچ، سەرئى، سەكتە، لەقۋا، ھۆللۈك تولىلىقىدىن بولغان رەئشە، قورقۇنچاقلىق كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، كىشىنى يۈرەكلىك قىلىدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك خەفەقان، بەلغەم خاراكتېرلىك دېمى سىقىلىش، دەسلەپكى شەقىقە، جىگەر سوغۇقلۇقىدىن بولغان ئىستىسقا، قان تۈكۈرۈش، بەلغەم خاراكتېرلىك قۇلۇنجى، ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش، ئۈچەي يارىسى، بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرى، دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش، جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەزالاردىكى قويۇق يەللەرنى ھەيدەيدۇ، جىگەر، تال ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. توختىمىغان ھەيزنى توختىتىدۇ. قاپاق ئۇرۇقى قوشۇپ ياسالغان تەرياقلار يەرقان، تال كېسەللىكلىرى، شەھۋەت كۆچىيىپ كېتىش، تىترەشلىك تەپ كېسەللىرىدە روھقا قۇۋۋەت

بېرىپ، ھارارىتى غۇرۇزىيەنى زىيادە قىلىدۇ. ماددىلىق كېسەللىكلەرگە، قان ۋە سەپرادىن بولغان كېسەللەرگە زىيان قىلىدۇ.

تەرياقنىڭ تەركىبلىرى

قۇرسى ئەنسىل 192 گىرام (جالىنۇسنىڭ زامانىسىدا ياشىغان زۇمتەرىيۇس بۇنىڭدىن 184 گىرام سالغاي)، قۇرسى ئەفئا 96 گىرام، قۇرسى ئەندەرىخون، قارىمۇچ ۋە ئەپيۇندىن 96 گىرام، دارچىن دەسلەپكى زاماندا 48 گىرام (جالىنۇس ۋە ماغىيۇس زامانىسىدا 96 گىرامدىن ئىشلەتكەن ئىكەن)، قىزىلگۈل، ياۋا چامغۇر ئۇرۇقى، ئەسقوردىيۇن، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، غارىقۇن، رۇببىسۇس، رەۋغىنى بىلسان 48 گىرامدىن، مۇرمەككى، زەپەر، زەنجىۋىل، رەۋەنچىنى، چاڭگاك، تاغ پىننىسى، تاغ كۈدىسى، تاغ كەرەپشىسى، ئۇستقۇددۇس، قۇستە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، كۇندۇر، ياۋا پىننە، ئىزخىر غۇنچىسى، بەتەم يېلىمى، قېلىن دارچىن، ھىندى سۇمبۇلى، جۆئىدە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرى 18 گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھىڭ كۆتىكى، سېمىزئوت، كەمافىتۇس، جۇۋنە، كەمافىيتىروس، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، سۇمبۇل رۇمى، سازەج، مۇ، جىنتىيانا، بەدىيان ئۇرۇقى، گىل مەختۇم، چالا پىشۇرۇلغان سېرىق راك، ھۇماما، ئېگىر، بىلسان ئۇرۇقى، ھۇپارىقۇن، ئوردان، ئەرەب يېلىمى، قەردمانە، رۇمبەدىيان، ئاقاقىيا، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى 16 گىرامدىن. سىرافىيون نۇسخىسىدا ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى 18 گىرامدىن، قۇننە، مۇقەل (باشقا نۇسخىلاردا مۇقەلنىڭ ئورنىدا قەفرى سېلىنىدۇ)، قۇندۇز قەھرى، جاۋشىر، قەنتەرىيۇن سەغىر، زىراۋەندە سەككىز گىرامدىن، ئىلگىرىكى ھۆكۈمالار يۇملاق زىراۋەندىنى ئىشلەتكەن، كېيىنكى ھۆكۈمالار ئادەتتىكى زىراۋەندىنى كۈچلۈك دەپ ئىشلەتكەن. يەنە بەزى نۇسخىلاردا قۇندۇز قەھرى 16 گىرامدىن، ساپلاشتۇرۇلغان ھەسەل بەش كىلوگىرام، تاتلىق شاراب ئىككى كىلوگىرام، جاۋشىر، رۇببىسۇس، ئەپيۇن، قۇننە، سۈت، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، ئاقاقىيا قاتارلىقلارنى شارابتا ئېزىپ، بىلسان يېغىنى ئايرىم شارابقا سالغاي. دورىلارنى شارابتا يۇغۇرغاي، قالغان دورىلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈمۈش قاچا ياكى قەلەي قاچا ۋە ياكى ئادەتتىكى چىنىگە ئېلىپ ساقلىغاي، بۇ ياخشى نۇسخا ھېسابلىنىدۇ.

جالىنۇس ۋە ئەندەرۇماخسىنىڭ نۇسخىسى

جالىنۇس ھەكىم تەرياققا قۇرۇقلۇق يىلىنى سېلىپ ياسىغان.

تەرياق دورىغا ئارىلاشتۇرىدىغان باشقا دورىلار — ئەسقىل قۇرسى. بۇ تاغ پىيىزى قۇرسى

دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭغا قۇرسى ئەفئا (قۇرۇقلۇق يىلىنى قۇرسى)، قۇرسى ئەندەرىخون قارىمۇچ، پىلپىل 96 گىرامدىن، قىزىلگۈل بەرگى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ياۋا چامغۇر ئۇرۇقى، ياۋا سامساق، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئۇسارىسى 48 گىرامدىن، بىلسان يېغى 40 گىرام، ئاقمۇچ، رەۋەنچىنى، مۇرمەككى، قۇستە، زەپەر، قېلىن دارچىن، سۇمبۇل ھىندى، ياۋا پىننە، تاغ سامسقى، ئىزخىر غۇنچىسى، يالپۇز، جۆئىدە، ئۇستقۇددۇس، تاغ كەرەپشىسى، بەتەم يېلىمى، زەنجىۋىل، فەيتافىيلون 24 گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، كەمافىتۇس، ھۆل مىئەسائىلە، مۇرمەككى، ھۇماما، سۇمبۇل، گىل مەختۇم، كەمادرىيۇس، ئوردان، سازەج ھىندى، پىشۇرۇلغان قىلقىتار، جىنتىيانا، بىلسان ئۇرۇقى، رۇمبەديان، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، ئاقاقىيا، ئەرەب يېلىمى، بەديان ئۇرۇقى، قەردمانە، سىيساليۇس، ھۇپارىقون، ئاق قىچا، جۇۋنە، سەكبىنەج 16 گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، قەفرۇلىيەھۇد، جاۋشىر، قەنتەرىيۇن، بازىزەت سەككىز گىرامدىن، يەنە بىر نۇسخىدا ئەپيۇن، غارىقۇن 48 گىرامدىن سېلىنىدۇ.

شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ نۇسخىسى

«ئەلقانۇن» دا دېيىلىشىچە، قۇرسى ئىرسىيقىل 104 گىرام، قۇرسى ئەفئا، قۇرسى ئەندەرىخون، پىلپىل، ئەپيۇن 96 گىرامدىن، ياۋا سامساق، قىزىلگۈل، ياۋا چامغۇر ئۇرۇقى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، غارىقۇن، چۈچۈكبۇيا، بىلسان يېغى، دارچىن 48 گىرامدىن، مۇرمەككى، تاغ سامسقى، زەپەر، پىلپىل، زەنجىۋىل، يالپۇز، تاغ كەرەپشىسى، فەيتافىيلون، رەۋەنچىنى، قۇستە، ئاق مۇرمەككى، ئۇستقۇددۇس، ئاق پىلپىل، ياۋا پىننە، ئىزخىر غۇنچىسى، ئۆسۈملۈك يېلىمى، لۇبان (بىر خىل يېلىم)، قېلىن دارچىن، سۇمبۇل 24 گىرامدىن، جىنتىيانا، ئاق قىچا، لەبەنى (سۈت ياسالمىسى)، سىيساليۇس، سۇمبۇل رۇمى، جۇۋنە، كەمافىتۇس، كەمادرىيۇس، سوفىستىنندوس، سازەج، ئەفتىمۇن، ئوردان، كەرەپشە ئۇرۇقى، مۇ، بەديان ئۇرۇقى، گىل مەختۇم، پىشۇرۇلغان سېرىق زاك، ھۇماما، ھۇپارىقون، ئېگىر، بىلسان ئۇرۇقى، ئاقاقىيا، ئەرەب يېلىمى، قەردمانە 16 گىرامدىن، زۇفرا، قىننە، جاۋشىر، سەكبىنەج، قەفرۇلىيەھۇد، كىچىك قەنتەرىيۇن، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، قۇندۇز قەھرى سەككىز گىرامدىن، بەزى نۇسخىلاردا يالپۇز، قۇننە، كەتىرا، فاۋانىيا ياغىچى، يۇملاق زىراۋەندە، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى سەككىز گىرامدىن سېلىنىدۇ.

قۇرسى ئەفئانىڭ نۇسخىسى

ئەفئا قۇرۇقلۇق يىلىنىنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، تەرياقتا سېلىنىدىغان يىلان قۇرۇقلۇقتا ياشايدىغان چىشى يىلان بولۇپ، ئېغىزىدا تۆت تال زەھەرلىك چىشى بار. بۇ چىش «دەندان چىش» دېيىلىدۇ. چىشىنىڭ يۇقىرىدا ۋە ئاستىدا ئىككى تالدىن چىشى بار. ئەركىكىنىڭ بىر تال چىشى بار، قۇرۇقلۇق يىلىنىنىڭ ياخشىسى بېغىر رەڭگىدە بولىدۇ. قارامتۇل بولغىنى زەھىرى كۈچلۈك ھېسابلىنىدۇ، ئوق يىلاننىڭ زەھىرى ئاجىزراقتۇر، بېغىر رەڭگىدە بولغىنى مۆتىدىل ھېسابلىنىدۇ. چىشىسىنىڭ زەھىرى ئەركىكىدىن ئاجىز بولىدۇ، مەقئىتى قۇيرۇقنىڭ ئۇچىغا يېقىن بولىدۇ. قۇيرۇقى ئۇزۇن بولمايدۇ، قۇرۇقلۇق يىلىنىنىڭ ئۆلچىمى قىسقا ۋە ياش بولۇشتۇر. ساغلام ۋە ياش يىلاننىڭ كۆزلىرى قىزىل، ھەرىكەتلىرى تېز - تېز بولۇپ، بېشىنى يەردىن ئېگىز كۆتۈرۈپ ماڭىدۇ، يۈرەكلىك ھەرىكەت قىلىدۇ. قورساقلىرى ۋە تېرىسى قاتتىق بولىدۇ، بۇنداق قاتتىق بولۇشى بەدىنىدە ھۆللۈكنىڭ ئازلىقىدىندۇر، بېشى يادەك بولىدۇ، بۇ مېڭىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. قۇرۇقلۇق يىلىنىنى باھار پەسلىنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلىدە تۇتسا بولىدۇ، ئەگەر شۇنىڭغىچىلىك ھاۋا سوغۇق بولسا، باھار ئاخىرىدا تۇتقاي ياكى يازنىڭ بېشىدا تۇتسىمۇ بولىدۇ، ئورمانلىقتىن، بۇلۇتلۇق كۆللەردە، شور زېمىندىن ۋە سۇغا يېقىن جايدىن يىلان تۇتۇلمايدۇ، ھاۋاسى ساپ، سەھرادىن تۇتۇلىدۇ. تۇتقان ھامان قىينىماي، دەرھال ئۆلتۈرۈپ، بېشى ۋە قۇيرۇقى تەرەپتىن تۆت ئىلىكتىن كېسىۋېتىلىدۇ. چۈنكى ئېغىزى ۋە بېشىدا زەھىرى كۈچلۈك بولىدۇ. يىلانى ئۆلتۈرگەندىن كېيىن قان تولا ئېقىپ، ئۇزاق مىدىرلاپ تۇرسا ياخشىدۇر. ئەگەر مىدىرلىماي تېزلا ئۆلۈپ قالسا، بۇ يىلاننىڭ ئاجىزلىقىدىن بولۇپ، بۇنى ئىشلەتمەي باشقا بىرسىنى ئىزدەش كېرەك. ياخشىسىنى تاپقاندىن كېيىن قارنىنى يېرىپ، قاسىرىقىنى سويۇپ، گۆشىنى پاكىز سۇ ۋە ئازراق تۇز سېلىپ يۇغاي، ئىچىدىكى ئارتۇق ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلىغاي. جانىۋارلارنىڭ قاسىرىقىغا ئارتۇقچە ماددىلار توپلىنىشىۋالىدۇ، شۇڭا سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ يۇسا، پاكىز چىقىپ كېتىدۇ، ئاندىن ساپال قازان، قەلەي قازان ياكى مىس قازاندا سېرىقچېچەك بىلەن بىرلىكتە ئاستا ۋە يۇمشاق پىشۇرۇلىدۇ. تاكى يۇمشاپ گۆشى ئۇستىخاندىن ئايرىلغۇچە پىشسا بولىدۇ، ئاندىن گۆشىنى قازاندىن ئېلىپ، سوۋۇغىچە ئۈستى يېپىپ قويۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن ئۈچ ھەسسە گۆش، بىر ھەسسە ئاق نان سېلىپ، تاش ھاۋانچا بىلەن يانجىپ يۇغۇرۇلىدۇ. ئاندىن تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ، شورپىسىدىن تامغۇزۇپ، يامغۇردىن، توپا - چاڭدىن، ئاپتاپتىن ساقلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ، ئەتىسى -

ئاخشىمى ئۆرۈپ تۇرۇلىدۇ. سېرىقچېچەك سېلىپ قايناتسا ئارتۇقچە ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ئاق نان بىلەن قۇرس قىلسا، ھۆللۈكنى سۈمۈرۈپ گۆشنى بۇزۇلۇشتىن ساقلايدۇ. بۇ قۇرس بىلسان يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

ئەسقىل (تاغ پىيىزى) نىڭ نۇسخىسى

تاغ پىيىزىنىڭ ياخشىسى چوڭ - كىچىكلىكى، ئوتتۇرا ھال بولغىنىدۇر. چۈنكى چوڭ تاغ پىيىزىنىڭ ھۆللۈكى كۆپ بولىدۇ، كىچىك تاغ پىيىزىدە ھۆللۈك ئاز بولۇپ، قۇرۇق بولىدۇ، ئوتتۇرا ھالىنىڭ ھۆل - قۇرۇقلۇقى مۆتىدىل بولىدۇ، رەڭگى قىزىل ۋە بىنەپشە بولغىنى ياخشى بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئىككى تەرىپىنى كېسىپ تاشلاپ، ئاندىن پاكىز خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، تونۇرغا سېلىپ تاكى خېمىر نانىدەك پىشقۇچە تۇرغۇزۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن تونۇردىن ئېلىپ، سوۋۇتۇپ خېمىردىن ئاجراتقاي، ئاندىن پوستىنى ئېلىۋېتىپ، مەلھەمدەك توغرىغاي. ئاخىرىدا پاكىز كۆك پۇرچاقنى ئۇندەك سوقۇپ، تاغ پىيىزى بىلەن يۇغۇرغاي. بەزى نۇسخىلاردا بىر ھەسسە تاغ پىيىزىغا ئىككى ھەسسە كۆك پۇرچاق ئۇنى قوشۇپ يۇغۇرغاي، دېيىلگەن. باشقا نۇسخىلاردا ھەر ئىككىلىسىنى ئوخشاش مىقداردا سالغان. ئاندىن قۇرسى ئەفئىنى قۇرس قىلغاندەك، قولنى ياغلاپ قۇرس قىلغاي. كۆك پۇرچاق ئۇنىنىڭ مەنپەئەتى ھۆللۈكنى تېز سۈمۈرۈپ، سوغۇقلۇق پەيدا قىلمايدۇ، تاغ پىيىزى قۇرسىنىڭ پايدىسى ئۈچەيلەردە پەيدا بولغان قۇرتلارنى تازىلايدۇ، ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق بولغان زەھەرلەرنىڭ زىيىنىنى قايتۇرىدۇ.

قۇرسى ئەندەرۇخۇرۇن (1)

بۇ خىل قۇرسىنىڭ ياسالمىلىرى نۇرغۇن نۇسخىلاردا ھەر خىل تەييارلانغان بولۇپ، بىرنەچچە خىلى تۆۋەندە سۆزلەندى. بىرىنچى نۇسخا: ئاسارۇن، ئۇد بىلسان، قېلىن دارچىن، مەستىكى 24 گىرامدىن، دارچىن، ھۇماما، ئۇقھۇۋان سەفىد (ئاق كالا بابۇنەسى) 96 گىرامدىن. ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، رەيھان شارابى بىلەن يۇغۇرۇپ، قولىنى بىلسان يېغى بىلەن مايلاپ، تاغ پىيىزى قۇرسىدەك قۇرس قىلغاي.

قۇرسى ئەندەرۇخۇرۇن (2)

قەسبۇزەرىرە، قۇستە، ئۇد بىلسان، ئاسارۇن، مەستىكى، ئۇقھۇۋان سەفىد 24 گىرامدىن، مۇرمەككى، ھۇماما، جۆئدە، دارچىن 96 گىرامدىن، زەپەرنى 48 گىرام سالغاي.

قۇرسى ئەندەرۇخۇرۇن (3)

قەسبۇزەرىرە، قۇستە، ئاسارۇن، ئۇد بىلسان، ئوردان، بارىزەت، موم، ئۇقھۇۋان سەفىد 72 گىرامدىن، زەپەر، سۇمبۇل ھىندى، سازەج ھىندى 48 گىرامدىن، مۇرمەككىنى 56 گىرام سالغاي.

قۇرسى ئەندەرۇخۇرۇن (4)

بۇ نۇسخا مەخسۇس شافۇرخانىغا ياسالغان. قەسبۇزەرىرە 24 گىرام، ئىزخىر غۇنچىسى، زەپەر 48 گىرامدىن، دارچىن، ھۇمامانى 56 گىرامدىن سالغاي.

تەرياقنىڭ ۋاقتى ۋە ئۇنى سىناق قىلىش

شۇنى بىلىش كېرەككى، تەرياق دورىلار ساقلىنىش مۇددىتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقىغا قاراپ گۆدەكلىك، ياشلىق، قېرىلىق مۇددەتلىرىگە بۆلۈنىدۇ. ئادەتتە تەرياق دورىلار ياسىلىپ ئالتە ئايدىن كېيىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بۇ ۋاقىت دورىنىڭ گۆدەكلىك مەزگىلى دېيىلىدۇ. ئالتە ئايدىن كېيىن دورىنىڭ قۇۋۋىتى كۈندىن - كۈنگە زىيادە بولىدۇ، ئىسسىق بەلباغقا جايلاشقان شەھەرلەر ۋە رايونلاردا دورىنىڭ قۇۋۋىتى 10 يىلغىچە، سوغۇق بەلباغقا جايلاشقان شەھەرلەر ۋە جايلاردا دورىنىڭ قۇۋۋىتى 20 يىلغىچە كۈچلۈك تۇرىدۇ، بۇ ۋاقىتلار دورىنىڭ ياشلىق مەزگىلى دېيىلىدۇ. ئىسسىق بەلباغقا جايلاشقان شەھەرلەر ۋە رايونلاردا 30 ~ 40 يىلدا، سوغۇق بەلباغقا جايلاشقان شەھەرلەر ۋە ئورۇنلاردا 40 ~ 60 يىلدا قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ، كېمىيىدۇ، بۇ مەزگىل دورىنىڭ قېرىلىق مەزگىلى دېيىلىدۇ. 60 يىلدىن ئاشقاندا داۋائىلمىشكىدەك مەجۇن دورىلارغا ئوخشاپ قالىدۇ. تەرياق دورىنىڭ يېڭى ۋە ياشلىق مەزگىلىدىكى قۇۋۋىتىنى سىناپ بىلىش ئۈچۈن، ئەر كىشىگە مۇسھىل دورىلارنى بېرىپ، دورا كۈچىنى كۆرسىتىپ، ئادەمنىڭ ئىچىنى سۈرگەندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا تەرياق دورا بېرىلىدۇ. ئەگەر دورا كۈچىنى كۆرسىتىپ ئىچ سۈرۈشنى توختاتسا، كۈچلۈك، قۇۋۋىتىنى يوقاتمىغان بولىدۇ. ئەگەر ئىچ سۈرۈش داۋاملىشىۋەرسە، دورا ياشلىق مەزگىلىدىن ئۆتۈپ، قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقىنى

بىلدۈرىدۇ. يەنە ياۋا توخۇ (قىرغاۋۇل) غا مۇۋاپىق مىقداردا تەرياق يېگۈزۈپ، ئارقىدىن يىلانغا چاقتۇرۇلىدۇ، ئەگەر قىرغاۋۇل يىلان زەھىرىدىن ساقىيىپ، تېز ئەسلىگە كەلسە، دورا كۈچىنى يوقاتمىغان بولىدۇ. ئەگەر قىرغاۋۇل ساقىيالمىسا، دورىنىڭ كۈچى ئاجىزلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، يەنە يىلاننى ئاۋۋال چاقتۇرۇپ، ئاندىن تەرياق دورا بېرىپ سىناشقىمۇ بولىدۇ. قىرغاۋۇلغا تەرياق دورىنى سىناشتىكى سەۋەب، تەرياق دورىلارنىڭ تەركىبى قۇرۇق بولسا، باشقا دورىلاردىن تېزرەك تەسىر قىلىدۇ. ئادەمگە ئەپيۇن ۋە شەۋكىرانىنى بىرگە بېرىپ، ئارقىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا تەرياق بەرگەندە، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى قايتۇرالىسا، تەرياق دورىلار كۈچىنى يوقاتمىغان بولىدۇ، قايتۇرالمىسا، كۈچى ئاجىزلاشقان بولىدۇ.

تەرياقنى ئىستېمال قىلىش

يىلان چېقىۋالغانغا 120 گرام تەرياقنى شاراب بىلەن، غالجىر ئىت چىشلىۋالغانغا تۆت گرام تەرياقنى ئۈچ گرام دېڭىز سەرتانى بىلەن قورۇپ بەرگەي. چايان چېقىۋالغانغا شاراب بىلەن بەرگەي، ھەسەل ھەرىسى چېقىۋالغانغا سىركە بىلەن بەرگەي ھەم سىركە بىلەن سۈركىگەي. ئەپيۇن، شەۋكىران، پەرپىيۇن ۋە بۇنىڭغا ئوخشىغان زىيانلىق دورىلارغا شاراب بىلەن قوشۇپ بەرگەي. ئىت ئىشتىھا (شەھۋەت كەلبى) لىق ئادەملەرگە تۆت گرام تەرياقنى 90 گرام سۇ قوشۇلغان شاراب بىلەن بەرگەي. تىترەشلىك تەپ كۆرۈلگەنلەرگە 1.5 گرام تەرياقنى ئىسسىق سۇ بىلەن بەرگەي. تالدىن بولغان سېرىقلىق چۈشۈش كېسەللىكىگە ئۈچ گرام تەرياقنى ئاسارۇن قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ بەرگەي. ئىستىسقا بىمارلىرىغا بىر پىندۇق چوڭلۇقتىكى تەرياقنى سىركە بىلەن قوشۇپ بەرگەي. دەم سىقىلىش كېسەللىكىگە باقلا چوڭلۇقىدىكى تەرياقنى سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن ئۈچ كۈن بەرگەي. بەلغەملىك يۆتەل، كۆكرەك كېسەللىكلىرى ۋە قوۋۇرغا ئاغرىقلىرىغا بىرنەچچە باقلا چوڭلۇقىدىكى تەرياقنى ھەسەل سۈيى ياكى جۇلاپ سۈيى بىلەن بەرگەي.

گۈلاب

بىر ھەسسە شېكەر بىلەن ئۈچ ھەسسە قىزىلگۈل سۈيىنى ئاستا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، يېرىمى قالغاندا 1.5 گرام زەپەرنى سوقۇپ سېلىپ، ئاندىن سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكەي. بەلغەمدىن بولغان تەپكە كۆك ماش چوڭلۇقىدىكى تەرياقنى 90 گرام شاراب بىلەن ياكى ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكەي. تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە تەرياقنى سىركەنجۇبىل ھەسىلى بىلەن

ئېرىتىپ، غار - غار قىلغاي. پالەچ، رەئشە، لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مائۇلئۇسۇل بىلەن قوشۇپ بەرگەي. جوزام كېسەللىكىگە مائۇلجەبىن (سۈتنىڭ سېرىق سۈيى) بىلەن قوشۇپ بەرگەي. ئاق ۋە قارا بەرەس كېسەللىكلىگە مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ بەرگەي. قۇلۇنجى كېسەللىككە بەدىيان ۋە زىرە قايناتىلمىسى بىلەن بەرگەي.

خولېراغا 1.6 گىرام ئالما شەربىتى بىلەن بەرگەي، ئاۋاز يوقىلىش ۋە تۇتۇلۇشقا مائۇلھەسەل بىلەن بەرگەي ياكى تەرياق ئېزىلگۈچە ئېغىزىدا ساقلىغاي.

ئۈچەي ئىچىدىكى قاپاق ئۇرۇقى قۇرتىغا قەيسۇم قايناتىلمىسى بىلەن قوشۇپ بەرگەي. ئاشقازان، ئۈچەيلەردىكى يەللەرگە زىرە قايناتىلمىسى بىلەن قوشۇپ بەرگەي. بۆرەك ۋە دوۋسۇن كېسەللىكلىرى ئۈچۈن كەرەپشە قايناتىلمىسى قوشۇپ بەرگەي. قانلىق ئىچ سۈرۈش ۋە ئۈچەي يارىسىغا سۇماق سۈيى قوشۇپ بەرگەي. خولېرا ۋە كۆپ قۇسۇشقا شەربەت بىلەن قوشۇپ بەرگەي. قان تۈكۈرۈش كېسەللىكىگە دەسلەپتە سىركە بىلەن، ئاخىرىدا مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ بەرگەي. بىرنەچچە قېتىم بالىسى قورسىقىدا ئۆلۈپ قالغان ئاياللارغا سۇزاپ قايناتىلمىسى بىلەن ياكى قايناتىلغان پىننە سۈيى بىلەن قوشۇپ بەرگەي ياكى ئۇبھەل قايناتىلمىسى قوشۇپ بەرگەي.

مەسرۇدىتۇس

مەسرۇدىتۇس يۇنان پادىشاھلىرىدىن بىرىنىڭ ئىسمى بولۇپ، بۇ دورا شۇ پادىشاھقا ياساپ بېرىلگەن سەۋەبتىن، شۇ پادىشاھنىڭ ئىسمى بىلەن ئاتالغان. بۇ دورا ھەر خىل كېسەللىكلەرگە تەجرىبىدىن ئۆتكەن بولۇپ، بەدەندىكى زەھەرلەرنى قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا ئەدىرماخۇس دېگەن ئالىم تەرىپىدىن ئىجاد قىلىنغان. قۇرۇقلۇق يىلاننىڭ گۆشىنى كۆپرەك سېلىپ، باشقا ئارىلاشما دورىلارنى كەمرەك سېلىپ تەرياقى فارۇق تەييارلانسا، زەھەرنىڭ زىيىنىغا قارشى تۇرىدۇ. ئەمما مەجۇنىنىڭ تەسىرى تەرياق بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بەزى كېسەللىكلەردە تەرياقتىن كۈچلۈكرەكتۇر، بولۇپمۇ باھنى قۇۋۋەتلەشتە تەرياق پايدا قىلغان كېسەللىكلەرگە مەجۇنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغاي.

مەسرىدىتۇسنىڭ نۇسخىسى: زەپەر، مۇرمەككى، غارىقۇن، زەنجىۋىل، دارچىن، كەتىرا 30 گىرامدىن، سۇمبۇل ھىندى، كۇندۇر، ئاق قىچا، ئىزخىر، ئۇد بىلسان، ئۇستىقۇددۇس، قۇستە، ھىلىڭ كۆتىكى، كەمافىتۇس، بارىزەت، بەتەم يېلىمى، پىلپىل، لىھيەتۇتتىس، قۇندۇز قەھرى،

سازەج ھىندى، مەئەسائىلە، جاۋشىر 24 گىرامدىن، قىلىن دارچىن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان، چاڭگاك، جۆئدە، ئەسقەردىيون، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك، جىنتىيانا، بىلسان يېغى، قۇرسى پەرپىيۇن، مۇقەل 21 گىرامدىن، ئوشەق، سۇمبۇل رۇمى، مەستىكى، ئەرەب يېلىمى، پەتەر ئاساليون، قەردمانە، بەديان ئۇرۇقى، ئەپيۇن، قىزىلگۈل بەرگى، ياۋا پىننە 15 گىرامدىن، ئوردان، ئاقاقىيا، سەقەنقۇر كىندىكى، ھۇپارىقۇن ئۇرۇقى 13.5 گىرامدىن، رۇمبەديان، ئېگىر، سەكبىنەج، ئاسارۇن توققۇز گىرامدىن، سۇزاپ ئالتە گىرام. كونا شاراب بىلەن يېلىم دورىلارنى ئېرىتىپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل قوشۇپ يۇغۇرۇلىدۇ. ئالتە ئايدىن كېيىن يېپىشكە بولىدۇ. بۇ نۇسخا قالغان نۇسخىلاردىن تولۇقراقتۇر.

قۇرسى پەرپىيۇن

نۇسخا: بۇ قۇرسقا لازىملىق نەرسىلەر ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 12 گىرام، بەتەم يېلىمى 96 گىرام، مۇرمەككى، ئىزخىر ئالتە گىرامدىن، دارچىن، مۇقەل، يۇلغۇن مېۋىسى، سۇمبۇل، قىلىن دارچىن، ئىكلىلمىلىك، سەئدى كۇفى، ھەببۇلغار توققۇز گىرامدىن، قەسبۇزەرىرە 27 گىرام، زەپەر ئۈچ گىرام، قەفرۇليەھۇد 7.5 گىرامدىن سېلىپ ياسىلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا جوز ۋە ئاسارۇن 7.5 گىرامدىن سېلىنغان.

تەرياقى ئەربەئە

بۇ خىل تەرياق تەرياقى فارۇقتىن ئىلگىرىكى تەرياق ھېسابلىنىدۇ. ئۇ، بەدەندىكى زەھەرلەرگە، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارغا بولۇپمۇ تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە، خۇسۇسەن بەزى - بەزىدە قوزغىلىدىغان تۇتقاقلىقىغا، ھۆل سوغۇقتىن بولغان خەفەقان، ئاشقازان، ئۈچەيلەردىكى يەللەرگە، سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىل كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: جىنتىيانا، ھەببۇلغار، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، مۇرمەككى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئوخشاش نىسبەتتە ئېلىپ، ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ شەربەت قىلىپ، تۆت گىرامدىن ئىستېمال قىلغاي. بەزى نۇسخىلاردا مۇرمەككى ئورنىغا قۇستە سېلىپتۇرلەر. بىر ھۆكۈما مۇنداق دەيدۇ: «بىر ھەسسە زەپەر قوشقاي، تازىلانغان زىراۋەندە قوشۇپ ياسىسا تەرياق قۇۋۋەتلىك بولىدۇ».

تەرياقى تىيىن

بۇ تەرياق تەجرىبىدىن ئۆتكەن بولۇپ، زەھەرلەنگەن كىشىگە بەرسە، قەي قىلىپ، بەدەن پاكىزلىنىپ قالىدۇ. ئەگەر زەھەرلەنمىگەن بولسا، بۇ خىل تەرياق ھەزىم بولۇپ كېتىدۇ، زەھەر يېگەن ۋە يېمىگەن ئادەمنى بۇ خىل تەرياقتىن بىلگىلى بولىدۇ.

نۇسخا: گىل مەختۇم، ھەببۇلغار قاتارلىقلارنى ئوخشاش نىسبەتتە ئېلىپ، ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ، گۆل يېغى بىلەن ھۆل قىلىپ، ھەسەلدە يۇغۇرغاي.

مەجۇنى نۇشدارى

بۇ دورا تەجرىبىدىن ئۆتكەن بولۇپ، ئادەمنىڭ رەڭگىنى سۈزۈك، ئېغىز ۋە تەرنى خۇشبۇي قىلىدۇ. جىگەرگە بەك پايدىلىقتۇر. تائامدىن ئىلگىرى ياكى كېيىن يېسە تائامنى ھەزىم قىلىدۇ.

نۇسخا: قىزىلگۈل 180 گىرام، سەئدى كۇفى 15 گىرام، قەلەمپۇر، مەستىكى، سۇمبۇل، ئاسارۇن توققۇز گىرامدىن، قوۋزاقدارچىن، زەرنەپ، زەپەر، بەسباسە، لاچىندانە، يېڭى چۈچۈكبۇيا، جويۇز ئالتە گىرامدىن. بۇلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ، 500 گىرام ئامىلە سۈتى ۋە 3240 گىرام سۇ بىلەن قايناتىپ، قىيام قىلىپ، ئېلىپ سوقۇلغان دورىلارنى مۇشۇ قىيام بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرغاي، 4 ~ 8 گىرامغىچە ئىستېمال قىلغاي.

مەجۇنى ھورمۇس (مەجۇنى ھېرمىس)

بۇ خىل تەرياق نۇقرەس، مۇپاسىل، ئۈچەي ئىششىقلىرى، ئىستىسقا، يەرقان، ھەيز تۇتۇلۇش، يەل، بەلغەمدىن بولغان پالەچ، لەقۋا قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىقتۇر.

نۇسخا: غارىقۇن، ئاسارۇن، ئېگىر، پەرپىيۇن، سۇزاپ ئۇرۇقى، قۇرۇق زۇپا، فۇ 30 گىرامدىن، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ئەرتىششا يىلتىزى 60 گىرامدىن، جۇۋنە، قەلەمپۇر 75 گىرامدىن، جىنتىيانا رۇمى 180 گىرام، كىچىك قەنتەرىيۇن 240 گىرام، تاغ پىننىسى، كەرەپشە ئۇرۇقى 60 گىرامدىن، قىلىن دارچىن، قۇستە، مۇرمەككى 90 گىرامدىن، خۇش پۇراق سۇمبۇل، يالپۇز، پەتەر ئاسالىيون، كەمادرىيۇس، ئەسقەردىيون 240 گىرامدىن. بۇلارنىڭ ھەربىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئالتە گىرامدىن يېگەي.

چوڭ نۇسخىلىق سەنجىرىنا (1)

بۇ مەجۇن تەجرىبىدىن ئۆتكەن بولۇپ، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلار، قۇرۇق يۆتەل، چىش ئاغرىقلىرى، قۇلۇنجى، بەلغەم خاراكتېرلىك قىينىلىپ سىيىش، جىگەر توسۇلۇش، ئاشقازان سوۋۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
نۇسخا: قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن، دارچىن، ئاسارۇن، فۇ، مۇ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ئۈچ گىرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، قۇننە، قۇستە 18 گىرامدىن، زەپەر 1.5 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىككى گىرامدىن ئىسسىق سۇ بىلەن يېگەي.

چوڭ نۇسخىلىق سەنجىرىنا (2)

نۇسخا: قۇندۇز قەھرى، قارىمۇچ، زەپەر، فۇ، مۇ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئاسارۇن، ئەپيۇن، دارچىن، ئاقمۇچ 7.5 گىرامدىن، قۇستە ئۈچ گىرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ يېگەي. ھەيز توختاپ قېلىش، پەرزەنتلىك بولالماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە قوي يۇڭىدا پەلكۈچ ياساپ، يۇقىرىقى دورا بىلەن نەمدەپ، جىنسىي ئەزاغا سالغاي. كۆكرەك ئاغرىقلىرى، يۆتەل، بۆرەك ئاغرىقلىرىغا شاراب بىلەن قوشۇپ بەرگەي.

ھۇسەيىن ئىبنى ئىسھاقنىڭ «قارابادىن» دىن ئېلىنغان سەنجىرىنا نۇسخىسى

نۇسخا: قەردىمانە، زىرە، سەۋزە ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن ئالتە گىرامدىن، مۇ، پەتەر ئاسالىيون، فۇ، قارىمۇچ، پىلپىل، بارىزەت، قۇستە 24 گىرامدىن، زەپە توققۇز گىرام، ئىپار، جۇۋنە 30 گىرامدىن، ھۆل مىئەسائىلە 90 گىرامدىن سېلىنىدۇ.

ئەمرۇسىيا

جىگەر، تال ئىششىش ياكى توسۇلۇش، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش ۋە دەسلەپكى ئىستىسقاغا ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.
نۇسخا: ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زىرە، ئۇد بىلسان، قېلىن دارچىن، قەردىمانە، ئىزخىر غۇنچىسى،

كەرەپشە ئۇرۇقى تۆت گىرامدىن، پىلپىل، قۇستە، ئاقمۇچ ئىككى گىرامدىن، مۇرمەككى ئۈچ گىرامدىن، ھەببۇلغار 10 دانە، زەپەر توققۇز گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، بىرنەچچە پىندۇق چوڭلۇقتا يېگەي.

ئەنقەردىيا (مەجۇنى بالادۇر)

بۇ خىل مەجۇن نېرۋىلار سۇسلۇقى، ئۇنتۇغاقلىق، تۇتقاقلىق كېسىلى، باش ئاغرىقى (بەلغەم خاراكتېرلىك)، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، خۇسۇسەن ئاشقازان، تال، جىگەر، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە، پالەچ، لەقۋا، بالىياتقۇ كېسىلى، جوزام، بەھەق، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللەرگە پايدىلىقتۇر.

نۇسخا: سۇمبۇل، سازەج ھىندى، قېلىن دارچىن، زەپەر، ئەمەن، ئەفتىمۇن، ئىزخىر، رەۋەنچىنى، پوستى ئاقلانغان ھەببۇلبان، قەلەمپۇر، سەۋسەن يىلتىزى 30 گىرامدىن، غارىقۇن 24 گىرام، ھەسەل 15 گىرام، بەدىيان يىلتىزى پوستى 1080 گىرام. بەدىيان پوستىنى 1800 گىرام سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ، بۇ دورىلارغا ئۈچ ھەسسە ھەسەل قوشۇپ قاينىتىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ، يەنە بىر قېتىم قايناتقاي ياكى سىركە تۈگەپ ھەسەل قالغاندا سوقۇلغان دورىلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن بىر دەرەمدىن ئىسسىق سۇ بىلەن، پالەچ، لەقۋا قاتارلىق كېسەللەر سېرىقچېچەك شورپىسى بىلەن ئىچكەي.

پەندادىقۇن

ئاشقازان ئىسسىقلىقى ۋە يەل قاپلاپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەردىن خالاس قىلىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ۋە ئۈچەي ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

نۇسخا: ھىلڭ كۆتىكى، سۇزاپ ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، تاغ پىننىسى، چىلغوزا مېغىزى 18 گىرامدىن، ئاچچىق بادام مېغىزى، كۈندۈر ئالتە گىرامدىن، قارىمۇچ 24 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئالتە گىرامدىن ئىستېمال قىلغاي.

داۋائىلمىشكى تەلخى

ئاشقازاندا ھۆللۈك پەيدا بولۇش، گال ئىششىقى، خەفەقان، سەۋدا، قەي قىلىش قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر.

نۇسخا: ئەفسەنتىن، سارغۇچ سەبرە، رەۋەنچىنى، جۇۋەنە، كەرەپشە ئۇرۇقى 24 گىرامدىن،

زەپەر 12 گىرام، سۇمبۇل رۇمى، سازەج ھىندى، مۇرمەككى، تىبەت ئىپارى (مىشكى تىبەتى) ئالتە گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى 4.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئۈچ گىرامدىن يېيىلىدۇ. دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئۈچ يىل ساقلىنىدۇ.

داۋائىلمىشكى شېرىن

خەفەقان، سەۋدادىن بولغان ئاغرىق، پالەچ، لەقۋا، تۇتقاقلىق، دەم سىقىلىش، تەپى رۇبئى قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

نۇسخا: دۇرنەج ئەقرەبى ئۈچ گىرام، مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان، خام ئەۋرىشىم 4.5 گىرامدىن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، قەلەمپۇر، قۇندۇز قەھرى، قاقىلە، سازەج ھىندى، سۇمبۇل 3.2 گىرامدىن، زەنجىۋىل، پىلپىل ئالتە گىرامدىن، تىبەت ئىپارى 1.2 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن تۆت گىرامدىن ئىستېمال قىلغاي.

ئاساناسىيا بۇزرۇك

بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان جىگەر، ئاشقازان، تال ئاغرىقلىرىغا، قويۇق يەلدىن بولغان ئىچكى ئەزا ۋە بالىياتقۇ ئاغرىقلىرى، بەلغىمى شوردىن ۋە سەۋدادىن پەيدا بولغان ئۈچەي يارىسى، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، قان تۈكۈرۈش، بوۋاسىر، ھەيز توختىماسلىق، بەلغەمدىن بولغان ئىسھال، ئۈچەي، بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا بۇ مەجۇن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. پۇلونىيا بىلەن بەرسە، تېخىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مۇرمەككى، زەپەر، قۇندۇز قەھرى، مىگدىۋانە ئۇرۇقى، قۇستە، قەردمانە، خەشخاش ئۇرۇقى، سۇمبۇل، غاپەس، تۈكى كۆيدۈرۈلگەن ئۆچكە بېشى، قۇرۇتۇلغان بۆرە جىگىرى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن 1.5 گىرامنى ئۈچ گىرام كاسنە سۈيى ياكى ئالما ۋە بېھى سۈيى بىلەن يېگەي.

ئاساناسىيا سەغىر

نۇسخا: مىئەسائىلە، زەپەر، قۇستە، سۇمبۇل، ئەپيۇن، قېلىن دارچىن 12 گىرامدىن، غاپەس ئۇسارىسى 32 گىرام، رۇببسۇس 48 گىرام سېلىنىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا مۇرمەككى، ئۇد بىلسان 16 گىرام سېلىنىدۇ.

مەجۇنى فەريادرەس

ھەممە دورىلاردىن ئۈستۈن تۇرىدۇ.

نۇسخا: ئەپيۈن، ئاق مىڭدىۋانە ئۇرۇقى 40 گىرامدىن، پەرپىيۈن، زەپەر، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا، سۆرۈنجان، قاقىلە، پىلپىل 20 گىرامدىن. دورىلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىنىدۇ، بەدىنى كۆچلۈكلەر ۋە چوڭلارغا ئىككى گىرامدىن، تېنى ئاجىزلار ۋە كىچىكلەرگە 0.8 گىرامدىن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى پۇلونىيا رۇمى

بۇ مەجۇن چوڭ نۇسخىلىق مەجۇن بولۇپ، نەزلىنى ياندۇرىدۇ، ئۈچەي ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ، قۇلۇنجى، قان قۇسۇش، قانلىق ئىسھال، ھەيز توختىماسلىق قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر.

نۇسخا: ئاقمۇچ، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى 80 گىرامدىن، ئەپيۈن 40 گىرام، زەپەر 20 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 12 گىرام (بەزىلەر كەرەپشە ئۇرۇقى ئورنىغا ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى سېلىپ، سۇمبۇلدىن 16 گىرام سالىدۇ)، سازەج ھىندى، قېلىن دارچىن، ھەببى بىلسان، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۈنلارنى تۆت گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن 2 ~ 4 گىرامغىچە ئىستېمال قىلغاي. قۇلۇنجى كېسەللىكىگە سېرىقچېچەك قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكەي. ئەگەر كۆڭلى ئېلىشسا، رۇمبەدىيان قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكەي. تال كېسەللىرىگە سىركەنجۋىل بىلەن، بۆرەك، دوۋساق كېسەللىرىگە بەدىيان قاينىتىلمىسى بىلەن، قان توختىتىشقا سۇماق قاينىتىلمىسى بىلەن بەرگەي.

مەجۇنى پۇلونىيا پارسى

قانلىق ئىچ سۈرۈش، قان قۇسۇش، قان تۈكۈرۈش ۋە ھەيزنى توختىتىدۇ، بالىياتقۇدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. مېڭىگە ۋە زېھنى قۇۋۋىتىگە زىيان قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاقمۇچ، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى 72 گىرام، ئەپيۈن، گىل مەختۇم 30 گىرام، زەپەر 15 گىرام، پەرپىيۈن، ئاقىرقەرھا، سۇمبۇل، مۇرمەككى 7.5 گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى ئۈچ گىرام، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، مەرۋايىت، ئىپار 4.5 گىرامدىن. بەزى نۇسخىلاردا مەرۋايىت، ئىپار ئالتە گىرام، كافۇر 1.2 گىرام سېلىنىدۇ. «قارابادىن» دا زەپەر يوق. يۇقىرىقى دورىلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن يېگەي.

مەجۇنى كۇركۇم كەبىر

بۇ، جالىنۇسنىڭ مۇرەككەپ قىلىنغان مەجۇنى بولۇپ، جىگەر ۋە تال سوغۇقتىن ئاغرىش، يۈرەك كېسىلى، دوۋسۇن كېسىلى، جىگەر ۋە تال ئىششىقى سەۋەبىدىن بولغان ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەلنى پەسەيتىدۇ، قويۇق ماددىلارنى يەل ئارقىلىق ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

نۇسخا: زەپەر، ئۇردان ئالتە گىرامدىن، مۇ، فۇ، رۇمبەدىيان، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئاسارۇن، پەتەر ئاسالىيون، رەۋەن 12 گىرامدىن، سۇمبۇل 18 گىرام، قۇستە، قېلىن دارچىن، ھەببى بىلسان، ئىزخىر غۇنچىسى تۆت گىرامدىن، جۆئىدە، رۇببىسۇس، غاپەس 12 گىرامدىن، بىلسان يېغى 15 گىرام، مۇرمەككى 12 گىرام. بەزى نۇسخىلاردا مەستىكى توققۇز گىرام ئېلىنىدۇ، بىلسان يېغى ئورنىدا ھەببى بىلسان سېلىنىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن مائۇلھەسەل بىلەن ئىچكەي. «قارابادىن» دا زەپەر 36 گىرام سېلىنىدۇ. بۇ دورىنى 4.6 گىرامغىچە يېگەي.

مەجۇنى داۋائى كۇركۇم سەغىر

مەنپەئەتى داۋائى كۇركۇم كەبىرگە ئوخشاش.

نۇسخا: زەپەر، قېلىن دارچىن، سۇمبۇل، قۇستە، دارچىن، ئىزخىر غۇنچىسىنىڭ ھەربىرىنى ئوخشاش نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بىر كېچە - كۈندۈز شارابقا چىلاپ، ئاندىن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 4 ~ 6 گىرامغىچە يېگەي.

مەجۇنى داۋائى كەبىر

مەنپەئەتى داۋائى كۇركۇم كەبىرغا ئوخشاش.

نۇسخا: لوك مەغسۇل 24 گىرام، ئاچچىق بادام، سازەج ھىندى، قەلەمپۇر 15 گىرامدىن، كەمافىتۇس، مۇرمەككى، فۇ، مۇ، قۇرۇق زۇپا 36 گىرامدىن، خورما ئۇرۇقى يېغى 45 گىرام، چاڭگاك، پەتەرئاسالىيون، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، زەنجىۋىل، جىنتىيانا، ئىزخىر 10.5 گىرامدىن، قارىمۇچ، مۇرمەككى، قۇستە 12 گىرامدىن، سىيسالىيوس 10.5 گىرام، توققۇز گىرام بىلسان يېغىنى شارابتا ئېرىتىپ، ئاندىن ھەممە دورىلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ياسىلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا 30 گىرام سەبرە سېلىنىدۇ. پىلپىل، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە 210 گىرامدىن، كۈندۈردىن 105 گىرام قاتارلىقلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن، بىرنەچچە قەنت چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلغاي.

خېمرى گاۋزىبان

نۇسخا: تاباشىر، مەرۋايىت، ئاق سەندەل، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن تۆت گىرامدىن، ئەنبەر ئەشھەب، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق 1.08 گىرام، ئىپار 0.54 گىرام، ئاق شېكەر، گۇلاب، ئەرقى بىدىمۇشكى 150 گىرامدىن، ھەسەل 250 گىرام سېلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخا: مەرۋايىت، كەھرىۋا، ئەنبەر، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق ھەربىرى 1.08 گىرام، مەستىكى، قىرقىلغان پىلە 2.16 گىرام، ئەرقى گاۋزىبان 30 گىرام، ئەرقى بىدىمۇشكى 120 گىرام، ناۋات 210 گىرامدىن سېلىپ ياسىلىدۇ.

كەلكىلانە مەروزى

سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقا ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى، كونا تەپلەر، بەلغەمدىن بولغان يۆتەل، دەم سىقىلىش، جىگەر، تال ئاغرىقلىرى، بوۋاسىر، قۇلۇنجى، تۇتقاقلىق كېسەل ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى، ھېلىلە، ئامىلە 21 گىرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، فىلفامون، ھىندى تۇزى، قىزىل لاھور تۇزى، قارا لاھور تۇزى، تاغ تۇزى، ئاق تۇز، لىسانۇل ئاساپىر، بۆرە ئەرمىنى، شەترەنجى، سەئدى كۇفى، لاچىندانە، سىمىزئوت، قەلەمپۇر، يالپۇز، بەرەڭگى كابۇلى، سىيادان، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، زىرە، سازەج ھىندى، كەرەپشە ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 15 گىرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 360 گىرام، ئامىلە سۈتى 720 گىرام، ئاق تۇربۇت 45 گىرام، خىيارشەنبەر 30 گىرام. ئۈزۈم بىلەن ئامىلەنى 8640 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، خىيارشەنبەرنى بۇ سۇدا ئېرىتىپ، 2160 گىرام قەنت سېلىپ، 360 گىرام كۈنجۈت يېغى سېلىپ قايناتقاي. قىيام بولغاندىن كېيىن دورىلارنى مۇشۇ قىيامدا يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن 12 ~ 15 گىرامغىچە تۆگە سۈتى ياكى پەمدۇر سۈيى بىلەن يېگەي.

كەلكىلانە سەرد

نۇسخا: مازارىيون بەرگى، سېرىق ھېلىلە، غارىقۇن 15 گىرامدىن، ئەفسەنتىن شەربىتى توققۇز گىرام، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، پوستى ئېلىۋېتىلگەن تەرخەمەك ئۇرۇقى، قەنت 45 گىرامدىن. ئالدى بىلەن قەنتنى قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن 9 ~ 12 گىرامغىچە يېگەي.

مەجۇنى داۋائى مەلىك

بۇ مەجۇن پارس ۋە ئەرەب پادىشاھلىرىغا ياسالغان بولۇپ، بۇ دورا بوۋاسىر، ئاقما، ئاق بەرەس، داغ، جوزام، مۇپاسىل ئاغرىقلىرى، باھنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ ئەقلىنى ئۆتكۈر قىلىدۇ، ساقالنى ئاقارتمايدۇ.

نۇسخا: قارا ھېلىلە، ئاملە، بەلىلە 112 گىرامدىن، سىيادان 96 گىرام، پىلپىل، قارىمۇچ، ئۇشەق، زەنجىۋىل، ئۇسما ئۇرۇقى 88 گىرامدىن، نارمىشكى، قاقىلە، سەئدى كۇفى، بالادۇر كاۋىپى 24 گىرامدىن، قەنت 1200 گىرام. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ، ئەتىگەندە 8.4 گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي. بۇ دورىنى يېگەن چاغدا سۈت ۋە ھۆللۈكى يۇقىرى غىزالاردىن پەرھىز قىلغاي.

مەجۇنى تەمەرى (1)

قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

نۇسخا: بۆرە ئەرمىنى، زىرە، پەتەر ئاسالىيون، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل 36 گىرامدىن، سوقمونىيا 15 گىرام، تەمرى ھىندى، پوستى ئېلىۋېتىلگەن تاتلىق بادام، قۇرۇق سۈزاپ يوپۇرمىقى 30 گىرامدىن. تەمرى ھىندىنى بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، توققۇز گىرام ياكى 12 گىرام يېگەي. بادام مېغىزىنى ئايرىم سوققاي.

مەجۇنى تەمەرى (2)

نۇسخا: زەنجىۋىل، ئاقمۇچ 30 گىرامدىن، سوقمونىيا 75 گىرام، خورما، پوستى ئېلىۋېتىلگەن بادام، سۈزاپ بەرگى 120 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي.

مەجۇنى خىيارشەنبەر

قۇلۇنجىغا ھەم ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تۇربۇت 120 گىرام، بىنەپشە 60 گىرام، ھىندى تۈزى، رۇببىسۇس 21 گىرامدىن، بەدىيان ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، مەستىكى 15 گىرامدىن، قەنت، ھەسەل، بادام مېغىزى، خىيارشەنبەر 300 گىرامدىن، بادام يېغى، گۈل يېغى بەش سەترە. ئالدى بىلەن ھەسەلدە قەنتنى

ئېزىپ، خىيارشەنبەر، بادام يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ دورىلارنى يۇغۇرغاي. شەربەتنى 21 گرامدىن بەدىيان سۈيى بىلەن ياغلىغاي. قۇلۇنجغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سېمىزئوت، لاچىندانە، سازەج ھىندى، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، بەرەڭگى كابۇلى، ئامىلە، قەلەمپۇر، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، زەپەر، مەستىكى تۆت گرامدىن، تۇربۇت 40 گرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلغاي.

«قارابادىن» دا: سوقمونىيا 40 گرام، لاچىندانە، قاقىلە، زەنجىۋىل، دارچىن، قوۋزاقدارچىن، نارمىشكى، قەلەمپۇر، قارىمۇچ 20 گرامدىن، تۇربۇت ۋە شېكەرنى 400 گرامدىن ئېلىپ، يېتەرلىك ھەسەلدە يۇغۇرۇپ 20 ~ 30 گرامغىچە يېگەي، دېيىلگەن.

مەجۇنى سەكبىنەج

قاتتىق تۇسۇلۇپ قالغان قۇلۇنجنى راۋان قىلىدۇ.

نۇسخا: سەكبىنەج، قۇندۇز قەھرى، كەرەپشە ئۇرۇقى توققۇز گرامدىن، سوقمونىيا ئىككى گرام. سوقمونىيانى بادام يېغىدا، سەكبىنەجنى ھەسەلدە ئېزىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ، 9 ~ 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى نەۋرى

سەپرا ۋە بەلغەمنى تۆۋەنلىتىدۇ.

نۇسخا: ئاقلانغان زاراڭزا ئۇرۇقى 40 گرام، ناۋات 15 گرام، سوقمونىيا 75 گرام، زەپەر 10 گرام. ئۈچ گرام شېكەرنى گۈلاب ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، دورىلار بىلەن يۇغۇرۇپ تۆت گرامدىن يېگەي.

مەجۇنى سەپەرجىل مۇسھىل (1)

قۇلۇنجنى ئاچىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىشنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

نۇسخا: ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن بېھىنى سىركە ياكى شارابتا قاينىتىپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ، ھاۋانچا بىلەن ئېزىپ، 360 گرام ھەسەلدە قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، زەنجىۋىل ۋە پىلپىلدىن 12 گرامدىن، دارچىندى ئالتە گرام، لاچىندانە، قاقىلە، زەپەردىن توققۇز گرامدىن، مەستىكىدىن 15 گرام، سوقمونىيادىن 30 گرام، ئاق تۇربۇتتىن 90 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قايناتقان ئىسسىق ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، تۆت گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. «قارابادىن» دا بېھى 300 گرام، ھەسەل 600 گرام سېلىنىدۇ.

مەجۇنى سەپەرجىل مۇسھىل (2)

ھارارىتى كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سوقمونىيا 7.5 گىرام، ئاق تۇربۇت 30 گىرام، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى، تاتلىق كاۋا ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، قىزىلگۈل، تاباشىر 4.5 گىرامدىن، تەرەنجىبىن 150 گىرام، بېھى ئۇسارىسى 300 گىرام. تەرەنجىبىننى بېھى ئۇسارىسى بىلەن ئېزىپ، دورىلارنى قوشۇپ، 10 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچكەي. «قارابادىن» دا ئۇد ھىندى، زەنجىۋىل 7.5 گىرامدىن، ئىككى خىل ئۇرۇق، قىزىلگۈل ۋە تاباشىر يوق. قالغان ھەممە دورىلارنى ئىككى ھەسسە بېھى شەربىتى بىلەن ھۆل قىلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، دورىلارنى يۇغۇرغاي، 10 قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلغاي.

مەجۇنى سەپەرجىل مۇسھىل (3)

بۇ ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، مەشھۇر ھۆكۈما مۇھەممەد زەكەرىيا بۇنى سەپەرجىل تابىستانى دەپ ئاتىغان.

نۇسخا: سوقمونىيا 7.5 گىرام، تۇربۇت 40 گىرام، پوستى ئېلىۋېتىلگەن تەرخەمەك ئۇرۇقى، تاتلىق كاۋا ئۇرۇقى 20 گىرامدىن، قىزىلگۈل، تاباشىر ئالتە گىرامدىن، تەرەنجىبىن 150 گىرام، 300 گىرام. بېھى ئۇسارىسىنى تەرەنجىبىن بىلەن قايناتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ، 10 قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلغاي.

مەجۇنى ئەسۋەد (1)

كونا ئىسھال، تولغاق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قۇندۇز قەھرى، ھۆل مىئەسائىلە، ئەپيۇن، ئاق مىگدىۋانە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، قېلىن دارچىن، رۇمبەدىيان، سۇمبۇل، ئانارگۈلى، زەپەر بۇلارنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، سۇماق سۈيى، ھەشقىپېچەك ئۇرۇقى ئۇسارىسى ياكى ئالما، بېھى قىيامى بىلەن تۆت گىرامدىن يېگەي.

مەجۇنى ئەسۋەد (2)

بەلغەمدىن بولغان ئىسھال ۋە تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ياش كۈندۈر، ئانارگۈلى، كالا ئوغۇز سۈتى 15 گىرامدىن، ئەۋرىشىم ئۆزۈم، پىستە پوستى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۆزۈمدە يۇغۇرۇپ، ئەتە - ئاخشامدا ياڭاق چوڭلۇقتا ئىستېمال قىلغاي.

مەجۇنى ھەجرۇليەھۇد

بۆرەكتىكى تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ.

نۇسخا: بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كاكىنەچ 15 گىرامدىن، ھەجرۇليەھۇد 115 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن توققۇز گىرامدىن يېگەي.

مەجۇنى ئەقرەب (چايان)

دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ.

نۇسخا: نۇسخىسى: بۇ دورىغا كۆيدۈرۈلگەن چايان 10.5 گىرام، جىنتىيانا 4.5 گىرام، زەنجىۋىل ئۈچ گىرام، قارىمۇچ، پىلپىل ئالتە گىرامدىن، كاكىنەچ يىلتىزى 16.5 گىرام، قۇندۇز قەھرى 12 گىرام سېلىنىدۇ. «قارابادىن» دا كاكىنەچ يىلتىزى يوق بولۇپ، قارىمۇچ، پىلپىل 7.5 گىرامدىن ئېلىنغان. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن بىر دانىنى كەرەپشە سۈيى بىلەن يېگەي. چايانىنى مىس چۆگۈنگە سېلىپ، ئاغزىنى لاي بىلەن چاپلاپ، ئۈزۈم ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ، قىزىتىلغان تونۇرغا بىر كېچە بۇ چۆگۈننى سېلىپ ئەتىسى ئالغاي، ئۈزۈم ياغىچى بولمىسا ئوتۇن سالسا بولىدۇ.

مەجۇنى كاكىنەچ

دوۋساق يارىسى ۋە يېنىك دەرىجىدىكى قان سىيىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مىڭدىۋانە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەديان ئۇرۇقى، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى 15 گىرامدىن. بەزى نۇسخىلاردا پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئەپيۇن، چىلغوزا مېغىزى، ئاچچىق بادام، پىندۇق مېغىزى، زەپەر توققۇز گىرامدىن، كاكىنەچ 75 گىرام، كەتىرا 12 گىرام. بەزى نۇسخىلاردا كەتىرا يوق، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شارابتا يۇغۇرۇپ، ھەسەل سۈيى بىلەن ئۈچ گىرامدىن يېگەي.

مەجۇنى قەفى (1)

كونا يۆتەل، كۆكرەك، جىگەر ئاغرىقلىرى، بىقىن ئاغرىقلىرى، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، دەم سىقىلىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش، تال ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: چوڭ مۇناقى ئۈزۈم 75 گىرام، زەپەر، سۇمبۇل، دارچىن، قېلىن دارچىن، جوز

ئۈچ گرامدىن، قەسبۇزەرىرە، ئىزخىر غۇنچىسى، بەتەم يېلىمى، مۇقەل، ئازاراقى ئالتە گرامدىن، مۇرمەككى 12 گرام، ھەسەل 48 گرام. مۇقەلنى شارابتا ئېرىتىپ، ئۈزۈمنى بىر كۈن شارابقا چىلاپ ھۆل قىلىپ، ئاندىن دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ يۇغۇرغاي. كۆكرەك ئاغرىقىغا زۇپا شارابى بىلەن ئۈچ گرامدىن يېگەي. ئاشقازان، جىگەر، تال ئاغرىقلىرىغا ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكەي، بەزى نۇسخىلاردا بەتەم يېلىمى 12 گرام ئېلىنىدۇ.

مەجۇنى قەفى (2)

كۆكرەك، ئۆپكە ئاغرىقلىرى ۋە ئىششىقلىرى، يىرىڭ تۈكۈرۈش، يۆتەل، دەم سىقىلىش، ماددىنى ئۆپكە ۋە كۆكرەكتىن ياندۇرۇش، سېرىقلىق چۈشۈش كېسەللىكى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بەتەم يېلىمى، زەپەر، كۇندۇر، مۇرمەككى، دارچىن، چىلغوزا مېغىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 16 گرامدىن، ھۇماما، كەتىرا، تەمرى ھىندى، سۇمبۇل 10 گرامدىن، قىلىن دارچىن سەككىز گرام، شامۇس لىبىي 12 گرام، بارىزەت 120 گرام، قۇستە 16 گرام. يېتەرلىك ھەسەل بىلەن بارىزەتنى قايناتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ يۇغۇرۇپ، تۆت گرام دورىنى زۇپا شەربىتى ياكى مائۇلھەسەل ياكى ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكەي.

مەجۇنى ئارىستو ماخىس

كۆكرەك كېسەللىكلىرى بولۇپمۇ قان، يىرىڭ تۈكۈرۈش، پەيلەر ئىششىش، ھەيز نورمالسىزلىنىش، ئىسھال، دوۋساق كېسەللىكلىرى، بالىياتقۇ بويىنى بوغۇلۇش، كونا ئىسسىتما قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: دارچىن، قۇستە، بارىزەت، ئەپيۈن، قارىمۇچ، پىلپىل، مىئەسائىلە 30 گرامدىن، ھەسەل 60 گرام. ئالدى بىلەن دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، سۈتتىن ئالغان ياغدىن ئۈچ قەترە تېمىتىپ، بىرنەچچە پۇرچاق چوڭلۇقتا دورىنى مائۇلھەسەل بىلەن يېگەي.

مەجۇنى رەۋەن

جىگەر كېسەللىكى، ئاشقازان ئىششىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: رەۋەنچىنى، زەنجىۋىل، كەندىر ئۇرۇقى، ئېگىر، ھىڭ كۆتىكى، كەرەپشە ئۇرۇقى،

بەدىيان ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، جۇۋىنە 30 گىرامدىن. يۇقىرىقىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرغاي. بەزى تېۋىپلار كەندىر ئۇرۇقى ئورنىغا شام زەنجىۋىلى سېلىپ ئىشلىتىدۇ.

مەجۇنى فىروزىنوش

قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ. قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئۇنتۇغاقلىق، ھامىلىدار ئاياللارنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا، سۇمبۇل 1.5 گىرامدىن، زەپەر 28 گىرام، ئەپيۇن، ئاق مىكدىۋانە ئۇرۇقى 80 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن 1.5 گىرامدىن يېگەي.

مەجۇنى پۇدىنە (1)

ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرى، كونا ئىسسىتما قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قىلىن دارچىن، ھۇماما، سۇمبۇل، جۇۋىنە، بەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، سىيسالىيوس، قۇندۇز قەھرى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، مەستىكى، ئاسارۇن، تاغ زىرىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي. بۇ مەجۇننىڭ سوغۇقتىن بولغان تەپ، تەپى رۇبئى بولۇپمۇ ئۇزۇنغا سوزۇلغان تەپى رۇبئىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەمدە چايان چاققان بولسا، زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بۇ خىل دورىغا ھىلىڭ، مۇچ، مۇرمەككى، سۇزاپ يوپۇرمىقىنىڭ باراۋەر ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، قىزىتمىسى ئۆرلەشتىن بىر سائەت ئىلگىرى سىركەنجىۋىل بىلەن ئۈچ گىرامدىن قوشۇپ بەرگەي، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىگە ئىسسىق شاراب ياكى مائۇلھەسەل بىلەن بەرگەي.

مەجۇنى پۇدىنە (2)

يەللەرنى تارقىتىدۇ. تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ.

نۇسخا: پىننە بەرگى، سۇزاپ بەرگى، قارىمۇچ، جۇۋىنە، تاغ زىرىسى، ھىلىڭ كۆتىكى، زەنجىۋىل، دارچىن، پىلپىل ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئالتە گىرامدىن يېگەي.

مەجۇنى نەمەك ھىندى

ئاشقازاننى تازىلايدۇ، بەلغەم ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك قەينى قايتۇرىدۇ.

نۇسخا: قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئاملە، ھېلىلە كابۇلى، ئۇستىقۇددۇس توققۇز گىرامدىن. ئەفتىمۇن، غارىقۇن 12 گىرامدىن، ھىندى تۇزى، ئايارەج پەيقىرا 30 گىرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ناشتىدا توققۇز گىرامدىن ئىسسىق سۇ بىلەن يېگەي.

مەجۇنى ئىستەمخىقۇن (1)

مىزاج بۇزۇلۇش، ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قۇستە، مۇرمەككى، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، مەستىكى 26 گىرامدىن، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، قارىمۇچ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، نانخۇا، زىرە گېرمانىي، پەتەر ئاسالىيۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئاسارۇن، ئەفسەنتىن، قارا ھىلىڭ، ياۋا پىننە، تاغ پىننىسى، باغ پىننىسى، ھەربىرىنى 12 گىرامدىن ئېلىپ چەككىلەنگەن ھەسەلدە يۇغۇرۇپ يېگەي.

مەجۇنى ئىستەمخىقۇن (2)

مىزاج بۇزۇلۇشقا، ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قۇستە، مۇرمەككى، ھۇھاما، ئىسپىغۇل، قېلىن دارچىن، مەستىكى 36 گىرامدىن، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، قارىمۇچ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، جۇۋىنە، زىرە، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، تاغ كەرەپشىسى، ھىلىڭ كۆتىكى، ئاسارۇن، ئەفسەنتىن، ھىلىڭ، سىيلە، تاغ پىننىسى، پىننە 12 گىرامدىن. دورىلارنى ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي.

مەجۇنى قەيسەر

تۇتقاقلىق، پالەچ، سوغۇقتىن بولغان خەفاقان، كونا قىزىتمىلار، ئاشقازان ئاغرىقى، دەم سىقىلىش، تولۇپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان ھېق تۇتۇش، تاماق سىڭمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قۇندۇز قەھرى، رۇبىسۇس، قېلىن دارچىن، قۇستە، قارىمۇچ، پىلپىل، مىئەسائىلە،

ئەپيۇن، زەپەر، سۇمبۇل توققۇز گىرامدىن، جاۋشىر ئۈچ گىرام، مۇرمەككى 21 گىرام. ئالدى بىلەن جاۋشىرنى شارابتا ئېرىتىپ، مىئەسائىلەنى ھەسەلدە ئېزىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ، 3 ~ 4 گىرامغىچە يېگەي.

مەجۇنى ھەمرى (1)

پالەچ، لەقۋا، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ، پالەچ بولغان ئەزاغا بۇ مەجۇننى تىلا قىلسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەپيۇن، مىگدىۋانە ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن، دارچىن، پىلپىل، سۇمبۇل، زەنجىۋىل، زەپەرنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرغاي.

مەجۇنى ھەمرى (2)

ئاق بەھەق، بەرەس، جوزام، دائۇل پىل، بەلغەمى سەۋدا خاراكتېرلىك ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئاملە، ئەفتىمۇن، غارىقۇن، سەبرە، ئايارەج پەيقىرا، شاھتەررە 30 گىرامدىن، بىستىپايەج، مەككە ساناسى 21 گىرامدىن، تۇربۇت 45 گىرام، ھىندى تۇزى، ئۇستۇقۇددۇس، قورۇلغان سوقمونىيا 15 گىرامدىن، تاغ پىنىنىسى توققۇز گىرام، رۇمبەدىيان ئالتە گىرام. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 15 ~ 20 گىرامغىچە ئىستېمال قىلغاي.

مەجۇنى نۇجاھ

بۇ مەشھۇر مەجۇن دورا بولۇپ، سەۋدا ۋە بەلغەم خىلتىنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

نۇسخا: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئاملە، قارا ھېلىلە 30 گىرامدىن، تۇربۇت، ئۇستۇقۇددۇس، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ يېگەي. بۇ نۇسخا بىرلىككە كەلگەن نۇسخىدۇر. بەزى نۇسخىلاردا غارىقۇن 12 گىرام، يۇيۇلغان ئەمەن تېشى، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد تېشى 7.5 گىرامدىن، سوقمونىيا ئالتە گىرام؛ بەزى نۇسخىلاردا دۇرنەج ئەقرەبى، نارمىشكى، تاغ پىيىزى، لاچىندانە، مەستىكى، گاۋزىبان، پوستى تۇرۇنجى ئالتە گىرامدىن، رەۋەنچىنى، زەپەر ئۈچ گىرامدىن، تۇربۇت 32 گىرام. بۇ مەجۇننى 15 گىرامدىن يېگەي.

مەجۇنى مۇبەددىل مىزاج (1)

سوغۇق مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

نۇسخا: زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، سىيادان، قۇستە، قارىمۇچ، ئېگىر 30 گىرامدىن، قۇرۇق سۇزاپ، ھىڭ، جىنتىيانا، زىراۋەندە، شەترەنجى، ھەببۇلغار، قۇندۇز قەھرى، قىچا 15 گىرامدىن. بالادۇر ھەسىلى 30 گىرام. دورىلارنى ساپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ تۆت گىرامدىن يېگەي.

مەجۇنى مۇبەددىل مىزاج (2)

تۇتقاقلىق، باشقا ئەزالارنىڭ ماددىلىرى مېڭىگە يېتىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بۇ دورىغا كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئاملە 30 گىرامدىن، ئەفتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس، ئەمەن تېشى، بىستىپايەج، غارىقۇن، كەمافتۇس، تۇربۇت، ئايارەج 45 گىرامدىن، ھىندى تۇزى 12 گىرام، شەھمەنزەل 24 گىرام. ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، توققۇز گىرامدىن يېگەي.

مەجۇنى پەلاپىلى

تائام سىڭمەسلىك، ئاچچىق كېكىرىش، ئىت ئىشتىھا كېسىلى، قويۇق يەل، سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قارىمۇچ 90 گىرام (بەزىلەر 60 گىرام ئېلىنىدۇ دەپ كۆرسەتكەن)، ئۇد بىلسان 30 گىرام، ھۇماما، سۇمبۇل 12 گىرام، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىيساليوس، قېلىن دارچىن، ئاسارۇن، قۇرۇق گۈلسەۋسەن ئۈچ گىرام. يۇقىرىقى دورىلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ گىرامدىن ئىسسىق سۇ بىلەن يېگەي.

مەجۇنى بادموھرەج

بەلغەمدىن بولغان يۆتەل، دەم سىقىلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئادراسمان، شۇمشا 90 گىرامدىن، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، پىلپىل، قېلىن دارچىن، ئاسارۇن، قۇستە، زەنجىۋىل، زەپەر ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 6 ~ 9 گىرامغىچە يېگەي.

نۇسخەئى ئەغراز

نۇسخا: يۇمىلاق زىراۋەندە، قەردىمانە، قارىمۇچ، ئادراسمان ئۇرۇقى، ئەنجۈر ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام 15 گىرامدىن، رۇبىبسۇس، قۇرۇق زۇپا، پىرسىياۋشان ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، توققۇز گىرامدىن يېگەي.

مەجۇنى پەيقىرا

لاي يېيىشنى خالاپ قىلىش، باش ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: پەيقىرا 36 گىرام، كابۇل ھېلىلىسى، ئامىلە، قارا تۇز توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 12 گىرامدىن پىننە قاينىتىلمىسى بىلەن يېگەي.

مەجۇنى ھەببۇلغار (1)

ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قۇرۇق سۈزاپ يوپۇرمىقى 15 گىرام، جۇۋىنە، زىرە، سىيادان، بابۇنە، تاغ كەرەپشىسى، تاغ زىرىسى، ئاچچىق بادام، قارىمۇچ، پىلپىل، پىننە، ئېگىر، ھەببۇلغار، قۇندۇز قەھرى ئالتە گىرامدىن، سەكبىنەج 12 گىرام، جاۋشىر توققۇز گىرام. يېلىملارنى شارابتا ئېزىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 6 ~ 8 گىرامغىچە يېگەي.

مەجۇنى ھەببۇلغار (2)

بۇ مەجۇن بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى تۈگىتىدۇ.

نۇسخا: قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، تاغ يالپۇزى، پوستى سويۇۋېتىلگەن بەرەڭگى كابۇلى، جويۇز تۆت گىرامدىن، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 24 گىرامدىن، ئاق تۇربۇت، شېكەر 96 گىرامدىن. بەرەس، پالەچ كېسەللىرىگە ھەر ئەتىسى تۆت گىرامنى ئىسسىق سۇ بىلەن يېگەي. ئادەم ئۆز تەبىئىتىنى ياخشىلاي دېسە، 15 ~ 21 گىرامغىچە يېگەي.

مەجۇنى ئۇبھەل

بەدەندىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ، سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۇبھەل، ياش كۈندۈر، دارچىن، دۇرنەج ئەقرەبىنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 6 ~ 8 گىرامغىچە يېگەي.

يەلدىن بولغان بوۋاسىر ۋە ئۈچەينى يەل قاپلاش ھەم مەقئەت ئىششىقىدىن كەلگەن قانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، كۈدە ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، كۆك مۇقەل 150 گىرام. مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى بۇ سۇدا يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي.

مەجۇنى فۇربىھە

بۇ مەشھۇر ھۆكۈما ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ مەجۇنى بولۇپ، سەمرىپ كەتكەنلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مۇغاس، جويۇز، قىزىل بەھمەن، زورەمبات، كەتىرا، كەھرىۋا، كۆكنار ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، گۈل يېغىدا ئازراق قورۇپ، 720 گىرام تالقان، 300 گىرام شېكەر، 300 گىرام ساپ سۈت ۋە ئازراق كالا سۈتى قايمىقى سېلىپ قايناتىپ، ھالۋىدەك قىلىپ ھامامدىن چىقىپ ئىچكەي.

مەجۇنى رەبو

يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق خىلىتلارنى ئۆپكىدىن تازىلايدۇ.

نۇسخا: رۇبىسۇس، قۇرۇق زۇپا، پىرسىياۋشان ئالتە گىرامدىن، قەردىمانە، قارىمۇچ، ئادراسمان ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام، يۇمىلاق زىراۋەندە، ئەنجۇر 15 گىرامدىن. بۇلارنى ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، توققۇز گىرامدىن زۇپا قايناتىلمىسى بىلەن ئىچكەي.

مەجۇنى گۈل

جىگەر ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ.

نۇسخا: قىزىلگۈل 56 گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 112 گىرام، رەۋەن، يۇيۇلغان لوك ئالتە گىرامدىن، سۇمبۇل، مۇرمەككى، قېلىن دارچىن، زەپەر 12 گىرامدىن. مۇرمەككى بىلەن زەپەرنى سىركە بىلەن ئېزىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن زۇپا سۈيى بىلەن ئىچكەي.

مەجۇنى راقە

قۇلۇنجى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، زىرە، سۇزاپ، خولىنجان، نېپىز دارچىن قاتارلىقلار باراۋەر مىقداردا، سوقمونىيا 30 گرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىككى گرامدىن يېگەي.

مەجۇنى زەبەل

ئېغىر قۇلۇنجى كېسەللىكلىرىگە بەرسە توسالغۇنى ئاچىدۇ.

نۇسخا: تۇربۇت 15 گرام، بۆرە سۆڭىكى 12 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان ھەربىرى توققۇز گرامدىن. دورىلارنى 15 گرام قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ، 21 گرامدىن يېگەي.

مەجۇنى ۋەج

كۆزگە چۈشكەن سۇنى قايتۇرىدۇ.

نۇسخا: ئېگىر، زەنجىۋىل، بەدىيان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ تۆت گرامدىن يېگەي.

مەجۇنى ماددەتۇلھايات

بۇ مەجۇن مەجۇنى پەلاسپە دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

نۇسخا: چىلغوزا مېغىزى، نارجىل، مۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، بەلىلە، ئامىلە، شەترەنجى، يۇملاق زىراۋەندە، بابۇنە 12 گرامدىن، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 120 گرام. ئاۋۋال دورىلارنى مېغىزلاردىن ئايرىم سوقۇپ، 1200 گرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرغاي. ئاندىن مېغىزلارنى ئېزىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ، ھەممىسىنى بىرلىكتە يۇغۇرغاي، ئالتە ئايدىن كېيىن تۆت گرامدىن يېگەي.

مەجۇنى سىسالىيۇس

تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە ھەر بامداتتىن كېيىن ئۈچ گرام ياكى تۆت گىرامدىن يېگەي.

نۇسخا: ئاقىرقەرھا، ئۇستىقۇددۇس 30 گىرامدىن، غارىقۇن 15 گرام، قەردىمانە، ھىلىڭ، يۇمىلاق زىراۋەندە 7.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چوڭ تاغ پىيىزى ۋە سىركەنجۇبىل بىلەن يېگەي.

تۆتىنچى باب ئايارەجلەر

ئايارەج روفس

بەلغەم، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە دائۇسسۆئلەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: شەھمەنزەل 80 گىرام، كەمادىرىيۇس، غارىقۇن 40 گىرامدىن، سەكبىنەج، جاۋشىر 32 گىرامدىن، پەتەر ئاسالىيون، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، يۇمىلاق زىراۋەندە 20 گىرامدىن، دارچىن، قىلىن دارچىن، ئۇستىقۇددۇس، زەپەر، چاڭگاك، زەنجىۋىل، مۇرمەككى ئۈچ گىرامدىن. يېلىملارنى شارابتا ئېرىتىپ، دورىلارنى ئۈچ ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن 8 ~ 16 گىرامى ئەفتىمۇن سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ، بۇ ئايارەجنىڭ مۇددىتى تۆت يىل بولىدۇ.

ئايارەج لوغانىزىيا

بۇ نۇسخا ھەممىگە تونۇشلۇق بولۇپ، تەسىرى كۆپ، نورمالسىز غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىدۇ. باش ئاغرىقى، دېۋەڭلىك، تۇتقاقلىق، قۇلاق ئاغرىقى، پالەچ، ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى، سەكتە، جىگەر توسۇلۇش، دەم سىقىلىش، ھەر خىل ئىسسىتمىلار، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر، سەۋدادىن بولغان ئاغرىقلار، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، دائۇسسۆئلەپ، كونا باش يارىلىرى، بەھەق، بەرەس، جۇزام، تەمرەتكە، سوغۇقتىن بولغان ئىششىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاشقازاننى تازىلايدۇ.

نۇسخا: شەھمەنزەل، قورۇلغان تاغ پىيىزى، غارىقۇن، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ئۇشەق، ئەسقەردىيون 12 گىرامدىن (شافۇر ساھارىخەت نۇسخىسىدا ئالتە گىرامدىن)، ئەفتىمۇن،

كەمادرىيۇس، مۇقەل، ئازاراقى، سەبرە توققۇز گىرامدىن، تاغ پىننىسى، ھۇپارىقۇن، سازەج ھىندى، تاغ سامسىقى، جۆئىدە، قىلىن دارچىن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، سەكبىنەج، جاۋشىر، قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى، پەتەر ئاسالىيون، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، پەرپىيون، سۇمبۇل، ھۇماما، زەنجىۋىل ئالتە گىرامدىن، جىنتىيانا، ئۇستقۇددۇستىن 4.5 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن 16 گىرامدىن تۇز سۈيى ياكى ئەفتىمۇن سۈيى بىلەن ئاخشىمى ياتاردا ئىچكەي. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى تۆت يىلغىچە بولغاي.

نۇسخەئى ئەغراز

نۇسخا: شەھمەنزەل، سوقمونىيا 45 گىرامدىن، قورۇلغان بەسەلۇلغار (چوڭ تاغ پىيىزى) 60 گىرام، غارىقۇن 30 گىرام، تاغ پىننىسى ئالتە گىرام، ھۇپارىقۇن 21 گىرام، سازەج ھىندى، چاڭگاك، پەرپىيون، ھۇماما ئالتە گىرامدىن، جاۋشىر، سەكبىنەج، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، ئۇستقۇددۇس 15 گىرامدىن، بىستىپايەج 24 گىرام، قۇندۇز قەھرى، زىراۋەندە، سۇمبۇل، زەنجىۋىل، جىنتىيانا توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، 1200 گىرام دورىنى ئۈچ گىرام تۇز سۈيى ۋە ئەفتىمۇن قايناتمىسى بىلەن يېگەي. بۇ نۇسخا ئۇستا ھۆكۈما ئەھمەد فەرۇخنىڭ نۇرغۇن تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن رېتسېپىدىن ئىبارەت.

ئايارەج ئەركاغاش

بۇ ئايارەج نۇسخىسى تونۇشلۇق بولۇپ، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزگە دەسلەپكى سۇ چۈشۈش، دەم سىقىلىش، ئاۋاز تۇتۇلۇش، ئاشقازان ئاغرىقى، قورساق ۋە بالىياتقۇ ئاغرىقلىرى قاتارلىقلارغا سۇزاپ قايىنتىلمىسى بىلەن قۇندۇز قەھرى سېلىپ يېگەي. بەل، بۆرەك، ئۇرۇقدان ئاغرىقلىرىغا بۇ دورىنى كەرەپشە قايىنتىلمىسى بىلەن تۆت قىراتقىچە ئاغىچە ئۇسارىسى بىلەن بەرگەي. بەرەنجاسىپ قايىنتىلمىسى بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ، دېۋەڭلىك كېسىلىگە ئۈچ گىرام دەريا راكى بىلەن بەرگەي. قوتۇر ۋە تەمرەتكىگە شاھتەررە سۈيى بىلەن بەرگەي.

نۇسخا: شەھمەنزەل 66 گىرام، تاغ سامسىقى، ئۇستقۇددۇس، قارا خەربەق، كەمادرىيۇس، سوقمونىيا، قارىمۇچ 60 گىرامدىن، چاڭگاك، دارچىن، سەكبىنەج، مۇرمەككى، سۇمبۇل، ئىزخىر، يالپۇز، يۇملاق زىراۋەندە ئالتە گىرامدىن. «قارابادىن» دا تاغ پىيىزى، پەرپىيون،

سەبرە، زەپەر، جىنتىيانا، پەتەر ئاسالىيون، ئۇشەق، جاۋشىر 30 گىرامدىن. سۇھا رىختىنىڭ (ئادەم ئىسمى) نۇسخىسىدا كەمادرىيۇس يوق. يۇقىرىقى دورىلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن 16 گىرامدىن ئىستېمال قىلغاي. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى تۆت يىل بولىدۇ.

تاغ سامسىقى، غارىقۇن، كەمادرىيوس، شەھمەنزەل، ئۇستىقۇددۇس 80 گىرامدىن، جاۋشىر، سەكبىنەج، پەتەر ئاسالىيون، يۇملاق زىراۋەندە، ئاقمۇچ 20 گىرامدىن، دارچىن، سۇمبۇل، چاڭگاك، زەپەر 16 گىرامدىن.، بۇ دورىنى ئۈچ گىرام ساپ تۇز بىلەن يېگەي.

ئايارەج جالىنۇس

بۇ نۇسخا تونۇشلۇق بولۇپ، بۇ ئايارەج لوغانزىيادىن ھەم مەجۇنى مەسرۇدىتۇستىن تولۇقتۇر. بۇ مەجۇن ھۆل ۋە لەتىفتۇر. لەقۋا، پالەچ، تەشەننۇج، دوۋساق ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېپىشقاق، قويۇق خىلىتلارنى پاكىزلايدۇ.

نۇسخا: شەھمەنزەل، غارىقۇن، قورۇلغان تاغ پىيىزى، ئۇشەق، سوقمونىيا، قارا خەربەق، ھۇپارىقون، پەرپىيۇن 48 گىرامدىن، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، مۇقەل، جاۋشىر، كەمادرىيۇس، قېلىن دارچىن ھەربىرى 21 گىرامدىن، مۇرمەككى، سەكبىنەج، يۇملاق زىراۋەندە، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، قارىمۇچ، دارچىن، قۇندۇز قەھرى، پەتەر ئاسالىيون 12 گىرامدىن. بەزىلەر زەپەر، سەبرە ھەربىرىنى 12 گىرامدىن سالغان. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن 16 گىرامدىن يېگەي. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى تۆت يىلغىچە بولىدۇ.

ئايارەج بەنادەرىيتۇس بۇزرۇك

بۇ قەدىمدە ياشىغان بىر پادىشاھنىڭ ئىسمى بولۇپ، بۇ دورا شۇ پادىشاھقا ياساپ بېرىلگەن سەۋەبتىن شۇ پادىشاھنىڭ ئىسمى بىلەن ئاتالغان. بۇ ئۇلۇغ دورا جالىنۇس ھەكىم زامانىسىدىن ئىلگىرى ياسالغان، سوغۇق ۋە ھۆللۈك سەۋەبىدىن مىزاج بۇزۇلۇش، قۇلۇنجى، ئىسھال، ھەيز توسۇلۇش، ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەرەس، جوزام، جىگەر سوغۇقلۇقى ۋە ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان ئىستىسقا، ئاشقازان كېسىلى، جىگەر، تال، بۆرەك، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇتقاقلىق كېسىلىگە بۇرنىغا بىرنەچچە تامچە تامغۇزسا مەنپەئەت قىلىدۇ. لەقۋا كېسەللىكلىرىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەبرە 45 گىرام، غارىقۇن 60 مىرام، زەپەر، دارچىن، ئىگىر، مەستىكى، بىلسان

يېغى توققۇز گىرامدىن، رەۋەنچىنى 4.5 گىرام، ئۇد بىلسان، بىلسان، پەرپىيۇن توققۇز گىرامدىن، قارىمۇچ، جىنتىيانا، ئىزخىر غۇنچىسى 12 گىرامدىن، ئاسارۇن، قېلىن دارچىن، سوقمونىيا 18 گىرامدىن، موم 10.5 گىرام، ھۇماما ئۈچ گىرام. يۇقىرىقىلارنى ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن، تۆت گىرامدىن ئەفتىمۇن قايناتمىسى ۋە غارىقۇن بىلەن يېگەي.

ئايارەج بەنادىتۇس

نۇسخا: ئۇقھۇۋان 54 گىرام، جويۇز 36 گىرام، سەبرە 60 گىرام، غارىقۇن 132 گىرام، رەۋەنچىنى 18 گىرام، ئاسارۇن، ئۇد بىلسان 12 گىرامدىن، قېلىن دارچىن، سوقمونىيا 36 گىرامدىن، سۇمبۇل، گۈلسەۋسەن يىلتىزى 18 گىرامدىن، ئەسقەردىيون 27 گىرام، ھۇماما، فۇ، قارىمۇچ، پىلپىل، ئىزخىر ئالتە گىرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، يۇقىرىقى تەرتىپ بويىچە يېگەي.

ئايارەج خۇۋاجە ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا

بۇ، ھىندى تۇزى چۈشىدىغان، تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخىدۇر.

نۇسخا: قارا خەربەق، قىزىلگۈل ئۈچ گىرامدىن، شەھمەنزەل، ئاقمۇچ تۆت گىرامدىن، سەبرە 20 گىرام، ھىندى تۇزى 4.2 گىرام، غارىقۇن، زەنجىۋىل سەككىز گىرامدىن، ئەمەن تېشى ئىككى گىرام، ئېگىر، ھۇماما، تاغ پىننىسى، ئاسارۇن، ھەببى بىلسان، سەئدى كۇفى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن، گاۋزىبان 30 گىرام، رەيھان ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى، بادرەنجبۇيا، ئاپىلسىن، قۇرۇق پىننە ئالتە گىرامدىن، ئەفتىمۇن 4.5 گىرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يانجىپ ئالتە ئايدىن كېيىن يېگەي.

ئايارەج پەيقىرا (1)

يۇنان تىلىدا پەيقىرا «ئاچچىق» دېگەن مەنىدە كېلىدۇ. ئايارەجگە سەبرىگە ئوخشاش دورىلار قوشۇلغانلىقى ئۈچۈن، پەيقىرا دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ ئايارەج پەيقىراغا توققۇز خىل دورا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ دورىلار سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، مەستىكى، دارچىن، ئاسارۇن، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، زەپەر بۇلارنىڭ ھەربىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ. ئەگەر خالىسا ھەربىر

خىل دورىنى ئوخشاش نىسبەتتە 4 ~ 40 گىرامغىچە سالسا بولىدۇ، ئەمما بۇ دورىلارغا ئىككى ھەسسە سەبرە سېلىش كېرەك. مەسىلەن: بۇ دورىلارنىڭ ھەربىرى تۆت گىرامدىن سېلىنسا، سەبرە 164 گىرام سېلىنغاي، ئاندىن ئىككى ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن تۆت گىرامدىن ئىككى قېتىم يېگەي. بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق نۇسخىدۇر. ئەمما بەزى ھۆكۈمالار ھەر تۈرلۈك كېسەللىكلەر ئۈچۈن بەزى دورىلارنى قېتىپ ئىشلىتىپتۇ، بەزى دورىلارنى زىيادە سېلىپتۇ، بەزى دورىلارنىڭ ئورنىغا باشقا دورىلارنى ئالماشتۇرۇپ سېلىپتۇ، مەسىلەن: دارچىننى سېلىش ئەزالارنى لاتاپەت قىلىش، بولۇپمۇ ئاشقازان، جىگەر مەنپەئەتى ئۈچۈندۇر. مەستىكى ئاشقازان مەنپەئەتى ئۈچۈن سېلىنىدۇ. قىلىن دارچىن، زەپەر خىلتلارنى پىشۇرۇپ، ئاشقازان ۋە يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىش ئۈچۈن سېلىنىدۇ. ئەمما زەپەر باش ئىسسىقتىن ئاغرىغانلارغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، شۇڭا ئۇنىڭ ئورنىغا قىزىلگۈل سالغاي. ئاچچىق كېكىرىپ، قەي قىلىدىغان كىشىلەرگە زەپەر مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، زەپەرنىڭ ئورنىغا قىزىلگۈل قوشقاي. ئاسارۇننىڭ ئىسھالنى داۋالاشتا مەنپەئەتى كۆپ بولۇپ، بەدەندىكى ھۆللۈكنى قايتۇرىدۇ، ئىچكى ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، بەزىدە ئاسارۇن ئورنىغا كاۋاۋىچىن سېلىنىدۇ. سۈيۈقلۇق ئۈچۈن ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىپ، ھۆللۈكنى تارقىتىدۇ. بەزى ھۆكۈمالار سەبرە ئورنىغا ئۈچەينى يارىلاندۇرۇپ قويۇشىدىن ئېھتىيات قىلىپ، ئىزخىر غۇنچىسى سېلىپ، ئايارەجنى ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئىسھالنى تېز داۋالايدۇ. مەشھۇر ھۆكۈما ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: «مۇقەلنى ئېزىپ، ئايارەجنى مۇقەل سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، يۇقىرىقى كېسەلگە بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى تېۋىپلار يۇيۇلغان سەبرىنى ئىسسىق مىزاجلار ئۈچۈن يېڭى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ بەرسە ئىچىنى بوشراق سۈرىدۇ».

ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا: سەبرىنى يۇماي، ئايارەجگە قوشۇپ، ئىسسىتمىلىق كىشىگە بەردۇق، زىيان قىلمىدى، دەيدۇ. ئەمما ئايارەجنىڭ ئىچىنى سۈرگۈزۈشى يېنىك بولۇپ، بىر كۈندىن كېيىن بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىچىنى سۈرىدۇ، ئەزالارنى خىلتلاردىن تازىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بولۇپمۇ ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەيلەرنى خىلتلاردىن تازىلايدۇ. مېڭىدىن ھۆللۈكنى تۆۋەنگە چۈشۈرىدۇ. لەقۋا، تىل ئىسترخاسى ۋە ئاجىزلىقى، دوۋساق ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان سۈيدۈك تۇتالماسلىق، مۇپاسىل، قۇلۇنجى، ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. باش ئىسسىقتىن ئاغرىغان كىشىلەرگە بۇ ئايارەجنى بەرمەسلىك كېرەك. بەزى تېۋىپلار غاپەس ئۇسارىسىنى جىگەرنى تازىلاش ئۈچۈن زىيادە سالىدۇ، قەلەمپۇرنى سەۋدانى ئازايتىش ئۈچۈن سالىدۇ، بەسباسە، جويۇزنى قويۇق خىلتنى ھەيدەش ئۈچۈن سالىدۇ. ئۇستىقۇددۇسنى مېڭىنى پاكىزلاش ئۈچۈن سالىدۇ. ئەمما ئۇستىقۇددۇس سالغان ئايارەج بېشىغا تاياق تەگكەن، ئاتتىن ياكى دەرەختىن يىقىلغان، مېڭە باشقا سەۋەبلەردىن زەخىم يېگەن ياكى مېڭىگە ئوق

تېگىپ ئىششىپ كەتكەنلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇ خىل رېتسېپ يەھيا ئىبنى ماسۇيەنىڭ ئالتە خىل تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپىدۇر. بوۋاسىر، كونا ئىسسىتمىلار، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا ئىزخىر يىلتىزى، مۇرمەككى، رۇمبەدىيان، جىنتىيانا، قۇستە، قەسبۇزەرىرە، قىلىن دارچىن، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، شاھتەررە، زەپەر، جۆئىدە ئۈچ گىرامدىن، ھۇزۇرى مەككى، غاپەس ئۇسارىسى توققۇز گىرامدىن، چاڭگاك 4.5 گىرامدىن ئېلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقىرا (2)

كونا ئىسسىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر، تال قاتارلىقلارنى تازىلايدۇ.

نۇسخا: ئۈستقۇددۇس 15 گىرام، مەستىكى توققۇز گىرام، ئىزخىر غۇنچىسى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، غاپەس ئۇسارىسى، چاڭگاك توققۇز گىرامدىن، سۇمبۇل، دارچىن، ئاسارۇن، قىلىن دارچىن، ئۇد بىلسان، زەپەر ئالتە گىرامدىن، سەبرىنى بۇ دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە باراۋەر قىلىپ سالغاي. ئەمما جىگەر ۋە تالدا توسۇلۇش بولسا ياكى ئاشقازاندا قويۇق كەيلۇس بولسا، ئايارەجنى تاماقتىن كېيىن ياتار ۋاقتىدا يېگەي. بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى، كۆز، قۇلاق، چىش ئاغرىقلىرى كۆپىنچە سوغۇق تېگىپ، بۇ سوغۇقلۇق باش تومۇرىدىن قۇلاق ۋە چىشقا قۇيۇلۇپ پەيدا بولىدۇ. ھېچقانداق دورا 2 ~ 3 كۈن ئايارەج يېگەنگە ۋە پەرھىز قىلغانغا يەتمەس.

بەشىنچى باب جاۋارىشلار

جاۋارىش كىسرا

بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق دورا بولۇپ، پارس پادىشاھى كىسرانىڭ ئاشقازىنى ئاغرىپ كېتىپ، باشقا دورىلار مەنپەئەت قىلماي، مۇشۇ دورا ئارقىلىق ساقىيىپ كەتكەن.

نۇسخا: ئاپپىلسىن پوستى، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، قاقىلە، لاچىندانە 15 گىرامدىن، نارمشكى، رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن، ئاق مىڭدىۋانە ئۇرۇقى، بادرەنجبۇيا يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش ئۇرۇقى، زەپەر، ئالىي ئەنبەر توققۇز گىرامدىن، بىلسان يېغى ئالتە گىرام. ئەنبەرنى بىلسان يېغى بىلەن ئېزىپ، ئەپيۇننى شاراب بىلەن ئېزىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىككى ئايدىن كېيىن ئالتە گىرامدىن يېگەي. كىروھى ئالتە ئايدىن كېيىن يېيىلىدۇ، دەيدۇ. خەفەقان، ئاشقازان، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە ۋە ياشانغانلارغا ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ.

جاۋارىش ئۇد (1)

بۇ دورا ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنانىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن دورا بولۇپ، يەللەرنى ھەيدەش، خەفەقاننى داۋالاش رولىغا ئىگە.

نۇسخا: ئۇد ھىندى، بەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىگىر، سۇمبۇل توققۇز گىرامدىن، تىبەت ئىپارى 1.6 گىرام، كافۇر 1.2 گىرام، نارمىشكى، سەئدى كۇفى، پەرەنجىمىشكى، زەرنەپ، زورەمبات تۆت گىرامدىن، دارچىن، مەستىكى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر ئۈچ گىرامدىن، گاۋزىبان 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى قايىنتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي.

جاۋارىش ئۇد (2)

ئاشقازان ۋە يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، ياشانغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، سازەج، قاقىلە، پەرەنجىمىشكى، پىلپىل سەككىز گىرامدىن، زەپەر ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ساپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، سەككىز گىرامدىن يېگەي.

جاۋارىش مىشكى

ئاشقازاندىكى يەللەرنى يوق قىلىدۇ، خەفەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بوۋاسىر يېلىنى تارقىتىدۇ.

نۇسخا: تىبەت ئىپارى ئىككى گىرام، زەپەر، لاچىندانە، قاقىلە، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، پىلپىل سەككىز گىرامدىن، دارچىن توققۇز گىرام، ئۇد ھىندى 30 گىرام. دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسى بويىچە شېكەر قوشۇپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ئالتە گىرامدىن يېگەي.

جاۋارىش تۇرۇنجى

يەلنى ھەيدەيدۇ، تاماقنى ھەزىم قىلىپ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاپېلسىن پوستى 90 گىرام، قەلەمپۇر، جويۇز، دارچىن، خولىنجان، زەنجىۋىل ئۈچ گىرامدىن، تىبەت مىشكى ئىككى گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ئالتە گىرامدىن يېگەي.

جاۋارىش ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا

ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى ئازايتىپ، ياخشى تەبىئەت پەيدا قىلىپ، تاماقنى ھەزىم قىلىدۇ.

نۇسخا: زەنجىۋىل، قېلىن دارچىن، زەپەر، پەرەنجىمشكى، زورەمبات 15 گىرامدىن، سەئدى كۇفى، زەرنەپ، سازەج ھىندى، قەلەمپۇر توققۇز گىرامدىن، خام ئۇد ھىندى 21 گىرام، ئەنبەر تۆت گىرام، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد ئۈچ گىرام، كافۇر 1.6 گىرام، تۇربۇت 3.2 گىرام، ھىندى تۇزى ئۈچ گىرام. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ساپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، سەككىز گىرامدىن يېگەي.

جاۋارىش دارچىن

ئاشقازان ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق خىلتلارنى، يەللەرنى تازىلايدۇ.

نۇسخا: دارچىن، ئۇد، قۇرۇق گۈلسەۋسەن 18 گىرامدىن، قەلەمپۇر، پىلپىل، ئاسارۇن 15 گىرامدىن، زەنجىۋىل 30 گىرام، پىننە يېغى 18 گىرام، لاچىندانە، قوۋزاقدارچىن ئالتە گىرامدىن، مەستىكى، رۇمبەديان، بەديان، قېلىن دارچىن توققۇز گىرامدىن. بۇ نۇسخا «ئەلقانۇن» دىن ئېلىندى، ئەمما ياخشىسى، قوۋزاقدارچىن ئورنىغا كاۋاۋچىنىنى سالغاي، خولىنجاندىن توققۇز گىرام سالغاي. ساپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ئالتە گىرامدىن يېگەي.

جاۋارىش زەنجىۋىل

يەلنى ھەيدەپ، تائامنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ، خولېرالىق ئىسھالنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: زەنجىۋىل 80 گىرام، ئەرەب يېلىمى، لاچىندانە 30 گىرامدىن، قەلەمپۇر، دارچىن 15 گىرامدىن، جويۇز، زەپەر ئۈچ گىرامدىن، بۇغداي كىراخمالى 126 گىرام، ناۋات 380 گىرام. دورىلارنى ناۋاتتا يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي.

جاۋارىش كافۇر

تائامنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، قوۋزاقدارچىن، سازەج ھىندى، سۇمبۇل،

شەترەنجى ھىندى، جويۇز، ئاق سەندەل، ھەببى بىلسان، قاقىلە، بەسباسە، قەلەمپۇر، نارمىشكى، زەيتۇن يىلتىزى پوستى، تاباشىر، ئۇد ھىندى 4.5 گىرامدىن، كافۇر، تىبەت مىشكى 7.5 گىرامدىن، ناۋات 315 گىرام. بۇلارنى ھەسەلدە يۇغۇرۇپ 12 گىرامدىن يېگەي.

جاۋارىش ھىندى

قۇلۇنجى، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: شەترەنجى ھىندى 12 گىرام، جويۇز 32 گىرام، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، پىلپىل 80 گىرامدىن، قارا ھېلىلە 480 گىرام، نارمىشكى 32 گىرام، قەلەمپۇر 15 گىرام، بەسباسە 12 گىرام، قەنت 160 گىرام. بۇ دورىنى كونا قەنت بىلەن ئالتە گىرامدىن يېگەي.

جاۋارىش بالادۇر

سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆكۈمالار بۇنى سۇلايمان پەيغەمبەر نۇسخىسى دەپ قارايدۇ. رەڭگىروينى قىزىل، پىكرىنى ئوچۇق قىلىدۇ.

نۇسخا: قارىمۇچ، پىلپىل، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئاملە، قۇندۇز قەھرى 12 گىرامدىن، قۇستە، ناۋات، ھەببۇلغار، بالادۇر، بەرەڭگى كابۇلى 36 گىرامدىن، سەئدى كۇفى 24 گىرام. بالادۇرنى ھەسەلدە ئېرىتىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئالتە گىرامدىن كەرەپشە قايناتىلمىسى ياكى بەديان قايناتىلمىسى بىلەن يېگەي. بۇ جاۋارىشنى يېگەندىن كېيىن جىسمانىي ئەمگەكتىن، غەم - ئەندىشىدىن، جىمادىن يىراق بولغاي. غىزاسىغا ئىسپىدباج (دورا - دەرمەك ۋە سىركە بىلەن تەييارلىنىدىغان غىزا) يېگەي.

جاۋارىش كۇندۇر

ئاشقازاننى ئىللىتىپ، تائامنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ. بەلغەمى ئىسھالنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: ھىڭ كۆتىكى 180 گىرام، قارىمۇچ، پىلپىل 30 گىرامدىن، شېكەر 180 گىرام، زەنجىۋىل، خولىنجان 36 گىرام، جويۇز، قەلەمپۇر، لاچىندانە 15 گىرامدىن، تىبەت ئېپارى 1.5 گىرام. بۇلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، توققۇز گىرامدىن يېگەي.

مەجۇنى پەنجنۇش

ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. رەڭگروينى سۈزۈك قىلىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

نۇسخا: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، ئامىلە، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، سەئدى كۇفى، شەترەنجى، سۇمبۇل 30 گىرامدىن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كۆدە ئۇرۇقى 12 گىرامدىن، تۆمۈر پوقى 300 گىرام. تۆمۈر پوقىنى 14 كۈن چىلاپ، ئاندىن قازاندا قورۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ، دورىلارنى ساپ ھەسەل ۋە گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئالتە گىرامدىن يېگەي. بەزىلەر بۇ دورىغا ئالتە گىرام ئىپار سالغان.

جاۋارىش ھەببۇلئاس (1)

ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىسھال ۋە قەينى توختىتىدۇ.

نۇسخا: ھەببۇلئاس 600 گىرام، ھېلىلە، قارا ھېلىلە، ئامىلە، زەيتۇن يىلتىزى پوستى 60 گىرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل 30 گىرامدىن، مەستىكى، قەردىمانە، تاغ زىرىسى، رۇمبەدىيان، زىرە، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، قاقىلە، قۇستە 12 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ئۈچ گىرامدىن يېگەي.

جاۋارىش ھەببۇلئاس (2)

نۇسخا: بۇ نۇسخا «زەخىرە» دىن ئېلىنغان. ھەببۇلئاس 600 گىرام، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، زەيتۇن يىلتىزى پوستى 60 گىرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل 30 گىرامدىن، مەستىكى، قەردىمانە، تاغ زىرىسى، رۇمبەدىيان، زىرە، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، قاقىلە، قۇستە 18 گىرامدىن، جويۇز، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، سازەج ھىندى، ھۇماما 12 گىرامدىن. دورىلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئۈچ گىرامدىن يېگەي.

جاۋارىش خۇزى (1)

تائامنى ھەزىم قىلدۇرۇپ ئىسھالنى توختىتىدۇ. تال ئاغرىقى، ئىستىسقا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

نۇسخا: قۇستە، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ھەببى بىلسان، قېلىن دارچىن ئالتە گىرامدىن، جويۇز، قاقىلە، ئىكلىلمىلىك، شەترەنجى، نارمىشكى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، رەۋەن، ئۆشنە 15 گىرامدىن. بەزى نۇسخىلاردا ئالتە گىرام ھېلىلە كابۇلى، قارا ھېلىلە 32 گىرامدىن، زەيتۇن يېغى بىلەن قورۇغان بەلىلە 10 دانە. بۇ دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسى بويىچە ھەببۇلئاس قوشۇپ، ھەببۇلئاسنى سۈرمىدەك سالايە قىلىپ ئەزگەي، ناۋاتنى قايىنتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ، ئىككى ئايدىن كېيىن بىر موزا چوڭلۇقتا سوغۇق سۇ بىلەن يېگەي. بۇ نۇسخا «ئەغرازى تېببىي» نىڭدۇر.

جاۋارىش خۇزى (2)

ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى، تاماق سىڭمەسلىك، ئىسھال، ئىستىسقا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

نۇسخا: قۇستە، قوۋزاقدارچىن، سۇمبۇل، ھەببى بىلسان، قېلىن دارچىن 30 گىرامدىن، جويۇز بەش دانە، قاقىلە، قەلەمپۇر، رۇمبەدىيان، ئىكلىلمىلىك، شەترەنجى، نارمىشكى 12 گىرامدىن، دۇرنەج ئەقرەبى، بەسباسە توققۇز گىرامدىن، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، رەۋەنچىنى، ئۆشنە 15 گىرامدىن (بەزىلەر ئالتە گىرامدىن سالغان، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلى 32 گىرامدىن، زەيتۇن يېغىدا قورىغاي، بەلىلە 10 دانە. بۇ دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسى بويىچە ھەببۇلئاسنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 600 گىرام ناۋاتنى قايىنتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ، ئىككى ئايدىن كېيىن بىر موزا چوڭلۇقتا سوغۇق سۇ بىلەن يېگەي. بۇ نۇسخا «قارابادىن» دىن ئېلىندى.

جاۋارىش خۇزى (3)

نۇسخا: قۇستە، قوۋزاقدارچىن، سۇمبۇل، بىلسان ئۇرۇقى، قېلىن دارچىن 30 گىرامدىن، جويۇز 15 دانە، قاقىلە، قەلەمپۇر، رۇمبەدىيان، ئىكلىلمىلىك، شەترەنجى، نارمىشكى 12 گىرامدىن، بەسباسە توققۇز گىرام، بەرەڭگى كابۇلى 24 گىرام، زىراۋەندە، ئۆشنە، رەۋەن ئالتە گىرامدىن، سەئدى كۇفى، زەنجىۋىل 224 گىرام، قەسبۇزەرىرە، قارىمۇچ، پىلپىل 15 گىرامدىن، ھېلىلە كابۇلى 10 دانە، ھەببۇلئاس 7.5 كىلوگىرامدىن. دورىلارنى ناۋات بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىككى ئايدىن كېيىن بىر موزا چوڭلۇقتا يېگەي. ئۇستاز ئەخمەد فەرۇخ بەرەڭگى كابۇلى ئورنىغا ئاپېلسىن پوستى سالغان، مۇشۇ نۇسخا «قارابادىن» دا بار.

جاۋارىش شەھرىياران

سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، ئىستىسقا، ئىسھال قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: شەترەنجى ھىندى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قوۋزاقدارچىن، قاقىلە، قەلەمپۇر، نارمىشكى، سازەج ھىندى، بۇغداي كىراخمالى، مەستىكى، دارچىن، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇمبەدىيان 18 گرامدىن، ئەفتىمۇن، تۇربۇت 36 گرامدىن، سوقمونىيا 30 گرام، ناۋات 60 گرام. يۇقىرىقى دورىلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 12 گرام يېگەي.

جاۋارىش ئەنجۇدان (1)

يەلنى تارقىتىدۇ.

نۇسخا: قارىمۇچ، كەرەپشە ئۇرۇقى 36 گرامدىن، قارا ھېلىك كۆتىكى 12 گرام، پەتەر ئاسالىيون، مامىران، پىننە، تاغ پىننىسى، سىيسالىيوس 24 گرامدىن، ئاق ھېلىك كۆتىكى 39 گرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئالتە گرامدىن يېگەي.

جاۋارىش ئەنجۇدان (2)

ئاشقازان، جىگەر، يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قارا ھېلىك كۆتىكى 30 گرام، زاغۇن، كۈدە ئۇرۇقى 24 گرامدىن، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، ئامىلە، قارا ھېلىلە، قوۋزاقدارچىن 21 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، لاچىندانە، زىرە، دارچىن 15 گرامدىن، پىلپىل 12 گرام، سۇمبۇل ئالتە گرام، قەلەمپۇر ئۈچ گرام، قەنت 60 گرام. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، بەدىيان، رۇمبەدىيان، مەستىكى، سۇمبۇل قايناتىلمىسى بىلەن ئىچكەي.

جاۋارىش سۇماق (1)

ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، سەپرالىق ئىسھالنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: پاكىزلانغان سۇماق 90 گرام، ئارپا تالقىنى، باغدات ئارپىسىدا يېقىلغان نان، خەرنۇپ شامى 30 گرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى ئالما شەربىتى ۋە ناۋات بىلەن يۇغۇرۇپ 15 گرامدىن يېگەي.

جاۋارىش سۇماق (2)

ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىپ، سەپرالىق ئىسھالنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: سۇماق 30 گىرام، ھەببۇلئاس 15 گىرام، ئەرەب يېلىمى، ئانارگۈلى 7.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ توققۇز گىرامدىن يېگەي.

جاۋارىش تاباشىر (1)

سەپرالىق ئىسھال، تەپ كېسەللىكلىرىنى يوقىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

نۇسخا: تاباشىر، قىزىلگۈل، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، ھەببۇلئاس 30 گىرامدىن، ئانارگۈلى، سۇماق، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى قىيامى 21 گىرامدىن، زەپەر، ئەپيۇن سەككىز گىرامدىن. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالما ياكى بېھى شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ، 16 گىرامدىن يېگەي.

جاۋارىش تاباشىر (2)

نۇسخا: تاباشىر 30 گىرام، قىزىلگۈل توققۇز گىرام، سۇماق ئالتە گىرام، ئانارگۈلى، قاقىلە ئۈچ گىرامدىن، مەستىكى، ئۇد ھىندى 1.5 گىرامدىن. دورىلارنى بېھى شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ، 9 ~ 12 گىرامغىچە يېگەي.

جاۋارىش زىرە (1)

يەلنى تارقىتىدۇ، ئاچچىق كېكىرىش، قۇلۇنجى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ جاۋارىشقا ئىشلىتىدىغان زىرىنى سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، ئاندىن قازاننى سۇس قىزىتىپ، قورۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ زىرىنى زىرە مۇدەببەر (لايىقلاشتۇرۇلغان) دەپ ئاتايدۇ.

نۇسخا: زىرە مۇدەببەر، قۇرۇق سۇزاپ، قارىمۇچ، زەنجىۋىل 160 گىرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 60 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 4 ~ 8 گىرامغىچە يېگەي. بۇ ئەيسا ئىبنى سەججارنىڭ نۇسخىسىدۇر.

جاۋارىش زىرە (2)

نۇسخا: ئاشقازاننى ئىللىتىپ، يەلنى تارقىتىدۇ، تاماق سىڭدۈرۈپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ. نۇسخىسى: زىرە مۇدەببەر 300 گىرام، زەنجىۋىل، بۆرە ئەرمىنى 60 گىرامدىن، قارىمۇچ ئالتە گىرام، ئەفتىمۇن 90 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ سەككىز گىرامدىن يېگەي.

جاۋارىش جالىنۇس

ھەممە ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، بەدەن سوغۇقلۇقىدىن بولغان كېچىسى سىيىپ يېتىشقا، بەلغەملىك يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىپ، رەڭگىنى سۈزۈك قىلىدۇ. باش ئاغرىقى، دېۋەڭلىك، بۆرەك ئىششىقى، بۆرەك تېشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چاچ - ساقالنى ئاقارتمايدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

مەزكۇر جاۋارىشنى 21 كۈن يېسە، ئاللانىڭ ئىزنى بىلەن يۇقىرىقى كېسەللىكلەردىن خالاس بولۇر.

نۇسخا: سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قاقىلە، قېلىن دارچىن، دارچىن، خولىنجان، زەپەر، ئاقمۇچ، پىلپىل، قۇستە، ئۇد بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسبۇززەرىرە تۆت گىرامدىن، مەستىكى 20 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن سەككىز گىرامدىن ناشتىدا يېگەي. ئەگەر تاماقتىن بىر سائەت كېيىن يېسە ھەم راۋا بولىدۇ، بۇ جاۋارىشنىڭ ۋاقتى ئۇزارغانچە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئالتىنچى باب ئىترىفىللار

ئىترىفىل كەبىر (1)

ئاشقازان، ئۈچەي سوۋۇپ كەتكەنلەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. ئاشقازاننى ئىسسىتىپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. دوۋساقنى ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى، بەلىلە، ئامىلە، بوزىدان، بەسباسە، شەترەنجى، شاقاقۇل ھەربىرى سەككىز گىرامدىن، قىزىل تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى تۆت گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئىككى ياكى ئۈچ ھەسسە

ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىككى ئايدىن كېيىن سەككىز گرامدىن يېگەي. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئۈچ يىلدىن كېيىن ئاجىزلايدۇ.

ئىترىفىل كەبىر(2)

بۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، چىرايى سۈزۈك قىلىدۇ، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئاملە، ئاقلانغان ئاقمۇچ، پىلپىل 90 گرامدىن، زەنجىۋىل، بوزىدان، بەسباسە، شەترەنجى، شاقاقۇل، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، كۈنجۈت، ئاقلانغان ئاق خەشخاش، قەنت، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن 30 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 4 ~ 8 گرامغىچە يېگەي. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئۈچ يىل بولىدۇ.

ئىترىفىل سەغىر (1)

ئاشقازاندىكى سەپرا ئارىلاشمىغان ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ. چىرايىنى سۈزۈكلەشتۈرىدۇ، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى، بەلىلە، ئاملە قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىككى ئايدىن كېيىن ھەر ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 4 ~ 12 گرامغىچە ئىستىمال قىلغاي. قۇۋۋىتى ئىككى يىلغىچە بولىدۇ. ئاشقازاندىكى بۇخاراتتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ياكى سەپرادىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىترىفىل سەغىر (2)

«قارابادىن» دا: بۇ دورا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، ئاشقازاننى سەپرادىن تازىلايدۇ، دېيىلگەن.

نۇسخا: ھېلىلە، بەلىلە، ئاملە، شاھتەررە 30 گرامدىن، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى، قىزىلگۈل 15 گرامدىن، تۇربۇت 60 گرام، زەنجىۋىل، شەترەنجى توققۇز گرامدىن، نېپىز دارچىن، دارچىن، لاچىندانە ئالتە گرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، 12 گرامدىن يېگەي.

ئىترىفىل مىيانە

سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە، بولۇپمۇ ئاشقازان سەۋەبىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە 12 گىرام، ھېلىلە كابۇلى 90 گىرام، بەلىلە، ئامىلە 60 گىرامدىن، شاھتەررە 45 گىرام، مەككە ساناسى 30 گىرام، قىزىلگۈل 16 گىرام، رۇمبەدىيان، مەستىكى 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، سەككىز گىرامدىن يېگەي. ئەگەر ھۆللۈك بولسا 18 گىرام تۇربۇت قوشۇلىدۇ. ئەگەر تۆت گىرام سوقمونىيا سېلىپ، ئىككى ئايدىن كېيىن يېسە، ئىچىنى كۆپ قېتىم سۈرگۈزىدۇ. ئەمما ئادەتتە بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى يىلغىچە بولىدۇ.

ئىترىفىل ئەفتىمۇن

سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چاچ - ساقالنىڭ ئاقىرىشىنى كېچىكتۈرىدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى، بەلىلە، ئامىلە 30 گىرامدىن، مەككە ساناسى، ئەفتىمۇن، تۇربۇت 15 گىرامدىن، بىستىپايەج ئالتە گىرام، رۇمبەدىيان، كاندىن چىقىدىغان قارا تۇز 7.5 گىرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، 12 گىرامدىن يېگەي.

ئىترىفىل غۇدۇد

خەنناق، خانازىر ۋە بەز چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قارا ھېلىلە 45 گىرام، ھېلىلە، ئامىلە، تۇربۇت 21 گىرامدىن، ئەفتىمون 300 گىرام، بىستىپايەج، ئۈستىقۇددۇس، مەككە ساناسى، قوينىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزى 15 گىرامدىن، زورەمبات، شەترەنجى، غارىقۇن ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، نۆشۈدۈر، رۇمبەدىيان، مەستىكى، لاچىندانە، قەلەمپۇر، نېپىز دارچىن، سۇمبۇل، جويۇز ھەربىرى ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، پاكىزلاپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، 12 گىرامدىن يېگەي. «قارابادىن» دا نۆشۈدۈر توققۇز گىرامدىن سېلىنغان.

ئىترىفىل مۇقەل

بۇۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى، بەلىلە، ئامىلە 30 گىرامدىن، مۇقەل 90 گىرام، ھەسەل 180 گىرام. مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئارىلاشقۇچە ئازراق قايناتقاي، ئاندىن دورىلارنى يۇغۇرۇپ 12 گىرامدىن يېگەي. بۇ بۇۋاسىر كېسەللىكىگە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپتۇر.

ئىترىفىل ھامان ئىبنى پەدەر (1)

ئاق ۋە قارا بەرەس كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى 60 گىرام، بەلىلە، ئامىلە 30 گىرامدىن، ئاقلانغان بەرەڭگى كابۇلى 45 گىرامدىن، شەترەنجى، سەئدى كۇفى، زەنجىۋىل، قۇستە ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، سازەج ھىندى 15 گىرام، بىستىپايەج، ئۇستىقۇددۇس 21 گىرامدىن، غارىقۇن 18 گىرام، كۇندۇر، مەستىكى، رۇمبەدىيان، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جويۇز، قارىمۇچ، پىلپىل ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، نارمىشكى 12 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 12 گىرامدىن يېگەي.

ئىترىفىل ھامان ئىبنى پەدەر (2)

ئاق ۋە قارا بەرەس كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى، بەلىلە، ئامىلە، ئەفتىمون، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، جويۇز، ئاقىرقەرھا، شەترەنجى ئالتە گىرامدىن، پىلپىل، قوۋزاقدارچىن 12 گىرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، توققۇز گىرامدىن يېگەي.

ئىترىفىل ھامان ئىبنى پەدەر (3)

قورساقتىكى قاپاق ئۇرۇقى قۇرتىنى ئۆلتۈرىدۇ.

نۇسخا: ئاقلانغان بەرەڭگى كابۇلى 30 گىرام، تۇربۇت، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، قۇستە 15

گىرامدىن، قەنبىل، كۆك ماش، ئەفسەنتىن، ئەمەن شىبخى، ئەفتىمۇن، كانىدىن چىقىدىغان قارا تۇز (بۇ خىل تۇز بولمىسا، ئورنىغا ئەربات تۇزى سېلىنىدۇ)، قىچا، سۇمبۇل، شەھمەنزەل ئېتى، سەئدى كۇفى، شام زەنجىۋىلى 10.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، 4 ~ 6 گىرامغىچە يېگەي.

ئىترىفىل شاھتەررە

باش ۋە باشقا ئەزالارغا ئۇششاق يارىلار چىقىپ قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە تۆت گىرام، ئۆشنە، شاھتەررە 12 گىرامدىن، ئەفسەنتىن 18 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كىشمىش ئۈزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ، 12 گىرامدىن يېگەي. بۇ نۇسخا «قارابادىن» دىن ئېلىندى.

ئىترىفىل ئەغرازى ئىختىيارات

ئۇششاق يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە 120 گىرام، شاھتەررە، ھېلىلە كابۇلى 90 گىرامدىن، بەلىلە، ئامىلە، سانا 30 گىرامدىن، رەۋەنچىنى، يۇلغۇن ياغىچى ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، كىشمىش ئۈزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ، 12 گىرامدىن يېگەي.

ئىترىفىل كەشنىز (1)

باش ئىسسىقتىن ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. باشتىكى بۇخاراتلارنى ياندۇرىدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى، بەلىلە، ئامىلە، قۇرۇق كەشنىز قاتارلىقلاردىن ئوخشاش نىسبەتتە ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ 12 گىرام يېگەي. بەزى نۇسخىلاردا ئۈچ ھەسسە كەشنىز سېلىنغان. بەزى نۇسخىلاردا ئىككى ھەسسە كەشنىز سېلىنغان.

ئىترىفىل كەشنىز (2)

كىشى ماددا سەۋەبىدىن كۆپ تەرلىسە، بۇ ئىترىفىلنى 12 كۈن يېسە، ساقىيىپ كېتىدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى، بەلىلە، ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، قەنبىل قاتارلىق دورىلاردىن

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بىر ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ، 3 ~ 6 گىرامغىچە يېگەي. دورىلارنى ئاۋۋال بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ئاندىن قەنت بىلەن يۇغۇرغاي.

يەتتىنچى باب قۇرسلار

قۇرسى كەۋكەب

بۇ قۇرسنى ئىلگىرىكى تېۋىپلار «قۇرسى مۇبارەك» دەپ چوڭ بىلگەن. بۇ قۇرسنىڭ مەنپەئەتى كۆپ بولۇپ، ئاشقازان ئاجىزلىقى ئىچكى ئەزالاردىكى چىقىرىندى ماددىلار سەۋەبىدىن بولسا، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئارتۇقچە ماددىلارنى ھەيدەيدۇ. ئاچچىق كېكىرىشنى يوقىتىدۇ. بۇ قۇرسنى يەپ بەرسە ھەمدە پېشانىسىگە سۈركەپ بەرسە، باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. نەزلىنى توختىتىدۇ. بۇ قۇرسنى بازىرەت بىلەن چىش كاۋىكى ئۈستىگە قويسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن بۇ قۇرسنى قۇلاققا تېمىتسا، ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. كونا يۆتەل، قان تۈكۈرۈش، كونا ئىسسىتمىلارغا مەرزەنجۇش بىلەن بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان بولسا، سۇزاپ قاينىتىلمىسى بىلەن، قانلىق ئىچ سۈرگەن بولسا، بېھى شارابى بىلەن، ئۆچەي يارىسى ئاچچىق بەلغەم سەۋەبىدىن بولسا، ياڭاق قىيامى بىلەن قوشۇپ بەرگەي.

بوغما كېسىلىدە غار - غار قىلىنىدىغان نۇسخا: مۇرمەككى، قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، گىل مەختۇم، ئادەمگىياھ پوستى 12 گىرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر، قۇستە، كەۋكەبۇ ئەزىز (بۇ بىر تاش بولۇپ، كېچىسى ئۆتتەك يورۇق تۇرىدۇ) 15 گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، رۇمبەديان، ھىڭ كۆتىكى، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى، ھۆل مىئەسائىلە 24 گىرامدىن. مىئەسائىلە بىلەن ئەپيۇننى شارابتا يۇغۇرۇپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شاراب بىلەن يۇغۇرۇپ، 1.5 گىرامدىن قۇرس قىلىپ، سايىدە قۇرۇتۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىككى گىرامدىن يېگەي. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى يىلغىچە بولىدۇ. ئىككى يىلدىن كېيىن قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ.

قۇرسى گۈل (1)

ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قىزىلگۈل 18 گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 12 گىرام، سۇمبۇل ئالتە گىرام.

دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شارابتا يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، ئۈچ گىرامدىن يېگەي. ئالتە ئايدىن ئۆتسە، قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ.

قۇرسى گۈل (2)

ئاشقازان ئاغرىقى سوغۇقتىن بولسا، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى پىشۇرىدۇ. كونا تەپلەر بەلغەم سەۋەبىدىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قىزىلگۈل 60 گىرام، سۇمبۇل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 30 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، مۇسەللەس بىلەن قۇرس قىلىپ، سايىدە قۇرۇتۇپ سىركەنجۇبىل بىلەن يېگەي. قۇۋۋىتى ئالتە ئايدىن كېيىن ئاجىزلايدۇ. «قارابادىن» دا ۋە «ئىختىيارات» دېگەن توپلامدا گۈل ئورنىدا بەرگىنى سالىدۇ.

قۇرسى گۈل (3)

ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قىزىلگۈل 18 گىرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 12 گىرام، سۇمبۇل، ئىكلىلىلمىلىك، بابۇنە، ئىزخىر توققۇز گىرامدىن، مەستىكى، كەھرىۋا ئالتە گىرامدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شارابتا يۇغۇرۇپ، سايىدە قۇرۇتۇپ، ئاشقازان ئاغرىقىغا رۇمبەدىيان قايناتمىسى بىلەن، ئاشقازان ئىششىقىغا شوخلا قايناتمىسى بىلەن يېگەي. قۇۋۋىتى ئالتە ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى گۈل (4)

ئاشقازان ئىششىقى ۋە كونىرىغان بوغۇملار ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

نۇسخا: قىزىلگۈل، ئىكلىلىلمىلىك، بابۇنە، فۇپەل 15 گىرامدىن، ئىزخىر، قىزىل سەندەل، سۇمبۇل توققۇز گىرامدىن، بۇيا يىلتىزى 21 گىرام، كەھرىۋا 12 گىرام، مەستىكى ئالتە گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شارابتا يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، سايىدە قۇرۇتۇپ، شوخلا سۈيى ياكى سىركەنجۇبىل ياكى كەرەپشە سۈيى ياكى بەدىيان سۈيى بىلەن ئالتە گىرامدىن يېگەي. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئالتە ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى گۈل (5)

سەپرادىن بولغان تەپ، ئىسھال ۋە يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سۇمبۇل، ئىگىر، زەپەر، ھەشقىپچەك ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن، رەۋەن 12 گىرام، تاباشىر، قىزىلگۈل، يۇيۇلغان لوك، قورۇلغان ئەرەب يېلىمى 15 گىرامدىن، قورۇلغان پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 18 گىرام، گىل ئەرمىنى 21 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، سايىدە قۇرۇتۇپ ئالتە گىرامدىن يېگەي.

قۇرسى كافۇر (1)

ئىسسىق سەۋەبىدىن بولغان ئىسسىتمىلار، يەرقان، ئاشقازان ئاغرىقى، ئۇسسۇزلۇق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم، زىرىق، تاباشىر، قىزىلگۈل 21 گىرامدىن، قارا سۇنا ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن، كاۋا ئۇرۇقى، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، ئاق سەندەل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ئالتە گىرامدىن، كەتىرا توققۇز گىرام، كافۇر ئۈچ گىرام. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ، سايىدە قۇرۇتۇپ قۇرس قىلىپ، ئالتە گىرامدىن سىركەنجىۋىل بىلەن يېگەي. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئالتە ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى كافۇر (2)

قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىسسىتمىلار، مەسىلەن: تەپى مۇھەررىقە (كۆيدۈرگە تەپ)، تەپى مۇتبىقە (ئىزچىل تەپ)، تەپى دىق (جۈدەتكۈچى تەپ) قاتارلىقلارغا، جىگەر ئىسسىقى ئېشىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تاباشىر، قىزىلگۈل، كاھۇ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، ئاق سەندەل توققۇز گىرامدىن، كاۋا ئۇرۇقى، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى 21 گىرامدىن، پاكىزلانغان تەرەنجىبىن 30 گىرام، كافۇر ئىككى گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى بىلەن قۇرس قىلىپ، ئۈچ گىرامدىن يېگەي. تەپى دىق كېسەللىكىگە سېمىزئوت سۈيى بىلەن، سەپرادىن بولغان ئىسسىتمىغا غورا شارابى بىلەن، باشقا

كېسەللىكلەرگە جۇلاپ ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن بەرگەي. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئالتە ئايغىچە تۇرىدۇ. ئالتە ئايدىن كېيىن ئاجىزلىشىدۇ.

قۇرسى كافۇر (3)

ئىسسىق سەۋەبىدىن بولغان ئىسسىتمىلار، ئاشقازان ئاغرىقى، تال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تاباشىر، قىزىلگۈل، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاۋا ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، كەتىرا 12 گىرام، سۇمبۇل، ئۇدخام، قاقىلە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، ئاق سەندەل ئالتە گىرامدىن، كافۇر 4.5 گىرام، كاھۇ ئۇرۇقى توققۇز گىرام. دورىلارنى بېھى ئۇرۇقى لوئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، سايىدە قۇرۇتۇپ، جۇلاپ بىلەن ياكى ئاچچىق كالا قېتىقى بىلەن ئالتە گىرامدىن يېگەي. قۇۋۋىتى تۆت ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى كافۇر (4)

ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا نۇسخىسى: تەپى دىق، تەپى مۇھەررىقە، قان ئىسھال قىلىش، قان قۇسۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كاسىنە ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاۋا ئۇرۇقى، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى ئالتە گىرامدىن، قورۇلغان راك 1.6 گىرام، زەپەر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، كافۇر ئۈچ گىرامدىن، قىزىلگۈل 12 گىرام. ئەگەر تاباشىرنى ۋە ئاق كۆكنار ئۇرۇقىنى ئالتە گىرامدىن سالسا، بۇ خىل تەگشەش ئۇسۇلىمۇ توغرا بولىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرس قىلىپ ئالتە گىرامدىن يېگەي.

قۇرسى تاباشىر (1)

سەپرالىق ئىسھال، ئۇسسۇزلۇق، ئىسسىق سەۋەبىدىن بولغان ئىسسىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تاباشىر، قىزىلگۈل، پاكىزلانغان سۇماق 30 گىرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئانارگۈلى، سوك ئالتە گىرامدىن، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى توققۇز گىرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى بىلەن قۇرس قىلىپ، سايىدە قۇرۇتۇپ يېگەي. ئەگەر سۇماق ئورنىدا شېكەر سالسا، ئارپا تالقىنى ۋە زىرىق ئۇرۇقىدىن 30 گىرام، بەللۇتتىن ئالتە گىرام ئېلىنىدۇ. قۇۋۋىتى بىر ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى تاباشىر (2)

يۆرەك، كۆكرەك ساھەسى كۆپۈش ۋە ئىسسىق سەۋەبىدىن بولغان ئىسسىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قىزىلگۈل، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى 18 گىرامدىن، تاباشىر، كەتىرا 12 گىرامدىن، زەپەر ئالتە گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، بۇغداي كىراخمالى توققۇز گىرامدىن، كافۇر ئۈچ گىرام. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، سىركەنجۇبىل بىلەن ئالتە گىرام يېگەي. قۇۋۋىتى تۆت ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى زىرىشك (1)

ئىسسىق سەۋەبىدىن بولغان جىگەر ئاغرىقلىرىغا ۋە ئىسسىق سەۋەبىدىن بولغان ئىسسىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زىرىق ئۇرۇقى 30 گىرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن، قىزىلگۈل 15 گىرام، رەۋەن ئۈچ گىرام، سۇمبۇل 4.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرس قىلىپ تۆت گىرامنى ئالتە گىرام سىركەنجۇبىل بىلەن يېگەي.

قۇرسى زىرىشك (2)

جىگەر ئىششىقى، جىگەر يېنىك تۇسۇلۇش، ئۇسسۇزلۇققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زىرىق ئۇرۇقى 15 گىرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، تاباشىر توققۇز گىرامدىن، مەستىكى، رەۋەن، لوك ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن، سۇمبۇل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، تەرەنجىبىن ئالتە گىرامدىن، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، غاپەس ئۇسارىسى توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرس قىلىپ، سىركەنجۇبىل بىلەن ئالتە گىرامدىن يېگەي. «نۇسخەئى ئەغرازى» دا زەپەر ئۈچ گىرام، «ئەغرازى» ① دا سۇمبۇل يوق، قارابادىندا لوك يوق.

---

① بۇ يەردە تىلغا ئېلىنغىنى قايسى ئەغرازى ئىكەنلىكى نامەلۇم.

قۇرسى زىرشك (3)

(ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا نۇسخىسى)

جىگەر ئىششىقى ۋە جىگەر توسۇلۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زىخ ئۇسارىسى 15 گىرام، غاپەس ئۇسارىسى، تاباشىر ئالتە گىرامدىن، يۇيۇلغان لوك، زەپەر، كۇندۇر، سۇمبۇل، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، رەۋەن، گاۋزىبان 7.5 گىرامدىن (بەزى نۇسخىلاردا زەپەر ئۈچ گىرام). دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كاسىنە قايىنتىلمىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، سايىدە قۇرۇتۇپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي.

قۇرسى لوك (1)

جىگەر ئاغرىقى، جىگەر توسۇلۇش، تاماق ھەزىم بولماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: يۇيۇلغان لوك، رەۋەن توققۇز گىرامدىن، سۇمبۇل، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىزخىر، ئۇبھەل، ئاچچىق بادام، قۇستە، ئوردان، غاپەس ئۇسارىسى، ئاسارۇن، جىنتىيانا 4.5 گىرامدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ سايىدە قۇرۇتۇپ، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن بىر قۇرستىن يېگەي.

قۇرسى لوك (2)

جىگەر ئاغرىقى، جىگەر توسۇلۇش، ئىستىسقائى لەھمى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: يۇيۇلغان لوك، رەۋەن توققۇز گىرامدىن، ئاسارۇن، زىراۋەندە، جىنتىيانا، سۇمبۇل، مەستىكى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، جۇۋىنە، ئىزخىر، ئارچا مېۋىسى، ئاچچىق قۇستە، ئاچچىق بادام، ئەفسەنتىن، ئوردان، غاپەس ئۇسارىسى ئالتە گىرامدىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىل ئۈچ گىرامدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرس قىلىپ سايىدە قۇرۇتۇپ، كاسىنە قايىنتىلمىسى بىلەن تۆت گىرامدىن يېگەي. بۇ نۇسخا «ئەغرازى» دىن ئېلىندى.

قۇرسى رەۋەن (1)

جىگەر، تال ئىششىقلىرى ۋە بەدەن سىرتىدىن بولغان زەخىملەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: رەۋەن 24 گىرام، ئوردان، يۇيۇلغان لوك 12 گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، غاپەس،

رۇمبەدىيان توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركەنجۇبىل بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ سايىدە قۇرۇتۇپ، بىر قۇرستىن يېگەي.

قۇرسى رەۋەن (2)

سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان جىگەر ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: رەۋەن 30 گىرام، سۇمبۇل، مەستىكى، غاپەس، ئەفسەنتىن، رۇمبەدىيان، بەدىيان ئۇرۇقى 7.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ سايىدە قۇرۇتۇپ، بىر قۇرستىن يېگەي.

قۇرسى رەۋەن (3)

جىگەر ئاغرىقلىرىغا ۋە ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: رەۋەن ۋە يۇيۇلغان لوكتىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ، ئالدى بىلەن رەۋەننى تۆت گىرام ئىزخىر يىلتىزى بىلەن سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، سۈيىنى ئېلىۋېلىپ، لوكنى ھاۋانچا بىلەن سوقۇپ، دورا چىلىغان سۇنى ئۈستىگە قۇيۇپ، قېلىن ئەلگەك بىلەن سۈزۈپ، سۈيىنى ئېقىتقاي. ئاندىن لوكنى سايىدە قۇرۇتقاي. بۇ لوك مەغسۇل (يۇيۇلغان) دەپ ئاتىلىدۇ. تاباشىر، قىزىلگۈل 12 گىرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 15 گىرام، زەپەر 1.5 گىرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرس قىلىپ ئالتە گىرامدىن يېگەي.

قۇرسى رەۋەن (4)

قانلىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: رەۋەن، زىرىق ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئەرەب يېلىمى بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ سايىدە قۇرۇتۇپ، ئىسسىتما بولمىسا، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ياكى تۆمۈر داغمال سۈيى بىلەن ئىچكەي.

قۇرسى ئەفسەنتىن (1)

كونا تەپلەرنى ئاچىدۇ. ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

نۇسخا: ئەفسەنتىن رۇمى، رۇمبەدىيان، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاچچىق بادامنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرس قىلىپ تۆت گىرامدىن يېگەي.

قۇرسى ئەفسەنتىن (2)

جىگەر، ئاشقازان، تال ۋە ئۈچەي ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: رۇمبەدىيان سەككىز گىرام، ئاسارۇن، ئەفسەنتىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، مەستىكى، سۇمبۇل تۆت گىرامدىن، سېرىق سەبرە، سازەج ھىندى ئالتە گىرام، غاپەس ئۇسارىسى تۆت گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرس قىلىپ تۆت گىرامدىن يېگەي.

قۇرسى ئەفسەنتىن (3)

ئاشقازان غىزا يېگەندىن كېيىن ئاغرىسا، قەي قىلغاندىن كېيىن توختىسا، بۇ قۇرس مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ قۇرس قۇرسى ئىيلاۋۇس (ئۈچەي ئالمىشىشقا مەنپەئەت قىلىدىغان قۇرس) دەپ ئاتىلىدۇ.

نۇسخا: ئەفسەنتىن رۇمى 30 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان 15 گىرامدىن، قېلىن دارچىن 60 گىرام، مۇرمەككى، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ گىرامدىن قۇرس قىلىپ، پىننە شارابى بىلەن بىر قۇرستىن يېگەي. «ئەغرازى» دا① ئەفسەنتىندىن 15 گىرام، مۇچتىن ئالتە گىرام ئېلىنغان. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى كەبىر (1)

تال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كەبىر يىلتىزى پوستى، ئوشەق 64 گىرامدىن، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە 32 گىرام، چاڭگاك ئۇرۇقى، قارىمۇچ 96 گىرامدىن ئېلىپ، ئوشەقنى سىركىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى

---

① بۇ يەردە تىلغا ئېلىنغىنى قايسى ئەغرازى ئىكەنلىكى نامەلۇم.

سىركىدە يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، بىر قۇرسنى سىركەنجىۋىل بىلەن يېگەي. «ئەغرازى» ① دا كەبىر يىلتىزى پوستى، ئوشەق 12 گىرامدىن، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، چاڭگاك ئۇرۇقى، قارىمۇچ 18 گىرامدىن، ئوشەقنى سىركىدە ئېرىتىپ، بۇ سىركىدە يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، ئالتە گىرامدىن ھەسەل بىلەن يېگەي.

قۇرسى كەبىر (2)

كەبىر يىلتىزى پوستى 36 گىرام، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، چاڭگاك 18 گىرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى قۇرس قىلىپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي.

قۇرسى كەبىر (3)

تال قاتتىق ئىششىقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كەبىر يىلتىزى پوستى، چاڭگاك ئۇرۇقى 21 گىرامدىن، سۇمبۇل، ئاسارۇن، مەستىكى ئۈچ گىرامدىن، غاپەس ئۇسارىسى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ گىرامدىن قۇرس قىلىپ، تۆت گىرامدىن سىركەنجىۋىل بىلەن يېگەي. قۇۋۋىتى ئالتە ئايغىچە ساقلىنىدۇ.

قۇرسى غاپەس (1)

جىگەر، تال ئىششىقلىرى ۋە ئىستىسقا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: غاپەس ئۇسارىسى 15 گىرام، ئىزخىر، زەپەر، سۇمبۇل، كەبىر يىلتىزى پوستى توققۇز گىرامدىن، جۆئەدە، قۇستە، قەردىمانە، ھەببۇلبان، ئوشەق، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ئالتە گىرامدىن، كەمادىرىيوس، كەمافىيتۇس، بارىزەت، يۇلغۇن مېۋىسى، سارغايتىلغان تاغ پىيىزى ئۈچ گىرام، جاۋشىر ئالتە گىرام. بارىزەت بىلەن جاۋشىرنى كاسىنە سۈيىدە ئېزىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بۇ سۇدا يۇغۇرۇپ، 4.5 گىرامدىن قۇرس قىلىپ، سىركەنجىۋىل بىلەن يېگەي.

---

① بۇ يەردە تىلغا ئېلىنغىنى قايسى ئەغرازى ئىكەنلىكى نامەلۇم

قۇرسى غاپەس (2)

بەلغەم خاراكتېرلىك ئىسسىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قىزىلگۈل 30 گىرام، غاپەس ئۇسارىسى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى 18 گىرامدىن، مەستىكى تۆت گىرام، ئاسارۇن، سۇمبۇل، ئىزخىر، ئۇدخام ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ قۇرس قىلىپ، مائۇلئۇسۇل بىلەن تۆت گىرامدىن يېگەي.

قۇرسى غاپەس (3)

بەلغەمدىن بولغان ئېغىر كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: غاپەس 12 گىرام، قىزىلگۈل 4.6 گىرام، تاباشىر 7.5 گىرام. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرس قىلىپ تۆت گىرامدىن يېگەي. قۇۋۋىتى ئىككى ئاي تۇرىدۇ.

قۇرسى ئوردان (1)

تال قېتىپ قالغان بولسا يۇمشىتىدۇ.

نۇسخا: ئوردان 36 گىرام، كەبىر يىلتىزى پوستى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، گۈلسەۋسەن يىلتىزى ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركەنجۇبىل بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ، ئەفسەنتىن قايناتىلمىسى ۋە كەبىر يىلتىزى پوستى قايناتىلمىسى بىلەن يېگەي. قۇۋۋىتى ئىككى ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى ئوردان (2)

جىگەر، تال ئاغرىقلىرى ۋە كونا ئىسسىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئوردان، كەبىر يىلتىزى پوستى، يۇملاق زىراۋەندە، ئەفسەنتىن قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ قۇرس قىلىپ، ئاچچىق سىركەنجۇبىل بىلەن يېگەي.

قۇرسى ئەنىيسۇن (1)

بەلغەمدىن بولغان كونا ئىسسىتما، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىقتا مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ.

نۇسخا: كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن، پىننە يېغى، قاقىلە، لاچىندانە ئالتە گىرامدىن، غاپەس ئۇسارىسى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، ئىزخىر غۇنچىسى، رەۋەن، پەتەر ئاسالىيون، مەستىكى، زەپەر، سۇمبۇل، قىزىلگۈل ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرس قىلىپ مائۇلئۇسۇل بىلەن يېگەي.

قۇرسى ئەنىيسۇن (2)

بەلغەمدىن بولغان ئىسسىتمىلار، جىگەر ئاجىزلىق، جىگەر توسۇلۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، رەڭگىنى سۈزۈك قىلىدۇ.

نۇسخا: رۇمبەدىيان، ئەفسەنتىن، ئاچچىق بادام، سۇمبۇل، سەبرە 12 گىرامدىن، سازەج ھىندى، ئاسارۇن، غاپەس ئۇسارىسى توققۇز گىرامدىن، مەستىكى، كەرەپشە ئۇرۇقى ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، پاكىزلاپ تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ، ئەفسەنتىن قايناتىلمىسى بىلەن يېگەي. بەزى نۇسخىلاردا تۆت گىرام سىرىقچىچەك، ئالتە گىرام غارىقۇن سالغان. قۇۋۋىتى ئىككى ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى ئىيرىسا

تال قاتتىق ئىششىقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: گۈلسەۋسەن يىلتىزى 12 گىرام، ئاقمۇچ، سۇمبۇل، ئۇشەق ئالتە گىرامدىن. ئۇشەقنى سىركە بىلەن ئېزىپ، بۇ سىركىدە دورىلارنى يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، بىر قۇرسنى سىركەنجىۋىل بىلەن يېگەي. بىر تېۋىپ مۇنداق دەيدۇ: مەن بۇ قۇرسنى توڭگۇزغا بېرىپ ئارقىدىن ئۆلتۈرسەم، توڭگۇزنىڭ تېلى ئېرىپ كېتىپتۇ، دەيدۇ. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى ئايغىچە تۇرىدۇ، ئاندىن ئاجىزلىشىدۇ.

قۇرسى گەزمازۇ

بۇ قۇرسنى جالىنۇس ھەكىم تال ئۈچۈن مۇرەككەپ قىلغانىكەن. بۇ دورىنىڭ خاسىيىتى قۇرسى ئىيرىساغا ئوخشاش.

نۇسخا: يۇلغۇن مېۋىسى 16 گىرام، ئاقمۇچ، سۇمبۇل، ئۇشەق سەككىز گىرامدىن. ئۇشەقنى تاغ پىيىزى سىركىسى ياكى ئادەتتىكى سىركە بىلەن ئېرىتىپ، دورىلارنى بۇ سىركىدە

يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ، سىركەنجۇبىل بىلەن بىر قۇرستىن يېگەي.

قۇرسى ئۇد (1)

خولېرادىكى ئىچ سۈرۈش ۋە كۆپ قۇسۇشقا، ئىستىفراغ سەۋەبىدىن بولغان ھوشىدىن كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۇدخام، سۇمبۇل، قەلەمپۇر ئۈچ گىرامدىن، تىينى مەئكۇل، كاۋاۋچىن، سوك ئالتە گىرامدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، ئالما شەربىتى بىلەن بىر قۇرستىن يېگەي. ئەگەر ئىككى گىرام ئىپار، ئالتە گىرام پىستە پوستى سالسا، تېخىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى ئۇد (2)

ئۇدخام 12 گىرام، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، سۇمبۇل ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنىڭ بىر ھەسسىسى بويىچە ئىپار سېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي.

قۇرسى ئۇد (3)

ئۇدخام 12 گىرام، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، سۇمبۇل ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئوخشاش نىسبەتتە شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي.

قۇرسى كۇندۇر (1)

ھەيزنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: كۇندۇر 30 گىرام، كاۋاۋچىن، قاقىلە، ئالتە گىرامدىن، كافۇر 0.8 گىرام، ئىپار 0.4 گىرام (قارابادىندا ئىپار 0.8 گىرام)، قەلەمپۇر 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ، پىننە شەربىتى بىلەن يېگەي.

بۇ «A» نۇسخىدىن ئېلىندى.

قۇرسى كۇندۇر (2)

سوك، قەلەمپۇر، مەستىكى ئۈچ گىرامدىن، تاباشىر توققۇز گىرام، كافۇر 1.6 گىرام. بۇ «B» نۇسخىدىن ئېلىندى.

قۇرسى كۇندۇر (3)

قان قۇسۇش ۋە قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلى، ئەرەب يېلىمى توققۇز گىرامدىن، كەھرىۋا، سازەج ھىندى 15 گىرامدىن، گىل مەختوم 30 گىرام، زەمچە ئالتە گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، سېمىزئوت يوپۇرمىقى ئۇسارىسى بىلەن يېگەي.

قۇرسى راسەن

ئىچ سۈرۈش، قەي قىلىش، خولېرا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىقنى پەسەيتىدۇ. ئەمما ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

نۇسخا: قەلەمپۇر 30 گىرام، سوك ئۈچ گىرام، قۇرۇق گۈلسەۋسەن، ئەنزىرۇت، مەستىكى، ئەپيۈن، ياۋا ئادەمگىياھ پوستى ھەربىرى 4.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، 10 دانە قۇرس قىلىپ، بىر قۇرستىن يېگەي.

قۇرسى كوھلى

يۆتەلگە قان ئارىلىشىپ كېلىش، قان قۇسۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئىسپاھان سۇرمىسى، يۇيۇلغان شادىنەج، خۇنسىياۋشان توققۇز گىرامدىن، ئانارگۈلى، موزا ئالتە گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، ئاقاقىيا ئۈچ گىرامدىن، لادەن، زەپەر 1.5 گىرامدىن، پىرسىياۋشان 4.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيىدە قۇرس قىلىپ يېگەي. بەزىلەر توققۇز گىرام كەھرىۋا سالغان. تاباشىر بىلەن ئەمەن لېيىنى يامغۇر سۈيىگە بىر كېچە چىلاپ، سۈيىنى ئېلىۋېتىپ قۇرس قىلىپ يېسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى بۇسۇد

قان قۇسۇش، قان تۈكۈرۈش، قانلىق ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بىخ مارجان 30 گىرام، كۇندۇر، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى 12 گىرامدىن، كەتىرا، گىل مەختوم توققۇز گىرامدىن، دارچىن ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، بىر قۇرسنى بىھى قىيامى بىلەن يېگەي. دارچىن ئورنىغا رەۋەن سالسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. «ئەغرازى» دا ئەرەب يېلىمى توققۇز گىرام ئېلىنغان.

قۇرسى كەھرىۋا (1)

قان قۇسۇش، قان تۈكۈرۈش، قانلىق ئىچ سۈرۈش، بۇۋاسىر، ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كەھرىۋا، بىخ مارجان، كۆيدۈرۈلگەن قۇلۇلە، بېلىق گۆشى (بەدىلىگە ئاق مىھرە ۋە يىلان بېشىنى كۆيدۈرۈپ ئىشلەتكەي)، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، يۇيۇلغان شادىنەج توققۇز گىرامدىن، قىزىلگۈل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قورۇق يۇمغاقسۈت، سۇماق، قورۇلغان بۇغداي كىراخمالى، قازاندا قورۇلغان ئەرەب يېلىمى، ئانارگۈلى 15 گىرامدىن، تاباشىر، ئاقاقىيا، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئانارگۈلى سۈيىدە ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي. يۆتەلگە ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن بەرگەي.

قۇرسى كەھرىۋا (2)

ئۆچەي يارىسى، قان سىيىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كەھرىۋا، بادام يېلىمى 15 گىرامدىن، ئانارگۈلى، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، تاباشىر، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمەنى توققۇز گىرامدىن، كۇندۇر، كەرەپشە ئۇرۇقى، خۇنسىياۋشان، ئەپيۇن ئالتە گىرامدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، بىھى قىيامى بىلەن يېگەي. «ئەغرازى»① دا ئەرەب يېلىمى ئورنىدا كەتىرا سالغاي دېيىلگەن.

---

① بۇ يەردە تىلغا ئېلىنغىنى قايسى ئەغرازى ئىكەنلىكى نامەلۇم

قۇرسى كەھرىۋا (3)

بۇ دورىنىڭ مەنپەئەتى قۇرسى كەھرىۋا بىلەن ئوخشاش.

نۇسخا: كەھرىۋا، لوكِ مەغسۇل، مەستىكى، كۆكنار ئۇرۇقى 30 گىرامدىن، زەپەر ئالتە گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يېگەي. قۇۋۋىتى ئىككى ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى شەب (زەمچە)

قان سىيگەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، كەتىرا، يۇيۇلغان گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلى، سىمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىمىزئوت ئۇسارىسىدە يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ، كاشكاپ بىلەن يېگەي.

قۇرسى تىين (1)

قان سىيىش، دوۋسۇن يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: گىل مەختوم، تاباشىر، ئەرەب يېلىمى، پارس يېلىمى، سىمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، ئالتە گىرامدىن كاشكاپ بىلەن يېگەي.

بۇ، «B» نۇسخىدىن ئېلىندى

قۇرسى تىين (2)

بۆرەك يارىسى يىرىڭلىسا، پاكىزلاپ گۆش ئۆستۈرىدۇ.

نۇسخا: گىل ئەرمىنى، گىل مەختوم، بەتەم يېلىمى، مۇقەل قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، يېلىملارنى ئەفسەنتىن شەربىتى بىلەن ئېرىتىپ يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي.

قۇرسى كاكىنەچ (1)

بۆرەك، دوۋساق يارىلىرى، قان سىيىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تەرخەمەك مېغىزى 30 گىرامدىن، ئەمەن لېيى، ئەرەب يېلىمى، كۈندۈر، خۇنسىياۋشان 7.5 گىرامدىن، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، تاتلىق بادام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، بۇغداي كىراخمالى، كەتىرا، كەرەپشە ئۇرۇقى ئالتە گىرامدىن، كاكىنەچ 18 گىرام، ئەپيۇن ئۈچ گىرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى بېھى ئۇرۇقى لۇئابىدا يۇغۇرۇپ، توققۇز گىرامدىن قۇرس قىلىپ، بىنەپشە شارابى بىلەن بىر قۇرستىن يېگەي. بۇ نۇسخا تەجرىبە قىلىنغان نۇسخىسىدۇر.

قۇرسى كاكىنەچ (2)

قان سىيىش، سۆزنەك، بۆرەك ۋە دوۋساق يارىلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا 12 گىرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، كاۋا ئۇرۇقى 21 گىرامدىن، كاكىنەچ 30 گىرام (بەزى تېۋىپلار ئەپيۇن سالغان). دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، زىغىر لۇئابىدا يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، پاقىيوپۇرمىقى قاينىتىلمىسى بىلەن يېگەي.

قۇرسى كاكىنەچ (3)

بۆرەك، دوۋساق يارىسى ۋە سۆزنەك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زىغىر، بەزرۇلبەنجى 15 گىرامدىن، بەدىيان ئۇرۇقى، زەپەر ئالتە گىرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، قورۇلغان چىلغوزا مېغىزى، ئاچچىق بادام، ئەپيۇن، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى توققۇز گىرامدىن، كاكىنەچ 25 دانە، كەندىر 18 گىرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى 30 گىرام، مۇرمەككى ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ، پاقىيوپۇرمىقى قاينىتىلمىسى بىلەن يېگەي. قۇۋۋىتى ئالتە ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى بۇزۇرى (1)

دوۋساق يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى بانادۇق بۇزۇرى دەرلەر.

نۇسخا: قوغۇن ئۇرۇقى 30 گىرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 15 گىرام، كاۋا ئۇرۇقى، ئاقلەيلى گۈلى ئۇرۇقى، تاتلىق بادام، كەتىرا، بۇغداي كىراخمالى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى ئالتە گىرامدىن (بەزى تېۋىپلار رېتسېپلىرىدا بەزرۇلبەنجىدىن ئۈچ گىرام سالغان). بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى لۇئابىدا تۆت گىرام ياكى ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، بىنەپشە شارابى بىلەن يېگەي. قۇۋۋىتى ئىككى ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى بۇزۇرى (2)

بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

نۇسخا: ئاسارۇن، پەتەر ئاسالىيون، بىلسان ئۇرۇقى 12 گىرامدىن، ئوردان، ئېگىر 21 گىرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى 30 گىرام، كەتىرا ئالتە گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، بىر قۇرستىن ئېلىپ، تۇرۇپ سۈيى ياكى كەرەپشە سۈيى ياكى نوقۇت سۈيى بىلەن يېگەي. قۇۋۋىتى ئالتە ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى خەشخاش (1)

دوۋساق يارىسى، دوۋساق مۇدۇر - چاقىسى، سۆزنەك، قان سىيىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، قارا خەشخاش ئۇرۇقى ئالتە گىرامدىن، بەزرۇلبەنجى 12 گىرام، كەتىرا، بۇغداي كىراخمالى، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى، قىزىل سېغىز، گىل مەختۇم، سۇماق، قىزىلگۈل ئۈچ گىرامدىن، كۇندۇر 1.5 گىرام، تاباشىر، كەھرىۋا 4.5 گىرامدىن، رەۋەن 1.6 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيىدە يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ سايىدە قۇرۇتۇپ، سىركەنجىۋىل بىلەن بىر قۇرستىن يېگەي. قۇۋۋىتى ئالتە ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى خەشخاش (2)

يۆتىلىپ قان تۈكۈرۈش، قانلىق ئىچ سۈرۈش، سۆزنەك، يۆتەلگە قوشۇلۇپ كەلگەن تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قىزىلگۈل، ئەرەب يېلىمى 12 گىرامدىن، بۇغداي كىراخمالى، كەتىرا، تاباشىر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ئالتە گىرامدىن، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، قارا خەشخاش ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن، زەپەر 1.6 گىرام (بەزى نۇسخىلاردا قورۇلغان نامازشامگۈلى ئۇرۇقى توققۇز گىرام، زەپەر 1.5 گىرام). دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى ئۇرۇقى لۇئابىدا يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، يۆتەلگە زۇپا شەربىتى ياكى خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىسسىتمىغا جۇلاپ ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىر قۇرستىن بەرگەي.

قۇرسى گۈلنار (1)

ئىچ سۈرۈش ۋە تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قېلىن دارچىن، گىل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى 12 گىرامدىن، قىزىلگۈل، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا 60 گىرامدىن، كەتىرا ئالتە گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، بىر قۇرستىن يېگەي.

قۇرسى گۈلنار (2)

ئىچ سۈرۈش جىگەر سەۋەبىدىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: شاھبەللۇت، ساپ سۇماق، قورۇلغان نامازشامگۈلى ئۇرۇقى 60 گىرامدىن، سۈك ئالتە گىرام، ئەرەب يېلىمى، تاباشىر، قورۇق يۇمغاقسۈتتىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، سىركىگە بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن قازاندا قورۇغاي. ئاندىن قىزىلگۈلدىن 15 گىرام، كەھرىۋا 12 گىرام ئېلىپ، بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، بېھى قىيامى بىلەن يېگەي.

قۇرسى بىنەپشە (1)

تەپ قوشۇلۇپ كەلگەن يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بىنەپشە، بادام، كاۋا ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، كەتىرا 15 گىرامدىن،

چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، گىل ئەرمىنى، بۇغداي كىراخمالى توققۇز گىرامدىن، مەستىكى تۆت گىرام، سۇمبۇل ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ، كاشكاپ لۇئابى بىلەن بىر قۇرستىن يېگەي.

قۇرسى بىنەپشە (2)

قۇلۇنجى، تەپ قوشۇلۇپ كەلگەن يۆتەل قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ.

نۇسخا: بىنەپشە 30 گىرام، تۇربۇت 15 گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى 10.5 گىرام، سوقمونىيا توققۇز گىرام، مەستىكى 4.5 گىرام، كەتىرا ئۈچ گىرام. دورىلارنى 7.5 گىرامدىن قۇرس قىلىپ، قۇلۇنجى كېسەللىكىگە قايناتقان ئۈزۈم سۈيى بىلەن ياكى ئەنجۈر سۈيى بىلەن ياكى خىيارشەنبار سۈيى بىلەن بەرگەي. يۆتەلگە ئەنجۈر سۈيى ياكى جۇلاپ بىلەن بەرگەي. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى ئايغىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى بىنەپشە (3)

ئىسسىق يۆتەل ۋە قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بىنەپشە 30 گىرام، بادام، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گىرامدىن، كەتىرا، رۇببىسۇس 12 گىرامدىن. بۇ دورىلارنى ئالتە گىرامدىن قۇرس تەييارلاپ جۇلاپ ۋە كاشكاپ بىلەن يېگەي.

قۇرسى سۇمبۇل

ئاشقازان، جىگەر قاتتىق ئىششىپ كەتكەن بولسا، خىلىتلارنى پىشۇرىدۇ.

نۇسخا: سۇمبۇل، ئىزخىر غۇنچىسى، قېلىن دارچىن، رەۋەن، قەسبۇزەرىرە توققۇز گىرامدىن، زەپەر، مۇرمەككى، رۇمبەدىيان، قارىمۇچ تۆت گىرامدىن، مۇقەل، مەستىكى ئالتە گىرامدىن، ئوشەق 1.5 گىرام. ئوشەقنى مۇسەللەستە ئېرىتىپ، دورىلارنى بۇنىڭدا يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، ئاشقازان ئىششىقىغا مۇسەللەس بىلەن، جىگەر ئىششىقىغا سىركەنجىۋىل بىلەن بىر قۇرستىن بەرگەي. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئالتە ئاي تۇرىدۇ.

قۇرسى زەرنىخ (1)

بۇ قۇرس بىلەن ھۆقنە قىلسا، ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەمما يېپىشكە بولمايدۇ.

نۇسخا: قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ 300 گىرامدىن، سۇ تەگمىگەن ئاھاك 600 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، ئاقاقىيا 240 گىرام. دورىلارنى پاقىيوپۇرمىقى سۈيىدە قۇرس قىلىپ، ئاندىن ھەمەل قىلىنىدۇ.

قۇرسى زەرنىخ (2)

سېرىق زەرنىخ، بۇغداي نېنى، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز 45 گىرامدىن، قىزىل زەرنىخ 75 گىرام، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، مەدەستان توققۇز گىرامدىن، غورا قىيامى، ئۇپا 15 گىرامدىن، ئاھاك 30 گىرام. بۇلارنى ئېزىپ قۇرس قىلىپ، ئاندىن ھۆقنە قىلغاي.

قۇرسى سەرتان

سىل، قان تۈكۈرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىنتايىن مەنپەئەتلىك.

نۇسخا: گىل ئەرمىنى، بۇغداي كىراخمالى، قىزىلگۈل بەرگى 18 گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن سەرتان 30 گىرام، كەتىرا، تاباشىر، يۇيۇلغان شادىنەج 15 گىرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، ئانار شەربىتى بىلەن بىر قۇرستىن يېگەي.

قۇرسى سودا

ئۇيقۇسىزلىق، باش ئاغرىقى، شەقىقە قاتارلىقلاردا باشقا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەپيۇن، لادەن، كافۇر 15 گىرامدىن، كۇندۇر، ئەنزىرۇت، رامەك (دام مېۋىسى)، گىل ئەرمىنى 30 گىرامدىن، زەپەر، مىگدىۋانە ئۇرۇقى، ئادەمگىياھ پوستى 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، جۇلاپ بىلەن ياكى قارا سۇنا بىلەن قۇرس قىلىپ، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ياكى قارا سۇنا سۈيى بىلەن ياكى سىركە بىلەن، ئازراق گۈلقەنت قوشۇپ بېشىغا سۈركىگەي.

سەككىزىنچى باب شەربەتلەر

سىركەنجۇبىل سادده

شېكەردىن 600 گرام ئېلىپ تاش قازانغا سېلىپ، شېكەر كۆرۈنمىگۈدەك دەرىجىدە سىركە قۇيغاي. ئاندىن قاينىتىپ، ئۈستىگە ئۆرلەپ چىققان كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ، 210 گرام جۇلاپ قۇيۇپ يەنە قاينىتىپ، ئۈستىگە ئۆرلەپ چىققان كۆپۈكنى ھەر ۋاقىت ئېلىۋېتىپ تۇرغاي. ئەگەر ئاچچىق بولۇپ قالمىسۇن دېسە، سىركىنى ئازراق قۇيسۇن.

سىركەنجۇبىل بۇزۇرى

جىگەر ۋە ئاشقازاندىكى توسۇلۇشنى، ئۈچەي ۋە ئاشقازاندىكى ئارتۇقچە ماددىلارنى ھەيدەش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. سۇئۇلقۇنىيەگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سىركە 300 گرام، ساپ سۇ 1200 گرام، كەرەپشە يىلتىزى، بەديان يىلتىزى ھەمدە بۇ ئىككىسىنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستى 30 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەديان ئۇرۇقى 7.5 گرامدىن. دورىلارنى سىركىگە بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئەتىگەندە سىركە بىلەن بۇلارنى قاينىتىپ، كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ، 600 گرام قەنت ياكى ھەسەل سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، يېرىمى قالغاندا ئېلىپ تۆت گرام زەپەر سالسا ياخشىراق بولىدۇ.

سىركەنجۇبىل رۇممانى

ئۇسسۇزلۇق ۋە كۆيدۈرگۈچى تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىغا ئارىلاشتۇرىدىغان دورىلاردىن ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى 300 گرام، سىركە 80 گرام، زىرىق 160 گرام، گۈلاب 300 گرام، شېكەر 900 گرام. بۇلارنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. بۇ دورىنى 60 گرامدىن ئىچكەي.

جىگەر توسۇلۇش، كۆيدۈرگۈچى تەپ، سەرسام قاتارلىقلارغا تۆۋەندىكى نۇسخا مەنپەئەت قىلىدۇ: رەۋەن 120 گرام، غارىقۇن، بىستىپايەج، تۇربۇت، كاسىنە ئۇرۇقى 60 گرامدىن، زەنجۇبىل 10.6 گرام. بۇ دورىلارنى چالا قاينىتىپ، ساپ قىلىپ ئېلىپ، 300 گرام شېكەر سېلىپ، قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. 60 ~90 گرامغىچە جۇلاپ بىلەن ئىچكەي.

سركەنجۋىل مۇسهىل (1)

سەپرانى هەيدەيدۇ.

نۇسخا: سوقمونىيا، ئاغچپيۇغۇچ ئۇسارىسى 12 گىرامدىن. دورىلارنى زىغىر لاتىغا ئېلىپ قازانغا سالغاي. هەر سائەتتە بۇ لاتىنى مۇجۇپ سىقفاي، ئاخىرىدا لاتىدا دورا قالمغاي. 300 گىرام جۇلاپ، ئالتە گىرام بەديان يىلتىزى، ئۈچ گىرام كەرەپشە يىلتىزى سېلىپ قايىنتىپ ساپ قىلىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئېلىپ، 30 گىرام جۇلاپ بىلەن ئىچكەي. ئاغچپيۇغۇچ ئۇسارىسى ئورنىغا هېلىلە قىيامى ياكى تۇربۇت قىيامى سالسا، بەديان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، سوقمونىيا قاتارلىقلارغا ئوبدان ماسلىشدۇ.

سركەنجۋىل مۇسهىل (2)

بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭغا سركەنجۋىل بۇزۇرىغا سالغان دورىلار سېلىنىدۇ هەمدە ئەنسىل سركسى بىلەن قايىنتىلىدۇ، 60 گىرام تۇربۇتنى خالتىغا سېلىپ، خالتىدا دورا قالمغۇچە مۇجۇپ تۇرغاي، ئاندىن قىيامغا كەلتۈرۈپ ئېلىپ،30 ~ 45 گىرامغىچە ئىچكەي.

سركەنجۋىل مۇسهىل (3)

سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

نۇسخا: ئەفتىمۇن چالا سوقۇلغان بىستىپايەج 90 گىرامدىن، سوقۇلغان قارا خەربەق 12 گىرام. دورىلارنى باشقا ـ باشقا يىپەك خالتىغا سېلىپ، 600 گىرام شېكەر، 300 گىرام سركە، 600 گىرام سۇ بىلەن سۇس ئوتتا قايىنتىپ، هەر سائەتتە خالتىنى مۇجۇپ تۇرغاي، ئاندىن خالتىنى ئېلىۋېتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئېلىپ، 60 گىرامدىن ئىچكەي.

سركەنجۋىل مۇسهىل (4)

ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سركە 160 گىرام، ساپ سۇ 900 گىرام، پاكىز مازارىيون يوپۇرمىقى 30 گىرام.

يوپۇرماقنى سىركە بىلەن سۇغا بىر ھەپتە چىلاپ، ئاندىن ئاستا قاينىتىپ، 600 گىرام شېكەر سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. ئەگەر سۇ ئورنىغا 300 گىرام جۇلاپ قوشسا، ياخشىراق بولىدۇ. ئەگەر 80 گىرام بېھى سۈيى قوشسا، ئىنتايىن لەتىف ۋە ياخشى بولىدۇ.

سىركەنجىۋىل مۇسھىل (5)

چېچەك چىققان باللارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرانى ھەيدەش ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش رولىمۇ بار.

نۇسخا: سىركە 300 گىرام، گۈلاب 600 گىرام، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى 30 گىرام، ئانارگۈلى 20 گىرام، ئاقلانغان زىرىق ياغىچى 30 گىرام. دورىلارنى سىركە بىلەن گۈلابقا ئۈچ كۈن چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، ياغاچ، يوپۇرماقلارنى ئېلىۋېتىپ، 1200 ~ 1800 گىرامغىچە قەنت سېلىپ قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، 30 گىرامدىن ئىچكەي.

سىركەنجىۋىل مۇسھىل (6)

سەپرا ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

نۇسخا: چېكىلگەن ئۈزۈم سۈيى، مەككى چامغۇرى ئۇسارىسى، سۇماق سىقىلمىسى، ئەينۇلا سىقىلمىسى، زىرىق ئۇسارىسى، تەمرى ھىندى سىقىلمىسى، پاقىيوپۇرمىقى سىقىلمىسى ۋە ئاپېلسىن قاتارلىق دورىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ئىككى ھەسسە شېكەر سېلىپ قاينىتىپ، قىيام قىلىپ ئالغاي.

سىركەنجىۋىل ئەنسلى (تاغ پىيىزى)

تاغ پىيىزى 600 گىرام، زەنجىۋىل، بەديان ئۇرۇقى، رۇمبەديان، ئاقىر قەرھا، تاغ پىننىسى 30 گىرامدىن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە 60 گىرامدىن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، تۆگىتاپىنى، سازەج ھىندى 45 گىرامدىن، قەردمانە ئالتە گىرام، قۇرۇق سۇزاپ 180 گىرام، ئەنسل سىركىسى 7200 گىرام، ھەسەل 1800 گىرام، مۇسەللەس 1200 گىرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەنسل سىركىسى ۋە مۇسەللەسكە يەتتە كۈن چىلاپ، ئاپتاپتا تۇرغۇزغاي. ئاندىن سۈزۈپ، كوزىغا ئېلىپ ساقلىغاي. تائامدىن كېيىن ۋە ئىلگىرى ئىچكەي.

ئەنسىل سىركىسىنىڭ تەييارلىنىشى ۋە ئۇنىڭ رولى

ئەنسىل دەپ تاغ پىيىزىنى ئېيتىدۇ. پىيازنى ئېلىپ يىلتىز ۋە كۆكلىرىنى ياغاچ پىچاقتا كېسىۋېتىپ، ئوتتۇرىدىن يېرىپ، ئىككى پارچە قىلىپ، بوز رەختكە قاتار قىلىپ تىزىپ، قىرىق كۈن سايىدە قۇرۇتۇپ، تاغ پىيىزىدىن 600 گىرام، سىركىدىن 5400 گىرام ئېلىپ، بۇ ئىككىسىنى كوزىغا سېلىپ، ئالتە ئاي ئاپتاپتا قويغاي. بۇ تاغ پىيىزى سىركىسىنىڭ رولى شۇكى، ئۆپكە بېغىنى پاكىزلاپ، ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ. تائامنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ، باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ۋەسۋەسە، دېۋەڭلىك، تال ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تېرىگە جۇلا بېرىش، كۆزنى ئۆتكۈر قىلىش رولىغا ئىگە. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. قۇلاققا تېمىتسا يىرىڭنى تازىلايدۇ.

ئانار شەربىتى (1)

ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، قەينى توختىتىدۇ.

نۇسخا: ئاچچىق ئانار سۈيى 600 گىرام، ھۆل پىننە شېخىدىن 10 شاخ، ئۇدخام، سوك (ئامىلە جەۋھىرى)، مەستىكى ئۈچ گىرامدىن، پىستە پوستى 15 گىرام، ئۇدخام بىلەن سوكنى سوقۇپ بىر خالتىغا سېلىپ، قازانغا سالغاي. مەستىكنى بىر خالتىغا سېلىپ، قازانغا سېلىپ قايناتقاي، ھەر سائەتتە بۇ خالتىلارنى سىقىپ تۇرغاي. ئاندىن خالتىلار بىلەن شاخلارنى ئېلىۋېتىپ، 600 گىرام شېكەر سېلىپ قايىنىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. مۇھەممەد زەكەرىيا، مەستىكى ئورنىغا كۈندۈر ۋە سەككىز گىرام قەلەمپۇر، سەككىز گىرام ئاپېلسىن يوپۇرمىقى ياكى پاقىيوپۇرمىقى سالغان.

ئانار شەربىتى (2)

بۇ نۇسخا «ئىختىيارات» تىن ئېلىندى. سىل بىلەن يۆتەلگە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

نۇسخا: ئانار سۈيى 15 گىلوگىرام، ئالما سۈيى 750 گىرام، قەنت 900 گىرام. دورىلارنى قايىنىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي.

چىلان شەربىتى (1)

زاتىررىيە كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۈرۈقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 150 گىرام، ئۈرۈقى ئېلىۋېتىلگەن چىلان 300 گىرام، چالا يانجىلغان سېرىق بۇيا يىلتىزى 60 گىرام، خىيارشەنبەر 120 گىرام. دورىلارنى 1800 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 900 گىرام قەنت سېلىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ 45 گىرامدىن ئىچكەي.

چىلان شەربىتى (2)

ھۆل سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، تىنىما كېسىلى، چېچەك، قىزىل، كۆكرەك ئاغرىقلىرى قاتارلىقلارغا ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ نۇسخا «ئىختىيارات» تىن ئېلىندى.

نۇسخا: چىلان 250 گىرام، سۇ 1200 گىرام. بۇ ئىككىسىنى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، 600 گىرام قەنت سېلىپ قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ 40 گىرامدىن ئىچكەي.

ئەينۇلا شەربىتى

قارىئۆرۈك 100 تال، ئۈرۈقى چىلان 30 تال، خورما 90 گىرام، بىنەپشە 60 گىرام، چالا سوقۇلغان ۋە ئاقلانغان تۇربۇت 60 گىرام. تۇربۇتنى باشقا خالتىغا سېلىپ، ئۈچ كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 1200 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 480 گىرام سىركەنجۇبىل، 300 گىرام شېكەر سېلىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ 4.5 گىرام زەپەر سېلىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي.

پىننە شەربىتى

ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ. ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئانارنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئىچىدىن چىققان نېپىز پوستىنىمۇ ئېلىۋېتىپ، ئۈرۈقىنى سىقىپ ئالغان سۈيىدىن 600 گىرام، پىننە ئۇسارىسىدىن 300 گىرام ئېلىپ دورىلارنى قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، 600 گىرام شېكەر بىلەن قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. ئەگەر پىستە پوستى ۋە سۇك قوشسا قۇۋۋەتلىك بولىدۇ.

بىنەپشە شەربىتى (1)

بەلغەمنى بوشىتىپ چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. 600 گرام بىنەپشە، 1200 گرام سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن ئاستا قاينىتىپ ساپ قىلىپ، 600 گرام شېكەر سېلىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. بەزىلەر بىنەپشە چىلىغان سۇنى جۇلاپ بىلەن قىيامغا كەلتۈرىدۇ.

بىنەپشە شەربىتى (2)

زاتىلجەنبە كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: 300 گرام بىنەپشىنى 1800 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 600 گرامنى 30 گرام ئۈزۈم، بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىلەن قاينىتىپ، ساپ قالغان سۇغا 180 گرام كەتىرا، 300 گرام ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلارنى ئېزىپ سېلىپ، 300 گرام شېكەر بىلەن قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. ئىسسىق كاشكاپ بىلەن 60 گرامدىن بەرگەي.

نىلۇپەر شەربىتى

ئۇسسۇزلۇققا، ئىسسىقتىن بولغان ئىسسىتمىلارغا ۋە ئىسسىقتىن بولغان سەرسامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: 600 گرام نىلۇپەر بەرگىنى 1200 گرام سۇ ياكى گۈلابقا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قاينىتىپ، 600 گرام شېكەر سېلىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي.

ئانار شەربىتى

زاتىلجەنبە كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تاتلىق ئانار سۈيى 1200 گرام، ئالما سۈيى 300 گرام. بۇلارنى 600 گرام شېكەر بىلەن قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرگەي.

خەشخاش شەربىتى (1)

باشتىن كۆكرەككە نەزلە چۈشۈش، يۆتەل، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: چالا سوقۇلغان خەشخاش (بۇ كۆكنار ئۆسۈملۈكىنىڭ بېشىدا بولۇشى، چوڭ ـ

كىچىكلىكى ئوتتۇراھال بولۇشى، بەك قۇرۇپ كەتمەسلىكى كېرەك) 300 گىرام، ساپ يامغۇر سۈيى ياكى ساپ بۇلاق سۈيىدىن 4.2 كىلوگىرام ئېلىپ، بۇ سۇغا ئىككى كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن 480 گىرام ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرگەي. ئاقاقىيا، زەپەر، مۇرمەككى، ئانارگۈلى، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى ئۈچ گىرامدىن. بۇلارنى ئېزىپ شارابقا قوشقاي. ئەگەر كۆكرەكتە قويۇق خىلىتلار بولسا، ئۈزۈم شىرنىسى ئورنىدا ھەسەل سالغاي. ھەسەل پايدىلىقتۇر. بۇ، كېيىنچە سۆزلىنىدۇ.

خەشخاش شەربىتى (2)

بۇ شارابنىڭ مەنپەئەتى بىرىنچى نۇسخىغا ئوخشاش.

نۇسخا: ئاق خەشخاش 20 دانە، ئاق لەيلىگۈلى ئۇرۇقى، كەتىرا، گىل ئەرمىنى، ياۋا ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، چالا سوقۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 60 گىرام، ئىسپىغۇل 30 گىرام. دورىلارنى 2.2 كىلوگىرام سۇ بىلەن قايناتقاي. 1080 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 600 گىرام ئۈزۈم شىرنىسى سېلىپ قىيامغا كەلتۈرگەي. بەزىلەر 300 گىرام ئۈزۈم شىرنىسى سالغان. ئەگەر ئۇنىڭ ئورنىدا 600 گىرام شېكەر سالسا بەكرەك ياخشىدۇر.

خەشخاش شەربىتى (3)

سىل، قان تۈكۈرۈش، كېچىسى قاتتىق يۆتىلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاق ۋە قارا خەشخاش 150 گىرامدىن، كاھۇ ئۇرۇقى، ئاق بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى 90 گىرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 600 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 150 گىرام ئىسپىغۇل لۇئابى، 300 گىرام ئۈزۈم شىرنىسى قوشۇپ، يەنە قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرگەي.

ئۈزۈم شىرنىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

تاتلىق ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ سۈيىنى ساپ قىلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، يېرىمى قالغاندا شاراب ياكى باشقا خەشخاش شەربىتىگە سېلىش ھالىتىگە لايىقلىشىدۇ.

غىب شەربىتى

كېكىردەك ئاغرىش، ئاشقازان ئىششىقى ۋە يارىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: چېكىلگەن ئۈزۈم سۈيى 1800 گرام، ئاقلاپ چالا سوقۇلغان سۇماق، بۇيا يىلتىزى، موزا، ئانارگۈلى، تولۇق ئېچىلمىغان قىزىلگۈل 96 گرامدىن، زەپەر ئالتە گرام، مۇرمەككى، يەمەن زەمچىسى ئۈچ گرامدىن. بۇ دورىلارنى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا، 300 گرام ھەسەل سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي.

ئەنبەرۇد شەربىتى

ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: چالا پىشقان ئامۇتنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىپ قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ قىيام بولغۇچە قايناتقاي. تاتلىق بولسۇن دېسە، 300 گرام سۇ بىلەن 300 گرام شېكەرنى قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرگەي. بۇ نۇسخا «قارابادىن» دىن ئېلىندى.

ئالما شەربىتى

ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان خەفەقانغا ۋە تەشنالىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاچچىق - چۈچۈك تاغ ئالمىسىنى سوقۇپ، سۈيىنى سىقىپ قايناتقاي. يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، بىر كېچە تۇرغۇزغاي. ئەتىسى ئەتىگەندە ئاستا قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرگەي. بۇ ئالما قىيامى دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر شەربەت قىلاي دېسە، 1200 گرام ئالما شەربىتىگە، 600 گرام قەنت سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. ئەگەر 1800 گرام ئالما شەربىتىگە 600 گرام بېھى سۈيى قوشۇپ قىيامغا كەلتۈرسە بۇمۇ توغرا ھېسابلىنىدۇ.

غورا شەربىتى

ئاشقازاننىڭ ھارارىتىنى ۋە ئىسسىق تائامنىڭ زىيىنىنى تۆۋەنلىتىدۇ، تەشنالىق، سەپرا كۆپلۈك ۋە ئىسسىق سەۋەبىدىن بولغان ئىسسىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. غورا ئۇسارىسىنى ئاستا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا كۆپۈكىنى ئېلىپ ساپ قىلىپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ. ئەتىگەندە 600

گىرام غورا سۈيىگە 300 گىرام شېكەر سېلىپ، قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. ئەگەر تاتلىق بولسۇن دېسە، 600 گىرامغا 600 گىرام شېكەر سالغاي، ئەگەر خۇشبۇي بولسۇن دېسە، قەلەمپۇرنى سوقۇپ، خالتىغا ئېلىپ قايناتقىن. بۇ «قارابادىن» دىن ئېلىندى.

ھەببۇلئاس شەربىتى (1)

ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىش، ھەيزنى توختىتىش، ھەممە ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىش ئۈنۈمى بار.

نۇسخا: نامازشامگۈلى ئۇرۇقى، ھۆل ياكى قۇرۇق ئامۇت 150 گىرامدىن، قەرتۇن (كۈدىنىڭ بىر تۈرى)، يەر مەدىكى 30 گىرامدىن. دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئاچچىق تاغ ئالمىسى، ئاچچىق ئانار، ئاچچىق بېھى قاتارلىقلارنىڭ سۈيىدىن 600 گىرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، يەنە قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرگەي.

ھەببۇلئاس شەربىتى (2)

نامازشامگۈلى ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، سىقىپ ئۇسارىسىنى ئېلىپ، ئالتە كىلوگىرامغا 1200 گىرام شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي.

گۈل شەربىتى (1)

چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ.

نۇسخا: 1200 گىرام ساپ قىزىلگۈلنى ئالتە كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، گۈل پىشىپ رەڭگى ئۆزگەرگەندىن كېيىن گۈلنى ئېلىۋېتىپ، يەنە 1200 گىرام گۈلنى بۇ گۈل سۈيىگە چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەن يەنە قايناتقاي. يەنە ئۈچ قېتىم شۇنداق قىلىپ، ئاندىن ساپ قىلىپ، 1200 گىرام ھەسەل ياكى قەنت بىلەن قىيامغا كەلتۈرگەي. ئەگەر بەش قېتىم ياكى يەتتە قېتىم گۈلنى شۇنداق قىلسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ شارابى ئەلۋىر ياكى شارابى مۇكەررەر دەپ ئاتىلىدۇ. ھەرقاچان بۇ شارابتىن ئىچىپ، ئارقىسىدىن سوغۇق سۇ ئىچسە، شۇ ھامان سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

گۈل شەربىتى (2)

ساپ قىزىلگۈل 360 گىرام، سۇ 1440 گىرام. ئىككىسىنى قاينىتىپ، 360 گىرام قالغاندا سۈزۈپ، 360 گىرام ناۋات سېلىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. 120 گىرام شەربەتنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكەي، بۇنى 180 گىرامغىچە ئىچسە بولىدۇ. بۇنىڭ كەينىدىن سوغۇق سۇ ئىچسە، شۇ هامان سۈيدۈكنى هەيدەيدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا 30 ~45 گىرام سىركەنجۇبىل قوشسا، تېخىمۇ ياخشىراق بولىدۇ.

سەندەل شەربىتى

يۈرەك ۋە جىگەر ئىششىقلىرىغا، ئىسسىق سەۋەبىدىن بولغان ئىسسىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئېكەكلەنگەن سەندەل 150 گىرام، سىركە 288 گىرام، سۇ 900 گىرام، سەندەلنى سىركە بىلەن سۇغا ئىككى كېچە - كۈندۈز چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ناۋات سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، تۆت گىرام كافۇر، ئۈچ گىرام زەپەر سالغاي. «ئەغرازى» ① دا 80 گىرام سىركە، 80 گىرام غورا سۈيى ئېلىنغان. ئەگەر يۆتەل بولسا، غورا ئورنىدا جۇلاپ قۇيغاي، شەربەتنى سېمىزئوت سۈيى بىلەن 30 گىرامدىن ئىچكەي.

هېلىلە

ئىسسىق سەۋەبىدىن بولغان مۇپاسىل، ئىسسىق سەۋەبىدىن بولغان ئىسسىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيغان سېرىق هېلىلەدىن 100 دانە ئېلىپ، قاچا ياكى شېشىگە سېلىپ، ئۈستىگە بىر ئىلىك ساپ سۇ قۇيۇپ، ئۈچ كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزغاي. ئاندىن سۈيىنى ئېلىۋېلىپ ئۈستىگە يەنە سۇ قۇيغاي. ئۈچ كۈنگىچە سۈيىنى ئالغاي. هېلىلە ئاقىرىپ، تەمى قالمىغاي. ئاۋۋالقى ۋە كېيىنكى سۇلارغا 300 گىرام هەسەل قوشۇپ، ئاستا قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، 60 ~90 گىرامدىن ئىچكەي. تۆت گىرام سوقمونىيانى شاراب قىيامغا كەلگەن ۋاقىتتا سالغاي. «ئەغرازى» ② دا هەسەل ئورنىدا تەرەنجىبىن سالغاي، دەپ ئېيتۇرلەر.

---

① بۇ يەردە تىلغا ئېلىنغىنى قايسى ئەغرازى ئىكەنلىكى نامەلۇم.

② بۇ يەردە تىلغا ئېلىنغىنى قايسى ئەغرازى ئىكەنلىكى نامەلۇم.

ئەفسەنتىن شەربىتى

ئاشقازاننى سەپرادىن پاكىزلاپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

نۇسخا: قىزىلگۈل 21 گىرام، ئەفسەنتىن 15 گىرام، شاھتەررە 30 گىرام، قارىئۆرۈك 60 گىرام، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 60 گىرام، تەمرى ھىندى 20 دانە. بۇلارنى 1500 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ ئېلىپ، ھەر ئەتىگەندە 120 گىرامنى ئۈچ گىرام سەبرە بىلەن ئىچكەي. بۇ شاراب سوغۇق بولۇپ، ھارارەتلىك كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. دەم سىقىلىش، قوۋۇرغا ئاغرىقلىرى، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقلىرى، تائام ھەزىم بولماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇربۇت شەربىتى

بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

نۇسخا: چالا سوقۇلغان ئاق تۇربۇتتىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، چىنە ياكى شىشىگە سېلىپ، ساپ سۇنى بىر ئىلىك چۆككۈچە قۇيۇپ، ئۈچ كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ، سۈيىنى ئېلىپ يەنە سۇ قۇيۇپ، ئۈچ كۈندىن كېيىن سۈيىنى ئېلىپ، 600 گىرام شېكەر سېلىپ قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. ئەگەر سۇ ئورنىدا قايناتقان بەدىيان سۈيىگە چىلاپ، 1.5 گىرام زەنجىۋىل، سوقمونىيا سالسا بەكرەك سۈرىدۇ. بۇلارنى تۇربۇت بىلەن قوشۇپ چىلىغاي.

مائۇلھەسەل (1)

سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارغا، كۆكرەك ۋە جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھەسەل 600 گىرام، سۇ 1200 گىرام. بۇ ئىككىسىنى قاينىتىپ، 600 گىرام قالغاندا ئالغاي. ئەگەر ئىسسىقراق بولسۇن دېسە، دارچىن، خولىنجان، زەپەردىن ھەربىرىنى تۆت گىرامدىن سېلىپ قايناتقاي.

مائۇلھەسەل (2)

ئىسسىق سەۋەبىدىن بولغان ئىسسىتمىلار، يۆتەل، ئۇسسۇزلۇق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: 1200 گىرام قىزىلگۈلنى ئۈچ كىلوگىرام ساپ سۇغا ئۈچ كېچە - كۈندۈز چىلاپ، سۈزۈپ، ئۈچ كىلوگىرام ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي.

مەيبە شەربىتى (1)

ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قەي قىلدۇرۇپ ھېق تۇتۇشنى يوقىتىدۇ. جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاچچىق بېھى ئۇسارىسى 1080 گىرام، خۇشبۇي شاراب 900 گىرام. بۇلارنى ئاستا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، 360 گىرام ھەسەل قۇيۇپ، قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە زەنجىۋىل، مەستىكى ئالتە گىرامدىن، قاقىلە، لاچىندانە، دارچىن، زەپەر شېخى 12 گىرامدىن، قەلەمپۇردىن توققۇز گىرام ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، كەڭ خالتىغا سېلىپ، ھەر سائەتتە مۇجۇپ سىقىپ تۇرغاي، ئاندىن ھەسەل قۇيۇپ قىيامغا كېلەر ۋاقتىدا 1.5 گىرام پىيازنى شارابتا ئېزىپ قويغاي.

مەيبە شەربىتى (2)

1200 گىرام بېھى ئۇسارىسىنى قاينىتىپ، 600 گىرام قالغاندا 300 گىرام تاغ ئالمىسىنىڭ سۈيى، 300 گىرام ھەسەل قۇيۇپ قاينىتىپ، قىيامغا كېلەر ۋاقتىدا ئۇد ھىندىدىن ئالتە گىرام، مەستىكى ۋە زەپەردىن ئۈچ گىرامدىن، بەسباسىدىن 4.5 گىرام، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، قاقىلە، دارچىن، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ خالتىغا سېلىپ، ئۇسارىنى قايناتقاندا سالغاي. قىيام بولغاندا ئۈچ گىرام سوك ۋە 1.6 ئېپار سالغاي.

ھەندىقون شەربىتى (1)

ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، جىگەر ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تاماق سىڭدۈرىدۇ.

نۇسخا: كونا شاراب 1800 گىرام، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 180 گىرام، زەنجىۋىل 15 گىرام، قاقىلە 4.5 گىرام، قەلەمپۇر، زەپەر 0.8 گىرامدىن، دارچىن، قارىمۇچ، سوك 1.2 گىرامدىن. بۇ دورىلارنى چالا سوقۇپ، خالتىغا ئېلىپ، ئېپار بىلەن زەپەردىن باشقىلىرىنى شاراب بىلەن ئاستا قاينىتىپ، ھەر سائەتتە سىقىپ تۇرغاي. ئېپار ۋە زەپەرنى ئېزىپ سالغاي.

ھەندىقۇن شەربىتى (2)

قىشتا ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

نۇسخا: تاتلىق پىشقان ئۈزۈم شىرىسىدىن 13.2 كىلوگرامنى ئاستا قايناتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، قاقىلە، قوۋزاقدارچىن، پىلپىل قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، بىر خالتىغا ئېلىپ قايناتىپ، 1680 گرام ھەسەل بىلەن يېرىمى قالغاندا قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. ھەسەل قۇيىدىغان چاغدا خالتىنى سىرتقا ئېلىپ قويغاي. ئاندىن ئالتە گرام زەپەر سېلىپ قاچىغا ئېلىپ، ئېغىزىنى مەھكەم ئېتىپ ئاپتاپتا قويۇپ، چاڭ - توزان ۋە ھاشاراتلاردىن ئوبدان ساقلىغاي. بۇ شاراب قانچە كونىرىغانسېرى شۇنچە ياخشى بولىدۇ.

دىمىقراتىس شەربىتى

بۇ شارابنى ھۆكۈما دىمىقراتىس پۈتۈن ئۆمرىدە ئۆزىگە ھەمراھ قىلىپ، تەندۇرۇس بولۇپ ئۆتۈپتۇ. ئۆمرىنىڭ ئاخىرىدا دورا مەنپەئەت قىلماي ئۆلۈپ كېتىپتۇ.

جىگەر، تال ئاجىزلىقى، مىزاج بۇزۇلۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: گۈلسەۋسەن يىلتىزى، بەدىيان ئۇرۇقى، ئاقمۇچ ئۈچ گرامدىن، قېلىن دارچىن 12 گرام، مۇرمەككى، ئەفسەنتىن ئالتە گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ، 2.8 كىلوگرام رەيھان شارابىغا سېلىپ كوزىغا ئېلىپ، ئېغىزىنى لاي بىلەن چاپلاپ، 40 كۈندىن كېيىن، بەزىلەرنىڭ قارىشىدا ئالتە ئايدىن كېيىن 1440 گرام ھەسەل قوشقاي.

تۇرۇنجى شەربىتى (1)

ئېغىر دەرىجىدىكى خەفقان، ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاپېلسىن پوستىدىن 150 گرام، يوپۇرمىقىدىن 1500 گرام ئېلىپ، كونا شارابقا يەتتە كۈن چىلاپ ئاندىن قايناتىپ، 600 گرام ھەسەل قۇيۇپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. 60 گرامدىن ئىچكەي.

تۇرۇنجى شەربىتى (2)

بۇ شاراب شارابى سەلمۇيە دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھاسىزلىق، خەفەقان قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاپېلسىن پوستى 300 گىرام، مىرماخۇر 30 گىرام، قەلەمپۇر سەككىز گىرام، ئۇد ھىندى تۆت گىرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ، كونا شارابقا ئۈچ كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، 900 گىرام ناۋات، تۆت گىرام مەستىكى، 4.5 گىرام زەپەر، 1.6 گىرام سوك بىلەن قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. شەربەتنى 30 گىرام شاراب بىلەن ئىچكەي.

ئۇد شەربىتى

سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۇد ھىندى، سوك باغدادى (باغداد ئامىلىسىنىڭ ئۇسارىسى) 15 گىرامدىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، مەستىكى، جويۇز ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى چالا سوقۇپ، كەڭ خالتىغا ئېلىپ، 600 گىرام جۇلاپ بىلەن ئاستا قايناتقاي. يېرىمى قالغاندا خالتىنى سىقىپ ئېلىۋېتىپ، 600 گىرام ناۋات سېلىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، قىيامغا كەلگەندە، 0.8 گىرام ئىپار سېلىپ ئالغاي.

ئەنبەر شەربىتى

ئاشقازان ئاغرىقى ۋە نېرىپلار ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھەسەل 1200 گىرام، سۇ 1200 گىرام. بۇ ئىككىسىنى قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ، ئەنبەر، زەپەرلەرنى تۆت گىرامدىن ئېزىپ قوشقاي. شەربەتنى 9 ~ 15 گىرامغىچە ئىچكەي.

ئىپار شەربىتى

ئەزالارغا، ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ۋە ياشانغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: 600 گىرام ھەسەلنى 1200 گىرام شېكەر بىلەن قايناتماي قىيامغا كەلتۈرۈپ، تۆت گىرام ئىپار، ئۈچ گىرام زەپەر سېلىپ ئالغاي. شەربەتنى توققۇز گىرامدىن ئىچكەي.

سۇمبۇل شەربىتى

ئاشقازان ئاغرىقى، جىگەر، تال، كونا ئىسسىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سۇمبۇل 60 گىرام، ھەسەل 1200 گىرام. ئاۋۋال سۇمبۇلنى 600 گىرام سۇ بىلەن قايناتماي، يېرىمى قالغاندا ھەسەل قوشۇپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. شەربەتنى 30 گىرامدىن ئىچكەي.

گاۋزىبان شەربىتى

يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، قورقۇنچنى يوق قىلىدۇ.

نۇسخا: ھۆل گاۋزىبان سىقىلمىسى 600 گىرام، بادرەنجبۇيا سىقىلمىسى 300 گىرام، شېكەر 600 گىرام، ھەسەل 300 گىرام. بۇلارنى قايناتماي، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈچ گىرام زەپەر سالغاي. شەربەتنى 30 گىرامدىن ئىچكەي. ئەگەر ھۆل گاۋزىبان يوق بولسا، 60 گىرام قۇرۇق گاۋزىباننى 160 گىرام جۇلاپ بىلەن قايناتماي، سىقىپ ئېلىپ شېكەر سېلىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي.

ئالما شەربىتى (1)

سەۋدادىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تاتلىق ئالما سۈيى 1200 گىرام، تاتلىق بېھى سۈيى 600 گىرام، رەيھان شارابى 600 گىرام (بۇ سېرىق رەڭلىك شارابتۇر)، قەلەمپۇر تۆت گىرام، ئۇد ھىندى، قىزىلگۈل ئالتە گىرامدىن، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا توققۇز گىرامدىن. بۇ دورىلارنى چالا سوقۇپ، خالتىغا ئېلىپ ئاستا قايناتماي، يېرىمى قالغاندا خالتىنى سىقىۋېتىپ ئېلىپ، 600 گىرام ناۋات بىلەن قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. شەربەتنى 60 گىرامدىن ئىچكەي.

ئالما شەربىتى (2)

تائامدىن كېيىن ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: رۇمبەدىيان، پىننە، كەندىر 40 گىرامدىن. دورىلارنى 600 گىرام سۇ بىلەن

قايىنتىپ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغاندا ئېلىپ ئاز - ئازدىن ئىچكەي.

ئالما شەربىتى (3)

ئاشقازان سوغۇقلۇقىدىن بولغان ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: گۈلسەۋسەن، پىننە، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايىنتىپ ئىچكەي.

ئالما شەربىتى (4)

قويۇق يەللەردىن بولغان ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: سۇزاپ ئۇرۇقى، جۇۋىنە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، كونا شارابتا قايىنتىپ ئىچكەي.

خۇبسۇلھەدىد شەربىتى

بەدەننى قىزىتىپ، سەمرىتىدۇ. بولۇپمۇ ئورۇق كىشىلەرنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. تېرىگە جۇلا بېرىدۇ.

نۇسخا: بەدىيان ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، زىرە، جۇۋىنە، ھېلىڭ كۆتىكى، يالپۇز، كاشىم، تاغ زىرىسى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، كۇندۇر، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، سەئدى كۇفى، سۇزاپ ئۇرۇقى، ئۇششاق ماش، پىياز ئۇرۇقى تۆت گىرامدىن (سىركىگە چىلاپ لايىقلاشتۇرۇلغان)، مۇدەببەر قىلىنغان خۇبسۇلھەدىد 40 گىرام. دورىلارنى 1800 گىرام سىركە بىلەن قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا ئېلىپ، ھەر كۈنى 90 ~ 120 گىرامدىن ئىچكەي.

خۇبسۇلھەدىدنى مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى

تۆمۈرنى ئوتتا قىزىتىپ سوققاندا چۈشكەن تۆمۈر ئۇچقۇندىسىدىن 400 گىرام ئېلىپ، 14 كېچە - كۈندۈز سىركە بىلەن قايىنتىپ، ئاندىن بادام يېغى بىلەن قازاندا قورۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۇبدان تۆمۈرنىڭ ئۇچقۇندىسى تەبىئەتنى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق قىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئاشقازاندىكى ئارتۇقچە ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۈچەي ۋە دوۋساق يارىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەفسەنتىن شەربىتى (1)

جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى، تال قېتىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

نۇسخا: كونا شاراب 1800 گرام، ساپ ھەسەل 600 گرام. بۇلارنى ئاستا قايىنىتىپ، ئاندىن ئاچچىق قۇستە، مەستىكى، ئىزخىر، سازەج ھىندى، سۇمبۇل، قىزىلگۈل، سەبرە، غارىقۇنلاردىن ئالتە گرامدىن، ئەفسەنتىن رۇمىدىن 21 گرام، زەپەردىن ئۈچ گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى چالا سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ، ھەسەل شارابى بىلەن بىرنەچچە مەرتەم قايىنىتىپ، يەتتە كۈن ئاپتاپقا قويغاي. ھەر كۈنى قازاننى مىدىرلىتىپ، خالتىنى سىقىپ تۇرغاي. 7 - كۈنى خالتىنى ئېلىپ تاشلاپ، شەربەتنى ئازراق شېكەر بىلەن 30 گرامدىن ئىچكەي.

ئەفسەنتىن شەربىتى (2)

بۇ، ئۇلۇغ ھۆكۈما ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنانىڭ مۇرەككەپ قىلغان شارابى بولۇپ، بۇ ھەقتە ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «مەن بۇ شارابنى تەجرىبە قىلىپ باقتىم. مەنپەئەتى ياخشى بولدى».

نۇسخا: يۇقىرىقى شارابتىن 300 گرام، ئەفسەنتىن رۇمىدىن 1800 گرام ئېلىپ، بۇلارنى 1800 گرام ساپ سۇ بىلەن قايناتقاي. 500~600 گرامغىچە قالغاندا، ئەفسەنتىننى سىقىپ ئېلىۋېتىپ ساپ قىلغاي. ئاندىن بېھىنى يېڭى لاتىغا ئوراپ، ئوتقا كۆمۈپ كاۋاپ بولغاندا، سىقىپ 160 گرام ئۇسارىسىنى ئېلىپ، 126 گرام ھەسەل، 240 گرام شاراب بىلەن يۇمشاق قايىنىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي.

ئەفسەنتىن شەربىتى (3)

ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. تەبىئەتنى نورماللاشتۇرىدۇ.

نۇسخا: قىزىلگۈل 24 گرام، غارىقۇن 12 گرام، سەبرە، زەپەر، مەستىكى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىزخىر، رۇمبەدىيان ئۈچ گرامدىن، يالپۇز 4.5 گرام، ئەفسەنتىن رۇمى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، تاغ پىننىسى، پىننە توققۇز گرامدىن، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سازەج ھىندى ئۈچ گرامدىن. بۇ دورىلارنى 2400 گرام شاراب بىلەن قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، 48 گرام ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي.

ئەفسەنتىن شەربىتى(4)

ئۈچەيلەردىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ. قۇلۇنجنى ئاچىدۇ.

نۇسخا: ئەفسەنتىن رومى 150 گىرام، قېلىن دارچىن 60 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 90 گىرام. دورىلارنى 1200 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 600 گىرام قالغاندا، 600 گىرام شېكەر بىلەن قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. شەربەتنى 30～45 گىرامغىچە ئىچكەي.

ئەفسەنتىن شەربىتى (5)

دىم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 60 گىرام، ئاق لەيلىگۈلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، تاغ سامسىقى، يۇمىلاق زىراۋەندە توققۇز گىرامدىن، بۇيا يىلتىزى، بەديان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى پوستى 15 گىرامدىن، قەنتەرىيۇن كەبىر، قەنتەرىيۇن سەغىر، كەبىر يىلتىزى پوستى، تاغ پىننىسى، يالپۇز، شاھ ئەرمىنى، بەرەنجاسىپ، زۇپا 12 گىرامدىن، سازەج ھىندى، مەستىكى، سۇمبۇل ئالتە گىرامدىن، ئاق ئەنجۈر 15 دانە. دورىلارنى 1800 گىرام ساپ سۇ بىلەن قاينىتىپ، 540 گىرام قالغاندا ئېلىپ، شەربەتنى تۆت گىرام چىلغوزا يېغى بىلەن 120 گىرامدىن ئىچكەي. ئەگەر قۇۋۋەتلىك بولسۇن دېسە 1.5 گىرام تەرياقى ئەربەئە بىلەن ئىچكەي.

تۆۋەندىكى شەربەتلەر «B» نۇسخىدىن ئېلىندى.

زۇپا شەربىتى (1)

دىم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەنجۈر 10 دانە، ئۈزۈم 30 گىرام، شۇمشا، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەديان ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، بۇيا يىلتىزى، زۇپا ئالتە گىرامدىن، ئەنجۈر ئۇرۇقى، پىننە، تاغ كۈدىسى 15 گىرامدىن. دورىلارنى 1800 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 900 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، شەربەتنى 30 گىرامدىن ئىچكەي.

زۇپا شەربىتى (2)

دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 60 گىرام، ئاق لەيلىگۈلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، تاغ كۈدىسى، يۇمىلاق زىراۋەندە توققۇز گىرامدىن، بۇيا يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى پوستى ھەربىرى 15 گىرامدىن، قەنتەرىيۇن سەغىر، قەنتەرىيۇن كەبىر، كەبىر يىلتىزى پوستى، تاغ پىننىسى، يالپۇز، شاھ ئەرمىنى، بەرەنجاسىپ، زۇپا ھەربىرى 12 گىرامدىن، سازەج ھىندى، مەستىكى، سۇمبۇل ئالتە گىرامدىن،ئاق ئەنجۈر 15 دانە. دورىلارنى 1800 گىرام ساپ سۇ بىلەن قاينىتىپ، 540 گىرام قالغاندا ئېلىپ، ھەر بامدادتا 120 گىرام شەربەتنى 30 گىرام مەجۇنى قەفى ۋە تۆت گىرام چىلغوزا يېغى بىلەن ئىچكەي. ئەگەر قۇۋۋەتلىك بولسۇن دېسە، 4.5 گىرام تەرياقى ئەربەئە بىلەن ئىچكەي.

زۇپا شەربىتى (3)

دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، بۇيا يىلتىزى، زۇپا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان قاتارلىق دورىلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، 600 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، 30 گىرامدىن ئىچكەي.

ئەنجۈر شەربىتى (1)

بۆرەكنى ئىسسىق قىلىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش رولىغا ئىگە، سوغۇقتىن بولغان بەل ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: 50 دانە ئەنجۈرنى 1800 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ ئېلىپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، 600 گىرام سۈيىنى 300 گىرام ھەسەل بىلەن قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي.

ئەنجۈر شەربىتى (2)

بەل ۋە يۈرەك ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: 600 گىرام نوقۇتنى ئۈچ كىلوگىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، نوقۇت سۈيى بىلەن ھەممىسىنى بىر قىلىپ، 300 گىرام ھەسەل قوشۇپ، دارچىن، سۇمبۇل، خولىنجاندىن ئۈچ گىرامدىن، زەپەر 1.5 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، خالتىغا ئېلىپ، ئۈچ گىرام قەلەمپۇر بىلەن قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. شەربەتنى تۆت گىرامدىن تائامدىن ئىلگىرى ۋە كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكەي.

توققۇزىنچى باب رۇبلار

رۇببى ئابى

ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. قەي بىلەن ئىچ سۈرۈش ئىسسىقتىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاچچىق بېھىنى ئۇششاق قىلىپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئېزىپ سىققان سۈيىنى 2400 گىرام قىلىپ ئاستا قايناتقاي. كۆپۈكىنى ئېلىپ 600 گىرام قالغاندا سوۋۇتۇپ، يەنە قاينىتىپ ئالغاي. 40 كۈندىن كېيىن ئىچكەي.

رۇببى ئانار

ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. بىئاراملىقنى تۈگىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىسسىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيىنى 12 كىلوگىرام ئېلىپ، تاش قازانغا سېلىپ قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، بىرنەچچە شاخ پىننە سېلىپ، 600 قالغاندا ئالغاي.

رۇببى ئالما

يۈرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەپرانى ھەيدەيدۇ.

نۇسخا: ئاچچىق تاغ ئالمىسى بىلەن تاتلىق ئالمىنى ئېزىپ، 2400 گىرام سۈيىنى ئېلىپ قاينىتىپ، 600 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ ئېلىپ، 40 كۈندىن كېيىن ئىچكەي.

روببى غورا

ئۇسسۇزلۇقنى ۋە سەپرانى پەسەيتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىسسىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: 2400 گىرام غورا سۈيىنى قاينىتىپ، 600 گىرام قالغاندا ئالغاي.

روببى رەۋەن

قەي، ئىچ سۈرۈش، سەپرا ۋە تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆل رەۋەننى ئېزىپ سۈيىنى سىقىپ، چىنە ـ قاچىلارغا ئېلىپ، بىر سائەت تۇرغۇزۇپ، ساپ بولغان سۈيىدىن 1200 گىرامنى قاينىتىپ، 600 گىرام قالغاندا 300 گىرام شېكەر بىلەن قىيامغا كەلتۈرۈپ، 0.8 گىرام زەپەر سېلىپ ئالغاي.

روببى شاھتۇت

خەنناققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: 3600 گىرام شاھتۇت ئۇسارىسىنى قاينىتىپ، 1800 گىرام قالغاندا 1080 گىرام مۇسەللەسنى قاينىتىپ، 360 گىرام قالغاندا، ھەممىسىنى بىر قىلىپ، يەمەنى زەمچىسى، مۇرمەككى، زەپەر قاتارلىقلارنى ئۈچ گىرامدىن ئېزىپ، روببىنىڭ ئىسسىق ۋاقتىدا قوشقاي.

ئونىنچى باب لوئوقلار

لوئوقى زۇپا

دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكرەكنى تەلتۆكۈس تازىلاش رولىغا ئىگە.

نۇسخا: قۇرۇق زۇپا، گۈلسەۋسەن يىلتىزىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ پاكىزلاپ، سىركەنجۇبىل ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىغاي. ئەگەر گۈلسەۋسەن يىلتىزى بولمىسا، سىيادان قوشقاي.

لوئوقى سەرپىستان ساددە (1)

نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يۆتەل، زاتىلجەنبە، زاتىررىيە قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەرپىستان 150 دانە، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 120 گىرام، خىيارشەنبەر 60 گىرام. بۇلارنى 1800 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 600 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 300 گىرام ئۈزۈم شىرىنىسى بىلەن ئاستا قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئېلىپ، باقلا ئۇنى بىلەن تاكى قويۇق ئاتىلا بولغۇچە يۇغۇرغاي.

لوئوقى سەرپىستان ساددە (2)

نۇسخا: سەرپىستان 200 دانە، كىشمىش ئۈزۈم 120 گىرام، خىيارشەنبەر 40 گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 120 گىرام. بۇلارنى 2160 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 1200 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 300 گىرام قەنت بىلەن يەنە قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي. بۇ نۇسخا «ئىختىيارات» تىن ئېلىندى.

لوئوقى چىلغوزا

بەلغەم سەۋەبىدىن يۆتەلگەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: چىلغوزا مېغىزىنى ئېزىپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر سەترى يېگەي. بۇنى لوئوقى سەنۇبەر دەرلەر. ئۇ ئۆپكە يارىسىغا ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

لوئوقى كەتان

قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قورۇلغان زىغىر 40 گىرام، زىرە، قەردمانە 160 گىرامدىن. ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئەتىگەن - كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىچكەي.

لوئوقى كەرنۇب

كۆكرەكنى بوشىتىپ، پۈتۈپ قالغان ئاۋازنى ئاچىدۇ.

نۇسخا: 600 گىرام كەرنۇب (كاللەكبەسەي) نىڭ قايناتقان سۈيىنى 300 گىرام ھەسەل

بىلەن ئاستا قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزىدىن 30 گرامدىن، قورۇغان زىغىر، شۇمشا قاتارلىقلارنى 15 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى يانجىپ ئىلغاپ، شەربەت بىلەن يۇغۇرۇپ، 15 گرامدىن ئېشەك سۈتى بىلەن ئىچكەي.

لوئوقى غارىقۇن

كۆكرەكنى ئارتۇقچە خىلتلاردىن تازىلايدۇ.

نۇسخا: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، پەرسىياۋشان 15 گرامدىن، كىشمىش 60 گرام، بەدىيان ئۇرۇقى، تاغ سامسىقى، قۇرۇق زۇپا، غارىقۇن توققۇز گرامدىن، مىئەسائىلە، بەتەم يېلىمى ئۈچ گرامدىن. مىئەسائىلە بىلەن بەتەم يېلىمىنى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەسەل بىلەن ئاتالا قىلىپ، لوئوقنى تۆت گرامدىن ئىچكەي.

لوئوقى بارىزەت

كۆكرەكنى يىرىڭدىن تازىلايدۇ.

نۇسخا: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كىشمىش 15 گرامدىن، كەتىرا، بارىزەت، ئاچچىق بادام توققۇز گرامدىن. بارىزەتنى كالا يېغى بىلەن ھەسەلدە ھۆل قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بۇ بارىزەتتە يۇغۇرغاي. شەربەتنى توققۇز گرامدىن شارابى زۇپا بىلەن ئىچكەي.

لوئوقى ھەببى رىشاد

كۆكرەكنى يامان بەلغەمدىن پاك قىلىدۇ.

نۇسخا: ھەببى رىشاد 30 گرام، شۇنىز 12 گرام، رۇمبەدىيان، بەدىيان ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، يۇملاق زىراۋەندە تۆت گرام، ياۋا پىننە، بابۇنە توققۇز گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، شەربەتنى 4 ~ 6 گرامغىچە سىركەنجۇبىل ھەسلى ياكى سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن ئىچكەي.

لوئوقى ئەنسىل

كونا يۆتەل ۋە دەم سىقىلىش قويۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەنسىل توققۇز گىرام، گۈلسەۋسەن يىلتىزى ئالتە گىرام، تاغ سامسىقى، زۇپا ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي.

لوئوقى خەشخاش

ئۇسسىقتىن بولغان يۆتەل، نەزلە، ئۆپكە يارىلىرى، قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاق خەشخاشتىن 100 دانە ئېلىپ ئۇرۇقىنى ئايرىپ، ئۇرۇقىنى 1800 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا قول بىلەن سىقىپ ساپ قىلىپ، 600 گىرام كۆكنار سۈيىگە 300 گىرام قەنت سېلىپ، 300 گىرام مۇسەللەس بىلەن قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئېلىپ، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بۇغداي كىراخمالى قاتارلىقلارنى 15 گىرامدىن سېلىپ يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلغاي.

لوئوقى رۇببىسۇس

ئارتۇقچە بەلغەم ماددىلىرى كۆكرەككە يىغىلىۋالسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، كەتىرا، ئاچچىق بادام مېغىزى، بەديان ئۇرۇقىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، بادام يېغى قوشۇپ، شەربەتنى تۆت گىرامدىن زۇپا قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكەي.

ئون بىرىنچى باب سۇفۇپلار (تالقانلار)

سۇفۇپى ھەببى رۇممان (1)

ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان، ئاق، سۇدەك ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قورۇلغان ئانار ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، 300 گىرام سىركىگە چىلانغان تاغ زىرىسى ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۈتنىڭ قازاندا قورۇلغىنىدىن 60 گىرام، سۇماق، ئانارگۈلىدىن 30

گىرامدىن ئېلىپ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، 4.5 گىرام دورىنى شارابى مەرۋەت ياكى شارابى بېھى بىلەن ئىچكەي. بۇ نۇسخا «ئەغرازى» دىن ئېلىندى.

سۇفۇپى ھەببى رۇممان (2)

ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار دانىسى 60 گىرامدىن، ھەشقىپچەك ئۇرۇقى، بەللۇت، سۇماق، زىرە (بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ ئاندىن قۇرۇتۇپ، قۇرۇق بولغاندا قورۇلغان زىرە)، قورۇلغان يۇمغاقسۈت، زىغىر، جىگدە تالقىنى، خەرنۇب نەبتى، خەرنۇب شامى 30 گىرامدىن، ئۇد ھىندى، رامەك تۆت گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ تالقان قىلىپ، دورىنى 20 گىرامدىن يېگەي. قۇۋۋىتى ئىككى ئايغىچە ساقلىنىدۇ. ئىككى ئايدىن ئۆتسە ئاجىزلىشىدۇ. بۇ نۇسخا «ئىختىيارات» دىن ئېلىندى.

سۇفۇپى تاباشىر

يۈرەك ئىسسىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قىزىلگۈل، تاباشىر توققۇز گىرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئالتە گىرام، بىخ مارجان، مەرۋايىت، كەھرىۋا 1.5 گىرامدىن، كافۇر 0.8 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئالتە گىرامدىن بېھى، سىركەنجىۋىل بىلەن ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئىچكەي. ئاشقازان ئىسسىقلىقى ئۈچۈن توققۇز گىرام سۇماق سالغاي. يۇمغاقسۈتنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ، ئاندىن قورۇپ دورىغا قوشسا، سېسىق كېكىرىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇفۇپى دۇرنەج

سوغۇقتىن بولغان يۈرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: دۇرنەج ئەفرەبى، گاۋزىبان 18 گىرامدىن، زورەمبات ئالتە گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تۆت گىرام دورىنى 60 گىرام كونا شاراب بىلەن ياكى مائۇلھەسەل بىلەن ئىچكەي.

سۇفۇپى ئۇد (1)

سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، مەستىكى، سۇمبۇل 4.5 گىرامدىن، ئۇدخام 60 گىرام.

دورىلارنى ئىككى ھەسسە شېكەر سېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، دورىنى تۆت گىرامدىن گۈلقەنت بىلەن يېگەي.

سۇفۇپى ئۇد (2)

سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

نۇسخا: قاقىلە، تاباشىر، بۇيا يىلتىزى، رەۋەن، قىزىلگۈل، مەستىكى، كاۋاۋىچىن، پەرەنجەمىشكى، پىننە، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، ئۇد ھىندى 7.5 گىرام، قەنت 60 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ يېگەي. بۇ نۇسخا «ئىختىيارات» تىن ئېلىندى.

سۇفۇپى قاقىلە

ھامىلىدارلار سېزىك ۋاقتىدا لاي يېيىشنى ئارزۇ قىلسا، بۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قاقىلە، لاچىندانە، كاۋاۋىچىننى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، بۇلار بىلەن باراۋەر نىسبەتتە شېكەر سېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرام دورىنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكەي. بەزىلەر كاۋاۋىچىن ئورنىدا بەسباسە سېلىپتۇرلەر. بۇ نۇسخا «ئەغرازى» ① دىن ئېلىندى.

سۇفۇپى خۇمار

خۇمارنى باسىدۇ.

نۇسخا: كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرىق ئۇرۇقى، پاكىزلانغان سۇماق، ئاقلانغان يېسسمۇق، قىزىلگۈل، تاباشىر قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گىرام دورىنى ئۈچ گىرام كافۇر قايىنتىلمىسى ياكى ئانار سۈيى بىلەن ئىچكەي.

سۇفۇپى ئەنىيسۇن

ئاشقازاندىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ. قويۇق خىلتلارنى تارقىتىدۇ.

نۇسخا: رۇمبەديان، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، مەستىكى، ئىزخىر غۇنچىسى،

---

① بۇ يەردە تىلغا ئېلىنغىنى قايسى ئەغرازى ئىكەنلىكى نامەلۇم.

قۇسته توققۇز گىرامدىن، كۇندۇر 12 گىرام. دورىلارنى ئۆز ۋەزنى بويىچه تارتىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، 30 گىرام دورىنى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي.

سۇفۇپى مېغىزى جەۋز

بەلغەملىك ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: قورۇلغان ياڭاق مېغىزى توققۇز گىرام، جۇۋىنە ئۇچ گىرام، كۇندۇر 1.5 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسنى بىر قېتىمدىلا يېگەي. بالىلارغا ئازراق بەرگەي.

سۇفۇپى مىقلىياسا (1)

ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قورۇلغان ئەرەب يېلىمى 24 گىرام، قورۇلغان بۇغداي كىراخمالى 12 گىرام، قورۇلغان ئىسپىغۇل 30 گىرام، قورۇلغان ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، قورۇلغان رەيھان ئۇرۇقى، تاباشىر، گىل ئەرمنى 18 گىرامدىن، قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن. دورىلارنىڭ ھەممىسنى يانجىپ، ئالته گىرام دورىنى توققۇز گىرام ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى شارابى بىلەن ئىچكەي.

سۇفۇپى مىقلىياسا (2)

كونا ئىچ سۇرۇشكه مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاشقازان ئاجىزلىقى، بوۋاسىرغا ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇلغان ھەببى رىشاد 80 گىرام، زىغىر، كۇدە ئۇرۇقى، قارا ھېلىله 30 گىرامدىن، مەستىكى 15 گىرام. قارا ھېلىلەنى زەيتۇن يېغىدا قورۇپ، دورىلارنى يانجىپ، تاسقاپ، ھەببى رىشادنى چالا سوقۇپ، (بەزىلەر ھېلىله كابۇلىنى زەيتۇن يېغىدا قورۇپ زىيادە سالىدۇ). بۇ دورىنى 4 ~ 8 گىرامغىچه يەپ، ئارقىسىدىن سوغۇق سۇ ئىچكەي. بۇ نۇسخا «ئىختىيارات» تا تەجرىبه قىلىنغان.

سۇفۇپى مىقلىياسا (3)

قورساق ۋە كىندىك تولغاپ ئاغرىشقا ھەمدە بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاق سەرپىستان، زىغىر ئۇرۇقى، كۇدە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قورۇپ، زىره

مۇدەببەردىن 30 گىرام، ھېلىلەدىن 21 گىرام، مەستىكىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گىرامدىن يېگەي.

سۇفۇپى مىقلىياسا (4)

ئىختىيارسىز مەنىي يۈرۈپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قارا سۇنا ئۇرۇقى، بەللۇت، كۇندۇر، سۆئدە توققۇز گىرامدىن، سۇزاپ ئۇرۇقى 7.5 گىرام، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل 15 گىرام، رۇمبەدىيان، بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل ئالتە گىرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى 12 گىرام. ھەممە دورىلارنى ئوخشاش سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، دورىنى 15 گىرامدىن يېگەي. ئەگەر ھېلىلە كابۇلى ۋە ئامىلىنى 15 گىرامدىن قوشسا ياخشى بولىدۇ.

سۇفۇپى بەللۇت

سوغۇقتىن بولغان ئورنىغا سىيىپ قويۇش ۋە دوۋساق ئىستىرخاسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بەللۇت 150 گىرام، كۇندۇر 90 گىرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، گىل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى ھەربىرى 30 گىرام، ئانارگۈلى، يۇلغۇن مېۋىسى ھەربىرى 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گىرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكەي.

سۇفۇپى سۆرۈنجان (1)

بۇ سۇفۇپنى مۇئەللىپنىڭ ئۆزىمۇ ئىشلەتكەن بولۇپ، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلارغا ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

نۇسخا: سۆرۈنجان مىسرى 30 گىرام، سانائى مەككى 21 گىرام، بادام مېغىزى، سېرىق ھېلىلە مۇقەششەر توققۇز گىرام، زەپەر 1.5 گىرام، قەنت 90 گىرام، سوقمونىيا مۇقەششەر ئۈچ گىرام. ئەگەر خىلتلار بەلغەم سەۋەبىدىن بولسا، سوقمونىياغا ھاجەت يوق، ئورنىغا 15 گىرام تۇربۇت سالغاي. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، دورىنى سەككىز گىرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكەي. بۇ نۇسخا «ئىختىيارات» تىن ئېلىندى.

سۇفۇپى سۆرۈنجان (2)

سەپرا سەۋەبىدىن بولغان مۇپاسىل كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۆرۈنجان مىسرى 30 گىرام، زەپەر، سوقمونىيا مۇقەششەر 1.5 گىرام. بۇ نۇسخا «دارشىشغا شىرازى» دىن ئېلىندى.

سۇفۇپى سۆرۈنجان (3)

مۇپاسىل كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سۆرۈنجان 21 گىرام، زىرە، يالپۇز ئالتە گىرام، قارىمۇچ ئۈچ گىرام. بۇ دورىلارنى باراۋەر نىسبەتتە شېكەر بىلەن سوقۇپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي.

سۇفۇپى ھېلىلە (1)

جىگەر كېسەللىكى، مۇپاسىل، ئىمتىلادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تۇز 300 گىرام، نۆشۈدۈر، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، ياۋا پىننە 60 گىرامدىن، ئاقمۇچ 90 گىرام، رۇمبەدىيان، ئۇششاق ماش، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇمبۇل 30 گىرامدىن، ھېلىلە 300 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، دورىنى سەككىز گىرامدىن ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكەي.

سۇفۇپى ھېلىلە (2)

جىگەر قاتتىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى، قارا ھېلىلە تۆت گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، بەدىيان ئۇرۇقى 16 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گىرامدىن ئىچكەي.

سۇفۇپى ھېلىلە (3)

جىگەر ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مائۇلجەبىن بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە 30 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئىككى خىل

تەرخەمەك ئۇرۇقى، يۇيۇلغان لوك، رەۋەن ئۈچ گىرامدىن، سوقمونىيا 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، دورىنى ئالتە گىرام مائۇلجەبىن بىلەن بەرگەي.

سۇفۇپى مۇسھىل

نۇقرەس، مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سۆرۈنجان مىسرى 21 گىرام، سېرىق ھېلىلە 28 گىرام، مەككە ساناسى 40 گىرام، بوزىدان، خېنە يوپۇرمىقى توققۇز گىرامدىن، قىزىلگۈل 15 گىرام، كەبىر يىلتىزى پوستى 12 گىرام، زەپەر ئۈچ گىرام، پوستى ئاقلانغان بادام توققۇز گىرام، قەنت 180 گىرام، سوقمونىيا مۇقەششەر تۆت گىرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سەككىز گىرام دورىنى سوغۇق شاراب بىلەن ئىچكەي. بەزى تېۋىپلار سوقمونىيانى قوشمايدۇ. بۇ نۇسخا «ئىختىيارات» تىن ئېلىندى.

سۇفۇپى فۇر بېھى

بەدەننى سەمرىتىدۇ.

نۇسخا: بىر كېچە ـ كۈندۈز شارابقا چىلاپ قۇرۇتۇلغان نوقۇت 150 گىرام، سۇ بىلەن يۇيۇپ قۇرۇتۇلغان گۈرۈچ 90 گىرام، ئاق نان 180 گىرام، تاتلىق بادام 90 گىرام، باغداد ئارپىسى يارمىسى 90 گىرام، ئاق خەشخاش 120 گىرام، ناۋات 300 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر ئەتىسى 90 گىرام دورىنى كېپەك سۈيى ياكى ساپ سۈت بىلەن قايىنتىپ ئىچكەي.

سۇفۇپى تىين

بۇ، سۇفۇپى نىشاستە دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۈچەي يارىسى، سەپرالىق ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: رەيھان ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن ئۇرۇقى، بۇغداي كىراخمالى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى، تاباشىر 30 گىرامدىن. تاباشىر، گىل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلاردىن باشقىسىنى قورۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ، جۇلاپ، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، دورىنى بېھى قىيامى ياكى ئەفسەنتىن قىيامى بىلەن 9 ~ 15 گىرامغىچە ئىچكەي.

سۇفۇپى ئەنبەر بارىس

ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بۇ بەك مەنپەئەتلىك.

نۇسخا: جۇۋىنە، سۇماق، قورۇلغان زەنجىۋىل، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، زىرىق ئۇرۇقى، زىغىر ئالتە گىرامدىن، شېكەر 60 گىرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي.

سۇفۇپى سەرتان

سىل كېسەلىگە بەك مەنپەئەتلىك.

نۇسخا: كۆيدۈرۈلگەن دېڭىز سەرتانى 30 گىرام، قۇرسى تىين، ئەرەب يېلىمى، ئاق خەشخاش، قارا خەشخاش، قوغۇن ئۇرۇقى مۇقەششەر 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۆت گىرامدىن يېگەي. بەزى تېۋىپلار قوغۇن ئۇرۇقى ئورنىغا توققۇز گىرام كەتىرا سالىدۇ.

سۇفۇپى تەقتەئۇل دىيدان (1)

قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

نۇسخا: كۆك ماش، كۇندۇش، ياۋا ئۈزۈم تۆت گىرامدىن، ھىندى تۇزى، ئەفسەنتىن ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن ئىككى قېتىم يېگەي.

سۇفۇپى تەقتەئۇل دىيدان (2)

قاپاق ئۇرۇقى قۇرتىنى چۈشۈرىدۇ. مۇشۇ كىتاب ئىگىسى بۇ سۇفۇپ ئارقىلىق بىرنەچچە كىشىنى مۇشۇ كېسەلدىن خالاس قىلغان.

نۇسخا: شاھ ئەرمىنى، كۆك ماش، قەنبىل، ئاچچىق قۇستە، بەرەڭگى كابۇلى مۇقەششەر، شىرخىست، ئاق تۇربۇت، ئەفسەنتىن ئۈچ گىرامدىن، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ھىندى تۇزى 4.5 گىرامدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، دورىنى يېيىشتىن ئۈچ كۈن بۇرۇن شېكەر بىلەن سۈت ئىچكەي. تۆتىنچى كۈنى دورىنى 16 گىرامدىن قۇرۇق سەبرە بىلەن ئىچكەي.

ئون ئىككىنچى باب گۈلقەنت ۋە مۇراببالار

قىزىلگۈل گۈلقەنتى

ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئالتە كىلوگرام شېكەر، 1800 گرام قىزىلگۈل تەييارلاپ، كوزا ياكى چوڭ قاچىغا بىر قاتار قىزىلگۈل، بىر قاتار شېكەر سېلىنىدۇ. بىر كېچە ئۆتكەندىن كېيىن، ئەتىسى شېكەر بىلەن گۈل بىر - بىرىگە ئارىلىشىپ كەتكۈدەك دەرىجىدە سول قول بىلەن ئۇۋۇلىنىدۇ. ئاندىن كوزىنىڭ ئېغىزىنى ماتا بىلەن باغلاپ، 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى ياغاچ چۆمۈچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ. بەزى تېۋىپلار شېكەرنى قايىنىتىپ قىيام قىلىپ، گۈلنى يالغۇز قول بىلەن ئۇۋۇلاپ، ئاندىن قايناتقان شېكەرنى سېلىپ، يەنە ئۇۋۇلاپ ياسايدۇ. بۇ خىل گۈلقەنتكىمۇ ئالتە كىلوگرام شېكەر ياكى ھەسسىلىگە 2400 گرام گۈل سالىدۇ. بەزىلەر ئۈچ كىلوگرام گۈل سالىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا كىتابى «ئەلقانۇن» دا گۈلقەنتنى ئالتە ئايدىن كېيىن يېگەي، دەپ ئېيتىدۇ.

بىنەپشە مۇراببasى

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىپ، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ. يېڭى بىنەپشىنى پاكىزلاپ، 600 گرام بىنەپشە، 1200 گرام شېكەرنى سوقۇپ سېلىپ، قول بىلەن ئۇۋۇلىنىدۇ. 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى ياغاچ چۆمۈچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ھېلىلە مۇراببasى

ھىندىستاندا ھېلىلەنى پىشۇرۇپ، گۈلقەنت ياسىغان ئىكەن. بىز تۆۋەندە بۇنىڭدىنمۇ ياخشى گۈلقەنت ياساپ چىقىمىز. بۇ گۈلقەنت ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھۆللۈكنى تارقىتىدۇ. مېڭىنى پاكىزلاپ، بۇخاراتلارنى تازىلايدۇ. ئاشقازان بۇخاراتلىرىنى مېڭىدىن ياندۇرىدۇ. بۇ گۈلقەنتكە ھېلىلە كابۇلىدىن 100 دانە سېلىنىدۇ، ھۆل، پاكىز يەرنى بىر گەز كولاپ، ئاستىغا پاكىز قۇم سالغاي. قۇم ھۆل بولغۇچە تۆت ئىلىك سۇ سەپكەي. قۇمنىڭ ئۈستىگە ھېلىلىنى تىزغاي.

ئۈستىگە قۇم كۆمۈپ، يەنە تۆت ئىلىك سۇ سەپكەي. ئىككى كۈندىن كېيىن، ھېلىلىنى ئېلىپ، ئاۋۋالقى تەرتىپ بويىچە، بىر قاتار قۇم، بىر قاتار ھېلىلىنى تىزغاي. ھېلىلە 10 كۈنگىچە يەنى ھېلىلە كۆپۈپ چوڭايغىچە تۇرغاي. ئەگەر بۇ 10 كۈندە كۆپۈپ چوڭ بولمىسا، يەنە بىر مەرتەم پاكىز قۇم قويۇپ، سۇ سېپىپ، يەنە نەچچە كۈن كۆپۈپ چوڭايغىچە تۇرغاي. ئاندىن ھېلىلىنى ئۈچ ~ تۆت قېتىم سۇ بىلەن يۇغاي. ئاندىن ھېلىلەنى خورما سۈيى ۋە تولا قايناتىلغان ئارپا يارمىسى سۈيى بىلەن ئاستا، يۇمشاق بولغۇچە قايناتقاي. ئاندىن قازاندا سوۋۇغىچە تۇرغۇزۇپ، قازاندىن ئېلىپ، سۇ بىلەن يۇيۇپ، سۈيى قۇرۇغىچە تۇرغاي. ئاندىن قاينىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەن ساپ ھەسەل بىلەن ياكى ئەرقى گۈلگە چىلاپ ھېلىلىگە يىڭنە سانجىپ، نەچچە يەرنى يىڭنە ياكى بىگىز بىلەن تېشىپ، بۇنى ھەسەل بىلەن ئاستا، ياخشى قايناتقاي. زەپەر، لاچىندانە، پىلپىل تۆت گىرامدىن، قەلەمپۇر، دارچىن ئىككى گىرامدىن، ئىپار 1.2 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، خالتىغا ئېلىپ قازانغا سالغاي. ھېلىلە بىلەن تەڭ قاينىتىپ، ھەر سائەتتە بۇ خالتىنى مىدىرلىتىپ، سىقىپ تۇرغاي. ھېلىلە تامام پىشسا، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئىككى كېچە - كۈندۈز ھېلىلە قازاندا ئېغىزى ئوچۇق ھالەتتە تۇرغاي. ھېلىلە دورىلار قۇۋۋىتىنى ئۆزىگە ئالغاي. ئاندىن ھېلىلىنى ئېلىپ، يەنە قاينىتىپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەن ساپ ھەسەل بىلەن ئازراق قاينىتىپ ئالغاي. بۇ ھەسەلدىن ئازراق ئېلىپ، ئۇنىڭدا ئازراق ئىپار، زەپەر، ئەنبەرنى ئېزىپ ھۆل قىلغاي، ئاندىن ھەممە دورىنى بىر قىلىپ، چىنە ياكى شىشىگە ئېلىپ ئېغىزىنى ئېتىپ ساقلىغاي. دورا سوۋۇغاندا قاچىغا ئالغاي. بۇ گۈلقەنت قانچە ئۇزارغانچە شۇنچە ياخشى بولىدۇ. قايناتقاندا ھەسەل ھېلىلە ئۈستىدە تۆت ئىلىك تۇرغاي.

زەنجىۋىل مۇرابباسى

ئاشقازان، بۆرەك، دوۋساق قاتارلىق ئەزالارنى ئىسسىتىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. تىترىتىدىغان قىزىتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ گۈلقەنتنىڭ نۇسخىسى: زەنجىۋىل گۈلقەنتى ھېلىلە گۈلقەنتىدەك ياسىلىدۇ. لېكىن زەنجىۋىلنى خورما سۈيى بىلەنلا بىر مەرتىۋە قاينىتىپ ئالغاي. سۈيى قۇرۇغاندىن كېيىن، ھەسەل ياكى ئەرقى گۈل بىلەن قايناتقاي. ئاندىن ئېلىپ، يەنە ساپ ھەسەل بىلەن ھېلىلە گۈلقەنتىگە سالغان دورىلارنى سېلىپ قايناتقاي. بەزى تېۋىپلار زەنجىۋىلنى بىر ئاي شارابقا چىلاپ، ئاپتاپقا يۇمشاق بولغۇچە قويىدۇ، ئاندىن شارابتىن ئېلىپ، سۇ بىلەن يۇيۇپ، ھەسەل بىلەن بىر قېتىم قاينىتىپ ئېلىپ، يەنە يۇقىرىقى ھېلىلە گۈلقەنتىگە سېلىنغان دورىلارنى ساپ ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، ھەممىسنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىنىدۇ. يەنە بەزى تېۋىپلار ئەرقى گۈل ئورنىدا شاراب بىلەن قاينىتىدۇ. ئالدىنقى تەرتىپ ياخشىراقتۇر.

ئامىلە مۇرابباسى

مەنپەئەتى ھېلىلە گۈلقەنتنىڭكىگە ئوخشايدۇ. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى زىيادە قىلىدۇ. پۈتۈن ئامىلەنى يەتتە كۈن ساپ سۇغا چىلاپ، ئاندىن ئىككى قېتىم ھەسەلدە قايناتقاي، خۇددى ھېلىلىنى قايناتقاندەك. ئاندىن ھېلىلە مۇرابباسىغا سالغان دورىلارنى سالغاي، زەنجىۋىلنى زىيادە سالغاي.

شاقاقۇل مۇرابباسى

بۆرەك، دوۋساق ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت بېرىدۇ. باھنى زىيادە قىلىدۇ. ئەگەر شاقاقۇل ھۆل بولسا، پوستىنى ئاقلاپ، تۆت پارچە قىلىپ، يەتتە كۈن ساپ سۇغا چىلىغاي. ئەگەر شاقاقۇل قۇرۇق بولسا، يەتتە كۈن ئىسسىق سۇغا چىلىغاي. ھەر كۈنى سۈيىنى يەڭگۈشلەپ تۇرغاي. يۇمشىغاندا ئاندىن يەنە سوغۇق سۇغا چىلاپ، ھەر كۈنى ساپ سۇ قۇيۇپ، يۇمشاتقاندىن كېيىن پوستىنى ئاقلاپ، ئاندىن ھەسەلگە سۇ قوشۇپ قايناتقاي. ئاندىن يەنە يالغۇز ساپ ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، ھېلىلە مۇرابباسىغا سالغان دورىلارنى سېلىپ، قاچىغا ئېلىپ ياخشى ساقلىغاي.

راسەن

پالەچكە ۋە بۆرەك، دوۋساقنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقىغا، مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھۆل گۈلسەۋسەننى نەچچە قېتىم سۇ بىلەن يۇيۇپ، پاكىز قىلىپ، پوستىنى ئاقلاپ، 6 ~ 7 كۈن سوغۇق سۇغا چىلاپ، ھەر كۈنى يۇمشىغىچە ساپ سۇ قۇيغاي، ئاندىن ساپ سۇ قوشۇلغان ھەسەل بىلەن قايناتقاي، ئاندىن يەنە ئېلىۋېلىپ، ساپ ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، ھېلىلە مۇرابباسىغا سالغان دورىلارنى سېلىپ، قاچىغا ئېلىپ ساقلىغاي.

سەۋزە مۇرابباسى

كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ، دۈمبىنى ئىسسىتىپ، دۈمبە ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇۋۋىتى باھنى زىيادە قىلىدۇ. پاكىز، ياخشى سەۋزىنى يۇيۇپ، پوستىنى قىرىۋېتىپ، ئوتتۇرىسىدىكى غولىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغراپ، بىر ھەسسە ھەسەل، ئىككى ھەسسە ساپ سۇ بىلەن سەۋزىنى قايناتقاي. چالا پىشۇرۇپ ئېلىپ، ئاندىن ساپ ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، يۇقىرىقى

مۇراببالارغا سېلىنغان دورىلارنى سېلىپ، ھەسەل بىلەن قايناتقاي، ئاندىن قاچىغا ئېلىپ ياخشى ساقلىغاي.

بېھى مۇرابباسى

قەي ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىپ، تائامنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ. چوڭراق بېھىنى تۆت پارچە قىلىپ يېرىپ، پوستى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ھەسەل سۈيى بىلەن قايناتقاي. ئاندىن ئېلىپ، يەنە ساپ ھەسەل بىلەن قايناتقاي. يۇقىرىقى مۇراببالارغا سالغان دورىلارنى سېلىپ، قاچىغا ئېلىپ ياخشى ساقلىغاي.

ئالما مۇرابباسى

ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ. قەيىنى ياندۇرىدۇ. بۇ مۇراببا بېھى مۇرابباسىغا ئوخشاش ياسىلىدۇ. ئالمىنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىدۇ.

تاغ ئالمىسى مۇرابباسى

ئاشقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تاغ ئالمىسى مۇرابباسى، بېھى بىلەن ئالما مۇرابباسىدەك ياسىلىدۇ.

بادام مۇرابباسى

يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆل بادامنىڭ پوستىنى يېرىپ ئېلىۋېتىپ، مېغىزىنى تاتلىق ئۈزۈم شىرىنىسى بىلەن قاينىتىپ، ئۈچ كۈن ئۈزۈم شىرىنىسى بىلەن تۇرغاي. ئاندىن ئېلىپ شېكەرنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ، بادامنى شېكەر قىيامغا سېلىپ، ئاستا قاينىتىپ ئالغاي. بەدىنىدە ھۆللۈك بارلار شېكەرنىڭ ئورنىغا ھەسەل بىلەن قايناتقاي.

چىلغوزا مۇرابباسى

نېرۋىلار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى زىيادە قىلىدۇ. چىلغوزا مېغىزى مۇقەششەرنى ساپ سۇ قوشۇلغان ھەسەلدە قاينىتىپ، ئاندىن قۇرۇغىچە ھەسەلدىن بىرەر سائەت ئېلىپ

تۇرغاي. ئاندىن يۇقىرىقى مۇراببالارغا سالغان دورىلارنى سېلىپ ئاستا قاينىتىپ ئېلىپ ساقلىغاي.

سىير مۇراب باسى

سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ. تاماقنى سىڭدۈرىدۇ. چوڭ سامساقنى پوستىدىن ئايرىپ، تازىلاپ سۈتكە بىر كېچە چىلاپ سۈزۈپ ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قايناتقاي. لاچىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن ئۈچ گىرامدىن، قەلەمپۇر، جوز 1.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، دورا قاينىغاندا سالغاي. لېكىن سامساق 1800 گىرامدىن كۆپ بولمىغاي.

ئون ئۈچىنچى باب چىلانمىلار، مۇسھىللار، مەتبۇخلار، مائۇلئۇسۇللار

مەتبۇخى ھېلىلە (1)

ھارارىتى ئۆرلىگەن كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۈچ خىل ھېلىلە 21 گىرامدىن، بىنەپشە، قىزىلگۈل 15 گىرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن، كاسنە يوپۇرمىقى، كەرەپشە يوپۇرمىقى ئازراق، چىلان، قارىئۆرۈك، سەرپىستان بىر چاڭگال، تەمرى ھىندى 45 گىرام. دورىلارنى 900 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 300 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 300 گىرام مەتبۇخقا 60 گىرام تەرەنجىبىن ئۇسارىسى سېلىپ ئالغاي.

مەتبۇخى ھېلىلە (2)

سەپرانى ھەيدەيدۇ.

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە 30 گىرام، تەمرى ھىندى 60 گىرام، قارىئۆرۈك، چىلان 30 دانىدىن، سەرپىستان، بىنەپشە، ئەفتىمۇن، كاسنە ئۇرۇقى بىر چاڭگالدىن، ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقى ئۈچ گىرام. دورىلارنى قاينىتىپ ساپ قىلىپ، 60 گىرام شىرخىست، 45 گىرام خىيارشەنبەر سېلىپ، ھۆل قىلىپ ئالغاي.

مەتبۇخى ھېلىلە (3)

مىزاجنى مۆتىدىل قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۈچ خىل ھېلىلە 21 گىرامدىن، بىنەپشە، قىزىلگۈل، شاھتەررە، مەككە ساناسى 15 گىرامدىن، چىلان، قارىئۆرۈك، كىشمىش، سەرپىستان 30 دانىدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن، رۇمبەدىيان، بەدىيان ئۇرۇقى ئالتە گىرامدىن، كاسىنە يوپۇرمىقى، كەرەپشە يوپۇرمىقى، پانۇسگۈلى يوپۇرمىقى، ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقى بىر چاڭگالدىن، گۈلقەنت، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى 45 گىرامدىن. بۇ دورىلارنى 1800 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ ساپ قىلىپ، 600 گىرام قالغاندا 90 گىرام شىرخىست سېلىپ، يەنە ساپ قىلىپ، 12 گىرام غارىقۇن، 3.2 گىرام تۇربۇت، 0.8 گىرام سوقمونىيا سېلىپ ئىچكەي.

مەتبۇخى ھېلىلە (4)

سەۋدا ۋە بەلغەمگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە 15 گىرامدىن، ئەفسەنتىن رۇمى 12 گىرام، ئەفتىمۇن 21 گىرام، ئۇستىقۇددۇس توققۇز گىرام، سۇزاپ 15 گىرام، قارا ئالوي 20 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گىرام. دورىلارنى قاينىتىپ، ئىچىشتىن بىر سائەت بۇرۇن غارىقۇندىن تۆت گىرام، كان تۇزىدىن ئىككى گىرام، سەبرىدىن 15 گىرام، شەھمەنزەل ئېتىدىن 1.2 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ يېگەي. يەرقان، توسالغۇلار ئۈچۈن، بىستىپايەج، ئىزخىر غۇنچىسى 15 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى 12 گىرامدىن مەتبۇخقا زىيادە سالغاي.

مەتبۇخى ئەفسەنتىن

ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەفسەنتىن 15 گىرام، قىزىلگۈل، تەمرى ھىندى 60 گىرام. بۇ دورىلارنى 1200 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 300 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 90 گىرام تەرەنجىبىن ياكى ناۋاتنى سېلىپ، مەتبۇخنىڭ 210 گىرامىغا ئۈچ گىرام يۇيۇلغان سەبرە ئارىلاشتۇرۇپ بەرگەي. ئەمما ئۈچ گىرام ئايارەج پەيقىرا سەبرىگە قارىغاندا ياخشىدۇر.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن

مالىخولىيا، تەمرەتكە، قارا داغ، قوتۇر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى، قارا ھېلىلە، مەككە ساناسى، ئەفتىمۇن 21 گرامدىن (بەزى نۇسخىلاردا ئەفتىمۇن 30 گرام)، تۇربۇت، سوقۇلغان تۇز 12 گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس 30 گرام، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا يوپۇرمىقى، غاپەس 12 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 90 گرام، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى، رۇمبەديان 30 گرامدىن. دورىلارنى قاينىتىپ، ساپ قىلىپ ئالغاي. ئۈچ گرام غارىقۇننى ئالتە گرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، توققۇز گرام شېكەر، 3.2 گرام سەبرە، 1.2 گرام ھىندى تۇزى، لاجۇۋەرد، 1.2 گرام يۇيۇلغان ھەجرى ئەرمىنى، 1.5 گرام شەھمەنزەل قوشۇپ، دورىلارنى ھەب قىلىپ، ئاخشىمى يەپ يېتىپ، ئەتىسى ئەتىگەندە بۇ مەتبۇخنى ئىچكەي. قۇۋۋەتلىك بولىدۇ.

مەتبۇخى خىيارشەنبەر

كۆيگەن خىلىتلارنى ھەيدەيدۇ.

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە، تەمرى ھىندى 45 گرامدىن، چىلان، قارىئۆرۈك 20 تال، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، بىنەپشە توققۇز گرام، پىننە شېخى 10 تال (ئەگەر ئاشقازىنى ئاجىز بولسا، بىنەپشە سالمىغاي). بۇلارنى 900 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 300 گرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 60 گرام خىيارشەنبەرنى 300 گرام بۇ مەتبۇخقا ھۆل قىلىپ بەرگەي.

مەتبۇخى سۆرۈنجان (1)

بەل، بوغۇملار ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۇردان، شەترەنجى ھىندى، سۆرۈنجان، ئىزخىر يىلتىزى 15 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، شۇمشا 30 گرامدىن، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 21 گرام، زەنجىۋىل، ماھىزەج توققۇز گرامدىن. دورىلارنى قاينىتىپ، 120 گرام دورىنى 32 گرام ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئىچكەي. تال كېسەللىكى ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە، شاھتەررە، تەمرى ھىندى 30 گرام، قارا ھېلىلە، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرامدىن. دورىلارنى قاينىتىپ، تۆت گرام ئايەرەج پەيقرا، غارىقۇن بىلەن بىرگە ئىچكەي.

مەتبۇخى سۆرۈنجان (2)

ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

نۇسخا: ياۋا پىننە، بەرەنجاسىپ، تاغ سامسىقى 15 گىرامدىن، ئاقىرقەرھا، ئىزخىر، بىلسان ياغىچى، ئىگىر، رۇمبەدىيان، قۇستە، كامازىرىيۇس، ئاسارۇن، جۇۋىنە توققۇز گىرامدىن، ئوردان 21 گىرام، جۆئىدە، سۇزاپ، تاغ يالپۇزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى 12 گىرامدىن، قىزىل لوبىيا 30 گىرام. دورىلارنى 1800 گىرام سۇ بىلەن قايىنتىپ، 600 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 120 گىرام شەربەتنى ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئىچكەي.

مەتبۇخى قەنتەرىيۇن

كۆزگە سۇ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئىنچىكە قەنتەرىيۇن توققۇز گىرامدىن، چالا سوقۇلغان تۇربۇت، چالا سوقۇلغان بىستىپايەج 21 گىرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گىرام. دورىلارنى 450 گىرام سۇ بىلەن قايىنتىپ، 150 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، تۆت گىرام ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئىچكەي.

چىلانىملار (نوقۇئىلار)

ھېلىلە چىلانىمىسى

باش ئىسسىقتىن ئاغرىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سوقۇلغان سېرىق ھېلىلە 30 گىرام، قارىئۆرۈك سۈيى 300 گىرام. بۇلارنى كوزىغا چىلىغاي. ئەينولا سۈيى ھېلىلە قۇۋۋىتىنى ئالغاي. سۈزۈپ ساپ قىلىپ، 60 گىرام جۇلاپ بىلەن ئىچكەي. ئەگەر قارىئۆرۈك سۈيى ئورنىغا تەمرى ھىندى سۈيىنى ئىشلەتسە، بۇمۇ توغرا بولىدۇ. «ئەغرازى» دا سەرپىستان 30 دانە، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، كاھۇ ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئالتە گىرامدىن، خىيارشەنبەر 21 گىرام. دورىلارنى بىر كېچە ـ كۈندۈز ئىسسىق سۇغا چىلاپ، 60 گىرام تەرەنجىبىننى 30 گىرام شېكەر بىلەن ھۆل قىلىپ، نوقۇئى ھېلىلە چىلانىمىسى بىلەن ئىچكەي، دېيىلگەن.

سەبرە چىلانمىسى (1)

يەللەرنى ھەيدەيدۇ. قويۇق خىلتلارنى بەدەندىن پاكىزلايدۇ. سوغۇق كېسەللىكلەر قويۇق ماددا سەۋەبىدىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سۆئدە، سۇمبۇل، ئەفسەنتىن، ئىزخىر غۇنچىسى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، جۇۋىنە، زىرە قاتارلىقلار بىر چاڭگالدىن ياكى 40 گىرامدىن. دورىلارنى 900 گىرام سۇ بىلەن قايىنىتىپ، 300 گىرام قالغاندا 30 گىرام سەبرىنى بۇ سۇغا چىلاپ، شىشە قاچىغا ئېلىپ، ئۈچ كۈن كۈندۈزى ئاپتاپتا، كېچىسى ئىسسىق ئۆيدە قويغاي. ئۈچ كۈندىن كېيىن سۈزۈپ، ئىككى ياكى توققۇز گىرامدىن ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئىچكەي.

سەبرە چىلانمىسى (2)

بەلغەم ياكى سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەفسەنتىن رۇمى 30 گىرام، ئاسارۇن 15 گىرام، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، مەستىكى توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى 900 گىرام سۇ بىلەن قايىنىتىپ، سۈزۈپ، 18 گىرام سەبرە سېلىپ، ئۈچ كۈن ساقلىغاي. ئۈچ كۈندىن كېيىن، 60 ~ 120 گىرام شەربەتنى ئۈچ گىرام تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئىچكەي.

سەبرە چىلانمىسى (3)

باش ئىسسىقتىن ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كاسىنە سۈيى 90 گىرام، سەبرە 3.2 گىرام. بۇلارنى شىشىگە ئېلىپ، ئېغىزىنى چىڭ ئېتىپ، ئۈچ كۈن كۈندۈزى ئاپتاپتا، كېچىسى ئىسسىق ئۆيدە قويۇپ، ئۈچ كۈندىن كېيىن سۈزۈپ، ساپ قىلىپ ئىچكەي.

بۇزۇرى چىلانمىسى

ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

نۇسخا: چالا سوقۇلغان قوغۇن ئۇرۇقى 21 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، بەدىيان ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ياۋا پىننە، سۇمبۇل، ئەفسەنتىن ئالتە گىرامدىن،

ئادراسمان، ئارچا مېۋىسى 4.5 گىرامدىن. دورىلارنى چالا سوقۇپ، 900 گىرام سۇ قۇيۇپ، ئۈچ كۈن كۈندۈزى ئاپتاپتا، كېچىسى ئىسسىق ئۆيدە قويۇپ، ئۈچ كۈندىن كېيىن سۈزۈپ، 12 گىرام دورىنى ئۈچ گىرام بادام يېغى بىلەن ئىچكەي.

مائۇلئۇسۇل (1)

پالەچ، لەقۋا، تۇتقاقلىق، بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كەرەپشە يىلتىزى پوستى، بەديان يىلتىزى پوستى، ئىزخىر يىلتىزى 30 گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەديان، بەديان ئۇرۇقى 12 گىرامدىن، مەستىكى، سۇمبۇل، جىنتىيانا، ئىزخىر غۇنچىسى ئالتە گىرامدىن، بىلسان ئۇرۇقى، ئاسارۇن 7.5 گىرامدىن، ئۇد بىلسان، بوزىدان، قېلىن دارچىن، ئادراسمان توققۇز گىرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گىرام. دورىلارنى 1200 سۇ بىلەن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا، ھەر ئەتىگەندە 120 گىرامنى ئۈچ گىرام ئاچچىق بادام يېغى ۋە ئالتە گىرام ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئىچكەي.

مائۇلئۇسۇل (2)

پالەچ، لەقۋا، تۇتقاقلىق، ئىستىسقا، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش، مۇپاسىل ئاغرىقلىرى، جىگەر توسۇلۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بەديان يىلتىزى پوستى 30 گىرام، كەرەپشە يىلتىزى، بەديان ئۇرۇقى، رۇمبەديان ئۈچ گىرامدىن، ئىزخىر 12 گىرام، بىلسان ئۇرۇقى، ئاسارۇن، جىنتىيانا ئالتە گىرامدىن، بىلسان ياغىچى، بوزىدان، قېلىن دارچىن، ئادراسمان توققۇز گىرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گىرام. بۇ دورىلارنى 1200 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، 120 گىرام شەربەتنى 60 گىرام ئاچچىق بادام يېغى ۋە ئالتە گىرام ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئىچكەي. ئىستىسقا ئۈچۈن ئىزخىر غۇنچىسى، غاپەس، كەمافىيتۇس، كامازرىيۇس، ئەفسەنتىن توققۇز گىرامدىن، سەۋزە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم سالغاي. تۇتقاقلىق ۋە ھەيز توسۇلۇشقا، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، يۇمىلاق زىراۋەندە، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، ئۇد سەلىبنى توققۇز گىرامدىن سالغاي. بۆرەك ۋە دوۋساقتا چۈشكەن تاش ئۈچۈن پىرسىياۋشان، ئۇسقۇلۇقەنتەرىيۇن توققۇز گىرامدىن، چالا سوقۇلغان بالادۇر 21 گىرام، چالا سوقۇلغان قوغۇن ئۇرۇقى ئالتە گىرام، قۇرۇق ئەنجۈردىن 10 دانە سالغاي. نۇقرەس ئۈچۈن تۇربۇت، شەھمەنزەل پوستى، شەترەنجى، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، جۇۋنە، سۆرۈنجان، بوزىدان، ماھىزەھرەجنى 15 گىرامدىن سالغاي.

ئون تۆتىنچى باب سۈرىدىغان ۋە سۈرمەيدىغان ھەب دورىلار توغرىسىدا

ھەببى ئىستەمخىقۇن

بەدەننى قويۇق بەلغەمدىن، يامان سەۋدا خىلىتلىرىدىن تازىلايدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى 18 گرام، ئامىلە، ئەفسەنتىن، غارىقۇن، سوقمونىيا توققۇز گرامدىن، ئاسارۇن، رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، ئاق تۇربۇت 21 گرام، ئەفتىمۇن 15 گرام، ئايارەج پەيقىرا 18 گرام، قەلەمپۇر ئۈچ گرام، ناۋات 12 گرام. ئالدى بىلەن ناۋاتنى سۇ بىلەن قايىنىتىپ، دورىلارنى قارىمۇچتەك يانجىپ، ئۇششاق ھەب قىلىپ، سەككىز گرامدىن ئىستېمال قىلغاي. بەزى نۇسخىلاردا بىلسان ئۇرۇقى، ئۇد بىلسان، قېلىن دارچىن، سۇمبۇل، ئاسارۇن، دارچىن، زەپەر، مەستىكى، ئىزخىر يىلتىزى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، يۇملاق زىراۋەندە، ھىندى تۇزى قاتارلىقلار ئۈچ گرامدىن، سەبرە 45 گرام، سوقمونىيا، غارىقۇن، شەھمەنزەل ئۇرۇقى قاتارلىقلار توققۇز گرامدىن، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج 18 گرام ئېلىنغان. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، پاكىزلاپ، كاللەكبەسەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ 6 ~ 9 گرامغىچە يېگەي.

ھەببى زەھەب (1)

كۆز ئاجىزلىقى ۋە باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەبرە 60 گرام، ھېلىلە 30 گرام، يۇملاق زىراۋەندە، مەستىكى، كەتىرا، سوقمونىيا، زەپەر توققۇز گرامدىن، قىزىلگۈل 15 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ ئالتە گرامدىن سەھەردە يېگەي.

ھەببى زەھەب (2)

نۇسخا: سەبرە 30 گرام، تۇربۇت 21 گرام، مەستىكى، قىزىلگۈل 7.5 گرامدىن، زەپەر 4.5 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە 15 گرام، سوقمونىيا 10.5 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، نوقۇتتەك ھەب قىلىپ 7.5 گرامدىن سەھەردە يېگەي.

ھەببى قوقىيا (1)

بۇ، جالىنۇسنىڭ نۇسخىسى بولۇپ، كۆز ئاجىزلىقى ۋە باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەننى ئارتۇقچە ماددىلاردىن پاكىزلايدۇ.

نۇسخا: مەستىكى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى (ئەگەر ئەفسەنتىن ئۇسارىسى تېپىلمىسا، ئەفسەنتىننىڭ ئۆزى ئىشلىتىلىدۇ)، ئېگىر، سەبرە، سوقمونىيا، شەھمەنزەل قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، پاكىزلاپ، كەرەپشە قاينىتىلمىسىنى سۈزۈپ، بۇ دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ 6 ~ 4 گىرامغىچە يېگەي.

ھەببى قوقىيا (2)

نۇسخا: ئايارەج پەيقىرا 30 گىرام، شەھمەنزەل 10.6 گىرام، سوقمونىيا 7.5 گىرام، تۇربۇت، ئۇستىقۇددۇس 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ ئونغا بۆلۈپ يېگەي. بەزى نۇسخىلاردا سەبرە، سوقمونىيا تۆت گىرامدىن، سېرىق ھېلىلە، كاسىنە ئۇرۇقى سەككىز گىرامدىن، تۇربۇت 28 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ يېگەي.

ھەببى قوقىيا (3)

دائۇسسۆئىلەپ، جوزام، سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەفتىمۇن 16 گىرام، بىستىپايەج، ئەنزىرۇت 12 گىرام، شەھمەنزەل، سوقمونىيا، ھىندى تۇزى، ئەفسەنتىن سەككىز گىرامدىن، سەبرە 40 گىرام، تۇربۇت 48 گىرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، جۇلاپتا يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، توققۇز گىرامدىن يېگەي.

ھەببى بەختىشۇئ

سەپرالىق بەلغەمنى ئاسان سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

نۇسخا: ئەفتىمۇن، سېرىق ھېلىلە، سەبرە ئالتە گىرامدىن، سوقمونىيا، ھىندى تۇزى ئۈچ گىرامدىن، زەپەر 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ 7.5 گىرامدىن يېگەي.

ھەببى سۆرۈنجان بۇزرۇك

مۇپاسىل كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئايارەج بەيقەرا ئۈچ گىرام، سۆرۈنجان، ماھىزەھرەج، بوزىدان 1.2 گىرامدىن، شەھمەنزەل، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن 1.6 گىرامدىن، تۇربۇت 1.5 گىرام، زەنجىۋىل، شەترەنجى ھىندى، سەرپىستان ئۇرۇقى، قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، كەرەپشە ئۇرۇقى 0.4 گىرامدىن، سەكبىنەج، جاۋشىر، مۇقەل 1.6 گىرامدىن، سوقمونىيا 1.2 گىرام. يېلىم دورىلارنى كەرەپشە سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ يېگەي. ئەگەر ماددا سەۋدا بىلەن مۇرەككەپ بولسا 1.2 گىرام قارا خەربەق ئارىلاشتۇرغاي. ئەگەر دورا كۆپ بولۇپ كېتىشتىن قورقسا، سوقمونىيا ئورنىدا قارا خەربەق سېلىش مەنپەئەتلىكتۇر.

ھەببى سۆرۈنجان سەغىر (1)

بۇ نۇسخىنىڭ مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق ئىسپاتلانغان.

نۇسخا: ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 15 گىرام، تۇربۇت ئۈچ گىرام، سۆرۈنجان 5.4 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، گۈلاب ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ سەھەردە يېگەي. بۇ نۇسخا «ئەغرازى» دىن ئېلىندى.

ھەببى سۆرۈنجان سەغىر (2)

نۇسخا: سەبرە ئۈچ گىرام، سېرىق ھېلىلە 1.5 گىرام، سۆرۈنجان 1.2 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھىندى تۇزى 0.8 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ يېگەي.

ھەببى سۆرۈنجان سەغىر (3)

مۇپاسىل، نۇقرەس، سەۋدا سەۋەبىدىن بولغان بوغۇملار ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئايارەج پەيقەرا، سەبرە ئۈچ گىرامدىن، سېرىق ھېلىلە 1.5 گىرام، سۆرۈنجان،

سوقمونىيا 1.2 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھىندى تۇزى 0.8 گرامدىن. دورىلارنى يانجىپ، ئىلغاپ، پاكىزلاپ ھەب قىلىپ يېگەي.

ھەببى سۆرۈنجان سەغىر (4)

مۇپاسىل، سەۋدا خاراكتېرلىك نۇقرەس قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئايارەج پەيقىرا 18 گرام، سۆرۈنجان، بوزىدان، شەھمەنزەل، ماھىزەھرەج توققۇز گرامدىن، سېرىق ھېلىلە 21 گرام، تۇربۇت 18 گرام، قارا خەربەق ئالتە گرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كۆدە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، توققۇز گرامدىن ئىچكەي.

ھەببى مەنتىن (1)

پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، بەلغەم سەۋەبىدىن بولغان نۇقرەس قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئايارەج پەيقىرا 18 گرام، سۆرۈنجان، بوزىدان، ماھىزەھرەج توققۇز گرامدىن، سېرىق ھېلىلە 21 گرام، شەھمەنزەل، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، ئاغىچپىيۇغۇچ ئۇسارىسى 15 گرامدىن، پەرپىيۇن ئالتە گرام، قۇندۇز قەھرى، قارىمۇچ، ھىڭ، سەكبىنەج، جاۋشىر، شەترەنجى، قىچا 13 گرامدىن. يېلىم دورىلارنى شاراب ياكى كەرەپشە بىلەن سۈيى ئېزىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بۇ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ توققۇز گرامدىن يېگەي.

ھەببى مەنتىن (2)

لەقۋا، پالەچ، نۇقرەس، بەل ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش رولىغا ئىگە.

نۇسخا: سەكبىنەج، ئۇشەق، مۇقەل، جاۋشىر، ئادراسمان، شەھمەنزەل، سەبرە، تۇربۇت، ھېلىلە، ئەنزىرۇت قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە سېلىپ، يېلىم دورىلارنى كۆدە سۈيىدە ئېزىپ، باشقا دورىلارنى بۇ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ توققۇز گرامدىن يېگەي.

ھەببى مەنتىن (3)

بۇ، كامىل زىيانىڭ نۇسخىسى بولۇپ، ئىستىرخالانغان ئەزالارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋشىر، مۇقەل، ئادراسمان، شەھمەنزەل توققۇز گرامدىن، سارغۇچ سەبرە، تۇربۇت 15 گرامدىن، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى ئۈچ گرامدىن. دورىلارنى

سوقۇپ، تاسقاپ، يېلىم دورىلارنى كۆدە سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ، دورىلارنى بۇ سۇدا يۇغۇرۇپ توققۇز گىرامدىن يېگەي. بۇ نۇسخا «ئىختىيارات» تىن ئېلىندى.

ھەببى نېفىت

پالەچ، لەقۋا، نۇقرەس، قۇلۇنجى، بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ.

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە، شەھمەنزەل، ماھىزەھرەج، ئادراسمان، قۇندۇز قەھرى، ئەنزىرۇت، ئۇشەق، مۇقەل، سەكبىنەج، جاۋشىر، ئاق نېفىت 15 گىرامدىن. يېلىم دورىلارنى نېفىت بىلەن ھۆل قىلىپ، دورىلارنى بۇ نېفىتتا يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ 7.5 گىرامدىن يېگەي.

ھەببى شەترەنجى بۇزرۇك

قەنت سىيىش كېسىلى، ئىرقۇننىسا، بەل ئاغرىقلىرى، بويۇن ئاغرىقلىرى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەكبىنەج، ئۇشەق، مۇقەل، جاۋشىر، پەرپىيۇن ئۈچ گىرامدىن، سەبرە، ئەفتىمون، غارىقۇن 4.5 گىرامدىن، يۇملاق زىراۋەندە، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، قۇندۇز قەھرى ئالتە گىرامدىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، زىرە، جۇۋنە، رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، مۇرمەككى، زەپەر 12 گىرامدىن («ئەغرازى» دا 3.2 گىرام)، سېرىق ھېلىلە، سۆرۈنجان، ماھىزەھرەج 7.5 گىرامدىن، قىچا، شەترەنجى، شەھمەنزەل، ئېگىر، ھىندى تۇزى 12 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كاكىنەچ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، 6 ~ 9 گىرامغىچە يېگەي. بۇ نۇسخا «قارابادىن» دىن ئېلىندى.

ھەببى شەترەنجى سەغىر

مەنپەئەتى يۇقىرىقى ھەبگە ئوخشاش.

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە 30 گىرام، زەنجىۋىل ئالتە گىرام، پىلپىل، قارىمۇچ، سەبرە ئۈچ گىرامدىن، قىچا توققۇز گىرام، شەترەنجى، ھىندى تۇزى، شەھمەنزەل ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كاللەكبەسەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ ئالتە گىرامدىن يېگەي.

ھەببى غاپەس

يەرقان، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەبرە، غاپەس، سېرىق ھېلىلە ئۇسارىسى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ ئالتە گىرامدىن يېگەي. «ئىختىيارات» تا غارىقۇن بار، «ئەغرازى» دا سەبرە يوق.

ھەببى پەرپىيۇن

ئىستىرخا، پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ، خام ھۆللۈكلەر نېرۋىلارغا چۈشكەن بولسا تازىلايدۇ.

نۇسخا: غارىقۇن، شەھمەنزەل، پەرپىيۇن، سەكبىنەج، مۇقەل ئۈچ گىرامدىن، سەبرە ئالتە گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كاللەكبەسەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ ئالتە گىرامدىن يېگەي.

ھەببى سەكبىنەج (1)

تىز، يانپاش، بەل ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كەرەپشە ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، شەھمەنزەل، غارىقۇن، تۇربۇت ئۈچ گىرامدىن، سەكبىنەج، مۇقەل، ئايارەج پەيقرا ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ ئالتە گىرامدىن يېگەي. «ئىختىيارات» تا: ئەنزىرۇت ۋە ھېلىلىنى 2.5 گىرامدىن ئېلىپ، بەدىيان سۈيى بىلەن ئىچكەي، دېيىلگەن.

ھەببى سەكبىنەج (2)

قۇلۇنجى، قويۇق يەللەردىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

نۇسخا: سەكبىنەج، سەبرە، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەنزىرۇت، سېرىق ھېلىلە 15 گىرامدىن، تۇربۇت 60 گىرام، شەھمەنزەل توققۇز گىرام، سوقمونىيا ئالتە گىرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ 6 ~ 9 گىرامغىچە يېگەي.

ھەببى سەكبىنەج (3)

قۇلۇنجغا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەكبىنەج، شەھمەنزەل ئېتى 30 گرامدىن، سوقمونىيا 10.6 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ھەب قىلىپ، دورىنى تۆت گرامدىن سۇزاپ سۈيى بىلەن ئىچكەي.

ھەببى سەكبىنەج (4)

بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە، پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەكبىنەج، مۇقەل، ئۇشەق، جاۋشىر، شەھمەنزەل 30 گرامدىن، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، شەترەنجى، جۇۋنە، قۇندۇز قەھرى ئالتە گرامدىن، ھېلىلە كابۇلى، ھېلىلە، ئامىلە، سۆرۈنجان توققۇز گرامدىن، سوقمونىيا، تۇربۇت 15 گرامدىن، سەبرە 60 گرام، زەپەر ئالتە گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كۈدە سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، 6 ~ 9 گرامغىچە يېگەي.

ھەببى زەبەل

قۇلۇنجنى تېز ئاچىدۇ.

نۇسخا: بۆرە مايىقى 12 گرام، تۇربۇت 15 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان توققۇز گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ توققۇز گرامدىن يېگەي.

ھەببى غارىقۇن (1)

توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئىستىسقا، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخا: ئەفتىمۇن، سەبرە 18 گرامدىن، غارىقۇن 12 گرام، سوقمونىيا توققۇز گرام، پەتەر ئاسالىيون، رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ 6 ~ 9 گرامغىچە يېگەي.

ھەببى غارىقۇن (2)

بەلغەم خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىپ، كۆكرەكنى بوشىتىدۇ.

نۇسخا: غارىقۇن، مۇرمەككى، تۇربۇت، ئايارەج پەيقىرا 15 گىرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، تاغ كۈدىسى توققۇز گىرامدىن، شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت ئالتە گىرامدىن (بەزىلەر ئۈچ گىرام رۇمبەدىيان سالىدۇ).

ھەببى غارىقۇن (3)

ئىستىسقائى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: غارىقۇن 30 گىرام، غاپەس ئۇسارىسى، رەۋەن ئالتە گىرامدىن، ناۋات 30 گىرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ، ھەر كۈنى ئۈچ گىرامدىن يېگەي.

ھەببى غارىقۇن (4)

كۆكرەكنى تازىلايدۇ.

نۇسخا: غارىقۇن تۆت 3.6 گىرام، شەھمەنزەل ئېتى 1.2 گىرام، ئېشەك مەرسى ئۇسارىسى 0.8 گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى 1.5 گىرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، پاكىزلاپ ھەب قىلىپ يېگەي.

ھەببى لاجۇۋەرد

سەۋدانى ھەيدەيدۇ.

نۇسخا: يۇيۇلغان لاجۇۋەرد توققۇز گىرام، قەلەمپۇر، رۇمبەدىيان ئالتە گىرامدىن، سوقمونىيا ئۈچ گىرام، غارىقۇن 15 گىرام، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج 12 گىرامدىن، ئايارەج پەيقىرا 18 گىرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كاسنە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، 6 ~ 9 گىرام مائۇلجەبىن بىلەن ئىچكەي.

ھەب (1)

سەپرا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە 21 گىرام، بەلىلە، ئامىلە، قىزىلگۈل، ھىندى تۇزى ئالتە گىرامدىن، ئايارەج پەيقىرا 15 گىرام، سوقمونىيا، ئەفسەنتىن رۇمى، شاھتەررە توققۇز گىرامدىن، غارىقۇن 12 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كاسنە سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، توققۇز گىرامدىن يېگەي.

ھەب (2)

يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق يەللەرگە ۋە يەللىك ئۇمۇرتقا ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، ئادراسمان، مەستىكى، زەپەر ئۈچ گىرامدىن، ھېلىلە كابۇلى، بەلىلە، ئامىلە، سەكبىنەج، مۇقەل ئالتە گىرامدىن، پىننە، تاغ كەرەپشىسى، ئىزخىر، قۇستە، ئەركەك جويۇز، دۇرنەج ئەقرەبى، ئاسارۇن 1.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇزاپ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ ھەر كۈنى تۆت گىرامدىن يېگەي.

ھەببى مۇقەل (1)

بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى، مۇقەل 45 گىرامدىن، تۇربۇت 30 گىرام، سەكبىنەج 15 گىرام، ئاق قىچا ئالتە گىرام. مۇقەل بىلەن سەكبىنەجنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بۇ سۇدا يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، 6 ~ 9 گىرامغىچە يېگەي.

ھەببى مۇقەل (2)

بوۋاسىرغا ۋە مەقئەت يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە كابۇلى 60 گىرام، مۇقەل 30 گىرام، كەتىرا 15 گىرام، ئەنجۈر 30 دانە.

ئەنجۈرنى قاينىتىپ، پىشىپ سۇ قىزارغاندا ساپ قىلىپ، مۇقەل بىلەن كەتىرانى ئېرىتىپ، ھېلىلەنى يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، ھەر كېچىسى ئالتە گىرام يېگەي.

ھەببى مۇقەل (3)

مەقئەت، ئۈچەي ئاغرىقلىرى ۋە بوۋاسىر قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، مۇقەلنى بۇلارنىڭ ئىككى ھەسسىسى بويىچە سېلىپ، كۈدە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ 7.5 گىرامدىن يېگەي.

ھەببى خۇبسۇلھەدىد

بوۋاسىر ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: 400 گىرام خۇبسۇلھەدىد مۇدەببەرنى كۈدە سۈيىگە يەتتە كۈن چىلىغاي. ھەر كۈنى ساپ كۈدە سۈيى قۇيۇپ تۇرغاي. ئاندىن ھەببى رىشاددىن 600 گىرام، كۈدە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، قاقلە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ھېلىلىدىن 75 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، ھەر ئەتىگەندە ئالتە گىرامدىن يېگەي.

ھەببى تۇربۇت (1)

خانازىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئايارەج پەيقىرا توققۇز گىرام، غارىقۇن، شەھمەنزەل، نۆشۈدۈر ئالتە گىرامدىن، ئەنزىرۇت 12 گىرام، تۇربۇت 21 گىرام، جاۋشىر تۆت گىرام، سوقمونىيا تۆت گىرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كۈدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، ھەر كۈنى ئۈچ گىرامدىن يېگەي.

ھەببى تۇربۇت (2)

خانازىر ھەر خىل بەزلەر ئۆسۈپ ئىششىپ قالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، بىلسان ئۇرۇقى، ئاسارۇن، مەستىكى، دارچىن، زەپەر

ئۈچ گىرامدىن، سەبرە 48 گىرام، ئۈستىقۇددۇس، شەھمەنزەل 15 گىرامدىن، تۇربۇت 21 گىرام، سوقمونىيا 12 گىرام، ھىندى تۇزى ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ 7.5 گىرامدىن يېگەي.

بەھەق، بەرەس، تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدىغان ھەب

نۇسخا: ئايارەج پەيقىرا 15 گىرام، ئەفتىمۇن 30 گىرام، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد 21 گىرام، سوقمونىيا، شەھمەنزەل، قارا خەربەق ئالتە گىرامدىن، سۇمبۇل، رۇمبەديان ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن ياكى مائۇل ھەسەل بىلەن ھەب قىلىپ، 7.5 گىرامدىن يېگەي.

ھەببى ئىبنى ھارىس

ئاق، قارا بەرەس كېسەللىكىگە تەجرىبە قىلىنغان. بەلغەم سەۋەبىدىن بولغان ئىسسىتمىلار ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك ھەممە كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈچ قېتىم دورا يېمەك بىلەن كېسەل يوقىلىدۇ.

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە، ئەنزىرۇت، سەبرە، مۇقەل، سەكبىنەج، شەھمەنزەل 20 گىرامدىن، ئاق قىچا، تاغ يالپۇزى، سىيادان، ئاق زىرە، كېرمان زىرىسى، تاغ تۇزى، مەستىكى تۆت گىرامدىن. مۇقەل بىلەن سەكبىنەجنى كۈدە سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ، مىس قاچىغا سېلىپ ئاپتاپقا قويغاي. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، مىس قاچىدا كۈدە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، قارىمۇچتەك چوڭلۇقتا يۇملاق قىلغاي. ھەر ئەتىگەندە تۆت گىرامدىن يېگەي، تامىقىغا دورا ـ دەرمەك سېلىنغان باچكا شورپىسى يېگەي.

ھەببى كەدۇدانە

نۇسخا: ئاقمۇچ، بەرەڭگى كابۇلى مۇقەششەر، قەنبىل، ھىندى تۇزى 15 گىرامدىن، كۆك ماش 21 گىرامدىن، شاھ ئەرمىنى 30 گىرام، ئاق تۇربۇت 45 گىرام، قۇستە شېرىن، مۇرمەككى 21 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ ئەندىز سۈيى بىلەن 15 گىرامدىن ئىچكەي.

ھەببى سەبرە

قوتۇر، قىچىشقاق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەبرە، سېرىق ھېلىلە توققۇز گىرامدىن، سوقمونىيا، قىزىلگۈل، كەتىرا 1.2 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كاسنە سۈيى ياكى شاھتەررە سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ يېگەي.

ھەببى مازارىيون (1)

ئىستىسقائى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخا: چوڭ يوپۇرماقلىق ساپ مازارىيوننى ئىككى كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ، بۇ جەرياندا ئۈچ قېتىم ساپ سىركە يەڭگۈشلىنىدۇ. مۇشۇنداق قىلىنغان مازارىيون 1.5 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن مىس 1.6 گىرام، پەرپىيۇن 1.2 گىرام، سەكبىنەج ئۈچ گىرام، ھىندى تۇزى، كەپتەر مايىقى كۈلى 0.8 گىرامدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ يېگەي.

ھەببى مازارىيون (2)

ئىستىسقائى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: رەۋەنچىنى، غاپەس ئۇسارىسى، كاسنە ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن، مازارىيون مۇدەببەر 30 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ ئالتە گىرامدىن يېگەي. «ئەغرازى» دا غارىقۇن 15 گىرام ئىلىنغان بولۇپ سەھەردە يېگەي، دېيىلىدۇ.

ھەببى سۇئال

جۈدەتكۈچى تەپ ۋە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى، قورۇلغان ئاق لەيلىگۈلى ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، بۇغداي كىراخمالى، قارا سۇنا ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تاتلىق بادام توققۇز گىرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، باقلە ئۇرۇقى 45 گىرامدىن، شېكەر 30 گىرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابىدا ھۆل قىلىپ، دائىم ئېغىزىغا سېلىپ يۈرگەي.

باقىلە ئورنىدا تاسقالغان نوقۇت ئۇنىدىن 15 گىرام، كۆكنار ئۇرۇقىدىن زىيادە قىلغاي. بۇ دورىلارنى لىمون رۇببىسى ياكى غورا رۇببىسى بىلەن يۇغۇرغاي.

ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدىغان ھەب

ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، بەتبۇي نەرسىلەرنى يېگەن بولسا، بەتبۇي پۇراقنى يوق قىلىدۇ.

نۇسخا: جويۇز، قەلەمپۇر، دارچىن، خولىنجان ئۈچ گىرامدىن، كافۇر 1.6 گىرام، ئىپار 1.6 گىرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، نوقۇتتەك ھەب قىلىپ يېگەي. سوغۇق مىزاجلىقلارغا كافۇر ئورنىدا زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، بەسباسە سالغاي. ئەگەر ئېغىزى دائىم ھۆل بولسا، تۆشۈكسىز موزا ۋە ھىندى تۇزىدىن ئۈچ گىرامدىن سالغاي.

ھەببى بىنەپشە

كۆكرەكنى يۇمشاق قىلىدۇ. قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، پىرسياۋشان، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، بادام، بۇغداي كىراخمالى، بەديان ئۇرۇقى ئۈچ گىرامدىن، تاتلىق بادام مېغىزى، باقىلە 12 گىرامدىن، كۆكنار ئالتە گىرام، شېكەر 36 گىرام، زەپەر 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ يېگەي.

ھەببى ئەتەش

بۇ سەپەر جەريانىدىكى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىسسىتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ غورا رۇببىسى، لىمون رۇببىسى ياكى ئانار رۇببىسى بىلەن يۇغۇرۇلغىنى.

نۇسخا: تەرخەمەك ئۇرۇقى، پوستى ئاقلانغان كاۋا مېغىزى، پوستى ئاقلانغان سېمىزئوت ئۇرۇقى تۆت گىرامدىن، قارا سۇنا يوپۇرمىقى ئىككى گىرام، چۈچۈكبۇيا قىيامى 16 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا ياكى سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، سايىدە قۇرۇتۇپ، يەنە سوقۇپ، تاسقاپ، مېۋىلەر بىلەن يۇغۇرۇپ ئېغىزىغا سالغاي.

ھەب (1)

بۇ كېچىلىرى توختىماي يۆتەلسە، كۆكرەكنى قويۇق خىلىتلاردىن پاكلايدۇ.

نۇسخا: مۇرمەككى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ئۈچ گىرامدىن، مىئەسائىلە، كۇندۇر ئالتە گىرامدىن، ئەپيۇن 1.2 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، 0.8 گىرامدىن ھەب قىلىپ، ھەر كېچىسى بىر تال ھەبتىن يېگەي.

ھەب (2)

بۇ كېچىسى يۆتىلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى 15 گىرام، قارىمۇچ، قەردىمانە، ئاچچىق بادام مېغىزى، ھىڭ ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى ئېزىپ مائۇلھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ يېگەي.

ھەببى موزا

قانلىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: موزا، ئەفتىمۇن، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابىدا يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ ئۈچ گىرامدىن يېگەي.

ھەببى سۇماق (1)

قان ۋە سەپرالىق ئىسھالنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: بەلىلە 10 دانە، قورۇلغان نامازشامگۈلى ئۇرۇقى 60 گىرام، سىركىگە چىلانغان ئۈزۈم 15 گىرام، سۇماق، سوك توققۇز گىرامدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرەب يېلىمىنى ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، ئالتە گىرام دورىنى نامازشامگۈلى ئۇرۇقى بىلەن يېگەي.

ھەببى سۇماق (2)

قان ۋە سەپرالىق ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاچچىق ئانار پوستى، موزا قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ،

سىركە بىلەن قايىنىتىپ، قارىمۇچتەك ھەب قىلىپ، ھەر كۈنى 45 ~ 60 گىرامغىچە سوغۇق سۇ بىلەن يېگەي.

ھەببى سۇماق (3)

قان ۋە سەپرالىق ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەپيۇن تۆت گىرام، ئاقاقىيا سەككىز گىرام، يۇلغۇن مېۋىسى، سۇماق، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى 16 گىرامدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى رۇببى بىلەن ھەب قىلىپ ئۈچ گىرامدىن يېگەي.

ھەببى سۇماق (4)

بەلغەملىك ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: تازىلانغان مۇرمەككى، قوۋزاقدارچىن، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، پاكىزلاپ، قارىمۇچتەك ھەب قىلىپ، يەتتە تال ھەبنى سوغۇق سۇ بىلەن يېگەي. گۆدەكلەرگە 2 ~ 3 تال بەرگەي.

ھەببى سۇماق (5)

بەلغەم ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سۇندۇرۇس، كۇندۇر، مۇرمەككى، زەپەر ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، نوقۇتتەك ھەب قىلىپ، ئىككى ھەبتىن يېگەي.

ھەببى بەھرام

ئىستىسقائى لەھمىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەبرە 36 گىرام، ئەفتىمۇن 18 گىرام، سوقمونىيا 12 گىرام، قېلىن دارچىن، تۇربۇت، مەستىكى ئالتە گىرامدىن، زەپەر 4.5 گىرام، غارىقۇن توققۇز گىرام، ھۇماما 1.5 گىرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىلغاپ پاكىزلاپ ھەب قىلىپ، توققۇز گىرامدىن يېگەي.

ھەببى ئايارەج (1)

سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، ئاشقازاننى تازىلاشقا، ھەممە خىلتلارغا بەك پايدىلىق.

نۇسخا: ئايارەج پەيقرا 16 گرام، پوستىنى ئاقلاپ بادام يېغىغا چىلانغان تۇربۇت، ھەشقىپچەك ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، غارىقۇن 1.5 گرام، ھىندى تۇزى 1.2 گرام، شەھمەنزەل 0.8 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىيان سۈيى بىلەن نوقۇتتەك ھەب قىلىپ، بىر قېتىم ئىچىشكە بەرگەي. قۇۋۋىتى ئىككى ئاي بولىدۇ. ئەگەر ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە بۇمۇ راۋادۇر.

ھەببى ئايارەج (2)

بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاق تۇربۇت 1.2 گرام، ئايارەج پەيقرا ئۈچ گرام، شەھمەنزەل 4.5 گرام، سوقمونىيا، رۇمبەدىيان، ئۇد ھىندى 0.8 گرامدىن، ھىندى تۇزى 1.6 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ يېگەي.

ھەببى شەبيار (1)

ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سارغۇچ سەبرە توققۇز گرام، سېرىق ھېلىلە، قىزىلگۈل، تۇربۇت، مەستىكى ئۈچ گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ سايىدە قۇرۇتۇپ، 4 ~ 12 گرامغىچە يېگەي.

ھەببى شەبيار (2)

بۇ دورىنى مۇئەللىپ ئۆزى ئىشلەتكەن ئىكەن.

نۇسخا: سەبرە توققۇز گرام، سېرىق ھېلىلە، قىزىلگۈل، تۇربۇت، مەستىكى ئۈچ گرامدىن، سوقمونىيا، كەتىرا 1.5 گرامدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ھەب قىلىپ، ياتار ۋاقتىدا تۆت گرامدىن يېگەي.

ئون بەشىنچى باب قۇستۇرغۇچى دورىلار

مۇقى بەلغەم (1)

بەلغەمنى قەي قىلدۇرىدۇ.

نۇسخا: ئاق ئادراسمان ئالتە گىرام، توغرىغۇ ئۈچ گىرام، كۇندۇر، ھىندى تۇزى 4.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، 300 گىرام سېرىقچېچەك سۈيى، 120 گىرام سىركەنجىۋىل ھەسلى ياكى ئىلمان سۇ بىلەن ئىچكەي.

مۇقى بەلغەم (2)

نۇسخا: تاۋۇز پېلىكىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامنى مائۇلھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زەمچە قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكەي.

مۇقى سەۋدا (1)

سەۋدانى قەي قىلدۇرىدۇ.

نۇسخا: ھىندى تۇزى، تاۋۇز يىلتىزى، توغرىغۇ ئۈچ گىرامدىن، ئاق قىچا 1.5 گىرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، مائۇلھەسەل ياكى سىركەنجىۋىل ھەسلى بىلەن ئىچكەي. تۇرۇپنى ئوتتۇرىدىن پارچە ـ پارچە قىلىپ، سىركەنجىۋىل ھەسلى بىر كېچە چىلاپ، ئۈچ گىرام تۇزنى سوقۇپ سالغاي. ئەتىسى بۇ تۇرۇپ پارچىسىنى سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچكەي. يەنە بىر بۆلەكنى تائامدىن كېيىن زەمچە قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكەي. بىر چاڭگال زاغۇن، سېرىقچېچەك، سېرىق لوبىيا، ئازراق تۇز قاتارلىقلارنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سىركەنجىۋىل بىلەن تۇرۇپ پارچىسىنى ئىچكەندىن كېيىن ئىچكەي.

مۇقى سەۋدا (2)

نۇسخا: تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، قارىكۆز بەدىيان ئۇرۇقى، پالەك ئۇرۇقى، ھىندى تۇزى، رەفائى يەمەنى 4.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ يېگەي. ئارقىسىدىن كۆپرەك ئىسسىق سۇ ئىچكەي.

مۇقى سەۋدا (3)

نۇسخا: سۇماق ئۇرۇقى 30 گىرام، ئارپا يارمىسى 120 گىرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 60 گىرام، تۇز ئالتە گىرام. بۇلارنى قايناتىپ، 90 گىرام سىركەنجىۋىل ھەسىلى بىلەن بۇ دورىدىن 100 گىرام ئىچكەي.

ئون ئالتىنچى باب غار - غارلار

مېڭىنى پاكلايدىغان غار - غار

ئاقىرقەرھا، پىلپىل، زەنجىۋىل، سەئدى كۇفى، ئاق قىچا، زۇپا، ئايارەج پەيقىرا قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تاغ پىيىزى سىركىسى بىلەن ھۆل قىلىپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، بىر گىرام ئاچچىقسۇ بىلەن غار - غار قىلغاي. ئەگەر گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ياۋا ئۈزۈم، مەرزەنجۇش، ياۋا پىننە، كەبىر يىلتىزى پوستى، قورۇلغان ئاچچىق ئانار ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركەنجىۋىل ھەسىلى بىلەن غار - غار قىلسا، پالەچ، لەقۋا، تۇتقاقلىق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

غار - غار (1)

تۇتقاقلىق كېسىلى، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرە ئەرمىنى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ئاقىرقەرھا، ئاق قىچا، ياۋا ئۈزۈم، ياۋا پىننە 12 گىرامدىن، نۆشۈدۈر توققۇز گىرام، ئايارەج پەيقىرا 15 گىرام. دورىلارنى سىركەنجىۋىل ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن غار - غار قىلغاي. ئەگەر 15 گىرام ئايارەج پەيقىرانى زىيادە قىلساق ياخشى بولۇر. پالەچ بىلەن تۇتقاقلىقنى يوق قىلۇر. ئەگەر سۇماق قايناتىلمىسى ۋە ئايارەج پەيقىرا قايناتىلمىسى قوشۇپ ئىشلىتىلسە، ھۆللۈكلەرنى تازىلاپ، نېرىپلارغا قۇۋۋەت بېرۇر.

غار - غار (2)

تىل ئاستى ئىسسىقتىن ئىششىغان بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ. مارجان شوخلا سۈيى، كاسىنە سۈيى ياكى سۇماق قايناتىلمىسى بىلەن غار - غار قىلسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن

بولسا تاتلىق ئانار پوستى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سۆئتەر قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ غار - غار ۋە مەز - مەزە قىلغاي. ئەگەر تىل قاتتىق ئىششىپ كەتكەن بولسا، شۇمشا 90 گىرام، تەمرى ھىندى 60 گىرام، ئەنجۈر 30 دانە. بۇلارنى 900 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر تىل بەلغەم سەۋەبىدىن ئىششىغان بولسا زەنجىۋىل، نۆشۈدۈر، قىچا، ئاقىرقەرھا، ياۋا ئۈزۈم، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، باراۋەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاچچىق سۇ بىلەن غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سىركەنجىۋىل بىلەن غار - غار قىلسىمۇ توغرا بولىدۇ.

غار - غار (3)

تاڭلاي ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاچچىق ئانار دانىسى، سۇماق، موزا قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كالا سۈتىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، بۇ سۈت بىلەن غار - غار قىلغاي. ئەگەر بۇ كېسەللىك ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولسا، زەمچە، سېرىقچېچەك 15 گىرامدىن، ساپ تۇز توققۇز گىرام، قىزىلگۈل ئۇرۇقى ئالتە گىرام. قورۇلغان زەمچىنى سوقۇپ، تاسقاپ، شاتۇت شەربىتى بىلەن غار - غار قىلغاي.

غار - غار (4)

ئىسسىقتىن بولغان خەنناق كېسىلىگە، بولۇپمۇ كېكىردەك ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پاقىيوپۇرمىقى سۈيى 90 گىرام، شوخلا سۈيى 60 گىرام، گۈل يېغى 15 گىرام. بۇ دورىلار بىلەن غار - غار قىلغاي. خىيارشەنبەر، شاتۇت رۇببى 30 گىرام، شوخلا سۈيى 60 گىرام قاتارلىقلار بىلەن غار - غار قىلغاي. خېمىرتۇرۇچ، ئانار سۈيى ياكى سېمىز ئوت يوپۇرمىقى سۈيى ياكى ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن غار - غار قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇماق قاينىتىلمىسى، يېسسىمۇق قاينىتىلمىسى، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن غار - غار قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

غار - غار (5)

خەنناق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇرمەككى، يەمەن زەمچىسى، زەپەر، ئاقىرقەرھا، قىزىلگۈل، مامىران، موزا، نۆشۈدۈر، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، شىيافى مامىسا، لىھيەتۇتتىس، تېكە ساقىلى ئۇسارىسى، سۇماق، پىلپىل، قەسبۇزەرىرە، ئاقاقىيا سىقىلمىسى، ئاچچىق ئانار پوستى،

ئانارگۈل قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، پاكىزلاپ، ياڭاق رۇببىسى ياكى غورا رۇببىسى ياكى شاتۇت رۇببى بىلەن غار - غار قىلغاي.

ئەگەر خەنناق كېسەللىكى سوغۇق سەۋەبىدىن بولسا ئادراسمان ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھا، ئاق قىچا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، مۇرمەككى، ھىلىڭ، قىزىل بۆرە ئەرمىنى، نۆشۇدۇر، قارىمۇچ، پىننە، قارلىغاچ كۆلى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، پاكىزلاپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، گۇلابتا ھۆل قىلىپ غار - غار قىلغاي. ئەگەر خەنناق بەلغەم سەۋەبىدىن بولسا، كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە پوستى ئاقلانغان يېسىمۇقتىن بىر گىرام ئېلىپ، 900 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، ياڭاقنى يالغۇز قاينىتىپ رۇببىنى قوشۇپ غار - غار قىلغاي. ئەگەر كېسەللىك ئاخىرىدا بولسا، ياڭاق رۇببىسىدىن 15 گىرام، ئاقىرقەرھادىن 7.5 گىرام، قىزىلگۈلدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ياڭاق سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، گۇلابتا ھۆل قىلىپ غار - غار قىلغاي.

غار - غار (6)

ئاخىرقى باسقۇچتىكى خەنناق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قەسبۇزەرىرە 30 گىرام. ھۆل ياڭاق 90 گىرام، چىنار دەرىخى يوپۇرمىقى 30 گىرام. دورىلارنى 900 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ غار - غار قىلغاي.

غار - غار (7)

خەنناقنى پىشۇرىدۇ. ئەنجۈر شىرنىسى 150 گىرام، گۈل يېغى، ھەسەل 30 گىرامدىن. دورىلارنى 150 گىرام سۇ بىلەن ئازراق قاينىتىپ غار - غار قىلغاي.

غار - غار (8)

خەنناقنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ئەنجۈر شىرنىسى 60 گىرام، ئۈزۈم شىرنىسى 30 گىرام، خېمىرتۇرۇچتىن 15 گىرام ئېلىپ، غار - غار قىلغاي. ئەگەر خىيارشەنبەرنى يېڭى سۈت بىلەن ھۆل قىلىپ غار - غار قىلسا گالنى پاكىزلايدۇ.

غار - غار (9)

خەنناق كېسەللىكىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زىغىر، شۇمشا بەش گىرام، چىلان، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، يېسسىمۇق مۇقەششەر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 30 گىرامدىن، قىزىلگۈل، بىنەپشە 21 گىرامدىن، مەرزەنجۇش، يالپۇز، پىننە ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى 900 سۇ بىلەن قاينىتىپ، 300 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 21 گىرام خىيارشەنبەر، 30 گىرام شاتۇت شارابى ياكى ئانار شارابى بىلەن غار - غار قىلغاي.

ئون يەتتىنچى باب سەئۇتلار (بۇرۇن تېمىتمىسى)، شەمۇم (پۇراتما) لار، بۇخۇرلار (ئىسرىقلار)، ئەتۇسلار (چۈشكۈرتمىلەر)، قەتۇرلار (تېمىتىلمىلار)

سەئۇت (1)

باش قۇرۇق ئىسسىقتىن ئاغرىغان بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ. كاھۇ يوپۇرمىقى سۈيى، قارا سۇنا سۈيى، نېلۇپەر يېغىدىن تۆت گىرام، ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى يېڭى سۈتتىن سەككىز گىرام ئېلىپ بۇرۇنغا تېمىتقاي. ئەگەر باش ئىسسىقتىن ئاغرىغان بولسا، تاباشىردىن ئالتە گىرام، بۇغداي كىراخمالى، كافۇر 1.5 گىرامدىن، زەپەردىن 1.2 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، نېلۇپەر يېغى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەئۇت (2)

سوغۇقتىن بولغان شەقىقە كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاچچىق بادام يېغى ياكى ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى يېغى، مەرزەنجۇش سۈيى ياكى ئۈزۈم شىرىنىسى قاتارلىقلارنى بۇرۇنغا تېمىتقاي.

سەئۇت (3)

كۆز ئاغرىقى، كۆز يۇمۇلۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۇندۇر، ھۇزۇرى مەككى بىر گىرامدىن، يالپۇز، زەپەر، مۇرمەككى 1.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شىياق قىلىپ، ھاجەت چۈشكەندە ئاياللارنىڭ سۈتى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن بۇرنىغا تېمىتقاي.

سەئۇت (4)

ئىسسىقتىن بولغان سەرسامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئامۇت سۈيى، گۈلاب، سەندەل، ئازراق كاپۇر قاتارلىقلارنى بۇرنىنىڭ ئىچىگە سۈركىگەي، پۇرىقى دىماغقا يەتكەي. سۆگەت سۈيى، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئامۇت، بېھى قاتارلىقلارنى پۇراشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەئۇت (5)

سەكتە بىلەن لەقۋاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇرنا ئۆتىنى مەرزەنجۇش سۈيى ياكى سۇزاپ سۈيى بىلەن ئېزىپ، بۇرنىغا تېمىتقاي ياكى ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى قۇندۇز قەھرى ياكى ھەسەل سۈيى بىلەن تېمىتقاي. قۇرغۇي، بۆرە، بېلىق قاتارلىقلارنىڭ ئۆتى بىر دانە، مەرزەنجۇش سۈيى بىر تامچە، زەيتۇن يېغى يېسسىمۇق چوڭلۇقتا. ئەپيۇننى ئايال سۈتى بىلەن تېمىتقاي، ئاملە ئۇسارىسى ۋە قىزىلچا ئۇسارىسى بىلەن تېمىتقاي ياكى مۇميانى بىنەپشە يېغى بىلەن تېمىتقاي، مەجۇنى سېلىشانى مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن تېمىتسا، بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېشەك مەرىسى بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتسا، ھەممە ئەزا سوغۇق بولغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەئۇت (6)

بۇرۇندىكى سېسىق پۇراقنى يوق قىلىدۇ. مۇرمەككى، ئاچچىق ئانار پوستى 1.5 گىرامدىن، قەسبۇزەرىرە، ئىپار ئىككى گىرامدىن، يېشىل زاك، قەلەمپۇر بىر گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، پەلكۈچنى شارابتا ھۆل قىلىپ، دورىغا يۇمىلىتىپ بۇرنىغا قويغاي. ئەگەر بۇرۇن يارىسى سېسىق بولسا، سېرىق زاك، مۇرمەككى، ئاچچىقتاش، موزا، مىس توپىسى، ئاق زەمچە 15 گىرامدىن، زىراۋەندە 18 گىرام، كۇندۇر 36 گىرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، 1200 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ، ساپ قىلىپ پەلكۈچنى ھۆللەپ بۇرنىغا تۇتقاي.

سەئۇت (7)

بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: قەغەز، تۇخۇم شاكىلى، موزا قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ، ئاقاقىيا، ئاچچىق ئانار پوستى، كۇندۇر، مۇرمەككى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، يۇيۇلغان شادىنەج، ئازراق كافۇر ئېلىپ، ئاۋۋال موزىنى ئوتقا سېلىپ، ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ، سىركىگە چىلاپ، ھەممىنى سوقۇپ ئېلغاپ، تاغ رەيھىنى ئۇسارىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، پەلكۈچكە مىلەپ بۇرنىغا سالغاي.

سەئۇت (8)

بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، زەمچە، موزا قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ سىركىگە سېلىپ، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان، ئەپيۇن، كۇندۇر، مۇرمەككى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، شادىنەج مەغسۇل 12 گىرامدىن، كافۇر 3.2 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تاغ رەيھىنى ئۇسارىسى ياكى پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرۇتقاي. ئۈچ مەرتىۋە بۇ ئۇسارە بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرۇتۇپ قۇرس قىلىپ، ھاجەت چۈشكەندە بۇرنىغا تېمىتقاي.

سەئۇت (9)

كۆپ خىل سەۋەبتىن بولغان بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: ئاقاقىيا، كۇندۇر (توپىدەك قىلىنغان)، سېرىق زەمچە، ئېشەك تېزىكى، توشقان يۇڭىدا پەلكۈچ قىلىپ، كۈدە سۈيى بىلەن ياكى تاغ رەيھىنى سۈيى ياكى سېمىزئوت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ بۇرنىغا قويغاي. ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، تاغ رەيھىنى ئۇسارىسى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسى قاتارلىقلارنى ئازراق كافۇر بىلەن ئېزىپ تېمىتقاي. يېڭى ئېشەك تېزىكىنى سىقىپ، بۇرنىغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەئۇت (10)

بۇرۇن يارىسى ۋە ئاقما كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: نۆشۈدۈر، ئۇشەق 30 گىرامدىن، سېرىق زەمچە، ئاق زەمچە، ئېكەكلەنگەن مىس، مىس پوقى 10 گىرامدىن. دورىلارنى چالا سوقۇپ، 600 گىرام سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، تومۇز

ئاپتاپتا قويغاي، ھەر كۈنى مىس قوشۇق بىلەن قۇرىغىچە ئارىلاشتۇرۇپ تۇرغاي. ئاندىن ھاجەت ۋاقتىدا ئېرىتىپ ياكى پەلكۈچكە مىلەپ بۇرنىغا سالغاي.

سەئۇت (11)

بۇرۇن يارىسىغا بولۇپمۇ كونا بۇرۇن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
نۇسخا: مۇرمەككى، يەمەن زەمچىسى ئالتە گىرامدىن، قىزىل زەرنىخ 12 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن موزا ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بۇرنىنى پاكىز يۇيۇپ، دورىنى بۇرنىغا سالغاي.

سەئۇت (12)

بۇرۇنغا زىيادە گۆش ئۆسۈپ قالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
نۇسخا: ئاچچىق ئانار پوستى 30 گىرام، يېشىل زاك توققۇز گىرام، سېرىق زەرنىخ ئالتە گىرام، قارا خەربەق، سېرىق زاك ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ بۇرنىغا سالغاي.

سەئۇت (13)

بۇرۇن يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
نۇسخا: ئۇپىدىن ئالتە گىرام، مەدەستان، كۈمۈش پوقى (كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان) دىن 15 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ شاراب ياكى سېرىق ماي بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ پەلكۈچكە يۇقتۇرۇپ بۇرنىغا قويغاي.

شەمۇملار

(بۇرۇنغا پۇرىتىش ئۈچۈن تەييارلانغان دورا ياسالمىلىرى)

شەمۇمى شىپا

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ئۇنتۇغاقلىق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ياڭاق، بۆرە ئەرمىنى، قەلەمپۇر، مەرزەنجۇش تۆت گىرامدىن، بەسباسە 16 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالما سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ دائىم پۇرىغاي.

شەمۇمى مەسرۇ (تۇتقاقلىق)

تۇتقاقلىق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇزاپ، مەرزەنجۇش، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنى دائىم پۇرىغاي. ئەگەر ئاقىرقەرھانى سوقۇپ، بۇرنىغا تارتىپ چۈشكۈرسە ساقىيىشتىن ئۈمىد بار. ئەگەر ئادراسمان ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئارپا ئۇنى بىلەن سىركىدە يۇغۇرۇپ، قۇرۇتۇپ بۇرنىغا تارتسا، تۇتقاقلىق كېسىلى تۇتقان ۋاقتىدا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇخۇرلار

بۇخۇر دورىلارنى قىزىتىپ كۆيدۈرۈپ ياكى قاينىتىپ، ئەزالارنى بۇسلاپ، كېسەل داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىسىدۇر.

بۇخۇر

بۇرۇن يولىنى ئاچىدۇ، باقىلەنى ئۈچ كۈن سىركىگە چىلاپ، ئوتقا سېلىپ، تۈتۈنىگە بۇرنىنى تۇتقاي. ئاق سەندەلنى كۆيدۈرۈپ پۇرىغاي. تۈگمەن تېشىنى قىزىتىپ، ئۈستىگە سىركە سېپىپ، ھورىغا بۇرنىنى تۇتقاي. قىزىلگۈل، ناۋات، ئامۇت بەرگى قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ، دۇتىغا بۇرنىنى تۇتقاي. ئەگەر سوغۇق ھاۋا تېگىپ، دىماغ پۈتۈپ قالسا، ئېگىر، ئىپار، قۇستە، كۇندۇر، لادەن، يۇلغۇن ياغىچى قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ پۇرىغاي. بۇلار دىماغ پۈتكەننى ئېچىپ، سېرىقسۇ ئاقتۇرىدۇ.

بۇخۇرى ئازمۇدە (1)

دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇرمەككى، قېلىن دارچىن، قۇستە، زەپەر قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، شارابتا يۇغۇرۇپ، قۇرس قىلىپ كۆيدۈرۈپ، دۇتىغا ئېغىزنى تۇتقاي. ئەگەر زەرنىخ، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە قاتارلىقلارنى كالا يېغى بىلەن قۇرس قىلىپ كۆيدۈرۈپ، دۇتىغا ئېغىزنى تۇتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇخۇرى ئازمۇدە (2)

بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كەبىر يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، چايان، يانتاق ياغىچى، ھىلىك كۆتىكى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بالادۇر ھەسىلى بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ، تۆگە مايىقىنى ئوتتا قالاپ، چوغىغا بۇ قۇرسنى سېلىپ، تۈتۈنىگە مەقئەتنى تۇتۇپ ئولتۇرغاي. ئەتىگەن - ئاخشاملىرى ئىسسىلىغاي، دورىنى ئاغزى تار ئورىغا قويۇپ، مەقئەتنى ئورىغا تۇتۇپ ئىسسىلىغاي. ئەنزىرۇت، قارىغاي سېغىزى، خەرنۇپ، يىلان پوستى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، سوقۇپ قۇرس قىلىپ، قىچىر تېزىكىدە ئوت قالاپ، چوغىدا ئىسسىلىسا ياكى قىزىل زەرنىخ، بالادۇر، تۇربۇت قاتارلىقلارنى باراۋەر قۇرس قىلىپ، قىچىر تېزىكىدە ئوت قالاپ ئىسسىلىسا، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

تاڭلاي ئىششىقىنى ياندۇرىدىغان بۇخۇر

تاڭلاي ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ، سېرىقچېچەك ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىگە ئېغىزنى نەچچە مەرتەم تۇتقاي.

بۇخۇرى زۇكام

زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۇندۇر، قۇرۇق مىسئەسائىلە، مۇرمەككى، سۇندۇرۇس، قۇستە قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ قۇرس قىلىپ، دۇتىنىنى بۇرنىغا تۇتسا، زۇكامغا دەرھال مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەتۇسلار

دورىلارنى سوقۇپ ياكى سوقماي پۇرىتىپ چۈشكۈرتۈش ئارقىلىق دىماغنى ئاچىدىغان دورا ياسالمىسى.

ئەتۇسى سەكتە

سەكتە بولغانلار بۇرنىغا تۇتۇپ چۈشكۈرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۇندۇش، خەربەق قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قومۇش بىلەن پۇرىغاي ياكى قۇندۇز قەھرى، قارىمۇچ، كۇندۇش، سۇزاپ قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ،

بۇرنىغا پۈركىگەي. سۇمبۇل يېغى بىلەن پەرپىيۇننى ھۆل قىلىپ بەدەنگە سۈركىگەي.

ئەتۇسى پالەچ

پالەچ كىشىلەر بۇرنىغا تۇتۇپ چۈشكۈرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۈندۈش، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، توغرىغۇ، نۆشۈدۈر، سەبرە، دارچىن، قارا خەربەق، ئىپار، مەرزەنجۇش، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، ئېزىپ سالايە قىلىپ، ناردىن يېغى، مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن بۇرنىغا تېمىتقاي ھەمدە پۇرىقىنى بۇرنىغا تارتقاي. ئەگەر كېسەللىك ھۆل سوغۇقتىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاقىرقەرھا توققۇز گىرام، كۈندۈر 12 گىرام، مىرمىا خوز يوپۇرمىقى (يوپۇرماقنى ئۈچ ئاي ئاشخانا تۇرۇسىغا ئېسىپ قويۇپ ئىسلاشقاندىن كېيىن ئىشلىتىدۇ) 18 گىرام، يالپۇز، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، خۇنسىياۋشان 30 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ بۇرنىغا تارتقاي.

قەتۇرلار

قەتۇر (1)

قۇلاق ئىسسىقتىن ئاغرىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: گۈل يېغى 18 گىرام، تاتلىق بادام يېغى توققۇز گىرام، سىركە 30 گىرام. دورىلارنى سىركە تۈگەپ ياغ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن قۇلاققا تېمىتقاي.

قەتۇر (2)

قۇلاق قاتتىق ئاغرىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كالا ئۆتى ئالتە گىرام، خەيرى يېغى 30 گىرام. دورىلارنى ئوتتا قاينىتىپ، يېغى قالغاندا ئېلىپ، قۇلاققا بىر تامچە تېمىتقاي.

قەتۇر (3)

قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە قۇلاق غوڭۇلداشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۈندۈش، زەپەر، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى توققۇز گىرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 7.5

گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، ھاجەت ۋاقتىدا شارابتا ئېزىپ قۇلاققا تېمىتقاي.

قەتۇر (4)

قۇلاق يىرىڭىنى پاكىزلايدۇ.

نۇسخا: خۇنسىياۋشان، ئەنزىرۇت، سەبرە، مۇرمەككى، كۇندۇر، خۇبسۇلھەددىد، زەنگار ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، پەلكۈچنى ھەسەلگە سۈركەپ، دورا سېپىپ قۇلاققا سالغاي.

قەتۇر (5)

قۇلاق ئاغرىپ يىرىڭ چىقسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھەسەل 24 گىرام، سىركە 21 گىرام، زەنگار ئالتە گىرام. ھەسەل بىلەن سىركىنى قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، ھەسەلنى قىيامىغا كەلتۈرۈپ، زەنگارنى يۇغۇرۇپ، سىركە بىلەن ئېزىپ قۇلاققا تېمىتقاي.

قەتۇر (6)

قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق ئېغىرلاپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مىئەسائىلە 12 گىرام، بەتەم يېلىمى 15 گىرام، خەيرى يېغى 30 گىرام، ئاچچىق بادام يېغى توققۇز گىرام. مىئەسائىلە بىلەن بەتەم يېلىمىنى بۇ ياغلاردا ئېرىتىپ، ھاجەت ۋاقتىدا بىر قەترە قۇلاققا تېمىتقاي.

قەتۇر (7)

ياش ھاراقكەش كىشىنىڭ قۇلىقى ئاغرىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەپيۈن ئۈچ گىرام، شىيافى ئەبيەز (كۆزگە ياسالغان) توققۇز گىرام، گۈل يېغى 12 گىرام، سىركە توققۇز گىرام. شىياف بىلەن ئەپيۈننى سىركىدە ئېزىپ گۈل يېغى قوشۇپ، بىر قەترىدىن قۇلاققا تېمىتقاي.

قەتۇر (8)

قۇلاق ئاغرىقى سوغۇق سەۋەبىدىن ۋە سوغۇق يەلدىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: پەرپىيۇن ئالتە گرام، ھۆل سۇزاپ يوپۇرمىقى 15 گرام، زەيتۇن يېغى 45 گرام، كونا شاراب 60 گرام. دورىلارنى قايناتىپ، شاراب قىسمى تۈگەپ، ياغ قىسمى قالغاندا ئېلىپ قۇلاققا تېمىتقاي.

قەتۇر (9)

سوغۇقتىن ۋە يەلدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بەرەنجاسىپ، مەرزەنجۇش، قۇندۇز قەھرى توققۇز گرامدىن، سۇزاپ يوپۇرمىقى سۈيى، ھەسەل 30 گرامدىن، گۈلسەۋسەن يېغى 15 گرام. دورىلارنى سوقۇپ قايناتقاي، ياغ قىسمى قالغاندا ئېلىپ پەلكۈچنى بۇ ياغقا سېلىپ قۇلاققا سالغاي.

قەتۇر (10)

سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: چىلغوزا يوپۇرمىقى، زۇپا، ھەببۇلغارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، سۇ بىلەن قايناتىپ ساپ قىلىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتقاي.

قەتۇر (11)

قۇلاق ئىششىپ يىرىڭ ئاققانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: يەمەن زەمچىسى، ئاقمۇچ، بۆرە ئەرمىنى، زەپەر، ئەپيۈن، كۇندۇر، مۇرمەككى، سۇمبۇل، ئانار پوستى ئالتە گرامدىن، قۇندۇز قەھرى ئۈچ گرام، سىركە، ھەسەل 30 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، يېنىچە يېتىپ قۇلاققا تېمىتقاي.

قەتۇر (12)

قۇلاق سۇپىرىسى ئاغرىش ۋە قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاق قىچىنى ئوبدان سوقۇپ، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئەنجۈر شىرنىسىدە يۇغۇرۇپ، پەلكۈچنى ھۆل قىلىپ قۇلاققا سالغاي. ئەگەر بۆرە ئەرمىنى، قەردمانە قاتارلىقلارنى باراۋەر سوقۇپ، ھەممىسىنى بىر قىلىپ يۇغۇرۇپ، پەلكۈچ بىلەن قۇلاققا سالسا، قۇلاقنى پاكىزلاپ، قۇلاق ئېغىرلىقىنى يوق قىلىدۇ.

قەتۇر (13)

كېزىك ئاغرىقىدىن كېيىن قۇلاق ئېغىرلىشىپ قالسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: شەھمەنزەل توققۇز گىرام، بۆرە ئەرمىنى، پەرپىيۇن، قۇستە ئۈچ گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى، زىراۋەندە، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى 4.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بىر ھەسسە كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە قىلىپ، ھاجەت ۋاقتىدا بادام يېغى بىلەن ئېزىپ قۇلاققا تېمىتقاي.

قەتۇر (14)

قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىپ ئاغرىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زەپەر، كۇندۇر، ئەپيۇن 4.5 گىرامدىن، ھۇزۇزى مەككى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، چاڭگاك ئۇرۇقى، ئانار پوستى ئالتە گىرامدىن، ئىپار توققۇز گىرام. قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئانار پوستى، چاڭگاك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى 150 گىرام سىركە بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بۇ قايناتقان دورا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرۇتۇپ، ھاجەت ۋاقتىدا شاراب بىلەن ئېزىپ قۇلاققا تېمىتقاي.

قەتۇر (15)

قۇلاققا كىرگەن قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ.

نۇسخا: ھۆل شاپتۇل يوپۇرمىقى، ھۆل پىننە، ھۆل تۇرۇپ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ئۇسارىسى 15 گىرامدىن، ئاق خەربەق، بۆرە ئەرمىنى، سوقمونىيا، ئەفسەنتىن، زىراۋەندىدىن ئۈچ

گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇسارىلەر بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرۇتۇپ، ھاجەت ۋاقتىدا ئېزىپ قۇلاققا تېمىتقاي.

قەتۇر (16)

قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

نۇسخا: ئەپيۈن، قۇندۇز قەھرى ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى ئېزىپ، ئالتە گىرام ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن قاينىتىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ قۇلاققا تېمىتقاي.

ئون سەككىزىنچى باب تىلا ۋە زىماتلار

تىلا (1)

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە سەرسامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قارا سۇنا ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن، نىلۇپەر يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى 12 گىرامدىن، ئەپيۈن، تۆگىتاپىنى ئالتە گىرامدىن، زەپەر، ئادەمگىياھ ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قارا سۇنا ئۇسارىسىدە قۇرس قىلىپ، ھاجەت ۋاقتىدا گۇلاب بىلەن ئېرىتىپ، پېشانە ۋە چېكىلىرىگە سۈركىگەي.

تىلا (2)

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھۆل قاپاق يوپۇرمىقى، سېمىزئوت، سۆگەت يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، ھەمىشباھار يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، گۇلاب سېپىپ، ئازراق سىركە تېمىتىپ، ئاق سەندەل ۋە قىزىل سەندەلنى بۇ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ بېشىغا چاپقاي.

تىلا (3)

سەرسام كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈل يېغى، گۇلاب ئۈچ گىرامدىن، سىركە 15 گىرام. بىر كۈن تۇرغۇزۇپ ئەتىسى ئازراق تاغ پېيىزى سىركىسى

قوشۇپ، ئۇنىڭ ئەتىسى يەنە ئازراق تاغ پىيىزى سىركىسى قوشۇپ، ئازراق قۇندۇز قەھرىنى ھۆل قىلىپ بېشىغا سۈركىگەي.

تىلا (4)

چاچ ۋە ساقال چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاۋۋال لادەننى ئاچچىق شارابقا چىلاپ، ئەتىسى مەرۋەد يېغىغا چىلىغاي. نەچچە مەرتەم شۇنداق قىلىپ، لادەننىڭ يېرىمىچە پىرسىياۋشان قوشۇپ سوقۇپ، ئىلغاپ، لادەن بىلەن يۇغۇرۇپ، ھامامدا ياكى ئاپتاپتا سۈركىگەي. مىزاجى سوغۇق بولسا ياكى قىش كۈنى بولسا ناردىن يېغى قوشقاي.

تىلا (5)

چاچ - ساقالنى چۈشۈرمەيدۇ.

نۇسخا: پىرسىياۋشان، لادەن، ئەفسەنتىن، ھەببۇلغار قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى يېغى بىلەن قايىنىتىپ سۈركىگەي ياكى ئامىلە يوپۇرمىقى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى سۈيى بىلەن قىزارغىچە قايىنىتىپ، ئاندىن سىقىپ ساپ قىلىپ، لادەننى شارابتا ئېرىتىپ قوشۇپ، تۈك ئۈستىگە سۈركىگەي.

تىلا (6)

چاچ - ساقال ئۇۋۇلۇپ چۈشكەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھۆل قىزىلچا يوپۇرمىقى، زىغىر لۇئابى، ئىسپىغۇل لۇئابى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ ھامامدا سۈركىگەي.

تىلا (7)

چاچ - ساقالغا پىت چۈشكەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قىزىلچا سۈيىدىن 120 گىرام، كالا ئۆتىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، چاچ - ساقالنى دائىم بۇنىڭ بىلەن يۇغاي.

تىلا (8)

گۆدەكلەرنىڭ تاز بولغىنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، خەبەسۇل پىززە (كۆمۈش پوقى)، مەدەستان قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، زەيتۇن يېغىدا سۈركىگەي.

تىلا (9)

تازغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مەدەستان، كۆمۈش توپىسى، ئاقاقىيا، كۇندۇر، كامازىرىيۇس، ئۇپا قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي، بۇ نۇسخا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تىلا (10)

تازغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۆمۈش توپىسى، مەدەستان، كامازىرىيۇس تۆت گىرامدىن، خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلى، قەنبىل، خېنە ئالتە گىرامدىن، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، كۆيدۈرۈلگەن ئاچچىق بادام مېغىزى ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ، گۈل يېغى بىلەن بېشىغا سۈركىگەي.

تىلا (11)

سۈيدۈك تۇتۇلۇش ۋە تېمىپ تۇرۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: شىيافى مامىسا، ئاقاقىيا ئۈچ گىرامدىن، سەبرە، نۆشۈدۈر 3.2 گىرام، زەپەر 0.8 گىرام، ئۆشنان 15 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يەسمەن يېغى بىلەن سۈركىگەي.

تىلا (12)

قوتۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۆلتۈرۈلگەن سىماب 15 گىرام، كۇندۇش 30 گىرام، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە 21 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ كۈن گۈل يېغى بىلەن سۈركىگەي.

تىلا (13)

تېۋىپلار بۇ دورىنى قەتۇرغا تەجرىبە قىلىپ مەنپەئەتىنى كۆرگەن.

نۇسخا: ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، دىۋاج ئۇرۇقى 60 گىرامدىن. تۇز، كۇشتە قىلىنغان سىماب ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھاجەت ۋاقتىدا توققۇز گىرام دورىنى سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ، 32 گىرام كالا قېتىقى بىلەن قوشۇپ سۈركىگەي. ھامامدا بىر سائەت تۇرۇپ ئاندىن يۇغاي. ئۈچ قېتىم تىلا قىلسا ھاجەت قالمايدۇ. شەھمەنزەل ئېتىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ قوتۇرغا سۈركىسمۇ، بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىلا (14)

قوتۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مەدەستان، قۇستە، كۇشتە قىلىنغان سىماب، بۆرە ئەرمىنى، كۇندۇش، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، خەرزەھرە يوپۇرمىقى، كامازىرىيۇس، ياۋا ئۈزۈم، سىيادان، ئەنزىرۇت، نۆشۈدۈر قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئەتىگەن ـ ئاخشاملاردا سۈركەپ ھامامدا يۇغاي.

تىلا (15)

قوتۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۇندۇش، كۇشتە قىلىنغان سىماب ئالتە گىرامدىن، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە 12 گىرام، كۈمۈش توپىسى 48 گىرام، زەرچىۋە توققۇز گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ، گۈل يېغى بىلەن ھامامدا سۈركىگەي. كۆكنار ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ھامامدا سۈركىسمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن كەرەپشە سۈيى، بۆرە ئەرمىنى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ ھامامدا سۈركىگەي.

تىلا (16)

قوتۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: يېسسىمۇق ئۈنى، قىزىل لاي ۋە سىركىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

سۈركىگەي. ئەگەر قوتۇرنى سىركە ۋە گۈلابنى كەرەپشە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىلا (17)

بەدەندىكى پىتنى يوق قىلىدۇ.

نۇسخا: ياۋا ئۈزۈم، زەرنىخ، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، كېچىسى بەدەنگە سۈركىگەي، ئەتىسى هاممامدا يۇغاي.

تىلا (18)

ئاق بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قۇستە، جىنتىيانا، زىراۋەندە، ئاقىرقەرها ئۈچ گىرامدىن، تۇرۇپ ئۇرۇقى 12 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. كۇندۇش، ئوردان، شەترەنجى، قىچا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، مازارىيون، شەهمەنزەل، ئاق خەربەق، ياۋا ئۈزۈم، سوقمونىيا، ياۋا سۇزاپ يېغى تۆت گىرامدىن، لەيلى قازاق سەككىز گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن سۈركىگەي.

تىلا (19)

قارا بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ هەم ئۇنى 20 كۈندە يوقىتىدۇ.

نۇسخا: كۆك شەترەنجى، ئوردان، يەمەن زەمچىسى، سۆئىلەپ مىسرى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن هۆل قىلىپ، ئوردان سۈيى بىلەن سۈركىگەي.

تىلا (20)

ئاق ۋە قارا بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تۇرۇپ ئۇرۇقى 30 گىرام، كۇندۇش 24 گىرام. بۇلارنى سىركە بىلەن سۈركىگەي.

تىلا (21)

تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قىچا، زاغۇن ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن، زاغۇن، قارا خەربەق 21 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كاللەكبەسەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي.

تىلا (22)

تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: شەھمەنزەل ئېتى، كۇندۇش، كامازرىيۇس، زەمچە توققۇز گىرامدىن، مامىشا 24 گىرام، مەدەستان 12 گىرام، كۇشتە قىلىنغان سىماب 15 گىرام، زەيتۇن 45 گىرام. دورىلارنى سالايە قىلىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. ئەگەر ئۇشەق ۋە كۆك ماش ئۇنىنى توققۇز گىرامدىن، قىزىل بۆرە ئەرمىنى ۋە ئەرەب يېلىمىنى 18 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى 15 گىرام سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ ئاخشىمى سۈركەپ، ئەتىسى ھامامدا يۇيۇۋەتسە، بۇمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىلا (23)

ئۇرۇقداندا تەمرەتكە بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۇپا 24 گىرام، كامازرىيۇس، ياۋا ئۈزۈم ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىلا (24)

تەمرەتكە مەقئەتتە بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قورۇلغان زەمچە 30 گىرام، قەتران 45 گىرام. دورىلارنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، زىغىر لاتىغا سىڭدۈرۈپ مەقئەتكە قويغاي.

تىلا (25)

يۈزگە داغ چۈشكەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تۇرۇپ ئۇرۇقى، شەھمەنزەل ئۇرۇقى، كۆك ماش ئۇنى قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ، ئاچچىق بادام مېغىزى، قۇستە، ئىكلىلملىك، كەتىرا قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سۈركىگەي. ئەگەر تاتلىق بادام، شەھمەنزەل ئۇرۇقى، كۇشتە قىلىنغان سىماب قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىلا (26)

يۈزگە قارا داغ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بۆرە ئەرمىنى، قارىمۇچ، تۇرۇپ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئەتىگەن ئاخشامدا سۈركىگەي. ئەتىسى نوقۇت سۈيى بىلەن يۇغاي.

تىلا (27)

چېچەك دېغىنى يوق قىلىدۇ.

نۇسخا: مەدەستان، قۇرۇتقان قومۇش يىلتىزى، نوقۇت ئۇنى، قورۇلغان ئاق ئۇستىخان، كەرنەج ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇقى، بان دەرىخىنىڭ مېۋىسى، مۇرمەككى، قۇستە تۆت گىرامدىن. مۇرمەككىنى شۇمشا لوئابىدا ھۆل قىلىپ، دورىلارنى يانجىپ، بۇ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي.

تىلا (28)

سۆگەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: موزا، يەمەن زەمچىسى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ يانجىپ، ئىلغاپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ، نەچچە مەرتەم سۈركىسە سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. ئۇشلاك، زەنگار، كۆيدۈرۈلگەن مىس، شەھمەنزەل، بۆرە ئەرمىنى، شاخار، نۆشۈدۈر، زەرنىخ، سۇ تەگمىگەن ھاك قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ يانجىپ، ئىلغاپ پاكىزلاپ، كالا ئۆتى، سوپۇن سۈيى بىلەن

يۇغۇرۇپ سۈركىسە، ئىككى سائەتتىن كېيىن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىلا (29)

كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، ياۋا ھەمىشباھار يوپۇرمىقى، ھەمىشباھار يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ساپ سۇ بىلەن قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، بىر كېچە-كۈندۈز سۇغا چىلانغان مەدەستان، ئۇپا قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە قوشۇپ، گۈل يېغى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، شوخلا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. ئەگەر ئاھاكنى يەتتە مەرتەم سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، 60 گرام ئاھاكنى 18 گرام موم، 60 گرام ياغدا ئېرىتىپ، ئاھاك بىلەن سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئوتتا كۆيگەن ئورۇن قاپارسا، يېسسىمۇق مۇقەششەر، قىزىلگۈل، ئۇپا قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، گۈل يېغى بىلەن سۈركىگەي. ئەگەر كۆيگەن ئورۇن ئاغرىغان بولسا، يېسسىمۇق مۇقەششەر، ئۇپا قاتارلىقلارنى ئېلىپ، ئاۋۋال يېسسىمۇقنى پىشۇرۇپ، ئۇپىنى سىركە بىلەن سالايە قىلىپ، ئاندىن يېسسىمۇقنى ئېزىپ سۈركىگەي. زەرنىخ، تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىلا (30)

ئەزالارغا تاياق تېگىپ يانجىلسا ياكى يىقىلىشتىن بولغان زەخمىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مۇغاس، يېسسىمۇق مۇقەششەر، ئەمەن لېيى 30 گرامدىن، ئاقاقىيا، سەبرە توققۇز گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، گۇلاب ياكى ھەشقىپېچەك يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن سۈركىگەي. «ئەغرازى»① دا ئەمەن لېيى توققۇز گرام.

تىلا (31)

جىگەرگە ئىسسىق يەتكەن بولسا، بولۇپمۇ ھارارىتى بولمىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مۇغاس، ئەمەن لېيى، ھەشقىپېچەك يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ سۈركىگەي.

---

① بۇ يەردە تىلغا ئېلىنغىنى قايسى ئەغرازى ئىكەنلىكى نامەلۇم (ت).

زىماتلار (چاپما دورىلار)

زىمات (1)

ئاپتاپتا باش ئاغرىپ بىئارام بولسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئەنزىرۇت ئۈچ گىرامدىن، ئەپيۇن 1.6 گىرام. دورىلارنى كاسىنە سۈيى ۋە ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، بېشىغا چاپقاي. بەزى تېۋىپلار قۇرس قىلىپ، ھاجەت ۋاقتىدا قارا سۇنا ئۇسارىسىدە ئېزىپ زىمات قىلۇر.

زىمات (2)

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا بېشىغا سۈركىگەي.

نۇسخا: ئارپا تالقىنى 30 گىرام، باغداد كېپىكى 15 گىرام، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى توققۇز گىرام، بىنەپشە 15 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۆگەت يوپۇرمىقى سۈيى، گۈل يېغى، سىركە بىلەن بېشىغا زىمات قىلغاي. ئەگەر باش ئاغرىقى بۇخارات سەۋەبىدىن بولسا، موزا، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، ئىپار ئۈچ گىرامدىن، سەبرە، زەپەر 1.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، گۈلاب بىلەن ئىككى چېكە ۋە پېشانىسىگە زىمات قىلغاي.

زىمات (3)

باش ئاغرىپ، كۆڭلى ئېلىشسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مۇرمەككى، سەبرە، پەرپىيۇن، قۇستە، ئەنزىرۇت، قۇندۇز قەھرى، كۇندۇر قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، خۇشبۇي شاراب ياكى بېھى سۈيى بىلەن بېشىغا زىمات قىلغاي.

زىمات (4)

قۇلاق تۈۋى ئىششىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىقلاردىن بەش گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى

قوي مايىقىنى ئېزىپ، تاسقاپ، بۇ ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي.

زىمات (5)

قۇلاق ئۈستى ئىششىپ قالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قىزىل سەندەل، فۇپەل، مامىسا شىيافى، زەپەر قاتارلىقلارنى تەڭ نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، گۇلاب بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (6)

زاتىلجەنبە كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بىنەپشە، بابۇنە، سېرىقچېچەك، بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر، شۇمشا، ئارپا ئۇنى، بۇغداي ئۇنى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ساپ سۇ بىلەن قاينىتىپ، لاتا بىلەن سۈزۈپ، ساپ قىلىپ يەنە قاينىتىپ، تاكى قويۇلغاندا ئالغاي، ئاندىن قوۋۇرغىلارغا زىمات قىلغاي. «قارابادىن» دا 64 گىرام بىنەپشە يېغى بىلەن قايناتقاي، دەپ يېزىلغان.

زىمات (7)

پىل پۇت كېسىلى، ئاشقازان ئاغرىقى، جىگەر ئاغرىقى، سۇلۇق ئىششىق، باللىياتقۇ ئىششىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زەپەر ئالتە گىرام (بەزى نۇسخىلاردا 36 گىرام)، مۇقەل، مەستىكى، ئۇشەق، سەبرە قاتارلىقلار 24 گىرام، موم 48 گىرام، ئۆردەك يېغى 36 گىرام، زۇپا 90 گىرام، ناردىن يېغى كۆپايە قىلغۇچە سېلىنىدۇ.

زىمات (8)

ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر قاتتىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: نان 12 گىرام، مەستىكى، ئەفسەنتىن، كۈندۈر، لادەن ئالتە گىرامدىن، مۇرمەككى،

قەسبۇزەرىرە، ئېگىر، ئاقاقىيا ئۈچ گىرامدىن، تولۇق سوقۇلغان بېھى 18 گىرام، خورما 50 تال، موم يېغى، گۈل يېغى، سۇمبۇل يېغى يېتەرلىك مىقداردا. نان بىلەن خورمىنى شارابقا چىلاپ، بېھىنى شارابتا قاينىتىپ، ھەممىنى يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (9)

سەپرادىن بولغان ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھەشقىپىچەك يىلتىزى ۋە يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل، ئامىلە، موزا، سەندەل، ئىپار، لادەن، رامەك ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى سۈيىدە يۇغۇرۇپ قورسىقىغا چاپلىغاي.

زىمات (10)

جىگەر ئىسسىقتىن ئىششىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بىنەپشە، قىزىلگۈل، ھەمىشباھار، ئاق سەندەل 16 گىرامدىن، قەسبۇزەرىرە سەككىز گىرام، كافۇر ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، گۈل يېغى ۋە موم بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (11)

تال قاتتىق ئىششىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مۇقەل ئەرزۇق (كۆك مۇقەل)، 60 گىرام، ئوشەق 30 گىرام، باقىلە ئۇنى، كۆك پۇرچاق ئۇنى، ئىكلىلملىك، شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر، بابۇنە، سۇمبۇل، كۆك ماش 15 گىرامدىن، قارا ئەنجۈر 24 تال. ئەنجۈرنى سىركىگە چىلاپ، قول بىلەن سىقىپ، قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بابۇنە يېغى ۋە سۇزاپ يېغى بىلەن دورىلارنى يۇغۇرۇپ، تالغا زىمات قىلغاي.

زىمات (12)

تال قاتتىق ئىششىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سىركىگە چىلانغان قارا ئەنجۈر 150 گىرام، قۇستە 12 گىرام، پوستى ئاقلانغان

ئاچچىق بادام 30 گىرام، كەبىر يىلتىزى پوستى توققۇز گىرام. موم ۋە خەيرى يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، قەغەزگە ئېلىپ ئاشقازان تائامدىن خالىي بولغاندا زىمات قىلغاي، ئىككى سائەتتىن كېيىن بابۇنە قايناتمىسى، كاللەكبەسەي قايناتمىسى بىلەن يۇغاي. خەيرى يېغى سۈركىگەي. بۇ زىماتتىن ئىلگىرى بۇ تەكمىد (ئىسسىق ئۆتكۈزۈش) نى قىلغاي. ئۆشنان 15 گىرام، كەبىر يىلتىزى پوستى، سۇزاپ توققۇز گىرامدىن، بۆرە ئەرمىنى ئۈچ گىرام. بۇ دورىلارنى سىركە بىلەن قايناتىپ، كىگىزگە سىڭدۈرۈپ، تالغا ئىسسىق ياققاي.

زىمات (13)

ئىستىسقائى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئارپا ئۇنى، قۇرۇق قوي مايىقى، بۆرە ئەرمىنى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، پاكىزلاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، نەچچە مەرتىۋە قورسىقىغا زىمات قىلغاي. ئىستىسقائى جىگەر ۋە ئاشقازان سوغۇقلۇقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇمبۇل، قەردمانە 30 گىرامدىن، سۆئدە 15 گىرام، سەبرە، مۇرمەككى، كۇندۇر، بىلسان ئۇرۇقى، مۇقەل، ئۇشەق 24 گىرامدىن، سۇمبۇل، قىلىن دارچىن، قۇستە، ئاقىرقەرھا، مىئەسائىلە، قىزىلگۈل، سىيسالىيوس، زىراۋەندە، ئىكلىلملىك، قەلەمپۇر، مەستىكى 45 گىرامدىن، ئېشەك مەرسى، شەھمەنزەل 90 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، موم بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (14)

ئىستىسقائى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: شەھمەنزەل ئېتى بەش گىرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، سوقمونىيا، سەبرە، مىئەسائىلە، مۇرمەككى، ئاق لەيلىگۈلى 30 گىرامدىن، تۇربۇت، مۇقەل، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، كالا تېزىكى 45 گىرامدىن، كالا ئۆتى، ئېشەك مەرسى، ياۋا ئۈزۈم، سەنۇبەر يېلىمى، كەبىر يىلتىزى پوستى 30 گىرامدىن، قەردمانە، ھۇماما، پەرپىيۇن، قىزىل بۆرە ئەرمىنى، ئەندۇران تۇزى 15 گىرامدىن، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى 30 گىرامدىن، ئاق موم 90 گىرام. دورىلارنى سۈتتىن ئايرىۋېلىنغان ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي. «ئەغرازى» دا كۈنجۈت يېغى، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، كىندىك ئەتراپىغا زىمات قىلغاي، دېيىلىدۇ.

زىمات (15)

سەپرادىن بولغان ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: لادەن، سەئدى كۇفى، ئىزخىر، قەسبۇزەرىرە، مەستىكى، مەرزەنجۇش 15 گىرامدىن، ئۇدخام، جويۇز، قەلەمپۇر ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھۆل ئامۇت يوپۇرمىقى سۈيى ياكى تېرەك يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (16)

ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىدىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مۇرمەككى، كۇندۇر، مەستىكى، ئاقاقىيا، يەمەن زەمچىسى، سۇمبۇل، سەبرە تۆت گىرامدىن، ئارپا يارمىسى، سۇماق، سوك، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، مامىيسا، ھۇزۇزى مەككى توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى ئامۇت يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (17)

بوۋاسىر ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

نۇسخا: ئىكلىلمىلىك، بابۇنە قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، ئازراق سۇ بىلەن قاينىتىپ 90 گىرام ئېلىپ، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىدىن ئالتە گىرام، ئەپيۇندىن 1.5 گىرام، زىغىر، شۇمشا، ئاق لەيلىدىن 24 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، توققۇز گىرام مۇقەلنى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ھۆل قىلىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ، قىزىلچا يوپۇرمىقى بىلەن زىمات قىلغاي. ئەگەر سۈت يېغى، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى قوشۇلسا ياخشى بولىدۇ.

زىمات (18)

زەكەر، ئۇرۇقدان قاتارلىقلارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئارپا، كۆك ماش، يېسسمۇق قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ھەممىسىنى باراۋەر نىسبەتتە

ئېلىپ، شوخلا سۈيى، كۆك پۇرچاق سۈيى، گۈل يېغى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلار بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (19)

نۇسخا: كۆك ماش، ئارپا، شۇمشا، زىرە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، مۇناقى ئۈزۈم، سېرىق موم، ئۆردەك يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىقلار بىلەن يۇغۇرۇپ، زەكەر، ئۇرۇقدان قاتارلىقلارغا زىمات قىلسا، سوغۇقتىن بولغان ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىمات (20)

ئەگەر ئۇرۇقدان ئىششىقى قاتتىق بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۆك ماش ئۇنى، نوقۇت ئۇنى 30 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 45 گرام، چاڭگاك ئۇرۇقى 15 گرام. دورىلارنى توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى قاتارلىقلار بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (21)

زەكەر، ئۇرۇقداندىكى قاتقان ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، بۆرەك يېغى، سېرىق موم 30 گرامدىن، سوقۇلغان مەستىكى 15 گرامدىن، تۇخۇمنىڭ سېرىقى يېتەرلىك مىقداردا. دورىلارنى كۈنجۈت يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، زاغۇن يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (22)

زەكەر، ئۇرۇقداندىكى قاتقان ئىششىق ۋە دوۋساق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى 120 گرام، ئاق موم، گۈل يېغى قاتارلىقلار 10 گرام، ئۆردەك يېغى 12 گرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (23)

دوۋساقتىن قان كەلگەن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، ئەرەب يېلىمى، بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كەتىرا، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، زەرچىۋە، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى ئىككى گىرامدىن، موزا بىر گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھۆل ئامۇت يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي. ئەگەر ئاقاقىيا، سەبرە، رۇسۇت قوشۇلسا ياخشى بولىدۇ.

زىمات (24)

چۇقۇق، تېرىلەر يېرىلىش (ياكى كېسىلىش) قا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەبرە، سەئدى كۇفى، مۇرمەككى، مەرزەنجۇش، موزا، ئاقاقىيا، كۇندۇر، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بېلىق يېغىدا يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىماتى كۇندۇر (25)

تېرە يېرىلىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۇندۇر، مەستىكى، بۇيا يىلتىزى، ئەنزىرۇت، سەبرە، رۇسۇت، شىيافى مامىيسا، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ زىمات قىلغاي.

زىماتى كۇندۇر (26)

تېرە يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھۆل ياڭاق، سەئدى كۇفى، ئامۇت، يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش، موزا، ئاقاقىيا، كۇندۇر، ئەرەب يېلىمى، قۇرۇق سۇزاپ، مۇغاس، ئەنزىرۇت، ئانارگۈلى، ھۇزۇزى مەككى، خۇنسىياۋشان، يەر يېلىمى، سەبرە، جۇۋنە، ھەببۇلغار قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بېلىق مېيى بىلەن يۇغۇرۇپ، تېرىگە زىمات قىلغاي. گۆدەكلەرگە مۇرمەككى،

مۇقەل قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ زىمات قىلغاي. ئەگەر پەتەق (چۇقۇق) سۇ بولسا، ئارپا ئۇنى، كونا قوي مايىقى، گىل ئەرمىنى، كالىنىڭ قۇرۇق تېزىكى ئالتە گىرامدىن، سەئدى كۇفى، بۆرە ئەرمىنى، زىرە، كۆيدۈرۈلگەن مىس، شەھەمەنزەل، سەبرە، ئېشەك يېلىمى ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىنى يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (27)

زەكەر ئەگرى بولۇپ قالسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زەپەر ئۈچ گىرام، مۇرمەككى ئالتە گىرام، قۇستە، زىراۋەندە، ئەپيۇن توققۇز گىرامدىن، بەتەم يېلىمى، زۇپتى رۇمى، مىئەسائىلە 15 گىرامدىن. زۇپتى رۇمى بىلەن مىئەسائىلەنى گۈل يېغىدا ھۆل قىلىپ، مۇرمەككى بىلەن زەپەرنى شېكەردە ھۆل قىلىپ زىمات قىلغاي.

زىمات (28)

ھامىلىدار ئايالنىڭ ھەيزىنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: يېسىمۇق مۇقەششەر، ئاچچىق ئانار پوستى، موزا، قۇرۇق مەرۋە يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە، ئەنجۈر بىلەن يۇغۇرۇپ، دوۋساق ۋە قورساققا زىمات قىلغاي.

زىمات (29)

ھامىلىدار ئايالنىڭ ھەيزىنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: سەئدى كۇفى، ئانارگۈلى، سۇمبۇل 30 گىرامدىن، سەبرە، زەمچە 150 گىرامدىن، يېسىمۇق مۇقەششەر، ئاچچىق ئانار پوستى، موزا 30 گىرامدىن، خورما 90 گىرام. خورمىنى يۇمشىغىچە شارابتا قاينىتىپ، سۇمبۇلنى شارابتا ئېزىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ، پىلتە بىلەن دوۋساققا زىمات قىلغاي.

زىمات (30)

پەيلەر تەشنۇجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، پەيلەرنى يۇمشىتىدۇ.

نۇسخا: بۇغداي كىراخمالى، بەتەم يېلىمى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، توخۇ يېغى،

ئۆردەك يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، بۆرەك يېغى، قوي دۈمبە يېغى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېرىتىپ، يەسمەن يېغى قوشۇپ، ھەممىسى بىر قىلىپ زىمات قىلغاي.

زىمات (31)

پەيلەر تەشەننۇجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سېرىق موم 80 گىرام، پەرپىيۇن، قارىمۇچ، زۇپا، ئۇشەق، زەپەر، بىلسان يېغى، قۇندۇز قەھرى، بەتەم يېلىمى، جاۋشىر، بارىزەت، مىئەسائىلە ئالتە گىرام، زەيتۇن يېغى 300 گىرام. يېلىم دورىلارنى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ھۆل قىلىپ، مومنى زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىپ، دورىلارنى سوقۇپ، يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (32)

ئەگەر ئايال كىشىنىڭ ئەمچىكىگە بۇ دورىنى زىمات قىلسا، سۈتنى كۆپەيتىدۇ.

نۇسخا: ماش 30 گىرام، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى 15 گىرام. بۇلارنى بادرەنجبۇيا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي ياكى كۈنجۈتنى ئۇن قىلىپ، شارابتا يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (33)

ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ئاز قىلىدۇ.

نۇسخا: سىركە لېيى، ئىكلىلمىلىك، كۆك ماش ئۇنى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، سۇ بىلەن قايىنىتىپ زىمات قىلغاي. ئەگەر يىلان، پىننە، سۇزاپ قاتارلىقلار قوشۇلسا كۈچلۈك بولىدۇ.

زىمات (34)

بالياتقۇ بوينى بوغۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بەتەم يېلىمى، مەستىكى، سۇمبۇل 30 گىرامدىن، گۈلسەۋسەن يېغى، ئىكلىلمىلىك يېغى 60 گىرامدىن، كەندىر ئۇرۇقى 21 گىرام، قارىمۇچ، قېلىن دارچىن، سىيادان، يالپۇز 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يېلىم دورىلارنى بۇ ياغلاردا ئېرىتىپ، ھەممىنى

يۇغۇرۇپ، قورساق، يانپاش، دوۋساققا زىمات قىلغاي. «ئەغرازى» دا ئىكلىلمىلىك 24 گىرام، ئاقىرقەرھا يەتتە گىرام سېلىنغان.

زىمات (35)

كىچىك بالىلارنىڭ كىندىكى سىرتقا چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: يەمەن زەمچىسى توققۇز گىرام، سىركە لېيى 18 گىرام، موزا ئۈچ تال. دورىلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، لاتا بىلەن تاڭغاي ياكى كۆك ماش ئۇنى، موزا، ئانارگۈلى، ئاچچىق ئانار پوستى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئىلغاپ، تۇخۇم شاكىلىنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ قايىنتىپ، لاتا بىلەن تاڭغاي.

زىمات (36)

ئايال كىشىنىڭ ئەمچىكى ئىسسىقتىن ئىششىپ قالغان بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بۇغداي نېنىنى يانجىپ ئىلغاپ، ئارپا ئۇنى، كۆك ماش ئۇنى، شۇمشا ئۇنى، ئاق لەيلى تۆت گىرام، زەپەر ئىككى گىرام. دورىلارنى يېرىم تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (37)

ئايال كىشىنىڭ ئەمچىكى يىرىڭلىغان بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: شۇمشا، زىغىر، كۈنجۈت، ھۆل مىئەسائىلە، كەپتەر مايىقى، ئۆچكە مايىقى، بۆرە ئەرمىنى، قارىغاي سېغىزى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، موم، سۈتتىن ئالغان ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (38)

ئايال كىشىنىڭ ئەمچىكى چوڭ بولۇپ قالسا، ھەر ئايدا ئۈچ قېتىم زىمات قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۈندۈر، يىلان بېشى، ئاق ئۇشەق سەككىز گىرامدىن، ئارپا ئۇنى 16 گىرام. بۇلارنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ كۈن زىمات قىلغاي.

زىمات (39)

ئەگەر ئايال كىشىنىڭ ئەمچىكىگە بۇ دورىنى زىمات قىلسا، سۈتى كۆپ بولىدۇ.

نۇسخا: كۆك ماش 30 گىرام، بادرەنجىبۇيا ئۇرۇقى 15 گىرام، بۇلارنى بادرەنجىبۇيا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي ياكى كۈنجۈتنى ئۇن قىلىپ، شارابتا يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (40)

ئىسسىق سەۋەبىدىن بولغان نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى، ئارپا ئۇنى، سىركە لېيى، گۈل يېغى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي ياكى ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، شىيافى مامىيسانى 15 گىرامدىن، فۇپەلنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، پاكىزلاپ، ئىسپىغۇل لۇئابىدا يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي ياكى ئارپا ئۇنىدىن 60 گىرام، ئەپيۇندىن توققۇز گىرام ئېلىپ، دورىلارنى شوخلا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي ياكى مۇغاس، ئاق لەيلى، ئارپا ئۇنى، مەرۋە ئۇرۇقى، سۆرۈنجان، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، نەچچە تامچە سۇ قوشۇپ شېشىگە ئېلىپ، سۇ قۇيۇپ قايناتقان قازانغا سېلىپ قايىنىتىپ، ئاندىن ئېلىپ زىمات قىلغاي.

زىمات (41)

ئەگەر نۇقرەس سەپرا ماددىسى بىلەن ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھۇزۇزى مەككى، سەندەل، سەبرە، مۇرمەككى، مامىشا، زەپەر ئالتە گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن كەرنۇب نەبتى 12 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، شوخلا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (42)

ئەگەر نۇقرەس بەلغەم سەۋەبىدىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا، زىغىر، ھەببۇلغار يوپۇرمىقى، ئادراسمان، كاللەكبەسەي

يوپۇرمىقى، موغاس، بەتەم يىلىمى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۆزۈم شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي. ئەگەر بىر جۇزئى بىلسان يېغى قوشۇلسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر مۇقەل، جاۋشىر، ئوشەق، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، ھەسەل، موم، گۈل يېغى قاتارلىقلارغا ئازراق سىركە قوشۇپ زىمات قىلغاي. ئەگەر شارابتا ھۆل قىلىپ، ئەفسەنتىن قايناتمىسى بىلەن زىمات قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىمات (43)

ھەر تۈرلۈك مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى تارقىتىدۇ.

نۇسخا: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك 60 گىرامدىن، ئوشەق، جاۋشىر، مۇقەل، بۆرەك يېغى، كالا پاچىقى يىلىكى، ھەسەل 30 گىرامدىن، موم 15 گىرام، قارىكۆز بەديان يېغى 60 گىرام، سىركە 15 گىرام. بۇلارنى يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (44)

مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كەرنۇب يوپۇرمىقىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، تۇخۇم سېرىقى، سىركە لېيى قاتارلىقلار بىلەن زىمات قىلغاي.

زىمات (45)

سىڭىرلار يەلدىن ئاغرىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قومۇش كۈلى، ئۈزۈم ياغىچى كۈلى 60 گىرامدىن، بەتەم يىلىمى 45 گىرام، بۆرە ئەرمىنى 15 گىرام. دورىلارنى زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (46)

دائۇسسۆئىلەپ كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: پەرپىيۇن، ياۋا سۇزاپ يىلىمى، ھەببۇلغار ئالتە گىرامدىن، كامازىرىيۇس، قارا

خەربەق ئىككى گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي. ئەگەر بۇ كېسەللىك بەلغەم سەۋەبىدىن بولسا، پەرپىيۇن، سۇزاپ ئىككى گىرامدىن، ئاق خەربەق، قارا خەربەق تۆت گىرامدىن، سېرىق موم 24 گىرام. دورىلارنى ئابدىملىك يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي، بىر سائەت ئىلگىرى ئەسقىل سۈركىگەي، ئاندىن دورا سۈركىگەي.

زىمات (47)

نۇسخا: جىگەر، ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالارغا زەخىم يەتكەن بولسا، ماش، سۇمبۇل، ئەمەن لېيى 30 گىرامدىن، سەبرە، ئىپار، زەپەر توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى گۇلاب، ئەفسەنتىن يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. ئەگەر هارارەت بولسا، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، بىنەپشە، ئارپا ئۇنى 30 گىرامدىن، زەپەر 4.5 گىرام، كافۇر 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، گۇلاب، گۈل يېغى بىلەن زىمات قىلغاي.

زىمات (48)

ئاشقازانغا زەخىم يەتكەن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تاتلىق ئالمىنى هۆل لاتىغا ئوراپ، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغىنىدىن 150 گىرام، قىزىلگۈل 30 گىرام، ئاقاقىيا يوپۇرمىقى، ئەفسەنتىن، سۇمبۇل 15 گىرامدىن، مەستىكى، هۆل ياڭاق، سەبرە ئۈچ گىرامدىن گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، گۇلابتا يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. ئەگەر هارارەت بولسا، بۇ دورىلارغا 30 گىرام ئارپا ئۇنى، ئۈچ گىرام زەپەر، 1.5 گىرام كافۇر قوشقاي. ئەگەر هارارەت بولمىسا، قىزىلگۈل 15 گىرام، سۇمبۇل، مەستىكى، دارچىن ئىككى گىرامدىن. لادەننى خەيرى يېغى بىلەن هۆل قىلىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (49)

قۇش قۇيرۇقلۇق چىققان ئىششىقلارنى پىشۇرىدۇ.

نۇسخا: ئاچچىق خېمىر 30 گىرام، تاغ پىننىسى، بۆرە ئەرمىنى، كەپتەر مايىقى، توشقان مايىقى توققۇز گىرامدىن. بۇ دورىلارنى يانجىپ ئېلغاپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (50)

زىيادە گۆشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مىس توپىسى 30 گىرام، قىزىل زىرنىخ، قارا خەربەق 15 گىرامدىن. دورىلارنى گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

زىمات (51)

قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ.

نۇسخا: سېرىق موم 30 گىرام، گۈلسەۋسەن يېغى 180 گىرام، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، كالا پاچىقى يىلىكى 30 گىرامدىن. دورىلارنى يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي. ئەگەر ئىسسىق ئىششىقلار زەخىم يەتكەندىن بولسا، ئارپا ئۇنى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن سۈركىگەي ياكى قىزىل سەندەل، زەپەر قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ئېزىپ سۈركىگەي.

زىمات (52)

ھەممە ئاغرىقلارنى يوق قىلىدۇ. سېرىق موم، قارىكۆز بەدىيان يېغى 24 گىرامدىن. بۇ ياغدا مومنى ئېرىتىپ، 12 گىرام سوقۇلغان بابۇنەنى بۇ ياغدا يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي. ئەگەر ھارارەت بولسا ھەمىشباھار، ئاچچىق ئانار پوستى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ شارابتا قايىنىتىپ زىمات قىلغاي.

زىمات (53)

ئىششىق يۇمشاق بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەبرە، مۇرمەككى، ھۇزۇزى مەككى، ئاقاقىيا، سەئدى كۇفى، شىيافى مامىيسا، زەپەر، گىل ئەرمەنى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ قۇرس قىلغاي. ھاجەت ۋاقتىدا سىركە ۋە كەرنۇب سۈيىدە ئېزىپ زىمات قىلغاي. ئەگەر بۇ يۇمشاق ئىششىق كۆز ۋە يۈزدە بولسا، بۇ قۇرسنى ئەتىگەندە كاسنە سۈيىدە ئېزىپ زىمات قىلغاي. ئەگەر يۇمشاق ئىششىق ئىسسىتمىلاردىن

كېيىن ياكى كېسەللىكلەردىن كېيىن پەيدا بولسا گۇلاب، سىركە، گۈل يېغى، ھەشقىپىچەك يوپۇرمىقى سۈيى قاتارلىقلارنى ئاياللار پەرداز قىلغاندا ئىشلىتىدىغان بۇلۇتقا سىڭدۈرۈپ، يۈز - كۆزىگە سۈركىگەي. ئەگەر قاپاق يوپۇرمىقى، ھەشقىپىچەك يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ياقسىمۇ ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىمات (54)

تىرناق ئۈستى تەرەپتىكى گۆشلەر كۆتۈرۈلۈپ، تىكەنلىشىپ كەتكەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: توققۇز گىرام مەستىكىنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، ئىككى گىرام تۇز بىلەن يۇغۇرۇپ ياققاي.

زىمات (55)

زەھەرلىك جانىۋارلارنىڭ زەھىرىنى ياندۇرىدۇ.

نۇسخا: قۇندۇز قەھرى، سەكبىنەج، ھىلىڭ، كاللەكبەسەي يوپۇرمىقى، كەپتەر مايىقى، پىننە، ياۋا پىننە قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كونا زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

ئون توققۇزىنچى باب نۇتۇللار

دور قايناتمىسىنى باش ۋە پۈتۈن بەدەنگە ئاستا - ئاستا قۇيۇش ئۈچۈن تەييارلانغان سۇيۇق دورا.

نۇتۇلى سەرسام (1)

ئىسسىقتىن بولغان سەرسامغا، ئۇيقۇسى كەلمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بىنەپشە، قارا سۇنا ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، كۆكنار پوستى، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، ھۆل قاپاق 30 گىرامدىن، ئارپا يارمىسى 150 گىرام. دورىلارنى ئۈچ كىلوگىرام سۇ بىلەن قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا بېشىنى بۇ دورىلارنىڭ ھورىغا تۇتقاي، ئاندىن بېشىغا دورىنى قۇيغاي. ئەگەر قازاندا تۇۋاقنى يېپىپ، قايناتسا ياخشى بولىدۇ.

نۇتۇلى سەرسام (2)

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلىملىك 10 گىرامدىن زەمچە، مەرزەنجۇش ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى 3300 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ھورىغا بېشىنى تۇتقاي ھەم يۇغاي. ئەگەر غار يوپۇرمىقى، شاھ ئەرمىنىدىن تۆت گىرامدىن قوشۇلسا قۇۋۋەتلىك بولىدۇ.

نۇتۇلى سەرسام (3)

ماددىنىڭ بىرەر ئورۇنغا كېلىشىنى توسىدۇ.

نۇسخا: قىزىل سەندەل، شىيافى مامىيسا (سىپارە)، ئاقاقىيا ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، شوخلا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈرگەي. مۇرساپ چىقىدىغان دەرەخنىڭ پوستىدىن توققۇز گىرام، مەستىكى بۇلارنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، ئالتە گىرام تۇز بىلەن يۇغۇرۇپ ياققاي ياكى زاغۇن باراۋەر مىقدارىدىكى تۇز بىلەن سوقۇپ ياققاي.

نۇتۇلى سەرسام (4)

سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بىنەپشە، نىلۇپەر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، بابۇنە، ئىكلىلىملىك، سازەج ھىندى، قەلەمپۇر، بادرەنجبۇيا، ئارپا يارمىسى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ قاينىتىپ يۇغاي.

نۇتۇلى سەرسام (5)

يەلدىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بابۇنە، ئىكلىلىملىك، كەرەپشە يوپۇرمىقى، بەدىيان يوپۇرمىقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، بەدىيان ئۇرۇقى، بابۇنە، مەرزەنجۇش، قارىكۆز بەدىيان قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، قاينىتىپ بېشىنى يۇغاي. بەزى نۇسخىلاردا كاللەكبەسەي يوپۇرمىقى بار.

نۇتۇلى سەرسام (6)

قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كالا پاچىقى شورپىسى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا، قارىكۆز بەدىيان قاتارلىقلارنى قايىنتىپ بېشىغا قۇيغاي.

نۇتۇلى جۇنۇن

ساراڭلىق، مالىخۇلىيا، تۇتقاقلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھۆل بىنەپشە، قۇرۇق بىنەپشە، نىلۇپەر، پەرەنجىمىشكى، ئاق لەيلى ، ھۆل سۆگەت يوپۇرمىقى، ئارپا يارمىسى، كاھۇ يوپۇرمىقى، ھۆل قاپاق قاتارلىقلار بىر چاڭگال، شوخلا يوپۇرمىقى، ھەمىشباھار يوپۇرمىقى، ئىسپىغۇل يوپۇرمىقى قاتارلىقلار بىر دەستە، سەرپىستان ئىككى چاڭگال، بابۇنە يېغى 30 گىرام. ھەممىسىنى قايىنىتىپ ساپ قىلىپ، ئەتىگەن - ئاخشامدا بېشىنى يۇغاي. ئەگەر بابۇنە يېغى ئورنىدا بىنەپشە يېغى قوشۇپ، بىر چاڭگال بابۇنە سالسا 600 كىلوگىرام سۇ بىلەن قايناتسا توغرىدۇر. بەزى نۇسخىدا ھېلىلىدىن 10 دانە، ئاق لالە، كۆكنار، بابۇنەدىن بىر چاڭگالدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە نۇتۇل تەييارلىنىدۇ.

يىگىرمىنچى باب رەۋغەنلەر (ياغ دورىلار)

رەۋغىنى ناردىن (1)

سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. باش ئاغرىقى سوغۇقتىن بولسا قۇلاق، بۇرنىغا تېمىتقاي. ئەگەر يېسە ئەزالاردىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. تىلا قىلسا باغلانغان قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، بالىياتقۇنى ئىسسىتىدۇ، جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەگەر زەكەر تۆشۈكىدىن تامغۇزسا، دوۋساق ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قەسبۇزەرىرە، سەئدى كۇفى، غار يوپۇرمىقى، بىلسان ياغىچى، سازەج ھىندى، شام زەنجىۋىلى، ئىزخىر، ئارچا مېۋىسى، ئەفسەنتىن يوپۇرمىقى، قەردمانە، مەرزەنجۇش 60 گىرامدىن. بۇ دورىلار

ئۈچ كىلوگرام شاراب مەمزۇج (سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان شاراب) قا چىلىنىدۇ. شاراب مەمزۇج دورىنىڭ ئۈستىدە ئىككى ئىلىك تۇرغاي، ئۈچ كىلوگرام كۆنجۈت يېغى قۇيۇپ ئاستا قايناتقاي. شاراب قىسمى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغاندا ساپ قىلىپ، قىزىلگۈل، قېلىن دارچىن، مۇرمەككى، ئەفسەنتىن يوپۇرمىقىنى 80 گرامدىن، دارچىن، ھۇمامانى 48 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، سۇ قوشۇلغان شاراب قۇيۇپ، يۇقىرىقى ياغ بىلەن قايىنىتىپ، شاراب قىسمى تۈگەپ، ياغ قىسمى قالغاندا ساپ قىلىپ ئالغاي.

رەۋغىنى ناردىن (2)

نۇسخا: قىزىلگۈل، سۇمبۇل رۇمى، مۇرمەككى، ھەشقىپىچەك يوپۇرمىقى 60 گرامدىن، جويۈز، قەلەمپۇر، مىئەسائىلە 80 گرامدىن، بىلسان يېغى 160 گرام.

رەۋغىنى مىئەسائىلە

نۇسخا: مىئەسائىلە، سۇمبۇل، قەلەمپۇر 190 گرامدىن، بىلسان يېغى 80 گرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇ قوشۇلغان شاراب بىلەن ساپ ياغنى قۇيۇپ قايناتقاي. شاراب قىسمى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغاندا ئېلىپ، ساپ قىلىپ تاش قازانغا سېلىپ، ئاستا قايىنىتىپ، بىلسان يېغى، مىئەسائىلەنى ئېرىتىپ ساقلىغاي.

رەۋغىنى قۇستە

پالەچ، لەقۋا، سوغۇقتىن بولغان جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، پەيلەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. چاچ ـ ساقالنى ئاقارتمايدۇ.

نۇسخا: قۇستە 30 گرام، قارىمۇچ، پەرپىيۇن توققۇز گرامدىن، ئاقىرقەرھا 12 گرام، قۇندۇز قەھرى ئالتە گرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ 300 گرام رەيھان شارابىغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئەتىسى قايىنىتىپ يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، 300 گرام زەيتۇن يېغى قۇيۇپ قايناتقاي، شاراب قىسمى تۈگەپ ياغ قالغاندا ساقلىغاي. بەزى نۇسخىلارغا قېلىن دارچىندىن 15 گرام قوشۇلغان.

رەۋغىنى سىيادان

پالەچ، تەشەننۇجقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سىيادان 20 دانە، ئاچچىق تاغ بادىمى 90 گىرام. بۇلارنى ئېزىپ ياغ تارتىپ، ياغنى بويۇن، بەل ئومۇرتقىلىرىغا سۈركىگەي. ئاۋۋال ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ ئاندىن سۈركىگەي. ياۋا ئەمەن، جۇۋنە، بابۇنە، پىننە، تاغ پىننىسى، ياۋا پىننە، بەرەنجاسىپ قاتارلىقلارنى قايناتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزگەي، ئاندىن ياغ سۈركىگەي.

رەۋغىنى كۇندۇر

سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا ۋە ئاقمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەبرە، مۇرمەككى، مەستىكى، قۇندۇز قەھرى، كالا ئۆتى ئۈچ گىرامدىن، كۇندۇر 15 گىرام، ئاچچىق بادام 60 گىرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ، 60 گىرام كونا شاراب، 90 گىرام بادام يېغى بىلەن ئاستا قايناتىپ، شاراب قىسمى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغاندا ئېلىپ، ساپ قىلىپ قۇلىقىغا تېمىتقاي.

رەۋغىنى گۈل

قۇلاق ئىسسىق سەۋەبىدىن ئاغرىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: گۈل يېغى 30 گىرام، تاتلىق بادام يېغى 15 گىرام. دورىلارنى سىركە بىلەن ئاستا قايناتىپ، سىركە قىسمى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغاندا ئالغاي.

رەۋغىنى مەستىكى

ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى 150 گىرام، چالا سوقۇلغان مەستىكى 45 گىرام. بۇ دورىلارنى شىشىگە ئېلىپ ئاغزىنى ئېتىپ، قازاندا سۇ بىلەن قايناتقاي ياكى مەستىكى ئېرىپ ياغ بىلەن قوشۇلغاندا ئېلىپ ساقلىغاي. ھاجەت ۋاقتىدا ئىسسىتىپ ئاشقازانغا ساھەسىگە سۈركىگەي.

رەۋغىنى مىئەسائىلە

سوغۇقتىن بولغان بۆرەك، دوۋساق، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە ۋە سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارغا، بوغۇملاردىكى ماددىلارنى ياندۇرۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۈنجۈت يېغى 600 گرام، قۇرۇق مىئەسائىلە 64 گرام. بۇ دورىلارنى رەۋغىنى مەستىكىدەك قىلغاي.

رەۋغىنى بابۇنە

نۇسخا: كۈنجۈت يېغى 600 گرام، بابۇنە گۈلى، شۇمشا 60 گرامدىن. بۇ دورىلارنى ياغ بىلەن شېشىگە ئېلىپ، 40 كۈن ئاپتاپقا قويغاي.

رەۋغىنى ئەفسەنتىن

ئەزانى ئىسسىتىپ قۇۋۋەت بېرىدۇ.

نۇسخا: كۈنجۈت يېغى 480 گرام، ئەفسەنتىن رۇمى 60 گرام. بۇلارنى شېشىگە ئېلىپ، 40 كۈن ئاپتاپقا قويغاي.

رەۋغىنى خەسەك

سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، سۈيدۈك يولىنى پاكىزلايدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

نۇسخا: كۈنجۈت يېغى، كالا سۈتى، ساپ سۇ، ھۆل ئوغرىتىكەننىڭ سىقىلغان سۈيى 1800 گرامدىن، زەنجىۋىل 360 گرام. زەنجىۋىلنى چالا سوقۇپ ئاستا قايناتقاي، سۇ بىلەن سۈت قىسمى تۈگەپ، ياغ قالغاندا ئالغاي.

رەۋغىنى شەبەس

سوغۇقتىن بولغان قاتتىق ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۈنجۈت يېغى 600 گرام، چالا يانجىلغان قارىكۆز بەدىيان 60 گرام ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك. بۇلارنى شېشىگە ئېلىپ، 40 كۈن ئاپتاپتا قويغاي.

رەۋغىنى سۇزاپ

بۆرەك، دوۋساق، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى ۋە بەل ئاغرىقى، نېرۋىلار ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۈنجۈت يېغى 1200 گىرام، ھۆل سۇزاپ يوپۇرمىقى 120 گىرام، سۇ 600 گىرام. بۇلارنى ئاستا قايناتىپ، سۇ قىسمى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغاندا ئالغاي.

رەۋغىنى پەرپىيۇن

سوغۇقتىن بولغان ھەممە كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ بوغۇم ۋە پەيلەر ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاچچىق قۇستە 30 گىرام، قۇندۇز قەھرى 15 گىرام، يالپۇز 36 گىرام، ئاقىرقەرھا 21 گىرام، كۇندۇش 12 گىرام، ياۋا ئۈزۈم توققۇز گىرام. بۇلارنى چالا سوقۇپ، 1200 گىرام رەيھان شارابىغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ ئاندىن ئاستا قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا قول بىلەن سىقىپ ساپ قىلىپ، 300 گىرام ئاق لەيلى يېغى قۇيۇپ ئاستا قايناتقاي. شاراب قىسمى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغاندا ھەر 30 گىرام ياغقا ئالتە گىرام پەرپىيۇن سېلىپ، بىر قايناتىپ ئالغاي.

رەۋغىنى ئۆشنە

بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۆشنە 80 گىرام، قۇستە 30 گىرام، قېلىن دارچىن، قەسبۇزەرىرە 15 گىرامدىن، بىلسان ئۇرۇقى، مەستىكى توققۇز گىرامدىن (بەزى نۇسخىلاردا مىرماخۇر ئالتە گىرام، مىئەسائىلە 15 گىرام. بىلسان ئۇرۇقى، مەستىكى 60 گىرامدىن)، ئەفسەنتىن يېغى 540 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ سىركە ياكى شارابقا ئۈچ كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەفسەنتىن يېغىنى قۇيۇپ ئاستا قايناتىپ، ياغ قىسمى قالغاندا ئالغاي.

رەۋغىنى زەپەر

بالىياتقۇ ئىششىقىغا، بەلغەم خاراكتېرلىك تەشەننۇجقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارىتى تەبىئىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ.

نۇسخا: زەپەر، قەردمانە 18 گىرامدىن، قەسبۇزەرىرە 15 گىرام، مۇرمەككى ئۈچ گىرام.

مۇرمەككى، قەسبۇزەرىرەنى سىركىگە چىلاپ، قەردىمانەنى بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ، ئاندىن 80 گىرام كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ قايناتقاي. سىركە قىسمى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغاندا ئالغاي.

رەۋغىنى سەۋسەن (1)

سوغۇقتىن بولغان بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇپ قېلىش ۋە قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بۆرەك، دوۋساقنى ئىسسىتىدۇ. ئاچچىق قۇستە، بىلسان ئۇرۇقى، زەپەر، مەستىكى 30 گىرامدىن، قەلەمپۇر، نېپىز دارچىن 15 گىرامدىن، ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى ئېلىپ تاشلانغان گۈلسەۋسەن 30 دانە، كۈنجۈت يېغى 540 گىرام. دورىلارنى يانجىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن شىشىگە ئېلىپ، ئاپتاپقا يېقىن سايىدا تۇرغۇزۇپ، تاكى ياغ دورا قۇۋۋىتىنى ئالغاندا ساپ قىلىپ ئالغاي، بۇ نۇسخا «قارابادىن» دىن ئېلىندى.

رەۋغىنى سەۋسەن (2)

بۇ ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەپ، پەيلەرنى چىڭىتىدۇ. سەۋدادىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاق گۈلسەۋسەن 180 گىرام، كۈنجۈت يېغى 540 گىرام. بۇلارنى شىشىگە ئېلىپ ئاپتاپتا قويغاي، تاكى گۈلسەۋسەن قۇۋۋىتىنى ياغ ئالغاي، بۇ نۇسخا «ئەغرازى» دىن ئېلىندى.

رەۋغىنى مەرۇد

نۇسخا: ئامۇت يوپۇرمىقىنى چالا سوقۇپ، 1320 گىرام شارابقا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن 1440 گىرام كۈنجۈت يېغى بىلەن ئاستا قايناتقاي، تاكى شاراب قىسمى تۈگەپ، ياغ قىسمى قالغانغا قەدەر. ياغ قالغاندا بىر ئالىقان لادەننى ئېرىتىپ ئالغاي، ئەگەر شاراب ئورنىدا سىركە قۇيسىمۇ بولىدۇ.

رەۋغىنى ئابى

ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆپ تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بېھىنى پاكىزلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىپ، ئېزىپ سىققان سۈيىدىن 1320 گىرام، ھۆل

ئەفسەنتىن يوپۇرمىقى سۈيىدىن 360 گىرام، گۈل يېغىدىن 360 گىرام ئېلىپ، ئاستا قاينىتىپ ياغ قىسمى قالغاندا ئالغاي. مۇپاسىل بوغۇملىرىغا سۈركىگەي، تولا تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كاشكاپ ياكى باشقا شەربەتلەر بىلەن بۇ ياغنى قوشۇپ ئىچسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىسھالغا ۋە سۆزنەككە مەنپەئەت قىلىدۇ. «ئەغرازى» دا بېھى سۈيى 300 گىرام، ئەفسەنتىن يوپۇرمىقى سۈيى 30 گىرام، كۈنجۈت يېغى 45 گىرام سېلىنغان.

رەۋغىنى ئابدىملىك

پالەچ، لەقۋا، جىگەر، تال كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جۇۋىنە، يالپۇز، مىرماخۇر، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، مەستىكى، ئاسارۇن، شۇمشا 21 گىرامدىن، شەترەنجى، مۇقەل 15 گىرامدىن، سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋشىر، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى توققۇز گىرامدىن، بەدىيان يىلتىزى، ئىزخىر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، قۇرۇق شام زەنجىۋىلى 45 گىرامدىن، زەنجىۋىل، دارچىن، قاقىلە، جويۇز، كاۋاۋىچىن، پىلپىل، جوز، بەسباسە، سىيادان، قۇستە شېرىن، تاغ زىرىسى 12 گىرامدىن. ھەممە دورىلارنى چالا يانجىپ، بىر كېچە - كۈندۈز ئۈستىدە ئىككى ئىلىك سۇ تۇرغان ھالەتتە سۇغا چىلىغاي، ئەتىسى قاينىتىپ دورىلار پىشقاندا قول بىلەن سىقىپ ساپ قىلىپ، 2580 گىرام ئابدىملىك يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، سۇ قىسمى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغاندا ئالغاي. «ئەغرازى» دا مىرماخۇر بىلەن بەدىيان يىلتىزى يوق، ئىچىشكە توغرا كەلسە مائۇلئۇسۇل بىلەن ئىچكەي.

رەۋغىنى شاھ سۇفرۇم

تىز ئاغرىقى ۋە بوغۇملار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: رەيھان كۆكىنى يانجىپ، سىقىپ ئالغان سۈيى 360 گىرام، كۈنجۈت يېغى 540 گىرام. بۇلارنى ئاستا قاينىتىپ ياغ قىسمى قالغاندا ئالغاي، شەربىتىنى 4 ~ 15 گىرامغىچە نوقۇت سۈيى، زىرە قاتارلىقلار قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئىچكەي.

رەۋغىنى لالە

(ئەرەبلەر «شەقائىقۇل نوئمان» دەپ ئاتايدۇ.)

ئاشقازان سوۋۇپ كەتسە ئىسسىتىدۇ.

نۇسخا: زەيتۇن يېغى 360 گىرام، لالىگۈل 60 گىرام. بۇلارنى شىشىگە ئېلىپ 10 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ ئالغاي.

رەۋغەن (1)

چاچنى چۈشۈرمەيدۇ، چۈشكەن چاچنى ئۈندۈرىدۇ.

نۇسخا: موزا، ھېلىلە كابۇلى، ھەشقىپىچەك يوپۇرمىقى 30 گىرامدىن. بۇلارنى شارابقا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ پىشقاندا ساپ قىلىپ، بىر ھەسسە كۈنجۈت يېغى بىلەن قاينىتىپ، 360 گىرام كۈنجۈت يېغىغا 30 گىرام سۇمبۇل سېلىپ قايناتقاي. لادەن ئېرىتىپ سۇ قىسمى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغاندا ئالغاي، چاچنى بۇ ياغدا مايلىغاي، ئەتىسى ئەفسەنتىن قايناتمىسىدا يۇغاي.

رەۋغەن (2)

چاچ - ساقالنى قارايتىدۇ. چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: سازەج ھىندى، ھۇماما، يۇلغۇن مېۋىسى، موزا، قۇستە 90 گىرامدىن، سۇمبۇل 30 گىرام. زەپەر 30 گىرام، لاچىندانە 15 گىرام، زەيتۇن يېغى 540 گىرام، شاراب 1080 گىرام. دورىلارنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ، تاكى شاراب قىسمى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغاندا ئالغاي. ئەگەر چاچنى قىزىل قىلاي دېسە موزا سالغىن.

رەۋغىنى مازارىيون

ئىستىسقا ۋە بارلىق ئىسھاللارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قورساق ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

نۇسخا: مازارىيوندىن 360 گىرام ئېلىپ 180 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 360 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 90 گىرام بادام يېغى قۇيۇپ يەنە قايناتقاي، تاكى سۇ قىسمى تۈگەپ، ياغ قىسمى قالغاندا ئالغاي. ئۈچ گىرام دورىنى قىزىلگۈل ۋە تۆگە سۈتى بىلەن ئىچكەي.

رەۋغىنى قىزىلگۈل

نۇسخا: قىزىلگۈل، يەسمەن، گۈلخەيرى، يەسمەن، ئازغان گۈلى، نەرخەس، لالە قاتارلىقلارنى 40 كۈن ئاپتاپتا قويغاي.

يىگىرمە بىرىنچى باب مەلھەملەر

مەلھەمى كافۇر

كالپۇك، مەقئەت يېرىلغانغا، كالپۇك سۆگىلىگە، ئوتتا كۆيگەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاق مەدەستان، قورۇلغان ئۇپا قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، مومدىن 32 گرام، گۈل يېغىدىن 134 گرام ئېلىپ. دورىلارنى سالايە قىلىپ يۇغۇرغاي. ئىككى دانە تۇخۇم ئېقى، 1.5 گرام كافۇر سېلىپ ئارىلاشتۇرغاي.

مەلھەمى داخلىيون (1)

باش ۋە باشقا ئەزالاردىكى ئىسسىقتىن بولغان يارىلارغا گۆش ئۈندۈرىدۇ.

نۇسخا: سېرىق مەدەستان ئالتە گرام، زەرچىۋە ئۈچ گرام. ئىككى خىل دورىنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرغاي.

مەلھەمى داخلىيون (2)

ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلارنى ۋە بەزنى يۇمشىتىدۇ.

نۇسخا: سېرىق مەدەستاندىن 180 گرام، ئىستار ئېلىپ سۈرمىدەك سۈرۈپ ئېزىپ، 300 گرام زەيتۇن يېغى بىلەن تۆمۈر چۆمۈچتە ئاستا ئارىلاشتۇرغاي، تاكى مەدەستان ئېزىلىپ قارايغۇچە. ئاندىن زىغىر لۇئابى، ئىسپىغۇل لۇئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 60 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى قازانغا قويۇپ مەلھەم بولغۇچە قايناتقاي.

مەلھەمى داخلىيون (3)

نۇسخا: شۇمشا، زىغىر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 300 گرامدىن. بۇلارنى بىر كېچە ـ كۈندۈز ئايرىم ـ ئايرىم چىلاپ لۇئابىنى ئېلىپ، 600 گرام قالغۇچە قايناتقاي. ئازراق قاينىتىپ، سۈرمىدەك سۈرۈپ، ئەزگەن مەدەستاندىن 80 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 480 گرام ئېلىپ، بۇ ئىككىسىنى باشقا قازاندا قاينىتىپ، مەدەستان ئېزىلىپ قارايغاندا باشقا لۇئابلارنى قويۇپ ئاستا قاينىتىپ، مەلھەم بولغاندا ئالغاي.

مەلھەمى داخىلىيون (4)

كالپۇك يېرىلغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مەدەستان ئۇپىسى، مەدەستان 15 گىرامدىن، كۆمۈش پوقى توققۇز گىرام، كەتىرا ئالتە گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، 30 گىرام مومنى 12 گىرام ياغدا ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتكەي.

مەلھەمى رۇسۇل (1)

بۇ مەلھەم مەلھەمى پەيغەمبەر دەپمۇ ئاتىلىدۇ، بۇ مەلھەمنى ھەۋارىيۇنلار ئەيسا ئەلەيھىسسالامغا ئاتاپ ياسىغان بولۇپ، ئون ئىككى ھەۋارىيۇن (ئەيسا ئەلەيھىسسالامغا ئەگىشىپ، يېقىندىن ياردەمدە بولغان سالىھ كىشىلەر) نىڭ ھەرقايسىسى ئايرىم ـ ئايرىم ئىختىيار قىلىپ ياسىغان ئىكەن. بۇ مەلھەم قاتتىق ئىششىقلارغا، بەزلەرگە، ئېغىر ئاقما كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىپ، يۇمشىتىپ ياخشىلايدۇ. جاراھەتلەردىن چىرىگەن گۆش ھەم يىرىڭلارنى تازىلاپ، گۆش ئۆندۈرىدۇ.

نۇسخا: مۇقەل، كۇندۇر، زىراۋەندە 12 گىرامدىن، ئۇشەق 20 گىرام، جاۋشىر، مۇرمەككى، بارىزەت سەككىز گىرامدىن، مەدەستان 16 گىرام، سېرىق موم 80 گىرام، زەيتۇن يېغى 480 گىرام، قارىغاي مېغىزى 96 گىرام. يېلىملارنى سىركە بىلەن ئېزىپ، بارىزەتنى ياغ بىلەن مومدا ئېرىتىپ ئاندىن يۇغۇرغاي.

مەلھەمى رۇسۇل (2)

نۇسخا: موم، ئۇدخام 42 گىرامدىن، جاۋشىر، زەنگار، بارىزەت، مۇرمەككى ئالتە گىرامدىن، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، كۇندۇر، يېشىل مۇقەل 12 گىرامدىن، مەدەستان 13.5 گىرام، زەيتۇن يېغى ياز كۆنى 300 گىرام، قىش كۆنى 540 گىرام قوشقاي.

مەلھەمى باسلىقۇن بۇزرۇك

قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىپ، يىرىڭنى ئېقىتىپ، گۆش ئۆندۈرىدۇ. پەيلەرگە يېقىن يارىلارغا بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سېرىق موم 300 گىرام، زۇپتى 240 گىرام، مۇرمەككى، ئۇدخام، بەتەم يېلىمى 120 گىرامدىن، زەيتۇن يېغى 1500 گىرام، بەزى تېۋىپلار مۇرمەككى بىلەن مومدىن 69 گىرامدىن سالغان.

مەلھەمى باسلىقۇن سەغىر

ئۇدخام، زۇپتى رۇمى، موم 16 گىرامدىن. بۇ دورىلارغا يۇغۇرۇلغۇچە زەيتۇن يېغى قۇيغاي.

مەلھەمى زەنگار (1)

كونا يارىلارنى قۇرۇتىدۇ، زىيادە گۆشنى يوقىتىدۇ.

نۇسخا: زەنگار ئالتە گىرام، موم، بەتەم يېلىمى، ئۇدخام قاتارلىقلارنى ياغدا ئېرىتىپ، ھەممىسىنى بىر قىلىپ، ھاۋانچىدا ئارىلاشتۇرۇپ باراۋەر قىلغاي، بەزى نۇسخىلاردا زەنگاردىن توققۇز گىرام سېلىنغان.

مەلھەمى زەنگار (2)

نۇسخا: ئۇشەق 120 گىرام، زەنگار 60 گىرام، ئەنزىرۇت، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە 15 گىرامدىن. يېلىم دورىلارنى سىركە بىلەن ئېزىپ، قۇرۇق سورۇپ، زىراۋەندىنى سوقۇپ ئېلىپ، قول بىلەن يۇغۇرغاي.

مەلھەمى زەنگار (3)

ئاقما ۋە سېسىغان يارىلارنى ياخشىلايدۇ، چىرىگەن گۆشلەرنى يەيدۇ.

نۇسخا: زەنگار 30 گىرام، ئەنزىرۇت، ئۇشەق 15 گىرامدىن. بۇلارنى سىركە بىلەن يۇغۇرغاي.

مەلھەمى زەمچە

بەزى ئىششىقنى يوقىتىدۇ.

نۇسخا: كۆيدۈرگەن ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلى 160 گىرام، زەمچە ئۈچ گىرام، بۆرە ئەرمىنى

30 گىرام، زۇپتى رۇمى 210 گىرام. زۇپتى رۇمىنى ياغدا ئېرىتىپ، دورىلارنى بۇ ياغدا يۇغۇرغاي.

مەلھەمى موم

بەزنى يوقىتىدۇ.

نۇسخا: بارىزەت 21 گىرام، موم 45 گىرام. بۇ دورىلارنى زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرغاي.

مەلھەمى كۇندۇر (1)

يېڭى جاراھەتلەرگە گۆش ئۈندۈرىدۇ.

نۇسخا: كۇندۇر، مۇرمەككى، خۇنسىياۋشان، ئەنزىرۇت قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرۇق سەپكەي.

مەلھەمى كۇندۇر (2)

يارىغا گۆش ئۈندۈرىدۇ.

نۇسخا: سۈرۈپ ئەزگەن مەدەستان 30 گىرام، زەيتۇن يېغى 90 گىرام. بۇ ئىككىسىنى ھۆل بولغۇچە قايىنىتىپ، ئاندىن كۇندۇر، بارىزەت، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشاندىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، بۇ ياغدا يۇغۇرغاي.

مەلھەمى مەدەستان

سۈلۈق يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، گۆش ئۈندۈرىدۇ.

نۇسخا: مەدەستان 18 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان، سۈرمە، زەرچىۋە، زەمچە، كۈمۈشتىن قىلغان ئۈپا ئۈچ گىرامدىن. مەدەستاننى سىركە، زەيتۇن يېغى بىلەن ئېزىپ دورىلارنى يۇغۇرغاي.

مەلھەمى شىڭگىرىپ

راك، بەز، ئۇرۇقدان ئىششىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مەدەستان بەش گىرام، كۇندۇر، بارىزەت، ئوشەق 30 گىرامدىن، بەتەم يېلىمى 18

گىرام، سېرىق موم 32 گىرام، شىڭگىرىپ 24 گىرام. بارىزەت بىلەن ئۇشەقنى سىركە بىلەن ئېزىپ، مومنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېزىپ ئېرىتىپ يۇغۇرغاي. ئەگەر قۇۋۋەتلىك بولسۇن دېسە، شىڭگىرىپتىن 60 گىرام، ئېزىلگەن مەدەستاندىن 30 گىرام ئېلىپ، ھاۋانچىغا سېلىپ، بەزىدە سىركە تېمىتىپ، بەزىدە گۈل يېغى تېمىتىپ، ھەممىسىنى بىر بولغۇچە ئارىلاشتۇرغاي. ئاندىن 30 گىرام موم، 60 گىرام گۈل يېغى قوشۇپ، ھەممىسىنى بىر قىلىپ، ھاۋانچىدا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلغاي. ئەگەر قىش كۈنى بولسا گۈل يېغى ئورنىدا زەيتۇن يېغى سالغاي. يازدا شىڭگىرىپ ئورنىدا كۆيدۈرۈلگەن ئۈپا سالغاي.

مەلھەمى مۇقەل

سەۋدادىن بولغان ئىششىق ۋە بەزلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زۇپتى رۇمى 300 گىرام، موم 80 گىرام، بەتەم يېلىمى 18 گىرام، مۇقەل 150 گىرام، كۇندۇر، قەلەي ئۇپىسى، مەدەستان، زەنگار توققۇز گىرامدىن، بارىزەت 15 گىرام. مۇقەل بىلەن بارىزەتنى ئۈزۈم شىرىنىسى بىلەن ئېزىپ، موم بىلەن بەتەم يېلىمىنى ئېرىتىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرغاي.

مەلھەمى مىسىر

قۇلاقتىن يىرىڭ ئاققانغا ۋە ھەممە يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سىركە يەتتە گىرام، ساپ ھەسەل 24 گىرام. ھەسەلنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ، ئالتە گىرام زەنگارنى ئېزىپ، قايناتقان ھەسەل بىلەن يۇغۇرغاي.

مەلھەمى ھۇمەيرا

قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ، بەزنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

نۇسخا: ئۇشەق 18 گىرام، كۇندۇر توققۇز گىرام، ساپ تۇز، ئۇدخام 12 گىرامدىن، باغداد خېمىرى، توخۇ يېغى 60 گىرامدىن ئېلىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ يۇغۇرغاي. ئۇشەقنى سىركە بىلەن ئېزىپ، قايناتقان ھەسەل بىلەن يۇغۇرغاي.

مەلھەمى ئاھاك (1)

ئوتتا كۆيگەن يارىلارنى قۇرۇتىدۇ.

نۇسخا: ھاكنى سوقۇپ، نەچچە مەرتىۋە سۇ بىلەن يۇغاي. زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، مەلھەمگە كەلگۈچە ئارىلاشتۇرغاي.

مەلھەمى ئاھاك (2)

ئوتتا كۆيگەن يارىلارنى قۇرۇتىدۇ.

نۇسخا: مەدەستان، كۈمۈش پوقى، ئۇپا، قىيمۇلىيا، ھاك، قوغۇشۇن قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ، گۈل يېغى، تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي.

مەلھەمى تابىستان

گۆش ئۈندۈرىدۇ.

نۇسخا: 15 گىرام مەدەستاننى سىركە بىلەن ئەزگەي. بەزىدە گۈل يېغى تېمىتقاي، ئوبدان سالايە قىلىپ، ئاندىن 15 گىرام قەلەي ئۇپىسىنى ئازراق كافۇر بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم قىلغاي.

مەلھەمى گۈلنار

ئۇششاق يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۆك موزا، مەدەستان، زەرچۇۋە تۆت گىرامدىن، ئانارگۈلى، ئەفسەنتىن يوپۇرمىقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسى سەككىز گىرامدىن. 12 گىرام مومنى گۈل يېغىدا ياغلاپ ئېرىتىپ، دورىلارنى سوقۇپ سالايە قىلىپ، گۈل يېغىدا يۇغۇرغاي.

مەلھەمى ناسۇر (1)

بۇ، ناسۇر يەنى ئاقما كېسەللىكىگە تەجرىبىدىن ئۆتكەن مەلھەمدۇر.

نۇسخا: خۇنسىياۋشان، شەھمەنزەل، قارا بالادۇر، ئادراسمان يىلتىزىنىڭ پوستى، ئاق تۇربۇت، سۈتلۈكئوت، بېلىق ئۇستىخىنى توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يەسمەن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ قويغاي.

مەلھەمى ناسۇر (2)

ئاقما كېسەللىكگە مۇجەررەپ قىلىنغان.

نۇسخا: ئەنزىرۇت، سېرىق گۈڭگۈرت بەش گىرامدىن. دورىلارنى يانجىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىغاي.

مەلھەمى ناسۇر (3)

ئاقما كېسەللىكگە تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

نۇسخا: زەنگار 15 گىرام، ئەنزىرۇت، شىڭگىرىپ توققۇز گىرامدىن، كۇندۇر ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، جاراھەت ئىچىگە سۇرمە تايىقى بىلەن تىقىپ، دورا چىقماسلىقى ئۈچۈن يارا ئېغىزىغا پىلتە بىلەن قويغاي.

مەلھەمى ئەنزىرۇت

نۇسخا: ئەنزىرۇت ئالتە گىرام، خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلنىڭ كېيىن تۆكۈلگەن غوزىسى 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ جاراھەتكە سالغاي.

مەلھەمى سۇرۇخ

يارىلارغا گۆش ئۈندۈرىدۇ.

نۇسخا: ئۇپا، مەدەستان، سەبرە 15 گىرامدىن، قىزىل ئەنزىرۇت 12 گىرام، خۇنسىياۋشان 16 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، گۈل يېغى بىلەن سىركىدە سالايە قىلىپ مەلھەم قىلغاي.

مەلھەمى خەراج (1)

چىقاننى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

نۇسخا: خېمىر توققۇز گىرام، بۆرە ئەرمىنى، تۇز، كەپتەر مايىقى ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ چىقانغا قويغاي.

مەلھەمى خەراج (2)

چىقاننى ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

نۇسخا: قۇرۇق ئەنجۈرنى قاينىتىپ ئېزىپ، بۆرە ئەرمىنى، سىركە، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن يۇغۇرۇپ چىقانغا قويغاي.

يىگىرمە ئىككىنچى باب تىل، چىش ۋە كىچىك تىل كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار (سۇنۇنلار)

سۇنۇنى تىل (1)

تىل ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: دارچىن، ھۇماما، سۇمبۇل توققۇز گىرامدىن، سازەج ھىندى، جۇۋىنە، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ئۈچ گىرامدىن، مەرۋايىت، كەھرىۋا ئالتە گىرامدىن. ئۈچ گىرام شەربەتنى ئۈزۈم سۈيى بىلەن ياكى كونا شاراب بىلەن ئىچكەي.

سۇنۇنى تىل (2)

كىچىك تىل ياكى تاڭلاي ساڭگىلاپ قالغاننى جايىغا كەلتۈرىدۇ.

نۇسخا: زەپەر، نۆشۈدۈر 15 گىرامدىن، ئانارگۈلى 12 گىرام، زەمچە ئالتە گىرام، كافۇر 0.8 گىرام، رامەك ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قوشۇقتا ئېلىپ كىچىك تىلنى كۆتۈرۈپ، بىر سائەت تۇرغۇزغاي، ئاندىن ئېلىپ ئاق لەيلى، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغاي.

سۇنۇنى تىل (3)

نۇسخا: ھىلىك 7.5 گىرام، زەمچە ئۈچ گىرام. بۇلارنى ئېزىپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، قوشۇقتا ئېلىپ تىلنى كۆتۈرگەي.

سۇنۇنى تىل (4)

نۇسخا: موزا توققۇز گىرام، زەمچە ئۈچ گىرام، نۆشۈدۈر، تۇز 1.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قوشۇققا ئېلىپ ئېغىزغا ئېلىپ تىلنى كۆتۈرگەي.

سۇنۇنى تىل (5)

كىچىك تىل ساڭگىلىغانغا، خەنناق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئارچا ئۈچ گىرام، لاھۇر تۇزى، نۆشۈدۈر، كۆيدۈرۈلگەن بەرەنجاسىپ ئالتە گىرامدىن، سۇماق، موزا، ئانار كاسىسى، ئاقاقىيا، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى 12 گىرامدىن، زەمچە ئۈچ گىرام، مامىران، رۇسۇت، يۇلغۇن مېۋىسى، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، كۆيدۈرۈلگەن قارلىغاچ، شىيافى مامىسا توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قوشۇقتا ئېلىپ تىلنى كۆتۈرگەي، خەنناق ئۈچۈن گالغا پۈركىگەي.

سۇنۇنى قەلا (1)

نۇسخا: شىيافى مامىسا، تاباشىر، پاقىيوپۇرمىقى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، سېرىق ھېلىلە، ئانارگۈلى، زەيتۇن يوپۇرمىقى، يۇلغۇن مېۋىسى، زەمچە قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كېچىسى ئېغىزىغا سېلىپ ياتقاي.

سۇنۇنى قەلا (2)

قارا ۋە ئاق ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زەيتۇن يوپۇرمىقى، ئازغان يوپۇرمىقى، ئاقاقىيا 30 گىرامدىن، زەمچە، سۆئدە تۆت گىرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 90 گىرام، زەپەر ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئېغىزىغا سەپكەي.

سۇنۇنى قەلا (3)

نۇسخا: ئاق، قىزىل زەيتۇن يوپۇرمىقى، ئاقاقىيا 30 گىرامدىن، زەمچە، قەلقاتار 450 گىرامدىن، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، سۆئدە ئالتە گىرامدىن، زەپەر، كاۋاۋچىن 3.2 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ سەپكەي.

سۇنۇنى دەندان (1)

چىش تۈۋى كۆيسە، يەل تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
نۇسخا: ئاچچىق ئانار پوستى 30 گرام، يۇلغۇن مېۋىسى، ھىندى تۇزى 12 گرامدىن، زەمچە، ئاقىرقەرھا 24 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن قۇرس قىلىپ، ھاجەت ۋاقتىدا ئېزىپ سەپكەي.

سۇنۇنى دەندان (2)

چىش تۈۋى يەل تارتسا، قانىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
نۇسخا: مۇرمەككى، نۆشۇدۇر، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، قىزىل زەرنىخ، ئاقىرقەرھا قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ سەپكەي.

سۇنۇنى دەندان (3)

چىش تۈۋى قاناپ، يەل تارتسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
نۇسخا: سېرىق زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ، ھاك، موزا قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن قۇرس قىلىپ، ھاجەت ۋاقتىدا ئېزىپ سەپكەي. ئاندىن گۈل يېغى بىلەن مىسۋاك قىلغاي.

سۇنۇنى دەندان (4)

چىش تۈۋى ناسۇرىنى پاك قىلىدۇ.
نۇسخا: گۈلسەۋسەن يىلتىزى، زەرنىخ، ئاقىرقەرھا بىر گرامدىن، زەمچە، ئانارگۈلى، موزا، سۇماق ئىككى گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئېغىزىغا سەپكەي.

سۇنۇنى دەندان (5)

چىش تۈۋى كۆپۈپ، چىش بوشاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
نۇسخا: ئانارگۈلى، ئاچچىق ئانار پوستى 18 گرامدىن، قىزىل زەرنىخ، زەمچە توققۇز گرامدىن، قىزىلگۈل، سۇماق 24 گرامدىن، سۇمبۇل، ئىزخىر غۇنچىسى 30 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئېغىزىغا سەپكەي.

سۇنۇنى دەندان (6)

بوشاپ قالغان چىشنى چىڭىتىدۇ.

نۇسخا: مۇرمەككى، تۇتىيا، زەمچە، بۇغداي كىراخمالى، قىزىلگۈل، ئاچچىق ئانار پوستى، سۆڭەك، سېرىق ھېلىلە، سۆك، ئانارگۈلى، يۇلغۇن مېۋىسى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، چىش تۈۋىگە باسقاي.

سۇنۇنى دەندان (7)

چىشنى چىڭىتىدۇ، ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ.

نۇسخا: ھىندى تۇزى 30 گىرام، يالپۇز 15 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن ياۋا ئەمەن 12 گىرام، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە ئالتە گىرام، قەتران ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ياكى قەتران بىلەن ئىنچىكە قۇرس قىلىپ كۆيدۈرۈپ، يەنە سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرام زەنجىۋىل، توققۇز گىرام كۆپۈكى دەريا، 30 گىرام يۇلغۇن مېۋىسى، ئالتە گىرام سۇماق، قېلىن دارچىن قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسى بىلەن مىسۋاك قىلغاي.

سۇنۇنى دەندان (8)

چىشنى چىڭىتىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

نۇسخا: قەسبۇززەرىرە، كۆيدۈرۈلگەن كۈمۈش، كۆپۈكى دەريا، يۇلغۇن مېۋىسى، كۆيدۈرۈلگەن تۇز، كۆيدۈرۈلگەن ئارپا، سۆك، يانجىلغان سىماب، ئانارگۈلى، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، سازەج ھىندى، ھۇماما، سەئدى كۇفى، كۆيدۈرۈلگەن ئېگىر، قىزىلگۈل، سۇماق قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ مىسۋاك قىلغاي.

سۇنۇنى دەندان (9)

قارايغان چىشنى ئاقارتىدۇ.

نۇسخا: سۇمبۇل 30 گىرام، قارىمۇچ 12 گىرام، ھۇماما توققۇز گىرام، سازەج ھىندى ئالتە گىرام، كۆيدۈرۈلگەن موزا 24 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ مىسۋاك قىلغاي.

سۇنۇنى دەندان (10)

چىش تۈۋى قانىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى، ئانار قاچىسى، سۇماق، قورۇلغان تۇز، كۆيدۈرۈپ قارايتىپ، سىركىگە سېلىنغان موزا، قوۋزاقدارچىن، قەلەمپۇر 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ مىسۋاك قىلغاي.

سۇنۇنى دەندان (11)

چىش ئاغرىقى ۋە چىش ئۇۋۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، بارىزەت قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بارىزەت بىلەن يۇغۇرۇپ، چىش كاۋىكىغا قويغاي.

سۇنۇنى دەندان (12)

چىش ئاغرىقى ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زەنجىۋىلنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، چىش تۆپىگە باسقاي ياكى قورۇلغان سىيادانىنى سىركە بىلەن ئېزىپ، چىش كاۋىكىغا باسقاي. سەنجىرىنا، تەرياق، ھۆل مىئەسائىلە، ئەپيۇن، قەتران، بارىزەت، مىگدىۋانە، ياۋا ئۈزۈم قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ ياكى موزا، بۆرە ئەرمىنى قاتارلىقلارنى ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ياكى قىچىنى خورما بىلەن يۇغۇرۇپ ياكى زەپەرنى قەتران بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەرقايسىسىنى چىش كاۋىكىغا باسقاي. ئەگەر چىش چىرىسا، زىغىر، مىگدىۋانە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئېزىپ ئىسلىغاي.

يىگىرمە ئۈچىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

زەرۇرى دەمئە

كۆزدىن ياش ئېقىشقا، كۆز قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. بولۇپمۇ ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

نۇسخا: يۇيۇلغان تۇتىيا 30 گرام، سېرىق ھېلىلە، سەبرە، پىلپىل، زەرچىۋە 15 گرامدىن، سانا ئالتە گرام. دورىلارنى سوقۇپ، سۈرمىدەك سالايە قىلغاي.

زەرۇرى روشەننايى

كۆزگە قۇۋۋەت بېرىپ، روشەن قىلىدۇ.

نۇسخا: سازەج ھىندى، كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان مىس، شىيافى مامىسا 12 گرامدىن، تۇتىيا ھىندى، مەرۋايىت، مىس پوقى ئالتە گرامدىن، سەبرە، ھۇزۇزى مەككى، مامىران ئالتە گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۆزگە سۈركىگەي.

باسلىقۇن (1)

كۆز خىرەلىشىش، كۆز قىچىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئالتۇن ئۈپىسى 30 گرام، كۆيدۈرۈلگەن مىس 15 گرام، قورۇلغان ئۈپا، ئەندۇران تۇزى ئالتە گرامدىن، نۆشۈدۈر، جۆئىدە، قارىمۇچ، پىلپىل ئۈچ گرامدىن، كۆپۈكى دەريا، قەلەمپۇر، ئۆشنە ئۈچ گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۈرمە تارتقاندەك سۈركىگەي.

باسلىقۇن (2)

كۆزگە سۇ چۈشۈش، كۆزدىن ياش ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

نۇسخا: شادىنەج، سوقۇلمىغان ئالتۇن، سازەج ھىندى، دېڭىز سەرتانى، تۇتىيا، كۆيدۈرۈلگەن مىس، سەبرە، مىس پوقى، زەپەر ئالتە گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، نۆشۈدۈر ئۈچ گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۈرمە تارتقاندەك سۈركىگەي، باسلىقۇننى ئەزىز دەرلەر.

باسلىقۇن (3)

كۆز خىرەلىكى ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: يۇيۇلغان تۇتىيا 30 گرام، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، مامىران ئۈچ گرامدىن، نۆشۈدۈر 1.5 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ مەرتىۋە بەدىيان سۈيىگە چىلاپ ئالغاي.

سۈرمە (1)

كۆزدىن ياش ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تۇتىيا مەغسۇل 30 گىرام، بىخ مارجان، سېرىق ھېلىلە، سەبرە 12 گىرامدىن، قارىمۇچ 1.5 گىرام، پىلپىل ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ سالغاي.

سۈرمە (2)

كىرپىك تۆكۈلۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۆيدۈرۈلگەن خورما ئۇرۇقى، سۇمبۇل، چاشقان مايىقى، كۆيدۈرۈلگەن نەبدىق، قارىمۇچ ئۈچ گىرامدىن، ئىسپاھان سۈرمىسى توققۇز گىرام، كۆيدۈرۈلۈپ يۇيۇلغان قەلەي 18 گىرام، زەپەر 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ سالغاي.

سۈرمە (3)

كۆزنى زىيادە روشەن قىلىدۇ.

نۇسخا: ئىسپاھان سۈرمىسى 21 گىرام، چىلىندان، قورۇلغان، مەغسۇل قىلىنغان ئالتۇن 60 گىرامدىن، مەرۋايىت توققۇز گىرام، زەپەر يېرىم گىرام، سازەج ھىندى ئالتە گىرام، ئىپار 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ سالغاي.

سۈرمە (4)

باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تۇتىيا مەغسۇل 30 گىرام، مارجان، سېرىق ھېلىلە، سەبرە 12 گىرامدىن، قارىمۇچ 1.5 گىرام، پىلپىل ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ سۈركىگەي.

بەرۇد ئەسۋەد (1)

كۆزگە ئاق ۋە چۈشۈش ۋە ياش ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھېلىلە توققۇز گىرام، تۇتىيا 36 گىرام، مەرۋايىت ئالتە گىرام، سازەج ھىندى ئۈچ

گىرام، زەپەر 1.5 گىرام، مەرقەششا 24 گىرام، ئىپار، كافۇر 0.8 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىغاي.

بەرۇد ئەسۋەد (2)

كۆز ئاغرىقىغا، كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سازەج ھىندى 18 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن مىس، مىس پوقى توققۇز گىرامدىن، شادىنەج، مەرۋايىت، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ئۈچ گىرامدىن، تۇتىيا، مامىران ئالتە گىرامدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىشلەتكەي.

بەرۇد ئەسۋەد (3)

كۆز گۆشلىرى ئاقمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەبرە، كۇندۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلى، سۈرمە، زەمچە، زەرنىخ، زاك قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كۆز جاراھىتىنى سىقىپ، يىرىڭدىن پاك قىلىپ، بۇ دورىلارنى سالغاي.

زەرۇرى كافۇر (1)

كۆز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

نۇسخا: ئاق ئەنزىرۇتتىن 30 گىرام ئېلىپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىگە چىلاپ قۇرۇتقاي. بۇغداي كىراخمالى توققۇز گىرام، ئەپيۇن ئۈچ گىرام، كافۇر 0.8 گىرام. ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھاۋانچىدا سالايە قىلىپ سۈركىگەي.

زەرۇرى كافۇر (2)

كۆز تورلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆز ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

نۇسخا: كۆيدۈرۈلگەن ئۈپا، سەدەپ، مەرۋايىت ئالتە گىرامدىن، كافۇر 0.8 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ سالايە قىلىپ، سۈرمە تايىقى بىلەن كۆزگە سۈركىگەي.

زەرۇرى مىشكى

كۆز ئىسسىقتىن ئاغرىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بەلەخ ئۇپىسى 15 گىرام، شادىنەج، ئالتۇن چىلىنىدان، مەرۋايىت توققۇز گىرامدىن، كافۇر 0.8 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرەب يېلىمىدىن 12 گىرام، مىس ۋە ئىپاردىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سالايە قىلىپ، كۆزگە سۈرمە تايىقى بىلەن سۈركىگەي.

زەرۇرى زەرد

كۆز تورلىشىشنى يوقىتىپ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەگەر بۇ كېسەللىكلەر كۆز ياللۇغىدىن كېيىن بولسا، ئەنزىرۇت 30 گىرام، شىيافى مامىيسا توققۇز گىرام، رۇسۇت، سەبرە ئالتە گىرامدىن، زەپەر ئۈچ گىرام، كۆپۈكى دەريا 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۆزگە سۈركىگەي.

زەرۇرى ئەنزىرۇت

كۆز تورلىشىش ۋە كۆز قىچىشىشقا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەنزىرۇت 30 گىرام، كۆپۈكى دەريا ئۈچ گىرام، ناۋات توققۇز گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۆزگە سۈركىگەي.

زەرۇرى شادىنەج

ھارارەت سەۋەبىدىن بولغان كۆز تورلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: شادىنەج رۇمى، كۆيدۈرۈلگەن ئەپيۇن، بۇغداي كىراخمالى ئالتە گىرامدىن، ئەرەب يېلىمى 15 گىرام، كۈمۈش ئۇپىسى 18 گىرام، قۇرۇتۇلغان ئۇپا 30 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىغاي.

زەرۇرى سۇماق

كۆز تورلىشىش ۋە كۆز قىچىشىشقا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ناۋات، ئەنزىرۇت، كۆپۈكى دەريا، تازىلانغان سۇماق، تەشمىزەج ئالتە گىرامدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن كۆزگە سۈركىگەي.

زەرۇرى كۇندۇر

كۆزگە ئاق چۈشكەن بولسا ھامامدىن چىقىپ، كۆزگە سۈركىگەي.

نۇسخا: چاشقان مايىقى، قارلىغاچ پۇقى، كۆپۈكى دەريا، بۆرە ئەرمىنى، ئاق شېشە (ياكى ئاق شېكەر)، ئەپيۈن، مۇرمەككى، زەنگار، چوڭ ئۇشەق، لالىگۈل، مامىران 1.5 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۆزگە سۈركىگەي.

زەرۇرى بۆرە ئەرمىنى (1)

كۆزگە ئاق چۈشكەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۆپۈكى دەريا، ئەنزىرۇت، ئاق ناۋات ئالتە گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 1.5 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يىپەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھامامدىن چىقىپ كۆزگە سۈركىگەي.

زەرۇرى بۆرە ئەرمىنى (2)

كۆزگە ئاق چۈشۈپ، داۋالاش قىيىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بۆرە ئەرمىنى، لاھۇر تۇزى، ئاق شېشە، قورۇلغان ئۇپا 7.5 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، يىپەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۆزگە سۈركىگەي.

شىيافى مۇجەررەپ سەبەل (1)

كۆز تورلىششقا مەنپەئەت قىلىدۇ. زىيادە گۆشنى يەيدۇ.

نۇسخا: شادىنەج 18 گرام، ئەرەب يېلىمى 15 گرام، زەنگار توققۇز گرام، كۆيدۈرۈلگەن مىس، كۆيدۈرۈلگەن سېرىق زەمچە ئالتە گرامدىن، ئەپيۈن، مۇرمەككى ئۈچ گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كونا شارابتا يۇغۇرۇپ شىياف قىلغاي.

شىيافى سەبەل (2)

كۆز تورلىششقا مەنپەئەت قىلىدۇ. زىيادە تىرناقچە گۆشنى يەيدۇ.

نۇسخا: زەنگار توققۇز گرام، ئىسپىداج، كۈمۈش ئۇپىسى، ئەرەب يېلىمى، ئۇشەق ئالتە

گىرامدىن. ئۇشەقنى سۇزاپ سۈيىدە ئېزىپ، دورىلارنى بۇ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف قىلغاي.

شىياف سەبەل (3)

دەسلەپكى كۆزگە سۇ چۈشۈش، كۆز خىرەلىشىش، كۆزدىكى پىشمىغان ئاق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كالا ئۆتى، ئۆچكە ئۆتى 12 گىرامدىن، قىزىل زەرنىخ ئۈچ گىرام، 4.5 گىرام مۇرمەككىنى كونا شارابتا ئېزىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ شىياف قىلغاي.

شىياف سەبەل (4)

كۆز خىرەلىشىش ۋە كۆز ئېقى قىزىرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئالتۇن ئۇپىسى، ئاقاقىيا 18 گىرامدىن، زەنگار 12 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن مىس ئالتە گىرام، مۇرمەككى، ئەپيۈن 1.5 گىرامدىن، ئەرەب يېلىمى 12 گىرام، كونا سۈرمە سۈيى ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كونا شارابتا يۇغۇرۇپ شىياف قىلغاي.

شىياف سەبەل (5)

نۇسخا: ئىسپىداج مەغسۇل 30 گىرام، ئەنزىرۇت توققۇز گىرام، كەتىرا ئۈچ گىرام، بۇغداي كىراخمالى ئالتە گىرام، ئەپيۈن 4.5 گىرام. بۇلارنى تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرغاي.

شىياف سۇماق

كۆز ئاغرىقىغا پايدىلىق.

نۇسخا: ئۈچ گىرام تازىلانغان سۇماقنى 30 گىرام گۈل سۈيى بىلەن قاينىتىپ، بەلەخ ئۇپىسى، كافۇر، ئەفتىمۇن 0.8 گىرامدىن، كەتىرا 0.4 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ شىياف قىلىپ، غورا ياكى گۈل سۈيى بىلەن سۈركىگەي. ئەگەر سۇماق بولمىسا، ئورنىغا غورا سۈيى بىلەن شىياف قىلغاي. بۇنى شىياف مىسكىن دەرلەر.

شىيافى ئەبيەز (1)

كۆز تورلىشىش ئىسسىقتىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەنزىرۇت، قورۇلغان ئۇپا 1.5 گىرامدىن، كەتىرا، بۇغداي كىراخمالى توققۇز گىرامدىن، ئەرەب يېلىمى 12 گىرام، ئەپيۇن، ئالتۇن ئۇپىسى ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىدا يۇغۇرۇپ شىياف قىلغاي.

شىيافى ئەبيەز (2)

دەسلەپكى كۆز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قورۇلغان ئۇپا 24 گىرام، ئەرەب يېلىمى 12 گىرام، ئەپيۇن، كەتىرا ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف قىلغاي.

شىيافى ئابار

كۆز يارىسى ئىششىپ چىڭقىلغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن، سۈرمە، كۆيدۈرۈلگەن مىس، تۇتىيا، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا 24 گىرامدىن، ئەپيۇن ئۈچ گىرام قىلىپ سېلىنىدۇ.

شىيافى قەيسەر (1)

كۆز قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: شادىنەج 36 گىرام، ئالتۇن ئۇپىسى، كۆيدۈرۈلگەن مىس 18 گىرامدىن، زەنگار، كۆيدۈرۈلگەن سېرىق زەمچە 12 گىرامدىن، ئەپيۇن ئۈچ گىرام. دورىلارنى يامغۇر سۈيىدە يۇغۇرۇپ شىياف قىلغاي.

شىيافى قەيسەر (2)

قاتتىق ئاغرىقنى يوقىتىپ ئۇخلىتىدۇ.

نۇسخا: شىيافى مامىيسا 24 گىرام، زەپەر، ئەپيۇن، ئەرەب يېلىمى ئالتە گىرامدىن، كەتىرا،

ئەنزىرۇت 12 گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شىياف قىلىپ سۈركىگەي.

شىيافى مەرارىف (1)

دەسلەپكى كۆز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئىسپىداج، شادىنەج ئالتە گىرامدىن، قىزىلگۈل 12 گىرام، زەپەر، سۇمبۇل ئۈچ گىرامدىن، ئەپيۇن 1.5 گىرام. بۇلارنى شىياف قىلىپ سۈركىگەي.

شىيافى مەرارىف (2)

كۆزگە سۇ چۈشكەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تۇرنا، بۆرە، تاغ ئۆچكىسى، بۈركۈت، قېچىر، قۇلان، كەپتەر، كەكلىك، لەگلەك، چوشقا، تۈلكە، جەرەن، بۇغىلارنىڭ ئۆتى ئالتە گىرامدىن، پەرپىيۇن، شەھمەنزەل، سەكبىنەج ئالتە گىرامدىن. سەكبىنەجنى بەدىيان سۈيىدە ئېزىپ، دورىلارنى بۇ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف قىلغاي.

شىيافى مەرارىف (3)

كۆزگە ئاق چۈشسە پات ئېرىتىدۇ.

نۇسخا: مەسخۇ قونىيا (بەدىلى ئاق شېشە)، كۆپۈكى دەريا، تۇتىيا، سەرتان بەھرى، بۆرە سۆڭىكى، كۆيدۈرۈلگەن ئۇپا، ناۋات توققۇز گىرامدىن، مامىران، ئېگىر 30 گىرام. ئېگىر بىلەن مامىراننى 300 گىرام سۇ بىلەن قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بۇ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ سايىدە قۇرۇتقاي. يەنە سوقۇپ، تاسقاپ، بۇ سۇ بىلەن يۇغۇرغاي، نەچچە مەرتىۋە شۇنداق قىلىپ بۇ سۇنى تۈگەتكەي.

شىيافى ئەپيۇن

كۆز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بەلىخ ئۇپىسى 15 گىرام، بۇغداي كىراخمالى، كەتىرا ئالتە گىرامدىن، ئەپيۇن ئۈچ

گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى ئۇرۇقى لۇئابىدا ياكى تۇخۇم ئېقى بىلەن سۇماقتەك شىياف قىلغاي. ھاجەت ۋاقتىدا قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي.

شىيافى سۇماق

كۆز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: پاكىزلانغان سۇماق ئۈچ گىرام. سۇماقنى 30 گىرام گۈل سۈيى بىلەن قايىنىتىپ، بەلىخ ئۆپسى ئالتە گىرام، كافۇر، ئەپيۇن 0.8 گىرامدىن، كەتىرا 0.4 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ شىياف قىلىپ، غورا ياكى گۈل سۈيىدە ئېزىپ سۈركىگەي. ئەگەر سۇماق بولمىسا غورا بىلەن شىياف قىلغاي. بۇ شىياف شىيافى مىسكىن دەپ ئاتىلىدۇ.

شىيافى سەيىد ھۈسەيىن ئىبنى ئىسھاق

كۆز تورلىشىش، كۆز ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بۇغداي كىراخمالى ئالتە گىرامدىن، بەلىخ ئۆپسى 15 گىرام، كۈمۈش ئۆپسى ئالتە گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يامغۇر سۈيى ياكى تۇخۇم ئېقى بىلەن شىياف قىلغاي.

شىيافى سەيىد جالىنۇس

كۆز تورلىشىش، كۆز ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىپ، كۆزنى پارقىراق قىلىدۇ.

نۇسخا: ئەنزىرۇتنى ئېشەك سۈتىگە چىلاپ، ئاندىن ئېلىپ قۇرۇتۇپ، بەلىخ ئۆپسىدىن 15 گىرام، كەتىرادىن توققۇز گىرام، بۇغداي كىراخمالىدىن ئالتە گىرام، ئەرەب يېلىمىدىن 12 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممە دورىلارنى يامغۇر سۈيى ياكى تۇخۇم ئېقى بىلەن شىياف قىلغاي.

شىيافى ئابار ھۈسەيىن ئىبنى ئىسھاق

كۆز تورلىشىش، كۆز يارىسى ئىسسىق سەۋەبىدىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئىسپاھان سۈرمىسى، تۇتىيا ھىندى، كۆيدۈرۈلگەن

قوغۇشۇن، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى 15 گىرامدىن، ئەپيۇن 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن شىياف قىلغاي.

شىيافى كۇندۇر (1)

كۆز ئاغرىسا ھەم يارا بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بەلىخ ئۇپىسى ئالتە گىرام، ئاق ئەنزىرۇت ئۈچ گىرام، ئەپيۇن، كافۇر 1.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى لۇئابىدا يۇغۇرۇپ شىياف قىلغاي.

شىيافى كۇندۇر (2)

كۆز ئاغرىقى، كۆز ئىششىقى قاتارلىقلارغا مۇجەررەپ قىلىنغان.

نۇسخا: ئاق كۇندۇر 10 گىرام، ئۇشەق، ئەنزىرۇت 15 گىرامدىن، زەپەر ئالتە گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىلغاپ، ئىسپىغۇل ياكى شۇمشا لۇئابىدا ياكى زىغىر لۇئابىدا يۇغۇرۇپ شىياف قىلغاي.

شىيافى شادىنەج

كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: كۆيدۈرۈلگەن مىس، شادىنەج، نۆشۈدۈر، ئەندۇران تۇزى، تۇتىيا، دېڭىز راكى، ئېكەكلەنگەن تۆمۈر، سۇنۇجى ئالتە گىرامدىن، ئاقمۇچ، پىلپىل، زەپەر، بىخ مارجان، قاقىلە، قەلەمپۇر، چوڭ مەرۋايىت ئۈچ گىرامدىن، كافۇر، كۆپۈكى دەريا 1.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۆزگە سەپكەي.

شىيافى ئابكىينە

كۆزگە قېلىن ئاق چۈشۈپ، داۋالاش قىيىن بولسا مۇجەررەپ قىلىنغان.

نۇسخا: ئاق شېشە 30 گىرام، كۆپۈكى دەريا مۇقەششەر 12 گىرام، زەنگار 4.5 گىرام، بۆرە ئەرمىنى، سەكبىنەج، ئۇشەق 12 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قايناتقان ئېگىر سۈيىدە شىياف قىلىپ سايىدە قۇرۇتۇپ، ھاجەت ۋاقتىدا، ناشتا ۋاقتىدا، ھامامدىن چىققاندىن كېيىن، ئەتە - ئاخشامدا ئېگىر سۈيى بىلەن ئېزىپ كۆزگە سۈرگەي.

شىيافى سەبزى (1)

كۆزگە ئاق چۈشكەنگە مۇجەررەپ قىلىنغان. كۆز تورلىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بەلىخ ئۆپسى، ئوشەق، ئەرەب يېلىمى ئالتە گىرامدىن، بۇغداي كىراخمالى ئۈچ گىرام، زەنگار 10.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇزاپ سۈيى بىلەن ساپ قىلىپ سۈركىگەي.

شىيافى سەبزى (2)

كۆز تورلىشىش ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زەنگار، ئۇپا، ئەرەب يېلىمى، ئوشەق ئالتە گىرامدىن، ئەپيۇن، كۆمۈش ئۆپسى ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كۆدە سۈيى بىلەن شىياف قىلغاي.

شىيافى سەبزى (3)

كۆز تورلىشىش ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زەنگار توققۇز گىرام، كۆيدۈرۈلگەن سېرىق زەمچە 18 گىرام، قىزىل زەرنىخ، بۆرە ئەرمىنى، كۆپۈكى دەريا ئۈچ گىرامدىن، نۆشۈدۈر 1.5 گىرام، ئوشەق ئالتە گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇزاپ سۈيىدە شىياف قىلغاي.

شىيافى جالىنۇس

كۆز تورلىشىش ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زەنگار 45 گىرام، ئەرەب يېلىمى، بەلىخ ئۆپسى، ئوشەق 30 گىرامدىن، بۇغداي كىراخمالى، كەتىرا 15 گىرامدىن، ئەپيۇن ئۈچ گىرام، كۆمۈش ئۆپسى توققۇز گىرام، زەمچە 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كۆدە سۈيى بىلەن شىياف قىلغاي.

شىيافى سۇرۇخ

كۆز ياللۇغى ۋە كۆز تورلىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: شادىنەج، كۆيدۈرۈلگەن سېرىق زەمچە توققۇز گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن مىس ئالتە گىرام، زەپەر، ئۈچ گىرام، پىلپىل 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ شىياف قىلغاي.

شىيافى تەرخەماتىسقۇن

كۆز تورلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: شادىنەج ۋە ئەرەب يېلىمى 36 گىرامدىن، زەنگار، كۆيدۈرۈلگەن سېرىق زەمچە 15 گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن مىس ئۈچ گىرام، ئەپيۇن، زەپەر ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىيان سۈيى ياكى سىركە بىلەن شىياف قىلغاي.

شىيافى دىيزەج

كۆز تورلىشىش ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مۇجەررەپ قىلىنغان.

نۇسخا: شادىنەج، كۆيدۈرۈلگەن سېرىق زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن رۇ ئالتە گىرامدىن، زەپەر، سەكبىنەج، ئوشەق ئۈچ گىرامدىن، پىلپىل 1.5 گىرام، ئەپيۇن 1.6 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىيان سۈيى بىلەن شىياف قىلغاي.

شىيافى ئىستەمخىقۇن

كۆز خىرەلىشىش، ئاجىزلىق، دەسلەپكى كۆزگە سۇ چۈشكەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئالتۇن ئۇپىسى، قارىمۇچ، ئەپيۇن 12 گىرامدىن، بەلىلە ئالتە گىرام، ئەرەب يېلىمى، مامىيسا ئۇسارىسى 24 گىرامدىن، ئەنزىرۇت، سېرىق زەرنىخ، ھىندى تۇزى ئۈچ گىرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 36 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىيان سۈيى بىلەن شىياف قىلغاي.

شىيافى دىنار (1)

كۆز تورلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زەپەر، كۆيدۈرۈلگەن مىس، قىزىل زەرنىخ، ناۋات، مۇرمەككى، زەرچىۋە 1.6

گىرامدىن، ئوشەق، كۇندۇر ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن شىياف قىلغاي.

شىيافى دىنار (2)

كۆز تورلىشىش قاتتىق ئىسسىق سەۋەبىدىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىنى شىيافى جالىنۇس دەپمۇ ئاتايمىز.

نۇسخا: ئالتۇن ئۇپىسى، كۆيدۈرۈلگەن مىس ئالتە گىرامدىن، مەرۋايىت، خۇنسىياۋشان 3.2 گىرامدىن، كەتىرا، ئاقاقىيا، مۇرمەككى، زەپەر، بۇغداي كىراخمالى، زەرچىۋە 1.6 گىرامدىن، قىزىل زەرنىخ، ناۋات 1.5 گىرامدىن. دورىلارنى يانجىپ ئىلغاپ، سۇ بىلەن شىياف قىلغاي.

شىيافى باسلىقون جالىنۇس

نۇسخا: ئالتۇن ئۇپىسى، بەلىخ ئۇپىسى، لاھۇر تۇزى، نۆشۈدۈر، سەئدى كۇفى، قارىمۇچ، پىلپىل ئالتە گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن مىس 15 گىرام، كۆپۈكى دەريا 30 گىرام، قەلەمپۇر، ئۆشنە ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۈرمە تايىقى بىلەن سالغاي.

شىيافى باسلىقون پارسى

نۇسخا: زەرچىۋە، ئىسپاھان سۈرمىسى 18 گىرامدىن، مەرۋايىت 15 گىرام، تۇتىيا ھىندى 12 گىرام، سەدەپ توققۇز گىرام، ئامىلە مۇقەششەر ئالتە گىرام، قارىمۇچ ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۈرمە تايىقى بىلەن سالغاي.

شىيافى بەرىيۇما

كۆز ياللۇغى ۋە كۆز ئاغرىقىغا بىر كۈندە مەنپەئەت قىلىپ يوقىتىدۇ.

نۇسخا: شىيافى مامىسا، ئەنزىرۇت 24 گىرامدىن، زەپەر ئالتە گىرام، كەتىرا ئۈچ گىرام، ئەپيۇن 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يامغۇر سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف قىلغاي. ھاجەت ۋاقتىدا تۇخۇم ئېقى بىلەن ئېزىپ كۆزگە تېمىتقاي.

كوكلى روشنايى (1)

كۆز ياشاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆزدىن ئاققان ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، كۆز كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ ۋە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

نۇسخا: كۆك تۇتىيا 30 گىرام، مارجان، سېرىق ھېلىلە، سەبرە ئالتە گىرامدىن، مۇچ 1.5 گىرام، پىلپىل ئۈچ گىرام بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پەلكۈچ بىلەن كۆزگە تارتقاي.

كوكلى روشنايى (2)

نۇسخا: تۇتىيادىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مەرزەنجۇش سۈيىگە ئۈچ كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن زەنجىۋىلدىن 30 گىرام، مۇچ، پىلپىل، مامىرانچىن، زەرچىۋە، سەبرە ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، نۆشۈدۈردىن تۆت گىرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ قۇرۇتقاي. ئاندىن كافۇر بىلەن ئىپاردىن يېرىم داڭدىن ئېلىپ سالايە قىلغاي. ئاخىرىدا ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ سالايە قىلىپ كۆزگە سۈركىگەي.

شىيافۇل غەرەب

نۇسخا: سەبرە، كۇندۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان ئۈچ گىرامدىن، ئانارگۈلى، ئىسپاھان سۈرمىسى، زەمچە 1.5 گىرامدىن، زەنگار 1.6 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن شىياف قىلغاي.

شىيافى قۇلۇنجى (1)

قۇلۇنجنى ئاچىدۇ.

نۇسخا: ئوشەق، قارىمۇچ، سەكبىنەج، جاۋشىر، ھىندى تۇزى، شەھمەنزەل، بۆرە ئەرمىنى، سوقمونىيا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 16 گىرامدىن. يېلىم دورىلارنى سۇزاپ سۈيى بىلەن ئېزىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يۇغۇرۇپ شىياف قىلىپ قويغاي.

شىيافى قۇلۇنجى (2)

گۆدەكلەر، تېنى ئاجىز كېسەللەر قەۋزىيەت بولۇپ قالسا، يۇمشىتىدۇ.

نۇسخا: بۆرە ئەرمىنى، شېكەر، ھىندى تۇزى، تەرەنجىبىن تۆت گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يەنە ئېزىپ شىياف قىلىپ قويغاي.

شىيافى قۇلۇنجى (3)

نۇسخا: بۇ شىيافتىن ئۈچ گىرام قويسا قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىل شېكەر 30 گىرام، مۇقەل ئالتە گىرام، بۆرە ئەرمىنى، ئاق لەيلى توققۇز گىرامدىن، كالا ئۆتى، شەھمەنزەل، سوقمونىيا ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ شىياف قىلغاي.

شىيافى بىنەپشە

قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: بىنەپشە 15 گىرام، تۇربۇت، سوقمونىيا، بۆرە ئەرمىنى توققۇز گىرامدىن، ھىندى تۇزى ئالتە گىرام، رەخبىن، قەنت 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، رەخبىننى ئوتتا يۇمشىتىپ، دورىلارنى رەخبىندا يۇغۇرغاي.

شىيافى زەھىر (1)

تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: مۇرمەككى، كۇندۇر، ئەرەب يېلىمى، خۇنسىياۋشان، زەپەر، ئەپيۇن، قۇرۇق مىئەسائىلە قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ شىياف قىلغاي.

شىيافى زەھىر (2)

نۇسخا: زەپەر، كۇندۇر، رۇسۇت، مەدەستان، ئەپيۇن 1.6 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ شىياف قىلغاي.

شىيافى ۋەجئۇل خاسىرە (1)

سوغۇقتىن بولغان بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەكبىنەج، جاۋشىر، مۇقەل، ئۇشەق، زەنجىۋىل، سۆرۈنجان، شاقاقۇل، شەھمەنزەل، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، بەدىيان، ھىندى تۇزى، ئەنزىرۇت، قۇندۇز قەھرى، زورەمبات، قۇستە، مىئەسائىلە، ماھىزەھرەج، سۇزاپ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ شىياف قىلغاي.

شىيافى ۋەجئۇل خاسىرە (2)

بەل ئاغرىقى بەلغەم خاراكتېرلىك بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سەكبىنەج، مۇقەل، نارجىل، جۇلا ھىلىڭ قاتارلىقلارنى ئېزىپ، يېغىنى ئېلىپ، قىزىل توغرىغۇ 21 گىرام، قىزىل توغرىغۇ 15 گىرام، سوپۇن ئۈچ گىرام، خورما، ئەنجۈر 10 دانىدىن. بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە شىياف قىلغاي، جۇلا ھىڭنى ئېزىپ، قەغەز ئارىسىغا ئېلىپ، ئېغىر تاش ئاستىغا باستۇرسا ياغ چىقىدۇ، ئىككى - ئۈچ نۆۋەت شۇنداق قىلغاي.

شىيافى مۇيەسسىر (1)

ئايال كىشىنىڭ قورسىقىدا ئۆلۈپ قالغان بالىنى چۈشۈرىدۇ. قىيىن تۇغۇتقا ئىشلەتسە ئاسان تۇغىدۇ.

نۇسخا: مۇرمەككى، جاۋشىر، خەربەق قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف قىلىپ، بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويغاي.

شىيافى مۇيەسسىر (2)

ئايال ھۆل سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن تۇغمىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ھۆل مىئەسائىلە، قۇندۇز قەھرى، بارىزەت، جاۋشىر، ھەببۇلبان، قۇستە، سۇمبۇل، مۇقەل قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يېلىم دورىلارنى كونا شارابتا ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ شىياف قىلىپ، جىمادىن تۆت سائەت ئىلگىرى قويغاي. سازەج ھىندى، ھۇماما، ئىپار،

ئەنبەر، زەپەر، ئاقاقىيا، سوك، موزا، سەئدى كۇفى، كۈندۈر، قارا نېفىت، غالىيە قاتارلىقلار پەرزەنتلىك بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يىگىرمە تۆتىنچى باب كوھلىلار (سۈرمىلەر)

كوھلى رۇشنائى (1)

كۆز ياشاڭغىراش ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزنى روشەن قىلىدۇ.

نۇسخا: تۇتىيا 30 گىرام، بىخ مارجان، سېرىق ھېلىلە، سەبرە 60 گىرامدىن، قارىمۇچ 1.5 گىرام، پىلپىل ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۈرمە تايىقى بىلەن سۈركىگەي.

كوھلى رۇشنائى (2)

كۆزنى روشەن قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۈچ كېچە ـ كۈندۈز مەرزەنجۇش سۈيىگە چىلانغان تۇتىيا 30 گىرام، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، مامىران، زەرچىۋە، سەبرە ئۈچ گىرامدىن، نۆشۈدۈر 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بەديان سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ قۇرۇتقاي، ئاندىن كافۇر ۋە ئىپاردىن 0.4 گىرام ئارىلاشتۇرۇپ سالايە قىلغاي.

كوھلى زەفرە (1)

كۆز تورلىشىش ۋە كۆز قۇرۇپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زەپەر، سۇمبۇل ئىككى گىرامدىن، كافۇر 0.25 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىغاي.

كوھلى زەفرە (2)

كۆز ئاقمىسى ۋە كۆز ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قىزىلگۈل، شىيافى مامىسا ، رۇسۇت، زەپەر، زەرچىۋە، سەبرە بىر گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى ياكى كاسنە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، كۆزگە تاڭغاي، بۇ مۇجەرەپتۇر ياكى سەبرە سۇقۇترى، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، مۇرمەككى،

كۇندۇر 15 گىرامدىن، كۈمۈش ئۇپىسى 30 گىرام، ئانارگۈلى، گىل ئەرمىنى 15 گىرامدىن، زەنگار 4.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ كۆزىگە سەپكەي.

كوھلى جاراھەت

كۆزگە تاياق تەگكەن زەخىمگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: تۇخۇم ئېقى، سېرىقى، ھۆل كەشنىز سۈيى ۋە گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، ئىششىقنى ياندۇرۇپ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

يېگىرمە بەشىنچى باب ھۆقنىلەر (كىلىزمىلار)

ھۆقنە (1)

ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ئىسسىقتىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

نۇسخا: ئەنجۈر بەش تال، بۇغداي كېپىكى بىر چاڭگال، ئاق لەيلىگۈلى بىر چاڭگال، قىزىلچا يوپۇرمىقى ئىككى تال، چالا يانجىلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 30 گىرام، سەرپىستان 30 تال، ئارپا يارمىسى، بابۇنە، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاپېلسىن يوپۇرمىقى بىر چاڭگال، سەبرە 2160 گىرام. دورىلارنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، 1200 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 160 گىرام سۇغا 45 گىرام ئىسپىغۇل لۇئابى، 30 گىرام بىنەپشە يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى، 30 گىرام ئاچچىق سۇ، ئالتە گىرام بۆرە ئەرمىنى، 1.5 گىرام ھىندى تۇزى قوشۇپ، ئىلمان ھالەتتە ھۆقنە قىلغاي.

ھۆقنە (2)

نۇسخا: بابۇنە، ئاق لەيلى، سەرپىستان، ئەنجۈر، زىغىر، چىلان قاتارلىقلار بىر چاڭگالدىن. بۇلارنى قاينىتىپ ساپ قىلىپ، 45 گىرام كۈنجۈت يېغى، ئۈچ گىرام بۆرە ئەرمىنى، شېكەر، ھىندى تۇزى ۋە يەنە ئاچچىق سۇدىن 60 گىرامدىن قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر قۇۋۋەتلىك بولسۇن دېسە، ئالتە گىرام شەھمەنزەل، ھەسەل، 1.5 گىرام قۇندۇز قەھرى، ئالتە گىرام قەنتەرىيۇن قوشقاي.

ھۆقنە (3)

تولغاق، ئۈچەي يارىسى، سەپرالىق ئىسھالغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئارپا يارمىسى بىلەن گۈرۈچنى ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى بىلەن قايناتىپ، كۆزگە ياسىغان شىيافى سەپىدتىن 1.5 گىرامنى بىر دانە تۇخۇم سېرىقى، ئۈچ گىرام گۈل يېغى بىلەن تەييارلاپ، تۇخۇم سېرىقىنى ئىلمان سۇغا قويۇپ يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىللە ھۆقنە قىلغاي.

ھۆقنە (4)

قۇلۇنجى، بەل ئاغرىقلىرى، يانپاش ئاغرىقلىرى، ئىرقۇننىسا، ھەممە تۈرلۈك مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زىغىر، شۇمشا، قەنتەرىيۇن، سېرىقچېچەك، ئوغرىتىكەن 30 گىرامدىن، زاراڭزا 60 گىرام، ئەنجۈر 10 تال، بۇغداي كېپىكى 60 گىرام، بابۇنە 45 گىرام، چالا يانجىغان ئىنەك پىتى ئۇرۇقى 30 گىرام، شەھمەنزەل، مۇقەل، سەكبىنەج، ئاق قىچا، چالا يانجىلغان ئاچچىق بادام بەش گىرامدىن، قىزىلچا، كاللەكبەسەي يوپۇرمىقى بىر تۇتام، سۇزاپ يوپۇرمىقى 60 گىرام. دورىلارنى 2520 گىرام سۇ بىلەن قايناتىپ، 720 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 240 گىرام سۇغا 30 گىرام ئاچچىق سۇ، ئالتە گىرام بۆرە ئەرمىنى، ھەسەل سۈيى، 30 گىرام زەيتۇن يېغى ياكى 15 گىرام كۈنجۈت يېغى ۋە توققۇز گىرام ھەببۇلبان يېغى، ئۈچ گىرام كالا ئۆتى قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي.

ھۆقنە (5)

بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجى، بەل ئاغرىقلىرى، قويۇق يەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: شۇمشا، زىغىر، قەنتەرىيۇن، بابۇنە، ئوغرىتىكەن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 30 گىرامدىن، ئەنجۈر 10 تال، بۇغداي كېپىكى 60 گىرام، چىلان، سەرپىستان، كاللەكبەسەي، قىزىلچا، سېرىقچېچەك، سۇزاپ قاتارلىقلارنىڭ يوپۇرمىقى بىر چاڭگال، سەكبىنەج، جاۋشىر، مۇقەل توققۇز گىرامدىن، زاراڭزا 30 گىرام. بۇ دورىلارنى 1200 گىرام سۇ بىلەن قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، ئۈچ گىرام ھىندى تۇزى، ئالتە گىرام بۆرە ئەرمىنى بىلەن 16 گىرام ھەسەل سېلىپ، بىر قايناتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ھۆقنە قىلغاي.

ھۆقنە (6)

نۇسخا: شۇمشا، زىغىر، ئەنجۈر، چىلان، سەرپىستان، بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەك، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنى بىر چاڭگالدىن ئېلىپ، 90 گىرام سۇ بىلەن قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، 30 گىرام قەنت، ئۈچ گىرام بۆرە ئەرمىنى، ھىندى تۇزى، 45 گىرام سۈتتىن ئالغان ياغنى قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي.

ھۆقنە (7)

بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ باھ قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ.

نۇسخا: ئۇغرىتىكەن 90 گىرام قىزىلچا، شۇمشا قاتارلىقلار بىر چاڭگالدىن، ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغى يېتەرلىك مىقداردا ئۇرۇقدانىنى چالا سوقۇپ، 1200 گىرام ساپ سۈت، 1080 گىرام ئۇغرىتىكەن سۈيى بىلەن قايناتىپ ساپ قىلىپ، ئۈچ قېتىم ئىلمان ھالەتتە ھۆقنە قىلغاي.

ھۆقنە (8)

بۆرەك، بالىياتقۇ، دوۋساق قاتارلىقلارنىڭ سوغۇقلۇقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئاچچىق بادام يېغى، ھەببۇلغار يېغى، زەيتۇن يېغى 30 گىرامدىن، كالا يېغى 15 گىرام. بۇلارنى 210 گىرام كاشكاپ بىلەن قايناتىپ، ئۈچ كۈن ھۆقنە قىلغاي.

ھۆقنە (9)

بەدەننى سەمرىتىدۇ، باھنى زىيادە قىلىدۇ.

نۇسخا: بان دەرىخى يېغى، يەسمەن يېغى، گۈلسەۋسەن يېغى 30 گىرامدىن، كالا پاچىقىنى قايناتىپ ئالغان يېغى 60 گىرام، جەستۇلخەزرا يېغى، تۇرۇپ ئۇرۇقى يېغى 15 گىرام، سۆرۈنجان 30 گىرام، قەنتەرىيۇن 21 گىرام. بۇلارنى 900 گىرام سۇ بىلەن قايناتىپ، 300 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، ئۈچ كۈن دائىم ھۆقنە قىلغاي.

ھۆقنە (10)

ئېغىزمان ئاغرىقى ۋە سوغۇقتىن بولغان بالىياتقۇنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئوشەق، مۇقەل، سەكبىنەج 15 گىرامدىن، جاۋشىر ئىككى گىرام، قۇندۇز قەھرى ئۈچ گىرام، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋنە، سىسالىيوس تۆت گىرامدىن، شۇمشا، بابۇنە، ئوغرىتىكەن، سېرىقچېچەك بىر چاڭگالدىن. دورىلارنى 1800 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 600 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 30 گىرام ھەسەل، 45 گىرام كۈنجۈت يېغى بىلەن قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي.

ھۆقنە (11)

ئۈچەي ئىششىقىغا ۋە چوڭ تەرەتتىن قان كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: ئارپا، گۈرۈچ يارمىسى، ئۆچكە بۆرەك يېغى 80 گىرامدىن. دورىلارنى قاينىتىپ، 120 گىرام قايناتقان سۇغا، قەلەي ئۇپىسى، بۇغداي كىراخمالى، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى 4.5 گىرامدىن، زەپەر، كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان شىيافى ئەبيەز ئۈچ گىرام، پىشۇرۇلغان بىر دانە تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ ھۆقنە قىلغاي.

ھۆقنە (12)

ئۈچەي يارىسى، سەپرالىق ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى، قىزىل چۇغلۇق سۈيى 45 گىرامدىن، بىر دانە خام تۇخۇمنىڭ ئېقى، بىر دانە پىششىق تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن ئۈچ گىرام ئېلىنىدۇ، كۆيدۈرگەن قەغەز 1.5 گىرام، ئاقاقىيا 3.2 گىرام، خۇنسىياۋشان ئالتە گىرام، قورۇلغان ئۇپا، كەھرىۋا، بىخ مارجان 3.2 گىرام، 1.5 گىرام، گىل مەختۇم قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي.

يىگىرمە ئالتىنچى باب ھەمەللار

ھەمەلى راۋان (1)

ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يەتتە يىللىق توختاپ قالغان ھەيزنى ماڭدۇرۇپ، سىناق قىلىنغان.

نۇسخا: مۇرمەككى، يالپۇز 12 گىرامدىن، ئارچا مېۋىسى 24 گىرام، قۇرۇق سۇزاپ 30 گىرام، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 60 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ، بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويغاي.

ھەمەلى راۋان (2)

ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

نۇسخا: رۇمبەدىيان، پىننە، قەردمانە، جۇۋىنە، بۆرە ئەرمىنى، زىراۋەندە قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ناردىن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، قوي يۇڭىغا مىلەپ ھەمەل قىلغاي.

ھەمەلى مۇمسىك (1)

ھەيز كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: سىركە، ئانارگۈلى، بۆرە ئەرمىنى، قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئەفسەنتىن يوپۇرمىقى ئۇسارىسى بىلەن ئازراق كۈمۈش قوشۇپ يۇغۇرۇپ ھەمەل قىلغاي.

ھەمەلى مۇمسىك (2)

ھەيزنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: سۈرمە، ئانارگۈلى، موزا، ئاقاقىيا، زەمچە قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇسارىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەمەل قىلغاي. دوۋساققا ۋە بەلگە سۈركىگەي.

ئېغىرلىق ۋە ئۆلچەم بىرلىكلىرى ①

بىر مەن كەتان، كۈمۈش ۋەزنىدە 257 دەرھەم (بىر دەرھەم تەخمىنەن ئۈچ گىرام) بولىدۇ، ئالتۇن ۋەزنىدە 180 مىسقال (بىر مىسقال تەخمىنەن تۆت گىرام) بولىدۇ، باغداد رەتلىسى ھېسابىدا ئىككى رەتلە (بىر رەتلە 340 گىرام) بولىدۇ. قىرىق ئەستار 24 ئۈقىيە (بىر ئۈقىيە 29.75 گىرام) بولىدۇ. بىر باغداد رەتلىسى ھېسابى بويىچە 12 ئۈقىيە بولىدۇ. 20 ئەستار بەزىدە سەتىرمۇ دېيىلىدىغان بولۇپ، 90 مىسقال بولىدۇ، دەرھەم ھېسابىدا 128 دەرھەم بولىدۇ. تۆت سەبئى بىر دەرھەم بولىدۇ، رۇمنىڭ ئۆلچىمى يەنى رۇمنىڭ بىر پاتمانى 20 ئۈقىيە بولىدۇ. ئەنتالىق، مىسىر قاتارلىق شەھەرلەرنىڭ 90 پاتمانى ئالتە ئۈقىيە بولىدۇ. بىر ئۈقىيە كۈمۈش ۋەزنىدە 10 دەرھەم، بەش سەبئى كۈمۈش ۋەزنىدە بىر دەرھەم، بىر ئۈقىيە ئالتۇن ۋەزنىدە يېرىم مىسقال. بەزىلەر ئالتە مىسقال، ئىككى (بىر دانەخ 0.5 گىرام) دانەخ بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمما ھەقىقىيسى ئالتە دەرھەم بولىدۇ، ئالتۇن ۋەزنىدە ئۈچ سەبئى بىر دەرھەم بولىدۇ. ئەلياتىل ئىككى ئۈقىيە بولۇر. ئەبۇلفەرەھ «مەپاتىھۇل تېبى» دېگەن كىتابتا بىر نىتەل يەتتە دەرھەم بولىدۇ، دەيدۇ. بەزىلەرنىڭ قارىشىدا ئىككى ئەستار (بىر ئەستار 17 گىرام) بولىدۇ، دەيدۇ. ئەلھامەن 25 ئەستار بولىدۇ، بىر زەۋراق ئىككى قۇستە بولىدۇ، بىر قۇستە تۆت رەتلە بولىدۇ. بەزىلەر بىر قۇستە 20 ئۈقىيە بولىدۇ، دەيدۇ. بىر ئۈقىيە 12 دەرھەم، بىر قۇستە ھەسەل يۇنانلىقلارنىڭ ۋەزنىدە بىر رەتلە بولىدۇ. بەزىلەر بىر يېرىم رەتلە بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بىر رەتلە 12 ئۈقىيە بولىدۇ، زۇكەنناج ساھىر قارىشىدا، بىر قۇستە ھەسەل ئىككى يېرىم رەتلە بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بىر زەۋراق ئەنتالىقى سەككىز ھەۋھەش بولىدۇ، بىر ھەۋھەش ئالتە قۇستە رۇمى بولىدۇ، بىر قەفىنى چوڭ پاتمان ھېسابىدا 25 پاتمان بولىدۇ، بىر قەفىز سەككىز مەكۇك بولىدۇ، 24 كىيىل بولىدۇ، بىر كىيىل ئالتە يۈز دەرھەم كىسرا بولىدۇ.

---

① قەدىمكى ئۆلچەم بىرلىكلىرى بىلەن ھازىرقى زامان ئۆلچەم بىرلىكلىرى ئوتتۇرىسىدا مەلۇم پەرق بولغاچقا، بەزى جايلىرى تەخمىنىي ئېلىندى ھەمدە كۆپ ئىشلىتىلمەيدىغانلىرى قالدۇرۇلدى. تېببىي خادىملارنىڭ دورا مىقدارىنى تېبابەت نەزەرىيەسى بويىچە مۇۋاپىق تەڭشەپ ئىشلىتىشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

يەككە دورىلار

بىر قىسىم دورىلارنىڭ چۈشەندۈرۈلۈشى ۋە ئورۇنباسارلىرى

بىرىنچى باب «ئ» (ئەلىپ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ئەنىيسۇن — رۇمبەدىيان.

ئەسقىل — تاغ پىيىزى، بۇنىڭ ياخشىسى چوڭمۇ ئەمەس، كىچىكمۇ ئەمەس، ئوتتۇراھال، رەڭگى قىزىلغا مايىل بولغىنىدۇر. ئورۇنباسارىغا قەردمانە ياكى ئۈچ ھەسسە ھۇماما سېلىنىدۇ.

ئىيرىسا — گۈلسەۋسەن يىلتىزى. رەڭگى كۆك بولىدۇ. ئورۇنباسارىغا ئىسھال ئۈچۈن 1.6 گىرام، مازارىيون ياكى 90 گىرام لۇفاھ سۈتى قوشۇلىدۇ.

ئۇسقۇردىيون — ياۋا سامساق، ئورۇنباسارىغا تۆت گىرامغا سەككىز گىرام كەمادەرىيۇس ياكى ئۇنىڭ بىلەن باراۋەر بىخ كەبىر ياكى يېرىم ھەسسە بىخ كەرەپشە ياكى كەرەپشە ئۇرۇقى سېلىنىدۇ.

ئەنبەر بارىس — زىرىقنى كۆرستىدۇ. بۇنىڭ ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا گۈل ئۇرۇقى ياكى 3.2 گىرام سەندەل سېلىنىدۇ.

ئەبكاكىيا — ئۆمۈچۈك تورى.

ئەنتونىيا — كاسنە شامى.

ئۇبھەل — ئارچا مېۋىسى، ئورۇنباسارىغا جەۋزسەرۇ ياكى 1.5 گىرام دارچىن، قىلىن دارچىن سېلىنىدۇ.

ئەرغىس — زىرىق يىلتىزىنىڭ پوستى، ئورۇنباسارىغا مامىران سېلىنىدۇ.

ئەسمىد — ئىسپاھان سۈرمىسى، ئورۇنباسارى قوغۇشۇن.

ئىجاس — قارىئۆرۈك، ئورۇنباسارى تەمرى ھىندى.

ئۇقھۇۋان — بۇ شىۋاق گۈلىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بۇنىڭ ئوتتۇرىسى سېرىق، چۆرىسى ئاق، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ، يەنى ئاقسۇ، كۇچار تاغلىرىدا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئەند — پارسچە مىرنەج، تۈركچە كىرنەج دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەرلە — مەستىكى.

ئىسپىداج — ئۇپا.

ئىسپەنج — ئايال كىشىلەر پەرداز قىلىش ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان بىر خىل بۇلۇت.

ئەسراش — سىرىش.

ئۆشنان — بۇ بىزنىڭ دىيارلاردا ئۇشلاڭ دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەسلۇسوس — سېرىقبۇيا يىلتىزى، ئورۇنباسارى ئۈچۈن ئۇنىڭ قىيامى يېرىم نىسبەتتە سېلىنىدۇ.

ئۇسۇلۇل ئەربەئە — كاسنە، كەرەپشە، كەپە، بەديان قاتارلىق تۆتىنىڭ يىلتىزى.

ئەسلۇلقەسەپ — قومۇش يىلتىزى.

ئەپسەنتىن — ئەفسەنتىن، بۇ بىر خىل شەباق گۈلى كالا بابۇنىسىغا ئوخشايدۇ، لېكىن بۇ سېرىق بولۇپ، ئېقى يوق، ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ. ئورۇنباسارىغا جۆئىدە ياكى دەرمىنە سېلىنىدۇ، ئاشقازان قۇۋۋىتى ئۈچۈن ئاسارۇن ياكى يېرىم ھەسسە ھېلىلە سېلىنىدۇ.

ئەنجبار — ئۆرگىنەك يىلتىزى.

ئاملەج — ئاملە.

ئەنجۇدان — ھىڭ يىلتىزى، ئورۇنباسارىغا ئىككى ھەسسە ھىڭ ياكى زۇفرا سېلىنىدۇ.

ئۇشتۇرغاز — خۇراسان ھىڭ كۆتىكى.

ئەنفەخە — يېلىن (پەنىرمايە).

ئەنجىرە — يوپۇرمىقى چىنار يوپۇرمىقىغا ئوخشاش كەڭ، ئادەم بويىدىن ئېگىز كېلىدىغان ئۆسۈملۈكتۇر. ھۆل يوپۇرمىقى ئادەم تېنىگە تەگسە چايان چاققاندەك ئېچىشتۇرىدۇ، بۇ بىزنىڭ دىيارلاردا قەلاقاي دېيىلىدۇ، ئۇرۇقىنىڭ ئورۇنباسارىغا ئاق قىچا، قەردمانە ياكى كۈدە ئۇرۇقى ياكى زاغۇن ئۇرۇقى سېلىنىدۇ.

ئوشەق — ئوشەق، ئورۇنباسارى ھەسەل ھەرىسىنىڭ كۆنىكى ياكى سەكبىنەج ياكى ئاق قىچا.

ئەفيۇن — ئەپيۇن، ئورۇنباسارىغا ئۈچ ھەسسە مىگدىۋانە ئۇرۇقى، ئىككى ھەسسە لوفاھ ئۇرۇقى سېلىنىدۇ.

ئاقاقىيا — ئاقاقىيا، ئورۇنباسارى خەرنۇب ئۇسارىسى.

ئىزخىر — قەسبۇزەرىرە.

ئۇستىقۇددۇس — ئۇستىقۇددۇس، ئورۇنباسارىغا ئەفتىمۇن سېلىنىدۇ.

ئاسارۇن — ئاسارۇن، ئورۇنباسارىغا بىر يېرىم ھەسسە ئىگىر، 0.8 گىرام ھۇماما سېلىنىدۇ، جالىنۇس بۇنىڭ ئورۇنباسارى زەنجىۋىل، دەپ ئېيتقان.

ئەفتىمۇن — سېرىق يۆگەي، ئورۇنباسارىغا سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن باراۋەر نىسبەتتە تۇربۇت، 1.6 گىرام ھاشا ياكى ئۇستىقۇددۇس ياكى بىستىپايەج سېلىنىدۇ.

ئىكلىلمىلىك — ئىكلىلمىلىك، ئورۇنباسارى فەراسىيون (تاغ كۈدىسى)ياكى بابۇنەج، ئەنجۈر.

ئامىلە — ئامىلە، ئورۇنباسارى ئامىلە شىرىسى.

ئابار — كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن، ئورۇنباسارى سۈرمە.

ئابگۈن نىشاستە — (بۇغداي كىراخمالى) .

ئىبنى ئىرس — پارسچە «راسۇ»، تۈركچە «ئاغمىخان» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇترۇج — تۇرۇنجى، ئورۇنباسارى لىمون سۈيى.

ئەسلۇن — يۇلغۇن.

ئەرنەب — توشقان.

ئەرسانىسۇن — سېرىق زەرنىخ.

ئىسپەند — ئاق قىچا، ھورف دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئۆشنە — پارسچە داۋالى، داۋالە، داۋامىشكى دېيىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك سەنۇبەر دەرىخى، ياڭاق دەرىخى، بەللۇت دەرىخى قاتارلىق دەرەخلەرگە يۆگىشىپ چىقىدۇ. ئورۇنباسارى قەردمانە.

ئەسابىئۇس سۇفۇر — بۇ كەففى ئائىشە، كەففى سۈرمە دەپ ئاتىلىدۇ. ئورۇنباسارى 3.2 گىرام سۆئدە.

ئەسابىئى ھۇرمۇس — سۆرۈنجان گۈلى «جامى» كىتابىنىڭ ئاپتورىنىڭ سۆزى ھەققەتتۇركى، ئۇ سۆرۈنجان گۈلى، دېگەن.

ئەسپەندى — پارسچە «رىشتە»، تۈركچە «ئاشى ئۈگرە» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەزفارۇتتىب — ناخۇنبو ياكى ناخۇنى سەدەپ دەپ ئاتىلىدۇ. ئورۇنباسارى قەسبۇزەرىرە.

ئەفلاتون — مۇقەل.

ئەفرەنجىمىشكى — پەرەنجىمىشكى، فەلەنجىمىشكى، ئورۇنباسارى قەلەمپۇر.

ئەقشۇرەج — مۇرۇد قىيامى، رۇببىئاس، ئانار قىيامى، بېھى قىيامى، غورا رۇببىسى قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ.

ئىقلىمىيا — قىلىمىيا دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئۇپىدىن ئىبارەت.

ئىككىنچى باب «ب» (با) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

بارىزەت — بارىزەد، قۇنە پارسچە پىرزەد دېيىلىدۇ. ئورۇنباسارى بىر ھەسسە سەكبىنەج، يېرىم ھەسسە جاۋشىر.

بادرەنجبۇيا — ئورۇنباسارىغا خۇشاللىق يەتكۈزۈش ئۈچۈن بىر ھەسسە ئەۋرىشىم ياكى تۆت ھەسسە تۇرۇنجى پوستى سېلىنىدۇ.

بادئاۋەرد — ئاق تىكەن، ئورۇنباسارى شاھتەررە.

دىنگان — پىدىگەن.

بابۇنەج — بابۇنە، ئورۇنباسارى باش ئاغرىقى ئۈچۈن قەيسۇم.

بان — بان دەرىخى، ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە قېلىن دارچىن.

بادۇرۇج — تاغ رەيھىنى، ئورۇنباسارى ئىككى ھەسسە سىسەنبەر.

بەرەنگى كابۇلى — بەرەڭگى، ئورۇنباسارى كۆك ماش ياكى قەنبىل.

بەرەنجاسىف — شام ياغىچى، ئەرەبلەر «شويلا» دەپ ئاتايدۇ. ئورۇنباسارى باش ئاغرىقى ئۈچۈن بابۇنە، ئەفسەنتىن.

پىرسىياۋشان — ئورۇنباسارى بىنەپشە، يېرىم ھەسسە چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى.

بەزرىل قۇتۇنا — — ئىسپىغۇل، ئورۇنباسارى بېھى ئۇرۇقى.

بەزرۇل كەرەفشى — كەرەپشە ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى پەتەر ئاسالىيون. بەزىلەر بىر ھەسسە ئەفسەنتىن، يېرىم ھەسسە تاغ كۈدىسى سالىدۇ.

بەزرۇلخىرفە — سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى ئىسپىغۇل.

بەزرۇلخەس قاراسۇنا ئۇرۇقىم — بۇنىڭ ئورۇنباسارى خۇنسىياۋشان.

بەزرۇلبەنجى — مىڭدىۋانە ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى ئەپيۈن.

بەزرۇلفەجلى — تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى زاغۇن ئۇرۇقى.

بەزرۇلمەرۋى — گاۋزىبان ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى ئىسپىغۇل ياكى زىغىر.

بەزرولكەتتان — زىغىر ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى باقىلە ياكى شۇمشا ئۇرۇقى.

بەزرۇلئەنجىرە — چاققاقئوت ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى كۈدە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى.

بەزرۇلكۇرراس — كۈدە ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى زاغۇن ئۇرۇقى.

بەزرۇلرەيھان — رەيھان ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى گاۋزىبان ئۇرۇقى.

بەزرۇلشىبىت — قارىكۆز بەدىيان ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى ئىككى ھەسسە سېرىقچېچەك كۆكى.

بىستىپايەج — ئورۇنباسارى ئەفتىمۇن ياكى 1.2 گىرام ھىندى تۇزى.

بۇسىد — بىخ مارجان، ئورۇنباسارى قان توختىتىش ئۈچۈن خۇنسىياۋشان ۋە كەھرىۋا.

بەسباسە — ئورۇنباسارى 3.2 گىرام جويۇز، بەزىلەر باراۋەر نىسبەتتە سېلىنىدۇ، دەپ قارايدۇ.

بەسەل پىياز. —

بىتتىخ — قوغۇن.

بىتتىخ زىققى — تاۋۇز، ئۇ ھىندىۋانە دېيىلىدۇ.

بەت — ئۆردەك.

بەتبات — ئەسەررائى (چوپان تايىقى). ئورۇنباسارى ئۈتئۈزۈمى.

بەئرۇز - زەب — كېلەر مايىقى.

بەئرۇل مەئىز، — ئۆچكە مايىقى.

بەقلەتۇل ھەمقا — سېمىزئوت.

بەقلەتۇل زەب — بادرەنجبۇيا، ئۇ پەرەنجىمىشكىدۇر.

بەللۇت — ئورۇنباسارى خەرنۇب نىبتى.

بەلىلەج — بەلىلە، ئورۇنباسارى ئاملە ياكى قۇرۇق فاغىيە ياكى 1.6 گىرام ئاس ياكى ئالتە ھەسسىگە بىر ھەسسە قارا ھېلىلە سېلىنىدۇ.

بالادۇر — ئورۇنباسارىغا بەش ھەسسىگە بىر ھەسسە پىندۇق مېغىزى ياكى 1.2 گىرام بىلسان يېغى، ئالتە ھەسسىگە بىر ھەسسە ئاق نېفىت سېلىنىدۇ.

بىنەفشەج — بىنەپشە، ئورۇنباسارى ھەمشىباھار يوپۇرمىقى ياكى نېلۇپەر، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان.

پىندۇق — ئورۇنباسارى ياڭاق مېغىزى ۋە چىلغوزا مېغىزى.

بۇن — پارسچە «ئەبكامە» دېيىلىدۇ.

بوزىدان — بوزىدان، ئەرەبچە «مۇستەئجىلە» دەپ ئاتايدۇ. ئورۇنباسارى ئىككى ھەسسە بەھمەن، ئەگەر بەھمەن بولمىسا، ئېگىر ياكى يېرىم ھەسسە زورەمبات سېلىنىدۇ.

بۇرەق — بۆرە ئەرمىنى — يەنى توغرىغۇ، ئورۇنباسارى ئەندۇرانى تۇزى ياكى زەمچە.

بەۋلۇل سىبيان — گۆدەك باللارنىڭ سۈيدۈكى.

بەۋلۇل بەقەر — كالا سۈيدۈكى.

بەۋلۇل ئىبىل — تۆگە سۈيدۈكى.

بوش دەردەندى — ئورۇنباسارى رۇسۇت ياكى شىياقى مامىسا.

بەھمەن — ئورۇنباسارى تۇدەرى ياكى يېرىم ھەسسە لىسانۇل ئەسلفىر.

بەيز — تۇخۇم.

ئۈچىنچى باب «ت» (تا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

تەنبۇل — تەنبۇل دەرىخى، ئورۇنباسارى قەلەمپۇر.

تەدرەج — پارسچە «تەزرۇ»، تۈركچە «قىرغاۋۇل» دېيىلىدۇ.

تىرمىس — كۆك ماش، باقىلە مىسرى ۋە باقىلە شامى، ئورۇنباسارى پىننە ياكى دەرمىنە.

تۇربۇت — (ئورۇنباسارى تۇرمۇس ياكى ئۈجمە يىلتىزى پوستى.

تەرەنجىبىن — ئورۇنباسارى شىرخىست.

تەشمىزەج — چاكسۇ، پارسچە «چەشمىزەج» دېيىلىدۇ.

تۇففاھ — ئالما.

تەمرى — خورما.

تەمرى ھىندى — ئورۇنباسارى قارىئۆرۈك.

تەنكار — بۇ تەبىئىي ۋە سۈنئىي دەپ ئىككى خىل بولىدۇ، بىرى كاندىكى بۇلاقلاردىن چىقىدۇ. بۇمۇ يەنە ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى مۇزغا ئوخشاپ بولۇپ، يەخەك دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىرى قار «دەك» بولۇپ، بۇ بەرفەك دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا يەخەك ياخشىراقتۇر. سۈنئىيسىنى قول بىلەن ياسىغاندا، تۇزدىن بىر ھەسسە، سۆگەتگۈلى، بۆرە ئەرمىنىدىن ئۈچ ھەسسىدىن ئېلىپ قازانغا سېلىپ، چۆككىدەك مىقداردا كالا سۈتى قۇيۇلۇپ قاتقۇچە قاينىتىلىدۇ، ئېسىپ قۇرۇتۇلىدۇ.

تۇس — ئۈجمە.

تۇسىرھامىز — شاھتۇت، ئۈجمە، يەنە «خەرتۇد» مۇ دېيىلىدۇ.

تۇس ۋەھشى — قارا بۆلجۈر.

توبالۇن نوھاس — مىس پوقى.

توبال ھەدىد — تۆمۈر پوقى.

تىيىن رۇتەب — ھۆل ئەنجۈر.

تىيىن يابىس — قۇرۇق ئەنجۈر، ئورۇنباسارى چىلغوزا مېغىزى.

تۆتىنچى باب «س» (سا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

سەپسىلھ — تاغ ياۋا سۇزاپ يىلمى، ئورۇنباسارى دائۇسسۆئلەب (دائىرىلىك چاچ چۈشۈش) ئۈچۈن ئاق قىچا سېلىنىدۇ.

سەدى — پارسچە «پىستان»، تۈركچە «ئەمچەك» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەئلەب — تۈلكە.

سەۋۇم — سامساق، پارسچە «سىير»، تۈركچە «سامساق» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەلىج — قار، پارسچە «بەرەف»، تۈركچە «قار» دەپ ئاتىلىدۇ.

بەشىنچى باب «ج» (جىيم) ھەرپى باشلانغان دورىلار

جادى — زەپەر.

جاۋرەس — ئۇ ئۈچ خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، بۇخەن (تېرىق) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچىسى، قوناقنى كۆرستىدۇ. ئۈچىنچىسى، جەۋارى دەپ ئاتىلىپ سۈپۈرگە قوناقنى كۆرستىدۇ. ئورۇنباسارىغا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا گۈرۈچ سېلىنىدۇ.

جاۋشىر — ئورۇنباسارى سەكبىنەج ياكى قۇنە ياكى ئىككى ھەسسە زەيتۇن يېغى. ئىبن سىنا ئورۇنباسارىغا ئۇشەق سېلىنىدۇ، دەپ ئېيتقان.

جەبەلاھەڭ — ئورۇنباسارى خەربەق.

جەدۋار — پارپى، ئورۇنباسارى زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن ئۈچ ھەسسە زەرنەبات سېلىنىدۇ.

جىرجىر — زاغۇن.

جەرراد — چېكەتكە، پارسچە «مەلەخ» دېيىلىدۇ.

جەزەر — سەۋزە، پارسچە «گەزەر»، تۈركچە «زەردەك» دەپ ئاتىلىدۇ.

جەزمازەج — يۇلغۇن مېۋىسى. ئەرەبچە «سەمەرەدۇن تەرفا»، پارسچە «گەزمازۇ» دەپ ئاتىلىدۇ. ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە ئانار پوستى، يېرىم ھەسسە قىزىل ئەنزىرۇت سېلىنىدۇ.

جۆئدە — بۇ بىر خىل شىۋاج، ئورۇنباسارى قورساقتىكى قۇرتنى چۈشۈرۈشكە، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشقا باراۋەر مىقدارى ئانار دەرىخىنىڭ ھۆل قوۋزىقى، 3.2 گىرام قىلىن دارچىن ياكى تاغ پىننىسى سېلىنىدۇ.

جۇفتى بەللۇت ــ ئورۇنباسارى، باراۋەر مىقداردا مەبرۇد، يېرىم ھەسسە ئانار پوستى، يېرىم ھەسسە قىزىلگۈل ياكى ئانارگۈلى سېلىنىدۇ.

جۇلنار ــ ئانارگۈلى، ئورۇنباسارى ئانار خەمىكى ياكى جۇپتى بەللۇت ياكى ئانار پوستى.

جىنتىيانا ــ ئورۇنباسارىغا بىر يېرىم ھەسسە ئاسارۇن ۋە يېرىم ھەسسە كەپە يىلتىزى ياكى باراۋەر ھەسسە يۇملاق زىراۋەندە.

جىندى بىداستىر ــ قۇندۇز قەھرى، ئورۇنباسارى باراۋەر ھەسسە ئىگىر، يېرىم ھەسسىدىن قارىمۇچ، ئىپار.

جەۋزە خەسەف — ياڭاق، بۇ پارسچە «گۇردىگان»، تۈركچە ــ «ياڭاق» دەپ ئاتىلىدۇ. ئورۇنباسارى ھەببەتۇلخۇزرا.

جەۋزى ھىندى ــ نارجىل.

جۇزبۇۋا ــ جۇيز، بۇ جەۋزۇت تىب، دەپ ئاتىلىدۇ. ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە سۇمبۇل تىپ ياكى باراۋەر ئۇلۇشتە بەسباسە.

جەۋزى ماسىل ــ ئىتياڭىقى مېۋىسى، بۇ جەۋھىرى مۇقاتىل دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

جەۋزى سەرۋى ــ قارىغاي ياڭىقى، ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە ئانار پوستى، يېرىم ھەسسە يۇلغۇن مېۋىسى.

ئالتىنچى باب «ھ» (ھۇۋا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ھاشا ــ تاغ يىپىنىسى، بۇ، گۈلى كىچىك كەلگەن، قىزىلغا مايىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، تېنى ۋە يوپۇرمىقى ئىنچىكە بولىدۇ. ئورۇنباسارى بىر يېرىم ھەسسە تاغ يالپۇزى ياكى بىر يېرىم ھەسسە ئەفتىمۇن.

ھاج ــ يانتاق.

ھەببۇن نىيل ــ ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى ئىسھالنى توختىتىش ۋە سەۋدانى پەسەيتىش ئۈچۈن يېرىم ھەسسە شەھمەنزەل، 0.8 گىرام ئەمەن تېشى سېلىنىدۇ.

ھەببى زەلەم ــ ئورۇنباسارىغا شاقاقۇل.

جەببۇل ھەببۇل خىرۋە ــ پارسچە «بىدەنجىر»، تۈركچە «ئىنەكپىتى ئۇرۇقى» دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەببىبىلسان ــ بىلسان ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى ئۇدبىلسان ياكى يېرىم ھەسسە قىلىن

دارچىن ياكى ئۇنىڭ يىرىمچىلىك بەسباسە.

ھەببى كاكىنەچ ـــ كاكىنەچ ئۇرۇقى، ئەرۇس دەرپەردە، تۈركچە «خىتاي شوخلا ئۇرۇقى» دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەببى قۇتنى ـــ چىگىت، پارسچە «پۇنبە دانە» تۈركچە «چىگىت»، ئورۇنباسارى تۇخۇمى كەنكەرزەد دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەببۇل سەفەرجىل ـــ بېھى ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى ئىسپىغۇل.

ھەببۇل قەلقەل ـــ ياۋا ئانار ئۇرۇقى، مۇغاس بۇنىڭ يىلتىزىدۇر. ئورۇنباسارىغا باراۋەر مىقداردا ئاق تۇدەرى، 3.2 گىرام تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ياكى يېرىم ھەسسە ئۇبھەل ياكى باراۋەر ھەسسە چىلغوزا مېغىزى سېلىنىدۇ.

ھەببۇلغار ـــ ئورۇنباسارى ھەببۇلمەھلەب ياكى ئاچچىق بادام مېغىزى.

ھەببى سەنۇبەركىبار ـــ چىلغوزا، قارىغاي مېۋىسى، ئورۇنباسارىغا ھەببۇلمەھلەب، مۇقەششەر ياكى يېرىم ھەسسە بادام مۇقەششەر. ئىبنى ماسۇيە ئاقلانغان قوغۇن ئۇرۇقى، دەپ ئېيتىدۇ.

ھەببۇل سەنۇبەر سىغار ـــ كىچىك چىلغوزا ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى ئۆزىنىڭ ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقى ياكى يالپۇز.

ھەببۇل رۇممان ـــ ئانار ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى سۇماق.

ھەببۇل بان ـــ بان دەرىخى مېۋىسى ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى قېلىن دارچىن ياكى ئۇنىڭ يىرىمچىلىك بەسباسە.

ھەببەرىيباس ـــ رىۋاج ئۇرۇقى، ئورۇنباسارى ھۇمماز ئۇرۇقى.

ھەببۇلقەرئى ـــ قاپاق ئۇرۇقى.

ھەببەلخەزەر ـــ بەتەم دەرىخى مېۋىسى، ئورۇنباسارى ياڭاق مېغىزى ياكى پىستە مېغىزى ياكى يېرىم ھەسسە بادام.

ھەجرۇتتىس ـــ - پادى زەھرى، زەھرى مۆھرە دەپ ئاتىلىدۇ. تاغ ئۆچكىسى ياكى قوينىڭ يېلىنىدىن چىقىدۇ.

ھەجرۇلھەيىيە ـــ بۇ ئىككى تۈرلۈك بولۇپ، بىرى كاندىن، يەنە بىرى يىلاندىن چىقىدۇ.

ھەجرۇل مەسانە ـــ دوۋساق تېشى، ئادەمنىڭ سۈيدۈكىدىن چىقىدۇ.

ھەجرۇل بەقەر ـــ گاۋزەھرە دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ كالا ئۆتىدىن چىقىدۇ.

ھەجرۇل يەشەف ـــ قاشتېشى.

ھەجرۇل ئەرمەن ـــ ئەمەن تېشى. بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى، لاجۇۋەرد تېشى

رەڭگىدە، يەنە بىرى، ناھايىتى قىزىل كېلىدۇ. ئورۇنباسارىغا سەۋدانى قايتۇرۇش ئۈچۈن بىر يېرىم ھەسسە لاجۇۋەرد تېشى سېلىنىدۇ.

ھەجرۇل مقناتىس — — ماگنىت تېشى، ئۇ سەنكى ئاھەنرەبا دېيىلىدۇ.

ھەدىد — تۆمۈر.

ھۇرمۇل — ئادراسمان، پارسچە «ھازەر ئىسپەن» دېيىلىدۇ. ئورۇنباسارى قەردمانە، سۇزاپ ئۇرۇقى.

ھەرشەف پارسچە — «كىنكەر» دەپ ئاتىلىدۇ.

ھۇرۇف — پارسچە «ھەببى رشاد» دەپ ئاتىلىدۇ. تۈركچە «تەرەتىز» دەپ ئاتىلىدۇ. ئېقى ئىسپەند دېيىلىدۇ. ئورۇنباسارى زاغۇن ئۇرۇقى.

ھەزا — پارسچە «زۇفرا» دېيىلىدۇ، بۇ ياۋا سۇزاپ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت. ئورۇنباسارى سۇزاپ.

ھەسەك — ئوغرىتىكەن، پارسچە «خارخەسسەك»، تۈركچە «ئوغرىتىكەن» دېيىلىدۇ.

ھۇسرۇم — ئۈزۈم غورىسى، ئورۇنباسارى رىۋاج ياكى ھۇمماز ياكى تۇرۇنجى سېلىنىدۇ.

ھۇزۇز — رۇسۇت، بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى مەككى، يەنە بىرى ھىندى بولىدۇ. يەنە بىر خىلى بولۇپ، ئۇ شىرا دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ شوخلا يوپۇرمىقىدىن تەييارلىنىدۇ، نىيلۇزەھرەج ئۇسارىسىدىن ياسالغىنى ھىندىسى بولىدۇ، ئۇ مەككىدۇر، ئورۇنباسارى نىيلۇزەھرەج ياكى فۇپەل ياكى باراۋەر مىقداردا سەندەل سېلىنىدۇ.

ھولبە — شۇمشا.

ھىلتىت — ھىڭ.

ھۇماما — ، ئورۇنباسارى ئاسارۇن ياكى ئېگىر، قەلەمپۇر ياغىچى.

ھۇمماز — قىرمىقاۋ ئات قۇلىقى دەپ ئاتىلىدۇ.

ھىممەس — نوقۇت.

ھەممام — كەپتەر.

ھىمار — ئېشەك.

ھىمار ۋەھشي — - ياۋا ئېشەك، پارسچە «خەرىگور»، تۈركچە «قولان» دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەنزىل — ئاچچىقتاۋۇز، ئورۇنباسارى ھەببۇل خىرۋە ياكى ئادراسمان ياكى ئاغىچە، تۆت تال بادرەڭ قەنت سېلىنىدۇ.

ھىننا — خېنە.

ھىنتە — بۇغداي.

يەتتىنچى باب «خ» (خۇۋا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

خۇببازى — ياۋا ئاق لەيلى.

خۇبزى — نان.

خۇبسۇل ھەدىد — تۆمۈر پوقى. خۇبسۇلھەدىد مۇدەببەرنى 14 كېچە - كۈندۈز سىركە بىلەن قاينىتىپ ئاندىن قۇرۇتۇپ، بادام يېغى بىلەن قورۇپ ئاندىن ئىستېمال قىلغاي، بۇ خۇبسۇلھەدىد مۇدەببەرنىڭ ئورۇنباسارى ئىترىفىل سەغىر، تۆمۈر پوقىنىڭ ئورۇنباسارى ئاق قىچا.

خۇبسۇل فىززە — كۈمۈش پوقى.

خۇبسۇن نوھاس — مىس پوقى.

خىرۋە — ئىنەكپىتى.

خەرنۇب شامى — ئورۇنباسارى توشقانزەردىكى ياكى قۇزۇز.

خەرنۇب ھىندى — خىيارشەنبەر.

خەردەل — قىچا، ئىككى ھەسسە تەرتىز، ئورۇنباسارى ئىككى ھەسسە چامغۇر ئۇرۇقى.

خەربەق ئەبيەز — ئاق خەربەق يىلتىزىنىڭ پوستى ئىشلىتىلىدۇ. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ يىلتىزىدەك ئۇزۇنلۇقى تۆت بارماقچىلىك، ئىچى كاۋاك، تەمى قارا خەربەقتىن ئاچچىقراق كېلىدۇ. يىلتىزىنىڭ چاچما يىلتىزلىرى ئاسارۇندەك كۆپ بولىدۇ، ئورۇنباسارى جەۋزۇلقەي ياكى ماھى زەھرەج .

خەربەق سىياھ — قارا خەربەق، يوپۇرمىقى چىنار يوپۇرمىقىغا ئوخشاش، تېنى ئىنچىكە، گۈلى ئاق، ئازراق قىزىلغا مايىل، ئۇرۇقى زاراڭزا ئۇرۇقىغا ئوخشاش. چاچ يىلتىزى كۆپ بولۇپ، قۇرۇق يەرلەردە ئۈنىدۇ، ئورۇنباسارىغا يېرىم ھەسسە كۇندۇش ياكى يېرىم ھەسسە ماھى زەھرەج ياكى پوستى بىخ كەبىر ياكى يېرىم ھەسسە مازارىيون ياكى تۆت ھەسسە غارىقۇن.

خەزاما — ياۋا گۈلخەيرى.

خەس — كاھۇ، پارسچە «كاھۇ»، تۈركچە «قارا سۇنا» دەپ ئاتىلىدۇ.

خەشخاش — كۆكنار.

خۇسيەتۇس سۆئىلەب — سۆئىلەپ مىسرى، ئورۇنباسارى بوزىدان ياكى يېرىم ھەسسە

ئەنجۈر ئۇرۇقى ياكى ئىككى ھەسسە زاغۇن ئۇرۇقى.

ختمى — ئاق لەيلى، بۇنىڭ ياخشىسى تاغدا ئۆسكىنىنىڭ گۈلى ئاق بولغىنىدۇر، يەرلىكى «ۋەردۇز زەۋانى» دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇ ئاق لالىدۇر. ئورۇنباسارى خۇببازى، ئىپتىشلارغا قارىغاندا، ئاق لەيلىنىڭ ئورۇنباسارى ھەمىشباھار، يەرلىك لالىنىڭ ئورۇنباسارى نىلۇپەر ئىكەن.

خەتلەر — ئوسما.

خەتتاف — قارلىغاچ، پارسچە «ھەرەشتۈك»، تۈركچە «قارلۇغاچ» دەپ ئاتىلىدۇ.

خەففاش — شەپەرەڭ، پارسچە «شەپەرە»، تۈركچە «يارغاق قانات» دەپ ئاتىلىدۇ.

خىللاق — تۈركچە «سۆگەت»، پارسچە «بىيىد» دەپ ئاتىلىدۇ.

خەل — سىركە.

خەمرى — شاراب.

خەندەرىل — ياۋا كاسىنە.

خەندەرۇس — رىمنىڭ يالىڭاچ ئارپىسى (زەخىرەدىن ئېلىندى).

خۇنسا — سەرەچ بىر خىل دورا.

خولىنجان — پارسچە «خىسرودارۇ» دېيىلىدۇ. ئورۇنباسارى قوۋزاقدارچىن، قەلەمپۇر. ئىسھاق ئىبنى ئىمران ئورۇنباسارى دارچىن دېگەن.

خوخ — شاپتۇل.

خيار — تەرخەمەك.

خيار شەنبەر — بۇنىڭ ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە تەرەنجىبىن ياكى ئۈچ ھەسسە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم.

خەيرى — خەيرىگۈل (لەيلى قازاق) بۇنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، بىرخىلى خەيرى سىيلھ (خەيرى ختاي) دەپ ئاتىلىدۇ. بىرى بىنەپشە رەڭدە بولۇپ، ئۇنى خەيرى مىرىدىنى دەپ ئاتايدۇ، يەنە خەيرى ھەفت رەڭ (يەتتە رەڭلىك خەيرىگۈل) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بىرى ئاق، بىرى قىزىل، بۇ ياۋا خۇزاما بولۇپ يۇقىرىدا ئېيتىلدى. يەنە بىرى سېرىقتۇر. پارسچە «خىيرى شىرازى» دەپ ئاتايدۇ، ياخشىسى سېرىق رەڭلىك بولۇپ، باغداد خەلقى «ئەسفىرە» دەپ ئاتايدۇ. «ئەجايىبۇل مەخلۇقات» دېگەن كىتابتا ئۇنىڭ شەكلىنى سەد بەرگى (يۈز يوپۇرماق) ئۆسۈملۈككە ئوخشاش سىزغاندۇر. سۇددە بەرگى، ئاق لالىنىڭ سېرىقى يوق، لېكىن بار دېيىلسە، ئۇ يۈز يوپۇرماق بولۇشى مۇمكىن.

خەيربەۋۋا — قاقرە.

سەككىزىنچى باب «د» (دال) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

دانەج ئەبرۇج — بۇنىڭ ئورۇنباسارى ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن تۆت داڭ بادام، يېرىم ھەسسە ئارچا مېۋىسى.

دارشىشئان — ئورۇنباسارى پەي ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئاسارۇن، تۆت داڭ زىراۋەندە، يېرىم ھەسسە دۇرنەج ئەقرەبى. ھەكىم شافۇر ئورۇنباسارى يۇلغۇن مېۋىسى دېگەن.

دارى فىلفىل — پىلپىل، ئورۇنباسارى مۇچ ياكى زەنجىۋىل ياكى زورەمبات.

دارچىنى — دارچىن، ئورۇنباسارى پوستى سەلىخە ياكى يېرىم ھەسسە ئارچا مېۋىسى ياكى خولىنجان.

دىبىق — ئاقسۇس دەپ ئاتىلىدۇ، زىرىقىقا ئوخشايدۇ. شىراز دورىگەرلىرى ياۋا ئۈزۈم ھەسلى دەرلەر. يارسا ئىچىدىن ھەسەلگە ئوخشاش يېپىشقاق بىر نەرسە چىقىدۇ، ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە ئاقىرقەرھا، ئىششىقنى ياندۇرۇشقا تۆت داڭ قەلەمپۇر سېلىنىدۇ. ھەكىم شافۇر: باراۋەر مىقداردا قارىغاي ياڭىقى، يېرىم ھەسسە ئارچا مېۋىسى سېلىنىدۇ، دېگەن.

دۇخەن — تېرىق، ئورۇنباسارى گۈرۈچ.

دۇخان — تۈتۈن، پارسچە «دۇد»، تۈركچە «تۈتۈن» دەپ ئاتىلىدۇ.

دۇرراج — چىل.

دەردۇل خەلى — سىركە لېيى.

دۇرۇنەج — دۇرنەج ئەقرەبى. ئورۇنباسارى بالىياتقۇ يېلى ئۈچۈن باراۋەر ھەسسە زورەمبات، ئىككى ھەسسە قەلەمپۇر سېلىنىدۇ. شافۇر ئورۇنباسارى ئاقىرقەرھا دېگەن، بەزىلەر ئىككى ھەسسە سۆرۈنجان سېلىنىدۇ، دەپ ئېيتىدۇ.

دىفلا - سۆگەتگۈل، — پارسچە «خەرزەھرە خەرمۆھرە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ، بىرى بەردى (ياۋا) يەنە بىرى نەھرى (سۇ بويىدا ئۆسىدىغىنى)، ھەر ئىككى خىلى سەممۇلھىمار (ئېشەك زەھرى) دېيىلىدۇ. ياخشىسى كۆك، يوپۇرمىقى چوڭ، ناھايىتى ئاچچىق، گۈلى قىزىلگۈلگە ئوخشاش، مېۋىسى قاتتىق كەلگىنىدۇر.

دۇلۇب — چىنار دەرىخى.

دەلبۇس — ياۋا سەۋسەن، سەيفۇل غەرايىب، يەنى قىلىچقا ئوخشاش ئوت دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ يۇرتلاردا ئۆي چىغىرتمىقى دەپ ئاتىلۇر.

دىماغ — مېڭە.

دەمۇل ئەخەۋەين — خۇنسىياۋشان، ئەرەبلەر «قاتىرۇددەم» دەپ ئاتار، بۇ ئۈچ تۈرلۈك

بولىدۇ. بىرى چەكىدە (تامچىلىغىنى)، يەنە بىرى ھەبەشى (ھەبەشىستاندىن چىقىدىغىنى)، ئۈچىنچى خىلى تۇرابى (توپىسىمان) دەپ ئاتىلىدۇ. ياخشىسى تامچىلىغىنى بولۇپ ياغاچ ئارىلاشمىسى بولمايدۇ. ئۇ بەتەم دەرىخنىڭ يېلىمى بولۇپ، سوققۇتىرى ئارىلىدىن چىقىدۇ، قالغان ئىككى تۈرى ساپ بولۇت ياغىچى بولمايدۇ، ھىندىستاندىن چىقىدۇ. ئورۇنباسارى كاھۇ ياكى كاھۇ ئۇسارىسى.

دەم — قان.

دەمۇد — تىيس — تاغ تېكىسىنىڭ قېنى بولۇپ، تۆت ياشلىق تېكىنى ئۈزۈم پىششىقىدا بوغۇزلاپ، دەسلەپكى ۋە ئاخىرقى قېنىنى ئېقتىۋېتىپ، ئوتتۇرىسىدىكى قېنىنى تاشقا ئېلىپ، سوۋۇغاندا بىر دەرەمدىن قۇرس قىلىپ، دائىم ئۆرۈپ - چۆرۈپ قۇرۇتقاي، توپا - چاڭلاردىن، نەمدىن ساقلىغاي. بۆرەك تېشى ۋە دوۋساق تېشى ئۈچۈن ئۈچ دەرەمنى تاتلىق شاراب بىلەن ئىچسە تاشلارنى ئېرىتىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىندۇر.

دەنىد — خىرۋەچىنى (چىن ئىنەك پىتى). بەزىلەر دەنىدنى ھەببۇلمۇلۇك دەپ ئاتايدۇ، بۇ خاتادۇر. ھەببۇلمۇلۇك ماھۇدانەنىڭ قارىمۇقارشىدا بولىدۇ. دەنىد ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ، بۇنىڭ ئوبدىنى چىنى، ئۇنىڭدىن قالسا شەجەرى، ئۇنىڭدىن قالسا ھىندى، دەنىدنى بىر يېرىمدىن ئىككىگىچە يېگەي، بۇنىڭدىن تولا يېمىگەي، لېۋىگە تەگكۈزمەي يېگەي، مېغىزى ئارىسىدىكى قوشقاچ تىلىدەك يىپنى يېگى سۈت ياكى ئاز مىقداردىكى سېرىقماي بىلەن يېگەيكى ئۇلار بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسىدۇر.

دۇقۇ — ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى بولۇپ، يىلتىزى شاقاقۇل دېيىلىدۇ.

دۇد — قۇرت پارسچە «كەرەم»، تۈركچە «قۇرت» دەپ ئاتىلىدۇ.

دۆھنى — ياغ.

دۆھنۇل بىلسان — بىلسان يېغى، ئورۇنباسارى زەنبەق يېغى ياكى ئىككى ھەسسە ساپ زەيتۇن يېغى.

دىيك — خوراز.

توققۇزىنچى باب «ز» (زال) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

زەرارىھ — ئالىكۈلۈك.

زۇررە — قوناق.

زەھەب — ئالتۇن.

زىئىپ — بۆرە. پارسچە «گۇرۇگ»، تۈركچە «قارۇشقۇ، بۆرە» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئونىنچى باب «ر» (را) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

راۋەند — رەۋەن. ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە يۇمىلاق زىراۋەندە ياكى باراۋەر ھەسسە قىزىلگۈل، سۇمبۇل.

رازىيانەج — ئارپىبەدىيان، ئورۇنباسارى كەرەپشە ئۇرۇقى.

راسەن — بۇ ئىككى تۈرلۈك بولۇپ، بىر خىلى بوستانى قىلجۇش (پىل قۇلاقئوت) دېيىلۇر، يەنە بىر خىلى يىلتىزى ئەندىزدۇر. ئورۇنباسارى ئىيرىسا.

رامەك — ئۇ دورىغا ئانار پوستى، موزا، قارا زەمچە، يېلىم، ھەسەل بىلەن مۇرەككەپلەشتۈرۈپ قوشۇلىدۇ.

راتىيانەج — قارىغاي يېلىمى، ئورۇنباسارى بەتەم يېلىمى، قۇنە ياكى زۇپتى رۇمى.

رازىقى — ئاق گۈلسەۋسەن دەپ ئاتىلىدۇ.

رۇتەيلا — دۆ.

رەساس — قوغۇشۇن، پارسچە «ئەرزىز»، تۈركچە «قەلىيە» دەپ ئاتىلىدۇ.

رۇممان — ئانار.

رەماد — كۈل، پارسچە «خاكستەر»، تۈركچە «كۈل» دەپ ئاتىلىدۇ.

رەئىس — باش.

روسۇختەج — كۆيدۈرۈلگەن رو.

رىيباس — رىۋاچ ئۆسۈملۈكى، ئورۇنباسارى تۇرۇنجى سۈيى، غورا سۈيى قاتارلىقلار.

رىيە — ئۆپكە پارسچە «شۇش»، تۈركچە «ئوپكا» دېيىلىدۇ.

رەيھانى — بۇ شارابى ئورۇق دەپ ئاتىلىپ، خۇشبۇي، سېرىق رەڭلىك كېلىدۇ.

ئون بىرىنچى باب «ز» (زا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

زاج — زاك، بۇنىڭ خىللىرى تولا بولۇپ، ئېقىنى «قىلقەدىس» دەر، سېرىقىنى «قىلىقتار» دەر، سەبزىنى «قىلقەند» دەر.

زەبىيب — قۇرۇق ئۈزۈم، ئورۇنباسارى كىشمىش.

زەبەدۇل بەھر — كۆپۈكى دەريا.

زەبەد ــ قايماق.

زەبەل ــ تۈركچە «تېزەك»، پارسچە «سىرگىين» دېيىلىدۇ.

زەجاج ــ ئەينەك، شىشە.

زۇرۇمباد ــ زورەمبات، بۇ، زەھەرلىك جانىۋارلار چاققانغا، قويۇق يەللەرگە مەنپەئەت قىلۇر. ئورۇنباسارىغا بىر يېرىم ھەسسە دۇرنەج ئەقرەبى، تۆت داڭ تەرھەشقۇق بەردى ياكى يېرىم ھەسسە تۇرۇنجى ئۇرۇقى ياكى شەترەنجى ياكى راسەن سېلىنىدۇ.

زىراۋەنىدە مۇدەھرەج ــ يۇمىلاق زىراۋەندە، ئورۇنباسارىغا بىر يېرىم ھەسسە ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ياكى راسەن ياكى رەۋەنچىنى سېلىنىدۇ.

زىراۋەنىدە تەۋىل ــ ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ئورۇنباسارى شەترەنجى، زورەمبات، يېرىم ھەسسە پىپىل.

زەرنىخ ــ سېرىق زەرنىخ، ئورۇنباسارى سېرىق زەرنىخ ئورنىغا قىزىل زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ ئورنىغا سېرىق زەرنىخ.

زەرنەب ــ زەرنەب، ئورۇنباسارى دارچىن، قېلىن دارچىن، كاۋاۋچىن ياكى قاقىلە، زەپەر ياكى قۇستە، بىر يېرىم داڭ سۇمبۇل.

زەئرۇر جەبەل ــ تاغ ئالمىسى.

زەئفارەنۇل ھەدىد ــ تۆمۈر دېتى، تەييارلىنىشى شۇكى، تۆمۈر ئېكەكدىلىپ تالقىنى لاتىغا ئورىلىپ سۇغا سېلىپ نەمدىلىپ داتلاشقىچە تۇرغۇزۇلىدۇ. داتلاشمىغان قىسمى سۇ بىلەن نەمدىلىپ داتلاشتۇرۇلىدۇ. قۇرۇغاندا يانجىلسا زەپەردەك سېرىق بولىدۇ.

زۇفتى رۇمى ــ زۇپتى رۇمى، ئورۇنباسارى جاۋشىر، بەتەم يېلىمى، قەتران.

زەنجبىل ــ زەنجىۋىل، ئورۇنباسارى پىلپىل ياكى ئاقمۇچ ياكى بىر يېرىم ھەسسە راسەن ياكى ئاقىرقەرھا.

زەنبەق ــ بۇ، ئاق گۈلسەۋسەن دېيىلىدۇ.

زىنجار ــ پارسچە زەنگار، ئورۇنباسارى ئىقلىميا ياكى يېرىم ھەسسە شىڭگىرىف.

زەنجەفرى ــ شىڭگىرىف، ئورۇنباسارى مەدەستان، شادىنەج ياكى ئىسپىداج.

زۇفا ــ زۇپا، ئورۇنباسارى پىرسىياۋشان ياكى يېرىم ھەسسە مەرزەنجۇش.

زەيت ــ پارسچە رەۋغەن، ئورۇنباسارى ئابدىمىلىك يېغى ياكى تۇرۇپ يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى.

زەيبەق ــ زەيبەق، پارسچە «سىماب» دېيىلىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب «س» (سىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

سازەج — سازەج ھىندى، ئورۇنباسارى سۇمبۇل تىب، قىلىن دارچىن ياكى تالىسفەر.

سەپىستان — سەرپىستان.

سۇزاپ — سۇزاپ، ئورۇنباسارى يالپۇز، پىننە سىسەنبەر.

سەرخەس — كىلدارۋ ئورۇنباسارى شىيھ ئەرمىنى.

سەرتان نەھرى — ئۆستەڭ راكى.

سەرەنج — كۆيدۈرۈلگەن ئىسپىداج.

سىسساليۇس — رىم ئولجىگى، ئۇرۇقى كاشىم دېيىلىدۇ. ئورۇنباسارى ئاق قىچا ياكى ئەنجۈدان.

سەفەرجەل — بېھى.

سوقمۇنىيا — مەھمۇدە، ئورۇنباسارى ئابدىمىلىك، سەكبىنەج.

سەكبىنەج — سەكبىنەج. ئورۇنباسارىغا ئاق قۇنە ياكى يېرىم ھەسسە جاۋشىر، مۇقەل، ئوشەق قاتارلىقلار.

سۇك — ئامىلە ئۇسارىسى.

سەلىقە — قىزىلچا، پارسچە «چەغەندەر» دېيىلىدۇ.

سەلىخە — ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە دارچىن.

سۆئدە — سۆئدە، ئورۇنباسارى زەنجىۋىل.

سەقەنقۇر — سەقەنقۇر، ئورۇنباسارى سۆئلەپ مىسرى ياكى قىچا ياكى كالا چۈيسى ياكى يېرىم ھەسسە سەۋزە ئۇرۇقى.

سىمسىم — كۈنجۈت.

سەمۇر — بۇلغۇن.

سەنجاب — تىيىن.

سۇمبۇل — ئورۇنباسارى خۇشبۇي ئىزخىر.

سۆرۈنجان — سورۇنجان، ئورۇنباسارى خېنە يوپۇرمىقى، بوزىدان، تۇربۇت.

سەۋىقۇش شەئىر — ئارپا تالقىنى.

سىسەنبەر — ئورۇنباسارى ياۋا رەيھان.

ئون ئۈچىنچى باب «ش» (شىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

شاھلۇج — ئەينۇلا.

شاھتەرەج — شاھتەررە، ئورۇنباسارى كونا قىزىتما ۋە قوتۇر ئۈچۈن يېرىم ھەسسە سانائى مەككى، تۆت داڭ سېرىق ھېلىلە.

شاھبەللۇت — شاھبەللۇت، ئورۇنباسارى بەللۇت، خەرنۇب.

شاھسىفرەم — رەيھان.

شادىنەج — شادىنەج، ئورۇنباسارى ماگنىت تېشى. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ماگنىت تېشىنى كۆيدۈرسە شادىنەجكە ئوخشاش بولىدىكەن.

شاھبانەك — بۇ غابانەكمۇ دەپ ئاتىلىدۇ، بىنەپشە جۇل كىلاب يەنى ئىت بىنەپشە بولۇپ، قۇۋۋىتى قەيسىنۇمغا ئوخشايدۇ.

شۇبرۇم — سۈتلۈكئوت، ئورۇنباسارى مازارىيون.

شىبىت — سېرىقچېچەك، ئورۇنباسارى سېرىقچېچەك ئۇرۇقى.

شەب — زەمچە (ئاچچىق تاش) ئورۇنباسارى ئاچچىق تۇز ۋە قارا تۇز.

شەھىم — چاۋا ماي.

شەئىر — ئارپا.

شەئرى — چاچ.

شەقائىقۇن نۇئ ئۇمان — تاغ لالىسى.

شەشقاقۇل — شاقاقۇل يەنە ياۋا سەۋزە يىلتىزى، ئورۇنباسارى بوزىدان ياكى دارچىن ياكى سەۋزە ئۇرۇقى.

شەلجۇم — پارسچە «شەلغەم»، تۈركچە «چامغۇر» دېيىلىدۇ.

شەمئىي — پارسچە «موم» دېيىلىدۇ.

شەنبەلىد — سۆرۈنجان گۈلى.

شەنەخ — قۇلۇلە، ئورۇنباسارى سەدەپ قۇلۇلىسى.

شونىز — سىيادان، ئورۇنباسارى زەيتۇن يېلىمى.

شەھدانەج — كەندىر ئۇرۇقى.

شىيتەرەج — شاھتەرەنجى، ئورۇنباسارى ئوردان ياكى كەپە يىلتىزى.
شىھ — دەرمەنە، ئورۇنباسارى بەرەڭگى كابۇلى.
شىرەج — بۇ شىرەمۇ دېيىلىدۇ، كۈنجۈت يېغىدۇر.
شىيافى خۇزى — بوش دەربەندى.
شىيامىلەج — سۈتكە چىلىنىپ ئېزىلگەن ئاملە.
شىرەج — كۈنجۈت يېغى.

ئون تۆتىنچى باب «س» (سۇۋاد) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

سەبرى سەبرە. — سەبرە ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ. ياخشىسى سەبرى سۇقۇترىدۇر. ئۇنى يۇيۇپ ساپلاشتۇرۇش ئۇسۇلى شۇكى، سەبرىدىن بىر رەتلە يانجىپ سۇس ئوتتا قايناتقاي. ئاندىن ئەفسەنتىندىن تۆت رەتلە، مەستىكى، ھەببى بىلسان، دارچىن، قېلىن دارچىن، بىلسان ياغچى، سۇمبۇل، ئاسارۇن قاتارلىقلاردىن ئۈچ دەرەمدىن ئېلىپ، بۇلارنى ئىككى رەتلە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپلاشتۇرۇپ، يۇقىرىقى سەبرىنى سېلىپ، ھاۋانچىغا تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ. تىندۇرۇپ، سۈيىنى تۆككەي، يەنە سۇ قۇيۇپ چايقاپ تۆككەي، ئىككى نۆۋەت شۇنداق قىلغاي ھەم توپىدەك بولغۇچە شۇنداق قىلىپ ئاخىرىدا ئۈچ دەرەم زەپەر قوشقاي. ئورۇنباسارى رۇسۇت، ئاشقازان ئۈچۈن ئەفسەنتىن.

سەدەف — سەدەپ، ئورۇنباسارى ۋەدەئ (قۇلۇپىنىڭ بىر تۈرى).

سۆئتەر — تاغ پىننىسى. بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى يوپۇرمىقى ئۇزۇن، يەنە بىرىنىڭ يوپۇرمىقى يۇملاق كېلىدۇ. ياخشىسى يەرلىك سۆئتەردۇر. ئۇ ياۋىسىدىن ئاجىزراق بولىدۇ.

سەقىرى — پارسچە «باشە»، تۈركچە «قۇرغۇي» دېيىلىدۇ.
سەمغى — دەرەخ يېلىمى.
سەمغى لەۋىز — بادام يېغى.
سەمغۇن ئەرەبى — ئەرەب يېلىمى، ئورۇنباسارى بادام يېلىمى، ھەببۇلئاس.
سەندەل ئەبيەز — ئاق سەندەل، ئورۇنباسارى قىزىل سەندەل.
سەندەل ئەھمەر — قىزىل سەندەل، ئورۇنباسارى فۇپەل.
سەنۇبەر — قارىغاي، قەجۇرا.

ئون بەشىنچى باب «ز» (زۇۋاد) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

زىبۇئەرجا — يايلىلىق بۆرە يەنى چىلبۆرە.

زەفدە — پاقا. پارسچە «غۇك»، تۈركچە «فەقە» دېيىلىدۇ.

ئون ئالتىنچى باب «ت»(تۇۋا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

تالىسفەر — ھىندى زەيتۇن يىلتىزى پوستى، ئورۇنباسارى سۇمبۇل، يېرىم ھەسسە سازەج ھىندى ياكى مۇقەل ياكى ئارچا مېۋىسى.

تالىقۇن — كالا سۈيدۈكىگە چىلانغان تۇچ دېتى.

تاباشىر — تاباشىر، ئورۇنباسارى لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى ياكى ئۈچ ھەسسە تەرخەمەك ئۇرۇقى ياكى تۆت ھەسسە ئىسپىغۇل ياكى يېرىم ھەسسە كافۇر ياكى گۇل مەختۇم ياكى كاسىنە ئۇرۇقى ياكى يېرىم ھەسسە سەندەل.

تەبەرزەد — تاش تۇز. بۇ قاتتىقمۇ ئەمەس، يۇمشاقمۇ ئەمەس بولۇپ، ناۋاتنىمۇ كۆرسىتىدۇ.

توھلەب — سۇ لېشى.

تەھال — تال.

تەراسىس — توشقان زەدىكى، ئورۇنباسارى جۈپتى بەللۇت، كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان تۇخۇم شاكىلى. تۆت داڭ قۇرت ياكى ئالتىگە بىر ھەسسە موزا ۋە ئونغا بىر ھەسسە ئەرەب يېلىمى قوشقاي.

تەرخۇن گۇھى — ئاقىرقەرھا يىلتىزى.

تەرفا — يۇلغۇن، پارسچە دەرەختى گەز، تۈركچە يۇلغۇن دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۈچ تۈرلۈك بولۇپ، بىرىنچىسى ئەسلى دەپ ئاتىلىدۇ. گەزمازۇ ئۇنىڭ مېۋىسى بولۇپ، سەمرۇت تەرفا دەپ ئاتىلىدۇ.

تەفشىل — ئاقلانغان يېسىمۇقنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىنىدىغان بىر خىل تائام.

تەلق — بۇ ئەررىيەر يۇلتۇزى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بىر خىل تاش بولۇپ، كېچىلىرى ئوتتەك روشەن يورۇپ تۇرىدۇ.

تىينۇل ھېكمەت — گىل ھېكمەت، ھېكمەت لېيى، بۇنىڭ تەييارلىنىشى ۋە ياخشىسى شۇكى، قىزىل سېغىز توپىدىن تۆت پاتمان ئېلىپ يانجىپ ئىلغاپ، بىر پاتمان قەغەز، يېرىم پاتمان تۇز سېلىپ سۇ قۇيۇپ، قول بىلەن ئەزگەي، تاكى ھۆل بولغۇچە. ئاندىن توپا سېلىپ يۇغۇرغاي، تۆت ھەسسىسىگە بىر ھەسسە ئادەم چېچىنى، قايچا بىلەن توغراپ، چاچ بىلەن باراۋەر ئۇلۇشتە ئات تېزىكىنى ئىلغاپ سېلىپ، ئوبدان يۇغۇرغاي. قانچە يۇغۇرسا، شۇنچە ياخشىدۇر. ئاندىن قۇرۇتقاي، ھاجەت ۋاقتىدا سوقۇپ، ساپ سۇ بىلەن قىلغاي، بۇنىڭ ياخشىسى مۇشۇ كۆيدۈرۈلىدىغان دورىلارنى ئۇنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ تونۇرغا سېلىپ. گىل ھېكمەت قىلىنغىنىدۇر.

تىينى مەختۇم — گىل مەختۇم، مەختۇم لېيى دەپ ئاتىلىدۇ. ئورۇنباسارىغا قان توختىتىش ئۈچۈن گىل رۇمى سېلىنىدۇ، تەرياقى ئورۇنباسارى يوق.

تىينى ئەرمەنى — گىل ئەرمىنى، ئەرمەن لېيى دېيىلىدۇ.

ئون يەتتىنچى باب «ز» (زۇۋا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

زىدلفول مەئىزى — ئۆچكە تۇۋۇقى، پارسچە «شىم بىز» دېيىلىدۇ.

زىدلفۇل تىيىس — تېكە تۇۋۇقى.

زۇبان — ياۋا يەسمەن.

زەبەج — بىر خىل ياڭاق.

ئون سەككىزىنچى باب «ئ»(ئەيىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ئاقىرقەرھا — ئاقىرقەرھا، ئورۇنباسارى غار - غار قىلىشقا پىننە، ئاشقازان ئۈچۈن راسەن ياكى پىلپىل.

ئەدەس — يېسسىمۇق. ئورۇنباسارى قايناتقان ماش.

ئەجەمۇز زەبىب — ئۈزۈم ئۇرۇقى، مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، دورىغا سېلىنىدۇ.

ئۇرۇقۇس سەفرى — زەرچۆە، ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە مامىران ياكى يېرىم ھەسسە ئاقىرقەرھا.

ئەسەل لەبەنى — مىئەسائىلە.

ئەسەررائى — چوپان تايىقى. بۇ بەدباد دېيىلىدۇ. بۇ، ئەركەك ۋە چىشىدىن ئىبارەت ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. ياخشىسى يەرلىكى بولۇپ، رەڭگى قىزغۇچ قارىغا مايىل بولىدۇ. ئورۇنباسارى شوخلا.

ئۇسفور — پارسچە «كىنجىشۈك»، تۈركچە «قۇشقاچ» دېيىلىدۇ.

ئۇسارەئ مامسا — مامىيسا ئۇسارىسى، شىيافى مامىيسا دەپ ئاتىلىدۇ، تەييارلىنىشى شۇكى، مامىيسانى يەنى تۆگىتاپىننى سىقىپ، سۈيىنى قايناتقاي، قويۇلغاندا ئېلىپ، شىياق قىلىپ، قۇرۇتۇپ ئالغاي، كۆز دورىلىرىغا قوشۇلىدۇ. ئورۇنباسارىنى رۇسۇت ياكى بوش دەربەندى.

ئۇسارەتۇل غاپەس — غاپەس ئۇسارىسى، غاپەسنى يانجىپ سىقىپ، سۈيىنى ئېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئالغاي، ئورۇنباسارى ئۈچ ھەسسە سۇماق يوپۇرمىقى ياكى ئۈچ ھەسسە غاپەس يوپۇرمىقى.

ئۇسارە لىھيەتۇتتىس — تېكە ساقىلى ئۇسارىسى، تېكە ساقىلىنى سىقىپ، سۈيىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئالغاي، ئورۇنباسارى ئاقاقىيا.

ئۇسارەئ ئەفسەنتىن — ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، ئەفسەنتىننى سىقىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئالغاي، ئورۇنباسارى ئەفسەنتىن يوپۇرمىقى.

ئۇسارەئ ئەنبىر بارىس — زىرىق ئۇسارىسى، ياخشى پىشقان زىرىقنى سىقىپ، سۈيىنى ساپ قىلىپ، قايناتىپ قويۇلغاندا قەغەز ئۈستىگە سۈركىگەي، ھۆللۈكىنى قەغەزگە سۈمۈرتۈپ ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئالغاي.

ئەفەس — موزا. ئۇبدىنى كۆك، قىزىلى يوق بولغىنىدۇر. ئورۇنباسارى يۇلغۇن مېۋىسى بولۇپ، ئېيتىشلارغا قارىغاندا، موزا، جۈپتى بەللۇت، ئاقاقىيا مېۋىسى، ھەببۇلئاس، ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلە، يۇلغۇن مېۋىسى قاتارلىقلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى بىر - بىرىگە ئوخشايدىكەن.

ئەقرەب — چايان، چايانىنى گىل ھېكمەت سۇۋالغان شىشە ئىچىگە سېلىپ گىل ھېكمەت بىلەن ئورۇلۇپ، بىر كېچە ئوتلۇق تونۇرغا سېلىپ، ئەتىسى ئالغاي. ئەينەك قاچا چايانىنىڭ ھۆللۈكىنى باشقا قاچىلاردىن بەكرەك سۈمۈرىدۇ.

ئەقئەق سېغىزغان. ئەرەبچە «سەسەل»، پارسچە «ئەككە»، تۈركچە — ساغىزغان دېيىلىدۇ.

ئۇقاب — بۈركۈت.

ئەكبەر — تاغ مومىياسى ياكى زەيتۇن يېغى لىپى ياكى سەۋسەن يېغى لىپى قاتارلىقلار ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر.

ئىنەب — ئۈزۈم.

ئىنەبۇسسەئلەب - ئىتئۈزۈمى، ئورۇنباسارى بەدباد ئۆسۈملۈكى.

ئۇنناب — چىلان.

ئەنبەر — ئەنبەر، ئوبدىنى قارا ئەشھەب يەنى ئاق بولغىنىدۇر. تەتقىق قىلىنىشىچە ئۇ بىر مۇم ئىكەن. ئورۇنباسارى ئىككى داڭ ئىپار ياكى باراۋەر مىقداردا زەپەر.

ئۇد بىلسان — بىلسان ياغىچى، ئورۇنباسارى بىلسان.

ئۈد — بۇ ئېگىر دەپ ئاتىلىدۇ. ئورۇنباسارى دارچىن، يۇملاق زىراۋەندە بولۇپ، بىر - بىرىگە ئورۇنباسار بولىدۇ.

ئودى ھىندى — ئۇد ھىندى، ئورۇنباسارىغا نۇقرەس ئۈچۈن قەنتەرىيۇن سەغىر ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيۇنىل دىيك — بەقۇم دەرىخىنىڭ مېۋىسى. پارسچە «چەشمىخورۇس» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئون توققۇزىنچى باب «غ» (غەيىن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

غاپەس — گۈلى لاجۇۋەرد رەڭگىدە يەنى ھاۋا رەڭ. سۆگەت يوپۇرمىقىدەك ئىنچىكە، ئۇزۇن، گۈلى بىر غېرىچ كېلىدۇ، سەبرىدىن ئاچچىقراق. ئاقسۇ، كۇچا تاغلىرىدا كۆپ. ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە ئەفسەنتىن ياكى باراۋەر ئۈلۈشتە ئاسارۇن.

غارىقۇن — غارىقۇن، ئىككى تۈرلۈك بولۇپ، ئوبدىنى ئاق، يېنىك، يۇمشاق بولغىنىدۇر، سېرىق بولغىنى قارىغاي پورىدۇر. بۇنى ئىستېمال قىلىش ئۈچۈن ئەزمەي، قىل ئەلگەككە سۈرۈپ، ئۆتكۈزۈپ ئىشلەتكەي. ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە پەرپىيۇن ياكى يېرىم ھەسسە سەبرە ياكى باراۋەر ئۈلۈشتە تۇربۇت.

غوبەيرا — جىگدە. پارسچە «سەنجىد»، تۈركچە «جىگدە» دېيىلىدۇ.

غەرەس سەمەك ــ بېلىق مېيى.

غەرەب ــ توغراق. بۆرە ئەرمنى يەنى توغرىغۇ ئۇنىڭ يېلىمدۇر.

غەززال ــ كېپىك بالىسى.

غەيم ــ بۇلۇت. بۇ غەمامۇ دېيىلىدۇ.

غوك ــ پاقا.

يىگىرمىنچى باب «ف» (فا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

فاشەرا ــ ياۋا ئۈزۈم، ئورۇنباسارى دۇرنەج ئەقرەبى.

فانىيز ــ ئۇد سەلىب، ئورۇنباسارى زۇپتى رۇمى ياكى غارىقۇن، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، كۆك ماش، ئانار پوستى.

فۇجلى ــ تۇرۇپ.

پەرپىيۇن ــ پەرپىيۇن، ئورۇنباسارى مازارىيون ياكى ئىككى داڭ قۇندۇز قەھرى، يېرىم ھەسسە مازارىيون.

فەراسيۇن ــ تاغ كۇدىسى، پارسچە «گەندىنايى كۇھى» دېيىلىدۇ. ئورۇنباسارى ئاسارۇن، ئەنىيسۇن، ئەفتىمۇن ياكى لاغىيە.

فەرەنجىمىشكى ــ پەرەنجىمىشكى، ئورۇنباسارى قەلەمپۇر ياكى بادرەنجبۇيا.

فۇستۇق ــ پىستە، ئورۇنباسارى بادام مېغىزى ھەببەتۇلخۇزرا مېغىزى ياكى يېرىم ھەسسە ياڭاق مېغىزى.

فىززە ــ كۈمۈش.

فەترا سالىيون ــ تاغ كەرەپشە ئۇرۇقى بولۇپ، ياخشىسى تاشلىقلاردا ئۆنگىنىدۇر. بۇ ئاقسۇ، كۇچا تاغلىرىدا بار. ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە ئەفسەنتىن.

فىلفىل مۇيە ــ پىلپىل دەرىخى يىلتىزى، ئورۇنباسارى پىلپىل ياكى نارمىشكىدىن ئىككى دانەڭ، سۆرۈنجان، ياكى يېرىم ھەسسە زاراڭزا مېغىزى.

فىلفىل ئەبيەز ــ ئاقمۇچ، ئورۇنباسارى زەنجىۋىل.

فىلفىل ئەسۋەد ــ قارىمۇچ، ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە ئاقمۇچ.

فەنەك ــ قەرساق، ئۇ بىر خىل يىلتىز بولۇپ، يوپۇرمىقى كەرەپشە چوڭ، نەرگىس

گۈلىدىن چوڭراق، غولى بىر گەزدىن ئېگىزرەك، گۈلىنىڭ رەڭگى كۆكۈچ كېلىدۇ. ئورۇنباسارى سۇمبۇل، كاۋاۋىچىن، قارىمۇچ.

فۇفەل — فۇپەل، ئورۇنباسارى قىزىل سەندەل ياكى تۆت ھەسسە بەزرۇلبەنجى ياكى يېرىم ھەسسە ھۆل يۇمغاقسۈت.

فۇدۇنەج جەبەلى — تاغ پىننىسى، بۇ كۇھى (تاغدا ئۆسىدىغىنى)، نەھرى (ئۆستەڭ بويىدا ئۆسىدىغىنى)، بەررى (ياۋا ئۆسىدىغىنى) دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ. تاغنىڭ ئىككى تۈرلۈك بولۇپ، بىرى مۇتلەق پىننىدۇر، ئۇ كېيىكئوتى دېيىلىدۇ. ياۋا ئۆسىدىغىنى ئىككى تۈرلۈك بولۇپ، بىرى مشكى تارامشكى دېيىلىدۇ. ياخشىسى تاغ پىننىسىدۇر. ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە يالپۇز.

فودىنەج نەھرى — ئۆستەڭ پىننىسى، نەئنا يەنى باغ پىننىسىدۇر.

فۇۋە — ئوردان، پارسچە روناس، تۈركچە ئوردان دەپ ئاتىلىدۇ. ئورۇنباسارى جىگەر، تال كېسەللىكلىرىنى، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن قىلىن دارچىن ئىككى داڭ، قارا ئۈزۈم سېلىنىدۇ. ئاق ۋە قارا بەرەس ئۈچۈن شەتەرەنجى ھىندى سېلىنىدۇ.

فىلزەھرەج — رۇسۇت دەرىخى، مېۋىسى قەلقەلگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ ئۇسارىسى ھوزۇر دېيىلىدۇ.

يىگىرمە بىرىنچى باب «ق» (قاف) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

قاقىلە — قاقىلە. بۇ ئىككى تۈرلۈك بولۇپ، چوڭى جوزبۇۋادىن چوڭراق، كىچىكى ھال بەۋۋا دېيىلىدۇ. بۇ ھەم لاچىندانە دېيىلىدۇ، يەنە بىرى خەيربەۋۋامۇ دېيىلىدۇ، قاقىلە كۇبار دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چوڭ قاقىلىنىڭ ئورۇنباسارى بىر يېرىم ھەسسە كىچىك قاقىلە (لاچىندانە) ياكى يېرىم ھەسسە كاۋاۋىچىن ياكى يېرىم ھەسسە قەلەمپۇر.

كىچىك قاقىلە — ئاق لاچىندانە، ئورۇنباسارى قەلەمپۇر.

قاۋەند — پارسچە «پىيەتى قاۋەند» «شەھمى قاۋەند» دېيىلىدۇ.

قەبەج — كەكلىك.

قىسا — تەرخەمەك، بۇ، قەسەد دەپ ئاتىلىدۇ. پارسچە «خىيارزە»، تۈركچە «تەررە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

قىسسائۇل ھىمار — ياۋا تەرخەمەك، ئورۇنباسارى تەرەمنە.

قەدىد — قۇرۇتۇلغان گۆش.

قەرئى — قاپاق.

قەرەنفىل — قەلەمپۇر، ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە دارچىن، نېپىز دارچىن ياكى پەرەنجىمشكى ياكى خولىنجان.

قەردىمانا — ياۋا زىرە، ئورۇنباسارى ئىزخىر، ئادراسمان ياكى مىشكى تارامشى.

قەرتۇم — زاراڭزا ئۇرۇقى، پارسچە «خەسەكدانە»، تۈركچە «زاراڭزا» دېيىلىدۇ، ئورۇنباسارى ھەببۇتۇلالخۇزرا.

قىرتاس — قەغەز.

قۇرۇن — مۈڭگۈز، پارسچە «شاخ»، تۈركچە «مۈگۈز» دېيىلىدۇ.

قىرفە — ئورۇنباسارى قەلەمپۇر.

قىرفەتۇد دارچىنى — ئۇ قىرفە بىلەن قەرەمفىلدىن نېپىزرەك ۋە تاتلىقراق بولىدۇ. ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە قەلەمپۇل ياكى يېرىم ھەسسە دارچىن.

قۇستى — قۇستە. بۇ بەش تۈرلۈك بولىدۇ، بىرى ئەرەبى (ئەرەب فۇستى) قۇستى بەھرى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە ئاقىرقەرھا ياكى ئېگىر.

قەسۇس — يۆگىمەچۈت، ئەرەبچە «ھەببۇل مەساكىت»، «لەبلاب» تۈركچە «چىرماۋۇق» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى ئاق، يەنە بىرى قىزىل بولۇپ، بۇ قۇس دېيىلىدۇ. ئاقنىڭ مېۋىسى ئاق بولىدۇ، قارىنىڭ مېۋىسى قارا بولىدۇ، ئۇنىڭ بىرىدىن لازەن ھاسىل بولىدۇ.

قىشمىش — كىشمىش، ئورۇنباسارى ئۇرۇقسىز ئۈزۈم.

قەشرى — قوۋزاق.

قەسبۇزەرىرە — بۇ ئىنچىكە قومۇش بولۇپ، ھىندىستاندىن چىقىدۇ، ئورۇنباسارى ئەزفارۇتتىب ياكى سەندەل، يېسىمۇق مەرۋى ياكى ھەسەل ۋە مۇرمەككى.

قەسەب — قومۇش، پارسچە «نەي»، تۈركچە «قامۇش» دەپ ئاتىلىدۇ.

قەتران — ئۇ بىر خىل ياغ بولۇپ، ئەرئەر ۋە شۇربىن دەرەخلىرىنىڭ مېۋىسىدىن چىقىرىلىدۇ. ئورۇنباسارى نېفتى سىياھ، يېرىم سۆگەت يوپۇرمىقى، جاۋشىر.

فەقرۇل يەھۇد — تاغ مۇمىياسى، ئوبدىنى ئاق، كۆكۈچ بولىدۇ. قارىسى ياماندۇر. ئورۇنباسارى زۇپتى رۇمى.

قەلب — يۈرەك.

قەلقتار — قىزىل زاك، ئورۇنباسارى، بىرى يەنە بىرىگە ئورۇنباسار بولىدۇ.

قەلقەدىس ــ بۇ زاكىنىڭ بىر تۈرىدۇ.

قىلىميا ــ مېتاللار دېتى، ئۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ. فىززى (كۈمۈش دېتى)، زەھەبى (ئالتۇن دېتى)، نوھاسى (مىس دېتى) قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. تەبىئىي ۋە سۈنئىي دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. ئالتۇن بىلەن كۈمۈش دېتى قەلىيەدىن تەييارلىنىدۇ. مەرقەششا مىستىن تەييارلىنىپ، قۇبرۇس ئارىلىدىن كەلتۈرۈلىدۇ. ئۇنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى شۇكى، كوزىغا سېلىپ ئۈستىنى گىل ھىكمەت بىلەن ئوراپ، ئوتلۇق تونۇردا بىر كېچە تۇرغۇزۇلىدۇ. ئالتۇن ئۇپىسىنىڭ ئورۇنباسارى كۈمۈش ئۇپىسى. مەدەستان ساپلاشتۇرۇش ئۇسۇلى شۇكى، سۇ بىلەن سالايە قىلىپ سۈيى تۆكۈلۈپ، يېڭىدىن سۇ قويۇپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ.

قۇمەل ــ پىت، پارسچە «سپەش»، تۈركچە «پىت» دېيىلىدۇ. بۇنى باقىلە ئىچىگە سېلىپ، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ بىمارىغا يېگۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قەنتەرىيۇن كەبىر ــ قەنتەرىيۇن كەبىر، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى كاللەكبەسەي يوپۇرمىقىدەك كەڭ، غولى ھۇممازى غولىغا ئوخشاش بولۇپ، ئېگىزلىكى 2 ـ 3 گەز، گۈلى قارا سۆرمە رەڭگىدەك بولىدۇ، مېۋىسى ئوغرىتىكەن مېۋىسىگە ئوخشاش بولۇپ، ئىچىدىن يۇڭغا ئوخشاش نەرسە چىقىدۇ. يىلتىزى يوغان، قاتتىق، ئۇزۇنلۇقى ئىككى گەز، تەمى ئېغىزنى ئازراق قورۇيدۇ، رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

قەنتەرىيۇن سەغىر ــ قەنتەرىيۇن سەغىر، غولى ئىنچىكە، ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ، گۈلى قىزغۇچ كۆك بولۇپ، مىشكى تارامشىكى يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. يىلتىزىنىڭ ھېچ مەنپەئەتى يوق. تەمى ناھايىتى ئاچچىق، ئاقسۇ، كۇچا تاغلىرىدا بار. ئورۇنباسارى خېنە يوپۇرمىقى، ئىككى داڭ سۆرۈنجان، باراۋەر مىقداردا لەبەنى ياكى باراۋەر مىقداردىكى پىرسىياۋشان.

قۇننە ــ بازىرەت، ئورۇنباسارى ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى ئۈچۈن بىر يېرىم ھەسسە رەۋەنچىنى.

قەنبىل ــ قەنبىل، ئورۇنباسارى ئارپىبەدىيان ياكى كۆك پۇرچاق، بەرەڭگى كابۇلى.

قۇننەب ــ كەندىر.

قەۋانىس ــ توخۇ تاشلىقى، پارسچە «سەنگدان»، تۈركچە «پوتكا» دېيىلىدۇ. ئىچكى پوستىنى سۇزۇپ، شېكەر بىلەن يېسە، ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

قەيسۇم ــ پارسچە «بويى مادران» دەپ ئاتىلىدۇ. يىلان، بۇ ئۆسۈملۈك پۇرىقىدىن قاچار، گۈلى ئەفسەنتىن گۈلىدەك سېرىق، ئوقھۇۋان گۈلى شەكلىدە بولىدۇ. ئۇمۇ بىر خىل شىۋاقتۇر. ئورۇنباسارى باش ئاغرىقى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا بابۇنەج، كۆك پۇرچاق.

قەيرۇتى ــ ياغ بىلەن ئېرىتىلگەن موم.

يىگىرمە ئىككىنچى باب «ك» (كاف) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

كافۇر — ئورۇنباسارى تاباشىر، ئاق سەندەل.

كاشىم — ئەنجۈدان رۇمى، ياخشىسى سېرىق بولىدۇ. ئورۇنباسارى مارجان شوخلا، ھەببى شەئىسا.

كەبەر — كەپە ئۆسۈملۈكى، ئورۇنباسارى بۇنىڭ خەمىكى ۋە يوپۇرمىقى.

كەبابە — كاۋاۋىچىن، قارنى يورۇق. ئورۇنباسارى لاچىندانە، دارچىن.

كەبەد — جىگەر.

كەبەدۇززىئبى — بۆرە جىگىرى، ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە رەۋەن، يېرىم ھەسسە پىلپىل.

كەتان — زىغىر.

كەتىرا — كەتىرا، ئورۇنباسارى سەمغى ئەرەبى ياكى بادام يېلىمى ياكى قاپاق مېغىزى.

كوھلى — سۈرمە.

كەرەپشى — كەرەپشە، ئورۇنباسارى ئارپىبەدىيان.

كۇرراس — كۈدە، پارسچە «گەندىنا»، تۈركچە «كۈردە» دېيىلىدۇ. تاغدا ئۆسىدىغىنى فەراسىيون دېيىلىدۇ.

كۇرنەب — كاللەكبەسەي، پارسچە «كەرەم» دېيىلىدۇ.

كۈرۈسنە — كۆك پۇرچاق.

كەرەم — ئۈزۈم دەرىخى، تەك.

كەرۋىيا — زىرە رۇمى، ئورۇنباسارى زىرە نەبتى، يېرىم ھەسسە رۇمبەدىيان.

كۇركى — تۇرنا، پارسچە «كەلەڭ»، تۈركچە «تۇرنا» دېيىلىدۇ.

كەرەك — كەركىران، پارسچە «كەركىدەن» دېيىلىدۇ.

كەزبۇرە — يۇمغاقسۈت «پارسچە كەشنىز»، تۈركچە «يۇمغاقسۈت» دېيىلىدۇ.

گەشت بەرگەشت — تولغىماچ مېۋىلىك تاغ كۈنجۈتى، ئورۇنباسارى كافۇر.

كەئەب — ئوشۇق.

كۇلىيە — بۆرەك، پارسچە «گىرۇدە»، تۈركچە «بۆرەك» دېيىلىدۇ.

كۇممەسرا — ئامۇت، پارسچە «ئەمبىرۇد»، تۈركچە «ئالمۇرۇد».

كەمافىتۇس — كەرەپشە رۇمى ئۇرۇقى. ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە سىيسالىيوس، بىر يېرىم داڭ قېلىن دارچىن.

كەمادىرىيوس — كەمادىرىيوس، ئورۇنباسارى ئۇسقۇلۇقەندەرىيون ياكى قېلىن دارچىن ياكى پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ياكى چامغۇر ئۇرۇقى.

كەمون — زىرە كېرمانى. ئورۇنباسارى بىر يېرىم ھەسسە زىرە نىبتى ياكى كاللەكبەسەي ئۇرۇقى.

كۈندۇر — ئورۇنباسارى قەي قىلماق ئۈچۈن جەۋزۇلقەي ياكى قارىمۇچ.

كەنكەرزەد — پارسچە «كەنكەرى»، ئۇ ھىرشىن ئۆسۈملۈكىنىڭ يېلىمىدۇر، ئورۇنباسارى بىخ شىشئان.

گەۋۇزگەندۇم — بۇ جەۋۇرجەندۇم دەپ ئاتىلىدۇ.

كەرەم دانە — مۇئەللىپ بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: بۇ بىر تۈرلۈك مازارىيون ئۇرۇقى بولۇپ، ناھايىتى ئىسسىق، شەكلى ئامۇت ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ.

كاكىنەچ — «پارسچە دۇختەر ئەرۇسەك» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىتاي شوخلىسىنىڭ نامىدۇر.

كەھرىبا — كەھرىۋا، ئەرەب يېلىمى، جەۋزى رۇمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئورۇنباسارى گىل رۇمى ياكى تاباشىر ياكى سۇندۇرۇس. تۆت داڭ قېلىن دارچىن، يېرىم ھەسسە ئىسپىغۇل، يەنە بىر خىل ئۇشەق، پۇرچاق بار بولۇپ خىتاي خەلقى ئۇنى قورۇپ يەيدۇ.

يىگىرمە ئۈچىنچى باب «ل» (لام) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

لادەن — لادەن، ئۇبدىنى يۇمشاق، خۇشبۇي، رەڭگى سېرىققا مايىل بولغىنىدۇر.

لاجۋەرد — ئورۇنباسارى ھەجەرى ئەرمىنى.

لاغىيە — بۇ بىر خىل سۈتلۈكئوتتىن ئىبارەت. سۈتى چىقىدىغان ئۆسۈملۈكلەر يەتۈۋ دەپ ئاتىلىدۇ. گۈلى سېرىقچېچەك گۈلىدەك سېرىق بولۇپ، سۈتى چىقىدۇ.

لۇبان — ياۋا قىچا.

لەبەن — سۈت.

لەبەنى — مىئە يېلىمى، ھۆل بولسا ئەسەلى لەبەنى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ رىمدا ئۆسىدىغان بىر

خىل دەرەخنىڭ يېلىمىدۇر. ئورۇنباسارى قۇندۇز قەھرى ياكى جاۋشىر.

لەھمى — گۆش.

لىھيەتۇتتىس — تېكە ساقىلى ئۆسۈملۈكى. ئورۇنباسارى گۈل ئۇرۇقى، ئانارگۈلى.

لىسانۇل ھەمەل — پاقىيوپۇرمىقى، قوزا قۇلىقى ئوت، ئورۇنباسارى ھۇمماز يوپۇرمىقى.

لىسانۇل سەۋرى — گاۋزىبان، بۇنى بىرخىل كۇنۇچە ئۆسۈملۈكى دەپ قارايدۇ. ئورۇنباسارى كۆيدۈرۈلگەن ئەۋرىشىم، تۆت داڭ تۇرۇنجى پوستى ياكى بادرەنجبۇيا ياكى كاسنە.

لىسانۇل ئەسافىر — ئەرمۇدۇن، ئورۇنباسارى قىزىل تۇدەرى ياكى جەۋز مۇقەششەر.

لۇفاھ — يەبرۇج مېۋىسى، ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە ئىنتياگىنقى، باراۋەر ھەسسە ئاسارۇن، ئىككى داڭ خەشخاش ياكى جەۋزۇلقەي.

لوك — لوك، ئورۇنباسارى جىگەر توسالغۇسىنى ئېچىش ئۈچۈن يېرىم ھەسسە رەۋەن، تۆت داڭ ئاسارۇن، تاباشىر.

لەۋز — بادام.

لەۋزى مۇر — ئاچچىق بادام.

لوبىيا — لوبىيا.

لۇئلۇئ — مەرۋايىت، ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە سەدەپ.

يىگىرمە تۆتىنچى باب «م» (مىم) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

مامىسا — تۆگىتاپىنى ئۆسۈملۈكى. بۇ ئىككى تۈرلۈك بولۇپ، بىرىنىڭ گۈلى سېرىق، يەنە بىرىنىڭ گۈلى قىزىل بولىدۇ، سېرىقى ئوبدانىدۇر.

ماھۇدانە — ھەببۇلمۇلۇك، ماشتىن چوڭ، لوبىيادىن كىچىك، رەڭگى قارامتۇل قىزىل، پوستى ئاق بولىدۇ. ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە دەن، ئىنەكپىتى ياكى بىر يېرىم ھەسسە ھەببى نىيىل.

ماھى زەھرەج — بۇ بىرخىل سۈتلۈكئوتتۇر، گۈلى ناھايىتى سېرىق، خۇش رەڭ، ئوتتۇرىسى قىزىل، ئېگىزلىكى بىر يېرىم گەز ئەتراپىدا كېلىدۇ. بۇ ئۈچ تۈرلۈك بولۇپ، ئىككىسى

تاغدا ئۆسىدۇ، يەنە بىرخىلى ياۋا ئۆسىدۇ، بۇ تونۇشلۇقتۇر.

مازارىيون — مازارىيون، بۇ ئىككى تۈرلۈك بولۇپ، بىر خىلى ئىشخىس، يەنى بۇ ئاق مازارىيون بولۇپ، يۇقىرىدا ئېيتىلدى. يەنە بىر خىلى ئەھلى شىرار مىسترو دېيىلىدۇ، پارسچە ھەفەت بۇززۇرۇك دەپ ئاتايدۇ. يوپۇرمىقى زەيتۇندىن كىچىك، ئامۇت يوپۇرمىقىدىن چوڭ بولۇپ، بۇنى مۇدەببەر قىلغاي. مۇدەببەر قىلىش ئۇسۇلى: ھۆل مازارىيون يوپۇرمىقىنى سىركىگە ئىككى كېچە - كۈندۈز چىلىغاي، يەنە سىركە قۇيغاي. تا ئۈچ مەرتەم شۇنداق قىلغاي، ئاندىن سىركىنى تۆكۈپ، ساپ سۇ بىلەن ئۈچ مەرتەم يۇغاي. سايىدا قۇرۇتقاي. ئورۇنباسارى ئۈچ ھەسسە ئىيرىسا ياكى ئىككى داڭ مۇقەل يەھۇد.

ماش — ماش. ئورۇنباسارى باقىلە مۇقەششەر.

ماموران — مامىران. ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە زەرچۆۋە ياكى باراۋەر مىقداردا ئۇرۇقۇس سۇقرى.

مائ — سۇ، سۇنىڭ ئوبدىنى شەرق تەرەپتىكى شىددەتلىك ئېتىلىپ چىققىنىدۇر.

مائۇللەھمى — گۆش سۈيى.

مائۇش شەئىر — ئارپا سۈيى.

مائۇلجەبىن — سۈتنىڭ زەرداب سۈيى. تەييارلىنىشى: ياش، سېرىق، كۆك كۆز ئۆچكىنىڭ ئىككى رەتلى سۈتىنى ئاستا قايناتىپ، قىرىق دەرەم سىركەنجىۋىل قەندى، بىر دەرەم سىركە قۇيغاي. ئاندىن سۈزۈپ، ساپ قىلىپ ئىستېمال قىلغاي.

مائۇلۋەردى — گۇلاب.

مۇخلىسە — ياۋا يۇمغاقسۈت، بۇ ئۈچ تۈرلۈكتۇر، بىرىنىڭ گۈلى كۆك، يەنە بىرىنىڭ گۈلى قىزىلغا مايىل بولۇپ، بۇ تاغلار تەكتىدە ئۈنىدۇ، يەنە بىرى، گۈلى ئاق سېرىق ۋە قارىغا مايىل، يوپۇرمىقى ئۇششاق بولۇپ، قۇملۇقتا ئۈنىدۇ. بۇلار زەھەرلەرگە تەرياقتۇر.

مىداد — سىياھ.

مۇخ — يىلىك، پارسچە «مېغىزى ساق»، تۈركچە «شىراق يىلىكى» دېيىلىدۇ.

مەرزەنجۇش — مەرزەنجۇش، ئورۇنباسارى ئەفسەنتىن رۇمى ياكى ئىككى ھەسسە مەرماھۇز ياكى يەسمەن يوپۇرمىقى ياكى شابانەك ياكى يېرىم ھەسسە قارىمۇچ.

مۇرمەككى — ئوبدىنى قىزىلغا مايىل، خۇشبۇي، ساپ، ئېغىر، ناھايىتى ئاچچىق بولغىنىدۇر. ئورۇنباسارى باراۋەر ئۈلۈشتە ئاچچىق بادام ياكى قەسبۇززەرىرە، ئاچچىق قۇستە،

ئىزخىر چېچىكى.

مەرۋى — بۇ ھەر خىل بولۇپ، بىرخىلى خۇشبۇي، ئۇ مەرماھۇز دېيىلىدۇ. يەنە بىر خىلى شەمۇشا دېيىلىدۇ، يەنە بىر خىلى دارامەك دېيىلىدۇ. مەرۋى سەپىد، يەنى كۇنۇچە مۇشۇدۇر، بۇ گاۋزىباندۇر. يەنە بىر خىلى ھەراما دېيىلىدۇ، يەنە بىر خىلىنى ئەردشىر، مىرماھان، مىرماھوس دېيىلىدۇ. يەنە بىر خىلى مىيشھار، ئۇ گاۋ چەشمى ئۆسۈملۈكىدۇر.

مەرقەشىشا — تۆمۈر رۇدىسى، ئۇ، زەھەبى ئالتۇنغا مەنسۇپ، فىززى كۈمۈشكە مەنسۇپ، نۇھاسى مىسقا مەنسۇپ، ھەدىدى تۆمۈرگە مەنسۇپ، شەبەبى زەمچىگە مەنسۇپ، ھەرقايسىسىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئەسلىي بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

نۇردارسەڭ — مەدەستان، ئوبدىنى ئىسپاھاندىن چىققىنىدۇر.

مۇرى — بۇ پارسچە ئەبكامە دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ تەييارلىنىشى: بۇغداي ياكى ئارپا ئۇنىنى ئىسسىق سۇ بىلەن تۇز سالماي، تۇزسىز خېمىرتۇرۇچ بىلەن يۇغۇرۇپ، ئېچىغاندا قۇرس قىلىپ، قاچىغا ئېلىپ، ئاغزىنى لاي بىلەن چاپلاپ، تا قۇرىغۇچە ئاپتاپتا قويغاي، ئاندىن ئېلىپ سوقۇپ، كونا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئاي ئاپتاپتا قويغاي. سۈيى تۈگىسە، سىركە قۇيغاي. ئاندىن قارىمۇچ، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، جويۇز، قۇرۇق پىننە، بەدىيان قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۈلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ سالغاي. ئەگەر كۈچلۈكرەك بولسۇن دېسەڭ، دورىلارنى ئاق سالغىن. ئۈچ ھەسسە كونا سىركە، يېرىم ھەسسە سۇ بىلەن ئاۋۋال سەرتان بۇرجىغا كەلگەندىن باشلاپ، ئاپتاپتا تۇرغاي. بۇنى ئەبكامە بۇخارى دەرلەر. ئارپا ئۇنى قانچە جىق سېلىنسا، قۇرۇق ئىسسىق بولۇر، قويۇق خىلىتلارنى يوق قىلۇر، بەلغەمنى يوقىتىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلۇر، ئەزالاردىكى چىرىگەن يارىلارغا مەنپەئەت قىلۇر. ئىرقۇننىسا، يانپاش ئاغرىقى، ئاشقازان ھۆللۈكلىرىگە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر غار - غار قىلسا، بەلغەمنى دىماغدىن سۈمۈرەر، ھەرقانداق قۇلۇنجى ھۆقنىسىگە قوشسا مۇناسىپ بولۇر. غالجىر ئىت چىشلىگەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەكىم رازى بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: ئەبكامە تۇزنىڭ رولىنى ئوينايدۇ، پەقەت تۇزغا قارىغاندا لەتىفراق، كۈچلۈكرەك كېلۇر. ئىچىدىكى سوغۇقنى يوق قىلۇر، ئېغىر غىزانى لەتىف قىلۇر، ئۇسسۇزلۇق كەلتۈرەر. ئاشقازان ۋە جىگەرگە مەنپەئەت قىلۇر ھەم قۇۋۋەتلەر. ناشتىدا ئازراق ئىچسە، قۇرتلارنى ئۆلتۈرەر. چېچەك يېڭى چىققاندا كۆزگە تېمىتسا چىقماس، چىققاندىن كېيىن كۆزگە تېمىتسا، چېچەكنى يۇمشىتار. گالىنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرار.

مەرماھۇز — بۇ بىر خىل مەرۋى يەنى كۇنۇچەدۇر، ئورۇنباسارى مەرزەنجۇش،

پەرەنجىمىشكى، بادرەنجىبۇيا، بىر ـ بىرىگە ئورۇنباسار بولىدۇ.

مەرارەتۇل دۇببى ــ ئېيىق ئۆتى.

مەرارەتۇل تىيىس ــ تېكە ئۆتى، بۇنىڭغا ھەسەل، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى قوشۇپ، تاز باشقا سۈركىسە تۈك ئۈندۈرىدۇ، بۇ مۇجەررەپ قىلىنغان.

مىشكى ــ ئىپار، ئورۇنباسارى قۇندۇز قەھرى ياكى مەرزەنجۇش. تىبەتلەر ئىپارنى كىندىكىدىن ئاجراتماي ساقلايدۇ، چىن خەلقى ئۇنى كىندىكىدىن ئايرىۋېتىدۇ، تىبەتلەرنىڭ ياخشىراقتۇر. چۈنكى تىبەت كېيىكى سۇمبۇلنى كۆپ يەيدۇ، خىتاي كېيىكى باشقا ئوت ـ چۆپلەرنى كۆپ يەيدۇ.

مەسھۇقۇنىيا ــ پارسچە «كۆپى ئابگىنە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ماھىيىتى توغرىسىدا ئېيتىلغانلىرى ناھايىتى كۆپتۇر. تەتقىق قىلىنىشىچە، ئۇ شېشىنى ئېرىتكەندە چىققان كۆپۈك بولۇپ، ناھايىتى ئۆتكۈر، ئىسسىق بولىدۇ. كۆزگە ئاق چۈشكەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئورۇنباسارى ئاق شېشە.

مىشمىش ــ پارسچە «زەردئالو»، تۈركچە «ئۆرۈك» دەپ ئاتىلىدۇ.

مىشكتەرامشىئى ــ ياۋا پىننە، ئۇ پۇدىنە بەررى دەپ ئاتىلىدۇ، ئورۇنباسارى قەردمانە سېلىنىدۇ. ھەكىم شافۇر بۇ ھەقتە: ئورۇنباسارى ئىكلىلمىلىك ياكى تاغ لالەئۇن، دەيدۇ.

مەستەكى ــ مەستىكى. ئۇبدىنى ئاق ۋە رىمدىن چىققىنى يەنى رىم قارىغايىنىڭ يېلىمى. ئورۇنباسارى بىر يېرىم ھەسسە بەتەم يېلىمى ياكى باراۋەر ئۈلۈشتە كۇندۇر دەرياھى.

مۇغاس ــ ئۇ ياۋا ئانار يىلتىزىدۇر، ئۇبدىنى باغدادتىن چىققان، ئاق، سېرىق بولغىنىدۇر. ئورۇنباسارى قۇللۇت يەنى زىماتلارغا ئىشلىتىدۇ.

مەقىيشا ــ ساھىبى مىنھاج مۇنداق دەيدۇ: بۇ مەرقەششاغا ئوخشايدۇ، بۇنىڭ توغرىسىدا بايانلار كۆپتۇر.

مەھرۇس ــ ھىڭ يىلتىزى، بۇنىڭ قۇۋۋىتى ۋە مەنپەئەتى ھىڭغا يەتمەيدۇ، بۇنىڭ ئۇبدىنى ئاق، يېنىك بولىدۇ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، ئاشقازاننى پاكىزلايدۇ، ئۈچەيلەرنى سىلىق قىلىدۇ. بۇ دورىنى يېرىم مىسقالدىن زىيادە يېمىگەي، بۇ زىيانلىقتۇر. ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ، تۈزەتكۈچىسى ھەسەلدۇر، تەتقىق قىلىنىشىچە، ئۇ بىر خىل تاش بولۇپ، ھەر خىل رەڭلەردە بولىدىكەن. كۆپرەك قارا رەڭدە بولۇپ، قىزىل، ئاق چېكىتلەر بولىدىكەن، شېشىگەرلەر ئۇنى شېشىنى ئاقارتىش ئۈچۈن ئىشلىتىدىكەن. ئۇلار ئۇنى سەنگى مۇغنى دەپ ئاتايدىكەن، شىرازنىڭ فارۇق كەنتىدە بىر يېزا بولۇپ، ئۇ شۇ يېزىدىن چىقار، بۇ

تاش سەنگى بەركان دەپ ئاتىلىدۇ، چۈنكى ئۇ قورىغۇچى، سوۋۇتقۇچىدۇر، ئورۇنباسارى مەرقەششا.

مۇقەل ــ مۇقەل بۇ تونۇشلۇق بولۇپ، مۇقەل ئەزرۇق قىزىلغا مايىل بولىدۇ، ئورۇنباسارى بەتەم دەرىخى يېلىمى ياكى يېرىم ھەسسە كۇندۇر دەرىيى.

مىلھى ــ تۇز، پارسچە «نەمەك» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، ئاش تۇزى، تاش تۇز، قارا تۇز، نېفىتلىك تۇز، نېفىتسىز تۇز، ھىندى تۇزى، قىزىل تۇز قاتارلىقلار. ئوبدىنى ئەندىۋان تۇزى بولۇپ، ئاق، ساپ، تاش تۇز دەپ ئاتىلىدۇ. پارسچە «نەمەكى تەبەر زەد» دېيىلىدۇ. ئورۇنباسارى نۆشۈدۈر، يېرىم ھەسسە بۆرە ئەرمىنى.

مەلۇخىيا ــ ھەمىشباھار، بۇ ئاق لەيلى دەرىخىگە ئوخشايدۇ، ئەمما گۈلى قىزىل ۋە كىچىك بولىدۇ.

مەن ــ ئۇ دەرەخ ياكى تاش ئۈستىگە چۈشۈپ قېتىشقان شەبنەمسىمان سۇيۇقلۇقتۇر، مەسىلەن: تەرەنجىبىن، شىرخىست، بىدئەنگىبىن قاتارلىقلار.

مۇق ــ يۇنانلىقلار مەسۇن دەپ ئاتايدۇ، بەزىلەر ئەسامىيتىقۇن دەپ ئاتايدۇ. غولى، يوپۇرمىقى سېرىقچېچەك گۈلىگە ئوخشايدۇ. لېكىن غولى يوغانراق، ئۇزۇنلۇقى ئىككى گەز ئەتراپىدا، يىلتىزى مو دېيىلىدۇ. ئېغىرلىقى، رەڭگى غارىقۇنغا ئوخشايدۇ، لېكىن سېرىققا مايىل بولىدۇ. ئازراق ئاچچىقراق، خۇشبۇي بولىدۇ. ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە جويۇز ياكى يېرىم ھەسسە سۇمبۇل ياكى يېرىم ھەسسە قارىمۇچ.

مومىيا ــ مۇمىيا، ئوبدىنى كاندىن چىققىنىدۇر. بۇ داراجىر دېگەن جايدىن چىقىدۇ.

مىيئە ــ مىئەسائىلە، ئەسلى لەبەنى دەپ ئاتىلىدۇ. ئوبدىنى خۇشبۇي، رەڭگى سېرىق، ئۇ رۇم دەرىخى يېلىمىدۇر. ئورۇنباسارى قۇندۇز قەھرى ياكى يەسمەن يېغى ياكى جاۋشىر.

مەۋىزەج ــ ياۋا ئۈزۈم، پارسچە «مەۋزىزەك» دېيىلىدۇ. ئوبدىنى مىسىردا بولغىنىدۇر، بۇ مەۋىزەج ھەجەرى دېگەن نام بىلەن تونۇشلۇقتۇر، ئورۇنباسارى ئاقىرقەرھا.

يىگىرمە بەشىنچى باب «ن» (نۇن) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

نارجىل ــ جەۋز ھىندى يەنى ھىندىستان ياڭىقى دەپ ئاتىلىدۇ.

نانخۇ ــ پارسچە «جۆۋنە» دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ نان تەلەپ قىلغۇچى دېگەن مەنىنى

بىلدۈرىدۇ، ئوبدىنى يېڭى، خۇشبۇي، قىزىلغا مايىل بولغىنىدۇر.

نارەنجى — ساھىبى مىنھاج بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: پوستى ئىسسىق، سۈيى قۇرۇق سوغۇق، تۇرۇنجىدىن لەتىفراق. ئەمما ئۇنىڭغا ئوخشاش بولىدىكەن.

نارمىشكى — نارمىشكى، ئورۇنباسارى بىر يېرىم داڭ زەنجىۋىل ياكى يېرىم ھەسسە قۇستە ياكى يېرىم ھەسسە زەنجىۋىل.

ناردىن — سۇمبۇل رۇمى، ئورۇنباسارى سۇمبۇل ھىندى.

ناتىق — شېكەر، بادام يېغى بىلەن قىلغان ھالۋا.

نۇھاس — مىس، پارسچە «مىس» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ نەچچە تۈرلۈكتۇر، بىر خىلى قىزىل بولۇپ، سېرىق كۆرۈنىدۇ، يەنە بىر خىلى قارىغا مايىل بولىدۇ، بۇلارنى پىششىقلاپ ئىشلەش ئارقىلىق سېرىق بولىدۇ، يەنى تۇچ ھالىتىگە كېلىدۇ، يەنە بىر خىلى تالىقۇن، يەنى سۈنئىي مىس دېيىلىدۇ. مىسنى كۆيدۈرسە، رۇسنەختەج بولىدۇ.

نۇھاس مۇھرەق — كۆيدۈرۈلگەن رودىن ئىبارەت بولۇپ، يۇقىرىدا ئېيتىلدى.

نۇخائ — يۇلۇن.

نۇخالە — پارسچە «سەبۇس»، تۈركچە «كېپەك» دەپ ئاتىلىدۇ.

نەرجەس — ئەبھەر دەپ ئاتىلىدۇ، پارسچە «نەرگەس».

نەشا — پارسچە «نەشەستە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇغداي كىراخمالى، ئورۇنباسارى تۈگمەن توزغىقى.

نەشارە — ھەرە كېپىكى يەنى دەرەخ ھەرىدىگەندە تۆكۈلگەن قىرىندىسى.

نىترون — بۆرە ئەرمىنى، توغرىغۇ.

نەئنە — باغ پىنىنىسى، ئورۇنباسارى ئېرىق پىنىنىسى.

نېفىت — نېفىت، بۇ، ئاق، قارا بولىدۇ، ئوبدىنى ئاق بولغىنىدۇر. قارا نېفىتنىڭ ئوزۇنباسارى قەتران، ئۇ يەر يېغىدۇر.

نەممام — نەمما ۋە نەمامۇل مىلىك، پارسچە «سىسەنبەر» دەپ ئاتىلىدۇ. ئوبدىنى كۆك، پۇرىقى ئۆتكۈر بولغىنىدۇر، ئورۇنباسارى ياۋا رەيھان.

نەملى — چۈمۈلە، پارسچە «مۇر»، تۈركچە «چۈمەلى» دەپ ئاتىلىدۇ.

نەمرى — يولۋاس، پارسچە «پەلەڭ»، تۈركچە «بولباس» دەپ ئاتىلىدۇ.

نەۋرە — ھاك، پارسچە «ئاھاك» دېيىلىدۇ.

نوشادۇر — نۆشۈدۈر، ئوبدىنى ساپ تاشقا ئوخشاش بولغىنىدۇر، ئورۇنباسارى ساپ تۇز.

نېلۇپەر — نېلۇپەر، پارسچە «گۈلشەن»، تۈركچە «خىتمى سەپىد» دەپ ئاتىلىدۇ. ئورۇنباسارى بىنەپشە.

نىيىل — ئوسما يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، ئورۇنباسارىغا ئارپا ئۇنى، ئىككى دانەخ مامىيسا.

يىگىرمە ئالتىنچى باب «ۋ» (ۋاۋ) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ۋەج — ئېگىر، ئوبدىنى سېمىز، يوغان، ئاق، خۇشبۇي بولغىنىدۇر. ئورۇنباسارى جىگەر قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن زىرە كېرمانى، ئىككى داڭ رەۋەنچىنى، تۆت ھەسسە ئۇد، قەلەمپۇر ياكى ئىككى داڭ زىراۋەندە.

ۋەدە — كىچىك قۇلۇلە (سەپىدمۇھرەئى كۈچەك)، بۇ گۆستە ماھى دەپمۇ ئاتىلىدۇ، بىر تۈرى ھەلزۇن دېيىلىدۇ. ھەلزۇن ياپىلاق تولغاشقان بولۇپ، تاغلاردا بولىدۇ، يامغۇر ياغسا ئىچىدىن قۇرت چىقىدۇ، پارسچە «ناخۇنى دىۋار» دېيىلىدۇ، پىلاپى سەدەپتەكتۇر.

ۋەدرەل — ۋاران كەسلەنچۈكى، قۇلايىلىك دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى سېرىق، قىزىل قارىغا مايىل رەڭلەردە، تېرىسى يېرىك ياپىلاق بولىدۇ، يېغىنىڭ ئورۇنباسارى سەقەنقۇر يېغى.

ۋەرەلماھى — سەقەنقۇر.

ۋەرد — قىزىلگۈل، پارسچە «گۈل سۇرۇخ».

ۋەرەقۇد دۇلۇب — چىنار يوپۇرمىقى.

ۋەرەقۇل غەرەب — توغراق يوپۇرمىقى.

ۋەسەخۇل ئۇزۇن — قۇلاق كىرى، بۇنى زەھەرلىك يىلان چاققانغا نەچچە قېتىم سۈركىسە، ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يىگىرمە يەتتىنچى باب «ھ» (ھا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

ھال — قاقىلە، ئەسەغىر (لاچىندانە).

ھۇدھۇد — ھۆپۈپ، پارسچە «مۇرغى سۇلايمان» دېيىلىدۇ.

ھەرنۇۋە — قۇۋۋەيرە، ئۇ ئۇد دەرىخى مېۋىسى بولۇپ، چوڭلۇقى قارىمۇچتىن كىچىك،

سېرىققا مايىل بولىدۇ، ئورۇنباسارى قاقىلە سىغار.

ھەلىيۇن — ھەلىيۇن، پارسچە «مارچۇبە، مارگىيا» دەپ ئاتىلىدۇ. يوپۇرمىقى بەدىيان يوپۇرمىقىدەك بولىدۇ، ئورۇنباسارى ھەنجەل.

ھىندىبا — ياۋا كاسىنە. ئوبدىنى باراقسان بولغىنىدۇر، ئەڭ ياخشىسى شامدىن چىققىنىدۇر، ئۇ نەتۇتىيا دېيىلىدۇ.

ھۇفارىقۇن — ھۇپارىقۇن، قۇرىيۇن دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئورۇنباسارى ئىزخىر يىلتىزى ياكى يېرىم ھەسسە كەپ يىلتىزى.

ھىلبۇ — ھال بۇۋا دېيىلىدۇ، بۇ لاچىندانەدۇر.

ھەمشەر — بۇ ياۋا كەنەر ئۆسۈملۈكىدۇر، ئېگىزلىكى بىر گەزدىن ئېگىزرەك، ئىچى كاۋاك، گۈلى بىنەپشە رەڭگىدەك ئاخىرىدا ئاقىرىدۇ. گۈلى ئارىسىدا پاختىدەك نەرسە بولۇپ، ئەگەر بۇ نەرسە قۇلاققا كىرسە گاس قىلىدۇ.

يىگىرمە سەككىزىنچى باب «ي» (يا) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار

يەسەمەن — يەسەمەنگۈلى، بۇ ئىككى تۈرلۈك بولۇپ، بىرى ئاق، يەنە بىرى سېرىق، خۇشبۇي بولىدۇ. ھەكىم شەرىف بۇ ھەقتە: ئاق يەسەمەننى ئېزىپ، ھەر كۈنى 10 دەرەمدىن ئۈچ كۈن ئىچسە قاننى ئازلىتىدۇ، بۇ سىناقتىن ئۆتكەن، دەيدۇ.

ياقۇت — ياقۇت. ئوبدىنى قىزىل، ئانار رەڭ بولغىنىدۇر. بۇ خەفەقان، سەۋدا كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئاغزىغا ئالسا، خۇشاللىق بېغىشلايدۇ.

يەبرۇج — لۇفاھ يىلتىزى، بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ، بىرى لۇفاھ يىلتىزى دېيىلىدۇ. يەنە بىرى يەبرۇج سەنەم دېيىلىدۇ، مۇئەللىپىنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ شىرازغا يېقىن بولغان قەلئە شەھرىيار دېگەن يەردە ئۆسىدۇ، ئېگىزلىكى بىر غېرىچ، رەڭگى ئاق، قول - پۇتى بار بولۇپ، خۇددى ئادەمگە ئوخشايدۇ، ئوبدىنى سېمىز بولغىنىدۇر.

يەتۇئ — سۈتى چىقىدىغان ھەرقانداق ئۆسۈملۈك يەتۇ دەپ ئاتىلىدۇ. سۈتلۈكئوت، شۇبرۇم، ئۇشەر، لاغىيە، مازارىيون، ئەرتەنىسا، ماھۇدانە، ئەلقا قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەرگە ئوخشاش ئۇلارنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ھەممىسى ياماندۇر. قۇۋۋىتى سۈتىدە بولىدۇ. ئاندىن

قالسا ئۇرۇقىدا، ئاندىن يىلتىزى، ئاندىن يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردا بولىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىقتۇر، بەزىلىرى تۆتىنچى دەرىجىدە، بەزىلىرى ئۈچىنچى دەرىجىدە، بەزىلىرى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىقتۇر. بۇ دورىنىڭ خاسىيىتى شۇكى، دەرياغا تاشلىسا، بېلىقلار مەست بولۇپ، سۇ يۈزىگە چىقىدۇ. ئورۇنباسارى بەلغەمدىن بولغان ئىستىفراغقا يېرىم ھەسسە سەكبىنەج.

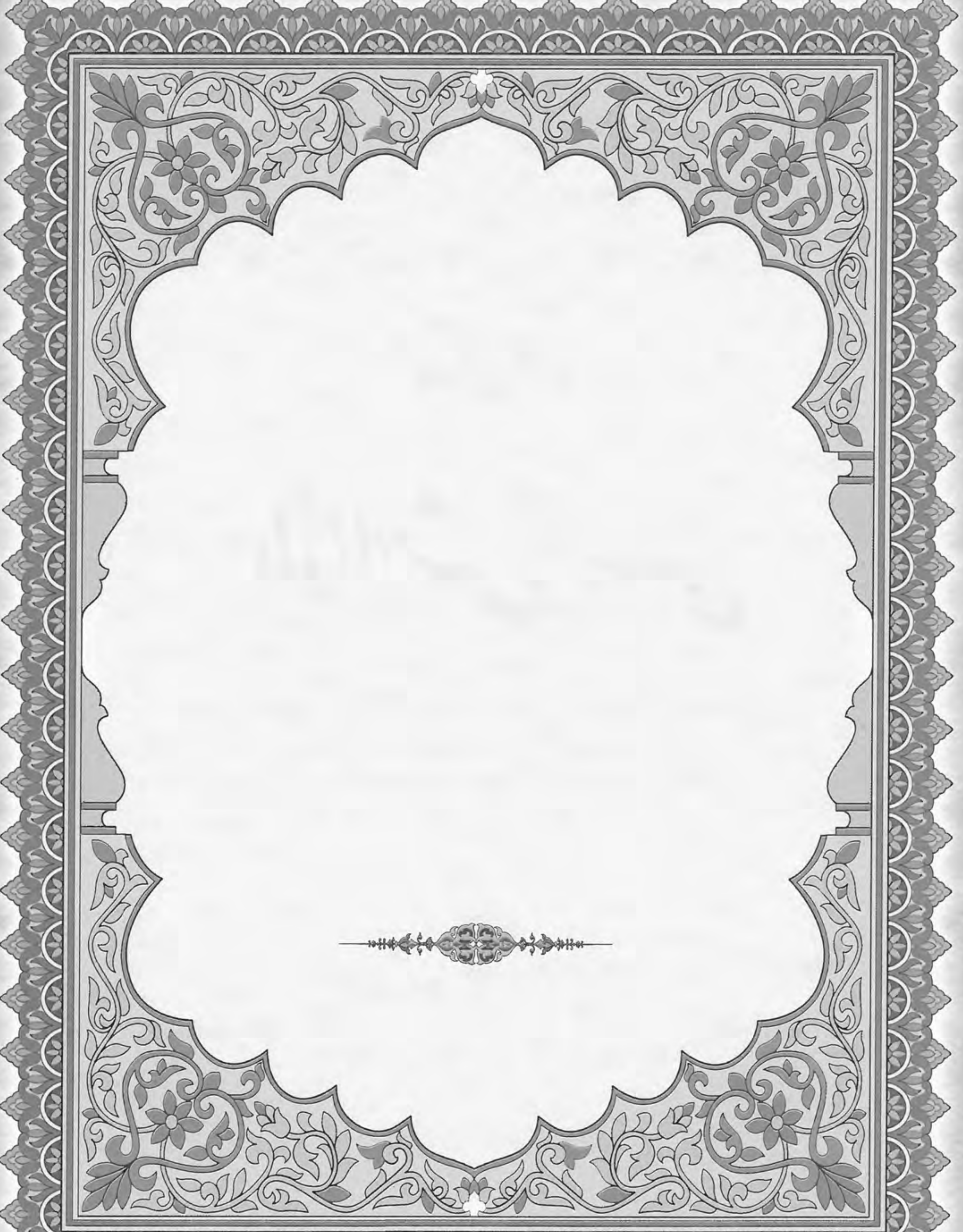
يەئقۇب — ئەركەك كەكلىك.

مۇشۇ يەردە كىتابنىڭ ئىككىنچى قىسمى «قارابادىن» كىتابى بىلەن تامام بولدى. ئۇنىڭدا مەجۈنلەردىن باشلاپ ھۆقنە ۋە شىيافلارغىچە، زىمات دورىلارنىڭ ناملىرىغىچە بايان قىلىندى. مۈشكۈل دورىلارنىڭ ناملىرى «ئىختىياراتي بەدىئىي» دېگەن كىتابتىن پايدىلىنىپ ئاخىرىغىچە پۈتۈلدى، ھەقتائاللا خالىسا ئىنشائاللا ئۇنىڭ ئۈچىنچى قىسمىنى باشلايمەن.

ئۈچىنچى توم

داۋالاش قىسمى

بۇ قىسمدا ھەربىر كېسەللىكنىڭ نامى، تەرىپى، سەۋەبلىرى، ئالامەتلىرى، بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا يۆتكىلىشى، دەسلەپتە قانداق پەيدا بولىدىغانلىقى بايان قىلىنىدۇ. ھەربىر كېسەللىكنىڭ بوھرانى، يۆتكىلىشى ۋە ئۇنىڭ ئىلاجى يۇقىرىدا بايان قىلىندى.



بىرىنچى بۆلۈم باش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم بەش بۆلەكنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى بۆلەك

بىرىنچى بۆلەكتە، مېڭىنىڭ مىزاجىنىڭ بارلىق خىزمەتلىرى ۋە ئەھۋاللىرى، شۇنداقلا مېڭە بىلەن شېرىكچىلىكى بولغان ئەزالارنىڭ ئەھۋالىدىن دەلىل ئىزدەش ھەم باشقا ئەزالارنىڭ ئومۇمىي تەدبىرلىرى سۆزلىنىدۇ.

بىرىنچى باب مېڭىنىڭ خىزمەتلىرىدىن ئۇنىڭ ساق ياكى كېسەل ئىكەنلىكىنى بىلىش توغرىسىدا

ئاڭلاش ئىقتىدارى، كۆرۈش قۇۋۋىتى، پۇرىقى ۋە تەمىنى بىلىش، كۆڭلى ئاغرىش، تەپەككۇر قىلىش، ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق، تىل ۋە كۆز ھەرىكەتلىرى قاتارلىق مېڭىنىڭ سېزىملىرى ساغلام ۋە كېسەللەنمىگەن بولسا، بۇ، مېڭىنىڭ ساغلام بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. مېڭە ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئۆزگەرسە، مېڭە خىزمىتى قالايمىقانلىشىش، ئاجىزلاش، زەئىپلىك، سۇسلۇق پەيدا بولىدۇ ياكى مېڭە سېزىمى يوقايدۇ. مېڭە خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشى مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ياكى مىزاجىنىڭ قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشىنى كۆرسىتىدۇ. ئەمما مېڭە خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، كەمتۈكلۈكى ۋە يوقىلىشى مېڭە مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. قويۇق ھۆللۈك مېڭە روھىنى ۋە سەزگۈلىرىنى قويۇلدۇرغانلىقتىن ئاجىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ. مىزاج ئىسسىق سەۋەبىدىن ئاجىز ۋە كەمتۈك بولمايدۇ، لېكىن مىزاج زىيادە ئىسسىق بولسا قۇۋۋەتنى ئاجىز قىلىدۇ، چۈنكى مۆتىدىل ھارارەت بارلىق قۇۋۋەتلەرگە

ياردەم بەرگەچكە، بۇ ھارارەت ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ. لېكىن مۆتىدىل ھالەتتىن ئۆزگەرسە، ئەتراپقا كۆپرەك يۆتكەلسە، ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىش ياكى ئاجىزلىق پەيدا بولۇپ، كۆزىگە يوق نەرسىلەر، مەسىلەن: پاشا، قارا توچكا، خەت، تۈتۈن، بۇلۇت قاتارلىقلار كۆرۈنسە، مېڭە تومۇرلىرىدا ھۆللۈك بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەمما ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ يوقىلىشى مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلغانلىقىنىڭ بەلگىسىدۇر. مېڭىدە داۋاملىق گويا يىراقتىن بىر خىل ئاۋاز ئاڭلانغاندەك سېزىم بولسا، مېڭىدە قويۇق ھۆللۈك بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر يالغان ئاۋازلار ئاڭلانسا، مەسىلەن: دەل - دەرەخلەرنىڭ ئاۋازى، شامال، تۈگمەن، قوڭغۇراق ۋە باشقا ئاۋازلار ئاڭلانسا، مېڭىگە بۇخارات كەلگەنلىكىنىڭ نىشانىدۇر. ئەمما بۇرۇن پۈتۈپ قالمىغان ئەھۋالدا، تەم ۋە پۇراش سېزىمىنىڭ بولماسلىقى مېڭىدە توسۇلۇش ياكى مېڭىنىڭ ئالدى قىسمىدا قويۇق سوغۇق ھۆللۈك پەيدا بولغان سەۋەبتىندۇر. ئەرەبلەر تەم ۋە پۇراش سېزىمىنىڭ يوقىلىشىنى «لەمسى» دەپ ئاتايدۇ. بۇ خاس مىزاجىنىڭ بۇزۇلغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. مېڭىنىڭ تېتىش ۋە پۇراش سەزگۈسى تەسىرىدە، پۈتۈن بەدەن شېرىكچىلىكى مېڭىگە يېتىپ بارسا، مېڭە بۇ خىل سېزىملارنى يوقىتىدۇ. ئەمما خىيال قىلىش، تەپەككۇر قىلىش، تەھلىل قىلىش ۋە ئوي - پىكىردە، سەزگۈسىدە بۇزۇلۇش كۆرۈلسە، بۇ ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ. بىرىنچىسى، يوقىلىدۇ؛ ئىككىنچىسى، نۇقسان بولىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، قالايمىقان بولىدۇ. يوقالغىنى ئەقلىدىن ئېزىش دەپ ئاتىلىدۇ. سەۋەبى، سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقى ياكى ھۆل سوغۇقتىن ياكى مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەنلىكتىن بولىدۇ. نۇقسان بولغىنىنى دۆت، ئەخمەق دەپ ئاتايدۇ. نۇقسان بىلەن يوقىلىشنىڭ ئالامەتلىرى ئوخشاش بولىدۇ. تەشۋىشلىنىشنى ساراڭلىق دەپ ئاتايدۇ، ئەرەبلەر ئىختىلاتۇل ئەقلى (ئەقىل ئېلىشىش) دەپ ئاتايدۇ. ساراڭلىقى ئادەتتىن تاشقىرى بولسا ۋە ھەرىكەتلىرى خەتەرلىك، يامان بولسا، بۇنى (دىۋانە) ساراڭ دەپ ئاتايدۇ. ئەرەبلەر جۇنۇن سۇبئىي (ئەخلاقىي ساراڭلىق) دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر ھەرىكەتلىرى ئاستا بولۇپ، يوق ئەندىشىلەرنى قىلسا، مالىخولىيا دەپ ئاتايدۇ. ئەمما ئىختىلاتۇل ئەقلى مېڭىدىكى ماددىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن مېڭە پەردىسىدە ئىششىق بولغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر، مالىخولىيا بولسا مېڭىگە سەۋداۋى خىلىتلار كەلگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر. بەزى سەۋدايى بىمارلاردا ئىختىلاتۇل ئەقلى پەيدا بولىدۇ، چۈنكى لىيسىرغىس بولماقنىڭ نىشانى كېسەللىك ھارارەتتىن خالىي بولالمايدۇ. مېڭە پائالىيەتلىرىدىن غەم - ئەندىشە، قورقۇنچ ئاستىلىققا مايىل بولسا، مىزاج سوغۇقلۇقىنىڭ نىشانىدۇر. ھەرقانداق ئىشتا ئالدىراقسانلىق قىلىپ، ئاسان ئاچچىقلانسا، ئىشلاردا يۈرەكلىك بولۇپ كەتسە، بۇ ھارارەتنىڭ نىشانىدۇر. ئۇنتۇغاقلىق مىزاجىنىڭ ھۆل ۋە سوغۇق ئىكەنلىكىگە گۇۋاھلىق بېرىدۇ ياكى مېڭىنىڭ ئۈچىنچى بۆلىكى بولغان ئاخىرقى بۆلىكىنىڭ قۇرۇق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. كۆرمىگەن، ئاڭلىمىغان

نەرسىلەرنى ئېيتىش مېڭە مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى ماددا بۇزۇلغانلىقى سەۋەبىنى كۆرسىتىدۇ. چۈشىدە قىزىل نەرسىلەرنى كۆپ كۆرۈش بەدەندە قاننىڭ كۆپ ئىكەنلىكىگە گۇۋاھلىق بېرىدۇ. سېرىق رەڭلەرنى كۆرۈش سەپرا مىزاج ئىكەنلىكىنى، قارا رەڭلەرنى، قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆرۈش سەۋدا مىزاج ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. چۈشىدە ئاق رەڭلەرنى كۆرۈش بەلغەم مىزاج ئىكەنلىكىنى، پەرىشان چۈشلەرنى كۆرۈش مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ، ئەگەر چۈشلىرى ئېسىدىن كۆتۈرۈلۈپ كەتسە، بۇ مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇققا ياكى ھۆللۈككە مايىل ئىكەنلىكىگە گۇۋاھلىق بېرىدۇ.

ئىككىنچى باب مېڭىگە شېرىك ئەزالاردىن ئىزدىلىدىغان ئالامەتلەر

مېڭىگە شېرىكچىلىكى بولغان ئەزالار توغرىسىدا يۇقىرىدا سۆزلەندى.

كۆزدە ئىپادىلىنىدىغان ئەھۋاللار، يەنى كۆز قۇرغاقلىقى مېڭە قۇرۇقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ. كۆزدىن تولا ياش ئېقىش كۆز ئاغرىقىنىڭ سەۋەبىدىن بولۇپ، بۇ، مېڭە ئالدى قىسمىدا ھۆللۈك بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆز تومۇرلىرى كۆيۈشۈش مېڭە ئىسسىقلىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئۆتكۈر ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەردە كۆزدىن سەۋەبسىز ياش ئېقىش مېڭە ئىششىپ كۆپكەنلىكىنىڭ نىشانىدۇر. بىر كۆزىدىن ياش ئېقىپ، كۆزىنى پات - پات يۇمسا، قولىنى كۆتۈرگەندە يۇمغاندەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، مېڭە ئىسسىقلىقى ياكى جۇنۇن، كەم ئەقىللىقىنىڭ نىشانىدۇر. كۆزىنى بىر يەرگە تىكىپ، نەزىرىنى باشقا يەرگە چاچماي، ھاڭ قېتىپ تۇرۇپ قېلىش گۇمانخورلۇق ۋە مالىخولىيانىڭ نىشانىدۇر. كۆزلىرىنىڭ كۆيۈشۈپ، چاچراپ چىققۇدەك بولۇشى مېڭە ئىششىقىنىڭ نىشانىدۇر. كۆزىنىڭ ئولتۇرۇشۇپ قېلىشى قۇۋۋەت تارقاپ، ئاجىزلىغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. كۆزىنىڭ ئوچۇق ياكى يۇمۇلۇپ تۇرۇشى مېڭىدە ئېغىر كېسەللىكنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. مېڭىنىڭ ئەھۋالىنى بويۇن، كىچىك تىل ۋە چىشلاردىن بىلىۋالغىلى بولىدۇ. ئەگەر بويۇن يوغان، ئۇزۇن بولسا، مېڭىنىڭ قۇۋۋەتلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. باش چوڭ، بويۇن ۋە كۆكرىكى كىچىك بولسا، مېڭە قۇۋۋەتسىزلىكىنىڭ نىشانىدۇر. باش كىچىك بولۇپ چىقىرىندى ماددىلارنىڭ بويۇنغا چۈشكەنلىكىدىن، بويۇندا ئىششىق ۋە يارىلارنىڭ پەيدا بولۇشى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كىچىك تىل، يۇتقۇنچاق - كېكىردەك ئىششىپ قېلىش، چىشلارنىڭ بۇزۇلۇپ، رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشمۇ يۇقىرىقى سەۋەبتىن بولىدۇ.

ئىچكى ئەزالاردا ئىپادىلىنىدىغان ئەھۋاللار: ئەگەر مېڭىدە كېسەللىك بولسا، زېيىنى ئاشقازان

ۋە جىگەر قاتارلىق ئەزالارغا يېتىدۇ. يەنى بەلغەمدىن بولغان سەرسام ۋە سۇبات سەھەرى تۇپەيلىدىن چوڭ - كىچىك تەرەت مېڭىپ كېتىدۇ، قاندىن بولغان سەرسام كېسەللىكىدە تائام ۋە ئىچىملىك گالدا تۇرۇپ قالغاندەك بولىدۇ، سەزگۈ ۋە ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرى ئاجىز بولىدۇ. ئەگەر شېرىك ئەزالارنىڭ زىيىنى مېڭىگە يەتسە، يەنى بۇ نەپەس ئورگانلىرىنىڭ كېسەللەنگەنلىكىدىن بولسا نەپەسى كۈچىيىپ، زىيىنى مېڭىگە يېتىدۇ. چوڭقۇر نەپەسلىنىش ۋە ھارارەت مېڭىنى ساراڭ قىلىدۇ. كىچىك نەپەس ئېلىش بەلغەمدىن بولغان سەرسام، سۇبات (ئېغىر ئۇيقۇ) نىڭ نىشانىدۇر.

ئاشقازان، جىگەر ۋە باشقا ئەزالاردىكى ئىپادىلىرى: ئەگەر باشنىڭ يېرىمى ئاغرىپ، ئاندىن ئاغرىق ئىككى تاغاق ئارىسىغا چۈشسە، تائامنى ھەزىم قىلىش ۋاقتىدا ئاغرىق زىيادە بولىدۇ. بۇ باش ئاغرىقىنىڭ ئاشقازان بىلەن شېرىكچىلىكى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقى باشنىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسا، جىگەر بىلەن شېرىكچىلىكى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقى سول تەرەپتە بولسا، باش ئاغرىقى بىلەن تالنىڭ شېرىكچىلىكى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر باش ئارقا تومۇرلىرى تولغان بولسا، بۆرەك بىلەن شېرىكچىلىكى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. قول - پۇتلار ۋە باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش بالىياتقۇ بىلەن شېرىكچىلىكى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئەزالارنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى شېرىكچىلىكنىڭ بارلىقىغا گۇۋاھلىق بېرىدۇ.

ئۈچىنچى باب مېڭە مىزاجىدىن ئىزدىلىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا

مېڭە مىزاجى ئىسسىق كىشىلەرنىڭ ئاپتاپ ۋە ئوتنىڭ ھارارىتى، يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماق ۋە شارابنى ئىستېمال قىلىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى پۇراش قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن بېشى ئاسان ئاغرىيدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقى يۇقىرىقى ئەھۋاللاردىن بولسا، رەڭگىرويى ۋە كۆزلىرى قىزىلغا مايىل بولۇپ، تومۇرلىرى كۆيۈشىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ ساقىلى دەسلەپتە قىزىل، ئاخىرىدا قارا بولۇپ، ئۇزاق ئۆتمەي پايىنەكباش بولۇپ قالىدۇ. مېڭىدىكى چىقىرىندى ماددىلار تېز پىشىدۇ. ئەمما بۇ خىل مىزاجلىق كىشى زېرەك، تۇتۇۋېلىش قۇۋۋىتى ياخشى، ئۇيقۇسى يەڭگىل بولۇپ، كۆنگەن ئىشىدىن ۋە كۆڭلى ئاغرىغان ئىشلاردىن تېز يانىدۇ. مېڭىسى سوغۇقچان كىشىلەردە زۇكام ۋە نەزلە كۆپ يۈز بېرىدۇ، يەنى كۆزىنىڭ ئېقى سۈزۈك، تومۇرلىرى ئىنچىكە، ئۇخلاشقا ئامراق كېلىدۇ. چېچى ئاۋۋال سېرىققا مايىللىشىپ تېز ئاقىرىدۇ. ئۇلارنىڭ كۆز ھەرىكىتى ئاستا بولۇپ، كۆزلىرىنى تەسلىكتە ئاچىدۇ. ئىرادىسى

مۇستەھكەم بولۇپ، قېرىلاردەك ئۆزىنى توختىتىۋېلىپ سۆزلەيدۇ.

مېڭە مىزاجى قۇرۇق كىشىلەرنىڭ بۇرنى قۇرغاق بولۇپ، زۇكام ۋە نەزلە ئاز بولىدۇ. ئىنكاسى ئىتتىك، ئۇيقۇسى ئاز بولۇپ، تېزلا پايىنەكباش بولۇپ قالىدۇ. ئۇلار ئىلىملەرنى تەسلىكتە ئۆگىنىدۇ، ئەمما ئۆگەنگەننى ئاسانلىقچە ئۇنتۇپ قالمايدۇ.

مېڭە مىزاجى ھۆل كىشىلەرنىڭ سەزگۈلىرى ئېغىر ۋە سۇس بولۇپ، ئاسانلا زۇكام ۋە نەزلە بولىدۇ. كۆپ ئۇخلايدۇ. ئىلىملەرنى تەسلىكتە ئۆگىنىدۇ ۋە تېز ئۇنتۇپ قالىدۇ، ئىرادىسىدىن ئاسان يانىدۇ، چاچلىرى بۇدۇر بولىدۇ، ئەمما قارا بولمايدۇ، كېچىكىپ چاچ چىقىدۇ، كېچىكىپ پايىنەكباش بولىدۇ.

مېڭە مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق كىشىلەر ئالدىراقسان، ھەردەم خىيال، تۇراقسىز، ئوي - پىكىرلىرى ئۆتكۈر، بۇرۇن يولى پاكىز ۋە قۇرۇق، ئۇيقۇسى ئاز، چاچلىرى قارا ۋە كۆپ بولۇپ، تېز پايىنەكباش بولۇپ قالىدۇ، يۈزى قىزىلغا مايىل كېلىدۇ.

مېڭە مىزاجى ھۆل ئىسسىق كىشىلەر ھامامدا يۇيۇنۇشتىن، ئىسسىق شاماللاردىن، ھۆل ئىسسىق غىزالاردىن بىئارام بولىدۇ، دائىم سوغۇقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەرگە تەييار تۇرىدۇ، سەزگۈلىرى سۇس، ئۇيقۇسى كۆپ بولۇپ، پەرىشان قىلىدىغان چۈشلەرنى كۆرىدۇ، مويلىرى قىزىل، رەڭگىرويى سۆزۈك، نۇرلۇق بولىدۇ، كۆز تومۇرلىرى ئاشكارا كۆرۈنۈپ، بۇرنىدىن ماڭقا كۆپ ئاقىدۇ.

مېڭە مىزاجى قۇرۇق سوغۇق كىشىلەرنىڭ رەڭگىرويى تۇتۇق، كۆكۈچ ۋە قارىغا مايىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاجدىكىلەرنىڭ تېرىسى سۆزۈك ۋە پارقىراق بولمايدۇ، ھەرقانداق سوغۇق يېمەك - ئىچمەك ۋە سوغۇق ھاۋا بۇلارغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. بۇنداق كىشىلەر ياشلىق مەزگىلىدە ئۆتكۈر پىكىرلىك كېلىپ، ياشانغاندا ئېغىر - بېسىق بولۇپ، تېز قېرىيدۇ ھەم قېرىلىقنىڭ ئىزنالىرى تېز كۆرۈلىدۇ، مويلىرى سۇس سېرىققا مايىل بولىدۇ.

مېڭە مىزاجى ھۆل سوغۇق كىشىلەر ھۇرۇن، جاھىل، ئۇيقۇغا ئامراق، زېھنى ئاجىز بولىدۇ، زۇكام ۋە نەزلە كۆپ بولىدۇ ھەم بۇرنىدىن پوتلا كۆپ ئاقىدۇ.

تۆتىنچى باب كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ ئەسلىي قانۇنىيەتلىرى توغرىسىدا

ھەرقانداق باش ئاغرىقى نەزلە بىلەن بولسا، ھۆل سوغۇق دورىلار بىلەن داۋالاپ، بېشىغا ياغ سۈركەشتىن پەرھىز قىلغاي. سۈرگە دورىسى بەرگەي، بولۇپمۇ قول - پۇتىنى كۆپ يۇيۇپ،

كۆپ ئۇۋۇلاپ بەرگەي، ئەگەر باش ئاغرىقى باشنىڭ ئارقىسىدا بولسا، ئاۋۋال مەتبۇخ بېرىپ، ئاندىن قان ئېلىپ قەي قىلدۇرغاي. ئاچچىق غىزالار ھەرقانداق خىلدىكى باش ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ، لېكىن باش ئاغرىقى ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولغاندا بۇنى بېرىشكە بولىدۇ. بۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ناچار خىلتلارنى ئاشقازاندىن ھەيدەيدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقى، سەپرا ئاشقازانغا كەلگەن سەۋەبتىن بولسا يەڭگىل تەدبىرلەرنى قىلمىغاي، بۇ زىيانلىقتۇر. ئىسسىق تەبىئەتلىك خۇش پۇراق تەم تەڭشىگۈچىلەر باش ئاغرىقىغا زىيانلىقتۇر. بولۇپمۇ قېلىن دارچىن، قۇستە، زەپەر، ھۇماما قاتارلىقلار زىيان قىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق بۇخاراتنى قوزغايدىغان نەرسىلەرنى يېگەن بولسا، ئارقىسىدىن سوغۇق بۇخاراتنى قوزغايدىغان نەرسىلەرنى يېگەي. ئەگەر سوغۇق نەرسىلەرنى يېگەن بولسا، ئارقىسىدىن ئىسسىق نەرسىلەرنى يېگەي. ئەگەر ئىستىفراغ قىلىشقا ھاجەت بولسا ياكى باشقا خىلتلار تەڭپۇڭ بولۇپ، قان كۆپ بولسا، ئاۋۋال قان ئېلىپ ئىستىفراغ قىلغاي، ئاندىن باشقا داۋالاشلارغا مەشغۇل بولغاي. ئەگەر كېسەللىك پەللىگە يېتىپ، خىلتلار پىشقانلىق ئىپادىلىرى كۆرۈلسە، غار - غار قىلىدىغان، چۈشكۈرتىدىغان دورىلار ۋە پۇرىتىلما دورىلار بىلەن بېشىنى تازىلىغاي. بۇ خىل داۋالاش باشقا ئىستىفراغلاردىن ئاسانراق بولىدۇ، ئەمما غار - غار قىلغاندا ئۆتكۈر كۆيدۈرگۈچى خىلتلارنىڭ كۆكرەككە چۈشۈپ، كۆكرەك ئاغرىقلىرىنى پەيدا قىلىشىدىن ساقلانغاي. ئەگەر ئايارەج پەيقرا، سوقمۇنىيا بىلەن ئىستىفراغ قىلغاندا مېڭىدە ئىسسىقلىق بولسا، بۇزۇلغان ماددا قېپقالىدۇ. ئەگەر تازىلاشقا ھاجەت بولسا، بۇ ھارارەتنى سوغۇق پۇرىتىلمىلار ۋە زىماتلار بىلەن پەسەيتكەي. ئىستىفراغ قىلغاندا، مۇسھىللارنى بەرگەندە بىماردا ئىستىفراغ ھاسىل بولۇشتىن ئېھتىيات قىلغاي ۋە ھاسىل بولغان ئىستىفراغقا تايانغان. شۇنى بىلىش كېرەككى، ئاساسىي دورىلار بەلغەم خىلتلىرىنى پىشۇرغۇچى دورىلار بولۇپ، ئۇلار يۇمشىتىش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، مەسىلەن: مەرزەنجۇش، غار يوپۇرمىقى، ئىزخىر، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەك، زۇپا، تاغ پىننىسى، پىننە، سۇزاپ، بەرەنجاسىپ قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئەگەر ماددا كۆپ بولۇپ، ئىسسىق بولسا، بۇ ئىسسىق ماددىنىڭ قايناپ، كۆيۈشىدىن ئىششىيدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال كۆرۈلسە، بۇنى لۇختى (پارچە) دەپ ئاتايدۇ. ئاۋۋال بۇ ماددىنى ئىستىفراغ قىلىش ئارقىلىق ئازلىتىپ، ئاندىن مۆتىدىل دورىلار بىلەن داۋالاپ ماددىنى پىشۇرغاي. ئاۋۋال مۇلەييىن مۇرەتتەب (يۇمشاتقۇچى ۋە ھۆللەشتۈرگۈچى) دورىلار بىلەن ئىلاج قىلغاي، لېكىن قۇرۇقلۇقى زىيادە بولمىغاي، ئاندىن لەتىف دورىلار بىلەن تارقاتقاي. بۇ مۇھەللىل دورىلارغا مۇلەييىن مۇرەتتەب دورىلارنى قوشقاي. ئەگەر ماددا ئىسسىق بولسا، پىشۇرۇش ئۈچۈن ئارپا سۈيى، بىنەپشە قايناتىلمىسى، سۆگەت يوپۇرمىقى، نىلۇپەر، ئازراق سىركە قوشقاي. بۇنداق بولغاندا دورىلار ئۆز قۇۋۋىتىنى تولۇق جارى

قىلدۇرالايدۇ. ئەگەر ھاجەت بولسا، بابۇنە، ئاق لەيلى قوشقاي. ئەگەر سەھرى (ئۇيقۇسىزلىق) كېسىلى بولسا، كۆكنار پوستى قوشقاي. ئەگەر باش ئاغرىقى ئېغىر بولسا سۈت بەرمىگەي، سۈت ئورنىغا بىنەپشە، ئاق لەيلى، سۆگەت يوپۇرمىقى قاينىتىلمىسى بەرگەي. ئەگەر سۈت بېرىش زۆرۈر بولسا، ئۆچكە سۈتى بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنى سىركە ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى ئۈچۈن بېرىلىدۇ. چۈنكى سىركە تارقاتقۇچى، يۇمشاتقۇچى دورىلار قۇۋۋىتىنى ئاغرىق ئورۇنغا يەتكۈزۈپ بەرگۈچى ۋاستىچىدۇر. يەنى سىركىنى ئىشلەتكەندە سىركىنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئازراق دورا بىلەن ياندۇرغاندىن كېيىن ئىشلەتسە بولىدۇ. ئەگەر ماددا سەپرا ماددىسى بولسا، غار - غار قىلىشقا سىركەنجۇبىل ساددە ياكى سىركەنجۇبىل بۇزۇرى، كاسىنە سۈيى، سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن ياكى ھەشقىپىچەك سۈيىنى بەرگەي. ئەينۇلانى ئازراق سوقمۇنىيا بىلەن ياكى بىنەپشە شەربىتى ۋە تەمرى ھىندىنى سوقمۇنىيا بىلەن بېرىش مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا سىركەنجۇبىل بۇزۇرى، ئايارەج پەيقرا ياكى ئاچچىقسۇنى سەبرە بىلەن بېرىش مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر ماددا ئىسسىق بولسا، بۇنىڭ ئۈچۈن سىركىنى سوقمۇنىيا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئاچچىق نەرسىلەرنىڭ سىققان سۈيىنى پۇرىتىپ چۈشكۈرتكەي. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا كۇندۇش، قارىمۇچ، قىچا، پىياز قاتارلىقلارنى پۇرىغاي. ئەگەر دورا تېمىتىشقا ھاجەت بولسا، گۈل يېغىنى ئاۋۋال سۈت ياكى قىزىلچا سۈيى بىلەن، ئاندىن مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتقاي. مېگە ۋە پۈتۈن بەدەندىكى كۆيگەن خىلتلارنى مۇسھىل ئارقىلىق تازىلاشقا ھاجەت بولغاندا، بۇ ماددا قويۇق بولسا، بۇنىڭغا مۇۋاپىق كېلىدىغىنى ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا، ھەببى ئۇستۇقۇددۇس، كاسىنە سۈيىدۇر. ئەگەر خىلتلار سۇيۇق بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە، بىنەپشە شارابى، مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى تەمرى ھىندى، مەتبۇخى خىيارشەنبەر قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردا سوقمۇنىيا قوشۇپ بەرگەي. ئەگەر خىلىت قويۇق بولسا ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج جالىنۇس، ئايارەج رۇپەس ياكى ھەببى لاجۇۋەرد ياكى ھەببى ھىجرانى قاتارلىقلارغا خەربەق، شەھمەنزەل قوشۇلسا دورا قۇۋۋەتلىك بولغاي. ئەگەر مېگە ئىسسىقتىن ئىششىغان بولسا، دەسلەپكى باسقۇچتا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى بەرگەي. ئەرەبلەر ئاۋۋالقى دورىلارنى راددە (تىزگىنلىگۈچى) دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭغا سىركە بىلەن گۈل يېغى ئىشلەتكەي. ئەگەر ئاغرىش قاتتىق بولسا، سىركىنى سالمىغاي، گۈل يېغىنى سوۋۇتۇپ سۈركىگەي ياكى ئازراق سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ھۆل قىلغاي. شوخلا سۈيىگە فۇپەل، سەندەل، شىيافى مامىسا، گىل ئەرمىنى، تازىلانغان يېسسىمۇق ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىگەي، تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار، مەسىلەن: خەشخاش پوستى، ئەپيۇن قاتارلىقلارنى سۈركىگەي، چۈنكى بۇلار بەدەننى سېزىمسىزلاندۇرىدۇ. زۆرۈرىيەت

بولسا، بابۇنە يېغىنى سۈركىگەي. ئەگەر مېڭە ئىششىقىدا ماددا قويۇق بولسا، بىخ كەرەپشە، بىخ بەديان، گۈلسەۋسەن، ئاق لەيلى، ئىكلىلمەلىك، كالا بابۇنىسى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەديان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قايناتىپ يۇغاي (سۈيىنىڭ تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار). سېرىقچېچەك يېغىمۇ خىلتلارنى ياخشى تارقاتقۇچىدۇر. ئەگەر سوغۇقتىن مېڭە ئىششىغان بولسا، مائۇلئۇسۇلنى ئابدىملىك يېغى ياكى ئاچچىق بادام يېغى، ئاچچىق ئۆرۈك، ئايارەج پەيقىرا قاتارلىقلار بىلەن بەرگەي، مېڭە ئىششىقىنى تىزگىنلەش ئۈچۈن گۈل يېغىغا پىننە، تاغ پىننىسىنى قوشۇپ بېشىغا سۈركىگەي. يەنە قۇندۇز قەھرىنى سۈركەپ، سىركە ئەنسلى بىلەن غار - غار قىلسىمۇ مۇۋاپىق بولىدۇ. مېڭىگە مەست قىلىدىغان شاراب ۋە مەست يۈرۈش قاتتىق زىيانلىقتۇر، ھامامغا چۈشسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر مېڭە قېپىدا ئىششىق بولسا، سۇ ناھايىتى زىيانلىقتۇر. بۇنداق كېسەللىككە ھەببى شەبيار بېرىلىدۇ. باش ئاغرىقى ئۈچۈن ياسىغان مەشھۇر ھەبلەردىن ئاخشىمى ياتاردا يېسە، ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرۇپ مەنپەئەتى سەھەردە كۆرۈلىدۇ.

ئىككىنچى بۆلەك

مېڭە ۋە ئۇنىڭ پەردىلىرىدە كۆرۈلىدىغان ياللۇغلۇق كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى، ئالامەتلىرى، داۋالاشلىرى توغرىسىدا (1)

بۇ بۆلەك يەتتە بابتۇر.

بىرىنچى باب قەرانىيتىس توغرىسىدا

قەرانىيتىس مېڭە پەردىسىنىڭ ئىسسىقتىن ئىششىشىدىن بولغان سەرسامغا قارىتا ئېيتىلىدۇ. بۇنىڭدا مېڭىنىڭ ئۆزى ئىششىمايدۇ، يەنى ئۆتكۈر سەرسامدا خىلىتلار ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر بولمىغۇچە، مېڭە پەردىسىدىن ئۆتەلمەيدۇ ۋە مېڭە بۆلەكلىرىگە ئورۇنلىشالمايدۇ. مېڭىنىڭ ئۆزى ئىششىغانلىقى سەرسام دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى بۇنىڭ ئالامەتلىرى قەرانىيتىستەك ئىسسىق ئىسسىتما، جۆيلۈش، ئەقىل ئېلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. قەرانىيتىستا جۆيلۈشنىڭ ماددىسى خۇنى سەپرا ياكى خالىس كۆيگەن سەپرا ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ئىسسىق ئىسسىتما بولۇش، قەۋزىيەت، ئۇنتۇغاقلىق، سەۋەبسىز قورقۇش، كۆزلىرى قىزىرىپ قېلىش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، بويۇن تومۇرلىرى كۆپۈپ قېلىش، ئاپتاپ ۋە يورۇقتا كۆزىنى ئاچالماسلىق، باش ئېغىر بولۇپ ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر تەندۇرۇسلۇق ھالىتىدە بۇ ئەگەشمە كېسەللىكلەر كۆرۈلسە، ئاقىۋىتى قورقۇنچلۇقتۇر. بۇ كېسەللىكنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، بۇنىڭ بىر تۈرى مېڭە پەردىسىدە بولىدۇ، يەنى بۇ تومۇرلار(باش جام سۆڭەك دەزلىرىدىن مېڭە پەردىسىگە كىرگەن تومۇرلارنى كۆرسىتىدۇ) ئىششىيدۇ. بەزى ۋاقىتتا مېڭىنىڭ ئالدى بۆلىكى (پېشانە

تەرپىنىڭ قېپى) ئىششىدۇ. يەنى بەزىدە مېڭىنىڭ بىر تەرىپى، يەنە بەزىدە باشنىڭ ئارقا تەرىپى ئىششىدۇ. يەنە بىر تۈرلۈكى مېڭە پەردىسى، سېرىقئەت، كۆكرەك مۇسكۇللىرى شېرىكچىلىكى سەۋەبىدىن مېڭە ئىششىدۇ. بۇنىڭ زاتىررىيە كېسەللىكىگە ئۆزگىرىش ئېھتىمالى بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئاشقازان شېرىكچىلىكى ياكى سەزگۈ ئەزالاردىن، مەسىلەن: بالىياتقۇ، دوۋساق قاتارلىقلارنىڭ شېرىكچىلىكىدىن مېڭە ئىششىدۇ. كىروھى بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: بىر تۈرلۈك قەرانىيتىس ئىششىماي، ئىسسىتمىسىز كېلىدۇ. بۇنىڭدا بىمار قاتتىق بىئارام بولۇپ توۋلايدۇ (ئۆزىنى تۇتالماي تاملارغا ئۈسىدۇ)، يەنى دەلتىدەك بولۇپ قالىدۇ، تەشنالىقى غالىب بولىدۇ، نەپەسى سىقىلىدۇ، سۇ ئىچسە گېلىدىن ئۆتمەيدۇ. كۆزلىرى ئوچۇق تۇرىدۇ، ھەرىكىتى كۈندىن - كۈنگە ئاجىزلايدۇ، قۇۋۋىتى تۈيۈقسىز يوقاپ كېتىدۇ. بەزىلىرى شۇ كۈنى، بەزىلىرى تۆتىنچى كۈنى ئۆلىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: بۇ خىل كېسەللىك تەشەننۇجقا ئوخشاش بولۇپ، بۇنىڭدا ئېغىر نەپەس ئالىدۇ، كېسەللىك ئېغىرلاش سەۋەبىدىن مېڭىگە ياكى مېڭىدىن بۇ ئەزالارغا كېلىدۇ. ھەربىر تۈرنىڭ ئۆزىگە خاس ئالامەتلىرى بولۇپ، كۆپ ئۇچرايدىغان ئورتاق ئالامىتى: قالايمىقان سۆزلەش، گاھىدا خامۇش بولۇپ سۆزلەش، ئاۋازى تۇرۇپلا ئۈزۈلۈپ قېلىش، چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ، تەرتىپسىز، پەرىشان ئۇخلاش، ۋارقىراپ ئويغىنىش قاتارلىقلار. يەنە پەرىشان بولىدۇ، تىلى ئىششىپ، كالپۇكى نېپىزلەيدۇ، ئىششىق سەۋەبىدىن تومۇرى قاتتىق بولىدۇ. يەنى تومۇرى تارىيىپ ۋە ماددىلار قالايمىقانلىشىشتىن (بەزىسى پىشىپ، بەزىسى خاملىقتىن)، تومۇر ھەرە چىشىسىمان سوقىدۇ. بۇ، مېڭە قېپىنىڭ ئىششىغانلىقىدىن ياكى مېڭىنىڭ ئۆزى ئىششىغانلىقىدىن تومۇر دولقۇنسىمان ياكى تىترەپ ياكى قالايمىقان سوقىدۇ. تىترىگەندەك سوقسا، ھوشىدىن كېتىشنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدۇر. تەشەننۇجنىڭ دەسلەپكى ئالامىتىدە كۆز قۇرۇق تۇرۇپ، ئاخىرىدا بىر كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر ئىششىق مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە، يەنى پېشانە تەرەپتە بولسا، بۇزۇق خىياللارنى قىلىپ ، كىيىملىرىنى يىرتىدۇ، گاھىدا تام كولايدۇ، قولى بىلەن كۆزىدىن چىۋىن قوغلىغاندەك ھەرىكەتلەرنى قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق مېڭە پەردىسىنىڭ بىر تەرىپىدە بولسا، قورقۇنچلۇق، سەت گەپلەرنى قىلىش، جۆيلۈپ قالايمىقان سۆزلەشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئىششىق مېڭىنىڭ ئارقا تەرىپىدە بولسا، ئاغزىغا كەلگەننى سۆزلەپ، قىلغان سۆزىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ. ئەگەر ئىششىق مېڭىنىڭ ھەممە بۆلەكلىرىدە بولسا، يۇقىرىقى ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئىششىق مېڭىنىڭ تاشقى قىسمىدا، يەنى تېرىدە بولسا، تومۇرلار باش جام سۆڭەك دەزلىرىدىن ئۆتۈپ، مېڭىگە يېتىپ بارىدۇ. بۇنىڭدا باش ئاغرىيدۇ، گويا باش سۆڭەك دەزلىرىدىن ئاجراپ كېتىدىغاندەك ئاغرىيدۇ. ئەگەر ئىششىق ماددىسى قاندىن بولسا، يۈز -

كۆزلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ، ھەرىكەتلىرى قالايمىقان، رىتىمسىز بولىدۇ. ئەگەر سەپرادىن بولسا يۈز - كۆزلىرى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر سەۋدا بولسا، بىئاراملىق پەيدا بولۇپ، دەھشەتلىك، قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆرىدۇ. ئەگەر ئىششىق ماددىسى باشقا ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولسا، شۇ ئەزالار كېسەللىككە گۇۋاھلىق بېرىدۇ. ئەگەر ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولسا، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئاشقازان كۆيۈشۈش، تەشنالىق، ھېق تۇتۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، يەنە باشقا ئەزالار شېرىكچىلىكىدە بولغانلىرىنى ھەرقايسىسىنىڭ خاس ئالامەتلىرىدىن بىلىۋېلىشقا بولىدۇ.

ئادەتتە قەرانىيتىس ۋە لىيسىرغىس كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭدا تومۇر ئاستا، يۇمشاق سوقىدۇ، ئېغىزىدىن شۆلگەي ئاقىدۇ. كۆزلىرى چوڭقۇرلىشىپ، ئوچۇق قالىدۇ. ئەگەر ئىششىق مېڭە پەردىسىدىن مېڭىگە يۆتكەلسە، بۇنىڭدا بىمار يېنىچە ياتالماي، ئوڭدا ياتىدۇ، گاھىدا كۆزلىرى يۇمۇلۇپ قالىدۇ، قوۋۇرغا باشلىرى ۋە قورساق ئىچىگە تارتىشىدۇ، يەنە ھەممە ئەزالىرى ئىچىگە تارتىلغاندەك مىدىرلايدۇ، گاھىدا قەرانىيتىس، بوۋاسىر بولۇپ، قان ئېقىپ، كېسەللىك يوقىلىدۇ. گاھىدا بۇ كېسەللىك ساراڭ بولۇپ ساقىيىدۇ. ياراتقۇچى ھەرقانداق كېسەلگە شىپالىق بەرگۈچىدۇر.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى قاندىن ياكى خالىس سەپرادىن ياكى سەپرا كۆيگەندىن بولغان سەۋدا بولسا، ھەر تۈرلۈك سەرسامنىڭ ئۆزىگە خاس داۋالاش ئۇسۇللىرى بار.

ئەگەر ماددا قاندىن بولۇپ، باشقا چەكلىمە بولمىسا، دەسلەپتە بۇ كېسەللىك ئۈچۈن قان ئالغاي. ئەگەر قان ئېلىشقا ھاجەت بولۇپ، قۇۋۋىتى بار بولسا، پېشانىسىدىن قان ئالغاي. بىمارنى ھاۋاسى مۆتىدىل، بېزەلمىگەن، رەڭلىك، نەقىشلىق بولمىغان ئادەتتىكى ئۆيلەردە ياتقۇزۇپ، يېنىدا مېۋە - چېۋىلەر، خۇشبۇي نەرسىلەر، يەنى ئالما، بېھى، بىنەپشە، نېلۇپەر، يانجىلغان سۆگەت يوپۇرمىقى سۈيى قاتارلىقلارنى قويغاي. خۇش پۇراق سىركە، گۇلاب، گۈل يېغى، سەندەل ۋە ئازراق كافۇر بىلەن ئېغىزىنى چايقاپ، ئىمكانقەدەر مېڭىدىن تۆۋەنگە چۈشۈرۈشنىڭ ئامالىنى قىلغاي. قول - پۇتلىرىنى بىنەپشە، بابۇنە قاينىتىلمىسى بىلەن يۇغاي. تاپان، پاچاقلىرىغا ئەينەك ھىجامەت قويغاي. يوتلىرىنى تا ئوشۇقىغىچە تېڭىپ، يەشمەي تۇرۇپ ئىسسىق سۇغا چىلاپ، باغلىغان چاغدا يۇقىرى تەرەپتىن باغلاپ، يەشكەندە ئوشۇقىدىن يەشكەي ھەم شىياف قويغاي. بۇ خىل ئىلاجلار ھەممە ماددىنى مېڭىدىن تۆۋەنگە چۈشۈرىدۇ.

يەڭگىل تەدبىر قىلىش دېگىنىمىز، ئىككى كۈن سىركەنجۇبىل بېرىپ، ئىككى كۈندىن

كېيىن سۇيۇق كاشكاپ بېرىپ، 3 ~4 كۈندىن كېيىن پىشۇرغان قويۇق كاشكاپ بېرىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل تەدبىرلەر ئادەتتە بىماردا ئەگەشمە كېسەللىكلەر ئېغىر بولغاندا قوللىنىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنىڭ زىيانغا ئۇچرىماسلىقى ئۈچۈن سوغۇق سۇ بەرمىگەي. ئەگەر ئۇيقۇسى كەلمىسە، كاشكاپقا، كۆكنار ياكى قارا سۇنا قوشۇپ پىشۇرۇپ بەرگەي. قارا سۇنا يوپۇرمىقىنى بابۇنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىپ بېشىغا سۈركىگەي. بىنەپشە شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، ئانار سۈيىنى بېرىش ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغاي. ئەگەر كىچىك تەرەت قىلىشنى ئۇنتۇپ قالسا ياكى سىيەلمىسە، سېرىقچېچەك يېغىنى ئىسسىتىپ، دوۋساققا سۈركەپ، قول بىلەن دوۋساقنى بېسىپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرغاي. ئەگەر كېسەللىك تۇراقلاشسا ۋە ياخشىلانسا، مۆتىدىل تەدبىرلەرنى قىلغاي. يەنى ئىكلىلملىك قايناتقان سۇدا ئابزەن قىلغاي. بېشىغا زىغىر لۇئابى بىلەن گۈل يېغى سۈركەپ، يۇمشاتقۇچى ھۆقنىلەرنى قىلغاي، يەنى ئارپا يارمىسى 140 گىرام، بىنەپشە، نىلۇپەر ھەربىرى 21 گىرام، چىلان 15 تال، سەرپىستان 30 تال، بابۇنە 15 گىرام قاتارلىقلار بىلەن ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر كېسەللىك ئاستا تەرەققىي قىلسا، كۆپرەك ھۆقنە قىلغاي. بۇلارنى 1200 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، 150 گىرام ياكى 16 گىرام قارا شېكەر، 16 گىرام بىنەپشە يېغى قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر ماددا سەپرادىن بولۇپ ئوفۇنەتلەنمىسە، مىزاجىنى پەسەيتىش، مۆتىدىللىككە ياندۇرۇش تەدبىرلىرىنى قوللانغاي. ئەگەر ئوفۇنەتلىنىش كۆرۈلسە، ئىستىفراغ بىلەن پەسەيتىش ۋە مۆتىدىللىككە قايتۇرۇش تەدبىرلىرى ئارقىلىق پەسەيتكەي. يەنى پەسەيتىش ئۈچۈن غورا شەربىتى، رەۋەن شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، لىمون شەربىتى، ئانار شەربىتى، پاقىيوپۇرمىقى شەربىتى ۋە سىركەنجۇبىل قاتارلىقلارنى بەرگەي. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندى شەربىتى بېرىپ، ئىككى سائەتتىن كېيىن كاشكاپ ياكى ھۆل قاپاق سۈيى ياكى تاۋۇز سۈيى بەرگەي. شۇنى بىلىش كېرەككى، سەپرانى داۋالاش ئۈچۈن، تەدبىرلەرنى كۈچلۈك قىلغاي، سوغۇق سۇدىن قورقمىغاي، كېسەللىك قاندىن بولسا پەسەيتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن، سوغۇق شەربەتلەرنى ۋە سوغۇق سۇ بېرىشكە ئالدىرىمىغاي، چۈنكى بۇ خىل كېسەللىك سەپرانىڭكىگە ئوخشايدۇ. ئەگەر غىزاغا ھاجەت بولسا، پالەك چۈشكەن كۆكتات شورپىسى ۋە تەرخەمەك چۈشكەن كۆكتات شورپىسى، يەنى بۇنىڭدا ئازراق تەرخەمەك، ھۆل يۇمغاقسۈت، بادام يېغىنى قاينىتىپ بەرگەي. ئەگەر بىمار چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يېيىشنى ئارزۇ قىلسا، تازىلانغان يېسىمۇقنى غورا سۈيى بىلەن بەرگەي ياكى تەمرى ھىندى بىلەن بەرگەي. ئەگەر ھۆقنە قىلىشقا ھاجەت بولسا، كاشكاپتىن 60 گىرام، ئىسپىغۇل لۇئابىدىن 30 گىرام، كالا قايمىقى

بىلەن گۈل يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، شېكەردىن 15 گرام ئېلىپ، بىر دانە تۇخۇم ئېقى بىلەن ھەممىسىنى قوشۇپ، خېمىر قىلىپ ھۆقنە قىلغاي. يەنە بىر خىل ھۆقنە نۇسخىسى: بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپا يارمىسى، بۇغداي كېپىكى ھەربىرىنى بىر چاڭگالدىن ئېلىپ، 1220 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، مۇشۇ سۇدىن 210 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا 15 گرام قارا شېكەر، 18 گرام بىنەپشە يېغى قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي. ئىستىفراغدىن كېيىن يەنىلا ھارارىتى يۇقىرى بولسا، سەندەل شەربىتى بىلەن كافۇر بەرگەي. ئەگەر ئىسھال بولسا قۇرسى تاباشىر يېگەي. ئارپا تالقىنى، ئانار سۈيى بەرگەي. ئەگەر قەي ۋە كۆڭلى ئېلىشىش ئەھۋالى بولسا، زىماتى ئۇدنى زەپەر قوشۇپ ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىگەي. ئامۇت سۈيى، ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، سۆگەت يوپۇرمىقى سۈيى قاتارلىقلارنى ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىگەي. يەنە بېھى رۇببىسى ۋە ئانار ئۇرۇقىنىڭ تالقىنىنى يېگەي.

ئەگەر ماددا سەۋدا خاراكتېرلىك بولۇپ، پىشىش تەسىرى بولمىسا، ھۆقنە ۋە مۇسھىل قىلىشقا بولمايدۇ. كاشكاپنى جۇلاپ بىلەن قاينىتىپ بېرىپ، باشقا دورا قىلمىغاي. كېچىسى بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقى يېغىنى تاپانلىرىغا سۈركىگەي، بېشىغا ئاياللارنىڭ سۈتىنى سىغىپ ئىككى سائەتتىن كېيىن بېشىنى بىنەپشە، بابۇنە، كېپەك قاتارلىقلار بىلەن يۇغاي. باشقا داۋالاش تەدبىرلىرىنى قان بىلەن سەپراغا ئوخشاش قىلغاي. ئەگەر ئىششىق تومۇردا بولۇپ، باش تېرىسىدىن، باش سۆڭەك چاكىلىرىدىن كىرسە، دورىغا سېرىقچېچەك، بابۇنە ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش يۇمشىتىش رولىغا ئىگە دورىلارنى قوشقاي.

ئىككىنچى باب فەلغەمونى

پىلغۇمونى دېگىنىمىز، قاندىن مېڭە پەردىسىنىڭ ئىششىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، بۇزۇق قان سەۋەبىدىن بولىدۇ، يەنە بۇنىڭدا باش خۇددى باش چاكىلىرىدىن يېرىلىپ كېتىدىغاندەك ئاغرىيدۇ. كۆزى قىزىرىپ، كۆپۈشۈپ چىڭقىلىپ تۇرىدۇ. يېتىشى تەسلىشىپ، كۆپرەك ئوڭدىسىغا ياتىدۇ، بەزىدە مېڭە قېپى سەۋەبىدىن، قاتما بولۇپ قالىدۇ ياكى ئاشقازان شېرىكلىكى سەۋەبىدىن قەي قىلىش، ھوشىدىن كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا قاندىن بولغان سەرسامنى داۋالىغاندەك تەدبىرلەرنى قىلغاي، لېكىن بۇ كېسەللىكتە كۆپىنچە قىيفال تومۇردىن كۆپرەك قان ئېلىپ، بۇزۇق قاننى ئېقىتىپ، ئاندىن پېشانە، تىل ئاستىدىن قان ئېلىش مۇۋاپىقتۇر، يەنى قان ماددىسى چىقىپ

كەتكەندىن كېيىن كېسەللىك پەسىيىدۇ.

ئۈچىنچى باب سەبارا (ئېغىر ساراڭلىق)

سەبارا بىر خىل ئېغىر دەرىجىدىكى ساراڭلىق بولۇپ، بۇ قەرانىيتىس سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، سەبارا ۋە مانىيا دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. بىمار يىرتقۇچلاردەك غالجىرلىشىپ كېتىدۇ. مانىيادىكى كۆيگەن سەپرا خىلتى ياكى كۆيگەن سەۋدا خىلتى سەۋەبىدىن بولغاچقا، ئۇنىڭدا سەبارا بىلەن مانىيانىڭ ھەر ئىككىسى قەرانىيتىستىن پەيدا بولىدۇ. دېمەك، قەرانىيتىس مالىخولىيا بولۇپ، ئوخشاشلا مېڭە پەردىسىنىڭ ئىششىشىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بىرەر گەپنى ئاڭلاۋېتىپ، تېزلا ئۇنتۇپ قېلىپ، جاۋاب بېرەلمەيدۇ. قاتتىق قىزىيدۇ، كۆزلىرى قىزىرىدۇ، بەزىدە كۆزلىرىنى تەستە ئاچىدۇ. تىلى قۇرۇق، ھەرىكەتلىرى ئازراق بولۇپ، تولا جۆيلۈيدۇ. سۆزلەشتە قىينىلىپ، كىيىمنى يىرتىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا سەپرا خاراكتېرلىك سەرسامنى داۋالىغاندەك تەدبىرلەرنى قىلغاي ھەم تاسادىپىي ئەھۋاللار كېلىپ چىقىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ساراڭلىق ئېغىرلىشىپ كەتسە، باغلاپ قويغاي.

تۆتىنچى باب مېڭە قۇباسى (مېڭە تەمرەتكىسى)

بۇ كېسەللىك مېڭىنىڭ ئۆزىدە بولۇپ، كۆپىنچە بالىلاردا كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى بۇ، سەپ قۇۋۋىتى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: باش ئىچى قاتتىق كۆيۈشۈپ، باشنى تۇتقاندا سوغۇق (چۈنكى ھارارەت باشنىڭ ئىچىگە مايىل بولىدۇ) بىلىنىدۇ، رەڭگىرويى سېرىق، قىزىتمىسى بولىدىغان ۋاقتى كۆپ بولىدۇ، تىل ۋە ئېغىزلىرى قۇرۇيدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئۈچ كۈندە ئۆلىدۇ. ئۈچ كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە ساقىيىشىدا ئۈمىد بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك گۆدەك بالىلاردا بولسا، باش چوققا سۆڭىكى ئولتۇرۇشىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشىدۇ، تېرىسى قۇرغاقلىشىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا سەبارا كېسەللىكنى داۋالاشقا ئوخشاش تەدبىرلەرنى قىلغاي. گۆدەكلەرگە تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېشىغا پات - پات سۈركىگەي. ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى، كاھۇ سۈيى، قاپاق سۈيى

قاتارلىقلارنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر سائەتتە بىر قېتىمدىن سۈركىگەي.

بەشىنچى باب لىيسىرغىس

لىيسىرغۇس دەپ سوغۇقتىن بولغان سەرسامنى ئېيتىدىغان بولۇپ، كۆپىنچە مېڭە ئۆزى بەلغەم سەۋەبىدىن ئىششىدۇ، كۆپ ساندىكى تېۋىپلار، بۇ ئىششىق مېڭە يولىدا ياكى مېڭە پەردىسىدە بولمايدۇ. بۇ كېسەللىكنى بەلغەمدىن بولىدۇ دەپ قارىساق، بەلغەم خىلتى تېز ئۆتكۈچى ئەمەستۇر. مۇشۇ سەۋەبتىن بۇ ماددا مېڭە پەردىسىدىن ئۆتەلمەيدۇ ۋە مېڭىگە بارالمايدۇ، چۈنكى مېڭە پەردىسى قاتتىق، مېڭىنىڭ جەۋھىرى يۇمشاق بولىدۇ، بۇ يەر سېزىمسىزدۇر. يەنە بەزىلەر مېڭىنىڭ روھ يولى قۇۋۋەتلەر ۋە روھلار بىلەن تولغان پەردە بولۇپ، بۇلارنىڭ يولى ئىششىمايدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەگەر ماددا بۇ يەرگە كەلسە، توسۇلۇش پەيدا بولۇپ، سەرئى ۋە سەكتە كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئىششىق بولمايدۇ. قىسقىسى، ئىششىق مېڭە پەردىسىدە ياكى مېڭىنىڭ جەۋھىرىدە بولىدۇ، مېڭىنىڭ يولىدا ئىششىق بولمايدۇ، چۈنكى ئىششىق روھ يولىدا ئورۇن ئالالمايدۇ، ئەمما مېڭە پەردىسى ئىششىق ماددىسىنى ئۆزىگە تارتىپ ئارىلاشقانلىقتىن، مېڭە پەردىسىدە ئىششىقنىڭ تەسىرلىرى كۆرۈلىدۇ، بۇ سەۋەبتىن ماددا قىيامغا كېلىپ، بەلغەمگە يېقىنراق بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان سەرسامدا ئادەم ئۇنتۇغاق بولىدۇ. بۇ كېسەللىككە بۇ نام شۇنىڭ ئۈچۈن قويۇلغانكى، ئۇنتۇغاقلىق، بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ۋە ئەگەشمە كېسەللىكى ھېسابلىنىدۇ. يەنى تاماقنى تولا يېگەنلىكتىن، سۈت ۋە قېتىقنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن ھۆللۈك پەيدا بولىدۇ. يەنە كۆپ غىزا يېگەنلىك، شاراب ئىچكەنلىك ۋە ئارقىمۇئارقا مەست بولغانلىق، ھۆل مېۋىلەرنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلەپىدە باش ئاغرىش، خامۇشلۇق، تارتىنىش، ئۇنتۇغاقلىق، ھورۇنلۇق، بەدىنى ئېغىر بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ، چۈشىدە يامغۇر ۋە سۇنى كۆپ كۆرىدۇ. كېيىن بۇ كېسەللىك كۆرۈلسە، بىمارنىڭ بېشى ئازراق ئاغرىيدۇ ۋە تۆۋەن قىزىتما بولۇپ، ئېغىر ئۇخلايدۇ ۋە تىلى ئاق بولىدۇ، سورىغان سوئاللارغا ھورۇنلۇق بىلەن جاۋاب بېرىدۇ. ياتقاندا دۈم ياتىدۇ، تومۇرى كۈچلۈك ۋە پەرقلىق ياكى ئاستا ياكى دولقۇنسىمان سوقىدۇ، سۈيدۈكى ئېشەك ۋە كالىنىڭ سۈيدۈكىدەك كېلىدۇ، بەزىدە سۈيدۈكى تۇتۇلۇپ قالىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا سىيگىنىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ. ئاجىز، تەسلىكتە نەپەس ئالىدۇ، ئازراق سەۋدا بۇ كېسەللىك ماددىسىغا قوشۇلسا، باش ئاغرىقى كۈچىيىپ، بىئارام بولۇپ تولا جۆيلۈيدۇ، كۆزلىرى بىر نەرسىگە ھەيران قالغاندەك تىكىلىپ قالىدۇ.

داۋالاش ماددىنى ياندۇرماق ئۈچۈن ئاۋۋال زىغىر تالالىق لاتىنى گۈلاب، گۈل يېغى بىلەن ھۆل قىلىپ، بېشىنى يۆگىگەي ھەم ئۇنى پۇراتقاي. ئىككى كۈندىن كېيىن ئەنسىل سىركىسىگە ئازراق قۇندۇز قەھرى قوشۇپ بېشىغا قۇيغاي. دەسلەپكى دورىلار بىلەن تۆت كۈندىن كېيىن ئۆتكۈر ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر ھۆقنە كېسەللىكنى يەڭگىللەتمىسە، بولۇپمۇ قاتتىق قىزىتما بولمىغان ئەھۋالدا ئايارەج پەيقىرادىن ئۈچ گىرام، ئەفتىمۇندىن 1.2 گىرام، غارىقۇندىن 1.6 گىرام، مۇقەلدىن 0.8 گىرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ بەرگەي.

ئەگەر قەي قىلىش ئادىتى بولسا، ئاۋۋال قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن ئايارەج پەيقىرا بەرگەي. ئاندىن ئۆتكۈر ھۆقنە بىلەن ئاشقازاننى پاكىزلاپ، ئاخىرىدا ھەسەل گۈلقەنتى، مەستىكى ياكى رۇمبەدىيان بىلەن يېگەي. يەنە ھۆللۈكنى كېمەيتىدىغان مەجۇنلەردىن مەجۇنى ۋەج بەرگەي. ھەر ھەپتىسى بۇيرىغان ئايارەج پەيقىرانى بەرگەي ھەم تەرەتنى يۇمشىتىدىغان دورىلارنى يېگەي. بىمارنى ئۇخلاتماي يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلەش ياكى ئىككى چېكىدىكى چاچنى يۇلۇش ئارقىلىق ھەر سائەتتە بىر قېتىم ئويغىتىپ تۇرغاي. سىركەنجۇبىل ئەنسىلى، ياۋا پىننە، تاغ پىننىسى، سۆئتەر، زۇپا قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، غار - غار قىلغاي. قۇندۇز قەھرىنى ئەنسىل سىركىسى بىلەن ئېزىپ، بېشىغا سۈركىگەي. يانجىپ قورۇغان تۇزنى بېشىغا تاڭغاي. ئەگەر ئاغرىقى توختىمىسا ھەم ئېغىرلاشسا 3.2 گىرام قۇندۇز قەھرى، 0.8 گىرام سوقمۇنىيا، ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ئۆزگەرگەن مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن، قۇندۇز قەھرى، ھەسەل قاتارلىقلارنى بىرلىكتە بەرگەي. تامىقىغا نوقۇت سۈيى، دارچىن، تاغ زىرىسى، ھەسەل قاتارلىقلارنى بەرگەي. ھەر قېتىم غىزالىنىپ، بىر ياكى ئىككى سائەتتىن كېيىن پۇتلىرى تا بۇخارى مېڭىگە يېتىپ بارغۇچە ئوبدان ئۇۋۇلانغاي، كاشكاپىغا ئارپا يارمىسىنى چالا قاينىتىپ، ئازراق زۇپا، كەرەپشە يوپۇرمىقى سېلىپ، بىرلىكتە قاينىتىپ بەرگەي.

ئالتىنچى باب سۇبات سەھرى

بۇ بىر خىل مۇرەككەپ كېسەللىك بولۇپ، قەرانىيتىس ۋە لىيسىرغىسقا ئوخشاش بۇنىڭ ماددىسى سەپرا بىلەن بەلغەمدىن تەركىب تاپىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب كەلسە، ئالامەتلىرى قەرانىيتىسقا قارىغاندا روشەنرەك بولىدۇ. بۇنىڭ سەھرى ۋە سۇبات بولۇشىدىكى سەۋەب بۇخاراتنىڭ كۆپلۈكىدىن كېسەللىك بەدەندە تۇرۇپ قالىدۇ. ھەرقاچان ئۇخلاي دېسە، تەبىئىي ھارارەت غىزانى ھەزىم قىلىشقا مەشغۇل بولىدۇ، لېكىن ھارارەت قۇۋۋىتى ئاجىز كېلىپ، ھەزىم قىلالمايدۇ، بۇخارات كېسەللىك ماددىسىنى قوزغاپ، مېڭىگە كېلىپ مېڭىنى ئويغىتىدۇ. بىمار

ئۇيقۇ ئارزۇسىدا ياتىدۇ ئاما يېتىشتىن ئارام ئالالمايدۇ، مانا بۇ كېسەللىك سۇبات سەھرى (ئېغىر ئۇيقۇسىزلىققا قوشۇلۇپ كەلگەن ئۇيقۇ كېسىلى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم غالىب كېلىپ لىيسىرغىسنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئېنىق بولسا، بۇ سەھرى سۇبات (ئېغىر ئۇيقۇغا قوشۇلۇپ كەلگەن ئۇيقۇسىزلىق) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدىكى ئۇيقۇسىزلىقنىڭ سەۋەبى لىيسىرغىستىن بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئاۋۋال قان ئېلىپ، ئاندىن ئۆتكۈر ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر بىمار ناچار تائامنى تولا يېگەن بولسا ئۇنى قەي قىلىپ چىقىرىۋېتىپ، يېنىك تائاملارنى ئاز يېگەي. ئەگەر شارابخور بولسا ئۇنى شاراب ئىچىشتىن توسۇپ، خۇمارنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. مۇسھىل، نۇتۇل، زىمات، سەئۇت قاتارلىقلارنى مۆتىدىل ۋە مۇرەككەپ دورىلار بىلەن قىلغاي. قەرانىيتىس ۋە لىيسىرغىس كېسەللىكلىرىدىكى قۇستۇرغۇچى دورىلار بىلەن داۋالىغاي. سەھرى سۇبات بولغان بىمارلار بېشىنى بىدىمىشكى يوپۇرمىقى، بىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئارپا يارمىسى، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ يۇغاي. سۇبات سەھرىگە غار يوپۇرمىقى، ياۋا پىننە، زۇپا، سەئدى كۇفى، قۇندۇز قەھرى، ئارپا يارمىسى، سۇزاپ، بىدىمىشكى يوپۇرمىقى قاتارلىقلار بىلەن نۇتۇل قىلغاي.

يەتتىنچى باب شۇخۇس (كۆز ئېچىلىپ قېلىش) ۋە جۇمۇد (قېتىپ قېلىش)

بۇ كېسەللىكنى كۆپ ساندىكى ھۆكۈمالار ئاخىزە (تۇتقاقلىق) دەپ ئاتايدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ، كېسەللىك ماددىسى مېڭىدە غالىب كېلىپ، سەۋدا پەيدا بولغاچقا، داۋالاش قىيىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر بۇ كېسەللىك قوزغالسا، ئۆرە تۇرغان، ئولتۇرغان، ياتقان ياكى ئىش قىلىۋاتقان ياكى بىكار ۋاقىتلاردا، شۇ خىل ھالەتتە قېتىپ، كۆزلىرى ئوچۇق ھالەتتە تۇرىدۇ. كېسەللىك ماددىسى مېڭىنىڭ ئارقا قىسمىدىن مېڭىنىڭ ھەممە قىسىملىرىغا تارايدۇ. بۇ سەۋەبتىن بارلىق ھېس ۋە ھەرىكەتلەر توختاپ قالىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئاۋۋال سوغۇقتىن بولغان سەرسامنى داۋالىغانغا ئوخشاش تەدبىرلەرنى قىلىپ، كېيىن كۈچلۈك تەدبىر قىلغاي. يەنى ئاۋۋال ئۆتكۈر ھۆقنە قىلغاي. ھۆقنىگە شەھمەنزەل، ئەفتىمۇندىن بىر چاڭگالدىن، چالا سوقۇلغان بىستىپايەجدىن ئىككى چاڭگال، پىننىدىن بىر دەستە، قارا تۇزدىن ئۈچ گىرام، بۆرە ئەرمىنىدىن 10 گىرام،

شېكەردىن 30 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قايناتىپ ھۆقنە قىلغاي. ئاندىن تۆۋەندىكى ھەبنى بەرگەي:

نۇسخا: ئايارەج پەيقرا، غارىقۇن ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، شەھمەنزەل، ئەفتىمۇن ھەربىرى 1.8 گرامدىن، كان تۇزىدىن 1.2 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ بەرگەي. ئەگەر ھەبنى يېيەلمىسە، ئەفتىمۇن، غارىقۇن، تۇربۇت، ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەج، يۇمشاق توغرىغۇنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گرامدىن ئېلىپ، قايناتىپ سۈيىنى ئىچكەي. مۇۋاپىق زىمات، نۇتۇل، شەمۇم (پۇرىتىلما)، شىياف قاتارلىقلار لىيسىرغىسىنى داۋالاشتا بايان قىلىندى. بۇلارنىڭ ھەرقايسىسىنى ئۆز بايانىدىن ئىزدەپ تېپىپ ئىستېمال قىلغاي. غىزاسىغا نوقۇت، ئىچىملىكىگە سۇ ئورنىدا مائۇلھەسەل بېرىپ، ئىستىفراغدىن كېيىن سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بەرگەي. ئەگەر ھۆقنىدىن كېيىن ئۇيقۇسىزلىق ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇ نۇتۇلنى قىلغاي. نۇسخىسى: ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەك، بابۇنە، كاھۇ يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن بىر چاڭگالدىن ئېلىپ، ئازراق كۆكنار، قىزىلگۈل سېلىپ قايناتىپ، سۈيىدە بېشىنى يۇغاي.

مېڭىنىڭ ئۆزىدە كۆرۈلىدىغان ياللۇغسىز كېسەللىكلەر توغرىسىدا (2)

بۇ بۆلەك بەش بابتۇر.

بىرىنچى باب مالىخولىيا

مالىخولىيا كېسەللىكى سەۋدادىن بولىدۇ. بۇنىڭدا بىمار ھەمىشە قورقۇنچ، دىلغۇللۇق، غەمكىن ھالەتتە تۇرىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى تەبىئىي سەۋدادىن ياكى كۆيگەن سەۋدادىن بولىدۇ. مېڭە تومۇرلىرىدىكى قانغا كۈچلۈك ھارارەت يېتىپ كېلىپ، قاننى كۆيدۈرۈپ سەۋداغا ئايلاندۇرىدۇ، مەسىلەن: ئاپتاپتا ھارارەتنىڭ باشقا تەسىر قىلىشىدىن ياكى ئىسسىق دورىلار ھارارىتىدىن جىگەر ۋە يۈرەك مىزاجى ئىسسىققا ئۆزگىرىدۇ ياكى ئۇخلىماي تولا ئەندىشە قىلىش، مۇھىم ئىشلارنى تولا ئويلاش ۋە ئىنچىكە ئىلىملار بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش سەۋەبىدىن بۇ سەپرا ماددىسى مېڭە، گاھى باشقا ئەزالاردا تال، قورساق مۇسكۇللىرى، ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەر، يۈرەك، كۆكرەكتىكى روھلارغا يېتىپ بارىدۇ. مېڭە ئەسلىدىنلا يۇمشاق بولۇپ، ئاسانلا خىلىتلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. روھىي نەپسانىي روشەن ۋە پەرقلىق، ناھايىتى سۈزۈك بولىدۇ، سەۋدا خىلىتى قارا، تۇتۇق بولىدۇ. بەزىدە بۇنىڭ بۇخارى روھقا ئارىلاشسا، روھنى قارا ھەم تۇتۇق قىلىدۇ. كىشى بۇ سەۋەبتىن خاراكتېرى ناخۇش، قورقۇنچاق كېلىدۇ. كىشىنى ھېچنېمە قاراڭغۇدەك قورقىتالماس، ھېچقانداق نەرسە يۈرەكتەك شاد قىلغۇچى، روشەنلىكنى قوبۇل قىلغۇچى ئەمەستۇر. چۈنكى روشەنلىك روھنىڭ مەنبەسى، تۇتۇقلۇق بۇنىڭ قارىمۇقارشىسى بولۇپ، بۇ سەۋەبتىن روھ ھەمىشە قاراڭغۇلۇقتىن قېچىپ، روشەنلىكنى ئىزدەيدۇ ۋە ئۇنىڭدىن قورقىدۇ، بۇنىڭ قاراڭغۇدا قالغان كىشىلەردىن ھېچ پەرقى يوقتۇر. مېڭىنىڭ ئوچۇق ئەمەسلىكىدىن كېسەللىك ئېغىر بولىدۇ. يەنى بۇنىڭدا بىمار قاراڭغۇلۇقتىن قاچىدۇ. لېكىن ئۆزىنىڭ روھى قاراڭغۇلۇقتىن قېچىپ بولالمايدۇ، بۇ سەۋەبتىن بىمار ھەمىشە قورقۇنچاق،

يۈرەكسىز، يوقىلاڭ ئەندىشىلەردە بولۇپ يۈرىدۇ. چۈنكى، سەۋدا خىلتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ خىزمىتى قۇرۇشتۇر، سەۋدا مىزاجلىق ئادەم ھەمىشە تۇتۇق چىراي، خامۇش، قاپىقىنى تۈرۈپ يۈرىدۇ. چۈنكى سەۋدا قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، قۇرۇتۇش تەسىرى باردۇر. بۇ سەۋەبتىن بىمار ھەر خىل خىيال، ئەندىشىلەرنى ئۇزاق قىلىدۇ، كىشىلەرگە ئاداۋەت تۇتىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى تۆۋەندىكى كىشىلەردە ئۇچرايدۇ: «ش» ھەرپىنى «س» دەپ تەلەپپۇز قىلىدىغان، كۆزىنى يۇمۇشقا ئامراق، چېچىنى تولا يۇيىدىغان، چاچلىرى قىزىل، بوغداي ئۆڭلۈك، سېرىققا مايىل، دولىسى كەڭ، تومۇرلىرى چوڭ سالىدىغان كىشىلەردە بولىدۇ. چۈنكى، بۇ كېسەللىك يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە مېڭىنىڭ ھۆللۈكىدىن پەيدا بولىدۇ. جىگەر ۋە يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقى سەۋەبىدىن سەۋدا پەيدا بولىدۇ، مېڭىنىڭ ھۆل بولۇشى ماددا ۋە بۇخاراتتىن بولىدۇ. بۇ ئېيتىلغان ئالامەتلەرنىڭ بەزىسى جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە قۇرۇقلۇقىدىن ھەم يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ تۈكلىرى كۆپ، دولىسى ۋە كۆكرەكلىرى كەڭ بولىدۇ. بەزى ئالامەتلەر مېڭە ھۆللۈكىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا تىلى يېنىك بولۇپ، «سا» ھەرپىنى «شىن» دەپ تەلەپپۇز قىلىدۇ. شەھۋەت ئىشتىھاسى ۋە لىككىلداش (ئەزالىرى تارتىشىش)، يامان گۇمانلارنى كۆپ قىلىش بۇ كېسەللىكتە ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. ئەگەر ماددا قاندىن بولسا، بىمار خۇش پېئىل ۋە ئوچۇق - يورۇق بولىدۇ. ئەگەر ماددا سەپرا خاراكتېرلىك بولسا، بىمارنىڭ رەڭگى سېرىق، تېرىسى قۇرۇق، ئاچچىقى يامان بولىدۇ. ئەگەر ماددا بۇزۇلغان سەۋدادىن بولسا، چىرايى ۋەھىمىلىك ۋە ئاچچىقى كەلگەندەك كۆرۈنىدۇ. ئەگەر ماددا بەلغەم خىلتى بىلەن ئارىلاشقان بولسا، ھورۇن، قاشاڭ، خامۇش، ئۇيقۇچان بولىدۇ. ئەگەر باشقا ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولسا، مەسىلەن: تال شېرىكچىلىكىدىن بولسا، تال ئاغرىقى گۇۋاھ بولىدۇ. تائامغا ئىشتىھا بولۇشىنىڭ سەۋەبى: يېمەكلىك ئاشقازان ئېغىزىغا كۆپ كەلگەنلىكتىن، ھەزىم بۇزۇلۇپ، ئاشقازان سوۋۇپ، مىزاجى سەۋدا بولغانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر قورساق مۇسكۇللىرى شېرىكچىلىكىدىن بولسا، بۇ مىراقى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكتە قورساق يۇقىرى تەرەپكە تارتىشىپ ئاغرىيدۇ، لىككىلداش ۋە ئىششىقلار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولسا كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ. تائام سىڭمەي ئاچچىق كېكىرىپ، دولىسى ئاغرىيدۇ، بولۇپمۇ ھەرقاچان تاماق يېگەندە ئاشقازاننىڭ ئوڭ تەرىپى ئاغرىيدۇ، ئاشقازان خالىي بولغاندا بولسا ئاغرىق يوقايدۇ. ئاچچىق قۇسۇش كۆپ بولىدۇ. ئەگەر يۈرەك شېرىكچىلىكىدىن بولسا، يۈرەككە ياقىدىغان يېمەكلىكلەر مەنپەئەت قىلىپ، ياقمايدىغان يېمەكلىكلەر زىيان قىلىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ شېرىكچىلىكىدىن بولسا، ھەيز توختاپ قالىدۇ. ئەگەر پۈتۈن بەدەن شېرىكچىلىكىدىن بولسا، يۇقىرىقىدا بايان قىلىنغان تەدبىرلەر، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ

ۋە ئېھتىباز قاتارلىقلارنىڭ تەدبىرلىرىنى قىلغاي ۋە ئادەتلەنگەن ئىستىفراغلار قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئىستىفراغ قىلىشقا بوۋاسىر قېنى توختاپ قالغانلىقى گۇۋاھ بولىدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال تولا ئەندىشە قىلىشنىڭ ياكى سەۋداۋى بەلغەمنىڭ تەدبىرلىرىنى قىلغاي. بۇ كېسەللىكلەرنى يامان ئەگەشمە كېسەللىكلەر پەيدا قىلغان بولسا كېسەللىك ئېغىرلاپ كەتمەسلىك ئۈچۈن، تېز ئۇنىڭ تەدبىرىنى قىلىشقا، يەنى ھۆللۈكنى كۆپەيتىدىغان تەدبىرلەرنى قىلىشقا مەشغۇل بولغاي، مەسىلەن: غىزا يېيىشتىن، شەربەتلەرنى ئىچىش، ھامامغا چۈشۈش، جىما قىلىش، ئاچ يۈرۈش، تەرلەپ كەتكۈدەك ئىشلارنى قىلىشتىن پەرھىز قىلغاي. چۈنكى بۇ ئىشلار قۇرۇقلۇقنى زىيادە قىلىدۇ. بۇنىڭدا ئەگەر خىلىت مېڭىدە بولسا، سافىن تومۇردىن قان ئالغاي. بۇ خىل قان ئېلىش، ھەم ئىستىفراغمۇ بولىدۇ، ھەم ماددىنى سۈمۈرىدۇ. بىنەپشە، نېلۇپەر، سېمىزئوت يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، ئاز مىقداردا بابۇنە يېغى ۋە نامازشامگۈلى ئۇسارىسى، سىركە، گۈل يېغى، كاھۇ يوپۇرمىقى ئۇسارىسىنى دەسلەپىدە گۇلاب بىلەن سۆگەت يوپۇرمىقى سۈيىدە يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي. كۈچلۈك زىماتلارنى ئىستىفراغدىن كېيىن قىلغاي. سۈرگىنى مائۇلجەبىن بىلەن قىلغاي. ئەگەر كېسەللىك مالىخولىيا مىراقى ۋە ئاشقازان سەۋەبىدىن بولسا، باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئالغاي ھەم مىراقنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. ئەگەر مىراقنىڭ ئىششىقى بولسا، توغرىسى شۈكى، ھىجامەت قويۇپ، بۇزۇق قاننى ھىجامەت بىلەن ئالغاي. بۇنىڭدا ھەم ئىستىفراغ قىلىدۇ، ھەم ماددىنى سۈمۈرۋالىدۇ، بۇ ئارقىلىق جىگەرنىڭ ھارارىتى ئاشمايدۇ ۋە قان ھارارىتى مېڭىگە بارمايدۇ. ھەر كۈنى ئازراق ئايارەج پەيقىرانى ئەفسەنتىن شەربىتى بىلەن بەرگەي. ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولسا، قان ئالمىغاي. ئەگەر قان ئېلىش زۆرۈر بولسا، قاننىڭ رەڭگىگە قارىغاي، ئەگەر قان قارا بولسا قاننى چىقارغاي. قارا بولمىسا، دەرھال توختىغاي، چۈنكى بۇ ماددىلارنىڭ يەنىلا مېڭىدە بولۇپ، تومۇرلارغا تارقىمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. يەنە پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىپ كۆپرەك ئىستىفراغ قىلغاي، ئىستىفراغدىن ئىلگىرى سوغۇق شەربەتلەر، لەتىف غىزالارنى يېگەي ھەم ھامامغا ۋە ئىسسىق سۇغا كىرىپ ئولتۇرغاي. ئاۋۋال ئىستىفراغ ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئەفتىمۇن، غارىقۇن، شەھمەنزەل بەرگەي. بىر ھەپتىدىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى ئەفتىمۇن ياكى ھەببى ئىستەمخىقۇن بەرگەي. ئەگەر قۇۋۋىتى يار بېرىپ، ماددىنى چىقىرىش قىيىن بولسا 12 گىرام ئايارەج لوغانزىيانى ئۈچ گىرام تاشتۇز بىلەن ئېزىپ بەرگەي.

مەتبۇخ نۇسخىسى قارا ھېلىلە، ئۇستىقۇددۇس ھەربىرى 30 گىرامدىن، بىستىپايەجدىن 15 گىرام، سانائى مەككىدىن 21 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى قايىنىتىپ، ھەر كۈنى ياكى ئۈچ كۈندە بىر قېتىم مەجۇنى نۇجاھ بىلەن ياكى مەتبۇخى ئەفسەنتىن بىلەن ياكى گاۋزىبان شەربىتى بىلەن

بەرگەي. ئەگەر نۇجاھ ئورنىدا 1.5 گىرام غارىقۇن، 1.6 گىرام قارا تۇز، 1.5 گىرام شېكەر قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ بەرسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. 15 گىرام ئەفتىمۇننى ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىلەن سوقۇپ، ھەر كۈنى بامداتتا يېگەي. ئەگەر 21 گىرام ئەفتىمۇننى سىركەنجۇبىل بىلەن يۇغۇرۇپ بەرسە، قان، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغىنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ماددا سەپرادىن بولسا، ھامامىغا ۋە دورا قوشمىغان ئىسسىق سۇغا كىرگەي. سىركىگە سىركەنجۇبىل ئەفتىمۇن سېلىپ، مائۇلجەبىن قىلىپ بەرگەي. ئەتىسى ئايارەجنى مائۇلجەبىن بىلەن يۇغۇرۇپ بەرگەي. ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولسا، گۈلقەنتنى ئېگىر، مەستىكى قاتارلىقلار بىلەن بەرگەي. ئەگەر مىزاج سوغۇق بولسا، ئىستىفراغدىن كېيىن داۋائىلمىشكى، مەسرۇدىتۇس، تەرياقى فارۇق قاتارلىقلارنى بەرگەي. باشقا مىزاجلارغا گاۋزىبان شەربىتىنى قۇۋۋەتلىك قىلىپ بەرگەي.

بۇ شەربەتنىڭ تەييارلىنىشى بابۇنە، بادرەنجى بۇيا، ئاپپىلسىن پوستى، قەلەمپۇر، مەستىكى، جوز، قاقىلە، نارمىشكى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، دۇرنەج ئەقرەبى، زورەمبات، زەپەر، رەيھان ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، ھېلىلە كابۇلىدىن 180 گىرام، ئاملە شىرىسىدىن 165 گىرام ئېلىپ، ئاملىنى 1200 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىنى 240 گىراملىق قىيامغا كەلتۈرۈپ ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئاملە سۈيى بىلەن ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي. ئەگەر كېسەللىك جىگەرنىڭ ھارارىتى سەۋەبىدىن بولسا، مائۇلجەبىننى سوغۇق دورىلاردىن كاسىنە سۈيى، ھۆل قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى، ئاچچىق كۈدە سۈيى، سېمىزئوت ئۇرۇقى سۈيى، بىنەپشە شەربىتى، مائۇلجەبىن بىلەن بەرگەي. ئىستىفراغ ئۈچۈن ھەشقىپىچەك سۈيى، كاسىنە سۈيى، پۇلۇس، تەمرى ھىندى، شىرخىست قاتارلىقلارنى بەرگەي. ھەرقاچان تاماق يېسە كاسىنە، كاھۇنى قوشۇپ يېگەي، غىزاسىغا پاقلان گۆشى، يېڭى بېلىق، كالا قېرىنى قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككىنچى باب جۇنۇننىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا

جۇنۇن مانىيا، دائۇل كەلبى، سەبارا، قۇترۇب قاتارلىقلاردىن ئىبارەت تۆت تۈرلۈك بولىدۇ.

1. مانىيا — بۇ يۇنانچە ئىسىم بولۇپ، بۇ خىل ساراڭلىق بىلەن ئاغرىغانلار يىرتقۇچ ھايۋانغا ئوخشاش غالجىرلىشىپ كېتىش سەۋەبىدىن، يۇنان تىلىدا مانىيا دەپ ئاتىلىدۇ.

2. دائۇل كەلبى (ئىتسىمان) — بۇنىڭدا خۇيى ئىتقا ئوخشاش غالجىرلىشىپ كېتىدۇ، بەزىدە مېھرىبان بولۇپ قالىدۇ.

3. سەبارا — بۇ خىل ساراڭلىق سەرسام بابىدا سۆزلەندى. بۇ خىل كېسەللىك كۆيدۈرگۈچى قىزىتمىلاردىن كېيىن پەيدا بولىدۇ، سەرسام بىلەن بىرلىكتە كېلىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇقلۇقتىن كۆيگەن سەپرا بۇخاراتى مېڭىگە كەلگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

4. قۇترۇب — بۇ خىل ساراڭلىق مالىخولىيانىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بىمار بىر يەردە تۇرالمايدۇ. «قۇترۇب» دېگەن سۆز سۇ يۈزىدە تەرتىپسىز ھەرىكەتلىنىدىغان قازانچى دەپ ئاتىلىدىغان پاشىدەك كىچىك جانىۋارغا قارىتا ئېيتىلىدۇ. بۇ، بىمارنىڭ ئاشۇ تەرتىپسىز ھەرىكىتىگە ئوخشىتىلىپ مۇشۇ نام بېرىلگەن. مانىيا، قۇترۇب، سەبارا كۆيگەن سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن بولىدۇ. دائۇل كەلبى كۆيگەن قان خىلتى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر كېسەللىك قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، دەسلەپتە قان ئېلىپ، يامان قان ئازراق چىقىرىلسا، كېيىن ئارام بېرىدۇ. يەنە ھۆللۈكنى زىيادە قىلىدىغان تەدبىرلەرنى قىلغاي. مەسلەن: كاشكاپنى ھۆل قاپاق بىلەن پىشۇرۇپ ياكى قاپاق ئۇرۇقىنى سوقۇپ كاشكاپقا سېلىپ، كاشكاپنى بىنەپشە شەربىتى ياكى نىلۇپەر شەربىتى بىلەن بەرگەي. ئەگەر ئۇخلىيالمىسا خەشخاش شەربىتى بەرگەي. بۇ شەربەتلەرنى ھاممام ياكى ئابزەندىن چىققاندىن كېيىن بەرگەي، ئۇنىڭدىن كېيىن پۈتۈن بەدىنىگە بىنەپشە يېغىنى ئىلمان سۇ بىلەن سۈركىگەي. ئىستىفراغ قىلىش ئۈچۈن ئاۋۋال ھەببى شەبيار بەرگەي.

نۇسخا: ئايارەج پەيقرادىن ئۈچ گىرام، ئەفتىمۇندىن 1.5 گىرام، ئۇستۇقۇددۇستىن ئالتە گىرام، شەھمەنزەل، ئەمەن تېشى، لاجۇۋەردىنىڭ ھەربىرىدىن 1.2 گىرامدىن، قارا خەربەقتىن 0.8 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ يېگەي. ئەگەر ماددا قارا بولسا ياكى سەپراۋى بولسا، ھەببى شەبيارنى تۆۋەندىكىدەك تەييارلىغاي: ئايارەج پەيقرادىن ئۈچ گىرام، سېرىق ھېلىلە، ئەفتىمۇننىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرامدىن، سوقمۇنىيادىن 1.2 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھېلىلە مەتبۇخى بىلەن بەرگەي. ھۆللۈكنى زىيادە قىلىدىغان نۇتۇللار بىلەن بىر كۈندە بەش قېتىم بېشىنى يۇغاي.

نۇسخا: بىنەپشە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى، سۆگەت يوپۇرمىقى، كاھۇ يوپۇرمىقى، شوخلا يوپۇرمىقى، ھۆل قاپاق، رەيھان، ئامۇت يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى، بابۇنە قاتارلىقلاردىن تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ قاينىتىپ، ئىلمان قىلىپ بېشىنى يۇغاي. يەنە كاللا - پاچاق شورپىسى بىلەن بېشىنى يۇيۇشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. كېچىسى قايماق بىلەن بېشىنى ياغلاپ، بابۇنە قاينىتىلمىسى بىلەن پاشويە قىلغاي ۋە پۇتلىرىنى ئۇۋۇلىغاي. بۇ كېسەللىك ئۈچۈن مائۇلجەبىن بەكرەك مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىرلەردىن ياخشىلانمىسا، يۈزىگە بىرنەچچە شاپىلاق ئۇرسا، قۇۋۋىتى نەپسانىي پەيدا بولىدۇ، يەنە باش چوققىسىنى داغلىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچىنچى باب ھاڭۋاقتىلىق، ئۇنتۇغاقلىق ۋە دېۋەڭلىك

ئەخمەقلىقتە بىھوش ئادەمدەك يوق نەرسىلەرنى سۆزلەيدۇ. ئەخمەقلىق ۋە بىپەرۋالىقتا ئەقلى ۋە قىلىقى، سۆزلىشى، ھەرىكىتى كىچىك بالىغا ئوخشايدۇ، ئەقلى كەملىكىدىن ھەرقانداق ئىشتا كەملىك قىلىدۇ. ئەقلى كەملىك تۇغما بولسا، بۇ نۇقسان ۋە بەتلان (كېرەكسىز، ئۈنۈمسىز) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن روھىي مۇفەككىرنى (تەپەككۇر قىلىش روھى) قويۇلدۇرۇپ، تارقاتقۇچى قۇۋۋەتلەرنى توڭلىتىپ ئىشتىن قالىدۇ. بۇ خىل ھالەت مېڭىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا بولىدۇ.

ئەخمەقلىق — بۇنىڭدا بىمارنىڭ گېپى قولاشمايدۇ، بىھوش ئادەمدەك سۆزلەيدۇ، بۇنداق بىمارلار نېمە ئىش قىلىۋاتقانلىقىنى ۋە نېمە دەۋاتقانلىقىنى بىلمەيدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، مېڭە جەۋھىرىدە ياكى مېڭىدە نۇقسان كۆرۈلگەنلىكتىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ خىل كېسەللىك تۇغما جىم تۇرالماسلىق ۋە تۇغما نۇقساندىن بولماي، بىرەر نەرسىنىڭ كەملىكىدىن بولسا، مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئەگەر ھەممە ئىشتا بىئارام بولسا، مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ. مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقى ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق، ماددىسىز سوغۇق قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ، چۈنكى ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق ھېچقانداق شەكىل ۋە سۈرەتنى ساقلىيالمايدۇ. قۇرۇقلۇقتىن نەقىش بولمايدۇ ۋە نىسياندا بىمار بىر نەرسىنى كۆرسە ياكى ئاڭلىسا، توغرا كۆرىدۇ ۋە ئاڭلايدۇ. ئەمما تېزلا ئۇنتۇپ قالىدۇ، بۇزۇق خىياللار مېڭىنىڭ ئارقا تەرىپىدە پەيدا بولىدۇ، تولا ۋاقىتلاردا ئەقىل ئېلىشىش بولىدۇ. بۇزۇق خىيال دېگەنلىك بىمار سۈرەتنى خاتا كۆرىدۇ، يەنى ئۆمەرنى زەيد، زەيدنى ئۆمەر دەپ كۆرىدۇ. كۆز ئالدىغا خىيالىي بىر كىشىنى كەلتۈرۈپ، پالانچىنى كۆزۈمدىن يوقات، دەپ سۆزلەيدۇ. بۇ بىئاراملىقتىن بولىدۇ، بۇنىڭدا كېسەللىك مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە بولۇپ، سەۋەبى، سەپرا ۋە قان كۆيگەنلىكتىن ياكى بۇزۇق بۇخارات مېڭىگە يەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر قۇرۇق سوغۇقتىن بولسا، ئۇيقۇسىز بولىدۇ، بۇرنى قۇرۇيدۇ، بىرەر ئىشلارنى تەسلىكتە ئەسلەيدۇ، چۈنكى قۇرۇق نەرسە نەقىش ئالالمايدۇ. بۇ خىل مىزاجدىكىلەر ئۆتكەن ئىشلارنى يادىدا ساقلىۋالغان بولسىمۇ، تېزلا ئۇنتۇپ قالىدۇ، قۇرۇقلۇق تەسىرى ئاجىزلاپ تېزلا يوقىلىدۇ.

ھۆل سوغۇق مىزاجدىكىلەرنىڭ ئالامىتى ئۇيقۇسى كۆپىيىپ ئاغزى - بۇرنىدىن سۇ ئاقىدۇ، تىلى ئاق، ئېغىر بولىدۇ، ئۆتكەن ئىشلارنى ئۇنتۇپ، يېقىنقى ئىشلارنى قىسقا ۋاقىت

ئېسىدە ساقلايدۇ، ئەمما بەزىلىرىنى تېزلا ئۇنتۇپ قالىدۇ.

ئەقىل ئېلىشىش كېسەللىكىنىڭ ئالامىتىدە بىمار بىھوش ئادەمدەك سۆزلەيدۇ. بۇ تۇغما بىئاراملىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش ھەرقانداق بىر بىمار ئاغرىق ئازابىدىن نالە قىلىپ، ئەمما ئاغرىق سەۋەبىنى بىلمىسە ۋە ئېيتالمىسا، بۇنىڭ سەۋەبى ئەقلى قالايمىقانلاشقانلىقتىن ئۆزىنىڭ نېمە قىلىۋاتقانلىقىنى بىلمەي كېيىمىنى يىرتىدۇ، ۋە تام تۈۋىنى كولايدۇ.

داۋالاش بۇ خىل كېسەللىك مىزاجى قۇرۇق سوغۇقتىن بولسا، ھۆل ئىسسىق غىزالارنى يەپ، مۆتىدىل ھامام ۋە ئىلمان ئابزەنگە كىرگەي، مۆتىدىل ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاپ، نۇتۇل بىلەن بېشىنى يۇغاي. غىزاسىغا شورپا سۈيىگە سېلىنغان ئۆگرە، تۇخۇم سېرىقى، ئۆردەك گۆشى، سېمىز توخۇ گۆشى، بادام يېغىدا ئەتكەن ھالۋا قاتارلىقلارنى يېگەي. نۇتۇل قىلىدىغان ياغلاردىن نەرگىس يېغى، گۈلسەۋسەن يېغى، ئاق لەيلى يېغى قاتارلىقلارنى بېشىغا سۈركىگەي. قوي ۋە كالا گۆشى شورپىسىدا سېرىقچېچەك، شۈمشا، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلار بىلەن قاينىتىپ، بېشىنى يۇغاي. ھەسەل ھالۋىسى، خورما شارابى قاتارلىقلارنى ئىلمان قىلىپ، چېچىنى چۈشۈرۈۋېتىپ، بېشىغا ئىسسىق ئۆتكۈزگەي.

ئەگەر ھۆل سوغۇق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، لىيسىرغىس تەدبىرىنى قىلغاي. ئاۋۋال سەبرە، شەھمەنزەلنى ئازراق قۇندۇز قەھرى بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن ئايارەج لوغانىزىيا، ئايارەج جالىنۇس، ئايارەج رۇقەس يېگەي. ئىپار، قەلەمپۇر، مەرزەنجۇش، جوز قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بۇرنىغا تارتقاي. قىچا، ئاقىرقەرھا، ياۋا ئۈزۈم قاتارلىقلارنى بېشىغا زىمات قىلغاي. ئايارەج پەيقرا بىلەن ئاچچىقسۇ، مەجۇنى لوبان يېگەي. يەنى ھۆللۈكلەرنى كۆپ چىقىرىدىغان ئىستىفراغلارنى قىلمىغاي، بۇنداق قىلىش خەتەرلىك بولۇپ، بۇنىڭدا ئەسلىي ھۆللۈك چىقىپ كەتسە، قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. يەنى قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىشى سوغۇقلۇققا سەۋەب بولىدۇ. قۇرۇق سوغۇق ئۇنتۇغاقلىققا سەۋەب بولىدۇ. شۇنى بىلىش كېرەككى، ئىستىفراغ ئەسلىي ھارارەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ھارارەتنى يوقىتىدۇ. مەسىلەن: غىزا يېيىش، كۆپ شاراب ئىچىپ مەست يۈرۈش، تولا سۇ ئىچىش ھارارەتنى تۆۋەنگە ھەيدەشكە سەۋەبچى بولىدۇ. لېكىن ئازراق شاراب ئىچىش ھارارەتنى يۇقىرىلىتىپ، بەدەننى ئىللىتىدۇ.

داۋالاش بۆدۈنە گۆشى مېڭىگە ئىنتايىن پايدىلىق بولۇپ، ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىتما بولسا، قەرانىيتسىنىڭ تەدبىرىنى قىلغاي. سىركە، گۈل يېغى، گۇلاب قاتارلىقلار بىلەن غار - غار قىلىپ مېڭىگە قۇۋۋەت بەرگەي ھەم قۇرسى بىنەپشە بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي ۋە پاشويە قىلىپ، پۇتلىرىنى ئۇۋۇلىغاي. ئەگەر ھارارەت مېڭىگە يېتىپ، ئۇخلىيالماي كۆپ

خىيال قىلسا، قوينىڭ كاللا - پاچىقى شورپىسى بىلەن بېشىنى يۇيۇپ، بادام يېغى بىلەن بېشىنى ياغلىغاي ياكى بادام يېغىغا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ سۈرۈپ بېشىنى ياغلىغاي.

تۆتىنچى باب سۇبات

بۇ، بىمار تەسلىكتە ئويغىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا بىمار كۆپىنچە ئويغاق ياتىدۇ، ئۇيقۇ تەبىئىي ۋە مۇۋاپىق بولسا، روھىي هايۋانىي ئۇخلىغان ۋاقىتتا بەدەن ئىچىگە كىرىپ، غىزانى هەزىم قىلىپ، ئارتۇقچە ماددىلارنى پىشۇرىدۇ، روھىي نەپسانىي ئۇنىڭ تەسىرىدىن، هېسسىي ۋە هەرىكەت ئەزالىرىنى هەرىكەتتىن يىغىدۇ، يەنى بۇ ئىككىسى قوشۇلغان سەۋەبتىن، روھىي نەپسانىي هەرىكەتتىن توختاپ، خالىي بولۇپ قالىدۇ. روھىي نەپسانىي هەرىكەتتىن توختاپ قالغان سەۋەبتىن، ئۇيقۇدىن سەزمىگەن هالدا ئورنىدىن تۇرىدۇ. يەنى كىشى ئويغاق ۋاقتىدا رەنجىش ۋە رىيازەت چېكىش سەۋەبىدىن، روھ كۆپ تارقايدۇ ۋە پۈتۈن بەدەنگە تارقىغان سەۋەبتىن، تەبىئەت ئاسايىشلىقنى ئىزدەيدۇ، روھىي هايۋانىي غىزانى هەزىم قىلىپ مەدەت تاپقۇچە هېسسىي ۋە هەرىكەت پائالىيەتلىرىنى توختىتىدۇ. بۇ كېسەللىكتىن ساقايغان كىشىنىڭ ئۇيقۇدىن راهەت تاپقانلىقىنىڭ سەۋەبى مۇشۇدۇر. مانا بۇ تەبىئىي ئۇيقۇدۇر. يەنى ساغلام ئادەملەر سەۋەبسىز كۆپ ئۇخلىسا، ئۇيقۇدىن تەسلىكتە ئويغانسا، تەبىئىي ئۇيقۇ دەپ ئاتىلىدۇ.

سۇبات سەۋەبلىرىنىڭ بىرى شۇكى، مىزاج سوۋۇغانلىق ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى يېيىش ياكى سوغۇق كۈنلەردە سوغۇق تېگىپ، نېرۋىلار ئۇيۇشۇپ ئۇنىڭدا روھ يۈرەلمەيدۇ، مۇشۇ سەۋەبتىن ئىنساندا سۇبات پەيدا بولىدۇ. هۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە مۇشۇ سەۋەبتىن كېسەللىك يېتىدۇ. نېرۋىلار هۆللۈك بىلەن ئورىلىپ هۆل بولۇپ، روھ يولىنى توسۇپ قويىدۇ. روھ بۇ هۆللۈك سەۋەبىدىن قويۇلۇپ، سۇبات پەيدا بولىدۇ. تاماقنى كۆپ يەپ، ئاشقازان ئېغىر، مەست ئەهۋالدا ئۇخلاشمۇ بۇ تۈرگە كىرىدۇ. گاهىدا ئىسسىقتىن بولغان ئىسسىتما سەۋەبىدىن بەلغەم ماددىسى كۆپىيىپ، تەبىئەت ئېغىرلىشىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن روھىي نەپسانىي يۇقىرىقىلارنىڭ تەسىرىدىن باشقا پائالىيەتلىرىنى توختىتىپ، هېسسىي ۋە هەرىكەت پائالىيەتلىرىنى باشلايدۇ، يەنى تەبىئەت پائالىيەتلىرىنى توختىتىپ قويۇش سەۋەبىدىن سۇبات پەيدا بولىدۇ. باشقا سەۋەبلەردىن بولغان قاننىڭ كۆپلۈكىدىن، ناچار بۇخاراتلار مېڭىگە كېلىپ، ئۇنىڭ زېيىنى باشقا يېتىدۇ. بۇ سەۋەبتىن باش سۆڭىكى بىلەن مېڭە چوققىسى ئارىسىغا يىغىلىپ، ئۇ يەردە قىستىلىش يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا، هۆل سوغۇقتىن تومۇرلار دولقۇنلاپ،

يۇمشاق، كۈچلۈك بولۇپ، تىلى ئاقىرىدۇ. يەنى ھۆل سوغۇقنىڭ ئالامەتلىرى بۇنىڭغا گۇۋاھلىق بېرىدۇ. ئەگەر مىزاج ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، ئۇنتۇغاق، كەم ئەقىل بولىدۇ. لېكىن باشقىسىدەك ئېغىر ئۇخلىمايدۇ. تومۇرى قاتتىق سوقىدۇ، ئەگەر سوغۇق ئۆتكەندىن بولۇپ، ھېچقانداق خىلىت ئاشكارا بولمىسا، تومۇرى قاتتىق، ئۆزگىرىشچان سوقىدۇ. ئەگەر باشقا بۇخارات كەلگەن بولسا، قۇلاق غوڭۇلداش، باش قېيىش، كۆزگە بۇلۇت، تۈتۈندەك نەرسىلەر كۆرۈنۈشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر قىزىقلىق ئىسسىتمىدىن بولسا، ئىسسىتما ماددىسىنىڭ ئالامەتلىرى ئاشكارا بولىدۇ. ئەگەر روھ ئاجىزلىقىدىن بولسا، روھنى ئاجىزلاشتۇرغان سەۋەبلەر گۇۋاھلىق بېرىدۇ. باشقا سەۋەبلەر يەنى زەخىملىنىشتىن قان كۆپ ئاقسا، بەدەندە ئاشكارا بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ھۆل سوغۇقتىن بولسا، لىيسىرغىسنى داۋالىغاندەك تەدبىرلەرنى قىلغاي. ئاۋۋال قەي قىلدۇرۇپ، ئاندىن ھەببى ئىستەمخىقۇن بىلەن مۇكەممەل ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيا بەرگەي. مېڭىنى پاكىزلاپ، ئاشقازانغا ئەھمىيەت بېرىشنى ئۇنتۇمىغاي.

ئەگەر ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان بولسا، مەرزەنجۇش، ئىپار، ئۇد ھىندى، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلارنى پۇرىغاي. داۋائىلمىسكى، مەسرۇدىتۇس، تەرياق قاتارلىقلارنى يېگەي. غىزاسىغا قۇشقاچ گۆشى شورپىسى، نوقۇت سۈيى بىلەن دارچىن، يېڭى تاغ زىرىسى، زىرە، سامساق قاتارلىقلارنى قوشۇپ بەرگەي.

ئەگەر سوغۇق ئۆتكەندىن بولسا، تەدبىرى مۇشۇنىڭغا يېقىن بولىدۇ، يەنى ئىپار پۇرىغاي. قۇستە يېغى، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى بىلەن باشنى ياغلىغاي. غىزاسىغا ھىڭ، سامساق، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلارنى سىلىپ بەرگەي.

ئەگەر بۇخارات مېڭىگە كەلگەندىن بولسا، پۇرىتىلما دورىلار، خۇش پۇراق نەرسىلەردىن سىركە، گۇل يېغى، گۇلاب قاتارلىقلار بىلەن غار - غار قىلغاي. بابۇنە بىلەن پاشويە قىلغاي. گۇل يېغىنى بېشىغا سۈركىگەي ياكى ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي ياكى بىرەر ئەزادىن بۇخارات كەلگەن سەۋەبتىن بولسا، شۇ ئەزاغا تەدبىر قىلغاي.

ئەگەر بەلغەمى ئىسسىتمىدىن بولسا، تەپ كېسەللىكىدىكى تەدبىرلەرنى قىلغاي، بەلغەم ماددىسىنى ئىستىفراغ بىلەن يوقاتقاي.

ئەگەر بەدەننىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، مائۇللەھمى بىلەن داۋالىغاي. مۇپەررىھ ۋە مەسرۇدىتۇس قاتارلىقلارنى بەرگەي ھەم مائۇللەھمنى شاراب بىلەن بەرگەي.

ئەگەر مىزاج ئىسسىق بولسا، ئالما سۈيىنى گۇلاب بىلەن بەرگەي. مەسرۇدىتۇسنى باراۋەر

ئۇلۇشتە تاباشىر ياكى ئالما شەربىتى بىلەن ياكى سەندەل شەربىتى بىلەن ئىچكەي، يەنە ھوشسىزلىنىشنىڭ تەدبىرىنى قىلغاي.

بەشىنچى باب ئۇيقۇسىزلىق

ئۇيقۇسىزلىق — غەيرىي تەبىئىي ئەھۋال بولۇپ، ئاساسلىقى مىزاج قۇرۇقلۇق ياكى شور ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇش ياكى كۆپ ئويلاش، غەم ـ ئەندىشە قىلىش، دورىلار ياكى تائام سىڭمەسلىكتىن يەل پەيدا بولۇپ، بۇخارات باشقا كېلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. ياشانغان كىشىلەرنىڭ ئۇخلىيالماسلىقىنىڭ سەۋەبى، ئۇلاردىكى ھۆللۈك شورلۇق كېلىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ مېڭىسى ياشلارنىڭ مېڭىسىگە قارىغاندا قۇرۇقراق بولىدۇ، يەنى ئۇلارنىڭ ئەسلىي ھۆللۈكى ئاز قالغان بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر مىزاج قۇرۇق ئىسسىق سەۋەبىدىن بولسا، بېشى ئاغرىمايدۇ، ئېغىز ـ بۇرنى قۇرۇق، تەشنالىقى كۆپ، قاپاقلىرى يەڭگىل بولىدۇ. ئەگەر شور ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولسا، كۆز، بۇرنى ھۆل تۇرىدۇ، يەنى تەسلىكتە ئۇخلاپ، تېز ئويغىنىپ ئۇيقۇدىن راھەت تاپالمايدۇ.

داۋالاش ئەگەر مىزاج قۇرۇق ئىسسىق بولسا، ئارام ئالغاي. ھەرىكەت ۋە غەم ـ ئەندىشىلەرنى قىلىشتىن يانغاي. بىنەپشە يېغى ياكى نىلۇپەر يېغى ياكى كاۋا يېغى بىلەن ھەر كېچىسى تاپان، بۇرۇن، قۇلاق، مەقئەتلىرىنى ياغلاپ، قۇلىقىغا تېمىتقاي. سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى، ئىسپىغۇل لوئابى قاتارلىقلارنى بېشىغا سۈركىگەي. غىزاسىغا پالەك، تەرخەمەك، ئارپا يارمىسى قاتارلىقلارنى پىشۇرۇپ بەرگەي. كاھۇ يوپۇرمىقى، پوستى ئاقلانغان ماش قاتارلىقلارنى پىشۇرۇپ يېگەي. ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇنغاي ۋە ئابىزەنگە كىرگەي. ئەگەر ھاممامدىن چىققاندىن كېيىن ئۇخلىسا، مىزاج تەڭشىلۇر. بەدەندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى بەدەن ھارارىتى ھەرىكەتلەندۇرۇپ، بۇخارات باشقا كەلگەنلىكتىن بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. شۇڭا بەدەننى بۇزۇق خىلىتلاردىن تازىلىغاي. ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك ئۇسۇل ـ چارىلەر: نۇرغۇن كىشىلەر چۆرىدەپ ئولتۇرۇپ ھېكايە سۆزلەپ، بىمارنى زېرىكتۈرۈپ، ئاخىرىدا بىردىنلا چىراغنى ئۆچۈرۈپ ھەممىسى چىقىپ كېتىپ ئۇيقۇغا توسالغۇلۇق قىلىدىغان ئاۋاز ۋە ھەرىكەتلەرنى توختاتقاي. مۇشۇنداق ۋاقىتتا دەل ـ دەرەخلەرنىڭ شىلدىرلىشى ئۇخلاشقا تۈرتكە بولىدۇ.

ئەگەر ئىستىفراغقا ھاجەت بولسا، ئايارەج پەيقرا ۋە سېرىق ھېلىلىگە ئازراق شەھمەنزەل

قوشۇپ بەرگەي.

ئەگەر ھۆللۈك كۆپ بولسا، ھېلىلە ئورنىغا تۇربۇت قوشقاي. گۈلقەنتنى سىركەنجۇبىل ھەسلى بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي.

ياشانغانلاردىكى ئۇخلىيالماسلىق كېسىلىنى داۋالاش قىيىن بولۇپ، بابۇنە، ئارپا يارمىسى قاتارلىقلار بىلەن ھەر كېچىسى بېشىنى يۇغاي. بابۇنە يېغى، كالا بابۇنەسىنى ھەر كېچىسى بۇرنىغا تېمىتقاي. جالىنۇس بۇ ھەقتە: «كاھۇ، دارچىن يېيىش ۋە نورمال ئەمگەكتىن كېيىن ھامامغا چۈشۈپ ئارام ئېلىش، تاماقنى مۇۋاپىق يېيىش، بابۇنە يېغىنى بۇرنىغا تېمىتىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئادەمنى ئۇخلىتىدۇ» دەپ ئېيتقان. ئەگەر قۇرۇق يۆتەل سەۋەبىدىن ئۇخلىيالمىسا، تېز ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن، ئەگەر شور ھۆللۈكتىن بولسا، ئاچچىق، ئۆتكۈر، تۇزلۇق غىزالاردىن پەرھىز تۇتقاي، غىزاسىغا يېغى بېلىق، سېمىز توخۇ گۆشى، قوي گۆشى شورپىسى بەرگەي. ئەگەر ئىستىفراغ قىلىشقا ھاجەت بولسا، ئايارەج پەيقىرا، سېرىق ھېلىلە، ئازراق شەھمەنزەل (بىر ھەسسىسىنىڭ تۆتتىن بىرى) بىلەن بەرگەي.

ئۈچىنچى بۆلەك

مېڭە يوللىرى ۋە بوشلۇقلىرىدىكى قويۇق بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر

بۇ بۆلەك تۆت بابتۇر.

بىرىنچى باب دۇۋۋار ۋە سەدەر توغرىسىدا

دۇۋۋار (باش قېيىش) — بۇ خىل كېسەللىكتە بىمار ئورنىدىن تۇرغاندا بېشى قېيىشتىن يىقىلىپ چۈشىدۇ. سەدەر — كۆز قاراڭغۇلىشىشنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى مېڭىنىڭ ھەرىكەتلىك - ھەرىكەتسىز تومۇرلىرىدا ۋە باش كاۋاكلىرىدىكى روھ ھەرىكىتىدىن، بەزىدە مېڭىنىڭ روھى مېڭە ئارىسىدا يىغىلىپ مېڭىدە چۆرگىلىسە، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ روھى ئۇنىڭ تەسىرىدە ئۆز ئورنىدا مىدىرلاپ ئايلىنىدۇ، مۇشۇ سەۋەبتىن ئادەمگە ئەتراپىدىكى نەرسىلەر چۆرگىلەۋاتقاندەك بىلىنىدۇ. بۇنى ئەرەبلەر «تەبدىلى مۇھازات» دەپ ئاتايدۇ. مېڭە روھى ھەرىكەتلىنىشىنىڭ سەۋەبى خىلىت بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. مېڭە كاۋاكلىرىدا خىلىتلار ھەرىكىتىدىن بۇخارات ئۆرلەپ، مېڭە يولىدا ئايلىنىدۇ. بەزىدە ئاشقازان ياكى بالىياتقۇ ياكى بۆرەك، دوۋساقتىكى خىلىتنىڭ شىرىكچىلىكى بىلەن بۇخارات مېڭىگە كېلىدۇ. بەزىدە چۆرگىلەيدىغان نەرسىلەرگە كۆپ قاراپ تۇرغانلىق سەۋەبىدىن، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ روھى چۆرگىلىگەن ھالەتتە قالىدۇ. بەزىدە يېڭىلا كېسەلدىن ساقايغان بىمارلارمۇ دەۋۋار بولىدۇ، يەنى بۇ بەدەندە قۇۋۋەت ئاجىزلاپ كەتكەنلىكتىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قالايمىقانلىشىپ، بۇخارات مېڭىگە كەلگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر خىلىت مېڭىدە ۋە مېڭە كاۋىكىدا بولسا، بۇنى داۋالاش زۆرۈر. دەۋۋاردىن ئىلگىرى باش ئېغىر بولۇش، قۇلاق غوڭۇلداش، كۆز قىزىرىش، تەبىئىتى ناچار

بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇخارات ئاشقازاندىن كەلسە، ئىشتىھا ئاجىز بولىدۇ. ئىمتىلا ئالامەتلىرى ئاشكارا بولىدۇ. يەنى بەزىدە كۆپ، بەزىدە ئاز بولىدۇ. ئەگەر بۇخاراتلار بالىياتقۇدىن كەلسە، ھەيز تۇتۇلۇش، ھىستېرىيە (بالىياتقۇ بويىنى بوغۇلۇش) كېسەللىكلىرى گۇۋاھلىق بېرىدۇ. ئەگەر بۇخاراتلار يۈرەك، جىگەر، تال قاتارلىقلاردىن كەلسە، بويۇن تومۇرلىرى ۋە شىريان تومۇرلىرى سوقىدۇ، بويۇن پەيلىرى ئاغرىيدۇ، بۇنىڭغا يۈرەكنىڭ ياكى جىگەر، تالنىڭ مىزاجلىرى بۇزۇلۇش گۇۋاھلىق بېرىدۇ.

داۋالاش

ئەگەر بۇخارات باش ئىچىدىكى خىلتلار سەۋەبىدىن بولسا، مېڭىنى ھەببى سەبرە، ھەببى قوقىيا، ھەببى ئىستەمخىقۇن قاتارلىقلار بىلەن تازىلىغاي. ئاشقازاننى ئىترىفىل سەغىرگە گۇلقەنت، مەستىكى، ئۇد خامنى قوشۇپ قۇۋۋەتلىگەي. ئىستىفراغدىن كېيىن چۈشكۈرتكۈچى غار - غار دورىلىرىنى ئىشلىتىش پايدىلىقتۇر. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى ياكى قىرغاۋۇل گۆشى ياكى مايسىز گۆش، زەيتۇن يېغى ياكى ياڭاق يېغى، دارچىن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت قاتارلىقلارنى قورۇپ يېگەي. ئەگەر بۇخارات ئاشقازاندىن كەلسە، قەي قىلغاي. ئاندىن ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيا بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي.

ئەگەر بىمارنىڭ تېنى ئاجىز بولسا، سەبرە چىلانمىسى بەرگەي. بىنەپشە يېغىنى چېكىلىرىگە سۈركىگەي. بىر نەچچە كۈندىن كېيىن، بابۇنە يېغى، گۈل يېغى ئىككىسىنى ياكى يالغۇز سۈركىگەي. ئەگەر بۇخارات باشقا ئەزالاردىن كەلگەن بولسا، شۇ ئەزانى داۋالاش تەدبىرىنى قىلىشقا مەشغۇل بولغاي.

ئەگەر بۇخارات تاماق يېمەسلىك، ئاچلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولسا، ئاپتاپ چىقىشتىن ئىلگىرى نەچچە لوقما نان، غورا، ئانار سۈيى بىلەن بىللە ياكى ئالما شەربىتى، رەۋەن شەربىتى، لىمون شەربىتى قاتارلىقلار بىلەن يېگەي. ئەگەر مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولسا، ئەتىگەن ۋە ئاخشاملاردا ئارپا تالقىنى، ئازراق يۇمغاقسۈت قاتارلىقلارغا گۈل يېغى تېمىتىپ يۇغۇرۇپ يېگەي.

ئەگەر بىماردا باش ئايلىنىش بولسا، بوھراننىڭ باشلىنىشىدۇر، ئۇنىڭ تەدبىرىنى قىلغاي. دائىم باش قېيىش، بولۇپمۇ ياشانغانلاردا بۇ خىل ئەھۋالنىڭ كۆرۈلۈشى سەكتە كېسىلىنىڭ باشلىنىشى بولۇپ، بۇ كېسەلگە سەل قارىماي، تەدبىرىنى تېز قىلىشقا تۇتۇش قىلغاي. ئەگەر بىرەر ئەزانىڭ سەزمەسلىكى سەۋەبىدىن دەۋۋار پەيدا بولسا، بۇ ماددىنىڭ يۆتكەلگەنلىكى ۋە سەكتە كېسەللىكىنىڭ بېشارىتىدۇر. بۇ قورقۇنچلۇق ئەھۋال بولۇپ، بىمارنى ئۆز ۋاقتىدا داۋالىتىشقا مەشغۇل بولغاي. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا دەۋۋاردىن كېيىن باش ئاغرىقى پەيدا بولۇپ، دەۋۋار ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئىككىنچى باب كابۇس توغرىسىدا

كابۇس (قارا بېسىش) — چۈشىدە قارا باسىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىكنىڭ كۆپ قوزغىلىشى كۆپىنچە سەرئى ياكى سەكتە ياكى مانىيا كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ بولۇپ، ئاساسلىق سەۋەبى قويۇق، ناچار خىلتلارنىڭ كۆپلۈكىدىن، بولۇپمۇ بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ. بەدەندىكى بەلغەم ۋە سەۋدادىن قويۇق بۇخارات ئۆرلەيدۇ. كىشى ئويغانغاندا، ھەرىكەتلەردىن بۇ بۇخارات تارقاپ كېتىدۇ، يەنى ئۇخلىغاندا تارتقۇچىلارنىڭ يوقلۇقى تۈپەيلىدىن بۇخارات تارقىماي، مېڭىگە كېلىپ مېڭىنى قاپلايدۇ. بۇ خىل كېسەللىك كابۇس دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە ئۇخلاۋاتقان ۋاقىتتا، قاتتىق سوغۇق ئۇشتۇمتۇت باشقا تەسىر قىلىش بىلەن مېڭىنى غۇۋالاشتۇرۇپ قىستاپ، كابۇسنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى ھەرقانداق بىر ماددىنىڭ رەڭگىنى كېچىسى چۈشىدە كۆرىدۇ ۋە باشقا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ماددا قان سەۋەبىدىن بولسا، قان ئالغاندىن كېيىن، ئىستەمخقۇن ۋە ئايارەج لوغانزىيا ياكى ئايارەج جالىنۇس ياكى ئايارەج رۇفەس قاتارلىقلارنى يېگەي ياكى ئايارەج پەيقرادىن ئۈچ گرام، غارىقۇندىن 1.5 گرام، ئەفتىمۇن، شەھمەنزەلنىڭ ھەربىرىدىن 1.6 گرامدىن، ھىندى تۇزىدىن 0.8 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنى يېنىك غىزالارنى ئاز يېگەي.

بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلسە، سوغۇق ھۆللۈكتىن بولغان لەقۋا، پالەچ، سەرئى، كابۇس قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قۇندۇز قەھرىدىن ئۈچ گرام، شەھمەنزەل، گاۋزىبان يىلتىزى، قارىمۇچ، ئۆشنان يىلتىزى، ياۋا كۈنجۈت، قىزىل توغرىغۇ، پەرپىيۇن، كالا ئۆتىنىڭ ھەربىرىدىن 1.6 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، سۇماقتەك شىياف قىلىپ، ھەر كېچىسى بىر شىيافنى مەرزەنجۇش ياكى سۇزاپ ياكى پىننە سۈيى بىلەن ئېزىپ، بۇرۇنغا تېمىتقاي ياكى چۈشكۈرتكەي.

ئۈچىنچى باب سەرئى توغرىسىدا

بۇ خىل كېسەللىك كۆرۈلسە، بىمارنىڭ بۇرۇنقى قىياپىتى ۋە ئەھۋالى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. سەزگۈ ۋە ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ پائالىيىتى تەرتىپسىز بولىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىكتىكى ئاساسلىق سەۋەب تولۇقسىز تۇسۇلۇش بولۇپ، بۇ، ئاۋۋال مېڭە يولىدا پەيدا بولىدۇ، بۇ سەۋەبتىن تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. ئەگەر تۇسۇلۇش تولۇق بولسا، سەكتە بولۇپ، ھېس - ھەرىكەتلىرى توختاپ، تەشەننۇج كۆرۈلمەيدۇ.

سەۋەبى ئاشقازانغا بۇخارات يەتكەنلىكتىن، يېقىمسىزلىنىدۇ ۋە قورۇلىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ھېق تۇتۇپ مېڭىمۇ يېقىمسىزلىنىدۇ. كېسەللىك يېتىپ ئاشقازان قورۇلغان سەۋەبتىن، كۆز، يۈز قاتارلىق ئەزالارنىڭ پەي - مۇسكۇللىرى قالايمىقان ھەرىكەت قىلىپ، تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. شۇڭا سەرئىنى ئاشقازان بۇخاراتىنىڭ مېڭىگە چىققانلىقىدىن بولغان دەيمىز. بەزىدە كېسەللىك ماددىسى مېڭىنىڭ ئۆزىگە ئورۇنلاشقان بولۇپ، بىرەر سەۋەب بىلەن ئۇ ئۆزى ھەرىكەتلىنىدۇ ياكى ئۇنىڭدىن بۇخارات پەيدا بولۇپ، مېڭە بوشلۇقلىرى ۋە ئەسەبلەردە يېرىم تۇسۇلۇش پەيدا قىلىپ، سەرئىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ بىرلەمچى سەرئى دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە كېسەللىك ماددىسى باشقا ئەزادا بولۇپ، ئۆزىدىن ئاجراتقان بۇخاراتى ئارقىلىق مېڭىدە تولۇقسىز تۇسۇلۇش (سۇددە) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇ ئىككىلەمچى سەرئى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا چۈشكۈرۈش يېنىك بولىدۇ. بۇرۇن يولى بىلەن يۈز مۇسكۇللىرى قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن ۋە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ماددا ھەرجايغا يېتىدۇ. تاكى ھۆل بۇخارات مېڭىگە كەلمىگۈچە سەرئى كۆرۈلمەيدۇ. ئەگەر بۇخارات مېڭە پەردىسىدە بولسا، دائىم سەرئى بولغان بولار ئىدى. شۇڭا، سەرئى بەزىدە كۆرۈلۈپ، بەزىدە كۆرۈلمەيدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، بۇخارات دائىم مېڭىدە تۇرمايدۇ. ئەگەر تېز تۇسۇلۇش بولسا، بۇخارات تېزلا تارقاپ كېتىدۇ. مانا بۇ بۇخاراتنىڭ دائىم مېڭىدە بولماسلىقىنىڭ سەۋەبىدۇر. بۇخارات مېڭىگە يەتكەندە سەرئى كۆرۈلىدۇ. تولا ۋاقىتلاردا ئاشقازان، تال ۋە قول - پۇت قاتارلىقلاردىن بۇخارات مېڭىگە يېتىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا سەرئىدە تارتىشىپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ. بۇنداق بولۇشى ماددا سۇيۇق ۋە ئازلىقىدىن، تارتىشىپ قېلىش ئەھۋالى بولمايلا سەرئى بولىدۇ. مېڭە ئاجىز بولسا، بۇخاراتنى تېز قوبۇل قىلىپ، شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە قايتۇرالمايدۇ. شۇڭا، بۇخاراتنىڭ تەسىرى دائىم مېڭىگە يېتىدۇ.

زىيانلىق نەرسىلەرنىڭ تەسىرىدىن، بۇنىڭ بۇخاراتى ھەرىكەتكە كېلىپ، سەرئىنى پەيدا قىلىدۇ. سەرئى مۇتاۋاتىر — سەرئىنىڭ ئارقىمۇئارقا كۆرۈلۈشى مۇشۇ سەۋەبتىن بولىدۇ. گاھىدا مېڭە سەزگۈسى كۈچلۈك بولۇپ، قالايمىقان نەرسىلەر تەسىرىدىن مېڭە تەسىرنى قوبۇل قىلىپ، سەرئى كۆرۈلىدۇ. سەرئى يۈز بېرىدىغان ئورۇن مېڭە بولۇپ، كۆيگەن كىبرىت، قەتران پۇرىقى زىيان قىلىدۇ. ئەگەر موزىنى سەرئى بىمارىغا پۇراتسا، كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مۇرمەككى، قوتاز مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرسىمۇ شۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى تىلى سېرىق، تىل ئاستى تومۇرلىرى كۆك بولىدۇ. ئەگەر بىمار قاتتىق

ئاچچىقلانسا، مالىخولىيا، سەرئى بولۇشتىن خالىي بولالمايدۇ.

داۋالاش ئۆزىنى سوغۇقتىن ساقلىغاي. يەنى شامالدا تۇرۇش، سۇ بويىدا ئولتۇرۇش، جىما قىلىش، مەست يۈرۈش، هاممامدا ئۇزۇن تۇرۇش، ئېگىز يەرلەردە تۇرۇپ تۆۋەنگە قاراش، ئات چاپتۇرۇش، چۆرگىلەۋاتقان نەرسىلەرگە قاراش، تەسلىكتە هەزىم بولىدىغان تائاملار ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىش زىيانلىقتۇر.

كەرەپشە سەرئىنى قوزغايدۇ. جىگەرنى كۆپ يېيىش سەرئىنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە بۇنىڭغا قارىمۇچ، قىچا زىيانلىقتۇر. بۇنىڭغا مۇۋاپىق كېلىدىغان غىزالار، كەكلىك گۆشى، قىرغاۋۇل، قۇشقاچ، بۆدۈنە، غاز گۆشى قاتارلىقلارنى قارشى تەبىئەتلىك ياغدا قورۇپ ياكى توخۇ گۆشىنى قورۇپ يېگەي. نوقۇت شورپىسىغا دارچىن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت سېلىپ يېگەي. بۇلاردىن باشقا نەرسىلەر زىيانلىقتۇر. ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئاز - ئازدىن بەرگەي. سەرئى تۇتقاندا، ئەزالىرىنى تۈزىگەي، مېڭىنى ئىسسىتقاي، بۇ كېسەللىكنى داۋالاش سەكتە كېسەللىكىدە بايان قىلىنىدۇ.

داۋالاش ئاهاكنى مائۇلھەسەل بىلەن ئېزىپ، گېلىغا تېمىتقاي ياكى 2 ~ 3 كۈن ئىككى گىرام ئايارەج يېگەي. ئىستىفراغ ئۈچۈن ھەببى قوقىيا، ھەببى ئىستەمخىقۇن، ئايارەج لوغازىيا ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن قاتارلىقلارنى بېرىپ ئىچىنى سۈرگۈزگەي. تەرياقى ئەربەئە، مەجۈنى سىيسالىيۇس، مەسرۇدىتۇس، تەرياقى بۇزرۇك قاتارلىقلار مىزاجىنى بىلەن تەڭشىگەي. هەر كۈنى تەرياقى ئەربەئەدىن تۆت گىرامنى سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن ياكى زۇپا قاينىتىلمىسى بىلەن بەرگەي. مەجۈنى نۇجاھ ياكى تەرياقى سەمانىيە بىلەن مىزاجىنى ئۆزگەرتكەي. هەر كۈنى تۆت گىرامدىن تەرياقى سەمانىيە يېگەي. ئەگەر شەھمەنزەل، مەسرۇدىتۇس بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سەلىيسانى مەرزەنجۇش سۈيىدە بۇرنىغا تېمىتقاي. هېلىلە كابۇلى، غارىقۇن، ئايارەج پەيقىرا يېگەي. زىماتى قىزىلگۈلنى ئۈچ گىرامدىن ھەب قىلىپ يېگەي. ئەگەر بۇخارات ئاشقازاندىن كەلسە، قەي قىلغاندىن كېيىن دائىم ئايارەج پەيقىرا يېگەي.

زىمات: قىزىلگۈل، سۇمبۇل، كۇندۇر ئۇنى، مەستىكى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىگەي.

ئەگەر بۇخارات ئەتراپتىن كەلگەن بولسا، قارىمۇچ، پەرپىيۇننى بالادۇر ھەسلىدە يۇغۇرۇپ، قول - پۇتىغا تاڭغاي، تاكى قاپىرىپ يارا بولغۇچە ۋە زەرداب ئاققۇچە نەچچە كۈن تۇرغاي، ئاندىن جاراھەتنى ساقايتىدىغان دورىلارنى ئىشلەتكەي. سەرئى بولغان كىشىلەرنىڭ دېيىشىچە، سەرئى تۇتىدىغان ۋاقىتتا، سوغۇق شامالدەك بىر نەرسە پۇتىدىن يۇقىرىسىغا قاراپ كېلىدىكەن. بۇ ۋاقىتتا پاچاقنى باغلاپ قويسا، سەرئى تۇتمايدۇ ياكى يېنىكرەك تۇتىدۇ. ئەگەر مۇشۇ

خىلدىكى سەرئىدە پاچاق داغلانسا مەنپەئەت قىلىدۇ. گۆدەك بالىلاردىكى سەرئىگە ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكى سەۋەب بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سەرئىگە ھۆللۈكنى ئازايتىش تەدبىرىنى قىلغاي، ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى غىزالارنى بەرمىگەي. بۇ خىل سەرئى بىمارى بالاغەتكە يەتكەندە ساقىيىپ كېتىدۇ، بەزىلىرى بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىنمۇ ساقايمايدۇ. ئەگەر داۋالاش تەدبىرى توغرا بولسا، كېسەللىك ساقىيىدۇ، ئەگەر 25 ياشتىن كېيىنمۇ سەرئى كۆرۈلسە، ساقىيىشى تەسكە توختايدۇ.

مەجۇنى غەيياس نۇسخىسى: ئەپيۇن، پەرپىيۇن، سۇمبۇل، قاقىلە، زەپەر، ئاقمۇچ، ئاقىرقەرھا، بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى، ئاش تۇزى، ئاق خەربەق قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ، ئاق ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ئاندىن قايناتىپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن بوتۇلكىغا ئېلىپ، 40 كۈن ئارپا ئارىسىدا تۇرغۇزۇپ، ئاندىن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلغاي. چىش ئاغرىقىدا، بىر تال ھەبنى چىش ئۈستىگە قويغاي. بەلغەم خىلتىدىن بولغىنىغا بىر تال ھەبنى ئىسسىق سۇ بىلەن غار - غار قىلغاي. يۆتەلگە بىر تال ھەبنى بەديان قايناتىلمىسىغا قوشۇپ يېگەي. سول قوۋۇرغىلار ئاغرىغانغا زىرە سۈيى قايناتىپ ئىچكەي. بەل ئاغرىقىغا بىر تال ھەبنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكەي. ئۇيقۇسىزلىققا بىر تال ھەبنى زىرە بىلەن قايناتىپ ئىچكەي. ئاياللارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن قورسىقى تولغاپ ئاغرىسا، قان كۆپ كەلسە، بىر تال ھەبنى مەتبۇخى پىرسىياۋشان قايناتىلمىسى بىلەن بەرگەي. باھنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن بىر تال ھەبنى نوقۇت سۈيى بىلەن بەرگەي. سەرئى ئۈچۈن بىر تال ھەبنى ئىسسىق سۇ بىلەن بەرگەي. تال ئاغرىقىغا بىر تال ھەبنى سوغۇق سۇ ۋە ئازراق سىركە بىلەن بەرگەي. جىگەر ئاغرىقى ئۈچۈن بىر تال ھەبنى مائۇلھەسەل بىلەن بەرگەي، بۇ مەجۇن «قارابادىن» دىن ئېلىندى. بۇنى يېگەن چاغدا كېچىسى تاماق يېمىگەي، پاچىقىغا ھىجامەت قويغاي.

تۆتىنچى باب سەكتە توغرىسىدا

سەكتە شۇنداق كېسەللىككى، ئۇ تۇيۇقسىز پەيدا بولۇپ، بىمار شۇ ھامان يىقىلىدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا ھېس ۋە ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرى مېڭىدىن ئەزالارغا بارىدۇ، قۇۋۋىتى ھايۋانىينىڭ يۈرەكتىن مېڭىگە كېلىدىغان يولى ئېتىلىپ قېلىش تۈپەيلى ئىنكاسلار مېڭىگە يېتىپ كېلەلمەيدۇ. شۇ ھامان بارلىق سېزىملار يوقىلىپ نەپەس ئېلىشتىن باشقا ھەرىكەت بولمايدۇ، نەتىجىدە بىمار پالەچلىنىدۇ. بۇ بارلىق ئەزانىڭ ھەرىكەت سېزىمى يوقىلىپ كېتىدىغان بىر خىل

كېسەللىك بولۇپ، نەپەستىن باشقا يول بىلەن مەزكۇر كىشىنىڭ ھاياتلىقىنى بىلگىلى بولمايدۇ، بەزى چاغدا نەپەسنىمۇ ئايرىغىلى بولمايدۇ. سەكتە تۇيۇقسىز پەيدا بولسا، كىشىنى يىقىتىدۇ. چۈنكى، بۇ كېسەللىك تۇيۇقسىز پەيدا بولسا، سەزگۈ ۋە ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرى مېڭىدىن ئەزالارغا يېتىدۇ، قۇۋۋەتنى ھايۋانىي يولى بولغان يۈرەكتىن مېڭىگە كېلىدىغان يول توسۇلۇپ قېلىپ، ھەممە سەزگۈلەر ھەرىكەتتىن توختايدۇ، لېكىن نەپەس ئېلىش ساقلىنىپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى تولۇق توسۇلغانلىقتىن بولۇپ، بەدەنگە كېلىدىغان بارلىق قۇۋۋەت يوللىرى بىراقلا توسۇلۇپ قالىدۇ، بۇ خىل توسۇلۇش سەۋەبى قويۇق ۋە يېپىشقاق ماددا بولۇپ، ئۇ مېڭە ۋە ئۇنىڭ كاناللىرىنى تولدۇرىدۇ ياكى قاتتىق سوغۇق مېڭىگە يېتىپ، مېڭىنىڭ ھەممە قىسىملىرىنى قورۇپ، يول ۋە كاناللىرىنى توسۇپ قويىدۇ، ئېغىر سەكتىنىڭ داۋاسى يوق، يېنىك سەكتىنىمۇ داۋالاش قىيىن بولىدۇ. بۇ ھەقتە بۇقرات ھەكىم: «سەكتە ئېغىر بولسا، ئۇنىڭغا يولۇققان كىشى ساقايمايدۇ، يېنىك بولسا ئۇنى ساقايتىش ئاسان ئەمەس» دېگەن. سەكتىگە يولۇققان كىشى ئۆلۈككىلا ئوخشايدۇ، بەزى سەكتىلەر تەبىئەت قۇرۇقلۇقى سەۋەبىدىن بولىدۇ، بۇنىڭغا ھۆقنە ۋە شىياپ قىلغاي. بەزى سەكتىلەر قان غالىبلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. پۈتۈن بەدەن تومۇرلىرى ۋە شىريان تومۇرلارغا، يۈرەك ۋە مېڭە كاۋاكچىلىرىغا قان تولۇپ، شىريان تومۇرلار ھەرىكەتتىن قېلىپ، پۈتۈن ئەزالار سوۋۇپ، نەپەس ئېلىش توختاپ سەكتە پەيدا بولىدۇ، بەزى تېۋىپلار بۇ خىل ھالەتنى خەنناق دەپ ئاتايدۇ. بەزىدە پالەچ ماددىسى مېڭىنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىگە كېلىپ توسۇلۇپ، پالەچ ۋە سەكتىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەللىكتە بېشى ھەر ۋاقىت ئېغىر تۇرىدۇ، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ، ھەممە ئەزالارنىڭ ھەرىكىتى ئاجىز، ئاستا بولىدۇ، كۆزى قىزىرىدۇ، ھەممە ئەزالاردا لىكىلداش بولىدۇ، ئۇخلىغاندا چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىدۇ. بويۇن تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ، قول - پۇتلىرى سوغۇق تۇرىدۇ، سۈيدۈكى قارىغا مايىل كېلىدۇ، بۇ سەكتە باشلىنىشتىن بۇرۇنقى ئالامەتلەردۇر. بۇ خىل كېسەللىكنىڭ يېنىك - ئېغىر ئالامەتلىرى شۇكى، نەپەس ئېلىش ئالامىتىدىن بىلىنىدۇ. سەكتىدە ئېغىزىدىن كۆپۈك ئاقسا، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى، سەرئى كېسىلىدە ئېغىزىدىن كۆپۈك ئاقسا، كېسەللىكنىڭ ساقىيىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر سەكتىدە نەپەس ئېلىش ئاسان، تەرتىپسىز بولمىسا، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد تۇغۇلىدۇ. تەرتىپسىز نەپەس ئېلىش كېسەللىكنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنىڭ نىشانىدۇر.

سۇبات بىلەن سەكتە ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، سەكتە تۇيۇقسىز، سۇبات بولسا ئاستا - ئاستا پەيدا بولىدۇ. بەزىدە سەكتىگە يولۇققان كىشىلەر خۇددى ئۆلگەن ئادەمدەك، بۇ ۋاقىتتا

ئالدى بىلەن بىمارنىڭ كۆزىنى ئېچىپ باققاي. ئەگەر كۆز قارىچۇقى كۆرۈنسە ھايات، كۆرۈنمىسە ئۆلگەن بولىدۇ. ئەگەر قىش بولسا، بۇرنىغا ئەينەك تۇتقاندا ھوردالسا، بۇ تىرىكلىكنىڭ نىشانىدۇر.

داۋالاش ئاۋۋال قۇش پېيىنى ياغلاپ، ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، گېلىغا سالغاي، شۇ ئارقىلىق قەي قىلدۇرۇپ، ئارقىدىن ئۆتكۈر ھۆقنە قىلغاي. بويۇن ۋە بەل ئومۇرتقىلىرىنى پەرپىيۇن يېغىنى ئىسسىتىپ ياغلىغاي، تەرياقى بۇزرۇك ياكى مەسرۇدىتۇس ياكى سەنجىرىنا، ئەنقىرا ياكى ھىڭ بىلەن قۇندۇز قەھرى، سىركەنجۇبىل ياكى ھەسەل بىلەن ئېزىپ گېلىغا تېمىتقاي. چېچىنى چۇشۇرۇپ، قۇندۇز قەھرى بىلەن قىچىنى كونا سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، بېشىغا سۈركىگەي. سۇزاپ، ئىپار، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، بۇرنىغا پۇراتقاي. تۇرنا ئۆتىنى مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن بۇرنىغا تېمىتقاي. قەلەمپۇر، بەسباسە، ئاق لەيلى، جويۇز، ئېگىر قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى قايسىسى تېپىلسا شۇنى سوقۇپ، تاسقاپ، قورۇپ، ئىسسىق قىلىپ زىغىر لاتىغا ئوراپ، بېشىغا تۇتقاي ياكى تۇزنى قورۇپ، بېشىغا ئىسسىق ئۆتكۈزگەي. ئىستىفراغدىن كېيىن قۇرۇق ھامامغا ۋە ئىسسىق بۇلاققا كىرگەي، ھەرقاچان سەكتىدە ياخشىلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، 24 كۈن بۇ تەدبىرلەرنى قىلغاي. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى ئىچكەي، باچكا، قۇشقاچ گۆشى شورپىسىغا يالپۇز، دارچىن سېلىپ يېگەي. ھەر كۈنى بامداتتا مائۇلئۇسۇلنى ئابدىمىلىك يېغى ياكى ئاچچىق بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ بەرگەي، يەنە ئايارەج پەيقىرادىن ئۈچ گىرام، شەھمەنزەل ئېتىدىن 1.6 گىرام، ئەفتىمۇن، غارىقۇن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 2.4 گىرام، تۇزدىن 0.8 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ يۇغۇرۇپ بەرگەي. «قارابادىن» دا بۇ ھۆقنە ئىشلىتىشكە بۇيرۇلىدۇ: شەھمەنزەل ئېتى ۋە بۆرە ئەرمىنى ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، ئاچچىقسۇ 30 گىرام، قىزىلچا سۈيى 300 گىرام، قەنتەرىيۇن ۋە سەغىر ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، سۇزاپ، پىننە، يالپۇز قاتارلىقلارنى بىر چاڭگالدىن ئېلىپ، قاينىتىپ ساپ قىلىپ، قەتران ۋە قۇندۇز قەھرىدىن توققۇز گىرامدىن، سەكبىنەج، جاۋشىر ئۈچ گىرامدىن، ئابدىمىلىك يېغىدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ ياغلىغاي ياكى كونا زەيتۇن يېغى ياكى سېرىق ئەينۇلا يېغى قاتارلىقلار بىلەن ھۆقنە قىلغاي.

تۆتىنچى بۆلەك

ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدىغان ھېس ۋە ھەرىكەت ئەزاسى بولغان نېرۋىلاردىكى كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ بۆلەك سەككىز بابتۇر.

بىرىنچى باب خەدەر ۋە ئۇنى داۋالاش

خەدەرنىڭ مەنىسى تېگىشىش سېزىمى يوقىلىش بولۇپ، خەلق ئارىسىدا بۇنى «پۇتۇم ئۇخلاپتۇ» دەيدۇ.

1. سوغۇق دورا يېگەنلىكتىن روھنى ئاجىز ۋە قويۇق قىلىدۇ. مەسىلەن: ئەپيۇنگە ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك زەھەرلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

2. سوغۇق مىزاج ھايۋانلار چېقىۋالسا خەدەر پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: چايان چېقىۋالسا، شۇ ئەزانىڭ سەزگۈسى يوقايدۇ.

3. پەيلەرنىڭ بېسىلىشى ياكى تولغىنىپ كېتىشىدىن خەدەر پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە كىشىلەر پۇتىنى بېسىپ ئولتۇرۇپ - قوپسا، پۇت قولىشىپ قېلىپ، بىر نەرسىنى سەزمەس بولۇپ قالىدۇ.

4. جالىنوس ھەكىم: قۇرۇق مىزاج كىشىلەر ئىسسىق دورىلارنى يېسە، قۇرۇقلۇقى زىيادە بولۇپ كېتىدۇ، بۇ سەۋەبتىن بارماقلىرىنىڭ ئۇچى خەدەر بولىدۇ. ئەگەر كۆيدۈرگۈچى قىزىتما كېسەللىكلىرىدە ئەزالار خەدەر بولسا، ئەسلىي ھۆللۈك سەۋەبىدىن ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ غالىبلىقى سەۋەبىدىن قول - پۇتلىرى خەدەر بولىدۇ.

5. قۇۋۋىتى ھايۋانىي ئاجىزلىقىدىن خەدەر بولىدۇ، ئاۋۋال قول - پۇت سېزىملىرى سۇس بولىدۇ، ئەگەر بىھوش ۋاقتىدا بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلسە، ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ،

خەدەر كېسىلى قويۇق بەلغەم ۋە سەۋدادىن پەيدا كۆپ بولىدۇ. بەزىدە زاتىلجەنبە، زاتىررىيە، لىيسىرغىس قاتارلىقلار خەدەر ۋە ئىستىرخا كېسەللىكىگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

ئالامىتى ئەگەر خەدەر مېڭە سەۋەبىدىن بولسا، كېسەللىك پۈتۈن بەدەندە ياكى بەدەننىڭ يېرىمىدا بولىدۇ، خەدەر كېسىلى بىر ئەزادا بولسا، خەدەرنىڭ زىيىنى باشقا ئەزاغا ۋە ئۇنىڭ تېرىسىگىمۇ بارىدۇ، ئەگەر خەدەر بەلغەم سەۋەبىدىن بولسا، بىمارنى پالەچ قىلىدۇ. خەدەرنىڭ كۆپ كۆرۈلۈشى پالەچ كېسىلىنىڭ باشلىنىشى ياكى سەرئى، سەكتە ۋە ياكى تەشەننۇجنىڭ باشلىنىشى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋالاش بەلغەم خاراكتېرلىك خەدەرنى داۋالاشتا پالەچ ۋە رەئشە كېسىلىنىڭ تەدبىرلىرىنى قىلغاي، ئەگەر خەدەر قۇرۇقلۇقتىن بولسا، جۇدەتكۈچى تەپ ياكى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىنى داۋالايدىغان تەدبىرلەرنى قىلغاي. ئەگەر بىرەر ئەزانىڭ ئۆزىدە خەدەر بولسا، شۇ ئەزانىڭ نېرۋىلىرىغا تەدبىر قىلغاي ھەم زىمات قىلىشقا مەشغۇل بولغاي. دىققەت قىلىشقا ۋە پەرھىز قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا دىققەت قىلىپ، مۇۋاپىق چارە كۆرگەي. ئۆتكۈر ھۆقنە، مۇسھىل دورىلىرى ۋە مائۇلئۇسۇل بېرىپ، قۇستە يېغىغا ئوخشاش مايلارنى سۈركىگەي.

ئىككىنچى باب رەئشە

بۇ، تىترەش دېگەن مەنىدە بولۇپ، بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى قۇۋۋەت ۋە ئەزا ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىزلىقىدىن بولسا، شۇنداق كىشىلەردە يەنى تولا كېسەل تارتقان، كۆپ جىما قىلغانلىقتىن، كۆپ قورقۇش، زىيادە خۇشاللىق ياكى قاتتىق ئاچچىقلىنىشتىن يۈرەك سېلىپ ئەزالارنى تىترىتىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، نېرۋىلاردا ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكى سەۋەب بولىدۇ. يەنى مىزاج مۆتىدىللىكى بۇزۇلۇپ ئاجىزلايدۇ. بۇنىڭ مىسالى كۆپ مەست بولۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، غىزا سىڭمەسلىك سەۋەبىدىن قويۇق ماددىلار پەيدا بولۇپ، توسۇلۇش بولىدۇ. قۇۋۋەتنى نەپسانىي بۇ توسالغۇدىن ئۆتۈپ، ئەزاغا بارالمايدۇ.

ئەگەر رەئشە قاتتىق ئاچچىقلانغانلىقتىن بولسا، باشتىكى پەيلەردىكى ھۆللۈك، ئاچچىقلىنىش ھارارىتى سەۋەبىدىن ئېرىپ تەۋرەيدۇ. بۇ خىل ھۆللۈك تەۋرەشنى ئەرەبلەر «تەدەررۇج» دەپ ئاتايدۇ. رەئشە كېسەللىكى كۆپىنچە قولدا ياكى باشتا كۆرۈلىدۇ. سەزگۈ ۋە ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ نېرۋىلىرى مېڭىدىن باشلانغان بولىدۇ، مېڭىنىڭ ئورنى باشتا بولۇپ، قول بىلەن مېڭە يېقىن ھەم نېرۋىلار يۇمشاق بولغاچقا، رەئشە كېسەللىكى باش ۋە قولدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

تۆۋەنكى ئەزالارنىڭ نېرۋىلىرى كۈچلۈك بولىدۇ، چۈنكى بۇ ئەزالارنىڭ مېڭە بىلەن بولغان ئارىلىقى يىراق، بۇ ئەزالىرى قۇۋۋەتلىك، كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى بارلىق ئەزالارنىڭ ئېغىرلىقىنى كۆتۈرگۈچىدۇر. بۇ سەۋەبتىن رەئىشە كېسەللىكى بۇ ئەزالاردا ئاز كۆرۈلىدۇ، ئەگەر رەئىشە بۇ ئەزالارغا يەتسە، بۇ ئەزالارنىڭ ھەرىكىتىگە زىيان يەتكۈزەلمەيدۇ، ئەگەر رەئىشە ماددىسى كۈچلۈك بولسا، زىيىنى يېتىپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋالاش رەئىشە ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولسا، قورساقنى ئاچراق تۇتۇپ، سۇنى ئازراق ئىچكەي، ئەمگەك قىلىپ، بەلغەمنى ئىستىفراغ قىلىش تەدبىرلىرىنى قىلغاي. ئەگەر رەئىشە ھاراقنى كۆپ ئىچىش سەۋەبىدىن بولسا، ھاراقنى چوقۇم تاشلىغاي. ئەفسەنتىن يېغى ۋە گۈل يېغىغا ئازراق سىركە ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىگەي. قاننى قويۇلدۇرىدىغان غىزالاردىن كاھۇ، يېسىمۇق، توشقان مېڭىسى قاتارلىقلارنى قورۇپ يېگەي.

باش تىترەشكە ئۈچ گىرام ئۇستىقۇددۇسنى مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ يېگەي، ھەر ئون كۈندە ئۈچ گىرام ھەببى قوقىيا يېگەي.

ئەگەر رەئىشە كونىرىغان بولسا قۇندۇز قەھرىنى مائۇلھەسەل بىلەن ئاز - ئازدىن يېگەي، ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن بولسا، جۈدەتكۈچى تەپنىڭ ۋە پالەچنىڭ تەدبىرىنى قىلىپ قان ئالغاي، سوغۇق سۇ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلغاي.

ئۈچىنچى باب پالەچ

پالەچ — پەي ۋە مۇسكۇللار مۇتلەق بوشىشىپ، ئۇنىڭ ھەرىكەت ۋە سېزىمىنىڭ يوقىلىشىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەللىكتە ئادەم بەدىنىنىڭ يېرىمى ساق، يېرىمى كېسەل بولغاچقا، پالەچ دەپ نام بېرىلگەن. پالەچ ئەرەبچىدە ئىككىگە بۆلگۈچى دېگەن سۆزدۇر. بەزىدە پالەچ باشتىن باشلىنىپ، بويۇنغىچە بولىدۇ ياكى بويۇندىن تۆۋەنگە قاراپ مېڭىپ باش، يۈز سالامەت قالىدۇ، بەزىدە باشتىن تاكى پۇتقىچە پالەچ بولىدۇ، بەزىدە بىرەر بارمىقى پالەچ بولىدۇ. بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى توسۇلۇشتىن بولۇپ، ئەزالارغا قۇۋۋەت ۋە ھەرىكەت يېتەلمەي ياكى نېرۋا ۋە مۇسكۇللارنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ، لېكىن قۇرۇق ئىسسىقتىن پالەچ بولمايدۇ، بەلكى سوغۇقتىن پالەچ بولىدۇ. ئەگەر پالەچ ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن بولسا، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بىر ئەزادا پالەچ بولىدۇ، بىر ئەزادا بولغان پالەچنى داۋالاشتا مۇسەھىل دورىلار، زىماتلار، مايلار ئارقىلىق كېسەللىككە داۋا قىلىنىدۇ. ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولغان پالەچلەردە ھۆللۈك ئەزالارغا سىڭىپ كىرىپ ھۆل قىلىپ، ئىنچىكە تومۇر ۋە نېرۋىلار تەدرىجىي روھنى قويۇلدۇرۇپ ھەم

ھۆل قىلىپ، قۇۋۋەتلەرنى نېرۋىلارغا ئۆتكۈزمەي، مىزاجى سوغۇقلىشىشقا تەييارلىنىپ روھ مىزاجىنىڭ قارشىسىدا بولىدۇ. شۇنى بىلىۋېلىش كېرەككى، مېڭە ۋە يۇلۇن ھەر ئىككىسى ئىككى بۆلەك بولىدۇ. مېڭىنىڭ ئارتۇقچە ماددىلىرى بۇرۇن ئارقىلىق ماڭقا بولۇپ چىقىدۇ. ھەر ئىككى مېڭە بۆلەك چىقىرىندىلىرى ئۆز يولى بىلەن تۆۋەنگە چۈشىدۇ، يۈز تېرىسىنىڭ خەدەر بولۇشى يۈزنىڭ سەزگۈ نېرۋىلىرى، بويۇن ئومۇرتقىلىرىدىكى يۇلۇندىن ئۆتىدۇ. بەزىدە پالەچلەنگەن ئەزانىڭ ئۆزى سالامەت بولۇپ، ھەرىكەت قۇۋۋىتىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ئەزاغا زەخىم يېتىپ، سەزگۈ ئەزاسى سالامەت قالغانلىقىنىڭ نەتىجىسىدۇر. قاتتىق ئاچچىقلاش ياكى كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىش ياكى كۆپ مىقداردىكى ھۆللۈك بەدەندە ھەرىكەت قىلىپ، قول - پۇتقا چۈشكەنلىكتىن، ئەزا پالەچلىنىدۇ ياكى ھۆللۈك بوغۇملارغا چۈشۈپ ئىششىدۇ ياكى قۇلۇنجىنىڭ قاتتىق ئاغرىقىدىن قۇلۇنجى ماددىسى ئۈچەيلەرگە چۈشۈپ، تەبىئەت ماددىنى پىشۇرۇپ، سۇيۇق قىلىپ بەدەن سىرتىغا ھەيدەيدۇ، چۈنكى نېرۋىلارغا چۈشكەن ماددا ئانچە قويۇق ئەمەس، بۇ ۋاقىتتا ھەيدەپ چىقىرىش ئۇسۇلى بىلەن ماددىنى ئۈچەيدىن قايتۇرۇپ، مېڭىگە چىقىرىدۇ ۋە مېڭىدىن نېرۋىلارغا بارىدۇ، بۇ سەۋەبتىن سەرئى، بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇپ قېلىش، پالەچلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

ئالامىتى ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش سوغۇقتىن بۇزۇلسا ياكى ماددىسىز ھۆللۈكتىن كېلىپ چىقسا، پالەچلىنىشتە ئاستا - ئاستا تەرەققىي قىلىدۇ. پالەچتە تومۇر ئاجىز، ئاستا ياكى پەرقلىق سوقىدۇ. ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز بولسا، تومۇر ئاجىز، ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. بۇ، جىگەرنىڭ خىزمىتى ئاجىزلاپ، ئازراق قان ئارىلاشقانلىقتىن بولىدۇ. جىگەر پوستىدىكى تومۇرلار سۇنى قاندىن ئايرىيدۇ، يەنى تومۇرلار ئاجىزلاشقان ۋاقىتتا بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. يەنى بۆرەك ئاجىزلىقىدىن ئۆزىگە تەۋە بولغان غىزالارنى قان ئارقىلىق قوبۇل قىلالمىغانلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. پالەچ بولغان ئەزا بەك ئورۇق ۋە كىچىك بولۇپ رەڭگى بۇزۇلسا، داۋالاش ياخشى مەنپەئەت قىلمايدۇ.

داۋالاش پالەچ كېسىلىگە 4 ~ 7 كۈنگىچە كۈچلۈك تەدبىرلەرنى قىلمىغاي، ئەگەر كېسەللىك كۈچلۈك بولسا 14 كۈندىن كېيىن داۋالاش ئېلىپ بارغاي، يەنى ئاۋۋال ئۆتكۈر ھۆقنە قىلغاي.

نۇسخا: شەھمەنزەل، ياش قەنتەرىيۇن، ھىڭ كۆتىكى، شۇمشا ھەربىرى بىر چاڭگالدىن، سەكبىنەج سەككىز گىرام، شۇلتا 28 گىرام، ئاچچىق بادام يېغى 30 گىرام، ھەسەل 40 گىرام، ئۆت سەككىز گىرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ئىككى ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، بىر ھەسسىسى قالغاندا سۈزۈپ، ھۆقنە قىلغاي. مائۇلئۇسۇلنى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن، يەنى زۇپا،

سىركەنجىۋىل ئەنسىلى بىلەن ئاززاق مەسرۇدىتۇس ۋە بەدىيان سۈيى قاتارلىقلار بىلەن كۈچەيتىپ بەرگەي. مۇسهىل ئۈچۈن ئاززاق ئايارەج پەيقىرا، شەھمەنزەلدىن 1.6 گىرام، غارىقۇندىن 3.2 گىرام قاتارلىقلارنى بەرگەي. غىزاسىغا ئاززاق ناننى مائۇلھەسەل بىلەن ياكى خەندرۇس (رۇم بۇغدىيى) نىڭ قايناتقان سۈيىنى مائۇلھەسەل بىلەن بەرگەي. ئەگەر قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا ئاۋۋال قۇشقاچنى، ئاندىن كېيىن كەكلىك، چىل، قىرغاۋۇل قاتارلىقلارنى قورۇپ يېگەي. ئۇسسۇزلۇققا چىداشلىق بېرىپ، سۇ ئورنىدا مائۇلھەسەل ئىچكەي. بۇ كېسەللىككە شاراب ئىچىش قاتتىق زىيانلىقتۇر، چۈنكى شاراب پالەچ كىشىنىڭ ئاشقازىنىدا ئاچچىق بولۇپ، سىركىگە ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر بىمار ياش، بەدىنى كۈچلۈك بولۇپ، قان مىزاجلىق بولسا قان ئالغاي، قان بارلىق خىلتلار بىلەن مۇرەككەپ بولغاچقا، بۇ ئومۇمىي ئىستىفراغ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى بەلغەم خاراكتېرلىك بولسا، ئاۋۋال تەرياق ياكى مەسرۇدىتۇس ياكى سەنجىرىنا ياكى ئەنقۇردىيا قاتارلىقلارنى مائۇلھەسەل بىلەن ياكى كونا شاراب بىلەن ئىچكۈزۈپ، بىر سائەتتىن كېيىن قان ئالغاي. ئەگەر قان ئېلىشقا مۇمكىن بولمىسا، ئىستىفراغ ئۈچۈن ھەببى پەرپىيۇن، ھەببى مەنتىين بەرگەي. بۇنىڭدا قەي قىلدۇرۇش مۇۋاپىق بولغان داۋالاشتۇر. ئىستىفراغدىن كېيىن مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن، مەسرۇدىتۇسنى ئالتە كۈن، يەنى دەسلەپتە 0.8 گىرامدىن بەرگەندىن كېيىن، دورىنى تەدرىجىي قوشۇپ، مىقدارى ئۈچ گىرامغا يەتكەندە، دورىنى ھەر كۈنى 0.8 گىرامدىن كېمەيتىپ، ئاخىرىدا مىقدارى 0.8 گىرامغا چۈشكەندە توختاتقاي. ئەگەر چوڭ نۇسخىلىق مەجۇنلار بولمىسا، جۇلاپ ھەسەلى ياكى جاۋشىرنى مائۇلھەسەل بىلەن بىر باقىلە چوڭلۇقىدا ئەتىگەن ۋە كەچتە ھۆل قىلىپ بەرگەي. ئەگەر مىزاج بەك سوغۇق بولسا، ھىڭنى مائۇلھەسەل بىلەن بەرگەي. قەدىمكى بەزى ھۆكۈمالار تۆت گىرام ئايارەج پەيقىرانى ھەر بەش كۈندە بىر قېتىمدىن، بەزى كۈنلىرى تۆت گىرام ئايارەج پەيقىرانى ھەر كۈنى ئىككى گىرام قارىمۇچ بىلەن يۇغۇرۇپ بەرگەن. ئەمما ھەر كېچىسى ئىككى گىرام قارىمۇچنى قۇندۇز قەھرى بىلەن بەرگەن. يەنە بەزىدە ئىككى گىرام ئايارەج پەيقىرانى ئىككى گىرام قۇندۇز قەھرى بىلەن بەرگەن. يەنە بەزى ھۆكۈمالار ھەپتىسىگە بىر قېتىم ئىستىفراغقا ھەببى قوقىيا، ھەر كۈنى جاۋارىش بالادۇر بەرگەن. پالەچ كېسىلىگە بان يېغى سۈركىگەي. بۇ ياغنىڭ ياسىلىشى: بادام يېغىنى قايىنىتىپ ساپ قىلىپ، قۇندۇز قەھرىدىن ئالتە گىرام، پەرپىيۇن، قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، 30 گىرام ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قالغان ياغنى ئەتىسى قوشۇپ، بويۇن، بەل ئومۇرتقىلىرىغا سۈركىگەي. قۇمغا، قۇرۇق ھامامغا، ئىسسىق بۇلاق (ئارىشاڭ) سۈيىگە كىرگەي، ئەمما پالەچلەنگەن ئەزاغا ئىسسىق سۇ قۇيمىغاي، لېكىن ئارىشاڭ سۈيى بۇنىڭغا زىيان قىلمايدۇ. ئەگەر پالەچلەنگەن ئەزاغا

ئىسسىق سۇ قۇيۇلسا، پەيلەردىكى ماددىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا گال، قىزىلئۆڭگەچ ئېغىزى پالەچلىنىپ ھېچ نەرسىنى يۇتالمايدۇ.

بۇ كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن ئېگەك ئاستىغا ھىجامەت قويغاي. سەكبىنەج بىلەن قۇندۇز قەھرىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىككىسىنى سۈركىگەي. ئەگەر تىل پالەچلەنسە يۇقىرىقى تەدبىرنى قىلىپ، سوقۇلغان قىچا بىلەن غار - غار قىلدۇرغاي. ئەگەر دوۋساق بىلەن تۈز ئۈچەي پالەچلەنگەن بولسا، چوڭ - كىچىك تەرەتنى تۇتالمايدۇ، بۇنى داۋالاش ئۈچۈن سۇزاپ يېغىغا قۇندۇز قەھرىنى قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي. جاۋشىر، قۇنىنە، ھىڭنى شارابتا ئېزىپ، زەكەر تۆشۈكىدىن تېمىتىپ، سۇزاپ يېغىنى سۈركىگەي. تۈز ئۈچەي پالىچىغا قەنتەرىيۇن، شەھمەنزەل بىلەن ھۆقنە قىلغاي، دەريا سۈيى ۋە ئىسسىق بۇلاقلارغا چۆمۈلگەي.

تۆتىنچى باب لەقۋا (يۈز نېرۋا پالىچى)

بۇ، كۆز ۋە يۈز مۇسكۇللىرىدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆز، قاش، پېشانە تېرىسى، لەۋلەر بىر تەرەپكە قىيسىيىپ، ئۆزىنىڭ تەبىئىي شەكلىدىن ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى لەقۋا كېسىلىنىڭ سەۋەبلىرى شۇكى، يۈز قويۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن تولۇپ، توغرىسىغا كېڭىيىپ ئۇزۇنىسىغا ئۇزارمايدۇ. بۇ سەۋەبتىن شۇ تەرەپتىكى ئەزالاردا تەشەننۇج بولۇپ، يەنە بىر تەرەپتىكى يۈز مۇسكۇلى بوشايدۇ ياكى مېڭىدىن كەلگەن سۇيۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن شۇ تەرەپتىكى ئەزالارنىڭ ھەرىكىتى ئاجىزلاشقانلىقتىن، مۇسكۇل ۋە پەيلەردە ئۇزىراش، يۇمشاق ئەزالاردا تۆۋەنگە ساڭگىلاش بولىدۇ، بۇ خىل ئالامەتلەر لەقۋائى تەشەننۇج (تەشەننۇجدىن بولغان يۈز نېرۋا پالىچى) دا كۆپ، ئەمما لەقۋائى ئىستىرخا (ئىستىرخادىن بولغان يۈز نېرۋا پالىچى) دا ئاز كۆرۈلىدۇ.

بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى ئوخشاش بولۇپ، ھۆكۈمالار بۇ ئىككىسى ئوتتۇرىسىدا پەرق بار، دەپ قارايدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا تەپى مۇھەررىقە (كۆيدۈرگۈچى تەپ) ۋە كۆپ ئىستىفراغ قىلىشتىن كېيىن، قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج پەيدا بولىدۇ. كۆز، يۈزلىرى تەشەننۇج بولۇپ، سالامەتلىكىگە تەسىر يېتىدۇ ھەم قۇرۇقلۇقتىن بولغان لەقۋا بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئەسلىي ماددا يوقاپ، مېڭە بىلەن يۇلۇن كۆيۈپ، قورۇلغانلىقتىن بولىدۇ. گاھىلىرىدا خەنناق كېسەللىكى سەۋەبىدىن بويۇن مۇسكۇللىرى ئىششىپ، لەقۋا بولىدۇ. يۈزنىڭ بەزى مۇسكۇللىرى كۆكرەك سۆڭىكى، ئوقۇرەك، تاغاق سۆڭەكلىرىدىن ئۆتۈپ، يۈز ۋە كالپۇكى تەرەپكە كەلگەن بولۇپ، بۇ خىلدىكى لەقۋا كالپۇكلاردا بولىدۇ، قولىنىڭ نېرۋىلىرى بويۇن

ئومۇرتقىلىرىدىن ئۆتكەن بولۇپ، بويۇن مۇسكۇللىرى ئىششىسا، سەزگۈ ۋە ھەرىكەت يوللىرى توسۇلۇپ، قول خەدەر ۋە پالەچ بولۇپ قالىدۇ. ئىلگىرى كىروھى دېگەن ھەكىم مۇنداق دەيدۇ: «لەقۋا كېسىلىدە لەقۋا بولغان تەرەپنى ساق تەرەپ تارتىدۇ، بۇ سەۋەبتىن لەقۋا تەرەپ ساق تۇرۇپ، ساق تەرەپ تەندۇرۇسلۇقىدىن بۇزۇلىدۇ.» بۇ سۆز ئىشەنچلىك ئەمەس، چۈنكى كېسەل تەرەپ ساقايغان يەردە، ساق تەرەپمۇ ئەلۋەتتە ساقلىق ھالىتىدە بولغان بولاتتى.

ئالامىتى لەۋ تۈز يېپىلمايدۇ ۋە ئوتنى پۈۋلىيەلمەيدۇ، لەقۋائى تەشەننۇجدا سېزىملار نورمال بولۇپ، يۈز تېرىسى ۋە مۇسكۇللار بەك تارتىشىدۇ، بۇ باش ئاغرىقى تەشەننۇج ئالامەتلىرى ھېسابلىنىدۇ.

ئەمما لەقۋائى ئىسترخادا سېزىملار ئاجىز بولىدۇ، قاپىقى بوشىشىپ، كۆزى يۇمۇلۇپ قالىدۇ. تاڭلاي تۆۋەنگە ساڭگىلاپ، شۆلگەينى يىغالمايدۇ. كۆز، يۈز نېرۋىلىرى تەشەننۇجلىنىدۇ.

داۋالاش بۇ خىل لەقۋانى داۋالاش ئۈچۈن ئېھتىيات قىلىش زۆرۈركى، 4 ~ 7 كۈنگىچە ھېچقانداق تەدبىر قىلمىغاي، لېكىن قەۋزىيەت بولسا ئىككىنچى كۈنى يەڭگىل ھۆقنە قىلىپ، شۇ ئارقىلىق قورساقنى بوشاتقاي. ئەگەر لەقۋا، پالەچ ۋە سەكتە كېسىلىنىڭ بېشارەتلىرى كۆرۈلسە، ئالدىراپ كۈچلۈك سۈرگە دورىلىرى ۋە ئۆتكۈر ھۆقنە قىلمىغاي، ھەر ھەپتىسى بىر قېتىم ئىچىنى سۈرگۈزۈپ، ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقى مۆتىدىل غىزالار، يەنى نوقۇت سۈيىنى زەيتۇن مېيى بىلەن قوشۇپ بەرگەي. ھۆللۈكنى ئازايتىش ئۈچۈن ھەسەل بەرگەي. سۈرگە دورىسى بېرىشتىن بۇرۇن غار - غار قىلدۇرغان، چۈشكۈرتىدىغان، بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىلارنى ئىشلەتمىگەي. كېسەللىك ماددىسى بىر يەرگە كېلىپ ئورۇنلاشمىغۇچە داۋالاشقا مەشغۇل بولمىغاي، 40 كۈن بولمىغۇچە بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىلارنى ئىشلەتمىگەي. ئەمما بۇنىڭ توغرا داۋالاش ئۇسۇلى شۇكى، تۆت كۈندىن كېيىن تۆت گىرامدىن ئايارەج پەيقىرا، ھەببى شەبيار ياكى ئۇنىڭ سۈيىدە ياساپ بەرگەي. بىر ھەپتىدىن كېيىن ئۆتكۈر ھۆقنە قىلغاي، دائىم ئاغزىغا جويۇز سېلىپ يۈرگەي، ئازراق قاراڭغۇ ئۆيدە خىتاي ئەينىكگە قاراپ بەرگەي. چۈنكى خىتاي ئەينىكتە روشەن كۆرۈنمەيدۇ، چىرايىنى كۆرسە غۇۋا كۆرسەتكەنلىكتىن يۈز قىياپىتى ئەسلىگە كېلىدۇ. يۈزگە تۈلكە، قۇلان، كېيىك، قوتاز قاتارلىقلارنىڭ قايسىسىنىڭ گۆشى تېپىلسا، گۆشنى كېسىپ سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن كېسەللەنگەن ئورۇنغا بىر كېچە تاڭسا، مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى تاغ پىننىسى، زۇپا، يالپۇز قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى تېپىلسا، شۇنى سىركە بىلەن ئېزىپ، تاكى ھۆللۈكلەر بۇرۇن يولى بىلەن ئاققۇچە بۇرنىغا تارتقاي ھەم كېسەللەنگەن ئورۇنغا سۈركىگەي، ئەمما سىركىنى 40 كۈندىن كېيىن بۇرنىغا تارتقاي ۋە قىچىنى سىركە بىلەن

سۈركىگەي. ھۆل مەرزەنجۇش، ئادراسمان، بەرەنجاسىپ، سۇزاپ قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ھورىغا بۇرنىنى تۇتقاي.

لەقۋائى تەشەننۇجقا ئاۋۋال مۇسكۇللارنى يۇمشىتىپ، ئاندىن ماددىنى تارقىتىدىغان دورىلاردىن ئۆردەك يېغى ۋە توخۇ يېغىنى چېكىلىرىگە، بويۇن ئومۇرتقىلىرىغا سۈركەپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھايۋانلار گۆشىنى تاڭغاي. كۆز، مېڭە مۇسكۇللىرى ئۈچۈن ئايارەج پەيقراغا شەھمەنزەل ۋە ھەببى قوقىيا قوشۇپ بەرگەي. غالىيە، بان يېغى قاتارلىقلارنى سۈركىگەي. مۇھەممەد زەكەرىيا بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: «تېنى ئىسسىپ، تومۇرلىرى خالىي بولغۇچە تاماق يېگۈزمىگەي، لەتىف دورىلارنى ئاپتاپتا قاينىتىپ، يۈزىنى ھورىغا تۇتقاي. بان يېغى ياكى سۇزاپ يېغىنى ئىسسىتىپ، چېكىلىرىگە سۈركىگەي.» جالىنۇس ھەكىم مۇنداق دەيدۇ: «ئېغىر لەقۋا كېسەللىرىگە قۇندۇز قەھرى مەنپەئەت قىلىدۇ. قارىمۇچ پەيلەرنى ئىسسىتىدۇ، بۇلارنى ئۇندەك سوقۇپ، سۇزاپ يېغى بىلەن سۈركىگەي. ھېچقانداق دورا بۇنىڭغا يەتمەيدۇ، يەنە قەلەمپۇر، ئېگىر چايناپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.»

بەشىنچى باب تەشەننۇج (تارتىشىپ قېلىش)

بۇ كېسەللىك ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ: ① پەيلەر توشۇپ قالغاندىن بولغان تەشەننۇج: بۇنىڭدا ئەزالارنىڭ مۇسكۇللىرى تولۇپ سېزىملىنىش بىلەن قىسقىرايدۇ؛ ② قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج: بۇنىڭدا ئىستىفراغ ۋە ئازابلىنىشتىن مۇسكۇل، پەيلەردىكى ئەسلىي ھۆللۈك يوقاپ كېتىدۇ؛ ③ مېڭە زەخىملىنىشتىن بولغان تەشەننۇج (تەشەننۇجى سەرئى): بۇ سەرئى بابىدا سۆزلىنىپ بولدى.

1. پەيلەر توشۇپ قالغانلىقتىن بولغان تەشەننۇج: بۇ، پەيلەرگە ماددا تولۇپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭدا ھۆللۈك ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ، قان بىلەن سەۋدادىن ئازراق بولىدۇ، قاندىن بولغان تەشەننۇجتا ماددىلار ئىنچىكە پەيلەردە ئورۇن ئېلىپ ئىششىيدۇ، بەزىدە تەشەننۇج ماددىسى يەلدىن بولىدۇ، ئەمما تېز يوقايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، بەزى ئاغرىقلار تەشەننۇجقا ئۆزگىرىدۇ، بۇنى بوھران ئىنتىقالى (بوھراننىڭ يۆتكىلىشى) دەپ ئاتايدۇ ياكى كۆپ قورقۇش، غەم - ئەندىشە قىلىش سەۋەبىدىن روھ ئىچىگە يەل كىرىدۇ، پەيلەرگە روھنىڭ تەسىرى بولغانلىقتىن نۇقسان يېتىپ، تەشەننۇج بولىدۇ. كىچىك باللار بەدىنىدىكى ھۆللۈك ۋە نازۇكلۇق سەۋەبىدىن ئاسانلا تەشەننۇجقا گىرىپتار بولىدۇ ھەم ئاسان ئەسلىگە كېلىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەت بولۇپ، تولا يىغلاپ ئۇخلىماسلىق سەۋەبىدىن تەشەننۇج بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، باللارنىڭ

جىگەر قۇۋۋىتى ئاجىز ھەم خىلتلىرى پىشىپ يېتىلمىگەچكە، بەزىدە ئۇلاردا قاتتىق قىزىتما كۆرۈلسە ئاسانلا تەشەننۇج بولىدۇ، ئەگەر قىزىتمىدىن تەشەننۇج بولسا، تېز ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. يەتتە ياشتىن كېيىن تەشەننۇج ئاز كۆرۈلىدۇ، يەنى بۇ چاغدا كېسەللىك ماددىسى مېڭىگە ئۆرلەيدۇ، بەزىدە تەشەننۇج قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەللىكتە بىمارنىڭ تومۇرلىرى تارتىشىپ، ئەزالارنىڭ ھەرىكىتى قالايمىقان بولىدۇ، پەيلەر توشۇپ قالغاندىن بولغان تەشەننۇج تۇيۇقسىز كۆرۈلىدۇ.

2. قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج: بۇ خىل تەشەننۇج ئاستا - ئاستا پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي كۈچىيىدۇ، ئەگەر تەشەننۇج بىرەر ئەزا شېرىكچىلىكىدىن بولسا، شۇ ئەزا گۇۋاھلىق بېرىدۇ. ئەگەر جاراھەتتىن كېيىن تەشەننۇج بولسا، بۇ ئۆلۈمنىڭ بېشارىتىدۇر. ئەگەر قورساق كۆپۈشتىن كېيىن بىر ئەزادا ئاغرىش بولسا، شۇ ئاغرىش سەۋەبىدىن تەشەننۇج بولىدۇ، ھەم مۇشۇ سەۋەبىدىن كۆزى ئالىغايلىشىدۇ، يۈزى قىزىرىپ، دەم سىقىلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ، كۈلۈپ تۇرغاندەك كۆرۈنىدۇ، بەزىدە سۈيدۈكى ۋە چوڭ تەرىتى تۇرۇپ قالىدۇ، بەزىدە سۈيدۈكى گۆش يۇغان سۇدەك ۋە كۆپۈكلۈك بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازان، قورساق قىسىملىرىدا يەل كۆپ بولسا، خەتەرلىك ئالامەتتۇر.

داۋالاش ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى كۈچلۈك بولسا، غىزاسىغا ئازراق ناننى مائۇلھەسەل بىلەن بەرگەي. نوقۇت، ئاچچىقسۇ، قىچا، ياڭاق يېغى ياكى زەيتۇن يېغى ياكى سېرىق ئەينۇلا يېغى بىلەن بەرگەي ياكى ئازراق يالپۇز ۋە جويۇز بىلەن بەرگەي. ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، قىرغاۋۇل، چىل، كەكلىك، بۆدۈنە قاتارلىقلارنىڭ گۆشىنى ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، يالپۇز، سامساق، جويۇز قاتارلىقلار بىلەن قايناتىپ ئىچكەي. پالەچ كېسەللىكىدە بۇيرۇلغان دورىلار بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ھۆقنە، قەي قىلىش قاتارلىق ئۇسۇللار نېرۋىلارنى پاكىزلايدۇ. ئەگەر تەشەننۇج قان خىلتىدىن بولسا، ئازراق قان ئېلىپ، ئاندىن دورا قىلغاي. ئەگەر تەشەننۇج بەدەننىڭ ھەممە يېرىدە پۈتۈن مۇسكۇللاردا بولسا، سوغۇق سۇغا كىرگەي. بۇ، پۈتۈن بەدەنلىك داۋالاش بولۇپ، تەبىئىي ھارارەت بەدەندە يىغىلىپ، تېرىنى يىرىكلەشتۈرىدۇ. بۇ سەۋەبتىن بەدەن قۇۋۋىتى ئېشىپ، ماددىنى تارقىتىدۇ، ئەمما ھەرقانداق كىشىگە بۇ تەدبىرنى قىلمىغاي، ياش، سېمىز، بەدىنىدە ياغ كۆپ ئادەملەر سۇغا كىرىشكە توغرا كەلسە، ياز كۈنى سوغۇق سۇغا كىرگەي، لېكىن بەدىنىدە ھېچقانداق يارا ۋە ئىششىق بولمىغاي، كۆپ ساندىكى تەشەننۇج بولغان بىمارلار سۇغا كىرىش ئارقىلىق ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر سوغۇق سۇغا كىرىش زىيانلىق بولسا، ئىسسىق بۇلاققا كىرگەي. بۆرە، تۈلكە قاتارلىقلارنىڭ شورپىسىغا چىلانغاي، ئاقاقىر قاينىتىلمىسىغا چىلانغاي.

نۇسخا: بەرەنجاسىپ، ياۋا پىننە، ئادراسمان، غار يوپۇرمىقى، سەئدى كۇفى، سېرىقچېچەك، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنى قايىنتىپ سۈيىگە چىلانغاي، گۈلسەۋسەن يېغى، رەۋغىنى كەفتار (بۇ دىيارىمىزدا يوق، بۇخارا، سەمەرقەنت تەرەپلەردە تېپىلىدۇ) قاتارلىقلارنىڭ يېغىنى سۈركىگەي. ئەگەر تەشەننۇجتا ئىسسىتما بولسا، تەشەننۇج ئاسان ساقىيىدۇ. تەپى رۇبئى بولسا، تەشەننۇج بولغان ئەزاغا دۇمبە يېغىنى سېسىغۇچە تاڭغاي، ئۇنى يەنە ئېلىپ يېڭىغا ئالماشتۇرۇپ تاڭغاي. ھۆل مىئەسائىلە، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن، سېرىق موم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنى سوقۇپ سۈركىگەي، زىغىر يېغىنىڭ لېيىنى كۈنجۈت يېغى، شۇمشا يېغى قاتارلىقلار بىلەن سۈركىگەي. ئەگەر ھىڭ بىلەن قۇندۇز قەھرىنى يۇغۇرۇپ، بىرنەچچە ياڭاقچىلىك بەرسە، تەشەننۇج دەرھال بوشايدۇ، قۇرۇق ھامامغا ۋە قۇمغا چۈشكەي. تەشەننۇجنى داۋالاش تەس بولۇپ، ئەگەر ئىسسىتما بولسا، ئابىزەن قىلغاي. بۇيرۇلغان ياغلارنى بەدەنلىرىگە سۈركىگەي، ئىسسىقتىن بولغان تەشەننۇجقا بىنەپشە، ئاق لەيلى، ساپ موم، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلارنى زىمات قىلغاي. ئەگەر قىزىتما بولسا بىنەپشە، ئارپا يارمىسى، نېلۇپەر، ھۆل قاپاق، سۆگەت يوپۇرمىقى، تەرخەمەك، كاھۇ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ قايناتقان سۈيىگە كىرگەي، ھۆللۈكنى كۆپەيتىدىغان ھۆقنىنى قىلغاي. ئەگەر ئىسسىتما بولمىسا، ئېشەك سۈتىنى شېكەر ۋە بادام يېغى بىلەن بەرگەي، ئەگەر بۇنى ئازراق ئاق ۋە سۇيۇق شاراب بىلەن قايىنتىپ بەرسە، تومۇردىن تېز ئۆتىدۇ. بۇنىڭغا ئازراق سۇنمۇ قوشقاي، ئىسپىغۇل لۇئابى، سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى، قاپاق سۈيى قاتارلىقلارنى بېشىغا سۈركىگەي، ئارپا ئۇنى، بىنەپشە، ئاق لەيلى قاتارلىقلارنى بوغۇملارغا سۈركىگەي.

ئالتىنچى باب كۇزاز توغرىسىدا

كۇزاز (بويۇن قاتمىسى) يەنى بۇ بويۇن نېرۋىلىرىنىڭ ئالدى ۋە ئارقىسىغا تارتىشىپ قېلىشىنى كۆرسىتىدۇ. كىروھى دېگەن ھەكىم قۇرۇق يۆتەل سەۋەبىدىن بولغان تەشەننۇجنى كۇزاز دەپ ئاتىغان. كېيىنكى ھۆكۈمالار كۇزازدا نېرۋا ۋە مۇسكۇللار قاتتىق بولۇپ، ئالدى - ئارقىسىغا تارتىشىپ، بىمار بويىنىنى تۈزلىيەلمەيدۇ، ئىككى يانغا قارىيالمايدۇ ۋە مىدىرلىتالمايدۇ، دەپ قارايدۇ. كۇزازنىڭ خاس سەۋەبلىرى شۇكى، قاتتىق شامال سەۋەبىدىن پەيلەر تارتىشىدۇ، ئىنچىكە پەي - مۇسكۇللاردىكى ماددىغا سوغۇق يەتكەنلىكتىن توڭلاپ، مۇسكۇللار تارتىشىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، ئەزانىڭ ھەرىكەتلىرى يوقايدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەللىكتە بويۇن ئارقىسى ۋە ئۇچا قاتتىق بولىدۇ، مانا مۇشۇ سەۋەبتىن

بىمار تۈكۈرۈكىنى ۋە سۇنى يۇتالمايدۇ، پۈتۈن ئەزالىرى تارتقاندەك مىدىرلاپ قىچىشىدۇ، ھەرقانچە قاشلىسىمۇ پەسەيمەيدۇ، تىلى ئېغىرلىشىپ قالىدۇ، كېسەللىك قوزغىلىشتىن ئىلگىرى بىمارنىڭ يۈزلىرى خەنناق كېسىلى بولغان ئادەمنىڭ يۈزىدەك كۆرۈنىدۇ. كۆزلىرى چاچراپ چىقىدىغاندەك بىلىنىدۇ، بەزىدە كۆزلىرىنى چىمچىقلىتىدۇ، كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ، چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىدۇ. بىمار ھىجايغاندەك قىياپەتتە كۆرۈنىدۇ. بۇ خەتەر ئەمەس، بەلكى يۈز نېرۋىلىرى تارتىشقانلىقنىڭ نەتىجىسىدۇر. بەزىلەرنىڭ قورساق مۇسكۇللىرى تارتىشىپ، قۇۋۋىتى داپىئە يوقاپ كېتىپ، سۈيدۈكى تۇتۇلىدۇ، بەزىلەرنىڭ دوۋساق مۇسكۇللىرى تارتىشىپ، قۇۋۋىتى ماسىكە ھەرىكەتتىن قالىدۇ، نەتىجىدە سۈيدۈكىنى تۇتالمايدۇ. بەزىلەر قاتتىق تارتىشقانلىقتىن، تومۇرى ئۈزۈلۈپ، قان سىيىدۇ، بەزىلەرنىڭ تۈز ئۈچەي ۋە ئۈچەي مەقئەت مۇسكۇللىرى قاتتىق تارتىشقانلىقتىن، نىجاسىتىنى چىقىرالمايدۇ، بەزىلىرى توڭلىغان سەۋەبتىن، قۇلۇنجى بولىدۇ، سۈيدۈكى كۆپىنچە كۆپۈك سۇدەك كېلىدۇ، بەزىلەرنىڭ مۇسكۇللىرى تارتىشىپ، ئېغىنايدۇ. كۇزازنىڭ ھەممە خىلى ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئېغىزمان ئاغرىقىدىن خالىي بولالمايدۇ.

داۋالاش كۇزاز كېسىلىنى داۋالاشتا تەشەننۇج كېسىلىنى داۋالىغاندەك تەدبىرلەرنى قىلغاي، سوغۇقتا توڭلاش سەۋەبىدىن بولغان كۇزازغا كۆپىنچە قۇلان، قوتاز، يولۋاس، ئېيىق، بۆرە قاتارلىقلارنىڭ ياغلىرىنى سۈركىگەي، ئۆچكە سۈتىنى مۇسكۇللارغا ساغقاي، ئاغرىقلارنىڭ يۆتكىلىشىدىن بولغان كۇزازغا ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر تومۇرلىرى كۆيۈشسە، ئۇنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئېشەك سۈتىگە گۈل يېغى ياكى دۈمبە يېغى ۋە زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي.

يەتتىنچى باب ئىختىلاج توغرىسىدا

ئىختىلاج (ئەزالارنىڭ لىكىلدىشى) ئەزالاردا بولىدىغان بىر خىل ھەرىكەتتۇر. بۇ قويۇق يەلدىن بولىدۇ، يەل بارلىقىنىڭ دەلىلى شۇكى، ئۇ تېز تارقايدۇ.

سەۋەبى بۇ، مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقتىن ياكى ھۆل سوغۇقلۇقىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا ئەئرازى نەپسانىي روھنى تەۋرەتكەنلىكتىن ماددا قويۇلۇپ، يەل ھاسىل بولىدۇ. شۇڭا ئەئرازى نەپسانىيمۇ ئىختىلاجنى پەيدا قىلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. ئەگەر پۈتۈن بەدەن ئىختىلاج بولسا، بۇ لەقۋا كېسىلىنىڭ باشلىنىش ئالامىتىدۇر. ئەگەر قوۋۇرغىلار بېشى تارتىشسا، جىگەرگە تۇتاش بولغان سىرىقئەت ئىششىقىنىڭ باشلىنىشىدۇر. قويۇق يەل كاۋاك ئەزالارغا چۈشكەن زىچ يەل بولۇپ، بۇ خۇددى قۇدۇققا چېلەكنى سالغاندا، قۇدۇق ھاۋاسى تەۋرەنگەندەك ھەرىكەتلىنىدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال يەلنى زىيادە قىلىدىغان نەرسىلەردىن، يەنى سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق

تاماقلاردىن، بەك تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلغاي، يەل تۇرغان ئورۇننى يېرىك لاتا بىلەن قىزارغىچە سۈركىگەي، ئاندىن پەرپىيۇن يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىقلارنى سۈرتكەي، ھەر بامداتتا گۈلقەنت بىلەن بەديان ئۇرۇقى يېگەي، يەڭگىل تەدبىرلەرنى قىلغاي، دەريا سۈيىگە تۇز سېلىپ، نەچچە كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ، ئىسسىغاندا كىرگەي، كېپەكنى تۇز بىلەن قورۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزگەي.

سەككىزىنچى باب ئەرەب تىلىدا «لەۋى ۋە پېچىدەن» دەپ ئاتىلىدىغان كېسەللىك توغرىسىدا

بۇ كېسەللىكتە تاماق ۋە شاراب سىڭمەسلىكتىن ياكى تاماقنى كۆپ يەپ، چېنىقماسلىق ۋە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانماسلىقتىن، تومۇر ۋە نېرۋىلار تولۇپ ئادەم ھارغاندەك بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، كۆپ ئەسنەيدۇ ۋە كېرىلىدۇ، رەڭگىرويى قىزىل بولىدۇ، چىرايى قىزىرىدۇ.

داۋالاش بۇنىڭغا ۋاقتىدا سۈرگە بېرىپ، قان بىلەن سەپرانى پەسەيتكەي، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە، يېنىكلىك ھېس قىلىدۇ، چۈنكى سوغۇق سۇ بىلەن قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىلار خىلتلارنى ھەرىكەتلەندۈرمەيدۇ، ئەگەر قويۇق يەل، بۇخارات پەيدا بولۇپ، مىزاجى ئىسسىق بولمىسا، مۇۋاپىق ئىستىفراغ قىلغاي.

بەشىنچى بۆلەك

ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلەك سەككىز بابتۇر.

بىرىنچى باب ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ماددىسىز ۋە ماددىلىق دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ماددىلىق ئىسسىقتىن بولغىنى قاندىن ياكى سەپرادىن بولىدۇ.

ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى: ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ئاپتاپ ئۆتكەندىن، ئۇزۇن ۋاقىت ئوتقا يېقىن تۇرغانلىقتىن، قىزىق ھامامدا ئۇزۇن يۇيۇنغانلىقتىن، كۆپ غەزەپلەنگەنلىكتىن، كۆپ سۆزلىگەنلىكتىن ۋە قاتتىق ۋارقىرىغانلىقتىن، ئىسسىق غىزالارنى يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرى ئۇيقۇسىزلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ماددىلىق ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى: ماددىلىق ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا بىمارنىڭ باش ۋە قاپىقى ئېغىر، بۇرنى قۇرۇق، سۇيدۇكى سۇيۇق بولىدۇ.

داۋالاش ھەر ئىككى خىل باش ئاغرىقىغا سەندەل، گۇلاب، كافۇر، بىنەپشە، نىلۇپەر قاتارلىقلارنى پۇرىغاي. سىركىنى گۇلاب، گۇل يېغى بىلەن ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ، بېشىغا سۈركىگەي ھەم پۇرىغاي. سۆگەت، ئالما، بېھى، ئۈزۈم، شوخلا، سېمىزئوت قاتارلىقلارنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، سىركە ۋە گۇل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ بېشىغا سۈركىگەي، بۇنى ئىسسىغاندا ئېلىپ سوۋۇتۇپ، يەنە باشنىڭ ئالدى ۋە ئىككى چېكىسىگە سۈركىگەي، باش ئارقىسىغا سۈركىمىگەي. چۈنكى ھەرىكەتلىك نېرۋىلار مۇشۇ ئورۇندىن ئۆتىدىغان بولغاچقا، بۇ ئورۇنغا سۈركىسە زىيان قىلىدۇ. ئۈچ كۈندىن كېيىن دورىلارغا بابۇنە يېغى قوشۇپ سوۋۇتۇپ سۈركىگەي. شۇنى بىلىش كېرەككى، ئاپتاپ ھارارىتىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىغا تېزدىن تەدبىر قوللانمىسا، كېسەللىك ئېغىرلىشىپ، بۇخارات تاراپ مېڭىگە بارىدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا ئۇنى

داۋالاشتا سۈرگە بەرمەكتىن باشقا ئامال يوق. ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن ئارپا يارمىسىنى شېكەر بىلەن، كاشكاپنى ئىسپىغۇل بىلەن، خام جۇلاپنى ئانار سۈيى بىلەن، غىزاسىغا تەفشىل (بىرخىل غىزا) ۋە تىنشۇدە تەمرى ھىندى بىلەن گۆش قوشقان تەرخەمەك قورۇمىسى، گۆش قوشقان كاۋا قورۇمىسى، سىنبوسە، قارا سۇنا، پالەك بىلەن بېرىلىدۇ.

قاندىن بولغان باش ئاغرىقى: بۇنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، باش ۋە كۆزى ئېغىرلىشىدۇ، سەۋەبسىز چارچايدۇ، تولا ياتقۇسى كېلىدۇ، ئېغىز تەمى تاتلىق، كۆزى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش قاندىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشتا، ئاۋۋال قىيفال تومۇردىن ياكى ئۈكھەل تومۇردىن قان ئالغاي، ئەگەر بەدىنى ئاجىز بولسا ھىجامەت قويغاي. قان ئالغاندىن كېيىن ئىستىفراغ قىلغاي. مەتبۇخى ھېلىلە بەرگەي، ماددىسىز باش ئاغرىققا قەي قىلدۇرىدىغان تاماق ۋە شەربەتلەرنى بېرىپ، زىماتلارنى قىلغاي. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەنمۇ ياخشىلىنىش بولمىسا، بۇرنىدىن ياكى پېشانىسىدىن ياكى سافىن تومۇردىن قان ئېلىپ، پاچاققا ھىجامەت قويغاي.

سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى: بۇنىڭدا ئېغىز، بۇرنى قۇرۇيدۇ. ئېغىز تەمى ئاچچىق، تومۇرى تېز سالىدۇ، ئۇيقۇسى ئازىيىدۇ.

داۋالاش بۇنى داۋالاشتا بىنەپشە شەربىتى، سۇفۇپى بىنەپشە، ئەينۇلا شەربىتى، مېۋە سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى، شىرخىست قاتارلىقلار بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي، ئەگەر ھارارەت تۆۋەن بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە ياكى سەبرە قايىنتىلمىسى بىلەن ئىچىنى سۈرگۈزگەي، ئىچىدىغان شەربەتلىرىگە سىركەنجۇبىل، غورا شەربىتى، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى سۈيىنى شېكەر بىلەن ياكى ئارپا تالقىنىنى شېكەر بىلەن بەرگەي. ئەگەر بۇخاراتنى مېڭىدىن ياندۇرماقچى بولسا، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، بىنەپشە ۋە قىزىلگۈلنى سوقۇپ، تاسقاپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن، ئاخشىمى ئالتە گىرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكەي ھەم ماددىسىز باش ئاغرىققا ئىشلەتكەن دورىلارنى ئىشلەتكەي. يۇقىرىدا دېيىلگەن ھەممە باش ئاغرىقلىرىغا بابۇنە، بىنەپشە قايىنتىلمىسى بىلەن پاشويە قىلىپ، ئۇۋۇلاپ يۇغاي. ئۆتكەن بابلاردا دېيىلگەن يوتىسىدىن تا ئۇشۇقىغىچە باغلاپ، يېشىپ، يەنە قايتا باغلاش تەدبىرىنى قىلغاي.

ئىككىنچى باب سوغۇقتىن بولغان تۈرلۈك باش ئاغرىقى

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1. ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

ئالامىتى بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامىتى شۇكى، باش ۋە كۆزدە ئېغىرلىق بولمايدۇ، بىمار قالايمىقان غەم - ئەندىشىلەردە بولىدۇ، سۈيدۈكى ئاق، سۈيۇق كېلىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا سۇزاپ يېغىنى ئىسسىق قىلىپ، بېشىغا سۈركىگەي. ئەگەر سوغۇقلۇق كۈچلۈك بولسا، پەرپىيۇن يېغى ياكى سۇزاپ يېغى ياكى قۇستە يېغى ياكى گۈلسەۋسەن يېغى قاتارلىقلارنى سۈركىگەي. تېرىق بىلەن تۇزنى قورۇپ بېشىغا تاڭغاي. ئىپار، ئېگىر، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنى پۇرىغاي. خاكىستىرنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، بېشىغا تىلا قىلسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى ساقايتىدۇ. ئەگەر بەدەندە يامان خىلىتلار يوقلۇقىغا ئىشەنچ قىلسا، ئاپتاپقا بېشىنى تۇتۇپ تۇرغاي. ئەگەر باش ئاغرىقى سوغۇق ئۆتكەندىن بولسا، تاماقنى ئاز - ئازدىن بېرىپ، چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقاي ۋە سوغۇقتىن، سوغۇق سۇدىن، جىمادىن يىراق بولغاي. تامىقىغا نوقۇت سۈيى، زەيتۇن يېغى، سۇزاپ يېغى، كۈدە، سامساق، قىچا، يالپۇز، تاغ زىرىسى، قارىمۇچ، ھىڭ قاتارلىقلارنى يېگەي. ئەگەر تەبىئىتى قۇرۇق بولسا، قىزىلچا، قىچا، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى يېگەي، ئەنجۈر بىلەن مائۇلھەسەلنى جۇلاپ بىلەن يېگەي.

2. ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1) بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى: بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، باش ۋە كۆزى ئېغىرلىشىدۇ، ئۇيقۇسى كۆپىيىپ ھۇرۇنلىشىدۇ، بۇرۇن ۋە ئېغىزىدا ھۆللۈك كۆپىيىدۇ. سۈيدۈكى ئاق ۋە قويۇق بولىدۇ، تومۇرى پەرقلىق ۋە ئاستا سوقىدۇ، بىمارنىڭ رەڭگىرويىغا قاراپمۇ باش ئاغرىقنىڭ قايسى خىلتتىن بولغانلىقىغا دەلىل ئىزدىگىلى بولىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقى ماددا سەۋەبىدىن بولسا، ماددا بىرەر ئەزادا بولسا، شۇ ئەزا ماددىنى ئۆزىگە تارتقانلىقىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ماددا باشتا بولسا، يۈز ۋە كۆزى قىزىل ھەم ئىسسىق بولىدۇ.

داۋالاش داۋالاش ئۈچۈن ھەببى سەبرىنى ھەببى شەبيار بىلەن، ئايارەج پەيقرانى شەھمەنزەل بىلەن ھەمدە ھەببى قوقىيا، ھەببى ئىستەمخىقۇن قاتارلىقلار بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي ۋە ئۆتكۈر ھۆقنە قىلغاي. بۇلاردىن كېيىن غار - غار قىلىش، چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بېرىش، ئىسسىق ياغلارنى سۈركەشمۇ مۇۋاپىق. تامىقىغا نوقۇت سۈيى، زەيتۇن يېغى يېگەي ھەم ئىسسىق ھەم تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن نۇتۇل قىلغاي. ئەگەر بۇ خىل باش ئاغرىقىدا ئۇخلىيالمىسا، سېرىقچېچەك يېغى بىلەن بېشىنى ياغلاپ، قۇلاق، بۇرنىغا تېمىتقاي. ئەگەر بۇ

تەدبىرلەر بىلەن كېسەللىك ياخشىلانمىسا، ئىسسىق دورىلار قايناتىلمىسى بىلەن پاشويە قىلغاي. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئاغرىقنىڭ قاتتىقلىقىدىن ئاۋازى چىقماي قالىدۇ، بۇ ۋاقىتتا بېشىغا ئىسسىق دورىلار سۈيىنى قۇيۇپ، ئىسسىق ياغلارنى قۇلىقىغا تېمىتقاي. ئەگەر باش ئاغرىقى ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولسا، كۆڭلى ئېلىشىپ، زەردىسى قاينايدۇ. بۇ خىل كېسەللىكتە قەي قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2) سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى: بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، غەشلىك، ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلىدۇ، رەڭگىرويى قارامتۇللىشىدۇ. باشنىڭ ئېغىر بولۇشى بەلغەمدىن بولغانغا قارىغاندا يېنىكرەك بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي، مالىخولىيا كېسىلىگە ئىشلەتكەن ھەب دورىلار بىلەن داۋالىغاي.

ئۈچىنچى باب قۇيۇق بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى

ئالامىتى بۇ كېسەللىكتە كۆز چانىقى تارتىشىدۇ، بېشى قاتتىق سانجىلىپ ئاغرىپ ئۇخلىيالمايدۇ، ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. قۇلىقىغا ھەر خىل قالايمىقان ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ، ئەگەر ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولسا، ئاغرىق باشنىڭ ئوتتۇرىسىدىن باشلىنىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئاۋۋال ئاشقازاننى ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا، سەبرە قايناتىلمىسى قاتارلىقلار بىلەن تازىلىغاي، ھەر بامداتتا ۋە ناشتىدا ھامامغا كىرگەي. سىيادان، مەرزەنجۇش، ئىپار، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلارنى پۇرىغاي. بەدىيان ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىگە بۇرنىنى تۇتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە ئاچچىق بادام يېغىنى قۇلاق ۋە بۇرنىغا تېمىتقاي.

نۇسخا: ئايارەج پەيقىرا ئۈچ گىرام، جاۋشىر، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن قاتارلىقلار 1.5 گىرامدىن، ئىپار 0.8 گىرام. بۇ دورىلارنىڭ تەڭ ۋەزنىدە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن سۈرمىدەك ئېزىپ، 0.8 گىرامنى بۇرنىغا تارتقاي. مائۇلئۇسۇلنى ئاچچىق بادام يېغى بىلەن، سەبرە چىلانىمىسىنى ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئىچكەي. ئاشقازاندىكى بارلىق يەل پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن مەجۇنى سەنجىرىنا ياكى داۋائىلمىشكى شېرىن بەرگەي. تامىقىغا زىرە، جۇۋنە، دارچىن، بەدىيان ئۇرۇقى سېلىپ يېگەي ھەم مەستىكىنى سۇ بىلەن قايناتىپ ئىچكەي.

تۆتىنچى باب ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە مېڭە سېزىمى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

ئالامىتى ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە مېڭە قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى سەۋەبىدىن باش ئاغرىسا، بىمار ئاپتاپقا چىققان چاغدا ئاغرىق كۈچىيىدۇ، بۇنىڭدا تاماقنى كېچىكتۈرۈش زىيانلىق، بىرەر ئىشلار كۆڭۈلدىكىدەك بولمىسا بىئارام بولىدۇ، سېسىق پۇراقلاردىن كۆڭلى ئېلىشىدۇ ھەم تاقەت قىلالمايدۇ، كۈچلۈك پۇراقلارنى پۇرىيالماي، ئاجىز، سۇس پۇراقلارنى پۇرىيالايدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن ھەر بامداتتىن كېيىن يەنى كۈن چىقىشتىن بۇرۇن بۇغداي تالقىنىغا ئانار سۈيى قۇيۇپ يۇغۇرۇپ يېگەي. ئالما، بېھى، ئامۇت پۇرىغاي ھەمدە ئاز - ئازدىن يېگەي. ئەگەر ئاشقازان مىزاجى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ئاجىزلىغان بولسا، رۇمبەدىيان، مەستىكىنى گۈلقەنت بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي، يەنە ئايارەج پەيقىرا يېسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر مېڭە سەزگۈسى كۈچلۈك بولسا، ھەر ئەتىگىنى ئارپا تالقىنىنى رۇمبەدىيان، شېكەر قاتارلىقلار بىلەن يېگەي. قويۇق تائاملاردىن كاۋاپ ۋە قوينىڭ كاللا - پاچىقىنى يېگەي. ئارپا ۋە بۇغداي يارمىسى قاتارلىقلارنى پىشۇرۇپ ياكى گۈرۈچنى سۇماق بىلەن پىشۇرۇپ يېگەي ھەمدە توپاق گۆشى بىلەن كېسەل ئېشى قىلىپ ئىچكەي ياكى يېڭى بېلىق قاتارلىقلارنى يېگەي. ئەگەر ھارارەت كۈچلۈك بولسا، غىزالىرىغا كاھۇ يوپۇرمىقى ۋە سۇماق سېلىپ بەرگەي، خەشخاش شەربىتى ئىچكەي.

بەشىنچى باب جىمادىن كېيىن پەيدا بولىدىغان باش ئاغرىقى

بۇ خىل باش ئاغرىقى جىمانىڭ كۆپلۈكىدىن، مىزاجدا قۇرۇقلۇق پەيدا بولۇشتىن، جىما قىلىش جەريانىدا بەدەندىكى بۇزۇق خىلتلارنىڭ بۇخاراتى مېڭىگە ئۆرلىگەنلىكىدىن بولىدۇ.

داۋالاش بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئەگەر بۇ كېسەللىك قۇرۇقلۇقتىن بولسا، ھۆللۈكنى زىيادە قىلىدىغان تەدبىرلەرنى قىلغاي. يەنى مائۇللەھمى ئىشلەتكەي. سېمىز توخۇ گۆشى شورپىسىنى تەييارلاشتا، سېمىز توخۇ گۆشى، يېڭى بېلىق، قاپاق ئۈرۈقى، پالەك

قاتارلىقلارنى ئىشلەتكەي. ئەگەر ھارارەت سەۋەبىدىن بۇخارات ئۆرلىگەن بولسا، ئاۋۋال بەدەندىكى خىلتلارنى تازىلاپ، ئاندىن ئىستىفراغ قىلغاي. ئەگەر قان غالىبلىقىدىن بولسا، ئاۋۋال قان ئېلىپ، ھىجامەت قويۇپ، بەدەندىكى خىلتلارنى تازىلىغاي، ئەفسەنتىن يېغىنى بېشىغا سۈركىگەي، سۈرگە دورىسى بەرگەندىن كېيىن بابۇنە، ئەفسەنتىن يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ بېشىنى يۇغاي.

ئالتىنچى باب جاراھەت ۋە زەخىمدىن بولغان باش ئاغرىقى

باش ئاغرىقى جاراھەت ۋە زەخىملىنىشتىن بولسا ئاۋۋال ئاغرىقنى پەسەيتىش تەدبىرىنى قىلىپ، ئاندىن گۈل يېغىنى ئازراق سىركە بىلەن پۈرىغاي، ئەگەر باش ئاغرىقى ئىششىق سەۋەبىدىن ياكى قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، قان ئالغاي. ئەگەر قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، ھىجامەت قويۇپ، ئاندىن تەبىئەتنى مېۋە سۈيى، خىيارشەنبەر بىلەن ياكى يەڭگىل ھۆقنە بىلەن راۋانلاشتۇرغاي. ئەگەر ئىسسىتما كۆرۈلسە، ھەر ئەتىگىنى كاسىنە ۋە شوخلا سۈيىدىن 15 گىرامنى خىيارشەنبەر سۈيى بىلەن بەرگەي. ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولمىسا، يۇقىرىقى شەربەتكە 0.8 ~ 1.6 گىرامغىچە سەبرە قوشۇپ بەرگەي. جاراھەت سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا قىزىل سەندەل، فۇپەل، زەپەر، سەبرە، گىل ئەرمىنى، پاقىيوپۇرمىقى، شوخلا قاتارلىقلارنى سۈركىگەي. ئەگەر ماددىنى جاراھەت ئەتراپىدىن يىراق قىلماقچى بولسا، يېپىسمۇق، سۇماق، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، ئەفسەنتىن يوپۇرمىقى، ئانار پوستى قاتارلىقلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قاينىتىپ، ئۇنىڭغا لاتىنى چىلاپ، جاراھەت چۆرىسىگە قويغاي. تۆۋەندىكى مۆتىدىل زىماتنى جاراھەت چۆرىسىگە قويغاي. نۇسخىسى: سۆگەت، ئامۇت، ئاق لەيلى قاتارلىقلارنىڭ يوپۇرمىقىنى ئىكلىلمىلىك بىلەن قاينىتىپ سۈيىنى ئېلىپ، گۈلسەۋسەن يېغى، كونا شاراب قاتارلىقلار بىلەن يەنە سۈيى ئازراق قالغۇچە قاينىتىپ، ئازراق مۇرمەككى، قەسبۇزەرىرە، زەمچە، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ، قاينىتىلمىغا سېلىپ قاينىتىپ، قول بىلەن نەچچە نۆۋەت سىقىپ ئاندىن سۈزۈپ، بۇ سۇدا لاتىنى ھۆل قىلىپ، جاراھەت ئەتراپىغا قويسا جاراھەتنى تارقىتىدۇ. سەبرە، موم، مەدەستاندىن ئۈچ گىرامدىن، گۈل يېغىدىن 15 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ تىلا قىلغاي. ئەگەر بۇ تىلا دورىسىنى كۈچلۈك بولسۇن دېسە، كونا شارابتا ھۆل قىلىپ، موم يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىلمان تىلا قىلغاي. گۈلسەۋسەن يېغى، ساپ كۈنجۈت يېغى ياكى زىغىر يېغى كېسەللىكنى ياخشى تارقىتىدۇ. ئەگەر مېڭە سىلكىنگەن بولسا 1.6 گىرام ئۇستىقۇددۇسنى سوقۇپ، جۇلاپ

بىلەن بەرگەي. تامىقىغا نوقۇت ئېشى، قوي ۋە ئوغلاق مېڭىسى بەرگەي، تاماقنىڭ ئارقىسىدىن ئانار سۈيى ئىچكەي. ئەگەر جاراھەت كىچىك بولسا، ئەفسەنتىن يوپۇرمىقى، مۇرمەككى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، سىقىپ سۈيىنى جاراھەتكە سۈركەپ، ئۇنى قۇرۇتقاي. ئەگەر جاراھەت چوڭ بولۇپ، قان كۆپ ئاقسا، تۆۋەندىكى تېز تەسىرلىك دورىنى ئىشلەتكەي. نۇسخىسى: سەبرە، ئەنزىرۇت، كۇندۇر ھەربىرى 30 گىرامدىن، مۇرمەككى، خۇنسىياۋشان 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ، توشقان تۈكى بىلەن جاراھەت ئېغىزىغا قويغاي ياكى قۇرۇق سەپكەي. زىماتلارنى، ياغلارنى ئىسسىق سۈركىگەي، لېكىن ئەقىل ئېلىشىش كۈچلۈك بولسا، سوۋۇتۇپ سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەتتىنچى باب خۇماردىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئاۋۋال سىركەنجىۋىلنى ئىلمان سۇ بىلەن، سېرىقچېچەك قايىنتىلمىسىنى تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن ئىچىپ قەي قىلغاي. ئاشقازاننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئايارەج پەيقىرادىن ئۈچ گىرامنى 0.8 گىرام سوقمۇنىيا بىلەن يەڭگىل ئىستىفراغ قىلىپ، ھارارەتنى پەيدا قىلمىغاي. ئەگەر ھارارەت پەيدا بولسا، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيىنى سوقمۇنىيا، شىرخىست بىلەن ياكى شېكەر بىلەن بەرگەي. ئەگەر ئىستىفراغ قىلىش مۇمكىن بولمىسا، پۇتلىرىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئۇۋۇلىغاي. بېشىغا بىنەپشە يېغى سۈركىگەي، كەچكە يېقىن ھاممامغا كىرىپ، بېشىغا ئىلمان سۇنى ئۇزاق قۇيغاي. ئەگەر ئۇخلىيالمىسا ھاممامغا كىرىپ، بەدىنىگە ئىسسىق سۇنى ئۇزاق قۇيغاي. تامىقىغا پاكىز كىچىك يوپۇرماقلىق ئەفسەنتىن، كاسىنە يوپۇرمىقى، ئازراق سىركە مۇۋاپىقتۇر. يەنە چالا پىشقان تۇخۇم ۋە كەكلىك، قىرغاۋۇل، بۆدۈنە، چىل، ئوغلاق قاتارلىقلارنىڭ گۆشىنى خام زىرىق، سۇماق قاتارلىقلار بىلەن پىشۇرۇپ يېگەي. كەرنۇب، يېسىمۇق ھاراققا خۇمار بولۇشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولسا، غورا شەربىتى، لىمون شەربىتى، رەۋەن شارابى ياكى بۇلارنىڭ سۈيىنى ئىچكەي. ئەگەر بېشى ئاغرىسا، رەۋەن، بابۇنە يېغىنى پۇرىغاي ھەم يەڭگىل چېنىقىپ بەرگەي. زىمات دورىلارغا ئاچچىق سىركە، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلار ئارىلىشىپ قېلىشتىن پەرھىز قىلغاي. باشتىكى بۇخاراتنى يوقىتىش ئۈچۈن كاسىنە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، كەرنۇب ئۇرۇقى، تازىلانغان زىرىق، تازىلانغان سۇماق، پوستى ئاقلانغان يېسىمۇق، قىزىلگۈل، تاباشىر قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گىرامنى ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن ياكى غورا سۈيى بىلەن ياكى ئىككى تال ئارپا چوڭلۇقىدىكى كافۇر بىلەن

ئىچكەي. ئارپا ئۇنى شىرنىسىگە ئازراق سۇمبۇل قوشۇپ ئىچكەي، بۇ ئاشقازاننى قالغان شارابتىن پاك قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئازراق تۇز بىلەن ئىچسە ياخشى بولىدۇ ھەم سەندەل بىلەن كافۇرنى گۇلابتا ئېزىپ پۇرىغاي. ئەگەر ئەتىگەندە ئەفسەنتىن شەربىتى ئىچىپ، ئاندىن شاراب ئىچسە مەست قىلمايدۇ، ئاچچىق بادام يېسە، مەستلىكنى يېشىدۇ، كالا سۈتى قايمىقى شاراب زەھرىنى ئاشقازان ۋە جىگەردىن ياندۇرىدۇ، شاراب ئىچكەندىن كېيىن ياكى شاراب ئىچىۋاتقاندا بۇلارنى يېسە، ئادەمنى مەست قىلمايدۇ.

سەككىزىنچى باب شەقىقە توغرىسىدا

شەقىقەدە باشنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئىككى تەرەپ نۆۋەت بىلەن ئاغرىيدۇ، يەنى ماددا بىر چېكىدە بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر كېسەللىك قاندىن بولسا پېشانە، بۇرۇندىن قان ئالغاي. ئايارەج پەيقرانى كېچىسى يەپ بەرسە، بەزىدە تۈرلۈك شەقىقەگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر باش نۆۋەتلىشىپ ئاغرىسا، ئاغرىق تۇتۇشتىن ئىلگىرى يېگەي، ھەببى ئايارەج بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي، بېشىغا زەپەر سۈركىگەي، لېكىن پۇرىمىغاي. سۆگەت يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ سۈركىگەي، سىياھنى ئېزىپ سۈركىگەي، چېكە تومۇرلىرىغا داغ قويغاي، ئەمما كۆزگە يېقىن ئورۇنغا داغ قويمىغاي. چۈنكى بۇنداق قىلىش كۆز قارىچۇقىنى چوڭايتىۋېتىدۇ.

ئىككىنچى بۆلۈم كۆز كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم يەتتە بابتۇر.

بىرىنچى باب كۆزنى داۋالاش قانۇنىيەتلىرى

شۇنى بىلىش كېرەككى، كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ بەزىلىرىگە يېيىدىغان دورىلار بىلەن تەدبىر قىلغاي، بەزىلىرىگە كۆزنىڭ ئىچىگە دورا تارتقاي. ئەمما دورا بىلەن تەدبىر قىلىشتا بەزى دورىلار سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. بۇ ئەرەبچە «تەسۋىل» دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: شادىنەج، يېسسىمۇق، ئالتۇن چىلىندان، تۇتىيا، سۇرمە قاتارلىقلار. بەزى دورىلارنى ئاۋۋال كۆيدۈرۈپ، ئارقىدىن يۇغاي. مەسىلەن: ئالتۇن - كۈمۈش چىلىندان، زەمچىنىڭ ھەممە تۈرلىرى، سەدەپلەر، قۇلۇلە، مىس پوقى قاتارلىقلارنى بىر نەچچە قېتىم كۆيدۈرۈپ، ئاندىن ئاچچىق ۋە يېرىكلىكى كەتكۈچە يۇغاي. سۇمبۇلنى ئوتتۇرىدىن تىرناق بىلەن يېرىپ، توپىسىنى چۈشۈرۈۋەتكەندىن كېيىن ئاندىن سوقۇپ تاسقىغاي، ئۆشنىنى بىر قول بىلەن ئۇۋۇلاپ، قارا پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن سۇغا سېلىپ، تاكى مەلھەم بولغۇچە سوقۇپ، ئاندىن قۇرۇتۇپ، ئېزىپ، يۇمشاق توپىدەك سالايە قىلغاي. زەڭگارنى سەدەپتەك تەسۋىل قىلغاي، ئوشەق بىلەن سەكبىنەجنى ياغچىدىن ئايرىپ، ئوتتۇرىسىدىن يېرىپ سۇغا سېلىپ، ئاندىن ھاۋانچىدا سۈزۈپ ھۆل قىلغاي. كەتىرا بىلەن يېلىم دورىلارنى شىياف دورىلارنى ياسىغاندەك سۇغا سېلىپ ئېزىپ، پاكىز لاتا بىلەن سۈزۈپ، دورىلارنى بۇنىڭ بىلەن يۇغۇرغاي.

شىيافى ئەبيەزنى ئاۋۋال سوقۇپ، تاسقاپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف قىلغاي. ئەپيۇننى ئېزىپ، ئۇششاق پارچىلىرىنى مىس ياكى تۇچ تاختىغا ئېلىپ، ئىسسىق كۈل ئۈستىدە، تاختا ئىسسىغىچە قويۇپ، ئاندىن ئىسسىق سۇغا ئېزىلگۈچە چىلىغاي، ئاندىن دورىلارنى يۇغۇرغاي. دورىلاردىن غورا، بەدىيان، ھېلىلە، مەرزەنجۇش، سۇماق سۈيىگە ياكى يامغۇر سۈيىگە بىرنەچچە قېتىم چىلاپ، ئاندىن قۇرۇتۇپ، يەنە سوقۇپ، يەنە قۇرۇتۇپ تاكى بۇ سۇلارنىڭ قۇۋۋىتى دورىلارغا سىڭگىچە تەكرارلىغاي. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى،

دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوققاي، چۈنكى ھەممىسىنى قوشۇپ سوققاندا بەزىسى ياخشى، بەزىسى چالا سوقۇلۇپ قالىدۇ. دورىنى يانجىپ ناھايىتى يۇمشاق ھالەتكە كەلتۈرگەي، دورا توپا - چاڭدەك كۆرۈنۈپ، ۋەزنى يېنىك بولسا، بۇ دورىنىڭ ياخشى سوقۇلغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. ئەگەر كۆزنى ئېچىپ دورا سالماقچى بولسا، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن باش بارماق ئارقىلىق كۆزنى سىلىق ۋە يەڭگىل ئېچىپ تۇرۇپ، سۈرمە تايىقىنى سول قولدا تۇتۇپ، دورىلارنى كۆزنىڭ بۇرۇن تەرىپىدىكى كۆز جىيەكىدىن باشلاپ تاكى كۆزنىڭ ھەممە يېرىگە تەكشى تارتقاي. سول كۆزنى سول قول بىلەن، يەنى سول قولنىڭ باش بارمىقى ۋە چىمچىلاق بارمىقى بىلەن ئېچىپ، سۈرمە تايىقىنى ئوڭ قول بىلەن كۆزنىڭ بىر تەرىپىدىن يەنە بىر تەرىپىگە ئاستا تارتقاي، ئاندىن قويۇۋەتكەي. ئەگەر كۆز قاپىقىنى ئۆرىمەك، ئەسلىگە كەلتۈرمەك زۆرۈر بولسا، كىرپىكنى كۆرسەتكۈچ ۋە باش بارماق بىلەن تۇتۇپ ئۆرىگەي. ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن مىس قوشۇق، سۈرمە تايىقىنى كۆز قاپىقىغا قويۇپ، كۆز قاپىقىنى بېسىپ يۇمشاقلىق بىلەن ئورنىغا كەلتۈرگەي. ئەگەر كۆز ئاغرىقى قاتتىق بولسا، سۈرمە تايىقىنى تەگكۈزمىگەي، ئەزگەن ۋە ھۆل قىلىنغان دورىلارنى تېمىتقاي، تېمىتقان چاغدا قول ئىسسىقلىقى ۋە سۈرمە تايىقىنىڭ ئېغىرلىقى كۆزگە تەگمىگەي. ئەگەر دورىلار ئۆتكۈر بولسا، سۈرمىنى بىر قېتىم تارتىپ بولغاندىن كېيىن بىردەم توختاپ يەنە سۈرمە تارتقاي، ئەگەر كۆز ئاغرىقى ئېغىر بولسا، يۇمشاق دورىلاردىن باشقىلىرىنى كۆزگە تارتمىغاي. كۆزنى ئىس - تۈتەكتىن، شامالدىن، ئىسسىق - سوغۇق ھاۋادىن ساقلىغاي. يىغلاشتىن، چاقناپ تۇرغان نەرسىلەردىن، ئۇششاق نەقىشلەردىن، ئۇششاق خەتلەرگە قاراشتىن ساقلانغاي. قاراشقا زۆرۈرىيەت چۈشسە، ئازراق قاراپ كۆپرەك ئوڭدىسىغا ياتقاي. يەنە تائام بىلەن شارابنى بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلمىغاي. شارابنى كۆپ ئىچىشتىن، بۇخاراتى مېڭىگە ئۆرلەيدىغان تاماقلاردىن ۋە سامساق، پىياز، كۈدە قاتارلىق ئۆتكۈر يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلغاي ھەم قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساقلانغاي. ھامامغا كۆپ چۈشۈش، قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش، ئۇيقۇ نورمال بولماسلىق، تۇزلۇق تائاملار، كېچىسى كۆپ تاماق يېيىش، تولا جىما قىلىش، شاراب ئىچىش ۋە ئاشقازان ئېغىزى كۆپ قاناش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆزگە زىيانلىقتۇر. داڭقان ئاستىدا ئولتۇرۇش، كۈچلۈك ئاپتاپ، قارلارغا قاراش كۆزنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، دارچىننى يېيىش، كۆزگە تېمىتىش، ئايارەج پەيقىرا، ئىترىفىل سەغىر يېيىش پايدىلىقتۇر. بەرۇدى رۇمان تارتىش، سۈرمە بىلەن تۇتىيانى بەدىيان سۈيىگە ياكى مەرزەنجۇش سۈيىگە چىلاپ، ئېزىپ كۆزگە تارتىش، پاكىز سۇلار ئاستىدا كۆزنى ئېچىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئىككىنچى باب قاپاق كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

قاپاق كېسەللىكلىرى ئېغىر كېسەللىكلەر بولۇپ 29 خىلغا يېتىدۇ. بىز بۇ يەردە پەقەت كۆز قاپىقىنىڭ ئۆزىدە بولىدىغان 10 خىل كېسەللىكنى تونۇشتۇرىمىز، قالغانلىرى كۆز قاپىقىنىڭ ئۆزىدە بولماي باشقا ئەزالىرىدا بولىدۇ. بۇ 10 خىل كېسەللىك تۆۋەندىكىچە:

1. بۇرۇد — بۇ، قويۇق ھۆللۈكتىن كېيىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆز قاپىقىغا توپلىشىپ توڭلايدۇ. بۇنى داۋالاش ئۇسۇلى: بارىزەت بىلەن سۇماق ياكى سەكبىنەج بىلەن ھىڭنى ئاچچىق سىركىدە ئېزىپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا چاپلىغاي، ئەگەر قويۇق ھۆللۈك تارقىمىسا، كۆز قاپىقىنى توغرىسىغا يېرىپ، تازىلاپ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇغاي.

2. تەھەججۇر — بۇ، كىچىك ۋە قاتتىق ئىششىقتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭ ماددىسى سەۋدا چىقىرىندىلىرى كۆز قاپىقىدا توپلاشقانلىقتىن بولسىمۇ، بەزى كۆز دوختۇرلىرى بۇ كېسەللىكنى ئەدەسە دەپ ئاتايدۇ. ھەم بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى بۇرۇد كېسىلىنىڭ ماددىسىدىن قويۇقراق بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن تەھەججۇرنى داۋالاشتا دەستىكار قىلىش ئۇسۇلىنى قوللانغاي. چۈنكى، بۇ كېسەللىك ماددىسىنى دورا بىلەن تارقاتقىلى بولمايدۇ. بۇنىڭ توغرا ئۇسۇلى شۇكى، ئاۋۋال قىيفال تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن ھەببى قوقىياغا ئوخشاش دورىلار بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن دەستىكار قىلغاي، تاكى ئارتۇقچە سەۋدا باشقا ماددىلارغا زىيان سالمىغاي، ئاندىن بىر ھەپتە ئىسسىق سۇ ھورىنى كۆز قاپىقىغا ماددا يۇمشىغىچە تۇتقاي. ئاندىن مەلھەمى داخلىيوننى يۇمشىغۇچە سۈركىگەي، نەچچە كۈندىن كېيىن كۆز قاپىقى يۇمشىسا، كۆز قاپىقىنى يەنە يارغاي ھەم ئىككى بارماق بىلەن، سىقىپ چىقارغاي. بۇنىڭدا بەزىدە يىرىڭ، بەزىدە قويۇق نەرسىلەر چىقىدۇ، ئۇقنىڭدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن ئوبدان يۇغاي.

3. ئىلتىساق: بۇنىڭدا ھەر ئىككى قاپاق چېپىلىدۇ. بۇ يارا بولغانلىق ياكى تىرناقچە گۆشنى كېسىپ بولۇپ، شۇ ئورۇنغا تۇز ۋە داغ قويمىغانلىق سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ، بۇنى داۋالاشتا دەستىكار ئۇسۇلىنى قوللانغاي.

4. شەترە: بۇ خىل كېسەللىكتە كۆز قاپىقى قىسقىرىغانلىقتىن ئىككى قاپاق بىر - بىرىگە تېگىشمەيدۇ، يەنى ئۇخلىغاندا ياكى ئويغاق ھالىتىدە ئىككى كۆزى خۇددى تۇشقان كۆزىدەك ئوچۇق تۇرىدۇ، بۇ كېسەللىك تۇغما شۇنداق يارىتىلغانلىقتىن ياكى قاپىقنى يېرىپ تىككەنلىكتىن ياكى مۇسكۇللىرىدا تەشەننۇج بولغانلىقتىن بولىدۇ. ئەمما يارىتىلىشىدا شۇنداق بولسا، ئۇنىڭ داۋاسى يوقتۇر. ئەگەر گۆشنىڭ زىيادىلىكىدىن تارتىشسا، دەستىكار قىلغاي. دەستىكار قىلىپ

داۋالاش ھەر بابتا سۆزلىنىدۇ، بۇ يەردە دورىلار ئىسمى قىسقارتىلدى، زىيادە گۆشلەرنى دورىلار بىلەن چۈشۈرگەي. يەنى باسلىقۇن، رۇشنائى قاتارلىقلارنى كۆزگە سۈركىگەي، تەشەننۇج بولسا ئىسسىق سۇنىڭ ھورى بىلەن يۇمشىتىپ، موم يېغى، ئاق لەيلى، بىنەپشە سۈركىگەي. ئەگەر ئىسترخا ۋە ئاجىزلىقتىن بولسا، قابىز دورىلاردىن ئاقاقىيا، مامىسا يوپۇرمىقى، ئەفسەنتىن سۈيى قاتارلىقلارنى سۈركىگەي.

5. شەئرى: بۇنىڭدا كىرپىكنىڭ تۈۋى ئۇزۇنىسىغا ئارپا شەكلىدە ئىششىدۇ، بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى قويۇق سەۋدا چىقىرىندىلىرىدىن بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن قان ئالغاي، ئاندىن مۇسھىل دورىلارنى بەرگەي، ماددىلاردىن پاكىزلاپ بولۇپ، ئاندىن شىيافى مامىسا، گىل ئەرمىنىنى ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئېزىپ سۈركەپ، كاشكاپ بىلەن يۇغاي، ئىسسىق ناندا بىرقانچە قېتىم ئىسسىق ئۆتكۈزگەي، بېشى ئېلىۋېتىلگەن چۈۋىن ھەم سەبرە سۈركىگەي. يەنە ئارپا ئۇنىنى سوۋۇتقۇچى دورىلار بىلەن يۇغۇرۇپ قويۇش پايدىلىقتۇر.

6. زىيادە تۈك ئۈنۈش: بۇ، بۇزۇق ھۆللۈكلەر سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئەمما بۇنىڭ بۇزۇلۇشىدا چىرىش يۈز بەرمىگەنلىكتىن، كۆيدۈرگۈچى ئەمەس. چىرىش بولغاندا، يارا بولۇپ، ئېچىشىپ، كىرپىك تۆكۈلەر ئىدى.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئايارەجنى شەھمەنزەل ياكى قوقىيا بىلەن يېگەي. دائىم ئىترىفىل سەغىر يېگەي. يەنە بۇلار بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي، سېرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلىنى ئاغزىغا سېلىپ يۈرگەي، باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن دەستىكار قىلىش ئۇسۇلىنى قىلغاي. ئۆتكۈر دورىلاردىن شىيافى ئەخزەر، كوھلى باسلىقۇن، شىيافى بەرەخ قاتارلىقلارنى كۆزگە تارتقاي. ئارتۇق تۈكلەرنى يۇلۇپ، يېشىل پاقا قېنى، ئىتچۈۋىنىنىڭ قېنى، مازارىيوننىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى قاتارلىقلارنى بىرگە يۇغۇرۇپ، ھەرقايسىسىنى ئايرىم - ئايرىم تۈكنى يۇلۇۋەتكەن ئورۇنغا چاپسا پايدا قىلىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن ئېشەك تۇيىقى بىلەن نۈشۈدۈرنى سىركىدە ئېزىپ سۈركەپ، يېرىم سائەت تەخىر قىلغاندىن كېيىن، كىرپىنىڭ قېنىنى ۋە ئۆتىنى سۈركىگەي. كۆپۈكى دەريانى ئىسپىغۇل لۇئابىدا يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. ئەگەر تۈكنىڭ ئورنى سېزىمسىز بولسا، تۈك ئۈنمەيدۇ.

7. ئىنقىلابۇل شەئرى (تەتۈر كىرپىك): بۇ ئارتۇقچە ئۈنگەن كىرپىك ئەمەس، بەلكى ئۈنۈپ چىقىشتا شۇ ئورۇندىن يۆنىلىشى ئەكسىچە بولغان كىرپىك بولۇپ، ئادەتتە ئاۋام بۇنى «تەرس كىرپىك» دەپ ئاتايدۇ، بۇنىڭدا كۆزنى ئېچىپ - يۇمغاندا كىرپىك كۆز قارىچۇقىغا سانجىلىدۇ.

داۋالاش تەتۈر كىرپىكنى يۇلۇپ، كىچىك سەدەپلەرنى كۆيدۈرۈپ، قەتران بىلەن

يۇغۇرۇپ سۈركىسە تۈك ئۈندۈرمەيدۇ، يەنە قارا يىلان يېغىنى سۈركىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

8. دۇرنەج: «كۆز كېسەللىكلىرى تەزكىرىسى» دە: دۇرنەجدە قان ياكى سەپرا ماددىسىدىن كۆز قاپىقى ئىششىدۇ، دەپ ئېيتقان. «ئەلقانۇن» دا: بۇ تۈردە شۈنچىلىك چوڭ ئىشىش بولىدۇكى، كۆز ئېقىنىڭ چوڭلۇقىدىن كۆز قارىسىنى ياپىدۇ، كۆزنى يۇمالمايدۇ، دەپ ئېيتقان.

داۋالاش: بۇنى داۋالاشتا ئاۋۋال قىيفال تومۇردىن ياكى باش ئارقىسىدىن قان ئالغاي، ئىككى تاغاق ئارىسىغا ھىجامەت قويغاي، مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي ۋە يەڭگىل تەدبىرلەرنى قىلغاي، ئۈچ كۈن ئايال كىشىنىڭ سۈتىدىن باشقا نەرسىلەرنى ئېمىتمىغاي. ئاندىن شىيافى ئەبيەزنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئېزىپ ئېمىتقاي، شىيافى مامىيسا، ھۇزۇز، سەبرەلەرنى ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيىدە ئېزىپ سۈركىگەي، ھۆل يۇمغاقسۈت، ئىكلىلمىلىك، ئازراق زەپەرلەرنى ئازراق تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ قويغاي. قىزىلگۈل، ئاقلانغان يېسىمۇق، ئارپا ئۇنى، گۈلاب قاتارلىقلارنى گۈل يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، بېشىغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۈچ كۈندىن كېيىن زەرۇرى مىلكايا تارتقاي.

زەرۇرى مىلكايا نۇسخىسى: مۇدەببەر قىلىنغان ئەنزىرۇت، نىشاستە، مىسىر ناۋتى، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۈلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، زەرۇرى قىلغاي. كېسەللىك ئاخىرىدا زەرۇرى ئەسغەر سىغىر تارتقاي. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەسغەر تارتقاي، ئەگەر كۆز قاپىقىدا يارا بولسا، بۇ تەدبىرلەر پايدا قىلمايدۇ. زەرۇرى ئەغبەرنى قاپاق يارىسىغا تارتقاي، لېكىن كۆزگە تەگكۈزمىگەي.

9. سەلاق: بۇنىڭدا كىرپىك تۆۋى قېلىنلاپ، قىزىرىپ قالىدۇ. ئەگەر تېز تەدبىر قىلمىسا، قاپاق جىيەكلىرىنى كۆيدۈرۈپ، كىرپىك تۆكۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك قويۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، كۆپىنچە كۆزنىڭ جىيەكلىرىدە كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا سۇماق سۈيى ياكى شىيافى سۇماق تارتقاي، ئاچچىق ئانارنىڭ نېپىز پوستى، قىزىلگۈل، ئاقلانغان يېسىمۇق قاتارلىقلارنى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن پىشۇرۇپ قويغاي. كاسنە، سېمىزئوت يوپۇرمىقىنى تۇخۇم ئېقى ۋە گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ قويغاي. ھەر ئەتىگىنى بامداتتا ھاماممىغا كىرگەي. كېسەللىك كونىراپ قالغان بولسا، پاچاققا ھىجامەت قويغاي ۋە پېشانىسىدىن قان ئالغاي، كېسەللىك ئاخىرىدا ئەھمەرلەيىن، برود غورە، شىياف ۋە ۋەرەج قاتارلىقلارنى تارتقاي.

10. شىرناق: بۇ، ئۈستۈنكى قاپاقتىكى مۇسكۇللار بىلەن ياغلار بىرلىشىپ، بىر قەۋەت پەردە ھاسىل قىلىدىغان كېسەللىكتۇر. بۇ كېسەللىك ھۆل مىزاجلىقلاردا زۇكام ۋە نەزلە كۆپ بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە قاپىقى قېلىنلاپ، كۆزنى تەسلىكتە ئاچىدۇ، دائىم ياش

ئاقىدۇ، ئەگەر ئىككى بارماق بىلەن تۇتسا، تېرە ئاستىدا زىيادە گۆش باردەك بىلىنىدۇ. بىمار ئاپتاپقا قارىيالمايدۇ ۋە قارىغان ھامان ياش ئېقىپ چۈشكۈرىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىك خەتەرلىك بولۇپ، داۋالاشتا دەستىكار قىلغاي. ئىبن سىنا ئۆزىنىڭ «كۆز كېسەللىكلىرى تەزكىرىسى» دېگەن كىتابىدا: ئىبنى خەششاپقا بۇ خىل كېسەللىك تەگدى، ئۇرۇق - تۇغقانلىرى دەستىكار قىلىشقا رازىلىق بەرمىدى، مەن بىرنەچچە كۈن زەرۇرى ئەغبەر، زەرۇرى ئەسغەر، سالدىم، سەبرە، ئاقاقىيا، رۇسۇت، ئىپار، شىيافى مامىسا، ئاززاق زەپەر، ئامۇت سۈيى قاتارلىقلار بىلەن زىمات قىلدىم. كېسەللىك ساقايدى، دەپ بايان قىلغان. بۇ خىل كېسەللىكنى دەستىكار قىلىشقا توغرا كەلسە، زىيادە گۆشنى كېسىپ ئېلىۋەتكەي.

ئۈچىنچى باب قاپاق ۋە باشقا ئەزالاردا ئورتاق كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

1. جەرەب (قوتۇر) — بۇ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1) بۇ، قاپاقنىڭ ئىچكى قىسمىدا كۆرۈلىدىغان بىر خىل يىرىكلىكتۇر. بۇنىڭدا كۆز قىزىل ۋە يىرىك بولۇپ، سىلىق بولمايدۇ ھەم ياش ئاقىدۇ. بۇ ئىسسىقتىن ياكى ناسۇردىن، شور ھۆللۈكتىن ۋە كۆزگە توپا - چاڭ، ئىس - تۈتەك يەتكەندىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا قىيفال تومۇردىن قان ئېلىپ، ھىجامەت قويغاي. قۇرسى بىنەپشە ياكى سۇفۇپى بىنەپشە ياكى سەبرە چىلانىمىسى بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي، ئاندىن كۆز قاپىقىنى ئۆرۈپ، شىيافى ئەھمەر جارىيلە ياكى شىيافى ئەخزەر بىلەن تاتىلىغاي ياكى سۈرمە رۇشنائى تارتقاي. ئەگەر بۇ كېسەللىك كۆز ئاغرىقىدىن كېيىن شىيافى ئەھمەرلەيىن بىلەن تاتىلاپ، زەرۇرى ئەغبەر تارتقاي. ئەگەر ئەزگەن موزىنى كۆز قاپىقىنى ئۆرۈپ سېپىپ، ئۈچ سائەت تۇرغۇزۇپ، ئاندىن يۇيۇۋەتسە جەرەب ساقىيىدۇ. ماددىنى قايتا قوبۇل قىلمايدۇ، بۇ خىل كۆز ئاغرىقىغا شېكەر ئىشلىتىش خاتادۇر.

2) بۇنىڭدا كۆزنىڭ يىرىكلىكى ۋە ئاغرىقى كۈچلۈكرەك بولۇپ، ياشمۇ كۆپ ئاقىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاش يۇقىرىقىغا ئوخشاش بولۇپ، قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش، ئىستىفراغ قىلىش، شىيافلارنى سۈركەش تەدبىرلىرىنى قوللانغاي. ئەگەر شىيافلاردىن جاراھەت ئېغىرلاشسا، شادىنەج، يۇيۇلغان يېسسىمۇق تارتقاي، بۇنىڭ بىلەن كېسەللىك تىزگىنلىنىدۇ. ئاندىن ئەھمەرلەيىن، زەرۇرى ئەغبەر سۈركىگەي، ئاندىن كېيىن تەدرىجىي ئەھمەر ھاددە سۈركىگەي، لېكىن سۈرمە، نىشاستە، شىيافى ئەبيەز قاتارلىقلارنى سۈركىگەي.

بەزى كۆز دوختۇرلىرى كېسەللەنگەن ئورۇننى نەشتەر بىلەن، بەزىلىرى ئەنجۈر ياغىچى بىلەن، يەنە بەزىلىرى ئەنجۈر يوپۇرمىقى بىلەن تاتىلايدۇ. شۇنى بىلىۋېلىش كېرەككى، تاتىلاشتىكى مەقسەت، يامان قاننى چىقىرىپ، يىرىڭلىكنى سىلىقلاشتۇرۇشتىن ئىبارەت.

3) بۇ خىل كېسەللىك ھەممىسىدىن خەتەرلىكرەك بولۇپ، ئەگەر كۆز قاپىقىنى ئۇۋۇلسا، خۇددى ئەنجۈر پوستى ئۈستىدىكى يېرىقتەك يېرىق پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: بۇنىڭدا ئاۋۋال ھىجامەت قويۇپ، مۇسھىل قىلغاي، ئاندىن كۆز جىيەكىدىن قان ئالغاي، ئاندىن سەبرە، قۇندۇز قەھرى، جاۋشىر، تاغ يالپۇزى، رۇسۇت، زەپەر، ناۋات، ئاچچىق يېسسىمۇق، ئەنزىرۇت، كۇندۇش قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قارىمۇچتەك ئۇششاق ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ، مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن ئېزىپ، بۇرنىغا تېمىتقاي. بۇ تېمىتىلما ھەممە خىل جەرەبكە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە يۇقىرىدا ئېيتىلغان شىيافلارنى ئىشلەتكەي، ئەگەر شىيافلار بىلەن تاتىلاشقا بولمىسا، ناۋات ياكى كۆپۈكى دەريا بىلەن كۆز قاپىقى نېپىزلىگىچە تاتىلىغاي. ئاندىن زىرە بىلەن تۇزنى چايناپ، سۈيىنى كۆزىگە تېمىتقاي. تۇخۇم سېرىقى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى كۆز قاپىقىغا سۈركىگەي، ئۈچ كۈندىن كېيىن شادىنەج، يېسسىمۇق، زەرۇرى ئەغبەر، زەرۇرى ئەسغەر تارتقاي.

4) بۇ ھەممىدىن خەتەرلىك ۋە ئۆتكۈر كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭدا كۆز قاپىقى قارا، خۇنۈك، قۇرۇق بولىدۇ ھەم يارىمۇ قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئاۋۋال قان ئېلىپ ھىجامەت قويۇپ، مۇسھىل دورىلاردىن ئايارەج پەيقرانى بىرقانچە قېتىم بەرگەي. تېمىتىدىغان دورىلارنى تەييارلاپ، ئۇنىڭدا غار - غار قىلغاي. ئۈچىنچى تۈردە دېيىلگەن دورىلارنى سۈركىگەي، ھەر ئەتىگىنى ھامامغا كىرگەي، بۇنداق قىلىش ماددىنى پارچىلاش ۋە تارقىتىشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك كونا بولسا، ئەڭ ياخشى ئۇسۇل سىيرىشتۇر. تۆمۈر نەشتەر ياكى شېكەر بىلەن سىيرىغاندىن كېيىن، زەرۇرى ئەغبەر سۈركىگەي، ئەگەر قاپاق ۋە كۆز بۇلۇڭلىرى قىچىشىپ ياش ئاقسا، ھەر ئەتىگىنى ھامامغا كىرگەي، تۇتىيا، غورا سۈيى، سۇماق سۈيى، بىرود غورا قاتارلىقلارنى بىرلىكتە سۈركىگەي، ياش ئاققۇزىدىغان دورىلارنى ئىشلەتكەي، چۈنكى بۇ دورىلار ھۆللۈكلەرنى تارقىتىدۇ. باشقا تۈرلىرىگە ئىشلىتىلگەن تېمىتىلما ۋە زىماتلارنى ئىشلەتكەي.

2. قاپاقنىڭ قاتتىقلىشىشى (جۇسساتۇل ئەجفان): بۇ كېسەللىكتە قاپاق قاتتىقلىشىپ، ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كۆزنى ئاچالمايدۇ، پەقەت كۆزىنى ئۇۋۇلاپ ئاندىن ئاچىدۇ، كۆز جىيەكلىرىدە قۇرۇق چاپاق بولىدۇ. بۇ كېسەللىك قۇرۇقتا مايىل قويۇق ماددىدىن بولىدۇ،

بۇنىڭدا كۆز قىزىرىپ، ئاغرىقتىن خالىي بولالمايدۇ، ماددىنىڭ كۆپىنچىسى ئىسسىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ھامامغا كىرىش، ئىسسىق سۇ ھورىغا كۆزنى تۇتۇش، كۆزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، ئەھمەرلەييىننى تارتىش، بىنەپشە، ئاق لەيلىنى ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ، بېشىغا چېپىش قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ. يېسسىمۇق، سۈت، قاتتىق كالا گۆشىدىن پەرھىز قىلغاي.

3. كۆز قاپىقىنىڭ ئىششىشى (كركره): يۇقىرىقى كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بىلەن يېقىندۇر، ئەمما بۇ كېسەللىكتە كۆز قاپىقى قاتتىق ئىششىيدۇ، ئاۋام - خەلق بۇ كېسەللىكنى كىركىرە دەپ ئاتايدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا يەڭگىل تەدبىرلەرنى قىلغاي، توق قورساققا غىزا يېمىگەي، شىيافى ئەھمەرلەييىن تارتقاي، ئاۋۋال ھەببى قوقىيا، قۇرسى بىنەپشە، ئايارەج پەيقىرا، شەھمەنزەل قاتارلىقلار بىلەن بېشىنى پاك قىلىپ، ئاندىن مەلھەمى داخىليوننى كۆز قاپىقىغا قويغاي.

4. قاپاقتىكى ئۈجمىسىمان ئۆسمە (كركروتوته): بۇ، بىر خىل قىزىل رەڭلىك، يۇمشاق ئارتۇقچە گۆش بولۇپ، كۆز قاپىقىنىڭ ئىچىدە ياكى تېشىدا ئۈجمىدەك ساڭگىلاپ ئېسىلىپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ بەزىلىرى ئاستىنقى قاپاقتا بولىدۇ، يەنە بەزىلىرى قارامتۇل رەڭدە بولىدۇ، بەزىلىرىدىن قان چىقىدۇ، بەزىلىرىدىن قان چىقمايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كۆيگەن قان بولىدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال بەدەننى ئىستىفراغ قىلىش ئارقىلىق تازىلىغاي، قان ئېلىپ، ئىسھال قىلىپ بولغاندىن كېيىن، سۇفۇپى كەشنىز يېگەي. بۇنىڭدىن باشقا، دەستىكار قىلىش ئۇسۇلىنى قوللانغاي.

5. كۆز قۇم چاچقاندەك ئاغرىش (كمنه): بۇ كۆز قاپىقىدىكى قويۇق ماددىدىن بولۇپ، ئادەم ئۇيقۇدىن ئويغانغان ۋاقىتتا كۆزىدە قۇم ياكى توپا باردەك بىلىنىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان يەڭگىل تەدبىرلەرنى قىلغاي، ھەر ئەتىگىنى ھامامغا كىرىش، شىيافى تەزماتىقۇن، شىيافى رىزەج قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. سولۇل: بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى سەۋدا خىلتى بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا سەۋدانى ئىستىفراغ قىلىپ، زەيتۇن يېغى ۋە رەدىنى كۆپ سۈركىگەي، سىيادانى تۇز ۋە سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. ئەگەر ساقايمىسا قايچا بىلەن كەسكەي، قان كۆپ چىقىپ توختىمىسا، لازۇق بىلەن قاننى توختاتقاي، بۇ دورا قان ئېلىش بابىدا سۆزلەندى.

7. سەررى: بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق كېسەللىك بولۇپ، ئالامىتى ھەرە چاققاندەك كۆز قاپىقى قىچىشىپ ئىششىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئاۋۋال قان ئېلىپ، ھىجامەت قويۇپ، مۇسھىل دورىلارنى بېرىپ، ئاندىن كۆزىنى غورا سۈيىدە يۇغاي، غىزاسىغا غورا سۈيى بىلەن ئاش ناردان (ئانار ئۇرۇقى چۈشكەن غىزا) يېگەي. شادىنەج، يېسسىمۇقلارنى تارتقاي، مەتبۇخى ھېلىلە، تەمرى ھىندىنى مۇسھىل قىلغاي.

8. كۆز قاپىقى بەلباغسىمان قوۋقى (نەملە): بۇ كۆز قاپىقى جىيەكلىرىدىكى ئۇششاق يارىلارنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، تەدرىجىي ئىششىپ، تېز يارا بولىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى كۆيگەن سەپرادىن بولىدۇ.

ئالامىتى كىرپىكلىرى تۆكۈلىدۇ ۋە يېرىلىدۇ، كۆزىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ھارارەتنى پەسەيتىپ، سەپرانى ئىستىفراغ قىلغاي، ئاندىن مامىيسا، زەپەر، مۇرمەككى، غىرىزومرنى سوقۇپ تاسقاپ سۈركىگەي، ئاخىرىدا ئەھمەرلەيىين تارتقاي.

9. كېپەكلىك چاقا (شەئفە): بۇ كىرپىك تۆپىسىدە كېپەكتەك نەرسىلەر پەيدا بولىدىغان يارا بولۇپ، يىرىڭلاپ كىرپىك تۆكۈلىدۇ.

ئالامىتى كېپەك ئورنى توپا رەڭ بولىدۇ، بۇ سەۋدا ياكى قان بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن ئەھمەر ھاد ياكى شىيافى ۋىزەج تارتقاي. كۆزدە پەيدا بولغان قېلىن تېرىنى كۆيدۈرۈپ، گۈل يېغى سۈركىگەي، بۇ كېسەللىك كونىرىغان بولسا شېكەر سۈيى بىلەن تاتىلىغاي، شىيافى رۇشنائى تارتقاي.

10. كۆز قاپىقى ساڭگىلاپ ئىششىش (ئىنتىفاخ): بۇنىڭدا كۆز قاپىقى ساڭگىلاپ ئىششىپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىششىق سۈمۈرۈلمەيدۇ، بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن ۋە تەبىئىي ھارارەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىششىق تارقىمايدۇ ياكى ئىسسىقتىن ياكى قاندىن بولغان ئىششىق بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئەزالارغا قۇۋۋەت بەرگەي. ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدىغان تەدبىرلەرنى قىلغاي، بەلغەمنى ئىستىفراغ قىلىش ئۈچۈن ئىترىفىل بۇزرۇك ئىشلەتكەي، سەبرىنى سىركە بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي ياكى سىركىگە ئىلمان سۇ قوشۇپ يۇغاي.

11. فەلغەمونى: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا قىيفال تومۇردىن قان ئالغاي، شىيافى مامىيسا ۋە سەندەلنى كاسىنە سۈيى بىلەن سۈركىگەي.

12. كۆز قاپىقىغا جاراھەت چىقىش: بۇنىڭدا كۆز قاپىقىدا جاراھەت پەيدا بولىدۇ، ئەگەر جاراھەت ئېغىز ئالسا، ئۇنى تىكمەي، سەبرە، ئەنزىرۇت سالغاي، ئارىسىغا ياغ ۋە توپا - چاڭ كىرىشتىن ساقلانغاي، ئەگەر جاراھەت كونا بولسا، مەلھەمى زەنگار بىلەن ئازراق سەبرە قوشۇپ، قۇرۇتۇپ سەپكەي، مەلھەمى زەنگار كۆپ بولۇپ كەتسە، گۆشنى يەيدۇ، شۇڭا ئۇنى ئازراق سالغاي. ئەگەر گۆشنى يېگەن بولسا، مەلھەمى ئىسپىداپ سەپكەي، بۇ، گۆش ئۈندۈرىدۇ. ئاندىن مەلھەمى سەبرە، ئەنزىرۇت، كۇندۇر تالقىنى، زەپەر، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلارنى جاراھەت ساقايغىچە سالغاي. ئەگەر ھۆللۈك سەۋەبىدىن يارا بولسا ۋە بۇ چىرىگەن بولسا، بۇنى تازىلايدۇ، ئەمما يارا يېگۈچى بولسا قان ئېلىپ، ئىستىفراغ قىلغاي ۋە غار - غار قىلىپ، چۈشكۈرتكەي ۋە مامىيسانى زەپەر يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ كۆز قاپىقىغا قويغاي.

13. قاپاق ساڭگىلاش: قاپاق ساڭگىلىسا، يەڭگىل تەدبىرلەرنى قىلغاي. بەلغەمنى نامازشامگۈلى بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. غار - غار قىلدىغان ۋە چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەي. مامىشا، ئاقاقىيا، مۇرمەككى، زەپەر، مەرۇرلارنى نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ كۆز قاپىقىغا قويغاي.

14. كۆز قاپىقى كۆكىرىش: ئەگەر كۆز قاپىقىغا تاشتەك نەرسە تېگىپ كۆكەرسە، ساپال بىلەن قارىمۇچنى ئېزىپ تىلا قىلغاي. تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تۇز بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي ياكى پاختىنى ھۆل قىلىپ ياققاي. تۇزنى قىزىتىپ، لاتىغا ئوراپ تۇتسا، كۆكىرىشنى يوقىتىدۇ.

15. كىرپىك پىتى (كەبۇدەر): ئەگەر كىرپىككە پىت چۈشسە، بۇ، غەيرىي تەبىئىي قويۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولىدۇ. يەنى بۇ ھۆللۈكنى تەبىئەت تېرە قەۋىتىگە ئىتتىرىپ چىقارغاندا بۇنىڭغا غەيرىي ھارارەت تەسىر قىلىپ، كىرپىك تەكتىگە پىت چۈشىدۇ، بۇ پىتنىڭ بەزىسى ئاق رەڭلىك، كىچىك بولىدۇ، بۇنى ئەرەبچە «سىيبان»، پارسچە «رىشكە» دەيدۇ. بەزىلىرى چوڭراق، توپا رەڭلىك بولىدۇ، بۇنى «قىمقام» دەيدۇ. يەنە بەزىلىرى قارا، توپا رەڭدە بولۇپ، تېرە پوستىدا بولىدۇ، بۇنى ئەرەبلەر «ئەلقىدە» دەپ ئاتايدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئاۋۋال بەدەن ۋە مېڭىنى تازىلاپ، دائىم ھامامغا كىرىپ ئۆزىنى پاكىزلاپ تۇرغاي، دەريا سۈيى، تۇزلۇق سۇلارنى ئىلمان قىلىپ، كىرپىكنى يۇغاي ياكى بۇ سۇلارغا ياۋا ئۈزۈم، ئاقىرقەرھا قاتارلىقلارنى سېلىپ قاينىتىپ يۇغاي. كىرپىكلەرنى كېسىپ، پىتلارنى تازىلاپ، يەمەن زەمچىسىنى ياۋا ئۈزۈم بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي، يەنە سۈرمە رۇشنائىنى تارتقاي. بەزى ۋاقىتلاردا كىرپىك تۆكۈلۈپ، قاپاق قېلىنلاپ، ھۆللۈكنىڭ ئۆتكۈر بۇزۇلۇشىدىن بەزىدە يېشقاق ھۆللۈكتىن يارا بولىدۇ، دائۇسسۆئەلەپ مۇشۇ يېپىشقاق ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولىدۇ، بەزىلىرى قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ئۆتكۈر ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولسا، قىچىشىپ كۆيۈشىدۇ، بۇنىڭغا شىيافى مامىيسا سۈركىگەي. ئىستىفراغدىن كېيىن ئەرمىنىيە تېشى تارتقاي. ئەگەر دائۇل سۆئلەپ سەۋەبىدىن بولسا، كوھلى باسلىقۇن، كوھلى رۇشنائىنى كۆز قاپىقىغا سۈركىگەي. ئەگەر قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا، سۈرمە ئەسغەبانى تارتقاي، بۇ ھۆللۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈرمە نۇسخىسى: بۇ سۈرمە كۆز قاپىقىنى ياخشىلايدۇ. تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ، سۇمبۇل ھىندى، لاجۇۋەرد، كۇندۇر كۈلى قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كىرپىك تەكتىگە سۈركىگەي.

«قارابادىن» دا: كۆيدۈرۈلگەن تەمرى ھىندى 15 گىرام، كۇندۇر كۈلى 12 گىرام، سۇمبۇل، ھەببى بىلسان، لاجۇۋەردنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بىر كېچە كىرپىك تەكتىگە سەپكەي ياكى سۈركىگەي. ئەگەر كىرپىك ئاقارسا، ئاۋۋال بەلغەمنى ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن ياۋا لالىگۈل يوپۇرمىقى، زەيتۇن يېغى ياكى توخۇ يېغى بىلەن ياكى نىترونىنى كۆيدۈرۈپ، توخۇ يېغى بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي، يەنە سۈرمە رۇشنائىنى كىرپىككە سۈركىگەي، دېيىلگەن.

تۆتىنچى باب كۆز چانىقىدا بولىدىغان كېسەللىكلەر

ياش بېزى ئاقمىسى:

1. غۇرب: بۇ كېسەللىك ئېغىز ئالىدىغان بولغاچقا، «غۇرب» دېيىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ساقىيىشى قىيىن.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئاۋۋال قان ئالغاي، ئىستىفراغ قىلغاي. مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئاندىن مامىيسا، زەپەر، مۇرمەككى، سەبرە، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى ئايرىم - ئايرىم دورىلارنى كاسىنە سۈيى بىلەن تىلا قىلغاي. بەزىلەر ماشنى چايناپ، بۇ ئىششىققا سۈركىسە كېسەللىكنى ساقايتىدۇ، دېگەن. كەپتەر مايىقىنى زەمچە بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي ياكى سەكبىنەجنى سىركە بىلەن سۈركىگەي. ئەگەر بۇ ئىششىق ئۆزلۈكىدىن ئېغىز ئالماي، بەلكى ئىلگىرى سىقىپ پاكلىغان بولسا، ياڭاق مېغىزىنى ئوتقا كۆمۈپ يانجىپ، يارا ئېغىزىغا كىرگۈزگەي. يەنە سۇزاپ يوپۇرمىقىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى سالغاي. مۇرمەككى، قۇرۇق نامازشامگۈلى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، ياۋا ئۈزۈم ھەسىلى بىلەن يۇغۇرۇپ قويغاي، بۇ ئۇسۇللار كېسەللىكنى ساقايتىدۇ.

2. بەز ئۆسمىسى (غۇددە): كۆز جىيىكىدە ھەرقاچان بەزدەك گۆش پەيدا بولسا، ئۇ «غۇددە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، چاپاق ۋە ياش كۆزنىڭ بۇلۇڭىدا توختاپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئىستىفراغ قىلىپ، بەدەن ۋە مېڭىنى تازىلاپ، ئاندىن كۆزگە قانلىق چېكىت چۈشۈش (تەرفە) ۋە كۆزگە پەردە چۈشۈش (سەبەل) كە ئىشلىتىدىغان دورىلارنى ئىشلەتكەي.

كۆزدىن دائىم ياش ئېقىشنىڭ سەۋەبى كۆز جىيىكىدىكى گۆشكە نۇقسان يەتكەنلىكتىن ھەم تۆۋەندىكى ئۈچ ئىشتىن بولىدۇ: بىرىنچى، باشنىڭ ئىچىدىكى تومۇرلار كۆز قاپىقىغا كېلىشتىن، ئىككىنچى، باش تېرىسىدىكى تومۇرلار سەۋەبىدىن، ئۈچىنچى، كۆز مۇسكۇللىرى سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئەگەر باش ئىچىدىكى تومۇرلار سەۋەبىدىن بولسا، ئىككى چېكە تومۇرلىرى تولۇپ، تارتىشىدۇ، بۇ ئۈچ خىل ياش ئېقىشنىڭ سەۋەبى يۇقىرىدا بايان قىلىندى. يەنى بۇنىڭ يېقىن سەۋەبى كۆز جىيىكىدىكى نۇقساندىن بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا شىيافى مامىسا ۋە زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن 1.6 گىرامدىن، سەبرىدىن 1.5 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن يەمەن زەمچىسىدىن 0.8 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كونا شارابتا يۇغۇرۇپ شىياف قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، ئاندىن كونا شارابتا ئېزىپ تېمىتقاي. بۇ ئۆسۈپ قالغان گۆشنى ياندۇرىدۇ، ئاندىن غار - غارلار، چۈشكۈرتىدىغان دورىلار بىلەن مېڭە مىزاجىنى تەڭشەپ، خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، چاچنى پات - پات چۈشۈرۈشكە ئىلاج قىلغاي. ئەگەر كېسەللىك مېڭىنىڭ سىرتىدىكى تومۇرلار سەۋەبىدىن بولسا، تۈگمەن تۇزۇندىسىنى دەريا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىستىفراغدىن كېيىن بېشىغا چاپقاي. ئەگەر مۇسكۇللار ئاجىزلىقىدىن بولسا، غورا سۈيى، باسلىقۇن، رۇشنائى قاتارلىقلارنى تارتقاي. ئەگەر كېسەللىك كۆز جىيىكىدە بولسا، ئاۋۋال شاراب بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن ئازراق سەبرە سەپكەي، بۇلۇتقا شارابنى سىڭدۈرۈپ كۆزگە سىققاي. تۇتىيائى ھىندى، سەبرە، سېرىق ھېلىلەنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، غورا ياكى سۇماق سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ 0.8 گىرام كافۇر بىلەن ئېزىپ كۆزگە سۈركىگەي.

سۈرمە نۇسخىسى (1): بۇ سۈرمە كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ، ياش ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، بارلىق كۆز ئاغرىقلىرىدىن يىراق قىلىدۇ. كۆك تۇتىيادىن 30 گىرام، بىخ مارجان، سېرىق ھېلىلە، سەبرە ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، قارىمۇچ 1.5 گىرام، پىلپىل ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۆزگە تارتقاي.

سۈرمە نۇسخىسى (2): مەرزەنجۇش سۈيىگە ئۈچ كېچە - كۈندۈز چىلانغان تۇتىيادىن 30 گىرام، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، مامىران، زەرچۆۋە، سەبرە ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن،

نۆشۈدۈر 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، بەدىيان سۈيىدە ئېزىپ سالايە قىلىپ، قۇرۇتۇپ، كافۇر ۋە ئىپاردىن 0.8 گىرام قوشۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ بەدىيان سۈيىدە ئېزىپ كۆزگە سۈركىگەي، بۇ كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ، ياش ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەشىنچى باب بىرىكتۈرگۈچى پەردە كېسەللىكلىرى

1. رەمەد (بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى)

بۇ، كۆز بىرىكتۈرگۈچى توقۇلما قەۋىتىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولۇپ، بۇ كېسەللىكتە بىرىكتۈرگۈچى پەردە ئىششىيدۇ، بۇ ئىششىق سانجىپ ئېچىشىپ ئاغرىشتىن خالىي بولمايدۇ. ھەممە كۆز ئاغرىقلىرى رەمەد دېيىلىدۇ. رەمەدنىڭ ماددىسى قان، سەپرا، سەۋدا ياكى بەلغەمدىن بولۇشى مۇمكىن. ئۇلارنى تۆۋەندە ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىمىز:

1) ئەگەر قاندىن بولسا، چاپاق بەك كۆپ، كۆزى قىزىل، ئاغرىقى يېنىكرەك، سانجىپ كۆيۈشۈشى ئېغىرراق بولىدۇ.

2) ئەگەر سەۋدادىن بولسا، قان ۋە سەپرا مەنبەلىك رەمەدكە قارىغاندا كېسەل تەسلىكتە ساقىيىدۇ.

3) ئەگەر بەلغەم مەنبەلىك بولسا، ئاغرىقى ئېغىر، ھۆللۈكى زىيادە بولىدۇ.

4) ئەگەر سەپرا مەنبەلىك بولسا، باش ئاغرىقى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

5) ئەگەر مۇرەككەپ بولسا، خىلىتلار غالىبلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر رەمەد قان مەنبەلىك بولسا، ئاۋۋال قىيفال تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن مەتبۇخى ھېلىلە ۋە قۇرسى بىنەپشە بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي، تەستە ھەزىم بولىدىغان تائام، شارابلاردىن ۋە قورساق تويۇپ ئۇخلاشتىن پەرھىز قىلغاي. ئۆيىنى قاراڭغۇ قىلىپ، ئاستىغا كۆك، يېشىل ياكى قارا سېلىنچىلارنى سالغاي. ئۇسسۇلۇقىغا ئانارنى پوستى بىلەن سىقىپ سۈيىنى ياكى بىنەپشە شەربىتىنى بەرگەي، بۇنىڭغا شىيافى بەرىيوما ئىشلىتىلسە، كېسەلنى بىر كۈندە ساقايتىدۇ. بۇ شىياف يۇقىرىقى شىيافلار قاتارىدا ئېيتىلدى. ماددىنى كۆزدىن ياندۇرۇپ، كېسەللىكنى تىزگىنلەيدۇ، كۆز مىزاجىنى تەڭشەيدۇ. ئېغىر رەمەد ئۈچۈن، زەرۇرى ئەبيەز، زەرۇرى ئەسغەر قاتارلىقلارنى تارتىپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن شۇمشا، ئىكلىلمەلىك، بابۇنە قاينىتىلمىسى بىلەن يۇغاي. ئۇپىنى بۇ سۇدا ھۆل قىلىپ، كۆز قاپىقىغا قويغاي. ئەمما، ئاۋۋال بۇ تىلانى قىلغاي، بۇ ماددىنى كۆزدىن ياندۇرىدۇ. نۇسخىسى: ئەرەب يېلىمى، سەبرە، زەپەر، شىيافى مامىيسا، رۇسۇتلارنى باراۋەر ئۆلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، پېشانىسىگە

سۈركىگەي. ئەگەر ماددا بەك ئىسسىق بولسا، سېمىزئوت، بېھى ئۇسارىسى، ئارپا تالقىنى، ئىسپىغۇل، شوخلا ئۇسارىسى قاتارلىقلارنى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىسىگە سۈركىگەي.

زىماتى رەمەد: رەمەدنىڭ ئاخىرىدا ئىكلىلمەلىكتىن 60 گىرام، زەپەردىن 12 گىرام، ھۆل يۇمغاقسۈتتىن 30 گىرام، ئۈچ دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقى، ئۈزۈم شىرنىسىگە چىلانغان يۇمشاق ناندىن 30 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ، مەلھەم قىلىپ سۈركىگەي. ئەگەر كېسەللىكتە ئاغرىق بولسا، ئازراق خەشخاش پوستىنى بۇ مەلھەمگە قوشقاي. بەزىدە قار ۋە سوغۇقتىن رەمەد بولۇپ قالىدۇ، بۇنى داۋالاشتا سامانىنى ئاغزى كىچىك قاچىدا قايىنىتىپ ھورىغا يۈزىنى تۇتقاي.

2. كۆزگە قانلىق چېكىت چۈشۈش: بىرىكتۈرگۈچى پەردىگە رەڭدار چېكىت چۈشىدۇ، كۆز ئېقىدا قىزىل ياكى كۆك چېكىتلەر پەيدا بولىدۇ. بۇ، كۆزگە تاياقتەك بىر نەرسە تېگىش، يىقىلىش ياكى ھارارەت يۇقىرىلىقىدىن ياكى قاتتىق قەي قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ، كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى، كۆز ئېقى ئىششىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئاۋۋال قىيفال تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتقاي. ئەگەر قىزىرىپ ئىششىغان بولسا، تۇخۇم ئېقىنى تامغۇزغاي ھەم شىيافى ئەھمەرلەيىن تارتقاي. ئىكلىلمەلىك، خۇنسىياۋشان، بۇيا يىلتىزى، يېسسىمۇق، زەپەر، گۈل يېغى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى سۈركىگەي.

3. كۆزگە ئاق چۈشۈش (ناخنە): ئەگەر رەڭگى ئاقراق ۋە سۇيۇقراق بولسا، داۋالاش ئاسان بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا جالىنۇس ھەكىم: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ناخنە كېسەللىكنى يوقىتىدۇ، دەپ ئېيتىدۇ. كۇندۇرنى كەرنۇب سۈيى بىلەن ئېزىپ، بىر سائەتتىن كېيىن كۆزگە تېمىتقاي. يەنە ئۆچكە ئۆتى بىلەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتقاي. ئەگەر ناخنەنىڭ ماددىسى قويۇق ۋە كونىرىغان بولسا، نەشتەر بىلەن قىرىپ، بىرود غورا، سۈرمە رۇشنائى، باسلىقۇن، شىيافى قەيسەر، شىيافى زەنگار قاتارلىقلارنى سۈركىگەي. بۇلار سەبۇل ۋە ناخنە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. بىرىكتۈرگۈچى پەردىنىڭ ئىششىشى (ئىنتىفاخى مۇلتەھىمە): بۇنىڭدا كۆز ئېقى ئىششىدۇ، بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا يەڭگىل تەدبىرلەرنى قوللانغاي، تارقاتقۇچى زىماتلارنى ئىشلەتكەي. مەتبۇخى بابۇنە، بىنەپشە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھورىغا كۆزىنى تۇتقاي ياكى بابۇنە، بىنەپشە، سەبرە قاتارلىقلارنى يانجىپ، يۇغۇرۇپ كۆز قاپىقىغا سۈركىگەي، شىيافى ئەسۋەد سۈركىگەي.

5. بىرىكتۈرگۈچى پەردە قېتىپ قېلىش (سالابىتى مۇلتەھىمە): بۇنىڭدا كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە قاتتىقلىشىپ، ھەرىكەتلەندۈرۈشكە ئىمكانىيەت بولمايدۇ، كۆز ئېقى قىزىرىدۇ، تارتىشىپ

ئاغرىيدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا بابۇنەنى قايىنىتىپ ھورىغا كۆزىنى تۇتقاي. بابۇنە بىلەن بىنەپشىنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى، بىنەپشە يېغى، ئۆردەك يېغى قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، كۆز قاپىقىغا قويغاي ھەم ياش كەلتۈرگۈچى دورىلاردىن باسلىقۇن، ئەھمەر ھاددە، ئەھمەرلەييىن قاتارلىقلارنى سۈركىگەي.

6. بىرىكتۈرگۈچى پەردە قىچىشىش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر غىزالاردىن پەرھىز قىلغاي، ئىچىنى راۋانلاشتۇرغاي، ھەر ئەتىگىنى ھامامغا كىرگەي، ياش ئاققۇزغۇچى دورىلارنى تارتقاي.

7. كۆزگە پەردە چۈشۈش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئاۋۋال قىيفال تومۇردىن قان ئېلىپ، ھەببى قوقىيا، ئايارەج پەيقرا قاتارلىقلار بىلەن مېڭىنى تەنقىيە قىلىپ، ئاندىن غار - غارلار ۋە چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەي. بۇ خىل بىمارلارغا ماش، يېسىمۇق، كۈدە، سامساق، پىياز قاتارلىق بۇخاراتنى قوزغايدىغان تاماقلار، تەستە ھەزىم بولىدىغان بېلىق گۆشى ۋە كالا گۆشى، سۈت، شىرنىلەر زىيانلىقتۇر. چاڭ - توزان، تۈتۈندىن كۆزنى ساقلىغاي. كۆپ سۆزلەش، توۋلاش، كۈيۈۋاتقان ئوتقا قاراش ھەممىسى زىيانلىق. ياستۇقنى پەس قويۇپ ياتقاي. شىيافى ئەسۋەد، زەرۇرلار ۋە شىيافى دىنار قاتارلىقلارنى كۆزگە تارتقاي. يۇقىرىقى چارىلەر بىلەنمۇ ياخشىلانمىسا، قائىدە بويىچە تەجرىبىلىك دوختۇرلار دەستىكار قىلغاي. كۆز دوختۇرى دانا بولغايكى، قارماق بىلەن پەردىنى كۆتۈرۈپ، ئاندىن قايچا بىلەن كەسكەي. ھەركىم بۇ ئىشنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرمىگىچە ھۆكۈم قىلماق قىيىندۇر. ماددىسى قويۇق سەبۇلدا شىيافى ئەخزەرنى سۈركەپ، ئاندىن كۆزنىڭ بۇرۇن تەرىپىدىن قان ئالغاي.

زەرۇرى ماددى: مامىران ئۈچ گىرام، تۇتىيا كېرمانى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، يۇيۇلغان مىس پوقى، سۈرمە ئىسپاھانى ھەربىرى توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ كۆزگە سالغاي.

8. بىرىكتۈرگۈچى پەردىگە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش: بۇنىڭدا كۆز جىيىكىگە يارا چىقىپ يىرىڭلايدۇ، بۇنى دەرھال داۋالىغاي. يەنى ئاۋۋال قان ئېلىپ، مۇسھىل دورىلارنى بەرگەندىن كېيىن، شىيافى ئەبيەز، ئەپيۇننى نەچچە كۈن تارتقاي، ئاندىن شىيافى ئابار، شىيافى ئەبيەز كۇندۇرى تارتسا مەنپەئەت قىلۇر.

9. بىرىكتۈرگۈچى پەردىگە ئۈزۈمسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش: بۇ، كۆزگە ئۈنگەن بىر پارچە گۆش بولۇپ، كۆپرەك كۆزنىڭ ئىچكى جىيىكىگە يېقىن جايغا ئۆسۈپ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا بىرنەچچە قېتىم قان ئېلىپ، مۇسھىل دورىلارنى بەرگەي، ماددىنى كېمەيتىپ، ئاندىن گۆشنى كەسكەي.

10. كۆزدە جاراھەت پەيدا بولۇش: بۇنىڭدا ئاۋۋال قان ئېلىپ ۋە ئىستىفراغ قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن ئازراق كافۇرنى سوقۇپ، تاسقاپ تاڭغاي. جاراھەتتىن كېيىن قان چىقسا، شادىنەج بىلەن يېپىسمۇقنى كۆزگە تارتسا، قاننى تازىلايدۇ، ئەگەر كۆز جاراھىتىدىن قان چىقمىسا، يۇيۇلغان تۇتىيا سالغاي، تۇخۇم سېرىقىنى كۆز قاپقىغا سۈركىگەي ھەم يىرىڭلىق ئىششىقنى داۋالىغاندەك تەدبىرلەرنى قىلغاي.

ئالتىنچى باب كۆز مۈڭگۈز پەردىسىدە كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ كېسەللىكتە كۆز قارىسىدا يارا ۋە يىرىڭلىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ، بۇ ئىككى خىل كېسەللىك بىر تۈرلۈك ھېسابلىنىدۇ، ئەرەبلەر بۇنى «غۇبار» دەپ ئاتايدۇ، يەنى بۇ قاراڭغۇ دېگەنلىك بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە كۆزنىڭ قارىسىدا چېكىت باردەك كۆرۈنىدۇ. يەنە بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئەرەبلەر «غۇمام» يەنى «بۇلۇت» دەپ ئاتايدۇ. بۇ كېسەللىك چېقىر كۆز ئادەملەردە بولۇپ، بۇنىڭدا كۆزدە ئاق چېكىتلەر كۆرۈنىدۇ. يەنە بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كۆز ئېقى بىلەن قارىسى ئارىسىغا يارا چىقىدۇ. تېۋىپلار بۇنى ئومۇملاشتۇرۇپ «ئىكلىل سۇۋاد» دەپ ئاتايدۇ. بۇ كېسەللىكنى كەينىگە سۈرمەي، تېز تەدبىر قىلغاي، نەچچە قېتىم قان ئېلىپ، مۇسھىل بېرىپ، ئاندىن ئەپيۇن ئارىلاشتۇرغان شىيافى ئەبيەز تارتقاي، پاچىقىغا ھىجامەت قويغاي، قول - پۇتلىرىنى ياغلاپ، ئۇۋۇلاپ بەرگەي. ئەگەر قان ئالغاندىن كېيىن ئاغرىق توختىمىسا، داۋالاشتىن ئۈمىد ئۈزگەي. شىيافى ئەبيەز ئىشلىتىپ، كېسەلگە ئاراملىق بەرگەي. ئەگەر خىلىت تەسلىكتە پىشسا، شۇمشىنى قاينىتىپ، ئىكلىلمەلىك بىلەن تېمىتقاي. ئەگەر بۇ يارا پىشىپ ئېغىز ئالسا، شىيافى ئەبيەز غەزرۇتى ياكى كۈمۈش ئۇپىسى چۈشكەن شىيافى ئەبيەزنى سۈركىگەي. ئەگەر يىرىڭدىن پاك بولسا، شىيافى ئابارغا كۆيدۈرۈلگەن سەدەپنى سوقۇپ، يۇيۇپ، قۇرۇق سەپسە يىرىڭنى تازىلايدۇ، ئەگەر يىرىڭ تۈگىگەن بولسا، شىيافى ئەھمەرلەييىن تارتقاي، نەچچە كۈندىن كېيىن كوھلى ئەغبەر تارتقاي، ئەگەر يارا ئىچىدىن گۆش ئۈنسە، لايىق دورىلار بىلەن تەدبىر قىلغاي.

2. كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسىلى

كۆزگە يارا ۋە ئىششىق سەۋەبىدىن ياكى باش ئاغرىقى سەۋەبىدىن ئاق چۈشىدۇ. ئەگەر سۇيۇق بولسا ياۋا لالىگۈلنىڭ يوپۇرمىقى، قەنتەرىيۇن قاتارلىقلارنىڭ ئۇسارىسىنى سۈركىگەي. تىلنى شېكەر ياكى تۇز بىلەن يىرىك قىلىپ، كۆز ئېقىنى قىزارغۇچە يالىغاي. يەنە شىيافى

ئەخزەر، زەرۇرىلارنى ئىشلىتىپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان يۇيىدىغان دورىلارنى سالغاي.

زەرۇرى بەياز: بۇ، كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ. قارىلغاچ، قۇشقاچ، چاشقاننىڭ سۆڭىكى، كۆپۈكى دەريا، توغرىغۇ، ئەينەك، شېكەر، ئەپيۈن، مۇرمەككى، ئېگىر، ياۋا لالىگۈل، مامىرانلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ كۆزگە سەپكەي. بۇ كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ.

3. مۈڭگۈز پەردىدىكى يامان سۈپەتلىك ئۆسمە

بۇ، سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولىدىغان قاتتىق ئىششىقتۇر. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا مۇسھىل دورىلار ئارقىلىق سەۋدانى تازىلاپ، كېسەللىك ماددىسىنى يوقاتقاي. ئەگەر ئاغرىق بولمىسا، ساپ سۈت ئىچىشمۇ پايدىلىقتۇر. يەنە تۆۋەندىكى سۈرمىنى سۈركىسە، بۇ كېسەللىككە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: يۇيۇلغان تۇتىيا، يۇيۇلغان شادىنەج، نىشاستە ئۈچ گىرامدىن، شىيافى مامىيسا، گىل مەختۇم 1.5 گىرامدىن، مەرۋايىت 1.6 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شىياف قىلىپ ئېزىپ كۆزگە سۈركىگەي، تۇخۇمنىڭ شاكىلى ۋە سېرىقى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى كۆز قاپىقىغا سۈركىگەي.

يەتتىنچى باب كۆز ئۈزۈمسىمان پەردىسى كېسەللىكلىرى

1. كۆز قارىچۇقى چوڭىيىش: ئەگەر كۆز قارىچۇقى چوڭايسا، كۆرۈش نۇرى چېچىلىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى كۆزگە زەربە يېتىش، ئۇرۇلۇش، يىقىلىش، باش قاتتىق ئاغرىش، ئۈزۈمسىمان پەردىدە قۇرۇقلۇق غالىب كېلىش ياكى تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈك كۆپىيىش، ئۈزۈمسىمان پەردىدە جاراھەت پەيدا بولۇپ ئىششىش ياكى ئىششىغاندىن ئىسسىتما بولۇپ، باش ئاغرىغانلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئەگەر ئۇرۇلغاندىن ياكى يىقىلغاندىن زەخمەت يەتسە، كېسەللىك تەسلىكتە ساقىيىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئاۋۋال قىيفال تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن باشنىڭ ئارقىسىغا ياكى پاچاققا ۋە ئىككى چېكىسىگە ھىجامەت قويغاي. شىيافى مامىيسا ۋە سەندەلنى ئېزىپ سۈركىگەي، گۈلابنى سوۋۇتۇپ كۆزنى يۇغاي. ماش، ئارپا ئۇنىنى سۆگەت يوپۇرمىقى سۈيى ياكى سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيىدە يۇغۇرۇپ، كۆز قاپىقىغا سۈركىگەي. ئەگەر بۇ كېسەللىك باش ئاغرىقىدىن كېيىن بولسا، كۆزگە سۇ چۈشۈشكە قىلغان تەدبىرلەرنى قىلغاي. ئەگەر تۇخۇم ئېقسىمان ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولسا، ئايارەج پەيقىرا، قوقىيا بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، كۆز ئالدى ياكى چېكىسىدىن قان ئالغاي. شىيافى مۇرارات تارتقاي. ئەگەر قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا، ئايال

كىشىنىڭ سۈتىنى بېشىغا، بىنەپشە يېغىنى بۇرنىغا تېمىتقاي، بۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. كۆزنىڭ تارىيىپ قېلىشى: ئۈزۈمسىمان پەردىدە ھۆللۈك غالىب بولغانلىقتىن نۇرنى يىغىش كۈچى ئاجىزلىشىپ، كۆز تارىيىپ قالىدۇ. بۇ خۇددى غەلۋىرنىڭ كۆزلىرى ھۆل قىلىنسا، بوشاپ، ئارىسى تار بولۇپ قالغانغا ئوخشايدۇ ياكى قۇرۇقلۇقى غالىبلىقىدىن تارىيىپ قالىدۇ ياكى تۇخۇم ئېقىسىمان ھۆللۈك ئازىيىپ، ئۈزۈمسىمان پەردە بوشاشقانلىقتىن تارىيىپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىك قېرىلاردا ياكى ئىسسىقتىن بولغان سەرسامدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىككە مۇپتىلا بولغانلارغا باشقىلار سايىدەك كۆرۈنىدۇ، ئۆز شەكلى ۋە رەڭگىدە كۆرەلمەيدۇ. بەزىدە كۆز قارىچۇقى قويۇلۇپ، قېتىپ قالىدۇ، شۇڭا تېۋىپلار كېسەللىك ماددىسىنى تاپالمايدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقتىن بولغان پالەچكە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ۋە تەدبىرلەرنى قىلغاي. شىيافى زەپەر، يۇيىدىغان دورىلارنى ئىشلەتكەي.

3. كۆزگە سۇ چۈشۈش: كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى ھۆل سوغۇق بولىدۇ، بۇ كېسەللىك كۆپىنچە قارا كۆز كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ. چۈنكى، قارا كۆزدە ھۆللۈك پاكىز بولمايدۇ، ئەگەر سۇ چۈشكەنلىك ئالامىتى بايقالسا، بۇ كېسەللىكنى تېز داۋالاش لازىم، داۋالاش كېچىكسە پايدا قىلمايدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: «كۆزىگە سۇ چۈشۈپ قالغان بىر كىشىنى تاماق ۋە سۈرگە بىلەن داۋالىدىم، ئۇ كىشى ھۆل تەبىئەتلىك تاماقتىن پەرھىز قىلىپ، قورۇپ پىشۇرۇلغان تائاملارنى يېدى ۋە مەتبۇخلارنى ئىچىپ، تارقاتقۇچى سۈرمىلەرنى كۆزىگە تارتتى، شۇنىڭ بىلەن كۆزگە چۈشكەن سۇ يوقىلىپ، بۇرۇنقىدەك ياخشى بولدى. بۇنداق بىمارلار ئايارەج پەيقىرا، قوقىيا، ھەببى زەھەب قاتارلىقلار بىلەن مېڭىنى پاك قىلغاي، ھەپتىدە بىر قېتىم ئايارەج پەيقىرانى ھەسەل ۋە مەتبۇخى قەنتەرىيۇن بىلەن يېگەي.»

شىياف: بۇ شىيافنى كېسەللىكنىڭ دەسلەپىدە ئىشلەتكەي. نۇسخىسى: ئاق خەربەق 15 گىرام، ئوشەق ئۈچ گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۇرۇپ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرۇتۇپ شىياف قىلغاي. ئەگەر پىياز سۈيىنى ھەسەل بىلەن كۆزگە سۈركىسە، بۇ كېسەللىكنى ساقايتىدۇ ياكى ھىڭنى ھەسەل بىلەن ياكى كالا، تۇرنا، بۆرە، بېلىقلارنىڭ ئۆتىنى ھەسەل بىلەن سۈركىگەي ۋە غار - غار قىلغاي، ئايارەجنى ئاچچىقسۇ بىلەن يېگەي. تۆۋەندىكى شىياف تەجرىبىدىن ئۆتكەن بولۇپ، ئۇنىڭ نۇسخىسى: كالا، ئۆچكە ئۆتىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، 1.5 گىرام ھىڭنى لاتىغا ئوراپ، ئۆتكە سىڭدۈرۈپ، سىقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ گىرام بىلسان يېغى قوشۇپ قۇرۇتۇپ، ئېزىپ شىياف قىلغاي ۋە سۈركىگەي. بۇ شىياف ئىنتىشار ۋە ئاق چۈشۈش كېسىلىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. (ئەسلىي كىتابتا تېمىسى چۈشۈپ قالغان).

تېۋىپلار قۇۋۋىتى باسىرەنى روھى باسىرە دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر كۆرۈش قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا، يىراق ۋە يېقىننى كۆرەلەيدۇ، ئەگەر ئاجىز بولسا، يېقىننى ئاران كۆرىدۇ، ئەگەر روھى باسىرە قويۇق بولسا، ئادەمنىڭ چىراي شەكلىنى ئېنىق كۆرەلمەيدۇ. ئەگەر روھى باسىرە لەتىف بولسا، يېقىننى، كىچىك خەتلەرنى ياخشى كۆرەلەيدۇ، ئەمما يىراقنى تەسلىكتە كۆرىدۇ، چۈنكى روھنىڭ لەتىف قۇۋۋىتى يىراقتا چېچىلىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ روھ كۆپ ۋە قويۇق بولسا يىراقنى ياخشى كۆرىدۇ، چۈنكى يىراقنى كۆرۈش كۆزنىڭ ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرىنى لەتىف قىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئايارەج پەيقىرا بىلەن شەھەمەنزەلنى بىرگە يېگەي، سۈرمە رۇشنائىنى مەرزەنجۇش بىلەن تارتقاي، غىزاسىغا دارچىننى سۈت بىلەن يېگەي. ئەگەر كۆز قۇۋۋىتى قويۇق ھەم ئاجىزراق بولسا، يىراقنى كۆرەلمەيدۇ، قويۇقلۇقىدىن يېقىننى تەسلىكتە كۆرىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە قېرىلاردا كۆرۈلىدۇ، بۇنى داۋالاش تەس بولىدۇ. ئەمما كۆز قۇۋۋىتى قويۇق بولغىنىغا يەنىلا ئايارەج پەيقىرا بەرگەي، قۇۋۋەت ئازلىقىغا لەتىف ۋە ئاسان سىڭىدىغان غىزالاردىن قوي ۋە ئوغلاق گۆشى، سېمىز توخۇ گۆشى شورپىسى قاتارلىقلارنى بەرگەي. ئەگەر كۆز قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولۇپ، لەتىف بولسا، يىراق ۋە يېقىننى ياخشى كۆرىدۇ. ئەگەر كۆز قۇۋۋىتى ئاز بولۇپ، لەتىف بولسا، يېقىننى ياخشى كۆرۈپ، يىراقنى كۆرەلمەيدۇ. كېچىسى كۆرەلمەسلىك روھنىڭ قويۇقلۇقىدىن، كۆز پەردىلىرىدە ھۆللۈك بولغانلىقتىن، قويۇق تۇخۇم ئېقىسىمان ھۆللۈكتىن ھەم دائىم ئاپتاپقا قاراش ۋە ئاپتاپتا يۈرۈشتىن بولىدۇ. چۈنكى، كۈندۈزدىكى ئاپتاپنىڭ تەپتى كېچىسى يوقايدۇ. كۆزنىڭ روھى ھۆللۈكلەر سەۋەبىدىن قويۇلۇپ، يېرىم كورلۇققا سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا مېڭىنى ئايارەج پەيقىرا بىلەن تازىلاپ، يەڭگىل تەدبىرلەر بىلەن ئىلاج قىلغاي، تائامدىن ئىلگىرى ئازراق ئۆپىنى سۇزاپ بىلەن سوقۇپ، تاسقاپ يېگەي ياكى ئازراق سۈتنى ھەسەل بىلەن ياكى كونا شاراب بىلەن ئىچكەي. ئۆچكە جىگىرىنى ئوتتا كۆمۈپ، پىچاق بىلەن سانجىپ، چىققان سۈيىگە پىلپىل، ھىندى تۇزىنى ئېزىپ كۆزگە سۈركىگەي. سۈرمە رۇشنائى، شىيافى مىرارات تارتقاي. جىگەر كاۋىپى ياكى قورۇلغان جىگەر يېگەي، جىگەر كاۋىپىنىڭ ھورىغا كۆزنى تۇتقاي. پىلپىلنى قەنبىل بىلەن سوقۇپ، كاۋاپ قىلغان جىگەر سۈيى بىلەن كۆزگە تارتقاي ياكى ھەسەل ياكى بەدىيان سۈيىنى كۆزگە تېمىتىپ، بىر زامان كۆزنى يۇمۇپ تۇرغاي.

كۈندۈزى كۆرەلمەسلىكنىڭ سەۋەبى كېچىسى كۆرەلمەسلىكنىڭ ئەكسىدۇر. چۈنكى، كېچىنىڭ ھاۋاسى كۈندۈز ھاۋاسىدىن قىياسەن ھۆلرەكتۇر. كۈندۈز ھاۋاسىنىڭ ئەھۋالى ئازراق

قۇرۇق بولغاچقا، روھ لاتاپىتىنى كۈچەيتىدۇ، بۇ سەۋەبتىن كۈندۈزى كۆز ئاجىز بولىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە كۆك كۆز، شەھلا كۆز ئادەملەردە كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ھۆللۈكنى زىيادە قىلغاي، ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر غىزالاردىن پەرھىز قىلغاي. ئەگەر ئاپتاپتا ياكى قاردا يۈرگەن سەۋەبتىن بولسا، يۈزىگە قارا، كۆك رەڭلىك چۈمبەل يېپىۋالغاي، قارا بولغۇندا قايناتقان سامان سۈيى ياكى سامساق ئۇسارىسى ياكى ئاچچىقسۇنى تېمىتقاي، تاشنى قىزىتىپ، شاراب سېپىپ، ئۇنىڭ بۇخارىغا كۆزىنى تۇتقاي ياكى زۇپا، بابۇنە، ئىكلىلمىلىكلەرنى قايىنىتىپ ھورىغا كۆزىنى تۇتقاي. تۈركىيەدە ياشايدىغان سىغىزخان ئۆتى ياكى تۇز سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر ئەگەر تۇخۇم ئىقسىمان ھۆللۈك قويۇقراق بولسا، يىراقتىن ھېچ نەرسىنى كۆرەلمەيدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ماددىسى قاتتىق بولسا، يېقىننى تەسلىكتە كۆرىدۇ. قويۇقلۇقى ئوتتۇراھال بولسا، بىمار ھەممە نەرسىنى قارا كۆرىدۇ ياكى ئۇنىڭ شەكلىنى كۆرىدۇ. ئەگەر بۇ قويۇقلۇق كۆز چۆرىسىدە بولسا، چوڭ نەرسىلەرنى بىراقلا كۆرەلمەيدۇ. مەسىلەن: چوڭ ھايۋانلارنىڭ ئەزاسىنى ئايرىم - ئايرىم كۆرىدۇ. لېكىن ھەرىكەتلەنگىنىنى، ئۇچقىنىنى ۋە چوڭلۇقىنى تولۇق كۆرەلەيدۇ. ئەگەر بۇ قويۇقلۇق چېچىلىپ كەتسە، كۆز ئالدىدا پاشا، چىۋىندەك نەرسىلەر ئۇچۇپ يۈرگەندەك كۆرۈنىدۇ. ئەگەر بەك قويۇق بولسا، ھېچ نەرسىنى كۆرەلمەيدۇ.

ئەگەر تۇخۇم ئىقسىمان ھۆللۈكنىڭ تەبىئىي رەڭگى بۇزۇلسا، بىمار ھەممە نەرسىنى شۇ رەڭدە كۆرىدۇ. ئەگەر تۇخۇم ئىقسىمان ھۆللۈكنىڭ رەڭگى ئاق ياكى توپا رەڭ بولسا، سىرتتىكى نەرسىلەرنى شۇ رەڭدە كۆرىدۇ ياكى ئىس - تۈتۈننىڭ ئارىسىدا قالغاندەك كۆرىدۇ. ئەگەر بەزى قىسىملىرىنىڭ رەڭگى بۇزۇلۇپ، بەزى قىسىملىرىنىڭ بۇزۇلمىسا، يەنى قىزىل بولسا بىر پارچە قىزىل ئوتنى، قارا بولسا قارا بۇلۇتتەك نەرسىلەر كۆرۈنىدۇ. ئەگەر تۇخۇم ئىقسىمان ھۆللۈككە بۇخارات يەتسە، بۇ بۇخارات سايىسى كۆرگەن نەرسىنى ئۆز شەكلى ۋە رەڭگىدەك كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر بۇ ھۆللۈك قۇرۇسا، كۆرۈشكە نۇقسان يېتىدۇ. ئەگەر بەكرەك قۇرۇسا، ھېچ نەرسىنى كۆرەلمەيدۇ. ئەگەر ھۆللۈكنىڭ بىر قىسمى قۇرۇپ كەتسە ياكى تارقاپ كەتسە، بۇنىڭدىكى ئەھۋال تۇخۇم ئىقسىمان سۇيۇقلۇق قويۇلغانلىقىغا ئوخشاش بولۇپ، پەرقى شۇكى، تۇخۇم ئىقسىمان ھۆللۈك قۇرۇپ كەتكەن كىشى ئۇخلىيالمايدۇ. كۆزى كىچىك بولىدۇ. ئەگەر تۇخۇم ئىقسىمان ھۆللۈك ئەسلىگە كەلسە، كۆزى چوڭىيىپ، ھۆللۈك بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر كۆز ئۆز ھالىدىن يېنىپ قويۇلسا، يەڭگىل تەدبىرلەر، ئىستىفراغلار،

لەتىف دورىلار بىلەن تەدبىر قىلغاي. ئەگەر ھۆللۈكى زىيادە بولسا، ئوخشاشلا يەڭگىل تەدبىرلەر، ئىستىفراغلارنى قىلغاي. ئەگەر بۇ ھۆللۈك قۇرۇسا، قۇرۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىشىنىڭ تەدبىرىنى قىلغاي.

شېشىسىمان ھۆللۈك: شېشىسىمان ھۆللۈككە يۇقىرىقى تەدبىرلەرنى قىلغاي.

قىروۋسىمان ھۆللۈك: قىروۋسىمان ھۆللۈك مىدىرلاپ، يۇقىرى - تۆۋەن سىلجىسا، بۇ كۆز ئاستىدىكى مۇسكۇل ۋە كاۋاك نېرۋىنىڭ سۇسلۇقىدىن بولىدۇ. ئەگەر ئوڭ - سولغا سىلجىسا، كۆزى ئالغاي كۆرۈنىدۇ. بۇنداق بولۇشى تەشەننۇج ئىمتىلائى ياكى تەشەننۇج خەشىك بولغانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر بىر كۆزنىڭ قىروۋسىمان ھۆللۈكى يۇقىرىغا سۈرۈلسە، نەرسىلەر ئىككى كۆرۈنىدۇ. ئەگەر ئىككى كۆزدىكى قىروۋسىمان ھۆللۈكنىڭ بىرى يۇقىرىغا، يەنە بىرى تۆۋەنگە سىلجىسا، بىر نەرسىنى ئىككى كۆرىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق غالىب كەلسە، قىروۋسىمان ھۆللۈك كۆزنىڭ تەكتىگە سىلجىيدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا كۆز كىچىكلەپ، كۆك ۋە نۇرسىز كۆرۈنىدۇ. ئەگەر يۇقىرىغا سىلجىسا، بۇ ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولىدىغان بولۇپ، كۆز قارا كۆرۈنىدۇ. ئەگەر خىلىتلار غالىبلىقىدىن رەڭگى بۇزۇلسا، نەرسىلەر شۇ خىلىت رەڭگىدە كۆرۈنىدۇ. ھۆللۈك غالىب بولسا كۆز خىرە بولۇپ، دائىم ياش ئاقىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق غالىب بولسا ھۆللۈك توختاپ قالىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك تولۇپ قالسا، ئىستىفراغ قىلىش، غار - غار قىلىش، چۈشكۈرتۈش قاتارلىق تەدبىرلەرنى قىلغاي. رۇشنائى ۋە باسلىقۇن تارتقاي. ئەگەر قۇرۇقلۇق غالىبلىقىدىن بولسا، ھۆللۈكنى زىيادە قىلىدىغان تەدبىرلەرنى قىلغاي. مەسىلەن: ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بېشىغا ساغقاي، ھۆل زىماتلارنى سۈركىگەي. ئەگەر ماددا غالىبلىقىدىن بولسا، ئاۋۋال ماددىلارنى ئىستىفراغ قىلغاي. تارقاتقۇچى سۈرمىلەرنى تارتقاي. ئەگەر قىروۋسىمان ھۆللۈك ياكى ئەنكوتىيە (ئۆمۈچۈك تورسىمان پەردە) ئورنىدىن چىقىپ، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك كۆرۈلسە، داۋالاپ ساقايتىش تەسكە توختايدۇ.

كاۋاك نېرۋا كېسەللىكلىرى توغرىسىدا: كاۋاك نېرۋا كېسەللىكلىرى يەككە ۋە مۇرەككەپ، ماددىلىق ۋە ماددىسىز دەپ ئايرىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، تەدبىرلىرى باش ئاغرىقى كېسەللىكىنىڭ سەۋەبلىرى، ئالامەتلىرى، تەدبىرلىرىگە ئوخشاش بولىدۇ. مېڭە كېسەللىكلىرىدەك توسۇلۇش، بېسىلىش، پارچىلىنىش، ئىششىق، غەيرىي ئىششىق كۆپ بولىدۇ. بەزىدە كۆز بۆلەكلىرى ۋە كۆزنىڭ كاۋاكلىرىدا ھېچقانداق كېسەللىك كۆرۈلمەيدۇ، كۆرۈش روھى ئاجىزلايدۇ ياكى كۆز ھەرىكىتى يوقىلىدۇ ياكى يولى توسۇلۇپ، كۆرۈش نۇرى يوقايدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى مېڭە ئىچىدە بولسا، مېڭە كېسەللىكلىرى گۇۋاھلىق بېرىدۇ.

داۋالاش توسۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان كېسەللىككە ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيا

بەرگەي. ئىششىق سەۋەبىدىن بولغانغا يەڭگىل تەدبىرلەر بىلەن كۆز ئالدىدىن قان ئېلىپ، زۈلۈك قۇرتىنى چېكىگە قويۇپ، ماددىنى تۆۋەن تەرەپكە چۈشۈرۈش تەدبىرىنى قىلغاي. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن، يەڭگىل تەدبىرلەر بىلەن ئىلاج قىلغاي. ئەگەر كۆز نۇرىنىڭ نۇقتىدىن قاچقانلىقى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئىششىق سەۋەبىدىن بولمىسا، ئۇنىڭ تەدبىرى يوقتۇر.

جوھۇز (كۆز ئالمىسى پۇلتىيىپ چىقىپ قېلىش): بۇ كېسەللىك كۈچلۈك قەي قىلغانلىقتىن ۋە خەنناقتىن بولىدۇ.

داۋالاش بۇنىڭدا ئاۋۋال قان ئېلىپ، ئىستىفراغ قىلىپ، ھىجامەت قويغاي، ئۆتكۈر ھوقنە قىلىپ، سۈرگە دورىسى ئىچكەي. شۇنىڭ بىلەن بىرگە لۆڭگىنى زەيتۇن يوپۇرمىقى، نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، قابىز دورىلار سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ، كۆزنى تېڭىپ، لۆڭگە ئۈستىدىن قوغۇشۇن تاختىسىنى تېڭىپ، ئوڭدىسىغا ياتقاي ھەم تائامنى ئاز يېگەي. گۆش، شاراب قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلمىغاي. شىيافى سۇماق تېمىتقاي. ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، رۇسۇت سۈركىگەي. ئەگەر ئايال كىشى تۇغىدىغان چاغدا كۆزى چىڭقىلىسا، ھەيزىنى راۋانلاشتۇرىدىغان دورىلارنى بېرىپ، باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە ھىجامەت قويغاي.

ئۈچىنچى بۆلۈم قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئەھۋاللىرى ۋە ئۇنىڭدا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم يەتتە بابتۇر.

بىرىنچى باب ئاڭلاش ئەزاسىنىڭ ئارتۇقچىلىقى

سۆزنى ئاڭلاش ۋە مېڭىگە يەتكۈزۈش ئەزاسى قۇلاق تۆشۈكىدىدۇر. ئىنساننىڭ سۆزلەرنى چۈشىنىش ۋە سۆزلەش ئىقتىدارى ھايۋانلارغا قارىغاندا ئارتۇقچىلىق ھېسابلىنىدۇ. شۇڭلاشقا، كۆرۈش ۋە پۇراش ئىقتىدارلىرىغا قارىغاندا ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ ئارتۇقچىلىقى كۆپرەك، دېيىشكە بولىدۇ.

«كۆزلىرى ئوچۇق تۇرۇپ، سۆزنى ئاڭلىماي ۋە بىلمەي بوشىشىپ ئولتۇرغانلارنى كۆرمىدىڭمۇ؟» شۇڭلاشقا قۇلىقى ئاڭلىماسلىق ئىنسانغا كەمتۈكلۈك ۋە يېتەرسىزلىك ئېلىپ كېلىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ۋاجىپتۇركى، قۇلاقنى سوغۇق شامالدىن، توپا - چاڭدىن، قۇرت كىرىشتىن ۋە كىردىن ساقلىغاي. بىر ھەپتىدە بىر تامچە ئاچچىق بادام يېغىنى قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، يارا، يىرىڭ پەيدا بولۇشتىن ساقلايدۇ ياكى ھەر ئىككى ھەپتىدە بىر قېتىم شىيافى ماميسانى سىركە بىلەن ئېزىپ تېمىتىپ بەرگەي، ئەمما ھەرقانداق سوغۇق نەرسىلەرنى تېمىتماي قۇلاقنى ئىسسىق تۇتقاي. قورساقنى بەك تويغۇزۇپ يېتىش بەش سەزگۈ ئەزانىڭ ھەممىسىگە زىيانلىقتۇر.

ئىككىنچى باب قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە ئاڭلاش سېزىمى يوقىلىش

ئاڭلاش سېزىمىنىڭ ئاپىتى ئاڭلاش سېزىمى ئاجىزلاش، يوقىلىش ياكى ئۆز ھالىدىن ئۆزگىرىشتىن ئىبارەتتۇر. شۇنداقكى، قوڭغۇراق ياكى تۈگمەن ئاۋازىدەك ئاۋازلارنى ئاڭلاشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى مىزاج بۇزۇلۇش، يەنى يەككە ۋە مۇرەككەپ مىزاجنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز بۇزۇلۇشى ياكى توسۇلۇش ياكى قويۇق قان، ئىششىق، سۆگەل ۋە زىيادە گۆش ئۆنۈش، قان قېتىپ قۇلاق تۆشۈكىدە قېلىش ياكى قۇلاققا كىر تولۇپ قېلىش ياكى تاش، ئۇششاق جانىۋارلار كىرىۋېلىش ۋە باشقا ئاپەتلەردىن، مەسىلەن: بوھراندىكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر ماددىسىز مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن بولسا، قۇلاق ئېغىرلىشىپ، تارتىشىپ، سانجىپ ئاغرىيدۇ. ئەگەر مىزاج قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، ماددىسىز مىزاج بۇزۇلغانغا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك توسالغۇدىن بولسا، قۇلاق ئىچىگە كىر تولۇپ قېلىش ياكى قۇلاق يولىدىكى سۆگەلدىن بولسا، قۇلاقتا ئېغىرلىق ۋە تارتىشىش بولمايدۇ. ئەگەر قۇلاق ئېغىر بولسا، بۇ قويۇق خىلتلار سەۋەبىدىن بولىدۇ. پەيلەر ئىششىپ قالغانلىقتىن بولسا، ئىسسىق ئىسسىتما، سوغۇقتا توڭلاش، جۆيلۈش ئەھۋالى بولىدۇ. ئەگەر بىر كۆنلۈك تەپ سەۋەبىدىن بولسا، سانجىپ ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر توسۇلۇش كىچىك جانىۋارلار كىرىۋالغانلىقدىن بولسا، ئۇنىڭ شۇ يەردە تۇرۇپ قالغانلىقدىن مەلۇم بولىدۇ. يىرىڭ ۋە يارا ئالامىتى ئاشكارا بولسا، قىزىتما ۋە سانجىپ ئاغرىش بولىدۇ. ئەگەر جاراھەت قان ياكى تاش كىرىپ قالغانلىقتىن بولسا، بۇنىڭ ھەممە ئالامىتى تونۇشلۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقدىن بولسا، ئىتئۈزۈمى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، كاھۇ سۈيى قاتارلىقلارنى تېمىتقاي. ئەگەر مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقدىن بولسا، ئاچچىق بادام يېغىنى ئازراق قۇندۇز قەھرى بىلەن تېمىتقاي ياكى بابۇنە يېغى ياكى سۇزاپ يېغىنى تېمىتقاي. يەنە شەھمەنزەلنى كۈنجۈت يېغى بىلەن قايناتىپ تېمىتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن بولسا، ھېچقانداق دورا تېمىتماي، ئاۋۋال ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن نۇتۇل قىلغاي، ئۇنىڭدىن كېيىن تېمىتىلمىلارنى ئىشلەتكەي، ئاخىرىدا باشنى يۇغاي. تېمىتىلىدىغان دورىلارنى ماددىلىق باش ئاغرىقىدا سۆزلەنگەن مەزمۇندىن ئىزدىگەي. ئەگەر قويۇق خىلتلاردىن بولسا، تارقاتقۇچى دورىلاردىن سۇزاپ ئۇسارىسىنى ھەسەل بىلەن،

سېرىقچېچەك يېغىنى قۇندۇز قەھرى بىلەن ياكى قوي ۋە ئۆچكە سۈيدۈكى بىلەن ياكى ئۆچكە ئۆتى بىلەن تېمىتقاي.

تېمىتىلما نۇسخىسى: كۇندۇش، زەپەر، قۇندۇز قەھرى ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن، خەربەق، بۆرە ئەرمىنى ھەربىرى 12 گىرامدىن. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شارابتا يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ قۇرۇتقاي. ھاجەت ۋاقتىدا شارابتا ئېزىپ تېمىتقاي. ئەتلىك ئەنجۈرنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، گۆشىنى قىچا، قەنتەرىيۇن بىلەن يۇغۇرۇپ، پەلكۈچ بىلەن قۇلىقىغا تېمىتىپ، ئارقىسىدىن بىر تامچە ئىسسىق سۇ تېمىتقاي. ئارچا مېۋىسىنى سىركە بىلەن قىزارغىچە قاينىتىپ قۇلىقىغا تېمىتقاي. بۇ، قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ئاق خەربەقنى سىركە بىلەن قاينىتىپ تېمىتقاي. ئەگەر گاسلىق بوھراندىن ئۆزگەرگەن سەۋەبتىن بولسا، ئاۋۋال ئايارەج پەيقرا، قۇرسى بىنەپشە، ھەببى قوقىيا قاتارلىقلار بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن بادام يېغى تېمىتقاي. ئاندىن يۇقىرىدا ئېيتىلغان دورىلارنى قىلغاي. ئەمما توسۇلۇش گۆش ئۈنگەندىن بولسا، كۆيدۈرۈلگەن مىس، قىزىل زەرنىخنى سىركە بىلەن ئېزىپ تېمىتقاي ياكى گۆشنى كېسىپ داغلاپ، يارا بولغاندا، يارا ئىلاجىنى قىلغاي. ئەگەر توسۇلۇش كىر تولۇپ قالغاندىن بولسا، ئادراسمان ئۇرۇقىنى بۆرە ئەرمىنى بىلەن سوقۇپ، پەلكۈچ بىلەن قۇلاققا سالغاي. بۇنى ئۈچ كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ھامامغا كىرىپ بىر مەزگىلدىن كېيىن ئالسا، كىرلىرى قوشۇلۇپ چىقىدۇ. چايان يېغى قۇلاقنى پاك قىلىپ، گاسلىقنى ئاچىدۇ.

ياغ نۇسخىسى: كەرەپشە يىلتىزى پوستى، يۇمىلاق زىراۋەندە، كۇندۇش، قېلىن دارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 28 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سېرىقچېچەك سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ، بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، شېشە ياكى چىنە قاتارلىقلارغا قۇيۇپ، 20 كۈن ئاپتاپتا قويغاي. ئاندىن ئېغىزى تار شېشىگە ئېلىپ ساقلىغاي. ھاجەت ۋاقتىدا ئىلمان قىلىپ تېمىتقاي (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئاق خەربەق سەككىز گىرام، بۆرە ئەرمىنى 64 گىرام، زەپەر 12 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرس قىلىپ قۇرۇتۇپ، سىركە بىلەن ئېزىپ تېمىتسا، قۇلاقنى كىردىن پاك قىلىدۇ. نېرۋىلاردىكى قويۇق خىلىتلاردىن پاك قىلىدۇ. قۇلاققا ئۇششاق تاش ياكى ئۇرۇق كىرىپ كەتسە، ئىسسىق ياغدىن بىر - ئىككى تامچە تېمىتقاي. ناسۋال دورىلار ئارقىلىق چۈشكۈرتكەي. يەنى ئېغىزنى تۇتۇپ دەم تارتقاي. بۇنىڭ بىلەن ئۇ نەرسىلەر چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر ھاشارات كىرىۋالغان بولسا، قەتران تېمىتسا ھاشارات تېز ئۆلىدۇ ياكى تۇرۇپ ئۇسارىسى ياكى ئاچچىق پىياز ئۇسارىسى، شاپتۇل يوپۇرمىقى، ئازراق سوقمۇنىيا قاتارلىقلارنى تېمىتقاي ياكى ئازراق سەبرىنى ئىلمان سۇ بىلەن تېمىتقاي. بۇلارنىڭ ھەممىسى ھاشاراتنى ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر قۇرت پەيدا بولغان بولسا ئۇنىمۇ ئۆلتۈرىدۇ. يەنە شاراب

ئالتە گىرام، ھەسەل توققۇز گىرام، گۈل يېغى ئۈچ گىرام، تۇخۇم ئېقىدىن بىر دانە قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇڭغا مىلەپ قۇلىقىغا تېمىتىپ، قۇلاقنى بېسىپ ياتقاي. بىر سائەتتىن كېيىن يۇڭنى قۇلاقتىن ئالغاندا قۇرت يۇڭ بىلەن چىقىدۇ ياكى خېمىردا چوڭ كاۋاك ياساپ، ئىچىگە لاتىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىغاي، بۇنىڭ بىلەنمۇ قۇرتلار ئۆلىدۇ.

ئۈچىنچى باب قۇلاق سۇپرىسى ۋە قۇلاقنىڭ ئىچىدە بولىدىغان ئىششىقلار

قولتۇق قۇلاق تۈۋى ۋە قۇلاق يىرىقى ئىششىقى ئىششىقنىڭ بىر تۈرىدۇر. ئەگەر ئىششىق قۇلاق ئىچىدە بولسا، بولۇپمۇ ياشلاردا كۆرۈلسە خەتەرلىكتۇر، چۈنكى ياشلارنىڭ مىزاجى ئىسسىق، ماددىسى ئۆتكۈر، ھارارىتى ۋە سەزگۈسى كۈچلۈك بولغانلىقتىن خەتەرلىك بولىدۇ. ياشانغانلارنىڭ ئەھۋالى بۇنىڭ ئەكسىچە بولغاچقا، خەتىرى ئازراق بولىدۇ. بوھران ۋاقتىدا قۇلاق تۈۋىنىڭ ئىششىشى خەتەرلىكتۇر.

داۋالاش ئەگەر ئىششىق قۇلاق تۈۋىدە بولسا، تىلا، زىماتلارنى قىلغاي، ئەمما بوھراندىن كېيىن ئىششىغانغا بۇلارنى قىلمىغاي. بۇ چاغدا ئامالىنىڭ بارىچە ماددىنى تارقىتىپ، ئاندىن ھىجامەت قويۇپ، تارقاتقۇچى زىماتلارنى قىلغاي. ئەگەر كېسەللىك ئېغىرلىشىپ، بوھران ئالامىتى كۆرۈلمىسە، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشى تەسكە توختايدۇ. بۇ ۋاقىتتا قان ئېلىپ ماددىنى ئازايتقاي. ئەگەر ماددا بۇ يەرگە قويۇلۇپ ئاغرىش قاتتىق، قىزىتما يۇقىرى بولسا، ئۆز ھالىغا قويغاي. ئەگەر ئىششىققا ئاغرىق قوشۇلۇپ كەلسە، يەڭگىل زىماتلارنى، مەسىلەن: بىنەپشە، ئاق لەيلى، شۈمشا سۈيى، مائۇلھەسەل قاتارلىقلارنى سۈركىگەي. ئەگەر كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، لاتىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ ياپقاي. ئەگەر ئاغرىق بولسا، تۇزنى ئىسسىتىپ تۇتقاي. ئەگەر يارا چىقسا، زىغىرنى سوقۇپ، مائۇلئۇسۇل، بابۇنە، ئاق لەيلى، كەرنۇب قايناتىلمىسى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى سوقۇپ، ھەممىسىنى قايناتىپ قويۇلدۇرۇپ، ئازراق گۈل يېغى بىلەن سۈركىگەي. ئەگەر جاراھەتنى يېرىشقا ھاجەت بولسا يېرىپ، تازىلاپ زىمات قىلغاي. قوي مايىقىنى ئۆردەك يېغى ياكى توخۇ يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ قويسا، ماددىنى پىشۇرىدۇ ھەم تارقىتىدۇ. ياكى زۇپتى رۇمى، مۇقەل، ھەسەل ھەرىسى ئۇۋۇسىنىڭ قىرىندىسى، ھۆل مىئەسائىلە، بەتەم يېلىمى، قوي ياكى ئۆچكە مېيى، كالا يىلىكى، توخۇ مېڭىسى، ياۋا ئۈزۈم، ئاقىرقەرھا، قەردمانە، قارىمۇچ، گۈلسەۋسەن يىلتىزى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، مەلھەم قىلىپ قويسا مەنپەئەت قىلغاي، بۇ پىشۇرغۇچى ۋە تارقاتقۇچىدۇر. ئەگەر كېسەللىك سوزۇلما بولسا، كىچىك

سەدەپنى كۆيدۈرۈپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ قويغاي. ئەگەر سەۋدادىن ئىششىسا، مەلھەمى كافۇرنى ئىتئۈزۈمى، يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن سۈركىگەي. يەنە سەۋدانى ئىستىفراغ قىلىدىغان دورىلارنى بەرگەي.

تۆتىنچى باب قۇلاق ئاغرىقى ۋە ئۇنى داۋالاش

قۇلاق ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى بىردۇر. بۇ كۆپىنچە ئادەمنىڭ بىر خىل ھاۋادىن يەنە بىر خىل ھاۋاغا يۆتكەلگەنلىكتىن، ئىسسىق ۋە سوغۇق شامال قۇلاققا يېتىپ، قۇلاقتا ئاغرىقنى پەيدا بولىدۇ. يەنى بۇ سوغۇق شامالدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بەدەن ۋە مېڭىدە خىلىت بولسا، ئاۋۋال شۇ خىلىتنى ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن باشقا تەدبىرلەرگە مەشغۇل بولغاي. ئەگەر ماددا ئىسسىق ۋە سۇيۇق بولسا، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىپ، ئەينۇلا شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى ياكى تەمرى ھىندى قايناتىلمىسى ياكى ھېلىلە قايناتىلمىسى قاتارلىقلارنى بېرىپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغاي. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا، ئايارەج پەيقرا، ھەببى شەبيار، ھەببى قوقىيا بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن غار - غار قىلغاي. ئەگەر قۇلاق قاتتىق ئاغرىسا، بىنەپشىنى ئازراق كافۇر بىلەن تېمىتقاي. يەنە شىيافى ئەبيەزنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ياكى تۇخۇم ئېقى بىلەن تېمىتقاي. تۇخۇم ئېقىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن تېمىتسا، تۇخۇمنىڭ خاسىيىتى قۇلاق ئاغرىقىغا ئاجايىپ مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى ھۆل يۇمغاقسۈتنى ئىتئۈزۈمى سۈيى بىلەن تېمىتقاي ياكى بابۇنە، ئاق لەيلىنى قايناتىپ، ھورىنى قومۇش نەيچە بىلەن قۇلىقىغا يەتكۈزسە، ئاغرىق ئازابىنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر بىلەنمۇ ئاغرىق پەسەيمىسە، سېزىملاندۇرۇش ئۇسۇلىنى قىلغاي، بۇنىڭ ئۈچۈن شىيافى مامىسا بىلەن بىر تال بۇغدايچىلىك ئەپيۇننى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتقاي. پۇلونىيا، قۇرسى كەۋكەب قاتارلىقلارنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئېزىپ تېمىتقاي. ئەگەر سېزىمسىزلاندۇرغاندىن كېيىنمۇ ئاغرىقى كۈچلۈك بولسا، قۇندۇز قەھرىنى سۇ بىلەن ئېزىپ، ئىللىمان قىلىپ تېمىتقاي. شۇنى بىلىۋېلىش كېرەككى، ئىنچىلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئۈچ كۈندىن ئارتۇق تېمىتمىغاي. ئاندىن زىغىر، مەبرۇد ئۇرۇقى لۇئابىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتقاي. زەيتۇن يېغى، كۈنجۈت يېغىنى ھەر سائەتتە تامچە - تامچە تېمىتقاي. تېرىق ياكى كېپەكنى تۇز بىلەن قورۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزگەي. ئىلگىرى تېمىتقان دورىلارنى يەنە قايتا تېمىتقاي. ئەگەر سوغۇق يەتكەنلىكتىن بولسا، سۇزاپ يېغى، سېرىقچېچەك يېغى، ئابدىملىك يېغىنى ئازراق غالىيە (بىر خىل خۇش

پۇراق ئەتىر) بىلەن ياكى بان يېغى بىلەن تېمىتقاي.

قۇلاققا سوغۇق شامال تەگسە، كېسەللىك قوزغىلىدۇ. ئەگەر بىمار شارابخۇمار بولۇپ، شارابنى نورمال ئىچىپ ئۇخلىسا ئاغرىق يوقايدۇ. ئەگەر ئاغرىق يەلدىن بولسا، قۇندۇز قەھرى بىلەن سۇزاپ يېغىنى قايىنىتىپ تېمىتقاي. قورۇغان تۇز بىلەن تېرىقتا ئىسسىق ئۆتكۈزگەي. ئەگەر ماددا پىشقان بولسا، تۆلكە، ئۆردەك، توخۇ يېغىنى ئېرىتىپ، مەلھەمى باسلىقۇن بىلەن قوشۇپ تېمىتقاي ياكى ئۆچكە يېغى، ھەسەل، ئۈزۈم شىرنىسى، زۇپا قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۆلۈشتە ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان قىلىپ تېمىتقاي. ئەگەر يارا يېرىلسا، بۇنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي.

بەشىنچى باب قۇلاق يارىسىنى داۋالاش

قۇلاق يارىسىغا ئاۋۋال يەڭگىل تەدبىرلەرنى قىلغاي. لايىق بولمىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلغاي. ماددىنى غار - غار قىلىش، چۈشكۈرتۈش ئارقىلىق باشقا تەرەپكە تارتقاي، بولۇپمۇ ئىستىفراغدىن كېيىن زەرداب، يىرىڭلارنى كۈچلۈك ئىرىتكۈچى دورىلار ئارقىلىق توختاتقاي. زەيتۇن يوپۇرمىقى ئۇسارىسىنى ھەسەل بىلەن ياكى نامازشامگۈلى قايىنىتىلمىسى، قىزىلگۈلنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇلۇت ياكى پاختىنى بۇنىڭدا ھۆللەپ، يىرىڭنى ئاستا تازىلىغاي. ئەگەر يارا قۇلاق تۆشۈكىدە بولسا ئىككى قۇلىقىغا تېمىتقاي، ئەگەر يارا تازىلانسا، زەمچىنى تۆمۈر قوشۇققا سېلىپ ئوتقا تاكى قۇرۇغۇچە تۇتقاي. ئاندىن باراۋەر ئۆلۈشتىكى مۇرمەككى بىلەن سوقۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ قۇلاققا تېمىتقاي ياكى مۇرمەككى، ھەسەل، سەبرە، سىركە قاتارلىقلارنى مەلھەمى باسلىقۇن ياكى مەلھەمى ئىسپىداج بىلەن پىشۇرۇپ تېمىتقاي. يۇغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى زەرۇرنى سەپكەي:

زەرۇرى نۇسخىسى: سەبرە، ئەنزىرۇت، كۇندۇر، خۇنسىياۋشان، تۆمۈر كۇشتىسى پوقى، زەنگار قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۆلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، پەلكۈچنى ھەسەل ۋە سىركىگە مىلەپ، يۇقىرىقى زەرۇرنى سېپىپ، ئىلمان قىلىپ قۇلاققا سالغاي. ئەگەر يارا ئاغرىسا، سەبرە، مۇرمەككى، زەپەر قاتارلىقلارنى سالايە قىلىپ، بادام يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن تېمىتقاي. ئەگەر ھاجەت بولسا، ئازراق ئەپيۇن قوشقاي. ئەگەر يارا بۇزۇلۇپ يىرىڭ كۆپچۈپ، يارا ئېغىزى چوڭىيىپ، سېسىغان بولسا، قەترانىنى ھەسەل بىلەن ياكى قارا قاغا ئۆتىنى ياكى كىرپە ئۆتىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن تېمىتقاي ياكى پەلكۈچكە قەردمانە، بۆرە ئەرمىنى، ئۈرۈقى ئېلىۋېتىلگەن ئەنجۈر گۆشىنى مىلەپ قۇلاققا سالغاي. ئەگەر يىرىڭ كۆپ ئاقسا، پەلكۈچنى كالا،

ئۆچكە ئۆتى بىلەن ھۆل قىلىپ قۇلاققا سالغاي. تۇزلانغان بېلىقنى سۇ بىلەن قاينىتىپ تېمىتقاي ياكى كۈدە سۈيىنى خورما شەربىتى بىلەن، گۈل يېغىنى مەلھەمى مىسرى بىلەن تېمىتقاي.

مەلھەمى مىسرى (1): زەنگار، كۈندۈر، سىركە، ھەسەل قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۈلۈشتە ئېلىپ قاينىتىپ، پەلكۈچنى مۇشۇ سۇدا ھۆل قىلىپ قۇلىقىغا سالغاي.

مەلھەمى مىسرى (2): ھەسەلدىن 24 گىرام، سىركىدىن 21 گىرام، زەنگار، كۈندۈردىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، مەلھەم تەييارلاپ سۈركىگەي. ئەگەر قان چىقسا، بىر ھەپتىگىچە توختىتىغاي. ئەگەر قان كۆپ چىقسا، پاقىيوپۇرمىقى سۈيىدە ئاقاقىيانى ئېزىپ تېمىتقاي ياكى تاغ رەيھانى ئۇسارىسىنى توشقان يېلىنى بىلەن ئېزىپ تېمىتقاي، بۇ قاننى توختىتىدۇ. ئەگەر قۇلاقتا قان قاتقان بولسا، كۈدە سۈيىنى سىركە بىلەن ئىلمان قىلىپ تېمىتقاي. بۇمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتىنچى باب قۇلاقتا ساختا ئاۋازلارنىڭ ئاڭلىنىشى توغرىسىدا

بۇ، قۇلاققا ھەر خىل ساختا ئاۋازلارنىڭ ئاڭلىنىشىنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى قۇلاق ئىچىدىكى ھاۋانىڭ ھەرىكىتى ۋە دولقۇنلىشىدىن قۇلاققا ساختا ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ. بۇ ئاۋازلار ئاۋاز، يەنى خىيالىي ئاۋاز سېزىمى دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇلاق بىرەر ئاۋازنى ئاڭلىسا، ئاۋازنىڭ قۇۋۋىتى قۇلاق ئىچىدە دولقۇنلاپ، ھەرپ ۋە ئاۋاز شەكىللىنىدۇ. ئاڭلانغان ئاۋاز شۇ خىل ھالەت بىلەن قۇلاق تۈيغۇسىغا كىرىدۇ، قۇلاق ئىچىدىكى ھاۋا ئۇنى شۇ خىل ھالەت بىلەن يەتكۈزىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قۇلاق ئىچىدىكى ھاۋا نېرۋىنى تەۋرىتىدۇ. ئاۋۋال ئاۋاز ھەرپلىرىنى ئىدراك قىلىدۇ. بۇنىڭ پەيدا بولۇشى سەۋەبى قۇلاق ئىچىدىكى تۇرغۇن ھاۋا ھەرىكىتىدىن بۇخارات ھەرىكەتكە كېلىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ مېڭىسىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ئاڭلاش سەزگۈسى ۋە ئاڭلىشى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ناھايىتى تۆۋەن ئاۋازلارنىمۇ ئاڭلىيالايدۇ. بۇ، سېزىمنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى دېيىلىدۇ. قۇلاق غوڭۇلداش سەۋەبلىرىنىڭ بىرى سېزىمنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىدىن، يەنە بىرى قۇۋۋەت ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كېسەللىكتىن يېڭى ساقايغانلاردا كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇلاردىن خالىي بولسا، بەزىدە ئاشقازان ياكى ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن ياكى قۇلاق ئاغرىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، قۇلاق چۆرىسىدىكى يەلدىن ياكى قۇلاق ئىچىدىكى يارىدىن زەرداب ئېقىپ، قۇلاق ئىچىگە تولغانلىقتىن ياكى قۇلاق ئىچىدە پەيدا بولغان قۇرتلارنىڭ ھەرىكىتىدىن

ياكى مەستلىك ۋە قورسىقى تويۇپ ئۇخلىغانلىقتىن خىلىتلار تەۋرىنىپ بۇخارات مېڭىگە كەلگەنلىكتىن ياكى ئاچلىق سەۋەبىدىن تەبىئىي هارارەت بۇخاراتنى تارقاتقانلىقتىن قۇلاقتا ساختا ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر بۇخارات سەۋەبىدىن بولسا ئاشقازان تولۇشتىن خالىي ۋاقىتتا، دەم ئالغاندا، هەرىكەت قىلغاندا، ئىسسىق - سوغۇققا ئۇچرىغاندا، قۇلاقتا قازان قاينىغان ۋاقىتتىكى ئاۋازدەك ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ. ئەگەر قۇلاق ئەتراپىدىكى يەلدىن بولسا، ئاڭلانغان ئاۋاز خۇددى دەل - دەرەخلەرنى شامال مىدىرلىتىۋاتقاندەك ئاڭلىنىدۇ. ئەگەر قويۇق بۇخارات تارقىغان سەۋەبتىن بولسا، ئاۋاز بەزىدە ئاجىز، بەزىدە كۈچلۈك ئاڭلىنىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئاپتاپتا تۇرۇش، ئوتقا يېقىن تۇرۇش، ئىسسىق هاممامغا كىرىش، ۋاراڭ - چۇرۇڭ ئورۇنلاردا تۇرۇش، يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىراش، قەي قىلىش، تولا سۆزلەش ، تولا غىزا يېيىش، بۇخارنى قوزغايدىغان غىزالارنى يېيىش قاتارلىق ئىشلار بۇ كېسەللىككە زىيانلىقتۇر. ئەگەر بۇ سەۋەبلەر ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولسا، ئاۋۋال ئىستىفراغ قىلىپ، پۈتۈن بەدەننى پاكىزلاپ، ئاندىن مېڭىنى نامازشامگۈلى يېغى بىلەن قۇۋۋەتلىگەي. قۇلاقنى بادام يېغى بىلەن ياغلىغاي. ئەگەر يىرىڭ ئاققاندىن بولسا، ياكى ئىسسىتما نۆۋەتلىرىدە بولسا، ياكى قۇۋۋەت ئاجىزلىقىدىن بولسا، هەرقايسىنىڭ سەۋەبىنى يوقىتىپ، مىزاجنى مۆتىدىللىككە كەلتۈرۈپ، قۇلاق غوڭۇلداشقا مۇۋاپىق تەدبىرلەرنى قىلغاي. ئەگەر قويۇق خىلىت سەۋەبىدىن بولسا، ئەفسەنتىن، مەرزەنجۇش، پىننە، دەرمىنە قاتارلىقلار بىلەن نۇتۇل قىلغاي. هەببى قوقىيا، ئايارەج پەيقرا بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي.

يەتتىنچى باب قۇلاق زەخىملىنىشنى داۋالاش

قۇلاققا زەخىم يەتكەندە مۇرمەككى، ئاقاقىيا، كۇندۇر قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۆلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. ئاق ناننى مائۇلھەسەل بىلەن بىرگە سۈركىگەي.

تۆتىنچى بۆلۈم بۇرۇن ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم بەش بابتۇر.

بىرىنچى باب پۇراش سېزىمىدا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ پەسىل ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بىرىنچىسى، بۇرۇننىڭ پۇراش سېزىمى يوقايدۇ. ئىككىنچىسى، ئاجىز بولىدۇ. ئۈچىنچىسى، ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن يانىدۇ. بۇنىڭدا بۇرۇنغا بەتبۇي ۋە خۇشبۇي پۇراقلار پۇرىغاندا، خۇشبۇي پۇراقتىن قاچىدۇ، بەزىدە بۇرۇنغا ناخۇش پۇراقلار پۇرايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇلار توسۇلۇش سەۋەبىدىن ياكى مىزاجنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىكنىكى توسالغۇ ماددا ياكى گۆش ئۆنگەندىن بولسا، بۇ يات ماددىلارنىڭ سېسىغانلىقىدىن ياكى كونا يارىنىڭ ناسۇر بولغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر توسۇلۇش بولسا، ئاۋازى پۈتۈپ، تەسلىكتە سۆزلەيدۇ ۋە پۇراقنى بىلەلمەيدۇ. شۇنى بىلىۋېلىش كېرەككى، بۇرۇن يولىدىكى غەلۋىرسىمان سۆڭەكتە توسۇلۇش خام ۋە سوغۇق ماددىدىن بولىدۇ. ئەگەر توسۇلۇش بولماي بۇرۇن يولى پۈتۈپ قالسا، ئۆز ھالىدىن يېنىپ پۇرىيالمىسا، بۇ، مېڭىدىكى كېسەللىك سەۋەبىدىندۇر. بۇنىڭغا مېڭە كېسەللىكلىرى باياندا سۆزلەنگەن مىزاجنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىكى تەدبىرلەرنى قىلغاي. ئەگەر دائىم بۇرنىغا ناخۇش پۇراقلار پۇرىسا، بۇزۇلغان ماددىنىڭ بۇرۇندا ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇرۇننىڭ سېسىق پۇرىشى ماددىنىڭ بۇزۇلغانلىقى ياكى كونا يارا ۋە ناسۇر بارلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

ئەگەر كېسىلى ئېغىر بىمارلارنىڭ بۇرنىغا ئىپار، سىركە، كالا يېغىنىڭ پۇرىقى كەلسە، باشقا خەتەرلىك ئالامەتلىرى ئاشكارا بولسا، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ خەتەرلىكلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋالاش توسۇلۇش بولغانغا سىيادانىنى بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ،

قورۇپ، لاتىغا ئوراپ پۇرىغاي ياكى تاشنى قىزىتىپ، سىركە سېپىپ بۇخۇرىغا بۇرنىنى تۇتقاي ياكى كېپەكنى سىركە بىلەن قايىنىتىپ، بۇخۇرىغا بۇرنىنى تۇتقاي.

ئەگەر تۇسۇلۇش كۆپرەك بولسا، قارا خەربەق، بۆرە ئەرمىنى، سىيادان قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۆلۆشتە ئېلىپ، كالا ئۆتى بىلەن ئېزىپ بۇرنىغا تېمىتقاي. ئەگەر تۇسالغۇ قويۇق يەلدىن بولسا ۋە غەلۋىر سىمان سۆڭەك تۆشۈكىدە يارا قالغاندىن بولسا، ئاقمۇچنى ئاچچىق بادام يېغىدا ئېزىپ تېمىتقاي. سۇزاپ، يالپۇز، پىننە قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن قايىنىتىپ بۇخۇرىغا بۇرنىنى تۇتقاي. ئەگەر خۇشبۇينى بىلىپ، بەتبۇينى بىلمىسە، قۇندۇز قەھرىنى ئېزىپ تېمىتقاي. ئەگەر بەتبۇينى بىلىپ خۇشبۇينى بىلمىسە، ئىپارنى ئېزىپ پۇرىغاي ۋە بۇرنىغا تېمىتقاي ياكى قۇرۇق تارتقاي. بېشىغا ئىسسىق سۇنى ئۇزاق قۇيغاي ۋە ئىسسىق ئاتىلا ئىچكەي. ئەگەر بۇرۇننىڭ سېسىق پۇرىشى كونا يارا ۋە ناسۇردىن بولسا، ياكى بۇرۇن يولىدا ۋە تاڭلايدا بۇزۇلغان ماددا توپلاشقانلىقتىن بولسا، مېڭىنى ئىستىفراغ بىلەن پاك قىلغاي. مېڭىنى قۇۋۋەتلىگەندىن كېيىن، غار - غار قىلغاي. ئارقىسىدىن سۇمبۇل، قەلەمپۇر، يالپۇز قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۆلۆشتە ئېلىپ، سىركەنجۇبىل بىلەن ھۆل قىلىپ، غار - غار قىلىپ چۆشكۈرگەي. غار - غار قىلىش دورىسىغا قىچىنى سوقۇپ، سىركەنجۇبىل ۋە رەيھان شارابى بىلەن ياكى گۇلاب بىلەن قايىنىتىپ ئاندىن غار - غار قىلغاي ھەم كۇندۇش، قارىمۇچلارنى سالايە قىلىپ، بۇرنىغا تارتقاي ياكى چۆشكۈرگەي. بۇ، ماددىنى تارقىتىپ تۆۋەنگە چۈشۈرىدۇ. بۇرنىنى رەيھان شارابى (خۇشبۇي سېرىق شاراب) بىلەن غار - غار قىلىپ بولغاندىن كېيىن، سەئدى كۇفى، سۇمبۇل، سېرىنگۈل، قەسبۇزەرىرە، ھۇماما، قەلەمپۇر، نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى ياكى قىزىلگۈل يوپۇرمىقى، سەبرە، مۇرمەككى، ئاقاقىيا، موزا، سوك، كافۇر، ئىپار قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى بىرسىنى ياكى نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى، قەسبۇزەرىرە، گۈلنەسرىن ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن، مۇرمەككى، موزا، سەئدى كۇفى، سەبرە 1.6 گىرامدىن، قەلەمپۇر 2.4 گىرام، ئىپار، كافۇر 0.4 گىرامدىن، كۆمۈش ئۆپىسى، ساپ تۇز 0.4 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، پەلكۈچنى ھەسەل بىلەن ھۆل قىلىپ، ئاندىن بۇ دورىلارنى سېپىپ ياكى دورا ئۈستىدە پەلكۈچنى يۇمىلىتىپ بۇرنىغا سالغاي. يەنە ئېشەك سۈيدۈكىنى ياكى پىننە ئۇسارىسىنى تېمىتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇرۇننىڭ سېسىق پۇرىشى كونا يارىدىن بولسا، ئاۋۋال ھەببى قوقىيا بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن يارىغا دورا سالغاي. ئەگەر بۇرۇننىڭ سېسىق پۇرىشى قاندىن بولسا، ئاۋۋال قىيفال تومۇردىن قان ئېلىپ، ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن ئاچچىق ئانار سۈيىگە ئاچچىق ئانارنىڭ ئارىسىدىكى سېرىق پوستىنىڭ ئۇسارىسىدىن ئازراق قوشۇپ، مىس قازاندا يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، پەلكۈچنى بۇ سۇ بىلەن ھۆل قىلىپ، بۇرنىغا سالغاي. بۇ ھۆل - قۇرۇق يارىلارنى پاك قىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورا نۇسخىسى: بۇ، بۇرۇن يارىسىنى ساقايتىپ، قاننى توختىتىدۇ. يەمەن زەمچىسى (قورۇپ، سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغىنى)، مۇرمەككى، زەرنىخ، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، كۆيدۈرۈلگەن كۆمۈش ئۆپىسى ئالتە گىرامدىن، موزا ئۈچ گىرام، كۆيدۈرۈلگەن مىس تۆت گىرام، يۇلغۇن مېۋىسى، ئانارگۈلى توققۇز گىرامدىن، بۆرە ئەرمىنى تۆت گىرام، قارا زەمچە، سېرىق زەمچە ئالتە گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن، كۇندۇر توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن ئېزىپ، ھەسەلدە قويۇلدۇرۇپ، پەلكۈچكە مىلەپ بۇرۇنغا سالغاي.

قۇرۇق يارىغا گۈل يېغى، موم يېغى، مەدەستان، ئۈپا قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۈلۈشتە ئېلىپ سالايە قىلىپ، ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى لۇئابى، كەتىرا قاتارلىقلارنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىگەي. بىنەپشە يېغىنى تېمىتقاي. ئەگەر ئۇششاق يارىلار بولسا، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇننى كونا شاراب، نامازشامگۈلى يېغى ۋە گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ، قويۇلغۇچە ئوتتا تۇتقاي. ئاندىن مىس قاچىغا ئېلىپ، ھاجەت ۋاقتىدا سۈركىگەي. ئەگەر بۇ دورىنى قۇۋۋەتلىك بولسۇن دېسە، ئۈپا، مەدەستان قاتارلىقلارنى قوشسا ياكى قورۇلغان 12 گىرام يەمەن زەمچىسىگە ھۆل سۇزاپ، نامازشامگۈلى يېغىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇرۇن ناسۇرىغا ئاچچىق ئانارنى پوستى بىلەن ئېزىپ سىقىپ، سۈيىنى پوستى بىلەن چالا قاينىتىپ، بىر كۈن مىس قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، ئەتىسى پوستىنى ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، سۈيى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتقاي. ئەگەر بۇنىڭغا ئازراق نۆشۈدۈر قوشۇلسا، كۈچلۈك بولىدۇ. يەنى تۆۋەندىكى مەنپەئەتلىك دورا بۇرۇننى پاك قىلىدۇ.

نۇسخا (1): جوز سەرۋەدىن ئالتە گىرام، قۇرۇق ئەنجۈردىن ئۈچ گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، پەلكۈچ قىلىپ بۇرۇنغا سالغاي.

نۇسخا: ئۆشنە، مۇرمەككىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، زىغىر لۇئابى، سىركە بىلەن پەلكۈچنى ھۆل قىلىپ، بۇ دورىلارغا يۇمىلىتىپ بۇرۇنغا سالغاي ياكى ئىنچىكە پىچاق بىلەن بۇرۇندىكى يارىنى كېسىپ، ئاندىن سىركە، ئەرقى گۈل بىلەن يۇغاي ياكى قۇش پېيىغا لاتىنى يۆگەپ، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ، بۇرۇنغا سېلىپ ئايلاندۇرغاي. بۇرۇن يولى بۇ دورىلار بىلەن تولغاي. بۇ ئۇسۇل جاراھەتنى قۇرۇتىدۇ. بۇرۇندىكى زىيادە گۆشنى مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە كەسكەي. بەزىدە قاتتىق ئىششىق بوۋاسىر دەپ گۇمان قىلىنىدۇ. لېكىن بۇ بوۋاسىر ئەمەس، بەلكى بۇرۇن راكىدۇر. بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقى شۇكى، بۇرۇن بوۋاسىرى (باسۇر) يۇمشاق بولۇپ، تولىراق سەرسام ۋە ئۇزاق نەزلىدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. يەنى بۇ ئۇزۇن بولۇپ، ئۇچى بۇرۇن تۆشۈكىدىن چىقىدۇ. سۈيى چىقىپ تۇرىدۇ. سەرتان قاتتىق بولۇپ، سۈيى

چىقمايدۇ. مىدىرلىماي، خۇددى مۆڭگۈزدەك تۇرىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا پەرھىز قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلاردىن پەرھىز قىلىپ، سەۋدا ماددىسىنى ئىستىفراغ قىلغاي.

ئىككىنچى باب بۇرۇن قاناش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

پۈتۈن بەدەندە قان غالىب بولۇپ، بۇرۇن تومۇرلىرى يېرىلىشتىن قانايدۇ ياكى قان مېڭە شىريان تومۇرلىرىدا ئىسسىق بولۇپ، قاتتىق باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. شىريان تومۇرنىڭ ئۇچى ياكى باشقا تومۇرلارنىڭ ئۇچى يېرىلسا تەستە ساقىيىدۇ ياكى ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ بوھرانىدا بەزىدە ئىسسىق بۇخارات مېڭىگە كېلىپ تومۇرلارنى ئىسسىتقانلىقتىن، ئىنچىكە تومۇرلار يېرىلىپ مېڭىگە قان چۈشىدۇ، بەزىدە تومۇرلار ئۇچىغا زەخىم يېتىپ يېرىلىدۇ.

ئالامىتى شىريان تومۇرنىڭ قېنى قىزىل، سۈيۈق، پارقىراق بولىدۇ. ئىسسىق بولۇپ، گاھىدا ئېقىپ، گاھىدا توختاپ نۆۋەتلىشىپ ئاقىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بوھراندىن بولسا، بۇ قاننىڭ كۆپلۈكىدىندۇر. بۇ خىلدىكى بۇرۇن قاناشنى ئالدىراپ توختاتمىغاي. ئەمما قان ئارتۇقچە چىقىپ كېتىپ، بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ قېلىش خەۋپى بولسا، بۇ چاغدا قاننى توختىتىش مۇھىم. بۇنىڭدا ئاۋۋال قان چىقمىغان تەرەپتىن قان ئالغاي. قابىز دورىلاردىن لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، موزا، نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، بېھى يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى، سوۋۇتىدىغان دورىلاردىن ئەپيۇن، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى، كاھۇ، پاقىيوپۇرمىقى، سۆگەت يوپۇرمىقى، خورما گۈل قاتارلىقلارنىڭ ئۇسارىسىنى، ئۆتكۈر داغلايدىغان دورىلاردىن سېرىق زاك، زەمچىنىڭ ھەممە تۈرلىرىنى تېمىتقاي. ھۆل ئېشەك تېزىكىنى سىقىپ، ياۋا رەيھان، پىننە سۈيى بىلەن تېمىتقاي. قاننى قويۇلدۇرىدىغان دورىلاردىن چىلان، يېپىشمۇق، خەشخاش پوستى قاتارلىق دورىلار بىلەن تەدبىر قىلغاي. داغلىغۇچى دورىلارنى ئازراق ئىشلەتكەي. چۈنكى بۇ خىل دورىلار جاراھەت ئۇچىنى كۆيدۈرۈپ، قۇرۇق يارا شەكىللەندۈرۈپ داغ پەيدا قىلىدۇ. يەنى يارىنىڭ چوڭىيىپ كېتىشى خەتەرلىكتۇر.

مۇرەككەپ دورىلار نۇسخىسى: بۇ قاننى توختىتىدۇ. ئاقاقىيا، كۈندۈر تالقىنى، سېرىق زاك، ئېشەك تېزىكى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ياۋا رەيھان ياكى سېمىزئوت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، توشقان تۈكى بىلەن پەلكۈچ قىلىپ بۇرۇنغا سالغاي. ھۆل يۇمغاقسۈت، تەرخەمەك

سۈيى، ياۋا رەيھان، پاقىيوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ئۇسارىسى بىلەن ئازراق كافۇرنى قوشۇپ تېمىتقاي. يەنە ھۆل ئېشەك تېزىكىنى سىقىپ تېمىتقاي (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). بۇ كېسەللىككە يەنە سوغۇق سۇنى بېشىغا قۇيۇش، ئېغىزىغا ئېلىش ۋە ئىچىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىلا نۇسخىسى: ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، گۈل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، ئانارگۈلى، سەندەل، ئازراق كافۇر، ئەپيۇن قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، پېشانىسىگە سۈركىگەي. گەجنى سۇ بىلەن يۇيۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ بېشىغا چاپلىغاي. ئەگەر ئوڭ بۇرنىدىن قان ئاقسا جىگەرگە، سول بۇرنىدىن قان ئاقسا تالىغا ھىجامەت قويغاي. قول - پۇتلىرىنى ۋە ئومۇرتقىلىرىنى ياغلىغاي. ئەگەر ئايال كىشى بولسا، ئەمچەكلىرىنى ياغلىغاي، سوغۇق سۇغا كىرىپ توڭلىغىچە ئولتۇرغاي. ئەگەر قان سۇيۇق بولسا، چىلان شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، يېسىمۇق ئېشى، غورا، سۇماق سۈيى بىلەن ھۆل ئەنجۈر، چالا پىشۇرغان تۇخۇم، توخۇ مېڭىسى قاتارلىقلارنى يېگەي. قوي گۆشىنى سۇماق بىلەن پىشۇرۇپ يېگەي. ئەگەر كۆڭلى ئېلىشسا، قەي قىلغاي.

ئۈچىنچى باب بۇرۇن قىچىشىش توغرىسىدا

بۇرۇن قىچىشىشنىڭ سەۋەبى باش ۋە مېڭىدىن چۈشكەن بۇخاراتتۇر ياكى زۇكامنىڭ مۇقەددىمىسىدۇر ياكى بۇرۇن قاناشنىڭ ياكى قىزىل ۋە چېچەكنىڭ ھەرقايسىسىنىڭ ئالامىتى ئۆز ئورنىدا ئېيتىلىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بۇرۇن قىچىشىش بۇخارات سەۋەبىدىن بولسا، ئاۋۋال خىلىتنى بەدەندىن پاك قىلىپ، سەندەل، جۇلاپ پۇراش بىلەن مېڭىگە قۇۋۋەت بەرگەي. سىركە، جۇلاپ، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى پۇرىغاي. سۇفۇپى كەشنىز، ئىترىفىل كەشنىز يېسە، بۇخاراتنى مېڭىدىن ياندۇرىدۇ. ئەگەر قان ئالامىتى ئاشكارا بولسا، قىيفال تومۇردىن قان ئالغاي. ئەگەر زۇكام تەسىرىدىن بولسا، نەزلىنى توختىتىشقا مەشغۇل بولغاي. ئەگەر چېچەك ياكى قىزىلنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى بولسا، بۇلارنى داۋالاشقا مەشغۇل بولغاي.

تۆتىنچى باب كۆپ چۈشكۈرۈش توغرىسىدا

چۈشكۈرۈش مېڭىنىڭ بىر خىل ھەرىكىتى بولۇپ، كۆپ مىقداردىكى ھاۋا مېڭە يولى بىلەن ئىچىگە تارتىلغاندىن كېيىن، بۇ ھەرىكەت خىلىتنى تېپىپ ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئۆپكىنىڭ

هەرىكىتى يۆتەل بولغاندەك، مېڭىنىڭ هەرىكىتى چۈشكۈرۈشتۇر. زۇكامنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە، تولا چۈشكۈرۈش خام ماددىلارنى ئېرىتىپ، پىششىتىن ياندۇرىدۇ. چۈنكى ماددا هەرىكەتلەنمىسە، تۇرغۇن هالەتتە بولسا پىشىدۇ. چۈشكۈرۈش ئەزالارنى تەۋرىتىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ۋە سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە مېڭە تولۇپ قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. كۆپ چۈشكۈرۈش بۇرۇن قاناشقا زىيان قىلىدۇ، باشقا ماددىلارنى ئېلىپ كېلىدۇ، مېڭە كېسەللىكىنىڭ ئاخىرىدا ماددا پىشقان بولسا پايدا قىلىدۇ. تۇغۇتى كەينىگە سۈرۈلۈپ كەتكەن ئايال كىشى چۈشكۈرۈپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

داۋالاش كۆپ چۈشكۈرۈشكە بەدىمۇشكى يېغى بىلەن گۈل يېغىنى پۇراپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاتىلا ئىچىش، ئىسسىق سۇنى بېشىغا قۇيۇش، ئىسسىق، يۇڭلۇق ياستۇقنى باشقا قويۇپ، مۇناسىپ ياغلارنى ئىلمان هالدا قۇلاققا تېمىتىش، ئالما ۋە پەرداز قىلىدىغان بۇلۇتنى پۇراش، ئويلىنىش، مۇهىم ئىشلارغا قاتتىق بېرىلىپ، شۇ ئىشلارنى قىلىش چۈشكۈرۈشنى توختىتىدۇ. قول، پۇت، كۆز، قۇلاق، گاللارنى ئۇۋۇلاپ بېرىش، بۇرۇننى قول بىلەن ئېتىپ تۇرۇش، ئېغىزنى چوڭ ئېچىپ، چوڭقۇر قۇدۇقتىكى نەرسىلەرگە ئېڭىشىپ قاراش چۈشكۈرۈشنى يوقىتىشقا ياردەم بېرىدۇ. كۆپ چۈشكۈرسە، قويننىڭ يۈرىكىنى ئوتتا كاۋاپ قىلىپ ئىسسىق ۋاقتىدا يېرىپ، بۇرنىغا تۇتسا چۈشكۈرۈشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ بۇ ئۇسۇل باللارغا بەك مەنپەئەتلىكتۇر.

بەشىنچى باب زۇكام ۋە نەزلە توغرىسىدا

بۇ كېسەللىكنىڭ هەر ئىككىلىسىدە ماددا مېڭىدىن قۇيۇلىدۇ. تېۋىپلار قىياسەن ئۇلارنى ئايرىپ، بۇرۇندىن ئاققان سۇنى زۇكام، دەپ ئاتايدۇ. مېڭىدىن كەلگەن نەزلە ئاشقازانغا قۇيۇلىدۇ. گال ۋە كۆكرەككە چۈشكەننى نەزلە، دەپ ئاتايدۇ. ئاشقازان قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىدىن تائام ئاسان سىڭمەسلىك سەۋەبىدىن كۆپ مىقداردىكى هۆللۈك ئاشقازانغا يىغىلىدۇ. قۇۋۋىتى داپىئە بۇ هۆللۈكنى ئۈچەيگە تاشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. هەرقاچان هۆللۈك مېڭە تەرەپكە كەلسە، مېڭە ئۇنى هەزىم قىلىشقا ئاجىز كەلگەنلىكتىن، مېڭىنىڭ قۇۋۋىتى داپىئەسى بۇ هۆللۈكنى ئەزالارغا تاشلايدۇ ۋە توشۇيدۇ. چۈنكى مېڭىنىڭ ئورنى هەممە ئەزالار ئۈستىدە بولۇپ، تەبىئىي هارارەت هەمىشە باشنىڭ هۆللۈكلىرىنى پىشۇرىدۇ. پىشماي قالسا، بۇخارات پەيدا بولىدۇ. بۇخارات پۈتۈن بەدەندە مىدىرلاپ ئۇلغايسا، يۇقىرىغا ئۆرلەيدۇ. چۈنكى بۇخارات هەرىكەتلىنىشنىڭ سەۋەبى هارارەت قۇۋۋىتىدىن

بولىدۇ، بۇخارات ۋە ھۆللۈكلەر كەلمەسلىكىنىڭ سەۋەبى، قىزىلگۈلنى قايىنىتىپ، ئەتىر ئالغان كىشىنىڭ مىسالىغا ئوخشايدۇ. نەزلە ماددىسىنىڭ بەزىسى ئىسسىق، بەزىسى سوغۇق، قويۇق بولىدۇ. ئەمما سۇيۇق بولغىنىنىڭ بەزىسى ئاچچىق، ئۆتكۈر، بەزىسى چۈچۈمەل، قويۇق بولىدۇ. بەزىسى تۇزلۇق، بەزىسى ناخۇش، بەزىسىنىڭ ھېچقانداق تەمى بولمايدۇ. ئەگەر بۇ ماددىلار تېز پىشمىسا، نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. يەنى ھەربىر ئەزاغا چۈشسە، شۇ ئەزادا كېسەللىك كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: كۆزگە چۈشسە كۆز ئاغرىقىغا، قۇلاققا چۈشسە قۇلاق ئاغرىقلىرىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر گالغا چۈشسە خەنناق كېسەللىكىگە، ئاشقازانغا چۈشسە ئاشقازان ئاغرىقىغا، ئىت ئىشتىھاسى، ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلارغا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر ئۆپكىگە چۈشسە يۆتەل، ئۆپكە ياللۇغى ۋە سىل كېسەللىكىگە سەۋەبچى بولىدۇ. ئەگەر سېرىقئەتكە چۈشسە ئۈچەي يارىسىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر مېڭىدىن چۈشكەن ماددا تۇزلۇق ياكى ئۆتكۈر بولسا، بۇ مېڭە مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشكە سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر ماددا خام، قويۇق بولسا، قۇلۇنجىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر مېڭىنىڭ داپىئە قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا ياكى مېڭە يوللىرى توسۇلۇپ، مېڭە كاۋاكچىلىرىدا تۇرۇپ قالسا ھەمدە ئۇنىڭ مىقدارى كۆپ بولسا سەكتىگە، ئازراق بولسا سەرئىگە سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر مېڭە تومۇرلىرىدا ئازراق تۇرۇپ قالسا، باش ئاغرىقى ۋە شەقىقە، كۆپ بولسا، ماددا كۆيۈپ مالىخولىياغا سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر ماددا مېڭىنىڭ ئۆزىدە ياكى مېڭە پەردىسىدە تۇرۇپ قالسا، ئىسسىق سەرسام ياكى سۇبات، مانىيا (يېرتقۇچ ساراڭلىق) كېسەللىكلىرىگە سەۋەب بولىدۇ. ئەگەر باش تومۇرلىرىدا تۇرۇپ قالسا، بۇخارات مىدىرلىغانلىقتىن، باش قېيىش، كۆز قىزىرىش قاتارلىقلارغا سەۋەب بولىدۇ.

زۇكامنىڭ سەۋەبى ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى ئىچكى سەۋەب، يەنە بىرى تاشقى سەۋەبتۇر. يەنى ئىچكى سەۋەبتىن بولغىنى يەنە ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى، ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن، باشقا ئەزالاردىكى كۆپ مىقداردىكى ھۆللۈكلەرنى ئۆزىگە تارتقانلىقتىن پىشۇرالمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن مېڭىدە يىغىلىپ قالىدۇ. يەنە بىر تۈرى، مىزاج بۇزۇلغان سەۋەبتىن ھۆللۈك يىغىلغان بولسا، ئۇنى مېڭە ھەزىم قىلالمايدۇ. بۇ ئىككى خىل سەۋەبتىن ۋە كۆپ مىقداردىكى ھۆللۈكتىن بۇخارات پەيدا بولىدۇ. بۇ فەزۇنى (كۆپىيىش) دېيىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا كېرەكسىز ماددىلار كۆپ ھاسىل بولىدۇ. قۇۋۋىتى داپىئە ئۇنى ھەيدىگەنلىكتىن زۇكام ۋە نەزلە پەيدا بولىدۇ. يەنە بىرى، سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ. ھۆللۈك كەم بولسا، قويۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر قۇۋۋىتى داپىئە ئۇنى ھەيدىسە، زۇكام پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قۇۋۋىتى داپىئە ئاجىز بولسا، زۇكام باشتا تۇرۇپ قېلىپ، سەرئى، سەكتە، سۇبات ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئىككىنچىسى، تاشقى سەۋەبتىن بولغان زۇكام يەنە ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى،

ئاپتاپ، ھاممام ۋە ياكى ئوتنىڭ ھارارىتى مېڭىدىكى ھۆللۈكلەرنى تەۋرىتىدۇ. مۇشۇ سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مېڭىدىكى ھۆللۈكلەر ھەرىكەتلىنىپ، بۇرۇن ياكى گال ئارقىلىق تۆۋەنگە چۈشىدۇ. بۇ خۇددى ئىسسىق ئۆيگە سىرتتىن سوغۇق ھاۋا كىرىپ يول تاپالمىغىنىدەك، تاشقىرىدىن ھاۋا كىرمەيدىغان بىر ئىسسىق ئۆيدە تۇرىدۇ ياكى ئىپار، قۇندۇز قەھرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرمۇ مېڭىدىكى ھۆللۈكلەرنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. يەنە بىرى، ئەمگەك قىلىش، چېنىقىش، ھاممامغا چۈشۈش قاتارلىقلاردىن بۇرۇن يولى كېڭىيىپ كېتىدۇ. ھەرقاچان باشنى يالاڭ قويسا، سوغۇق تېگىپ، مېڭە يوللىرى توسۇلۇپ، ھۆللۈكلەر باشقا يىغىلىدۇ. بۇرۇن يوللىرى توسۇلغانلىقتىن ئېرىگەن ھۆللۈكلەر باشتىن گالغا چۈشىدۇ. كۆپ قان ئېلىش بەدەننى ئاسان نەزلە ۋە زۇكام بولۇشقا ئېلىپ بارىدۇ. ئادەتتە مېڭىسىدە ھۆللۈك بار كىشىلەر كۆپ زۇكام بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ مېڭىسى ھۆللۈكنى ھەزىم قىلىشقا ئاجىز كېلىدۇ.

قىش پەسلىدە كۈندۈزى ئۇخلاش زىيادە ئۇيقۇ بولۇپ، بۇ خىل ئەھۋال مېڭىدىكى ھۆللۈكنى نورمالسىزلاشتۇرىدۇ. ھۆل مېۋىلەرنى بولۇپمۇ قوغۇننى كۆپ يېگەن ئادەم ئاسان زۇكام بولىدۇ. ياز پەسلىدە بېشىغا تولا ياغ سۈركەش ۋە ياغلىق تائاملارنى كۆپ يېيىش ئادەمنى زۇكام قىلىدۇ. ئادەتتە سوغۇقتىن بولغان نەزلىنى ئىسسىتما پىشۇرىدۇ. ھەرقاچان شىمال شامىلىدىن كېيىن جەنۇب شاملى چىقسا، كىشىلەرگە نەزلە تولا يېتەر. ياز پەسلىدە قاتتىق ئىسسىق بولماي، كۈز پەسلىدە يامغۇر كۆپ ياغسا، نەزلە تولا يېتەر. يەنە جەنۇبتىن كەلگەن شامالنىمۇ نەزلە تولا بولىدۇ. چۈنكى جەنۇب شاملى مېڭىنى تولدۇرۇپ قويىدۇ.

بۇقرات ھەكىم مۇنداق دەيدۇ: ھەر كىشىگە تولا نەزلە يەتسە، سەۋدا ۋە تال كېسەللىكلىرىگە مۇپتىلا بولمايدۇ. جالىنۇس ھەكىم مۇنداق دەيدۇ: ھەر كىشىنىڭ بىرەر ئەزاسى زەئىپ بولسا، باشقا ئەزالىرى سالامەت بولىدۇ. چۈنكى، بۇ ئەزا ئاجىز بولغاچقا، كېسەللىك بۇ ئەزاغا يۈزلىنىدۇ، دەيدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر نەزلە خىلتلىرى سۈيۈق بولسا، تال خىلتى قۇرۇق بولىدۇ.

ئالامىتى زۇكام ئىسسىقتىن بولسا، يۈزى، كۆزى قىزىل، بۇرنىدىن ئاققان سۈيى ئىسسىق، ئۆتكۈر، ساپ ۋە سېرىق بولىدۇ، ھەم بۇرۇن ۋە گالنى قىزىتىپ كېلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان زۇكامنىڭ ئالامىتىدە باش، كۆزلىرى ئېغىر، بۇرۇندىن كەلگەن سۈيۈقلۇق قويۇق، ئاق ۋە كۆكۈچ بولىدۇ. ھەر ئىككى خىل زۇكامدا ئاۋازى، بۇرنى پۈتۈپ قالىدۇ.

داۋالاش ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان زۇكامنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ماددىنى

پىشۇرغاي. ماددا پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدە ئەگەر ماددا سۇيۇق ھەم ئىسسىق بولسا قويۇقلىشىدۇ. ئەگەر دەسلەپتە قويۇق بولسا، مۆتىدىللىككە كېلىدۇ، يەنى سۇيۇلىدۇ. ئەمما سۇيۇق ماددىغا كاشكاپ، چىلان، سەرپىستان قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بەرسە ياكى خەشخاش شارابى بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ماددا ئىسسىق، كۆپ بولسا، تېز قان ئالغاي. ئەگەر ماددا ئىسسىقلىقى ۋە كۆپلۈكى زىيادە بولمىسا، ئۈچ كۈندىن كېيىن قان ئالغاي (شەرتى ماددا پىشقان بولۇشى كېرەك). زۇكام پىشىۋاتقاندا ياستۇقنى پەس قويۇپ ئوڭدىسىغا ياتمىغاي. ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا ئۈچ كۈندىن تاكى زۇكام ساقايمىغىچە كاشكاپ، خەشخاش شەربىتى ۋە ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى بەرمىگەي. گەرچە زۇكام ئىسسىقتىن بولغان بولسىمۇ، باشنى يەنىلا ئىسسىق تۇتۇپ، سوغۇق ھاۋا ۋە شامالدىن ساقلانغاي. ئۇسسۇزلۇق بولسا سۇنى كۆپ ئىچمىگەي ھەم ئاز ئۇخلىغاي، بولۇپمۇ كۈندۈزى تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلىمىغاي، ئەگەر ماددا سۇيۇق ۋە ئاز بولسا، كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ھاممامغا كىرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈنكى ھاممامغا كىرىپ تەرلەش بىلەن ماددا تارقايدۇ. ئەگەر ماددا كۆپ بولغاندا، ھاممامغا كىرسە زىيان قىلىدۇ (بۇ ۋاقىتتا سۇيۇقى تارقاپ، قويۇقى قالىدۇ). ئەمما ماددا پىشقاندىن كېيىن، ھاممامغا كىرىش مەنپەئەتلىكتۇر. تەرلەش، ھاممامغا كىرىش زۇكام سەۋەبىدىن بولغان بۇخاراتنى ھەيدەيدۇ. چاچ ئالدۇرۇش، باشنى تاتىلاش، چاچنى تاراش ۋە ئىسسىق سۇدا سوپۇن بىلەن يۇيۇشتىن ساقلانغاي. ئەگەر زۇكامدا ئىچىنى سۈرگۈزۈشكە ھاجەت چۈشسە، بىنەپشە، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار، خۇببازى، سېرىقبۇيا يىلتىزى، خىيارشەنبەر، شىرخىست، چىلان قاتارلىقلارنى بەرگەي.

ئەگەر زۇكامنىڭ ماددىسى گالغا چۈشۈپ، ئۈنى ياندۇرماقچى بولسا، يېسسىمۇق ۋە ئانار سۈيى بىلەن غار - غار قىلغاي. خەشخاش پوستى، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى، ئازراق يۇمغاقسۈت قاتارلىقلارنى يېسسىمۇق سۈيىدە قاينىتىپ غار - غار قىلغاي (ئانارگۈل، قىزىلگۈل قاتارلىقلار زىيادە بولسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ). ئەمما كېسەللىك ماددىسىغا قاراپ، دورىنى زىيادە قىلغاي. بىنەپشە شەربىتى، شېكەر چۈشكەن بىنەپشە شەربىتى، زۇپا شەربىتى، خەشخاش شەربىتى قاتارلىقلارنى ھاجەت ۋاقتىدا بەرگەي. بۇرۇن يولىنى ئېچىش ئۈچۈن، باقلىنى سىركىگە چىلاپ، ئوتقا سېلىپ، تۈتۈنىگە بۇرنىنى تۇتقاي. كېپەكنى سىركە بىلەن، ئاق سەندەل، شېكەر، قىزىلگۈل، نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى، ناۋات قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىگە بۇرۇننى تۇتقاي، بابۇنە، بىنەپشە، ئارپا يارمىسى، خەشخاش، نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى، ئالما يوپۇرمىقى، بېھى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بېشىنى يۇغاي، بۇنىڭ بۇخۇرىغا بېشىنى تۇتسا پايدا قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان زۇكامدا قورۇغان تېرىقنى لاتىغا ئوراپ بېشىغا ئىسسىق ئۆتكۈزگەي (ئىسسىقى باشنىڭ

ھەممە يېرىگە يەتكەي) ھەم غىزانى ئاز يەپ، ئۇسسۇزلۇققا بەرداشلىق بەرگەي. ئەگەر تۇزغا چىلانغان بېلىقنى يېسە، ئۇسسۇزلۇقنى قوزغايدۇ. بۇ ئۇسسۇزلۇققا سەۋر قىلسا، سوغۇقتىن بولغان زۇكام ساقىيىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرماقچى بولسا، تۆۋەندىكى ھەبنى بەرگەي:

نۇسخا: سېرىق سەبرە ئۈچ گىرام، مەستىكى 1.5 گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، بەدىيان ئۇرۇقى ھەربىرى 1.6 گىرامدىن، مۇقەل 0.8 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ يېگەي. تۈگمەن تېشىنى ئوتتا قىزىتىپ، شەربەت سېپىپ، بۇخۇرىغا بۇرنىنى تۇتقاي ياكى شۇمشا، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ھورىغا بۇرنىنى تۇتقاي. سىيادانىنى سىركىگە چىلاپ، قازاندا قورۇپ، يانجىپ پۇرىغاي. رۇمبەدىيان، قۇستە، كۇندۇر، ئۇد ھىندى، لادەن، سىيادانىنى پۇراش ۋە ئوتتا كۆيدۈرۈپ پۇراش مەنپەئەتلىكتۇر. كاشكاپىغا ئەنجۈر، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، بەدىيان ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ يېگەي ياكى زۇپا شەربىتىگە ئۈزۈم، ئەنجۈر، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، زۇپا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، مەجۇنى زۇپا بىلەن يېگەي.

مەجۇنى زۇپا نۇسخىسى: زۇپا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، خۇنسىياۋشان ھەربىرى 30 گىرامدىن، قەردىمانە، ئاقمۇچ ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، ئاچچىق بادام مېغىزى، يۇمىلاق زىراۋەندە، ئەنجۈر ئۇرۇقى 15 گىرامدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي.

بىنەپشە شەربىتى (ھەسەل بىلەن قىلغىنى)، قورۇغان كۈنجۈت، باچكا كاۋىپى، شورپا، بۇغداي ئۇنى، ئاتىلا قاتارلىقلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەشىنچى بۆلۈم ئېغىز كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم ئۈچ بۆلەكنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى بۆلەك لەۋ ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى

بىرىنچى باب كالپۇك يېرىلىش

كالپۇك — مىزاج قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغاندا يېرىلىدۇ، ھارارەتتىن بولسا پوستى كۆيۈشىدۇ، سوغۇق ھاۋا ۋە سۇدىن كالپۇك ئارام تاپىدۇ.

داۋالاش ھەر كېچىسى كىندىك بىلەن مەقئەتنى بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلىغاي. ھۆل تەرخەمەك بىلەن بادرەنجى بۇيىنى كىسىپ، كالپۇكقا چاپقاي. يەنە ئىسپىغۇل لۇئابىنى ئىچىش ۋە ئۇنى سۈركەشمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سېرىق موم، گۈل يېغى، كەتىرا قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۆلۈشتە ئېلىپ يانجىپ سۈركىگەي، يەنە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئىچىدىكى پەردىنى چاپلاپ قويغاي. ئەگەر مومغا شادىنەج، زەرچىۋە، مەدەستان قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسىمۇ ياخشى بولىدۇ. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، چالا پىشۇرغان تۇخۇم قاتارلىقلارنى يېگەي. تۆگىنىڭ قۇلىقىدىكى ياغنى قول بىلەن يىغىپ ئېلىپ، يېرىلغان كالپۇكقا ئاخشىمى ياتاردا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ تۈركى خەلقلەر قوللىنىپ كەلگەن بىر ئۇسۇلدۇر (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئىككىنچى باب كالپۇك بوۋاسىرى ۋە كالپۇكقا گۆش ئۆسۈش توغرىسىدا

بۇنىڭدا كالپۇك گۆشى باشقا ئەزالاردەك ئىششىسا، پوستىدىن ئايرىلىپ تۇرمايدۇ. كالپۇكنىڭ مىزاجى ۋە تەركىبى ئاشقازاننىڭ مىزاجى ۋە تەركىبىگە ئوخشايدۇ. بۇ ئۆسمە گۆش

كىشىلەرنىڭ مەقئەتتىگە ۋە كالپۇكىغىمۇ ئۆسىدۇ. مەقئەت يېرىلىشىنى شەقاق دەپ ئاتايدۇ. كالپۇكمۇ يېرىلىدۇ، مىزاج بۇزۇلغاندا كىشىنىڭ مەقئەتتىگە ئۆسمە گۆش ئۆسكەنگە ئوخشاش كالپۇكقىمۇ ئۆسمە گۆش ئۆسىدۇ.

داۋالاش كالپۇكتىكى ئۆسمە گۆشنى مەقئەتتىكى ئۆسمە گۆشنى كەسكەندەك كەسكەي ياكى ئۆتكۈر دورىلار بىلەن تەدبىر قىلغاي. ئەگەر بىمار ئۆتكۈر دورىلارغا چىدىيالمىسا، كونا كالا يېغىنى دورىلارغا قوشسا، دورىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى كېمەيتىدۇ. ئەگەر ئۆسمە گۆش چىش تۈۋىگە ئۆسكەن بولسا، گۈلقەنتكە مۇرمەككىنى قوشۇپ شۇ ئورۇنغا قويسا، بۇ زىيادە گۆشنى يەيدۇ.

ئۈچىنچى باب چىش مىلىكىدە يۈز بېرىدىغان گۆشخور چاقا توغرىسىدا

چىش مىلىكىنى لىسە دەپ ئاتايدۇ. بۇ كېسەللىك ئۆتكۈر خىلىت گۆشنى كۆيدۈرگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش بۇنىڭدا ئاۋۋال قىيفال تومۇردىن قان ئالغاي ھەم باشنىڭ ئارقا تەرىپىگە ھىجامەت قويغاي. ئەگەر ھاجەت بولسا، تىل ئاستى تومۇردىن قان ئالغاي، ئاندىن مۇسھىل دورىلاردىن قۇرسى بىنەپشە، ھەببى سەبرە بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي.

ھەببى سەبرە نۇسخىسى: سەبرە ئالتە گرام، سېرىق ھېلىلە ئۈچ گرام، قىزىلگۈل، مەستىكى 1.6 گرامدىن، سوقمونىيا 1.2 گرام، كەتىرا 1.5 گرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ھەب قىلىپ، كۈندۈر سۈيى بىلەن يېگەي. تاتلىق نەرسىلەردىن ۋە سۈت، قېتىقلاردىن پەرھىز قىلغاي. غىزالىنىشتا غورا، سۇماق، زىرىق، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار، يېسىمۇق قاتارلىقلارنى غورا سۈيى بىلەن يېگەي. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە سۇماقنى جۇلاپقا چىلاپ قول بىلەن سىقىپ، چالا سوقۇلغان نامازشامگۈلى ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ساپ قىلىپ يۇغاي، يەمەن زەمچىسىنى تۆمۈر قوشۇقتا سېلىپ، قىزارغىچە ئوتتا تۇتۇپ، ئاندىن سىركە سالغاي، ئاندىن قۇرۇتۇپ سۈركەش ئارقىلىق ئېزىپ، 3 ~ 6 گرامغىچە تۇز بىلەن سەپكەي. تۇزغا چىلانغان بېلىقنى ئوتقا سېلىپ، قىزارغاندا ئېلىپ سوقۇپ، ئۇنىڭ 3 ~ 6 گرامنى قىزىلگۈل بىلەن سەپكەي.

يەنە بىرخىل داۋالاش: چىشنىڭ گۆشى قاچقانغا زەرنىخ، ھېلىلە، تۇخۇم ئېقى قاتارلىقلارغا باراۋەر ئۆلۈشتە ئارپا ئۇنى سېلىپ، خېمىر قىلىپ ئوتقا كۆمۈپ، رەڭگى قارا بولغۇچە ياخشى

پىشۇرۇپ، ئاندىن سوقۇپ، تاسقاپ، چىشنىڭ تۈۋىگە قويسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). چىش مىلىكى يىگىلەش ماددىدىن بولغان كېسەللىك بولۇپ، كۇندۇرنى سوقۇپ ئەنسىل سىركىسىدە يۇغۇرۇپ چىش تۈۋىگە قويغاي. ئەگەر چىش مىلىكى گۆشى يىگىلگەن بولسا، كۇندۇر، يۇمىلاق زىراۋەندە، خۇنسىياۋشان، كۆك پۇرچاق ئۇنى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۆلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئەنسىل سىركىسىدە يۇغۇرۇپ، ئېغىز گۆشخور چاقىسىغا سالغاي. قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، ئاقاقىيا، زەررارىھ (كۆك چۈين) ھەربىرىنى تۆت گىرامدىن، سۇ تەگمىگەن بۆرە ئەرمىنىنى بۇ دورىلار بىلەن باراۋەر ئۆلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يەنە سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، نەچچە قېتىم ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ قۇرس قىلىپ، ھاجەت ۋاقتىدا ئېزىپ سەپكەي.

قۇرسى زەرنىخ نۇسخىسى: بۇنى ئېغىز گۆشخور چاقىسى، چىش مىلىكى ياللۇغىغا سەپسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ، ئاھاك، موزا ھەربىرى 15 گىرامدىن، زەنگار، سېرىق زەمچە ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، ئاقاقىيا، يەمەن زەمچىسى، ئانارگۈلى قاتارلىقلار ھەربىرى توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركىگە چىلاپ بىر ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن قۇرس قىلغاي، ھاجەت ۋاقتىدا ئېزىپ گۆشخور چاقىغا سالغاي. بىر سائەتتىن كېيىن گۈل يېغىنى گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى يۇغاي ۋە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. ئەگەر كېسەللىكتە ياخشىلىنىش بولمىسا، قۇرسى نۆشۈدۈر ياكى قۇرسى گۈلقەنت سۈركىگەي. بۇزۇق قان چىقىپ كەتكەندىن كېيىن نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى، يالپۇز، ئانارگۈلى، يۇلغۇن مېۋىسى، يېشىل موزا، ئاقىرقەرھا، ئاچچىق ئانار پوستى قاتارلىقلاردىن باراۋەر ئۆلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن قايىنتىپ، بۇ سىركە بىلەن ئېغىزنى يۇغاي، مۇشۇ سەۋەبتىن ھارارەت تارقاپ، گۆش قاتىدۇ. كېسەللىك ساقايغاندىن كېيىن، مەلھەمى ئىسپىداج سۈركىگەي. گۆش ئۈندۈرىدىغان ياكى يۇقىرىدا دېيىلگەن قابىز دورىلار بىلەن ئېغىزنى يۇسا، گۆش ئۈندۈرىدۇ.

تۆتىنچى باب چىش مىلىكى بوشاپ كېتىش

چىش مىلىكى بوشاپ كەتسە تاكى بۇزۇق قان كەتكۈچە سۈركەپ قاناتقاي، ئاندىن يۇقىرىقى بابلاردا دېيىلگەن قابىز دورىلارنى قايىنتىپ مەزمەزە (ئېغىزنى چايقاش) قىلغاي.

سۇفۇپى گۈلنىڭ تەركىبى: قىزىلگۈل، بەللۇت، ئانارگۈلى، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى، خەرنۇب

نەبتى، ئاقلانغان سۇماق، سەئدى كۇفى، پىلپىل قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۆلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ سەپكەي.

بەشىنچى باب ئېغىزدىكى مۇدۇر - چاقىلار ۋە يارىلار هەم ئېغىز ئىچى كۆپۈشۈش

بۇنىڭدا كۆيگەن ئاشقازان ئىسسىقلىقىدىن بۇخارات ئېغىزغا كېلىپ، ئېغىزدا يارا پەيدا قىلىدۇ. ئەرەبلەر بۇ خىل كېسەللىكنى «قەلا» دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر كېسەللىك كونا بولسا، گۆشكە ئۆرناپ، چوقۇر قىلىدۇ. بۇ خىلنى «قۇرۇهۇل خەبىسە» دەپ ئاتايدۇ. قەلا كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە قان ۋە سەپرادىن، بەزىلىرى بەلغەم ۋە سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى قاندىن بولسا جاراھەت رەڭگى قىزىل، شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ. سەپرادىن بولسا جاراھەت رەڭگى سېرىققا مايىل بولۇپ ئېغىزنى كۆيدۈرىدۇ. بەلغەمدىن بولسا جاراھەت رەڭگى ئاق بولۇپ، ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ. ئېچىشىش بولمايدۇ. سەۋدادىن بولسا جاراھەت رەڭگى قارىغا مايىل، ئازراق ئېچىشىدۇ.

داۋالاش مەزكۇر كېسەللىك كۆپىنچە ئېمىۋاتقان بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئانىنىڭ سۈتى بالىغا ياراشمىغانلىقتىن، ئانىسىنى ئەممەي تولا يىغلاپ بىئارام بولىدۇ. بۇ چاغدا بالىنى باشقا ئانا ئەمدۈرگەي ياكى سۈتتىن ئايرىغاي، ياكى ئانىغا قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق، سۈتىنى ياخشىلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، بالىنى سۈتتىن ۋاقتىنچە پەرھىز قىلدۇرغاي. ئەگەر ماددا قاندىن بولسا، قاننى كېمەيتىدىغان تائاملاردىن يېسىمۇق، چىلان، توخۇ گۆشى قاتارلىقلارنى بەرگەي. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى سەپرادىن بولغان بولسا، ئىنىكئانىنى مېۋە سۇلىرى بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي ياكى ئايران سۈيىگە شىرخىشتتىن سېلىپ بەرگەي ياكى مەتبۇخى سېرىق ھېلىلە بىلەن بەرگەي ۋە ياكى كىچىك بالىنىڭ ئېغىزىغا تاباشىر، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، يېسىمۇق تالقىنى، ئازاراق كافۇر قاتارلىقلارنى سەپكەي. ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا، بالىنى قول ئارقىلىق قەي قىلدۇرغاي، ئاندىن ھەر كۈنى بامداتتا ھەسەل يالاتقاي، ئانا غىزاسىغا ئاچچىقسۇ، قۇرۇق نوقۇتنىڭ پىشۇرۇلغان سۈيى، يالپۇز، زىرە، تاغ زىرىسى قاتارلىقلارنى سېلىپ يېگەي. بالىنىڭ ئېغىزىغا مامىران، سەئدى كۇفى، خېنە، يەمەن زەمچىسى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ سەپكەي ياكى سۈركىگەي ۋە ياكى سۇ بىلەن قايناتىپ بالىنىڭ ئېغىزىنى يۇغاي. ياشانغانلارنى يۇقىرىقى قىياسلار بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ئەگەر بۇ كېسەللىك خۇنى سەپرادىن بولسا، شاتۇت شىرنىسىنى ئېغىزىغا ئالسا ۋە غار -

غار قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يوپۇرمىقى، پاقىيوپۇرمىقى، زىرىق ئۇرۇقى، زىرىق يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى سۇ بىلەن قاينىتىپ غار - غار قىلغاي. خېنە، يۇلغۇن مېۋىسى، يېسسىمۇق تالقىنى، ئانارگۈلى، يۇمشاق تاباشىر، سۇماق قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۈلۈشتە ئېلىپ ئېغىزغا سەپكەي. ئەگەر سەپرادىن بولسا، سەندەل ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۇتىنى سوقۇپ، تاسقاپ، كافۇر ۋە سېمىز ئوت ئۇرۇقى قوشۇپ سەپكەي. ئەگەر ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ ئاقسا، موزا ۋە شوخلا يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، جۇلاپ ياكى ھۇزۇرى مەككىگە چىلاپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ، بۇ سىركىنى ئېغىزغا ئالغاي.

ئەگەر قەلانىڭ رەڭگى قىزىل ۋە ئاق بولسا، ھۇزۇرى مەككىنى يۇقىرىدا دېيىلگەندەك قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: زەيتۇن يوپۇرمىقى، ئاقاقىيانىڭ ھەربىرى 30 گىرامدىن، يەمەن زەمچىسى، سېرىق زەمچە ھەربىرى 4.5 گىرامدىن، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، سەئدى كۇفى ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، زەپەر، كاۋاۋچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 3.2 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئېغىز ئىچىگە سەپكەي. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى سەۋدادىن بولسا قىزىل زەرنىخ، ئاقىرقەرھا، يەمەن زەمچىسى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، نۆشۇدۇر قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۈلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قەتران بىلەن يۇغۇرۇپ، خالتىغا سېلىپ، گىل ھېكمەت قاچىسىغا سېلىپ، كۆيگۈچە ئوتقا كۆمگەي، ئاندىن ئېلىپ ئېزىپ سۈركىگەي. دورىلارنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن ھەببۇلئاس، يۇلغۇن مېۋىسىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، بۇ سىركە بىلەن ئېغىزنى يۇسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتىنچى باب شۆلگەي ئېقىش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

بۇنىڭدا ئېغىزدىن تولا سۇ ئاقىدۇ. يەنى ئاشقازان ئىسسىق بولسا ياكى تەبىئىي ھارارەت بولسا، ھۆللۈكلەرنى تىل ۋە تاڭلاي ئەتراپىغا تارقىتىدۇ. يەنى روزا تۇتقۇچى كىشىنىڭ ھارارىتى ياكى ئاشقازىنى سوغۇقلۇقىدىن كۆپ مىقداردىكى ھۆللۈكلەر ئاشقازانغا يىغىلىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر بۇ ئاشقازان ئىسسىقلىقىدىن بولسا، شۆلگەي سۇيۇق بولۇپ، ئۇسسۇزلۇقى ئازراق بولىدۇ. ئەگەر تەبىئىي ھارارەتتىن بولسا ھارارەتنى پەسەيتسە توختايدۇ. ئەگەر ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ھۆللۈكى سەۋەبىدىن بولسا، قۇرۇق مىزاجلىق غىزالار ۋە دورىلار مۇۋاپىق كېلىدۇ، بۇنىڭدا قەي قىلىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋالاش ئاشقازان ئىسسىقلىقىدىن بولغىنىغا ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن شەربەتلەر ۋە قۇرۇق تەبىئەتلىك غىزالارنى يېگەي. ئەگەر ئاشقازان ھۆل سوغۇقلۇقىدىن بولسا،

ئالدى بىلەن قەي قىلىپ، ھەر ھەپتىدە ئايارەج پەيقىرا بىلەن ھىندى تۇزى، يېڭى رۇمبەدىيانىنى قوشۇپ بەرگەي. ئاندىن تەرياقى بۇزرۇك ياكى جاۋارىشلاردىن بەرگەي. غىزاسىغا گۆشنى ساماساق، قىچا، مۇچ، ياخشى زىرە قاتارلىقلار بىلەن قورۇپ، پىشۇرۇپ يېگەي. ھەر ئەتىگەن ۋە كەچتە نانىنى ئاچچىقسۇ بىلەن يېگەي. ئەگەر ئاشقازىنى ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بولسا، ھەر ئەتىگىنى بىر چاڭگال كاسنە يوپۇرمىقىنى ئۈچ گىرام تۇز بىلەن يەپ، ئارقىسىدىن 15 گىرام ئىترىفىل سەغىر يېگەي.

يەتتىنچى باب ئېغىز پۇراش

ئېغىز پۇراشنىڭ سەۋەبى بۇزۇق ھۆللۈكتىن بولۇپ، بۇنىڭدا ئۆتكۈر ھۆللۈك چىشنىڭ ئۇستىدە ۋە چىش مىلىكىدە ياكى چىش ئارىلىقلىرىدىكى گۆشلەردە تۇرۇپ سېسىغانلىقتىن، ئېغىز ئىچى شىللىق پەردىلىرى مىزاجىدا بۇزۇلۇش بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېغىز سۇيۇقلۇقىنى ئۆز ھالىدىن ياندۇرىدۇ ياكى ئۇفۇنەتلىنىش ئاشقازاندا ياكى سەپرا ياكى بەلغەمدىن بولىدۇ. ئەگەر ئۇفۇنەت ئۆپكىسىگە كەلسە سىل كېسەللىرىدەك بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر كېسەللىك ئېغىز شىللىق پەردىسىدە بولسا، ئېغىزىدىن كەلگەن سۇيۇقلۇق سېرىق رەڭلىك، يېپىشقاق بولۇپ، سېسىق پۇرايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر ۋاقىت ئېغىزنى مىسۋاك بىلەن يۇسا، سېسىق پۇرىقى كېتىدۇ. ئەگەر سېسىق پۇراق چىش تۈۋىدە بولسا ھەم شۇنداق بولىدۇ. ئېغىزنى ھەر ۋاقىت غار - غار قىلىپ چايقىسا، بۇزۇق ماددا پاكىزلىنىپ، ئېغىزى خۇشبۇي پۇرايدۇ. ئەگەر چىرىگەن ماددا ئىسسىق بولسا، چىشلىرى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر ماددا سوغۇق بولسا، چىشلىرى كۆك ياكى قارامتۇل بولىدۇ. ئەگەر چىش تۈۋىنىڭ گۆشىدىن بولسا، گۆش بوش بولىدۇ. ئۇنىڭ بەتبۇيلۇقى مىسۋاك بىلەن يوقايدۇ. ئەگەر ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىشى ناچارلىقىدىن، ئاچچىق كېكىرگەنلىكتىن بولسا، بەتبۇي پۇراقتىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ. ئەگەر ئۆپكە سەۋەبىدىن بولسا، ئۆپكە سىلى گۇۋاھلىق بېرىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ئېغىز شىللىق پەردىسى مىزاجى بۇزۇلغاندىن بولسا ياكى چىش تۈۋىدىن ياكى چىش مىلىكى يالluغدىن بولسا، ئاۋۋال قىيفال تومۇرنى ياكى تىل ئاستىدىكى تومۇرنى يېرىپ قان ئالغاي ياكى بويىنىغا ھىجامەت قويغاي. دائىم ئېغىزنى سىركە، گۇلاب بىلەن ياكى ئەنسىل سىركىسى ۋە سىركەنجىۋىل بىلەن يۇغاي، ھەر سائەتتە بۇلار بىلەن مىسۋاك قىلغاي، بەدەننى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ھەر سائەتتە ئاقىرقەرھا، سىپارى، سەندەل، يۇلغۇن مېۋىسى قاتارلىقلارنى چاينىغاي، ئەگەر ئۇفۇنەتلىنىشى چىشلارغا تەسىر قىلىپ، كۆكىرىپ

قالسا، قەلەمتىراچ بىلەن چىشلارنى ئاقارتقاي. ئەگەر ھەممە چىشلىرى بۇزۇلسا، ھەممە چىشلىرىنى يۇلۇۋەتكەي. ئەگەر ئېغىز پۇراش ئاشقازان ئىسسىقلىقىدىن بولسا پىشقان شاپتۇل، ئۆرۈك، قوغۇن قاتارلىقلارنى ناشتىدا يېگەي. غورا، سۇماق، زىرىق ۋە شۇنىڭغا ئوخشىغان نەرسىلەرنى يېگەي. ئەگەر ئېغىز پۇراش ئاشقازان ئېغىزىدىكى ھۆللۈك بۇزۇلغاندىن بولسا، ئاۋۋال قەي قىلىپ، ئاندىن ئايارەج پەيقرانى ئىترىفىل بىلەن قوشۇپ ھەر ھەپتىدە يېگەي. ئەگەر دائىم ئىترىفىل سەغىر يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئېغىز پۇراش ئاشقازان سوغۇقلۇقى ۋە بەلغەم سەۋەبىدىن بولسا، قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ھەببى ئايارەجنى تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە يېگەي: ئايارەج پەيقرا، ئەمنى ئېلىنغان ئاق تۇربۇت ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن، ھىندى تۇزى، قەلەمپۇر، رۇمبەدىيان، زەنجىۋىل، جۇۋىنە 1.6 گىرامدىن، ئامۇت، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، كەرنۇب قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سوقۇپ، تاسقاپ يۇغۇرۇپ، ھەر ئەتىگىنى ئۈچ كۈن يېگەي. يەنە ئەفسەنتىن شەربىتى، سەبرە چىلانمىسى، مىئەسائىلە قاتارلىقلارنى ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئېغىز پۇراش مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولسا، ئاپىلسىن پوستى، ئۇد خام، مەستىكى، لاچىندانە، كاۋاۋىچىن، پەرەنجمىشكى، سەئدى كۇفى، سۇزاپ قاتارلىقلار بىلەن يۇغاي. ئەگەر بۇلار بىلەن ياخشىلانمىسا، چىش تۈۋىگە سەبرە، مۇرمەككى قاتارلىقلارنى سۈركىگەي ياكى قۇرسى زەپەر ۋە قۇرسى زەرنىخ بىلەن يۇغاي، شاخارنى ھەسەل بىلەن سۈركىسە، سېسىق پۇراقنى ياندۇرۇپ، پاكىز گۆش ئۆستۈرىدۇ. تۆۋەندىكى دورىلار چىش گۆشىنى قاتتىق قىلىپ، خۇشبۇي قىلىدۇ. چىشنى پاكىزلاپ، قان چىقىشنى توختىتىدۇ. يەنى: ئۇبھەل، يېشىل موزا قاتارلىقلارنى قىزارتىپ، سىركىگە سالغاي، يەمەن زەمچىسىنى قورۇپ، سىركىگە سېلىپ ئالغاي. كۆپۈكى دەريا، چىنە سۇنۇقى، مەسھۇقونىيا، شاخار، ئەندۇران تۇزى، چالا كۆيدۈرۈلگەن ئۇد ھىندى 15 گىرامدىن، ئانارگۈلى، ھېلىلە ئۇرۇقى، سۇماق ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ چىشلىرىغا سۈركىگەي. بۇ دورىنى ئېغىزىغا سېلىپ يۈرگەي. لاچىندانە، قاقىلە، كافۇر، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، دارچىن، خولىنجان ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، ئىپاردىن 1.6 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالما، بېھى قاتارلىقلارنىڭ رۇببىسى بىلەن ياكى ھۆل مىئەسائىلە بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلاپ، دائىم ئېغىزىغا سېلىپ يۈرگەي.

ئىككىنچى بۆلەك تىل كېسەللىكلىرى، سەۋەبى ۋە داۋالاش توغرىسىدا

بۇ بۆلەك ئالتە بابتۇر.

بىرىنچى باب تىل بوششىپ كېتىش توغرىسىدا

تىل بوششىپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى باشقا ئەزالارنىڭ ھۆللۈكىدىن بولۇپ، بۇ ھۆللۈك سۇيۇق ياكى قان بىلەن ئارىلاشقان ياكى قاننىڭ بەك قويۇق، بەك كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر ھۆللۈك سۇيۇق بولسا، قان بىلەن ئارىلاشقان بولىدۇ. تىل رەڭگى ئۆز ھالى بىلەن تۇرىدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ، تىلى ئېغىر، ئېغىزنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ھۆللۈككە باشقا خىلىتلار ئارىلاشمىغان بولسا، غار - غار قىلىش، مەزمەزە قىلىش (ئېغىزنى يۇيۇش) بىلەن كېسەللىك يوقايدۇ. ئەگەر تىل بوششىپ كېتىش مېڭە شېرىكچىلىكىدىن بولسا، ئاۋۋال ئايارەج پەيقىرا ۋە ھەببى سەبرە بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن غار - غار قىلغاي. سۇيۇق ھۆللۈك ئۈچۈن سىركەنجۇبىل ساددە ياكى سىركەنجۇبىل ھار ياكى سىركەنجۇبىل بوزۇرى ياكى دارشىشئان، قىزىلگۈل، ئىزخىر غۇنچىسى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئېغىزنى يۇغاي. قويۇق ھۆللۈك ئۈچۈن، يالپۇز، قىچا، تاغ پىننىسى، ياۋا ئۈزۈم، ئاقىرقەرھا، كۇندۇش، نۆشۇدۇر، بىخ كەبىر پوستى، ئەنسىل سىركىسى، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلار بىلەن ئېغىزنى يۇغاي. مەجۇنى مىسلىيانا، مەسرۇدىتۇس، ھومرەتا، سەنجىرىنا قاتارلىقلارنى تىل تۈۋىگە سۈركىسە ۋە يېسە، ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككىنچى باب تىل تەشەنۇجى توغرىسىدا

تىل تەشەنۇجى بولسا، باشقا ئەزالارنىڭ تارتىشىپ قېلىشىغا ئوخشايدۇ. سەۋەبلىرىمۇ ئوخشىشىپ كېتىدۇ. تىلنىڭ تەشەنۇج بولۇشى ئىمتىلا سەۋەبىدىن ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ.

داۋالاش بۇ سەزگۈ ھەرىكەتلىك ئەزالارنىڭ تەشەننۇجىدا سۆزلەندى. تىل تەشەننۇجىغا كەلسەك، ئەگەر تارتىشىش ئىمتىلادىن بولسا، باش ئارقىسىغا مۇھەللىل (تارقاتقۇچى) زىمات دورىلارنى سۈركىگەي. يەنى بابۇنە، ئىكلىلىلمىلىك، شۇمشا بىلەن زەمچە، مەرزەنجۇش قاتارلىقلار بىلەن زىمات قىلغاي ۋە غار - غار قىلغاي. شۇمشا بىلەن ئەنجۈرنى قايناتىپ، بابۇنە يېغى، سۇزاپ يېغى ياكى ياڭاق يېغى ۋە ياكى ئاچچىق بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن ھالۋا قىلغاي. شۇمشا بىلەن بەدىيان ئۇرۇقى تالقىنىنى ھەسەل بىلەن يېگەي. ئەگەر تارتىشىش قۇرۇقلۇقتىن بولسا، بىنەپشە، قاپاق ئۇرۇقى يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلارنى ئېغىزىغا ئېلىپ غار - غار قىلغاي.

ئۈچىنچى باب تىل ئىششىقى توغرىسىدا

تىل ئىششىش قاندىن، سەپرادىن، بەلغەمدىن ۋە سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ. قاندىن بولغىنىدا تىل قىزىل، ئىسسىق، سانجىپ ئاغرىيدۇ؛ سەپرادىن بولغىنىدا تىل قىزىل، يەنى سېرىققا مايىل بولۇپ، سانجىپ كۆيۈشۈپ ئاغرىيدۇ؛ بەلغەم مەنبەلىك بولغىنىدا تىل ئاق، چوڭ، ئېغىر، سوغۇق، ئاغرىقى ئازراق بولىدۇ؛ سەۋدادىن بولغىنىدا تىل كۆكۈچ ۋە قاتتىق بولىدۇ، ئەگەر كىشى ئەپيۇن ياكى سىمارۇغ يېسە تىل ئىششىيدۇ.

داۋالاش ئەگەر زەھەرلەنگەندىن بولسا زەھەرلىنىش توغرىسىدا سۆزلەنگەن بابتىكى تەدبىرلەرنى قىلغاي. ئەگەر تىل قاندىن ئىششىغان بولسا، ئاۋۋال قىيفال تومۇرنى يېرىپ، ئاندىن مەتبۇخى ھېلىلە ۋە شاھتەررە قاتارلىقلار بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. يۇقىرىقى ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ دەسلەپىدە ۋە ئاخىرىدا يۇمغاقسۈت، كاھۇ، ئىتئۈزۈمى قاتارلىقلارنىڭ سۈيىنى گۈلاب بىلەن ئېغىزىغا ئالغاي، ھەممە ئىششىق ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولسا، ئاقلانغان يېسىمۇق، قىزىلگۈل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئانار پوستى، ئارپا يارمىسى قاتارلىقلارنى سۇ بىلەن قايناتىپ، مەزمەزە قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق يېرىلىپ يىرىڭ ئاقسا، كاشكاپىغا مائۇلھەسەل قوشۇپ مەزمەزە قىلغاي، بۇ يىرىڭنى پاكىزلاپ يوقىتىدۇ. ئاندىن قەلانىڭ تەدبىرىنى قىلغاي. ئەگەر تىل ئىششىقى بەلغەمدىن بولسا، ئاۋۋال ھەببى ئايارەج ۋە ھەببى قوقىيا بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ياۋا ئۈزۈم، شۇمشا، ئەنجۈر قاتارلىقلارنى قايناتىپ مەزمەزە قىلغاي ھەم مائۇلھەسەل بىلەن غار - غار قىلغاي. ئەگەر تىل ئىششىقى سەۋدادىن بولغان بولسا، بەدەننى سەۋدا خىلتلىرىدىن پاكىزلاپ، ئاندىن ھۆل يۇمغاقسۈت ياكى

كاھۇ قاتارلىقلارنىڭ سۈيىنى ئېغىزىغا سوغۇق ئالسا، ئىششىقنىڭ چوڭىيىشىنى تىزگىنلەيدۇ. ئەگەر ئىششىق سەرتاندىن بولسا تىل يوغىناپ، تىل ئېغىزىغا پاتماي، ئېغىزى ئوچۇق قالىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۈچۈن تىلنى تارتىپ ئۈستىدىن كەسكەي، تاكى بۇ ئازابتىن خالاس تاپقاي. بۇنىڭدىن ياخشى ئامال يوق.

تۆتىنچى باب سۆزلەشكە تەسىر قىلىدىغان تىل ئېغىرلىقى

تىل ئېغىرلىقىدا تىل مۇسكۇللىرى بوشاپ قالغانلىقتىن ياكى تەشەننۇجدىن ياكى ئىششىق سەۋەبىدىن ياكى ئېغىز بوشلۇقىدىكى جاراھەت سەۋەبىدىن ياكى سەرسامنىڭ ئاخىرىدا مېڭىدىكى كېرەكسىز ماددىلار تىل مۇسكۇللىرىغا چۈشكەنلىكتىن ياكى كۆيدۈرگۈچى قىزىتمىدىن تىل مۇسكۇللىرىدىكى ئەسلىي ھۆللۈك تارقاپ قۇرۇقلۇق بولسا، يۇتقۇنچاق مۇسكۇللىرى بوشىشىش ياكى تەشەننۇج سەۋەبىدىن كىشى سۆزلىگەندە تاۋۇشلارنى توغرا تەلەپپۇز قىلالمايدۇ. سۆزلىگەندە قىينىلىدۇ ياكى كېكەچلەيدۇ.

داۋالاش ئىسسىرخا، تەشەننۇجى ئىمتىلائى، قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج، يۇتقۇنچاق، تىل ئاغرىقى قاتارلىقلارنىڭ تەدبىرلىرىنى ۋە تىلنى مەزمەزە قىلىپ، يۇتقۇنچاق ئۈچۈن غار - غار قىلغاي. يەنە ھەر ۋاقىت سۆزلەش ئۈچۈن كۆكرەكنى ئىچىگە تارتىپ، ھاۋانى سۈمۈرۈپ، ئاندىن سۆزلەپ بەرسە، يۇتقۇنچاق ھاۋا بېسىمىدىن قۇۋۋەت تېپىپ ياخشىلىنىدۇ.

بەشىنچى باب تىل ئاستى پاقىسىمان ئىششىقى توغرىسىدا

بۇ، تىل ئاستىدا پەيدا بولىدىغان ئىششىق بولۇپ، تىل تومۇرلىرى كۆك بولۇپ پاقىغا ئوخشايدۇ. بۇنى پارسچە «ۋەزاق» دەپ ئاتايدۇ.

داۋالاش تارقاتقۇچى دورىلارغا تۇز، سىركە، نۆشۈدۈر، زەنگار، زەمچە قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ سالغاي، ئەگەر بۇلار بىلەن ياخشىلانمىسا، ئېغىز جاراھىتى كېسىلىگە ئىشلىتىدىغان كۈچلۈك دورىلار بىلەن تەدبىر قىلىپ، تىل ئاستىدىن قان ئالسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا يالپۇز، ئانار پوستى، تۇز قاتارلىقلارنى سوقۇپ سالغاي. كۆيدۈرۈلگەن زەمچە ۋە سۆرۈنجاننى سوقۇپ، تاسقاپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتىنچى باب كىچىك تىل ئىششىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

كىچىك تىل ئىششىقى باشقا ئەزالاردا ئىششىق پەيدا بولغانغا ئوخشاش كىچىك تىلدا ئىششىق پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان. بۇنى ئەرەبلەر «لىهات» دەپ ئاتايدۇ. ئىششىپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى نەزلە مېڭىدىن كىچىك تىلغا چۈشىدۇ ياكى كىچىك تىل بوشاپ، يۇتقۇنچاق، گال تەرەپكە ساڭگىلاپ، سولىشىپ تۇرىدۇ. كىچىك تىلنىڭ ئىششىق ماددىسى تىل ئىششىقىنىڭ ماددىسى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

ئالامىتى تىل ئىششىقى ئالامىتىگە ئوخشاش بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا غار - غار قىلىش، نەيچە بىلەن دورا پۈركۈش تەدبىرلىرىنى قىلغاي. دورىنى سوقۇپ قوشۇققا سېلىپ، كىچىك تىلغا تەگكۈزۈش پايدىلىق. ئەگەر مەزمەزە قىلىشقا هاجەت چۈشسە، قابىز ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى قوشقاي، شۇ ئارقىلىق ماددىنى كېلىشتىن ياندۇرغاي. تارقاتقۇچى دورىلاردىن سىركەنجۇبىل هەسەلگە ئىسسىق سۇ قوشۇپ مەزمەزە قىلغاي ياكى شاتۇت شەربىتى بىلەن تارقاتقاي. هۆل يۇمغاقسۇت سۈيى ماددىنى ياندۇرىدۇ هەم ئىششىقنى تارقىتىدۇ. ئەگەر قابىز دورىلارغا هاجەت بولسا، ياڭاق رۇببىسى، سۇماق قاينىتىلمىسى، شاتۇت، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى قاينىتىپ مەزمەزە قىلغاي. بۇنىڭغا تۆۋەندىكى دورىنى پۈركۈش مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: زەرچىۋە، سېرىق بۇيا يوپۇرمىقى، ئانارگۈلى، سۇماق، موزا، يۇلغۇن مېۋىسى، ئاق سەندەل، ئاقلانغان يېسىمۇق قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۆلچەمدە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، شىياف قىلىپ قۇرۇتۇپ، يەنە سوقۇپ قومۇشقا ئېلىپ پۈركىگەي ياكى قوشۇققا ئېلىپ، كىچىك تىل ئۈستىگە تەگكۈزگەي. ئەگەر قابىز دورىلاردىن بىئارام بولسا، سېمىزئوت يوپۇرمىقى ئۇسارىسى ياكى شاتۇت شەربىتى بىلەن غار - غار قىلغاي، ئەگەر كىچىك تىل ئىششىقى بەلغەم ماددىسىدىن بولسا نۆشۈدۈر، يالپۇز، ئاقىرقەرها، پىلپىل، قارىمۇچ، سۇماق، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، زەپەر، زەرچىۋە، سېرىق هېلىلە، يەمەن زەمچىسى، موزا، خېنە، رۇسۇت، قاقىلە، قەسبۇززەرىرە، قىزىل قۇستە قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۆلچەمدە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، دورىلارغا ئۈچ كۈن سۆڭەك بەرگەن ئىتنىڭ مايىقى ۋە كۆيدۈرۈلگەن قارلىغاچ (يەنى گىل هېكمەتكە ئېلىپ، ئوتلۇق تونۇرغا سېلىپ، كۆيدۈرۈلگەن بولغاي، بۇلارنىڭ خاسىيىتى بۇ بابتا ناهايىتى چوڭ ۋە كاتتىدۇر) نى دورىلارغا قوشسا، ناهايىتى

مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كىچىك تىل بوششىپ كېتىپ، هارارىتى بولسا، ئاق سەندەل، ئانارگۈلى، كافۇر، شاتۇت شەربىتى قاتارلىقلارنى يۇغۇرۇپ، كىچىك تىلغا تەگكۈزگەي. ئەگەر هارارىتى بولمىسا، 0.8 گىرام نۈشۈدۈرنى بىر تال موزا بىلەن سوقۇپ، كىچىك تىلغا تەگكۈزگەي. قىچىنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ غار ـ غار ياكى تۇزلۇق سۇ بىلەن غار ـ غار قىلغاي. كىچىك باللارنىڭ كىچىك تىلى ئىششىپ قالغىنىغا موزىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن كىچىك تىلغا تەگكۈزگەي. موزىنى سىركە بىلەن ئېزىپ پېشانىسىگە، يەنى چاچ ئەتراپىغا سۈركىگەي، بۇنى ئەرەبلەر «يافۇخ» دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى كىچىك تىل ئىششىقى يافۇخ گۆشى ۋە ئەتراپى بىلەن تۇتاشتۇر. باش تېرىسىگە قابىز دورىلارنى سۈركىسە، ئەرەبلەر بۇنى «ئەلنەغەنەغە» دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر بۇ داۋالاشلاردىن ياخشى بولمىسا، كىچىك تىلدىكى ئىششىقنى كەسكەي. ئەمما بۇنىڭ خەتىرى چوڭ بولۇپ، ناهايىتى ئېهتىيات قىلغاي. بۇنىڭ تەپسىلىي شەرهىسى «زەخىرە» دېگەن كىتابتا سۆزلەندى.

ئۈچىنچى بۆلەك چىش ۋە ئۇنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلەك يەتتە بابتۇر.

بىرىنچى باب چىشنى تونۇش ھەققىدە

ئۇلۇغ ھۆكۈمالار: چىشنىڭ ئاساسى سۆڭەك بولغاچقا، قاتتىق بولىدۇ. ئۇ قۇرۇقلۇقتىن، يېرىلىشتىن، سۈركىلىشتىن، قىرىشتىن ئاغرىق ھېس قىلمايدۇ. بەزى ھۆكۈمالار: چىشنىڭ ئەسلىي ماددىسى پەيدىن بولغاچقا، چىش ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن ئاغرىقنى تېز ھېس قىلىدۇ. مېڭىدىن كەلگەن نېرۋىلار شېخى چىشلار ئۈستىگە تارقالغان بولۇپ، ھەربىر زەخمىنى ۋە ئىسسىق - سوغۇقنى سېزەلەيدۇ، دەپ ئېيتىدۇ. يەنە بىر قىسىم كىشىلەر: چىش ماددىسى ئاتا - ئانا تۇخۇمىدىن يارىتىلغان ياكى غىزا ئارقىلىق ئۈنىدۇ، دەپ ئېيتىدۇ. كىروھى دېگەن ھەكىم ئېيتىدۇ: چىش غىزا ئارقىلىق ئۈنىدۇ. بۇ خىل قاراش خاتا. ھەرقانداق نەرسە ئاتا - ئانا سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئانا بالىنىڭ پۈتۈن گەۋدىسىنى تۇغىدۇ. ئەگەر ئۇستىخان، تومۇر، پەي قاتارلىقلاردىن بىرەرى كەم بولسا، بۇلارنىڭ ئورنىغا قايتا ئۈنمەيدۇ. ئەمما چۈشۈپ كەتكەن چىشنىڭ ئورنىغا قايتا چىش چىقىدۇ. ھەممە نەرسە غىزادىن ئۈنسە، چۈشكەن چىشنىڭ ئورنىغا يەنە قايتا چىقار ئىدى. خۇددى گۆش، ياغ قاتارلىقلار قايتا ئۈنگەنگە ئوخشاش.

يەنە بىر قىسىم كىشىلەر «تۇخۇمىدىن بولىدۇ» دەيدۇ. ئۇنداق بولسا بالا چىش بىلەن تۇغۇلغان بولاتتى. چۈشكەندىن كېيىنمۇ قايتا چىقماس ئىدى. بۇلارنىڭ توغرىسى شۇكى، چىش ماددىسى ئاتا - ئانا تۇخۇمىدىن يارىتىلغان. چىش ئۇستىخاندىن يەنى ئېڭەك ئۇستىخىنىدىن ئۈنىدۇ. لېكىن ھەممىنى ياراتقۇچى ئۇلۇغ ئاللاتائالا كىچىك بالىلارنى چىشى يوق ياراتتى. چۈنكى كىچىك بالىلارنىڭ دەسلەپكى غىزاسى سۈت بولۇپ، سۈت ئىچىشكە چىشنىڭ ھاجىتى چۈشمەيدۇ. يېڭى تۇغۇلغان بالىلارنىڭ چىش ئۈنىدىغان ئېڭەك ئۇستىخىنى كىچىكلىكىدىن

ئاجىز ۋە نازۇك بولۇپ، ئەگەر شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە چىش ئۈنگەن بولسا، چوڭ بولغان چاغدا، ئاجىزلىقىدا ئۈنگەن چىش كارغا كەلمەيدۇ. ئۆسمۈر باللارنىڭ سۈت چىشى چۈشۈپ، باشقىدىن ئۆمۈرلۈك چىشى چىقىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، دەسلەپكى ئۈنگەن چىش ئاجىز بولىدۇ. تەبىئەت ئۇنى شەرتسىز ئىجرا قىلىپ، باشقىدىن چىش ئۈندۈرىدۇ. بۇ چىشلار دەسلەپتىكىدىن مۇستەھكەم بولۇپ، ھەرقانداق ئىشلارغا بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. بۇنىڭدىن مەلۇم بولىدۇكى، كىچىك بالا چوڭايغانسېرى ئۇستىخانلىرى چوڭ بولىدۇ. زۆرۈرىيەت جەھەتتىن چىش ئورنى كېڭىيىپ، بۇرۇنقى چىشلار تەۋرەپ چۈشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن باشقا چىشقا ھاجىتى چۈشىدۇ. ھەممىدىن ئۇلۇغ ئاللاتائالا بېكىتىۋەتكەن ئىش شۇكى، كېيىن چىقىدىغان چىش چىقىشقا تەييار تۇرىدۇ. تەبىئەت ھاجەت ۋاقتىدا يەنە چىشنى ئۈندۈرىدۇ. بۇ چىش ئاللانىڭ قۇدرىتى بىلەن دەسلەپكى چىشتىن مۇستەھكەم بولىدۇ. بەزى ئۆمرى ئۇزۇن ياشىغان ئادەملەرگە قايتىدىن چىش چىقىدىغان بولۇپ، بۇ ھەيران قالارلىق ئىش ئەمەس. بەزى كىشىلەرگە زىيادە چىش ئۈنىدۇ. يەنە بەزى كىشىلەرگە بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىن چىش ئۈنىدۇ، بۇ ماددىدىن بولىدۇ.

ئىككىنچى باب چىش ئاغرىقى توغرىسىدا

چىش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبى مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن بولۇپ، مىزاج بۇزۇلۇش ماددىلىق ياكى ماددىسىز بولىدۇ. ئەگەر مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىدىن بولسا ياكى ماددىنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ۋە ياكى ماددا قويۇق ۋە پاكىز بولمىسا، چىش تۈۋىدە قۇرت پەيدا بولىدۇ. ئىسسىقلىقتىن، ئۆتكۈر قىزىتما ۋە كۆيدۈرگۈچى تەپ سەۋەبىدىن، شۇنداقلا پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالار شېرىكچىلىكى سەۋەبىدىن چىش ئاغرىيدۇ. بۇ خىل چىش ئاغرىقى قىزىتمىنىڭ ئىنتايىن ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن بولىدۇ. چىش ئۇۋۇلۇش، يېرىلىش سەۋەبى ئۆتكۈر ماددا ياكى ئاچچىق ماددا چىشقا قۇيۇلغانلىقتىن بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىق چىشنىڭ ئۆزىدە، بەزىدە چىش يىلتىزىدا ۋە تۈۋىدىكى گۆشلەردە (يەنى چىشنىڭ تومۇرلىرى ۋە پوستىدا) بولىدۇ.

ئالامىتى مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى باشقا بابلاردا دېيىلگەنگە ئوخشاش بولۇپ، بۇ يەردە يەنە سۆزلەپ ئولتۇرۇش ھاجەتسىز. ئەگەر چىش ئىششىسا، قامىسا ياكى چۈشۈپ كەتسە، رەڭگى بۇزۇلسا، بۇ ماددا چىشنىڭ ئۆزىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ماددا سۇيۇق بولسا، دورىنىڭ مەنپەئەتى تېز يېتىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا، ئاغرىقى تەسلىكتە يوقاپ، دورا مەنپەئەتى تەسلىكتە يېتىدۇ. ئەگەر ماددا ناچار بولسا، سانجىلىپ، كۆيۈشۈپ ئاغرىپ ئىششىدۇ،

شۇنداقلا بۇ ئاغرىق ئورنىدىن يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ماددا چىشنىڭ ئۆزىدە بولسا، چىشنى تارتىۋەتسە، ئاغرىقى توختايدۇ. ئەگەر چىشنىڭ سېزىم نېرۋىلىرىدا بولسا ھەم چىشنى تارتىۋەتسە، ئاغرىقى يوقىشى مۇمكىن. چۈنكى ماددىغا ئورۇن كاۋاك قالىدۇ. ئەگەر ماددا چىش تۈۋىدىكى گۆشتە بولسا، چىشنى يۇلۇۋەتسە ئاغرىقى يوقالمايدۇ.

داۋالاش ئەگەر چىش ئاغرىقى مېڭە شېرىكچىلىكىدىن بولسا، ھاجەتكە قاراپ مۇسھىل ۋە سۈرگە ئۈچۈن قۇرسى بىنەپشە، ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا، ھەببى شەبيار قاتارلىقلارنى بەرگەي. ئەمما، ئالدى بىلەن ئىسسىق ياكى سوغۇق سۇنى ئېغىزىغا ئېلىپ سىناق قىلغاي. ئەگەر سوغۇق سۇنى ئېغىزىغا ئالغاندا چىش ئاغرىقى توختىسا، قان ئېلىپ سىركىنى جۇلاپ بىلەن مەزمەزە قىلغاي ھەم تىل ئاستىدىن ياكى تىل ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئالغاي. زەيتۇننى شوخلا سۈيى بىلەن ياكى ھەببۇلئاسنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىل ئاستىنى مەزمەزە قىلغاي ياكى تىل ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئالغاي ۋە ياكى ئېڭەك ئاستىغىچە ھىجامەت قويغاي. ئاقىرقەرھا بىلەن ئازراق كافۇرنى چىش تۈۋىگە قويغاي. ئەگەر چىش ئاغرىقى چىدىغۇسىز بولسا، چىش تۈۋىگە پۈلونىيا ياكى ئەپيۇننى گۈل يېغى بىلەن قاينىتىپ، پاختىغا ئېلىپ چىش تۈۋىگە قويسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق سۇنى ئېغىزىغا ئالغاندا، ئاغرىقى توختىسا، قورۇلغان قوناق ياكى قورۇلغان تۇزنى چىش ساھەسىگە تۇتقاي، بەدىيان ئۇرۇقى چاينىغاي. ئاقىرقەرھا، پىننە، يالپۇز، زورەمبات، ئانارگۈلى، شەھمەنزەل قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ مەزمەزە قىلغاي. سەنجىرنا ياكى تەرياقى ئەربەئە يېگەي ياكى چىش تۈۋىگە قويغاي. ئەگەر چىش كاۋاك بولسا سەنجىرنا، تەرياقى بۇزرۇك، سىيادان قاتارلىقلارنى قورۇپ، سىركە بىلەن ئېزىپ چىش كاۋىكىغا قويغاي. ئاقىرقەرھا، مىڭدىۋانە ئۇرۇقىنى سوقۇپ، بارىزەت بىلەن يۇغۇرۇپ قويغاي. ئەگەر چىش ئاغرىقى قۇرت يېگەنلىكتىن بولسا، كۇدە ئۇرۇقى ۋە مىڭدىۋانە ئۇرۇقىنى باراۋەر ئۆلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، موم بىلەن يۇغۇرۇپ، ئوتقا سېلىپ تۈتۈنگە ئېغىزىنى تۇتقاي ياكى شەھمەنزەل يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنگە ئېغىزىنى تۇتسا قۇرت چۈشىدۇ. مۇئەللىپ بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: قۇلاق ۋە چىش ئاغرىقىدا كۆپىنچە سۈرگە دورىسى بىلەن چىقىرىپ تاشلاپ، ئاندىن باشقا تەدبىرلەرگە مەشغۇل بولغاي. مەسىلەن: قۇلاقتا ماددا قويۇلغان بولسا، تېۋىپ ئالدى بىلەن بىمارنىڭ قۇلاق ئۈستىدىكى تومۇرلارنى بېسىپ باقسا، ھۆللۈك چۈشكەن تومۇر ئاۋاز چىقىرىدۇ. تېۋىپ شۇ تومۇرنى داغلىسا مەنپەئەت قىلىدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن). چىش تومۇرلىرىنى داغلىغاندا ھۆللۈك چۈشۈشنى توختىتىدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن). كېيىن باشقا دورىلارنى قىلغاي.

ئۈچىنچى باب چىش مىدىرلاپ قېلىش

چىش مىدىرلاش ۋە بوشاش كۆپ مىقداردىكى ھۆللۈك سەۋەبىدىن چىش تۈۋىنىڭ قۇرۇق مىزاجى بۇزۇلۇپ، چىشلارنىڭ بوشىشىغا قارىتىلغان. بۇ، كېسەللىكتىن يېڭى ساقايغانلاردا بولىدۇ ياكى چىش ئەتراپىدىكى گۆشلەر بوشىغاندىن ياكى زەخىملىنىشتىن ۋە ياكى تائامنى ئىسسىتىپ يېگەندىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر ھۆللۈك كۆپلۈكىدىن بولسا چىشلار تومىلىشىپ قالىدۇ. باشقا سەۋەبلەر ئاشكارا بولىدۇ. بۇ سەۋەبلەرنى سۆزلەش ھاجەتسىز. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا كۆپ سۆزلەش، قاتتىق نەرسىلەرنى چايناش، مىدىرلىغان چىشنى قولى ۋە تىلى بىلەن مىدىرلىتىشتىن ساقلانغاي. ئەگەر چىش مىدىرلاپ قېلىش ھۆللۈك كۆپلۈكىدىن بولسا، سەكبىنەجىنى ئامۇت يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن قاينىتىپ ئېغىزغا ئالغاي ياكى سۇماق، ئاچچىق ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلە، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى، ئانارگۈلى، موزا، يۇلغۇن مېۋىسى، يەمەن زەمچىسى قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۈلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، چىش تۈۋىگە سالغاي.

تۆتىنچى باب چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى

چىش رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشىدا ناچار بۇخارات چىش يۈزىگە ئولتۇرۇشۇپ چىشقا يېپىشىۋالىدۇ ياكى ناچار خىلىتلار چىشقا يېپىشىۋالغانلىقتىن چىش ئۇنى غىزا قىلىدۇ.

داۋالاش بۇخاراتنى مىسۋاك، سۇنۇن (چىشقا سېپىدىغان) دورىلار بىلەن يوقاتقاي. ئەگەر بۇخارات بولسا ئاۋۋال ئايارەج قوقىيا، ھەببى سەبرە قاتارلىقلار بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن تۆۋەندىكى سۇنۇن دورىنى ئىشلەتكەي:

نۇسخا: سەئدى كۇفى 15 گىرام، قارىمۇچ، قۇستە، يۇملاق زىراۋەندە ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، كۆپۈكى دەريا، مەسھوقونىيا، شاخار، ھىندى تۇزى، سۇمبۇل ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرۇق چىشقا سۈركىمەكنى سۇنۇن دەرلەر. ئەگەر چىش قارا بولسا قەنبىل 30 گىرام، قارىمۇچ 12 گىرام، سازەج ھىندى، كۆيدۈرۈلگەن موزا ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ چىشقا سۈركىگەي. بەزى نۇسخىلاردا موزا ئورنىغا ھۇزۇزى مەككى سېلىنىدۇ.

بەشىنچى باب چىش قاماش ۋە چىش ئۆۋۈلۈش توغرىسىدا

قەي قىلغاندا ياكى غورا ۋە ئۆرۈك يېگەندە چىش قاماپ نەرسىلەرنى چاينىيالمايدۇ.

داۋالاش ئىسسىق نان ۋە ئىسسىق تۇخۇمنى چىشقا قويغاي. يەنى پىندۇق مېغىزى، ئاچچىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببۇلغار، ئۇزۇنچاق ۋە يۇمىلاق زىراۋەندە قاتارلىقلارنى ئېزىپ، ئاخشىمى ياتاردا چىش تۈۋىگە سۈركىگەي، ئايارەج پەيقرا بىلەن مىسۋاك قىلغاي. بىلسان يېغى بىلەن ياغلىغاي. چىش قامىغانغا سېمىزئوت يوپۇرمىقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ياۋا رەيھان يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى چاينىغاي. ئېشەك سۈتىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئىلمان قىلىپ مەزمەزە قىلغاي. بۇلارنىڭ ھەممىسى نۇرغۇن ھۆكۈمالار بىرلىككە كەلگەن داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. يەنە سېرىق موم چايناپ بەرسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر چىش غورا يېگەندىن قامىغان بولسا، غورىنى يەپ بولغاندىن كېيىن غورا يوپۇرمىقىنى چاينىسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتىنچى باب كىچىك بالىلارنىڭ چىشىنى ئاسان چىقىرىش توغرىسىدا

كىچىك بالىلارغا چىش چىقىدىغان چاغدا توخۇ، ئۆردەك يېغى، قايماق ۋە توشقان مېڭىسىنى قوشۇپ ئېڭەككە سۈركىگەي ۋە بۇ ياغلار بىلەن چىش ئورنىنى ياغلىغاي. ئەگەر چىشنى چۈشۈرۈشكە ھاجەت بولسا، ئاۋۋال گۆشنى قاينىتىپ، ئاندىن ئۈجمە دەرىخىنىڭ پوستى بىلەن ئاقىرقەرھانى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن ئېزىپ، ئۈچ كۈن ئاپتاپتا قويغاي، ئاندىن باشقا چىشلارغا تەگكۈزمەي، شۇ چىشقا سۈركىگەي ياكى ئاقىرقەرھا، قىسائۇل ھىمار يىلتىزى قاتارلىقلارنى سىركە بىلەن ئېزىپ، ئۈچ كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، چۈشىدىغان چىشقا سۈركىسە مەقسىتى ھاسىل بولىدۇ.

يەتتىنچى باب چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش تەدبىرلىرى

چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش تەدبىرلىرى كۆپ بولۇپ، ئاۋۋال ئاچچىق كېكىرىش، تاماق سىڭمەسلىكتىن پەرھىز قىلغاي، ئاشقازاننى بۇزۇپ قويىدىغان يېمەكلىكلەردىن سۈت، قېتىق،

تۇزغا چىلانغان بېلىق ياكى تاتلىق نەرسىلەردىن، تەرتىپسىز تاماق يېيىشتىن ئۆزىنى تارتقاي. ئازراق سوغۇق، لەتىف، ئاسان سىڭىدىغان غىزالارنى ئاۋۋال يېيىش، ئېغىر، قويۇق تاماقلارنى كېيىن يېگەي. چۈنكى لەتىف تاماقلار تېز سىڭىدۇ، ئەگەر قويۇق تاماقنى ئاۋۋال يەپ، ئاندىن ئاسان سىڭىدىغان لەتىف تاماقنى كېيىن يېسە، قويۇق تاماق سىڭمەي، ئاستىغا توختاپ قېلىپ ئاشقازان بۇزۇلىدۇ. ئەمگەك قىلغاندىن كېيىن بېلىق، سۈتكە ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلمىغاي. چۈنكى ئاشقازان ئەمگەك رىيازىتىدىن كېيىن ئىسسىپ كېتىپ، بۇ تاماقلارنى تېز چىرىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇزۇق بۇخارات پەيدا بولىدۇ. قەينى كۆپ قىلماسلىق، بولۇپمۇ قەينى ئادەت قىلىۋالماسلىق، قەي بىلەن كەلگەن نەرسە ئاچچىق بولسا چىشلارنى كۈندە قامىتىدۇ. چىش گۆشىنى بۇزىدىغان يېمەكلىكلەردىن كۈدە، خورما، سۈتتەك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلغاي، ئىسسىق نەرسىدىن كېيىن سوغۇق نەرسىنى، سوغۇق نەرسىلەردىن كېيىن ئىسسىق نەرسىلەرنى يېمىگەي. ھەر قېتىملىق تاماقتىن كېيىن ئېغىزنى يۇغاي، چىشنى تولا كولىمىغاي، مىسۋاكنى يۇمشاق، ئاچچىق ياغاچتىن قىلغاي. ھەرقاچان قەي قىلماقچى بولسا، ئاۋۋال چىشقا شېكەر ياكى ھەسەل سۈركەپ، ئاندىن ياغلاپ قەي قىلغاي. ئەگەر مىزاج ئىسسىقتىن بولسا سەندەلنى ئېزىپ شېكەر، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. شۇنى بىلىۋېلىش كېرەككى، مايسىز قارا گۆشنى كۆيدۈرۈپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، قورۇغان زەمچىنى ئىسسىق ھالەتتە ئېلىپ سىركىگە سېلىپ، ئاندىن قۇرۇتۇپ، مۇرمەككى بىلەن سوقۇپ، تاسقاپ، يۇقىرىقىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر ئايدا بىر ياكى ئىككى قېتىم بۇ دورىلار بىلەن چىشلارنى يۇسا ناھايىتى ئاق قىلىدۇ.

ئالتىنچى بۆلۈم كېكىردەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئەھۋاللىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم بەش بابتۇر.

بىرىنچى باب ئاۋازنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە يوقىلىشى

كۆكرەك مۇسكۇللىرى، كېرگەت، گال ۋە يۇتقانچاق (قىزىلئۆڭگەچ بىلەن ئۆپكە بېغىنىڭ ئېغىزى) قاتارلىق ئەزالاردا، ھەم كېسەللىك پەيدا بولسا، چاپلاشقاق ھۆللۈك پەيدا بولسا ئاۋاز بۇزۇلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئېغىر بولسا، ئاۋاز يوقىلىدۇ. ئاۋاز يۇتقۇنچاقنىڭ ھەرىكىتىدىن پەيدا بولىدۇ. يۇتقۇنچاقنىڭ مىزاجى ھۆل - قۇرۇقنىڭ ئوتتۇرىسىدا مۆتىدىلدۇر. ئاۋازنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە يوقىلىشىنىڭ سەۋەبى كۆپىنچە يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ مۆتىدىللىكتىن چىقىشىدۇر.

ئالامىتى ھەرقاچان يۇتقۇنچاقنىڭ مىزاجى ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقى نورماللىقتىن بۇزۇلسا ئاۋاز ئۆزگىرىدۇ. ئېغىر بۇزۇلغاندا ئاۋاز يوقىلىدۇ.

يۇتقۇنچاق ئۇچى نەي ئۇچىغا ئوخشاش قىلىپ يارىتىلغاندۇر. چۈنكى نەي ئېغىزى ھۆل بولۇپ تۇرغاچقا، ئۇنىڭ ھەر ئىككى لىۋى بىر - بىرىدىن ئايرىلىپ ئاۋاز چىقار، ئەگەر ئۇ قۇرۇق بولسا لەۋلىرى قورۇلۇپ، ئاۋاز چىقمايدۇ. يۇتقۇنچاق ھۆللۈكنىڭ ئالامىتى بولسا ئاۋازى ئىنچىكە، لەرزان، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ ئاۋازىدەك چىقىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامىتى بولغاندا تۇرنىنىڭ ئاۋازىغا ئوخشاش چىقىدۇ. ھەر ئىككىسىگە ئۆتمۈش تەدبىرلەر گۇۋاھلىق بېرىدۇ. كېچىلىرى ئۇخلىماسلىق، تولا ۋارقىراش، قۇرۇق ھاۋالىق، ئىس - تۈتەك جايلاردا يۈرۈش ئاۋازنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ئاۋاز ئۆزگىرىش ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولسا، لۇئۇقى كەرنۇبقا ئازراق ھىلىڭ، سامساق، كۈدە قاتارلىقلارنى قوشۇپ قايىنىتىپ بەرگەي، يەنە لۇئۇقى ئەنجۈر ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. لۇئۇقى ئەنجۈرنىڭ نۇسخىسى: قۇرۇق ئەنجۈر بىلەن پىنىننى تەڭ ۋەزنىدە

ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇنىڭدىن توققۇز گىرام، ھىڭدىن 1.6 گىرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسى بويىچە ھەسەل قۇيۇپ، قىيامغا كەلتۈرگەي، ئاندىن 1.6 گىرام زەپەرنى ئېزىپ سېلىپ، ھەر ئەتىگىنى بىر قوشۇقتىن ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا مۇرمەككى ئالتە گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى 30 گىرام، كۈندۈر 15 گىرام، زەپەردىن 7.5 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي. ئەگەر قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن ئاۋاز ئۆزگىرىپ قالغان بولسا، ئىسپىغۇل لۇئابىغا شېكەر سېلىپ ئىلمان قىلىپ ئىچكەي. تاتلىق ئانار سۈيىنى چالا پىشۇرغان توخۇم سېرىقى ۋە شېكەر بىلەن ئىچكەي. ساپ سۈت، قايماق، شېكەر، ئۇن بىلەن ھالۋا قىلىپ يېگەي. مۆتىدىل ھامامغا كىرگەي. سېمىز توخۇ شورپىسىغا پالەك قوشۇپ ئىچكەي. ھۆللۈكتىن بولسا ياخشى قۇرۇغان ئەنجۈر مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر ئاۋاز ئۆزگىرىش مىزاج سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، قۇرۇغان قىچا توققۇز گىرام، مۇرمەككى 18 گىرام، كۈندۈر، بارىزەتتىن 16 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ تىل ئاستىغا تۇتقاي. يەنە بىر نۇسخىدا مۇرمەككى، كۈندۈر ھەربىرىنى ئالتە گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، شۈمۈپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىككىنچى باب ئاۋازنىڭ ئىنچىكە، تىترەپ چىقىشى توغرىسىدا

ئاۋازنىڭ بۇنداق چىقىشى قويۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولىدۇ. قويۇق ھۆللۈك بولسا، ئەمگەك قىلمىغانلىقتىن بولىدۇ.

داۋالاش بۇنىڭدا ئاۋۋال كېمە سۈرگەي، بۇنداق قىلىشتىكى مەقسەت بۇ ھەرىكەتتىن ئۆپكىدە ھارارەت پەيدا بولۇپ ھۆللۈكلەر تارقايدۇ. ئەمما يەنە كېمە سۈرەش شەرت ئەمەس، مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئېغىر نەرسىلەرنى سۆرىسىمۇ بولىدۇ. يەنە كۆكرەككە يېرىك لاتىنى ئىسسىق قىلىپ سۈركەش، نەپەسنى ئىچىگە تارتىپ تۇرۇش، تەرلەش، كونا شاراب ئىچىش، قىچا ياغىچىنى چايناش، لەتىف غىزالارنى يېيىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاۋازنىڭ تىترەپ چىقىش سەۋەبى ئېڭەكتىكى مۇسكۇللار ۋە يۇتقۇنچاق ھەرىكىتىدىن بولىدۇ. يەنى يۇتقۇنچاقنىڭ ھەرىكىتى مۇشۇ مۇسكۇللاردىن بولىدۇ ۋە قۇۋۋىتى ئىختىيار يۇتقۇنچاقنى تەۋرەتكەندە بۇنىڭ بىلەن تەڭ قويۇق ماددىلارمۇ تەۋرەيدۇ. بۇ ماددا ئۆزىنىڭ قويۇقلۇقىدىن جىملىقنى ئىزدەپ، تۆۋەنگە چۈشۈش زۆرۈرىيىتىدىن ئىككى ھەرىكەت پەيدا

بولىدۇ. مانا بۇ ئىككى ھەرىكەت سەۋەبىدىن ئاۋاز تىترەپ چىقىدۇ.

داۋالاش بىمارنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، تاش تاختا ياكى قوغۇشۇن تاختا ۋە ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى كۆكرىكىگە قويۇپ، ئۇنى مەجبۇرىي سۆزلەتكەي، يۇقىرىدا دېيىلگەن غىزالارنى يېگەي ھەم ئۆتكۈر ھوقنە قىلغاي. مەتبۇخى ئەفتىمۇن ئىچىپ، مەجۇنى لوغانىزىيا يېگەي، ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، ئاچچىقسۇنى ياۋا ئۈزۈم بىلەن غار - غار قىلغاي. ئاقىرقەرھا، ھەببۇلنىل، ھەببۇلغار، سەكبىنەج، مۇقەل، كەرەپشە، بەدىيان ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ تۆت گىرامدىن شۈمگەي.

ئاۋازنىڭ ئىنچىكە چىقىش سەۋەبى كۆپىنچە چارچاشتىن، ئۇيقۇسىزلىقتىن، كۆپ جىما قىلىشتىن ۋە بارلىق ئىستىفراغلاردىن بولىدۇ. سەرسامدىمۇ يۇتقۇنچاق تارىيىپ، ئاۋازى خۇددى ئاختا قىلىنۋەتكەن ئادەم ئاۋازىدەك ۋە گۆدەك باللارنىڭكىدەك چىقىدۇ.

داۋالاش بۇنىڭدا مۆتىدىل ھاممامغا كىرگەي، لەتىپ، مۆتىدىل، ئاسان سىڭىدىغان غىزالاردىن مائۇللەھمى، چالا پىشقان تۇخۇم سېرىقى، چىل، كەكلىك گۆشلىرىنى يېگەي. ئاۋازنىڭ ئىنچىكە چىقىشى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا، ھەببى خەردەلنى شۈمگەي ۋە غىزاسىغا ئىسسىق نەرسىلەرنى يېگەي.

ئۈچىنچى باب خەنناق توغرىسىدا

خەنناق (بوغما كېسىلى) دەپ نەپەس قىيىنلىشىشنى ئېيتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى يۇتقۇنچاق، قىزىلئۆڭگەچ مۇسكۇللىرى، پەيلەر، تارىمۇشلار، پەردىلىرى، ئۆپكە بېغىنىڭ ئېغىزىدىكى گۆش پارچىلىرى قاتارلىقلار ئىششىشتىن بولىدۇ. بوغما كېسىلى ئاساسلىقى قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن يۇتقۇنچاق مۇسكۇللىرى فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارىدىن قالىدۇ. قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن يۇتقۇنچاق تارتىشىپ، بويۇن ئومۇرتقىلىرى ئورنىدىن قوزغىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە باللاردا كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇج سەۋەبىدىن بولسا، ئىششىق ماددىسى كۆپىنچە قاندىن، سەپرادىن ۋە بەلغەمدىن بولىدۇ. سەۋدادىن بولغىنى ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ. چۈنكى سەۋدا قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن بىرەر ئەزاغا بىراقلا قۇيۇلمايدۇ. بەزىدە ئىششىقلار ئىسسىق ۋە سەۋدا بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى سۇيۇق، يۇمشاق ماددىلار تارقاپ، قويۇق ۋە كۆيگىنى قېپقالغانلىقتىن بولىدۇ. بەزىدە بۇ ئىششىقنىڭ ماددىسى يۈرەك ئەتراپىغا چۈشۈپ، بىمارنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. يەنە بەزىدە ئاشقازانغا چۈشۈپ،

ئاشقازاننى بۇزۇپ قويىدۇ. يەنى خەنناق سەۋەبىدىن ئۆلىدىغان بىمارلار ئاۋۋال تەشەننۇج بولۇپ ئاندىن ئۆلىدۇ.

بادامبەز ئىششىشنى زۇبھە دەر. بۇنىڭدا بىر قۇلاقتىن يەنە بىر قۇلاققىچە ئىششىيدۇ، ئىككى بادامبەز تىل تۈۋىنىڭ ئىككى يانىدىكى پارچە گۆشتۇر. بۇ بوغما يۇملاق بولغانلىق سەۋەبىدىن زۇبھە دەرلەر.

ئالامىتى بىمارنىڭ ئېغىزى ئوچۇق تۇرىدۇ. بەزىدە تىلى ئېغىزىدىن چىقىپ ساڭگىلاپ، كۆزلىرى چاچراپ چىققۇدەك چىڭقىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا گالدىن ھېچنېمە ئۆتمەيدۇ ھەم ئاۋازى خۇددى زۇكام بولغاندەك چىقىدۇ. يەنى بۇ كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىنى كېسەللىك ماددىلىرىدىن بىلگەي.

داۋالاش ئەگەر خەنناق پۈتۈن بەدەن شېرىكچىلىكىدىن بولۇپ، بەدەن قۇۋۋىتى قان ئېلىشقا توسالغۇ بولمىسا، ھوشىدىن كەتكۈچە قان ئالسا دەرھال ساقىيدۇ. ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، 2 ~3 قېتىمغا بۆلۈپ قان ئالغاي. ئەگەر قان ئالغاندا ھوشسىزلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە قورقۇنچلۇق ئىش ئەمەس. ئەمما بۇ كېسەللىكتە قۇۋۋەت يوقاپ، نەپەس تۇتۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە خەتەرلىكتۇر. ئەگەر قان ئېلىش كېچىكىپ، كېسەللىك ماددىسى پىشقان بولسا ھەم بەدەن قۇۋۋىتى بار بولسا، بىر قانچە قېتىم ئىستىفراغ قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. نەپەس يولى ئازادە بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئېغىرلىشىپ، تىل سىرتىغا چىقىپ تۇرسا، تىل ئاستىدىن قان ئېلىشنى كېچىكتۈرمىگەي. ئەگەر ھىجامەت قويۇشقا زۆرۈر بولسا پاچاققا ھىجامەت قويغاي. ئەگەر ماددا گال چۆرىسىدىن باشقا يەردە بولمىسا قان ئالمىغاي ھەم تاماقلاردىن پەرھىز قىلغاي، ئەمما قان ئالغاندا قان ئېلىش سەۋەبىدىن قۇۋۋەتنى ساقىت قىلمىغاي. ئەگەر ھەيز ۋە بوۋاسىر قېنى توختىغانلىقتىن خەنناق بولسا، سافىن تومۇرىدىن قان ئالغاي ياكى پاچاققا ھىجامەت قويغاي. ئېغىر دەرىجىدىكى خەنناق كېسەللىكىدە بويۇننىڭ 2 - ئومۇرتقىسىغا نەپەس يولى ئېچىلغىچە ۋە گالدىن تاماق ئۆتكىچە ھىجامەت قويغاي ۋە تاماق گالدىن ئۆتكەندە، ھىجامەتنى ئېلىۋەتكەي. ھەرقاچان غىزا كېكىردەكتىن ئۆتمىسە، نەپەس تۇتۇلسا، ھىجامەت ئارقىلىق تائامنى ئۆتكۈزگەي. ئەگەر قان چىقىرىش زۆرۈر بولسا، بويۇننىڭ ھەر ئىككى تەرىپىدىن ھىجامەت قويۇپ قان چىقىرىپ، ئاندىن باش ۋە ئېڭەكنىڭ ئوتتۇرىغا، پاچاقلىرىغا ۋە تاغاق سۆڭەكنىڭ ئاستىغا ھىجامەت قويغاي. يەنە قول - پۇتلىرىنى باغلاپ قويۇش، ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئاندىن يەڭگىل ھۆقنە بىلەن ئىچىنى سۈرگۈزسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر گالدىن ھېچنېمە ئۆتمىسە خىيارشەنبەر، شىرخىست، كاسىنە قاتارلىقلارنى شوخلا سۈيىدە ھۆل قىلىپ بەرگەي. ھۆقنىدىن كېيىن بىنەپشە، بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، كېپەك قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە قول -

پۈتلىرىنى يۇغاي ۋە كاشكاپ بەرگەي. ئەگەر ئاۋۋال زىمات قىلماقچى بولسا، قابىز دورىلاردىن كاسىنە يوپۇرمىقى، پاقىيوپۇرمىقى، ئارپا تالقىنى، يېسسىمۇق تالقىنى، ئاق لەيلى قاتارلىقلارنى سۈركىگەي، كېيىن زەمچە، بىنەپشە، بابۇنە قاتارلىقلارنى قوشقاي. يەنە گۈل يېغى بىلەن بويۇن ئەتراپىنى ياغلىغاي. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە، ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى مەزگىلىدە ساپ سۈت بىلەن غار- غار قىلىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قابىز دورىلار بىلەن غار - غار قىلىشقا ھاجەت چۈشسە، ياڭاق رۇببىسىنى سىركەنجۇبىل بىلەن ۋە شاتۇت شىرنىسىنى شوخلا سۈيى بىلەن غار - غار قىلسا قاننى توختىتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. غار - غار قىلىش ۋە ھىجامەت قويۇشنى كېسەللىكنىڭ بىرىنچى ۋە ئىككىنچى كۈنلىرى قىلغاي. ئەگەر كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى كۈنى يۇمغاقسۈتنى شوخلا سۈيى بىلەن بەرگەي. قىزىلگۈلنى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن قايناتىپ، پۇلۇسنى ئېزىپ غار - غار قىلىپ بەرسە ياخشىدۇر. كېسەللىكنىڭ ئۈچىنچى كۈنى كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى كۈنى بولۇپ، ئازراق بەديان سۈيى، ئازراق ئۈزۈم شىرنىسى قاتارلىقلارنى يۇقىرىقى پۇلۇسقا قوشۇپ غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا، يېڭى خىيارشەنبەرنى ساپ سۈت ياكى ئازراق بۆرە ئەرمىنى ياكى شاتۇت شەربىتى بىلەن ئېزىپ ۋە ياكى خېمىرتۇرۇچنى قايناتقان شۇمشا ۋە قۇرۇق ئەنجۈر سۈيىدە ئېزىپ غار - غار قىلسا ياكى كالا يېغى، كەرنۇب ئۇسارىسىنى قوشۇپ غار - غار قىلسا ياكى ھەسەلنى زىغىر بىلەن يۇغۇرۇپ سۈتتە ئېزىپ غار - غار قىلسا، ئىششىقنى يۇمشىتىپ پىشۇرىدۇ. ئەگەر ئىششىق جاھىل بولسا، شور، ھىلىك، قارلىغاچ تېشى، خوراز تېشى، قۇندۇز قەھرى، قارىمۇچ، قىچا، ئادراسمان قاتارلىقلارنى شاتۇت شەربىتى بىلەن ئېزىپ، سىركەنجۇبىل قوشۇپ غار - غار قىلغاي. ئەگەر ئىششىق يۇمشاپ يېرىلمىسا، قابىز دورىلاردىن موزا، ئانارگۈلى، يەمەن زەمچىسى، رۇببى جوز قاتارلىقلار بىلەن غار - غار قىلغاي. ئىششىق ئېغىز ئالسا، ئۇنى تازىلاش ئۈچۈن ھەرقاچان ئىششىق يېرىلسا، كالا يېغى ياكى بىنەپشە يېغىنى ئىسسىق سۇ بىلەن غار - غار قىلغاي ياكى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئازراق بۇغداي كىراخمالى، كەتىرا قاتارلىقلارنى سۇ بىلەن قايناتىپ غار - غار قىلغاي. بۇ ۋاقىتتا كېپەك سۈيىگە بادام يېغى قوشۇپ ئىچكەي. ئەگەر خەناق سەپرادىن بولغان بولسا، يۇقىرىدا دېيىلگەن تەدبىرلەرنى ھەم پەسەيتىش تەدبىرلىرىنى بەكرەك قىلغاي. شاتۇت شەربىتى، غورا شەربىتى قاتارلىقلار بىلەن غار - غار قىلغاي ياكى سىركەنجۇبىلنى سۇماق سۈيى، ئانارگۈلنىڭ قايناتقان سۈيىگە چىلاپ غار - غار قىلغاي ياكى خەشخاش شەربىتى، غورا سۈيى قاتارلىقلار بىلەن غار - غار قىلغاي. ئەگەر خەناق بەلغەم خاراكتېرلىك بولسا، ياڭاق رۇببىسى، ھەسەل، ئازراق ئاقىرقەرھا قاتارلىقلار بىلەن ياكى تۇرۇپنى سىركەنجۇبىل ھەسلى

بىلەن قاينىتىپ ياكى قارلىغاچ تېشىنى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ئېزىپ غار - غار قىلغاي. ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيا قاتارلىقلارنى بېرىپ، چوڭ تەرىتىنى راۋانلاشتۇرغاي ياكى ئۆتكۈر ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر خەنىناق سەۋدا خاراكتېرلىك بولسا جۇلاپ، مائۇلھەسەل ۋە ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ئىسسىق غار - غار قىلغاي. ئىكلىلمىلىك، زىغىر، بابۇنە، شۇمشا قاتارلىقلارنى قاينىتىپ غار - غار قىلغاي. ئايارەج پەيقىرا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن قاتارلىقلارنى بېرىپ، چوڭ تەرىتىنى راۋانلاشتۇرغاي ھەم ئۆتكۈر ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر خەنىناق سەۋبىدىن بويۇن ئومۇرتقىلىرى چىقىش ئەھۋالى كۆرۈلۈپ، قان ئېلىش ۋە ھىجامەت قويۇشقا ھاجەت بولسا، ئاۋۋال قان ئېلىپ ھىجامەت قويغاندىن كېيىن ئومۇرتقىنى ئورنىغا كەلتۈرۈش تەدبىرلىرى بىلەن، يەنى قول بىلەن بېسىپ كىرگۈزگەي ياكى بىسى يوق نەيزە تىغىدەك تۆمۈر سايماننى گالغا سېلىپ ئومۇرتقىنى ئورنىغا ياندۇرغاي، ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن سىرتىدىن قابىز دورىلارنى سۈركىگەي. ئەگەر گال ئىششىپ ھېچنېمىنى يۇتالمىسا موزا، ئانار پوستى، ئاقاقىيا، ئامۇت يوپۇرمىقى، بۆرە ئەرمىنى، خەرنۇپ قاتارلىقلارنى يانجىپ، بېلىق يېلىمىدا يۇغۇرۇپ بوينىغا چاپسا، ئومۇرتقىلار ئورنىغا كېلۈر. ئەگەر تۆت كۈندىن كېيىن قول - پۇتلىرى سەزمەي ئېغىر بولسا، بۇ ۋاقىتتا كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد بولىدۇ. تۆت كۈندىن كېيىن غار - غار قىلىش، قان ئېلىش، زىمات قىلىش تەدبىرلىرىنى قىلغاي.

تۆتىنچى باب گال ئىچىگە ئۇششاق يارىلار چىقىش توغرىسىدا

ئۆپكە بېغى ۋە قىزىلئۆڭگەچ ئىچىگە ئۇششاق يارىلار چىقىپ تۇرىدۇ. ئەگەر بۇنداق ئەھۋاللار قىزىلئۆڭگەچتە بولسا، تائام يۇتقاندا ئاغرىيدۇ. ئەگەر يارا گال ۋە ئۆپكە بېغىدا بولسا ياكى يۇتقۇنچاقتا بولسا، سۆزلىگەندە ئاغرىيدۇ.

داۋالاش بۇنىڭدا باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي، خىيارشەنبەر بىلەن چوڭ تەرىتىنى راۋانلاشتۇرغاي. ئەتىگەن ۋە كەچتە كاشكاپقا بىنەپشە يېغى ياكى گۈل يېغى، ئىسپىغۇل لۇئابى، شېكەر قوشۇپ ئىلمان ھالەتتە ئىچكەي، سوغۇق سۇ كېسەللىك ماددىسىنى تېز پىشۇرمىغاچقا، ئۇنىڭدىن پەرھىز قىلغاي. ئەگەر يارا چوڭىيىپ گالنى يېسە، ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئاۋۋال ئاززاق موم يېغى يۇتقاي، ھەر سائەتتە ئاززاق مەلھەمى كافۇرنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ يۇتقاي، شۇنداق قىلغاندا ئاغرىق يوقايدۇ.

بەشىنچى باب گالغا زۈلۈك قۇرتى چاپلىشىۋېلىش توغرىسىدا

زۈلۈك قۇرتى گالغا قادىلىشىۋالىدۇ. گالدا پەيدا بولغان قۇرتنى، ئاۋۋال كۆز بىلەن كۆرگىلى بولىدىغاننى موچىن بىلەن يۇلۇپ ئالغاي، بۇ چاغدا قۇرتنىڭ باش ۋە بويىنىنى ئۈزۈپ قويمىغاي. يەنە سىركە، تۇز، ھىلىڭ قاتارلىقلارنى ئېغىزىغا ئېلىپ بىر ھازا تۇرسا قۇرتلار ئورنىدىن بوشايدۇ، شۇ چاغدا ئۇنى يۇلۇپ ئالغاي. ئەگەر قۇرتلار كۆرۈنمىسە، ئەفسەنتىنىدىن تۆت گىرام، سىيادانىدىن سەككىز گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلغاي. ئەگەر ئاشقازانغا بېرىپ قادالسا دەرمىنە، ئەفسەنتىن، بەرەنجاسىپ، سىيادان، ماش مىسرى، قۇستە، بەرەڭگى كابۇلى مېغىزى، شىرخىست قاتارلىقلارنى باراۋەر نىسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن قايىنىتىپ ساپ قىلىپ ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزاسىغا سامساق، پىياز، پىننە، قىچا، كەرنۇب قاتارلىقلارنى قوشۇپ يېگەندىن كېيىن، ئېغىزىغا سوغۇق سۇ ئېلىپ (ئاشقازاندىكى قۇرت ئاشقازان ھارارىتىدىن قېچىپ، ئېغىزدىكى سوغۇق سۇغا مېڭىپ ئاشقازانغا يانغان ۋاقتىدا)، ئاندىن قەي قىلغاي.

يەتتىنچى بۆلۈم ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم يەتتە بابتۇر.

بىرىنچى باب دەم سىقىلىش ۋە تىك ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش توغرىسىدا

ئاتاقلىق تېۋىپلار ئارىسىدا تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپ: ئاق لەيلىگۈلى، قىزىلگۈل ھەربىرى 15 گىرامدىن، ئاقلانغان بادام مېغىزى 30 گىرام، ناۋات 45 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، سەككىز گىرامدىن يېگەي.

دەم سىقىلىش دەپ نەپەس تۇتۇلماقنى ئېيتىدۇ.

سەۋەبى كېسەللىك ماددىسى ئۆپكە بېغىدا ياكى بەزى ئەزالاردىكى، يەنى ئاشقازان، جىگەر قاتارلىقلاردىكى ئىششىق سەۋەبىدىن، ئۆپكىنىڭ ھەرىكەت قىلىشىغا تارلىق قىلىدۇ ياكى كۆكرەك بوشلۇقىغا كېسەللىك ماددىلىرى يىغىلغاندىن، يەنى ئىستىسقا ماددىسى تۆكۈلگەندەك ياكى ئۆپكىدىكى كۆپ مىقداردىكى بۇخارات سەۋەبىدىن ئۆپكە ئۇلارنى چىقىرىش ئۈچۈن ئارقىمۇئارقا نەپەس ئالىدۇ ياكى كۆكرەكتىكى نەپەس يوللىرىدا پەيدا بولغان قويۇق ماددىدىن ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ زىيادىلىكىدىن ئۆپكە قورۇلۇپ، نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ ياكى نەپەس ئەزالىرىغا سوغۇق يەتكەنلىكتىن، مەسىلەن: سوغۇق شامال، سوغۇق تائاملار سەۋەبىدىن بىماردا نەپەس قىيىنلىشىش كۆرۈلىدۇ. ھاۋانى تەستە سۈمۈرۈپ تېشىغا چىقىرىدۇ. تۇتقاقلىق نەپەس قىيىنلىشىش (رەبۇ) كېسەللىكىدە بىمار قىيىنلىپ نەپەس ئالىدۇ. بۇ كېسەللىك سەۋەبىدىن زاتىررىيە كېسەللىكى كۆپ بولۇر. ئۆپكە ئاغرىقلىرىدىن باشقا نۇرغۇن كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. ھەرقاچان بۇ كېسەللىك يازدا قۇرۇقلۇقتىن، شامالدىن كۆپ بولۇر، ئەگەر كۈز پەسلىدە يامغۇر

كۆپ ياغسا، قىش پەسلىدە ئۆپكە ئاغرىقى كۆپ بولۇر.

ئالامىتى ئەگەر كېسەللىك كەڭ مۇسكۇللار سەۋەبىدىن بولسا، ئاۋاز سۈزۈك، كەڭ - كۇشادە چىقىدۇ. ئەگەر كېسەللىك قابىز مۇسكۇللار، يەنى ئىنچىكە مۇسكۇللار سەۋەبىدىن بولسا، ئاۋاز غىژ - غىژ چىقىدۇ. ئەگەر ئۆپكىنىڭ مۇسكۇللىرى سەۋەبىدىن بولسا، كۆكرىكى ئاغرىيدۇ، يۈزلىرى قىزىل بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك مۇسكۇل ۋە غىلاپىدا بولسا، كۆكرىكى كۆيۈشۈپ ۋە سانجىپ ئاغرىيدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئۆپكە بېغىدا بولسا، يۆتەل، تۈكۈرۈك ئاز - ئازدىن ئاسان كېلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى ئۆپكە بۆلەكلىرىدە بولسا، تۈكۈرۈك تەستە كېلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئۆپكە ئىككى قانىتىنىڭ ئۇچىدا بولسا، تولا يۆتىلىپ قىينىلىپ تۈكۈرىدۇ. ئەگەر كېسەللىك جىگەر پەردىسى سەۋەبىدىن بولسا، مېڭە شېرىكچىلىكىدىن نەپەس قىينىلىشىش مەنبەلىك باش قېيىش كۆرۈلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى كۆكرەك بوشلۇقىدا بولسا، بىمار ھەر ۋاقىت ئۇ ياندىن - بۇيانغا ئۆرۈلگەندە ماددىمۇ ئۇيان - بۇيانغا ئاقىدۇ. ئۇنىڭ ئاققانلىقىنى بىمار سېزىپ تۇرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا يۆتىلى ئاز بولىدۇ. ئەمما ئۇنى داۋالاش قىيىندۇر. بۇ كېسەللىك ماددىسى باشتىن چۈشكەن نەزلە ياكى باشقا ئەزالاردىن ئۆپكىگە يۆتكىلىشتىن ياكى ئۆپكىنىڭ نازۇك ۋە پارچە - پارچە تۈزۈلۈشىدىن ياكى ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان ماددىلار سەۋەبىدىن بولىدۇ، ئەمما باشتىن چۈشكەن نەزلە بىراقلا كېلىدۇ. باشقا ئەزالاردىن ئۆپكىگە يۆتكەلگىنى ئاز - ئازدىن كېلىدۇ. ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان ماددىلار سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ (بۇنىڭدىن باشقا بولمايدۇ).

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى قائىدىلىك داۋالاش ئۇسۇلى شۇكى، ئالدى بىلەن ماددىنى ھۆل، يۇمشاق ھالەتتە كونترول قىلىپ، مۆتىدىل دورىلار بىلەن پىشۇرغاي، چۈنكى ئىسسىق دورىلار ماددىنى ئىسسىتىپ ھارارەت پەيدا قىلىپ، ماددىنىڭ سۇيۇقى تارقاپ، قويۇقى قالىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال قورقۇنچلۇقتۇر. ئەگەر ماددا ئۆپكىنىڭ بۆلەكلىرىدە ياكى ئۆپكىدىكى شىريان تومۇردا بولسا، سول قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئالغاي ياكى ھەر ئىككىلا قولدىن قان ئالغاي، ئورتاقلاشقان تەدبىرلەرنى قىلغاي. ئەگەر بۇ كېسەللىك بالىلاردا بولسا، ھۆل بەدىيانىنى سۈت بىلەن پىشۇرۇپ ياكى بەدىيان سۈيىنى ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن بەرسە كۇپايە قىلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تائامدىن ئىلگىرى تۇزلانغان بېلىقنى يېيىش ياكى كاۋىنى سىركىگە چىلاپ يېيىش چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. قىزىلچىنى خوراز گۆشى شورپىسى بىلەن ئىچكەي، كاشكاپقا 1.2 گىرام ئەپيۇن سېلىپ بەرگەي، 30 گىرام ئۈزۈم شىرنىسىنى ئۈچ گىرام ئەفتىمۇن بىلەن بەرگەي، قايناتقان شۇمشىنى ئەنجۈر سۈيى بىلەن مائۇلھەسەل قىلىپ بەرگەي، يامغۇر سۈيىدە شۇمشا بىلەن ئۈزۈمنى قايىنتىپ بەرسە، بۇ

كېسەللىككە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى ئىچسە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. رەڭگى سېرىق بولغان سۇيۇق رەيھان شەربىتىنى ئىچىپ بېرىش ماددىنى پىشۇرىدۇ. ئۇسسۇزلۇقىغا سۇ ئورنىدا ئىككى تاماق ئارىسىدا مائۇلھەسەل ياكى جۇلاپ ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قوۋۇرغا ۋە كۆكرەكلىرىنى يېرىك لاتا بىلەن سۈرتۈپ بېرىش، نورمال ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، ئاز ـ تولا كىتاب ئوقۇپ، ئاۋازىنى تەدرىجىي يۇقىرى كۆتۈرۈش قاتارلىق ئەھۋاللار بۇ كېسەللىككە پايدىلىقتۇر. بۇ كېسەللىككە ئۇخلاش قاتتىق زىيانلىقتۇر. چوڭ تەرەتنى سەكبىنەج ياكى يۇمىلاق زىراۋەندە ياكى قەنتەرىيۇن ياكى قورۇلغان ئىسقىل قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، شۇنىڭ بىلەن يۇمشاتقاي. ھەر ئەتىگىنى 3.2 گىرام زىراۋەندىنى 30 گىرام ئۈزۈم شىرىنىسى بىلەن بەرگەي، 3.2 ~4 گىرامغىچە سىركەنجۇبىلىنى سۇزاپ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرگەي ياكى سەكبىنەج، زىراۋەندە، قەنتەرىيۇن ھەربىرىدىن 3.2 گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە باراۋەر ئەسقىل بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي. ئەگەر كېسەللىك كونىرىغان بولسا، قەنتەرىيۇن سەغىرنى، ئەگەر يېڭى باشلانغان بولسا، قەنتەرىيۇن كەبىرنى قايىنىتىپ، ئۈزۈم شىرىنىسى ۋە ھەسەل بىلەن يېگەي. ئەگەر بىمار بۇنىڭ بىلەنمۇ ياخشىلانمىسا، تۆۋەندىكى مۇرەككەپ دورىنى بەرگەي. نۇسخىسى: غارىقون، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىيامى ھەربىرى 3.6 گىرامدىن، شەھمەنزەلدىن 1.2 گىرامنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈپ يۇرسە، كۆكرىكىنى ناھايىتى پاك قىلىدۇ ياكى ئاقىرقەرھا ۋە بەتەم يېلىمىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئازراق بازىرەت بىلەن سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ ئېغىزىغا سېلىپ يۇرگەي. ھۆل تاغ پىيىزىنى ساپ قىلىپ ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ، ھەر ئەتىگىنى بىر قوشۇقتىن ئىچكەي ياكى بۇ تاغ پىيىزى لوئۇقىغا ئادراسمان ئۇرۇقى ۋە ئاقلانغان كۈنجۈتتىن 90 گىرامدىن، قۇرۇق زۇپادىن 12 گىرامنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ھەر ئەتىگىنى بىر قوشۇقتىن يەپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەڭگىل دورىلار بىلەن قەي قىلىش بۇ كېسەللىككە ماس كېلىدۇ. يەنى قىچا، تۇز ئۈچ گىرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 1.5 گىرام، قىزىل بۆرە ئەرمىنى 0.8 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، 30 گىرام ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ئىلمان سۇ بىلەن ئېزىپ ئىچكەي ياكى 12 گىرام بۆرە ئەرمىنىنى 150 گىرام مائۇلھەسەل بىلەن ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر نەپەس تۇتۇلۇپ خەنناق بولسا، بۆرە ئەرمىنىدىن 12 گىرام ۋە ئادراسمان ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرامنى 150 گىرام مائۇلھەسەل بىلەن بەرسە، نەپەس يولىنى دەرھال راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر ماددا كۆكرىكىگە قويۇلسا، ئىستىسقا تەدبىرلىرىنى قىلغاي. ئەگەر كېسەللىك ئەزالار سەۋەبىدىن بولسا، ھەرقايسىسىنىڭ تەدبىرلىرى ئۆز ئورنىدا سۆزلىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك يەل، بۇخارات سەۋەبىدىن بولسا، ئۇسسۇزلۇقى ئېشىپ، سوغۇق ھاۋادىن راھەتلىنىدۇ.

شۇڭا، بۇنداق ۋاقىتتا بىمارنى سوغۇق ئورۇنلارغا ئاپىرىش، يەنى شەھەردە بولسا يايلاققا ئاپارغاي ياكى ئۆينى سوغۇق قىلىپ خۇش پۇراقلاشتۇرغاي. مائۇلجەبىن (سۈتنىڭ سېرىق سۈيى) نى ئايارەج پەيقرا بىلەن بەرگەي. ئەگەر ماددا قويۇق يەلدىن بولسا، زاغۇننى بەدىيان سۈيى بىلەن، ئەگەر قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا، ئېشەك سۈتىنى ئۆچكە سۈتى بىلەن پىشۇرۇپ بەرگەي. ئەگەر سوغۇق ئۆتكەنلىكتىن بولسا، مەتبۇخى مۇئىزەج ۋە بۇلارغا ئوخشاش دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزاسىغا قۇشقاچ، خوراز، چىل، كەكلىك، قىرغاۋۇل قاتارلىقلارنىڭ شورپىسى، يېڭى بېلىق گۆشى، تۈلكە ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ، يانجىپ، شېكەر بىلەن يېسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى تېۋىپلار قۇلان ئۆپكىسمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، دەپ ئېيتقان. مۇشۇ كىتابنىڭ ئاپتورى مۇنداق دەيدۇ: قۇلان ياكى ئارقار، كېيىك قاتارلىقلارنىڭ بوغاز ۋاقتى 8 ~ 12 - ئايغىچە بولىدۇ. دەم سىقىلىش كېسەللىكى بىلەن تۇتقاقلىق نەپەس قىيىنلىشىش كېسەللىكىنىڭ ئازابى سوغۇقتا ئېغىرلىشىدۇ. يۇقىرىدا دېيىلگەن ھايۋانلارنى ئۆلتۈرۈپ، بالىياتقۇسىدىكى ساپ سۇدىن بىر پىيالە ئىچكەي، ئەتىسى يەنە قازاندا ئىلىتىپ بىر پىيالە ئىچكەي، بۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆۋەندىكى ھەب دورىنى بىرنەچچە بىمار يەپ كېسەللىكتىن خالىي بولغان. ئۇنىڭ نۇسخىسى: تۇربۇت 15 گىرام، غارىقون توققۇز گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ئۈچ گىرام، رەۋەن 4.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ سەھەر ۋاقتىدا تۆت گىرامدىن يېگەي، يەنە ئۈچ كۈندە ئالتە گىرامدىن يېگەي، ئاندىن يەنە ئۈچ كۈندە سەككىز گىرام يېگەي، غىزاسىغا بىر پىيالە، يەنى 360 گىرامدىن ئارتۇق تاماق يېمىگەي، مۇشۇ پىيالىدە بىر پىيالە توخۇ شورپىسى، توخۇنىڭ بىر پۇت گۆشىنى ئەتىگەن - كەچلەردە يېگەي. مۇشۇ پەرھىزنى بىر ئاي داۋاملاشتۇرمىسا، كېسەللىك ھەرگىز ياخشىلانمايدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر ساقايدىم دەپ، پەرھىز قىلماي غىزانى تولا يەۋېلىپ، ئۆزىگە زەرەر تاپۇر. يەنە ئايارەج پەيقرامۇ بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇتقاقلىق نەپەس قىيىنلىشىش كېسەللىكىگە تەجرىبىدىن ئۆتكەن بۇ دورىلارنىڭ بۇخۇرى مەنپەئەت قىلىدۇ. دورىلار نۇسخىسى: مۇرمەككى، قېلىن دارچىن، قۇستە، زەپەر قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۈلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، شارابتا يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ قۇرۇتۇپ، كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ تۈتۈنىگە ئېغىزنى تۇتقاي. يەنە بىر نۇسخىسى: زەرنىخ، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۈلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كالا يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ تۈتۈنىگە 10 كۈن ئېغىزنى تۇتقاي.

زۇپا شەربىتى دەم سىقىلىش بىلەن تۇتقاقلىق نەپەس قىيىنلىشىش كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ شەربەت يۇقىرىدا سۆزلەندى.

«قارا باددىن»دا: يۆتەلگەندىن قويۇق بەلغەم كەلسە مەجۇنى جىنتىيانا يېسە مەنپەئەت

قىلىدۇ، دېيىلگەن.

نۇسخا: ئاقلانغان ئاچچىق بادام مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، بىخ كەبىر پوستى، ماش ئۇنى، جىنتىيانا رۇمى، زىراۋەندە، مۇرمەككى ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر تالدىن يېگەي ياكى مەجۇنى مۇرمەككى يېگەي.

نۇسخا: مۇرمەككى، ھىلڭ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، قارىمۇچ ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ھەر كۈنى بىر تال پىندۇق چوڭلۇقىدا يېگەي.

ئەگەر يۆتىلى قاتتىق بولۇپ، قويۇق ھۆللۈكلەر چىقمىسا، مەجۇنى خەردەل يېگەي. نۇسخىسى: تۇرۇپ، ئادراسمان ئۇرۇقى، شۈمشا، زەنجىۋىل، قىچا ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ھەر كۈنى بىر تال پىندۇق چوڭلۇقىدا يېگەي.

ئەگەر ھۆللۈكلەر ئۆپكە، كۆكرەك، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالاردا قويۇق بولۇپ، بەلغەم يىرىڭ بىلەن چىقىپ نەپەس تۇتۇلسا، قۇرسى زەرنىخ يېگەي. نۇسخىسى: بىنەپشە، زىراۋەندە، مۇرمەككى، ھۆل مىئەسائىلە، بازىزەت، سېرىق زەرنىخ ھەربىرى توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كالا يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، بىر تال پىندۇق چوڭلۇقىدا يېگەي.

ئەگەر يىرىڭ ئۆپكىدە ئۇزۇن تۇرۇپ، ئۆپكىنى يارا قىلسا ھەم بەلغىمى بەتبۇي پۇرىسا، قەترانىنى ھەسەلدە يۇغۇرۇپ يېسە، ئۆپكە يارىسىنى پاكىزلايدۇ ياكى مەجۇنى سەنەۋبەر يېگەي. نۇسخىسى: ئارچا يوپۇرمىقى، جوز سەرۋە، چىلغوزا ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى ھەربىرىنى توققۇز گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ھەر كۈنى بىر تال پىندۇق چوڭلۇقىدا يېگەي.

ئەگەر يۆتەل ئىسسىق ھارارەت سەۋەبىدىن ۋە قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا، قۇرسى تەرەنجىبىن يېگەي. نۇسخىسى: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، بىنەپشە ھەربىرى 30 گىرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن ھەربىرى 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل ۋە بېھى ئۇرۇقى لۇئابىدا يۇغۇرۇپ، توققۇز گىرامدىن قۇرس قىلىپ، ھەر كۈنى بىر تال قۇرسنى قايناتقان ئارپا سۈيى ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچكەي. بىنەپشە شەربىتى نۇسخىسى: 360 گىرام بىنەپشىنى 720 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ ساپ قىلىپ، 180 گىرام قەنت ياكى شېكەر سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ئالغاي، بۇ شەربەتنى قۇرسى تەرەنجىبىن بىلەن يېسە، كۆكرەك، ئاشقازان قۇرۇقلۇقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ياكى تۆۋەندىكى تەجرىبىدىن

ئۆتكەن زىماتنى قىلغاي. نۇسخىسى: پىننە كۆكى، تاغ پىننىسى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، قارىمۇچ، رۇمبەدىيانىنى باراۋەر ئۈلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ئۈچ گىرامدىن يېگەي. بۇ كېسەللىككە كۈچلۈك مەنپەئەت قىلغۇچى دورىلار زەرنىختۇر. زەرنىخنى بىر نوقۇت مىقدارىدا يانجىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىككىگە بۆلۈپ يېگەي. «زەخىرە» دېگەن كىتابتا تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي، دېيىلگەن. ئەگەر نەپەس تۇتۇلۇپ خەنناق بولسا، بۆرە ئەرمىنىدىن 12 گىرام، ئادراسمان ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 30 گىرام ھەسەل بىلەن يېسە دەرھال نەپەسنى ئاچىدۇ. زىماتى خەيرە: سېرىق لەيلىقازاق يېغى 180 گىرام، سېرىق ئۆردەك يېغى، موم ھەربىرى 30 گىرامدىن، ھۆل مىئەسائىلە 15 گىرام. دورىلارنى ئېزىپ مەلھەم قىلىپ، كۆكرەك ۋە ئاشقازانلىرىغا سۈركىگەي.

قۇرسى جالىنۇس ھارارەت سەۋەبىدىن بولغان يۆتەل، دەم سىقىلىش ۋە سىل كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، سەپرا ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

نۇسخا: تاباشىر، قىزىلگۈل، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئاقلانغان بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گىرامدىن، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، بىستىپايەج، كاھۇ ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، قىزىلچا ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، تاتلىق بادام، گاۋزىبان ھەربىرى 7.5 گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن سەرتان، زىرە ھەربىرى توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى لوئابىدا يۇغۇرۇپ ئالتە گىرام يېگەي.

ھېلىلە شەربىتى ئۆپكىدىكى قويۇق ھۆللۈكلەرنى تازىلايدۇ. نۇسخىسى: پوستى بىخ كەرەپشە، پوستى بىخ بەديان، تۇرۇپ ئۇرۇقى، شۇمشا ھەربىرى 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا يۇغۇرۇپ، ئۈچ گىرامدىن قۇرس قىلىپ، ھەر كۈنى بىر تال قۇرسنى بېھى لوئابى ياكى ئانار سۈيى ياكى گاۋزىبان سۈيى ۋە ياكى لىھيەتۇتتىس سۈيى بىلەن يېگەي.

ئىككىنچى باب ھەر خىل يۆتەللەر توغرىسىدا

مېڭىنىڭ ئىنكاسى چۈشكۈرۈش بولغىنىدەك ئۆپكىنىڭ ئىنكاسى يۆتەل بىلەن بولىدۇ. يۆتەل —مىزاجنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن ياكى نەپەس ئەزالىرى ئىششىغان سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ. ئىششىق — مىزاج ماددىلىق بۇزۇلغان سەۋەبتىن بولسا، بۇ ئىششىق ماددىسى ئەزالار ئارىسىدا ئورۇن ئېلىپ، ئەزالارنى بىر - بىرىدىن يىراق قىلىدۇ، شۇڭلاشقا، بۇ خىل ئىششىقنى تەپەررۇقى ئىتتىسال دەپ ئاتايدۇ. ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش بۇنىڭ قارشىسىدا

بولۇپ، بۇ ئىششىق ئەزانىڭ كەڭرى يەرلىرىدە ياكى ھەرىكەتلىك تومۇرلاردا ياكى نەپەس ئەزالىرىغا ئىس ـ تۈتەك تەسىر قىلىشتىن، ئاچچىق ـ چۈچۈك قىزىق تائاملارنى يېيىش سەۋەبلىرىدىن بولىدۇ. بەزىدە يۆتەل پۈتۈن بەدەن شېرىكچىلىكىدىن، يەنى كۆيدۈرگۈچى ۋە ئۆتكۈر تەپلەر سەۋەبىدىن ياكى بىر ئەزا شېرىكچىلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. يەنى جىگەر، كېرگەت ياكى كېرگەتنىڭ تۆۋەن تەرىپى ئىششىغان سەۋەبىدىن جىگەر چىڭقىلىپ تۆۋەنگە تارتىشىدۇ. تارتىشىشنىڭ سەۋەبى، بۇ بارلىق ئەزالار بۇنىڭغا تۇتاش بولغانلىقتىندۇر. نەپەس يوللىرى بۇ ئەزالار تارتىشىش سەۋەبىدىن تارىيىپ كېسەللىنىدۇ. تەبىئەت قۇۋۋىتى ئاغرىقنى يوقىتىش ۋە نەپەس يولى تارايغانلىق سەۋەبىدىن نەپەس ئېلىپ تەۋرەپ، قۇرۇق يۆتەل پەيدا قىلىدۇ. ئاغرىق تارتىشىش سەۋەبىدىن ياكى جىگەر ئىسسىقلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ. غىزا ئۆپكىدىن جىگەرگە كېلىدىغان بولغاچقا، بۇ غىزا ئۆزىنىڭ ئۆتكۈر ئىسسىقلىقىدىن ئۆپكىنى كۆيدۈرۈشتىن ئۇششاق يارىلار چىقىدۇ. بۇنى «بۇسراتى سوئال» دەرلەر. يەنى بۇنىڭدىن قۇش قۇيرۇقىدەك يارىلار پەيدا بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە يۆتەل ئاغرىتماي كېلىدۇ. بەزىدە ئۆپكە ئىسسىق بولۇپ، ئۆپكىگە كەلگەن تەبىئىي غىزالار ئۆپكىدە ئېسىلىپ بۇزۇلغانلىقتىن، ئۆپكە ياپراقچىلىرىدا تارتىشىپ يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى مىزاج ماددىلىق، ماددىسىز بۇزۇلغانلىقنىڭ ئالامەتلىرى ئاشكارا بولسا، ئۆپكە، جىگەر ئىششىقى، ئۆپكىگە يارا چىقىش قاتارلىقلارنىڭ ئالامەتلىرى روشەن بولىدۇ. قىزىتما بولغانلىق ئالامىتى كۆرۈلسە، تومۇر تېز سوقىدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق شەربەتلەردىن راھەت تاپىدۇ.

داۋالاش ئەگەر مىزاج ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىق سەۋەبىدىن بولسا، بىنەپشە شەربىتى ۋە نىلۇپەر شەربىتى ئىچكەي. كاشكاپنى خەشخاش شەربىتى ۋە ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن قوشۇپ ئىچكەي. جۇلاپ، سەندەل، كافۇر، بىنەپشە، نىلۇپەر قاتارلىقلارنى پۇرىغاي. بىنەپشە، نىلۇپەر، قارا سۆگەت يوپۇرمىقى، ھۆل قاپاق قاتارلىقلارنى زىمات قىلىپ كۆكرىكىگە سۈركىگەي.

ھەببى سۇئال (1): بەدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، ياۋا ئۈزۈم، زىغىر تۆت گىرامدىن، ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى 16 گىرام، شېكەر 32 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى ئۇرۇقى لۇئابى ياكى ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ تۆت گىرامدىن يېگەي. بىر نوقۇت چوڭلۇقىدىكى ئېگىرنى سالايە قىلىپ يالاپ بەرسە، يۆتەل بىلەن يەلنى ھەيدەيدۇ. كىچىك بالىلارغا ئانىسىنىڭ سۈتىگە قوشۇپ بەرسە، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سۇدا ئېزىپ يالاپ بەرسە، زۇكام، نەزلە، كۆكرەك ئاغرىقى، نەپەس سىقىلىش، خەنناق قاتارلىقلارغا

مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ھەببى سۇئال (2): بۇ «شىپائى قۇلۇپ» تىن ئېلىندى. ئەرەب يېلىمى ياكى بادام يېلىمى ۋە ياكى بېھى يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۈلۈشتە ئېلىپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن تۆت گىرامدىن ھەب قىلىپ يېگەي ياكى 60 گىرام بادام يېلىمى، 300 گىرام جۇلاپ، 150 گىرام بادام يېغى تەييارلاپ، دورىلارنى جۇلاپتا تاكى ھەسەلدەك قويۇلغىچە قايناتىپ دائىم يالاپ بەرگەي. ئەگەر ماددىسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ يۆتەلسە، نەپەس ئىچىگە تارتىشىپ بوغۇلىدۇ. زىغىر، زاغۇن لۇئابى قاتارلىقلارنى ھەسەلدە قايناتىپ يېگەي.

زۇپا شەربىتى نۇسخىسى: ئەنجۈر 10 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىر چاڭگال، پەرسىياۋشان 21 گىرام، زۇپا 30 گىرام، بەدىيان ئۇرۇقى 30 گىرام، گۈلسەۋسەن يىلتىزى ئۈچ گىرام. دورىلارنى قايناتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي. غىزاسىغا كېپەك سۈيىنى ھەسەل بىلەن قايناتىپ ئىچكەي ياكى كېپەك سۈيىگە خورما، ئەنجۈر، شۇمشا سېلىپ قايناتىپ، چىلغوزا يېغى ياكى ھەببەتۇلخۇزرا يېغى ياكى پىستە يېغى قوشۇپ ئىچكەي. ئەگەر مىزاج ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا ياكى ماددا سۇيۇق بولسا، خەشخاش شەربىتىگە چىلان، سەرپىستان ھەربىرىنى 90 گىرامدىن سېلىپ قايناتىپ ئىچكەي. 40 گىرام كەتىراغا بىر قوشۇق بادام يېغى قوشۇپ، جۇلاپ بىلەن قايناتىپ، ھەسەلدەك قويۇلدۇرۇپ ئىچكەي.

ھەببى سۇئال (3): كەتىرادىن 21 گىرام، نىشاستە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامىدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قارا سۇنا يوپۇرمىقى، خەشخاش يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ئۇسارىسىدە يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن ھەب قىلىپ يېگەي. كۆكنار ئۇرۇقىنى سوقۇپ، شېكەر بىلەن ئاز - ئازدىن يېگەي. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا، كاشكاپنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرگەي، كاشكاپقا چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلىگۈلى، بەش تال ياكى يەتتە تال ئاقلانغان ماش سېلىپ قايناتقاي، يەنە 15 گىرام بىنەپشە مۇرابباسىنى ماش سۈيى بىلەن يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

شەربەت نۇسخىسى: كۆكرەكنى يۇمشىتىپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. چىلان 20 تال، سەرپىستان 40 تال، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 30 گىرام، ئەنجۈر 10 تال، بىنەپشە 15 گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 30 گىرام، گاۋزىباندىن 18 گىرام. دورىلارنى قايناتىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 60 گىرام پۈلۈس، 120 گىرام بادام يېغى قوشۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكەي. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، ئاقلانغان ماش، پالەك، بادام يېغى قاتارلىقلارنى يېگەي. ئەگەر مىزاج ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، دەم سىقىلىش كېسەللىكىنىڭ تەدبىرلىرىنى قىلغاي. زۇپا شەربىتىگە

تاغ كۈدىسى ئۇرۇقى، كەرنۇپ قاتارلىقلارنى سالغاي. ئەگەر يۆتەل ئۆپكە ئىششىقى ۋە ئۆپكە يارىسى سەۋەبىدىن بولسا، زاتىررىيە، زاتىلجەنبە كېسەللىكلىرىنىڭ تەدبىرلىرىنى قىلغاي، ئەگەر ئۆپكىگە ئۇششاق يارىلار چىققان بولسا، گالغا يارا چىققاننىڭ تەدبىرلىرىنى قىلغاي.

«قارابادىن» دا تۆۋەندىكى قۇرسى خەشخاش سۆزلىنىدۇ:

نۇسخا: تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، خەشخاش، نىشاستە، كەتىرا، بادام، ئاقلانغان ماش ھەربىرىنى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى 12 گىرام ناۋات بىلەن سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل ياكى بېھى ئۇرۇقى لۇئابىدا نوقۇتتەك قۇرس قىلىپ، 2 ~ 3 تال قۇرسنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يېگەي ياكى قارا كاھۇ، سۇنا ئۇرۇقى، كەتىرا، خەشخاش، شېكەر ھەربىرى ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس قىلىپ يېگەي. ئەگەر قۇرۇق يۆتەل بولۇپ، كېچىلىرى بىئارام بولسا، تۆۋەندىكى خەشخاش شەربىتىنى ئىچكەي. نۇسخىسى: ئاق ۋە قارا خەشخاش ھەر ئىككىسى 300 گىرام، كاھۇ ئۇرۇقى، ئاق مىگدىۋانە ئۇرۇقى ھەربىرى 90 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، 1440 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 150 گىرام ئىسپىغۇل لۇئابى، 300 گىرام ئۈزۈم شىرنىسى قوشۇپ، بىر ئۆرلىتىپ ئېلىپ ئىچكەي. بۇ سىل، قۇرۇق يۆتەل، نەزلە قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى قۇرسى ئەپيۈننى يېگەي. ئۇنىڭ نۇسخىسى: ئەپيۈن 1.5 گىرام، كەتىرا، نىشاستە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ھەربىرى 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس قىلىپ، ھەر ئاخشىمى 1.5 گىرامدىن يېگەي. بۆرە ئەرمىنى، قىچا، سىركەنجىۋىل ۋە تۇرۇپ سۈيى بىلەن قەي قىلغاي. بۇ، ئاشقازاننى تازىلاپ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئاندىن بۇ ھەببى غارىقۇننى يېسە، ھۆللۈكلەردىن ۋە ئارتۇقچە ماددىلاردىن خالاس قىلىدۇ. نۇسخىسى: شەھمەنزەل، ئەنجۈر ئۇرۇقى، گۈلسەۋسەن يىلتىزى 1.5 گىرامدىن، غارىقۇن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 1.6 گىرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 0.8 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى لۇئابىدا يۇغۇرۇپ ھەممىسنى يېگەي.

ئۈچىنچى باب قان تۈكۈرۈش توغرىسىدا

قانلىق تۈكۈرۈشنىڭ سەۋەبى كېكىردەك، يۇتقۇنچاق، كاناي، ئۆپكە ۋە كۆكرەك تومۇرلىرى ياكى قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالاردىن كېلىدۇ ياكى قاتتىق يۆتەلدىن ياكى زورمۇزور قەي قىلىشتىن ياكى يىقىلغانلىق سەۋەبىدىن ياكى ئاچچىقلىنىپ بىئارام بولۇشتىن (بۇ خىلدىكىسى ساراڭلىق، تۇتقاق كېسىلى بارلاردا بولىدۇ) ياكى ئۆتكۈر دورا يېگەنلىكتىن ياكى

قۇرۇق يەرگە سىلىنچا سالماي ياتقانلىقتىن ياكى ئىسسىق ھاۋادا ئۇزۇن تۇرغانلىقتىن ياكى گالغا بېلىق قىلتىرىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر قادىلىپ قالغانلىقتىن ياكى تومۇر يېرىلغانلىقتىن ياكى ئۆتكۈر خىلىت قانغا قوشۇلۇپ، خىلىتنىڭ ئۆتكۈرلۈكى تومۇرنى تېشىپ چىققانلىقتىن ياكى كۆكرەك، ئۆپكە، ئاشقازان، جىگەرلەردە قانلىق ئىششىق پەيدا بولۇپ، قان تامچىپ - تامچىپ ئاققانلىقتىن پەيدا بولىدۇ ياكى پۈتۈن بەدەندە تولۇپ قېلىش بولۇپ، ئەزالارنىڭ غىزاسى ئۈچۈن قان چۈشىدۇ. بۇ خىلدىكىسى تائامنى قۇۋۋەتلىك يەپ، ئەمگەك قىلمىغان كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ ياكى بىرەر ئەزاسى كېسىۋېتىلگەن كىشىلەر قاننى توختاتسا، ئەزانىڭ ئاساسلىق قېنى بەدەندە قېلىپ، قانلىق تولۇپ قېلىش بولىدۇ ياكى قاننى ئىستىفراغ قىلىپ ئادەتلەنگەن كىشىلەر، مەسىلەن: ھەيز، بۇۋاسىر قېنى توختاپ، تومۇرلار يېرىلغانلىقتىن ياكى سوغۇقلۇق ياكى قۇرۇقلۇق نەپەس ئەزالىرىغا ھەرىكەت قىلىپ، بۇ كېڭىيىش ھەرىكىتى سەۋەبىدىن قۇرۇقلۇقتىن قورۇلغان تومۇرلار نەپەس ئالغاندا كىرگەن ھاۋادىن تولۇپ يېرىلىش سەۋەبىدىن ياكى كۆپ مىقداردىكى ھۆللۈكلەر تومۇرلارغا سىڭىپ كىرىشتىن تومۇرلار ئاجىزلايدۇ. قان بۇ تومۇرلاردىن ئۆپكە بېغىغا تامچىلاپ چۈشۈشتىن ياكى ئاپتاپتا ئۇزۇن تۇرۇشتىن نەپەس ئەزالىرىغا ھارارەت يەتكەنلىك سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر قان تۈكۈرۈش قىزىل ئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق سەۋەبىدىن بولسا، قان سۇلۇق، يۆتەلسىز كېلىدۇ. ئەگەر قان تۈكۈرۈش ئۆپكىدىن بولسا قاتتىق يۆتىلىدۇ، قان رەڭلىك، سۇيۇق، كۆپۈكلۈك كېلىدۇ. ئەگەر قۇرۇق يۆتەل قاتتىق بولسا، ئاغرىقسىز كېلىدۇ ھەم ساق ۋاقتىدىمۇ كېلىدۇ. ئەگەر قان تۈكۈرۈش ئۆپكە تومۇرلىرىدىن كەلسە، قان قويۇق، رەڭلىك، بەزىدە كۆپ، بەزىدە ئاز، كۆپۈكلۈك كېلىدۇ. ئەگەر كۆكرەك تومۇرلىرىدىن كەلسە، قان قارا، قويۇق، ئاز، كۆپۈكلۈك كېلىدۇ. قاتتىق يۆتەل بىلەن كەلگىنى ناھايىتى ئازدۇر. ئەگەر تومۇر يېرىلغاندىن بولسا ئىسسىتمىلىق بولىدۇ. يۇقىرىدىكى تەدبىرلەر بۇنىڭغا گۇۋاھلىق بېرىدۇ. ئەگەر ئىمتىلا سەۋەبلىك تومۇرلار يېرىلسا، قان كۆپ ھەم سوغۇق بولىدۇ. بۇنداق قان كەلگەنلىكتىن بىمار راھەتلىنىدۇ. ئەگەر قانلىق تۈكۈرۈش ئىششىقتىن بولسا، زاتىررىيە ئالامەتلىرى گۇۋاھلىق بېرىدۇ. ئەگەر قانلىق تۈكۈرۈش ئاشقازان، جىگەر، تالدىن بولسا، قەي بىلەن يۆتەلسىز چىقىدۇ. شۇنى بىلىۋېلىش كېرەككى، قان كۆكرەكتىن كەلسە، ئۆپكىدىن كەلگەندەك خەتەرلىك ئەمەس، ئۆپكە قان بىلەن ئىششىغاندىن بولسا، ئۆپكە يارا بولغاندەك خەتەرلىك ئەمەس، ئۆپكىدىن كەلگەن قان يارا سەۋەبىدىن بولسا قورقۇنچلۇقتۇر. ئەگەر قان توختاپ قېلىپ يەنە چىقسا، يارا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، بۇنىڭدا كېيىنرەك يىرىڭ چىقىدۇ.

داۋالاش قان توختىتىش ئۈچۈن قان ئېلىش، ماددىنى تۆۋەنگە تارقىتىش، مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش قاتارلىق تەدبىرلەرنى قىلىپ، قان توختىتىدىغان دورىلارنى بەرگەي. ئەگەر قان كۆكرەك، ئۆپكىدىن كەلسە، باسلىق تومۇردىن؛ ئەگەر تاڭلاي، كىچىك تىلدىن كەلسە، قىيفال تومۇردىن قان ئالغاي. ئەگەر قان جىگەر، ئاشقازاندىن كەلسە، ياخشىراقى ئاۋۋال سافىن تومۇردىن قان ئېلىپ، ماددىنى تۆۋەن چۈشۈرۈپ، ئاندىن باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي. بۇ ۋاقىتتا كۆكرەكتىكى ماددا ئازراق بولۇپ ئىششىمايدۇ. شۇڭا قان ئالغاندا، ئاز - ئازدىن ئىككى - ئۈچكە بۆلۈپ ئالغاي، ئەمما قۇۋۋەت يوقاپ كەتمىگەي، يەنە قول - پۇتلىرىنى باغلاپ پاچاققا ھىجامەت قويغاي ھەم سافىن ۋە مابىز تومۇردىن قان ئالغاي. ماددىنى تۆۋەنگە چۈشۈرۈش ئۈچۈن ھۆقنە قىلغاي، كۆپ ھەرىكەت ۋە ئېغىر ئەمگەك قىلمىغاي. ئېغىر ئەمگەك قىلىش، تولا سۆزلەش، ۋارقىراش، ئاچچىقلىنىش، ھاراق ئىچىش، جىما، تائامنى كۆپ يېيىش قاتارلىق ئەھۋاللار يارا ئېغىزىنى ئېچىۋېتىدۇ. مەسىلەن: كەرەپشە، كۈنجۈت، خورما، ھەسەل ۋە بارلىق تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلغاي. قەنتەرىيۇن كەبىرنى سوقۇپ بىر ئۈچ گىرام يېسە، قاننى توختىتىپ، كۆكرەكنى تازىلايدۇ.

«زەخىرە» دە مۇنداق دېيىلگەن: يۇيۇلغان شادىنەجتىن تۆت گىرام ئېلىپ سوقۇپ، سېمىزئوت يوپۇرمىقى ئۇسارىسى ياكى ياۋا رەيھان گۈلى ئۇسارىسى بىلەن ئىچكەي. بۇنىڭدىن ياخشىراقى، سېمىزئوت يوپۇرمىقىنى چايناپ يېيىش بەكرەك مەنپەئەت قىلىدۇ. قان تۈكۈرۈشكە بۇغا مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، قابىز دورىلار بىلەن سوقۇپ، تۆت گىرامدىن يېگەي ياكى يۇمغاقسۈتتىن ئۈچ گىرامنى سوقۇپ، تاسقاپ، بىر قوشۇق سۇ بىلەن ئىچكەي. بىر نوقۇت چوڭلۇقىدىكى ئاچچىق تاشنى سوقۇپ، چالا پىشقان تۇخۇم سېرىقى بىلەن يېگەي ياكى بېلىق يېلىمىنى ناۋات ياكى ئالتە گىرام ھەببۇلئاس بىلەن سوقۇپ، ئۇسارىلەر بىلەن بەرگەي. يەنە ئەزالار مىزاجىنى مۆتىدىللىككە كەلتۈرىدىغان غىزالارنى يېگەي. ئەگەر يۆتەل بولمىسا، سۇماق، غورا، سەۋزە، ئانار، پاقىيوپۇرمىقى، ئاپېلسىن قاتارلىقلارغا كاللا - پاچاقنى پىشۇرۇپ قوشۇپ بەرگەي. ئەگەر يۆتەل بولسا، غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، ئاقلانغان ماش، ھۆل قاپاق، پالەك، تەرخەمەك قاتارلىقلارنى يەنە بادام مېغىزىنى قايماق بىلەن بەرگەي. دائىم گىل ئەرمەنىنى ئېغىزىغا سېلىپ يۈرگەي. ئەگەر ئىسسىتما بولمىسا قوي پاچىقى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ساپ سۈت، قىرغاۋۇل، كەكلىك، چىل گۆشى قاتارلىقلارنى يېگەي. قاننى توختىتىدىغان دورىلار ئۈچۈن يالغۇز پاقىيوپۇرمىقى سۈيىنى ياكى گىل مەختۇم ياكى قۇرسى كەھرىۋا، سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن ياكى گىل ئەرمەنى، شادىنەج، يۇيۇلغان يېسسىمۇق ھەربىرىنى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، ئالتە گىرام سېمىزئوت سۈيى ياكى پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يېگەي، بۇ

جاراھەتنى قۇرۇتىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئۇچۇن ئەرەب يېلىمى، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، شادىنەج قاتارلىقلارنى بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن سۈزۈپ ئۇسسۇزلۇقى ئۇچۇن بۇ سۇدىن ئىچكەي. پاقىيوپۇرمىقى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، ئارپا تالقىنى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، جۇلاپ بىلەن يۇغۇرۇپ كۆكرىكىگە سۈركىگەي.

يەنە بىر خىل مەنپەئەتلىك دورا نۇسخىسى تاباشىر، قىزىلگۈل، گىل مەختۇم، شادىنەج، يېسسىمۇق، سېمىزئوت ئۇرۇقى، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، ئاقاقىيا، قىزىلگۈل ئۇسارىسى ھەربىرى 15 گىرامدىن، مارجان، كەھرىۋا، مەرۋايىت قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، ئەپيۇن 30 گىرام، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 12 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، جۇلاپ بىلەن يۇغۇرۇپ تۆت گىرامدىن يېگەي. ئەگەر ھارارىتى يۇقىرى بولمىسا، توققۇز گىرام كۈندۈرنى بۇ دورىلارغا قوشقاي. كاشكاپقا قابىز دورىلاردىن نامازشامگۈلى ئۇرۇقى، بېھى، ئامۇت، تاغ ئالمىسى، ئالۇچا قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىچكەي. ئەگەر نەزلە سەۋەبىدىن بولسا چاچنى چۈشۈرۈپ، بېشىغا كەپتەر مايىقى چاپلىغاي ھەم دائىم سوپۇن بىلەن بېشىنى يۇغاي. ئەگەر ماددا ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن بولسا ھەمدە قان بىلەن ئارىلاشقان بولسا، كاشكاپ ئۇچۇن ھۆل قاپاق، يېڭى سەرتاننى پىشۇرۇپ ئىچكەي. ھۆل قاپاق بىلەن زارانگزىنى قوشۇپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قايناتىپ ئىچكەي. قاتتىق ھەرىكەت ۋە ئېغىر ئەمگەك سەۋەبىدىن بولسا، يۇقىرىدا ئېيتىلغان تومۇرلاردىن قان ئالغاي. كۈندۈر تالقىنى، ئارپا تالقىنى، تۆگمەن تۇزغىقى، ئانارنىڭ گۈلى ۋە پوستى، نامازشامگۈلى يويورمىقى، ئۈزۈم يوپۇرمىقىنىڭ يېپىكى، خورما قاتارلىقلارنى سوقۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، گۈل يېغى ياكى نامازشامگۈلى يېغى قوشۇپ كۆكرەكلىرىگە سۈركىگەي. ئەگەر تومۇر سوغۇقتىن توڭلاپ يېرىلغان سەۋەبتىن بولسا، بەتەم يېلىمى ياكى ئەلەكۇلشاھ (شاخ يېلىمى)، زىغىر، بىخ مارجان ھەربىرى 15 گىرامدىن، سۇمبۇل، كەھرىۋا، ئاقاقىيا ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، قۇندۇز قەھرىدىن سەككىز گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھۆل قىزىلگۈل ئۇسارىسىدە يۇغۇرۇپ 4.5 گىرامدىن يېگەي. ئەگەر قويۇق ماددا سەۋەبىدىن تومۇر يېرىلغان بولسا، سەنجىرىنا، پۇلونىيا، ھەمرىسا يېگەي. ئەگەر تومۇر ھۆللۈكتىن نەملىشىپ يېرىلغان بولسا، تەرياق، مەسرۇدىتۇس ۋە سەنجىرىنا يېگەي. كۈندۈر، قورۇغان زىرە، ئاقاقىيا، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، قۇندۇز قەھرى، ئاق زەمچە قاتارلىقلار بىلەن زىمات قىلغاي. غىزاسىغا قۇشقاچ گۆشى، چىل گۆشى قاتارلىقلارنى بەرگەي. ئەگەر جىگەرگە زەخىم يەتكەنلىكتىن قان كەلسە، ئاۋۋال جىگەرگە تەدبىر قىلىپ تۆۋەندىكىدەك سۇفۇپنى يېگەي. نۇسخىسى: رەۋەنچىنى 30 گىرام، يۇيۇلغان لوك 15 گىرام، گىل ئەرمىنى 13.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، زىرىق سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي ياكى يۇيۇلغان

شادىنەج ئۇسارىسىدىن تۆت گىرامنى ياۋا رەيھان ئۇسارىسى بىلەن ياكى پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسى بىلەن يېگەي، ناھايىتى مەنپەئەتلىك دورىلار قاتارىدىن توشقان يېلىنىنى سوقۇپ، سېمىزئوت ئۇسارىسى ياكى ياۋا رەيھان بىلەن 0.8 گىرام يېسە، بەك مەنپەئەت قىلىدۇ. قان تۈكۈرۈشكە يەنە شەربىتى ئەنجبارمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

تۆتىنچى باب زاتىررىيە

زاتىررىيەنىڭ سەۋەبى نەزلىدىن ياكى خەنناق ئۆپكىگە يۆتكەلگەندىن ياكى زاتىلجەنبە كېسەللىكىدىن بولىدۇ. بۇ خەتەرلىك كېسەللىكتۇر. چۈنكى ئۆپكە نازۇك ئەزا بولۇپ، ھاياتلىق ھەرىكىتى ئۈچۈن يىغىلىش ۋە كېڭىيىش ھەرىكىتى، يەنى ھاۋانى ئىچىگە سۈمۈرگەندە كېڭىيىپ، چىقارغاندا قىسقىرىشى بىلەن ھاياتلىق بولىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئۇنىڭ ئۇلۇغلۇقىدۇر. شۇڭا، ياراتقۇچى ئاللا ئۇنى مۇشۇنداق مۇھىم ئەزا قىلىپ ياراتقاندۇر. بۇ ئەزاغا غىزا بولىدىغان قان ئاۋۋال يۈرەكتە پىشىپ مۇكەممەللەشكەندىن كېيىن ئاندىن ئۆپكىگە يېتىپ بارىدۇ. ئۆپكە ئادەتتە تولۇق پىشقان قاننى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. بۇنىڭغا قىل سىغمايدۇ. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۆپكە ئۆزىنىڭ غىزا بولىدىغان ئوزۇقنى تەييارلاشقا ئاجىز كېلىپ، يۈرەكتىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىدىغان تۇرۇقلۇق، قانداقمۇ كېسەللىك ماددىسىنى كۆتۈرەلەيدۇ؟ قانداقمۇ كېسەللىك ماددىسىنى قايتۇرالايدۇ؟ بولۇپمۇ زاتىررىيە، زاتىلجەنبە كېسەللىكلىرى ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا زاتىررىيە بەلغەم ۋە قاندىن بولىدۇ. چۈنكى ئۆپكىگە سەپرا ماددىسى كۆپ كەلمىگەچكە، نازۇك بولىدۇ. ئەگەر زاتىررىيە قىزىل قاپارتما سەۋەبىدىن بولسا مۆھلەت بەرمەيدۇ. چۈنكى بۇ كېسەللىكتىن ئۆپكە ئىسسىيدۇ ۋە يۈرەككە يېقىن بولۇپ، سوغۇق شەربەتلەرنىڭ تەسىرى بۇ جايغا كەم يېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھەر ئەزا شەربەتتىن قۇۋۋەت ئالىدۇ. شەربەت ھەربىر ئەزانىڭ ھارارىتىنى ئۆزگەرتىدۇ ۋە ھەر ئەزانىڭ ماددىسىغا شەربەت قوشۇلۇپ، سوغۇق ۋە قۇرۇقلۇق قۇۋۋىتى ئانچە قالمايدۇ. يەنى قىزىل قاپارتمىنىڭ ھارارىتىگە تەڭلىشەلمەيدۇ ھەم زىماتنىڭ قۇرۇقلۇق قۇۋۋىتىمۇ ئانچە قالمايدۇ. شۇنداقلا ئۇلارنىڭ ھارارىتىگە تەڭلىشەلمەيدۇ. چۈنكى زىماتنىڭ سوغۇقلۇق قۇۋۋىتى ياخشى ئۆتمەيدۇ. ئەمما تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېتىپ قويۇپ، ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى ئۇششاق قىل قان تومۇرلارنى ئېتىپ قويغاندىن تارقاشقا تېگىشلىك ئىششىق ۋە بۇخارات تارقىيالمايدۇ. شۇنى بىلىۋېلىش كېرەككى، زاتىررىيە ئىستىفراغ بىلەن تارقىلىپ، بەزىدە يىرىڭ بىلەن پاك بولىدۇ. يىرىڭنىڭ رەڭگى بەزىدە ئاق، بەزىدە دۇغ رەڭدە بولىدۇ. بەزىدە ئۆپكە قاتتىق بولىدۇ.

بەزىدە قۇش قۇيرۇقىدەك قىزىل، چوڭ يارا چىقىدۇ. بەزىدە زاتىررىيەدىن زاتىلجەنبىگە ئۆزگىرىدۇ. لېكىن بۇ ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بىمارنىڭ بارماقلىرىدا سېزىمسىزلىنىش بولىدۇ. بەزىدە يۈرەك تەرەپكە يۆتكىلىپ، خەفەقان ۋە بىھوشلۇقنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە مېڭە تەرەپكە يۆتكىلىدۇ، بۇمۇ ئاز ئۇچرايدۇ. بەزىدە زاتىررىيەدىن قاتتىق تاش پەيدا بولىدۇ. جالىنۇس ھەكىم مۇنداق دەيدۇ: «مەن بىر ئادەمنى كۆردۈم، ئۇ ئادەم يۆتەلگەندە يۆتەل بىلەن تەڭ دات رەڭلىك ئۇششاق تاشلار چىقتى». ھۆكۈما ئىسكەندەر مۇنداق دەيدۇ: «مەن بىر كىشىنى كۆردۈم، ئۇ كىشى يۆتەلگەندە يۆتەل بىلەن تەڭ دوۋساقتىن چىققان تاشتەك ئۇششاق تاشلار چىقىپ، شۇ سەۋەبتىن بۇ يۆتەل يوقىدى». جالىنۇس يەنە: مەن بىر كىشىنى كۆردۈم، يۆتەلگەندە دوۋساقتىن چىققان تاشقا ئوخشاش تاش چىقىپ ئاندىن يۆتىلى ئازىيىپ، كېسەللىك سىلغا ئۆزگىرىپ، كېيىن شۇ كېسەللىك بىلەن ئۆلدى، دەيدۇ.

ئالامىتى زاتىررىيىنىڭ ھەممە تۈرلىرىدە ئىسسىتما، نەپەس تۇتۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. كۆكرەكنىڭ يۇقىرى تەرىپىدە ئېغىرلىق ۋە تارتىشىش بولۇپ، ئېغىزمان ئاغرىيدۇ ھەم ئېغىزمان ئاستى، ئوقۇرەك ياكى ئەمچەك ياكى ئۈچىسىنىڭ ھەممىسىدە سانجىپ ئاغرىش بولىدۇ. يەنە تىلىدا قويۇق، چاپلاشقاق ھۆللۈكلەر بولىدۇ. يۈزىنىڭ ئايرىم - ئايرىم ئورۇنلىرى قىزىل بولۇپ، كۆز ھەرىكىتى ئاستىراق، ئادەتلەنگەن ھەرىكەتتىن ئېغىرراق، كۆز تومۇرلىرى كۆپ ۋاقىتلاردا تولغان كۆرۈنىدۇ، بۇخاراتنىڭ كۆپلۈكىدىن تومۇرلىرى دولقۇنلاپ، كۈچلۈك، ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ. ئەگەر زاتىررىيە قېتىپ قالسا، ئىسسىتمىسى ئېغىرراق بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى سۇيۇق ھۆللۈك بولسا، نەپەس تۇتۇلۇپ ئېغىزدىن كۆپ شۆلگەي ئاقىدۇ، ئىسسىتما بولغاندا يۈزى قىزارمايدۇ ھەم ئۇسسۇزلۇقى بولمايدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى تارقاشقا باشلىسا، يۆتەل بىلەن ئازراق تۈكۈرۈك كېلىدۇ. بەزىلەردە ئۆپكىدىكى ئىششىق يىرىڭلىغان بولسا، ئىسسىتما يۇقىرى بولۇپ، ئۆپكىسى ئېسىلىپ قالغاندەك تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. ئەگەر زاتىررىيە، زاتىلجەنبىگە ئۆزگەرسە، نەپەس سىقىلىش ئازراق بولىدۇ، يەنە قوۋۇرغىلىرى سانجىلىپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئەگەر زاتىررىيە قاندىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ خاراكتېرىنى تەكشۈرۈپ، قايسى يۈزىنىڭ قىزىل ۋە قايسى تەرىپىنىڭ ئېغىر، قايسى قوۋۇرغىلار سانجىپ ئاغرىيدۇ. قايسى تەرەپنى بېسىپ ياتقاندا ھۆللۈك كۆپ كېلىدۇ؟ دېگەندەكلەرنى چوڭقۇر تەپەككۇر قىلغاي. يۈزىنىڭ قىزارغان تەرىپى ئېغىر بولسا، پۇتىنىڭ سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىپ، ئۈچ كۈندىن كېيىن قارشى تەرەپتىكى تومۇردىن، يەنى سول پۇتتىن قان ئالغان بولسا، ئوڭ قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئالغاي. ئەگەر بىمارنىڭ قۇۋۋىتى بولسا، ئۈچ كۈندىن كېيىن ئۇكھەل تومۇردىن

قان ئالغاي. كۆكرەك، ئىككى تاغاق ئارىسى، قولتۇق ۋە پۇتلىرىغا قىزارغىچە ھىجامەت قويغاي. ئاخىرىدا مۇۋاپىق تەرەپتىن قان ئالغاي. ئەگەر قىزىتمىسى يۇقىرى بولسا، سۈرگە دورىلىرىنى بەرمەي قان ئالغاي، چۈنكى قان ئېلىش بىخەتەردۇر. ئەگەر مۇسھىل دورىلارنى بېرىپ، ماددىنى قوزغاشقا پايدا قىلمىسا، ئۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭ زىيىنى چوڭراق بولىدۇ. ئەگەر ئىچ سۈرۈش كۆپ بولسا، زىيىنى ئېغىر بولۇپ قۇۋۋەت يوقايدۇ. مۇسھىل دورىلارنى بەرگەندىن كېيىن ئەگەر ئوقۇرەك تارتىشىپ ئېغىرلاشسا، كېسەللىك ماددىسى ئۆپكىدە بولۇپ، بۇ ۋاقىتتا قان ئالغاي. ئەگەر كۆكرەكنىڭ يۇقىرىقى قىسمى ئېغىر بولسا، تېۋىپ خالىسا قان ئالغاي ياكى مۇسھىل دورىلارنى بەرگەي. ئەگەر ھەر ئىككى تەدبىرنى قىلغان بولسا، بىمارغا ھېچقانداق قابىز، قويۇق شەربەتلەرنى يەنى خەشخاش شەربىتى، سوغۇق سۇ، كاسىنە سۈيى قاتارلىقلارنى بەرمىگەي، لېكىن زاتىررىيە ئۆپكىگە قىزىل قاپارتمىلار چىققان سەۋەبتىن بولسا، يۇقىرىقى شەربەتلەرنى بەرگەي. يەنە جۇلاپ، كاشكاپ شەربىتىگە ئوخشاش تازىلىغۇچى بەرگەي.

ئەگەر زاتىررىيە ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولۇپ، ياز ۋاقتىدا سوغۇق شەربەتلەرگە ھاجىتى چۈشسە، ماددىنى تازىلىغۇچى سوغۇق شەربەتلەردىن تەرخەمەك، تاۋۇز، ھۆل قاپاق قاتارلىقلارنى سىركەنجىۋىل بىلەن بەرگەي، ئەمما سىركەنجىۋىل ئاچچىق بولمىغاي، چۈنكى بەك ئاچچىق، چۈچۈمەل بولسا ماددىنى كېسىۋېتىدۇ. ئەگەر چۈچۈمەل بولمىسا، يۇمشاقلىقى بىلەن ماددىنى سۇيۇلدۇرىدۇ ۋە ئېرىتىدۇ ھەم ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر ئاچچىق سىركەنجىۋىل بېرىشكە توغرا كەلسە، ئىسسىق سۇ بىلەن ئاز - ئازدىن بەرگەي. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى خام بولسا ياكى باشقا ئەزالاردا ئىششىق بولسا، سىركە قوشۇلغان جۇلاپ بىلەن مائۇلھەسەل بەرگەي ياكى سۇيۇق كاشكاپ بەرگەي. تولا تائام يېگەن سەۋەبىدىن ئۈچەي تولۇپ قېلىش بولمىغاي. چۈنكى تائامنى تولا يېسە كۆكرەك، ئوقۇرەكلەرگە زىيان يېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تائامنى ئاشقازان تولمىغۇدەك دەرىجىدە مۇۋاپىق يېگەي. ئەگەر چوڭ تەرەتنى ئادەتلەنگەن بويىچە كەلمەي قېتىپ قالسا، تەرەتنى يۇمشىتىدىغان تەدبىرلەرنى قىلغاي، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدىغان شەربەتكە پۇلۇس، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەربىرىنى ئۈچ چاڭگالدىن ئېلىپ، ئۇلارنى 300 گىرام سۇ بىلەن قايناتىپ، 60 گىرام شوخلا سۈيى قوشۇپ سۈزۈپ ئىچكەي. ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولسا ھەممىنى بىرلا قېتىمدا، قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكەي. ئەگەر بۇ شەربەتلەر تەييار بولمىسا، شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە ھاجەت چۈشسە، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن 16 گىرام شىرخىشتىكە بىنەپشە بىلەن قايناتقان كاشكاپ، شېكەر قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىچكەي، كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرىدىغان زىمات دورىلاردىن ئاۋۋال موم يېغى، بىنەپشە، ئاندىن كېيىن توخۇ يېغى، ئاق لەيلىگۈلى لۇئابى قوشقاي، كېيىنرەك بابۇنە، بىنەپشە،

چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلىگۈلنى قايىنىتىپ قويۇلدۇرۇپ سۈركىگەي. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى خام ۋە قويۇق بولسا كەرنۇب، بەدىيان يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قورۇپ پىشۇرۇپ، سوقۇپ زىمات قىلىپ سۈركىگەي. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى كۆپ بولسا سوغۇق زىماتلار زىيان قىلىدۇ. شۇڭلاشقا زىماتلارنى ئىسسىق سۈركىگەي. ئەگەر زاتىررىيە فەلغمونى (خالىس قان) دىن بولسا، قورۇغان تېرىق ياكى كېپەكنى قۇرۇق تۇتۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر زاتىررىيە ئۆپكىگە قىزىل قاپارتما چىققانلىق سەۋەبىدىن بولسا، ھۆل زىماتلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن ھۆل زىماتلار پايدا قىلمىسا زىيىنى بولمايدۇ. قۇرۇق ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش زىيان قىلسا، زىيىنى تولدۇر. ئەمما ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ياكى بىنەپشە يېغى سۈركەش، قۇرۇق قورۇلغان تېرىق، كېپەك ياكى تۇزنى قورۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش جەريانىدا يۇقىرىقى دورىلارنىڭ پۈرىقى ۋە بۇخۇرى بىمارنىڭ يۈزى ۋە بۇرنىغا يېتىشتىن ساقلانغاي. ئەگەر بۇلارنىڭ پۈرىقى ۋە بۇخۇرى بىمارنىڭ يۈزى ۋە بۇرنىغا يەتسە، بىماردا نەپەس سىقىلىش، بىئارام بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ماددا ياكى ئىششىق خام بولسا، غىزاسى ئۈچۈن كاشكاپىغا خام بۇغداي سۈيى، پالەك، ياۋا ئاق لەيلىگۈلى، ئاقلانغان ماش، كېپەك سۈيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ بەرگەي. ئەگەر ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولمىسا كىشمىش، بۇغداي قاتارلىق مۆتىدىل نەرسىلەرنى بەرگەي، ئەگەر كۆكرىكىدە قاتتىق يۆتەل بولسا چىلان، بىنەپشە، سەرپىستان، ئاق لەيلى يىلتىزى، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، بېھى ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۈلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، يۇغۇرۇپ يېگەي ياكى بۇغداي كاشكاپىغا قوشۇپ قايىنىتىپ ئىچكەي. ئەگەر ئۆپكە ئىششىقى يېرىلسا باقلە، ئارپا تالقىنى، بۇغداي قاتارلىقلارنى ئاتىلا قىلىپ، مائۇلھەسەل قوشۇپ بەرگەي. بۇ ۋاقىتتا مائۇلھەسەلنى ئىچسە كۆكرەكنى تازىلايدۇ. كاللەكبەسەي، چىگىت قاتارلىقلارنى ئاتىلا قىلىپ مائۇلھەسەلنى قوشۇپ ئىچسە كۆكرەكنى پاكىزلايدۇ. لوئوقى ئىسقىل، لوئوقى شەبرۇم قاتارلىقلارنىڭ ئاتىلاسى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەرقاچان زاتىررىيە ئېغىز ئالسا، نەپەس سىقىلىپ كۆكرەك ئاغرىقى ئېغىرلىشىدۇ، ئىسسىتمىسى ئاز بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىمارنى ماددا بار تەرەپكە قىلىپ ياتقۇزغاي. ئەگەر ئۇسسۇزلۇقى تولا بولمىسا، زۇپا شەربىتىگە فاراسىيون، تاغ پىننىسى، ئەنجۈر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ھەسەل قاتارلىقلارنى قوشۇپ قايىنىتىپ بەرگەي ياكى كاشكاپىغا خورما، زۇپا شەربىتى قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ بەرگەي. پېقىر (ئۆزىنى تۆۋەن تۇتقۇچى) مۇشۇ كىتابنىڭ ئاپتورى مۇنداق دەيدۇ: «مەن گۈلقەنت يەپ، بۇ كېسەلدىن خالاس بولدۇم». تۆۋەندىكى لوئوقمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن): زىغىر 20 گىرام، شۇمشا، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا ھەربىرى سەككىز گىرامدىن، چىگىت، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 12

گىرامدىن، سەككىز گىرام بىنەپشىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، 80 گىرام قەنت ياكى ناۋات سېلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بۇ سۇ بىلەن قاينىتىپ ئاتالا قىلىپ، ئەتىگەن - ئاخشىمى يالىغاي. يەنە ئىسسىق بۇلاق ياكى ھاممامغا كىرىپ تەرلەشمۇ بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېيتىلىشىچە، بىر كىشى ئۆپكە ياللۇغى بولۇپ بۇ ھۆقنىنى قىلىپ كېسەللىكتىن خالاس بولدى. نۇسخىسى: بىنەپشە، نىلۇپەر، شوخلا، ئاق لەيلىگۈلى ھەربىرى سەككىز گىرامدىن، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 30 تالدىن، ئەينۇلا بەش تال، چالا سوقۇلغان زاراڭزا 28 گىرام، ھۆل قىزىلچا سۈيى بىر كاسا (چىنە). بۇ دورىلارنى چوڭ كورىغا سېلىپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 80 گىرام شىرخىست، 20 گىرام كالا قايمىقى سېلىپ، ئىككى نۆۋەت ھۆقنە قىلغاي.

بەشىنچى باب كۆكرەك ئاغرىقى

كۆكرەك ئاغرىقى (زاتىسسەدرى) نىڭ سەۋەبى ئىششىق بولۇپ، كۆكرەك پەردىلىرىدىكى ئىششىق يىرىڭلاپ ئېغىز ئالسا ياكى زاتىررىيە ۋە زاتىلجەنبە يىرىڭلىسا، بۇ خىل كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر يىرىڭ ئازراق بولسا، كېكىردەك ئارقىلىق پاكىزلىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى ئاشقازاندا بولۇپ، 40 كۈن ئىچىدە پاك بولمىسا، سىل كېسىلىگە ئۆزگىرىدۇ. چۈنكى كەلگەن يىرىڭلار كېكىردەك يولى بىلەن پاك بولىدۇ. يىرىڭ كېكىردەككە كەلگەندە ئۆپكىنى كۆيدۈرۈپ يارا قىلغانلىقتىن سىلغا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر تەبىئەت قۇۋۋەتلىك بولسا، بۇ يىرىڭ كۆكرەكنى بۇزۇۋېتىشتىن ئىلگىرى غىزا بىلەن ئارىلىشىپ، غىزا يولى بىلەن ئىچىنى سۈرۈپ چىقىپ كېتىدۇ ۋە ياكى تەبىئەت قۇۋۋىتى يىرىڭنى تومۇرلار ئارقىلىق كۆكرەككە يەتكۈزۈپ چىقىرىۋېتىدۇ ياكى بۇ تومۇرلاردىن ئۆتۈپ، ئىچ سۈرۈش ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ ياكى بۆرەك كانالچىلىرى ئارقىلىق بۆرەككە يېتىپ كېلىپ، سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. چۈنكى بۇ كانالچە جىگەر بىلەن بۆرەك ئارىسىدا بولۇپ، جىگەردىن بۆرەككە سۈمۈرۈلىدۇ. جىگەر بولسا غىزا قۇۋۋىتىنىلا يەتكۈزىدۇ. بۇ يەردە بىر تېۋىپنىڭ ياردىمىگە موھتاج بولىدۇ. تېۋىپ ئالدى بىلەن يىرىڭنى ئىسھال ئارقىلىق ھەيدىگەي. ئەگەر كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلغۇدەك بولسا، پۇتلىرى ئىششىيدۇ. تەبىئىي ھارارەت بىلەن تەبىئىي قۇۋۋەت زەئىپ بولسا، ھارارەت قۇۋۋىتى ئاشقازاندىن يىراق بولغاچقا، ئۇنىڭ تەسىرى ئاز بارىدۇ. قۇۋۋەتنىڭ قۇۋۋىتى ھازىمەسى ئاجىز بولسا، بۇ ياخشى ئالامەت ئەمەس.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاش تەدبىرى زاتىررىيەنى داۋالاشقا ئوخشايدۇ. بۇ كېسەللىك ماددىسىنى سۈيدۈك راۋانلاشتۇرۇش، ئىچىنى سۈرگۈزۈش ئۇسۇلى بويىچە

ھەيدەشكە توغرا كەلسە، سۈيدۈك راۋانلاشتۇرغۇچى، ئىچنى سۈرگۈچى دورىلارنى بەرگەي.

ئالتىنچى باب ئۆپكە سىلى

ئۆپكە سىلى دېگىنىمىز، ئۆپكىدە يارا پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئادەتتە بەزى كىشىلەرنىڭ ئۆپكىسىدە يارا پەيدا بولماي، چاپلاشقاق ھۆللۈك باش تەرەپتىن ئۆپكىگە چۈشۈپ، يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، بۇلارنىڭ ھالى سىل كېسىلىگە مۇپتىلا بولغان كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشايدۇ. ئۆپكە سىلى قىزىتىدىغان كېسەللىكتۇر. سىل ئۆپكىگە چۈشكەن يىرىڭلىق چاقا بولۇپ، زىققە بىلەن بىرگە كېلىدۇ.

سەۋەبى سىل كېسەللىكىدە ئۆتكۈر نەزلە باش تەرەپتىن ئۆپكىگە چۈشكەنلىكتىن ياكى ئۆپكە ياللۇغى يىرىڭلاپ ئۆپكىنى يارا قىلغانلىقىدىن ياكى كۆكرەك پەردە ياللۇغى كۆكرەك بوشلۇقىدا يىرىڭلاپ، ئۆپكىدە يۆتكەلمەي مۇستەھكەم تۇرغانلىقتىن بولىدۇ.

كىروھى دېگەن ھۆكۈما مۇنداق دەيدۇ: «ئۆپكە يارىسىنىڭ ساقىيىشى مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى ھەرىكەتچانلىقى يوق بىرەر ئەزا جاراھەتلەنسە، ئۇ ئەزا ساقىيىشى مۇمكىن، ئەمما ئۆپكە بولسا پەقەت جىم تۇرمايدىغان ئەزادۇر.

جالىنۇس ھەكىم بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: ئۆپكە ھەرىكىتى جاراھەتنى ساقىيىشتىن ياندۇرۇۋېتىدۇ. چۈنكى كىرگەت، ئۆپكە ھەمىشە ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا، ئۆپكە جاراھىتى ساقىيىشنىڭ تەسلىكىگە ئىختىلاپ يوق». بەزىلەر بۇ ھەقتە: تومۇر ئۇچى ھەر ۋاقىت ئېچىلىپ يېرىلسا، ئىششىپ يىرىڭلىمىسا ھەم كۆيدۈرگۈچى ئۆتكۈر خىلىت بولمىسا (يەنى گۆشنى كۆيدۈرمىسە، گۆشنى يېمىسە) بىمار ساقىيىدۇ، دەيدۇ. ئەگەر جاراھەت ئىششىقتىن ياكى خىلىت ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا، بىمار ساقايمايدۇ. چۈنكى جاراھەت يىرىڭدىن پاك بولمىسا، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشى مۇمكىن ئەمەس، دەپ قارايدۇ. يۆتەل ئۆپكىنى تازىلاش بىلەن بىرگە ئۆپكىدىكى جاراھەتنى چوڭايتىۋېتىدۇ. يۆتەل ئاغرىقنى زىيادە قىلىپ، يەللەرنى ئۆپكىگە تارتىدۇ. بۇ چاغدا قۇرۇتقۇچى دورىلارنى بەرسە، يارىنى قۇرۇتۇپ كۆكرەكتە قاتتىقلىق پەيدا قىلىپ، يۆتەلنى كۈچەيتىۋېتىدۇ ۋە يىرىڭنى قۇرۇتۇپ يىرىڭنى كېلىشتىن ياندۇرىدۇ. ئەگەر يۇمشاتقۇچى دورىلارنى بەرسە، يارىنى زىيادە قىلىدۇ. ئەگەر جاراھەتنىڭ سەۋەبى خىلىت ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا، ئاۋۋال ئەزا مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن، پۈتكۈل داۋالاش جەريانىدا خىلىتنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىشكە تەدبىر قىلغاي. بۇ جەرياندا جاراھەتنىڭ ئازراق ساقىيىۋاتقانلىقى يۆتەلدىن بىلىنىدۇ. جاراھەتنى چوڭايتىدىغان بۇنىڭدىن باشقا سەۋەبلەرمۇ بولىدۇ. بۇنىڭدا ئاۋۋال

ئۆپكە تومۇرلىرى كېڭىيىپ، كۆپ مىقداردىكى هاۋانى ئۆزىگە سۈمۈرۈش ئۈچۈن هەرىكەت قىلىدۇ. بۇ تومۇرلار قاتتىق بولغاچقا، خىلىت بۇ تومۇرلارغا چۈشسە، تومۇرلارغا زەخىم يېتىشتىن ساقلىنالايدۇ، لېكىن ئۆپكە قىلالمايدۇ. ئەگەر ئۆتكۈر خىلىت يۇقىرى چەككە يېتىپ، بۇ تومۇرلارنى جاراهەتلەندۈرسە، بۇ جاراهەتنىڭ ساقىيىشى مۇمكىن ئەمەس.

بۇنىڭدىن باشقا يەنە بىر نەچچە خىل سەۋەب باردۇر. بىرىنچىسى، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى بۇ جاراهەتكە يەتمەيدۇ. چۈنكى باشقا ئەزالارمۇ بۇ دورىلاردىن ئۆز ئۈلۈشىنى ئېلىپ، دورا قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ كۆپىنچە مەلۇم بولىدۇ. ئىككىنچىسى، دورىلار ياخشى ئۆتكۈچى دورىلار بولمىغاچقا، كېسەللىك ئورنىغا تەستە يېتىدۇ. ئۈچىنچىسى، ئىسسىق دورىلار هۆللۈكنى ئىسسىتىدۇ. قۇرۇتقۇچى دورىلارنى ئۆپكە سىلىغا ئىشلەتسە، يارىنى ساقايتىدۇ، هۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار يارىنى بۇزىدۇ، هەر خىل جاراهەتلەرنى ساقىيىشتىن ياندۇرىدۇ. ئۆپكە بېغىنىڭ ئىچى يارا بولۇپ، گۆشكە يەتمىسە، كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ ساقىيىدۇ. يەنى بۇ كېسەللىك ياشلىق مەزگىلىدە باشلانغان بولسا، ئوتتۇرا ياشقا بارغاندا ساقىيىدۇ. ئىبنى سىنا: «مەن سىل كېسىلىگە مۇپتىلا بولغان بىر كىشىنى كۆردۈم، ئۇ ئادەم 23 يىل مۇشۇ كېسەللىك بىلەن ياشىدى» دەيدۇ.

ئالامىتى هەرقاچان نەزلە ۋە زاتىررىيە كېسىلىدىن يۆتەل بىلەن تەڭ قان، يىرىڭ كەلسە، هەم بەدىنى ئورۇقلىسا، هەم تۆۋەن قىزىتما بولسا، يۈزىنىڭ تىرناق چوڭلۇقىدىكى ئورنى قىزارسا، تائام يەپ بولغاندىن كېيىن بەدىنى قىزىسا، بۇ سىل كېسىلىنىڭ نىشانىدۇر. قىزىتما بولۇشىنىڭ سەۋەبى كېسەللىك يۈرەككە يېقىن بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. يۈزىنىڭ قىزارغانلىقى يۈزىگە بۇخارات كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. كەچلىك تائامدىن كېيىن قىزىتما كۆرۈلۈشىنىڭ سەۋەبى تائامدىن هۆللۈك هاسىل بولغانلىقىدىندۇر. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، تەبىئەتنىڭ يېڭىلگەنلىكىدىن ۋە ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. بەزىلەر كېچىسى تەرلەيدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى قۇۋۋەت ئاجىزلاپ، غىزانى ئۆزىگە سۈمۈرەلمىگەنلىكىدىن بولىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ چېكىگە يەتسە، تىرناقلىرى ئۆسمەيدۇ، چاچلىرى تۆكۈلىدۇ، ئاخىرىدا پۇت ئىششىيدۇ. بۇ تەبىئىي هارارەتكە نۇقسان يېتىپ، مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ. پۇتلىرى ئىششىپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى بىمار كېسەللىك هالىتىدە تائامنى نورمىدىن ئارتۇق يېگەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش دەسلەپتە قان ئۆپكىدىن كەلگەنلىكى مەلۇم بولسا، ئۆپكە ئىششىشتىن ئىلگىرى، باسلىق تومۇردىن تۈكۈرۈكىدىن قان توختىغۇچە بىر نەچچە قېتىم ئاز - ئازدىن قان ئالغاي. قول - پۇتلىرىنى باغلىغاي، ئاندىن سىركە شەربىتى (كۆپ سۇ قوشۇلغان) نى بەرگەي.

ئەگەر ئۈچ سائەت ئىچىدە 2 ~ 3 قېتىم بۇ خىل سىركە شەربىتىنى بەرسە مۇۋاپىق بولىدۇ. ئاندىن قۇرسى كەھرىۋانى نامازشامگۈلى شەربىتى بىلەن ياكى قۇرسى لۇبۇدنى يامغۇر سۈيى بىلەن ياكى تەرخەمەك سۈيى بىلەن ياكى كاشكاپ بىلەن بەرگەي. كاشكاپىغا قوي پاچىقى، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى، بېھى، تاغ ئالمىسى، خام ئانار قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بەرگەي. بۇ كاشكاپنى ئىچكەن كۈنى ھېچقانداق تاماق يېمەي، بۇ كاشكاپ بىلەن قانائەتلەنگەي. ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز بولسا، باقىلە تالقىنى، نوقۇت تالقىنى، بادام يېغى، شېكەر ياكى ھەسەل قاتارلىقلارنى ئاتىلا قىلىپ بەرگەي ياكى چالا پىشقان تۇخۇم يېگەي. ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولسا ئىككىنچى كۈنى قان ئېلىپ، تۆتىنچى كۈنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان غىزالارنى يېگەي، يانجىغان ھۆل قومۇشنى سىقىپ سۈيىنى ئىچسە، قاننى توختىتىدۇ. ئەگەر ئىششىق جاراھەت بولۇپ، قىزىتقاندا، كاشكاپىغا چىشى دېڭىز راكىنى قاينىتىپ بەرگەي. چىشى دېڭىز راكىنىڭ بەلگىسى شۇكى، تېرىسىگە يىڭنە سانجىسا، سۈتتەك ئاق ھۆللۈك چىقىدۇ. دېڭىز راكىنىڭ قول - پۇتلىرىنى ئۈزۈۋېتىپ يېپىشقاق ھۆللۈك ۋە كىرلارنى پاكىز تازىلاش ئۈچۈن تۇز ۋە كۆيدۈرگەن ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كۈلى بىلەن يۇغاي.

ئەگەر تەبىئەت ئاجىز بولسا، قوي ياكى ئوغلاق پاچىقىغا دېڭىز راكى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچكەي. ئەگەر ئىچى سۈرگەن بولسا، نامازشامگۈلى ئۇرۇقىغا، ئازراق كۆكنار قوشۇپ، قاينىتىپ شاراب بىلەن قوشۇپ بەرگەي. ئەگەر تولا يۆتەلسە، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى، كۆكنار، كاھۇ قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بەرگەي. ئەگەر ئىستىفراغقا ھاجىتى بولسا، فۇلۇسنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرگەي. بۇ مۇسھىل دورىنىڭ نۇسخىسى تۆۋەندىكىچە: فۇلۇس 36 گىرام، بىنەپشە 21 گىرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 45 گىرام، چىلان 10 تال، سەرپىستان 40 تال. دورىلارنى 1200 گىرام سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، 90 گىرام شىرخىست سېلىپ ئىچكەي. ئەگەر قۇرۇقلۇقى ئاشكارا بولسا، ئېشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتى ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك كونا بولۇپ، ھارارىتى يۇقىرى بولمىسا، ئۆپكىدە ھۆللۈك كۆپ بولسا ئازراق بىزورىيا، ئازراق قەتران، ئازراق ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ھارارىتى يۇقىرى بولسا، قۇرۇتقان تۈلكە ئۆپكىسى، بەدىيان ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پەرسىياۋشان قاتارلىقلارنى باراۋەر ئۈلۈشتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدەك قويۇلدۇرغان جولاپقا قوشۇپ ئاتىلا قىلىپ، ھەر ئەتىگىنى بىر قوشۇقتىن ئىچكەي. غىزاسىغا چىل، كەكلىك، بۆدۈنە، قۇشقاچ قاتارلىقلارنىڭ گۆشىنى مايسىز قورۇپ يېگەي ياكى يېڭى بېلىقنى قورۇپ يېگەي. ئەگەر بىرەر نەرسە ئىچىشكە توغرا كەلسە، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكەي. ئەگەر قىزىتما كۆرۈلسە، كاشكاپقا دېڭىز راكىنى قاينىتىپ بەرگەي. يېسىمۇق، قوناق، ئارپا

قاتارلىقلارنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ يېگەي. ئەمما قىزىتما بولمىسا كەرنۈب ۋە لىمونىنى پىشۇرۇپ يېگەي. ئەگەر يارا يەلدىن بولسا تۇزلۇق يېمەكلىكلەر زىيان قىلىدۇ.

قۇرس نۇسخىسى: بۇ سىل كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 12 گىرامدىن، كەتىرا، نىشاستە، تاباشىر، كۆيدۈرۈلگەن دېڭىز راكى ھەربىرى ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ يۇغۇرۇپ، سەككىز گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي. ئەگەر قويۇق خىلىت بولۇپ ھارارىتى بولمىسا، زۇپا شەربىتى بەرگەي. ئەگەر سىل كېسىلىدە قىزىتما بولمىسا، بۇنىڭ ئالامىتى چاپلاشقاق قويۇق بەلغەم ۋە قۇرۇق يۆتەل بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

زۇپا شەربىتىنىڭ نۇسخىسى: بۇ شەربەتكە ئەنجۈردىن يەتتە تال، زۇپادىن 20 گىرام، چىلان، سەرپىستان ھەربىرىدىن 30 تال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 12 گىرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 150 تال، قەنتتىن 160 گىرام قوشۇپ، دورىلارنى قىيامغا كەلتۈرۈپ يەتتە كۈن ئىچكەي. بۇغداي، شۇمشا، نىشاستىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 60 گىرامدىن ئېلىپ، بادام يېغى، ھەسەل ياكى قەنت بىلەن ئاتالا قىلىپ ئىچكەي. سەبرە سەككىز گىرام، مۇرمەككى، ئاقاقىيا تۆت گىرامدىن، جەۋزۇلسەردىن 12 گىرام، سۇندۇروستىن ئالتە گىرام ئېلىپ، دورىلارنى نامازشامگۈلى يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ، كۆكرەك ساھەسىگە سۈركىگەي. كەرنۈب سۈيىنى ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ ئىچكەي. «قارابادىن»دا: ھەر كۈنى ھاممامغا كىرىپ، بەدىنىنى بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلىغاي، دېيىلگەن. ئېشەك سۈتىنى شېكەر بىلەن ئىچىش، يەنە بۇنىڭدىن ياخشىراقى ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى ئۆچكە سۈتى، تۆگە سۈتى ئىچىشمۇ ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. نانىنى سۈت بىلەن يېگەي. ئارپا سۈيى بىلەن دېڭىز راكىنى قايىنىتىپ ئىچكەي ياكى تۆۋەندىكى مەجۇنى جالىنۇسنى يېسە ئۆپكە يارىسى، ئۆپكە يىرىڭلاش ھەم ئىسھالنى توختىتىدۇ. نۇسخىسى: كۇندۇر 45 گىرام، ئەپيۇن توققۇز گىرام، ناۋات 12 گىرام، كاشىم، ئەنجۈدان ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، قىزىل زەرنىخ ئۈچ گىرام، زەپەر 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 4 ~ 5 تالنى نوقۇت چوڭلۇقىدا يېگەي. بۇ شەربەتنى ئىچكەي. نۇسخىسى: بىنەپشە 16 گىرام، ئاق لەيلىگۈلى، كۆكنار، نىلۇپەر سەككىز گىرامدىن، چىلان 20 تال، سەرپىستان 15 تال، قۇستە سەككىز گىرام. دورىلارنى 600 گىرام سۇ بىلەن قايىنىتىپ، 240 گىرام قەنت سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، ھەر ئەتىگىنى بىر قوشۇق شەربەتكە تۆت قوشۇق سۇ قۇيۇپ ئىچكەي. يەنە ئۆپكىنى پاكىزلايدىغان بۇ مۇسھىل دورىنى ئىچكەي. نۇسخىسى: ئاق تۇربۇت، سەبرە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ئۈچ گىرامدىن (سەبرە يامغۇر سۈيى بىلەن يۇيۇلغان بولسۇن). دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ بەرگەي. گۈلقەنت سىل كېسىلىنىڭ

ھەممە خىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ خىلىدىكى كىشىلەر جىما قىلىشتىن، يول يۈرۈشتىن، يۈگۈرۈشتىن، بارلىق ھەرىكەتلەردىن، ئاچچىقلىنىشتىن، ئىس - تۈتەكتىن پەرھىز قىلغاي. ئەگەر پەرھىز قىلمىسا، دورا يېگەن بىلەنمۇ كېسەللىك ياخشىلانمايدۇ، شۇڭا تۆۋەندىكى قۇرس دورىنى يېگەي. نۇسخىسى: گۈل ئەرمىنى، گۈل مەختۇم، نىشاستە 15 گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن دېڭىز راكى 30 گىرام، تاباشىر، كەتىرا 18 گىرامدىن، چۈچۈكبۇيا قىيامى توققۇز گىرام. سوقۇلىدىغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى لوئابىدا يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي ياكى بۇ شەربەتنى ئىچكەي. نۇسخىسى: تاتلىق ئانار سۈيىدىن 720 گىرام، ئالما سۈيىدىن 180 گىرام ئېلىپ قايناتىپ، سۈزۈپ، 240 گىرام قەنت بىلەن قىيامغا كەلتۈرۈپ، يۇقىرىقى شەربەت يوسۇنىدا ئىچكەي ياكى بۇ قۇرسنى يېگەي. نۇسخىسى: ياۋا گاۋزىبان توققۇز گىرام، گۈل ئەرمىنى 12 گىرام، قىزىلگۈل 15 گىرام، كاۋا ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى 18 گىرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ئالتە گىرام، كەتىرا، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى 12 گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن دېڭىز راكى، ئاقلانغان بادام مېغىزى 30 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يانجىپ، ئىلغاپ، بېھى لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ ئالما شەربىتى بىلەن يېگەي ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن يېگەي ياكى چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى لوئابى بىلەن خام ئاتىلا قىلىپ تىلى بىلەن يالىغاي، ئاتىنىڭ ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ يېگەي، غىزاسىغا قويۇق بوزە (گۈرۈچ ۋە دانلىق زىرائەتلەر بىلەن ئېچىتىپ تەييارلانغان ئىچىملىك) ئىچكەي. سىل كېسىلى ۋە زاتىررىيەگە بىر پىيالە قىمىز ئەرقى بىلەن ئېزىپ ئىچكەي.

يەتتىنچى باب زاتىلجەنبە

زاتىلجەنبە كۆكرەك بوشلۇقىدىكى ھەر خىل پەردىلەر شۇنداقلا كۆكرەك قەپىسى، قوۋۇرغا ئارىلىق گۆشلىرىدە يۈز بېرىدىغان بىر خىل ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئىششىقتۇر. ئەگەر كۆكرەك مۇسكۇللىرىدا، بولۇپمۇ كۆكرەك ئىچىدىكى مۇسكۇللاردا بولسا «شۇسە» دېيىلىدۇ. ئەگەر كۆكرەك پەردىسىدە بولسا «بەرسام» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ماددىسى خالىس سەپرادىن ياكى سۇيۇق سەپراۋى قاندىن بولغاچقا، كېسەللىك ئىسسىتمىلىرى نۆۋەتلىشىپ كۆرۈلىدۇ، مۇشۇ سەۋەبتىن بەلغەم مىزاجلىقلار ياكى ئاشقازىنى بۇزۇقلاردا بۇ كېسەللىك بولمايدۇ ياكى سوغۇق بەلغەم بۇزۇلۇپ قالسا، كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك كۆرۈلسە، تەسلىكتە يوقايدۇ. خۇددى بۇ بەلغەم خاراكتېرلىك قىزىتمىدەك بولىدۇ. يەنى سەۋدا بەدەندە ئىسسىپ، زاتىلجەنبەنى

پەيدا قىلىدۇ. مۇنداق ئەھۋال ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ ھەم بۇ كېسەللىك تەستە ساقىيىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، زاتىلجەنبە ھەقىقىي (ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى) بولۇپ، بۇ ئۆتكۈر نەزلىدىن، كونا ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ. ئىككىنچىسى، زاتىلجەنبە غەيرىي ھەقىقىي (ھەقىقىي بولمىغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى) بولۇپ، بۇ قاتتىق سوغۇق سۇ ئىچىپ، ماددىلار كېرگەت ۋە كۆكرەكتە توختاپ قالغانلىقتىن ياكى ئېغىر غىزالار، كالا گۆشى، كەرنۇب رۇمى قاتارلىقلارنى يېگەنلىكتىن قويۇق ماددىلار تومۇرلاردا قېلىپ، كېسەللىك شىريان تومۇرلار ئۇچىدا، قوۋۇرغىلاردا پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتى بۇ كېسەللىكتە ئارقىمۇئارقا نەپەس ئېلىش، نەپەسنى ئىچىگە تارتقاندا قوۋۇرغىلىرى سانجىلىپ ئاغرىش، ئىسسىتما بولۇش، تومۇرى ھەرە چىشىسىمان سوقۇش ۋە كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە قۇرۇق يۆتەل بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش زاتىلجەنبە قان ۋە سەپرادىن بولغىنىنىڭ داۋالاش تەدبىرلىرى ئاساسەن بىر-بىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. قاندىن بولغىنىغا دەسلەپكى كۈنى ماددا ھەرىكەت قىلىشتىن ئىلگىرى، قارشى تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي، يەنى سانجىلىپ ئاغرىش سول يېنىدا بولسا، ئوڭ قولنىڭ باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي. ئەگەر بىر كېچە - كۈندۈز ئۆتكەن بولسا، ماددا ئورۇنلاشقان بولىدۇ، بۇ چاغدا كېسەللەنگەن تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي. ئەگەر بەدەن قۇۋۋىتى بولسا، چىرايى سارغايغىچە ئىككى قېتىم ياكى ئۈچ قېتىم قان ئالغاي. سەپرانى داۋالاش مۇنداقكى، ئەگەر ئاغرىق كۆكرەك ۋە ئوقۇرەكتە بولسا، قان ئالغاي. ئەگەر ئاغرىق ئىككى بىقىن قوۋۇرغىلاردا بولسا، مۇسھىلىنى سۇ بىلەن قوشۇپ ياكى سۇيۇق جۇلاپ بىلەن بەرگەي. ئەگەر ئۇسسۇزلۇقى غالىب بولسا، تاۋۇز سۈيى بەرگەي ياكى ئاچچىق بولمىغان سىركەنجۋىلنى سۇ بىلەن بەرگەي، تاۋۇز سۈيىگە ھەر ئەتىگىنى بۇ ئىستىفراغ قىلىدىغان دورىلارنى قوشۇپ بەرگەي. نۇسخىسى: بىنەپشە، چىلان، سەرپىستانلارنىڭ ھەربىرىنى 30 تالدىن ئېلىپ قايناتىپ، شېكەر، بادام يېغى قوشۇپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇ شەربەتمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: يېڭى بىنەپشە 300 گىرام، تاتلىق بېھى ئۇرۇقى ئالتە گىرام، كەتىرا 60 گىرام، ئاق لەيلىگۈلى ئۇرۇقى 45 گىرام، ئىسپىغۇل 30 گىرام. ئاق لەيلى لوئابى، ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى لوئابى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا كەتىرانى سېلىپ يەنە 600 گىرام شېكەر قوشۇپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، ھەر ئەتىگىنى ئىچكەي.

بۇ خىل شارابمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: تاتلىق ئانار سۈيى ۋە شېكەردىن 600 گىرام ئېلىپ، تاش قازاندا ئاستا قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا يەنە 300 گىرام شېكەر سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ئېلىپ، ھەر بامداتتا ئىچكەي. يەنە بۇ مەتبۇخى مۇسھىلمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخىسى: چىلان 30 تال، سەرپىستان 40 تال، بىنەپشە 30 گرام، پۇلۇس 45 گرام، تەرەنجىبىن 90 گرام. دورىلارنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ ئىچكەي. ئەگەر 15 گرام گاۋزىبان سالسا دورا كۈچلۈك بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك قاندىن بولسا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 30 گرام، تۇربۇتتىن توققۇز گرام ئېلىپ، يۇقىرىقى مەتبۇخقا قوشۇپ بەرگەي. ياخشىسى چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن تۇربۇتنى قان ئالغاندا بەرگەي. يۇقىرىقى شارابلارغا چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پەرسىياۋشان قاتارلىقلارنى سالغاي. سۇ ئورنىغا جۇلاپ بەرگەي. لوئۇق دورىلار بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش، پاكىزلاشنىڭ تەدبىرلىرىنى قىلغاي. ھەرقاچان ماددا پىشقان بولسا، يىرىڭلىماستىن ئىلگىرى پاك قىلىش ئۈچۈن، ئىسسىق سۇ، سۇيۇق كاشكاپ، شېكەر، قايماق، ھەسەل قاتارلىقلارنى بەرسە پاك قىلىدۇ. ئەگەر زىمات ۋە ئىسسىق ئۆتكۈزۈشتىن ئاغرىق ئېغىرلاشسا، بەدەن تولۇپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ چاغدا ئىستىفراغ قىلىشقا ھاجەت چۈشىدۇ. يەنى قان ئېلىش بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ئەگەر قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن يەنە مۇشۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە، سۈرگە دورىسى بەرگەي. ئەگەر ئەگەشمە كېسەللىكلەر ياخشىلانمىسا، ئىششىق يىرىڭلايدىغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. بۇ ۋاقىتتا قان ئالمىغاي. ناۋادا قان ئالسا بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. يەنە پىشمىغان ئىششىق ماددىسىنى پىشۇرۇشنىڭ ۋە پاك قىلىشنىڭ تەدبىرىنى قىلغاي. ئەگەر ماددا پىشقاندىن كېيىن تۆكۈلۈك سىزىلسە، قان ئالمىغاي، بۇ ۋاقىتتا مۇسھىل، ھۆقنە تەدبىرلىرىنى قىلغاي. ئەگەر بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى بار تۇرۇپ، قان ئالغاندا ھوشىدىن كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلسە ياكى نەپەس سىقىلسا، ئالغان قاندىن كېسەللىك ماددىسى چىقىپ كەتمىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ چاغدا ھۆقنە قىلىش تەدبىرلىرىنى قىلغاي. ئەگەر كېسەللىك بەلغەمدىن ياكى سەۋدادىن بولسا، ئۆتكۈر ھۆقنە قىلغاي. پىشۇرغۇچى، تارقاتقۇچى زىماتلارنى سۈركىگەي. ئاز - ئازدىن ئىسسىق سۇ ئىچكەي، كاشكاپغا ئارپا، بۇغداي، نوقۇت قاتارلىقلارنىڭ يارمىسىغا ئۈچ گرام بەدىيان ۋە 15 گرام چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى قوشۇپ قاينىتىپ بەرگەي، سىركەنجۇبىل ھەسەلىگە سۇ قوشۇپ بەرسە، خىلىتنى لەتىفلەشتۈرىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، كېپەك سۈيى قاتارلىقلارغا زەيتۇن يېغى ياكى ئاچچىق تاتلىق بادام يېغى، ھەسەل ياكى قەنت قوشۇپ بەرگەي، توخۇ شورپىسىغا قىزىلچا، كەرنۇب، سېرىقچېچەك، نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ بەرگەي، شۇمشا ياكى باقلە تالقىنى، قايماق، ھەسەل قاتارلىقلارنى ئاتىلا قىلىپ بەرگەي. قايماق، ھەسەل ياكى تۇزلانغان بېلىق، سېرىقچېچەك، كەرەدە، ھەسەل قاتارلىقلار ماددىنى پىشۇرغۇچى ۋە پاك قىلغۇچىدۇر. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا، نەپەس سىقىلسا زۇپا ۋە قىچىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، مائۇلھەسەل بىلەن بەرگەي ياكى نەپەس سىقىلغانغا ئۆچكە گۆشى كاۋىپىنى پىشۇرۇپ بەرگەي، يەنە زەنگارنى ھەسەل بىلەن بەرگەي. زەنگارنىڭ ئېچىشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار. بۇنىڭغا چالا پىشۇرغان

تۇخۇم سېرىقىنى يېسە يوقايدۇ.

يەنە بۇ زىماتنى قىلسا، ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. نۇسخىسى: بىنەپشە، بابۇنە، سېرىقچېچەك، كېپەك، ئاق لەيلى، ئارپا تالقىنى، زىغىر، شۇمشا تالقىنى ھەربىرى 30 گىرامدىن. دورىلارنى سۇ بىلەن قايناتقاي، ئاندىن ئازراق قايماق سېلىپ ئىسسىق ھالەتتە سۈركىگەي. كۆيدۈرۈلگەن كەرنۇب كۈلىنى ئىسسىق سۇ بىلەن چاپلىغاي. قۇرۇق يۆتەلگە بىنەپشە مۇرابباسى يېگەي. ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى تاۋۇز سۈيى ئىچكەي. يەنە پالەك بىلەن ياغمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەللىككە ھامامغا ۋە ئىسسىق بۇلاققا كىرىپ تەرلەشمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ شۇنىڭ ئۈچۈنكى، بۇ ئارقىلىق ماددا پىشىدۇ ياكى تارقاپ يوقاپ كېتىدۇ. سانجىق پەيدا بولۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تەرلىگەن ۋاقتىدا يالىڭاچ بولۇشتىن ساقلانغاي.

بۇقرات مۇنداق دەيدۇ: «زاتىلجەنبە، ئۆپكە ياللۇغى كېسەللىكى بىمارنىڭ چوڭ تەرىتى نورمال بولسا، قىزىش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ».

بەلغەمنى ئاسان چىقىرىش ئۈچۈن قايماقنى قەنت بىلەن ياكى ھەسەل بىلەن بېرىش مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى زۇپا شەربىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: چىلان 20 تال، ئەنجۈر 10 تال، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلىگۈلى ھەربىرى سەككىز گىرامدىن، ئارپا يارمىسى 20 گىرام. دورىلارنى قاينىتىپ قەنت ياكى تەرەنجىبىندىن 240 گىرام قوشۇپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ئېلىپ ھەر كۈنى ئىچكەي. ئەگەر سانجىق ئارىلاپ تۇتسا، ئىسسىق سۇ بىلەن ئازراق ياغنى ئاغرىق ئورۇنغا تۇتقاي. ئەگەر قوۋۇرغىلىرىدا ئىششىق ياكى قىزىرىش بولسا ياكى قول بىلەن باسسا ئاغرىسا ھىجامەت قويغاي، ئەنجۈر بىلەن قىچىنى سوقۇپ زىمات قىلغاي. بىمارنى ھامامغا كىرگۈزۈپ، بېشىدىن باشقا يېرىنى ئىلمان سۇ بىلەن يۇغاي. ئەگەر ئىشتىھالىق بولسا، مەسكە بىلەن قەنتنى نان بىلەن يېگەي. بۇ، ماددىنىڭ پىشىشىغا ۋە بەلغەمنىڭ ئاسان چىقىرىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولمىسا، بۇغداي، گۈرۈچ تالقىنىنى يۇغۇرۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ، بادام يېغى قوشۇپ بەرگەي. سەپرادىن بولغىنىغا ئاق لەيلىگۈلى، بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، ھەمىشباھار ھەربىرى سەككىز گىرامدىن، سانائى مەككى، بىستىپايەج ھەربىرى 12 گىرامدىن، ئارپا يارمىسى، شۇمشا، ئۇغرىتىكەن ھەربىرى 20 گىرامدىن. دورىلارنى ئىككى كاسا سۇ بىلەن قاينىتىپ، بىر كاسا سۇ قالغاندا، 20 گىرام قارا قۇرت، 60 گىرام شىرخىست ياكى تەرەنجىبىن ۋە 80 گىرام پۇلۇس قوشۇپ تۆت قېتىم ھۆقنە قىلغاي. سانجىق بار ئورۇنغا بىنەپشە يېغى ياكى ھەمىشباھار يېغىنى سۈركىگەي. ئەگەر ئۇيقۇسى كەلمىسە خەشخاش شەربىتى ئىچكەي. جىما قىلىش، بارلىق ئىش - ئەمگەكتىن، چاڭ - توزان، ئىس - تۈتەكلىك مۇھىتتا تۇرۇشتىن ۋە باشقا جىسمانىي ئەمگەكلەردىن پەرھىز قىلغاي

سەككىزىنچى بۆلۈم ھەر خىل يۈرەك كېسەللىكلىرى

بۇ بۆلۈم ئالتە بابتۇر.

بىرىنچى باب يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش قانۇنىيىتى

بىلگىنكى، يۈرەكتە ھەممە تۈرلۈك كېسەللىكلەر بولىدۇ، يەنى ئاددىي، مۇرەككەپ، ماددىلىق، ماددىسىز ۋە ئىششىق، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن. لېكىن ئەزالار شېرىكچىلىكىدە كېسەللىك بولمايدۇ، ئەمما ئىسسىقتىن، سەۋدادىن بولغان يۈرەك ئىششىقدا بىمار ئۇزاق ئۆتمەي ئۆلۈپ كېتىدۇ ۋە داۋالاش مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى، ئىششىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن، ئاغرىشتىن، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن، توسالغۇ قاتارلىقلاردىن خالىي ئەمەستۇر. روھ توسالغۇ سەۋەبىدىن تېزلا بۇزۇلۇپ ئۆلىدۇ. يۈرەك قېپىدا ئىششىق پەيدا بولسا، بىمار بىرنەچچە كۈن ياشىيالمايدۇ. جالىنۇس ئېيتىدۇكى: «كىچىك بىر مايمۇن كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاپ، ھالسىزلاندى. كۆكرەكنى يېرىپ كۆرۈپ، يۈرەك قېپىدا يېپىسمۇقچىلىك بىرنەچچە ئىششىق تاپتىم، ئۇنىڭ ئەھۋالىنىڭ بۇزۇلۇشى مۇشۇ ئىششىقتىن ئىكەن». پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش، جاراھەت ۋە ئۇششاق يارىلار ھېچقانداق داۋالاش قوبۇل قىلمايدۇ، ھەرقاچان يۈرەككە ئۇششاق يارىلار چىقىپ، بۇرنىدىن قارا قان كەلسە، بىمار ھالاك بولىدۇ. پۈتۈن بەدەن شېرىكچىلىكىدىن، يەنى كۆيدۈرگۈچى تەپ ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىسسىتمىلاردىن، خەفەقان ۋە ھوشسىزلىنىش بولسا ياكى مېڭە شېرىكچىلىكىدىن بولسا، مەسىلەن: كۆكرەكتىكى نەپەسلىنىش مۇسكۇللىرىدىن مېڭە بوش ۋە ئاجىز بولسا، ساپ ھاۋائى نەسىمى يۈرەككە يېتەلمەي، ھاۋائى دۇخاننى يۈرەكتىن چىقىرالمايدۇ. بۇ سەۋەبتىن مىزاج بۇزۇلۇش، خەفەقان، ھوشسىزلىنىش پەيدا بولىدۇ. ئەگەر جىگەر شېرىكچىلىكىدىن بولسا، جىگەر ئاجىزلاپ، ياخشى قان ئىشلەپچىقىرالمايدۇ ھەم يۈرەكمۇ ئوزۇقلۇقتىن تولۇق پايدىلىنالماي، يۈرەك ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ ياكى جىگەر ناچار سەۋدالىق

قان پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ئوزۇقلۇقى بەلغەملىك بولسا، روھسىزلىق ۋە غەمكىنلىك پەيدا بولۇپ، يۈرەك ئىششىيدۇ. ھەممە ئەزالارنىڭ پەردىسى سوغۇق بولغانلىقى سەۋەبىدىن زىيىنى يۈرەك قېپىغا يېتىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئېغىزى شېرىكچىلىكىدىن بولۇپ، ئاشقازان ئېغىزىدىكى خىلىت بۇزۇق بولسا، يۈرەك بىلەن قوشنا بولغانلىق سەۋەبىدىن زىيىنى يۈرەككە يېتىپ، خەفەقان ۋە ھوشسىزلىنىش پەيدا بولىدۇ ياكى بۇ بۇزۇق خىلىت ھەرىكىتىدىن بىمار قۇسۇپ، خەفەقانلىق ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى ئاشقازاندا ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىق سەۋەبىدىن زىيىنى يۈرەككە يېتىپ بىمار ھالاك بولىدۇ. ئەگەر پەردىلەر ئىششىقدىن بولسا، يەنى سېرىقئەت ۋە ئۆپكە شېرىكچىلىكىدىن بولسا، مەسىلەن: زاتىررىيە، زاتىلجەنبە، بوغما قاتارلىقلارنىڭ ماددىسى يۈرەك تەرەپكە يۆتكەلسە، ھوشسىزلىنىش ۋە خەفەقان پەيدا بولۇپ، روھ تارتىلىپ ئۆلىدۇ. ئەگەر ئۈچەيلەر شېرىكچىلىكىدىن بولسا، يەنى ئۈچەيلەردە ئۇزۇن ۋە قىسقا قۇرتلار بولسا، يۈرەك كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ شېرىكچىلىكىدىن بولسا، بالىياتقۇدىكى بۇخارات مېڭىگە كېلىدۇ ۋە مېڭىدىكى شىريان يولى ئارقىلىق يۈرەككە كېلىپ، خەفەقان ۋە ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۈرەكنى داۋالاش قانۇنىيىتى شۇكى، باشقا ئەزالارغا قارىغاندا، يۈرەكنى ئىستىفراغ قىلىش ۋە مىزاجىنى تەڭشەشتە بەكرەك ئېھتىيات قىلغاي. چۈنكى، يۈرەك مەركىزىي ئورۇندا بولۇپ، ھەممە ئەزالاردىن مۇھەمراقتۇر. يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا، قان ئېلىپ ئىستىفراغ قىلىشنى باشتا ئويلىشىش زۆرۈردۇر، چۈنكى قان ئالغاندا دورىلارغا ھاجەت بولمايدۇ. قان ئالغاندا بىر قېتىمدا كۆپ قان چىقىپ كېتىشتىن ئېھتىيات قىلىپ، قۇۋۋەتنى ساقلاپ قالغاي. يۈرەك ئاغرىقى كۆپىنچە توسالغۇدىن، نەپەس يولىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. توسالغۇنىڭ سەۋەبى، بەزىسى ئىمتىلادىن، بەزىسى قويۇق بۇخاراتتىن بولىدۇ. توسالغۇ سەۋەبىدىن بۇخاراتلىق ئەزادىن يۈرەككە بۇخارات يېتىدۇ، بۇنىڭغا يەنى ئىمتىلاغا ئوڭ قولدىن قان ئالغاي، بۇخاراتتىن توسالغىنىغا سول قولدىن قان ئالغاي. ئىستىفراغلار ياخشىدۇر، ئەگەر مىزاجىنى ئۆزگەرتەي دېسە، يۈرەكنىڭ مەخسۇس دورىلىرىنى قوشقاي، يۈرەك قۇۋۋىتىنى ساقلاپ، قۇۋۋىتىنى يۈرەككە يەتكۈزگەي. قۇرسى كافۇرنى يۈرەك مىزاجى ئۈچۈن بەرگەي، زەپەر بىلەن قۇرسى كافۇر يۈرەك مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن قىلىنغاندۇر. ئىستىفراغقا گاۋزىبان ياكى بۇنىڭغا ئوخشايدىغان دورىلارنى قوشقاي. بۇ دورىلار يۈرەككە مەنپەئەتلىك ۋە خۇش كېلىدىغان دورىلار كۆپ بولۇپ، بۇ خىل مۆتىدىل دورىلاردىن بەجادە، فىيروزە، ئالتۇن، كۈمۈش، ئىسسىق دورىلار، دۇرۇنەج ئەقرەبى، جەدۋار، ئىپار، ئەنبەر، زورەمبات، ئەۋرىشىم، زەپەر، ئۇد ھىندى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بادرەنجى بۇيا، قەلەمپۇر، رەيھان، قاقلە، كاۋاۋچىن، سازەج ھىندى، راسەن؛ سوغۇق دورىلاردىن

مەرۋايىت، كافۇر، تاباشىر، گىل مەختۇم، تۇرۇنجى، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار بار.

ئىككىنچى باب خەفەقان

بۇ كېسەللىك مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولىدىغان بولۇپ، خەفەقان كېسەللىكى ئېغىر بولسا، ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاۋام - خەلق نەپەس سىقىلىش ۋە زىققىنىمۇ خەفەقان، دەيدۇ. پەرق شۇكى، رەبۇ دەپ تېز نەپەسلىنىشنى ئېيتۇر. خەفەقان دەپ يۈرەك ئېغىشىنى ئېيتۇر. كۆپىنچە خەفەقان يۈرەك سەزگۈسىنىڭ لاتاپىتى سەۋەبىدىن بولىدىغان بولىدۇ. خۇددى سەۋەبسىز خەفەقان بولۇپ، داۋالىمىسىمۇ يوقالغاندەك. ئەمما ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى پاسسىپ كەيپىيات بولۇپ، ئاچچىقلانغاندا ياكى ئەندىشە قىلغاندا نەپەس سىقىلىپ يۈرەككە ھاۋا تولىدۇ.

ئالامىتى ئۇسسۇزلۇق غالىب بولىدۇ. يۈرەك ئەتراپى كۆيۈشۈش، سوغۇق ھاۋا ۋە ئاجىز ئەترىلەردىن راھەت تاپىدۇ، ئىسسىق ھاۋادىن بىئارام بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر قان غالىب بولسا، قان ئالغاي ۋە ئۆي ھاۋاسىنى سوۋۇتقاي، كۆكرەككە سەندەل، گۇلاب، كافۇرنى زىمات قىلغاي. شارابتا سەندەل ۋە كافۇرنى ئېزىپ ئىچكەي. بەزى كىتابلاردا دورىنى كۆكرەككە زىمات قىلىش مەنپەئەت قىلمايدۇ، سەندەل، گۇلاب، كافۇرنى پۇراش ياخشىدۇر. چۈنكى، پۇراشنىڭكى مەنپەئەتى يۈرەككە تېزرەك يېتىدۇ، دېيىلگەن. زىمات باشقا ھارارەتنى يۈرەكتە توختىتىدۇ ۋە بۇزىدۇ ھەم ھارارەت بۇخاراتىنى مېڭىگە يەتكۈزۈپ، مېڭىنى ئىسسىق قىلىدۇ. بۇنىڭغا پايدىلىقى شۇكى، ئۇنى سوغۇق قىلىپ خۇش پۇراق مېۋىلەرنى ھازىر قىلغاي، خۇش پۇراق نەرسىلەرنى كىيىمگە يۆگەپ قويغاي. بۇنىڭدا مېڭىدە توسۇلۇش بولمايدۇ ۋە ھارارەت يۈرەكتە توسۇلۇپ قالماس. سوغۇقلۇق ۋە سۇس ئەترىلەرنىڭ مەنپەئەتى نەپەس يولى بىلەن يۈرەك قېپىغا يېتىدۇ. ئەگەر قان ئېلىشتىن باشقا ئىستىفراغقا ھاجەت بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە ياكى سۈتنىڭ سېرىق سۈيىنى بەرگەي. ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولۇپ، يۈرەك ئىششىشتىن ياكى ئۇششاق يارا چىقىشتىن قورقسا، ئەپيۇن 0.4 گىرام، ئايارەج 1.2 گىرام، كافۇر بىر تەبۇق، ئىپار، زەپەر بىر يېرىم تەبۇق. بۇلاردىن دورا ياساپ بەرگەي. چۈنكى، ئاللاتائالا تەبىئەتنى ھېكمىتى ئىلاھىغا بويسۇندۇرۇپ، تاكى ھايۋاناتلار تېنىنىڭ مەنپەئەتلىرى ئۈچۈن مۇئەككىل قىلغاندۇر. ھەرقاچان تەبىئەت كۈچلۈك بولسا، يەنى مىزاج ھېكمىتى ئىلاھى تەلىپىنىڭ ئارقىسىدىن ئەگەشسە، ئىپار، زەپەرنىڭ قۇۋۋىتىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا روھقا

يەتكۈزسە، روھ بۇنىڭدىن چىراغدەك يېنىپ قۇۋۋەت ئالۇر. كافۇر، ئەپيۇن، ئادەمگىياھ قاتارلىقلارنىڭ قۇۋۋىتى ياراتقۇچى ئاللاتائاللانىڭ قۇدرىتى بىلەن بەدەنگە يېتىپ كېلىپ، مىزاجىنى نورماللاشتۇرىدۇ. ئەگەر تەبىئەت ئاجىز بولسا، دورا ئىشلىتىشكە ئاجىز بولۇپ، ھېچقانداق ئىلاج پايدا قىلمايدۇ.

شارابى سەندەلنىڭ نۇسخىسى: سوقۇپ تاسقالغان ئاق سەندەل 120 گىرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 15 گىرام، غورا سۈيى 300 گىرام، سىركە 30 گىرام، گۇلاب 600 گىرام. بۇ دورىنى بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ، قول بىلەن سىقىپ، سۈزۈپ، 600 گىرام شېكەر بىلەن ناۋات سېلىپ قايناتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈچ گىرام زەپەرنى رەخت خالتىغا ئوراپ سېلىپ، ھەر سائەتتە بىر مۇجۇپ تۇرغاي. ئاندىن ئېلىپ تاشلاپ، ئىككى گىرام كافۇر، 30 گىرام تاباشىرنى ئېزىپ سېلىپ، شارابنى ئېلىپ ساقلىغاي ۋە 15 گىرام سېمىزئوت سۈيى بىلەن ئىچكەي.

قۇرسى كافۇرنىڭ نۇسخىسى: كافۇر، تاباشىر، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، قورۇلغان راك توققۇز گىرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى ئالتە گىرامدىن، ئاق سەندەل 12 گىرام، رۇببىسۇس گىرام، يۇمغاقسۈت 4.5 گىرام، كافۇر، زەپىران ئىككى 1.6 گىرام. تەرەنجىبىن 30 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۆئابىدا يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي.

شارابنىڭ نۇسخىسى: بۇ نۇسخا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، چۈچۈمەل ئانار، چۈچۈمەل ئالۇچا، تەمرى ھىندى، غورا سۈيى ۋە تۇرۇنجىنىڭ سۈيىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە شېكەر سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ ئېلىپ، ھەر كۈنى ئۇسسۇزلۇقتا ئىچكەي. ئىسسىتمىسى بولمىسا، كالا قېتىقى بىلەن دوغاپ قىلىپ ئىچىش پايدىلىقتۇر. غىزاسىغا پاكىز بېلىقنى سىركە بىلەن قايناتىپ، قول بىلەن مۇجۇپ ئاتىلا قىلىپ ئىچكەي ۋە كېسەل ئېشى (غورا، ئانار دانىسى، گۇلاب سۈيىگە ئۆگرە سېلىپ تەييارلىنىدۇ)، رەيھان شارابىنىڭ سېرىق رەڭلىكىنى ئىچكەي. بىمارنى سۈيى ۋە ھاۋاسى ساپ جايلارغا يۆتكەش ياخشى ئىلاجدۇر.

ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز بولسا ياكى سوغۇق شەربەتلەر ماس كەلمىسە، كاۋاۋىچىن قوشقاي. گاۋزىبان ۋە مەجۇنى مۇپەررىھمۇ پايدىلىقتۇر. يۈرەك كېسەللىكلىرى، يېنىك قاناشقا مەستىكى رۇمى، ئۇد خام، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئىكلىلمىلىك، لاچىندانە، كاۋاۋىچىن، جۇزبۇۋا، تۇرۇنجى ئالتە گىرامدىن، ئىپار، ئەنبەر بىر 0.8 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، رەيھان شارابى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى تۆت گىرامدىن يېگەي ۋە داۋائىلمىشكى شېرىنىنى تۆت گىرامدىن يېگەي. ھېلىلە كابۇلى مۇرابباسىنى ھەر كۈنى تۆت گىرامدىن يېگەي. ئەگەر قان ئېلىش مەنئىي

قىلىنسا، ئىككى دولىغا ھىجامەت قىلغاي، ئەگەر ئىسسىتما بولمىسا، مەتبۇخى ھېلىلىگە بىر دانىك قورۇلغان سوقمۇنىيا قوشۇپ بەرگەي ھەم ئايارەج پەيقىرا يېگەي.

ئۈچىنچى باب سوغۇقتىن بولغان خەفەقان

بۇنىڭ سەۋەبى ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغانغا ئوخشاش بولۇپ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. بىمارنىڭ چىرايى ئاق ۋە كۆكۈچ بولىدۇ. ھۇرۇنلىشىدۇ. ئىسسىق ھاۋادىن ۋە ئەتىرلەردىن راھەت تاپىدۇ.

داۋالاش ئەگەر كېسەللىك مۇستەھكەم بولمىسا، ئازراق سۇ قوشۇلغان رەيھان شارابى، ئەنبەر، ئۇد ھىندىدىن 0.8 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي ۋە كۆكرىكىگە غالىيە (مۇرەككەپ دورا) سۈركىگەي. ئۈزۈم شىرنىسى، داۋائىلمىشكى شېرىن ياكى ئىچىدىغان دورىلار بىلەن ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك مۇپەررىھ دورىلارنى يېگەي. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش ھۆل سوغۇقتىن بولسا، كېسەلگە يۈرىكى سۇ ئىچىدە تۇرغاندەك بىلىنىدۇ ۋە خەفەقان سۇغا تاشلانغان كەپتەر باجكىسىدەك بىلىنىدۇ. بۇنىڭدا ئاۋۋال ھۆللۈكلەرنى سۈرگىلەر بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن قەي قىلغاي. ئاندىن ئىسسىق مۇپەررىھ ۋە داۋائىلمىشكى شېرىن يېگەي، غىزاسىغا بۇيرىغان غىزالارنى يېگەي.

مەجۇن نۇسخىسى: قۇندۇز قەھرى، كەھرىۋا ئۈچ گىرامدىن، پوستى تۇرۇنجى، پەرەنجىمىشكى 1.5 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ئۈچ گىرامدىن يېگەي. يەنە بىر خىل دورىنىڭ نۇسخىسى: پىننە، كەھرىۋا 1.5 گىرامدىن، مارجان، لاچىندانە توققۇز گىرامدىن، قەلەمپۇر 30 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، مېئە سائىلە بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي. ئەگەر سەۋدانىڭ كۆيگەنلىكىدىن ياكى قويۇق چاپلاشقاق بەلغەمدىن ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولسا، بۇ ئەفتىمۇن جالىنۇسنى يېگەي. بۇنىڭ نۇسخىسى: ھېلىلە كابۇلى، زىرىق ھېلىلە ئۈچ گىرامدىن، غارىقۇن 12 گىرام، ئەفتىمۇن 15 گىرام، ھىندى تۇزى 1.5 گىرام، ئايارەج پەيقىرا 30 گىرام، ئاق تۇربۇت 45 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ توققۇز گىرامدىن يېگەي. بۇ دورا سەۋدانى پىشۇرۇپ قورساقنى يۇمشاق قىلىدۇ، ياكى بۇ داۋائىلمىشكى جالىنۇسنى يېسە خەفەقان، ۋەسۋەسە، تەپەككۇر قالايمىقانلىشىش ۋە سەۋدا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. زورەمبات، دۇرۇنەج ئەقرەبى ئۈچ گىرامدىن. تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، كۆيدۈرۈلگەن مارجان، ئەۋرىشىم 4.5 گىرامدىن. ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئۆشنە، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، قاقىلە، قەلەمپۇر، قۇندۇز قەھرى

1.5 گىرامدىن. زەنجىۋىل، پىلپىل 1.6 گىرامدىن. ئىپار تۆت گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ تۆت گىرامدىن يېگەي ياكى تۆۋەندىكى مەجۇنى ئەلقىس جالىنۇسنى يېگەي. بۇ، خەفەقان، سەرئى، تەپ، ئاشقازان ئاغرىقى، نەپەس قىيىنلىششى، قاننىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: قۇندۇز قەھرى، رۇببىسۇس، قىلىن دارچىن، ئاچچىق قۇستە، قارىمۇچ، مىئەسائىلە، ئەپيۇن، زەپەر، سۇمبۇل توققۇز گىرامدىن. جاۋشىر، ئىپار ئۈچ گىرامدىن، زورەمبات، دۇرۇنەج ئەقرەبى، مۇرمەككى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 1.5 گىرام، نوقۇت توققۇز دانە. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 1.5 گىرامدىن يېگەي. مەجۇنى ئەسفەر سەلىم سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر، خەفەقان، بالىلاردىكى يۈرەك كېسەللىكى ۋە بارلىق بالىياتقۇ كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخىسى ھىندى تۇزى، زەنجىۋىل 18 گىرامدىن. ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى، زەپەر، قەلەمپۇر، مەستىكى رۇمى، ئاقىرقەرھا 15 گىرامدىن. ئاچچىق قۇستە 18 گىرام، ماشىرا، سۆئىدە، سەئدى كۇفى، زورەمبات، دۇرۇنەج ئەقرەبى، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە، بىلسان يېغى، كافۇر ئالتە گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ 1.5 گىرامدىن ئىچكەي.

تۆتىنچى باب قۇرۇقلۇقتىن بولغان خەفەقان

خەفەقان مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن ياكى قۇرۇق ئىسسىقلىقىدىن بولسا، بىمارنىڭ ئەھۋالى جۇدەتكۈچى تەپنىڭ ئەھۋالىدەك بولىدۇ. بۇ كېسەللىككە شۇنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. قۇرۇق سوغۇقتىن بولغىنىغا ياشانغانلاردىكى جۇدەتكۈچى تەپنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي.

بەشىنچى باب سەۋدادىن بولغان خەفەقان

بۇنىڭ سەۋەبى سەۋدا بۇخاراتى يۈرەككە كەلگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ بىمارنىڭ ئەھۋالى مالىخولىيانىڭ ئەھۋالىدەك بولۇپ، داۋالاشمۇ مالىخولىيانىڭكىگە ئوخشايدۇ. ئەگەر سەۋدا بەلغەمدىن بولغان بولسا، بۇ دورىلار بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. نۇسخىسى: تۇربۇت، ئەفتىمۇن، غارىقۇن، ئۇستۇقۇددۇس، ھېلىلە كابۇلى، ئايارەج پەيقىرا ئۈچ گىرامدىن. سازەج ھىندى 1.5 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ توققۇز گىرامدىن يېگەي. ئەگەر سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، تۇربۇت، ئەفتىمۇن، سۇمبۇل مەككى، شاھتەررە، سېرىق ھېلىلە، قاتارلىقلار ئۈچ گىرامدىن، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد، مەستىكى 1.6 گىرامدىن، زەپەر، قىزىلگۈل 0.8

گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تاتلىق ئالما سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ 12 گىرامدىن يېگەي. ئاشقازان ئاجىزلىقىدىنمۇ تولا خەفقان بولىدۇ. سەۋەبى ئاشقازاندا تاماق ھەزىم بولمىغانلىقتىن، يەل پەيدا بولىدۇ، بۇ بۇخارات يۈرەككە ئۆرلىگەندىن بولىدۇ، بۇنىڭغا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى سالغاي.

ئالتىنچى باب ھوشسىزلىنىش ۋە ئۇنى داۋالاش

ھوشسىزلىنىش كېسىلى ھوشىدىن كېتىپ بىخۇد بولۇشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى روھ تارقىغانلىقتىن ياكى بوغۇلغانلىقتىن بولىدۇ. روھ تارقاپ كېتىشنىڭ سەۋەبى كۆپ ئىستىفراغ قىلىشتىن، تولا لەززەتلەنگەنلىكتىن، مەسىلەن: تولا جىما قىلىش ياكى قاتتىق ئاغرىقتىن، مەسىلەن: قۇلۇنجى ۋە ئاشقازان ئاغرىقىغا ئوخشاش. روھ بوغۇلغانلىقنىڭ سەۋەبى تولا ئىمتىلا بولۇش، كۆپ غەم قىلىش، قورقۇش ياكى يۈرەك تومۇرى توسۇلۇشتىن ئىبارەت.

ئالامىتى ئىمتىلادىن بولسا تومۇرى كۈچلۈك، قىسقا سوقىدۇ. ئىمتىلا سەۋەبىدىن ئېغىر ۋە ئۇزاق ئۇخلايدۇ، ئەگەر روھ تارقاپ كېتىش سەۋەبىدىن بولسا، تومۇرى ئاجىز ۋە كىچىك، ئاستا سوقىدۇ. ئەگەر ھوشسىزلىنىش تەدرىجىي ۋە ئاستا تۇتسا، ئاۋۋال تومۇرى ئاستىلاپ، بىمارنىڭ چىرايى ئۆزگىرىدۇ. كۆز ھەرىكىتى ئاستىلاپ، كۆزى قارىداپ، قول - پۇتى سوۋۇپ، ئاندىن ھوشسىزلىنىشقا باشلايدۇ. ئازراق ئىش قىلسىلا سوغۇق تەرلەيدۇ، ئەگەر ھوشسىزلانغاندا چىرايى تاتىرىپ، بېشى تۆۋەنگە ساڭگىلاپ قالسا، ھەرقاچان باشنى يۇقىرىغا تۈز قىلىپ، دەرھال ئۇۋۇلىغاي. ئەگەر ھوشسىزلىنىشتىن ئىلگىرى كۆڭلى ئېلىشىپ بىئارام بولسا، بۇنىڭ سەۋەبى ئاشقازاندۇر، بىمارنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد بولىدۇ.

ئەگەر ھوشسىزلىنىشنىڭ سەۋەبى ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولۇپ، ئۇنىڭ ئالامىتى ياكى ئىلگىرىكى سەۋەبلەردىن ۋە سىرتقى سەۋەبلەرنىڭ بىرەسى كۆرۈلسە، يۈرەك سەۋەبىدىن بولۇپ، بىمار تېز ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ئەگەر قان ئالغاندىن ھوشسىزلىنىش پەيدا بولسا، بۇ بەدەندە كېسەللىك بارلىقىنىڭ ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. سەپرا مىزاجلىقلار ئەگەر ئىسسىقتىن ھوشسىزلانسا كافۇر، سەندەل، گۇلاب، بادرەنجى بۇيا ۋە تەرخەمەك سۈيىنى سوۋۇتۇپ گالغا تېمىتقاي. ئازراق ئىپار پۇراتسا، تەبىئىي ھارارەتكە مەدەت بېرىدۇ. سەندەل بىلەن كافۇر يات ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. سوۋۇتۇلغان گۇلابنى گالغا تامغۇزغاي ۋە ئاشقازان ئېغىزى ساھەسىگە ياغ ھەم مەستىكى سۈركىگەي. ئەگەر ھوشسىزلىنىشنىڭ سەۋەبى روزا تۇتقاندىن ياكى ئاچلىقتىن بولسا، ئىسسىق

نەرسىلەرنى، خۇش پۇراق تائاملارنى ۋە مائۇللەھمىنى ئىچكەي. ئەگەر ئىستىفراغ سەۋەبىدىن بولسا گۇلاب، قورۇلغان نوقۇت، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان بېھى، مائۇللەھمىلەرنى يېگەي ياكى ئازراق سوغۇق شاراب ئىچكەي. ئەگەر ھەيز سەۋەبىدىن بولسا، ئازراق داۋائىلمىشكى، بېھى سۈيى ياكى مائۇللەھمى يېگەي، ئازراق سۇيۇق شاراب ئىچكەي، مائۇللەھمىنى گالغا تېمىتقاي، ھوشىغا كەلگەندە مائۇللەھمى ئىچىپ ئازراق شېكەر ۋە بېھى سۈيىنى كافۇردا لايىقلاشتۇرۇلغان گۇل نىشاپۇر بىلەن پۇرىغاي.

ئەگەر تولا تەرلەشتىن ھوشسىزلانسا، قول - پۇتىنى سوغۇق سۇغا ياكى گۇلابقا سالغاي ۋە ھەشقىپىچەك بەرگىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ تەرلىگەن يەرگە سەپكەي ۋە تەرلەشنى توختىتىدىغان ئىشلارنى قىلغاي ھەمدە بېھى سۈيى بىلەن مائۇللەھمى ئىچكەي، بۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئەگەر ھوشسىزلانغاندا ھېق تۇتسا، گالغا قۇش پېيىنى سېلىپ قۇستۇرغاي. بىمارنى دۇمباق ۋە دۇتار ئاۋازى بىلەن ئويغاتقاي، چۆشكۈرتكەي. ئەگەر بۇلار بىلەن ئويغانمىسا، ئۈمىد يوق. ئەگەر روھىي كېسەللىكلەر يېمەك - ئىچمەكتىن بولسا، ئېغىزىغا مۇۋاپىق خۇش پۇراق نەرسىلەرنى سالغاي ۋە پۇراتقاي. قول - پۇتىنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇغاي، ئاشقازان ئېغىزى ساھەسىگە ئىسسىق ياغلار ۋە مەستىكىدەك نەرسىلەرنى سۈركىگەي. گۇلابنى مائۇلھەسەل بىلەن گالغا تامغۇزغاي، ئەگەر بالىياتقۇ بوغۇلۇشتىن بولسا، ئەترلەرنىڭ پۇرىقىدىن يىراق قىلغاي، مىزاجىغا ۋە ئاشقازانغا مۇۋاپىق دورىلاردىن تۆگە تاپىنى، ھىڭ، كونا پىشلاق قاتارلىقلارنى پۇراتقاي.

توققۇزىنچى بۆلۈم ئاشقازان ۋە قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم 22 بابتۇر.

بىرىنچى باب يۇتۇش قىيىنلىشىش توغرىسىدا

يېمەك - ئىچمەكنى تەستە يۇتۇش قىزىلئۆڭگەچ ئىششىش ياكى ئۇنىڭغا قوشنا ئەزالار ئىششىش (مەسىلەن: خەنناق) ياكى ئۆتكۈر ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەردە قۇۋۋەت ئاجىزلاش ياكى مىزاج بۇزۇلۇش ياكى هارارەت سەۋەبىدىن قىزىلئۆڭگەچنىڭ هارارىتى ئۆرلەش ياكى بويۇن ئومۇرتقىلىرى ئورنىدىن چىقىپ كېتىش ياكى بويۇنغا ئىششىق ۋە يارا چىقىش بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن بولسا، تەدرىجىي ئېغىرلىشىدۇ، يارا چىققانلىقتىن بولسا ئاچچىق ۋە تۇزلۇق نەرسىلەرنى يېگەندە ئارامسىزلىنىدۇ. تاتلىق ۋە سىلىق تائاملارنى يېگەندە ئارامسىزلانمايدۇ، ئەگەر ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا، ئىسسىتما قوشۇلۇپ كېلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلاردا ئىسسىتما بولمايدۇ.

داۋالاش ئەگەر ئۆتكۈر كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىققان بولسا داۋالاش قىيىندۇر، تەدبىر قۇۋۋەتكە يار بەرمەيدۇ. بۇنىڭدا بويۇن ئارقىسىغا موم يېغى سۈركىگەي، قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسىمۇ موم يېغى سۈركىگەي. هۆل يۇمغاقسۈتىنى قارا سۇنا سۈيى بىلەن سۈركىگەي ۋە ئارپا سۈيى ئىچكەي. سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغىنىغا زەيتۇن يېغى، بىلسان يېغى ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارنى ئېپار بىلەن سۈركىگەي. هۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغىنىغا قۇرۇغان رۇمبەدىيان، مەستىكى، ئاق بەهمەن، قىزىل بەهمەن، كۈندۈر قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئايارەج پەيقرا بىلەن يېگەي. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئېيتىدۇكى، خۇراساندىن چىقىدىغان هىلىك بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلغىنىغا ئۆردەك ۋە توخۇ يېغىنى سۈركىگەي. كاشكاپېغا ئېپار سېلىپ ئىچكەي ۋە مىزاجغا مۇۋاپىق غىزا بەرگەي.

ئەگەر ئىششىق قاندىن ياكى سەپرادىن بولسا ۋە ياكى يۇمشاق ياكى قاتتىق بولسا ئاشقازان ئىششىقىنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي، ئاشقازان ئىششىقىدا كۆكرەككە زىمات قىلغاي. قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقىدا ئىككى دولىسىغا زىمات قىلغاي. ئىچىدىغان دورىلارغا كەلسەك، ئاشقازان كېسەللىكلىرىدە بىراقلا ئىچۈۋېتىدۇ، قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىدە دورىلارنى سۈمۈرۈپ ئىچىش تەلەپ قىلىنىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ يارىسىغا چاپلاشقاق دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق دورىلارنىڭ بىر قىسمى يارا ئورنىغا سۇۋۇلىپ قېلىشى تەلەپ قىلىنىدۇ، بۇنىڭ دورىلىرىنى ئاشقازان يارىسى ۋە ئىششىقىدىكى مەزمۇنلاردىن ئىزدىگەيسىز.

ئىككىنچى باب ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى توغرىسىدا

بۇنىڭ سەۋەبى ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشقا ئوخشاش بولىدۇ.

ئالامىتى بۇنىڭدا ئاشقازان مىزاجى يەڭگىل (لەتىف) تاماقلارنى يېسە تېز بۇزۇلۇپ، ئېغىر تاماقلارنى يېسە ئوبدان سىڭىدۇ. يەنى ئىشتىھاسى ئازىيىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان مىزاجى بەكرەك بۇزۇلسا، بىماردا ئاچچىق كېكىرىش بولىدۇ. ئەمما كۆپ كېكىرىش تاتلىق نەرسىلەرنى يېيىشتىن ۋە ھارارەتنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئاجىز ھارارەت يېگەن تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن قۇۋۋەت تاپىدۇ. بۇ قۇۋۋەت ئاۋۋال تائامنى قايىنىتىپ ئاچچىق قىلىدۇ.

ئەگەر ھارارەت كۈچلۈك بولسا تاتلىق نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ سېسىق كېكىرتىدۇ.

ئالامىتى ئېغىزى ئاچچىق، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولىدۇ، سوغۇق سۇ بىلەن سوغۇق ھاۋا خۇشياقىدۇ. ئۇيقۇسىزلىنىدۇ ھەم سېسىق كېكىرىدۇ. چۈنكى ئۇيقۇسىزلىقتا تەبىئەت ھەزىمگە مەشغۇل بولالمىغانلىقتىن تائام سىڭمەي، شۇ سەۋەبتىن ئادەمدە ئاچچىق كېكىرىش بولىدۇ.

داۋالاش ئارپا تالقىنىغا ئاچچىق، سوغۇق دوغاپ قوشۇپ ياكى سوغۇق سۇ قوشۇپ ئىچسە، بۇ خىل كېسەللىككە پايدىلىقتۇر.

ئەگەر ھارارەت بولسا قېتىققا قۇرسى كافۇر بىلەن تاباشىر قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇ يەنە يۈرەكنىڭ ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان ئىسسىقتىن ئاجىزلاشمىسا سىركەنجۇبىل سەپەرجىلى ياكى ئانار شەربىتى بېرىلىدۇ.

ئەگەر ھارارەت قۇرۇق بولسا، كاشكاپ بىلەن بادام يېغى بېرىلىدۇ. سۇغا ئېشەك سۈتى قوشۇپ تەييارلانغان ئابزەنگە ئولتۇرغۇزغاندىن كېيىن بەدىنىگە بىنەپشە يېغى سۈركىلىدۇ.

بۇنىڭ تەپسىلاتى جۈدەتكۈچى تەپ بايانىدا ئېيتىلىدۇ.

ئۈچىنچى باب ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى توغرىسىدا

بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، تاماق يېگەندىن كېيىن سېسىغان بېلىقتەك، بەزىدە سېسىغان تۇرغۇن سۇدەك، بەزىدە سېسىغان ياڭاقنىڭ مېغىزى، بەزىدە زەنگار پۇرىقىدەك كېكىرىك كېلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكتە بىمار ناھايىتى ئورۇق، ئەزالىرى قۇرۇق بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ قېنى ئاز، ئۆتكۈر، بەتبۇيلۇق بولۇپ، ئەسلىي مىزاجىنىڭ تەندۇرۇسلۇقىغا زىت بولغاچقا، ئەزالار ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلالماسلىقتىن بىمار ئورۇقلايدۇ.

سەپرا مىزاجلىقلارنىڭ ئورۇق بولۇشىدىكى سەۋەب، ئۇلارنىڭ تومۇرلىرىدىكى قاننىڭ ئازلىقىدىندۇر.

بەزىدە ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن قان تارقىلىپ، بىمار ئورۇقلايدۇ. تەبىئەت يوقاتقان قاننىڭ بەدىلىگە قان تەلەپ قىلىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن قورساق ئاچىدۇ. بۇ ئاچلىقتا سەۋر قىلالمىسا ھوشسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ئىچكى ئەزالاردىكى تەبىئەتكە مۇخالىپ ھارارەت سەۋەبىدىن قورساق ئېچىپ، ئېغىزدىن شۆلگەي ئاقىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا سەپرا بولسا كۆڭلى ئېلىشىپ قەي قىلىش كۆپ بولىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن بۇ خىل ئەھۋال يوقىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان بوش بولسا كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە ئاشقازان ئېچىشىش، تەشنالىقى غالىب بولۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ھالەت كېسەللىك ماددىسىنىڭ بەك سۇيۇق بولغانلىقىدىندۇر.

ماددا كۆپ بولسا كۆڭۈل ئېلىشىش كۆپ بولىدۇ. ئەگەر ماددا ئاز بولسا، تاماق يېگەندىن كېيىن كۆڭلى ئېلىشىدۇ. ئەگەر ماددا ئاشقازاننىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بولسا، ئاشقازان توقۇلمىلىرى ۋە قەۋەتلىرى بۇ ماددىنى سۈمۈرەلمەسلىكتىن، تاماق يەپ ئىككى سائەتتىن كېيىن كۆڭۈل ئېلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى سەپرا ماددىسى تائام بىلەن قوشۇلۇپ، ئاشقازاننىڭ ئاستى (قەئرى) دىن چىقىدۇ.

ئەگەر ماددا ئاشقازاننىڭ قاتلاملىرىغا سىڭىپ كەتكەن بولسا، ئۇ ھالەتتە ماددا قەي، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەت بىلەنمۇ چىقىپ كېتەلمەيدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا مەجبۇرىي قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ.

لېكىن كۆڭلى ئېلىشقاندا قۇسۇش كۆرۈلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ماددىنىڭ كەيپىياتىنى بەلگىلەيدۇ. چۈنكى ئۇسسۇزلۇقنىڭ سەۋەبى ماددىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ياكى شورلۇقىدىن بولىدۇ. ئەمما ماددىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغانغا سوغۇق سۇ ئىچسە تەشنالىق بېسىلىدۇ. ئەگەر ماددىنىڭ شور ھۆللۈكىدىن بولسا، تەشنالىق سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن بېسىلمايدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال شۇنى بىلىش كېرەككى، ماددا ئاشقازاندا پەيدا بولدىمۇ ياكى باشقا ئەزالاردىن ئاشقازانغا كېلىپ يىغىلغانمۇ ياكى ئاشقازان توقۇلمىلىرى ماددىنى سۈمۈردىمۇ ياكى ماددا ئاشقازان بوشلۇقىغا تۆكۈلدىمۇ؟ ئەگەر ماددا باشقا ئەزالاردىن ئاشقازانغا تۆكۈلگەن بولسا، قەي ياكى ئىچىنى سۈرگۈزۈپ ماددىنى تازىلىغاي. قەي بىلەن كەلسە قەي قىلدۇرغاي، ئىچى سۈرۈش ئەھۋالى بولسا تاكى ماددا تازىلانغۇچە ئىچ سۈرۈشنى توختاتقۇچى دورىلارنى بەرمىگەي. ئاشقازان تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئاۋۋال كېسەللىك ماددىسىنى پەيدا قىلغۇچى ئەزالارنى تازىلاپ ھەم ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى قۇۋۋەتلىگەي تاكى تائامنى قۇۋۋەت بىلەن قوبۇل قىلغۇچە قەي قىلدۇرغاي. بۇنىڭغا 120 گىرام كاشكاپقا قوغۇن، تەرخەمەك، بادرەنجى بۇيا يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ قوشۇپ قايىنىتىپ، قايىنىغاندا 30 گىرام سىركەنجۇبىل ھەسلى، 60 گىرام قىزىلگۈل، 90 گىرام تەمرى ھىندى ئېلىپ، 600 گىرام سۇ بىلەن قايىنىتىپ، 300 گىرام قالغاندا، بۇ مەتبۇخنىڭ 210 گىرامىغا 90 گىرام تەرەنجىبىن، ئۈچ گىرام يۇيۇلغان سەبرە قوشۇپ ئىچكەي. ئەگەر ماددا ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرسە بۇنىڭغا سەبرە ناھايىتى ياخشىدۇر. يۇيۇلغان سەبرىنىڭ كۈچى كۈچلۈكرەكتۇر. يۇيۇلمىغان سەبرە يۇيۇلغان سەبرىدىن بەكرەك تازىلىغۇچىدۇر. بۇنىڭغا ھەم ئايارەج پەيقىرامۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سەبرىنى ئايارەج بىلەن ھەسەلدە يۇغۇرۇپ بەرسە، ئىچىنى بەكرەك سۈرگۈزىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ تاماققا ئانچە ئىشتىھاسى بولمىسا،پەرنىڭ ئورنىغا قىزىلگۈل سالغان ئايارەج پەيقىرا بەرگەي. ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ماددىسىز بولغىنىغا ئايارەج بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئاشقازاندا ماددا بولمىسا، ئايارەج مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشىنى تېخىمۇ زىيادە قىلىدۇ. يەنە ئايارەجنى سېرىق ھېلىلە بىلەن بەرسە، تېخىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سەپرا جىگەردىن ئاشقازانغا كەلسە، مائۇلجەبىن بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. ئاشقازانىنىڭ پاك بولغانلىقىنى بىلسە، ئاشقازان ئېغىزىنى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن قۇۋۋەتلىگەي:

قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ئامۇت، ئالما سۈيى، جۇلاپ قاتارلىقلارغا ئازراق كافۇر قوشۇپ، لاتىنى دورا سۈيىدە ھۆل قىلىپ، ئاشقازان ئېغىزى ساھەسىگە قويۇلىدۇ.

ئەگەر سەپرا بىلەن ھۆللۈك ئارىلاشقان بولسا ئاشقازان سەبرە بىلەن پاك قىلىنىدۇ.

تۆتىنچى باب ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى تائامغا ئىشتىھاسى بولىدۇ. ئەمما ئاز ھەزىم بولىدۇ، يەنە يەل كۆپ كېلىپ، قورساق كوركىرايدۇ، تائام سىڭمەيدۇ.

داۋالاش بۇنىڭغا ئىسسىق، يۇمشاق دورىلار بېرىلىدۇ. سۈت، ھەسەل ۋە ئازراق شارابى رەيھان بېرىلىدۇ ۋە مەستىكى يېغى ئاشقازان ئېغىزى ساھەسىگە سۈركىلىدۇ.

غىزاسىغا زىرە، جۇۋىنە، دارچىن، قارىمۇچ، ھىڭ كۆتىكى، ئان كەسرىد، سامساق، تاغ زىرىسى قاتارلىقلارنى سېلىپ يېگەي. ھەر ئەتىگىنى ھەسەلدە سېلىنغان گۈلقەنتنى بەديان سۈيى بىلەن يېگەي ۋە مەجۇنى بىزادىيقۇن، مەجۇنى سەنجىرىنا، داۋائىلمىشكى تەلخ، قاقىلە، تەرياقى بۇزرۇك، مەسرۇدىتۇس، مەجۇنى كۇندۇر قايسىسى بولسا شۇنى يېگەي. جۇلاپىنى مەستىكى، سۇمبۇل، رۇمبەديان، ئۇد بىلەن قايىنتىپ ئىچكەي.

ئەگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى قۇرۇق سوغۇقتىن بولسا، بىمار كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ، ئۇسسۇزلۇقى ئاز بولىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ، تاماق سىڭمەيدۇ. بۇ ۋاقىتتا كاشكاپىغا رۇمبەديانىنى قايىنتىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ بەرگەي ۋە سېمىز توخۇ گۆشى شورپىسىغا دارچىن قوشۇپ ئىچكۈزگەي. يەنە كېپەك سۈيىگە ھەسەل بىلەن سۈتنى قوشۇپ ئىچكۈزگەي.

بەشىنچى باب ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىلىق، ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى بۇنىڭدا ئېغىزدىن داۋاملىق قويۇق شۆلگەي ئاقىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ. بۇ، ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىندۇر. ئەگەر ئاچچىق كېكىرىپ شۆلگەي كۆپ ئاقسا، سوغۇقلۇقتىن بولغان دەپ بىلگەي.

داۋالاش تۇزغا چىلانغان بېلىق، تۇرۇپ، زاراڭزا، ئاق قىچا ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن، توغرىغۇ ۋە تۇزنى 1.5 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركەنجۇبىل ھەسىلى بىلەن يۇغۇرۇپ يەپ، ئارقىسىدىن قايىنتىلغان سېرىقچېچەك سۈيى ئىچكۈزگەي. قەيدىن كېيىن

تەشنالىقغا سەۋر قىلغاي ۋە مىئەسائىلە شەربىتى بىلەن زەنجىۋىل مۇراببالسىنى يېگەي.

ئىككى كۈندىن كېيىن ھەببى ئىستەمخقۇن بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم ئايارەج پەيقىرا يېگەي. ئەگەر ھۆللۈك كۆپ بولسا، مائۇلئۇسۇل بىلەن ئاچچىق بادام يېغىنى بېرىپ، ئايارەج لوغانزىيا بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي.

ھەر ئەتىگىنى ھەسەلدە سېلىنغان گۈلقەنت بىلەن مەستىكى، ئۇد خام، قەلەمپۇر، جوز ھىندى، قاقىلەنى بېرىش مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر بىمار دورىلارنى يېيەلمىسە ھەببۇل فادىيە بېرىلىدۇ.

ھەببۇل فادىيەنىڭ نۇسخىسى: ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، قېلىن دارچىن، دارچىن، مەستىكى، سۇمبۇل، ئاسارۇن، زەپەر، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا ھەربىرى تۆت گىرامدىن، زەنجىۋىل، غارىقۇن ھەربىرى سەككىز گىرامدىن، سوقمونىيا، مەتبۇخى تۇربۇت ھەربىرى ئالتە گىرامدىن. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن يوغۇرۇپ ھەب قىلىپ ئالتە گىرامدىن يېگەي.

ئالتىنچى باب ئاشقازاندىكى يەل تولۇش توغرىسىدا

ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى ئىككى خىل بولۇپ، بىرى يېمەك - ئىچمەكتىن بولىدۇ. مەسىلەن: ماش، يىسسىمۇق، شاتۇت شەربىتى، تاتلىق ئالما شەربىتى ياكى ھۆل يېمەكلىكلەردىن ئامۇت، ئالما، تەرخەمەك، ياۋا رەيھان، قېتىق قاتارلىق نەرسىلەرنى يەپ - ئىچىشمۇ يەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ بىرىدۇر. يەنە بىرى، تەبىئىي ھارارەتنىڭ سەۋەبىدىن بولىدۇ. ھارارەت ئاجىزلىغان ۋاقىتتا بارلىق ھۆللۈكلەرنى ھەزىم قىلىپ كېتەلمەيدۇ ھەم ئۇنىڭدىن قوزغالغان بۇخارات تارقىتىۋېتەلمەيدۇ، ئاندىن بۇخارات ئاشقازان ۋە قورساقلاردا قېپقېلىپ، ھېق ۋە زەردە قايناشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بەزىدە يەل ھۆللۈكنى قويۇلدۇرىدۇ.

ئاشقازان تاماقتىن خالىي (بوش) قالغان ۋاقىتتا، بەدەننىڭ ھارارىتى بۇ ھۆللۈك تەرەپكە يۈزلىنىپ ئۇنى تارقىتىشقا باشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردىكى بۇخارات ھەرىكەتكە كېلىپ يەللەر پەيدا بولىدۇ. بۇ يەللەر تائام يېيىش بىلەن پەسىيىدۇ. قورساق پەردە كېسەللىكى سەۋەبىدىن مېڭىگە كېلىدۇ.

مىراقى كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى شۇكى، كۆپىنچە ئەھۋاللاردا ئاشقازاننىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلۇپ، بۇخارات قوزغىلىپ ئۈچەيگە چۈشۈش يولى توسۇلغانلىق سەۋەبىدىن مېڭىگە كېلىدۇ.

بەزىدە تالدىكى سەۋدانىڭ كۆپلۈكى يەللەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

سەۋدادىن بولغان ئاشقازان كۆپۈش بىلەن ھۆللۈكنى زىيادە قىلغۇچى تاماقتىن بولغان

ئاشقازان كۆپۈشىنىڭ پەرقى:

سەۋدادىن بولغان ئاشقازان كۆپۈشتە يەل قويۇق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەرىتى قۇرۇق بولىدۇ. تاماق سىڭىپ تۆۋەنگە چۈشكەندىن كېيىن تالنىڭ ئەتراپىدا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ھۆللۈكنى زىيادە قىلغۇچى تاماقتىن بولغان ئاشقازان كۆپۈشتە ئېغىزدىن شۆلگەي ئاقىدۇ. تېرىسى يۇمشاق بولىدۇ.

داۋالاش يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلاردىن ۋە تاماقنى تەرتىپسىز يېيىشتىن ساقلانغاي.

ساقلىقنى ساقلاش توغرىسىدا ئېيتىلدىكى، تاماقتا زىرە، دارچىن، تاغ زىرىسى، سۆئتەر (يالپۇز)، سامساق، ھىڭ كۆتىكى قاتارلىقلارنى سېلىپ يەپ، ئۆتكۈر ھۆقنە بىلەن ئىچىنى ماڭغۇزغاي.

ھۆقنىنىڭ نۇسخىسى: زىرە، بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كالا بابۇنىسى، ھىڭ كۆتىكى، ھەببۇلغار ھەربىرى 12 گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى ئىككى گىرام. بۇلارنى ئىككى پىيالە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ ھۆقنە قىلغاي.

ئەگەر يەل قويۇق بولسا، قورۇغان تۇزدا ئىسسىق ئۆتكۈزسە تارقىتىدۇ. ئوتلۇق ھىجامەت قويسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئىسسىق جۇلاپ يەنى رۇمبەدىيان، يالپۇز، مەرزەنجۇش، مەستىكى بۇلارنى قاينىتىپ بېرىشمۇ مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر يەل كۆپ ۋە قويۇق بولسا، ئاۋۋال ئۆتكۈر ھۆقنە بىلەن ئىچىنى يورۇتقاي، ئاندىن تارقىتىدىغان دورا بەرگەي. چۈنكى ئۇ ماددىنى قوزغىتىپ تارقىتالمىسا ئاغرىق زىيادە بولىدۇ. سۇزاپ يېغى بىلەن قۇندۇز قەھرى، پەتەر ئاسالىيۇن، زىرە، ھەببۇلغارلارنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىگەي.

ئەگەر ئاشقازان كۆپۈش سەۋدا خاراكتېرلىك بولسا سۇزاپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، مەرزەنجۇش، فۇ، ھەببۇلغار، سېرىقچېچەك، بابۇنە، چاڭگاكنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ، تۆت قوشۇق سىركە بىلەن قاينىتىپ، تال ساھەسىگە تېڭىپ ئىسسىق ئۆتكۈزگەي ۋە سەنجىرىنا، پەندادىقۇن، ھەببۇلغار، مەجۇنى ئۇبھەل، جاۋارىش كۇندۇر ۋە جاۋارىش ئەنكىدانىلارنى يېگەي. لېكىن ئىستىفراغدىن كېيىن، ئاۋۋال ھۆقنە، ئاندىن ئىستىفراغ قىلغاي، ئاندىن بۇ مەجۇنلەردىن قايسى بولسا شۇنى يېگەي.

مۇسھىلغا سەكبىنەج ئۇرۇقى بىلەن مۇقەل، غارىقۇن ھەربىرىنى ئىككى گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ھەب قىلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئالتە گىرامدىن يېگەي. ئەگەر ئەسلىي مىزاجى سوغۇق بولسا، تاماقتىن ئىلگىرى 30 گىرام يېگەي ياكى كونا شاراب ئىچكەي. ئاندىن تامىقىغا زىرە، يالپۇز، دارچىن، قەلەمپۇر قوشۇپ يېگەي. بۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ.

بەزىدە بىرەر قۇرۇق سوغۇق نەرسىنى يېسە، سۇيۇق خىلتنى ۋە بەلغەم شور خىلتىنى

تۆۋەن چۈشۈرۈپ، تارقاشتىن توسۇپ قويىدۇ. شۇ سەۋەب بىلەن يەللەر توختاپ ئاراملىق بېرىدۇ. شۇڭا، بىمار مىزاجى ئىسسىق ئىكەن، سوغۇق نەرسە مەنپەئەت قىلدى، دېگەن گۇمان پەيدا بولىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئەھۋال بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

يەتتىنچى باب ئاشقازان ئاغرىقى توغرىسىدا

ئاشقازان ئاغرىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، تالدىن كۆپ مىقداردىكى سەۋدا ئاشقازانغا كەلگەنلىكتىن بولۇر.

ئالامىتى ئاشقازاننىڭ ئېغىزى ئېچىشىدۇ، تاماق يېگەندىن كېيىن يوقىلىدۇ. كۆپىنچە كىشىلەردە تاماق يەپ بىرنەچچە سائەتتىن كېيىن ئاشقازىنى ئاغرىشقا باشلايدۇ. تاكى قەي قىلىپ ئاچچىق نەرسىلەرنى چىقارمىغىچە توختىمايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى تاماق يېگەندە سەۋدا خىلتى ئاشقازاننىڭ ئېغىزىغا كېلىپ ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

ئىلاجى ئاۋۋال قەي قىلغاي، ئۆتكۈر دورىلار، مەسىلەن: قارا خەربەق ۋە ئاق خەربەقنى بىر كېچە - كۈندۈز تۇرۇپ ئىچىگە سېلىپ قويۇپ، ئاندىن تۇرۇپنى ئۇششاق پارچىلاپ، بىر كېچە سىركەنجۇبىل ھەسىلىگە چىلاپ قويغاي. ئاندىن بۇ سىركەنجۇبىلنى سېرىقچېچەك بىلەن قىزىل ماشنى قايناتقان سۇ بىلەن ئىچكەي.

ئاۋۋال تۇرۇپتىن بىر پارچىنى يەپ قەي قىلغاي، قەيدىن كېيىن ئىستەمخىقۇن بىلەن ئىچىنى سۈرگۈزگەي، ئاندىن بۇ قۇرسنى يېگەي، نۇسخىسى: رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گىرامدىن، ئەفسەنتىن رۇمى 30 گىرام، قىلىن دارچىن 60 گىرام، قۇندۇز قەھرى، پىلپىل، ئەپيۇنلارنى 7.5 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ، ئۈچ گىرامدىن ھەب قىلىپ يېيىش مەنپەئەتلىكتۇر.

«قارابادىن»دا: مەجۇنى سەنجىرىنا يېسە سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قورساق ئاغرىقى، تولغاق، ئۈچەي ئاغرىقى، يەلدىن بولغان قۇلۇنجى، دوۋساقتا تاش چۈشۈش ۋە بەلغەمدىن بولغان ھەممە ئاغرىققا مەنپەئەتلىكتۇر، لېكىن بۇ ئۆلۈمگە پايدا قىلمايدۇ. نۇسخىسى: قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن، دارچىن، مۇرمەككى، قارىمۇچ، پىلپىل، بارىزەت، قۇستە ھەربىرىنى 24 گىرامدىن، زەپەر 0.25 گىرام، فۇ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، مۇ، ئاسارۇننىڭ ھەربىرىنى تۆت گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ تۆت گىرامدىن يېگەي.

«دەستۇرۇلئىلاج»دا: جاۋارىش كۇمۇنى، گۈلقەنت ۋە ئەرقى بەدىيان يېسە پايدىلىقتۇر،

دېيىلگەن. ئاشقازان ئاجىزلاشقانلىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىدا تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشقازاندىكى ئاغرىق توختىمايدۇ.

داۋالاش ئاشقازاننى مەجۇنى كۇمۇنى بىلەن قۇۋۋەتلىگەي ۋە ھەببى ئايارەج، ھەببى غارىقۇن قاتارلىق دورىلار بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي.

بۇ دورىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: بەزرۇلبەنجى، قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، زەپەر، قۇستە ھەربىرى سەككىز گرامدىن، ئەنىسۇن، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى، مىئەسائىلە، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى ئالتە گرامدىن. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ گرامدىن جۇلاپ ياكى ئەرقى بەديان بىلەن يېگەي. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى سەپرادىن بولسا. ئالامىتى ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، ئاغرىق قاتتىق بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش سېرىق ھېلىلە بىلەن ئىچىنى سۈرگۈزگەي، ئاندىن گۈلقەنت، مەستىكى، رۇمبەديان يېگەي. ئەگەر يېسسىمۇق بىلەن گۈلقەنت يېسە تېخىمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر ئاشقازاننىڭ ئاغرىقى بەلغەمدىن بولسا، ھەسەلدە تەييارلانغان سىركەنجىۋىل بەرگەي ۋە زەنجىۋىل مۇرابباسى، مەجۇنى ماددەتۇلھايات يېگەي ۋە ئاچچىقسۇ، قىچا بىلەن غار - غار قىلغاي ۋە مەستىكى يېغىنى ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىگەي.

ئەگەر ئاشقازاننىڭ ئاغرىقى سەۋدادىن بولسا مەجۇنى نۇجاھ يېسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاقلانغان بەرەڭگى كابۇلىدىن سەككىز گرام، دەرمەنىدىن تۆت گرام، گۈلقەنتتىن 12 گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تۆت گرامدىن يېگەي، بۇنىڭ ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقى ئۈچۈن پايدىلىق ئىكەنلىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەن. كۇندۇر، سۇمبۇل، قارىمۇچ ھەربىرى 12 گرامدىن، سەئدى كۇفى، جۇۋەنە سەككىز گرامدىن. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئەتىگىنى، ئاخشىمى ئىككى گرامدىن يېگەي.

مەۋلانە ئەسلىدىن ئېيتىدۇكى: ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئاشقازان كۆپۈشىنى داۋالاش ئۈچۈن، رۇمبەديان 20 گرام، بەديان 40 گرام، دارچىن، مەستىكى سەككىز گرامدىن، قىزىلگۈل 12 گرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ قىلىپ ھەر ئەتىگىنى ئىككى گرامدىن يېگەي.

ئاشقازان ئاغرىقىغا ھۆل پىننە، ئانار ياكى غورا سۈيى قوشۇپ ئىچكەي.

«تۆھپەخان»دا ئېيتىدۇكى: جۇلاپ، رۇمبەديان، بەديان ھەربىرىدىن 12 گرامدىن، ھەسەلدە ياسالغان گۈلقەنتتىن 40 گرام ئېلىپ، ھەر ئەتىگىنى جۇلاپ بىلەن ئىلمان ئىچكەي ۋە قورۇلغان تۇز، كېپەكنى ئاشقازان ئۈستىگە قويغاي. بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنى قايناتىپ، قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئاشقازانغا قويغاي. سوۋۇسا ئىسسىتىپ

يەنە قويغاي. ياكى تۇرۇنجى سۈيى 360 گىرام، چۈچۈمەل ئالما سۈيى 360 گىرام. بۇلارنى قايىنتىپ، 360 گىرام قالغاندا 360 گىرام ھەسەل، 360 گىرام قەنت، 160 گىرام جۇلاپ بىلەن قىيامغا كەلگۈچە يەنە قايناتقاي. قىيامغا كەلگەندە، قەلەمپۇر، دارچىن، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، ئۇددىن 30 گىرام، بادرەنجى بۇيىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ، ھەر سائەتتە قول بىلەن سىقىپ تۇرغاي. ئاندىن چىنىگە ئېلىپ سەككىز گىرامنى بىر قوشۇق جۇلاپ بىلەن ئىلمان ئىچسە، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئاشقازان كۆپۈشكە پايدىلىقتۇر ۋە جاۋارىش ئەنبەر كىسرەۋى يېپىشمۇ پايدىلىقتۇر (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). بۇ يۇقىرىقى جاۋارىشلار بايانىدا ئېيتىلدى.

ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىغا، ئانار سۈيىنى شىرخىست بىلەن بەرگەي.

يەنە بەزىلەر ئېيتىدۇكى، ئاشقازان ئىسسىقتىن ئاغرىسا تەمرى ھىندى، پورتىخال سۈيىنى ھەر ئەتىگىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەككىزىنچى باب ئىشتىھاسىزلىق

ئىشتىھاسىزلىقنىڭ سەۋەبى ئىسسىقتىن، ماددىلىق مىزاجنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن ياكى تەننىڭ غىزانى خالىمىغانلىقىدىن ياكى تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ، زىيادە خىلتلار تارقىيالمىغانلىقىدىن ياكى جىگەر ۋە ئاشقازاندىن كەيلۇسنى سۈمۈرەلمىگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە قانلىق تەرەت كەلگەندىن كېيىن كۆرۈلىدۇ. بۇ سەۋەبتىن جىگەر قۇۋۋىتى، جازىبە قۇۋۋىتى (سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى) ۋە ئىشتىھا قۇۋۋىتى زەئىپ بولىدۇ. داۋالاشمۇ ئاستا ۋە تەس بولىدۇ.

تالدىن ئاشقازانغا كېلىدىغان سەۋدا ئاشقازاننى قايىنتىپ، يېپىشقاق خىلتنى تازىلايدۇ، تال بىلەن ئاشقازان ئارىسىدىكى كانالچىلار توسۇلۇپ، ئۆتۈشۈش توختاپ سەۋدا ئاشقازانغا كېلەلمەيدۇ.

ئاشقازان يۈزى ۋە تىۋىتچىلىرى يېپىشقاق خىلتى بىلەن ئارىلاش بولغان سەۋەبتىن ئىشتىھاسى ئاجىز بولىدۇ ياكى تومۇرلار ۋە ئەزالار زەئىپ بولۇپ، غىزانى سۈمۈرەلمەيدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئاشقازان غىزا تەلەپ قىلمايدۇ. ئاشقازان تولغانلىقتىن ئىشتىھا بولمايدۇ. ئالتىنچى نېرۋا مېڭىدىن ئاشقازانغا تۇتاش بولۇپ، بۇنىڭغا ئاپەت يەتكەنلىكتىن ياكى ئاشقازاندا تولا سەۋدا بولغانلىقتىن قەي بىلەن چىقىپ كېتىدۇ، يەنە ھاجەتمۇ مۇشۇنداق بولىدۇ. غىزا تەلپىدە خىلت ئاشقازاندا كۆپ بولسا، ئۇنىڭ ھۆكۈمى بۇدۇر:

كۈچلۈك ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق ياكى ئىسسىق ھاۋا ھەزىم سۇسلۇقىنى كەلتۈرۈپ

چىقىرىدۇ. سوغۇقلۇق ئوزۇقلۇقلارنى تارقىتىشتىن ياندۇرۇپ، ھېسنى يوق قىلىدۇ ياكى ئاشقازانغا قاپاق ئۇرۇقىغا ئوخشاش قۇرتلار يىغىلغانلىقتىن، ئاشقازان ئۇنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈمىدىدە بولۇپ، غىزانى تەلەپ قىلىشقا مەشغۇل بولالمايدۇ ياكى شاراب ئىچىش ئادىتىدىن يانسا ياكى ئەزالار ۋە تومۇرلاردا سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ، قۇۋۋىتى جازىبە زەئىپلەشسە، ئاشقازان غىزا تەلەپ قىلمايدۇ. كۆپىنچە بەزى بىمارلاردا قۇۋۋەت بار تۇرۇپ ئىشتىھا بولمايدۇ. غىزاغا ھاجىتى كەلمەيدۇ. چۈنكى تومۇرلار تولۇپ تەبىئەت ماددىنى پىشۇرۇشقا مەشغۇل بولىدۇ.

بۇنىڭ ئۈچۈن بىر نەچچە كۈن ئىچىدە تاماققا ئىشتىھا بولمايدۇ. تەبىئەت ماددىنى پىشۇرۇپ چىقىرىپ تاشلاشقا يۈزلىنىدۇ. بۇ خۇددى قىشتا ئۆچەككە كىرگەن جانىۋارلاردەك بولىدۇ.

ئالامىتى بۇنىڭدا مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ ئالامەتلىرى مەلۇم بولىدۇ، ئۇنىڭ خاس ئالامىتى شۇكى، بۇزۇلغان مىزاج سوغۇق ۋە ھۆللۈكنى ئىزدەيدۇ. ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلسا بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

بۇ سەۋەبتىن زىمىستان سوغۇقتا كىشىلەرنىڭ ئىشتىھاسى كۈچىيىدۇ. يەنى كىشىلەر سوغۇقتا سەپەر قىلسا ئىشتىھاسى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. چۈنكى ھەرىكەتلەر ئىسسىق بولۇپ خىلىتلارنى ئېرىتىدۇ. شۇڭلاشقا ئىشتىھاسى سۇس بولۇپ، تومۇرلاردا ئىمتىلا پەيدا بولىدۇ. سوغۇق بۇنىڭ قارشىسىدا بولۇپ، ئەزالارنى قۇرۇپ، خىلىتلارنى توڭلىتىدۇ. بەزىلىرى توڭلىماي خالىي قالىدۇ. خالىي قېلىش سەۋەبلىك تومۇرلار ۋە ئەزالار تومۇرلار ئىچىدىكى خىلىتلارنى بىر - بىرىدىن تارتىپ، غىزا ئىشتىھاسىنى ئاشقازان ئېغىزىغا ئاپىرىپ، ئىشتىھانى پەيدا قىلىدۇ.

سوغۇقتىن مىزاج كۆپ بۇزۇلسا، تاماق سۈمۈرۈش قۇۋۋىتىنى زەئىپ قىلىپ ھېسنى يوقىتىدۇ. ئەگەر تەن غىزاغا تويۇنغان سەۋەبتىن بولسا، تومۇر تولغان بولىدۇ، ئەزالىرى ئېغىرلىشىدۇ، قۇۋۋىتى سۇس، ئاجىز بولىدۇ. ئەگەر تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلگەندىن بولسا، بۇنىڭ خاس ئالامىتى ئاشكارا بولىدۇ.

ئەگەر جىگەر كەيلۇسنى سۈمۈرەلمىگەنلىكتىن بولسا، مىزاج بۇزۇلۇپ چوڭ تەرىتى سۇيۇق، رەڭگى ئاق ياكى كۆك بولىدۇ، كۆكلۈكنىڭ سەۋەبى كۈدە سۈيى رەڭلىك سەپرا ئاشقازاندا پەيدا بولغانلىقتىن، ئەگەر كۈدە سۈيى رەڭلىك سەپرا ئاشقازانغا كەلسە، قەي ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشتىن خالىي بولالمايدۇ.

ئەگەر سەۋدا ھەر كۈنى تالدىن ئاشقازانغا كېلىشتىن قالسا، تال كۆيگەنلىككە گۇۋاھلىق بېرىدۇ.

ئەگەر تومۇرلار ئاجىز بولۇپ غىزانى سۈمۈرەلمىسە ئىشتىھاسى ناچار بولىدۇ. بۇ سوزۇلما ئاغرىقلاردا بولىدۇ ۋە ھەممە ئەزالىرىدا قۇۋۋەت زەئىپلىكىنىڭ ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئالتىنچى نېرۋا ئاشقازاندا بولۇپ، ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر تاماقلارنى بۇ نېرۋا بىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاننىڭ تىۋتچىلىرى يېپىشقاق ھۆللۈك بىلەن ئارىلاش بولسا ئۇنىڭدىن قاچىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك شور بولسا ياكى ئۆتكۈر ھۆللۈك بولسا ئىشتىھا بولىدۇ. لېكىن تاماقتىن كېيىن قەي ۋە كۆڭلى ئېلىشىش بولىدۇ. كېكىرگەندە ئارام بەرگەندەك ھېس قىلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازاندا سەۋدا كۆپ بولسا، ئېغىزى ئاچچىق، تىلى قارا بولىدۇ، ۋەسۋەسىدىن خالىي بولالمايدۇ. ئەگەر قاپاق ئۇرۇقسىمان قۇرتتىن بولسا، يەنى ئاشقازاندا قۇرت بولسا، قاپاق ئۇرۇقسىمان قۇرتلار چىقىدۇ. بۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ئاشكارىدۇر. ئالما شەربىتى بىلەن سەبرىنى ئېزىپ، ئاشقازان چۆرىسىگە زىمات قىلسا، قۇرتنى ئاشقازاندىن تۆۋەن چۈشۈرىدۇ. ئاشقازان بۇنىڭ سەۋەبىدىن قەي قىلىشقا مايىل بولۇپ غىزانى خالىمايدۇ. بۇ، مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ بايانىدا ئېيتىلدى.

ئەگەر ئىشتىھاسىزلىق بەدەن تويۇنغانلىق سەۋەبىدىن بولسا بىر نەچچە كۈن تاماق يېمىگەي. تەبىئەت تومۇرلاردىن ھاسىل بولغاننى ھەزىم قىلغاي. تاماق ئىشتىھاسى پەيدا بولغۇچە ئاز - ئازدىن تائام يېگەي.

ئەگەر ئىشتىھاسىزلىق تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلگەن سەۋەبتىن بولسا ھەرىكەت قىلىپ، ھامامغا كىرىپ تەرلىگەي ۋە نوقۇت تالقىنىنى بەدەنگە سۈرككەي. ئەگەر ئىشتىھاسىزلىق جىگەر كەيلۇسىنى سۈمۈرۈپ تارتالمىغانلىقتىن بولسا، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 30 گىرام كونا شارابنى ناشتىدا ئىچكەي. ماسارىقا تومۇرىدا توسۇلۇش بولسا، بۇ تومۇرنى كېڭەيتىش تەدبىرىنى قىلغاي.

كەبىر پوستىنى سىركە بىلەن يېگەي ياكى سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ياكى زەنجىۋىل مۇراببasى ۋە ئاپېلسىن مۇراببasى بىلەن يېگەي. كۆپ ھەرىكەت قىلغاي، ھامامغا كىرگەي ۋە تەرياقى مەسرۇدىتۇس يېگەي.

ئەگەر ئاشقازانغا تالدىن كېلىدىغان سەۋدا يولى توسۇلۇپ قالسا، ئاچچىق نەرسىلەر، يەنى كەبىر پوستىنى سىركىگە بىرنەچچە كۈن چىلاپ يېگەي ياكى سامساق، پىياز ياكى چامغۇرلارنىڭ خالىغان بىرىنى سىركىگە چىلاپ يېگەي. سىركىگە چىلىغان چامغۇرنى قىچا بىلەن ئۆتكۈر قىلىپ يېگەي ۋە ئاچچىقسۇنى چاڭگاك بىلەن ياكى ھىڭ بىلەن يېسە پايدىلىقتۇر.

ئايارەج پەيقرانى ئەفتىمۇن بىلەن يېسە، توسالغۇلارنى ئېچىپ، ئاشقازاننى پاك قىلىدۇ. غىزاسىغا زىرە، ماش، سىركە، ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى غورا سۈيىنى قوشۇپ يېگەي.

ئەگەر ئىشتىھاسىزلىق تومۇرلاردىن ۋە قۇۋۋەتنىڭ سۇسلۇقىدىن بولسا، ئېغىزىغا قولنى سېلىپ قەي قىلغاي. ئەگەر قەي كەلسە ئىشتىھانى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. تەرياقى ۋە مەسرۇدىتۇسنى

ئەفسەنتىن شەربىتى ياكى ھەببۇلئاس شەربىتى ياكى پىننە شەربىتى بىلەن يېگەي.

ئەگەر ئالتىنچى نېرۋا سەۋەبىدىن بولسا، مېڭىنى تازىلاش ۋە ئۇنى قۇۋۋەتلەش بىلەن مەشغۇل بولغاي. ئەمما مېڭىنى ئايارەج پەيقرا بىلەن پاك قىلىپ، ئەتىر ۋە مىزاجىغا مۇۋاپىق خۇشبۇي مېۋىلەرنى پۇرىغاي. تۆۋەندىكى دورىلار تۇرلۇك ئىشتىھا سۇسلۇقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: كۇندۇر، مەستىكى، ئۇد، سۇمبۇل، قەسبۇزەرىرەنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ، رەيھان شارابى بىلەن ئىچكەي ياكى بېھى سۈيى بىلەن زىمات قىلغاي ياكى ھۆل ئامۇت ئۇسارىسىنى ئاشقازىنىغا زىمات قىلغاي.

ئوغلاق ۋە توخۇ كاۋىپىنىڭ پۇرىقى ھەم ئىسسىق نانىنىڭ پۇرىقى ئىشتىھانى ئويغىتىدۇ.

توققۇزىنچى باب ئىت ئىشتىھاسى كېسەللىكى

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، تاماقنى ھەرقانچە كۆپ يەپ، قورسىقى تويۇپ كەتسىمۇ توقلۇق پەيدا بولمايدۇ.

سەۋەبى سەۋدا ياكى ئاچچىق بەلغەم ئاشقازان ئېغىزىنى غىدىقلايدۇ. بۇ سەۋەبتىن غىزاغا داۋاملىق ئىشتىھاسى بولىدۇ. مۇمكىندۇركى، ئاچچىق بەلغەم ۋە سەۋدا قان تومۇرلارنى قىلىنلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئەزالارغا ئوزۇقلۇق يېتىشمەي، تومۇرلارنىڭ قۇۋۋىتى جازىبەسى ھەرىكەتكە كېلىدۇ. تومۇرلارنىڭ بۇ قۇۋۋىتى ئالدىنقى بابلاردا ئېيتىلدى.

ئاچچىق بەلغەم، چاپلاشقاق ھۆللۈكنى ئاشقازان تېۋىتچىلىرىدىن ئايرىيدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئاشقازان ئېغىزى پۈتۈنلەي غىدىقلىنىپ ئاچ بولىدۇ. مۇمكىنكى، بۇ ئىللەت كۆپىنچە ھارارەت ئاشقازان ئېغىزىدا بولغانلىقتىن ئاشقازان ئىچىدىكى نەرسىنى تارقىتىۋېتىدۇ. ئاشقازان بۇ تارقىغان نەرسىنى تولۇقلاشنى تەلەپ قىلغانلىقتىن ئاچلىق پەيدا بولىدۇ. گاھى ئىستىفراغلار، ئىسسىتمىلار ۋە سوزۇلما كېسەللىكلەردىن كېيىن تارقاپ كېتىدۇ.

قۇۋۋەتنىڭ زەئىپ بولغانلىقى سەۋەبىدىن ھەممە ئەزانىڭ ماسىكە (تۇتقۇچە) قۇۋۋىتى ۋە ساقلىغۇچى قۇۋۋىتى داۋاملىق تاراپ كېتىپ، ئاشقازان ئۇنى تولۇقلاشنى تەلەپ قىلىدۇ. شور نەرسىلەر ۋە پىشۇرغۇچى، تۇسالغۇلارنى ئاچقۇچى، بەدەننى قىزىتقۇچى نەرسىلەر يېگەن ئوزۇقلۇقنى تارقىتىۋېتىشكە سەۋەب بولىدۇ. ئەزالارنىڭ تارتىش قۇۋۋىتى تومۇرلاردىن غىزانى سۈمۈرىدۇ. تومۇرلار جىگەردىن، جىگەر ماسارىقادىن، ماسارىقا ئاشقازاندىن، ئاشقازان سىرتتىن غىزا تەلەپ قىلغانلىق سەۋەبىدىن بۇ خىل كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئىستىفراغ ۋە تەپلەردىن كېيىن بولغىنىمۇ مۇشۇ تەرتىپ بويىچە بولىدۇ. گاھى بۇ خىل كېسەللىك نەزلىدىن بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان نەزلىنىڭ ماددىسى ئاشقازان ئېغىزىنى سوۋۇتىدۇ. مۇمكىنكى، ھارارەت ئاجىز، ئاچچىق بولۇپ، ئاشقازان ئېغىزىنى ئېچىشتۇرىدۇ ياكى قۇرت پەيدا بولغان سەۋەبتىن ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى غىزانى ئاشقازاندا پەيدا بولغان قۇرت يەپ، ئەزالار يەنە زىيادە ئوزۇق تەلەپ قىلىدۇ.

ئالامىتى ئاشقازانغا كۆپ مىقداردا سەۋدا كەلگەنلىكتىن بولسا، بەدەن تاماقتىن ئوزۇقلۇق تاپالمايدۇ. يەنى يېگەن نەرسە سىڭمەي پۈتۈن چىقىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئورۇق بولۇپ، ئەزالار غىزاغا ئېھتىياجلىق بولغانلىقتىن ھەمىشە يېيىش ۋە ئىچىشنىڭ كويىدا بولىدۇ. ئەگەر تاماق بىر سائەت كېچىكتۈرۈلسە، ئاشقازىنى ئېچىشىپ تاماق يېسە ئارام تاپىدۇ.

ئەگەر سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغاندىن بولسا، ئاشقازان ئېچىشىشتىن باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ.

ئەگەر ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغاندىن بولسا ئالامەتلەر يەڭگىل بولىدۇ. چوڭ تەرەتكە تاماق ئازراق ئارىلاشقان بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۈچلۈك، تېنى ئورۇق بولىدۇ.

ئەگەر نەزلە سەۋەبىدىن بولسا بۇنىڭ ئالامىتى ئاشكارا بولىدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال سەۋدانىڭ ئاشقازانغا كەلگەنلىكى مەلۇم بولسا، باسلىق تومۇرىدىن ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئالغاي. ئاندىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي ۋە تال ساھەسىگە تىلماي ھىجامەت قويغاي.

ئەگەر چوڭ تەرەتى يۇمشاق بولسا، ئىترىفىل، جاۋارىش خۇزى بىلەن قۇۋۋەت بەرگەي. يەنە ناشتىدا قايناق سۇ ئىچىش پايدىلىقتۇر.

غىزاسىغا سېمىز گۆش شورپىسى، توخۇم سېرىقى، بادام يېغى، نىشاستە ۋە شېكەر بىلەن قىلىنغان ھالۋا مۇۋاپىقتۇر.

ئەگەر چوڭ تەرەتى قۇرغاق بولۇپ قەۋزىيەت بولسا، يېڭى سۈت ئىچكەي. پاقلان ۋە ئوغلاق گۆشىنى ئازراق نوقۇت، سېرىقچېچەك ۋە تۇز بىلەن ياخشى پىشۇرۇپ، كەپتەر باچكىسى ۋە سېمىز توخۇ گۆشىنى قوشۇپ قاينىتىپ گۆشىنى ئېلىپ، دارچىن، خولىنجان، ئۇد ھىندى سېلىپ قاينىتىپ، شورپىسىنىڭ ھەممىسىنى ئىچكەي. ئەگەر ياۋا ئۈزۈمدە ئەتكەن شاراب بولسا، بۇ شورپىغا قوشۇپ ئىچسە ئاشقازانىنى ئىسسىتىدۇ. سەۋدا ئاشقازاندا ئاچچىق بولغاندىكى خەتىرىنى ياندۇرىدۇ ۋە تال ساھەسىگە قۇيۇشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش ئاشكارا بولسا، ئاۋۋال قەي قىلىپ ئاندىن ئايارەج پەيقىرا يېگەي، غىزاسىغا كەكلىك، چىل،

بۆدۈنە گۆشى قاتارلىقلارنى قورۇپ يېگەي.

يۇقىرىقى شورپىلارغا تاغ زىرىسى، دارچىن، جۇۋنەلەرنى سېلىپ ئىچكەي ۋە مەجۇنى سەنجىرىنا، تەرياق يېگەي.

ئەگەر تەرىتى يۇمشاق بولسا ياكى ئىچى سۈرۈپ تۇرسا، مەجۇنى كۇندۇر يېگەي.

ئەگەر ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغانىنىڭ ئالامىتى ئاشكارا بولسا ئاش يېغىنى سۈركىگەي. يەنە سوغۇق سۇغا كىرگەي ۋە ئاپېلسىن شەربىتى، لىمون شەربىتى ئىچكەي. غىزاسىغا توپاق گۆشى ۋە ئىچكى ئەزالىرىنى قايىنىتىپ شورپىسىنى ئازراق سىركە بىلەن ئىچكەي.

ئەگەر نەزلە ياكى ئىسسىقلىق پەيدا بولسا، ھەرقايسىسىنىڭ ئىلاجى ئۆز بابلىرىدا ئېيتىلدى.

ئونىنچى باب كالا ئىشتىھاسى كېسەللىكى

بۇ خىل كېسەللىك كالىلاردا كۆپ بولغانلىقتىن كالا ئىشتىھاسى دەپ ئاتالغان. بۇ كالا ئىشتىھالىق كېسىلى ئىت ئىشتىھاسىدىن كېيىن بولىدۇ.

بۇ بىر خىل ئاچلىق بولۇپ، ھەممە ئەزالاردا بولىدۇ. ئاشقازان تاماق خالىمايدۇ. تەرىتى يۇمشاق بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن تومۇرلارنىڭ ئاساسلىق قۇۋۋىتى كېتىپ، بىمار سېزىمسىز بولىدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك گەجسىمان بەلغەمدىن بولغان بولۇپ، قورساق ئاچ ۋاقىتتا ئاشقازان ئېغىرلىشىپ، مىزاجى بۇزۇلۇپ، تارتىش قۇۋۋىتىنى ئۆز ئىشىدىن ياندۇرىدۇ ۋە ئىشتىھانى توختىتىپ قويىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئەزالار ئاچ قېلىپ، ئاشقازان ئېھتىياجلىق ئوزۇقلارنى سۈمۈرەلمىگەنلىكتىن قۇۋۋەت ئاجىزلاپ، بىھوشلۇق يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاش قىيىندۇر. چۈنكى ئىستىفراغ بىلەن ئاشقازاننى پاكلاشقا ھاجەت چۈشىدۇ. ئىستىفراغ بىھوشلۇق ۋە زەئىپلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. توغرا ئۇسۇل قۇۋۋەتنى ساقلاپ قالغان ئاساستا ئىشتىھانى ئاچقاي. بۇ ھەزىمنىڭ بايانىدا ئېيتىلدى.

مائۇللەھمى ۋە كاۋاپتا مۇشۇ خىل تەسىر بار. ئاندىن سۈزاپ، كەرەپشە، پىننە، ئاپېلسىن پوستى، زەپەر ھەربىرىنى تۆت گىرامدىن، سۇمبۇل، ئىپار ھەربىرىنى 1.6 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، يۇغۇرۇپ يېگەي.

ئەگەر بىھوش بولسا، چېكە چاچلىرىنى يۇلۇپ، دۇمباق ۋە قاتتىق ئاۋاز بىلەن ئويغاتقاي. ئويغانغاندا مائۇللەھمنى گېلىغا تېمىتقاي. ئالما، بېھى، ئامۇتقا ئوخشاش مېۋىلەر ۋە مۇۋاپىق خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇراتقاي، ئاندىن ئازراق ناننى شارابقا سېلىپ بەرگەي.

شارابنىڭ نۇسخىسى: كەپتەر باچكىسى ياكى كەكلىكنى نوقۇت بىلەن قايىنىتىپ، ئازغىنە

زىرە، دارچىن، ئۇد خام، ئازراق زەيتۇن ۋە خولىنجان قوشۇپ قاينىتىپ، شورپىسى ئاز قالغاندا ئاچچىقسۇ، بېھى، ئاچچىق ئالما سۈيى تېمىتىپ قاينىتىپ ئوتتىن ئېلىپ، سۈزۈپ سېلىپ سوۋۇتۇپ ئىچكەي.

ئون بىرىنچى باب يات نەرسىلەرنى يېيىشنى خالاش

بۇ كېسەللىك تۇز، لاي، كۆمۈر ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئۆتكۈر ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يېيىشنى خالايدىغان بولۇپ قېلىشنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى بۇ، ئاشقازاندىكى يامان خىلتلاردىن بولىدۇ.

داۋالاش شور بېلىق، تۇرۇپ، سىركەنجۇبىل ھەسىلى، سېرىقچېچەك، قىزىل لوبيا قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ قەي قىلغاي. ئاندىن ئايارەج بىلەن ئاشقازاننى پاك قىلىپ بولغاندىن كېيىن يېڭى زىرىنى ناشتىدا ياكى ناشتىدىن كېيىن چاينىغاي. قۇرۇتۇلغان گۆشنى جۇۋىنە بىلەن پىشۇرۇپ يېگەي. يەنە لاچىندانە، قاقىلە، تاباشىر قاتارلىقلارنى يېسە، بىمارنى بۇ يامان ئادەتتىن ياندۇرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئاچچىق بادام يېيىشمۇ بۇ خىل كېسەللىككە پايدىلىقتۇر.

ئون ئىككىنچى باب ئۇسسۇزلۇقنى داۋالاش توغرىسىدا

سەۋەبى پۈتۈن بەدەن مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن، يەنى كۆيدۈرگۈچى تەپ ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك ئىسسىتمىلاردىن ياكى بىرەر ئەزا مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن، مەسىلەن: زىيابىتۇس (قەنت سىيىش كېسىلى) ياكى شور بېلىق ۋە قورۇلغان گۆشكە ئوخشاش غەلىز تاماقلار، ئىسسىق دورىلارنى يېگەنلىكتىن ياكى تەبىئىتى ۋە قۇۋۋىتى ئىسسىق تاماقلاردىن ياكى كونا قۇۋۋەتلىك شارابلارنى ئىچكەنلىكتىن بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇنداق بولسا بۇنى داۋالاش قىيىندۇر، ھەتتا ئادەمنى ھالاك قىلىدۇ.

ئەگەر مىزاج بۇزۇلغان بولسا، ئاشقازان، سائىم ئۈچەي، ئاچچىق ئۈچەي، جىگەر، ئۆپكە، يۈرەك، بۆرەك قاتارلىقلارنىڭ مىزاجى بۇزۇلغان سەۋەبىدىن بولسا، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولىدۇ ھەم ئۇلارنىڭ خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر قارىغۇ ئۈچەيدە مىزاج بۇزۇلغان بولسا، ئاشقازاننىڭ تۆۋىنى ئېچىشىپ سانجىلىدۇ. تومۇرلاردىكى ھۆللۈكنى ئۈچەي تارتىپ كەتكەنلىكتىن چوڭ تەرەتى قۇرۇق بولىدۇ.

ھەرقاچان كەيلۇسىنىڭ مىزاجى بۇزۇلسا تېرە قۇرغاقلىشىپ قىچىشىدۇ. ئەگەر ئۆپكە، يۈرەك ھارارىتىدىن تەشنالىق بولسا، سوغۇق ھاۋادىن ھەم بەك سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچكەندىن راھەت تاپىدۇ.

ئەگەر تەشنالىق سەۋەبلىرى ئىسسىق ھاۋادا، چۆللەردە يۈرگەنلىكتىن ۋە ھەرىكەت قىلغانلىقتىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى ۋە سەۋەبلىرى ئاشكارا بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكىدىن بولسا، سىركەنجىۋىل ساددە، ئاچچىق ئانار سۈيى، ئاچچىق ئالما سۈيى، رەۋەن، ئامۇت قاتارلىقلارنى بەرگەي ۋە سوغۇق ھاۋامۇ مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر تەشنالىق قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا، ھۆل قاپاق، تەرخەمەك سۈيى، بادام يېغى، ئىسپىغۇل لۇئابى، كەتىرا، تاتلىق ئانار شىرىنىسى قاتارلىقلارغا بىنەپشە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي.

تەشنالىق قارىغۇ ئۈچەي سەۋەبىدىن بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن دوغاپ ئىچكەي ۋە ئاشقازاننى داۋالاش تەدبىرلىرىنى قىلغاي.

ئەگەر تەشنالىق ئۆپكە، يۈرەك ھارارىتى سەۋەبىدىن بولسا، ئەتىر ۋە خۇشبۇي مېۋىلەرنى پۇراش ھەم سوغۇق ھاۋا پايدىلىقتۇر. يەنە تاۋۇز سۈيى (تەبۇزە)، تەرخەمەك سۈيى، قاپاق سۈيى ئىچكەي.

سۇ ئورنىغا سوۋۇتۇلغان جۇلاپ، سەندەل شەربىتى، قۇرسى كافۇر مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر تەشنالىق ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقى سەۋەبىدىن بولسا، قول - پۇتىنى سوغۇق سۇغا چىلىغاي ۋە گۈل يېغىنى سوۋۇتۇپ بېشىغا سۈركىگەي. ئۆرۈك ۋە تەمرى ھىندىنى ئېغىزىغا سالغاي.

ئەگەر تەشنالىق شور ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولسا، بۇ ھۆللۈك ئوفۇنەتلىنىپ بۇزۇلسا، قەيدىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا يېگەي. ھەر ئەتىگىنى قايناق سۇ ئىچكەي.

تەشنالىقىدا سۇ تاپسا تويغۇچە ئىچكەي. ئېغىزىنى غار - غار قىلىپ يۇيۇپ، ئاز - ئازدىن ئىچسە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەبىئىي ھارارەت زەئىپ بولغان سەۋەبىدىن بولسا، كۆپ سوغۇق سۇ ئىچكەنلىكتىن قالغان تەبىئىي ھارارەت پەسىيىدۇ. رامىزاندا نوقۇت سۈيى ئىچسە، ئۇسسۇزلۇقنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمما مۇئەللىپ كىتابىدا ئېيتىدۇكى، تەشنا كىشى سۇ تاپقاندا ئاشقازىنىغا پېتىشىچە ئىچىپ، ئاندىن قەي قىلسا تەشنالىق بېسىلىدۇ. ئەلۋەتتە بۇ قەي بىلەن يامان خىلىتلارمۇ چىقىپ كېتىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەنلىكى ئۈچۈن بۇ بابتا ئېيتىلدى.

ئاڭلاشلارغا قارىغاندا، بەزى كىشىلەر چۆللەردە سېرىقماي يەپ تەشنالىقىنى قاندۇرغان ئىكەن.

يەنە ئامىلەنى ئېغىزىغا ئالماق بىلەنمۇ تەشنالىقى پەسىيىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باب كۆپ ھېق تۇتۇش

سەۋەبى ئاشقازان ئېغىزىغا ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر نەرسىلەر يىغىلغانلىقتىن ياكى ئاشقازان ئاسان ھەزىم بولمايدىغان ماددىلارنى چىقىرىۋېتىشنى خالىمىغانلىقتىن ياكى مىزاج سوغۇقلۇقتىن ياكى ئاشقازاندىكى قويۇق يەلدىن ياكى ئىستىفراغدىن كېيىن مىزاج قۇرۇق بولۇپ بۇزۇلغانلىقتىن ياكى ئاشقازان ۋە جىگەر ئىششىغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئاشقازان ئېغىزى كۆيىدۇ. ئىسسىق ماددا جىگەردىن ياكى ئۆزگە ئەزالاردىن ئاشقازانغا كەلسە ۋە بۇ خىلىت ئاشقازاندا قېپقالسا ياكى ئۆتكۈر نەرسىلەرنى يېگەن بولسا، ئاشقازان قۇۋۋىتى ئۇنى چىقىرىپ تاشلاشنى خالايدۇ. قويۇق يەلدىن بولغىنى سوغۇق مىزاجلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. قويۇق تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولسا، يېگەن نەرسە خام قېلىپ، ئاشقازان ئېغىرلىشىدۇ ھەم قويۇق يەل پەيدا بولىدۇ.

چۈنكى قويۇق يەل قويۇق ماددىدىن پەيدا بولىدۇ. ئاندىن ئېغىزى ئاچچىق بولۇپ، سېسىق كېكىرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، زەردىسى قايناش ئەھۋالى بۇنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ.

سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش ياشانغانلار ۋە بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ، ئەمما ياشانغانلاردا مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، تەبىئىي ھارارەتكە نۇقسان يەتكەنلىك سەۋەبىدىن بولىدۇ. بالىلاردا بولسا ھارارەت تۆۋەن بولغانلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ.

بەزىدە تاماقنى كۆپ يېيىشتىن ۋە تەبىئىي ھارارەت ئاجىزلاش سەۋەبىدىن ھېق تۇتىدۇ. ئەگەر ئىششىق سەۋەبىدىن بولسا، قىزىش ۋە ئۇسسۇزلۇق، كۆيۈشۈش گۇۋاھلىق بېرىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ئۆتكۈر ئىسسىق نەرسىلەردىن بولسا، ئاشقازاننى تازىلايدىغان شارابلاردىن ئاز - ئازدىن ئىچكەي ياكى بادام يېغى، كاشكاپ بىلەن قەي قىلغاي. سىركەنجىۋىلنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا تۆت گىرام ئايارەج پەيقىرا، ئالتە گىرام سېرىق ھېلىلەنى سوقۇپ، تاسقاپ، قوشۇپ يۇغۇرۇپ يېگەي.

غىزاسىغا قايماق بىلەن (ھالۋا) ۋە يېڭى ناننى تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن يېگەي.

ئەگەر ماددا ھۆل سوغۇق ۋە قويۇق بولسا، شور بېلىق، سىركەنجىۋىل، قىزىل لوبىيا، زاراڭزا قاتارلىقلارنى قايىنتىپ، بۇلار بىلەن قەي قىلغاي. ئۇسسۇزلۇقتا سەۋر قىلغاي ۋە ھىڭ كۆتىكى، قۇندۇز قەھرىنى پۇرىغاي. بۇنىڭغا يەنە كۇندۇر، پىننە، مەستىكى، راسەن چاينىماقمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. قەيدىن كېيىن ئايارەج يېمەك ئاشقازاننى پاك قىلىدۇ ۋە سۇزاپ، جۇۋىنە، سۆئتەر (تاغ پىننىسى) نىڭ ھەربىرىنى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن

ناشتىدا يېگەي ۋە چۈشكۈرگەي.

نەپەسنى ئىچىگە تارتىپ تۇرۇش ۋە مەجۇنى كۇمۇنى، سەنجىرىنا ۋە تەرياقى ئەربەئەنى يېيىش، قورقۇتماق، ۋەھىمىگە سالماق ھىق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە پۇت - قوللارنى، بارماقلارنى باغلاش، 1.5 گىرامدىن قۇندۇز قەھرىنى سىركە بىلەن قوشۇپ يېيىشمۇ ھىق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ھىق تۇتۇش بەلغەمدىن بولسا، قۇندۇز قەھرىنى سىركە بىلەن يېسە پايدىلىقتۇر. ھىق تۇتۇش قۇرۇقلۇقتىن بولسا تەشەننۇجنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. ئۆپكە ئىششىقىدىن بولغان ھىق تۇتۇشنىڭ ئىلاجى ئۆز ئورۇنلىرىدا ئېيتىلدى.

«قارابادىن»دا: ھىق تۇتۇش تۆت تۈرلۈك بولۇپ، بىرى، ئاشقازان توشۇپ كەتكەنلىكتىن، ئىككىنچىسى قويۇق يەلدىن، ئۈچىنچىسى جىگەر ئىششىقىدىن، تۆتىنچىسى ئىچ سۈرۈشتىن بولىدۇ» دەپ ئېيتقان.

ئەگەر ھىق تۇتۇش ئاشقازان توشۇپ كەتكەنلىكتىن بولسا، زەنجىۋىل، پىلپىل، ھىلىڭ كۆتىكىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي. ئەگەر يەلدىن بولسا كۈندۈر 1.5 گىرام، شام زەنجىۋىلى ۋە سىماب ئۈچ گىرامدىن، تاغ پىننىسى، جۇۋنە 4.5 گىرامدىن، مەستىكى، سۈمبۈل ئۈچ گىرامدىن. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، زىرە مەتبۇخى بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي.

ئەگەر ئىمتىلا ۋە قويۇق يەلدىن بولسا جالىنۇسنىڭ قۇرسى فوۋاقىنى يېگەي.

نۇسخىسى: ئاچچىق قۇستە، سەبرە، ياۋا رەيھان (سۇقەترا تاماق)، تاغ پىننىسى، پىننە، سۇزاپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، كۈندۈر، ئاسارۇن، ئىزخىر ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، ئەپيۇن، قىزىلگۈل 1.5 گىرامدىن. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي. بۇنىڭ مەنپەئەتى كاتتىدۇر.

ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بىر دانە باشپىياز يېمەك بىلەن ھىق تۇتۇشنى ياندۇرغىلى بولىدىغانلىقى قەيت قىلىنغان.

ئون تۆتىنچى باب كۆپ كېكىرىش توغرىسىدا

كۆپ كېكىرىش قويۇق يەلدىن ياكى ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ھەرقاچان تولا كېكىرسە، غىزا ئاشقازان ئېغىزىغا كېلىۋېلىپ سىڭمەيدۇ. چۈنكى غىزانىڭ ھەزىم بولۇشى ئاشقازان ئاستىدا بولىدۇ. ئاشقازان ئېغىزى غىزا تەلەپ قىلمايدۇ.

ئەگەر يەل ئاشقازاندا قېپقالسا، ئىستىسقا بولۇش مۇمكىن.

داۋالاش ئەگەر خىلىت بەلغەم خاراكتېرلىك ياكى سەۋدا خاراكتېرلىك بولسا قەي قىلىپ، بۇ كىتابنىڭ بەشىنچى بابىدا ئېيتىلغان ھەببى ئاقاقىيا بەرگەي، مەجۇنى پەلاپىلى، مەجۇنى قەندەرىقۇن ياكى زەنجىۋىل مۇراببەسى بىلەن ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگەي.

ئەگەر كېكىرىشتىن ئاشقازاندا يېقىمسىزلىنىش كۆرۈلسە، سۆئتەر، سۇزاپ، پىننە، زىرە، جۇۋىنە، تاغ زىرىسى، رۇمبەدىيان، قەلەمپۇرلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، 16 گىرام گۈلقەنت بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ گىرامدىن چايناغاي ۋە مەجۇنى سەنجىرىنا، جاۋارىش كۇندۇر يېگەي.

ئون بەشىنچى باب ئاشقازان بىئارام بولۇش توغرىسىدا

بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئاشقازاننىڭ ئۆتەيدىغان خىزمىتى تەبىئەتنىڭ تەقەززاسى بويىچە بولماستىن، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ، يەنى ئاشقازان ئۆزىدىكى نەرسىلەرنى چىقىرىپ تاشلىيالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى ئاشقازان زەئىپلىكىدىن ياكى تاماقنى نامۇۋاپىق يېگەنلىكتىن ياكى يامان ماددىدىن بولىدۇ.

ئەگەر يامان ماددىدىن بولۇپ، بۇ ماددا ئاشقازان توقۇلمىسى ۋە قاتلاملىرىدا بولسا ھەم ئاشقازان ئۇنى ئۆزىگە سۈمۈرگەن بولسا ياكى ئاشقازاننىڭ يۈزىدىكى تۈتىلىرىگە ئارىلاشقان بولسا ياكى كېرەكسىز ماددىلار ئاشقازان بوشلۇقىغا تۆكۈلسە ياكى بۇ ماددا بەلغەم ياكى سەپرا ماددىسى بولسا ياكى ئاشقازاننىڭ ئېغىزىدا بولسا ياكى ئاشقازاننىڭ ئاستىدا بولسا، ئاشقازاننىڭ تەتۈر لۆمۈلدىشى يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر ئاشقازان ماددىنى ئۆزىگە سۈمۈرگەن بولسا، يەنى ماددا ئاشقازاننىڭ جىسمىغا سىڭىپ كەتكەن بولسا، بۇ ھالەت قۇرۇق ھۆ قىلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئەگەر ماددا ئاشقازان يۈزىگە سۇۋاشقان بولسا، بۇنىڭ ئالامىتىمۇ ھەم شۇنداقتۇر.

ئەگەر كۆڭلى ئېلىشقاندا ئېغىزى ئاچچىق بولسا ماددا سەپرادۇر. ئەگەر ئېغىزىدىن شۆلگەي ئاقسا، ماددا بەلغەم خاراكتېرلىكتۇر. ئەگەر ئېغىزى تۇزلۇق بولسا ماددا شوردۇر (قۇرۇقلۇقى غالىبتۇر). ئەگەر ئېغىزى ئاچچىق بولسا ماددا سۇيۇق بەلغەمدىن بولىدۇ.

ئەگەر قەي كەلسە ماددا ئاشقازان بوشلۇقىدا بولغان بولىدۇ. ئەگەر قەي تەسلىك بىلەن كەلسە، ماددا ئاشقازان ئاستىدا بولىدۇ. ئەگەر قەي بىلەن ئىچى سۈرسە ئاشقازاننىڭ يېقىمسىزلىقى پەسىيىپ، يەنە قايتا پەيدا بولىدۇ. چۈنكى ماددا باشقا ئەزالاردىن ئاشقازانغا يەنە قايتىپ كېلىدۇ.

ئەگەر ئاغرىقتىن يېڭى ساقايغانلارنىڭ ئاشقازىنى يېقىمسىزلانسا، يەنى تارتقاندەك مىدىرلىسا، بۇ كېسەللىكنىڭ قايتىلىنىدىغانلىقىنىڭ بېشارىتىدۇر.

داۋالاش ئەگەر ماددا سەپرا خاراكتېرلىك بولۇپ، ئاشقازان ئۇنى سۈمۈرۈۋالغان بولسا، سىركەنجىۋىلنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچىپ، ئاندىن ئايارەج پەيقىرانى سوقمونىيا بىلەن يەپ، ئاشقازاننى پاك قىلغاي ۋە ئىستىفراغدىن كېيىن سىركەنجىۋىلنى غورا شەربىتى بىلەن ئىچكەي. ئەگەر ماددا بەلغەمدىن بولسا، سىركەنجىۋىل ھەسىلىنى سېرىقچېچەك سۈيى ۋە تۇرۇپ سۈيى بىلەن ئىچكەي.

ئايارەج پەيقىرانى سىركەنجىۋىل ھەسىلى بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي ۋە ئىستىفراغدىن كېيىن ئەفسەنتىن شەربىتى بەرگەي. ئەگەر ئازراق كونا شاراب ئىچسە، خىلىتنى پىشۇرۇپ ئاشقازاننى پاك قىلىدۇ.

غىزاسىغا قورۇغان قۇشقاچ ۋە توخۇ تاشلىقى تېرىسىنى يېسە شىپا قىلىدۇ.

ئون ئالتىنچى باب كۆپ قەي قىلىش توغرىسىدا

كۆپ قەي قىلىش ئاشقازان ھەرىكىتى يۇقىرىغا دەپئى (ئىتتىرمەك) قىلماق بىلەن بولىدۇ. قەي قىلىش ئاشقازان ئارامسىزلىنىش، ھېق تۇتۇشنىڭ سەۋەبلىرىگە يېقىندۇر.

سەۋەبى ئاشقازاننىڭ ئۆزىدە سەپرا پەيدا بولغانلىقتىن ياكى ئۆز ئەزادىن ئاشقازانغا كەلگەنلىكتىن بولىدۇ. بەزى كىشىلەر بىرەر قېتىم قەي قىلسا سەۋدا خىلىت ئارام تاپىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى سەۋدا ئاشقازانغا كەلگەنلىكتىن بولىدۇ. ھەرقايسىسىنىڭ ئالامەتلىرى ئۆز بابلىرىدا ئېيتىلدى.

داۋالاش بۇنىڭدا ئاۋۋال سۈرگە بېرىپ ئىچىنى يۇرۇتقاي، ئاندىن غورا رۇببىسى، لىمون رۇببىسى، ئانار رۇببىسى بېرىپ، ئاشقازىنىنى قۇۋۋەتلىگەي.

ئەگەر ئاشقازان ئاچچىق نەرسىلەرنى خالىمىسا، بېھى رۇببىسى، ئالما رۇببىسى، رەۋەن شەربىتى، پاقىيوپۇرمىقى شەربىتى ياكى ئارپا تالقىنىنى ئانار سۈيى بىلەن ئىچىپ ئۇخلاشقا تىرىشقاي، كىچىك بالا بولسا بۆشۈككە سېلىپ تەۋرىتىپ ئۇخلاتقاي.

قېيىنى توختىتىپ ئۇيقۇنى ياخشىلايدىغان ھەبنىڭ نۇسخىسى: مىڭدىۋانە ئۇرۇقى ئۈچ گىرام، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، خورما، سۇماق ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ 2 ~ 4 گىرامغىچە ھەب قىلىپ يېگەي.

غىزاسىغا سۇماق، سۇمبۇل رۇمى، ئاچچىق - تاتلىق ئانار يېگەي. ئەگەر ماددا باشقا ئەزالاردىن ياكى پۈتۈن بەدەندىن كەلگەن بولسا، ئاۋۋال تەبىئىتىنى يۇمشاق قىلىپ ئاندىن مەتبۇخى ھېلىلە، شەھمەنزەل، سەبرە چىلانىمىسى ئىچكەي ۋە ئوتقا كۆمگەن بېھى، ئالما، سەندەل، ئامۇت، ئىپار، قىزىلگۈل، كاھۇ، سۇمبۇل رۇمى، ئۇد، كافۇر، زەپەر قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە زىمات قىلغاي.

سۇمبۇل رۇمنى ئانار سۈيى بىلەن قايىنىتىپ، ئازراق پىستە پوستى سېلىپ، يەنە قايىنىتىپ ئىچسە، قېيىنى ياندۇرۇپ، قۇۋۋەتنى ساقلاپ قالغاي.

ئەگەر قەي قىلىش بەلغەمدىن بولسا (بەلغەم ئاشقازان ئېغىزىدا بولسا)، قەي قىلدۇرغاندىن ئاشقازىنىنى ئىستىفراغ قىلغاي. جاۋارىش ئۇد، مىئەسائىلە، ئاچچىق داۋائىلمىسكى قاتارلىقلار بىلەن قۇۋۋەتلىگەي.

ئەگەر بەلغەم ئاشقازان ئاستىدا بولسا، ھەببى پاۋىيە، ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئاشقازاننى پاك قىلىپ، ئاندىن ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىدىغان جاۋارىشلار (مەسىلەن: جاۋارىش ئۇد) نى بەرگەي.

ئەگەر ئاشقازان ماددىنى سۈمۈرۈۋالغان بولسا شور بېلىق، تۇرۇپ، قىچا، سىركەنجۋىل ئەنسىلى (تاغ پىيىزى ئارىلاشتۇرۇلغان سىركەنجۋىل) بىلەن قەي قىلىپ، ئاندىن قالغان خىلتنى ئايارەج پەيقىرا، سەبرە چىلانىمىسى بىلەن پاك قىلغاي. بىلگىنكى، ئەگەر ئاشقازان ماددىنى سۈمۈرگەن بولسا، قابىز دورىلارنى تاكى ماددا تۈپ يىلتىزىدىن قۇرۇتۇلمىغىچە بەرمىگەي.

پايدىلىق زىمات تەركىبى: سىنىك، قەسبۇزەرىرە، سۇمبۇل، مەستىكى، ئۇد، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جۇزبۇۋا، ئازراق زەپەر قاتارلىقلارنى سوقۇپ، سۇ بىلەن ئاشقازان ساھەسىگە ئاچ قورساق ۋاقتىدا زىمات قىلغاي.

ئەگەر قەي سەۋەبلىك مىزاجى بۇزۇلۇپ، خىلتلار كەيپىياتى ئۆتكۈرلۈككە مايىل بولسا، ماددىنى تۆۋەن چۈشۈرگەندىن كېيىن ئاندىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن تەننى پاك قىلىپ، ئاندىن ئايارەج بىلەن ئەفتىمۇن بەرگەي ۋە سۇمبۇل رۇمى، ئۆشنە، ئىكلىلمىلىك، ئەفسەنتىن يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، قابىز شەربەتلەر بىلەن يۇغۇرۇپ ئاشقازان ساھەسىگە زىمات قىلغاي.

«قارابادىن»دا: «سەھەر ۋاقتىدا مەجۇنى ئەفسەنتىن يېيىش قېيىنى توختىتىپ، ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىدۇ» دەپ ئېيتىدۇ.

ئەگەر قەي قىلىش ھۆل سوغۇقتىن بولسا بۇنىڭغا تۆۋەندىكى دورا مەنپەئەت قىلىدۇ:

نۇسخىسى: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيانىنىڭ ھەربىرىدىن 45 گىرامدىن، ئەفسەنتىن رۇمىدىن 30 گىرام، موزا، قىلىن دارچىنىنىڭ ھەربىرىدىن 60 گىرامدىن، پىلپىل، قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەربىرىدىن 7.5 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ھەر كۈنى ئالتە گىرامدىن يېگەي.

«دەستۇرۇلئىلاج»دا: سەپرادىن قەي بولغىنىغا سۇماق، تاباشىر، پىستە پوستى، قەنتىنىڭ ھەربىرىنى تۆت گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئاچچىق ئانار، ئالما سۈيى بىلەن ئۈچ گىرامدىن يېگەي. توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، غورا سۈيى بىلەن يېسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قېتىپ قالسا يۇمشاتقۇچى ھۆقنە قىلغاي، ئاق لەيلى (خىتمى)، توغرىغۇنى قەنت بىلەن شىياف قىلىپ قويغاي ۋە قىزىلگۈل، سۇماقنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ئىپاردىن 0.8 گىرامنى ئېزىپ، تۆت گىرام ئاچچىق ئانار ياكى بېھى سۈيى بىلەن يېگەي.

سەۋدانىڭ غالىبلىقىدىن بولغان قەيگە ھۆقنە بىلەن ماددىنى تۆۋەنگە چۈشۈرگەي.

قەينى توختىتىشقا ھېچقانداق دورا قۇرسى ئەپلاۋۇستەك ئۈنۈملۈك ئەمەس.

نۇسخىسى: كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، ئەفسەنتىن، پىلپىل ھەربىرىنى تۆت گىرامدىن، قىلىن دارچىن، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن ھەربىرىنى 16 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بۇلارنى بىر ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي.

ئون يەتتىنچى باب قان قۇسۇش توغرىسىدا

قان قۇسۇش قىزىلئۆڭگەچتىن ياكى ئاشقازاندىن ياكى ئۇلارغا زەخىم يەتكەنلىكتىن ياكى تومۇرلار يېرىلىپ سۇيۇقلۇقلارغا ئارىلاشقانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئارىلاپ قان قەي قىلسا، بۇ قىزىلئۆڭگەچ تومۇرلىرى يېرىلىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. ئاشقازان، جىگەردە ئاغرىش بولۇپ، ئاندىن قان قەي قىلسا، بۇ يارا پەيدا بولۇپ يېرىلغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا يىرىڭ ئارىلىشىپ چىقىدۇ.

ئەگەر قان ئىسسىق بولۇپ، تومۇرلار توشقان بولسا بىلىش كېرەككى، قاننىڭ قۇۋۋىتى سەپرا ئارىلاشقانلىقتۇر.

بىمار ھۆللۈكنى زىيادە قىلغان، تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن تومۇرلىرى (ھۆللۈكتىن) يۇمشايدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئېغىر ھەرىكەت قىلسا، قاتتىق ۋارقىرىسا ياكى بىرەر ئېغىر نەرسە كۆتۈرسە، تومۇرلار يېرىلىپ قان قۇسۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش چەكلىمە بولمىغان ئەھۋالدا باسلىق تومۇردىن بىرقانچە قېتىم ئاز - ئازدىن قان

ئالغاي.

ئەگەر تولا قان قۇسسا بىلەكلىرىنى باغلاپ قۇرسى گۇلنار بەرگەي. ئەگەر قان قۇسۇش يارىلار سەۋەبىدىن بولسا، قۇرسى كەھرىۋا ۋە قۇرسى سۇرمە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

تۇرلۇك قان قۇسۇشلارغا ياۋا رەيھان ئۇسارىسى، سېمىزئوت يوپۇرمىقى ئۇسارىسى ۋە پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسى قاتارلىقلارنى گىل ئەرمىنى بىلەن يېيىش مەنپەئەتلىكتۇر.

تامىقىغا گۇرۇچ، قوناق، سۇماق ۋە غورا سۇيى بەرگەي. زىماتقا ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى ۋە ئازراق ئەپيۇننى سوقۇپ، ھەببۇلئاس سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىگەي.

ئەگەر تومۇرلىرى يېرىلغان بولسا پۇلونىيا، سوقمونىيا، ھۇمرەسا يېگەي.

«قارابادىن» دا: مۇھەممەد زەكەرىيا بۇ خىل كېسەللىكتە تۆت ئورۇندىن قان كېلىدۇ، دېگەن. بىرىنچىسى ئېغىزدىن يەنى ئېغىزدا يارا بولسا، ئىككىنچىسى ئاشقازاندىن، ئۈچىنچىسى ئۆپكە ۋە كۆكرەكتىن، تۆتىنچىسى مېڭىدىن كېلىدۇ.

داۋالاش بۇ خىل كېسەللىككە قابىز دورىلار، مەسىلەن: سۇماق، غورا، بېھى، رەۋەن، گۇلاب قاتارلىقلارنىڭ سۇيى بىلەن غار - غار قىلغاي.

ئەگەر قان قۇسۇش ئاشقازاندىن بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي. قابىز مېۋىلەردىن ئاچچىق بېھىنى ئاز - ئازدىن يېگەي. داۋائى زەبىبنى يېگەي.

نۇسخىسى: شاھبەللۇت، خەرنۇب شامى، ئۈزۈم ئۇرۇقى، غورا سۇيى، سۇماق قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىنى توققۇز گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تۆت گىرامدىن يېگەي ياكى قۇرسى شافىينى يېگەي. ئۇنىڭ نۇسخىسى: سەمغى ئەرەبى، كۇندۇر، خۇنسىياۋشان، كەھرىۋا، موزا، گىل ئەرمىنى، شادىنەج، ئانارگۈلى ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن، نېپىز دارچىن، سەئدى كۇفى 1.5 گىرامدىن، ئەپيۇن 1.6 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ غورا ياكى سۇماق سۇيى بىلەن ھەر كۈنى ئۈچ گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي ۋە يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلەشتىن، قىزىق تاماقلارنى يېيىشتىن پەرھىز قىلغاي.

ئەگەر قان ئۆپكىدىن كەلگەن بولسا، قىيفال تومۇرىنى ياكى باسلىق تومۇرىنى يارغاي ۋە روج ئۇسارىسىنى گىل ئەرمىنى بىلەن يېگەي.

ئەگەر ئاشقازان ۋە كۆكرەكتە ھارارەت بولسا قۇرسى ئەپيۇن يېگەي. بۇنىڭ نۇسخىسى: ئىسپىغۇل 60 گىرام، زەپەر، خەشخاش ئۇرۇقى، مەستىكى، يۇيۇلغان لوك، كەھرىۋا ھەربىرى 45 گىرامدىن، ئەپيۇن 21 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ 1.5 گىرامدىن يېگەي ۋە قۇرسى خەشخاش جالىنۇس يېگەي. قان تۈكۈرۈش ھارارەتتىن بولسا ۋە يۆتەل، ئىسسىتما، كۆكرەك ئاغرىش قوشۇلۇپ كەلسە، قۇرسى جالىنۇس مەنپەئەتلىكتۇر.

نۇسخا: سەمغى ئەرەبى 12 گىرام، كەتىرا، نىشاستە، رۇببىسۇس، خەشخاش ئۇرۇقى ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، تاباشىر توققۇز گىرامدىن، زەپەر 1.5 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابىدا تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي ۋە ئاقاقىيا، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، كۇندۇر، موزا، زەپەر، ئامۇت، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، ئەپيۇن ھەربىرىنى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇماق سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاشقازان، جىگەر ۋە كۆكرەككە زىمات قىلغاي ياكى قۇرسى ئاقاقىيا جالىنۇس يېگەي. بۇ قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلى (جىلنار)، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، ئاقاقىيا، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، موزا، ئانار پوستىنىڭ ھەربىرىنى توققۇز گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇماق سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ ئۈچ كۈن يېگەي.

جاۋارىش تۇربۇت ئاشقازانغا يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار ۋە ھۆللۈكلەرنى تازىلايدۇ.
نۇسخىسى: ئاق تۇربۇتتىن 45 گىرام، زەنجىۋىلدىن 15 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى توققۇز گىرامدىن يېگەي. بۇ چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئون سەككىزىنچى باب خولېرا

بۇ بىر خىل ئۆتكۈر كېسەللىك بولۇپ، بىماردا قەي قىلىش، ئىچى سۈرۈش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر خولېرا تاماق سىڭمەي سەپراغا ئۆزگەرگەنلىكتىن بولسا، قەينىڭ ئاخىرى سېرىقراق كېلىدۇ.

ئەگەر خولېرا بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، ئىچ سۈرۈش ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. بەزى كىشىلەردە خولېرا كۆپ كۆرۈلگەنلىك سەۋەبىدىن بەدىنى يامان خىلىتلاردىن تازىلىنىدۇ.

يەنە بەزى كىشىلەردە بۇ كېسەللىك كۆرۈلسە بەك خەتەرلىكتۇر. خەتەرلىك بولۇشىنىڭ نىشانى شۇكى، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردە ئېچىشىش ۋە كۆيۈشۈش بولىدۇ. ئىچى سۈرگەن چاغدىكى تەرىتى ئۆتكۈر ۋە سېسىق بولىدۇ. بەزىلىرىنىڭ تەرىتى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىپ، بەدىنى ئاجىز بولىدۇ. ئاجىزلىقىنىڭ ئىپادىسى: سۈيدۈكى ئۆتكۈر پۇراقلىق بولىدۇ، يەنى ئاچچىق نەرسىلەرنىڭ پۇرىقىدەك، رەڭگى سېرىق ۋە ياغلاش كېلىدۇ. كۆزلىرى چوڭقۇر، تىرناقلىرى كۆك بولىدۇ. قول - پۇتى سوۋۇيدۇ ۋە تەشەننۇج بولىدۇ. چىرايى مۇردىدەك بولۇپ قالىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، ئاجىز سوقىدۇ، ئەگەر رەڭگىرويى ئەسلىگە كېلىپ، نەپەس ئېلىشى ياخشىلانسا

كېسەللىكتىن قورقمىغاي.

ئەگەر بەدىنى سېمىز، ئەزالىرى كۈچلۈك بولغان ئادەملەر خولېرا بولسا خەتەرلىكتۇر. چۈنكى سېمىز كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە سەپرا كۆپ بولۇپ، ماددا ھەرىكەت قىلغاندا، سەپرانىڭ بىر قىسمى ھەرىكەت قىلىپ، يەنە بىر قىسمىنى ئەزالار سۈمۈرۈۋالىدۇ. بۇنداق خولېرانى توختاتماق قىيىندۇر.

داۋالاش تاماقنىڭ ئاشقازاندا بۇزۇلغىنى مەلۇم بولسا، دەرھال قەي قىلىپ ئاشقازاننى تازىلىغاي.

ئىسسىق مىزاجلىقلار خولېرا بولسا زەردىسى قاينايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بۇزۇلغان تائام بولسا، قەي بىلەن چىقىپ كەتكۈچە ئىلمان سۇنى كۆپ ئىچىپ قەي قىلغاي، ئەمما جۇلاپ، مائۇلھەسەل ۋە ياغ بەرمىگەي.

ئەگەر ئاشقازاندا كۆيۈشۈش ئەھۋالى بولسا، خىلىتلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى بېسىش ئۈچۈن، ئازراق خام جۇلاپ شەربىتى بەرگەي.

خولېرا مەزگىلىدە ھېچقانداق ھەرىكەت قىلماي يېتىپ ئۇخلىغاي. چۈنكى ھېچقانداق داۋالاش ئۇخلىغاندەك ئۈنۈملۈك ئەمەس. ئەگەر تەشنالىقى غالىب بولسا، تاباشىرنى ئانار سۈيى بىلەن ئېزىپ، بېھى ياكى تاغ ئالمىسى سۈيى بىلەن ئىچكەي ۋە تالنىڭ ياش نوتىلىرىنىڭ سۈيىنى سىقىپ ئىچكەي ۋە بۇغداي نېنىنى شارابقا چىلاپ يېگەي، 2 ~3 قوشۇق شاراب ئىچكەي، بۇ ياخشى ئۇخلىتىدۇ.

ئىسسىق مىزاجلىقلارغا قىزىلگۈل، سەندەل، ئوتقا كۆمگەن بېھى، ئالما سۈيى، ئامۇت ۋە ئازراق كافۇرنى ئارىلاشتۇرۇپ قورسىقىغا سۈركىگەي. قۇرۇق ناننى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ ئاشقازىنىغا سۈركىگەي ۋە قۇرسى تىيىن بەرگەي.

نۇسخا: قىزىلگۈل، گىل جاجى ھەربىرى 300 گىرامدىن، قاقىلە، كاۋاۋچىن 15 گىرامدىن، ئىزخىر غۇنچىسى توققۇز گىرام، ئىپار 30 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، گۇلاب بىلەن يۇغۇرۇپ ئۈچ گىرامدىن قۇرس تەييارلاپ، كافۇر ئۇسارىسىدا بىر ھەپتە تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئېلىپ يېگەي، قۇرسى راسەن يېيىشمۇ پايدىلىقتۇر.

ئەگەر سوغۇق تەرلەپ، قول - پۇتلىرى سوۋۇپ، ھېق تۇتۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، قول - پۇتلىرىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ يۇغاي، گىل ئەرمەنى ۋە ئامۇت سۈيىنى سىركىگە قوشۇپ پۇتلىرىغا چاپقاي. ئۇنىڭ ئۈستىگە لاتىنى ئوراپ، ھەر سائەتتە شۇ لاتىنى ئېلىپ سوۋۇتۇپ پۇتىغا ياپقاي.

ئەگەر ھوشسىزلىق كۆرۈلسە قولاق ۋە بۇرنىنى ئۇۋۇلاپ، چېكە - چاچلىرىنى يۇلغاي ۋە

مائۇللەھمى مىسكىنى گېلىغا تېمىتقاي.

ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن قول - پۇتلىرىدا تارتىشىش (تەشەننۇج) ئەھۋالى يۈز بەرسە، تەشەننۇج بايانىدا بۇيرۇلغان داۋالاشلارنى قىلغاي. لېكىن ئاۋۋال مائۇلھەسەل ئىچىپ قەي قىلدۇرۇپ، ئاندىن قۇرسى ئۇد بەرگەي.

«قارابادىن»دا: شەربىتى ھەببى رۇممان يېگەي، دەپ ئېيتقان. نۇسخىسى: ئانار سۈيى 15 گرام، ئاقلانغان سۇماق 90 گرام. بۇلارنى ئىككى كىلوگرام سۇ بىلەن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 10 دانە ئاپېلسىن، 10 دانە پىننە يوپۇرمىقى، 7.5 گرام قەلەمپۇر، 15 گرام كۇندۇر، توققۇز گرام پىستە پوستىنى سوقۇپ سېلىپ، قاينىتىپ ئۈچ قوشۇقتىن ئىچسە، قەينى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرسى سوك مىسكى (ئېپار چۈشكەن، ئامىلە ئۇسارىسىدا تەييارلانغان قۇرس) خولېرا ۋە قەينى توختىتىشقا ھەم ئاشقازاندىكى يامان خىلىتلارنى تازىلاشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: قىزىلگۈل 30 گرام، قەلەمپۇر، سوك مىسكى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، راسەن، مەستىكى رۇمى، ئەپيۈن، ئادەمگىياھ 4.5 گرامدىن. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، 10 دانە قۇرس قىلىپ ھەر كۈنى بىر قۇرستىن يېگەي.

«دەستۇرۇلئىلاج»دا: ھۆقنە قىلىش ئەڭ پايدىلىقتۇر، دەپ ئېيتقان. ئەگەر تولا قەي قىلغانلىقتىن ۋە ئىچى كۆپ سۈرگەنلىكتىن تېنى بەك ئاجىزلىشىپ، تومۇرلىرىدا ئاجىزلىقنىڭ ئىپادىلىرى كۆرۈلسە، ھەببۇلئاس شەربىتى، بېھى رۇببىسى، ئانار شەربىتىنى پىننە بىلەن بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. لىمون شەربىتىمۇ قەينى توختىتىدۇ. ئالتە گرام تاباشىرنى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئازراق قاينىتىپ، بىر نەچچە قېتىم ئىچسە پايدىلىقتۇر.

قول - پۇتنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇپ، لاتىنى سوغۇق قار، يامغۇر سۈيى بىلەن سوۋۇتۇپ، ئەنبەر، سۇمبۇل رۇمى، ئازراق سەندەل، زەپەرنى لاتىغا سىڭدۇرۇپ ئاشقازان ساھەسىگە قويغاي. سەندەل، گۇلاب، يۇمغاقسۈت قاتارلىقلار بىلەن ئېغىزنى يۇغاي ۋە بۇرنىغا سۈركىگەي. بۇنىڭدا ھامامغا كىرىش، پۇت - قولنى ئۇۋۇلاش ۋە ياغلاشمۇ پايدىلىقتۇر.

ئەگەر قەي ۋە ئىسھال توختىمىسا ئاشقازان ساھەسىگە ھىجامەت قويغاي.

ئەگەر خولېرا بەلغەمدىن بولسا رۇمبەدىيان، ئۇد، مەستىكى ۋە زىرىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكەي ۋە ئايارەج پەيقرا، ھەببى تۇربۇت بەرگەي. روزا تۇتۇشنىڭمۇ پايدىسى كۆپتۇر. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتىكى توغرا ئۇسۇل شۇكى، تاماقنى مۇمكىنقەدەر ئاز يېيىش، ئۇخلاش، ھامامغا كىرىش، جاۋارىش ھەببى رۇممان، جاۋارىش سەپەرجىل ۋە ئازراق شاراب ئىچىش پايدىلىقتۇر.

تۆۋەندىكى جاۋارىشنى بەرسە خولېراغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ:

نۇسخا: پىستە پوستى 16 گىرام، ئۇد سەككىز گىرام، ئىپار 0.8 گىرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 80 گىرام ھەسەلدە يۇغۇرۇپ تۆت گىرامدىن يېگەي.

ئەگەر خولېرا سەۋدادىن بولسا قۇرسى ئۇد بەرگەي. ئەگەر تاماقنىڭ ئاشقازاندا بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، قەي قىلىپ ئاندىن بۇ قۇرسنى يېگەي.

نۇسخا: قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن ئۈچ گىرامدىن، سۇمبۇل، مەستىكى 1.5 گىرامدىن، ئۇد ھىندى 12 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، باراۋەر ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ئۈچ گىرامدىن يېگەي، يەنە مەجۇنى كۇمۇنىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئون توققۇزىنچى باب ئاشقازان ئاجىزلىقى توغرىسىدا

ئاشقازان ئاجىزلىقى تائام سىڭمەسلىك، تائامدىن كېيىن ئاشقازان ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللارغا قارىتا ئېيتىلغان. ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى قۇرۇق سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەر ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ھۆل ئىسسىق يېمەكلىكلەر قۇۋۋەتلەيدۇ. ئاشقازاندىكى جازىبە قۇۋۋىتىگە (سۈمۈرگۈچى قۇۋۋەت) قۇرۇق ۋە ئىسسىق يېمەكلىكلەر قۇۋۋەت بېرىدۇ. سوغۇق - ئىسسىق ئارىسىدا مۆتىدىل قەي قىلىش جازىبە قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

ماسىكە (تۇتۇپ تۇرۇش) قۇۋۋىتى ماسىكەگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، قۇرۇق (سوغۇققا مايىل) دورىلار ماسىكە قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرىدۇ، ھۆل سوغۇق ۋە تۆۋەن دەرىجىدىكى ئىسسىق نەرسىلەر ئاجىزلاشتۇرىدۇ، يەنى بۇلار ئاشقازان تولۇملىرىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان ئەڭ يامان نەرسىلەردۇر.

قۇۋۋىتى جازىبەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، تائام ئاشقازان ئېغىزىدىن تۆۋەنگە ئۇزۇندا چۈشكەچكە، ئاشقازاندا ئېغىرلىق ۋە ئارامسىزلىق بولۇپ، باش قېيىش، تۇسۇلۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قەي قىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

قۇۋۋىتى ماسىكەنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئاشقازان تائامنى قوبۇل قىلمايدۇ، بىمار ھەرىكەت قىلسا تائام يېنىپ چىقىپ كېتىدىغاندەك بىلىنىدۇ. بۇ ئاشقازان ئېغىزىدىكى ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولىدۇ ياكى ئاشقازان جىسمىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئەگەر ھەرىكەت قىلسا قورسىقى تىترەيدۇ. بىمار دەسلەپتە ئاشقازانىنىڭ تىترىگەنلىكىگە دىققەت قىلمايدۇ. ئاخىرىدا تىترەش كۈچەيگەنلىكى ۋە كۆپەيگەنلىكتىن ھەممە ئەزا تىترەيدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى ماددا بولۇپ، ئاشقازاننى كۆيدۈرۈپ قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بەزىدە ماددىسىز ئىسسىق مىزاج

ئۆزگىرىشىدىن ئاشقازاننىڭ قۇۋۋەتلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئاشقازاندا مۇدۇر ۋە جاراھەتلەر بولۇپ، ھەرقانداق نەرسە ئاز بولسىمۇ، شۇنىڭغا تەگسە ئاغرىيدۇ ۋە ئۇنداق نەرسىلەرنى توسۇشنى خالايدۇ.

تىترەش كۆپ بولۇشنىڭ ئالامەتلىرى شۇكى، ئاشقازان تائامدىن ئاغرىيدۇ. كۆيدۈرگۈچى ماددىنىڭ كۆيدۈرگەنلىكىنىڭ ئالامىتى شۇكى، مىزاج ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقتىن كۆڭلى ئېلىشىش ۋە بىئاراملىق پەيدا بولىدۇ.

ئاشقازان تىۋتلىرى ئاجىزلاشقانلىقنىڭ ئالامىتى شۇكى، ھېچ نەرسە سىڭمەيدۇ، مىزاجى بۇزۇلۇش ۋە ئىششىق تۈرلىرىنىڭ ھېچقايسىسى ئىپادىلەنمەيدۇ، بۇنداق بولغىنىغا بىمارنى ياخشى غىزالاندۇرۇپ، مۇۋاپىق تەدبىرلەرنى قىلغاي.

ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ھەر ۋاقىت تائام يېسە، ئاشقازىنى تولۇپ ھەرىكەت قىلسا، قەي قىلغۇدەك بىئاراملىق پەيدا بولىدۇ.

ھەزىم قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، يېگەن تائامنىڭ ھىدى كېكىرىك بىلەن ئەينەن كېلىدۇ ياكى بۇ تائام ھەزىم بولمىغاچقا، بەدەن قۇۋۋەت ئالالماي چىقىپ كېتىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن بەدەندە كېسەللىك پەيدا بولىدۇ، ئەگەر يېتەرسىزلىك ئىككىنچى، ئۈچىنچى ياكى تۆتىنچى ھەزىمدە بولسا بۇنىڭدىن يامان كېسەللىكلەرنى، مەسىلەن: بەھەق، بەرەس، سەرتان، ئىستىسقا، سەرئى، قىچىشقاق، نەملە، ھۇمرەگە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى، غىزا پىشمىغانلىقتىن مۇلايىم تەبىئەت يۇمشاپ، تەرەت بولمايدۇ.

ھەزىم قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش ۋە ئىستىسقائى تەبلگە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئىستىسقا دەسلەپتە كۆرۈلگەندە تائامنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ئازراق تەسىر كۆرسىتىدۇ، يەنى تەبىئىي ھارارەتنىڭ سۇسلۇقىدىن بۇخارات پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ مىسالى قۇرۇق ئاپتاپ تەسىرى بىلەن ھۆل يەرلەردىن بۇخارات پەيدا بولۇپ، ھاۋانى تۇمانلاشتۇرۇپ، قۇرۇق ئاپتاپ كۈچلۈك بولغاندا بۇخاراتنى ئەتراپقا تارقاتقانغا ئوخشايدۇ.

داۋالاش ئەگەر قۇۋۋىتى جازىبە زەئىپ بولسا، ئاسان سىڭىدىغان غىزالارنى يېگەي. مەسىلەن: بۆدۈنە، چىل، چۈجە گۆشى قاتارلىقلار. شورپىسىغا دارچىن، زىرىنى سېلىپ، خۇشبۇي قىلىپ ئىچىپ، تائامدىن كېيىن ئاستا ھەرىكەت قىلىپ، قول - پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاپ تۇرغاي، ئاشقازىنىغا قورساق ئاچ ۋاقىتتا گۈلنار، مەستىكى، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، ئەفسەنتىن، سەبرە، قىزىلگۈل ۋە پىشۇرغان بېھى، ھۆل ئامۇت يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلغاي.

ئەگەر قۇۋۋىتى ماسىكە زەئىپ بولسا، ئاۋۋال زەئىپلىككە سەۋەب بولغان ماددىنى ئاشقازاندىن

پاك قىلىپ، ئاندىن كېيىن ئالما رۇببىسى، بېھى رۇببىسى، لىمون شەربىتى ۋە كاشكاپنى جاۋارىش كۇمۇنى بىلەن قوشۇپ ئىچكەي ۋە كالا قېتىقىغا تۆمۈرنى قىزىتىپ چۆكۈرۈپ تەييارلانغان قېتىقتىن ئون قوشۇق ئىچكەي ۋە بۇ كالا قېتىقىغا تاباشىر، گۈلنار، كەھرىۋانىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ، قۇرسى تاباشىر قوشۇپ ئىچكەي. غىزاسىغا گۈرۈچ، قوناق، پوستى ئېلىنغان يېسىمۇق، غورا سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى قاتارلىقلارنى ئوتقا كۆمگەن بېھى بىلەن قوشۇپ يېگەي ۋە بۆدۈنە، كەكلىك، توخۇ گۆشىنى يېگەي. سەندەل، تاباشىر، گۈلنار، قىزىلگۈل، ئالما يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، كۆمگەن بېھى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە قورساق ئاچ ۋاقتىدا زىمات قىلغاي. قۇۋۋىتى ماسىكە ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبى يېپىشقاق ھۆللۈكتىن بولسا، ئاۋۋال قەي قىلىپ ئاندىن ئايارەج پەيقرا بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن جاۋارىش خۇزى، شەربىتى مەرۋەد، شەربىتى مىئەسائىلە، مەجۇنى ھەببۇلئاس، ئىترىفىل سەغىرلەرنى بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى زەئىپ بولسا، ئاۋۋال زەئىپلىكىنىڭ سەۋەبلىرىنى تېپىپ چىقىپ، ئۇنىڭغا ئامال قىلغاي، ئاندىن ئاشقازان ساھەسىنى بۆرە، تۈلكە ۋە ئىسسىق مىزاجلىق ھايۋانلارنىڭ تېرىسى بىلەن ئوراپ، ئىسسىق تۇتقاي. سول يېنىنى بېسىپ ياتسا، جىگەر ئاشقازاننىڭ ئۈستىدە تۇرغاچقا، ئاشقازان ھارارىتىنى كۆپەرەك يەتكۈزۈپ، ئاشقازاننى ئىسسىتىدۇ. ئوڭ تەرىپىنى بېسىپ ياتقاندا، ماسارىقا تومۇر ئاشقازاننىڭ ئوڭ تەرىپىدىكى سىرتقى قەۋىتىدە بولغاچقا، ئاشقازاندىكى يېمەكلىكلەرنىڭ چىقىرىشىنى تېزلىتىدۇ.

ئاشقازاننىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىنىڭ مەخسۇس ئىلاجى بولۇپمۇ ئاشقازان مىزاجى سوغۇققا ئۆزگەرگەن بولسا، مەيبە ۋە سىركەنجۇبىل ھەسىلى ئارىلاشتۇرۇلغان سەپەرجىلى، ئانار شەربىتى ۋە يۇقىرىدا بۇيرۇلغان غىزالارنى سۇماق، غورا، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ يېگەي. زىرە، يەسمەن، ئازغان گۈلى، ئۇد ھىندى، مەستىكى، سۇمبۇل رۇمى، تۇرۇنجى پوستى، پىشۇرغان كۇندۇر، قەلەمپۇر، جوز، بەسباسە، پەرەنجىمىشكى، لاچىندانە، زەپەر، بادرەنجى بۇيا، قاقىلە، قەسبۇزەرىرە بۇلارنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ جۇلاپتا يۇغۇرۇپ، ئاچ ۋاقتىدا ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىگەي. مەرزەنجۇشنى نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي ياكى رەۋغىنى مەستىكىنى سۈركىگەي.

ئەگەر قۇۋۋىتى داپىئە زەئىپ بولسا، سوغۇققا مايىل، ھۆل يۇمشاق دورىلارنى، مەسىلەن: مېۋىلەرنىڭ سۈيى، سۈتنىڭ سېرىق سۈيى، پۇلۇس، كاسىنە سۈيىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى ۋە سېرىق ھېلىلە مۇرابباسىنى بەرگەي، غىزاسىغا مۇشۇنىڭغا ئوخشاش يۇمشاق نەرسىلەرنى بەرگەي، ئەگەر ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى سۇسلىشىپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى ئاشقازان توقۇلمىلىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن بولسا، ماسىكە قۇۋۋىتى ئاجىزلاشنى داۋالىغاندەك

داۋالىغاي، ھەبىبۇلئاس شەربىتى، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش ئۇد يېگەي. مەستىكى يېغىنى ئاشقازان ساھەسىگە سۈركەپ، لەتىف غىزالارنى ئاز يېگەي. بارلىق ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا پىننە يېيىش ياخشى پايدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ بۇ تۈرگە تىوخۇ تاشلىقىنى ئېزىپ، ھەسەل ياكى ناۋات بىلەن يېيىش، قاشتېشىنى ئاشقازان ساھەسىگە ئۇدۇللاپ ئېسىۋېلىش ۋە قاشتېشىنى ئېزىپ، مەجۇنى كەرۋىيا ياكى شاراب بىلەن يېيىشنىڭ مەنپەئەتى كاتتىدۇر.

بىلگىنكى، ئاشقازاننى تائامنى كۆپ يېيىشتىن ۋە ئېغىرلىق پەيدا بولۇشتىن ساقلاپ، دورىلار بىلەن كۆپ ئىلاج قىلمىغاي.

بەزىدە ئاشقازان كېسەللىكىنىڭ ئۇزىراپ كېتىشى دورا يېگەن سەۋەبتىن بولىدۇ.

«قارابادىن»دا مۇھەممەت زەكەرىيا: بۇ خىل كېسەللىك ئاشقازاندىن باشلىنىپ بىرنەچچە تۈرلۈك ئاغرىقلارنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر ئاشقازان زەئىپ بولۇپ، تاماققا ئىشتىھاسى بولمىسا، گۈلقەنتتىن 30 گىرام، مەستىكى رۇمى ۋە ئۇدخامنىڭ ھەربىرىنى 1.6 گىرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە يېگەي. ئەگەر ئاشقازان ماددىسىز ھۆللۈكتىن ئاجىزلىغان بولسا، بۇ گۈلقەنتنى يېگەي، نۇسخىسى: سۇمبۇل، سەئدى كۇفى، ئىزخىر، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىنى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە ياسالغان گۈلقەنتتىن 20 گىرام ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە يېگەي. بۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. قايناق سۇ ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئەگەر ئاشقازان ھارارەتتىن ئاجىزلىغان بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، تاكى ھارارەت پەسەيگىچە غورا، ئاچچىق ئانار ۋە بېھى سۈيى ئىچكەي، ئاندىن كاسىنە سۈيى بىلەن پۈلۈس ئىچكەي ھەم بۇ قۇرسى تاباشىرنى يېگەي. نۇسخىسى: قىزىلگۈل، تاباشىر ئۈچ گىرامدىن، يۇمغاقسۈت، ئانار ئۇرۇقى ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، سۇماق، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەربىرى توققۇز گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، غورا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ تۆت گىرامدىن يېگەي. يەنە قۇرسى گۈلنى يېيىشمۇ پايدىلىق، قىزىلگۈل، خۇش پۇراق سۇمبۇل ئۈچ گىرامدىن، مەستىكى رۇمى ئالتە گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇماق سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ئالتە گىرامدىن قۇرس قىلىپ، ھەر كۈنى سىركەنجۇۋىل سەپەرجىلى بىلەن قوشۇپ يېگەي. سىركەنجۇۋىل سەپەرجىلنىڭ تەييارلىنىشى: ئاچچىق بېھىنى پارچىلاپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئېزىپ ئېلىنغان بېھى سۈيىنىڭ 300 گىرامنى 90 گىرام سىركە بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. بېھى شەربىتى ئىسسىق ھارارەتتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىششقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاچچىق بېھى سۈيى 60 گىرام، كونا شاراب 30 گىرام، ناۋات 60 گىرام. بۇلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ، قۇرسى تاباشىر بىلەن ئىچكەي.

قۇرسى تاباشىرنىڭ نۇسخىسى: قىزىلگۈل، مەستىكى رۇمى، موزا ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن، تاباشىر 15 گىرام، سۇماق، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، ناۋاتتىن 90 گىرام ئېلىپ ئېزىپ، بېھى شەربىتى، ئالما شەربىتى ياكى سوغۇق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگەي.

قۇرسى گۇل بۇزرۇك: بۇ ئاشقازان ئاغرىقى، مىزاج بۇزۇلۇش، ئىستىسقانىڭ دەسلەپكى مەزگىلى، ئىسسىتما ۋە ئاشقازاندىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى تازىلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: قىزىلگۈل توققۇز گىرام، ئۇد خام، سۇمبۇل، مەستىكى، قېلىن دارچىن، ئىزخىر غۇنچىسى، دارچىن، ئەفسەنتىن ھەربىرىنى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇماق سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، ھەر كۈنى ئالتە گىرامدىن يېگەي. ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقى سوغۇقتىن بولسا، جاۋارىش كۇمۇنى، زىرە كېرمانى ئاشقازان ئاغرىقى، ئاشقازان بۇزۇلۇش، ئاشقازان ئاجىزلىشىش، تائام سىڭمەسلىك، يەللەرنى ھەيدەش، جىگەر ۋە قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: زىرە 300 گىرام، زەنجىۋىل، سۇزاپ 60 گىرامدىن، قارىمۇچ 30 گىرام، جۇۋىنە، بۆرە ئەرمىنى ھەربىرى 45 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ پىندۇقچىلىك يېگەي.

مەجۇنى ئىستەمخىقون جالىنۇس: بۇ، ئاشقازاننىڭ سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە يەللەرنى ھەيدەپ ھۆللۈكلەردىن پاكلايدۇ، ئۆپكە ۋە جىگەردىكى تۇسۇلۇشلارنى ئاچىدۇ. نۇسخىسى: قۇستە، ھۇماما، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، مەستىكى رۇمى ھەربىرى 36 گىرامدىن، ئوزۇنچاق زىراۋەندە، قارىمۇچ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، جۇۋىنە، زىرە، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، تاغ كەرەپشە ئورۇقى (بۇنى پەتەر ئاسالىيون دەپ ئاتايدۇ)، ھىلىڭ ئۇرۇقى (بۇ كاشىم دەپ ئاتىلىدۇ)، ئاسارۇن، ئەفسەنتىن رۇمى، قارا ھىلىڭ، ياۋا پىنىنىڭ ھەربىرىنى 12 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ھەر كۈنى 4 ~ 8 گىرامغىچە يېگەي.

مەجۇنى نەخنۇس: بۇ، ئاشقازان سوغۇقلۇقىغا، قويۇق ھۆللۈكلەرگە، يۈزىدىكى سېرىقلىققا ھەم ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بوۋاسىر قېنى ۋە سۈيدۈكتىن قان كېلىشنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، دوۋساقنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. نۇسخىسى: قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، يۇلغۇن مېۋىسى، سۇمبۇل، ئىزخىر، سەئدى كۇفى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، جۇۋىنە ھەربىرى 45 گىرامدىن، لايىقلاشتۇرۇلغان تۆمۈر دېتى 90 گىرام (بۇ تۆمۈر دېتىنى بىر ھەپتە سىركىگە چىلاشنى كۆرسىتىدۇ) ئېلىپ، ئاندىن قورۇتۇپ دورا بىلەن سوقۇپ تەييارلاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن قىلىپ ھەر كۈنى تۆت گىرامدىن يېگەي.

شەربىتى خەبس: بۇ، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ھۆللۈكلەرنى پاك قىلىدۇ، چىراينى نۇرلاندۇرىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. نۇسخىسى: كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، زىرە، جۇۋىنە، ھىلى رۇمى، يالپۇز، كاشىم، تاغ زىرىسى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، قارىمۇچ، پىلپىل، زاغۇن، سىيادان، سۇزاپ يوپۇرمىقى، پىياز ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، تۆمۈر قىرىندىسىدىن 150 گرام ئېلىپ، بۇلارنى خورما سۈيى بىلەن قايناتماي سۈزۈپ، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، تاتلىق بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزىنىڭ ھەممىسىنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ئۇلارنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرامدىن ئېلىپ، پوستى ئاقلانغان ئاچچىق بادام، رۇبىسۇس، كەترانىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل ۋە كالا يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن قىلىپ شەربىتى خەبس بىلەن تۆت گرامدىن يېگەي.

«تۆھپىخان» دا سىركەنجۇبىل سەپەرجىلى مۇنداق تەييارلىنىدۇ: سىقىپ ئېلىنغان بېھى سۈيىدىن 63 گرامنى 250 گرام سىركە بىلەن سۇس ئوتتا قايناتماي كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، 47 گرام قەنت سېلىپ يەنە قايناتماي قىيامىغا كەلتۈرۈپ رۇبىسىنى ئېلىپ، ھەر ئەتىگىنى بۇ شەربەتنىڭ 40 گرامنى 30 گرام گۇلاب بىلەن ئىچىپ بەرسە، ھارارەتتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكىگە مەنپەئەتلىكتۇر. جالىنۇس ئېيتۇر: ھارارەتتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مۇپتىلا بولغانلار يۇقىرىقى شەربەتنى ئىچىپ ياخشى بولالمىسا، مىزاج تولا ئىسسىق بولمىسا، بۇ شەربەتكە زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، پىلپىل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گرامدىن قوشسا، ئاشقازاننى ئىنتايىن قۇۋۋەتلەيدۇ.

شەربىتى مەيبە: بۇ، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئاچچىق بېھىنىڭ پوستى بىلەن سىقىلغىنىدىن 63 گرام، قەنتتىن بىر كىلوگرام، ئاق قەنتتىن 250 گرام ئېلىپ، 90 گرام ئۈزۈم سۈيىنى بېھى بىلەن قايناتماي كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، قەنتنى سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ ئېلىپ، بۇ شەربەتنىڭ 40 گرامنى 15 گرام جۇلاپ بىلەن ئىچكەي.

بۇ كېسەللىكتە ئەڭ ياخشىسى بىمار 1 ~ 2 كۈن ئاچ يۈرگەي، ئاسان سىڭىدىغان سۇيۇق تائاملارنى ئاز - ئازدىن يېگەي. بۇ خىل كېسەللىككە ھەر كۈنى ئەتىگەندە 28 گرام گۈلقەنتنى 1.5 گرام مەستىكى بىلەن يېيىش ۋە سۇمبۇل يېغىنى ئاشقازان ساھەسىگە سۈركەش پايدىلىقتۇر.

ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدىغان دورا نۇسخىسى: كۇندۇر، سۇمبۇل تۆت گرامدىن، سەئدى كۇفى، ھەببى بىلسان سەككىز گرامدىن، قارىمۇچ 12 گرام. بۇلارنى ئىككى

ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ھەر ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى ياتاردا ئىككى گىرام يېگەي. ئەمما مۇئەللىپ بۇ كىتابىدا، كۆپىنچە كىشىلەرگە مېۋە - چېۋە يېيىش ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، لېكىن ناشتىدا مېۋە يەپ، ئاندىن تائام يېگەي. تائام ئۈستىگە مېۋە يېمىگەي، مەيلى كېسەل ياكى ساق بولسۇن، مېۋىلەردىن ئۈششاق ئۈزۈم، قوغۇن، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا تاۋۇز سۈيى بەرگەي، دەپ ئېيتقان.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: جۇۋىنە ئەرقى ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، جىگەرنى ياخشىلاپ سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقا ۋە يەپ تويماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم تائام سىڭدۈرىدۇ، دەپ ئېيتقان. نۇسخىسى: جۇۋىنە، بەدىيان سەككىز گىرامدىن، پىننە يېغى، قىزىلگۈل 100 گىرامدىن. بۇلارغا دورىدىن ئىككى ئىلىك يۇقىرى سۇ قۇيۇپ، بىر كېچە چىلاپ قويغاي، ئەتىسى قازاننىڭ ئوتتۇرىسىغا قەلەيلىك بىر چوڭ قاچىنى قويۇپ، يەنە بىر قازاننى ئۇنىڭ ئۈستىگە دۈم قىلىپ يېپىپ، يوچۇقلىرىنى خېمىردا سۇۋاپ، ئوتنى ئاستا قالىغاي، ئاندىن پىيالىنى ئېلىپ، ئۇنىڭدىكى ئەرەقنى ھەر ئەتىگىنى ئۈچ قوشۇق ئىچكەي (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر). بۇ ئەرەقنى ئىچىپ ياغدىن پەرھىز قىلغاي. ئاشقازان يارىسىغا زىغىرنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىگەي. ئاشقازان ئاجىزلىقىغا ئاچچىق تاماق يېيىش بىلەن چىرايى سېرىقلىق بىرگە كەلسە، بىر كاسا ئەنجۈرنى ئىككى كاسا كالا سۈتىگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئەنجۈر ئېزىلگۈچە قايناتقاي، ئاندىن ھەر كۈنى ئۇنىڭدىن 20 گىرامدىن ئىچكەي.

يىگىرمىنچى باب ئاشقازان ئىششىقى توغرىسىدا

ئاشقازان ئىششىقى تولىراق قاندىن ياكى سەپرادىن بولىدىغان بولۇپ، بەزىدە قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىششىق قاتتىق بولىدۇ. بەلغەمدىن ئىششىدىغىنى ئاز كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى ھەرقاچان ئاشقازان ئىسسىقتىن ئىششىسا ئىشتىھا يوقىلىدۇ، بەدەندە ئىسسىتما بىرگە كېلىپ، تىلى يوغىنايدۇ. قاندىن ئىششىغاندا تىلى قىزىل، سەپرادىن بولغاندا تىلى سېرىق بولىدۇ، بىئارام بولۇپ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ ۋە قۇسىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ئاشقازان ئىششىقى قاندىن بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي، ھېچبىر مۇسھىل دورا بەرمىگەي ۋە قەي قىلدۇرمىغاي، چۈنكى قەي قىلدۇرۇش خەتەرلىكتۇر. ئاشقازان ساھەسىگە بىھى يېغى سۈركىگەي، ھۆل ئامۇت يوپۇرمىقى، بىھى سۈيى، ئالما سۈيى، سەندەل، موم قاتارلىقلارنى گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ، بۇ ياغلارنى لاتىغا سىڭدۈرۈپ، ئاشقازان ساھەسىگە ياپقاي.

بېھى بىلەن ئالمىنى ئوتتا كۆمۈپ، ھۆل قاپاق، سېمىزئوتنى ئېزىپ ئاشقازان ساھەسىگە چاپلىغاي ۋە ئانار شەربىتى، سېرىقچېچەك رۇببىسى، بېھى رۇببىسى ئىچكەي ۋە لەتىف غىزالارنى يېگەي.

كاشكاپنى ئانار (ئاچچىق، تاتلىق) سۈيى بىلەن بەرگەي، تەشنالىقىغا بىنەپشە شەربىتى ۋە نىلۇپەر شەربىتى ئىچكەي، تۆت كۈندىن كېيىن پاقىيوپۇرمىقى، كاسىنە ۋە شوخلىنىڭ 30 گىرام سۈيىدە 12 گىرام پۇلۇسنى ئېزىپ 0.8 گىرام زەپەر بىلەن ئۈچ كۈن ئىچكەي. تۆۋەندىكى زىماتنى بىرگە قىلغاي. نۇسخىسى: ئارپا تالقىنى، ئاق سەندەل ۋە ھۆل قاپاق قاتارلىقلارنى ئېزىپ يۇغۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىگەي. شوخلا سۈيى، كاسىنە سۈيى، ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى، كەرەپشە سۈيى ھەربىرى 12 گىرامدىن، پۇلۇس 12 گىرامدىن، زەپەر 1.6 گىرام. دورىلارنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي. ئەگەر ئىششىقنىڭ پىشقانلىقى مەلۇم بولسا، بۇ ۋاقىتتا زۆرۈركى، بەديان ۋە كەرەپشە سۈيىنىڭ مىقدارىنى ئازايتقاي ياكى قوشمىغاي.

ئەگەر تەبىئىتى يۇمشاق بولسا خىيارشەنبەر ئورنىغا 1.5 ~ 3 گىرامغىچە قۇرسى تاباشىر بەرگەي، قۇرسى گۈلنى ئالما سۈيى ياكى بېھى رۇببىسى بىلەن يېگەي.

زىمات: شوخلا، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈل، ئارپا تالقىنى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گۈل ۋە موم يېغى، بىنەپشە قاتارلىق دورىلارنىڭ سوقۇشقا تېگىشلىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ياغلار بىلەن يۇغۇرۇپ ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىگەي. ئون تۆت كۈندە ئىششىق پەسەيسە، بىخ بەديان ۋە بىخ كەرەپشىنى قايىنىتىپ، بادام يېغى بىلەن ئىچكەي. يەنە بۇ دورىنى يېگەي. نۇسخىسى: قۇرسى گۈل، قىزىلگۈل 18 گىرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سۇمبۇل 12 گىرامدىن. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، 1.5 ~ 3 گىرامغىچە قۇرس قىلىپ يېگەي.

ئەگەر ھارارەت پەسەيسە، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئىزخىر چېچىكىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن، مەستىكى، كەھرىۋادىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، قۇرسى گۈلگە قوشقاي ھەم بۇلارنى شاراب بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، شوخلا سۈيى بىلەن قايىنىتىپ ساپ قىلىپ ئىچكەي. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، قىزىلچا يوپۇرمىقى، ھەشقىپېچەك، پالەك، ھۆل قاپاقلارنى پىشۇرۇپ، بادام يېغى بىلەن يېگەي. ئەگەر قۇۋۋەت ئاجىز بولسا، چالا پىشقان تۇخۇم سېرىقى يېگەي، يىگىرمە كۈندىن كېيىن ئىسسىتمىسى تۆۋەنلىسە، چۈجە گۆشى يېسە راۋادۇر. ئىششىق پىشاي دېگەندە ئاغرىق كۈچىيىپ، ئىسسىتمىسى پەسىيدۇ. ئىششىق پىشقاندا ئاغرىق ۋە ئىسسىتمىسى پەسىيدۇ. ئەگەر ئىششىق بىر خىل ھالەتتە تۇرسا ئېغىز ئالدۇرۇشنىڭ تەدبىرىنى قىلغاي. ئىششىقنىڭ ئوڭۇشلۇق يېرىلىشى ئۈچۈن، يېڭى سۈت ۋە ئىسسىق سۇ بېرىپ، قول بىلەن

قورسىقىنى تەۋرەتكەي، ئەگەر ئىششىق يېرىلمىسا مائۇلھەسەل، ئەنجۈر، قۇرۇق ئۈزۈم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىسسىق ئىچكەي. ئەگەر ئىسسىتمىنىڭ يەنە قايتا يۈز بېرىشىدىن قورقسا، خېمىرتۇرۇچنى ئىسسىق سۇ بىلەن ياكى پۈلۈس بىلەن ئېزىپ ئىچكەي. شەربىتى فازانەندەنىڭ نۇسخىسى: شەربىتى ئەنجۈر 300 گىرام، زىغىر لۇئابى، شۇمشا لۇئابى 30 گىرامدىن، سەبرە 1.2 گىرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئېزىپ بىراقلا ئىچسە، ئىششىقنى پىشۇرىدۇ. ئەگەر ئامۇت ئۇرۇقى (مرود)، زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە توققۇز گىرامنى 120 گىرام ئېشەك سۈتى بىلەن ئىچسە، ئىششىقنى تېز پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ، ئىششىق يېرىلغان كۈنى بىمارنى تىترىتىدۇ، ئاندىن ئىششىق پەسىيىدۇ ۋە چوڭ تەرەتكە يىرىڭ ئارىلىشىپ چىقىدۇ. ئەگەر ھارارەت ۋە تەشنالىقى غالىب بولسا جۇلاپ بەرگەي، ئەگەر ھارارىتى تۆۋەنرەك بولسا مائۇلھەسەل بەرسە، ئاشقازاننى يىرىڭدىن پاك قىلىدۇ. ئاندىن گۆش ئۈندۈرىدىغان دورىلاردىن تۆۋەندىكى دورىنى يېگەي. نۇسخىسى: كۇندۇر، خۇنسىياۋشان 15 گىرامدىن، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، كەھرىۋا ئالتە گىرامدىن، گىل ئەرمەنى توققۇز گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى رۇببىسى ياكى ئالما رۇببىسى بىلەن ئالتە گىرامدىن يېسە، گۆش ئۈندۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق سەپرادىن بولسا ھۆللۈكنى ئاشۇرغۇچى ۋە سوغۇقلۇقنى كەلتۈرگۈچى تەدبىرلەرنى كۆپرەك قىلغاي ۋە كاشكاپنى سەرتان بىلەن قاينىتىپ، ھۆل قاپاق سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ بەرگەي، سېمىزئوت ئۇرۇقىنى شەھمەنزەل ۋە غورا شەربىتى بىلەن بەرگەي.

زىمات ئۈچۈن پاقىيوپۇرمىقى، سېمىزئوت، ئاق لەيلى، ئارپا تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىگەي، ئۇن تۆت كۈندىن كېيىن يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن داۋالاشلارنى قىلغاي. ئەگەر ئىششىق بەلغەمدىن بولسا، ھۆل بەدىيان ۋە ھۆل كەرەپشە سۈيىدىن 60 گىرامنى ئالتە گىرام تاتلىق بادام يېغى بىلەن بەرگەي، يەتتە كۈندىن كېيىن ئىكلىلمىلىك، بىخ بەدىياندىن 30 گىرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، 1500 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ 360 گىرام قالغاندا ئېلىپ، 120 گىرام شەربەتنى ئالتە گىرام تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئىچكەي ۋە كۆيدۈرۈلگەن ئۈزۈم ياغىچى كۈلىنى ئىسسىق پېتى ئاشقازان ساھەسىگە قويغاي ھەم سەئدى كۇفى، ئىزخىر، سۇمبۇللارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، سۇمبۇل يېغى بىلەن ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىگەي. غىزاسىغا ھەلىۋۇن، كەرنۇب يوپۇرمىقى، قىزىلچا ۋە قىزىلچا يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى پىشۇرۇپ، زەيتۇن يېغى ۋە بادام يېغى بىلەن يېگەي، مائۇلھەسەلنى ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچكەي.

ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا داۋاملىق تۆگە سۈتى ئىچىش تولىمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. خىيارشەنبەرنى مائۇلئۇسۇلدا ئېزىپ بادام يېغى بىلەن، قۇرسى سۇمبۇلنى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن بېرىش پايدىلىقتۇر، زىمات: ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، شۇمشا، ھەببۇلغار، ئەفسەنتىننىڭ ھەربىرىنى ئۈچ گىرامدىن، ئوشەق، كۆك مۇقەلدىن ئالتە گىرامدىن، قۇرۇق ئەنجۈردىن 20 دانە ئېلىپ، ئەنجۈرنى شاراب بىلەن قاينىتىپ ئاندىن ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، يېلىملارنى ئەنجۈر قايناتقان شارابتا ئېرىتىپ، ھەممىسىنى ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىگەي. تەشنالىقتا مائۇلھەسەلنى تۆگە سۈتى بىلەن ئىچكەي، غىزاسىغا يۇقىرىقى بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلاردا ئېيتىلغان غىزالارنى يېگەي.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: ئاشقازان ئىششىقى سەپرادىن بولسا، شوخلا سۈيىنى پۇلۇس بىلەن بەرگەي، ئاندىن گۇلاب بىلەن گۈلقەنت بەرگەي. ئەرقى كاسىنە، ئەرقى بەدىيان، ئەرقى بىدمۇشكى، ئەرقى گۇلاب، ئەرقى گاۋزىبان قاتارلىقلار ياخشى پايدا قىلىدۇ، دېيىلگەن. ئەگەر ئاشقازان ئىششىقى بەلغەمدىن بولسا، ئەرقى بەدىيانغا گۇلاب ۋە كەرەپشە سۈيىنىڭ ھەربىرىنى ئالتە گىرام قوشۇپ، بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇ ئەرەقتىن بىر پىيالە ئىچكەي ۋە ئەرقى كەرەپشە، ئەرقى جۇۋنە، ئەرقى رۇمبەدىيانلارنى ئىچىشمۇ پايدىلىقتۇر. تەرياقى پارۇق، تەرياقى ئەربەئە قاتارلىق دورىلارنى ئەرقى گۈلى، مائۇلئۇسۇل بىلەن يېيىش، گۈل يېغى بىلەن مەستىكى يېغىنى سۈركەش ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئاشقازان ئىششىقىنى ياندۇرۇش ئۈچۈن ئىكلىلمىلىكتىن 21 گىرام، ئاق لەيلى يىلتىزى، شۇمشا، بابۇنە، سېرىقچېچەك، زىغىر ھەربىرى 15 گىرامدىن، بىنەپشە، ئەنبەر، سۇمبۇل رۇمى، مۇرمەككى 18 گىرامدىن، سەبرە 12 گىرام، زەپەر توققۇز گىرام، مەستىكى، كۆك مۇقەل، كەتىرا، كۇندۇر، ئەفسەنتىن ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، كالا يىلىكى، توخۇ يېغى 45 گىرامدىن، مومدىن 28 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى يېلىم دورىلار بىلەن يۇغۇرۇپ، زەپەرنى ئەرقى گۈلدە ئېزىپ، سەۋسەن يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىگەي ھەم ئاشقازان ساھەسىنى سۇمبۇل يېغى ۋە سۇمبۇل يېغى رۇمى بىلەن ياغلىغاي. ئەگەر بۇلار بىلەن ئىششىق يانمىسا، سارغايتىلغان سوقمونىيا سېلىنغان ھەببى سەبرە بىلەن يەڭگىل سۈرگە بەرگەي. كۆپىنچە ئىششىق سەۋدادىن بولسا مائۇلئۇسۇل بىلەن بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇندىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، ئازراق قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ بىرقانچە كۈن ئىچكەي. ئەگەر ئىچى قېتىپ قالسا، 28 گىرام پۇلۇس، تۆت گىرام بادام قوشۇپ ئىچكەي ۋە ئىششىقنى ياندۇرغۇچى، يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىگەي. ئەگەر ئىششىق قېتىپ قالسا، زەپەر، مەستىكى، ئىكلىلمىلىك،

سۇمبۇل، مۇقەللەرنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردىكى كۈنجۈت يېغى، موم يېغى بىلەن سۈركىگەي (زىمات قىلسۇن). بەزىلەر ئىششىق قېتىپ قالسا، يەنى قاتتىق ئىششىققا قايىنىتىلغان خىيارشەنبەر ياكى مائۇلئۇسۇلنى توققۇز گىرام ئابدىملىك يېغى بىلەن قوشۇپ ئۈچ كۈن ئىچىش پايدىلىقتۇر، دەپ ئېيتقان. مۇئەللىپ بۇ كىتابىدا ئېيتۇركى، بارلىق ئىششىقلار، يەنى ئۆپكە ياللۇغى، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك ياللۇغى قاتارلىقلارغا ھامامغا ياكى ئىسسىق بۇلاق (ئارشاڭ) غا كىرىپ تەرلىسە، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، بىمار سوغۇق سۇ ۋە شەربەتلەرنى سوغۇق ئىچكەي، چۈنكى بۇ ئىششىقنى قاتۇرىدۇ، قاتقان ئىششىق يېرىڭلاپ يېرىلمىغۇچە يانمايدۇ، ئىششىق يانماي قاتسا، ئىچىدە قان، زەرداب پەيدا بولۇپ، بىرنەچچە كۈندىن كېيىن بۇ ئىششىق يېرىڭلاپ يېرىلىدۇ.

يىگىرمە بىرىنچى باب ئاشقازان قاپلىق يارىسى

ئاشقازاندا يىرىڭلىق ئىششىق پەيدا بولغاندا، ئىششىقنى تۇتقاندا ئىسسىق بىلىنىش، تېنى ئورۇقلاش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، ئىچ سۈرۈش، قەي قىلىش، قىزىش، سۈيدۈكى ئازىيىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئاشقازانغا قولنى پاتۇرغاندا قاتتىق بولۇپ، قول پاتمىسا، بۇ ئاشقازاندا يىرىڭلىق ئىششىق پەيدا بولغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر.

ئەگەر ئاشقازىنى ئاغرىپ، قول - پۇتى سوغۇق بولسا بۇ خەتەرلىكتۇر.

داۋالاش ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن قاندىن ۋە سەپرادىن ئىششىغىنىغا ئاشقازان ئىششىقلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن زىماتلارنى قىلغاي. ئەگەر ئىششىق يۇمشىمىسا، قايناتقان شۇمشا سۈيى، ئاچچىق بادام يېغى، ئابدىملىك يېغى قوشۇپ بەرگەي. 30 گىرام سەھرا كاسنەسىنى قورۇتۇپ، 120 گىرام ھەشقىپېچەك ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ، تاسقاپ، كۈنجۈت يېغى ۋە يېڭى سۈت بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىسسىق ھالەتتە ئىششىق ساھەسىگە تاڭغاي (بۇ كۆپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئىششىق قاتقاندا زىماتلار بىلەن داۋالىسا ئىششىقنى تېز پىشۇرىدۇ. ئەگەر ئىششىق پىشقانلىق ئىپادىسى كۆرۈلسە، قېلىن ۋە ئىسسىق كۆرپىگە قورسىقىنى بېسىپ ياتسا، ئىششىق بېسىلىپ ئېغىز ئالىدۇ، ئەگەر يېرىلىپ ئېغىز ئالسا مائۇلئۇسۇلنى بەرسە، يىرىڭنى پاك قىلىدۇ. ئاندىن ئاشقازان ئىششىقىدا ئېيتىلغان گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى بەرگەي. ئەگەر قان، يىرىڭ قەي قىلسا كېسەللىك ئېغىرلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. يەنە سەبرىنى كاسنە

سۈيى بىلەن ياكى ئايارەج پەيقىرا بىلەن بەرسە، ئاشقازانىنى يۇيۇپ، يىرىڭنى ئىسھال بىلەن ھەيدەپ چىقىرىدۇ. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىغا شۇمشا ۋە سېرىقچېچەكنى قوشۇپ پىشۇرۇپ بەرگەي.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا، شۇمشا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ئۇغرىتىكەنلەرنىڭ ھەممىسىنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، سۈت بىلەن قاينىتىپ، كۆنجۈت يېغى بىلەن ئىسسىق ھالىتىدە يىرىڭلىق ئىششىق ساھەسىگە تاڭغاي.

يىگىرمە ئىككىنچى باب ئاشقازان يارىسى ۋە مۇدۇر - چاقىسى

ئاشقازانغا چوڭ - كىچىك يارىلارنىڭ چىقىشى ئاشقازاندا پەيدا بولغان كۆيدۈرگۈچى ماددىلار سەۋەبىدىن ياكى تائامنى قىزىق يېگەنلىكتىن ياكى باشتىكى نەزلە ئاشقازانغا چۈشكەنلىكتىن ياكى باشقا ئەزالاردىن ئاشقازانغا كەلگەنلىك سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى قىزىش، سېسىق كېكىرىش، ئېغىزى سېسىق پۇراش، تىلى قۇرۇش، كۆپ قەي قىلىش، يارا پوستى قەي بىلەن چىقىپ كېتىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، ئەگەر يارا قىزىلئۈڭگەچتە بولسا، تائامنى يۇتقاندا گال ئاغرىيدۇ، ئەگەر يارا ئاشقازان تېگىدە بولسا ئېغىزمان ساھەسى ئاغرىيدۇ. ئەگەر يارا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا بولسا، كۆكرەكنىڭ تۆۋەن تەرىپى ئاغرىيدۇ. ئەگەر يارا ئاشقازاننىڭ چىقىرىش ئېغىزىدا بولسا، تائام يەپ ئاشقازان تولغاندا، كىندىككە يېقىن يەر ئاغرىيدۇ ۋە يارىنىڭ پوستى چوڭ تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ (بۇ پوست نېپىزراقتۇر). بۇنى بىلمەكچى بولسا، سىركە بىلەن قىچىنى بىرەر يېمەكلىككە قوشۇپ بەرگەندە، ئەگەر ئېچىشتۇرۇپ ئاغرىق پەيدا قىلسا، يارا بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋالاش ئەگەر يارىنىڭ پەيدا بولۇشى قاندىن بولسا، قان ئالغاي ۋە قارا كالىنىڭ ئاچچىق قېتىقىدىن 160 گىرام، تاباشىر، قىزىلگۈل، ھۇمامادىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قېتىق بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى ئىچكەي ياكى كالا سۈتىدىن 160 گىرام، سۇماقتىن 176 گىرام، غورا سۈيىدىن 80 گىرام ئېلىپ، بۇلارغا تاشنى قىزىتىپ سالغاي، سۈيى تۈگەپ سۈت قالغاندا، بۇ سۈتنى ئاچچىق ئانار شەربىتى بىلەن ئىچكەي، ئەگەر يارا كونىراپ گۆش يېگۈچى بولسا، مائۇلھەسەل ياكى جۇلاپ بىلەن بەرسە يارىنى تازىلايدۇ، ئاندىن ئايارەج پەيقىرانى بەرسە

يارىنى پاك قىلىدۇ. ئاندىن ئاچچىق دوغاپ بىلەن ئاچچىق ئانار رۇببىسى ياكى كاشكاپنى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن بەرگەي. سەپرا غالىبلىقىدىن بولسا، زەردىسى قايناپ بىئارام بولىدۇ، ناشتىدا سوغۇق سۇنى كاشكاپ ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن كۆپ ئىچكەي، قەي قىلغاندىن كېيىن ئاچچىق دوغاپقا تاباشىر، گۈل ئەرمەنى ۋە قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن قوشۇپ بەرگەي. ئەگەر ئىستىفراغ قىلىشقا ھاجەت بولسا پۇلۇسنى كاسنە سۈيى بىلەن بەرگەي، ئەگەر ئىسھال بولسا قۇرسى تاباشىرنى بېھى رۇببىسى ياكى ئالما رۇببىسى بىلەن بەرگەي ياكى ئارپا يارمىسى بىلەن قايناتقان كاشكاپ بىلەن بەرگەي. ئەگەر يىرىك گۆشنى يېگەن بولسا، گالدىن قان كەلگەندىكى ئىلاجىنى قىلغاي. پاقىيوپۇرمىقى، ھۆل قاپاق بەرگى، ئاق لەيلىگۈل، سۇماق، موزا، گۈلنار، مۇرمەككى، قىزىلگۈل، ھۆل سېمىزئوت سۈيى، غورا ۋە ئاچچىق ئالماسۈيى، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى، ئامۇت بەرگى سۈيى قاتارلىقلارنى پۇلونىيا ۋە شەربىتى ئەفسەنتىن بىلەن ئىچكەي. بۇ يىرىڭلىق ئىششىق ۋە يارىلارغا پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا توپاق ۋە ئۆچكە قېرىنىنى سىركە بىلەن قايناتىپ يېگەي، چۈجە گۆشىنى غورا سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى ۋە رەۋەن سۈيى بىلەن قايناتىپ يېگەي.

ئونىنچى بۆلۈم جىگەر كېسەللىكلىرى

بۇ بۆلۈم سەككىز بابتۇر.

بىرىنچى باب جىگەر خىزمىتى توغرىسىدا

يۈرەك — قۇۋۋىتى ھايۋانىيىنىڭ، مېڭە — قۇۋۋىتى نەپسانىيىنىڭ ئورنى بولغاندەك قۇۋۋىتى تەبئىيىنىڭ ئورنى جىگەردە بولۇپ، پۈتكۈل ئەزالارغا ئوزۇق بېرىپ تەننى پەرۋىش قىلىدۇ، ئىككىنچى ھەزىم قۇۋۋىتى جىگەر بولۇپ، كەيلۇسنى قانغا ئايلاندۇرىدۇ، جازىبە، ماسىكە ۋە داپىئە قۇۋۋىتى جىگەر تومۇرلىرىدىن ئۆتىدۇ. جىگەرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ھەربىر ئادەمنىڭ بەدەن قۇرۇلۇشىغا ئاساسەن بولىدۇ، يەنى قول بارماقلىرىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. يۈزنىڭ ئاق، قىزىل ۋە سۈزۈك بولۇشى جىگەرنىڭ ساغلام ۋە قۇۋۋەتلىك ئىكەنلىكىنىڭ نىشانىدۇر. يۈزنىڭ قوغۇشۇن رەڭ ۋە كۆكۈچ بولۇشى جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقىدىن. قارامتۇل بولۇشى جىگەرنىڭ قۇرۇق سوغۇق بولۇشىدىن؛ يۈزنىڭ گۆشلۈك بولۇشى جىگەرنىڭ ھۆل ئىسسىقلىقىدىن؛ يۈزدە داغ پەيدا بولۇپ قېلىش جىگەرنىڭ ھۆل سوغۇقلۇقىدىن، يۈزنىڭ ئورۇقلۇقى جىگەرنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقىدىن؛ تومۇرلارنىڭ يوغان ۋە كۆپۈپ تۇرۇشى جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە چوڭلۇقىنىڭ نىشانىدۇر. تومۇرلارنىڭ ئىنچىكە بولۇشى جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە كىچىكلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ھەرقاچان تال، ئۆت ۋە بۆرەك قاتارلىق ئەزالار جىگەردىن كېرەكسىز نەرسىلەرنى تارتىدۇ، ئەگەر ئۇلارنىڭ بۇ قۇۋۋىتىگە بىرەر ئاپەت يەتسە، جىگەرگىمۇ ھەم نۇقسان يېتىدۇ، بۇ خىل نۇقساندىن پەيدا بولغان قان ساپ ۋە پاكىز بولماي، تەندە ئاپەت پەيدا بولىدۇ.

ئىككىنچى باب جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى توغرىسىدا

ئالامىتى ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلسا ئۇسساش، ئىشتىھاسى يوقىلىش، يەنە قەۋزىيەت بولۇش، تىلى قېلىنلاش، تومۇرى تېز سوقۇش، سۈيدۈكى قىزىل، تېنى ئورۇق

بولۇش، بەدەندە ياغ ئازىيىپ كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ ۋە ئۈچىيى كۆيۈشىدۇ، بۇنىڭدىن ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش كېلىپ چىقىدۇ.

ماددىلىق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلسا، يېشىل ۋە سېرىق قەي قىلىش ياكى ئىچى سېرىق رەڭدە سۈرۈش، ئۇنىڭ يېنى ئېغىر بىلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە خىلتلارنى كۆيدۈرۈپ مالىخولىيا قىلىپ قويىدۇ. كۆيگەن خىلتلار چوڭ تەرەتنى شاراب لېيىدەك ۋە گۆش يۇغان سۈدەك قىلسا، جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ قارا ۋە قويۇق كېلىشى، جىگەردە ئۇفۇنەت بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش مىزاج ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلسا، مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. ئەگەر مىزاج ماددىلىق بۇزۇلسا، ئاۋۋال سۈرگە بەرگەي. سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، تەمرى ھىندىنىڭ قايىنتىلمىسىغا شىرخىست قوشۇپ بەرگەي. ھەشقىپېچەك سۈيى، شوخلا سۈيى، كاسنە سۈيى بىلەن فۇلۇسنى ئېزىپ ئىچكەي ياكى قېتىقنىڭ سېرىق سۈيىنى سۇفۇپى سېرىق ھېلىلە بىلەن ئىچكەي. نۇسخىسى: سېرىق ھېلىلە 30 گىرام، يۇيۇلغان لوك توققۇز گىرام، تاباشىر ئالتە گىرام، بەدىيان ئۈچ گىرام ياكى بەدىيان ئۇرۇقىنىڭ ئورنىغا ئەفتىمۇن ئۇرۇقىنى قوشقاي. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ تالقان قىلىپ، ھەر ئەتىگىنى بۇ تالقاندىن توققۇز گىرامنى بىر پىيالە سېرىقسۇ بىلەن ئىچكەي ۋە بۇ سۇفۇپنى يېگەي. نۇسخىسى: سېرىق ھېلىلىدىن 30 گىرام، يۇيۇلغان لوك، قىزىلگۈل، تاباشىردىن 15 گىرامدىن، رەۋەنچىنىدىن توققۇز گىرام، بەدىيان ئۇرۇقى، رۇمبەدىياندىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بىر پىيالە تۆگە سۈتى بىلەن ئىچكەي. ئەگەر ئىچى سۈرسە، 15 گىرام بىنەپشىنى زىيادە قوشقاي ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن قۇرسى ئەنبەر بارىس بەرگەي. نۇسخىسى: ئۇرۇقىنى ئېلىپ پاك قىلغان زىرىقتىن 30 گىرام، تاباشىر، قىزىلگۈلدىن 15 گىرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سەككىز گىرامدىن قۇرس قىلىپ، سىركەنجۇبىل بىلەن يېگەي ۋە قۇرسى كافۇرنى كالا قېتىقى دوغاپى بىلەن بەرسە مىزاجنى ئۆزگەرتىدۇ. ئەگەر ئىچىنى سۈرۈۋەتسە قۇرسى تاباشىر بەرگەي. نۇسخىسى: تاباشىر، ھۇمماز، قىزىلگۈل ۋە تازىلانغان زىرىقتىن 15 گىرامدىن، يۇيۇلغان لوك، رەۋەنچىنى، زەپەردىن 1.5 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرس قىلىپ ئالتە گىرامدىن يېگەي.

ئەگەر يۆتەل بولسا، بۇ قۇرسقا سەمغى ئەرەبى، نىشاستە ۋە كەتىرادىن ئۈچ گىرامدىن، رۇببىسۇستىن ئالتە گىرام قوشۇپ، شەربىتى بىنەپشە بىلەن بەرگەي. سەندەل ۋە كافۇرنى جۇلاپ بىلەن ئېزىپ جىگەر ساھەسىگە سۈركىگەي. سېمىزئوت يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى گۈل يېغى

بىلەن مەلھەم قىلىپ جىگەر ساھەسىگە چاپلىقاي.

ئەگەر كىشكاپ ئىچمەكچى بولسا، كاسىنە ئۇرۇقىنى زىرىق بىلەن قاينىتىپ بەرگەي. غىزاسىغا يېڭى بېلىق بەرگەي ۋە پالەك، قىزىلچا يوپۇرمىقىنى ھۆل يۇمغاقسۈت بىلەن قاينىتىپ، ئازراق سىركە بىلەن ئىچىش پايدىلىقتۇر.

ئۈچىنچى باب جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى توغرىسىدا

جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ماددىسىز ياكى ماددىلىق بولىدۇ. سەۋەبى، سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلغان ئاشقازان ۋە يۈرەك ئالامەتلىرىدەك بولىدۇ.

ئالامىتى ماددىسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتا ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. لەۋلىرى ۋە تىلى ئاق بولىدۇ. چىرايى قارا ياكى كۆك بولىدۇ. سۈيدۈكى سۇيۇق، ئاق بولىدۇ. تومۇرى قالايمىقان سوقىدۇ، ئىشتىھاسى بولىدۇ.

ئەگەر مىزاجى تولا بۇزۇلسا ئىشتىھاسى يوقاپ، چوڭ تەرىتى ئاق، پۇراقسىز، تەبىئىتى گاھى قۇرۇق، گاھى يۇمشاق بولىدۇ. ئاخىرىدا چوڭ تەرىتى قان سۈيدەك ۋە سېسىق بولىدۇ. گاھى قان - يىرىڭ ۋە زەردابتەك بولۇپ ئاخىرىدا قويۇلىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ گۆش يۇغان سۇدەك بولۇشى ئىشتىھالىق بولۇش، جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە زەئىپلىكىنىڭ نىشانىدۇر.

مىزاج بۇزۇلۇش ماددىلىق بولسا، ئېغىز تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى يۇمشاق بولىدۇ، خەتەرلىك ئىسسىتمىلار پەيدا بولىدۇ. سۈيدۈكى قويۇق، ئاق، كۆزى، قول - پۇتلىرى قارامتۇل ۋە تۇتۇق بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ماددىسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلسا، ئاشقازان ۋە يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلغاندىكى ئىلاجىنى قىلغاي. ئەگەر مىزاج ماددىلىق بۇزۇلسا سۈرگە ئۈچۈن ھەببى ئايارەج بەرگەي. نۇسخىسى: ئايارەج پەيقىرادىن ئۈچ گىرام، يۇيۇلغان لوك، رەۋەنچىنىدىن 1.6 گىرامدىن، غارىقۇندىن 1.5 گىرام، رۇمبەدىياندىن 0.8 گىرام، مۇقەلدىن 1.2 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گىرام ھەب قىلىپ، ھەر ئاخشىمى ياتار ۋاقىتتا يېگەي.

بۇ مەتبۇخنى ئەتىگەندە ئىچكەي، نۇسخىسى: ھېلىلە كابۇلىدىن 45 گىرام، ئەفسەنتىن رۇمى، غاپەس، ئەفتىمۇندىن 15 گىرامدىن، تۇربۇتتىن توققۇز گىرام، سۇمبۇلدىن ئۈچ گىرام، بىخ كەرەپشە، بىخ بەدىيان، رۇمبەدىياندىن ئالتە گىرامدىن، بىستىپايەجدىن 21 گىرام، ئۇرۇقى

ئاقلانغان ئۈزۈمدىن 30 دانە، ئەنجۈردىن 15 دانە ئېلىپ، بۇلارنى 1200 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ ساپ قىلىپ، 60 گىرام قەنت سېلىپ ئالغاي.

ئىستىفراغدىن كېيىن 300 گىرام مائۇلئۇسۇل شەربىتى بەرگەي. نۇسخىسى: بىخ كەرەپشە، بىخ بەدىياندىن 30 گىرامدىن، بەدىيان ئۇرۇقىدىن 15 گىرام، جۇۋىنە، رۇمبەدىياندىن 12 گىرامدىن، سۇمبۇل، ئىزخىر، قىزىلگۈلدىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، 1200 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 600 گىرام قالغاندا ساپ قىلىپ، 120 گىرام شەربەت، توققۇز گىرام تاتلىق بادام يېغى ۋە ئاچچىق بادام يېغى بىلەن ئىچكەي. ئەگەر بۇ مائۇلئۇسۇلنى قۇۋۋەتلىك قىلاي دېسە، ئۇنىڭغا قۇستە، ئۇزۇن زەراۋەندە 12 گىرامدىن، سىيادان، سۇزاپ ئۇرۇقى، قەردمانە، شەترەنجى ھىندى 15 گىرامدىن، قۇندۇز قەھرىدىن ئۈچ گىرام، قېلىن دارچىن، ئاسارۇن، راسەندىن ئالتە گىرامدىن قوشۇلىدۇ. بۇلارنى زىيادە قىلىشنى ماھىر تېۋىپ ئۆزى بىلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا بۇ مائۇلئۇسۇلغا چۈچۈكبۇيا يىلتىزى سېلىنىدۇ ۋە ئاپتاپتا پىشۇرۇلغان ئەفسەنتىن شارابى، قۇرسى ئەفسەنتىن، قۇرسى رەۋەن، قۇرسى غاپەس، پەندادىقۇن يېگەي ۋە قۇرۇتقان بۆرە جىگىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۆت گىرامنى بىر قوشۇق مائۇلھەسەل بىلەن ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن يېسە پايدىلىقتۇر.

تۆتىنچى باب جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى توغرىسىدا

ئالامىتى قۇرۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئېغىزى، تىلى قۇرۇق ۋە ئاچچىق بولىدۇ، سۈيدۈكى سۇيۇق، تومۇرى قاتتىق ۋە ئىنچىكە بولىدۇ.

ھۆللۈكتىن جىگەر مىزاجى بۇزۇلسا، چىرايى تۇتۇق، تىلى ئاق، تومۇرى قۇرت ئۆمىلىگەندەك زەئىپ، تەن ئەزالىرىنىڭ گۆشى يۇمشاق ۋە بوش بولۇپ، بۇنىڭدىن ئىستىسقاغا يۆتكىلىدۇ.

داۋالاش جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغىنىنى داۋالاش قىيىن بولۇپ، بۇنىڭدا جىگەر مىزاجىنى ھۆللەشتۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلغاي، يەنى تەپى دىق ئىلاجىنى قىلغاي، بۇ تەپى دىق ھەقىقى ۋە تەپى دىق شەيخۇخىيە (قېرىلاردىكى تەپى دىق) بابلىرىدا سۆزلەندى.

ھۆللۈكتىن بولغان جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىغا، سوغۇقتىن بولغاندىكى ئىلاجلارنى ۋە سۇئۇلقۇنىيەدە ئېيتىلغان ئىلاجلارنى قىلغاي.

بەشىنچى باب جىگەر ئاجىزلىقى توغرىسىدا

جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ بولۇپ، ئاساسلىقى ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولىدۇ، ئەمما خاس سەۋەبلىرى تۆرلۈك مىزاج بۇزۇلۇشلاردىن ۋە جاراھەت، مۇدۇر، يارا شېرىكچىلىكىدىن بولىدۇ. سەۋەبى شۇكى، ئاشقازان، كۆكرەك ۋە نەپەسلىنىدىغان تومۇرلار، تال، ئۈچەي، باليائتقۇلار بىلەن جىگەرنىڭ شېرىكچىلىكى باردۇر (يەنى بۇلار قوشنا ئەزالاردۇر، بۇلارنىڭ قايسىبىرسىگە ئاپەت يەتسە، جىگەر ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ). ئەمما جىگەر بىلەن ئاشقازاننىڭ شېرىكچىلىكى ئەڭ كۈچلۈك بولۇپ، ئەگەر ئاشقازانغا بىرەر زەخىم يەتسە، كەيلۇس سىڭمەي بۇزۇلۇپ جىگەرگە كېلىپ، جىگەر خىزمىتىدە قالايمىقانلىقمۇ پەيدا بولۇپ، ساپ قان ھاسىل بولمايدۇ. ئۆت بىلەن ئۈچەيلەرنىڭ شېرىكچىلىكى شۇنداقكى، بۇلار ئارىسىدىكى كانالچىلار توسۇلۇپ قېلىپ، ھەر كۈنى ئۈچەيگە كەلگۈچى سەپرا ئۆتتە قېپقالىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئۆت قاندىن پەيدا بولغۇچى سەپرانى جىگەردىن تارتالماي، بۇنىڭدىن ئىككى زىيانلىق ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. بىرى، ئۈچەيلەردە قۇلۇنجنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە بىرى، ئۆت تارتىشقا تېگىشلىك سەپرا جىگەردە قېپقېلىپ قان بىلەن ئەزالارغا يېتىپ، جىگەر خىزمىتىگە تېز نۇقسان يېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئەزالارغا يېتىپ بارىدۇ. كۆكرەك ۋە نەپەسلىنىش ئەزالىرى شېرىكچىلىكىدىن بولسا، يەنى كۆكرەك ئەتراپى ئىششىسا ياكى بىرەر ئەلەم يەتسە زىيىنى جىگەرگە كېلىدۇ. كېرگەت جىگەرگە تۇتاش بولغانلىقى سەۋەبتىن جىگەر تومۇرلىرى كېرگەتكە كېلىپ بۇنىڭغا ئوزۇق يەتكۈزىدۇ.

تال بىلەن جىگەرنىڭ شېرىكچىلىكى شۇنداقكى، تالدا ئاجىزلىق پەيدا بولسا ياكى بۇ ئىككىسى ئارىسىدىكى كاۋاك تومۇردا توسۇلۇش بولسا، سەۋدا بۇ كانالچىلار ئارقىلىق قانغا قوشۇلۇپ كەيلۇسنى جىگەردىن تارتالمايدۇ. بۇ سەۋەبتىن سەۋدا جىگەردە قېپقېلىپ، جىگەرنىڭ خىزمىتىگە نۇقسان يەتكۈزىدۇ. بۇنىڭ زىيىنى ھەممە ئەزالارغا يېتىپ بارىدۇ.

بۆرەكنىڭ شېرىكلىكى شۇكى، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن ياكى يۈرەك بىلەن جىگەر ئارىسىدىكى يول توسۇلۇپ، جىگەردىن تارتىدىغان كەيلۇس ۋە چىقىرىندىلارنى بۆرەك تارتالمىغانلىقتىن جىگەر خىزمىتىگە زەخىم يېتىپ، بۇنىڭ زىيىنى ھەممە ئەزالارغا يېتىدۇ.

باليائتقۇ شېرىكچىلىكىدىن بولسا، ھەيز قېنى كۆپىيىدۇ، بۇ، قاننى جىگەردىن تارتقانلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جىگەر سوۋۇيدۇ. بۇنىڭ زىيىنى جىگەر ۋە ھەممە ئەزالارغا يېتىدۇ. بەزىدە ھەيز قېنى توختاپ قالىدۇ.

ئالامىتى جىگىرى ئاجىزلارنىڭ يۈزى سېرىق، بەزىلىرىنىڭ ئاق سېرىق، بەزىلىرىنىڭ ئاق، بەزىلىرىنىڭ خۇنۇك ياكى قارىغا مايىل بولىدۇ. بەزىلىرىنىڭ چوڭ ـ كىچىك تەرىتى گۆش يۇغان سۇدەك بولىدۇ. بۇ، جىگەر ئاجىزلىقىدىن جىگەرنىڭ كەيلۇستىن قانىنى ئەزالارغا تامام يەتكۈزۈپ بېرەلمىگەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئىككىنچى ھەزىم جىگەردە بولىدىغان بولۇپ، ھەزىم ۋاقتىدا جىگەردە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. بۇ ئاغرىق جىگەر ئارقىسىدىكى قوۋۇرغىلارغا يېتىدۇ، ئىسسىق جىگەر خىلىتلىرىنى ئەزالارغا ئەۋەتىدۇ. بۇ سەۋەبتىن تەن ئىسسىق بولۇپ ئىشتىھاسى بولمايدۇ، تەشنالىقى كۈچىيىدۇ، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. سوغۇقلۇق جىگەر خىلىتلىرىنى قويۇلدۇرۇپ ئىشتىھانى كۈچەيتىدۇ. مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن سوغۇق قان جىگەردە چىرىپ بۇزۇلغانلىقتىن، جىگەر ئېغىرلاش ۋە ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. ھۆل جىگەر خىلىتلارنى ھۆللەشتۈرىدۇ ۋە سوغۇق قىلىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشاق قىلىدۇ. بۇ ئاخىرىدا ئىستىسقاغا سەۋەب بولىدۇ. قۇرۇقلۇق جىگەر خىلىتلىرىنى قويۇق، سۈيدۈكنى ئاچچىق، ئاز قىلىدۇ.

ئەگەر جىگەر ئاجىزلىقى ئۆت شېرىكچىلىكىدىن بولسا، رەڭگىرويى سېرىق، يەرقاندىكى تېرىنىڭ سەل ئاق بولىدۇ.

ئەگەر جىگەر ئاجىزلىقى تال شېرىكچىلىكىدىن بولسا، رەڭگىروھى قارا ۋە تۇتۇق بولىدۇ. ئەگەر بۆرەك شېرىكچىلىكىدىن بولسا، سۇئۇلقۇنىيەنىڭ ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولسا، ئاشقازاننىڭ ئەھۋالى گۇۋاھلىق بېرىدۇ.

ئەگەر ئۈچەيلەر شېرىكچىلىكىدىن بولسا، قورساق كوركىراش، ئېسىلىش ۋە قۇلۇنجنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ شېرىكچىلىكىدىن بولسا، ھەيز ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدۇ، يەنى ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى ياكى كۆپ كېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق، يارا ۋە يىرىڭ سەۋەبىدىن بولسا، بۇلارنىڭ خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ، ئۆز بابلىرىدا ئېيتىلىدۇ.

ئەگەر جىگەر ئاجىزلىقى جىگەرنىڭ ئۆزىدىكى كېسەللىكتىن بولسا، تېنى ئورۇق، چوڭ تەرىتى كۆپ ۋە يۇمشاق بولىدۇ. ئەگەر تۇتقۇچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، چوڭ تەرىتى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. ئەگەر ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، چىقىرىندىلار قاندىن ئايرىلماي، بارلىق ئەزالارغا بېرىپ، قاندىن ئىششىقلار، قاپارتما، جاراھەتلەر پەيدا بولىدۇ. تېرە رەڭگى ئۆزگىرىدۇ، سېرىق ۋە قارا يەرقان پەيدا بولىدۇ. چوڭ ـ كىچىك تەرىتى ئاز ۋە رەڭسىز بولىدۇ. بۇخارات مېڭىگە كېلىپ، باش ئاغرىقى ۋە كۆز ئاجىزلىقىنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، ئۇنى يوقىتىشقا مەشغۇل بولغاي. بۇلارنىڭ ھەرقايسىسى ئۆز بابلىرىدا ئېيتىلدى.

بىلگىنكى، جىگەر ئاجىزلىقىنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتۇر،

قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى ئازراق بولىدۇ.

بۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭ ئىلاجىغا يەڭگىل دورىلارنى كۆپرەك قىلغاي، قۇرۇشتىن ۋە چىرىشتىن ياندۇرغۇچى دورىلارنىمۇ سالغاي، يەنە قابىز دورىلارنىمۇ قوشۇپ سالغاي. مەسىلەن: زەپەر، ئاچچىق، تاتلىق ئانارغا ئوخشاش دورىلار ياخشى پايدا قىلۇر.

چۈنكى بۇلاردا قۇرۇقلۇق قۇۋۋەت بار بولۇپ، ئاچچىقلىقى قويۇق رۇتۇبەتنى ئۈزىدۇ. تاتلىقلىقى ھۆللۈكلەرنى پىشۇرۇپ، پاك قىلىپ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئاچچىق ئانار سوغۇقلۇقنى مۆتىدىللەشتۈرىدۇ.

ئەگەر ئۈزۈمنى ئۇرۇقى بىلەن ئوبدان چايناپ يېسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. قۇرۇقلۇق كۆپ بولسا، قابىز دورىلارنى يېمىگەي. قاندىن بولغىنىدا ئىستىفراغقا ھاجەت بولسا، قان ئالغاي. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا، ئىسفىراغ دورىلارغا غارىقۇننى، ماددا سۇيۇق بولسا، ئەفسەنتىن بىلەن غاپەس ئۇسارىسىنى قوشقاي.

ئەگەر ئىچى سۈرسە، بۇ ئىچ سۈرۈش تەبىئەتنىڭ ئۆزىنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش سەۋەبىدىن بولسا، ئىچ سۈرۈشنى توختاتمىغاي. بۇ ئىچ سۈرۈش بىلەن كېسەللىك ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئىچ سۈرۈشنى توختاتماق لازىم بولسا، خۇشبۇي ۋە قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار بىلەن توختاتقاي. قابىز دورىلار مۆتىدىل بولغاي.

تۆۋەندىكى دورا توسالغۇلارنى ئېچىپ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. نۇسخىسى: يۇيۇلغان لوك، رەۋەنچىنىدىن توققۇز گىرامدىن، غاپەس ئۇسارىسى، بەدىيان ئۇرۇقى، ئات قۇلىقى ئۇرۇقىدىن 15 گىرامدىن، ئەفسەنتىن رۇمىدىن 18 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرام، ئەفتىمۇن ئۇرۇقىدىن 24 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 12 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي.

جالىنۇس ئېيتقانكى، مېنىڭ بىر مەجۇنۇم باركى، جىگىرى ئاغرىقلارغا بۇنىڭدىن پايدىلىق دورا يوقتۇر.

نۇسخا: ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 100 گىرام، زەپەر، دارچىن تۆت گىرامدىن، قەسبۇزەرىرە، سۇمبۇل، دارشىشئاندىن سەككىز گىرامدىن، مۇقەل، ئىزخىردىن 10 گىرامدىن، قېلىن دارچىندىن ئىككى گىرام، مۇرمەككى، بەتەم يېلىمدىن 16 گىرامدىن، ھەسەلدىن 64 گىرام ئېلىنىدۇ. مۇقەلنى شارابتا ئېزىپ، بۇ شاراب بىلەن دورىلارنى يۇغۇرۇپ تۆت گىرامدىن يېگەي. ئەگەر ھارارەت كۈچلۈك بولسا، ئەپيۇن، مىڭدىۋانە ئۇرۇقىدىن 0.8 گىرامدىن قوشقاي.

ھەرقاچان يۇقىرىدا ئېيتىلغان دورىلارنى قىزىل تۆگە سۈتى بىلەن بەرسە پايدا قىلۇر.

زىماتىغا ئاشقازان ئاجىزلىقىدا بۇيرۇلغان زىماتلارنى قىلغاي. ئەگەر ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى

زەئىپ بولسا، سۇمبۇل، بەسباسە، جۇزبۇۋا، كۇندۇر، مەستىكى، قەسبۇزەرىرە، سەئدى كۇفى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ زىمات قىلغاي.

ئەگەر تۇتۇش قۇۋۋىتى زەئىپ بولسا، قابىز دورىلاردىن گۇلنار، تەراسىس (يەر مەدىكى)، قىزىلگۈل قاتارلىقلار بىلەن زىمات قىلغاي. بۇلار بىلەن ئىسسىق تەبىئەتلىك قابىز دورىلارنى باراۋەر قوشۇپ زىمات قىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر قۇۋۋىتى داپىئە زەئىپ بولسا، توسالغۇلارنى ئېچىشنىڭ تەدبىرىنى قىلغاي ۋە بۆرەكنى ئىسسىتىشنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي.

ئالتىنچى باب جىگەر توسالغۇسى توغرىسىدا

جىگەر تومۇرلىرى توسۇلسا، بۇ توسۇلۇش ياكى جىگەر پوستىدا ياكى جىگەر تېگىدە ياكى ئىچى ۋە تېشىدا بولىدۇ. سەۋەبى، ئەگەر جىگەر توسۇلۇش جىگەر پوستىدا بولسا، قويۇق قاندىن ۋە داپىئە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئەگەر جىگەر ئىچىدە بولسا، قويۇق خام كەيلۇستىن (تاماقتىن) بولىدۇ.

لېكىن توسۇلۇش كۆپىنچە جىگەر تېگىدە بولىدۇ. چۈنكى كەيلۇس جىگەرگە كەلگەندىن كېيىن، قويۇق ۋە خامراقى جىگەر تېگىدە قېلىپ، تاشقى پوستىغا سۈيۈقى ئۆتۈپ ئازراق كېلىدۇ. ئەگەر قويۇق، چاپلاشقۇ تائاملارنى يېگەندىن كېيىن كۆپ ھەرىكەت قىلىش، ھامامغا چۈشۈش ۋە شاراب ئىچىشتىنمۇ جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدەك پاسكىنا، بۇلغانغان سۇلارنى ئىچسە، لاي، كان زەمچىسى قاتارلىق نەرسىلەرنى يېسە ۋە ئىسسىق بۇلاقلارغا چۈشسە، كىچىك تومۇرلاردا توسۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى تومۇرلار چوڭ، كەڭرى، يەنە بەزى تومۇرلار كىچىك، ئىنچىكە قىلىپ يارىتىلغان. ئەگەر توسۇلۇش جىگەر تېگىدە بولسا، ئىچىنى سۈرگۈزۈش بىلەن تارقايدۇ. سۈيدۈك ھەيدەشتىن كەمرەك تارقايدۇ. جىگەر يۈزىدىكى توسالغۇلار سۈيدۈك ھەيدەشتىن تارقايدۇ. ئەگەر جىگەر توسالغۇلىرىنىمۇ ئۈچەيلەرنىڭكىدەك قويۇق نەرسىلەر توسسا ھەم توسالغۇ مەھكەم بولسا، سۇلۇق ئىششىقنى پەيدا قىلىدۇ. جىگەر ئىششىغانلىقتىن چىرىش ۋە بۇزۇلۇش ئىسسىتمىلار پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىن كۆپىنچە ئىستىسقا يۈز بېرىدۇ.

توسۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى، چوڭ تەرىتى كۆپىنچە سۈيۇق بولىدۇ، چۈنكى كەيلۇس ئەسلىي جىگەر ئىچىگە كىرىدۇ، توسالغۇلار توسقانلىقى سەۋەبىدىن جىگەرگە كىرەلمەي ئۈچەيگە چۈشىدۇ. ئەگەر توسۇلۇش جىگەر يۈزىدە بولسا، جىگەر بار تەرىپىدە ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ، بىمارنىڭ چىرايى تاتىراڭغۇ، قېنى كۆك بولىدۇ. ئەگەر

نەپەسلىنىش ئەزالىرى شېرىكچىلىكىدىن توسۇلۇش پەيدا بولسا نەپسى تۇتۇلىدۇ.

ئىششىق بىلەن توسالغۇلار ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، ئىششىقتا قىزىتما بىلەن ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. لېكىن ئېغىرلىقى توسۇلۇشتىن بولغان ئېغىرلىقتىن كەمرەك بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر توسۇلۇش جىگەر يۈزىدە بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن توسالغۇلارنى ئاچقاي، ئەگەر ھارارىتى بولسا، كاسىنە سۈيى بىلەن سىركەنجۇبىل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ھۇماز ئۇرۇقى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن تۆت گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە ۋە گۈلاب بىلەن قايىنىتىپ ساپ قىلىپ، 40 گرام شېكەر سېلىپ ئىچكەي.

رەۋەنچىنى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن رۇمى قاتارلىقلارنىڭ مىزاجى بىر - بىرىگە يېقىن بولۇپ، بەك ئىسسىق ئەمەس، بۇلارنى ھۆل كەرەپشە سۈيى، تۇرۇپ سۈيى، كاسىنە سۈيى ۋە سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە، توسالغۇلارنى ئېچىپ، ھارارەت پەيدا قىلمايدۇ. قايناتقان غاپەس، ئاچچىق بادام، ھۆل بەدىيان سۈيى مۆتىدىلدۇر.

ئەگەر ئىسسىق نەرسىگە ھاجەت بولسا، سىركەنجۇبىل بۇزۇرىنى ھەسەل بىلەن بېرىپ، قۇۋۋەتلىك ئۇرۇقلارنى كۆپرەك قوشقاي، سىركىنى سامساق بىلەن ياكى ئىنكىدان بىلەن ياكى كەبىر بىلەن ئىچسە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بۇلار ئىسسىققا مايىلدۇر. قۇرسى لوك توسالغۇلارنى ئېچىپ جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

نۇسخا: يۇيۇلغان لوك، ئوردان، رۇمبەدىيان، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن، ئاچچىق بادام، قۇستە، رەۋەنچىنى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، غاپەس ئۇسارىسىنىڭ ھەممىسىنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تۆت گرام كەرەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي.

بۇ ئىلاجلاردىن كېيىن بەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بابۇنە، ئۇقھۇۋان، سانائى مەككى، ئىزخىرنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، بىر پىيالە قىزىل تۆگە سۈتى بىلەن ئىچكەي. ئەگەر توسۇلۇش جىگەر تېگىدە بولسا، مۇسھىل بىلەن ئاچقاي. ئاۋۋال تەبىئەتنى پىشۇرۇش ۋە يۇمشىتىش ئۈچۈن دورا بەرگەي.

ھەببى ئايارەج نۇسخىسى: ئايارەج پەيقىرادىن ئۈچ گرام، غارىقۇن، بىستىپايەجدىن 1.6 گرامدىن، رۇمبەدىيان 0.8 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ھەب قىلىپ، ھەممىسىنى بىرگە يېگەي. بۇ ئايارەجگە رەۋەنچىنىنى 1.5 گرام، تەمرى ھىندىنى 0.8 گرام قوشسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر مۇسھىل قۇۋۋەتلىك بولسۇن دېسە، قايناتقان ئەفتىمۇن سۈيىنى تۆت گرام ئايارەج لوغانزىيا بىلەن ئىچكەي ۋە ھەببى ئىستەمخىقۇن يېيىش مۇۋاپىقتۇر. تەرياقى ئەربەئە، خەندارىقۇن، ئاساناسىيا ۋە ئامرۇدسىيا ۋە مەجۇنى سەنجىرىنا قاتارلىق دورىلارمۇ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

قۇرسى ناردىنىنىڭ نۇسخىسى: ئانار، پۇرچاق يىلتىزى، ئەفسەنتىن رۇمىدىن 30 گىرامدىن، قورۇغان ئانار ئۇرۇقىدىن توققۇز گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ توققۇز گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي. سىركەنجۇبىلنى بۇ مەجۇن بىلەن يېسىمۇ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئەگەر توسۇلۇش كونىرسا پۇتىنىڭ مابىز تومۇرىدىن قان ئېلىش پايدىلىقتۇر.

يەتتىنچى باب جىگەر ئاستىدىكى يەلدىن بولغان جىگەر ئاغرىقى توغرىسىدا

سەۋەبى بۇ، جىگەر ئىسسىقتىن ئىششىغانلىقتىن ياكى قويۇق يەلنىڭ كېرگەتتە پەيدا بولغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ غەلىز تائاملاردىن (ئېغىر تائاملار) ياكى يەللىك غىزالاردىن پەيدا بولغان قويۇق يەللەر كېرگەتتە توختاپ قالغاندىن بولىدۇ، بولۇپمۇ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، بەزىدە يەل جىگەر ئاستىدا ياكى تال ئاستىدا تۇرغاندەك بىلىنىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر يەل جىگەر ئۈستىدە بولسا، قول بىلەن بېسىپ سىيلىسا غۇرقىرايدۇ، تارتىشىدۇ. ئەگەر جىگەر ئاستىدا بولسا، جىگەر تارتىشىدۇ.

داۋالاش يەل بىلەن توسالغۇنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. بۇنىڭغا ناشتىدا ھاماماغا كىرىش ۋە بىر قەدەھ شاراب ئىچىش ياكى قايناق سۇنى قىزىق ئىچىش ۋە قورۇغان تۇز ۋە تېرىق بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش پايدىلىقتۇر.

بەزىدە قويۇق يەللەر ئىسسىق ئۆتكۈزگەنلىكتىن تارقاپ، جىگەردە تارتىشىش پەيدا قىلىپ ئاغرىقنى كۈچەيتىدۇ. ئەگەر قوۋۇرغا بېشى ۋە قورساققا يېقىن جاي ئاغرىسا، ئىچنى يورۇتقۇچى دورىلار بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ئەگەر ئاغرىق ئۈچەيگە چۈشسە، مۇسھىلدىن كېيىن ئىسسىق ئۆتكۈزگەي.

سەككىزىنچى باب جىگەر ئىششىقلىرى توغرىسىدا

جىگەر ئىششىقى جىگەر پوستىدا ياكى جىگەر ئاستىدا بولىدۇ. ئىششىق قاندىن، سەپرادىن، سەۋدادىن ۋە بەلغەمدىن بولىدۇ. جىگەر قېتىش جىگەر سەرتانىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولىدۇ. ئىششىق توسالغۇ سەۋەبىدىن بولسا، قان بىلەن سەپرانى جىگەردىن ياندۇرىدۇ ياكى جىگەر

بۇلارنى ئۆزىگە تارتقانلىقتىن ئىششىيدۇ. گاھى ئىسسىقلىق جىگەرنى قايىنىتىپ، يىرىڭ پەيدا قىلىپ يىرىڭلىق ئىششىق ياكى قاتتىقلىق پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر قاتتىق بولسا، ئىلاج كەم تېپىلىدۇ، بولۇپمۇ كونىرىسا ئىستىسقاغا ئۆزگىرىپ پات ھالاك بولىدۇ. ئەگەر تۇسۇلۇش خاراكتېرلىك بولسا، غىزالار تومۇرلار ئېغىزىغا كېلىپ، تومۇرلار بىلەن جىگەر ئاستىدىن پوستىغا كېلىشكە يول تاپالماي، ئۈچەيگە چۈشۈپ ئىچ سۈرۈش پەيدا قىلىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئەزالار غىزا تاپالماي، قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ ھالاك بولىدۇ. جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىشىنىڭ سەۋەبى جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىغا ئوخشاشتۇر، لېكىن ئالامەتلىرى ئوخشىمايدۇ، جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى دۆڭچە قىسمىدىكى ئىششىقنىڭ ئالامىتى شۇكى، زاتىلجەنبە كېسەللىكىگە ئوخشاش نەپەس سىقىلىش، يۆتىلىش، ئوقۇرەك ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار بولىدۇ.

بۇ ئىككى ئىللەت ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، جىگەر ئىششىقىدا نەپەس ئالسا، كۆكرەك قوۋۇرغىلىرىنىڭ ئۈستى ئاغرىپ ئېغىرلىق بىلىنىدۇ. زاتىلجەنبىدە مۇنداق بولمايدۇ، لېكىن زاتىلجەنبىدە كېرگەت سانجىپ ئاغرىيدۇ.

جىگەرنىڭ ئۈستۈنكى دۆڭچە قىسمى ۋە جىگەر قىرىنىڭ ئىششىقى ھىلال ئايدەك (ئاي ئاخىرىدىكى) بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا بولسا، ئىششىق يېڭى چىققان ھىلال ئايدەك بولىدۇ. ئاغرىق بەل تەرىپىدە بولىدۇ، سۈيدۈكى ئازىيىدۇ، ئىسسىتما ۋە ئۇسسۇزلۇقمۇ بولىدۇ. كېسەل ئاخىرىدا تىلى قارىدايدۇ. ئەگەر كېسەللىك قاندىن بولسا (قان خاراكتېرلىك ئىششىق)، تولا ئۇسسايدۇ ۋە كۆيدۈرگۈچى ئىسسىتما پەيدا بولۇپ، تىلى بەك قارا بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق جىگەر ئاستىدا بولسا، نەپەس ئېلىش ئاسان، يۆتەل ۋە ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولىدۇ، ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئىچى ۋە تېشىدىكى ئىششىقنىڭ پەرقى شۇكى، ئەگەر ئىششىق جىگەر ئىچىدە بولسا، ئاغرىق ئاز بولۇپ، تولا ھېق تۇتىدۇ. تېشىدا بولسا ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. ئىششىق قىستالغان سەۋەبتىن جىگەر ۋە ئاشقازان ئارىسىدا زەخىم پەيدا بولىدۇ.

ئىششىق جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمىنىڭ ئۈستىدە بولسا، قول بىلەن سىيلاش ئارقىلىق بىلىنىدۇ. جىگەر ئىچىنىڭ ئىششىقىدا ھېق تۇتۇش ۋە كۆڭۈل ئېلىشىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ ئىككى ئىللەتنىڭ شېرىكلىكىدىن جىگەر ئىششىقى ئېغىر بولىدۇ. شېرىكلىكنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئاشقازان ئېغىزىدىن بىر ئىنچىكە تومۇر جىگەرگە تۇتاشتۇر.

ئەگەر ئىششىق چوڭ بولمىسا، بۇلارنىڭ شېرىكچىلىكى سەۋەبىدىن ھېق تۇتۇش ئەھۋالى بولمايدۇ. چۈنكى ئىششىق ئازلىق سەۋەبىدىن قىستالمايدۇ ـ دە، زىيىنى ئاجىزراق يېتىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ ئىچى ـ تېشى تەڭ ئىششىسا، ھەر ئىككى ئالامەت پەيدا بولىدۇ. ئەگەر جىگەر پەردىسى ئىششىغان بولسا ئاغرىق كۈچلۈك بولىدۇ، قىزىتما ئۇزۇنراق داۋاملىشىدۇ. سوغۇقتىن

ئىششىغان بولسا، ئاخىرى ئىستىسقاغا ئېلىپ بارىدۇ. چۈنكى ئىششىق سەۋەبىدىن سۇ ماسارىقا تومۇرىدا توختاپ قالىدۇ. تومۇرلاردا سۇ قالغانلىق سەۋەبتىن ئىستىسقائى لەھمى ۋە ئىستىسقائى زىققى پەيدا بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق جىگەر گۆشىدە بولسا، ئىششىق جىگەرنىڭ شەكلىدە بولىدۇ. بۇ ئەزالار تەشھىرىدىن مەلۇم بولۇر.

قورساق مۇسكۇللىرى ھەرقاچان ئۇرۇق بولسا، بىلمەك كېرەككى، جىگەر ئىسسىقتىن ئىششىغاندۇر. چوڭ تەرەتنىڭ قارا ۋە قويۇق بولۇشى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ نىشانى ئەمەستۇر.

ماسارىقا تومۇرى ئىششىشنىڭ ئالامىتى جىگەر ئىششىقىنىڭ ئالامىتى بىلەن ئوخشاشتۇر. ئەمما قىزىتمىسى ئاجىز، بەدىنى ئېغىر بولۇپ، تارتىشىش كۆپ بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق يېرىڭلاپ يېرىلسا، يېرىلغان كۈنى ئاغرىق ۋە ئىسسىتمىسى كۈچىيىپ، جۇغ - جۇغ پەيدا قىلىدۇ. يېرىلىپ بولغاندىن كېيىن ئاغرىق ۋە ئېغىرلىقى يوقاپ، ئىششىق ئورنى يۇمشاپ، چوڭ - كىچىك تەرەتتىن يىرىڭ ئارىلىشىپ چىقىدۇ. ئەمما جىگەر تاشقى قىسمىنىڭ ئىششىقىنىڭ بوھرانى بۆرىنى قاناش، تەرلەش ياكى سۈيدۈك يۈرۈپ كېتىش بىلەن ياخشى بولىدۇ. جىگەر ئاستى ئىششىقىنىڭ بوھرانى ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش ياكى تەرلەش بىلەن ياخشىلىنىدۇ.

داۋالاش ئەگەر بىرەر توسالغۇ بولمىسا باسلىق تومۇردىن ياكى ئۇكھەل تومۇردىن قان ئالغاي، ئاندىن ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلار بىلەن ئىلاج قىلغاي ھەم تارقاتقۇچى دورىلارنى ياندۇرغۇچى دورىلارغا قوشقاي. ھەرقاچان ئىللەت ئاخىرقى باسقۇچىغا يەتسە، تارقاتقۇچى دورىلارنى كۆپرەك، قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئازراق قىلغاي.

ئۇنىڭدىن كېيىنرەك قايتۇرغۇچى دورىغا ئازراق قابىز دورا قوشقاي. تارقىتىش دورىسىنى كۆپ ئىشلەتكەندە قابىز دورىلار قۇۋۋەت ھەرىكىتىنى ساقلاپ قالىدۇ. جىگەر گۆشى تولىمۇ نازۇك بولغاچقا، قابىز دورىغا خۇشبۇي دورىلاردىن سەئدى كۇفى، قەسبۇزەرىرە، ئەفسەنتىن رۇمى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نازۇك دورىلارنى قوشسا، قۇۋۋەت ھەرىكىتىنى ساقلاپ قالۇر.

ئەگەر ياندۇرغۇچى دورىلارنى كۆپ قوشۇۋەتسە ئىششىقنى تېز قاتۇرۇپ قويىدۇ. تارقاتقۇچى دورىنى كۆپ قوشۇۋەتسە تېزلا ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

تازىلىغۇچى دورىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنىڭ يۇقىرىلىقى ئاغرىقنى قوزغاتقۇچىدۇر. بۇنىڭغا مائۇلھەسەلگە ئوخشاش ئاغرىقنى قوزغاتقۇچى ھەم ئۆتكۈر بولمىغان، جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئاچىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. قورقۇنچلۇق يېرى شۇكى، تازىلىغۇچى

دورىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكى توسالغۇلارنىڭ توسۇۋېلىشىنى كۈچەيتىپ قويىدۇ. چۈنكى بۇ ئىككى ئەزا تاتلىق شەربەتلەردىن توسۇلۇپ قالىدۇ.

كاشكاپمۇ ھەم توسالغۇ پەيدا قىلمايدىغان بولۇپ، بۇنىڭ تەسرىنى باشقا دورىلار بىلەن يەنى مۇۋاپىق شەربەتلەر، كاسنە سۈيى، شوخلا، كاكىنەچ، ھۆل قاپاق، تەرخەمەك قاتارلىقلارنىڭ سۈيى بىلەن، بۇلاردىن كېيىن كەرەپشە سۈيى ۋە ئەفتىمۇن سۈيى بىلەن سىركەنجۇبىل بېرىپ، ئاخىرىدا خىيارشەنبەر بەرگەندە دورا تەسرىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ. ئەگەر تەبىئىتى قۇرۇق بولسا، تەرەنجىبىن بىلەن بادام يېغىنى قوشۇپ بەرگەي. ئەگەر ھارارەت تۆۋەنرەك بولسا، كەرەپشە سۈيىنى مەتبۇخى ئەفسەنتىن (قەسبۇزەرىرە چۈشكەن) بىلەن، پۇلۇسنى بادام يېغى بىلەن ئېزىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە قۇرسى ئەنبەر بارىسنى سىركەنجۇبىل بىلەن ياكى كاسنە سۈيى بىلەن بەرسە پايدىلىقتۇر. نۇسخىسى: زىرىق ئۇرۇقىدىن 30 گرام، تاباشىر، قىزىلگۈلدىن 15 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقىدىن توققۇز گرامدىن، بەدىيان ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كاسنە سۈيى بىلەن قۇرس قىلىپ ئالتە گرامدىن يېگەي. ئەگەر يۆتەل بولسا ئالتە گرام كەتىرا، توققۇز گرام رۇببىسۇس قوشقاي.

قۇۋۋەتنىڭ زەئىپ بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن قەۋزىيەت ياكى ئىچ سۈرۈش ئەھۋالى بولمىغاي. كېسەللىكنىڭ دەسلەپىدە بۇ زىماتنى قىلغاي. نۇسخىسى: بېھىنى باراۋەر مىقداردىكى سىركە ۋە سۇ بىلەن قاينىتىپ ئېزىپ، سوقۇلغان سەندەلنى بۇ بېھى بىلەن يۇغۇرۇپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، جىگەر ساھەسىگە ياپقاي ياكى بېھىنى ئەفسەنتىن قايناتقان سۇدا قاينىتىپ، جىگەر ساھەسىگە چاپقاي ياكى ئارپا ئۇنىنى بېھى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ چاپقاي.

بۇ زىماتلار ئارىسىدا بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەستىكى، شۈمشا، ئارپا تالقىنى قاتارلىقلارنى يۇغۇرۇپ، جىگەر ساھەسىگە چاپلىغاي. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا قىلىنىدىغان بۇ زىماتنى قىلغاي. نۇسخىسى: سەندەل، قىزىلگۈلدىن 15 گرامدىن، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئارپا تالقىنى، بىنەپشىدىن 12 گرامدىن، شىيافى مامىيسا، ئەفسەنتىن رۇمى، قەرنەفىلدىن توققۇز گرامدىن، مەستىكى، سۇمبۇلدىن ئالتە گرامدىن، زەپەردىن ئۈچ گرام، كافۇردىن 1.6 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، موم، بابۇنە يېغى ۋە بىنەپشە يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي. شەربەتلەرنى بەدىيان، كەرەپشە، گاۋزىبان ۋە قىزىلچىنىڭ سۈيى بىلەن قايناتقاي.

يەنە بىر خىل زىماتنىڭ (كېسەللىك ئاخىرىدا سۈرىدىغان) نۇسخىسى: قىزىلچا، ئاق سەندەل، فۇپەل، بىنەپشە، نىلۇپەردىن توققۇز گرامدىن، بابۇنە، زىغىر، ئەفسەنتىن رۇمى، ئىكلىلمىلىك،

پىرسىياۋشاندىن 15 گىرامدىن، سۇمبۇل، مەستىكى، مىئەسائىلەدىن توققۇز گىرامدىن، زەپەردىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، بابۇنە يېغى، سېرىق موم بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي. ئەگەر ئىششىق جىگەر تېگىدە بولسا قان ئالغاندىن كېيىن، ئىلاج قىلىش ئۇسۇلى بويىچە تەدبىر قىلىپ تەبىئىتىنى يورۇتقاي.

بۇنىڭ ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى مېۋە شەربەتلىرىنى، يەنى تەمرى ھىندى شەربىتى، شوخلا سۈيى، ھەشقىپىچەك سۈيى، سۈتنىڭ سېرىق سۈيىگە ئازراق بىنەپشىنى قوشۇپ ئىچكەي ياكى مېۋىلەر سۈيىنى سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچكەي.

غىزاسىغا قىزىلچا، ھەشقىپىچەك، زاراڭزىنى پىشۇرۇپ ئۈچ كۈن يېگەي. تۆت كۈندىن كېيىن يەنى يەتتىنچى كۈنى پۇلۇسنى ھەشقىپىچەك ياكى كەرەپشە سۈيىدە ئېزىپ بەرگەي. 14 كۈنگىچە مەزۇرە (بىر خىل غىزا) يېگەي. زاراڭزىنى پالەك ۋە ئەپيۇن بىلەن قايىنىتىپ يېگەي.

مۇسھىل ئۈچۈن سەبرە، غارىقۇن، تۇربۇتتىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككىگە بۆلۈپ يېگەي. سۇفۇپىغا تۇسالغۇلارنى ئېچىپ، ئىششىقنى تارقىتىدىغان ۋە تەبىئەتنى يۇمشىتىدىغان دورىلاردىن سېرىق ھېلىلىدىن 30 گىرام، كاسنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئاقلانغان ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرامدىن، يۇيۇلغان لوك، رەۋەنچىنىدىن ئۈچ گىرامدىن، سوقمونىيادىن 4.5 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامنى قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى بىلەن ئىچكەي.

ئەگەر ئىششىق پىشىپ يېرىلىپ، چوڭ تەرەت بىلەن كەلسە ياكى بۆرەك ۋە دوۋساق يوللىرى بىلەن كېلىپ، سۈيدۈك بىلەن چىقسا ياكى يىرىڭ يېرىلىپ چوڭ - كىچىك تەرەتكە ئارىلاشماي قورساققا كەلسە تەدبىرى شۇكى، تېزرەك ئىششىقنى دەپئى قىلىش تەدبىرىنى قىلغاي.

ئەگەر يىرىڭ ئۈچەيگە چۈشسە، يۇمشاتقۇچى ۋە ئىچىنى سۈرگۈچى دورىلارنى بەرگەي، يەنى ھەشقىپىچەك سۈيى ۋە پۇلۇسنى شىرخىست ياكى تەرەنجىبىن بىلەن بەرگەي، ئەگەر كۆچەيتەي دېسە، سەبرىنى بۇ سۇلار بىلەن ياكى ئەفسەنتىن قايىنىتىلمىسى بىلەن ئېزىپ بەرگەي ۋە شىرخىست، شېكەر، ئۈزۈم، ئەنجۈر، خورما، شۇمشا، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنى مائۇلئۇسۇل بىلەن قايىنىتىپ، بادام يېغى تېمىتىپ ئىچكەي.

ئەگەر ئىششىقنىڭ پىشقانلىق ئالامەتلىرى كېچىكىپ ئاشكارا بولسا، ئەنجۈر شەربىتىنى يۇقىرىقى مائۇلئۇسۇل بىلەن بەرگەي ۋە شارابنى مائۇلئۇسۇل بىلەن، كاشكاپنى ھەسەل بىلەن ئىچسە، ئىششىقنى پىشۇرىدۇ، ئىششىق پىشقاندىن كېيىن مائۇلئۇسۇل بىلەن تۆت گىرام غاپەسنى قايىنىتىپ، قۇرۇق پۇلۇس يېغى ۋە شېكەر قوشۇپ بەرسە، يارىلارنى پاك قىلۇر.

ئەگەر بۆرەك كانالچىلىرىدىن يىرىڭ كەلگەن بولسا، سىمىزئوت ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا، تەرخەمەك سۈيى، بىنەپشە شەربىتى، ياۋا پىننە شەربىتى، زۇپا شەربىتى، پىننە شەربىتى، يالپۇز، تاغ كۈدىسى قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ، بانادۇق بۇزۇرى بىلەن ئىچسە، ئۈچەيلەرنى تازىلايدۇ.

ئاشقازان ۋە جىگەرنى جۇلاپ، مائۇلھەسەل ۋە كاشكاپ بىلەن پاك قىلغاندىن كېيىن گۆش ئۈندۈرىدىغان تەدبىرلەرنى قىلغاي. سۇفۇپى رويانىدە نۇسخىسى: مەستىكى، كاسىنە ئۇرۇقى، گىل مەختۇمدىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ توققۇز گىرام مائۇلھەسەل ياكى سىركەنجىۋىل ياكى جۇلاپ بىلەن ئىچكەي. غىزاسىغا كېپەك سۈيى، ئازراق نىشاستە، مائۇلھەسەل بىلەن پىشۇرۇپ بادام يېغى تېمىتىپ ئىچكەي ياكى تۇخۇم سېرىقىنى سۈت بىلەن تەرخەمەك سېلىپ، دارچىن بىلەن پىشۇرۇپ ئىچكەي.

ئەگەر قورساقتا يىرىڭ تۆكۈلسە، قورساقنىڭ مايلىق قەۋىتىنى يېرىپ (مۇسكۇللارغا يەتمىگەي)، ئىچكى پەردىنى تېشىپ، ئىنچىكە قومۇش قويۇپ قول بىلەن تۆۋەنگە قارىتىپ يىرىڭ تازىلانغۇچە سىيرىغاي. يىرىڭ پاكلانغاندىن كېيىن گۆش ئۈندۈرىدىغان تەدبىرلەرنى قىلغاي.

ئەگەر ئىششىق قاتسا، ئاۋۋال مۆتىدىل ھۆقنە ۋە شەربەت بىلەن چىڭ تەرىتىنى ماڭغۇزغاي، مەتبۇخى شۇمشا شەربىتىمۇ يۇمشاتقۇچىدۇر. ئۇنىڭ نۇسخىسى: ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈمدىن 90 گىرام، ئەنجۈردىن 20 دانە، چىلاندىن 20 دانە، شۇمشا، ئوغرىتىكەندىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، 600 گىرام سۇ بىلەن قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بادام يېغى قوشۇپ ئىچكەي. ئاندىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇن، غاپەس ئۇسارىسى، رۇمبەدىياندىن 1.5 گىرامدىن، نەمەك ھىندىدىن 0.8 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، كاسىنە سۈيى ۋە شوخلا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، تۆت گىرامدىن يېگەي. زىغىر لۇئابىنى قوشقاندا ماددىنى پىشۇرۇپ يۇمشىتىدۇ. ئۆردەك، توخۇ ياغلىرىنى، كالا يىلىكىنى يېيىش ۋە زىمات قىلىش پايدىلىقتۇر. پەنجىگۇشت ئۇرۇقىنى كەرەپشە سۈيى بىلەن، غاپەسنى قۇرۇق كاسىنە سۈيى بىلەن، ياكى 1.5 گىرام پىنىنى تۆت گىرام شاراب بىلەن ئىچىش بەك مەنپەئەتلىكتۇر. تۆت گىرام ئاچچىق بادام يېغىنى 40 گىرام شاراب بىلەن ئىچمەك پايدىلىقتۇر، قۇرسى مۇقەل، مەجۇنى گۈل، مەتبۇخى زۇپا، سوفۇپى ھېلىلە قاتارلىقلارمۇ پايدىلىقتۇر.

ئەگەر جىگەر ئىششىقى بەلغەمدىن بولسا، جىگەر توسۇلۇش، قاتتىق سۇلۇق ئىششىق ئىلاجىنى قىلغاي. مائۇلئۇسۇل ئىچكەي ۋە ئايارەج پەيقىرادىن تۆت گىرام، غارىقۇندىن ئۈچ گىرام، رۇمبەدىيان، ئاچچىق بادامدىن 1.5 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سەككىز گىرام ئەفتىمۇن سۈيى بىلەن ئىككىگە بۆلۈپ يېگەي. ئەگەر قۇۋۋەتلەنگەنلىكتىن بىرەر ئاپەت يەتسە، قوۋۇرغا بىرلەشمىسى، كۆكرەك ۋە قوۋۇرغىلىرى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئورنىدىن تۇرۇپ كۆكرىكىنى كېرىپ، ئۆزىنى تىترىتىپ سىلكەنسە، ئاغرىق دەرھال يوقىلىدۇ. ئەگەر بەكرەك قۇۋۋەت يەتكەن بولسا، قان ئېلىپ ئاندىن ئىسسىقتىن ئىششىغاننىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. ئەگەر ھارارەت غالىب بولسا، دارچىن، رەۋەن، ئورداندىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئۈچ گىرام شاراب بىلەن ئىچىش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىبن سىنا ئېيتۇركى، تۆۋەندىكى دورىلار تەجرىبىدىن ئۆتكەن:

رەۋەندىن 12 گىرام، گىل ئەرمىنىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، شەربىتى ھەببۇلئاس بىلەن ئىچكەي ۋە رەۋەنچىنى، گىل ئەرمىنى، مەستىكى، سۇمبۇللارنىڭ ھەممىسىنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، سەۋسەن يېغى بىلەن جىگىرىگە زىمات قىلغاي ياكى بۇ زىماتنى قىلغاي: ئۇد، زەپەر، ھەببۇلغار، مۇقەل، مەستىكى، سۇمبۇللارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ، موم يېغى ياكى گۈلسەۋسەن يېغى بىلەن جىگەر ساھەسىگە سۈركىگەي.

ئون بىرىنچى بۆلۈم تال كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم ئۈچ بابتۇر.

بىرىنچى باب تالنىڭ ئەھۋالى ۋە ئۇنىڭ خىزمىتى توغرىسىدا

تالنىڭ خىزمىتى سەۋدانى قاندىن ئايرىش بولۇپ، تال سەۋدانى ئۆزىگە تارتىپ، قان تەمىنى ياندۇرۇپ ئاچچىق قىلىپ ئاندىن ئۆز غىزاسىنى ئالىدۇ. ھەر كۈنى بۇ سەۋدادىن ئاشقازانغا تېگىشلىك نېسۋىنى ئەۋەتكەنلىكتىن تال مىزاجى مۆتىدىل بولىدۇ. ئەگەر تالدىكى سەۋدا كۆيسە تال مىزاجى بۇزۇلىدۇ. مۆتىدىل سەۋدانىڭ مەنپەئەتى كۆپ بولۇپ، بارلىق ئەزالارنىڭ ياخشى خىزمەت قىلىشى ۋە ئادەمنىڭ سەۋر - تاقىتى مۆتىدىل سەۋدا ئارقىلىق بولىدۇ. ھەرقاچان بۇ مۆتىدىللىكتىن چىقىپ كەتسە زىيانلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىپ، تالنىڭ خىزمىتى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ، قۇۋۋەتلىرىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ.

ئەگەر تالنىڭ قۇۋۋىتى جازىبەسى زەئىپ بولسا، سەۋدا قان بىلەن ئەزالارغا بارغانلىقتىن، قارا يەرقان كېسەللىكى ۋە داغ چۈشۈشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئەگەر ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبى ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولسا ياكى جىگەر ئىسسىقلىقىدىن بولسا، جوزام كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر تالنىڭ قۇۋۋىتى ھازىمەسى زەئىپ بولسا، سەۋدا ئۇنىڭدا پىشماي ئۆزگىرىپ كېتىدۇ، ئەگەر بەك ئاچچىق بولۇپ، ئاشقازانغا قۇيۇلسا، كالا ئىشتىھاسىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئەگەر ئۈچەيگە قۇيۇلسا، سەۋدا خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئەگەر باشقا ئەزاغا چۈشسە، سەرتان، مالىخولىيا، داۋالى، دائۇل پىل، بوۋاسىرغا ئوخشاش كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ.

ئەگەر تالنىڭ قۇۋۋىتى ماسىكەسى زەئىپ بولسا، سەۋدا خام ھالەتتە ئاشقازانغا كېلىپ،

زەردىسى قايناش، سەۋدا خاراكتېرلىك قەي قىلىش، قوقاق قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر تالنىڭ داپىئەسى قۇۋۋىتى زەئىپ بولسا، سەۋدا تالدىن چىقىرىلماي، تال ئىششىپ چوڭىيىدۇ. ئەگەر بۇ سەۋدادا چىرىش يۈز بەرسە، سەۋدا خاراكتېرلىك تەپ پەيدا بولۇپ، ئىشتىھاسى تۆۋەنلەيدۇ.

ئەگەر تالنىڭ قۇۋۋىتى داپىئەسى بەك زەئىپ بولماي، سەۋدا ئاز - ئازدىن چىقىرىلىپ تۇرسا، ئىچ سۈرۈش تەرتىپسىز بولىدۇ. تالنىڭ خاسىيىتى شۇكى، ھەرقاچان تال سەمرىسە، ھەممە ئەزا ۋە جىگەر ئورۇق بولىدۇ. چۈنكى تال جىگەرنىڭ ئەكسىدۇر. ھەرقاچان تال مىزاجى مۆتىدىل بولسا، سەۋدا ئۇنىڭدا مۆتىدىل تۇرىدىغان بولۇپ، بۇ سەۋدانىڭ مەنپەئەتى كۆپ بولۇر. تالنىڭ چوڭىيىشى ئۇنىڭ ئاجىزلىقىدىن، قۇۋۋەتلىكلىكى ئۇنىڭ ئىنتايىن چوڭلۇقىدىن دېيىدىغان قاراشمۇ بار، لېكىن بۇ قاراش توغرا ئەمەس.

تالنىڭ چوڭىيىشى سەۋەبىدىن تەن ۋە جىگەرنىڭ ئورۇق بولۇشىنىڭ بايانى شۇكى، تالنىڭ مۆتىدىل قۇۋۋىتى سەۋدانى قاندىن ئايرىپ، غىزا قىسمىنى ئۆزىگە تارتىپ، قالغىنىنى چىقىرىش تەرىپىگە يوللاشتۇر. ھەرقاچان تالنىڭ قۇۋۋىتى جازىبەسى كۈچلۈك بولسا، سەۋدانى قۇۋۋەت بىلەن پۈتۈنلەي ئۆزىگە تارتىدۇ.

بۇ قۇۋۋەت بىلەن ساپ قان تارتىلغان سەۋەبتىن جىگەر ۋە پۈتۈن بەدەن خالىي قېپقالىدۇ، چۈنكى ساپ قان جىگەر ۋە ھەممە ئەزانىڭ غىزاسىدۇر.

بۇ غىزادىن ئاز مەنپەئەتلەنگەنلىكتىن تاپقاندىن ۋە قۇۋۋىتى جازىبەسىنىڭ كۈچلۈكلۈكى سەۋەبىدىن يۇقىرى ھارارەت پەيدا بولىدۇ. سەۋدا خىلتىنىڭ مىزاجى سوغۇق بولۇپ، ھارارەت تەسىرىدىن سەۋدا خىلتىنىڭ مىزاجى نورماللىشىپ، قۇۋۋىتى ئورنىغا كېلىدۇ. تال كۆپ مىقداردىكى غىزانى ئۆزىگە سۈمۈرگەنلىكتىن، چوڭىيىپ كۆپ مىقداردىكى غىزاغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ، بۇ سەۋەبتىن بەدەن كۆپ مىقداردىكى غىزانى تەلەپ قىلىدۇ. بۇ ئەھۋاللار قوشۇلغانلىقتىن جىگەر ۋە ھەممە ئەزا ئورۇق بولىدۇ. بەزىدە تال چوڭىيىپ قېلىش باشقا ئەزالاردىكى بوھرانلار سەۋەبىدىن بولىدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر سەۋدا خاراكتېرلىك تائاملارنى يېگەنلىكتىن بولىدىغان بولۇپ، بۇ، ھەرگىزمۇ تالنىڭ ئىششىغانلىقىدىن ئەمەس.

ئىككىنچى باب تال ئىششىقى ۋە تال قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىزلىشىشى توغرىسىدا

تالنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقى كەمرەك، قان ۋە بەلغەمدىن بولغىنى ئاز ئۇچرايدۇ. ئىسسىقتىن ئىششىغاندا ھېچقانداق ئىششىق تالدا تۇرۇپ قالمايدۇ. تال ئىششىقىنىڭ ماددىسى

كەيلۇستىن قېپقالغان قويۇق سەۋدا بولغانلىقى ئۈچۈن تۆۋەن تەرەپتە پەيدا بولىدۇ. ھەرقاچان تال ئىششىقى بار بىماردا قانلىق ئىچ سۈرۈش بولسا، كېسەللىك تارقاپ ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر كونا بولسا ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشنى ۋە ئىستىسقانى پەيدا قىلىدۇ، چۈنكى تال مىزاجى سوغۇق بولۇپ، تەبىئىي ھارارىتى قالمايدۇ.

سۈيدۈكى قويۇق ۋە قىزىل بولسا ئوبداندۇر، ئەگەر چېچىلىپ تۇرىدىغان چۆكمە پەيدا بولسا، كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىۋاتقانلىقىنىڭ نىشانىدۇر، ئەگەر بىمارنىڭ سۈيدۈكىدىن شېغىل ئارىلاش قان كەلسە، تال ئىششىقى ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

تال ئىششىقىنىڭ جىگەرگە يۆتكىلىشى خەتەرلىك ئەمەس.

ئالامىتى سول تەرىپى ئاغرىپ، ئېغىرلىشىپ، ئاغرىق كېرگەتتىن دولىسىغىچە تاكى ئوقۇرىنگىچە تارقايدۇ. چۈنكى ئىششىقنىڭ چەكلىمە سەۋەبىدىن بىر نەپەس ھەرىكەتنى ئىككى قېتىمدا تامام قىلىدۇ. لېكىن ئىششىق چوڭ بولمىغۇچە كېرگەتكە چەكلىمە يەتمەيدۇ.

تال ئىششىغان كىشىلەرنىڭ قېنىنىڭ قويۇقى تالغا بارغاچقا، قېنى سۇيۇق بولىدۇ. بەزىدە بىمارنىڭ تىز ۋە پۇتى ئىسسىق بولىدۇ. ئاشقازان ئېغىزى بىلەن تالنىڭ شېرىكچىلىكى بار بولۇپ، ئاۋۋال كانالچىلار ئارقىلىق سەۋدا ئاشقازان ئېغىزىغا كېلىدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئاشقازان ئېغىزى سوۋۇيدۇ، ھارارەت بۇنىڭدىن يېنىپ قول - پۇتقا كېلىپ، بۇ يەر ئىسسىيدۇ. باش ۋە قۇلاقلار سوغۇق بولىدۇ. تال ئىششىقى بىلەن يەل ئارىسىدىكى پەرق شۇكى، ئىششىق ئېغىر بولىدۇ، يەل يەڭگىل بولۇپ، غورقىرايدۇ، ھەرقاچان قول بىلەن بېسىپ سىيلىسا كېكىرىدۇ.

بەزىدە پاچاقلارغا ئۇششاق مۇدۇرلار چىقىدۇ، چىشلىرى تۆكۈلىدۇ، ئىسسىق بۇخارات يۇقىرى ئۆرلىگەنلىكتىن چىش مىلىكى گۆشلىرى ئىششىيدۇ.

داۋالاش تال ئىششىقىنىڭ ئىلاجى جىگەر ئىششىقىنىڭ ئىلاجىغا يېقىندۇر. ھەر ئىككىلىسىنىڭ ئىلاجىدا ئىششىقنى قاتۇرۇپ قويۇشتىن ئېھتىيات قىلغاي، تال ئىششىقىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى جىگەر ئىششىقىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن قۇۋۋەتلىكرەك ۋە لەتىپ، مۆتىدىلرەك قىلغايكى، ماددىنى كۆيدۈرۈۋەتمىگەي. ئومۇمەن، ئۆتكۈر دورىلار بىلەن تەدبىر قىلغاي، دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلايدىغان قابىز دورىلارنى ۋە ئاچچىق سىركە قوشقاي.

ئاۋۋال باسلىق تومۇر ۋە ھەببۇزىرادىن، ئاخىرىدا ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. بۇ خىل مەتبۇخ نۇسخىسىغا يۇلغۇن مېۋىسى، ئەفتىمۇن ئۈرۈقى ۋە غاپەس قوشقاي، سەھەر ۋاقتىدا تۆت گىرام ئايارەج پەيقىرا، 60 گىرام غارىقۇن، سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچىش بەك مەنپەئەتلىكتۇر.

ھەر كۈنى بامداتتا كەرەپشە سۈيى، شوخلا سۈيى، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، ھۆل

قاپاق سۈيىنى سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە پايدا قىلۇر. قۇرسى رەۋەنگە غارىقۇن قوشۇپ كاسنە سۈيى بىلەن، سىركەنجۇبىلنى مائۇلجەبىن بىلەن بەرگەي.

توغراق يوپۇرمىقى (بۇنى ئەرەبلەر تازى دەپ ئاتايدۇ)، قاپاق يوپۇرمىقى ۋە بىيد يوپۇرمىقىنى سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ھەر بامدات ۋاقتىدا ئۈچ گىرامنى ئالتە گىرام شېكەر بىلەن يېيىش مەنپەئەتلىكتۇر (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). كاۋا يىلتىزىنىڭ پوستى، سىركەنجۇبىل بۇزۇرىنى ئىچسە، ماددىنى سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەت يولى بىلەن كەلتۈرىدۇ. ئۈچ گىرام سېمىزئوت ئۇرۇقىنى ئېزىپ بەرسە، تال ئىششىقىنى ياندۇرۇش خاسىيىتى باردۇر.

مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى ئوردان، قۇرسى ئوشەق ياكى قۇرسى پەنجەنگۇشت قاتارلىقلارنى يېيىش مەنپەئەتلىكتۇر. زىمات نۇسخىسى: پوستى بىخ كەبىر، پوستى بىخ كەرەپشە، ئەفسەنتىن رۇمى، پىننە، يالپۇزنى تەڭ ۋەزىندىكى سىركە ۋە سۇ بىلەن قايناتىپ، بىر پارچە لاتىغا سىڭدۈرۈپ، تال ساھەسىگە ياپقاي ۋە قۇرۇق سۇزاپ يوپۇرمىقىدىن 150 گىرام، ئوشەقتىن 60 گىرام، بۆرە ئەرمىنىدىن 30 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىگەي ۋە ئىششىق دائىرىسىگىچە ھەسەل سۈركەپ، قىچىنى ئېزىپ ئىششىق ئۈستىگە قويۇپ، ئىششىق قاپارغۇچە ئېلىۋەتمەي، ئاخىرىدا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇغاي.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: كاسنە ئۇرۇقى، يۇلغۇن مېۋىسى، ئوردان، رۇمبەدىيانىنى تۆت گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى قوشۇق سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچكەي، دېيىلگەن.

ئەگەر ھارارىتى غالىب بولسا تاباشىر، قىزىلگۈل، قاپاق ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى،لوك، رەۋەنچىنىدىن تۆت گىرامدىن، زەپەردىن 1.5 گىرام، كافۇردىن 0.8 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۆت گىرامنى ئىككى قوشۇق سىركەنجۇبىل بىلەن ياكى ئانار سۈيى بىلەن ئىچكەي. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، تەمرى ھىندى ياكى ئەينۇلا سۈيى بىلەن ئىچكەي. كېپەكنى سىركە بىلەن قايناتىپ، قوغۇشۇننى سىركە بىلەن ئېزىپ ياكى كاۋا يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن قايناتىپ چاپسا مەنپەئەت قىلۇر. ئىبن سىنا ئېيتىدۇكى، بۇ دورا بەلغەمدىن بولغان تال ئىششىقىغا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. پىرسىياۋشان، قۇرۇق زۇپا، پەنجەنگۇشت ئۇرۇقىدىن 20 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گىرامنى ئىككى قوشۇق سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچكەي. تالنى پاك قىلىشقا پوستى بىخ كەبىر ۋە ئەفتىمۇننى ھەر كۈنى ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي. گۈلسەۋسەن يىلتىزى، سۇزاپ يوپۇرمىقى، رەۋەنچىنى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ئەفسەنتىننى سەككىز گىرامدىن ئېلىپ، ئېزىپ، تۆت گىرامنى سىركەنجۇبىل بىلەن ياكى تۇرۇپ سۈيى بىلەن ئىچسە، تالنى پاك قىلۇر ۋە بۇ ھەبنى يېگەي. نۇسخىسى: ئايارەج پەيقىرا، ھېلىلە، تۇربۇتتىن 16

گىرامدىن، غارىقۇندىن توققۇز گىرام، يۇلغۇن مېۋىسى، رۇمبەدىيان، مۇقەل، نەمەك ھىندى (ھىندى تۇزى) دىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن ھەب قىلىپ يېگەي.

ئۆچكە مايىقىدىن 12 گىرام، كۆيدۈرگەن بىخ كەبىر كۈلىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى نوقۇت سۈيى بىلەن بەرگەي.

ئۈچىنچى باب يەلدىن بولغان تال ئاغرىقىنى داۋالاش توغرىسىدا

تال يەلدىن ئاغرىسا بۇنىڭ ئىلاجى سۈلۈق ئىششىق ئىلاجىغا يېقىندۇر. بۇ ئىككىسىگە تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەي، ئوتلۇق ھىجامەت قويغاي، تۇز بىلەن تېرىقنى قورۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزگەي. تائامدىن پەرھىز قىلىپ ئاز - ئازدىن يېگەي. ئۇسسۇزلۇقتا سەۋر قىلىپ، سۇ ئورنىغا كونا شاراب ئىچكەي. يۇلغۇن مېۋىسى گىرام، مەرۋەد ئۇرۇقىدىن 30 گىرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي، بۇ پايدىلىقتۇر. سوغۇقتىن ۋە يەلدىن بولغان تال ئاغرىقىغا جالىنۇسنىڭ قۇرسى سەۋسەنى پايدىلىقتۇر.

«قارابادىن» نۇسخىسى: گۈلسەۋسەن، ئاقمۇچ، سۇمبۇل، ئوشەقتىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، ئوشەقنى سىركە بىلەن ئېزىپ، دورىلارنى مۇشۇ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ گىرامدىن قۇرس قىلىپ، ھەر كۈنى بىر قوشۇق سىركەنجۇبىل بىلەن ئۈچ كۈن يېسە، يەلنى قوغلاپ تالنى ئاغرىقتىن خالاس قىلۇر. سۇزاپنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، بىر پارچە كىگىزگە سىڭدۈرۈپ، ئىسسىق پېتى تالغا ياپقاي ياكى بۇ قۇرسنى يېسە، تالنىڭ سوغۇقتىن ۋە يەلدىن ئاغرىشىغا پايدا قىلۇر. پوستى بىخ كەبىردىن 12 گىرام، ئۇزۇنچاق زىراۋەندىدىن ئۈچ گىرام، پەنجەنگۇشت ئۇرۇقى، پىلپىلدىن 18 گىرامدىن ئېلىپ، ئوشەقنى سىركىگە چىلاپ ھۆل قىلىپ، ئەزگەن دورىلارنى بۇ سىركىدە يۇغۇرۇپ، قۇرس قىلىپ تۆت گىرامدىن يېگەي.

ئون ئىككىنچى بۆلۈم جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم ئىككى بۆلەكنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى بۆلەك يەرقاننىڭ ئىلاجى توغرىسىدا

بىرىنچى باب سېرىق يەرقاننىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى، ئالامىتى ۋە ئىلاجى توغرىسىدا

يەرقان — رەڭگىرويى، كۆز ئېقى ۋە پۈتۈن بەدەن تېرىسى ئۆزگىرىشىنى كۆرسىتىدۇ.

يەرقان سېرىق بولىدۇ. قارا يەرقان سەپرانىڭ كۆپەيگەنلىكىدىن ياكى توسالغۇنىڭ پەيدا بولغانلىقىدىن، قىزىتمىلىق بوھراندىن ياكى جىگەر ئىششىقى بوھرانىدىن يۈز بېرىدۇ. يەرقان ئىششىقنىڭ سەۋەبىدىن توسۇلۇش بولىدۇ، يەنى ئىششىقتىن توسۇلۇپ، سەپرا يولى ئېتىلىپ قالمايدۇ، لېكىن ئىششىقنىڭ توسالغۇسى كۆپ بولسا، ئىششىقنى ئايرىم سەۋەب، دەپ قاراشقا بولىدۇ. بەزىدە سوغۇقتا توڭلىغانلىقتىن ياكى سوغۇقتا مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن تەر تۆشۈكچىلىرى ۋە تومۇر ئېغىزلىرى ئېتىلىپ، سەپرا ئۆتەلمىگەنلىكتىن تارقىيالماي يەرقان يۈز بېرىدۇ.

بۇ خىل يەرقان كۆپىنچە زىمىستان قىش مەزگىلىدە يۈز بېرىدۇ. ئەمما كانالچىلارنىڭ بېسىلىشى ۋە تومۇرلارنىڭ قورۇلۇشىدىن سەپرا جىگەردە قالىدۇ. يەرقان كۆپىنچە جىگەر ئىششىغانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر يەرقان بوھرانى يەتتە كۈندىن ئىلگىرى كىرسە خەتەرلىكتۇر. لېكىن تەرىتى يۈرۈپ تۇرسا ئۈمىدلىكتۇر.

سېرىق يەرقاننىڭ يۈز بېرىش سەۋەبى جىگەر ھارارىتى ۋە كۆپ مىقداردا سەپرانىڭ پەيدا بولغانلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى تەشنالىقى كۈچلۈك، ئىغىزى ئاچچىق، ئىشتىھاسى تۆۋەن، سۈيدۈكى كۆپۈكلۈك ۋە قىزىل كېلىدۇ. ئەگەر پۈتۈن بەدەن مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولسا، پۈتۈن بەدەندە سەپرا خاراكتېرلىك قان بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: بەدىنى ئورۇقلايدۇ، قىزىتمىسى ئۆرلەيدۇ، ئۇششاق يارىلار چىقىدۇ. پۈتۈن بەدەن قىچىشىدۇ، سارغىيىدۇ (قارىغا مايىل)، سۈيدۈكى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر بىماردا ئۆتكۈر ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىك بولسا، ئالامىتى بوھران ۋە تەرلىمەكتۇر. ئەگەر جانىۋار چاققاندىن بولسا، ئۇنىڭ سەۋەبى ۋە ئالامىتى ئۆزىدىن ئېپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئەگەر تۇسۇلۇش ۋە سەپرانىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، ئوڭ قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئالغاي ياكى ئوڭ دولىسىغا ۋە جىگەر ئۈستىگە ھىجامەت قويغاي.

مۇئەللىپ كىتابتا ئېيتۇركى، بىمار ياش بولۇپ، قان مىزاج بولسا، قان ئالغاي. يېشى قىرىقتىن ئاشقان كىشىلەرگە ھىجامەت قويسا، سېرىقلىق پەيدا بولمايدۇ، قايناتقان بىنەپشە، خورما سۈيى بىلەن پۈلۈسنى ئېزىپ كاسنە سۈيى، شوخلا سۈيى بىلەن قوشۇپ بەرگەي. ئەگەر ھارارىتى تۆۋەنرەك بولسا، قايناتقان سېرىق ھېلىلە ياكى مەتبۇخى ئەفسەنتىن بىلەن كاسنە ئۇرۇقى، كەشۇس ئۇرۇقى، قارىئۆرۈك، تەمرى ھىندى، چىلان، بۇيا يىلتىزى قاتارلىقلار بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا، غاپەس، غارىقۇن قوشقاي ۋە كاشكاپىغا بىخ كاسنە، بىخ كەرەپشە، بەديان قايناتىپ بەرگەي.

ئەگەر ئىسسىتمىسى بولمىسا، مائۇلجەبىن بەرگەي ياكى سۇفۇپى سەبرە بەرگەي. نۇسخىسى: سېرىق ھېلىلىدىن 30 گىرام، سەبرىدىن 1.5 گىرام، تاباشىردىن ئۈچ گىرام، سوقمونىيادىن 1.2 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئۈچكە بۆلۈپ يېگەي.

جىگەرنى تازىلايدىغان دورىلارنىڭ نۇسخىسى: سەبرىدىن 1.5 گىرام، غارىقۇندىن ئۈچ گىرام، سوقمونىيادىن 0.8 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى بىرگە يېگەي.

جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدىغان شەربەتلەردىن ئانار سۈيى، ھۆل قاپاق سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى، ئاچچىق تەررە سۈيى، سېمىزئوت ئۇرۇقى سۈيىنى ساددا سىركەنجۇبىل ياكى بۇزۇرى بىلەن ئىچكەي. ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولسا قۇرسى كافۇر، ئەنبەر بارىس يېيىش پايدىلىقتۇر.

ئەگەر تۇسالغۇ مەھكەم بولسا، كەرەپشە سۈيى، بەديان سۈيى ۋە سېرىقچېچەك سۈيىنى قوشۇپ قايناتىپ سۈزۈپ، 30 گىرام شېكەر، توققۇز گىرام تاتلىق بادام يېغى، ئۈچ گىرام ئاچچىق بادام يېغىغا پىستە يېغىدىن ئۈچ گىرامنى قوشۇپ ئىچكەي. كېچىسى تۇرۇپ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىدىن ئۈچ گىرامدىن، رۇمبەديان، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 1.5

گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، 30 گىرام سىركەنجىۋىل بۇزۇرى بىلەن ئىچكەي.

ھەر كۈنى بامداتتا ئالتە گىرام تۇزنى 12 گىرام كاسنە بىلەن ئېزىپ، 12 گىرامدىن يەتتە كۈن يېسە، جىگەر بىلەن ئۆتنى چىرىشتىن ۋە بۇزۇلغان ماددىدىن پاك قىلىدۇ. 12 گىرام چامغۇر يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ، سىركەنجىۋىل بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئەگەر ئۈچ گىرام قېلىن دارچىنىنى بىر پىيالە كونا شاراب بىلەن ئىچىپ بولۇپ سەكرىسە، يەرقان ئىچ يۈرۈش بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. ھامامغا، ئىسسىق سۇغا كىرمەكمۇ پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئابىزەنگە كىرگەندە سۈيدۈكى قىستىسا، ئابىزەن ئىچىدە سۈيدۈكنى چىقىرىۋېتىش پايدىلىقتۇر.

غىزاسىغا سىركە بىلەن ئەنجۈر ۋە ئۈزۈمنى قايىنىتىپ بەرگەي. ئەگەر كەبىر چىلانغان سىركە بولسا ياخشى بولىدۇ. كەرنۇب ۋە تۇرۇپنى زەيتۇن يېغى ياكى تاتلىق بادام يېغى بىلەن قورۇپ يېگەي. قارا سۇنا ۋە كاسنەنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ئوغلاق گۆشىنى پىشۇرۇپ، غورا سۈيى قۇيۇپ تائام قىلىپ بەرگەي.

«قارابادىن» دا ئېيتۇركى، بۇ خىل كېسەللىككە ئارپا سۈيى بىلەن ئانار سۈيى بەرگەي.

ئارپا تالقىنىنى شېكەر ۋە ھەشقىپىچەك سۈيى بىلەن بەرگەي. تەشنالىقىغا كاسنە سۈيى بەرگەي. غىزاسىغا يېڭى بېلىقنى سىركە بىلەن قايىنىتىپ بەرگەي. تېنىگە گۈلاب قۇيغاي. كۆزىگە ئانار سۈيى تېمىتقاي. بۇ زىماتنى جىگەرگە سۈركىگەي. نۇسخىسى: قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، فۇپەل، شىيافى مامىسادىن ئالتە گىرامدىن، شوخلىدىن ئۈچ گىرام، كافۇردىن 0.8 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، جۇلاپ ۋە سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ جىگەر ساھەسىگە چاپقاي.

قۇرسى غاپەس جالىنۇسنىڭ مۇرەككەپ دورىسى بولۇپ، ھارارەت ۋە ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقى ۋە يەرقان كېسەللىكلىرى، كونا ئىسسىتمىلار، تال ۋە جىگەر ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ ھەم توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

نۇسخا: غاپەس ئۇسارىسى، تەرەنجىبىندىن 18 گىرامدىن، قىزىلگۈل، سۇمبۇلدىن ئالتە گىرامدىن، تاباشىردىن 12 گىرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، كاسنە سۈيى بىلەن قۇرسى قىلىپ تۆت گىرامدىن يېگەي. قۇرس شەئىير جالىنۇسنىڭ مۇرەككەپ دورا نۇسخىسى بولۇپ، جىگەر ئاغرىقى ئىسسىق ھارارەتتىن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ. نۇسخىسى: غاپەس ئۇسارىسى، بەديان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرامدىن، زەپەر، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن توققۇز گىرامدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل، ھۇمماز ئۇرۇقىدىن 15 گىرامدىن، يۇيۇلغان لوك، ئارپا تالقىنىدىن

21 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تۇرۇپ يوپۇرمىقى سۈيى ياكى ئەفتىمون سۈيى بىلەن قۇرس قىلىپ، ئۈچ گىرامدىن سىركەنجۇبىل ياكى كەرەپشە سۈيى ياكى بەدىيان سۈيى ياكى تۇرۇپ سۈيى بىلەن ئىچكەي.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: ئەگەر يەرقان جىگەر مىزاجى بۇزۇلغاندىن بولسا، پۈتۈن بەدەننىڭ رەڭگى سېرىق ۋە كۆككە مايىل بولىدۇ. ئەگەر يەرقان ئۆتتىن بولسا، تۇيۇقسىز بىراقلا يۈز بېرىدۇ. ئەگەر تۇسالغۇ سەۋەبىدىن بولسا، ئاز - ئاز بولۇپ ئاندىن كامالىغا يېتىدۇ.

داۋالاش سىركەنجۇبىل بىلەن ئىسپىغول ۋە بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، ئاچچىق - تاتلىق ئانار سۈيى ئىچكەي.

غىزاسىغا توخۇ شورپىسىنى غورا، زىرىق سۈيى ۋە لىمون شەربىتى بىلەن بەرگەي.

ئەگەر يەرقان ئۆت ئىششىغاندىن بولسا، قىزىتما، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، تال قېلىنلاش كۆرۈلۈپ، جىگەر ساھەسى ئېغىر بولمايدۇ.

داۋالاش غىزادىن پەرھىز قىلغاي. شەربىتى بىنەپشە، خىيارشەنبەرنى جۇلاپ، ئاچچىق - تاتلىق ئانار سۈلىرى، سېمىزئوت ئۇرۇقى سۈيى بىلەن ئىچكەي. سىركەنجۇبىلنى ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن ئىچكەي.

سەندەل ۋە جۇلاپنى سۇۋۇتۇپ جىگەر ساھەسىگە سۈركىگەي. غىزاسىغا توخۇ شورپىسىنى سىركە ۋە يۇمغاقسۈت بىلەن بەرگەي. ئەگەر يەرقان پۈتۈن بەدەن مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولسا، قان تومۇرلىرىدا سەپرا خىلتى يۈز بېرىدۇ.

ئالامىتى تېنى ئورۇقلايدۇ، قىزىتما كۆرۈلىدۇ، ئېغىزى ۋە جىگىرى ئىسسىق، چوڭ - كىچىك تەرىتى سېرىق، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، ئىشتىھاسى تۆۋەن، رەڭگى تۇتۇق قارىغا مايىل بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، تىلى ئاق بولىدۇ، ئەگەر ھارارىتى غالىب بولسا سەپرا كۆپىيىدۇ.

داۋالاش مەتبۇخى ھېلىلە ۋە چاھار شەربەت (تۆت خىل شەربەت) بىلەن ئىچنى سۈرگۈزگەي، ئاندىن كېيىن ھۆل سوغۇق شەربەتلەردىن ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى ۋە چاھار ئەرقى (كاسنە ۋە گاۋزىبان ئەرقى) نى رەيھان ئۇرۇقى ۋە قەنت بىلەن بەرگەي.

ئارپا يارمىسىدا سەرتاننى قاينىتىپ بەرگەي ۋە ھامامغا ياكى ئابزەنگە كىرگەي. ئاندىن بادام يېغى ۋە نىلۇپەر يېغىنى بەدىنىگە سۈركىگەي. ئەگەر يەرقان تومۇرلار توسۇلۇپ قالغانلىقتىن، ئىسسىق ھاۋادا سەپەر قىلغانلىقتىن، چاڭ - توزاندا قالغانلىقتىن بولسا، تېنىنى ھامامغا ياكى ئابزەنگە كىرىپ يۇغاي. بۇ ئابزەنگە بىنەپشە، ئىكلىلمەلىك، بابۇنە، گۈلخەيرىنى سېلىپ قايناتقاي. ئەگەر يەرقان ھاۋانىڭ قاتتىق ئىسسىقلىقىدىن بولسا، سېرىق قەي قىلىدۇ ۋە تەشنالىقى كۈچىيىدۇ. بۇ خىل يەرقان گۆدەك باللار ۋە مەزلۇملاردا كۆرۈلىدۇ، بۇلارنىڭ

تېنىنىڭ بەك يۇمشاقلىقىدىن بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ.

داۋالاش زىرىق شەربىتى، لىمون ۋە كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىنى ئىچكەي. ياشاۋاتقان ئورۇننىڭ ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇپ، يايلاقتەك جايلارغا بارغاي.

ئەگەر يەرقان بوھرانى يەتتە كۈندىن ئىلگىرى كۆرۈلسە، خەتەرلىكتۇر.

داۋالاش سىركەنجۇبىل ئىچكەي، ئەگەر قىزىتما بولۇپ قىزىل داغ پەيدا بولسا، شەربەت بەرگەي، بەدىنىگە بابۇنە يېغى، سېرىقچېچەك يېغى ياكى گۈلسەۋسەن يېغى سۈركىگەي، چۈنكى بۇ سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. غىزاسى ئۈچۈن توخۇ شورپىسىغا غورا، سۇماق سېلىپ، ئانار سۈيى بىلەن بەرگەي، جىگەر ساھەسىگە سوغۇق زىماتلارنى قويغاي.

ئەگەر يەرقان تولا تائام يېگەنلىكتىن ۋە شاراب ئىچكەنلىكتىن پەيدا بولسا ھەم سەپرا خىلتى بۇنىڭدىن بۇزۇلغان بولسا، كۆڭلى ئېلىشىش، سەپراۋى قەي، ئېغىزنى ئاچچىق، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش ئوڭ قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئالغاي ۋە جىگەر ئۈستىگە ھىجامەت قويغاي، ئاندىن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي، ئەمما ئاۋۋال قەي قىلدۇرۇپ، ئاندىن ئۆزگە ئىلاجلارنى قىلغاي.

كۆز سارغايسا ھامامغا كىرىپ كونا سىركە بىلەن بىر نەچچە قېتىم غار - غار قىلغاي. ئەفسەنتىن ياكى سىركەنجۇبىل سۈيى بىلەن قاينىتىپ غار - غار قىلغاي، چۈشكۈرتكەي، بۇرنىغا قۇرۇق يالپۇز بىلەن سۈت تېمىتقاي، كۆزىگە سىركە، جۇلاپ ۋە ئاچچىق ئانار سۈيىنى تېمىتقاي.

ئىككىنچى باب قارا يەرقان توغرىسىدا

قارا يەرقان تولىراق تالدىن بولىدۇ، بەزىدە جىگەردىنمۇ ئازراق بولىدۇ. ئەگەر تال سەۋەبىدىن بولسا، تال بىلەن جىگەر ئارىسىدىكى يولدا توسۇلۇش پەيدا بولغانلىقتىن ياكى تال ئاجىزلاپ سەۋدانى جىگەردىن تارتالمىغانلىقتىن ياكى تۈرلۈك مىزاج بۇزۇلۇشلاردىن ياكى ئىششىق سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئەگەر يەرقان جىگەردىن بولسا، سەۋەبى مىزاج ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقتىن، جىگەر بىلەن تالنىڭ ئارىسىدىكى كانالچىلاردا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن سەپرانى كۆيدۈرۈپ، سەۋداغا ئايلاندۇرىدۇ. بۇ سەۋدا قانغا ئارىلىشىپ پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ.

ئالامىتى جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرى ئەھۋالىدىن مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش تالدىن بولسا، سول قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن ياكى ئۇسەيلىم تومۇرىدىن

قان ئالغاي، ئاندىن بىرنەچچە قېتىم مۇسھىل بەرگەي. ئاخىرىدا قېتىقنىڭ سېرىق سۈيىنى سىركەنجىۋىل، ئەفتىمۇن بىلەن ئىچكەي.

ئەگەر ھاجەت بولسا، بۇ سۇفۇپنى بىرنەچچە كۈن يېگەي. نۇسخىسى: ئىككى خىل ھېلىلەدىن ئالتە گىرامدىن، ئەفتىمۇندىن ئۈچ گىرام، ئايارەج پەيقىرادىن 1.5 گىرام، ھىندى تۇزىدىن 1.6 گىرام ئېلىپ سۇفۇپ قىلىپ يېگەي. سىركەنجىۋىل، ئەفتىمۇندىن 30 گىرام ئېلىپ، ھەر بامداتتا 30 گىرام بەدىيان سۈيى بىلەن ئىچكەي (بۇ مۇكەممەل شەربەت). تۆگە سۈتىنى قۇۋۋىتىگە بېقىپ، قارا ھېلىلىدىن تۆت گىرام، ئەفتىمۇن ۋە غارىقۇندىن ئۈچ گىرامدىن، ھىندى تۇزىدىن 1.5 گىرام ئېلىپ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۆگە سۈتى بىلەن ئىچكەي.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: جىگەر مەنبەلىك يەرقان بىلەن تال مەنبەلىك يەرقاننىڭ پەرقى شۇكى، تالدىن بولغىنىنىڭ چىرايى قارا، چوڭ - كىچىك تەرىتىمۇ ھەم قارىغا مايىل بولىدۇ. سول تەرىپى ئاغرىيدۇ. يەرقان جىگەر مەنبەلىك بولسا چىرايى سېرىق، چوڭ - كىچىك تەرىتىمۇ ھەم سېرىق بولىدۇ. ئوڭ تەرىپىدىن جىگەر ساھەسى ئاغرىيدۇ.

ئەگەر يەرقان جىگەر ۋە تال شېرىكلىكىدىن بولسا، ئالامىتىمۇ ھەم مۇرەككەپ بولىدۇ، يەنى بەدىنى قارىغا مايىل سېرىق بولىدۇ، سۈيدۈكىمۇ ھەم شۇنداق بولىدۇ.

ئىلاجى: قان ئېلىپ ئاندىن ئەفتىمۇن شەربىتى ۋە مەتبۇخى ئەفسەنتىن بەرگەي، جىگەرنىڭ ياخشىلىنىشى ئۈچۈن بۇزۇرى شەربىتى بەرگەي. ئەمما سېرىق ۋە قارا يەرقانغا ھەر ئىككىلىسى قولدىن قان ئېلىپ بۇ مۇسھىلنى بەرگەي.

ئەمما قان ئېلىشتا ئۈچ كۈن توختاپ تۇرغاي، يەنى ئوڭ قولدىن قان ئېلىپ، ئۈچ كۈندىن كېيىن سول قولدىن قان ئالغاي، سېرىق ھېلىلە 16 گىرام، قارا ھېلىلەدىن 12 گىرام، ئەفسەنتىن، پوستى بىخ كەبىر، پوستى بىخ كەرەپشە، پوستى بىخ كاسنە، پوستى بىخ بەدىيان سەككىز گىرامدىن ئېلىپ، 600 گىرام سۇ بىلەن قايىنىتىپ سۈزۈپ، 28 گىرام پۇلۇس، 40 گىرام شىرخىستنى ئېزىپ ئىلمان ھالەتتە ئىچكەي ياكى ئۈچ گىرام ئايارەج، 1.5 گىرام غارىقۇن، 0.8 گىرام مەھمۇدە بىلەن ئېزىپ ئىچىش پايدىلىقتۇر.

ئىككىنچى بۆلۈم ئىستىسقانى داۋالاش توغرىسىدا

بۇ بۆلەك بەش بابتۇر.

بىرىنچى باب ئىستىسقانىڭ پەيدا بولۇشى ۋە تۈرلىرى توغرىسىدا

ئىستىسقا ئۈچ تۈرلۈكتۇر. ئىستىسقائى زىققى (قورساققا سۇ يىغىلىش)، ئىستىسقائى لەھمى (گۆش سۇلۇق ئىششىقى)، ئىستىسقائى تەبەلى (قورساققا يەل يىغىلىش) قاتارلىقلار. ئىستىسقا ھەقىقىي بولسا، پۈتۈن بەدەندە تەشنالىق پەيدا بولۇپ، جىگەردىن سۇ تەلەپ قىلىدۇ. چۈنكى، بۇ تۈرلەرنىڭ ھەممىسىدە قورساق ئىششىدۇ، بۇ ئۈچ تۈرنى ئومۇملاشتۇرۇپ ئىستىسقا دەپ ئاتايدۇ. ئىستىسقائى زىققىدە قورسىقى ئىششىدۇ ياكى قول - پۇتى ئىششىدۇ؛ ئىستىسقائى لەھمىدە باشتىكى بەلغەمى سۇ ئەزالارغا بېرىپ، پۈتۈن بەدەن ئۆلۈكنىڭ تېنىدەك ئاق ۋە يۇمشاق بولىدۇ؛ ئىستىسقائى تەبەلىدە قورساققا يەل تولىدۇ، ئەگەر ماددا غالىب بولسا، گاھىدا يەل ھەم سۇ بولىدۇ، بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى تۇغما جىگەر ئاجىزلىقىدۇر، چۈنكى ھەرقانداق ئىستىسقا جىگەر ئاجىزلىماي تۇرۇپ پەيدا بولمايدۇ. شۇڭلاشقا جىگەر ئاجىزلىقى بۇنىڭ ئەسبابى ۋاسلەسى بولىدۇ. ئەسبابى سابىقەسى بولسا مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، جىگەر ئىششىقلىرى ۋە ئەزالار شېرىكچىلىكى بولىدۇ، ئەمما مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ئىككى خىل سەۋەبتىن بولۇپ، جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، بۇنىڭ بىرى قۇرۇقلۇق تەبىئىي ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، بۇ سەۋەبتىن بەدەن ئىسسىقلىقى ئاجىز بولىدۇ. تەبىئىي ھارارەتنىڭ ئاجىزلىقى جىگەرنىڭ زەئىپلىكىدىن بولىدۇ. بۇ، ئەزالارنى خورىتىپ ئىستىفراغ قىلىدۇ، مەسىلەن: سۈيدۈك ھەيدەش، تەرلەش، ئىچ سۈرۈش، بوۋاسىر ۋە ھەيز قېنى راۋانلىشىش سەۋەبىدىن قۇرۇقلۇق ئېشىپ، ئەزالارنىڭ تەشنالىقى كۈچىيىپ، جىگەردىن سۇ تەلەپ قىلىدۇ، بۇ ئىستىسقا دەپ ئاتىلىدۇ. جىگەر ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بۇ سۇنى لايىقلاشتۇرۇپ ئەزالارغا ئەۋەتىپ

بېرەلمەيدۇ. بۇ سۇنىڭ بىر قىسمى جىگەردە قېلىپ، يەنە بىر قىسمى جىگەردىن سىرغىش يولى بىلەن قورساق بوشلۇقىغا تولىدۇ، يەنە بەزىلىرى خام قان بولۇپ، بۇ خام قان (ئىككىنچى ھەزىمدە تولۇق پىشمىغان قان) بىلەن سۇ ئەزالارغا بېرىپ، قورساق بىلەن ئەزالارنى ئىششىتىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلاردىكى ھۆللۈكنىڭ كۆپىيىشىگە سەۋەب بولىدۇ. ھۆللۈك سوغۇق مىزاجغا ياردەم بېرىدۇ، ھارارەتنىڭ ئاجىزلىقى جىگەر ئاجىزلىشىشقا سەۋەب بولىدۇ. ناشتىدا سۇ ئىچىش، چېنىقىش، سوغۇق ھامامغا چۈشۈش، جىما قاتارلىقلاردىن كېيىن سۇ ئىچكەنلىكتىن مىزاج بۇزۇلۇپ، جىگەرنىڭ زەئىپلىكىگە، سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىغا كۈچلۈك سەۋەب بولىدۇ. يەنە بىر سەۋەبى، سەۋدا ئاشقازانغا ۋە ئاشقازاندىن ئون ئىككى بارماق ئۈچەي ۋە قارىنغۇ ئۈچەيگە كېلىدۇ، بۇ ئۈچەيلەرنىڭ سوغۇقلۇقى ماسارىقا تومۇرى بىلەن جىگەرگە بېرىپ جىگەرنى سوۋۇتىدۇ، گاھى بۇ سوۋۇغان جىگەر سوغۇقلۇقى كېرگەت بىلەن ئەزالارغا يېتىپ بارىدۇ، ھەرقايسىسىنىڭ بايانى ئەزالار شېرىكچىلىكىدە ئېيتىلدى.

ئىككىنچى باب سۇئۇلقۇنىيە توغرىسىدا

جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلسا ئاجىزلىق پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ ھالى ئىستىسقانىڭ ھالىدەك بولىدۇ، بۇنى جىگەر مىزاجى بۇزۇلۇش (سۇئۇلقۇنىيە) دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىل ھالەت ئىستىسقانىڭ باشلىنىشىدۇر.

ئالامىتى چىرايى سېرىق ۋە ئاقىقا مايىل بولىدۇ. يۈز، بەدەن ۋە قول - پۇتى ئىششىپ، كۆڭلى سۇنى خالايدۇ.

مىزاج سوغۇقلۇقىدىن ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالىدۇ، تائام ئاز ھەزىم بولىدۇ. قورساقتا يەل پەيدا بولۇپ، تەندە سۇسلۇق ۋە ھورۇنلۇق پەيدا بولىدۇ. گاھىدا يامان بۇخارات سەۋەبىدىن چىش مىلىكى قىچىشىدۇ. گاھى زاتىررىيە بولغاندىكى ھۆللۈك ئۆپكىگە يىغىلىدۇ، بۇنىڭ ھالى سۇئۇلقۇنىيەدەك بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر تەندە سەپرا كۆپ بولسا، بىر نەچچە قېتىم ئايارەج بەرگەي. ئەگەر خىلىت قويۇق بولسا، غارىقۇن، بىستىپايەج، شەھمەنزەل، سوقمونىيالارنى ئايارەج بىلەن بەرگەي. ماددا يىغىلىپ قالماسلىقى ئۈچۈن، پات - پات ئىستىفراغ ۋە قەي قىلدۇرغاي. مۇسھىل دورىلارغا ئۈد خام ۋە مەستىكىنى قوشسا، ئاشقازانغا قۇۋۋەت بولۇر، ئىستىفراغ قىلغاندىن كېيىن ئاددىي نۇسخىلىق سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرغاي.

قان ئالغاندا ئېھتىيات قىلغاي، ئەگەر قان ئالماق بولسا، ئاۋۋال ئايارەج پەيقىرا، مەتبۇخى

ئەفسەنتىن بىلەن قاننى ساپ قىلىپ، ئاندىن ئازراق قان چىقارغاي. ھەر ئەتىگىنى ئەفسەنتىن شەربىتى ئىچسە پايدىلىقتۇر. ئىستىفراغلاردىن كېيىن تەرياق، مەسرۇدىتۇس، داۋائى كۇركۇم، داۋائى كەبىر، كەلكىلانەج ۋە مەرۇز بەرگەي.

ئەگەر مىزاجى بۇزۇلۇش ئېغىرلاشسا، تۆگە سۈتىنى تۆگە سۈيدۈكى بىلەن بەرگەي. ئەگەر تېنى قۇۋۋەتلىك بولسا، ئىككى قوشۇق سۈتكە بىر قوشۇق تۆگە سۈيدۈكى قوشۇپ بەرگەي. ئەگەر بۇ مەنپەئەت قىلسا كۆپرەك بەرگەي. غىزاسىغا توخۇ گۆشى شورپىسىغا سىركە، غورا سۈيى، دارچىن، زەپەر، مەستىكى، قەلەمپۇر قوشۇپ خۇشبۇي قىلىپ يېگەي. بەزى تائاملارنى قىچا، سامساق بىلەن يېگەي ۋە مىئەسائىلەنى پەندادىقۇن بىلەن بەرگەي. ئاشقازاننى ئىسسىتىپ جىگەرنى لەتىپ قىلىدىغان دورىلاردىن قىلىپ دارچىن، سۇمبۇل، دارچىن، يۇمىلاق زىراۋەندە قاتارلىقلارنى يېگەي. بۆرە ئەرمىنى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزگەي.

ئۈچىنچى باب ئىستىسقائى زىققە توغرىسىدا

بۇلارنىڭ سەۋەبى ۋە تۈرلىرى يۇقىرىدىكى بابلاردا بايان قىلىندى.

ئالامىتى ئەگەر ئىستىسقا جىگەر ئىششىغانلىق سەۋەبىدىن بولسا، بەدەن تەبىئىتى قۇرۇق بولۇپ پۇتلىرى ئىششىدۇ، قۇرۇق يۆتىلىپ ئاخىرىدا زەئىپلىك زىيادە بولۇپ، قوتۇر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر سەۋەبى جىگەر ھارارىتىدىن بولسا، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن سۈيدۈكى ئېچىشتۇرۇپ ۋە كۆيۈشتۈرۈپ كېلىدۇ.

چىرايى سېرىق، ئېغىز ئاچچىق، تېنى ئورۇق، ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ. ئەگەر خىلىتلار ئېرىگەندىن بولسا، تەبىئىي ماددا چوڭ تەرەت يولىغا مايىل بولىدۇ. ئەمما ئاۋۋال بەلنىڭ تۆۋەنكى قىسمى ئىششىدۇ. ھەممە تۈرلۈك ئىستىسقا ھارارەت سەۋەبىدىن بولسا، بەلنىڭ تۆۋەنكى قىسمى ئىششىپ، چوڭ - كىچىك تەرەتتىن يىرىك، شىلىلىق پەردە، زەرداب، گۆش يۇغان سۇدەك نەرسىلەر كېلىدۇ.

ئەگەر ئىستىسقا تال سەۋەبىدىن بولسا، چىرايى كۆك ۋە قارىغا مايىل بولىدۇ، نەپەس قىستاش، ئىشتىھاسى ئازىيىش، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولۇشتەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر جىگەر سوغۇقلۇقىدىن بولسا، بۇنىڭ سەۋەبى تەرتىپسىز سۇ ئىچكەنلىكىدىندۇر.

ئالامىتى بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئىستىسقائى زىققىگە ئوخشاش قورسىقى ئېغىرلىشىدۇ، پۇت ۋە قورسىقى ئىششىپ پارقىرايدۇ. مىدىرلاتقاندا خۇددى سۇغا تولغاندەك تەۋرىنىپ تۇرىدۇ. قول بىلەن چېكىپ تەكشۈرگەندە ئاۋاز چىقىدۇ، كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە

زەخمىنىڭ كۆپلۈكىدىن دېمى سىقىلىپ يۆتىلىدۇ. سۈيدۈكى ئازىيىپ، سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى كۆپىنچە قىزىرىدۇ. قىزىللىقىنىڭ سەۋەبى ئىككى ئىشتىن بولىدۇ، ئۇنىڭ بىرى سۈيدۈك كۆپ بولسا، رەڭگىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. سۈيدۈك ئاز بولسا، رەڭگى كۆك ۋە قىزىلراق بولىدۇ. ئىككىنچىسى، جىگەر ئاجىزلىقىدىن، قان ۋە سەپرادىن بولىدۇ. تېۋىپلار بۇنى «ھۇمرە» دەپ ئاتايدۇ. قاننى سۇدىن ئايرىيالمايدۇ، ھەرقانداق ئىستىسقادا قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك بولسىلا ئىسسىقلىقنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان، دەپ ھۆكۈم قىلمىغىن. ئەگەر جىگەر ئىسسىق بولسا ياكى جىگەردە ئىششىق بولسا، ئاۋۋال جىگەرگە داۋا قىلغاي. ھەرقايسىسى ئۆز بابىدا سۆزلەندى.

ئىششىق بىلەن مىزاج بۇزۇلۇشىنى داۋالاپ، ئاندىن ئىستىفراغ بىلەن بەدەندىكى سۇنى يوق قىلغاي. بەزىدە ھارارەتنى پەسەيتىدىغان، بەزىدە ئىچىنى سۈرىدىغان ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدىغان شەربەتلەرنى بەرگەي، يەنى بىر كۈنى كاسنە سۈيىنى شېكەر بىلەن، يەنە بىر كۈنى بەدىيان سۈيىنى كەشنىز سۈيى بىلەن، بىر كۈنى شوخلا سۈيىگە پۇلۇسنى سوقۇپ بەرگەي. يەنە بەزىدە كەرەپشە سۈيىنى تۇرۇپ سۈيى بىلەن بەرگەي، بەزىدە ئۈچ قوشۇق تۆگە سۈيدۈكىنى ئالتە قوشۇق شوخلا سۈيى بىلەن ياكى كاكىنەچ سۈيى بىلەن بەرسە پايدا قىلۇر.

تېۋىپ ساھىر: «تۇرۇپ سۈيىنى سىركەنجۋىل سۈيى بىلەن ئىچىپ، بۇ ئىللەتنى يوقاتقانلىقىنى كۆردۈم» دېگەن.

ئىبن سىنا: «بىر ئادەمنىڭ ئۆز ئىختىيارى بىلەن ئانار يەپ، بۇ ئىللەتتىن ساقايغانلىقىنى كۆردۈم» دەپ ئېيتقان. ئەمما ھەر ئۈچ ياكى بەش كۈندە بىر قەي قىلغاي، ھەر كۈنى تەندىكى سۇنى سۈرۈپ چىقارغۇدەك دورا يېگەي. مىزاجىنى ئىسسىق قىلمىغاي، دورىلارنىمۇ مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا تەييارلىغاي. بۇنىڭغا قاقىلە ئۆسۈملۈكىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەفتىمۇن، ئۆشنە، قاقىلە سۈيىدىن 150 گىرامدىن، تەمرى ھىندى سۈيىدىن 150 گىرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي. تۆت گىرام رەۋەنچىنى، ئۈچ گىرام لوك مەغسۇل، 40 گىرام شىرخىست، 1.5 گىرام زەپەر، سىركەنجۋىل بۇزۇرى، كاسنە سۈيى، شاھتەررە سۈيىنىڭ ھەربىرىدىن 90 گىرامدىن ئېلىپ، ئۇنى 120 گىرام ئۆشنە سۈيى بىلەن ئىچكەي.

جالىنۇس: «توققۇز گىرام ئۆشنان سۈيى ئىچىنى سۈرىدۇ ھەم سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ھەممە ئىستىسقاغا قان ئالماق (بوۋاسىر ۋە ھەيز قېنى توختاپ قالغاندىن بولمىسا) لازىمدۇر» دەپ ئېيتقان.

ئەرتىيانوس: «ھۆللۈك ياغاچنىڭ ئوتىنى ئۆچۈرگەندەك، سوغۇقلۇقنىڭ كۆپ بولۇشى قاننىڭ تەبىئىي ھارارىتىگە زىيان قىلىدۇ» دەپ ئېيتىدۇ.

بۇنىڭغا چۈشەندۈرۈشۈم شۇكى، مەلۇم مىقداردا يامان قان پەيدا بولۇپ، ئۇ پۈتۈن بەدەنگە

تارقالسا، قان ئالغان بىلەن چىقار، يەنى قان ئېلىش، سۈيدۈك ھەيدەش، تەرلىتىش، چېنىقتۇرۇش ۋە غار - غار قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ.

مازارىيوننى ھۆل قىزىلگۈل ئۇسارىسىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، بۇ ئۇسارە بىلەن قىزىلگۈل شەربىتىنى قايىنىتىپ ئىچسە، ئىستىسقادا كۆرۈلىدىغان سۇنى ئىستىفراغ قىلىدۇ. مۇدەببەر قىلىنغان مازارىيوننىڭ يوپۇرمىقى (تەدبىرلەر يۇقىرىقى يەككە دورىلار بايانىدا ئېيتىلدى) دىن 0.8 ~ 1.6 گىرامغىچە ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل ۋە ئەنجۈر بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە پايدىلىقتۇر.

ئەنجۈر قىيامى بىلەن ھەبنى بىرنەچچە كۈن يېسە، ئىستىسقادا كۆرۈلىدىغان سۇنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاندىن غورا شەربىتى ۋە لىمون شەربىتىنى بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ھەبنىڭ نۇسخىسى: رەۋەنچىنى ئۇسارىسى، غاپەس ئۇسارىسى، كاسنە ئۇرۇقىدىن توققۇز گىرامدىن، غارىقۇندىن 15 گىرام، تەييارلانغان مازارىيوندىن 30 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 7.5 گىرامدىن يېگەي.

«قارابادىن» دا: كەرەپشە ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، شەربەت بىلەن ھەپتە ئۈزۈلدۈرمەي يېگەي، دېيىلگەن.

يەنە بىرخىل ھەبنىڭ نۇسخىسى: مازارىيوندىن ئۈچ گىرام، كۆيدۈرۈلگەن مىس كۇشتىسى، پەرپىيۇندىن 1.2 گىرامدىن، ناۋاتنى بۇ دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسى بويىچە ئېلىپ ھەب قىلىپ يېگەي.

بۇنىڭغا يەنە قەلەمپۇر ۋە زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن 1.2 گىرامدىن قوشسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. زىماتقا قۇرۇق كالا تېزىكى ۋە ئارپا تالقىنىنى سوقۇپ، تۆگە سۈيدۈكى بىلەن يۇغۇرۇپ، قورساق ساھەسىگە چاپىقاي. غىزاسىغا سىركە، زىرىق سۈيى، زەيتۇن يېغى، كاسنە، توخۇ گۆشىنى چامغۇر بىلەن شورپا قىلىپ ئىچكەي.

ئەگەر جىگەر سوغۇقلۇقىدىن بولسا، ئاۋۋال ھۆللۈكىنى ئازايتىپ، ئاچلىقتا سەۋر قىلىپ، ئاندىن ئىستىفراغلارنى قىلغاي. يەنى بىر كۈن قەي قىلدۇرۇپ، ئەتىسى مۇسھىل بەرگەي، ئۇنىڭ ئەتىسى ئاۋۋال سۈيدۈك ھەيدەپ، ئاندىن چۈشكۈرتكەي، ئاندىن تەرلىتىپ (قۇمغا كىرىپ)، ئاندىن چېنىققاي، يەنە بەدىنىنى ئۇۋۇلاتقاي، ئەمما قىزىتما بولغاندا كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلمىغاي. تائامنى ئىسسىق، خۇشبۇي دورىلار بىلەن يېگەي.

ئىستىفراغقا ھەببى مازارىيون، ھەببى سەكبىنەج، ئەفتىمۇن ۋە سەبرەدىن ئۈچ گىرامدىن، غارىقۇندىن توققۇز گىرام، سەكبىنەجدىن 18 گىرام، سوقمونىيادىن توققۇز گىرام، مەستىكى، رۇمبەدىيانىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي.

ھەببى مازارىيوننىڭ نۇسخىسى: مازارىيون، لايىقلاشتۇرۇلغان مىس كۈشتىسى، رۇمبەدىياننىڭ ھەربىرىنى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تۆت گىرامغىچە يېگەي.

ھەببى غارىقۇن نۇسخىسى: رەۋەنچىنى، غاپەس ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، غارىقۇندىن 30 گىرام، ناۋاتتىن 45 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ قىلىپ، ھەر كۈنى ئۈچ گىرامدىن يېگەي. ئەگەر ئىچى تولا سۈرسە يېمىگەي. بۇ ئىستىفراغلاردىن كېيىن تەرياقى بۇزرۇك، مەسرۇدىتۇس، مەجۇنى لوك ۋە مەجۇنى ئاساناسىيا يېسە جىگەرگە قۇۋۋەت بولىدۇ.

قۇمغا كىرگەندە بەدەنگە شامال تەگكۈزمىگەي، شامال يولىنى ئېتىپ، ئوچۇق ۋە يۇمشاق قۇمغا كىرگەي. ئەگەر قۇم بولمىسا ئېزىپ قورۇغان تۇزغا كىرسە ياخشىدۇر.

قۇمغا كىرىپ تەرلىگەندىن كېيىن تېرىنى پاك قىلىپ، ئاندىن سىركە بىلەن بادام يېغىنى پۈتۈن بەدەنگە سۈركىگەي ياكى تۇز، قىزىل توغرىغۇ، بادام يېغىنى سۈركىگەي ھەم يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھۆقنە ۋە شىيافلارنى قىلىپ، ئىسسىتقان زىماتلارنى سۈركىگەي. ئەگەر تۆگە سۈيدۈكى بولمىسا، زىماتلارنى بالىلارنىڭ سۈيدۈكى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. ئارپا تالقىنىنىڭ ئورنىغا ئامۇت، بەللۇت يوپۇرمىقىنى قورۇق سوقۇپ ئۇندەك قىلىپ قوشقاي.

«قارابادىن» دا: پۈتۈن بەدەن ئىششىسا زىققە، پۇت - قول ۋە قاپىقى ئىششىسا لەھمى، قورسىقى ئىششىسا تەبلى دەپ ئېيتار.

قورسى ئەنبەر جالىنۇس: بۇ، جىگەر ئىششىقىغا، ھارارەتتىن بولغان ئىستىسقائى لەھمىگە ۋە كونا ئىسسىتمىغا، ئۇسسۇزلۇق ۋە تال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخا: زىرىق ئۇسارىسىدىن 12 گىرام، قىزىلگۈلدىن 36 گىرام ، تەرەنجىبىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، تاباشىر، سۇمبۇل، مەستىكى، غاپەس ئۇسارىسىدىن ئالتە گىرامدىن، رەۋەن، يۇيۇلغان لوك، زەپەردىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يوغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، ئۈچ گىرامدىن يېگەي.

قورسى رۇبىبسۇس بۇ، جىگەر ئىششىقى، ئىستىسقائى زىققىگە پايدىلىقتۇر. نۇسخا: بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى 60 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 15 گىرام، رۇبىبسۇستىن توققۇز گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 15 گىرام ئاچچىق سىركەنجۇبىل بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە توسالغۇلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

نۇسخا كاسىنە ئۇرۇقىدىن 30 گىرام، مازارىيون، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، غارىقۇننىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، پوستى ئاقلانغان بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، نوقۇتتەك قۇرس قىلىپ يېگەي. بۇ ئىستىسقائى زىققىگە ۋە جىگەر توسۇلۇشقا پايدىلىق (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئەگەر ئىستىسقائى زىققىدە ھارارەت بولماي، سۈيدۈكى ئاق

بولسىمۇ، جىگەر، تال ئاغرىقى، ئاشقازان زەئىپلىكىگە مەجۇنى كۇركۇم جالىنۇسنى يېسە مەنپەئەتلىكتۇر.

نۇسخا: سۇمبۇل، زەپەر، قىلىن دارچىندىن ئالتە گىرامدىن، دارچىن، مۇرمەككى، قۇستە، ئىزخىر غۇنچىسىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ تۆت گىرامدىن يېگەي.

«دەستۇرولئىلاج» دا: ئەرقى كاسنە ۋە ئەرقى بەدىياننى ئىچسە، كۆپ ئىچ سۈرۈشكە زىيان قىلىدۇ. سېرىق ھېلىلە، تەمرى ھىندى ۋە شاھتەررە قاتارلىقلارنىڭ قايىنتىلمىسىنى بىرىپ ئاز - ئازدىن سۈرگۈزگەي. بۇ ئىسسىقتىن بولغان زىققىگە پايدىلىقتۇر. تۇرۇپ سۈيىنى ۋە ئانار سۈيىنى سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسىمۇ پايدىلىقتۇر (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن). يەنە ماددا مۇستەھكەم بولمىغىچە تۆگە سۈيدۈكى بەرمىگەي، دەپ ئېيتىلغان.

يەنە مەجۇنى كەلكىلانەج پايدىلىقتۇر.

نۇسخا: سېرىق ھېلىلە 15 گىرام، غارىقۇن توققۇز گىرام، ھەسەل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى، بادرەنجى ئۇرۇقى، رۇببىسۇسنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل ياكى قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ 6 ~ 9 گىرامغىچە يېگەي. ئۇسسۇزلۇقىغا سىركە بىلەن قايناتقان توخو شورپىسى ئىچكەي.

«تۆھپىخان» دېگەن كىتابتا تۆۋەندىكى نۇسخىنى ئىستىسقائى زىققىگە پايدىلىقتۇر، دېگەن.

نۇسخا: ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، غاپەس ئۇسارىسى، رۇمبەدىيان، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، يويۇلغان ئۇد بىلساندىن 5.6 گىرام، سوقمونىيادىن ئىككى گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ يېگەي.

تۆتىنچى باب ئىستىسقائى تەبەلى توغرىسىدا

ئالامىتى كىندىكى ئۆرۈلۈپ چىقىپ، قورسىقى ئېغىر بولىدۇ، قول بىلەن ئۇرسا داپنىڭ ئاۋازىدەك ئاۋاز كېلىدۇ. كېكىرگەندە راھەت تاپىدۇ. ئەگەر ھارارەت غالىبلىقىدىن ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولسا، ھۆل بەدىيان سۈيى، ھۆل كەرەپشە سۈيى، ئوغرىتىكەن سۈيى، قايناتقان بابۇنە ۋە ئىكلىلمىلىك سۈيى بەرگەي. زىماتقا سەندەل، ئۇد، لادەن، ئىپار قاتارلىقلارنى قوشۇپ سۈركىگەي. ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب بولسا، مائۇلئۇسۇل، پەندادىقۇن ۋە سەنجىرىنا بەرگەي. مائۇلئۇسۇلغا ئاچچىق بادام يېغىنى تېمىتىپ بەرسە پايدا قىلۇر.

كۇندۇر، زىرە، جۇۋنەلەرنى قورۇپ قورساققا قويغاي. مەجۇنى ۋەج ۋە مەجۇنى ھەببۇلغار

يېگەي، تۇزنى تېرىق بىلەن قورۇپ قورساققا قويغاي، ئۇتلۇق ھىجامەت قويغاي. سۇزاپ بىلەن توغرىغۇنى سوقۇپ قاينىتىپ، سۇزاپ يېغى بىلەن ھۆقنە قىلغاي، ھەسەلدە ياسالغان گۈلقەنتنى مەستىكى بىلەن يېگەي. ئاخىرىدا تۆت قوشۇق تۆگە سۈتىگە ئالتە گىرام سەكبىنەج، بىر قوشۇق تۆگە سۈيدۈكىنى قوشۇپ بەرگەي ھەمدە ھۆقنە دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە قويۇپ بەرگەي.

«قارابادىن» دا: قورساق ئىششىپ تومۇرلار كۆپسە، قول بىلەن چەككەندە ئاۋاز چىقسا «تەبەلى»دەر. بۇ ئۈچ تۈرلۈك ئىستىسقا جىگەر ئىششىماي تۇرۇپ پەيدا بولماس دەپ ئېيتىلغان.

«دەستۇرولئىلاج» دا: ئەگەر مىزاج سوغۇقتىن بۇزۇلسا، ئايارەج پەيقىرانى بېرىپ كۆپرەك ئىستىفراغ قىلغاي، دېيىلگەن.

بۇنىڭدىن باشقا، ھەببى سەكبىنەج يېگەي، ئۆتكۈر ۋە ئىسسىق ھۆقنىلەرنى قىلغاي. شىياف نۇسخىسى: سەكبىنەج، زىرە، تاغ زىرىسى، سۇزاپ يوپۇرمىقىدىن 1.6 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف قويغاي. قورۇغان تېرىق، تۇز ۋە كېپەكنى قورساققا تاڭغاي ۋە ئۇتلۇق ھىجامەت قويغاي. سىركەنجۇبىل شەربىتى، ئەرقى گۈل، ئەرقى بەديان ئىچكەي. ئەگەر جىگەر ئىسسىقلىقى ۋە ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولسا، تۆت گىرام رەۋەنچىنى، تۆت قوشۇق ئانار سۈيى ۋە قۇرسى زىرىقنى قوشۇپ يەپ، جىگەرگە قۇۋۋەت بەرگەي ۋە ئەرقى پىننە ئىچكەي.

زىمات نۇسخىسى: سۇمبۇل، تاغ زىرىسى، قىزىلگۈل، زىراۋەندە، ئىكلىلمىلىكتىن 12 گىرامدىن، مۇقەل، ئۇشەق، سەئدى كۇفى، ئەنبەردىن سەككىز گىرامدىن، سەبرە، مۇرمەككى، كۇندۇر، ھەببۇلئاستىن 10 گىرامدىن، قېلىن دارچىن، قۇستىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، يېلىملارنى ئەرقى گۈلدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى بۇ ئەرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ سۈركىسە، بارلىق ئىستىسقالارغا پايدا قىلۇر. ئەگەر ھەيز قېنى، بوۋاسىر قېنى توختاپ قالغان بولسا، قاننى راۋان قىلىشنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي.

بۇقرات: ھەر ئىستىسقائى ئۆتكۈر ۋە ئىسسىق كېسەللىكلەردىن بولسا، خەتەرلىك بولۇپ، ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر قورساق ئاغرىقى ۋە كىندىك ئاغرىقى مۇسھىل دورىلار بىلەنمۇ يوقالمىسا، ئىستىسقائى لەھمى، ئىستىسقائى تەبەلگە ئېلىپ بارىدۇ، دېگەن.

داۋالاش ئاۋۋال قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىپ ئاندىن ئىستىسقانىڭ ئىلاجىنى قىلغاي.

بەشىنچى باب ئىستىسقائى لەھمى توغرىسىدا

ئىستىسقائى لەھمى جىگەر ۋە پۈتۈن بەدەن تومۇرلىرىنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇپ، ئىككىنچى، ئۈچىنچى ھەزىم خىزمىتى مۇكەممەل بولماسلىق ياكى يوقىلىشتىن بولىدۇ. جىگەر

مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇش سەۋەبى يۇقىرىدا سۆزلىنىپ بولدى. تومۇرلار مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇش سەۋەبى تۆۋەندە سۆزلىنىدۇ.

سەۋەبى تومۇرلار مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى كىشىگە سەپەردە قاتتىق سوغۇق يەتكەنلىكتىن، يات ھارارەت پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن خىلتلار ئېرىپ، تومۇرلارنىڭ ماددا ئۆتۈش يولىدا ئېرىگەن خىلتلار لەيلەپ قېلىپ ئەزالارغا قوشۇلمىغانلىقتىن، بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە جىگەر، تال، بۆرەك ۋە نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى، بالىياتقۇ قاتارلىقلارنىڭ شېرىكچىلىكىدىنمۇ بولىدۇ. ھەيز قېنى ۋە بوۋاسىر قېنى كۆپ كەلسە ياكى توختاپ قالسا، بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى ئاۋۋال بەل ئىششىدۇ، ئاندىن قورساق ۋە ئومۇرتقىلار، ئاندىن يۈز ۋە باشقا ئەزالار ئىششىدۇ. ھەرقانداق ئىششىققا قول پاتۇرسا، قول پېتىپ بىردەمدىن كېيىن ئەسلىگە كېلىدۇ. تەبەلى بىلەن زىققىدە يۈز ئىششىمايدۇ، چۈنكى يۈرەك يۈزگە يېقىندۇر. لەھمىدە كۆپىنچە ۋاقىتلاردا چوڭ تەرەت يۇمشاق بولىدۇ. ئەگەر باشقا ئەزالار شېرىكچىلىكىدىن بولسا، ئاۋۋال ئەزالار ئاغرىپ گۇۋاھلىق بېرىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ھەيز ۋە بوۋاسىر قېنى توختىغان سەۋەبىدىن بولسا، ئاۋۋال قان ئالغاي. بولۇپمۇ سۈيدۈكى قىزىل ۋە قويۇق بولسا، لەھمىدە قان ئالماق بەدەننى ھۆللەشتۈرىدۇ. باشقا ئىستىسقالاردا باشتا قەي قىلدۇرۇپ، ئاندىن مۇسھىل بەرگەي، ئاندىن تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئاچقاي.

ئەگەر ئىسسىتما بولسا، ئىسسىتما يوقالمىغىچە قان ئېلىش ۋە مۇسھىل بېرىش تەدبىرلىرىنى قىلمىغاي، قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن غار - غار قىلدۇرۇش ئارقىلىق مېڭىنى پاك قىلغاي.

بۇ كېسەللىككە پايدا قىلىدىغان ئايارەج پەيقىرا ۋە ھەببى رەۋەن زىققىنىڭ بايانىدا ئېيتىلدى. ھەببى بەھرامى، قۇرسى لوك، داۋائى كۇركۇم ۋە كەلكىلانەج قاتارلىق دورىلارمۇ پايدىلىقتۇر. نورمال ھەرىكەت قىلىش ۋە ئىسسىق ئاپتاپتا قۇمغا ياكى ئارىشاڭلارغا كىرىشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى ئەتىگەندىن كەچكىچە دەريا بويىدا ئولتۇرغاي. ياكى سۇغا كۈچلۈك تۇز سېلىپ ئاپتاپتا قويۇپ ئاندىن ئۇنىڭغا كىرسە، خۇددى دەريا سۈيىگە چۈشكەندەك بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا ئۆتكەن زىماتلارنى سۈركىگەي.

غىزاسىغا قۇرۇق ناننى بەدىيان ئۇرۇقى، زىرە، تاغ زىرىسى قاتارلىقلار بىلەن يېگەي. نوقۇت سۈيىگە دارچىن، قارىمۇچ، زىرە، تاغ زىرىسى، كۈدە قاتارلىقلارنى قايناتىپ، پىستە يېغىنى قويۇپ توخۇ گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ يېگەي.

«قارابادىن» دا: داۋائى كۇركۇم ۋە كەلكىلانەجلەرنى بېرىش تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

نۇسخىسى: ئىزخىر غۇنچىسى، سۇمبۇل، تاغ كەرەپشە ئۇرۇقىدىن توققۇز گىرامدىن، غاپەس ئۇسارىسى، لوك، رەۋەندىن 12 گىرامدىن، مەستىكى ۋە رۇببىسۇستىن ئۈچ گىرامدىن، زەپەردىن 1.5 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر كۈنى ئالتە گىرامدىن سىركەنجىۋىل بىلەن يېگەي. كونا ئۆچكە مايىقى، قۇرۇق كالا تېزىكى، ئارپا، قوناق ئۇننى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ قورساققا چاپلىغاي. ئاللاتائالانىڭ ياردىمى بىلەن جىگەر ئاسايىش تاپۇر.

«دەستۇرولئىلاج» دا: ئاشقازاننى ئايارەج بىلەن، مېڭىنى غار - غار قىلىش دورىلىرى بىلەن پاك قىلغاي. سىركەنجىۋىل ياكى ئاچچىقسۇ ۋە ھەسەل بىلەن غار - غار قىلغاي، داۋائى كۇركۇمنى مائۇلئۇسۇل بىلەن ئىچكەي. ئىككى قوشۇق تۆگە سۈيدۈكىنى 1.5 گىرام پەرپىيۇن بىلەن ئىچىش ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ، دېيىلگەن. مۇئەللىپ كىتابىدا بۇ نۇسخىنى بىر نەچچە كىشىگە تەجرىبە قىلغانلىقىنى ئېيتقان. نۇسخىسى: رەۋەنچىندىن 1.5 گىرام، غارىقۇندىن ئۈچ گىرام، ئاق تۇربۇتتىن ئالتە گىرام، يۇمىلاق زىراۋەندىدىن 1.6 گىرام، مۇقەلدىن 1.5 گىرام، رۇمبەدىياندىن 0.8 گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككىگە بۆلۈپ يېگەي. بۇ ھەببى رەۋەن ئىستىسقاغا ۋە نەپەس سىقىلىشقا كۆپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

ئىستىسقائى لەھمىگە تەرىياقى پارۇقنى مائۇلئۇسۇل بىلەن، ئەگەر تەرىياق بولمىسا تەرىياقى ئەربەئەدىن تۆت گىرام يېگەي. ھاممامغا ۋە قۇمغا كىرگەي ياكى ئىسسىق تونۇرغا كىرگەي. ئەگەر يۆتەل بولسا، زۇپا شەربىتى ئىچكەي (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). كۆپىنچە نەپەس سىقىلىشتىن ئىستىسقا پەيدا بولىدۇ، غىزاغا پاقلان گۆشى ۋە توخۇ گۆشىنى نوقۇت بىلەن بىرگە يېگەي.

ئون ئۈچىنچى بۆلۈم ھەر خىل ئىچ سۈرۈش ۋە ئۈچەي شىللىق پەردىسى زەخىملىنىش

بۇ بۆلۈم سەككىز بابتۇر.

بىرىنچى باب مېڭە مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش توغرىسىدا

سەۋەبى مېڭە مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش نەزلە قىزىلئۆڭگەچتىن ئۆتۈپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە چۈشكەنلىكتىن بولىدۇ. ئەگەر ماددا ھۆللۈكتىن بولسا بەلغەمى ئىچ سۈرۈش بولىدۇ. ئەگەر ماددا ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر بولسا، بۇ قاندىن بولغان ئىچ سۈرۈش بولۇپ، بۇنىڭدا ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلىدۇ.

ئالامىتى پات - پات ئىچى سۈرىدۇ، ئىچى سۈرگەندىن كېيىن بىمار ئاراملىق تاپىدۇ.

داۋالاش ھەر ئەتىگەندە قەي قىلدۇرغاي. ئاشقازانغا كەلگەن ۋە ئاشقازان ئېغىزىدا بار بولغان نەرسىلەرنى قەي بىلەن چىقارغاي، كېچىلىرى ئۇگدىسىغا ياتمىغاي، ياستۇقنى پەس قويغاي ۋە ئامال قىلىپ نەزلىنى ياندۇرغاي. قۇستە، لادەن، كۈندۈرلارنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ پۇرىغاي. سىيادانىنى سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، قازاندا قورۇپ دائىم پۇرىغاي ۋە ئاچچىق سۇ، ئەرقى گۈل بىلەن غار - غار قىلغاي، يەنە باشنى سوپۇنلاپ يۇغاي. بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە قىچىنى سوقۇپ بېشىغا چاپلاپ، قول - پۇتىنى ئۇۋۇلىغاي. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك قاينىتىلمىسى بىلەن باشنى يۇغاي. قۇرسى خەشخاش يېگەي. يەنە سەبرە، ئايارەج پەيقرا ۋە ھەببى قوقىيا قاتارلىقلار بىلەن ئىستىفراغ قىلىشمۇ پايدىلىقتۇر.

بىلگىنكى، قابىز دورىلار بىلەن مېڭە مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا بولمايدۇ. ئاۋۋال ئاشقازاندىكى خىلىتلارنى قەي بىلەن پاك قىلغاي، قالغىنى ئاشقازان تېگىدە بولسا، يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ھەيدەپ چىقارغاي.

كېچە ياتار ۋاقتىدا ئىككى قوشۇق خەشخاش شەربىتىنى ئىچسە نەزلىنى ياندۇرىدۇ.

ئۇسسۇزلۇققا سەۋر قىلغاي، كۆپ سۇ ئىچىش نەزلىنىڭ يېنىشىنى كېچىكتۈرىدۇ. سىركىنى ئىچمەي پۇرىغاي، چۈنكى ئىچىش مېڭىگە زىيان قىلىدۇ. تېنى ئاجىز، مېڭىسى سوغۇق بولغانلارغا لىيسىرغىسقا ئىشلىتىلىدىغان شىيافلارنى قىلسا پايدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى باب سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش توغرىسىدا

سەۋەبى بۇنىڭدا سەپرا كۆپىنچە ئۆتتىن ئۈچەيگە چۈشۈپ، ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ماسكە قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئۈچەيدىكى تەرەتنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى بۇنىڭدا ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، تەرىتى سېرىق رەڭلىك كېلىش، مەقئەت ئېچىشىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئىچ سۈرۈش كۆپىنچە تەپى غىب ، تەپى مۇھەررىقەلەردە ۋە كونا شاراب ئىچكەندە كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ماددا كۆپ بولسا، ئاۋۋال سېرىق ھېلىلە ۋە تەمرى ھىندى قايىنتىلمىسى بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن سۇفۇپى ھەببى رۇممان، تۆمۈر داغلانغان قېتىق، خەشخاش شەربىتى، قۇرسى تاباشىر، جاۋارىش سۇماق قاتارلىقلارنى يېيىشمۇ ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. 120 گىرام بۇغداي كېپىكى ۋە نانىنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا گۆشى يېغى ۋە سىركە بىلەن بىر كېچە ـ كۈندۈز قايىنتىپ، بۇ نانىنى شورپىسى بىلەن بىللە يېگەي.

ئۈچىنچى باب جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش توغرىسىدا

جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ. يەنى جىگەر ئاغرىقىدىن ياكى جىگەرنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر جىگەر جازىبە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن بولسا، چوڭ تەرىتى ئاق ۋە سۇيۇق بولىدۇ. چۈنكى تائام جىگەردىن ئۆتۈپ ئۈچەيگە چۈشىدۇ. ئەگەر ماسكە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، ئىچى بىر كۈندە نەچچە قېتىم سۈرۈپ، تېزلا ئەسلىگە كېلىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى چوڭ تەرەت قۇۋۋەت بىلەن چىقمايدۇ. لېكىن ماسكە قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىكىدىن تەرەتنىڭ چىقىرىلىشىغا دافىئەنىڭ قۇۋۋىتى ياردەم بېرەلمەيدۇ. بۇنى قۇۋۋەت ياردەمسىز ھەيدەپ

چىقىرىدۇ. ئەگەر ماسكە ۋە داپىئە ھەر ئىككى قۇۋۋەت ئاجىز بولسا، تەرەتنىڭ مىقدارى ئاز بولىدۇ. ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئىچ سۈرۈش كۆرۈلسە، تەرەتنىڭ رەڭگى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. لېكىن جىگەر ئىششىقى پىشىپ يېرىلسا ۋە تومۇر يېرىلسا، تەرەتكە قان ۋە يىرىڭ ئارىلىشىپ چىقىدۇ. ئاخىرىدا شارابنىڭ لېيىدەك قارا ۋە قويۇق كېلىدۇ. ئەگەر جىگەر مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، خىلىتلار ئېرىپ، ئىچ سۈرۈش زەرداب ۋە يىرىڭلىق كېلىدۇ. ھەر ۋاقىت جىگەر كۆيسە، چوڭ تەرەتتىن كېيىن قارا گۆش پارچىلىرى كېلىدۇ. بەزىدە يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈشنىڭ سەۋەبى بولىدۇ. ئەمما يېنىك ئىششىق ۋە يىرىڭلىق ئىششىقتىن بولسا زەرداب ئاققانلىقىدىن بولىدۇ.

يىرىڭلىق ئىچ سۈرۈش (سەددىدى) كۆپۈكلۈك بولسا، بۇ، خىلىتلار قايناپ ئېرىگەندىن بولىدۇ. توسالغۇلار ئېچىلىپ خىلىتلار كۆيگەندىن كېيىن بۇ خىل ئىچ سۈرۈش پەيدا بولىدۇ. سەۋداۋى ئىچ سۈرۈش تال سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئارىسىدىكى پەرق شۇكى، خىلىتلار كۆيمىگىچە تەرەت قارا، قويۇق، بەتبۇي بولمايدۇ. قويۇق سەۋدادىن بولسا، تەرەت سۇيۇق ۋە قارىغا مايىل بولىدۇ. لېكىن بەتبۇي بولمايدۇ. توسۇلۇشتىن بولغىنى قارا بولىدۇ. ھەر ۋاقىت قارا رەڭلىك ئىچ سۈرۈش خىلىتلار كۆيگەندىن بولسا، تەرەتنىڭ رەڭگى كۆككە ئۆزگىرىپ ئىچ سۈرۈش توختايدۇ، ئاندىن سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتمىغىچە كېسەللىك يوقىمايدۇ. جىگەر ئاغرىقلىرىدىن بولغان بولسا ئۇنىڭ بايانى يۇقىرىدا ئېيتىلدى.

بىلگىنكى، كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ئىششىق ياكى توسۇلۇشتىن بولسا قابىز بولۇپ، بۇنداق ۋاقىتتا قابىز دورىلارنى بەرمەك خاتادۇر. چۈنكى، قابىز دورىلار تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى قورۇپ، توسۇلۇشنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، ئىششىقنى قاتۇرۇۋېتىدۇ. توغرىسى شۇكى، توسۇلۇش (ئىللەت) ۋە ئىششىقتىن بولسا تارقاتقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلارنى يېگەي. بەزىدە يالغۇز توسۇلۇشتىنلا بولسا، كۈچلۈك مۇسھىل بەرگەي ياكى ئۆتكۈر ھۆقنە قىلغاي. بەزىدە توسالغۇلارنى ئاچىدىغان مەجۇنلەرگە ھاجەت چۈشىدۇ. بۇلارنى كېسەللىك ماددىسىنى پۈتۈنلەي چىقىرىپ تاشلىغىچە ئېلىپ بارغاي. مۇسھىل ياكى ھۆقنىنى مىزاجىغا لايىق قىلغاي ۋە تەرتىپ بىلەن مەجۇن بەرگەي. يەنى مەجۇنئەتىگەنلىك غىزادىن ئىلگىرى ئىككى گىرام، تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن يەنە ئىككى گىرام بەرگەي، بۇ، ھەزىم بولغاندىن كېيىن كونا شارابتىن يېرىم پىيالە ئىچسە، كېسەللىككە پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر توسۇلۇش قويۇق خىلىتتىن بولۇپ، بىمار ئورۇق بولسا قويۇق خىلىتنى ئىستىفراغ

قىلىشتىن قورقمىغاي. چۈنكى بەدەن تۇسالغۇ پەيدا قىلغۇچى ماددىدىن تازىلىنىپ تۇسۇلۇش ئېچىلسا، غىزا تومۇرلارغا ئۆتۈپ گۆشكە قۇۋۋەت بېرىدۇ. ئەگەر ئىچ سۈرۈش گۆش يۇغان سۇدەك كەلسە، كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە نان يېمىگەي، چۈنكى نان ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش غەلىز غىزالارنى بۇ ۋاقىتتا جىگەر ئۆزىگە قوبۇل قىلالمايدۇ.

غىزاسىغا كاشكاپنى ئارپا يارمىسى بىلەن قايىنتىپ ئەتىگەن - كەچتە ئىچكەي. ئەگەر بۇ كاشكاپ سىڭسە، ئاقلانغان قوناقنى ئارپا يارمىسى بىلەن قايىنتىپ، سۈزۈپ، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىلەن بەرسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر، يەنە قۇرسى ئەنبەرمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كېسەللىك ئۈزۈنغا سوزۇلسا ئۈچەينى يارا قىلىدۇ. شۇڭا بۇنىڭغا سۈيۈقئاشقا ئوخشاش سىڭىشلىك غىزالارنى يېگەي.

ئەگەر ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش بولۇپ، چوڭ تەرەتتى قۇرۇق بولسا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاقلانغان بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، مەرۋەد ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ، بۇلارنى سوقماي گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، توققۇز گىرام ئىلمان سۇ بىلەن ئىچكەي. پۇلۇسنى بۇ ئۇرۇقلار ۋە ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىشمۇ پايدىلىقتۇر. ئەگەر جازىبە قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىكىدىن بولسا، پەلاپىلى، كونا شاراب ۋە قىچا بىلەن ئاشقازاننى ئىسسىتقاي. لەتىق غىزالارغا قىچا، ھىلىڭ كۆتىكىنى قوشۇپ يېگەي.

ئەگەر ماسىكەنىڭ زەئىپلىكىدىن بولسا، قۇرۇق ۋە ئىسسىق دورىلار بىلەن داۋالىغاي. نۇسخا: قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا ھەربىرى 15 گىرامدىن، سۇمبۇل 21 گىرام، مەستىكى توققۇز گىرام، زەپەر، ئىزخىرنىڭ ھەربىرىنى 12 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامنى بېھى مۇراببasى بىلەن يېگەي.

ئەگەر قانلىق ئىچ سۈرۈپ، قورساق ۋە ئۈچەيلەردە ھېچقانداق ئاغرىق، بىئاراملىق بولمىسا، بىر ياكى ئىككى كۈن تورۇپ يەنە قان كېلىدۇ. ئەگەر شاراب لېيىدەك كەلسە، بۇ، جىگەردىن بولغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. بۇنىڭغا سۇفۇپى تىين، قۇرسى-تاباشىرنى بېھى شەربىتى ياكى مەرۋەد شەربىتى بىلەن بەرگەي. ئەگەر ئىچ سۈرۈش شاراب لېيىدەك بولۇپ، كۆپۈك بولسا بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، سەپەر قىلىش ياكى جاپالىق ئەمگەك قىلىش ۋە ھەرىكەت قىلىش سەۋەبىدىن كۆچلۈك ھارارەت پەيدا بولۇپ، قۇرۇقلۇق غالىب بولغانلىقىدىندۇر. چوڭ تەرەتنىڭ قويۇقلۇقى ۋە ئىسسىقلىقى قان كۆيگەندىن بولغان بولسا، كاشكاپنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ ئىچكەي ۋە قۇرسى كافۇر، خەشخاش شەربىتى بەرگەي.

ئەگەر يىرىڭلىق ئىچ سۈرسە، تېنى ئاجىز ۋە ئورۇق بولسا، قۇرسى كافۇر يېگەي ۋە

كاشكاپنى سەرتان بىلەن قاينىتىپ بېرىپ، تەپى دىقىنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. ئەگەر قانلىق ئىچ سۈرۈشتە ياكى قان قۇسقاندا قول - پۇتى سوۋۇپ، چىرايى سارغىيىپ، قورسىقى كۆپسە ھەم تومۇرى سوقۇشى ئۈزۈلۈپ قالسا، بۇ قاننىڭ قورساقتا توختاپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بۇنىڭ ئىلاجىنى ۋە دوۋساقتا قان توختاپ قېلىشىنىڭ تەدبىرلىرىنى قىلغاي.

تۆتىنچى باب ئومۇمىي بەدەندىكى ماددىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش توغرىسىدا

ھەر ۋاقىت تومۇرلاردىكى قان يامان خىلىتلار بىلەن ئارىلاشقان بولسا، ئەزالار بۇنى قوبۇل قىلالماس ۋە ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بۇنى ئىچكى ئەزا تومۇرلىرى سۈمۈرەلەيدىغان ھالەتكە كەلتۈرەلمەس.

ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى داپىئەسى بۇنى ياندۇرۇپ جىگەرگە بېرىدۇ. جىگەردىن ماسارىقا تومۇرى بىلەن ئۈچەيگە چۈشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان ئەتراپىدا ۋە ئاشقازانغا شېرىك ئەزالاردا يامان خىلىتلار پەيدا بولىدۇ. بۇ خىلىتلار ئاشقازانغا كېلىپ، ئاشقازاندىكى تائاملارنى بۇزىدۇ ياكى بۇ خىلىتلارنى قۇۋۋەتلىك ئاشقازان كۆتۈرەلمەيدۇ ۋە مىزاجى ئاشقازان مىزاجىغا ئوخشاش خىلىتلارمۇ ئاشقازان قۇۋۋىتىگىمۇ ئېغىر كېلىدۇ. ئەگەر ئىچ سۈرۈش كىمدىكى مۇنداق بولسا كېسەللىك جەريانى ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. چۈنكى يېمەك - ئىچمەك ئاشقازان بىلەن جىگەردە تولۇق ھەزىم بولمايدۇ ۋە يامان خىلىتلار بۇ ئىچ سۈرۈش بىلەن تازىلانمايدۇ. بىمار بۇنىڭ سەۋەبىنى بىلمەي يېڭى بولغان ئىچ سۈرۈش، دەپ گۇمان قىلىدۇ.

بۇنىڭدا دائىم كىندىك ئەتراپى تولغاپ ئاغرىش، ھەر كۈنى ياكى ئۈچ كۈندە ئىچى سۈرۈپ يەنە توختاپ، 7 ~20 كۈنگىچە سالامەت تۇرۇپ يەنە ئىچى سۈرۈش كۆرۈلىدۇ. ئىلاجى: ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن قۇۋۋەت تولۇقلىغاي، بۇلارنىڭ ئاغرىقى ۋە ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. ھەرقايسىسىنىڭ ئىلاجى ئۆز بابىدا ئېيتىلدى.

ئىستىفراغ ئۈچۈن ئايارەج پەيقرا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئەفسەنتىن شەربىتى، جاۋارىش سەپەرجىلى ۋە ئىترىفىل بۇزرۇكلارنى يېيىش مۇۋاپىقتۇر. سۈرگىدىن كېيىن ھەرىكەت قىلىش، بەدەننى ئۇۋۇلىتىش، ھاماماغا كىرىش، غىزانى تەرتىپلىك يېيىش ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىچىش، ياخشى ئۇخلاش قاتارلىقلارغا رىئايە قىلغاي. بۇلارنىڭ تەپسىلاتى ساقلىقنى ساقلاش بابىدا ئېيتىلدى. بۇلارنى نورمال ساقلىماق ۋاجىپتۇر.

بەشىنچى باب ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش توغرىسىدا

بۇ، ئاشقازاننىڭ هازىمە ۋە ماسكە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن، تەرتىپسىز ياغلىق تائاملاردىن ياكى كۆپ مىقداردىكى سەۋدا تالدىن ئاشقازانغا كەلگەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما هازىمە قۇۋۋىتى ئاجىزلاشسا، چاپلاشقاق هۆللۈك ئاشقازان شىللىق پەردىسىگە يېپىشقانلىقتىن تائام سىيرىلىپ تۆۋەنگە چۈشىدۇ. يەنى بۇ يېپىشقاق هۆللۈكتىن ئاشقازان شىللىق پەردىسى سىلىقلىشىدۇ ياكى كۆپ مىقداردىكى سەپرا ئاشقازاندا پەيدا بولغانلىقتىن، سەپرا بۇ هۆللۈككە قوشۇلغانلىقتىن، ئاشقازاندا يەل پەيدا بولغانلىقتىن، ماسكە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئاشقازانغا مۇدۇر - چاقىلار چىققانلىقتىن، سۈرگە دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى ئاشقازان شىللىق پەردىسىدە قالغانلىقتىن، مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن، ئېغىر - يېنىك ۋە كۈچلۈك هەرىكەتلەرنى قىلغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر يېپىشقاق هۆللۈكتىن هازىمە ۋە ماسكە قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، ئاشقازان ئېغىرلىشىدۇ. ئېغىزغا زەرداب سۇ يىغىلىدۇ، سېسىق كېكىرىدۇ، چوڭ تەرىتى ئاق كېلىدۇ. ئەگەر سەپرا پەيدا بولغانلىقتىن بولسا ئۇسسۇزلۇق كۆپ، ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ. چوڭ تەرىتى سېرىق كېلىدۇ. ئەگەر سەپرا بىلەن بەلغەم ئارىلاشقانلىقتىن بولسا، چوڭ تەرىتى سېرىق ۋە بەلغەم ئارىلاش چىقىدۇ. ئەگەر يەلدىن بولسا ئاشقازان كۆپۈپ كوركىرايدۇ، ئەگەر ئۇششاق يارىلاردىن بولسا، ئېغىز ۋە تىلغا دائىم يارىلار چىقىپ، ئېغىزى بەتبۇي پۇرايدۇ. ئاشقازان تائامدىن كېيىن ئاغرىپ كۆيۈشىدۇ. چوڭ تەرىتىدىن هەزىم بولمىغان تائام ۋە يىرىڭ كېلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. هەر ۋاقىت ئىسسىتما بولۇپ، ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشتە، قورسىقى ۋە جىگەر ساهەسىدە ئاغرىش بولمىسا ۋە نەزلە، سەپرا، سەۋدانىڭ ئالامەتلىرى ئاشكارا بولمىسا، بۇ، ئاشقازاندىكى چاپلاشقاق هۆللۈك سەۋەبىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشتۇر.

داۋالاش شور بېلىق شورپىسى، سېرىقچېچەك، تۇرۇپ، قىچا، جەغەندەر، هەسەل، تۇز، توغرىغۇلارنى قاينىتىپ ئىچىپ قەي قىلغاي. ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئاشقازاننى تازىلاپ، ئاندىن سەنجىرىنا ۋە جاۋارىش خۇزى، مەجۇنى ئەنجۇر، سۇفۇپى ئۇد قاتارلىقلار بىلەن ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگەي. بۇ، بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

نۇسخا: نېپىز دارچىن، نامازشامگۈلى، ئەفتىمۇن، قۇندۇز قەهرى قاتارلىقلارنى تۆت گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇششاق مارجاندەك هەب قىلىپ يەتتە تالدىن يېگەي، گۆدەكلەرگە ئىككى تال، ئەگەر ئون ياش بولسا تۆت تال بەرگەي.

ئەگەر نېپىز دارچىن بولمىسا، ئۇنىڭ ئورنىغا كەرەپشە ئۇرۇقى قوشسىمۇ بولىدۇ. يەنە بىر نۇسخا: ئەفتىمۇن، سۇمبۇل، كۇندۇر، مۇرمەككى ، زەپەرلەرنى تۆت گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، نوقۇتتەك ھەب قىلىپ ئىككى ھەبتىن يېگەي. ئەگەر سەپرادىن بولسا مەرۋەد شەربىتىنى ئاچچىق ئانار بىلەن قوشۇپ ئىچكەي ياكى غورا رۇببىسىنى بېھى رۇببىسى بىلەن ياكى لىمونىنى تۆت گىرام تاباشىر بىلەن يېگەي ۋە قۇرسى تاباشىر ياكى جاۋارىش تاباشىر يېگەي.

ئۆچكە سۈتىنى سۇماق سۈيى بىلەن سۈيى تۈگەپ سۈت قىسمى قالغۇچە قايناتقاي. بۇ سۈتنى ئاچچىق بېھى ياكى لىمون رۇببىسى بىلەن ئىچكەي. غىزا يېگەندە قوي پاچىقىنى سۇماق بىلەن پىشۇرۇپ ياكى كۆك پۇرچاقنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ياكى باقلەنى پوستى بىلەن بىر كېچە سىركىغا چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ يېگەي. تۇخۇمنى سۇماق، غورا، ئازراق موزا، ئانار پوستى بىلەن قاينىتىپ يېسە، ئاشقازانغا چۈشكەن ماددىلارنى ياندۇرىدۇ.

لېكىن بۇ، جىگەر ۋە ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشكە زىيان قىلىپ، ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر سەپرا بەلغەم بىلەن ئارىلاشقان بولسا، سېرىق ھېلىلەدىن تۆت گىرام، ھەببى رىشادتىن ئىككى گىرام، سۇماق ۋە يۇلغۇن مېۋىسىدىن 24 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي ياكى پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرام، رۇمبەدىيان، ئانار پوستى خونسىياۋشانلاردىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ھەممىسىنى يېگەي.

ئەگەر ئاشقازاندىكى يەلدىن بولسا، ئاشقازان دورىلىرى بابىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرنى قىلغاي. ئەگەر چاپلاشقاق ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولسا، ماسكە قۇۋۋىتى ئاجىز بولۇپ، ئىچىنى سۈرسە، ئاۋۋال قەي قىلىپ ئاندىن جاۋارىش خەرنۇپ، قۇرسى گۈلنار ۋە جاۋارىش خۇزىلارنى يېسە قۇۋۋەتلەيدۇ. ئەگەر ئۇششاق يارىلار چىقىپ چەكلىمە بولمىسا قان ئالدۇرغاي. پاچىقىغا ھىجامەت قويغاي. ئاندىن ھېلىلە چىلانمىسى ۋە تەمرى ھىندى بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ئاندىن كاشكاپىغا ئارپا يارمىسى، ھەببۇلئاس ۋە خەشخاش ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچكەي. ھەر كۈنى 1.8 گىرام سەمغى ئەرەبى، 1.8 گىرام ئىسپىغۇل، ئالتە گىرام گۈل يېغىنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكەي. ئىسپىغۇل، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ، ئازراق سۇ بىلەن قاينىتىپ، گۈل يېغىنى تېمىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا ئارپا يارمىسىنى سىقىپ ئاتىلا قىلىپ، يېسىمۇق سۈيى بىلەن قاينىتىپ يېگەي. تۆمۈردە داغلانغان قېتىقنى ئىچكەي.

ئەگەر ئاشقازاندا مۇسھىل دورىلارقالدۇقى قېلىپ قالغانلىقتىن بولسا، ئاشقازان مۇدۇر - چاقىسىنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. ئەگەر مىزاجلىرى بۇزۇلغاندىن بولسا، ھەر قايسىسىنىڭ ئىلاجىنى

قىلغاي. بۇلار ئۆز بابىدا ئېيتىلدى. ئەگەر تائام يېگەندىن كېيىن ئېغىر ھەرىكەت قىلغانلىقتىن بولسا، بۇ ئادەتنى تاشلىغاي. ئەگەر ئاشقازاندا سىڭمەيدىغان نەرسىلەرنىڭ قالغانلىقىدىن بولسا، ئايارەج بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ئەگەر مايلىق تائاملارنى تەرتىپسىز كۆپ يېگەنلىكتىن بولسا، خولېرانىڭ بايانىدا ئېيتىلغان ئىلاجلارنى قىلغاي. ئەگەر ئاشقازانغا سەۋدا كۆپ چۈشكەنلىكتىن بولسا، ئۇسەيلىم تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ ئاندىن سۇفۇپى ھەببى رۇممان يېگەي.

سۇفۇپى ھەببى رۇممان نۇسخىسى: قورۇغان ئانار ئۇرۇقى 30 گىرام، قورۇغان قىزىل بەھمەن ۋە قورۇغان گۈرۈچتىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان قىلىپ توققۇز گىرامدىن كاپ ئەتكەي. 160 گىرام ئانار ئۇرۇقىنى 300 گىرام ئۈزۈم ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ سىركىگە سېلىپ، قول بىلەن مىجىپ ئاندىن سۈزۈپ 1.5 گىرام تۇز، ئۈچ گىرام يالپۇز قوشۇپ ئىچسە غىزا بولىدۇ.

ئالتىنچى باب ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش، ئۈچەي شىللىق پەردىسى زەخىملىنىش، ئۈچەي يارىسى، قانلىق ئىچ سۈرۈش ۋە قانلىق تولغاق توغرىسىدا

ئىچ سۈرۈش، ئۈچەي ياللۇغى ۋە تولغاقنىڭ سەۋەبى ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىكىدىن بولغان ئاشقازاندا كۆرۈلىدىغان ئىچ سۈرۈش ئۈچەيلەردە بولمايدۇ.

ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشنىڭ بەزىسى ھۆللۈك قۇۋۋىتى ماسىكەنى ئاجىزلاشتۇرغانلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ بايانى يۇقىرىدا ئېيتىلدى. بۇ كۆپىنچە ئاشقازان شېرىكچىلىكىدە بولىدۇ. ھۆللۈك ئاشقازاندىن ئۈچەيگە چۈشىدۇ ياكى دورا قۇۋۋىتى ئۈچەيدە قالىدۇ ياكى ئۇششاق يارىلار ئۈچەي شىللىق پەردىسىگە چىقىدۇ. سەپرا ئۈچەيگە چۈشسە، ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئۈچەينىڭ تۇتۇش كۈچى بۇ سەۋەبتىن زەئىپ بولىدۇ. ئەگەر ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش بىلەن پەيدا بولسا، ئۆتكۈر خىلىتلار ئۈچەيدىن ئۆتۈپ سۈرىدۇ. ئاللاتائالا بۇ چاپلاشقاق ھۆللۈكنى ئۈچەيلەر يۈزىگە ياراتقان ۋە ئۈچەي يۈزىگە چاپلاشتۇرغان. شۇڭا يىرىك، قاتتىق چوڭ تەرەت ۋە ئۆتكۈر خىلىت ئۈچەيلەردىن ئاسان،

ئاغرىتماي چىقىدۇ. بۇ ئۈچەيلەر ھۆل ۋە سىلىق قىلىپ يارىتىلغاچقا، تېۋىپلار بۇنى شىللىق پەردە دەپ ئاتىغان.

ھەر ۋاقىتتىكى ئۆتكۈر خىلىت بۇ ئۈچەيدىن ئۆتسە، ئۈچەيلەر يۈزى بۇ ھۆللۈكتىن ئايرىلىپ قالىدۇ. بۇنىڭدىن ئايرىلغاندىن كېيىن يەنە ئۆتكۈر خىلىت كەلسە ئۈچەينى يارا قىلىدۇ. ئەگەر خىلىت سەپرا بولسا، ئىككى ھەپتىدە ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش كونىرىسا، چوڭ تەرەت يارىلار پوستى بىلەن ئارىلىشىپ چۈشىدۇ.

ئەمما قان ۋە يىرىڭ، زەرداب، ئىششىق، يارا، يىرىڭلىق ئىششىق سەۋەبىدىن تومۇرلار ئۇچى يېرىلىپ، ئۈچەي ئېغىزى ئېچىلسا ياكى شەھمەنزەلدەك دورىلارنى يېسە، ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈش پەيدا بولىدۇ.

بىز تۈرلۈك قانلىق ئىچ سۈرۈش بار بولۇپ، بۇ جۇدا (زوسنتارىيا) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر قانلىق ئىچ سۈرۈش ئاشقازان تومۇرلىرى يېرىلغاندىن بولسا، بەزىدە ئۈچەي ئاغرىيدۇ ھەم قان ئاز - ئاز كېلىدۇ. سەپراۋى ئىچ سۈرۈشتىن كېيىن ساپ قان كېلىدۇ. بۇ، ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش كېسەللىك ئوچىقى ئۈچەي تېگىگە يەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ خەتەرلىكتۇر.

ئەگەر قانلىق ئىچ سۈرۈش يارىلار پوستى بىلەن كەلسە، ئۈچەيدىكى قان قورساقتا ئۇيۇسا، قول - پۇتى سوۋۇپ، قورسىقى كۆپۈپ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ. ئەگەر ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش بەلغەمدىن (بەلغەمى شوردىن) بولسا، چوڭ تەرەتكە پوتلىدەك نەرسىلەر ئارىلىشىپ چىقىدۇ ھەم قورسىقى كوركىرايدۇ.

ئەگەر قانلىق ئىچ سۈرۈشنىڭ دەسلىپىدە چوڭ تەرەت قارا رەڭلىك بولۇپ، يەل بىلەن كەلسە، بۇ، سەرتان ئىششىقى يېرىلغانلىقىدىن بولۇپ، ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ. ئەگەر تەپنىڭ ئاخىرىدا قانلىق ئىچ سۈرسە، تەندۇرۇس بولغان ئادەم بولسىمۇ ناھايىتى ياماندۇر. چوڭ تەرەتتىن ئاچچىق پۇراق كېلىپ تۇپراقنى قايناتسا، بۇ، كانالچىلار ئېچىلىپ سەۋدا چىقىرىندىلىرىنىڭ چىقىرىلغانلىقىدىن بولۇپ، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋالاش مىزاج ۋە ئەزالار قۇۋۋىتىنىڭ نورماللىقىنى ساقلىغاي. بولۇپمۇ ئۈچەيلەر قۇۋۋىتىنى ساقلاش ئۈچۈن ئۈچەينىڭ يۈكىنى يېنىكلىتىپ، تەبىئىي قۇۋۋىتىنى ساقلىغاي، بۇنىڭ ئۈچۈن ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى غىزالارنى يېگەي. مەسىلەن: مائۇللەھمەدەك تائاملارنى يېگەندە ھەممە ئىچكى ئەزالارغا قۇۋۋەت بولىدۇ ھەم ئۇلارغا ئىسسىق كەلمەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۈچەيلەردە ئېغىرلىق پەيدا بولمايدۇ. ھەر ۋاقىت مۇشۇنداق قۇۋۋەتلىك غىزالارنى بەرسە، داۋالاش قىلىنسىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭدا ئەزالار قۇۋۋىتى ئۆز ئورنىدا تۇرۇپ، ماددىنىڭ ساقلاپ

قىلىشقا تېگىشلىك بولغىنىنى ساقلاپ قېلىپ، چىقىرىۋېتىشكە تېگىشلىك بولغانلىرىنى چىقىرىۋېتىدۇ.

تۇخۇم سېرىقى، مائۇللەھمى ۋە لەتىف، يەڭگىل دورىلارنى بەرگەي، دورىلار قۇۋۋىتىنى ئۆچەيلەرگە ئۆزلەشتۈرۈشكە تەدبىر قىلغاي. ھەممە دورىلارنى بىراقلا يېمەي، ھەر سائەتتە ئاز - ئازدىن يېگەي. مەسىلەن: قابىزلىق تەسىرگە ئىگە دورىلاردىن ئانارگۈلى، خەرنۇپقا ئوخشاش دورىلارنى چالا سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ، پاكىز سۇغا چىلاپ، قول بىلەن سىقىپ ساپ قىلغاي، لوئابلاردىن ئىسپىغۇل لوئابىغا پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى لوئابىنى قوشۇپ ھەر سائەتتە ئاز - ئاز بەرگەي.

ئۆچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈشنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا 12 گىرام ئەرەب يېلىمىنى سوقۇپ، سۇ بىلەن ئېرىتىپ بەرسە كۇپايە قىلىدۇ. ھۆل قىزىلگۈل ئۇسارىسى بىلەن ھۆقنە قىلماق ۋە يېمەك پايدىلىقتۇر. يەنە ئالما شەربىتى ۋە بېھى شەربىتى ئىچكەي. كاشكاپىغا ھەببۇلئاسنى ئازراق بېھى ۋە خەشخاش ئۇرۇقى بىلەن پىشۇرۇپ، ئازراق گىل ئەرمىنى بىلەن بەرگەي.

ئەگەر ئىسسىتما بولمىسا قۇرسى گۈلنى ياكى قۇرسى رەۋەننى تۆمۈردە داغلانغان كونا شاراب بىلەن ياكى تۆمۈردە داغلانغان قېتىق بىلەن بەرگەي. ئەگەر ئۆچەيلەر ئاغرىسا ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ۋە ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، بۇلارنىڭ 12 گىرامىنى ئىسسىق سۇغا سېلىپ لوئابىنى چىقىرىپ، گۈل يېغى تېمىتىپ ئىچسە مەنپەئەتلىكتۇر.

تائام ئۆچەيگە چۈشۈپ توختىماي چىقىپ كەتكىنى ئۆچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك بۇزۇلسا، ئاشقازاننى ئايارەج بىلەن پاك قىلغاندىن كېيىن قەي قىلىپ، ئاندىن ئەفسەنتىن، مەيبە، جاۋارىش خەرنۇپ، بېھى رۇببىسى، ھەببۇلئاس شەربىتى قاتارلىقلارنى بەرگەي.

ئەگەر ئىسسىتما بولمىسا توخۇ كاۋىپى، تۇخۇم سېرىقى ياكى قوناقنى ئۆچكە يېغى بىلەن قاينىتىپ يېگەي. بېھى، خەرنۇب، ھەببۇلئاس، جىگدىلەرنى تالقان قىلىپ بىر چاڭگالدىن ئېلىپ، لىمون شەربىتى ياكى ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي. بۇ ئۇسسۇزلىق ۋە ئاچلىققا ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر سەپرادىن چوڭ تەرىتى دۇغ بولسا، سۇفۇپى مەقلىياسا يېگەي. نۇسخىسى: ئانارگۈلى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، قورۇغان ئىسپىغۇل، گىل ئەرمىنى، خەرنۇپ شامى، تاباشىرلارنى تۆت گىرامدىن ئېلىپ، باراۋەر مىقداردىكى جىگدە ۋە ئۈزۈم ئۇرۇقى بىلەن

سوقۇپ، سەككىز گىرامدىن بېھى رۇببىسى بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي.

غىزاسىغا قورۇغان گۆرۈچنى ئۆچكە يېغى بىلەن يېگەي. ئەگەر ئىچ سۈرۈش بەلغەم ۋە سەپرادىن بولسا، بۇ سۇفۇپنى يېگەي. نۇسخىسى: سېرىق ھېلىلە سەككىز گىرام، ھەببى رىشاد، ھەببۇلئاس، سۇماق، يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ ھەربىرىنى ئالتە گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن يېگەي.

«توھپەخان» دا: ئىچ سۈرۈش كۆپ بولسا سەككىز گىرام قەنت، 28 گىرام ئارپا تالقىنى، 12 گىرام ئەرقى گۈل بىلەن قوشۇپ يېگەي ۋە سۇفۇپى ھەببى رۇماندىن 15 گىرام، قۇرسى تاباشىردىن ئۈچ گىرامنى 30 گىرام بېھى رۇببىسى بىلەن قوشۇپ يېگەي ياكى قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ، ئاندىن سايىدا قۇرۇتۇپ، بۇ يۇمغاقسۈتتىن ۋە خەرنۇپتىن 12 گىرام، چالا پىشقان شاتۇتتىن 1.6 گىرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن 12 گىرام، تاباشىردىن سەككىز گىرام، قورۇغان ئانار ئۇرۇقىدىن 132 گىرام، ھەببۇلئاس، زىرىق ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، سۇماق، جىگدە، ئاچچىق ئالما قاتارلىقلارنىڭ تالقىنىدىن 30 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سەككىز گىرامنى 28 گىرام بېھى رۇببىسى، ئۈچ قوشۇق سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكەي دېيىلگەن.

ئىچ سۈرۈشنى دەرھال توختىتىدىغان سۇفۇپ نۇسخىسى: سۇماق، ھەببۇلئاس 16 گىرامدىن، موزا 2.4 گىرام، ئانار پوستى 10 گىرام، شاتۇت سەككىز گىرام. بۇلارنى سوقۇپ تۆت گىرامنى مۇز سۈيى بىلەن ئىچكەي. غىزاسىغا توخۇ گۆشىنى سۇماق بىلەن يېگەي. ئەگەر تولا ئىچ سۈرۈشتىن بىمار ئاجىزلاپ ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولسا، قومۇش يىلتىزىنى قايىنىتىپ، سۈيىگە ئاق ۋە قىزىل سەندەل، ئاقاقىيا، گىل ئەرمەنىنى ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسىگە چاپقاي. ھەر ئەتىگىنى تۆت گىرام قۇرسى تاباشىرنى بېھى بىلەن يېگەي. قىزىلگۈل ۋە ئالما چېچىكىنى پۇرىغاي. ئەگەر ئىسسىتما بولسا، جىگدە تالقىنىنى بىر سائەت ئەرقى گۈلگە چىلاپ يېگەي، بۇ ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر چاپلاشقاق بەلغەمدىن بولسا زاغۇن ۋە رۇمبەدىيان ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، بىر پىيالە سۇ بىلەن ئاستا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا 16 گىرام شېكەر سېلىپ ئىلمان قىلىپ ئىچكەي ۋە ھۆقنە قىلغاي.

ھۆقنە نۇسخىسى: گۈرۈچ، يېپىشقاق بىر سىقىمدىن، ئانار پوستى 28 گىرام، ئانارگۈلى، موزا 14 گىرامدىن، بەللۇت 30 گىرام. دورىلارنى ئۈچ كاسا سۇ بىلەن قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، ئاقاقىيانى ئۈچ گىرامدىن قوشۇپ، ئىككى نۆۋەت ھۆقنە قىلغاي، ئاندىن بۇ سۇفۇپنى يېگەي. نۇسخىسى: بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ سايىدا

قۇرقۇتۇپ تەييارلانغان زىرە، ھەببۇلئاس، سۇمبۇل، مەستىكى، تاغ زىرىسى، خەرنۇپ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 18 گىرامدىن، رەيھان ئۇرۇقىدىن 40 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ قىلىپ يېگەي. زىرە، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقىنى قورۇپ، قورساق ۋە مەقئەتكە ئىسسىق ئۆتكۈزگەي. تېرىقنى سىركىگە چىلاپ، زىرە، قىزىلگۈلنى سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ، قازاندا قورۇپ قورسىقىغا تۇتقاي ياكى زىرىنى ئامۇت يوپۇرمىقى بىلەن قاينىتىپ، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ، قورۇپ ئىسسىق ۋاقتىدا قورساققا تاڭغاي.

پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ئۇسارىسى ۋە توشقان يېلىنىدىن 0.8 گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ يۇغۇرۇپ يېسە، قانلىق ئىچ سۈرۈشكە پايدىلىقتۇر ۋە بېھىنى خېمىرغا يۆگەپ ئوتقا كۆمۈپ يېگەي. ماش ۋە گۈرۈچنى قازاندا قورۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزگەي. قورۇلغان كۆكنار ئۇرۇقى ۋە پوستىدىن (شىرىسىنى ئالمىغان) ئۈچ گىرام، سېرىق ھېلىلەدىن 1.5 گىرام ئېلىپ، مەستىكى بىلەن قاينىتىپ يېگەي.

يەتتىنچى باب قانلىق ئىچ سۈرۈش

قانلىق ئىچ سۈرۈش گۆش يۇغان سۇدەك ئىچى سۈرگەندىن كېيىن تومۇرلارنىڭ ئېغىزى تۈز ئۈچەيگە ئېچىلىشنى كۆرسىتىدۇ. يۇنان تىلىدا بۇنى «زۇرسىنتارىيا» دەپ ئاتايدۇ. بۇۋاسىر قېنى ئاقسا بۇنى «مەۋزۇندۇرۇش» دەپ ئاتايدۇ. سەۋەبى: يىرىك ۋە قاتتىق تەرەتلەردىن ئۈچەيلەردە يارا پەيدا بولىدۇ. ئۆتكۈر ياكى شور خىلىتلار ياكى ئۆتكۈر دورىلار ئۈچەيگە يەتكەندە، ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنى زەخىملەندۈرىدۇ ياكى قۇۋۋىتى داپىئەنىڭ زورى بىلەن تەرەتنى ھەيدەپ چىقىرىشىدىن يارا بولۇپ ئىششىدۇ ۋە مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن بۇ ئىششىق ئېغىز ئالىدۇ. چوڭ تەرەت بۇ ئورۇننى يارا قىلىپ ئىششىتىدۇ ھەم پىشىپ يېرىلىدۇ. گاھىدا ئۈچەيدىكى يىرىڭنى تەشسە تېز ھالاك بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر ئۈچەي ئىششىسا ئىسسىق ئىسسىتما بولۇپ، قورسىقى سانجىپ ئاغرىيدۇ. ئەگەر ئىششىق يېرىلسا بىمار ئاۋۋال تىترەيدۇ، ئاندىن بىئارام بولىدۇ، ئاغرىق يوقاپ، چوڭ تەرەتكە قان ۋە يىرىڭ ئارىلىشىپ چىقىدۇ. ھەر ۋاقىت چوڭ تەرەت قىلغاندا ئۈچەي ئىششىقى ئاغرىسا، بۇ، ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى يېگەنلىكتىندۇر. قىشتا شامال كۆپ چىقسا، باھار ۋە ياز يامغۇرى كۆپ ياغسا، كىشىلەردە قانلىق ئىچ سۈرۈش كۆپ بولىدۇ.

قىشتا جەنۇب شاملى، باھاردا شىمال شاملى كۆپ چىقسا، يامغۇر ياغسا قانلىق ئىچ سۈرۈش كۆپ بولىدۇ. بولۇپمۇ ئاياللار ۋە ھۆل مىزاج كىشىلەرنىڭ قىشتا جەنۇب شاملى،

باھاردا شىمال شامىلى چىقسا ۋە ياز ھاۋاسى بۇلۇتلۇق بولۇپ، چاڭ - توزان ئارىلاشقان بولسا، يامغۇر كۆپ ياغسا، بۇنداق ۋاقىتتا نەزلە ۋە ئىچ سۈرۈش كۆپ بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، بىمارنى 2 ~ 3 كۈن ئاچ قويغاي ۋە قۇۋۋەتلىك، يەڭگىل، تۇخۇم سېرىقى، مائۇللەھمىگە ئوخشاش غىزالارنى بەرگەي. ئەگەر بۇنىڭغا قانائەت قىلالمىسا قوناق، تېرىق ياكى گۈرۈچ قاتارلىقلارنى سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئۆچكە يېغى بىلەن ئاتالا قىلىپ يېگەي.

ئەگەر بىر نەچچە كۆكنار پوستىنى سۇ بىلەن قايىنىتىپ سۈزۈپ، 12 گىرام قورۇغان نىشاستە، 1.5 گىرام سەمغى ئەرەبىنى سۇدا ئېرىتىپ، ئۆچكە يېغى ياكى توخۇ يېغى بىلەن ئاتالا قىلىپ ئىچسە مەنپەئەتلىكتۇر.

بۇنىڭغا پايدىلىق دورا نۇسخىسى: سۇماقنى يامغۇر سۈيىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ 1.5 گىرام قورۇغان ئەرەب يېلىمنى ئۆچكە يېغىدا ئېرىتىپ ئاتالا قىلىپ يېگەي.

ئەگەر ئىسسىتما بولسا گۈرۈچنى قايىنىتىپ، ئازراق ئەرەب يېلىمى سېلىپ ئىچكەي. كاللا - پاچاق سۈيىدە خېمىر يۇغۇرۇپ ياكى خەرنۇپ بىلەن ھەببۇلئاسنىڭ بىر كېچە - كۈندۈز چىلانغان سۈيىدە خېمىر يۇغۇرۇپ، نان پىشۇرۇپ يېگەي. ئەگەر ئىششىق ئىنچىكە ئۈچەيلەردە بولسا ئىسپىغۇل، زىغىر، مەرۋەد ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ لۇئابىنى شېكەر بىلەن ئىچسە، ئۆتكۈر خىلىتلارنى ئۈچەيدىن ياندۇرىدۇ

ئەگەر پۇلۇسنى كاسنە ۋە شوخلا سۈيى بىلەن ئېزىپ، ئازراق زەپەر سېلىپ ئىچسە ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

ئەگەر شور بەلغەمدىن بولسا ئاۋۋال سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ۋە خىيارشەنبەر قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ ئىچىپ ئىستىفراغ قىلغاي، ئاندىن يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدىغان سۇفۇپلارنى يېگەي. ئەگەر ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش كونىراپ، يىرىڭلىسا ھەم سېسىق پۇرىسا، مائۇلھەسەلنى جۇلاپ بىلەن بەرگەي، ئاندىن ئايارەج پەيقىرانى بەرسە ئۆلگەن توقۇلمىلارنى تازىلاپ يېڭى گۆش ئۈندۈرىدۇ. ئايارەجنى بىر مەزگىل بەرگەندىن كېيىن ئاندىن يېڭى سۈتنى تۆمۈردە داغلاپ بەرگەي.

ئەگەر ئىسسىتما بولمىسا، تۆمۈردە داغلانغان قېتىق ياكى تاش داغمال سۈيىگە سوقۇپ تەييارلانغان كۈدە ئۇرۇقى، ھەببۇلئاسنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن قوشۇپ ئىچسە، كونا ئىچ سۈرۈشكە ۋە بوۋاسىرغا پايدىلىقتۇر. خەشخاش ئۇرۇقى ۋە كۈدە ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى سۈيى ياكى سۇماق چىلانمىسى ياكى مەرۋەد شەربىتى بىلەن

ئىچسە، ئاياللاردىكى كونا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

بۇ نۇسخا بارلىق قانلىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. نۇسخىسى: ئەفتىمۇن، موزا، يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ ھەربىرىنى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئازراق ئەرەب يېلىمىنى سۇ بىلەن ئېرىتىپ، بۇ سۇغا يۇقىرىقى دورىلارنى سېلىپ، 1.6 گىرامدىن يېگەي. ئەگەر بۇنىڭغا توشقان يېلىمىدىن 0.8 گىرام قوشسا، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئەگەر بۇ كۇپايە قىلمىسا، يەنە 0.8 گىرامنى قوشۇپ يېگەي. ئەمما بۇنى كۆپ يېيىش خەتەرلىك بولۇپ، قۇلۇنجىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا ئاز - ئازدىن يېگەي ۋە تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىپ، خىلتلارنى ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن ھامامغا كىرىپ، سېرىقچېچەك يېغى سۈركىگەي. بۇ، ئىچ سۈرۈش ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى توختىتىدۇ.

ئەگەر ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش چوڭ ئۈچەيلەردە بولسا، بۇنىڭ ئالامەتلىرى يۇقىرىدا ئېيتىلىپ بولدى. بۇنىڭغا ھۆقنە قىلغاي.

ھۆقنە نۇسخىسى: سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى ياكى پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسى ياكى ياۋا رەيھان ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن 120 گىرامدىن، تۇخۇم سېرىقى، سەمغى ئەرەبى، ئاقاقىيا، خۇنسىياۋشان، كۆيدۈرۈلگەن قەغەزنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر ئۈچەيلەردە ئېچىشىش بولسا، تۇخۇم ئېقىنى ئايرىۋەتمەي قوشقاي ياكى قورۇغان ئارپا يارمىسى ۋە ئاق گۈرۈچنى 30 گىرامدىن، ئانارگۈلى، قىزىلگۈلنى 15 گىرامدىن، ھۆل ئامۇت يوپۇرمىقىنى 60 گىرام، جۈپتى بەللۇتنى توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى ئىككى چوڭ پىيالە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بىر دانە تۇخۇم سېرىقى ۋە 30 گىرام گۈل يېغى قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي ياكى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ھۆقنىلەرنىمۇ مۇشۇنىڭغا قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي.

ئەگەر يارا كونا بولسا، ئاۋۋال مائۇلھەسەل بىلەن شور بېلىق سۈيىگە تۇز سېلىپ، ئاچچىقى چىققىچە قاينىتىپ ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر يىرىڭنىڭ چىقىرىندىلىرى كۆپ بولسا 1.5 گىرام قۇرسى زەرنىخنى ئۈچ گىرام مائۇلھەسەل بىلەن ھۆقنە قىلىپ، ئاندىن ئۈچەي ئېچىشىشقا گۈل يېغى ھۆقنە قىلغاي. قۇرسى زەرنىخنى ئۈچەي يارىسىغا ھۆقنە قىلسا، ئۈچەينى پاك قىلىپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى زەرنىخ نۇسخىسى: قىزىلگۈل، زەرنىخ ھەربىرى 300 گىرامدىن، سۇ تەگمىگەن ھاك 600 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، ئاقاقىيا ھەربىرىنى 240 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ سالايە قىلىپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلغاي، يۇقىرىدا ئۆ ئېيتىلغان ھۆقنىلەر سۈيىدە بۇ قۇرسنى ئېزىپ، 30 گىرام گۈل يېغى قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي.

ئىككىنچى نۇسخىسى: سېرىق زەرنىخ، ئارپا نېنى، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز ھەربىرى 45 گىرامدىن، قىزىل زەرنىخ 75 گىرام، سۇ تەگمىگەن ھاك 30 گىرام، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، مەدەستان ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، غورا رۇببىسى، ئىسپىداج ھەربىرى 15 گىرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ياخشى سالايە قىلىپ قۇرس قىلغاي، ئاندىن قورۇغان ئارپا يارمىسى ۋە گۈرۈچتىن 30 گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى ئىككى پىيالە سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان قۇرسلارنى سۇ بىلەن ئېزىپ، 30 گىرام گۈل يېغى ۋە بىر دانە تۇخۇم سېرىقى (ئەگەر ئۈچەي ئېچىشىش بولسا تۇخۇم ئېقى) بىلەن ھۆقنە قىلغاي.

ئۈچىنچى نۇسخىسى: ھاك، ئاقاقىيا، موزا، سېرىق زەرنىخنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى ئىككى كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ ئاندىن سىركىنى تۆكۈۋېتىپ، بۇ دورىلارنى ياخشى ئېزىپ، سالايە قىلىپ قۇرس قىلغاي. ئاندىن يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھۆقنە سۈيى بىلەن ئېزىپ ھۆقنە قىلغاي. بۇلار ئۈچەي يارىسىغا گۆش ئۈندۈرۈپ، يارىنى يىرىڭدىن پاك قىلىدۇ.

ئۈچەي يارىسى بەلغەمى شورىدىن بولسا، مىئەسائىلە شەربىتى، مەرۋەد شەربىتى ياكى جاۋارىش خۇزى بەرسە پايدىلىقتۇر. غىزاسىغا كۈندە ئۆچكە يېغىنى ساپ سۇ بىلەن ئىككى قېتىم قاينىتىپ، قۇشقاچ بىلەن يېگەي ياكى ئۆچكە چاۋا يېغىغا زىرە، ھىلىڭ كۆتىكى، رۇمبەدىيانلارنى قوشۇپ پىشۇرۇپ يېگەي.

ئەگەر تومۇرلار چوڭ تەرەتنىڭ تەسىرىدىن يېرىلغان بولسا، بۇ قاننى توختاتمىغاي. چۈنكى بۇ قان ئېغىر كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىشتىن ساقلايدۇ.

ئەگەر بۇ قاننى توختاتماق ھاجەت بولسا، قۇرسى كەھرىۋا ۋە قۇرسى گۈلنار يېگەي. ئەگەر ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش ھۆللۈكىنىڭ شورلىقىدىن بولسا تومۇرلار ئېغىزى ئاجىزلاپ كېڭىيىدۇ. بۇنىڭغا چوڭ نۇسخىلىق تەرياق، سەنجىرىنا، پۇلونىيا پارسى ۋە پۇلونىيا رۇملارنىڭ قايسىسى بولسا شۇنى يېگەي. ئىسپىغۇلدىن باشقىلىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گىرامدىن ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن يېگەي.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: سۇفۇپى مەقلىياسا يېگەي، دېيىلگەن. نۇسخىسى: ئىسپىغۇل، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى، سېمىزئوت، ھۇمماز ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 12 گىرامدىن، كەھرىۋا ئۈچ گىرام. دورىلارنى سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئەگەر 1.5 گىرام گىل ئەرمىنىنى ھەببۇلئاس شەربىتى ياكى ئەنجبار شەربىتى بىلەن يېسە پايدىسى ياخشىدۇر.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن ھەب نۇسخىسى: ئانار پوستى، يۇلغۇن مېۋىسى، ئەپيۇن، گىل ئەرمىنىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 0.8 گرامدىن ھەب قىلىپ 3 ~ 4 تال يېگەي.

يەنە بىر خىل ھەبنىڭ تەركىبى: موزا، يۇلغۇن مېۋىسى، ئەپيۇننىڭ ھەربىرىنى 1.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ 0.8 گرامدىن سەمغى ئەرەبىنى سۇ بىلەن ئېزىپ يېگەي.

ئەگەر يۇقىرىقى قىسىمدىكى ئۈچەيلەر ئاغرىسا، بۇ ھۆقنىنى قىلغاي. نۇسخىسى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، شاھبەللۇت ھەربىرى سەككىز گرامدىن، سۇ بىلەن يۇغان گۈرۈچ، ئاقلانغان قوناق، ئارپا يارمىسىدىن 28 گرامدىن ئېلىپ، بىر چوڭ كاسا سۇ بىلەن قاينىتىپ ساپ قىلىپ، گىل ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان، كۆيدۈرۈلگەن قەغەزنىڭ ھەربىرىنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى سېلىپ سالايە قىلىپ، 280 گرام گۈل يېغى ۋە يېرىم پىيالە پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن ھۆقنە قىلغاي.

يېقىملىق مۇزىكا ۋە قىزىقارلىق ھېكايە، ئاجايىپ قىسسەلەرنى سۆزلىگەن سورۇنلارغا بېرىپ ئاڭلاش ۋە چىرايلىق سۈرەتلەرگە قاراش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر ئۈچەيلەر ئاغرىسا، رەيھان ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، مەرۇ ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنىڭ لوئابىغا تۆت گرام گۈل يېغى قوشۇپ ئىچكەي. 1.5 گرام رەۋەنچىنىنى سوقۇپ، تاسقاپ، پاقىيوپۇرمىقى ياكى ئاچچىق ئالما سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

قانلىق ئىچ سۈرۈش ۋە ئۈچەي يارىسىغا بۇ سۇفۇپنى يېگەي. نۇسخىسى: ئىسپىغۇلنى قورۇپ، رەيھان ئۇرۇقىدىن 1.5 گرام، سەمغى ئەرەبى، نىشاستىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، سۇفۇپ قىلىپ ئالتە گرامدىن يېگەي.

ئەگەر ئىچ سۈرۈش سەۋدادىن بولۇپ، چوڭ تەرىتى شاراب لېيىدەك قارا كېلىپ، ئاغرىسا ۋە ئايلىنىپ كېتىش پەيدا قىلسا، ھەببۇلئاس شەربىتىگە ئازراق ئەپيۇن قوشۇپ بېرىش بىلەن بىرگە تالنى قۇۋۋەتلىگەي (بۇ سۇفۇپ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر).

نۇسخىسى: سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، پاقىيوپۇرمىقى، قورۇغان ئىسپىغۇل، تاباشىر، كەھرىۋالارنى تۆت گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بىر قوشۇق سېمىزئوت شىرىسى بىلەن ياكى بېھى رۇببىسى بىلەن ئىچكەي.

قانلىق ئىچ سۈرۈشكە زىرىق، ئاقلانغان كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسى ياكى زىرىق ئۇسارىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ

گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي.

ئىككىنچى نۇسخىسى: رەۋەنچىنى، كەھرىۋا، گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرىنى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كاسىنە سۈيى ياكى ئاچچىق ئالما سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن يېگەي ياكى رەۋەندىن 1.5 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۈچ گىرام ئاچچىق ئالما سۈيى بىلەن ئىچكەي.

بۇ نۇسخا قانلىق ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). نۇسخىسى: ئەپيۇن، موزا، يۇلغۇن مېۋىسىنى 1.5 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سەمغى ئەرەبىنى سۇدا ئېرىتىپ، بۇ دورىلار بىلەن يۇغۇرۇپ، 1.6 گىرامدىن ھەب قىلىپ يېگەي. جۇڭگولۇق تېۋىپلار قانلىق ئىچ سۈرۈشكە توققۇز گىرام ھېلىلە كابۇلى، ئىككى دانە سىپارە، 20 گىرام زەنجىۋىل ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ قازاندا قورۇپ، 20 گىرام زەرچىۋە، 12 گىرام ئاق سەندەل، 20 گىرام ئارچا يوپۇرمىقىنى قازاندا قارا بولغۇچە قورۇپ، يەنە 20 گىرام قازان قارىسىنى سوقۇپ، ئەتىگەن ۋە ئاخشىمى تۆت گىرامنى بىر قوشۇق ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكەي.

سەككىزىنچى باب قانلىق تولغاق توغرىسىدا

قانلىق تولغاق — تولغاققا ئوخشاش بولۇپ، تەرەتكە ئولتۇرغاندا، تەرەتتىن ئازراق قويۇق بەلغەمگە ئوخشاش تەرەت كېلىدۇ. يەنى بەزىسى قانلىق، بەزىسى قانسىز بولىدۇ. بەزىدە ئۈچەي شىللىق پەردىسى بىللە چىقىدۇ.

سەۋەبى يۇقىرىقى ئەزالاردىن ئۈچەيلەرگە چۈشكەن ئۆتكۈر سەپرا خىلىتىدۇر ياكى تۈز ئۈچەيگە چۈشكەن شورلۇق بەلغەمدۇر. ئۈچەيلەر ئىششىغاندىن بولسا ئاغرىيدۇ ۋە چوڭ تەرەتكە ئولتۇرغاندا ھېچ نەرسە چىقمايدۇ ياكى ئازراق نەرسە چىقىدۇ، بۇنداق بولۇشنىڭ سەۋەبى، كىشى سوغۇق يەردە ئولتۇرغاندىن ياكى سوغۇق شامال يەتكەندىن ياكى سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچكەندىن ياكى تۈز ئۈچەيدە چوڭ تەرەتنىڭ قۇرۇغانلىق سەۋەبىدىن ئۈچەينى ئاغرىتىشتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر سەپرا خىلىتىدىن بولۇپ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ، ئېغىزى ئاچچىق بولسا، ئىسپىغۇلنى قورۇپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، بۇنىڭدىن 1.5 گىرامنى ئۈچ گىرام بېھى شەربىتى بىلەن يېگەي ياكى پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى ياغلاپ، 1.5 گىرامنى بېھى شەربىتى بىلەن بەرگەي ياكى پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى ياغلاپ بەرگەي.

ئەگەر ئىسسىتما بولمىسا، تاش داغماللانغان سۈتكە نان چىلاپ بەرگەي ۋە قۇرسى تاباشىر

يېگەي ياكى ئارپا يارمىسىنى قورۇپ، شىرىسىنى خېمىر قىلىپ ئىچكەي ياكى بۇغداي يارمىسى بىلەن ئىچكەي ياكى 1.5 گىرام يۇيۇلغان ئاق مەدەستاننى تۇخۇم سېرىقى، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ پاختىغا مىلەپ مەقئەتكە قويغاي.

كۈندۈر، زەپەر، ھۇزۇزى مەككى، مەدەستان، ئەرەب يېلىمى 0.8 گىرامدىن، ئەپيۇن 3.2 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ شىياف قىلىپ قويغاي. ئەگەر ئەپيۇن ئورنىدا قەلەي ئۈپىسى، مەدەستان، خۇنسىياۋشاننى تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف قىلسا بۇمۇ توغرىدۇر. ئەگەر بەلغەمدىن ياكى بەلغىمى شوردىن بولسا، قورۇغان ياڭاق مېغىزىدىن توققۇز گىرام، جۇۋنەدىن ئۈچ گىرام، كۈندۈردىن 1.5 گىرامنى سوقۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكەي. ئەگەر دائىم تولغاق بولۇپ ھېچ نەرسە چىقمىسا، كىبرىتنى سوقۇپ، ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ ئوتتا كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ئىسىغا مەقئەتنى تۇتقاي. يەنى سەئدى كۇفى، زىرە، رۇمبەديان ۋە جۇۋنەنىڭ ھەربىرىنى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى كىچىك بىر پىيالە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى سۈزۈپ، بۇ سۇنى ئۈزۈم شىرىنىسى ۋە كونا شاراب بىلەن ئىچكەي.

ئەگەر سوغۇق ئۆتكەندىن بولسا، ئالتە گىرام زاغۇننى قورۇپ سوقماي، بىر قوشۇق ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكەي ۋە قورۇغان ئىسسىق تۇزنى مەقئەتكە باسقاي. سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغىنى ئىسسىتىپ قورسىقىغا سۈركىگەي. ئەگەر ئىسسىقتىن ئىششىغان بولسا، باسلىق تومۇرنى يېرىپ، بەلگە ھىجامەت قويۇپ ئاندىن قەي قىلدۇرغاي، ئاندىن ئىششىقنى ياندۇرغاي ۋە ئاشقازان ئىششىقى بايانىدا ئېيتىلغان تەدبىرلەرنى قىلغاي.

ئەگەر چوڭ تەرەتنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولسا، مەجۇنى خىيارشەنبەر يېگەي ۋە توغرىغۇ، ئاق لەيلى، شەھمەنزەل، قارا شېكەر قاتارلىقلارنى شىياف قىلىپ قويغاي. ئەمما «دەستۇرۇلئىلاج» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى بۇ خىل كېسەللىك كۆپ تاماق يەپ ياتقانلىقتىن بولۇپ، ئىچ سۈرۈشنىڭ مۇقەددىمىسىدۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن 2 ~ 3 كۈن غىزانى ئاز يەپ، ياتاردا تائام يېمىگەي. بولۇپمۇ ياتار ۋاقتىدا مېغىزلىق مېۋىلەر، قېتىق، قىمىزلاردىن پەرھىز تۇتقاي، دەپ ئېيتقان.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: بابۇنە، بەرەنجاسىپ، بىنەپشە، قىزىلگۈل، ئىكلىلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، كەرنۇب يوپۇرمىقى، سېرىقچېچەك يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىگە ياكى ھامامغا ۋە ياكى ئىسسىق بۇلاققا كىرگەي ياكى مۇسەللەس ئىچكەي. سەپرادىن بولغان تولغاقتا تەرەت قېتىم سانى كۆپ بولسا، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى، گىل ئەرمەنى، قەلەي ئۈپىسى، شادىنەج، يېسىسمۇق، سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى، تۇخۇم سېرىقى، ئازراق سىركىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلغاي ۋە يۇقىرىدا ئېيتىلغان شىيافلارنى قويغاي. موزا، ھەببۇلئاس ئانارگۈلى، خەرنۇپ،

شاھبەللۇتلارنى قايناتىپ، سۈيى بىلەن ئىستىنجا قىلغاي. يېسىمۇقنى قىزىلگۈل بىلەن سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قورسىقىغا سۈركىگەي. توخۇ گۆشى ۋە شورپىدەك يەڭگىل غىزالارنى يېگەي. ئەگەر تۈز ئۈچەي ئىششىقىدىن بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ ئاندىن ھىجامەت قويغاي، ئاندىن قەي قىلدۇرۇپ قورسىقىغا شوخلىنى گۈل يېغى بىلەن سۈركىگەي. ئەگەر ھارارەتتىن بولسا، سەندەلنى كاسىنە سۈيى بىلەن ئازراق كافۇر قوشۇپ سۈركىگەي.

پايدىلىق زىمات نۇسخىسى: بىنەپشە، كاكىنەج يوپۇرمىقى ۋە ئىسپىغۇل يوپۇرمىقىنى سۇ بىلەن قايناتىپ، نىلۇپەر يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن مەقئەتكە ئىسسىق پېتى تۇتقاي. قورسىقىغا سۈركىسە قانلىق تولغاقنى توختىتىدۇ.

يەنە بىر زىمات نۇسخىسى: شۇمشا، ئىكلىلمىلىك، كەرنۇب، ئوتقا كۆمگەن پىياز ۋە ئازراق مۇقەلنى سوقۇپ، كەرنۇب يوپۇرمىقىنى قايناتىپ، كۆمگەن پىياز ۋە كەرنۇب بىلەن يۇغۇرۇپ مەقئەتكە ئىسسىق تۇتقاي.

لەيلىگۈل، زىغىر، ھەمىشباھارلارنى قايناتىپ سۈيىگە مەقئەتنى چىلىغاي. كالىنىڭ چاۋا يېغىنى ئېرىتىپ زىمات قىلغاي. ئەگەر چوڭ تەرىتى قۇرۇپ قېتىپ كەتسە، خەتەرلىك بولۇپ، بۇ ئۈچەيلەرنى يارا قىلىدۇ. بۇنىڭغا يۇقىرىدا ئېيتىلغان شىيافلار بىلەن ھۆقنە قىلغاي ۋە خىيارشەنبەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، مەجۇنى شەھرىيار قاتارلىقلار بىلەن داۋالىغاي.

ئون تۆتىنچى بۆلۈم مەقئەت كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم بەش بابتۇر.

بىرىنچى باب مەقئەت بوشاپ كېتىش ۋە چىقىۋېلىش توغرىسىدا

مەقئەت تارىمۇشى بوشاشتىن ئۆرۈلۈپ قالسا، موزا، ئانار پوستى، ئامۇت يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل، ئاقلانغان يېسسىمۇق، بەللۇت قاتارلىقلارنى قايناتىپ ساپ قىلىپ، سۈيىگە مەقئەتنى چىلىغاي.

ئەگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بوزۇلغانلىقىدىن بولسا، قۇرۇق مەرزەنجۇش، جۇپتى بەللۇت، قورۇغان موزا، دات باسقان كونا تۆمۈرنى بىر كېچە - كۈندۈز شارابقا چىلاپ، تۆمۈرنى ئېلىۋېتىپ، بۇ دورىلارنى سېلىپ ئازراق قايناتقاندىن كېيىن سۈيىگە بىر سائەت چىلانغاي ئاندىن مەقئەتنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئاچچىق ئۆرۈك ۋە شاپتۇل مېغىزى يېغىنى سۈركىگەي. ئەگەر مەقئەت ئىسسىقتىن ئىششىسا، قىزىلگۈل، ئاقلانغان يېسسىمۇق، شوخلا يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قايناتىپ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، مەقئەتكە قويغاي ۋە باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي، قوغۇشۇننى گۈل يېغى بىلەن قارا بولغۇچە ئېزىپ، ئاندىن مەقئەتكە سۈركىگەي.

ئەگەر مەقئەت ئۆرۈلگەن سەۋەبتىن يارا پەيدا بولسا، مەقئەتنى كونا تۆمۈر چىلانغان شاراب بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن قوغۇشۇننى كۆيدۈرۈپ سۇدا يۇيۇپ، قىزىلگۈلدىن 30 گىرام، سۇماقتىن 15 گىرام، مۇرمەككىدىن 7.5 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، مەقئەتكە سەپكەي ياكى لاتىغا ئوراپ تاڭغاي. ئەگەر مەقئەت تارىمۇشلىرى بوشىشىپ كېتىش سەۋەبىدىن چوڭ تەرەت ئىختىيارسىز چىقىپ كەتسە، بۇنىڭغا پالەچ كېسەللىكىدە ئېيتىلغان زىماتلارنى سۈركىگەي ياكى جوز سەرۋە، قۇستە، سۇمبۇل قاتارلىقلارنى قايناتىپ، پاختىغا سىڭدۈرۈپ مەقئەتكە تۇتقاي ۋە قابىز دورىلارنى قايناتىپ سۈركىگەي.

ئىككىنچى باب مەقئەت قىچىشىش

سەۋەبى قۇرت يېگەنلىكتىن ياكى بۇ بوۋاسىرنىڭ باشلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر قۇرت يېگەنلىكتىن بولسا، چوڭ تەرەتتىن قۇرت چۈشىدۇ. ئەگەر بوۋاسىرنىڭ باشلانغانلىقىدىن بولسا قۇرت چىقماي كۆيۈشۈپ قىچىشىدۇ.

داۋالاش ئەگەر مەقئەت قىچىشىش مەددە قۇرت يېگەنلىكتىن بولسا بۇنىڭ ئىلاجى ئۆز بابىدا سۆزلەندى. شۇ يەرگە مۇراجىئەت قىلغايسىز. ئەگەر بوۋاسىرنىڭ باشلانغانلىقىدىن بولسا، باسلىق تومۇرلاردىن قان ئېلىپ، توققۇزكۆزگە ھىجامەت قويغاي ۋە مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، سەۋدانى قوزغايدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلغاي.

ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى يېغى بىلەن مۇقەلنى ئېزىپ، قىچىشقان يەرنى ياغلىغاي ۋە قورۇغان يەمەن زەمچىسىنى سوقۇپ، قەتران بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ گىرامنى يۇمشاق لاتىغا ئوراپ مەقئەتكە تۇتقاي.

ئەگەر بەك قىچىشسا بۆرە ئەرمىنى، زەنگار، بېلىق ئۈستىخىنى، ئىت، مۈشۈك، قۇشقاچ سۆڭىكى، موزا، ھەببۇلئاس قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ مەقئەتنى ئىسلىغاي.

ئۈچىنچى باب بوۋاسىر

بوۋاسىر ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

بىرىنچى، بوۋاسىر گۆشى مەقئەت لېۋى ياكى ئىچى - سىرتىدا ياكى ئەتراپىدا پەيدا بولىدۇ. ئىككىنچى تۈرلۈكى يەلدىن بولغان بولۇپ، كۆپىنچە بۆرەك ۋە دوۋساق ئەتراپىدا بولىدۇ. يەنى بۇ، بوۋاسىرلىق يەل (باد باسۇر) دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر گۆش كۆپ پەيدا بولغاندىن بولسا، بۇ گۆش بەزى ئادەملەرنىڭ بۇرنىدا، بەزىلەرنىڭ بالىياتقۇسىدا، يەنە بەزىلىرىنىڭ مەقئەتنىڭ ئىچى - سىرتىدا پەيدا بولۇپ، بۇنىڭ بەزىلىرى تېشىلمەي تۇرۇپ، بىر نەرسە ئېقىپ ئاغرىيدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئاجىز بولسا، بىرەر نەرسە ئاقمايدۇ ھەم ئاغرىمايدۇ. بەزىسى چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. بەزىلىرى تېشىلىپ قان ۋە زەرداب ئېقىش سەۋەبىدىن ئاغرىق پەسىيىدۇ. بۇ يەتتە خىل شەكىلدە كۆرۈلىدۇ: ① بېلىققا ئوخشاش يوغان بولىدۇ؛ ② شاخلىق ھەم يىلتىزلىق بولۇپ، بۇنى «نەخلى» دەپ ئاتايدۇ؛ ③ ئەنجۈرگە ئوخشاش يۇمىلاق بولۇپ، ئۇنى «تىينى» دەپ ئاتايدۇ؛ ④ ئۈزۈمنىڭ دانىسىدەك يۇمىلاق بولۇپ، بۇنى «ئىنەبى» دەيدۇ؛ ⑤ ئۆزى كىچىك

(نوقۇت ۋە يېپىسىمۇقتەك) بولۇپ، ئۇنى، سۇ «لۇلى» دەيدۇ؛ ⑥ خورمىنىڭ ئۇرۇقىدەك ئۇزۇنچاق بولىدۇ؛ ⑦ ئۈجمىدەك يۇمشاق، ئۇزۇنچاق بولۇپ، ئۇنى «تۇتى» دەپ ئاتايدۇ. بوۋاسىرنىڭ يامانراقى نەخلى ۋە تىپىنى شەكىلدە بولغىنىدۇر. بەزى چاغلاردا بوۋاسىرنىڭ تەسىرىدىن سۈيدۈك يولىغا زەخىم يېتىپ، سۈيدۈكنى توختىتىپ قويىدىغان ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ.

بوۋاسىردا بەزىدە تۈز ئۈچەيدىن مەقئەت گىرۋىكىگىچە ئۇزۇنىسىغا يارا چىقىدۇ. بۇ ئەك خەتەرلىكتۇر. بۇنىڭ سەۋەبى، سەۋدا ۋە قاندىن بولىدۇ. سەۋدانىڭ بايانىدا ئېيتىلدى.

ئالامىتى: ئەگەر سەپرا ياكى قان خىلتىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولسا مەقئەت ئەتراپى قىچىشىدۇ، كۆپۈشۈش ئاز بولۇپ تولا ئاغرىيدۇ.

بوۋاسىر يولىنىڭ ئالامىتى: كىندىكنىڭ تۆۋەن قىسمىدىن دوۋساق، زەكەر ۋە ئۇرۇقدان ئەتراپىغىچە غورقىراپ يەل كۆچىيدۇ. بەزىدە تولغاق پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بۇ يەل كۆكرەك ۋە بوغۇملارغىچە كېلىدۇ. ئورنىدىن تۇرغاندا، ئولتۇرغاندا بۇ بوغۇملاردىن ئاۋاز كېلىدۇ. جىما قۇۋۋىتى زەئىپلىشىپ لەززەت تاپالماس. بىمارنىڭ چىرايى بەزىدە سېرىققا مايىل، بەزىدە كۆك ۋە قارىغا مايىل كېلىدۇ. مويلىرىنىڭ قارىلىقى بۇزۇلۇپ، مويلارنىڭ تۈۋى قىچىشىدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن تەننى پاك قىلغاي، ئاخىرىدا ھېلىلە مۇرابباسى يېگەي، بۇنىڭ تەپسىلاتى يۇقىرىدا مەجۇنلەر باياىندا ئېيتىلدى. قاننى قىزىتىدىغان ۋە سەۋدانى قوزغايدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتقاي. بولۇپمۇ كالا گۆشى، ئۆردەك، ياۋا توخۇ شورپىسى، پىياز، سامساق، قىچا قاتارلىقلارنى يېيىشتىن، ئارقىمۇئارقا مەست بولۇشتىن، بولۇپمۇ قۇۋۋەتلىك شارابلارنى ئىچىشتىن پەرھىز قىلغاي. نورمال چېنىقىش، بەدەننى يەڭگىل ئۇۋۇلىتىش، ھامامغا نورمال كىرمەك پايدىلىقتۇر. تۆۋەندىكى نۇسخا قورساق ئىششىقى، ئاغرىقى ۋە بوۋاسىرنىڭ بارلىق تۈرلىرىگە پايدا قىلىدۇ. نۇسخىسى: يىلتىزى كېسۋېتىلگەن كۈدىنى توغراپ، تاش ھاۋانچىغا سېلىپ پۇرىقى چىققىچە ئوتقا قويۇپ، ئاندىن كالا يېغى، ياڭاق يېغى ياكى ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى يېغىنى قۇيۇپ، سۇس ئوتتا كۆيدۈرمەي قورۇپ، ئاندىن مەلھەم قىلىپ ئىلمان ھالەتتە مەقئەتكە قويسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر قاتتىق ئاغرىسا ئىكلىلمەلىك، بابۇنە 45 گىرامدىن، زەپەر ئۈچ گىرام، ئەپيۈن ئالتە گىرام، شۈمشا، زىغىر، ئاق لەيلى 16 گىرامدىن، مۇقەل توققۇز گىرام. مۇقەل بىلەن ئەپيۈننى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ئېزىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بىر دانە تۇخۇم سېرىقى بىلەن ھەممىسىنى مەلھەم بولغۇچە ئېزىپ رەختكە سۈركەپ، كالا يېغى بىلەن ياغلاپ، مەقئەتكە ئىلمان تاڭغاي ھەم ئىترىفىل مۇقەلنى يېگەي. شىياف نۇسخىسى: بۇ چىڭقىلىپ كەتكەن بوۋاسىرنى

ئېغىز ئالدۇرىدۇ. شەھمەنزەل توققۇز گىرام، ئاچچىق بادام مېغىزى 12 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ يۇغۇرۇپ، شىياق قىلىپ ھەر سائەتتە بىر قېتىمدىن بەش نۆۋەت قويغاي. ئۆشنە يىلتىزى ۋە مۇقەللەرنى (مۇقەلنى كالا ئۆتى بىلەن ئېزىش زۆرۈر) ئازراق كەپتەر مايىقى بىلەن شىياق قىلىپ قويسا، تېز ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ئەمما، ئاۋۋال بوۋاسىر ئېغىز ئېلىشىنىڭ تەدبىرىنى قىلغاي، ئاۋۋال ھامامغا كىرىپ ئىسسىق سۇغا ئولتۇرغاي ۋە ئەركەك تۆگىنىڭ يېغى، سېرىقمايىنى سۈركەپ ئۇنى يۇمشىتىپ، ئاندىن سافىن ۋە مابىز تومۇرلاردىن قاننى كۆپ ئالغاندا بوۋاسىرغا داۋالاش قىلمايلا ئېغىز ئالىدۇ. ئەگەر بوۋاسىرنى قۇرۇتۇپ، كىچىكلەتمەكچى بولسا، مەقئەتنى شەربەتلەر ۋە قابىز دورىلار سۈيى بىلەن يۇغاي، ئاندىن سەرۋە دەرىخى مېۋىسى، جۇپتى بەللۇت ۋە شەھمەنزەلنى كۆيدۈرۈپ، ھەممىسىنىڭ باراۋەرىدە خاكىستىرنى ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە سالغاي ۋە ئانار پوستى، جوز سەرۋە، جۇپتى بەللۇتلارنى چالا سوقۇپ، شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىششىق يانغۇچە مەلھەم قىلغاي، بۇ مەلھەمنى بىر كۈن ئىشلەتسە، كېسىلى ساقىيار ھەم بوۋاسىرمۇ تەلتۆكۈس چۈشۈپ كېتىدۇ.

بۇ دورىنىڭ نۇسخىسى: قىزىل زەرنىخ. ھەسەل، بالادۇرنىڭ ھەممىسىنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ ئوتتا كۆيدۈرۈپ، ئىسسىغا مەقئەتنى تۇتقاي ياكى كەرنۇب، شەھمەنزەل، ئادراسمان يىلتىزى، سۆرونجان، ھەسەل، بالادۇر، پەرپىيۇنلارنى سوقۇپ يۇغۇرۇپ ئىسلىغاي ياكى ھۆل ئامۇت يوپۇرمىقىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ئىسىدا ئىسلىغاي ياكى قارا يىلان قاسىرىقىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىسا ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر كېسەللىك مەقئەت ئىچىدە بولسا، بۇنىڭ ئۈچۈن ھۆقنە قىلغاي.

ئاچچىق ئەينۇلا يېغىدىن 4.5 گىرام ئېلىپ، بۇ ياغنىڭ كۈنجۈرىسىدىن 210 گىرام قوشۇپ، چالا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھۆقنە قىلغاي (ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئۇزاق تۇرغۇزغاي).

ئاغرىقنى توختىتىدىغان يەنە بىرخىل ھۆقنىنىڭ نۇسخىسى: ھەمىشباھارنىڭ يوپۇرمىقى ياكى ئۇسارىسى بىلەن قىزىلگۈل يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، قول بىلەن مۇجۇپ، ئۇنىڭغا ئىككى تۇخۇم سېرىقى ۋە گۈل يېغىنى تېمىتىپ ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر بوۋاسىر يېرىلىپ قان ئاقسا، قۇرسى كەھرىۋا ۋە ھەببى مۇقەلنى بەرگەي، يەنى ھەببى مۇقەلنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھەبلەر ۋە قارا بادىنىدا سۆزلەنگەن نۇسخىلاردىن ئىزدىگەي.

بۇ ياغ بوۋاسىرنى يۇمشىتىدۇ. نۇسخىسى: كۈدە سۈيىدىن 600 گىرام، كۈنجۈت يېغىدىن 300 گىرام ئېلىپ، سۇ قىسمى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغۇچە سۇس ئوتتا قايناتقاي. ئاندىن 30 گىرام مۇقەلنى بۇ ياغدا ئېرىتىپ سۈركىگەي. ئەگەر سانجىپ ئاغرىسا باسلىق تومۇردىن قان

ئالغاندىن كېيىن پۇلۇس بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ئاندىن كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، ئۆردەك ۋە توخۇ يېغى، ئەركەك تۆگە يېغى قاتارلىقلاردىن تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ، بۇلارنىڭ تۆت ھەسسىسى كېلىدىغان مومنى قازاندا گۈل يىغى بىلەن ئېرىتىپ ساپ قىلىپ، تۆت گىرام ئوبدان سالايە قىلغان ئەپيۇننى سېلىپ بوۋاسىرغا سۈركىگەي. بوۋاسىردىن يىرىڭ ئاقسا، قەلەي ئۇپىسى، سېرىق مەدەستان، شادىنەج، يېسسىمۇق، كۈمۈش ئۇپىسى قاتارلىقلارنى يۇيۇپ، يۇقىرىقى ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. ئەگەر بۇ مەلھەمگە سەرنەجنى كۆپرەك سالسا تەسىرى كۈچىيىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك بىر پەسىيىپ، يەنە سانجىپ ئاغرىسا، پىيازنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ئاندىن بۇ پىيازنى ھاۋانچىغا سۈركەپ، يۇلغۇن ياغىچىنىڭ ئوتىغا تۇتۇپ، ھاۋانچا قىزارغاندىن كېيىن كونا گۈلابنى قوشۇپ، قول بىلەن يىغىپ ئالغاي.

ئەگەر قۇۋۋەتلىكرەك قىلماقچى بولسا، كەرنۇب يوپۇرمىقىنىڭ غولى (تومۇرى) نى ئېلىۋېتىپ قاينىتىپ، يۇقىرىقى پىيازغا قوشۇپ مەلھەم قىلىپ سۈركىسە، ئەگەر ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، كۆيدۈرۈلگەن كۈنجۈتنى سوقۇپ، يۇقىرىقى مەلھەم قىلىنغان پىيازغا قوشقاي. ئاندىن گۆش ئۈندۈرىدىغان مەلھەم ئۈچۈن كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، كەھرىۋا، زەپەر، قەلەي ئۇپىسى، ئەپيۇنلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ شىياپ قىلغاي. ئاندىن بۇ سۇفۇپنى بەرگەي، نۇسخىسى: قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە ھەربىرى 30 گىرامدىن. بۇلارنى زەيتۇن يېغى بىلەن قورۇپ ۋە قورۇغان كۈدە، ھەببى رىشاد ئۇرۇقى، شۇمشا، ئادراسمانىنىڭ ھەربىرىنى 21 گىرامدىن ئېلىپ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر قېتىم توققۇز گىرامنى بىر قوشۇق ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچسە مەنپەئەتلىكتۇر.

بۇ خىل كېسەللىك سۈتنى كۆپ ئىچىش، مېۋە - چېۋە، شور بېلىقنى كۆپ يېيىش ياكى سەبرىنى ياز ۋە قىشتا كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش مۇقەل بىلەن كۈدىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، زىغىر يېغى بىلەن ئازراق قاينىتىپ مەلھەم قىلغاي. پىيازنى گۈل يېغى بىلەن قاينىتىپ مەقئەتكە تاڭسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ياكى كۈدە ئۇرۇقى، پوستى بىخ كەبىر، سىيادان ۋە ئادراسمان، كۈندۈر، ئۇد خام ۋە مۇقەللەرنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ قۇرس قىلىپ، يەرنى ئاغزى تار، تۈۋىنى كەڭ كولاپ ئوت قالاپ، بۇ قۇرسنى شۇ ئوتتا كۆيدۈرۈپ ئىسىغا مەقئەتنى تۇتقاي. ئەگەر قان ئاقمىسا، لاتىنى پىياز سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ مەقئەتكە قويغاي ياكى لاتىنى كالا ئۆتى ۋە ئۆشنان يىلتىزى سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ مەقئەتكە قويغاي (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). بۇ شىيافنى بىر سائەتتە بەش نۆۋەت قويسا، بوۋاسىرنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. شەھمەنزەلدىن توققۇز گىرام، بادام مېغىزىدىن 12 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ شىياپ قىلىپ قويغاي. ئەگەر بوۋاسىردىن قارا ھەم قويۇق قان كەلسە

توختاتمىغاي. ئەگەر قان كۆپ كېلىپ سۇيۇلسا ھەم بىمارنىڭ چىرايى سارغىيىپ كەتسە، بۇ ۋاقىتتا قاننى توختىتىشقا قۇرسى كەھرىۋا يېگەي ۋە ھەببى مۇقەل ۋە مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد (تۆمۈر دىتى مەجۇنى) يېگەي ھەم شىيافى كوھلى قويغاي.

بۇ ئارقىلىق سەۋدادىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەر، مەسىلەن: مالىخولىيا، خەفەقان، باش ئاغرىقى، بۆرەك، ئىستىسقا، زاتىلجەنبە، زاتىررىيە، ئاق ۋە قارا پىسە قاتارلىق كېسەللىكلەر ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

نۇسخا: كۇندۇر، ئانارگۇل، موزا، سۇرمە، زەمچە، ئاقاقىيا، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلاردىن تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، شىياف قىلىپ قويغاي.

ھەب نۇسخىسى: يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زورەمبات، دۇرنىج ئەقرەبى، قارا ھېلىلە، شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، پىلپىل، كۇدە ئۇرۇقى، مۇقەل تۆت گىرامدىن، تۇز 0.8 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈزۈم سۈيى ۋە كۇدە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە گىرامدىن ھەب قىلىپ يېگەي ياكى پوستى بىخ كەبىر تۆت گىرام، سۆئتەردىن ئىككى گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامدىن يېسە بوۋاسىرغا پايدىلىقتۇر.

ھۆقنە نۇسخىسى: سېرىقچېچەك سۈيى 180 گىرام، كۇدە سۈيى 90 گىرام. بۇلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ، كۈنجۈت يېغى، بەتەم دەرىخى يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، شېكەردىن 60 گىرام سېلىپ، ئازراق قاينىتىپ ھۆقنە قىلغاي.

تۆتىنچى باب مەقئەت يېرىلىش توغرىسىدا

مەقئەت توقۇلمىسىنىڭ يېرىلغىنىنى «شىقاق» دەپ ئاتايمىز.

بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى شۇكى، مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن چوڭ تەرەت قۇرۇپ، مەقئەت يېرىلىدۇ ھەم مەقئەت ئىسسىقتىن ئىششىيدۇ.

داۋالاش ئەگەر مەقئەت ئىششىسا، باسلىق ياكى سافىن ياكى مابىز تومۇرلارنىڭ بىرىدىن قان ئالغاي ۋە توققۇزكۆزگە ھىجامەت قويغاي. تۇخۇم ئېقى، گۇل يېغىنى قوغۇشۇن تاختا ئۈستىدە قىزارغىچە سالايە قىلىپ، ئاندىن ئۇنى ئېلىپ مەقئەتكە سۈركىگەي. مەلھەمى كافۇرمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر ئىششىق ئىسسىقلىقنىڭ كۆپلۈكىدىن بولمىسا مەلھەمى مۇقەلنى سۈركىگەي. ئەگەر ئىششىق سوغوقتىن بولسا كەرنۇب يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ قويغاي. ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا، يۇيۇلغان مەدەستان، مەدەستان ئۇپىسى، موم، ئۆردەك ۋە توخو يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، زەپەر، تۇخۇم سېرىقىدىن 1.5 گىرامدىن ئېلىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىگەي. ھەببى مۇقەل ۋە

مەجۇنى خىيارشەنبەر، بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ئەگەر ئاغرىق بولسا بابۇنە، ئىكلىلمەلىك قاتارلىقلارنى قاينىتىپ يۇغاي.

ئەگەر يېرىق كونىرىغان بولسا تاتىلاپ قان چىقىرىپ، ئاندىن مەلھەمى باسلىقۇننى تاڭغاي، غىزاسىغا كۆدە، تۇخۇم سېرىقى، تۆگە يىلىكى، كېپەك سۈيى بەرگەي. ئۇسسۇزلۇقىغا بادام، ياڭاق، پىندۇق، ئۈزۈم شىرنىسى ۋە ئەنجۈر سۈيى، كونا شارابلارنى ئىچكەي. ئەگەر ئىششىق يىرىڭلاپ قالسا، بۇ خىل ئەھۋال خەتەرلىك بولۇپ، تۈز ئۈچەي ئاقمىسىغا ئايلىنىشى مۇمكىن. يىرىڭلاشتىن ئىلگىرى ئۇنى يېرىپ گۆش ئۈندۈرىدىغان، پاكىزلايدىغان دورىلارنى ۋە مەلھەملەرنى قىلغاي.

ئەگەر ئىششىق قاتتىق بولسا، مەلھەمى داخىلىيون ۋە گۈل يېغى بىلەن ياكى مەلھەمى باسلىقۇننى تۇخۇم سېرىقى بىلەن سۈركىگەي ۋە قىزىلچا يوپۇرمىقىنى گۈل يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، شۇمشا بىلەن يۇغۇرۇپ تاڭسا، مەقئەت ئىششىقى يارىسى ۋە ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: ئەگەر ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا مەلھەمى ئىسپىداج، تۇخۇم ئېقى ۋە گۈل يېغى بىلەن سۈركەش ياكى قەي قىلىش ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر، دېيىلگەن.

ئىكلىلمەلىك، ئاقلانغان يېسسىمۇق، شوخلا، بىنەپشىلەردىن تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، گۈل يېغى، تۇخۇم سېرىقى، كاسنە سۈيى ۋە ھەمىشباھار سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي ياكى سۇماق ۋە قىزىلگۈلنى سوقۇپ، شوخلا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي.

بەشىنچى باب مەقئەت ئاقمىسى توغرىسىدا

تۈز ئۈچەي ئاقمىسى (ناسۇر) بىلەن بوۋاسىر (باسۇر) نىڭ پەرقى شۇكى، تۈز ئۈچەي ئاقمىسى مەقئەتتە پەيدا بولىدۇ. بوۋاسىر بۇرۇن، بالىياتقۇ ۋە مەقئەتلەردە پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى يۇقىرىدا ئېيتىلدى. تۈز ئۈچەي ئاقمىسىنىڭ بەزىسىدە چوڭ تەرەت، يىرىڭ، زەرداب چىقىپ تۇرىدۇ.

ئالامىتى يەل، زەرداب ۋە يىرىڭ تۇيماي چىقىپ كېتىدۇ ھەم بارماق پاتقۇدەك كاۋاك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش تېشىلگەن تۈز ئۈچەي ئاقمىسىغا قۇرۇق، ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلەتكەي ۋە سالغاي. ئاۋۋال يىرىڭنى پاك قىلىپ ئاندىن شىيافى غەرب، قۇرسى فەلدافىيۇن سالغاي، ئەگەر يىرىڭ ۋە زەرداب پاك بولسا، شىيافى ئەبانىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي ۋە قابىز دورىلارنىڭ سۈيى بىلەن يۇغاي.

ئون بەشىنچى بۆلۈم چوڭ - كىچىك مەددە قۇرتلار توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم ئىككى بابتۇر.

بىرىنچى باب مەددە قۇرتلارنىڭ تۈرلىرى ۋە پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى توغرىسىدا

شۇنىسى مەلۇمكى، ھېچقانداق نەرسە سۈرەتسىز بولمايدۇ، ياراتقۇچى ئاللا ھەربىر ماددىنى سۈرەتكە كەلتۈرۈپ ياراتقاندۇر. يەنى قۇرتلارنىڭ ماددىسى چىرىپ بۇزۇلغان ھۆللۈكتىن بولۇپ، بۇنىڭ سۈرىتىدە ھايۋانىي خۇسۇسىيەت ئىپادىلىنىدۇ.

مەسىلەن: قۇرت، چىۋىن، پاشا قاتارلىقلارنىڭ سۈرىتى بۇ ماددىدا مەۋجۇت بولىدۇ. ئاللا ئۆز رەھمىتى بىلەن ئۇلارنىڭ ھاياتلىقى ئۈچۈن بۇ قۇرتلارنىڭ غىزاسىنى ۋە نەپەسلىنىدىغان ھاۋاسىنى ئىنسانلاردىن ئالىدىغان قىلىپ ياراتقان. بۇ سەۋەبتىن كىشىلەرنىڭ ئىچكى ئەزالىرى چىرىشتىن ساقلىنىپ قالغان. ئەمما بۇ قۇرتلار ھارارىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ھۆللۈكلەرنى پىشۇرالماي چىرىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ چىرىشتىن ماددا پەيدا بولۇپ، قۇرتلارنىڭ سۈرىتىگە كېلىدۇ.

سەۋەبى ئىلگىرى تەستە سىڭدىغان تائاملارنى، توڭ مېۋىلەرنى، سۈت ۋە قېتىقلارنى ئىچىش، قورسىقى توق جىما قىلىش، قورسىقى توق ھاممامغا كىرىش ۋە كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلىشتىن قۇرتلار پەيدا بولىدۇ. بۇ قۇرتلارنىڭ پەيدا بولۇشى تۆت تۈرلۈك بولىدۇ.

① ئۇزۇن قۇرتلار ئىنچىكە ئۈچەيدە پەيدا بولىدۇ؛ ② قۇرت يۇمىلاق بولىدۇ؛ ③ قاپاق ئۇرۇقىدەك قىسقا بولۇپ، بۇ ئىككى خىل قۇرت بوغماق ئۈچەيدە پەيدا بولىدۇ؛ ④ كىچىك قۇرتلار تۈز ئۈچەيدە پەيدا بولۇپ، دائىم چوڭ تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. بەزىلىرى ئۈچەيدە

قېلىپ زۈلۈك قۇرتىغا ئايلىنىپ چوڭىيىدۇ. بۇنىڭ زىيىنى ئېغىردۇر. چۈنكى قۇرتلارنىڭ ماددىسى ئاسان بۇزۇلىدىغان ۋە يوقالغان مىزاجلاردىن پەيدا بولىدۇ. ئۇزۇن قۇرتلارنىڭ سانى بىر ياكى ئىككىدىن كۆپ بولمايدۇ. قىسقا قۇرت (ھەبۇلقەرئى) كۆپ بولۇپ، بۇلار بىر - بىرىگە تۇتاش بولىدۇ ھەم بىر خالتا (قاپ) ئىچىدە تۇرىدۇ. بۇ سەۋەبتىن كېسەللىكنى داۋالاش قىيىنغا توختايدۇ. چۈنكى دورىلار شۇ جايغا يېتىپ بارغۇچە قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ئەگەر قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە ياكى ئۇزۇنچاق قۇرت بولغان ئادەمدە تەپ بولسا، بۇ يالغان تەپتۇر.

بۇنىڭ سەۋەبى بىمار ئاچ قالغاندا قۇرتلار غىزا تەلەپ قىلىشتىن ياكى ھارارەت سەۋەبىدىن ھەرىكەتكە كېلىپ ئۈچەينى تاتىلايدۇ. قۇرتلارنىڭ بۇ خىل ھەرىكىتىدىن ئۈچەيلەر قىچىشىپ، ئېغىزىغا ئاچچىق سۇ كېلىدۇ، لېكىن بىرەر نەرسە چىقمايدۇ ھەم بىمار ئاجىزلىشىدۇ، ئەگەر بىماردا تەپ بولۇپ ئىچىدىن قۇرت چىقسا، بۇ خىل ئاچلىق قۇرتنى ھەيدەپ چىقىرىشنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر ئۆلگەن قۇرت چىقسا، ئاشقازاندا يامان خىلتلارنىڭ كۆپلۈكىنىڭ نىشانىدۇر.

ئىككىنچى باب تۈتۈ مەددە، سازاڭسىمان مەددە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە توغرىسىدا

بۇلارنىڭ ئورتاق ئالامىتى شۇكى، قورسىقى ئېچىپ تۇرىدۇ. چوڭ تەرىتى ئاق بولىدۇ، ئېغىزىغا كۆپ سۇ كېلىدۇ. ئۈچەيلەر سانجىپ ئاغرىپ كىندىكىدە تولغاق بولىدۇ. بولۇپمۇ قورساقتىكى قۇرتلارنىڭ ئاچ ھالەتتىكى ھەرىكىتىدىن بىمار ئۇخلاۋېتىپ چىشلىرىنى غۇچۇرلىتىدۇ ۋە ئېغىزىدىن شۆلگەي ئېقىپ لەۋلىرى قۇرۇيدۇ. چۈنكى، ھۆللۈك تارقىغاندا ھۆللۈكنىڭ بەزىسىنى قۇرتلار غىزا قىلىدۇ. ئاشقازان شىللىق پەردىسى بىلەن ئېغىز شىللىق پەردىسى تۇتاش بولغانلىقتىن، لەۋلىرى قۇرۇپ، تىلى ھۆل، بەتبۇي بولىدۇ ۋە قورسىقى تېز ئېچىپ بىئارام بولىدۇ. بەزىدە قۇرتلار سەۋەبىدىن بۇخارات مېڭىگە كېلىدۇ.

ئۇزۇنچاق مەددىلەرنىڭ ئالامىتى ئادەتتە، ئاشقازاننىڭ سۇسلاشقانلىقىدىن بىلىنىدۇ. بۇنىڭدا ئاشقازان كۈيۈشۈپ ئۈچەيلەر تولغىشىدۇ. بەزىدە قۇرتلار ھەرىكىتىدىن خەفەقان، قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولىدۇ ۋە ئۇخلىغاندا جىم ياتمايدۇ. كۆزىنى ئېچىشنى خالىمايدۇ. بەزىدە كۆزى قىزىرىدۇ. قورسىقى ئىستىسقا بولغاندەك كۆپىدۇ. ئەمما قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە ھەر ۋاقىت كىشىلەر بىلەن تەڭ يوق بولىدۇ. ئەگەر قۇرت بار - يوقلۇقىنى تەجرىبە قىلماقچى بولسا، ئاۋۋال ئىسسىق

هاماماغا كىرىپ بەدەن راسا قىزىغىچە چىداپ تۇرۇپ، تازا ئۇسسۇغاندا بىر پارچە مۇزنى قورسىقىغا قويۇپ ئۇۋۇلىسۇن. ئەگەر قورساقنىڭ يۇقىرىسى كۆپۈپ، ئۈچەيلەر لۆمۈلدىگەندەك ھەرىكەتلەر بولسا، بۇ ئۈزۈنچاق مەددىنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر كىندىكنىڭ تۆۋىنى كۆپسە، قاپاق ئۈرۈقسىمان مەددە بارلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

داۋالاش ئاۋۋال قۇرتلارنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبنى ياندۇرغاي. ئاندىن قۇرتلارنىڭ قايسى خىل ماددىدىن پەيدا بولغانلىقىنى بىلىپ، ماددىنى ئۈچەيلەردىن تازىلاش ئۈچۈن بۇنىڭغا مەخسۇس دورىلارنى ئىشلەتكەي. بۇنىڭ ياخشىراقى شۇكى، ئىككى كۈن ياكى تۆت كۈن كۈندۈزى يېرىم پىيالە يېڭى سۈت ئىچكەي. بەشىنچى كۈنى دورىدىن ئىلگىرى كاۋاپ يېگەي، قۇرتلار غىزا ئىزدەپ يۇقىرىغا مىدىرلىغاندا، دورىنى سۈت بىلەن ئىچكەي. ئەگەر ساۋۇت كىيىش ۋە ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈشكە ئوخشاش جاپالىق ئىشلارنى قىلىپ ئاندىن كاۋاپ ۋە دورا يېسە، بۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. دورا يېگەندە ئۇنى پۇرىماي ئىچىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن چوقۇم دەم ئالغاي. ئەگەر بىمار دورىنى ئىچەلمىسە ھۆقنە قىلغاي. ھۆقنە قىلالمىسا زىمات قىلغاي. بۇ كېسەللىككە تەرياقى بۈزرۈكنى يېيىش ۋە قورسىقىغا سۈركەش ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر. نۇسخىسى: ئەفسەنتىن رۇمى، دەرمىنە، قۇستە، مۇرمەككى، بەرەڭگى كابۇلىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، رۇمۇس، قارا نوقۇتتىن تۆت گىرامدىن، سەرخەس، ئاق تۇربۇتتىن 12 گىرامدىن، غاپەستىن 18 گىرام، مىشكى تارىمۇشتىن توققۇز گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 12 ~ 16 گىرامغىچە يېگەي. دورا يېيىشتىن ئىلگىرى كۈندۈزى بىر نەچچە دانە خورما يېگەي. دورا يېگەندىن كېيىن ئاچلىققا تاقەتنىڭ يېتىشىچە سەۋر قىلغاي، مۇمكىن بولسا روزا تۇتقاي.

يەنە بىر خىل دورا نۇسخىسى: ئايارەج پەيقىرا، دەرمىنە، ئەفسەنتىندىن ئۈچ گىرامدىن، شەھمەنزەل، ھىندى تۇزىدىن 1.2 گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى بىرگە يېسە پايدىلىقتۇر. يەنە بىر نۇسخا: ئاقلانغان بەرەڭگى كابۇلى، خورما، ياڭاق مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ يۇغۇرۇپ، ياتار ۋاقتىدا 12 گىرامدىن يېسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىدىن تەپ پەيدا بولسا، قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ، ئالتە گىرامنى ئىككى قوشۇق ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ئۈچ كۈن ئەتىگەندە ئىچكەي.

ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولسا يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى سىركەنجۇل بىلەن يېگەي ياكى كەرەپشە ئۇرۇقى، سىركەنجۇل، ھەسەل بىلەن ياكى كالا قېتىقى بىلەن بەرگەي. شاپتۇل

يوپۇرمىقىنى ۋە يىلتىزىنىڭ پوستىنى بىر كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلاپ، سۇنى تونۇردا تاڭ ئاتقۇچە قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ ئەتىگەندە ئىچەلىگىنىچە پۈتۈن كۈچى بىلەن ئىچكەي. ئەگەر بۇ سۇنى شاپتۇل سۈيى ياكى قېتىق ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر ئىسسىتما بولسا كاسىنە سۈيى ۋە كەرەپشە سۈيىدىن بىر پىيالىنى سىركەنجۇبىل بىلەن بەرگەي. قارا خەربەق، سېمىزئوت ئۇرۇقى بەرسىمۇ پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئىچى سۈرسە، قۇرۇق پاقىيوپۇرمىقى ۋە ئۇسارىسى بىلەن بەرسە قۇرتلارنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئىچىنى سۈرۈش ئارقىلىق چىقىرىۋېتىدۇ. نۇسخىسى: ئىسسىق مىزاجلىقلارغا شاتۇت دەرىخى قوۋزىقى، ئاچچىق ئانار دەرىخى قوۋزىقىنى سۇدا بىر كېچە تونۇرغا سېلىپ، تاڭ ئاتقۇچە قاينىتىپ ئەتىسى سۈزۈپ، شاپتۇل يوپۇرمىقى ئۇسارىسىنى قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي.

نۇسخا: ھۆل مىزاجلىقلارغا شەھمەنزەلدىن توققۇز گىرام، قەنتەرىيۇن يوپۇرمىقىدىن ئالتە گىرام، ئەفسەنتىندىن 30 گىرام ئېلىپ، 600 گىرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 180 گىرام قالغاندا 120 گىرام زەيتۇنغا چىلانغان تۇز، 90 گىرام ئاچچىقسۇ قۇيۇپ ھۆقنە قىلغاي ياكى سىيادان، كۆك ماش، بابۇنەدىن 15 گىرامدىن، ئەفسەنتىندىن 21 گىرام ئېلىپ، بىر كاسا سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، ئاچچىقسۇ بىلەن، ئەگەر زەيتۇن يېغى بولمىسا قارا نېفىت قۇيۇپ ھۆقنە قىلغاي. زىمات نۇسخىسى: تەرياقى بۈزرۈكنى شۇمشا قايناتقان سۇ بىلەن ئېزىپ قورسىقىغا سۈركىگەي، ئەگەر گۈلقەنت ياكى يېشىل زەمچىنى شۇمشا سۈيى بىلەن سۈركىسە تولىمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

يەنە بىر خىل زىماتنىڭ نۇسخىسى: سىيادانىنى سوقۇپ شەھمەنزەل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ كىندىككە سۈركىگەي ياكى ئەفسەنتىن، شەھمەنزەل، سەبرە، قەترانلارنى كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي.

ئۇششاق مەددىلەر ئۈچۈن پىلتىنى كالا ئۆتىدە ياكى قارا نېفىت ياكى قەتران بىلەن ھۆل قىلىپ، شىياف قىلغاي ۋە پىننە ئۇسارىسى، شاپتول يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، قايناتقان شەھمەنزەل سۈيى بىلەن ھۆقنە قىلغاي ياكى پىلتىگە مىلەپ شىياف قىلسا مەنپەئەتلىكتۇر. بۆرە ئەرمىنى، سىيادان، قەتران، قارا نېفىتلارنى خورما شارابى بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، ھۆقنە قىلغاي ۋە بۆرە ئەرمىنى، شەھمەنزەل ئۇرۇقى، سىيادان بىلەن شىياف قويغاي. ئەمما بۇ كېسەللىك كۈچىيىشتىن ئىلگىرى ۋاقتىدا داۋالاش لازىمدۇر.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىشتىكى ئومۇملاشقان داۋالاش شۇكى، زەيتۇن يېغى ۋە گىل مەختۇم شارابى ئىچىش قۇرتلارنى ئاشقازاندىن ھەيدەپ

چىقىرىدۇ. دېيىلگەن. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر. دەرمىنە، بەرەڭگى كابۇلىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، خورما ياكى ئۈزۈم بىلەن يېگەي. ئۈچ كۈن سۈت ئىچىپ، تۆتىنچى كېچىسى تۆت گىرام ئايارەج پەيقىرا يەپ، ئەتىسى 13.5 گىرام ئاچچىقسۇ ئىچسە، ھەممە تۈرلۈك قۇرتلارغا مەنپەئەتلىكتۇر.

غىزاسىغا تۇرۇپ، قىچا، تاغ زىرىسى، ئاچچىق بادام قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يېگەي. غىزادىن ئىلگىرى ئاچچىقسۇ، قىچا بىلەن يېسە ھەممىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددە ئۈچۈن بەرەڭگى كابۇلىدىن 12 گىرام، دەرمىنەدىن تۆت گىرام، ھەشقىپېچەك ئۇرۇقىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ سوقۇپ، سۈت بىلەن ئىچكەي.

ئون ئالتىنچى بۆلۈم قورساق ئاغرىقلىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم ئۈچ بابتۇر.

بىرىنچى باب قۇلۇنجلار توغرىسىدا

قۇلۇنجى ھەر خىل سەۋەبلەردىن ئۈچەيدە توسۇلۇش بولۇپ، تەرەت كەلمەسنى كۆرسىتىدۇ.

ھەر خىل قۇلۇنجى ۋە قورساق ئاغرىقى ئۈچەينىڭ ئالمىشىپ قېلىشى، قورساقتا يەلنىڭ كۆچىيىشى، ئۆتكۈر خىلتنىڭ ئۈچەيگە قۇيۇلۇشى ياكى قويۇق خىلتنى تەبىئەتنىڭ ھەيدەپ چىقىرالماسلىقى ۋە ئۈچەي ئىششىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر يەلدىن بولسا ئورنى يۆتكىلىپ، غورقىراپ ئېغىرلىق بولمايدۇ. ئەگەر ئۆتكۈر خىلتتىن بولسا كۆيۈشۈپ ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. ئەگەر قويۇق خىلتتىن بولسا ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچەي ئىششىقىدىن بولغىنى يۇقىرىدا بايان قىلىنىپ بولدى.

داۋالاش ئەگەر يەل ياكى قويۇق خىلتتىن بولسا، ئايارەج پەيقىرا ۋە ھەببى سەكبىنەج بەرگەي. ئاندىن جاۋارىش كۇمۇنى ۋە قەندەرىقۇن بەرگەي ۋە ئاشقازاندىكى يەل بايانىدا ئېيتىلغان ئىلاجنى قىلغاي. ئەگەر ئۆتكۈر خىلتتىن بولسا، خىيار شەنبەرنى كاسىنە سۈيى، شوخلا سۈيى، مەتبۇخى بىنەپشە، تەمرى ھىندىلار بىلەن ئېزىپ ئىچكەي.

ئەگەر تەرىتى يۇمشاق بولسا ئانار شەربىتى، غورا شەربىتى، رەۋەن شەربىتى بەرسە پايدىلىقتۇر. ئەگەر قويۇق خىلتتىن بولسا، ھەببى سەكبىنەج، ئايارەج پەيقىرا بەرگەي. مەجۇنى سەنجىرىنا، مەجۇنى پەلاپىلى، ھەببۇل فادىيە قاتارلىقلارنى بەرسىمۇ ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىككىنچى باب قۇلۇنجى ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا

ھەقىقىي قۇلۇنجى قۇلۇن ئۈچەيدە بولىدىغانلىقى ئۈچۈن مۇشۇ ئۈچەينىڭ نامى بىلەن شۇنداق ئاتالغان.

قۇلۇنجى بەش تۈرلۈك بولىدۇ: ① ئۈچەيدە قۇرۇپ، دوۋساقتىكى تاشتەك قاتتىق بولىدۇ. بۇنى قۇلۇنجى سۇفلى (چوڭ تەرەتتىن بولغان قۇلۇنجى) دەپ ئاتايدۇ؛ ② قويۇق بەلغەم قارىغۇ ئۈچەيدە بولۇپ، بوغماق ئۈچەينىڭ ئاستىغا يىغىلىدۇ. بۇنى تۇسالغۇدىن بولغان قۇلۇنجى دەپ ئاتايدۇ؛ ③ يەلدىن بولغان قۇلۇنجى بولۇپ، بۇ خۇددى قارا بۇلۇتقا ئوخشاش قويۇق يەل ۋە بۇخاراتنىڭ ئۈچەيلەردە قېپقېلىشىدىن بولىدۇ. ھارارەت زەئىپلەشكەنلىكتىن بۇنى تارقىتالماي قويۇق يەلگە ئۆزگىرىدۇ؛ ④ ئىششىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئۈچەي ئىششىش ياكى بۇنىڭغا يېقىن بولغان دوۋساق، بۆرەك ۋە جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئىششىشىدىن بولىدۇ؛ ⑤ ئۈچەي ئالمىشىپ قېلىشتىن بولغان قۇلۇنجى، بۇنىڭدا ئۈچەيلەر تولغىشىپ قېلىپ ئاسانلىقچە ئوڭشالمايدۇ، چىقۇقتا ئۈستۈنكى كانالچىلاردىن ئۈچەيگە يەل تولىدۇ، بەزىدە قۇلۇنجى بىلەن بۆرەك ئاغرىقى بىرگە كەلگەچكە ئۇلارنى ئايرىش قىيىن بولىدۇ. بۆرەك ئاغرىقىنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن مىزاج بۇزۇلۇش پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ پەرقى شۇكى، بۆرەك شېرىكلىكىدىن بولسا، بەل ۋە بەلنىڭ تۆۋەنكى قىسمى ئاغرىيدۇ، سۈيدۈكى تۇتۇلىدۇ.

ئەمما قۇلۇنجدا قورساقنىڭ ھەممە يېرى ئاغرىيدۇ. يەنى ئوڭ يان تەرەپتىن باشلىنىپ دوۋساق ئاستىغىچە ئاغرىيدۇ. ئومۇرتقا يۇقىرى تەرەپكە تارتىشىدۇ. قۇلۇنجدا چوڭ تەرەت تۆۋەنگە ماڭسا بىمار ئارام تاپىدۇ. بۆرەك ئاغرىقىدا مۇنداق بولسا ئارام بەرمەيدۇ. ئۈچەي ئالمىشىش خاراكتېرلىك قۇلۇنجى (ئىلاۋۇس) مۇ قۇلۇنجنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بۇ ئىنچىكە ئۈچەيلەردە بولىدۇ. لېكىن ھەقىقىي قۇلۇنجى ۋە ئۈچەي ئالمىشىش خاراكتېرلىك قۇلۇنجدا ئۈچەيلەر ئاغرىپ، چوڭ تەرەت توسۇلۇپ قالىدۇ. ھەر قايسىسىنىڭ ئالامىتى، سەۋەبى ۋە داۋالىشى تۆۋەندە تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

قۇلۇنجنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى قويۇق بەلغەم ۋە يەلدىن بولىدۇ. ئەگەر قويۇق بەلغەمدىن ياكى چوڭ تەرەتنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولسا، ئاۋۋال قارىغۇ ئۈچەيلەر تولۇپ، ئاندىن بوغماق ئۈچەيلەر تولىدۇ، بۇنىڭدا ئۈچەيلەرنى تازىلىمىغىچە ئاغرىق يوقالمايدۇ. يەنى بىمارنىڭ چوڭ تەرىتى ھەر ۋاقىت راۋان بولسا ئارام تاپىدۇ.

يەلدىن بولغان قۇلۇنجى سۇ قوشقان شارابنى ئىچىش، يۇمغاقسۈت، قاپاق، تاۋۇز، ئۈزۈم، ئامۇت قاتارلىق ھۆل سوغۇق يېمەكلىكلەرنى يېيىش، بولۇپمۇ بۇ خىل يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچىش، قورساق توق ۋاقىتتا ھەرىكەت قىلىشتىن، قورساقتا يەل تۈرۈۋېلىشتىن بولىدۇ.

قۇلۇنجى سەفلى بۇ، تۇخۇم، پىشلاق، قوناق، گۈرۈچ، ئارپا نېنى قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن ئېغىر ئەمگەك قىلىش، كۆپ تەرلەش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى كېچىكتۈرۈش، غىزالانغاندىن كېيىنلا جىما قىلىش قاتارلىق ئىشلاردىن كېيىن كۆرۈلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجى پېتىر نان، كالا، ئۆچكە، بېلىق، قارلىغاچ گۆشى، ھالۋا، سۈت، قېتىق، قاتتىق كۆمەچ، ھۆل مېۋە، ئاچچىق ئالما، ئامۇت، قاپاق قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى يېگەنلىكتىن بولىدۇ. قۇلۇنجى سۇددى (توسۇلۇشتىن بولغان قۇلۇنجى) بۇنىڭدا بىر خىل ھارارەت بولۇپ، ئۇ ھۆللۈكنى سۈمۈرۈۋېلىپ چوڭ تەرەتنى قۇرۇتىدۇ.

قۇلۇنجى كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ۋاباغا ئوخشاش كىشىدىن ـ كىشىگە يۇقۇپ، شەھەردىن ـ شەھەرگە تارقايدۇ. بۇنى ھۆكۈمالار كۆزىتىپ كىتابلارغا ھېكايەت قىلىپ يېزىپتۇر. بەزىدە قۇلۇنجى پالەچلىنىشكە ئۆزگىرىدۇ. ئۇنىڭ ماددىسى سۇيۇق بولغاچقا، قول ـ پۇتلارغا قۇيۇلۇپ مۇپاسىلنى پەيدا قىلىدۇ. بەزى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قان ئارقىلىق جىگەرنى ئىسسىتىپ، قاندىن بولغان ئاغرىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭغا قان ئالماق پايدا قىلىدۇ.

بەزىدە قۇلۇنجى ۋەسۋەسە بىلەن ساقىيىپ، ئاخىرىدا مالىخولىياغا ئېلىپ بارىدۇ ياكى سەرئى دورىلىرىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئۈچەيلەر مىزاجىغا قۇۋۋەت بېرىپ ئىسسىتىپ، ماددىنى ئۈچەي يولىدىن مېڭىگە ياندۇرۇپ ئىستىسقانى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدا ئاۋۋال جىگەر مىزاجى بۇزۇلۇپ ئاندىن ئىستىسقاغا ئۆزگىرىدۇ. بەزىدە مۇسھىل دورىلاردىن كېيىن ئۆزىدە پەيدا بولغان ئىچ سۈرۈشتىن قۇلۇنجى پەيدا بولىدۇ. مۇشۇ سەۋەبلەردىن سۇيۇق ماددىلار بۇ ئىچ سۈرۈش بىلەن چىقىپ كېتىپ قويۇقى قېپقالىدۇ.

ئۈچىنچى باب قۇلۇنجىنىڭ تۈرلىرى، ئالامەتلىرى ۋە داۋالاش توغرىسىدا

چوڭ تەرەت قېتىم سانى ھەر ۋاقىت ئازىيىپ قۇرۇپ كېتىدۇ، ئىشتىھاسى ئاجىزلايدۇ. تۇزلۇق ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى يېيىشنى ئارزۇ قىلىش ۋە قورسىقى تولغاپ ئاغرىش، پاچىقى ۋە

دولىسى ئاغرىپ، سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلار قۇلۇنجىنىڭ بېشارىتىدۇر.

ئەگەر چوڭ تەرىتى قېتىپ، يەل ۋە كېكىرىك چىقمىسا ھەم قورسىقى قاتتىق تولغاپ ئاغرىسا، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا، بۇ قۇلۇنجى بولۇش پىششىپ يېتىلگەنلىكىدۇر، ئۇسسۇزلۇقنىڭ كۆپ بولۇشى سەۋەبىدىن ماسارىقا تومۇر ئېغىزى ئېتىلىپ قېلىپ، جىگەرگە ھۆللۈك يېتىپ بارالمايدۇ. ئەگەر قۇلۇنجى قويۇق بەلغەمدىن بولسا بەلنىڭ تۆۋەنكى قىسمى سوغۇق ۋە ئېغىر بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك رەڭگى قىزارسا، بۇ، تائام يېمەسلىك ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلەتكەندىن بولىدۇ. ئەگەر سانجىپ ئاغرىش ئېغىرلاشسا، بۇ، يەلدىن بولغان قۇلۇنجى يۈز بېرىشنىڭ ئالامىتىدۇر. بەزىدە يەل ئۈچەي قېتىدا قالغانلىق سەۋەبىدىن چوڭ تەرەت كېلىپ ئاغرىق توختىمايدۇ.

ئەگەر قۇلۇنجى قوپال ھەرىكەتلەردىن كېيىن پەيدا بولسا، بۇ ئۈچەي ئالمىشىشتىن بولغان قۇلۇنجىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ مۇسھىل دورىلار تەسىرىدىن ئىچى بەك سۈرسە، بۇ، داپىئە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. ئەگەر كىندىكنىڭ يۇقىرىقى قىسمى ئاغرىپ، يېگەن نەرسىنى قەي بىلەن چىقارسا، بۇ، ئۈچەي تولغىشىپ قېلىشنىڭ نىشانىدۇر.

داۋالاش چوڭ تەرەت قۇرۇش مەنبەلىك قۇلۇنجنى داۋالاشتا، ئاۋۋال 180 گرام قارا شېكەر ۋە قەنتنى ياكى بۇنىڭدىن جىقراق شېكەر ۋە قەنتنى ئازراق سۇ بىلەن ئېزىپ، بىر قوشۇق ياغ ۋە بىر چوڭ چىنە سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي ۋە قايماقنى كۆپرەك يېگەي. ئەنجۈر، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم، سەرپىستان قايناتقان سۇ بىلەن پۇلۇسنى ھۆل قىلىپ، بىر قوشۇق بادام يېغى بىلەن بەرگەي. ئۇنىڭدىن كېيىن ئايارەنج پەيقىرا بەرگەي ۋە قايناتقان ھەشقىپىچەك سۈيى بىلەن پۇلۇسنى ھۆل قىلىپ، بادام يېغى بىلەن بەرگەي ۋە ھەشقىپىچەك، پۇلۇس، شۇمشا، ھەببى رىشاد قاتارلىقلارنى قايناتىپ، تەرەنجىبىن ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك كۆپ كەلگەنلىك سەۋەبىدىن بولسا، ئەينۇلا شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، كاكنەج شەربىتى ۋە يۇمشاق تائاملارنى بەرگەي.

بەلغەمى قۇلۇنجغا ئاۋۋال شىياف ۋە ھۆقنە تەدبىرىنى قىلغاي، يەنى چوڭ تەرەت راۋانلاشمىغىچە مۇسھىل دورىلارنى بەرمىگەي، ئەگەر قۇلۇنجى ماددىسىنى ئىككى - ئۈچ قېتىم ھۆقنە قىلىش بىلەن ئۈچەيلەردىن پاك قىلالىسا بۇ توغرىدۇر.

شىياف نۇسخىسى: شەھمەنزەل، توغرىغۇ، ئەنزىرۇتلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف قىلىپ قويغاي. كۈچلۈك شىياف نۇسخىسى قۇلۇنجنى ئېچىپ ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. نۇسخىسى: سەكبىنەج، مۇقەل، جاۋشىر، ئۇشەق، سوپۇن، بۆرە ئەرمىنى، شەھمەنزەل

ۋە شېكەر، سوقمونىيا، زەنجىۋىل، شاقاقۇل، ھىندى تۇزى، سۇزاپ يوپۇرمىقى، ئادراسمان قاتارلىقلاردىن تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ شىياق قىلغاي. يەنە ئۆشنان يىلتىزىنى شىياق قىلىپ قويغاي ياكى تۇرۇپنى شىيافتەك كېسىپ ھەسەلگە سۈركەپ قويغاي.

يەنە بىر شىيافنىڭ نۇسخىسى: شەھمەنزەلدىن 1.5 گرام ئېلىپ، بادام مېغىزىدىن ئۈچ گرام قوشۇپ شىياق قىلغاي.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن ھۆقنىنىڭ نۇسخىسى: بەدىيان ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، رۇمبەدىيانىنىڭ ھەربىرىنى 12 گرامدىن ئېلىپ، بىر چوڭ پىيالە سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، 21 ~ 30 گرامغىچە بۆرە ئەرمىنى، 30 گرام شېكەرنى ئېرىتىپ، بۇنىڭغا كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر بۆرە ئەرمىنى، سۇزاپ ئۇسارىسى بىلەن زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ، 240 گرامنى ھۆقنە قىلغاندا بەلغەمى قولۇنجى ۋە يەللىك قولۇنجغا ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر بۆرە ئەرمىنى بولمىسا، ئۇنىڭ ئورنىغا تۇز قوشقاي ۋە ھۆقنىدىن كېيىن ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ئايارەج پەيقىرا بەرگەي. مائۇلئۇسۇلغا ھەر كۈنى توققۇز گرام تۇرۇپنى تىلىپ چىلاپ ئىچكەي.

ھەبنىڭ نۇسخىسى: سوقمونىيا 0.8 گرام، شەھمەنزەل 1.6 گرام، مەستىكى 0.4 گرام، كەتىرا 5.4 گرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ بەرسە بەك مەنپەئەتلىكتۇر. يەلدىن بولغان قولۇنجغا ھەر ئەتىگەندە 15 گرام ھەببى رىشادنىتى سۇ بىلەن قاينىتىپ، 30 گرام شېكەر، 16 گرام سېرىقماي (سۈتتىن ئېلىنغان) سېلىپ ئىچكەي. سېرىقماي يەلدىن بولغان قولۇنجغا بەكرەك پايدىلىق بولۇپ، يەلنى ماڭدۇرۇپ، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ.

ئەمما ياللۇغلىنىشتىن بولغان قولۇنجغا ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن، كېيىن سافىن تومۇردىن قان ئالغاي، ئەگەر سۈيدۈكى تۇتۇلغان بولسا، بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كەتمەسلىك ئۈچۈن قاننى ئازراق ئالغاي. شەربىتى بىنەپشىنى كاسىنە سۈيى ياكى شوخلا سۈيى بىلەن ياكى ئاق لەيلى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن پۇلۇسنى ئېزىپ بەرگەي. ئەگەر ھۆقنە قىلىشقا ھاجەت بولسا، پۇلۇسنى بىنەپشە ۋە سەرپىستاننىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئېزىپ سۈزۈپ، شىرخىست بىلەن ھۆقنە قىلغاي. كاكنەچ، شوخلا سۈيىنى بۇ ھۆقنىگە قوشسا پايدىلىقتۇر.

زىمات نۇسخىسى: ھۆل بىنەپشە، قۇرۇق ئوغرىتىكەن، قورۇق ئاق لەيلى ۋە ئازراق شۇمشا تالقىنىغا ئىكلىلمىلىك قوشۇپ يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

ئۈچەي ئالمىشىشتىن بولغان قولۇنجدا بىمارنى ياتقۇزۇپ، پۇتلىرىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ سىلكىپ مىدىرلاتسا، ئۈچەيلەر ئۆز ئورنىغا كېلىپ ئاغرىق پەسىيىدۇ. ئەگەر ئاغرىق پەسەيمىسە ھېچ نەرسە يېمەي، 36 گرام زىرىنى سۇ بىلەن بىر كېچە چىلاپ، سۈيىگە ئاتلا قۇيۇپ

بەرگەي. ئاندىن ئۈچ گىرام سىمابنى ئاتلا بىلەن بىرىپ بىر نەچچە قەدەم مېڭىپ، ئاندىن ئولتۇرۇپ، قورساق، بىقىن ۋە بېلىنى تۆۋەن تەرەپكە ئۇۋۇلاپ بەرسە، سىماب تۆۋەنگە چۈشىدۇ. ئەگەر قۇلۇنجى دائىمە قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىق سەۋەبىدىن بولسا سەنجىرىنا، خەمرىيسا، مەسرۇدىتۇس، ئايارەج پەيقرانى يېيىشمۇ پايدىلىقتۇر. غىزاسىغا ئازراق سېرىق رەڭلىك رەيھان شارابى قوشۇپ يېگەي ۋە شورپا بەرگەي، ئاچچىق - چۈچۈك، قابىز نەرسىلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلغاي. ئەگەر قۇلۇنجى ئۈچەي سېزىمىنىڭ يوقىلىشىدىن بولسا، مائۇلئۇسۇلغا بادام يېغى، ئابدىملىك قوشۇپ بەرگەي ۋە مەجۇنى سەنجىرىنا، مەسرۇدىتۇس يېگەي ۋە پالەچنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي ھەم ئۈچەي تولغىشىپ قېلىشىنىڭ سەۋەبىنى ئىزدەپ تېپىپ، ئۇنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. كۆپىنچە بۇ خىل كېسەللىك ئاشقازان ۋە جىگەردە ئىششىق بولغانلىقتىن مەلۇم بولىدۇ.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: بۇ ئىللەتلەرگە بۇ ھۆقنىلەر مەنپەئەتلىكتۇر، دېيىلگەن. نۇسخىسى: زىرە، زىغىر، شۇمشا، زاراڭزا 20 گىرامدىن، ئەنجۈر 10 دانە، سۇزاپ يوپۇرمىقى، مەككە ساناسى، بىستىپايەج 15 گىرامدىن، چىلان، سەرپىستان 30 دانىدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، لەيلىگۈل، ھەمىشباھار 16 گىرامدىن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، بەديان، سەككىز گىرامدىن، قىزىلچا يوپۇرمىقى بىر تۇتام، بۇغداي كېپىكى بىر سىقىم، بۇلارنى ئۈچ قاچا سۇ بىلەن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 1.5 گىرام جاۋشىر، 0.8 گىرام قۇندۇز، سەككىز گىرام ھىندى تۇزى، بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ، 72 گىرام شىرخىست، 128 گىرام تەرەنجىبىن، 20 گىرام بادام يېغى ۋە سېرىقماي قوشۇپ ئىلمان قىلىپ، يەتتە قوشۇقتىن ھۆقنە قىلغاي.

يەنە بىر ھۆقنە نۇسخىسى: بۇ، بەلغەمى قۇلۇنجى، يەللىك قۇلۇنجنى دەرھال ئاچىدۇ. 20 گىرام بۆرە ئەرمىنى، تۇز، سۇزاپ سۈيى، قىزىلچا يوپۇرمىقى سۈيى، كەرنۇبلارنى قاينىتىپ، 28 گىرام سېرىقماي، 16 گىرام بادام يېغى بىلەن ئىلمان قىلىپ، بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي.

قۇلۇنجغا پايدا قىلىدىغان زىمات نۇسخىسى: سىيادان بىلەن ئۈزۈمنى يانجىپ، كالا ئۆتى قوشۇپ كىندىكىگە سۈركىگەي ياكى سىيادان، كۆك ماش، ھەببۇلغارلارنىڭ ھەممىسىنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ قورسىقىغا سۈركىگەي ياكى تېرىق، كەرەپشە ئۇرۇقى، شۇمشىلارنى قورۇپ قورسىقىغا قويغاي. سېرىقچېچەك يېغى، قىچا يېغىنى قورسىقىغا سۈركىگەي. بولۇپمۇ پەرپىيۇن يېغى، قۇندۇز قەھرىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىپ، ھامامغا ۋە ئىسسىق بۇلاقلارغا كىرسە پايدا قىلىدۇ. كەرنۇب، بابۇنە، بىنەپشە، بەرەنجاسىپ، سېرىقچېچەك، سۇزاپلارنى قوشۇپ قايناتقان سۇغا چىلانغاي ياكى كەرنۇپ، بىنەپشە، يالپۇز، ئاچچىقسۇ ۋە قىچىنى يېگەي. يەنە قورساققا ئوتلۇق ھىجامەت قويسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

غىزاسىغا قۇشقاچ ۋە قېرى خورازنىڭ شورپىسىغا رۇمبەدىيان، بەدىيان، سېرىقچېچەك، تۇز، قارىمۇچ، تاغ زىرىسى سېلىپ ئىچكەي.

مەجۇنى شەھرىياران نۇسخىسى: ھېلىلە كابۇلى، بەلىلە، ئامىلە 30 گىرامدىن، قارىمۇچ، قاقىلە ئالتە گىرامدىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن توققۇز گىرامدىن، نارمىشكى 12 گىرام، لاچىندانە، شەترەنجى، زەپەر 15 گىرامدىن، ئاق تۇربۇت 36 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئالتە ئايدىن كېيىن يېگەي (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئەگەر زۆرۈر بولسا مەجۇنى زەيل ياكى ھەببى زەيل بەرگەي. بۇلارنى مەجۇن ۋە ھەبلەر بابىدىن ئىزدىگەيسىز.

ئۇن يەتتىنچى بۆلۈم بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ هەر تۈرلۈك مىزاج بۇزۇلۇشى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم ئۇن ئالتە بابتۇر.

بىرىنچى باب بۆرەك مىزاجى بۇزۇلۇشىنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا

بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى جاپالىق ئىشلارنى كۆپ قىلىش، ئىسسىق جۇۋىلارنى ۋە بۇلغۇن تېرىسىدىن تىكىلگەن كىيىملەرنى كىيىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا، تائام ۋە شارابلارنى يەپ - ئىچكەنلىكتىن بولىدۇ.

بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنىڭ ئەكسى بولۇپ، بۇ، ناشتىدا هامامغا كىرگەندىن كېيىن ياكى ئەمگەك قىلغاندىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچىش ۋە سوغۇق يەردە ئۇخلاشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر بۆرەك مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، سۈيدۈكى سېرىق پۇراقلىق، زەپەر رەڭگىدە كېلىدۇ، سىيىش قېتىم سانى كۆپىيىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى قانمايدۇ، ئىشتىهاسى تۇتۇلۇپ، بېلى ياشانغانلارنىڭكىدەك ئاجىز بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئىسسىقتىن بولغىنىغا قارشى دورىلارنى، يەنى سوغۇق شەربەت، سوغۇق زىماتلارنى قىلغاي.

سوغۇقتىن بولغىنىغا، ئۇبدان يانجىپ پىشۇرغان جاۋارىش كۇمۇنى بەرگەي ۋە پاقلاننىڭ كاللا - پاچاق شورپىسى بىلەن هۆقنە قىلغاي ۋە كەپتەر باچكىسى، ياڭاق يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، پىستە يېغى بىلەن بەرگەي ياكى قوينىڭ دۈمبە يېغىنى ئايرىم يېيىش ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

ئىككىنچى باب بۆرەك ئاجىزلاش ۋە ئورۇقلاش

بۆرەكنىڭ ئورۇقلاپ كېتىشى كۆپ جىما قىلىش، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆپ يېيىشتىن بولىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىششىنىڭ سەۋەبى مىزاج بۇزۇلۇشتىندۇر.

ئالامىتى بۆرەك ئورۇقلىسا جىمانى خالىمايدۇ. بەدىنى ئاجىزلاپ، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ. كۆزى ئاجىزلاپ، بېشى ئاغرىپ، بېلى سوغۇق بولىدۇ.

ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىسا، سۈيدۈكى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ ياكى سۈيدۈكىگە قويۇق ھۆللۈك قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئەگەر تەندۇرۇس بولسا سۈيدۈكىدە چۆكمە بولىدۇ. يەنى سۈيدۈك ئۈستىدە دەريا كۆپۈكىدەك نەرسىلەر بولسا، بۇ بۆرەك قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنىڭ نىشانىدۇر. ھېچقانداق چۆكمە بولمىسا، بۆرەك زەئىپلىكىنىڭ نىشانىدۇر. بەزىدە تائام ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ.

داۋالاش بۆرەك ئورۇقلاشقا دۈمبە ياغ، بادام، پىستە، پىندۇق مېغىزى، ھەببەتۇلخۇزرا، يۇيۇلغان لوك، چىلغوزا، ئازراق زەنجىۋىل ۋە بەدىيان قاتارلىقلارنى ئۇن بىلەن يۇغۇرۇپ، نان پىشۇرۇپ يېگەي ۋە قوي بۆرىكىنى ئۇششاق پارچىلاپ، ئۆردەك، توخۇ يېغى بىلەن قاينىتىپ، يۇمغاقسۈت، بەدىيان ئۇرۇقى، زەنجىۋىل بىلەن خۇش پۇراق قىلىپ يېگەي. ھۆقنە قىلىشقا قوي كاللىسى، كەپتەر باچكىسى، دۈمبە ياغلارنى قاينىتىپ ھۆقنە قىلسا بەك مەنپەئەتلىكتۇر. غىزاسىغا چالا پىشقان تۇخۇم، جىنكېۋىزى، كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، قەنت ۋە ھەسەل بىلەن ھالۋا قىلىپ يېگەي ياكى ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى بىلەن ھالۋا يېگەي. بۆرەكنى سەمرىتىش ئۈچۈن سوغۇققا مايىل غىزالارنى بەرگەي.

بۆرەك ئاجىزلىقىدا ھەر قېتىملىق سۈيدۈكى گۆش يۇغان سۇدەك كەلسە، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، جىما، ئەمگەك، ھامماملاردىن پەرھىز قىلغاي ھەم دەم ئالغاي. ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، نامازشامگۈلى شەربىتى، ئارپا تالقىنى، بۇغداي تالقىنى ۋە قۇرسى تاباشىر يېگەي.

غىزاسىغا ئاقلانغان يېسسىمۇق ۋە سۇماقنى غورا سۈيى بىلەن ياكى توپاق گۆشى، چىل گۆشى، غورا ۋە سۇماق سۈيى بىلەن ياغلىق نان، قاپاق، بادرەنجى بۇيا، كۆكنار ئۇرۇقى بىلەن پىشۇرۇپ يېگەي ۋە يۇيۇلغان لوكنى سۇماق بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي، شورپىسنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇرۇقلارنىڭ شىرىسى بىلەن ئىچكەي.

زىمات نۇسخىسى: قىزىلگۈل، تاباشىر، ئاق سەندەل، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، گىل

ئەرمىنى، گۈل مەختۇم ۋە سۇماق سۈيىنىڭ ھەربىرى 30 گىرامدىن، بۇغداي كېپىكى، ئارپا تالقىنى توققۇز گىرامدىن، قۇستە 21 گىرام، خەرنۇپ، نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى ئالتە گىرامدىن. بۇلارنى ئامۇت، ئاچچىق ئالما سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ بېلىگە چاپقاي. لىھيەتۇتتىس، خەرنۇپ نەبەتى، جوز سەرۋە، ئانار پوستى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۈيىگە كىرگەي.

ئاخىرىدا تۆگە سۈتىنى ئىچسىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر پۇلونيا پارسى ياكى پۇلونيا رۇمى بىلەن ياكى قۇرسى گۈلنار بىلەن تۆگە سۈتىنى ئىچسە قۇۋۋەتلىك بولىدۇ. ئەگەر قۇرسى گۈلنار بىلەن تۆگە سۈتىنى ئىچسە، قان قەي قىلىشنى توختىتىدۇ. ئەمما بۇ ۋاقىتتا ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلغاي.

ئۈچىنچى باب بۆرەك ۋە دوۋسۇنغا يەل يىغىلىش توغرىسىدا

بۆرەك ئەتراپىغا ھەر ۋاقىت يەل يىغىۋالسا بەل ئەتراپى ئاغرىيدۇ، لېكىن ئېغىرلىق بولمايدۇ.

داۋالاش ھۆل غىزالاردىن پەرھىز قىلىپ، يەل تارقاتقۇچى دورىلارنى سۈركىگەي ۋە ئىچكەي. بەدىيان ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى، زىرە قاتارلىقلارنى مائۇلھەسەل بىلەن ئىچكەي. بەدىيان ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى، بابۇنە قاتارلىقلارنى سوقۇپ زىمات قىلغاي ۋە قۇستە يېغى سۈركىگەي، تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلغاي.

تۆتىنچى باب بۆرەك ئىششىقى

بۆرەك ھارارەتتىن ياكى سەپرادىن ياكى سەۋدادىن ئىششىدۇ ياكى خاتا داۋالاپ قويغانلىقتىن قاتىدۇ ياكى تاش ھەرىكىتىدىن بۆرەك جاراھەتلىنىپ ئىششىدۇ ياكى يىقىلىش، زەربە تېگىش، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، سۈيدۈككە تەخىر قىلىش قاتارلىقلار تۈپەيلى بۆرەك مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشتىن، سۈيدۈك تۇتۇلغاندىن بولىدۇ. ئەگەر بۆرەك مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا، كۆپىنچە ئىسسىق ئىششىق ماددىسى نازۇك ۋە يۇمشاق بولىدۇ. شۇڭا يۇمشاتقۇچى دورىلار ئارقىلىق تارقىيدۇ. قويۇقى قېلىپ قاتقانلىقتىن بولىدۇ. ھەرقانداق ماددا بۆرەكتە بىر قانچە كۈن تۇرۇپ قالسا، بۆرەكتە تاش ۋە قۇمنى پەيدا قىلىدۇ.

ئەگەر بۆرەك مىزاجى بۇزۇلسا ئىششىق پىشمايدۇ. چۈنكى ھارارەت مۆتىدىل بولسا ئىششىق پىشىدۇ. ھارارەت يۇقىرى بولسا ماددىنى قۇرۇتۇپ ياكى قاتۇرۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتا بۆرىكى ئاغرىپ تارتىشىدۇ.

ئەگەر ئىششىق بۆرەكنىڭ ئۆزىدە بولسا، بولۇپمۇ بىر بۆرىكىدە بولسا ئاغرىيدۇ. ئىششىق بۆرەك غىلاپىدا، بولۇپمۇ بىر بۆرەك تاشقى پوستىدا بولسا قاتتىق ئاغرىيدۇ.

بۇنىڭ مېڭە بىلەن شېرىكچىلىكى بولغانلىق سەۋەبىدىن ئاغرىق كۆزگە چۈشۈپ، كۆز ئاۋۋال ئاق، ئاندىن سېرىق ۋە ئوت رەڭدە بولىدۇ. ئەگەر كۆز كۆپرەك ئاق ھالەتتە تۇرسا، بۇ، بۆرەك ئىششىقىنىڭ ئېغىر ئىكەنلىكىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، بۇنىڭدا ئىششىق يىرىڭلايدۇ. بۇ كېسەللىكتە سۈيدۈكنىڭ قويۇق ۋە ئاق رەڭلىك بولۇشى خەتەرلىكتۇر. سۈيدۈكتە چۆكمىنىڭ بولۇشى ساغلاملىقنىڭ نىشانىدۇر.

ئەگەر بۆرەكتە ئېغىرلىق بولسا، يەنى بۆرەككە ئېغىر نەرسىنى ئېسىپ قويغاندەك بىلىنسە، بۇ، بۆرەك يىرىڭلىغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

بەزىدە بىماردا تىترەش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇ، بۆرەكتىكى ئىششىق يېرىلغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئەگەر ئىششىق بىر بۆرەكتە بولسا، بىمار يەنە بىر يېنىنى بېسىپ ياتسا، ئىششىق ئېغىز ئالىدۇ ۋە بىئاراملىق پەيدا بولىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت ئاغرىسا، بۇ ئىششىق ئوڭ تەرەپتىكى بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى ئوڭ بۆرەك سول بۆرەكتىن يۇقىرى تۇرىدۇ. دوۋسۇنغا يېقىن ئورۇن ئاغرىسىمۇ، بۇ، ئىششىقنىڭ ئوڭ بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر ئىششىق سەپرادىن بولسا، ئۆتكۈر تەپ ، كۈيۈشۈش، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولۇش، سۈيدۈكى كۈيۈشۈپ ئاز - ئازدىن، پات - پات كېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر ئىششىق قاندىن بولسا بۇنىڭ ئالامەتلىرى كېيىنرەك ئىپادىلىنىدۇ.

ئەگەر ئىششىق يېرىلىپ يىرىڭ دوۋساققا چۈشسە، يىرىڭنىڭ رەڭگى دۇغ بولۇپ، بەتبۇي پۇرىمىسا، ساقىيىپ كېتىشتىن ئۈمىد بار. ئەگەر قان - يىرىڭ بىلەن ئارىلاشقان بولسا ياماندۇر، ئۈچەيگە چۈشكەن بولسا تېخىمۇ ياماندۇر. بۇ ئىككى تۈرلۈك بولۇپ بىرى ، ماددا بۆرەكتىن جىگەرگە كېلىپ، جىگەردىن ماسارىقا تومۇرىغا بېرىپ، ئاخىرىدا ئۈچەيگە يېنىپ چۈشىدۇ.

ئەگەر قورساق بوشلۇقىغا چۈشسە ھەممىدىن خەتەرلىك بولۇپ دەستىكار قىلماي بولمايدۇ.

ئەگەر بەلغەمدىن بۆرەك ئىششىسا، بەل ئېغىر بولۇپ، يۈز - كۆزى ئىششىيدۇ. سۈيدۈكى ئازراق قويۇق، ئاق كېلىدۇ. ئىششىق قاتتىقانلىقىنىڭ ئالامىتىدە، بەلنىڭ ئېغىر بولۇشى، بەلغەمدىن بولغان ئىششىقتىن يېنىكرەك بولىدۇ ھەم سۈيدۈكى ئازراق يېشىلغا مايىل كېلىپ، بېلىنى رۇسلىيالمايدۇ. يانپاش ۋە يوتىلىرى ئورۇق بولىدۇ. قۇۋۋەت ئاجىزلاش سەۋەبىدىن بۆرەك بۇ سۇنى قاندىن ئايرىيالمايدۇ. بۇ سۇ قان بىلەن تومۇرلارغا بېرىپ ئىستىسقانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا دورا بەرمىگەي. ماددا كېسەللىك ئوچىقىغا كەلمەي دورا بەرسە، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلاپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. تەرەتكە كۆپ

چىقماسلىقى ئۈچۈن ئۇسسۇزلۇقنى ئاز ئىچكەي.

ئەگەر تەشنالىقتا ئامالسىز قالسا، كۆز يېشىنى شۈمۈپ ئىچكەي، ئەمما سوغۇق سۇ ئىچمىگەي، چۈنكى سوغۇق سۇ ئىششىقنى قاتۇرۇپ پىشۇرمايدۇ. مۇسھىل دورىلارنى بەرمىگەي. بۇنىڭ توغرا تەدبىرى شۇكى، ئاۋۋال ماددا قىيامىنى نورماللاشتۇرۇپ، ئاندىن ھۆقنە قىلغاي، چۈنكى ھۆقنە مۇنزىج بولۇپ، ئۇ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ھېچ نەرسىنى چۈشۈرمەيدۇ. ئەمما ھۆقنىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن تەييارلىغاي، بۇنىڭ ئۈچۈن خىيارشەنبەر ھەممىدىن ئوبداندۇر. بۆرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا مائۇلجەبىن ناھايىتى ياخشىدۇر. چۈنكى ئۇ، ماددىنى ئۈچەيگە چۈشۈرۈپ تومۇرلارنى پاك قىلىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ئىسھالى يېنىك بولۇپ، كۈچلۈك بولمايدۇ. زىماتلارغا ئاۋۋال بىنەپشە، ماش تالقىنى، ئاق لەيلى، سەندەل، مامىيسا، ھۆل قاپاق، گۈل يېغى، شوخلا سۈيى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلغاي، كېسەللىكنىڭ ئوتتۇرىسىدا بۇلارغا بابۇنە ۋە شۈمشا قوشقاي. ئاخىرىدا راك، ئارپا تالقىنى قوشۇپ، ئاندىن بابۇنە، ئاق لەيلى، قەيسۇملارنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۆرەككە تاڭغاي. قائىدىلىك داۋالاش شۇكى، ئەگەر ئىششىق قاندىن بولسا، ئاۋۋال سافىن تومۇردىن قان ئالغاي، ئاندىن چىلان شەربىتىنى سىركەنجىۋىل ياكى كاشكاپ ياكى ئۇرۇقلار بىلەن بەرسە پايدىلىقتۇر. غىزاسىغا يېسسىمۇق، سۇماق بەرگەي.

ئەگەر ئىششىق سەپرادىن بولسا، ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ئەگەر سەپرا كۆپ بولسا چىلان شەربىتى ۋە بىنەپشە شەربىتىنى سىركەنجىۋىل ساددە ۋە ئىسپىغۇل لۇئابى، شېكەر، سېمىزئوت ئۇرۇقى سۈيى بىلەن بەرگەي. ئەگەر مەتبۇخ بىلەن ئىستىفراغ قىلغاندىن كېيىن ئىششىقنىڭ پىششىقنى مەلۇم بولسا، بانادۇق بۇزۇرى بېرىپ دوۋساقنى پاك قىلغاي.

بانادۇق بۇزۇرىنىڭ نۇسخىسى: قوغۇن ئۇرۇقى 30 گىرام، بادرەنجى بۇيا 15 گىرام، ئاق لەيلى، قاپاق ئۇرۇقى، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى، كەتىرا، نىشاستە، رۇببىسۇس، گىل ئەرمىنى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گىرامنى ئىككى قوشۇق بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچكەي. ئاندىن كېيىن راك، ئاچچىق بادام، بادام يېلىمى، زەپەر، ئاقلانغان بېھى ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، مۇھلەب ئۇرۇقى، چىلغوزىلارنى كۆپرەك قوشقاي. قارا نوقۇت سۈيىنى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن بەرسە، دوۋساقنى پاك قىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ئىششىقتا قەي قىلدۇرغاي. ئاندىن ھەسەلدە ياسالغان گۈلقەنت، ئەنجۈر شەربىتى، خىيارشەنبەر لۇئوقىنى بەرگەي.

نۇسخا: خىيارشەنبەر، ھەسەل 90 گىرامدىن، ئەنجۈر شەربىتى 30 گىرام. بۇلارنى قايىنىتىپ بىر چۆمۈچتىن ئىچسە، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىششىقنى پىشۇرىدۇ ھەم ئاشقازان ئىششىقىغىمۇ پايدا قىلىدۇ. ھەر كۈنى بابۇنە، ئىكلىلىملىك، بۇغداي كېپىكى، ئارپا يارمىسى قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ سۈيىگە چىلانغاي.

مەنپەئەتلىك ھۆقنە نۇسخىسى: بابۇنە، ئىكلىلىملىك، دەرمىنە، سېرىقچېچەك، سۇزاپ يوپۇرمىقى، كەرنۇب يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزى، قىزىلچا يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزى قاتارلىقلار ئۈچ گىرامدىن، ئوغرىتىكەن ئىككى چاڭگال، پىرسىياۋشان، شۇمشا، زىغىر، بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلى، بىنەپشە بىر چاڭگالدىن، ئەنجۈر 30 دانە، كۈنجۈت يېغى، ئابدىملىك يېغى 15 گىرام، توغرىغۇ 3.2 گىرام، جويۇز 1.6 گىرام. بۇلارنى ئىككى پىيالە سۇ بىلەن قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا ساپ قىلىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ھۆقنە قىلغاي.

ئەگەر ئىششىق سەۋدادىن بولۇپ قاتتىق بولسا ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن ۋە مائۇلجەبىن بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن ئىترىفىل بۇزرۇك يېسە پايدا قىلىدۇ. ئاخىرىدا بۇ زىماتنى قىلغاي. ھۆل قاپاقنى ئۇششاق قىلىپ ئېزىپ، سىقىلغان سۈيى ۋە تەرخەمەك سۈيى، سۆگەت يوپۇرمىقى ئۇسارىسىنىڭ سۈيىنى قوغۇشۇن تاختىسى ئۈستىگە قىزارغىچە ئوبدان سۈركەپ، ئۇنىڭدىن كېيىن كۈنجۈت يېغى ۋە ئابدىملىك يېغىنى تېمىتىپ يەنە سۈركەپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تالالىق لاتىغا سىڭدۈرۈپ بۆرەك ساھەسىگە ياپقاي.

غىزاسىغا كېپەك سۈيىنى ھەسەل بىلەن پىشۇرۇپ بەرگەي. ئاندىن راك، ئاقلانغان ماش، تەرخەمەك ئۇرۇقى، پالەك قوشۇپ بەرگەي.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: ئىششىقنى پىشۇرۇش ئۈچۈن قورۇپ سوقۇلغان زىغىردىن سەككىز گىرام، نىشاستەدىن 12 گىرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ ئىچكەي. ئەگەر ئىششىق يېرىلىپ، يىرىڭ سۈيدۈك بىلەن كەلسە، خەشخاش شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن ياكى ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىنى سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە بۇلارنىڭ شىرىسى بىلەن بەرگەي. يەنە قۇرسى كاكىنەچنى گىل ئەرمىنى بىلەن يېگەي.

سەپرادىن بولغىنىغا سېرىق ھېلىلە 20 گىرام، تەمرى ھىندى 60 گىرام، چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا 20 دانىدىن، بىنەپشە سەككىز گىرام، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، شوخلا 12 گىرامدىن، پۇلۇس 40 گىرام، شىرخىست 60 گىرام، بادام يېغى ئۈچ گىرام. بۇلارنى قايىنىتىپ سۈزۈپ، پۇلۇسنى ئېزىپ شىرخىست بىلەن بادام يېغىنى قوشۇپ، ئون كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكەي.

بەشنچى باب بۆرەك، دوۋساق ۋە بارلق سۈيدۈك ئەزالىرىدىكى قوتۇر توغرىسىدا

بۆرەككە مۇدۇر ۋە ئۇششاق يارىلار چىقسا، بەدەن قىزىيدۇ، ئۇسسۇزلۇقى ئېغىر بولىدۇ. ئەگەر مۇدۇر ۋە ئۇششاق يارىلار سۈيدۈك يولى هەم زەكەردە بولسا، سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىدۇ. بۆرەككە مۇدۇر چىققاندا، سىيگەندە سۈيدۈك يولى قىچىشىدۇ، لېكىن ئېچىشمايدۇ. ئەگەر دوۋساققا مۇدۇر چىقسا، يىرىڭ، زەكەر تۈۋى ۋە دوۋسۇن ئەتراپى قىچىشىدۇ.

داۋالاش بۇنى داۋالاشتا سافىن تومۇردىن قان ئېلىپ، بەل ساهەسىگە، كاسا قىسمىغا هىجامەت قويۇپ هۆقنە قىلغاي. هەر ئۈچ كۈندە بىر قېتىم قەي قىلدۇرغاي. قەيدىن كېيىن ئىسسىق جۇلاپتىن باشقا نەرسە ئىچمىگەي، بۇ شەربەتلەر بايانىدا سۆزلەندى. ئالدىدا غىزاسىغا نوقۇت تالقىنى بىلەن ياغلىق ئاتىلا بېرىپ، بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن سۇماق بىلەن غورا سۈيى بەرگەي، ئەمما بەك ئاچچىق بولمىغاي. ئىسپىغۇل لۇئابىنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇرۇقلار شىرنىسى ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. سۈيدۈك يولىغا شىيافى ئەبيەز تېمىتقاي. شىيافى ئەبيەزنى كۆز ئاغرىقى دورىلار بايانىدىن ئىزدىگەيسىز. ئىسسىق بۇلاق (گۆگگۈرتلۈك) قا كىرگەي هەم شۇ سۇدىن بىرئاز ئىچكەي، ئەگەر1.5 گىرام گۆگگۈرتنى ئېزىپ بىر پىيالە شارابتا قايىنتىپ، ئاز - ئاز ئىچسە هەم تۆمۈر داغمال قىلغان سۇنى بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتىنچى باب قان سىيىش توغرىسىدا

قان سىيىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بەدەندىكى قاننىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى تومۇرنىڭ يېرىلىشىدىن بولسا، قاتتىق تاياق يېگەنلىكتىن ياكى قاتتىق نەرسىگە تېگىپ كەتكەنلىكتىن ياكى ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرگەنلىكتىن، پەرپىيۇن، مۇسەللەس، شارابقا ئوخشاش ئۆتكۈر ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىچكەنلىكتىن، جىمانى كۆپ قىلغانلىقتىن ياكى بەدەندە هۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى قۇرۇق سوغۇق مىزاج سەۋەبىدىن تومۇرلار يېرىلىپ، قان سىيىش ئەهۋالى كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، قان سۈيدۈك بىلەن ئارىلىشىپ كېلىدۇ ياكى قان كۆپ كېلىدۇ، ئەگەر تائام ياكى ئۆتكۈر دورىلار ياكى زەخىملىنىش ياكى كۆپ جىما

قىلغانلىق سەۋەبىدىن بولسا، ھەر قايسىسىنىڭ ئۆز سەۋەبى دەلىل بولالايدۇ ۋە ئىسسىق قان كۆيدۈرۈپ چىقىدۇ. ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا ئالامەتلىرى ئاشكار بولۇپ، بۇنىڭدا قان ئاز - ئاز كېلىدۇ. ئەگەر كۈچلۈك شامالدا سوغۇق ئۆتكەنلىكتىن كۇزاز بولسا، ئاۋۋال شۇنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۆرەكتە تومۇرلار كۆپ بولغاچقا، دوۋساقتىن كەلگىنىدىن كۆپ قان كېلىپ، ئېغىزىغا قارا سۇ يىغىلىدۇ. بەزىدە بۆرەكتىن گۆش پارچىلىرىدەك ئۇيۇل قان كېلىدۇ.

بۆرەك يارىسىدىن قان ۋە يىرىڭ كېلىشىنىڭ ئالامەتلىرى ئۆز بابىدا ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىندى.

داۋالاش ئەگەر ھەر ئىككىلىسى چەكلىمىگە ئۇچرىسا، قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قۇۋۋىتىگە ماس ھالدا قان ئالغاي، ئاندىن چىلان شەربىتى ياكى خەشخاش شەربىتى ئىچكەي. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە قابىز شەربەتلەرنى بەرمىگەي. چۈنكى ئۇ، كەلگەن قاننى توختىتىپ، نۆكچە پەيدا قىلىدۇ ھەم قاننى قويۇق، قاتتىق قىلىۋېتىدۇ. بۇنىڭ ئاقىۋىتى ياماندۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن شەربىتى خەشخاش، راك، قۇرسى كەھرىۋا، نامازشامگۈلى شەربىتى بەرگەي ۋە قايناتقان قابىز دورىلار سۈيىگە چىلانغاي ھەم قۇۋۋەتلىك دورىلار بىلەن زىمات قىلغاي.

قابىز دورىلار نۇسخىسى: نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى، موزا، ئانارگۈلى، جوز سەرۋى، ئانار پوستى، قىزىلگۈللەرنى قاينىتىپ سۈيىگە چىلانغاي.

قابىز زىماتنىڭ نۇسخىسى: ئاقلانغان يېسىمۇق، ئاچچىق بېھى سۈيى، ھەببۇلئاس، ئاقاقىيانى سىركە بىلەن ئېزىپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ دوۋساققا چاپلىغاي ۋە قەي قىلغاي. ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا قەيدىن كېيىن قابىز دورىلار قاينىتىلغان سۇلارغا كىرىپ، قابىز دورىلاردىن زىماتلارنى سۈركىگەي. ئەگەر ئۆتكۈر دورىلارنى يېگەندىن بولسا، دەرھال قەي قىلىپ ئاندىن يېڭى سۈت ئىچكەي. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش قۇرۇق سوغۇقتىن بولسا، ھۆقنىلەرگە گۈرۈچ، قوي گۆشى، كەپتەر باچكىسى، قوي دۈمبە يېغى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ، ھۆقنە قىلسا پايدىلىقتۇر. غىزاسىغا ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى بىلەن ياغلىق نان پىشۇرۇپ يېگەي. قورۇلغان بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى بۇ خىل كېسەللىككە پايدىلىقتۇر(تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

يەتتىنچى باب بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولىدا قان ئۇيۇپ قېلىش توغرىسىدا

ئالامىتى ھەر ۋاقىت سۈيدۈك تۇتۇلۇپ تەستە كەلسە، سۈيدۈك يولى تارتىشىپ ئاغرىسا، بۇ، سۈيدۈك يولىدا قان قېتىپ ئۇيۇپ قالغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر.

داۋالاش تۆت گىرام مۇرمەككىنى 90 گىرام كەرەپشە سۈيى بىلەن ئىسسىق بەرگەي ياكى يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ ئىسسىق سۈيى ياكى ئالتە گىرام بىلسان، ئۈچ گىرام توشقان يېلىنىنى ئىسسىق سۇ بىلەن ياكى تۆت گىرام نوقۇت قايناتقان ئىسسىق سۇغا غارىقۇن، ئۇزۇنچاق زىراۋەندىدىن تۆت گىرام سېلىپ ئىچكەي. ئۇزۇنچاق زىراۋەندىنى سىركەنجۋبىل ھەسلى بىلەن ئىچسە، قان قېتىشقا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر داۋاملىق ئىچسە سۈيدۈك يولىنى كېڭەيتىدۇ.

سەككىزىنچى باب بۆرەك ۋە سۈيدۈك ئەزالىرى يارىسى توغرىسىدا

بۆرەكنىڭ يارا بولۇشى پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئىششىقنىڭ پىشىپ يىرىڭلىشى ياكى تومۇرنىڭ يېرىلىشى، نامۇۋاپىق دورىلارنى ئىشلەتكەندىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر يارا بۆرەكتە بولسا كىندىكى، بېلى ۋە يىرىقى ئاغرىيدۇ، سۈيدۈكى تەستە چىققاچقا چىرايى تۈرۈلىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا قول، پۇتى سوغۇق بولىدۇ. ئەگەر يارا دوۋساقتا بولسا، سىيگەندە يىرىق ۋە زەكەر تۈۋى ئاغرىپ، ھەرقاچان قان ئارىلاش چىقىدۇ.

داۋالاش ئەگەر يارا بىر بۆرەكتە بولسا، ئاغرىق تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن، ئەگەر ئىككىلا تەرەپتە ئاغرىغان بولسا، ئىككى تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي، ئاندىن يارىنى پاك قىلىدىغان دورىلارنى بەرگەي. بۇنىڭ ئۈچۈن سەككىز گىرام چىلغوزىنى 1.5 گىرام كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە مائۇلھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە، بۆرەك ۋە دوۋساقنى پاك قىلىدۇ. ئېشەك سۈتىگە سوقۇلغان ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن ئۈچ گىرام ۋە شېكەر سېلىپ ئىچسە پايدىلىقتۇر. ئەگەر يىرىڭ چىقمىسا ئۇغرىتىكەن، پىرسىياۋشان، كېپەك، ئانىسىنىڭ سۈيدۈكى، ئازراق كەپتەر مايىقى قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ ئابزەنگە كىرگەي. ئەگەر قان - يىرىڭ يەنە كېلىپ، ئاغرىق قاتتىق بولسا، مىڭدىۋانە ئۇرۇقىدىن 1.6 گىرام، مىڭدىۋانە يىلتىزى، ئەپيۇن ھەربىرىدىن 0.8 گىرامدىن، كۆكنار پوستىدىن 1.5 گىرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، زاراڭزا ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ قايىنىتىپ ئىچكەي ۋە زەكەر تۆشۈكىگە شىيافى ئەبيەز تېمىتقاي.

تازىلىغۇچى دورا نۇسخىسى: قارىئۆرۈك يېلىمى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە، گىل مەختۇم، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ ھەممىسىنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ،

پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن قۇرس قىلىپ، توققۇز گىرام ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ياكى تاتلىق شاراب بىلەن ئىچكەي.

يىرىڭنى پاك قىلىدىغان دورا نۇسخىسى: تاغ كەرەپشىسى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، ئوردان، مۇرمەككى، ئەنزىرۇت، قوغۇن ئۇرۇقى، ئىككى خىل تەرخەمەك سۈيى قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ شەربەت قىلىپ، ئۈچ گىرام مائۇلھەسەل بىلەن ئىچكەي.

يەنە بىر دورا نۇسخىسى: كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، تاغ كەرەپشىسى، زۇپادىن ئالتە گىرامدىن، كۇندۇردىن توققۇز گىرام ئېلىپ شەربەت تەييارلاپ، ئالتە گىرام مائۇلھەسەل بىلەن ئىچكەي.

ئاغرىقنى پەسەيتىدىغان دورا نۇسخىسى: مىڭدىۋانە ئۇرۇقى 0.8 گىرام، ئەپيۇن 0.4 گىرام، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى ئالتە گىرامدىن، قارا سۇنا ئۇرۇقى ئۈچ گىرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىراقلا ئىچسە، ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدۇ.

دورىلار نۇسخىسى: توم تەرخەمەك ئۇرۇقى 30 گىرام، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، كۇندۇر، خۇنسىياۋشان 7.5 گىرامدىن، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، تاتلىق بادام، رۇببىسۇس، نىشاستە، كەتىرا، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن، كاكىنەچ 18 گىرام. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گىرامنى ئىككى قوشۇق بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچكەي.

بىلگىنكى، بۇ كېسەللىككە سۈت بەك پايدىلىقتۇر. يەنى كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ئېشەك سۈتىدىن 90 گىرام بېرىپ، ئوتتۇرىسىدا ئۆچكە سۈتى، ئاخىرىدا كالا سۈتىنى ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن بەرگەي.

توققۇزىنچى باب دوۋساق ئىششىقى توغرىسىدا

دوۋساق ئىششىقىنىڭ سەۋەبى بۆرەك ئىششىقىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئوخشاشتۇر.

ئالامىتى دوۋساق ئىششىقىدىكى قىزىتما سەرسام قىزىتمىسىدەك ئۆتكۈر بولۇپ، بۇنىڭدا ئۇسساش، جۆيلۈش، تىلى قارىداش، پۇت - قولى سوۋۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئېغىر بولسا چوڭ تەرەتى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر ئىششىق يېنىك بولسا سۈيدۈكى تامچىلاپ كېلىدۇ ۋە يېنىچە ياتالماي، تۈز ياتمىغۇچە ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ. بۇنىڭدا ئىششىقنىڭ خام بولۇشى خەتەرلىكتۇر. ئەگەر يىرىڭلىق ئىششىق بىر ھەپتىگىچە پىشمىسا، شۇ ھەپتىسى ھالاك بولىدۇ. بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ، ئەگەر كېسەللىك يېڭى باشلانغان بولسا

باسلىق تومۇردىن، كېسەللىك دەسلەپكى مەزگىلدىن ئۆتۈپ كەتكەن بولسا مابىز تومۇردىن قان ئالغاي.

ئەگەر سەپرا ماددىسىدىن دوۋساق ئىششىسا، ئىششىق قېتىۋېلىشتىن ئىلگىرى ئىششىقنى يۇمشىتىپ ياندۇرىدىغان زىماتلارنى قىلغاي. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولمىسا، ئاۋۋال يەڭگىل يۇمشاتقۇچى زىماتلارنى قىلغاي. بۇنىڭ ئۈچۈن كالىنىڭ دوۋسىقىغا ئىسسىق سۇ ئېلىپ، ئۆزىنىڭ دوۋساق ساھەسىگە قويغاي ۋە بىنەپشە يېغىنى سۈركەپ، شوخلا شەربىتى بىلەن خىيارشەنبەرنى ئېزىپ ئىچىپ، چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقاي ۋە يۇمشاتقۇچىلار بىلەن ھۆقنە قىلغاي. جىنسىي ئەزاغا ئىسپىغۇل شىرنىسىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن تېمىتسا ياكى ئاياڭ كىشىنىڭ سۈتى بىلەن خىيارشەنبەرنى ئېزىپ ھۆقنە قىلسا ھەم تېمىتسا ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر.

يۇمشاتقۇچى زىمات نۇسخىسى: بادام مېغىزى ۋە ئاقلانغان كۈنجۈتنى سوقۇپ، سۈت، بىنەپشە يېغى ۋە بابۇنە يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي شۇمشا، زىغىر، ئىزخىر قاتارلىقلارنى قايناتقان سۇ ئىلمان بولغاندا كىرگەي. ئەگەر چامغۇر، ئوغرىتىكەن، كەرنۇب يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قايناتقان سۇغا كىرسە، ئاغرىقنى پەسەيتىپ ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

تارقاتقۇچى زىماتلار بۆرەك ئىششىقىنىڭ بايانىدا ئېيتىلدى. ئۇ زىماتلارنى سۈركىسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئىششىقنىڭ دەسلىپىدە ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، ئەپيۇن ۋە زەپەرنى 0.8 گىرامدىن ئېلىپ، بىنەپشە يېغىدا ئېزىپ سۈركىگەي.

بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى، بابۇنە، ئارپا تالقىنىنى شوخلا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي. بىر ھەپتىدىن كېيىن زىغىر، ماش تالقىنىنى مۇسەللەس بىلەن يۇغۇرۇپ ياكى قوندۇز قەھرى، زۇپا، موم يېغى بىلەن زىمات قىلغاي. بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرنىسىنى قوشۇپ ئىچكەي. غىزاسىغا توخۇ گۆشى، ئاقلانغان ماش، پالەك سېلىپ بەرگەي. ئەگەر سەپرا ماددىسىدىن ئىششىغان بولسا شوخلا، قاپاق، كاسىنە، ھەمىشباھارنىڭ سۈيى بىلەن ئاق، قىزىل سەندەل، مامىيسا ئېزىپ زىمات قىلغاي. ئاخىرىدا بابۇنە، ئىكلىلمەلىك قوشقاي. ئەگەر ئاغرىق كۈچەيسە كاھۇ ئۇسارىسى، ئەپيۇننى 0.8 گىرامدىن، زەپەرنى 0.4 گىرام ئېلىپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، زىغىر لاتىغا سۈركەپ چاپقاي. ئەگەر سۈيدۈك تۇتۇلسا، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى ھۆل قاپاق ۋە تاۋۇزنىڭ سۈيى بىلەن ئىچكەي ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن تۆت گىرامنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ يېگەي. يەنە ئۈچ گىرام قۇرسى خەشخاشنى بىر قوشۇق بىنەپشە شەربىتى بىلەن يېسە پايدا قىلىدۇ.

ئونىنچى باب دوۋساقنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقى توغرىسىدا

ئالامىتى بۇنىڭدا دوۋساق ئېغىر بولۇش، سۈيدۈك تەستە كېلىش، پاچاقلىرى ماغدۇرسىزلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىككە بۆرەك قاتتىق ئىششىغانلىقىنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە تارقاتقۇچى زىماتلار بىلەن زىمات قىلىپ، ياغ دورىلار بىلەن ياغلاپ، پايدىلىق دورىلارنى زەكەرگە تېمىتقاي. ئاندىن بۆرەك بايانىدا ئېيتىلغان زىماتلارنى قىلغاي.

ئون بىرىنچى باب دوۋساق يارىسى توغرىسىدا

دوۋساق يارىسى پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبى بۆرەك يارىسىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئوخشاشتۇر. ئەگەر دوۋساق تېشىلسە، كۆپىنچە ھاللاردا بىمار ھالاك بولىدۇ. ئەگەر جاراھەت گۆشتە بولسا، گۆش ئۈندۈرۈشنىڭ ئىلاجىنى ۋە بۆرەك يارىسىنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. بۇ خىل كېسەللىكلەرگە ھەرقانداق ۋاقىتتا سۈت ئىچمەك، بولۇپمۇ قوي سۈتى ئىچمەك پايدىلىقتۇر.

ئاۋۋال مائۇلھەسەل بىلەن قايناتقان يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىچىپ، دوۋساقنى يىرىڭدىن پاك قىلغاي. بەللۇت ياغىچى ۋە دەرمەنەنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى بىر كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلاپ سۈزۈپ، زەكەر تۆشۈكىگە تېمىتقاي ۋە شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىچكەي ھەم ئىسپىغۇل شىرنىسىنى گۈل يېغى بىلەن، ئېشەك سۈتى، ئۆچكە سۈتىنى شېكەر بىلەن ئىچكەي، بولۇپمۇ بۇ ھايۋانلار تېرىق، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، بەللۇت، قىزىلگۈل، ئالما، بېھى، ئامۇت قاتارلىقلارنىڭ يوپۇرمىقىنى ئوتلىغان بولسا ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. قۇرسى خەشخاش، قۇرسى كاكىنەج قاتارلىقلارنى يېسىمۇ پايدىلىقتۇر. بۇ قۇرسلارنى گاھىدا سۈت بىلەن، گاھىدا بىنەپشە شەربىتى بىلەن، گاھىدا ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن، گاھىدا سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكەي ۋە ئېشەك سۈتىگە چىلانغان ئەنزىرۇت، نىشاستە، ئۇپا، كۇندۇرلارنى سۈت بىلەن ئېزىپ زەكەر تۆشۈكىگە تېمىتقاي.

«قارابادىن» دا: بۆرەك ۋە دوۋساق يارىسىدىن قان - يىرىڭ كەلسە، قۇرسى ئەفسۇنىيدۇس يېگەي، دېيىلگەن. نۇسخىسى: ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى 36 گىرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇقى 18 گىرامدىن، زەپەر، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى، چىلغوزا توققۇز گىرامدىن، بەدىيان ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇقى ئالتە گىرامدىن، ھەببى كاكىنەچتىن 50 دانە، لوك، ئۇد، ئەپيۇن 4.5 گىرامدىن. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، مۇسەللەس بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ گىرامدىن قۇرس قىلىپ يېگەي دېيىلگەن.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن شىياف نۇسخىسى: ئەنزىرۇت، كۇندۇر، ئۇپا، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، ئەپيۇن، خۇنسىياۋشاندىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىلغاپ قۇرس قىلىپ، ھاجەت ۋاقتىدا ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئېزىپ ئۆچكە دوۋسىقىغا ئېلىپ، دوۋساق ۋە زەكەر تۆشۈكىگە ئىككى قوشۇق تېمىتقاي.

ئون ئىككىنچى باب دوۋساق ئىستىرخاسى توغرىسىدا

دوۋساق ئىستىرخاسى باشقا ئەزالارنىڭ ئىستىرخاسى بىلەن ئوخشاشتۇر.

داۋالاش

ئەگەر دوۋساقتا زەخىم يەتكەنلىكتىن بولسا داۋالاش قىيىنراقتۇر. بۇنىڭدا دورىنى سوقۇپ سۈركەش ۋە زىمات قىلىش تەدبىرلىرىنى قىلغاي. ئەگەر پالەچ بولغاندىن بولسا، قەي قىلدۇرغاي ۋە پالەچنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. يەنە سۇزاپ يېغى، قۇستە يېغى، ھەببۇلغار يېغىنى ھىلىڭ، قۇندۇز قەھرى، قۇننە، جاۋشىر بىلەن ئېزىپ زىمات قىلغاي ھەم زەكىرىگە تېمىتقاي، ئىسسىق بۇلاققا كىرىش سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى توختىتىدۇ. تەرياقى بۇزرۇك، مەسرۇدىتۇس، سەنجىرىنا، ئەمرۇسىيا قاتارلىقلارنى يېگەي.

دوۋساق بوشىشىپ كېتىشىنىڭ ھەممە تۈرلىرىگە سۇزاپ ئۇرۇقى، سۇزاپ چېچىكىنى سۇزاپ سۈيى بىلەن قاينىتىپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتقاي ۋە بۇلاردىن ھالۋا قىلىپ يېگەي. مۇميانى سىماب يېغىدا ئېرىتىپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتقاي ۋە سەئدى كۇفى، ئانارگۈلنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، سوفۇپ قىلىپ يېيىش ياكى تۆت گىرام قاقىلەنى تالقان قىلىپ يېيىشمۇ پايدىلىقتۇر.

ئەگەر سىيىش قىيىن بولسا، قۇرۇتقان قوغۇن شاپىقىدىن بىر چاڭگالنى سوقۇپ، شېكەر بىلەن تالقان قىلىپ يېگەي ھەم قاينىتىپ سۈيىگە كىرگەي. يەنە توشقان ئۇرۇقدېنىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ، رەيھان شارابى بىلەن ئىچكەي. خوراز كانىيىنى كۆيدۈرۈپ، كۆلىنى سالايە قىلىپ ناشتىدا ئىلمان سۇ بىلەن ئىچكەي.

ئون ئۈچىنچى باب سۈيدۈك تامچىلاش توغرىسىدا

بۇ ئىللەت سىل، سىل بۆل (سۈيدۈك تۇتالماسلىق)، تەقتىرى بۆل (سۈيدۈك تامچىلاش) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا سۈيدۈكى ئىختىيارسىز تامچىلاپ كېلىدۇ.

بۇ كېسەللىك سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ئەزالىرىدىكى كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

مىزاج بۇزۇلغاندىن ۋە ئىششىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىرى يۇقىرىدا سۆزلىنىپ بولدى.

ئەگەر ماددا قويۇق بولسا، مائۇلئۇسۇل بىلەن ئابدىملىك يېغى بەرگەي ۋە مائۇلئۇسۇل بىلەن جۇۋىنە، فۇنى قاينىتىپ سەنجىرىنا بىلەن يېگەي.

ئەگەر سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش بۆرەكتىن يىرىڭ كەلگەنلىك سەۋەبىدىن بولسا، ئاۋۋال قەي قىلىپ، ئاندىن يۇمشاتقۇچى ھۆقنە قىلغاي. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، زىغىر، ئارپا يارمىسى، خىيارشەنبەر، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، بابۇنە يېغى قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي، ئاندىن راك، شېكەر، بۆرە ئەرمىنى قوشقاي.

زىمات نۇسخىسى: قىزىلچا، كەرنۇب يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزى، ئىكلىلملىك، شۇمشا، بابۇنە، ئوتقا كۆمگەن پىياز، ماش تالقىنى، نوقۇت قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئازراق كەپتەر مايىقى ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي. ئاخىرىدا يىرىڭنى پاك قىلغۇچى دورىلارنى بەرگەي، يەنى بانادۇق بۇزۇرىغا ئوخشاش دورىلارنى بەرگەي. ئەگەر باشقا ئەزالاردىكى يىرىڭ دوۋساققا كەلگەن بولسا، دوۋساقتىكى تاشنى پاك قىلغۇچى دورىلارنى بەرگەي. بۇنىڭ ئۈچۈن دېڭىز سەرتانىدىن ئالتە گىرامنى قورۇپ بەرگەي. بولۇپمۇ باللارغا شۇنداق قىلغاي.

ئەگەر دوۋساق ئىششىقى ياكى يارا سەۋەبىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالسا، دوۋساقنى يېرىشتىن باشقا ئامال يوق. ئەگەر دوۋساقنى يارغاندا دوۋساق تېشى بار بولسا ئۇنى ئېلىۋەتكەي. ئەگەر سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش چاپلاشقاق ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولسا، ئىككى دانە ھىڭنى ئىككى قوشۇق ئېشەك سۈتى بىلەن ئېزىپ بەرگەي.

ئەگەر سۈيدۈك توسۇلۇپ قېلىش سەۋەبىدىن سۈيدۈك تامچىلاپ كەلسە، كاتېتىر سالغاي. كاتېتىرنىڭ دوۋساقتىن بىر غېرىچ ئۇزۇن بولغان ئىنچىكە نەي ياكى كۈمۈش ياكى مىستىن تەييارلانغىنى تۈزۈك. ھەر ۋاقىت سۈيدۈك تۇتۇلسا، بۇ كاتېتىرنى زەكەر تۆشۈكىدىن تۆت ئىلىك ئۇزۇنلۇقتا كىرگۈزسە، سۈيدۈكى راۋان بولىدۇ ياكى ئۆزگىچە نەيچىنى زەكەر تۆشۈكىگە كىرگۈزۈپ ئېغىز بىلەن شورىسا، سۈيدۈك يولىدا توسۇلۇپ قالغىنىنى تارتىپ چىقىرىپ، سۈيدۈكى راۋان بولىدۇ ياكى ئىسسىق بۇلاققا كىرگەي. سېرىقچېچەك يېغىنى دوۋساققا

سۈركىگەي ۋە يۇمشاتقۇچى زىماتلارنى قىلغاي.

ئەگەر مىزاج سوغۇقتىن بۇزۇلۇپ دوۋساقنىڭ سېزىمى يوقالسا، ئاۋۋال قەي قىلىپ ئاندىن تەرياق ۋە مەسرۇدىتۇس، سەنجىرىنا يېگەي ۋە مائۇلئۇسۇلنى پەرپىيۇن يېغى بىلەن سۈركىگەي.

ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش ئىسسىقتىن بولسا، كۆيدۈرگۈچى تەپ ۋە ئىسسىق ئىسسىتما پەيدا بولىدۇ. بابۇنە، بىنەپشە، سېرىقچېچەك، ئاق لەيلىلەرنى قاينىتىپ، دوۋساققا ئىسسىق ئۆتكۈزگەي. بىنەپشە يېغى بىلەن سېرىقچېچەك يېغىنى قوشۇپ سۈركىگەي. ئوغرىتىكەن يېغى ۋە قايناتقان ئاق لەيلى ۋە ئوغرىتىكەننىڭ ئۆزىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك توسۇلۇپ قېلىش زەخملىنىش، تاياق يېيىش، بەل ئومۇرتقىسى چىقىپ كېتىش ياكى يۇلۇنغا زەرەر يەتكەنلىكتىن يۈز بەرسە، بۇنىڭدىن خالاس بولۇش مۈشكۈلدۇر، ئەگەر دوۋساق سېزىمى ياكى قوشنا ئەزالار سېزىمى يوقالغانلىقتىن بولسا، بۇ خەتەرلىك بولغاچقا، داۋالاشتىن بۇرۇن ئەۋلىيالار قېشىغا بېرىپ دۇئا ئالغاي، ئاندىن داۋالاش قىلغاي.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي، ئاندىن تەرياق ۋە مەسرۇدىتۇس يېگەي. بابۇنە، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، يالپۇز، قەيسۇم، كېپەك سۈيى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، دوۋسۇن ساھەسىگە ئىلمان تېمىتقاي ۋە يۇغاي.

ئەبۇل تىببىن ئېيتىدۇكى: بىراۋ بۇ ئىللەتكە مۇپتىلا بولدى، تېۋىپ شاھىنشاھ ئۇنىڭغا بەدىيان ئۇرۇقى سۈيىنى بەردى. بىمار شۇ كۈنىلا ۋاپات بولدى.

بۇ ئىللەتكە مۇپتىلا بولغان يەنە بىر كىشى داۋالانماقچى بولۇپ كەلدى، تېۋىپ يەنە بۇرۇنقىدەك داۋالىماقچى بولىۋېدى، مەن ئۇنىڭغا ئېيتتىم. بىمارنى بۈگۈنلا ئۆلتۈرەي دېسەڭ، بەدىيان ئۇرۇقىنى بەرگىن. بولمىسا سۈيدۈكنى كاتېتىر بىلەن چىقىرىپ، چوڭ تەرەتنى ھۆقنە ۋە شىياف بىلەن راۋانلاشتۇرغىن دېدىم. ئۇ شۇنداق قىلدى. بىمار قىرىق كۈن ياشىدى، يەنە بىر كىشى بۇ خىل كېسەللىككە مۇپتىلا بولۇپ، داۋالاش ئارقىلىق سۈيدۈكى راۋانلاشتى. ئەمما پۇت - قوللىرى ماغدۇرسىز بولۇپ تاكى ئۆلگۈچە سۈيدۈك تۇتالماسلىق ھالىتىدە قالدى.

ئەگەر سۈيدۈك ماڭماسلىق دوۋساق ئىستىرخاسى سەۋەبىدىن بولسا، ئابزەنگە كىرىپ دوۋساقنىڭ تۆۋىنىنى بېسىپ سىيلاپ بەرسىمۇ، سۈيدۈكى ماڭمىسا كاتېتىر سالغاي ۋە تەرياق، مەسرۇدىتۇس يېگەي. تەشنالىققا مائۇلھەسەل ئىچكەي. يەنە مائۇلھەسەل بىلەن ئوغرىتىكەن، سەكبىنەج، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، بەسباسلەرنى قاينىتىپ ئىچكەي ھەم بۇ دورىلار سۈيى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزگەي ۋە زەپەر شېخنى سۈيدۈك يولىغا كىرگۈزگەي ياكى ئۆلۈك پىتنى قويغاي ياكى شور تۇز تېمىتقاي ۋە دوۋساق تېشىنى كۆيدۈرۈپ، تاتلىق شاراب بىلەن ئېزىپ ئىچكەي ياكى قورۇغان دېڭىز راكىنى ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن يېگەي. تاكى قۇندۇز قەھرىنى ئىپار

بىلەن ئېزىپ، سۇزاپ يېغى بىلەن تېمىتقاي ھەممە جانىۋارلار ئۆتىنى زەكەر تۆشۈكىگە تېمىتقاي.

«دەستۇرولئىلاج» دا: سىيىشتە قىينىلىش قويۇق، چاپلاشقاق خىلتلاردىن بولسا، بۇنىڭغا توخۇ تاشلىقىنىڭ پوستىدىن ئۈچ گىرامنى قورۇتۇپ سوقۇپ، 1.5 گىرام ھىندى تۇزىنى ئىسسىق سۇ بىلەن ياكى ئېشەك سۈتى بىلەن ياكى كەرەپشە، تۇرۇپ سۈيى، بادام يېغى بىلەن ئىچكەي ۋە چايان يېغىنى تېمىتقاي (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) دېيىلگەن.

چايان يېغىنىڭ نۇسخىسى: پوستى بىخ كەرەپشە، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، سەئدى كۇفى، قىلىن دارچىنىنىڭ ھەربىرىدىن 28 گىرامدىن ئېلىپ يانجىپ، سىرىقچېچەك سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ، بادام ياكى كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ، 20 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزغاي. 20 كۈندىن كېيىن دورىلارنى ياغدىن سۈزۈۋېلىپ 10 دانە تىرىك چايانىنى بۇ ياغقا سېلىپ، يەنە 20 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزغاي، ئاندىن چايانىنى ئېلىۋېتىپ شىشە قاچىغا ئالغاي.

قورۇغان راكىتىن ئالتە گىرام سوقۇپ، ئۈچ قوشۇق مائۇلھەسەل بىلەن ئىچسە، سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ ياكى قوغۇن ئۇرۇقىدىن 30 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن توققۇز گىرام، ئورداندىن ئالتە گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ، تائامدىن ئىلگىرى ۋە كېيىن تۆت گىرامدىن يېگەي.

«قارابادىن» دا: سۈيدۈكنىڭ تەستە كېلىشى دوۋساق ۋە زەكەرنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولۇپ، بۇنىڭدا ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم ئابزەنگە كىرگەي. قوغۇن ئۇرۇقى ۋە قورۇتۇلغان قوغۇن شاپىقىنى 30 گىرامدىن ئېلىپ يانجىپ، ئالتە گىرامىنى بىر قوشۇق ئانار سۈيى بىلەن ئىچكەي. ئەگەر تەپ بولمىسا كەرەپشە ئۇرۇقى، فۇ، مۇ، ئوردان، پەتەر ئاسالىيون، ئارچا مېۋىسى، ئاسارۇن، جۇۋنە، بەدىيان ئۇرۇقى، سۇمبۇل، قۇستە، ئاچچىق بادام مېغىزىدىن 60 گىرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 30 گىرام، ئالا كۈلۈكتىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، تۆت گىرام ئۇشەقنى سىركە بىلەن ئېزىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ توققۇز گىرامدىن قۇرسى قىلىپ يېسە، سۈيدۈك تەستە كېلىش ۋە ئىستىسقائى لەھمگە پايدا قىلىدۇ دېيىلگەن.

مەجۇنى مۇدۇربەۋل، ھارارىتى بولمىسا سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. نۇسخىسى: رەۋەنچىنى، ئىزخىر، سەۋزە ئۇرۇقى، ھەببى بىلسان، ئىزخىر غۇنچىسى، رۇمبەدىيان، سۇمبۇل، قىلىن دارچىن، زەپەر، دارچىن، ئاسارۇن، تاغ كەرەپشىسى توققۇز گىرامدىن، چىلغوزا 90 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، توققۇز گىرامدىن يېسە، سۈيدۈك تەستە كېلىشكە پايدىلىقتۇر.

تېبابەت ئالىملىرىدىن ئاڭلاشلارغا قارىغاندا، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئۈچۈن ھەر كېچىسى يېرىم جوزىنى يېيىشنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

ئون تۆتىنچى باب سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشى توغرىسىدا

سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشى دوۋساقتا جاراھەت ۋە مۇدۇر - چاقا بولغانلىق ياكى دوۋساق يالىڭاچلىنىپ قالغانلىق ياكى چاپلاشقاق ھۆللۈك پەيدا بولغانلىق ياكى جىمانى كۆپ قىلغانلىق ياكى تۇزلۇق، ئۆتكۈر نەرسىلەرنى يېگەنلىك ياكى ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىق سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن بولسا، سۈيدۈكى سېرىق ياكى قىزىل بولۇپ، ئۇسسۇزلۇقى غالىب بولىدۇ.

دوۋساق يالىڭاچلىنىپ قېلىش، جىما كۆپ بولۇش، ئۆتكۈر غىزالارنى يېيىش ۋە مۇدۇر - چاقا پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولغىنىنىڭ ئالامەتلىرى يۇقىرىدا ئېيتىلدى.

داۋالاش ئەگەر سۈيدۈككە ئۆتكۈر ماددىلار قوشۇلۇپ كەلسە، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن بادام يېغىنى تېمىتقاي. ئەگەر چەكلىمە بولمىسا بەلگە ھىجامەت قويۇپ، ھەر بامداتتا بانادۇق بۇزۇرىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن يېسە، كېچىسى ئىسپىغۇل لۇئابى، گۈل يېغى ۋە كاكىنەج شەربىتى ئىچسە ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر.

غىزاسىغا قوي پاچىقىنى توخۇ يېغى بىلەن يېگەي ھەم شىيافى ئەبيەزنى يەرلىك ئورۇنغا تېمىتقاي. بانادۇق بۇزۇرىنى بۆرەك ئىششىقىنىڭ بايانىدىن ئىزدىگەي. ئەگەر بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاش كېچىكتۈرۈلسە، دوۋساق يارىسىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭلاشقا، بۇ كېسەللىكنى ۋاقتىدا داۋالاتقاي. سۈيدۈك كۆيۈشۈپ كېلىشكە تۇرۇپ سۈيىنى ئىككى قوشۇق ئىچكەي. زاراڭزا شىرنىسىنى سۈتنىڭ سېرىق سۈيى بىلەن بىر پىيالە ئىچسىمۇ پايدىلىقتۇر.

ئون بەشىنچى باب زىيابىتۇس توغرىسىدا

بۇنىڭدىكى سۈيدۈك كۆپىيىشنىڭ سەۋەبلىرى تۆت تۈرلۈك بولىدۇ.

بىرىنچىسى، بۆرەك ئاجىزلىغانلىقتىن جىگەردىن ئالغان سۇنى ساقلىيالمايدۇ؛ ئىككىنچىسى، سۈيدۈك يولى ۋە تومۇرلار ئېغىزى كېڭىيىپ كەتكەنلىكتىن يۈز بېرىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، پۈتۈن بەدەن ياكى جىگەر ياكى سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن بولىدۇ؛ تۆتىنچىسى، جىگەرنى ھارارەت قاپلىۋالغانلىقتىن بولىدۇ. بۆرەك جىگەردىن ھۆللۈكنى تارتىدۇ. جىگەر بولسا ماسارىقا

تومۇردىن تارتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئاشقازان سۇ تەلەپ قىلىدۇ، بۇ سەۋەبتىن ئۇسسۇزلۇقى قانمايدۇ. ئىچكى ئەزالار ئۆزئارا سۇ تارتقاننى يۇنان تىلىدا زىيانتىيىس دەپ ئاتايدۇ. يوتقانغا سىيىپ ياتقاننىمۇ ھەم زىيابىتىيىس دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىل كېسەللىك سەۋەبىدىن پۈتۈن بەدەن ئورۇقلايدۇ.

داۋالاش ئەگەر چەكلىمە بولمىسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن قويۇق كاشكاپنى سوۋۇتۇپ، بادام يېغى تېمىتىپ ئىچكەي. ئىسپىغۇل لۇئابى ۋە خىيارشەنبەرنى شېكەر بىلەن ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاچچىق ئانار سۈيى، ھۆل قاپاق سۈيىگە پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ياكى ئاپېلسىن قوشۇپ ئىچكەي.

ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن كالا قېتىقىنى ئېچىتىپ قاچىغا ئېلىپ، ئۇنىڭغا سوغۇق سۇ قويۇپ مۇزلىتىپ، دوغاپ قىلىپ ئىچكەي ياكى سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىپ قەي قىلىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. يەنى بۆرەكنى تامام نورمال ھالىتىگە كەلتۈرگەي ھەم سوغۇق ھاۋاغا چىقىپ، نىلۇپەر، بىنەپشە، كافۇرلارنى پۇرىغاي ئەگەر چەكلىمە بولمىسا تەرلەنمەك ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئاچچىق قېتىق ۋە ئارپا ئۇنى سۈزمىسىنى خالتىغا ئېلىپ، ئۇنىڭ تامغان سۈيىنى ئىچىپ، ئېغىزىغا سۇماق ئالماق ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. يەنە قۇرسى تاباشىر، قۇرسى كافۇر يېمەكمۇ پايدىلىقتۇر. ئاقاقىيانى سۇ بىلەن ئېزىپ، لاتىنى ھۆل قىلىپ سوۋۇتۇپ بۆرەككە ياپقاي. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا، ماددا بىلەن ئاۋۋال قەي قىلغاي، سۈيدۈك ساقلىغۇچى دورا ۋە شەربەتلەردىن ئەنجۈر شەربىتىنى قورۇغان ياڭاق بىلەن يېگەي، باھنى قۇۋۋەتلەيدىغان مەجۇنلەردىن پەلاپىلىنى يېيىشمۇ پايدىلىقتۇر. سەئدى كۇفى ۋە كۇندۇرنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈزۈم بىلەن يېيىشنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

سۈيدۈك تۇتقۇچى دورا نۇسخىسى: بەللۇت، جىنەستە ئۇرۇقى، سەئدى كۇفى، مۇرمەككى، خولىنجان، نېپىز دارچىن، ئېگىر قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىنى تۆت گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گرام يېگەي. ئامۇت يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزى، زەمچە، ئانارگۈلى، كۇندۇر، شاھبەللۇتتىن 12 گرامدىن ئېلىپ، تاتلىق شاراب بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەر ئەتىگەندە 30 گرامنى ئۈچ گرام نامازشامگۈلى يېغى بىلەن ئىچكەي.

قورۇلغان تۈلكە گۆشى يېمەك بۇ كېسەللىككە پايدىلىقتۇر. تىز ئاغرىقلىرىغا ۋە كۆز ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگىمۇ پايدا قىلىدۇ. دوۋساق بوشىشىپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىقنىڭ ئىلاجلىرىنى قىلغاي. 16 گرام رەيھان ئۇرۇقىنى سوقۇپ، بىر دانە كۆك موزا بىلەن يېيىشنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

«دەستۇرولئىلاج» دا: توشقان مېڭىسىنى قورۇپ شاراب بىلەن ئىچىش تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر ياكى شاھبەللۇت، مەستىكى، سەئدى كۇفى، قارا ھېلىلە قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قەنت بىلەن تالقان قىلىپ، ئەتىگەن - كەچتە يېگەي، دېيىلگەن. بۇ دورا سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى توختىتىدۇ. دوۋساق ئاغرىقى ۋە زەكەر ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىكتۇر.

نۇسخىسى: قارا سۇنا ئۇرۇقى، تاباشىر، رۇببسۇس 30 گىرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 45 گىرام، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت 15 گىرام، ئاقاقىيا ئالتە گىرام، كافۇر 1.5 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گىرامدىن قۇرس قىلىپ، ئىككى قوشۇق ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن يېگەي (بۇ نۇسخا «قارا بادىن»دىن ئېلىندى).

ئون ئالتىنچى باب دوۋساقتا تاش ۋە قۇم پەيدا بولۇش توغرىسىدا

دوۋساقتا تاش، قۇمنىڭ پەيدا بولۇشى كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا ياكى سېمىز كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئورۇق كىشىلەردە ئازراق بولىدۇ.

تاش ۋە قۇم گۆدەك بالىلار، ئورۇق كىشىلەرنىڭ دوۋسىقىدا، چوڭلار ۋە سېمىز كىشىلەرنىڭ بۆرىكىدە پەيدا بولىدۇ. چۈنكى، ئورۇقلارنىڭ تومۇرى كەڭ - كۇشادە بولۇپ، كۆپىنچە ماددىلار دوۋساققا چۈشىدۇ. ئايال كىشىلەردىمۇ بۇ كېسەللىك كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى سۈيدۈكى سۈزۈك، سۇيۇق بولىدۇ، ئاغرىتماي، قارا رەڭدە كېلىدۇ. تاش پەيدا بولغانلىقىنى بەل، بۆرەك، يىرىق، ئۇرۇقدان تۈۋىدە ئاغرىش ۋە سانجىلىش ئەھۋاللىرى دەلىللەپ بېرىدۇ. بولۇپمۇ قىرىلىق ۋە ئوتتۇرا ياشلىقتا دوۋساقتا تاش پەيدا بولغان كىشى داۋاملىق زەكىرىنى تۇتىدۇ. ئەمما بۆرەكتە قۇم بولسا سۈيدۈكى سېرىق ياكى قىزىل بولىدۇ. دوۋساق قۇمى كۈل رەڭ بولىدۇ. يىرىقلاردىكى ئاغرىقنىڭ يوقىلىشى تاش تۆۋەن چۈشكەنلىكىنىڭ بەلگىسىدۇر. دوۋساقتا تاش پەيدا بولغاندا ئاغرىمايدۇ، لېكىن تاش دوۋساق ئېغىزىغا كەلسە، ئاغرىق پەيدا قىلىپ سۈيدۈكنى توختىتىدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال تاش ۋە قۇمنىڭ پەيدا بولۇشىنى توسۇپ، ئاندىن قەي قىلماق ماددىنى تۈپ يىلتىزىدىن قۇرۇتۇشنىڭ تۈنجى تەدبىرى بولۇپ، بۆرەك ۋە دوۋساق يولىنى پاك قىلىدۇ. تائام ئارىسىدا، ناشتىدا سوغۇق سۇ ئىچمەك ۋە زىغىر پاخلى ئۈستىدە ياتماق بۆرەكنى نورمال ساقلاپ، تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا مۆتىدىل مۇسھىل دورىلارنى ئىچىشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر.

بۇ نۇسخا مىزاجى ئىسسىق كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ. نۇسخىسى: تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، زاراڭزا، قاپاق ئۇرۇقىدىن تۆت گىرامدىن، بەدىيان ئۇرۇقىدىن ئىككى گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گىرامغا تۆت قوشۇق سىركەنجىۋىل، ئىككى گىرام كۆيدۈرۈلگەن ئەينەكنى ئېزىپ سوۋۇتۇپ، قوشۇپ بىللە ئىچكەي. قۇرسى بىنەپشە ياكى خىيارشەنبەر، تۇربۇت ۋە بەدىيان سۈيىنى ئىچىپ، چوڭ تەرىتىنى راۋانلاشتۇرغاي ۋە ئۇغرىتىكەن، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، كەرنۇب، سېرىقچېچەك يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى، پىرسىياۋشان، كەرەپشە، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئابزەن قىلغاي. ئابزەندىن چىققاندىن كېيىن ئۇرۇقلارغا ئىككى گىرام ھەجرۇليەھۇد (يەھۇد تېشى) قوشۇپ بەرگەي ياكى ھەمىشباھار يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ۋە گۈل يېغى بىلەن نورمال يېسە، تاشنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ چۈشۈرىدۇ، ئەمما كۆپ يېمىگەي.

ئەگەر مىزاجى بەك ئىسسىق بولمىسا، قوغۇن ئۇرۇقى، زىرە، جۇۋىنە، سەئدى كۇفى، كەرەپشە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئاچچىق بادامنىڭ ھەربىرىنى سەككىز گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، شەربىتىدىن تۆت گىرامنى ئىككى قوشۇق قاينىتىلغان پىرسىياۋشان سۈيى بىلەن ئىچكەي.

تاشنى چۈشۈرىدىغان دورا نۇسخىسى: كۆيدۈرۈلگەن كەرنۇب يىلتىزىنىڭ كۈلى، چۈجىسى چىقىرىلغان تۇخۇمنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى، ھەجرۇليەھۇد قاتارلىقلارنى 20 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تۆت گىرامنى بىر قوشۇق ئۇغرىتىكەن سۈيى بىلەن ئىچكەي.

يەنە بىر نۇسخىسى: بىلسان ئۇرۇقى، ھەببۇلقىللەت، ھەببۇلقەلەن ۋە قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى 24 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامنى بىر چۆمۈچ سۇ قوشقان شاراب بىلەن ئىچكەي ياكى سۇ ئورنىغا تۇرۇپ سۈيىنى قوشۇپ ھەر ئەتىگەندە ئىچكەي. ئەگەر بىمارنىڭ قۇۋۋىتى يار بەرسە 30 گىرامدىن ئىچكەي. بۇ ھەممە تاشلارنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ. يەنە دوۋساق ساھەسىگە ئەقرەب يېغىنى سۈركىگەي ۋە كۆيدۈرۈلگەن چاياندىن ھەر ئەتىگىنى ئىككى قىراتنى 1.5 گىرام قەندادىقۇن بىلەن يېسە، دوۋساقنى پاك قىلىدۇ. بۇنىڭغا يەنە مەجۇنى ئەقرەب ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر. قايناتقان كەرنۇب سۈيىگە كىرىش، 30 گىرام قوغۇن شىرنىسىنى شېكەر بىلەن ئىچىشمۇ ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر.

«قارابادىن» دا: مەجۇنى ئەقرەب جالىنۇس دوۋساقتىكى تاشنى پاك قىلىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. نۇسخىسى: كۆيدۈرۈلگەن چايان 10.5 گىرام، جىنتىيانا، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل 7.5 گىرامدىن، كاكىنەچ يىلتىزى 15 گىرام، قۇندۇز قەھرى 12 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، چوڭلارغا ئۈچ گىرامدىن، گۆدەكلەرگە 1.2

گىرامدىن بەرگەي.

مەجۇنى ھەرتىيشا نۇسخىسى: ئەپيۇن، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇل ، نېپىز دارچىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، زەپەر 12 گىرامدىن، مىگدىۋانە ئۇرۇقى ئالتە گىرام، بىلسان يېغى 90 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 1.5 ~ 4 گىرامغىچە يېگەي. بۇ سىيىش قىيىنلىشىشنى ياخشىلاپ، دوۋساق تېشىنى پارچىلايدۇ.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: مۇسھىل دورىلاردىن كېيىن مەتبۇخى خەتاتىپ بېرىلسە كۆپ كىشىلەرنىڭ دوۋساق ئاغرىقى ۋە سىيىش قىيىنلىشىشتىن خالاس بولغانلىقى سۆزلەنگەن. قارلىغاچنى پاكىزلاپ قازانغا سېلىپ، ئۇنىڭغا بادام يېغى، كەرەپشە سۇيى، يۇمغاقسۇت، دارچىننى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، قوشۇپ قاينىتىپ ئىچكەي.

ئون سەككىزىنچى بۆلۈم ئەرلەر كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم سەككىز بابتۇر.

بىرىنچى باب زەكەر ۋە ئۇرۇقدان ئىششىقى

زەكەر ۋە ئۇرۇقدان ئىسسىقتىن ئىششىشىنىڭ سەۋەبى، قان ۋە سەپرادىن ياكى شەھۋەت قوزغالسىمۇ جىما قىلمىغانلىقتىن، مەنىي ئۆز ئورنىدا قالغانلىقتىن بولىدۇ. ئەمما تولىراق قاندىن ئىششىدۇ. كۆپىنچە مەنىي چىقىپ كەتمەي، ئۆز ئورنىدا قېپقالغانلىقتىنمۇ، ئۇرۇقدان ئىششىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش قان ئېلىش، پاچاققا ياكى يوتىغا ھىجامەت قويۇش ۋە قەي قىلىش ئارقىلىق ئىششىق ماددىسىنى ياندۇرغاي. شىيافلار بىلەن ماددىنى مەقئەت تەرەپكە چۈشۈرگەي. بۇلاردىن كېيىن زىمات ۋە تىلا بىلەن ئىلاج قىلغاي. ئۇنىڭغا تېز چەكلىگۈچى ۋە تارقاتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ زىمات قىلغاي.

تارقاتقۇچى تىلا نۇسخىسى: يۇمغاقسۈت، ئارپا تالقىنى، ماش تالقىنى (ئازراق)، زەپەر قاتارلىقلارنى گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ چاپلىغاي.

يۇمغاقسۈت ئۇسارىسى، شوخلا ئۇسارىسى، ھۆل قاپاق ئۇسارىسى ۋە ھۆل قومۇش ئۇسارىسى قاتارلىقلارنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن لاتىنى ھۆل قىلىپ زەكەرگە ياپقاي.

تارقاتقۇچى زىمات نۇسخىسى: ماش تالقىنى، ئاق لالە، بابۇنە، زىغىر لۇئابى قاتارلىقلارنى مەيبە بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىسە پايدىلىقتۇر.

ئاخىردا ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈمنى زىرە بىلەن سوقۇپ، مائۇلھەسەل بىلەن قايىنىتىپ چاپقاي. ئەگەر ئىششىق قاتسا، مۇقەل، ئۇشەق، توپاق چۈيىسى قاتارلىقلار بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. ئەگەر سوغۇقتىن ئىششىغان بولسا، ئاۋۋال ئىكلىلىلمەلىك، بۇغداي تالقىنى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ياكى ماش، شۈمشا ئۇنى، كونا شاراب ياكى

مائۇلھەسەل بىلەن قاينىتىپ زىمات قىلغاي ياكى شۇمشا ۋە ماش تالقىنى ھەربىرى 30 گىرامدىن، زىرە، نوقۇت ، قۇرۇق يۇمغاقسۈت توققۇز گىرامدىن، مۇقەلدىن 15 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، مائۇلھەسەل بىلەن ھالۋىدەك قىلىپ زىمات قىلغاي.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا (زەكەر ئىششىقى) سېمىزئوت ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، قىزىلگۈل ئەرقى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، شوخلا سۈيى بىلەن ياكى كاسىنە سۈيى ۋە ھۆل قاپاق سۈيى بىلەن سۈركىگەي دېيىلگەن.

ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا قارا سۇنا يوپۇرمىقى بىلەن خەشخاش يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سۈركىگەي. ئەگەر ئىششىق بەلغەمدىن بولسا قەيدىن كېيىن يۇقىرىدا ئېيتىلغان زىرە، ئۈزۈم چۆشكەن زىماتلارنى چېپىپ، گۈلقەنتنى يېگەي. ئەگەر ئىششىق قاتقان بولسا، قەيدىن كېيىن ئىششىق ياندۇرغۇچى زىماتلارنى قىلغاي.

ئىششىق ياندۇرغۇچى زىمات نۇسخىسى: مۇقەل، بابۇنە، ئىكلىلىملىك، كەرنۇب، كالا پاچىقى يىلىكى، توخۇ يېغى، ئۆششاق مىئەسائىلە، شۇمشا بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۆگە يېغى بىلەن قاينىتىپ، مەلھەمدەك قىلىپ زىمات قىلغاي ۋە ئىسسىق تونۇرغا كىرىپ تەرلەنگەي. ئىششىق قاتتىق بولسا تۇخۇم يېغى سۈركىگەي.

ئىككىنچى باب ئۇرۇقدانىنىڭ ئىششىپ چوڭىيىشى توغرىسىدا

زەكەر ئىششىقى ئۇرۇقدان ئىششىقىدەك چوڭ بولىدۇ، داۋالاشتا نارەسىدە قىزلارنىڭ ئەمچىكى ئىششىقا قىلىنغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ. ھۆل يۇمغاقسۈتنى قوغۇشۇن تاختىسى ئۈستىدە قىزارغىچە ئېزىپ، تىلا قىلغاي ۋە تۆگمەن تېشى، پارقىراق تاشلارنى يۇمغاقسۈت سۈيى ياكى گۈلاب بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي، مىگدىۋانە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، ئالتۇن، كۆمۈش ئۇپىسى ياكى باشقا ئۇپىلارنى بەزرۇلبەنجى قاينىتىلمىسى بىلەن قوغۇشۇن تاختىسى ئۈستىدە قىزارغىچە سالايە قىلىپ يەرلىك ئورۇننى ياغلىغاي.

ئۈچىنچى باب ئۇرۇقدانىنىڭ دوۋسۇنغا چىقىۋېلىشى توغرىسىدا

ئۇرۇقدانىنىڭ يۇقىرىغا چىقىپ قېلىشى مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن بولىدۇ.

داۋالاش هامامغا كىرىش ۋە ئابزەن قىلىش، ياغلار بابىدا ئېيتىلغان ئىسسىق ياغلارنى

سۈركەش ھەم گۈگۈرتلۈك ئارىشاڭلارغا، ئىسسىق بۇلاقلارغا كىرىش پايدىلىقتۇر.

تۆتىنچى باب زەكەر ۋە ئۇرۇقدان يارىسى توغرىسىدا

زەكەر ۋە ئۇرۇقدان ھاۋادىن مەخپىي تۇتۇلغان بولغاچقا، ئىسسىق تۇرىدۇ، تەرلىگەندە يۇمشايدۇ. بۇ سەۋەبتىن ئاسانلا ئوفۇنەتلىنىدۇ. زەكەرنى كەسسە ئۇرۇقدان ئىششىمايدۇ، ئۇرۇقداننى كەسسە زەكەر ئىششىمايدۇ. بەزىدە ئۇرۇقدان ئىششىغان ئورۇننىڭ تېرىسى چۈشۈپ ئۇرۇقدان يالىڭاچلىنىپ قالىدۇ. چۈشكەن تېرە ئورنىغا يەنە تېرە ئۈنىدۇ.

داۋالاش يېڭى يارىغا سەبرە، يۇيۇلغان ئىقلىمىيا، تۇتىيا، شاراب قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ، سوقۇپ سەپسە كۆپ مەنپەئەتلىكتۇر.

مۇرەككەپ دورا نۇسخىسى: سەبرە، تۇتىيا، ئەنزىرۇت، شادىنەج، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، كۇندۇر، سۆگەت دەرىخىنىڭ پوستى، زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، موزا، ئاچچىق ئانار پوستىنىڭ ھەربىرىنى ئۈچ گرامدىن، زەڭگارنى 1.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركىگەي.

يەنە بىر خىل دورىنىڭ نۇسخىسى: گۆشخور چاقىلىق بوۋاسىرغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار پايدا قىلىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن مىس، كۇندۇر، زەمچە 12 گرامدىن، ئانار ئېتى (ئۇرۇقىنى قاپلاپ تۇرغان پوستى)، ئۇزۇنچاق زاراۋەندە، يېشىل زەمچە 21 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن قۇرس قىلىپ، ھاجەت چۈشكەن ۋاقىتتا ئېزىپ ياغلىغاي.

بەشىنچى باب ئۇرۇقدان ۋە زەكەر قىچىشىش توغرىسىدا

زەكەر ۋە ئۇرۇقدان تېرىسى قىچىشىپ ئاجراپ چۈشسە ياكى سۈيى تامچىپ تۇرسا، ئۆتكۈر ماددىلارنىڭ بۇ يەرگە چۈشكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر سۈيى تامچىپ چىقسا بۇ ياماندۇر.

داۋالاش ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، يوتىسىغا ھىجامەت قويغاي، ئاندىن مۇسھىل دورىلارنى ئىشلەتكەي. ئاندىن ياغلاشقا ئاقاقىيا، مامىسا 1.5 گرامدىن، تۇز، سەبرە 0.8 گرامدىن، زەپەردىن 0.4 گرام ئېلىپ ئىككى ھەسسە ئۆشنانىنى ھەممە دورىلار بىلەن

يۇمشاق سوقۇپ، رەۋغىنى زەنبەق، يەسمەن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: غىزاسىغا غورا ئېشى، سۇماق، لىمون يېگەي. مامىسا، كەرەپشە سۈيى، سىركە ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى چاپقاي. ئەگەر بەك قىچىشسا، يوتىسىغا ھىجامەت قويغاندىن كېيىن، مامىسا، ئاقاقىيا ئۈچ گىرامدىن، تۇز 0.8 گىرام، سەبرە 4.5 گىرام، زەپەر 1.2 گىرام، ئۆشناندىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركىگەي، دېيىلگەن.

ئالتىنچى باب چىقۇق توغرىسىدا

چىقۇق بولسا تونۇشلۇق كېسەللىك بولۇپ، كىندىك چۆرىسىدە پەيدا بولىدۇ. بۇنى «ئەل ئەربىييە» دەيدۇ. بۇ چوڭ بولۇپ، گاھى قورساق مايلىق پەردىسى يەنى ياغ ۋە ئۈچەي بۇ كانالچە ئارقىلىق تۆۋەنگە چۈشىدۇ. بۇ «قىلەتۇل ئەمئا» دېيىلىدۇ، گاھى قىلەتۇل ئەمئا ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ. ئۇرۇقدانغا تۇتاشقان تومۇرىنىڭ تار كانالچىلىرى بۇ ھۆللۈككە ئارىلىشىپ، ھۆل بولۇپ ئازراق كېڭىيىدۇ. ئۈچەي بۇ تۆشۈكچە ئارقىلىق تۆۋەنگە چۈشىدۇ. بۇنى «قىلەتۇ رىھى» دەيدۇ.

ئەگەر بۇ تۆشۈك بىلەن سۇ چۈشسە «قىللەتۇل ئەلما» دېيىلىدۇ.

پەتەقۇل ئەربىييە (يوتا چىقۇقى) ۋە پەتەقۇل مەراقىل بەتىنى (قورساق چىقۇقى) بۇ ئاياللاردا كۆپرەك بولىدۇ.

ئالامىتى قورساق چىققۇقىدا ئۈڭدا ياتقاندا ئارقىسىغا يانىدۇ. بولۇپمۇ تائام ھەزىم بولغان ۋاقىتتا، يوتا چىقۇقى بىلەن ئۈچەي چىقۇقىنى باسقاندا ئاسانلا كىرىپ كېتىدۇ. بەزىدە تەستە كىرىدۇ، قىلەتۇرىيھى ئېغىر بولمايدۇ. قىللەتۇل ئەمئا ئېغىر بولىدۇ، يەنى بۇنىڭدا ئۇرۇقدان تېرىسى نېپىز بولغاچقا، مىدىرلاتقاندا سۇنىڭ ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ.

داۋالاش قىلەتۇل ئەمئا ئورنىغا تەسلىك بىلەن قايتىدۇ، ئابزەنگە كىرىپ سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغىنى سۈركىگەي ۋە پىشۇرغان ئىسسىق سېرىقچېچەك ياققاي. پۇتلىرىنى بىر - بىرىگە يېقىن قىلىپ قىستىسا كىرىپ كېتىدۇ. لۆڭگە بىلەن باغلىسا قايتا چۈشۈۋالمايدۇ. ھۆللۈك ۋە يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلاردىن، جىما، پىيادە يول يۈرۈش، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، سەكرەش، قۇۋۋەتلەشتىن پەرھىز قىلغاي، جاۋارش كۇدۇ ۋە مەجۇنى ھەببۇلغارنى يېگەي.

قابىز دورىلاردىن ئاقاقىيا، سەبرە، ئانار پوستى، موزا، كۆك سۇماق، نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى، زەمچە، ئانارگۈلى، توغرىغۇ، بېلىق يېلىمى، جەۋسەر قاتارلىقلارنى يەل كۆيدۈرىدىغان

دورىلارنى ھەم قوشقاي. يەنى مۇقەل، زۇپتى رۇمى، راتىنەج، بەتەم يېلىمى، سەمغى ئەرەبى، ئەمما گۆدەكلەرگە زاراڭزا، زەپەر 1.5 گىرامدىن، كونا كۆيدۈرۈلگەن ئۆتۈك كۈلى ئۈچ گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي. قىلەتۇرىيەغا سەنجىرىنا يېگەي. غالىيە (بىر خىل خۇش پۇراق ياغ) نى بانان يېغى بىلەن ئېزىپ، سۇزاپ يېغى بىلەن تېمىتقاي ۋە ئىستىسقائى تەبەلى (قورساققا ھاۋا يىغىلىش) نىڭ ئىلاجىنى قىلغاي، قىلەتۇل ئەمئادا سۇنى كۆپ ئىچىشتىن پەرھىز قىلغاي، مەجۇنى كۇندۇر يەپ، ئىستىسقا كېسەللىكى بايانىدا سۆزلەنگەن زىماتلارنى قىلغاي ۋە ئىسسىق ئارىشاڭغا كىرگەي.

يەتتىنچى باب جىما قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى توغرىسىدا

بىلگىنكى، جىما قىلماق تۇغما ئىقتىداردۇر. بارلىق جاندارلارنىڭ زەكەر قۇۋۋىتى ۋە مەنىي سۇيۇقلۇقى رەئىس ئەزالاردىن كېلىدۇ. بۇ يەردە دېيىلگەن رەئىس ئەزالار مېڭە، يۈرەك، جىگەر قاتارلىقلار بولۇپ، بارلىق جاندارلارنىڭ زەكەر قۇۋۋىتى مەنىي سۇيۇقلۇقى بىلەن بولىدۇ. ئەگەر قۇۋۋىتى زەئىپ بولسا جىنسىي قۇۋۋىتىمۇ زەئىپ بولىدۇ.

ئالامىتى مېڭە ئاجىزلىقىدىن جىمانى خالىمايدۇ ھەم لەززەت تاپالمايدۇ. ئەگەر مېڭىنىڭ سوغۇقىدىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، قىشتا جىما قۇۋۋىتى ئاجىزراق بولىدۇ ۋە سوغۇق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ.

ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا ھامامغا كىرگەندە ۋە مەستلىكىدە ئاجىز بولىدۇ. ئەگەر مېڭە ئىسسىقلىقىدىن بولسا جىما قۇۋۋىتى قىشتا كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئەگەر مېڭە قۇرۇقلۇقىدىن بولسا جىما زىيان قىلىدۇ. بۇ ھالەتتە جىما قىلسا باشقا كېسەللىكلەرنى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزالار پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر بۇ بۆرەك سەۋەبىدىن بولسا، ئۇياتچان ۋە قورقۇنچاق بولۇپ، جىمانى خالىمايدۇ ۋە ئىش قىلغاندا تېز ھېرىپ قالىدۇ. ئەگەر جىگەر سەۋەبىدىن بولسا، ئاشقازان بىلەن بۆرەك ئاجىز بولىدۇ. ئەگەر ئەزا ۋە مەنىي قاچىسىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا جىما قاتتىق توسالغۇغا ئۇچرايدۇ.

ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب بولسا ئۇرۇقدان كىچىك، جىنسىي ئىقتىدار ئاجىز بولىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك غالىب بولسا جىما ئارزۇسى نورمال بولىدۇ ياكى كۆپ جىما قىلىدۇ. زىيىنى كەم بولىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب كەلسە مەنىي سۇيۇق، كۆك، جىما ئارزۇسى كەمرەك، زەكىرى ئاجىز، دوۋسۇن مويلىرى كەمرەك بولىدۇ.

ئەگەر ھۆللۈك غالىب بولسا مەنىي كۆپ بولىدۇ. لېكىن ھۆل سوغۇق كىشىنىڭ زەكىرى

كۆپىنچە ئورۇق بولىدۇ، قايىم بولماي تۇرۇپ، مەنىي يۇرۇپ كېتىدۇ، بۇ ھال زەكەر پالەچ بولغاننىڭ دەلىلىدۇر. بۇنى داۋالاش تولىمۇ مۈشكۈلدۇر.

ئەگەر ھۆل ئىسسىقلىقى مۆتىدىل بولۇپ، ئىسسىقلىق ئازراق غالىب بولسا، ئۇرۇقدان ۋە زەكەر تومۇرلىرى چوڭ بولىدۇ، جىماغا ھېرىسمەن بولۇپ، قۇۋۋىتى ئېشىپ تۇرىدۇ. بىلگىنىكى، قوزغىلىش ئىككى تۈرلۈكتۇر. بىرىنچىسى، مەنىي سۇيۇقلۇقى بۇخاراتتىن زەكەرنىڭ پەي ۋە تومۇرلىرى تولۇپ قاتتىق بولىدۇ. جىمادىن خالىي بولمىغىچە زەكەر يەلدىن خالىي بولالمايدۇ. ئىككىنچىسى، يەنى بۇ ئۇخلىغاندا ھەزىم بولغان تائامدىن قايىم بولىدۇ. چۈنكى، ئۇخلىغاندا سىڭگەن تائامدىن بۇخارات ھاسىل بولۇپ، يەل پەيدا بولىدۇ (بۇ، كەيلۇستىن ھاسىل بولغان يەلدۇر). بۇ يەل جىگەردىن بۆرەككە كېلىدۇ ۋە مەنىي قاچىسى تەرەپكە كېلىپ، زەكەر تومۇرلىرى ۋە پەيلىرىگە قوشۇلۇپ زەكەرنى قايىم قىلىدۇ. گۆدەكلەرنىڭ ئۇيقۇسىدا زەكىرى قايىم بولىدۇ. بولۇپمۇ تاڭ ئېتىشقا يېقىن ئاشۇنداق. ئويغۇلۇقتىكى بۇ خىل يەلگە تايانغىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئۇ يەل ئويغاق ھالەتتە ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق تاراپ كېتىدۇ. ئەگەر جىماغا مەشغۇل بولسا، جىما ھەرىكىتىدىن ۋە ھارارەتتىن يەل تېزلا تارقاپ، جىما ئارىسىدا زەكەر ئاجىز بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولسا مېڭىنى كېرەكسىز نەرسىلەردىن (خىلىتلارنىڭ ئارتۇق قىسمى كېرەكسىز ماددا دەپ ئاتىلىدۇ) پاك قىلغاي. مەسىلەن: ئاۋۋال سەبرە، شەھمەنزەل، ئۇستۇقۇددۇس قاتارلىقلار بىلەن، ئاندىن مىزاجغا مۇۋاپىق كېلىدىغان نەرسىلەر بىلەن غار - غار قىلغاي.

چۈشكۈرۈش ۋە غار - غار قىلىش بىلەن بىرگە مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئاندىن مىزاجغا مۇۋاپىق دورىلارنى يېگەي. ئەگەر جىنسىي ئاجىزلىق بۆرەك ئاجىزلىقى ياكى جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولسا، ئاۋۋال بۇ ئەزالارنىڭ ئىلاجى بىلەن مەشغۇل بولغاي. بۇلارنىڭ ھەرقايسى ئۆز بابىدا ئېيتىلدى.

زەكەر ئىلاجىغا ھەر كىشى مۇۋاپىق غىزا، مەجۇن ۋە تىلانى تاللاپ ئىشلەتكەي. ئاساسلىقى دورىغا ئەمەس غىزاغا تايانغاي. چۈنكى غىزانىڭ قۇۋۋىتى ۋە يېغى زىيادىدۇر. غىزالاردىن ھەم يەل پەيدا بولىدۇ. ئادەتتە دورىلار مەنىينى كۆپەيتەلمەيدۇ، ئەمما غىزالاردىن ناھايىتى كۆپ مەنىي پەيدا بولىدۇ. شۇڭلاشقا سۇ ۋە يەل پەيدا قىلىدىغان غىزالارغا تايىنىش دورىلارغا تايانغاندىن پايدىلىق. چۈنكى دورا مىقدارى ئۆز، قۇۋۋىتى تەبئىي قۇۋۋەتتىن قۇۋۋەتلىك بولغاچقا، تەبىئەت قۇۋۋىتى بۇ ئاز دورىدىن پايدىلىنالمايدۇ، بەلكى پايدا ئورنىغا زىيان قىلىدۇ. ئەگەر مىزاج سوغۇق بولۇپ، مەنىي قويۇلۇپ توڭلىسا، دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق قويۇلغان مەنىينى

ھەرىكەتلەندۈرۈپ، مىزاجنى ئىسسىتىپ قۇۋۋەت كىرگۈزىدۇ. سوغۇق مىزاجلاردىن باشقا مىزاجلارغا دورا ئىشلىتىش خاتادۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۈچ مەقسەت ھاسىل بولىدىغان غىزانى يېمەكلىك لازىمدۇر. بىرىنچىسى قۇۋۋىتى كۆپ؛ ئىككىنچىسى يەل پەيدا قىلىدىغان؛ ئۈچىنچىسى ئىسسىققا مايىل غىزا يېمەك لازىمدۇر.

ئەگەر بۇ ئۈچ خىل مەقسەت بىر خىل نەرسىدە تېپىلسا، بۇنىڭدىن زىيادە ئىش بولماس. ئەگەر بىر خىل غىزادا بولمىسا ئىككىنچى، ئۈچىنچى خىل غىزالارنى بىرلەشتۈرۈپ ئۈچ خىل مەقسەتكە يەتكەي. بىرىنچى مەقسەت ئۈچۈن، لوبىيا، نوقۇت، سەۋزە، چامغۇر؛ ئىككىنچى مەقسەت ئۈچۈن پىياز، ماش، ئەمما ماشنىڭ غىزالىق تەسىرى كۈچلۈك بولۇپ، ئۇنىڭ قۇۋۋىتىدىن يەل ۋە بۇخارات كۆپ پەيدا بولىدۇ، لېكىن بۇنىڭ ھارارىتى ئىسسىققا مايىل ئەمەستۇر؛ ئۈچىنچى مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن پىيازنى ھۆل ئىسسىق دورىلار بىلەن ئىشلەتسە، يەلنى قوزغايدۇ. ئەمما غىزاغا ئازراق سالغاي، پىيازنى قوي گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، ئۈچلا مەقسەت تەڭ ھاسىل بولىدۇ. نەسىل قالدۇرۇش ئەزالىرىغا بولۇپمۇ زەكەرگە پايدىلىق.

سەۋزە، چامغۇر، زاغۇن بۇ ئۈچى بىر - بىرىگە يېقىندۇر. ھارارىتى مۆتىدىل بولۇپ، غىزا قىلىپ بەرسە ھۆللۈكى كۆپرەك بولىدۇ. لېكىن زاغۇننىڭ غىزالىق تەسىرى تۆۋەنرەك، ھارارىتى سەۋزە ۋە چامغۇرنىڭكىدىن كۆپتۇر. بۇغداي ئادەتتە ھۆل ئىسسىقتۇر، غىزالىق تەسىرى كۈچلۈكتۇر. ئەگەر تۇخۇم سېرىقى بىلەن بىرلەشتۈرۈلسە ئېسىل غىزا بولىدۇ. ھەسەل يېسە، قۇۋۋەت ۋە ھۆللۈك بېرىدۇ ھەم يەل قوزغايدىغان قۇۋۋىتى سەۋزە ۋە چامغۇرنىڭكىدىن كۈچلۈك، ئەمما ئادراسمان، ھەرشۇف، ياڭاق، تاتلىق بادام، پىستە، پىندۇق، نارجىل، ھەببى زەلەم، يېڭى سۈت، شۇمشا، كەپتەر باچكىسى، ئۆردەك، قۇشقاچ، خوراز گۆشى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، خورىزى بار توخۇ تۇخۇمى ھەم توخۇنىڭ جىگىرى، ھىك يېغى، گۈرۈچ سۈتى بىلەن كاۋاپ، ئەنجۈر، ئۈزۈملەرنىڭ ھەممىسى پايدىلىقتۇر. ئەمما ئىسسىق ۋە لەتىفلەشتۈرگۈچىلەردىن يالپۇزغا ئوخشاش يەل قوزغايدىغان دورىلار گەرچە ئىسسىق بولسىمۇ، يەل قوزغىغاچقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نوقۇت بۇ مەقسەتتە ھەممىدىن پايدىلىق ۋە قۇۋۋەتلىكتۇر. چۈنكى نوقۇتنىڭ غىزالىق قۇۋۋىتى مۆتىدىل، ھۆللۈكى كۆپ بولۇپ، يەل پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ھەر ئەتىگىنى بىر چاڭگال خام نوقۇتنى سۇغا چىلاپ سۈيىنى ئىچسە، ياخشى غىزا بولۇپ پۈتۈن بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەر قوي گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە مەنپەئەتلىكتۇر، تۇخۇم سېرىقى ناھايىتى ياخشى غىزادۇر.

يېڭى بېلىق كاۋىپى ياكى خام پىيازمۇ پايدىلىقتۇر كالا يېغىدا قورۇغان ئادراسماننى تۇخۇم سېرىقى ۋە ئازراق دارچىن بىلەن غىزا ئورنىدا يېسە پايدىلىقتۇر، بادام، پىندۇق، پىستە، جوز

ھىندى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، شاقاقۇل، ياڭاق، ئەنجۈر قېقىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بۇلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچە ئوغرىتىكەن قوشۇپ، ھەر ئەتىگىنى 90 گىرامنى يېڭى سۈت بىلەن قايىنىتىپ ئاتىلا قىلىپ ئىچسە، جىما قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. كەپتەر باچكىسى، يېمەكلىكىگە، نوقۇت، چىگىت، ماش، لوبىيا، زاراڭزا قاتارلىق نەرسىلەر بېرىپ سەمرىتكەن چۈجە گۆشى يېگەي. ئېيتىلىشىچە، دائىم قۇشقاچ گۆشى يېسە، ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا سۈت ئىچسە زەكەر كۈچىيىدۇ.

قارا نوقۇتنى زاغۇن سۈيىگە چىلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، بۇنى ئۈچ قېتىم مۇشۇنداق قىلىپ ئېزىپ، ئىككى ھەسسە پاقلان ۋە ھەببۇتۇلخۇزرا بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر ئەتىگىنى ياڭاق چوڭلۇقىدا يېگەي، ئارقىسىدىن 90 گىرام شاراب ئىچكەي.

ئەگەر قۇرۇق ئوغرىتىكەننى ھۆل ئوغرىتىكەن سۈيىگە ئۈچ ياكى بەش نۆۋەت چىلاپ، ھەر ئەتىگىنى 15 گىرامنى 60 گىرام يېڭى سۈت بىلەن قايىنىتىپ، ماش، ئازراق زەنجىۋىل قوشۇپ ئىچكەي ۋە سەۋزە شەربىتى، ئەنجۈر شەربىتى، زاغۇن شەربىتى ۋە مەجۇنى سەقەنقۇر، مەجۇنى زاغۇن يېسە پايدىلىقتۇر.

ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا نۇسخىسى: قۇشقاچ مېڭىسى ياكى كەپتەر باچكىسى مېڭىسى 50 دانە، تۇخۇم سېرىقى 10 دانە ۋە قۇشقاچ تۇخۇم سېرىقى 20 دانە، قوي گۆشى مائۇللەھمىسى 30 گىرام، يانجىلغان پىياز ئۇسارىسى 90 گىرام، زاغۇن سۈيى 150 گىرام، كالىنىڭ سېرىقمېيى 150 گىرام. بۇلارنى يۇغۇرۇپ ھەر ئەتىگىنى بىر نەچچە پىندۇق چوڭلۇقىدا يېگەي، تاماقتىن كېيىن ئازراق رەيھان شارابى ئىچكەي. ئەگەر يېڭى سۈت ۋە ئاق پىياز سۈيىنى قايىنىتىپ قويۇقلاشتۇرۇپ، ھەر ئەتىگىنى 30 گىرامدىن ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

رەيھان شارابى نۇسخىسى: پىششىق ئۈزۈم ئۇسارىسى 160 گىرام، ھەر 160 گىرامغا 16 گىرام ئەزگەن چامغۇر ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، بوزىدان، بەھمەن، ئادراسمان ئۇرۇقى، لىسانۇل ئاساپىر، ھەببى قەلقەل، لۇئبەبىربىر (سۆرۈنجانغا ئوخشايدىغان بىر خىل دورا)، زاغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، ئۇسارە بىلەن بىر خالتىغا ئېلىپ، خالتىنى ھەر كۈنى سىقىپ شاراب بولغاندا خالتىنى ئېلىۋېتىپ ئىچكەي. زەكەرگە پەرپىيۇن يېغى سۈركىسمۇ پايدا قىلىدۇ.

سەككىزىنچى باب مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش توغرىسىدا

مەنىينىڭ ئىختىيارسىز يۈرۈپ كېتىشى ھارارەتنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ياكى خاملىقىدىن ۋە ئەزا ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى مەنىينىڭ بالدۇر يۈرۈپ كېتىشى ھارارەتنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا رەڭگى سېرىق بولۇپ، ئېچىشتۇرۇپ ۋە چاچراپ كېلىدۇ. ئەگەر مەنىينىڭ خاملىقىدىن بولسا سۇيۇق ھەم ئاق بولىدۇ. ئەزا ئاجىزلىقىدىن بولسا زەكىرى بوش بولۇپ، ئېتىلىپ چىقمايدۇ. سۈيدۈك ئارقىسىدىن مەزى، مەنىيگە ئوخشاش كۆكۈچ سۇ كۆپ كېلىدۇ.

داۋالاش مەنىي ھارارەتنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا قۇرۇق سوغۇق شەربەتلەر، زىماتلار ۋە غىزالار بىلەن تەدبىر قىلغاي. مەسىلەن: سېمىزئوت ئۇرۇقىنى سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچكەي، سوغۇق سۇغا ۋە ئازغان گۈلى قايىنتىلمىسى، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، سۇماق، يۇلغۇن مېۋىسى قاتارلىقلارنىڭ سۈيىگە كىرگەي.

ئەگەر مەنىينىڭ خاملىقىدىن بولسا قۇرۇق ۋە قورۇغان گۆشلەرنى يېگەي.

قورۇغان كەندىر ئۇرۇقىنى سىركەنجۇبىل ھەسىلى بىلەن يېسە پايدا قىلىدۇ ۋە مەنىي ھەم ۋەدىنى ياندۇرىدۇ. غىزاسىغا تاغ يالپۇزى، سۇزاپ، زىرە قوشۇپ يېسە پايدىلىقتۇر.

ئون توققۇزىنچى بۆلۈم ئاياللار كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم سەككىز بابتۇر.

بىرىنچى باب هەيز ۋاقتى ۋە ئۇنىڭ كېلىشى توغرىسىدا

بىلگىنكى، ئاياللارنىڭ ساغلاملىقى ۋە كېسەللىكى هەيز بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. نورمال هەيز هەر ئايدا بىر قېتىم كېلىدۇ. بىر ئايدىن ئېشىپ كەلگىنى بىنورمال هەيزدۇر. تۇنجى هەيز كېلىش ۋاقتى بالدۇر بولسا ئون ياشتا باشلىنىدۇ. هەيز توختاش ۋاقتى 35 ~ 60 ياشقىچىدۇر.

هەيز ئاز بولغاندا ئىككى كۈن، كۆپ بولغاندا يەتتە كۈن كېلىدۇ. بۇنىڭغا تېۋىپلار ۋە ئۆلىمالارنىڭ سۆزى بويىچە ئەمەل قىلغاي.

ئەبۇهەنىپە رەهمەتۇللاهى ئەلەيهىنىڭ ئەسهابىللىرى هەيز بىر ئايدا 2 ~ 3 كۈن كەلسە، نورمال كەلگەن بولىدۇ. بۇنىڭدىن كۆپ بولسا ئون كۈن كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ. شافئىي رەهمەتۇللاهنىڭ ئەسهابىللىرى هەيز ئاز بولغاندا ئايدا بىر كۈن كېلىدۇ، كۆپ بولغاندا 15 كۈن كېلىدۇ، دەپ قارىغان.

ئىككىنچى باب هەيزنىڭ كۆپ كېلىشى ۋە ئۇنى توختىتىش توغرىسىدا

بىلگىنكى، هەيزنىڭ كۆپ كېلىشىدىن نۇرغۇن كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: تاماق سىڭمەسلىك، رەڭگىرويى ئۆزگىرىش ۋە قان كۆپ يۈرگەنلىكتىن سەپرا غالىب بولۇش

پەيدا بولىدۇ. چۈنكى قاندىكى ھۆللۈك سەپرا قۇۋۋىتىنى مۆتىدىل قىلىدۇ. قان توختىماي كېلىشتىن سەپرا غالىب كېلىپ، ئىسسىتمىدىن بولغان سەپرا پەيدا بولىدۇ ۋە ئىشتىھاسى يوقىلىدۇ، قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن پېيى تارتىشىپ، بەل ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. ھەيز كۆپ كېلىشنىڭ سەۋەبى ۋە ئالامىتى قان سىيىشنىڭ ئالامەتلىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئەگەر قاننىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا ئىستىفراغ قىلغاندىن كېيىن قان سىيىشكە بەرگەن سېمىزئوت يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسىنى گىل ئەرمەنى بىلەن ۋە قۇرسى ئانارگۈلنى كەھرىۋا بىلەن بەرگەي ياكى مەجۇنى بەسىد يېگەي. ئەگەر قان بەلغەم بىلەن ئارىلاشقان بولسا، ئاۋۋال مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سەۋدانى ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن قاننى توختىتىشقا مەشغۇل بولغاي. ئەگەر بالىياتقۇدا يارا ياكى ئۇفۇتەتلىنىش ۋە ياكى ئېغىر يارا بولسا، ئاۋۋال مائۇلھەسەل بىلەن بالىياتقۇنى ھۆقنە قىلىپ تازىلاپ، ئاندىن يارىنى قۇرۇتۇپ گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن، سەبرە، كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، مارجان، كەھرىۋا، بارىزەت، زەپەر، شىيافى مامىيسا، نىشاستە، قەلەي ئۇپىسى، مەدەستان، ئەنزىرۇت، تۇتىيالارنى ئېزىپ شىياف قىلىپ، ئېھتىياج بولغاندا تۇخۇم ئېقى بىلەن ئېزىپ بالىياتقۇغا ھۆقنە قىلغاي.

ئەگەر ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى بوۋاسىر سەۋەبىدىن بولسا، داۋالاش قىيىندۇر. چۈنكى، بوۋاسىر بالىياتقۇنىڭ تۆۋىنىدە تۇرغانلىقى ئۈچۈندۇر. ئەگەر بوۋاسىر بالىياتقۇ ئېغىزىدا ياكى دوۋساق پەيلىرىدە ياكى بالىياتقۇغا تۇتاش مۇسكۇللاردا بولسا، كۈچلۈك ئىلاج قىلىنسا، قاتما ۋە ئەقىل ئېلىشىش كېسىلىگە ئېلىپ بېرىپ، ئاخىرىدا ئاۋازى تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

شۇڭلاشقا نورمال ئىلاجدىن باشقا ئىلاجلارنى قىلمىغاي. لېكىن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، يىرىق، توققۇزكۆز ۋە قورساق قىسمىنىڭ ئوتتۇرىغا ھىجامەت قويغاي ھەم ھەببى مۇقەلنى يەپ، كۆدە يېغى، مۇقەل يېغىنى دوۋساق ۋە بەلگە سۈركىگەي. ئەگەر بالىياتقۇ تۇغۇتتىن يىرتىلغان بولسا ياكى قىزلىق پەردىسى يىرتىلغاندىن بولسا، قابىز دورىلارنىڭ سۈيىگە كىرگەي ياكى قابىز دورىلارنىڭ سۈيىگە لاتىنى چىلاپ، بالىياتقۇ ساھەسىگە قويغاي ۋە مەقئەت يېرىلغاندا قىلىنغان داۋالاشلارنى قىلغاي.

ئەگەر بالىياتقۇ قىچىشقانلىقتىن بولسا ئۇكەھل ۋە سافىن تومۇرلاردىن قان ئېلىپ، ئاندىن زەپەر، كافۇر 0.8 گىرامدىن، مەدەستاندىن 1.6 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ھەب قىلىپ، 1.5 گىرام ھەببۇلغار بىلەن بۇ ئىككى ھەبنى تۇخۇم ئېقى ۋە ئاق شارابتا ئېزىپ، گۈل يېغىدا يۇغۇرۇپ شىياف قىلىپ قويغاي. ئاقاقىيا، قىزىلگۈل، سەندەل، شىيافى مامىيسا، بوش دەربەندەلەرنى سىركىدە ئېزىپ، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ بالىياتقۇ ئېغىزىغا سۈركىگەي. تاغ پىننىسى، ئانار پوستى، ئاقلانغان يېسىمۇقلارنى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن بالىياتقۇغا ھۆقنە

قىلىپ، دورىلارنىڭ تىرىپىنى دوۋساق ئۈستىگە چاپقاي.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: ئەگەر ھەيز كۆپ كېلىپ رەڭگى ئۆزگەرسە، كۆكرەك ئاستىغا ھىجامەت قويۇپ، قۇرسى كەھرىۋانى يېگەي، دېيىلگەن. نۇسخىسى: كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرى توققۇز گىرامدىن، ئانارگۈلى ئالتە گىرام، ئاقاقىيا، كەھرىۋانى ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن قۇرس قىلىپ، سېمىزئوت شىرىسى ياكى ئەنجىبار شەربىتى بىلەن يېگەي. سۈرمە، ئانارگۈلى، زەمچە، موزا، كۇندۇر، ئاقاقىيا قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف قىلىپ قويغاي. موزىنى سوقۇپ، قاينىتىپ، تازىلانغان سۈيىگە پاختىنى چىلاپ، سۈرمىنى ئارىلاشتۇرۇپ قويسا پايدا قىلۇر. غىزاسىغا غورا، يېسىمۇق سېلىپ، سۇماق ئېشى قىلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر ھەيز قېنىنىڭ كۆپ كېلىشى قانىنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن بولسا، قان سۇيۇق، رەڭگى سېرىق بولۇپ ئېچىشتۇرىدۇ.

داۋالاش سېرىق ھېلىلە بىلەن شاھتەررىنى قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ، بەدەننى تازىلاپ، قاننى سوۋۇتقاي. سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى زىرىق بىلەن بەرگەي. تاباشىر، گىل ئەرمىنىنى ناخۇش ئانار بىلەن ياكى ئاچچىق بېھى بىلەن بەرگەي. قۇرۇق ئۈزۈم ئۇرۇقى، كۇندۇر، تۆمۈر دېتىنى ئۈچ گىرام شېكەر بىلەن يېسە، ھەيز ۋە بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

ئەگەر قان توختىمىسا، قۇرسى كەھرىۋانى رىۋاج رۇببى، زىرىق شەربىتى بىلەن ياكى مەجۇنى بەسىد بىلەن بەرگەي. ئىسپان سۈرمىسى، ئانارگۈلى، شاھبەللۇت، نامازشامگۈلى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن شىياف قىلىپ قويغاي ياكى قوي يۇڭىغا مىلەپ بالىياتقۇغا كىرگۈزگەي. پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، گىل مەختۇم، ئاقاقىيا، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، خۇنسىياۋشان، شادىنەجلەرنى قاينىتىپ بالىياتقۇغا ھۆقنە قىلسا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. غىزاسىغا سۇماق، زىرىق، غورا ھەم توخۇ گۆشىنى بەرگەي. ئەگەر بەدىنى ئاجىز بولسا، تۇخۇم سېرىقى بىلەن قاينىتىپ بەرگەي. يەنە ئاچچىق ئانار، دولانا ياكى جىگدە بەرگەي.

ھەيز توختاشنىڭ سەۋەبى توسۇلۇشتىن بولىدۇ. توسۇلۇپ قېلىشنىڭ سەۋەبى بولسا، بەك سېمىزلىكتىن ياكى بەك ئورۇقلۇقتىن بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەر ئىككىلىسى مىزاج بۇزۇلۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. يەنى مىزاج سوغۇقتىن ۋە ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشتىن قان توڭلايدۇ، مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولغان تومۇرلارنىڭ كانالچىلىرىنى تارايتىۋېتىدۇ. ئەگەر مىزاج ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلسا، سېمىزلىك سەۋەبىدىن تومۇرلارنىڭ كانالچىلىرى ۋە ئېغىزى ئېتىلىپ قالىدۇ ياكى ئورۇقلۇق سەۋەبىدىن تومۇرلار قورۇلۇپ ئىنچىكىلەيدۇ. قۇرۇق سوغۇق ۋە قۇرۇق ئىسسىق

تومۇرلارنىڭ كانالچىلىرىنى تارايتىۋېتىدۇ. ماددىسىز ئىسسىق قاننى كۆيدۈرۈپ، ھۆللۈكنى تارقىتىش بىلەن چىقىرىۋېتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن قۇيۇق قىسمى قېلىپ توسۇلۇشنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش سېمىزلىكتىن، ئورۇقلۇقتىن ۋە مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغانلىرىنىڭ ئالامەتلىرى ئۆزىدە ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ. ئەگەر زىيادە سېمىزلىك مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولسا، ئاۋۋال مائۇلئۇسۇل بېرىپ، قالغان قويۇق ماددىنى قەي بىلەن چىقىرىپ، ئاندىن مۇسھىل بىلەن تەننى پاك قىلىپ، ئەمگەك ۋە ھەرىكەت قىلماي دەم ئالغاي. سافىن ۋە مابىز تومۇرلاردىن قان ئالغاندىن كېيىن پاچاققا ھىجامەت قويۇپ، ئاندىن قان تومۇرلارنى كېڭەيتكۈچى سۇيۇق دورىلارنى ئىچكەي. يەنى قورۇلۇپ قالغان تومۇرلارنى ئاچقۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلارنىڭ قايىنتىلمىسىغا كىرگەي، ئاشۇ دورىلار بىلەن زىمات ۋە شىياف قىلغاي، قىزىل ماش قايىنتىلمىسى، قارا نوقۇت قايىنتىلمىسى، ئۆشنان قايىنتىلمىسى، شام زەنجىۋىلى قايىنتىلمىسى، زەنجىۋىل قايىنتىلمىسى قاتارلىق قايناتمىلارنى ئىچسە، مەرزەنجۇش ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، قورۇلغان بارلىق تومۇرلارنى ئېچىپ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

مۇرەككەپ دورا نۇسخىسى: قىزىل ماش ۋە شۇمشىنى بىر چاڭگالدىن، رۇمبەدىياننى 15 گىرام، قۇرۇق سۇزاپنى توققۇز گىرام ئېلىپ قايىنتىپ، سۈزۈپ، 150 گىرامدىن ئىچكەي.

يەنە بىر مۇرەككەپ دورا نۇسخىسى: قىزىل ماش، كاشىم 30 گىرامدىن، ئادراسمان ئۇرۇقى 15 گىرام، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى 21 گىرام. بۇلارنى قايىنتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭدىن يېرىم پىيالە ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئۈچ گىرام سەنجىرىنا سېلىپ ئېزىپ ئىچكەي. قىزىل ماش، قارا كۆنجۈت، قارا نوقۇت، ئوردان، قېلىن دارچىن، سېمىزئوتلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ قايىنتىپ، سۈزۈپ ئىچكەي.

ئەگەر ئورۇقلۇق ۋە مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقى سەۋەبىدىن، يەنە ھارارەتتىن بولسا، سىركەنجىۋىل ساددە ۋە كاشكاپنى بادام يېغى بىلەن ئىچكەي ھەم ھۆللۈك پەيدا قىلىشقا مەشغۇل بولغاي. ئەگەر مىزاج سوغۇق بولسا، جۇدەتكۈچى تەپكە بۇيرۇلغان ئىلاجلارنى قىلغاي. ئەگەر تائام يېگەن ۋە ئىچكەندىن بولسا، مۇۋاپىق تائاملارنى ئاز - ئازدىن بېرىپ داۋالاش مەنپەئەتلىكتۇر.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: ئالتە گىرام شىرخىستكە تۆت گىرام ئامىلە ئۇسارىسى قوشۇپ بەرسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. 1.5 گىرام قۇندۇز قەھرى، سەككىز گىرام گۈلسەۋسەن يىلتىزىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى قوشۇق يالپۇز سۈيى، 28 گىرام ھەسەل بىلەن ئىككىگە بۆلۈپ بەرسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. سەئدى كۇفى، ئوردان، ئاسارۇن، قېلىن دارچىن، دارچىن، ئەفسەنتىن، تاغ پىننىسى

قاتارلىقلارنى ئايرىم ياكى قوشۇپ، سەككىز گىرامنى ئىككى قوشۇق ئوردان سۈيى بىلەن ئىچسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، دېيىلگەن.

قۇرسى ھەرمەككىنىڭ: ھەيزنى ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتى كۆپ. بۇ ھەر ئايدا ئۈچ قېتىم، ھەر ئون كۈندە بىر قېتىم بېرىلسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. نۇسخىسى: موزا، سۇزاپنى 12 گىرامدىن، ماش، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە قىچا ئۇرۇقىنى تۆت گىرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكەي. «شەرھى فوسول» دا: مەن توپلىغان بۇ زىماتنى كۆپ كىشىلەرگە ئىشلىتىپ مەنپەئەت قىلغان، دېيىلگەن. ئۇنىڭ نۇسخىسى: كەبىر يوپۇرمىقى 60 گىرام، قېلىن دارچىن 12 گىرام، بىخ كەبىر پوستى، ھەمىشباھار 28 گىرامدىن، ئەفسەنتىن ئالتە گىرام. بۇلارنى 120 گىرام قېتىق زەردابى بىلەن قاينىتىپ، بالىياتقۇ ئۈستىگە قويغاي ۋە قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى، ئىپارلارنى يانجىپ، شىياف قىلىپ بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويغاي. يەنە بۇنىڭدا بەزى ھۆكۈمالار: يەتتە يىل ھەيز كەلمىگەن ئاياللار بۇنى پەرجىگە قويۇپ ھەيز ماڭغان، دەيدۇ.

ئۇنىڭ نۇسخىسى: نامازشامگۈلى، تاغ پىننىسى 12 گىرامدىن، ئۇبھەل 24 گىرام، سۇزاپ 30 گىرام، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان ئۈزۈم 60 گىرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ بالىياتقۇغا قويغاي. قالغان ئىلاجلىرىنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ھۆقنە ۋە شىيافلار بابىدىن ئىزدىگەيسىز.

ئۈچىنچى باب ئانا سۈتىنىڭ ئاز ۋە كۆپ بولۇشى توغرىسىدا

سۈت، مەنىي ۋە قاننىڭ شەكىل - ھالىتى بىر - بىرىگە ئوخشىمايدۇ، ئەمما بۇ ئۈچىنىڭ مەنبەسى بىردۇر. بۇلارنىڭ ئاز ۋە كۆپ بولۇش سەۋەبى ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى ماددىدىن، يەنە بىرى تەن مىزاجىدىن ياكى بۇلار پەيدا بولغان ئورۇن مىزاجىدىن بولىدۇ. ئەمما سۈت ۋە مەنىينىڭ كۆپ بولۇش سەۋەبى قاندىندۇر. بۇ ئىككىسى مۆتىدىل غىزا ۋە مۆتىدىل تەندىن پەيدا بولىدۇ. چۈنكى، مىزاج قۇرۇق ئىسسىق بولسا ماددىنى قۇرۇق قىلىدۇ. ئەمما ياخشى سۈت بولسا ھۆل سوغۇق مىزاجىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى ياخشى سۈت ئادەتتە ساپ قاندىن پەيدا بولىدۇ. سەپرادىن پەيدا بولغان سۈت سېرىق، سۇيۇق، ئىسسىق بولۇپ، پۇرىقى ۋە تەمى ئۆتكۈرلۈككە مايىل بولىدۇ. بەلغەمدىن پەيدا بولغان سۈت ئاق ۋە سۇيۇق ياكى كۆككە مايىل، تەمى تۇزلۇق ياكى ئاچچىق بولىدۇ. ئەگەر

سەۋدادىن پەيدا بولسا قويۇق بولۇپ، قويۇقلۇقىدىن ئاستا - ئاستا چىقىدۇ. ياخشى سۈتنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقى نورمال، تەمى ۋە پۇرىقى ئوبدان بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر سۈتى ئاز بولسا دەم ئالغاي. مىزاجى ئىسسىقلار ئۈچۈن كاشكاپ ۋە جۇلاپتا تۈزگەن مۇسھىل دورىلار بىلەن تەننى يامان خىلىتلاردىن پاك قىلغاي. كاشكاپىغا تەرخەمەك ئۇرۇقى بىلەن تاتلىق قاپاق ئۇرۇقىنى چىلاپ بەرگەي، قوي ۋە ئوغلاق مېڭىسىنى يەپ بەرگەي. كالا سۈتىنى شېكەر بىلەن بىللە بەرگەي. يېڭى بېلىق، ئوغلاق، سېمىز توخۇ گۆشى يېگەي، ئارپا يامىسىنى قايىنىتىپ ئىچكەي.

بەلغەم ۋە سەۋدا مىزاجلىقلارغا شورپىغا پالەك، ئارپا يارمىسى قوشۇپ بەرگەي. سەۋزە، زەپەر، سېرىقچېچەك، كەرەپشە، بەدىيانلارنى قايىنىتىپ ئىچكەي. بۇغداي ئۇنىنى يېڭى سۈت بىلەن هالۋا قىلىپ بېرىش ۋە بەدىياننى شۇمشا يوپۇرمىقى بىلەن ئىچىش مۇۋاپىقتۇر.

كۈنجۈت ئۇنىنى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ساپ قىلىپ، شارابنى سىققان رەختنى ئەمچىكىگە سۈركىگەي. نوقۇتنى سۈتكە چىلاپ ئەتىگەن - كەچتە ئىچكەي. ئەگەر سۈتى كۆپ بولسا يېسىمۇقنى سىركە بىلەن قايىنىتىپ يېگەي. قارا سۇنا، سۇزاپ، زىرىنى يېيىش ۋە زىمات قىلىش، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن تىلا قىلىش ۋە يوپۇرمىقى بىلەن زىمات قىلىش پايدا قىلىدۇ. بەزىدە بويىدا قالغان، بولۇپمۇ ھەيز توختاپ قالغان، يەنە بالاغەتكە يەتكەن ئەھۋاللاردىمۇ سۈت پەيدا بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئەمچىكى ئاغرىيدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تائامنى ئاز يەپ، قان ئېلىپ، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان سۈتنى ئازايتقۇچى دورىلارنى يېگەي ھەم زىمات قىلغاي. ئەگەر سۈت ئەمچەكتە قالسا، مىزاجى ئىسسىق بولسا، بىنەپشە يېغى بىلەن موم سۈركىگەي ياكى ھۆل يۇمغاقسۈت ۋە سېمىزئوتنى ئېزىپ زىمات قىلغاي، ئىلمان سۇنى كۆكرەك ۋە ئەمچىكىگە قۇيغاي. ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا موم يېغى ۋە قۇستە يېغى بىلەن ياكى لەيلى قازاق يېغى بىلەن مومنى ئېرىتىپ سۈركىگەي ۋە قۇرۇق پىنىنىنى سوقۇپ، موم بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. يۇمشاق نان، ئارپا، شۇمشا ئۇنى، ئاق لەيلى، زىغىرلارنى ئېزىپ، قايىنىتىپ، كەرنۇب سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي، ئەگەر ئەمچىكى ئىششىسا، سىركىنى ئىلمان سۇغا قوشۇپ، لاتىنى چىلاپ ھۆل قىلىپ ئەمچىكىگە ياپقاي ھەم پىنىنىنى سىركە ۋە شاراب بىلەن قايىنىتىپ زىمات قىلىپ، ئاخىرىدا پىنىنە، سېرىقچېچەك، شۇمشا، كۈنجۈت، كۆك ئۇرۇقلار، بەرەنجاسىپ، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلارنى شارابتا قايىنىتىپ، سۈزۈپ ئەمچىكىگە قويغاي.

ئەگەر سۈت بۇزۇلۇپ قالسا، كۈنجۈت، ماش تالقىنى ۋە قۇرۇق ناننى سوقۇپ، كالا يېغى

بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي، ئاندىن يۇقىرىقى ئىششىقلار ۋە زىماتلار بايانىدا ئېيتىلغان ئىلاجلارنى قىلغاي. ئەگەر ئەمچەك ئىششىپ يىرىڭلىسا، ئېغىز ئالدۇرغۇچى مەلھەملەر ۋە گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەي.

تۆتىنچى باب ئەمچەك كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

ئەمچەك گۆشى ئېزىلسە، ياش ئۈزۈم ئۇرۇقىنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. ئەگەر ئەمچەك قىزارسا، ئىسسىقتىن ئىششىسا، سىركىگە ئىسسىق سۇ قوشۇپ قوي دوۋسىقىغا ئېلىپ، ئەمچەك ئۈستىگە قويغاي. سىركەنجىۋىل ئەنسىلى ۋە گۈل يېغى، ماش تالقىنى، ئىكلىلىلمىلىك قاتارلىقلارنى سوقۇپ، يۇغۇرۇپ سۈركىگەي ۋە كۈنجۈت يېغىنى ئىسسىق سۇ بىلەن دوۋساققا قۇيغاي.

ئەگەر يۇقىرىقى دورىلارغا شۇمشا، ئاق لەيلى قوشۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىسە ئىنتايىن ياخشىدۇر. ئەگەر سوغۇقتىن ئىششىسا كەرەپشىنى ئېزىپ قاينىتىپ، بابۇنە ياكى ھۆل بەدىيانىنى قوشۇپ ياپقاي. ئەگەر ئەمچەك قاتتىق ئىششىپ بەز چۈشسە، بىنەپشە يېغى بىلەن تۇخۇم سېرىقىنى سۈركىگەي ۋە سىركە لېپىنى چاپلىغاي. شاپتۇل يوپۇرمىقى بىلەن سۇزاپ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سۈركىگەي.

ئەگەر ئەمچەكتىن شىلىمشىق ماددا كەلسە، زىغىر، كۈنجۈت، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ھۆل مۇرمەككى، ئۆچكە ۋە كەپتەر مايىقى، بۆرە ئەرمىنى، سەندەل، قارىغاي سېغىزى قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ ئېزىپ، كۈنجۈت يېغى، كالا يىلىكى، ئۈزۈم شىرىنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

ئەگەر ئەمچەك يارىسى يەلدىن بولسا، قابىز شارابقا سۇماق پوستى، شەۋكىران، ئارچا مېۋىسىدىن 360 گىرامدىن، موزا، قېلىن دارچىندىن 160 گىرامدىن ئېلىپ، شارابقا 20 كۈن چىلاپ، ئاندىن ئاستا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تىلا قىلغاي.

ئەمچەكنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىگە مەدەستان ئۇپىسى ۋە قىيمۇلىيادىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقىنى قايناتقان سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، مەستىكى يېغى قوشۇپ ئۈچ كۈن تىلا قىلغاي. لاتىنى داۋاملىق موزا سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ ياپقاي ۋە كۇندۇرنى گۆش مېيىدا ئېزىپ، ئارپا تالقىنىنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. يەمەن زەمچىسىنى زەيتۇن يېغىدا قوغۇشۇن تاختىسى ئۈستىدە قىزارغىچە ئېزىپ سۈركىگەي.

بەشىنچى باب ھامىلىدارلىق ۋە ھامىلىدار بولماسلىق توغرىسىدا

ئايال كىشىنىڭ تۇغماسلىق سەۋەبى، بالىياتقۇ مىزاجى بۇزۇلغانلىقتىن، بالىياتقۇدا قويۇق يەل پەيدا بولغانلىقتىن ياكى بالىياتقۇ بىر تەرەپكە قىيسايغانلىقتىن مەنىينىڭ بارالماسلىقىدىن ياكى بەك سېمىزلىكتىن ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىدىن بولىدۇ.

ئەگەر بالىياتقۇ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلسا، ھەيز قېنى سوۋۇپ كەتكەچكە، جىما ۋاقتىدىمۇ بالىياتقۇسى سوغۇق بولىدۇ.

ئەگەر بالىياتقۇ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلسا ھەيز قېنى ئىسسىق بولۇپ، قان رەڭگى قارا ياكى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ مىزاجى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلسا، ھەيز قېنى ئاز بولىدۇ ۋە جىما ۋاقتىدىمۇ جىنسىي يول قۇرۇق بولىدۇ.

ئەگەر بالىياتقۇ مىزاجى ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلسا، ھەيز قېنى سوغۇق، ھەيز مىقدارى كۆپ، رەڭسىزرەك بولىدۇ.

ئەگەر قويۇق يەلدىن بولسا، جىما ۋاقتىدا يەل چىققاندەك ئاۋاز كېلىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ بىر تەرەپكە قېيىپ قالسا، جىما قىلغاندا ئاغرىپ مەنىي يېنىپ چىقىدۇ.

ئەگەر نوقۇت، ئۇد ھىندى ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش خۇشبۇي نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ئىسىنى بالىياتقۇغا كىرگۈزۈپ، پۇرىقىنى ئېغىز - بۇرنىدا سۈمۈرسە، بويىدا قېلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

داۋالاش ئەگەر يەلدىن بولسا مائۇلئۇسۇل شەربىتىنى ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئىچكەي ۋە دوۋساققا يەل چۈشۈشتىكى قەينىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. ئەگەر بالىياتقۇ بىر تەرەپكە قىيسايسا ھەم قان غالىب كەلسە، سافىن تومۇردىن قان ئېلىپ، ئىككى پاچىقىغا ھىجامەت قويغاي. ئاندىن ھەببى سەكبىنەج، مائۇلئۇسۇل بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ئالتە گىرام ئابدىمىلىك يېغى، 1.6 گىرام ئايارەج پەيقرانى يەتتە ياكى توققۇز كۈن ياۋا جىگدە يېغىدا ياغلاپ، ئىلمان ھالىتىدە جىنسىي يولغا كىرگۈزگەي.

ئەگەر مىزاجى بۇزۇلغان بولسا مىزاجىنى تەڭشىگەي. يولۋاس، بۆرە، توشقانلارنىڭ ئۆتىنى 1.6 گىرامدىن ئېلىپ، سۈمبۈل رۇمى يېغى بىلەن ئېزىپ، قوي يۇڭىغا سۈركەپ، ھەيزدىن پاك بولغاندا جىنسىي يولغا قويغاي. شەھمەنزەلنى قايناتقان سۇ بىلەن جىنسىي يولنى داۋاملىق يۇغاي.

بالىياتقۇ ئىششىغان بولسا، دورىلارنى توشقان تۈكى بىلەن ئېزىپ، موم بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن كۆيدۈرۈپ دۈتىنى جىنسىي يولىغا تۇتقاي.

«دىستۇرۇلئىلاج» دا: ئەگەر بالىياتقۇ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلسا، ماددىنى ئايارەج پەيقىرا بىلەن تازىلىغاي. سەنجىرىنا، داۋائىلمىشكى قاتارلىقلارنى يېگەي. بالىياتقۇنى ئىسسىتىش مەقسىتىدە زەپەر، سۇمبۇل، تاغ زىرىسى قاتارلىقلارنى ئېزىپ، سۇمبۇل رۇمى يېغىنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆگە يۇڭى بىلەن ھەيزدىن پاكلانغاندا جىنسىي يولىغا كىرگۈزگەي. قىزىل زەرنىخ، مۇرمەككى، ئارچا مېۋىسى، مىئەسائىلە، جۇپتى بەللۇت قاتارلىقلارنى ئېلىپ، يېلىملارنى شاراب بىلەن ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يېلىملار سۈيىگە قوشۇپ، قۇرس قىلىپ كۆيدۈرۈپ، ئاندىن ئۇنىڭ ئىسىنى جىنسىي يولىغا تۇتقاي. زەپەر، ھۇماما، ئىكلىلمىلىك، سۇمبۇلنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، شادىنەج ھىندى، تاغ زىرىسىدىن 12 گرامدىن، توخۇ ۋە ئۆردەك يېغى، تۇخۇم سېرىقىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بۇلارنى سومبۇل رۇمى يېغىدا ياكى بابۇنە يېغىدا يۇغۇرۇپ، ھەيزدىن پاك بولغاندا، جىنسىي يولىغا قويۇپ، ئۈچ كۈندىن كېيىن جىمادا بولسا بويىدا قېلىشى مۇمكىن (ئاللاتائالانىڭ ھىممىتى بىلەن). خۇش پۇراقلىق ياغ ۋە بىلسان ياغلىرىنى بالىياتقۇغا قويۇپ، ئاندىن داۋائىلمىشكى يېگەي. بالىياتقۇنى ئىسسىق قىلىش ئۈچۈن ئىپار، قۇندۇز قەھرىنى 1.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە جىنسىي يولىغا قويغاي، دېيىلگەن.

ئەگەر تۇغماسلىق يەلدىن بولسا، بەدىيان ئەرقىنى گۈلقەنت بىلەن بەرگەي. زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، جۇزبۇۋا، ھېلىلە، قاقىلە، قەلەمپۇر، جۇۋىنە، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقىنى ئالتە گرامدىن، سىركىگە چىلانغان زىرىدىن 15 گرام، قۇندۇز قەھرىدىن 1.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تۆت گرامدىن ئىلمان سۇ بىلەن ئىچكەي.

«تۆھپەخان» دا: ئەگەر جىنسىي ئەزاسىغا ئەركەك توشقاننىڭ يېلىنىنى قويسا ئوغۇل، چىشى توشقاننىڭ يېلىنىنى قويسا قىز پەرزەنتلىك بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بەزى ھۆكۈمالار توشقاننىڭ پەنىرمايىسىنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ جىنسىي ئەزاسىغا قويغان. پىل چىشى ۋە جۇلاپىنىڭ ھەر ئىككىسىنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، تەڭ مىقداردىكى قەنت بىلەن يېيىش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). بۇلارنى ھەيزدىن پاكىزلانغاندا ئۈچ كۈن ئىشلەتكەي.

ھامىلدارلىق تۆرەلمە بىر پارچە گۆش ۋاقتىدا، يەنى بويىدا قالغاندا دەسلەپكى مەزگىلدە يۈزىگە ۋە كۆكرەككە داغ چۈشىدۇ، ھەيز توختاپ، ئەمچەك توپچىسى قارىداپ، تومۇرلىرى كۆكىرىپ، كۆڭلى ئېلىشىپ، غەيرىي نەرسىلەرنى يېيىشنى ئارزۇ قىلىدۇ.

بۇنى «يۈرەك» دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەر تۆت ئايدىن كېيىن يوقايدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپىدە سۈيدۈكى ئاز، رەڭگى كۆكۈچ سېرىق كېلىدۇ، ئاخىرىدا قىزىرىدۇ. ئەگەر سۈيدۈكنى شېشە قاچىغا ئېلىپ چايقىسا دۈغ ھاسىل بولىدۇ.

تۆرەلمىنىڭ قىز - ئوغۇللۇقىنىڭ نىشانى: ئەگەر قورساقتىكى بالا ئوغۇل بولسا ئانىنىڭ رەڭگىرويى چىرايلىقلىشىپ، ئەمچىكىنىڭ ئۇچى قىزىرىدۇ. ئوغۇل بولسا ئۈچ ئايدا، قىز بولسا تۆت ئايدا مىدىرلايدۇ. ئاۋۋال ئاياغ بىلەن يۈرۈر، ئۇنىڭ كۆز ھەرىكىتى تېز بولىدۇ. ھەيزدىن پاك بولغاندا جىمادا بولسا پەرزەنتلىك بولىدۇ. ئەگەر ئاينىڭ سەككىزى ۋە ئون بەشىدىن كېيىن جىمادا بولسا پەرزەنتى ئوغۇل بولىدۇ.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى كۆڭلى ئېلىشىش ۋە توپا ھەم ئۇنىڭغا ئوخشاش يات نەرسىلەرنى يېيىشنى ئارزۇ قىلىش توغرىسىدا ئەگەر ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپىدە كۆڭلى ئېلىشسا قايناتقان سېرىقچېچەكنى ھەسەل بىلەن ئىچىپ قەي قىلىپ، ئاشقازاننى يامان خىلىتلاردىن پاك قىلغاي، مۆتىدىل رىيازەت قىلغاي ۋە تازلانغان تەرەنجىبىنى جاۋارىش ئۇد ياكى گۈلقەنت، مەستىكى ۋە ئۇد ھىندى بىلەن يۇغۇرۇپ يېگەي. ئەگەر مىزاجى ئىسسىق بولسا لىمون شەربىتى، ئانار شەربىتى، پاقىيوپۇرمىقى شەربىتى، رەۋەن شەربىتىنىڭ قايسىسى بولسا شۇنى ئىچكەي.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ھەيز كېلىشىنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا ئەگەر ھامىلدارلىق ھالىتىدە ھەيز كەلسە ھەم ئىلگىرى بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلمىگەن بولسا يېسىمۇق، ئانارگۈلى، ئانار پوستى، موزا، شاھبەللۇتلارنى قايناتىپ، جىنسىي ئەزا ئەتراپىغا ۋە دوۋساق ساھەسىگە سۈركىگەي ھەم قۇرسى كەھرىۋا يېگەي.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدە قان ئېلىشقا ئېھتىياج تۇغۇلۇش توغرىسىدا ئەگەر ھامىلدار ئايال قان ئېلىشقا ۋە مۇسھىل دورىلارغا ھاجەتمەن بولسا، بۇ ئۇسۇللارنى تۆت ئايدىن ئىلگىرى ۋە يەتتە ئايدىن كېيىن قوللانغاي. ئەگەر زۆرۈر بولۇپ قالسا خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، شىرخىست، ئەينۇلا شەربىتى قاتارلىقلار بىلەن مۇسھىل قىلىپ، قان ئېلىشتىن ئېھتىيات قىلغاي (پۇتىغا ھىجامەت قويۇشتىن باشقا).

تۇغۇت توغرىسىدا تۇغۇتى قىيىنلاشقان ئايالغا شۇمشا، كەرنۇب، زىغىر، سېرىقچېچەك، ھەمىشباھار قاتارلىقلارنى قايناتىپ، ئۇنىڭ سۈيىگە كىندىككىچە چىلانغاي ھەم بۇلارنىڭ سۈيىگە كۈنجۈت يېغى، بابۇنە يېغى، سېرىقچېچەك يېغى قوشۇپ بەل ۋە بىقىنلىرىغا سۈركەپ سىيلىغاي. ئاندىن بىرنەچچە قەدەم مېڭىپ، بىرنەچچە مەرتەم ئولتۇرۇپ - قوپقاي ۋە نەپسىنى ئىچىگە تارتىپ تۇرغاي ھەمدە كۇندۇشنى سوقۇپ، بۇرنىغا تۇتۇپ چۈشكۈرتكەي.

16 گرام خىيارشەنبەر پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ چىلاپ، توخۇ شورپىسى بىلەن ئىچسە،

تۇغۇتى ئاسان بولار. شۇمشا، خورما، زىغىر قاتارلىقلارنى قايىنتىپ بادام يېغى بىلەن ئىچكەي.

مەجۇنى مۇئەرۇفنىڭ نۇسخىسى: مۇرمەككى، مىئەسائىلە، قۇندۇز قەھرىنى تۆت گىرامدىن، دارچىن، ئۇبھەلنى ئىككى گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، سەككىز گىرامنى مائۇلھەسەل بىلەن ئىچسە، تۇغۇتى ئاسان بولۇر. شەھمەنزەل، سۇزاپ ئۇسارىسى ۋە ئازراق مۇرمەككىنى ئېزىپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ، دوۋساق ئۈستىگە تىلا قىلغاي. مۇرمەككى ياكى جاۋشىرنىڭ قايسىسى بولسا، شۇنى كەپتەر، قارچىغا سۆڭىكى بىلەن كۆيدۈرۈپ ئىسنى تۇتسا تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

نىپاس خۇنىنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا نىپاس خۇنىنىڭ مۇددىتى: نىپاس خۇنىنىڭ كېلىش مۇددىتى ئوغۇل تۇغقانلاردا 25 ~ 30 كۈنگىچە، قىز تۇغقانلاردا 35 ~ 40 كۈنگىچە بولىدۇ. ئەگەر نىپاس خۇنى ئاز كەلسە، ھەيز توختاپ قالغاندىكى ئىلاجلارنى قىلىپ ماڭدۇرغاي. ئاتنىڭ تۇيىقى بىلەن بېلىق كۆزىنى كۆيدۈرۈپ، جىنسىي يولنى ئىسلىغاي. ئەگەر نىپاس خۇنى كۆپ كەلسە، ھەيز كۆپ كەلگەندە بۇيرۇلىدىغان ئىلاجلارنى قىلغاي.

بويدىن ئاجراپ كېتىش ئەگەر داۋاملىق ھامىلە چۈشۈپ كەتسە، ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى ھەببى مەنتىيىن، ھەببى سەكبىنەج، ھەببى شەترەنجى، مائۇلئۇسۇلغا ئاچچىق بادام يېغى تېمىتىپ، قايسىسى ھازىر بولسا، شۇنىڭ بىلەن بىر نەچچە قېتىم ئىستىفراغ قىلغاي. ھەر ھەپتىدە ئىككى قېتىم داۋائىلمىشكى ياكى مۇپەررىھى ياكى سەنجىرىنا يېگەي. توشقان يېلىنىنى جىمادىن بۇرۇن جىنسىي يولغا قويغاي. ھامىلە چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن مۇقەل، ئادراسمان، يالپۇز، قىچا قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ جىنسىي يولنى ئىسلىغاي.

ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرۈش قورساقتىكى ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن، قارا خەربەق، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ياۋا ئۈزۈم، يۇملاق زىراۋەندە، بۇخۇر مەريەم، ھەببى مازارىيون، شەھمەنزەل، ئوشەقلەرنى سوقۇپ، كالا ئۆتىنى ئېزىپ، دورىلارنى شۇ ئۆتتە يۇغۇرۇپ، شىياف قىلىپ جىنسىي ئەزاسىغا قويغاي. شەھمەنزەل، قۇستە، سۇزاپ يوپۇرمىقى توققۇز گىرامدىن، مۇرمەككى ئۈچ گىرام. بۇلارنى كالا ئۆتىدە يۇغۇرۇپ كىندىك ئاستىغا سۈركىسە، بالا ھەمراھى ئاسان چۈشىدۇ ياكى بىمارنى چۈشكۈرتۈش تەدبىرلىرىنى قوللانسىمۇ بولىدۇ.

بارىزەت، جاۋشىر، كەرنۇب قاتارلىقلارنى كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، ئاغزىنى تار ئويۇپ، بىرەر نەرسە ياساپ ئوت قالاپ، بۇ قۇرسنى شۇنىڭدا كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ دۈتىغا جىنسىي ئەزانى تۇتقاي ياكى قەتران، ئۇد، سۇزاپ، شەھمەنزەل قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزنىدە ئېلىپ، پەرزىجە قىلىپ جىنسىي ئەزاسىغا قويغاي.

ئالتە گىرام ئۇبھەلنى بىر قەدەھ سۇغا چىلاپ بىر ھەپتە ئىچسە، ھامىلىنى بالا ھەمراھى بىلەن چۈشۈرىدۇ. ئالتە گىرام كەرنۇب ئۇرۇقىنى كەرنۇب چېچىكى بىلەن ئېزىپ، جىنسىي ئەزاسىغا قويسىمۇ، ھامىلىنى بالا ھەمراھى بىلەن چۈشۈرىدۇ.

كىتابلاردا ئېيتىلىشىچە، تاز زىرىسى، پىرسىياۋشان، ئۇبھەل، پۇلۇسنى سەككىز گىرامدىن، قىزىل ماش، قارا نوقۇتنى بىر چاڭگالدىن ئېلىپ، بۇلارنى بىر پىيالە سۇ بىلەن قاينىتىپ ساپ قىلىپ، 28 گىرام پۇلۇسنى بۇ سۇدا ئېزىپ ئىچسە، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ ھەم تۇغۇت قېنىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بالا ھەمراھىنى ساقلاپ تۇرماي تېز چۈشۈرۈش زۆرۈردۇر.

ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئەگەر ئايال كىشى ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىمەن دېسە، جىما قىلىپ بولغاندىن كېيىن دەرھال تاكى مەنىي سۇيۇقلۇقى بالىياتقۇدىن چىقىپ كەتكۈچە 7 ~ 8 قېتىم سەكرىگەي ۋە چۈشكۈرگەي. ئەگەر زەكەرگە قەتران ياكى بىلسان يېغى ياكى ئۇپا سۈركىسە، ئايالى ھامىلىدار بولمايدۇ.

ئوغۇل، قىز پەرزەنت كۆرۈشنىڭ تەدبىرى بۇرۇنقىلار، ئايالنىڭ مەنىيسى زەئىپ بولسا بالا ئوغۇل بولۇر، دەپ ئېيتۇر. بۇ قاراش ئىشەنچلىك ئەمەستۇر. چۈنكى ئايالنىڭ مەنىيسى قۇۋۋەتلىك بولمىغىچە ئوغۇل بولماس. يەنى ئەر - ئايالنىڭ سۈيى قۇۋۋەتلىك بولمىغىچە ئوغۇل بولماس. چۈنكى ھامىلىنىڭ ئاپىرىدە بولۇشى ئاساسلىق ئانىنىڭ تۇخۇم چىقىرىش - چىقىرالماسلىقى ۋە قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىر (شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەت) نىڭ ئاتا تەرەپتە بولۇشى سەۋەبىدىن بولىدۇ. يەنى ئايال مەنىيسىنىڭ مىسالى سۈتكە، ئەرنىڭ قېتىقا ئوخشاش بولۇپ، بۇ سۈتكە كۆنەلگۈ سالمىسا ئۇيۇمىغاندەك ئاتا ۋە ئانىنىڭ مەنىيسى ئارىلاشمىغىچە پەرزەنت ئاپىرىدە بولماس. پەرزەنت ئەزالىرىنىڭ شەكىللىنىشى كۆپىنچە ئانا سۈيىدىن بولۇر. پەرزەنت كۆپىنچە ئاتا - ئانىسى ۋە قېرىنداشلىرىغا ئوخشار. چۈنكى ئەزالىرىنىڭ سۈرەتكە كەلمىكى ئاتا مەنىيسىنىڭ قۇۋۋىتىنىدۇر. ئاتا قەبىلىسى ۋە جەمەتىدە بىرەر كېسەللىك بولسا، شۇ كېسەللىك پەرزەنتكە مىراس قالۇر. ئەر - ئايال مەنىيسىگە قۇۋۋەت بېرىش ئۈچۈن بەدەنگە مۇۋاپىق ئەترىلەرنى چاچقاي، مۇسەللەس ئىچكەي ھەم كافۇردىن پەرھىز قىلغاي.

غىزاسىغا چوغدا پىشۇرۇلغان سەۋزە، تۇخۇم سېرىقى، سېمىز قوي گۆشى، سېمىز توخۇ گۆش شورپىسى، شېكەر ھالۋىسى بېرىپ باھنى قۇۋۋەتلىگەي ۋە يۇقىرىدا ئېيتىلغان تائام ۋە شارابلارنى يېگەي. ئەگەر قىش مەزگىلى بولسا مەسرۇدىتۇس، داۋائىلمىشكى يېگەي. بەك تويۇپ كېتىشتىن، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى يېيىشتىن، شاراب ۋە سوغۇق سۇ ئىچىشتىن پەرھىز قىلغاي. بىر نەچچە كۈن جىمادىن ئۆزىنى ساقلاپ، ئىككى تەرەپنىڭ ھېسسىياتى ھەقىقىي قوزغالمىغىچە جىمادا بولمىغاي. لېكىن مەنىي بۇزۇلۇش يۈز بېرىشتىن بۇرۇن بىرگە بولغاي. ئەر -

ئايال بىرگە بولۇشتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن روھلۇق، خۇشال - خۇرام بولغاي ھەم ئىنزال ۋاقتى بولغاندىن كېيىن رەھمى ئاغزى ئېتىلمىگىچە بىر - بىرىدىن ئايرىلمىغاي. ئەگەر بۇ شەرتلەر بەجا كەلتۈرۈلسە، پەرزەنتنىڭ ئوغۇل بولۇشىدىن ئۈمىد بولۇر. بۇ سۆز خەلق ئارىسىدا مەشھۇردۇر.

ئەگەر ئەر - ئايالنىڭ مەنىيسى تەڭ كەلسە پەرزەنتى ئوغۇل بولۇر. ئەگەر ئايالنىڭ مەنىيسى ئەرنىڭكىدىن بالدۇر كەلسە، پەرزەنتى قىز بولۇر.

تۆتىنچى باب بالىياتقۇنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقى توغرىسىدا

بالىياتقۇنىڭ ئىسسىقتىن ئىششىش سەۋەبى بالىياتقۇغا زەخىم يەتكەنلىكتىن ياكى تومۇرلارغا قان تولۇپ قېلىشتىن ياكى ھەيز توختاپ قالغانلىقتىن ياكى جىما كۆپ بولغانلىقتىن بولۇر.

ئالامىتى بۇنىڭدا بېشى ئاغرىپ، كۆڭلى ئېلىشىدۇر، ھېق تۇتىدۇ، كۆز تۈۋى ئاغرىپ قول - پۇت، پاچاقلارغىچە تارقىلىدۇ. سۈيدۈكى قىيىنلىپ كېلىپ، ئىسسىتما ۋە تىترەشتىن خالىي بولالمايدۇ. بالىياتقۇنىڭ قايسى تەرىپى ئىششىسا، شۇ تەرىپى سانجىپ ئاغرىيدۇ. ئەگەر ئىششىق بالىياتقۇ ئېغىزىدا بولسا دوۋساق ئۈستى ئاغرىيدۇ. ئەگەر ئىششىق بالىياتقۇ تۆۋىنىدە بولسا، پۈتۈن بەل ۋە يىرىقلىرى ئاغرىپ، ئولتۇرۇپ - قوپمىقى تەس بولۇر.

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا باسلىق ۋە سافىن تومۇردىن قان ئېلىپ، غىزادىن پەرھىز تۇتقاي. ئاساسلىقى ئاۋۋال قەي قىلدۇرۇپ، ئاندىن باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، ماددىنى ئىششىقتىن ياندۇرغاي، ئاندىن سافىن تومۇردىن قان ئالغاي، ئاخىرىدا يەڭگىل تەدبىرلەرنى قىلغاي. ماددىنىڭ سۇ ئارقىلىق ئىششىغان ئورۇنغا بېرىپ ئىششىقنى قاتۇرۇپ قويماسلىقى ئۈچۈن، سۇ ئىچمىگەي. قالغان ئىلاجلىرىغا بۆرەك ۋە دوۋساق ئىششىقىدىكى ئىلاجلارنى قىلغاي. ئەگەر بەلغەمدىن ياكى سەۋدادىن ئىششىسا، ئىششىق قاتتىق ۋە مۇستەھكەم بولىدۇ، بۇ ھەقتىكى داۋالاشلار يۇقىرىدا سۆزلىنىپ ئۆتۈلدى. شۇنىڭدىن پايدىلانغايسىز.

«دەستورۇلئىلاج» دا: بالىياتقۇ ئىششىشىنىڭ سەۋەبى قاتتىق تاياق يېگەنلىك، يىقىلغانلىق، قىيىن تۇغۇت ياكى ھامىلە قورساقتا ئۆلگەنلىك ياكى ھەيز ۋە نىپاس قان بالىياتقۇدا توختاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ، دېيىلگەن.

ئالامىتى ئىششىقنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ بىمارنىڭ ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولىدۇ. بېشى ئاغرىيدۇ، تىلى قارىدايدۇ. ئاشقازان ئاغرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، كېكىرىش ۋە ھەزىم ئاجىزلىق، ئىشتىھاسى ئاز، بىقىنى، بېلى، تۆت مۇچىدە ئېغىر ئاغرىق پەيدا بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. دوۋسۇن ئاستى

كۆيۈشۈپ، چوڭ - كىچىك تەرەت تەسلىشىدۇ. تومۇر، نەپەس تېزلىشىپ بىئاراملىق پەيدا بولىدۇ. يەنە بىھوشلۇق، ئايلىنىپ كېتىش ۋە قول - پۇتلىرى تەرلەش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا ئانار سۈيىگە سېمىزئوت شىرىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بادام يېغىنى تېمىتىپ، قەنت بىلەن بەرگەي ياكى بىنەپشە شەربىتى، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن بەرگەي. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا بىنەپشىدىن سەككىز گىرام، سەرپىستان، ئەينۇلانىڭ ھەربىرىدىن 30 دانىدىن، چىلاندىن 20 دانە ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن بەرگەي ياكى كاسىنە، شوخلا سۈيى بىلەن پۇلۇسنىڭ تەمنى چىقىرىپ ئىچكەي. ئىسپىغۇل لۇئابى، ھەمىشباھار سۈيىنى بىنەپشە يېغى ۋە پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بالىياتقۇ ئېغىزىغا ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولسا ئازراق كافۇر قوشۇۋەتكەي. كىندىك، تۆت مۈچە ۋە بىقىنىغا ئاق، قىزىل سەندەل، مامىسا، سۇ لېشى قاتارلىقلارنى گۈلابدا ئېزىپ چاپقاي، كىندىكتىن دوۋسۇنغىچە ئارپا تالقىنى، ماش تالقىنىنى 60 گىرامدىن، ئاق لەيلىگۈلى، بىنەپشىدىن 16 گىرامدىن ئېلىپ، يۇمغاقسۈت سۈيى ۋە كاسىنە شىرىنىسىدە يۇغۇرۇپ چاپقاي. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ئىششىقنى تارقاتقۇچى زىماتلارنى قىلىپ، ئىششىق قاتتىق بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالغاي. يەنى دەسلىپىدە بىنەپشە، ھەمىشباھار سۈيى ۋە سوغۇق سۇ بىلەن زىمات قىلىپ، كېيىن سوغۇق سۇدىن پەرھىز قىلغاي، ئاخىرىدا پەقەت ئىسسىق سۇنىلا قويغاي.

ئەگەر ئىششىق تارقىمىسا بۇ چاغدا شۈمشا شىرىنىسى، زىغىر ۋە ئاق لەيلىگۈلىنى قاينىتىپ ئىلمان قىلىپ ھۆقنە قىلغاي. شۈمشا، زىغىر، ئارپا تالقىنى، ئامۇت ئۇرۇقى، بىنەپشە، ماش قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئەنجۈر سۈيى، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، كىندىكىدىن دوۋسۇنغىچە چېپىپ، شۈمشا، زىغىر قايناتقان ئابزەنگە ۋە ئىسسىق ئارىشاڭغا كىرسە پايدىلىقتۇر. يەنە ھەمەل ئىشلەتسە، يەنى بەتەم يېلىمى، قۇننە، زۇپا، كالا سېرىقمېيى قاتارلىقلارنى ھەمەل قىلىپ، ئۆردەك يېغى، زىغىر، ئامۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئېزىپ چاپسا پايدا قىلۇر.

ئەگەر ئىششىق يىرىڭلاپ، يېرىلىپ زەرداب ئاقسا، بالىياتقۇغا مائۇلھەسەل بىلەن ھۆقنە قىلغاي. ئاندىن ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ۋە بۇزۇرى شەربىتى بېرىپ تۆۋەنگە ماڭدۇرغاي.

ئەگەر زەرداب - يىرىڭ ئۈچەي تەرەپكە مېڭىپ كەتسە، ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش كۆرۈلمەسلىكى ئۈچۈن لۇئابلار بىلەن ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر سەۋدا خىلتتىن ئىششىق قاتتىق بولسا، سەرتان (راك) ياكى ئىستىسقاغا ئۆزگىرىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىككە ئاۋۋال سەۋدا خىلتىنىڭ سۈرگە دورىلىرىنى بېرىپ، ئاندىن

گۈلقەنت، سىركەنجىۋىل بۇزۇرى شەربىتى ئىچكەي ۋە سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى ياكى ئۆردەك يېغىنى قايماق بىلەن قوشۇپ سۈركىگەي، مەلھەمى داخىليون ياكى مەلھەمى باسلىقۇننى دوۋسۇن ساھەسىگە سۈركىگەي ھەم ئۇنى قوي يۇڭىغا سۈركەپ بالىياتقۇغا قويغاي. بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، بىنەپشە، شۇمشا قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ سۈيىگە كىرگەي ۋە تېرىپلىرىنى سۈزۈپ دوۋسۇنغا چاپقاي.

يۇلغۇن ياغىچىنى قايىنىتىپ، سۈيىدىن ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە بىر پىيالىدىن ئىچىپ بېرىش ئىنتايىن پايدىلىقتۇر (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). تائامدا پەرھىزىگە دىققەت قىلغاي ۋە چىلان ئاتىلاسىنى بەك قويۇق قىلماي ئىچىپ بەرگەي ياكى ئۆزىنىلا قايىنىتىپ ئىچكەي. ئىسسىق سۇغا كىرىش ۋە تەرلەش ئىششىقنى ياندۇرۇشقا پايدىلىقتۇر. «تۆھپەخان» دا: ئاق لەيلىگۈل يىلتىزىنى شارابتا قايىنىتىپ، ئۆردەك يېغى بىلەن ئېزىپ، بەتەم يېلىمى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا قويسا پايدىلىقتۇر، دەپ ئېيتقان.

بەشىنچى باب بالىياتقۇ بويىنى بوغۇلۇش توغرىسىدا

بۇ، باش قېيىش ۋە سەرئىگە ئوخشاش كېسەللىك بولۇپ، ھەيز توختاپ قېلىش ياكى شەھۋىتى تۇرۇپ جىمادا بولماسلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

توي قىلمىغان قىزلاردا ھەيزىنىڭ راۋان بولماسلىقى سەۋەبىدىن بۇ ئىللەت پەيدا بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ بالىياتقۇ تومۇرلىرى تولۇپ تۇرغاچقا، بەزى ھەيز قېنى ئەزالارغا تارقاپ، قېپقالغانلىرىنىڭ يامان بۇخاراتى يۈرەك ۋە مېڭىگە ئۆرلەپ، ھەر تۈرلۈك تۇتقاقلىق ۋە باش قېيىشقا ئوخشاش يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى، بالىياتقۇ تومۇرلىرى كىرگەتكە تۇتاشقانلىق سەۋەبىدىن نەپەس قىيىنلىشىدۇ. بەزىدە نەپەس توختاپ قېلىش سەۋەبىدىن ئۆلۈپمۇ كېتىدۇ.

ھىستېرىيە: سۆڭەكلەر كىرىشىپ قېلىش، جىما قىلالمىغانلىق ۋە مەنىي بالىياتقۇدا تۇرۇپ قېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغاندا تۆۋەندىكىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ: ئەگەر بۇ كېسەللىكنىڭ قوزغىلىدىغان ۋاقتى يېقىنلاشسا، يامان ئەندىشە ۋە ناچار خىياللار ئېسىگە كېلىۋېلىپ، باش ئاغرىش بىلەن خەفەقان پەيدا بولىدۇ. كۆزى قاراڭغۇلىشىپ بېشى قايىدۇ، قۇلىقى غوڭۇلداپ، نەپسى تۇتۇلىدۇ.

ئەگەر ماددا قويۇق بولسا بىمارنىڭ تېنى ئېغىر، ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ. ئەگەر ماددا كۆيگەن بولسا ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇپ، ئاغرىق تۇتقاندا يۈز - كۆزى قىزىل بولىدۇ. ئەگەر جىما

قىلمىغانلىقتىن بولسا، جىما قىلغانىدا ھۆللۈك كېلىپ، ئۇ ھۆللۈك چىققانىدا راھەت تاپىدۇ. جىمادىن كېيىن بالىياتقۇنى بىر نەچچە قېتىم ئۇۋۇلاش بىلەن ھۆللۈكنى چىقىرىۋەتسىمۇ، بۇ كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ. سەرئىنىڭ بۇ كېسەللىك بىلەن بولغان پەرقى شۇكى، سەرئىدە تىلىنى چاينايدۇ، ئېغىزىدىن كۆپۈك يانىدۇ ۋە قاتتىق چىرقىرايدۇ. لېكىن بۇ كېسەللىكتە رەڭگىرويى غازاڭدەك سارغىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ھەيز توختاپ قالغاندىن بولسا، ھەيزنى ماڭدۇرغاي. ئەگەر مەنىي توختاپ قېلىشتىن بولسا، يەڭگىل تەدبىر قىلغاي. ئىستىفراغ ئۈچۈن ئايارەج پەيقرانى شەھمەنزەل بىلەن، ئايارەج لوغانزىيا ۋە ھەببى مەنتىيىننى داۋالىق مەجۇنى نۇجاھ بىلەن يېگەي ۋە كىندىكنىڭ تۆۋىنىنى بېسىپ سىيلاپ، قول - پۇتىنى باغلاپ بابۇنە، ئىكلىلمىلىك سۇيىگە كىرگەي ۋە يوتىدىن ئوشۇقچە باغلىغاي، تاپاننى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇغاي، تۇز بىلەن قىچىنى ئېزىپ تاپىنىغا سۈركەپ، يوتا ۋە پاچاقلىرىغا ھىجامەت قويۇپ، بەتبۇي نەرسىلەرنى پۇراتقاي. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇندۇز قەھرى، جاۋشىر، ئۇن، ئۆچۈرۈلگەن چىراغنىڭ ئىسى قاتارلىقلارنى پۇراتقاي ۋە ھىڭنىڭ كۆتىكى، شۇمشا، كەرنۇب، ئادراسمان، سېرىقچېچەك، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۇيىگە كىرگەي ۋە دوۋسۇنغا ئېلىپ بالىياتقۇغا ئىسسىق ئۆتكۈزگەي. قارىمۇچ، پەرپىيۇنغا ئوخشاش ئىسسىق دورىلار بىلەن شىياف قويغاي. ھەببۇلغار يېغى بىلەن بالىياتقۇ ئېغىزىغا سۈركىگەي. ئىككى قولى بىلەن ھۆللۈك ئېقىپ چىقىپ كەتكۈچە بېلىدىن تەۋرىتىپ بويىغا سىيلىغاي. سەنجىرنانى ھەببۇلغار يېغى بىلەن بالىياتقۇ ئېغىزىغا سۈركەپ، كۆپرەك تەۋرىتىپ ئۇۋۇلاپ بەرگەي. بۇنىڭدا سوغۇق ھۆللۈك ئېقىپ كېتىپ بىمار شىپا تاپىدۇ.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: ئەگەر ماددا قويۇق بولسا ئايارەج بىلەن ئىستىفراغ قىلغاندىن كېيىن، مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى مەسرۇدىتۇس، سەنجىرىنا، داۋائى كۇركۇم، نۆشۇدۇر بەرگەي. ھامامغا ۋە ئابزىشاڭغا كىرىپ 12 ~ 20 گىرامغىچە گۈلقەنت يېگەي. ئەگەر سوغۇقتىن بولسا قۇشقاچ گۆشىنى زىرە بىلەن يېسە پايدا قىلۇر، دېيىلگەن

ئالتىنچى بالىياتقۇغا سۇ يىغىلىش

بۇ كېسەللىكتە بالىياتقۇ كۆپۈپ، بالىياتقۇ سۇ بىلەن تولىدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەللىكتە ھەيز توختاش، ھەرىكەت قىلغاندا قورسىقى كوركىراش، كىندىكنىڭ تۆۋەن قىسمى كۆپۈش، جىنسىي يولىدىن ھۆللۈك ئېقىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

يەنى بۇ كېسەللىكتىن ئىستىسقائى زىققى پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىككە سۈيدۈك بايانىدا ئېيتىلغان ۋە ھەيز ماڭدۇرىدىغان دورىلارنى، شۇنداقلا ئىستىسقائى زىققىدە بۇيرۇلغان زىماتلارنى قىلغاي. ئاق خەربەق بىلەن ھەمەل قىلغاي.

يەتتىنچى باب بالىياتقۇغا قويۇق يەللەر يىغىلىش

ئەگەر بالىياتقۇدا يەل پەيدا بولۇپ كۆپسە، ئىستىسقائى تەبەبلىگە ئوخشايدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىككە ئايارەج پەيقرا ياكى لوغانزىيا بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن مەجۇنى سەنجىرىنانى مائۇلئۇسۇل بىلەن بەرگەي. سۇزاپ يېغى، سېرىقچېچەك يېغىنى ئىسسىتىپ سۈركىگەي ۋە قەنتەرىيۇن، رۇمبەدىيان، مەزرەنجۇش، جۇۋنە، زىرە، قېلىن دارچىنلارنى قاينىتىپ سۈيىگە كىرگەي، تېرىقنى ئىسسىتىپ بالىياتقۇغا ئىسسىق ئۆتكۈزگەي.

بالىياتقۇ كۆپۈپ يەل پەيدا بولغاندا، كىندىكنىڭ تۆۋەنكى قىسمى ۋە يېنى ئاغرىيدۇ. يەللىك نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بەدىيان، رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە سۇزاپنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ ئېزىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف قىلىپ قويغاي، ئايارەجلەردىن قايسى بولسا شۇنى يېگەي.

«دەستۇرۇئىلاج» دا: بۇ خىل كېسەللىك سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش، قېيىن تۇغۇت ياكى سوغۇق ئۆتۈشتىن يەل يۆتكىلىپ دوۋسۇن غۇرقىرايدۇ، ئەگەر ۋاقتىدا داۋالاش قىلمىسا ئۆمۈرنىڭ ئاخىرىغىچە قېپقالىدۇ، دەپ ئېيتقان.

تېرىقنى قورۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزگەي، ئاندىن مەجۇنى ماددەتۇلھايات، مەجۇنى كۇمۇنى ۋە كونا مۇسەللەسنى كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، بەدىيانلار بىلەن قوشۇپ ئىچكەي. سۇزاپ يېغى ۋە قۇستە يېغىنى دوۋسۇنغا سۈركەپ، ئىسسىق تەبىئەتلىك يەل تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن بالىياتقۇغا ھۆقنە قىلغاي ۋە شىياف قويغاي.

سەككىزىنچى باب بالىياتقۇ چىقىقى

بالىياتقۇ چىقىقى دېگىنىمىز، بالىياتقۇ جىنسىي يول ئېغىزىغا چىقىپ قېلىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش ياكى ئېگىز يەردىن سەكرەش، قاتتىق قورقۇپ كېتىش ۋە چاپلاشقاق ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولۇپ، بەزىدە بالىياتقۇنىڭ ھەممىسى چىقىۋالىدۇ. بەزىدە

بالىياتقۇ تېشىغا چىقىۋېلىپ كۆپۈپ، خۇددى ئۇرۇقدان ئىششىغاندەك ئىششىدۇ.

ئالامىتى بۇ كېسەللىكتە بىمارنىڭ دوۋسۇنى قاتتىق ئاغرىپ، تىترەيدۇ، بۇنىڭدىن رەئىشە ۋە كۇزاز كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ، بىمار دوۋسۇندا يۇمىلاق نەرسە باردەك قىلىدۇ، لېكىن قول بىلەن تۇتسا بىلىنمەيدۇ. ئەگەر بالىياتقۇنىڭ ھەممىسى چىقىۋالسا ھەم ئاجىز بولسا، بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى يېپىلمايدۇ.

داۋالاش بۇنىڭدا ئاۋۋال ئۈچەيلەرگە زەخىم يېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ھۆقنە بىلەن ئۈچەينى تازىلىغاي، ئاندىن بىمارنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، بالىياتقۇنى ئىچىگە كىرگۈزگەي. ئاخىرىدا پاكىز قوي يۇڭىنى ئاقاقىيا، موزا، يۇلغۇن مېۋىسى، خەرنۇبلار بىلەن قايىنىتىپ، سىقىپ ئېلىپ بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويۇپ، قالغان يۇڭنى سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ، جىنسىي يولغا ۋە دوۋسۇنىغا قويۇپ، يوتا قىسمىنى قىسىپ ياتقاي ۋە يۇڭنى ئالمىغاي. كىندىك ۋە بەل قىسمىغا ھىجامەت قويغاي، خۇشبۇي نەرسىلەرنى پۇراپ، بالىياتقۇنى يۇقىرىغا مايىل قىلغاي. بەتبۇي نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتقاي. ئىككى كۈن مۇشۇنداق قىلىپ ئۈچىنچى كۈنى يەنە يېڭى قوي يۇڭىنى ئاقاقىيا، نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى، ئانار پوستى بىلەن قايىنىتىپ ئىلمان پېتى جىنسىي يولغا كىرگۈزگەي. يەنە كىندىككە ھىجامەت قويۇپ، قابىز دورىلار سۈيى بىلەن ئۇتۇل ۋە زىماتلارنى قىلغاي.

يىگىرمىنچى بۆلۈم بەل ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك ئاغرىقى، ئومۇرتقىلارنى ئورنىدىن قوزغايدىغان يەل، دائۇل پىل، داۋالى ۋە ئىرقۇننىسا كېسەللىكى توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم ئالتە بابتۇر.

بىرىنچى باب بەل ۋە ئولتۇرغۇچ سۆڭەك ئاغرىقى

دۈمبە ياكى بەل ئاغرىقى سوغۇقلۇقتىن مىزاجىنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن، رەنجىشتىن، ئېغىر ئىش - ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ ھېرىپ - چارچاشتىن، كۆپ جىما قىلغانلىقتىن بەلدىكى ئىككى چوڭ تومۇردا ئىمتىلا بولغانلىقتىن، بۆرەكنىڭ ئاجىزلىقى ۋە ئورۇقلۇقىدىن ياكى بالىياتقۇدىكى كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. يەنە دائۇل پىل كېسەللىكىدىن بولىدۇ. ئەمما بەل ئاغرىقى كۆپىنچە قويۇق يەلدىن ياكى پىشمىغان بەلغەمدىن بولىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر مىزاج بۇزۇلغاندىن بولسا مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ ئالامەتلىرى ئاشكارا بولىدۇ. ئەگەر دۈمبە تومۇرلىرىدا ئىمتىلا بولغانلىقتىن بولسا، دۈمبە قىسمى ئۇزۇنغىچە كۈيۈشۈپ سانجىپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش بەلغەمدىن بولسا مائۇلئۇسۇلغا بادام يېغىنى قوشۇپ قايناتىپ ئىچكەي ھەم قەي قىلغاي، ئاندىن مۇسھىل دورىلارنى ئىچكەي. بۇنىڭ ئۈچۈن تەرياقى ئەربەئە مەنپەئەتلىكتۇر. ھەر كۈنى كەچتە قارا نوقۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى بىر پىيالە سۇغا 1.5 گرام ئېگىر، بادام يېغى ۋە ھەسەل قوشۇپ ئىككى ھەپتىگىچە ئىچسە پايدىسى كۆرۈلۇر. ئاندىن سەنجىرىنانى نوقۇت سۈيى بىلەن ئۈچ گرامدىن داۋاملىق يېگەي.

ئەگەر بەل تومۇرلىرى ئىمتىلا بولغانلىقتىن بولسا، باسلىق ۋە مابىز تومۇرلاردىن قان ئېلىپ، بەدىنىگە گۈل يېغى سۈركىگەي ۋە يەڭگىل غىزالارنى يېگەي.

ئىككىنچى باب دوكلۇق ۋە رىياھى ئەپرىسە توغرىسىدا

دوك بولۇپ قېلىش ھەرقاچان كۆكرەك ۋە بەل ئومۇرتقىلىرى ئورنىدىن چىقىپ، تېشىغا ئەگرى بولۇشنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنى «ئەلئەقەس» دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر بىر تەرەپكە ئەگرى بولسا ئۇنى «ئىلتىۋائى» دەپ ئاتايدۇ.

سەۋەبى بۇ كېسەللىك پالەچنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سۇيۇق ھۆللۈكتىن ياكى بەلغەم خاراكتېرلىك تەشەننۇجنى پەيدا قىلغۇچى، قويۇق ھۆللۈكتىن ياكى قويۇق يەلدىن بولۇپ، بۇلار ئومۇرتقىنى ئۆز ئورنىدىن چىقىرىدۇ. بالىلاردا بالاغەتكە يېتىشتىن ئىلگىرى نەپسى سىقىلىش، يۆتىلىش ئەھۋاللىرى بولسا، ئۇلاردا ئومۇرتقىسى چىقىپ كېتىش ئېھتىمالى بولىدۇ. چۈنكى ماددا يۆتەلدىن سوزۇلما مەنبەلىك چوڭ ئىششىققا ئۆزگىرىدۇ. بالىلار توختىماي پات - پات تاماق يەپ تۇرغاچقا، خىلتلار قويۇلۇپ ئومۇرتقىلارنىڭ ئورنىدىن چىقىپ كېتىشىگە ۋە پاچاقلىرىنىڭ ئىنچىكە بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. چۈنكى ئومۇرتقىلار ئۆز ئورۇنلىرىدىن چىقىپ كەتسە، پاچاققا غىزا يەتكۈزگۈچى تومۇرلار تارىيىپ كېتىپ، غىزا يۇقىرىدىن پاچاققا يېتىپ كېلەلمەيدۇ.

ئالامىتى ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا ياغ سۈركىسە سىڭمەيدۇ. يەلدىن بولسا ئۇنىڭ ئالامەتلىرى مەلۇم بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر ماددا قويۇق بولسا پالەچ كېسەللىكىدىكى ئىلاجلارنى قىلغاي. تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش بىلەن نەپسى سىقىلىشقا سىركەنجۇبىل ئەنسىلى ياكى لۇئوقى ئەسقىل بەرگەي ۋە تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن زىمات قىلغاي. مەسىلەن: جاۋشىر، مۇقەل، ئۇشەق، سەكبىنەج، شۇمشا، ئىكلىلملىك قاتارلىقلارغا قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى قوشقاي. يەنى ئاقاقىيا، گۈلنار، ئۇبھەل، گۈلسەۋسەن، ئۆشنان، غار يوپۇرمىقى، سۇزاپ يېغى، پەرپىيۇن قاتارلىقلارنى سۈركىسە خۇدا خالىسا پايدا قىلىدۇ.

«دەستورۇلئىلاج» دا: ئەگەر ئومۇرتقا بىسلىق ئۆسۈكچىسىنىڭ بېشىغا ئىسسىق ئىششىق يېڭى پەيدا بولغان بولسا، ئومۇرتقىلارنى ئورنىدىن چىقىرىدۇ، دېيىلگەن.

ئالامىتى بۇنىڭدا تومۇر يوغان ۋە كۈچلۈك سوقىدۇ، ئۆتكۈر قىزىتما ۋە ئۇسسۇزلۇق بولۇپ، بېلى تارتىشىپ ئاغرىيدۇ.

داۋالاش بۇنىڭدا ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ ئاندىن سىرتتىن زىمات

قىلغاي. شۈمشا، زىغىر لوئابى، توخۇ يېغى، كالا يىلىكى، بىنەپشە، لەيلىگۈل، بابۇنە يېغى قاتارلىقلارنى سۈركىگەي. يەتتە 28 گىرام پۈلۈسقا بادام يېغى تېمىتىپ ئىچكەي.

ئەگەر يەلدىن بولسا ئۈچا قىسمى قاتتىق ئاغرىپ، بەزىدە ئېغىرلىشىدۇ.

داۋالاش مائۇلھەسەل شەربىتىنى تۆت گىرام ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئىچكەي، بۇزۇرى شەربىتى ئىچىشمۇ پايدىلىقتۇر. گۈلقەنتكە مەستىكى، رۇمبەدىيان قوشۇپ يېگەي. يەل قايتۇرىدىغانغا بۇزۇرنى بەرسە يەلنى تارقىتىدۇ.

ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق پەسەيمىسە، ھەببى سەكبىنەج، ھەببى سۆرۈنجان ياكى ھەببى مەنتىيىننى بەرگەي. تەشنالىقىغا سىركەنجۇبىل بۇزۇرنى ئىسسىق سۇ بىلەن بەرگەي.

بۇ زىمات يەلنى تارقىتىدۇ. نۇسخىسى: قەسبۇزەرىرە، قۇستە، ئۈبھەل، پەرپىيۇننى سوقۇپ، تاسقاپ، مائۇلھەسەل ياكى بەدىيان سۈيى بىلەن ياكى سۇزاپ سۈيى، بابۇنە يېغى ياكى ناردىن يېغى بىلەن زىمات قىلغاي. مەرزەنجۇش، بەرەنجاسىپ، بابۇنەلەرنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئاغرىغان يەرگە قۇيغاي. ئۇ يەرگە ئوتلۇق ھىجامەت قويۇسمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بۇ مەجۇنمۇ مەنپەئەتلىك. نۇسخىسى: ئېگىر، ناردىن، ئاسارۇن، دارچىنلارنى 15 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ گىرامدىن ئىسسىق سۇ بىلەن بەرگەي. كۈچلۈك زىمات نۇسخىسى: قۇستە، موزا، يۇلغۇن مېۋىسى، شاھبەللۇت سەككىز گىرامدىن، پەرپىيۇن 4.5 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ ناردىن يېغى بىلەن زىمات قىلغاي. ئەگەر قويۇق چاپلاشقاق خىلتتىن بولسا، رەڭگىرويى ئاق، ئاغرىق يېنىك بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئايارەج پەيقىرادىن كېيىن ئىسسىق ياغلارنى سۈركىگەي ۋە سۇزاپ يېغىنى ئاقىرقەرھا بىلەن سۈركەشمۇ پايدىلىقتۇر.

ئەگەر تاياق يېگەنلىكتىن ياكى يىقىلىپ كەتكەنلىكتىن ئومۇرتقىسى ئۆز ئورنىدىن چىقىپ قالسا، قول بىلەن سىيلاپ بېسىپ ئورنىغا كەلتۈرگەي ۋە بۇ تىلانى قىلغاي، مۇقەل ۋە ئازراق ئاقىرقەرھا بىلەن زىمات قىلغاي. يەنە قابىز دورىلارنى سۈركىگەي.

ئۈچىنچى باب نۇقرەس، ۋەجئۇل مۇپاسىل ۋە ئىرقۇننىسا توغرىسىدا

بۇ، قول - پۇتنىڭ بوغۇملىرىدا كۆرۈلىدىغان ئىششىق بولۇپ، مادda كۆپلۈكىدىن بوغۇملاردا يىغىلىپ قېلىپ، بۇ كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىق پۇت - قولنىڭ

ئۇششاق بوغۇملىرىدا بولسا، بۇنى نۇقرەس دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر ئاغرىق يانپاش بوغۇمىدا بولسا، بۇنى يانپاش ئاغرىقى دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر داس سۆڭەكنىڭ يانپاش بوغۇمىغا بىرەر ماددا چۈشۈپ ئاغرىسا، بۇنى ۋەجئۇل ۋەرەك دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر ئاغرىق يانپاش بوغۇمىدىن باشلىنىپ يوتىغا چۈشۈپ، ئاندىن پاچاقتىن ئوشۇققا چۈشۈپ، ئاندىن پۇتلارنىڭ ئۇششاق بارماقلىرى ۋە سونجاققا چۈشسە، بۇنى ئىرقۇننىسا دەپ ئاتايدۇ. بەزىدە يانپاشتىن ئوشۇق قىسمىغا بەزىدە، بىراقلا پۇتنىڭ بارماقلىرىغا كېلىدۇ. ئەگەر جەينەك ۋە تىز بوغۇملىرىدا بولسا، بۇنى ۋەجئۇل مۇپاسىل دەپ ئاتايدۇ.

ماددىلارنىڭ بوغۇملارغا يىغىلىپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى، بوغۇملارنىڭ ھەرىكىتى ۋە مىدىرلىشى ئۈچۈن ھەربىر بوغۇملاردا بوغۇملارنىڭ ھەرىكىتىنى سىلىقلاشتۇرىدىغان ۋە سۆڭەكلەرنىڭ بىر - بىرىگە سۈركىلىپ ئۇپرىشىنى ساقلايدىغان ئۇزۇن تۇرغۇچى ھۆللۈكلەر قويۇلغان بولىدۇ. بوغۇملاردىكى بۇ ھۆللۈكلەر كالىنىڭ ئېغىزىدىكى قويۇق شۆلگەيگە ئوخشاش بولۇپ، بۇ ھۆللۈكلەر سۆڭەكلەرنىڭ بىر - بىرى بىلەن تۇتىشىدىغان بوغۇملارنى ۋە بوغۇملاردىكى مۇسكۇل، پەيلەرنىڭ ھەرىكەتلەرنىڭ ھارارىتىدىن قۇرۇپ كېتىشىدىن توسۇيدۇ ھەم بۇ ھۆللۈكلەر ھەرىكەتنىڭ كۆپلۈكى تۈپەيلىدىن تارقاپ تۇرىدۇ.

ئەگەر بوغۇملار قۇرۇق ۋاقىتتا ھەرىكەت قىلسا ئىسسىپ كۆيىدۇ، ئەمما پەيلەر كۆيمەيدۇ. ھەر ۋاقىت كىشى ھەرىكەتنى كۆپ قىلسا، بۇ ھۆللۈكلەرنىڭ بەزىسى تارقاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بوغۇملارنىڭ ئىسسىشىدىن ھەم بۇ ھۆللۈكلەرنىڭ تارقىغىنىدىن، يەنى ئىسسىقتىن قۇرۇپ كەتكەنلىكتىن بەدەندە ھارغىنلىق پەيدا بولىدۇ.

بۇ ھارغىنلىقنىڭ بىرىنچى سەۋەبى بولسا ھۆللۈك چىقىپ كېتىش بولۇپ، بوغۇملار ئىسسىغاندىن ھەرىكەت ھارارىتى ھۆللۈكلەرنى تارقىتىدۇ، ئەمما كۆيدۈرمەيدۇ.

كىشى تۇرغۇن سۇدا كېمىنى پالاق بىلەن ھەرىكەتلەندۈرىدۇ، پالاق ئۇرۇلغاندا سۇ داۋالغۇپ كېمە ھەرىكەتلىنىدۇ. مانا مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھەرىكەتلەردىن بوغۇملاردىكى ھۆللۈكلەر چايقىلىپ، بوغۇملارنىڭ كاۋاكلىرىغا يىغىلىدۇ.

ئىككىنچى سەۋەبى شۇكى، بوغۇملاردىكى گۆشلەرنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى كۆپرەك بولغاچقا، گۆشنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىقتۇر. پەي، كۆمۈرچەك ۋە سۆڭەكنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولغاچقا، ھېچقانداق كېرەكسىز ماددىلار بوغۇملاردا ھەزىم بولمايدۇ.

ئۈچىنچى سەۋەبى شۇكى، بوغۇملار كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىۋېتەلمەيدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ئورنى كەڭ بولۇپ، ئۇ ماددىنى قوبۇل قىلغۇچىدۇر. بۇ سەۋەبتىن سۇيۇقلۇقلار بۇ يەرگە كېلىپ يىغىلىپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبلىرى يۇقىرىدا ئېيتىلدى. ئۇنىڭ تۇغما ئالاھىدىلىكى شۇنداقتۇر.

ئەمما ئەگەشمە كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن يەنى ئاشقازاننىڭ زەئىپلىكىدىن، تائام سىڭمەسلىكتىن، جىسمانىي ئەمگەك قىلماسلىقتىن، نامۇۋاپىق ۋە تەرتىپسىز تائام يېگەنلىكتىن ھەم قورساق توق ۋاقتىدا ھامامغا كىرىش ۋە جىما قىلىش، نەزلە تۆۋەنكى ئەزالارغا چۈشۈش ياكى كۆپ ئاچچىقلانغاندا پەيدا بولغان ھارارەتنىڭ كېرەكسىز ماددىلارنى ئېرىتىشىدىن، قوپال ھەرىكەت قىلىشتىن چىقىرىندى ماددىلار توختاپ قالىدۇ. بۇ خىل ئىللەتنىڭ ماددىسى كۆپىنچە قان، سەپرا ياكى بەلغەم بىلەن ئارىلاشقانلىقتىن بولىدۇ. خام بەلغەمدىن پەيدا بولغىنىنى داۋالاش قىيىنراقتۇر، سەۋدادىن پەيدا بولغىنى كەم ئۇچرايدۇ. بەزىدە بوغۇملار قاتتىقلىشىپ بارماقلىرى تومپىيىپ چىقىدۇ. قاندىن پەيدا بولغىنىدا مۇشۇنداق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر نۇقرەسنى قايتۇرغۇچى ۋە قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار بىلەن ئىلاج قىلسا، بوغۇملار كېرەكسىز ماددىلارنى توختىتالمىغاچقا، بۇ كېرەكسىز نەرسىلەر رەئىس ئەزالارغا يېتىپ بېرىپ، ھالاك بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئىرقۇننىسا ۋە نۇقرەس ئاغرىقى پات - پات تۇتىدۇ. ئەمما ۋەجئۇل مۇپاسىل كېچىكىپ تۇتىدۇ. نۇقرەس ئاغرىقىنىڭ بەزىسى پۇت بارماقلىرىدىن، بەزىسى تاپاندىن، يەنە بەزىلىرى تاپان يانلىرىدىن باشلىنىدۇ. بەزىدە پۇتنىڭ ھەممە يېرى ئاغرىپ يەرگە دەسسىيەلمەيدۇ.

نۇقرەس بولغان بىمارنىڭ بىر تۇغقان قېرىنداشلىرى ۋە ئاياللىغا بۇ كېسەللىك ئىرسىيەت قالمايدۇ. لېكىن ئاياللاردا ھەيز بالدۇر توختىغان بولسا نۇقرەس پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى باشقا خىلتلاردىن بولغان بولسا بۇنىڭ ئالامىتى مەلۇمدۇر.

ئەگەر سەۋدادىن بولغان بولسا ئىششىق ۋە ئاغرىق ئوتتۇراھال دەرىجىدە بولىدۇ. ئىششىقنىڭ رەڭگى كۆكۈچ ۋە قارامتۇل بولۇپ، ئىسسىق بىلىنمەيدۇ. ئەگەر ماددا مۇرەككەپ بولسا ئۇنىڭ ئالامەتلىرىمۇ مۇرەككەپ بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا زىماتلارنى ئىسسىق، سوغۇق دورىلار بىلەن مۇرەككەپلەشتۈرۈپ تەييارلىغاي. مۇرەككەپ ماددا شۇنداق كىشىلەردە بولىدۇكى، ئەسلىي مىزاجى ئىسسىق بولسا، ھۆل غىزالاردىن ئارپا ئۇنى ۋە مېۋىلەرنى كۆپ يېگەندىن بولسا، كېسەللىك ماددىسىنى بۇزىدۇ. يەنى يىرىك، قىچىشقاق، كۆيدۈرگە كېسەللىكلىرىنىڭ قوشۇلۇپ كېلىشىدىن ماددا ئۆتكۈرلىشىپ سۆڭەكتىن ئۆتۈپ، ئۇنى يارىدۇ ياكى بۇزىدۇ. بۇنى تېۋىپلار تىكەنلىك يەل (رىيھۇششەۋكە) دەپ ئاتايدۇ. نۇقرەس بىلەن تىكەنلىك يەلنىڭ ئارىسىدىكى پەرق شۇكى، نۇقرەستە كېسەللىك ماددىسى كۆكرەك ئىچىدىكى مۇسكۇلدا بولىدۇ. تىكەنلىك يەلنىڭ ماددىسى سۆڭەك ئىچىدە بولۇپ، يەل سۆڭەككە تىكەندەك قادالغان بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر قاندىن بولسا، ئاۋۋال قاننى ئىستىفراغ قىلىش ئۈچۈن، قارشى تەرەپتىن قان ئالغاي. يەنى ئىششىق ئوڭ تەرەپ بوغۇملىرىدا بولسا سول قولدىن، ئەگەر سول تەرەپتە

بولسا ئوڭ قولدىن قان ئالغاي.

ئەگەر ئىششىق پۇتتا بولسا، ھەر ئىككى قولدىن بىر كۈندە قان ئالغاي. 2 ~ 3 كۈندىن كېيىن قەي قىلغاي ۋە قەيدىن كېيىن مۇسھىل دورىلارنى بەرگەي. بۇنىڭدا ئاۋۋال ئاغرىق ۋە ئىششىقنى پەسەيتكۈچى زىمات ۋە نۇتۇل دورىلارنى ئىشلەتكەي. لېكىن مۇسھىل دورىلارنى بوھران ۋە تەرلىگەندىن كېيىن بەرگەي. بۇ ۋاقىتتا ماددا ھەرىكىتى كۆپ، ئاغرىق كۈچلۈك بولۇپ، تەرتىپسىز بولسا ياكى ئاغرىق بەزىدە قوزغىلىپ، بەزىدە يوقىسا، پىشقانلىق ۋە مۇستەھكەملىكىنىڭ بوشىغانلىقى مەلۇم بولسا، مۇسھىل دورىلار بىلەن ماددىنى ھەيدەپ چىقارغاي.

ئەگەر ماددا بوغۇملارغا تامام قۇيۇلۇپ ھەرىكەتتىن توختىغان بولسا مۇسھىل بەرگەي. ئەگەر ماددا ھەرىكەتتە بولسا قايتۇرغۇچى دورىلارنى بەرگەي.

ئەگەر ماددا ھەرىكەتتە بولۇپ، ئاغرىق كۈچلۈك بولسا ياكى ماددا رەئىس ئەزالارغا قايتقان بولسا، يۇمشاق دورىلارنى ئىشلەتكەندە ماددا بوغۇملارغا چۈشىدۇ، ماددىنى تېزرەك چۈشۈرۈش ئۈچۈن بۇ ھالەتتە ئىلمان سۇغا كىرمەك پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ بىنەپشە، بابۇنە قايناتقان سۇغا كىرمەك زۆرۈردۇر. ئەگەر ماددا كۆپ بولۇپ، يەنىلا كۈچلۈك ھەرىكەتتە بولسا يەنى تومۇرلاردا يۈرۈپ بوغۇملارغا قۇيۇلۇپ ھەرىكەتتىن توختىمىسا، ئالدىراپ ئىستىفراغ قىلمىغاي. ئىرقۇننسا ماددىنىڭ بوغۇملار ئىچىگە چۈشۈشىدىن ياندۇرىدۇ. ئەگەر ماددا ئاز بولۇپ ھەرىكىتى ئاستا بولسا، قايتۇرغۇچى دورىلارنى زىمات قىلىپ قەي قىلدۇرغاي. ئەگەر ماددا سەپرادىن بولسا ئاۋۋال قەي قىلدۇرغاي، ئاندىن سەپرانىڭ پىششقانلىقى مەلۇم بولغاندا مۇسھىل بەرگەي.

بىلگىنكى، قان بىلەن سەپرادىن بولغىنىغا سىركەنجىۋىل ھەسىلى ئىنتايىن مۇۋاپىقتۇر، ئەمما بەك ئاچچىق بولغىنى مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. چۈنكى، سىركىنىڭ ئاچچىقلىقى پەيلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، توختاپ قالغان ماددىنى لەتىفلەشتۈرۈپ ھەرىكەتلەندۈرۈپ، كېسەللىك ماددىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىر يەرگە كەلتۈرىدۇ.

ئەگەر ئىسسىق ئۇرۇقلار بىلەن سىركەنجىۋىل تەييارلىسا، زىيان قىلىدۇ ۋە كېسەللىك ماددىسىنى كۆيدۈرۈۋېتىدۇ. يەنى ھۆللۈك سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىپ، قېپقالغىنىنى ھەيدەپ چىقىرىش تەس بولىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە كۈچلۈك مۇسھىللار پايدا قىلمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىك يوقىلىدۇ، دەپ ئىستىفراغ قىلمىغاي. چۈنكى بۇنداق قىلىش جەم تۇرغان ماددىنى تەۋرىتىپ كېسەللىكنى كۈچەيتىۋېتىدۇ.

ئەگەر بوغۇم ئاغرىقى قاندىن بولسا، سېرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلىدىن 20 گرامدىن، شاھتەررە، ئەفسەنتىدىن 12 گرام، تەمرى ھىندى، ئۈزۈم، قارىئۆرۈك قاتارلىقلاردىن 30 دانىدىن

ئېلىپ قايىنىتىپ ئىچسە، پۈتۈن بەدەننى ئىستىفراغ قىلىدۇ.

ئەگەر ئىسسىتما بولسا شوخلا، كاكىنەچ، كاسىنەدىن بىر چاڭگالدىن ئېلىپ قايىنىتىپ، سەككىز گىرام پۇلۇسنى ئېزىپ بىللە بەرگەي ياكى بىنەپشىنى سوقۇپ، شېكەر بىلەن قايىنىتىپ 12 گىرامنى بىر قوشۇق ھەشقىپىچەك سۈيى بىلەن ياكى خام جۇلاپ بىلەن ئىچكەي. ئەگەر ھارارەت تۆۋەنرەك بولسا 30 گىرام سېرىق ھېلىلەنى 300 گىرام جۇلاپقا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن قول بىلەن مۇجۇپ، سىقىپ سۈزۈپ، 30 گىرام ئىسپىغۇل لۇئابى قوشۇپ ئىچكەي.

ئىسسىتما يوقالغاندىن كېيىن شوخلا سۈيىنى كاسىنە سۈيى بىلەن، بەدىياننى كەرەپشە سۈيى بىلەن قوشۇپ، بىر يېرىم پىيالە سۇغا تۆت گىرام ئايارەج پەيقىرانى بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ سۈزۈپ، ئىچكەي.

ئەگەر ئىسسىتما بولمىسا ئىستىفراغ ئۈچۈن مەتبۇخى سۆرۈنجان ياكى ھەببى سۆرۈنجان بەرگەي. مۇسھىل دورىدىن كېيىن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بەرگەي. چۈنكى، بۇ خىل ئىللەت ماددىسى ئىككىنچى، ئۈچىنچى ھەزىمنىڭ كېرەكسىز چىقىرىندىلىرىدىن بولىدۇ. يەنى ئىككىنچى، ئۈچىنچى ھەزىم تومۇرلىرى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن پاك بولىدىغان بولۇپ، كۆپىنچە كىشىلەر ھۆقنە ۋە مۇسھىل دورىلار بىلەن ساقايغاي، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن ساقايقان. ئورۇق، ئاجىزلارغا كۈچلۈك مۇسھىل ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورا بەرمىگەي. چۈنكى بەدەندىكى ھۆللۈك مۇسھىل ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن چىقىرىۋېتىلىپ، قاننى كۆيدۈرۈپ بۇزۇلۇش پەيدا قىلىدۇ. بۇ، نازۇك ۋە ئىنچىكە ئىش بولۇپ ساقلانماق لازىمدۇر.

ئەگەر سەپرادىن بولسا، ئاۋۋال قەي قىلدۇرۇپ ئاندىن سېرىق ھېلىلەدىن 20 گىرام، ئەفتىمۇن، شاھتەررە ئۇرۇقى 12 گىرامدىن، سەبرە ئىككى گىرام ، سوقمونىيا 0.8 گىرام، تەمرى ھىندى، چىلان، قارىئۆرۈكتىن 30 دانىدىن ئېلىپ، قايىنىتىپ ئىچكەي. باشقىلارنى «قارابادىن» نىڭ مەتبۇخلار بابىدىن ئىزدىگەيسىز. ئەگەر سەپرا بەلغەم بىلەن مۇرەككەپ بولسا، مۇسھىل بۇ خىل سۈپەتتە بېرىلىدۇ. سەبرە ئۈچ گىرام، سېرىق ھېلىلە، سۆرۈنجان 2.4 گىرامدىن، ھېلىلە كابۇلى، قىزىلگۈل، مەستىكىدىن 0.8 گىرامدىن ئېلىپ، شەربەت قىلىپ ئىچكەي.

ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، ئاۋۋال بەلغەمنى بۇ خىل ئۇسۇل بىلەن پىشۇرغاي. ئاۋۋال تۆت كۈن ھەسەل گۈلقەنتنى ھۆل بەدىيان سۈيى، بەدىيان ئۇرۇقى بىلەن قايىنىتىپ، يېرىم پىيالىغا 16 گىرام گۈلقەنت سېلىپ ئىچكەي. ئەگەر تۆت كۈندىن كېيىن سۈيدۈكىدە ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ئاندىن مۇسھىل دورا بېرىش مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر پىشقانلىق ئالامىتى كۆرۈلمىسە،

مائۇلئۇسۇلغا ئۈچ گىرام ئابدىمىلىك يېغى قوشۇپ ئۈچ كۈن بەرگەي. ئاندىن تۆت گىرام ئايارەج پەيقرا، ئىككى گىرام تۇربۇت بىلەن ئىچىنى ماڭدۇرۇپ، ئاندىن يەنە 90 گىرام مائۇلئۇسۇل بەرگەي. تۆتىنچى كۈنى ھەسەل گۈلقەنتىدىن 16 گىرامنى 90 گىرام مائۇلئۇسۇل بىلەن بەرگەي. ئەتىگىنى يەنە ھەببى مەنتىيىن ياكى ھەببى شەترەنجى بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. ئەگەر سەپرا بۇ بەلغەمگە ئارىلىشىپ قالسا، بەك ئىسسىق مۇسھىل بەرمىگەي. لېكىن ئازراق سەپرانى چىقارغۇچى دورىلارنى قوشقاي، چۈنكى بۇ خىل ئىستىفراغ بەلغەمگە پايدا قىلىدۇ.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: ئەگەر ئىششىق ئوڭ پۇت بوغۇملىرىدا بولسا سول قولدىن، ئەگەر سول قولنىڭ بوغۇملىرىدا ئاغرىق بولسا، ئوڭ پۇتىدىن قان ئالغاي، ئەگەر ئىككى قولدا ئاغرىق بولسا، ئىككى قولدىن ياكى ئۇكھەل تومۇرلىرىدىن قان ئالغاي. ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولسا، تەمرى ھىندى ۋە ئەينۇلا سۈيىگە ئۈچ گىرام بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىنەپشە، چىلان، سەرپىستان، شوخلا، گاۋزىبان يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قايناتىپ، قەنت ياكى تەرەنجىبىن بىلەن ئىچكەي. يەنە بۇ ھەببى سۆرۈنجانمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. نۇسخىسى: سەبرە ئۈچ گىرام، مەھمۇدە 1.6 گىرام، قىزىلگۈل 0.8 گىرام، سۆرۈنجان 4.5 گىرام، كاسنە ئۇرۇقى، بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 0.4 گىرامدىن ئېلىپ، يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ شەربەتلەرنىڭ ھەممىسى بېرىلىدۇ. مۇسھىلنى بوھراندىن كېيىن بەرگەي. مۇپاسىلنىڭ بوھرانى 14 ـ كۈنى بولىدۇ. سۈرگە دورىسىنى ئىچكەندىن كېيىن كەرەپشە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرنىسىنى يېرىم پىيالە سىركەنجۇبىل بىلەن بەرگەي.

ئىششىق قايتۇرغۇچى ياغ نۇسخىسى: قىزىلگۈل 28 گىرام، قىزىل سەندەل، گىل ئەرمىنى سەككىز گىرامدىن، مامىسا، فۇپەل، ئۇپا، بوش دەربەندە تۆت گىرامدىن. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كاھۇ سۈيى ياكى ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس قىلىپ، قۇرۇتۇپ قويۇپ، ھاجەت ۋاقتىدا قىزىلگۈل ئەرقى ۋە سىركە بىلەن ئېزىپ بوغۇملارغا سۈركىگەي. ئەگەر بوغۇم ئاغرىقى ئېغىر بولسا ئادەمگىياھ، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى ۋە ئەپيۇننى يۇقىرىقى دورىلار بىلەن قوشۇپ سۈركىگەي ياكى ئىسپىغۇل شىرنىسىنى سىركە، گۇلاب بىلەن قوشۇپ چاپسا، ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدۇ. قارا سۇنا يوپۇرمىقى، ئىسپىغۇلنى سىركە ۋە گۇلاب بىلەن سۈركىگەي (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن) ياكى لەش، يۇمغاقسۈتلەرنىڭ ئۇسارىسىنى سۈركىگەي.

ئارام بەرگۈچى تىلا نۇسخىسى: زەپەر بىلەن ئەپيۇندىن ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن ئېزىپ، گۈل يېغى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. غىزاسىغا توشقان گۆشى، توخۇ گۆشى، ماش، غورا، سۇماق سېلىپ بەرگەي. كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى، شاراب، ھالۋا، ھەسەل قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلغاي.

ئەگەر سەپرادىن بولسا قومۇش يىلتىزىنىڭ سۈيى، كاسنە، شوخلا، ھەمىشباھار، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ سۈيىنى ئىچمەك مۇجەررەپتۇر. ئىسپىغۇلنى سىركە بىلەن زىمات قىلغاي. ئەگەر ئاغرىق ئېغىر بولسا قارا سۇنا قوشقاي. ئەگەر بۇ يېتەرلىك بولمىسا، مىگدىۋانە ئۇرۇقى، ئەپيۇن، ئاقاقىيا، مۇغاس قاتارلىقلارنى كالا سۈتى بىلەن بەرگەي ياكى ئادەمگىياھنى كالا سۈتى بىلەن بەرگەي.

ئارام بەرگۈچى دورا نۇسخىسى: كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەك ، سۆرۈنجان ئۈچ گىرامدىن، يېسسىمۇق ئالتە گىرام. بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ گىرامدىن سوغۇق سۇ بىلەن ياكى تۆت گىرام گۈلقەنت، شەربىتى بۇزۇرى بىلەن ئىچكەي. غىزاسىغا ئاقلانغان پۇرچاق، ئانار، زىرىق، ئازراق بادام يېغى بەرگەي. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا مەجۇنى سۆرۈنجان بەرگەي. نۇسخىسى: سۆرۈنجان 80 گىرام، قارىمۇچ، پىلپىل، خىنە، سوقمونىيا سەككىز گىرامدىن، زىرە، شەترەنجى 10 گىرامدىن، ئاق تۇربۇت(بادام يېغىدا ياغلانغان) 100 گىرام، پوستى بىخ كەبىر، ھىندى تۇزى، كۆپۈكى دەريا 10 گىرامدىن، زەنجىۋىل، سېرىق ھېلىلە 20 گىرامدىن، بوزىدان 16 گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، سەككىز گىرامدىن يېگەي. بۇ مەجۇنلەر بىلەن ئىستىفراغ قىلماقچى بولسا 20 گىرامنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكەي. بۇ نۇسخىنىڭ نۇقرەس، ۋەجئۇل مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا، بوغۇم ئاغرىقىغا پايدىسى كاتتىدۇر. ئەگەر زەيتۇن يېغى بىلەن ئاق يەر يىلىنىنى (زەھەرلىك يىلان) باش ۋە قۇيرۇق تەرىپىدىن تۆت ئىلىكتىن كېسىۋېتىپ، زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىدا قاينىتىپ تاڭسا پايدىسى ئۇمۇمىدۇر ياكى بابۇنە يېغىنى موم بىلەن سۈركىگەي ياكى بۆرە، تۈلكە، ياۋا ئېشەكلەرنىڭ گۆشىنى ساپ سېرىقچىچەك ۋە تۇز سېلىپ قاينىتىپ شورپىسىغا كىرگەي.

ئىرقۇننىسانىڭ خاس سۈپىتى: ئىرقۇننىسانىڭ ئالامىتى شۇكى، تەرىتى بىلەن پوتلىسىغا سۇيۇق ھۆللۈك ئارىلاش كېلىدۇ. يانپېشى ئاغرىپ تەسلىك بىلەن ئۆرە بولالايدۇ، يانپېشى تارتىشىدۇ.

داۋالاش ئەگەر قاندىن بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ، 10 كۈنگىچە يەڭگىل تەدبىر قىلغاي، ئاندىن پۇت تومۇرلىرىدىن قان ئالغاي.

ئەگەر ئاغرىق يوتىدا بولسا يوتىدىن يۇقىرى قىسمىنى يارغاي. ئەگەر تىزدا بولسا سافىن تومۇردىن قان ئالغاي. بىر قانچە كۈندىن كېيىن پۇتنىڭ چىمچىلىقى بىلەن تۆتىنچى بارمىقى ئارىلىقىدىن قان ئالغاي. جالىنۇس سافىن ۋە مابىز تومۇردىن قان ئېلىش مەنپەئەتلىك، دەپ ئېيتىدۇ. سافىن تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن يۇمشاق لوئابلار، ياغلارنى سۈركىمەك ۋە مۆتىدىل هاممامغا كىرمەك پايدىلىقتۇر. قەيدىن كېيىن مۇسھىل دورىلارنى، ئاندىن سۈيدۈك

ھەيدىگۈچى دورىلارنى بەرگەي.

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورا نۇسخىسى: كەمادەريوس، جىنتىيانا، يۇملاق زىراۋەندىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، سوزاپ ئۇرۇقىدىن 36 گرام ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گرامدىن يېگەي. ئوتلۇق ھىجامەت قويغاي ۋە ئارىشاڭغا كىرگەي، قىزارتقۇچى ۋە يارا قىلغۇچى زىماتلارنى قىلغاي.

زىمات: بۇ، ماددىنى تېرە ئۈستىگە تارتىپ چىقىرىدۇ ۋە تارقىتىدۇ. نۇسخىسى: ئادراسمان ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى، ھەببۇلغار، ھىلڭ كۆتىكى، توغرىغۇ، دەرمىنە، قەردمانە، شەھمەنزەل، جۇۋنە تۆت گرامدىن، ھۆل سۇزاپ، زۇپتى رۇمى، ئۇشەق 20 گرامدىن، جاۋشىر ئالتە گرام، گۈڭگۈرت تۆت گرام. بۇلارنى مەلھەم قىلىپ قەغەزگە سۈركەپ، ئاغرىق يەرگە سۈركىگەي ۋە قىچىنى ئېزىپ، كەپتەر مايىقىنى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. بۇنداق قىلغاندا يارا قاپىرىپ، زەرداب بىر قانچە كۈن ئېقىپ ماددا پاك بولىدۇ.

پايدىلىق شىيافلار نۇسخىسى: سەكبىنەج، جاۋشىر، مۇقەل، ئۇشەق، زەنجىۋىل، ئەنزىرۇت، سۆرۈنجان، شاقاقۇل، شەھمەنزەل، ھىندى تۇزى، قۇندۇز قەھرى، زورەمبات، قۇستە، ماھىزەھرەج، سۇزاپ يوپۇرمىقى، رۇمبەدىيان، بەدىيان ئۇرۇقى، توغرىغۇ، مۇقەللەرنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ، ئېزىپ يۇمشاق شىياق قىلىپ قۇيغاي. ئەگەر ھەرقانداق ئىلاج پايدا قىلمىسا، ئۈچ كۈن ھەر ئەتىگىنى 3 ~ 4 گرام ئاق نوقۇت يېگەي. شاراب بىلەن يېسە پايدىلىقتۇر.

«قارابادىن» دا: ئىرقۇننىسا ھارارەت ۋە ئىمتىلادىن بولىدۇ. قىيفال تومۇر بىلەن ئىرقۇننىسادىن تاكى قان سارغايغىچە قان ئېلىپ دەم ئالدۇرغاي، ئاندىن مەتبۇخى ھېلىلەنى بەرگەي دېيىلگەن. نۇسخىسى: سېرىق ھېلىلە 30 گرام، سانائى مەككى 15 گرام، قارىئۆرۈك 20 دانە، چىلان 30 دانە، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى 18 گرامدىن. دورىلارنى بىر كىلوگرام سۇ بىلەن قاينىتىپ 360 گرام قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، ئىككى دانە سوقمونىيا سېلىپ ئىچكەي ياكى شەھمەنزەل، ئۇششاق ماش، شەترەنجى روناس 30 گرامدىن. بۇلارنى قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، 60 گرام قىچىنى قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي.

شىيافنىڭ نۇسخىسى: مۇقەل، قۇندۇز قەھرى، قوننە، مىئەسائىلە، جاۋشىر، پەرپىيۇن قاتارلىقلارنى ئالتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئاق لەيلى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، شىياق قىلىپ قويۇش تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

يەنە بىر خىل ھۆقنە: بىتلىمۇس ھەكىم ئېيتىدۇكى، بۇ خىل نۇسخا ئىرقۇننىساغا پايدىلىقتۇر. نۇسخىسى: ئابدىمىلىك يوپۇرمىقى، بابۇنە، شۇمشا ئالتە گرامدىن. بۇلارنى قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، 45 گرام ھەسەل قوشۇپ، ئىككى ھەسسە سېرىقچېچەك يېغى، توققۇز گرام تۇز

بىلەن ھۆقنە قىلىش پايدىلىقتۇر. ئەگەر كېسەللىك ئېغىر بولسا، بۇ خىل زىماتنى قىلغاي. نۇسخىسى: بابۇنە، شەترەنجى ھىندى، قىچا، پوستى بىخ كەبىر، ئەنجۇر سۈيى قاتارلىقلاردىن 30 گىرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، ئەنجۇر سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي.

جاۋارىش مەسھۇقونىيا يېگەي. بۇ، نۇقرەس، سوغۇق ۋە ھۆللۈكتىن بولغان ۋەجئۇل مۇپاسىل ئاغرىقلىرىغا پايدىلىقتۇر. نۇسخىسى: سوقمونىيا، دارچىن، شەترەنجى ھىندى، زەنجىۋىل 24 گىرامدىن، پىلپىل 18 گىرام، تۇربۇت 30 گىرام، قارىمۇچ، كەرەپشە ئۇرۇقى، قاقىلە، قەلەمپۇر ، جۇۋىنە 12 گىرامدىن، نۆشۇدۇر، ھىندى تۇزى ئالتە گىرامدىن، شېكەر 60 گىرام، مەسھۇقونىيا توققۇز گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 4 ~ 6 گىراملىقچە يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆتىنچى باب داۋالى ۋە دائۇل پىل كېسەللىكى

داۋالى كېسەللىكىدە پاچاق تومۇرلىرى ئەگرى - بۈگرى كۆپۈپ تۇرىدۇ.

بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، تومۇرلار كېڭىيىپ توشۇپ قالغانلىقتىن، قويۇق تائاملارنى يېگەنلىكتىن ۋە تاياق يېگەندىن كېيىن ھەرىكەت قىلغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىللەت كۆپىنچە ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت قىلغۇچىلاردا، پىيادە يول يۈرگۈچىلەردە ياكى ئىسسىق كېسەللىكلەرنىڭ يۆتكىلىشىدىن ياكى تال ئاغرىقىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ كېسەللىكنى قول بىلەن دەستىكار قىلىپ داۋالايدۇ، ئەمما بۇنى داۋالاش مۈشكۈلدۇر.

دائۇل پىل كېسەللىكىنىڭ سەۋەبى داۋالىغا ئوخشاش بولۇپ، بۇ خىل كېسەللىكتە پۇت پىلنىڭ پۇتىغا ئوخشاپ قالىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ماددىسى سەۋدايى قاندىن ياكى بەلغەمدىن بولىدۇ. داۋالىمۇ ھەم شۇنداق. لېكىن دائۇل پىلنىڭ ماددىسى ئوفۇنەتلىنىشتىن خالىي بولالمايدۇ، داۋالى ماددىسىدا ئوفۇنەتلىنىش بولمايدۇ. دائۇل پىلدا يارا پەيدا بولىدۇ. داۋالىدا يارا بولمايدۇ. دائۇل پىلدا رەڭگى ئاۋۋال قىزىل بولۇپ، كېيىن راكنىڭ رەڭگىگە ئۆزگىرىدۇ.

داۋالاش ئەگەر قاندىن بولسا، ئالدى بىلەن باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي، ئاندىن قەي قىلدۇرغاي. بەلغەم دورىلار بىلەن داۋالاش قىلغاي ۋە ئارام ئالدۇرغاي ھەم پوتىنى تەكيي ئۈستىدە قويغاي.

ئەگەر يول ماڭماق زۆرۈر بولسا ئوشۇقىدىن يوتىسىغىچە تاڭدۇرغاي. ھەر ھەپتىدە ئايارەج پەيقرادىن تۆت گىرام، غارىقۇن، ئەفتىمۇندىن 1.5 گىرامدىن، ئەمەن تېشىدىن 1.6 گىرامدىن قوشۇپ يېگەي. ئاندىن مائۇلجەبىن بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. قەي، ئىسھالدىن كېيىن

كۆيدۈرۈلگەن كەرنۇب ياكى يۇلغۇننىڭ كۈلىنى شۇمشا ئۇنى، ئۆچكە مايىقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقىنى سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. بەزىدە پاچاقتا ئۇششاق يارىلار چىقىدۇ. بۇنىڭغا سەۋدادىن يارا چىققاننىڭ ئىلاجىنى قىلغاي.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: داۋالىغا كۆك پۇرچاقنى ئېزىپ سۈركىگەي ياكى قايىنتىپ سۈيىگە كىرگەي ياكى پاچاق تومۇرلىدىن قان ئېلىپ، قاننى يەنە پاچاققا سۈركىگەي. ئەگەر يول يۈرۈش زۆرۈر بولسا، موزا، سەمغى ئەرەبى، ئاقاقىيا قاتارلىق دورىلارنى ئېزىپ، يۇغۇرۇپ پاچاقلىرىغا تاڭغاي، دېيىلگەن.

«قارابادىن» دا: پاچاق ۋە ئۇشۇقتىن ساپ بولغۇچە كۆپ قان ئالغاي. ئاندىن بۇ مەتبۇخنى ئىچكەي، دېيىلگەن. نۇسخىسى: ھېلىلە كابۇلى، بەلىلە، ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، ئۇرۇقى ئاقلانغان ئۈزۈمدىن 30 گرام، ئەينۇلادىن 20 دانە ئېلىپ بىر كىلوگرام سۇ بىلەن قايىنتىپ، 360 گرام قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، ئۇستىقۇددۇس ۋە ئەفتىمۇندىن 18 گرامدىن، غارىقۇن، ئاق تۇربۇت، سوقمونىيادىن 1.6 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، بۇ سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۈزۈۋېلىپ ئىچكەي ۋە يوتىلىرىنى داۋاملىق لۆڭگە بىلەن تاڭغاي، ئاندىن ئاق لالىدىن 30 گرام، ئاقاقىيادىن 15 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ پاچاققا سۈركىگەي.

دائۇل پىلدا ئۇشۇقدىن قان ئالغاندىن كېيىن قەي قىلىپ، سېرىقچېچەك، ھەسەل، بۆرە ئەرمىنى بىلەن ئاشقازاننى كېرەكسىز نەرسىلەردىن پاك قىلغاي. ئاندىن ئايارەج پەيقىرادىن ئۈچ گرام، شەھمەنزەل، غارىقۇن، تۇربۇتتىن 1.6 گرامدىن، سۆرۈنجان، پەرپىيۇن، قەنتەرىيۇن يوپۇرمىقىدىن 1.2 گرامدىن، سوقمونىيادىن 0.8 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن يېگەي. ئاندىن كېيىن قۇرۇتقان چامغۇرنى سوقۇپ، شۇمشا ئۇنى، كۆيدۈرۈلگەن تال ياغىچىنىڭ كۈلى، ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلى قاتارلىقلاردىن 30 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى ئاق لەيلى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. يول مېڭىشتىن، ئۆرە تۇرۇشتىن پەرھىز قىلغاي. غىزاسىغا پاقلان گۆشى بىلەن نوقۇت سۈيى، ئاندىن ھەببى بۇزرۇك يېگەي.

بۇ ھەببى ئايارەج بۇزرۇك سوغۇقتىن بولغان پالەچ، نۇقرەس، لەقۋا، مۇپاسىل، قۇلۇنجى، نېرۋا كېسەللىكلىرىگە، قويۇق ھۆللۈكلەرگە ۋە يەللەرگە تولىمۇ پايدىلىقتۇر.

نۇسخىسى: ئايارەج پەيقىرا 30 گرام، شەھمەنزەل، ماھىزەھرەج 15 گرامدىن، پەرپىيۇن 4.5 گرام، زەنجىۋىل، قۇندۇز قەھرى، ھىڭ، سەكبىنەج، قىچا، قارىمۇچ، جاۋشىر، شەترەنجى ھىندى ئۈچ گرامدىن. سەكبىنەج بىلەن ھىڭنى سۈزاپ سۈيىگە چىلاپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بۇ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ 10 دانە ھەب قىلىپ، ھەر كۈنى بىر ھەبتىن يېسە، سوغۇقتىن

بولغان كېسەللىكلەرگە ۋە يېپىشقاق ھۆللۈكلەرگە پايدىلىق ئىكەنلىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر ياكى بۇ ھەببى سەكبىنەجنى يېگەي. بۇ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، نۇقرەس، پالەچ، لەقۋا ۋە بارلىق يېپىشقاق ھۆللۈكلەرگە پايدىلىقتۇر. ئاشقازاننى كېرەكسىز نەرسىلەردىن خالىي قىلىدۇ. نۇسخىسى: شەھمەنزەل، سەكبىنەج ئالتە گىرامدىن، سەبرە 12 گىرام، قۇندۇز قەھرى، شەترەنجى ھىندى ئۈچ گىرامدىن، كۆك مۇقەل، سېرىق ھېلىلە، تۇربۇت، غارىقۇن ئۈچ گىرامدىن، جاۋشىر، ئۇشەق 4.5 گىرامدىن، سوقمونىيا ئالتە گىرام. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ 12 گىرامدىن ھەب قىلىپ يېگەي.

بەشىنچى باب تاپان ئاغرىقى (پاشنا ئاغرىقى)

تاپان ئاغرىقى بىر قانچە خىل بولۇپ، تاپان زەخىملىنىشتىن، تار ئاياغ كىيگەنلىكتىن، تاپانغا يۇقىرى تەرەپتىن ماددا چۈشكەنلىكتىن بولىدۇ.

داۋالاش ئەگەر زەخىملىنىشتىن بولسا مامىسا ياكى گىل ئەرمەنىنىڭ قايسىسى بولسا، شۇنى ئېزىپ چاپقاي. ئەگەر تار ئاياغ كىيگەنلىكتىن بولسا، ئاۋۋال پۇتنى سوغۇق سۇغا چىلاپ، ئىككى سائەتتىن كېيىن مامىسا ياكى گىل ئەرمەنىنى چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ماددا چۈشكەنلىكتىن بولسا ئاۋۋال قەي قىلىپ، ئاندىن گۈل يېغى سۈركىگەي.

ئالتىنچى باب تىرناقنىڭ يانجىلىشى توغرىسىدا

تىرناق يانجىلسا ئامۇت، سەرۋە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ زىمات قىلغاي ياكى بۇلارنى شارابتا قاينىتىپ چاپلىغاي ياكى مىڭدىۋانە يوپۇرمىقى ۋە ياڭاق مېغىزىنى يۇقىرىقىلار بىلەن قوشۇپ سۈركىگەي ياكى پىستە مېغىزىنى سوقۇپ تاڭغاي. ئەگەر تىرناق قاپارسا ھەم تىرناق ئاستىدا قان ئۇيۇپ قالسا، بۇغداي ئۇنىنى زۇپتى بىلەن يۇغۇرۇپ تىرناققا چاپقاي.

يەتتىنچى باب سەينەك

ئەگەر تىرناق سەينەك بولۇپ ئاغرىسا، دەريا سۈيىدە يۇغاي ياكى يېسسىمۇق، پۇرچاق سۈيىگە پىياز، قۇرۇق ئەنجۈر قاتارلىقلارنى ئېزىپ، زۇپتى رۇمى قوشۇپ ئىرىم چاپقاي.

يىگىرمە بىرىنچى بۆلۈم تەپلەر ۋە ئۇلارنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا

بىرىنچى باب تەپ ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى ھەم پەسىيىش ئەھۋاللىرى

تەپ بەدەندىكى بىر خىل يات ھارارەت بولۇپ، يۈرەكتىن باشلىنىپ قان تومۇرلار ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەنگە تارقايدۇ. ئىشتىھا، ھەزىم قۇۋۋىتى، ئولتۇرۇپ - قوپۇش قاتارلىقلارغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

كۆپ مىقداردىكى قىزىتما پەيدا قىلغۇچى ماددا بەدەنگە يىغىلىدۇ. بەدەنىنىڭ ساق ھالىتىدىكى تەبىئىي ھارارەت (ھارارىتى غەرىزىيە) بۇ ماددىلارنى ئۆزلەشتۈرەلمەيدۇ. بۇ ماددىلار مەلۇم مەزگىل تۇرغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىن بۇخارات پەيدا بولۇپ، شىريان تومۇرلاردىكى روھنى قويۇقلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇخاراتلار شىريان تومۇرلاردىن ماڭالماي توسۇلۇپ قالىدۇ. بۇخارات شىريان تومۇرلار ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەنگە تارقاپ، يات ھارارەت (تەپ) پەيدا بولىدۇ. چۈنكى تەپ پەيدا قىلغۇچى ماددا مەلۇم بىر ئەزاغا يىغىلسا، شۇ ئەزانىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ ۋە يىغىلغان بۇ ماددىلارنى تارقىتالمايدۇ. بۇ ماددىلار قان تومۇرلار ئارقىلىق يۈرەككە بېرىپ، يۈرەكتىكى روھىي ھايۋانىينى قىزىتىدۇ، قىزىغان بۇ روھ ئومۇمىي بەدەنگە تارقاپ بەدەندە تەپ پەيدا قىلىدۇ.

تەبىئەت كۈچى ۋە مۇناسىۋەتلىك دورىلارنىڭ ياردىمىدە بۇ يات ھارارەت پىشقاندىن كېيىن تەبىئىي ھارارەت ئۇنى بەدەن سىرتىغا ھەيدەيدۇ. تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق تارقاپ تەپ يانىدۇ. بەدەندىكى ناچار خىلىتلار تازىلانغاندىن كېيىن بەدەندە بىر كۈنلۈك تەپ پەيدا بولىدۇ. ئۇ ئەرەبچە «ھۇمما يەۋم» دېيىلىدۇ. تەپنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان خىلىتلار بۇزۇلغان خىلىتلار قاتارىغا كىرىدۇ.

ئىككىنچى باب تەپنىڭ تۈرلىرى (ئەنۋائى تەپھا)

مەلۇم بولغايكى، ئىنسان بەدىنى تۆۋەندىكى ئۈچ نەرسىدىن تۈزۈلگەن بىرىنچىسى، مۇسكۇل، ئۇستىخان ۋە باشقىلاردىن ئىبارەت بەدەننىڭ قۇرۇلمىسىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئەسلىي ئەزالار؛ ئىككىنچىسى، بەدەن بوشلۇقلىرىدىكى مېڭە، يىلىك، قان ۋە باشقا سۇيۇقلۇقلار؛ ئۈچىنچىسى، روھىي ھايۋانىي، روھىي نەپسانىي ۋە روھىي تەبىئىي قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ھارارەت ئەسلىي ئەزالاردا بولسا «تەپى دىق» (جۈدەتكۈچى تەپ) دېيىلىدۇ. خىلىتلارنى قىزىتقاندىن كېيىن، باشقا ئەزالارنى قىزىتسا، ئۇ، «تەپى خىلتى» (خىلىتقا مەنسۇپ تەپ)، «تەپى ماددىي» (ماددىلىق تەپ) دېيىلىدۇ. ھارارەت يەنى تەپ روھقا تەسىر قىلسا، ئۇنىڭ تەسىرىدە خىلىتلارنىڭمۇ ھارارىتى ئاشىدۇ. بۇ ھارارەت پارسچە «تەپى يەكرۆزە» (بىر كۈنلۈك تەپ)، ئەرەبچە «ھۇمما يەۋم» (بىر كۈنلۈك تەپ) دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى روھ ئۇچۇچان ماددا بولغاچقا، ھارارەت ئۇنىڭغا تەسىر قىلغاندىن كېيىن، بىر كېچە - كۈندۈزدىن ئارتۇق داۋام قىلمايدۇ، تېزلا سوۋۇيدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بىر كېچە - كۈندۈزدىن ئارتۇقراق يەنى ئىككى كېچە - كۈندۈزدىن ئارتۇقراق داۋاملىشىشى مۇمكىن ئىكەن. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، بەش كېچە - كۈندۈز داۋاملىشىشىمۇ مۇمكىن ئىكەن. شۇ سەۋەبتىن بەش كېچە - كۈندۈز داۋاملاشقان بۇ تەپ قان بۇزۇلۇشسىز بولمايدۇ. مەلۇم بولغايكى، تەپنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتى بىر كېچە - كۈندۈزدىن زىيادە بولسا، ئۇ كۈن سانىغا باغلاپ تۇرۇپ، باشقا ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. بىر كېچە - كۈندۈزلۈك تەپنى باشقا تەپلەرگە قارىغاندا تونۇش ۋە داۋالاش ئاسانراق بولىدۇ.

خىلىتتىن بولغان تەپ يەنى ماددىلىق تەپنىڭ بەزىسى ئاددىي، بەزىسى مۇرەككەپ، بەزىسى ئۆتكۈر، بەزىسى سوزۇلما (مۇزمەنە)، بەزىسى داۋاملاشقۇچى (مۇنپەقە)، بەزىسى سۇس، بەزىسى بىرلەمچى (زاتى)، بەزىسى ئىككىلەمچى ھاسىلى بولىدۇ. يەنە بەزىسى ياللۇغ مەنبەلىك بولىدۇ. تەپنىڭ بەزىسىدە جۇغ - جۇغ بولىدۇ، بەزىسىدە بولمايدۇ. خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولغان تەپ خىلىتلارنىڭ سانى بويىچە تۆت خىل بولىدۇ. خىلىتلار بەزىدە ئىچكى ئامىللار سەۋەبىدىن، يەنە بەزىدە سىرتقى ئامىللار سەۋەبىدىن بۇزۇلىدۇ. ئىككىسى قوشۇلسا جەمئىي سەككىز خىل تەپ پەيدا بولىدۇ. بۇ سەككىز خىل تەپنىڭ ئۆزئارا بىرىكىشىدىن يەنە نۇرغۇنلىغان تەپلەر بارلىققا كېلىدۇ. مەسىلەن: ئۆتكۈرلۈكى نورمال بولغان بىر خىل تەپ بىلەن مۇرەككەپ تەپنىڭ ئارىلىشىشى، ئاستا تەپ بىلەن يەنە بىر ئاستا تەپنىڭ ئارىلىشىشى، داۋاملاشقۇچى (مۇتبەقە) تەپ بىلەن سۇسلىغۇچى تەپنىڭ ئارىلىشىشىغا ئوخشاش. مۇرەككەپ تەپلەرنىڭ بىرى يانسا، يەنە بىرى ئۇنىڭ ئورنىغا دەسسەيدۇ. ئادەمگە گويا بىر خىل تەپ داۋاملىشىۋاتقاندەك

سېزىلىدۇ، ئەمما ئالامەتلىرى ھەر خىل بولىدۇ. داۋاملاشقۇچى تەپ بىلەن يەنە بىر داۋاملاشقۇچى ياكى سۇسلىغۇچى تەپ بىلەن يەنە بىر سۇسلىغۇچى تەپ بىرلەشسە ئالامەتلىرى ئارىلىشىپ كېتىدۇ. پەرقى شۇكى، بىرسىنىڭ ئالامەتلىرى يەڭگىلرەك، يەنە بىرسىنىڭ ئالامەتلىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. تەپ سىرتقى ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇ ئەرەبچە «ھۇمما دائىرە» (ئايرىلىپ تۇرغۇچى تەپ)، «ھۇمما نائىبە» (نۆۋەتلەشكۈچى تەپ) دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى بۇ تەپ بىرى سوۋۇسا، يەنە بىرى باشلىنىپ، توختاۋسىز باشلىنىپ تۇرىدۇ. گويا بەلغەمدىن بولغان تەپكە ئوخشايدۇ. سەپرادىن بولغان تەپ بىر كۈن قىزىتىدۇ، يەنە بىر كۈنى سوۋۇيدۇ. ئۇ ئەرەبچە «ھۇمما غىب» (ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپ) دېيىلىدۇ. سەۋدادىن بولغان تەپ بىر كۈن قىزىتىدۇ، ئىككى كۈن سوۋۇيدۇ. ئۇ ئەرەبچە «ھۇمما رۇبۇ» (تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ) دېيىلىدۇ. سەپرا بىلەن بەلغەم ئارىلىشىشتىن كېلىپ چىققان بولسا، تەپ بىر كۈنى قىزىقراق، يەنە بىر كۈنى سۇسراق بولىدۇ ۋە شۇ ھالەتتە داۋاملىشىدۇ. ئۇ ئەرەبچە «شەترۇل غىب» (يېرىم ئارىلىغۇچى تەپ) دېيىلىدۇ. ماددىلارنىڭ تومۇر ئىچىدە بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان تەپ سوۋۇمايدۇ، بەلكى داۋاملىق داۋاملىشىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇ ئەرەبچە «ھۇمما لازىمە، ھۇمما مۇتبەقە» (داۋاملاشقۇچى تەپ) دېيىلىدۇ.

قاننىڭ ھارارىتى ئۆرلىسە، ئەمما بۇزۇلمىسا «سۇنۇفۇس» دېيىلىدۇ. قاننىڭ ھارارىتى ئۆرلەش بىلەن بىرلىكتە قان بۇزۇلسا «مۇھتەرىقە» (كۆيگۈچى) دېيىلىدۇ. قان ئوفۇنەتلەنسە داۋاملىشىشچان تەپ پەيدا بولىدۇ. تەپ باشقا مىزاجلىقلارغا قارىغاندا قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە يۈز بېرىدۇ. بۇ چاغدا ئۇلارنىڭ تەرى، سۈيدۈكى، چوڭ تەرىتى سېسىق پۇرايدۇ. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلاردا بىر كۈنلۈك تەپ كۆپ پەيدا بولىدۇ. بۇ تەپ بەزىدە كۆيدۈرگۈچى تەپ «تەپى مۇھرىقە» كە ياكى «تەپى دىق»قا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر مەزكۇر ئىككى خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ھۆللۈكى ئارتۇق، قۇرۇقلۇقى بىلەن ئىسسىقلىقى باراۋەر بولسا، بىر كۈنلۈك تەپ كۆپ يۈز بېرىدۇ. بىر كۈن ئۆتكەندىن كېيىنمۇ پەسەيمىسە، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان تەپ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ئۇلارنىڭ مىزاجىنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى باراۋەر بولسا، ھۆللۈكى غالىب بولسا، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىتمىلار كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئۈچىنچى باب بىر كۈنلۈك تەپ (ھۇمما يەۋم)

بۇ بىر كېچە ـ كۈندۈز داۋاملىشىدىغان تەپتىن ئىبارەت.

سەۋەبى ھاۋا بۇلغىنىش، قۇياش ۋە ئوتنىڭ ھارارىتىگە ئۇچراش، ئىسسىق ھاممامغا

چۈشۈش سەۋەبىدىن يۈرەك - مېڭىنىڭ ئىسسىقى، بۇلغانغان سۇ ئىچىش، ئادەتتىن تاشقىرى ئېغىر ھەرىكەتلەرنى قىلىش، جىماغا كۆپ بېرىلىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ ئەندىشە قىلىش، نامۇۋاپىق غىزالارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى ئەسبابىي ۋاسىلە (كېيىنكى سەۋەبلەر) دىن كېلىپ چىقىدۇ. پۇت - قوللار باشقا تەپلەردىكىدەك ئاغرىمايدۇ. سۈيدۈك رەڭگى ۋە تومۇر ھەرىكىتى نورمال بولىدۇ، ھامامدا يۇيۇنسا تىترەيدۇ.

داۋالاش تاماقنى كۆپ يەپ، ئاشقازاندا بۇزۇلۇپ قالمىغانلا بولسا غىزادىن پەرھىز قىلىنمايدۇ. ئەگەر تائام ئاشقازاندا بۇزۇلغان بولسا، ئوغلاق گۆشى، ئارپا يارمىسى، پالەك، غورا سۈيى قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. بولۇپمۇ سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەرگە شۇنداق غىزالار بېرىلىدۇ. تەپنىڭ بېشىدا جۇغ - جۇغ پەيدا بولسا، سوغۇق سۇ ياكى گۈلاب ياكى ئارىلاشما شارابقا نان چىلاپ يېگۈزۈلىدۇ،ۋە سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئېغىر ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشتىن كېلىپ چىققان بولسا ئارام ئالدۇرۇلىدۇ. تەر تۆشۈكچىلەرنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى، تېرىنىڭ قېلىنلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا ئارام ئالدۇرۇلىدۇ. تەر تۆشۈكچىلەرنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى، تېرىنىڭ قېلىنلىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، نورمال ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللاندۇرۇلىدۇ. ئىسسىق ھامامغا كىرىپ تەرلىگەندىن كېيىن بەدەن يىرىك رەخت بىلەن سۈرتۈلۈپ، تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئېچىلىشىغا ياردەم بېرىلىدۇ. سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇشتىن چەكلىنىدۇ. چۈنكى سوغۇق سۇ تەر تۆشۈكچىلىرىنى قورۇيدۇ، تەر توختىتىدۇ.

مەلۇم بولغايكى سوغۇق سۇ تەپ ۋە قىزىتمىنى ياندۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەمما ھەزىم ئەزالىرى ئاجىزلىغانلارغا ئاز بېرىلىدۇ. بۇنداق بىمارلارغا مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. پەقەت تاماقتىن زەھەرلىنىش ۋە بەدەندە ماددىلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشى كۆرۈلگەندە مۇسھىل بېرىش مۇمكىن. تەپ ئاخىرىدا ھامامغا چۈشۈش ئىنتايىن پايدىلىق بولۇپ، بۇزۇق بۇخاراتلارنىڭ تارقىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

تۆتىنچى باب جۈدەتكۈچى تەپ (تەپى دىق)

بۇ، تەپلەرنىڭ بىر خىلى بولۇپ، بەدەننى كۆرۈنەرلىك ئورۇقلىتىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سەۋەبى بەدەندە ئۈچ خىل سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئۇلارنىڭ خورىشىدىن جۈدەتكۈچى تەپ پەيدا بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرىنچىسى، ھەرقايسى ئەزالاردا زاپاس ساقلىنىدىغان سۇيۇقلۇقلاردىن

ئىبارەت. بۇ سۈيۈقلۇقلارنى كۆز پەسلىدە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۈستىگە چۈشكەن شەبنەمگە ئوخشىتىش مۇمكىن. مەلۇم سەۋەبلەردىن كىشىلەر يېمەك - ئىچمەك ئىستېمال قىلالماي ئاچ قالسا، بەدەندىكى تەبىئەت كۈچى بۇ سۈيۈقلۇقنى سەرپ قىلىپ ھاياتنى قامدايدۇ. بۇ چاغدا سۈيۈقلۇق ئازىيىپ ھارارەت يۇقىرىلىغانلىقتىن جۈدەتكۈچى تەپ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل تەپنى تونۇش تەس، داۋالاش ئاسان بولىدۇ. ئىككىنچىسى، ئەزالارنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىپ كەتكەن، ئەمما تېخى پىشمىغان سۈيۈقلۇقلار بولۇپ، بەدەن ھارارىتى يۇقىرىلىغاندا ئاسان خوراش بىلەن جۈدەتكۈچى تەپ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل تەپ «زۇبۇل» دەپ ئاتىلىپ، باشلىنىش دەۋرى، تەرەققىي قىلىش دەۋرى ۋە ئاخىرلىشىش دەۋرىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل دەۋرى بولىدۇ. بىرىنچى دەۋرىدە (ئىبتىدا) داۋالاش ئاسان بولىدۇ. ئىككىنچى دەۋرى (تەزايۇد) دە داۋالاش تەسرەك بولىدۇ. ئۈچىنچى دەۋرى (ئىنتىھا)دە داۋالش قىيىن بولىدۇ. ئۈچىنچىسى، بوغۇملاردىكى سۈيۈقلۇق بولۇپ، بوغۇملارنىڭ ھەرىكىتىنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈستىخان بىلەن ئۈستىخاننىڭ سۈركىلىشىنى ئازايتىش رولىنى ئوينايدۇ. زىيادە ئېغىر ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىلسا، بۇ سۈيۈقلۇقلار سەرپ بولۇپ كېتىپ جۈدەتكۈچى تەپنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنى داۋالاش قىيىن بولىدۇ. بىرىنچى سۈيۈقلۇق چىراغدىكى ياغقا، ئىككىنچى سۈيۈقلۇق پىلىكتىكى ياغقا ... ئوخشايدۇ. جۈدەتكۈچى تەپ يۈرەكتىن باشلىنىدۇ. بەزىدە جىگەر، ئۆپكە ۋە ئاشقازان ھارارىتىمۇ جۈدەتكۈچى تەپنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى بۇلاردىكى ھارارەت تېزلا يۈرەككە تەسىر قىلىدۇ. يەنە بەزىدە ئەزالارنىڭ زەخىملىنىشى، بىر كۈنلۈك تەپ، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان تەپ، ياللۇغلىنىشتىن بولغان تەپ، جۈدەتكۈچى تەپكە تەرەققىي قىلىدۇ. يەنە بەزىدە تېۋىپنىڭ يۈرەكنىڭ ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى دورىلارنى كۆپ بېرىشىدىنمۇ جۈدەتكۈچى تەپ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، قاتتىق، ئارقمۇئارقا سالىدۇ، يۈرەك ئەتراپى قىزىق مەلۇم بولىدۇ، كۆزلىرى چوڭقۇر بولىدۇ، تاغاقلىرى كۆتۈرۈلۈپ چىقىدۇ، بۇرنى ئىنچىكىلەيدۇ، رەڭگىرويى نۇرسىز بولىدۇ. غىزالانغاندىن كېيىن قىزىتمىسى پەسىيىدۇ، بىر سائەتتىن كېيىن يەنە قايتىلايدۇ. بۇ ھال گويا ئۆچكەن چىراغقا ياغ قۇيۇلۇپ، قايتا ياندۇرۇلغانغا ئوخشايدۇ.

داۋالاش بەدەن ئورۇقلىغان بولسىمۇ، بەدەن قۇۋۋىتى كۆپ ئاجىزلىمىغان بولسا، ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ. بىمار ياتىدىغان ئۆينىڭ ھاۋاسى سوۋۇتۇلىدۇ. يوتقان - كۆرپىسى سوۋۇتۇپ بېرىلىدۇ. يايلاقلارغا ئوخشاش، سوغۇق ھاۋالىق جايلارغا ئېلىپ چىقىلىدۇ. بىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، سۆگەت يوپۇرمىقى، رەيھان ئۇرۇقى قاتارلىقلار قاينىتىلىپ، سۈيى

بىمارنىڭ ياتىدىغان كۆرپىسىگە سېپىلىدۇ. ئالدىغا خۇش پۇراق مېۋىلەر تىزىپ قويۇلىدۇ. هۆل قاپاق، تاۋۇز، تەرخەمەك، تاتلىق ئانار قاتارلىقلارنىڭ سۇلىرى بادام يېغى تېمىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى خەشخاش شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. هۆل قاپاق سۈيى بىلەن قىسقۇچپاقا قاينىتىلىپ، شورپىسىغا بادام يېغى، شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچتە ئارپا سۈيىگە ئىسپىغۇل لۇئابى قوشۇپ قۇرسى كافۇر بىلەن بىرلىكتە ئىچكۈزۈلىدۇ. سەندەل شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا قاپاق لېشى، تەرخەمەك، پالەك، كىچىك يېغى بېلىق، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ئارپا يارمىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئىلمان سۇغا چۆمۈلدۈرۈلىدۇ. بەدىنىگە بىنەپشە يېغى سۈركۈلىدۇ. ئېشەك سۈتى ئىچكۈزۈلۈش بىلەن بىرلىكتە بەدىنىگە سېغىلىدۇ.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا مۇنداق دېيىلىدۇ جۇدەتكۇچى تەپتە تۆۋەندىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ: بىمارنىڭ ئاۋازى ئىنچىكە چىقىدۇ، تىرناقلىرى ئاقىرىدۇ، چاچلىرى چۈشىدۇ، بەدىنى ئورۇقلاپ، ئۇستىخانلىرى كۆرۈنۈپ قالىدۇ. شۇنداق ئەھۋالدا ئىچ سۈرۈش قوشۇلۇپ كەلسە ساقىيالمايدۇ. ئۆلۈم خەۋپى بولىدۇ. ئەگەر بەدىنى زىيادە ئورۇقلىماي، بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولسا ساقىيىش ئۈمىدى بولىدۇ①.

داۋالاش ئارپا يارمىسى، چۈجە گۆشى، چىلان شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى، سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرىسى، كاسىنە ئۇرۇقى شىرىسى، هۆل قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى شاپتۇل، ئۆرۈك سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەتىگەندە گاۋزىبان ئەرقىگە سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرىسى قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچتە ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن قۇرسى كافۇر بېرىلىدۇ. غەزەپلىنىش، غەم قىلىش، ئاچلىق، ئۇسسۇزلۇق تارتىش، ئېغىر هەرىكەت قىلىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئارام ئېلىنىدۇ. مۇڭلۇق سازلار ۋە يېقىملىق ناخشىلار ئاڭلىنىدۇ. تۆت ئايلىق ئېشەك قارا سۇنا يوپۇرمىقى، سېمىزئوت يوپۇرمىقى، پاقىيوپۇرمىقى، پالەك، تەرخەمەك يوپۇرمىقى، بادرەڭ يوپۇرمىقى قاتارلىقلار بىلەن بېقىلىپ، سۈتى سېغىلىپ بىمارغا ئىسسىق هالەتتە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئېشەك يىراقتا بولۇپ، سۈتنى ئەكېلىپ بولغۇچە سوۋۇپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا، سۈت سېغىلىدىغان قاچىغا ئىسسىق سۇ قاچىلاپ ئېلىپ بېرىلىپ، ساغىدىغان ۋاقىتتا سۇ تۆكۈۋېتىلىپ، شۇ قاچىغا سۈت سېغىلىپ، ئىسسىق هالەتتە ئېلىپ كېلىپ ئىچىلىدۇ.

سۈت ئىچكۈزۈشنىڭ شەرتى شۇكى دەسلەپتە 75 ملىلىلىتر ئىچكۈزۈلىدۇ. كۈنگە 25 ملىلىلىتردىن ئاشۇرۇلۇپ 200 ملىلىلىترغا يەتكەندە، كۈنگە 25 ملىلىلىتردىن ئازايتىلىپ 75 ملىلىلىتر قالغاندا توختىتىلىدۇ. سۈت ئىچكۈزۈلگەندىن كېيىن بىمارنىڭ تومۇرى تۇتۇلىدۇ.

---

① «دەستۇرۇلئىلاج» ئۇيغۇرچە 469 ـ بەتتە مۇشۇنىڭغا توموۇرداش مەزمۇن ئۇچرايدۇ.

تومۇرى كۈچلۈك، چوڭ سوقسا، سۈت مەنپەئەت قىلغان ھېسابلىنىدۇ. ئىنچىكە، بوش سوقسا، سۈت زەرەر قىلغان بولۇپ، بەرمەسلىك لازىم. باشقا ئىلاجلارنى قىلىش كېرەك. سۈت ئىچكەن كۈنى چۈچۈمەل نەرسىلەر ۋە بېلىق ئىستېمال قىلىش چەكلىنىدۇ. يۆتىلى بولسا 150 مىللىلىتىر سۈتكە ئۈچ گىرام كەتىرا قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىچكى سۈرسە قىزىتىلغان تۆمۈر قايىنىتىلغان قېتىقنىڭ زەرداب سۈيى قۇرسى تاباشىر بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. چىگە رەختتىن توقۇلغان رەختكە گۈلاب ۋە سەندەل سۈيى سېپىپ كىيگۈزۈلىدۇ. ياز پەسلىدە ھاۋا ئىسسىق بولسا گۈلاب، سەندەل سۈيى، سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى، يۇمغاقسۈت سۈيى كىيىم كۈنگە 3 ~ 4 قېتىم سوۋۇتۇلۇپ كىيگۈزۈلىدۇ. ئۇيقۇسى كەلمىسە خەشخاش شەربىتى بىلەن قارا سونا سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى بېشىغا سۈركىلىدۇ. سېمىزئوت يوپۇرمىقى، بىنەپشە، كاسنە قاتارلىقلار قايىنىتىلىپ، ئىلمان سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. زۇكام ۋە نەزلە بولۇشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. غىزا تويۇپ يېيىلمەيدۇ، سۇغا يېقىن نەم جايلاردا ياتقۇزۇلىدۇ.

بەشىنچى باب دائىمىي تەپ (تەپى مۇتبەقە)

بۇ، تەپلەرنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ئۈزچىل داۋاملىشىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ چىرايى، كۆزلىرى قىزىرىدۇ، كۆز قان تومۇرلىرى كۆپچىيىپ تۇرىدۇ. ئېغىزى تاتلىق بولىدۇ. قىزىتمىسى ھامامدىن يېڭى چىققان كىشىلەرنىڭ قىزىتمىسىغا ئوخشايدۇ.

داۋالاش بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى، يېشى، يىل پەسلىگە قاراپ قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىش توغرىسىدىكى قائىدىلەر قان ئېلىش بابىدىن كۆرۈۋېلىنسا بولىدۇ. قان ئېلىنغاندىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. ئارقىدىن سىركەنجۇبىل ئىچكۈزۈلۈپ پەسەيتىلىدۇ.

«قارابادىن»دا مۇنداق دېيىلىدۇ: مۇھەممەد زەكەرىيانىڭ ئېيتىشىچە، بۇ تەپ بەدەندە قاننىڭ قېيىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ھارارەت يۇقىرى بولىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ يۈز - كۆزلىرى قىزىل بولىدۇ .قىزىتمىسى يۇقىرى بولىدۇ. نەپەسى جىددىيلىشىدۇ. قىزىتمىدىن ئىلگىرى بەدىنى ئېغىر، سۇس بولىدۇ، يېشى ئېغىر بولىدۇ، كۆپ ئۇخلايدۇ، چېكە تومۇرلىرى ۋە گۆرەن تومۇرلىرى كۆپۈپ تۇرىدۇ. بۇ خىل تەپ كىچىك باللاردا ۋە ئورۇقمۇ ئەمەس ۋە سېمىزمۇ ئەمەس كىشىلەردە ھەمدە سۈت، شاراب، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغان كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. قىش ۋە ياز پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدۇ. سۈيدۈكى قويۇق ۋە قىزىل بولىدۇ.

داۋالاش تېلى قارىداش ۋە قىزىتمىسى يۇقىرىلاشتىن ئاۋۋال دەرھال قان ئېلىنىدۇ. ئارقىدىن ياۋا ئالما (رىۋاج) شەربىتى، غورا شەربىتى، چۈچۈمەل ئانار سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. تائام ئاز بېرىلىدۇ. ئارقىدىن قۇرسى كافۇر يېگۈزۈلىدۇ. ئارقىدىن ئەينۇلا، تەمرى ھىندى سۈيىگە شېكەر سېلىپ ئىچكۈزۈلۈپ ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ. چۈچۈمەل ئانار سۈيى شېكەر بىلەن بېرىلىدۇ ۋە ئارىلاش تۇتقۇچى تەپ (تەپى غىب) تە بۇيرۇلغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئالتىنچى باب كۆيدۈرگۈچى تەپ (تەپى مۇھرىقە)

سەۋەبى بىرى، سەپرا خىلىتىنىڭ قان تومۇرلاردا كۆيۈپ چىرىشىدىن، يەنە بىرى، تۇزلۇق بەلغەم خىلىتىنىڭ يۈرەك قان تومۇرلىرىدا چىرىشىدىن بولىدۇ. تۇزلۇق بەلغەم خىلىتى كۆيگەن سەپرا خىلىتىنىڭ ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى قىزىتما سەۋەبىدىن بەدەنىنىڭ ئىچى - تېشى كۆيۈشىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى كۈچلۈك بولىدۇ. قىزىتمىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە تىترەش، تەرلەش ئالامىتى بولمايدۇ. ئەمما قىزىتمىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە توڭلاپ تىترەيدۇ. تىل رەڭگى قارا ياكى سېرىق بولىدۇ. تىل رەڭگى قارىداش بىلەن بىللە تىلى قېلىنلىسا خەتەرلىك بولىدۇ.

كۆيدۈرگۈچى تەپ بىلەن كۈن ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، كۆيدۈرگۈچى تەپتىكى قىزىتما يۇقىرىراق بولىدۇ. بىمارنىڭ رەڭگىرويى دائىمىي قىزىتما (مۇتبەقە) دەك قىزىل بولمايدۇ. قۇسۇش ياكى ئىچ سۈرۈش ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن بوھران دەۋرى ئاخىرلىشىپ ياخشىلىنىدۇ.

داۋالاش ھارارەت ۋە قىزىتمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن چارە - تەدبىر قوللىنىلىدۇ. بىمار تۇرىدىغان ئۆينىڭ ھاۋاسى سوۋۇتۇلىدۇ. ئارقىدىن سىركەنجۇبىل ساددە، شەربىتى ھۇماز، شەربىتى سەندەل، قۇرسى كافۇر قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلۈپ تەپ پەسەيتىلىدۇ. غىزاسىغا ھۆل قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، سۇيۇق ئارپا ئېشى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىستىفراغ قىلىش زۆرۈر بولسا تەمرى ھىندى قايناتىلىپ، سۈيىگە فۇلۇسى خىيارشەنبەر قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەتتىنچى باب ساپ تەپ (تەپى خالىسە)

بۇ، تەپنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، نورمال بولسا يەتتە سائەت، ئۇزۇن بولسا 12 سائەت، ئاز بولسا تۆت سائەت داۋام قىلىدۇ. 12 سائەتتىن ئېشىپ كەتسە ساپ تەپ ھېسابلانمايدۇ. توغرا

ئىلاج قىلىنسا يەتتە سائەتتىن ئېشىپ كەتمەيدۇ. ياكى تۆت سائەتتە قىزىتما يانىدۇ، قۇسۇش ياكى سەپرا ئىسھال قىلىش بىلەن يانىدۇ.

ئالامىتى ھەر كۈنى ئەتىگەندە سىركەنجىۋىل ھەسىلى سوۋۇتۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ياكى غورا شەربىتى ياكى چۈچۈمەل ئالما شەربىتى ياكى ئەينۇلا شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. قىزىتىپ تىترىگەن كۈنى سىركەنجىۋىل ئىلمان ھالەتتە ئىچكۈزۈلۈپ قەي قىلدۇرۇپ، سەپرا ماددىسى ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىپ، ھۆ تۇتسا قەي ئېرىتىپ تارقىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تولغاپ تىترەش تېزلا پەسىيىدۇ. قىزىتما بولمىسا ئىككى خىل ئانار گۆشى بىلەن بىرلىكتە سىقىلىپ، شېكەر قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىپ، سەپرانى باسىدۇ. شەربىتى ئالويى مۇكەررەر (تەكرار قاينىتىلغان، يەنى مەلۇم مىقداردىكى ئەينۇلا قاينىتىلىپ سۈيى چىقىرىلغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا مەلۇم مىقداردا ئەينۇلا قوشۇلۇپ، يەنە قاينىتىلىپ تەييارلانغان شەربەت) ئىچكۈزۈلىدۇ. ياكى سىركەنجىۋىلگە سوغۇق سۇ قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى تەمرى ھىندى سۈيىگە 15 گىرام فۇلۇسى خىيارشەنبەر قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى 45 گىرام شەربىتى بىنەپشىگە يېرىم ھەسسە گۈلاب قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ياكى ئالتە گىرام ئىسپىغۇل لۇئابى ئەينۇلا سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارپا يارمىسى قاينىتىلىپ غورا سۈيى ياكى ئەينۇلا سۈيى قوشۇلۇپ، بادام شىرىسى قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارپا يارمىسى قاينىتىلىپ غورا سۈيى ياكى ئەينۇلا سۈيى قوشۇلۇپ، بادام شىرىسى قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قىزىتما بىلەن بىرلىكتە باش ئاغرىقى بىئارام قىلسا كىلىزما قىلىنىپ ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ ياكى شېكەر، بىنەپشە، مەھمۇدە (سوقمونىيا) بىلەن شامچە تەييارلىنىپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ. قالغان ئىلاجلار كۆيدۈرگۈچى تەپنىڭ ئىلاجى بىلەن ئوخشاش.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا مۇنداق دېيىلىدۇ: سەپراغا ھۆللۈك قوشۇلسا① قىزىتما ئالتە ئاي داۋاملىشىدۇ. ②

ئالامىتى قىزىتما (تەپ) 12 سائەتتە بىر قېتىم تۇتىدۇ. سەپرا غالىب بولسا تۇتۇش ۋاقتى قىسقا، ئەمما كۈچلۈك بولىدۇ، تولغاپ تىترەيدۇ، تەرلەيدۇ. سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەت سېرىق بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولىدۇ، ئېغىزى ئاچچىق، قۇرۇق بولىدۇ.

داۋالاش لىمون شەربىتى بىلەن سىركەنجىۋىل ئىچكۈزۈلىدۇ. بەلغەم غالىب بولسا سىركەنجىۋىل ھەسىلى ۋە سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ھار ئىچكۈزۈلىدۇ. بەلغەم ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. تولغاپ تىترىگەن ۋاقىتتا سۇ ھورى كىيىمنىڭ ئاستىدىن ئۆرلىتىلىدۇ. قول - پۇتلىرى ئىسسىق

---

① بۇ ئاپتورنىڭ سۆزى، تۆۋەندىكى مەزمۇن مۇشۇ نامدىكى ماۋزۇدىن ئېلىنغان.

② «دەستۇرۇلئىلاج» ئۇيغۇرچە 412 - بەتتە مۇنداق كەسكىنلەشتۈرۈۋەتمىگەن تەرىزدە ئۇچرايدۇ.

سۇغا چىلىنىدۇ. ئىغىزى ئاچچىق بولسا كېسەللىكنىڭ باشلانغان ۋاقتىدا قەي قىلدۇرۇلسا تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن هامامغا كىرىش مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددا پىششىتىن بۇرۇن هامامغا كىرىلسە زەرەر قىلىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، يېڭى، سۇيۇق، ئاق شاراب مەنپەئەت قىلىدىكەن. كونا، خام شاراب زەرەر قىلىدىكەن. ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە قۇرسى بىنەپشە بېرىلىدۇ. تۇربۇت ئۈچ گىرام، سوقمونىيا يېرىم گىرام، رۇببسۇس ئىككى گىرام، قەنت 15 گىرام. دورىلار سوقۇلۇپ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى تۇربۇت، غارىقۇن ئىككى گىرامدىن، سوقمۇنىيادىن يېرىم گىرام ئېلىنىپ سوقۇلۇپ، سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى گۇلاب بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. 14 كۈندىن ئىلگىرى مۇسهىل بېرىلمەيدۇ. سىركەنجۇبىل كونا تەپلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرسى گۈل بېرىلىدۇ.

تەركىبى قىزىلگۈل 21 گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 12 گىرام، تاباشىر ئالتە گىرام، سۈمبۈل ئۈچ گىرام. دورىلار سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ قۇرس قىلىنىپ بەش گىرامدىن يېگۈزۈلىدۇ. كېسەللىك ماددىسى جىگەرنىڭ دۆڭچە قىسمى (مەھدەبە) دە بولسا، بىمارنىڭ ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلىرى ئېغىر سېزىلىدۇ. بۇ چاغدا كەرەپشە ئۇرۇقى، بەديان ئۇرۇقى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى قاتارلىقلار ئالتە گىرامدىن ئېلىنىپ سوقۇلۇپ، سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن ئىچكۈزگەنگە ئوخشاش سۈيدۈك هەيدىگۈچى شەربەتلەر بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا توڭۇپ تىترىمىگەن كۈنى توخۇ شورپىسى ئازراق گۆشى بىلەن بىرلىكتە يېگۈزۈلىدۇ. قىزىتمىسى ئۆرلىگەن كۈنى ئىككى خىل ئانار سۈيىگە قەنت قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تەستە هەزىم بولىدىغان غىزالاردىن پەرهىز قىلىنىدۇ، ئاشقازان قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ.

سەككىزىنچى باب كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان ئارىلاشما تەپ (غىب غەيرىي خالىسە) ۋە يېرىم ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ (شەترۇل غىب)

بۇلار مۇرەككەپ تەپلەر قاتارىدىن بولۇپ، ئۇلارنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ماددىلارنىڭ ئاز - كۆپلۈكى، قانداق بىرىكىشى مەلۇم ئەمەس. چۈنكى، بەزىدە بەلغەم ماددىسى كۆپرەك، قويۇقراق، بەزىدە ئازراق ۋە سۇيۇقراق. بەزىدە سەپرا ماددىسى كۆپرەك، بەزىدە هەر ئىككىسى تومۇر

سىرتىدا، يەنە بەزىدە تومۇر ئىچىدە بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن مۇرەككەپ قىزىتمىلارنىڭ ئايرىم ئىسمى يوق.

ئالامىتى گەرچە يېرىم ئارىلىغۇچى تەپنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددا سەپرا بىلەن ھۆل‌لۈك بولسىمۇ، ئۇلار بىر - بىرىگە ئارىلاشمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭ تۇتۇش دەۋرى ئالاھىدە بولىدۇ. كۆن ئارىلاپ تۇتىدىغان ئارىلاشما تەپنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددا بىر - بىرى بىلەن ئارىلاشقان بولغاچقا، قىزىتما دەۋرىمۇ ئارىلاشما بولىدۇ. بەزىدە بىر قېتىملىق قىزىتما دەۋرىدە ئىككى - ئۈچ قېتىم توڭلاپ تىترەش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ئارقىدىن يەنە توڭلاپ تىترەيدۇ. قايسى خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، ماس ھالدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ، قەي قىلدۇرۇلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدىلىدۇ. تەرلىنىپ تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىدۇ. ئالامەتلىرىگە قاراپ سەۋەبچى ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ. قايسى خىل ماددا غالىب ئورۇندا تۇرغان بولسا، شۇنىڭغا قارىتا كۆپرەك دورا ئىشلىتىلىدۇ. قىزىتمىنى پەسەيتىش زۆرۈر بولسا، سىركەنجىۋىل سادە ئىچكۈزۈلىدۇ. سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ئىچكۈزۈشكە توغرا كەلسە كاسنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كاسنە يىلتىزى قوشۇپ بېرىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەشكە تېگىشلىك بولسا، گۇلابقا ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلىدۇ. قىزىتما تۆۋەنرەك بولۇپ، ئۇزۇن داۋاملاشسا، ئارپا ئېشىغا نوقۇت، ئارپىبەديان، سەئتەر، زۇپا، نەئنا قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئارپا ئېشىدىن ئىلگىرى سىركەنجىۋىل سادە ياكى سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ئىچكۈزۈلىدۇ. سىركەنجىۋىل ھەسلىگە گۈلقەنت، ئارپىبەديان سۈيى قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. شەربىتى ئەفسەنتىن بېرىلىدۇ.

مۇسھىل ئۈچۈن تۇربۇت، غارىقۇن ئىككى گرامدىن، سوقمونىيادىن يېرىم گرام ئېلىنىپ، شەربىتى گۈل ۋە گۈلقەنت بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ، يەڭگىل دەرىجىدىكى مۇسھىل ھېسابلىنىدۇ. كۈچلۈك ئىستىفراغ قىلىش زۆرۈر بولسا مەجۇنى خىيار شەنبەر بېرىلىدۇ. ئىستىفراغدىن كېيىن قۇرسى گۈل بېرىلىدۇ.

تەركىبى قىزىلگۈل ئالتە گرام، سۇمبۇل 10 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى 12 گرامدىن ئېلىنىپ سوقۇلۇپ، سوقۇلۇپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا قۇرس قىلىنىپ بەش گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەپراغا بەلغەم ئارىلاشقان بولسا قىزىلگۈل 30 گرام، مەستىكى ئۈچ گرام، سۇمبۇل 6 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 15 گرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، يۇغۇرۇلۇپ، بەش گرام ئېلىنىپ، تەڭ مىقداردىكى گۈلقەنت بىلەن يېگۈزۈلىدۇ.

توققۇزىنچى باب تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ

(تەپى رۇبئى)

سەۋەبى سەۋدا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ كۆپ قىسمى داۋالاش خاتالىقى كۆرۈلمىگەن ئەھۋال ئاستىدا خەتەرلىك بولمايدۇ. خاتا داۋالىنىلسا تۇتقاق كېسەل، مالىخولىيا، تەشەننۇج قاتارلىق كېسەللىكلەرگە تەرەققىي قىلىدۇ. كېسەللىك ماددىسى كۆپ ۋە پىشمىغان بولسا 12 يىلغىچە داۋام قىلىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلغىنى ئىستىسقا كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى دەسلەپتە يەڭگىل دەرىجىدە توڭلاپ تىترەيدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كېسەللىك ھەربىر قېتىم تۇتقان ۋاقىتتا توڭلاپ تىترەش تەدرىجىي ئېغىرلىشىدۇ. ئاخىرقى دەۋرىگە قەدەم قويغاندا توڭلاپ تىترەشنىڭ ئېغىرلىقىدىن ئۇستىخانلىرى ئاغرىيدۇ. چىشلىرى بىر - بىرىگە ئۇرۇشىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە قىزىتما باشلىنىدۇ. كېسەللىك ماددىسى پىشسا توڭلاش يەڭگىلرەك بولىدۇ. ياز كۈنى ئارىلىغۇچى تەپكە گىرىپتار بولسا، كۈزدە تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە گىرىپتار بولىدۇ. چۈنكى ماددىنىڭ سۇيۇق قىسمى تەرلەش ياكى باشقا ئىستىفراغلار بىلەن چىقىپ كېتىپ، قويۇق قىسمى قالغان بولىدۇ. ئەمما بۇ قىزىتما 24 سائەتتە بىر تۇتۇپ 48 سائەت ئارام بېرىدۇ. سەۋداغا بەلغەم ئارىلاشقان بولسا قىزىتما نۆۋىتى ئۇزۇنراق، بىمارنىڭ تومۇرى ئاستا ۋە يۇمشاق بولىدۇ. سەۋداغا سەپرا ئارىلاشقان بولسا قىزىتما نۆۋىتى قىسقىراق، تومۇرى ئىنچىكە ۋە تېز سالىدۇ. سەۋدا قان بىلەن مۇرەككەپلەشكەن بولسا قاننىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش قىزىتما پەيدا بولغان كۈنى يېمەك - ئىچمەك بېرىلمەيدۇ. بەلكى سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. قەي قىلدۇرۇلسا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىككىنچى كۈنى قىزىتما پەسەيگەندىن كېيىن غىزاسىغا شورپا بىلەن نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە قىزىتما تۇتۇشتىن ئىلگىرى گۆشسىز نوقۇت سۈيى ياكى كۆكتات شورپىسىغا سىركە، بادام يېغى، كالىنىڭ سېرىقمېيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. قىزىتمىسىز كۈنى ئەتىگەندە سىركەنجۇبىل ھەسەلگە 10 گىرام گۈلقەنت قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىر قانچە سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئارپا ئېشى بىلەن نوقۇت قاينىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامىتى كۆرۈلمىگىچە كۈچلۈك ئىستىفراغ قىلىنمايدۇ. بەش كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ (تەپى خۇمۇس)، ئالتە كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ (تەپى سۇدۇس)، يەتتە كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ (تەپى سۇبئى) قاتارلىقلارغىمۇ يۇقىرىدىكى بىلەن ئوخشاش ئىلاج قىلىنىدۇ.

ئونىنچى باب بەلغەمدىن بولغان تەپلەر
(تەپى ھايى بەلغەمى)

سەۋەبى يات ھارارەتنىڭ تەبىئىي ھۆللۈككە تەسىر قىلىپ چىرىتىشى، بۇنىڭ بىلەن تەبىئىي سۇيۇقلۇقنىڭ ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى توڭلاپ تىترەش كۈچلۈك بولىدۇ. بەزىدە بىمار ئۆزىنى گويا قار ئارىسىدا قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. ئېغىزى بەتتەم، ئاشقازانى ئاجىز، ئىشتىھاسى تۆۋەن بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، تومۇرى ئىنچىكە، ئاجىز سالىدۇ، ئاخىرقى مەزگىلىدە سۈيدۈك رەڭگى قىزىل ياكى تۇتۇق بولىدۇ.

داۋالاش سىركەنجۇبىل ھەسىلى بىر ھەپتە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارپا ئېشىغا نوقۇت، ئاز مىقداردا بەدىيان ئۇرۇقى قوشۇلۇپ پىشۇرۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سىركەنجۇبىل ئورنىدا مائۇلھەسەلگە زۇپا قوشۇلۇپ قايىنتىلىپ ئىچكۈزۈلسە ياخشى بولىدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن، بولۇپمۇ قىزىتما ئۆرلىگەندە قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 30 گىرام گۈلقەنت 90 مىللىلىتىر سىركەنجۇبىل بىلەن بىرلىكتە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىچىنى سۈرۈش ئۈچۈن، تۇربۇت ئىككى گىرام، مەستىكى، زەنجۇبىل بىر گىرامدىن ئېلىنىپ سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئىككى ھەسسە شېكەر بىلەن بىرلىكتە يېگۈزۈلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان بەزى تەپلەردە تىترەش بولمايدۇ. قىزىتمىنىڭ پەسىيىشى روشەن بولمايدۇ. جۈدەتكۈچى قىزىتمىغا ئوخشاپ قالىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا ماددىنى پىشۇرغۇچى شەربەتلەرنى بېرىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى ماددا سۇيۇلۇپ مېڭىگە تەسىر قىلىپ، مېڭە پەردە ياللۇغىنى پەيدا قىلىش خەۋپى بولىدۇ. بولۇپمۇ بىمارنىڭ بېشى ئاغرىسا ياكى مېڭىسى ئاجىز بولسا، بۇنداق ئېھتىماللىق زور بولىدۇ.

توغرا تەدبىر شۇكى سىركەنجۇبىل ساددەگە گۈلقەنت قوشۇپ بېرىلىدۇ. قىزىتما نۆۋىتى ئۆتمىسە سىركەنجۇبىلگە ئاز مىقداردا بەدىيان يىلتىزى قوشۇلۇپ، قايىنتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىمارنىڭ مېڭىسى كۈچلۈك بولسا شەھمەنزەل بىلەن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. مائۇلئۇسۇل بىلەن سۈيدۈك ھەيدىلىدۇ.

«قارابادىن» دا مۇنداق دېيىلىدۇ: سىركە، ئابكامە ۋە قىچا سۈيى بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا مۇنداق دېيىلىدۇ: بۇ خىل تەپكە گۈلقەنتكە مەستىكى، رۇمبەدىيان

قوشۇلۇپ، قۇرسى گۈل بىلەن بىرلىكتە يېگۈزۈلۈپ ئاشقازان قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ. ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامىتى كۆرۈلسە، يۇقىرىدا ئېيتىلغان مۇسھىل 2 ~ 3 قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ. مائۇلئۇسۇل ۋە گۈلقەنت بىلەن مىزاجى تەڭشىلىدۇ ①. يۆتەل بولسا گۇلابقا بىنەپشە، سەپستان، پىرسىياۋشان قوشۇلۇپ، قايىنتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ②.

ئون بىرىنچى باب ئىچى سوغۇق، تېشى ئىسسىق ۋە ئىچى ئىسسىق، تېشى سوغۇق بولىدىغان تەپلەر

سەۋەبى ئىچى سوغۇق، تېشى ئىسسىق بولىدىغان تەپلەر شېشىسمان بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، بۇ خىل بەلغەم بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسمىغا ئورۇنلىشىدۇ. ئۇنىڭ بۇخاراتى چىرىپ بەدەن سىرتىغا ئۆرلەيدۇ. قالغان قىسمى بەدەن ئىچىنى سوۋۇتىدۇ. ئىچى ئىسسىق، تېشى سوغۇق بولىدىغان تەپلەرنىڭ ماددىسى ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى بەلغەم خاراكتېرلىك، يەنە بىرى سەپرا خاراكتېرلىك بولىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك بولغىنى بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسمىدا چىرىپ بەدەننى قىزىتىدۇ. چۈنكى بەلغەم ماددىسى تەستە تارقايدۇ. ئۇنىڭ بۇخاراتى ۋە هارارىتى، بەدەن سىرتىغا ئۆرلەپ، بەدەن سىرتىنى سوۋۇتىدۇ. بولۇپمۇ تەبىئىي هارارەت ماددا تەرەپكە مايىللاشقان بولسا بەدەننىڭ ئىچى ئىسسىق، تېشى سوغۇق بولىدۇ. ماددا سەپرا خاراكتېرلىك بولسا سەپرا بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى تومۇرلاردا چىرىپ تارقايدۇ. بۇخاراتى بەدەن سىرتىغا كەمرەك ئۆرلەيدۇ ۋە بەدەن ئىچىنىڭ هارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

داۋالاش دەسلەپتە تۇرۇپ ئۇرۇقى سۈيى بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يەتتە كۈنگىچە گۈلقەنت يېگۈزۈلىدۇ. ئارقىدىن بىر پىيالە ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىككى سائەت ئۆتكەندىن كېيىن سىركەنجۇبىل ساددە ئىچكۈزۈلىدۇ. توڭلاش ئېغىر بولسا ماددىنىڭ خاملىقىغا قىلىدىغان بولۇپ، گۈلقەنت ھەسىلى بېرىلىدۇ. سىركەنجۇبىل ساددە ئورنىغا سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ۋە سىركەنجۇبىل ھەسىلى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن نۇقۇئى سەبرە ياكى ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ. شەربىتى گۈل بىلەن چوڭ تەرىتى بوشىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ كۈچلۈك مۇسھىل ئىچكۈزۈلىدۇ. تۇربۇت ئۈچ گىرام، غارىقۇن، سەبرە ئىككى گىرامدىن ئېلىنىپ سوقۇلۇپ، سىركەنجۇبىل بىلەن يېگۈزلىدۇ. ئاشقازىنى ئاجىز بولسا قۇرسى گۈلگە ئاز مىقداردا

---

① «دەستۇرۇلئىلاج» ئۇيغۇرچە 450 ـ بەتتە «يۇقىرىدا ئېيتىلغان» دېگەن سۆز يوق ھالدىكى مەزمۇن ئەينەن ئۇچرايدۇ.

② «دەستۇرۇلئىلاج» ئۇيغۇرچە 450 ـ بەتتە «پىرسىياۋشان» يوق ھالدىكى مەزمۇن ئەينەن ئۇچرايدۇ.

ئۇد ھىندى بىلەن مەستىكى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاشقازانغا ئىسسىقتا مايىل ياغلار سۈرگۈلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەت دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. ئىچكى ھارارەتنى پەسەيتىشتە يەڭگىل ئىلاج قىلىنىدۇ.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا مۇنداق دېيىلىدۇ: بىمارنىڭ ئىچى ئىسسىق، تېشى سوغۇق بولسا، ئۇسسۇزلۇق كۈچلۈك بولىدۇ. تىلى قارىدايدۇ، نەپىسى چوڭ بولىدۇ، تېرىسى بەك سوغۇق بولىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ ئىچى سوغۇق، تېشى ئىسسىق بولسا تومۇرى تېز بولمايدۇ. نەپىسى چوڭ بولمايدۇ. ئۇسسۇزلۇقى بولمايدۇ. بەلغەمدىن بولغان تەپلەردە كۈندۈزى مۈزلاپ، كېچىسى قىزىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ھەر ئىككىلىسى خەتەرلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ①.

داۋالاش بەلغەم ئىستىفراغ قىلىنغاندىن كېيىن ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى بېرىلىپ، سۈيدۈك ھەيدىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شەربەتى بۇزۇرى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارقىدىن ھامامغا كىرىپ تەرلىنىدۇ. قىزىتما ئۇزۇنغا سوزۇلما ھىڭ، پىلپىل، مۇرمەككى، قارىمۇچ، سوزاپ ئۇرۇقى قاتارلىقلار بەش گىرامدىن ئېلىنىپ سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، 4 ~ 6 گىرامغىچە يېگۈزۈلىدۇ. قۇستە يېغى بىلەن مايلىنىدۇ. بېشى ئىسسىق سۇنىڭ بۇسىغا تۇتۇلۇپ تەرلىتىلىدۇ.

«قارابادىن» دا مۇنداق دېيىلىدۇ: بۇ خىل تەپ بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ قول بارماقلىرىنىڭ ئۇچلىرى كۆپ سوۋۇسا، بۇ تەپ قورساق پەردە ياللۇغىدىن كېلىپ چىققان بولىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب مۇرەككەپ تەپلەر

(تەپى ھايى مورەككەپ)

سەۋەبى مۇرەككەپ ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى دەسلەپتە جۇغ - جۇغ بولۇپ ئارقىدىن قىزىتما ئۆرلەيدۇ، تەرلىمەيدۇ، ياكى دەسلەپ قىزىپ، ئوتتۇرىدا توڭلاپ تىترەيدۇ. ئىككى - ئۈچ قېتىم شۇنداق داۋاملاشقاندىن كېيىن بىر قېتىم تەرلەيدۇ. دائىمي تەپ (تەپى مۇتبەقە) تە جۇغ - جۇغ كۈچلۈك بولسا، پۇت - قولىنىڭ سوۋۇشى ئۇزۇن داۋام قىلسا، ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان دەپ قارىلىدۇ.

داۋالاش ماددا كۆپ، مۇرەككەپ بولسا قايسى ماددىنىڭ كۈچلۈك، قايسىسىنىڭ ئاجىز، قايسىسىنىڭ كۆپ، قايسىسىنىڭ ئاز ئىكەنلىكى ئېنىقلىنىپ، ماس ھالەتتە ئىلاج قىلىنىدۇ. مەلۇم

---

① «دەستۇرۇلئىلاج» ئۇيغۇرچە 451 -، 452 - بەتلەردە ئۇچرايدۇ.

ماددا غالىب ئورۇندا تۇرغان بولسا ياكى مەلۇم قىزىتما كۈچلۈكرەك بولسا خەتەرلىك بولۇپ، ئۇنىڭ ئىلاجىغا مەشغۇل بولۇش لازىم. ھارارەت خىلتلارنى قوزغىتىپ، جۈدەتكۈچى تەپنى كەلتۈرۈپ چىقارماسلىقى ئۈچۈن بۇ خىل تەپ ۋە ئالتە كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە ئىستىفراغ دورىلىرى ئازراق ئىشلىتىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشىدىن ئەنسىرىمەسلىك لازىم. ھارارەت كۈچلۈك بولسا قۇرسى كافۇر بېرىلىدۇ.

تەركىبى بادرەڭ ئورۇقى، تەرخەمەك ئورۇقى، تاۋۇز ئورۇقى، قاپاق ئورۇقى، بېھى ئورۇقى، قارا سونا ئورۇقى، بادام مېغىزى، كەتىرا بەش گىرامدىن، كافۇر يېرىمى گىرام، سەندەل، تاباشىر ئۈچ گىرامدىن ئېلىنىپ سوقۇلۇپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا قۇرس قىلىنىپ بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. غىزاسىغا غورا سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، پالەك سۈيى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

«دەستۇرۇلئىلاج » دا مۇنداق دېيىلىدۇ: بىمارنىڭ تومۇرى چوڭ، ئىتتىك سالسا، سەپرانىڭ ئالامىتى ئاستا، يۇمشاق بولسا، بەلغەمنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. سەپرا غالىب بولسا، قىزىتمىنىڭ تۇتۇش ۋاقتى قىسقا بولىدۇ. قول - پۇتلىرى تېز قىزىيدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. ئېغىز ئاچچىق، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. بەلغەم غەلىبە بولسا قول - پۇتى كۆپ سوۋۇيدۇ.

داۋالاش قەيدىن كېيىن شەربىتى بۇزۇرى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بىنەپشە، گۈلخەيرى، بابۇنە قاتارلىقلار قاينىتىلىپ، باش ۋە ئومۇمىي بەدەن ھوردىلىنىدۇ. قىزىتما دەۋرى باشلانغاندا قەي قىلىش پايدا قىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە يەڭگىل كىلىزما قىلىنىدۇ. يەتتە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامىتى كۆرۈلسە، ئىككى خىل خىلتنى سۈرۈش تەسىرى بولغان تۆۋەندىكى مۇسھىل بېرىلىدۇ: سەبرە ئۈچ گىرام، شەھمەنزەل ئىككى گىرام، سوقمونىيا ئالتە دانە نوقۇت چوڭلۇقىدا ئېلىنىپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قۇرسى ئەفسەنتىن، قۇرسى گۈل، قۇرسى غاپەس قاتارلىقلار قوشۇلۇپ يېگۈزۈلىدۇ. كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ، بىمارنىڭ رەڭگى ئۆڭسە، تۆۋەندىكى قۇرسى ئەفسەنتىن بېرىلىدۇ:

تەركىبى ئەفسەنتىن رۇمى، كەرەپشە ئورۇقى، رۇمبەدىيان، ئاسارۇن، بادام مېغىزى 25 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ قۇرس قىلىنىپ بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئالىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بەلغەمدىن بولغان تەپ، تال توسۇلۇش، سىيىش قىيىنلىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسا ھەزىم ئەزالىرى ئاجىزلىشىدىغان بولغاچقا، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ماددا پىشىشتىن

ئىلگىرى ھاممامغا چۈشۈش چەكلىنىدۇ. 15 كۈندىن كېيىن ئاقلانغان نوقۇت، بادام شىرىسى، ئاز مىقداردا زەپەر بېرىلىدۇ. غىزاسىغا قىزىتما پەسەيگەن كۈنى توخۇ شورپىسى بىلەن ئۈگرە تەييارلاپ بېرىلىدۇ ياكى ماش، ئاقلانغان نوقۇت، ئابكامە، ئانار سۈيى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باب ۋابا خاراكتېرلىك تەپ
(تەپى ۋابائى)

سەۋەبى ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ۋابا ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى بىلەن كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىشىنى كۆرسىتىدۇ. خۇددى سۇ ئاقماي ئۇزۇن تۇرسا، ھەر خىل بۇلغانما ماددىلار بىلەن تەمى ۋە پۇرىقى ئۆزگىرىپ، بۇزۇلغانغا ئوخشاش ھاۋامۇ قويۇپ بېرىلىدىغان تۈرلۈك بۇلغانما ماددىلارنىڭ تەسىرى ئالەمنىڭ دىمىق بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇلغىنىدۇ. ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى بىلەن ھايۋانات ۋە ئىنسانلاردا تارقىلىشچان كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ۋابا دېيىلىدۇ. سەزگۈر ھايۋانلار ھاۋاسى بۇلغانغان رايونلاردىن قاچىدۇ. ھاۋا نەم بولغان رايونلاردا ۋابا كۆپ يۈز بېرىدۇ. يازدا ئىسسىق كۆپ بولىدىغان رايونلاردا ۋابا ئاز بولىدۇ. كېسەللىك پەيدا بولسا ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. پەسىللەر ئىچىدە باھار پەسلى ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. يىللار ئىچىدە باھار پەسلىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى نورمال بولسا، يېغىن مىقدارى نورمال بولسا، ياز پەسلى ئادەتتىكىگە ئوخشاش ئىسسىق بولسا، كۈز پەسلى بەك سوغۇق ياكى بەك ئىسسىق بولمىسا، ھۆل - يېغىن نورمال دەرىجىدە ياغسا، قىشتا ھۆل - يېغىن ۋە سوغۇق زىيادە كۈچلۈك بولمىسا ياكى ئىسسىق بولمىسا ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

بىلگىنكى، ۋابا يۈز بەرگەن شەھەردىكى ئۆينىڭ ھاۋاسى يېزىنىڭ ھاۋاسىدىن ياخشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە بۇزۇق خىلىت بولمىسا بۇلغانغان ھاۋامۇ ئاز تەسىر قىلىدۇ. ئەمما كۆپ جىما قىلغان، مۇنچىغا كۆپ چۈشكەن كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە بۇزۇق خىلىت بولمىسىمۇ ۋابا تېز تەسىر قىلىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ تەر تۆشۈكچىلىرى كېڭەيگەن بولىدۇ. بۇلغانغان ھاۋا تەسىر قىلغان ئۆسۈملۈكلەر ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى يېيىش زەرەر قىلىدۇ. ياز ۋە كۈز پەسلىنىڭ كېچىلىرىدە قۇيرۇقلۇق يۇلتۇزلار كۆپ بولسا باھار ئايلىرىدا، باھار شامىلى شەرق ۋە جەنۇبتىن كۆپ چىقسا، ھاۋا نەم بولسا، يامغۇر يېغىشقا يۈزلىنىپ ياغمىسا، يازنىڭ ھاۋاسى سوغۇق بولۇپ يامغۇر كۆپ ياغسا، ئارقىسىدىن جەنۇب شامىلى ھەپتە ئون كۈن ئەتراپىدا چىقىپ

توختىسا، كېچىلىرى سوغۇق، كۈندۈزى ئىسسىق، ھاۋا تۇتۇق بولسا ۋابا يۈز بەرگەنلىكىنىڭ، قىزىل ۋە چېچەك كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. يازدا ھاۋا تۇتۇق بولسا، ئىسسىق كۆپ بولمىسا، كۈزلۈكى قۇيرۇقلۇق يۇلتۇزلار كۆپ كۆرۈنسە، ۋابا يۈز بېرىدىغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. پاقا كۆپەيسە، يەر ئاستىدىكى ھايۋانلار يەر يۈزىگە چىقىپ قالايمىقان ھەرىكەت قىلسا، لەگلەكقۇش ۋاقتىدىن ئىلگىرى قايتىپ كەلسە، يەردىن ئۆرلىگەن بۇزۇق بۇخاراتلارنىڭ ھاۋانى بۇلغىمىغانلىقىغا دالالەت بېرىدۇ.

ئالامىتى بىمارنىڭ قىزىتمىسى يۇقىرى بولمايدۇ. ئەمما بەدىنىنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا ھارارەت بولىدۇ، بىئارام بولىدۇ، نەپسى قىستايدۇ، بەزىسى جىددىي نەپەسلىنىدۇ، بەزىلەرنىڭ بەدىنىدىن بەتبۇي پۇراق كېلىدۇ، بۇ يامانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئۇ بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ چىرىگەنلىكىگە داۋالەت قىلىدۇ، سېسىق تەرلەيدۇ، تال ئىششىيدۇ. ئىستىسقا بىماردىكى ئالامەتلەرگە ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ئىشتىھاسى تۆۋەنلەيدۇ، ئاشقازان ئېغىزى ياكى يۈرىكى ئاغرىيدۇ، چىش مىلىكى كۆپۈپ قالىدۇ، ئۇيقۇ ئازلايدۇ، قۇرۇق يۆتىلىدۇ. ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بەزىدە ھوشىدىن كېتىدۇ، چوڭ تەرەتتى بەدرەك، سېسىق بولىدۇ، بەزىدە قىزىتما زىيادە يۇقىرىلاپ بىمار ھالاك بولىدۇ.

داۋالاش يېزىغا بېرىشقا بولمايدۇ. شەھەردىكى ئۆيدە يۇلغۇن ياكى ئۇد ھىندى ياكى قۇستە ياكى مەستىكى ياكى سۇندۇرۇس ياكى لازەن قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا، كۆيدۈرۈلۈپ ئۆيدە ئولتۇرۇلىدۇ. ئۆي ئىچىگە تەكرار سىركە سېپىلىدۇ ھەم ھامامغا چۈشەلمەيدۇ، شاراب ئىچىلمەيدۇ، جىما قىلىنمايدۇ. چۈنكى بۇ ئىشلار تەر تۆشۈكچىلىرىنى كېڭەيتىپ، بۇزۇق ھاۋانىڭ تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق بەدەنگە كىرىشىگە شارائىت ھازىرلايدۇ. شاراب ئىچىش بەدەندىكى ھۆللۈكنى كۆپەيتىدۇ. بۇ بەدەنگە پايدىسىز بولىدۇ. ۋابا كۈنلىرىدە ھۆللۈكنى كۆپەيتكۈچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. غىزاسىغا غورا، سۇماق، ياۋا ئالما، زىرىق، ئاچچىق ئانار، سىركە قاتارلىقلار قوشۇلۇپ، ئىلگىرىكىدەك ئازراق يېگۈزۈلىدۇ. چۈنكى غىزا كۆپ بولۇپ كەتسە، بەدەندە ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لىمون سۈيى، سۇماق سۈيى ئىچكۈزۈلسە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاۋا بۇلغانغان ۋاقىتلاردا يۈرەكنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قۇرۇقلۇقنى ئاشۇرۇش مەقسىتىدە تەرياقى بۇزرۇك ۋە مەسرۇدىتۇس يېگۈزۈلىدۇ.

بۇ خىل تەپنى داۋالاشتا بەدەندىكى بۇزۇق خىلىتلار تازىلىنىدۇ. ئۆي مۇز بىلەن سوۋۇتۇلىدۇ. سەندەل، كافۇر ۋە ھەرخىل مېۋىلەر بىلەن خۇش پۇراقلاشتۇرۇلىدۇ. ئۆيگە ھەر سائەتتە بىر قېتىم گۇلاب، سىركە ۋە سۆگەت يوپۇرمىقى سۈيى سېپىلىدۇ. ھەركۈنى ئەتىگەندە

قۇرسى كافۇر يالغۇز هالەتتە ياكى غورا قىيامى ياكى ئالما قىيامى ياكى ياۋا ئالما قىيامى بىلەن بىرلىكتە يېگۈزۈلىدۇ، تۇرۇپ گۈلابقا چىلاپ يېگۈزۈلىدۇ. قۇرسى كافۇر ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، بىر قېتىم سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاز ئىچكۈزۈلسە هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ قويىدۇ. سۇغا مەيلى بولمىسا زورلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چۈنكى شۇنداق قىلغاندا ئىشتىهانى تۆۋەنلىتىپ تائامنى ئازايتقىلى بولىدۇ. مەلۇم بولغايكى، ۋابا كۈنلىرىدە مەيلى ساغلام كىشىلەر بولسۇن ياكى بىمارلار بولسۇن توقلۇق زىيان قىلىدۇ. كېسەللىك يۈز بەرگەن ئاياللاردا ئۆيدە سەندەل، كافۇر، ئامۇت يوپۇرمىقى، ئالما، بېهى قاتارلىقلار ساقلىنىدۇ. ئەبنۇس، يۇلغۇن ياغىچى، ئانار پوستى كۆيدۈرۈلىدۇ. ئوچاق چالمىسى گىلى دوت خۇردە ـ ئىس يېگەن لايغا) سىركە بىلەن گۇلاب سېپىلىدۇ. بىمارنىڭ قوۋۇرغا ئۇچلىرى كۆتۈرلۈپ قالسا، قورساق تېرىسى تۈرۈلسە، پۇت ـ قوللىرى سوۋۇسا، تىنىقى ۋە كۆكرىكى قىزىق بولسا، كېسەللىكنىڭ ئىشتىهاسىغا يەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئۆينى سوۋۇتۇشتىن باشقا ئامال يوق. بىمارنىڭ بەدىنى تون بىلەن ئورىلىپ، بەدەن هارارىتى بەدەننىڭ سىرتىغا هەيدىلىدۇ. سوغۇق هاۋا نەپەس ئارقىلىق يۈرەككە يەتكۈزۈلىدۇ. يۇقىرىدا مۇسەننىب قۇلۇنچى كېسەللىكنىڭ ۋاباغا ئوخشاش شەهەردىن شەهەرگە يۆتكىلىدىغانلىقىنى بايان قىلغان. ئەگەر هەقىقەتەن شۇنداق بولسا، بۇ كېسەللىكتىن ئېهتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى ئالدىنى ئېلىش داۋالانغاندىن ياخشى.

ئون تۆتىنچى باب قىزىل ۋە چېچەك (ئابىلە ۋە هۇسبە)

چېچەك بىلەن قىزىل ئىككىسى بىر تۈرلۈك كېسەللىك بولۇپ، هەر ئىككىلىسى قاننىڭ قاينىغانلىقىدىن بولىدۇ. لېكىن چېچەك ئىنتايىن ئىسسىق، ئۆتكۈرلۈككە مايىل قاندىن بولىدۇ. قىزىل ئازراق سەپراۋى قاندىن بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن قىزىل مۇدۇر ـ چاقىلىرى ئۇششاق بولۇپ، تېرىدىن كۆتۈرۈلمەيدۇ. چۈنكى قىزىل بۇزۇلغان ئىسسىق قاندىن پەيدا بولغان بولۇپ، هالاكەتلىكرەك بولىدۇ. ئەمما قاننىڭ ئادەم بەدىنىدە قاينىشى بەزىدە تەبىئىي، بەزىدە غەيرىي تەبىئىي بولىدۇ. تەبىئىي بولغىنى باللار تېنىدە قاينىغان قاندۇر. چۈنكى گۆدەكلەرنىڭ قېنى خام بولىدۇ، خۇددى ئۈزۈمنىڭ شىرنىسىدەك. يىگىتلەرنىڭ قېنى قاينىغان بولۇپ، خۇددى يېتىلگەن شىرىدەك. قېرىلارنىڭ قېنى قايناپ قۇۋۋىتى كەتكەن سىركە شىرنىسىغا ئوخشايدۇ. خام ئۈزۈمنىڭ شىرنىسى كوزا ئىچىدە ئۆز تەبىئىتى بويىچە قايناپ، كۆپۈكى بىلەن لېيى ئۆزئارا ئايرىلىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش گۆدەكلەرنىڭ قېنى ئۆزلۈكىدىن بەدەندە قايناپ، خاملىقىدىن پىشىپ، ئۆز قويۇقلۇقىغا كېلىشىدىن باشقا ئۇسۇل يوق. چۈنكى ئىسسىق ماددىنىڭ قايناپ قويۇق

ھالەتكە كېلىشى مۇمكىن ئەمەس. سۈت چىشىنىڭ چۈشۈپ، ئۆمۈرلۈك چىشىنىڭ چىقىشى ۋە گۆدەكلەرنىڭ تېنىدىكى قاننىڭ قايىنىشى بەدەندىكى تەبىئەت كۈچى تەلەپ قىلغان ئەھۋالدۇر. بالىنىڭ تېنىدىكى ئانا قورسىقىدا ھەيزدىن كەلگەن دەسلەپكى قان ۋە ھەر خىل ئوزۇقلۇقلاردىن توپلانغان قان ئۇنىڭ تېنىدىن ئايرىلىدۇ، يەنى مەزكۇر بۇزۇق قان يەنى گۆدەكلەر قېنىدىكى بۇ بۇزۇق قان بەدەنگە ئەسۋىلەرنىڭ چىقىشى بىلەن يوقىلىدۇ. بۇ سەۋەبتىن بەزى گۆدەكلەرگە چېچەك چىقمايدۇ. لېكىن مىزاجى ۋە پەرۋىشلىرى، ھەربىر ئورۇننىڭ ھاۋاسى ۋە ھەربىر بەدەننىڭ قۇۋۋىتى بىردەك بولمايدۇ. بەزىدە پاكلىقىدا ھامىلدار بولۇپ قالسا، پەرزەنتى پاكىز ۋە ساغلام تۇغۇلىدۇ. چېچەك ۋە قىزىل ئاپىتى ئاز بولىدۇ. بەزىلەر باشقا ۋاقىتلاردا ھامىلدار بولىدۇ. يەنى يامان قان بىلەن ئارىلاشقان ۋاقىتتا پەرزەنتلىك بولسا، چېچەك ئاپىتى تولا بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن بەزىلەرگە تېزرەك چىقىدۇ. يەنى پات ئۆرلەيدۇ. بەزىلەرگە كېچىكىپ چىقىدۇ، بەزىلەرگە ياخشىراق، بەزىلەرگە خەتەرلىكرەك چىقىدۇ. بەدەندىكى تەبىئەت كۈچىنىڭ ئەھۋالىدىن قارىغاندا، چېچەك بالىلىقتا چىقسا، ياشلىقتا چىقمايدۇ دەپ پەرەز قىلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى چېچەك چىققاندا تەرتىپسىز قىزىش، باش ۋە دۈمبە قىسمى ئاغرىش، پۈتۈن بەدىنى ھارغاندەك ئېغىرلىشىپ كېتىش، كۆزى قىزىرىپ ياش ئېقىش، بۇرنى قىچىشىش ياكى تولۇپ قېلىش، گېلى ئاغرىش، ئۈنى پۈتۈش، نەپەس تۇتۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر چېچەك ئاق ياكى قىزىل بولۇپ، ئاز ۋە تارقالغان بولسا، ئۈمىدلىكتۇر. بولۇپمۇ پات ئۆرلەپ پىشسا، قارا ياكى كۆك بولۇپ، بىر - بىرىگە تۇتۇش بولسا، كۆكرەك ۋە قورسىقىدا كۆپ بولسا ۋە كېچىكىپ چىقىپ كېچىكىپ پىشسا خەتەرلىكتۇر. ئاۋۋال چېچەك چىقىپ، ئاندىن قىزىتما پەيدا بولسىمۇ، ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر.

داۋالاش ھەرقاچان شەھەرلەردە چېچەك پەيدا بولسا، قان ئالغاي ھەم ھىجامەت قويغاي. گۆشلەردىن، تاتلىق ۋە ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلغاي. مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىنى ماڭدۇرغاي. چېچەك بولغان بالىنى ئىسسىق - سوغۇقلۇقى مۆتىدىل ئۆيدە ياتقۇزۇپ، تون يېپىپ ماددىنى ھەيدەپ چىقىرىشقا ياردەم بەرگەي. سەندەل ۋە ئەرقى گۈلنى پۇراتقاي. ھۆل كەشنىز سۈيىنى سۇماق چىلانمىسى بىلەن ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ ئىچىدىكى نېپىز سېرىق پوستىنى سىقىپ ۋە گۇلاب بىلەن ئېزىپ ئازراق كافۇر بىلەن كۆزگە تېمىتسا كۆزگە چىقارمايدۇ. ئەگەر گال بوغۇلسا، شاتۇتنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ، غار - غار قىلسا خەنناق پەيدا بولمايدۇ. غىزاسى ئۈچۈن ئارپا ۋە يېسسىمۇق يارمىسىنى ئاچچىق ئانار ياكى غورا سۈيى بىلەن ئازراق شېكەر سېلىپ ئىچكەي. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا، بىمارنىڭ مۇدۇر - چاقا بار يەرلىرىنى ۋە يۈزىنى ئىسسىق سۇنىڭ ھورىغا تۇتۇپ يۇمشىتىپ تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئاچقاي. ئەگەر

تومۇرى ۋە نەپەسلىنىشى تېز، چوڭقۇر، ئارقىمۇئارقا بولسا، قىزىتما يۇقىرى بولمىسا، چېچەك كېچىكىپ چىقىدۇ. بۇنىڭغا بىرقانچە قېتىم ئىسسىق سۇ ئىچكەي ۋە ھۆل بەدىيان سۈيى ۋە سېرىق ئەنجۈر ۋە شېكەر قاتارلىقلارنى كاشكاپ بىلەن ئىچسە چېچەكنى بەدەن سىرتىغا پاتراق چىقىرىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا، ھەر سائەتتە تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى، ئاقلانغان بادام مېغىزى، كەترا ۋە شېكەر بىلەن ئاتىلا قىلىپ ئاز - ئازدىن يالاپ بەرسە بىمار سىل بولمايدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن شەربىتى مەرۋەت ۋە بېھى رۇببىسى بەرسە ئىچ سۈرۈش ۋە قانلىق ئىسھالنى ياندۇرىدۇ. بەشىنچى ئىقلىمدا تەجرىبە بىلەن مەشھۇر بولدۇكى، چېچەك كۆرۈلگەن بولسا، 14 ياشتىن چوڭ باللارغا قارىتا قان ئېلىنىدۇ. 14 ياشتىن كىچىك بولغان باللار لوڭقا قويۇلىدۇ ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك تائاملاردىن يېسىمۇق، قاراسۇنا، كاسىنە، ھۆل يۇمغاقسۈت، چىلان قاتارلىقلارنى قايىنتىپ، ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە شەربەتلەردىن پەيدا بولغان ئۇسسۇزلۇقتا ئىسپىغول لۇئابى شېكەر بىلەن ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن ياكى قاپاق شەربىتى، سۇفۇپى تاباشىر، قۇرسى كافۇرلار سۇدا ئېزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سوغۇق سۇغا كىرگۈزۈلىدۇ. شاراب، سۈت، تاتلىق نەرسىلەر، خورما، ھەسەل، قوغۇن، ئەنجۈر قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ. چارچاش، جىما قىلىش، ئاپتاپ، چاڭ - توزان، تۇرغۇن سۇلاردىن پەرھىز تۇتقاي ۋە بەدەندىكى بۇزۇق چىقىرىندىلارنى مېۋە - چېۋىلەر سۈيى، مائۇلجەبىن بىلەن سۈرگەي.

شەربەتنىڭ نۇسخىسى: كۈچلۈك شاراب، سۈزۈك سىركە 900 گىرام، ئاچچىق ئانار سۈيى، تۇرۇنجى، غورا، رەۋەن سۈيى، خەرنۇب، سۇماق سۈيى، زىرىق سۈيى ھەممىسىدىن 300 گىرامدىن، كاھۇ، خەرتۇن سۈيى قاتارلىقلارنىڭ يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سىقىلغان سۈيىدىن 160 گىرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان چىلاندىن 100 دانە، يېسىموقتىن 600 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى ئايرىم قايىنتىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭ سۈيىدىن 600 گىرام ئېلىپ، 600 گىرام سىركە ۋە 2400 گىرام ناۋات قوشۇپ قايىنتىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ تاباشىردىن 160 گىرام، خۇشپۇراق كافۇردىن 30 گىرام ئېلىپ ئازراق شەربەت بىلەن ئېزىتىپ ئىچكەي. بۇ شەربەتنى سوغۇق جايدا ساقلاپ، ھاجىتى چۈشكەندە چېچەك، قىزىل چىقىشتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن ئىچكۈزگەي. بۇ، قان ۋە سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە شۇنداقلا تائۇنغا مەنپەئەت قىلىدۇ. .

شەربىتى كۆز نۇسخىسى: سەۋزە سۈيىدىن 600 گىرام، ئاق، قىزىل سەندەلدىن 300 گىرام، سىركە 3000 گىرام، غورا سۈيى 1500 گىرام ئېلىپ، 3000 گىرام سۇغا سەندەلنى ئۈچ كۈن چىلاپ، ئاندىن ئاستا قايىنتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، ئاندىن قېتىقنى قېلىن خالتىغا ئېلىپ سۈيىنى سۈزۈپ، بۇ سۇغا تاكى ئاچچىق بولغۇچە ئارپىنىڭ ئۇنىنى سېلىپ، ئاندىن يەنە سۈزۈپ، 3 كىلوگىرام زىرىق سۈيىنى، 300 گىرام ئامۇت، ئالما، بېھى، ئاچچىق ئانار، لىمون،

ئەينالۇ، خەربەق سۈيى، ئۆرۈك غورىسى سۈيى، رەۋەن سۈيى، ئۈزۈم يوپۇرمىقى سۈيى، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، ھۆل بىنەپشىلەردىن 430 گىرامدىن، تۇرۇنجى سۈيى 858 گىرام، ھۆل يۇمغاقسۈت، سېمىزئوت يوپۇرمىقى، كاھۇ يوپۇرمىقى، كۆكنار گۈلى، كاسىنە سۈيى 400 گىرامدىن، سۆگەت يوپۇرمىقى، ئاچچىق ئالما يوپۇرمىقى، مۇرت يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى، قىچا كۆكى قىزىل چوغلۇق قاتارلىقلارنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 160 گىرامدىن، نىلۇپەر گۈلىنىڭ قۇرۇتۇلغىنى، لىھيەتۇددىس ئۇسارىسى، كاسىنە ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، ئانارگۈلى 78 گىرامدىن، پۇدىنە يوپۇرمىقى ئۇسارىسى 200 گىرام، قىزىل يېسسىمۇق 2400 گىرام، ئارپا يارمىسى 1200 گىرام، سۇماق 1800 گىرام. بۇلارنى يۇقىرىقى شىرنىلەر بىلەن ئاستا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەر 900 گىرامغا دورا سالغاي، شىشە ياكى چىنە قاچىلارغا قاچىلاپ، بۇ شەربەتتىن ھەر كۈنى 10 ~ 15 گىرامغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ نۇسخا ئەلقانۇندىن ئېلىندى. ئەگەر 600 گىرام ئىسپىغۇل لۇئابى، 160 گىرام سەمغى ئەرەبى، 3000 گىرام ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن كېيىن 300 گىرام تاباشىرنى سوقۇپ، تاسقاپ، قوشۇپ سۆگەت ياغىچى بىلەن قوچىغاي.

قۇرسى كافۇر نۇسخىسى: قىزىلگۈل، تاباشىر ھەربىرى ئالتە گىرامدىن، ئاق سەندەل، كافوردىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ 1.5 گىرامدىن قۇرس تەييارلاپ، يۇقىرىقى شەربەت بىلەن بىرلىكتە بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا، قىزىل ۋە چېچەكنىڭ چىقىشىنى تېزگىنلىگىلى بولىدۇ ھەمدە چىققاندىمۇ ئاز چىقىدىغان بولىدۇ. ئەگەر بىماردىن قان ئېلىشنىڭ ھاجىتى بولۇپ قالسا، بىمارنىڭ باسلىق ياكى قىيفال تومۇرىدىن قىزىتما پەيدا بولغان كۈنى قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر قىزىل ۋە چېچەكنىڭ تەسىرى مەلۇم بولسا، قان ئېلىنمايدۇ. لېكىن، قاننىڭ ئالامىتى كۆپ بولسا، ئازراق قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر چېچەك تەسىرى كۆرۈلمىگەن بولسا، ئۇ ۋاقىتتا قان ئالسا، چېچەك بىلەن قىزىلنى بەدەن سىرتىغا تېزرەك چىقارغىلى بولىدۇ. داۋالاشتا، قاتتىق سوغۇقلۇق قىلىنىدۇ، بىمارنى تون بىلەن يۆگەپ، بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا يەنى سوغۇق سۇنى ئاز - ئازدىن ئىچكۈزگەندە، بىماردىكى قىزىتما، ھارارەتنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ ۋە تەبىئەتكە ماددىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ئىسسىق ئىسسىتما ۋە بەك بىئاراملىق بولسا، يەنە بىر ئىلاج شۇكى، قايناق سۇ ھورىنى بىمارنىڭ بەدىنىگە يەتكۈزگەي، ئەگەر ھاۋانىڭ بەك ئىسسىپ كېتىشىدىن بىمار شوك بولسا ياكى بىمارنىڭ نەپسى سىقىلغان بولسا، ئۇنى سوۋۇتۇش بىلەن بىرگە كافۇر، سەندەلنى پۇرىتىپ، يۈرەككە ئىسسىقلىق يېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئۇ تەدبىرلار بىلەن كېسەللىك يەڭگىللەشمەي، ھارارەت ئازايمىسا، تىلىدا

قارا گەز پەيدا بولسا، تېنىنى ئىسسىق تۇتۇش خەتەرلىكتۇر. بىمارنى ھاممامغا چۈشۈرۈش ۋە ئابزەن قىلىشمۇ زىيانلىق، چۈنكى، ئۇنىڭ بىلەن قۇۋۋەت يوقىلىپ، بىھوشلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر بىماردا بىھوشلۇق پەيدا بولسا، بىمار ياتقان ئورۇننى سوۋۇتۇش بىلەن بىرگە قىزىلگۈل ئەرقىگە كافۇر، سەندەلنى ئارىلاشتۇرۇپ بىمارنىڭ كۆكرىكىگە سۈركۈلىدۇ ۋە پۇرتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ماددىسى قويۇق ۋە شىلىمشىق بولسا، بىئارامسىزلىنىش دائىم بولىدۇ. چېچەك تەسلىكتە چىقىدۇ. قاپارتما قىيىنچىلىق بىلەن چىقىدۇ. بەشىنچى كۈنى يەنى چېچەك ھەممىسى چىقىپ بولغاندا بىمارنىڭ يۈزىگە قايناق سۇ ھورى يەتكۈزۈپ تەرلىتىلىدۇ، بەزىدە قايناق سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ، ھەرقاچان بىمارنىڭ تومۇرى ۋە نەپەسى تېز، تومۇرى ئارقىمۇئارقا بولۇپ، بىمارنىڭ كۆكرىكى بەك قىزىق بولمىسا، چېچەك كېچىكىپ چىقىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا ھۆل بەدىيان كۆكى ھازىر بولمىسا، تۇخۇمى بەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە ۋە ئەنجۈرنى قاينىتىپ ئىچكۈزگەي، ئەنجۈرنىڭ خاسىيىتى شۇكى، ماددىسىنى تېزرەك بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ. شەربىتى لوك، شەربىتى ئەنجۈر كەبىر بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۆپكىگە چىققان بولسا، كاۋا ئۇرۇقى ئالتە گىرام، پوستى سويۇلغان بادام مېغىزى، كەتىرا ئۈچ گىرامدىن، شېكەردىن توققۇز گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابىدا يۇغۇرۇپ، تۆت گىرامدىن يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ ئىچى سۈرۈپ كەتسە، سەمغى ئەرەبى، بادام مېغىزى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ۋە نىشاستەدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قورۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ سەككىز گىرامدىن يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر چېچەك ياكى قىزىل بەدەنگە چىقسا، سەندەل، شىيافى مامىيسا، گىل ئەرمىنى، قىزىلگۈلنى سوقۇپ، ئازراق كافۇر بىلەن قوشۇپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ بەدىنىگە سۈركىلىدۇ. ئەگەر قاپارتما چىقسا، يېرىۋېتىلىدۇ، ئەگەر بىمارنىڭ ئىچى سۈرسە، شەربىتى ئاس، قۇرسى تاباشىر، بېھى شەربىتى بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر چېچەك چىقىپ، بىئارام بولسا، تومۇر ھەرىكىتى ۋە نەپەسى ئاجىزلاشمىسا ھەم چېچەك قاتتىق بولۇپ، تېز تۇتۇشۇپ كەتسە، خەتەرلىك ئەھۋالدۇر. بۇنىڭدا كېسەللىك ماددىسىنى تېز پىشۇرۇشقا قارىتا چارە - تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ياكى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى ۋە بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ، تون ئىچىدە قويۇپ، ھورىنى يەتكۈزگەي، بۇ تەدبىر بىلەن چېچەك تېز چىقىپ پىشىدۇ. بۇ ھەر ۋاقىت چېچەك چىقىپ پىشسا، ئۇ قاپارتمىنى ئالتۇن يىڭنە بىلەن تېشىپ، ئۇنىڭ سۈيى ناھايىتى ئېھتىيات بىلەن، يۇمشاق لاتىغا سىڭدۇرۇپ ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن قىزىلگۈل يوپۇرمىقى، مۇرمەككى يوپۇرمىقى، چۈچۈكبۇيا يوپۇرمىقى سوقۇپ، تاسقاپ ياكى سەندەل، يۇلغۇن، يانتاق قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ دۇتىنى بەدىنىنىڭ ئالدى - ئارقىسىغا يەتكۈزگەي. قىش كۈنلىرى

چۈچۈكبۇيا يوپۇرمىقى، كۆيدۈرۈلگەن يۇلغۇننى، ياز كۈنلىرى قىزىلگۈل، سەندەل، بەرگى ئاس قاتارلىقلارنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي. ئەگەر چېچەك يېرىڭداپ يارا بولسا، قىزىلگۈل، سەبرە، كۈندۈر، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلارنى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي. ئەگەر چېچەك چوڭ سۇلۇق بولسا، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى قورۇپ ياكى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپكەي. ئەگەر يۇمشاق قۇمدا بىمارنى ياتقۇزسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇن، كېچىكىپ پىشسا ھەم قىچىشسا، قىزىل يېپىسمۇق، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى، يۇلغۇن تاراشىنى قايناتىپ، ئازراق تۇز سېلىپ، پاختىنى ھۆل قىلىپ سۈركىگەي. ئەگەر بىماردا قىزىتما بولسا، ئازراق كافۇر ۋە سەندەل قايناتىپ سۈركىگەي. سۆگەت، ئالما يوپۇرمىقى، قەلەي ئۇپىسى قاتارلىقلارنى قوشۇپ، سوقۇپ، سالايە قىلىپ سۈركىگەي. ئەگەر بۇلار بىلەن يەرلىك ئورۇن قۇرۇمىسا، ئاق ئازغان گۈلىدىن 300 گىرام، زەمچە ۋە تۇزنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، سالايە قىلىپ سۈركىگەي ياكى قىزىلگۈل يوپۇرمىقى، مەدەستان ئۇپىسى، يېپىسمۇقنى يۇمشاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي. چېچەك يارىغا ئۆزگەرگەن بولسا، مەلھەمى كافۇرنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي. يەنە مەلھەمى كافۇر، ئاق موم، گۈل يېغى، قەلەي ئۇپىسى، كۆمۈش ئۇپىسى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئازراق كاپۇر قوشۇپ يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي. ئەگەر چېچەك قۇرۇپ، ئاستىدا ھېچنېمە قالمىسا ياكى قورۇلغان پوستى تېز چۈشمىسە، پىستە يېغى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي. ياكى پىندۇق يېغى ياكى بىنەپشە يېغىنى سۈركىسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر چېچەك پوستى قېلىن بولۇپ، نەم بولسا، ئاستا - ئاستا ئېھتىيات بىلەن سويۇپ ئېلىپ، سەبرە، ئەفسەنتىن، زەرچۇبە، مەدەستان، كۆمۈش ۋە قەلەي ئۇپىسى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۈركىگەي. ئەگەر يارا پەيدا بولغان بولسا، زەمچىنى تۇز بىلەن سوقۇپ، سۈركىسىمۇ بولىدۇ. چېچەك دېغىنى يوق قىلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تىلالار ئىشلىتىلىدۇ:

تىلا (1): مەدەستان ئۇپىسى قۇرۇتۇلغان قومۇش يىلتىزى، كونا سۆڭەك، كۆپۈكى دەريا، قۇستە، ئەنزىرۇت، ئاچچىق بادام، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە، تۇرۇپ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، باقلە، گۈرۈچ، لوبىيا، كونا قوي مايىقى، ساپال قاچا، يېڭى ساپال قاچا، نىشاستە، نوقۇت، ھەببى بىلسان قاتارلىقلارنى ئېزىپ، تاسقاپ، زاراڭزا شىرىسىگە چىلاپ، سۇيىنى تۆكۈۋېتىپ يەنە سالايە قىلىپ سۈركىگەي.

تىلا (2): كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەك، كونا قوي مايىقى، يېڭى ساپال قاچا، قوغۇن ئۇرۇقى، يۇيۇلغان گۈرۈچ سۈيى، نوقۇت ئۇنىنىڭ ھەربىرى 30 گىرامدىن، ھەببى بىلبان، باقلە، قۇستى شېرىن، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە ھەربىرى 15 گىرامدىن، قۇرۇتۇلغان قومۇش يىلتىزىدىن 60

گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قوغۇن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئەتىگەن - كەچتە يەرلىك ئورۇنغا تىلا قىلغاي. ئاندىن كېيىن قوغۇن پوستى، بىنەپشە، كېپەك، چالا سوقۇلغان نوقۇت قاتارلىقلارنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، بۇ سۇ بىلەن يەرلىك ئورۇننى يۇغاي.

تىلا (3): بۇ، يەرلىك ئورۇندىكى مۇدۇر - چاقا ۋە قىزىل، چېچەك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قورۇتۇلغان قومۇش يىلتىزى، باقىلە ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، گۈرۈچ، پوستى ئېلىنغان بادام مېغىزى، ئارپا ئۇنى، ناۋات مىسرى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ، سۈركىگەي. ھەرقاچان قىزىتما يوقىلىپ، چېچەك پوستى تۆكۈلگەندە غىزاسىغا توخۇ گۆشى بەرگەي. قىزىل بىلەن ئاغرىغان بىمارغا ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى لۇئابى ئىچكۈزۈلىدۇ. سۇيۇق كاشكاپ قاپاق سۈيى بىلەن ئىچكۈزگەي ھەم تاۋۇز سۈيى، ئاچچىق تەرخەمەك سۈيى، سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرىسى، ئاچچىق ئانار سۈيى، رەۋەن سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچكۈزگەي.

يىگىرمە ئىككىنچى بۆلۈم ئىسسىقتىن ۋە قاندىن بولغان ئىششىقلار

بۇ بۆلۈم توققۇز بابتۇر.

بىرىنچى باب قاندىن بولغان ئىسسىق ئىششىقلار

ئىششىق ۋە ئۇششاق يارىلارنىڭ ماددىسى قان ياكى سەپرادىن بولىدۇ. لېكىن، قان بۇزۇلمىغىچە يالغۇز بىر خىلتتىن ئىششىش ۋە مۇدۇر - چاقا پەيدا بولمايدۇ. بۇزۇلغان قان بىر يەرگە يىغىلىپ ئاندىن ئىششىق ۋە يارا پەيدا قىلىدۇ. مەلۇم مىقداردىكى سەپرا بۇنىڭغا قوشۇلۇپ ئاقمىغىچە سەپرا خاراكتېرىدىكى پەيدا بولمايدۇ. ئەگەر سەپرا كۆپ بولۇپ قان بىلەن ئەزالارغا كەلسە، قاندىن بولغان يارىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر غەيرىي تەبىئىي ئىسسىقلىق بولۇپ، بىر ئەزاغا يىغىلسا، بۇ سەپرا سۇيۇقلۇقى يۇمشاق گۆشلەردىن ئۆتۈپ تېرىدە پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قويۇقراق بولۇپ، بىر قىسمى گۆشتە قالسا، گۆشخور يارىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر سەپرا خىلتىغا تەبىئىي سەۋدا خىلتى قوشۇلسا، قارا يەرقان پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇزۇق سەۋدا قوشۇلۇپ ۋە بىر ئەزاغا يىغىلسا ئېچىشتۇرغۇچى يارا پەيدا قىلىدۇ. قان بىلەن ئارىلاشقان بولسا خۇنىي (قان خىلتىدىن بولغان ئىششىق) نى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر غەيرىي تەبىئىي سەپرا قان بىلەن ئارىلاشقان بولسا ھۇمرەنى پەيدا قىلىدۇ.

لېكىن يامان قان بىلەن ئىسسىق ھۇمرەگە بەكرەك قوشۇلسا ماشىرا پەيدا قىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە بۇرۇن يۈز - كۆز ئەتراپى، پىشانىغا چىقىدۇ. ئاۋۋال بۇرۇن ئەتراپىقا ياكى باشقا ئەزالارغا چىقىدۇ.

ئالامىتى ئەگەر ئىششىق مۇسكۇلدا بولۇپ، شىريان تومۇرىغا يېقىنلىقىدىن سانجىلىپ ئاغرىسا (بۇ ئىششىغان يەردە شىريان تومۇر بار)، ئىششىقنىڭ تېز پىشىشىنىڭ سەۋەبى شىريان تومۇرنىڭ ھارارىتى ۋە ئىسسىقلىقىدىن بولىدۇ، يەنى ھەربىر ئەزانىڭ سېزىمى بۇ خىل

ئەھۋاللارنى سېزىپ تۇرىدۇ.

ئەگەر ھۇمرە ياكى پەلغەمونى (قاندىن بولغان ئىششىق) نىڭ پەرقى شۇكى، ھۇمرە ئىنتايىن قىزىل بولۇپ كۆپۈپ چىقىدۇ. پەلغەمونى مۇسكۇلنىڭ ئاستىدا ئاشكارىلانماي يوشۇرۇن تۇرىدۇ. ئەگەر قول بىلەن ھۇمرەنى باسسا ئاقىرىدۇ، يەنە قىزىرىدۇ.

داۋالاش بۇنىڭدا ئالدى بىلەن قان ئالغاي ۋە لوڭقا قويغاي، ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە ياكى قۇرسى بىنەپشە ياكى مېۋىلەر سۈيى بىلەن بەدەننى ئىستىفراغ قىلغاي. ئاۋۋال تىلائى رادئىي (كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسقۇچى تىلا) نى يەرلىك ئورۇنغا چاپقاي. مەسىلەن: سەندەل، فۇپەلنى سوقۇپ، ئىتئۈزۈمى سۈيى بىلەن ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي. ئاندىن كېيىن ئوتتۇراھال پىشۇرغۇچى دورىلارنى تىلائى رادئىيغا قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي ۋە مۆتىدىلرەك دورىلاردىن شىيافى مامىيسا، رۇسۇت، زەپەر، مۇرمەككى قاتارلىقلارنى ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي. ئەگەر ئىششىق قاتقان بولسا، يەنە يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا تىلا قىلغاي ياكى ئارپا ئۇنىنى ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپقاي. ئەگەر ئىششىقنىڭ رەڭگى يېشىل ۋە قارا كۆرۈنسە، قول ئەمەلىيىتى بىلەن دەستىكار قىلىپ داۋالىغاي.

زىمات: بۇ، ئىششىقنىڭ ماددىسىنى تارقىتىپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ ۋە ئۇنىڭ قېتىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، زەربە يېتىشتىن بولغان چوڭ ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا جالىنۇس مۇنداق دېگەن: ئارپا ئۇنىنى ياكى يارمىسىنى سىركە، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن قاينىتىپ زىمات قىلغاي. لېكىن بۇ كېسەللىك ئاغرىق كۈچلۈك بولۇپ، ھارارەت بولسا ۋە جاراھەتتىن بۇزۇق خىلىت چىقىپ كەتمىسە، مۇسھىل بىلەن بەدەننى تازىلاپ، ئىششىق پىشۇرۇلغاي ياكى يەرلىك ئورۇنغا قان شورىغۇچى زۈلۈك قۇرتىنى قويغاي، ئاندىن 15 گىرام ئارپا ئۇنىنى 150 گىرام سۇدا قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ، ئاندىن 150 گىرام سۈتتىن ئېلىنغان ياغ بىلەن پىشۇرۇپ تىلا قىلغاي. ئەگەر ئىششىق زەخىملىنىشتىن، تاياق يېيىشتىن بولسا، قىزىل سەندەل، زەپەر قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي ياكى قوي يۇڭىنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ ئىششىغان ئورۇنغا ياپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ھۇمرەنىڭ ئىلاجى: ئاۋۋال مەتبۇخى ھېلىلە زەرد بىلەن سەپرا خىلتى ئىستىفراغ قىلىنغاي. ئۇنىڭدىن كېيىن سوغۇق تەبىئەتلىك قابىز دورىلارنى تىلا قىلغاي ۋە يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى بۇزۇلغۇچە بۇ ئورۇنغا سۇ قۇيسا ھۇمرە خالىس مۇشۇنىڭ بىلەن يوقاپ كېتىدۇ. يەنە كېسەللىك

ماددىسىنىڭ رەئىس ئەزالاردا يامان تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن قابىز دورىلارنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەشتىن ئېھتىيات قىلغاي.

ماشىرانىڭ ئىلاجى: بۇنىڭدا ئاۋۋال بۇزۇلغان قان بىلەن سەپرا خىلتىنى ئىستىفراغ قىلىپ، ئاندىن سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇسارىلەرنى سۈركىگەي.

«دەستۇرۇلئاج» دا: قاننىڭ قايىنغانلىقىدىن بولسا، بىمارنىڭ يۈزى كۆپۈشۈپ قىزىرىدۇ. قاتتىق ئاغرىش ئەھۋالى بولىدۇ، دېيىلگەن.

داۋالاش بۇنىڭدا ئالدى بىلەن قىيفال تومۇرىدىن بىمار سارغايغىچە قان ئالغاي. ئەگەر چەكلەش ئەھۋالى بولسا، پاقالچىقىغىچە ھىجامەت قويغاي. يەنە ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى ۋە قۇرسى تاباشىر بەرگەي. بىمارنىڭ غىزاسىغا ئاقلانغان يېسسىمۇق ياكى ماش بەرگەي. ئىككىنچى كۈنى كېسەللىك ئېغىرلاشسا، يەنە بىر قولىدىن قان ئالغاي. ئەينۇلا سۈيى بىلەن چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغاي.

سەندەل، يۇمغاقسۈتنى ئىتئۈزۈمى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي. ئەگەر ئىششىق بولسا، يۇقىرىقى زىماتقا ئازراق كافۇر قاتقاي. ئاندىن 60 دانە چىلاننى قايىنتىپ سىركەنجۋىل بىلەن ئىچكەي.

ئىككىنچى باب تائۇن (چۇما)

بۇ بىر تۈرلۈك ئىششىق بولۇپ بەدەندىكى ئۇ يۇمشاق مۇسكۇللار، مەسىلەن: قۇلاق تۈۋى، ئەمچەك، ئومۇرتقا، قولتۇق، چات ئارىلىقى قاتارلىق بەزى بىرقەدەر كۆپ بولغان ئورۇنلاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ ماددىسى زەھەرلىك بولغاچقا، ئەزا ۋە ياكى يەرلىك ئورۇننى چىرىتىدۇ، ئاۋۋال ئەزانىڭ رەڭگىنى بۇزۇپ كۆكەرتىدۇ ياكى قارا قىلىپ قويىدۇ. بۇنىڭ زىيىنى شىريان تومۇرلار ئارقىلىق يۈرەككە يېتىپ خەفەقان ۋە ھوشسىزلىنىشنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش يۈرەكنى سوغۇق ۋە خۇش پۇراق شەربەتلەر بىلەن قۇۋۋەتلىگەي. مەسىلەن: ئاچچىق تۇرۇنجى شەربىتى، لىمون شەربىتى، ئانار شەربىتى. ئالما رۇببىسى، بېھى رۇببىسى ياكى سەندەل شەربىتى (گۇلاپ، كافۇر، نىلۇپەر قايىنتىلغان بولغاي)، غىزاسىغا يېسسىمۇقنى غورا سۈيى بىلەن ياكى توخۇ ۋە ئوغلاق گۆشىنى مىجىپ شورپىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى يېسسىمۇق بىلەن غورا بەرگەي. ئاندىن تەپى دىق ئىلاجىنى قىلغاي ياكى قىزىتمىسى يانمىغىچە ھېچقانداق زىمات قىلمىغاي. ئەگەر بەك چوڭ كۆپسە ئازراق تېشىپ شورىغاي. ئاندىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، قاننىڭ ئېغىزىدا قېتىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغاي. ھەرقاچان خەفەقان بولسا قايىنتىلغان

بابۇنە سۈيىنى ئىسسىق هالدا كېسەللەنگەن ئورۇنغا قۇيغاي ياكى بۇزۇق ماددىنى يۈرەك تەرەپتىن كېسەللەنگەن تەرەپكە ياندۇرۇپ، ماددىنى پىشۇرۇشنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي.

ئۈچىنچى باب خۇراج (يىرىڭلىق ئىششىق)

بۇ، قويۇق بۇزۇق قاندىن پەيدا بولغان ئىششىق بولۇپ، بۇ فەلغەمونىغا ئوخشايدۇ. پىشقان ۋاقتىتا كۈچلۈك كۆيۈشىدۇ. بۇ تائۇل دېيىلىدۇ. ئاۋام بۇنى قۇش قۇيرۇقسىمان ئىششىق دەپمۇ ئاتايدۇ.

ئالامىتى ئەگەر خۇراج (يىرىڭلىق ئىششىق) ماددىسى ئىسسىق سەپرادىن بولسا، كۆپىنچە ئىششىق قىزارمايدۇ ۋە كېچىكىپ پىشىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئىچىدە بولسا، ئاشقازان ۋە جىگەر ئاغرىقتىن خالىي بولالمايدۇ، بىماردا تەرتىپسىز قىزىش، تومۇرى قاتتىق سوقۇش ئەھۋالى بولىدۇ. بىمار ئاۋۋال ئۇزاق توڭلاپ ئاندىن يەنە ئىسسىيدۇ، كېيىن يەنە جۇغ - جۇغ بىلەن ۋە قىزىتما ۋاقتى قىسقىراق بولىدۇ. يىرىڭلىق ئىششىق چىققان ئەزالار ئورنىدا ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، تاكى يىرىڭلىق ئىششىق پىشمىغۇچە يەرلىك ئورۇننىڭ قىزىشى ۋە ئاغرىقى پەسەيمەيدۇ. ھەرقاچان ئاغرىق ۋە قىزىتمىسى ئېغىر بولۇپ، يىرىڭلىق ئىششىق بار ئورۇن سانجىپ كۆيۈشسە، ئىششىقنىڭ ئېغىز ئالغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر. بۇ كۈنى ئىششىق يېرىلسا، ئاۋۋال قاتتىق تىترەپ قىزىش ۋە ئېغىرلىق ئەھۋالى يوقىلىدۇ.

داۋالاش ئەگەر يىرىڭلىق ئىششىق ئىچكى ئەزالاردا بولسا، يەڭگىل تەدبىرلەرنى قىلىش زۆرۈر. ئەگەر يىرىڭلىق ئىششىق تاشقى بەدەندە بولسا ئىستىفراغ قىلغاي. ئەگەر يىرىڭلىق ئىششىق چوڭىيىپ، تېز پىشمىسا يىرىڭلىق ئىششىقنى يارغاي.

يىرىڭلىق ئىششىقنى بويىغا يارغاي، ئەرەبلەر بۇنى «ئەلئەمۇرە ۋەلغوزۇن» دەپ ئاتايدۇ.

پېشانە تېرىسى «ئۇكرا پېشانە» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ مۇسكۇلدىن ئايرىلىپ تۇرمايدۇ. ئەگەر توغرىسىغا يېرىلسا مۇسكۇل كېسىلىپ قېشىنى كۆتۈرەلمەيدۇ، كۆزىنى ئاچالمايدۇ. ئەمما مۇسكۇلنىڭ خىزمىتى بۇزۇلمايدىغان خالىغان يەرنى يارغاي. ئۇ ئەزا يېرىلىپ كەتمەيدىغان يەردىن يارغاي. يەنى يىرىڭلىق ئىششىق، يېرىق ۋە قولتۇقتا بولسا توغرىسىغا يارغاي، ئەگەر بېشىدا بولسا ئۇزۇنىسىغا يارغاي. بەزىلەرنى ھىلال (يېڭى ئاي چىققاندەك) مۇسكۇلدىن ئېهتىيات قىلىش ئۈچۈن ئەگرى يارىدۇ. ئەگەر قوۋۇرغىلىرىدا بولسا تۈز ھالەتتە يارغاي.

ئەگەر يانپېشىدا بولسا يەنىلا ھىلال ئاي شەكلىدە يارغاي. ھەرقانداق يىرىڭلىق ئىششىق ۋە كۆيگەن يەرلەرنى يارغاندا، ياغ سۈركەشتىن، ياغلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلانغاي.

ئەگەر جاراھەتنى يۇماقچى بولسا، مائۇل ھەسەل بىلەن يۇغاي. سۇ قۇشقان ياكى ياۋا ئۈزۈم سىركىسى قوشقان شاراب بىلەن يۇيسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يارغاندىن كېيىن ئېچىشىپ قىزىسا ئاقلانغان يېسسىمۇقنى قوشۇپ قويغاي. ئەگەر ئاغرىق يوقسا گۆش ئۈندۈرىدىغان مەلھەملەرنى تاڭغاي. جاراھەتنى يارغاندىن كېيىن يىرىڭنى تازىلاپ ۋاقتىدا مۇسكۇل بىلەن تېرىنى يەملەشتۈرۈپ، تاكى مۇسكۇل بىلەن تېرە ئۈنۈپ تۇتاشقىچە ۋە ئارىسىدىكى كاۋاك قالمىغۇچە لاتا بىلەن تېڭىپ قويغاي. ئەگەر يەنە يىرىڭلاپ قالسا ناسۇرغا ئايلىنىپ قالىدۇ. پىشۇرغۇچى ۋە ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلارنى ۋە چىگىت مېغىزى، كەرنۈپ يوپۇرمىقى، پىياز، قىچا، كەپتەر مايىقى قاتارلىقلارنى يانجىپ سوقۇپ، مەلھەم تەييارلاپ تاڭسا، يىرىڭلىق ئىششىقنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ. مەلھەمى داخىليون پىشۇرغۇچى ھەم ئېغىز ئالدۇرغۇچى بولىدۇ.

بالاردۇر ھەسلى ۋە زۇپتى رۇمىنى ئۇتتا قىزىتىپ يۇغۇرۇپ تاڭسا يېرىم كۈندە ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ئاقىرقەرھا، ياۋا ئۈزۈم، بۆرە ئەرمىنى قاتارلىقلارنى ھەسەلدە يۇغۇرۇپ چاپسا يىرىڭنى تازىلايدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى يىرىڭلىق ئىششىقتا ئاشقازان ئىششىقىدىكى چارىلەر قىلىنسۇن.

تۆتىنچى باب دۇممەل (چىيقان)

چىيقان ــ بۇمۇ يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، تاماق سىڭمىگەنلىكتىن، قورساق توق ۋاقىتتا ھەرىكەت قىلغانلىقتىن بولۇر.

داۋالاش ئەگەر چەكلەيدىغان بىرەر ئەھۋال بولمىسا قان ئالغاي ۋە ھىجامەت قويغاي. مېۋىلەرنىڭ سۈيىنى ياكى مەتبۇخى ھېلىلە ۋە شاھتەررە، سانائى مەككى، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنىڭ سۈيى بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي، گۆش ۋە تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلغاي. ئۈچ كۈن ئىسپىغۇلنى سىركە بىلەن ۋە ياكى جۇلاپ ياكى گۈلاب بىلەن ياكى ئاق لەيلىنى سىركە ۋە گۈلاب بىلەن تاڭغاي. ئاندىن زىغىر بىلەن مەرۋەت ئۇرۇقىنى سوقۇپ خېمىرتۇرۇچ بىلەن تاڭغاي.

ئەنجۈرنى مائۇلھەسەل بىلەن قاينىتىپ ياكى چىلاپ سوقۇلغان مەرۋەت ئۇرۇقى بىلەن تاڭسا ئىششىقنى پىشۇرىدۇ.

بەشىنچى باب شارا

شارا ــ بۇ بىر خىل ئۇششاق، كەڭ تارقىلىدىغان ۋە قاتتىق قىچىشىپ ئارامسىزلاندۇرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، سەپراۋى قاننىڭ بۇخاراتىدىن پەيدا بولۇر.

ئالامىتى ئەگەر قاندىن بولسا، يەرلىك ئورۇن قىزىل ۋە ئىسسىق بولۇپ، كۆيۈشۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، يەرلىك ئورۇننىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، كۆپىنچە كېچىسى چىقىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىك قاندىن بولسا بىمارغا غورا سۈيى، تۇرۇپ، غورا شەربىتى ئىچكۈزگەي، يوقىغاندىن كېيىن دەرھال قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن سىركە، قىزىلگۈل ئەرقى، كەرەپشە سۈيى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى سۈركىسە ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر ئىستىفراغ قىلىشقا ھاجەت بولسا، ئالتە گىرام سېرىق ھېلىلە ئۈچ گىرام ئايارەج پەيقىرا بىلەن يېگۈزگەي، ئانار سۈيى ياكى ئاچچىق دوغاپقا قۇرسى كافۇر قوشۇپ ئىچكۈزگەي. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا ئالتە گىرام سېرىق ھېلىلىنى ئۈچ گىرام تۇربۇت، تۆت گىرام زەنجىۋىل، 1.6 گىرام مەھمۇدە ۋە رۇمبەدىيان، 0.8 گىرام كەتىرا قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ يېگۈزگەي ۋە قىزىلگۈل گۈلقەنتى، رۇمبەدىيان قوشۇپ بىمارغا يېگۈزگەي. بىمارنى ھاماماغا چۈشۈرۈپ تەرلەتسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈچ گىرام كاۋاۋىچىنىنى توققۇز گىرام شېكەر بىلەن سۇفۇپ قىلىپ يېگەي.

ئالتىنچى باب ئىسسىقتىن بولغان مۇدۇر - چاقىلار

جەمرە (كۆيدۈرگە) — مۇدۇر چاقا يەنى كىچىك يارا بولۇپ، بۇنىڭدا كۆيىشىپ قاتتىق قىچىشىدۇ، تېرىنى كۆيدۈرىدۇ ۋە گۆشكە ئۆتىدۇ، سۈيى يوق قۇرۇق كېلىدۇ. ئەگەر سەۋدادىن بولسا كىچىك ۋە كەڭ تارقالغان بولۇپ، چوڭلۇقى چوڭ نوقۇتتەك بولىدۇ. تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىقمايدۇ. لېكىن ئورنى قىزىل بولىدۇ، ئەمما ئاۋۋال قېچىشىپ ۋە كۆيۈشۈپ كۆكىرىدۇ قاتتىق قىزىتما كۆرۈلۈپ، بىمارنى ھالاك قىلىدۇ.

داۋالاش قىيفال تومۇردىن ھوشسىزلانغىنىچە قان ئالغاي، ئاندىن ئاقلانغان يېسىمۇق پاقىيوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قۇرۇق نان بىلەن سوقۇپ، پىشۇرۇپ سوقۇپ زىمات قىلغاي. ئاچچىق ئانارنى تېشىپ ئىچىگە سىركە قۇيۇپ ئوتتا قاينىتىپ، يېرىپ لاتا بىلەن تاڭغاي. ھەر كۈنى 2 ~ 3 دانە يېڭى ئانارنى مۇشۇنداق قىلىپ تاڭغاي ۋە ھۆل سوغۇق غىزالارنى يېگەي.

دەستۇرۇلئىلاجدا: كېسەللىك ئورنىنى يېرىپ مۆڭگۈز ھىجامەت بىلەن بۇزۇق قاننى تارتقاي ياكى سىركە لېيىنى گىل ئەرمەنى بىلەن سۈركىگەي ياكى ئانارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، يېرىپ 2 ~ 3 نۆۋەت تاڭغاي. ئەگەر سەپرادىن بولسا مەتبۇخى ھېلىلە ئىچكەي ياكى ئەينۇلا ۋە تەمرى ھىندى بىلەن ئىچكەي، دېيىلگەن.

نەملە ئۇششاق، بىر - بىرىگە يېقىن يارا بولۇپ، كۆيۈشۈپ قىچىشىدۇ ۋە ئېچىشىدۇ، بەزىدە بىر يەرگە چىقىدۇ، بەزىدە تارقىلىپ كۆپ چىقىدۇ. شەكلى يۇمىلاق، رەڭگى سېرىققا مايىللىشىپ يېرىڭلاپ ياخشى بولىدۇ. بۇ تېرە ئاستىدىكى ۋە ئىنچىكە تومۇرلاردىكى قانغا ئارىلاشقان ئۆتكۈر خىلتتىن پەيدا بولىدۇ. ئاۋۋال قىزىتمىسىنى پەسەيتكەي، ئاندىن مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي، ئەگەر قان غالىب بولسا قان ئېلىپ، ئاندىن مۇسھىل بەرگەي ۋە نەملىنىڭ ئەتراپىغا سەندەل، فۇپەل، گىل ئەرمىنى، ئىسپىداج، ئەپيۇن، شىيافى مامىسا، ئادەمگىياھ پوستى قاتارلىقلارنى گۇلاب ياكى سىركە بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي ياكى مەلھىمى ئىسپىداج سۈركىگەي، دائىم يارىنىڭ ئۈستىنى يۇيۇشقا توغرا كەلسە، سۆگەت يوپۇرمىقىنى مېۋە بىلەن قاينىتىپ سۈيىدە يۇغاي.

غىزاسىغا يېسىمۇقنى غورا سۈيى بىلەن قاينىتىپ يېگەي.

ئاتەش پارسى بۇ بىر خىل مۇدۇر - چاقا بولۇپ، سۇيۇق، سۇلۇق كېلىدۇ ۋە قاتتىق كۆيۈشىدۇ، بۇ قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولۇر.

داۋالاش ئاۋۋال قان ئېلىپ، ئاندىن مەتبۇخى ھېلىلە ياكى تەمرى ھىندى بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. كاشكاب ئۈچۈن قاپاق، تەرخەمەك سۈيى، ئىسپىغۇلنى شېكەر بىلەن ئىچكەي. يارىنىڭ ئەتراپىغا گىل ئەرمىنىنى سىركە بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي. يارىنىڭ يۈزىگە مەلھىمى ئىسپىداج سۈركىگەي.

جاۋرەسىيە بۇ بىر خىل ئۇششاق، قاتتىققا مايىل مۇدۇر - چاقا بولۇپ، قاتتىققا مايىل بولۇشى ئۇنىڭ بەلغەمى سەۋداغا سەپرا ئارىلاشقانلىقىدىن بولغان. بۇنىڭغا نەملىنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي، بۇمۇ ھەم بىر تۈرلۈك نەملىدۇر. لېكىن ئىستىفراغ قىلىدىغان دورىلارغا تۇربۇت ۋە ئەفتىمۇن قوشقاي.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن قىيفال تومۇردىن قان ئالغاي، بىھوشلۇق پەيدا بولۇشتىن ساقلانغاي، ئۇنىڭدىن كېيىن پوستى ئېلىنغان يېسىمۇق، بەرگى گاۋزىبان، قۇرۇق نان قاتارلىقلارنى سوقۇپ، پىشۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلغاي. يەنە ئاچچىق ئانار سۈيى ئىچكۈزگەي، يەنە سىركىنى قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇننى يېرىپ، يۇقىرىقى سىركىگە داكىنى چىلاپ، يەرلىك ئورۇننى تاڭغاي. يەنە ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ قېتىم ئانارنى قىزىتىپ تاڭغاي، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك غىزالار بېرىلگەي.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا يەرلىك ئورۇننى يېرىپ، مۈڭگۈزدىن ياسالغان ھىجامەتنى قويۇپ، يەرلىك ئورۇندىكى بۇزۇلغان قان سۈمۈرگۈزۈپ ئېلىنغاي، سىركە بىلەن گىل ئەرمىنىنى قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي ياكى ئانارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ھەم ئۇنى يېرىپ،

يەرلىك ئورۇن ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ قېتىم تاڭغاي. ئەگەر يۇقىرىقى ئىللەتلەر سەپرادىن بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە ئىچكۈزگەي ياكى ئەينۇلا، تەمرى ھىندى يېگۈزۈلگەي، ئەگەر يارىلار كۆيۈشۈپ قىچىشسا ياكى ئېچىشسا ئۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە يارا تارقالغان ئورۇن يۇمىلاق، رەڭگى سېرىققا مايىل بولۇپ، يىرىڭ پەيدا بولۇپ، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ، بۇ بۇزۇلغان قان ھەم ئۆتكۈر خىلىتتىن پەيدا بولسا، تېرە ئاستىدىكى ئىنچىكە تومۇرلاردا ئاۋۋال قىزىتما پەيدا بولسا، بۇنىڭغا قارىتا قىزىتما پەسەيگەي ۋە ئۇ كېسەللىك ماددىسى مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن ئىستىفراغ قىلىنغاي. ئەگەر قان غالىب بولسا، قان ئېلىنغاي. ئاندىن كېيىن مۇسھىل ۋە باشقا قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتكۈچى دورىلاردىن سەندەل، فۇپەل، گىل ئەرمىنى، پىرسىياۋشان، ئەپيۇن، ئادەمگىياھ، شارابى مامىيسا قاتارلىقلارنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ، مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپقاي ياكى مەلھىمى ئىسپىداجنى يەرلىك ئورۇنغا چاپقاي. يارا ئۈستىنى يۇيۇپ تازىلاش زۆرۈرىيىتى بولۇپ قالسا، سۆگەت بەرگىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ تازىلانغاي، غىزاسىغا يېسسىمۇق غورا سۈيى بىلەن قاينىتىپ بېرىلگەي.

يەتتىنچى باب تېرىگە چىققان مۇدۇر - چاقىلار

بۇ، تېرە يۈزىگە چىققۇچى ئۇششاق يارىلاردۇر، مەسىلەن: سەفە، باش تەمرەتكىسى كۆپىنچىلىرى باش قىسمىغا چىقىدۇ.

ۋەشىرە بۇ ياپىلاق مۇدۇر - چاقا بولۇپ، كۆپىنچە يۈز ۋە بەدەنگە چىقىدۇ. ئۇ ئادەتتە سەفەدىن ئۇزۇنچاقراق كېلىدۇ ۋە تۇتاش بولۇپ، يىرىڭ ئاقىدۇ، مەسىلەن: ھەسەلدەك، بەزىدە تۇز شورىدەك شور ئۆرلەيدۇ ۋە شىرىندىن سۇيۇقراق سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكتە قان غالىب بولسا قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنغاي، ئۇنىڭدىن كېيىن بويۇننىڭ ئىككى تەرىپىگە ھىجامەت قويۇلغاي. ئەگەر باش تەمرەتكىسى قۇرۇق بولسا، قۇلاق ئارقىسىدىن قان ئېلىپ باشقا سۈركىگەي، ئاندىن كېيىن بۇغداي كېپىكىنى قىزىلچا يوپۇرمىقى، سىركە بىلەن قاينىتىپ باش يۇيۇلغاي، ئاندىن بىنەپشە يېغى سۈركىگەي. ئەگەر بەلغەم سەۋدا خىلىتى غالىب بولسا، ھەببى قوقىيا بىلەن بىمارنىڭ بەدىنى تازىلانغاي، ئاندىن كېيىن كونا تونۇرنىڭ داشقىلىنى سىركە بىلەن ئېزىپ سالايە قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا تىلا قىلغاي ياكى زەرچىۋە، خېنە، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، مەدەستان، ئانار پوستىنى سىركىگە چىلاپ سالايە قىلىپ گۈل يېغى قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي. كونا تونۇر داشقىلى، تۇز،

ئەنزىرۇت بىلەن قوشۇپ يۇقىرىقى دورىغا قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر ياكى ئۇ تالقان دورىلارنى يۇمغاقسۈت كۆكى، موزا، كالا يېغى بىلەن قوشۇپ، زۆرۈر بولغاندا ئۇنىڭدىن ئازراق ئېلىپ، بەرگى ئاس، ئامىلە سىركىگە چىلاپ، ئېزىپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، كىچىك بالىلاردىكىسىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: ئاق لالە، گۈلسەۋسەن يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ، دېيىلگەن.

جالىنۇس: خام قەغەزنى كۆيدۈرۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي. بابچى، بىنەپشە ياكى ئۇد بىلسانىنى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي ياكى ئاقاقىيانى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپكەي، يەنە سىركە بىلەن گۈل يېغىنى قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي ياكى ئاچچىق بادام مېغىزى، موزىنى سوقۇپ سىركە بىلەن سالايە قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي ياكى تۆۋەندىكى مەلھەمى ئەھمەرنى يەرلىك ئورۇنغا چاپقاي، دېگەن.

مەلھەمى ئەھمەرنىڭ نۇسخىسى: مەدەستان، زەرچۆۋىنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپقاي ۋە باش تەمرەتكىسىگە قارىتا سىركە، تۇز، ئۆشنانىنى بىرلەشتۈرۈپ، بىرقانچە قېتىم سۈركىسە، ھۆل باش تەمرەتكىسىنى يوقىتىدۇ ياكى مەدەستاندىن ئۈچ گىرام، سەبرىدىن 1.5 گىرامنى سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، ئېزىپ سۈركىگەي. ئەگەر قۇرۇپ شور ئۆرلىسە، ئۇنىڭغا مەتبۇخى ئەفتىمۇننى، ھېلىلە، شاھتەررە بىلەن ئىچكەي، موم، ئۆردەك يېغى، قاپاق يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلارنى سۈركىگەي. ياكى زەمچە، تۇز ئۈچ گىرامدىن، گۈڭگۈرت سېرىقى، سىماب، موزا، زەرچۆۋە، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، مەدەستان ھەربىرىنى 1.5 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سىمابنى ئۆلتۈرۈپ، سىركە، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ سۈركىگەي. ئادەتتە «جەللە» دەپ ئاتىلىدىغان بولۇپ، بۇ كىچىك بالىلارنىڭ بېشى ۋە پۈتۈن بەدىنىگە چىقىدۇ.

خۇشكرىيشە بۇ بىر خىل ئۇششاق قۇرۇق، ئىنتايىن قىزىل يارا بولۇپ، يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىيدۇ. ياز كۈنلىرى بولۇپمۇ تەرلىگەندە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنغاي، ئۇنىڭدىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە بىلەن كېسەللىك ماددىسى ئىستىفراغ قىلىنغاي. بىمارنى ھامامغا چۈشۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ھۆل يۇمغاقسۈت، سىركە، قىزىلگۈل ئەرقى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ سۈركىگەي.

بەناتۇللەيلى ھەرقاچان تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ قالسا، مۇدۇر - چاقا زىچ

چىقىدىغان، تېرىسى قاتتىق ۋە يىرىك بولۇپ قالىدىغان ۋە سوغۇق كېچىلەردە تائام ھەزىم بولسا، تېرە قېتىش، قىچىشىش، تېرىگە كىچىك يارىلار چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

داۋالاش بۇنىڭدا ئالدى بىلەن قان ئېلىنغاي، ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە زەرد بىلەن ئىستىفراغ قىلىنغاي، ئۇنىڭدىن كېيىن بىمارنى ھامامغا ئەكىرىپ كېپەك، سىركە، قىزىلچا سۈيى، باقىلا سۈيى بىلەن پاشويە قىلىنىدۇ. ياۋا تەرخەمەكنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، كەرەپشە سۈيى، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي. بۇ خىل ئىللەت ئادەتتە ئوفۇنەتلەنگەن قويۇق قاندىن پەيدا بولىدۇ ۋە تومۇرلاردا يىغىلغانلىقىدىن تەبىئەت ئۇنى تاشقى بەدەنگە چىقىرىدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال قان ئېلىپ، ئاندىن ئىستىفراغ ئۈچۈن شاھتەررە ۋە تەھرى ھىندى بىلەن ياكى قورسى بىنەپشە، ئىتتىرىفىل سەغىر ياكى شاھتەررە بىلەن سانائى مەككىنى يۇغۇرۇپ يېگەي. ياكى كۇندۇش 30 گىرام، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە 12 گىرام، كۆمۈش پوقى 48 گىرام، زەرچۆۋە توققۇز گىرام، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب ئالتە گىرام دورىلارنى سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ ئاچچىق قېتىق بىلەن يۇغۇرۇپ ھامامغا كىرىپ سۈركىگەي. بۇ قۇرۇق قوتۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قوتۇر بولماي قىچىشسا بۇ ئېيتىلغان دورىنى سۈركىگەي.

«دەستۇرۇلئىلاج»دا: ئەگەر قوتۇر رەڭگى سېرىق بولسا سەپرادىن بولغانلىقىنى، قارا بولسا سەۋدادىن بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا ئاغرىق ئاز بولۇپ، ئەمما كېچىكىپ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلتىدىن بولسا، رەڭگى ئاق، سۇلۇق بولىدۇ، دېيىلگەن.

داۋالاش بۇ، ھۆل قوتۇرغا قارىتا ئاۋۋال قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە زەرد ياكى مەتبۇخى شاھتەررە بىلەن كېسەللىك ماددىسىنى ئىستىفراغ قىلغاي. ئەگەر يۇقىرىقى دورىلار بىلەن كېسەللىك ماددىسى تولۇق چىقىپ كېتەلمىسە، بىمارغا ھەببى سەبرە يېگۈزگەي ۋە مۇسھىلدىن كېيىن قىزىلچا، ھەمىشىباھار، لىمون قاتارلىقلارنىڭ سۈيىنى بۇغداي كېپىكى، سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ باقىلا تالقىنى، قوغۇن سۈيى، ئانار سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ھامامغا كىرىپ تەرلىگەندىن كېيىن سۈركىگەي (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

موللا قوتۇپ: ئۈچ گىرام سەبرىنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز كاسىنە سۈيىگە چىلاپ، ئۈچ كۈنگىچە ناشتىدا يۇگۇرسە، كونا قوتۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بىمارنىڭ پاچىقىغا ھىجامەت قويغاي. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، چامغۇر يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇدا ئۈچ كۈن ھامامغا چۈشۈپ، دورىنى ھامامدا سۈركەپ، ئاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنسا ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئاڭلاشلارغا قارىغاندا (1): كۆك بادرەنجبۇيا ئۇرۇقىدىن ياغ تارتىپ، يەرلىك ئورۇنغا

سۈركىسە، بۇ، قوتۇرغا مەنپەئەت قىلىدىكەن (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

كەريۇن بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى سۈيۈق ماددىدىن، يەنە بىرى سەۋدادىن بولىدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئايارەج پەيقىرا بىلەن بەدەن بۇزۇق خىلتلاردىن پاك قىلىنغاي. ئەگەر تەمرەتكە مۇسكۇلغا تەسىر قىلغان بولسا، قىزىلچا، بۇغداي كېپىكى، چالا سوقۇلغان قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سۈيى بىلەن يۇغاي ياكى سېرىق ھېلىلەنى سىركە بىلەن ئېزىپ، سۈركىگەي. ئاچچىق تۇرۇنجنى سىركە بىلەن سۈركىسە، بۇ خىل ئىللەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر تەمرەتكە سۇلۇق بولسا، رۇسۇت، موزا، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، كۆك مۇقەل، شيافى مامىيسالارنى سىركە بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي، زۈلۈك قۇرتى قويغاي ياكى ئۇشەقنى سىركە بىلەن ئېزىپ سۈركىسە، كونا تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلۇر ياكى بېلىق يېلىمى ۋە كۇندۇرنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سىركىدە ئېزىپ سۈركىگەي ياكى موزا، كەتىرا، چىلغوزا دەرىخىنىڭ يېلىمى قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ سۈركىگەي.

ئاڭلاشلارغا قارىغاندا(2): شىرغان ياغاچنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ، تۆمۈر تاختا ياكى كەتمەن ئۈستىگە قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تۆكۈرۈپ تۇرسا، قويۇق ياغدەك نەرسە چىقىدىكەن. ئۇنى ھەرقانداق تەمرەتكىگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدىكەن (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

فەرەنگىييە (سىبلىس): بىمارغا ھەببى سىماب يېگۈزۈلگەي.

نۇسخىسى: قارىمۇچ 16 گرام، سىماب 8 ~ 10 گرامغىچە، قەنت، تاسقالغان كاسىنە 64 گرام، سېرىقماي 24 گرام. تاكى سىماب ئۆلگىچە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كۆكەرگىچە ئۇۋۇلاپ، بۇلارنى 14 كە بۆلۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە بىر ھەسسىسى يەتتە كۈنگىچە يېگۈزۈلگەي ياكى تۆۋەندىكى سۇفۇپ يېگۈزۈلگەي:

نۇسخىسى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بۇنىڭغا 10 گرام سىماب، 60 گرام شېكەر قوشۇپ، بۇلارنى سىماب ئۆلگىچە ئارىلاشتۇرۇپ 14 كە بۆلۈپ، ھەر كۈنى بىر دانىدىن يەتتە كۈن يېگۈزگەي. ئارقىدىن ئازراق قىزىلگۈل ئەرقى ئىچكەي ياكى تۆۋەندىكى دورىلارنى سۈركىگەي. مومدىن ئىككى گرام، كالا قايمىقىدىن 12 گرامنى ئۈچ قېتىم قول بىلەن يۇيۇپ تەييارلانغان ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغىدىن 20 گرام، سىمابتىن 24 گرام، خېنىدىن 16 گرامغا تاكى كۆكەرگۈچە سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىگەي. لېكىن بۇنى قۇلاق تۈۋى، قولتۇقلارغا سۈركەشكە بولمايدۇ.

يەنە بىر ھەبنىڭ نۇسخىسى: سىماب 10 گرام، تالقان 20 گرام، بۇغداي 10 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم بىر چاڭگال، شېكەردىن 10 گرام ئېلىپ، تاكى سىماب ئۆلگىچە

ئارىلاشتۇرغاي. ئۆلگەنلىكىنىڭ ئالامىتى كۆكىرىشتۇر. 27 دانە ھەب تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە ئۈچ داندىن يېگەي. لېكىن ئۇ كۇمىلاچلارنىڭ چىشقا تېگىپ كېتىشىدىن ئېھتىيات قىلغاي. غىزاسىغا ئازراق ياغسىز گۆش يېگەي ياكى سىماب، قىزىل سىر، كۆك تاش، سۆرۈنجان، سېرىق ھېلىلە قاتارلىقلارنى سىماب بىلەن سالايە قىلىپ ئۆلتۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، كۈندە ئۈچ قېتىم تاماكا بىلەن بىمارغا چەكتۈرگەي. بىمارنىڭ غىزاسىغا تۇزسىز ئۇماچ بەرگەي، ئۇ ئېغىز ۋە بۇرۇننىڭ يەللىك يارىسىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). بۇ كىتابلارنى تۈزگەن ۋاقىتلاردا كىشىلەرنىڭ تېنى ئادقۇمىنىڭ تېنىدەك چوڭ، كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارغا سىماب 8 ~ 10 گىرامغىچە بېرىلىدۇ، دەپ يېزىلغان. ئەمما تارىخقا ھىجرىيە 1154 - يىلى بولغان بۇ ۋاقىتتا كىشىلەر مەزكۇر ئادقۇمىنىڭ بىر قولى بىر پۇتىچىلىك بولغاچقا، ئۇلارغا سىماب 7.5 گىرام بېرىلگەن. يەنە بىر داۋالاشتا سەۋدا مىزاجلارغا قارىمۇچتىن 16 گىرام، سىمابتىن سەككىز گىرام، شېكەردىن 20 گىرام، بۇغداي تالقىنىدىن 12 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، يەتتە كۈن يېگۈزگەي ياكى سىماب 24 گىرام، قىزىل زەرنىخ، سۆرۈنجان ھەربىرىنى سەككىز گىرامدىن، كەرنۇب يوپۇرمىقى، ئاچچىقتاۋۇز يىلتىزى، ئادراسمان يىلتىزى ھەربىرىنى ئالتە گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گىرام شېكەر بىلەن سىمابنى ئۆلتۈرۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئالتىگە بۆلۈپ، ئۈچ كۈنگىچە بەدىنىنى ئىسلىغاي، ئىسىنىڭ دىماغقا كىرىپ زەرەر يەتكۈزمەسلىكى ئۈچۈن، ياقىسىنى ۋە بوينىنى بوز رەخت بىلەن چىڭ باغلىغاي.

سەككىزىنچى باب بەلغەمى ئىششىق

ئەگەر ئىششىق يالغۇز بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنى «ۋەرەمى رەخۋ» دەپ ئاتايدۇ. بۇ، بىر ئىششىقتۇر. ئىششىق بىلەن سۇ ئەزانىڭ ئىستىسقاسىدۇر. مەسىلەن: قىللەتۇلمائى (ئۈچەيگە سۇ چۈشۈش) بولسا، بەلغەمى بۇخاراتىدۇر، باشتىن يۈز - كۆزگە چۈشۈپ، يەرلىك ئورۇن ئىششىغان بولسا، ئۇنى تەھەببۇج (قاپاقنىڭ سۇلۇق ئىششىقى) دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلتى قويۇق، چاپلاشقاق بولۇپ قاتسا، قاتتىق ئىششىق پەيدا قىلىدۇ، مەسىلەن: سەلئە (ئۆسمە) بەز ئۆسمىسى، بويۇن بەز سىلى.

داۋالاش بۇ سۇلۇق ئىششىقتا ئاۋۋال ئىستىفراغ قىلىپ بەلغەم بىلەن سۇيۇق ھۆللۈك ئازايتىلغاي. ئاندىن كۆيدۈرۈلگەن ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلى، ئۈزۈم ياغىچى كۈلى، بەللۇت ياغىچى

كۆلنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېڭى بولۇتقا (ئاياللار يۈزىگە پەرداز قىلغان چاغدا ئىشلىتىلىدىغان بولۇت) بۇ سۇنى سىڭدۈرۈپ، بۇ بولۇت بىلەن يەرلىك ئورۇننى ھۆل قىلغاي ياكى ئىششىق بار يەرلەرنى ياپقاي، توغرىغۇ سۈيىنى سۇ قوشۇلغان ياۋا ئۈزۈم سىركىسى بىلەن ياكى پاكىز سۇ بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى قىزىلگۈل يېغىنى سىركە ۋە تۇز بىلەن قوشۇپ سۈركىگەي، ئەگەر بۇ ئىششىق پەيلىك ئورۇنلاردا بولسا ۋە ئاغرىقى ئېغىر بولسا، قارا ئۈزۈم شارابى بىلەن قىرۇتى ۋە زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ، ئازراق قايناتىپ، ئىلمان ھالدا يەرلىك ئورۇن تاكى ئېغىز ئالغۇچە سۈركىگەي. ئاندىن گىلى قىيمۇلىيا ۋە زەمچىنى سىركىدە ئېزىپ سۈركىگەي، ئەمما سىركىنى كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە سۈركەپ، ئاخىرىدا سۈركىمىگەي. لېكىن ئەسەبلىك (نېرۋا كۆپ ئەزالار) ئەزالارغا بەزى - بەزىدە سۈركىلىدۇ، ئەگەر سىركە سۈركەلگەن بولسا، ئارقىسىدىن تەدرىجىي جاۋشىر، مۇقەلنى سۈركىگەي، ئاندىن كېيىن تۆگمەن تېشى ۋە مەرقەشىيشانى قىزىتىپ سىركە سېپىپ، ئۇنىڭدىن چىققان بۇخاراتقا ئىششىقنى تۇتۇپ، ئىششىقنى يۇمشاتقاي. مۇرمەككى، رۇسۇت، سەبرە، ئاقاقىيا، سەئدى كۇفى، شىيافى مامىيسا، زەپەرنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ، ئازراق گىل ئەرمىنى قوشۇپ سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس ياساپ، قۇرۇتۇپ، يەنە سىركىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي ياكى سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي. ئەگەر كۆبجۈش ئاغرىقلاردىن كېيىن پەيدا بولسا، يۇلغۇن، ئامۇت، خېنە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ كۆپ زىمات قىلغاي. ئەگەر ئىششىق بەلغەم خىلىتى بىلەن سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇرەككەپ بولۇشىدىن پەيدا بولغان بولسا، سوغۇقتىن بولغان نۇقرەس بابىدا سۆزلەنگەن دورىلارنى ئىشلەتكەي.

زىمات ئۆردەك، توخۇ يېغى، توپاق، ياۋا ئېشەك، بۆرە قاتارلىقلارنىڭ يېغى، زەيتۇن يېغى، زىغىر يېغى، زىغىر ۋە شۇمشا قاتارلىقلارنىڭ لۇئابى، بۇغا پاچىقى يېلىكى، ھۆل مىئەسائىلە، ئۇشەق، جاۋشىر، بارىزەت، ھۆل زۇپا قاتارلىقلار بىلەن زىمات قىلغاي.

«دەستۇرۇلئىلاج»دا: بىمار گۈلقەنت ۋە شەربىتى بۇزۇرىنى ئىستېمال قىلدۇرغاي، ئەگەر بەلغەم خىلىتى سەپرا خىلىتى بىلەن قوشۇلۇپ مۇرەككەپ بولسا، ھەببى سەبرە ياكى سەبرە قايناتىلمىسىنى كاسنە سۈيى بىلەن ئىستىفراغ قىلىپ بولغاندىن كېيىن، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى مۆتىدىلنى ئىچكەي. غىزاسىغا نوقۇت سۈيىگە سىركە قوشۇپ ئىچكەي. مېۋە - چېۋىلەردىن ئاچچىق - تاتلىق ئانار سۈيى، قىزىلگۈل گۈلقەنت، قىزىلگۈل ئەرقى، قەنت ۋە ئەرقى گاۋزىباننى، رەيھان ئۇرۇقى بىلەن ياكى دىنار شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكەي، دېيىلگەن.

توققۇزىنچى باب سىلئە (ئۆسمە)، غۇدەرر (بەز ئۆسۈپ قېلىش)، خانازىر (چاشقان يارىسى) ۋە باشقىلار توغرىسىدا

سوزۇلما ئىششىقلار ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە، سۆگەل، خانازىر ۋە باشقىلاردۇر.

ئۆسمە بۇ، ئۆسمىنىڭ قىيامى بەزىسى گۆشتەك قۇرۇق، بەزىسى ئۇماچ ياكى ھالۋىدەك، بەزىسى ھەسەلدەك، بەزىسى قۇرۇق بولىدۇ. بۇ خىل ئۇماچتەك ئۆسمە ئادەتتە خالتىلىق بولىدۇ، بۇ، تىز ئاستىغىمۇ روھنىيە چىقىدۇ، ئەمما بۇ ئۆسمە ئەمەس. بۇ پەي يىگىلىگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇنىڭ پەرقى شۇكى، ئۆسمە ھەر تەرەپكە يۈرۈشىدۇ، تىز ئاستىدىكى ئىككى ياندا ئەسەب بولغانلىقى ئۈچۈن تەۋرەنمەيدۇ.

داۋالاش ئادەتتە ئۆسمە قاتتىقراق بولسا، دەستىكار قىلغاي. ئەگەر دەستىكار قىلىشتىن قورقسا ياكى قىلالمىسا، ياكى ئۆسمە يۇمشاق بولسا، ئۇشەقنى سىركىدە ئېزىپ يۇغۇرۇپ قويغاي ياكى موم ۋە راتىيانەج، كالا يېغى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇغۇرۇپ، ئازراق سەرپىستان قوشۇپ، يۇغۇرۇپ قويغاي.

«دەستۇرۇلئالاج» دا: ئۆسمە گۆشتىن كۆتۈرۈلۈپراق تۇرىدۇ. ئاۋۋال نوقۇتچىلىك بولۇپ، ئارىسىدا تەۋرەيدۇ. ئاندىن تاكى قوغۇنچىلىك يوغىنايدۇ، خالتىلىق بولۇپ، قويۇق بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تۆت تۈرلۈك بولىدۇ. شەھمىي بۇ تۈرلۈك ئۆسمىنىڭ ئىچىدىكى قاتتىقراقىدۇر. ئەسەلىيە، روھنىيە، شىرازىيە قاتارلىق تۆت تۈرلۈك بولىدۇ. ئەمما شەھمىيەدە ئاغرىق بولىدۇ. ۋە باشقا تەرەپلىرىنىڭ ئاغرىقى ئازراق ۋە يۇمشاقراق بولىدۇ.

داۋالاش بەدەننى ھەببى قوقىيا، ھەببى غارىقۇن بىلەن قويۇق بەلغەم خىلتىدىن تازىلغاي. ئاندىن كېيىن مەلھەمى داخىلىيون ياكى كۆيدۈرۈلگەن كەرنۇب يىلتىزىنىڭ كۈلىنى زۇپتى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغى قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي ياكى تۆۋەندىكى كۈچلۈك مەلھەمى باسلىقۇننى سۈركىگەي.

نۇسخا: موم، راتىنەج، زۇپتى، كالىنىڭ چاۋا مېيى قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپلىغاي. لېكىن، بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلەپىدە ئۆسمە چوڭ بولسا ھورداپ ئېغىز ئالدۇرىدىغان دورىلار ئىشلەتكەي. بۇ دورىلار

چىقاندا سۆزلەندى ياكى يېرىپ پەردە ۋە خالتىسى بىلەن چىقارغاي ۋە شەھمىيەدىكى پىشۇرغۇچى دورىلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەز ئۆسمىسى، مىخسىمان ئۆسمە ۋە سۆگەل بۇ بەزلەر سەۋدا خىلتىدىن بولىدۇ. ئەگەر يۇمشاق بولسا، قول بىلەن سىقىپ، ئېزىپ، ئۇۋۇلاپ بەرسە تارقاپ كېتىدۇ. بۇنىڭغا ئۆسمىدىكى ئىلاجىنى قىلغاي. ئەگەر بۇنى ۋاقتىدا ئېزىپ ئۈستىگە قوغۇشۇن راسلاپ، ئۈچ كۈن قويسا يوقايدۇ. رۇسۇت، ئاقاقىيانى بىلىق يېلىمى بىلەن يۇغۇرۇپ، قەغەزگە سۈرتۈپ بەز ئۈستىگە قويۇپ، قوغۇشۇن تاختا بىلەن باغلىغاي.

سۆگەل يۇمشاق گۆشكە چۈشكىنى ھۆل خەرنۇب نەپتىنى سۈركەش بىلەن يوقىلىدۇ ياكى ھۆل مۇرت يوپۇرمىقىنى سۈرگەي ياكى سوپۇن، شاخار ۋە ئۆشنان قاتارلىقلارنىڭ سۈيىدە يۇغاي.

خانازىر (چاشقان يارىسى) بۇ، ئۇششاق، قاتتىق بەزدۇر. بۇ ئۆسمە بىلەن خانازىرنىڭ پەرقى شۇكى، ئۆسمە تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ، خانازىر بولسا، تېرە ئاستىدا بولۇپ، بەدەننىڭ رەڭگىدە بولىدۇ ھەم كۈندىن - كۈنگە كۆپىيىدۇ. خانازىر بويۇن، قولتۇق بەزلىرىدە كۆپ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكتە قويۇق ۋە ئاچچىق تائاملاردىن، كەچلىرى تائام يېيىشتىن پەرھىز قىلغاي. بەلغەم خىلتى ھەببى ۋاسلى، ھەببى خەزران بىلەن ئىستىفراغ قىلىنغاي. بۇ دورىلار كېسەللىكنىڭ باشلىنىشى ۋە ئاخىرىدا بېرىلىدۇ.

مېنىڭ قارىشىمدا، بەلغەم بىلەن سەۋدانى ھېچنېمە ھەببى ئەفتىمۇن، مەجۇنى نۇجاھەدەك زەرەرسىز كېمەيتكۈچى ئەمەس. ئىستىفراغ قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئاۋۋال ئۆردەك، توخۇ ياغلىرىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ، ئاندىن تارقاتقۇچى دورىلاردىن مەلھەمى داخىليون، مەلھەمى رۇسۇل قاتارلىقلارنى زىمات قىلىپ يۇمشاتقاي. بۇ مەلھەملەر بۇ كىتابنىڭ مەلھەم دورىلار بايانلىرىدىن تېپىلىدۇ. ئەگەر مەلھەمى داخىليوننىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش مەقسەت قىلىنسا، گۈلى سەۋسەن، زۇپتى رۇمى، زىراۋەندە قاتارلىقلار تەڭ مىقداردا قوشۇلغاي ۋە ئۇنىڭدىن باشقا قوي ۋە ئۆچكە مايىقى، قىسائۇل ھىمار يىلتىزى ۋە ماش، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى ئاچچىق بادام ۋە مۇقەل بىلەن سوقۇپ، داخىليونغا قوشسا، تەسىرى كۈچىيىدۇ. ئەگەر خانازىر يۇمشىسا، مەلھەمى زەنگار يەرلىك ئورۇنغا چېپىلغاي.

«دەستۇرۇلئىلاج» دا: ھەر كۈنى 1.5 گىرام دارچىنىنى سوقۇپ، قەنت ياكى ناۋات بىلەن

يېگۈزۈلگەي. ئەگەر بۇ دورىلار بىلەن خانازىر يانمىسا، زىغىر، تۇخۇمى مۇرد، بىخ، بىنەپشە ياكى گۈلسەۋسەن، شۇمشا قاتارلىقلارنى شارابتا قاينىتىپ، كەپتەر مايىقى قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلغاي، دېيىلگەن. بەزى ھۆكۈمالار ئۆچكىنىڭ ئىچىدىكى سۆڭىكى (مەشاش) نى كۆيدۈرۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 3 ~ 6 گىرامغىچە يېگۈزۈشنى تەكىتلەيدۇ. ئەمما مۇئەللىپ ئېيتىدۇكى، دەسلەپتە بەلغەمنىڭ مۇسھىلىغا 1.5 گىرام تۇربۇت قوشۇپ، 3 ~ 4 قېتىم ئىستىفراغ قىلسا ۋە كەچلىك تائامدىن پەرھىز قىلسا، باشقا داۋالاشنىڭ ھاجىتى يوقلۇقى ئەمەلىيەت ئارقىلىق ئىسپاتلانغان.

يىگىرمە ئۈچىنچى بۆلۈم جاراھەت ۋە ھەر خىل كۆيۈكلەر

بۇ بۆلۈم ئالتە بابتۇر.

بىرىنچى باب يارىلار ۋە ئۇلارنىڭ تۈرلىرى ھەم داۋالاش قانۇنىيەتلىرى

ھەربىر سىرتقى جاراھەت ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر مۇسكۇلدا پەيدا بولسا ھەم ئۇنىڭغا يىرىڭ چۈشكەن بولسا، ئۇنى «مازىي قۇرھە» دەپ ئاتايدۇ. يىرىڭنىڭ پەيدا بولۇشى ئىششىق ماددىسى پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ ئەزانىڭ غىزاسى ماددىلار يۆتكىلىپ تاكى يوقىلىپ كەتكەنلىكتىن، شۇ ئەزادا ئاجىزلىشىش پەيدا بولىدۇ، ئاجىزلاپ ھەزىم قىلالمايدۇ ۋە بۇ ئەزانىڭ مىزاجى بۇزۇلغان ھەم ھەزىم بولمىغان غىزا سەۋەبىدىن يىرىڭ پەيدا بولىدۇ. بۇ يىرىڭنىڭ سۇيۇقىنى سەدىد (زەرداب سۇ) دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر مۆتىدىل يىرىڭ قويۇقمۇ ئەمەس، سۇيۇقمۇ ئەمەس بىلۇپ، ئاق بولسا، ئۇنى «قەبىھ» دەپ ئاتايدۇ، قويۇق بولسا «ۋەسىخ» دەپ ئاتايدۇ. بۇ ۋەسىخ بەزىدە ئاق، بەزىدە قارامتۇل، بەزىدە شارابتەك بولىدۇ. ئەمما زەرداب ئىسسىق ماددىلاردىن، قەبىھ بۇزۇلغان قويۇق ماددىلاردىن، ۋەسىخ مۆتىدىل دورىلاردىن بولىدۇ. ئەمما يارىنىڭ بەزىسى بەدەننىڭ سىرتىغا، بەزىسى مۇسكۇلغا چىقىدۇ. بەزى مۇسكۇلنىڭ ئەتراپى قاتتىق ۋە يارىلىرى قېلىن بولىدۇ. ئۇنى ناسۇر ۋە قەلغەنە دەيدۇ. مۇسكۇلنى چىرىتىدىغان بۇ ناسۇرنىڭ بەزىسى ئەگرى، بەزىسى تۈز بولىدۇ. ئەگەر ئەگرى ناسۇر سۆڭەككە يەتسە، سۇيۇق ۋە سېرىق يىرىڭ ئاقىدۇ. ئەگەر ناسۇر سۆڭەكتىن ئۆتكەن پەيلەرگە يەتسە، يىرىڭ سۇيۇق ۋە ئاق بولىدۇ. ئەگەر ناسۇر جىگەر قان تومۇرلىرىدا بولسا ساپ قان ئاقىدۇ. ئەگەر ناسۇر مۇسكۇلدا بولسا، يىرىڭى قويۇق، چاپلاشقاق بولىدۇ، يارا ئەتراپى قاتتىق بولمايدۇ، ئۇنى كەھەف ۋە مۇخىيا دەپمۇ

ئاتايدۇ. كەھەفنىڭ مۇسكۇلغا ئورۇنلاشقان ئورنى چوڭقۇر بولمايدۇ، لېكىن ئىچى كەڭرى بولىدۇ. ئۇنى مۇخيا دەپ ئاتاشتىكى سەۋەب، مۇسكۇل بىلەن تېرە ئارىسىدىكى يارا بولغاچقا، شۇ نام بىلەن ئاتالغان. ئادەتتە يارا مۇسكۇلنى يېسە، بۇنى قۇرۇھى سائىيە مۇتەئەككىلە (ئېغىر گۆشخور يارا) دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇنىڭ بەزىسىنىڭ ماددىسى ئانچە ئۆتكۈر ئەمەس، ئازراق ئۇفۇنەت پەيدا قىلىدۇ. بۇنى سائىيە (يامرىغۇچى يارا) دەپ ئاتايدۇ، لېكىن بۇ يېگۈچى ئەمەس. يارىلار ئۈچى ئۈچلۈق، تۈۋى قىزىل، قىزىق بولسا تېزرەك پىشىدۇ. يارىلارنىڭ تۈۋى بېسىلغان بولسا ۋە بەك قىزىل بولمىسا كېچىكىپ پىشىدۇ. ئەگەر يارا قاتتىق ھەم قارا ياكى يېشىل بولسا ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. ئەگەر ئۇنىڭ رەڭگى ھەر خىل بولسا، مەسىلەن: ئاق، سېرىق، يېشىل، قارا، كۆك بولسا بۇلارنىڭ ھەممىسى جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلغانلىقىنىڭ نىشانىدۇر ياكى قاننىڭ بۇزۇلغانلىقىدىندۇر. بۇ سەۋەبتىن يارىلار كېچىكىپ ياخشىلىنىدۇ. يارىلار ئاغرىقلاردىن كېيىن پەيدا بولسا ۋە چۆرىسىدىكى تۈكلەر تۆكۈلسە بۇمۇ خەتەرلىكتۇر. ھەرقانداق يارىلار قوۋۇرغىلاردا ۋە قورساق ساھەسىدە پەيدا بولۇپ، بۇ ئىششىق تۇيۇقسىز يىغىلىپ، پىشىپ يېرىلسا، بەدەننىڭ ئىچىگە ماڭىدۇ. بۇ يىرىڭنىڭ يېرىمى بەدەننىڭ تۆۋىنىگە، يېرىمى يۇقىرىسىغا ماڭىدۇ. يۇقىرى بەدەنگە ماڭغىنى ئەقىل ئېلىشىش ۋە زاتىلجەنجە، قان تۈكۈرۈش ۋە تەرلەشنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمما سوزۇلما يارىلارنىڭ ساقىيىشى مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر تۆمۈر بىلەن تاكى ساق سۆڭەككىچە كېسىپ ئېلىۋەتسە ساقىيىدۇ، ئاندىن جاراھەتنىڭ چارىسىنى قىلغاي. ئەگەر ئىششىق بولسا، ئاۋۋال ئىششىقنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي، لېكىن يارىنىڭ بولۇشىدىن غاپىل بولمىغاي. ئىششىق يوقىسا، يارىنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. ئەگەر يارىنىڭ ئەتراپى يېشىل ياكى قارا بولسا، ئاۋۋال چۆرىسىدىكى بۇزۇق قاننى ھىجامەت بىلەن چىقارغاي، ئاندىن ئىچىدىكى ھۆللۈكنى تارتقۇچى قۇرۇق بۇلۇت قويغاي، ئاندىن قۇرۇتقۇچى دورىلارنى سالغاي. بەدەن مۇسھىل ئارقىلىق بۇزۇق ماددىلاردىن تازىلانسا، كۆپىنچە بۇ ئەزانىڭ مىزاجى نورمال ھالەتكە كېلىپ يارا ساقىيىپ كېتىدۇ. يىرىڭلىق يارىلاردا ئاۋۋال يىرىڭنى تازىلىغۇچى دورىلارنى قىلغاي. چۈنكى دەسلەپتە يىرىڭ بىلەن دورا ئارىلىشىپ كەتكەنلىكتىن دورىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ئەزا كەمرەك سېزىدۇ. يىرىڭدىن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاغرىتماسلىق ئۈچۈن يارىغا تازىلىغۇچى ۋە ئۆتكۈر دورىلارنى ئازراق سالغاي. ئەگەر ئۇتتەك قىزىپ كەتسە، مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنىڭدا يارا مۆتىدىل ۋە ئاجىز بولسا، يېگۈچى يارىغا ئۆزگىرىدىغان ئىش كۆپ بولۇر. بۇنىڭغا تاكى مىزاجى نورماللىشىپ، يارىلارنىڭ ئورنى كىچىكلەپ، گۆش ئۈنۈپ يېغىلسا ياخشى بولغىچە سوغۇق تىلالار بىلەن ئىلاج قىلغاي.

ئىككىنچى باب ھەر خىل يارىلار ۋە ئۇلارنى داۋالاش تەدبىرلىرى

يارىلاردىن زەرداب ئاقسا، ئاۋۋال ئىششىققا قارىتا داۋالاپ ئۇنىڭدىن كېيىن يارا داۋالىنىدۇ، ئەمما يارىلارغا قۇرۇتقۇچى قابىز دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە گۆش ئۆندۈرگۈچى قابىز دورىلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

نۇسخىسى: ھۆل بادام يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، شاراب بىلەن قايىنىتىپ زىمات قىلغاي ياكى مەدەستانىنى سىركىدە ئېزىپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلغاي. مەدەستانىنى سىركە بىلەن، بەزىدە زەيتۇن يېغى بىلەن ئاقارغۇچە ئەزگەي. يەنى ئاۋۋال سىركە بىلەن ئېزىپ، ئاندىن زيتۇن يېغى تامدۇرۇپ ئاقارغۇچە ئېزىپ، ئېزىلگەن مەدەستانىنى سىركە بىلەن ئالتە قېتىم كۆيدۈرگەي. رۇي بەسرى، زەرچۋە، موزا، ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان، زەمچە، ئالتۇندىن تەييارلانغان ئۇپا قاتارلىقلاردىن بىر ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، خالىسا مەلھەم تەييارلاپ ياكى زەرۇر ۋە قۇرۇق تالقان تەييارلاپ ئىشلەتكەي. ئەگەر يارىنى تازىلاش مەقسەت بولسا، دەريا سۈيىدە زەمچىنى ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ ياكى سېرىق ھىلىلە بىلەن ئامىلەنى قايىنىتىپ سۈزۈپ، ئۇ قايناتما بىلەن يارىنى يۇسا، جاراھەتكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە مەلھەملەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. يىرىڭلىق يارىلارغا مەلھىمى زەنگار، مەلھىمى نەمەك ھىندى، قۇرسى ئەسۋەد، قۇرسى ئەخسەر قاتارلىقلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى زەيتۇن يېغى، زەمچە، ھەسەل قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ مەلھەم قىلسا، يىرىڭلىق يارىنى تازىلاپ، قۇرۇتىدۇ. ئاخىرىدا بەتەم دەرىخى يېلىمىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رىشھائىغار (قاقاچلىق يارا): بۇنى كەھەف ۋە مۇخيا دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ يۇقىرىدا بايان قىلىندى. بۇلارغا مەلھىمى رۇسۇل ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن) ياكى بۇنىڭغا قەنتەرىيۇن، سەۋسەن يىلتىزىنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، يارا ئىچىگە سەپسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنداق يارىلاردا يارىنىڭ ئەتراپىدىكى ساق گۆشنىمۇ چوڭقۇر ئويۇپ ئېلىۋەتكەي. كەھەف ۋە مۇخاياغا تازىلىغۇچى دورىلارنى پىلتىگە سۈركەپ قويغاي. ھەسەل ئەڭ ياخشى پاكلىغۇچى دورىدۇر. بولۇپمۇ شاراپ بىلەن قوشۇپ پىلتىگە سۈۋاپ ئاندىن يارا يۈزىگە قويغاي. زەمچە سۈيىمۇ پاكلىغۇچى ۋە قۇۋۋەتلىگۈچىدۇر. ھەرقاچان بۇ يارىلارغا دورا سالغاندا، ئۈستىگە نورماللاشتۇرغۇچى زىماتلارنى سۈركىگەي. بەدەندىكى ئوفۇنەتلەنگەن بۇزۇق خىلتلارنى تازىلىغاي ۋە مىزاجىنى تەڭشىگەي. ئەگەر ھاجەت بولسا، يارا ئەتراپىغا ھىجامەت قويغاي ياكى زۈلۈك

قۇرتى قويغاي. بەزىدە يارىغا ئۆتكۈر تازىلىغۇچى دورىلارنى قىلىپ، ئاندىن جاراھەتنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. ئەمما ئۆتكۈر دورا سېلىپ، ئېچىشتۇرغان بولسا، كالا يېغى بىلەن پەسەيتكەي. ھەر سائەتتە يېڭى ياي سۈركىگەي. ئەمما جاراھەتكە دورا سالغاندا ئۈچ كۈن ياغلىغان ھالەتتە تۇرغاي. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، موزا، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ سۈركىسە جاراھەتنى قۇرۇتىدۇ. بېلىق گۆشىنى ئېزىپ، ھەببۇلبان مېغىزى بىلەن يۇغۇرۇپ، يارىغا چاپسا يارىنى تازىلايدۇ. ئەگەر يارا قۇرۇتۇلغان بولسا ئەفسەنتىن، قەنتەرىيۇن، تاغ كۈدىسىنىڭ قايىنىتىلغان سۈيىنى قويسا قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە ئەفسەنتىن، قەنتەرىيۇن، تاغ كۈدىسى، تۇز قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. ئاندىن شاراب بىلەن سالايە قىلىپ سۈرگەي. يەنە يالپۇز ئۇسارىسى، كاۋا يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، قايىنىتىلغان يۇلغۇن سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئىشلەتسىمۇ قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

ئاڭلاشلارغا قارىغاندا، قوينىڭ ئۆتىنى يارىغا قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى تۈلكىنىڭ قارنىنى يېرىپ ئىككى - ئۈچ قېتىم قىزىق پېتى تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاندىن بىخ سەۋسەن، قەنتەرىيۇننى سوقۇپ، تاسقاپ، يارا ئېغىزىغا سالغاي. بەزىلەر ھەببى سىماب تەجرىبىدىن ئۆتكەنلىكىنى تەكىتلىگەن.

رىشە بەلەخە (قۇرۇق يارا): ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئاندىن تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىچكۈزۈپ سەپرا خىلتى ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. بىمارغا مېۋىلەر سۈيىنى قۇرسى كافۇر، شەربىتى سەندەل، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سەندەلنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ، ئاندىن يارىغا مەلھەمى ئىسپىداج يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

رىشە مەتاكىلە (گۆشخور يارا): بۇ گۆشخور يارا گۆشنى يېسە قان ئېلىنىدۇ ۋە سەپرا خىلتىنى ئىستىفراغ قىلىپ بولغاندىن كېيىن، بۇزۇلغان گۆشلەرنى تۆمۈرى بىلەن كېسىپ ئېلىۋېتىپ تازىلىنىدۇ، تۆمۈرنىڭ بۇزۇلۇشى ساق گۆشكە يەتمىگەي. ئاندىن يەرلىك ئورۇن سوغۇق تۇتۇلىدۇ ۋە مۇز سۈيى سېلىنىدۇ. ئامۇت سۈيى، قىزىلگۈل ئەرقى مۇزدا سوۋۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ماددا بەك ئىسسىق بولمىسا، ئاچچىق شاراب، سۇ قوشقان سىركە، قىزىلگۈل ئەرقى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئانار پوستى، يېسىموق، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ھۆل بەرگى ئاس، ھۆل پاقىيوپۇرمىقى بەرگى قاتارلىقلار زىمات قىلىنىدۇ ياكى گىل ئەرمەنىنى سىركىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ ياكى ھەببى سىماب يېگۈزۈلىدۇ.

نۇسخىسى: سىمابتىن سەككىز گىرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈمدىن 20 گىرام، ئارپا ئۇنى، پىلپىل، تەنكارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن، بەسباسەدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ 20 گىرام قەنت ۋە ئۈزۈم ئارىلاشتۇرۇپ، سىمابنى ئۆلتۈرۈپ ئاندىن يۇغۇرۇپ 14 دانە

كۈملاچ تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر دانىدىن يەتتە كۈن يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر بەدەنگە قىزىل قاپارتمىدەك نەرسىلەر چىقسا، دورا يېيىش توختىتىلىدۇ. غىزاسىغا قورىماي ئاتىلا (ئۇماچ) ئىچكۈزۈلىدۇ. زەنگار، زاك، شاخار (شور)، موزىنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل ۋە ئازراق سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ ياكى موزا، سەندەلدىن ئالتە گىرامدىن، ھېلىلە، خېنىدىن ئۈچ گىرامدىن، يېسسىموق، زەنگار، سۇ پارى، دەرمىنە يىلتىزى، تۈلكىنىڭ ئۆتى، ئانارگۈلى، قېلىن دارچىن، بىنەپشىنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ يېگۈچى يارىغا سېپىلىدۇ.

ئوتتا كۆيۈپ قېلىش: بۇنىڭغا قارىتا دەرھال گۈل يېغىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرگەي. سەندەل، فۇپەل، سېغىز خىش (كېسەك)، ساپال قاچا قاتارلىقلارنى قىزىلگۈل ئەرقى، يەرلىك شوخلا بىلەن ئېزىپ چېپىلىدۇ. يېسسىموق، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، قىزىلگۈل يېغى بىلەن قوشۇپ سۈركىلىدۇ، ئاندىن سۇ تەگمىگەن ئاھاكنى يەتتە قېتىم سۇ بىلەن يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، بۇ تازىلانغان ھاكتىن 120 گىرام گۈل يېغىدىن 180 گىرام، تازىلانغان مومدىن 60 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ سۈرگەي ۋە مەلھىمى ئىسپىداج سۈركىگەي.

ئۈچىنچى باب جاراھەتلەر

قىلىچ، پىچاق كەسكەن يەرنىڭ ئېغىزىنى ئۇدۇلمۇئۇدۇل قىلىپ تاڭغاي. ئىچىگە ياغ ۋە موي كىرىپ كېتىشتىن ساقلانغاي ۋە ئۈچ كۈن تاڭغاي. ئاندىن ئېچىپ يەنە ئىككى كۈن تاڭغاي. ئەگەر جاراھەت تەكشى بولمىسا، يەنى يېرىلغان ياكى ئېگىز - پەس بولسا، ئەتراپلىرىدا ياكى يانلىرىدا، مەسىلەن: كۆز مۇسكۇلىدا، يىرىقلاردا ۋە قۇۋۇرغىلاردا بولسا ياكى قۇۋۇرغىلىرى سۇنسا، ئورنىغا كەلتۈرۈپ، ھۆل دورىلاردىن يىراق قىلىپ، قۇرۇق زەرۇرلاردىن سالغاي.

نۇسخىسى: قەلەي ئۇپىسى، مەدەستاندىن ئۈچ گىرامدىن، مۇرمەككى، موزىدىن 1.5 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قۇرۇق ھالەتتە سېپىلىدۇ. ئەگەر جاراھەت باش تېرىسىدە بولسا، يۇملاق زىراۋەندىنى شارابتا قاينىتىپ، قۇرۇتۇپ سوقۇپ، تاسقاپ، جاراھەت ئېغىزىغا سېپىلىدۇ ياكى قۇرۇتۇلغان خېمىرنى سوقۇپ، تاسقاپ سەپسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر جاراھەت يالغۇز نېرۋىلاردا بولسا، سازاڭ قۇرتنى كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ سەپسە بولىدۇ. يالغۇز سامساقنى كۆيدۈرۈپ ياكى ياۋا سەۋسەن (چىغىرتماق دەپمۇ ئاتايدۇ) نىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى ئەزالار جاراھەتلەنگەن بولسا ساقىيىشى مۇمكىن ئەمەس. بولۇپمۇ مېڭە،

بۆرەك، دوۋساق، ئىنچىكە ئۈچەي، جىگەر قاتارلىق ئەزالاردا جاراھەت پەيدا بولسا تېزلا ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر پەيلىك مۇسكۇللاردا جاراھەت پەيدا بولسا، ئۇمۇ ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. بۇنىڭ تەسىرىدىن قۇۋۋەتلەر يوقىلىش، بىھوشلۇق، تارتىشىپ قېلىش، ئەقىل ئېلىشىش قاتارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ ھەم كۆزدە ۋە ئۇرۇقداندا جاراھەت بولسىمۇ خەتەرلىك بولۇپ، داۋالاشتىن بولىدۇ. ئەگەر مۇشكۇللاردا جاراھەت بولۇپ، تەشەننۇج ۋە ئەقىل ئېلىشىش پەيدا بولسا، ساقىيىشىدىن ئۈمىد بولمايدۇ. ئەگەر بىمار مۇسكۇلىنى كېسىپ خىزمىتى يوقاپ كېتىشكە رازى بولسا، كېسىپ تاشلاش كېرەك. ئەگەر جاراھەت قورساقتا بولسا سەرئى، ھېق تۇتۇش ۋە ئىچى سۈرۈش بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئەگەر جاراھەت چوققۇر بولۇپ ئېغىزى كىچىك بولسا، جاراھەتنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرمەي، يىرىڭنى چىقىرىپ تۇرۇش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ ھەم جاراھەت ئېغىزىنى گۈل يېغى بىلەن ياغلاش ياكى گۈل يېغىغا پاختىنى مىلەپ جاراھەت ئېغىزىغا قويۇپ، جاراھەت ئېغىزى پۈتۈپ قېلىشتىن ساقلىنىدۇ. جاراھەت تولۇق تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن گۆش ئۈندۈرگۈچى، جاراھەتنى ساقايتقۇچى دورىلار جاراھەتكە سېپىلىدۇ. ئەگەر جاراھەتكە گۆش پەيدا بولسا، يېشىل موزا، ئانار پوستى، كۈمۈش كۈشتىسى، گاۋزىبان، شادىنەج، يۇيۇيۇلغان يېسسىمۇق قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى بولسا ياكى ھەممىسىنى بىللە سوقۇپ، تاسقاپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، كىچىك جاراھەتلەرگە گۆش ئۈندۈرىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلارغا پاقىيوپۇرمىقى، ئۈزۈم، كاھۇ قاتارلىقلارنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ بىرەرسىنى قوشسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر جاراھەت چوڭ بولسا، يىلاننى سۇدا ئېزىپ، يارىغا تاڭسا بولىدۇ. ئەگەر قان كۆپ ئاقسا بۇ زەرۇرنى سالغاي.

نۇسخىسى: سەبرە، كۇندۇردىن ئۈچ گىرامدىن، خۇنسىياۋشان، ئەنزىرۇتتىن 1.5 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ جاراھەتكە سەپكەي.

تۆتىنچى باب زەخىمدىكى تىكەن ۋە ئوقلارنى چىقىرىش ھەققىدە

كىچىك جاراھەتنى ئەرەبچە «رەززى» ياكى «زىققى» دەپ ئاتايدۇ. ئەمما تىكەننى ۋە ئىنچىكە نەرسىلەرنىڭ بەزىسى سىغىپ تۇرۇپ چىقىرىلىدۇ. بەزىسى قىسقۇچ بىلەن تارتىپ چىقىرىلىدۇ. بەزىسىنى دورا بىلەن چىقىرىلىدۇ. ئوشەقنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ جاراھەت ئېغىزىغا قويسا، كۈچلۈك تارتىدۇ. يۇملاق زىراۋەندە، قومۇش يىلتىزىنى سوقۇپ،

ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. كۆك پاقىنىڭ تېرىسىنى سويۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسىمۇ، مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم سۆڭەككە قادىلىپ قالغان تىكەنمۇ شۇنىڭ بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ خاسىيىتى شۇكى، ئادەمنىڭ چىشىغا قويسا چىشىنىمۇ تارتىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇزۇن زىراۋەندە، نەرگىس پىيىزى، ئەنجۈر يوپۇرمىقى، بۇغداي يارمىسىنى يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا قويسا بۇمۇ ھەم سۈمۈرىدۇ ھەم تارتىدۇ. ئەمما خەرق (يىرتىلىش) دەپ شۇنداق جاراھەتنى ئېيتىدۇكى، تىكەن ياكى يىڭنىدەك ئىنچىكە تۆمۈر (قالغان بولغاي) ئۇنىڭغىمۇ، يۇقىرىدا ئېيتقان دورىلارنى تاڭغاي.

قىلىچ ۋە پىچاق كېسىۋېتىشتىن بولغان جاراھەتلەر: جاراھەتكە ئەنزىرۇتتىن ئالتە گىرام، خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلى، ئانار پوستىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، جاراھەتكە قۇرۇق سېپىپ بەرسە، قاننى توختىتىدۇ.

نۇسخا: داۋائى دىگەر، زەمچە، موزا، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، ئانار پوستىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 7.5 گىرام، مۇرمەككى، خۇنسىياۋشانىنىڭ ھەر بىرىدىن 4.5 گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، جاراھەتكە سەپكەي. ئەگەر جاراھەت يېڭى بولسا، سەبرە، مۇرمەككى، كۇندۇر، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشانىنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، قويغاي.

ئەگەر جاراھەت يېڭى ۋە ئىسسىق بولسا، ياكى زەھەرلىك ھايۋان چېقىۋېلىشتىن جاراھەت پەيدا بولسا، مەلھەمى ئىسپىداجنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. مەدەستاندىن ئۈچ گىرام، بەلەخ ئۇپىسىدىن 15 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئاق ۋە سېرىق مومدىن ئالتە گىرامدىن، گۈل يېغىدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ، گۈل يېغى بىلەن مومنى ئوتتا قىزىتىپ ئېرىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى ئۇنىڭغا قوشۇپ سوۋۇغاندىن كېيىن، بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىنىدۇ.

يەنە بىر مەلھەم كونا جاراھەت ۋە ئېغىر يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخىسى: ئاۋۋال زەيتۇن يېغىنى قۇيۇپ قارا بولغۇچە قايناتىپ، ئاندىن جاۋشىر، بارىزەتتىن ئۈچ گىرامدىن سېلىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى زەنگار: بۇ، جاراھەت، يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىكى ئۆلۈك ئەتلەرنى يوقىتىدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

نۇسخىسى: زەنگاردىن 30 گىرام، ئوشەقتىن 21 گىرام ئېلىپ، زەنگارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئوشەقنى ھەسەلگە چىلاپ، زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم بولغۇچە ئاستا قايناتقاي.

مەلھىمى سۇرۇخ: بۇ جاراھەتكە گۆش ئۈندۈرىدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

نۇسخىسى: مەدەستان، ئۇپا، سەبرىدىن 18 گىرامدىن، قىزىل ئەنزىرۇتتىن 12 گىرامدىن، خۇنسىياۋشاندىن 15 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، گۈل يېغىدا ئېزىپ، سىركە قوشۇپ مەلھەم تەييارلىغاي.

مەلھىمى زەرد: بۇ، جاراھەت ۋە يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخىسى: مەدەستان، ئۇپا، سەبرە، ئەنزىرۇت، زەرچۇبەنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، زەيتۇن يېغى ۋە سىركە قوشۇپ تاكى مەلھەم بولغۇچە قاينىتىپ مەلھەم تەييارلىغاي.

ئەگەر يەرلىك ئورۇندا ناسۇر پەيدا بولغان بولسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى يارىغا سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). سۇ تەگمىگەن ئاھاك، سېرىق ۋە قىزىل زەرنىخ، نۆشۈدۈرنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ناسۇرغا سەپكەي.

يەنە بىر نۇسخا (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) (1) بۇ، ناسۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخىسى: خۇنسىياۋشان، شەھمەنزەل، بالادۇر، ئادراسمان يىلتىزىنىڭ پوستى، مازارىيون، كاۋا يىلتىزى پوستى، ئاق تۇربۇت، سۈتلۈكئوت (شەبرۇن)، بېلىق سۆڭىكىنىڭ ھەربىرى توققۇز گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە ۋە ياكى يەسمەن يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلىغاي.

داۋائى مۇجەررىب (2) بۇ، ناسۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخىسى: زەنگاردىن 15 گىرام، ئەنزىرۇت، شىڭگىرپتىن توققۇز گىرامدىن، كۈندۈردىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، پىلتىگە مىلەپ ناسورغا تىققاي، ئاندىن بۇ دورىنى داغىغا سۈركەپ، جاراھەت ئېغىزىغا قويغاي، بۇلارنىڭ ھەممىسى قارابادىندىكى دورىلاردۇر.

بەشىنچى باب تاياق زەخمىسىنى داۋالاش

تاياق يېگەن ئادەمگە تۇزنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ سۈركىگەي ياكى ساپال قاچىنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، گۈلخان كۈلى بىلەن يۇغۇرۇپ چاپلىغاي ياكى قوي تېرىسىنى ئىسسىق پېتى تاكى قۇرۇغىچە يېپىپ ئەتىسى ئېلىۋەتكەي. ئەگەر ئاغرىق ۋە ئىششىق يوقالسا، مەدەستان، ئۇپىدىن تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، غا موم قىرۇتى (موم بىلەن ياغ قوشۇلسا مۇشۇنداق دەپ ئاتىلىدۇ) قوشۇپ سۈركىگەي. موم قىرۇتىنىڭ نۇسخىسىنى مايلار بايانىدىن ئىزدىگەي. ئاۋۋال قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن. خىيارشەنبەر چىلانغان ئەينۇلا سۈيى

بىلەن چوڭ تەرەت راۋانلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن كېيىن زەنجىۋىل، رەۋەنچىنىنى 3 ~ 4 گىرامغىچە ئېلىپ، جۇلاپ بىلەن قايىنتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. جۇلاپنى شەربەتلەر بابىدىن ئىزدىگەي. ئەگەر تاياق بەك كۆپ تەگكەن بولۇپ، بۇزۇلغان قان يەرلىك ئورۇندا ئۇيۇپ قالغان بولسا، دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن ئىلاجىنى قىلغاي.

ئالتىنچى باب تەرلەش ۋە سۇدا ئۇلتۇرۇشتىن بولغان يېرىق زەخمىسى، ئاياغ غاجاشتىن بولغان سونجاق ۋە بارماقلار يارىسى

ئەگەر ئات ياكى ئېشەككە ئېگەرسىز مىنىپ ساغرىسى قاپىرىپ قالسا، يەرلىك ئورۇننى ئوچۇق قويۇپ، سوغۇق هاۋا يەتكۈزگەي، شۇنداقلا سوغۇق سۇ قۇيغاي ۋە مۇز قويغاي، ئاندىن مەدەستاننى شارابتا ئېزىپ سۈركىگەي. قايىنتىلغان سۇماق سۈيى ياكى يېسسىمۇق سۈيىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي. ئەگەر پۇت ئۆتۈك قىستىغاندىن قاپىرىپ قالسا، يېڭى ئۆپكىنى يېرىپ تاڭغاي ياكى ئۆپكىنىڭ ئىچىگە سالغاي. ئەگەر ئىششىق بولمىسا، كونا ئۆتۈكنىڭ چەمنى كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ سۈركىگەي.

يىگىرمە تۆتىنچى بۆلۈم چاچتىن پۈتۈنچە بولغان ئومۇمىي بەدەننىڭ گۈزەللىكى ۋە پاكىزلىقىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ بۆلۈم ئۈچ باپتۇر.

بىرىنچى باب چاچنىڭ ئەھۋالى ۋە دائىرىلىك چاچ چۈشۈش

باشنىڭ بىر پارچە يېرىنىڭ چېچى چۈشسە، ئايارەج پەيقىرادىن تۆت گىرامغا ئىككى گىرام شەھمەنزەل قوشۇپ، 3~ 4 قېتىم بىمارغا يېگۈزگەي، ئاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەجۇنى نۇجاھ، مەتبۇخى ھېلىلە زەرد، ئىترىفىل سەغىر قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا يېگۈزسە بولىدۇ، ئاندىن كېيىن قايىنتىلغان كاۋا يىلتىزى سۈيىگە ئايارەجنى قوشۇپ غار - غار قىلغاي، ئاندىن كېيىن ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇنلارنى سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي ۋە ئابدىمىلىك يېغى، ئاچچىق بادام يېغى بىلەن تەييارلىغان غالىيەگە نەرگىس پىيىزىنى يۇغۇرۇپ قارا سۈركىگەي. ئابدىمىلىك يېغى بىلەن قىچا، پەرپىيۇن، ياۋا ئۈزۈم قاتارلىقلارنى يۇغۇرۇپ سۈركىگەي.

شەبۇسە (چاچقا پىت چۈشۈش): ئەگەر چاچقا پىت چۈشسە نوقۇت ئۇنى ۋە ئاق لەيلىنى سىركىگە چىلاپ چاچقا سۈركەپ، بىر سائەتتىن كېيىن يۇيغاي. ئەگەر بۇلارغا كالا ئۆتى، شەھمەنزەل قوشۇلسا، پىتنى ناھايىتى تېز يوقىتىدۇ.

چاچنى ئۆستۈرۈش ئۈچۈن نوقۇت سۈيىنى قىزىلچا بەرگى سۈيى بىلەن، شۇمشا لوئابى، قىچا لوئابى بىلەن چاچنى يۇسا، چاچنى ئۆستۈرىدۇ ياكى سەبرىنى ھۆل ئامىلە ئۇسارىسىدە ئېزىپ، چاچقا سۈركەپ بولغاندىن كېيىن بىر سائەتتىن كېيىن يۇيۇلىدۇ ۋە دائىم چاچنى ئامىلە

ۋە قارا ھېلىلە سۈيى بىلەن يۇغاي ۋە ئاس يېغى ئامىلە يېغىنى چاچقا سۈركىگەي. بۇلارنى ياغلار بابىدىن ئىزدىگەي.

داۋائى موي بەبۇرۇد(1): شاخاردىن ئۈچ گىرام، ئاھاك، سېرىق زەرنىختىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى ئۈچ كۈن سۇغا چىلاپ، سۈزۈپ، تۆت ھەسسە سۇغا بىر ھەسسە كۈنجۈت يېغىنى قوشۇپ، سۈيى يوقاپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، چاچقا سۈركىسە، چاچنى ئۆستۈرىدۇ.

داۋائى موي بەبۇرۇد(2): ئاھاك، زەرنىخنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، يەنە ئاھاك بىلەن زەرنىخنى سېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن كېيىن كۈنجۈت يېغىنى قۇيۇپ سۈيى يوقاپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ چاچقا سۈركىسە، چاچ يىلتىزىنى چىڭىتىپ، چاچنى پارقىرىتىدۇ ھەم چاچنى بۈدۈر قىلىدۇ.

غەيرىي مويلارنى چۈشۈرۈش غەيرىي موينى ئادەتتە قەبسۇس دەپ ئاتايدۇ. بۇلار ئۈچ قىسىم بولىدۇ، بۇنىڭ چوڭ بولغانلىرىنى ئەرەب ئاۋام - خەلقلىرى «كۇماچ، چەرماۋەق» دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭغا قارىتا ئەپيۈن، شەۋكىران قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ياكى ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، تۈكنى يۇلۇۋېتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ئۇ يەردىن قايتا تۈك چىقمايدۇ. قىيمۇلىيا سېغىزى قەلەي ئۇپىسى قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ، فىينەك (يۆگىمەچئوت) ئۇسارىسى بىلەن ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ ياكى ئىسپىغۇلنى سىركە بىلەن قوشۇپ سۈركىسە موي چۈشۈرىدۇ، بۇنى داۋاملىق سۈركىسە موي چىقارمايدۇ، قالغان تەپسىلاتى ۋە داۋالىرىنى تەتۈر كىرپىك بابىدىن كۆرۈۋېلىڭ.

ئىككىنچى باب يۈزىگە مۇدۇر - چاقا چىقىش ۋە چىراي رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى

ئەگەر تېرە ئاپتاپ ۋە سوغۇق شامالدا قارىدىسا باقىلە، پۇرچاق، باقىلە شامى، نوقۇت، ئارپا قاتارلىقلارنىڭ تالقىنىنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىنغان تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن قاتارلىقلارنى بىلەن قوشۇپ يۈز يۇغاي.

داۋائى غىزائى: بۇ رەڭگىروينى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

نۇسخىسى: پىشۇرۇلغان نوقۇت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، مائۇللەھمى، ئەنجۈر، بۇغداي نېنى، يېڭى سۈت، شارابى رەيھانلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ھەم ئىترىفىل سەغىر ۋە ھېلىلە مۇرابباسىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قاننى تازىلاپ، تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ھىڭ، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، تۇرۇپ، كۈدە، پىياز، يېسىۋېلەك، سامساق

قاتارلىقلارنى تاماققا قوشۇپ يېسە، تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. زەپەرنى ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن يېيىش (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، لېكىن زەپەرنىڭ مىقدارى ئادەتتە 1.5 گىرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىك تەكىتلىنىدۇ.

زەربىدىن كۆز ئەتراپى كۆكىرىپ قېلىش كۆز ئەتراپى تاياق يېگەندىن كۆكىرىپ قالسا، مەدەستاننى ئۆردەك يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئەگەر كۆز قىزىرىپ قالغان بولسا، مۇچنى يېڭى ساپال قاچىدا ئېزىپ، تۇز قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن توختاپ قالغان كۆك تارقىلىپ كېتىدۇ.

سەپكۈن، يۈزدىكى داغ ۋە قاپارتما بۇ، يۈزگە چۈشكەن داغ، سەپكۈن ۋە چېچەك دېغىنى يوقىتىدۇ.

نۇسخىسى: پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزىدىن ئالتە گىرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ۋە سىمابنى ئالتە گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قارا رەڭگە كىرگۈچە سالايە قىلىپ ھەر كۈنى كەچتە يۈزگە سۈركەپ، بىر سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. بۇ دورىلارنى بىر ھەپتە ئىشلەتسە، داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

يەنە بىر تىلا نۇسخىسى: بۇ ئىللەت ئاشقازان بۇخاراتىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئاشقازاننى تازىلاپ، ئاندىن قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 15 گىرام، قۇستە شېرىندىن توققۇز گىرام، زاغۇن ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قارا رەڭگە كىرگىچە يۇمشاق سالايە قىلىپ، بىر ھەپتىگىچە ھەر كۈنى كەچتە بىر قانچە قېتىم بىر سائەتتىن تۇرغۇزۇپ يېڭى سۈركىسە، يۈزدىكى داغ، سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ. زاراڭزا شىرنىسى بىلەن ھەر كېچىسى يۈزنى يۇيۇپ بەرسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

تىلائى دىگەر (1): بادام، نوقۇت، باقلە ئۇنىنى بىر سىقىمدىن ئېلىپ، ئارپا سۈيى بىلەن قايىنىتىپ، ئاتىلا ئېتىپ يۈزگە چاپلىغاي.

تىلائى دىگەر (2): لوبىيا ئۇنىدىن 30 گىرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، قۇستە، ئاچچىق بادام مېغىزى، قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، ئوشەقتىن 1.5 گىرام ئېلىپ، ئوشەقنى سىركىگە چىلاپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئوشەقنى ئەزگەن سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، ھاجەت بولغاندا ئېزىپ، كەچتە يۈزگە سۈركەپ، ئەتىسى قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، بىنەپشىنى سوقۇپ، كېپەكنىڭ سۈيىگە چىلاپ يۈزنى يۇسا، يۈزدىكى داغنى يوقىتىدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تىلائى (3): ئەنزىرۇتنى سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن قوشۇپ يۈزگە سۈركىگەي.

تىلائى (4): چېچەك داغلارنى يوقىتىدۇ. مەدەستان، قۇرۇتۇلغان قومۇش يىلتىزى، باقلە، گۈرۈچ ئۇنى، سارغايتىلغان سۆڭەك، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ھەببۇلبان، قۇستىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھامامدا سۈركىگەي (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تىلائى (5): تۇخۇم شاكىلى، ئۆشنانىنى مۇرابba قىلىپ، ئاندىن ئارپا ئۇنى، يېسسىمۇق پوستى، باقلە، فۇپەل، كۆپۈكى دەريا، مامىرانچىنىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قوغۇن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

بادەشنام: بۇ، يۈزى جوزامدەك قىزىرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە قىش كۈنلىرى تېرە ئاستىغا بۇخاراتلار يىغىلىپ قالغانلىقتىن يارا پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا ئاۋۋال قان ئېلىپ، ئاندىن ھىجامەت قويغاي ۋە يەرلىك ئورۇنغا قان شورىغۇچى زۈلۈك قۇرتىنى قويۇپ، ئاندىن مۇسھىل دورىنى ئىچكۈزۈپ، جوزامنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي.

بەھەق ۋە بەرەس: بەدەندە ئاق نۇقتىلار پەيدا بولغان بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ئىترىفىل سەغىر ۋە مەجۇنى نۇجاھ يېگۈزگەي، ئاندىن كېيىن تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئوردان، كۇندۇش، شەترەنجى ھىندى، شەھمەنزەل، مازارىيون، ئاق خەربەق، قىچا، مەھمۇدە قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن قوشۇپ ھامامدا ياكى ئاپتاپتا ياكى ئوت قېشىدا ئولتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي.

«قارابادىن» دا: بۇ ئىللەت تومۇرلاردا قويۇق ھۆللۈك پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ، دېيىلگەن. بۇنىڭ ئىلاجى تۆۋەندىكىچە:

شەترەنجى ھىندى، ئوردان، كۇندۇش، قىچىلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئوردان سۈيى ياكى پىياز سۈيى ياكى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي ياكى ھەببى شەترەنجى يېگۈزگەي. بۇ، بەل ئاغرىقى، تىز ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى، ئاشقازان ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش، بەرەس، بەھەق، نۇقرەس، پالەچ، لەقۋا، قولاق ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببى شەترەنجىنىڭ نۇسخىسى: سەكبىنەج، ئوشەق، جاۋشىر، ئادراسمان، شەھمەنزەل، سېرىق ھېلىلە، سەبرىنىڭ ھەربىرىدىن 24 گىرامدىن، شەترەنجى ھىندى، تۇربۇت، ئەفتىمۇن، مۇقەل، سۈتلۈكئوت، فۇپەل، سوقمونىيانىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، مەستىكى رۇمىنىڭ ھەربىرىدىن 1.5 گىرامدىن، زەپەر، سۇمبۇل، دارچىن، ھىندى تۇزىنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم 12 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تىلائى: بۇ، بەرەس، باش تەمرەتكىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا كۆيدۈرۈلگەن مىس، شەترەنجى ھىندى، سېرىق زەرنىخ، سۇ تەگمىگەن ئاھاكنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، گۆدەك باللارنىڭ سۈيدۈكى ياكى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي. بەرەس قارىدىسا ئاۋۋال قەي قىلىپ ئاندىن، ئايارەج لوغانزىيا ياكى مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىترىفىل ھامان ئىبنى بىير يېگەي، ئاندىن مازەرىيۇن يوپۇرمىقى، قارا خەربەق، پىلپىل، توغرىغۇ قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ، قىزىل توغرىغۇ، تۆمۈر كۇشتىسى، كۆپۈكى دەريانى سوقۇپ، تاسقاپ، يۇقىرىقى قاينىتىلمىغا سېلىپ سالايە قىلىپ، ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ، يەرلىك ئورۇندا قاپارتما پەيدا بولغۇچە چىداشلىق بەرگەي. قاپارتما پەيدا بولغاندا ئۇنى يېرىپ، سۈيى چىقىپ قۇرۇغۇچە سەۋر قىلىپ، ئاندىن يەنە يۇقىرىقى دورىلارنى سۈركىگەي. ئاندىن بۇ دورىنى سۈركىگەي.

نۇسخىسى: شەترەنجى ھىندى، ھەشقىپىچەك، ئوردان، زەمچە، قۇرۇتۇلغان سېغىز لاي قاتارلىقلارنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، ئاندىن قاينىتىلغان ئوردان سۈيىدە ئېزىپ، 20 ـ كۈنگە قەدەر سۈركىسە يوقىلىدۇ.

«قارابادىن»دا: بۇ ئىللەت كۆيگەن سەۋدا خىلتى قانغا ئارىلىشىشتىن پەيدا بولىدۇ، دەپ قەيت قىلىنغان. ئۇنىڭغا قارىتا داۋالاشتا ئورداندىن توققۇز گىرام، شەترەنجى ھىندىدىن 4.5 گىرام، ئاق خەربەقتىن ئالتە گىرام، قارا خەربەقتىن ئۈچ گىرام، قۇستىدىن 15 گىرام، تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 30 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپقاي (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن). بەرەس ياكى تۆۋەندىكى شەربەت ئىچىلىدۇ: قارا ھېلىلىدىن 210 گىرام، ئاق خەربەق، خولىنجاننىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇنىڭ سەككىز گىرامنى سەككىز گىرام زەنجىۋىل مۇراببىاسى بىلەن قوشۇپ يېگەي، ياكى 12 گىرامنى باراۋەر مىقدار مۇراببا بىلەن 40 كۈنگىچە يېگۈزگەي ياكى مەستىكى، گۈلقەنتمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش يېگۈزۈلىدۇ.

«قارابادىن» دا: بۇ ئىللەت قاننىڭ غالىبلىقىدىن ياكى ھۆللۈكنىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ دېيىلگەن. داۋالاش: ئاۋۋال قان ئېلىپ، ئاندىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن بىمارنىڭ ئىچى يورۇتۇلىدۇ.

نۇسخىسى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلى، بەلىلە، ئامىلە، تازىلانغان ئۈزۈمنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، چىلان، ئەينۇلادىن، 30 داندىن، بىستىپايەجدىن 21 گىرام، سانائى مەككىدىن 15 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى 108 گىرام سۇدا قاينىتىپ، بىر كىلوگىرام قالغاندا سۈزۈپ،

ئەفتىمۇندىن توققۇز گىرام، غارىقۇن، تۇربۇت، مەھمۇدەدىن 1.6 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قوشۇپ بىمارغا ئىچكۈزگەي. بىمارنىڭ بەدىنىنى بىنەپشە يېغى بىلەن مايلىغاي ياكى ھامامغا چۈشۈرۈپ قاپاق يېغى ياكى نىلۇپەر يېغىنى بىمارنىڭ بەدىنىگە سۈركىگەي ياكى نوقۇت، باقىلە ئۇنى، توغرىغۇنى يۇمشاق سوقۇپ، ھامامدا بەدىنىگە سۈركىگەي ياكى تۆۋەندىكى ھەببى ھەزامنى يېگەي:

نۇسخىسى: ئەفتىمۇن، بىستىپايەجدىن 30 گىرامدىن، شەھمەنزەل، قەنتەرىيۇن، ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇن، ھىندى تۇزىدىن 15 گىرامدىن، خەربەق سىياھتىن توققۇز گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم تۆت گىرامدىن يېگۈزگەي. ئەگەر بۇ دورىغا 1.6 گىرام سوقمۇنىيا قوشۇلسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، تەرياقى پارۇق، ئايارەج لوغانزىيا ياكى مەجۇنى سەلىشا يېگۈزگەي.

ئەمما بۇ دورا ئەمەلىيەتتە ئىشلىتىلىپ، 70 كۈندە ساقىيىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

نۇسخىسى: ھېلىلە كابۇلىدىن 40 دانە، ئەفتىمۇندىن 20 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قەنت ئېرىتمىسى بىلەن يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ تەييارلاپ، ئەتىگەن - كەچتە 21 گىرامدىن ئىستېمال قىلغاي ياكى سارغۇچ سەبرىدىن 60 گىرام، زەنجىۋىل، قىچىدىن ئالتە گىرامدىن، تۇربۇتتىن 30 گىرام، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، شەترەنجى ھىندى، ئېگىردىن ئالتە گىرامدىن، نۇقلىدىن 12 گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيى ياكى كۈدە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم توققۇز گىرامدىن قايناق سۇ بىلەن بىمارغا يېگۈزگەي ياكى ھېلىلە كابۇلىدىن 100 دانە، ئەفتىمۇندىن 40 گىرام، ئۇستىقۇددۇستىن سەككىز گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كىشمىش ياكى قەنت قىيامى بىلەن كۇمىلاچ تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە 21 گىرامدىن يېگەي.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا بۇ، جوزامغا ئىشلىتىلىپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

نۇسخىسى: تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 4.5 كىلوگىرام ئېلىپ، سۇس سارغايتىپ سوقۇپ، شېكەر بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە 30 ~ 60 گىرامغىچە يېگەي. ئەگەر ياش ئەفئا يىلىنىنىڭ باش ۋە قۇيرۇقى تەرىپىدىن بىر تۇتام كېسىۋېتىپ، قورساقىنى يېرىپ، تۇز بىلەن قازاندا قايىنتىپ پىشۇرۇپ، گۆشىنى تۇز ۋە سېرىقچېچەك بىلەن قوشۇپ بىمارغا يېگۈزسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدەننى خۇش پۇراق قىلغۇچى دورىلار: ھەلىيۇن، ھەرشىف، ئۆرۈك، رەيھان شارابى قاتارلىقلار بەدەننى خۇش پۇراق قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئامىلە نۇشدارى، مۇپەررىھاتلار ئېغىز بىلەن تېرىنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

بەدەندىكى ھەر خىل بەتبۇي پۇراقلار: بەدەندە بەتبۇي پۇراق بولۇپ، ئىمتىلا بولسا، ئاۋۋال قان ئېلىپ ۋە مۇسھىل دورىلارنى بەرگەندىن كېيىن بىمارنى ھاممامغا چۈشۈرۈپ غۇسلى قىلدۇرۇپ، پاكىز كىيىملەرنى كىيگۈزگەي ھەم ئۆزىنى پاكىز تۇتۇشقا بۇيرۇغاي. بەدەندىكى بەتبۇي پۇراقنى پەيدا قىلىدىغان غىزالاردىن پىياز، كۈدە قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلغاي. بەتبۇي يارىلارغا مەدەستان سۈركىگەي ياكى قىزىلگۈل، ئانارگۈلنى سوقۇپ، بەدەنگە سۈركىگەي ياكى موزا، ئاقاقىيا، يۇلغۇن مېۋىسى قاتارلىقلارنى بىمارنىڭ بەدىنىگە سۈركىگەي. ئەگەر بىمارنىڭ پۇتى كۆپ تەرلەپ بىئارام بولسا، ئالما بەرگىنى سوقۇپ، ئۇندەك قىلىپ، ئاياغ ئىچىگە سەپكەي، مەدەستاننى سىركىدە ئېزىپ پۇتىغا چاپقاي.

پىت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار: پىتنى يوقىتىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن بەدەندىن قان ئېلىنىدۇ ھەم مۇسھىل دورىلارنى ئىچىپ يىپەك ياكى زىغىردا توقۇغان كىيىملەرنى كىيگەي، ئاندىن ماش ياكى يۇلغۇن، قىزىلچا ياكى تاغ پىننىسى بىلەن بەدەننى يۇغاي، كالا ياكى ئۆچكە ئۆتىنى سەبرە، قىزىلگۈل بىلەن قوشۇپ بەدەنگە سۈركىگەي.

ئۈچىنچى باب پۇت - قولنىڭ سېمىزلىكى ۋە ئورۇقلۇقى

ئەگەر پۇت ۋە سونجاق (پاشنا) چاك - توزاندىن يېرىلغان بولسا، چاك - توزاندىن يىراق تۇرۇلىدۇ، ئاۋۋال يېرىلغان ئورۇننى ھاممامدا چۈشۈپ، تازىلاپ، ئاندىن كېيىن سەمغى ئەرەبى، موزىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇندۇرۇس يېغىدا ياكى چاۋا ياغ بىلەن سوقۇپ، يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. ئەگەر قول - پۇتى يېرىلسا كۈنجۈت، بىنەپشىلەرنى ئۇندەك قىلىپ چاۋا ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركۈپ تېشىدىن پىيما كىيىپ شامال ۋە توپىدىن پەرھىز قىلغاي، موزىنى ئۆچكىنىڭ چاۋا مېيى بىلەن قاينىتىپ سۈركىگەي ياكى قاينىتىپ مەلھەم تەييارلاپ تاڭغاي. موم، گۈل يېغى، نىشاستە، ئۆردەك يېغى، كەترا، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ھاممامدا سۈركىگەي.

ئەگەر بىمارنىڭ كالپۇكى يېرىلسا، تۇخۇمنىڭ ئىچىدىكى نېپىز پوستىنى ياكى قومۇشنىڭ پوستىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپلاپ قويسا ياكى موزىنى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

ئاڭلاشلارغا قارىغاندا تۆگە قۇلىقى ئىچىدىكى ياغلىق كىرنى ئېلىپ، كېچىسى ياتار چاغدا سۈركىسە، كالپۇك يېرىلغانغا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر قول يېرىلسا، بۇدۇشقاق بىلەن چىگىتنى سوقۇپ قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى سۈركىلىدۇ.

پۇت بارماقلىرى چىققى   ئەگەر پۇت بارماقلىرى يەرگە تېگىپ قايرىلىپ چىقىپ كەتسە، بارماقنى ئىككى ـ ئۈچ قات داكا بىلەن تېڭىپ، ئاندىن 2 ـ 3 قېتىم بارماق ئۈستىگە سىيگۈزۈلىدۇ، بۇنىڭدىن باشقا ئۇسۇللارنى قوللىنىشنىڭ ھاجىتى يوق.

داخەس (سەينەك): ئەگەر تىرناقتا سەينەك پەيدا بولسا، بىرەر توسالغۇ بولمىسا قان ئېلىنىدۇ ۋە يەڭگىل تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ، ئەگەر ھاجەت بولسا، مىزاج ئېتىبارى بىلەن مۇسھىل بېرىپ، ئاندىن كېيىن ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي. ئۈستىدىن ئىسپىغۇلنى سىركىگە قوشۇپ، سۈركىگەي. يەنە داكىنى مۇز سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ تاڭغاي ياكى قولنى مۇز سۈيىگە چىلىغاي. سۇماق، ئاقاقىيانى بىرلەشتۈرۈپ سۈركىگەي، سىركەنجۇبىل بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىگەي ياكى زىمات قىلغاي. موزىنى ھەسەلدە يۇغۇرۇپ سۈركىسە، ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى ياندۇرىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن يەرلىك ئورۇن ياخشىلانماي، تىرناق سەينىكى پەيدا بولسا، قوينىڭ ئۆتىگە سېلىپ، ئىككى كۈن تۇرغۇزۇلغاي. بۇنىڭدىن باشقا ئىلاجلار بولمايدۇ، يەنە قولنى ئىسسىق ياغقا سېلىش، ئەگەر سوۋۇپ كەتسە يەنە قىزىتىپ سېلىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا چېيقاننىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ.

تىرناق ئەگرى ـ بۈگرى بولۇش: ئەگەر تىرناق ئەگرى ـ بۈگرى ياكى ئىچىگە مېڭىپ كەتكەن بولسا ياكى يېرىلسا، ئۇنىڭ سەۋەبى قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، ھەر كۈنى ئەتىگەندە يېڭى سۈت ئىچىلىدۇ ياكى بادام يېغىنى شېكەر، سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ. زىغىرنى سوقۇپ، قوينىڭ چاۋا مېيى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ تېڭىلىدۇ. 2 ~ 3 قېتىم تاڭسا، تىرناق تارتىشىپ قېلىشقىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بولسا، مالىخولىيادا سۆزلەنگەن ئۇسۇل بويىچە داۋالىغاي ھەم مائۇلجەبىن بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي.

تىرناق رەڭگى بۇزۇلۇش: تىرناق رەڭگى بۇزۇلسا، ئاۋۋال ئىلاج بىلەن تىرناقنى چۈشۈرگەي. بۇنىڭ ئۈچۈن قارىغاي يىلىمىنى تىرناققا تېڭىپ، يۇمشىغانغا قەدەر بىرنەچچە كۈن تۇرغۇزغاي، تىرناق ئۈستىگە يىڭنە سانجىپ كۆپ قان چىقارغاي، ئاندىن سامساق ئەتىگەن ـ ئاخشىمى تاكى تىرناق چۈشۈپ كەتكۈچە تېڭىلىدۇ. تىرناق چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن سوغۇق ئۆتۈپ قېلىش، چاڭ ـ توزاندىن ساقلاش ئۈچۈن ئۈچ ـ تۆت ئايغىچە يېڭى تىرناق ئۈنگۈچە پەلەي كىيگەي، بۇنىڭغا چوقۇم ئەمەل قىلغاي.

ئورۇقلاپ قالغان ئەزانى سەمرىتىش چارىلىرى: زەيتۇن يېغىغا يەرلىك ئورۇننى چىلىغاي ياكى زەيتۇن يېغىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي ياكى ئازراق مومنى ئىسسىتىپ سۈركىگەي. مومنىڭ ئىسسىقلىقى شۇ ئەزانى ئىسسىتىپ (ئۇ ئەزانىڭ ئۇزۇقلۇقى تارقاش بىلەن چىقىپ كەتمىگىچە) سوۋۇغىچە موم تۇرغاي، سوۋۇغاندىن كېيىن بۇ ئەزاغا ھەزىم بولۇپ سىڭگىچە سۈركىگەي. ئەگەر بىمار سوغۇق مىزاج بولسا، زۇپتى رۇمىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىگەي،

لېكىن، ئۇ ئەزا ئالدى بىلەن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلىنىدۇ. ئەگەر زۇپتى رۇمى قويۇق بولسا، كۈنجۈت يېغى بىلەن يۇمشاتقاي. بەزىلەر زۇپتى رۇمىنى ياغسىز قىزىتىش ئارقىلىق يۇمشىتىپ، داكىغا سۈركەپ تېڭىش ئۇسۇلىنى قوللىنىدۇ. ئۇ سوۋۇپ قالسا، يەنە ئوتتا قىزىتىپ قايتا تېڭىلىدۇ، يازدا كۈندە بىر قېتىم، قىشتا بىر كۈندە ئىككى قېتىم تېڭىلىدۇ. مەزكۇر ئەزاغا يىرىك لاتىنى سۈركەپ، ئاندىن زۇپتى رۇمىنى سۈركەپ، زۇپتى رۇمىنى سۈركىگەن تېرىنى ياغلاپ، قىزىپ كۆپكىچە ئۇرۇپ قويغاي.

ئەزالارنى ئورۇقلىتىش بۇنىڭدا ئاۋۋال بىمارنى قەي قىلدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، بەدەندىكى كېسەللىك ماددىسىنى تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەي. بۇ دورىلار سۆزلەندى ياكى زىرىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، داكىنى ھۆل قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا ياپقاي. ئۈچ كۈن ياكى بىر ئايدا ئۈچ كۈن تاكى ئەزا نورماللاشقۇچە سۈركىگەي.

پۈتۈن بەدەننى ئورۇقلاتقۇچى تەدبىرلەر: بۇنىڭدا ئاچچىق ۋە تۇزلۇق نەرسىلەر بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. سىركە ئېشى، ئارپا پېتىر نېنى، قىچا، جۇۋنە، سامساق قاتارلىقلار يېيىلىدۇ ۋە ھەر كۈنى بىر ۋاخ تاماق يەپ ئاچلىقتا ۋە ئۇسسۇزلۇقتا سەۋر قىلغاي، يەنە پۇرچاق ئىستېمال قىلغاي، يۇمشاق ئورۇنلاردا ياتماسلىق ۋە كۆپرەك ئەمگەك قىلىش تەكتلىنىدۇ. نورمال چېنىقىش ۋە قۇسۇش بەدەننى نورمال سەمرىتىدۇ، ئىسسىق بۇلاق سۈيىدە ھەم گۈڭگۈرتلۈك ئىسسىق بۇلاقلاردا يۇيۇنىدۇ، ئەگەر تۇز، زەمچە قاتارلىقلارنى قايناتىپ، سۈيىگە كىرسە گۈڭگۈرتلۈك بۇلاقنىڭ تەسىرىگە ئوخشاش تەسىر بېرىدۇ. 2.8 گىرام سۇندۇرۇسنى سۇ قوشقان سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە، بۇ ئىنتايىن ئورۇقلىتىدۇ ۋە پەيلەرنى قاتۇرىدۇ، خەفەقان ۋە سېمىزلىكنى ياندۇرىدۇ.

پۈتۈن بەدەننى سەمرىتىشنىڭ تەدبىرلىرى بۇنىڭدا ئالدى بىلەن ئورۇقلۇقنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، ئۇنى يوقاتقاي، ئاندىن ئۆزىنى روھلۇق، ئازادە ۋە خۇشال تۇتۇش ئۈچۈن يۇمشاق، ھاۋاسى ياخشى ئورۇنلاردا ياتقاي ۋە يۇمشاق كىيىملەرنى كىيگەي، شۇنداقلا مۆتىدىل شارابلارنى يەنى سۇيۇقمۇ ئەمەس، قويۇقمۇ ئەمەس شارابلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكەي، غىزالاردىن گۈرۈچ سۈيى، سېمىز پاقلان ۋە توخۇ گۆشلىرىنى مېغىزى بىلەن ۋە بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، نارجىل قاتارلىقلارنى شېكەر، شېكەر نان بىلەن يېگەي ھەم كېيىك گۆشى كاۋىپى يېگەي، پاكىز ناننى دوغاپ بىلەن يېگەي، ئۇنىڭدىن باشقا ئوغلاق، سەمرىتىلگەن توخۇ گۆشلىرىنىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا يېگەي. قاقلانغان گۆش، تۇزلۇق، ئاچچىق تائاملار ۋە تۇزلانغان گۆشتىن پەرھىز تۇتقاي.

يېگىرمە بەشىنچى بۆلۈم زەھەردىن ساقلىنىش ۋە زەھەر قايتۇرۇش

بىرىنچى باب زەھەرلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش توغرىسىدا

زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىشنىڭ ئۇسۇلى ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. گۇمانلانغان يەرلەردە يېمەك - ئىچمەك ئىستېمال قىلمىغاي، تەمى كۈچلۈك بولغان يېمەكلىكلەرنى يېمىگەي، يەنى بەك چۈچۈمەل ياكى بەك تۇزلۇق ۋە ياكى ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى يېمىگەي. چۈنكى زىيانلىق نەرسىلەرنىڭ پۇرىقى مۇنداق تائام ۋە شارابلاردا يوشۇرۇن بولىدۇ.

2. گۇمانلىق يەرلەرگە ناشتىغا بارمىغاي، بۇنىڭ سەۋەبى ئىككى خىلدۇر. بىرى، قورساق ئاچ بولغاچقا، ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكىدىن تائامدىكى زەھەرنى بىلەلمەيدۇ. زىيانلىق نەرسىلەرنىڭ يەنە بىرى شۇكى، زىيانلىق نەرسىلەر قورساق ئاچ ۋە ئۇسسۇز ۋاقىتلاردا تېزلا قوبۇل قىلىنىدۇ ۋە تومۇرلارغا تارقىلىپ قۇۋۋىتى يۈرەككە يېتىدۇ. ئەگەر ئاۋۋال يېمەك - ئىچمەك بىلەن قورسىقنى تويغۇزغان بولسا، زىيانلىق نەرسىنىڭ قۇۋۋىتى ئاۋۋال تائامغا يېتىپ، تەسىرى ئاجىزلايدۇ، چۈنكى قان تومۇرلار دەسلەپتە يېگەن تائامنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن تولغان بولغاچقا زەھەر يۈرەككە يېتىپ بارالمايدۇ. يېيىلگەن تائامنىڭ قۇۋۋىتى زەھەر ئۈستىدە غالىب كەلگۈدەك زەھەردىن مۇداپىئە قىلغۇدەك بولسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

3. ئېھتىيات يۈزىسىدىن ئۆيدە زەھەردىن مۇداپىئە قىلغۇدەك ۋە ئۇنىڭ كۈچىنى يۈرەكتىن ياندۇرالىغۇدەك نەرسىلەرنى يېگەي.

زەھەرنىڭ زەھىرىنى ياندۇرىدىغان تۈرىدىن بولغان دورىلارنىڭ غىزا نۇسخىسى: پوستى ئاقلانغان ياڭاق مېغىزى 18 گىرام، قۇرۇق سۇزاپ، يېرىك يانجىلغان تۇزدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى قۇرۇق ئەنجۈر بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى گۇمانلىق يەرگە بېرىشتىن ئىلگىرى ئىككى - ئۈچ دانە ياڭاق چوڭلۇقىدا يېگەي. تۈركچە ئاغمىخان دەپ ئاتىلىدىغان ھايۋاننىڭ

گۆشنى قۇرۇتۇپ قاق قىلىپ يېسە، كۆپ خىل زەھەرلەرنىڭ زىيىنىنى ياندۇرىدۇ ۋە تەرياقى فارۇق، مەسرۇدىتۇس، تەرياقى ئەربەئە، تەرياقى سامانىيە قاتارلىقلارنى زەھەرلىنىشتىن بۇرۇن ياكى كېيىن يېسە زىيىنىنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. بۇ مەجۇنلار ھەممە كىشىنىڭ مىزاجىغا ماس كېلىشى ناتايىن. بەزىلىرى زەرەر قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن ئالدىدا ئېيتىلغان غىزالىق دورىلارنى ئىستېمال قىلغان ياخشىراقتۇر.

ئىككىنچى باب زەھەرلەنگەن كىشىنى داۋالاش قانۇنىيىتى

بارلىق زەھەرلىنىشنى قائىدىلىك داۋالاش ئۇسۇلى شۇكى، زەھەر يېگەنلىكىنى بىلگەن ھامان سۈتتىن ئالغان قايماقنى ئىللمان سۇ بىلەن كۆپ ئىچىپ قەي قىلغاي. ئەگەر ھاجەت بولسا سېرىقچېچەك قاينىتىلمىسى ۋە غورا شەربىتىنى قايماق زەھەر قەي بىلەن تولۇق چىقىپ كەتكۈچە كۆپ ئىچكەي، تولۇق قەي قىلغاندىن كېيىن يېڭى سۈتتىن كۆپرەك ئىچكەي. ئەگەر سۈت ئىچىپ يەنە قەي قىلسا، ناھايىتى ياخشىدۇر، ئەگەر سۈت بولمىسا، قايماق بىلەن كالا سېرىقمېيىنى ئېرىتىپ ئىچسە، تەسىرى سۈت بىلەن ئوخشاش بولۇر. ئۆردەك يېغى ۋە زىغىر لۇئابىنى ئۆردەك يېغى بىلەن ئېرىتىپ ئىچىش ناھايىتى ياخشىدۇر، ئەگەر زەھىرى ئۈچەيلەرگە چۈشۈپ كۆپ بىئارام قىلغان بولسا، ھۇقنە قىلغاي ھەم قۇستۇرغاي، داۋاملىق سۈت بەرگەي، يەنى تەرياقى تىيىن يېسە زەھەرنى دەرھال قەي ئارقىلىق چىقىرىدۇ، ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولسا گۈل يېغىنى مۇز سۈيى بىلەن كۆپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرغان ھەم بىمارنى ئۇخلاتمىغاي. يۇقىرىقى تەدبىرلەرنىمۇ ئويغاق ۋاقتىدا قىلغاي. ئەگەر تائام يېمەكچى بولسا، زەھەر ئۈستىدىن غەلىبە قىلغۇدەك ياكى ئاشقازان توشۇپ قەي قىلىش ئاسان بولغۇدەك مىقداردا كۆپ يېگەي.

ئۈچىنچى باب مەدەن دورىلار توغرىسىدا

ئىسپىداپتىن زەھەرلىنىش ئىسپىداپنى يېسە تىلنى ئاقارتىپ، ئەقلىنى ئېلىشتۇرىدۇ، يۆتەلدۈرۈپ ھېق تۇتىدۇ، مېڭە ۋە پۈتۈن بەدەننى سوۋۇتىدۇ ۋە نەپەسنى بوغۇپ يۈرەكنى ئاغرىيدۇ، گېلىنى قۇرۇتىدۇ.

داۋالاش بۇنىڭدا ئاۋۋال مائۇلھەسەلگە ئوخشاش دورىلار بىلەن ئىچىنى سۈرگۈزگەي. ئەفسەنتىن ئۇسارىسىغا تۆت گىرام سوقمونىيانى قوشۇپ ئېزىپ، بىرقانچە قېتىم ئىچكۈزۈپ

سۈيدۈك ھەيدىگەي، بۇنىڭغا سۈيدۈكنى ھەيدەيدىغان دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ، كۈنجۈت يېمەك ۋە چاينىماق، ئارقىدىن خورما شارابى ئىچىش مۇۋاپىقتۇر.

سىماب كۈشتىسىدىن زەھەرلىنىش: بۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە بىمارنىڭ كىندىك ئەتراپى ۋە ئۈچەيلىرى تولغاپ ئاغرىيدۇ، سىيىش قىيىنلىشىدۇ، يەنى شۋارلىق بىلەن سىيىدۇ، تىلى ۋە ئاشقازىنى ئېغىرلىشىپ تەسلىكتە سۆزلەيدۇ ھەم پۈتۈن بەدىنى ئىششىيدۇ.

داۋالاش ئاۋۋال قەي قىلدۇرغاي. 10 گىرام مۇرمەككىنى شارابتا ئېزىپ ياكى توغرىغۇنى مائۇلھەسەل بىلەن ئېزىپ بېرىپ، قەي قىلدۇرغاي، ئاخىرىدا ئۈچەيلەر قاپىرىپ يارىلىنىشنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي.

مەدەستاندىن زەھەرلىنىش:

بۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە بىمارنىڭ ئەزالىرى بىلەن بىرگە تىلى ئىششىيدۇ، تىلى قاتتىق ۋە ئېغىر بولۇپ قالىدۇ، چوڭ - كىچىك تەرىتى تۇتۇلىدۇ، كۆپىنچە تەرىتى تۇتۇلۇپ، ئارقىدىن كۆپ سىيىدۇ، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەر ئېغىرلىشىدۇ. مەقئىتى ئۆرۈلۈپ چىقىدۇ، ئۈچەي تىۋتچىلىرى تۆكۈلۈپ يارا پەيدا بولىدۇ، نەپسى تۇتۇلۇپ بوغۇلىدۇ، «ئىلاۋۇس» يەنى ئۈچەي تولغىشىپ قېلىشتىن بولىدىغان قۇلۇنجىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش بۇنىڭدا 10 گىرام مۇرمەككىنى شارابتا ئېزىپ ئىچكۈزۈپ، قەي قىلدۇرغاي. ئەگەر چوڭ تەرىتى تۇتۇلسا، تۆت گىرام سوقمونىيانى مائۇلھەسەل بىلەن ئېزىپ ئىچكۈزگەي.

زەڭگاردىن زەھەرلىنىش: بۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە بىمارنى تىترىتىدۇ، گال ۋە قورساقنى قىزىتىپ ئېچىشتۇرىدۇ ۋە ئۈچەيلەرنى ئىششىتىدۇ.

داۋالاش ئىلمان سۇغا گۇلاب بىلەن قايماق قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرغاي. يەنى گۈرۈچ سۈيى، ئارپا، بۇغداي يارمىسى، ئازراق زىغىر بىلەن تەييارلانغان سۇيۇق ئاتىلا بەرگەي. دائىم لوئابلارنى قايماق بىلەن بەرگەي.

تۆمۈر كېپىكى ۋە ئۇنىڭ دېتىدىن زەھەرلىنىش:

بۇ باشنى ئاغرىتىدۇ، ئېغىزنى قۇرۇتىدۇ، قورساقنى قاتتىق ئاغرىتىدۇ.

داۋالاش بۇنىڭ ئۈچۈن ئاۋۋال يېڭى سۈت بەرگەي، ئاندىن مۇسھىل بەرگەي، ئاخىرىدا قورساقنىڭ ئېچىشىشىنى پەسەيتىش ئۈچۈن كالا سۈتى قايمىقى بەرگەي. بۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، بىدمۇشكى يېغىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېشىغا سۈركىگەي. ھەر كۈنى مۇسھىلدىن كېيىن ياكى 3 ~ 6 گىرامغىچە ماگنىت تېشى يېگەي، ئاخىرىدا كالا قايمىقى بىلەن ياغلىق ئاتىلا ئىچكۈزۈپ ئىچىنى سۈرگۈزگەي.

شىڭگىرىق (تېبابەتتە ئىشلىتىدىغان بىر خىل مەدەن دورا، ئۇ قىزىل سىر دەپ ئاتىلىدۇ) ۋە شوك (سەنگىيا)دىن زەھەرلىنىش: بۇلاردىن زەھەرلەنگەندە سەپىداپتىن زەھەرلەنگەندەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش بۇنىڭدا سەپىداپنى داۋالىغاندەك ئىلاجلارنى قىلغاي. يەنى ياغلىق ئاتىلانى ئىچكۈزگەي.

گەجدىن زەھەرلىنىش: ئۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە سەپىدابتىن زەھەرلەنگەندەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش

بۇنىڭدىمۇ سەپىداپنىڭ ئىلاجلىرىنى قىلغاي. بۇنىڭ ئۈچۈن لوئابلارنى ۋە يۇمشاق ئاتىلانى ئىچكۈزگەي. مائۇلھەسەلگە سوقمونىيانى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ، ئىچىنى سۈرگۈزگەي. ئەمما ئۇنىڭ مەخسۇس ئىلاجى ئۈزۈم ياغىچى ياكى ھاشانى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ئىستېمال قىلدۇرۇشتۇر.

ئاھاك ۋە زەرنىختىن زەھەرلىنىش: بۇ ئىككىسىدىن زەھەرلەنسە، ئۈچەيلەرنى ئىششىتىپ قاتتىق ئاغرىتۇر. كۆيدۈرۈلگەن زەنىخنىڭ قۇيۇنىنى ئىزدەپ ئىستېمال قىلسا، قاتتىق يۆتەلدۈرىدۇ، شىڭگىرىق ۋە سەنگىيادىكى زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. ئاھاكنى يالغۇز يېگەن بولسا ئاشقازان ئاغرار. سۈيدۈك تۇتۇلۇر، ئىچىدىن قان كېلۇر ۋە تېلى قاتتىق بولۇر.

داۋالاش ئىسسىق سۈت (يېڭى سېغىلغان)، گۇلاب، قايماقنى كۆپ ئىچىپ قەي قىلغاي. ئۇنىڭدىن ئاتىلا قىلىپ ۋە لوئابلارنى سېرىقماي قوشۇپ ئىچكەي. ئاز مىقداردا ئېشەك سۈيدۈكى، ئىككى داڭ تاغ ئۆچكىسى ئۆتىنى ئېلىپ، يالغۇز ياكى كېيىك ئوغلىقىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن قوشۇپ ئىچكەي.

زاڭ ۋە زەمچىدىن زەھەرلىنىش: بۇلاردىن زەھەرلەنگەندە يۆتەلدۈرۈپ سىل پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش بۇنىڭ ئۈچۈن ئېشەك سۈتى بەرگەي. شېكەر بىلەن سېرىقماينى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي ياكى بىنەپشە شەربىتى ئىچكەي ياكى ئارپا ئېشىغا بادام يېغى قوشۇپ ئىچكەي.

سوغۇق سۇدىن زەھەرلىنىش سوغۇق سۇنى ناشتىدا، مۇنچىدىن چىققاندا، ئەمگەك ۋە جىمادىن كېيىن ئىچسە، مىزاجنى بۇزىدۇ ۋە ئىستىسقانى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋاللاردىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچكەن بولسا، بۇنىڭ ئۈچۈن سۇ قوشمىغان شارابنى ئىچسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ داۋائىلمشكى ياكى داۋائى كۇركۇم يېسە.

تۆتىنچى باب ئۆسۈملۈك دورىلاردىن زەھەرلىنىش

بېيىشتىن زەھەرلىنىش بۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە يۈرەكنى ئىششىتۇر، كۆزلىرى پۈلتىيىپ چىقىپ بىھوش قىلۇر ھەم تۇتقاقلىق كېسەل پەيدا قىلۇر.

داۋالاش بۇنىڭ ئۈچۈن دەرھال چامغۇر قايناتىپ ئىچكەي ياكى شارابقا كالا يېغى قوشۇپ كۆپ مىقداردا ئىچىپ، ھەر سائەتتە بىر قېتىم قەي قىلغاي. ئۈچ گىرام داۋائىلمىسكىگە يېرىم داڭ ئېپار قوشۇپ يېگەي ياكى ھەجەرۇت - تىيىس (تېكە يادا تېشى) دەپ ئاتىلىدىغان پاد زەھىرىنى ئېزىپ ئىچكەي.

قۇرۇنى سۇمبۇلدىن زەھەرلىنىش: بۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە مېڭە پەردىسى ئىششىتار، تىلنى قارا قىلۇر، جىنسىي يولدىن قەترە - قەترە قان كەلتۈرۈر.

داۋالاش ئارپا ئېشى بىلەن گۈل يېغى ئىچىپ قەي قىلغاي ياكى 30 مىللىلىتىر گۈلابقا تۆت گىرام كافۇر قوشۇپ ئىچكەي. يۈرەك بىلەن جىگەر ساھەسىگە سەندەل بىلەن كافۇرنى ئېزىپ سۈركىگەي. ئارپا تالقىنى، ئاچچىق ئالما تالقىنىنى چۈچۈمەل ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى، تەرخەمەك سۈيى بىلەن، ئاچچىق دۇغ سۈيى بىلەن، مارجان شوخلا سۈيى ياكى ئارپا ئېشى بىلەن ئىچكەي.

پەرپىيۇندىن زەھەرلىنىش بۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە ئادەمنى بىئارام قىلىپ، ھېق تۇتقۇزار. ئىچكى ئەزالارنى كۆيۈشتۈرەر ياكى ئىچىنى كۆپ سۈرگۈزەر.

داۋالاش يېڭى سۈتكە كالىنىڭ سېرىقمېيىنى قوشۇپ ئىچىپ، قەي قىلغاي ھەم سوغۇق سۇغا كىرگەي ھەم قۇرۇنى سۇمبۇلدىن زەھەرلەنگەندىكى ئىلاجلارنى قىلغاي.

سۈتلۈكئوتلاردىن زەھەرلىنىش زەھەرلىك سۈتلۈكئوتلار شۇبرۇم، ئۇشەر چاتقىلى، لاغىيە، ئەرتەنىسا، ماھۇدانە، مازارىيون، فەنتافلىيۇن قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئۆسۈملۈكلەر بولۇپ، ئۇلارنى ئىستېمال قىلسا زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلۇر. بۇ چاغدا سوغۇق سۇدا بىر سائەت چۆمۈلسە ياخشى بولۇر.

سوقمونىيادىن زەھەرلىنىش ئۇنىڭ زەھىرىنى دوغاپ قايتۇرار ياكى بېھى قىيامى، سۇماق، ياۋا ئالما قىيامى ياكى ئالما تالقىنىنى ئىستېمال قىلغاي.

دىفلا (خەرزەھرە) ئۆسۈملۈكىدىن زەھەرلىنىش ئۇنى ئىستېمال قىلسا، كىشىنى بىئارام قىلىپ، قورساقنى ئاغرىتۇر، ئىچىنى سۈرۈر، قىزىتما پەيدا قىلۇر.

داۋالاش تەمرى ھىندى بىلەن شۇمشىنى قايناتىپ ئىچكۈزگەي، چاڭگاك ئۇرۇقىنى قايناتىپ ئىچىش بۇنىڭ تەرياقىدۇر. بۇنىڭغا يەنە تاتلىق، شىلىمشىق نەرسىلەر مەنپەئەت قىلۇر.

بالادۇردىن زەھەرلىنىش بۇنى ئىستېمال قىلسا ئۆتكۈر ئىسسىتما پەيدا قىلۇر. ئۇنىڭدىن سەككىز گىرام يېسە ئادەمنى ھالاك قىلار.

داۋالاش بۇنىڭ ئۇچۇن ياڭاق يېسە زىيىنىنى ياندۇرۇر. سۇزاپتىن زەھەرلەنگەندە قىلىنغان ئىلاجلارنى قىلغاي.

ياۋا كەرەپشە (كەبىكەج) دىن زەھەرلىنىش ئۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە بەدەن كۆيۈشۈر، خەرزەھرە ئۆسۈملۈكىدىن زەھەرلەنگەندە قىلىنغان ئىلاجلارنى قىلغاي.

ياۋا سۇزاپتىن زەھەرلىنىش ئۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە چوڭ - كىچىك تەرەت تۇتۇلۇر، گېلى ۋە تىلى ئىششار، ئاشقازان كۆيۈشۈر، نەپسى تۇتۇلۇپ، بىھوش بولۇر.

داۋالاش يېڭى سۈت ئىچىپ قەي قىلغاي، ئارپا ئېشىغا كالىنىڭ يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي، ئارپا ئېشىغا گۈل يېغى قوشۇپ، غار - غار قىلسا مەنپەئەت قىلۇر.

جەبلا ھەك (بىر خىل ئۇرۇق) دىن زەھەرلىنىش بۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە ئىچىنى كۆپ سۈرۈپ، گالنى بوغار، ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئىستېمال قىلسا، پەيلەرنى قۇرۇقلۇقتىن تارتىشتۇرۇپ ھالاك قىلۇر.

داۋالاش دەسلەپتە سىرىقمايىنى كالا يېغى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇپ زەھەرنى قايتۇرغاي، ئارقىدىن زىرە، رۇمبەدىيان، سۇمبۇل، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گىرامنى شاراب بىلەن ئىچكەي. قورسىقىغا قىزىتىلغان تۇزنى قويغاي. غىزاسىغا ياغلىق ئاتىلا ئىچكەي، ھۆل يېلىن (بىر خىل دورا) نى ھەسەل بىلەن يېيىش مۇۋاپىقتۇر. كۆپ سۇ قوشقان شارابلارنى ئىچكەي.

قارا خەربەقتىن زەھەرلىنىش بۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە، جەبلا ھەكدىن زەھەرلەنگەندەك ئالامەتلەر پەيدا بولۇر، ئىلاجمۇ يەنە شۇنىڭغا ئوخشاشتۇر.

كۈندۈش، ئاق خەربەق، سىيادان قاتارلىقلاردىن زەھەرلىنىش بۇلاردىن زەھەرلەنگەندە كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرۇپ، كۆپ قۇستۇرار، ئىچىنى سۈرۈپ، گالنى بوغار، ئاق خەربەقنى كۆپ يېسە، قۇۋۋىتى يوقىلىپ بىھوش بولۇر. ئۇنىڭ كۈچى باشقا چىقسا ھۆقنە بىلەن ئىلاج قىلغاي. يېڭى سۈت، سىرىقماي ۋە قايماق بەرگەي ھەم قۇرۇقتىن بولغان تەشەنۇجنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي.

كەرەمدانىدىن زەھەرلىنىش ئۇ، مازارىيون دەرىخىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام يېسە پۈتۈن بەدەننى قىچىشتۇرۇپ، ئىششىتىپ ھالاك قىلۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن پەرپىيوندىن زەھەرلەنگەندىكى ئىلاجلارنى قىلغاي.

ئەپيۇندىن زەھەرلىنىش بۇ سېزىمسىزلاندۇرۇپ، بەدەننى توڭلىتىدۇ، ھېق تۇتقۇزۇپ، نەپەسنى بوغىدۇ، تىلنى سېزىمسىزلاندۇرىدۇ.

داۋالاش ئىلمان سۇغا سېرىقماي، توغرىغۇ قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، قەي قىلدۇرغاي. مائۇلھەسەل ئىچكۈزگەي، مائۇلھەسەل ئۇنىڭ مەخسۇس تەرياقىدۇر، بۇنىڭغا سامساق ۋە ياڭاق مەنپەئەتلىكتۇر. كونا شارابقا دارچىن قوشۇپ ئىچكۈزگەي، تەرياقى فارۇق، مەسرۇدىتۇس يېگۈزۈش، قۇندۇز قەھرى پۇرىتىش پايدىلىقتۇر. ئەلۋەتتە ئۇخلاتمىغاي.

ئىتياڭىقى ئۇرۇقىدىن زەھەرلىنىش بۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە باشنى قايدۇرۇپ، بىھوش ئۇخلىتىپ، مەست قىلۇر، كۆزنى قىزارتىپ قاراڭغۇلاشتۇرار، بۇنىڭدىن ئالتە گىرامنى يېسە ئادەمنى ھالاك قىلۇر.

داۋالاش غىزاسىغا كالا يېغى قوشۇپ بەرگەي، تاتلىق شاراب ئىچكەي.

يەبرۇج ئۈسۈملۈكىدىن زەھەرلىنىش بۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە ئىتياڭىقىدىن زەھەرلەنگەندەك ئالامەتلەر بولىدۇ. مېڭە پەردىسىنى ئىششىتىدۇ. بۇنىڭغا ئىتياڭىقىدىن زەھەرلەنگەندىكى ئىلاجلارنى قىلسا بولۇر.

بەزرۇلبەنجىدىن زەھەرلىنىش بۇنىڭدا ئەزالارنى بوشىتىپ، كۆزنى قىزىل، تىلنى قارا قىلىپ، ئىششىتار. ئېغىزىدىن كۆپۈك ئېقىتىپ ساراڭ قىلار.

داۋالاش مائۇلھەسەل ئىچكۈزگەي، كالا ئۆتى، قوي، ئۆچكە سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئىچكەي. ئەنجۈر، قىچا، ئادراسمان ئۇرۇقى، سامساق، پىياز، تۇرۇپ قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر. تەرياقى مەسرۇدىتۇس، مەجۈنى سەنجىرىنا يېگەي.

شەۋكىران بىلەن سىيادانىدىن زەھەرلىنىش ئۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە، دەسلەپتە پۇت - قولنى سوۋۇتۇپ، كۆزنى قىزارتىپ، گالنى بوغۇپ ھالاك قىلۇر.

داۋالاش دەسلەپتە مۇسھىل بېرىپ، ھۆقنە قىلغاي، ھەر سائەتتە ساپ شاراب ئىچكۈزگەي. ئۇنىڭدىن كېيىن كالا سۈتىگە ئەفسەنتىن قوشۇپ ئىچكۈزگەي. ئارقىدىن شارابقا پىلپىل قوشۇپ بەرسە مەنپەئەت قىلۇر. قۇندۇر قەھرى، سۇزاپ، يالپۇز، ھىڭ قاتارلىقلارنى شاراب بىلەن قايىنىتىپ ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلۇر.

بەشىنچى باب ھايۋانات مەنبەلىك دورىلاردىن زەھەرلىنىش

ئالا كۈلۈكتىن زەھەرلىنىش بۇنى ئىستېمال قىلسا، دوۋسۇننى يارا قىلۇر، سۈيدۈكتىن قان ۋە پارچە گۆشلەر كېلۇر. ئىچنى سۈرەر. ئۈچەينى زەخىملەندۈرۈپ، ئەقلىنى ئېلىشتۇرار ھەم بىھوش قىلۇر.

داۋالاش قارا ئەنجۈر بىلەن توغرىغۇنى قايىنىتىپ ئىچىپ قەي قىلغاي، دوۋسۇن يارىلانغان بولسا، باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي. ئىسپىغۇل لۇئابى، سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرىسى، كاللىنىڭ سېرىقمېيى ۋە يېڭى سۈت ئىچكۈزگەي ھەم بۇلار بىلەن يەڭگىل ھۆقنە قىلغاي. كالا يېغىنى زەكەر تۆشۈكىگە تېمىتقاي. ئەنجۈر قايناتمىسىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچكەي. چوڭ ـ كىچىك چىلغوزا مېغىزىنى سوقۇپ، ئۈزۈم شىرىنىسى بىلەن ئىچكەي. ياغلىق ئاتالا ئىستېمال قىلغاي.

دېڭىز توشقىنىدىن زەھەرلىنىش ئۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە قۇرۇق يۆتەلدۈرۈپ، يۆتەلدىن قان كېلۇر. نەپەسى بوغۇلۇر، كۆز قىزىرىپ سۈيدۈكى تۇتۇلار. ئاشقازىنى ئاغرىپ، سېرىق قەي قىلۇر. بۆرىكىنى ئاغرىتار.

داۋالاش ئۆچكە، ئېشەك، ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ئەمچىكىدىن ئەمگەي، ئاق لەيلى، خۇببازى ۋە ئۆستەڭ قىسقۇچپاقىسىنى قايىنىتىپ ئىستېمال قىلغاي. كىرپىنىڭ گۆشىنى قورۇپ يېگەي، ئۇنىڭ قېنى ۋە ئادەم سۈيدۈكىنى كونىرىتىپ بەرگەي. ئالامەتلەر ۋە ئاغرىق پەسەيگەندىن كېيىن، قارا خەربەق، سوقمونىيا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، كەتىرا قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەب قىلىپ ئۈچ گىرامدىن يېگەي.

يېشىل پاقىدىن زەھەرلىنىش بۇ خىل پاقا دەرەخلەر ئارىسىدا پەيدا بولۇر. قىزىل پاقا سۇ ئىچىدە بولۇر، بۇنىڭدىن زەھەرلەنگەندە رەڭگىرويىنى قارامتۇل قىلۇر، نەپەس تۇتۇلۇر، كۆز قىزىرىپ باش ئايلىنار، پەيلەر تارتىشىپ بىھوش بولۇر. ئەقىل ئېلىشۇر.

داۋالاش ئىلمان سۇ، زەيتۇن يېغى، شاراپ قاتارلىقلارنى كۆپ ئىچىپ قەي قىلغاي. ھەرىكەت قىلىپ تەرلىگەي، تېنىگە ئىسسىق ياغلارنى سۈركىگەي. داۋائى كۇركۇم، داۋائىلمىسكىنى يېگەي.

ئاشقازان ياكى كۆكرەكتە قان ئۇيۇپ قېلىش بۇ چاغدا رەڭگىرويى بۇزۇلۇپ قۇۋۋەت يوقىلار، تومۇر ئىنچىكە، ئاجىز سالۇر. بىھوش بولۇر، پۈتۈن بەدەن بوشار، قان

ئاشقازاندا ئۇيۇغان بولسا، ئاشقازان ئاغرىپ تارتىشار. قان ئۈچەيلەردە ئۇيۇغان بولسا، قورساق ئاغرار. بۇ چاغدا زاراڭزىنى يانجىپ، ئىلمان سۇ بىلەن شىر قىلىپ ئىچكەي. كەرەپشە سۈيىنى ھەسەل بىلەن بەرسە ناھايىتى مۇۋاپىقتۇر ياكى كۆيدۈرۈلگەن ئەنجۈر ياغچى كۈلى، توشقان ئۇستىخىنى ياكى يېلىندىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ سىركە بىلەن ئېزىپ ئىچكەي ياكى ئوغلاق يېلىنىنى ساپ تۇز بىلەن ئېزىپ ئىستېمال قىلغاي. تەرياقى بۇزرۇك بىلەن مەسرۇدىتۇس يېگەي. سىركەنجۇبىل ھەسلىنى دائىم ئىچكەي. كەرەپشە ئۇسارىسى، ھىڭ، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن بەرسە دوۋساقنى باك قىلۇر.

ئاشقازاندا سۈت ئۇيۇپ قېلىش: بۇ چاغدا بەدەن قىزىپ جۇغۇلدايدۇ. قورسىقى كۆپۈپ چوڭ تەرىتى تۇتۇلىدۇ.

داۋالاش سىركىگە سۇ قوشۇپ ئىچكەي. ئۈچ گىرام توغرىغۇ ئىستېمال قىلسا سۈتنى دەرھال ئېرىتەر ياكى ئىككى گىرام توشقان يېلىنىنى بەرگەي.

قىزىق پاقلان كاۋىپىدىن زەھەرلىنىش تونۇردىن يېڭى چىققان پاقلان كاۋىپىنى ئوراپ قويۇپ، بۇسىنى چىققىلى قويمىسا زەھەرلىك بولىدۇ. ئىستېمال قىلغاندا، كىشىنى بىئارام قىلىپ ئىچىنى سۈرىدۇ. بىر ـ ئىككى كۈن ھوشسىزلاندۇرىدۇ ياكى بىھوش ئۇخلىتىپ ھالاك قىلىدۇ.

داۋالاش بۇنىڭدا قەي قىلدۇرغاي. ئارقىدىن بېھى شەربىتى، رەيھان شارابى ياكى بېھى سۈيى ياكى ئالما سۈيىنى ئىچكۈزگەي.

ئالتىنچى باب يىلان، ئەفئا يىلىنى، ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋېلىش ۋە ئۇلارنىڭ تەدبىرلىرى

لاغىيە ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈتى ئۇلارنىڭ ئەڭ ياخشى زەھەر قايتۇرغۇچىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەفئا يىلىنى قوشۇلغان شاراب بارلىق زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. سەككىز گىرام تۇرۇنجى ئۇرۇقى بارلىق زەھەرلەرنىڭ تەرياقىدۇر، يەنى زەھىرى مۆھرىسىدۇر.

ھەببى بىلسان، رەۋغىنى بىلسان، رەۋغىنى بادام، ئەنجۈر، جىنتىيانا، جاۋشىر، پىندۇق، سامساق، بېرزەد، دارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى پايدىلىقتۇر. كۆيدۈرۈلگەن ئۆچكە مايىقى كۈلى چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. كاشىم، كامادەريۇس، ھۇرۇف، سەرۋى، بەلىلە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرغاي. تاغ پىننىسىنى قاينىتىپ، سۈيىنى سۈركىگەي. ئەرەبچە «ئەخرەد» دەپ ئاتىلىدىغان بوش دەرياھى قاينىتىلمىسى شاراب بىلەن ئىچىلسە مەنپەئەت قىلۇر. ئۆستەڭ

قىسقۇچپاقىسى، پاقا قېنى، بېرزەد قاتارلىقلارنى بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆۋەندىكى تەرياق بارلىق زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ چېقىشىغا شىپا بولىدۇ. نۇسخىسى: سىيادان، ئادراسمان ئۇرۇقى ۋە زىرىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلغاي. جىنتىيانا بىلەن يۇمىلاق زىراۋەندىن ئۈچ گرامدىن، ئاقمۇچ بىلەن مۇرمەككىدىن 1.5 گرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گرامنى شاراب بىلەن ئىچكەي. ئاق نېفىت، كۆك نېفىت، پىششىق ياكى خام كالا سۈتى قايمىقى، قۇندۇز قەھرى، زەيتۇن يېغى، كۈدە سۈيى ياكى ئېرىق پىنىنىسى سۈيى بىلەن، گۈڭگۈرتنى سۈيدۈك بىلەن ئېزىپ سۈركىگەي. توخۇنىڭ قارنىنى يېرىپ قىزىق تاڭغاي. ئەگەر سوۋۇسا يەنە يېڭى توخۇنى تاڭغاي. سىركە، توز ئۆتى، كالا ئۆتى ياكى ئۆچكە ئۆتى، كۆيدۈرۈلگەن ئەنجۈر ياغىچىنى ۋە ئۈزۈم ياغىچى بىلەن كۆيدۈرۈپ مەلھەم قىلىپ چاپىغاي. سامساق گۈلى بىلەن ئۆچكە مايىقىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىگەي، دەريا سۈيىنى قىزىتىپ، سىركە ئارىلاشتۇرۇپ يۇغاي.

زەھەرلىك ھايۋانلارنى قاچۇرۇشنىڭ تەدبىرلىرى

بۇنىڭ ئۈچۈن توشقان مېڭىسىنى سىركە بىلەن سۈركىگەي. مىئەسائىلەنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېرىتىپ سۈركىگەي. ئەنجۈدان يىلتىزى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ھەببى بىلسان، بىخىھۇرۇف قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ياكى بەزىسىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ سۈركىسە، زەھەرلىك ھايۋانلارنى قاچۇرۇر. زەيتۇن يېغىغا تۇرۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈرسە پاشا قاچار.

بۇغا بىلەن ئۆچكىنىڭ تۇيىقى ۋە مۈڭگۈزى سەۋسەن يىلتىزى، گۈڭگۈرت ۋە ئاقىرقەرھالارنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىسا يىلان قاچار.

نۆشۈدۈرنى سۇ بىلەن ئېزىپ ئۆيگە سەپسە يىلان قاچار.

قوي مايىقى، مىئەسائىلە، زەرنىخ، نۆشۈدۈرنى باراۋەر مىقداردىكى ئۆچكە چاۋا يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، چايان تۆشۈكىگە قويۇپ قويسا چايان چىقماس.

بۆرگىنى ئۆلتۈرمەكچى بولسا، ئاچچىقتاۋۇزنى سۇغا چىلاپ سۈيىنى چاچسا بولىدۇ. قارىغاي ياغىچى، يېشىل زاك ۋە سىيادانىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىسا پاشا قاچار ياكى قۇرۇق ئامۇت يوپۇرمىقى ياكى قارىغاي يوپۇرمىقى ياكى گۈڭگۈرت، مۇقەل ۋە كالا تېزىكىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىغاي.

مەدەستان بىلەن خەربەق ياكى بەزرۇلبەنجىنى سوقۇپ، چاشقاننىڭ ئۆتەر يولىغا قويسا ياكى تۆمۈر پوقىنى بەرسە، ئۇنى ئۆلتۈرەر. كالا ئۆتىنى قويۇپ قويسا چۈمۈلە قاچار. زەرنىخنى سۈت

بىلەن ئېزىپ قويسا ياكى زەرنىخنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىسا چىۋىن قاچار، گۈڭگۈرت ياكى سامساقنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىسا ھەرە قاچار. ئەفئا يىلىنى چاقسا سۈت بىلەن شارابنى ئىچكەي، سۈت بولمىسا، كۈدە بىلەن پىيازنى شارابقا قوشۇپ ئىچكەي. بۇغا چۈيىسىنى ياكى كونا كالا يېغىنى كۆپ يېسە، بۇنىڭدىن خالاس تاپار.

سامساق سېلىپ قايناتقان سۇغا چىلىغاي، بىراق ئۇخلاتمىغاي ۋە ماڭدۇرمىغاي ھەممامغا كىرگۈزۈپ تەرلەتكەندىن كېيىن، توشقان يىلىنىنى ياكى سۇ قوشقان شارابنى بەرگەي، چاققان ئورۇنغا پاقا ياكى توخۇ ياكى يىلاننى يېرىپ تاڭغاي.

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر

«ئەلقانۇن» كىتابىدا شۇنداق ئېيتىلغانكى، بالا تۇغۇلغاندا دەسلەپتە كىندىكىنى كېسىپ ئارقىدىن تۇرۇپ ۋە شاكىراپلىق سۇ بىلەن يۇغاي ياكى شادىنەج قۇستە، سۇماق، شۇمشا، تۇز قاتارلىقلارنى چىلىغان سۇ بىلەن يۇغاي. ئارقىدىن دورىسىز ئىلمان سۇ بىلەن چايقىغاي. كۆزىگە زەيتۇن يېغىنى تېمىتقاي، تىرنىقى ئېلىنغان چىمچىلاق بارماق بىلەن بۇرنىنى تازىلىغاي. كىندىكى چۈشكەندىن كېيىن كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ياكى كۆيدۈرۈلگەن قەليە ياكى كۆيدۈرۈلگەن ئوشۇق سۆڭەكنى يانجىپ، تاسقاپ، كىندىكىگە باسقاي، بۆشۈككە بۆلىگەندە ھەربىر ئەزاسىنى سىلىقلىق بىلەن ئورنىغا كەلتۈرۈپ بۆلىگەي. ئۇنىڭدىن كېيىن ھاۋاسى نورمال بولغان يەردە ئۇخلاتقاي، ئۇخلايدىغان يېرىنى قاراڭغۇغا مايىل قىلغاي، بەك يورۇق بولمىغاي. بالىنى ھەر كۈنى ئىلمان سۇدا يوغاي، ئىمكانقەدەر ئانا سۈتى بىلەن باققاي ھەم ئۆز سۈتىنى ئېمىتكەي. پەقەت نىپاس قېنى كەلگەندە ئىنىكئانىنىڭ سۈتىنى ئېمىتكەي. ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ قېتىم ئېمىتكەي. بۆشۈكنى يېنىك تەۋرەتكەي. بالىنى ئېغىزلاندۇرغاندا قورساقتىكى كېرەكسىز ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن، ئازراق ھەسەل يالاتقاي، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈتىنى ئېمىتكەي. ئانىنىڭ سۈتى ئىللەتلىك بولسا، ئىنىكئانىنىڭ سۈتىنى بەرگەي. ئىنىكئانىنىڭ يېشى 25 ~ 30 ياش ئارىلىقىدا بولغاي. ئىنىكئانىنىڭ رەڭگىرويى پاكىز، بويىنى توم، كۆكرىكى كەڭ، قۇلىقى قاتتىق، ئورۇق - سېمىزلىكى نورمال بولغاي، غەم - قايغۇلۇق بولمىغاي، چۈنكى غەمكىنلىك سۈت مىزاجىنى بۇزىدۇ، كېسەل ۋە كېسەلدىن يېڭى قوپقان بولمىغاي. سۈتىنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقى نورمال بولمىغاي. سۈتىنىڭ قويۇقلۇقىنى بىلىشنىڭ ئۇسۇلى شۇكى، ئۇنى تىرناق ئۈستىگە تېمىتسا ئېقىپ كەتمەي تۇرار. ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا سۈت سۇيۇق بولۇر. سۈتىنىڭ رەڭگىنىڭ ياخشىسى ئاق بولغىنىدۇر. كۆك، سېرىق، قىزىل رەڭلەردە بولمىغاي. تاتلىق، ئاچچىق ياكى چۈچۈمەل بولمىغاي. سۈتى قويۇق بولسا مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنىڭ ئالامىتىدۇر، بۇنىڭغا سىركەنجۋىل

بۇزۇرى ئىچكۈزگەي، غىزاسىغا ئازراق تۇرۇپ قوشۇپ بەرگەي. گۈلقەنت يېگۈزگەي. مىزاجى ئىسسىق بولسا سىركەنجۇبىل ساددىنى يالغۇز ياكى ئارىلاش شاراب قوشۇپ ئىچكۈزگەي.

بالىلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بالىلاردىكى تۇتقاقلىق كېسەل

داۋالاش بۇنى داۋالاش ئۈچۈن يالپۇز، قۇندۇز قەھرى، زىرىلەرنىڭ ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ دانە ھەب قىلىپ بەرگەي. ئانىسىنى يەللىك غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرغاي.

يەنە بىر خىل داۋاسى شۇكى، مارجاننى ئوتتا قىزىتىپ ئىككى قاش ئارىسىنى داغلىغاي. قۇندۇز قەھرىنى بۇرنى، قۇلىقى، ئالقىنى ۋە تاپىنىغا سۈركىگەي. يەنە توشقان يېلىنىنى ئېزىپ يېگۈزۈش مەنپەئەتلىكتۇر. ئەغرازىدا ئېيتىلىدۇكى، بالىلار ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن سەرئى بولۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن مۇۋاپىق تەدبىرلەر بىلەن ھۆللۈكلەرنى ئازلاتقاي.

بالىلارنىڭ تولا چۈشكۈرۈشى بۇ مېڭىدە ئىششىق بولغانلىقىدىن بولۇپ، ئاغرىق پېشانىسىدە بولۇر.

داۋالاش قاپاق ئۇرۇقى يېغىنى بىنەپشە، يۇمغاقسۈت سۈيىدە يۇغۇرۇپ پېشانىگە سۈركىگەي ياكى قوي بۆرىكىدىن قىلغان كاۋاپ سۈيىنى بۇرنىغا تامغۇزغاي، «دەستۇرۇلئىلاج» دا قاپاق، تەرخەمەك ئۇرۇقى، شوخلا سۈيى، سېمىزئوت ئۇسارىسى ۋە گۈل يېغىنى ئازراق سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېشىغا سۈركىگەي. كېيىنرەك تۇخۇم سېرىقى قوشقاي، دېيىلگەن. ئەگەر كۆپ چۈشكۈرۈش مېڭە ئىششىقىدىن بولمىسا، ياۋا رەيھان ئۇرۇقىنى سوقۇپ تاسقاپ، بۇرنىغا پۈركىگەي. ئەگەر بالىنىڭ رەڭگى سېرىق بولسا، كۆپ ھاللاردا ئۇسسۇزلۇقى غالىب بولۇر.

داۋالاش ھۆل قاپاق، ھۆل تەرخەمەك، مارجان شوخلىنى سېمىزئوت سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېشىغا سۈركىگەي ياكى يۇمغاقسۈت سۈيى، گۈل يېغىنى ئازراق سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانىگە سۈركىگەي ياكى تۇخۇم ئېقىنى گۈل يېغى بىلەن بېشىغا سۈركىگەي (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) ياكى نىشاستە، گۈل يېغىنى ئازراق سىركە بىلەن سۈرگەي، ئاندىن تاباشىرنى سېمىزئوت بىلەن سوقۇپ بالىغا يېگۈزگەي. قول - پۇتىغا خېنە ياققاي. ئانا - بالا ھەر ئىككىلىسىنىڭ غىزاسىغا قاپاق ئېشى، توخۇ گۆشى، يۇمغاقسۈت سېلىپ بەرگەي، ئانا قۇرۇق ئىسسىق غىزالاردىن پەرھىز قىلغاي.

بالىلارنىڭ ئۇخلىغاندا قورقۇشى

بۇ ئىللەت تائامنى كۆپ يېگەندىن بولۇر.

داۋالاش كۆك قاشقىلىق ئېشەكنىڭ پىشانە تېرىسىنى تۈكى بىلەن ئېلىپ بالىغا تاڭغاي، ئاز - ئازدىن ھەسەل يالاتقاي ياكى سىركەنجۇبىلنى بەدىيان، كەرەپشە بىلەن قاينىتىپ بەرگەي، ئەگەر بالىدا قارا باسقاندەك ئاغرىش بولسا، ئۇخلىغاندا قۇندۇز قەھرىنى پۇرىسا ساقىيىپ كېتەر (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). سوپۇن (تېبابەتتە ئىشلىتىدىغان سوپۇن نەزەردە تۇتۇلىدۇ)نى شىياق قىلىپ قويغاي. سېرىقسۇ بىلەن سۈرگە بەرگەي.

بالا كۆزىنىڭ كۆك بولۇشى

بالىنىڭ كۆزى كۆك بولسا، قىرىقى ئىچىدە ئىپار، زەپەرنى سوقۇپ تاسقاپ، كۆزگە سۈرمىگە ئوخشاش بىر قانچە قېتىم تارتقاي ياكى تاتلىق ئانار پوستىنى مارجان شوخلا سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تامغۇزۇلسا كۆز قارا بولۇر (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

بالىلارنىڭ كۆزى ئىششىش

ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئۆزىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن يۇغاي. رۇسۇتنى ئانا سۈتى بىلەن ئېزىپ سۈرگەي. ئاندىن بابۇنە ۋە ياۋا رەيھاننى قاينىتىپ كۆزىنى يۇغاي. كىچىك بالىنىڭ كۆز ئاغرىقىغا ئۈچ كۈنگىچە دورا قىلمىغاي. ئىسپاھان سۈرمىسى سۈركىگەي. ئەگەر كۆزى يۇمۇلۇپ قالسا، زىرە، ياڭاق مېغىزىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تۈكۈرۈكى بىلەن يۇغۇرۇپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قاپىقىغا چاپقاي ياكى مۇناسىپ دورىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن قاپىقىغا سۈركىگەي، ئەگەر بەلغەمدىن ئاغرىپ چىرايى ئىششىسا بىنەپشە، ئارپا ئۇنى، ئانار پوستى، يېپىسمۇق، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ قاپىقىغا ياپقاي.

ئەگەر بالىنىڭ كۆزىگە ئاق چۈشسە، مارجان شوخلا سۈيىنى تېمىتقاي.

بالىلارنىڭ قۇلىقى ئاغرىش

بۇنىڭ ئۈچۈن بادام يېغىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىلتىگە سۈۋاپ قۇلىقىغا سۈركىگەي ياكى سېرىقمايىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قۇلاق ئاستىغا سۈركىگەي ياكى بابۇنىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ ھورىغا قۇلىقىنى تۇتقاي ياكى شەھمەنزەل، مۇرمەككىنى ياغ بىلەن قاينىتىپ

قۇلاققا تامغۇزغاي ياكى رۇسۇت، يالپۇزنى ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تامغۇزغاي ياكى ئانار ئۇرۇقىنى سوقۇپ ياغ بىلەن قايناتىپ تامغۇزغاي.

بالىلارنىڭ قۇلىقىدىن يىرىڭ ئېقىش

ئەگەر قۇلاق ئاغرىقىدىن كېيىن، بالىنىڭ قۇلىقىدىن يىرىڭ ئاقسا ياكى سېرىقسۇئاقسا دورا قىلمىغاي، ئەگەر ئاغرىماي يىرىڭ چىقسا، بىر قانچە كۈن دورا قىلمىغاي، بۇزۇق ماددىلار ئېقىپ بولغاندىن كېيىن ئەنزىرۇتنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن پىلتىگە سۇۋاپ قۇلىقىغا سالغاي ياكى سوقۇلغان ئەنزىرۇتنى كېچىسى قۇلىقىغا سالغاي ياكى ئازراق ھەسەل، يەمەن زەمچىسىنى شارابتا ئېرىتىپ، قوي يۇڭىغا سۇۋاپ قۇلىقىغا سالغاي.

بالىلارغا چىش چىقىش

بالىلارغا چىش چىققاندا چىش مىلىكى ئىششىپ كۆپسە، چاينايدىغان قاتتىق نەرسىلەرنى بەرمىگەي. بۇنىڭغا بادام يېغى سۈركىگەي. سىرتىدىن بابۇنە يېغى سۈركىگەي. سېرىقچېچەك، بابۇنە قايناتىلمىسىدا باش ۋە ئېڭەكلىرىنى يۇغاي.

بالىلاردىكى ئاقكېسەل

داۋالاش ئۈچۈن قىزىل گۈل، يۇمغاقسۈتنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قەنت ياكى تەرەنجىبىن بىلەن سەپكەي ياكى بىخ بىنەپشىنى سوقۇپ، تاسقاپ سەپكەي ياكى شاتۇت شەربىتىنى ئىچكۈزگەي. ئەگەر رەڭگى ئاق بولسا، ئاۋۋال مائۇلھەسەل بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن دورا سەپكەي ياكى بىنەپشىنى سوقۇپ سەپكەي ياكى قارا سۇنا، شوخلا، سېمىزئوت قاتارلىقلارنىڭ ئۇسارىسىنى سۈركىگەي، ئەگەر بۇلار بىلەن ياخشى بولمىسا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى سوقۇپ سەپكەي ياكى زەرچىۋە پوستى، يېپىسمۇق، ئانارگۈلى قاتارلىقلاردىن 18 گىرامدىن، موزىدىن 12 گىرام، زەمچىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ سەپكەي ياكى سېرىق ھېلىلىنى سوقۇپ، تەرەنجىبىن بىلەن سەپكەي (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) ياكى غورا رۇببىسى، شاتۇت رۇببىسى سۈركىگەي.

بالىلارنىڭ كىچىك تىلى ئىششىش

ئالامىتى ئەمچەكنى تەسلىك بىلەن ئېمىپ، سۈتنى تەسلىك بىلەن يۇتىدۇ، خىنە، سىركە ياكى كاسىنە، يۇمغاقسۈت، شوخلا، خىنىنى گېلىغا ياكى پېشانىسىگە سۈركىگەي، ئاق زاكىنى سەپسە شالىنى تولا ئېقىتىپ مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر دورا بىلەن ياخشىلانمىسا، ئۈچ كۈندىن كېيىن تىرناق بىلەن يارغاي، بۇ تەدبىر كامىلدۇر.

بالىلارنىڭ يۆتىلىشى ۋە زۇكام بولۇشى

بالىنىڭ بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيۇپ تىلىغا ھەسەل سۈركىگەي، بالىلاردا يۆتەل بولسا ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئۇسارىسى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، بىرەر تاتلىق نەرسىنى قوشۇپ، ھەر كۈنى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئازراقتىن يېگۈزگەي، بېھى سۈيىگە ناۋات سېلىپ ياكى زىغىر لۇئابىغا ناۋات سېلىپ ئىچكەي ياكى بادام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرانى سوقۇپ بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى قوشۇپ ئىچكەي ياكى بىخ بىنەپشىنى ناۋات بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە ئېزىپ ئىچكەي ياكى لايىقلاشتۇرۇلغان بېھى ئۇرۇقىنى شېكەر، پىستە يېغىنى ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن بەرگەي. ئەگەر غىزاسى ياڭاق بولسا، گۈرۈچ شىرىسىگە شېكەر، ناۋات، بادام يېغى قوشۇپ بەرگەي، ئەگەر يۆتەل ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا ئالامىتى شۇكى، ئېغىزىدىن شالى، بۇرنىدىن پوتلا ئاقىدۇ.

ئىلاجى: ھەسەلگە بارماق ئۇچىنى تەگكۈزۈپ بالىنىڭ ئېغىزىغا يالاتسا مەنپەئەتلىك. ئاندىن قۇندۇز قەھرىنى ئېزىپ باش، قۇلاق، ئالىقان، تاپىنىغا سۈركىگەي ياكى بادام مېغىزىنى ھەسەل بىلەن ناشتىدا يېگەي ياكى بىنەپشە بىلەن چىلاننى قايناتىپ ئىچكەي، غىزاسىغا ماش گۈرۈچنى قايناتىپ بادام شىرىسى بىلەن ئىچكەي. ئەگەر يۆتەل بىلەن ئىسسىتما بولسا، قوي كۆزىنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ئېقىنى ئېلىپ، ناۋات بىلەن تالقان قىلىپ، ئانا سۈتى بىلەن ئىچكەي، ئەگەر ئامۇت يوپۇرمىقىنى ئاغزىغا سالسا، بالىلاردىكى يۆتەلگە تولىمۇ مەنپەئەتلىك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئەگەر بالا تۆت - بەش ياشتا بولۇپ، باقلە، مۇرمەككىنى يېسە يا بادام يېغىدا سالۋا قىلىپ يېسە دەرھال ساقىيىپ كېتىدۇ.

بالىلارنىڭ ئۆپكىسى سىقىلىپ نەپسى قىيىنلىشىش

بۇنىڭ ئۈچۈن زىغىرنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ بىر ماش چوڭلۇقىدا يېسە مەنپەئەت قىلۇر ياكى ئازراق مەئۇلھەسەل ئىچكۈزگەي، ئەگەر ياڭاق ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش ئىسسىق نەرسىلەرنى يېگەندىن كېيىن نەپسى تۇتۇلسا، شاتۇت رۇببىسى بەرگەي ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن قۇلاق ئاستىنى ياغلىغاي ياكى ئىسسىق سۇنى ئېغىزىغا تامغۇزغاي.

بالىلاردىكى ھىق تۇتۇش

بۇنىڭ ئۈچۈن دەرھال كۆڭلىكىدىن يىپ سۇغۇرۇپ ئېلىپ، تۈكۈرۈكى بىلەن ھۆل

قىلىپ، بېشى ۋە بۇرنىغا ياقسا ھېق توختار. تۆت ـ بەش ياشلاردا بولسا، قورقۇتقۇدەك سۆزلەرنى ئېيتىپ ۋەھىمىگە سالغاي ياكى ئانار ئۇرۇقىنى سوقۇپ، قەنت قوشۇپ بەرگەي ياكى قۇندۇز قەھرىنى سۇ بىلەن ئېزىپ ئىچكۈزگەي ياكى سۇنى يەتتە مەرتىبە سوروپ ئىچكۈزگەي ياكى ئازراق ياڭاق يېگۈزگەي.

باللاردىكى كۆپ قۇسۇش

بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىلگۈلنى سوقۇپ، ئالما ياكى بېھى شەربىتى بىلەن ئىچكۈزگەي، ئەگەر سېرىق قۇسسا بېھى رۇببىسىنى يېگۈزگەي ياكى زىرىق شەربىتى ۋە ئالما شەربىتىنى بەرگەي ياكى ئانار سۈيىنى ئىچكۈزگەي (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) ئاچچىق ئانار سۈيى قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ ياكى يېرىم داڭ قەلەمپۇر يېگۈزگەي.

باللارنىڭ ئاشقازىنىدا سۈت توختاپ قېلىش

توشقان يىلىنىنى بىر نۇقۇت يېرىمچىلىك يېگۈزگەي ياكى سىركە بىلەن ئېزىپ ئىچكۈزگەي، ئەگەر بالىنىڭ ئاشقازىنى ئاجىز بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئېغىزىغا ئاچچىق سۇ كېلۇر، تاماقنى ھەزىم قىلالماس، ئىشتىھاسى يوق بولۇر، ئاشقازىنى كۆپەر. بېھى سۈيىگە ئازراق قەلەمپۇر ۋە شېكەر قوشۇپ بەرگەي ياكى ئازراق قەلەمپۇرنى شېكەر بىلەن يېگۈزگەي (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) ياكى قىزىلگۈل ۋە ھەببۇلئاس سۈيىنى ئاشقازان ساھەسىگە ناشتىدا سۈركىگەي.

باللارنىڭ قورسىقى كۆپۈپ قەۋزىيەت بولۇش

كالا ئۆتىنى قورسىقىغا سۈركەپ قولى بىلەن ئاستا سىلىغاي، ئاندىن سەككىز گىرام قەنت، ئىككى گىرام چاشقان مايىقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، شىياف قىلىپ مەقئىتىگە قويغاي، ھەسەل يالاتقاي. غىزاسىغا تەرەنجىبىن، شېكەر قوشۇپ بەرگەي. ئەگەر بۇلار بىلەن ياخشى بولمىسا، بىر نوقۇت چوڭلۇقىدا ساچقاغى (بىر خىل دورا) يېگۈزگەي، قورسىقىنى ياغلىغاي.

باللارنىڭ ئىچ سۈرۈشى

ئەگەر ئىچ سۈرۈش ئەمچەكتىن ئايرىلغانلىقىدىن بولسا يەنە ئەمدۈرگەي. ئىلگىرى يەپ كۆنگەن غىزانى يېگۈزگەي. ھەر كېچىسى تۆت گىرام كۆكنار شەربىتى ئىچكۈزگەي ياكى زىرە، قىزىلگۈلنى سىركە بىلەن قورۇپ قورسىقىغا تۇتقاي ياكى قوناقنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ قورسىقىغا تاڭغاي، ئەگەر بۇلار بىلەن تۈزەلمىسە، ياش ئۆچكە يېلىنىنى سوغۇق سۇ بىلەن

ئىچكۈزگەي ياكى بىر نوقۇت چوڭلۇقىدىكى سەمغى ئەرەبىنى سۈتتە ئېرىتىپ ئىچكۈزگەي ياكى زىرە، بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقىنى قورۇپ سوقۇپ، خالتىغا سېلىپ ئاشقازان ساھەسىگە تۇتقاي. ئەگەر زىرە، قىزىلگۈلدىن بىر چاڭگالدىن، ئانار پوستى، يۇلغۇن مېۋىسىدىن تۆت گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ سىركە، بېھى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قورسىقىغا سۈركىگەي.

ئەگەر ئىچى ياز كۈنى سۈرسە پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ سۇغا سىقىپ ئىچكۈزگەي (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىنى بىر نوقۇت چوڭلۇقىدا سەمغى ئەرەبى قوشۇپ يېگۈزگەي، بېھىنى ئوتقا كۆمۈپ يېگۈزسە پايدىلىقتۇر ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قازاندا قورۇپ سوقۇپ ئۇسارىسىنى ئىچكۈزسە دەرھال توختىتار. ئەگەر قان سەپرادىن ئىچى سۈرسە ئاش خېمىرىغا قىزىل بەھمەن، موزا، پىننە، يېپىسمۇق قوشۇپ ئاش قىلىپ بەرگەي ياكى ماش، گۈرۈچنى قورۇپ، ئاق كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ شىرىنىسىنى چىقىرىپ، پىشۇرۇپ بەرگەي.

ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش

بالىلارنىڭ ئىچى ئاشقازانىنىڭ ئاجىزلىقىدىن سۈرسە، بۇنىڭ ئۈچۈن سەككىز گىرام سېرىق ھېلىلە، ئىككى گىرام مەستىكىنى سوقۇپ، تاسقاپ، 28 گىرام قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ، ئانا سۈتىدە ئېزىپ ئىچكۈزگەي. ئەگەر ئىچ سۈرۈش بىلەن يۆتەل قوشۇلۇپ كەلسە، ھەببۇلئاس شەربىتىنى ئەتىگەن - كەچتە يالاتقاي ياكى ئاچچىق ئالما تالقىنى ياكى قۇرۇق بېھى يېگۈزگەي. ئەگەر جىگەر مەنبەلىك ئىسھال بولسا، تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن بولۇر. زىرىق شەربىتى ئىچكۈزگەي، غىزاسىغىمۇ قوشۇپ بەرگەي، غىزانى ئازراق يېگۈزگەي، بېھى شەربىتى بەرگەي.

بالىلاردىكى تەشەننۇج

چىش چىققاندا تەشەننۇج بولسا ئىلاجى شۇكى، رۇببىسۇس بەرگەي. ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن ياكى سوغۇقتىن بولسا، زەيتۇن يېغى ياكى بىنەپشە يېغىنى بەدىنىگە سۈركىگەي، ئەگەر بالىدا ئىسسىتما بولسا، ئانا سۈتىنى سىركەنجىۋىل ياكى تەرخەمەك سۈيى بىلەن ئىچكۈزگەي ياكى ئازراق كافۇرنى شېكەر بىلەن ئېزىپ ئىچكۈزگەي.

بالىغا قارا ئەسۋە چىقىش

ئۇ ھالاك قىلغۇچى، ئۆلتۈرگۈچى كۈشەندىدۇر. ئاق، قىزىل يارا چىقسا ھالاك قىلغۇچى ئەمەستۇر.

داۋالاش قىزىلگۈل يوپۇرمىقى، ئامۇت يوپۇرمىقى، يۇلغۇن يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى

قايىنتىپ ھورىغا تۇتقاي. ئەگەر يىرىڭلاپ كاۋاك بولسا، مەلھەمى ئىسپىداج سۈركىگەي ياكى مائۇلھەسەل بىلەن ئازراق توغرىغۇ ئېزىپ سۈركىگەي.

بالىلارنىڭ كىندىكى چىقىپ قېلىش

جۇۋىنەنى كۇندۇر بىلەن سالايە قىلىپ تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ، كىندىككە قويۇپ لاتا بىلەن تاڭغاي ياكى مۇرمەككى، ئانار پوستى، قارىغاي ياڭىقى، سەبرە، ئاقاقىيالارنى سوقۇپ سالايە قىلىپ تاڭغاي. بالىلارنىڭ كىندىكىنى كەسكەندىن كېيىن تېز ياخشى بولمىسا بۇنىڭ ئىلاجى شۇكى، ئىلكۇل بەتەمنى كۆنجۈت يېغىدا سالايە قىلىپ سۈركىگەي.

بالىلارنىڭ تولا يىغلاپ ئۇخلىماسلىقى

بۇنىڭ ئۈچۈن خەشخاش پوستى ئۇرۇقىنى كاھۇ يېغىدا قايىنتىپ بېشىنى ياغلىغاي.

بالىلارنىڭ سوڭى چىقىپ قېلىش

بۇنىڭ ئۈچۈن ئانار پوستى، ھۆل ئامۇت يوپۇرمىقى، جۆپتى بەللۇت، قىزىلگۈل، زەمچە، ئانار چېچىكى، موزا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۇ بىلەن قايىنتىپ ئىلمان بولغاندا بالىنى بۇ سۇغا ئولتۇرغۇزغاي.

بالىنىڭ ئىچىدە قۇرت پەيدا بولۇش

بۇنىڭ ئۈچۈن بەرەڭگى كابۇلى، ئەمەن، شەھمەنزەلنى كالا ئۆتى بىلەن قورسىقىغا سۈركىگەي، ئەگەر قىسقا قۇرت چىقسا، زەرچىۋە، دارچىنىنى سوقۇپ شېكەر بىلەن ھەر كۈنى يېگۈزگەي.

بالا يىرىقىنىڭ پىچىلىشى

بۇنىڭ ئۈچۈن يېسسىمۇق ئۇنى ياكى يالپۇز ئۇنى سەپكەي.

بالىلارنىڭ دۆيلىنىشى

«شامىل» دېگەن كىتابتا ئېيتىلىشىچە، بالىلاردا بۇ كېسەللىك يۈز بەرسە، ئۇلاردا تۇتقاق كېسەل بىمارلىرىدەك ئالامەتلەر پەيدا بولىدىكەن. يۈز، كۆزى سېرىق، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، ئەقلى قالايمىقان بولىدىكەن.

داۋالاش مەتبۇخ بىلەن ئىچىنى سۈرگەي، ئاندىن قۇرسى تاباشىر بەرگەي ۋە مىزاجىنى سوغۇق قىلغاي، مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بەرگەي، مەسىلەن: ئالما رۇببىسى، بېھى

رۇببىسى، ھۇمماز رۇببىسى قاتارلىقلارنى يېگۈزگەي، پۇت - قولىنى كېپەك سۈيى بىلەن يۇغاي.

بىر يىلى بىر بالىنىڭ ئىچى قانلىق سۈردى. شاھبەللۇتنى قورۇپ يېگۈزۈش بىلەن ساقىيىپ كەتتى. بۇ كېيىن بىر قانچە قېتىم تەجرىبىدىن ئۆتتى. بىر يېرىم ياشقا كىرگەن يەنە بىر بالىنىڭ ئىچى باھاردا سۈردى، بەزىدە قان، بەزىدە بەلغەم، بەزىدە سەپرا ئازراق قان بىلەن ئارىلىشىپ ئىچى غۇرقىراپ كەلدى، ئۆزى ئاجىزلاشتى. ئاخىرىدا بىرسى ئېيتتىكى، يالپۇزنى سىقىپ ئاز مىقداردا ئارپا، باغداد ئۇنى قوشۇپ يالپۇز سۈيىدە يۇغۇرۇپ نان پىشۇرۇپ، بالىغا ئازراق يېگۈزسەك دەرۋەقە مەنپەئەتى كۆرۈلدى، ئۈچ كۈن يېگۈزگەندىن كېيىن بەدىنى ئىسسىپ ئىچى توختىدى. سوپۇن شىياق بىلەن ئىچىنى يورۇتقاندىن كېيىن كېچىسى كۆپ تەرلەپ ساقىيىپ كەتتى. بىر يېرىم ياشلاردىكى يەنە بىر بالا ئىسھالدا پاقىيوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىگە ئولتۇرغۇزغاندىن كېيىن ساقىيىپ كەتتى. كىچىك بالىلاردا تۇتقاق كېسەل يۈز بەرسە، ئۇممۇس سىبيان شۇ بولۇپ، دەسلەپتە بەدەن قىزىيدۇ. ئاۋۋال ئىسسىتما كىرىپ تولا چۆچۈپ قورقۇپ يىغلىغاندىن كېيىن بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ. سەپرادىن بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۈركىگەي، قۇرسى تاباشىرنى لىمون شەربىتى رۇببىسى، ياكى ئالما رۇببىسى ياكى ئانار سۈيى بىلەن بەرگەي. پۇت - قولىنى بىنەپشە، بۇغداي كېپىكى قايناتقان سۇ بىلەن يۇغاي. بەزى تېۋىپلار ئىسسىق سۇ بىلەن سۈت قوشۇپ بېشىنى يۇغاي، دەپتۇ. ئەگەر تۇتقاق كېسىلى بولغان بالا سۈت ئېمىۋاتقان بولۇپ، ئانىسىدىن باشقىسىنى ئەمگەن بولسا، ئىنىكئانىسىغا گاۋزىبان ئەرقى، كاسنە ئەرقى، بىدۇمشكى ئەرقىدىن ئىككى قوشۇقتىن ئېلىپ ئۇنىڭغا 40 گىرام قەنت، تۆت گىرام رەيھان ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچكۈزگەي، ياز بولسا، سوغۇق، قىش بولسا، ئىسسىق تۇتقاي، ئىنىكئانىسى جىمادىن يىراق بولغاي. چۈنكى جىما سۈتنى بۇزىدۇ. بالىلارنى يۇقىرى ئاۋازلاردىن، ئىسسىق، سوغۇقتىن ساقلىغاي. ئەگەر سەرئى بولغان بالا ئىسھال بولسا، سېمىزئوت شىرنىسى بەرگەي. ئەگەر بەك ئۇسسىسا، سېمىزئوت شىرنىسىگە ئازراق تاباشىر، كەتىرا سالغاي، ئىنىكئانىسىغا لىمون شەربىتى بەرگەي، سەرئى بولغان بالىغا ئازراق پارپا ۋە بىنەپشىنى ئىنىكئانا سۈتى بىلەن ئېزىپ ئىچكۈزگەي، قۇندۇز قەھرىنى گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ قورسىقىغا سۈركىگەي. تەرياقى ئەربەئەنى ئىستېمال قىلدۇرغاي. ئۇنىڭ تەركىبى: جىنتىيانا، ھەببۇلغار، مۇرساف، يۇمىلاق زىراۋەندىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدىكىنى ئىنىكئانا سۈتىدە ئېزىپ بالىغا ئىچكۈزگەي ۋە ئىنىكئانا ئۇنىڭدىن تۆت گىرام يېگەي. سەككىز گىرام سۈزاپىنى سوقۇپ، لاتىغا ئوراپ بالىغا پۇراتقاي. ئۇد سەلىبنى بالىنىڭ بويىنىغا ئاسقاي. بىر قوشۇق مائۇلھەسەل شەربىتىگە يەتتە قوشۇق سۇ قوشۇپ، ئىنىكئانا ۋە بالىنىڭ ھەر ئىككىسىگە ئىچكۈزگەي.

يىگىرمە ئالتىنچى بۆلۈم داغلاش تەدبىرى توغرىسىدا

بىلىش لازىمكى، داغلاشنىڭ پايدىسى ئەزالارنىڭ بىرەرسىگە توپلانغان، بەدەندە يامان ئىللەتلەرنى پەيدا قىلىدىغان ھۆللۈكلەرنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە ئەزانىڭ ئىسسىقلىقىنى تارقىتىشتۇر.

تېۋىپنىڭ مەزكۇر ھۆللۈكلەرنى مۇناسىۋەتلىك تۈرلۈك ئىستىفراغلار ۋە قۇرۇق ئىسسىق دورىلار بىلەن تازىلىشى زۆرۈردۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن پەقەت ئوت بىلەن داغلاش ئارقىلىق مەزكۇر ھۆللۈكلەرنى يوقاتقىلى بولۇر. چۈنكى ئۇ، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇر ۋە ئۇلارنىڭ ئەزالارغا كېلىدىغان چوڭ يوللىرىنى توسۇر ۋە قاتۇرۇر.

داغلاش ئارقىلىق داۋالىنىدىغان كېسەللىكلەر تۆۋەندىكىدەك 16 خىل بولىدۇ:

1. مېڭىدىكى نەزلە سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كونا كۆز ئاغرىقى؛
2. مېڭىدىكى نەزلە سەۋەبىدىن ۋە كۆكرەكتىكى نەزلە سۇيۇقلۇقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان زىققىنەپەس؛
3. جوزام؛
4. كۆزگە سۇ چۈشۈش؛
5. كۆز قاپىقىغا ئارتۇق كىرپىك ئۈنۈش؛
6. كۆز چانىقىدىكى ئەرەبچە «غەرەب» دەپ ئاتىلىدىغان ئاقما؛
7. كۆكرەك بوشلۇقىدا پەيدا بولغان چىيقان؛
8. جىگەر پەردىسىدە پەيدا بولغان، زىمات ۋە شەربەتلەرمۇ پايدا قىلمايدىغان يىرىڭلىق چىيقان؛
9. تال كېسەللىكى؛
10. كۆپ مىقداردىكى نەزلە سۇيۇقلۇقىدىن كېلىپ چىققان ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئاغرىقى؛
11. ئىستىسقا كېسەللىكى؛

12. بىلەك ئۇستىخىنىنىڭ كۆپ مىقداردىكى ھۆللۈك ياكى زەخىملىنىش ۋە ھادىسىگە ئۇچراش سەۋەبىدىن تاغاق بوغۇمىدىن چىقىپ كېتىشى؛

13. يانپاش بوغۇمىنىڭ بوشىشى؛

14. ئىرقۇننىسا؛

15. ئۇرۇقدانغا سۇ يىغىلىش؛

16. چۇقۇق (پەتەق).

كۆپ مىقداردىكى نەزلە سۇيۇقلۇقىدىن كېلىپ چىققان كۆز ئاغرىقى ۋە زىققىنەپەسنى داۋالاشتا، ئاۋۋال باش چوققىسىنىڭ چېچىنى چۈشۈرۈپ، ئۇ يەرنى تېرە كۆيگۈدەك داغلىغاي. باش تېرىسى كۆيۈپ چۈشۈپ كەتسە، نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ ياخشى ئېقىشى ئۈچۈن، سۆڭەكنى قىرغاي. ئەگەر نەزلە سۇيۇقلۇقى زىيادە كۆپ بولسا، تەكرار ئىككى قېتىم داغلىغاي. ھۆللۈكنىڭ تولۇق ئېقىشى ئۈچۈن، داغ زەخىمىسىنى مەلۇم مۇددەت ئوچۇق قويغاي، ئۇنىڭدىن كېيىن گۆش ئۈندۈرگۈچى مەلھەملەرنى چاپقاي.

دەسلەپكى مەزگىلدىكى جوزامنى داۋالاش ئۈچۈن باشنىڭ بەش يېرىنى داغلىغاي.

بىرىنچىسى، پېشانىنىڭ موي توختىغان يېرىنى داغلىغاي.

ئىككىنچىسى، لىپىلداق ئورنى يەنى پېشانىنىڭ يۇقىرىراق يېرىنى داغلىغاي.

ئۈچىنچىسى، بويۇننىڭ ئارقا تەرىپىدىكى «مەغاكى» دەپ ئاتىلىدىغان بويۇن ئويمىنىنى داغلىغاي.

تۆتىنچىسى، قولاق ئارقىسىنىڭ ئوڭ تەرىپىگە قارىتىپ داغلىغاي.

بەشىنچىسى، قولاقنىڭ سول تەرىپىگە، يەنى باش سۆڭىكى تەشرىھىدە بايان قىلىنغان چاك ئۈستىگە داغ قويغاي.

بەزى كىشىلەردىكى ئېغىر شەقىقىنى داۋالاش ئۈچۈن، بەزى تېۋىپلار چېكە تېرىسىنى يېرىپ، شىريان تومۇرنى يالىڭاچلاپ، كۆيدۈرگۈچى داغ قويغاي، شۇ ئارقىلىق كېسەللىك ماددىسىنىڭ كېلىشىنى توسقاي.

كۆز چانىقى ئاقمىسىنى داۋالاش ئۈچۈن، ئاقما ئۇستىخان كۆرۈنگۈدەك دەرىجىدە تازىلىنىدۇ، ئۇستىخان ساق بولسا قىرىپ، بۇزۇلغان بولسا، ئۇ يەردىن بۇرۇن تەرەپكە يول ئېچىلغانغا قەدەر بىردىن ئۈچ قېتىمغىچە داغلىغاي. يول ئېچىلغانلىقنىڭ بەلگىسى شۇكى، نەپەس شۇ يەردىن چىقۇر، ئۇنىڭدىن شۇ ئورۇنغا زەنگار مەلھىمى سۈركەلگەن پىلتە قويۇلۇر، ئاخىرىدا بىر كۈنگىچە بىر پاختا قويۇلۇر①.

---

① مەزكۇر كىتابنىڭ ئاخىرقى بېتىدىكى ئەپسانە مەزمۇن قالدۇرۇلدى.

ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرى ـ 5

(ئەغرازى تېببىيە)

ئاپتورى: مۇراتبەگ ئەلبەگ ئوغلى ئىسپىجابى
تەرجىمە قىلغۇچىلار: ئەجمەلخان ھەبىببۇللا ھاجى، ئابدۇقادىر خېلىل،
مەمتىمىن خۇدابەردى، تۇردىئەخمەت مۇھەممەت،
ئەكبەر مۇھەممەتجان
نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئايگۈل مەخمۇت تۇرگۇن
خاسىيەت ئىبراھىم
بېكىتكۈچى: شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋا ۋە بېزەك لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
بەت ياسىغۇچى: ئابدۇغېنى ئابباس، ئانارگۈل ئىسمائىل، يالقۇنجان ئىسمائىل
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: بېيجىڭ چەت ئەل يېزىقى باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2010 ـ يىل 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2010 ـ يىل 9 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1194 × 889 م م 16 /1 كەسلەم 58.75 باسما تاۋاق قىستۇرما بەت 4
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4602-6
تىراژى: 1 — 3000
باھاسى: 380.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: (0991) 2823055 پوچتا نومۇرى: 830001