9

ئۇيغۇر تىبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرى

ئەلقانۇن فىت تىب

(I)

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

«ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرى» تەھرىر ھەيئىتى

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

مۇدىرلار:

تىلۋالدى ئابدۇرېشىت (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى)

يىن يۈلىن (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى پارتكۇرۇپپىسىنىڭ شۇجىسى)

مۇھەممەت ياسىن (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ نازىرى)

شى يوڭچياڭ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاخبارات ـ نەشرىيات ئىدارىسى پارتكۇرۇپپىسىنىڭ شۇجىسى)

مىجىت قادىر (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاخبارات ـ نەشرىيات ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)

مۇئاۋىن مۇدىرلار:

ما لۇڭ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ مۇئاۋىن نازىرى)

جاڭ شىنتەي (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاخبارات ـ نەشرىيات ئىدارىسىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى)

پەرھات كېرەم (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ مۇئاۋىن نازىرى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىدارىسىنىڭ باشلىقى)

ۋاڭ شياۋيەن (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ مۇئاۋىن نازىرى)

گۈلشەن تۇراخۇن (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاخبارات ـ 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 گۈڭچاڭ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاخبارات ـ 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 تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى)

ئابدۇرەھىم قادىر ئاسىپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېببابەت ئەسەرلىرىنى رەتلەش ئىشخانىسىنىڭ مۇدىرى)

ئىسھاق ئەخمەتجان (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى ئىلمىي ماتېرىيال باشقارمىسىنىڭ باشلىقى)

ئىسرائىل ئەبەي (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېببابەت دوختۇرخانىسىنىڭ باشلىقى، ئۇيغۇر تېببابەت 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 تېببابەت دوختۇرخانىسىنىڭ باشلىقى)

شەۋكەت ئابدۇللا (قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېببابەت دوختۇرخانىسىنىڭ باشلىقى)

ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن (شىنجاڭ ئىسلام دىنى ئىنستىتۇتى ئوقۇتۇش تەتقىقات ئىشخانىسىنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرى)

يارمۇھەممەت ئىسرائىل (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى تېببابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىدارىسى ئىلمىي باشقارمىسىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى)

باش مۇھەررلەر: پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن

مۇئاۋىن باش مۇھەررلەر:

ئابدۇكېرىمجان تۇرسۇنتوختى، ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن، يالقۇن ئابدۇسالام، روزىباقى ئابدۇۋايىت، مۇھەممەتئىلى مەھمۇدى، باقى ئالىم، باقى يۇسۇپ، ئابدۇقادىر ئابدۇۋايىت

مۇھەررلەر:

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

بېكىتكۈچىلەر:

ئېھسان ئىمىن، ئەركىن قاسىم، ئەجمەلخان ھەببۇللا 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：佐合拉·阿布都热依木，谢米西卡麦尔·阿布都热合曼，阿依古丽·买合木提·土尔根，米合拉依·牙森，玛依拉·色力木，哈斯亚提·依不拉音，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 ــ 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 يېپەك يولى لىنىيەسىدىكى قېرىنداش خەلقلەرنىڭ ساقلىقىنى 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. بۇگۈنكى ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمى نەزەرىيە سىستېمىسى بىرقەدەر مۇكەممەللىكى، داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ موللىقى، شۇنداقلا داۋالاش ئۇنۇمىنىڭ يۇقىرىلىقى بىلەن زامان تەلىپىگە ماس هالدا تەرەققي قىلىپ، تارىخنىڭ ئۇزۇلمەس ئېقىنلىرىغا جور بولۇپ، يېڭى ئەسىرنى كۈتۈۋالدى ۋە كەلگۈسىگە دادىل قەدەم تاشلىدى.

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

توپلاش، رەتلەش، قوغداش، نەشر قىلىش توغرىسىدىكى بىرقاتار يولىيورۇقلىرى ۋە تەدبىرلىرىنىڭ تولۇقسىز كەڭ ئۇيغۇر تىبابەت مۇتەخەسسىسلىرى نەچچە ئون مىڭ كىلومېتر جاپالىق يول يۈرۈپ، بىرقانچە يىللىق قىدىرىپ تەكشۈرۈش، تۇمەنلىگەن ماتېرىياللارنى سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش، نەچچە يۈزلىگەن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنى مەخسۇس زىيارەت قىلىش ئارقىلىق ھەر خىل يېزىقلاردا يېزىلىپ، ئەسرلەردىن بېرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە مۇھىم قوللانما سۈپىتىدە پايدىلىنىپ كېلىنگەن 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.

«گۈۋۈيۈەننىڭ 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 يېغقان ئۇيغۇر تېبابەت ۋەسىقىلىرى ۋە ئۇلارنىڭ خالىس تەقدىم قىلغان تېببىي داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ جەۋھەرلىرى ھەمدە مۇتەخەسسىسلەرنىڭ جاپالىق مېھنىتى نەتىجىسىدە سەھىيە مىنىستىرلىقى ئاپتونوم رايونىمىزغا تاپشۇرغان «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» نىڭ تارماق تومى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» تەلەپكە لايىق تۈزۈلۈپ ھەم نەشر قىلىنىپ، بۈگۈنكى دەۋر ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ تەرەققىياتىغا قوشۇلغان تۆھپىلەرنىڭ ئۇلۇغسىنى بارلىققا كەلتۈردى.

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

تۇرۇشته 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 ئۇچۇن خىزمەت قىلدۇرۇشىمىزنى كۈتۈپ تۇرماقتا. ئەنئەنىۋى مىراسلارنى قۇتقۇزۇشنىڭ شەرت - شارائىتى پىشىپ يېتىلگەن ۋە بۇ مىراسلارنى قۇتقۇزۇشقا جىددىي ئېھتىياج تۇغۇلغان بۇ ئاچقۇچلۇق پەيتته، 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 قەلەمگە مەنسۇپ ئەسەرلەر بولسا، يەنە بىر قىسمى ئۇيغۇر تېۋىپلىرىغا بېۋاستە تەسىر كۆرسەتكەن، شۇنداقلا قەدىمدىن ھازىرغىچە ھەرقايسى دەۋرلەردە ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپلىرىمىز داۋالاش ئەمەلىيەتىدە ئىجابىي پايدىلىنىپ كېلىۋاتقان قىممەتلىك ئەسەرلەردۇر.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى بۇ ئەسەرلەرنى نەشرگە تەييارلاشتا، ئالدى بىلەن نەشرگە تەييارلاشنىڭ كونكرېت، ئىلمىي پىرىنسىپلىرىنى تۇرۇپ چىقىپ، ئاندىن مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەرنى تەشكىللەپ، يۇقىرىقى پىرىنسىپلار 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 تارىخىيلىقى، قەدىمىيلىكى، ئەينەنلىكىگە قەتئىي كاپالەتلىك قىلىش)، كىلاسسىكلارنىڭ يېزىش ئۇسلۇبى ۋە تىل ئىشلىتىش ئالاھىدىلىكلىرىگە ھۆرمەت قىلىش، ھەرقايسى تارىخي دەۋرلەردىكى تىل خۇسۇسىيەتلىرىنى ئىمكانقەدەر تولۇق، توغرا، چۈشىنىشلىك ئەكس ئەتتۈرۈش، تېكىستولوگىيەلىك قائىدىلەرنى قەتئىي ئىزچىللاشتۇرۇش قاتارلىق ئىلمىي پىرىنسىپلارغا ئەمەل قىلىندى. ئىشىنىمىزكى، جۇڭگو ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك مەدەنىيەت خەزىنىسىنىڭ مۇھىم تەركىبى بولغان ئۇيغۇر تېبابىتى پارتىيە ۋە ھۆكۈمىتىنىڭ 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 col-

lection, 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 جەريا-
نىدا شەكىللەندۈرگەن ئىلمىي نەزەريە 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 ئېلى-
مىز تېبابەت مەدەنىيىتىنىڭ تەرەققىياتىغا زور تۆھپىلەرنى قوشتى.

كىلاسسىك ئىلىم - پەن، مەدەنىيەت مىراسلىرىنى ئېچىش ۋە ئۇنى بۈگۈنكى زامان
ئۇچۇن خىزمەت قىلدۇرۇش ئېلىمىز ئىلىم - پەن، مەدەنىيەت تەتقىقات خىزمىتىدىكى مۇھىم
يۆنىلىش. پارتىيە ۋە ھۆكۈمەت ئىزچىل ھالدا كىلاسسىك مىراسلارنى قوغقۇزۇش، ئىۇنىڭغا
ئىجابىي ۋارىسلىق قىلىش ئارقىلىق جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ ئېسىل ئىلىم - پەن ئەنئەنىلىرىنى
تەرەققىي قىلدۇرۇشغا 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 پۇرستىگە ئىگە بولدى.

نەشرىياتىمىز بۇ ئەسەرلەرنىڭ بۈگۈنكى دەۋردىمۇ ئۆز قىممىتىنى تېخىمۇ نامايان
قىلىشىغا يېتەرلىك شارائىت يارىتىش ۋە يوقلىپ كېتىش گىردابىغا بېرىپ قالغان نادىر قەدىمكى
ئەسەرلەرنى توپلاش، رەتلەش، نەشر قىلىپ قۇتقۇزۇۋېلىش مەقسىتىدە بىر قانچە يىلدىن بېرى
ھەر دەرىجىلىك سەھىيە 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 مۇزىيىلاردا، شۇنداقلا خەلقىمىزنىڭ قولىدا ساقلىنىۋاتقان ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئالاقىدار بولغان ۋە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قەلمى بىلەن يازغان قەدىمكى ئەسەرلەردىن «زەخىرەئى خارەزىم شاھ(خارەزىم شاھ خەزىنىسى)»، «ئەغرازى تېببىيە (تېببي مەقسەتلەر)» (كىتابنىڭ تولۇق ئىسمى «ئەلئەغرازۇت تېببىيە ۋەلمە باھسۇل ئەلانىيە»)، «تۆھپەتۇل ئاشقىين(ئاشقىلارغا تۆھپە)»، «قارابادىن قادىرى(مۇرەككەپ دورىلار توپلىمى)»، «دەستۇرۇلئىلاج(داۋالاش دەستۇرى)»، «جەمئي ئىلاج»، «شەرھى ئەسباب(كېسەللىك سەۋەبلىرى شەرھىسى)»، «ئەلقانۇن فىت ـ تىب (تېبابەت قانۇنى)»، «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج (داۋالاش ئىلمىدىن خۇلاسە)»، «مەخزەنۇل مۇفرەدات (يەككە دورىلار خەزىنىسى)»، «تېببي چوڭ»، «تاجۇل ئاقاقىير(دورىگەرلىك تاجى)»، «سۇراھ»، «تارىخي تېببىيە(تېبابەت تارىخى)»، «مۇجەررىباتى ئارىف (ئارىف ھېكىم تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلىرى)»، «تۆھپە خانىيە (خانغا تۆھپە)»، «رۇمۇزى ئەتتىبا (تېۋىپلار كۆرسەتمىسى)»، «مەخزەنۇل جاۋاھىر(تېببي جەۋھەرلەر خەزىنىسى)»، «لۇغەتۇل ئەدۋىيە(دورا لۇغىتى)»، «تېببي رۇبائىيات(تېببي رۇبائىيلار)»، «تېببي يۇسۇفي»، «قارابادىن ئەزەم ۋە ئەكمەل (مۇرەككەپ دورىلار قامۇسى)»، «جامىئۇل ھېكمەت(داۋالاش دىۋانى)»، «مەخزەنۇل ھېكمەت»، «ئىكسىرى ئەزەم (خاسىيەتلىك داۋالاش قامۇسى)»، «مۇجەررەباتى نۇرۇللا(نۇرۇللاخۇنىنىڭ داۋالاش تەجرىبىلىرى)»، «ئاقساراي»، «ئىختىياراتي بەدىئي»، «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 يېتىلۋاتقان تېۋىپلار، شۇنداقلا كەڭ خەلق ئاممىسى ئۈزاقتىن بېرى نامىنى ئاڭلاپ، ئۇنىڭدىكى مەزمۇنلار بىلەن تونۇشۇش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمەي كېلىۋاتقان كىلاسسىك ئەسەرلەردىن «ئىختىياراتي بەدىئي»، «مىزانى تىب»، «مەخزەنۇل مۇفرەدات»، «ئىلاجۇل مۇفرەدات»، «قارابادىن قادىرى»، «دەستۇرۇلئىلاج»، «جەمئي ئىلاج»، «ئەغرازى تېببىيە»، «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 ـ ھۆكۈمەتنىڭ قەدىمكى ئەسەرلەرنى قوغداش، قېزىش خىزمىتى جەھەتتىكى ئۇنۇملۇك تەدبىر ـ سىياسەتلىرىنىڭ تۈرتكىسى، مۇناسىۋەتلىك تارماقلار ۋە رەھبەرلەرنىڭ ئەمەلىي شارائىت بىلەن

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

«ئەلقانۇن فىت - تىب» شەيخۇر رەئىس (ئالىملار رەئىسى) ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ 250 پارچىدىن ئارتۇق ئەسىرىنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ مۇكەممەل، ئەڭ مەشھۇر ئەسىرى بولۇپ، تەخمىنەن مىلادىيە 1020 — 1023 - يىللىرى ئارىلىقىدا يېزىلغان.

ئىسىم شەرىپى مېدىتسىنا ئىلمىنىڭ ئىسمى قىلىپ قوللىنىلغان ئىبن سىنانىڭ «تېبابەت قانۇنى» ناملىق ئەسىرى ئۆزىدىن ئىلگىرىكى مىڭ يىللىق تېببىي تەجرىبىلەرنى ئىلمىي يەكۈنلىگەن ۋە ئۆزىدىن كېيىنكى مىڭ يىللىق مېدىتسىنا ئىلمى تەرەققىياتىغا ئاساس سالغان دۇنياۋى ئەسەردۇر.

بۇ ئەسەر پۈتكۈل مېدىتسىنا ئىلمىگە غايەت زور تەسىر كۆرسەتكىنىگە ئوخشاش ئۇيغۇر تېبابىتىگىمۇ مۇكەممەل مەزمۇن بەخش ئەتكەن.

«ئەلقانۇن فىت - تىب» ئەسلىدە بەش كىتاب قىلىپ يېزىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىدىكى تەرجىمە نۇسخىسى 1870 - يىلى بېسىلغان ئەرەب تىلىدىكى تاش باسما نۇسخىسى، 2005 - يىلى بېيروتتا نەشر قىلىنغان تۆت تومлۇق ئەرەبچە نۇسخىسى ۋە ئوردۇ تىلىدىكى بەش تومлۇق تەرجىمە نۇسخىسىنى سېلىشتۇرۇش، 2005 - يىلى بېيروتتا نەشر قىلىنغان ئەرەبچە نۇسخىسىنى ئاساس قىلىش ئارقىلىق تەرجىمە قىلىنىپ، كىتاب ھەجمىنى تەڭشەش ئاساسىدا تۆت توم قىلىپ نەشر قىلىندى.

مەزكۇر ئەسەرگە 12 - ئەسىردە ياشىغان مەشھۇر ساجىيە مەدرىسىنىڭ مۇدەررىسى ئىمامۇددىن قەشقىرىنىڭ شەرھى يازغانلىقى مەلۇم بولۇپ، ھازىر بۇ شەرھى نۇسخىسى ئىزدىنىلىنىۋاتىدۇ.

قولىڭىزدىكى «ئەلقانۇن فىت - تىب I» ناملىق بۇ كىتاب مەزمۇن ئېتىبارى بويىچە ئىككى كىتابقا بۆلۈنگەن. بىرىنچى كىتابتا ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىسى، يەنى مىزاجلار، خىلتلار، ئۇستىخانلار، مۇسكۇللار، نېرۋىلار، تومۇرلار، كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەب ۋە ئالامەتلىرى، يېتىلىۋاتقان ھەم ياشانغان كىشىلەرگە قىلىنىدىغان تەدبىرلەر، شۇنداقلا داۋالاشنىڭ ھەر خىل ئۇسۇللىرى قاتارلىق مەزمۇنلار؛ ئىككىنچى كىتابتا داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدىغان دورىلارنى تونۇشنىڭ قانۇنىيەتلىرى سۆزلەنگەن.

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 نەشرىگە تەييارلانغان ئەسەرلەردە ئۆتكۈزگەن سەۋەنلىكلىرىمىزنى ئىلمىي پوزىتسىيە بىلەن تۈزىتىپ، تەكلىپ - پىكىر بېرىشنى ھەم بۇنىڭدىن كېيىنكى خىزمەتلىرىمىزگە يېقىندىن ياردەمدە بولۇشنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمىز.

«ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرى»نى نەشرىگە 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 تېخنىكومغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت ئەسەرلىرىنى رەتلەش ئىشخانىسىغا، خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپلىق بىلەن قوللاپ، بىزنى قەدىمىي ئەسەر ئوريگىناللىرى بىلەن تەمىنلىگەن ۋە نەشرىگە 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《艾力卡农非提比(医典)》一书是埃布艾里·阿维森纳的250部著作中最为完善、最为著名的作品。成书时间大约为公元1020—1023年间。

闻名于世的医学大师阿维森纳的这部著作对过去一千年以来的医学内容进行了科学的总结，同时为今后一千年后的维吾尔医学发展奠定了基础。

这部著作不仅对全人类的医学产生了重大影响，而且大大丰富了维吾尔医学的内容。

《艾力卡农非提比(医典)》一书原著为五卷，您手里的这部现代维吾尔语译本是根据1870年出版的阿拉伯文石印本、2005年在贝鲁特出版的阿拉伯文和乌尔都文译本对比，最后将2005年在贝鲁特出版的阿拉伯文版本为主翻译出版的。根据出版需要将原来的五卷书的全译本按四卷出版。

12世纪著名沙基雅经学院的院长伊玛目丁·喀什噶里为此著作做过注释，现在有人在研究这部注释本。

您手中的《艾力卡农非提比(医典)Ⅰ》一书按内容分为两部分，第一部分详细地介绍了维吾尔医学基础理论即：有关气质、津液、骨骼、肌肉、神经、脉络、病因、症状，针对未成年患者和老年患者的治疗措施以及各种治疗方法等内容；第二部分中主要介绍了认识维吾尔医治疗中常用药的药理作用、使用方法等内容。

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 Tébabet Qanuni (Medical Encyclopedia) that you have in your hands (Elqanun Fit-Tip in the original language), is an encyclopedic work by Sheykhulre'is (leader of scholars) Ebu'eli Ibn Sina, the most perfect, the most famous of his more than 250 works. It was written between approximately 1020 and 1023 AD.

The Medical Encyclopedia of the master Ibn Sina, whose name has been synonymous with medical science, is a the summation of the thousand years of medical science that came before it, and laid the groundwork for the development of medical science in the thousand years after it.

This work, just as it had a great influence on all medicine, has provided Uyghur medicine with much of enormous value.

The modern Uyghur translation of the Medical Encyclopedia (Elqanun Fit-Tip) now in your hand was translated and prepared for publication on the basis of a comparison of lithographic virsion published in1870 and the Arabic version published in 2005 in Beirut and Urdu translation. Due to the necessities, what was originally a five-part work, fully translated,has been published as four volumes.

It is known that Imamuddin Qeshqiri, the 12th-century teacher at the famous Sajiye School, annotated this work, and his annotated version is currently being searched for.

There are two parts in " Elqanun Fit-Tip(Medical Encyclopedia) I ",in first part,it is introduced basic theory of Uyghur medicine that mizajs,khilits,bones,muscles,nerves,vein and arteries, causes and symptoms of diseases,justification of teartment methods for children and the elderly,kinds of curing methods; In second part,mainly discussed about pharmacognostic and pharmacological knowledges of crude drugs.

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

شەيخۇر رەئىس ئىبن سىنانىڭ ھاياتى، تەربىيەلىنىشى ۋە ئەسەرلىرى 1
كىتابنىڭ كىرىش سۆزى 8

بىرىنچى كىتاب تېبابەت ئىلمىدىكى ئومۇمىي ئىشلار توغرىسىدا

بىرىنچى پەن تېبابەتنىڭ تەرىپى ۋە ئۇنىڭ تەبئىي ئىشلاردىن بولغان ماۋزۇلىرى ھەققىدە

بىرىنچى تەلىم

1 ـ پەسىل 10
2 ـ پەسىل تېبابەتنىڭ ماۋزۇلىرى ھەققىدە 12

ئىككىنچى تەلىم

ئەركان توغرىسىدا 16

ئۈچىنچى تەلىم مىزاجلار ھەققىدە

1 ـ پەسىل مىزاج ھەققىدە 18
2 ـ پەسىل ئەزالارنىڭ مىزاجلىرى ھەققىدە 25
3 ـ پەسىل ھەرقايسى ياشلار ۋە جىنسلارنىڭ مىزاجلىرى ھەققىدە 26

تۆتىنچى تەلىم خىلتلار ھەققىدە

1 ـ پەسىل خىلتىنىڭ ماھىيىتى ۋە تۈرلىرى ھەققىدە 34
2 ـ پەسىل خىلتىلارنىڭ قانداق ھاسىل بولىدىغانلىقى ھەققىدە 43

بەشىنچى تەلىم

پەسىل ئەزانىڭ ماھىيىتى ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى ھەققىدە 47

بىرىنچى جۈملە ئۇستىخانلار توغرىسىدا

1 ـ پەسىل ئۇستىخانلار ۋە بوغۇملار توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 57
2 ـ پەسىل باش چوققا سۆڭىكىنىڭ تەشرىھى 59
3 ـ پەسىل باش چوققا سۆڭىكىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىنىڭ تەشرىھى 61
4 ـ پەسىل ئىككى جاغ ۋە بۇرۇن سۆڭىكىنىڭ تەشرىھى 62
5 ـ پەسىل چىشلارنىڭ تەشرىھى 65
6 ـ پەسىل ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنىڭ پايدىسى توغرىسىدا 66
7 ـ پەسىل ئومۇرتقىلارنىڭ تەشرىھى 66
8 ـ پەسىل بويۇننىڭ پايدىسى ۋە ئۇنىڭ سۆڭەكلىرىنىڭ تەشرىھى 68
9 ـ پەسىل كۆكرەك ئومۇرتقىلىرىنىڭ تەشرىھى 71
10 ـ پەسىل بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ تەشرىھى 73
11 ـ پەسىل قۇيرۇق سۆڭەكنىڭ تەشرىھى 73
12 ـ پەسىل ئولتۇرغۇچ سۆڭەكنىڭ تەشرىھى 73
13 ـ پەسىل ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنىڭ ئومۇمىي پايدىسى توغرىسىدا خاتىمە 74
14 ـ پەسىل قوۋۇرغىلارنىڭ تەشرىھى 74
15 ـ پەسىل تۆش سۆڭەكنىڭ تەشرىھى 76
16 ـ پەسىل ئوقۇرەك سۆڭەكنىڭ تەشرىھى 76
17 ـ پەسىل تاغاق سۆڭەكنىڭ تەشرىھى 76
18 ـ پەسىل يۇقىرىقى بىلەك سۆڭەكنىڭ تەشرىھى 77

19 ـ پەسىل بىلەك سۆڭىكىنىڭ تەشرىھى 79
20 ـ پەسىل جەينەك بوغۇمىنىڭ تەشرىھى 79
21 ـ پەسىل بىلەزۈك بوغۇمىنىڭ تەشرىھى 80
22 ـ پەسىل ئالىقان سۆڭىكىنىڭ تەشرىھى 81
23 ـ پەسىل بارماقلارنىڭ تەشرىھى 81
24 ـ پەسىل تىرناقنىڭ پايدىسى 83
25 ـ پەسىل دوڭسۇن سۆڭىكىنىڭ تەشرىھى 83
26 ـ پەسىل پۇتنىڭ پايدىسى ھەققىدە ئومۇمىي سۆز 84
27 ـ پەسىل يوتا سۆڭىكىنىڭ تەشرىھى 84
28 ـ پەسىل پاچاق سۆڭىكىنىڭ تەشرىھى 85
29 ـ پەسىل تىز بوغۇمىنىڭ تەشرىھى 86
30 ـ پەسىل پۇتنىڭ تەشرىھى 86

ئىككىنچى جۈملە مۇسكۇل ھەققىدە

1 ـ پەسىل نېرۋا، مۇسكۇل، تارىمۇش، كېرگەت ھەققىدە ئومۇمىي سۆز 89
2 ـ پەسىل يۈز مۇسكۇلىنىڭ تەشرىھى 90
3 ـ پەسىل پېشانە مۇسكۇلى تەشرىھى 90
4 ـ پەسىل كۆز ئالمىسى مۇسكۇلى تەشرىھى 90
5 ـ پەسىل قاپاق مۇسكۇلى تەشرىھى 91
6 ـ پەسىل مەڭز مۇسكۇلى تەشرىھى 92
7 ـ پەسىل كالپۇك مۇسكۇلى تەشرىھى 93
8 ـ پەسىل بۇرۇن مۇسكۇلى تەشرىھى 93
9 ـ پەسىل تۆۋەنكى جاغ مۇسكۇلى تەشرىھى 93
10 ـ پەسىل باش مۇسكۇلى تەشرىھى 95
11 ـ پەسىل كېكىردەك مۇسكۇلى تەشرىھى 97
12 ـ پەسىل گال مۇسكۇلى تەشرىھى 99
13 ـ پەسىل «L» سىمان سۆڭەك مۇسكۇلى تەشرىھى 99
14 ـ پەسىل تىل مۇسكۇلى تەشرىھى 100
15 ـ پەسىل بويۇن مۇسكۇلى تەشرىھى 100

16 ـ پەسىل كۆكرەك مۇسكۇلى تەشرىھى 101
17 ـ پەسىل يۇقىرىقى بىلەك ھەرىكەت مۇسكۇلى تەشرىھى 102
18 ـ پەسىل بىلەك ھەرىكەت مۇسكۇلى تەشرىھى 104
19 ـ پەسىل بىلەزۈك بوغۇمى ھەرىكەت مۇسكۇلى تەشرىھى 105
20 ـ پەسىل بارماقلارنىڭ ھەرىكەت مۇسكۇلى تەشرىھى 106
21 ـ پەسىل ئۇچا ھەرىكەت مۇسكۇلى تەشرىھى 109
22 ـ پەسىل قورساق مۇسكۇلى تەشرىھى 109
23 ـ پەسىل ئۇرۇقدان مۇسكۇلى تەشرىھى 110
24 ـ پەسىل دوۋساق مۇسكۇلى تەشرىھى 110
25 ـ پەسىل زەكەر مۇسكۇلى تەشرىھى 111
26 ـ پەسىل مەقئەت مۇسكۇلى تەشرىھى 111
27 ـ پەسىل يوتا ھەرىكەت مۇسكۇلى تەشرىھى 111
28 ـ پەسىل پاچاق ۋە تىز ھەرىكەت مۇسكۇلى تەشرىھى 113
29 ـ پەسىل پۇت بوغۇمى مۇسكۇلى تەشرىھى 114
30 ـ پەسىل پۇت بارماقلىرى مۇسكۇلى تەشرىھى 116

ئۈچىنچى جۈملە نېرۋىلار ھەققىدە

1 ـ پەسىل نېرۋا ھەققىدە مەخسۇس سۆز 117
2 ـ پەسىل مېڭە نېرۋىلىرى ۋە ئۇنىڭ يوللىرىنىڭ تەشرىھى 118
3 ـ پەسىل بويۇندىكى يۇلۇن نېرۋىلىرى ۋە ئۇلارنىڭ تەشرىھى 123
4 ـ پەسىل كۆكرەك ئومۇرتقىلىرى نېرۋىلىرى تەشرىھى 125
5 ـ پەسىل بەل نېرۋىلىرى تەشرىھى 126
6 ـ پەسىل قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى تەشرىھى 127

تۆتىنچى جۈملە شېرىان تومۇرلار توغرىسىدا

1 ـ پەسىل شېرىان تومۇرلارنىڭ ماھىيىتى ھەققىدە 128
2 ـ پەسىل شېرىان ۋەرىدى (ئۆپكە ئارتېرىيەسى) تەشرىھى 128
3 ـ پەسىل يۇقىرى ئۆرلىگۈچى شېرىان تومۇر تەشرىھى 130

4 ـ پەسىل ئىككى شىريان سۈباتى (بويۇن ئارتېرىيەسى) تەشرىھى 130
5 ـ پەسىل چۈشكۈچى شىريان تومۇر تەشرىھى 131

بەشىنچى جۈملە كۆك قان تومۇرلار ھەققىدە

1 ـ پەسىل كۆك قان تومۇرلارنىڭ ماھىيىتى 134
2 ـ پەسىل دەرۋازا تومۇر دەپ ئاتالغان كۆك قان تومۇر تەشرىھى 134
3 ـ پەسىل كاۋاك كۆك قان تومۇر ۋە ئۇنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلىگەن قىسمى تەشرىھى ... 136
4 ـ پەسىل ئىككى قول كۆك قان تومۇرلىرى تەشرىھى 139
5 ـ پەسىل تۆۋەنگە چۈشكەن كاۋاك كۆك قان تومۇر تەشرىھى 141

ئالتىنچى تەلىم قۇۋۇقتەر ۋە خىزمەتلەر (ئەفئال) توغرىسىدا

جۈملە قۇۋۇقتەر توغرىسىدا

1 ـ پەسىل قۇۋۇقتەرنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 144
2 ـ پەسىل خىزمەت قىلىنغۇچى تەبىئىي قۇۋۇقتەر توغرىسىدا 146
3 ـ پەسىل خىزمەت قىلغۇچى تەبىئىي قۇۋۇقت توغرىسىدا 147
4 ـ پەسىل ھاياتلىق قۇۋۇقتىرى ھەققىدە 151
5 ـ پەسىل سەزگۈچى نەپسانىي قۇۋۇقتەر توغرىسىدا 153
6 ـ پەسىل ھەرىكەتلەندۈرگۈچى نەپسانىي قۇۋۇقتەر توغرىسىدا 156
ئاخىرقى پەسىل خىزمەتلەر توغرىسىدا 156

ئىككىنچى پەن كېسەللىكلەر، سەۋەبلەر ۋە ئومۇمىي ئالامەتلەر توغرىسىدا

بىرىنچى تەلىم كېسەللىكلەر توغرىسىدا

1 ـ پەسىل سەۋەب، كېسەللىك ۋە ئالامەت توغرىسىدا 158
2 ـ پەسىل بەدەن ئەھۋاللىرى ۋە كېسەللىكنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا 159
3 ـ پەسىل تەركىبىي كېسەللىكلەر توغرىسىدا 161
4 ـ پەسىل پۈتۈنلۈك بۈزۈلۇش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا 163

5 ـ پەسىل مۇرەككەپ كىپسەللىكلەر توغرىسىدا 164
6 ـ پەسىل كىپسەللىكلەر قاتاردا سانىلىدىغان بەزى ئەھۋاللار توغرىسىدا 167
7 ـ پەسىل كىپسەللىك دەۋرلىرى توغرىسىدا 168
8 ـ پەسىل كىپسەللىكلەر توغرىسىدا ئاخىرقى سۆز 169

ئىككىنچى تەلىم سەۋەبلەر توغرىسىدا

بىرىنچى جۈملە ئومۇمىي سەۋەبلەرنىڭ بىرەرسىدىن پەيدا بولىدىغان ئىشلار توغرىسىدا

1 ـ پەسىل سەۋەبلەر توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 172
2 ـ پەسىل بەدەننى ئوراپ تۇرىدىغان ھاۋانىڭ تەسىرى توغرىسىدا 174
3 ـ پەسىل پەسلىلەرنىڭ تەبىئەتلىرى توغرىسىدا 175
4 ـ پەسىل پەسلىلەرنىڭ ھۆكۈملىرى ۋە تەبىرلىرى توغرىسىدا 180
5 ـ پەسىل ياخشى ھاۋا توغرىسىدا 181
6 ـ پەسىل ھاۋا كەيپىياتلىرىنىڭ تەسىرى ۋە پەسلىلەرنىڭ تەلەپلىرى توغرىسىدا ... 182
7 ـ پەسىل يىل ۋاقىتلىرىنىڭ ھۆكۈملىرى توغرىسىدا 186
8 ـ پەسىل ھاۋانىڭ تەبىئىي ھالەتكە كۆپ قارشى بولمىغان ئۆزگىرىشلىرىنىڭ تەسىرى توغرىسىدا 188
9 ـ پەسىل ھاۋانىڭ تەبىئىي ھالەتكە قارشى بولغان ناچار ئۆزگىرىشلىرىنىڭ تەسىرى توغرىسىدا 192
10 ـ پەسىل شامالالرنىڭ تەسىرلىرى توغرىسىدا 193
11 ـ پەسىل رايونلارنىڭ تەسىرلىرى توغرىسىدا 194
12 ـ پەسىل ھەربىرىدە ۋە جىملىققا مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا 198
13 ـ پەسىل ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىققا مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا 199
14 ـ پەسىل روھىي ھەربىرىگە مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا 200
15 ـ پەسىل يېمەك ـ ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا 201
16 ـ پەسىل سۇلارنىڭ ئەھۋالى توغرىسىدا 207
17 ـ پەسىل توختىتىش ۋە چىقىرىشقا مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا 212
18 ـ پەسىل بەدەن بىلەن مۇناسىۋەتلىك، زۆرۈر بولمىغان پايدىلىق سەۋەبلەر توغرىسىدا ... 214
19 ـ پەسىل مۇنچىغا چۈشۈش، كۈن نۇرىغا قاقلىنىش، قۇمغا كۆمۈلۈش، مايلىنىش ۋە يۇزگە سۇ چېچىشقا مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا 216

ئىككىنچى جۈملە بەدەندە يۈز بېرىدىغان ھالەتلەرنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل قىزىتقۇچىلار توغرىسىدا 220
2 ـ پەسىل سوۋۇتقۇچىلار توغرىسىدا 221
3 ـ پەسىل ھۆللۈك يەتكۈزگۈچىلەر توغرىسىدا 222
4 ـ پەسىل قۇرۇتقۇچىلار توغرىسىدا 222
5 ـ پەسىل شەكىل بۇزغۇچى سەۋەبلەر توغرىسىدا 223
6 ـ پەسىل توسۇلۇش ۋە يوللارنىڭ تارىيىشىنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 223
7 ـ پەسىل كانال يوللارنىڭ كېڭىيىشىنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 224
8 ـ پەسىل يىرىكلىشىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 224
9 ـ پەسىل سىلىقلىشىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 224
10 ـ پەسىل ئورنىدىن قوزغىلىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 225
11 ـ پەسىل يېقىنلاشماسلىقنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 225
12 ـ پەسىل يىراقلاشماسلىقنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 225
13 ـ پەسىل تەبئىي بولمىغان ھەرىكەتلەرنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 225
14 ـ پەسىل ئۇستىخان ۋە بەزلەرنىڭ چوڭىيىشىنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 226
15 ـ پەسىل كەمتۈكلۈكنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 226
16 ـ پەسىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 226
17 ـ پەسىل يارىنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 227
18 ـ پەسىل ئىششىقنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 227
19 ـ پەسىل ئاغرىقنىڭ ئومۇمىي سەۋەبلىرى توغرىسىدا 228
20 ـ پەسىل ھەر خىل ئاغرىقلارنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 230
21 ـ پەسىل ئاغرىق پەسىيىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 232
22 ـ پەسىل ئاغرىش پەيدا قىلىدىغان ئىشلار توغرىسىدا 233
23 ـ پەسىل لەززەتلىنىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 233
24 ـ پەسىل ھەرىكەتنىڭ ئاغرىتىشى توغرىسىدا 233
25 ـ پەسىل ناچار خىلتلارنىڭ ئاغرىتىشى توغرىسىدا 234
26 ـ پەسىل يەللەرنىڭ ئاغرىتىشى توغرىسىدا 234
27 ـ پەسىل توختىتىش ۋە چىقىرىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 234

28 ـ پەسىل سېسىق كېكىرىش ۋە ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشىنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 234
29 ـ پەسىل ئەزالار زەئىپلىشىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 235

ئۈچىنچى تەلىم ئەگەشمە ئالامەتلەر ۋە ئالامەتلەر توغرىسىدا

1 ـ پەسىل ئەگەشمە ئالامەتلەر ۋە ئالامەتلەر توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 237
2 ـ پەسىل مەخسۇس كېسەللىكلەر بىلەن ئورتاق كېسەللىكلەرنى پەرقلەندۈرىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا 243
3 ـ پەسىل مىزاجلارنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 244
4 ـ پەسىل مۆتىدىل مىزاجنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرى توغرىسىدا 252
5 ـ پەسىل تەن قۇرۇلۇشى نورمال بولمىغان كىشىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا ... 252
6 ـ پەسىل بەدەنده ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشىغا دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا 253
7 ـ پەسىل ھەربىر خىلتىنىڭ غالىبلىقىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 254
8 ـ پەسىل بەدەن توسۇلۇش كۆرۈلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا 255
9 ـ پەسىل يەلگە دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا 256
10 ـ پەسىل ئىششىقلارغا دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا 257
11 ـ پەسىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا 258

بىرىنچى جۈملە تومۇر سوقۇش توغرىسىدا

1 ـ پەسىل تومۇر سوقۇش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 260
2 ـ پەسىل تەكشى ۋە ئېگىز ـ پەس (پەرقلىق) تومۇرنىڭ مەخسۇس بايانى 265
3 ـ پەسىل خاس ئىسىم قويۇلغان تۇرلۇك مۇرەككەپ تومۇرلار توغرىسىدا 266
4 ـ پەسىل تومۇرنىڭ تەبىئىي تۇرلىرى توغرىسىدا 268
5 ـ پەسىل مەزكۇر تومۇرلارنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا 268
6 ـ پەسىل تۇتۇپ تۇرغۇچى سەۋەبلەرگە تۇرتكە بولىدىغان ئىشلار توغرىسىدا 269
7 ـ پەسىل ئەرلەر، ئاياللار ۋە ھەرقايسى ياشتىكىلەرنىڭ تومۇرلىرى توغرىسىدا ... 272

8 ـ پەسىل ھەرقايسى مىزاجلىقلارنىڭ تومۇرى توغرىسىدا 273
9 ـ پەسىل پەسىللەردىكى تومۇر پەرقلىرى توغرىسىدا 274
10 ـ پەسىل ھەرقايسى شەھەرلەردىكىلەرنىڭ تومۇرلىرى توغرىسىدا 275
11 ـ پەسىل ھەر خىل يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىكى تومۇرلار توغرىسىدا ... 275
12 ـ پەسىل ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقنىڭ تومۇرغا كۆرسىتىدىغان تەسىرلىرى توغرىسىدا ... 277
13 ـ پەسىل بەدەن چېنىقتۇرغاندىكى تومۇر توغرىسىدا 279
14 ـ پەسىل مۇنچىغا چۈشكەندىكى تومۇر توغرىسىدا 279
15 ـ پەسىل ئاياللارغا، يەنى ھامىلدارلارغا خاس تومۇر توغرىسىدا 280
16 ـ پەسىل ئاغرىقلاردىكى تومۇر توغرىسىدا 280
17 ـ پەسىل ئىششىقلاردىكى تومۇر توغرىسىدا 281
18 ـ پەسىل روھي ئامىللارغا ئۇچرىغاندىكى تومۇر توغرىسىدا 282
19 ـ پەسىل تەبىئەتكە قارشى ئىشلارنىڭ تومۇر ھالىتىنى ئۆزگەرتىشى توغرىسىدا ... 283

ئىككىنچى جۈملە چوڭ ـ كىچىك تەرەت توغرىسىدا

1 ـ پەسىل سۈيدۈكتىكى ئالامەتلەر توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 284
2 ـ پەسىل سۈيدۈك رەڭگىدىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا 286
3 ـ پەسىل سۈيدۈك قىيامى ۋە ئۇنىڭ سۈزۈك ـ دۇغلىقى توغرىسىدا 293
4 ـ پەسىل سۈيدۈك پۈرىقىدىكى ئالامەتلەر توغرىسىدا 297
5 ـ پەسىل سۈيدۈك كۆپۈكىدىكى ئالامەتلەر توغرىسىدا 298
6 ـ پەسىل سۈيدۈكنىڭ تۇرلۈك چۆكمىلىرىدىكى ئالامەتلەر توغرىسىدا 299
7 ـ پەسىل سۈيدۈكنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى توغرىسىدىكى ئالامەتلەر توغرىسىدا 305
8 ـ پەسىل ساقلىقتىن دېرەك بېرىدىغان پىشقان ياخشى سۈيدۈك توغرىسىدا 305
9 ـ پەسىل ھەر خىل ياشتىكىلەرنىڭ سۈيدۈكى توغرىسىدا 306
10 ـ پەسىل ئاياللار ۋە ئەرلەرنىڭ سۈيدۈكى توغرىسىدا 306
11 ـ پەسىل بەزى ھايۋانلارنىڭ سۈيدۈكى ۋە ئۇلارنىڭ ئادەملەرنىڭ سۈيدۈكى بىلەن بولغان پەرقى توغرىسىدا 307
12 ـ پەسىل سۈيدۈككە ئوخشايدىغان سۈيۇقلۇقلار ۋە ئۇلارنىڭ ئادەم سۈيدۈكى بىلەن بولغان پەرقى توغرىسىدا 307
13 ـ پەسىل چوڭ تەرەتتىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا 308

ئۇچىنچى پەن

پەسىل ساقلىق، كېسەللىك سەۋەبى ۋە ئۆلۈمنىڭ مۇقەررەرلىكى توغرىسىدا 311

بىرىنچى تەلىم تەربىيەلەش توغرىسىدا

1 ـ پەسىل بوۋاق تۇغۇلغاندىن باشلاپ ماڭغىچە بولغان ئارىلىقتا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا 315
2 ـ پەسىل بالىنى ئېمىتىش ۋە يۆتكەش تەدبىرلىرى توغرىسىدا 317
3 ـ پەسىل بالىلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش توغرىسىدا ... 322
4 ـ پەسىل بوۋاقلار بالىلىق دەۋرىگە ئۆتكەندە قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا ... 328

ئىككىنچى تەلىم يېتىلگەن كىشىلەرگە ئورتاق بولغان تەدبىرلەر توغرىسىدا

1 ـ پەسىل بەدەن چېنىقتۇرۇش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 330
2 ـ پەسىل بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا 332
3 ـ پەسىل چېنىقىشنى باشلاش ۋە توختىتىش ۋاقتى توغرىسىدا 334
4 ـ پەسىل ئۇۋۇلاش توغرىسىدا 335
5 ـ پەسىل مۇنچا ۋە مۇنچىغا چۈشۈش توغرىسىدا 337
6 ـ پەسىل سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش توغرىسىدا 338
7 ـ پەسىل يېمەكلىك تەدبىرلىرى توغرىسىدا 339
8 ـ پەسىل سۇ ۋە شارابنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا 350
9 ـ پەسىل ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق توغرىسىدا 355
10 ـ پەسىل ئاخىرقى مەسىلە توغرىسىدا 356
11 ـ پەسىل ئاجىز ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش ۋە چوڭايتىش توغرىسىدا ... 357
12 ـ پەسىل چېنىقىشتىن كېيىنكى چارچاش توغرىسىدا 358
13 ـ پەسىل كېرىلىش ۋە ئەسنەش توغرىسىدا 360
14 ـ پەسىل بەدەن چېنىقتۇرۇشتىن كېيىنكى چارچاشنىڭ ئالاجى توغرىسىدا ... 360
15 ـ پەسىل بەدەن چېنىقتۇرغاندىن كېيىن كۆرۈلىدىغان باشقا ئەھۋاللار توغرىسىدا ... 363
16 ـ پەسىل ئۆزلۈكىدىن پەيدا بولغان چارچاشنىڭ ئالاجى توغرىسىدا 364

17 ـ پەسىل مىزاجى ياخشى بولمىغان بەدەنگە تەدبىر قىلىش توغرىسىدا 368

ئۇچىنچى تەلىم ياشانغانلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا

1 ـ پەسىل ياشانغانلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 369
2 ـ پەسىل ياشانغانلارنى غىزالاندۇرۇش توغرىسىدا 369
3 ـ پەسىل ياشانغانلارنىڭ شارابى توغرىسىدا 371
4 ـ پەسىل ياشانغانلارنىڭ بەدىنىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش توغرىسىدا 372
5 ـ پەسىل ياشانغانلارنى ئۇخلاش توغرىسىدا 372
6 ـ پەسىل ياشانغانلارنىڭ بەدەن چېنىقتۇرۇشى توغرىسىدا 373

تۆتىنچى تەلىم مىزاجى ياخشى بولغان كىشىلەرگە قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا

1 ـ پەسىل زىيادە ئىسسىق مىزاجنى ئىسلاھ قىلىش توغرىسىدا 374
2 ـ پەسىل زىيادە سوغۇق مىزاجنى ئىسلاھ قىلىش توغرىسىدا 376
3 ـ پەسىل تېز تەسىرلىنىدىغان بەدەنگە قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا 376
4 ـ پەسىل ئورۇق بەدەننى سەمرىتىش توغرىسىدا 377
5 ـ پەسىل سېمىز بەدەننى ئورۇقلىتىش توغرىسىدا 378

بەشىنچى تەلىم سەپەرلەر توغرىسىدا

پەسىل پەسىللەرنىڭ تەدبىرلىرى توغرىسىدا 379

جۈملە مۇساپىرلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا

1 ـ پەسىل كېسەللىكلەردىن بېشارەت بېرىدىغان ئالامەتلەرنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا ... 381
2 ـ پەسىل مۇساپىرلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 383
3 ـ پەسىل ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن، بولۇپمۇ سەپەردە ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش ۋە ئۇنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا 384
4 ـ پەسىل سوغۇقتا سەپەر قىلغان كىشىلەرگە قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا ... 385
5 ـ پەسىل پۇت ـ قوللارنى سوغۇقنىڭ زەرەرىدىن ساقلاش توغرىسىدا 387

6 ـ پەسىل سەپەردە رەڭگىرويىنى ئاسراش توغرىسىدا 388
7 ـ پەسىل مۇساپىرنىڭ ھەر خىل سۇلارنىڭ زەرەربدىن ساقلىنىشى توغرىسىدا ... 388
8 ـ پەسىل دېڭىزدا سەپەر قىلغۇچىلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا 390

تۆتىنچى پەن داۋالاشنىڭ ئومۇمىي كېسەللىكلەرگە قاراپ تۇرگە ئايرىلىشى توغرىسىدا

1 ـ پەسىل داۋالاش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 391
2 ـ پەسىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش توغرىسىدا 398
3 ـ پەسىل قاچان ۋە قانداق ئىستىفراغ قىلىش توغرىسىدا 401
4 ـ پەسىل قۇستۇرۇش ۋە ئىچىنى سۇرۇشكە ئورتاق بولغان قانۇنىيەتلەردىن قۇستۇرغۇچى ۋە ئىچىنى سۇرگۈچى دورىلارنىڭ ماددىنى قانداق تارتىدىغانلىقى توغرىسىدا 406
5 ـ پەسىل ئىچىنى سۇرۇش ۋە ئۇنىڭ قانۇنىيەتلىرى توغرىسىدا 410
6 ـ پەسىل مۇسھىل دورىسىنىڭ ئىچىنى زىيادە سۇرۇشى ۋە ئۇنى توختىتىش ۋاقتى توغرىسىدا 414
7 ـ پەسىل ئىچى زىيادە سۇرگەن ئادەمنىڭ ئەھۋالىنى ئوڭشاش توغرىسىدا 415
8 ـ پەسىل سۇرگە دورىسىنى ئىچكەن، ئەما سۇرمىگەن كىشىگە قىلىنىدىغان ئىلاجلار توغرىسىدا 416
10 ـ پەسىل كىتابنىڭ باشقا قىسمىدىن ئىزدەشكە تېگىشلىك مەزمۇنلار توغرىسىدا ... 417
11 ـ پەسىل قۇستۇرۇش توغرىسىدا 417
12 ـ پەسىل قەي قىلغانلار قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار توغرىسىدا 420
13 ـ پەسىل قەينىڭ پايدىلىرى توغرىسىدا 421
14 ـ پەسىل زىيادە قەينىڭ زىيانلىرى توغرىسىدا 421
15 ـ پەسىل قەي قىلغۇچىلاردا كۆرۈلىدىغان ئەھۋاللارنى ئوڭشاش توغرىسىدا ... 422
16 ـ پەسىل زىيادە قەي قىلغانلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا 422
17 ـ پەسىل ھۆقنە قىلىش توغرىسىدا 423
18 ـ پەسىل تىلالار توغرىسىدا 424
19 ـ پەسىل نۇتۇللار توغرىسىدا 424
20 ـ پەسىل قان ئېلىش توغرىسىدا 425
21 ـ پەسىل ھىجامەت قويۇش توغرىسىدا 439

23 ـ پەسىل زۇلۇك قۇرتى قويۇش توغرىسىدا [1] 443
24 ـ پەسىل ئىستىفراغلارنى قانداق توختىتىش توغرىسىدا 444
25 ـ پەسىل توسۇلۇشلارنى داۋالاش توغرىسىدا 445
26 ـ پەسىل ئىششىقلارنى داۋالاش توغرىسىدا 446
27 ـ پەسىل يېرىپ داۋالاش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 449
28 ـ پەسىل بۇزۇلغان ئەزانى داۋالاش ۋە كېسىش توغرىسىدا 450
29 ـ پەسىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش، تۇرلۇك زەخمىلەر، قوزغىلىش ۋە ئۇرۇلۇپ ـ سوقۇلۇشلارنىڭ ئىلاجلىرى توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز 451
30 ـ پەسىل داغلاش توغرىسىدا 455
31 ـ پەسىل ئاغرىق پەسەيتىش توغرىسىدا 455
32 ـ پەسىل قايىسىنى بالدۇر داۋالاش ھەققىدە تەۋسىيە 459

ئىككىنچى كىتاب

بىرىنچى بۆلەك داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدىغان دورىلارنى تونۇشتا زۆرۈر بولغان تەبىئىي قانۇنىيەتلەر توغرىسىدا

بىرىنچى ماقالە يەككە دورىلارنىڭ تەبىئەتلىرى توغرىسىدا 463
ئىككىنچى ماقالە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى تەجرىبىگە ئاساسەن تونۇش توغرىسىدا 468
ئۈچىنچى ماقالە يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى قىياسەن پەرقلەندۈرۈش توغرىسىدا 472
تۆتىنچى ماقالە يەككە دورىلارنىڭ قۇۋۋەتلىرىنىڭ تەسىرىنى تونۇش توغرىسىدا 483
ئۈچۈچان دورىلار 484
يۆمشاتقۇچى دورا (مۇلەتتىپ) 486
تارقاتقۇچى دورىلار 486
پارقىراتقۇچى دورىلار 487
يىرىكلەشتۈرگۈچى دورىلار (مۇخەششىن) 487
توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار 487
بوشاشتۇرغۇچى دورىلار 488

پىشۇرغۇچى دورىلار 488
ھەزىم قىلدۇرغۇچى دورىلار 488
يەل ھەيدىگۈچى دورىلار 488
پارچىلىغۇچى دورىلار 489
سۈمۈرگۈچى دورىلار 489
غىدىقلىغۇچى ياكى قىچىشتۇرغۇچى دورىلار 489
قىزارتقۇچى دورىلار 490
قىچىشتۇرغۇچى دورىلار 490
يارا پەيدا قىلغۇچى دورىلار 490
كۆيدۈرگۈچى دورىلار 490
يېگۈچى دورىلار 491
پارچىلىغۇچى دورىلار 491
ئوفۇنەتلەندۈرگۈچى دورىلار 491
داغلىغۇچى دورىلار 491
تېرىنى سويغۇچى دورىلار 492
سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار 492
كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار 492
قايتۇرغۇچى دورىلار 492
قويۇلدۇرغۇچى دورىلار 493
ھەزىمگە ۋە پىشىشقا قارشى تۇرغۇچى دورىلار 493
سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار 493
قورساقنى كۆپتۈرگۈچى دورىلار 493
يۇغۇچى دورىلار 494
يارىلاردا يىرىڭ پەيدا قىلغۇچى دورىلار 494
سىرغىتقۇچى دورىلار 494
سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار 495
قۇرۇتقۇچى دورىلار 495
تۇتقۇچى دورىلار 495
سىققۇچى دورىلار 495
توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى دورىلار 495

سىلىقلىقنى يوقاتقۇچى دورىلار 496
يارا ئېغىزنى پۈتتۈرگۈچى دورىلار 496
گۆش ئۆستۈرگۈچى دورىلار 496
جاراھەتلەرنى ساقايتقۇچى دورىلار 496
خەتەرلىك دورىلار 497
زەھەرلىك دورىلار 497
زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار 497
سۈرگۈچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، تەرلەتكۈچى دورىلار 497
بەشىنچى ماقالە سىرتقى ئامىلنىڭ دورا خۇسۇسىيەتلىرىگە كۆرسىتىدىغان
تەسىرلىرى توغرىسىدا 499
دورىلارنى كۆيدۈرۈش قانۇنى 501
دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇش قانۇنى 503
ئالتىنچى ماقالە دورىلارنى يىغىپ ساقلاش توغرىسىدا 505

ئىككىنچى بۆلەك بىز ئىككىنچى بۆلەكتىكى يەككە دورىلارنىڭ بايانى توغرىسىدىكى قائىدىلەرنى بايان قىلىشنى بىرنەچچە پەسلگە تەقسىم قىلدۇق

يەككە دورىلارنىڭ بايانى 507
بىرىنچى ماقالە يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى 507
ئىككىنچى ماقالە زىننەتلەش تەسىرى 508
ئۈچىنچى ماقالە ھەر خىل ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى 509
تۆتىنچى ماقالە جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى 509
بەشىنچى ماقالە دورىلارنىڭ بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى 510
ئالتىنچى ماقالە باشقا كۆرسىتىدىغان تەسىرى 510
يەتتىنچى ماقالە كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى 511
سەككىزىنچى ماقالە كۆكرەك ۋە نەپەس ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى 512
توققۇزىنچى ماقالە ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى 512
ئونىنچى ماقالە دورىلارنىڭ چىقىرىش ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى 513
ئون بىرىنچى ماقالە دورىلارنىڭ ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ... 514
ئون ئىككىنچى ماقالە دورىلارنىڭ زەھەرگە قارشى تەسىرى 515
قائىدە 515

ئىككىنچى قىسىم

بىرىنچى پەسىل «ي» (ئەلف) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار توغرىسىدا
ئىكلىلمىلىك 517
ئەنسۇن (رۇمىبەدىيان) 519
ئەفسەنتىن 520
ئاس 523
ئاقاقىيا 525
ئەشقىيل 527
ئىزخىر ۋە ئۇنىڭ چېچىكى 529
ئاسارۇن 531
ئەنزىروت 531
ئۇبھەل 532
ئۆشنە 533
ئەز پاراتىپ 535
ئەنپەھە (ئوغۇز) 535
ئاملە 537
ئۇقھۇۋان 537
ئازەرىيۇن 539
ئىستەرەك 539
ئىسمىد (سۇرمە تېشى) 540
ئەغلاجۇن 541
ئەپتىمۇن 542
ئۇستقۇددۇس 543
ئوشەق 544
ئەجۇدان 545
تۆگىتىكەنى 546
ئەنبەر بارس (زىرەك) 546
ئىسپەنجى 547
ئابار ۋە ئانكى 548

ئۆشنان 549
ئاسابىئى سۇفرى 550
ئۇنۇمالى 550
ئەغالۇجى 551
ئۇممۇلغىيلان 552
ئازاراقى 552
زاز دەرىخى 553
ئېرسا 553
ئەنجىرە 556
ئەپيۇن 557
ئوتروج 559
ئىسقەنقۇر (سەقەنقۇر) 560
ئۇججاس 561
ئىسپىداج 562
ئابنۇس 563
ئازانۇل فار 564
ئەرنەب بەررى 564
ئەبۇ ھەلسا 565
ئالماس 567
ئارماك 568
ئەل لۇبخى 568
ئىنسان 569
ئەۋرىشىم (يىپەك) 570
ئىكتەمكەت 571
ئىسپاناخ (پالەك) 571
ئەلبەئلۇ 572
ئەلسەپانى 572
ئالۇسەن 572
ئەتراتىقۇس 573
ئەردىقيانى 573

ئەقىراسقون 573
ئۇبۇ تىلۇن 574
ئەسيۇس 574
ئەتيۇت 575
ئەرنەب بەھرى (دېڭىز توشقىنى) 575
ئەقسۇن 575
ئەناغىلىس 575
ئەبرەق 576
ئوسبىد 576
ئەرتەد بىرىد 576
ئەپيۇس 576
ئەندەرۇ سارۇن 577
ئەسابىئى ھارمۇس 577
ئەتمات 577
ئىيتاباس 577
ئۇرۇز (گۇرۇچ) 578
ئەتربيە 578
ئەندەر 579
ئەخلۇس 579
ئۇپارقۇن 579
ئەسمىدىيۇن 579
2 ـ پەسىل «ب» (با) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 580
بان 580
بابۇنە 581
بازاۋەرد 583
بىلسان 584
بىنەپشە 586
بەھمەن 586
بەرەنجاسىپ 587
بالادۇر 588
بورەق 589

بەسەل (پیاز) 590
بەقلیامانیە 592
بۆلبۆس 592
بۆزۆری قۆتۆنا 593
بۆیانەس 594
بوسر ژە بەلەھ (توك خورما) 595
بەنەك 596
بتتنخ (قوغۆن) 596
بەیز (تۆخوم) 597
بۆل 599
بەللەج (بەللە) 600
بادرەنجبۆیا 601
بازەنجان 601
بەھرامەج (یاژا سۆگەت) 602
بوزیدان 602
بەرەگگی کابۆلی 603
بوقیسا 603
بەھار (قاغا نینی) 604
بۆسر (ئیبیق قۆلقی) 604
بەنجی (بەزرۆلبەنجی ئۆسۆملۆکی) 605
بەنقەسە 606
بەتتە (ئۆردەك) 606
پیرسیاژشان 607
بازروج 608
بەرتانقی (یاژا ھۆمازنك تۆری) 609
بەیلۆن 610
سیمزئوت (بەقلەتۆل ھەمقا) 610
پیندۆق (بیندۆق) 611
پەنجەنگۆشت 612
بستپایەج 613

بۇسسەد (بىخ مارجان) 614
بىيش 615
بەللۇت 615
بەسباسە 617
زىغىر ئۇرۇقى 617
بەردى 619
باقلە (لوبىيا) 619
بابلەس 622
سۇيدۇك (بۆۋل) 622
تۇكۇرۇك (بۇزاق) 624
بەئرۇل ھەيۋان (ھايۋانلارنىڭ مايىقى) 624
بەسەلۇززىز 625
بەناتى ۋەردان 625
بەدەشقان 626
بەقلەتۇ يەھۇدى 626
بىيش مۇش بۇھا 626
بەتبات 627
بۇش دەربەندى 627
بەتەم 627
3 - پەسىل «ج» (جىم) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 627
جەۋز (ياڭاق) 627
جۇزبۇۋا 629
جۇندۇ بىدەستۇر (قۇندۇز قەھرى) 630
جاۋشىر 631
جەللۇز 633
جىنتىيانا 634
جوۋز جەندۇم 636
جوز سەرۋە 636
جەبلاھەنكى 637
جۆۋز ھىندى (نارجىل) 637

جوز رۇمى «ئەكرۇس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ 638
جەۋزى تەرپا (يۇلغۇن مېۋىسى) 639
جۇللىنار (ئانارگۈل) 639
جۇفەت ئەفرەند 640
جىبسىين 640
جۆئىدە 641
جۇممار 642
جەممىز 642
جىس(ھاك) 644
جىلد (تېرە) 644
جۇناھ (قانات) 645
جارۇننەھرى (ئۆستەڭ يانتىقى) 645
جەراد (چېكەتكە) 645
جەمۇسفىرەم (رەيھان) 646
جەبەن (قېيتىق) 646
جىدۋار 648
جەزەر (سەۋزە) 649
جىرجىر (زاغۇن) 650
جاۋرەس (قوناق) 650
جەۋز ماسىل 651
جاسۇس (خەشخاش زەبەدى) 651
4 - پەسىل «د» (دال) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار تۇغرىسىدا 652
دارسىن (دارچىن) 652
دۇرنەج ئەقرەبى 654
دارشىشئان 655
دەبەق 656
دۇد (قۇرت) 657
دادى 658
دەجاج ۋە دىك (توخۇ ۋە خوراز) 659
دىماغ (مېڭە) 660

دۇلبى 661
دىغلى 662
دارپىلپىل 663
دەھمىسەت 663
دوسىر 664
دەردار 664
دىۋدار 665
دۇردىيىە (لاي) 666
دۇخان (تۈتۈن) 667
دۇقۇ (ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى) 667
دەمۇل ئەخەۋىىن (خۇنسياۋشان) 667
دەند 668
دەم (قان) 669
دىنارۇىە 671
دەھەن (ياغ) 671
دۇرراج (كەكلىك) 674
دارگىسە (بەسباسە) 674
دەرو بەتارىس (بەللۇت سەرخەسى) 674
5 ـ پەسىل «ھ» (ھا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 675
ھوپارىقۇن 675
ھىلىلە 676
ھىل بوۋا 677
ھەزارجەشان 677
ھىندىبا (كاسىنە) 678
ھەلىۋن 679
ھۇرتەمان 680
ھەيۇفىستىداس 681
ھەرنۇ 681
ھەرەقلۇس 681
ھەشتدىھان 681
ھەرىسە 682

6 ـ پەسىل «ۋ» (ۋاۋ) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 682
ۋۇسمە (ئوسما) 682
ۋەرد (قىزىلگۈل) 682
ۋەج (ئېگىر) 685
ۋەرس 686
ۋەرشان 687
ۋەرەل (قىزىل قولتۇق) 687
ۋەدەئ 688
7 ـ پەسىل «ز» (زا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 688
زەنجىۋىل 688
زۇپا رۇتەب 690
قۇرۇق زۇپا 690
زورەمبات 691
زەنجىۋىل كىلاب 692
زەيبەق (سماب) 692
زاج (زاك) 694
زەرنىخ 696
كۆپۈكى دەريا 697
زەنجەپىر (شىڭگىرىپ) 698
زۇجاج (شىشە) 698
زەرنەپ 699
زەبەد (قايماق) 700
زۇپتى 701
زەپەر 703
زەنجار (زەنگار) 704
زەھرەتۇنەھاس (مىس دېتى) 706
زۇفرا 707
زەرىيىن دەرىخى 708
زەئىرۇر 708
زەبەل 709
زەيتۇن 713

زەردۋار 716
زىراۋەندە 716
زىمارەتۇررائى 719
زەبىب (قۇرۇق ئۇزۇم) 719
زەھرەت 719
زۇۋان 720
8 - پەسىل «ھ» (ھۇۋا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 720
ھىزەز 720
ھېنىنا (خېنە) 722
ھۇماما 723
ھۇرۇپ (ھەببى رىشات) 725
ھاشا 726
ھەسەك 727
ھۇرمىل (ئادراسمان) 729
ھىلتىت (ھىلگ) 730
ھەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) 732
ھۇمەس (پۇرچاق) 734
ھىنتەت (بۇغداي) 736
ھەلىب 736
ھەماز (ھۇماز) 737
ھەرشەب 739
ھىندى قوقى 740
ھۇلبە (شۇمشا) 742
ھەرزۇن 744
ھەلزۇن 744
ھەۋرى رۇمى 744
ھەلل 744
ھەشىشەتۇلزۇزاج 745
ھەربە 745
ھالىبى 746
ھەزائ 746

هاسىس 746
ھەببۇلبان 747
ھەببۇلغار 747
ھەببى زەلەم 747
ھەببۇلمەيسەم 747
ھەببۇنىل 748
ھەببۇسەمەنە 748
ھەببۇسەنۇبەر (چىلغوزا) 749
ھەببى قەلقەل 750
ھەددە 751
ھەمام (كەپتەر) 752
ھەۋر (كەھرىۋا دەرىخى) 753
ھەببەتۇلخۇزرا 753
ھېربا 755
ھەييە (يىلان) 756
ھىمار (ئېشەك) 757
ھەجرۇليەھۇد (يەھۇد تېشى) 758
ھەجرى ئىسپەنجى 758
ھەجرۇل لەبەنى (سۇت تېشى) 758
ھەجرۇل رۇھا (تۇگمەن تېشى) 759
ھەجرۇل مۇسەننى (بىلەي تېشى) 759
ھەجرۇل ئاجى (مەرمەر تاش) 759
ھەجرۇل ئەسەلى (ھەسەل تېشى) 759
ھەجرۇل قەمەر (ئاي تېشى) 760
ھەجرەئىسمىتۇس 760
ھەجرۇھەبەش (ھەبەش تېشى) 760
ھەجرۇئەفرۇجى (ئەفرۇج تېشى) 761
ھەجرۇلھەييە (يىلان تېشى) 761
ھەجەرۇن يۇتقەئۇ بىززەيت (قىزىتىپ زەيتۇن يېغىغا تاشلانغان تاش) 761
ھەجرۇليەشەب (قاشتېشى) 761
ھەجرۇلئەساكىپە (ھاك تېشى) 761

هەجرىئەرمەنى (ئەرمەن تىلى) 762
هەرارەتۇسسەخرە (كاس چېچىكى) 762
هەجرۇلمەسانە (دوڭساق تىلى) 762
9 - پەسىل «ت» (تۇڭا) هەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 763
تاباشىر 763
تەرخۇن 764
تەلھەشقۇق (ياۋا كاسنە) 764
تەرەپا (يۇلغۇن) 765
تەراسىس 766
تەلىق 767
تەھلەب 767
تىمال (تال) 768
تالسپەر 768
تەرىپان 769
تىينى مەختۇم (مەختۇم سېغىزى) 769
تىينى مۇتلەق (ئادەتتىكى لاي) 771
تىينى ئەرمىنى (ئەرمەن لېيى) 771
تىينى شامۇس 772
تىينى مەئكۇل 773
تىينى بەلەدى مەستىكى 774
تىينى ئەقرىتەش 774
تىينى قەيمۇلىيە 774
تىينۇل كەرەم 775
تىينۇل مۇغرە 775
تىينۇل ئەرزىنەل مەزرۇئە (تېرىم يەرنىڭ لايلىرى) 776
تىينى ساماىئى 776
تەرقىلىيۇن 777
تەرەفھۇماس 778
تالالىيۇن 778
تەرغاپسا 779
تۇپرىيۇس 779

تىيقاقوۋاۋىن 780
تەراغىيۇن 780
تەراغىيۇن (ئاخىر) 781
تەرپۇلىس 781
10 - پەسىل «ي» (يا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار 782
يەبرۇج 782
يەنبۇن 785
يەنبۇت 785
يەسمەن 786
يەتۇ 786
11 - پەسىل «ك» (كاف) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 791
كافۇر 791
كۇندۇر 792
كەھرىۋا 795
كەماپتۇس 796
كامادەرىيۇس 797
گەزمازەج 798
كۇندۇش 798
كەبابە (كاۋاۋچىن) 799
كىبرىت (گۇڭگۇرت) 800
كەسلا 800
كەتىرا 801
كەماۋىيۇن 801
كاكىنەچ 801
كەبىكەج 802
كەنكەرەزەت 803
كەشتە بەرگەشت 803
كىلدارۇ 803
كۇشۇش (ئەپتىمۇن، سېرىقيۆگەي) 803
كۇمۇنى (زىرە) 804

كەرۆبيا 806
كۇرسىنە 807
كەماشىر 808
كەرەمدانە 809
كەۋركەندۇم 809
كازۇران (گاۋزىبان) 809
كىلىس 810
كاشىم 810
كەمئەت (موگۇ) 811
كەبەر 812
كەشنەج 813
كەرپەس (كەرەپشە) 814
بۆرەك 817
كەرەش 817
كەبەد (جىگەر) 818
كەرنەب 818
كۇرراس 821
كەزبۇرە 823
كۇمەسسەرا (ئامۇت) 825
كۇررا (كاللا ـ پاقالچاق) 826
كەلب (ئىت) 826
كەرەم (ئۇزۇم تېلى) 827
12 ـ پەسىل «ل» (لام) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 829
لازەن 829
لۇپاھ 830
لەبەنى 830
لازىۋەرد 832
لوك 832
لاغىيە 833
لىھيەتۇتتىس (تېكە ساقلى) 833
لۇپ 834

لۇئبەتى بەربەرىيە 836
لىسانۇل ئەسافىر 837
لىسانۇلسەۋر 837
لىسەن (تىل) 838
لۇقپەرۇلس 838
لوبىيا 839
لەۋز (بادام) 839
لىمۇسۇن 841
لەززاقى زەھەب 842
لەبلاب 842
لوئاب 843
لەبەن (سۇت) 844
لەھىم (گۆش) 850
13 - پەسىل «م» (مىم) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 855
مىشكى 855
مەستىكى 856
مۇ 858
مازارىيون 859
مەرۋە 861
مەرماخۇر 862
مۇقەل 862
مائ (سۇ) 864
مىزمائۇر رائى 867
مۇغاس 867
مۇردارسەنگى 868
مىشكى تارامىشى 869
مەرارات (ئۆت) 870
موم 873
مەغناتىس (ماگنىت تېشى) 874
مارقەشىشا 874

مەغنەسىيا 875
مەداد (سىياھ) 875
مەرزەنجۇش 876
مەۋزەج 877
مۇمىيا 878
مۇرمەككى 880
مەرران 882
ماميسا 883
مىئە 883
مەھلەب 884
مۇغرە 884
ماھۇدانە 885
مەھرۇت 886
مەيسەم 886
مەلۇاھ 886
مۇردائەسبەرەم 887
مۇللەيھ 887
ماممران 888
ماھىزەھرە 888
ماش 889
مەن (تەرەنجىبىن) 890
مەرماربد (مەلىھ) 890
تۇز 890
مەلۇخيا 893
14 - پەسىل «ن» (نۇن) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 894
نەرجىس 894
ناردىن 895
نىيل 895
نەسرىن 896
نەممام 897

نېلۇپەر 898
نەئنائ 899
نارمىشكى 900
نۇخالە (كېپەك) 901
نەشارە 901
نەشا (نىشاستە) 902
نەرسىئەس 902
نانخا (جۇۋىنە) 903
نەترۇن 904
نۇرە (هاك تېشى) 904
نەخلى (خورما) 905
نۆشۇدۇر 905
نوهاس (مىس) 905
نېفىت (يەر يېغى) 906
نەبقى (سەترە دەرىخى) 907
نەۋا (خورما ئۇرۇقچىسى) 908
نەھەم 908
نىتافىلىي 909
نەئام (تۆگىقۇش) 910
نەمەر(شىر) 910
15 - پەسىل «س» (سىم) هەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار تۇغرىسىدا 910
سوئدى 910
سۇندۇرۇس 912
سەرخەس 913
سازەج ھىندى 914
سۇلان 915
سەرۋە 915
سوقۇرديۇن 917
سوككە 917
سەرتانى نەھرى 918
سەرتانى بەھرى 919

سدری 919
سراجل قۇتروب 919
سەترەۋنمیۇن 920
سۆرۇنجان 921
سەلىخەتۇل ھەییە (یىلان قاسرىقى) 922
ساد ئوردان 922
سەۋسەن 922
سۆئتەر 925
سیسالمیۇس 925
سۇس (چۇچۇكبۇیا) 927
سەرەنجى 928
سوقمونىیا (مەھمۇدى) 928
سەكبىنەج 931
سەقۇلۇقەندەرىیۇن 932
سوئالى 933
سىسارۇن 933
سىیۇن 934
سۇمقۇتۇن 934
سلىق (قىزىلچا) 936
سۇزاپ 938
سەقەنقۇر 940
سەیسبان 940
سەرمۇق 941
ساممۇ ئەبرەس (كېلەر) 941
سۇلەھپات (تاشپاقا) 941
سەمانى (بۆرە) 942
سۇككەر (شېكەر) 942
سۇكۇرۇلئۇشرۇ 943
سەمن (سېرىقماي) 944
سۇمبۇل 945
سەلىخە 946

سەۋىق (تالقان) 948
سىمسىم (كۈنجۈت) 948
سەمەك (بېلىق) 950
سەقەندىلىيۈن 953
سەپەرجەل (بېھى) 954
سىپەنداسىپەت (ئاق ياۋا سۈزاپ) 955
سەمەرىيۈن 955
سەپىدۈس 956
سەلۈسۈن 956
سەرىش 956
16 - پەسىل «ي» (ئەينى) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 958
ئەرئەر 958
ئەسەررائى 959
ئەلەك 960
ئەرتەنىسا 960
ئەسپەر (زاراڭزا) 961
ئەنسىل 961
ئاقىرقەرھا 962
ئىنەبۈس سۆئلەپ (كاكىنەچ) 963
ئەنبەر 965
ئۇد ھىندى 966
ئۇرۇقى سەبباغىن 968
ئۇنناپ (چىلان) 968
ئەپەس (موزا) 969
ئەلىق 970
ئەۋسەج 972
ئەنكەبۇت (ئۆمۈچۈك) 972
ئەدەس 973
ئەسەل (ھەسەل) 975
ئۆشرۇ 977

ئەقرەب (چايان) 978
ئەزائەت 978
ئەنئىلى 978
ئالۇسىس 979
ئەرقۇن 980
ئەزام (سۆڭەك) 980
ئەنەب (ئۇزۇم) 980
ئەرەق (تەر) 981
ئەزىز 982
ئۇد سەلىپ 982
ئەرەن 983
ئەكرۇل زەيىت 983
17 - پەسىل «ف» (فا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 984
فىززە (كۇموش) 975
پانىس (قەنت) 985
فەۋ (ئوردان) 985
فۇپەل 986
پەرەنجىمىشكى 986
فۇۋۇۋەتى سەبباغىن 987
فەنجەنجەشەت 987
پىللى 988
پاغىرە 988
پىلپىل 988
فىلپىل مۇيە 990
فەسرىقۇن 990
فاشرا 990
فاشرىستىيىن 990
پەرپىيۇن 993
پەتەرئاسالىيۇن 994
فاغىيە 995

فەلزەھرەج 995
فەراسیۇن 995
پۇدىنەج 996
پات 999
فاۋانىيا (ئۇد سەلىپ) 999
فەرفەخ 1000
پېتىر 1000
فەجەل (تۇرۇپ) 1002
فەستەق 1004
فەسافەس 1005
فار (چاشقان) 1005
فەرەس (ئات) 1006
پەقلامىنۇس 1006
فوقائى 1008
فەسىرىقۇن 1009
فەلىيۇن 1009
18 - پەسىل «س» (سۇۋاد) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 1010
سەندەل 1010
سەدەپ 1010
سەمەغ 1012
سابۇن (سوپۇن) 1013
سەھنات 1013
سەنۇبەر (چىلغوزا دەرىخى) 1013
سەبرە 1015
سۇف (يۇڭ) 1017
سەغراغۇل 1017
سەدىدۇل ھەدىد (تۆمۇر پوقى) 1018
سەرسەر 1018
19 - پەسىل «ق» (قاس) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 1018
قەرنىپىل (قەلەمپۇر) 1018

قاقىلە 1019
قىرپەتۇل تىپ 1020
قىرپەتۇددارچىن (دارچىن — قوۋزاقدارچىن) 1020
قەردمانە 1020
قەسەب (قومۇش) 1021
قەسبۇزەرىرە 1022
قەنتەرىيۇن 1024
قەسەب 1026
قۇرتۇم (زاراڭزا) 1026
قەتران 1027
قۇستە 1029
قەرۇمقۇ غما 1030
پەتقەبەيىن 1031
قۇننە 1031
قەمبىل 1032
قەفرۇل يەھۇت 1033
قىيمۇلىيا زەھەپ 1034
قەلىيمىيا فىززە 1034
قەلقەند (مىس تىزابى) 1035
قەلقەتار (خام تۆمۇر تىزابى) 1036
قەلقەتىس (زاك سولفاتى) 1036
قەنابىر 1036
قەسۇس 1037
قىيقەھەن 1039
قەتەن (پاختا) 1039
قىننەب 1040
قەتاد 1040
قىلىيۇن 1041
قىيمۇلىيا 1041
قۇلقاس 1041

قەرتاس (قەغەز) 1042
قەيسۇم (ئەفسەنتىن) 1042
قاتىلۇل زەئىب 1043
قاتىلۇل كەلبى 1043
قەتەن 1044
قۇررەتى ئەيىن 1044
قەرئى (قاپاق) 1044
قىيسائى 1046
قىسائۇل ھىمار 1047
قەرنى (مۇڭگۇز) 1049
قوررەيس 1049
قەتا (قۇشلارنىڭ بىر تۈرى) 1050
قەۋانىس (قۇشلارنىڭ تاشلىقى) 1050
قۇقى 1050
قۇمپۇز (كىرپە) 1050
قەبەج 1052
قەبىر 1052
قەزىم قۇرەيش 1052
قۇلت 1053
قەيسۇر 1053
قەتتۇ 1053
قەرەز 1053
قەمىرى قۇرش 1055
20 - پەسىل «ر» (را) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 1055
رەيھان 1055
رەيھان سۇلايمان 1055
رەئىيال ھەمام 1056
رەيال ئىبل 1057
رەتتەت 1057
رازىيانەج 1059

رامىك 1060
رۇتەب (ھۆل خورما) 1060
راكىنەج 1061
رىماد (كۈل) 1062
رىجلۇلجۇرات 1062
رىجلۇلغوراب 1064
رۇممان (ئانار) 1064
رىيباس 1066
رىيئە (ئۆپكە) 1066
رەخەمەت 1067
رىساس (قوغۇشۇن) 1067
رۇئئادەت 1068
رۇبىيان 1069
رەتبە 1069
رەبىيسا 1069
رەخبىيىن 1070
رۇقاقىس 1070
رەبتائى 1070
21 - پەسىل «ش» (شىن) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 1071
شەقايىق (لالە) 1071
شەھدانەج (ھەببۇل قەنەب) 1072
شاھتەرەج (ياۋا زىرە) 1073
شەيتىرەج 1074
شىيلەم 1075
شىھ 1076
شەنجار 1077
شەل 1079
شەۋكىران 1079
شاقاقۇل 1081
شەجەرەتۇ مەريەم (ئەرتەنسىيا) 1081
شەھمانەج (بەرنۇپ) 1081

شەب 1082
شۇكائى 1083
شىيىر خەشەك 1083
شۇنىز (سىيادان) 1084
شىبسى 1085
شەمئى (مۇم) 1086
شەبرەم 1086
شەلجەم (چامغۇر) 1088
شادىنەج 1089
شەئرۇل غول 1091
شاباباك 1091
شەربىين (سەرۋە) 1092
شەئىرۇلۇەشلەت (شەئىرۇن نەبەۋى) 1092
شەھەم (ياغ) 1094
شەئرى (چاچ) 1095
شەقۇراس 1096
شەجەرەتۇل بەق 1096
شەۋكەتۇل بەيزا (ئاقتىكەن) 1097
شەۋكەتۇل يەھۇدىيە 1098
شەۋكەتىل مىسرىيە 1098
شاراب 1099
22 - پەسىل «ت» (تا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 1101
تەمرىھىندى 1101
تۇدەرى 1101
تەنەۋۇپ 1102
تەرەنجىبىن 1103
تەنىيىن بەھرى 1104
تىمساھ (تىمساق) 1104
تەنبۇل 1104
تەمرى (خورما) 1105

تەپسیا (سەپسیا) 1105
تۇپپاھ (ئالما) 1106
تىين (ئەنجۇر) 1109
تۇتىيا 1113
تەنكار 1114
تەشمىرەج 1114
تىرمىس (سېرىق پۇرچاق) 1114
تۇس (ئۇجمە) 1116
تەرسى 1119
تۇبال 1119
23 - پەسىل «ت» (سا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا
سوم (سامساق) 1119
سۇمۇن 1120
سەيىەل (چىم) 1120
سۇبلۇ 1122
سەلجى (قار) 1122
سۆئلەپ (تۇلكە) 1123
ساپسياھ 1124
24 - پەسىل «خ» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا خەشخاش 1129
خىتمى (ئاق لەيلىگۈلى) 1129
خەردەل (قىچا) 1131
خۇسيەتۇسسۆئلەپ 1132
خۇسيەتۇس كەلىب 1133
خۇسۇسيەت (ئۇرۇقدان) 1134
قارا خەربەق 1134
خەسىرودارۇ 1137
خەربەق ئەبيەز (ئاق خەربەق) 1137
خىيارشەنبەر 1140
خەس كاھۇ 1141
خۇنسا 1143
خولىنجان 1144

خەسىۇل ھىمار (ئېشەك كاھۇسى) 1145
خەرنۇب 1146
فەزىق (ساپال قاچا) 1147
خەپپاش (شەپەرەك) 1148
خانقۇلزەئىپ (ئاق خەربەق) 1149
خانىقۇن نەمرى 1149
خانىقۇل كەلبى 1150
خىلاب (سۆگەت) 1150
خۇببازى (ئات قۇلاق) 1151
خېمىر (ئېچىتقۇ) 1152
خۇخ (شاپىتۇل) 1153
خەتتاق 1154
خىللۇ (سىركە) 1154
خەناپەس 1156
خۇبزى (نان) 1157
خۇبسى (خۇبسىلھەدىت — تۆمۇرنىك دېتى) 1158
خالىدۇنيۇن 1159
خەمسەتى ئەۋراق (بەش يوپۇرماقلىق ئۆسۈملۈك) 1160
خەندەرۇس 1161
خامالاۋۇن 1161
خەرئى (مايماق) 1162
خەراتىن 1162
خەيربۇۋا 1162
خىروئى 1163
خەمرى 1164
25 - پەسىل «ز» (زال) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار تۇغرىسىدا 1164
زەھەب (ئالتۇن) 1164
زەررە 1165
زەنبۇل خەيلى (ئات قۇيرۇقى) 1165
زەراربە 1166

زۇباب (چىۋىن) 1167
زىئىبۇ (بۆره) 1167
26 - پەسىل «ز» (زۇۋاد) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 1168
زەرۋە1 1168
زارئى (يېپلىن) 1169
زەفدىئى (پاقا) 1169
زەھەن (قوي) 1170
زەببۇ (كېپلەر) 1170
زەبئى (چايان) 1170
27 - پەسىل «ز» (زۇۋا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 1171
بىرىنچى زەلىم (ئەركەك تۆگىقۇش) 1171
زەلەف (تۇياق) 1171
28 - پەسىل «غ» (غەين) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا 1171
غۇبەيرا (جىگدە) 1171
غارىقۇن 1172
غار 1174
غاپەس 1176
غاغاتى 1177
غۇرائى 1177
غالىيۇن 1178
غۇشنە 1178
غەرەب 1179
غالىيە 1180
غالىمۇن 1180
مالۇ قەراتۇن (مائۇلھەسەل) 1181

شەيخۇر رەئىس ئىبن سىنانىڭ ھاياتى، تەربىيەلىنىشى ۋە ئەسەرلىرى

«ئۇيۇنۇل ـ ئەنبائ» (خەۋەرلەر بۇلقى) ناملىق كىتابتىن ئېلىندى

ئۇنىڭ تولۇق نامى ئەبۇ ئەلى ھۈسەين بىن ئابدۇللاھ بىن ئەلى بىن سىنادۇر. ئۇ ئېيتقۇسىز دەرىجىدە مەشھۇر، ئارتۇقچىلىقلىرى يېزىپ تۈگەتكۈسىز دەرىجىدە كۆپ بولسىمۇ، ئۇ ئۆزىنىڭ ئەھۋاللىرى ۋە تارىخىنىڭ بىر قىسمىنى ئۆزى باشقىلارنىڭ ئېيتىشىغا ھاجەت چۈشمىگۈدەك دەرىجىدە بايان قىلغان بولغاچقا، تۆۋەندە ئۇنىڭ ئۆزىنىڭ ئېيتقانلىرى بىلەن كۆپايىلىنىمىز، ئۇنى ئەبۇ ئۇبەيدۇللاھ جوزجانى نەقىل قىلغان.

شەيخۇر رەئىس مۇنداق دەيدۇ:

«دادام بەلەخ ئاھالىسىنىڭ بىرى بولۇپ، نۇھ بىن مەنسۇرنىڭ زامانىسىدا ئۇ يەردىن بۇخاراغا يۆتكىلىپ خىزمەت قىلغان. ئۇنىڭ زامانىسىدا بۇخارا كەنتلىرىنىڭ بىرى بولغان خەرمىسەن كەنتىدە ئەمەل تۇتقان. ئۇ مەشھۇر كەنت بولۇپ، ئۇنىڭغا يېقىن جايدا ئەفشانە دەپ ئاتىلىدىغان يەنە بىر كەنت بار بولۇپ، دادام ئۇ يەردە ئانام بىلەن توي قىلىپ شۇ يەردە تۇرۇپ قالغان ۋە شۇ يەردە مەن تۇغۇلغان، ئارقىدىن ئىنىم تۇغۇلغان، شۇنىڭدىن كېيىن بىز يەنە بۇخاراغا كەتتۇق. مېنى قۇرئان ۋە ئەدەبىيات ئوقۇتقۇچىسىنىڭ ھۇزۇرىغا ئاپىرىپ بەردى، ئون ياشقا

كىرگەن ۋاقتىمدا قۇرئان ۋە ئەدەبىيات ئىلمىنىڭ كۆپ قىسمىنى ئۆگىنىپ بولدۇم، بۇنىڭدىن (كىشىلەر) ھەيران قالغان ئىدى. دادام مىسىرلىق دەۋەتچىلەرگە ئاۋاز قوشقان كىشى بولۇپ، ئىسمائىلىيەلىكلەردىن بولۇپ ھېسابلىناتتى. ئۇ ۋە ئىنىم روھ ۋە ئەقىل ھەققىدە ئۇلارنىڭ قارىشى ۋە تونۇشى بويىچە تەلىم ئالغان. ئۇلار ئۆزئارا بەس - مۇنازىرە قىلاتتى، مەن ئۇلارنىڭ مۇنازىرىسىنى ئاڭلايتتىم، دېگەنلىرىنى چۈشىنەتتىم، ئەمما كۆڭلۈم تارتمايتتى. ئۇلار مېنىمۇ بۇ مۇنازىرىگە چاقىرىشقا باشلىدى، ئۇلار پەلسەپە، گېئومېترىيە ۋە ھىندىستان ماتېماتىكىسى ھەققىدە سۆزلىشەتتى. ئۇلار مېنى ھىندىستان ماتېماتىكىسىنى ئۆگەنسۇن دەپ كۆكتات ساتىدىغان، ھىندىستان ماتېماتىكىسىنى بىلىدىغان بىر كىشىگە تونۇشتۇرۇشقا باشلىدى. شۇنىڭدىن كېيىن پەيلاسوپ دەپ ئاتالغان ئەبۇ ئابدۇللا نائىلى دېگەن كىشى بۇخاراغا كەلدى، دادام مېنى تەلىم ئالسۇن دەپ ئۇنى ئۆيىمىزگە باشلاپ كەلدى. ئۇ كېلىشىنىڭ ئالدىدا مەن فىقھى ئىلمى بىلەن مەشغۇل بولۇۋاتقان ۋە بۇ ھەقتە ئىسمائىل زاھىدقا مۇراجىئەت قىلىۋاتقان ئىدىم، مەن تەرىقەت يولىنى تۇتقانلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئىدىم، شۇ قەۋمنىڭ ئىجابەت قىلغۇچىسىغا ئىلتىجا قىلىش ۋە ھاجەتلەرنى تىلەش ئادىتىگە كۆنۈپ كەتكەن ئىدىم.

ئۇنىڭدىن كېيىن نائىلىيدا «ئىيساغۇجى» دېگەن كىتابنى ئۆگىنىشكە باشلىدىم، ئۇ ماڭا جىنسنى چۈشەندۈرگەندە ئۇنىڭ «نېمە؟» دېگەن سوئالىنىڭ جاۋابىغا ئېيتىلىدىغان تۈرى پەرقلىنىدىغان نۇرغۇن شەيئىلەرنى كۆرسىتىدىغانلىقىنى ئېيتتى. مەن بۇ چۈشەنچىنى ئۇ ئاڭلاپ باقمىغان يوسۇندا تەھقىقلىدىم، ئۇ ماڭا ناھايىتى ھەيران قالدى ۋە دادامنى مېنىڭ مۇئەللىمسىز ھەرىكەت قىلماسلىقىم ھەققىدە ئاگاھلاندۇردى. مەن ئۇ ئېيتقان ھەر قانداق مەسىلىنى ئۇنىڭدىن ياخشىراق تەسەۋۋۇر قىلاتتىم. مەن ئۇنىڭدىن پەلسەپىنىڭ يۈزەكى ئىلىملىرىنى ئۆگەندىم، ئەمما ئىنچىكە ئىلىملىرى ھەققىدە ماڭا ئۆگەتكۈدەك ماھارىتى يوق ئىدى. شۇنىڭدىن كېيىن كىتابلارنى ئۆزۈم ئۆگىنىشكە، شەرھلىرىنى ئۆزۈم كۆرۈشكە باشلىدىم، شۇنداق قىلىپ پەلسەپە ئىلمىنى پۇختا ئىگىلەپ بولدۇم. شۇنىڭدەك ئەقلىدىسىنىڭ كىتابىنىڭ بېشىدىن5 - 6شەكىلنى ئۇنىڭدىن ئۆگەندىم، قالغىنىنىڭ ھەممىسىنى ئۆزۈم ھەل قىلدىم. ئۇنىڭدىن كېيىن مەجەستىنىڭ كىتابىنى ئۆگىنىشكە كىرىشتىم، ئۇنىڭ مۇقەددىمىسىنى ئۆگىنىپ گېئومېتىرىيەلىك شەكىللەرگە كەلگەندە نائىلي ماڭا: «ئۆزۈڭ ئۆگىنىپ ئۆزۈڭ ھەل قىل، ئۇنىڭدىن كېيىن ماڭا كۆرسەت، توغرا - خاتاسىنى ئايرىپ بېرەي» دېدى، ئەمما ئۇ كىتابنى توغرىلىيالمايتتى. مەن بۇ كىتابتىكى مەسىلىنى ئۆزۈم ھەل قىلىشقا باشلىدىم، ئىچىدە ئۇ مەن كۆرسەتكەن ۋاقىتقىچە كۆرۈپ باقمىغان، ئەمما مەن چۈشەنگەن شەكىللەر بار ئىدى. شۇنىڭدىن كېيىن نائىلي مەندىن ئايرىلىپ

كەركانج دېگەن يەرگە كەتتى. مەن تەبىئەت ۋە ئىلاھىيەتكە ئائىت ئەسلىي كىتابلار ۋە ئۇلارنىڭ شەرھىلىرىنى يىغىپ ئۆزۈم ئۆگىنىشكە باشلىدىم، ماڭا ئىلىم دەرۋازىلىرى كۆندىن كۆنگە ئېچىلىۋاتاتتى.

شۇنىڭدىن كېيىن مەن تېبابەت ئىلمىگە قىزىقىپ ئۇ ھەقتە يېزىلغان كىتابلارنى ئوقۇشقا باشلىدىم. تېبابەت ئىلمى قېيىن ئىلىملەردىن ئەمەس ئىدى. كېسەللەرنى داۋالىدىم، سىناقتىن ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق ماڭا داۋالاشنىڭ ئېيتقۇسىز ساھەلىرى ئېچىلدى. مەن شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا فىقھى ئىلمى بىلەنمۇ مەشغۇل بولۇپ تۇراتتىم، ئۇ ھەقتە بەس - مۇنازىرە قىلاتتىم، مەن شۇ چاغدا 16 ياشقا كىرگەن ئىدىم. مەن شۇ يوسۇندا بىر يېرىم يىل ئوقۇش ۋە ئۆگىنىش بىلەن بولغاندىن كېيىن يەنە پەلسەپە ھەققىدىكى ماتېرىياللارنى ئوقۇشقا ۋە ئۇنىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىنى جەملەشكە باشلىدىم. مەن بۇ مۇددەتتە بىرەر كېچە تولۇق ئۇخلاپ باقمىدىم، كۈندۈزى ئۇنىڭ باشقىسى بىلەن مەشغۇل بولمىدىم. مەن كۆپ ھادىسىلەرنى يىغدىم، مەن قارىغان ھەر بىر دەلىل بەزى قىياسىي مۇقەددىمىلەرنى ئىسپاتلاپ بېرەتتى، مەن ئۇلارنى مەزكۇر ھادىسىلەر بىلەن بىرلەشتۈرەتتىم، ئارقىدىن مۇمكىن بولغان نەتىجىسىنى چىقىراتتىم، مۇقەددىمىلەرنىڭ شەرتلىرىگىمۇ رىئايە قىلاتتىم، ئاخىر بۇ ئىشنىڭ ماھىيىتى ماڭا ئايان بولدى. بىر مەسىلىدە ئىككىلىنىپ قېلىپ ئوتتۇرا ھال قىياسنى تاپالمىسام جەملىگۈچى زاتقا ئىلتىجا قىلاتتىم. نامازغا ئوقۇپ ھەممىنى ياراتقۇچىغا مۇناجات قىلاتتىم، بۇنىڭ بىلەن سىر ئېچىپ مۇشكۈلات ئاسانلىشاتتى.

كەچتە ئۆيۈمگە قايتىپ ئالدىمدا چىراغنى قويۇپ ئوقۇش ۋە يېزىش ئىشى بىلەن بولاتتىم، ئۇيقۇ باسسا ياكى ھارغىنلىق ھېس قىلسام، بىر قەدەھ شەربەت ئىچىپ قۇۋۋىتىمنى ئەسلىگە كەلتۈرەتتىم. ئازراق ئۇخلىغان ھامان ئۇچرىغان مەسىلەرنىڭ ئەينىنى چۈشەيتتىم، نۇرغۇن مەسىلەرنىڭ يوللىرى ماڭا چۈشۈمدە ئايان بولغان ئىدى. شۇنداق قىلىپ ئىنسانىي ئىمكانىيىتىمنىڭ يېتىشچە ھەممە ئىلمىنى پۇختىلىغان ۋە ئۇنىڭدىن ۋاقىپلانغان ئىدىم. ئەينى ۋاقىتتا ئۆگەنگەنلىرىمنىڭ ھەممىسى ھازىر ئۆگەنگىنىمدەك بولۇپ، بۇگۈنگىچە ئۇنىڭغا يېڭىلىق قوشۇلمىدى، ئاخىر پەلسەپە، تەبىئەت ۋە ماتېماتىكا ئىلىملىرىنىڭ ھەممىنى پۇختا ئۆگىنىپ بولدۇم. شۇنىڭدىن كېيىن ئىلاھىيەت ئىلمىنى ئۆگىنىشكە كىرىشتىم، «تەبىئەتتىن ھالقىغان ئىشلار» دېگەن كىتابنى ئوقۇدۇم، ئەمما ئۇنىڭدىكى مەزمۇنلارنى چۈشىنەلمىدىم، ئاپتورنىڭ مەقسىتى مەۋھۇم بولۇپ قالدى، مەن ئۇنى 40 قېتىم تەكرار ئوقۇدۇم، ئاخىر ماڭا ياد بولۇپ

كەتتى، شۇنداقتىمۇ ئۇ ۋە ئۇنىڭ مەقسىتىنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى بىلەلمىدىم، ئاخىر ئۆزۈمدىن ئۈمىدسىزلىنىپ ئۆزۈمگە: «بۇ چۈشەنگىلى بولمايدىغان كىتاب ئىكەن» دېدىم. بىر كۈنى ئەسىر نامزى ۋاقتىدا كىتاب بازىرىدا كېتىۋاتسام بىر ئادەم قولىدا بىر پارچە كىتابنى تۇتۇپ خېرىدار چاقىرىۋېتىپتۇ، ئۇ ماڭا تونۇشتۇردى، مەن بۇ ئىلىمدىن پايدا چىقمىغۇدەك دەپ ئويلاپ ئۇنىڭ زېرىككەن ئادەم قىياپىتىدە رەت قىلدىم، ئەمما ئۇ ماڭا: «سېتىۋالسىلا، بەك ئەرزان، ئىگىسى پۇلغا ئېھتىياجلىق بولغاچقا ئۇنى سىلىگە ئۇچ تەڭگىگىلا بېرىمەن» دېدى. مەن ئۇنى سېتىۋالدىم، قارىسام ئەبۇ نەسىر فارابىنىڭ «(تەبىئەتتىن ھالقىغان ئىشلار) دېگەن كىتابنىڭ مەسىلىرى» دېگەن كىتابى ئىكەن. مەن ئۆيۈمگە قايتىپ بېرىپ تېزلا ئوقۇپ تۈگەتتىم، شۇنىڭدىن كېيىن «تەبىئەتتىن ھالقىغان ئىشلار» دېگەن كىتابنىڭ مەقسىتى ماڭا ئايان بولدى، چۈنكى مەن ئۇنى يادلاپ بولغان ئىدىم. مەن ناھايىتى خۇرسەن بولدۇم ۋە ئاللاغا تەشەككۈر بىلدۈرۈش ئۈچۈن ئەتىسى كەمبەغەللەرگە سەدىقە بەردىم. شۇ چاغدا بۇخارانىڭ پادىشاھى نۇھ بىن مەنسۇر بولۇپ، بىر كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ، تېۋىپلار ئۇنى ساقايتىشتىن ئاجىز كەلگەن ئىكەن، ئۇلار ئارىسىدا مېنىڭ كىتابنى كۆپ ئوقۇيدىغانلىقىم تارقالغان بولۇپ، ئۇلار پادىشاھنىڭ ئالدىدا ئىسمىمنى تىلغا ئېلىشىپتۇ ۋە مېنى تەكلىپ قىلىشنى تەلەپ قىپتۇ. مەن ئۇلارنىڭ ئالدىغا بېرىپ ئۇلارنىڭ داۋالىشىغا شېرىك بولۇپ، پادىشاھ ئالدىدا خىزمەت كۆرسەتتىم. بىر كۈنى ئۇنىڭدىن كۈتۈپخانىسىغا كىرىشىمگە، ئۇنىڭدىكى تېببىي كىتابلارنى ئوقۇشۇمغا رۇخسەت قىلىشنى ئىلتىماس قىلدىم. ئۇ ئىلتىماسىمنى قوبۇل قىلدى. مەن كۆپ ئۆيلىرى بار بىر ھويلىغا كىردىم، ھەربىر ئۆيدە كىتاب قاچىلانغان ئۈستى - ئۈستىگە تىزىلغان ساندۇقلار بار ئىكەن. بىر ئۆيدە ئەرەب تىلى ۋە شېئىرىيەت كىتابلىرى، يەنە بىر ئۆيدە فىقھى (شەرىئەت) ئىلمى كىتابلىرى بار ئىكەن، ھەر ئۆيگە مەلۇم ئىلمىنىڭ كىتابلىرى تىزىلغان ئىكەن.

مەن ئىلگىرىكىلەرنىڭ كىتابلىرىنى ئوقۇپ ئۇلاردىن كېرەكلىك بولغان نەرسىلەرنى ئوقۇدۇم. ئۇلارنىڭ ئىچىدە كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى ئىسمىنى پەقەت ئاڭلىمىغان، مەن ئىلگىرى كۆرۈپ باقمىغان، بۇنىڭدىن كېيىنمۇ كۆرەلمەيدىغان كىتابلارنى كۆردۈم. ئۇلارنى ئوقۇپ پايدىلىرىغا ئېرىشتىم، ھەربىر ئادەمنىڭ ئىلىم سەۋىيەسىنى بىلدىم. 18 ياشقا كىرگەن ۋاقتىمدا مەزكۇر ئىلىملارنىڭ ھەممىنى ئۆگىنىپ بولدۇم. ئەينى ۋاقىتتا ئىلىملەرنىڭ ھەممىنى يادلاپ بولغان ئىدىم، ھازىر بولسا دىلىمدىكى شۇ ئىلىملەر تېخىمۇ پىشتى، ھالبۇكى ئىلىملەرنىڭ ھەممىسى (ئۆگەنگەنلىرىم بىلەن ت) ئوخشاش بولۇپ، كېيىن بىرەر يېڭى ئىلىم چىقمىغان ئىدى. يېنىمدا ئەبۇل ھۇسەين ئەرۇزىي دەپ ئاتىلىدىغان بىر كىشى بار بولۇپ، مەندىن شۇ ئىلىملەر

ھەققىدە بىرەر ئومۇمىي (ھەممىنى ئۆزىگە مۇجەسسەملىگەن - ت) كىتاب يېزىپ بېرىشىمنى تەلەپ قىلدى، مەن ئۇنىڭغا مەجمۇئەدىن بىرنى يېزىپ بەردىم، ھەم شۇ نام بىلەن ئاتىدىم. ئۇنىڭغا ماتېماتىكىدىن باشقا ھەممە ئىلىمنى يىغدىم. مەن شۇ چاغدا 21 ياشقا كىرگەن ئىدىم. يېنىمدا خارەزمدە تۇغۇلغان، بىلىمگە توشقان، فىقھى ئىلمى، تەفسىر ئىلمى ۋە تەقۋادارلىقتا يېگانە ئەبۇ بەكرى بەرقىي دەپ ئاتىلىدىغان يەنە بىر كىشى بار بولۇپ، مەندىن بەزى كىتابلارنى شەرھلەپ بېرىشىمنى تەلەپ قىلغان ئىدى. مەن ئۇنىڭغا 20 جىلدقا يېقىن «ئەلھاسىل ۋەل مەھسۇل» (ئىلگىرى - كېيىن ئېرىشكەنلەر) دېگەن كىتابنى، ئەخلاق توغرىسىدا «ئەل بىررۇ ۋەل ئىسىم» (ياخشىلىق ۋە يامانلىق) دېگەن كىتابنى يېزىپ بەردىم. بۇ ئىككى كىتاب ئۇنىڭدىلا بار بولۇپ، ھېچ كىشى ئۇلاردىن نەقىل قىلالمىغان. كېيىن دادام ۋاپات بولۇپ، ئەھۋالىمدا ئۆزگىرىش بولدى. پادىشاھنىڭ ھۇزۇرىدا مەلۇم خىزمەت قىلىپ ئېھتىياج مېنى بۇخارانى تاشلاپ كەركانج (دېگەن شەھەر ت)غا بېرىشقا ئۇندىدى. بۇ ئىلىملەرنى ياخشى كۆرىدىغان ئەبۇل ھۇسەين سەھلىي دېگەن كىشى ئۇنىڭغا ۋەزىر ئىدى، مەن ئۇلارنى پادىشاھ ئەلى بىن مەئمۇنغا تەقدىم قىلدىم. مەن شۇ چاغدا تەيلسان (جاي ئىسمى ت) دا پىشقان شەرئەت ئۆلىمالىرى قاتارىدا ئىدىم، ئۇلار ھۆرمىتىمنى قىلىپ يەتكۈدەك ئۆي كۆرسىتىپ بەردى. كېيىن ئېھتىياج مېنى نىساغا، ئۇ يەردىن باۋەردكە، ئۇ يەردىن تۇسقا، ئۇ يەردىن شەقانغا، ئۇ يەردىن سەمنىقانغا، ئۇ يەردىن خۇراسان چېگراسىدىكى جاجۇرمغا، ئۇ يەردىن جورجانغا يۆتكىلىشىمگە ئۇندىدى. مەن پادىشاھ قابۇسنى كۆزلىگەن ئىدىم، ئەمما كۆزلىشىم ئۇنىڭ تۇتۇلۇپ بەزى قەلئەلەرگە سولىنىشى ۋە شۇ يەردە ئۆلۈشىگە توغرا كېلىپ قالدى. ئۇنىڭدىن دەھىستانغا باردىم، ئۇ يەردە ئېغىر كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ، جورجانغا قايتىپ كەلدىم. ئەبۇ ئۇبەيدۇل جوزجانى دېگەن كىشى مەن بىلەن كۆرۈشتى. ھالىمغا قاراپ:

چوڭىغىنىمدا ھېچ شەھەر مېنى سىغدۇرمىدى،
باھايىم ئاشقاندا ماڭا خېرىدار چىقمىدى.

.....دېگەن مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالغان قەسىدە يېزىلدى.

شەيخۇر رەئىسنىڭ ھەمراھى ئەبۇ ئۇبەيدۇل جورجانى مۇنداق دەيدۇ: «يۇقىرىدىكىلەر ماڭا شەيخنىڭ ئۆز ئېغىزى بىلەن سۆزلەپ بەرگەنلىرىدۇر، ئۇنىڭدىن ئۇنىڭ بەزى ئەھۋاللىرىنى بىلگەن ئىدىم. جورجاندا بۇ ئىلىملەرنى ياخشى كۆرىدىغان ئەبۇ مۇھەممەد شىرازىي دېيىلىدىغان

بىر كىشى بار بولۇپ، شەيخقا ئۆزىگە يېقىن يەردىن بىر ئېغىز ئۆي سېتىۋېلىپ تۇرغۇزغان ئىدى. مەن ھەر كۈنى ئۇنىڭ يېنىغا بېرىپ مىجەستىي (كىتاب ئىسمى ت)نى ئوقۇيتتىم، پەلسەپىنى ئۆگىنەتتىم، ئۇ ماڭا پەلسەپە ھەققىدىكى «ئەلمۇختەسەرۇل ئەۋسەت» (ئوتتۇرا ھال قىسقارتما) دېگەن كىتابنى ئوقۇغاتتى. ئۇ ئەبۇ مۇھەممەد شىرازىيغا «ئەلمەبدەئ ۋەلمەئاد» (باشلىنىش ۋە ئاخىرلىشىش)، «ئەلئىرسادۇل - كۇللىييە» (ئومۇمىي كۆزنىتىش) دېگەن كىتابنى يېزىپ بەرگەن ئىدى. ئۇ بۇ يەردە يەنە «ئەلقانۇن» نىڭ باش قىسمى، «مىجەستىي» نىڭ قىسقارتىلمىسىغا ئوخشاش كۆپ كىتابلارنى ۋە رىسالىلەرنى يازغان ئىدى. كېيىن تاغلىق زېمىندا قالغان كىتابلىرىنى يازدى.

تۆۋەندىكىلەر ئۇنىڭ يازغان كىتابلىرىنىڭ تىزىملىكىدۇر:

«ئەلمەجمۇئ» (مەجمۇئە)، بىر جىلد، «ئەلھاسىل ۋەلمەھسۇل» (ئىلگىرى كېيىن ئېرىشكەنلەر)، 20 جىلد، «ئەلئىنسان» (ئىنسان)، 20 جىلد، «ئەلبىررۇ ۋەلئىسىم» (ياخشىلىق ۋە يامانلىق)، ئىككى جىلد، «ئەششىفائ» (شىپا)،18 جىلد، «ئەلقانۇن» (قانۇن)، تۆت جىلد، «ئەلئىرسادۇل كۇللىييە» (ئومۇمىي كۆزنىتىش)، بىر جىلد، «ئەننەجات» (نىجاتلىق)، ئۈچ جىلد، «ئەلھىدايە» (ھىدايەت)، بىر جىلد، «ئەلقۇلۇنج» (قۇلۇنجى)، بىر جىلد، «لىسانۇل ئەرەب» (ئەرەب تىلى)، 10 جىلد، «ئەلئەدۋىيەتۇل قەلبىييە» (يۈرەك دورىلىرى)، بىر جىلد، «ئەلمۇجەز» (قىسقارتما)، بىر جىلد، «بەئزۇل ھېكمەتىل مەشرىقىييە» (مەشرىقنىڭ بەزى ھېكمەتلىرى)، بىر جىلد، «بەيانۇ زەۋاتىل جىھە» (كۆپ تەرەپلىكلەر بايانى)، بىر جىلد، «كىتابۇل مەئاد» (ئاقىۋەت كىتابى)، بىر جىلد، «ئەلمەبدەئۇ ۋەلمەئاد» (باشلىنىش ۋە ئاخىرلىشىش)، بىر جىلد، «كىتابۇل مۇباھەسات» (مۇنازىرىلەر كىتابى)، بىر جىلد.

ئۇنىڭ تۆۋەندىكى رىسالىلىرى بار:

«ئەقەزائ ۋەلقەدەر» (قازا ۋە قەدەر)، «ئەلئالەتۇر - رەسەدىييە غەرەزۇ قاتىغۇرياس» (كۆزنىتىش ئۇسكۇنىسى قاتىغۇرياسنىڭ مەقسىتى)، «ئەلمەنتىقۇ بىششىئىر» (شېئىرىيەت پەلسەپىسى)، «ئەلقەسائىدۇ فىلئەزمەتى ۋەلھىكمەتى فىل ھۇرۇف» (ھەرپلەردىكى بۈيۈكلۈك ۋە ھېكمەت ھەققىدە قەسىدىلەر)، «تەئەققۇبۇل مەۋازىئىل جەدەلىييە» (مۇنازىرىلىك ئورۇنلارنى ئىزدەش)، «مۇختەسەرۇ ئىقلىيدىس» (ئىقلىدىس قىسقارتمىسى)، «مۇختەسەرۇن فىننەبزى بىل ئەجەمىييە» (تومۇر ھەققىدە ئەجەم تىلىدىكى خۇلاسە)، «ئەلھۇدۇد» (تەرىپلەر)، «ئەلئەجرامۇس سەماۋىييە» (ئاسمان جىسىملىرى)، «ئەلئىشارە ئىلا ئىلمىل مەنتىق» (پەلسەپە ئىلمىگە ئىشارە)، «ئەقسامۇل ھىكمە فىننىھايە ۋە لەننىھايە» (ھېكمەتنىڭ چەكلىك ۋە چەكسىز تۈرلىرى)، «ئەھدۇن

كەتەبەھۇ لىنەفسىھى ھەي بىن يەقزان فى ئەننە ئەبئادەل جسمى غەيرۇ زاتىيىە لەھۇ» (ھەي بىن يەقزاننىڭ جىسمنىڭ ئارىلىقلىرى ئەسلىي ئەمەس دېگەن ھەقتە ئۆزىگە بەرگەن ئەھدى)، «خۇتۇب» (لېكسىيەلەر)، «ئەلكەلام فىل ھىندىبائ» (كاسىنى توغرىسىدا سۆز)، «فى ئەننەھۇ لايەجۇزۇ ئەن يەكۇنە شەيئۇن ۋاھىدۇن جەۋھەرىيەن ۋە ئەرەزىيەن» (بىر شەيئىنىڭ ھەم بىرلەمچى ھەم ئىككىلەمچى بولالمايدىغانلىقى ھەققىدە)، «فى ئەننە ئىلمە زەيدىن غەيرۇ ئىلمى ئەمرىن» (زەيدىنىڭ بىلگىنىنىڭ ئەمرىنىڭ بىلگىنىگە ئوخشمايدىغانلىقى ھەققىدە)، «رەسائىۇل لەھۇ ئىخۋانىيىە ۋە سۇلتانىيىە» (قېرىنداشلار ۋە پادىشاھلار ئارىسىدا يېزىشقان رىسالىلەر)، «مەسائىلۇ جەرەت بەينەھۇ ۋە بەينە بەئزىل فۇزەلائى» (ئۇنىڭ بىلەن فەزى پەزىلەتلىك كىشىلەر ئارىسىدا پەيدا بولغان مەسىلىلەر)، «كىتابۇل ھەۋاشى ئەلەلقانۇن» (ئەلقانۇن ھاشىيسى)، «ئۇيۇنۇل ھېكمەت» (ھېكمەت بۇلاقلىرى)، «ئەششەبەكە ۋەتتەير» (تور بىلەن قۇچقاچ).

ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇ رەيگە بېرىپ سەييىدە ۋە ئۇنىڭ ئوغلى مەجدۇد - دەۋلە بىلەن كۆرۈشتى. ئۇلار ئۇنى ئۆزى بىلەن ئېلىپ بارغان، ئۇنى تونۇشتۇرىدىغان كىتابلىرى بىلەن بىلگەن ئىدى. شۇ چاغدا مەجدۇد - دەۋلىنىڭ سەۋداسى ئېشىپ قالغان بولۇپ، ئۇ ئۇنى داۋالىدى ھەم شۇ يەردە «ئەلمەئاد» (ئاقىۋەت) ناملىق كىتابىنى يازدى. ئۇ ئۇ يەردە ھىلال بىن بەدىر بىن ھەسنۇيە ئۆلۈپ باغداد قوشۇنى مەغلۇپ بولغاندىن كېيىن شەمسۇد - دەۋلە بىلەن كۆرۈشۈشنى كۆڭلىگە پۈكۈچە تۇردى. شۇنىڭدىن كېيىن مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن ئۇ يەردىن ئايرىلىپ قەزۋىنغا، ئۇ يەردىن ھەمەدانغا باردى ۋە كەزبانۇيەنىڭ خىزمىتىدە بولدى ۋە ئۇنىڭ ئىشلىرىنى كۆردى. شۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭغا شەمسۇد دەۋلە بىلەن كۆرۈشۈش نېسىپ بولدى ۋە ئۆزى گىرىپتار بولغان قۇلۇنجى كېسەللىكى سەۋەبى بىلەن ئۇنى ھۇزۇرىغا چاقىردى، ئۇ ئۇنى ئالالا شپالىق بەرگۈچە داۋالىدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئۇ يەردە 40 كېچە - كۈندۈز تۇرغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ھۇزۇرىدىن كۆپ ئىنئاملارغا ئېرىشىپ ئۆيىگە قايتتى. ئۇ پادىشاھنىڭ سۆھبەتچىلىرىدىن بولۇپ قالغان ئىدى. كېيىن پادىشاھنىڭ ئەناز قوشۇنى بىلەن ئۇرۇشۇشقا تۇتۇش قىلماقچى بولغاندا شەيخ پادىشاھنىڭ ھۇزۇرىدىن ئايرىلدى. كېيىن ئۇ مەغلۇپ بولغان ھالدا ھەمەدانغا قايتتى.

كىتابنىڭ كىرىش سۆزى

ئاللاغا شانۇ شەۋكىتىنىڭ ئالىيلىقى، خەير - ئىھسانىنىڭ تولۇقلۇقىغا لايىق ھەمدۇسانا، غوجىمىز مۇھەممەد پەيغەمبەر ۋە ئۇنىڭ ئەھلى - ئەۋلادىغا دۇرۇد ۋە سالام تېگىل بولسۇن.

ھەمدۇسانا، دۇرۇد ۋە سالامدىن كېيىن مەلۇم بولغايكى، قېرىنداشلىرىمنىڭ بەزى ئىخلاسمەنلىرى ۋە تەلىپىنى ئىقتىدارىمنىڭ يېتىشچە قاندۇرۇشۇم زۆرۈر بولغان كىشىلەر مەندىن تېبابەت توغرىسىدا ئۇنىڭ ئومۇمىي ۋە قىسمەن قانۇنىيەتلىرىنى چۈشىنىشلىك ھەم قىسقا بايان قىلغان، قىسقارتىش بىلەن مۇكەممەللىكنى ئۆزىگە مۇجەسسەملىگەن بىر كىتاب يېزىشىمنى تەلەپ قىلدى. مەن ئۇلارنىڭ تەلىپىنى قاندۇردۇم. ئاۋۋال تېبابەتنىڭ ھەر ئىككى قىسمى، يەنى نەزەرىيەسى بىلەن ئەمەلىيىتىنىڭ ئومۇمىي ئىشلىرى ھەققىدە، ئۇنىڭدىن كېيىن يەككە دورىلارنىڭ قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئومۇمىي ھۆكۈملىرى، ئارقىدىن قىسمەن ھۆكۈملىرى ھەققىدە، ئۇنىڭدىن كېيىن ھەربىر ئەزادا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ھەققىدە سۆزلەشنى قارار قىلدىم. كېسەللىكلەر ھەققىدە سۆزلىگەندە ئاۋۋال شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتىنى بايان قىلدىم. يەككە، ئاددىي ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتىنى نەزەرىيە ھەققىدىكى بىرىنچى كىتابتا بايان قىلغان ئىدىم. شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشىدىن بىكار بولغاندىن كېيىن كۆپ ئورۇنلاردا ئۇنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشنىڭ ئۇسۇللىرىنى بايان قىلىشقا كىرىشتىم. ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ ئەزانىڭ كېسەللىكلىرىنىڭ ئومۇمىي قائىدىلىرى، سەۋەبلىرى، تەشخىس قىلىش، داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئومۇمىي يوسۇندا بايان قىلدىم. مەزكۇر ئومۇمىي ئىشلاردىن بىكار بولغاندىن كېيىن، قىسمەن كېسەللىكلەرگە يۈزلىنىپ ئاۋۋال كۆپ قىسمىنىڭ تەرىپى، سەۋەبلىرى ۋە ئالامەتلىرى ھەققىدىكى ئومۇمىي ھۆكۈملىرىنى بايان قىلدىم، ئۇنىڭدىن كېيىن يەككە ياكى مۇرەككەپ دورىلار بىلەن قىسمەن داۋالاشقا ئۆتتۈم. ئى ئۆگەنگۈچى، ئۆگىنىپ شۇ يەرگە يەتكەن ۋاقتىڭدا بىلىدىغىنىڭدەك، يەككە دورىلار ۋە ئۇلارنىڭ كېسەللىكلەرگە بولغان پايدىلىرىدىن يەككە دورىلار كىتابىنىڭ جەدۋەللىرى ۋە شۇ يەردە ئىشلىتىش زۆرۈر دەپ قارىغانلىرىمنىڭ ئاز

قىسمىدىن باشقىسىنى تەكرارلىمىدىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن يازماقچى بولغان قارابادىن [1] غا لايىق دەپ ئويلىغانلىرىمنىڭ پايدىلىرى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلىنىڭ بايانىنى ئۇنىڭغا قالدۇردۇم. بۇ كىتابتىن بىكار بولغاندىن كېيىن بىرەر ئەزاغا خاس بولمىغان كېسەللىكلەرگە مۇناسىۋەتلىك قىسمەن ئىشلار بايان قىلىنغان يەنە بىر كىتابنى يېزىشنى قارار قىلدىم، ئۇنىڭدا گۈزەللىك ھەققىدىمۇ سۆزلەيمىز. بۇ كىتابتىمۇ ئالدىدىكى كىتابنىڭ ئۇسلۇبى بويىچە مېڭىشنى قارار قىلدىم. ئاللانىڭ نېسىپ قىلىشى بىلەن بۇ كىتابتىن بىكار بولسام، ئارقىدىن قارابادىن كىتابنى يازىمەن. ئۇ (قارابادىن كىتابنى دېمەكچى ت) مۇشۇ كەسپىنى (تېبابەتنى دېمەكچى ت) قىلمەن دەيدىغان كىشى ھەممىنى بىلمىسە ۋە ئېسىدە ساقلىمسا بولمايدىغان كىتابتۇر، چۈنكى ئۇ تېۋىپقا زۆرۈر بولغان ئەقەللىي مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغاندۇر. ئۇنىڭدىن ئاشۇرۇپ بىلىشنىڭ چېگرالىسى يوقتۇر [2]. ئاللا ئەجىلىمنى كېچىكتۈرسە، تەقدىر يار بەرسە، بۇ ئىشقا قايتا كىرىشىمەن.

ئەمما ھازىرچە بۇ كىتابنى تۆۋەندىكىدەك بەش كىتابقا بۆلىمەن:

بىرىنچى كىتاب: تېبابەت ئىلمىنىڭ ئومۇمىي نەزەرىيىلىرى ھەققىدە.

ئىككىنچى كىتاب: يەككە دورىلار ھەققىدە.

ئۈچىنچى كىتاب: ئىنسانىنىڭ چېچىدىن باشلاپ تاپىنىغىچە بولغان ھەربىر ئەزاسىنىڭ ئىچى - تېشىدا پەيدا بولىدىغان قىسمەن كېسەللىكلەر ھەققىدە.

تۆتىنچى كىتاب: مەلۇم ئەزاغا خاس بولمىغان قىسمەن كېسەللىكلەر ۋە گۈزەللىك ھەققىدە.

بەشىنچى كىتاب: دورىلارنى مۇرەككەپلەشتۈرۈش ھەققىدە، ئۇ قارابادىندۇر.

---

① قارابادىن — ئۇ مۇرەككەپ دورىلار دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ، كۆچلۈكرەك قاراش بويىچە ئەسلىي يۇنانچە سۆزدۇر — سەئىد ھەسسام.

② يەنى تېۋىپ ئۇنىڭدىن ھالقىغان بىلىملەرگە شۇغۇللىنىش ئارقىلىق ئېرىشىدۇ، چۈنكى خۇددى تەن دورىنىڭ تەسىرىنى بېرىلگەن پەسىل، ياش ياكى ساقلىق ھالىتىگە قاراپ ھەر خىل شەكىلدە قوبۇل قىلغىنىدەك، دورىمۇ ھەربىر تەنگە يەنە بىر تەنگە ئوخشىمايدىغان شەكىلدە تەسىر كۆرسىتىدۇ —سەئىد ھەسسام.

بىرىنچى كىتاب

تېبابەت ئىلمىدىكى ئومۇمىي ئىشلار توغرىسىدا

ئۇ تۆت پەننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى پەن

تېبابەتنىڭ تەرىپى ۋە ئۇنىڭ تەبىئىي ئىشلاردىن بولغان ماۋزۇلىرى ھەققىدە

بىرىنچى تەلىم

1 - پەسىل

دەيمەنكى، تېبابەت ئادەم بەدىنىنى ساقلىقنى ساقلاش (يەنى ئىنسانىنىڭ ئاستا خاراكتېرلىك ۋە ۋاقتلىق يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەردىن خالىي ھالتىنى ساقلاشنى دېمەكچى، ھالبۇكى ئۇ پەقەت نەزەرىيەۋى ھالەتتۇر، چۈنكى، تەن ئاشكارا ياكى كۆچلۈك بولسا ئۆزى ئۆزىنى قوغداش ئارقىلىق تاقابىل تۇرىدىغان يوشۇرۇن كېسەللىكتىن خالىي بولمايدۇ، تەن ياكى مەلۇم ئەزا ئاجىز بولسا ئۇنىڭدا كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ)[1]، يوقالغىنىنى قايتۇرۇپ

① چۈنكى بىز جاراسىملار ۋە ۋىرۇسلار بىلەن تولغان مۇھىتتا ياشايمىز — سەئىد ھەسسام.

كېلىش[1] نۇقتىسىدىن تونۇشتۇرىدىغان ئىلمىدۇر. بىرەرسى تېبابەت نەزەريە بىلەن ئەمەلىيەتكە بۆلۈنەتتى، سىلەر ئۇنى ئىلىم دەپ ھەممىنى نەزەريە قىلىۋەتتىڭلار دېيىشى مۇمكىن. بۇ چاغدا جاۋاب بېرىپ ئېيتىمىزكى، كەسىپلەر ھەم ھېكمەت (پەلسەپە ت)نىڭ نەزەريەسى بىلەن ئەمەلىيتى بولغىنىدەك، تېبابەتنىڭمۇ نەزەريەسى بىلەن ئەمەلىيتى بولىدۇ، ھەر بىرىنىڭ نەزەريە بىلەن ئەمەلىيەتكە ئايرىلىشىدىن باشقا نەرسە مەقسەت قىلىنىدۇ. ھازىر پەقەت تېبابەتتە ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا پەرق بارلىقىنى چۈشەندۈرۈشكە ئېھتىياجلىقمىز. تېبابەتنىڭ نەزەريەسى ھەم ئەمەلىيىتى بار دېيىلسە، خۇددى بۇ جەھەتتە كۆپ قىسىم ئىزدەنگۈچىلەر خىيال قىلغىنىدەك، ئۇلارنىڭ مەقسىتى تېبابەتنىڭ ئىككى قىسمىنىڭ بىرى ئىلمىنى ئۆگىتىش، يەنە بىرى بۇ ئاستە ئىشلەشنى ئۆگىتىشتۇر دېگەندىن ئىبارەت دەپ خىيال قىلىنماسلىقى، بەلكى سىز ئۇنىڭدىن باشقا ئىش مەقسەت قىلىنىدۇ، ئۇ بولسىمۇ: تېبابەتنىڭ ئىككى قىسمىنىڭ ھەربىرى ئىلمىدۇر، ئەمما بىرى تېبابەت ئاساسلىرى ئىلمى، يەنە بىرى ئۇنىڭغا قانداق كىرىشىش ئىلمىدۇر دەپ بىلىشىڭىز لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇلارنىڭ بىرى ئىلىم ياكى نەزەريە دېگەن نام بىلەن، يەنە بىرى ئەمەلىيەت دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭ نەزەريەسىدىن تەلىماتى قانداق ئىشلەشنىڭ بايانىغا تەگمەستىن پەقەت زېھنىي بىلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغىنىنى مەقسەت قىلىمىز. مەسىلەن تېبابەتتە ئېيتىلىدىغان تەپلەرنىڭ تۈرلىرى ئۇچتۇر، مىزاجلار توققۇزدۇر دېگەن سۆزگە ئوخشاش. ئۇنىڭ ئەمەلىيىتىدىن ئەمەلىي ئىشلەش ۋە جىسمانىي ھەرىكەتلەرنى قىلىشنى ئەمەس، بەلكى تېبابەت ئىلمىنىڭ تەلىماتى بىرەر تونۇش ھاسىل قىلالايدىغان قىسمىنى مەقسەت قىلىمىز. بۇ تونۇش قانداق ئىشلەشنىڭ بايانىغا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ، مەسىلەن: تېبابەتتە ئېيتىلىدىغان ئىششىقلارغا دەسلەپتە (ماددىنى ت) قايتۇرىدىغان، سوۋۇتىدىغان، ئاچىدىغان نەرسىلەرنى ئىشلىتىش لازىم، ئۇنىڭدىن كېيىن (ماددىنى ت) قايتۇرغۇچىلارغا بوشاتقۇچىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن، رەئىس ئەزالار ھەيدىگەن ماددىلاردىن پەيدا بولغان ئىششىقلارنىڭ باشقىلىرىدا ئاخىرلىشىش دەۋرىدىن پەسىيىش دەۋرىگىچە بولغان ئارىلىقتا تارقىتىش رولى بولغان بوشاتقۇچىلار بىلەن كۆپايىلىنىلىدۇ دېگەن سۆزگە ئوخشاش. بۇ تەلىمات سىزنى بىر تونۇشقا كەلتۈرىدۇ، ئۇ بولسىمۇ قانداق ئىشلەش ھەققىدىكى چۈشەنچىدىن ئىبارەت. سىز بۇ ئىككى قىسمىنى بىلىشىڭىز (ئەسلىي سۆز «ئەملىتە» بولۇپ، ئىشلىسىڭىز دېگەن مەنىنى

① يەنى ئىنسان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغاندا ئۇنى داۋالاشنى دېمەكچى. داۋالاش ۋاستىلىرى ھەر خىل بولۇپ، بەزىلىرى ئارقىلىق سەۋەبچى جاراسمىلارنى يوقىتىدىغان دورىلار ئارقىلىق كېسەللىك بىلەن بۇ ئاستە كۈرەش قىلىنىدۇ، بەزىلىرى ئارقىلىق ئۆزىنى ئۆزى قوغداش ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرۇشى ئۈچۈن ئادەم بەدىنى كۈچلەندۈرۈلىدۇ — سەئىد ھەسسام.

بىلدۇرەتتى، ئەمما مەزمۇن ئۇنى تەقەززا قىلمايدىغانلىقى ئۈچۈن بىلىشكە دېگەن مەنىنى بىلدۇرىدىغان «ئەلمىتە» بولۇشى مۇمكىن دەپ شۇ بويىچە تەرجىمە قىلىندى ت)، سىزدە ئىلمىي ① ئىلىم، گەرچە پەقەت ئىشلىمىگەن بولسىمۇ ئەمەلىي ئىلىم ھاسىل بولغان بولىدۇ.

بىرەر سىنىڭ ئادەم بەدىنىنىڭ ئەھۋالى ساقلىق، كېسەللىك ۋە ساقلىقمۇ، كېسەللىككىمۇ تەۋە بولمىغان ئۇچىنچى ھالەتتىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولاتتى، سىز ئۇنى ئىككىگە قىسقارتىپ قويىدىكىز دېيىشى مۇمكىن ئەمەس. بۇ دېگۈچى ئازراق ئويلانسا ئۇنىڭ ئۈچكە بۆلۈنۈشىنىڭ، ھەتتا ئىككىگە بۆلۈنۈشىنىڭمۇ زۆرۈرىيىتى يوقلىقىنى، بىزنىڭمۇ ئۇنىڭغا تەسىر يەتكۈزمىگەنلىكىمىزنى بىلىشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈچكە بۆلۈنۈشى زۆرۈر بولسا، بىزنىڭ ساقلىقنىڭ يوقلىشى دېگەن سۆزنىمىز كېسەللىك ۋە ئۇلار ئوتتۇرىغا قويغان ساقلىق دېگىلى بولمايدىغان ئۈچىنچى ھالەتنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، چۈنكى ساقلىق نىشان ئەزانىڭ ئىشلىرى ئۇ ئارقىلىق ساغلام ئەمەلگە ئاشىدىغان بىر خىل ئىقتىدار ياكى ھالەتتۇر، ئۇلار ساقلىقنى ئۆز خاھىشى بويىچە چۈشەندۈرمىگەن، زۆرۈر بولمىغان شەرتلەرنى قويمىغان ئەھۋالدا ئۇنىڭ يەنە بىر تەڭداش تەرىپى يوقتۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ ھەقتە تېۋىپلار بىلەن مۇنازىرىلىشەلمەيدۇ، ئۇلار بۇنداق مەسىلىدە مۇنازىرىلىشىدىغانلاردىنمۇ ئەمەس، ئۇلار ياكى ئۇلارنىڭ مۇنازىرىچىلىرى بىلەن قىلىنىدىغان بۇ مۇنازىرىنىڭ تېبابەتكە بىرەر پايدىسىمۇ يەتمەيدۇ. ئۇنىڭ ماھىيىتىنى باشقا بىر ئىلىم، يەنى پەلسەپە ئىلمىنىڭ ئاساسلىرىدىن بىلگەن مۇۋاپىق، شۇنىڭ ئۈچۈن شۇ يەردىن ئىزدەلسۇن.

2 ـ پەسىل تېبابەتنىڭ ماۋزۇلىرى ھەققىدە

تېبابەت ئادەم بەدىنىگە ساقلىق ۋە ساقسىزلىق نۇقتىسىدىن قارايدىغان بولغاچقا، ھەر قانداق نەرسىنى بىلىش سەۋەبى بار بولسا، ئۇنى بىلىش بىلەن قولغا كېلىدىغان ۋە مۇكەممەللىشىدىغان بولغاچقا، تېبابەتتىمۇ ساقلىق ۋە كېسەللىك سەۋەبلىرىنى بىلىشكە تېگىشلىك بولىدۇ (ئەسلىي كىتابتا ساقلىق ۋە كېسەللىك دېگەن سۆزلەر ئىككى قېتىم تەكرارلانغان بولغاچقا، بىرى تەرجىمە قىلىنمىدى ت). ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى بەزىدە ئاشكارا، بەزىدە سەزگۈ بىلەن بىلگىلى بولمىغۇدەك، بەلكى ئالامەتلىرى بىلەن دەلىللەشكە توغرا كەلگۈدەك دەرىجىدە يوشۇرۇن بولىدۇ.

① نەزەرىي — سەئىد ھەسسام.

يەنە تېبابەتتە ساقلىق ۋە كېسەللىكتە كۆرۈلىدىغان ھالەتلەرنىمۇ بىلىش لازىم بولىدۇ. ئەسلىي ئىلىملەردىن شەيئىنى بىلىش سەۋەبلىرى ۋە باشلىنىشلىرى بار بولسا ئۇنى بىلىش بىلەن، يوق بولسا ھالەتلىرى ۋە ئەسلىي ئالامەتلىرىنى بىلىش بىلەن قولغا كېلىدىغانلىقى مەلۇم بولدى.

سەۋەبلەر ماددىي سەۋەبلەر (ئەلئەسبابۇل ماددىيە)، تەسىر كۆرسەتكۈچى سەۋەبلەر (ئەلئەسبابۇل فائىلىيە)، شەكلىي سەۋەبلەر (ئەلئەسبابۇس سۇۋەرىيە) ۋە تولۇقلىغۇچى سەۋەبلەر (ئەلئەسبابۇت تەمامىيە) دىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

ماددىي سەۋەبلەر (ئەلئەسبابۇل ماددىيە): ئۇلار ساقلىق بىلەن كېسەللىك ئۇلار بىلەن راۋرۇس بولىدىغان (ئۆرە تۇرىدىغان) ئورۇنلاشتۇرۇلمىلار بولۇپ، ئۇلارنىڭ يېقىنراقى ئەزا ياكى روھ، يىراقراقى خىلتىلار، ئۇنىڭدىنمۇ يىراقراقى ئەركاندۇر. كېيىنكى ئىككىسى گەرچە ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرىدىغان بولسىمۇ ئەمما تەركىبى ئېتىبارىچە ئورۇنلاشتۇرۇلغاندۇر. شۇنداق ئورۇنلاشتۇرۇلغانلارنىڭ ھەممىسىنىڭ تەركىبى ۋە ئۆزگىرىشىدىن مەلۇم بىرلىك بارلىققا كېلىدۇ. بۇ يەردىكى مەزكۇر ئىشلارنىڭ ھەممىسگە تېگىل بولىدىغان بۇ بىرلىك مىزاج ياكى شەكىلدۇر. مىزاج ئۆزگىرىش بىلەن، شەكىل تەركىب بىلەن بارلىققا كېلىدۇ.

تەسىر كۆرسەتكۈچى سەۋەبلەر (ئەلئەسبابۇل فائىلىيە): ئۇلار ھاۋالار (ھاۋا ـ كىلىمات ئۆزگىرىشلىرى — سەئىد ھەسسام.) ۋە ئۇلارغا مۇناسىۋەتلىك ئىشلار، يېمەكلىكلەر، سۇلار، ئىچىملىكلەر ۋە ئۇلارغا مۇناسىۋەتلىك ئىشلار، ئىستىفراغ (چىقىرىش)، ئىھتىقان (توختىتىش)، شەھەرلەر، تۇرالغۇلار ۋە ئۇلارغا مۇناسىۋەتلىك ئىشلار، جىسمانىي ۋە روھىي ھەرىكەتلەر، جىملىقلار ۋە ئۇلارغا مۇناسىۋەتلىك ئىشلار (ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىقمۇ ئۇلارنىڭ ئىچىگە كىرىدۇ)، ھەر خىل ياشلاردىكى[1] ئۆزگىرىشلەر[2]، جىببىسلەر، سانائەتلەر، ئادەتلەردىكى پەرقلەر ۋە ئادەم بەدىنىگە كىرىپ تەسىر قىلىدىغان، ئۇنىڭ تەبىئىتىگە ماس ياكى خىلاپ بولغان شەيئىلەردىن ئىبارەت بولغان ئىنسان بەدىنىنىڭ ھالەتلىرىنى ئۆزگەرتكۈچى ياكى ساقلىغۇچى سەۋەبلەردۇر.

شەكلىي سەۋەبلەر (ئەلئەسبابۇس سۇۋەرىيە): ئۇلار مىزاجلار، ئۇلاردىن كېيىن پەيدا بولغان قۇۋۋەتلەر ۋە تۈزۈلۈشلەردۇر.

تولۇقلىغۇچى سەۋەبلەر (ئەلئەسبابۇت تەمامىيە): ئۇلار ئەئزالدۇر. ئەئزالىنى تونۇغاندا خۇددى كېيىن بايان قىلىدىغىنىمىزدەك، قۇۋۋەتلەر ۋە ئۇلارنى ئېلىپ يۈرگۈچى روھلارنىمۇ ئەلۋەتتە تونۇغىلى بولىدۇ. مانا بۇلار تېبابەت پېنىنىڭ ئادەم بەدىنىنى قانداق ساق ياكى كېسەل بولىدۇ؟

---

① ھەرقايسى ياش باسقۇچلىرىدىكى — سەئىد ھەسسام.

② يەنى ھەر خىل ياش باسقۇچىدا بەدەنده پەيدا بولىدىغان ھەر خىل ئۆزگىرىشلەر — سەئىد ھەسسام.

دېگەن نۇقتىدىن تەتقىق قىلغۇچى بولۇش سۈپىتىدىكى ماۋزۇلىرىدۇر.

ساقلىقنى قانداق ساقلايسىز، كېسەللىكنى قانداق يوقىتىسىز دېگەن بەھسىنى تولۇقلاش ئۈچۈن، بۇ ئىككى خىل ھالەت ۋە ئۇلارنىڭ ۋاستىلىرىنىڭ سەۋەبلىرى ئېتىبارىچە ئۇنىڭ يەنە باشقا ماۋزۇلىرىنىڭ بولۇشى زۆرۈر بولىدۇ. ئۇلارنىڭ سەۋەبلىرى يېمەكلىك، ئىچىملىك بىلەن تەدبىر قىلىش، ھاۋانى تاللاش، ھەرىكەت، جىملىقنى ئۆلچەش، داۋا ۋە قول بىلەن ئىلاج قىلىشتۇر. خۇددى كېيىن ئۇلارنى ۋە يەنە ئەمەلىيەتتە ئىككى تۈر ئوتتۇرىسىدا يەنە بىر ۋاستە تۈر مەۋجۇت بولمايدىغان تۈرۈقلۇق ئۇلارنىڭ قانداق ۋاستە تۈر بولۇپ ھېسابلىنىدىغانلىقىنى بايان قىلىدىغىنىمىزدەك، تېۋىپلار قارىشىدا ئۇلارنىڭ ھەممىسى ساغلاملار، كېسەللەر ۋە ئوتتۇرىدىكىلەردىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بىز مەزكۇر بايانلارنى تەپسىلىي سۆزلىگەندىن كېيىن، تېبابەتنىڭ ئەركان، مىزاجلار، خىلتلار، ئاددىي، مۇرەككەپ ئەزالار، روھلار[1]، ئۇلارنىڭ تەبئىي، ھايۋانىي، نەپسانىي قۇۋۋەتلىرى، ئەفئال، بەدەننىڭ ساقلىقى، كېسەللىكى، ئوتتۇرا ھال ھالىتى، ئۇلارنىڭ يېمەكلىكلەر، ئىچىملىكلەر، ھاۋالار، سۇلار، شەھەرلەر، تۇرالغۇلار، ئىستىفراغ، ئېتىقان، كەسپلەر، ئادەتلەر، جىسمانىي، روھىي ھەرىكەتلەر، جىملىقلار، ياشلار[2]، جىنسلار، بەدەنگە كىرگەن يات ئىشلار، يېمەكلەر ۋە ئىچىملىكلەر بىلەن تەدبىر قىلىش، ھاۋانى تاللاش، ھەرىكەتلەر، جىملىقلارنى تاللاش، داۋالاش، دورىلار، ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن قول ئەمەلىيىتى قىلىش، ھەربىر كېسەللىكنى داۋالاش قاتارلىقلار سەۋەبلىرى توغرىسىدا تەتقىقات ئېلىپ بارىدىغانلىقى خۇلاسىلەندى. تېۋىپ بۇ ئىشلارنىڭ بەزىسىنى تېۋىپ بولۇش سۈپىتى بىلەن پەقەت ماھىيىتىنى ئىلمىي تەسەۋۋۇر قىلىشىغا، ئۇنىڭ ھۇلىيىتى[3]نگە تەبئىي ئىلىم ساھىبى تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنغان ھالەت سۈپىتىدە ئىشىنىشىگە، بەزىسىنى ئۆز كەسپىدە ئىسپاتلىشىغا تېگىشلىك بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى مەنبەگە ئوخشاپ كېتىدىغانلىرىنىڭ ھۇلىيىتىنى پەرەز قىلىشىغا تېگىشلىك بولىدۇ. چۈنكى ئىلمىلارنىڭ قىسمەن مەنبەلىرى ئېتىراپ قىلىنغان بولۇپ، ئۇلار تەبئەتتىن ھالقىغان ئىلىم دېيىلىدىغان تۇنجى ھېكمەتكە تەرەققىي قىلغانغا قەدەر ئۇلاردىنمۇ قەدىمىيرەك بولغان باشقا ئىلىملەر ئارقىلىق دەلىللىنىدۇ ۋە چۈشەندۈرۈلىدۇ.

ئۆزىنى تېۋىپ چاغلايدىغانلارنىڭ بەزىسى ئەركان، مىزاج ۋە تەبئىي ئىلمىنىڭ ماۋزۇسىدىن

---

① روھلار — ئەينى دەۋردە روھىي كېسەللىكلەر بىلەن جىسمانىي كېسەللىكلەر ئايرىلمىغان ئىدى — سەئىد ھەسسام.

② ياشلار — ياش باسقۇچلىرى — سەئىد ھەسسام.

③ ھۇلىيىەت — شەكىلنى قوبۇل قىلغان ھەر قانداق نەرسىنى كۆرسىتىدۇ — سەئىد ھەسسام.

بولغان ئەگەشمە ئىشلارنى ئىسپاتلاش ھەققىدە سۆزلەشكە باشلىغان بولسا، تېبابەت پېنىگە ئۇنىڭ قاتاردىن بولمىغان نەرسىنى كىرگۈزۈپ قويۇشى ۋە (ئەمەلىيەتتە) ھېچ نەرسىنى ئەلۋەتتە چۈشەندۈرۈپ بېرەلمىگەن بولسىمۇ، بىرەر نەرسىنى چۈشەندۈرۈپ بەردىم دەپ ئويلىشى بىلەن خاتالاشقان بولىدۇ.

تېۋىپنىڭ ماھىيتىنى تەسەۋۋۇر قىلىشىغا، مەۋجۇتلىقى ئېنىق بولمىغانلىرىنى ھۆلىييىتى (ئەسلىي ھالىتى) بىلەن تەسەۋۋۇر قىلىشىغا تېگىشلىك بولغانلىرى ئەركانلارنىڭ قايسى، نېمە، قانچە، مىزاجلارنىڭ قايسى، نېمە، قانچە، خىلتلارنىڭ قايسى، نېمە، قانچە، قۇۋۋەتلەرنىڭ قايسى، نېمە، قانچە، روھلارنىڭ قايسى، نېمە، قانچە، قەيەردە ئىكەنلىكى، يەنە ھەر قانداق ھالەتنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە تۇراقلىقلىقنىڭ سەۋەبى بار بولغاچقا، سەۋەبلەرنىڭ قانچە ئىكەنلىكىدىن ئىبارەت بىر قاتار ئەھۋاللاردۇر.

ئەزالار ۋە ئۇلارنىڭ پايدىلىرىغا كەلسەك، تېۋىپنىڭ ئۇلارنى سەزگۈسى ۋە تەشرىھى بىلەن بايان قىلىشىغا تېگىشلىك بولىدۇ.

تېۋىپنىڭ تەسەۋۋۇر قىلىشى ۋە شۇ ئاساستا كېسەللىكلەر، ئۇنىڭ قىسمەن سەۋەبلىرى، ئالامەتلىرى، كېسەللىكنىڭ قانداق يوقىتىلىدىغانلىقى، ساقلىنىدىغانلىقىنى دەللىلىشىگە توغرا كەلسە، ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى مەۋجۇتلىقى يوشۇرۇن بولغانلىرىنى مۆلچەرىگە ئاساسەن تەپسىلىي ۋە تولۇق دەللىلىشى لازىم.

خۇددى فىقھى ئالىمى ئىجمائ (ئىسلامىيەتتە شەرئىەت ھۆكۈملىرىنى چىقىرىشتىكى ئاساسلارنىڭ بىرى بولۇپ، ئىسلام ئالىملىرىنىڭ مەلۇم مەسىلىدە بىرلىككە كېلىشىنى كۆرسىتىدۇ ت)قا ئەگىشىشنىڭ دۇرۇسلىقىنى ئىسپاتلاشقا ئۇرۇنماقچى بولسا فىقھى ئالىمى بولۇش سۈپىتى بىلەن ئەمەس، بەلكى مۇتەكەللىم (تەۋھىد توغرىسىدا سۆزلىگۈچى) بولۇش سۈپىتى بىلەن ئۇرۇنۇشنى تېگىشلىك بولغىنىدەك، جالىنۇس[1] مۇ بىرىنچى تۈردىكى ئىشلارنى دەللىلىمەكچى بولسا، ئۇنىڭغا تېۋىپلىقى نۇقتىسىدىن ئەمەس، بەلكى تەبئىي ئىلىم ھەققىدە سۆزلەيدىغان پەيلاسوپ بولۇشقا تېگىشلىكلىكى نۇقتىسىدىن ئۇرۇنۇپ بېقىشى لازىم. ئەمما خۇددى فىقھى ئالىمى ئىجمائىقا ئەگىشىشنىڭ دۇرۇسلۇقى فىقھى ئالىملىقى نۇقتىسىدىن دەللىلىمەكچى بولغىنىدەك، تېۋىپمۇ ئۇلارنى تېۋىپلىقى نۇقتىسىدىن دەللىلىمەكچى بولسا دەللىلىيەلىشى مۇمكىن ئەمەس، بولمىسا بىر نۇقتىدا چۆرگىلەپ قالىدۇ.

---

① جالىنۇس — قەدىمكى يۇنان تېۋىپى بولۇپ، ئاباساسىلار خەلىپىلىكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە كىتابلىرىنىڭ كۆپ قىسمى ئەرەب تىلىغا تەرجىمە قىلىنغاندىن كېيىن ئەرەبلەر ئارىسىدا تونۇلغان — سەئىد ھەسسام.

ئىككىنچى تەلىم

ئەركان توغرىسىدا

بۇ بىر پەسىلدۇر.

ئەركان ئاددىي جىسىملار بولۇپ، ئادەم ۋە باشقىلار جىسمىنىڭ دەسلەپكى پارچىلىرىدۇر[1]. ئۇلار شەكلى ئوخشىمىغان پارچىلارغا بۆلۈنمەيدۇ، بەلكى بىرىكمىلەر ئۇلار ئارقىلىق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ ئارىلىششى بىلەن مەۋجۇداتلارنىڭ شەكلى ھەر خىل بولغان تۈرلىرى بارلىققا كېلىدۇ. شۇنداق بولغاچقا تېۋىپنىڭ ئۇلارنىڭ تۆتتىن باشقا ئەمەسلىكى، ئىككىسىنىڭ يەڭگىل، يەنە ئىككىسىنىڭ ئېغىر ئىكەنلىكىگە قايىل بولۇشى زۆرۈر. يەڭگىلى ئوت بىلەن ھاۋا، ئېغىرى سۇ بىلەن تۇپراقتۇر. تۇپراق ئاددىي جىسىم بولۇپ، تەبىئىي ئورنى ھەممىنىڭ ئوتتۇرىدۇر[1]، ئۇ شۇ يەردە تەبىئىي ھالدا توختايدۇ، ئايرىلغان ۋاقىتتا تەبىئىي ھالدا يەنە شۇ يەرگە ھەرىكەتلىنىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئۇنىڭ ئەسلىي تەبىئىتىنىڭ قۇرۇق سوغۇقلۇقىدىندۇر، يەنى ئۇنىڭ تەبىئىتى بىرەر سىرتقى سەۋەب تەسىر قىلمىغان ئەھۋالدا كۆرۈنەرلىك سوغۇقلۇق ۋە قۇرۇقلۇق ھېس قىلىنىدىغان تەبىئەتتۇر. ئۇنىڭ دۇنيادىكى رولى تۇتۇپ تۇرۇش، تۇراقلاشتۇرۇش، شەكىللەر ۋە ھالەتلەرنى ساقلاشتۇر.

سۇ ئاددىي جىسىم بولۇپ، تەبىئىي ئورنى يەرنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىكى ئەتراپى، ھاۋانىڭ تەبىئىي ھالىتىدىكى ئىچىدۇر، بۇ ئۇنىڭ نىسپىي ئېغىرلىقىدىندۇر، تەبىئىتى ھۆل سوغۇقتۇر، يەنى ئۇنىڭ تەبىئىتى ئۇنىڭغا بىرەر ئامىل تەسىر كۆرسەتمىگەن ۋە سىرتىدىن بىرەر سەۋەب تەسىر قىلمىغان ھالدا قويۇپ قويۇلسا بىلىنەرلىك سوغۇقلۇق ئاشكارا بولىدىغان تەبىئەتتۇر، ئۇنىڭدا

① يەنى دەسلەپكى ھۈجەيرىسىدۇر، ھۈجەيرىلەرنىڭ ھەربىر توپى بىرلىشىپ توقۇلمىنى شەكىللەندۈرىدۇ، توقۇلمىلارنىڭ ھەربىر توپى بىرلىشىپ ئەزالارنىڭ بىرەسنى شەكىللەندۈرىدۇ — سەئىد ھەسسام.

② بۇ زېمىن ئالەمنىڭ مەركىزى دېگەن نەزەريىگە ئىشارەتتۇر، ئۇ ئەسلىدە قەدىمكى بابىلۇنلۇقلاردىن كەلگەن يۇنان نەزەريىسى بولۇپ، كېيىنكى ئىلمىي بايقالمىلار ئۇنىڭ ئاغدۇرۇپ تاشلىغان — سەئىد ھەسسام.

يەنە بىر خىل ھالەتمۇ باردۇر، ئۇ بولسىمۇ ھۆللۇكتۇر، ئۇ ئۇنىڭ يارىلىشىنىڭ ئاددىي سەۋەبى بىلەن ئاجرايدىغان، بىرلىشىدىغان، ھەرقانداق شەكىلنى قوبۇل قىلىدىغان، ئەمما ئۇنى ساقلاپ تۇرالمايدىغان ھالەتتە بولۇشىدۇر. ئۇنىڭ دۇنيادىكى پايدىسى تەركىبىي قىسىملىرىنى شەكىللەندۈرۈش، پىلانلاش ۋە تەڭشەش مەقسەت قىلىنغان شەكىللەرنى ئەۋرىشىملىكىكە ئىگە قىلىشتۇر، چۈنكى ھۆل نەرسە خۇددى قۇرۇق نەرسە شەكلىي ھالەتلەرنى تەستە قوبۇل قىلىپ تەسلىكتە قويۇۋەتكىنىدەك، شەكلىي ھالەتلەرنى ئاسان قويۇۋېتىپ ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. قۇرۇق نەرسە ھۆل نەرسە بىلەن ئېچىسا ئۇ ئارقىلىق ئاسان سوزۇلىدىغان ۋە شەكىللىنىدىغان بولىدۇ، ھۆل نەرسىمۇ قۇرۇق نەرسە ئارقىلىق تېخىمۇ رۇس، تېخىمۇ تۇز بولىدۇ. قۇرۇق نەرسە ھۆل نەرسە ئارقىلىق ئاجرىشىدىن، ھۆل نەرسە قۇرۇق نەرسە ئارقىلىق ئېقىشىدىن توختايدۇ.

ھاۋا ئاددىي جىسىم بولۇپ، تەبىئىي ئورنى سۇنىڭ ئۈستى، ئوتتۇرا ئاستىدۇر، بۇ ئۇنىڭ نىسپىي يەڭگىللىكىدىندۇر. تەبىئىتى ئېيتقانلىرىمىزغا قىياس قىلغاندا ھۆل ئىسسىقتۇر. ئۇنىڭ دۇنيادىكى پايدىسى شەيئىلەرنىڭ شالاڭلىشىشىدۇر[1]، يەنە ئۇلارنىڭ ئوچۇقانلىشىشى، يەڭگىللىشى ۋە مۇستەقىللىشىشىدۇر.

ئوت ئاددىي جىسىم بولۇپ، تەبىئىي ئورنى بارلىق ماددىلارنىڭ ئۈستى، تەبىئىي ماكانى پەلەكنىڭ كائىنات ۋە خارابلىق ئاخىرلىشىدىغان ئويمان يۈزىدۇر. بۇ ئۇنىڭ مۇتلەق يەڭگىللىكىدۇر، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىقتۇر. ئۇنىڭ دۇنيادىكى پايدىسى شەيئىلەرنى پىشۇرۇش، ئۇچۇچانلاشتۇرۇش، شەيئىلەرگە ھاۋا تەركىبىنى سىڭدۈرۈش ئارقىلىق ئارىلىشىپ تەسىر كۆرسىتىش، ئىككى سوغۇق، ئېغىر ماددىنىڭ ساپ سوغۇقلۇقىنى پەسەيتىپ ئۇلارنى ئېلىمېنتلىقتىن مۇرەككەپلىشىشكە (يەنى تەركىبىي قىسىملىرىنىڭ مەلۇم نىسبەت بويىچە ئارىلاشقان ھالىتىگە) قايتۇرۇشتۇر[2]. ئىككى ئېغىر ماددا ئەزالارنىڭ ھاسىل بولۇشى ۋە ئۇلارنىڭ تۇراقلىششىغا بەكرەك ياردەم بېرىدۇ، ئىككى يەڭگىل ماددا بولسا روھلارنىڭ ھاسىل بولۇشى، ھەركەتلىنىشى، گەرچە يارانقۇچىسىنىڭ ئىزنى بىلەن تۇنجى ھەركەتلەندۈرگۈچى نەپەس (روھ) بولسىمۇ ئەزالارنى ھەركەتلەندۈرۈشكە بەكرەك ياردەم بېرىدۇ. مانا بۇلار ئەركاندۇر.

---

① يەنى ئۇلارنىڭ ئىچكى قىسمىدا ئۆزگىرىشلەر، ئالمىشىشلار، ئۆسۈش، ئەسلىي تۈزۈلۈشى ئۆزگەرمەي سىرتقى ھالەتلىرى ئۆزگىرىدىغان مەلۇم ھالەتتىن يەنە بىر ھالەتكە يۆتكىلىشكە شارائىت ھازىرلانغۇدەك دەرىجىدە بوشلۇقلارنىڭ بولۇشىدۇر — سەئىد ھەسسام.

② يەنى ئۇلارنى ھەر خىل ئېلىمېنتلاردىن تۈزۈلگەن ھالىتى، مەسىلەن: سۇغا ئوخشاش يەككە ماددىلىق ھالىتىدىن قايتۇرۇشتۇر، چۈنكى سۇ ئوكسىگېن بىلەن ھىدروگېندىن ئىبارەت ئىككى خىل ئېلىمېنتتىن تۈزۈلگەن، ئۇلار گازغا مەنسۇپ ئېلىمېنت بولۇپ، مەلۇم تەركىب ۋە شارائىت بويىچە ئارىلاشسا سۇدىن ئىبارەت بولغان سۇيۇقلۇققا ئۆزگىرىدۇ. ھەرقانداق جىسىم ئەسلىي ئىپتىدائىي تەركىبىگە قايتسا پارچىلىنىپ گازلارنىڭ ياكى گاز، سۇيۇقلۇق، قاتتىق جىسىمدىن ئىبارەت ھالىتى ھەر خىل ماددىلارنىڭ مەلۇم تۈركۈمىگە ئۆزگىرىدۇ، بۇ خۇددى يەككە جىسىمنىڭ يادروسى پارچىلانسا دەسلەپكى شەكلى بىلەن كېيىنكى شەكلى ئوتتۇرىسىدا ھېچقانداق سىرتقى مۇناسىۋەت يوق بولغان بىر خىل كۈچ ۋە يېڭى جىسىمغا ئۆگەرگىنىگە ئوخشايدۇ — سەئىد ھەسسام.

ئۇچىنچى تەلىم

مىزاجلار ھەققىدە

ئۇ ئۇچ پەسىلدۇر.

1 - پەسىل مىزاج ھەققىدە

دەيمەنكى، مىزاج قارىمۇقارشى كەيپىياتلار بىر - بىرىدىن تەسىرلىنىپ مەلۇم چەكتە توختىغاندىن كېيىن ھاسىل بولىدىغان بىر خىل كەيپىياتتۇر. ئۇنىڭ تەركىبلىرىنىڭ كىچىك ئېلېمېنتلاردا مەۋجۇت بولۇشى ھەربىرىنىڭ كۆپ قىسمىنىڭ يەنە بىرىنىڭ كۆپ قىسمىغا تېگىشىشى ئۇچۇندۇر (يەنى ئۇلارنىڭ بىرىنىڭ چوڭراق قىسمىنىڭ يەنە بىرىنىڭ چوڭراق قىسمىغا تېگىشى ئۇچۇندۇر، ئۇ بۇگۈنكى كۈندە ئېيتىلىۋاتقان ھەربىر ئېلېمېنتتىكى ئېلېكترونلار ۋە نېيترونلارنىڭ يەنە بىر ئېلېمېنتتىكى ئېلېكترونلار ۋە نېيترونلار بىلەن كىرىشىشىدىن ئىبارەت). بۇ كەيپىياتلار قۇۋۋەتلىرى ئارقىلىق بەزىسى بەزىسىگە تەسىر كۆرسەتسە، ئۇلاردىن ھەممىسى ئوخشىشىپ كېتىدىغان كەيپىيات ھاسىل بولىدۇ، ئۇلار، يەنى مەزكۇر ئەركاندىكى مىزاج ۋە ئېپتىدائىي قۇۋۋەتلەر تۆت خىلدۇر، ئۇلار: ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت. بۇزۇلغان مەۋجۇت جىسىملاردىكى مىزاجلارنىڭ پەقەت ئۇلاردىن ھاسىل بولىدىغانلىقى ئېنىق، بۇ ئۇنىڭ باشقا نەرسىنى نەزەردە تۇتمىغان ھالدىكى مۇتلەق ئەقلىي بۆلۈنۈشى بولۇپ، ئىككى خىل ھالەتتە بولىدۇ.

بىرى، مىزاج شەيئىدىكى قارىمۇقارشى كەيپىياتلار مىقدارىنىڭ تەكشى، دۇرۇس بولۇشى ئېتىبارى بىلەن مۆتىدىل بولىدۇ، بۇ چاغدىكى مىزاج ھەققەتەن ئوتتۇرا ھال كەيپىيات بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

يەنە بىرى، قارىمۇقارشى كەيپىياتلارنىڭ مىزاجى مۇتلەق ئوتتۇرا ھال بولمايدۇ، بەلكى سوغۇقلۇق بىلەن ئىسسىقلىق، ھۆللۈك بىلەن قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت ئىككى قارىمۇقارشى كەيپىياتنىڭ بىرى ياكى ھەر ئىككىسىدىكى ئىككى تەرەپنىڭ بىرىگە مايىلراق بولىدۇ. ئەمما تېبابەت پېنىدىكى مۆتىدىل بولۇش ياكى مۆتىدىللىكتىن چىقىشتىن ئېتىبارغا ئېلىنىدىغىنى بۇمۇ، ئۇمۇ ئەمەستۇر، بەلكى تېۋىپنىڭ ئۇنىڭ شۇنداق بولىدىغانلىقىغا تەبئىي ھالەتتە قانائەت قىلىشى زۆرۈردۇر.

بۇ مەنىدىن ئېيتقاندا، مۆتىدىل مىزاجنىڭ بىرەر ئىنسان ياكى ئەزانىڭ مىزاجى بولۇشى ئۇياقتا تۇرسۇن، مەۋجۇت بولۇشىمۇ ئەسلا دۇرۇس ئەمەس. شۇنى بىلىش لازىمكى، تېۋىپلار بايانلىرىدا ئىشلىتىدىغان مۆتىدىل دېگەن سۆز تەكشى تەكۈپۈكلىشىش دېگەن مەنىدىكى «تەئادۇل» دېگەن سۆزدىن ئەمەس، بەلكى ئادىل تەقسىملەش دېگەن مەنىدىكى «ئەدلى» دېگەن سۆزدىن تۇرلىنىپ چىققان بولۇپ، مىزاج ئىگىسىنىڭ مەيلى پۈتۈن بەدەن ياكى سان - سۈپىتى ئىچىدىكى ماددىلارنىڭ بىرەرسى بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئىنسان مىزاجىدا تولۇقلىنىشقا تېگىشلىك بولغان ئەڭ ئادىل تەقسىمات ۋە نىسبەتنى كۆرسىتىدۇ. ئىنساندا تولۇقلانغان بۇ تەقسىمات بەزىدە ئىپتىدائىي ھەققىي مۆتىدىللىككە ناھايىتى يېقىن بولىدۇ. كىشىلەرنىڭ تېنىنىڭ ئوخشىماسلىقىمۇ نەزەردە تۇتۇلغان بۇ مۆتىدىللىكتە شۇنداق مۆتىدىللىككە ئىگە بولمىغان ۋە مەزكۇر مۆتىدىللىكتە ئىنسانغا بىرىنچى خىل ھالەتتە يېقىن بولالمىغان باشقا مەۋجۇداتلارغا سىلىشتۇرغاندا سەككىز خىل ھالەت كۆرۈلىدۇ. چۈنكى ئۇ ئىچىدە بولمىغانلىرىدىن پەرقلىنىدىغانلىرىغا سىلىشتۇرغاندىكى تۇر ئېتىبارىچە ياكى ئىچىدە بولغانلىرىدىن پەرقلىنىدىغانلىرىغا سىلىشتۇرغاندىكى تۇر ئېتىبارىچە ياكى ئىچىدە بولمىغانلىرى ۋە بولغانلىرىدىن پەرقلىنىدىغانلىرىغا سىلىشتۇرغاندىكى تۇرنىڭ سىنىپى ئېتىبارىچە ياكى ئىچىدە بولغانلىرىدىن پەرقلىنىدىغانلىرىغا سىلىشتۇرغاندىكى تۇرنىڭ سىنىپى ئېتىبارىچە ياكى ئىچىدە بولمىغانلىرى، ئەمما سىنىپى ۋە تۇردە بولغانلىرىدىن پەرقلىنىدىغانلىرىغا سىلىشتۇرغاندىكى تۇر ۋە سىنىپتىكى شەخس ئېتىبارىچە ياكى ئۆزىدىكى پەرقلىنىدىغان ئەھۋاللارغا سىلىشتۇرغاندىكى شەخس ئېتىبارىچە ياكى ئىچىدە بولمىغانلىرى ۋە تېنىدە بولغانلىرىدىن پەرقلىنىدىغانلىرىغا سىلىشتۇرغاندىكى ئەزا ئېتىبارىچە ياكى ئۆزىدىكى ئەھۋاللارغا سىلىشتۇرغاندىكى ئەزا ئېتىبارىچە مەۋجۇت بولىدۇ.

بىرىنچى خىل مىزاج باشقا مەۋجۇداتلارغا سىلىشتۇرغاندا ئىنساندا مەۋجۇت بولىدىغان مۆتىدىللىك بولۇپ، ئومۇملاشقان، مەلۇم چەكتە چەكلەنمىگەن، شۇنداقلا خالىغانچە مەۋجۇت

بولمىغان، بەلكى يۇقىرى - تۆۋەنلىكىنىڭ ئىككى چېكى بولىدۇ، شۇ چەكتىن چىقىپ كەتسە ئىنسانىنىڭ مىزاجى بولۇشتىن چىقىپ كېتىدۇ.

ئىككىنچى خىل مىزاج مەزكۇر ئومۇملاشقان مىزاجنىڭ ئىككى تەرىپى ئوتتۇرىسىدا ۋاستە بولۇپ تۇرغۇچى [1] مىزاج بولۇپ، ناھايىتى مۆتىدىل، سىنىپتىكى ناھايىتى مۆتىدىل شەخسنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئىنتىھاسىغا يەتكەن يېشىدا كۆرۈلىدۇ. بۇمۇ گەرچە بۇ پەسلىنىڭ بېشىدا ئېيتىلغان مەۋجۇت بولۇشى مۇمكىن بولمايدىغان ھەققىي مۆتىدىل مىزاج بولمىسىمۇ، مەۋجۇت بولۇشى تەس بولغان مىزاجلاردىندۇر. بۇنداق ئىنسانمۇ مەزكۇر ھەققىي مۆتىدىللىككە يېقىنلىشىدۇ، بۇ يېقىنلىشىش خالىغانچە ئەمەس، بەلكى ئۇنىڭ يۈرەككە ئوخشاش ئىسسىق ئەزالىرى، مېڭىگە ئوخشاش سوغۇق ئەزالىرى، جىگەرگە ئوخشاش ھۆل ئەزالىرى، سۆڭەككە ئوخشاش قۇرۇق ئەزالىرى بىر - بىرىگە تەسىر كۆرسىتىپ تەڭپۇڭلاشسا ۋە مۆتىدىللەشسە مىزاجى ھەققىي مۆتىدىللىككە يېقىنلىشىدۇ. ئەمما خۇددى كېيىن بايان قىلىدىغىنىمىزدەك، تېرىدىن باشقا ھەربىر ئەزانىڭ مىزاجى ھەققىي مۆتىدىللىككە يېقىنلاشمايدۇ. روھلار ۋە رەئىس ئەزالارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا ئۇلارنىڭ مەزكۇر ھەققىي مۆتىدىللىككە يېقىنلىشىشى مۇمكىن ئەمەس، بەلكى ئۇلار ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈك تەرەپكە مايىللىشىدۇ، چۈنكى ھاياتلىقنىڭ باشلىنىشى يۈرەك بىلەن روھتىن بولۇپ، ئۇلار ھەددىدىن زىيادە دېگۈدەك دەرىجىدە ناھايىتى ئىسسىقتۇر. ھاياتلىق ئىسسىقلىق بىلەن، ئۆسۈش ھۆللۈك بىلەن بولىدۇ، بەلكى ئىسسىقلىق ھۆللۈك بىلەن داۋاملىشىدۇ ۋە ئۇنىڭ بىلەن ئۇزۇقلىنىدۇ.

رەئىس ئەزالار كېيىن بايان قىلىدىغىنىمىزدەك، ئۇچتۇر، ئۇلارنىڭ سوغۇق مىزاجلىقى بىر بولۇپ، ئۇ مېڭىدۇر، ئەمما ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى يۈرەك بىلەن جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىنى تەڭشىيەلىگۈدەك دەرىجىدە ئەمەس. ئۇلارنىڭ قۇرۇق مىزاجلىقى ياكى ئۇنىڭغا يېقىنلىشىدىغىنى بىر بولۇپ، ئۇ يۈرەكتۇر، ئەمما ئۇنىڭ قۇرۇقلۇقى مېڭە بىلەن جىگەرنىڭ ھۆللۈكىنى تەڭشىيەلىگۈدەك دەرىجىدە ئەمەس. مېڭە ئۇنچىلىك سوغۇق، يۈرەكمۇ ئۇنچىلىك قۇرۇق ئەمەس، ئەمما يۈرەك باشقىلارغا سېلىشتۇرغاندا قۇرۇق، مېڭە قالغان ئىككىسىگە سېلىشتۇرغاندا سوغۇقتۇر.

ئۈچىنچى خىل مىزاج بىرىنچى خىل مىزاجغا، يەنى تۇرگە مەنسۇپ مۆتىدىل مىزاجغا قارىغاندا كەمرەك ئۇچرايدۇ، ئەمما ئۇ شۇ تۇرگە ماس كېلىدىغان مىزاجدۇر، ئۇ ئىقلىملارنىڭ بىرەرسى ۋە مەلۇم ھاۋا كىلىماتقا نىسبەتەن ئېيتقاندا مەلۇم مىللەتكە مۇۋاپىق مىزاج بولۇپ

① ئىككى تەرەپنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۇرغۇچى - سەئىد ھەسسام.

ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ھىندىستانلىقلارنىڭ ئۆزىگە خاس مزاجى بار بولۇپ، ئۇ شۇ خىل مىزاج بىلەن ساغلام تۇرىدۇ. سەقالبە[1] مىللىتىنىڭ يەنە باشقا خاس مىزاجى بار بولۇپ، ئۇلارمۇ شۇ مىزاج بىلەن ساغلام بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ مىزاجى ئۆز تۇرىدىكىلەرگە نىسبەتەن مۆتىدىل، باشقىلارغا نىسبەتەن غەيرىي مۆتىدىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى ھىندىستانلىقلارنىڭ بەدىنى سەقالبە مىللىتىنىڭ مىزاجىغا ئىگە بولسا ئاغرىپ قالىدۇ ۋە ھالاك بولىدۇ. شۇنىڭدەك، سەقالبە مىللىتىنىڭ بەدىنى ھىندىستانلىقلارنىڭ مىزاجىغا ئىگە بولسىمۇ يەنە شۇنداق ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ[2]. دېمەك، ھەرقايسى ئاۋات ئىقلىملاردىكى ئاھالىلەرنىڭ ھەر قايسى تۈرلىرى ئىچىدىكى ھەربىر شەخسنىڭ شۇ ئىقلىمنىڭ ھاۋاسىغا ماس كېلىدىغان خاس مىزاجى بولىدۇ. ئۇمۇ مەلۇم كەڭلىككە ئىگە بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ يۇقىرى - تۆۋەن ئىككى تەرىپى بولىدۇ.

تۆتىنچى خىل مىزاج ئىقلىم مىزاجىنىڭ ئىككى تەرىپىنىڭ ئوتتۇرىدىكى مىزاج بولۇپ، شۇ سىنىپتىكىلەرنىڭ مىزاجلىرىنىڭ ئەڭ مۆتىدىلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بەشىنچى خىل مىزاجنىڭ دائىرىسى بىرىنچى ۋە ئىككىنچى خىل مىزاجنىڭ دائىرىسىغا قارىغاندا تارراقتۇر. ئۇ مەلۇم شەخسنىڭ ساغلام، ھايات بولۇشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان مىزاج بولۇپ، ئۇنىڭمۇ يۇقىرى - تۆۋەن ئىككى تەرىپى بولىدۇ. شۇنى بىلىشىڭىز لازىمكى، مەلۇم شەخسكە خاس بولغان، يەنە بىر كىشىدە تېپىلمايدىغان مىزاجنىڭ بولۇشى كەم ئۇچرايدۇ.

ئالتىنچى خىل مىزاج مەزكۇر ئىككى چەك ئوتتۇرىسىدا ۋاستە بولۇپ تۇرىدىغان مىزاج بولۇپ، ئۇ مەلۇم ئادەمدە كۆرۈلسە بۇنداق ئادەم تېگىشلىك مىزاجنىڭ ئەڭ ياخشىسىغا ئىگە بولغان بولىدۇ.

يەتتىنچى خىل مىزاج ئەزالارنىڭ ھەربىر تۈرىدە بولۇشقا تېگىشلىك بولغان، باشقىسىغا ئوخشىمايدىغان مىزاجدۇر. چۈنكى ئۇستىخانىغا نىسبەتەن مىزاجدا قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپرەك بولۇشى مۆتىدىللىكتۇر[3]، مېڭىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، مىزاجدا ھۆللۈكنىڭ كۆپرەك بولۇشى

---

① سەقالبە — بۇ ئەسلىي يۇنانچە «سىيكلۇب» دېگەن سۆز بولۇپ، ئەينى ۋاقىتتا ئۇنىڭدىن ياۋروپانىڭ شەرقىدە ئولتۇراقلاشقان خەلقلەر نەزەردە تۇتۇلاتتى، كېيىن ئەرەبلەر ئۇنىڭدىن رۇسلار بىلەن بۇلغارلارنى نەزەردە تۇتقان - سەئىد ھەسسام.

② ھاۋا كىلىماتقا ماسلىشالماسلىق دېگىنىمىز شۇ بولۇپ، بۇنداق بولغاندا كۆپلىگەن خەتەرلىك كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ — سەئىد ھەسسام.

③ ئۇستىخاندا يېتەرلىك قۇرۇقلۇق بولمىسا ئادەم سۆڭەك يۇمشاش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ — سەئىد ھەسسام.

مۇتەسىللىكتۇر [1]، يۇرەككە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىقنىڭ كۆپرەك بولۇشى، پەيلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇنىڭ مىزاجىدا سوغۇقلۇقنىڭ كۆپرەك بولۇشى مۇتەسىللىكتۇر. بۇ خىل مىزاجنىڭمۇ يۇقىرى - تۆۋەنلىك دائىرىلىرى بولىدۇ، بۇ دائىرىلەر يۇقىرىدا ئېيتىلغان مىزاجلاردىكى دائىرىلەرگە ئوخشايدۇ.

سەككىزىنچى خىل مىزاج ئەزا مىزاجىنىڭ ئەڭ ياخشى ھالەتتە بولۇشى ئۈچۈن ھەربىر ئەزاغا خاس بولغان مىزاج بولۇپ، ئۇ مەزكۇر ئىككى چېگرا ئوتتۇرىسىدا ۋاستە بولۇپ تۇرغۇچى مىزاجدۇر. مەلۇم ئەزا بۇ خىل مىزاجغا ئىگە بولسا ئەڭ ياخشى مىزاجغا ئىگە بولغان بولىدۇ. تۇرلەر ئېتىبارى بىلەن ئېيتقاندا مىزاجى مۆتەسىللىككە يېقىن بولغىنى ئىنساندۇر. تۇرلەر ئېتىبارى بىلەن ئېيتقاندا بىرىنىڭ قارىشىمىزدا كېچە بىلەن كۈندۈز تەڭلەشكەن، تاغلار، دېڭىزلارغا ئوخشاش زېمىنغا مەنسۇپ قارىمۇقارشى ھالەتلەردىن خالىي بولغان ئورۇنلارنىڭ ئاھالىلىرى ھەققىي مۆتەسىللىككە يېقىنراق بولىدۇ. مەزكۇر ئورۇندىكى ئاھالىلەر قۇياشقا يېقىن بولغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى مۆتەدىل بولمايدۇ دېگەن قاراشنىڭ خاتا ئىكەنلىكى ئېنىقلاندى، چۈنكى بۇ يەردە ھاۋانىڭ زەرەرى، ئۆزگەرتىشى ۋە كەڭلىكى ئۇ يەردىكىگە قارىغاندا گەرچە كۈن نۇرى باشقا ئۇدۇل چۈشمىسىمۇ ئازراقتۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇلارنىڭ باشقا ئەھۋاللىرى ياخشى ۋە ئوخشىشپ قالغۇچىدۇر، ئۇلارغا ھاۋا كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە قارشى ئەمەس، بەلكى مىزاجغا ھەر قاچان ماسلىشىدۇ. بىز بۇ قاراشنى تۇزىتىش ئۈچۈن بىر دانە مەخسۇس رىسالىمۇ يازغان ئىدۇق. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇلاردىن قالسا تۆتىنچى ئىقلىمنىڭ ئاھالىلىرىنىڭ مىزاجى مۆتەدىلرەكتۇر، چۈنكى ئۇلار ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى ئىقلىمنىڭ ئاھالىلىرىغا ئوخشاش قۇياش باشلىرىنىڭ ئۇدۇلىدىن يىراق كەتكەندىن كېيىنمۇ يەنە بېشىغا دائىم ئۇدۇل تۇرۇشى بىلەن كۆيۈپمۇ كەتمەيدۇ ھەم بەشىنچى ئىقلىمنىڭ كۆپ قىسىم ئاھالىلىرىغا ئوخشاش قۇياشنىڭ باشلىرىنىڭ ئۇدۇلىدىن داۋاملىق يىراق تۇرۇشى بىلەن خام قالمايدۇ، چۈنكى قۇياش ئۇلاردىن كۆپ يىراق ئەمەس. شەخسلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بۇ مەزكۇر ئىقلىمنىڭ ئاھالىلىرى ئەڭ مۆتەدىل تۇرنىڭ ئەڭ مۆتەدىل سىنىپىنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ مۆتەدىل شەخسلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئەزالارغا كەلسەك، مەلۇم بولۇشىچە رەئىس ئەزالار ھەققىي مۆتەدىللىككە بەك يېقىن ئەمەس. بەلكى بىلىشىگىز لازىمكى، گۆش مەزكۇر مۆتەدىللىككە ئەڭ يېقىن ئەزادۇر، ئۇنىڭدىنمۇ

---

① چۈنكى مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئېشىپ كەتسە ئۇنىڭدا مېڭە تىقىلمىسى ۋە باشقىلارغا ئوخشاش كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ — سەئىد ھەسسام.

مۆتىدىل بولغىنى تېپىدۇر. چۈنكى تېرە ئىسسىق سۇ بىلەن سوغۇق سۇ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغان ئىلمان سۈنئى تەسىرىنى سېزىلمەيدۇ. ئۇنىڭدا تومۇرلار ۋە قاننىڭ قىزىتىشى بىلەن پەيلەر ۋە نېرۋىلارنىڭ سوۋۇتۇشى تەڭلىشىدۇ. شۇنداقلا قۇرۇق جىسىم بىلەن ھۆل جىسىمنىڭ تەكشى ئارىلىششىدىن ھاسىل بولغان جىسمدىنمۇ تەسىرلەنمەيدۇ. ئۇنىڭ تەسىرلەنمەيدىغانلىقى ئۇنىڭ ھېس قىلالمايدىغانلىقىدىن بىلىنىدۇ، ئۇ مەلۇم شەيئىدىن تەسىرلەنمىسە بۇ ئۇنىڭ ئۇنىڭغا ئوخشاش ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى ئۇ مەزكۇر شەيئىگە خىلاپ بولغان بولسا ئۇنىڭدىن ئەلۋەتتە تەسىرلەنگەن بولاتتى، چۈنكى ماددىلىرى ئوخشاش، تەبىئەتلىرى ھەر خىل بولغان شەيئىلەر ئۆزئارا تەسىرلىنىدۇ. پەقەت مەلۇم شەيئى يەنە بىر شەيئىگە كەيپىيات جەھەتتە خىلاپ بولسا ئۇنىڭدىن تەسىرلەنمەيدۇ. تېرىنىڭ ئەڭ مۆتىدىلى قول تېرىسى، قول تېرىسىنىڭ ئەڭ مۆتىدىلى ئالقان تېرىسى، ئالقان تېرىسىنىڭ ئەڭ مۆتىدىلى ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىنىڭ تېرىسى، ئالقان تېرىسىنىڭ مۆتىدىلى بارماق تېرىسى، بارماق تېرىسىنىڭ ئەڭ مۆتىدىلى كۆرسەتكۈچ بارماق تېرىسى [1]، كۆرسەتكۈچ بارماق تېرىسى ئىچىدە ئۇنىڭ ئۇچىنىڭ تېرىسىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆرسەتكۈچ بارماق تېرىسى بىلەن باشقا بارماق ئۇچلىرىنىڭ تېرىلىرى ئۇنىڭغا تەگكەن شەيئىلەرگە ھۆكۈم قىلىشتا مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. چۈنكى ھۆكۈم قىلغۇچىنىڭ مەلۇم تەرەپنىڭ ئوتتۇرا ھاللىق ۋە مۆتىدىللىكتىن چىقىپ كەتكەنلىكىنى بىلەلىشى ئۈچۈن ھەر ئىككى تەرەپكە تەكشى مايىل بولۇشى زۆرۈر بولىدۇ.

شۇنى بىلىشكىز زۆرۈركى، بىز بىرەر دورىنى مۆتىدىل دېسەك، بۇ ئۇنى ھەقىقىي مۆتىدىل دېگىنىمىز ئەمەس، چۈنكى، ئۇنداق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. شۇنداقلا ئۇنى ئىنسان مىزاجىدەك مۆتىدىل دېگىنىمىزمۇ ئەمەس، شۇنداق بولىدىغان بولسا ئۇ ئادەم بەدىنىنىڭ ئەينەن تەركىبىدىن بولغان بولاتتى. بەلكى بىز مەزكۇر سۆزىمىزدىن دورىنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي ھارارەت بىلەن تەسىرلىنىپ مەلۇم كەيپىياتقا ئىگە بولغان ۋاقتىدا شۇ كەيپىياتىنىڭ ئىنسانغا ماس كەيپىياتتىن ھالقىپ مۆتىدىل بولمىغان ئىككى خىل تەرەپنىڭ بىرىگە مايىل بولماسلىقىنى، ئۇنىڭغا ئۇنى مۆتىدىللىكتىن چىقىرىۋەتكۈدەك دەرىجىدە تەسىر قىلماسلىقىنى، بەلكى ئۇنىڭ ئادەم بەدىنىدە كۆرسىتىدىغان مەلۇم تەسىرىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا مۆتىدىل بولۇشنى نەزەردە تۇتىمىز [2]. شۇنىڭدەك، بىز مەلۇم دورىنى ئىسسىق ياكى سوغۇق دېسەك، ئۇنى ئەسلىي

① بارماق تېرىسى — چۈنكى ئۇ بارماقلار ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ ـ سەئىد ھەسسام.

② ئەمما شۇنداقتىمۇ مەلۇم شەخسكە نىسبەتەن مۆتىدىل ھېسابلانغان شەيئى يەنە بىر شەخسكە نىسبەتەن مۆتىدىل ھېسابلانمايدۇ — سەئىد ھەسسام.

تۇزۇلۇشى ناھايىتى ئىسسىق ياكى ناھايىتى سوغۇق ياكى ئەسلىي تۇزۇلۇشى ئادەم بەدىنىدىن ئىسسىقراق ياكى سوغۇقراق دېمەكچى ئەمەس، ئەگەر شۇنداق بولسا ئۇنىڭ تەبىئىتى ئادەم بەدىنىنىڭ مىزاجى بىلەن ئوخشاش بولغان بولاتتى. لېكىن بىز ئۇ سۆزنىمىزدىن ئادەم بەدىنىدە ئۇنىڭدىن تېگىشلىك دەرىجىدىن يۇقىرىراق ھارارەت ياكى سوغۇقلۇق پەيدا بولىدۇ دېمەكچىمىز. شۇنىڭ ئۈچۈن مەلۇم دورا بەزىدە ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن سوغۇق، چايان تېنىگە نىسبەتەن ئىسسىق، ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن ئىسسىق، يىلان تېنىگە نىسبەتەن سوغۇق بولىدۇ. بەلكى بەزىدە بىر خىل دورا پالانىنىڭ بەدىنىگە پۇستانىنىڭ بەدىنىگە ئىسسىق كەلگەندىن بەكرەك ئىسسىق كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىلاج قىلغۇچىلارنىڭ مەلۇم دورىنىڭ مىزاجنى تەڭشەش ئۇنۇمى كۆرۈلمىسە ئۇنى داۋاملىق ئىشلەتمەسلىكى تەلەپ قىلىنىدۇ.

مۆتىدىل مىزاج ھەقىقىدىكى سۆزنىمىزنى تولۇق بايان قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئەمدى مۆتىدىل بولمىغان مىزاجنى بايان قىلىشقا ئۆتۈپ ئېيتىمىزكى، مۆتىدىل بولمىغان مىزاج تۆر، سىنىپ، شەخس ياكى ئەزاغا نىسبەتەن ئېيتقاندا سەككىز خىل بولىدۇ، ئۇلارنىڭ ھەممىسى مۆتىدىل مىزاجغا قارشىدۇر. بۇ سەككىز خىل مۆتىدىل بولمىغان مىزاج تۆۋەندىكىدەك ھالەتلەردە پەيدا بولىدۇ، يەنى مۆتىدىللىكتىن چىقىۇچى ئاددىي بولۇپ، پەقەت بىر خىل قارىمۇقارشى كەيپىياتتا كۆرۈلىدۇ ياكى مۇرەككەپ بولۇپ، ئىككى خىل قارىمۇقارشى كەيپىياتتا بىرلىكتە كۆرۈلىدۇ. يەككە قارىمۇقارشى كەيپىياتتا كۆرۈلگەن مۆتىدىل بولمىغان مىزاج ياكى تەسىر كۆرسەتكۈچى قارىمۇقارشى كەيپىياتتا كۆرۈلىدۇ، بۇ كەيپىياتتا كۆرۈلگىنى ئىككى خىل بولىدۇ، چۈنكى ئۇ تېگىشلىك دەرىجىدىن ئىسسىقراق بولىدۇ، ئەمما تېگىشلىك دەرىجىدىن ھۆلرەك، نە ئۇ دەرىجىدىن قۇرۇقراق بولمايدۇ ياكى ئۇ تەسىرلەنگۈچى قارىمۇقارشى كەيپىياتتا كۆرۈلىدۇ، ئۇمۇ ئىككى خىل بولىدۇ، چۈنكى ئۇ ياكى تېگىشلىك دەرىجىدىن قۇرۇقراق بولىدۇ، ئەمما ئۇ دەرىجىدىن ئىسسىقراق، نە سوغۇقراق بولمايدۇ ياكى ئۇ تېگىشلىك دەرىجىدىن ھۆلرەك بولىدۇ، ئەمما ئۇ دەرىجىدىن ئىسسىقراق، نە سوغۇقراق بولمايدۇ. لېكىن بۇ خىل تۆت خىل مىزاج ئۇزۇن داۋاملاشمايدۇ، چۈنكى تېگىشلىك دەرىجىدىن ئىسسىقراق بولغان مىزاج بەدەننى تېگىشلىك دەرىجىدىن قۇرۇقراق، تېگىشلىك دەرىجىدىن سوغۇقراق مىزاج بەدەننى يات ھۆللۈك بىلەن تېگىشلىك دەرىجىدىن ھۆلرەك قىلىدۇ. تېگىشلىك دەرىجىدىن قۇرۇقراق بولغان مىزاج بەدەننى تېزلا تېگىشلىك دەرىجىدىن سوغۇقراق قىلىدۇ. تېگىشلىك دەرىجىدىن ھۆلرەك بولغان مىزاجنىڭ ھۆللۈكى زىيادە بولمىسمۇ ئەمما قۇرۇقراق مىزاجغا قارىغاندا تېزراق سوۋۇتىدۇ. سوۋۇتۇشى زىيادە بولمىسمۇ ئۇ سوغۇقلۇقنى ئۇزۇنراق ۋاقىت ساقلاپ قالىدۇ، ئەمما ئاخىردا ئۇ بەدەننى تېگىشلىك دەرىجىدىن سوغۇقراق قىلىدۇ. بۇنىڭدىن سىز مۆتىدىللىك ياكى ساقلىقنىڭ

سوغۇقلۇققا قارىغاندا ئىسسىقلىق بىلەن بەكرەك مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقايسىز. مانا بۇلار مۆتىدىل بولمىغان يەككە تۆت خىل مىزاجدۇر.

ئەمما ئىككى قارىمۇقارشى كەيپىيات تەڭ غەيرىي مۆتىدىل بولىدىغان مۇرەككەپ مىزاج مىزاجنىڭ تېگىشلىك دەرىجىدىن ئىسسىقراق ۋە ھۆلرەك ياكى تېگىشلىك دەرىجىدىن سوغۇقراق ۋە ھۆلرەك ياكى سوغۇقراق ھەم قۇرۇقراق بولۇشىدۇر. ئەمما مىزاجنىڭ بىرلا ۋاقىتتا ئىسسىقراق ھەم سوغۇقراق ياكى بىرلا ۋاقىتتا ھۆلرەك ۋە قۇرۇقراق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس.

مەزكۇر سەككىز خىل مىزاجنىڭ ھەربىرى ياكى ماددىسىز بولىدۇ، ئۇ شۇ مىزاجنىڭ بەدەنىدە پەقەت مەلۇم كەيپىيات پەيدا قىلىشى، ئەمما بەدەن ئۇنىڭغا بىرەر خىلىت سىڭىپ كىرگەنلىكى ئۈچۈن مەلۇم كەيپىياتقا ئىگە بولماسلىقى ۋە ئۇنىڭ بىلەن ئۆزگىرىش ھاسىل قىلماسلىقىدۇر. مەسىلەن: جۇدەتكۈچى تەپ بىمارى (مەدقۇق)نىڭ ھارارىتى ۋە بەزگەك بىمارى (ئەلخەسرۇل مەسرۇدۇل مەسلۇج)نىڭ سوغۇقلۇقىغا ئوخشاش ياكى ماددىلىق بولىدۇ، ئۇ بەدەننىڭ ئۇنىڭغا مەلۇم خىلىت سىڭىپ كىرگەنلىكى ئۈچۈن شۇ خىل مىزاجنىڭ كەيپىياتىغا ئىگە بولۇشى ۋە بۇ خىل كەيپىياتنىڭ غەلبە قىلىشىدۇر. مەسىلەن: ئادەم بەدىنىنىڭ شېشىسىمان بەلغەم سەۋەبىدىن سوۋۇشى ياكى كۈدە[1] سۇيىسىمان سەپرا سەۋەبىدىن قىزىشىغا ئوخشاش. كېيىن ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى كىتابلاردا ئون ئالتە خىل مىزاجنىڭ ھەربىرىنىڭ مىسالىنى كۆرىسىز.

بىلگىنكى، ماددىلىق مىزاجدا ئىككى خىل ھالەت كۆرۈلىدۇ، چۈنكى ئەزا بەزىدە ماددىدىن پايدىلىنىدۇ ۋە ئۇنىڭ بىلەن نەملىنىدۇ، بەزىدە ماددا ئەزانىڭ كانىللىرى ۋە ئىچكى قىسمىدا توختاپ قالىدۇ، بەزىدە بۇ توختاش ۋە كىرىشىش ئەزانى ئىششىتىدۇ، بەزىدە ئىششىتمايدۇ.

مانا بۇ مىزاج ھەققىدىكى سۆزدۇر، ئەمدى تېۋىپ ئۆزىگە ئېنىق بولمىغانلىرىغا ۋەزىيەت نۇقتىسىدىن تەبئىي ھالدا قايىل بولسۇن.

2 ـ پەسىل ئەزالارنىڭ مىزاجلىرى ھەققىدە

بىلگىنكى، بۈيۈك ياراتقۇچى ھەربىر جانلىق ۋە ھەربىر ئەزاغا مىزاجلاردىن ئۇنىڭغا لايىق كېلىدىغىنى، خىزمەتلىرى ۋە ئەھۋاللىرىغا ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە مۇۋاپىق بولغىنىنى بەرگەن.

① كۈدە — ئۇ ساماق ئائىلىسىدىكى بىر خىل تونۇشلۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، بەزى تاتارلارغا قوشۇلىدۇ — سەئىد ھەسسام.

ئۇنىڭ تەتقىقاتى تېۋىپقا ئەمەس، پەيلاسوپقا مۇناسىپتۇر. ئۇ زات يەنە ئىنسانغا بۇ دۇنيادا ئۇنىڭ تەسىر كۆرسىتىدىغان ۋە تەسىرلىنىدىغان قۇۋۋەتلىرىگە مۇناسىپ كېلىدىغان ئەڭ مۆتىدىل مىزاجنى بەرگەن. ھەربىر ئەزاغىمۇ لايىق مىزاجنى بەرگەن، شۇ سەۋەبتىن ئەزالارنىڭ بەزىسىنى ئىسسىقراق، بەزىسىنى سوغۇقراق، بەزىسىنى قۇرۇقراق، بەزىسىنى ھۆلرەك قىلغان.

بەدەندىكىلەرنىڭ ئەڭ ئىسسىقى روھ ۋە ئۇنىڭ مەنبەسى بولغان يۈرەك، ئۇنىڭدىن قالسا قاندۇر، چۈنكى ئۇ گەرچە جىگەردە ھاسىل بولسىمۇ يۈرەك بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدىن جىگەردە بولمىغان ھارارەتنى قوبۇل قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا جىگەردۇر، چۈنكى ئۇ ئۇيۇغان قانغا ئوخشاشتۇر، ئۇنىڭدىن قالسا ئۆپكە، ئۇنىڭدىن قالسا گۆشتۇر، ئۇ (ئۆپكە ت) ئۇنىڭغا سوغۇق پەي - نېرۋىلار ئارىلاشقانلىقى ئۈچۈن ئىسسىقلىقى ئۇنىڭدىن تۆۋەنرەكتۇر. ئۇنىڭدىن قالسا مۇسكۇلدۇر، ئۇنىڭغا پەي - تارىمۇشلار ئارىلاشقان بولغاچقا ھارارىتى يەككە گۆشتىن تۆۋەنرەكتۇر. ئۇنىڭدىن قالسا تالدۇر، چۈنكى ئۇنىڭدا قانىنىڭ لېيى باردۇر، ئۇنىڭدىن قالسا بۆرەكتۇر، چۈنكى ئۇنىڭدا قان كۆپ ئەمەس، ئۇنىڭدىن قالسا سوققۇچى تومۇرلارنىڭ قاتلىرىدۇر، ئۇنىڭ بۇ ئىسسىقلىقى پەيلىك تۈزۈلۈشى بىلەن ئەمەس، بەلكى ئىچىدىكى روھ بىلەن قاندىن ئىسسىقلىق قوبۇل قىلغانلىقى بىلەندۇر، ئۇنىڭدىن قالسا تىنچ تومۇرلارنىڭ قاتلىرىدۇر، چۈنكى ئۇنىڭدا پەقەت قان باردۇر، ئۇنىڭدىن قالسا ئالقانىنىڭ مۆتىدىل تېرىسىدۇر، بەدەندىكىلەرنىڭ ئەڭ سوغۇقى بەلغەم سۇيۇقلۇقى، ئۇنىڭدىن قالسا ياغ، ئۇنىڭدىن قالسا چاچ، ئۇنىڭدىن قالسا سۆڭەك، ئۇنىڭدىن قالسا كۆمۈرچەك، ئۇنىڭدىن قالسا تارىمۇش، ئۇنىڭدىن قالسا چاندىر، ئۇنىڭدىن قالسا پەردە، ئۇنىڭدىن قالسا پەي - نېرۋا، ئۇنىڭدىن قالسا يۇلۇن، ئۇنىڭدىن قالسا مېڭە، ئۇنىڭدىن قالسا تېرىدۇر.

بەدەندىكىلەرنىڭ ئەڭ ھۆلى بەلغەم سۇيۇقلۇقى، ئۇنىڭدىن قالسا قان، ئۇنىڭدىن قالسا ياغ، ئۇنىڭدىن قالسا تەن يېغى، ئۇنىڭدىن قالسا ئۇچەي يېغى، ئۇنىڭدىن قالسا مېڭە، ئۇنىڭدىن قالسا يۇلۇن، ئۇنىڭدىن قالسا ئەمچەك گۆشى، ئۇنىڭدىن قالسا ئىككى ئۇرۇقدان، ئۇنىڭدىن قالسا ئۆپكە، ئۇنىڭدىن قالسا جىگەر، ئۇنىڭدىن قالسا تال، ئۇنىڭدىن قالسا ئىككى بۆرەك، ئۇنىڭدىن قالسا مۇسكۇل، ئۇنىڭدىن قالسا تېرىدۇر. ئۇلارنى جالىنۇس شۇنداق رەتلىگەن. ئەمما بىلىشىڭىز لازىمكى، ئۆپكە ئەسلىي ماھىيىتى ۋە تەبىئىتىدىن ئالغاندا زىيادە ھۆل ئەمەس، چۈنكى ھەرقانداق ئەزا ئەسلىي مىزاجىدا ئۇزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ مىزاجى بىلەن ئوخشاش، كېيىنكى مىزاجىدا ئۇنىڭ كېرەكسىز ماددىلىرىنىڭ مىزاجى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۆپكە ئەڭ

ئىسسىق ۋە سەپرا ئەك كۆپ ئارىلاشقان قاندىن ئوزۇقلىنىدۇ، بۇنى بىزگە جالىنۇس ئەينەن ئۆگەتكەن، لېكىن ئۆپكىدە بەدەننىڭ بۇخاراتلىرىدىن ئىبارەت بولغان لەيلىمە ماددىلار ۋە ئۇنىڭغا سىرغىپ چۈشكەن نەزلە سۇيۇقلۇقلىرىدىن ئىبارەت كۆپلىگەن كېرەكسىز ماددىلار توپلىشىدۇ. ئىش شۇنداق بولىدىغان بولسا، ئۇنداقتا جىگەر ئەسلىي ھۆللۈك جەھەتتە ئۆپكىدىن كۆپ ھۆلدۇر، لېكىن ئۆپكە بەكرەك نەمدىلىپ تۇرىدۇ، داۋاملىق نەمدىلىش ئۇنىڭ تۇزۇلۇشىنى ھۆلرەك قىلىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن ئۇنىڭ ھۆللۈكىنى بەلغەم ۋە قاننىڭ ئەھۋالىدىن بىلىشىگىز لازىم، ئۇ شۇنىڭدىن ئىبارەتكى، بەلغەمنىڭ ھۆللەشتۈرۈشى كۆپ ھاللاردا نەمدەش ئارقىلىق، قاننىڭ ھۆللەشتۈرۈشى تۇزۇلۇشكە ئورۇنلىشىش بىلەن بولىدۇ. ھالبۇكى سۇسمان تەبئىي بەلغەمنىڭ ئۆزىنىڭ ھۆللۈكى بەزىدە ئارتۇقراق بولىدۇ، چۈنكى قان تولۇق پىشىش ئارقىلىق ئۇنىڭ كۆپ ھۆللۈكى ئۇنىڭغا ئۆزگەرگەن تەبئىي سۇسمان بەلغەمنىڭ ھۆللۈكىگە قارىغاندا كۆپرەك تارقىلىدۇ. قىسقا ۋاقىتتىن كېيىن، تەبئىي بەلغەمنىڭ مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىشىنى بېشىدىن كەچۈرگەن قان ئىكەنلىكىنى بىلىسىز.

بەدەندىكىلەرنىڭ قۇرۇقراقى چاچتۇر، چۈنكى ئۇ ئۆزىدىكى بۇسلار تارقىلىپ كېتىپ ساپ تۈتۈن ماددىسى ئۈيۈغان تۈتۈنسمان بۇخاراتتىن ھاسىل بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا سۆڭەكتۇر، چۈنكى ئۇ ئەزالارنىڭ قاتتىقراقىدۇر، بەلكى ئۇ چاچتىنمۇ قاتتىقراقتۇر، چۈنكى ئۇستىخان قاندىن ھاسىل بولىدىغان بولۇپ، ئۇنىڭ ھالىتى تەبئىي ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرگۈچى[1]، شۇ ھۆللۈكلەر ئارقىلىق ئىمكان تاپقۇچىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇستىخان كۆپ ھايۋاناتلارنى ئوزۇقلاندۇرالمايدۇ، ھالبۇكى چاچ ھېچ نەرسىنى ئوزۇقلاندۇرالمايدۇ، خۇددى شەپەرەڭلەر ئۇنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ ۋە سىڭدۈرىدۇ دەپ قارالغىنىدەك، ئېھتىمال ئۇ ھايۋاناتلارنىڭ ئىچىدىكى ناھايىتى ئاز بىر قىسمىنى ئوزۇقلاندۇرۇشى مۇمكىن. لېكىن بىز ئۇستىخان بىلەن چاچتىن باراۋەر ئېغىرلىقتا ئېلىپ ئۇلارنى تامچىلىتىش قاپىقى[2] ۋە ئەرەق قازىنىغا سالساق ئۇستىخاندىن سۇ ۋە كۆپ ياغ ئاقىدۇ، پىسىپى ئازراق چىقىدۇ، ئۇنداقتا ئۇستىخان چاچقا قارىغاندا ھۆلرەكتۇر. ئۇستىخاندىن قالسا كۆمۈرچەك قۇرۇقتۇر، ئۇنىڭدىن قالسا تارىمۇش، ئۇنىڭدىن قالسا چاندىر، ئۇنىڭدىن قالسا پەردە، ئۇنىڭدىن قالسا شىريان تومۇرلىرى، ئۇنىڭدىن قالسا كۆك قان تومۇرلىرى، ئۇنىڭدىن قالسا ھەربىكەت

---

① ئۇنى قۇرۇتقۇچى — سەئىد ھەسسام.

② تامچىلىتىش قاپىقى — ئۇ شەكلى قاپاققا ئوخشايدىغان بىر خىل قاچا بولۇپ، ئۇستى تار، ئاستى كەڭ بولىدۇ — سەئىد ھەسسام.

نېرۋىلىرى، ئۇنىڭدىن قالسا يۈرەك، ئۇنىڭدىن قالسا سەزگۈ نېرۋىلىرى قۇرۇقتۇر، چۈنكى ھەربىر نېرۋىسى مۆتىدىل ھالەتتىن بىرلا ۋاقىتتا سوغۇقراق ۋە قۇرۇقراقتۇر. سەزگۈ نېرۋىلىرى سوغۇقراق، ئەمما مۆتىدىل ھالەتتىن كۆپ قۇرۇق ئەمەستۇر، ئېھتىمال ئۇنىڭغا يېقىنراق بولۇشى مۇمكىن، شۇنداقتىمۇ سوغۇقلۇقتا ئۇنىڭدىن كۆپ يىراق ئەمەس، ئۇنىڭدىن قالسا تېرىدۇر.

3 ـ پەسىل ھەرقايسى ياشلار[1] ۋە جىنسلارنىڭ مىزاجلىرى ھەققىدە

ئادەمنىڭ ياش باسقۇچلىرى ئومۇمەن تۆت باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ: بىرىنچىسى، ئۆسۈش باسقۇچى بولۇپ، ئۇ كىچىكلىك يېشى (سىنئول ھەداسە) دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ باسقۇچ تەخمىنەن 30 ياشلارغىچە داۋاملىشىدۇ، ئىككىنچىسى، توختاش باسقۇچى بولۇپ، ئۇ ياشلىق يېشىدۇر، بۇ باسقۇچ تەخمىنەن 35 – 45 ياشلارغىچە داۋاملىشىدۇ. ئۈچىنچىسى، ئاجىزلىماي چېكىنىش باسقۇچى بولۇپ، ئۇ ئوتتۇرا ياشلىقلار باسقۇچىدۇر، ئۇ تەخمىنەن 60 ياشقىچە داۋاملىشىدۇ. تۆتىنچىسى، ئاجىزلاپ چېكىنىش باسقۇچى بولۇپ، ئۇ قېرىلىق يېشىدۇر، ئۇ تاكى ئۆمۈرنىڭ ئاخىرىغىچە داۋاملىشىدۇ.

لېكىن كىچىكلىك باسقۇچى (سىنئول ھەداسە) دەسلەپتە بالىلىق يېشىغا بۆلۈنىدۇ، ئۇ بوۋاقنىڭ ئۇستىخانلىرى تېخى ھەربىرىگە تولۇشقا تەييارلانمىغان يېشىدۇر، ئۇنىڭدىن كېيىن نارەسىدىلىك يېشىغا بۆلۈنىدۇ، بۇ ۋاقىت بالا ماڭغان، ئەمما پۈت ـ قوللىرى قاتمىغان ۋاقىتتۇر، بۇ ۋاقىتتا تېخى بالىنىڭ چىشىنىڭ چۈشۈپ ـ چىقىشى ئاخىرلاشمىغان بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆسۈپ يېتىلىش يېشى (سىنئوت ـ تەرەئرۇئ)غا بۆلۈنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بالىنىڭ پۈت ـ قوللىرى قاتقان، چىشلىرىنىڭ چۈشۈپ ـ چىقىشى ئاخىرلاشقان، ئەمما بۇرۇتى خەت تارتمىغان بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يىگىتلىك ۋە بۇرۇتى خەت تارتىش يېشىغا بۆلۈنىدۇ، بۇ ياشتا بالىغا ساقال ـ بۇرۇت چىقىشقا باشلايدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ياشلىق يېشىغا بۆلۈنىدۇ. بۇ باسقۇچ ئۆسۈش توختىغىچە داۋاملىشىدۇ. نارەسىدە بالىلار، يەنى بالىلىقتىن يىگىتلىككىچە بولغانلارنىڭ مىزاجى ئىسسىقلىقتا مۆتىدىلگە يېقىن، ھۆللۈكى زىيادىرەك بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، قەدىمكى تېۋىپلار ئارىسىدا نارەسىدە بالىلار بىلەن ياشلارنىڭ ھارارىتىنىڭ كۈچلۈك ـ

① ياشلار — ئادەمنىڭ بالىلىق دەۋرىدىن باشلاپ قېرىلىق دەۋرىگىچە بولغان ياش باسقۇچلىرىنى دېمەكچى — سەئىد ھەسسام.

ئاجىزلىقى ھەققىدە ئىختىلاپ بار، بەزىلىرى نارەسىدە بالىنىڭ ھارارىتى كۈچلۈكرەك بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلار بەكرەك ئۆسىدۇ، ئىشتىھا، ھەزىمدىن ئىبارەت تەبىئىي ئەھۋاللىرىمۇ كۈچلۈكرەك ۋە دائىمراق بولىدۇ، چۈنكى ئۇلاردىكى مەنىيدىن كېلىدىغان تەبىئىي ھارارەت بەكرەك توپلاشقان ۋە يېڭىراق بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. يەنە بەزىلىرى ياشلارنىڭ تەبىئىي ھارارىتى كۆپ كۈچلۈك بولىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ قېنى كۆپرەك ۋە پىششىقراق بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلارنىڭ بۇرنى كۆپرەك ۋە بەكرەك قانايدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ مىزاجى سەپراغا مايىلراقتۇر، ھالبۇكى نارەسىدە بالىلارنىڭ مىزاجى بەلغەمگە مايىلراق بولىدۇ، يەنە چۈنكى ئۇلار (ياشلار ت)نىڭ ھەرىكىتى كۈچلۈكرەك بولىدۇ، ھەرىكەت ئىسسىقلىق بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. يەنە كېلىپ ئۇلارنىڭ سىڭدۈرۈشى ۋە ھەزىمىمۇ كۈچلۈكرەك بولىدۇ، ئۇمۇ ئىسسىقلىق بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمما ئىشتىھاغا كەلسەك، ئۇ ئىسسىقلىق بىلەن ئەمەس، بەلكى سوغۇقلۇق بىلەن ھاسىل بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئىت ئىشتىھا كېسەللىكى كۆپ ھاللاردا بەدەندە كۆپ سوغۇقلۇق پەيدا قىلالمايدۇ. بۇلار (ياشلار ت)نىڭ سىڭدۈرۈشىنىڭ كۈچلۈكرەك بولۇشىنىڭ دەللىلى شۇكى، ئۇلاردا ھۆ بولۇش[1]، قۇسۇش ۋە سېسىق كېكىرىشتەك ئالامەتلەر نارەسىدە بالىلاردا ھەزىمى ناچارلاشقان سەۋەبتىن كۆرۈلگەندەك كۆرۈلمەيدۇ. ئۇلار (ياشلار ت)نىڭ مىزاجىنىڭ سەپراغا مايىل ئىكەنلىكىنىڭ دەللىلى شۇكى، ئۇلارنىڭ كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسى ئىسسىقتىن پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ (ھۇما غىب)كە ئوخشاش، ئۇلار يەنە سەپرا قەي قىلىدۇ. ئەمما نارەسىدە بالىلارنىڭ كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپ قىسمى ھۆل سوغۇق، تەپلىرى بەلغەم خاراكتېرلىك بولىدۇ، ئۇلارنىڭ قەيلىرىدىن كۆپ ھاللاردا بەلغەم چىقىدۇ. ئەمما نارەسىدە بالىلارنىڭ ئۆسۈشى ھارارىتىنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن ئەمەس، بەلكى ھۆللۈكىنىڭ كۆپلۈكىدىندۇر. يەنە ئۇلارنىڭ ئىشتىھاسىنىڭ كۈچلۈكلۈكى ئۇلارنىڭ ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، مانا بۇ ئىككى گۇرۇھنىڭ قارىشى ۋە دەللىلىدۇر.

ئەمما جالىنۇس ھەر ئىككى گۇرۇھنىڭ قارىشىغا رەددىيە بېرىدۇ. چۈنكى ئۇ ئۇلارنىڭ ھارارىتى ئەسلىدە ئوخشاش، لېكىن ياشلارنىڭ ھارارىتى مىقدار جەھەتتە كۆپرەك، كەيپىيات، يەنى ئۆتكۈرلۈك جەھەتتە ئاجىزراق بولىدۇ، ياشلارنىڭ ھارارىتى مىقدار جەھەتتە ئازراق، كەيپىيات، يەنى ئۆتكۈرلۈك جەھەتتە كۈچلۈكرەك بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇنى جالىنۇسنىڭ دېگىنى بويىچە چۈشىنىش ئۈچۈن مىقدارى ئوخشاش بولغان بىر خىل ھارارەت ياكى ماھىيەت ۋە مىقدار جەھەتتە ئوخشاش بولغان بىر خىل ئۇچۇچان، ئىسسىق جىسىم بىر قېتىم سۇغا

① ھۆ بولۇش — كۈچلۈكرەك قاراش بويىچە ئېيتقاندا ئۇنىڭدىن كېكىرىش مەقسەت قىلىنىدۇ — سەئىد ھەسسام.

ئوخشاش كۆپ سۇيۇق تەركىبكە، يەنە بىر قېتىم تاشقا ئوخشاش ئاز، قۇرۇق تەركىبكە تارقىلىدۇ، ئەگەر شۇنداق بولسا بىز سۇ خاراكتېرلىك ھارارەتكە ئىگە بولغان سۇنىڭ مىقدارىنىڭ كۆپرەك، كەيپىياتىنىڭ ئاجىزراق ئىكەنلىكىنى، تاش خاراكتېرلىك ھارارەتكە ئىگە سۇنىڭ مىقدارىنىڭ ئازراق ۋە كەيپىياتىنىڭ ئۆتكۈرەك ئىكەنلىكىنى بايقايمىز. دېمەك نارەسىدە بالىلار ۋە ياشلاردا ھارارەتنىڭ بولۇشىنمۇ شۇنداق قىياس قىلىشقا بولىدۇ، چۈنكى نارەسىدە بالىلار ھارارىتى كۆپ مەنىيدىن يارىلىدىغان بولۇپ، بۇ ھارارەت ئۇنى سوۋۇتىدىغان بىرەر سەۋەبكە يولۇقمىغاندۇر. چۈنكى نارەسىدە بالىلار تېز چوڭىيىۋاتقان، تەدرىجي ئۆسۈۋاتقان، ئۆسۈشتىن تېخى توختىمىغان تۇرسا، قانداقمۇ چېكىنسۇن؟

ياشلارغا كەلسەك، ئۇلارنىڭ تەبئىي ھارارىتىنى كۈچەيتىدىغان، نە پەسەيتىدىغان ھېچبىر سەۋەب يوق. بەلكى ئۇلارنىڭ بەدەن تەرەققىياتى چېكىنىشكە باشلىغانغا قەدەر، مەزكۇر ھارارەت سان ۋە سۈپەت جەھەتتە كۆپ ئاز بولغان ھۆللۈك بىلەن ساقلىنىپ قالىدۇ. بۇ ھۆللۈك ھارارەتنى ساقلاشقا نىسبەتەن ئەمەس، بەلكى ئۆسۈشكە نىسبەتەن ئاز ھېسابلىنىدۇ. بۇ چاغدا ھۆللۈك دەسلەپتە ھەر ئىككى ئىشقا يېتىدىغان مىقدارىدا بولىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھارارەتنى ساقلاپ قالالايدىغان، ئۆسۈشكىمۇ ئاشىدىغان مىقدارىدا بولىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھەر ئىككى ئىشقا يەتمەيدىغان مىقدارغا كېلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى ئىشنىڭ بىرىگىمۇ يەتمەيدىغان ھالەتكە چۈشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ھەر ئىككى ئىشقا ئەمەس، بەلكى ئىككى ئىشنىڭ بىرىگە يېتىدىغان دەرىجىدە ئوتتۇرا ھال مىقدارىدا بولۇشى لازىم بولىدۇ. مەزكۇر ھارارەت بەدەننىڭ ئۆسۈشگە يېتىدۇ، تەبئىي ھارارەتنى ساقلاشقا يەتمەيدۇ دېيىش مۇمكىن ئەمەس، چۈنكى بىرەر نەرسە ئەسلىنى ساقلاشقا يېتىشمىگەن يەردە، ئېشىندى شەيئىنى ساقلاشقا قانداقمۇ يېتىشسۇن؟ شۇنداق بولغاچقا، ئۇنىڭ پەقەت تەبئىي ھارارەتنى ساقلاشقا يېتىشى، ئۆسۈشكە يەتمەسلىكىلا قالدى. مەلۇمكى، بۇ باسقۇچ ياشلىق يېشىدۇر.

ئىككىنچى گۇرۇھنىڭ «نارەسىدە بالىلارنىڭ ئۆسۈشى ھارارەت بىلەن ئەمەس، پەقەت ھۆللۈك بىلەن بولىدۇ» دېگەن سۆزى ناھەقتۇر. چۈنكى ھۆللۈك ئۆسۈش ماددىسىدۇر، ماددا ئۆزلۈكىدىن تەسىرلىنەلمەيدۇ ۋە يارىلالمايدۇ، بەلكى تەسىر قىلغۇچى كۈچ تەسىر كۆرسەتكەندىلا ئاندىن ئۇ ئىش ئەملگە ئاشىدۇ. بۇ يەردىكى تەسىر كۆرسەتكۈچى كۈچ بۇيۇك، غالىب ئاللانىڭ ئىزنى بىلەن روھ ياكى بەدەننىڭ تەبئەت كۈچىدۇر، ئۇلار پەقەت بىرەر ۋاستە بىلەن ئاندىن تەسىر كۆرسىتىدۇ، بۇ ۋاستە بولسا دەل تەبئىي ھارارەتتۇر.

يەنە ئۇلارنىڭ «نارەسىدە بالىلارنىڭ ئىشتىھا قۇۋۋىتى پەقەت مىزاجنىڭ سوغۇق بولغانلىقى

ئۇچۇندۇر» دېگەن سۆزنىمۇ ناھەقتۇر. چۈنكى مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولغان مەزكۇر بۇزۇق ئىشتىھادا سىڭدۈرۈش ۋە ئوزۇقلىنىش مەۋجۇت بولمايدۇ. ھالبۇكى باللاردىكى سىڭدۈرۈش كۆپ ۋاقىتلاردا ئەڭ ياخشى ھالەتتە بولىدۇ[1]، شۇنداق بولمىغان بولسا ئۇلار ئۆسۈش ئۇچۇن غىزادىن ئىبارەت بولغان ئورۇنباسارنى بەدىنىگە چىقىمدىن كۆپرەك مىقدارda كىرگۈزمىگەن بولاتتى. ئەمما بەزىدە ئۇلارنىڭ ئاچ كۆزلۈكى، ئوزۇقلۇقنىڭ سۈپىتىگە ئەھمىيەت بەرمەسلىكى، ناچار، ھۆل يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى، كۆپ يېيىشى، غىزادىن كېيىن قالايمىقان ھەرىكەت قىلىشى سەۋەبىدىن ئۇلارنىڭ سىڭدۈرۈش پائالىيىتى بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۇن ئۇلارنىڭ بەدىنىگە كېرەكسىز ماددىلار كۆپرەك يىغىلىدۇ، بەدىننى، بولۇپمۇ ئۆپكىسىنى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش ت) قا بەكرەك موھتاج بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۇن ئۇلارنىڭ تومۇرى بەكرەك ئارقىمۇ ئارقا ۋە تېز سوقىدۇ، ئەمما چوڭ بولمايدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتى تېخى تولۇقلانمىغاندۇر. مانا بۇ نارەسىدە باللار ۋە ياشلارنىڭ مىزاجى ھەققىدە جالىنۇس چۈشەندۈرۈشكە ئىگە بولغان، بىز شەرھلىگەن سۆزدۇر.

ئۇنىڭدىن كېيىن بىلىشىڭىز لازىمكى، ئىسسىقلىق قورشاپ تۇرغۇچى ھاۋا ئۇنىڭ ھۆللۈكتىن ئىبارەت ماددىسىنى سۈمۈرگەنلىكى، ئىچكى تەرەپتىنمۇ تەبئىي ھارارەت ئۇنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەم بەرگەنلىكى، تۇرمۇشتىكى زۆرۈر جىسمانىي ۋە روھىي ھەرىكەتلەر قارشى بولغانلىقى، جىسمانىي قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەممىسى ئاخىرقى باسقۇچقا يېتىپ قالغانلىقى ئۈچۇن تەبئىەت كۈچىنىڭ ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرۇشتىن ئاجىز كەلگەنلىكى ئۈچۇن تۆۋەنلەشكە باشلايدۇ. تەبئىي ئىلىملەردىن قۇۋۋەتلەرنىڭ بەدەنگە دائىم كىرىپ تۇرمايدىغانلىقى مەلۇم بولدى، بۇ قۇۋۋەتلەر ئاخىرقى باسقۇچقا يېتىپ قالمىغان بولسا، دائىم كىرىپ تۇرغان بولسا ئىدى، چىقمىنىڭ بىر خىل مىقدارda بولۇشى ئۇنىڭغا دەلىل بولغان بولاتتى، لېكىن، چىقىم بىر خىل مىقدارda بولمايدۇ، بەلكى ئورنىنى تولدۇرۇش چىقىمغا تاقابىل تۇرىدىغانلىقى ئۈچۇن چىقىم ھەر كۈنى ئېشىپ تۇرىدۇ. لېكىن چىقىم ھۆللۈكنى خورىتىدۇ. قانداقمۇ خوراتمىسۇن، ھالبۇكى ھەر ئىككىسى كېمەيتىش ۋە چېكىنىدۈرۈشكە تىرىشۋاتقان تۇرسا. ئەگەر شۇنداق بولىدىغان بولسا، چىقىمنىڭ ماددىنى يوقىتىشى، بەلكى ھارارەتنى پەسەيتىشى ئېنىقتۇر. بولۇپمۇ ئۇنىڭ پەسىيىشىگە ھەزىم بولغان غىزانىڭ ئورنى تولدۇرۇلمىغاندا پەيدا بولىدىغان يات ھۆللۈكتىن ئىبارەت باشقا سەۋەب ياردەم

[1] بۇ يەردىكى سىڭدۈرۈش بەدەننىڭ يېيىلگەن ئوزۇقلۇقتىن تولۇق پايدىلىنىشى ۋە ئۇنى ئەزالىغا ئۆزگەرتىشى نەزەردە تۇتۇلىدۇ، ئەمما ئادەم بالىلىق يېشىدىن ئۆتۈپ كەتسە بەدەن ئېھتىياجىدىن ئاشقان ئارتۇق ماددىنى ياكى كېرەكسىز ماددىلار بىلەن بىرلىكتە ھەيدەپ چىقىرىدۇ ياكى ئۇنىڭ ئارتۇقلۇقى كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ — سەئىد ھەسسام.

بەرگەن ۋاقىتتا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بۇ چاغدا ئۇنىڭ پەسىيشى ئىككى يول بىلەن، بىرى بوغۇلۇش ۋە تۇنجۇقۇش بىلەن، يەنە بىرى كەيپىياتنىڭ قارشىلىقى بىلەن بولىدۇ، چۈنكى مەزكۇر ھۆللۇك بەلغەم خاراكتېرلىك سوغۇق ھۆللۇكتۇر. مانا بۇ ھەربىر شەخسنىڭ تۇنجى مىزاجى ئېتىبارىچە قۇۋۋىتى ھۆللۇكىنى ساقلاشقا كېپىللىك قىلالىغان ۋاقىتقىچە بەلگىلەنگەن تەبىئىي ئۆلۈمىدۇر.

ئۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ بەلگىلەنگەن ئەجىلى باردۇر، ھەربىر ئەجەلنىڭ بەلگىلىك ۋاقتى باردۇر. ئۇ شەخسلەرنىڭ مىزاجلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ، بۇلار تەبىئىي ئەجەللەردۇر، بۇ يەردە يەنە تاسادىپىي ئەجەللەر (يەنى ئادەم تۇغۇلۇشتىن قېرىلىققىچە بولغان مەزكۇر باسقۇچلارنى بېسىپ ئۆتمەي ۋاپات بولۇپ، ھاياتى ئاخىرلىشىدىغان ئەجەللەر) باردۇر. مەزكۇر ئەجەللەرنىڭ ھەممىسى تەقدىر بىلەن بولىدۇ. ئۇنداقتا يۇقىرىقىلاردىن چىقىدىغان خۇلاسە شۇنداق بولىدۇكى، نارەسىدە بالىلار ۋە ياشلارنىڭ تەنلىرى مۆتىدىل ئىسسىق، ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلارنىڭ تەنلىرى سوغۇق بولىدۇ. لېكىن نارەسىدە بالىلارنىڭ تەنلىرى ئۆسۈش ئېھتىياجى بولغانلىقى ئۈچۈن مۆتىدىل دەرىجىدىن ھۆلرەك بولىدۇ، بۇنىڭغا ئۇلارنىڭ ئۇستىخانلىرى بىلەن پەيلرىنىڭ يۇمشاقلىقىدىن ئىبارەت تەجرىبە، ئۇلارنىڭ مەنىي ۋە بۇخار خاراكتېرلىك روھ بىلەن بولغان ئارىلىقىنىڭ يېقىنلىقىدىن ئىبارەت بولغان قىياس دەلىل بولىدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىقلار، بولۇپمۇ ياشانغانلارنىڭ مىزاجى سوغۇقراق بولۇش بىلەن بىرگە قۇرۇقراقتۇر. بۇنى ئۇلارنىڭ ئۇستىخانلىرىنىڭ قاتتىقلىقى، تېرىلىرىنىڭ سۈمۈرۈشچانلىقى (يەنى قۇرغاقلىقى ت)دىن ئىبارەت تەجرىبە ۋە ئۇلارنىڭ مەنىي، قان ۋە بۇخار خاراكتېرلىك روھ بىلەن ئارىلىقىنىڭ يىراقلىقىدىن ئىبارەت قىياستىن بىلگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن نارەسىدە بالىلار بىلەن ياشلاردا ئوتقا مەنسۇپ خۇسۇسىيەت ئوخشاش، ھاۋاغا مەنسۇپ خۇسۇسىيەت بىلەن سۇغا مەنسۇپ خۇسۇسىيەت نارەسىدە بالىلاردا ئارتۇقراق، زېمىنغا مەنسۇپ خۇسۇسىيەت ئوتتۇرا ياشلىقلار بىلەن ياشانغانلاردا كۆپرەك، بەلكى ياشانغانلاردا تېخىمۇ كۆپ بولىدۇ. ياشلارنىڭ مىزاجى نارەسىدە بالىلارنىڭ مىزاجىغا قارىغاندا مۆتىدىلرەك، ئەمما نارەسىدە بالىلارغا سېلىشتۇرغاندا قۇرۇقراق، ياشانغانلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلارغا سېلىشتۇرغاندا ئىسسىقراق بولىدۇ. ياشانغانلارنىڭ مىزاجى ياشلارنىڭ مىزاجىغا قارىغاندا قۇرۇقراق، ئوتتۇرا ياشلىقلارنىڭ مىزاجى ئۇلار (ئوتتۇرا ياشلىقلار) نىڭ ئەسلىي ئەزالىرىنىڭ مىزاجى بىلەن ئوخشاش، ئۇلارغا قارىغاندا نەمدىگۈچى يات ھۆللۇك بىلەن ھۆلرەك بولىدۇ.

مىزاجلارنىڭ جىنسلار ئېتىبارىچە ئوخشىماسلىقىغا كەلسەك، ئاياللارنىڭ مىزاجى ئەرلەرنىڭ

مىزاجىغا قارىغاندا سوغۇقراق بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلارنىڭ يارىلىشى ئاجىزراق بولىدۇ، مىزاجى ھۆل بولغانلىقى ئۈچۈن كېرەكسىز ماددىلىرى كۆپ بولىدۇ. ئەمگەكنى ئاز قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن گۆشلىرىنىڭ تۈزۈلۈشى سۈيۇقراق ۋە ئاجىزراقتۇر. گەرچە ئەرلەرنىڭ گۆشى تۈزۈلۈشىدىن ئالغاندا ئارىلاشقانلىرى بىلەن بوشراق بولسىمۇ، ئۇنىڭغا سىڭگەن تومۇرلار ۋە پەي تالالىرى بىلەن سوغۇقراقتۇر. شىمالىي ئەللەرنىڭ ئاھالىسى بىلەن سۇ مەھسۇلاتلىرى كەسپى بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلارنىڭ مىزاجى ھۆلرەك، ئۇلارغا قارشى بولغانلارنىڭ مىزاجى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. مىزاجلارنىڭ ئالامەتلىرىنى ئومۇمىي ۋە قىسمەن ئالامەتلەرنى بايان قىلغان ۋاقتىمىزدا بايان قىلىمىز.

تۆتىنچى تەلىم

خىلىتلار ھەققىدە

ئۇ ئىككى پەسىلدۇر.

1 ـ پەسىل خىلىتنىڭ ماھىيىتى ۋە تۈرلىرى ھەققىدە

خىلىت ھۆل، ئاققۇچى جىسىم بولۇپ، دەسلەپتە غىزادىن ھاسىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ياخشىسى ۋە ناچىرى بولىدۇ، ياخشىسى يالغۇز ياكى باشقىسى بىلەن بىرلىكتە ئۆزۈقلانغۇچىنىڭ مەلۇم قىسمىغا ئۆزگىرەلەيدىغىنى ۋە يالغۇز ياكى باشقىسى بىلەن بىرلىكتە ئۇنىڭغا (يەنى ئۆزۈقلانغۇچىغا ت) ئوخشىيالايدىغىنى، ئومۇمەن چىقىم بولغان شەيئىنىڭ ئورنىنى تولدۇرالايدىغىنىدۇر، ئۇنىڭ تاشلاندۇق قىسمى بولىدۇ. ناچىرى يۇقىرىدىكىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولمايدۇ ياكى ئاز ۋاقىتلاردا ياخشى خىلىتقا ئۆزگىرىدۇ. ئۇ ئۇنىڭدىن ئاۋۋال (يەنى ياخشى خىلىتقا ئۆزگىرىشتىن ئاۋۋال ت) بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ.

دەيمىزكى، بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار بىرلەمچى ۋە ئىككىلەمچىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. بىرلەمچىسى كېيىن بايان قىلىنىدىغان تۆت خىل خىلىتتۇر. ئىككىلەمچىسى كېرەكسىز ياكى كېرەكلىكتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. كېرەكسىزنىسى كېيىن بايان قىلىمىز. كېرەكلىكى دەسلەپكى ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ ئەزالارغا سىڭىپ كىرگەن، ئەمما يەككە ئەزالارنىڭ بىرەر سىنىڭ تەركىبىي قىسمىغا تولۇق تەسىرى بىلەن ئۆزگەرمىگىنىدۇر. ئۇ تۆت خىل بولىدۇ: بىرىنچىسى، ئەسلىي ئەزالارغا قوشنا بولغان، ئۇنى سۇغۇرىدىغان كىچىك تومۇرلارنىڭ ئەتراپلىرىدىكى بوشلۇقلارغا يىغىلغان سۇيۇقلۇقتۇر. ئىككىنچىسى، ئەسلىي ئەزالارغا تارقالغان

شەبنەم[1] ئورنىدىكى ھۆللۈكتىن ئىبارەت. ئۇ بەدەن ئوزۇقلۇق يوقاتقاندا ئوزۇقلۇققا ئۆزگىرىشكە، ئەزالار بىرەر قوپال ھەرىكەت ياكى باشقىلار سەۋەبىدىن قۇرۇغاندا ھۆللەشكە تەييار تۇرىدىغان سۇيۇقلۇقتۇر. ئۇچىنچىسى، ئۇيۇشقا يېقىن سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئارىلىشىش ۋە ئوخشتىش ئارقىلىق ئەزا تۇزۈلۈشىگە ئۆزگەرگەن، ئەمما تېخى تولۇق قىيامغا يەتمىگەن ئوزۇقلۇقتۇر. تۆتىنچىسى، ئەسلىي ئەزالارغا سىڭىشكەن، بەدەن دەسلەپ يارالغاندىن باشلاپ ھەر قايسى قىسىملىرى ئۇنىڭ بىلەن ئۇچرىشىدىغان سۇيۇقلۇقتۇر. ئۇ دەسلەپتە مەنىيدىن، مەنىي خىلتلاردىن پەيدا بولىدۇ.

يەنە دەيمىزكى، خىلتقا مەنسۇپ ياخشى ياكى كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلار تۆت خىل بولىدۇ، ئۇلار قاندۇر، ئۇ ھەممىنىڭ ياخشىسىدۇر، ئۇنىڭدىن كېيىن بەلغەم، سەپرا ۋە سەۋدادۇر.

قان خىلتى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، تەبىئىي، غەيرىي تەبىئىيدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. تەبىئىيسىنىڭ رەڭگى قىزىل، سېسىق پۇراقسىز، ناھايىتى تاتلىق بولىدۇ. غەيرىي تەبىئىيسى ئىككى خىل بولىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ ئىچىدە ياخشى مىزاجى ئۇنىڭغا بىرەر شەيئى ئارىلىشىش بىلەن ئەمەس، بەلكى ئۆزلۈكىدىن يامانلىشىپ ئۆزگىرىدىغانلىرى، مەسىلەن: سوۋۇيدىغانلىرى ياكى قىزىيدىغانلىرى بار، يەنە ئۇنىڭ ئىچىدە ئۇنىڭغا ناچار خىلىت ئارىلاشقانلىقى ئۈچۈن ئۆزگىرىدىغانلىرى بار. ناچار خىلت ئارىلىشىپ ئۆزگەرگەنلىرىمۇ ئىككى خىل بولىدۇ، چۈنكى بىرەر خىلت ئۇنىڭغا سىرتىدىن تەسىر قىلىپ ئۇنى بۇزىدۇ ياكى ئۇنىڭ ئۆزىدە بىرەر خىلت پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: بەزىسى ئوفۇنەتلىنىپ بىر قەۋىتى ئاچچىق سەپرا، قويۇقى ئاچچىق سەۋدا بولۇپ ئۆزگىرىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ ھەر ئىككىسى ياكى بىرى ئۇنىڭ ئىچىدە قالىدۇ. بۇ خىل خىلت ۋە ئۇنىڭ ئىككى تۈرى ئۇنىڭغا ئارىلاشقان ماددىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ، ئۇنىڭ تۈرلىرى بەلغەم، سەۋدا، سەپرانىڭ تۈرلىرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ ۋە سوسمان خىلىتقا بۆلۈنىدۇ. ئۇ بەزىدە دوغ، بەزىدە سۇيۇق، بەزىدە زىيادە قارا، بەزىدە ئاق بولىدۇ، شۇنداقلا ئۇنىڭ پۇرىقى ۋە تەمىمۇ ئۆزگىرىپ ئاچچىق، تۇزلۇق ۋە چۈچۈمەل تەملەرگە ئىگە بولىدۇ.

بەلغەم خىلتى: ئۇنىڭمۇ تەبىئىسى، غەيرىي تەبىئىسى بولىدۇ. تەبىئىسى تولۇق پىشمىغان قان بولغانلىقى ئۈچۈن مەلۇم ۋاقىتتا قانغا ئايلىنىدۇ. ئۇ تاتلىق بەلغەمنىڭ بىر تۇرىدۇر. ئەمما ئۇ

---

① ئۇ ئۆسۈملۈكلەرنى نەمدەيدىغان، ئەتىگىنى يوپۇرماقلىرى ئۈستىدە پەيدا بولىدىغان ھۆللۈكتىن ئىبارەت. قۇملۇق ئۆسۈملۈكلىرىنىڭ كۆپ قىسمىغا ئوخشاش بەزى ئۆسۈملۈكلەر تۈپرىقى قۇرغاق بولغانلىقى ئۈچۈن شۇ خىل ئوسۇل بىلەن سۇنى سۈمۈرىدۇ — سەئىد ھەسسام.

بەك سوغۇق ئەمەس، بەلكى بەدەنگە قىياس قىلغاندا سوغۇقلۇقى ئازراق، قان ۋە سەپرا‌غا قىياس قىلغاندا سوغۇقتۇر. بەزىدە تاتلىق بەلغەمنىڭ تەبئىي بولمىغانلىرى بولىدۇ، ئۇ خۇددى كېيىن بايان قىلىدىغىنىمىزدەك، تەمسىز بەلغەمدۇر. ئۇنىڭغا بەزىدە تەبئىي قان ئارىلىشىدۇ. كۆپ ۋاقىتلاردا ئۇ نەزلە سۇيۇقلۇقلىرى ۋە تۆكۈرۈكلەردە بولىنىدۇ. جالىنۇس تەبئەت كۆچى تاتلىق بەلغەمنى ئىشى ھەل بولدى دەپ قارىغاندەك قىلىپ ئىككى ئاچچىق خىلىت (سەپرا بىلەن سەۋدا ت)قا خاس ئەزا تەيىنلىگەندەك ئەزا تەيىنلىمىگەن، چۈنكى بۇ بەلغەم قانغا بەك ئوخشايدىغان بولۇپ، پۈتۈن ئەزالار ئۇنىڭغا موھتاج بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ قانىنىڭ ئورنىدا ئاقتۇرۇلدى، دەپ قارايدۇ. بىز دەيمىزكى، مەزكۇر ئېھتىياج ئىككى ئىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان، ئۇلارنىڭ بىرى زۆرۈرىيەت، يەنە بىرى مەنپەئەتتۇر. زۆرۈرىيەتنىڭ بولۇشى ئىككى سەۋەبتىندۇر. بىرى ئۇنىڭ ئەزاغا يېقىن تۇرۇشى ئۈچۈن بولۇپ، قاچان ئەزالار ئۆزىگە كېلىۋاتقان ئوزۇقلۇقنى يوقاتسا ئۇنىڭ ئاشقازان ۋە جىگەردىن كېلىدىغان مەدىتى ئۇزۇلگەنلىكى ئۈچۈن ياخشى قانغا ئۆزگىرىدۇ. كېيىن پەيدا بولغان سەۋەبلەر بىلەن ئۇنىڭغا ئۇلار (ئاشقازان، جىگەر ت)نىڭ قۇۋۋىتى يۇزلىنىپ ئۇنى تەبئىي ھارارىتى بىلەن پىشۇرىدۇ، ھەزىم قىلىدۇ، نەتىجىدە ئەزالار ئوڭىنىڭ بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ. تەبئىي ھارارەت ئۇنى پىشۇرغان، ھەزىم قىلغان ۋە قان قىلىپ ئوڭشىغىنىدەك، يات ھارارەت ئۇنى چىرىتىدۇ ۋە بۇزىدۇ. بۇ خىل زۆرۈرىيەت ئىككى ئاچچىق خىلىتتا يوقتۇر، چۈنكى ئىككى ئاچچىق خىلىت كېيىن پەيدا بولغان ھارارەتنىڭ ئۇنى ئوفۇنەتلەندۇرۇپ بۇزۇشغا قاتناشسىمۇ تەبئىي ھارارەتنىڭ بەلغەمنى قان قىلىپ ئوڭشىشىدەك ئىشقا قاتناشمايدۇ. يەنە بىرى ئۇنىڭ قانغا ئارىلىشىپ ئۇنى مېڭىگە ئوخشاش ئوزۇقلاندۇرغۇچى قانىنىڭ تەركىبىدە مەلۇم مىقداردا بەلغەم بولۇشى زۆرۈر بولغان بەلغەم مىزاجلىق ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇشقا تەييارلاش ئۈچۈندۇر.

ئەمما مەنپەئەت بولسا ئۇنىڭ كۆپ ھەرىكەت قىلىدىغان بوغۇملار ۋە ئەزالارنى نەمدەپ تۇرۇشى، شۇ ئەزانىڭ ھەرىكىتى ۋە سۇركىلىشى بىلەن قۇرۇماسلىقىدۇر. بۇ زۆرۈرىيەت دائىرىسىدىن ھېسابلىنىدىغان مەنپەئەتتۇر.

غەيرىي تەبئىي بەلغەمنىڭ قىيامى سەزگىلى بولغۇدەك دەرىجىدە ھەر خىل بولغان كېرەكسىز باردۇر، ئۇ پوتلىسمان (مۇخاتىي) بەلغەمدۇر. ئۇنىڭ ئىچىدە قىيامى سەزگىلى بولىدىغان دەرىجىدە تەكشى بولغىنى باردۇر، ئۇ بولسىمۇ خام بەلغەمدۇر. ئۇنىڭ ئىچىدە ناھايىتى سۇيۇقى باردۇر، ئۇ بولسىمۇ سۇسمان بەلغەم (مائىي)دۇر. ئۇنىڭ ئىچىدە ناھايىتى قويۇقى باردۇر، ئۇ بولسىمۇ «جىسسي» (گەجسمان) دەپ ئاتىلىدىغان ئاق بەلغەمدۇر، ئۇ بوغۇملار ۋە

كاناللاردا ئۇزۇن تۇرۇش ئارقىلىق سۇ قىسمى تارقىلىپ كەتكەن بەلغەم بولۇپ، ھەممىنىڭ قويۇقىدۇر. بەلغەمنىڭ ئىچىدە تۇزلۇقى بار بولۇپ، ئۇ بەلغەمنىڭ ئەڭ ئىسسىقى ۋە ئەڭ قۇرۇقىدۇر. ھەرقانداق تۇزنىڭ ھاسىل بولۇشىنىڭ سەۋەبى سۇس تەملىك ياكى تەمسىز سۇسمان ھۆللۈككە مىزاجى قۇرۇق، تەمى ئاچچىق بولغان، زېمىنغا مەنسۇپ كۆيگەن تەركىبلەرنىڭ نورمال مىقداردا ئارىلىششىدۇر، كۆپ ئارىلاشسا ئاچچىق بولۇپ قالىدۇ. دېمەك تۇزلار شۇنداق ھاسىل بولىدۇ، سۇلارمۇ شۇنداق تۇزلۇقلىشىدۇ. بەزىدە كۈل، قەلىي ①، ھاك ② ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرى سۇ بىلەن قاينىتىلىپ سۈزۈلۈپ، بۇ سۇ يەنە ئۈيۈپ تۇز بولغۇچە قاينىتىلىپ ياكى ئۆزى ئۈيۈغۇچە تۇرغۇزۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش تەمسىز ياكى تەمى كۈچلۈك بولمىغان، بەلكى سۇس تەمگە ئىگە بولغان سۇيۇق بەلغەمگە تەبىئىتى قۇرۇق، ئاچچىق(مۇررە) كۆيگەن خىلىت نورمال مىقداردا ئارىلاشسا ئۇنى تۇزلۇق قىلىدۇ ۋە قىزىتىدۇ، مانا بۇ سەپرالنىڭ بەلغەمدۇر.

ئەمما پەزىلەتلىك ھەكىم جالىنۇس: «بەلغەم چىرىگەنلىكى ياكى سۇ خاراكتېرلىك ماددا ئارىلاشقانلىقى ئۈچۈن ھەقىقەتەن تۇزلۇقلىشىدۇ» دېگەن. بىز دەيمىزكى، چىرىش ئۇنىڭدا كۆيۈش ۋە كۈل خاراكتېرىنى پەيدا قىلىپ، ئۇنىڭ ھۆللۈكى بىلەن ئارىلاشقانلىقتىن ئۇنى تۇزلۇقلاشتۇرىدۇ، ئەمما ئۇنىڭغا ئارىلاشقان سۇ خاراكتېرلىك ماددا ئىككى سەۋەب كۆرۈلمىگەن ئەھۋالدا ئۆزى يالغۇز تۇزلۇق تەم ھاسىل قىلالمايدۇ. ئەھۋالدىن قارىغاندا ئۇنىڭ سۆزىدىكى «ياكى» دېگەن باغلىغۇچىنى ئايرىغۇچى دەپ چۈشەنمەي، ئۇلىغۇچى دەپ چۈشەنسەك، ئۇنىڭدىن كېيىن گەپ تولۇق بولىدىغان ئوخشايدۇ. بەلغەمنىڭ چۈچۈملى بار. خۇددى تاتلىق بەلغەم ئۆزىدىكى سەۋەب بىلەن تاتلىق بولغىنى، ئارىلاشقان يات سەۋەب بىلەن تاتلىق بولغىنىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولغىنىدەك، چۈچۈمەل بەلغەممۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى يات نەرسە ئارىلىششى بىلەن چۈچۈمەل بولىدۇ، بۇ يات نەرسە چۈچۈمەل بەلغەم بولۇپ، كېيىن بايان قىلىمىز. يەنە بىرى ئۆزىدىكى بىرەر سەۋەب بىلەن چۈچۈمەللىشىدۇ. بۇ سەۋەب مەزكۇر تاتلىق بەلغەم ياكى تاتلىق بولۇۋاتقان بەلغەمدە خۇددى باشقا تاتلىق ئۇسارىلەردە كۆرۈلگىنىدەك، ئاۋۋال قايناش، ئارقىدىن چۈچۈمەللىششكە ئوخشاش ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشىدۇر. بەلغەمنىڭ ئىچىدە يەنە قىرتاق تەملىكى باردۇر، بۇنىڭ ئەھۋالىمۇ ئۇنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشايدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ قىرتاقلىقى

① قەلىي — بۇ سۆز قورۇلغان ھەمزىنى كۆرسىتىدۇ، ھەمزى تەمى تۇزلۇق ھەر قانداق ئۆسۈملۈكنى كۆرسىتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن لىيمۇننىڭ ھەر قايسى تۈرلىرى تۇزلۇق دەرەخلەر دەپ ئاتىلىدۇ— سەئىد ھەسسام.

② ھاك — ئۇ ئوت تەگمىگەن ھاك تېشىنى كۆرسىتىدۇ. جىسىملار كىسلاتالىق، ئىشقارلىق ياكى تۇزلۇق بولىدۇ — سەئىد ھەسسام.

بەزىدە ئۇنىڭغا قىرتاق تەملىك سەۋدانىڭ ئارىلىششىدىن، يەنە بەزىدە ئۆزىدە زىيادە سوغۇقلۇق پەيدا بولۇپ، سۇ تەركىبى ئۆيۈپ، قۇرۇقلۇقتىن ئازراق زېمىنغا مەنسۇپلۇققا ئۆزگەرگەنلىكى، بۇ چاغدا نە ئاجىز ھارارەت ئۇنى قاينىتىپ چۇچۇمەل قىلالمىغانلىقى، نە كۈچلۈك ھارارەت ئۇنى پىشۇرالمىغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بەلغەمنىڭ ئىچىدىن يەنە شىلىمشىقلىقى ۋە ئېغىرلىقىدا ئېرىگەن شېشىگە ئوخشايدىغان شېشىسىمان (زۇجاجي) تۇرى باردۇر. ئۇنىڭ قويۇقى تەمسىزدىن بولۇشى، تەمسىزى خام بولۇشى ياكى خامغا ئۆزگەرگەن بولۇشى مۇمكىن. بەلغەمنىڭ بۇ تۇرى دەسلەپتە سۇ خاراكتېرلىك، سوغۇق بولۇپ، ئوفۇنەتلەنمىگەن ۋە ئۇنىڭغا ھېچ نەرسە ئارىلاشمىغان، بەلكى قويۇلغۇچە ۋە سوغۇقلۇقى ئاشقىچە سولۇنۇپ تۇرغاندۇر.

دېمەك، يۇقىرىقىلاردىن بىزگە بۇزۇق بەلغەمنىڭ تۇرلىرى تەمى نۇقتىسىدىن تۇزلۇق، چۇچۇمەل، قىرتاق، تەمسىزدىن ئىبارەت تۆت خىل، قىيامى نۇقتىسىدىن سۇسىمان، شېشىسىمان، پوتلىسىمان، گەجسىماندىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدىغانلىقى ئايان بولدى. خام بەلغەم پوتلىسىمان بەلغەمنىڭ قاتارىدىن ھېسابلىنىدۇ.

سەپرا خىلىتى: ئۇنىڭمۇ تەبئىيسى ۋە تەبئىي بولمىغان كېرەكسىزى باردۇر. ئۇنىڭ تەبئىيسى قانىنىڭ كۆپۈكى بولۇپ، رەڭگى ئوچۇق قىزىل، يەڭگىل، ئۆتكۈر بولىدۇ، تەبئىتى قانچە ئىسسىق بولسا شۇنچە قىزىل بولىدۇ. جىگەردە پەيدا بولسا ئىككى قىسمىغا بۆلۈنىدۇ، بىر قىسمى قان بىلەن ماڭىدۇ، يەنى بىر قىسمى ساپلىنىپ ئۆتكە باردۇ. قان بىلەن ماڭغىنى بىر زۆرۈرىيەت ۋە بىر مەنپەئەت ئۈچۈن ماڭىدۇ. زۆرۈرىيەت بولسا ئۆپكىگە ئوخشاش قانغا ئارىلىشىپ مىزاجىدا سەپرانىڭ ياخشى بىر قىسمى تېگىشلىك مىقداردا بولۇشى زۆرۈر بولغان ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇشتۇر. مەنپەئەت بولسا ئۇنىڭ قانىنى ئۈچۈچانلاشتۇرۇپ تار يوللاردىن ئۆتكۈزۈشدۇر. ئۇنىڭ ساپلىنىپ ئۆتكە بارغىنىمۇ بىر زۆرۈرىيەت ۋە بىر مەنپەئەت ئۈچۈن باردۇ، زۆرۈرىيەت بولسا پۈتۈن بەدەن ياكى مەلۇم ئەزا ئېتىبارى بىلەن بولىدۇ. پۈتۈن بەدەن ئېتىبارى بىلەن بولغىنى ئۇنىڭدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاشتۇر، ئەزا ئېتىبارى بىلەن بولغىنى ئۆتنى ئوزۇقلاندۇرۇشتۇر. مەنپەئەتمۇ ئىككى خىلدۇر، بىرى، ئۈچەيلەردىكى پىسەپ ۋە شىلىمشىق بەلغەمنى يۇيۇش، يەنە بىرى، كىشىنىڭ ھاجەتنى سېزىشى ۋە تەرەتكە قوپۇشى ئۈچۈن ئۈچەي ۋە مەقئەت مۇسكۇللىرىنى غىدىقلاشتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆتتىن ئۈچەيگە چۈشىدىغان يولنىڭ توسۇلۇشىدىن بەزىدە قولۇنجى[1] كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

---

① قولۇنجى — ئۇ بىر خىل ئۇچەي كېسەللىكى بولۇپ، خەلق ئارىسىدا «يەل يۇرۇشمەسلىك كېسىلى» دەپ ئاتىلىدىغان كېسەللىككە ئوخشايدۇ، چۈنكى ئۇ گەندە ۋە يەلنىڭ چىقىشىنى توسىدۇ— سەئىد ھەسسام.

تەبىئي بولمىغان (غەيرىي تەبىئىي) سەپرا: ئۇنىڭ بەزىسى ئۇنىڭغا يات نەرسە ئارىلاشقانلىقتىن تەبىئىيلىكتىن چىقىدۇ، بەزىسى ئەسلىي تۇزۇلۇشى تەبىئي بولمىغانلىقتىن ئۆزىدىكى بىرەر سەۋەب بىلەن تەبىئىيلىكتىن چىقىدۇ. بىرىنچىسىنىڭ تونۇشلۇق، مەشھۇر بولغىنى بار، ئۇ بولسىمۇ ئارىلاشقان يات ماددا بەلغەم بولغىنىدۇر، ئۇ كۆپ ھاللاردا جىگەردە ھاسىل بولىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بەك مەشھۇر بولمىغىنى بار، ئۇ بولسىمۇ ئارىلاشقان يات ماددا سەۋدا بولغىنىدۇر. تونۇشلۇق، مەشھۇر بولغىنى ساپ سەپرا ئارىلاشقىنى ياكى تۇخۇم سېرىقىسمان سەپرا ئارىلاشقىنىدۇر، چۈنكى ئۇنىڭغا ئارىلاشقان بەلغەم بەزىدە سۇيۇق بولىدۇ، بۇ چاغدا بىرىنچىسى پەيدا بولىدۇ، بەزىدە قويۇق بولىدۇ، بۇ چاغدا ئىككىنچىسى، يەنى تۇخۇم سېرىقىغا ئوخشايدىغان سەپرا پەيدا بولىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ بەك مەشھۇر بولمىغىنى كۆيگەن سەپرا دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئىككى خىل يول بىلەن پەيدا بولىدۇ. بىرى، سەپرانىڭ ئۆزى كۆيۈپ ئۇنىڭدا كۈل پەيدا بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۇچۇچان قىسمى بىلەن كۈل قىسمى ئايرىلمايدۇ، بەلكى كۈل قىسمى توختاپ قالىدۇ، بۇ ياماندۇر، بۇ قىسمى كۆيگەن سەپرا دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىرى، سىرتىدىن سەۋدا كىلىپ ئۇنىڭغا ئارىلىشىدۇ، بۇ بىخەتەررەك بولىدۇ. بۇ خىل سەپرانىڭ رەڭگى قىزىل، ئەمما ئوچۇق ئەمەس، بەلكى قانغا ئوخشاپ قالىدۇ، ئەمما سۇيۇق بولىدۇ، بەزىدە مەلۇم سەۋەبلەردىن ئۇنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ. ئۇنىڭ ئۆزى كۆيۈپ تەبىئىيلىكتىن چىققىنىنىڭ ئىچىدە كۆپ قىسمى جىگەردە ۋە ئاشقازاندا ھاسىل بولىدىغانلىرى بار. ئۇنىڭ ئىچىدىكى كۆپ قىسمى جىگەردە ھاسىل بولغىنى ئۇچۇچان قانىنىڭ كۆيۈپ قويۇقى سەۋدا بولغىنىدۇر. ئۇنىڭ ئىچىدىكى كۆپ قىسمى ئاشقازاندا ھاسىل بولغىنى كۈدە سۇيى رەڭلىك (كۇررا سي) ۋە زەڭگەر رەڭلىك (زەنجارىي) دىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. كۈدە سۇيى رەڭلىك سەپرا تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن، چۈنكى ئۇ كۆيسە كۆيۈش ئۇنىڭدا قارىلىقنى پەيدا قىلىدۇ، قارىلىق سېرىقلىققا ئارىلاشسا ئۇلارنىڭ ئارىسىدىن يېشىللىق پەيدا بولىدۇ. ئەمما زەڭگەر رەڭلىك سەپرا كۈدە سۇيى رەڭلىك سەپرانىڭ ھۆللۈكلىرى تۇگىگىچە زىيادە كۆيۈشى، قۇرۇغانلىقىدىن رەڭگىنىڭ ئاققا مايىللىشىشىدىن ھاسىل بولۇشى مۇمكىن، چۈنكى ئىسسىقلىق ھۆل جىسمدا ئاۋۇال قارىلىقنى پەيدا قىلىدۇ، ھۆللۈكى يوقلىشقا باشلىغاندا قارىلىقى سۇسلاشقا باشلايدۇ، ھۆللۈكى تولۇق يوقالسا ئۇنى ئاقارتىدۇ. مەسىلەن: ئوتۇن توغرىسىدا ئويلىنىپ بېقىڭ، ئۇ ئاۋۇال كۆمۈرگە، ئارقىدىن كۈلگە ئايلىنىدۇ، چۈنكى ھارارەت ھۆل نەرسىنى قارايتىدۇ، ئۇنىڭ قارىمۇقارشىسىنى ئاقارتىدۇ، سوغۇقلۇق ھۆل نەرسىنى ئاقارتىدۇ، ئۇنىڭ قارىمۇقارشىسىنى قارايتىدۇ. مېنىڭ كۈدە سۇيى رەڭلىك سەپرا بىلەن زەڭگەر

رەڭلىك سەپرا ھەققىدىكى بۇ ئىككى ھۆكۈمنى تەخمىنەن چىقىرىلغانلىقىدۇر. ئۇنىڭ زەڭگەر رەڭلىك بۇ تۈرى سەپرانىڭ تۈرلىرىنىڭ ئەڭ ئىسسىقى، ئەڭ ناچىرى ۋە ئەڭ ھالاكەتلىكىدۇر. ئېيتىلىشچە ئۇ سەمۇن جەۋھىرىدىن ئىكەن.

سەۋدا خىلىتى: ئۇنىڭمۇ تەبئىيسى، تەبئىي بولمىغان كېرەكسىزى بولىدۇ. تەبئىيسى ياخشى قانىنىڭ لېيى [1]، پىسىپى ۋە كۈنجۈرسىدۇر. ئۇنىڭ تەمى تاتلىقلىق بىلەن قىرتاقلىق ئارىلىقىدا بولىدۇ. ئۇ جىگەردە ھاسىل بولسا ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ، بىر قىسمى قان بىلەن ماڭىدۇ، يەنە بىر قىسمى تالغا يۈزلىنىدۇ. قان بىلەن ماڭغىنى زۆرۈرىيەت ۋە مەنپەئەت ئۈچۈن ماڭىدۇ. زۆرۈرىيەت بولسا ئۈستىخانىلارغا ئوخشاش مىزاجىدا سەۋدانىڭ ياخشى بىر قىسمى بولۇشى زۆرۈر بولغان ئەزالاردىن بىرەرسىنى ئوزۇقلاندۇرۇش ئۈچۈن قانغا تېگىشلىك مىقدارىدا ئارىلىشىشىدۇر. مەنپەئەت بولسا ئۇنىڭ قانىنى چىڭىتىشى، قۇۋۋەتلىشى، قويۇلدۇرۇشى ۋە تارقىلىشتىن توسۇشىدۇر. ئۇنىڭ تالغا يۈزلەنگىنى قان ئۈچۈن زۆرۈر بولمىغىنى بولۇپ، ئۇمۇ زۆرۈرىيەت ۋە مەنپەئەت ئۈچۈن يۈزلىنىدۇ. زۆرۈرىيەت بولسا ئومۇمىي بەدەن نۇقتىسىدىن ياكى مەلۇم ئەزا نۇقتىسىدىن بولىدۇ، ئومۇمىي بەدەن نۇقتىسىدىن بولغىنى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاشتۇر، ئەزا نۇقتىسىدىن بولغىنى تالنى ئوزۇقلاندۇرۇشتۇر. مەنپەئەت ئۇ ئاشقازان ئېغىزىغا تارقالغاندا كۆرۈلىدىغان بولۇپ، ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى شۇكى، ئۇ ئاشقازان ئېغىزىنى چىڭىتىدۇ، زىچلاشتۇرىدۇ ۋە كۈچەيتىدۇ. يەنە بىرى شۇكى، ئۇ ئاشقازان ئېغىزىنى چۈچۈمەللىكى بىلەن غىدىقلاپ ئاچلىق پەيدا قىلىدۇ ۋە ئىشتىھانى قوزغىتىدۇ.

بىلگىنكى، سەپرانىڭ ئۆتكە يۈزلەنگىنى قان ئۈچۈن زۆرۈر بولمىغىنى، ئۆتتىن چىققىنى ئۆت ئۈچۈن زۆرۈر بولمىغىنىدۇر. شۇنىڭدەك سەۋدانىڭ تالغا يۈزلەنگىنى قان ئۈچۈن زۆرۈر بولمىغىنى، تالدىن چىققىنى تال ئۈچۈن زۆرۈر بولمىغىنىدۇر. كېيىنكى سەپرا تۆۋەندىكى ئىتتىرگۈچى كۈچنى ئويغاتقىنىدەك، كېيىنكى سەۋدامۇ ئۇستۈنكى تارتقۇچى كۈچنى ئويغىتىدۇ. ئەڭ ياخشى يارىتقۇچى، ئەڭ كاتتا ھېكمەت بىلەن ئورۇنلاشتۇرغۇچى بولغان ئاللا نېمىدېگەن بۈيۈك ـ ھە!

تەبئىي بولمىغان (غەيرىي تەبئىي) سەۋدا: ئۇ چۆكمىگە چۈشۈش ۋە پىسەپ بولۇش يولى بىلەن ئەمەس، بەلكى كۈل بولۇش ۋە كۆيۈش يولى بىلەن ھاسىل بولغىنىدۇر. چۈنكى تۈپراققا مەنسۇپ ماددىلار ئارىلاشقان سۇيۇق نەرسىلەرنىڭ تۈپراققا مەنسۇپ قىسمى چۆكمىگە چۈشۈش يا كى سۇيۇق تارقىلىپ قويۇقى قېلىش شەكلى بىلەن كۆيۈشتىن ئىبارەت ئىككى خىل يول بىلەن

① قانىنىڭ لېيى — بۇ يەردىكى لاي ئەسلىدە زەيتۇن يېغىنىڭ تېگىگە ئورنىغان لايىنى كۆرسىتەتتى — سەئىد ھەسسام.

ئايرىلىدۇ. چۆكمىگە چۈشۈش يولى بىلەن ئايرىلغىنى قانغا نسبەتەن ئېيتقاندا تەبئىي سەۋادۇر، كۆيۈش شەكلى بىلەن ئايرىلغىنى قان ۋە خىلتىلارغا نسبەتەن ئېيتقاندا كېرەكسىز سەۋادۇر، ئۇ ئاچچىق سەۋدا (ئەل مۇررەتۇس سەۋدا) دەپ ئاتىلىدۇ. پەقەت قانىنىڭلا چۆكمىسى بولىدۇ، چۈنكى بەلغەم شىلىمشىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ تېگىگە پىسەپ[1] دېگۈدەك نەرسە چۆكمەيدۇ. سەپرا ئۇچۇچانلىقى، تەركىبىدە تۈپراققا مەنسۇپ ماددىلار ئاز بولغانلىقى، داۋاملىق ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدىغانلىقى، بەدەندىكى قاندا ئۇنىڭدىن ئايرىلىدىغان نەرسىنىڭ ئاز بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدىن ھېسابقا ئالغۇدەك نەرسە چۆكمىگە چۈشمەيدۇ. ئۇنىڭدىن بىرەر نەرسە ئايرىلسىمۇ ئۇزۇن تۇرمايلا چىرىيدۇ ياكى ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ. چىرىسە ئۇچۇچان قىسمى تارقاپ قويۇق قىسمى چۆكمىگە چۈشكەن سەۋدا شەكلىدە ئەمەس، بەلكى كۆيگەن سەۋدا شەكلىدە قالىدۇ.

كېرەكسىز سەۋدا (ئەس سەۋدائۇل فەزلىيە): ئۇنىڭ ئىچىدىن سەپرانىڭ كۈلى ۋە كۆيۈندىسى ھېسابلىنىدىغىنى بار، ئۇ ئاچچىقتۇر. ئۇنىڭ بىلەن بىز كۆيگەن دېگەن سەپرانىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، مەزكۇر سەپرانا بۇ كۈل ئارىلىشىدۇ، ئەمما بۇ بولسا ئۆزى ئايرىلغان، ئۇچۇچان قىسمى تارقىلىپ كەتكەن كۈلدۇر. ئۇنىڭ ئىچىدىن بەلغەمنىڭ كۈلى ۋە كۆيۈندىسى ھېسابلىنىدىغىنى بار، بەلغەم بەك ئۇچۇچان، سۇسمان بولسا كۈل قىسمى تۇزلۇققا مايىل، ئۇنداق بولمىسا چۈچۈمەللىك ۋە قىرتاقلىققا مايىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىن قانىنىڭ كۈلى ۋە كۆيۈندىسى ھېسابلىنىدىغىنى بار، بۇ سۇس تاتلىققا مايىل تۇزلۇق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىن تەبئىي سەۋدانىڭ كۈلى ھېسابلىنىدىغىنى بار، ئۇ سۇيۇق بولسا كۈلى ۋە كۆيۈندىسى سىركىگە ئوخشاش يەرنى قاينىتىدىغان، چۈچۈمەل پۇرىقىدىن چۈشىن ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى قاچىدىغان دەرىجىدە زىيادە چۈچۈمەل بولىدۇ، قويۇق بولسا چۈچۈمەللىكى سۇسراق، سەل قىرتاق ۋە ئاچچىق بولىدۇ. دېمەك ناچار سەۋدانىڭ تۈرلىرى ئۇچ بولۇپ، ئۇلار كۆيۈپ ئۇچۇچان قىسمى تارقىلىپ كەتكەن سەپرا ۋە بۇنىڭدىن كېيىن بايان قىلىنىدىغان ئىككى تۈرىدۇر.

بەلغەم خاراكتېرلىك سەۋدانىڭ زەرەرى كېيىنرەك كۆرۈلىدۇ، ناچارلىق دەرىجىسى تۆۋەنرەكتۇر. مەزكۇر تۆت خىل خىلتىنىڭ كۆيگەندىكى ناچارلىقى تۆۋەندىكىدەك رەتكە تىزىلىدۇ: سەۋدا ئۇلارنىڭ ئەڭ ئەشەددىيسى ۋە زەرەرى ئەڭ ئېغىرىدۇر. ئەڭ تېز بۇزۇلىدىغىنى سەپرا خاراكتېرلىكىدۇر، ئەمما ئۇ داۋالاشنى بەكرەك قوبۇل قىلىدۇ. ئەمما قالغان ئىككى تۈرىنىڭ

① پسەپ — يەنە بىر نۇسخىدا «ماي» دېيىلگەن — سەئىد ھەسسام.

ئىچىدە چۈچۈمەللىكى كۈچلۈكرەكى يامانراقتۇر، ئەمما باشلىنىشىدا چارە قىلىنسا داۋالاشنى بەكرەك قوبۇل قىلىدۇ. ئۇچىنچىسىنىڭ يەرنى قاينىتىشى ۋە ئەزالارغا يېپىشۇۋلىشى تۆۋەنرەك، ھالاكەتكە ئېلىپ بېرىشى ئاستىراقتۇر، ئەمما ئۇنىڭ تارقىلىشى، پىشىشى ۋە دورىنى قوبۇل قىلىشى تەسرەكتۇر. مانا بۇلار تەبئىي ۋە كېرەكسىز خىلتلارنىڭ تۈرلىرىدۇر.

جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: «تەبئىي خىلىت قانىنىڭ باشقىسى ئەمەس، قالغان خىلتلار ئارتۇقچە بولۇپ، ئۇنىڭغا ھېچ ئېھتىياج يوقتۇر» دېگەنلەر خاتالاشقان بولىدۇ. چۈنكى ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرىدىغىنى پەقەت قان بولىدىغان بولسا، ئۇلارنىڭ مىزاجلىرى ۋە قاتتىق ـ يۇمشاقلىقى بىرى يەنە بىرىگە ئوخشىشىپ قالغان بولاتتى، ئۇستىخان گۆشتىن قاتتىقراق بولمىغان بولاتتى، ھالبۇكى ئۇنىڭ قېنى سەۋداغا مەنسۇپ قان ئارىلاشقان قاتتىق جەۋھەر ئارىلاشقان قاندۇر، مېڭە ئۇنىڭدىن يۇمشاقراق بولمىغان بولاتتى، ھالبۇكى، ئۇنىڭ قېنى بەلغەم خاراكتېرلىك يۇمشاق جەۋھەر ئارىلاشقان قاندۇر. سىز قانىنى ئۇنىڭغا باشقا خىلتلارنىڭ ئارىلاشقانلىقىنى، شۇ سەۋەبتىن ئۇ بەدەندىن چىقىرىلىپ قاچىغا قۇيۇلسا ئۇنىڭ كۆپۈكىكە ئوخشاش بىر قىسمىغا ئايرىلىدىغانلىقىنى، ئۇنىڭ سەپرا ئىكەنلىكىنى، تۇخۇم ئېقىغا ئوخشاش يەنە بىر قىسمىغا ئايرىلىدىغانلىقىنى، ئۇنىڭ بەلغەم ئىكەنلىكىنى، پىسەپ ۋە لايغا ئوخشاش قىسمىغا ئايرىلىدىغانلىقىنى، ئۇنىڭ سەۋدا ئىكەنلىكىنى ۋە كېرەكسىز قىسمى سۈيدۈك بىلەن چىقىپ كېتىدىغان سۇ قىسمىغا ئايرىلىدىغانلىقىنى بايقايسىز. ئۇنىڭ سۇ قىسمى خىلتلاردىن ئەمەس، چۈنكى ئۇ ئوزۇقلاندۇرالمايدىغان ئىچىملىكلەردىن كېلىدۇ، ئۇنىڭغا بولغان ئېھتىياج پەقەت ئۇنىڭ غىزانى سۈيۇلدۇرۇشى ۋە ئۆتكۈزۈشىدۇر. خىلتقا كەلسەك، ئۇ ئوزۇقلاندۇرغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كېلىدۇ. ئوزۇقلاندۇرغۇچى دېگەن سۆزنىمىزنىڭ مەنىسى بەدەنگە قۇۋۋەتتى بىلەن ئوخشىغۇچى دېگەن بولىدۇ. ئىنسان بەدىنىگە قۇۋۋەتتى بىلەن ئوخشىغان نەرسە ئۇنىڭغا ئۆزلەشكەن، ئاددىي بولمىغان جىسىمدۇر، (ھالبۇكى) سۇ ئاددىي جىسىمدۇر. كىشىلەرنىڭ ئىچىدە بەدەنىنىڭ كۈچلۈكلۈكى قانىنىڭ كۆپلۈكىگە، ئاجىزلىقى ئۇنىڭ ئازلىقىغا باغلىق بولىدۇ، دەيدىغانلار بار. ئۇنداق ئەمەس، بەلكى مۇھىمى بەدەن سۈپىتى، يەنى ئۇنىڭ ياخشىلىقىدۇر. يەنە كىشىلەرنىڭ ئىچىدە خىلتلار ئىنسان بەدىنى تەلەپ قىلىدىغان نىسبەتتە بولغاندىن كېيىن، ئوخشىمىغان مىقداردا كۆپەيسە ياكى كېمەيسىمۇ ساقلىق ساقلىنىپ قالىدۇ، دەپ قارايدىغانلار بار، ئۇنداق ئەمەس، بەلكى شۇنداق بولغاندىمۇ ھەربىر خىلتنىڭ باشقا خىلتقا سىلىشتۇرغاندا ئەمەس، بەلكى باشقىلارغا سىلىشتۇرغاندىكى مىقدارىنى ساقلاپ قېلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا

ساقلىنىدىغان بىر مقدارى بولۇشى لازىم.

خىلتىلار ھەققىدە ئىزدىنىش تېۋىپلارنىڭ ئىشى بولمىغاچقا ئۇلارنىڭ ئىزدىنىشىگە لايىق بولمىغان بەزى مۇنازىرىلەر قالدى، ئۇلار ھۆكۈمالار (پەيلاسوپلار)غا لايىق بولغاچقا تاشلاپ قويدۇق.

2 ـ پەسىل خىلتىلارنىڭ قانداق ھاسىل بولىدىغانلىقى ھەققىدە

بىلگىنكى، يېمەكلىك چايناش ئارقىلىق مەلۇم دەرىجىدە ھەزىم بولىدۇ. چۈنكى ئېغىز بىلەن ئاشقازان يۇزلىرى بىر ـ بىرىگە تۇتاشقان بولۇپ، ئۇنىڭدا ھەزىم قۇۋۋىتى ھاسىل بولىدۇ. يېمەكلىك بۇ ھەزىم قۇۋۋىتى بىلەن ئۇچراشسا ئۇنى مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگەرتىدۇ. ئۇنىڭ پىششىغا تەركىبىدە تەبئىي ھارارەت بولغان تۈكۈرۈك يارىدەم بېرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن چاينالغان بۇغداي يارمىلار ۋە چاقىلارنى سۇ بىلەن سالايە قىلىنغان ياكى ئۇنىڭ بىلەن قايناتىلغان بۇغدايدەك پىشۇرالمايدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا چاينالغان نەرسىنىڭ مەلۇم دەرىجىدە پىشقانلىقىنىڭ دەللىلى ئۇنىڭ دەسلەپكى تەمى ۋە پۇرىقىنىڭ يوقلىشى ئىكەن. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇ ئاشقازانغا كىرسە ئۇ يەردە پەقەت ئاشقازان ھارارىتى بىلەنلا ئەمەس، بەلكى ئۇنى ئوراپ تۇرغانلارنىڭ ھارارىتى بىلەن، مەسىلەن: ئوڭ تەرەپتىن جىگەرنىڭ، سول تەرەپتىن تالاقنىڭ ھارارىتى بىلەن تولۇق ھەزىم بولىدۇ، چۈنكى تال بەزىدە ئۆز تۈزۈلۈشى بىلەن ئەمەس، بەلكى ئۆزىدىكى قىزىل ۋە كۆك قان تومۇرلارنىڭ ھارارىتى بىلەن قىزىتىدۇ. ئالدى تەرەپتىن ھارارەتنى تېز قوبۇل قىلغۇچى، ئۇنى ئاشقازانغا تېز يەتكۈزۈپ بەرگۈچى چاۋا ياغنىڭ ھارارىتى بىلەن قىزىيدۇ، ئۇستى تەرەپتىن يۇرەك پاسىل پەردىسى ئوتتۇرىدىن قىزىتىدۇ. يېمەكلىك دەسلەپ ھەزىم بولغاندا كۆپلىگەن ھايۋاناتلاردا ئىچىلگەن سۇيۇقلۇقنىڭ يارىمى بىلەن كەيلۇسقا ئايلىنىدۇ، ئۇ سىلىقلىقى ۋە ئاقلىقىدا قويۇق ئارپا ئېشى سۇيى ياكى ئارپا سۇيىگە ئوخشايدىغان سۇيۇق ماددىدۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭ ئۇچۇچان قىسمى ئاشقازان ھەم ئۇچەيلەر تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈپ، ماسارىقا دېيىلىدىغان تۇتقۇچ (باغ) ئارقىلىق ھەيدىلىدۇ. ئۇ پۈتۈن ئۇچەيلەرگە تۇتاشقان قاتتىق، ئىنچىكە تومۇرلاردىن ئىبارەت. ئۇ مەزكۇر تومۇرلارغا ھەيدەلگەندىن كېيىن، جىگەر دەرۋازىسى (بابۇل كەبەد) دېيىلىدىغان تومۇرغا بارىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئىچىگە ماڭغان، چاچقا ئوخشاش ئىنچىكىلەشكەن ۋە كىچىكلىگەن، جىگەر دۆڭچىسىدىن

چىققان تومۇرنىڭ يىلتىزلىرىنىڭ قىسىملىرىنىڭ ئېغىزلىرى بىلەن ئۇچراشقان دەرۋازا تومۇرنىڭ قىسىملىرى ۋە شاخچىلىرىغا تارقىلىدۇ. ئۇ شۇ تارچۇقلارغا تارقالغاندا بىز بەدەن ئېھتىياجىدىن ئارتۇقراق مىقداردا سۇ ئىچكەن بولىمىز. بۇ (كەيلۇس) مەزكۇر تومۇرلارنىڭ تالالىرىغا تارقالسا، پۈتۈن جىگەر ئۇنىڭ ھەممىسى بىلەن دېگۈدەك ئۇچرىشىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۈچلۈكرەك ۋە تېزراق بولىدۇ. بۇ چاغدا ئۇ پىشىدۇ، ھەر قېتىم پىشقاندا ئۇنىڭدا كۆپۈكە ئوخشاش بىر نەرسە، چۆكمىگە ئوخشاش يەنە بىر نەرسە پەيدا بولىدۇ. بەزىدە ئۇلار بىلەن بىرگە زىيادە پىشقاندا كۆيگەندەك بىر نەرسە، بوش پىشقاندا خام قالغاندەك يەنە بىر نەرسە پەيدا بولىدۇ. كۆپۈككە ئوخشاش نەرسە تەبئىي سەپرا، چۆكمىگە ئوخشاش نەرسە تەبئىي سەۋادۇر. كۆيگەندەك نەرسىنىڭ سۇيۇقى غەيرىي تەبئىي ناچار سەپرا، قويۇقى غەيرىي تەبئىي ناچار سەۋادۇر. خام قالغاندەك نەرسە بەلغەمدۇر. مەزكۇرلاردىن پىشقان ھالدا ئايرىلىدىغىنى قاندۇر، ئەمما ئۇ جىگەردە مەلۇم مۇددەت تۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا مەزكۇر سەۋەبتىن ئېھتىياجلىق بولغان ئارتۇق سۇ ئارىلاشقانلىقتىن تېگىشلىك دەرىجىدىن سۇيۇقراق بولىدۇ. لېكىن قاندىن ئىبارەت بۇ نەرسە جىگەردىن ئايرىلغاندا، ئۇنىڭ جىگەردىن ئايرىلغىنىدەك، ئۇ مەلۇم سەۋەبتىن زۆرۈر بولغان كېرەكسىز سۇ قىسمىمۇ ئايرىلىدۇ. مەزكۇر سەۋەب يوقالغان بولغاچقا مەزكۇر كېرەكسىز سۇ ئىككى بۆرەككە چۈشكەن تومۇرغا سۈمۈرۈلىدۇ. بۇ تومۇر مىقدارى ۋە سۈپىتى جەھەتتە ئىككى بۆرەكنى ئوزۇقلاندۇرۇشقا لايىق بولغان قانىنى ئۆزى بىلەن ئېلىپ يۈرىدۇ ھەمدە ئىككى بۆرەكنى مەزكۇر سۇنىڭ ياغ ۋە قان تەركىبىنى بىلەن ئوزۇقلاندۇرىدۇ. قالغان قىسمى دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولغا ھەيدىلىدۇ.

قىيامى ياخشى قان جىگەر دۆڭچىسىدىن چىققان تومۇرغا ئىتتىرىلىپ، ئۇنىڭدىن شاخلانغان كۆك قان تومۇرلارغا، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆك قان تومۇرلارنىڭ شاخچىلىرىغا (جەداۋىلۇل ئەۋرىدە)، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭ شاخچىلىرىغا (سەۋاقىيۇل جەداۋىل)، ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ شاخچىلارنىڭ شاخچىلىرىغا (رەۋازىئۇس سەۋاقى)، ئۇنىڭدىن كېيىن تالالىق قىل قان تومۇرلارغا تارقىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىدىن ھەممىنى بىلگۈچى، غالىب ئاللانىڭ تەقدىرى بىلەن ئەزالارغا پۇركۈلىدۇ. قانىنىڭ تەسىر كۆرسەتكۈچى سەۋەبى مۆتىدىل ھارارەت، ماددىي سەۋەبى مۆتىدىل يېمەكلىكلەر، ياخشى ئىچىملىكلەر، شەكلىي سەۋەبى ياخشى پىشىش، نەتىجە سەۋەبى بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇشتۇر. قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىبارەت بولغان تەبئىي سەپرانىڭ تەسىر كۆرسەتكۈچى سەۋەبى مۆتىدىل ھارارەت، كۆيگەن، بولۇپمۇ جىگەردە كۆيگەن سەپرانىڭ تەسىر كۆرسەتكۈچى سەۋەبى ئوتقا مەنسۇپ زىيادە ھارارەت، ئۇنىڭ ماددىي

سەۋەبى ئىسسىق ئۇچۇچان ماددا، تاتلىق، مايلىق نەرسىلەر، ئۆتكۈر تەملىك يېمەكلىكلەر، شەكلىي سەۋەبى پىشىشنىڭ چېكىدىن ئېشىپ كېتىشى، نەتىجە سەۋەبى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان زۆرۈرىيەت بىلەن مەنپەئەتتۇر. بەلغەمنىڭ تەسىر كۆرسەتكۈچى سەۋەبى يېتەرسىز ھارارەت، ماددىي سەۋەبى قويۇق، ھۆل، شىلىمشىق ۋە سوغۇق يېمەكلىكلەر، شەكلىي سەۋەبى پىشىشنىڭ يېتەرسىزلىكى، نەتىجە سەۋەبى ئۇنىڭ يۇقىرىدا بايان قىلىنغان زۆرۈرىيىتى ۋە مەنپەئەتىدۇر. سەۋدانىڭ تەسىر كۆرسەتكۈچى سەۋەبىگە كەلسەك، چۆكمىگە مەنسۇپ بولغىنىنىڭ مۆتىدىل ھارارەت، كۆيگىنىنىڭ مۆتىدىللىكتىن ئاشقان ھارارەت ، ماددىي سەۋەبى قاتتىق، قويۇق، ھۆللۈكى ئاز يېمەكلىكلەر (ئۇنىڭ ئىسسىقى بۇ جەھەتتە كۈچلۈكتۇر)، شەكلىي سەۋەبى ئاقمايدىغان ياكى تارقالمايدىغان ھالەتتە ئىككى خىل يولنىڭ بىرى بىلەن چۆكمىگە چۈشكەن پىسەپ، نەتىجە سەۋەبى ئۇنىڭ يۇقىرىدا بايان قىلىنغان زۆرۈرىيىتى ۋە مەنپەئەتىدۇر. سەۋدا جىگەر ھارارىتى ياكى تال ئاجىزلىقى ياكى قاتۇرغۇچى سوغۇقلۇقنىڭ كۈچلۈكلۈكى ياكى ئۇنىڭ بىر ئورۇندا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشى ياكى كۆپ كېسەل بولۇش ۋە كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى سەۋەبىدىن خىلىتلارنىڭ كۈلگە ئايلىنىشى قاتارلىقلار بىلەن كۆپىيىدۇ. سەۋدا كۆپىيىپ ئاشقازان بىلەن جىگەر ئوتتۇرىسىدا توختاپ قالسا قان ۋە ياخشى خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى ئازلايدۇ، بۇنىڭ بىلەن قان ئازلىق كۆرۈلىدۇ. بىلىشىڭىز لازىمكى، ئىسسىقلىق بىلەن سوغۇقلۇق باشقا سەۋەبلەر بىلەن بىرلىكتە خىلىتلارنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئىككى سەۋەبىدۇر. لېكىن مۆتىدىل ئىسسىقلىق قانىنى، زىيادە ئىسسىقلىق سەپرانى، ناھايىتى زىيادە ئىسسىقلىق زىيادە كۆيدۈرۈش بىلەن سەۋدانى، سوغۇقلۇق بەلغەمنى، ناھايىتى زىيادە سوغۇقلۇق زىيادە قاتۇرۇش بىلەن سەۋدانى پەيدا قىلىدۇ، لېكىن تەسىر كۆرسەتكۈچى قۇۋۋەتلەر بىلەن بىرگە تەسىرلەنگۈچى قۇۋۋەتلەرگىمۇ ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ھەرقانداق مىزاج ئوخشىشىنى ھاسىل قىلىدۇ، ئەسلىسى ئۇياقتا تۇرسۇن، كېيىنكى قارىمۇقارشى ھالىتىنىمۇ ھاسىل قىلالمايدۇ، دەپ قارىماسلىق لازىم. چۈنكى مىزاجنىڭ قارىمۇ قارشىسىنى ھاسىل قىلىدىغان ئەھۋاللار كۆپ ئۇچرايدۇ. چۈنكى، قۇرۇق سوغۇق مىزاج ئوخشىشپ قالغانلىقى ئۈچۈن ئەمەس، بەلكى ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقىدىن يات ھۆللۈكنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇنداق ئادەم ئورۇق، بوغۇملىرى يۇمشاق، قورقۇنچاق، جۈرئەتسىز، تېرىلىرى سوغۇق، يۇمشاق، تومۇرلىرى تار بولىدۇ. قېرىلىقتىكى مىزاج ئەھلىيەتتە قۇرۇق سوغۇق بولسىمۇ ئۇنىڭ بەلغەمنى ھاسىل قىلىشى مۇشۇنىڭغا ئوخشايدۇ. بىلىشىڭىز لازىمكى، قان ۋە ئۇنىڭ بىلەن بىرگە تومۇردا ئېقىۋاتقان ماددىلار ئۈچىنچى ھەزىمنى بېشىدىن ئۆتكۈزىدۇ. ئەزالارغا تارقالغاندا ھەربىر ئەزادا تۆتىنچى

ھەزىم تاماملىنىدۇ. بىرىنچى ھەزىم ئاشقازاندا بولۇپ، ئۇنىڭ كېرەكسىز قىسمى ئۇچەيلەر ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. ئىككىنچى ھەزىم جىگەردە بولۇپ، ئۇنىڭ كېرەكسىز قىسمىنىڭ كۆپىنچىسى سۇيدۇك ئارقىلىق، قالغان قىسمى تال ۋە ئۆت ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. قالغان ئىككى ھەزىمنىڭ كېرەكسىز قىسمى سەزگىلى بولمايدىغان تارقىلىش، تەر بىلەن ۋە بىر قىسمى بۇرۇن، قۇلاق تۆشۈكىگە ئوخشاش سەزگىلى بولىدىغان يوللاردىن چىقىدىغان كىر بىلەن ياكى تەر تۆشۈكچىلىرىگە ئوخشاش سەزگىلى بولمايدىغان يوللار بىلەن ياكى ئېغىز ئالغان ئىشىقلارغا ئوخشاش تەبىئىيلىكتىن ھالقىغان ھالەتلەر بىلەن ياكى بەدەندىن ئۆسۈپ چىقىدىغان چاچ ۋە تىرناققا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ. بىلىشىڭىز لازىمكى، كىشىنىڭ خىلىتلىرى سۇيۇق بولسا ئىستىفراغ قىلىش زەئىپلەشتۈرىدۇ، تەر تۆشۈكچىلىرى كەڭ بولسا تارقىلىشقا ئاجىزلىشىش ئەگىشىپ كېلىدىغانلىقى، سۇيۇق خىلىتلار ئاسان ئىستىفراغ بولىدىغانلىقى ۋە ئاسان تارقايدىغانلىقى، ئاسان ئىستىغراغ بولغان ۋە ئاسان تارقىغان نەرسىنىڭ تارقاش جەريانىدا روھنى ئاسانلا بىرگە ئېلىپ ماڭىدىغانلىقى، بۇنىڭ بىلەن روھمۇ ئۇنىڭ بىلەن بىرگە تارقايدىغانلىقى ئۈچۈن قۇۋۋەت جەھەتتە كۆپ زىيان تارتىدۇ. بىلگىنىكى، بۇ خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىنىڭ سەۋەبى بولغىنىدەك، قوزغىلىشىنىڭمۇ سەۋەبى بولىدۇ. چۈنكى، ھەربىر ۋە ئىسسىق نەرسىلەر قان بىلەن سەپرانى، بەزىدە سەۋدانى قوزغىتىدۇ ۋە كۈچەيتىدۇ، لېكىن ھەربىرىنىڭ ئازلىقى بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ ھەرقايسى تۈرلىرىنى كۈچەيتىدۇ[1]. خۇددى قىزىل نەرسىلەرگە قاراش قانىنى قوزغاتقىنىدەك، تۈرلۈك خىياللار خىلىتلارنى قوزغىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇرنى قانغان ئادەمنىڭ ئوچۇق قىزىل نەرسىگە قارىشى چەكلىنىدۇ[2]. مانا بۇلار بىزنىڭ خىلىتلار ۋە ئۇلارنىڭ ھاسىل بولۇشى توغرىسىدا دەيدىغانلىرىمىزدۇر. بۇلارنىڭ توغرىلىقىغا قارشى چىققۇچىلارنىڭ مۇنازىرىلىرى تېۋىپلارغا ئەمەس، پەيلاسوپلارغا قالدۇرۇلدى.

① بۇ خىل ھالەت دەسلەپتە ۋە ھەممىدىن ئاۋۋال بەدەننى ۋە ئۇنىڭ خىلىتلىرىنى تەڭپۇڭلاشتۇرىدىغان جىسمانىي ھەربىرىتلەر بىلەن داۋالىنىلىدۇ — سەئىد ھەسسام.

② چۈنكى قورقۇنچ بۇرۇنىڭ قانىشىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ —سەئىد ھەسسام.

بەشىنچى تەلىم

بۇ بىر پەسىل، بەش جۈملىدۇر.

پەسىل ئەزانىڭ ماھىيىتى ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى ھەققىدە

دەيمىزكى، خۇددى خىلىتلار ئەركانىنىڭ دەسلەپكى مىزاجىدىن ھاسىل بولغان جىسىملار بولغىنىدەك، ئەزالارمۇ ياخشى خىلىتلارنىڭ دەسلەپكى مىزاجىدىن ھاسىل بولغان جىسىملاردۇر.

ئەزالارنىڭ يەككىسى ۋە مۇرەككەپ باردۇر. يەككىسى ئۇنىڭ ھېس قىلغىلى بولىدىغان قانداق بىر قىسمىنى ئالسىگىز ئىسمى ۋە تەرىپى ئۇنىڭ پۈتۈن ھالىتى بىلەن ئوخشاش بولىدىغىنىدۇر. مەسىلەن: گۆش ۋە ئۇنىڭ قىسمىلىرى، ئۇستىخان ۋە ئۇنىڭ قىسمىلىرى، يەي ۋە ئۇنىڭ قىسمىلىرى، شۇنىڭدەك ئۇلارنىڭ ئوخشاشلىرىغا ئوخشاش. بۇلار قىسمىلىرى ئوخشاش ئەزالار دېيىلىدۇ. مۇرەككەپ ئۇنىڭ قانداق بىر قىسمىنى ئالسىگىز، نە ئىسمى، نە تەرىپى ئۇنىڭ پۈتۈن ھالىتى بىلەن ئوخشاش بولمايدىغىنىدۇر. مەسىلەن: قول بىلەن يۈزنى ئالساق يۈزنىڭ بىر قىسمى يۈز ئەمەس، قولنىڭ بىر قىسمى قول ئەمەس. ئۇلار ۋاستە ئەزالار (ئەلئەئزائۇل ئالىيە) دېيىلىدۇ. چۈنكى ئۇلار روھ (نەفس) نىڭ ھەرىكەتلەر ۋە ئىشلارنى تاماملاشتىكى ۋاستىلىرىدۇر.

قىسمىلىرى ئوخشاش ئەزالارنىڭ بىرىنچىسى ئۇستىخاندۇر. ئۇ قاتتىق يارىتىلغان. چۈنكى ئۇ بەدەننىڭ ئاساسى، ھەرىكەتلەرنىڭ تىرىكىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا كۆمۈرچەكتۇر. ئۇ ئۇستىخاندىن يۇمشاقراق، باشقا ئەزالاردىن قاتتىقراق بولغاچقا ئېگىلىدۇ. ئۇنى يارىتىشنىڭ پايدىسى ئۇستىخانلارنىڭ يۇمشاق ئەزالار بىلەن ياخشى تۇتۇشۇشى، شۇ ئارقىلىق قاتتىق بىلەن يۇمشاق ۋاستىسىز قۇراشتۇرۇلۇپ يۇمشىقى قاتتىقىدىن، بولۇپمۇ ئۇرۇلغان ۋە بېسىلغان چاغدا ئازارلانماسلىقى، بەلكى تەركىبىنىڭ خۇددى ئىككى تاغاق سۆڭىكى كۆمۈرچىكى، ئارقا

قوۋۇرغىلاردىكى يېتىم قوۋۇرغىلار، ئوقۇرەك سۆڭەك ئاستىدىكى كېكىردەك كۆمۈرچەكنىڭ ئوخشاش تەدرىجىي بولۇشى، ئۇ ئارقىلىق سۈركىلىدىغان بوغۇملارنىڭ ياخشى تېگىشىپ قاتتىقلىقتىن ئۇۋۇلۇپ كەتمەسلىكى، قاپاق مۇسكۇللىرىغا ئوخشاش بەزى مۇسكۇللار ئۇستىخانسىز ئەزاغا سوزۇلغاندا ئۇنىڭغا تايىنىشى ۋە ئۇنىڭ بىلەن كۈچلىنىپ تارىمۇشلىرىغا تىرەك ۋە تۈۋرۈك بولۇشىدۇر. يەنە كېكىردەككە ئوخشاش نۇرغۇن ئورۇنلاردا بەك قاتتىق بولمىغان كۈچلۈك نەرسىگە تايىنىشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا پەي، نېرۋىدۇر. ئۇلار مېڭە ياكى يۇلۇنىدىن ئۆسۈپ چىقىدىغان سوزۇلۇشچان، ئېگىلىشچان، ئۇزۇلۈشى تەس بولغان، ئەزالارنىڭ ھېس ـ ھەرىكىتى ئۇنىڭ بىلەن تامامىلىنىدىغان جىسىملاردۇر. ئۇنىڭدىن قالسا تارىمۇشلاردۇر. ئۇلار مۇسكۇل ئەتراپلىرىدىن ئۆسۈپ چىقىدىغان، پەي، نېرۋىغا ئوخشايدىغان، ھەرىكەتچان ئەزالار بىلەن ئۇچرىشىپ بەزىدە مۇسكۇلنىڭ تارتىشىشى، يىغىلىشى ۋە ئارقىسىغا يېنىشى ئۈچۈن ئۆزىنىڭ يىغىلىشى بىلەن ئۇنى تارتىدىغان، بەزىدە مۇسكۇل خۇددى بىز بەزى مۇسكۇللاردا كۆرگىنىمىزدەك ئەسلىي تەبىئىي ھالىتىدە بولغاندا ئەسلىگە قايتقان ياكى ئۇزۇنلۇقى ئاشقان ھالەتتە كېڭىيىشى ئۈچۈن ئۆزىنىڭ بوشىشىشى بىلەن ئۇنى بوشىتىدىغان جىسىملاردۇر. ئۇ كۆپ ھاللاردا قارشى تەرەپتىكى ئوچۇق مۇسكۇلغا سىڭىپ كىرگەن پەيدىن تۈزۈلگەندۇر. تارىمۇشلاردىن كېيىنلا بايان قىلىنىدىغان جىسىملار كېرگەتلەر (رەباتات) دۇر. ئۇلارمۇ ئەزالاردىن مۇسكۇل تەرەپكە كېلىدىغان كۆرۈنۈشى ۋە جىسمى پەيلىك بولغان جىسىملار بولۇپ، تارىمۇشلار بىلەن بىرلىشىپ تالا ھاسىل قىلىدۇ. مۇسكۇل بىلەن بىرلەشكىنى گۆش ئارىسىغا كىرىدۇ. مۇسكۇلدىن ئايرىلىپ بوغۇم ۋە ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ئەزا تەرەپكە ماڭغىنى يىغىلىپ، ئېشىلىپ ئۇنىڭ ئۈچۈن تارىمۇش بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بىز يۇقىرىدا بايان قىلغان كېرگەتلەر پەيگە ئوخشايدىغان جىسىملار بولۇپ، بەزىسى مۇتلەق كېرگەت دەپ ئاتالسا، بەزىسى «ئەقىب» دېگەن نامى بىلەن مەخسۇس ئاتىلىدۇ. مۇسكۇلغا سوزۇلغىنى پەقەت كېرگەت دېيىلىدۇ، ئۇنىڭغا سوزۇلمىغىنى بەلكى بوغۇمنىڭ ئىككى ئۇستىخىنىنىڭ ئىككى تەرىپى ياكى باشقا ئەزالار ئوتتۇرىسىنى تۇتاشتۇرغىنى ۋە بىرىنى يەنە بىرى بىلەن چىڭىتقىنى كېرگەت دەپ ئاتىلىش بىلەن بىرلىكتە، بەزىدە «ئەقىب» دېگەن نام بىلەن مەخسۇس ئاتىلىدۇ. زۆرۈر ھەرىكەتلەر ۋە سۈركىلىشلەرنىڭ كۆپلۈكىدىن ئازارلانماسلىقى ئۈچۈن كېرگەتلەرنىڭ ھېچقايسىسىنىڭ سېزىمى يوقتۇر. كېرگەتنىڭ پايدىسى يۇقىرىقىلاردىن مەلۇمدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا قىزىل قان تومۇرلاردۇر. ئۇلار يۈرەكتىن ئۆسۈپ چىققان، كاۋاك ھالەتتە ئۇزۇنسىغا سوزۇلغان، تۈزۈلۈشى پەيلىك ۋە كېرگەتلىك بولغان، جىملىقلار بىلەن ئايرىلغان كېڭەيگۈچى ۋە قىسقارغۇچى

ھەربىكەتلەرگە ئىگە بولغان، يۈرەكنى روھلاندۇرۇش، ئۇنىڭدىكى تۆتۈنسمان بۇسنى ھەيدەپ چىقىرىش، ئاللانىڭ ئىزنى بىلەن روھنى ئەزالارغا تارقىتىش ئۈچۈن يارىتىلغان جىسىملاردۇر. ئۇنىڭدىن قالسا كۆك قان تومۇرلاردۇر. ئۇلارمۇ قىزىل قان تومۇرلارغا ئوخشاشتۇر، ئەمما ئۇ جىگەردىن ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، ھەربىكەتسىزدۇر. قاننى بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىغا تارقىتىش ئۈچۈن يارىتىلغاندۇر. ئۇنىڭدىن قالسا پەردىلەردۇر. ئۇلار سەزگىلى بولمايدىغان، نېپىز بولغان، توغرىسىغا جايلاشقان، باشقا جىسىملارنىڭ يۈزلىرىنى ئوراپ تۇرىدىغان ۋە ئۇلارنى قورشىغان پەيلىك تالادىن توقۇلغان جىسىملاردۇر. ئۇلارنىڭ تۆۋەندىكىدەك پايدىلىرى بارىدۇر: بىرى، ئەزالارنىڭ پۈتۈنلۈكى، شەكلى ۋە ھالىتىنى ساقلايدۇ. يەنە بىرى، تالالىرى توقۇلغان پەي ۋە كېرگەتلەر ۋاستىسى بىلەن ئەزالارنى باشقا ئەزالارغا ئۇستى تەرەپتىن تۇتاشتۇرىدۇ ۋە باغلايدۇ. مەسىلەن: بۆرەكنى ئۇچىغا تۇتاشتۇرغانغا ئوخشاش. يەنە بىرى، ئەسلىي تۈزۈلۈشىدە سېزىمى بولمىغان ئەزالارنى ئۆزىگە تەگكەن نەرسىلەرنى سېزىدىغان يۈزگە ئىگە قىلىدۇ، بۇ ئارقىلىق پەردىگە ئورالغان ئەزا ۋاستىلىك سەزگۈ ئىقتىدارىغا ئىگە بولىدۇ. بۇنداق ئەزالار ئۆپكە، جىگەر، تال ۋە ئىككى بۆرەكتۇر. چۈنكى ئۇلار ئەسلىي تۈزۈلۈشى بىلەن ئەلۋەتتە سېزىلمەيدۇ، بەلكى ئۆزىگە يەتكەن سوقۇلۇشلارنى پەقەت ئۇستىدىكى پەردىلەر ئارقىلىق ھېس قىلىدۇ. يەل تۇرۇپ قالسا ياكى ئىششىسا ئۇنى سېزىدۇ. پەردە يەلنى ئۆزىدە پەيدا بولىدىغان تارتىشىش بىلەن، پەردىنىڭ باش قىسمى ۋە ئۇنىڭ ئالاقىدار قىسىملىرى ئىششىقنى ئېغىرلىقى بىلەن ۋاستىلىك سېزىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا گۆشتۇر. ئۇ ئەزالارنىڭ بوشلۇقلىرى ۋە يوقالغان قۇۋۇتىنى تولدۇرىدىغان جىسىمدۇر. ھەرقانداق ئەزانىڭ ئۆزىدە ئۆزۈقلىنىش ئىشى ئۇنىڭ بىلەن تاماملىنىدىغان تەبىئىي قۇۋۋەت بارىدۇر، ئۇنىڭ ۋەزىپىسى ئۆزۈقلۇقنى سۈمۈرۈش، تۇتۇپ تۇرۇش، ئوخشىتىش، چاپلاشتۇرۇش ۋە كېرەكسىزنى ھەيدەپ چىقىرىشتۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەزالار ھەر خىل بولىدۇ، بەزىسىنىڭ مەزكۇر قۇۋۋەتتىن باشقا ئۇنىڭدىن باشقىسىغا بارىدىغان قۇۋۋىتى بولىدۇ، بەزىسىنىڭ ئۇنداق قۇۋۋىتى بولمايدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن بەزىسىنىڭ مەزكۇر قۇۋۋەت بىلەن بىرگە باشقىسىدىن ئۇنىڭغا بارىدىغان قۇۋۋىتى بولىدۇ، بەزىسىنىڭ ئۇنداق قۇۋۋىتى بولمايدۇ. بۇلار بىرلەشسە قوبۇل قىلغۇچى ۋە بەرگۈچى[1]، بەرگۈچى ۋە قوبۇل قىلمىغۇچى، قوبۇل قىلغۇچى ۋە بەرمىگۈچى، قوبۇل قىلمىغۇچى ھەم بەرمىگۈچى ئەزالار بارلىققا كېلىدۇ. قوبۇل قىلغۇچى ۋە بەرگۈچى ئەزانىڭ بارلىقىدا ھېچكىم شەكلەنمەيدۇ، چۈنكى كىشىلەر

① يەنى ئالدى ۋە ئۈستىدىكى ئەزالاردىن قوبۇل قىلغۇچى، ئارقىسىدىكى ۋە ئاستىدىكى ئەزالارغا ھەربىكەت بەرگۈچى — سەئىد ھەسسام.

يۈرەك بىلەن مېڭىنىڭ ھەربىرىنىڭ يۈرەكتىن ھاياتلىق كۈچى، تەبئىي ھارارەت ۋە روھنى قوبۇل قىلىدىغانلىقىغا بىرلىككە كەلگەن، ئۇلارنىڭ ھەربىرى يەنە قۇۋۋەت مەنبەسي بولۇپ، ئۇنى باشقىلارغا بېرىدۇ. مېڭە بىر تۇركۈم كىشىلەرنىڭ قارىشىدا مۇتلەق سەزگۈ مەنبەسىدۇر، يەنە بىر تۇركۈم كىشىلەرنىڭ قارىشىدا مۇتلەق ئەمەستۇر. جىگەر بولسا بىر تۇركۈم كىشىلەرنىڭ قارىشىدا مۇتلۇق ئوزۇقلىنىش مەنبەسىدۇر، يەنە بىر تۇركۈم كىشىلەرنىڭ قارىشىدا مۇتلەق ئەمەستۇر. قوبۇل قىلغۇچى، لېكىن بەرمىگۈچى ئەزاغا كەلسەك، ئۇنىڭ مەۋجۇتلۇقىدا شەك كۆپىرەكتۇر. ئۇ گۆشكە ئوخشاش ئەزالار بولۇپ، سەزگۈ ۋە ھاياتلىقنى قوبۇل قىلىدۇ. لېكىن ئۇ باشقىسىغا مەلۇم يول بىلەن يەتكۈزۈپ بېرىدىغان قۇۋۋەت مەنبەسى ئەمەس. ئەمما قالغان ئىككى تۇرىگە كەلسەك، ئۇلارنىڭ بىرى توغرىسىدا تېۋىپلار نۇرغۇن ھۆكۈمالار بىلەن مۇنازىرىلەشتى، قەدىمكىلەردىن كۆپ كىشىلەر: «بۇ ئەزا يۈرەكتۇر، ئۇ ھەربىر قۇۋۋەتنىڭ ئاساسى بولۇپ، ئەزالارنىڭ ھەممىسگە ئوزۇقلىنىدىغان، سېزىدىغان، ھەرىكەتلەندۈرىدىغان قۇۋۋەتلەرنى بېرىدۇ» دېيىشتى. ئەمما تېۋىپلار ۋە ئىلگىرىكى پەيلاسوپلاردىن بىر تۇركۈم كىشىلەر ئەزالاردىكى بۇ قۇۋۋەتلەرنى تۇرگە ئايرىشتى ھەمدە بەرگۈچى، ئەمما قۇۋۋەتنى قوبۇل قىلمىغۇچى ئەزا دېگەن قاراشلارنى ئوتتۇرىغا قويۇشتى. ئۇلارنىڭ نۇرغۇنلىرىنىڭ سۆزلىرىنى تەتقىق قىلساق ۋە ئىنچىكىلىسەك، توغرىراقتۇر، تېۋىپلارنىڭ سۆزىمۇ دەسلەپ قارىغاندا چۈشىنىشلىكرەك مەلۇم بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن تېۋىپلار ئۆزئارا، ھۆكۈمالار ئۆزئارا مەزكۇر ئىككى خىل ئەزانىڭ كېيىنكى تۇرى ھەققىدە مۇنازىرە قىلىشتى. بىر تۇركۈمى ئۇستىخان بىلەن گۆشكە ئوخشاش سەزمەيدىغان ئەزالارنىڭ ئۆزىدىكى خاس قۇۋۋەتلەر مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، بۇ قۇۋۋەتلەر ئۇلارغا باشقا مەنبەدىن كەلگەن ئەمەس، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇقى مەزكۇر قۇۋۋەتلەر ئارقىلىق ئۇلارغا يېتىپ كەلسە شۇ يېتەرلىك بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇلار نە باشقىلارغا ئۆزىدىكى قۇۋۋەتنى يەتكۈزمەيدۇ، نە باشقا ئەزا ئۇنىڭغا قۇۋۋەت يەتكۈزۈپ بەرمەيدۇ، دېگەن قاراشقا كېلىشتى. يەنە بىر تۇركۈمى مەزكۇر قۇۋۋەتلەر مەزكۇر ئەزالارغا خاس ئەمەس، بەلكى ئۇلار دەسلەپ يارالغاندا جىگەر بىلەن يۈرەكتىن تېشىپ كېلىپ ئورۇنلاشقان، دېگەن قاراشقا كېلىشتى. تېۋىپ مەزكۇر ئىككى خىل مۇنازىرىنىڭ ھەقىقىتىنى دەلىل بىلەن تاپمەن دەپ يۈرمىسۇن، چۈنكى ئۇنىڭ تېۋىپلىك سۈپىتى بىلەن ئۇنداق قىلىشى ھەقلىق ئەمەس، ئۇنداق قىلمىسمۇ ئىزدىنىشلىرى ۋە ئىشلىرىغا ھېچ زەرەر يەتمەيدۇ، بەلكى ئۇ بىرىنچى خىل مۇنازىرىدە يۈرەك مېڭە ئۇچۇن ھېس ـ ھەرىكەت مەنبەسى، جىگەر ئۇچۇن ئوزۇقلانغۇچى قۇۋۋەت مەنبەسى بولسۇن ـ بولمىسۇن ماڭا زىيانلىق ئەمەس دەپ

بىلىشى ۋە قارىشى لازىم، چۈنكى ئۆزى ياكى يۇرەكتىن قالسا باشقا ئەزالارغا نسبەتەن ئېيتقاندا روھىي تەسىرلىنىشلەر مەنبەسىدۇر. جىگەرمۇ باشقا ئەزالارغا نسبەتەن ئېيتقاندا ئوزۇقلاندۇرغۇچى تەبىئي ئىشلارنىڭ مەنبەسىدۇر.

تېۋىپ يەنە ئىككىنچى مۇنازىرىدە ئۇستىخانغا ئوخشاش ئەزالارنىڭ تەبىئي قۇۋۋىتى ئەڭ دەسلەپتە جىگەردىن كەلگەن ياكى ئۆز مىزاجى بىلەن ئۇنىڭغا ئىگە بولغان ياكى ئۇلارنىڭ ھەر ئىككىسى مەۋجۇت ئەمەس دەپ قارىسامۇ ماڭا ھېچ زىيان يوق دەپ بىلىشى ۋە قارىشى، ھازىر بولسا مېڭىدىن كەلگەن نېرۋا توسۇلسا خۇددى ھېس - ھەرىكەتتە كۆرۈلگەندەك، ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىدىكى يول توسۇلۇپ قالسا مەزكۇر قۇۋۋەتمۇ ئۇ ئەزاغا جىگەردىن يېتىپ كەلمىسە ئۇنىڭ ئوزۇقلۇقى ئۈزۈلۈپ خىزمىتى كاردىن چىقىدۇ دەپ بىلىشى ۋە قارىشى لازىم. بەلكى ئوستىخان ئۆز مىزاجى بىلەن تۇرىدىغانلا بولسا مەزكۇر قۇۋۋەت ئۇنىڭ ئۈچۈن تەبىئي بولۇپ كەتكەن بولىدۇ.

شۇ چاغدا تېۋىپقا ئەزالارنىڭ بۆلۈنۈش ئەھۋالى ئايان بولىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ رەئىس ئەزالار، رەئىسكە خىزمەت قىلغۇچى ئەزالار، خىزمەت قىلماي باشقۇرۇلىدىغان ئەزالار، رەئىسمۇ ئەمەس، باشقۇرۇلغۇچىمۇ ئەمەس ئەزالاردىن ئىبارەت بارلىق تۈرلىرى ئايان بولىدۇ. رەئىس ئەزالار بەدەن شەخس ياكى تۈرنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدا ئۇنىڭغا موھتاج بولىدىغان تۈنجى قۇۋۋەتلەرنىڭ مەنبەلىرىدۇر.

شەخسنىڭ مەۋجۇت بولۇشىغا نسبەتەن ئېيتقاندا رەئىس ئەزالار ئۈچتۇر، بىرى يۈرەك بولۇپ، ئۇ ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ مەنبەسىدۇر. يەنە بىرى مېڭە بولۇپ، ئۇ ھېس - ھەرىكەت قۇۋۋىتىنىڭ مەنبەسىدۇر. ئۈچىنچىسى جىگەر بولۇپ، ئۇ ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەتنىڭ مەنبەسىدۇر. تۈرنىڭ مەۋجۇت بولۇشىغا نسبەتەن ئېيتقاندا، رەئىس ئەزانىڭ مەزكۇر ئۈچ خىلدىن باشقا يەنە تۈرگە خاس بولغان تۆتىنچى خىلمۇ بارىدۇر، ئۇ بولسىمۇ مەلۇم سەۋەبتىن ئۇنىڭغا ئېھتىياج چۈشىدىغان، يەنە بىر مەلۇم سەۋەبتىن ئۇنىڭدىن پايدىلىنىدىغان ئىككى ئۇرۇقداندۇر. ئۇنىڭغا چۈشىدىغان ئېھتىياج نەسىل ساقلىغۇچى مەنىي ھاسىل قىلىشتۇر. ئۇنىڭدىن كېلىدىغان پايدا بولسا ئەر - ئاياللىق مىزاج ۋە شەكىلنىڭ تولۇق ئىپادىلىنىشى بولۇپ، ئۇلار ھاياتلىق دائىرىسىدىكى ئىشلاردىن ئەمەس، بەلكى جانلىقلارنىڭ تۈرلىرىنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان ۋاقىتلىق ئىشلاردىندۇر. خىزمەت قىلغۇچى ئەزالارنىڭ بەزىسى تەييارلىق خىزمىتىنى، يەنە بەزىسى ۋاستىچىلىك خىزمىتىنى ئىشلەيدۇ. تەييارلىق خىزمىتى مەنپەئەت دەپ، ۋاستىچىلىك خىزمىتى مۇتلەق خىزمەت دەپ ئاتىلىدۇ. تەييارلىق خىزمىتى رەئىس ئەزانىڭ

خىزمەتتىن بۇرۇن بېجىرىلىدۇ، ۋاستىچىلىك خىزمەت رەئىس ئەزانىڭ خىزمەتتىن كېيىن بولىدۇ. يۇرەككە كەلسەك، ئۇنىڭ تەييارلىق خىزمىتىنى ئىشلىگۈچى خادىمىي ئەزاسى ئۆپكىگە ئوخشاش ئەزالار، ۋاستىچىلىك خىزمىتىنى ئىشلىگۈچى ئەزاسى شىريانلارغا ئوخشاش ئەزالاردۇر. مېڭىگە كەلسە، ئۇنىڭ تەييارلىق خىزمىتىنى ئىشلىگۈچى ئەزاسى جىگەر ۋە ئۆزۈقلاندۇرغۇچى، روھىنى ساقلىغۇچى باشقا ئەزالارغا ئوخشاش ئەزالار، ۋاستىچىلىك خىزمىتىنى ئىشلىگۈچى ئەزاسى نېرۋىلارغا ئوخشاش ئەزالاردۇر. جىگەرگە كەلسەك، ئۇنىڭ تەييارلىق خىزمىتىنى ئىشلىگۈچى ئەزاسى ئاشقازانغا ئوخشاش ئەزالار، ۋاستىچىلىك خىزمىتىنى ئىشلىگۈچى ئەزاسى كۆك قان تومۇرغا ئوخشاش ئەزالاردۇر. ئىككى ئۇرۇقدانغا كەلسەك، ئۇلارنىڭ تەييارلىق خىزمىتىنى ئىشلىگۈچى ئەزاسى ئۇنىڭ ئالدىدىكى مەنىي پەيدا قىلغۇچى ئەزالارغا ئوخشاش ئەزالار، ۋاستىچىلىك خىزمىتىنى ئىشلىگۈچى ئەزاسى ئەرلەردە سۈيدۈك يولى ۋە ئۇنىڭ ئوتتۇرىدىكى تومۇرلار، ئاياللاردا بولسا ئۇ ئارقىلىق مەنىي تۇخۇمدانغا ئىتتىرىلىدىغان تومۇرلاردۇر. ئاياللاردا يەنە بالىياتقۇدىن ئىبارەت ئارتۇق ئەزا بار بولۇپ، مەنىنىڭ پايدىسى ئۇنىڭدا تاماملىنىدۇ.

جالىنۇس: «ئەزالاردىن پەقەت خىزمىتى بارلىرى، يەنە پەقەت مەنپەئەتى بارلىرى، يەنە خىزمىتى ھەم مەنپەئەتى باردۇر. بىرىنچىسى يۇرەككە ئوخشاش، ئىككىنچىسى ئۆپكىگە ئوخشاش، ئۈچىنچىسى جىگەرگە ئوخشاش ئەزالاردۇر» دېگەن.

مەن دەيمەنكى، بىز شەخسنىڭ ھاياتىغا ياكى تۇرنىڭ داۋاملىشىشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان خىزمەتلەردىن پەقەت بىر ئىش بىلەن تامام بولىدىغانلىرىنى نەزەردە تۇتۇشىمىز لازىم. مەسىلەن: يۇرەكنىڭ روھ ھاسىل قىلىش خىزمىتىگە ئوخشاش. مەنپەئەتتىن يەنە بىر ئەزانىڭ خىزمەتىنى قوبۇل قىلىشقا تەسىر كۆرسىتىدىغىنىنى نەزەردە تۇتۇشىمىز لازىم. شۇ چاغدا ئەزانىڭ شەخسنىڭ ھاياتى ياكى تۇرنىڭ داۋاملىشىشقا بېرىدىغىنى تولۇق بولىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكىنىڭ ھاۋانى تەييارلىغىنىغا ئوخشاش. جىگەرگە كەلسەك، ئۇ ئاۋۇال ئىككىنچى ھەزىمنى ئورۇنلايدۇ، بىرىنچى ھەزىمنى ئورۇنلاش جەريانىدا ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى ھەزىمگە تەييارلىق قىلىدۇ، شۇ ئارقىلىق قانىنى ئۆزىنىڭ ئوزۇقلىنىشىغا لايىق ھالەتكە كەلتۇرىدۇ. بۇ چاغدا ئۇ مەلۇم خىزمەتنى، بەزىدە كەلگۈسىدە مەلۇم خىزمەتكە پايدىلىق بولغان يەنە بىر خىزمەتنى ئەينەن قىلىدۇ.

يەنە باشتىن دەيمىزكى، ئەزالارنىڭ ئىچىدە مەنىيدىن ھاسىل بولىدىغانلىرى بار، ئۇلار گۆش ۋە چاۋا ياغدىن باشقا قىسىملىرى ئوخشىشىدىغانلىرىدۇر. ئۇلارنىڭ ئىچىدە يەنە چاۋا ياغ بىلەن گۆشكە ئوخشاش قانىدىن ھاسىل بولىدىغانلىرى بار، چۈنكى ئۇلارنىڭ باشقىسى ئەر بىلەن

ئايالنىڭ مەنىيسىدىن ئىبارەت ئىككى خىل مەنىيدىن ھاسىل بولىدۇ. لېكىن ھۆكۈمالاردىن تەتقىق قىلغانلارنىڭ سۆزىگە قارىغاندا خۇددى قېتىق پەنىرمايە[1] دىن ھاسىل بولغاندەك، ئەزامۇ ئەرنىڭ مەنىيىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئەزانىڭ ئايالنىڭ مەنىيسىدىن ھاسىل بولۇشى خۇددى قېتىقنىڭ سۈتتىن ھاسىل بولغىنىغا ئوخشايدۇ. خۇددى ئۈيۈش پەنىرمايىدىن باشلانغىنىدەك، ئەزالارنىڭ شەكىللىنىشى ئەرنىڭ مەنىيسىدىن باشلىنىدۇ. خۇددى ئۈيۈش سۈتتىن باشلانغىنىدەك، ئەزالارنىڭ شەكىللىنىشىنىڭ باشلىنىشى، يەنى تەسىر قوبۇل قىلغۇچى قۇۋۋەت ئايالنىڭ مەنىيسىدىن بولىدۇ. خۇددى پەنىرمايە بىلەن سۈت ئۇلاردىن ھاسىل بولغان قېتىقنىڭ تەركىبىنىڭ بىر قىسمى بولغىنىدەك ئىككى خىل مەنىينىڭ ھەربىرى ھامىلىنىڭ تەركىبىنىڭ بىر قىسمىدۇر. بۇ سۆز جالىنۇسنىڭ سۆزىگە كۆپرەك زىت كېلىدۇ، چۈنكى ئۇ، ئىككى خىل مەنىينىڭ ھەربىرىدە ئۈيۈتقۇچى ۋە ئۈيۈشنى قوبۇل قىلغۇچى كۈچ بولىدۇ، دەپ قارايدۇ، شۇنداقتىمۇ ئۇ ئەرلەردە ئۈيۈتقۇچى كۈچ كۈچلۈكرەك، ئايالىلاردا ئۈيۈغۇچى قۇۋۋەت كۈچلۈكرەك بولىدۇ، دەپ قارىسا بولىدۇ. بۇ ھەقتىكى تەتقىقاتلار بىزنىڭ ئەسلىي ئىلىملەر ھەققىدىكى كىتابلىرىمىزدا يېزىلغاندۇر. ئايالدىن ھەيز شەكلىدە چىقىدىغان قانمۇ ئۇزۇقلۇق بولىدۇ، بەزىلىرى مەنىي ۋە ئۇنىڭدىن ھاسىل بولىدىغان ئەزالارنىڭ ماددىسىغا ئوخشاش ماددىغا ئۆزگىرىپ مەنىي سۈپەتلىك ئۇزۇقلۇق بولىدۇ، بەزىلىرى ئۇنداق ئۇزۇقلۇق بولمايدۇ، ئەمما ئەزالارنىڭ ئىچىدە ئۈيۈشقا ۋە دەسلەپكى ئەزالارنىڭ بوش ئورۇنلىرىنى تولدۇرۇپ گۆش ۋە ياغ بولۇشقا لايىق كېلىدۇ. ئۇنىڭ كېرەكسىزى بار بولۇپ، ئىككى ئىشنىڭ ھېچقايسىسىغا يارىمايدۇ، شۇ سەۋەبتىن تۇغۇت قېنى ۋاقتىغچە توختاپ تۇرىدۇ، ۋاقتى كەلگەندە تەبىئەت كۈچى ئۇنى كېرەكسىز ماددا شەكلىدە بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ. بالا تۇغۇلسا جىگىرى ھاسىل قىلغان قان مەزكۇر قاننىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن مەزكۇر قاندىن ھاسىل بولغان قان ھاسىل بولىدۇ. گۆش پىشقان قاندىن ھاسىل بولىدۇ، ئۇنى ئىسسىق بىلەن قۇرۇقلۇق ئۈيۈتىدۇ. ياغ قاننىڭ سۇ ۋە مايلىق قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ، ئۇنى سوغۇقلۇق ئۈيۈتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ ئىسسىقلىق بىلەن ئېرىيدۇ. ئەزالارنىڭ ئىچىدە ئىككى خىل مەنىيدىن يارىتىلغىنى ئۇرۇلسە بەزىسى ئاز ئەھۋاللاردا ۋە سەبىبلىك دەۋرىدە تۇتاشقاندىن باشقا ھەقىقىي يوسۇندا تۇتاشمايدۇ. مەسىلەن: ئۇستىخانلار ۋە قىزىل قان تومۇرلاردىن باشقا كۆك قان تومۇرلارنىڭ چوڭ ئەمەس،

---

① پەنىرمايە — ئۇ ئۈيۈتقۇچى ماددا بولۇپ، بوغۇزلانغان مالنىڭ قورسىقىدىن ئېلىنىدۇ. سېغىلغان سۈتكە قوشۇلسا ئۇنى ئۈيۈتىدۇ، بۇ ھايۋانات مەنبەلىك پەنىرمايە ھېسابلىنىدۇ. يەنە بەزى ئۆسۈملۈكلەردىن ئېلىنىدىغان ئۆسۈملۈك مەنبەلىك پەنىرمايىمۇ بار بولۇپ، ئۇمۇ سۈتنى ئۈيۈتىدۇ — سەئىد ھەسسام.

كىچىك شاخچىلىرىغا ئوخشاش. ئۇلارنىڭ مەلۇم قىسمى كەمتۈك بولۇپ قالسا ئورنىغا ھېچ نەرسە ئۇنمەيدۇ، مەسىلەن: ئۇستىخان بىلەن پەيگە ئوخشاش. ئەزالارنىڭ ئىچىدە قاندىن يارىتىلغانلىرى ئۇرۇلسە[1] ئوخشىشى بىلەن تۇتۇشىدۇ، مەسىلەن: گۆشكە ئوخشاش. ئەزالارنىڭ ئىچىدە مەنىي قۇۋۋىتى بولغان، قانىنىڭ مەنىيدىن ئايرىلغان ۋاقتى قىسقا بولغانلىرى يوقالغاندىن كېيىن، يەنە بىر قېتىم ئۆسۈپ چىقىدۇ. مەسىلەن: سەبىيلىك دەۋرىدىكى چىشنىڭ چىققىنىغا ئوخشاش. ئەمما قانىنىڭ مىزاجى باشقا مىزاجغا ئۆتكەن بولسا بۇ چاغدا ئۇ ئىككىنچى قېتىم ئۆسۈپ چىقمايدۇ.

يەنە دەيمىزكى، ھەربىر قىلغۇچى سەزگۈ ئەزالارنىڭ ھېس - ھەرىكىتىنىڭ مەنبەسى بەزىدە بىر نېرۋىدىن كېلىدۇ، يەنە بەزىدە ئايرىلىپ ھەربىر ئىقتىدارنىڭ جارى بولۇشى ئۈچۈن بىر نېرۋىنىڭ بولۇشى زۆرۈر بولىدۇ.

يەنە دەيمىزكى، پەردىگە ئورالغان ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەممىسىنىڭ پەردىسىنىڭ باشلىنىش ئورنى كۆكرەك بىلەن قورساقنىڭ ئىچكى ئەستەر پەردىسىدۇر. كۆكرەكتىكى پاسىل پەردە، كۆك قان تومۇرلار، قىزىل قان تومۇرلار ۋە ئۆپكىگە ئوخشاش ئەزالارنىڭ پەردىلىرىنىڭ باشلىنىش ئورنى قوۋۇرغىلارنىڭ ئەستەر پەردىسىدۇر. قورساق بوشلۇقىدىكى ھەرقايسى ئەزالار ۋە تومۇرلارنىڭ باشلىنىش ئورنى قورساق مۇسكۇلىنى ئەستەرلەپ تۇرغۇچى پەردىدۇر. يەنە گۆشكە مەنسۇپ ئەزالارنىڭ ھەممىسى مۇسكۇل گۆشىگە ئوخشاش ياكى تالالىق بولىدۇ ياكى جىگەرگە ئوخشاش ئۇنداق بولمايدۇ. ھەربىر تەرەپنىڭ ھەممىسى تالا بىلەن بولىدۇ. ھەربىر تەرەپنىڭ ئىختىيارىيسى مۇسكۇل تالالىرى بىلەن بولىدۇ. ئەمما بالىياتقۇ، تومۇرلار ھەربىر تەرەپكە ئوخشاش ئىختىيارسىز ھەربىر تەرەپكە ئوخشاش مۇرەككەپ ھەربىر تەرەپنىڭ ئۇزۇنسى ۋە توغرىسىغا مەخسۇس شەكىلدە ئورۇنلاشتۇرۇلغان تالا بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭ قىيپاش ئورۇنلاشتۇرۇلغىنى ئۇزۇنسىغا تارتىش ئۈچۈن، توغرىسىغا ماڭغىنى ئىتتىرىش ۋە سقىش ئۈچۈن، قىيپاش ماڭغىنى تۇتۇش ئۈچۈندۇر.

ئەزالارنىڭ كۆك قان تومۇرلارغا ئوخشاش بىر قەۋەتلىك بولغىنىنىڭ ئۈچ خىل تالاسى بىر - بىرى بىلەن توقۇلغاندۇر. ئۇلارنىڭ ئىككى قەۋەتلىك بولغانلىرىنىڭ ئىچىدە توغرىسىغا سوزۇلغىنى سىرتقى قەۋىتىدە، قالغان ئىككىسى ئىچكى قەۋىتىدە بولىدۇ. پەقەت ئۇزۇنسىغا سوزۇلغىنى ئۇنىڭ ئىچكى يۈزىگە يېقىنراق بولىدۇ. تارتقۇچى تالا بىلەن ئىتتىرگۈچى تالا تارتقۇچى تالا بىلەن تۇتقۇچى تالاغا قارشى بولماسلىقى ئۈچۈن شۇنداق يارىتىلغان. ئۈچەيدىن باشقا ئەزالاردا بۇ

① مەسىلەن: ئۇستىخاننىڭ سۇنغىنى، مۇسكۇللارنىڭ تىتىلغىنىغا ئوخشاش — سەئىد ھەسسام.

ئىككى تالانىڭ بىرگە بولغىنى ياخشىراقتۇر. چۈنكى ئۇچەي تۇتۇپ تۇرۇشقا ئەمەس بەلكى تارتىش ۋە ھەيدەپ چىقىرىشقا بەكرەك موھتاجدۇر.

يەنە دەيمىزكى، تۇزۇلۇشىگە ئوخشىمايدىغان يات جىسىملارنى ئوراپ تۇرغۇچى پەيلىك ئەزالار ئىچىدە بىر قەۋەتلىكلىرى ۋە ئىككى قەۋەتلىكلىرى باردۇر. ئىككى قەۋەتلىكلىرى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە مەنپەئەت ئۈچۈن يارىتىلغان:

بىرىنچىسى، ئىچىدىكى جىسىمنى پۈختا ساقلاش مۇھىم بولغاچقا، كۈچلۈك ھەرىكەت سەۋەبىدىن يېرىلىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، مەزمۇت قىلىشقا ئېھتىياج كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق يارىتىلغان.

ئىككىنچىسى، ئىچىدىكى جىسمىنىڭ تارقىلىپ كەتمەسلىكى ياكى چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئېھتىيات قىلىش زۆرۈر بولغاچقا شۇنداق يارىتىلغان. چۈنكى ئۇ بىر قەۋەتلىك بولسا نېپىزلىقىدىن ئىچىدىكى ماددا تارقاپ كېتىدۇ ياكى شۇ سەۋەبتىن پارتلاپ كېتىدۇ. پۈختا ساقلاش زۆرۈر بولغان بۇ جىسىم قىزىل قان تومۇرلاردىكى ئېھتىيات بىلەن ساقلىنىدىغان، زايا بولۇپ كېتىشتىن ئەندىشە قىلىنىدىغان روھ بىلەن قانغا ئوخشاش جىسىملاردۇر. روھ تارقىلىش بىلەن، قان يېرىلىش بىلەن يوقلىدۇ، بۇنىڭدا چوڭ خەتەر باردۇر.

ئۇچىنچىسى، مەلۇم ئەزانىڭ ئىتتىرىش ۋە تارتىش خىزمىتىنىڭ ھەربىرى كۈچلۈك ھەرىكەت بىلەن بولۇشقا تېگىشلىك بولغاچقا، ھەربىرىگە ئايرىم ۋاستە ئورۇنلاشتۇرۇلدى، مەسىلەن: ئاشقازان بىلەن ئۇچەيلەرگە ئوخشاش.

تۆتىنچىسى، مەلۇم ئەزانىڭ قەۋەتلىرىنىڭ ھەربىرى ئايرىم خىزمەتنى بېجىرىش مەقسەت قىلىنسا ئىككى خىزمەتنىڭ بىرى يەنە بىرىگە قارشى بولغان مىزاجدىن ھاسىل بولىدىغان بولسا، ئۇلارنىڭ ئارىسىنى ئايرىۋېتىش دۇرۇس بولىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازاننى ئالساق ئۇنىڭدا سېزىم بولۇش مەقسەت قىلىنغان. بۇ مەقسەت پەقەت نېرۋىلىق ئەزا بىلەن ھاسىل بولىدۇ. يەنە ئۇنىڭ ھەرىم ئىقتىدارى بولۇشمۇ مەقسەت قىلىنغان. بۇ مەقسەت گۆشلۈك ئەزا بىلەن ھاسىل بولىدۇ. شۇنداق بولغاچقا ئىككى مەقسەتنىڭ ھەربىرى ئۈچۈن ئايرىم بىر قەۋەت يەنى سېزىش ئۇچۇن نېرۋىلىق قەۋەت، ھەرىم قىلىش ئۈچۈن گۆشلۈك قەۋەت ئورۇنلاشتۇرۇلدى. ئىچكى قەۋىتى نېرۋىلىق، سىرتقى قەۋىتى گۆشلۈك قىلىندى. چۈنكى ھەرىم قىلغۇچى ھەرىم قىلىنغۇچى بىلەن تېگىشىش بىلەن ئەمەس، بەلكى قۇۋۋىتى بىلەنمۇ ئۇچرىشالايدۇ. سەزگۈچىنىڭ سېزىلگۈچى بىلەن ئۇچرىشىشى مۇۋاپىق ئەمەس.

يەنە دەيمەنكى، ئەزالارنىڭ ئىچىدىن مىزاجى قانغا يېقىن بولغانلىرى بار. شۇڭلاشقا قان

ئۇنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا كۆپ ئۆزگىرىشكە موھتاج بولمايدۇ. مەسىلەن: گۆشكە ئوخشاش. شۇ سەۋەبتىن گۆشتە ئۇنىڭغا يېتىپ بارغان ئوزۇقلۇق سەرپ قىلىنماي مەلۇم مۇددەت تۇرىدىغان كاۋاكچىلار ۋە قېرىنچىلار يارىتىلمىدى. بەلكى ئوزۇقلۇق ئۇنىڭ بىلەن ئۇچراشقان ھامان ئۇنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىدۇ.

ئەزالارنىڭ ئىچىدىن يەنە مىزاجى قاندىن يىراق بولغانلار بار. شۇ سەۋەبتىن قان ئۇنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئۆزگىرىش ئۈچۈن دەسلەپتە كۆپلىگەن تەدرىجىي ئۆزگىرىشلەرنى باشتىن كەچۈرىدۇ، مەسىلەن: ئۇستىخانغا ئوخشاش. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇستىخاندا ئوزۇقلۇقنى مەلۇم ۋاقىت ساقلاپ شۇ ئەزانىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندۇرىدىغان بىر كاۋاكچە يارىتىلدى، مەسىلەن: پاچاق ۋە بىلەك سۆڭەكلىرىگە ئوخشاش ياكى بىر قانچە كاۋاك يارىتىلدى، مەسىلەن: تۆۋەنكى جاغ سۆڭىكىگە ئوخشاش. بۇنداق ئەزالار ئوزۇقلۇقنى تەدرىجىي ھالەتتە تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندۇرۇش ئۈچۈن بىرلا ۋاقىتتا ئېھتىياجدىن ئارتۇق ئوزۇقلۇققا موھتاج بولىدۇ.

كۈچلۈك ئەزالار كېرەكسىز ماددىلىرىنى ئاجىز قوشنىلىرىغا ئىتتىرىدۇ. يۈرەكنىڭ ئىككى قولتۇققا، مېڭىنىڭ ئىككى قۇلاق كەينىگە، جىگەرنىڭ ئىككى يىرىققا ئىتتىرگىنىگە ئوخشاش.

بىرىنچى جۈملە

ئۇستىخانلار توغرىسىدا

بۇ 30 پەسىلدۇر.

1 ـ پەسىل ئۇستىخانلار ۋە بوغۇملار توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

دەيمىزكى، ئۇستىخانلارنىڭ ئىچىدە بىنانىڭ ئۇلى ۋە ئۇنىڭ قۇرۇلۇشىغا ئوخشايدىغانلىرى بار، مەسىلەن: ئومۇرتقا تۈۋرۈكىگە ئوخشاش. چۈنكى ئۇ بەدەننىڭ ئۇلى بولۇپ، خۇددى كېمە دەسلەپتە تىزىلغان ياغاچ ئۇستىگە قۇرۇلغىنىدەك بەدەنمۇ ئۇنىڭ ئۇستىگە قۇرۇلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدە بەدەنگە نىسبەتەن قالقان ۋە قوغداش رولىنى ئويناىدىغانلىرى بار، مەسىلەن: مېڭە ياپقۇچى سۆڭىكىگە ئوخشاش. ئۇلارنىڭ ئىچىدە يەنە ئۇرۇلۇشلار ۋە ئەزىيەتلەرنى توسىدىغانلىرى بار، مەسىلەن: ئۇچا ئومۇرتقىسىدىكى «سەناسىن» دېيىلىدىغان تىكەنگە ئوخشاش ئۇستىخانلارغا ئوخشاش. ئۇلارنىڭ ئىچىدە يەنە بوغۇملار ئارىسىدىكى بوشلۇقلارنى تولدۇرىدىغانلىرى بار. مەسىلەن: بارماق بوغۇملىرى ئارىسىدىكى ئۇششاق ئۇستىخانلار (سىمسىمانىيە) غا ئوخشاش. ئۇلارنىڭ ئىچىدە يەنە تۇتۇشقا موھتاج بولغان تەنچىلەرگە ئېسىلىپ تۇرىدىغانلىرى بار. مەسىلەن: كېكىردەك بىلەن تىل ۋە ئۇلارنىڭ باشقىلىرىدىكى مۇسكۇللارنىڭ «L» سىمان سۆڭىكىگە ئوخشاش. پۈتۈن ئۇستىخانلار بەدەن ئۈچۈن تۈۋرۈك ۋە تايانچتۇر. ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى پەقەت تۈۋرۈكلۈك ۋە قوغداش رولىنى ئويناىدىغان، ئەمما ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرمەيدىغانلىرى پۈتەي يارىتىلدى. ئۇلاردا زۆرۈر تۆشۈكچىلەر ۋە بوشلۇقلار بولۇشقا تېگىشلىك بولۇش بىلەن بىرگە ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىنى ئويناىدىغان بولسا، تېنى ئوزۇقلۇقنىڭ

تارقاق كاۋاكلىرىغا موھتاج بولماسلىقى، شۇ سەۋەبلىك يۇمشاق بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن كاۋاكلىرىنىڭ ھەجمى ئاشۇرۇلۇپ ئوتتۇرىدا پەقەت بىرلا كاۋاك قىلىندى. جىسمى قاتتىقلاشتۇرۇلۇپ، ئوزۇقلۇقى بىر يەرگە توپلاندى. بۇ ئوزۇقلۇق ئۇنىڭ ئىچىدىكى يىلىكتۇر. كاۋاكنى كۆپەيتىشنىڭ پايدىسى ئۇستىخاننىڭ يەڭگىلرەك بولۇشى، كاۋاكنى بىرلەشتۈرۈشنىڭ پايدىسى جىسمىنىڭ قاتتىقراق بولۇشى، جىسمىنىڭ قاتتىق بولۇشنىڭ پايدىسى قوپال ھەربىكەتلەرنى قىلغاندا سۇنماسلىقى، يىلىكنى ئورۇنلاشتۇرۇشنىڭ پايدىسى خۇددى ئىلگىرى بايان قىلغىنىمىزدەك ئۇنى ئوزۇقلاندۇرۇشى، داۋاملىق نەمدەپ تۇرۇشى، شۇ ئارقىلىق ھەربىكەتنىڭ قۇرۇتۇشى بىلەن ئۇۋۇلۇپ كەتمەسلىكى، كاۋاك تۇرۇپ پۈتەيگە ئوخشاش رول ئويناشى ئۈچۈندۇر. مۇستەھكەملىككە ئېھتىياج كۆپرەك بولسا، كاۋاك ئازراق، يەڭگىللىككە ئېھتىياج كۆپرەك بولسا كاۋاك كۆپرەك بولىدۇ. يۇمشاق ئۇستىخانمۇ ئۇنىڭغا مەلۇم شەيئىنىڭ سىڭىپ كىرىشىدىن ئىبارەت ئېھتىياجنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن بىرگە مەزكۇر ئوزۇقلاندۇرۇش مەقسىتىدە يارىتىلغاندۇر. بۇ ئېھتىياج ھاۋا بىلەن سۇمۇرۈلگەن پۇراق ۋە مېڭىدىن ھەيدەلگەن كېرەكسىز ماددىنىڭ دىماغ سۆڭىكىگە تېگىشىدۇر. ئۇستىخانلارنىڭ ھەممىسى بىر - بىرى بىلەن ئۇچراشقان ھالەتتە ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، مەلۇم ئۇستىخان بىلەن ئۇنىڭغا يانداش يەنە بىر ئۇستىخان ئوتتۇرىسىدا كۆپ ئارىلىق بولمايدۇ. بەزىلىرىدە ئازغىنە ئارىلىق بولسىمۇ ئۇنى كۆمۈرچەكسىمان ياكى كۆمۈرچەككە ئوخشايدىغان، كۆمۈرچەكلەر ئۆتەيدىغان رولنى ئۆتەش ئۈچۈن يارىتىلغان قوشۇمچىلار تولدۇرىدۇ. بۇ رولنى ئۆتەش زۆرۈر بولمىسا بوغۇملار قوشۇمچىسىز تۇتاشتۇرۇلىدۇ.

مەسىلەن: تۆۋەنكى جاغ سۆڭىكىگە ئوخشاش.

ئۇستىخانلارنىڭ تۇتۇشۇشى بىر قانچە خىل بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدە سەلىس شەكىلدە، ئەسىر غەيرىي مۇسەق شەكىلدە، مۇسەق شەكىلدە، مەركۇز شەكىلدە، مەدرۇز شەكىلدە ياكى مۇلزەق شەكىلدە تۇتۇشىدىغانلىرى بار.

سەلىس شەكىلدە تۇتاشقىنى شۇكى، ئىككى ئۇستىخاننىڭ بىرى راۋان ھەربىكەتلىنىدۇ، ئەمما يەنە بىرى ھەربىكەتلەنمەيدۇ، مەسىلەن: بىلەزۈك بوغۇمى بىلەن بىلەك سۆڭىكىگە ئوخشاش.

ئەسىر غەيرىي مۇسەق شەكىلدە تۇتاشقىنى شۇكى، ئىككى ئۇستىخاننىڭ بىرىنىڭ ھەرىكىتى قىيىن، مىقدارى ئاز بولىدۇ، مەسىلەن: بىلەزۈك سۆڭەك بىلەن ئالقان سۆڭىكىنىڭ تۇتۇشۇشى ياكى ئالقان سۆڭەكلىرىدىن ئىككى سۆڭەك ئارىلىقىدىكى تۇتۇشۇشقا ئوخشاش.

مەركۇز شەكىلدە تۇتاشقىنى شۇكى، ئىككى ئۇستىخاننىڭ بىرىدە ئۆسۈكچە، يەنە بىرىدە

كاتەكچە بار بولۇپ، مەزكۇر ئۆسۈكچە شۇ كاتەكچىگە مىدرىمايدىغان ھالەتتە ئورۇنلىشىدۇ. مەسىلەن: چىش ۋە ئۇنىڭ ئوقۇرىغا ئوخشاش.

مەدرۇز شەكلىدە تۇتاشقىنى شۇكى، ئىككى ئۇستىخاننىڭ ھەربىرىدە خۇددى ھەرە چىشى شەكلىدە ئويمانچاقلار ۋە چىشلار بار بولۇپ، خۇددى مىس قۇيمىچىلىرى قۇيغان مىس چاقلارغا ئوخشاش بىر سۆڭەكنىڭ چىشلىرى يەنە بىر سۆڭەكنىڭ ئويمانچاقلىرىغا كىرىشىدۇ، بۇ خىل تۇتۇشۇش «شەئىن» ۋە «دەرز» دېيىلىدۇ، مەسىلەن: بوغۇملار ۋە باش سۆڭەكلىرىگە ئوخشاش.

مۇلزەق شەكلىدە تۇتاشقانلىرىنىڭ ئىچىدە بىلەكسىمان ئىككى سۆڭەكنىڭ بوغۇملىرىغا ئوخشاش ئۇزۇنسىغا، ئۇچا ئومۇرتقىلىرىنىڭ تۆۋەنكى ئومۇرتقا بوغۇملىرىغا ئوخشاش توغرىسىغا تۇتۇشىدىغانلىرى بار، چۈنكى ئۇنىڭ ئۈستۈنكى ئومۇرتقىلىرى غەيرىي مۇسەق شەكلىدە تۇتاشقان بوغۇملاردۇر.

2 ـ پەسىل باش چوققا سۆڭىكىنىڭ تەشرىھى

پۈتۈن باش چوققا سۆڭىكىنىڭ پايدىسى شۇكى، ئۇ مېڭە ئۇچۇن قالقاندۇر، ئۇنى تۈرلۈك ئاپەتلەردىن قوغدىغۇچى ۋە ساقلىغۇچىدۇر. ئۇنىڭ بىر پارچە ئەمەس، بەلكى بىر قانچە پارچە يارىتىلىشىنىڭ پايدىسى ئىككى تۈركۈمگە بۆلۈنىدۇ. بىر تۈركۈمى باش چوققا سۆڭىكىنىڭ ئۆزىگە نىسبەتەن، يەنە بىر تۈركۈمى باش چوققا سۆڭىكى ئۆز ئىچىگە ئالغان نەرسىگە نىسبەتەن ئېيتىلغاندۇر.

ئۇنىڭ بىرىنچى تۈركۈمى ئىككى مەنپەئەتكە بۆلۈنىدۇ. بىرى چوققا باش سۆڭىكىنىڭ بىر پارچىسىدا سۇنۇش ياكى بۇزۇلۇشقا ئوخشاش بىرەر ئاپەت تاسادىپىي يۈز بەرسە، بۇ ئاپەتنىڭ باش چوققا سۆڭىكى پۈتۈن بىر پارچە بولغان ۋاقتىدىكىدەك، ئۇنىڭ ھەممىسگە تارقالماسلىقى ئۈچۈندۇر. يەنە بىرى بايا ئېيتىلغان مەنىنىڭ تەلىپى بويىچە بىر سۆڭەكنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ قاتتىق ـ يۇمشاقلىقى، شالاڭ ـ زىچلىقى، قېلىن ـ نېپىزلىكىنىڭ ھەر خىل بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈندۇر.

ئۇنىڭ ئىككىنچى تۈركۈمگە كەلسەك، ئۇ بىر قانچە ئىشلار بىلەن تاماملىنىدىغان مەنپەئەتتۇر. ئۇلارنىڭ بەزىسى مېڭىنىڭ ئۆزىگە نىسبەتەن ئېيتىلغان بولۇپ، بىرى سۆڭەك قېلىن

بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدا توختاپ قالغان بۇخاراتلارنىڭ تارقىلىپ كېتىشىگە يول هازىرلاپ، شۇ ئارقىلىق مېڭىنى تازىلاشتۇر. يەنە بىرى مېڭىدىن چىقىدىغان، باشتىكى ئەزالاردىن ئۆسكەن نېرۋىلارغا نىسبەتەن ئېيتىلغان بولۇپ، ئۇنىڭغا يول هازىرلاشتۇر. يەنە مېڭە بىلەن باش ئىككى نەرسە ئوتتۇرىسىدا ئورتاق بولغان ئىككى مەنپەئەتمۇ بار بولۇپ، ئۇلارنىڭ بىرى باش ئىچىگە كىرگەن تومۇرلار ۋە شىريانلارغا نىسبەتەن ئېيتىلغان بولۇپ، ئۇلار ئۈچۈن يول هازىرلاشتۇر. يەنە بىرى قېلىن پەردىگە نىسبەتەن ئېيتىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ بەزى قىسىملىرى باش چوققا سۆڭىكىنىڭ بەزى قىسىملىرىغا يېپىشىپ مېڭىدىن ئايرىلىپ تۇرۇشى، ئۇنىڭغا ئېغرىلىقنى سالماسلىقى ئۈچۈندۇر. بۇ سۆڭەك (چوققا باش سۆڭىكى)نىڭ تەبىئىي شەكلى يۇمىلاقراقتۇر، بۇنداق بولۇشى ئىككى ئىش ۋە ئىككى مەنپەئەت ئۈچۈندۇر. بىرى ئىچى تەرەپكە نىسبەتەن ئېيتقاندا، يۇمىلاق شەكىلنىڭ سغىمچانلىقى تۆز، تەكشى سىزىقلىق، باشقا شەكىللەرگە قارىغاندا چوڭراق بولىدۇ. يەنە بىرى سىرتقى تەرىپىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا يۇمىلاق شەكىل سىرتقى ئۇرۇلۇشلارنىڭ تەسىرىگە قارشىلىق شەكىل ئۈچرىغاندەك ئۇچرىمايدۇ. باش چوققا سۆڭىكى ئۇرۇنسىغا يۇمىلاق شەكىلدە يارىتىلدى، چۈنكى مېڭە نېرۋىلىرىنىڭ ئۆسىدىغان ئورۇنلىرى ئۇرۇنسىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان. ئۇنىڭ بېسىلىپ قالماسلىقى ئۈچۈن شۇنداق بولۇشىغا تېگىشلىك. يەنە ئۇنىڭ ئىككى تەرەپتىن چۈشكەن نېرۋىلارنى ساقلىشى ئۈچۈن ئالدى - كەينىگە ئىككى دۆڭچە ئورۇنلاشتۇرۇلغان. شۇنداق شەكىلدە يارىتىلغان باش چوققا سۆڭىكىنىڭ ئۈچ هەققىي چېكى، ئىككى ساختا چېكى باردۇر، بىرىنچىسى پېشانە بىلەن ئورتاقلاشقان ياسمان چاك چەققان بولۇپ، تاجسمان چاك (ئىكلىلىي) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ شەكلى (L)دۇر. يەنە باشنى تۆز سىزىق بويىچە ئىككىگە بۆلىدىغان سىزىق بار بولۇپ، ئۇ ئوقسمان چاك (سەهمي) دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ تاجسمان چاك بىلەن تۇتاشقان تەرىپى ئېتىبارغا ئېلىنسا تۆۋرۈكسمان چاك (سۇفۇدي) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ شەكلى ئوتتۇرىغا تۆۋرۈككە ئوخشاش ئۇزۇن سىزىق سىزىلغان ياغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ شەكلى (L)دۇر. ئۈچىنچى چاك باشنىڭ ئارقا تەرىپى بىلەن ئۇنىڭ تەگلىكىنىڭ ئارىسىدا ئورتاق بولغان چاك بولۇپ، مەركىزىگە ئوقسمان چاكنىڭ بىر تەرىپى تۇتاشقان بۇلۇڭ شەكلىدە بولىدۇ. ئۇ «L» شەكىللىك چاك دەپ ئاتىلىدۇ، چۈنكى ئۇ يۇنان يېزىقىدىكى «L» هەرپىگە ئوخشايدۇ، ئۇ ئالدىدىكى ئىككى چاكقا تۇتاشسا (L) شەكلىدە بولىدۇ. ئەمما ئىككى ساختا چاكقا كەلسەك، ئۇلار ئوقسمان چاكنىڭ ئىككى تەرىپىنى بويلىغان هالدا باشنىڭ ئۇرۇنسىغا سوزۇلغان بولۇپ، ئۇستىخانغا تولۇق چۆكمىگەن بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن يۇزەكى چاك (قىشرىيىيەين) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ باشتا ئېيتىلغان هەققىي ئۈچ چاك بىلەن

تۇتاشسا شەكلى (L) شەكلىدە بولىدۇ.

ئەمما باشنىڭ نورمالسىز شەكللىرىگە كەلسەك، ئۇلار ئۇچ خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى شۇكى، باشنىڭ ئالدى دۆگچىسى كېمىيىپ تاجسىمان چېكى يوقلىدۇ. ئىككىنچىسى شۇكى، ئۇنىڭ كەينى دۆگچىسى كېمىيىپ چاكلاردىن «L» سىمان چاك يوقلىدۇ. ئۈچىنچىسى شۇكى، باشنىڭ ھەر ئىككى دۆگچىسى يوقىلىپ ئۇزۇنلۇقى بىلەن كەڭلىكى تەكشى ھالەتتە توپقا ئوخشاش بولىدۇ. تېۋىپلارنىڭ پەزىلەتلىكى بولغان جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: «باشنىڭ بۇ شەكلىدە ھەرقايسى تەرەپلەر تەكشى بولغاچقا، چاكلىرىمۇ باراۋەر تەقسىملىنىشكە توغرا كېلىدۇ. دەسلەپتە چاكلارنىڭ تەقسىملىنىشى ئۇزۇنسىغا بىر چاك، كەڭلىكىگە ئىككى چاك ئىدى، ئەمما ھازىر ئۇزۇنلۇقىغا بىر چاك، كەڭلىكىگە بىر چاك بولۇشقا، كەڭلىكتىكى چاك بىر قۇلاقتىن يەنە بىر قۇلاققا كۆپەيتىش بەلگىسى شەكلىدە كېسىشىپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ. بۇنداق بولۇشى خۇددى ئۇزۇن چاكنىڭ باشنىڭ ئوتتۇرىغا ئۇزۇنسىغا جايلاشقىنىغا ئوخشايدۇ». بۇ پەزىلەتلىك تېۋىپ يەنە مۇنداق دەيدۇ: «باشنىڭ نورمالسىز شەكللىرى ئىچىدە تۆتىنچى بىر شەكىلنىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس، چۈنكى تۆتىنچى شەكىلدە باشنىڭ ئۇزۇنلۇقى كەڭلىكىدىن قىسقىراق بولۇشى مۇمكىن، بۇنداق بولسا مېڭىنىڭ ھەرقايسى قېرىنچىلىرى ۋە ھەجمى كىچىكلەپ كېتىدۇ، بۇنداق شەكىل ھاياتلىققا، مېڭە نورماللىقىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ». تېۋىپلارنىڭ پىشقەدەمى بۇقرات[1]نىڭ سۆزى توغرا دەپ قارالدى، چۈنكى ئۇ باشنىڭ نورمالسىز شەكىللىرىنىڭ پەقەت تۆت خىل بولىدىغانلىقىنى ئېيتقان، بۇنى ياخشى بىلگەن.

3 ـ پەسىل باش چوققا سۆڭىكىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىنىڭ تەشرىھى

يۇقىرىدىكىدىن باشقا باشنىڭ يەنە بەش پارچە سۆڭىكى باردۇر، تۆتى دىۋارغا ئوخشاش، بىرى تەگلىككە ئوخشاشتۇر. ئۇنىڭ دىۋارلىرى ئۇنىڭ چوققا سۆڭىكىدىن قاتتىقراق قىلىندى، چۈنكى يىقىلىش ۋە ئۇرۇلۇشلار كۆپ ھالاردا ئۇنىڭ ئۈستىدە يۈز بېرىدۇ. يەنە بىرى باش چوققا سۆڭىكىنىڭ شالاڭ بولۇشى ئىككى سەۋەبتىن زۆرۈردۇر، ئۇنىڭ بىرى ئۇنىڭغا سىڭگەن

① بۇقرات — ئۇ تېبابەتچىلىك ئاتىسى بولۇپ، تېۋىپلار تاكى بۈگۈنكى كۈنگىچە ئوقۇشىنى تۈگەتكەندىن كېيىن، دوختۇرلۇق بىلەن شۇغۇللىنىشتىن ئاۋۋال ئۇنىڭ فاكۇلتېتىغا كىرىپ ئوقۇيدۇ — سەئىد ھەسسام.

بۇسنىڭ تارقىيالىشى، يەنە بىرى ئۇنىڭ مېڭىگە ئېغىرلىقىنى سالماسلىقىدۇر. مېڭە دىۋار سۆڭەكلىرىنىڭ ئىچىدە كېپىنكىسى قاتتىقراق قىلىندى، چۈنكى ئۇ سەزگۈلەرنىڭ ساقلىشىدىن يىراقتۇر. مېڭىنىڭ بىرىنچى دىۋارى پېشانە سۆڭىكى بولۇپ، ئۇنى ئۇستىدىن تاجسىمان چاك، تۆۋىنىدىن تاجسىمان چاكتىن باشلىنىپ كۆزدىن ئۆتۈپ قاشتا توختايدىغان، ئاخىر تاجسىمان چاكنىڭ ئىككىنچى تەرىپىگە تۇتۇشىدىغان يەنە بىر چاك چېگرالاپ تۇرىدۇ. ئوڭ، سولدىكى ئىككى دىۋار قۇلاق ئورۇنلاشقان ئىككى سۆڭەك بولۇپ، قاتتىق بولغاچقا ئىككى تاشسىمان سۆڭەك دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەربىرىنى ئۇستىدىن يۇزەكى چاك، تۆۋەندىن «L» سىمان چاكتىن باشلىنىپ تاجسىمان چاكقا ئۆتۈپ ئاخىرلىشىدىغان چاك، ئارقىدىن «L» سىمان چاكنىڭ بىر قىسمى چېگرالاپ تۇرىدۇ. مېڭىنىڭ تۆتىنچى دىۋارىنى ئۇستىدىن «L» سىمان چاك، تۆۋەندىن باش بىلەن قوزۇقسىمان سۆڭەك ئوتتۇرىدا ئورتاق بولغان، «L» سىمان چاكنىڭ ئىككى تەرىپىنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان چاك چېگرالاپ تۇرىدۇ. مېڭە تەگلىكىگە كەلسەك، ئۇ بارلىق ئۇستىخانلارنى كۆتۈرۈپ تۇرىدىغان سۆڭەك بولۇپ، قوزۇقسىمان سۆڭەك (ۋەتەدىي) دېيىلىدۇ. ئۇ ئىككى مەنپەئەت ئۇچۇن قاتتىق يارىتىلغان. بىرىنچىسى، قاتتىقلىق كۆتۈرۈشكە يارىدىم بېرىدۇ. ئىككىنچىسى، قاتتىق نەرسە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ چىرىتىش تەسرىگە كۆپ ئۇچرىمايدۇ. ئۇنىڭغا دائىم قۇيۇلۇپ تۇرىدىغان كېرەكسىز ماددىلار ئاستىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولغاچقا، بۇ سۆڭەك ئېھتىيات يۇزىسىدىن قاتتىق قىلىنغان. چاكنىڭ ھەربىرىدە ئىككى دانە قاتتىق سۆڭەك بار بولۇپ، چاكتىن ئۆتكەن نېرۋىلار[1]نى يۆگەپ تۇرىدۇ. بۇ ئىككى سۆڭەك چېكى ئۇزۇنسىغا قىيپاش ھالەتتە ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، ئىككى جۇپ سۆڭەك دەپ ئاتىلىدۇ.

4 - پەسىل ئىككى جاغ ۋە بۇرۇن سۆڭىكى تەشرىھى

جاغ ۋە چېكە سۆڭەكلىرىگە كەلسەك، ئۇلارنىڭ سانى جاغ سۆڭىكىنىڭ چاكلىرىنى بىلگەندىن كېيىن ئايان بولىدۇ، شۇنىڭ ئۇچۇن دەيمىزكى، ئۇستۇنكى جاغ سۆڭىكىنى ئۇستىدىن ئۇنىڭ بىلەن پېشانە سۆڭىكى ئوتتۇرىسىدا ئورتاق بولغان، قاش ئاستىدا بىر چېكىدىن يەنە بىر چېكىگە ئۆتىدىغان چاك، ئاستىدىن چىش ئوقۇرى، ئىككى قۇلاقتىن كەلگەن، ئۇنىڭ

① چاكتىن ئۆتكەن نېرۋىلار — بۇ ئىنچىكە نېرۋىلار توپلىمى بولۇپ، ئۇنىڭغا ھەرقانداق قاتتىق زەربە يەتسە كىشىنى ھالاك قىلىدۇ، ئۇ ھەرقاچان چارچىسا شۇ زامان ئۆتكۈر باش ئاغرىقى كۆرۈلىدۇ — سەئىد ھەسسام.

بىلەن ئېزىق چىش ئارقىسىدىكى قوزۇقسىمان سۆڭەك ئوتتۇرىدا ئورتاق بولغان چاك چېگرالاپ تۇرىدۇ. چاكنىڭ ئاخىرقى ئۇچى ئىچكى تەرەپ سولغا مايىللىشىدۇ. بۇ يەردە بۇنىڭ بىلەن بىز بايان قىلىدىغان تاكلاينىڭ يۇقىرى قىسمىنى ئۇزۇنىسىغا كېسىپ ئۆتىدىغان چاك ئايرىپ تۇرىدۇ. مانا بۇ ئۇنىڭ چېگرالىرىدۇر. ئەمما ئۇنىڭ چېگراسى ئىچىدىكى چاكلارغا كەلسەك، بىر چاك تاكلاينىڭ ئۈستۈنكى قىسمىنى ئۇزۇنىسىغا كېسىدۇ، يەنە بىر چاك ئىككى قاشنىڭ ئوتتۇرىسىدىن باشلىنىپ ئىككى ئۇدۇل چىش[1] ئوتتۇرىسىنىڭ ئۇدۇلىغچە كېلىدۇ. يەنە بىر چاك مەزكۇر چاك باشلانغان يەردىن باشلىنىپ، ئوك تەرەپ يان ئۇدۇل چىش بىلەن قوزۇق چىش ئوتتۇرىسىنىڭ ئۇدۇلىغچە تۆۋەنگە مايىللىشىدۇ. يەنە بىر چاك سول تەرەپتىن يەنە شۇ ھالەتتە بولىدۇ. شۇنداق بولغاندا مەزكۇر ئوتتۇرا ۋە ئىككى تەرەپتىكى ئۈچ چاك بىلەن مەزكۇر چىش ئوقۇرلىرى ئۇدۇلىدا ئىككى دانە ئۈچ بۇرجەكلىك سۆڭەك مۇئەييەنلىشىدۇ. ئەمما بۇ ئىككى سۆڭەكنىڭ تېگى چىش ئوقۇرلىرىدا ئەمەستۇر، بەلكى ئۇنىڭ ئالدىدا بىر دانە چاك دىماغ تېگىگە يېقىن ھالدا توغرىسىغا كېسىپ ئۆتىدۇ، چۈنكى يۇقىرىقى ئۈچ چاك مەزكۇر ئورۇنلارغا توغرىسىدىن كېسىپ مەزكۇر چاكتىن ھالقىپ ئۆتكەندۇر. ئۈچ بۇرجەكلىك سۆڭەكنىڭ تۆۋىنىدە ئىككى ئۇستىخان بار بولۇپ، ئۇلارنى ئۈچ بۇرجەكلىك سۆڭەك تېگى، چىش ئوقۇرلىرى ۋە ئىككى تەرەپ چاكنىڭ بىر قىسمى ئوراپ تۇرىدۇ. ئوتتۇرا چاكتىن چۈشكەن چاك ئىككى ئۇستىخاننىڭ بىرىنى يەنە بىرىدىن ئايرىيدۇ. شۇنداق بولغاندا مۇشۇ ئايرىغۇچى چاكقا كەلگەندە ھەربىر سۆڭەكتە ئىككى تىك قىر پەيدا بولىدىغان بولۇپ، ئۇ ئىككى قوزۇق چىشقا كەلگەندە ئىنچىكىلەيدۇ، ئىككى دىماغقا كەلگەندە كېڭىيىدۇ. يۇقىرىقى چاغ چاكلىرى ئىچىدىن بىر چاك يۇقىرى ئوتتۇرا چاكتىن باشلىنىپ، كۆز تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ. ياش توچكىسىغا يەتكەندە ئۈچ تارماققا بۆلۈنىدۇ. بىر تارمىقى ئورتاق چاكنىڭ ئاستىدىن پېشانىنى بويلاپ، ياش توچكىسى ئۈستىدىن ئۆتۈپ قاشقىچە يېتىپ كېلىدۇ. تۆۋەندىن بىر چاك ئۇنىڭغا ياش توچكىسىغا كىرمەي تۇتىشىدۇ. ئۈچىنچى چاك ياش توچكىسىغا كىرگەندىن كېيىن تۇتىشىدۇ. قاش ئاستىدىكى چاكقا نىسبەتەن تۆۋەن بولغىنى ئۈستۈنكىسىگە تېگىشىدىغان ئورۇندىن يىراقراق ئورۇنلىشىدۇ. ئۈچ چاك ئىچىدە بىرىنچى چاكتىن باشلانغان سۆڭەك چوڭراق، ئۇنىڭدىن قالسا ئىككىنچى چاكتىن باشلانغان سۆڭەك چوڭراق بولىدۇ.

---

① ئۇدۇل چىش — ئۇ دەسلەپ كۆلگەندە كۆرۈنىدىغان چىشلار بولۇپ، ئۈستىدە ئىككى، ئاستىدا ئىككى، جەمئىي تۆت دانىدۇر — سەئىد ھەسسام.

بۇرۇننىڭ پايدىلىرى ئاشكارىدۇر. ئۇ، ئۇچ خىلدۇر. بىرىنچىسى، ئۆزىدىكى بوشلۇق ئارقىلىق هاۋانىڭ يىغىلىشى ۋە مېڭىگە يېتىپ بېرىشتىن ئاۋۋال شۇ يەردە مۆتىدىللىشىگە ياردەم بېرىدۇ. چۈنكى سۈمۈرۈلگەن هاۋانىڭ هەممىسى ئۆپكىگە بارىدىغان بولسىمۇ، ئۇنىڭ مۇۋاپىق مىقدارى مېڭىگىمۇ يېتىپ بارىدۇ. يەنە سۈمۈرۈلگەن هاۋا بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ پۇراش ۋاستىسى ئالدىدا توختاپ، پۇراقنى سېزىشكە قولايلىق يارىتىدۇ. چۈنكى شۇنداق بولغاندا پۇراش خىزمىتى ياخشىراق ۋە مۇكەممەلرەك بولىدۇ. مانا بۇ بىر پايدا ئىچىدىكى ئۇچ پايدىدۇر. ئىككىنچىسى، پۈتۈن هاۋانىڭ تاۋۇشلار بەلگىلىك مىقدارىدا پارچىلىنىدىغان ئورۇنلاردا توپلىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنى پارچىلاشقا ۋە چىقىشنى ئاسانلاشتۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. مانا بۇ بىر پايدا ئىچىدىكى ئىككى پايدىدۇر. بۇرۇننىڭ تاۋۇشلارغا كېرەكلىك هاۋانى بەلگىلىشى گالىنىڭ ئاۋاز پەردىسىگە كېرەكلىك هاۋانى بەلگىلىشىگە ئوخشايدۇ. ئۈچىنچىسى، بۇرۇن باشتىن ھەيدەلگەن كېرەكسىز ماددىلار ئۈچۈن كۆزلەردىن يوشۇرىدىغان پەردە ۋە توساق بولىدۇ. يەنە ئۇ ئۇلارنى چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ.

بۇرۇن سۆڭەكلىرى ئۈچ بۇرجەككە مايىل ئىككى سۆڭەكتىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئىككى بۇرجىكى ئۈستىدە ئۇچرىشىدۇ. ئۇلارنىڭ تۆۋەنكى بۇرجىكى بىر بۇرجەك بىلەن تېگىشىپ، ئىككى بۇرجەك بىلەن ئايرىلىدۇ. ئىككى سۆڭەكنىڭ ھەربىرى يۇز سۆڭەكلىرى چاكلىرىدا بايان قىلىنغان ئىككى تەرەپتىكى ئىككى چاكنىڭ بىرىنى هاسىل قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ تۆۋەنكى ئىككى تەرىپىدە يۇمشاق ئىككى كۆمۈرچەك بار. ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئوتتۇرا چاك ئۇزۇنلۇقىدا بىر كۆمۈرچەك بار بولۇپ، ئۇنىڭ يۇقىرىقى قىسمى تۆۋەنكى قىسمىدىن قاتتىقراقتۇر. يىغىپ ئېيتقاندا، ئۇ كېيىنكى ئىككى كۆمۈرچەكتىن قاتتىقراقتۇر. ئوتتۇرا كۆمۈرچەكنىڭ پايدىسى بۇرۇننى ئىككى يولغا ئايرىشتۇر. چۈنكى شۇنداق بولغاندا مېڭىدىن بىرەر كېرەكسىز ماددا چۈشسە كۆپ هاللاردا ئىككى يولنىڭ بىرىگە مايىللىشىپ، مېڭىگە روھ بار بولغان هاۋانى يەتكۈزۈپ بېرىدىغان يولنىڭ ھەممىسىنى توسۇالمايدۇ. ئىككى تەرەپتىكى كۆمۈرچەكنىڭ پايدىسى ئۈچتۇر. بىرىنچىسى، ئۇستىخان باشلىرىغا جايلاشقان كۆمۈرچەكلەر ئۆتىگەن رولنى ئۆتەيدۇ. ئۇلارنى بايان قىلىپ بولدۇق. ئىككىنچىسى، كۆپرەك سۈمۈرۈش ياكى مىشقىرىشقا ئېھتىياج بولغاندا كېڭىيەلەيدۇ. ئۈچىنچىسى، تەۋرىنىش ئارقىلىق كېرەكسىز ماددىنى تولۇق چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ. بۇرۇننىڭ ئىككى سۆڭىكى نېپىز، يەڭگىل قىلىپ يارىتىلدى. چۈنكى بۇ يەردە يەڭگىللىككە بولغان ئېھتىياج مۇستەھكەملىككە بولغان ئېھتىياجدىن

كۆپرەكتۇر. چۈنكى ئۇلار كېسەللىككە مايىل ئەزالارغا تېگىشىشتىن خالىي ھالەتتە كۆرۈش سەزگۈسى ئۇدۇلىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغاندۇر. تۆۋەنكى جاغ سۆڭىكىنىڭ ئۇستىخانلىرىنىڭ قىسقا بولۇشىنىڭ سەۋەبى ۋە ئۇنىڭ پايدىسى مەلۇمدۇر. ئۇ ئىككى سۆڭەكتىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىنى ھەرىكەتسىز بوغۇم تۇتاشتۇرىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ ئاخىرىدا چوڭ ئويمان بار بولۇپ، ئىككى تەرىپىگە سۆڭەك ئۆسۈكچىسى يارىتىلغاندۇر. ئۇلارنىڭ بىرى يەنە بىرسى بىلەن تارىمۇشلار ئارقىلىق تۇتۇشۇپ تۇرىدۇ.

5 - پەسىل چىشلارنىڭ تەشرىھى

چىشلار ئوتتۇز ئىككىدۇر. بەزىدە بەزى كىشىلەرنىڭ تۆت ئېزىق چىشى يوق بولىدۇ. شۇنداق بولغاندا جەمئىي چىش يىگىرمە سەككىز بولىدۇ. چىشلار كېسىش ئۈچۈن ئاستى - ئۈستىدىن ئىككى ئۇدۇل چىش ۋە ئىككى يان ئۇدۇل چىش، پارچىلاش ئۈچۈن ئاستى - ئۈستىدىن ئىككى قوزۇق چىش ، يۇمشىتىش ئۈچۈن ئاستى - ئۈستىدىن تۆت ياكى بەش ئېزىق چىشقا ئايرىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئوتتۇز ئىككى ياكى يىگىرمە سەككىزدۇر. ئېزىق چىشلار كۆپ ھاللاردا ئۆسۈش دەۋرىنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلىدە يەنى، بالاغەتكە يەتكەندىن باشلاپ ئۆسۈش توختىغىچە بولغان مەزگىلدە چىقىدۇ. توختاش مەزگىلى ئوتتۇز ياشقا يېقىن ۋاقىتلارغا توغرا كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ بالاغەت چىشلىرى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چىشلارنىڭ يىلتىزلىرى ۋە باشلىرى بار بولۇپ، ھەر ئىككى جاغنىڭ كۆتۈرگۈچى سۆڭەك تۆشۈكلىرىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغاندۇر. ھەربىر تۆشۈكنىڭ چۆرىسىدە ئۇنى ئوراپ تۇرغان يۇمىلاق ئۆسۈكچە بار بولۇپ، ئۇ چىشنى چىڭىتىپ تۇرىدۇ. ئېزىق چىشلاردىن باشقا ھەربىر چىشنىڭ بىر بېشى بولىدۇ. تۆۋەنكى جاغ سۆڭىكىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان چىشلارنىڭ ھەربىرىنىڭ ئاز دېگەندىمۇ ئىككى بېشى بولىدۇ. بەزىدە ئېزىق چىشلارنىڭ بولۇپمۇ ئىچكى ئىككى ئېزىق چىشنىڭ ئۈچ بېشى، بەزىدە تۆت بېشى بولىدۇ. ئېزىق چىشلار چوڭ بولغانلىقى، خىزمىتى ئېغىر بولغانلىقى ئۈچۈن بېشى كۆپەيتىلدى، شۇنداقلا يۇقىرىقى ئېزىق چىشلار ئېسىلىپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن بېشى كۆپەيتىلدى. چىشلاردىن باشقا ھېچبىر سۆڭەكنىڭ ئەلۋەتتە سىزىمى يوقتۇر. جالىنۇس «چىشنىڭ ئىسسىق بىلەن سوغۇقنى پەرقلەندۈرۈشى ئۈچۈن مېڭىدىن كېلىدىغان قۇۋۋەت ئارقىلىق ئۇنىڭغا سىزىم پەيدا قىلىنغان» دەيدۇ.

6 - پەسىل ئومۇرتقا تۇۋرۇكنىڭ پايدىسى توغرىسىدا

ئومۇرتقا تۇۋرۇكنىڭ پايدىسى تۆتتۇر. بىرىنچىسى، جانلىقنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدا زۆرۈر بولغان يۇلۇنغا يول بولۇش ئۈچۈندۇر. چۈنكى يۇلۇننىڭ كۆپ پايدىلىرى بار بولۇپ، ئۆز ئورنىدا تەپسىلىي بايان قىلىمىز. ئەمما بۇ يەردە ئومۇمىي ھالەتتە شۇنداق دەيمىزكى، نېرۋىلارنىڭ ھەممىسى مېڭىدىن ئۆسۈپ چىقىدىغان بولسا، باش ھازىرقىدىن كۆپ چوڭ بولۇشقا تېگىشلىك بولاتتى. ئۇ چاغدا بەدەننىڭ ئۈنى كۆتۈرۈشى قىيىن بولاتتى. يەنە نېرۋىلار يېراق ئەزالارغا يېتىپ بېرىش ئۈچۈن ئۇزۇن مۇساپىلەرنى بېسىپ ئۆتۈشكە توغرا كېلەتتى. بۇ چاغدا ئۇ ئاپەتلەرگە ۋە ئۆزگىرىپ كېتىش خەتىرىگە دۇچار بولاتتى. ئۇزۇنلۇقى قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇراتتى. شۇ سەۋەبتىن بۈيۈك ياراتقۇچى مېڭىنىڭ يۇلۇندىن ئىبارەت بىر قىسمىنى بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا بۇلاقنىڭ تارماق ئېقىنىغا ئوخشاش چۈشۈرۈپ، ئۇنىڭدىن نېرۋىنىڭ بىر قىسمىنى ئەتراپلىرىغا، يەنە بىر قىسمىنى ئۇدۇل كەلگەن ئەزالارغا تارقاتتى. يەنە ئومۇرتقا تۇۋرۇكنى يۇلۇننى قوغدىغۇچى يول قىلدى. ئىككىنچىسى، ئومۇرتقا تۇۋرۇكى ئالدىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان مۇھىم ئەزالار ئۈچۈن ساقلىغۇچى قالقاندۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭغا ئۇچلۇق ئۆسۈكچىلەر ئورۇنلاشتۇرۇلغان. ئۈچىنچىسى، ئومۇرتقا تۇۋرۇكى پۈتۈن بەدەن سۆڭەكلىرى ئۈچۈن قۇرۇلۇش تايانچىسى قىلىندى. بۇ خۇددى ئاۋۇال كېمىنىڭ غول ياغىچىنى ئورۇنلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۇستىگە قالغان ياغاچلارنى ئورۇنلاشتۇرغانغا ئوخشايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ قاتتىق يارىتىلدى. تۆتىنچىسى، ئومۇرتقا تۇۋرۇكى ئىنساننىڭ گەۋدىسىنى ساقلايدۇ ۋە ئۇنىڭ ھەرقايسى تەرەپلەرگە ھەرىكەت قىلىشىغا ئىمكانىيەت يارىتىپ بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئومۇرتقا تۇۋرۇكى پۈتۈن بىر ئۇستىخان ياكى ئۇششاق كۆپ ئۇستىخان قىلىنماستىن رەتلىك بوغۇملار قىلىندى. بوغۇملارنىڭ ئوتتۇرىسى گەۋدىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان ھالەتتە زىيادە ئېگىلىشچان ياكى ئېگىلىشكە توسالغۇ بولىدىغان ھەرىكەتسىز قىلىنمدى.

7 - پەسىل ئومۇرتقىلارنىڭ تەشرىھى

ئومۇرتقا ئوتتۇرىدىن يۇلۇن ئۆتىدىغان تۆشۈكلۈك سۆڭەك بولۇپ، تۆشۈكنىڭ ئوڭ - سول ئىككى تەرىپىدە تۆت دانە ئۆسۈكچە بولىدۇ. ئۇستىگە قارىغانلىرى «شاخسە ئىلا فەۋق»،

تۆۋەنگە قارىغانلىرى «شاخسە ئىلا ئەسفەلە» ۋە «مۇنتەكىسە» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە ئۆسۈكچىلەرنىڭ تۆتى بىر تەرەپتە، ئىككىسى بىر تەرەپتە بولۇپ، جەمئىي ئالتە دانە بولىدۇ. يەنە بەزىدە سەككىز دانە بولىدۇ. بۇ ئۆسۈكچىلەرنىڭ پايدىسى ئۇلارنىڭ بەزى تۆشۈكچىلەرگە كىرىشىپ، ئۆزئارا قائىدە بويىچە گىرەلىشىپ بىرىنىڭ يەنە بىرى بىلەن مۇستەھكەم تۇتۇشىدۇر. ئومۇرتقىلارنىڭ يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە ئۆسۈكچىلىرى بار بولۇپ، ئۇلار يۇقىرىدىكى رولنى ئۆتىگەندىن باشقا يەنە، ئۆزىگە كەلگەن زەربىگە تاقابىل تۇرۇش، كېرەكتىلەرنىڭ توقۇلۇشىغا قولايلىق يارىتىش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئۇلار ئومۇرتقىلارغا ئوزۇنسىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان كەڭ، قاتتىق سۆڭەكلەر بولۇپ، ئارقىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغىنى تىكەنسىمان ياكى جۇۋالدۇرۇزسىمان سۆڭەك، ئوك، سولغا ئورۇنلاشتۇرۇلغىنى قاناتسىمان سۆڭەك دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار بەدەننىڭ ئوزۇنسىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان نېرۋا، قان تومۇر، مۇسكۇل قاتارلىقلارنى قوغدايدۇ. قوۋۇرغىغا يانداشقان قاناتسىمان سۆڭەكنىڭ بەزىلىرىنىڭ يەنە بىر ئالاھىدە رولى بار، ئۇ شۇنىڭدىن ئىبارەتكى، ئۇنىڭدا ئويمانچاقلار بار بولۇپ، ئۇنىڭغا قوۋۇرغا باشلىرى كىرىشىپ ئورۇنلىشىدۇ. ھەربىر قاناتسىمان سۆڭەكتە ئىككى ئويمانچاق باردۇر، ھەربىر قوۋۇرغىنىڭمۇ ئىككى دانە دۆڭچە ئۆسۈكچىسى باردۇر. قاناتسىمان سۆڭەكلەرنىڭ بەزىسىنىڭ ئىككى بېشى بار بولۇپ، قوش قاناتقا ئوخشايدۇ، ئۇ بويۇن ئومۇرتقىلىرىدا بولۇپ، كېيىن بايان قىلىمىز. ئومۇرتقىلاردا ئوتتۇرىدىكى تۆشۈكتىن باشقا نېرۋىلارنىڭ چىقىشى ۋە تومۇرلارنىڭ كىرىشى ئۈچۈن باشقا تۆشۈكلەرمۇ بار بولۇپ، ئۇلار بەزىدە بىر ئومۇرتقىدىن، يەنە بەزىدە ئىككى ئومۇرتقىدىن چىقىدۇ. بەزىدە ئومۇرتقىنىڭ ئىككى تەرىپىنىڭ ئىككى ئاستى ـ ئۈستىدىن، بەزىدە بىر تەرىپىدىن چىقىدۇ. بەزىدە ئىككى ئومۇرتقىنىڭ بىرىدە تولۇق يېرىم دائىرىلىك تۆشۈك بولىدۇ. بەزىدە بىرىدىكى تۆشۈك چوڭراق، يەنە بىرى كىچىكرەك بولىدۇ. بۇ تۆشۈكنىڭ ئومۇرتقىنىڭ ئارقا تەرىپىدە ئەمەس، بەلكى ئىككى تەرىپىگە ئورۇنلاشتۇرۇلۇشىنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭدىن چىققان، كىرگەنلەرنىڭ بىخەتەر بولالمايدىغانلىقى، ئۇرۇلۇشلارغا دۇچار بولىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر. يەنە ئۇ ئومۇرتقىنىڭ ئالدى تەرىپىگىمۇ ئورۇنلاشتۇرۇلمىدى، چۈنكى بۇنداق بولغاندا بەدەن ئۇنىڭ تەبىئىي ئېغىرلىقى ۋە ئىختىيارىي ھەرىكەتلىرى بىلەن ئېگىلىپ قالغان ۋە ئاجىزلىغان بولاتتى. بۇ چاغدا يەنە ئومۇرتقىلارنى ياخشى چىڭىتقىلى بولمايتتى، چۈنكى چىڭىتىلسا بەدەن ئالدىغا ئېگىلگەندە مەزكۇر نېرۋىلارنى بېسىپ ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىاتتى. ئومۇرتقىنىڭ قوغدىغۇچى مەزكۇر ئۆسۈكچىلىرىنى تارىمۇشلار ۋە گۆشنى تېگىش بىلەن زەخىملەندۇرمەسلىكى ئۈچۈن ئۇستىدىن سۈيۇقلۇقلار ئېقىپ سىلىقلاشتۇرۇپ، ئەۋرىشىملەشتۇرۇپ تۇرىدىغان نېرۋىلار ئوراپ

تۇرىدۇ. ئومۇرتقا بوغۇملىرىنىڭ ئۆسۈكچىلىرىنىڭ ئەھۋالىمۇ ئوخشاش بولۇپ، ئۇلارمۇ ئومۇرتقا بوغۇملىرىنى ھەممە تەرەپتىن تارتىپ، ئوراپ بەزىسىنى بەزىسى بىلەن قاتتىق چىگىتىپ تۇرىدۇ. ئەمما ئۇلارنىڭ چىگىتىشى ئالدى تەرىپىدىن چىگىراق، ئارقا تەرىپىدىن بوشراق بولىدۇ. چۈنكى ئالدىغا ئېگىلىشكە بولغان ئېھتىياج ئارقىغا ئېگىلىش ۋە غادىيىشقا بولغان ئېھتىياجدىن كۈچلۈكرەكتۇر. كېرگەتلەر ئومۇرتقىلارنى ئالدى - كەينىگە ئېگىلىشكە بەكرەك مايىللاشتۇرغاچقا، ئۇنىڭدىكى بوشلۇقلار كۆشادىلىكىنى ساقلىيالايدۇ. دېمەك، ئومۇرتقىلارنىڭ مۇستەھكەم چىگىتىلىشى ئۇنىڭ زۆرۈر بولغاندا مۇقىم بولالىشى، كۆپ ئۇستىخانلاردىن تۈزۈلۈشى ھەرىكەتلىنىشكە قولايلىق بولۇشى ئۈچۈندۇر.

8 - پەسىل بويۇننىڭ پايدىسى ۋە ئۇنىڭ سۆڭەكلىرىنىڭ تەشرىھى

بويۇن كاناي ئۈچۈن، كاناي ئۆز ئورنىدا بايان قىلىنىدىغان پايدىلار ئۈچۈن يارىتىلغانىدۇر. بويۇن ئومۇرتقىسى، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئۈستۈنكىلىرى ئاستىدىكى ئۇچا ئومۇرتقىسى ئۇستىگە ئورۇنلاشتۇرۇلۇشىدى، كىچىكرەك بولۇشقا توغرا كەلدى، چۈنكى، ھەرىكەتلەرنىڭ مۇنتىزىم بولۇشى مەقسەت قىلىنسا كۆتۈرۈلگۈچى كۆتۈرگۈچىدىن يەڭگىلرەك بولۇشقا تېگىشلىك بولىدۇ. نېرۋىلار يۇلۇنىنىڭ ئۈستى قىسمىدىن تۆۋەن قىسمىغا قارىغاندا كۆپرەك بۆلۈنۈپ چىققان بولغاچقا، ئۇ خۇددى ئۆستەڭنىڭ بېشى چوڭراق ۋە كەڭرەك بولۇشى زۆرۈر بولغىنىدەك چوڭ، كەڭ بولۇشقا تېگىشلىك بولۇشىدى، بويۇن تۆشۈكى كەڭرەك قىلىندى. كىچىك بىلەن بوشلۇقنىڭ ئازادىلىكى جىسمىنى نېپىزلىتىدىغان بولۇشىدى، ئۇنى باشقا يول بىلەن مۇستەھكەملەشكە توغرا كەلدى، شۇ سەۋەبتىن بويۇن ئومۇرتقىلىرىنىڭ سۆڭەكلىرى ئومۇرتقىلارنىڭ ئەڭ قاتتىق قىلىپ يارىتىلدى. ھەربىر ئومۇرتقىنىڭ تېنى نېپىز بولۇشىدى، ئۇنىڭ قوغدىغۇچى ئۆسۈكچىلىرىنمۇ كىچىك قىلىشقا توغرا كەلدى، چۈنكى چوڭ قىلىنسا ئۇلارغا زەربىلەر ۋە ئۇرۇلۇشلار دۇچار بولسا، ئاسان سۇنۇپ كېتىش ئېھتىماللىقى بولىدۇ. ئۇنىڭ قوغدىغۇچى ئۆسۈكچىلىرى كىچىك قىلىنغاندىن كېيىن، قاناتسىمان سۆڭەكلىرى ئىككى باشلىق قىلىپ چوڭ يارىتىلدى. بويۇن ئومۇرتقىلىرىنىڭ كۆپرەك ھەرىكەتلىنىشى زۆرۈر بولۇشىدى، ئۇنىڭ بوغۇملىرى تۆۋەندىكى ئومۇرتقىلارنىڭ بوغۇملىرىغا قارىغاندا تۇتىشىشى بوشراق

قىلىندى. چۈنكى بوشلۇق سەۋەبىدىن قولدىن كەتكەن مۇستەھكەملىكنىڭ ئورنىنى ئۇنى ئوراپ تۇرغان كۆپ پەي - نېرۋىلار، مۇسكۇللار ۋە قان تومۇرلار ئارقىلىق تولدۇرۇۋالغىلى بولىدۇ. بوغۇملارنى مۇستەھكەملەش بولغان ئېھتىياج ئازراق بولىۋىدى، يۇقىرىدىكى تەدبىر بىلەن مۇستەھكەملەش مەقسىتى ھاسىل بولىۋىدى، ئۇلارنىڭ ئۈستى ۋە ئاستىغا قارايدىغان ئۆسۈكچىلىرى بويۇن ئومۇرتقىلىرى ئاستىدىكى ئومۇرتقىلارنىڭ بوغۇملىرى ئۆسۈكچىلىرىگە ئوخشاش چوڭ، كەڭ قىلىنمىدى. بەلكى تەگلىكلىرى ئۇزۇنراق، باغلانچۇقلىرى بوشراق قىلىندى. يەنە ئۇلاردىكى نېرۋىلارنىڭ چىقىش ئورۇنلىرى يۇقىرىدا ئېيتقانلىرىمىز سەۋەبىدىن ھەممىگە ئورتاق قىلىندى، چۈنكى ھەربىر ئومۇرتقىغا ئايرىم چىقىش ئورنى قىلىنسا نېپىزلىقى، كىچىكلىكى ۋە يۇلۇن تۆشۈكىنىڭ چوڭلىقىدىن ئۇنىڭغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. پەقەت ئەھۋالىنى تۆۋەندە بايان قىلىدىغىنىمىز ئونىڭ سىرتىدا.

ئەمدى دەيمىزكى، بويۇن ئومۇرتقىلىرى يەتتە دانىدۇر. مۇشۇنچىلىك بولسا سان ۋە مىقدار جەھەتتە نورمال بولىدۇ. بىرىنچىسىدىن باشقا ھەربىرىدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئون بىر دانە ئۆسۈكچىلەرنىڭ ھەممىسى بولىدۇ. بىر قوغدىغۇچى ئۆسۈكچە، ئىككى قاناتسىمان سۆڭەك، تۆت دانە ئۈستىگە ۋە تۆت دانە تۆۋەنگە قارىغۇچى بوغۇم ئۆسۈكچىسى بولىدۇ. ھەربىر قاناتسىمان سۆڭەكنىڭ ئىككى دانە شاخچىسى باردۇر. نېرۋا چىقىدىغان دائىرە ھەر ئىككى ئومۇرتقا ئوتتۇرىسىدا يېرىمدىن بۆلۈنىدۇ. لېكىن بىرىنچى ۋە ئىككىنچى ئومۇرتقىنىڭ باشقىلاردا بولمىغان ئالاھىدىلىكلىرى باردۇر. ھەممىدىن ئاۋۋال شۇنى بىلىشىڭىز لازىمكى، باشنىڭ ئوڭ - سول، ئالدى - كەينى ھەربىرىنى بىرىنچى ۋە ئىككىنچى بويۇن ئومۇرتقىسى ئوتتۇرىسىدىكى بوغۇم بىلەن بولىدۇ. بويۇننىڭ بىرىنچى بوغۇمى ھەققىدە دەيمىزكى، ئۇ بىرىنچى ئومۇرتقىنىڭ چوقچىيىپ تۇرغان ئىككى ئۈستىخىنى ئۆسۈكچە ئۈستىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان، ئونىڭ ئىككى تەرىپىنىڭ ئۈستى قىسمىدا ئىككى دانە كاتەكچە بار بولۇپ، ئۇنىڭغا باش سۆڭىكىدىن ئۆسۈپ چىققان ئىككى دانە ئۆسۈكچە كىرىشىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرى كۆتۈرۈلۈپ يەنە بىرى پەسەيسە، باش تۆۋەنگە ئېگىلىدۇ. ئىككىنچى بوغۇم بۇ ئومۇرتقا ئۈستىگە چۈشمەيدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭغا يانداشقان ئايرىم ئومۇرتقا يارتىلىپ ئونىڭ ئالدىنقى تەرىپىنىڭ ئىچىگە مايىللاشقان يېرىدىن بىرىنچى تۆشۈكتىن يۇلۇننىڭ ئالدى قىسمىغا ئۆتىدىغان ئۇزۇن، قاتتىق ئۆسۈكچە ئۆستۈرۈلدى. مەزكۇر ئىككى ئومۇرتقا ئوتتۇرىسىدىكى ئورتاق تۆشۈك، يەنى ئارقا تەرەپتىن ئالدى تەرەپكە ماڭىدىغان تۆشۈك ئوڭ - سول تەرەپتىكى تۆشۈكتىن ئۇزۇنراق قىلىندى، چۈنكى ئومۇرتقىنىڭ ئالدى - كەينى ئارىلىقىدا ئىككى ئۆسۈكچە سۆڭەك بار بولۇپ، ئومۇرتقىنىڭ كەڭلىكى ئۇلارنىڭ

بىرىنىڭ چوڭراقىنىڭ ئۆلچىمىگە قاراپ بېكىتىلگەن. بۇ ئۆسۈكچە چىشسىمان ئۆسۈكچە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈكچە ھەربىكتى بىلەن يۇلۇننى زەخىملىمەسلىكى ۋە ئۇنى بېسىۋالماسلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ بىلەن يۇلۇننى ئايرىپ تۇرىدىغان كۈچلۈك كىرگەتلەر بىلەن ئايرىلدى. بۇ ئۆسۈكچە بىرىنچى ئومۇرتقىدىن چىقىپ باش سۆڭىكىدىكى كاتەكچىگە پاتىدۇ، باش سۆڭىكىدىكى بۇ كاتەكچە ئۇنى دائىرە شەكلىدە ئوراپ تۇرىدۇ. باشنىڭ ئالدى - كەينى ھەربىكتى بۇ ئۆسۈكچە بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئالدىغا ئورۇنلاشتۇرۇلۇشنىڭ سەۋەبى ئىككىدۇر، بىرى، بىخەتەرلىك بولۇشى، يەنە بىرى، ئومۇرتقىنىڭ نېپىز تەرىپى ئۆسۈكچىنىڭ سىرتقى تەرىپىدە ئەمەس، بەلكى ئىچكى تەرىپىدە بولۇشىدۇر.

بىرىنچى ئومۇرتقىنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئېغىرلىشىپ قالماسلىقى، شۇ سەۋەبتىن ئاپەتلەرگە دۇچ كەلمەسلىكى ئۈچۈن ئۇنىڭغا قوغدىغۇچى ئۆسۈكچە ئورۇنلاشتۇرۇلمىغان، چۈنكى ئۆزىدىن كۈچلۈك نەرسىنى توسىدىغان ئۆسۈكچە ئۆزىدىن ئاجىزراقىنىڭ سۇنۇشى ۋە ئاپەتكە دۇچار بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. يەنە ئۇنىڭ مۇسكۇل ۋە ئەتراپىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان كۆپ نېرۋىلارنى زەخىملەپ قويماسلىقى ئۈچۈن شۇنداق قىلىنغان. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ يەردە قوغدىغۇچى ئۆسۈكچىگە بولغان ئېھتىياج ئازراقتۇر، چۈنكى بۇ بوغۇم قوغدىغۇچىلار ئارىسىغا يوشۇرۇنغان بولۇپ، ئاپەتلەردىن يىراقتۇر. شۇ سەۋەبلەردىن ئۇ قاناتسىمان سۆڭەكتىن خالىي قىلىندى. بولۇپمۇ نېرۋىلار بىلەن مۇسكۇللارنىڭ كۆپ قىسمى ئۇنىڭ بىقىنىغا يېقىن ھالەتتە ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولسا، قاناتسىمان سۆڭەك يارىتىشنىڭ تېخىمۇ ئەھمىيىتى بولمايدۇ. ئومۇرتقىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىدىن يەنە شۇ بارکى، نېرۋا ئۇنىڭ ئىككى تەرىپى ياكى ئورتاق تۆشۈكىدىن ئەمەس، بەلكى ئارقا تەرەپ يۇقرى قىسمىغا جايلاشقان ئىككى تۆشۈكتىن چىقىدۇ. چۈنكى نېرۋا باشنىڭ ئىككى ئۆسۈكچىدىن كىرىشىدىغان، يۇقىرىدىكى ئىككى ئومۇرتقىنىڭ ھەربىكەتلىرى كۈچلۈك بولىدىغان ئورۇنغا جايلاشسا كۈچلۈك زىيانغا ئۇچرايتتى. يەنە شۇنىڭدەك، نېرۋا ئىككىنچى ئومۇرتقىنىڭ ئۈچىنچى ئومۇرتقىدىكى كاتەكچىگە كىرىشىدىغان يېرىدىكى ئالدى - كەينىگە ھەربىكەتلىنىدىغان بوغۇم ئورنىدىن چىقىمۇ بولمايدۇ. يەنە ئۇ باشقا ئومۇرتقىلارنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن سەۋەبلەردىن ئومۇرتقىنىڭ ئالدى ياكى كەينىدىن چىقىمۇ بولمايدۇ. يەنە ئۇ ئۆسۈكچىنىڭ ئىككى تەرىپىدىن چىقىمۇ بولمايدۇ، چۈنكى بۇ ئورۇن ئۆسۈكچە سەۋەبىدىن نېپىزلىشىپ قالغاندۇر. شۇنداق بولغاچقا، ئۇنىڭ باش بوغۇمىدىن تۆۋەنرەك ھالەتتە، سەل ئارقا تەرىپىدىن چىقىشىغا توغرا كەلدى. يەنى ئارقا تەرەپ بىلەن يان تەرەپتىن چىقىشقا توغرا كەلدى، بۇنىڭ بىلەن ئىككى تۆشۈكنىڭ كىچىك بولۇشى، نېرۋىنىڭمۇ

ئىنچىكە بولۇشى لازىم بولدى. ئىككىنچى ئومۇرتقىغا كەلسەك، نېرۋىنىڭ چىقىش ئورنى بىرىنچىسى بىلەن ئوخشاش بولسا ئومۇرتقا باشنى ئالدىغان ئېگىشتۈرۈش ياكى ئارقىغا غادايتىش ئۇچۇن ھەرىكەتلەنگەندە نېرۋىنىڭ زەخمىلىنىش ياكى ئېزىلىش خەۋپى بولغاچقا، ئۇنىڭدىكى نېرۋا تۆشۈكىنى ئۇستى تەرەپتىن ئېچىش ئىمكانىيىتى بولمۇيدى، شۇنداقلا بۇ تۆشۈكنىڭ بىرىنچىسى بىلەن ئورتاق بولۇپ قالماسلىقى ئۇچۇن ئالدى - ئارقا ۋە ياكى ئىككى تەرەپتىن ئېچىش مۇمكىن بولمۇيدى، ئۇنۇپ چىققان نېرۋىمۇ بىرىنچىسىنىڭ كەمچىلىكىنى تولدۇرالمىغۇدەك دەرىجىدە ئىنچىكە بولۇشقا تېگىشلىك بولۇيدى، نەتىجىدە ئاجىز جۈپلەر بىر يەرگە كېلىپ قېلىشتەك ھالەت شەكىللىنۇيدى، نېرۋا تۆشۈكى ئىككى تەرەپتىن ئېچىلغاندا بىرىنچى ئومۇرتقىغا زەرەر يېتىدىغان بولۇيدى، ئىككىنچى ئومۇرتقىدىكى تۆشۈكنى ئىككى قوغدىغۇچى ئۆسۈكچىنىڭ ئىككى تەرىپىدىن بىرىنچى ئومۇرتقىنىڭ ئىككى تۆشۈكىگە ئۇدۇل، بىرىنچىسىنىڭ جىسمىنى تەرەپ تۇرالايدىغان ھالەتتە ئېچىشقا توغرا كەلدى. ئىككىنچى ئومۇرتقىدىن ئۆسۈپ چىققان قوغدىغۇچى ئۆسۈكچە بىرىنچى ئومۇرتقىغا كۈچلۈك كېرگەت ئارقىلىق چىگىتىلىدۇ. باش بوغۇمى بىرىنچى ئومۇرتقا بىلەن، باش بوغۇمى ۋە بىرىنچى ئومۇرتقا ئىككىنچى ئومۇرتقا بىلەن باشقا ئومۇرتقىلارغا قارىغاندا ئەركىن ھەرىكەتلىنەلەيدىغان ھالەتتە تۇتاشتۇرۇلغاندۇر، چۈنكى ئۇلار بىلەن بولىدىغان ھەرىكەتلەرگە بولغان ئېھتىياج كۆپتۇر. باش ئىككى ئومۇرتقىنىڭ بىرىنىڭ بوغۇمى بىلەن ھەرىكەتلەنسە، ئىككىنچىسى يەنە بىرىنىڭ بوغۇمغا ماسلىشىدۇ. نەتىجىدە باش ئالدى ياكى كەينىگە ھەرىكەتلەنسە ئۇ بىرىنچى ئومۇرتقا بىلەن بىرلىشىپ خۇددى بىر ئۇستىخاندەك بولىدۇ. باش ئىككى تەرەپكە ھەرىكەتلەنسە بىرىنچى ئومۇرتقا ئىككىنچى ئومۇرتقا بىلەن بىرلىشىپ خۇددى بىر ئۇستىخاندەك بولىدۇ. مانا بۇلار بويۇن ئومۇرتقىلىرىنىڭ ئەھۋالى ۋە ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى ھەققىدە ئېرىشكەنلىرىمىزدۇر.

9 - پەسىل كۆكرەك ئومۇرتقىلىرى تەشرىھى

كۆكرەك ئومۇرتقىلىرى قوۋۇرغىلار تۇتۇشۇپ تۇرىدىغان ئومۇرتقىلار بولۇپ، نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇلار جەمئىي ئون بىر دانە بولۇپ، ھەربىرىنىڭ بىسلىق ئۆسۈكچىلىرى ۋە قاناتسىمان سۆڭەكلىرى بولىدۇ. يەنە بىر ئومۇرتقىنىڭ قاناتسىمان ئۆسۈكچىسى يوقتۇر. بۇنىڭ بىلەن ئومۇرتقىلارنىڭ سانى ئون ئىككى بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بىسلىق

ئۆسۈكچىلىرى تەكشى ئەمەستۇر. چۈنكى ئۇنىڭغا ياندىشىقان ئەزالار مۇھىمراق، چوڭراق ۋە كۆچلۈكرەكتۇر. كۆكرەك ئومۇرتقىلىرىنىڭ قاناتسىمان سۆڭەكلىرى ئۇنىڭغا قوۋۇرغىلار تۇتۇشىدىغانلىقى ئۈچۈن باشقىلىرىغا قارىغاندا قاتتىقراق بولىدۇ. يۇرەكنى ياخشى قوغداش ئۈچۈن ئۈستۈنكى يەتتە ئومۇرتقىنىڭ بىسلىق ئۆسۈكچىلىرى چوڭ، قاناتسىمان سۆڭەكلىرى قېلىن قىلىنغان. ئۇلارنىڭ تېنى شۇ ئارقىلىق چوڭايغان بولغاچقا بوغۇم ئۆسۈكچىلىرى قىسقا، كەڭ قىلىندى. ئونغچە بولغان ئومۇرتقىلارنىڭ ئۈستىگە چوقچىيىپ تۇرغان بوغۇم ئۆسۈكچىلىرىدە كىرىشكەن كاتەكچىلەر باردۇر. تۆۋەنگە چوقچىيىپ تۇرغان ئۆسۈكچىلىرىدە مەزكۇر كاتەكچىلەرگە كىرىشكەن مونەكچىلەر باردۇر. ئۇلارنىڭ بىسلىق ئۆسۈكچىلىرى تۆۋەنگە قاراپ تۇرىدۇ. ئونىنچى ئومۇرتقىنىڭ بىسلىق ئۆسۈكچىلىرى كۆتۈرۈلگەن گۈمبەز شەكىللىك بولۇپ، ئۇلارنىڭ ھەر ئىككى تەرەپتىكى بوغۇم ئۆسۈكچىلىرىدە كاتەكچىلەر باردۇر. ئۇلارغا ئاستى ۋە ئۈستىدىن مونەكچىلەر كىرىشىدۇ. ئونىنچى ئومۇرتقىنىڭ تۆۋىنىدىكى ئومۇرتقىنىڭ مونەكچىسى ئۈستىگە، كاتەكچىلىرى تۆۋەنگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، بىسلىق ئۆسۈكچىلىرى ئۈستى تەرەپكە چوقچىيىپ تۇرىدۇ. بۇلارنىڭ پايدىلىرىنى كېيىن بايان قىلىمىز. ئون ئىككىنچى ئومۇرتقىنىڭ قاناتسىمان سۆڭەكلىرى يوقتۇر. چۈنكى قوۋۇرغىلار سەۋەبىدىن ئۇلارغا بولغان ئېھتىياج ئازدۇر. قوغداش مەسلىسىگە كەلسەك، ئۇنىڭ ئۈچۈن قوغداش بىلەن يەنە بىر مەنپەئەتنى ئۆزىگە مۇجەسسەملىگەن باشقا يول ئورۇنلاشتۇرۇلدى. ئۇلارنىڭ بايانى تۆۋەندىكىچە:

ئۈستىدىكى يۈكنى كۆتۈرۈشكە قولايلىق بولسۇن ئۈچۈن بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ زىيادە مۇستەھكەم بولۇشى زۆرۈر بولدى. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۇنىڭ بوغۇملىرىدىكى كاتەكچىلەر ۋە ئۇنىڭغا كىرىدىغان مونەكلەرنىڭ سانى كۆپەيتىلدى. بوغۇملىرىنىڭ ئۆسۈكچىلىرى ھەسسىلەندى. بۇنىڭغا ئەگىشىپ ئۇنىڭ ئون ئىككىنچى كۆكرەك ئومۇرتقىسىغا يانداشقان تەرىپى ئۇنىڭغا ئوخشاش يارىتىلىپ، ئۇنىڭ بوغۇم ئۆسۈكچىلىرىمۇ ھەسسىلەندى. بۇنىڭ بىلەن مەزكۇر ئۆسۈكچىلەر قاناتسىمان سۆڭەك ئۆتەيدىغان رولنى ئۆتەيدىغان بولدى. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ ئۆسۈكچىلەر يەنە زىيادە كېڭەيتىلدى. كەڭلىكى بىلەن قاناتسىمان سۆڭەككە ئوخشاشدى ئۇنىڭدا ئىككى پايدا تەڭ كۆرۈلدى. ئون ئىككىنچى كۆكرەك ئومۇرتقىسى پاسسل پەردە بىلەن تۇتۇشۇپ تۇرىدۇ. بۇ ئومۇرتقىنىڭ ئۈستىدىكى ئومۇرتقىلارنىڭ كەڭلىكى بۇ ئومۇرتقىنىڭ بوغۇم ئۆسۈكچىلىرىنىڭ كۆپ بولۇشى بىلەن پەيدا بولغان مۇستەھكەملىكىنى ھاسىل قىلىدۇ. كۆكرەك ئومۇرتقىلىرى بويۇن ئومۇرتقىلىرىدىن چوڭراق

بولغاچقا، ئىككى ئومۇرتقا ئارىسىدىكى تۆشۈك تەكشى تەقسىملەنمىدى، بەلكى تەدرىجىي ھالەتتە ئۈستۈنكىسىدە چوڭراق، ئاستىنقىسىدا كىچىكرەك قىلىندى. بۇنىڭ بىلەن تۆشۈك ئومۇرتقىنىڭ بىرىنچىسىدە تولۇق ئېچىلىپ، ئاخىر ئونىنچى ئومۇرتقىدا ئاخىرلاشتى. ئۇچا ۋە بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ تېنى تۆشۈكلەرنى تولۇق ئورۇنلاشتۇرۇشقا قولايلا ھالەتتە يارىتىلدى. نېرۋىنىڭ چىقىشى ئۈچۈن بەل ئومۇرتقىسىنىڭ ئوڭ تەرىپىدە بىر تۆشۈك، سول تەرىپىدە بىر تۆشۈك باردۇر.

10 - پەسىل بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ تەشرىھى

بەل ئومۇرتقىلىرىدا كەڭ ئۆسۈكچىلەر ۋە قاناتسىمان سۆڭەكلەر باردۇر. ئۇلارنىڭ تۆۋەنكى بوغۇم ئۆسۈكچىلىرى كەڭ يارىتىلغان بولۇپ، قوغدىغۇچى قاناتسىمان سۆڭەكلەرگە ئوخشايدۇ. بۇ ئومۇرتقىلار بەش دانىدۇر. بەل ئومۇرتقىسى قۇيرۇق سۆڭىكى بىلەن بىرلىكتە پۈتۈن ئومۇرتقا تۈزۈلۈكى ئۈچۈن ئۇل ھېسابلىنىدۇ. ئۇ تۈزۈلۈك بولۇپ، دوۋسۇن سۆڭىكى ۋە پۇت نېرۋىلىرى مەنبەسىنى كۆتۈرۈپ تۇرغۇچىدۇر.

11 - پەسىل قۇيرۇق سۆڭەكنىڭ تەشرىھى

قۇيرۇق سۆڭەكلىرى ئۈچ دانىدۇر. ئۇلار ئومۇرتقىلار ئىچىدە ئەڭ مۇستەھكەم، بوغۇملىرى ئەڭ چىڭ، قاناتسىمان سۆڭەكلىرى ئەڭ كەڭدۇر. يانپاش بوغۇمنىڭ بېسىۋالماسلىقى ئۈچۈن نېرۋىلار ئۇلارنىڭ يان تەرىپىنىڭ ئوتتۇرىدىكى تۆشۈكتىن چىقمايدۇ، بەلكى ئالدىغىراق ياكى كەينىگىرەك ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ. قۇيرۇق سۆڭەكلەر بەل سۆڭەكلىرىگە ئوخشاپ قالىدۇ.

12 - پەسىل ئولتۇرغۇچ سۆڭەك تەشرىھى

ئولتۇرغۇچ سۆڭەك ئۆسۈكچىسى بولمىغان كۆمۈرچەكلىك ئۈچ ئومۇرتقىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇ كىچىك بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدىكى نېرۋىلار خۇددى بويۇن ئومۇرتقىسىغا ئوخشاش ئورتاق تۆشۈكتىن چىقىدۇ. ئۈچىنچى ئومۇرتقىنىڭ بىر تەرىپىدىن يالغۇز بىر نېرۋا چىقىدۇ.

13 - پەسىل ئومۇرتقا تۇۋرۇكىنىڭ ئومۇمىي پايدىسى توغرىسىدا خاتىمە

ئومۇرتقا سۆڭەكلىرى ھەققىدە مۆتىدىل گەپ قىلغان ئىدۇق، ئەمدى ئۇ ھەقتە ئومۇمىي بايان ئەيلەيلى: پۈتۈن ئومۇرتقا سۆڭەكلىرى خۇددى بىر سۆڭەكتەك بولۇپ، ئەڭ ياخشى شەكىلدە يارىتىلغاندۇر، بۇ ياخشى شەكىل يۇمىلاقلىقتۇر. چۈنكى بۇنداق شەكىل ئۇرۇلۇشلارنىڭ تەسىرلىرىگە ئۇچراشتىن ئەڭ يىراق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىقى ئومۇرتقىلارنىڭ باشلىرى تۆۋەنگە، تۆۋەنكى ئومۇرتقىلارنىڭ باشلىرى يۇقىرىغا ئېگىلگەن ھالەتتە يارىتىلدى، ھەمدە ئۇلار ئوتتۇرىدىكى ئومۇرتقىدا يىغىلدى، ئۇ ئوننىچى ئومۇرتقىدۇر. شۇ سەۋەبتىن ئۇ ئىككى تەرەپكە ئېگىلمىدى. ئوننىچى ئومۇرتقا سان جەھەتتە ئەمەس، بەلكى ئۇزۇنلۇقتا بىسلىق ئۆسۈكچىلەر ئۈچۈن ۋاستىدۇر. ئۇچا ئومۇرتقىسى ئىككى تەرەپكە ئېگىلىشكە موھتاج بولغاچقا، بۇ خىل ھەرىكەت ۋاستىنىڭ قارشى تەرەپكە يۆتكىلىشى، ئۈستى ۋە ئاستى تەرەپتىكىلەرنىڭمۇ شۇ تەرەپكە مايىللىشىشى بىلەن ئەمەلگە ئاشىدىغان، ئۇچىنىڭ ئىككى تەرىپى ئۇچرىشىش نۇقتىسىغا مايىللىشىدىغان بولغاچقا، ئۇنىڭغا مونەكچىلەر ئەمەس، بەلكى كاتەكچىلەر يارىتىلدى. ئۇنىڭدىن كېيىن، تۆۋەنكى مونەكچىلەر بىلەن ئۈستىدىكى مونەكچىلەر شۇ تەرەپكە يۆزلىنىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ ئۈستۈنكى مونەكچىلىرىنىڭ چۆرىسى تېپىز، ئاستىنقى مونەكچىلىرىنىڭ چۆرىسى ئەكسىچە بولىدۇ، چۈنكى شۇنداق بولغاندا مايىللاشقان تەرەپنىڭ قارشى تەرىپىگە ئاسان مايىللىشالايدۇ. شۇنداقلا ئۈستۈنكى مونەكچىلەرنىڭ ئاستىغا، ئاستىدىكى مونەكچىلەرنىڭ ئۈستىگە تارتىلىشمۇ ئاسان بولىدۇ.

14 - پەسىل قوۋۇرغىلارنىڭ تەشرىھى

قوۋۇرغىلار ئۆزى ئوراپ تۇرغان نەپەس ئەزالىرى ۋە ئۈستۈنكى ھەزىم ئەزالىرىنى قوغداش ئۈچۈن يارىتىلغاندۇر. ئېغىرلىشىپ قالماسلىقى، ئاپەت تەگسە ھەممىگە ئومۇملاشماسلىقى، تەبىئەت ھەيدىگەن نەرسىلەرنى چىقىرىشقا بولغان ئېھتىياج ئاشقاندا ياكى ھەزىم ئەزالىرى غىزا ۋە يەل

بىلەن توشقاندا كېڭىيەلمىسى، ھاۋانى سۈمۈرۈش، نەپەسلىنىش ۋە ئۇنىڭغا ئالاقىدار خىزمەتلەرگە ياردەم بېرىدىغان مۇسكۇللارنىڭ ئاربسىغا كىرىشەلمىسى ئۇچۇن ئۇ بىر دانە ئۇستىخان قىلىنمىدى. كۆكرەك ئۆپكە، يۈرەك ۋە ئۇنىڭغا قوشنا بولغان ئەزالارنى ئوراپ تۇرىدىغان بولغاچقا، ئۇلارنى مۇھاپىزەت قىلىشتا ئالاھىدە ئېھتىيات قىلىشقا تېگىشلىك بولدى، چۇنكى ئاپەتلەرنىڭ ئۇنىڭغا بولغان تەسىرى چوڭراق بولىدۇ. ئۇلارنى ھەممە تەرەپتىن قوغداش ئۇنى سقمايدىغان ۋە زەرەر يەتكۈزمەيدىغان بولغاچقا، ئۇستۇنكى يەتتە قوۋۇرغا ئىچىدىكىلەرنى تاكى كۆكرەك سۆڭەككىچە ئورايدىغان، رەئىس ئەزانى ھەممە تەرەپتىن قورشاپ تۇرىدىغان ھالەتتە يارىتىلدى. ئەمما ھەزىم ئەزالىرىغا يانداش بولغان قوۋۇرغىلار ئارقا تەرەپتىن خۇددى تۇڭدەك ھالەتتە تۇتاشتۇرۇلدى، چۇنكى ئارقا تەرەپ كۆزدىن يىراق بولغاچقا، كۆپرەك قوغداشقا موھتاجدۇر. بۇ يەردىكى قوۋۇرغىلار ئالدى تەرەپتىن تۇتاشتۇرۇلمىدى، بەلكى قوۋۇرغىلارنىڭ ئۇچلىرى تەدرىجىي ھالدا يىراقلاشتۇرۇلدى. بۇنىڭ بىلەن ئۇستۇنكى ئىككى تەرەپ قوۋۇرۇغا ئارىلىقلىرىنىڭ مۇساپىسى يېقىنراق، تۆۋەنكى ئىككى تەرەپ قوۋۇرغا ئارىلىقلىرىنىڭ مۇساپىسى يىراقراق بولدى. بۇنداق بولۇشى جىگەر، تال ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئەزالاردىن ئىبارەت ھەزىم ئەزالىرىنى قوغداش بىلەن بىرگە، ئاشقازان غىزا ۋە يەل بىلەن توشقاندا بېسىلىپ قالماسلىقى ئۇچۇن ئورۇننى كېڭەيتىش ئۇچۇندۇر. دېمەك، ئۇستۇنكى يەتتە دانە قوۋۇرغا كۆكرەك قوۋۇرغىلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ھەر ئىككى تەرەپتە يەتتە دانىدۇر. ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىدىكىسى چوڭراق، ئۇزۇنراق، ئەتراپتىكىلىرى قىسقراقتۇر. چۇنكى شۇنداق بولغاندا ئىچىدىكىلەرنى ھەممە تەرەپتىن تولۇق ئورىغىلى بولىدۇ. بۇ قوۋۇرغىلار ئاۋۋال تۆۋەن تەرەپكە دۇمچەك شەكىلدە مايىللىشىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇستىگە يېنىپ خۇددى كېيىن بايان قىلىدىغىنىمىزدەك، كۆكرەك سۆڭەككە تۇتىشىدۇ. بۇ چاغدا ئۇنىڭ ئىچى تېخىمۇ كېڭىيىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەربىرىدە ئىككى دانە ئۆسۈكچە بار بولۇپ، ئومۇرتقىلارنىڭ ھەربىرى قاناتسىمان سۆڭىكىدىكى چوڭقۇر ئىككى كاتەكچىگە كىرىدۇ، بۇ چاغدا ئۇ يەردە قوش بوغۇم بارلىقا كېلىدۇ. ئۇستۇنكى يەتتە قوۋۇرغىمۇ كۆكرەك سۆڭىكى بىلەن شۇنداق تۇتىشىدۇ.

قالغان قىسقا بەش قوۋۇرغا ئارقىدىكى ساختا قوۋۇرغىلار بولۇپ، ئۇرۇلغاندا سۇنۇشتىن ساقلىنىشى، يۇمشاق ئەزالار ۋە پاسىل پەردىگە قاتتىق تەگمەسلىكى، بەلكى قاتتىق - يۇمشاقلىقى ئوتتۇرا ھال بولغان ۋاستە ئارقىلىق ئۇچرىشىش ئۇچۇن باشلىرىغا كۆمۈرچەكلەر تۇتاشتۇرۇلدى.

15 - پەسىل تۆش سۆڭەك تەشرىھى

تۆش سۆڭەك يەتتە سۆڭەكتىن تۇزۇلگەندۇر. باشقا جايلاردا بايان قىلىنغان پايدىلارنىڭ كۆرۈلۈشى ۋە ئۇ ئوراپ تۇرغان نەپەس ئەزالىرىنىڭ كېڭىيىشىگە ياردەم بېرىش ئۈچۈن يەككە ئۇستىخان قىلىنمىدى. شۇ مەقسەتتە گەرچە ئۇنىڭ بوغۇملىرى چىڭ تۇتاشتۇرۇلغان بولسىمۇ جىسمى شالاڭ، يوشۇرۇن ھەرىكەتلەرگە ياردەم بېرىش مەقسىتىدە كۆمۈرچەكلەرگە تۇتاش ھالەتتە يارىتىلدى. ئۇنىڭغا تۇتىشىدىغان قوۋۇرغىلارنىڭ سانى بويىچە يەتتە دانە قىلىندى. كۆكرەك قوۋۇرغىلىرىنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە تۆۋەن تەرىپى يۇمىلاق، كەڭ، كۆمۈرچەكسىمان سۆڭەك تۇتۇشۇپ تۇرىدۇ. ئۇ خەنجەرگە ئوخشىغانلىقى ئۈچۈن خەنجەرسىمان سۆڭەك دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئاشقازان ئېغىزىنى قوغداش، تۆش سۆڭىكى بىلەن يۇمشاق ئەزالارنىڭ ئۇتتۇرىسىدا ۋاستە بولۇش رولىنى ئۆتەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن خۇددى نەچچە قېتىم ئېيتقىنىمىزدەك قاتتىق بىلەن يۇمشاقنىڭ تۇتۇشۇشى ياخشى بولىدۇ.

16 - پەسىل ئوقۇرەك سۆڭەكنىڭ تەشرىھى

ئوقۇرەك سۆڭەك كۆكرەك سۆڭەكنىڭ ئوستى ئىككى تەرىپىنىڭ ھەربىرى ئوستىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، كۆكرەككە كەلگەندە دۇمچەكلىشىپ بوشلۇق ھاسىل قىلىدۇ. بۇ بوشلۇقتىن مېڭگە ئۆرلەيدىغان قان تومۇرلار ھەم ئۇنىڭدىن چۈشىدىغان نېرۋىلار ئۆتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇ يىراق تەرەپكە مايىللىشىپ تاغاق سۆڭەك بىشىغا تۇتىشىپ ئۇنىڭغا باغلىنىدۇ. ئۇلار بىرلىشىپ بىلەك سۆڭەك بىشىغا تۇتىشىدۇ.

17 - پەسىل تاغاق سۆڭەك تەشرىھى

تاغاق سۆڭەك ئىككى پايدا ئۈچۈن يارىتىلغان. بىرى، ئۇنىڭ بىلەك ۋە قولنى ئېسىپ تۇرۇشى، بىلەكنىڭ كۆكرەككە چاپلىشىۋېلىپ ئىككى قولنىڭ ھەربىرىنىڭ يەنە بىرى تەرىپىگە

بولغان ھەربىر تۇغۇلغان بالىنىڭ ئۆچرىماسلىقى ۋە ھەربىر دائىرىسىنىڭ تارىيىپ قالماسلىقىدۇر. بەلكى ئۇ قوۋۇرغىلاردىن ئازاد ھالەتتە يارىتىلغان، تۆت تەرەپنىڭ ھەممىسىگە ھەربىر قىلالايدىغان ھالەتتە ئورۇنلاشتۇرۇلغان. يەنە بىرى، كۆكرەككە ئورالغان ئەزالارنى قوغداشتۇر. ئۇنىڭدا نە ئۇرۇلۇشلارغا تاقابىل تۇرالايدىغان ئومۇرتقىلار، نە ئۇلارنى سېزىملەيدىغان سەزگۈلەر بولمىغاچقا، ئۇ ئومۇرتقىلارنىڭ بىسلىق ئۆسۈكچىلىرى ۋە قاناتسىمان سۆڭەكنىڭ ئورنىنى باسىدۇ. تاغاق سۆڭەك سىرتقى تەرەپتىن نېپىزلايدۇ ۋە تەدرىجىي قىلىنلىشىدۇ. ئۇنىڭ سىرتقى تەرىپىدە چوڭقۇر بولمىغان كاتەكچە بار بولۇپ، ئۇنىڭغا بىلەك سۆڭەكنىڭ يۇمىلاق ئۇچى كىرىشىدۇ. ئۇنىڭ ئىككى ئۆسۈكچىسى باردۇر. بىرى، ئارقا تەرەپنىڭ ئۈستىگە جايلاشقان بولۇپ، قاغا تۇمشۇقى دەپ ئاتىلىدۇ. تاغاق سۆڭەك ئوقۇرەك سۆڭەك بىلەن ئۇ ئارقىلىق تۇتىشىدۇ. ئۇ بىلەك سۆڭىكىنىڭ ئۈستىگە چىقىپ كېتىشنى توسىدۇ. يەنە بىرى، ئىچكى تۆۋەن تەرەپكە كۆتۈرۈلگەن ئۆسۈكچە بولۇپ، ئۇمۇ بىلەك سۆڭەك بېشىنى چىقىپ كېتىشتىن توسىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇزلۇكسىز كېڭىيىپ ئىچكى تەرەپكە مېڭىپ قوغداش دائىرىسىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستى تەرىپىدە بىر دانە ئۇچ بۇرجەك ئۆسۈكچە بار بولۇپ، ئۇنىڭ تېگى سىرتقى تەرەپكە مايىل، بۇرجىكى ئىچكى تەرەپكە مايىل بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ تېگى پەقەت ئىچكى تەرەپكە مايىللىشىدىغان بولسا، تېرىنى يىرتىۋەتكەن ۋە ئۇرۇلۇشلارغا دۇچ كەلگەندە ئاغرىغان بولاتتى. بۇ ئۆسۈكچە ئومۇرتقىلارنىڭ بىسلىق ئۆسۈكچىلىرىگە ئوخشاش قوغداش ئۈچۈن يارىتىلغان بولۇپ، تاغاق سۆڭەك تۇمشۇقى دەپ ئاتىلىدۇ. تاغاق سۆڭەكنىڭ كېڭەيگەن قىسمىنىڭ ئاخىرلاشقان يېرىگە كۆمۈرچەك تۇتاشقان بولۇپ، باشقا كۆمۈرچەكلەردىكىگە ئوخشاش روللارنى ئۆتەيدۇ.

18 - پەسىل يۇقىرىقى بىلەك سۆڭەك تەشرىھى

يۇقىرىقى بىلەك سۆڭىكى ئاپەتلەرگە يولۇققۇشتىن يىراقراق بولۇش ئۈچۈن يۇمىلاق يارىتىلغان. ئۇنىڭ يۇقىرىقى ئۇچى كۆتۈرۈلگەن بولۇپ، تاغاق سۆڭىكى كاتەكچىسىگە كىرىپ بوش، ناھايىتى ئەركىن بوغۇمنى ھاسىل قىلىدۇ. بوش بولغان سەۋەبتىن بوغۇمدىن كۆپ چىقىپ

كېتىدۇ، ئۇنىڭ بوش بولۇشىنىڭ ئىككى پايدىسى باردۇر. بىرى، ئېھتىياج، يەنە بىرى بولسا بىخەتەرلىكتۇر. ئېھتىياج ئۇنىڭ ھەممە تەرەپلەرگە ھەرىكەت قىلىشىدۇر. بىخەتەرلىك شۇكى، يۇقىرىقى بىلەك سۆڭىكى گەرچە ھەرقايسى تەرەپلەرگە تۇرلۇك ھەرىكەتلەرنى قىلىشقا ئېھتىياجلىق بولسىمۇ، بۇ ھەرىكەتلەر ئۇنىڭ تارىمۇشلىرى يىرتىلغۇدەك، بوغۇملىرىدىن چىقىپ كەتكۇدەك دەرىجىدە كۆپ ۋە داۋاملىق بولمايدۇ، بەلكى يۇقىرىقى بىلەك سۆڭىكى كۆپ ھاللاردا جىم تۇرىدۇ. قولنىڭ قالغان قىسىملىرى ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ قالغان بوغۇملىرى يۇقىرىقى بىلەك بوغۇمىغا قارىغاندا چىڭراق يارىتىلدى.

يۇقىرىقى بىلەك بوغۇمىدا تۆت كېرگەت باردۇر. ئۇلارنىڭ بىرى، توغرىسىغا ئورۇنلاشقان پەردىسىمان كېرگەت بولۇپ، خۇددى باشقا بوغۇملاردىكىگە ئوخشاش بوغۇمنى ئوراپ تۇرىدۇ. ئىككى كېرگەت قاغا تۇمشۇقسىمان ئۆسۈكچىدىن تۆۋەنگە چۈشىدۇ، ئۇنىڭ بىرىنىڭ بىر ئۇچى كەڭ بولۇپ، يۇقىرىقى بىلەك سۆڭەكنىڭ ئۈچىنى ئوراپ تۇرىدۇ. يەنە بىرى، چوڭراق ۋە قاتتىقراق بولۇپ، مەخسۇس تەييارلانغان يېقىن ئۆسۈكچىدىن چۈشكەن تۆتىنچى كېرگەت بىلەن بىرگە چۈشىدۇ. ئۇلارنىڭ شەكلى كەڭ بولىدۇ. بولۇپمۇ يۇقىرىقى بىلەك سۆڭىكى بىلەن تۇتاشقاندا تېخىمۇ كېڭىيىدۇ. ئۇلار يۇقىرىقى بىلەك سۆڭىكىنى ئەستەرلەپ ئىچىگە تىزىلغان مۇسكۇلغا تۇتىشىدۇ. ئىچىگە مۇسكۇل، پەي ۋە قان تومۇرلارنىڭ ئورۇنلىشىشى، ئادەمنىڭ نەرسىلەرنى قولتۇقىغا قىستۇرالىشى، ئىككى قولنىڭ بىرىنىڭ يەنە بىرىگە يۆزلىنەلىشى ئۈچۈن يۇقىرىقى بىلەك سۆڭىكى ئىچكى تەرەپتىن ئويمان، سىرتقى تەرەپتىن ئېگىلگەن ھالەتتە يارىتىلدى. يۇقىرىقى بىلەكنىڭ تۆۋەنكى ئۇچىغا تۇتۇشۇپ تۇرىدىغان ئىككى ئۆسۈكچە ئورۇنلاشتۇرۇلدى. ئۇلارنىڭ ئىچكى تەرەپكە يانداشقىنى ئۇزۇنراق ۋە ئىنچىكىرەك بولۇپ، ھېچقانداق بوغۇم ھاسىل قىلمايدۇ، بەلكى ئۇ نېرۋا ۋە قان تومۇرلارنى قوغداش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئۇنىڭ سىرتقى تەرەپكە يانداشقىنى ئۇنىڭدىكى مونەكچە ئارقىلىق جەينەك بوغۇمىنى ھاسىل قىلىدۇ، ئۇنى كېيىن بايان قىلىمىز. ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئۆسۈكچە بار بولۇپ، بۇ ئۆسۈكچىنىڭ ئىككى تەرىپىدە ئۇستىدىن ئالدى تەرەپكە، ئاستىدىن ئارقا تەرەپكە مايىللاشقان ئىككى دانە كاتەكچە بار. ئۇلارنىڭ ئۇستى ئىچكى كاتەكچىسى تەكشى، سىلىق بولۇپ، ئۇستىدە ھېچ توسۇق يوقتۇر. سىرتقى كاتەكچە چوڭراقتۇر. ئۇنىڭ ئىچكى كاتەكچىگە يانداش قىسمى يىرىك، ئويمىنمۇ يۇمىلاق ئەمەس، بەلكى تۈز تامغا ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭدىكى بىلەك ئۆسۈكچىسى سىرتقى تەرەپكە قاراپ ھەرىكەتلەنسە شۇ يەرگە كەلگەندە توختايدۇ. كېيىن ئۇنىڭغا بولغان ئېھتىياج ھەققىدە توختىلىمىز. بۇقرات بۇ ئىككى كاتەكچىنى ئىككى كۆز دەپ ئاتىغان.

19 - پەسىل بىلەك سۆزۈكىنىڭ تەشرىھى

بىلەك سۆزۈكى ئۇزۇنسىغا چاپلىشىپ تۇرغان ئىككى پارچە سۆزەكتىن تۈزۈلگەن بولۇپ، «زەنەد» دەپ ئاتىلىدۇ. باش بارماقتا يانداشقان ئۇستۈنكى سۆزەك ئىنچىكىرەك بولۇپ، «زەنەد ئەئلا» دەپ ئاتىلىدۇ. چىمچىلاق بارماقتا يانداشقان تۆۋەنكى سۆزەك كۆتۈرگۈچى بولغانلىقتىن تومراق بولۇپ، «زەنەد ئەسفەل» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇستۈنكى سۆزەكنىڭ پايدىسى شۇكى، بىلەك سۆزۈكىنىڭ تولغىشىش ھەرىكىتى ئۇنىڭ بىلەن بولىدۇ. تۆۋەنكى سۆزەكنىڭ پايدىسى شۇكى، بىلەكنىڭ يىغىلىش ۋە تۈزلىنىش ھەرىكىتى ئۇنىڭ بىلەن بولىدۇ. مۇسكۇل توم بولغانلىقتىن ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدىغان ئېغىرلىقتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ ئوتتۇرىسى ئىنچىكە قىلىندى. تارمۇشلارنى مۇقىملاش زۆرۈر بولغانلىقى، بوغۇملار ھەرىكەت قىلغان ۋە ئۇلار گۆش بىلەن مۇسكۇلدىن يالىڭاچلانغاندا ئۇرۇلۇشلار ۋە سۈركىلىشلەرگە كۆپ ئۇچرايدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ئىككى بېشى توم قىلىندى. ئۇستۈنكى سۆزەك ئىچكى تەرەپتىن ئېگىلىپ سىرتقى تەرەپكە سەل مايىللىشىدۇ. بۇنداق بولۇشنىڭ پايدىسى ئۇنىڭ تولغىشىش ھەرىكىتىگە قولايلىقلىق يارىتىشتۇر. تۆۋەنكى سۆزەك تۈزدۈر، چۈنكى شۇنداق بولغاندا ئۇنىڭ يىغىلىشى ۋە تۈزلىنىشىگە قولايلىقراق بولىدۇ.

20 - پەسىل جەينەك بوغۇمىنىڭ تەشرىھى

جەينەك بوغۇمى تۆۋەنكى بىلەكنىڭ ئۈستى سۆزۈكى بىلەن، تۆۋەنكى بىلەكنىڭ ئۈستى سۆزۈكى يۇقىرىقى بىلەك سۆزۈكى بىلەن كىرىشىدۇ. تۆۋەنكى بىلەك ئۈستى سۆزۈكىنىڭ بىر تەرىپىدە كاتەكچە بار بولۇپ، ئۇنىڭغا يۇقىرىقى بىلەك سۆزۈكىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى ئۆسۈكچە كىرىشىپ باغلىنىدۇ. ئۇنىڭ شۇ كاتەكچىدە ئايلىنىش بىلەن تۈزلىنىش ۋە ئېگىلىش ھەرىكەتلىرى ئورۇندىلىدۇ. بىلەكنىڭ تۆۋەنكى سۆزۈكىنىڭ ئىككى دانە ئۆسۈكچىسى بار بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىدا يۇنان تىلىدىكى «C» ھەرپىگە ئوخشايدىغان ئويمان باردۇر. ئۇنىڭ بىر يۈزى بىلەكنىڭ بىر تەرىپىدىكى ئويمانغا كىرىشى ئۈچۈن دۇمباق شەكىلدە كۆتۈرۈلگەندۇر. ئۇنىڭ ئويمان قىسمىنىڭ شەكلى دائىرە شەكىللىك دۆڭچىگە ئوخشايدۇ. بىلەكنىڭ تۆۋەنكى سۆزۈكىنىڭ ئىككى ئۆسۈكچىسى ئارىسىدىكى ئويمانىنىڭ يۇقىرىدىكى ئويمان بىلەن بىرلىشىشىدىن

جەينەك بوغۇمى ھاسىل بولىدۇ. بىلەك تۆۋەنكى سۆڭىكىنىڭ ئىككى ئۆسۈكچىسى ئارىسىدىكى ئويماندا ھەربىكەت كۆرۈلسە جەينەك بوغۇمى قىسقىرايدۇ، ئۇ ئارقىغا ۋە ئاستىغا ھەربىكەتلەنسە جەينەك بوغۇمى سوزۇلىدۇ. بوغۇم دىۋارىدىكى دۆڭچە مونەكچىنى كىرىشتىن توسسا ئۇنىڭ زىيادە كېڭىيىشىمۇ توسۇلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن يۇقىرىقى بىلەك بىلەن بىلەك تۇزلەنگەن ھالەتتە توختايدۇ. ئىككى ئويمانىنىڭ بىرى يەنە بىرىنىڭ ئۇستىدە ئالدى ۋە ئۈستى تەرەپكە قاراپ توختايدۇ. ھەربىكەتلەنسە قول يىغىلىپ بىلەك يۇقىرىقى بىلەكنىڭ ئىچكى ئالدى تەرىپىگە تېگىشىدۇ. بىلەكنىڭ ئىككى سۆڭىكى تۆۋەن تەرەپتە بىرلىشىپ خۇددى بىر نەرسىدەك بولىدۇ. ئۇلاردا كەڭ كاتەكچە پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ كۆپ قىسمى بىلەك تۆۋەنكى سۆڭىكىدە بولىدۇ، ئېشىپ قالغىنى سىلىق، دۆڭچە ھالەتتە قالىدۇ، شۇنداق بولغاندا ئۇ ئاپەتلەرنىڭ تەسىرىدىن خالىي بولالايدۇ. بىلەك تۆۋەنكى سۆڭىكىنىڭ كاتەكچىدىكى بىر ئۆسۈكچە ئۇزۇنسىغا مۇقىملىشىدۇ. ئۇنىڭ پايدىسى ھەققىدە كېيىن سۆزلەيمىز.

21 - پەسىل بىلەزۈك بوغۇمىنىڭ تەشرىھى

بىلەزۈك بوغۇمى ئۇنىڭغا ئاپەت يەتسە ھەممىگە تارقالماسلىقى ئۈچۈن كۆپ سۆڭەكلەردىن تۇزۇلگەن. بىلەزۈك سۆڭىكى يەتتە دانە بولۇپ، يەنە بىر دانە ئارتۇق سۆڭەك باردۇر. يەتتە دانە ئەسلىي سۆڭەك ئىككى قاتار تىزىلغان بولۇپ، بىرىنچى قاتىرى بىلەك سۆڭەككە يانداشىدۇ، ئۇنىڭ سۆڭەكلىرى ئۈچ دانىدۇر. ئۇ بىلەككە يانداشقانلىقى ئۈچۈن ئىنچىكىرەك بولۇشقا تېگىشلىك بولدى. ئىككىنچى قاتىرى تۆت دانە سۆڭەكتىن تۇزۇلگەن، چۈنكى ئۇ ئالقان ۋە بارماق سۆڭەكلىرىگە يانداشقاندۇر. شۇ سەۋەبتىن ئۇ كەڭرەك بولۇشقا تېگىشلىك بولدى. ئۈچ سۆڭەك تەدرىجىي كېڭەيتىلدى. ئۇنىڭ بىلەككە يانداشقان باشلىرىنىڭ تۇتاشقان يېرى نېپىزرەك ۋە مەزمۇتراق، ئىككىنچى قاتارغا تۇتىشىدىغان باشلىرى كەڭرەك قىلىندى. سەككىزىنچى سۆڭەك بىلەزۈك بوغۇمىنىڭ ئىككى قاتار سۆڭىكىنى تۇزلەيدىغان سۆڭەك ئەمەس، بەلكى ئۇ ئالقانغا يانداشقان نېرۋىنى قوغداش ئۈچۈن يارىتىلغاندۇر. ئۈچ بۇلۇڭلۇق قاتارنىڭ سۆڭەكلىرىنىڭ باشلىرىنىڭ يىغىلىشىدىن بىر باش شەكىللىنىدىغان بولۇپ، ئۇ بىز يۇقىرىدا بايان قىلغان بىلەك ئىككى سۆڭىكىنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى كاتەكچىگە كىرىشىدۇ. بۇنىڭ سوزۇلۇش ۋە يىغىلىش رولىنى ئۆتەيدىغان بوغۇم ھاسىل بولىدۇ. بىلەكنىڭ يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۆسۈكچىسى ئۇنىڭغا يانداش بىلەزۈك سۆڭەكلىرىدىكى كاتەكچىلەرگە كىرىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تولغىشش ۋە تۇزلىنىش خىزمىتىنى ئۆتەيدىغان بوغۇم بارلىققا كېلىدۇ.

22 - پەسىل ئالقان سۆڭكى تەشرىھى

ئالقانمۇ ئۇنىڭغا يەتكەن ئاپەتنىڭ ئۇنىڭ ھەممە قىسمىغا تارقالماسلىقى، يۇمىلاق نەرسىلەرنى تۇتقاندا ئالقاننىڭ ئويمانلىشالىشى ۋە سۇيۇق نەرسىلەرنى ئوچۇملاش مۇمكىن بولۇش ئۈچۈن بىر قانچە سۆڭەكتىن تۈزۈلگەن. پارچىلىنىپ ئالقاننىڭ ئاجىزلىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ بوغۇملىرى بىرى يەنە بىرى بىلەن ناھايىتى چىڭ ھالەتتە تۇتاشتۇرۇلغان. ھەتتا ئالقان تېرىسى سويۇۋېتىلگەن تەقدىردىمۇ ئۇلارنىڭ ناھايىتى پۇختا تۇتىشىپ تۇرغانلىقىنى ھېس قىلغىلى بولىدۇ. گەرچە ئۇلار ئەنە شۇنداق مۇستەھكەم چىڭىتىلغان بولسىمۇ، ئەمما يەنە ئوچۇملىغاندا ئالقاننىڭ ئويمانلىشىشى ئۈچۈن مەلۇم دەرىجىدە ئەۋرىشىملىككە ئىگە قىلىنغان. ئالقان سۆڭكى تۆت بارماققا تۇتىشىدىغانلىقى ئۈچۈن تۆت دانە قىلىپ يارىتىلغان. ئۇلار سۆڭەكلەر بىلەن ياخشى تۇتىشالىشى ئۈچۈن بىلەزۈك سۆڭەككە يانداشقان تەرەپكە يېقىن ھالەتتە ئورۇنلاشتۇرۇلغان، يەنە ئۇلارنىڭ يىراق سۆڭەكلەر بىلەن تېگىشەلىشى ئۈچۈن بارماق تەرەپكە سەل كېڭەيگەن ھالەتتە تۇتاشتۇرۇلغان. يۇقىرىدا بىلگىنىڭىزدەك، ئۇلارنىڭ ئىچكى تەرىپى ئويمانلاشتۇرۇلغان. بىلەزۈك بوغۇمى ئالقان سۆڭكى، بىلەزۈك سۆڭكى باشلىرىدىكى كاتەكچىلەر ۋە ئالقان سۆڭكىدىكى كۆمۈرچەك[1] كىيگۈزۈلگەن مونەكچىلەر بىلەن بىرلىشىپ بوغۇم ھاسىل قىلىدۇ.

23 - پەسىل بارماقلارنىڭ تەشرىھى

بارماقلار نەرسىلەرنى تۇتۇشقا ياردەم بېرىدىغان ۋاستىلەردۇر. خۇددى نۇرغۇنلىغان قۇرتلار ۋە بېلىقلار سۇس ھەرىكەت قىلالىغىنىدەك، گەرچە بارماقلار ئۇستىخانلاردىن خالىي قىلىنسا ھەر خىل ھەرىكەتلەرنى قىلالىسىمۇ خىزمەتلىرى خۇددى تىتىرىمە كېسەل بىمارلىرىغا ئوخشاش ئاز، ئاجىز بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن پەقەت گۆشتىن يارىتىلمىدى. خۇددى تىتانۇس[2]

① ئالقان سۆڭكىدىكى كۆمۈرچەك — ئۇستىخانلارنىڭ ئارىسىدا كۆمۈرچەكلەرنىڭ بولۇشى ھەرىكەتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، سۇركەلگەندىكى ئاغرىقنى ئازايتىدۇ. بۇ كۆمۈرچەكلەر قۇرۇپ قالسا، بوغۇم ھەرىكەتلەنگەندە بەرداشلىق بەرگىلى بولمىغۇدەك دەرىجىدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ— سەئىد ھەسسام.

② تىتانۇس — بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ھەرىكەتكە توسالغۇلۇق قىلىدۇ، ئەزالار خۇددى بوغۇمسىز بىر پارچە ئۇستىخاندىن يارىتىلغاندەك تۈز بولۇپ قالىدۇ — سەئىد ھەسسام.

بىمارىغا ئوخشاش ئىشلىرى قىيىن بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن ئۇ بىر پارچە ئۇستىخاندىن يارىتىلمىدى. پەقەت ئۈچ پارچە سۆڭەك بىلەن كۆپايىلەندى، چۈنكى سانى ئۇنىڭدىن ئاشۇرۇلسا ھەرىكەتلىرى كۆپ بولىدۇ، بۇ چاغدا بارماقلار نەرسىلەرنى تۇتۇشتا كۈچىيەلمەيدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئەگەر ئۇ ئۈچ پارچىدىن ئازراق ئۇستىخاندىن يارىتىلسا، مەسىلەن: ئىككى پارچە ئۇستىخاندىن يارىتىلسا بارماقلارنىڭ مەزمۇتلىقى ئاشسىمۇ، ئەمما ھەرىكەتلىرى ئازىيىدۇ، بۇ چاغدا زۆرۈر ئىشلارنى قىلىشتا ھەرىكەتنىڭ كۆپلۈكىگە بولغان ئېھتىياج مەزمۇتلۇقنىڭ كۆپلۈكىگە بولغان ئېھتىياجدىن ئېشىپ كېتىدۇ - دە، ئۇستىخاننىڭ ئازلىقىدىن ھاسىل بولغان مەزمۇتلۇقنىڭ كېرىكى قالمايدۇ. ئۇلار تۆۋەن تەرىپى كەڭرەك، باشلىرى ئىنچىكىرەك ئۇستىخانلاردىن يارىتىلدى. تۆۋەنكى سۆڭەكلىرى تەدرىجىي چوڭايتىلدى، كۆتۈرگۈچى بىلەن كۆتۈرۈلگۈچىنىڭ ئوتتۇرىدىكى نىسبەتەن ياخشى بولسۇن ئۈچۈن ئۈچلىرى ئەڭ ئىنچىكىلىتىلدى. ئاپەتلەردىن ساقلىنىش ئۈچۈن سۆڭەكلىرى يۇمىلاق قىلىندى. تۇرلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلىش، سقىش ۋە سۆرەشلەردە كۈچلۈك بولسۇن ئۈچۈن كاۋاك ۋە يىلىك يوقىتىلىپ قاتتىقلاشتۇرۇلدى. نەرسىلەرنى چىڭ تۇتالىشى، ئۇۋۇلاش، چىمداش ھەرىكەتلىرىنى ياخشى قىلالىشى ئۈچۈن ئىچى ئويمان، سىرتى دۇمباقسىمان يارىتىلدى. ئۇنىڭدىن بىر سۆڭەكتەك پايدىلىنىشقا توغرا كەلسە، خۇددى بىر نەرسىدەك ياخشى تۇتۇشالىشى ئۈچۈن بىرى بىلەن يەنە بىرىنىڭ ئارىلىقىدا ئويمان ياكى دۆڭچە قىلىنمىدى. بارماقلار جۈپلەشكەندە يۇمىلاق شەكىل ھاسىل قىلىپ ئاپەتلەردىن ساقلىنالىشى ئۈچۈن، باش بارماق بىلەن چىمچىلاق بارماقنى ئوخشاش سىرتقى تەرەپتىكى بارماقلارنىڭ بارماق تۇتاشمايدىغان يېنى دۆڭچە قىلىندى. بارماقلارنى تىرەپ تۇرۇشى، نەرسىلەرنى تۇتقاندا بېسىلالىشى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ئىچى تەرىپى گۆشلۈك قىلىندى. ئېغىرلىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ سىرتى ئۇنداق قىلىنمىدى. ئۇلار كۈچلۈك قورال بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چاپلاشقاندا يوچۇق قالماسلىقى ئۈچۈن بارماقلار گۆشلۈك قىلىندى. سقىمدىغاندا ئەتراپىنىڭ تەكشى بولۇشى، يوچۇق قالماسلىقى، بارماقلار ۋە ئالقان بىلەن نەرسىلەرنى تۇتقاندا ئۇلارنىڭ يۇمىلاق ھالەتتە ئويمانلىشىشى ئۈچۈن ئوتتۇرا بارماق ئەڭ ئۇزۇن، ئۇنىڭدىن قالسا، نامسىز بارماق، ئۇنىڭدىن قالسا، كۆرسەتكۈچ بارماق، ئۇنىڭدىن قالسا، نامسىز بارماق تەدرىجىي ھالدا ئۇزارتىلدى. باش بارماق تۆت بارماقنىڭ قاتارىدىن چىقىرىلىپ كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ يان ئۈدۈلىغا ئورۇنلاشتۇرۇلدى. ئۇنىڭدىن باشقا جايغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولسا ئەلۋەتتە پايدىسى بولمىغان بولاتتى. چۈنكى ئۇ ئەگەر ئالىقانىنىڭ ئوتتۇرىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولسا ئالقان بىلەن قىلىنىدىغان نۇرغۇن ئىشلارنى قىلالمىغان بولاتتۇق.

چىمچىلاق بارماق تەر ھېكە ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولسا نەرسىلەرنى تۇتقاندا ئىككى قولنىڭ بىرى يەنە بىرى بىلەن ئۇدۇللاشمىغان بولاتتى. باش بارماق ئالقاننىڭ ئارقىسىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولسا ئۇ باشقا بارماقلاردىن يىراقلىشىپ تېخىمۇ پايدىسىز بولغان بولاتتى. تۆت بارماق سىقىمدىسا، باش بارماق يانداپ سىقسا چوڭ نەرسىنى تۇتقىلى بولىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن ئېيتقاندا بارماق ئالقان تۇتقان نەرسىگە نىسبەتەن تۇتقۇچ ۋە تىرەك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، نامسىز بارماق ۋە چىمچىلاق بارماق قاتارلىقلار ئاستىدا خۇددى سېپلىنچىغا ئوخشايدۇ. بارماق بوغۇملىرىنىڭ ھەممىسىگە مونەكچىلەر ۋە كاتەكچىلەر ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، بىرى يەنە بىرى بىلەن كىرىشىدۇ، شىلمىشىق سۇيۇقلۇقلار ئارىلىقلارنى سىلىقلاشتۇرۇپ تۇرىدۇ، بوغۇملارنى كۆچلۈك تارتىۋېلىش ئۈچۈن بولۇپ، ئۇلار كۆمۈرچەكسىمان پەردىلەر بىلەن تۇتىشىدۇ. تېخىمۇ مۇستەھكەم بولۇش ۋە قىستىگە يېتىش ئۈچۈن «سىمسىمانىيە» (كۆنجۈتسىمان سۆڭەكلەر) دېيىلىدىغان ئۇششاق سۆڭەكلەر بوغۇملار ئارىسىدىكى بوشلۇقلارنى تولدۇرۇپ تۇرىدۇ.

24 ـ پەسىل تىرناقنىڭ پايدىسى

تىرناق تۆت پايدا ئۈچۈن يارىتىلدى. بىرىنچىسى، بارماقلارغا تىرەك بولسۇن، شەيئىلەرنى تۇتقاندا كۆچىيىلمەي قالمىسۇن ئۈچۈن، ئىككىنچىسى، بارماقلار كىچىك نەرسىلەرنى چىمدىپ ئالالىسۇن ئۈچۈن، ئۈچىنچىسى، تازىلاش ۋە تاتىلاشقا يارىسۇن ئۈچۈن، تۆتىنچىسى، بەزى ۋاقىتلاردا قورال بولسۇن ئۈچۈن يارىتىلدى. ئۇلارنىڭ ئىچىدە دەسلەپكى ئۈچى ئادەملەرگە خاس، ئاخىرقىسى ھايۋانلارغا خاستۇر. تىرناقلارنىڭ چۆرىسى خۇددى ئىلگىرى تونۇپ يەتكىنىمىزدەك، يۇمىلاق يارىتىلدى. يەنە ئۇ تاتىلاش جەريانىدا ئۇپراپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن داۋاملىق ئۆسۈپ تۇرىدىغان قىلىندى.

25 ـ پەسىل دوۋسۇن سۆڭىكىنىڭ تەشرىھى

قۇيرۇق سۆڭىكىنىڭ ئوڭ، سول ئىككى تەرىپىدە ئىككى پارچە سۆڭەك بار بولۇپ، ئوتتۇرىدا بىرلىشىپ مۇستەھكەم (ھەرىكەتسىز) بوغۇم بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ. ئۇلار ئۇستىدىكى سۆڭەكلەرنىڭ ھەممىسى ئۈچۈن ئۇل تاشقا ئوخشاش بولۇپ، تۆۋەنكى سۆڭەكلەر ئۈچۈن كۆتۈرۈپ تۇرغۇچى ۋە يۆتكىگۈچىدۇر. ئۇلارنىڭ ھەربىرى تۆت پارچە سۆڭەككە بۆلۈنىدۇ.

سىرتقى يان تەرەپكە يانداشقىنى «ھەرقەفە» ۋە بەل سۆڭىكى دەپ، ئالدىغا يانداشقىنى دوۋسۇن سۆڭىكى، ئارقىغا يانداشقىنى يانپاش سۆڭىكى، تۆۋەن تەرەپنىڭ ئىچكى تەرىپىگە يانداشقىنى يوتا سۆڭەك باشلىقى دەپ ئاتىلىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭدا يوتا سۆڭەك بېشىدىكى دۆڭچە كىرىشىدىغان ئويمان باردۇر. بۇ سۆڭەك ئۇستىگە دوۋسۇن، بالىياتقۇ، ئەر - ئاياللاردىكى مەنىي ئەزالىرى، مەقئەت ۋە كۆتەن ئۇچەي ئېغىزى قاتارلىق مۇھىم ئەزالار ئورۇنلاشتۇرۇلغان.

26 - پەسىل پۈتنىڭ پايدىسى ھەققىدە ئومۇمىي سۆز

پۈتنىڭ ئومۇمىي پايدىسى ئىككىگە يىغىنچاقلانغاندۇر، ئۇلارنىڭ بىرى ئۆرە تۇرۇشتۇر، ئۇ تاپان بىلەن بولىدۇ، يەنە بىرى تۇز، ئۆرلىگەن ۋە چۇشكەن ھالەتتە يۆتكىلىشتۇر، ئۇ يوتا ۋە پاچاق بىلەن بولىدۇ. تاپانغا ئاپەت يەتسە يۆتكىلىش ئەمەس، ئۆرە تۇرۇش توسالغۇغا ئۇچرايدۇ، پەقەت يۆتكىلىشكە زۆرۈر بولغان مىقدارىدا تاپانىنى قاداپ تۇرۇشقا بولىدۇ. يوتا ۋە پاچاق مۇسكۇلىغا ئاپەت يەتسە ئۆرە تۇرۇش ئاسان بولىدۇ، ئەمما يۆتكىلىش توسالغۇغا ئۇچرايدۇ.

27 - پەسىل يوتا سۆڭىكى تەشرىھى

پۈت سۆڭەكلىرىنىڭ بىرىنچىسى يۆتا سۆڭىكىدۇر. ئۇ بەدەنىدىكى ئەڭ چوڭ سۆڭەكتۇر، چۈنكى ئۇ ئۇستىدىكىلەرنى كۆتۈرگۈچى، تۆۋەندىكىلەرنى يۆتكىگۈچىدۇر. ئۇنىڭ يۇقىرى بېشى يانپاش ئويمىنىغا كىرىشى ئۈچۈن گۈمبەزسىمان قىلىندى. ئۇ سىرتقى تەرەپكە دۆڭچە، ئارقا ئىچكى تەرەپكە ئويماندۇر، چۈنكى، ئۇ يانپاش بوغۇمى ئويمىنىغا ئۇدۇل ھالەتتە تۇز ئورۇنلاشتۇرۇلسا مەلۇم دەرىجىدە ئىچى چاڭچىلىق[1] پەيدا بولاتتى. پۈت بۇنداق شەكىلدە بولسا ئۇ چوڭ مۇسكۇللار، نېرۋىلار ۋە تومۇرلارنى ياخشى ساقلىيالمايتتى. بۇ چاغدا قامەت تۇز بولمايتتى، ئولتۇرۇش ھالىتى سەت بولۇپ قالاتتى. ئۇ ئىچكى تەرەپكە قايتا قايتىمغان بولسا باشقىچە چاڭچىلىق پەيدا بولاتتى[2]. قىياپەت دۇرۇس بولمىغان بولاتتى. ئۇنىڭ تۆۋەن تەرىپىدە تىز بوغۇمى ئۇچۇن ئىككى دانە ئۆسۈكچە باردۇر. ئاۋۋال پاچاق سۆڭىكى ھەققىدە، ئارقىدىن بوغۇم ھەققىدە سۆزلەيمىز.

① يەنى ئىككى يوتا يىراقلىشىپ ئىككى پۈت يېقىنلاشقان ھالەت — سەئىد ھەسسام.

② يەنى ئىككى يوتا يېقىنلىشىپ ئىككى پۈت يىراقلاشقان بولاتتى— سەئىد ھەسسام.

28 - پەسىل پاچاق سۆڭكى تەشرىھى

پاچاق سۆڭكى بىلەك سۆڭكىگە ئوخشاشلا ئىككى سۆڭەكتىن تۇزۇلگەندۇر. ئۇنىڭ بىرى چوڭ، ئۇزۇنراق بولۇپ، ئىچكى سۆڭەكتۇر، ئۇ «ئەلقەسەبەتۇل كۇبرا» (چوڭ قومۇشسىمان سۆڭەك) دېيىلىدۇ. يەنە بىرى كىچىكرەك ۋە قىسقىراق بولۇپ، يوتا سۆڭكى بىلەن ئۇچراشمايدۇ، بەلكى ئۇنىڭ تۆۋۈنىدىرەك قىسقىرايدۇ. ئەمما ئۇنىڭ تۆۋۈەن تەرىپى چوڭ قومۇشسىمان سۆڭەك يەتكەن يەرگىچە يېتىدۇ، ئۇ «ئەلقەسەبەتۇس سۇغرا» (كىچىك قومۇشسىمان سۆڭەك) دېيىلىدۇ. قىياپەتىنىڭ دۇرۇس بولۇشى ئۈچۈن پاچاق سۆڭكىنىڭمۇ سىرتقى تەرىپىدە بىر دانە دۆڭچە، تۆۋۈەنكى تەرەپتە ئىچىگە قارىغان يەنە بىر دۆڭچە باردۇر. چۆڭ سۆڭەك ھەقىقىي پاچاق سۆڭكى بولۇپ، يوتا سۆڭكىدىن كىچىكرەك قىلىپ يارىتىلغان. چۈنكى مۇقىم تۇرۇش ۋە ئۇستىدىكىنى كۆتۈرۈشتىن ئىبارەت چوڭلۇق سەۋەبى بىلەن ھەرىكەتلىنىش ئۈچۈن يەڭگىل بولۇشتىن ئىبارەت كىچىكلىك سەۋەبى جەملەنگەندىن كېيىن، ئىككىنچى سەۋەبنىڭ پاچاقتا ئەمەلگە ئېشىشى مۇھىمراق بولىۋىدى، ئۇ كىچىكرەك، بىرىنچى سەۋەبنىڭ يوتىدا ئەمەلگە ئېشىشى مۇھىمراق بولىۋىدى، ئۇ چوڭراق يارىتىلدى. پاچاق سۆڭكىنىڭ ھەجمى نورمال قىلىندى، چۈنكى ئۇ چوڭايتىلسا خۇددى پىل پۇت كېسەللىكى[1] ۋە پاچاق ۋېنالرىنىڭ كۆپۈشى[2] گە گىرىپتار بولغان ئادەمگە ئوخشاش ھەرىكەتلىنىش قولايسىز بولۇپ قالىدۇ. كىچىكلىتىلسە خۇددى پاچىقى تۇغۇلۇشىدا ئىنچىكە يارىتىلغان ئادەملەردەك ئاجىز، ھەرىكىتى قولايسىز بولۇپ قالاتتى ھەم ئۇستىدىكىلىرىنى كۆتۈرۈشتە قىينىلىپ قالاتتى. شۇنداقتىمۇ چوڭ سۆڭەك كىچىك سۆڭەك بىلەن تەرەلدى ۋە كۈچەيتىلدى. كىچىك سۆڭەكنىڭ باشقا پايدىلىرى باردۇر، ئۇ ئۇلارنىڭ ئارىسىدىكى نېرۋىلار بىلەن تومۇرلارنى يۆگەشكە ئوخشاش. ئۇ يەنە چوڭ سۆڭەك بىلەن بىرلىشىپ تىز بوغۇمىنى ھاسىل قىلىدۇ، پۇتنىڭ سوزۇلۇش ۋە يىغىلىش ھەرىكەتلىرىنى كۈچەيتىدۇ.

---

① ئۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى بىلەن ئىككى يوتا ۋە ئىككى پاچاق چوڭىيىپ پىلنىڭ پۇتىلىرىغا ئوخشاپ قالىدۇ، شۇ سەۋەبتىن شۇنداق دەپ ئاتالغان — سەئىد ھەسسام.

② بۇمۇ مەشھۇر كېسەللىك بولۇپ، ئايالىردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ — سەئىد ھەسسام.

29 - پەسىل تىز بوغۇمى تەشرىھى

يوتا سۆڭىكى بېشىدىكى ئىككى دانە ئۆسۈكچىنىڭ كىرىشىشى بىلەن تىز بوغۇمى ھاسىل بولىدۇ. بۇ ئىككى ئۆسۈكچە چىرمىشىپ تۇرغان بىر كېرگەت، چوڭقۇرلۇقىغا قاراپ چىڭىتىپ تۇرغان يەنە بىر كېرگەت ۋە ئىككى تەرەپتىكى كۇچلۇك ئىككى كېرگەت بىلەن چىڭىتىلغان. ئۇلارنىڭ ئالدىغا لېپەك ئورۇنلاشتۇرۇلغان، ئۇ تىزنىڭ كۆزى بولۇپ، سەل يۇمىلاق كەلگەن سۆڭەكتۇر. ئۇنىڭ پايدىسى تىزلانغان ۋە زوڭزايغاندا بوغۇمنىڭ قوزغىلىشى ۋە چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بەدەن يۆتكەلگەن ۋە ھەرىكەتلەنگەندە بوغۇمنى چىڭىتىپ بېرىشتۇر. ئۇ بوغۇمنىڭ ئالدىغا ئورۇنلاشتۇرۇلدى، چۈنكى كۇچلۇك ئېگىلىشلەرنىڭ كۆپ قىسمى ئالدى تەرەپتە كۆرۈلىدۇ، ئۇ ئارقا تەرەپكە كۇچلۇك ئېگىلمەيدۇ، ئىككى تەرەپكە بولسا يېنىك دەرىجىدە ئېگىلىدۇ. شۇڭا ئۇنىڭ ئېگىلىش يۆنىلىشى ئالدى تەرەپكە ئورۇنلاشتۇرۇلدى. بۇ ئورۇندا تۇرغان، تىزلانغان ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ھەرىكەتلەرنى قىلغاندا كۇچلۇك ھەرىكەت يۈز بېرىلىدۇ.

30 - پەسىل پۇتنىڭ تەشرىھى

پۇت مۇقىم ئورۇنلىشىپ تۇرۇش ۋاستىسى بولۇپ، ئۇنىڭغا تايىنىپ تىك تۇرۇش مۇمكىن بولسۇن ئۈچۈن شەكلى ئالدىغا ئۇزۇنچاق قىلىپ يارىتىلغان. پۇت بىلەن تىكلىنىش، بولۇپمۇ يول ماڭغاندا تىكلىنىش مۇمكىن بولسۇن ئۈچۈن ئىچكى يان تەرەپكە ياندىشقان يەرگە تاپان ئويمىنى ئورۇنلاشتۇرۇلغان. ئۇنىڭ رولى يەنە بىر پۇت كۆتۈرۈلگەندە بىر پۇتنى يەرگە قادىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىش، شۇ ئارقىلىق گەۋدىنى تىكلەشتۇر. شۇنداقلا ئۇنىڭ رولى يەنە چوقچىيىپ تۇرغان، ئىگەرسىمان نەرسىلەرگە دەسسىگەندە پۇتنىڭ مۇقىم تۇرۇشىدۇر. پۇت پايدىسى كۆپ نۇرغۇن ئۇستىخانلاردىن يارىتىلغان. بۇ پايدىلارنىڭ بىرى پۇتنىڭ دەسسەلگەن نەرسىگە ياخشى يېپىشىشىدۇر، چۈنكى پۇت بەزىدە نەرسىلەرنى خۇددى قولدەك تۇتالايدۇ. ئۇنىڭ سۆڭەكلىرى پارچە - پارچە ھالەتتە بولسا بىرەر نەرسىنى تۇتۇپ بىر يەردىن يەنە بىر يەرگە يۆتكەلمەكچى بولسىمۇ، پەقەت بىر پارچە سۆڭەكتىن يارىتىلغانغا قارىغاندا ياخشىراق

بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پۇت سۆڭەكلىرىدە سۆڭەكلىرى كۆپ بولغان باشقا ئەزالاردىكى ئورتاق پايدىلارنىڭ ھەممىسى باردۇر.

پۇت سۆڭەكلىرى 26 پارچىدۇر. بىرى ئوشۇق سۆڭىكى بولۇپ، پاچاق سۆڭىكى تۇتاشقان بوغۇم ئۇنىڭ بىلەن مۇكەممەللىشىدۇ. يەنە بىرى پاشنا سۆڭەك بولۇپ، ئۇنىڭ بىلەن مۇقىم تۇرغىلى بولىدۇ. يەنە قېيىقسىمان بىر پارچە سۆڭەك بار بولۇپ، تاپان ئويمىنى ئۇنىڭدىن شەكىللىنىدۇ. يەنە تۆت دانە پۇت بىلەزۈك سۆڭىكى بار بولۇپ، ئۇلار تاپان سۆڭىكى بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى بىر پارچە سۆڭەك خۇددى شېشىخالغا ئوخشاش ئالتە قىرلىق بولۇپ، سىرتقى يان تەرەپكە ئورۇنلاشتۇرۇلغاندۇر. بۇنىڭ بىلەن پۇتنىڭ شۇ تەرىپى يەرگە قادىلىپ تۇرۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولىدۇ. پۇت ئالقىنىدا بەش پارچە سۆڭەك باردۇر. ئوشۇق سۆڭىكىگە كەلسەك، ئادەمنىڭ ئوشۇق سۆڭىكى باشقا ھايۋانلارنىڭكىگە قارىغاندا گەۋدىلىكرەك بولىدۇ. خۇددى پاشنا سۆڭەك پۇتنىڭ يەرگە قادىلىپ تۇرۇشىدا مۇھىم رول ئويناغىنىدەك، ئوشۇق سۆڭىكىمۇ پۇتنىڭ ھەرىكەت قىلىشىدا مۇھىم رول ئويناىدۇ. ئوشۇق سۆڭىكى پاچاقنىڭ ئىككى قومۇشسىمان سۆڭىكىنىڭ ئىككى ئۆسۈكچىسى ئارىسىغا ئورۇنلاشقان بولۇپ، ئۇنى ھەر تەرەپتىن قورشاپ تۇرىدۇ، يەنى ئۇستى، ئاستى، ئارقىسى، سىرتقى ۋە ئىچكى ئىككى تەرىپىدىن ئوراپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئىككى تەرىپى پاشنا سۆڭىكىدىكى ئىككى كاتەكچىگە كىرىپ ئورۇنلىشىدۇ.

ئوشۇق سۆڭىكى پاچاق سۆڭىكى بىلەن پاشنا سۆڭىكى ئارىسىدا ۋاستىلىك رول ئوينايدىغان بولۇپ، ئۇلار ئۇ ئارقىلىق ياخشى تۇتىشىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىدا بوغۇم ھاسىل بولىدۇ، بۇ بوغۇم ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ قوزغىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. گەرچە ئۇ تاپان ئويمىنى سەۋەبىدىن سىرتقى تەرەپكە مايىلدەك بىلىنسىمۇ ئەمەلىيەتتە ئوتتۇرىغا جايلاشقاندۇر. قېيىقسىمان سۆڭەك ئالدى تەرەپتىن ئوشۇق ئارقىلىق بوغۇم شەكىلدە تۇتىشىدۇ.

قېيىقسىمان سۆڭەك ئارقىدىن پاشنا سۆڭىكى بىلەن، ئالدىدىن پۇت بىلەزۈك سۆڭەكلىرىدىن ئۈچ دانە سۆڭەك بىلەن، سىرتقى يان تەرەپتىن شېشىخالسىمان سۆڭەك بىلەن تۇتىشىدۇ. خالىسىڭىز بۇ سۆڭەكنى يالغۇز بىر سۆڭەك دەپ ھېسابلىسىڭىزمۇ ياكى پۇت بىلەزۈك سۆڭىكىنىڭ تۆتىنچى سۆڭىكى دەپ ھېسابلىسىڭىزمۇ بولىدۇ. پاشنا سۆڭىكى ئوشۇق سۆڭىكى ئاستىدا بولۇپ، قاتتىق يۇمىلاقتۇر، ئۇ سۇركىلىشلەر ۋە ھادىسىلەرگە تاقابىل تۇرالىشى ئۈچۈن ئارقا تەرەپكە مايىل ھالەتتە ئورۇنلاشتۇرۇلغان. دەسسەشنىڭ تەكشى بولۇشى، ئۆرە تۇرغاندا پۇتنىڭ نەرسىلەرگە يېپىشىپ تۇرالىشى ئۈچۈن ئۇنىڭ تۆۋەن تەرىپى سىلىق قىلىنغان. بەدەننى

مۇستەقىل كۆتۈرۈشى ئۈچۈن ھەجمى چوڭراق قىلىنغان. سوزۇنچاق، ئۈچ بۇرجەك يارىتىلغان بولۇپ، تەدرىجىي ئىنچىكىلەپ، تاپان ئويمانلىقى ئارقىدىن ئوتتۇرىغا قاراپ تەدرىجىي چوڭقۇرلىشىشى ئۈچۈن ئۇنىڭ سىرتقى تەرىپىگە بارغاندا ئىنچىكىلەپ ئاخىرلىشىدۇ. ئەمما پۇت بىلەزۈك سۆڭىكى ئالقان بىلەزۈك سۆڭىكى بىلەن بۇنىڭ بىر قاتار، ئۇنىڭ ئىككى قاتار بولۇشى بىلەن پەرقلىنىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ سۆڭەكلىرى ئۇنىڭدىن كۆپ ئازدۇر. بۇنداق بولۇشنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئالقان بوغۇمىنىڭ ھەرىكەتلىنىش ۋە يغىلىشقا بولغان ئېھتىياجى پۇت بوغۇمىنىڭ شۇ ئېھتىياجىدىن كۆپرەكتۇر، چۈنكى پۇتنىڭ كۆپ خىزمىتى مۇقىم تۇرۇش بىلەن ئورۇندىلىدۇ. پارچىلىرى ۋە بوغۇملىرىنىڭ كۆپلۈكى بوشاش ۋە زىيادە ئارىلىق پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن نەرسىلەرنى تۇتۇش ۋە ئۇنى چاڭگاللاشقا توسالغۇ بولىدىغانلىقى، بوشلۇق ۋە ئارىلىقلارنىڭ پەقەت بولماسلىقىمۇ نورمال كېڭىيىشكە تەسىر يەتكۈزۈش بىلەن يەنە مەزكۇر ئىشقا توسالغۇ بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، تۇتۇشنىڭ سانى كۆپ، ھەجمى كىچىك نەرسىلەر بىلەن، مۇقىم تۇرۇشنىڭ سانى ئاز، ھەجمى چوڭ نەرسىلەر بىلەن بولسا ياخشىراق بولىدىغانلىقى بىلىنىدى. ھەربىرىنىڭ بىرىدىن بارماقتا تۇتۇشالىشى ئۈچۈن پۇت ئالقىنى بەش دانە سۆڭەكتىن يارىتىلدى، چۈنكى ئۇلار بەش دانە بولۇپ، ھەممىسى بىر قاتار بولۇپ تىزىلغاندۇر، چۈنكى ئۇلارنىڭ مۇقىم تۇرۇشقا بولغان ئېھتىياجى ئالقان بارماقلىرىدىكى چاڭگاللاش ۋە سقىمداشقا بولغان ئېھتىياجىدىن كۆپرەكتۇر. باش بارماقتىن باشقا بارماقلارنىڭ ھەممىسى ئۈچ سۆڭەكتىن يارىتىلغاندۇر، پەقەت باش بارماق ئىككى سۆڭەكتىن يارىتىلغاندۇر.

مۇشۇ يەرگە كەلگەندە سۆڭەكلەر توغرىسىدا يېتەرلىك سۆزلىگەن بولدۇق. دېمەك بۇ سۆڭەكلەرنىڭ ھەممىسى كۈنجۈتسىمان سۆڭەكلەر ۋە يۇنان يېزىقىدىكى «L» ھەرپىگە ئوخشايدىغان سۆڭەكتىن باشقا سۆڭەكلەرنىڭ ھەممىسى 248 پارچە سۆڭەكتۇر.

ئىككىنچى جۈملە

مۇسكۇل ھەققىدە

بۇ 30 پەسلدۇر.

1 - پەسل نېرۋا، مۇسكۇل، تارىمۇش، كېرگەت ھەققىدە ئومۇمىي سۆز

ئەزالاردىكى ئىختىيارىي ھەرىكەتلەر نېرۋىلار ئارقىلىق مېڭىدىن كەلگەن قۇۋۋەت بىلەن ئەملگە ئاشىدىغان بولۇدى، ئۇستىخانلار قاتتىق، نېرۋىلار يۇمشاق بولغانلىقى ئۈچۈن ئەزالاردىكى ھەرىكەتنىڭ ھەققىي ۋاستىسى بولغان نېرۋىلار ئۇستىخانلار بىلەن ياخشى تۇتۇشالمايدىغان بولۇدى، ياراتقۇچى ئاللا ئۇستىخانلاردىن نېرۋىغا ئوخشايدىغان، تالا ۋە كېرگەت دەپ ئاتىلىدىغان بىر نەرسىنى ئۇندۇرۇپ ئۇنى نېرۋىلار بىلەن بىرلەشتۇردى ھەم خۇددى بىر نەرسىدەك گىرەلەشتۇردى. نېرۋا بىلەن تارىمۇشتىن ئۆسكەن جىسىم ھامان ئىنچىكە بولغاچقا، ئۇنىڭ ئۆسكەن يېرىدىكى ھەجمى ئەزاغا سىلىشتۇرغاندا ھېسابقا ئالغۇدەك دەرىجىدە بولمىغاچقا، ئۇنىڭ ئۆسكەن يېرىدىكى ھەجمى مېڭە، يۇلۇن كۆتۈرەلىگۈدەك، باش ۋە نېرۋىلارنىڭ چىقىش ئورۇنلىرى سىغدۇرالىغۇدەك دەرىجىدە بولغاچقا، ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۇرۇش ئىشى پەقەت ئاشۇنداق ئىنچىكە نېرۋىلارغا يۈكلەپ قويۇلسا ، بولۇپمۇ ئۇ ئەزالارغا تارقالغان ۋە ئۆسكەن مەنبەسىدىن يىراقلىغان ۋاقتىدا شۇنداق قىلىنسا روشەن زىيان پەيدا بولىدىغان بولغاچقا، بۇيۇك ياراتقۇچى ئاللا ئۆز ھېكمىتى ئارقىلىق ئۇنىڭ بىلەن كېرگەتتىن بىر خىل تالا ھاسىل قىلىپ، ئارىسىنى گۆش بىلەن تولدۇرۇپ، پەردە بىلەن ئوراپ، ئوتتۇرىغا نېرۋىنى خۇددى مەركىزىي ئوقتەك ئورۇنلاشتۇردى. بۇ ئارقىلىق پەي، كېرگەت، تالا، تولدۇرۇپ

تۇرغۇچى گۆش، ئوراپ تۇرغۇچى پەردە قاتارلىقلاردىن بىر ئەزا ھاسىل بولدى. بۇ ئەزا مۇسكۇل بولۇپ، قىسقىرسا كېرگەت ۋە ئۇنىڭدىن ئۆتۈپ ئەزا تەرەپكە ماڭغان نېرۋىدىن تۇزۇلگەن تارىمۇشنى تارتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇ تارتىشپ ئەزا يىغىلىدۇ. كېڭەيسە تارىمۇش بوشاپ ئەزا سوزۇلىدۇ.

2 - پەسىل يۇز مۇسكۇلىنىڭ تەشرىھى

مەلۇمكى يۇز مۇسكۇلى يۇزدىكى ھەربىرتەچان ئەزالارنىڭ سانىچىدۇر. يۇزدىكى ھەربىرتەچان ئەزالار پېشانە، ئىككى كۆز ئالمىسى، ئۇستۇنكى ئىككى قاپاق، يۇقىرىقى ئىككى كالپۇكنى ئۆز ئىچىگە ئالغان مەڭىز، ئىككى كالپۇك، ئىككى بۇرۇن ئۇچى ۋە تۆۋەنكى ئېڭەكتۇر.

3 - پەسىل پېشانە مۇسكۇلى تەشرىھى

پېشانە پېشانە تېرىسى ئاستىغا توغرىسىغا يېيىلغان، پەردىگە مەنسۇپ مۇسكۇل بىلەن ھەربىرتەلىنىدۇ. ئۇ پېشانە تېرىسىگە ناھايىتى زىچ تۇتاشقان بولۇپ، تېرىنىڭ تەركىبىي قىسمى بولۇشقا تاس قالىدۇ. شۇنداق بولغاچقا تېرىنى سويۇپ ئۇنىڭدىن ئاجرىتىش مۇمكىن بولمايدۇ. ھەربىرتەلەنگۈچى ئەزا كەڭ، يەڭگىل بولغاچقا، ئۇ ئۇنىڭ بىلەن تارىمۇشسىز ھالەتتە تۇتىشىپ تۇرىدۇ، چۈنكى بۇنداق ئەزالار تارىمۇش بىلەن ھەربىرتەلەندۈرۈلسە ياخشى بولمايدۇ. بۇ مۇسكۇلنىڭ ھەربىرتى بىلەن ئىككى قاش يۇقىرىغا كۆتۈرۈلىدۇ. بەزىدە ئۇ بوشىشىش بىلەن كۆزنىڭ يۇمۇلۇشىغا يارىدەم بېرىدۇ.

4 - پەسىل كۆز ئالمىسى مۇسكۇلى تەشرىھى

كۆز ئالمىسىنى ھەربىرتەلەندۈرگۈچى مۇسكۇل ئالتە دانىدۇر. ئۇنىڭ تۆتى كۆز ئالمىسىنىڭ تۆت ئەتراپى، يەنى ئاستى، ئۇستى ۋە ئىككى كۆز چانىقىدىدۇر. ئۇلارنىڭ ھەربىرى كۆزنى مەلۇم تەرەپكە ھەربىرتەلەندۈرىدۇ. ئىككى مۇسكۇل قىيپاش ھالەتتە بولۇپ، كۆزنى ئايلاندۈرىدۇ.

كۆز ئالمىسى ئارقىسىدا بىر دانە مۇسكۇل بار بولۇپ، كېيىن بايان قىلىنىدىغان قوشۇمچىلىرى بىلەن ئېغىرلاشقان كاۋاك نېرۋىنى تىرەپ تۇرىدىغان بولۇپ، ئۇنىڭ بوشاپ كۆزنى پۈلتايتىپ قويۇشتىن ساقلايدۇ، كۆزنى ئالايتقاندا ئۇنى چىڭىتىدۇ. بۇ مۇسكۇلنىڭ كېرگەتلىك پەردىلىرى بۆلۈنگەن بولغاچقا، تەشرىھ ئىلمى ئالىملىرىنىڭ بەزىسىنىڭ ئۇنى بىر مۇسكۇل، بەزىلىرىنىڭ ئىككى مۇسكۇل، يەنە بەزىلىرىنىڭ ئۈچ مۇسكۇل دېيىشىگە سەۋب بولغان. قانداق بولۇشتىن قەتئىينەزەر ئۇنىڭ بېشى بىردۇر.

5 - پەسىل قاپاق مۇسكۇلى تەشرىھى

تۆۋەنكى قاپاقنىڭ ھەركەتلىنىشىنىڭ زۆرۈرىيىتى يوقتۇر، چۈنكى مەقسەت پەقەت يۇقىرىقىسىنىڭ ھەركىتى بىلەن ئەملگە ئاشىدۇ ۋە تامامىلىنىدۇ، ئۇ ئارقىلىق كۆزنى يۇمۇش ۋە ئېچىش ئىشلىرى تولۇق ھاسىل بولىدۇ. چۈنكى بۈيۈك ئاللانىڭ رەھمىتى ۋە ئىلتىپاتى خىزمەتكە تەسىر يەتكۈزمىسە ئىمكانقەدەر ئەزالارنى ئازايتىشنى تەلەپ قىلىدۇ، چۈنكى ئەزالار كۆپەيتىلسە مەلۇم ئاپەتلەر پەيدا بولىدۇ. ئۈستۈنكى قاپاق جىم تۇرۇپ، تۆۋەنكى قاپاقنىڭ ھەركەتلىنىشى مۇمكىن بولسىمۇ، ئەمما يارىتقۇچىنىڭ ئىلتىپاتى نورمال ۋە تۈز يول بىلەن خىزمەتلەرنى مەنبەلىرىگە يېقىنلاشتۇرۇشقا، سەۋەبلەرنى نىشانلىرىغا يۈزلەندۈرۈشكە قارىتىلغاندۇر. ھالبۇكى، ئۈستۈنكى قاپاق نېرۋىلارنىڭ باشلانغان يېرىگە يېقىنراق بولۇپ، نېرۋا ئۇنىڭغا يۈزلەنسە ئېگىلىش ياكى ئۆرۈلۈشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولمايدۇ. ئۈستۈنكى قاپاق كۆزنى ئاچقاندىكى كۆتۈرۈلۈش ھەركىتى بىلەن كۆزنى يۇمغاندىكى تۆۋەنگە چۈشۈش ھەركىتىنى ئورۇنلاشقا تېگىشلىك بولۇىدى، كۆزنى يۇمۇش ھەركىتى ئۈچۈن تۆۋەنگە تارتىدىغان مۇسكۇل كېرەك بولۇىدى، ئۇنىڭغا نېرۋا تۆۋەنگە ئېگىلگەن، ئۈستىگە كۆتۈرۈلگەن ھالەتكە كېلىشتىن باشقا چارە بولمىدى. ئەگەر شۇنداق كەلسە، ئىككىسىنىڭ بىرىگە، يەنى قاپاقنىڭ بىر تەرىپىگە ياكى ئوتتۇرىغا تۇتاشماي چارە يوق. ئوتتۇرىغا تۇتاشسا ئۈستىگە ماڭغاندا كۆز قارىچۇقىنى توسۇالىدۇ، بىر تەرىپىگە تۇتاشسا پەقەت بىر تەرىپىگىلا تۇتىشالايدۇ، بۇ چاغدا قاپاقنىڭ يۇمۇلۇشى نورمال بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ قىيپاش ھالەتتە مېڭىشى زۆرۈر بولىدۇ، قىيپاش ماڭسا قاپاق تارىمۇش بىلەن ئۇچراشقان تەرەپكە بەكرەك، يەنە بىر تەرەپكە بوشراق يۇمۇلىدۇ، بۇ چاغدا قاپاقنىڭ يۇمۇلۇشى تەكشى بولمايدۇ، بەلكى لەۋزا بىمارىنىڭ قاپقىدەك

يۇمۇلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭغا بىر مۇسكۇل ئەمەس، بەلكى ئىككى كۆز قۇيرۇقىدىن ئىككى مۇسكۇل ئۆستۈرۈلدى، ئۇلار قاپاقنى تۆۋەنگە تەكشى تارتىش رولىنى ئۆتىدى. ئەمما قاپاقنىڭ ئېچىلىشىغا كەلسەك، ئۇنىڭغا بىر دانە مۇسكۇل يېتەرلىك بولۇپ، قاپاقنىڭ ئوتتۇرىغا كېلىپ تارىمۇشنىڭ بىر تەرىپى قاپاقنىڭ بىر تەرىپىدە كېڭىيىدۇ، ئۇ تارتىشسا قاپاق ئېچىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ بىر دانە يارىتىلىپ ئىككى پەردە ئوتتۇرىغا تۇز چۈشىدىغان، كىرپىكنىڭ ئۇنىدىغان يېرىنىڭ ئاستىغا يېيىلغان كۆمۈرچەككە ئوخشايدىغان جىسىمغا توغرىسىغا توتۇشىدىغان قىلىندى.

6 - پەسىل مەڭز مۇسكۇلى تەشرىھى

مەڭزدە ئىككى ھەرىكەت باردۇر. بىرى، تۆۋەنكى ئېڭەك ھەرىكىتىگە ئەگەشكۈچىدۇر، يەنە بىرى، كالپۇكنىڭ شېرىكچىلىكىدە ئەمەلگە ئاشىدۇ. باشقا ئەزانىڭ ھەرىكىتىگە ئەگىشىدىغان ھەرىكەتنىڭ سەۋەبى شۇ ئەزانىڭ مۇسكۇلىدۇر. باشقا ئەزانىڭ شېرىكچىلىكى بىلەن بولىدىغان ھەرىكەتنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭ خاس مۇسكۇلىدۇر. بۇ مۇسكۇل ھەر ئىككى مەڭزدىكى كەڭ مۇسكۇلدىن ئىبارەت بولۇپ، شۇ نام بىلەن ئاتىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەربىرى تۆت قىسمدىن تۈزۈلگەندۇر. چۈنكى تالا ئۇنىڭغا تۆت ئورۇندىن كېلىدۇ. بىرىنچى ئورۇن شۇكى، ئۇ ئوقۇرەڭ مۇسكۇلدىن باشلىنىپ، ئاخىرقى ئۈچلىرى ئىككى كالپۇكنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىگە تۇتۇشۇپ ئېغىزنى تۆۋەنگە تارتىدۇ. ئىككىنچى ئورنى شۇكى، ئۇ كۆكرەك سۆڭكى ۋە ھەر ئىككى تەرەپتىكى ئوقۇرەڭ سۆڭەكتىن باشلىنىپ، قىيپاش ئورۇلۇپ داۋاملىشىدۇ. ئوڭ تەرەپتىن باشلانغىنى سول تەرەپتىن باشلانغىنى كېسىپ ئۆتۈپ، سول كالپۇكنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە تۇتىشىدۇ. سول تەرەپتىن باشلانغىنى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. بۇ تالا قىسقىرسا ئېغىز تارىيىپ، خۇددى يىپ خالتىنىڭ ئېغىزىنى قورۇغاندەك ئېغىزنى ئالدىغا ئۇمچەيىتىدۇ. ئۈچىنچى ئورۇن شۇكى، ئۇ تاغاق سۆڭىكىدىكى «ئەخرەم» دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈكچىدىن باشلىنىپ، مەزكۇر مۇسكۇلنىڭ ئۇستىگە تۇتۇشۇپ، كالپۇكنى ئىككى تەرەپكە ئوخشاش ھالەتتە قىيسايتىدۇ. تۆتىنچى ئورنى شۇكى، بويۇن ئومۇرتقىسى قوغدىغۇچى ئۆسۈكچىسىدىن باشلىنىپ، ئىككى قۇلاق ئۇدۇلىدىن ئۆتۈپ مەڭزنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا تۇتۇشۇپ، مەڭزنى روشەن ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. ئۇنىڭغا كالپۇكمۇ ئەگىشىدۇ، بۇ مۇسكۇل بەزى كىشلەردە قۇلاق سۆڭكى توچكىسىغا ناھايىتى يېقىنلىشىدۇ ۋە ئۇنىڭغا تۇتۇشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇلار قۇلقىنى ھەرىكەتلەندۈرەلەيدۇ.

7 - پەسل كالپۇك مۇسكۇلى تەشرىھى

كالپۇك مۇسكۇللىرى ئىچىدە بىز يۇقىرىدا ئېيتقان كالپۇك بىلەن مەڭزگە ئورتاق بولغان مۇسكۇل ۋە ئۇنىڭغا خاس بولغان مۇسكۇللار باردۇر. ئۇلار تۆت مۇسكۇل بولۇپ، ئىككىسى مەڭز تەرەپتىن چۈشۈپ، يان تەرىپىگە يېقىن ھالەتتە تۇتىشىدۇ. ئىككىسى تۆۋەندىن باردۇ. بۇ تۆت مۇسكۇل كالپۇكنى ھەرىكەتلەندۈرۈشكە يېتەرلىك بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ قايسىسى ھەرىكەتلەنسە كالپۇكمۇ شۇ تەرەپكە ھەرىكەتلىنىدۇ. ئىككىسى ئىككى تەرەپتىن ھەرىكەتلەنسە كالپۇك ئىككى يانغا سوزۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ تۆت تەرەپكە بولغان ھەرىكەتلىرى ئورۇندىلىدۇ. كالپۇكنىڭ ئۇنىڭدىن باشقا ھەرىكىتى يوقتۇر. شۇنداق بولغاچقا مەزكۇر تۆت مۇسكۇل ئۇنىڭغا يېتەرلىك بولىدۇ. بۇ تۆت مۇسكۇل باشقا ئورتاق مۇسكۇللارنىڭ ئۇچلىرى بىلەن ئۇلارنى كالپۇكنىڭ جىسمىدىن ئايرىغلى بولمىغۇدەك دەرىجىدە ئارىلاشقاندۇر. كالپۇك گۆشتىن تۇزۇلگەن يۇمشاق ئەزا بولۇپ، ئۇستىخنى يوقتۇر.

8 - پەسل بۇرۇن مۇسكۇلى تەشرىھى

بۇرۇن ئۇچىنىڭ ئىككى تەرىپىگە ئىككى دانە كۇچلۇك كىچىك مۇسكۇل تۇتىشىپ تۇرىدۇ. كىچىك بولۇشى ئېھتىياج كۆپ بولغان باشقا مۇسكۇللارنى قىستاپ قويماسلىق ئۈچۈندۇر. چۈنكى مەڭز ئەزالىرى بىلەن كالپۇكنىڭ ھەرىكەتلىرى كۆپ ۋە تەكرارلىنىشچان بولۇپ، ئۇلارغا بولغان ئېھتىياج بۇرۇن ئۇچى ئىككى تەرىپىنىڭ ھەرىكىتىگە بولغان ئېھتىياجدىن كۈچلۈكرەكتۇر. ئۇلار ئۇستىخان بولماسلىقتىن قولدىن كەتكەن رولنى ئۆتەش ئۈچۈن كۈچلۈك قىلىپ يارىتىلدى. ئۇلارنىڭ كېلىش ئورنى مەڭز تەرەپ بولۇپ، دەسلەپتە مەڭز تالاسى بىلەن ئارىلىشىدۇ. ئۇلار مەڭز تەرەپكە ھەرىكەتلىنىدىغان بولغاچقا شۇ تەرەپتىن كەلگەن، بۇنى چۈشىنىڭ.

9 - پەسل تۆۋەنكى جاغ مۇسكۇلى تەشرىھى

بىرقانچە پايدىسى بولغانلىقى ئۈچۈن يۇقىرىقى جاغ ئەمەس، بەلكى تۆۋەنكى جاغ ھەرىكەتكە خاس قىلىندى. ئۇ پايدىلارنىڭ بىرى شۇكى، يەڭگىلرەكىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش

ئوبدانراقتۇر. يەنە بىرى شۇكى، مۇھىم ئەزالاردىن خالىي بولغىنىنى ھەربىرىنى تەكشۈرۈش بىخەتەرەكتۇر. يەنە بىرى شۇكى، يۇقىرىقى جاغ سۆڭىكى ھەربىرىنى تەكشۈرۈش ئاسان ھالەتتە بولسا ئىدى، ئۇنىڭ بوغۇمىنىڭ باش بوغۇمى بىلەن تۇتۇشۇشى پۇختا بولمايتتى. ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەنكى جاغ سۆڭىكىنىڭ ھەربىر تەلىرىنىڭ ئېغىزنى ئېچىش، يۇمۇش، چايناش ۋە يۇمشىتىشتىن ئىبارەت ئۇچ خىلدىن باشقا بولۇشىنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. ئېچىش ھەربىرى جاغنى تېيىلدۇرىدۇ ۋە تۆۋەنگە چۈشۈرىدۇ، يۇمۇش ھەربىرى ئۇنى كۆتۈرىدۇ. يۇمشىتىش ھەربىرى ئۇنى ئايلاندۇرىدۇ ۋە ئىككى تەرەپكە مايىللاشتۇرىدۇ. بۇنىڭدىن يۇمۇش ھەربىرىنىڭ يۇقىرىدىن چۈشۈپ، ئۇستىگە تارتىدىغان مۇسكۇل بىلەن، ئېچىش ھەربىرىنىڭ ئۇنىڭ ئەكسىچە بولغان مۇسكۇل بىلەن، يۇمشىتىش ھەربىرىنىڭ قىيپاش مۇسكۇل بىلەن بولىدىغانلىقى ئايان بولدى. شۇ سەۋەبتىن يۇمۇش ئۇچۇن چېكە مۇسكۇلى دەپ تونۇلىدىغان، گىرەلەشمە مۇسكۇل دەپ ئاتىلىدىغان ئىككى مۇسكۇل يارىتىلدى. ئۇلارنىڭ ئىنساندىكى ھەجمى كىچىكلىتىلدى. چۈنكى ئىنساندىكى ئۇلار بىلەن ھەربىرىتىلىنىدىغان ئەزانىڭ ھەجمى كىچىك، تۇزۇلۇشى بوش، ۋەزنى يەڭگىلدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ ئەزادا بۇ ئىككى مۇسكۇل ئارقىلىق پەيدا بولىدىغان ھەربىرىتىلەر يەڭگىلەكتۇر. ئەمما ھايۋانلارنىڭ تۆۋەنكى جاغ سۆڭىكى ئىنسانىنىڭ جاغ سۆڭىكىدىن چوڭراق ۋە ئېغىرراقتۇر. يىرتىش، كېسىش، پارچىلاش ۋە ئېزىشقا ئوخشاش تۇرلۇك ئىشلارنى ئەملگە ئاشۇرۇش ئۇچۇن ئۇلار بىلەن قىلىنىدىغان ھەربىرىت قوپالراقتۇر. بۇ ئىككى مۇسكۇل باشلىنىش ئورنى بولغان، ناھايىتى يۇمشاق جىسىم ھېسابلىنىدىغان مېڭىگە يېقىن بولغانلىقى ئۇچۇن يۇمشاقتۇر. ئۇلار بىلەن مېڭە ئوتتۇرىسىدا بىرلا ئۇستىخان باردۇر. شۇنداق بولغانلىقى ۋە ئۇلاردا يۇز بەرگەن تۇرلۇك كېسەللىكلەر ۋە ئاغرىقلار مېڭىگە ئۆتۈپ، مېڭىدە پەردە يالۇغى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلماسلىقى ئۇچۇن كەمچىلىكتىن پاك ياراتقۇچى ئۇلارنى مېڭىدىكى باشلىنىش ئورنىدا ئىككى جۇپ سۆڭەكنىڭ ئېچىگە يوشۇردى. ئۇنىڭ جىسمىنىڭ تەدرىجي قاتتىقلىشىشى ۋە تۇنجى باشلانغان يېرىدىن ئاستا - ئاستا يىراقلىشىشى ئۇچۇن جۇپ سۆڭەك، ئۇنىڭ چۆرىسىدىكى پۈۋەكچىلەر ۋە تۆشۈكلەردىن تۇزۇلگەن راۋاق شەكىللىك ئۆيگە ئوخشاش قالقان ئېچىدىن ئۆتكۈزۈلدى. بۇ ئىككى مۇسكۇلنىڭ ھەربىرىدە چوڭ تارىمۇش بار بولۇپ، تۆۋەنكى جاغ ئەتراپىنى ئوراپ تۇرىدۇ. قىسقىرىسا ئۇنى كۆتۈرىدۇ. بۇ ئىككى مۇسكۇلغا ئېغىز ئېچىگە كىرىپ تۆۋەنكى جاغ سۆڭىكىگە چۈشكەن ئىككى مۇسكۇل بىلەن يارىدەم بېرىلدى. چۈنكى ئېغىر نەرسىنى كۆتۈرۈش زىيادە كۈچنى تەلەپ قىلىدۇ. بۇ ئىككى مۇسكۇلدىن ئۆسكەن تارىمۇش چىگىتىش ئۇچۇن بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىن ئەمەس، بەلكى ئىككى تەرىپىدىن چىقىدۇ.

ئېچىش ۋە تۆۋەنكى جاغنى چۈشۈرۈش مۇسكۇلىنىڭ تالالىرى قۇلاق ئارقىسىدىكى يېڭنىسىمان ئۆسۈكچىلەردىن ھاسىل بولىدۇ. ئۇلار بىرلىشىپ بىر مۇسكۇلنى ھاسىل قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تېخىمۇ مۇستەھكەملىشىشى ئۈچۈن تارىمۇش بولۇپ ئۆزگىرىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە بىر قېتىم كۆپۈپ، ئارىسىغا گۆش قىسىلىپ مۇسكۇلغا ئايلىنىدۇ. ئۇ سوزۇلۇپ، ئاپەتلەرگە دۇچار بولماسلىقى ئۈچۈن كەينىگە يانداۋرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەنكى جاغ ئەگمىسى بىلەن ئۇچرىشىپ، ئېڭەككىچە سوزۇلىدۇ. قىسقارسا ئېڭەكنى ئارقىغا تارتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن جاغ سۆڭەك پەسلەيدۇ. تەبىئىي ئېغىرلىق پەسلەشكە ياردەم بېرىدىغان بولغاچقا ئىككى مۇسكۇل يېتەرلىك بولدى، ياردەمچىنىڭ زۆرۈرىيىتى قالمىدى.

چاينىاش مۇسكۇلى ھەربىر تەرەپتە بىردىن ئىككى مۇسكۇلدۇر. ئۇ ئۈچ بۇرجەك مۇسكۇل بولۇپ، مەڭزىدىكى بۇرجىكى بېشى دەپ ھېسابلىنىلسا ئۇنىڭ ئىككى تېنى تۆۋەنگە سوزۇلۇپ، بىرى تۆۋەنكى جاغقا چۈشىدۇ، يەنە بىرى جۈپ مۇسكۇل تەرەپكە ئۆرلەيدۇ. ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىنى تۇز تەگلىك تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەربىر بۇرجىكى يېنىدىكىسىگە مىنگىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بۇ مۇسكۇل ئوخشىمىغان تەرەپلەرگە قىسقىرالايدۇ - دە ، ھەرىكىتى بىر خىل بولمايدۇ، بەلكى يۇمشىتىش بىلەن چاينىاش گىرەلەشكەن ھالەتتە قانۇنلۇق تەۋرىنىدۇ.

10 - پەسىل باش مۇسكۇلى تەشرىھى

باشنىڭ مەخسۇس ھەرىكەتلىرى ۋە بويۇننىڭ بەش ئومۇرتقىسى بىلەن ئورۇندىلىدىغان، باشنى يالغۇز ۋە باش بىلەن بويۇننى بىرلىكتە ئېگىشتەك رەتلىك، ئورتاق ھەرىكەتلىرى بولىدۇ. مەخسۇس ھەرىكەت بىلەن ئورتاق ھەرىكەتتىن ئىبارەت ئىككى ھەرىكەتنىڭ ھەربىرسى ياكى ئالدىغا ئېگىلگەن ياكى ئارقىغا غادايغان ياكى ئوڭغا مايىللاشقان ياكى سولغا مايىللاشقان ھالەتتە بولىدۇ. بەزىدە ئۇلارنىڭ ئارىسىدا يۇمىلاق شەكىلدە بۇرۇلۇش ھەرىكىتى بولىدۇ.

باشنى ئەگكۈچى خاس مۇسكۇل ئىككى پارچە بولۇپ، ئىككى تەرەپتىن كېلىدۇ. چۈنكى ئۇلار تالالىرى ئارقىلىق ئۇستىدىن ئىككى قۇلاق ئارقىسى ۋە ئاستىدىن كۆكرەك سۆڭەكلىرىگە تۇتىشىپ، خۇددى تۇتاش مۇسكۇلدەك ئۇستىگە ئۆرلەيدۇ، بەزىدە ئۇلار بىر مۇسكۇلدەك، بەزىدە ئىككى مۇسكۇلدەك، يەنە بەزىدە ئۈچ مۇسكۇلدەك مەلۇم بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ بىرىنىڭ بىر ئۇچى شاخلىنىپ، ئىككى باشقا ئايلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرى ھەرىكەتلەنسە باش بىر

تەرەپكە مايىللىشىدۇ. ھەر ئىككىسى ھەربىرىدىن باش ئالدىغا نورمال ئېگىلىدۇ. باش بىلەن بويۇننى ئالدى تەرەپكە تەڭ ئەگكۈچى مۇسكۇل قىزىلئۆڭگەچ ئاستىغا ئورۇنلاشقان جۈپ مۇسكۇل بولۇپ، بويۇننىڭ بىرىنچى ۋە ئىككىنچى ئومۇرتقىسى تەرىپىگە مېڭىپ ئۇلار بىلەن بىرلىشىدۇ. ئۇنىڭ قىزىلئۆڭگەچكە يانداشقان قىسمى قىسقىرسا پەقەت باش ئېگىلىدۇ. ئىككى ئومۇرتقىغا تۇتاشقان قىسمى قىسقىرسا بويۇن ئېگىلىدۇ. باشنى ئارقىغا ئەگكۈچى مۇسكۇل تۆت جۈپ بولۇپ، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان جۈپ مۇسكۇللار ئاستىغا يوشۇرۇنغاندۇر. بۇ جۈپ مۇسكۇللارنىڭ باشلىنىدىغان يېرى بوغۇم ئۇستىدۇر. بۇلارنىڭ ئېچىدە ئومۇرتقا قوغدىغۇچى ئۆسۈكچىسىدىن كېلىدىغانلىرى بار بولۇپ، ئۇنىڭ باشلىنىش ئورنى ئارقا مۇسكۇلنىڭ ئوتتۇرىدىن يىراقراقتۇر. ئۇلارنىڭ ئېچىدە يەنە ئومۇرتقا قاناتسىمان سۆڭىكىدىن كېلىدىغانلىرى بار بولۇپ، ئۇنىڭ باشلىنىش ئورنى ئوتتۇرىدىدۇر. ئۇنىڭدىن بىر جۈپ مۇسكۇل بويۇن بىر جۈپ ئومۇرتقىسىنىڭ ئىككى قاناتسىمان سۆڭىكىدىن كېلىدۇ. يەنە بىر جۈپ مۇسكۇل ئىككىنچى بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ قوغدىغۇچى ئۆسۈكچىسىدىن كېلىدۇ. يەنە بىر جۈپ مۇسكۇلنىڭ تالالىرى بىرىنچى ئومۇرتقىنىڭ قاناتسىمان سۆڭىكىدىن باشلىنىپ، ئىككىنچى ئومۇرتقىنىڭ قوغدىغۇچى ئۆسۈكچىسىگە يېتىپ كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى، بۇرالغاندا باشنى تەبىئي ھالەتتە تۇتۇشتىن ئىبارەت. ئۇنىڭ ئېچىدە يەنە تۆتىنچى جۈپ مۇسكۇلمۇ بار بولۇپ، ئۇستىدىن باشلىنىپ ئۈچىنچى ئومۇرتقىنىڭ ئاستىدىن قىيپاش ھالەتتە ئۆتۈپ، سىرتقى تەرەپكە يېتىپ بېرىپ، بىرىنچى ئومۇرتقىنىڭ قاناتسىمان سۆڭىكى بىلەن بىرلىشىدۇ. دەسلەپكى ئىككى جۈپ مۇسكۇل باشنى ئارقىغا تۈز ياكى ئازراق ئېگىلگەن ھالەتتە بۇرايدۇ. ئۈچىنچى جۈپ مۇسكۇل ئېگىلىش ھەرىكىتىنى مۇقىملاشتۇرىدۇ، تۆتىنچى جۈپ مۇسكۇل باشنى ئارقىغا روشەن قىيپاش ھالەتتە بۇرايدۇ. ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى جۈپ مۇسكۇلنىڭ قايسىسى يالغۇز ئېگىلسە باشنى شۇ تەرەپكە بۇرايدۇ. ئۇلار تەڭ قىسقىرسا باش ئارقىغا تۈز ھالەتتە بۇرۇلىدۇ. باشنى بويۇن بىلەن تەڭ ئەگكۈچى مۇسكۇلنىڭ ئۈچ جۈپى چوڭقۇر، بىر جۈپى يۈزەكىدۇر. ھەربىرى ئۈچ بۇرجەكلىك بولۇپ، تېگى مېڭە قۇيرۇق سۆڭىكىدۇر، قالغىنى بويۇنغا چۈشىدۇ. ئۇنىڭ ئاستىغا يېيىلغان ئۈچ جۈپ مۇسكۇلنىڭ بىر جۈپى ئومۇرتقىلارنىڭ ئىككى تەرىپىگە چۈشىدۇ، يەنە بىر جۈپى ئومۇرتقا قاناتسىمان سۆڭىكى تەرەپكە كۆپ مايىللىشىدۇ، يەنە بىر جۈپى ئومۇرتقىنىڭ ئىككى تەرىپى بىلەن قاناتسىمان سۆڭەكنىڭ ئۈچلىرى ئوتتۇرىسىدا ۋاستە بولۇپ تۇرىدۇ.

باشنى ئىككى تەرەپكە ئەگكۈچى مۇسكۇل ئىككى جۈپ بولۇپ، باش بوغۇمى بىلەن بىرگە بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بىر جۈپى ئالدى تەرەپتە بولۇپ، باش بىلەن بويۇن ئىككىنچى ئومۇرتقىسىنى

تۇتاشتۇرىدۇ، بىرى ئوڭدا، يەنە بىرى سولدا تۇرىدۇ. يەنە بىر جۈپى ئارقا تەرەپتە بولۇپ، بويۇن بىرىنچى ئومۇرتقىسى بىلەن باشنى يىغىدۇ، بىرى ئوڭدا، يەنە بىرى سولدا تۇرىدۇ. بۇ تۆت مۇسكۇلنىڭ قايسىبىرى قىسقىرسا باش شۇ تەرەپكە قىيپاش هالەتتە ئېگىلىدۇ. بىر تەرەپتىكى قايسى ئىككىسى قىسقىرسا باش ئۇلار تەرەپكە تۇز هالەتتە ئېگىلىدۇ. ئالدى ئىككى مۇسكۇل هەربىرىكەتلەنسە، باشنىڭ ئالدىغا ئېگىلىشىگە، ئارقا ئىككى مۇسكۇل هەربىرىكەتلەنسە، ئارقىسىغا ئېگىلىشىگە ياردەم بېرىدۇ. تۆت مۇسكۇل تەڭ هەربىرىكەتلەنسە باش تۇز تىكلىنىدۇ. بۇ تۆت مۇسكۇل مۇسكۇللارنىڭ ئەڭ كىچىكى بولسىمۇ ئورنىنىڭ ياخشىلىقى، باشقا مۇسكۇللارنىڭ ئاستىدا تۇرۇشى بىلەن چوڭ مۇسكۇللار ئۆتىگەن رولنى ئۆتىيەلەيدۇ. باش بوغۇمى قارىمۇ قارشى ئىككى مەقسەت بىلەن هاسىل بولىدىغان ئىككى ئىشقا موهتاج بولىدۇ. بۇ ئىككى مەقسەتنىڭ بىرى، مۇستەهكەملىكتۇر. ئۇ، بوغۇمنىڭ مۇستەهكەملىكى ۋە ئۇنىڭ هەربىرىكەتلەرگە ماسلىشىشنىڭ تۆۋەنلىكى بىلەن بولىدۇ. يەنە بىرى، هەربىرىكەت سانىنىڭ كۆپلۈكىدۇر. ئۇ، بوغۇمنىڭ ئەركىن هەربىرىكەتلىنىشى ۋە بوشلۇقى بىلەن بولىدۇ. بوغۇمنىڭ بوشلۇقىدىن پەيدا بولىدىغان يېتەرسىزلىك ئۇنى ئوراپ تۇرىدىغان مۇسكۇللارنىڭ كۆپلۈكى بىلەن تولۇقلانىدى. بۇنىڭ بىلەن ئىككى مەقسەت تەڭ هاسىل بولدى. ئەڭ ياخشى ياراتقۇچى، ئالەملەرنىڭ پەرۋەردىگارى بولغان ئاللا نېمىدېگەن بۈيۈك!

11 - پەسىل كېكىردەك مۇسكۇلى تەشرىھى

كېكىردەك كۆمۈرچەكسىمان ئەزا بولۇپ، ئاۋاز چىقىرىش ئۇچۇن يارىتىلغان. ئۇ ئۇچ كۆمۈرچەكتىن تۇزۈلگەندۇر. بىرى، ئېڭەكنىڭ ئاستى، گالىنىڭ ئالدىغا ئورۇنلاشقان بولۇپ، قالقانسىمان كۆمۈرچەك دېيىلىدۇ. چۈنكى، ئۇنىڭ ئىچى ئويمان، ئۇستى كۆتۈرۈلگەن بولۇپ، قالقانغا ئوخشايدۇ. يەنە بىرى، بويۇنغا يانداش هالەتتە ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، نامسىز كۆمۈرچەك دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇچىنچى بىرى، يۇقىرىدىكى ئىككىسىگە كۆمتۈرۈلگەن بولۇپ، نامسىز كۆمۈرچەك بىلەن تۇتىشىدۇ، قالقانسىمان كۆمۈرچەككە تۇتاشماي، يېقىنلىشىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن نامسىز كۆمۈرچەك ئوتتۇرىسىدا قوش بوغۇم بار بولۇپ، ئۇنىڭدا ئىككى دانە كاتەكچە باردۇر. بۇ كاتەكچىگە نامسىز كۆمۈرچەكتىكى ئىككى ئۆسۈكچە كىرىشىپ كېرگەتلەر بىلەن باغلىنىدۇ. ئۇ «مەككى» ۋە «تەرجەهارى» دەپ ئاتىلىدۇ. قالقانسىمان كۆمۈرچەكنىڭ نامسىز

كۆمۇرچەك بىلەن بىرلىشىش ۋە ئۇلارنىڭ بىرىنىڭ يەنە بىرىدىن يىراقلىشىش بىلەن كېكىردەك كېڭىيىدۇ ياكى تارىيىدۇ. «تەرجەمارى» دەپ ئاتالغان كۆمۇرچەكنىڭ قالقانسىمان كۆمۇرچەك ئۇستىگە يېپىلىشى ۋە شۇ ھالەتتە داۋاملىشىشى، شۇنداقلا ئۇنىڭدىن يىراقلىشىشى بىلەن كېكىردەك ئېچىلىدۇ ياكى يېپىلىدۇ. كېكىردەكنىڭ ئالدى يېنىدا بىر دانە ئۇچ بۇرجەك سۆڭەك بار بولۇپ، يۇنان يېزىقىدىكى «L» ھەرپىگە ئوخشىتىلىپ، «L» سىمان سۆڭەك دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ شەكلى «٨» تۇر. ئۇنىڭ پايدىسى، كېكىردەك مۇسكۇلى تالالىرى ئۇچۇن ئۆسۈش مەنبەسى ۋە تىرەك بولۇشتۇر. كېكىردەك قالقانسىمان كۆمۇرچەكنى نامسىز كۆمۇرچەككە جۇپلەيدىغان بىر مۇسكۇلغا، ئۇنى «تەرجەمارى» كۆمۇرچىكىگە جۇپلەيدىغان يەنە بىر مۇسكۇلغا، «تەرجەمارى» كۆمۇرچىكنى قالغان ئىككى كۆمۇرچەكتىن يىراقلاشتۇرىدىغان يەنە بىر كۆمۇرچەككە ئېھتىياجلىق بولۇپ، بۇلار ئارقىلىق كېكىردەك ئېچىلىدۇ. كېكىردەكنى ئاچقۇچى مۇسكۇلنىڭ بىر جۇپى «L» سىمان سۆڭەكتىن ئۆسۈپ چىقىپ، قالقانسىمان كۆمۇرچەكنىڭ ئالدىغا كېلىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە يېيىلغان ھالەتتە بىرلىشىدۇ. ئۇ قىسقىراپ «تەرجەمارى» كۆمۇرچىكنى ئالدى ئۇستىگە كۆتۈرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن كېكىردەك كېڭىيىدۇ. يەنە بىر جۇپى گالنى تۆۋەنگە تارتقۇچى مۇسكۇل قاتارىدىن ھېسابلىنىدۇ. بىز ئۇنى يۇقىرىقى ئىككى مۇسكۇل ئوتتۇرىسىدىكى ۋاستە مۇسكۇل دەپ قاراشنى مۇۋاپىق كۆرىمىز. ئۇلار كۆكرەك سۆڭىكىنىڭ ئىچىدىن باشلىنىپ قالقانسىمان كۆمۇرچەككىچە يېتىپ بارىدۇ. نۇرغۇن ھايۋانلاردا ئۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە بىر جۇپ ۋە باشقا ئىككى جۇپ مۇسكۇل بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرىنىڭ ئىككى مۇسكۇلى «تەرجەمارى» كۆمۇرچىكىگە ئارقىدىن يېتىشىپ، ئۇنىڭ بىلەن بىرلىشىدۇ. ئۇلار قىسقىراپ «تەرجەمارى» كۆمۇرچىكنى كۆتۈرۈپ ئارقىغا تارتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇ قالقانسىمان كۆمۇرچەك بىلەن بىرلىشىتىن ساقلىنىپ قالىدۇ دە، كېكىردەك كېڭىيىدۇ. يەنە بىر جۇپ مۇسكۇل «تەرجەمارى» كۆمۇرچىكنىڭ ئىككى گىرۋىكىگە كېلىدۇ. ئۇلار قىسقىراپ ئۇنى قالقانسىمان كۆمۇرچەكتىن ئايرىيدۇ ۋە توغرىسىغا سوزۇپ كېكىردەكنىڭ كېڭىيىشىگە يارىدەم بېرىدۇ. كېكىردەكنى تارايتقۇچى مۇسكۇلنىڭ بىر جۇپى «L» سىمان سۆڭەك تەرىپىدىن كېلىپ، قالقانسىمان كۆمۇرچەككە تۇتىشىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن كېڭىيىدۇ ۋە نامسىز كۆمۇرچەككە جۇپ مۇسكۇلنىڭ بىرىنىڭ ئىككى ئۇچى نامسىز كۆمۇرچەكنىڭ كەينىدە تۇتاشقانغا قەدەر چىرمىشىدۇ. ئۇ قىسقىرسا كېكىردەك تارايىدۇ. كېكىردەكنى تارايتىش رولىنى ئۆتەيدىغان يەنە تۆت پارچە مۇسكۇل بار بولۇپ، بەزىدە ئۇلار قالقانسىمان كۆمۇرچەكنىڭ ئىككى تەرىپى بىلەن نامسىز كۆمۇرچەكنىڭ ئوتتۇرىسىنى تۇتاشتۇرىدىغان ئىككى قوش مۇسكۇل دەپ

گۈمان قىلىندۇ. ئۇ قىسقىرىسا كېكىردەكنىڭ تۆۋەنكى قىسمى تارىيىدۇ. بەزىدە ئۇلارنىڭ بىر جۈپى يوشۇرۇن، يەنە بىر جۈپى ئاشكارا، دەپ خىيال قىلىنىدۇ. كېكىردەكنى ياپقۇچى مۇسكۇلنىڭ ئەڭ ياخشى ئورنى كېكىردەكنىڭ ئىچكى ئارقا قىسمى بولۇپ، ئۇ قىسقىرىسا «تەرجەمھارى» كۆمۈرچىكى تۆۋەنگە تارتىلىپ ئۇنى ياپىدۇ. ئۇ جۈپ يارىتىلغان بولۇپ، قالقانسىمان كۆمۈرچەكنىڭ يىلتىزىدىن ئۆسۈپ چىقىپ، ئىچى تەرەپتىن كۆتۈرۈلۈپ «تەرجەمھارى» كۆمۈرچىكىنىڭ ئىككى گىرۋىكى ۋە نامسىز كۆمۈرچەك يىلتىزىنىڭ ئوڭ ـ سول تەرىپىگە يېتىپ بارىدۇ. ئۇ قىسقىراپ بوغۇمنى چىگىتىدۇ ۋە كېكىردەكنى كۆكرەك مۇسكۇلى بىلەن پاسىل پەردىنىڭ نەپەسنى يىغىشغا يارىدەم بەرگۈدەك دەرىجىدە ياپىدۇ. بۇ ئىككى مۇسكۇل كېكىردەك ئىچىنى تارايتىپ قويماسلىقى ئۈچۈن كىچىك، كېكىردەكنى يېپىش ۋە نەپەسنى يىغىشقا يارىدەم بېرىشى ئۈچۈن كۈچلۈك قىلىپ يارىتىلدى. ئۇلار قالقانسىمان كۆمۈرچەك بىلەن نامسىز كۆمۈرچەكنىڭ تۈتۈشۇشىغا يارىدەمى بولغۇدەك دەرىجىدە ئازراق قىيىپاش ھالەتتە ئۇزۇنسىغا تۈز ئورۇنلاشتۇرۇلغان. بەزىدە «تەرجەھالى» كۆمۈرچىكىنىڭ ئاستىدا مەزكۇر جۈپ مۇسكۇلغا يارىدەم بېرىدىغان ئىككى مۇسكۇل بولىدۇ.

12 ـ پەسىل گال مۇسكۇلى تەشرىھى

گالنىڭ ئومۇمىي مۇسكۇلى ئىككى جۈپ بولۇپ، ئۇلار ئۇنى تۆۋەنگە تارتىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرى، كېكىردەك بايانىدا سۆزلىگىنىمىزدۇر. يەنە بىرىمۇ كۆكرەك سۆڭىكىدىن ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، يۇقىرىغا كۆتۈرۈلۈپ «L» سىمان سۆڭەك بىلەن، ئۇنىڭدىن كېيىن گال بىلەن تۈتۈشۈپ، ئۇنى تۆۋەنگە تارتىدۇ. گالنىڭ خاس مۇسكۇلى ئىككى پارچە يۇتۇش مۇسكۇلى بولۇپ، يان تەرەپكە ئورۇنلاشتۇرۇلغاندۇر. ئۇلار يۇتۇشقا يارىدەم بېرىدۇ، بۇنى چۈشىنىڭ.

13 ـ پەسىل «L» سىمان سۆڭەك مۇسكۇلى تەشرىھى

«L» سىمان سۆڭەكنىڭ خاس مۇسكۇلى ۋە باشقا ئەزاغا ئورتاق بولغان ئورتاق مۇسكۇلى بارىدۇر. خاس مۇسكۇلى ئۈچ جۈپ بولۇپ، بىر جۈپى تۆۋەنكى جاغ سۆڭىكىنىڭ ئىككى تەرىپىدىن كېلىپ مۇشۇ سۆڭەك ئۈستىدىكى تۈز سىزىق بىلەن تۇتىشىدۇ. ئۇ ئۇنى تۆۋەنكى

جاغ تەرەپكە تارتىدۇ. يەنە بىر جۈپى ئېگەكنىڭ ئاستىدىن ئۆسۈپ تىل ئاستىدىن ئۆتۈپ، مۇشۇ سۆڭەكنىڭ يۇقىرى ئۇچىغا يېتىپ باردۇ. بۇمۇ بۇ سۆڭەكنى جاغنىڭ ئىككى تەرىپىگە تارتىدۇ. يەنە بىر جۈپى قۇلاق سۆڭىكى يېنىدىكى ئوقسمان ئۆسۈكچىلەردىن ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، مۇشۇ سۆڭەك ئۈستىدىكى تۈز سىزىقنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە تۇتىشىدۇ. ئۇنىڭ باشقىلار بىلەن ئورتاق بولغان مۇسكۇلى بايان قىلىندى ۋە قىلىنىدۇ.

14 - پەسىل تىل مۇسكۇلى تەشرىھى

تىلنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇل توقۇز پارچىدۇر. ئىككىسى توغرىسىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، ئوقسمان ئۆسۈكچىلەردىن كېلىپ، ئۇنىڭ ئىككى تەرىپىگە تۇتىشىدۇ. ئىككىسى ئۇزۇنسىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، «L» سىمان سۆڭەكنىڭ يۇقىرى قىسمىدىن باشلىنىپ، تىل يىلتىزىغا تۇتىشىدۇ. ئىككىسى تىلنى قىيپاش ھالەتتە ھەرىكەتلەندۈرىدىغان بولۇپ، «L» سىمان سۆڭەكنىڭ تۆۋەنكى قىرىدىن باشلىنىپ، ئۇزۇنسىغا ۋە توغرىسىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان مۇسكۇللارنىڭ ئارىسىغا كىرىدۇ. ئىككىسى تىلنى تۈزلەيدىغان ۋە ئېگىدىغان بولۇپ، مەزكۇر مۇسكۇلنىڭ ئاستىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان. ئۇلارنىڭ تالاسى تىل ئاستىغا توغرىسىغا يېيىلغان بولۇپ، جاغ سۆڭىكىنىڭ ھەممىسگە تۇتۇشىدۇ. تىل مۇسكۇللىرى قاتاردا يالغۇز بىر مۇسكۇل بار بولۇپ، تىل بىلەن «L» سىمان سۆڭەكنى تۇتاشتۇرىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ بىرىنى يەنە بىرىگە تارتىدۇ. تىلنى ئۇزۇنسىغا ھەرىكەتلەندۈرىدىغان مۇسكۇلنىڭ ئۇنى ئۈستىگە ھەرىكەتلەندۈرۈش ئېھتىماللىقمۇ بار. چۈنكى بۇ مۇسكۇل ئۇزىراش بىلەن بىرگە يەنە قىسقىرىيالايدۇ.

15 - پەسىل بويۇن مۇسكۇلى تەشرىھى

بويۇننى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان مۇسكۇل ئىككى جۈپ بولۇپ، بىرى ئوڭدا، يەنە بىرى سولدىدۇر. ئۇلارنىڭ قايسىسى قىسقىرسا بويۇن شۇ تەرەپكە قىيپاش ھالەتتە تارتىلىدۇ. قايسى ئىككىسى بىر تەرەپتىن بىرلىكتە قىسقىرسا بويۇن شۇ تەرەپكە تۈز ھالەتتە قىيسىيىدۇ. تۆت مۇسكۇلنىڭ ھەممىسى بىرلىكتە قىسقىرسا بويۇن تۈزلىنىدۇ.

16 - پەسىل كۆكرەك مۇسكۇلى تەشرىھى

كۆكرەكنى ھەربىر تەلەندۇرگۈچى مۇسكۇللارنىڭ ئىچىدە يىغماي، پەقەت سوزىدىغىنى باردۇر. نەپەسلىنىش ئەزالىرى بىلەن ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى توسۇق پەردە شۇ قاتارىدىن بولۇپ، كېيىن بايان قىلىمىز. بىر جۈپ مۇسكۇل ئوقۇرەك سۆڭەكنىڭ ئاستىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، تاغاق بېشىغا سوزۇلغان ئورۇندىن ئۆسۈپ چىقىدۇ، ئۇنمۇ كېيىن بايان قىلىمىز. ئۇ بىرىنچى قوۋۇرغىنىڭ ئوك ۋە سول تەرىپىگە تۇتىشىدۇ. ھەربىر جۈپ مۇسكۇل ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدىغان بولۇپ، يۇقىرىقى قىسمى بويۇنغا تۇتىشىپ ئۇنى ھەربىكەتلەندۇرىدۇ. تۆۋەنكى قىسمى كۆكرەكنى ھەربىكەتلەندۇرىدىغان بولۇپ، ئۇنىڭغا كېيىن بايان قىلىدىغان مۇسكۇل ئارىلىشىدۇ. ئۇ بەشىنچى ۋە ئالتىنچى قوۋۇرغىغا تۇتىشىدۇ. تاغاقنىڭ ئويمان قىسمىغا يوشۇرۇنغان بىر جۈپ مۇسكۇل بار بولۇپ، ئۇنىڭغا ئومۇرتقىلاردىن چۈشۈپ تاغاققا تۇتىشىدىغان يەنە بىر جۈپ مۇسكۇل تۇتىشىدۇ. ئۇلار خۇددى بىر مۇسكۇلغا ئوخشاش ھالەتكە كېلىپ، ئارقىدىكى مۇسكۇللارغا تۇتىشىدۇ. ئۇچىنچى جۈپ مۇسكۇل بويۇن ئومۇرتقىلىرىنىڭ يەتتىنچى ئومۇرتقىسى، كۆكرەك ئومۇرتقىلىرىنىڭ بىرىنچى ۋە ئىككىنچى ئومۇرتقىسىدىن باشلىنىپ، كۆكرەك قوۋۇرغىلىرىغا تۇتىشىدۇ، بۇلار سوزغۇچى مۇسكۇللاردۇر. كۆكرەكنى يىغقۇچى مۇسكۇللار ئىچىدە توغرىسىدىن يىغقۇچى مۇسكۇل بار بولۇپ، ئۇ جىم تۇرغان ھالەتتىكى پاسىل پەردىدۇر. ئۇنىڭ ئىچىدە يەنە ئۆز ئىچىگە يىغىلغۇچى مۇسكۇل بار بولۇپ، ئۇ ئىككى جۈپكە بۆلۈنىدۇ. بىر جۈپى ئۈستۈنكى قوۋۇرغا يىلتىزى ئاستىغا سوزۇلغان بولۇپ، چىگىتىش ۋە يىغىش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. يەنە بىر جۈپى ئۇنىڭ ئەتراپىغا جايلاشقان بولۇپ، خەنجەرسىمان ئۆسۈكچە بىلەن ئوقۇرەك سۆڭەك ئوتتۇرىسىدا كۆكرەك سۆڭىكى بىلەن ۋە قورساق مۇسكۇلى ئىچىدىكى تۈز مۇسكۇل بىلەن تۇتىشىدۇ، يەنە ئىككى جۈپ مۇسكۇل ئۇنىڭغا يارىدەم بېرىدۇ. بىرلا ۋاقىتتا يىغىش ۋە سوزۇش خىزمىتىنى ئۆتەيدىغان مۇسكۇل قوۋۇرغىلار ئارىلىق مۇسكۇلىدۇر. لېكىن چوڭقۇر تەپەككۇر يۈرگۈزۈلسە يىغقۇچى مۇسكۇل بىلەن سوزغۇچى مۇسكۇلنىڭ ئايرىم بولۇشى زۆرۈردەك بىلىنىدۇ. چۈنكى ھەر ئىككى قوۋۇرغىنىڭ ئارىلىقىدا گەرچە بىر مۇسكۇل بار دەپ خىيال قىلىنسىمۇ ئەمەلىيەتتە تۆت مۇسكۇل باردۇر. خىيال قىلىنغان بۇ مۇسكۇل قىيپاش تالالاردىن توقۇلغان بولۇپ، چوڭقۇرلىرى ۋە يۈزەكلىرى باردۇر. يۈزەكلىرىنىڭ ئىچىدە

قوۋۇرغىنىڭ كۆمۈرچەكلىك ئۇچىغا ياندىشىدىغانلىرى ۋە ئۇنىڭ يەنە بىر كۈچلۈك ئۇچىغا ياندىشىدىغانلىرى باردۇر. چوڭقۇرلىرىنىڭ ھەممىسىنىڭ ئورنى يۈزەكلىرىگە قارىمۇقارشىدۇر. تالالارنىڭ ھالىتى تۆت بولسا ، مۇسكۇلمۇ تۆت بولۇشقا تېگىشلىك. بۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئۈستىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغانلىرى سوزغۇچى، تۆۋەنگە ئورۇنلاشتۇرۇلغانلىرى يىغقۇچىدۇر. شۇنداق بولغاندا كۆكرەك مۇسكۇلىنىڭ ئومۇمىي سانى 88 پارچە بولىدۇ. بەزىدە كۆكرەك مۇسكۇلىغا ئوقۇرەك سۆڭىكىدىن كېلىپ، تاغاقنىڭ بېشىغا تۇتاشقان ئىككى مۇسكۇل يارىدەم بېرىدۇ. ئۇ بىرىنچى قوۋۇرغىغا تۇتىشىپ ئۇنى ئۈستىگە كۆتۈرۈپ، كۆكرەكنىڭ كېڭىيىشىگە يارىدەم بېرىدۇ.

17 - پەسىل يۇقىرىقى بىلەك ھەرىكەت مۇسكۇلى تەشرىھى

يۇقىرىقى بىلەك مۇسكۇلى تاغاق بوغۇمىنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. ئۇنىڭ ئۈچ پارچىسى كۆكرەكتىن باشلىنىپ ئۇنى تۆۋەنگە تارتىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدىن بىر مۇسكۇل ئەمچەك ئاستىدىن باشلىنىپ بىلەكنىڭ ئالدى قىسمى ۋە ئوقۇرەك سۆڭىكى ئەتراپىنىڭ ئالدى قىسمىغا تۇتىشىدۇ. ئۇ بىلەكنى كۆكرەككە تاغاق سۆڭىكى ھەمراھلىقىدا تۆۋەنگە مايىل ھالەتتە يېقىنلاشتۇرىدۇ. يەنە بىر مۇسكۇل كۆكرەك سۆڭىكىنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدىن باشلىنىپ بىلەك بېشىنىڭ ئىچكى قىسمىنى ئايلىنىدۇ. ئۇ بىلەكنى كۆكرەككە يەڭگىل كۆتۈرۈش بىلەن بىرلىكتە يېقىنلاشتۇرىدۇ. يەنە بىر چوڭ قوش مۇسكۇل كۆكرەك سۆڭىكىنىڭ پۈتۈن قىسمىدىن باشلانغان بولۇپ، بىلەك ئالدى قىسمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە تۇتىشىدۇ. ئۇ ئۈستۈنكى قىسمىدىكى تالا بىلەن خىزمەت قىلىپ بىلەكنى كۆكرەككە كۆتۈرگەن ھالەتتە قارىتىدۇ. مەزكۇر تالانىڭ يەنە بىر قىسمى بىلەن خىزمەت قىلسا بىلەكنى كۆكرەككە پەسلىگەن ھالەتتە قارىتىدۇ. ھەر ئىككى خىل تالا بىلەن خىزمەت قىلسا بىلەكنى كۆكرەككە تۈز ھالەتتە قارىتىدۇ. يەنە ئىككى پارچە مۇسكۇل بەل تەرەپتىن كېلىپ كۆكرەك سۆڭىكىدىن كۆتۈرۈلگەن چوڭ مۇسكۇلنىڭ تۇتاشقان يېرىنىڭ ئىچكىرىرەك قىسمىغا تۇتىشىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرى چوڭ بولۇپ، بەلدىن يەنى ئارقا قوۋۇرغىلاردىن باشلىنىپ، بىلەكنى ئارقا قوۋۇرغا تەرەپكە تۈز ھالەتتە تارتىدۇ. يەنە بىرى ئىنچىكە مۇسكۇل بولۇپ، بەل ئۇستىخىنىدىن ئەمەس، بەلكى تېرىسىدىن باشلىنىپ يۇقىرىدىكىسىگە قارىغاندا ئوتتۇرىغىراق مايىللىشىدۇ، ئەمچەك تەرەپتىن كەلگەن چوڭقۇر

تارىمۇشقا تۇتىشىپ بىرىنچىسىنىڭ خىزمىتىگە يارەملىشىدۇ. لېكىن ئۇ سەل ئارقا تەرەپكە يېقىنراق ئورۇنلىشىدۇ. يەنە بەش پارچە مۇسكۇل تاغاق سۆڭىكىدىن باشلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرى تاغاق سۆڭىكىنىڭ ئۆزىدىن باشلىنىپ، پاسسل پەردە بىلەن تاغاقنىڭ يۇقىرىقى قىسمى گىرۋىكى ئارىلىقىدا خىزمەت قىلىدۇ. ئۇ يۇقىرىقى بىلەك سۆڭىكى سىرتقى بېشىنىڭ يۇقىرى قىسمىغا ئېچى تەرەپكە سەل مايىللاشقان ھالەتتە يېتىپ بارىدۇ ھەمدە بۇ ھالەتتە ئۇزىرايدۇ. بۇ بەش مۇسكۇلنىڭ ئىچىدە ئىككى پارچىسى تاغاقنىڭ يۇقىرىقى گىرۋىكىدىن باشلانغان بولۇپ، بىرى چوڭ، ئۇنىڭدىن چىققان تالالار پاسسل پەردىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا يېتىپ بېرىپ، پاسسل پەردە بىلەن تاغاقنىڭ تۆۋەنكى گىرۋىكى ئارىلىقىدا خىزمەت قىلىدۇ. يۇقىرىقى بىلەكنىڭ سىرتقى بېشىغا تۇتىشىپ، سىرتقى تەرەپكە مايىللاشقان ھالەتتە ئۇزىرايدۇ. يەنە بىرى يۇقىرىدىكىسىگە تۇتاشقان بولۇپ، خۇددى ئۇنىڭ بىر قىسمىدەك مەلۇم بولىدۇ، ئۇ ئۇنىڭ بىلەن تەڭ ماڭغان بولۇپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى قىلىدۇ. لېكىن بۇنىڭ تاغاقنىڭ يۇقىرى قىسمى بىلەن كۆپ ئالاقىسى بولمايدۇ. ئۇ بىلەكنىڭ سىرتىغا قىيپاش ھالەتتە تۇتاشقان بولۇپ، بىلەكنى سىرتقى تەرەپكە يېقىنلاشتۇرىدۇ. تۆتىنچى مۇسكۇل تاغاق سۆڭىكىنىڭ ئويمان قىسمىدىن باشلانغان بولۇپ، بۇنىڭ تارىمۇشلىرى يۇقىرىقى بىلەك سۆڭىكى بېشىنىڭ ئىچكى تەرىپىنىڭ ئىچكى قىسمىلىرىغا تۇتىشىدۇ، ئۇنىڭ خىزمىتى يۇقىرىقى بىلەكنى ئارقىغا ئايلاندۇرۇشتۇر. يەنە بىر مۇسكۇل تاغاقنىڭ تۆۋەنكى گىرۋىكىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىن باشلانغان بولۇپ، تارىمۇشلىرى بەلدىن ئۆرلىگەن چوڭ مۇسكۇلنىڭ ئۈستىگە تۇتىشىدۇ، ئۇنىڭ خىزمىتى بىلەك بېشىنىڭ يۇقىرى قىسمىنى ئۈستى تەرەپكە تارتىشتۇر. بىلەكنىڭ يەنە ئىككى باشلىق بىر مۇسكۇلى بار بولۇپ، ئىككى خاس خىزمەت ۋە بىر ئورتاق خىزمەتنى قىلىدۇ. ئۇ ئوقۇرەك سۆڭەكنىڭ تۆۋەن قىسمى ۋە بويۇندىن باشلانغان بولۇپ، بىلەك بېشىنى ئوراپ تۇرىدۇ، كۆكرەكتىن ئۆرلىگەن چوڭ مۇسكۇلنىڭ تارىمۇشلىرىنىڭ تۇتاشقان يېرىگە يېقىنلىشىدۇ. ئۇنىڭ ئىككى بېشىنىڭ بىرى ئىچكى تەرەپتە بولۇپ، ئىچكى تەرەپكە ئازراق قىيپاش ھالەتتە مايىللىشىدۇ، يەنە بىرى تاغاق ئۈستىنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىدە بولۇپ، سىرتقى تەرەپكە ئازراق قىيپاش ھالەتتە مايىللىشىدۇ، بۇ ئىككى باش بىللە خىزمەت قىلسا، يۇقىرىقى بىلەك تۈز كۆتۈرۈلىدۇ، دەيدىغان قاراش بار. كىشىلەرنىڭ ئارىسىدا يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە ئىككى مۇسكۇلمۇ بار، ئۇنىڭ بىرى كىچىك بولۇپ، ئەمچەكتىن باشلىنىدۇ، يەنە بىرى تاغاق بوغۇمى ئارىسىغا كىرىشكەن بولىدۇ، ئۇلارنىڭ جەينەك مۇسكۇلى بىلەن ئورتاقلىقى بولۇشى مۇمكىن، دەيدىغانلار بار.

18 - پەرز بىلەك ھەربىرىدە مۇسكۇلى تەشرىھى

بىلەكنى ھەربىرىتىلەندۇرگۈچى مۇسكۇللارنىڭ ئىچىدە ئۇنى يىغىدىغانلىرى بار. ئۇلار يۇقىرىقى بىلەك ئۈستىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغاندۇر. ئۇلارنىڭ ئىچىدە بىلەكنى ئوڭدىسىغا ۋە دۈم قىلىدىغانلىرى بار. ئەمما يۇقىرىقى بىلەكتە بۇنداق مۇسكۇللار يوقتۇر. سوزغۇچى مۇسكۇل بىر جۈپ بولۇپ، ئۇنىڭ بىرى، ئىچىگە مايىللاشقان ھالەتتە سوزىدۇ، چۈنكى ئۇ يۇقىرىقى بىلەكنىڭ يۇقىرىقى قىسمىنىڭ ئاستى، تۆۋەنكى قوۋۇرغا ۋە تاغاق سۆڭەكلەردىن باشلىنىپ، جەينەكنىڭ ئىچكى قىسملىرىغا تۇتىشىدۇ. يەنە بىرى سىرتقى تەرەپكە مايىللاشقان ھالەتتە سوزىدۇ، چۈنكى ئۇ يۇقىرىقى بىلەك بوغۇمىدىن باشلىنىپ جەينەكنىڭ سىرتقى قىسملىرىغا تۇتىشىدۇ. ئۇلار بىرلىكتە خىزمەت قىلسا بىلەك ئەلۋەتتە تۈز سوزۇلىدۇ. يىغقۇچى مۇسكۇل بىر جۈپتۇر. ئۇنىڭ بىرى چوڭراق بولۇپ، ئىچىگە مايىللاشقان ھالەتتە يىغىدۇ. چۈنكى ئۇ تاغاقنىڭ تۆۋەنكى قىسمى ۋە قاغا تۇمشۇقى ئۆسۈكچىسىدىن باشلىنىدۇ. ھەربىر باشلانغان ئورۇندا بىردىن بېشى بولىدۇ، بىلەكنىڭ ئىچكى قىسمىغا مايىللىشىدۇ. ئۇنىڭ نېرۋىلىق تارىمۇشى بىلەك ئۈستۈنكى سۆڭەكنىڭ ئالدى قىسمىغا تۇتىشىدۇ. يەنە بىرى، سىرتقا مايىللىشىش بىلەن يىغىدۇ، چۈنكى ئۇ بىلەكنىڭ ئارقا سىرتى تەرىپىدىن باشلىنىدۇ. بۇ مۇسكۇلنىڭ گۆشلۈك ئىككى بېشى بار بولۇپ، بىرى بىلەكنىڭ ئارقىسىدىن، يەنە بىرى ئالدىدىن باشلىنىدۇ. ئىلگىرىلەش جەريانىدا ئىچكى تەرەپكە ئازراق مايىللىشىپ، بىلەك تۆۋەنكى سۆڭەكنىڭ ئالدى قىسمىغا تۇتىشىدۇ. ئۇنىڭ سىرتقا مايىللاشقان قىسمى يىغقان ھالەتتە بىلەك تۆۋەنكى سۆڭەكتە، ئىچىگە مايىللاشقىنى ئۈستۈنكى سۆڭەككە تۇتىشىدۇ، شۇنداق بولغاندا يىغىش ھەرىكىتى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بۇ ئىككى مۇسكۇل تەڭ خىزمەت قىلسا بىلەك ئەلۋەتتە تۈز يىغىلىدۇ. بەزىدە سوزغۇچى ئىككى مۇسكۇل ئىچىدە يۇقىرىقى بىلەك سۆڭەكنى ئوراپ تۇرىدىغان بىر مۇسكۇل بولىدۇ. ھالبۇكى، بۇ ئاخىرقى يىغقۇچى مۇسكۇلنىڭ بىر قىسمى دەپ قارىلىدۇ. بىلەكنى ئوڭدا قىلغۇچى مۇسكۇل بىر جۈپ بولۇپ، بىرى بىلەك ئىككى سۆڭەكى ئارىسىنىڭ سىرتقى تەرىپىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، ئۈستۈنكى سۆڭەك بىلەن تارىمۇشسىز تۇتىشىدۇ. يەنە بىرى، نېپىز، سوزۇنچاق بولۇپ، يۇقىرىقى بىلەك بېشىنىڭ سىرتىغا يانداش بولغان يۇقىرى قىسمىدىن باشلىنىدۇ، بۇنىڭ كۆپ قىسمى بىلەكتىن ئۆتۈپ بىلەزۈك بوغۇمىغا يېقىنلىشىدۇ، ئۈستۈنكى سۆڭەكنىڭ ئىچكى قىسمىغا كېلىپ،

پەردىلىك تارىمۇش بىلەن تۇتىشىدۇ. بىلەكنى دۇم قىلغۇچى مۇسكۇل بىر جۇپ بولۇپ، سىرتقى تەرەپكە ئورۇنلاشتۇرۇلغانىدۇر. ئۇنىڭ بىرى، يۇقىرىقى بىلەك بېشىنىڭ ئىچكى يۇقىرىقى تەرىپىدىن باشلىنىپ، بىلەك ئۇستۇنكى سۆڭىكىنىڭ بىلەزۇك بوغۇمغا يېقىن يېرىنىڭ ئۇستۇنكى قىسمىغا تۇتىشىدۇ. يەنە بىرى، ئۇنىڭدىن قىسقىراق، تالالىرى كەڭرەك، پەيلىك بىر ئۇچى مۇستەھكەمرەك بولۇپ، تۆۋەنكى سۆڭەكنىڭ ئۆزىدىن باشلىنىپ، يۇقىرىقى سۆڭەكنىڭ بىلەزۇك بوغۇمى يېنىدىكى بىر تەرىپىگە تۇتىشىدۇ.

19 - پەسىل بىلەزۇك بوغۇمى ھەرىكەت مۇسكۇلى تەشرىھى

بىلەزۇك بوغۇمى مۇسكۇللىرى ئىچىدە يىغىدىغانلىرى، سوزىدىغانلىرى، دۇم ۋە ئوڭدا قىلىدىغانلىرى بار. يىغقۇچى مۇسكۇللارنىڭ بىرى يەنە بىرىگە خۇددى بىر مۇسكۇلدەك تۇتاشقانىدۇر. ئەمما ئۇ بىلەك تۆۋەنكى سۆڭىكىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىن باشلانغان بولۇپ، تارىمۇشى باش بارماققا تۇتىشىدۇ. باش بارماق ئۇ ئارقىلىق كۆرسەتكۈچ بارماقتىن يىراقلىشىدۇ. يەنە بىرى بىلەك ئۇستۇنكى سۆڭىكىدىن باشلانغان بولۇپ، تارىمۇشى بىلەزۇك سۆڭەكلىرىنىڭ بىرىنچى سۆڭىكىگە، يەنى باش بارماقنىڭ ئۇدۇلىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان سۆڭەككە تۇتىشىدۇ. بۇ ئىككى مۇسكۇل بىللە ھەرىكەتلەنسە بىلەزۇك بوغۇمى ئازراق دۇم بولۇش بىلەن سوزۇلىدۇ. پەقەت ئىككىنچىسى ھەرىكەتلەنسە بىلەزۇك بوغۇمىنى ئوڭدا قىلىدۇ. پەقەت بىرىنچىسى ھەرىكەتلەنسە باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئارىلىقى يىراقلايدۇ. يەنە بىر مۇسكۇل بىلەك ئۇستۇنكى سۆڭىكى ئۇستىگە سىرتقى تەرەپتىن ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، يۇقىرىقى بىلەك بېشىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىلىرىدىن باشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن ئىككى باشلىق بىر تارىمۇش ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، ئوتتۇرا بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئالدى ئالقان سۆڭىكى ئوتتۇرىسىغا تۇتىشىدۇ. ئۇنىڭ تارىمۇشىنىڭ بىر بېشى بىلەك ئۇستۇنكى سۆڭىكىنىڭ بىلەزۇك بوغۇمىغا يېقىن جايغا يۆلەنگەن بولۇپ، بىلەزۇك بوغۇمىنى دۇم قىلغان ھالەتتە سوزىدۇ. يىغقۇچى مۇسكۇللار بىر جۇپ بولۇپ، تۆۋەنكى بىلەك سۆڭىكىنىڭ سىرتقى يان تەرىپىگە ئورۇنلاشقانىدۇر. ئۇلارنىڭ تۆۋەنگە جايلاشقىنى يۇقىرىقى بىلەك ئىككى بېشىنىڭ ئىچكى بېشىدىن باشلىنىپ، نامسز بارماقچە يېتىپ بارىدۇ. ئۇستىگە جايلاشقىنى شۇ ئورۇننىڭ ئۇستىدىن باشلىنىپ يەنە شۇ يەرگە يېتىپ بارىدۇ. مەزكۇر مۇسكۇل بىلەن بىرلىكتە يەنە بىر مۇسكۇلمۇ بار

بولۇپ، يۇقىرىقى بىلەكنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىن باشلىنىپ، مەزكۇر ئىككى مۇسكۇلنىڭ ئوتتۇرا قىسمىغا كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئىككى ئۇچى كىرىست شەكىلدە كېسىشىپ ، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق ئوتتۇرىسىغا تۇتىشىدۇ. ئۇلار بىرلىكتە ھەرىكەتلەنسە بۇ ئىككى بارماق يىغىلىدۇ. مانا بۇلار يىغقۇچى ۋە سوزغۇچى مۇسكۇللار بولۇپ، ئۇلار قىيپاش ھالەتتە ئۇدۇل ھەرىكەتلەنسە دۇم قىلىش ۋە ئوڭدا قىلىش خىزمەتلىرىنىمۇ بېجىرىدۇ. نامسىز بارماق ئالدى ئالقان سۆڭىكىگە تۇتاشقان مۇسكۇل يالغۇز ھەرىكەتلەنسە ئالقان ئوڭدا بولىدۇ. بۇنىڭغا كېيىن بايان قىلىنىدىغان باش بارماق مۇسكۇلى يارىمم بەرسە ئالقان دۇم بولىدۇ. باش بارماق ئالدىدىكى بىلەزۈك بوغۇمغا تۇتاشقان مۇسكۇل يالغۇز ھەرىكەتلەنسە ئالقان دۇم بولىدۇ. كېيىن بايان قىلىنىدىغان چىمچىلاق بارماق ئالدىدىكى مۇسكۇل بىلەن بىرلىكتە ھەرىكەتلەنسە ئالقان تولۇق دۇم بولىدۇ. بۇنى چۈشىنىڭ.

20 - پەسىل بارماقلارنىڭ ھەرىكەت مۇسكۇلى تەشرىھى

بارماقلارنىڭ ھەرىكەت مۇسكۇللىرى ئىچىدە ئالقانغا ئورۇنلاشتۇرۇلغانلىرى ۋە بىلەككە ئورۇنلاشتۇرۇلغانلىرى باردۇر. چۈنكى بۇلارنىڭ ھەممىسى ئالقانغا توپلاشسا، ئالقان گۆشىنىڭ كۆپلۈكى بىلەن ئېغىرلىشىپ قالاتتى. ئۇنىڭ ئىچىدىكى بىلەزۈك بوغۇمغا ئورۇنلاشقانلىرى بارماقلاردىن يىراقلىغان بولغاچقا تارىمۇشلىرى ئۇزۇن بولۇشقا تېگىشلىك بولدى. شۇ سەۋەبتىن بۇلار ھەر تەرەپتىن كەلگەن پەردىلەر بىلەن قوغدالدى. بۇ تارىمۇشلار يۇمىلاق، كۈچلۈك قىلىپ يارىتىلدى. پەقەت بۇنىڭ ھەرىكەتلىك ئەزاغا تۇتاشقانلىرى تۇتۇشۇشنىڭ تېخىمۇ ياخشى بولۇشى ئۈچۈن كەڭ قىلىندى. بارماقلارنى سوزغۇچى مۇسكۇللارنىڭ ھەممىسى بىلەككە ئورۇنلاشتۇرۇلدى. شۇنىڭدەك بارماقلارنى تۆۋەنگە ھەرىكەتلەندۈرىدىغانلىرىمۇ بىلەككە ئورۇنلاشتۇرۇلدى. يايغۇچى مۇسكۇللار ئىچىدە بىر مۇسكۇل تۆۋەنكى بىلەكنىڭ سىرتقى ئوتتۇرا قىسمىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، يۇقىرىقى بىلەك تۆۋەنكى بېشىنىڭ كۆتۈرۈلۈپ تۇرغان قىسمىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن تارىمۇشلار ئۆسۈپ چىقىپ تۆت بارماققا تارقالغان بولۇپ، بارماقلارنى سوزىدۇ. بارماقلارنى تۆۋەنگە ئەگكۈچى مۇسكۇللار ئۈچ پارچە بولۇپ، يۇقىرىدىكى مۇسكۇلغا يانداش ھالەتتە بەزىسى بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ. بۇلارنىڭ بىرى يۇقىرىقى

بىلەك سىرتقى بېشى ئىككى ئۆسۈكچىسى ئارىلىقىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ، بۇنىڭدىن ئىككى تارىمۇش ھاسىل بولۇپ، چىمچىلاق بارماق بىلەن نامسىز بارماققا يېتىپ باردۇ. يەنە بىرى قوش مۇسكۇللار قاتاردىن بولۇپ، مەزكۇر ئۇچ مۇسكۇلنىڭ ئىككىسى ھېسابلىنىدۇ. بۇلار يۇقىرىقى بىلەك ئۆسۈكچىسى ئىچكى تۆۋەن قىسمى ۋە بىلەك تۆۋەنكى سۆڭىكى گىرۋىكىدىن باشلانغان بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئىككى تارىمۇش چىقىپ، ئوتتۇرا بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماققا يېتىپ باردۇ. بۇ قوش مۇسكۇلنىڭ ئىككىنچىسى يەنى مەزكۇر ئۇچ مۇسكۇلنىڭ ئۇچىنچىسى بىلەك ئۇستۇنكى سۆڭىكىنىڭ يۇقىرى قىسمىدىن باشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر تارىمۇش ھاسىل بولۇپ، باش بارماققا يېتىپ باردۇ. بۇ مۇسكۇلنىڭ يېنىدا بىلەزۈك بوغۇمنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان مۇسكۇللار قاتاردا بايان قىلىنغان ئىككى مۇسكۇلنىڭ بىرى ھېسابلىنىدىغان يەنە بىر مۇسكۇل بار بولۇپ، بىلەك تۆۋەنكى سۆڭىكىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىن باشلىنىدۇ. ئۇنىڭ تارىمۇشى باش بارماقنى كۆرسەتكۈچ بارماقتىن يىراقلاشتۇرىدۇ. يىغقۇچى مۇسكۇللار ئىچىدە بىلەككە ئورۇنلاشقانلىرى ۋە ئالقان ئىچىگە ئورۇنلاشقانلىرى باردۇر. بىلەككە ئورۇنلاشقانلىرى ئۇچ پارچە مۇسكۇل بولۇپ، ئوتتۇرا قىسمغا ئۇستى - ئۇستىگە دەستىلەپ ئورۇنلاشتۇرۇلغان. ئۇلارنىڭ ئەڭ مۇھىمى ئەڭ ئاستىدىكىسى بولۇپ، ئاستى قىسمغا تۆۋەنكى بىلەك تۆۋەنكى سۆڭىكىگە تۇتاش ھالەتتە ئورۇنلاشتۇرۇلغان. چۈنكى، بۇنىڭ خىزمىتى مۇھىمراق بولغاچقا بىخەتەرەك ئورۇندا تۇرغىنى ياخشى. ئۇ يۇقىرىقى بىلەك سۆڭىكىنىڭ سىرتقى بېشىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىن باشلىنىپ ئىچى تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ. بۇنىڭ تارىمۇشلىرى كەڭ بولۇپ، بەش قىسمغا بۆلۈنىدۇ، ھەربىر تارىمۇش ھەربىر بارماقنىڭ ئىچكى قىسمغا تارقىلىدۇ. تۆت بارماققا تارالغانلىرىنىڭ ھەربىرى ئۇلارنىڭ بىرىنچى ۋە ئۇچىنچى بوغۇمنى يېغىدۇ، بىرىنچىسىنى يېغىشى ئۇنىڭ شۇ بوغۇمغا ئۇنىڭغا ئورالغان كېرگەت بىلەن تۇتاشقانلىقىدىندۇر. ئۇچىنچىسىنى يېغىشى ئۇنىڭ بىر ئۇچىنىڭ شۇ بوغۇمغا يېتىپ بارغانلىقى ۋە ئۇنىڭغا تۇتاشقانلىقىدىندۇر. باش بارماققا تۇتاشقىنى ئۇنىڭ بىرىنچى ۋە ئىككىنچى بوغۇمنى يېغىدۇ. چۈنكى ئۇ ئۇلار بىلەن تۇتىشىدۇ. ئىككىنچى مۇسكۇل مەزكۇر مۇسكۇلنىڭ ئۇستىدە بولۇپ ئۇنىڭدىن كىچىكرەك بولىدۇ. يۇقىرىقى بىلەكنىڭ ئىككى بېشىنىڭ ئىچكى بېشىدىن باشلىنىپ بىلەك تۆۋەنكى سۆڭىكىگە بوش تۇتۇشۇپ، ئۇنىڭ ئىچكى ۋە سىرتقى تەرەپ ئوتتۇرىسىدىكى ئورتاق پاسلغىچە داۋاملىشىدۇ. بۇ ئورتاق پاسل بىلەك ئۇستۇنكى سۆڭىكىنىڭ ئۇستۇنكى يۈزىدۇر. ئۇ باش بارماق تەرەپكە بارسا ئىچكى تەرەپكە مايىللىشىدۇ ھەمدە ئۇنىڭدىن

بىر قانچە تارىمۇش چىقىپ ئوتتۇرا بوغۇملارغا كېلىپ ئۇنى يىغىدۇ. باش بارماققا پەقەت ئۇنىڭ تارىمۇشىدىن بولمىغان بەلكى باشقا ئورۇندىن كەلگەن بىر تارماق تارىمۇش تۇتۇشىدۇ. بىرىنچىسى بىلەك تۆۋەنكى ۋە يۇقىرىقى سۆڭەكنىڭ بېشىنىڭ يۇقىرىدىكى باشلىنىش نۇقتىسىدىن كېيىنكى ئورۇندىن باشلىنىدۇ. ئىككىنچىسى تۆۋەنكى بىلەك تۆۋەنكى سۆڭەك بېشىدىن باشلىنىدۇ. باش بارماق پەقەت بىر مۇسكۇل بىلەن، قالغان تۆت بارماق ئىككى مۇسكۇل بىلەن يىغىلىدىغان قىلىندى. چۈنكى تۆت بارماقنىڭ مۇھىم ئىشى سىقىمداش، باش بارماقنىڭ مۇھىم ئىشى تۇزلىنىش ۋە كۆرسەتكۈچ بارماقتىن يىراقلىشىشتۇر. ئۇچىنچى مۇسكۇل يىغايدۇ، بەلكى ئۇ تارىمۇشى بىلەن ئالقاننىڭ ئىچىگە سىڭىپ كىرىپ كەڭ يېيىلىپ ئۇنىڭدا سەزگۈرلۈك پەيدا قىلىدۇ. تۆك ئۇنۇشنى چەكلەيدۇ ۋە ئالقاننى تىرەپ ئۇنىڭ زۆرۈر بولغاندا كۆچىيەلىشىگە يار دەم بېرىدۇ . مانا بۇلار بىلەزۈك بوغۇمىدىكى مۇسكۇللاردۇر. ئالقاننىڭ ئۆزىدىكى مۇسكۇل جەمئىي 18 پارچە بولۇپ، بىرسى يەنە بىرسى ئۇستىگە ئىككى سەپ بولۇپ تىزىلغان. بىر سېپى ئاستى ئىچكى قىسمدا، يەنە بىر سېپى ئۇستۇنكى تەرە قىسمىدىدۇر. ئاستىدىكىلىرى يەتتە پارچە بولۇپ بەش پارچىسى بارماقلارنى ئۇستىگە ئېگىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى باش مۇسكۇلى بىلەزۈك سۆڭەكلىرىنىڭ بىرىنچىسىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئالتىنچى مۇسكۇل قىسقا، كەڭ بولۇپ، تالاسى قىيپاش يۆگەلگەن، بېشى ئالقان سۆڭەكنىڭ ئوتتۇرا بارماق ئۇدۇلىغا تۇتاشقان. تارىمۇشى باش بارماققا تۇتاشقان بولۇپ، ئۇنى تۆۋەنگە ئېگىدۇ. يەتتىنچى مۇسكۇل نامسىز بارماق يېنىدا بولۇپ، ئۇنىڭغا يانداشقان ئالقان سۆڭىكىدىن باشلىنىپ نامسىز بارماقنى تۆۋەنگە ئېگىدۇ. بۇ يەتتە مۇسكۇلنىڭ ھېچبىرى بارماقنى ئەگمەيدۇ، بەلكى باش بارماقنى كۆتۈرىدۇ، ئىككىنچى بارماقنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئۇستۇنكى سەپتىكى ئالقانغا يېيىلغان مۇسكۇل ئاستىغا تىزىلغان. پەقەت جالىنۇس تونۇپ يەتكەن مۇسكۇل 11 پارچە بولۇپ، سەككىزىنىڭ ھەر ئىككىسى تۆت بارماق بوغۇمىنىڭ بىرىنچى بارماق بوغۇمىغا تۇتىشىدۇ. بىرى يەنە بىرى ئۇستىگە ئورۇنلاشقان بولۇپ، بوغۇمنى يىغىدۇ، ئۇنىڭ تۆۋەندىكىلىرى بوغۇمنى پەسلەش بىلەن يىغسا، ئۇستىدىكىلىرى بوغۇمنى ئازراق كۆتۈرۈش بىلەن يىغىدۇ. ھەر ئىككىسى بىرلەشسە تەكشى يىغىدۇ. بۇلارنىڭ ئۇچى باش بارماققا مەخسۇس بولۇپ، بىرى بىرىنچى بوغۇمنى، ئىككىسى ئىككىنچى بوغۇمنى يىغىدۇ. بەش بارماقنىڭ سوزغۇچى مۇسكۇللىرى بەش. باش بارماق بىلەن نامسىز بارماقتىن باشقا بارماقلارنىڭ قوغدىغۇچى مۇسكۇللىرى ھەربىرى ئۇچۇن بىر، يىغقۇچى مۇسكۇللار ھەربىر بارماق ئۇچۇن تۆت، ئۇستىگە ئەگكۈچى مۇسكۇللار ھەربىر بارماق ئۇچۇن بىردۇر، بۇنى چۈشىنىڭ.

21 - پەسىل ئۇچا ھەرىكەت مۇسكۇلى تەشرىھى

ئۇچا مۇسكۇلىنىڭ ئىچىدە ئۇنى غادايتىدىغان ۋە ئېگىشتۇرىدىغانلىرى بار. ھەرىكەتلەرنىڭ ھەممىسى بۇلار ئارقىلىق ئورۇندىلىدۇ. غادايتقۇچى مۇسكۇللار مەخسۇس ئۇچا مۇسكۇلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلار ئىككى پارچە مۇسكۇل بولۇپ، ھەربىرى 23 پارچە مۇسكۇلدىن تۈزۈلىدۇ. ھەربىر ئومۇرتقىنى بىر مۇسكۇل ئېگىدۇ، چۈنكى بىرىنچى ئومۇرتقىدىن باشقا ھەربىر ئومۇرتقىدىن بىر دانە قىيپاش تالا ئۆسۈپ چىقىپ، ئۇنىڭغا تۇتىشىدۇ. بۇ مۇسكۇل نورمال سوزۇلسا ئۇچا تىكلىنىدۇ، زىيادە سوزۇلسا غادىيىدۇ. بىر تەرەپتىكسى ھەربىرىكەتلەنسە ئۇچمۇ شۇ تەرەپكە مايىللىشىدۇ. ئېگىشتۇرگۈچى مۇسكۇل ئىككى جۈپ بولۇپ، بىر جۈپى ئۈستىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، باش بىلەن بويۇننى ھەربىرىكەتلەندۈرىدىغان، قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئىككى تەرىپىدىن چىققان مۇسكۇلدىن باشلىنىدۇ. بۇنىڭ تۆۋەنكى ئۇچى بەزى كىشىلەردە كۆكرەكنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدىكى بەش ئومۇرتقىغا، كۆپىنچە كىشىلەردە تۆت ئومۇرتقىغا تۇتىشىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستۈنكى ئۇچى باش ۋە بويۇن تەرەپكە كېلىدۇ. يەنە بىر جۈپ مۇسكۇل بۇ مۇسكۇلنىڭ ئاستىغا ئورۇنلاشقان بولۇپ، لىمسمان مۇسكۇل (مەتنەيىن) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلار كۆكرەكنىڭ ئونىنچى ۋە ئون بىرىنچى ئومۇرتقىسىدىن باشلىنىپ، تۆۋەنگە چۈشۈپ، ئازراق قىيسىيىدۇ. بەل ئوتتۇرا ئومۇرتقىسى ئۇچۇن مۇشۇ مۇسكۇلنىڭ بولۇشى يېتەرلىكتۇر. چۈنكى ئۇ غادىيىش، ئېگىلىش جەھەتلەردە ئىككى تەرەپنىڭ ھەرىكىتىگە ئەگىشىدۇ.

22 - پەسىل قورساق مۇسكۇلى تەشرىھى

قورساق مۇسكۇلى سەككىز پارچە بولۇپ، تۆۋەندىكى رولىلارنى ئورتاق ئۆتەيدۇ. بىرى شۇكى، ئۇلار قورساقتىكى چوڭ تەرەت، سۈيدۈكنى ۋە بالىياتقۇدىكى ھامىلىنى سىقىپ چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ. يەنە بىرى شۇكى، ئۇلار پاسىل پەردىنى تەرەپ قىسقىراپ پۈۋلەشكە ياردەم بېرىدۇ. يەنە بىرى شۇكى، ئۇلار ئاشقازان بىلەن ئۇچەيلەرنى قىزىتىدۇ. بۇ سەككىز مۇسكۇل ئىچىدە بىر جۈپ تۈز مۇسكۇل بار بولۇپ، خەنجەرسىمان كۆمۇرچەكتىن تۈز ھالەتتە چۈشۈپ، تالاسى دوۋسۇنغا ئۇزۇنسىغا سوزۇلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ بىر ئۇچى تۆۋەنگە كېڭىيىدۇ.

بۇ بىر جۈپ مۇسكۇل باشتىن - ئاخىرغىچە گۆشسىماندۇر. يەنە ئىككى پارچە مۇسكۇل ئۇ ئىككى مۇسكۇلنى توغرىسىغا كېسىپ ئۆتىدىغان بولۇپ، پۈتۈن قورساقنا سوزۇلغان پەردە ئۇستى ۋە سوزۇنچاق ئىككى مۇسكۇل ئاستىغا جايلاشقاندۇر. بۇ ئىككى تالا بىلەن ئالدىدىكى ئىككى تالا تۈز سىزىقلىق هالەتتە كېسىشىدۇ. يەنە ئىككى جۈپ قىيپاش مۇسكۇل بار بولۇپ، بۇلارنىڭ هەربىرى ئوك ۋە سول تەرەپكە ئورۇنلاشقان. ئۇلارنىڭ هەربىر جۈپى كىرىست شەكىلدە كېسىشكەن ئىككى مۇسكۇلدىن چىققان بولۇپ، قوۋۇرغا پەردىسىدىن ئۆتۈپ دوۋسۇنغىچە، بەلدىن ئۆتۈپ خەنجەرسىمان سۆڭەككىچە بېرىپ، دوۋسۇن يېنىدا ئوك ۋە سولدىكى ئىككى مۇسكۇلنىڭ بىر ئۇچى بىلەن، خەنجەرسىمان سۆڭەك يېنىدا يەنە بىر ئىككى مۇسكۇلنىڭ بىر ئۇچى بىلەن تۇتىشىدۇ. بۇلار هەر تەرەپتە ئىككى توغرا مۇسكۇلنىڭ گۆشلۈك قىسمى ئۇستىگە ئورۇنلىشىدۇ. مەزكۇر ئىككى جۈپ مۇسكۇل خۇددى پەردىگە ئوخشايدىغان كەڭ تارمۇشلار ئارقىلىق تۈز مۇسكۇلغا تېگىشكەنگە قەدەر گۆشلۈك هالەتتە داۋاملىشىدۇ. بۇ ئىككى جۈپ مۇسكۇل ئىككى كەڭ مۇسكۇل ئۇستىگە جايلاشقان ئۇزۇنچاق مۇسكۇل ئۇستىگە ئورۇنلاشقاندۇر.

23 - پەسىل ئۇرۇقدان مۇسكۇلى تەشرىهى

ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقدان مۇسكۇلى تۆت پارچە بولۇپ، ئىككى ئۇرۇقداننى ساقلاش ۋە ئۇنى كۆتۈرۈپ، بوششىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن يارىتىلغاندۇر. هەربىر ئۇرۇقدان ئۈچۈن بىر جۈپ مۇسكۇل باردۇر. ئاياللاردا هەربىر تۇخۇمدان ئۈچۈن بىردىن جەمئىي بىر جۈپ مۇسكۇل بولسا يېتەرلىكتۇر. چۈنكى ئۇلارنىڭ تۇخۇمدىنى ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقدىنىغا ئوخشاش ئاشكارا ئەمەستۇر.

24 - پەسىل دوۋساق مۇسكۇلى تەشرىهى

بىلگىنكى، دوۋساق ئېغىزىدا بىر پارچە مۇسكۇل بار بولۇپ، ئۇنى توغرىسىغا جايلاشقان تالالىرى بىلەن ئوراپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ پايدىسى، سۈيدۈكنى خالىغان ۋاقىتقىچە ساقلاپ تۇرۇشتۇر. سىيىش مەقسەت قىلىنسا بوشايدۇ، بۇ چاغدا قورساق مۇسكۇلى دوۋساقنى سىقىپ، ئىتتىرگۈچى مۇسكۇلنىڭ يارىدەمىدە سۈيدۈك تۆكۈلىدۇ.

25 - پەسل زەكەر مۇسكۇلى تەشرىھى

زەكەرنى ھەربىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇل ئىككى جۈپ بولۇپ، بىر جۈپىنىڭ ئىككى مۇسكۇلى زەكەرنىڭ ئىككى تەرىپىگە سوزۇلىدۇ. ئۇلار ئۇزىرسا سۈيدۈك يولى كېڭىيىدۇ ۋە يېيىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن يول تۇزلىنىپ، مەنىي ئاسان ئاقىدۇ. يەنە بىر جۈپى دوۋسۇن سۆڭىكىدىن ئۇنۇپ چىققان بولۇپ، زەكەر يىلتىزىغا قىيپاش ھالەتتە تۇتىشىدۇ. نورمال ئۇزىرسا زەكەر تۈز ھالەتتە تىكلىنىدۇ، بەكرەك ئۇزىرسا زەكەر ئارقىغا مايىللىشىدۇ. بۇلارنىڭ بىرى ئۇزىرسا زەكەر شۇ تەرەپكە مايىللىشىدۇ.

26 - پەسل مەقئەت مۇسكۇلى تەشرىھى

مەقئەت مۇسكۇلى تۆت پارچىدۇر، ئۇنىڭ بىر پارچىسى مەقئەت ئېغىزىغا جايلاشقان بولۇپ، مەقئەت گۆشىگە كالپۇك مۇسكۇلى ئارىلاشقانغا ئوخشاش ئارىلىشىدۇ. ئۇ مەقئەتنى قورۇپ ۋە چىڭىتىپ، گەندە قالدۇقلىرىنى سىقىپ چىقىرىدۇ. يەنە بىر مۇسكۇل بۇ مۇسكۇلنىڭ ئىچىگرەك ئورۇنلاشقان بولۇپ، ئۇنىڭ ئىككى ئۇچى بار، بىر ئۇچى زەكەر يىلتىزىغا تۇتىشىدۇ، دەپ خىيال قىلىنىدۇ. بىر جۈپ قىيپاش مۇسكۇل ھەممىنىڭ ئۈستىگە جايلاشقان بولۇپ، مەقئەتنى ئۈستىگە كۆتۈرۈش رولىنى ئويناىدۇ، بۇ مۇسكۇل بوشسا سوڭى چىقىپ قالىدۇ.

27 - پەسل يوتا ھەربىكەت مۇسكۇلى تەشرىھى

يوتا مۇسكۇلىنىڭ ئەڭ چوڭى ئۇنى سوزىدىغىنى، ئۇنىڭدىن قالسا يىغىدىغىنىدۇر. چۈنكى، ئۇلارنىڭ ئىشلىرىنىڭ ئەڭ مۇھىمى مۇشۇ ئىككى خىل ھەربىكەتتۇر. سوزۇش ھەربىكىتى يىغىش ھەربىكىتىدىن مۇھىمراقتۇر. چۈنكى، ئۆرە تۇرۇش پەقەت سوزۇش ھەربىكىتى بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا يىراقلاشتۇرغۇچى مۇسكۇل، ئۇنىڭدىن قالسا يېقىنلاشتۇرغۇچى مۇسكۇل، ئۇنىڭدىن قالسا ئايلاندۇرغۇچى مۇسكۇلدۇر. يوتا بوغۇمىنى سوزغۇچى مۇسكۇل

ئىچىدە بىر پارچە مۇسكۇل بار بولۇپ، ئۇ بەدەندىكى مۇسكۇللارنىڭ ھەممىسىنىڭ چوڭىدۇر. ئۇ دوۋسۇن سۆڭىكى بىلەن يانپاش سۆڭىكىنى بېپىپ، پۈتۈن يوتىنى ئىچى ۋە ئارقىسىدىن ئورايدۇ، ئاخىردا تىزغا يېتىپ باردۇ. ئۇنىڭ تالالىرىنىڭ باشلىنىش ئورۇنلىرى ھەر خىل بولغاچقا خىزمەتلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ بەزى تالاسى دوۋسۇن سۆڭىكىنىڭ تۆۋىنىدىن باشلىنىپ، ئۇنى ئىچكى قىسمىغا مايىل ھالەتتە سوزىدۇ. ئۇنىڭ بەزى تالاسى يۇقىرىدىكىسىنىڭ ئورنىدىن سەل يۇقىرىراق بولغان ئورۇندىن باشلىنىدىغان بولۇپ، يوتىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ھالەتتە پەقەت ئۇستىگە قاراپ ماڭىدۇ. ئۇنىڭ بەزى تالاسى يۇقىرىدىكىسىنىڭ ئورنىدىنمۇ يۇقىرىراق بولغان ئورۇندىن باشلانغان بولۇپ، يوتىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ھالەتتە ئۇستىگە ئۆرلەپ ئىچىگە مايىللىشىدۇ. ئۇنىڭ بەزى تالاسى يانپاش سۆڭىكىدىن باشلىنىپ يوتىنى تۈز ھالەتتە سوزىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بەزىسى پۈتۈن يانپاش بوغۇمنى ئارقىدىن ياپىدۇ. ئۇنىڭ ئۇچ بېشى ۋە ئىككى ئۇچى باردۇر. ئۇنىڭ ئىچىدە (يەنى، يوتا بوغۇمنى سوزغۇچى مۇسكۇل ئىچىدە ـ ت) يەنە بىر پارچە مۇسكۇل بار بولۇپ، پۈتۈن يانپاش بوغۇمنى ئارقىدىن ياپىدۇ. ئۇنىڭ ئۇچ بېشى ۋە ئىككى ئۇچى باردۇر. بۇ باشلار بەل، يانپاش ۋە قۇيرۇق سۆڭىكىدىن باشلانغاندۇر. بۇنىڭ ئىككىسى گۆشلۈك، بىرى پەردىلىكتۇر. ئىككى ئۇچى يوتا بېشىنىڭ ئاخىرقى قىسمىغا تۇتىشىدۇ. بىر ئۇچى قىسقىرسا يوتىنى قىيپاش ھالەتتە سوزىدۇ، ئىككى ئۇچى تەڭ قىسقىرسا تۈز ھالەتتە سوزىدۇ. يوتىنى سوزغۇچى مۇسكۇللاردىن يەنە بىر مۇسكۇل بار بولۇپ، بەل سۆڭىكىنىڭ پۈتۈن سىرتقى يۈزىدىن باشلىنىپ «چوڭ تۇرۇخاپتىر»[1] دەپ ئاتىلىدىغان چوڭ ئۆسۈكچىنىڭ يۇقىرى قىسمىغا تۇتىشىپ، ئالدىغا ئازراق سۇرۇلىدۇ. ئۇ يوتىنى ئىچكى تەرەپكە قىيپاش ھالەتتە سوزىدۇ. ئۇنىڭغا ئوخشاش يەنە بىر مۇسكۇل دەسلەپتە كىچىك ئۆسۈكچىنىڭ تۆۋەن قىسمىغا تۇتىشىپ، تۆۋەنگە چۈشۈپ، يۇقىرىدىكى مۇسكۇلغا ئوخشاش رولنى ئۆتەيدۇ، لېكىن بۇنىڭ سوزۇشى ئازراق بولىدۇ. بۇ بەل سۆڭىكىنىڭ تۆۋەن قىسمىنىڭ ئۇستىدىن باشلىنىدۇ. يوتىنى سوزغۇچى مۇسكۇللار ئىچىدە يەنە بىر مۇسكۇلمۇ بار بولۇپ، يانپاش سۆڭىكىنىڭ تۆۋەن قىسمىدىن ئارقىغا قىيپاش ھالەتتە ئۆسۈپ چىقىپ، يوتىنى ئارقا ئىچكى تەرەپكە قىيپاش ھالەتتە سوزىدۇ.

يوتا بوغۇمنى يىغقۇچى مۇسكۇللار ئىچىدە بىر مۇسكۇل سەل ئىچىگە مايىل ھالەتتە يىغىدۇ، ئۇ تۈز مۇسكۇل بولۇپ، ئىككى ئورۇندىن چۈشىدۇ. بىرى، بەل ئومۇرتقىسىنىڭ ئاخىرقى

---

① تۇرۇخاپتىر تۇرۇخانتىر دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ سۆز ئەسلىي يۇنان تىلىدىن كەلگەن بولۇپ، ھازىرغىچە ھازىرقى زامان تېبابەت ئاتالغۇلىرى ئىچىدە ئىشلىتىلىپ كەلمەكتە. تېبابەت ئاتالغۇلىرىنىڭ كۆپ قىسمى يۇنان ياكى لاتىن تىلىدىن كەلگەندۇر — سەئىد ھەسسام.

ئۇچى، يەنە بىرى بەل سۆڭىكىدۇر. بۇ ئىچكى كىچىك ئۆسۈكچىگە تۇتىشىدۇ. يەنە بىر مۇسكۇل دوۋسۇن سۆڭىكىدىن باشلىنىپ كىچىك ئۆسۈكچىنىڭ تۆۋەن قىسمىغا تۇتىشىدۇ. يەنە بىر مۇسكۇل بۇ تەرەپكە قىيپاش هالەتتە سوزۇلىدۇ. ئۇ خۇددى چوڭ مۇسكۇلنىڭ بىر قىسمىدەك مەلۇم بولىدۇ. تۆتىنچى مۇسكۇل بەل سۆڭىكىنىڭ تىك ئۆسۈكچىسىدىن ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، يوتىنى يىغىش بىلەن بىرگە پاچاقنىمۇ تارتىدۇ. يوتىنى ئىچى تەرەپكە يېقىنلاشتۇرغۇچى مۇسكۇلنىڭ بەزىسى سوزغۇچى ۋە يىغقۇچى مۇسكۇللار قاتاردا بايان قىلىندى. بۇ مەرىكەت ئۇچۇن بىر مۇسكۇل بار بولۇپ، دوۋسۇن سۆڭىكىدىن ئۆسۈپ چىقىپ، كۆپ ئۇزىراپ، تىزغىچە يېتىپ بارىدۇ. يوتىنى سىرتقى تەرەپكە يېقىنلاشتۇرغۇچى مۇسكۇللار ئىككى پارچە بولۇپ، بىرى، كەڭ سۆڭەكتىن كېلىدۇ. يوتىنى ئايلاندۇرغۇچى مۇسكۇللار ئىككى پارچە بولۇپ، بىرى، دوۋسۇن سۆڭىكىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىن، يەنە بىرى، ئىچكى تەرىپىدىن چىقىپ، بىرلىكتە قىيپاش هالەتتە مېڭىپ، چوڭ ئۆسۈكچىنىڭ قۇيرۇقىغا يېقىن چوڭقۇر ئورۇنغا تۇتىشىدۇ. قايسىسى قىسقىرسا يوتا شۇ تەرەپكە ئازراق سوزۇلۇش بىلەن بۇرۇلىدۇ، بۇنى چۈشىنىڭ.

28 - پەسىل پاچاق ۋە تىز مەرىكەت مۇسكۇلى تەشرىھى

تىز بوغۇمىنى مەرىكەتلەندۇرگۇچى مۇسكۇلنىڭ ئۈچ پارچىسى يوتىنىڭ ئالدى قىسمىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان، ئۇ يوتا مۇسكۇللىرىنىڭ ئەڭ چوڭى بولۇپ هېسابلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ خىزمىتى سوزۇشتۇر. بۇ ئۈچ مۇسكۇلنىڭ بىر پارچىسى قوش مۇسكۇلغا ئوخشايدىغان بولۇپ، ئىككى بېشى بولىدۇ، بىر بېشى چوڭ ئۆسۈكچىدىن، يەنە بىر بېشى يوتىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدىن باشلىنىدۇ. ئىككى ئۇچىنىڭ بىرى گۆشلۈك بولۇپ، تارىمۇشقا ئايلىنىشتىن ئاۋۋال تىز جامىغا تۇتىشىدۇ، يەنە بىرى پەردىلىك بولۇپ، يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە تۇتىشىدۇ. قالغان ئىككى پارچە مۇسكۇلنىڭ بىرى يوتىنى يىغقۇچى مۇسكۇللار قاتاردا بايان قىلىنغان بولۇپ، بەل سۆڭىكىدىكى قوغدىغۇچى ئۆسۈكچىدىن ئۆسۈپ چىققاندۇر. يەنە بىرى يوتا سىرتقى ئۆسۈكچىسىدىن باشلانغاندۇر. بۇلار تۇتىشىپ ۋە بىرلىشىپ تىز جامىنى ئوراپ، ئۇنى تېگىدىكى تۇزۇلۇشلەرگە مۇستەهكەم ئورۇنلاشتۇرىدىغان بىر دانە كەڭ تارىمۇشنى هاسىل قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن پاچاقنىڭ ئالدىنقى قىسمىغا تۇتىشىپ، پاچاقنى سوزۇش بىلەن بىرگە تىزنىمۇ سوزىدۇ.

سوزۇش ئۇچۇن بىر مۇسكۇل بار بولۇپ، دوۋسۇن سۆڭكى ئۇچراشمىسدىن باشلىنىپ، يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپىدىن ئۆتۈپ، تۆۋەنگە قىيپاش ھالەتتە چۈشۈپ، پاچاقنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىنىڭ ئويمان قىسمىغا تۇتىشىپ، پاچاقنى ئىچكى تەرەپكە مايىل ھالەتتە سوزىدۇ. تەشرىھ كىتابلىرىنىڭ بەزىسىدە ئېيتىلىشچە، سىرتقى تەرەپتە ئۇنىڭغا ئۇدۇل ھالەتتە يەنە بىر مۇسكۇل بار بولۇپ، يانپاش سۆڭكىدىن باشلىنىپ، سىرتقى تەرەپكە قىيپاش ھالەتتە مېڭىپ، پاچاق ئويمان قىسمىغا كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن قىيپاشراق ماڭىدىغان يەنە بىر مۇسكۇل يوقتۇر. ئۇ سىرتقى تەرەپكە يېقىن ھالەتتە سوزىدۇ. مەزكۇر ئىككى مۇسكۇل تەڭ سوزسا پاچاق تۈزلىنىدۇ.

پاچاقنى يىغقۇچى مۇسكۇللار ئىچىدە بىر پارچە تار، ئۇزۇن مۇسكۇل بەل ۋە دوۋسۇن سۆڭكىدىن باشلىنىپ، سوزغۇچى ئىچكى مۇسكۇلنىڭ باشلانغان يېرى ۋە بەل ئۇتتۇرىسىدىكى قوغدىغۇچى ئۆسۈكچىگە يېقىنلىشىپ، تىزنىڭ ئىككى تەرىپىنىڭ ئىچكى قىسمىغا كىرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆتۈرۈلۈپ ئويمان قىسمىدىكى ئۆسۈكچىگە يېتىپ بېرىپ تۇتىشىدۇ. ئۇ پاچاقنى يىرىق تەرەپكە قىيپاش ھالەتتە تارتىدۇ. يەنە ئىچكى، سىرتقى ۋە ئوتتۇرا ئۇچ پارچە مۇسكۇل بار بولۇپ، سىرتقى مۇسكۇل بىلەن ئوتتۇرا مۇسكۇل پاچاقنى سىرتىغا مايىل ھالەتتە يىغىدۇ، ئىچكى مۇسكۇل ئىچكى تەرەپكە مايىل ھالەتتە يىغىدۇ. ئىچكى مۇسكۇل يانپاش سۆڭكىنىڭ تېگىدىن باشلىنىپ، يوتىنىڭ ئارقىسىدىن قىيپاش ھالەتتە ئۆتۈپ، پاچاقنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى ئويمان جايغا تۇتىشىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى كۆككە مايىل بولىدۇ. قالغان ئىككىسىمۇ يانپاش سۆڭكىنىڭ تېگىدىن باشلىنىدۇ، ئەمما بۇلار پاچاق سىرتقى تەرىپىنىڭ ئويمان قىسمىغا تۇتىششقا مايىللىشىدۇ. تىز بوغۇمىدا بىر پارچە مۇسكۇل تىزنىڭ ئېگىلىدىغان قىسمىغا يوشۇرۇنغان بولۇپ، يۇقىرىدىكى ئوتتۇرا مۇسكۇلنىڭ رولىنى ئۆتەيدۇ. بەل قوغدىغۇچى ئۆسۈكچىسىدىن چىققان سوزغۇچى مۇسكۇلدىن ئۆسكەن بىر پارچە مۇسكۇل تىزنى توغرىسىغا يىغىدۇ، بەزىدە ئۇلارنىڭ تۇتاشقان يېرىدىن بىر دانە تارمۇش ئۆسۈپ چىقىپ، يانپاش بوغۇمنى چىگىتىدۇ ۋە ئۇنى ئەتراپىغا تۇتاشتۇرىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

29 - پەسىل پۇت بوغۇمى مۇسكۇلى تەشرىھى

پۇت بوغۇمىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللار ئىچىدە پۇتنى كۆتۈرىدىغانلىرى ۋە ئۇنى تۆۋەنلىتىدىغانلىرى بار. كۆتۈرىدىغانلىرى ئىچىدە بىر پارچە چوڭ مۇسكۇل پاچاق ئىچكى سۆڭكىنىڭ ئالدى تەرىپىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، پاچاق ئىچكى سۆڭەك بېشىنىڭ سىرتقى

قىسمىدىن باشلىنىدۇ. ئۇ كۆتۈرۈلۈپ پاچاق ئۈستىگە مايىللىشىپ باش بارماق تەرەپكە مېڭىپ، ئۇنىڭ يىلتىزىغا يېقىن ئورۇنغا تۇتىشىپ پۈتۈنى ئۈستۈن كۆتۈرىدۇ. يەنە بىر پارچە مۇسكۇل پاچاق سىرتقى سۆڭىكى بېشىدىن باشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر دانە تارىمۇش ئۆسۈپ چىقىپ چىمچىلاق بارماق يىلتىزىغا يېقىن ئورۇنغا تۇتىشىپ، پۈتنى ئۈستىگە كۆتۈرىدۇ. بولۇپمۇ، ئۇ يۇقىرىقى مۇسكۇل بىلەن جىپسىلەشكەندە تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ، بۇ چاغدا بۇنىڭ ھەرىكىتى تۈز ھالەتتە بولىدۇ.

پۈتنى تۆۋەنلەتكۈچى مۇسكۇللار ئىچىدە بىر جۈپى بار بولۇپ، يوتا بېشىدىن باشلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەنگە چۈشۈپ پاچاقنىڭ ئاخىرقى ئىچكى قىسمىنى گۆش بىلەن توشقۇزىدۇ. ئۇلاردىن ئەڭ چوڭ تارىمۇشلاردىن بولغان بىر تارىمۇش ئۆسۈپ چىقىدۇ، ئۇ پاشنا سۆڭىكىگە تۇتاشقان پاشنا تارىمۇشى بولۇپ، پۈتنى ئارقا سىرتقى تەرەپكە قىيپاش ھالەتتە تارتىدۇ. بۇ تارتىش پۈتنىڭ يەردە چىڭ تۇرۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئۇنىڭغا پاچاق سۆڭىكىنىڭ سىرتقى بېشىدىن ئۆسۈپ چىققان چەيزە رەڭلىك بىر مۇسكۇل يارىم ببرىدۇ، ئۇ تۆۋەنگە چۈشۈپ پاشنا سۆڭەكنىڭ قۇيرۇق قىسمىغا تارىمۇسسز تۇتىشىدۇ. ئەگەر بۇ ئىككى مۇسكۇلغا ياكى ئۇلارنىڭ تارىمۇشلىرىغا ئاپەت يەتسە پۈتنىڭ خىزمىتىگە نۇقسان يېتىدۇ. يەنە بىر مۇسكۇل بار بولۇپ، بۇنىڭدىن ئىككى تارىمۇش شاخلىنىپ، بىرى پۈتنى يىغىدۇ، يەنە بىرى باش بارماقنى سوزىدۇ. چۈنكى، بۇ مۇسكۇل پاچاق ئىچكى سۆڭىكى بېشىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئۇلار تۆۋەنگە چۈشۈپ يەنە ئىككى تارىمۇشقا بۆلۈنىدۇ، بىرى، تۆۋەندىن باش بارماق ئالدى پۇت بىلەزۈك بوغۇمىغا تۇتىشىدۇ، بۇ تارىمۇش ئارقىلىق پۇت تۆۋەنلەيدۇ. يەنە بىر تارىمۇش مەزكۇر مۇسكۇلنىڭ بىر قىسمىدىن ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، بىرىنچى تارىمۇشنىڭ باشلانغان يېرىدىن ھالقىپ ئۆتىدۇ، ھەمدە ئۇنىڭدىن بىر تارىمۇش چىقىپ باش بارماقنىڭ بىرىنچى بوغۇمىغا تۇتىشىپ، ئۇنى ئىچكى تەرەپكە قىيپاش ھالەتتە سوزىدۇ. بەزىدە يوتا سۆڭەك سىرتقى بېشىدىن بىر پارچە مۇسكۇل ئۆسۈپ چىقىپ، ئىككى پارچە پاشنا مۇسكۇلىنىڭ بىرىگە تۇتىشىدۇ، ئۇ پاچاقنىڭ ئىچكى قىسمىغا كەلگەندە بىر دانە تارىمۇش ئۆسۈپ پۇت ئاستىغا سوزۇلۇپ، خۇددى ئالقانغا يېيىلغان مۇسكۇلغا ئوخشاش تاپانغا يېيىلىدۇ ھەمدە ئالقان مۇسكۇلغا ئوخشاش رول ئوينايدۇ.

30 - پەسىل پۇت بارماقلىرى مۇسكۇلى تەشرىھى

پۇت بارماقلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللار ئىچىدە يىغقۇچى مۇسكۇللار كۆپتۈر. ئۇنىڭ بىرى، پاچاق سۆڭىكى سىرتقى بېشىدىن باشلىنىپ، سوزۇلغان ھالەتتە تۆۋەنگە چۈشىدۇ ھەمدە ئۇنىڭدىن بىر تارمۇش ئۆسۈپ چىقىپ ئىككىگە بۆلۈنۈپ، ئوتتۇرا بارماق بىلەن نامسىز بارماقنى يىغىدۇ. يەنە بىرى، ئۇنىڭدىن كىچىكرەك بولۇپ، پاچاق سۆڭىكىنىڭ ئارقىسىدىن باشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر تارمۇش ئۆسۈپ چىقىپ، ئىككىگە بۆلۈنۈپ، چىمچىلاق بارماق بىلەن ئىككىنچى بارماقنى يىغىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى تارمۇشنىڭ ھەربىرىدىن يەنە بىر تارمۇش چىقىپ، يەنە بىر سىدىن چىققىنىغا تۇتىشىپ، ئاخىرىدا بىر تارمۇشقا ئايلىنىپ باش بارماققا تۇتىشىپ ئۇنى يىغىدۇ. ئىلگىرىكى مەزمۇنلاردا بايان قىلىنغان ئۇچىنچى مۇسكۇل پاچاق ئىچكى سۆڭىكى ئىككى ئۇچىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىن ئۆسۈپ چىقىپ، پاچاق ئىككى سۆڭىكى ئوتتۇرىسىغا كىلىپ، بىر قىسمى پۇتنى يىغىدۇ، يەنە بىر قىسمى باش بارماقنىڭ بىرىنچى بوغۇمىغا تۇتىشىدۇ. مانا بۇلار پاچاق ئۇستى ھەم ئۇنىڭ ئارقىسىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان بارماقلارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللاردۇر. ئۇلارنىڭ تاپانغا ئورۇنلاشتۇرۇلغانلىرى ئون پارچە مۇسكۇل بولۇپ، تەشرىھ ئالىملىرى ئۇنى بايقىمىغان. تۇنجى بايقىغان كىشى جالىنۇستۇر. بۇ مۇسكۇللار بەش بارماقنىڭ ھەربىرىگە ئىككىدىن تەقسىملەنگەن بولۇپ، بارماقنىڭ ئوڭ - سول تەرىپىگە بىردىن تۇتۇشىدۇ. بۇلار تەڭ ھەرىكەتلەنسە بارماقنى تۈز ھالەتتە، يالغۇز ھەرىكەتلەنسە قىيپاش ھالەتتە يىغىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە تۆتى پۇت بېغىشىغا جايلاشقان بولۇپ، ھەربىر بارماق ئۈچۈن بىردىن تەقسىم بولىدۇ. ئىككى مۇسكۇل باش بارماق بىلەن چىمچىلاق بارماقنى يىغىشقا مەخسۇستۇر. بۇ مۇسكۇللار بىر - بىرسى بىلەن زىچ گىرەلەشكەن بولۇپ، بىرىگە ئاپەت يەتسە قالغانلىرىنىڭ خىزمەتلىرىگىمۇ تەسىر يېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن پۇت بارماقلىرىنىڭ بەزىسىنى يىغىش قىيىنلىشىدۇ. بارماق مۇسكۇللىرى ئىچىدە بەش پارچە مۇسكۇل پۇت ئۇستىگە جايلاشقان بولۇپ، ئۇلار بارماقلارنى سىرتقى تەرەپكە ئېگىدۇ، يەنە بەشى ئۇلارنىڭ ئاستىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، ھەربىرى ئىچكى يېرىقتىن ئۆتۈپ بارماققا يېتىپ بېرىپ، ئۇنى ئىچكى تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. بۇ بەش مۇسكۇل باش بارماق ۋە چىمچىلاق بارماق خاس مۇسكۇلى بىلەن قوشۇلۇپ ئالقانىنىڭ يەتتە مۇسكۇلىغا ئوخشايدۇ. يەنە ئالدىنقى ئون مۇسكۇلمۇ شۇنىڭغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ بىلەن پۈتۈن بەدەننىڭ ئومۇمىي مۇسكۇلى 529 پارچە بولىدۇ.

ئۇچىنچى جۈملە

نېرۋىلار ھەققىدە

بۇ ئالتە پەسىلدۇر.

1 - پەسىل نېرۋا ھەققىدە مەخسۇس سۆز

نېرۋىنىڭ رولى: بۇنىڭ ئىچىدە ئەسلىي بولغانلىرى ۋە ئەسلىي بولمىغانلىرى باردۇر. ئەسلىي بولغانلىرى ھەرقايسى ئەزالارغا مېڭە ۋاستىسى بىلەن ھېس ۋە ھەرىكەت بېرىشتۇر. ئەسلىي بولمىغىنى گۆشنى چىڭتىش، بەدەننى قۇۋۇەتلەشتۇر. شۇنداقلا جىگەر، تال ۋە ئۆپكىگە ئوخشاش سېزىمى بولمىغان ئەزالارغا يەتكەن ئەزىيەتلەرنى ھېس قىلدۇرۇشمۇ ئەسلىي بولمىغان رولغا كىرىدۇ. چۈنكى بۇ ئەزالارنىڭ سېزىمى بولمىسىمۇ ئۇلارنىڭ ئۈستىگە نېرۋىلىق خالتا كىيگۈزۈلۈپ ، نېرۋىلىق پەردە بىلەن ئورالغان بولۇپ، ئۇلار ئىششىسا ياكى يەل بىلەن كېڭەيسە ئىششىقنىڭ بېسىشى ۋە يەلنىڭ تارتىشى پەردىگە يەتكەندىن كېيىن ئەزا ئۇنى سېزىدۇ.

مەلۇم بولۇشىچە، نېرۋىلارنىڭ باشلىنىش ئورنى مېڭە، ئاخىرقى تارقىلىش نۇقتىسى تېرىدۇر. چۈنكى تېرىگە قوشنا ئەزالاردىن كەلگەن نېرۋىلار تارقالغان نېپىز تالا ئارىلاشقاندۇر. مېڭە ئىككى خىل يول بىلەن نېرۋىلارنىڭ باشلىنىش ئورنى ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇ بەزى نېرۋىلارنىڭ بىۋاستە باشلىنىش ئورنى، يەنە بەزى نېرۋىلارنىڭ ئۇنىڭدىن چىققان يۇلۇن ۋاستىسى بىلەن ۋاستىلىك باشلىنىش ئورنى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مېڭىدىن چىققان نېرۋىلار باش، يۈز ۋە قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالاردىن باشقا ئەزالارغا ھېس ۋە ھەرىكەت بەرمەيدۇ. باشقا ئەزالار يۇلۇن نېرۋىلىرىدىن ھېس ۋە ھەرىكەت ئالىدۇ. جالىنۇس مېڭىدىن قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارغا چۈشكەن نېرۋىلارغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈنگەنلىكىنى دەللىلىگەن. چۈنكى

بۇيۇك ياراتقۇچى ئۇلارنى باشقا نېرۋىلارنى قوغدىغاندەك قوغدىمىغان. چۈنكى ئۇلار باشلىنىش ئورنىدىن يىراقلىغاندىن كېيىن زىيادە مۇستەھكەم تۈزۈلۈش بىلەن ئورۇلۇشقا تېگىشلىك بولدى، شۇ سەۋەبتىن ياراتقۇچى ئۇلارنى قاتتىق - يۇمشاقلىقى نېرۋا بىلەن كۆمۈرچەكنىڭ ئارىلىقىدا بولغان، ئەگىلگەندە نېرۋا جىسمى ئۇچرىشىدىغان جىسىمغا شەكىلداش بولغان نەرسە بىلەن ئورىدى. بۇنداق قىلىش ئۈچ ئورۇندا كۆرۈلدى، بىرى، نېرۋىلار كېكىردەك يېنىدىن ئۆتكەندە، ئىككىنچىسى، نېرۋىلار قوۋۇرغا يىلتىزلىرىغا يەتكەندە، ئۈچىنچىسى، نېرۋىلار كۆكرەكتىن ئۆتكەندە كۆرۈلدى. مېڭىدىن چىققان باشقا نېرۋىلارنىڭ رولى سەزگۈ پەيدا قىلىش بولسا باشلانغان ئورنىدىن نىشان ئەزاغا تۈز ھالەتتە ماڭدۇرۇلدى. چۈنكى، تۈز يول نىشانغا ئەڭ تېز يەتكۈزەلەيدۇ. بۇ چاغدا مەنبەدىن چىققان ئۇچۇرمۇ كۈچلۈكرەك بولىدۇ. چۈنكى سەزگۈ نېرۋىلىرى ھەرىكەت نېرۋىلىرىدەك مېڭىدىن يىراقلاشقانسېرى قوغداش ئۈچۈن تەدرىجىي قاتتىقلاشتۇرۇلمايدۇ، بەلكى قانچە يۇمشاق بولسا سەزگۈ قۇۋۇەتلىرىنىڭ ئۆتۈشگە شۇنچە پايدىلىق بولىدۇ. ھەرىكەت نېرۋىلىرى باشلىنىش ئورنىدىن يىراقلاشتۇرۇش ۋە تەرىجىي قاتتىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئەگىلمە يوللاردىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن نىشان ئەزاغا يەتكۈزۈلىدۇ. ئىككى خىل نېرۋىنىڭ ھەربىرسىگە باشلىنىش ئورنىنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقى تېگىشلىك يارىمم بېرىدۇ. چۈنكى، سېزىم نېرۋىلىرىنىڭ كۆپ قىسمى مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدىن چىققاندۇر. مېڭىنىڭ ئالدىنقى قىسمى بولسا يۇمشاقراقتۇر. ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ كۆپ قىسمى مېڭىنىڭ ئاخىرقى قىسمىدىن چىققاندۇر. مېڭىنىڭ ئاخىرقى قىسمى چىڭراقتۇر.

2 - پەسىل مېڭە نېرۋىلىرى ۋە ئۇنىڭ يوللىرىنىڭ تەشرىھى

مېڭىدىن يەتتە جۈپ نېرۋا ئۆسۈپ چىقىدۇ. بىرىنچى جۈپ نېرۋا مېڭە ئالدىنقى قېرىنچىسىنىڭ چوڭقۇر قىسمىدىكى پۇراش خىزمىتىنى ئۆتەيدىغان ئەمچەك تۇگمىسىمان ئۆسۈكچە يېنىدىن باشلىنىدۇ، ئۇ چوڭ، كاۋاك نېرۋا بولۇپ، ئوڭ تەرەپتىن چىققىنى سولغا، سول تەرەپتىن چىققىنى ئوڭغا قاراپ مېڭىپ، كرىبىست شەكىلدە كېسىشىپ ئۇچرىشىدۇ. ئوڭ تەرەپتىن چىققىنى ئوڭ كۆز قارىچۇقىغا ، سول تەرەپتىن چىققىنى سول كۆز قارىچۇقىغا كىرىدۇ. ئۇچلىرى كېڭىيىپ، كۆز ئەينەكسىمان سۇيۇقلۇقىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. جالىنۇستىن

باشقىلار بۇلارنىڭ ئېگىلمەستىن كىرىست شەكىلدە ماڭىدىغانلىقىنى بايان قىلغان. ئۇلار بۇ خىل كىيىشىشنىڭ ئۇچ خىل رولى بارلىقىنى ئوتتۇرىغا قويغان. بىرى شۇكى، بۇ چاغدا كۆزگە بىرەر ئاپەت يەتكەندە بىر كۆزگە كەلگەن روھنىڭ يەنە بىر كۆزگە كەلمەي قېلىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. شۇنداق بولغاچقا بىر كۆز يۇمۇلسا يەنە بىر كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچلۈكرەك، ئېنىقلىق دەرىجىسى يۇقىرىراق بولىدۇ، يەنە بىر كۆز كۆرمەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن بىر كۆز يۇمۇلسا يەنە بىر كۆزنىڭ ئۆزۈمسمان تۆشۈكى كېڭەيمەيدۇ. بۇ ئۇنىڭغا يەتكەن كۆرگۈچى روھنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىندۇر. ئىككىنچىسى شۇكى، بۇ چاغدا ئىككى كۆز كۆرگەن شەيئىلەرنىڭ كۆلەڭگۈسىنى بىر ئورۇنغا يىغقىلى بولىدۇ. بۇ چاغدا كۆلەڭگۈلەر بىرلىشىپ، ئورتاق نۇقتىدا گەۋدىلىنىدىغان بولغاچقا ئىككى كۆز شەيئىلەرنى بىر كۆرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئالغاي بولۇپ قالغان كىشىلەرنىڭ ئىككى كۆز قارىچۇقىنىڭ بىرى ئۈستى تەرەپكە ياكى تۆۋەن تەرەپكە يۆتكىلىپ، نۇر نېرۋىنىڭ كېسىشكەن نۇقتىسىغا تۈز يېتىپ بارمىغان ۋە ئورتاق نۇقتا ئەسلىدىكى نۇقتىنىڭ ئالدىغا يۆتكەلگەن بولغاچقا بىر نەرسىنى ئىككى كۆرىدۇ. ئۈچىنچىسى شۇكى، بۇ چاغدا بىر نېرۋا يەنە بىر نېرۋىغا تايىنىپ كۈچلىنىدۇ ۋە خۇددى كۆز قارىچۇقىنىڭ يېنىدىن ئۆسۈپ چىققانغا ئوخشاش ھالەتكە كېلىدۇ.

مېڭە نېرۋىلىرى ئىچىدىكى ئىككىنچى جۈپ نېرۋا بىرىنچى جۈپ نېرۋىنىڭ ئارقىسىدىن سىرتىغا قىيپاش ھالەتتە ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، كۆز ئالمىسى توچكىسىدىكى تۆشۈكتىن چىقىپ كۆز ئالمىسى مۇسكۇللىرىغا تارقىلىدۇ. بۇ بىر جۈپ نېرۋا ئۆسۈپ چىققان ئورنىغا يېقىن بولغانلىقىدىن كېلىپ چىققان يۇمشاقلىقىغا تاقابىل تۇرۇش ئۈچۈن ناھايىتى توم يارىتىلغان. شۇ سەۋەبتىن ئۇ بولۇپمۇ يارەمچىسى يوق ۋاقىتتا ھەرىكەتلەندۈرۈشكە كۈچىيەلەيدۇ. چۈنكى ئۈچىنچى جۈپ نېرۋا تۆۋەنكى جاغ سۆڭىكىدىن ئىبارەت چوڭ ئەزانى ھەرىكەتلەندۈرۈشكە قارىتىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ كۈچى ئېشىپ قېلىش ئۇياقتا تۇرسۇن، خۇددى كېيىن بايان قىلىدىغىنىمىزدەك باشقىسىنىڭ ياردىمىگە موھتاجدۇر.

ئۈچىنچى جۈپ نېرۋا مېڭە تېگى يېنى ۋە ئالدى مېڭە بىلەن كەينى مېڭە ئوتتۇرىسىدىكى ئورتاق چېگرادىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئۇ دەسلەپتە تۆتىنچى جۈپ نېرۋا بىلەن ئازراق بىرلىشىپ ئايرىلغاندىن كېيىن تۆت شاخچىغا بۆلۈنىدۇ. بىر شاخچىسى كېيىن بايان قىلىنىدىغان بويۇن ئارتېرىيەسى (ئىرق سۇباتى) كىرگەن ئورۇندىن چىقىپ، بويۇندىن چۈشۈپ، پاسسل پەردىدىن ئۆتۈپ، تۆۋەنكى ھەزىم ئەزالىرىغا تارقىلىدۇ. ئىككىنچى بۆلىكى چېكە سۆڭىكى تۆشۈكىدىن

چىقىدۇ، ئايرىلغاندىن كېيىن بايان قىلىنىدىغان بەشىنچى جۈپ نېرۋىدىن ئايرىلغان نېرۋىغا تۇتىشىدۇ. يەنە بىر تارمىقى ئىككىنچى جۈپ نېرۋا چىققان تۆشۈكتىن چىقىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ نىشان ئەزالىرى يۈزگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان ئەزالار بولغاچقا بىرىنچى جۈپ كاۋاك نېرۋا چىققان كانالدىن چىقسا ياخشى بولمايدۇ، چۈنكى بۇ چاغدا ئۇ ئەڭ مۇھىم نېرۋىنى قىستاپ بېسىپ بوشلۇقنى يوقىتىپ قويىدۇ. بۇ بۆلەك نېرۋا ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. بىرىنچى قىسمى كۆز چانىقى تەرەپكە مېڭىپ ئىككى چېكە مۇسكۇلى، چاياناش مۇسكۇلى، قاش، پېشانە ۋە قاپاق مۇسكۇللىرىغا تارقىلىدۇ. ئىككىنچى قىسمى كۆز چانىقى يېنىدىكى تۆشۈكتىن ئۆتۈپ بۇرۇن ئىچىگە مېڭىپ، بۇرۇن ئىچى شىللىق پەردىسىگە تارقىلىدۇ. ئۈچىنچى قىسمى چوڭ نېرۋا بولۇپ، مەڭىز سۆڭىكىدىكى بەرىخ كانىلىدىن ئۆتۈپ ئىككى تارماققا بۆلۈنىدۇ، بىر تارمىقى بۇرۇن كاۋىكى ئىچىگە مېڭىپ چىشلارغا تارقىلىدۇ، ئېزىق چىشلارغا تارقالغانلىرى ئاشكارا، قالغانلىرى يوشۇرۇن بولۇپ، كۆزگە كۆرۈنمەيدۇ، ئۇ يەنە ئۈستۈنكى چىش مىلكىلىرىگمۇ تارقىلىدۇ. يەنە بىر تارمىقى شۇ يەردىكى مەڭىز تېرىسى، بۇرۇن ئۇچى، ئۈستۈنكى لەۋگە ئوخشاش سىرتقى ئەزالارغا تارقىلىدۇ. مانا بۇلار ئۈچىنچى جۈپ نېرۋىنىڭ ئۈچىنچى بۆلىكىنىڭ تۇرلىرىدۇر.

ئۈچىنچى جۈپ نېرۋىنىڭ تۆتىنچى تارمىقى ئۈستۈنكى جاغ تۆشۈكىدىن ئۆتۈپ، تىلغا بېرىپ، ئۇنىڭ ئۈستۈنكى قەۋىتىگە تارقىلىپ، تېتىشتىن ئىبارەت تىل خاس سېزىمىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئاشقىنى تۆۋەنكى چىش يىلتىزلىرى، ئۇنىڭ مىلكىلىرى ۋە تۆۋەنكى لەۋگە تارقىلىدۇ، ئۇنىڭ تىلغا كەلگەن قىسمى كۆز نېرۋىسىدىن ئىنچىكىرەك بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭ قاتتىقلىقى ئۇنىڭ يۇمشاقلىقىغا، ئۇنىڭ تومۇلقى بۇنىڭ ئىنچىكىلىكىگە باراۋەر بولىدۇ.

تۆتىنچى جۈپ نېرۋا ئۈچىنچى جۈپ نېرۋىنىڭ ئارقىسىدىن باشلانغان بولۇپ، مېڭە تېگىگە مايىلراق بولىدۇ. بۇ خۇددى يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك ئۈچىنچى نېرۋا بىلەن بىرلەشكەندىن كېيىن ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ، تاڭلايغا بېرىپ سېزىم پەيدا قىلىدۇ. بۇ بىر جۈپ نېرۋا كىچىك بولسىمۇ ئۈچىنچى جۈپ نېرۋىدىن قاتتىقراقتۇر. چۈنكى تاڭلاي ۋە ئۇنىڭ پەردىسى تېرە پەردىسىدىن قاتتىقراقتۇر.

بەشىنچى جۈپ نېرۋىنىڭ ھەربىرى قوش شەكىلدە ئىككىگە ئايرىلىدۇ. كۆپ قىسىم ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىدا، بۇ بىر جۈپ نېرۋىنىڭ ھەربىرى بىر جۈپتىن بولىدىكەن. ئۇ مېڭىنىڭ ئىككى تەرىپىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ھەربىر جۈپىنىڭ بىرىنچى قىسمى قۇلاق تۆشۈكى ئىچكى پەردىسىگە تارقىلىدۇ. ئۇ ئەمەلىيەتتە مېڭە قۇيرۇق قىسمىدىن ئۆسۈپ چىققان بولۇپ، ئاڭلاش ئىقتىدارى ئۇنىڭ بىلەن ھاسىل بولىدۇ. ئىككىنچى قىسمى بىرىنچىسىدىن كىچىكرەك

بولۇپ، تاشسمان سۆڭەك[1] ئۈستىدىكى تۆشۈكتىن چىقىدۇ. باشلانغان ئورنىدىن يىراقلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن بىخەتەر قىلىش ۋە قاتۇرۇش ئۈچۈن يوللىرى ئەگىتىلگەن ۋە زىيادە بۇرالغانلىقى ئۈچۈن قارىغۇ نېرۋا (ئەئۇەر) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كۆتۈرۈلگەندىن كېيىن ئۈچىنچى جۈپ نېرۋا بىلەن بىرلىشىپ، ئۇلارنىڭ كۆپ قىسمى مەڭز ۋە كەڭ مۇسكۇل تەرەپكە، قالغان قىسمى ئىككى چىكە مۇسكۇلى تەرەپكە ماڭىدۇ. تېتىش خىزمىتى پەقەت تۆتىنچى نېرۋىغا، ئاڭلاش خىزمىتى بەشىنچى نېرۋىغا يۈكلەندى. چۈنكى، ئاڭلاش ئەزاسى ھاۋا يېتىپ بارالايدىغان ھالەتتە ئوچۇق، يولى راۋان بولۇشقا، تېتىش ئەزاسى يېپىق ھالەتتە بولۇشقا تېگىشلىك بولغاچقا ئاڭلاش نېرۋىسى قاتتىقراق بولۇشقا تېگىشلىك بولدى. شۇ سەۋەبتىن بۇ مېڭە قۇيرۇقىغا يېقىنراق ئورۇندىن ئۆستۈرۈلدى. كۆز مۇسكۇلىدا پەقەت بىر نېرۋا كۇپايە بولدى، ئىككى چىكە مۇسكۇل نېرۋىلىرى كۆپەيتىلدى، چۈنكى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ھاسىل قىلغۇچى نېرۋا كاۋاك بولغانلىقتىن بەكرەك توم بولۇشقا ئېھتىياجلىق بولغاچقا كۆز قارىچۇقى بەكرەك كەڭ قىلىندى. چۈنكى، كۆز ئالمىسدا كۆپ تۆشۈكلەرنىڭ بولۇشى ياخشى ئەمەس. ئىككى چىكە نېرۋىسى بەكرەك قاتتىق بولۇشقا تېگىشلىك، ئەمما بەك توم بولۇشى ياخشى ئەمەس. بەلكى، تومۇق ھەربىكەتكە توسالغۇ بولىدۇ. ھالبۇكى، تاشسمان سۆڭەك كۆپ تۆشۈكلەرگە بەرداشلىق بېرەلەيدۇ.

ئالتىنچى جۈپ نېرۋا مېڭە قۇيرۇقىدىن بەشىنچى جۈپ نېرۋىغا تۇتاش ھالەتتە ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئۇ بەشىنچى نېرۋىغا پەردىلەر ۋە كېرگەتلەر بىلەن خۇددى بىر نېرۋىدەك چىگىلگەن بولۇپ، كېيىن ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ «L» سىمان چاك ئاخىرىدىكى تۆشۈكتىن چىقىدۇ. چىقىشتىن بۇرۇن ئۆچ قىسمىغا بۆلۈنىدۇ، ھەممىسى شۇ تۆشۈكتىن بىرلىكتە چىقىدۇ. بىرىنچى قىسمى گال مۇسكۇلى ۋە تىل يىلتىزىغا بېرىپ، يەتتىنچى جۈپ مۇسكۇلىنىڭ ھەربىكتىگە يارىدەم بېرىدۇ. ئىككىنچى قىسمى تاغاق مۇسكۇلى ۋە ئۇنىڭغا يېقىن مۇسكۇللارغا چۈشۈپ، كۆپ قىسمى تاغاق ئۈستىدىكى كەڭ مۇسكۇلغا تارقىلىدۇ ۋە نىشان ئەزالارنىڭ ھەممىسىنى قاپلايدۇ. ئۈچىنچى قىسمى ھەممىسىنىڭ چوڭراقى بولۇپ، ھەزىم ئەزالىرىغا چۈشىدۇ. بۇ بويۇن ئارتېرىيەسى يولىنى بويلاپ، ئۇنىڭ بىلەن تۇتاش ھالەتتە مېڭىپ كېكىردەك ئۈدۈلىغا كەلگەندە ئۇنىڭدىن بىر شاخچە چىقىپ، باشلىرى ئۈستىگە قارىغان، كېكىردەك ۋە ئۇنىڭ كۆمۈرچەكلىرىنى كۆتۈرىدىغان كېكىردەك مۇسكۇلىغا كېلىدۇ. كېكىردەكتىن ھالقىغاندىن كېيىن يەنە بىر شاخچە چىقىپ، باشلىرى تۆۋەنگە قارىغان، تەرجەھارى كۆمۈرچىكىنى يېپىپ ۋە ئېچىشتا زۆرۈر بولغان

[1] بۇ چېكە سۆڭىكىنىڭ بىر قىسمى بولۇپ، بۇنىڭغا ئاڭلاش ئەزالىرى جايلاشقان. بۇ تاشقا ئوخشاش قاتتىق بولغاچقا شۇنداق ئاتالغان ـ ت

تەتۇر مۇسكۇلغا كېلىدۇ. چۈنكى بۇ مۇسكۇلنىڭ خىزمىتى تۆۋەنگە تارتىشتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ نېرۋا قايتقۇچى نېرۋا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ نېرۋا مېڭىدىن چۈشۈرۈلدى. چۈنكى، يۇلۇندىن چىققان نېرۋىلار يۇقىرىغا ئۆرلىتىلسە قىيىپاش ھالەتتە ئۆرلەشكە تېگىشلىك بولىدۇ، بۇنداق بولغاندا تۆۋەنگە ياخشى تارتىلمايدۇ. بۇ ئالتىنچى جۈپ نېرۋىدىن چىقىرىلدى، چۈنكى ئۇنىڭدا ئالتىنچى جۈپ نېرۋىنىڭ ئالدىدىكى نېرۋىدا بولمىغان يۇمشاق ۋە يۇمشاققا مايىل نېرۋىلار باردۇر. بۇ نېرۋىلار يۇز، باش ۋە ئۇلاردىكى ئەزالارغا تارقالغاندۇر، ھالبۇكى يەتتىنچى جۈپ مۇسكۇل ئالتىنچى جۈپ مۇسكۇلدەك تۇز چۈشمەيدۇ، بەلكى قىيىپاش ھالەتتە داۋاملىشىدۇ. يۇقىرىغا ئۆرلىگەن بۇ نېرۋا ئايلانغان ھالەتتە يۆلىنىش ئۈچۈن شارغا ئوخشاش مۇستەھكەم تايانچقا موھتاج بولغاچقا ، قاتتىق، كۈچلۈك، سىلىق قىلىنىپ، يېقىن ئورۇنلاشتۇرۇلدى، چوڭ شېرىيان تومۇرغا ئوخشاش قىلىنمىدى. بۇ شاخچىدىن سولغا ئۆرلىگەن نېرۋا مەزكۇر شېرىيان تومۇر بىلەن ئۇچرىشىدۇ، شېرىيان تومۇر تۇز، توم بولسىمۇ بەك مەزمۇت بولۇشقا موھتاج بولمىغان ھالەتتە ئېگىلىدۇ. ئۇنىڭ ئوڭ تەرەپكە ئۆرلىگىنى شېرىيان تومۇرغا ئالدىنقىسىدىكىدەك جۈپلەشمەيدۇ، بەلكى ئىنچىكىلەپ شاخچىلار بۆلۈنۈپ چىقىدۇ. بۇ قولتۇق تەرەپكە قىيىپاش ھالەتتە ماڭغاندىن كېيىن تۇزلىكى يوقىلىدۇ. بۇ چاغدا ئۇنىڭ شاخچىلىرىنى كېرگەتلەر بىلەن تىرەپ يوقالغان تومىلىقى ۋە تۇزلىكىنىڭ ئورنى تولدۇرۇلۇش ئارقىلىق كۈچلەندۈرۈلىدۇ. قايتقان بۇ شاخچە نېرۋىلارنىڭ مۇساپىسىنىڭ يېراق بولۇشىنىڭ سەۋەبى ئۇنى كۈچلەندۈرۈش ۋە قاتتىقلاشتۇرۇشتۇر. قايتقۇچى نېرۋىنىڭ كۈچلۈكرەكى كېكىردەك قوش قەۋەتلىك مۇسكۇلغا يارىدەمچى نېرۋا تارماقلىرى بىلەن تارقالغىنىدۇر. بۇ نېرۋىنىڭ قالغان تارماقلىرى تۆۋەنگە چۈشۈپ، شاخچىلاپ، پاسىل پەردە ، كۆكرەك پەردىلىرى ۋە كۆكرەك مۇسكۇللىرى، يۈرەك، ئۆپكە ۋە ئۇ يەردىكى كۆك قان تومۇر ۋە قىزىل قان تومۇرلارغا تارقىلىدۇ، قالغىنى پاسىل پەردىگە ئۆتۈپ ئۇچىنچى بۆلەك نېرۋىدىن چۈشكەن نېرۋا بىلەن بىرلىشىپ، ھەزىم ئەزالىرى پەردىلىرىگە تارقىلىپ كەڭ سۆڭەككە يېتىپ بارىدۇ.

يەتتىنچى جۈپ مۇسكۇل مېڭە بىلەن يۇلۇن ئوتتۇرىسىدىكى ئورتاق پاسىلدىن باشلىنىپ، كۆپ قىسمى تىلنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇل ۋە قالقانسىمان كۆمۈرچەك بىلەن «L» سىمان سۆڭەك ئوتتۇرىسىدىكى مۇسكۇلغا تارقىلىدۇ، قالغىنى بەزىدە بۇ مۇسكۇلغا قوشنا بەزى مۇسكۇللارغا تارقىلىدۇ، ئەمما بۇنداق بولۇشى ئىزچىل ئەمەس. باشقا نېرۋىلارنىڭ خىزمىتى ئايرىم بولغاچقا، ئاستى ـ ئۇستىدە تۆشۈكلەرنىڭ كۆپ بولۇشى ياخشى بولمىغاچقا تىل ھەرىكەت نېرۋىسىنىڭ مۇشۇ ئورۇندىن چىقىشى مۇۋاپىقراقتۇر، چۈنكى ئۇنىڭ سەزگۈ نېرۋىسى باشقا ئورۇندىن كەلگەندۇر.

3 - پەسىل بويۇن يۇلۇن نېرۋىلىرى ۋە ئۇلارنىڭ تەشرىھى

بويۇن ئومۇرتقىلىرىدىن ماڭغان يۇلۇندىن ئۆسكەن نېرۋىلار سەككىز جۈپتۇر. بىرىنچى جۈپى، بىرىنچى ئومۇرتقىنىڭ ئىككى تۆشۈكىدىن چىقىپ، پەقەت باش مۇسكۇلىغا تارقىلىدۇ. خۇددى ئۇستىخانلار بايانىدا ئېيتقاندەك يولى تار بولسا بىخەتەر بولىدىغان بولغاچقا ئىنچىكە، كىچىك قىلىندى.

ئىككىنچى جۈپى بىرىنچى ۋە ئىككىنچى تۆشۈك ئوتتۇرىسىدىن يەنى ئۇستىخانلار بايانىدا ئېيتىلغان تۆشۈكتىن چىقىپ، ئومۇرتقىلارنىڭ ئۈستۈنكى تەرىپىگە قىيپاش ئۆرلەپ كۆپ قىسمى باشقا تارقىلىپ، باش تېرىسىدە سېزىم پەيدا قىلىدۇ. ئالدى تەرەپكە ئېگىلىپ، ئىككى قۇلاقنىڭ سىرتقى قەۋىتىگە كېلىپ بىرىنچى جۈپ نېرۋىنىڭ كىچىكلىكى ۋە ئەتراپىغا تارقىلالماسلىقى، تولۇق كېڭىيەلمەسلىكىدىن پەيدا بولغان يېتەرسىزلىكنى تولۇقلايدۇ، قالغان قىسمى بويۇن ئارقا مۇسكۇلى ۋە كەڭ مۇسكۇلغا تارقىلىپ ھەرىكەتلەندۈرىدۇ.

ئۈچىنچى جۈپ نېرۋا ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى ئومۇرتقا ئارىلىقىدىكى تۆشۈكتىن چىقىپ، ھەربىرى ئىككى شاخچىغا بۆلۈنىدۇ، بىرى شۇ يەردىكى مۇسكۇلنىڭ چوڭقۇر قىسمىغا تارقىلىدۇ. ئۇنىڭدىن بىرقانچە شاخچە بولۇپمۇ، باشنى بويۇن بىلەن بىرگە بۇرايدىغان شاخچىلار چىقىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇرتقا ئۆسۈكچىسى تەرىپىگە ئۆرلەپ ئۇدۇللاشقاندا يىلتىزىغا تۇتىشىپ، ئۈچىنچى ئۆرلەپ شۇ ئۆسۈكچىدىن چىققان پەردىلىك تارمۇشلار بىلەن بىرلىشىپ، ئىككى قۇلاق تەرەپكە ئېگىلگەن ھالەتتە ماڭىدۇ. ئىنساندىن باشقىلاردا ئىككى قۇلاقنى يېتىپ بېرىپ، ئىككى قۇلاق مۇسكۇلىنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. يەنە بىرى ئالدىغا مېڭىپ كەڭ مۇسكۇلغا كېلىدۇ، دەسلەپ ئۆرلىگەندە ئۇنى تومۇرلار ۋە مۇسكۇللار ئوراپ كۈچلەندۈرىدۇ. بۇ بەزىدە ئىككى چېكە مۇسكۇلغا ۋە ھايۋانلاردا قۇلاق مۇسكۇلغا كىرىدۇ، كۆپ ھاللاردا مەڭز مۇسكۇلغا تارقىلىدۇ.

تۆتىنچى جۈپ نېرۋا ئۈچىنچى، تۆتىنچى ئومۇرتقا ئارىلىقىدىكى تۆشۈكتىن چىقىپ، ئالدىدىكسىگە ئوخشاش ئالدىنقى قىسمى ۋە كېيىنكى قىسمىغا بۆلۈنىدۇ. ئالدىنقى قىسمى كىچىك بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ بەشىنچى جۈپ نېرۋا بىلەن بىرلىشىدۇ. ئېيتىلىشچە، ئۇنىڭدىن ئۆمۈچۈك تورىغا ئوخشاش بىر شاخچە چىقىپ، بويۇن ئارتېرىيەسىگە كۆكرەكنى ئىككىگە

بۆلگۇچى پەردىنىڭ ئىككى تەرىپىدىن ئۆتۈپ، پاسسل پەردىگە كەلگەنگە قەدەر سوزۇلىدۇ. چوڭ قسمى ئارقىغا ئېگىلىپ مۇسكۇلنىڭ چوڭقۇر قسمىغا كىرىپ، ئومۇرتقا ئۆسۈكچىلىرىگە يېتىپ بارىدۇ. ئۇنىڭدىن ئىككى شاخچە ئۆسۈپ چىقىپ، باش بىلەن بويۇن ئوتتۇرىسىدىكى ئورتاق مۇسكۇلغا بېرىپ، ئالدىغا ئېگىلگەن هالەتتە مېڭىپ، مەڭز مۇسكۇلىغا ۋە هايۋانلاردا ئىككى قۇلاققا تۇتىشىدۇ. ئېيتىلىشچە، ئۇنىڭدىن بىر نېرۋا ئۇچا (بۇ تەخمىنەن بەل ئومۇرتقىسىنى كۆرسىتىدۇ - ت) غا چۈشىدىكەن.

بەشىنچى جۈپ نېرۋا تۆتىنچى، بەشىنچى ئومۇرتقا ئارىلىق تۆشۈكىدىن چىقىپ، بۇمۇ ئىككى تارماققا بۆلۈنىدۇ. بىر تارمىقى ئالدى قسمى بولۇپ، كىچىكرەكدۇر. بۇ ئىككى مەڭز مۇسكۇلى، باشنى كەينىگە ئەگكۈچى مۇسكۇل ۋە باش، بويۇنغا ئورتاق بولغان باشقا مۇسكۇللارغا تارقىلىدۇ. يەنە بىر تارمىقى ئىككى شاخچىغا بۆلۈنىدۇ، بىر شاخچىسى بىرىنچى تارماق بىلەن ئىككىنچى شاخچە ئوتتۇرىسىدا ۋاستىلىك رول ئويناپىدىغان بولۇپ، تاغاقنىڭ ئۈستۈنكى قسمىغا تارقىلىدۇ هەمدە ئۈنگىغا ئالتىنچى ۋە يەتتىنچى جۈپ نېرۋىلار قوشۇلىدۇ. ئىككىنچى شاخچە بەشىنچى، ئالتىنچى ۋە يەتتىنچى جۈپ نېرۋا شاخچىلىرى بىلەن بىرلىشىپ، پاسسل پەردىنىڭ ئوتتۇرا قسمىغا بارىدۇ.

ئالتىنچى، يەتتىنچى ۋە سەككىزىنچى جۈپ نېرۋىلار قالغان تۆشۈكلەردىن رەت بويىچە چىقىدۇ. سەككىزىنچى جۈپ نېرۋا بويۇن ئاخىرقى ئومۇرتقىسى بىلەن ئۇچا بىرىنچى ئومۇرتقىسى ئارىلىقىدىكى ئورتاق تۆشۈكتىن چىقىپ، شاخچىلىرى زىچ بىرلىشىدۇ. لېكىن ئالتىنچى جۈپ نېرۋىنىڭ كۆپ قسمى تاغاق سۆڭەك يۈزىگە تارقىلىدۇ. تۆتىنچى جۈپ نېرۋىنىڭ كۆپ قسمى بىلەن بەشىنچى جۈپ نېرۋىنىڭ ئاز قسمى پاسسل پەردىگە تارقىلىدۇ، يەتتىنچى جۈپ نېرۋىنىڭ كۆپ قسمى گەرچە شاخچىلىرى ئىچىدە بەشىنچى جۈپ نېرۋىنىڭ تارماقلىرى بىلەن قوشۇلۇپ، باش، بويۇن ۋە ئۇچا مۇسكۇللىرىغا تارقىلىدىغان ۋە پاسسل پەردىگە كېلىدىغانلىرى بولسىمۇ، يۇقىرىقى بىلەككە كېلىدۇ. سەككىزىنچى جۈپ مۇسكۇل بىرلەشكەندىن كېيىن تۆۋەنكى بىلەككە كېلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە پاسسل پەردىگە كېلىدىغىنى يوق، لېكىن ئالتىنچى جۈپ نېرۋىدىن چىقىپ قول تەرەپكە كەلگىنى تاغاق سۆڭكىدىن، يەتتىنچى جۈپ نېرۋىدىن كەلگىنى يۇقىرىقى بىلەك سۆڭكىدىن هالقىپ كەتمەيدۇ. تاغاق سۆڭكىدىن تۆۋەنكى بىلەككە چۈشكەن نېرۋا سەككىزىنچى جۈپ نېرۋىدىن چىققان بولۇپ، كۆكرەك ئومۇرتقىلىرىدىن ئۆسكەن نېرۋىلارنىڭ بىرىنچىسى بىلەن بىرلىشىدۇ. ئۈستىدىن چۈشۈپ ياخشى بۆلۈنۈشى ئۈچۈن،

بولۇپمۇ كۆكرەكنى ئايرىغۇچى پەردە نىشان ئەزاسى بولغاندا تېخىمۇ شۇنداق بولۇشى ئۈچۈن پاسىل پەردە نېرۋىلىرى ئاستىدىكى يۇلۇن نېرۋىلىرىدىن ئەمەس، بەلكى مەزكۇر نېرۋىلاردىن چىقىرىلىدى، ئۇنىڭغا يۇلۇن نېرۋىسى تۇز ھالەتتە كەلمىدى. پاسىل پەردىگە تارقالغان نېرۋىلارنىڭ ھەممىسى مېڭىدىن كەلگەن بولسا ئارىلىقى ئۇزىراپ كەتكەن بولاتتى. پاسىل پەردىگە بۇ نېرۋىلارنىڭ ئوتتۇرا قىسمى تۇتاشتۇرۇلدى، چۈنكى ئۇنداق بولماي بىر ئۇچى تۇتاشتۇرۇلسا تەكشى تارقىلالمايدۇ ياكى ئەتراپتىكىلەرنىڭ ھەممىسگە تۇتىشىدۇ، بۇ چاغدا تېگىشلىك ھالەتكە خىلاپ بولىدۇ. چۈنكى، مۇسكۇل پەقەت ئۇلارنىڭ ئۇچلىرى بىلەن ھەرىكەتلىنىدۇ، ئەتراپتىكىلىرى بولسا پاسىل پەردە ئارقىلىق ھەرىكەتلىنىدۇ. شۇنداق بولغاچقا ئۇنىڭغا نېرۋىنىڭ بېشى ئەمەس، ئۇچى كېلىشكە تېگىشلىك بولىدۇ. نېرۋىنىڭ ئوتتۇرى تۇتۇشقا تېگىشلىك بولغاچقا، ئۇنى ئېسىش زۆرۈر بولدى، شۇ سەۋەبتىن ئۇنى بىر قوغدىغۇچى بىلەن قوغداشقا ۋە ئوراشقا تېگىشلىك بولدى. شۇنداق بولغاچقا ئۇنى كۆكرەكنى بۆلگۈچى پەردە ھەمراھلىقىدىكى قوغدىغۇچى پەردە ئورىدى ۋە شۇنىڭغا ئېسىپ قويۇلدى. بۇ ئەزانىڭ خىزمىتى مۇھىم بولغاچقا، بىر مەنبەگە ئاپەت يەتسە خىزمىتى توختاپ قالماسلىق ئۈچۈن نېرۋىسىنىڭ مەنبەلىرى كۆپەيتىلدى.

4 - پەسىل كۆكرەك ئومۇرتقىلىرى نېرۋىلىرى تەشرىھى

بۇنىڭ جۈپ نېرۋىلىرىنىڭ بىرىنچىسى بىرىنچى ۋە ئىككىنچى كۆكرەك ئومۇرتقىسى ئارىلىقىدىن چىقىپ، ئىككى قىسمىغا بۆلۈنىدۇ. چوڭى قوۋۇرغا مۇسكۇللىرى ۋە ئۇچا مۇسكۇللىرىغا تارقىلىدۇ. ئىككىنچىسى، ئالدىنقى قوۋۇرغىلارغا سوزۇلۇپ، بويۇن سەككىزىنچى نېرۋىسى بىلەن بىرلىشىپ، قول تەرەپكە تەڭ سوزۇلۇپ، تۆۋەنكى بىلەك ۋە ئالقانغا يېتىپ بارىدۇ، ئىككىنچى جۈپ نېرۋا مەزكۇر ئارىلىقتا يانداش ئارىلىقتىن چىقىپ، بىر قىسمى يۇقىرىقى بىلەك سىرتىغا تارقىلىپ سېزىم پەيدا قىلىدۇ، قالغىنى قالغان جۈپلەر بىلەن بىرلىشىپ تاغاق ئۇستىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان تاغاق بوغۇمنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان مۇسكۇل بىلەن ئۇچا مۇسكۇلغا تارقىلىدۇ. كۆكرەك ئومۇرتقىلىرىدىن ئۆسۈپ چىققان بۇ نېرۋىنىڭ تاغاقىقا تارقالمايدىغان شاخچىلىرى ئۇچا مۇسكۇلى، قاتتىق قوۋۇرغىلار ئارىلىق مۇسكۇللىرى ۋە

كۆكرەك سىرتقى مۇسكۇلىغا تارقىلىدۇ. ساختا قوۋۇرغىلاردىن چىققان ئومۇرتقىلاردىن ئۇنگەن نېرۋىلار پەقەت قوۋۇرغا ئارىلىق مۇسكۇللىرى ۋە قورساق مۇسكۇلىغا تارقىلىدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ شاخچىلىرى قىزىل قان تومۇر ۋە كۆك قان تومۇر بىلەن بىرگە مېڭىپ يۇلۇنغا كىرىدۇ.

5 - پەسىل بەل نېرۋىلىرى تەشرىھى

بەل نېرۋىلىرى[1] نىڭ بىر قىسمى ئۇچا مۇسكۇلىغا، يەنە بىر قىسمى قورساق مۇسكۇلى ۋە ئۇچا ئىچكى مۇسكۇلىغا تارقىلىدۇ. لېكىن ئۇستۇنكى ئۇچ دانىسى[2] مېڭىدىن چۈشكەن نېرۋا بىلەن بىرلىشىدۇ. تۆۋەنكى ئىككى جۈپىدىن چوڭ شاخچىلار چىقىپ، ئىككى پاچاق تەرەپكە ماڭىدۇ ۋە ئۇچىنچى جۈپ نېرۋىدىن چىققان بىر شاخچە ھەم قۇيرۇق سۆڭىكى نېرۋىلىرىنىڭ بىرىنچىسىدىن چىققان[3] يەنە بىر شاخچە بىلەن بىرلىشىدۇ. لېكىن بۇ ئىككى شاخچە يانپاش بوغۇمىدىن ھالقىپ كەتمەيدۇ، بەلكى ئۇنىڭ مۇسكۇلىغا تارقىلىدۇ. يۇقىرىدىكى نېرۋا بولسا يانپاش بوغۇمىدىن ھالقىپ ئۆتۈپ پاچاققا يېتىپ بارىدۇ. ئىككى يوتا، ئىككى پۇت، ئىككى قول نېرۋىلىرى بىرلەشمەيدىغانلىقى، ئىچكى تەرەپكە چوڭقۇرلىششى بىلەن پەرقلىنىدۇ. چۈنكى، يۇقىرىقى بىلەك سۆڭىكىنىڭ تاغاق بىلەن تۇتىشىش شەكلى يوتىنىڭ يانپاش بىلەن تۇتىشىش شەكلىگە ، بۇنىڭ نېرۋىلار مەنبەسىگە تۇتىششى ئۇنىڭ نېرۋىلار مەنبەسىگە تۇتىششىغا ئوخشىمايدۇ. بۇ نېرۋا پاچاق تەرەپكە نىشانلىق يۈزلىنىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە ئىچكى ماڭغانلىرى، يۈزەكى ماڭغانلىرى ۋە مۇسكۇل ئاستىغا يوشۇرۇنغانلىرى بار. يەرلىك ئورۇندا مۇسكۇل ۋە تومۇرلار كۆپ بولغانلىقى ئۇچۇن دوۋسۇن سۆڭىكى تەرەپتىن ئۆسۈپ چىققان مۇسكۇلنىڭ بەدەن ئارقىسى ۋە ئىككى يوتا ئىچكى قىسمىدىن چىقىپ، ئىككى پۇتقا كىرىدىغان يولى بولمىغاچقا ، ئىككى پۇتتىكى مۇسكۇلغا خاس نېرۋىدىن بىر تال نېرۋا چىقىرىلىپ، ئىككى ئۇرۇقدانغا چۈشكەن كانال يولىدىن ئۆتكۈزۈلۈپ، دوۋسۇن مۇسكۇلىغا يەتكۈزۈلدى، ئۇنىڭدىن كېيىن تىز مۇسكۇلىغا چۈشۈرۈلدى.

---

① يەنى ئۇلار ئۇچىنىڭ بەل ئومۇرتقىسى رايونىدىن چىققان نېرۋىلار بولۇپ، ئىلگىرى بايان قىلىنغان. تەپسىلاتى ئۇچا ئومۇرتقىلىرى تەشرىھىدىدۇر. «بەل ئومۇرتقىلىرى تەشرىھى» دېگەن ئونىنچى پەسىلگە قارالسۇن — سەئىد ھەسسام.

② بۇ نېرۋىلار بىرىنچى، ئىككىنچى ۋە ئۇچىنچى بەل ئومۇرتقىسىدىن چىققانىدۇر — سەئىد ھەسسام.

③ يەنى قۇيرۇق ئومۇرتقىلىرىنىڭ بىرىنچىسىدىن چىققان دېمەكچى. قۇيرۇق ئومۇرتقىلىرى ئۇچتۇر - سەئىد ھەسسام.

6 - پەسىل قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى تەشرىھى

ئېيتىشلارغا قارىغاندا قۇيرۇق سۆڭىكى نېرۋىسىنىڭ بىرىنچى جۈپى بەل نېرۋىسى بىلەن بىرلىشىدۇ، قالغان جۈپلىرى بىلەن ئولتۇرغۇچ سۆڭىكى ئۇچىدىن ئۆسكەن يەككە نېرۋا مەقئىەت مۇسكۇلى، زەكەر مۇسكۇلى، دوۋساق مۇسكۇلى، بالىياتقۇ مۇسكۇلى، قورساق پەردىسى، دوۋسۇن سۆڭىكى ئىچكى قىسىملىرى ۋە قۇيرۇق سۆڭىكىدىن چىققان مۇسكۇلغا تارقىلىدۇ.

تۆتىنچى جۈملە

شىريان تومۇرلار توغرىسىدا

بۇ بەش پەسىلدۇر.

1 - پەسىل شىريان تومۇرلارنىڭ ماھىيىتى ھەققىدە

شىريان تومۇرلار سوققۇچى تومۇرلاردۇر، ئۇلارنىڭ بىر تېلىدىن باشقىسى ئىككى قات پەردىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئىچىدىكى پەردىسى سوقۇش ھەرىكىتى ۋە تەركىبىنى ساقلاش، مۇھاپىزەت قىلىش، قېپىنى چىڭىتىش مەقسەت قىلىنغان روھ جەۋھىرىنىڭ كۈچلۈك ھەرىكىتى بىلەن بىۋاستە ئۇچرىشىدىغانلىقى ئۈچۈن قاتتىقراق قىلىپ يارىتىلغان. شىريان تومۇرلار يۈرەك ئىككى كاۋىكىنىڭ سول تەرەپ كاۋىكىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ ئوڭ كاۋىكى جىگەرگە يېقىنراق بولغاچقا، ئوزۇقلۇقنى سۈمۈرۈش ۋە ئۇنى سەرپ قىلىش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ.

2 - پەسىل شىريان ۋەرىدى (ئۆپكە ئارتېرىيەسى) تەشرىھى

سول كاۋاكتىن دەسلەپتە ئىككى شىريان ئۆسۈپ چىقىدۇ، بىرى، ئۆپكىگە كېلىپ ئۇنىڭغا تارقىلىپ، ساپ ھاۋانى سۈمۈرىدۇ ۋە ئۆپكىنى ئوزۇقلاندۇرىدىغان قانىنى يۈرەكتىن ئېلىپ ئۆپكىگە يەتكۈزىدۇ. چۈنكى ئۆپكىنىڭ ئوزۇقلۇق يولى يۈرەك بولۇپ، ئوزۇقلۇق يۈرەكتىن ئۆپكىگە يېتىپ بارىدۇ. بۇ خىل تومۇر ئۆسۈپ چىقىدىغان ئورۇن يۈرەك قىسىملىرىنىڭ ئەڭ نېپىز، كۆك قان تومۇرلار ئۆتىدىغان يېرىدۇر، بۇ باشقا شىريان تومۇرلارنىڭ ئەكسىچە بىر قەۋەت پەردىدىن يارىتىلغاندۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ شىريان ۋەرىدى دەپ ئاتىلىدۇ. يۇمشاقراق، ئەۋرىشىمرەك، كېڭىيىش ۋە قىسقىراشقا، يۈرەكتىكى تولۇق پىشىش ھالىتىگە يېقىنلاشقان، ئۆپكە

تۇرۇلۇشىگە مۇۋاپىق بولغان، بۇسلۇق، ئۇچۇچان قاننى ئۆپكىگە پۇركۈشكە مۇناسىپراق بولۇشى ئۈچۈن ئۇ بىر قەۋەتلىك قىلىپ ياسىتىلدى. ئۇنىڭدىكى قان كېيىن بايان قىلىنىدىغان كاۋاك ۋېنادىن ئېقىۋاتقان قانغا ئوخشاش كۆپ پىششىقا موھتاج ئەمەس، چۈنكى ئۇنىڭ ئورنى يۈرەككە يېقىن بولغاچقا ئۇنىڭ پىشۇرغۇچى ھارارىتى ئۇنىڭغا ئاسان يېتىپ بارالايدۇ. ئۇنىڭ بىر قەۋەتلىك پەردىدىن ياسىتىلىشىنىڭ يەنە بىر سەۋەبى شۇكى، ئۇ جايلاشقان ئەزا نېپىز بولۇپ، ئۇ سوققانىدا ئۇرۇلۇپ، قاتتىقلىقىدىن زەخمىلەش خەۋپى بولمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇ، باشقا قاتتىق ئەزالارغا قوشنا شىريان تومۇرلار قاتتىقلاشتۇرۇلغاندەك قاتتىقلاشتۇرۇلمىدى.

كېيىن بايان قىلىنىدىغان ۋەرىد شىريانغا كەلسەك، ئۆپكىگە بۇنىڭ ھەممە قىسمى ئەمەس، بەلكى ئومۇرتقا تۇۋرۇكىگە يانداشقان قىسمى قوشنا بولىدۇ. يۇقىرىدىكى شىريان ۋەرىدى پەقەت ئۆپكىنىڭ ئالدىنقى قىسمىغا تارقىلىپ، قىسىملار ۋە شاخچىلارغا بۆلۈنىدۇ. بۇ شىريان تومۇرنىڭ چىگىلىقا ۋە كېگىيىپ قىسقىراشنى، ئىچىدىكىنى پۇركۈشنى ئاسانلاشتۇرىدىغان يۇمشاقلىقا بولغان ئىككى ئېھتىياجى سېلىشتۇرۇلسا يۇمشاقلىقا بولغان ئېھتىياجىنىڭ چىگىلىقا بولغان ئېھتىياجىدىن كۈچلۈكرەك ئىكەنلىكى بايقىلىدۇ. چوڭراقى ھېسابلىنىدىغان، ئارىستوتېل ئائورتا[1] دەپ ئاتىلىدىغان يەنە بىر شىريان ئەڭ دەسلەپتە يۈرەكتىن ئۆسۈپ چىقىپ، ئىككى تارماقا بۆلۈنىدۇ، چوڭراقى يۈرەك چۆرىسىنى ئايلىنىپ، ئۇنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا تارقىلىدۇ، كىچىكرەكى ئايلىنىپ يۈرەك ئوڭ كاۋىكىغا تارقىلىدۇ. بۇ ئىككى قىسمىدىن چىققان شاخچىلىرى يەنە ئىككى قىسمىغا بۆلۈنۈپ، چوڭراقى قاننى تۆۋەنگە، كىچىكرەكى يۇقىرىغا پۇركۈيدۇ. تۆۋەنگە پۇركۈيدىغىنى يۈرەك ئاستىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان سانى كۆپ، ھەجمى چوڭ ئەزالارغا قان تارقىتىدىغان بولغاچقا ھەجمى چوڭراق قىلىندى. ئائورتا شىريان تومۇرى چىقىش ئېغىزىدا ئىچىدىن سىرتىغا ماڭغان ئۇچ پارچە قاتتىق پەردە بارىدۇر. بۇ پەردە بىر ياكى ئىككى پارچە بولغان بولسا ئۇنىڭدىن كۆزلەنگەن مەنپەئەت پەقەت ھەجمىنى چوڭايتىش ئارقىلىق ھاسىل بولغان بولاتتى، ئۇنداق قىلىنسا ھەرىكىتى ئېغىرلىشاتتى. تۆت پارچە بولغان بولسا ھەجمى كىچىكلەپ، پايدىسى بولمايتتى. ھەجمى چوڭايتىلسا ئورۇننى تارلاشتۇرۇپ قويىاتتى. شىريان ۋەرىدىنىڭ ئىچكى تەرەپكە ماڭغان ئىككى پەردىسى بارىدۇر. بۇ يەردە ئورۇننى پۇختىلاشقا ھاجەت بولمىغاچقا، بەلكى تۇتۇنلۇك بۇس ۋە ئۆپكىگە ماڭغان قاننىڭ ئېقىشىنىڭ ئاسان بولۇشى ئۈچۈن يۇمشاقلىقا بولغان ئېھتىياج كۆپرەك بولغاچقا، ئۇ پەقەت ئىككى پارچە قىلىندى.

---

① بۇ يۈرەكتىن چىقىپ پۈتۈن بەدەنگە تارقالغان ئاساسلىق شىريان تومۇر بولۇپ، كۆپلىگەن كىچىك شىريان تومۇرلارغا بۆلۈنىدۇ، شۇ ھالەتتە داۋاملىشىپ، ئۇچىلىرى قىل قان تومۇرلارغا ئايلىنىپ ئوزۇقلۇقنى ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. مۇئەللىپ بۇ بۆلۈنۈشلەرنى كېيىنكى پەسىللەردە بايان قىلىدۇ — سەئىد ھەسسام.

3 - پەسىل يۇقىرى ئۆرلىگۈچى شىريان تومۇر تەشرىھى

ئائورتا تومۇرىنىڭ ئىككى قىسمىنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلىگىنى ئىككى تارماققا بۆلۈنۈپ، چوڭراقى چىش مىلكى تەرەپكە ئۆرلەپ، ئۇ تەرەپكە قىيپاش ھېگىپ شۇ يەردىكى شاتۇت ئۇجمىسسىمان يۇمشاق گۆشكە يەتكەندە يەنە ئۇچ تارماققا بۆلۈنىدۇ. ئىككى تارمىقى «سۇباتى» دەپ ئاتىلىدىغان ئىككى شىريان تومۇردىن ئىبارەت بولۇپ، كېيىن بايان قىلىنىدىغان چوڭقۇر گۇرەن تومۇر بىلەن بىرلىكتە ئۇ ۋە سول تەرەپكە ئۆرلەپ ئۇلار بىلەن بىرگە ھېگىپ، كېيىن بايان قىلىنىدىغان شاخچىلارغا بۆلۈنىدۇ. ئۇچىنچى تارمىقى كۆكرەك سۆڭىكى، ئۇستۇنكى قوۋۇرغىلار، بويۇن ئۇستۇنكى ئالتە ئومۇرتقىسى، ئوقۇرەك سۆڭىكى ئەتراپلىرىغا تارقىلىپ، تاغاق بېشىغا يېتىپ بارىدۇ، ئۇ يەردىن ئىككى قولدىكى ئەزالارغا تارقىلىدۇ. يۇقىرىغا ئۆرلىگەن ئائورتا تومۇرىنىڭ ئىككى قىسمىنىڭ كىچىكرەكى قولتۇق تەرەپكە ھېگىپ، چوڭراقىنىڭ ئۇچىنچى تارمىقى بۆلۈنگەندەك بۆلۈنىدۇ.

4 - پەسىل ئىككى شىريان سۇباتى (بويۇن ئارتېرىيەسى) تەشرىھى

ئىككى شىريان سۇباتىنىڭ ھەربىرى بويۇنغا يېتىپ بارغاندا ئىككى تارماققا بۆلۈنىدۇ، بىر تارمىقى ئالدى تەرەپكە، يەنە بىر تارمىقى كەينى تەرەپكە تارقىلىدۇ. ئالدى تەرەپكە تارقالغىنى ئىككى قىسمىغا بۆلۈنىدۇ، بىر قىسمى ئىچكىرىلەپ ھېگىپ تىل ۋە تۆۋەنكى جاغ مۇسكۇللىرىنىڭ ئىچكى مۇسكۇلىغا تارقىلىدۇ، يەنە بىر قىسمى يۈزەكى ھېگىپ، ئىككى قۇلاق ئالدىنى بويلاپ يۇقىرىغا ئۆرلەپ ئىككى چېكە مۇسكۇلىغا يېتىپ بارىدۇ، چېكىدىن ئۆتكەندىن كېيىن نۇرغۇن شاخچىلارغا بۆلۈنۈپ، بۇ شاخچىلار چوقۇقا تەرەپكە قاراپ تارقىلىدۇ، ئۇ تەرەپتىكى شاخچىلارنىڭ ئۇچلىرى سول تەرەپتىكى شاخچىلارنىڭ ئۇچلىرى بىلەن تۇتىشىدۇ. كەينى تەرەپكە تارقالغان تارمىقى ئىككى قىسمىغا بۆلۈنىدۇ، كىچىكرەكىنىڭ كۆپ قىسمى ئارقا تەرەپكە ئۆرلەپ، باش بوغۇمىنى ئورىغۇچى مۇسكۇلغا تارقىلىدۇ، قالغان قىسمى ھېگە قۇيرۇقى تېگىگە يۇزلىنىپ «L» سىمان چاك يېنىدىكى چوڭ تۆشۈككە كىرىدۇ. چوڭراقى مەزكۇر تۆشۈكىنىڭ

ئالدىغا جايلاشقان تاشسىمان سۆڭەك تۆشۈكىدىن كىرىپ، تورسىمان پەردىگە تارقىلىدۇ ھەمدە تومۇر تومۇرغا كىرىشىپ، قەۋەت قەۋەتكە تۇتىشىپ، بىر - بىرىدىن ئاجراتقىلى بولمىغۇدەك زىچ توقۇلغان تورغا ئوخشاش تۈزۈلۈش ھاسىل قىلىپ، ئالدى - كەينى ۋە ئوك - سول تەرەپلەرگە تارقىلىپ، ئاخىرىدا يەنە تورسىمان پەردىگە كېلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىرلىشىپ، خۇددى دەسلەپتىكىسىگە ئوخشاش بىر جۈپ تومۇر ھاسىل قىلىدۇ، تورسىمان پەردىدىكى ئۇنىڭ ئۈچۈن تېشىلگەن تۆشۈكتىن ئۆتۈپ، مېڭىگە چىقىپ مېڭە نېپىز پەردىسىگە تارقىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مېڭە تېنىگە كىرىپ، ئۇنىڭ ھەرقايسى قېرىنچىلىرى ۋە قېرىنچە پەردىلىرىگە تارقىلىپ، ئۆرلىگەن شاخچىلىرىنىڭ ئۇچلىرى بىلەن، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەنگە چۈشكەن كۆك قان تومۇر شاخچىلىرىنىڭ ئۇچلىرى بىلەن تۇتىشىدۇ. بۇلارنىڭ ئۆرلىتىلىپ ئۇلارنىڭ چۈشۈرۈلۈشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇلار سۇغارغۇچى، قانىنى تۆككۈچى بولغاچقا ئۇچلىرى تەتۇر بولغىنى ياخشىراقتۇر. ئەمما بۇلار روھنى ئۆتكۈزۈپ بېرىش رولىنى ئۆتەيدۇ، روھ ئۇچۇچان بولۇپ، ھەربىرىكەتلىنىپ تۇرىدىغان ۋە يۇقىرىغا ئۆرلەشچان بولغاچقا، ئۇنىڭ قۇيۇلۇشى ئۈچۈن تومۇرنى تەتۇر قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوقتۇر، بەلكى ئۇنداق قىلىنسا ئۇ بىرگە تۇرۇۋاتقان قانىنىڭ زىيادە قۇيۇلۇشى ۋە روھ ھەربىكتىنىڭ تەسلىشىدەك ھالەت كېلىپ چىقىدۇ، چۈنكى ئۇ ئۈستىگە ئاسانراق ھەربىكەتلىنىدۇ. روھ ھەربىكەتچان ۋە ئۇچۇچان بولغاچقا، ئۇنىڭ يېتەرلىك قىسمى مېڭىگە ئۆرلەپ مېڭىنى قىزىتالايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن تورسىمان پەردە مېڭە ئاستىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، شىريان تومۇرىدىكى قان ۋە ئۇنىڭدىكى روھ بۇ تور بىلەن تەكرار ئۇچرىشىپ، پىشىپ مېڭە مىزاجىغا ماس ھالەتكە كېلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مېڭىگە تەدرىجىي ھالەتتە يېتىپ بارىدۇ. بۇ تور ئۇستىخان بىلەن قاتتىق پەردە ئارىلىقىغا قويۇلغاندۇر.

5 - پەسىل چۈشكۈچى شىريان تومۇر تەشرىھى

شىريان تومۇرى بەشىنچى ئومۇرتقىغا كېلىپ ئەگىلىگەنگە قەدەر تۆز ماڭىدۇ، چۈنكى ئۇ يۈرەك بېشى ئۈدۈلىغا جايلاشقاندۇر. بۇ يەردە ئۈجمىسمان يۇمشاق گۆش بار بولۇپ، بۇنىڭغا تىرەك بولىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ بىلەن بەل ئومۇرتقىسى ۋە قىزىلئۆڭگەچ ئوتتۇرىسىدا توساقلىق رول ئويناىدۇ، شۇ يەرگە يەتكەندە ئوڭغا بۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن پاسىل پەردە يېنىغا يەتكەندە ئۇنى قىستاپ قويماسلىق ئۈچۈن پەردىلەر بىلەن تۇتاشتۇرۇلىدۇ. بۇ شىريان تومۇرى بەشىنچى

ئومۇرتقىغا كەلگەندە ئەگىلىپ، تۆۋەنگە چۈشۈپ بەل ئومۇرتقىسى ئۇستىدىن مېڭىپ، قۇيرۇق سۆڭىكىگىچە يېتىپ بارىدۇ. كۆكرەككە ئودۇللاشقان ۋە ئۇ يەردىن ئۆتكەن ۋاقىتتا كىچىك، ئىنچىكە شاخچىلارنى قالدۇرىدۇ، بۇ شاخچىلار ئۆپكە قېپى ھېسابلىنىدىغان كۆكرەك دىۋارىغا تارقىلىدۇ، ئۇچىلىرى كانايغا سوزۇلىدۇ. ھەربىر ئومۇرتقىدىن ئۆتكەندە ئۇنىڭدىن بىر تال شاخچە چىقىپ، قوۋۇرغا ئارىلىقى ۋە يولۇنغا يېتىپ بارىدۇ، كۆكرەكتىن ئۆتكەندە ئۇنىڭدىن ئىككى شېرىيان تومۇر چىقىپ، پاسىل پەردىگە كېلىپ، ئۇنىڭ ئوڭ ۋە سول تەرىپىگە تارقىلىدۇ، ئۇنىڭدىن بىر دانە شېرىيان تومۇرى چىقىپ، شاخچىلىرى ئاشقازان، جىگەر، تالغا تارقىلىدۇ. جىگەردىكى شاخچىسىدىن بىر شاخچە چىقىپ، دوۋسۇنغا تارقىلىدۇ، ئۇنىڭدىن بىر شېرىيان تومۇر ئۆسۈپ چىقىپ، ئىنچىكە ئۇچەي ئەتراپى ۋە قولۇن ئۇچەي ئەتراپىدىكى ئېرىقچىلارغا كېلىدۇ، ئۇنىڭدىن يەنە ئۇچ شېرىيان تومۇرى ئايرىلىپ چىقىدۇ. كىچىكرەكى سول بۆرەككە مەخسۇس بولۇپ، ئۇنىڭ غىلاپى ۋە ئەتراپىدىكى توقۇلمىلارغا تارقىلىپ، ئۇلارغا ھاياتلىق بېغىشلايدۇ، قالغان ئىككىسى ئىككى بۆرەككە بارىدۇ. بۇ چاغدا بۆرەك ئۇلاردىكى قانىنىڭ سۇ قىسمىنى سۈمۈرىدۇ، چۈنكى ئۇلار كۆپ ھاللاردا ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردىن پاك بولمىغان قانىنى سۈمۈرىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇلاردىن ئىككى شېرىيان تومۇرى ئايرىلىپ چىقىپ ئىككى ئۇرۇقدانغا كېلىدۇ. سول ئۇرۇقدانغا كەلگىنى دائىم سول بۆرەككە كەلگىنىنىڭ بىر قىسمى بىلەن بىرلىشىدۇ، بەلكى بەزىدە سول ئۇرۇقدانغا كەلگىنى سول بۆرەكتىن باشلىنىدۇ، ئوڭ ئۇرۇقدانغا كەلگىنى دائىم چوڭ شېرىيان تومۇردىن باشلىنىدۇ، ئاز ۋاقىتلاردا ئوڭ بۆرەكتىن كەلگىنى بىلەن بىرلىشىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ چوڭ شېرىيان تومۇردىن يەنە كۆپلىگەن شېرىيان تومۇرلار ئايرىلىپ چىقىپ، تۈز ئۇچەي ئەتراپىدىكى تومۇر ئېرىقچىلىرىغا تارقىلىدۇ، ئۇنىڭ شاخچىلىرى يولۇنغا تارقىلىپ، ئومۇرتقا تۆشۈكلىرىگە كىرىدۇ. بىر قانچە تومۇر بەلگە تارقىلىدۇ، يەنە بىرى ئىككى تۇخۇمدانغا كېلىدۇ، بۇلارنىڭ ئىچىدە كىچىك بىر جۈپ تومۇر ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا بېرىپ، كۆك قان تومۇرلار بىلەن بىرلىشىدۇ. بۇ چوڭ شېرىيان تومۇر ئاخىرقى ئومۇرتقىغا يېتىپ بارغاندا كېيىن بايان قىلىنىدىغان كۆك قان تومۇر بىلەن بىرلىكتە يۇنانلىقلار يېزىقىدىكى «L» ھەرپى شەكلىدە ئىككى تارماققا بۆلۈنىدۇ، ئۇنىڭ شەكلى بۇدۇر: ٨ . بىر تارمىقى ئوڭ تەرەپكە، يەنە بىر تارمىقى سول تەرەپكە ماڭىدۇ، ھەربىرى قۇيرۇق سۆڭىكىنى ئۇستىدىن مېڭىپ ئىككى يوتىغا يېتىپ بارىدۇ، يوتىغا يېتىپ بېرىشتىن بۇرۇن ھەربىرىدىن بىر تالدىن تومۇر چىقىپ دوۋسۇن ۋە كىندىككە تارقىلىپ، كىندىك يېنىدا ئۇچرىشىدۇ. بۇ ئىككى تومۇر تۆرەلمىدە روشەن گەۋدىلىنىدۇ، قۇرامىغا يەتكەنلەردە بولسا ئۇچلىرى قۇرۇغان، يىلتىزى

ساقلىنىپ قالغان بولۇپ، بۇلاردىن شاخچىلار چىقىپ، قۇيرۇق سۆڭىكى ئۇستىگە جايلاشقان مۇسكۇلغا تارقىلىدۇ. دوۋسۇنغا كەلگەن قىسمى دوۋسۇنغا، ئۇچلىرى زەكەرگە تارقىلىدۇ، قالغىنى بالىياتقۇغا كېلىدۇ، بۇ كىچىك بىر جۇپ تومۇردۇر. ئىككى پۇتقا چۈشكىنى يوتىغا كەلگەندە سىرتقى ۋە ئىچكى چوڭ ئىككى شاخچىغا بۆلۈنىدۇ، سىرتقى شاخچىسى ئىچكى شاخچىسىغا يېقىنلاشقان بولۇپ، ئۇنىڭ شاخچىلىرى شۇ يەردىكى مۇسكۇلغا تارقىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەنگە چۈشۈپ، ئالدىغا ئەگىلگەندە چوڭ بىر دانە شاخچە چىقىپ، پۇت بىرىنچى ۋە ئىككىنچى بارمىقى ئوتتۇرىسىغا تارقىلىدۇ، قالغىنى ئىچكىرىلەپ ماڭىدۇ، بۇ كېيىن بايان قىلىنىدىغان كۆك قان تومۇر شاخچىلىرى ئاستىدىن سوزۇلۇپ ئۆتىدۇ.

بۇ سوققۇچى تومۇرلار ئىچىدە كۆك قان تومۇر بىلەن بىرگە ماڭىدىغانلىرى باردۇر، مەسىلەن: تۆرەلمە تېنىدە جىگەردىن كېلىپ كىندىككە تارقالغان تومۇر كۆك قان تومۇرغا مەنسۇپ بولغان سوققۇچى تومۇر شاخچىلىرى، بەشىنچى ئومۇرتقىغا تارقالغان سوققۇچى تومۇر، ئاشقازان ئاستى بېزىگە ئۆرلىگەن تومۇر، قولتۇققا يېقىنلاشقان تومۇر، تور پەردە ۋە مېڭە بالا ھەمراھسىمان پەردىگە تارقالغان تومۇر، پاسىل پەردىگە تارقالغان تومۇر، تاغاق تومۇرى، ئاشقازان، جىگەر، تال، ئۇچەيلەرگە تارقالغان تومۇر، قورساق پەردىسىدىن چۈشكەن تومۇر ۋە پەقەت قۇيرۇق سۆڭىكىگە تارقالغان تومۇرلارغا ئوخشاش. شىريان تومۇر ئومۇرتقا تۇۋرۇكى ئۇستىدىكى كۆك قان تومۇر ئۇستىگە جايلاشقان مۇسكۇل بىلەن بىرلەشكەندە كۆك قان تومۇر ئۇستىدىن ماڭىدۇ، بۇ چاغدا تۆۋەنرەكى ئۇلۇغراقنى كۆتۈرۈپ ماڭغاندەك بولىدۇ.

سىرتقى ئەزالاردىكى شىريان تومۇرلار يوشۇرۇنراق، بىخەتەررەك بولۇشى ۋە كۆك قان تومۇرلار ئۇنىڭ ئۇچۇن قالقان بولۇشى ئۇچۇن كۆك قان تومۇر ئاستىغا چۆككەن ھالەتتە تۇرىدۇ. كۆك قان تومۇرلارنىڭ شىريان تومۇرلارنى ياپقۇچى پەردىلەر بىلەن باغلىنىشى ۋە ئۇلار ئارىسىدىكى ئەزالارنى قان بىلەن سۇغۇرۇشى، شۇنداقلا بىرى يەنە بىرىگە قان يەتكۈزۈپ بېرەلىشى ئۇچۇن شىريان تومۇرلار بىلەن كۆك قان تومۇرلار بىرلىشىپ ماڭىدۇ، بۇنى چۈشىنىڭ[1].

① كېيىنكى بۇ سۆز توغرا ئەمەس. چۈنكى قان شىريان تومۇردىن كۆك قان تومۇرغا بىۋاستە يۆتكەلمەيدۇ، بەلكى شىريان تومۇرلار قىل قان تومۇرلارغا ئۆزگىرىپ ئەزالارغا ئوزۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. شىريان تومۇرلاردىن ئۆزگەرگەن بۇ قىل قان تومۇرلار كۆك قان تومۇردىن ئۆزگەرگەن قىل قان تومۇرلارغا تۇتىشىپ، كۆك قان تومۇرغا قان يەتكۈزۈپ ئۇنى ئۆز يولىدا ئىككى ئۆپكىگە، ئۇنىڭدىن كېيىن يۈرەككە ئېلىپ بارىدۇ ـ سەئىد ھەسسام.

بەشىنچى جۈملە

كۆك قان تومۇرلار ھەققىدە

بۇ بەش پەسىلدۇر.

1 - پەسىل كۆك قان تومۇرلارنىڭ ماھىيىتى

ھەرىكەتسىز تومۇرلارنىڭ ھەممىسى جىگەردىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن ئۆسۈپ چىققان تومۇرنىڭ بىرىنچىسى ئىككى تومۇر بولۇپ، بىرى، ئۇنىڭ ئويمان تەرىپىدىن چىقىدۇ، ئۇنىڭ مۇھىمراق خىزمىتى جىگەرگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈش بولۇپ، دەرۋازا تومۇر دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىرى، ئۇنىڭ دۆڭچە تەرىپىدىن چىقىدۇ. ئۇنىڭ خىزمىتى ئوزۇقلۇقنى جىگەردىن باشقا ئەزالارغا يەتكۈزۈش بولۇپ، كاۋاك تومۇر دەپ ئاتىلىدۇ.

2 - پەسىل دەرۋازا تومۇر دەپ ئاتالغان كۆك قان تومۇر تەشرىھى

ئاۋۋال دەرۋازا تومۇر دەپ ئاتالغان كۆك قان تومۇرنىڭ تەشرىھىنى بايان قىلىمىز. دەيمىزكى، دەسلەپتە بۇ تومۇرنىڭ جىگەر كاۋىكىغا سىڭىپ كىرگەن ئۇچى بەش قىسمىغا بۆلۈنۈپ، شاخلىنىپ، جىگەر دۆڭچە قىسىم ئەتراپلىرىغا تارقىلىدۇ، ئۇنىڭدىن بىر تومۇر ئۆتكە بارىدۇ، بۇ شاخچىلار خۇددى دەرەخ يىلتىزلىرىغا ئوخشاش بولۇپ، مەزكۇر تومۇرنىڭ ئۆسكەن يېرىنىڭ چوڭقۇر قىسمىغا ماڭىدۇ. دەرۋازا تومۇرنىڭ جىگەر ئويمان يېرىگە يانداشقان يەنە بىر

ئۇچى جىگەردىن ئايرىلغان پېتى سەككىز قىسىمغا بۆلۈنىدىغان بولۇپ، ئىككى قىسمى كىچىك، ئالتە قىسمى چوڭراقتۇر. كىچىك ئىككى قىسمىنىڭ بىرى، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي دەپ ئاتالغان ئۇچەينىڭ ئۆزنگە تۇتىشىدۇ، بۇ ئۇچەي ئۇنىڭدىن ئوزۇقلۇق سۈمۈرىدۇ، بەزىدە ئۇنىڭدىن شاخچىلار چىقىپ، باڭقىراس[1] دەپ ئاتىلىدىغان جىسىمغا تارقىلىدۇ. يەنە بىرى، ئاشقازان تۆۋەنكى قىسىملىرى ۋە ئاشقازان تۆۋەنكى ئېغىزىغا تارقىلىدۇ، بۇلار ئۇنىڭدىن ئوزۇقلۇق ئالىدۇ. ئالتە قىسىم تومۇرنىڭ بىرىنچىسى ئاشقازان سەتھىگە بېرىپ، ئۇنىڭ سىرتىنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. چۈنكى ئاشقازان ئىچكى دىۋارى ئۇنىڭدىكى تۈنجى ئوزۇقلۇق بىلەن ئۇچرىشىپ، ئۇنىڭدىن ئوزۇقلىنىدۇ. ئالتە قىسىم تومۇرنىڭ ئىككىنچىسى تال تەرەپكە كېلىپ، ئۇنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، ئۇ تالغا كېلىشتىن ئاۋۋال ئۇنىڭدىن شاخچىلار چىقىپ باڭقىراس دەپ ئاتىلىدىغان ئەزانى تالغا بارغان ئەڭ ساپ قان بىلەن ئوزۇقلاندۇرىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تالغا تۇتىشىدۇ، تالغا تۇتىشىش بىلەن تەڭ ئۇنىڭدىن ياراملىق بىر شاخچە چىقىپ، ئاشقازان سول تەرىپىگە كېلىپ ئۇنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، ئۇنىڭدىن چىققان شاخچە تال ئوتتۇرىسىغا كەلسە ئۇنىڭدىن بىر شاخچە چىقىپ، ئۇستىگە يەنە بىر شاخچە چىقىپ تۆۋەنگە ماڭىدۇ. ئۇستىگە ماڭغىنىدىن بىر شاخچە چىقىپ، تالنىڭ ئۇستۈنكى يېرىمىغا تارقىلىپ ئۇنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، يەنە بىر شاخچىسى كۆتۈرۈلۈپ ئاشقازان دۆڭچە قىسمىغا بېرىپ، ئىككى قىسمىغا بۆلۈنىدۇ، بىر قىسمى ئاشقازان سول تەرەپ ئۇستىگە تارقىلىپ، ئۇنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، يەنە بىر قىسمى ئاشقازان ئېغىزىغا شۇڭغۇپ كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىش، ئاشقازان ئېغىزىنى غىدىقلاپ ئىشتىهانى ئويغىتىش ئۇچۇن ئاشقازان ئېغىزىغا چۈچۈمەل، قىرتاق سەۋدا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، بۇنى ئىلگىرى بايان قىلغان ئىدۇق. ئۇنىڭ تۆۋەنگە چۈشكەن قىسمىمۇ ئىككى قىسمىغا بۆلۈنىدۇ، بىر قىسمىنىڭ بىر شاخچىسى تال تۆۋەنكى يېرىمىغا تارقىلىپ، ئۇنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، ئىككىنچى قىسمى كۆتۈرۈلۈپ چاۋنغا بېرىپ، ئۇنىڭغا تارقىلىپ ئۇنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. ئالتە قىسىم تومۇرنىڭ ئۇچىنچىسى سول تەرەپكە مېڭىپ، تۈز ئۇچەي ئەتراپىدىكى تومۇر ئېرىقچىلىرىغا تارقىلىپ، گەندىدىكى بار ئوزۇقلۇقنى سۈمۈرىدۇ. ئالتە قىسىم تومۇرنىڭ تۆتىنچىسى خۇددى چاچقا ئوخشاش تارقىلىدۇ، بەزىسى ئاشقازان دۆڭچىسى ئوڭ تەرەپ سىرتىغا ئۇنىڭ تال تەرىپىدىن كەلگەن سول تەرەپ قىسمىغا ئۇدۇل هالەتتە تارقىلىدۇ، بەزىسى چاۋنىڭ ئوڭ تەرىپىگە يۆزلىنىپ، ئۇنىڭغا ئۇنىڭ تال تومۇر شاخچىلىرىنىڭ سول تەرىپىدىن كەلگەن قىسمىغا ئۇدۇل هالەتتە تارقىلىدۇ. ئالتە قىسىم تومۇرنىڭ بەشىنچىسى قۇلۇن ئۇچەي ئەتراپىدىكى ئېرىقچىلارغا

① بۇ ئىنسۇلىن ماددىسىنى ئىشلەپچىقىرىدىغان بەزدۇر — سەئىد هەسسام.

تارقىلىدۇ، قۇلۇن ئۇچەي ئۇنىڭدىن ئوزۇقلۇق ئالىدۇ. ئالته قسسم تومۇرنىڭ ئالتىنچىسىنىڭ كۆپ قسمى خۇددى يۇقىرىدىكىسىگه ئوخشاش ئاچچىق ئۇچەي ئەتراپىغا تارقىلىدۇ، قالغان قسمى قارىغۇ ئۇچەيگه تۇتاش ئۇچەيگه تۇتىشىپ، ئوزۇقلۇق يەتكۈزىدۇ، بۇنى چۈشىنىڭ.

3 - پەسىل كاۋاك كۆك قان تومۇر ۋە ئۇنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلىگەن قسمى تەشرىھى

كاۋاك كۆك قان تومۇرنىڭ جىگەردىكى يىلتىزى دەسلەپته خۇددى چاچتەك ئىنچىكه شاخچىلارغا بۆلۈنۈپ، دەرۋازا تومۇرىنىڭ چاچسىمان شاخچىلىرىدىن ئوزۇقلۇق سۈمۈرىدۇ. كاۋاك كۆك قان تومۇر شاخچىلىرى جىگەر دۆڭچه قىسمىدىن كىرىپ، ئۇنىڭ ئىچىگه تارقىلىدۇ، دەرۋازا كۆك قان تومۇر شاخچىلىرى جىگەر ئويمان قسمىدىن كىرىپ ئۇنىڭ ئىچىگه تارقىلىدۇ. ئۇنىڭ بىر دانه غول شاخچىسى جىگەر دۆڭچىسىگه كىرىپ يۇقىرى - تۆۋەن ئىككى قسىمغا ئايرىلىدۇ، يۇقىرىغا ئۆرلىگەن قسمى پاسىل پەردىنى يىرتىپ ئۆتۈپ، ئۇنىڭدا ئىككى تومۇر قالدۇرىدۇ، بۇلار ئۇنىڭغا تارقىلىپ، ئۇنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇرەك قېپى ئۇدۇلىغا كىرىپ، يۇرەك قېپىغا چوڭ شاخچىلارنى تارقىتىدۇ، ئۇ يەنه كۆپلىگەن قىل قان تومۇرلارنى ھاسىل قىلىپ، يۇرەكنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككىگه بۆلۈنىدۇ، بىرى، چوڭ بولۇپ، يۇرەككه كىرىپ، يۇرەك ئوڭ قۇلقى يېنىغا تارقىلىدۇ، بۇ تومۇر يۇرەك تومۇرلىرىنىڭ ئەڭ چوڭىدۇر، چۈنكى باشقا تومۇرلار ساپ ھاۋانى سۈمۈرۈش خىزمىتىنى ئۆتىسه، بۇ تومۇر ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ، ئوزۇقلۇق ھاۋادىن قويۇقراق بولغاچقا، ئۇنىڭ يولى كەڭرەك بولۇش زۆرۈر بولىدۇ، بۇ تومۇر يۇرەككه كىرگەندىن كېيىن ئۇچ قات پەردە قالدۇرىدۇ، يۇرەك كېڭەيگەندە ئۇنىڭدىن ئوزۇقلۇق ئالىدۇ، ئۇنىڭ پەردىلىرى ئەڭ قاتتىقتۇر. بۇ كۆك قان تومۇر يۇرەك ئۇدۇلىغا كەلگەندە ئۇنىڭدىن ئۇچ شاخچه چىقىدۇ، ئۇنىڭ بىرىنچىسى، ئوڭ تەرەپكه يېقىن شىريان تومۇرلار ئۆسكەن يەردىن ئۆپكىگه كىرىپ، ئوڭ كاۋاكتىن ئۆتۈپ ئۆپكىگه مايىللىشىدۇ، بۇ باشقا شىريان تومۇرلارغا ئوخشاش قوش قەۋەتلىك قىلىندى، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ۋەرىد شىريانى دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭ بۇنداق قىلىنىشىنىڭ بىرىنچى پايدىسى، بۇنىڭدىن پۈركۈلگەن قانىنىڭ ئۆپكه تۇزۇلۇشىگه ماس ھالدا ناھايىتى سۈيۇق بولۇشىدۇر، چۈنكى بۇ قانىنىڭ يۇرەكتىن ئايرىلغان ۋاقتى ئوزۇن بولمىغاچقا،

شىريان ۋەربدى تومۇرىغا قۇيۇلغان قاندەك پىشمغاندۇر. ئىككىنچى پايدىسى، بۇ ئۇنىڭدا زىيادە پىشالايدۇ. ئۇنىڭ ئىككىنچىسى يۈرەك ئەتراپىنى ئايلىنىپ، ئارقىدىن ئىچىگە تارقىلىپ ئوزۇقلاندۇرىدۇ، بۇ ھال كاۋاك كۆك قان تومۇر يۈرەك ئوڭ قۇلىقىنىڭ ئىچىگە شۇڭغۇپ كىرگەندىن كېيىن ھاسىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇچىنچىسى، بولۇپمۇ ئىنسانلاردا سول تەرەپكە مايىللىشىپ ئارقىدىن كۆكرەك ئومۇرتقىلرىنىڭ بەشىنچىسىنى بويلاپ مېڭىپ تۆۋەنكى سەككىز قوۋۇرغا ۋە ئۇلارغا يانداشقان مۇسكۇل ۋە باشقىلارغا تارقىلىدۇ.

مەزكۇر ئۇچ قىسىم تومۇردىن كېيىن، كاۋاك كۆك قان تومۇردىن چىققان تومۇر ئۇستىگە ئۆرلەپ يۈرەكتىن ھالقىسا ئۇنىڭدىن شاخچىلار ئايرىلىپ كۆكرەكنى ئىككىگە بۆلگۈچى پەردىلەرنىڭ يۇقىرى قىسىملىرى، غىلاپسىمان پەردىنىڭ يۇقىرى قىسىملىرى، ئۇجمىسمان گۆش دەپ ئاتالغان يۇمشاق گۆشكە تارقىلىدۇ. ئۇ ئوقۇرەك سۆڭىكىگە يېقىنلاشقاندا بۇنىڭدىن ئىككى شاخچە چىقىپ ئوقۇرەك سۆڭىكى تەرەپكە قىيپاش ھالەتتە ئۆرلەيدۇ ھەمدە چوڭقۇرلىغانسېرى يېراقلىشىپ ھەربىر شاخچىسى ئىككى شاخچىغا بۆلۈنۈپ، ھەربىر تەرەپتىكىسىنىڭ بىرى تۆۋەنگە چۈشۈپ تۆش سۆڭىكىنىڭ ئوڭ - سول تەرەپلىرىگە تارقىلىپ خەنجەرسىمان ئۆسۈكچىگە يېتىپ بارىدۇ. تارقىلىش جەريانىدا يەنە شاخچىلارغا بۆلۈنۈپ قوۋۇرغا ئارىلىقىدىكى مۇسكۇللارغا تارقىلىدۇ. ئۇچىلىرى بۇ مۇسكۇللارغا تارقالغان تومۇرلارنىڭ ئۇچلىرى بىلەن ئۇچرىشىدۇ. ئۇلارنىڭ بىر تۈركۈمى كۆتۈرۈلۈپ كۆكرەك سىرتقى مۇسكۇلىغا كېلىدۇ، خەنجەرسىمان ئۆسۈكچىگە يەتكەندە ئۇنىڭ يەنە بىر تۈركۈمى تاغاقنى ھەربىكەتلەندۈرگۈچى توپ مۇسكۇلغا تارقىلىدۇ، بىر تۈركۈمى تۈز مۇسكۇل ئاستىغا چۈشىدۇ، ئۇنىڭدىن شاخچىلار چىقىپ ئۇچلىرى كېيىن بايان قىلىنىدىغان قۇيرۇق كۆك قان تومۇرىدىن ئۆرلەپ چىققان تومۇرلارغا تۇتىشىدۇ.

يۇقىرىدىكى ئىككى تومۇرنىڭ ھەربىرىدىن قالغانلىرى بىر جۈپ بولۇپ، ھەربىرى بەش شاخچىغا بۆلۈنىدۇ. بىر شاخچىسى كۆكرەككە تارقىلىپ ئۇستۈنكى قوۋۇرغىلارنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. يەنە بىر شاخچىسى تاغاقنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، يەنە بىر شاخچىسى بويۇن ئىچكى مۇسكۇلغا كېلىپ ئۇنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. يەنە بىر شاخچىسى بويۇن ئۇستۈنكى ئالتە ئومۇرتقىسىغا كىرىپ ھالقىپ ئۆتۈپ باشقا بارىدۇ. يەنە بىر چوڭ شاخچىسى ئىككى قولتۇققا بېرىپ تۆت شاخچىغا بۆلۈنىدۇ. بىرىنچىسى، تاغاق بوغۇمىنى ھەربىكەتلەندۈرىدىغان كۆكرەك مۇسكۇلغا تارقىلىدۇ. ئىككىنچىسى، قولتۇق يۇمشاق گۆشى ۋە پەردىلىرىگە تارقىلىدۇ. ئۇچىنچىسى، كۆكرەك يان تەرىپىدىن ئۆتۈپ قورساق پەردىسىگە چۈشىدۇ. تۆتىنچىسى، چوڭراقى بولۇپ، ئۇچ قىسمغا بۆلۈنىدۇ. بىر قىسمى تاغاق ئويمىنى مۇسكۇلغا، يەنە بىر قىسمى

قولتۇق چوڭ مۇسكۇلىغا تارقىلىدۇ. ئۇچىنچىسى چوڭراقى بولۇپ، بىلەكتىن ئۆتۈپ قولتۇققا كېلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ قولتۇق كۆك قان تومۇرى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىككى تارمقىنىڭ بىرىدىن شۇنچە كۆپ شاخچىلار چىققان تومۇرنىڭ يەنە بىرى بويۇن تەرەپكە ئۆرلەپ ئۇنىڭغا كىرىشتىن ئاۋۋال ئىككى قىسمغا بۆلۈنىدۇ، بىرى، يۈزەكى، يەنە بىرى، چوڭقۇردۇر. يۈزەكسى ئوقۇرەك سۆڭىكىدىن ئۆرلىگەن ھالەتتە ئىككى قىسمغا بۆلۈنىدۇ، بىرى، ئايرىلغان ھامان ئالدى ۋە يان تەرەپكە ماڭىدۇ، يەنە بىرى، دەسلەپتە ئالدىغا مېڭىپ، ئارقىدىن تۆۋەنگە چۈشىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە ئوقۇرەك سۆڭىكى يۈزىگە چىقىپ ئۇنى ئايلىنىپ بويۇن يۈزىگە چىقىپ بىرىنچى قىسمى بىلەن بىرلىشىپ تونۇشلۇق بولغان يۈزەكى بويۇن تومۇرىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن بىرلىشىشتىن ئاۋۋال بۇنىڭدىن ئىككى تومۇر ئايرىلىپ چىقىدۇ، بىرى، توغرىسىغا ماڭىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككىسى ئىككى ئوقۇرەك سۆڭەك بىرلەشمىسىنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بىرلىشىدۇ. يەنە بىرى، بويۇن يۈزىدىن قىيپاش ماڭىدۇ، شۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭ ئىككى تارمقى ئوچراشمايدۇ. بۇ ئىككى جۈپ تومۇردىن بىلگىلى بولمايدىغان ئۆمۈچۈك توربسمان شاخچىلار ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئەمما بەزىدە بۇ ئىككىنچى جۈپ تومۇردىن، بولۇپمۇ ئۇنىڭ تارماقلىرىدىن مەلۇم دەرىجىدە بىلىش مۇمكىن بولىدىغان ئۇچ دانە كۆك قان تومۇر شاخلىنىپ چىقىدۇ، قالغانلىرىنى بىلگىلى بولمايدۇ. بۇ تومۇرلارنىڭ بىرى تاغاققا سوزۇلىدىغان بولۇپ، تاغاق تومۇرى دەپ ئاتىلىدۇ. قىيفال تومۇر بۇنىڭدىن چىقىدۇ. ئىككى تومۇر بۇنىڭ ئىككى تەرىپىدىن چىققان بولۇپ، ئۇنىڭغا يانداش ھالەتتە تاغاق سۆڭىكى بېشىغا بارىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرى شۇ يەردە توختاپ تارقىلىدۇ، ھالقىپ كەتمەيدۇ. ئۇلارنىڭ ئالدىدىكسى تاغاق سۆڭىكىدىن ھالقىپ ئۆتۈپ يۇقىرىقى بىلەك سۆڭىكى بېشىغا بېرىپ شۇ يەرگە تارقىلىدۇ. ئەمما تاغاق سۆڭىكىگە سوزۇلغىنى ئۇلارنىڭ ھەر ئىككىسىدىن ھالقىپ ئۆتۈپ قول ئۇچىغچە كېلىدۇ.

بويۇن سىرتقى كۆك قان تومۇرىنىڭ ئىككى شاخچىسى ئوخشىمىغان يۆنىلىشكە ماڭغاندىن كېيىن، ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بىر قىسمى ئىچكىرىلەپ ماڭىدۇ ۋە كۆپلىگەن كىچىك شاخچىلارغا بۆلۈنۈپ يۇقىرىقى جاغ سۆڭىكىگە تارقىلىدۇ، يەنە ئۇنىڭدىن چوڭراق بولغان شاخچىلار چىقىپ تۆۋەنكى جاغ سۆڭىكىگە تارقىلىدۇ، مەزكۇر ئىككى تۈركۈم تارماقلارنىڭ ھەربىرىدىن چىققان پارچە تومۇرلار تىل ئەتراپى ۋە شۇ يەردىكى مۇسكۇلنىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىغا تارقىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر قىسمى يۈزەكى مېڭىپ ئىككى قۇلاققا يانداشقان ئورۇنلارغا تارقىلىدۇ.

بويۇن ئىچكى كۆك قان تومۇرى قىزىلئۆڭگەچ بىلەن بىرلىشىپ بۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە

ئۇستىگە تۇز ئۆرلەيدۇ. بۇ جەريانداا شاخچىلارنى قالدۇرىدىغان بولۇپ، بۇلار سىرتقى بويۇن كۆك قان تومۇرى بىلەن بىرلىشىپ ھەممىسى قىزىلئۆڭگەچ، كېكىردەك ھەم ئىچكى مۇسكۇلىنىڭ ھەممە قىسمىغا تارقىلىدۇ، ئاخىرقى ئۇچى «L» سىمان چاكىنىڭ ئاخىرقى ئۇچىغا يېتىپ بېرىپ يەنە تارماقلارغا بۆلۈنىدۇ، بۇ تارماقلار بىرىنچى ۋە ئىككىنچى ئومۇرتقا ئارىلىقىدىكى ئەزالارغا تارقىلىدۇ. ئۇنىڭ «L» سىمان چاكىنىڭ ئاخىرقى ئۇچىغا يەتكەن قىسمىدىن بىر دانە ئىنچىكە تومۇر چىقىپ باش بوغۇمى ۋە بويۇنغا بارغاندا شاخچىلارغا بۆلۈنىدۇ، بۇ شاخچىلار چوققا سۆڭىكىنى يېپىپ تۇرغان پەردىگە كېلىپ ئۇ يەردىكى بىرلەشمىدىن ئۆتۈپ چوققا سۆڭىكى ئىچىگە كىرىدۇ، قالغانلىرى مەزكۇر شاخچىلارنى قالدۇرغاندىن كېيىن باش سۆڭىكى ئىچى «L» سىمان چاك ئاخىرقى ئۇچىغا يېتىپ بېرىپ شاخچىلارنى ھاسىل قىلىدۇ، بۇلار مېڭە ئىككى پەردىسىگە تارقىلىپ بۇلارنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ ھەم قاتتىق پەردىنى ئەتراپى ۋە ئۇستىگە تۇتاشتۇرىدۇ؛ ئۇنىڭدىن كېيىن كۆتۈرۈلۈپ چوققا سۆڭىكىنى ئوراپ تۇرغان پەردىنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ؛ ئۇنىڭدىن كېيىن نېپىز پەردىدىن چۈشۈپ مېڭىگە بېرىپ ئۇ يەرگە شىريان تومۇرلار تارقالغاندەك تارقىلىدۇ ھەمدە مېڭە قېلىن پەردىسىنىڭ ھەممە قاتلىرىنى قاپلايدۇ؛ ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ يەردىكى قان قۇيۇلىدىغان كەڭ ئورۇنغا بارىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن «مىئسەرە» دېيىلىدىغان مېڭە ئىككى ئەگمىسىگە كېلىدۇ. بۇ شاخچە تومۇرلار مېڭە ئوتتۇرا قېرىنچىسىغا يېقىنلاشقاندا «مىئسەرە» ۋە ئۇنىڭدىن چىققان يوللاردىن قان سۈمۈرىدىغان چوڭ تومۇرلارغا ئۆزگىرىشكە تېگىشلىك بولىدۇ. ئۇنىڭدىن مېڭە ئوتتۇرا قېرىنچىسىدىن ئالدى ئىككى قېرىنچىسىغا سوزۇلۇپ شۇ يەردىكى تۆۋەندىن چىققان سوققۇچى تومۇرلار بىلەن ئۇچرىشىدۇ ۋە بالا ھەمراھسىمان پەردە دېگەن نام بىلەن تونۇلغان پەردە بىلەن گىرەلىشىدۇ.

4 - پەسىل ئىككى قول كۆك قان تومۇرلىرى تەشرىھى

ئۇنىڭ تاغاق سۆڭىكىگە مەنسۇپ بولغىنى قىيفال تومۇرى بولۇپ، بۇنىڭدىن ئەڭ دەسلەپتە بىر قانچە شاخچە ئۆسۈپ چىقىپ تېرە ۋە يۇقىرىقى بىلەك سىرتىغا تارقىلىدۇ. جەينەك بوغۇمىغا يېقىنلاشقاندا ئوچ قىسمىغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى قىسمى، ھەبلۇز زىرائ تومۇرى بولۇپ، تۆۋەنكى بىلەك ئوستۇنكى سۆڭىكىگە سوزۇلىدۇ، ئارقىدىن سىرتىغا قىيپاش ھالەتتە مېڭىپ تۆۋەنكى بىلەك ئاستى سۆڭىكىگە كېلىپ بىلەزۈك بوغۇمى سىرتقى قىسىملىرىنىڭ ئاستىغا تارقىلىدۇ.

ئىككىنچى قىسمى، تۆۋەنكى بىلەك ئۇستى جەينەك بوغۇمى ئەگمىسىگە كېلىپ قولتۇق تومۇرى تارمىقى بىلەن بىرلىشىپ ئۇكھەل تومۇرىنى ھاسىل قىلىدۇ.

ئۇچىنچى قىسمى، ئىچكىرىلەپ مېڭىپ چوڭقۇر قىسمدا قولتۇق تومۇرىدىن چىققان تومۇرنىڭ شاخچىسى بىلەن بىرلىشىدۇ.

قولتۇقتىن چىققان تومۇردىن ئاۋۋال بىر شاخچە ئايرىلىپ چىقىپ مۇسكۇلغا چوڭقۇرلاپ كىرىدۇ ۋە شۇ يەردىكى مۇسكۇللارغا تارقىلىدۇ. ئۇلارنىڭ بىر دانە شاخچىسى تۆۋەنكى بىلەك سۆڭىكىگە يېتىپ بارىدۇ. قولتۇقتىن چىققان تومۇر جەينەك بوغۇمغا يېقىنلاشقاندا ئىككى قىسمغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچى قىسمى، چوڭقۇرلاپ مېڭىپ قىيفال تومۇرىدىن چىقىپ چوڭقۇرلاپ ماڭغان شاخچىغا تۇتىشىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن ئازراق ھالقىپ ئۆتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئايرىلىپ بىرى ئىچكى تەرەپكە پەسلەپ چىمچىلاق بارماق، نامسىز بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماققا يېتىپ بارىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر دانە تارماق تومۇر چىقىپ قول سىرتقى قىسمىلىرىنىڭ سۆڭەككە تۇتىشىدىغان يەرلىرىگە تارقىلىدۇ.

ئىككىنچى قىسمى، تۆۋەنكى بىلەك سۆڭىكىگە بارغاندا تۆت شاخچىغا بۆلۈنىدۇ.

بىرىنچىسى، تۆۋەنكى بىلەك تۆۋەنكى قىسمىلىرىنىڭ بىلەزۈك بوغۇمغىچە بولغان ئورۇنلىرىغا تارقىلىدۇ. ئىككىنچىسى، بىرىنچىسى تارقالغان ئورۇننىڭ يۇقىرى قىسمىغا ئۇ تارقالغانغا ئوخشاش تارقىلىدۇ. ئۇچىنچىسى، تۆۋەنكى بىلەك ئوتتۇرىغا تارقىلىدۇ. تۆتىنچىسى، چوڭراقى بولۇپ، ئۇستىگە كۆتۈرۈلۈپ شاخچىلارنى ھاسىل قىلىدۇ، ھەمدە قىيفال تومۇرىنىڭ بىر شاخچىسىنى ئۆزىگە قوشۇۋېلىپ ئۇكھەل تومۇرىنى، قالغان قىسمى باسلىق[1] تومۇرىنى ھاسىل قىلىدۇ، ئۇمۇ يەنە بىر قېتىم چوڭقۇرلاپ ماڭىدۇ. ئەكھەل تومۇرى تۆۋەنكى بىلەك ئىچكى تەرىپىدىن باشلىنىپ ئۇنىڭ ئۇستۈنكى سۆڭىكىگە چىقىدۇ، ئارقىدىن ئۇنىڭ سىرتقى تەرىپىگە يۆزلىنىپ يۇنان تىلىدىكى Λ شەكىللىك «L» ھەرپى شەكلىدە ئىككى تارماقنا بۆلۈنىدۇ. يۇقىرى قىسمى تۆۋەنكى بىلەك ئۇستۈنكى سۆڭىكى ئۇچىغا مېڭىپ بىلەزۈك بوغۇمى تەرىپىگە كېلىپ باش بارماق ئارقىسى، بۇنىڭ بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئارىلىقى ۋە كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۆزىگە تارقىلىدۇ. تۆۋەنكى قىسمى تۆۋەنكى بىلەك ئاستى سۆڭىكى ئۇچىغا بېرىپ ئۈچ تارماقنا بۆلۈنىدۇ. بىرىنچى تارمىقى، ئوتتۇرا بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئوتتۇرىسىغا بېرىپ يۇقىرىقى قىسمىدىن كۆرسەتكۈچ بارماققا كېلىدىغان تومۇرنىڭ تارمىقىغا تۇتىشىپ ئۇنىڭ بىلەن

① بۇ چوڭ كۆك قان تومۇر بولۇپ، تۆۋەنكى بىلەكنىڭ ئىچكى تەرىپىدىن ئۆتىدۇ — سەئىد ھەسسام.

بىرلىشىپ بىر تومۇرنى ھاسىل قىلىدۇ. ئىككىنچى تارمىقى، ئۇسەيلەم تومۇرىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئوتتۇرا بارماق بىلەن نامسىز بارماق ئارىلىقىغا تارقىلىدۇ. ئۇچىنچى تارمىقى، نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق بارماققا تارقىلىدۇ. دېمەك ئۇلارنىڭ ھەممىسى بارماقلارغا تارقىلىدۇ.

5 - پەسىل تۆۋەنگە چۈشكەن كاۋاك كۆك قان تومۇر تەشرىھى

كاۋاك كۆك قان تومۇرنىڭ ئۈستىگە ئۆرلىگەن قىسمى توغرىسىدا سۆزلەپ بولدۇق، ئۇ بۇنىڭ ئىككى قىسمىنىڭ كىچىكرەكى ئىدى. ئەمدى تۆۋەنگە چۈشكەن كاۋاك كۆك قان تومۇر ھەققىدە سۆزلەيمىز. دەيمىزكى، تۆۋەنگە چۈشكەن كاۋاك ۋېنا جىگەردىن چىققان ھامان، ئومۇرتقا تاۋۇرۇكىگە يېقىنلىشىشتىن ئاۋۋال ئۇنىڭدىن ئىنچىكە شاخچىلار چىقىپ ئوڭ بۆرەك قېپى ۋە ئۇنىڭغا يېقىن ئەزالارغا بېرىپ بۇلارغا تارقىلىپ ئوزۇقلاندۇرىدۇ. ئارقىدىن ئۇنىڭدىن بىر دانە چوڭ تومۇر چىقىپ سول بۆرەككە بېرىپ ئۇنىڭدىنمۇ ئىنچىكە شاخچە تومۇرلار چىقىپ سول بۆرەك قېپى ۋە ئۇنىڭغا يېقىن ئەزالارغا تارقىلىپ بۇلارنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. ئارقىدىن ئۇنىڭدىن «تالىئەيىن» دېيىلىدىغان چوڭ ئىككى دانە تومۇر چىقىپ ئىككى بۆرەكىكە بېرىپ قانىنىڭ سۇ قىسمىنى ئايرىيدۇ. چۈنكى بۆرەك پەقەت شۇ ئىككى تومۇردىن ئوزۇقلۇق ئالىدۇ، بۇ قانىنىڭ سۇ قىسمىدۇر[1]. بەزىدە تالىئەيىن دەپ ئاتىلىدىغان ئىككى تومۇرنىڭ سول تەرىپىدىن بىر قانچە تومۇر شاخلاپ چىقىپ ئەرلەردىكى سول ئۇرۇقدان، ئاياللاردىكى سول تۇخۇمدانغا كېلىدۇ، خۇددى شىريان تومۇرلار بايانىدا ئېيتقىنىمىزدەك، بۇ ئۇنىڭدىن ئايرىلمايدۇ. ئۇلاردىن كېيىن ئىككى دانە تومۇر شاخلاپ چىقىپ ئىككى ئۇرۇقدانغا ماڭىدۇ، سول ئۇرۇقدانغا كەلگىنىنىڭ ئىچىدە مەزكۇر تالىئەيىن دەپ ئاتالغان ئىككى تومۇرنىڭ سول تەرىپىدىن بىر دانە شاخچە چىقىدۇ، بەزىلەردە ئۇلارنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىدىن چىقىدۇ، ئوڭ ئۇرۇقدانغا كەلگىنىنىڭ ئىچىدە تالىئەيىن دەپ ئاتالغان تومۇرنىڭ ئوڭ تەرىپىدىن بەزىدە بىر دانە شاخچە چىقىدۇ، لېكىن كۆپ ھاللاردا بۇ ئۇنىڭغا ۋە بۆرەكتىن ئىككى ئۇرۇقدانغا كەلگەن تومۇرغا قوشۇلمايدۇ. ئۇنىڭدا بىر دانچە يول بار بولۇپ، تومۇرلىرىنىڭ ئەگمىلىرى كۆپ بولغانلىقتىن ۋە يۇمىلاق شەكىلدە ئايلىنىدىغانلىقتىن ئۇنىڭدا مەنىي پىشىپ قىزىللىقتىن ئاقلىققا ئۆزگىرىدۇ. خۇددى سوققۇچى تومۇرلاردا بايان قىلغىنىمىزدەك، بۇ تومۇرنىڭ كۆپ قىسمى زەكەر بىلەن بالىياتقۇ بوينىغا

① بۆرەك قانىنىڭ سۇ قىسمى ۋە ئۇنىڭدىكى سۈيۇق كېرەكسىز ماددىلارنى ئايرىپ ئۇنى دوۋساققا ئەۋەتىپ بېرىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئوزۇقلىنىشى ئىنچىكە تومۇرلار ۋە قىل قان تومۇرلار بىلەن بولىدۇ — سەئىد ھەسسام.

تارقىلىدۇ. ئۇنىڭ بىر تارمىقى كاۋاك كۆك قان تومۇرغا يېقىن ھالدا بەل ئومۇرتقىسى ئۇستىدىن تۆۋەنگە چۈشىدۇ. ھەربىر ئومۇرتقا يېنىغا كەلگەندە بۇنىڭدىن بىر دانچە شاخچە چىقىپ ئومۇرتقا ئىچىگە كىرىپ ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى مۇسكۇلغا تارقىلىدۇ. ئۇنىڭدىن شاخچىلار چىقىپ بەلگە كېلىپ قوساق مۇسكۇلىغا بېرىپ ئاخىرلىشىدۇ. ئۇنىڭدىن يەنە بىر مۇنچە تومۇرلار چىقىپ ئومۇرتقا تۆشۈكى ئارقىلىق يۇلۇنغا كىرىدۇ. ئاخىرقى يۇلۇنغا يېتىپ بارغاندا ئىككى قىسمغا بۆلۈنىدۇ. بىر قىسمى، يەنە بىرىدىن يىراقلاپ ئوڭ - سول تەرەپكە تارقىلىپ ھەربىرى يوتا تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەربىرىدىن شاخچىلار چىقىپ جىگەرگە بېرىشتىن ئاۋۋال ئون قىسمغا بۆلۈنىدۇ:

بىرىنچى قىسمى بەل ئومۇرتقىسىغا بارىدۇ.

ئىككىنچى قىسمىنىڭ شاخچىلىرى قىلدەك ئىنچىكە بولۇپ، قورساق پەردىسىنىڭ تۆۋەن تەرىپىنىڭ بەزى يەرلىرىگە تارقىلىدۇ.

ئۈچىنچى قىسمى قۇيرۇق سۆڭىكى ئۇستىدىكى مۇسكۇلغا تارقىلىدۇ.

تۆتىنچى قىسمى مەقئەت مۇسكۇلى ۋە قۇيرۇق سۆڭىكى سىرتىغا تارقىلىدۇ.

بەشىنچى قىسمى بالىياتقۇ بوينىغا يۆزلىنىپ ئۇ ۋە ئۇنىڭغا تۇتاش ئەزالارغا تارقىلىپ ئاخىرىدا دوۋساققا بارىدۇ. دوۋساققا بارغىنى ئىككى قىسمغا بۆلۈنىدۇ. بىر قىسمى دوۋساققا، يەنە بىر قىسمى دوۋساق بوينىغا تارقىلىدۇ. بۇ قىسمى ئەرلەردە زەكەر بولغانلىقتىن كۆپتۇر، ئاياللاردا ئازدۇر. ئەتراپتىن بالىياتقۇغا كەلگەن تومۇرلاردىن شاخچىلار چىقىپ ئەمچەككە تارقىلىپ بالىياتقۇ بىلەن ئەمچەكنى ماسلاشتۇرىدۇ.

ئالتىنچى قىسمى دوۋسۇن سۆڭىكى ئۇستىگە ئورۇنلاشقان مۇسكۇلغا بارىدۇ.

يەتتىنچى قىسمى قورساق ئۇستىگە ئۇزۇنسىغا ئورۇنلاشقان مۇسكۇلغا بارىدۇ. بۇ تومۇرلار كۆكرەكتىن قورساق پەردىسگە چۈشىدۇ دېيىلگەن تومۇرلارنىڭ ئۇچلىرىغا تۇتىشىدۇ. ئاياللاردا بۇ تومۇرلارنىڭ يىلتىزلىرىدىن يەنە تومۇرلار چىقىپ بالىياتقۇغا تارقىلىدۇ. ئەتراپتىن بالىياتقۇغا كەلگەن تومۇرلاردىن شاخچىلار چىقىپ ئەمچەكنى ئۆرلەپ ئۇنىڭ بىلەن بالىياتقۇغا ئورتاقلىشىدۇ.

سەككىزىنچى قىسمى ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزالىرىغا كېلىدۇ.

توققۇزىنچى قىسمى يوتا ئىچكى مۇسكۇلغا كېلىپ شۇ يەرگە تارقىلىدۇ.

ئونىنچى قىسمى سۆيدۈك توشۇش نەيچىسى تەرىپىدىن يۆزەكى ھالەتتە چىقىپ، بەل ئىككى تەرىپىگە كېلىپ تۆۋەنگە چۈشكەن تومۇرلارنىڭ ئۇچلىرىغا، بولۇپمۇ ئىككى ئەمچەكتىن

چۈشكەن تومۇرلارنىڭ ئۇچلىرىغا تۇتىشىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرلەشمىسىدىن بىر دانە چوڭ تومۇر ئايرىلىپ ئىككى ئۇرۇقدان مۇسكۇلىغا كېلىدۇ، بۇلاردىن ئاشقىنى يوتىغا كېلىپ بىر قانچە شاخچە هاسىل قىلىدۇ. بۇلارنىڭ بىرى يوتا ئالدى قىسمى مۇسكۇلىغا تارقىلىدۇ، يەنە بىرى يوتا تۆۋەنكى ئىچكى مۇسكۇلىغا چوڭقۇرلاپ مېڭىپ كۆپ شاخچىلارغا بۆلۈنىدۇ. ئۇلاردىن قالغىنى شۇ هالەتتە تىز بوغۇمغا تارقىلىپ ئۈچ شاخچىغا بۆلۈنىدۇ. بۇلارنىڭ سىرتقى تەرەپكە تارقالغانلىرى پاچاق كېچىك سۆڭىكىگە سوزۇلۇپ ئوشۇق بوغۇمغا بارىدۇ. ئوتتۇرا قىسمىغا تارقالغانلىرى تىز ئەگمىسىنىڭ تۆۋەنىگە تارقىلىدۇ، بۇنىڭدىن شاخچىلار چىقىپ پاچاق ئىچكى مۇسكۇلىغا تارقىلىدۇ. ئۇ يەنە ئىككى شاخچىغا ئايرىلىپ، بىرى پاچاق ئىچكى قىسمىغا تارقىلىدۇ، يەنە بىرى پاچاق ئىككى سۆڭىكى ئارىلىقىغا كېلىپ پۇت ئالدى قىسمىغا سوزۇلۇپ مەزكۇر سىرتقى تومۇرنىڭ شاخچىسى بىلەن بىرلىشىدۇ. مەزكۇر ئۈچ شاخچىنىڭ ئۈچىنچىسى ئىچكى تەرەپكە تارقالغىنى بولۇپ، پاچاقنىڭ گۆشسىز يېرىگە مايىللىشىپ ئوشۇق ۋە پاچاق چوڭ سۆڭىكىنىڭ دۆڭچە قىسمىغا سوزۇلۇپ پۇتنىڭ ئىچكى قىسمىغا چۈشىدۇ. ئۇ سافىن تومۇرىدىن ئىبارەت. شۇنداق بولغاندا تىز بوغۇمغا كەلگەن مەزكۇر ئۈچ تومۇر هازىر تۆت تومۇرغا ئايلاندى. ئىككىسى سىرتقى تومۇر بولۇپ، پاچاق كېچىك سۆڭىكىدىن كېلىپ پۇتقا قاراپ ماڭىدۇ، يەنە ئىككىسى ئىچكى تومۇر بولۇپ، بىرى پۇت ئۈستىگە چىقىپ چىمچىلاق بارماقنىڭ ئۈستى تەرەپلىرىگە تارقىلىدۇ، يەنە بىرى مەزكۇر ئىچكى تومۇردىن ئايرىلغان سىرتقى تومۇرنىڭ تارمىقى بىلەن بىرلىشىدۇ ۋە تۆۋەنكى ئەزالارغا تارقىلىدۇ.

مانا بۇلار كۆك قان تومۇرلارنىڭ تۈرلىرىنىڭ بايانىدۇر. قىسىملىرى ئوخشىشىدىغان ئەزالارنىڭ تەشرىهنى بايان قىلغان ئىدۇق. ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئىختيارغا بويسۇنمايدىغان ئەزالارنىڭ هەربىرىنىڭ تەشرىهنى ئۇنىڭ ئەهۋاللىرى ۋە ئىلاجلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ماقالىدە بايان قىلىمىز. هازىر بىز ئاللانىڭ ياردىمى بىلەن قۇۋۋەتلەرنىڭ بايانىنى باشلايمىز.

ئالتىنچى تەلىم

قۇۋۋەتلەر ۋە خىزمەتلەر (ئەفئال) توغرىسىدا

بۇ بىر جۈملە ۋە بىر پەسىلدۇر.

جۈملە قۇۋۋەتلەر توغرىسىدا

بۇ ئالتە پەسىلدۇر.

1 - پەسىل قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا ئۇمۇمىي سۆز

بىلگىنكى، قۇۋۋەتلەر بىلەن خىزمەتلەرنىڭ بەزىسى بەزىسى ئارقىلىق بىلىنىدۇ. چۈنكى، ھەربىر قۇۋۋەت مەلۇم بىر خىزمەتنىڭ باشلىنىش مەنبەسىدۇر. ھەربىر خىزمەت پەقەت مەلۇم قۇۋۋەت ئارقىلىق ۋۇجۇدقا چىقىدۇ، شۇ سەۋەبتىن بىز ئۇلارنى بىر تەلىمگە يىغدۇق. قۇۋۋەتلەر ۋە ئۇلاردىن ۋۇجۇدقا چىققان خىزمەتلەرنىڭ تۈرلىرى تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا ئۈچتۇر: بىرىنچىسى، روھىي قۇۋۋەتلەر، ئىككىنچىسى، تەبئىي قۇۋۋەتلەر، ئۈچىنچىسى، ھاياتلىق قۇۋۋەتلىرى.

نۇرغۇن ھۆكۈمالار ۋە كۆپچىلىك تېۋىپلار، بولۇپمۇ جالىنۇس قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەربىرىنىڭ

كانى ھېسابلىنىدىغان رەئىس ئەزاسى بار بولۇپ، ئۇنىڭدىن بۇنىڭ خىزمەتلىرى ۋۇجۇدقا كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇلار يەنە شۇنداق قارايدۇكى، روھىي قۇۋۋەتلەرنىڭ تۇرۇش ئورنى ۋە ئۇنىڭ خىزمەتلىرىنىڭ مەنبەسى مېڭىدۇر. تەبئىي قۇۋۋەت ئىككى تۈرلۈك بولۇپ، بىرىنىڭ مەقسىتى كىشىنىڭ ھالىتىنى ساقلاش ۋە ئۇنى باشقۇرۇشتۇر. ئۇ ئوزۇقلۇقنى بىر تەرەپ قىلىپ، بەدەن ھاياتلا بولىدىكەن ئۇنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ ۋە ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ ئاخرقى چېكىگە يەتكەنگە قەدەر ئۆسۈپ يېتىلدۈرىدۇ، ئۇنىڭ تۇرۇش ئورنى ۋە خىزمەت مەنبەسى جىگەردۇر. يەنە بىرىنىڭ مەقسىتى تۈرنى ساقلاش، كۆپەيىش ئىشىنى بېجىرىش بولۇپ، بەدەن ئارىلاشمىلىرىدىن مەنپي جەۋھەرنى ئايرىپ، ئۇنى ياراتقۇچىسىنىڭ رۇخسىتى بىلەن شەكىللەندۈرىدۇ، بۇنىڭ تۇرۇش ئورنى ۋە خىزمەتلىرىنىڭ مەنبەسى ئىككى ئۇرۇقدان (تۇخۇمداننىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ - ت) دۇر. ھاياتلىق قۇۋۋىتى روھ ئىشىنى باشقۇرىدىغان قۇۋۋەت بولۇپ، ھېس - ھەرىكەتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ، ئۇلار مېڭىدە ھاسىل بولغاندا روھنىڭ ئۇلارنى قوبۇل قىلىشغا، ئۇنىڭدا ھاياتلىق ئىزنالىرىنىڭ ھاسىل بولۇشغا يارىدەم بېرىدۇ. بۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ تۇرۇش ئورنى ۋە خىزمەتلىرىنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىش ئورنى يۈرەكتۇر.

ئەمما پەزىلەتلىك ھەكىم ئارىستوتالىس بۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ باشلىنىش ئورنى يۈرەكتۇر، لېكىن ئۇلارنىڭ دەسلەپكى خىزمەتلىرى مەزكۇر مەنبەلەردىن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ، بۇ خۇددى تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا ھېس - سەزگۈ مەنبەسى مېڭە بولغانغا ئوخشايدۇ. ئۇلار يەنە ھەربىر سەزگۈ ئۇچۇن ئايرىم ئەزا بار بولۇپ، خىزمىتى ئۇنىڭدىن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەسلىي ئىش تەكشۈرۈلسە ۋە تەتقىق قىلىنسا ھەقىقەتنىڭ تېۋىپلار قارىغىنىدەك ئەمەس، بەلكى ئارىستوتالىس ئېيتقىنىدەك ئىكەنلىكى مەلۇم بولىدۇ. يەنە ئۇلارنىڭ سۆزلىرىنىڭ زۆرۈر بولمىغان قايىل قىلارلىق مۇقەددىمىلەردىن نەقىل قىلىنغانلىقى، ئۇلارنىڭ پەقەت ئىشلارنىڭ يۈزەكى ھالىتىگە ئەگەشكەنلىكى بايقىلىدۇ. لېكىن تېۋىپنىڭ بۇ ئىككى ئىشنىڭ ھەقىقىتىنى تېۋىپلىك سالاھىيتى بىلەن تەتقىق قىلىشى مۇۋاپىق ئەمەس، بەلكى بۇ تەتقىقات پەيلاسوپ ياكى تەبىئەتشۇناسقا لايىقتۇر. تېۋىپ بۇ ئەزالارنىڭ مەزكۇر قۇۋۋەتلەرنىڭ مەنبەسى ئىكەنلىكىگە قايىل بولسا، ئۇ بۇنى ئىلگىرىكى مەنبەدىن پايدىلانغان بولۇش - بولماسلىقىدىن قەتئىينەزەر بۇ ئاساستا تېبابەت ئىشى بىلەن مەشغۇل بولسا بولىدۇ، لېكىن پەيلاسوپنىڭ بۇنى بىلمەسلىكىگە رۇخسەت قىلىنمايدۇ.

2 - پەسىل خىزمەت قىلىنغۇچى تەبىئىي قۇۋۋەتلەر توغرىسىدا

تەبىئىي قۇۋۋەتلەر خىزمەت قىلغۇچى ۋە خىزمەت قىلىنغۇچى قۇۋۋەتلەرگە ئايرىلىدۇ. خىزمەت قىلىنغۇچى قۇۋۋەتلەر ئىككى خىلدۇر، بىرى، شەخسىنىڭ ھايات تۇرۇشى ئۈچۈن ئوزۇقلۇقنى سەرپ قىلىدۇ، بۇ ئوزۇقلاندۇرغۇچى ۋە ئۆستۈرگۈچىدىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ، يەنە بىرى، تۇرنىڭ ساقلىنىپ قېلىشى ئۈچۈن ئوزۇقلۇقنى سەرپ قىلىدۇ، بۇ ھاسىل قىلغۇچى ۋە شەكىللەندۈرگۈچىدىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت چىقمىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن ئوزۇقلۇقنى ئۆزگەرتىپ ئوزۇقلانغۇچى ئەزاغا ئوخشاش ھالەتكە كەلتۈرىدۇ. ئۆستۈرگۈچى كۈچ بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇق ئارقىلىق ئۇنىڭ تولۇق يېتىلىشىنى بارلىققا كەلتۈرۈش ئۈچۈن بەدەننى ھەممە تەرەپكە تەبىئىي تاناسىپ بىلەن ئۆستۈرىدۇ. ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەتكە خىزمەت قىلىدۇ. ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت ئوزۇقلۇقنى چىقمىغا باراۋەر ھالەتتە، بەزىدە چىقىمدىن كەمرەك ھالەتتە، بەزىدە ئارتۇقراق ھالەتتە قوبۇل قىلىدۇ. ئارتۇقراق ھالەتتە قوبۇل قىلغاندا بەدەن ئۆسىدۇ. ئۆسۈش پەقەت بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇق چىقىم بولغىنىدىن ئارتۇقراق مىقداردا بولغاندا ئەمەلگە ئاشىدۇ، ئەمما بۇنىڭ ھەممىسى ئۆسۈش ھېسابلانمايدۇ، چۈنكى ئۆسۈش توختىغان دەۋردە جۈدىگەندىن كېيىنكى سېمىزلىك شۇ تۇرگە كىرىدىغان بولۇپ، بۇ ئۆسۈش ھېسابلانمايدۇ. ئۆسۈش دېگىنىمىز، بەدەننىڭ ھەممە تەرەپكە تەبىئىي تاناسىپ بىلەن تەرەققىي قىلىپ، كامالەتكە يېتىش ھالىتىدۇر. خۇددى بەدەنىنىڭ ئۆسۈشى توختاشتىن ئىلگىرى جۈدىمىگىنىدەك، شۇنىڭدىن كېيىن سەمرىسمۇ ئەلۋەتتە، ئۆسمەيدۇ. جۈدىسمۇ ئەمەلىيەتتىن يىراقراق بولۇپ، ئەسلىي ھالەتنىڭ سىرتىدا ھېسابلىنىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى ئۇچ قىسمەن خىزمەت بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ، بىرىنچىسى، قان ۋە خىلىتتىن ئىبارەت بەدەن جەۋھىرىنى ھاسىل قىلىش بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ، بۇلار ئۆز قۇۋۋىتى بىلەن ئەزاغا ئوخشىغۇچى ۋە يېقىنلاشقۇچىدۇر، بۇلارغا تەسىر يەتسە ئاتروپىيە[1] لىنىش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئەزاغا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن

① ئاتروپىيە — بۇ بىر خىل كېسەللىكنىڭ يۇنانچە نامى بولۇپ، بەزى ئەزالار ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن جۈدەيدۇ ياكى ئۆسۈشى ئاستىلايدۇ — سەئىد ھەسسام.

بولىدۇ. ئىككىنچىسى، بىرلەشتۈرۈش بولۇپ، بۇ قولغا كەلگەن ئوزۇقلۇقنى ئەمەلىي ئوزۇقلۇققا يەنى ئەزانىڭ بىر قىسمىغا ئايلاندۇرۇشتۇر، بۇ خىزمەتكە تەسىر يەتسە سۇلۇق ئىشىق (ئىستىسقائى لەھمى) پەيدا بولىدۇ. ئۈچىنچىسى، ئوخشىتىش خىزمىتىدۇر، بۇ قولغا كەلگەن ئوزۇقلۇقنى ئەزانىڭ بىر قىسمىغا ئايلاندۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئۈنى قىيامى ۋە رەڭگى جەھەتتە ئەزاغا ئوخشىتىشتۇر، بۇ خىزمەتكە تەسىر يەتسە بەرەس ۋە بەھەق كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. چۈنكى بۇ يەردە ئورنىنى تولدۇرۇش ھەم بىرلەشتۈرۈش مەۋجۇت بولسىمۇ ئوخشىتىش مەۋجۇت ئەمەستۇر. ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەتلەردىن بولغان بۇ ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى پۈتۈن بەدەندە ئوخشاش ياكى باشلىنىش مەنبەسى بىر بولسىمۇ، ئۈنىڭ ھەرقايسى ئەزالاردىكى تۈرى ئوخشىمايدۇ. چۈنكى، ھەربىر ئەزادا شۇ ئەزانىڭ مىزاجىغا ماس بىر قۇۋۋەت بار بولۇپ، بۇ قۇۋۋەت ئوزۇقلۇقنى يەنە بىر قۇۋۋەتنىڭ ئۆزگەرتىشگە ئوخشىمايدىغان ھالەتتە ئۆزگەرتىدۇ، ئەمما جىگەردىكى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى پۈتۈن بەدەنگە ئورتاق بولىدۇ.

ھاسىل قىلغۇچى قۇۋۋەت ئىككى خىل بولىدۇ، بىرى، ئەر - ئاياللاردا مەنىي ھاسىل قىلىدۇ، يەنە بىرى، مەنىيدىن مەلۇم قۇۋۋەتنى ئايرىپ، ئۈنى ھەرقايسى ئەزالار ئېتىبارىچە بىرىكتۈرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن نېرۋىلاردا، ئۇستىخانلاردا ۋە شىريان تومۇرلاردا بۇلارغا خاس بىرىكمە ماددا ھاسىل بولىدۇ. بۇ بىرىكمە ماددا تەركىبلىرى ئوخشىشىپ كېتىدىغان ياكى ئوخشاش ئارىلاشقان مەنىيدىن ھاسىل بولىدۇ، تېۋىپلار بۇ قۇۋۋەتنى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت دەپ ئاتايدۇ. شەكىللەندۇرگۈچى قۇۋۋەتكە كەلسەك، ئەزالارنىڭ لايىھەسى، شەكىللىرى، كاۋاكلىرى، تۆشۈكلىرى، سىلىقلىقى، يىرىكلىكى، ھالەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ باشقا ئەزالار بىلەن بولغان شېرىكچىلىكلىرى يارىتىقۇچىسىنىڭ ئىزنى بىلەن ئۇنىڭدىن ھاسىل بولىدۇ. يېغىپ ئېيتقاندا، ئاخىرقى ئۆلچەملىرىگە ئالاقىدار بولغان خىزمەتلەر ئۇنىڭدىن ھاسىل بولىدۇ. تۈرنى قوغداش مەقسىتىدە ئوزۇقلۇقنى سەرپ قىلغۇچى بۇ قۇۋۋەتكە خىزمەت قىلغۇچى ئوزۇقلاندۇرغۇچى ۋە ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەتتۇر.

3 - پەسىل خىزمەت قىلغۇچى تەبىئىي قۇۋۋەت توغرىسىدا

خىزمەت قىلغۇچى تەبىئىي قۇۋۋەتلەر ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەتنىڭ خىزمەت قىلغۇچىلىرى بولۇپ، تارتقۇچى، تۈتۈپ تۇرغۇچى، ھەزىم قىلغۇچى ۋە ئىتتىرىپ چىقارغۇچىدىن ئىبارەت تۆت

خىل بولىدۇ. تارتقۇچى قۇۋۇەت پايدىلىق نەرسىنى تارتىش ئۈچۈن يارىتىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ خىزمىتى ئەزانىڭ ئۇزۇنسىغا جايلاشقان تالالىرى بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۇەت پايدىلىق نەرسىنى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۇەت سەرپ قىلغان ۋە ئايرىغانغا قەدەر تۇتۇپ تۇرۇش ئۈچۈن يارىتىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ خىزمىتى ئەزالارنىڭ قىيپاش تالاسى بەزىدە توغرا تالاسى بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. ھەرىم قىلغۇچى قۇۋۇەت تارتقۇچى قۇۋۇەت تارتىپ، تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۇەت تۇتۇپ تۇرغان نەرسىلەرنى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۇەتنىڭ خىزمىتىگە لايىق قىيامغا ۋە ئەمەلىي ئۇزۇقلۇققا ئۆزگىرىشكە لايىق مىزاجغا ئۆزگەرتىدۇ. بۇ ھەرىم قىلغۇچى قۇۋۇەتنىڭ پايدىلىق نەرسىلەرگە كۆرسەتكەن تەسىرى بولۇپ، ھەرىم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ كېرەكسىز نەرسىلەرگە كۆرسەتكەن تەسىرى ئەگەر بۇنى يۇقىرىقىدەك پايدىلىق ھالەتكە كەلتۈرەلمىسە يەنە ھەرىم دەپ ئاتىلىدۇ، پايدىلىق ھالەتكە كەلتۈرەلمىسە، چىقىپ كېتىشىگە قويۇقلۇق توسالغۇ بولغان بولسا سۇيۇقلۇرۇپ، سۇيۇقلۇق توسالغۇ بولغان بولسا قويۇلدۇرۇپ، شىلىمشىق توسالغۇ بولغان بولسا پارچىلاپ، ئىتتىرىپ چىقارغۇچى كۈچنىڭ تەسىرى بىلەن توختاپ قالغان ئەزادىن چىقىپ كېتىش يولىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، بۇ خىزمەت پىشۇرۇش دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە پىشۇرۇش بىلەن ھەرىم قىلىش دېگەن ئىككى سۆز ئالماشتۇرۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىتتىرىپ چىقارغۇچى كۈچ ئوزۇقلۇقنىڭ ئوزۇقلىنىشقا يارىمايدىغان ياكى ئوزۇقلىنىشقا پېتەرلىك مىقداردىن ئېشىپ كەتكەن ياكى ئوزۇقلىنىشقا ھاجەت بولمىغان ياكى ئوزۇقلىنىشتىن ئېشىپ قالغان قالدۇق قىسمىنى مەقسەت قىلىنغان يولدىن ھەيدەپ چىقىرىدۇ، مەسىلەن: سۈيدۈككە ئوخشاش. بۇ قۇۋۇەت بۇ كېرەكسىز مادداىلارنى ئۇلارنىڭ چىقىپ كېتىشىگە تەييارلانغان تەرەپلەر ۋە يوللاردىن ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئەگەر بۇنداق تەرەپلەر ۋە يوللار بولمىسا ئۇلارنى مۇھىمراق ئەزادىن مۇھىم بولمىغان ئەزاغا، قاتتىقراق ئەزادىن يۇمشاقراق ئەزاغا ھەيدەيدۇ. ھەيدەلگەن تەرەپ كېرەكسىز ماددا چىقىپ كېتىشكە تەييارلانغان يول بولسا ھەيدەپ چىقارغۇچى قۇۋۇەت ئۇنىڭغا ئىمكانقەدەر تەسىر قىلمايدۇ.

بۇ تۆت تەبئىي قۇۋۇەتكە دەسلەپكى تۆت كەيپىيات يەنى، ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇق خىزمەت قىلىدۇ. ئىسسىقلىقنىڭ خىزمىتى ئەمەلىيەتتە تۆت قۇۋۇەتكە ئورتاقتۇر. سوغۇقلۇق ئۇلارنىڭ بەزىسىگە ئەسلىي، بەزىسىگە غەيرىي ئەسلىي يوسۇندا خىزمەت قىلىدۇ. چۈنكى سوغۇقلۇقنىڭ ئەسلىي ھالىتى قۇۋۇەتلەرنىڭ ھەممىسىگە زىت بولۇشتۇر، چۈنكى قۇۋۇەتلەرنىڭ ھەممىسىنىڭ خىزمىتى ھەرىكەت بىلەن بولىدۇ. سوغۇقلۇقنىڭ ئىتتىرىش ۋە

ھەيدەش خىزمەتلىرىگە زىت ئىكەنلىكى مەلۇمدۇر. ھەزىم خىزمىتىگە كەلسەك، چۈنكى ئۇ قويۇقنى ۋە زىچنى پارچىلاش، سۇيۇقنى ۋە ئۇچۇچانلىنى تارقىتىش بىلەن بولىدىغان بولغاچقا ئۇنىڭغىمۇ زىت بولىدۇ. تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۋەتكە كەلسەك، ئۇ قېيىپاش ھالەتتە پۇختا توقۇلغان تالالارنىڭ ھەرىكىتى بىلەن ئەملگە ئاشىدۇ. سوغۇقلۇق بۇ خىزمەتلەرنىڭ ھەممىسىنى يوقىتىدۇ ۋە ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئەمما ئۇ قورشىغۇچى شەكىلدىكى تالالارنى يىغىش ئارقىلىق تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۋەتكە ياردەم بېرىدۇ. گەرچە ئۇ ئىتتىرىپ چىقارغۇچى قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمىتىگە ياردەم بەرمىسمۇ ئەمما ئەزالارنى خىزمىتىنى مۇھاپىزەت قىلالايدىغان ھالەتكە كەلتۈرىدۇ. ئىتتىرىپ چىقارغۇچى قۇۋۋەت سوغۇقلۇقنىڭ ئىتتىرىشكە ياردەم بەرگۈچى يەلنىڭ تارقىلىشىنى توسۇشى، ئۇنىڭ قويۇقلۇقنى ئىلگىرى سۈرۈشى، سەققۇچى كەڭ تالانىڭ ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشىدىن پايدىلىنىدۇ. بۇمۇ ئەزانىڭ ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈش بولۇپ، خىزمىتىگە ياردەم بەرمەيدۇ. دېمەك سوغۇقلۇق بۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمىتىگە غەيرىي ئەسلىي يوسۇندا ياردەم بېرىدۇ. خىزمىتىگە ياردەم بەرسە ئۇنىڭغا زەرەر يەتكۈزگەن ۋە ھەرىكىتىنى قاتۇرۇپ قويغان بولاتتى.

قۇرۇقلۇققا كەلسەك، ئىككىسى يۆتكىگۈچى، بىرى تۇتۇپ تۇرغۇچى بولغان ئۇچ قۇۋۋەت خىزمەتلىرىنى ئادا قىلىشتا ئۇنىڭغا موھتاجدۇر. يۆتكىگۈچى ئىككى قۇۋۋەت تارتقۇچى قۇۋۋەت بىلەن ئىتتىرىپ چىقارغۇچى قۇۋۋەت بولۇپ، ئۇلاردا قۇرۇقلۇق ھەرىكەتنىڭ، يەنى مەزكۇر قۇۋۋەتلەرنى ئېلىپ يۈرگۈچى روھ ھەرىكتىنىڭ روھتا ياكى ئۇنىڭ ئەزاسىدا زىيادە تاينىش ۋە مۇقىمدىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۋەتكە كەلسەك، قۇرۇقلۇق قورۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەتنىڭ ھۆللۈككە بولغان ئېھتىياجى كۈچلۈكرەكتۇر.

بۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ تەسىر كۆرسەتكۈچى كەيپىياتلار بىلەن تەسىرلەنگۈچى كەيپىياتلارغا بولغان ئېھتىياجىنى سېلىشتۇرساق شۇنى بايقايمىزكى، تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۋەتنىڭ قۇرۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى ئىسسىقلىققا بولغان ئېھتىياجىدىن ئارتۇقراقتۇر. چۈنكى تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۋەتنىڭ توغرىسىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان تالانى توختىتىش ۋاقتى ئۇنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ۋاقتىدىن ئۇزۇنراقتۇر، چۈنكى ئۇنىڭ ئىسسىقلىققا موھتاج بولغان ھەرىكەتلەندۈرۈش ۋاقتى قىسقىدۇر، قالغان خىزمىتىنىڭ ۋاقتى تۇتۇپ تۇرۇش ۋە توختىتىشقا قارىتىلغاندۇر. نارەسىدە بالىلارنىڭ مىزاجى ھۆللۈككە كۆپ مايىل بولغاچقا، ئۇلارنىڭ بۇ قۇۋۋىتى ئاجىزدۇر. تارتقۇچى قۇۋۋەتنىڭ ئىسسىقلىققا بولغان ئېھتىياجى قۇرۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىدىن كۈچلۈكرەكتۇر، چۈنكى ئىسسىقلىق تارتىشقا ياردەم بېرىدۇ، بەلكى خىزمىتىنىڭ كۆپ قىسمى ھەرىكەتلەندۈرۈش

بولغاچقا شۇنداق بولىدۇ، ئۇنىڭ ھەربىرتەلەندۇرۇشكە بولغان ئېھتىياجى ئەزاسىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنى توختىتىش ۋە ئۇنى قۇرۇقلۇق بىلەن قورۇشقا بولغان ئېھتىياجىدىن كۆچلۈكرەكتۇر، چۈنكى بۇ قۇۋۋەت پەقەت كۆپ ھەربىرەكتىكلا ئەمەس، بەلكى بەزىدە كۆچلۈك ھەربىرەكتىكە موھتاج بولىدۇ. تارتىلىش خۇددى تۆمۈرنى تارتىدىغان ماگنىتقا ئوخشاش تارتقۇچى قۇۋۋەتنىڭ تەسىرى بىلەن ياكى شىپىرىس بىلەن سۇنى تارتقانغا ئوخشاش بوشلۇقنىڭ مەجبۇرلىشى بىلەن ياكى چىراغ يالقۇنىنىڭ ياغنى تارتقىنغا ئوخشاش ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرى بىلەن ئورۇندىلىدۇ. دېمەك، تارتقۇچى قۇۋۋەتكە ئىسسىقلىق يارىدىم بەرسە تارتىش كۆچلۈكرەك بولىدۇ. ئىتتىرىپ چىقارغۇچى قۇۋۋەتنىڭ قۇرۇقلۇقتا بولغان ئېھتىياجى ئۇلارنىڭ يەنى، تارتقۇچى ۋە تۈتۈپ تۇرغۇچى قۇۋۋەتنىڭ ئېھتىياجىدىن ئازراقتۇر. چۈنكى ئۇ تۈتۈپ تۇرغۇچى قۇۋۋەتنىڭ تۈتۇشغا ياكى تارتقۇچى قۇۋۋەتنىڭ تارتىلغۇچىنى قورشىشغا موھتاج ئەمەستۇر.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئىتتىرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ توختىتىشقا ئەلۋەتتە ئېھتىياجى يوقتۇر، بەلكى ھەربىرەكتىلەندۇرۇش ۋە سقىش، ئىتتىرىشقا يارىدىم بەرگۈدەك دەرىجىدە ئازراق زىچلىققا ئېھتىياجلىقتۇر. بۇ زىچلىق خۇددى تۈتۈپ تۇرغۇچى قۇۋۋەتتىكىدەك ئۇزۇن ۋاقىت ۋە تارتقۇچى قۇۋۋەتتىكىدەك ھەرقايسى قىسىملىرىنى تارتىشقا ماس بولغان قىسقا ۋاقىت داۋاملىشىپ، ئەزانىڭ شەكلىنى ساقلايدىغان ياكى ئۇنى قورۇيدىغان دەرىجىدە ئەمەستۇر، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ قۇرۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى ئازدۇر. مەزكۇر قۇۋۋەتلەرنىڭ ئىچىدە ئىسسىقلىققا ئەڭ موھتاج بولغىنى ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەتتۇر، بۇنىڭ قۇرۇقلۇققا ئېھتىياجى يوقتۇر، بەلكى بۇ ئوزۇقلۇقنى قولايلىقلاشتۇرۇش ۋە ئۇنى يوللاردىن ئۆتۈش ۋە شەكللەرنى قوبۇل قىلىشقا تەييارلاش ئۈچۈن ھۆللۈكە موھتاجدۇر. بىرەرسىنىڭ ھۆللۈك ھەزمگە يارىدىم بېرىدىغان بولسا نارەسىدە باللارنىڭ قۇۋۋەتلىرى قاتتىق نەرسىلەرنى ھەزىم قىلىشقا ئاجىزلىق قىلمىغان بولاتتى، دېيىشى توغرا ئەمەس، چۈنكى نارەسىدە باللار ئۇلارنى ھەزىم قىلىشقا ئاجىزلىق قىلمايدۇ. ياشلار شۇ سەۋەبتىن، بەلكى ئوخشاشلىق سەۋەبىدىن ئۇنىڭغا قادىر بولالايدۇ. قاتتىق نەرسىلەر نارەسىدە باللارنىڭ مىزاجىغا ماس كەلمەيدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئۇلارنى ئۇلارنىڭ ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەتلىرى قوبۇل قىلماي، ئىتتىرگۈچى قۇۋۋەتلىرى تېزلا ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئەمما ئۇ ياشلارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق بولۇپ، ئۇلارنى ئوزۇقلاندۇرۇشقا لايىقتۇر. بۇنىڭدىن شۇ خۇلاسە چىقىدۇكى، تۈتقۇچى قۇۋۋەت تۈتۈشقا ۋە ئۇزۇن زامان قورۇشقا ۋە ھەربىكتىگە ئازراق يارىدىم بېرىشكە، تارتقۇچى قۇۋۋەت تۈتۈشقا ۋە قورۇشنى ئاز ۋاقىت ساقلاپ تۇرۇشقا، ھەربىكتىگە كۆپ يارىدىم بېرىشكە، ئىتتىرگۈچى قۇۋۋەت پەقەت قورۇشقا، بۇ قورۇشنى ھېسابقا ئالمىغۇدەك

دەرىجىدە داۋاملاشتۇرۇشقا ۋە ھەرىكىتىگە يارەم بېرىشكە، ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۇەت ئېرىتىشكە ۋە ئارىلاشتۇرۇشقا موھتاجدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ قۇۋۇەتلەرنىڭ تۆت خىل كەيپىياتنى سەرپ قىلىشى ۋە بۇلارنىڭ ئۇلارغا بولغان ئېھتىياجى ئوخشاش بولمايدۇ.

4 - پەسىل ھاياتلىق قۇۋۇەتلىرى ھەققىدە

ھاياتلىق قۇۋۇەتلىرىدىن ئەزالارغا كېلىپ ئۇلارنى ھېس - ھەرىكەت قۇۋۇەتى ۋە ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى قوبۇل قىلىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىدىغان قۇۋۇەت نەزەردە تۇتۇلىدۇ. بەزىدە مۇشۇ قۇۋۇەتكە مەنسۇپ روھتا خۇرسەن بولۇش ۋە قورۇلۇش پەيدا بولىدىغان بولغاچقا قورقۇنچ ۋە غەزەپ ھەرىكەتلىرىمۇ ئۇنىڭ قاتارىدىن ھېسابلىنىدۇ، بۇلارنى تۆۋەندە تەپسىلىي بايان قىلىمىز. دەيمىزكى، خۇددى مەلۇم مىزاج ئېتىبارىچە خىلتلارنىڭ قويۇق قىسمىدىن ئەزا ياكى ئۇنىڭ بىر قىسمىدىن ئىبارەت قويۇق جەۋھەر ھاسىل بولغىنىدەك بۇ جەۋھەر بەزىدە خىلتلارنىڭ بۇس قىسمىدىنمۇ ھاسىل بولىدۇ. ئۇچۇچان جەۋھەر نۇقتىسىدىن ئالغاندا، ئۇنىڭ نازۇك قىسمى يوقتۇر. خۇددى تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا جىگەر روھنىڭ بىرىنچى مەنبەسى بولغىنىدەك يۈرەك ئۇنىڭ ئىككىنچى مەنبەسىدۇر. بۇ روھ تېگىشلىك مىزاجى بىلەن تۇرسا مەزكۇر قۇۋۇەتنى ۋە ھەرقايسى ئەزالارنى باشقا نەپسانىي قۇۋۇەتلەرنى قوبۇل قىلىشقا تەييار قىلىدۇ. نەپسانىي قۇۋۇەتلەر روھ ۋە ئەزالاردا پەقەت بۇ قۇۋۇەت پەيدا بولغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. ھەرقانداق بىر ئەزادا نەپسانىي قۇۋۇەتلەر بولمىسا، ئەمما بۇ قۇۋۇەت مەۋجۇت بولسا ئۇ ئەزا ھاياتتۇر. مەسىلەن: خەدەر ۋە پالەچ كېسىللىكىگە گىرىپتار بولغان ئەزا بۇنىڭ ھېس - ھەرىكەتنى قوبۇل قىلىشىغا توسالغۇ بولسا ياكى مېڭە بىلەن بۇ ئوتتۇرىسىدا ياكى ئۇنىڭغا يېتىپ بارىدىغان نېرۋىلار ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ پەيدا بولسا دەرھال ھېس - ھەرىكىتىنى يوقىتىدۇ، شۇنداق بولسىمۇ ئۇ ھايات تۇرىدۇ. ئۆلگەن ئەزا ھېس - ھەرىكىتىنى يوقاتقاندىن كېيىن چىرىپ بۇزۇلىدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا پالەچ بولغان ئەزادا ئۇنىڭ ھاياتلىقىنى ساقلايدىغان بىر قۇۋۇەت باردۇر. توسالغۇ بولغۇچى كۈچ يوقالسا ھېس - ھەرىكەت قۇۋۇتى ئۇنىڭغا يېتىپ بارىدۇ ۋە ئۇنىڭدىكى ھاياتلىق قۇۋۇتىنىڭ ساغلاملىقى سەۋەبىدىن بۇ قۇۋۇەتنى قوبۇل قىلىشقا تەييار بولىدۇ. بۇ توسالغۇ بولغۇچى كۈچ ئۆلگەن ئەزا ئەمەس، بەلكى ئۇنى ئەمەلىي قوبۇل قىلىشتىن توسىدىغان نەرسىدۇر. ئەزانى بۇ قۇۋۇەتنى قوبۇل قىلىشقا تەييار قىلىدىغان قۇۋۇەت

ئوزۇقلاندۇرۇش قۇۋۋىتى ئەمەس ۋە ياكى باشقا قۇۋۋەتمۇ ئەمەس، ئەگەر شۇنداق بولغان بولسا ئىدى، ئەزانىڭ ئوزۇقلاندۇرۇش قۇۋۋىتى مەۋجۇت بولسا ئۇ ھايات، بولمسا ئۆلگەن بولاتتى. بۇ سۆز بەزىدە ئوزۇقلاندۇرۇش قۇۋۋىتىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، ئېھتىمال بۇنىڭ خىزمىتى بەزى ئەزالاردا كاردىن چىقسىمۇ شۇ ئەزالار ھايات تۇرۇشى، ئۇنىڭ خىزمىتى نورمال ھالىتىدە ساقلانسىمۇ ئەزا ئۆلۈشكە قاراپ مېڭىشىمۇ مۇمكىن.

ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت ئوزۇقلاندۇرغۇچى بولۇش سۈپىتى بىلەن ھېس - ھەربىرىكە تەييارلىق قىلىدىغان بولسا ئۆسۈملۈك ھېس - ھەربىرى بولۇشقا تەييار بولغان بولاتتى. بۇ چاغدا تەييارلىق قىلغۇچى ئوخشىمىغان مىزاجغا ئىگە بولۇپ، بۇمۇ ھاياتلىق قۇۋۋىتى دەپ ئاتىلاتتى. بۇ قۇۋۋەت روھ ئارىلاشمىلارنىڭ ئۇچۇچان قىسمىدىن ھاسىل بولغان ۋاقىتتا پەيدا بولىدىغان بىرىنچى قۇۋۋەتتۇر.

ھەكىم ئارىستوتالىسنىڭ قارىشىدا، روھ ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت ئارقىلىق باشقا قۇۋۋەتلەر مەنبەسى ھېسابلىنىدىغان نەپس دەپ ئاتىلىدىغان روھنى قوبۇل قىلىدۇ. ئەمما بۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمەتلىرى روھتىن ئاۋۋال پەيدا بولمايدۇ، بۇ خۇددى تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا، مېڭىدىكى روھىي نەپسانىي كۆز قىروسمان سۇيۇقلۇقنى، تىل ياكى ئۇنىڭدىن باشقا ئەزانى يېتىپ بارمىغۇچە سەزگۈ ھاسىل بولمايدىغانلىقىغا ئوخشايدۇ. مېڭە كاۋىكىدا بىر خىل روھ ھاسىل بولۇپ، ئۆزىگە خاس مىزاجنى قوبۇل قىلسا، شۇ يەردىكى مەۋجۇت قۇۋۋەتنىڭ خىزمەتلىرى ۋۇجۇدقا چىقىشقا لايىق بولىدۇ. جىگەر ۋە ئۇرۇقدانىنىڭ ئەھۋالىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاشتۇر. تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا مېڭىدىكى روھ باشقا مىزاجنى ئىگە بولمسا ھېس ۋە ھەربىرى باشلانمىسى بولغان روھىي نەپسانىينى قوبۇل قىلمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك جىگەردىكى روھ گەرچە دەسلەپكى ئارىلىشىش ئۇنىڭغا تۇنجى ھاياتلىق قۇۋۋىتىنى قوبۇل قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلغان بولسىمۇ، باشقا مىزاجنى ئىگە بولمسا روھىي نەپسانىينى قوبۇل قىلمايدۇ. يەنە شۇنىڭدەك ئۇلارنىڭ قارىشىدا، ھەربىر ئەزادىكى ھەرقايسى خىزمەتلەر ئۇچۇن ئايرىم روھىي نەپسانىي بولىدۇ، روھىي نەپسانىي ئۇنىڭدىن قۇۋۋەتلەر ھاسىل بولىدىغان بىرىنبىر روھ ئەمەس ياكى ئۇ بۇلارنىڭ يىغىندىسى ئەمەس. گەرچە بۇ تۇنجى بىرىكىشتىن ھاسىل بولغان بولسىمۇ تۇنجى ھاياتلىق قۇۋۋىتىنى قوبۇل قىلغان، بۇ شۇ قۇۋۋەت بىلەن كامالەتكە يەتكەن. لېكىن ئۇلارنىڭ قارىشىدا، روھنىڭ باشقا قۇۋۋەتلەرنى قوبۇل قىلىشغا پەقەت بۇ قۇۋۋەتلا كۇپايە قىلمايدۇ، بۇنىڭ ئۈچۇن بۇ قۇۋۋەتتە ئالاھىدە مىزاج ھاسىل بولغان بولۇشى كېرەك. ئۇلارنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ قۇۋۋەت ھاياتلىقنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدىغان بولسىمۇ، بۇ ئۇچۇچان روھ

جەۋھىرىنىڭ ئەزالار تەرىپىگە ھەركەت قىلىشى ۋە بۇنىڭ ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، تازىلىنىشى ئۈچۈن يەنىلىش ۋە كېڭىيىش تەرەپكە ھەركەت قىلىشىنىڭ باشلانمىسىدۇر. بۇ چاغدا ئۇ ھاياتلىققا نىسبەتەن تەسىرلەنگەن، روھىي نەپسانىي ۋە تومۇر خىزمەتلىرىگە نىسبەتەن تەسىر كۆرسەتكەن بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەت ئۇنىڭدىن پەيدا بولغان ئىشلارنىڭ ئىختىيارسىز بولۇشىدا تەبئىي قۇۋۋەتلەرگە ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ خىزمەتلىرىگە يارىدەم بېرىش جەھەتتە نەپسانىي قۇۋۋەتلەرگە ئوخشايدۇ، چۈنكى ئۇلار بىرلىكتە يەنىلىپ، بىرلىكتە كېڭىيىدۇ ۋە قارىمۇقارشى ئىككى ھەرىكەتنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ. لېكىن قەدىمكىلەر كىشىلەر تىلىدىكى زېمىنغا مەنسۇپ روھنى بايان قىلسا ئۇنىڭدىن تەبئىي جىسمنىڭ كامالەتكە يېتىشىنى، ئۇنىڭدىن ھەرىكەتلەر ۋە ئوخشىمىغان خىزمەتلەر ئەينەن ھاسىل بولىدىغان ھەرقانداق قۇۋۋەتنىڭ باشلانمىسىنى نەزەردە تۇتىدۇ. قەدىمكىلەرنىڭ قارىشىچە، بۇ قۇۋۋەتنى نەپسانىي ھېسابلىنىدۇ. بۇ خۇددى قەدىمكىلەرنىڭ قارىشىدا بىز ئىلگىرى بايان قىلغان تەبئىي قۇۋۋەتلەرنىڭ نەپسانىي قۇۋۋەت دەپ ئاتالغىنىغا ئوخشايدۇ. ئەمما، ئەگەر ئۇلار قۇۋۋەتنى نەپسانىيدىن بۇ مەنىنى نەزەردە تۇتمىسا، بەلكى ئۇنىڭدىن مەلۇم تۈيغۇ ۋە ئىرادە بىلەن ۋۇجۇدقا كېلىدىغان ھەرىكەت ۋە ئاڭ باشلانمىسى ھېسابلىنىدىغان قۇۋۋەتنى مەقسەت قىلسا، تەبئىي قۇۋۋەت بىلەن تەندە يۇقىرىدىكىنىڭ ئەكسىچە خىزمەت ھاسىل قىلىدىغان ھەرقانداق قۇۋۋەت نەزەردە تۇتۇلسا بۇ چاغدا بۇ نەپسانىي قۇۋۋەت بولماي، تەبئىي قۇۋۋەت ۋە تېۋىپلار تەبئىي قۇۋۋەت دەپ ئاتىغان قۇۋۋەتلەرنىڭ ئەڭ يۇقىرى دەرىجىسى بولىدۇ. ئەگەر ئوزۇقلۇق ۋە ئۇنىڭ ھالەتلىرىنى شەخسنىڭ ھاياتىنى ساقلاپ قېلىش ياكى تۇرىنى داۋاملاشتۇرۇش ئۈچۈن سەرپ قىلىدىغان قۇۋۋەت تەبئىي قۇۋۋەت دەپ ئاتالسا، بۇ تەبئىي قۇۋۋەت بولماستىن، بەلكى ئۇچىنچى قۇۋۋەت بولىدۇ. غەزەپلىنىش، قورقۇش ۋە ئۇنىڭغا ئوخشايدىغان ئىشلار بۇ قۇۋۋەتنىڭ تەسىرلىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ، گەرچە ئۇنىڭ باشلانمىسى ھېس، خىيال ۋە سەزگۈچى قۇۋۋەتلەر بولسىمۇ ئۇ مۇشۇ قۇۋۋەتلەرگە مەنسۇپ بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ تەتقىقاتى ئۇنىڭ بىر خىل ياكى بىرقانچە خىل ئىكەنلىكى ھېكمەتنىڭ بىر قىسمى ھېسابلىنىدىغان تەبئىي ئىلىمغا مەنسۇپتۇر.

5 - پەسىل سەزگۈچى نەپسانىي قۇۋۋەتلەر توغرىسىدا

نەپسانىي قۇۋۋەت ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، سەزگۈچى قۇۋۋەت، يەنە بىرى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتتۇر. سەزگۈچى قۇۋۋەت سىرتقى سەزگۈچى قۇۋۋەت ۋە ئىچكى

سەزگۈچى قۇۋۋەتتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. سىرتقى سەزگۈچى قۇۋۋەت ھېسسىي قۇۋۋەتلەر بولۇپ، بەزىلەرنىڭ قارىشىدا بەش خىل، يەنە بەزىلەرنىڭ قارىشىدا سەككىز خىل بولىدۇ. بەش خىل دېيىلسە ئۇلار كۆرۈش قۇۋۋىتى، ئاڭلاش قۇۋۋىتى، پۇراش قۇۋۋىتى، تېتىش قۇۋۋىتى ۋە تېگىش قۇۋۋىتىنى كۆرسىتىدۇ. سەككىز خىل دېيىلسە، بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، تەتقىقاتچىلارنىڭ كۆپ قىسمى تېگىش قۇۋۋىتى كۆپ قۇۋۋەتلەرگە بۆلۈنىدۇ، بەلكى بۇ تۆت خىل قۇۋۋەتتۇر دەپ قارايدۇ. ئۇلار تېگىش قۇۋۋىتى بىلەن بىلىنىدىغان تۆت خىل مەلۇماتنىڭ ھەربىرىگە بىر قۇۋۋەتنى خاس قىلىدۇ. ئەمما ئۇلار سەزگۈچى ئەزالىغا كەلگەندە ئورتاق بولىدۇ، مەسىلەن: تىلدىكى تېتىش ۋە تېگىش سېزىمى، كۆزدىكى كۆرۈش ۋە تېگىش سېزىمىغا ئوخشاش. بۇلارنىڭ تەتقىقاتى پەيلاسوپقا لايىقتۇر.

ئىچكى سەزگۈچى قۇۋۋەت بەش خىلدۇر. بۇنىڭ بىرى، ئورتاق سەزگۈچى قۇۋۋەت ۋە خىيالدۇر. بۇ تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا، بىر قۇۋۋەت، ھۆكۈمالار ئىچىدىكى تەتقىقاتچىلارنىڭ قارىشىدا ئىككى قۇۋۋەتتۇر. سېزىلگەن ئۇچۇرلار ئورتاق سەزگۈچى قۇۋۋەتكە يېتىپ بېرىپ، ئۇنىڭغا توپلىنىدۇ، بۇ قۇۋۋەت بۇ سېزىلگەن ئۇچۇرلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ، خىيال توپلاشقان ۋە سەزگۈدىن غايىب بولغاندىن كېيىن ئۇلارنى ساقلايدۇ ۋە تۇتۇپ تۇرىدۇ. ئۇلارنى قوبۇل قىلغۇچى قۇۋۋەت ساقلىغۇچى قۇۋۋەت ئەمەستۇر. بۇنىڭ ماھىيىتىنىڭ تەتقىقاتىمۇ پەيلاسوپقا لايىقتۇر. ئۇلارنىڭ خىزمىتىنىڭ باشلىنىش ۋە تۇرۇش ئورنى مېڭە ئالدىنقى قېرىنچىسىدۇر.

تېۋىپلار ئىككىنچى قۇۋۋەتنى تەپەككۇر قىلغۇچى قۇۋۋەت دەپ ئاتايدۇ. تەتقىقاتچىلار بۇنى خىيال قىلغۇچى قۇۋۋەت، بەزىدە تەپەككۇر قىلغۇچى قۇۋۋەت دەپ ئاتايدۇ. بىز كېيىن بايان قىلىدىغان خىيال قۇۋۋىتى ئۇنىڭغا خىزمەت قىلسا ياكى خىزمىتىنى ئۆزى مۇستەقىل بېجىرسە ئۇلار بۇنى خىيال قىلغۇچى قۇۋۋەت دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا سۆز قۇۋۋىتى تەسىر قىلىپ، پايدىلىق تەرەپكە قاراتسا تەپەككۇر قىلغۇچى قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەت بىلەن بىرىنچى قۇۋۋەتنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، بىرىنچى قۇۋۋەت ئۇنىڭغا يېتىپ كەلگەن سېزىلگەن شەكىللەرنى قوبۇل قىلىدۇ ياكى ئەستە ساقلايدۇ، ئەمما بۇ قۇۋۋەت خىيالدا ساقلانغان ئۇچۇرلارنى قۇراشتۇرۇپ، بەزىدە ئاجرىتىپ سەزگۈدىن كەلگەن ھالەتكە ئوخشاش شەكىللەرنى، بەزىدە ئۇنىڭغا خىلاپ بولغان شەكىللەرنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ، مەسىلەن: ئۇچىدىغان ئادەم، زۇمرەت تاغقا ئوخشاش. ئەمما خىيال ئۇنى پەقەت سەزگۈدىن قوبۇل قىلىدۇ، بۇ قۇۋۋەتنىڭ تۇرۇش ئورنى مېڭىنىڭ ئوتتۇرا قېرىنچىسىدۇر. بۇ قۇۋۋەت ھايۋانلاردىكى ئىچكى سەزگۈچى

قۇۋۋەت ئۇچۇن ۋاستىدۇر، بۇ قوغدىنىش قۇۋۋىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، ھايۋانلاردا بۆرىنى دۇشمەن، بالىنى ۋە يەم بەرگۈچىنى دوست دەپ ھۆكۈم قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن يولسىز ھالەتتە قاچمايدۇ. دۇشمەنلىك بىلەن دوستلۇق سېزىلمەيدىغان بولغاچقا، ھايۋانلارنىڭ سەزگۈسى بۇلارنى بىلەلمەيدۇ، ئۇنداقتا بۇلارغا باشقا بىر قۇۋۋەت ھۆكۈم قىلىدۇ ۋە بىلىدۇ، گەرچە بۇ بىلىش يوللۇق بولمىسمۇ. ئىنسانمۇ بۇ نۇرغۇن ھۆكۈملەردە بۇ قۇۋۋەتتىن پايدىلىنىدۇ ۋە بۇ جەھەتتە تېلسز ھايۋان بىلەن ئورتاقلىشىدۇ. بۇ قۇۋۋەت خىيال بىلەن شۇ جەھەتتە پەرقلىنىدۇكى، خىيال سېزىلگەن ئۇچۇرلارنى ئىسپاتلايدۇ ۋە قۇۋۋەت سېزىلگەن ئۇچۇرلارغا ھېس قىلىنمىغان مەنىلەر بىلەن ھۆكۈم قىلىدۇ ھەمدە تەپەككۇر قىلغۇچى قۇۋۋەت، خىيال قىلغۇچى قۇۋۋەت دەپ ئاتالغان قۇۋۋەتتىن ئۇنىڭ خىزمەتلىرىگە سۇ تۇغرىسىدىكى ھۆكۈم ئەگەشمەيدىغانلىقى، بۇنىڭ خىزمەتلىرىگە قورۇقلۇق توغرىسىدىكى ھۆكۈم ئەگىشىدىغانلىقى بىلەن پەرقلىنىدۇ. بۇنىڭ خىزمىتى ئىشلارغا سەزگۈدىن سىرت بولغان مەنە بىلەن ھۆكۈم قىلىشتۇر. خۇددى ھايۋانلاردىكى سەزگۈ سېزىلگەن نەرسىلەرنىڭ شەكىللىرىگە ھۆكۈم قىلغىنىدەك ئۇلاردىكى قوغدىنىش قۇۋۋىتىمۇ شۇ شەكىللەرنىڭ قوغدىنىش قۇۋۋىتىگە يېتىپ بارغان، ئەمما سەزگۈگە يېتىپ بارمىغان مەنىلىرىگە ھۆكۈم قىلىدۇ. بەزىلەر بۇ قۇۋۋەتنى خىيال قىلىش دەپ ئاتاشنى توغرا دەپ بىلىدۇ، ئۇلار قانداق بىلسە مەيلى، چۈنكى ئىسمىلار توغرىسىدا تالاش ـ تارتىش قىلىنمايدۇ، بەلكى مەنىلەر ۋە پەرقلەرنى چۈشىنىش لازىم. تېۋىپ بۇ قۇۋۋەتنى تونۇشقا كۈچمىسۇن. بۇ قۇۋۋەتنىڭ خىزمەتلىرىگە تەسىر يەتسە بۇنىڭ ئالدىدىكى خىيال ۋە خىيال قىلىش ھەم كېيىن بايان قىلىنىدىغان ئەسلەش قۇۋۋىتىنىڭ خىزمىتىگىمۇ تەسىر يېتىدۇ. تېۋىپ خىزمىتىگە تەسىر يەتسە كېسەللىككە سەۋەب بولىدىغان قۇۋۋەتلەرنى ۋە ئالدىدىكىسىنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يەتسە يەنە بىر قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، بۇ تەسىر سەۋەبىدىن مەلۇم ئەزانىڭ مىزاجى ۋە تەركىبى بۇزۇلىدىغان ھالەتلەرنى تەتقىق قىلىپ، شۇ ئەزا مىزاجى ياكى تۈزۈلۈشىنىڭ بۇزۇلۇش سەۋەبىنى تونۇپ، داۋالاش ياكى ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى قوللانسا بولىدۇ.

تېۋىپلار ئېيتىۋاتقان ئۇچىنچى قۇۋۋەت بەشىنچى ياكى تۆتىنچى قۇۋۋەت بولۇپ، بۇ ئەستە ساقلىغۇچى قۇۋۋەت بىلەن ئەسلىگۈچى قۇۋۋەتتۇر. بۇ قۇۋۋەت سېزىلمەلەرنىڭ شەكلى ئەمەس، بەلكى قوغدىنىش قۇۋۋىتىگە يېتىپ بارغان مەنىلىرىنىڭ ساقلىنىش ئورنى بولۇپ، مېڭە قېرىنچىلىرىنىڭ ئاخىرقى قېرىنچىسىغا جايلاشقاندۇر. بۇ يەردە ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى بىلەن ئەستىن كۆتۈرۈلگەن مەلۇماتلارنى كەينىگە يانداۋۇرىدىغان ئەسلەش قۇۋۋىتى بىر قۇۋۋەتمۇ ياكى

ئىككى قۇۋۋەتمۇ دەيدىغان سوئال ئوتتۇرىغا قويۇلىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرىدە مېڭىنىڭ ئاخىرقى قېرىنچىسىدا يۈز بەرگەن ئىللەتلەرگە مىزاج ياكى تۈزۈلۈش جەھەتتىن ئوخشايدىغان بىرەر ئىللەت يۈز بەرسە تېۋىپقا بۇ سوئال مۇھىم ھېسابلانمايدۇ.

سەزگۈچى روھنىڭ قۇۋۋەتلىرىدىن بولغان يەنە بىر قۇۋۋەت ئىنسانغا خاس بولغان سۆزلەش قۇۋۋىتى بولۇپ، قوغدىنىش قۇۋۋىتى ئىلگىرى بايان قىلغان سەۋەبلەردىن تېۋىپلارنىڭ نەزىرىدىن ساقىت بولغان يەردە بۇ قۇۋۋەت ئۇلارنىڭ نەزىرىدىن تېخىمۇ ساقىت بولىدۇ، بەلكى ئۇلارنىڭ نەزىرى پەقەت يۇقىرىدىكى ئۈچ قۇۋۋەتنىڭ خىزمەتلىرىگە قارىتىلغاندۇر.

6 - پەسىل ھەربىكەتلەندۈرگۈچى نەپسانىي قۇۋۋەتلەر توغرىسىدا

ھەربىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت تارىمۇشلارنى قىسقارتىپ ياكى بوشىتىپ ئەزالارنى ھەربىكەتلەندۈرىدۇ، بوغۇملارنى سوزىدۇ، ئېگىدۇ ھەمدە مەزكۇر تارىمۇشلارنى مۇسكۇلغا تۇتاشقان نېرۋىلار بىلەن تۇتاشتۇرىدۇ. بۇ بىرقانچە تۈرلۈك بولۇپ، ھەربىكەت مەنبەسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ، ھەربىر مۇسكۇلغا بۇنىڭغا خاس بولغان ئايرىم بىر تەبىئىي قۇۋۋەت خىزمەت قىلىدۇ، بۇ قۇۋۋەت تۈرتكە بولغۇچى خىيالنىڭ ھۆكمىگە بويسۇنغۇچىدۇر.

ئاخىرقى پەسىل خىزمەتلەر توغرىسىدا

يەككە خىزمەتلەر ئىچىدە ھەزىم خىزمىتىگە ئوخشاش بىر قۇۋۋەت بىلەن ئورۇندىلىدىغانلىرى، غىزا ئىشتىھاسىغا ئوخشاش ئىككى قۇۋۋەت بىلەن ئورۇندىلىدىغانلىرى بار، چۈنكى غىزا ئىشتىھاسى تەبىئىي تارتقۇچى قۇۋۋەت ۋە ئاشقازان ئېغىزىنىڭ سەزگۈچى قۇۋۋىتى بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ.

تارتقۇچى قۇۋۋەت ئۇزۇنىسىغا ئورۇنلاشقان تالانى ھەربىكەتلەندۈرۈپ، ھازىر بولغان سۇيۇقلۇقلارنى تارتىپ سۇمۇرۇشكە تۈرتكە بولىدۇ.

سەزگۈچى قۇۋۋەت بۇ تەسىرلىنىشنى ۋە بايان قىلىنغان ئىشتىھانى ئويغاتقۇچى سەۋداسىڭ غىدىقلىشىنى سېزىش بىلەن خىزمەت قىلىدۇ. بۇ خىزمەتنىڭ ئىككى قۇۋۋەت بىلەن ئورۇندىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، سەزگۈچى قۇۋۋەتتە بىرەر ئىللەت پەيدا بولسا ئاچلىق ۋە ئىشتىھا يوقىلىدۇ - دە، بەدەننىڭ غىزاغا ئېھتىياجى بولسىمۇ مايىللىقى بولمايدۇ. يۇتۇش خىزمىتىمۇ ئىككى قۇۋۋەت بىلەن ئورۇندىلىدۇ، بىرى، تەبئىي تارتقۇچى قۇۋۋەت، يەنە بىرى، ئىختىيارىي تارتقۇچى قۇۋۋەتتۇر. بىرىنچىسىنىڭ خىزمىتى ئاشقازان ئېغىزى ۋە قىزىلئۆڭگەچتىكى سوزۇنچاق تالا بىلەن ئورۇندىلىدۇ، ئىككىنچىسىنىڭ خىزمىتى يۇتۇش مۇسكۇلى تالاسى بىلەن ئورۇندىلىدۇ، ئىككى قۇۋۋەتنىڭ بىرى كاردىن چىقسا يۇتۇش قىينىلىشىدۇ، كاردىن چىقمىسا خىزمىتىدە قىينىلىشىش كۆرۈلمەيدۇ. ئىشتىھا ياخشى بولمىسا كۆڭۈل تارتمىغان نەرسىنى يۇتۇش تەس بولىدۇ، بەلكى بىز ئۆچ كۆرىدىغان نەرسىنى يۇتماقچى بولساق، ئىشتىھاغا مەنسۇپ تارتقۇچى كۈچ ئۇنىڭدىن سەسكىنىدۇ - دە، ئىختىيارىي قۇۋۋەتنىڭ ئۇنى يۇتۇشقا ياردەم بېرىشى تەس بولىدۇ. غىزانىڭ ئۆتۈشىمۇ ئۇنىڭدىن ئايرىلغان ئەزانىڭ ئىتتىرگۈچى قۇۋۋىتى ۋە ئۇنىڭغا يۇزلەنگەن ئەزانىڭ تارتقۇچى قۇۋۋىتى بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. شۇنىڭدەك كېرەكسىز ماددىلارنىڭ ئىككى يول ئارقىلىق چىقىرىلىشىمۇ ئىككى خىل قۇۋۋەت بىلەن تاماملىنىدۇ، خىزمەتنىڭ مەنبەسى نەپسانىي ۋە تەبئىي ئىككى قۇۋۋەت بولۇشى، سەۋەبى بىر قۇۋۋەت ۋە بىر كەيپىيات بولۇشىمۇ مۇمكىن، مەسىلەن: ماددىلارنى توختىتىدىغان سوۋۇتۇشقا ئوخشاش. چۈنكى بۇ ئىتتىرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئەزاغا قۇيۇلغان خىلىتقا تاقابىل تۇرۇشى، توسۇشى ۋە ئۇنى يۇزىگە ئىتتىرىشىگە ياردەم بېرىدۇ. سوغۇق كەيپىيات ئەسلىدە بولغان ئىككى نەرسە بىلەن يەنى، قۇيۇلغان نەرسىنىڭ جەۋھىرىنى قويۇلدۇرۇش ۋە تەر تۆشۈكچىلىرىنى تارايتىش بىلەن ۋە ئەسلىدە بولمىغان تارتقۇچى ھارارەتنى پەسەيتىشتىن ئىبارەت ئۈچىنچى نەرسە بىلەن توسىدۇ. تارتقۇچى كەيپىيات يۇقىرىدىكىلەرگە قارشى بولغان نەرسە ۋە بوشلۇق بىلەن دەسلەپتە سۇيۇقنى، ئۇنىڭدىن كېيىن قويۇقنى تارتىدۇ. تەبئىي تارتقۇچى قۇۋۋەت پەقەت مۇۋاپىقراقنى ياكى تەبئىتىدە تارتىشقا مەخسۇس بولغان نەرسىنى تارتىدۇ، ئېھتىمال قويۇقراقى مۇۋاپىقراقى ۋە مەخسۇسراقى بولۇشى مۇمكىن.

ئىككىنچى پەن

كېسەللىكلەر، سەۋەبلەر ۋە ئۇمۇمىي ئالامەتلەر توغرىسىدا

بۇ ئۇچ تەلىمدۇر.

بىرىنچى تەلىم

كېسەللىكلەر توغرىسىدا

بۇ سەككىز پەسىلدۇر.

1 - پەسىل سەۋەب، كېسەللىك ۋە ئالامەت توغرىسىدا

دەيمىزكى، تېبابەتتىكى سەۋەب دەسلەپتە پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئىنسان بەدىنىنىڭ ھالەتلىرىدىن بىرەر ھالەت بارلىققا كېلىدىغان ئاساسىدۇر. كېسەللىك ئىنسان بەدىنىدىكى غەيرىي تەبىئىي ھالەت بولۇپ، خىزمەتكە چوقۇم تەسىر يەتكۈزىدۇ، بۇ غەيرىي تەبىئىي مىزاج ۋە غەيرىي تەبىئىي تۈزۈلۈشكە مەنسۇپ بولىدۇ. ئالامەت بۇ ھالەتكە ئەگىشىپ كېلىدىغان ھالەت بولۇپ، قۇلۇنجىدىكى ئاغرىققا ئوخشاش تەبىئىي بولغىنىغا قارشى بولسۇن ياكى ئۆپكە ئىششىقىدىكى مەڭزىنىڭ زىيادە قىزىرىشىغا ئوخشاش قارشى بولمىسۇن غەيرىي تەبىئىيدۇر. سەۋەبنىڭ مىسالى ئوفۇنەتلىنىش، كېسەللىكنىڭ مىسالى تەپ، ئالامەتنىڭ مىسالى ئۇسسۇزلۇق ۋە باش ئاغرىشتۇر.

يەنە سەۋەبىنىڭ مىسالى كۆزگە چۈشكەن تومۇرلارنىڭ كۆپۈشى، كېسەللىكنىڭ مىسالى ئۇزۇملۇك تۆشۈكنىڭ توسۇلۇشى، ئالامەتنىڭ مىسالى كۆرۈشنىڭ يوقىلىشىدۇر. يەنە سەۋەبنىڭ مىسالى ئۆتكۈر نەزلە، كېسەللىكنىڭ مىسالى ئۆپكە يارىسى، ئالامەتنىڭ مىسالى ئىككى مەڭزنىڭ قىزىرىشى ۋە تىرناقلارنىڭ يۇلۇنۇشىدۇر. ئالامەت ئۆز ئېتىبارى بىلەن ياكى ئالامەت ئىگىسى ئېتىبارى بىلەن ئالامەت دەپ ئاتالسا، تېۋىپنىڭ ئۇنى كۆزىتىشى ۋە ئۇنىڭدىن كېسەللىك ماھىيىتىنى بىلىش ئېتىبارى بىلەن دەلىل دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە بىر كېسەللىك يەنە بىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بولىدۇ، مەسىلەن: قۇلۇنجىنىڭ بىھوشلۇققا، پالەچكە ياكى تۇتقاق كېسەلگە سەۋەب بولغىنىغا ئوخشاش. بەزىدە ئالامەت كېسەللىككە سەۋەب بولىدۇ، مەسىلەن: قاتتىق ئاغرىقنىڭ ئاغرىغان ئورۇنغا ماددىلار قۇيۇلغانلىقتىن ئىششىققا سەۋەب بولغىنىغا ئوخشاش. بەزىدە ئالامەتنىڭ ئۆزى كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ، مەسىلەن: تەپتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىغا ئوخشاش، چۈنكى بۇ بەزىدە مۇستەھكەم ئورۇنلىشىپ، كېسەللىككە ئايلىنىدۇ. بەزىدە بىر نەرسە ئۆزى، ئۆزىدىن ئىلگىرىكىسى ۋە ئۆزىدىن كېيىنكىلىرىگە سىلىشتۇرغاندا كېسەللىك ئالامەت ۋە سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، مەسىلەن: سىل كېسەللىكىدىن پەيدا بولغان تەپنى مىسالغا ئالساق، ئۇ ئۆپكە يارىسىنىڭ ئالامىتى، ئاشقازان زەئىپلىكىنىڭ سەۋەبى ھېسابلىنىدۇ، ئۆزى كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ. يەنە مەسىلەن: تەپ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى مىسالغا ئالساق، ئۇ مۇستەھكەم ئورۇنلاشسا تەپنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ، ئۆزىمۇ بىر كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ، بەزىدە ئۇ كۆكرەك پەردە يالۇغى ياكى مېڭە پەردە يالۇغىنى پەيدا قىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇ مەزكۇر ئىككى كېسەللىكنىڭ سەۋەبى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

2 - پەسىل بەدەن ئەھۋاللىرى ۋە كېسەللىكنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا

جالىنۇسنىڭ قارىشىدا، ئىنسان بەدىنىنىڭ ئەھۋالى ئۇچ خىلدۇر، بىرىنچىسى، ساقلىق بولۇپ، ئۇ ئىنسان بەدىنى مىزاجى ۋە تۈزۈلۈشىنىڭ بارلىق خىزمەتلەر ساغلام ئورۇندىلىدىغان ھالەتتە بولۇشىدۇر. ئىككىنچىسى، كېسەللىك بولۇپ، ئىنسان بەدىنىنىڭ يۇقىرىدىكىسىگە قارىمۇقارشى بولغان ھالىتىدۇر. ئۈچىنچىسى، ساقمۇ، كېسەلمۇ بولمىغان ھالىتىدۇر. بۇ ھالەت ئىنسان بەدىنىنىڭ ساغلاملىقى بەك ياخشى بولمىغان ياكى كېسەللىكى بەك كۈچلۈك بولمىغان

ھالىتىدۇر، مەسىلەن: ياشانغانلار، كېسەللىكتىن يېڭى ساقايغانلار ۋە باللارنىڭ بەدىنىگە ئوخشاش، ياكى بۇ ئىككى ھالەتنىڭ بىرلا ۋاقىتتا ئىككى ئەزا ياكى بىر ئەزادا ئوخشىمىغان ئىككى تۈردە تېپىلىشىدۇر. مەسىلەن: مىزاجنىڭ ساغلام، تۈزۈلۈشنىڭ كېسەل بولغىنىغا ئوخشاش ياكى ئۇلارنىڭ بىر - بىرسىگە يېقىن بولغان ئىككى تۈردە تېپىلىشىدۇر، مەسىلەن: شەكلىنىڭ ساغلام، مىقدارى ۋە ئورنى جەھەتتە ساغلام بولمىغانغا ئوخشاش، ياكى تەسىرلەنگۈچى ئىككى كەيپىياتتا ساغلام، تەسىر كۆرسەتكۈچى ئىككى كەيپىياتتا ساغلام بولمىغانغا ئوخشاش، ياكى ئىككى ئىشنىڭ ئىككى ۋاقىتتا ئالمىشىپ تۇرۇشىدۇر، مەسىلەن: قىش كۈنلىرى ساق بولۇپ، ياز كۈنلىرى كېسەل بولىدىغان كىشىلەرگە ئوخشاش.

كېسەللىكلەرنىڭ يەكىلىرى ۋە مۇرەككەپلىرى بارىدۇر، يەككە كېسەللىكلەر مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ بىر تۈرى ياكى كېيىن بايان قىلىنىدىغان تەركىبىي كېسەللىكلەرنىڭ بىر تۈرىدۇر. مۇرەككەپ كېسەللىكلەر بولسا يۇقىرىدىكىلەرنىڭ ئىككى تۈرى ياكى ئۈنىڭدىن ئارتۇق تۈرىنىڭ بىرلىشىشىدىن ھاسىل بولغان بىر خىل كېسەللىكتۇر.

دەسلەپتە يەككە كېسەللىكلەرنى بايان قىلىمىز. دەيمىزكى، يەككە كېسەللىكلەر ئۈچ تۈرلۈكتۇر.

بىرىنچىسى، قىسىملىرى ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئەزالارغا مەنسۇپ كېسەللىكلەر بولۇپ، بۇلار مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردۇر. بۇ كېسەللىكلەر قىسىملىرى ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئەزالاردا دەسلەپتە يۇز بېرىدىغان بولغاچقا، ئۇلارغا مەنسۇپ قىلىنىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن بۇ مۇرەككەپ ئەزالاردا يۇز بېرىدۇ، ھەتتا قىسىملىرى ئوخشىشىپ كېتىدىغان ھەرقانداق ئەزادا يەككە كېسەللىكنىڭ يۇز بېرىشىنى تەسەۋۋۇر قىلغىلى بولىدۇ، مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى ئۇنداق تەسەۋۋۇر قىلىش مۇمكىن ئەمەس.

ئىككىنچىسى، ۋاستە ئەزالار كېسەللىكلەردىن ئىبارەت بولۇپ، بۇلار قىسىملىرى ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئەزالاردىن تۈزۈلگەن، خىزمەت ۋاستىسى ھېسابلىنىدىغان ئەزالاردا يۇز بېرىدىغان تەركىبىي كېسەللىكلەردۇر.

ئۈچىنچىسى، قىسىملىرى ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئەزالاردا يۇز بېرىدىغان ئورتاق كېسەللىكلەردۇر. بۇ كېسەللىكلەر ۋاستە ئەزالاردىمۇ يۇز بېرىدۇ، ئەمما قىسىملىرى ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئەزالاردا كۆرۈلگەن ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. بۇ كېسەللىكلەر پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دېيىلىدۇ. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى بەزىدە بوغۇمدىن تۈزۈلگەن، قىسىملىرى ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئەزالاردا يۇز بەرمەستىن بوغۇمدا يۇز بېرىدۇ، بەزىدە پەقەت

پەي، نېرۋا، سۆڭەك ۋە قان تومۇرلاردا يۈز بېرىدۇ.

يېغىپ ئېيتقاندا، كېسەللىكلەر ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ، بىر قىسىم كېسەللىكلەر مىزاج بۇزۇلۇشقا ئەگىشىپ يۈز بېرىدۇ، يەنە بىر قىسىم كېسەللىكلەر تەركىبىي بۇزۇلۇشقا ئەگىشىپ يۈز بېرىدۇ، يەنە بىر قىسىم كېسەللىكلەر پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئەگىشىپ يۈز بېرىدۇ. ھەرقانداق كېسەللىك بۇلارنىڭ بىرىگە ئەگىشىپ پەيدا بولىدۇ ۋە شۇنىڭغا مەنسۇپ قىلىنىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى تونۇشلۇق بولۇپ، 16 تۈرلۈك بولىدۇ، بۇلارنى ئىلگىرى بايان قىلدۇق.

3 - پەسىل تەركىبىي كېسەللىكلەر توغرىسىدا

تەركىبىي كېسەللىكلەر تۆت تۈرلۈك بولىدۇ، بۇلار تۇغما كېسەللىكلەر، مىقدار كېسەللىكلىرى، سان كېسەللىكلىرى ۋە ھالەت كېسەللىكلىرىدىن ئىبارەت.

تۇغما كېسەللىكلەر تۆت تۈرلۈك بولىدۇ، بىرىنچىسى، شەكىل كېسەللىكلىرى بولۇپ، بۇ ئەزا شەكلىنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ خىزمىتىگە نۇقسان يېتىشتىن ئىبارەت، مەسىلەن: تۇزنىڭ ئەگرى، ئەگرىنىڭ تۇز، يۇمىلاقنىڭ تۆت بۇرجەك، تۆت بۇرجەكنىڭ يۇمىلاق بولۇپ قالغىنىغا ئوخشاش. باشنىڭ زىيادە چوڭ بولۇشى (ئەگەر بۇنىڭدىن زەرەر يەتسە)، ئاشقازانىنىڭ زىيادە يۇمىلاق بولۇشى، كۆز قارىچۇقىنىڭ پۈتەي بولۇشى قاتارلىقلار مۇشۇ قاتارغا كىرىدۇ. ئىككىنچىسى، كانال يول كېسەللىكلىرى بولۇپ، بۇ ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ. چۈنكى بۇ يوللار ياكى كېڭىيىپ قالىدۇ، كۆزنىڭ نۇر يىغالماسلىقى، كۆز تورلىشش ۋە پاچاق ۋېنالىرىنىڭ ئەگرى - بۈگرىلىشىشىدە كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش ياكى تارىيىپ قالىدۇ، كۆز تۆشۈكى، نەپەس ۋە قىزىلئۆڭگەچ يوللىرىنىڭ تارىيىپ قالغىنىغا ئوخشاش ياكى توسۇلۇپ قالىدۇ، كۆز ئۇزۇمسىمان تۆشۈكى، جىگەر تومۇرلىرى ۋە ئۇلارنىڭ باشقىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قالغىنىغا ئوخشاش. ئۇچىنچىسى، خالتىسىمان ۋە كاۋاك ئەزالار كېسەللىكلىرى بولۇپ، بۇلار تۆت تۈرلۈك بولىدۇ. چۈنكى، بۇ ئەزالار چوڭىيىپ ۋە كېڭىيىپ قالىدۇ، مەسىلەن: ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ كېڭىيىپ قالغىنىغا ئوخشاش ياكى كىچىكلەپ، تارىيىپ قالىدۇ، مەسىلەن: ئاشقازانىنىڭ تارىيىپ قېلىشى ۋە تۇتاقلىق كېسەل تۇتقاندا مېڭە قېرىنچىلىرىنىڭ تارىيىپ قالغىنىغا ئوخشاش ياكى توسۇلۇپ ۋە توشۇپ قالىدۇ، مەسىلەن: سەكتە كېسەللىكلىرىدە مېڭە قېرىنچىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قالغىنىغا

ئوخشاش ياكى قۇرۇقدىلىپ بوشاپ قالدۇ، مەسلەن: ھالاك قىلغۇچى زىيادە خۇشاللىق ۋە ھالاك قىلغۇچى زىيادە لەززەت پەيدا بولغاندا يۈرەك كاۋاكلىرىنىڭ قاندىن خالىي بولغىنىغا ئوخشاش. تۆتىنچىسى، ئەزالار يۇزلىرى كېسەللىكلىرى بولۇپ، يىرىك بولۇشقا تېگىشلىك ئەزالار سىلىق بولۇپ قالدۇ، مەسلەن: ئاشقازان - ئۇچەي يۇزلىرىنىڭ سىلىق بولۇپ قالغىنىغا ئوخشاش ياكى سىلىق بولۇشقا تېگىشلىك ئەزالار يىرىك بولۇپ قالدۇ، مەسلەن: كانايىنىڭ يىرىك بولۇپ قالغىنىغا ئوخشاش.

مىقدار كېسەللىكلىرى ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ، چۈنكى بۇ كېسەللىكلەردە ياكى ئەزانىڭ ھەجمى چوڭىيىپ كېتىدۇ، مەسلەن: پىل پۇت كېسەللىكى ۋە زەكەرنىڭ چوڭىيىپ قېلىشىغا ئوخشاش. بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، «فەرىسمىيۇس» دەپ ئاتىلىدۇ، مەسلەن: نىقۇماخىس ئىسسىلىك بىر كىشى بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ، پۇتۇن ئەزالىرى ھەرىكەت قىلالمىغۇدەك دەرىجىدە چوڭىيىپ كەتكەن. ياكى ئەزانىڭ ھەجمى كىچىكلەپ كېتىدۇ، مەسلەن: تىلنىڭ قورۇلۇپ قېلىشى، كۆز ئالمىسىنىڭ ئولتۇرۇشۇپ كېتىشى ۋە جۈدەشكە ئوخشاش.

سان كېسەللىكلىرىدە ئەزانىڭ سانى كۆپىيىپ قالدۇ، بۇ تەبئىي بولىدۇ، مەسلەن: ئوغرى چىش ۋە ئارتۇق بارماققا ئوخشاش، ياكى غەيرىي تەبئىي بولىدۇ، مەسلەن: ئۆسمە ۋە ئەزالاردا تاش پەيدا بولغانغا ئوخشاش ياكى ئەزانىڭ سانى ئازىيىپ قالدۇ، بۇ تەبئىي بولىدۇ، مەسلەن: بارماقنىڭ تۇغما يوق بولغىنىغا ئوخشاش، ياكى غەيرىي تەبئىي بولىدۇ، مەسلەن: بارماقنىڭ كېسۈۋېتىلگىنىگە ئوخشاش.

ھالەت كېسەللىكلىرى: ھالەت جالىنۇسنىڭ قارىشىدا ئورۇن ۋە ئورتاقلىقنى تەلەپ قىلىدۇ. ھالەت كېسەللىكلىرى تۆت تۈرلۈك بولىدۇ، بۇلارنىڭ ئىككى تۈرى ئەزانىڭ بوغۇمىدىن چىقىشى ياكى چىقماي ئورنىدىن قوزغىلىشىدۇر، مەسلەن: ئۇچەي چۈقۇقىدا كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش. قالغان ئىككى تۈرىنىڭ بىرى، ئەزانىڭ تەبئىي ياكى ئىختىيارىي ھالەتتە ھەرىكەتلىنىشىدۇر، مەسلەن: رەئىشە كېسەللىكىدە كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش. يەنە بىرى، ئەزانىڭ ئورنىدا قوزغالماي جىم تۇرۇشىدۇر، مەسلەن: نۇقرەس[1] كېسەللىكىدە بوغۇملار قاتقاندا كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش. ئورتاقلىق كېسەللىكلىرى ئەزانىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالار بىلەن بولغان يېقىنلىق ياكى يىراقلىق مۇناسىۋىتىنىڭ تەبئىي بولماسلىقىدەك ھالەتنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ، بىرى شۇكى، ئەزانىڭ قوشنا ئەزا تەرىپىگە ھەرىكەتلىنىشى مۇمكىن بولغاندىن كېيىن ھازىر مۇمكىن

① نۇقرەس — بۇ، ئىككى ئوشۇق بوغۇملىرى، ئىككى پۇت بارماقلىرى، بولۇپمۇ باش بارمىقىدا كۆرۈلىدىغان يالۇغ ۋە ئاغرىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئەڭ مۇھىم سەۋەبى ۋېنامىن G نىڭ كەملىكىدۇر — سەئىد ھەسسام.

بولمايدىغان ياكى تەستە ھەربىرىكەتلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ، مەسىلەن: بارماقنىڭ قوشنىسى تەرىپىگە ھەربىرىكەتلىنىشى مۇمكىن بولمىغىنىغا ئوخشاش. يەنە بىرى شۇكى، ئەزانىڭ قوشنىسىدىن ئايرىلىشى ۋە يىراقلىشىشى ئىلگىرى مۇمكىن بولغاندىن كېيىن ھازىر مۇمكىن بولمايدۇ ياكى تەستە مۇمكىن بولىدۇ، مەسىلەن: قاپاقنىڭ ساڭگىلىشى، پالەچ كېسەللىكىدە بوغۇملارنىڭ بوشىشى ياكى ئالقان ۋە قاپاقنى ئېچىشنىڭ قىيىن بولغىنىغا ئوخشاش.

4 - پەسىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى توغرىسىدا

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى بەزىدە تېرىدە يۈز بېرىدۇ، بۇ چاغدا سويۇلۇش (خەدەش، سەھەج) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە گۆش ۋە ئۇنىڭغا يېقىن ئەزادا يۈز بېرىدىغان بولۇپ، يىرىڭ يىغىلمىسا زەخمە (جاراھەت)، يىرىڭ يىغىلسا يارا دەپ ئاتىلىدۇ. يەرلىك ئورۇن ئاجىز بولغانلىقى، ئوزۇقلۇقنى سەرپ قىلىش ۋە ھەزىم قىلىشتىن ئاجىز كەلگەنلىكى سەۋەبىدىن كېرەكسىز ماددىلار شۇ ئورۇنغا يىغىلىپ يىرىڭ پەيدا قىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭغا كەلگەن ئوزۇقلۇقمۇ كېرەكسىز ماددىغا ئايلىنىدۇ. بەزىدە ئەزانىڭ گۆشتىن باشقا قىسمىدا پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش پەيدا بولسىمۇ يارا ھاسىل قىلىدۇ. بەزىدە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش سۆگەكتە يۈز بېرىدۇ، بۇ چاغدا سۆگەك ئىككى پارچە بولۇپ، ياكى كۆپ پارچە بولۇپ سۇنىدۇ ياكى ئۇۋۇلىدۇ ياكى ئۇزۇنىسىغا چاك ئۇرىدۇ. بەزىدە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كۆمۈرچەكلەردە يۇقىرىقى شەكىللەردە ياكى پەيدە پەيدا بولىدۇ. پەيدە پەيدا بولغىنى توغرىسىغا بولسا بەتەر، ئۇزۇنىسىغا يۈزەكى، چوڭ بولسا يېرىلىش (شەق)، چوڭقۇر، چوڭ بولسا شەدەخ دەپ ئاتىلىدۇ. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش مۇسكۇل قىسىملىرىدا يۈز بېرىپ، مۇسكۇل ئۇچىنىڭ پېيى ياكى تارىمۇشىدا بولسا يىرتىلىش (ھەتكى) ، مۇسكۇلدا توغرىسىغا بولسا كېسىلىش (جەز)، ئۇزۇنىسىغا بولۇپ، سانى ئاز، چوڭقۇر بولسا فەدەغ، سانى كۆپ چوڭقۇر بولسا ئېزىلىش (رەز، فەسخى) دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە فەسخى، رەز، فەدەغ قاتارلىق بۇ ئاتالغۇلار مۇسكۇل ئوتتۇرىسىدا يۈز بەرگەن ھەرقانداق زەخمىنى كۆرسىتىدۇ.

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش قىزىل ياكى كۆك قان تومۇرلاردا يۈز بەرسە پارتلاش (ئىنفجار) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ پارتلاش توغرىسىغا بولسا قەتئىيياكى فەسلى، ئۇزۇنىسىغا بولسا سەدئى دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر تومۇر ئېغىزلىرى ئېچىلىش شەكلىدە يۈز بەرگەن بولسا بەسەق دېيىلىدۇ. بۇ

ھالەت قىزىل قان تومۇرىدا يۈز بېرىپ ئېغىرى پۈتمىسە، قان تومۇر ئەتراپىدىكى بوشلۇققا ئېقىپ تولدۇرسا، سقىلغاندىن كېيىن تومۇر ئىچىگە قايتىپ كىرسە ئۇممۇد دەم دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى كىشىلەر بۇ سۆز قىزىل قان تومۇرنىڭ ھەر قانداق پارتلىشىنى كۆرسىتىدۇ، دەيدۇ.

بىلگىنكى، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشنى ھەممە ئەزا كۆتۈرۈۋەرمەيدۇ، چۈنكى يۈرەك ئۇنى كۆتۈرەلمەيدۇ، يۈرەكنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلسا ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بەزىدە پەردىلەردە يۈز بېرىدىغان بولۇپ، فەتەق دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە مۇرەككەپ ئەزانىڭ ئىككى قىسمى ئوتتۇرىسىدا يۈز بېرىپ، بىرىنى يەنە بىرىدىن ئايرىيدۇ. قىسىملىرى ئوخشاش ئەزانىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلمىسا ئىنفسال ۋە خەلئى دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ پەيدە يۈز بېرىپ، ئورنىدىن قوزغالسا فەك دەپ ئاتىلىدۇ. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بەزىدە كانال ئەزالاردا يۈز بېرىپ بۇلارنى كېڭەيتىۋېتىدۇ، بەزىدە كانىلى بولمىغان ئەزالاردا يۈز بېرىپ كانال پەيدا قىلىدۇ. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ۋە يارا چىقىشقا ئوخشاش ھادىسىلەر مىزاجى ياخشى ئەزادا كۆرۈلسە تېز ساقىيىدۇ، مىزاجى ناچار ئەزادا كۆرۈلسە ساقايماي مەلۇم ۋاقىت تۇرىدۇ، بولۇپمۇ ئىستىسقا، سۈئۇلقۇنىيە ياكى جوزام كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ بەدەنلىرىگە ئوخشاش تەنلەردە يۈز بەرسە تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بىلگىنكى، يازدا چىققان يارىلار ئۇزۇنغا سوزۇلسا گۆشخور يارا (ئاكىلە) غا ئايلىنىدۇ. سىز كىتابنىڭ ئاخىرىدا پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكى توغرىسىدا تەپسىلىي مەلۇماتقا ئىگە بولالايسىز.

5 - پەسىل مۇرەككەپ كېسەللىكلەر توغرىسىدا

مۇرەككەپ كېسەللىكلەر توغرىسىدا ئومۇمىي بىر سۆز شۇكى، بىز بۇلاردىن بىر قانچە كېسەللىكلەرنىڭ بىرلەشكەن ھالىتىنى نەزەردە تۇتمايمىز، بەلكى بۇلارنىڭ بىرلىشىشىدىن پەيدا بولغان مەلۇم بىر كېسەللىكنى نەزەردە تۇتىمىز، بۇلار ئىششقاقسىمان ئوخشاش كېسەللىكلەردۇر. مۇدۇر - چاقىلارمۇ ئىششقىنىڭ تۇرلىرىدىندۇر، چۈنكى ئىششقلار چوڭ مۇدۇر - چاقا ھېسابلانغىنىدەك مۇدۇر - چاقىلار كىچىك ئىششقلار ھېسابلىنىدۇ. ئىششقتا تۇرلۇك كېسەللىكلەر تېپىلىدۇ، مەسىلەن: ئۇنىڭدا مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكى تېپىلىدۇ، چۈنكى ھەرقانداق ئىششقتا ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش بولىدۇ، ئۇنىڭدا يەنە شەكىل ۋە تەركىبىي كېسەللىك تېپىلىدۇ، چۈنكى ھەرقانداق ئىششقتا شەكىل ۋە ھەجىمدە ئۆزگىرىش كۆرۈلىدۇ، بەلكى بۇنىڭ بىلەن بىرگە

هالەت كېسەللىكلىرىمۇ تېپىلىشى مۇمكىن. بۇنىڭدا يەنە ئورتاق كېسەللىك تېپىلىدۇ، بۇ يەردىكى ئورتاق كېسەللىك پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇشتۇر، چۈنكى ھەرقانداق ئىششىقتا پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بولىدۇ. سەۋەبى شۇكى، ئىششىغان ئەزاغا كېرەكسىز ماددىلار قۇيۇلسا ئۆزىگە ئورۇن ھازىرلاش ئۈچۈن شۇ ئەزانىڭ تەركىبىي قىسىملىرىنى بۇزىدۇ.

ئىشىق يۇمشاق ئەزالاردا كۆرۈلىدۇ. بەزىدە سۆڭەكتە ئىششىققا ئۇخشاش ھالەت يۈز بېرىپ، ھەجمى چوڭىيىپ ھۆللۈكى ئاشىدۇ. ئۇنىڭ چوڭىيىشى كىرگۈزۈلگەن ياكى ئۆزىدە بار بولغان ئوزۇقلۇقنى ئەمەلىي قوبۇل قىلىش بىلەن بولۇشمۇ مۇمكىن. ھەممە ئىششىق ئۆتمۈش سەۋەبتىن پەيدا بولىۋەرمەيدۇ. ئۇنىڭ جىسمانىي سەۋەبلىرى ئىچىدە ماددىنىڭ بىر ئەزادىن ئاستىدىكى يەنە بىر ئەزاغا يۆتكىلىشمۇ بار بولۇپ، نەزلە دەپ ئاتىلىدۇ. ئىششقلار ۋە مۇدۇر - چاقىلارنى پەيدا قىلىدىغان ماددىي سەۋەب كەيپىياتى بىلەن زەھەر يەتكۈزمەيدىغان باشقا خىلتلارغا يوشۇرۇنغان بولۇشى مۇمكىن. ياخشى خىلتلار ئاياللارنىڭ چىللە مەزگىلىدىكىگە ئوخشاش تەبىئىي يوسۇندا ياكى زەخمىدىن ياخشى قان ئاقمىغا ئوخشاش غەيرىي تەبىئىي يوسۇندا چىقىپ كەتسە، پەقەت ناچار خىلتلار قېلىپ تەبىئەتكە زەھەر يەتكۈزىدۇ، بۇ چاغدا تەبىئەت ئۇنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. بۇ ھەيدەپ چىقىرىش تېرە تەرەپكە بولسا ئۇنىڭدىن ئىششقلار ۋە مۇدۇر - چاقىلار پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىششقلار ھەرخىل شەكىلدە يانىدۇ، ئۇنىڭ يېنىشى سەۋەبىنىڭ يوقىلىشى بىلەن بولىدۇ. سەۋەبى ئىششىق پەيدا قىلىدىغان ماددىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، تۆت خىلىت، سۇغا مەنسۇپ ماددا ۋە يەلنى كۆرسىتىدۇ.

ئىششىق ئىسسىقتىن بولىدۇ، بەزىدە ئۇنداق بولمايدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق پەقەت قان ياكى سەپرادىن بولغان ئىششقتۇر دەپ قارىماسلىق، بەلكى تەركىبى ئىسسىق بولغان ياكى ئوفۇنەت سەۋەبىدىن ئىسسىقلىقى ئاشقان ھەرقانداق ماددىدىن بولغان ئىششقتۇر، دەپ قاراش لازىم. ئىششقنىڭ بۇ تۈرلىرى ئۇنى پەيدا قىلغان ھەربىر ماددىنىڭ تۈرلىرىگە قاراپ تۈرلىنىدۇ، بۇ چاغدا ئۇنى چوڭ تۈرى بويىچە ئاتىغان ياخشىراق. تېۋىپلارنىڭ ئادىتى شۇكى، ئۇلار ساپ قاندىن بولغان ئىششقنى «فەلغەمۇنيا»[1] ساپ سەپرادىن بولغان ئىششقنى كۆيدۈرگە (جەمرە) دەپ ئاتايدۇ، بۇلار بىلەن مۇرەككەپلەشكىنىنى بۇلارنىڭ مۇرەككەپ نامى بىلەن ئاتايدۇ ھەمدە كۆپ ئۇچرايدىغىنىنىڭ نامىنى ئالدىغا قويىدۇ، مەسىلەن: بەزىدە « فەلغەمۇنىي جەمرە» بەزىدە «جەمرە فەلغەمۇنىيە» دەپ ئاتايدۇ. ئۇلار بىرلەشسە «خەررا‌ج» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يۇمشاق

① فەلغەمۇنيا — بۇ سۆز يۇنان تىلىدىن كەلگەن بولۇپ، ئاسان تەسىرلىنىدىغان ۋە ئاچچىقلىنىدىغان مىزاجلىق كىشى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ — سەئىد ھەسسام.

گۆشلەر، يىرىقلار، ئىككى قۇلاق ئارقىسى قاتارلىق ئورۇنلاردا بۇزۇق ماددىدىن پەيدا بولسا (ئۇلار ئۆز ئورنىدا كېيىن بايان قىلىنىدۇ) تائۇن دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىششقلارنىڭ باشلىنىش دەۋرى بار بولۇپ، بۇ دەۋردە ئۇنىڭغا خىلت توپلىشىپ ھەجمى چوڭىيىدۇ ۋە كېڭىيىدۇ، كېيىن چوڭىيىشى چېكىگە يەتكەندە توختايدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن پەسىيىپ تارقاش ياكى يىرىڭلاش بىلەن پىشىدۇ، ئاقۇەتتە تارقايدۇ، يىرىڭ يىغىدۇ ياكى قاتىدۇ.

ئىسسىقتىن بولمىغان ئىششقلار سەۋدا خاراكتېرلىك، بەلغەم خاراكتېرلىك، سۇ خاراكتېرلىك ياكى يەل خاراكتېرلىك ماددىدىن كېلىپ چىقىدۇ. سەۋدا خاراكتېرلىك ماددىدىن كېلىپ چىققىنى قاتتىق ئىششق، راك ئۆسمىسى (بۇلارنىڭ كۆپ قىسمى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بولىدۇ) ھەم خانازىر (بويۇندا پەيدا بولىدىغان قاتتىق بەز) بىلەن توپىق[1] نى ئۆز ئىچىگە ئالغان تۇرلۇك بەزلەردىن ئىبارەت ئۇچ تۇرلۇك بولىدۇ. تۇرلۇك بەزلەر بىلەن قالغان ئىككى تۇرلۇك ئىششقنىڭ پەرقى شۇكى، تۇرلۇك بەزلەر ئەتراپىدىكى ئەزالاردىن باشلىنىدۇ، مەسىلەن: تەبئىي بەزلەرگە ئوخشاش ياكى پەقەت ئۇ ئەزالارنىڭ سىرتىغا يېپىشقان بولىدۇ، مەسىلەن: خانازىرغا ئوخشاش. ئەمما، قالغان ئىششقلار ئۆزلىرى تۇرۇۋاتقان ئەزانىڭ تۇزۇلۇشى بىلەن گىرەلىشىپ كەتكەن بولىدۇ. راك بىلەن قاتتىق ئىششقنىڭ پەرقى شۇكى، قاتتىق ئىششق يۆتكەلمەيدىغان بولۇپ، سىزىمنى بۇزىدۇ ياكى شۇ يەردە بىرەر ئىللەت پەيدا قىلىدۇ، ئاغرىتمايدۇ. راك ئۆسمىسى بولسا يۆتكىلىدۇ، چوڭىيىدۇ ۋە بىئارام قىلىدۇ. بۇنىڭ ئەزالارغا ماڭغان يىلتىزلىرى بار بولۇپ، ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ، ئەزانى ئۆلتۈرسە سىزىمنى يوقتىدۇ. قاتتىق ئىششق بىلەن راك ئۆسمىسىنى ئەسلىي پەرقلىرى بىلەن ئەمەس بەلكى، داۋاملىق مەۋجۇت بولىدىغان ئالامەتلىرى بىلەن پەرقلەندۈرۈشمۇ مۇمكىن. سەۋدا خاراكتېرلىك قاتتىق ئىششقلار دەسلەپتە قاتتىق ھالەتتە باشلىنىدۇ، بەزىدە كېيىن قاتىدۇ، بولۇپمۇ قان خاراكتېرلىكى شۇنداق بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال بەزىدە بەلغەم خاراكتېرلىكىدىمۇ كۆرۈلىدۇ. بەز، توپىق ۋە ئۇلارنىڭ ئوخشاشلىرى پەينىڭ تۇگۈنچەكلىشى بىلەن پەرقلەندۈرۈلىدىغان بولۇپ، تۇگۈنچەكلىشى يەرلىك ئورۇندا داۋاملىق مەۋجۇت بولىدۇ، تۇتقاندىمۇ پەيلەشكەنلىكى مەلۇم بولىدۇ. ئۇۋۇلاش بىلەن ئىلاج قىلىنسا قايتىلىنىدۇ، كۆچلۈك دورا بىلەن ئىلاج قىلىنسا قايتىلىمايدۇ. بۇلارنىڭ كۆپىنچىسى چارچاشتىن پەيدا بولىدىغان بولۇپ، قوغۇشۇن ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ئېغىر نەرسىلەر بىلەن ساقىيىدۇ.

---

① توپىق — بۇ تېرە بىلەن گۆش ئارىسىدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئۆسمە بولۇپ، قول بىلەن ھەرىكەتلەندۈرۈلسە يۆتكىلىدۇ - سەئىد ھەسسام.

بەلغەمدىن بولغان ئىششقلار يۇمشاق ئىششىق ۋە يۇمشاق توپىقتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. بۇلار توپىقنىڭ خالتا بىلەن ئايرىلىشى، يۇمشاق ئىششىقنىڭ ئايرىلماي ئارىلىششى بىلەن پەرقلەندۇرۇلىدۇ. قىشتا يۇز بېرىدىغان ئىششقلارنىڭ كۆپ قىسمى بەلغەم خاراكتېرلىك بولىدۇ، ھەتتا ئىسسىقتىن بولغانلىرىنىڭمۇ رەڭگى ئاق بولىدۇ.

بىلگىنكى، بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششقلار بەلغەمنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ، ھەتتا بەزىدە سەۋدا خاراكتېرلىك ئىششىققا، يەنە بەزىدە يەل خاراكتېرلىك ئىششىققا ئوخشاپ قالىدۇ. كۆپ ھاللاردا نەزلىلەردە سۇيۇق بەلغەم نېرۋا تالالىرىنىڭ ئارىلىرىغا چۈشۈپ، كېكىردەك تۆۋەنكى مۇسكۇلى ۋە ئۇنىڭدىن تۆۋەن بولغان ئەزالارغا يېتىپ بارىدۇ.

سۇ خاراكتېرلىك ئىششقلار ئىستىسقا، ئۇرۇقدان خالتىسىغا سۇ يىغىلىش، چوققا سۆڭىكى سۇلۇق ئىششىقى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ئىششقلاردۇر. يەلدىن بولغان ئىششقلارمۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ، بىرى، كۆپۈش، يەنە بىرى، ئېسىلىش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلار ئىككى خىل ئۇسۇل بىلەن پەرقلەندۇرۇلىدۇ. بىرى، قىيام، يەنە بىرى ئارىلىششتۇر. بۇنىڭ شەرھى شۇكى، كۆپۈشتە يەل ئەزانىڭ تەركىبىي قىسمىغا سىڭىپ كىرىدۇ، ئېسىلىشتا يەل ئەزانىڭ تەركىبىي قىسمىغا سىڭىپ كىرمەستىن، بىر يەرگە توپلىشىپ، ئەزانى تەرەڭلەشتۈرىدۇ. كۆپۈش سېزىم ئارقىلىق بىلىنىدۇ، ئېسىلىش ئۆزىگە يەتكەن زەربىگە ئاز ياكى كۆپ تاقابىل تۇرىدۇ. مۇدۇر - چاقىلارنىڭمۇ ئىششقلار سانىچە چېچەككە ئوخشاش قاندىن بولغىنى، تىلما بىلەن تېرىقسىمان ئەسۇنگە ئوخشاش ساپ سەپرادىن بولغىنى، يەلتاشما (ھۇسبە)، نەملە، ئۇچلۇق سۆگەل (مەسامىر)، قوتۇر، سۆگەل ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىغا ئوخشاش ئارىلاشما ماددىدىن بولغىنى بولىدۇ. بەزىدە بۇ سۇلۇق قاپارتمىلارغا ئوخشاش سۇ خاراكتېرلىك ۋە يەللىك قاپارتمىلارغا ئوخشاش يەل خاراكتېرلىك بولىدۇ. سىز بۇنىڭ تەپسىلاتىنى تۆتىنچى كىتابنىڭ ئىششقلار ۋە مۇدۇر - چاقىلار بايانىدا بىلىسىز.

6 - پەسىل كېسەللىكلەر قاتاردا سانىلىدىغان بەزى ئەھۋاللار توغرىسىدا

بۇ يەردە كېسەللىكلەردىن سىرت بولغان، ئەمما كېسەللىكلەر قاتارىدىن ھېسابلىنىدىغان ئەھۋاللار بارىدۇر. بۇلار بەدەن گۈزەللىكىگە مۇناسىۋەتلىك ئەھۋاللار بولۇپ، بىرىنچىسى چاچتا، ئىككىنچىسى رەڭدە، ئۈچىنچىسى پۇراقتا، تۆتىنچىسى بەدەن قىياپىتىدە كۆرۈلىدۇ. چاچتا

كۆرۈلىدىغانلىرى چاچ چۈشۈش، تاقىرباشلىق، چاچ قىسقىراش، چاچ يېرىلىش، چاچ ئىنچىكىلەش، چاچ توملىشىش، چاچ زىيادە بۇدۇر بولۇش، چاچ زىيادە تۈز بولۇش، چاچ ئاقىرىش ۋە چاچ رەڭگىنىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشلىرىدۇر. بەدەن رەڭگىدە كۆرۈلىدىغانلىرى ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ، بىرىنچىسى، مىزاجنىڭ ماددىلىق ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: يەرقانغا ئوخشاش. ياكى مىزاجنىڭ ماددىسىز ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ، مەسىلەن: يالغۇز سوغۇق مىزاج سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يەلتاشما (ھۇسبە) كېسەللىكىگە ۋە يالغۇز ئىسسىق مىزاج سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان سېرىقلىققا ئوخشاش. ئىككىنچىسى، تېرىدە يات رەڭلىك جىسىملارنىڭ پەيدا بولۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، مەسىلەن: قارا بەھەق، خال ۋە سەپكۈنگە ئوخشاش. ئۈچىنچىسى، تېرىدە يۇز بەرگەن پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشنىڭ ساقىيىشىدىن پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: چېچەك ئىزلىرى ۋە تۈرلۈك يارا تاتۇقلىرىغا ئوخشاش. بەدەن پۈرىقىدا كۆرۈلىدىغانلىرى بەدەندىن قۇيۇپ چىقىدىغان ۋە ئۇنىڭدىن باشقا بەتبۇي پۈراقلارنىڭ چىقىشىدۇر. بەدەن قىياپىتىدە كۆرۈلىدىغانلىرى زىيادە ئورۇقلۇق ياكى زىيادە سېمىزلىكتۇر.

7 ـ پەسىل كېسەللىك دەۋرلىرى توغرىسىدا

بىلگىنكى، كۆپىنچە كېسەللىكلەرنىڭ باشلىنىش دەۋرى، تەرەققىي قىلىش دەۋرى، چېكىگە يېتىش دەۋرى ۋە پەسىيىش دەۋرىدىن ئىبارەت تۆت دەۋرى باردۇر. بۇ دەۋرلەرنىڭ سىرتىدىكى ۋاقىتلار ساقلىق ۋاقىتلىرى ھېسابلىنىدۇ. باشلىنىش دەۋرى بىلەن چېكىگە يېتىش دەۋرىدىن چېگرا سىي ئايرىلمايدىغان ئىككى ۋاقىت نەزەردە تۇتۇلمايدۇ، بەلكى بۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ بىلىنىدىغان ۋاقتى بار بولۇپ، شۇنىڭغا ئاساسەن خاس ھۆكۈم چىقىرىلىدۇ.

باشلىنىش دەۋرى كېسەللىك ئاشكارا بولغان ۋاقىت بولۇپ، ئەھۋالى مەۋھۇم ئىشقا ئوخشاش بىلىنىدۇ.

تەرەققىي قىلىش دەۋرى كېسەللىك كۈنسېرى كۈچەيگەن دەۋردۇر.

چېكىگە يېتىش دەۋرى كېسەللىك ھەممە جەھەتتە بىر خىل ھالەتتە تۇرغان دەۋردۇر.

پەسىيىش دەۋرى كېسەللىكتە پەسىيىش كۆرۈلگەن دەۋردۇر. بۇ دەۋردە كېسەللىك كۈندىن - كۈنگە پەسىيىدۇ. بۇ دەۋر بەزىدە كېسەللىك ئېتىبارى بىلەن ھېسابلىنىدۇ، بۇ چاغدا ئومۇمىي پەسىيىش دەۋرى دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە كېسەللىكنىڭ ھەربىر تۈتۈش ئېتىبارى بىلەن ھېسابلىنىدۇ، بۇ چاغدا بۇ قىسمەن پەسىيىش دەۋرى دەپ ئاتىلىدۇ.

8 - پەسىل كېسەللىكلەر توغرىسىدا ئاخىرقى سۆز

كېسەللىكلەر ھەر خىل ئۇسۇلدا ئاتىلىدۇ، بەزىلىرى كېسەللەنگەن ئەزانىڭ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ، مەسىلەن: كۆكرەك پەردە يالۇغى، ئۆپكە يالۇغى دېگەنگە ئوخشاش. بەزىلىرى كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن ئاتىلىدۇ، مەسىلەن: تۇتقاق كېسەل دېگەنگە ئوخشاش. بەزىلىرى سەۋەبىگە ئاساسەن ئاتىلىدۇ، مەسىلەن: سەۋدادىن بولغان كېسەللىك دېگەنگە ئوخشاش. بەزىلىرى ئوخشىتىش ئۇسۇلى بىلەن ئاتىلىدۇ، مەسىلەن: شىر كېسەللىكى (بۇ جوزامدىن ئىبارەت بولۇپ، بىمارنىڭ چىراي شەكلى شىرغا ئوخشاپ قالىدىغان بولغاچقا شۇنداق دەپ ئاتىلىدۇ - ت) ۋە پىل پۇت كېسەللىكى دېگەنگە ئوخشاش. بەزىلىرى دەسلەپ ئاغرىغان كىشىنىڭ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ، مەسىلەن: تىلانىيە يارىسى دېگەنگە ئوخشاش، بۇ كېسەللىك تىلانىس ئىسىملىك بىر كىشىدە دەسلەپتە بايقالغان بولغاچقا، شۇنداق دەپ ئاتالغان. بەزىلىرى كۆپ يۇز بېرىدىغان شەھەرنىڭ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ، مەسىلەن: بەلەخ يارىسى [1] دېگەنگە ئوخشاش. بەزىلىرى داۋالاشتا مۇۋەپپەقىيەت قازانغان كىشىنىڭ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ، مەسىلەن: سىيرۇتىيە يارىسى دېگەنگە ئوخشاش. يەنە بەزىلىرى شۇ كېسەللىكنىڭ ئۆزىگە ئاساسەن ئاتىلىدۇ، مەسىلەن: تەپ ۋە ئىششىق دېگەنگە ئوخشاش.

جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، كېسەللىكلەرنىڭ بەزىلىرى سىرتقى بولىدۇ، بۇلار سەزگۈلەر بىلەن بىلىنىدۇ. بەزىلىرى ئىچكى بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە ئاشقازان ۋە ئۆپكە ئاغرىقىغا ئوخشاش ئاسان بىلگىلى بولىدىغانلىرى ۋە جىگەر، ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش تەستە بىلگىلى بولىدىغانلىرى بولىدۇ. بەزىلىرى سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش پەقەت تەخمىنىي بىلىنىدۇ. كېسەللىكلەرنىڭ بەزىسى مەخسۇس، بەزىسى ئورتاق بولىدۇ. بىر ئەزا يەنە بىر ئەزانىڭ كېسەللىكىگە ئورتاقلىشىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ بەزىسى يارىلىشىدا تۇتاش بولۇپ، ئوتتۇرىنى ئەزالار تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدۇ، مەسىلەن: مېڭە بىلەن ئاشقازاننىڭ ئوتتۇرىنى نېرۋا، بالىياتقۇ بىلەن ئەمچەكنىڭ ئوتتۇرىنى كۆك قان تومۇرلار تۇتاشتۇرۇپ تۇرغىنىغا ئوخشاش. بەزىسىنىڭ بىرى

---

① بەلەخ يارىسى — بۇ كېسەللىك بەلەخ شەھىرىدە كۆپ يۇز بېرىدىغان بولغاچقا شۇنداق دەپ ئاتالغان. يەنە مەسىلەن: بۇرۇندا پەيدا بولىدىغان بىر خىل گۆشخور چاقا ھەلەب شەھىرىدە كۆپ يۇز بېرىدىغان بولغاچقا شۇ شەھەرنىڭ نامى بىلەن ھەلەب چاقىسى دەپ ئاتىلىدۇ — سەئىد ھەسسام.

يەنە بىرىگە ۋاستە بولىدۇ، مەسىلەن: ئىككى يىرىقنىڭ پاچاق ئىششىقىغا ۋاستە بولغىنىغا ئوخشاش. بەزىسى قوشنا بولىدۇ، مەسىلەن: ئۆيكە بىلەن مېڭىگە ئوخشاش بولۇپ، بىرىنىڭ كېسەللىكى يەنە بىرىگە ئورتاق بولىدۇ. بولۇپمۇ بىرى ئىسسىق، ئاجىز بولسا ھەمراھىدىن كېرەكسىز ماددىنى قوبۇل قىلىدۇ، مەسىلەن: قولتۇق بىلەن يۇرەككە ئوخشاش. بەزىسى ئىككىنچىسىنىڭ خىزمىتى ئوچۇن ياخشى مەنبە بولىدۇ، مەسىلەن: پاسىل پەردىنىڭ نەپەسلىنىشتە ئۆپكىگە مەنبە بولغىنىغا ئوخشاش. بەزىسىنىڭ بىرى يەنە بىرىگە خىزمەت قىلىدۇ، مەسىلەن: نېرۋىنىڭ مېڭىگە خىزمەت قىلغىنىغا ئوخشاش. بەزىدە ئىككى ئەزا ئوچىنچى ئەزاغا شېرىك بولىدۇ، مەسىلەن: مېڭىنىڭ بۆرەككە، بۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ جىگەرگە شېرىك بولغىنىغا ئوخشاش. بەزىدە شېرىكچىلىك بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. مېڭە بىلەن ئاشقازان شېرىك بولغاچقا، ئاشقازان ھەزىمى ئاجىزلىسا مېڭىگە ناچار بۇخاراتلار ۋە ھەزىم بولمىغان ئوزۇقلۇقلار يېتىپ بېرىپ، مېڭە كېسەللىكىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكى ئەسلىي دەۋر قىلىش قائىدىلىرى بويىچە بولىدۇ.

بىزنىڭ بايان قىلىشىمىزچە، بەدەننىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك دەرىجىلىرى ئالتە خىل بولىدۇ. بەزىلىرى ناھايىتى ساغلام بولىدۇ، بەزىلىرىنىڭ ساغلاملىقى ئونىڭدىن توققۇنرەك بولىدۇ، بەزىلىرى خۇددى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ساقمۇ ئەمەس، كېسەلمۇ ئەمەس ھالەتتە بولىدۇ، بەزىلىرى كېسەل بولسىمۇ تېز ساقىيىدۇ، بەزىلىرى يەڭگىل كېسەل بولىدۇ، بەزىلىرىنىڭ كېسەللىكى ئېغىر بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ بەزىلىرى بىخەتەر، بەزىلىرى خەتەرلىك بولىدۇ. بىخەتەر بولغىنى تېگىشلىك داۋالاشتا توسالغۇ بولمىغىنىدۇر، خەتەرلىك بولغىنى توغرا داۋالاشتا توسالغۇ بولغىنىدۇر، مەسىلەن: نەزلە قوشۇلۇپ كەلگەن باش ئاغرىقىغا ئوخشاش.

بىلگىنىكى، مىزاج، ياش ۋە پەسىل بىلەن ماسلاشقان كېسەللىكنىڭ خەتىرى ماسلاشمىغىنىنىڭ خەتىرىدىن ئازراقتۇر. چونكى، ماسلاشمىغىنى خەتەرلىك سەۋەبتىن كېلىپ چىققاندۇر. ھەربىر پەسلىدە يۇز بەرگەن كېسەللىك شۇ پەسلىنىڭ بېشىدا ساقىيىشى مۇمكىن. بىلگىنىكى، مەلۇم كېسەللىكلەر باشقا كېسەللىكلەرگە تەرەققىي قىلىپ، شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشىغا سەۋەب بولىدۇ، بەزىدە بىر كېسەللىك بىلەن باشقا نۇرغۇن كېسەللىكلەر ساقىيىدۇ، مەسىلەن: تۆت كونىدە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ① كۆپ ھالاردا تۇتقاق كېسەل، نۇقرەس، پاچاق ۋېنالىرىنىڭ ئەگرى - بۇگرىلىشىشى، بوغۇم ئاغرىقلىرى، قوتۇر، قىچىشقاق، مۇدۇر -

① تۆت كونىدە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ — بۇ خىل تەپ ئۇچ كۈن پەسىيىپ تۆتىنچى كۈنى يەنە قوزغىلىدۇ - سەئىد ھەسسام.

چاقىلار ۋە ئەزالارنىڭ تارتىشىشىغا شىپا بولىدۇ. يەنە مەسىلەن: زەرەب[1]، كۆز ئاغرىقى، زەلەقۇل ئەمئا كېسەللىكى، كۆكرەك پەردە يالۇغى، مەقئەت تومۇرلىرى ئېچىلىش، سەۋدادىن بولغان ھەر قانداق كېسەللىك، يانپاش ئاغرىقى، بۆرەك ئاغرىقى ۋە بالياتقۇ ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. بەزىدە بەزى كېسەللىكلەر باشقا كېسەللىكلەرگە تەرەققىي قىلىپ ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ، مەسىلەن: كۆكرەك پەردە يالۇغنىڭ ئۆپكە يالۇغىغا، قارىنىتىس كېسەللىكنىڭ لىسرغۇس كېسەللىكىگە تەرەققىي قىلغىنىغا ئوخشاش.

كېسەللىكلەر ئىچىدە يۇقۇچى كېسەللىكلەر باردۇر، مەسىلەن: جوزام، قوتۇر، چېچەك، يۇقۇملۇق تەپ، ئوفۇنەتلىك يارا قاتارلىقلارغا ئوخشاش، بولۇپمۇ ئورۇن تار، شامال يۆنىلىشىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدە بولسا تېخىمۇ تېز يۇقىدۇ. يەنە مەسىلەن: كۆز ۋە چىش ئاغرىقىغا ئوخشاش، ھەتتا چۈچۈمەل نەرسىلەرنى خىيال قىلىشمۇ چىش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ، يەنە مەسىلەن: كۆزگە پەردە ئۆسۈش ۋە ئاقكېسەلگە ئوخشاش. كېسەللىكلەر ئىچىدە يەنە مىراس قالىدىغان كېسەللىكلەر باردۇر، مەسىلەن: تۇغما تاقىرباشلىق، ئاقكېسەل، نۇقرەس، كۆزگە پەردە ئۆسۈش ۋە جوزامغا ئوخشاش. كېسەللىكلەر ئىچىدە يەنە ئىرقىي كېسەللىكلەر بار بولۇپ، مەلۇم قەبىلە ياكى مەلۇم ناھىيە ئاھالىلىرىدە كۆپ بولىدۇ. بىلگىنكى، ئەزالارنىڭ زەئىپلىكى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

① زەرەب — بۇ ئىچ سۇرۇشنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، يېمەكلىك ئاشقازانغا كىرگەن ھامان ئىچى سۇرۇپ چىقىپ كېتىدۇ - سەئىد ھەسسام.

ئىككىنچى تەلىم

سەۋەبلەر توغرىسىدا

بۇ ئىككى جۈملىدۇر.

بىرىنچى جۈملە

ئۇمۇمىي سەۋەبلەرنىڭ بىرەرسىدىن پەيدا بولىدىغان ئىشلار توغرىسىدا

بۇ 19 پەسىلدۇر.

1 - پەسىل سەۋەبلەر توغرىسىدا ئۇمۇمىي سۆز

خۇددى ئىلگىرى ئېيتقىنىمىزدەك، بەدەن ئەھۋالى يەنى ساقلىق، كېسەللىك ۋە ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ھالەتنىڭ سەۋەبلىرى ئوچ خىل بولۇپ، ئۇلار ئەسبابى سابىقە، ئەسبابى بادىيە، ئەسبابى ۋاسىلەدۇر. ئەسبابى سابىقە بىلەن ئەسبابى ۋاسىلە بەدەنگە مەنسۇپ يەنى خىلىت، مىزاج ياكى تەن تۈزۈلۈشىگە مەنسۇپ ئىشلار ئىكەنلىكىدە ئورتاقتۇر. ئەسبابى بادىيە بەدەن تۈزۈلۈشىگە مۇناسىۋەتسىز ئىشلار بولۇپ، سىرتقى ئاممىلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ، مەسىلەن: زەربە يېتىش، ئىسسىق ھاۋا، ئىسسىق يېمەكلىك ياكى سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق يېمەكلىكنىڭ بەدەنگە تەسىر قىلغىنىغا ئوخشاش ياكى روھىي نەپسانىي بىلەن مۇناسىۋەتلىك

بولىدۇ. چۈنكى، روھىي نەپسانىي بەدەنگە نىسبەتەن سەرتقى شەيئى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، مەسىلەن: غەزەپلىنىش، قورقۇش قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

ئەسەبىي سابىقە بىلەن ئەسەبىي بادىيە ئۆزلىرى بىلەن يۇقىرىقى ئەھۋاللار ئوتتۇرىسىدا مەلۇم ۋاستىنىڭ بولۇشى بىلەن ئورتاقلىشىدۇ.

ئەسەبىي بادىيە بىلەن ئەسەبىي ۋاسىلە ئۆزلىرى بىلەن مەزكۇر ھالەت ئوتتۇرىسىدا ۋاستىنىڭ بولماسلىقى بىلەن ئورتاقلىشىدۇ، لېكىن ئەسەبىي سابىقە ئەسەبىي ۋاسىلەدىن ئۆزىگە بىرەر ھالەتنىڭ يانداشىپ كەلمەسلىكى، بەلكى بۇلار ئوتتۇرىسىدا يېقىنراق بولغان باشقا سەۋەبلەرنىڭ بولۇشى بىلەن پەرقلىنىدۇ.

ئەسەبىي سابىقە ئەسەبىي بادىيەدىن بەدەنگە مەنسۇپ ئىكەنلىكى بىلەن پەرقلىنىدۇ، يەنە ئۇ ئۆزى بىلەن ھالەت ئوتتۇرىسىدا مەلۇم ۋاستىنىڭ بولۇشى بىلەن پەرقلىنىدۇ. ئەسەبىي بادىيەدە بولسا بۇنداق ئەھۋال مەۋجۇت ئەمەس.

ئەسەبىي ۋاسىلە بىلەن ھالەت ئوتتۇرىسىدا ئەلۋەتتە ۋاستە يوقتۇر. ئەمما ئەسەبىي بادىيە بۇنداق ئەمەستۇر، بەلكى ئۇنىڭدا مەۋجۇت بولۇشى مۇمكىن بولغان ئىككى ئىش باردۇر. ئەسەبىي سابىقە بەدەنگە مەنسۇپ بولغان، يەنى خىلىت، مىزاج ياكى تەن تۈزۈلۈشىگە مەنسۇپ بولغان سەۋەبلەر بولۇپ، مەلۇم ھالەتنى ۋاستىلىك ھالەتتە پەيدا قىلىدۇ. ئەسەبىي ۋاسىلە بەدەنگە مەنسۇپ سەۋەبلەر بولۇپ، بەدەنگە مەنسۇپ مەلۇم ھالەتلەرنى ۋاستىسىز ھالەتتە پەيدا قىلىدۇ. ئەسەبىي بادىيە بەدەنگە مەنسۇپ بولمغان سەۋەبلەر بولۇپ، بەدەنگە مەنسۇپ ھالەتلەرنى ۋاستىسىز ھەم ۋاستىلىك ھالەتلەردە پەيدا قىلىدۇ. ئەسەبىي سابىقەنىڭ مىسالى تەپتىكى ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشى، كۆزگە سۇ چۈشۈشتىكى كۆز تومۇرلىرىنىڭ تولۇپ قېلىشىدۇر. ئەسەبىي ۋاسىلەنىڭ مىسالى، تەپتىكى ئوفۇنەت، توسالغۇ سەۋەبىدىن ئۆپكىگە سۇيۇقلۇق ئېقىش، تەپتىكى توسۇلۇشتۇر. ئەسەبىي بادىيەنىڭ مىسالى، قۇياش ھارارىتى، ھارارەتنىڭ قىزىقلىقى، غەم قىلىش، ئۇيقۇسىزلىق ياكى سامساقا ئوخشاش قىزىتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتۇر، بۇلار تەپكىمۇ سەۋەب بولىدۇ ياكى كۆزگە سۇ چۈشۈش ۋە كۆزنىڭ نۇر يىغالماسلىقىغا سەۋەب بولىدىغان زەربىدۇر. ھەربىر سەۋەب ئەسلىي بولىدۇ، مۇچنىڭ قىزىتىشى، ئەپيۇننىڭ سوۋۇتۇشىغا ئوخشاش ياكى ئەسلىي بولمايدۇ، سوغۇق سۇنىڭ قاياناتقاندىن كېيىنكى قىزىتىشى، ئىسسىق سۇنىڭ ئىسسىقلىقى تارقىغاندىن كېيىنكى سوۋۇتۇشى، سوقمۇنىيانىڭ قىزىتقۇچى خىلىتنى سۇرۇپ چىقرىشى بىلەن سوۋۇتۇشىغا ئوخشاش. ھەربىر سەۋەب بەدەن بىلەن ئۇچراشقان ھامان تەسىر قىلمايدۇ، بەلكى ئۇ تەسىر قىلىشتا ئۇچ ئىشقا تايىنىدۇ، بىرى، ئۆزىنىڭ

تەسىر قىلغۇچى قۇۋۋەتنىگە، يەنە بىرى، بەدەن ئىقتىدارىغا، ئۇچىنچى بىرى، بىرىنىڭ يەنە بىرى بىلەن تەسىر پەيدا بولغۇدەك ۋاقىتنقچە ئۇچرىشىشىغا تايىنىدۇ. بەزىدە سەۋەبلەرنىڭ ئەھۋاللىرى تۇرتكە بولغان ئامىللارنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ، شۇ سەۋەبتىن بىر خىل سەۋەب ئوخشىمىغان بەدەنلەردە ياكى ئوخشىمىغان ۋاقىتلاردا ئوخشىمىغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، يەنە بەزىدە ئۇنىڭ تەسىرى بەدەننىڭ ئاجىز - كۆچلۈكلۈكى، سەزگۈرلۈكىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكىگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. سەۋەبلەر ئىچىدە ئاسارەت قالدۇرىدىغانلىرى ۋە ئاسارەت قالدۇرمايدىغانلىرى بولىدۇ. ئاسارەت قالدۇرىدىغانلىرى ئۆزى يوقالسىمۇ تەسىرى ساقلىنىپ قالىدۇ، ئاسارەت قالدۇرمايدىغانلىرى ئۆزى يوقىغان ھامان تەسىرىمۇ يوقايدۇ.

دەيمىزكى، بەدەن ئەھۋالىنى ئۆزگەرتكۈچى ۋە ئۇنى مۇھاپىزەت قىلغۇچى سەۋەبلەر زۆرۈر سەۋەبلەر ۋە زۆرۈر بولمىغان سەۋەبلەر دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. زۆرۈر بولغان سەۋەبلەر ئىنسان ھاياتىدا ئايرىلالمايدىغان سەۋەبلەر بولۇپ، ئالتە خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى، ئەتراپنى قورشاپ تۇرغان ھاۋا، ئىككىنچىسى، يېمەك - ئىچمەك، ئۈچىنچىسى، جىسمانىي ھەرىكەت ۋە جىملىق، تۆتىنچىسى، روھىي ھەرىكەتلەر، بەشىنچىسى، ئۇيقۇ - ئويغاقلىق، ئالتىنچىسى، چىقىرىش ۋە توختىتىشتۇر. دەسلەپتە ھاۋا توغرىسىدا سۆزلەيمىز.

2 - پەسىل بەدەننى ئوراپ تۇرىدىغان ھاۋانىڭ تەسىرى توغرىسىدا

ھاۋا بەدىنىمىز ۋە روھىمىز ئۈچۈن مۇھىم ماددا بولۇپلا قالماستىن، بۇ يەنە روھىمىزغا مەدەت بەرگۈچىدۇر. ئۇنىڭ روھىمىزنى ئىسلاھ قىلىشى ماددا سۈپىتى بىلەنلا بولماستىن، بەلكى تەسىر كۆرسەتكۈچى يەنى، تەڭشىگۈچى بولۇش سۈپىتى بىلەن بولىدۇ. بىز ئىلگىرى روھتىن نېمىنى نەزەردە تۇتىدىغانلىقىمىزنى بايان قىلغان ئىدۇق. بىز ئۇنىڭدىن پەيلاسوپلار ئېيتقاتقان نەفىس دېيىلىدىغان روھنى نەزەردە تۇتىمايمىز. ھاۋانىڭ روھىمىزنى تەڭشىشى سەگىتىش (تەرۋىھ) ۋە تازىلاشتىن ئىبارەت ئىككى ئىش بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. سەگىتىش ئۇزۇن توختاپ تۇرۇش بىلەن ئىسسىغان روھنىڭ مىزاجىنى نىسپىي تەڭشەشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۆپكە ئارقىلىق ۋە قىزىل قان تومۇرلارغا تۇتاشقان تومۇر ئارىلىقلىرى ئارقىلىق ھاۋانى سۈمۈرۈش بىلەن ھاسىل بولىدۇ. تېنىمىزنى ئوراپ تۇرغان ھاۋا تەبىئىي روھنىڭ مىزاجىغا، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئۇزۇن توختاپ

تۇرۇشىدىن پەيدا بولغان مىزاجغا نىسبەتەن ئېيتقاندا بەك سوغۇق بولۇپ، ئۇ بۇنىڭ بىلەن ئۇچرىشىپ ئارىلاشسا بۇنىڭ ئوتقا مەنسۇپ مىزاج ھاسىل قىلىشى ۋە ئۆزۈن تۇرۇپ، مىزاجى بۇزۇلۇپ ھاياتلىققا سەۋەب بولىدىغان روھىي تەسىرلىنىشنى قوبۇل قىلىشغا نۇقسان يېتىشى ۋە بۇسقا مەنسۇپ ھۆل جەۋھىرىنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تازىلاش نەپەس چىقارغاندا ئايرىغۇچى قۇۋۇەتنىڭ روھتىكى بەدەنگە نىسبەتەن ئېيتقاندا كېرەكسىز خىلىتقا ئوخشايدىغان تۆتۈنسىمان بۇسنى تازىلىشىدۇر. تەڭشەش ھاۋانى سۈمۈرگەندە ئۇنىڭ روھقا تەسىر قىلىشى بىلەن، تازىلاش ئۇنى چىقىرىش بىلەن بولىدۇ، چۈنكى سۈمۈرۈلگەن ھاۋانىڭ تەڭشىشىدە دەسلەپتە ئەمەلىي سوغۇق بولۇشى زۆرۈر بولىدۇ، ئۆزۈن تۇرۇش بىلەن ئىسسىپ، كەيپىياتى روھنىڭ كەيپىياتى بىلەن ئوخشاش بولسا، پايدىسىز بولىدىغان بولغاچقا ئۇنىڭدىن بىھاجەت بولۇندى، بۇنىڭ بىلەن ئورنىنى تولدۇرىدىغان يېڭى ھاۋانىڭ كىرىشىگە ئېھتىياج تۇغۇلدى، يېڭى ھاۋانىڭ كىرىشى ئۈچۈن ئورۇن بوشتىش ۋە شۇ ئارقىلىق روھ جەۋھىرىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىش زۆرۈر بولغانلىقى ئۈچۈن نەپەس چىقىرىشقا مەجبۇر بولۇندى. ھاۋا مۆتىدىل، ساپ بولۇپ، روھ مىزاجىغا زىت يات ماددا ئارىلاشمىسا ساقلىققا سەۋەب بولىدۇ ۋە ئۇنى ساقلايدۇ. بۇلاردا ئۆزگىرىش بولسا خىزمىتىمۇ ئۆزگىرىدۇ. ھاۋادا تەبئىي بولغان، تەبئىي بولمىغان ۋە تەبئىي ھالىتىدىن چىقىپ ئۇنىڭغا زىت بولغان ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلىدۇ. تەبئىي ئۆزگىرىشلەر ئارتۇق ئۆزگىرىشلەر ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى ئۇ بەدەندىن ھەر قېتىم ئايرىلغاندا مىزاجى ئۆزگىرىدۇ.

3 - پەسىل پەسىللەرنىڭ تەبئەتلىرى توغرىسىدا

بىلگىنكى، تېۋىپلارنىڭ قارىشىدىكى پەسىللەر يۇلتۇزشۇناسلارنىڭ قارىشىدىكى پەسىللەرگە ئوخشىمايدۇ، چۈنكى يۇلتۇزشۇناسلارنىڭ قارىشىدىكى پەسىللەر قۇياشنىڭ ئەتىيازلىق نۇقتىسىدىن باشلىنىپ، بۇرج پەلىكىنىڭ ھەر تۆتىنىڭ بىرىدە يۆتكىلىش ۋاقىتلىرىدىن ئىبارەت. تېۋىپلارنىڭ قارىشىدىكى پەسىللەرگە كەلسەك، ئەتىياز پەسلى مۆتىدىل شەھەرلەردە كۆپ ئىسسىنىشقا ياكى كۆپ سەگىدەشكە ھاجەت چۈشمەيدىغان، دەرەخلەر ئۆسۈشكە باشلايدىغان، ۋاقتى ئەتىيازلىق تەڭلىشىش ئوتتۇرىسى ياكى ئۇنىڭدىن سەل ئىلگىرى - كېيىن بولغان ۋاقىتتىن قۇياشنىڭ سەۋر بۇرجى ئوتتۇرىغا كەلگىچە بولغان ۋاقىتتۇر.

كۆز پەسلى بىزنىڭ شەھىرىمىزگە ئوخشاش شەھەرلەردە ئۇنىڭ بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. باشقا ئەللەردە ئەتىياز ئىلگىرى، كۆز كېيىن بولۇشمۇ مۇمكىن.

ياز پەسلى پۈتۈن ئىسسىق ۋاقىتنى، قىش پەسلى پۈتۈن سوغۇق ۋاقىتنى كۆرسىتىدۇ، شۇنداق بولغاندا تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا، ئەتىياز پەسلى بىلەن كۆز پەسلىنىڭ ھەربىرى ياز پەسلى بىلەن قىش پەسلىنىڭ ھەربىرىدىن قىسقراق بولىدۇ.

قىش پەسلىنىڭ ۋاقتى شەھەرلەرنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ تۇرۇپ ياز پەسلىگە تەڭداش ياكى ئۇنىڭدىن ئۇزۇن ۋە قىسقا بولىدۇ.

ئەتىياز پەسلى چېچەك ۋاقتى ۋە مېۋە بېرىشنىڭ دەسلەپكى ۋاقتى، كۆز پەسلى يوپۇرماق رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە ئۇنىڭ تۆكۈلۈشكە باشلاش ۋاقتىدۇر. بۇلارنىڭ باشقىسى قىش ۋە ياز پەسلىدۇر. دەيمىزكى، ئەتىياز پەسلىنىڭ مىزاجى مۆتىدىلدۇر، بەزى قاراشلاردىكىدەك ھۆل ئىسسىق ئەمەستۇر. بۇنىڭ ماھىيەتلىك تەتقىقاتى پەلسەپىنىڭ تەبىئىي قىسمىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ يەردە ئەتىيازنىڭ مۆتىدىل، يازنىڭ قۇياش باشقا يېقىن بولغانلىقى ۋە ئۇنىڭدىن چىققان نۇرنىڭ كۆچلۈكلۈكى سەۋەبىدىن ئىسسىق بولىدىغانلىقىغا قايىل بولۇش لازىم. قۇياش نۇرى يازدا ئۆتكۈر سىزىق بويىچە ياكى ئۇنىڭ ئارقىغا قايتىشى بويىچە تارقىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن نۇر زىچلىشىپ ھارارىتى كۆچىيىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

بۇنىڭ ئەمەلىي سەۋەبى شۇكى، قۇياش نۇرىنىڭ ئىچىدە كونۇسسىمان ئوق شەكلىدە چۈشىدىغانلىرى بار. بۇ قۇياش جىسمىنىڭ مەركىزىي نۇقتىسىدىن ئۆتۈپ، ئۇدۇللاشقان شەيئىگە چۈشىدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە يەنە يېيىلغان ۋە قورشىغان ياكى ئۇنىڭغا يېقىن ھالەتتە چۈشىدىغانلىرى بار. بۇنىڭ ئوقسىمان ھالەتتە چۈشكەنلىرى ھەممە تەرەپتىن تەسىر قىلىدىغان بولغاچقا كۆچلۈكرەك بولىدۇ، ئەتراپىغا يانداشقانلىرى ئاجىزراق بولىدۇ. بىز ياز پەسلىدە قۇياشنىڭ ئوقسىمان ھالەتتە تارقالغان نۇرى ئاستىدا ياكى ئۇنىڭغا يېقىن ھالەتتە تۇرىمىز. بۇ ھالەت شىمالىي كەڭلىكتە تۇرۇۋاتقان ئاھالىلەردە داۋاملىشىدۇ. قىش پەسلىدە قۇياش نۇرى قورشىغان ھالەتتە چۈشىدۇ، شۇ سەۋەبتىن گەرچە ئورنىمىز قۇياشقا يىراق بولسىمۇ نۇرى يورۇقراق بولىدۇ. ئۇنىڭ بۇ يىراقلىقى ياكى يېقىنلىقى پەلسەپىنىڭ يۇلتۇز ئىلمىغا باغلىنىشلىق قىسمىنىڭ ماتېماتىكا قىسمىدىن ئايان بولىدۇ. ئەمما ئىسسىقلىقنىڭ نۇر كۆچلۈك بولغانلىقتىن كۆچلۈك بولۇشى پەلسەپىنىڭ تەبىئەتكە مۇناسىۋەتلىك قىسمىدىن ئايان بولىدۇ.

ياز ئىسسىق بولۇش بىلەن بىرگە ئىسسىقلىقنىڭ كۆچلۈكلۈكىدىن ھۆللۈكلەر تارقىلىقى، ھاۋا تۇزۇلۇشى شالاڭلاشقانلىقى، ئوت تەبىئىتىگە ماسلاشقانلىقى، شەبنەم ۋە يامغۇرنىڭ ئاز

بولىدىغانلىقى سەۋەبىدىن قۇرغاق بولىدۇ.

قىش مەزكۇر سەۋەبلەرنىڭ ئەكسى مەۋجۇت بولغانلىقى ئۈچۈن ھۆل سوغۇق بولىدۇ.

كۈزدە ئىسسىقلىق ئاجىزلاپ سوغۇقلۇق تېخى كۈچەيمىگەن بولغاچقا، بىز خۇددى ئوقسىمان نۇر بىلەن قورشىغۇچى نۇرنىڭ ئوتتۇرىدا تۇرغاندەك بولىمىز. شۇ سەۋەبتىن ئۇ ئىسسىق - سوغۇقلۇق جەھەتتە مۆتىدىللىككە يېقىن بولسىمۇ، ھۆللۈك بىلەن قۇرۇقلۇق جەھەتتە ئۇنىڭغا يېقىن ئەمەستۇر. قۇياش ھاۋانى قۇرۇتقان، قۇرۇتقۇچى ئاملىغا تاقابىل تۇرالايدىغان ھۆللەشتۈرگۈچى ئامىللار تېخى مەۋجۇت بولمىغان تۇرسا قانداقمۇ يېقىن بولسۇن. سوۋۇتۇشتىكى ئەھۋال ھۆللەشتۈرۈشتىكى ئەھۋالغا ئوخشمايدۇ، چۈنكى سوغۇقلۇققا ئۆزگىرىش ئاسان، ھۆللۈككە ئۆزگىرىش ئۇنچىلىك ئاسان ئەمەس. يەنە سوغۇقلۇق ئارقىلىق ھۆللۈككە ئۆتۈش ئىسسىقلىق ئارقىلىق قۇرۇقلۇققا ئۆتۈشكە ئوخشاش ئەمەس، چۈنكى ئىسسىقلىق ئارقىلىق قۇرۇقلۇققا ئۆتۈش ئاساندۇر، چۈنكى ئازراق ئىسسىقلىق قۇرۇتالايدۇ.

ئاجىز سوغۇقلۇق ھۆللەشتۈرەلمەيدۇ، بەلكى ماددا مەۋجۇت بولسا بەزىدە ئاجىز ئىسسىقلىقنىڭ ھۆللەشتۈرۈشى ئاجىز سوغۇقلۇقنىڭ ھۆللەشتۈرۈشىدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ. چۈنكى ئاجىز ئىسسىقلىق ھورلاندۇرىدۇ، ئەمما تارقىتالمايدۇ، ئاجىز سوغۇقلۇق زىچلاشتۇرىدۇ، توختىتىدۇ ۋە يىغىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئەتىياز پەسلىنىڭ قىش پەسلىنىڭ ھۆللۈكى بىلەن داۋاملىشىشى كۈز پەسلىنىڭ ياز پەسلىنىڭ قۇرۇقلۇقى بىلەن داۋاملىشىشىغا ئوخشمايدۇ، چۈنكى ئەتىياز پەسلىنىڭ ھۆللۈكى كۈزلۈك سوغۇقلۇق بىلەن تەڭشىلەلمەيدىغان ۋاقىتتا تەڭشىلىدۇ. بۇ خىل ھۆللەشتۈرۈش بىلەن قۇرۇتۇش ئىككى قارشى تەسىرنىڭ ئەمەس، بەلكى ئەسلىي تەسىرنىڭ رول ئوينىغان - ئوينىمىغانلىقىغا ئوخشايدۇ، چۈنكى بۇ يەردىكى قۇرۇتۇش ھۆللۈك ماددىسىنى يوقىتىشتىن باشقا ئىش ئەمەس.

ھۆللەشتۈرۈش قۇرۇقلۇق ماددىسىنى يوقىتىش ئەمەس، بەلكى ھۆللۈك ماددىسىنى ھاسىل قىلىشتۇر، چۈنكى بىز بۇ يەردە ھاۋانى ھۆل ياكى قۇرۇق دېمەيمىز، ھالىتى ياكى تەبىئىي كەيپىياتى بىلەنمۇ ئېيتىشمايمىز، بۇ يەردە ئۇنىڭغا تەگمەيمىز ياكى ئازراق تېگىمىز. بىز ھاۋانى ھۆل دېسەك، سۇغا مەنسۇپ زىچ بۇسلار ئاربلاشقان ياكى زىچلىقىدىن سۇغا مەنسۇپ بۇسقا ئوخشاپ قالغان ھاۋانى دېمەكچى بولىمىز. يەنە شۇنىڭدەك، ئۇنى قۇرۇق دېسەك، ئاربلاشقان سۇغا مەنسۇپ بۇسلار تارقىلىپ كەتكەن ياكى شالاڭلىشىپ ئوتنىڭ تۈزۈلۈشىگە ئوخشاپ قالغان ياكى زېمىنغا مەنسۇپ تۇتۇنلەر ئاربلىشىپ تۇپراققا ئوخشاپ قالغان ھاۋانى دېمەكچى بولىمىز.

ئەتىياز پەسلىنىڭ قىشلىق ئارتۇق ھۆللۈكى قۇياش ئۇدۇللاشقانلىقتىن ئاجىز ئىسسىقلىق

بىلەن تارقىلىپ كېتىدۇ.

كۆز پەسلى ئاجىز سوغۇقلۇق بىلەن ھۆللەشمەيدۇ، بۇنى چۈشىنەي دېسىڭىز، سوغۇق ھاۋادىكى قۇرۇق نەرسىلەرنىڭ نەمدىلىشىنىڭ ئىسسىق ھاۋادىكى ھۆل نەرسىلەرنىڭ قۇرۇشىغا ئوخشايدىغان - ئوخشىمايدىغانلىقىغا قاراپ بېقىڭ. بۇ چاغدا سوغۇق نەرسىنىڭ سوغۇقلۇقى ئىسسىق نەرسىنىڭ ئىسسىقلىقىغا تەخمىنەن ئوخشاش دەپ قارىلىدۇ. بۇ ھەقتە ئويلانسىڭىز بۇ يەردە چوڭراق يەنە بىر سەۋەب مەۋجۇت بولغانلىقتىن ئۇلارنىڭ ئەھۋالىنىڭ ئوخشىمايدىغانلىقىنى بايقايسىز. بۇ سەۋەب شۇكى، ھۆللۈكلەر سوغۇق ۋە ئىسسىق ھاۋادا پەقەت داۋاملىق يارىدەم بېرىش بىلەن تۇرالايدۇ. قۇرۇقلۇق ئەلۋەتتە يارىدەمگە موھتاج بولمايدۇ. ھاۋادا ئېچىپ قويۇلغان ياكى ھاۋانىڭ ئۆزى بىلەن بىۋاستە ئۇچراشقان جىسىملارنىڭ ھۆللۈكىنىڭ پەقەت يارىدەم بىلەن مەۋجۇت بولۇپ تۇرالايدىغانلىقىنىڭ سەۋەبى ھاۋانىڭ بەدىنىمىزگە نىسبەتەن زىيادە سوغۇق ئىكەنلىكىدۇر. ئاۋات ئەللەردە ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى ئەلۋەتتە تارقىتالمىغۇدەك دەرىجىدە ئەمەس، بەلكى قۇياش ۋە يۇلتۇزلارنىڭ كۆچى مەۋجۇت بولغاچقا ھەرقانداق ئەھۋال ئاستىدا تارقىتالايدۇ. يارىدەم توختاپ، تارقىلىش داۋاملاشسا قۇرۇش تېزلىشىدۇ.

ئەتىياز پەسلىدە تارقاش ھورلىنىشتىن كۆپرەك بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ھورلىنىشقا ئىسسىقلىق بىلەن ھاۋا سىرتىدىكى ئاز، ئۇچۇچان ھۆللۈك تەسىر كۆرسىتىدۇ. زېمىنغا يوشۇرۇنغان ئىسسىقلىق كۆچلۈك بولۇپ، نازۇك نەرسىلەر ئۇنىڭدىن ئازارلىنىدۇ. بۇ ھالەت زېمىن يۈزىگە يېقىن ئورۇنغچە داۋاملىشىدۇ.

قىش پەسلىدە خۇددى ئەسلىي تەبىئەت ئىلمىدىن مەلۇم بولغىنىدەك زېمىن ئىچى زىيادە ئىسسىق، ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقى تۆۋەن بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھۆللەشتۇرۇشكە ئىككى سەۋەب بىرلىكتە تەسىر كۆرسىتىدۇ، بۇلارنىڭ بىرى، ئۆرلىتىش، يەنە بىرى، قويۇلدۇرۇشتۇر. بولۇپمۇ ھاۋا تۈزۈلۈشىنىڭ زىچلىششىغا سوغۇقلۇقمۇ تەسىر كۆرسەتكەن ۋە ھورغا ئۆزگەرگەن بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

ئەتىياز پەسلىدە ھاۋانىڭ تارقىتىشى ھورلاندۇرۇشىدىن كۆچلۈكرەك بولىدۇ، ئىچكى يوشۇرۇن ئىسسىقلىق كۆپ كېمەيىپ، يەر يۈزىگە يۆتكىلىدۇ. بۇنىڭغا ھورلاندۇرغۇچىدىنمۇ كۆچلۈكرەك بولغان شەيئى تۇرتكە بولىدۇ ياكى مادىدا ئۇستىدىن غالىب كەلگەن يەڭگىل ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى نەرسە ئۇنى ئۇچۇچانلاشتۇرىدۇ. بۇنىڭ ئاجىز ھورلاندۇرۇشى ھاۋانىڭ زىيادە ئىسسىقلىقى بىلەن ئۇچرىشىپ، تارقىلىش كامالەتكە يېتىدۇ. بۇنداق بولۇشقا كۆپ ھاللاردا باشقا سەۋەبلەر ئەمەس، پەقەت مەزكۇر سەۋەبلەر تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۆرلىگەن

ۋە ئۇچۇچانلاشتۇرۇلغان ماددىلارغا باشقا كۆپ نەرسىلەر قوشۇلمايدۇ، شۇ سەۋەبتىن خۇددى ئەتىياز پەسلىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولغىنىدەك ھۆللۈكى بىلەن قۇرۇقلۇقمۇ مۆتىدىل بولۇشقا تېگىشلىك بولىدۇ. ھالبۇكى، بىز ئەتىياز پەسلىنىڭ باشلىرىنىڭ ھۆللۈككە مايىلراق بولۇشىنى رەت قىلمايمىز. ئۇنىڭ مۆتىدىللىكتىن يىراق بولۇشى، كۈز پەسلىنىڭ قۇرۇقلۇقتىكى مۆتىدىللىكتىن يىراق بولغىنىغا ئوخشاش ئىش. كۈز پەسلىنىڭ ئىسسىقلىقى بىلەن سوغۇقلۇقى كۆپ مۆتىدىل ئەمەس دېيىلسە، بەك خاتا بولمايدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ سىرتقى ئالامەتلىرى يازغا تەۋەدۇر. شۇ سەۋەبتىن كۈز ھاۋاسى زىيادە قۇرۇق بولۇپ، ئىسسىقلىقنى قوبۇل قىلىش ۋە يازنىڭ تەسىرى بىلەن ئوت خاراكتېرىنى ئېلىشقا مايىلدۇر. كۈزدە قۇياش كىشىلەرنىڭ بېشىدىن يىراقلىغان ۋە ئۇچۇچان شالاڭ نەرسە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىگە ئاسان ئۇچرايدىغان بولغاچقا، ئۇنىڭ كېچىلىرى ۋە ئەتىگەنلىرى سوغۇقتۇر. ئەتىياز پەسلىنىڭ ئىككى خىل كەيپىياتى مۆتىدىللىككە يېقىنراقتۇر. چۈنكى، ئۇنىڭ ھاۋاسى كۈز ھاۋاسى قوبۇل قىلغان ئىسىستىش بىلەن سوۋۇتۇشتەك ماس سەۋەبنى قوبۇل قىلمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن كېچىسى كۈندۈزىدىن كۆپ پەرقلەنمەيدۇ. ئەگەر بىرەرسى نېمە ئۈچۈن كۈز پەسلىنىڭ كېچىسى ئەتىياز پەسلىنىڭ كېچىسىدىن سوغۇقراق بولىدۇ، ھالبۇكى ئۇنىڭ ھاۋاسى ئۇچۇچانراق بولغاچقا ئىسسىقراق بولۇشقا تېگىشلىك ئىدى، دەپ سورىسا ئۇنىڭغا جاۋاب بېرىپ دەيمىزكى، زىيادە شالاڭ ھاۋا ئىسسىقلىق بىلەن سوغۇقلۇقنى تېزرەك قوبۇل قىلىدۇ، بۇ زىيادە شالاڭ سۇنىڭ بۇلارنى تېزرەك قوبۇل قىلغىنىغا ئوخشايدۇ. شۇنداق بولغاچقا قىزىتىلغان سۇ توڭلىتىلسا شالاڭلىقىدىن سوغۇقلۇقنى تېز قوبۇل قىلىپ، سوغۇق سۇغا قارىغاندا تېزرەك توڭلايدۇ. ھالبۇكى، بەدەن ئەتىياز پەسلىنىڭ سوغۇقلۇقنى كۈز پەسلىنىڭ سوغۇقلۇقىنى سەزگەندەك سەزمەيدۇ. چۈنكى ئەتىياز پەسلىدىكى بەدەن سوغۇقلۇقتىن ئىسسىقلىققا يۆتكەلگەن بولغاچقا، سوغۇقلۇققا ئادەتلەنگەندۇر، كۈز پەسلىدە بۇنىڭ ئەكسىچىدۇر. بۇنىڭدىن باشقا كۈز پەسلى قىش پەسلىگە يۈزلەنگۈچى، ئەتىياز پەسلى ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ چىققۇچىدۇر.

بىلگىنكى، پەسىللەرنىڭ ئوخشىماسلىقى بەزىدە ھەر ئىقلىمدا ئوخشىمىغان كېسەللىكلەرنى قوزغايدۇ[1]. تېۋىپ مۇشۇ ئاساستا ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ئۈچۈن ھەر ئىقلىمنىڭ ئەھۋالىنى بىلىشى لازىم. بەزىدە بىر كۈن بەزى پەسىللەرگە ئوخشايدۇ، چۈنكى بۇنىڭ ۋاقىتلىرى ئىچىدە قىشقا مەنسۇپلىرى، يازغا مەنسۇپلىرى، كۈزگە مەنسۇپلىرى بار بولۇپ، بىر كۈندە قىزىتىدۇ ۋە سوۋۇتىدۇ.

---

① بۇ شۇ ئىقلىمدا يۈز بەرگەن پەسىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن ئىبارەت، مەسىلەن: گۈل چېچەكلەر كۆپ بولغان رايونلاردا ئەتىياز پەسلىدە يۈز بېرىدىغان سەزگۈرلۈك كېسەللىكلىرى، زۇكام قاتارلىقلارغا ئوخشاش - سەئىد ھەسسام.

4 ـ پەسل پەسىللەرنىڭ ھۆكۈملىرى ۋە تەبىرلىرى توغرىسىدا

ھەربىر پەسل مىزاجى ساغلام ھەم شۇ پەسلگە ماس بولغان كىشىلەرگە ماسلىشىدۇ، مىزاجى بۇزۇلغان ھەم شۇ پەسلگە ماس بولمىغان كىشىلەرگە ماسلاشمايدۇ. مىزاجى مۆتىدىللىكتىن بەك چەتنەپ كەتكەن بولسا قۇۋۇتى زەئىپلەشكەنلىكتىن ھەرقانداق پەسلگە ماسلىشالمايدۇ. ھەرقانداق پەسل ئۇنىڭغا زىت بولغان كېيىنكى مىزاجغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىككى پەسلنىڭ تەبىئىتى ئۆزگەرسە بۇ ئۆزگىرىش قارىمۇقارشى ھالەتتە بولسا، ئەمما ئۆزگىرىشى ئېغىر بولمىسا، مەسىلەن: قىش پەسلى جەنۇبقا مەنسۇپ بولۇپ، ئارقىسىدىن شىمالغا مەنسۇپ ئەتىياز پەسلى يېتىپ كەلسە، ئىككىنچىسىنىڭ بىرىنچىسى بىلەن قوشۇلۇشى كىشىلەرنىڭ بەدىنىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان بولۇپ، تەڭشەش رولىنى ئويناىدۇ. چۈنكى ئەتىياز پەسلى قىش پەسلىنىڭ جىنايىتىنى يۇيىدۇ. شۇنىڭدەك قىش پەسلى بەك قۇرۇق، ئەتىياز پەسلى بەك ھۆل بولسا، ئەتىياز پەسلى قىش پەسلىنىڭ قۇرۇقلۇقى بىلەن تەڭشىلىدۇ. ھۆللۈك زىيادە، زامان ئۇزۇن بولمىسا مۆتىدىللىكى زىيانلىق ھۆللۈككە ئۆزگەرمەيدۇ. ۋاقىت ئەھۋالنىڭ بىر پەسلدە ئۆزگىرىشى ئۇنىڭ كۆپ پەسىللەردە ئۆزگىرىشىگە قارىغاندا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى ئازراق پەيدا قىلىدۇ. ھەر خىل مىزاجلىق ھاۋالار ئىچىدە ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق ھاۋا تېزرەك بۇزۇلىدۇ. جايلىشىشى ھەر خىل ۋە ئويمان جايلارنىڭ ھاۋاسى كۆپرەك ئۆزگىرىدۇ، تۈز جايلارنىڭ ھاۋاسى، بولۇپمۇ ئېگىز جايلارنىڭ ھاۋاسى ئاز ئۆزگىرىدۇ. پەسىللەرنىڭ بەلگىلەنگەن ھالىتىدە تۇرۇشى، مەسىلەن: يازنىڭ ئىسسىق، قىشنىڭ سوغۇق بولۇشى ياخشىدۇر. بۇ خىل ھالەتتە ئۆزگىرىش بولسا ياماندۇر، مەسىلەن: يىلنىڭ ھەممە پەسلىنىڭ ھۆل ياكى قۇرۇق ياكى ئىسسىق ياكى سوغۇق بولغىنىغا ئوخشاش. چۈنكى بۇنداق بولغاندا شۇ پەسلىنىڭ كەيپىياتىغا ماس بولغان كېسەللىكلەر كۆپ يۇز بېرىدۇ ۋە ئېغىرلىشىدۇ. بىر پەسل ماس كېسەللىكنى قوزغىغان يەردە بىر يىل قانداقمۇ قوزغىمىسۇن. مەسىلەن: سوغۇق پەسل بەلغەم مىزاجلىق بەدەندە تۇتقاق كېسەل، پالەچ، سەكتە، لەقۋا، تەشەننۇج ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى قوزغىتىدۇ. ئىسسىق پەسل سەپرا مىزاجلىق بەدەندە ساراڭلىق، ئۆتكۈر تەپلەر، ئىسسىقتىن

بولغان ئىششىقلارنى قوزغىتىدۇ. بىر يىل مەلۇم پەسلىنىڭ تەبىئىتىدە داۋاملاشسا كېسەللىكلەرنى قانداقمۇ قوزغىمىسۇن. قىش پەسلى بالدۇر كەلسە، قىشتا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر بالدۇر قوزغىلىدۇ، ياز پەسلى بالدۇر كەلسە يازدا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر بالدۇر قوزغىلىدۇ. بار بولغان كېسەللىكلەر شۇ پەسىل مۇناسىۋىتى بىلەن ئېغىرلىشىدۇ. پەسىل ئۆزۈنىغا سوزۇلسا كېسەللىكلىرىمۇ كۆپىيىدۇ، بولۇپمۇ ياز پەسلى بىلەن كۈز پەسلى تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بىلگىنىكى، پەسىللەرنىڭ ئالمىشىش ۋاقىت سەۋەبىدىن ئەمەس، بەلكى كەيپىيات ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن ئەھۋالنىڭ ئۆزگىرىشىگە چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش ھاۋا بىر كۈن ئىچىدە ئىسسىقتىن سوغۇققا ئۆزگەرسە بەدەنىدىمۇ ماس ھالەتتە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ياخشىسى كۈز پەسلىنىڭ يامغۇرلۇق، قىش پەسلى سوغۇقىنىڭ باشقا شەھەرگە سېلىشتۇرغاندا نورمال بولغىنى ياخشىدۇر. ئەتىياز پەسلى يامغۇرلۇق بولسا، ياز پەسلىدە يامغۇر ئاز - كۆپ يېغىپ تۇرسا ئەگەر ياخشىدۇر[1].

5 - پەسىل ياخشى ھاۋا توغرىسىدا

تەركىبى ياخشى ھاۋا بۇخارلاتلار ۋە تۈتۈنلەردىن ئىبارەت يات نەرسە ئارىلاشمىغان، ئۇستى ئوچۇق بولۇپ تام - تورۇسلار بىلەن توسۇلمىغان ھاۋادۇر. پەقەت ھاۋادا ئومۇمىي بۇزۇلۇش كۆرۈلگەندە ئۇستى ئوچۇق ھاۋا بۇلۇتلۇق ھاۋا ۋە توسۇلغان ھاۋاغا قارىغاندا تېزرەك بۇزۇلىدۇ، بۇنىڭدىن باشقا ئەھۋالدا ئۇستى ئوچۇق ھاۋا ياخشىراقتۇر. بۇنداق ھاۋا ساپ، پاكىز بولۇپ، بۇنىڭغا ۋادىلار، سازلىقلار، ئاكۇپلار، چۆللەر ۋە كاللەك سەي (كەرنۇب)، زاغۇن (جىرجىر)، ياڭاق، شەۋھەت دەرىخى، ئەنجۈر دەرىخى ئۆسكەن جايلارنىڭ بۇسلىرى ۋە سېسىق پۇراقلار ئارىلاشمىغان بولىدۇ، تۈز، ئېگىز يەرلەردىن چىققان بولغاچقا ياخشى ھاۋالار بىلەن ئارىلاشقان، ئويمان جايغا سولىنىپ قۇياشنىڭ چىقىشى بىلەن تېز قىزىپ، ئولتۇرۇشى بىلەن تېز سوۋۇشتەك ئەھۋالغا ئۇچرىمىغان، يېڭى سېلىنىپ تېخى تولۇق قۇرۇمىغان تام ئارىسىدا توختىغان، نەپەسنى بوغمايدىغان بولىدۇ. بىلگىنىڭىزدەك ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشلىرى تەبىئىي، غەيرىي تەبىئىي ۋە تەبىئىيمۇ، غەيرىي تەبىئىيمۇ ئەمەس ھالەتتە بولىدۇ. بىلگىنىكى، ھاۋانىڭ تەبىئىي ۋە غەيرىي

[1] چۈنكى بۇنداق ھاۋا كىلىماتتا بىر پەسىلدىن يەنە بىر پەسلگە ئۆتۈش ئاسان بولىدۇ، بەدەنىدە رەددىيە خاراكتېرلىك كۈچلۈك ئۆزگىرىشلەر يۈز بەرمەيدۇ — سەئىد ھەسسام.

تەبئىي ئۆزگىرىشلىرى بەزىدە دەۋرىيلىك يەنە بەزىدە دەۋرسىز بولىدۇ. پەسىللەرنىڭ ئەڭ ياخشى ئەھۋالى ئۆز تەبئىتىدە تۇرۇشىدۇر. چۈنكى بۇلارنىڭ ئۆزگىرىشى كۆپ كىسەللىكلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ.

6 - پەسىل ھاۋا كەيپىياتلىرىنىڭ تەسىرى ۋە پەسىللەرنىڭ تەلەپلىرى توغرىسىدا

ئىسسىق ھاۋا ماددىلارنى تارقىتىدۇ، بوشىتىدۇ. بۇ مۆتىدىل بولسا قانىنى سىرتىغا تارتىش بىلەن قىزارتىدۇ، زىيادە بولسا تارتىقىنىنى تارقىتىش بىلەن سارغايتىدۇ، كۆپ تەرلىتىدۇ، سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ، ھەزىمنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، ئۇسسۇتىدۇ. سوغۇق ھاۋا چىڭىتىدۇ، ھەزىمنى كۈچەيتىدۇ، ھۆللۈككەرنىڭ تارقىلالماسلىقى ھەم تەرلەش ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش يوللار بىلەن تارقىلىشىنىڭ ئازىيىشى بىلەن سۈيدۈكنى كۆپەيتىدۇ. مەقئەت مۇسكۇلىنىڭ قىسقىرىشى، تۈز ئۇچەينىڭ ئۇنىڭغا يارىمم بېرىشى بىلەن گەندىنىڭ تۆۋەنگە چۈشمەي كۆپ ۋاقىت تۇرۇپ سۇ قىسمىنىڭ سۈيدۈككە ئايلىنىشى بىلەن گەندىنى ئازايتىدۇ. ھۆل ھاۋا تېرىنى يۇمشىتىدۇ، بەدەننى ھۆللەشتۈرىدۇ. قۇرۇق ھاۋا بەدەننى يېرىكلەشتۈرۈپ، تېرىنى قۇرۇتىدۇ. بۇلغانغان ھاۋا روھنى ياتسىرىتىدۇ، خىلىتلارنى قوزغىتىدۇ، بۇ ھاۋا قويۇق ھاۋاغا ئوخشىمايدۇ. چۈنكى زىچ ھاۋا تۆزۈلۈشى تەكشى، زىچ بولغان ھاۋادۇر. بۇلغانغان ھاۋا بولسا يات جىسىملار ئارىلاشقان ھاۋادۇر. بۇلارغا كىچىك يۇلتۇزلارنىڭ ئاز كۆرۈنۈشى، تۇرغۇن يۇلتۇزلارنىڭ تەۋرەنگەنىدەك ئاجىز جىمىرلىشى دالالەت قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ سەۋەبى بۇسلار، تۈتۈنلەرنىڭ كۆپىيىپ ياخشى شامالنىڭ ئازىيىشىدۇر. بۇ ھەقتىكى سۆزنى تەبئىي بولمىغان ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشلىرىنى بايان قىلغان ۋاقتىمىزدا تولۇقلايمىز. ھەربىر پەسىل توغرىسىدا مەخسۇس ھۆكۈملەر بار بولۇپ، بىر پەسلىنىڭ ئاخىرىدىكى ھۆكۈم ئۇنىڭغا يانداش يەنە بىر پەسلىنىڭ بېشىدىكى ھۆكۈمگە بۇلارنىڭ باشقا ھۆكۈملىرى ۋە كىسەللىكلىرىدە ئورتاق بولىدۇ.

ئەتىياز پەسلى ئۆز مىزاجى بىلەن تۇرسا پەسىللەرنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، روھ ۋە قانىنىڭ مىزاجىغا ماس كېلىدۇ. ئۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مۆتىدىللىكى بىلەن بىرلىكتە ساماۋى ئۇچۇچان ئىسسىقلىق ۋە تەبئىي ھۆللۈككە يېقىندىن مايىللىشىدۇ. ئۇ قانىنى نورمال تارتقاچقا رەڭگرويىنى قىزارتىدۇ، ئەمما ئۇ تومۇز ياز تارقاتقاندەك تارقىتالمايدۇ. ئەتىياز پەسلىدە تۇرغۇن

خىلىتلار ئاقىدىغان بولغاچقا سوزۇلما كېسەللىكلەر قوزغىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بۇ پەسلىدە مالىخولىيا بىمارلىرىنىڭ كېسەللىكى قوزغىلىدۇ. قىش پەسلىدە ئاچ كۆزلۈك قىلغانلىقى ۋە ئاز چېنىققانلىقى سەۋەبىدىن خىلىتلىرى كۆپەيگەن كىشىنىڭ كېسەللىكلىرى ئەتىياز پەسلىدە قوزغىلىدۇ. چۈنكى ئەتىياز پەسلى كېسەللىك ماددىلىرىنى قوزغاتقاندۇر. ئەتىياز پەسلى مۆتىدىل بولۇپ، ئۆزۈن بولسا يازدا يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ئازىيىدۇ. ئەتىياز پەسلىدە يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر قان ئۆزگىرىش، بۇرۇن قاناش، سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن بولغان مالىخولىيا، ئىششىقلار، چىيقانلار، بوغما كېسەللىكى ۋە باشقا يارىلاردۇر. ئۇنىڭدا يەنە تومۇر يېرىلىش، قان تۈكۈرۈش، يۆتەل، بولۇپمۇ قىشتا پەيدا بولىدىغان يۆتەل كۆپ بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر بولۇپمۇ ئەزالىرىدا توسالغۇ پەيدا بولغان كىشىلەرنىڭ ئەھۋالى ناچار بولىدۇ. بۇ پەسلىدە بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەردە بەلغەم ماددىلىرى قوزغىلىدىغان بولغاچقا سەكتە، پالەچ، بوغۇم ئاغرىقلىرى، زىيادە جىسمانىي ۋە روھىي ھەرىكەتلەر ھەمدە قىزىتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ، چۈنكى ئۇلار ھاۋانىڭ تەبىئىتىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەتىياز پەسلىنىڭ كېسەللىكلىرىدىن ھېچ ئىش قان ئېلىش، ئىستىفراغ قىلىش، تاتلامنى ئاز يېيىش، ئىچىملىكنى كۆپ ئىچىش، مەست قىلغۇچى شارابنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش قۇتۇلدۇرغاندەك قۇتۇلدۇرالمايدۇ. ئەتىياز پەسلى نارەسىدە بالىلار ۋە ئۇلارغا يېقىن كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

قىش پەسلىدە سوغۇقلۇق تەبىئىي ھارارەتنى توختىتىپ كۈچەيتكەنلىكى ۋە بۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭ تارقىلالمىغانلىقى، مېۋە - چۆلەر ئاز ئىستېمال قىلىنغانلىقى، كىشىلەرنىڭ يەڭگىل تاماقلار بىلەن ئوزۇقلانغانلىقى، توق يۇرۇپ ھەرىكەتنى ئاز قىلغانلىقى، ئىسسىق ئورۇنلاردا تۇرغانلىقى سەۋەبىدىن ھەزىم كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ پەسل سوغۇق، كۈندۈزى قىسقا، كېچىسى ئۇزۇن بولغانلىقتىن سەۋدا ماددىسى پەسلەر ئىچىدە ئەڭ كۆپ ھاسىل بولىدۇ، ماددىلار بەدەندە ئەڭ كۆپ يىغىلىدۇ. ماددىنى پارچىلىغۇچى ۋە سۈيۈلدۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشقا بولغان ئېھتىياج ئەڭ كۈچلۈك بولىدۇ. قىش پەسلىدە يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ كۆپ قىسمى بەلغەم خاراكتېرلىك بولىدۇ. بۇ پەسلىدە بەلغەم كۆپىيىدۇ ھەتتا قەينىڭ كۆپ قىسمىمۇ بەلغەم بولىدۇ، ئىششىقلارنىڭ رەڭگى كۆپ ھاللاردا ئاقما مايىل بولىدۇ، زۇكام كۆپ يۇز بېرىدۇ، زۇكام كۈز ھاۋاسىنىڭ ئالمىشىشى بىلەن باشلىنىپ ئۇنىڭغا كۆكرەك پەردە يالليۇغى، ئۆپكە يالليۇغى، ئاۋاز پۈتۈش، گال ئاغرىقلىرى ئەگىشىپ كېلىدۇ، ئارقىدىن بىقىن، ئۇچا ئاغرىقى، نېرۋا كېسەللىكلىرى، سوزۇلما باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ. ھەتتا سەكتە بىلەن تۇتىقاق

كېسەللىكمۇ بەلغەم خاراكتېرلىك ماددىلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشى ۋە كۆپىيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. قىش پەسلى ياشانغانلارغا ۋە ئۇلارغا يېقىن كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، ئوتتۇرا ياشلىقلارغا پايدا قىلىدۇ. بۇ پەسلدە سۇيدۇك چۆكمىسى ياز پەسلىگە قارىغاندا كۆپ بولىدۇ.

ياز پەسلى خىلىتلارنى تارقىتىدۇ، تارقىلىش كۆپ بولغانلىق سەۋەبىدىن قۇۋۋەت ۋە تەبئىي خىزمەتلەرنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، قان بىلەن بەلغەم خىلىتى ئازىيىپ، سەپرا خىلىتى كۆپىيىدۇ، خىلتلارنىڭ سۇيۇق قسمى تارقىلىپ، قويۇق قسمى قالغانلىقى ۋە تۇرۇپ قالغانلىقى سەۋەبىدىن ئاخىرىدا سەۋدا كۆپىيىدۇ. ياشانغانلار ۋە ئۇلارغا يېقىن كىشىلەر ياز پەسلىدە كۆچلىنىدۇ. تېرە يۇزىگە تارتىلغان قان تارقالغانلىقى، كېسەللىكلەرگە يېتىدىغان ياردەم ئازايغانلىقى سەۋەبىدىن رەڭگىرويىنى سارغايتىدۇ، چۈنكى قۇۋۋەت كۆچلۈك بولسا ھاۋا ماددىلارنىڭ تارقىلىشىغا ياردەم بېرىپ كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇپ ھەيدەپ چىقىرىدۇ، ئاجىز بولسا ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقى بوشىتىش ئارقىلىق كىشىنى تېخىمۇ زەئىپلەشتۈرۈپ، كېسەل بولۇشى ۋە ھالاك بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق يازدا ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭدا يارىلارنىڭ كۆپ قسمى گۆشخور يارىغا ئۆزگىرىدۇ، ئىستىسقا، ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش، چوڭ تەرەتنىڭ بوش كېلىشىدەك كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ، بۇلارغا ھۆللۈكلەرنىڭ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە، بولۇپمۇ باش تەرەپتىن چۈشۈشى ياردەم بېرىدۇ. كۇن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ، داۋاملىشىشچان تەپ (ھۇمما مۇتبىقە)، كۆيدۈرگۈچى تەپ ۋە جۇدەشكە ئوخشاش كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئاغرىقلاردىن قۇلاق ئاغرىقى بىلەن كۆز ئاغرىقى كۆپ بولىدۇ، بولۇپمۇ شامال بولمىسا بۇلار بىلەن بىرگە تېرە قىزىرىش ۋە تېرە چاقىلىرى كۆپ بولىدۇ. ياز پەسلى ئەتىيازغا مەنسۇپ بولسا تەپ كېسەللىكلىرىنىڭ ئەھۋالى ياخشى بولىدۇ، قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن قۇرغاقلىشىش ۋە ئېغىرلىشىشتەك ھالەتلەر بولمايدۇ، تەر كۆپىيىدۇ، ھۆل ئىسسىق ھاۋا ماسلاشقانلىقى ئۈچۈن دېگىزچىلاردا تەپلەرنىڭ ئەھۋالى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، چۈنكى ئىسسىقلىق شالاڭلاشتۇرىدۇ، ھۆللۈك بوشىتىدۇ ۋە تەر تۆشۈكچىلىرىنى كېڭەيتىدۇ. ياز پەسلى جەنۇبقا مەنسۇپ بولسا[1] يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، چېچەك ۋە يەلتاشما (ھۇسبە) كېسەللىكلىرى كۆپ بولىدۇ.

ياز پەسلى شىمالغا مەنسۇپ بولسا ماددىلارنى پىشۇرىدۇ ئەمما سىقىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر كۆپىيىدۇ. بۇ كېسەللىكلەر ماددىلارئىچكى ياكى سىرتقى ئىسسىقلىق بىلەن

① يەنى ھۆل ئىسسىق بولسا دېمەكچى. بۇنداق ھاۋا كىلىماتى جاراسىملارنىڭ ئۆسۈپ كۆپىيىشىگە ياردەم بېرىدۇ - سەئىد ھەسسام

ئاققاندىن كېيىن ئۇنىڭغا سىرتقى سوغۇقلۇق تېگىپ، سقىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەردىن ئىبارەت، مەسىلەن: نەزىلىلەر ۋە ئۇلار بىلەن بىللە كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرگە ئوخشاش. شىمالغا مەنسۇپ ياز قۇرۇق بولسا بەلغەم مىزاجلىقلار بىلەن ئايالالارغا پايدا قىلىدۇ، سەپرا مىزاجلىقلاردا قۇرۇق كۆز ئاغرىقى، سوزۇلما ئىسسىق تەپلەرنى پەيدا قىلىدۇ. كۆيگەن سەپرا تۇرۇپ قېلىش سەۋەبىدىن سەۋدا كۆپىيىدۇ.

كۆز پەسلىدە كىشىلەر بىردەم ئىسسىق قۇياش نۇرىدا يەنە بىردەم سوغۇق ھاۋادا تۇرىدىغانلىقى، مېۋە - چىۋىلەر كۆپ بولغاچقا خىلىتلار بۇزۇلىدىغانلىقى، يازدا قۇۋۋەت تارقىغانلىقى سەۋەبىدىن كېسەللىكلەر كۆپ بولىدۇ. بۇ پەسلىدە ناچار يېمەكلىكلەرنى يېيىش، خىلىتلارنىڭ سۈيۇق قىسمى تارقاپ، قويۇق قىسمى قېلىپ كۆيىدىغانلىقى سەۋەبىدىن خىلىتلار بۇزۇلىدۇ. تەبىئەت مەلۇم خىلىتنى ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن قوزغاتسا تەبىئەت ئۇنى توختىتىدۇ. كۆز پەسلىدە قان كۆپ ئازلايدۇ، بەلكى بۇنىڭ مىزاجى قانىنىڭ مىزاجىغا قارىمۇقارشى بولغاچقا بۇنىڭ كۆپىيىشىگە يار دەم بەرمەيدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ پەسلىنىڭ ئالدىدىكى ياز پەسلى قانىنى تارقاتقان ۋە ئازايتقاندۇر. يازدا خىلىتلار كۆيىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ پەسلىدە سەپرا ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ قالدۇقى كۆپىيىدۇ، چۈنكى ياز خىلىتلارنى كۆيدۈرسە، كۆز سوۋۇتىدۇ. كۆز پەسلىنىڭ دەسلىپى ياشانغانلارغا مەلۇم دەرىجىدە مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئاخىرىسى قاتتىق زەرەر قىلىدۇ.

يۇقىرىدا بايان قىلغىنىمىزدەك كۆز پەسلىدە سەۋدا كۆپىيىدىغانلىقى ئۈچۈن قاسراقلىق قوتۇر، كالا تەمرەتكىلىرى، راكلار، بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئارىلاشما تەپلەر، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپلەر پەيدا بولىدۇ. بۇ پەسلىدە سەۋدا كۆپىيىدىغان بولغاچقا تال چوڭىيىدۇ. دوۋساق مىزاجى ئىسسىقلىقتىن سوغۇقلۇققا ئالمىشىدىغانلىقى ئۈچۈن سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىدۇ، سىيىش قىينىلىشىدۇ، بۇ سۈيدۈك تامچىلاشتىن كۆپرەك يۇز بېرىدۇ. سوغۇقلۇق خىلىتلارنىڭ سۈيۇقنى بەدەن ئىچىگە ھەيدىگەنلىكى ئۈچۈن ئۆچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش كۆپىيىدۇ، ئىرقۇننىسا كېسەللىكى كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ پەسلىدە بوغما كېسەل غىدىقلىغۇچى سەپرا خاراكتېرلىك بولىدۇ، ئەتىياز پەسلىدە بەلغەم خاراكتېرلىك بولىدۇ، چۈنكى بۇلارنىڭ ھەربىرى ئالدىدىكى پەسل قوزغاتقان خىلىتتىن باشلىنىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ئەيلاۋوس[1] كېسەللىكى كۆپىيىدۇ. بەزىدە ياز پەسلىدە ماددىلار قوزغىلىپ، كۆز پەسلىدە توختاپ تۇرۇپ قالغانلىقى سەۋەبىدىن سەكتە، ئۆپكە كېسەللىكلىرى، ئۇچا ۋە ئىككى يوتا ئاغرىقلىرى پەيدا

① بۇ ئىنچىكە ئۇچەيلەرنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىدە پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر.

بولىدۇ. ھەزىم قۇۋۇتى ئاجىزلاپ ئىنتىرىپ چىقىرالمىغانلىقى سەۋەبىدىن قورساق مەددە قۇرت كېسەللىكى كۆپىيىدۇ، بولۇپمۇ بۇ پەسىل قۇرغاق، ياز پەسلى ئىسسىق بولسا چېچەك كېسەللىكى كۆپىيىدۇ، بۇ پەسلدە يەنە سەپرا ۋە سەۋدا خىلتىلىرى بۇزۇلغانلىق سەۋەبىدىن سارىلىق كۆپىيىدۇ. بۇ پەسىل سىل كېسەللىكىدىن ئىبارەت بولغان ئۆپكە يارىسى كېسەللىكىگە ئەڭ زىيان قىلىدۇ، بۇ كېسەللىك باشلىنىپ ئالامتى ئاشكارا بولمىغان بولسا ئاشكارا قىلىدۇ. بۇ يەنە قۇرۇتۇش سەۋەبىدىن جۈدەتكۈچى تەپ بىمارلىرىغا ئەڭ زىيان قىلىدۇ. كۈز پەسلى ياز پەسلىنىڭ قالدۇق كېسەللىكلىرىگە ئىگە بولغۇچىغا ئوخشايدۇ. كۈز پەسلىنىڭ ھاۋا، يامغۇرلۇق بولغىنى ئەڭ ياخشىدۇر، قۇرغاق بولغىنى ئەڭ ناچاردۇر.

7 ـ پەسىل يىل ۋاقىتلىرىنىڭ ھۆكۈملىرى توغرىسىدا

جەنۇبقا مەنسۇپ قىش ئارقىسىدىن شىمالغا مەنسۇپ ئەتىياز پەسلى كەلسە، ئۇنىڭغا ياز پەسلى ئەگىشىپ ئۇزۇنغا سوزۇلسا، سۇ كۆپ بولسا ئەتىياز پەسلىدىكى ماددىلار يازغىچە ساقلانسا كۈز پەسلىدە باللار كۆپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئۇچەي زەخمىسى، ئۇچەي يارىلىرى، ساپ بولمىغان، ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپ كۆپىيىدۇ، قىش پەسلىنىڭ ھاۋالۇكى كۆپ بولسا ئەتىيازدا تۇغماقچى بولغان ئاياللارنىڭ بالىلىرى ئاددىي سەۋەب بىلەن چۈشۈپ كېتىدۇ، تۇغۇلغان تەقدىردىمۇ ئاجىز تۇغۇلىدۇ، كېسەلچان بولىدۇ ياكى ئۆلۈپ قالىدۇ. كىشىلەردە كۆز ئاغرىقى ۋە قان ئۆزگىرىش كۆپ كۆرۈلىدۇ. نەزلە سۇيۇقلۇقلىرى بۇلاردا، بولۇپمۇ ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇقلار بۇلارنىڭ نېرۋىلىرىغا بىراقلا كۆپ مىقداردا چۈشۈپ، روھ يوللىرىغا تۇيۇقسىز ھۇجۇم قىلغانلىقتىن بەزىدە ئۆلۈپ قالىدۇ. ئەتىياز پەسلى يامغۇرلۇق، جەنۇبقا مەنسۇپ بولۇپ، شىمالغا مەنسۇپ قىش پەسلىدىن كېيىن كەلسە، ياز پەسلىدە ئىسسىق تەپلەر، كۆز ئاغرىقى، ئىچ سۇرۇش ۋە قان ئۆزگىرىش كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇلارنىڭ كۆپ قىسمى نەزلە سۇيۇقلۇقلىرى ۋە يىغىلغان بەلغەمنىڭ قىش پەسلىدە ئىسسىقلىق قوزغاتقانلىقتىن ئىچكى بوشلۇقلارغا ئاققانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ ئاياللارغا ئوخشاش ھاۋا مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ، بۇلاردا ئوفۇنەت ۋە تەپلەر پەيدا بولىدۇ. يازدا يامغۇر ياغسا، شىمال شامىلى چىقسا ياخشىلىقتىن ئۈمىد كۈتۈلىدۇ، كېسەللىكلەر ياخشىلىنىدۇ. بۇ پەسىل ئاياللار ۋە باللارغا

ئەڭ كۆپ زىيان يەتكۈزىدۇ، بۇلارنىڭ ئىچىدە يۇقىرىقى ئىللەتلەردىن قۇتۇلۇپ قالغانلىرى خىلىتلىرى كۆيگەنلىكى سەۋەبىدىن تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ كېسەللىكى، بۇ كېسەللىك، تال كېسەللىكى ۋە جىگەر كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئىستىسقا كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ. بۇنىڭ ياشانغانلارغا ۋە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش خەۋپى بولغانلارغا زىيىنى ئازراق بولىدۇ.

ئەگەر شىمالغا مەنسۇپ قۇرغاق يازدىن كېيىن جەنۇبقا مەنسۇپ يامغۇرلۇق كۈز پەسلى كەلسە قىش پەسلىدە كىشىلەرنىڭ بېشى ئاغرىش، يۆتىلىش، ئاۋازى پۈتۈش، كۆپ زۇكام بولغانلىقىدىن سىل كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى بولىدۇ. يەنە جەنۇبقا مەنسۇپ قۇرغاق يازدىن كېيىن شىمالغا مەنسۇپ يامغۇرلۇق كۈز كەلسە قىش پەسلىدە باش ئاغرىقى، نەزلە، يۆتەل ۋە ئاۋاز پۈتۈش كۆپ كۆرۈلىدۇ. جەنۇبقا مەنسۇپ يازدىن كېيىن شىمالغا مەنسۇپ كۈز كەلسە يۇقىرىدا ئېيتىلغىنىدەك ماددىلارنىڭ سقىلىشى ۋە تۇرۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ. ياز بىلەن كۈز جەنۇبقا مەنسۇپ بولۇش ۋە ھۆل بولۇش جەھەتتە بىر - بىرى بىلەن ماسلاشسا ھۆللۈكلەر كۆپەيىدۇ. قىش پەسلى كەلسە ماددىنىڭ سقىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان مەزكۇر كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. ماددىلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشى ۋە يىغىلىپ قېلىشى، تارقىلىدىغان يول تاپالماسلىقىدىن ئوفۇنەتلىك كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ. قىش پەسلىدە بەدەندە ناچار ماددىلار كۆپ مىقداردا يىغىلىپ قالسا كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. ياز پەسلى بىلەن كۈز پەسلى قۇرغاق، شىمالغا مەنسۇپ بولسا ئايالار ۋە بەدىنىدە ھۆللۈك كۆپ بولغانلارغا پايدا قىلىدۇ، بۇلارنىڭ باشقىلىرىدا قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى، كونا نەزلە، ئىسسىق تەپلەر ۋە مالىخوليا كېسەللىكى كۆرۈلىدۇ.

بىلگىنكى، يامغۇرلۇق سوغۇق قىش پەسلى سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشنى پەيدا قىلىدۇ. ياز پەسلىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى يۇقىرى بولسا ھالاكەتلىك ياكى ھالاكەتسىز، ئېغىز ئالدىغان ياكى ئالمايدىغان بوغما كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ ئېغىز ئالدىغانلىرى گالىنىڭ ئىچى ياكى تېشىدا كۆرۈلىدۇ. سىيىش قىينىلىشىش، ھۇسىبە كېسەللىكى، سۇ چېچەك، چېچەك، كۆز ئاغرىقى، قان بۇزۇلۇش، كۆكۈل غەش بولۇش، ھەيز تۇتۇلۇش ۋە قان تۆكۈرۈش پەيدا بولىدۇ. ئەتىياز پەسلى قۇرغاق بولسا قۇرغاق قىش پەسلى ناچاردۇر. بۇ چاغدا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر دەرەخلەر ۋە ئۆسۈملۈكلەرنى بۇلغاپ، چارۋىلارنىڭ يەم - خەشەكلىرىنى بۇزىدۇ. كىشىلەر بۇلارنىڭ گۆشىنى يېگەندىن كېيىن ئەھۋالى يامانلىشىدۇ.

8 - پەسل هاۋانىڭ تەبىئىي هالەتكە كۆپ قارشى بولمىغان ئۆزگىرىشلىرىنىڭ تەسىرى توغرىسىدا

هازىر هاۋانىڭ ئاسمانغا ۋە زېمىنغا مەنسۇپ ئىشلار ئېتىبارىچە يۇز بېرىدىغان بارلىق غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرىنى بايان قىلمىز. پەسىللەر بايانىدا بۇلارنىڭ نۇرغۇنىغا ئىشارە قىلغان ئىدۇق. بۇلارنىڭ ئاسمانغا مەنسۇپ ئىشلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغانلىرى يۇلتۇزلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغانلىرىغا ئوخشاشتۇر. چۈنكى، بەزىدە كۆپلىگەن يورۇق يۇلتۇزلار بىرلا ۋاقىتتا توپلىشىپ قۇياش بىلەن بىرلىشىپ باش ئۇدۇلىغا كەلگەن ياكى بۇنىڭغا يېقىنلاشقاندا زىيادە قىزىتىدۇ، بەزىدە باش ئۇدۇلىدىن كۆپ يىراقلاپ قىزىتىشى سۇسلايدۇ، باشقا ئۇدۇللاشقاندىكى قىزىتىشى ئۇدۇللىشىشى داۋاملاشقان ياكى يېقىنلاشقاندىكىگە قارىغاندا كۆچلۈك بولىدۇ. بۇ ئۆزگىرىشلەرنىڭ بەزىسى زېمىنغا مەنسۇپ ئىشلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان بولۇپ، بەزىسى شەھەرلەرنىڭ كەڭلىكلىرى، شەھەرلەر ئورنىنىڭ ئېگىز - پەسلىكى، تاغلار، دېڭىزلار، شامالىلار، تۇپراق قاتارلىقلارنىڭ سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. شەھەرلەرنىڭ كەڭلىكلىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغانلىرى شۇنداق بولىدۇكى، شىمالدىكى سەرەتان بۇرجى بېشىنىڭ ئايلىنىش ئوقى ياكى جەنۇبتىكى جەدىي بۇرجى بېشىنىڭ ئايلىنىش ئوقىغا يېقىن بولغان ھەرقانداق شەھەر يازدا ئۇنىڭدىن يىراقلاپ ئېكۋاتور تەرەپكە ۋە شىمال تەرەپكە يېقىنلاشقان ھەرقانداق شەھەردىن ئىسسىقراق بولىدۇ. كۈن تەڭلىشىدىغان دائىرە ئاستىدىكى زېمىن مۆتىدىللىكە يېقىن بولىدۇ، دەپ قارايدىغان كىشىنىڭ سۆزىگە قايىل بولۇش لازىم. چۈنكى، بۇ يەردىكى قىزىتىدىغان ئاسمانغا مەنسۇپ سەۋەب پەقەت بىر بولۇپ، بۇ قۇياشنىڭ باشقا ئۇدۇللىشىشىدۇر. بۇ ئۇدۇللىشىش يالغۇز كۆپ تەسىر قىلالمايدۇ، بەلكى داۋاملىشىش ئارقىلىق تەسىر قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن كۈن تىكلەنگەن ۋاقىتتىكى ئىسسىقلىق ئەسىر ۋاقتىدىن كېيىنكى ئىسسىقلىقتىن كۆچلۈك بولىدۇ. يەنە قۇياشنىڭ سەرەتان بۇرجىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلى ۋە ئەسەد بۇرجىنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە تۇرغان ۋاقىتتىكى ئىسسىقلىقى قۇياشنىڭ غايەت مايىللىقتا تۇرغاندىكى ئىسسىقلىقىدىن كۆچلۈكرەك بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن قۇياش سەرەتان بۇرجى بېشىدىن قايتىپ مايىللىق نۇقتىسىدىن تۆۋەنرەك ئورۇنغا كەلسە بۇ ئورۇنغا كەلگەن، ئەمما سەرەتان بۇرجى بېشى يىراقلىشىپ ئېكۋاتور سىزىقىغا يېقىنلاشمىغان، پەقەت قۇياش باشقا بىر قانچە كۈنلا ئۇدۇللاشقان

ۋاقتىدىكىگە قارىغاندا بەكرەك قىزىتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇياش بۇ بۇرجىدىن تېز يىراقلىشىدۇ، چۈنكى ئىككى بۇرج قۇياشقا قايتقان ۋاقتىدىكىگە قارىغاندا بەكرەك يېقىنلىشىدۇ، بەلكى قۇياشنىڭ قايتقان ۋاقتىدىكى ئۆچ - تۆت كۈنلۈك ھەرىكىتى تەسىر قىلمايدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇياش بىر - بىرىگە يېقىن بولغان ۋاقىت ئىچىدە ئۇزاق مۇددەت توختاپ كۆپ قىزىتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن كەڭلىكلىرى مايىللىققا يېقىن بولغان شەھەرلەر ئەڭ ئىسسىق بولىدۇ، دەپ قاراش لازىم. بۇلارنىڭ ئىككى قۇتۇپ يېنىدىكى مايىللىقى 15 دەرىجىگە يېقىن بولىدۇ، ئېكۋاتورىدىكى ئىسسىقلىق ئىنسانلار ياشاۋاتقان رايونلاردا سەرەتان بۇرجى بېشى ئۇقىغا يېقىن جايدا، قۇياش باشقا ئۇدۇللاشقان ۋاقىتتىكى زىيادە ئىسسىقتەك كۈچلۈك بولمايدۇ. لېكىن سوغۇق بۇ ئۇقتىن يىراقلىشىپ شىمالغا مايىللاشقان شەھەرلەردە كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بۇلار تۇرالغۇ كەڭلىكلىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئۆزگىرىشلەر بولۇپ، ئۇلارنىڭ قالغان ئەھۋاللىرى بىر - بىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

شەھەر ئورنىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئۆزگىرىشلەر شۇنداق بولىدۇكى، جايلاشقان ئورنى تۆۋەن بولغان شەھەرلەر ئەبەدىي ئىسسىقراق، جايلاشقان ئورنى يۇقىرى بولغان شەھەرلەر ئەبەدىي سوغۇقراق بولىدۇ. چۈنكى، بىز تۇرۇۋاتقان ئورۇننىڭ يەر يۈزىگە يېقىن ھاۋاسى قۇياش نۇرى زېمىن يۈزىگە يېقىن ئورۇندا قىزىقراق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئىسسىقراق بولىدۇ. يەر يۈزىدىن يىراقلىغانسېرى ھاۋا سوغۇقراق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى پەلسەپىنىڭ تەبىئىي قىسمىدىن بىلىنىدۇ. شەھەر ئورنى ئويمان بولسا قۇياش نۇرىنىڭ توختىشى ئۇزۇنراق بولۇپ، ھاۋاسى ئىسسىقراق بولىدۇ.

ھاۋانىڭ تاغلار سەۋەبىدىن ئۆزگىرىشىگە كەلسەك، تاغلارنىڭ كۆپ جايلىشىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا بىز ئۇنى بايان قىلىپ بولىدۇق. تاغلارغا قوشنا بولۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققىنىنى تۆۋەندە سۆزلەيمىز. دەيمىزكى، تاغ ھاۋاغا ئىككى خىل يول بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ، بىرى، قۇياش نۇرىنى ياندۇرۇپ زېمىنغا چۈشۈرۈش ياكى ئۇنىڭ چۈشۈشىنى توسۇش بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە بىرى، شامالنى توسۇش ياكى ئۇنىڭ چىقىشغا ياردەم بېرىش بىلەن تەسىر كۆرسىتىدۇ. بىرىنچىسى شۇنداق بولىدۇكى، شەھەرنىڭ ھەتتا شىمالغا جايلاشقانلىرىنىڭ شىمال تەرىپىدىكى تاغقا قۇياش نۇرى چۈشۈپ، نۇرى قايتىپ شەھەرنى ئىسسىتىدۇ. ھەتتا تاغ شىمال تەرەپكە جايلاشقان، شۇنىڭدەك غەرب تەرەپكە جايلىشىپ شەرق تەرىپى ئوچۇق بولسىمۇ شۇنداق بولىدۇ. ئەمما تاغ شەرق تەرەپكە جايلاشقان بولسا بوشراق قىزىتىدۇ، چۈنكى قۇياش يۆتكىلىپ تاغقا نۇر چۈشۈرگەن بولسا بۇ تاغدىن ھەر ۋاقىت يىراقلاپ

تۇرىدىغان بولغاچقا نۇرنىڭ قىزىقى ئاجىزلايدۇ. ئەمما تاغ غەربكە جايلاشقان بولۇپ، قۇياش ھەر ۋاقىت ئۇنىڭغا يېقىنلىشىۋاتقان بولسا بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. تاغنىڭ شامالنى توسۇش ئارقىلىق ھاۋاغا تەسىر كۆرسىتىشى شۇنداق بولىدۇكى، تاغ سوۋۇتقۇچى شىمال شامىلىنىڭ چىقىش يۆنىلىشىنى ياكى قىزىتقۇچى جەنۇب شامىلىنىڭ چىقىش يۆنىلىشىنى توسۇۋالىدۇ ياكى شەھەر ئىككى تاغ ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان بولۇپ، شامال يۆنىلىشىگە قارىغان بولىدۇ. بۇ چاغدا بۇ يەردە شامال چۆلگە قارىغاندا بەكرەك چىقىدۇ. چۈنكى شامال سۇ ۋە ئۇنىڭ باشقىسىغا ئوخشاش تار يەردىن چىقسا ئۇزۇنغىچە داۋاملىشىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى تەبىئەت ئىلمىلىرىدىن مەلۇمدۇر. تاغنىڭ توسۇش - توسماسلىقىدىن قارىغاندا، شەھەرلەرنىڭ ئەڭ مۆتىدىلى شەرق ۋە شىمال تەرىپى ئوچۇق، غەرب ۋە جەنۇب تەرىپى توسۇق بولغىنىدۇر.

دېڭىزنىڭ ھاۋاغا تەسىر كۆرسىتىشى شۇنداق بولىدۇكى، بۇ ئومۇمەن ئۆزىگە قوشنا شەھەرلەرنى زىيادە نەمدەيدۇ. دېڭىز شىمالغا يانداش تەرەپتە بولسا شىمال شامىلىنىڭ ئەسلىدە سوغۇق بولغان سۇ يۈزىگە تېگىپ ئۆتۈشى بىلەن ھاۋانىڭ سوۋۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. دېڭىز جەنۇب تەرەپكە يانداشقان بولسا جەنۇب شامىلىنىڭ زىچلىشىشىغا سەۋەب بولىدۇ، بولۇپمۇ تاغ ئۈستىدە توختايدىغان يول بولمىسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. ئەگەر شەرق تەرەپكە جايلاشقان بولسا بۇنىڭ ھاۋانى نەمدىشى غەرب تەرەپكە جايلاشقىنىغا قارىغاندا كۆپرەك بولىدۇ. چۈنكى بۇ چاغدا قۇياش يېقىنلاشقانسېرى ھۆللۈكنى شۇنچە كۆپ تارقىتىدۇ، ئەمما غەرب تەرەپكە جايلاشقان دېڭىزنىڭ ئەھۋالى بۇنداق بولمايدۇ. ئومۇمەن، شەھەرنىڭ دېڭىزغا يېقىن بولۇشى ھاۋاسىنىڭ نەم بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، شامال كۆپ چىقسا، تاغلار توسمىسا ھاۋا بۇلغىنىشى ئازراق بولىدۇ، شامال چىقالمىسا، ھاۋا بۇزۇلۇشقا تەييار بولىدۇ، بۇنداق ھاۋا خىلىتلارنى ئوفۇنەتلەندۈرىدۇ. بۇ مەنىگە ئەڭ ئۈيغۇن كېلىدىغان شامال شىمال شامىلى، ئۇنىڭدىن قالسا شەرق شامىلى، ئۇنىڭدىن قالسا غەرب شامىلدۇر، ئەڭ زىيانلىق بولغىنى جەنۇب شامىلدۇر.

شامالنىڭ ھاۋاغا بولغان تەسىرى ئومۇمىي ۋە ھەر شەھەرگە خاس ھالەتتە بايان قىلىنىدۇ.

ئومۇمىي بولغىنى شۇكى، جەنۇب شامىلى كۆپ قىسىم شەھەرلەردە ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئىسسىق بولۇشى بۇنىڭ قۇياش نۇرى يېقىنلاپ ئىسسىغان تەرەپتىن كەلگەنلىكىدىندۇر، ھۆل بولۇشى دېڭىزلارنىڭ كۆپ قىسمىنىڭ جەنۇب تەرەپكە جايلاشقانلىقىدىندۇر. ئۇنىڭدىن باشقا قۇياش نۇرى دېڭىزغا چۈشۈش بىلەن سۇ پارغا ئايلىنىپ شامالغا ئارلىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جەنۇب

شاملى بوشتىش تەسىرنگە ئىگە بولىدۇ. شىمال شاملى قار كۆپ ياغىدىغان تاغلار ۋە شەھەرلەردىن ھالقىپ ئۆتىدىغان بولغاچقا سوغۇق، شىمال تەرەپتە پارغا ئايلىنىش ئازراق بولغانلىقى ئۈچۈن سۇنىڭ بۇسلىرى كۆپ ئارىلاشمايدىغانلىقى، دېڭىز سۇلىرى ئۇستىدىن ئۆتەمەيدىغانلىقى، بەلكى كۆپ ھاللاردا قاتتىق سۇ ياكى قۇرۇقلۇقتىن ھالقىپ ئۆتىدىغانلىقى سەۋەبىدىن قۇرۇقتۇر. شەرق شاملى ئىسسىق - سوغۇقلۇقى مۆتىدىل، غەرب شاملىدىن قۇرۇقراقتۇر. چۈنكى، شەرقىي شىمال تەرەپنىڭ سۈيىنىڭ پارغا ئايلىنىشى غەربىي شىمال تەرەپنىڭ سۈيىنىڭ پارغا ئايلىنىشىدىن ئازراقتۇر. بىز ئەلۋەتتە شىماللىقلاردۇرمىز. غەرب شاملى دېڭىز ئۇستىدىن ئۆتكەنلىكى ۋە قۇياش ئۇنىڭ ھەرىكىتىگە قارشى بولغانلىقى سەۋەبىدىن ئازراق ھۆلدۇر، چۈنكى بۇلار ھەرىكىتىدە بىر - بىرىگە قارىمۇ قارشىدۇر. شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن قۇياش بۇنى شەرق شاملىنى تارقاتقاندەك تارقىتالمايدۇ، بولۇپمۇ شەرق شاملىنىڭ كۆپ قىسمى كۈندۈزنىڭ بېشىدا، غەرب شاملىنىڭ كۆپ قىسمى كۈندۈزنىڭ ئاخىرىدا چىقىدىغان بولغاچقا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن غەرب شاملىنىڭ ئىسسىقلىقى شەرق شاملىغا قارىغاندا تۆۋەنرەك، سوغۇقلۇققا مايىلراق بولىدۇ، شەرق شاملى ئىسسىقراقتۇر. ھالبۇكى، بۇلار جەنۇب، شىمال شاملىغا سېلىشتۇرغاندا مۆتىدىل ھېسابلىنىدۇ. بەزىدە شەھەرلەرنىڭ شاممالىرى توغرىسىدىكى ھۆكۈملەر سەۋەبلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ تۇرۇپ ئۆزگىرىدۇ. شەھەرگە يېقىن ئورۇندا قارلىق جەنۇبىي تاغ بولسا بۇنىڭ جەنۇب شاملى سوغۇقراق بولىدۇ. شىمال شاملى قۇرغاق چۆللەردىن ئۆتسە جەنۇب شاملىدىن ئىسسىقراق بولىدۇ. مەيلى شامال ناھايىتى ئىسسىق چۆللەردىن كەلگەن ياكى ھاۋادا ئوتقا ئوخشايدىغان بەلگىلەرنى پەيدا قىلىدىغان تۈتۈنلەردىن ئايرىلىپ چىققان شاممالىردۇر. چۈنكى، تۈتۈنلەر ئېغىر بولۇپ، تەركىبىدە ئوت بار بولغاچقا ئۇچۇچان قىسمى ئايرىلىپ كېتىپ، ئېغىر قىسمى ئوتقا ئوخشاش يانغان ھالەتتە پەسكە چۈشىدۇ. قەدىمكى ئۆلىمالارنىڭ قارىشىچە، كۈچلۈك شاممالارنىڭ ھەممىسى گەرچە مادداسى تۆۋەندە بولسىمۇ ھەرىكەت مەنبەسى يۇقىرىدا بولغاچقا يۇقىرىدىن باشلىنىدۇ. بۇ ئومۇمىي ياكى كۆپ سانلىقنى ئىگىلەيدىغان ھۆكۈم بولۇپ، پەلسەپىنىڭ تەبىئەت ئىلمىگە ئائىت قىسمىدىن بىلىنىدۇ. بۇ ھەقتىكى بىلىملەرنى تۇرالغۇ ھەققىدە توختالغان ۋاقتىمىزدا تولۇقلايمىز.

شەھەر تۇپرىقى ھەر خىل بولۇپ، بەزىسى ساپ تۇپراق، بەزىسى تاش ئارىلاشقان، بەزىسى قۇم ئارىلاشقان، بەزىسى لاۋا ئارىلاشقان، يەنە بەزىسى كۈل ئارىلاشقان بولىدۇ. بەزىلىرىگە شەھەرگە مەنسۇپ مادداىلار ئارىلاشقان بولۇپ، ھاۋاسى ۋە سۈيىگە تەسىر قىلىدۇ.

9 - پەسىل ھاۋانىڭ تەبىئىي ھالەتكە قارشى بولغان ناچار ئۆزگىرىشلىرىنىڭ تەسىرى توغرىسىدا

ھاۋانىڭ تەبىئىي بولمىغان ئۆزگىرىشلىرى تەركىبىنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى كەيپىياتنىڭ ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن كۆرۈلىدۇ. تەركىبىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغىنىدا بىرەر كەيپىيات كۈچەيگەنلىكى ياكى ئاجىزلىغانلىقى سەۋەبىدىن تەركىبى ناچارلىشىدۇ. بۇ ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، ھاۋا خۇددى بۇزۇلغان سۇنىڭ چىرىگىنىگە ئوخشاش چىرىيدۇ. بۇ يەردە بىز يەككە ئاددىي ھاۋانى نەزەردە تۇتمايمىز، چۈنكى ئۇ بىزنى قورشاپ تۇرغان ھاۋا ئەمەس، بەلكى بىز ئۇنىڭ باشقىسىنى نەزەردە تۇتىمىز. يەككە ئاددىي ماددىلار بۇزۇلمايدۇ، بەلكى كەيپىياتى ياكى تۈزۈلۈشى جەھەتتە يەنە بىر ئاددىي ماددىغا ئۆزگىرىدۇ، مەسىلەن: سۇنىڭ ھاۋاغا ئۆزگەرگىنىگە ئوخشاش. بەلكى بىز ھاۋادىن بوشلۇققا تارقالغان جىسمنى نەزەردە تۇتمىز. بۇ جىسمغا ھەقىقىي ھاۋا، سۇغا مەنسۇپ بۇسسمان تەركىبلەر، يەردىن ئۆرلىگەن تۈتۈن، چاڭ - توزان ۋە ئوتقا مەنسۇپ تەركىبلەر ئارىلاشقان بولىدۇ. بىز دېگىنى ۋە ۋادىلارنىڭ سۈيىنى گەرچە يەككە، ئاددىي بولمىسمۇ سۇ دەپ ئاتىغىنىمىزغا ئوخشاش ھاۋانى زېمىنغا، ئوتقا مەنسۇپ ماددىلار قوشۇلغان بولسىمۇ ھاۋا دەپ ئاتايمىز. ۋادىلارنىڭ سۈيى چىرىپ تەركىبى بۇزۇلغىنىغا ئوخشاش بۇ ھاۋانىڭ تەركىبىمۇ چىرىپ بۇزۇلىدۇ. كۆپ ھاللاردا ھاۋا يا ۋە كۈزنىڭ ئاخىرىدا بۇزۇلىدۇ. ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئىشلارنى باشقا ئورۇنىدا بايان قىلىمىز.

ھاۋا كەيپىياتىنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن ئۆزگەرسە دېھقانچىلىق ۋە چارۋىچىلىققا زىيان يەتكۈزگىدەك دەرىجىدە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق بولىدۇ. بۇ ئۆزگىرىش ئىسسىقنىڭ تومۇز ئىسسىقا ئۆزگەرگىنىدەك ئوخشاش ھالەتتە ياكى يا ئىسسىقنىڭ مەلۇم سەۋەبتىن قەھرىتان سوغۇققا ئۆزگەرگىنىدەك قارىمۇقارشى ھالەتتە بولىدۇ. ھاۋا ئۆزگەرسە خىلتىلار ئوفۇنەتلەنگەنلىكتىن بەدەندە ماس ھالەتتىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇزۇلغان ھاۋانىڭ تەسىرى يۇرەككە تېزراق يېتىپ كېلىدىغان بولغاچقا، ئۇنىڭدىكى خىلت ئاۋۋال ئوفۇنەتلىنىدۇ. ھاۋا بەك قىزىسا بوغۇملارنى بوشىتىپ، ھوللۇكەلەرنى تارقىتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى كۆپەيتىدۇ، روھنى تارقىتىدۇ، قۇۋۋەتلەرنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، بەدەنىڭ تەبىئىي كۈچىنىڭ ۋاستىسى بولغان تەبىئىي

هارارەتنى تارقىتىپ هەزىمگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. رەڭگىرويىنى قىزارتىدىغان قانغا مەنسۇپ خىلىتلارنى تارقىتىش، سەپرا خىلىتنى باشقا خىلىتلارغا قارىغاندا كۆپەيتىش بىلەن رەڭگىرويىنى سارغايتىدۇ، يۇرەكنى غەيرىي تەبئىي ھالەتتە قىزىتىدۇ، خىلىتلارنى ئېقىتىپ، ئوفۇنەتلەندۈرۈپ، كاۋاكلار ۋە ئاجىز ئەزالارغا مايىللاشتۇرىدۇ، ساغلام تەنلەرگە ماس كەلمەيدۇ، بەلكى ئىستىسقا، پالەچ، سوغۇقتىن بولغان تىتانۇس، نەزلە، ھۆللۈكتىن بولغان تەشەننۇج ۋە لەقۋا بىمارلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇق ھاۋا بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىغا زىيادە سىڭىپ كىرمىسە، تەبئىي ھارارەتنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ زىيادە سىڭىپ كىرىشى كىشنى ھالاك قىلىدۇ. زىيادە سوغۇق بولمىغان ھاۋا ماددىلارنىڭ ئېقىشىنى چەكلەيدۇ ۋە توختىتىدۇ، نەزلە پەيدا قىلىدۇ، پەي - نېرۋىلارنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، كانايغا زىيادە زىيان قىلىدۇ. بەك سوغۇق بولمىسا ھەزىم ۋە بارلىق ئىچكى پائالىيەتلەرنى كۈچەيتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئومۇمەن ئۇ ساغلام كىشىلەرگە زىيادە ئىسسىق ھاۋادىن بەكرەك مۇۋاپىق كېلىدۇ، پەي - نېرۋىلارغا زىيان قىلىدۇ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېتىدۇ، سۆگەك بوشلۇقلىرىنى تارايتىدۇ. ھۆل ھاۋا كۆپ قىسىم مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، رەڭگىرويى ۋە تېرىنى ياخشىلايدۇ، يۇمشىتىدۇ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى كېڭەيتىدۇ، ئەمما ئوفۇنەتلىنىشكە شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. قۇرۇق ھاۋا بۇنىڭ ئەكسىچە رول ئوينايدۇ.

10 - پەسىل شامالىرىنىڭ تەسىرلىرى توغرىسىدا

ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشلىرى توغرىسىدىكى پەسىلدە شامالىرىنىڭ ئەھۋالىنى مەلۇم دەرىجىدە بايان قىلغان ئىدۇق. بۇ يەردە بىز بۇنى باشقىچە تەرتىپ بىلەن ئومۇمىي يوسۇندا بايان قىلىمىز ۋە شىمال شامىلىدىن باشلايمىز.

شىمال شامىلى: شىمال شامىلى بەدەننى كۈچەيتىدۇ، چىڭىتىدۇ، سىرتقى سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئېقىشىنى توسىدۇ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېتىدۇ، ھەزىمنى كۈچەيتىدۇ، چوڭ تەرەتنى قاتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بۇلغانغان ھاۋانى ئىسلاھ قىلىدۇ. ئاۋۋال جەنۇب شامىلى چىقىپ، بۇنىڭغا شىمال شامىلى ئەگەشسە، جەنۇب شامىلى ماددىلارنى ئاقتۇرىدۇ، شىمال شامىلى ماددىلارنى بەدەننىڭ ئىچكى تەرىپىگە سقىپ ھەيدەيدۇ. بەزىدە سىرتقى تەرەپكە يۇرۇشۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ چاغدا ماددىلارنىڭ باش تەرەپتىن تۆۋەنگە ئېقىشى،

نەپەس كېسەللىكلىرى، شىمال كېسەللىكلىرى، پەي - نېرۋا كېسەللىكلىرى كۆپىيىدۇ، يەنە دوۋساق، بالياتقۇ كېسەللىكى، سىيىش قىينلىشىش، يۆتەل، قوۋۇرغا، كۆكرەك، بىقىن ئاغرىقلىرى، جۇغ - جۇغ پەيدا بولىدۇ.

جەنۇب شامىلى: جەنۇب شامىلى قۇۋۇتلەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئاچىدۇ، خىلتىلارنى قوزغىتىپ سىرتقا ھەرىكەتلەندۈرىدۇ، سەزگۈلەرنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ، يارىلارنى بۇزىدۇ، كېسەللىكلەرنى قوزغىتىدۇ، بەدەننى زەئىپلەشتۈرىدۇ، يارا ۋە نۇقرەستە قىچىشىش پەيدا قىلىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ، ئۇخلىتىدۇ، ئوفۇنەتلىك تەپلەرنى پەيدا قىلىدۇ، ئەمما گالنى قۇرۇتمايدۇ.

شەرق شامىلى: شەرق شامىلى كېچىنىك ئاخىرقى مەزگىلى ۋە كۈندۈزنىك دەسلىپىدە چىقسا قۇياش بىلەن مۇتىدىللەشكەن، ئۇچۇچانلاشقان ۋە ھۆللۈكى ئازايغان ھاۋادىن كېلىدىغان بولۇپ، قۇرۇقراق ۋە ئۇچۇچانراقتۇر. كۈندۈزنىك ئاخىرى ۋە كېچىنىك دەسلىپىدە چىقسا بۇنىك ئەكسىچىدۇر. ئومۇمەن، شەرق شامىلى غەرب شامىلىدىن ياخشىدۇر.

غەرب شامىلى: غەرب شامىلى كېچىنىك ئاخىرىدا، كۈندۈزنىك دەسلىپىدە چىقسا قۇياش تەسىر قىلمىغان ھاۋادىن كەلگەن بولۇپ، زىچراق ۋە قويۇقراقتۇر. كۈندۈزنىك ئاخىرى ۋە كېچىنىك دەسلىپىدە چىقسا بۇنىك ئەكسىچە بولىدۇ.

11 - پەسىل رايونلارنىك تەسىرلىرى توغرىسىدا

ھاۋانىك ئۆزگىرىشلىرى توغرىسىدىكى پەسلىدە بىز رايونلارنىك ئەھۋالىنى بايان قىلغان ئىدۇق، تۆۋەندە بىز بۇ ھەقتە باشقىچە تەرتىپ بىلەن قىسقىچە سۆزلەيمىز. ئۆتۈپ كەتكەنلىرىنىك تەكرارلىنىشىغا پەرۋا قىلمايمىز.

رايونلار توغرىسىدا: يۇقىرىقىلاردىن رايونلارنىك ئېگىز - پەسلىكى، ئەتراپىدىكى نەرسىلەر ۋە تاغلارنىك قانداقلىقى، تۇپرىقىنىك ساپ توپا، زەي توپا، لاۋا ئارىلاشقان توپا، مەدەن ئارىلاشقان توپا بولۇشى، سۇيىنىك ئاز - كۆپلۈكى، ئەتراپىدا دەرەخلەر، كانىلار، قەبرىستانلىقلار، ھايۋانلارنىك چىرىگەن جەسەتلىرى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش بۇزۇلغان نەرسىلەرنىك بار - يوقلۇقىنىك بەدەنگە ھەر خىل تەسىرلەرنى كۆرسىتىدىغانلىقىنى، ھاۋانىك مىزاجىنى ئالامەتلىرى، تۇپراق، ئەتراپىدىكى تاغ - دەريالار ۋە شامىللارغا قاراپ تۇرۇپ قانداق بىلىش

لازىملىقىنى بىلدىڭىز. ئومۇملاشتۇرۇپ دەيمىزكى، قۇياش ئولتۇرغان ھامان سوۋۇيدىغان، چىققان ھامان قىزىيدىغان ھاۋا ئۇچۇچان ھاۋادۇر، بۇنىڭ ئەكسىچە بولغىنى ئەكسىچە ھاۋادۇر. بۇنىڭدىن باشقا ھاۋانىڭ ناچىرى يۇرەكنى سىقىدىغان، نەپەسنى قىستايدىغىنىدۇر. تۆۋەندە ھەر خىل رايونلارنىڭ ئەھۋالىنى ئايرىم بايان قىلىمىز.

ئىسسىق رايونلار: چاچلارنى قارايتىدۇ ۋە بۇدۇر قىلىدۇ، ھەزمىنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، ماددىلارنى كۆپ تارقىتىپ، ھۆللۈكلەرنى ئازايتىپ، ئادەمنى تېز قېرىتىدۇ، مەسىلەن: ھەبەشىستان خەلقى 30 ياشتىلا قېرىيدۇ. روھ كۆپ تارقىغانلىقى ئۈچۈن قورقۇنچاق بولىدۇ. ئىسسىق رايونلاردا ياشىغۇچى خەلقلەرنىڭ بەدىنى يۇمشاقراق بولىدۇ.

سوغۇق رايونلار: سوغۇق رايونلارنىڭ خەلقى كۈچلۈكرەك، يۇرەكلىكرەك، ھەزمى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. مىزاجى ھۆل بولسا گۆشلۈك، مايلىق، تومۇرلىرى ۋە بوغۇملىرى چوڭقۇر، تېرىلىرى نەم، بەدىنى كېلەڭسىز بولىدۇ.

ھۆل رايونلار: بۇنداق رايونلاردا ياشىغۇچى خەلقلەرنىڭ شەكىل - قىياپىتى چىرايلىق، تېرىسى يۇمشاق بولىدۇ. چېنىقىشلاردا پەي - مۇسكۇللىرى ئاسان بوشايدۇ. بۇنداق رايونلارنىڭ ياز پەسلى بەك ئىسسىق، قىش پەسلى بەك سوغۇق بولمايدۇ، خەلقىدە كونا تەپلەر، ئىچ سۇرۇش، ھەيز ۋە بوۋاسرغا ئوخشاش قاناشلار، چىرىگەن يارىلار، يەللىك يارىلار ۋە تۇتقاق كېسەل كۆپ بولىدۇ.

قۇرۇق رايونلار: بۇنداق رايونلاردا ياشىغۇچى خەلقلەرنىڭ مىزاجلىرى قۇرۇق، تېرىلىرى يىرىك بولۇپ، ئاسان يېرىلىدۇ، مېڭىسى ئاسان قۇرغاقلىشىدۇ. بۇنداق رايونلارنىڭ ياز پەسلى ئىسسىق، قىش پەسلى سوغۇق بولىدۇ.

ئېگىز رايونلار: بۇنداق رايونلارنىڭ خەلقلىرى ساغلام، كۈچلۈك، يۇرەكلىك، ئۆمرى ئۇزۇن بولىدۇ.

پەس رايونلار: بۇنداق رايونلارنىڭ خەلقى دائىم غەمكىنلىك ئىچىدە ياشايدۇ، ئاسان تەسىرلىنىدۇ، سۈيى سوغۇق بولمايدۇ، بولۇپمۇ تۇرغۇن ياكى ۋادىلاردىن ئېقىپ كەلگەن سۇ بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ، ھاۋاسى ناچار بولغانلىقتىن سۈيىمۇ ناچار بولىدۇ.

ئوچۇق، تاشلىق رايونلار: بۇنداق رايونلارنىڭ ھاۋاسى يازدا تومۇز ئىسسىق، قىشتا قەھرىتان سوغۇق بولىدۇ. بۇنداق رايونلاردا ياشىغۇچى خەلقلەرنىڭ بەدەنلىرى قاتتىق، دىقماق، مويلۇق، بوغۇملىرى كۈچلۈك بولۇپ، قۇرغاق بولىدۇ، ئۇيقۇسى كەم، ئەخلاقى ناچار، چوڭچى، مۇستەبىت بولىدۇ، بۇلار ئۇرۇش قىلىش ۋە سانائەتتە ھوشيار بولىدۇ.

قارلىق تاغلىق رايونلار: بۇنداق رايونلارنىڭ خەلقىنىڭ ئەھۋالى باشقا سوغۇق شەھەرلەرنىڭ خەلقىنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشايدۇ. بۇنداق رايونلار ھاۋالىق بولىدۇ، قار يېغسلا ياخشى شامال چىقىدۇ. قار ئېرىسە، تاغلار شامالنىڭ چىقىشىغا توسقۇنلۇق قىلسا خەلقى ئاسان تەسىرلىنىدىغان بولىدۇ.

دېڭىز بويى رايونلىرى: بۇنداق رايونلارنىڭ ھۆللۈكى تەسىر قوبۇل قىلمايدىغانلىقى ئۈچۈن ئىسسىق - سوغۇقلۇقى مۆتىدىل، ھۆللۈكى ئارتۇقراق بولىدۇ. دېڭىزنىڭ شىمال تەرىپىگە جايلىشىپ، ئورنى پەس بولسا ھاۋاسى تېخىمۇ مۆتىدىل بولىدۇ، جەنۇب تەرىپىگە جايلاشقان بولسا ھاۋاسى بۇنىڭ ئەكسىچە ئىسسىق بولىدۇ.

شىمالىي رايونلار: بۇ رايونلارنىڭ ئەھۋالى سوغۇق شەھەرلەر ۋە پەسلىلەرنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشايدىغان بولۇپ، ماددىلارنىڭ توختاپ قېلىشى ۋە سقىلىشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر كۆپ بولىدۇ. خىلىتلار بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىغا يىغىلىپ قالىدۇ. ھەزىمى ياخشىلايدۇ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. بەدەنده ماددىلار كۆپ قېيىپ قالغانلىقى ۋە تارقىلىشى ياخشى بولمىغانلىقىدىن بۇرۇن قاناش كۆپ يۇز بېرىدۇ. تومۇرلار يېرىلىدۇ. ئىچكى ئەزالار ساغلام، تەبئىي ھارارەت تولۇق بولغاچقا تۇتقاق كېسەل يۇز بەرمەيدۇ، يۇز بەرسە كۆچلۈك سەۋەبتىن پەيدا بولىدىغان بولغاچقا ئېغىر تۇتىدۇ. بەدەن كۆچلۈك، قان ياخشى بولغاچقا يارىلار تېز ساقىيىدۇ. بوشتىدىغان ۋە يۇمشىتىدىغان بىرەر سىرتقى سەۋەب بولمىغاچقا قەلبىرىنىڭ ھارارىتى كۆچلۈك بولغاچقا، خەلقىرىنىڭ ئەخلاقى ياۋايى بولىدۇ[1]. ئاياللىرى ھەيز بىلەن ياخشى تازىلانمايدۇ. چۈنكى، بەدەننىڭ مۇناسىۋەتلىك يوللىرى قورۇلغان، ئاقتۇرىدىغان ۋە بوشىتىدىغان ئامىللار مەۋجۇت بولمىغان بولغاچقا بۇلارنىڭ ھەيزى يېتەرلىك ئاقالمايدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا بۇلارنىڭ بالياتقۇلىرى تولۇق تازىلانمايدىغان بولغاچقا كۆپىنچىسى تۇغماس بولىدىكەن[2]. بۇ ئەھۋال تۇرك ئەللىرىدىكى ئەھۋالنىڭ ئەكسىچىدۇر. چۈنكى بۇلارنىڭ تەبئىي ھارارىتىنىڭ كۆچلۈكلۈكى ئاقتۇرغۇچى، بوشاتقۇچى سىرتقى سەۋەبلەرنىڭ تەسىرىنى كۆچەيتىپ بېرىدۇ ۋە تولۇقلايدۇ. شىمالىي رايونلاردا ياشىغۇچى ئاياللاردا بويدىن ئاجراش ئاز كۆرۈلىدۇ. بۇ ئەھۋال بۇ رايونلاردىكى ئاھالىلەرنىڭ بەدەن قۇۋۋەتلىرىنىڭ كۆچلۈك ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەمما، بۇلارنىڭ تۇغۇت ئەزالىرى يىغىلغان ۋە توسۇلغان بولغاچقا

① يەنى بۇلارنىڭ ئەخلاقى خۇددى يىرتقۇچ ھايۋانلارنىڭ خۇيىدەك ئوسال، قوپال، رەھىمسىز بولۇپ، ئەتراپىدىكىلەر بىلەن بولغان ئالاقىلىرى پەقەت مەنپەئەت ئۈستىگە قورۇلغان بولىدۇ - سەئىد ھەسسام.

② ياكى ئاز تۇغىدىكەن، مەسىلەن: شىمالىي ياۋروپادىكى نۇرغۇن ئاياللار تۇغماس بولغاچقا ئاھالىسى شىددەت بىلەن ئازايماقتا — سەئىد ھەسسام.

تۇغۇتى تەس بولىدۇ. ئېقىشقا توسالغۇ بولغۇچى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن سۈتلىرى ئاز ۋە قويۇق بولىدۇ. بۇنداق رايوندىكى خەلقلەردە، بولۇپمۇ ئايالالارغا ئوخشاش بەدەن قۇۋۇتى ئاجىز كىشىلەردە تىتانۇس ۋە سىل كېسەللىكى كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ تۇغقان ئايالالاردا تۇغۇتى قىيىن بولغانلىقى سەۋەبىدىن كۆكرەك ئەتراپىدىكى تومۇرلار ياكى نېرۋا ۋە تالالارنىڭ بىر قىسمى يېرىلىپ، بىرىنچىدىن سىل، ئىككىنچىدىن تىتانۇس كۆرۈلىدۇ. تۇغۇتى قىيىن بولغانلىقتىن بۇلارنىڭ قورساق ئىچكى پەردىسى ئاسان يېرىلىدۇ. نارەسىدە ئوغۇللارنىڭ ئۇرۇقدان خالتىسىغا، قىزلارنىڭ قورساق بوشلۇقى ۋە بالياتقۇسىغا سۇ يىغىلىپ، چوڭ بولغانسېرى يوقلىدۇ. بۇلاردا كۆز ئاغرىقى كەم كۆرۈلىدۇ، كۆرۈلسە ئېغىر بولىدۇ.

جەنۇبىي رايونلار: بۇ رايونلارنىڭ ئەھۋالى ئىسسىق شەھەر ۋە پەسلىلەرنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشايدۇ، سۈيىنىڭ كۆپ قىسمى تۇزلۇق، گۈڭگۈرت ئارىلاشقان بولىدۇ. ئاھالىلىرىنىڭ باشلىرىغا ھۆل ماددىلار توشقان بولىدۇ، باشلىرىدىن ئاشقازىنىغا سۈيۇقلۇق ئاققان بولغاچقا ئىچى قالايمىقان سۇرىدۇ. ئەزالىرى بوش، ئاجىز، سەزگۈلىرى سۇس، يېمەك ـ ئىچمەكىكە بولغان ئىشتىھالىرى ئاجىز، باشلىرى ۋە ئاشقازانلىرى ئاجىز بولغاچقا شاراب خۇمارى كۈچلۈك بولىدۇ. يارىلىرى تەستە ساقىيىدۇ. ئاياللىرىنىڭ ھەيزى كۆپ بولىدۇ. تەستە ھامىلدار بولىدۇ، باشقا سەۋەبتىن ئەمەس، بەلكى كېسەللىكلىرى كۆپ بولغانلىقتىن بويىدىن ئاسان ئاجرايدۇ. ئەرلەردە قان ئۆزگىرىش، بوۋاسىر، ھۆللۈكتىن بولغان، ئاسان ساقىيىدىغان كۆز ئاغرىقى كۆرۈلىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىقلار 50 ياشتىن ئاشسا نەزلە سۈيۇقلۇقلىرى سەۋەبىدىن پالەچكە گىرىپتار بولىدۇ. بۇلارنىڭ كۆپ قىسمى باشلىرىغا ماددىلار يىغىلىپ قالغانلىقتىن كاناي يالۇغى، پۇت ـ قوللارنىڭ قېتىۋېلىشى، تۇتقاق كېسەل، قىزىش بىلەن توڭلاش تەڭ كۆرۈلىدىغان تەپلەر، قىش پەسلىلىك ۋە كېچىلىك سوزۇلما تەپلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. بۇلاردا ئىچى كۆپ سۇرگەنلىكى، خىلىتلىرىنىڭ سۈيۇق قىسمى تارقىلىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن ئىسسىق تەپلەر ئاز كۆرۈلىدۇ.

شەرقىي رايونلار: شەرق تەرىپى ئوچۇق بولغان، شەرق تەرەپكە توغرىسىغا جايلاشقان شەھەرنىڭ ھاۋاسى ياخشى بولىدۇ. بۇنداق شەھەردە قۇياش كۈندۈزنىڭ دەسلىپىدە چىقىدۇ، ھاۋاسى ساپ بولىدۇ، قۇياش سەۋەبىدىن لەرزان شامال چىقىدۇ. قۇياش شامالغا ئەگىشىدۇ، بۇلارنىڭ ھەربىكەتلىرى بىر ـ بىرىگە ماسلاشقان بولىدۇ.

غەربىي رايونلار: غەرب تەرىپى ئوچۇق، شەرق تەرىپى ئېتىك شەھەردە قۇياش ئۇزۇن تۇرمايدۇ، چىقىپ ئۇزۇن ئۆتمەي ئولتۇرۇشقا باشلايدۇ، شۇ سەۋەبتىن ھاۋاسى شالاڭلاشمايدۇ ۋە قۇرۇمايدۇ، بەلكى ھۆل، زىچ ھالەتتە بولىدۇ. كېچىدە غەرب شامىلى چىقىدۇ. بۇنداق

شەھەرنىڭ ئەھۋالى مىزاجى ھۆل، ھارارىتى مۆتىدىل بولغان شەھەرلەرنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشايدۇ. ھاۋانىڭ زىچلىقى بولمىغان بولسا ئەتىياز پەسلىنىڭ مىزاجىغا ئوخشىغان بولاتتى. بۇنىڭ ھاۋاسىنىڭ ساپلىقى شەرق شەھەرلىرىنىڭ ھاۋاسىنىڭ ساپلىقىدىن كۆپ تۆۋەن تۇرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، بۇ شەھەرلەرنىڭ ھاۋاسىنىڭ قۇۋۋىتى ئەتىياز پەسلىنىڭ ھاۋاسىنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشايدۇ، دەپ كېسىپ ئېيتقان كىشىنىڭ سۆزىگە ئېتىبار بېرىلمەيدۇ، بەلكى ئۇنىڭ ھاۋاسى باشقا شەھەرلەرگە سېلىشتۇرغاندا كۆپ ياخشىدۇر. قۇياش پەقەت شۇ ئىقلىمنى ئىسسىتقۇدەك دەرىجىدە تۇرىدۇ، چۈنكى، ئۇ كېچىنىڭ سوغۇقلۇقىدىن كېيىنلا چىقىدۇ. بۇ رايونلارنىڭ ھاۋاسى ھۆل بولغاچقا ئاھالىلىرىنىڭ ئاۋازى غاراڭ - غۇرۇڭ بولىدۇ، بولۇپمۇ كۈز پەسلىدە نەزلە سۇيۇقلۇقلىرى كۆپىيىدىغان بولغاچقا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

تۇرالغۇلارنى تاللاش ۋە تەييارلاش: تۇرالغۇ تاللىماقچى بولغان كىشى زېمىن تۈپرىقىنىڭ ئېگىز - پەسلىكى، ئوچۇق - يېپىقلىقى، سۇيىنىڭ قانداقلىقى، تەركىبى، شامال بىلەن ئۇچرىشىدىغان - ئۇچراشمايدىغانلىقى، يەر ئاستىغا سىڭگەن - سىڭمىگەنلىكى، شامىلىنىڭ ساپ، سوغۇقلۇقى، دېڭىزلار، ۋادىلار، تاغلار ۋە كانىلاردىن ئۆتىدىغان - ئۆتمەيدىغانلىقى، ئاھالىسىنىڭ ساغلاملىقى، قانداق كېسەللىككە گىرىپتار بولىدىغانلىقى، بەدەن قۇۋۋىتى ۋە ھەزىم قۇۋۋىتىنىڭ قانداقلىقى، قايسى ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىدىغانلىقى، سۇ بېشىنىڭ كەڭ - تارلىقىنى بىلىشى، ئىشىك - دېرىزىلەرنى شەرقىي شىمال تەرەپكە ئورۇنلاشتۇرۇشى لازىم. چۈنكى، بۇنداق قىلغاندا شەرق شامىلىنىڭ ئۆيگە كىرىشى ۋە قۇياشنىڭ ئۆيىنىڭ ھەممە يېرىگە تولۇق چۈشۈشىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ، چۈنكى، بۇ ھاۋانى ساپلاشتۇرىدۇ. تۇرالغۇنىڭ ئەتراپىدا قىشتا سوۋۇپ، يازدا ئىسسىيدىغان، پاكىز، تاتلىق ئېقىن سۇنىڭ بولۇشى پايدىلىقتۇر.

ھاۋا ۋە تۇرالغۇلار توغرىسىدا تەپسىلىي سۆزلىدۇق، تۆۋەندە باشقا زۆرۈر ئىشلار توغرىسىدا سۆزلەيمىز.

12 - پەسىل ھەرىكەت ۋە جىملىققا مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا

ھەرىكەت ئېغىر - يېنىكلىكى، ئاز - كۆپلۈكى ۋە جىملىق ئارىلاشقان - ئارىلاشمىغانلىقىغا قاراپ بەدەنگە ھەر خىل تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ. ھۆكۈمالار ھەرىكەتنى ئايرىم بىر تۈر سۈپىتىدە بايان قىلىش كېرەك دەپ قارايدۇ. ھەرىكەت مەيلى ئېغىر - يېنىك، ئاز - كۆپ ياكى جىملىق ئارىلاشقان بولسۇن، ھارارەتنى قوزغىتىدۇ. ئەمما، كۆپ بولمىغان ئېغىر ھەرىكەت، ئېغىر

بولمىغان ۋە جىملىق ئارىلاشقان كۆپ ھەرىكەتتىن بەدەننى كۆپ قىزىتىش ۋە ماددىلارنى كۆپ تارقىتىش بىلەن پەرقلىنىدۇ.

كۆپ ھەرىكەت بەدەننى قىزىتقاندىن باشقا ماددىلارنى يەڭگىل تارقىتىدۇ. بۇلارنىڭ بىرى ئىجرا قىلىنسا تەبئىي ھارارەتنى زىيادە تارقىتىپ بەدەننى سوۋۇتىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ. ئەمما بۇ ھەرىكەتكە بىرەر ماددا ئارىلاشقان بولسا ھەرىكەتنىڭ خىزمىتىنى كۆچەيتىدۇ ياكى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، مەسىلەن: بۆتچىلىك كەسپى[1] ھەرىكىتى بەدەننى سوۋۇتىدۇ ياكى ھۆللۈكنى ئاشۇرىدۇ. تۆمۈرچىلىك كەسپىدىكى ھەرىكەت بەدەننى زىيادە قىزىتىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ. جىملىق تەبئىي ھارارەتنى خۇنۇكلەشتۈرىدىغانلىقى، توختىتىدىغانلىقى ئۈچۈن بەدەننى سوۋۇتىدۇ، كېرەكسىز ماددىلار تارقىلالمىغانلىقتىن ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ.

13 - پەسىل ئۇيقۇ - ئويغاقلىققا مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا

ئۇيقۇ جىملىققا، ئويغاقلىق ھەرىكەتكە ناھايىتى ئوخشايدۇ. ئەمما بۇلارنىڭ دەققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرى بار بولۇپ، بۇ ھەقتە تۆۋەندىكىدەك توختىلىمىز: ئۇيقۇ تەبئىي ھارارەتنى توختىتىش بىلەن ھەممە قۇۋۋەتلەرنى كۆچەيتىدۇ، روھىي نەپسانىيىتنىڭ يوللىرىنى نەمدەپ بوشىتىش، روھ جەۋھىرىنى سۇسلاشتۇرۇش بىلەن ئۇنى بوشىتىدۇ، تارقاقچى بولغان ماددىلارنىڭ تارقىشىنى توختىتىدۇ، ئەمما ئۇ تۇرلۇك ھارغىنلىقلارنى تۇگىتىدۇ، ماددىلارنىڭ زىيادە چىقىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ، چۈنكى ھەرىكەت ئېقىشقا تەييارلانغان ماددىلارنى ئېقىتىدۇ. ھارارەتنى تەن ئىچىگە يىغىپ، تېرە تەرەپكە مايىللاشقان ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىگە ياردەم بېرىدۇ، ئوزۇقلۇقنى بەدەنگە تارقىتىدۇ، تەن ئىچىدىكى ھارارەتنى توختىتىپ تېرىگە يېقىنلاشقان ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئەمما ئويغاقلىقنىڭ بۇ خىل روللىرى ئارتۇقراق بولىدۇ. ئۇيقۇ ئويغاقلىققا قارىغاندا بەكرەك تەرلىتىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ تەرلىتىشى ماددىدىن ئۇستۈنلۈكنى ئىگىلەش بىلەن ئەمەس، بەلكى سۇيۇقنى تارقىتىش بىلەندۇر. كىمكى ئۇيقۇسىدا سەۋەبسىز تەرلىسە ماددىلار بەدىنىدە كۆتۈرەلمىگۈدەك دەرىجىدە قېيىپ قالغان بولىدۇ. ئۇخلىغاندا ھەزىم بولۇشقا ياكى پىششىقا تەييارلانغان ماددا بەدەنىدە

① بۆتچىلىك كەسپى — بۇ رەختلەرنى ئاقارتىپ، ھەر خىل رەڭلەردە بوياشقا تەييارلاش كەسپىدىن ئىبارەت. بۆتچىلەر رەختلەرنى قاينىتىش، تەكرار يۇيۇش ئۈچۈن سۇ يېنىدا ئىشلەيدۇ، كانايىنى غىدىقلايدىغان پۇراقلىق خىمىيەلىك ماددىلار ئارىسىدا تۇرىدۇ — سەئىد ھەسسام.

مەۋجۇت بولسا تەبىئەت ئۇنى قانغا ئۆزگەرتىپ، بەدەنگە تارقىتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەدەن تەبىئي هالەتتە قىزىيدۇ. ئۇخلىغاندا بەدەندە ئۆتكە مەنسۇپ ئىسسىق خىلتىلار بولسا، ئۇيقۇنىڭ ۋاقتى ئۇزۇنغا سوزۇلسا بەدەننى غەيرىي تەبىئي هالەتتە قىزىتىدۇ. ئۇخلىغاندا بەدەندە بۇنداق ماددىلار بولمسا بار ماددىنى تارقىتىش بىلەن سوۋۇتىدۇ. ئۇخلىغاندا بەدەندە قۇۋۇەتكە زىت خىلىت بولسا ئۇنى تارقىتىش بىلەن بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ئويغاقلىق بۇلارغا قارىمۇقارشى رول ئويناىدۇ، ئەمما زىيادە بولسا مېڭە مىزاجىنى بۇزۇپ، مەلۇم دەرىجىدە قۇرغاقلاشتۇرىدۇ ۋە زەئىپلەشتۇرىدۇ، ئەقلىنى ئېلىشتۇرىدۇ، خىلتىلارنى كۆيدۈرۈپ ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

زىيادە ئۇيقۇ بۇلارغا قارىمۇقارشى هالەتلەرنى پەيدا قىلدىغان بولۇپ، روهىي قۇۋۇەتلەرنى خۇنۇكلەشتۇرىدۇ، مېڭىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ، سوغۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، بۇنداق قىلىشى ماددىلارنىڭ تارقىلىشىنى چەكلىشى بىلەن بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ئىشتىهانى ئاچىدۇ، ماددىنى تارقىتىپ، قورساقنى ئاچۇرىدۇ، قۇۋۇەتلەرنى تارقىتىپ هەزمنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. كۆپ هاللاردا ئۇخلىغاندا ئىسسىقلىق تەن ئىچىدە يوشۇرۇنۇپ، سوغۇقلۇق ئاشكارا بولىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئويغاقلىقتىكىدىن بەكرەك يۆگىنىشكە تېگىشلىك بولىدۇ. ئۇيقۇ توغرىسىدا كېيىنكى بابلاردا تەپسىلىي توختىلىمىز.

14 - پەسىل روهىي هەرىكەتلەرگە مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا

روهىي هەرىكەتلەرنىڭ هەممىسىدە شۇ هەرىكەتلەر بىلەن بىرلىكتە ياكى بۇلارنىڭ ئارقىسىدىن روھ بەدەن سىرتىغا ياكى ئىچىگە بىراقلا ياكى ئاستا - ئاستا هەرىكەتلىنىدۇ، سىرتىغا هەرىكەتلەنسە تەن ئىچى سوۋۇيدۇ، هەرىكەتلىنىش زىيادە بولسا روھ بىراقلا تارقاپ تەن ئىچى ۋە سىرتى بىراقلا سوۋۇيدۇ، ئارقىدىن بىهوشلۇق ياكى ئۆلۈم كۆرۈلىدۇ، روھ تەن ئىچىگە هەرىكەتلەنسە تەن سىرتى سوۋۇپ، ئىچى قىزىيدۇ. بەزىدە روھ تەن ئىچىدە زىيادە توختىغانلىقتىن بوغۇلۇپ، تەن ئىچى - سىرتى سوۋۇپ ئارقىدىن ئېغىر بىهوشلۇق ياكى ئۆلۈم كۆرۈلىدۇ.

روهنىڭ تەن سىرتىغا هەرىكەتلىنىشى غەزەپلەنگەن ۋاقىتتىكىگە ئوخشاش بىراقلا ياكى لەززەتلەنگەن ۋە نورمال خۇشاللانغان ۋاقىتتىكىگە ئوخشاش تەدرىجىي بولىدۇ. روهنىڭ تەن ئىچىگە هەرىكەتلىنىشى ئالاقزادە بولغاندىكىگە ئوخشاش بىراقلا ياكى قايغۇرغان ۋاقىتتىكىگە ئوخشاش ئاستا - ئاستا بولىدۇ. روهنىڭ يۇقىرىدا ئېيتىلغان بوغۇلۇشى ۋە تارقىلىشى دائىم

بىراقلا يۈز بەرگەن روھىي ھەرىكەتتىن كېيىن بولىدۇ. تەبىئىي روھنىڭ كېمىيىشى ۋە سۇسلىشىشى ھەر دائىم تەدرىجىي بولىدۇ. بەزىدە بىر خىل روھىي ھەرىكەتكە ئىككى خىل روھىي ھەرىكەت ئەگەشكەن بولسا، روھ بىرلا ۋاقىتتا ئىككى تەرەپكە ھەرىكەتلىنىدۇ، مەسىلەن: قايغۇرۇشتا غەزەپلىنىش بىلەن غەم قىلىش تەڭ تېپىلىدىغان بولغاچقا روھ ئوخشىمىغان تەرەپكە ھەرىكەتلىنىدۇ. خىجىل بولغاندا روھ تەن ئىچىگە يىغىلىدۇ، ئەقىل ۋە تەپەككۇر قايتىقاندىن كېيىن روھ كېڭىيىپ سىرتىغا ھەرىكەتلىنىپ، رەڭگىرويى قىزىرىدۇ.

بەزىدە بەدەن يۇقىرىدا ئېيتىلغان روھىي ھەرىكەتلەردىن باشقا ھەرىكەتلەردىنمۇ تەسىرلىنىدۇ، مەسىلەن: بەزى روھىي تەسەۋۋۇرلار تەبىئىي ئىشلارنى قوزغىتىدۇ. شۇنداقكى، بەزىدە تۇغۇلغان بالىنىڭ چىرايى جىما قىلغان ۋاقىتتا خىيال قىلىنغان ئادەمنىڭ چىرايىغا، رەڭگى مەنىي كەلگەندە نەزىرى چۈشكەن نەرسىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بۇلار دۇنيانىڭ يوشۇرۇن سىرلىرىدىن خەۋەر تاپمىغان كىشىلەر قوبۇل قىلىشتىن ئۆزىنى تارتىدىغان ئىشلاردۇر. بىلىمنىڭ تېگىگە چۆككەنلەر بۇنى مەۋجۇت بولۇشى دۇرۇس بولمايدىغان ئىشنى ئىنكار قىلغاندەك ئىنكار قىلمايدۇ. بەدىنى مايىل كىشىلەرنىڭ قېنىنىڭ قىزىل نەرسىلەرگە قارىغان ۋە تەپەككۇر يۈرگۈزگەندە ئايلىنىشنىڭ تېزلىشىشى، ئادەم باشقىلارنىڭ چۈچۈمەل نەرسىنى يېگەنلىكىنى كۆرگەندە چىشنىڭ قامىشى، باشقىلارنىڭ بىرەر ئەزاسىنىڭ ئاغرىغانلىقى تەسىر قىلغاندا بۇ كىشىنىڭمۇ شۇ ئەزاسىنىڭ ئاغرىشى، قورقىدىغان ياكى خۇرسەن بولىدىغان نەرسىلەرنى تەسەۋۋۇر قىلىش بىلەن مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى مۇشۇ قاتارغا كىرىدۇ[1].

15 - پەسىل يېمەك - ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا

يېمەك - ئىچمەك ئادەم بەدىنىگە پەقەت كەيپىياتى، ماددىسى ۋە پۈتۈن تۈزۈلۈشىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل ھالەتتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. لۇغەت مەنىسىدىن قارىغاندا بۇ سۆزلەرنىڭ چۈشەنچىلىرى بىر - بىرىگە يېقىنلىشىشى مۇمكىن، ئەمما بىز بۇلارنى ئايرىم مەنىلەردە ئىشلىتىدىغان بولۇپ، تۆۋەندە بۇ ھەقتە توختىلىمىز.

① دەققەت قىلىدىغان بولساق، سورۇندىكى بىرەر كىشىنىڭ ئەسىنگەنلىكىنى كۆرگەندە باشقىلارنىڭمۇ ئارقا - ئارقىدىن ئەسىنەك تۇتۇدىغانلىقىنى، قىچىشتۇرغۇچى نەرسىلەرنىڭ گېپىنى ئاڭلىغاندا بىرەر ماددىي سەۋەب بولمىسىمۇ تېرىنىڭ قىچىشىپ تاتىلاشقا تۇرتكە بولىدىغانلىقىنى بايقايمىز. تۇرمۇشتا بۇنداق مىساللار كۆپتۇر — سەئىد ھەسسام.

كەيپىياتى بىلەن تەسىر قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر ئىنسان بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن قىزىپ ياكى سوۋۇپ، بەدەننى قىزىتىدۇ ياكى سوۋۇتىدۇ، ئەمما بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلانمايدۇ.

ماددىسى بىلەن تەسىر قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر تەبىئىتىنى ئۆزگەرتىپ، ئىنسان ئەزالىرىنىڭ بىرەر سىنىڭ مەلۇم قىسمىنىڭ شەكلىنى قوبۇل قىلىدۇ. بەزىدە بۇ ئەزانىڭ شەكلىنى قوبۇل قىلىش بىلەن بىرگە ماددىسى شەكىللىنىش ئورۇندالغانغا قەدەر ساقلىنىدۇ. بۇنىڭ ئادەم بەدىنى كەيپىياتىغا نىسبەتەن كۆچلۈك ھېسابلىنىدىغان كەيپىياتى داۋاملىشىدۇ، مەسىلەن: گەرچە كاھۇ قانغا ئايلانغان ۋە ئىنسانىنىڭ مەلۇم ئەزاسىنىڭ بىر قىسمى بولۇش سالاھىيىتىنى ھازىرلىغان بولسىمۇ، ئۇنىڭ ئىنسان مىزاجىدىن سوغۇقراق بولغان سوغۇقلۇقى داۋاملىق ساقلىنىدۇ. ئۇيقۇدىن ھاسىل بولغان قان بۇنىڭ ئەكسىچىدۇر.

پۈتۈن تۈزۈلۈشى بىلەن تەسىر قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەك بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلانسۇن ياكى ئايلانمىسۇن كەيپىياتى بىلەن ئەمەس، تۇرگە مەنسۇپ شەكلى بىلەن تەسىر قىلىدۇ. كەيپىياتتىن تۆت خىل كەيپىياتنىڭ بىرى نەزەردە تۇتۇلىدۇ. كەيپىياتى بىلەن تەسىر كۆرسەتكۈچىنىڭ تەسىر قىلىشىدا ماددىسى رول ئويناىدۇ. بەدەن قۇۋۋىتى ماددىسى بىلەن تەسىر كۆرسەتكۈچىنىڭ تۈزۈلۈشىنى ئۆزگەرتسە دەسلەپتە چىقىمنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ، ئارقىدىن قان كۆپەيتىش ئارقىلىق تەبئىي ھارارەتنى كۆچەيتىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قالدۇق كەيپىياتى بىلەن باشقا تەسىرلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. تۈزۈلۈشى بىلەن تەسىر كۆرسەتكۈچى يېمەك - ئىچمەك يەككە، ئاددىي ماددىلىرى ئۆزلىشىپ تۇر ۋە شەكىلنى قوبۇل قىلىشقا تەييارلانغان مادا ھاسىل بولغاندىن كېيىن بارلىقا كەلگەن تۇرگە مەنسۇپ شەكلى بىلەن تەسىر قىلىدۇ. بۇ ئۇنىڭ ماددىسىنىڭ تۇنجى كەيپىياتلىرى ياكى ئۇنىڭ شەكىللەنگەن مىزاجىدىن كەلگەن ئەمەس، بەلكى ئۇ ماددىنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان كامالەت ئىقتىدارىدۇر. مەسىلەن: ماگنىتنىڭ تارتىش كۈچى ۋە ھايۋان، ئۆسۈملۈك تۇرلىرىنىڭ ھەربىرىنىڭ مىزاجىدىن كېيىن پەيدا بولغان يېڭى تەبئىتىگە ئوخشاش. بۇ مىزاجنىڭ ئاددىي ھالەتلىرى ياكى بۇنىڭ ئۆزى ئەمەس، چۈنكى بۇ ئاددىي ياكى مۇرەككەپ ھالەتتىكى ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق ئەمەس، بەلكى ئۇ رەڭ، پۇراق، جان ياكى باشقا شەكىللەرگە مەلۇم جەھەتلەردە ئوخشايدىغان ھېس قىلغىلى بولمايدىغان ئىشلاردۇر.

مىزاجدىن كېيىن ھاسىل بولغان بۇ شەكىلنىڭ كامالەتكە يەتكەنلىكىنىڭ ئىپادىسى بەزىدە ئۇنىڭ باشقىلاردىن تەسىرلىنىش قۇۋۋىتىگە، بەزىدە باشقىلارغا تەسىر قىلىش قۇۋۋىتىگە ئىگە بولغانلىقى بولىدۇ. باشقىلارغا تەسىر قىلىش قۇۋۋىتىگە ئىگە بولغاندا ئادەم بەدىنىگە تەسىر

قىلىشى ياكى ئۇنداق بولماسلىقى مۇمكىن. ئادەم بەدىنىگە تەسىر قىلسا بۇ تەسىرى كۈچلۈك بولۇشى ياكى ئۇنداق بولماسلىقى مۇمكىن. بەزى چاغدا ئۇنىڭ ئومۇمىي تەسىرى مىزاجىدىن ئەمەس، بەلكى مىزاجىدىن كېيىن شەكىللەنگەن تۇرگە مەنسۇپ شەكىلدىن كېلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق تەسىر تۇرۇلۇش تەسىرى، يەنى تۆت خىل كەيپىياتنىڭ بىرەسى بىلەن ئەمەس، بەلكى تۇرگە مەنسۇپ شەكىلدىن كەلگەن تەسىر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كۈچلۈك بولمىغان تەسىرى فاۋانىيا (ئۇدسەلىب)نىڭ تۇتقاق كېسەلنى ساقايتقىنىغا ئوخشاشتۇر.

قارشى تەسىرى بىيىش (بىر خىل زەھەرلىك ئۆسۈملۈك) قۇۋۋەتتىنىڭ ئىنسان بەدىنى جەۋھىرىنى بۇزغىنىغا ئوخشاشتۇر. سۆزىمىزگە قايتىپ يەنە دەيمىزكى، بىز يېيىلگەن ياكى سۇرۇلگەن مەلۇم نەرسىنى ئىسسىق ياكى سوغۇق دېسەك، بىز ئۇنى تەسىرى بىلەن ئەمەس، بەلكى قۇۋۋەتتى بىلەن شۇنداق، يەنى ئۇ بەدىنىمىزدىن قۇۋۋەتتى بىلەن ئىسسىقراق ياكى سوغۇقراق دېمەكچى بولىمىز. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ يەردىكى قۇۋۋەتتىن بەدىنىمىزنىڭ تەبئىي هارارىتى ئۇنىڭغا تەسىر قىلغان ۋاقىتتا پەيدا بولغان قۇۋۋەتنى مەقسەت قىلىمىز. بەزىدە بۇ قۇۋۋەتتىن باشقا نەرسىنى، يەنى دورىنىڭ تەسىرچانلىقىغا ئىگە بولۇشىنى نەزەردە تۇتىمىز، مەسىلەن: گۈڭگۇرتنى قۇۋۋەتتى بىلەن ئىسسىق دېگىنىمىزگە ئوخشاش. بەزىدە بىز مەلۇم نەرسىنى ئىسسىق ياكى سوغۇق دېسەك، ئۇنىڭ بەدىنىمىزگە كۆرسىتىدىغان تەسىرىگە قارىماستىن، دەسلەپكى ئەركاندىن كەلگەن غالىب مىزاجىنى مەقسەت قىلىش بىلەن كۇپايىلىنىمىز. بەزىدە مەلۇم دورىنى قۇۋۋەتتى بىلەن ئۇنداق ياكى مۇنداق دەيمىز، بۇ ئۇنىڭ تەسىرى ئىقتىدار خاراكتېرىنى ئالغان دېگىنىمىز بولىدۇ، مەسىلەن: يازالايدىغان ئادەمنىڭ يېزىشنى تاشلىشىغا ئوخشاش، يەنە بىيىش قۇۋۋەتتى بىلەن بۇزغۇچىدۇر دېگىنىمىزگە ئوخشاش. بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ پەرقى شۇكى، ئۇنى بەدەن ئۆزگەرتمىگەن ۋە تەسىرى كۆرۈلگۈدەك هالەتكە كەلمىگەن، بۇ يىلان زەھىرىگە ئوخشاش ئۇچرىشىش بىلەن ياكى بىيىشقا ئوخشاش كەيپىياتنىڭ ئاددىي ئۆزگىرىشى بىلەن تەسىر قىلىدۇ. بىرىنچى قۇۋۋەت بىلەن كېيىن بايان قىلىنغان قۇۋۋەت ئوتتۇرىسىدا يەنە بىر ۋاستە قۇۋۋەت بار، ئۇ زەھەرلىك دورىلارنىڭ قۇۋۋەتتىگە ئوخشاش قۇۋۋەتتۇر.

ئۇنىڭدىن كېيىن دەيمىزكى، دورىلار تۆت دەرىجىگە ئايرىلىدۇ.

بىرىنچى دەرىجىدىكى دورىلار: بۇلار ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن بەدەنگە كەيپىياتى بىلەن تەسىر قىلىدىغان بولۇپ، تەسىرىنى هېس قىلغىلى بولمايدۇ، مەسىلەن: پەقەت تەكرار ياكى كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلگەندىن كېيىن مەلۇم دەرىجىدە قىزىتىشى ياكى سوۋۇتۇشىغا ئوخشاش.

ئىككىنچى دەرىجىدىكى دورىلار: بۇ خىلدىكى دورىلارنىڭ تەسىرى يۇقىرىدىكىسىنىڭ تەسىرىدىن كۆچلۈكرەك بولىدۇ، ئەمما تەكرار ياكى كۆپ مىقدارىدا ئىشلىتىلمىسە ئەزالارنىڭ خىزمەتلىرىگە كۆرۈنەرلىك زەرەر يەتكۈزمەيدۇ ياكى تەبئىي ھالىتىنى ئۆزگەرتمەيدۇ ياكى ۋاقىتلىق شۇنداق قىلىدۇ.

ئۈچىنچى دەرىجىدىكى دورىلار: بۇ خىلدىكى دورىلار بەدەنگە ئەسلىي يوسۇندا كۆرۈنەرلىك زەرەر يەتكۈزىدۇ، ئەمما زەرەرى ھالاك قىلغۇدەك ياكى بۇزغۇدەك دەرىجىدە بولمايدۇ.

تۆتىنچى دەرىجىدىكى دورىلار: بۇ خىل دورىلار بۇزىدۇ ۋە ھالاك قىلىدۇ، بۇنداق قىلىش زەھەرلىك دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى بولۇپ، كېيىياتى بىلەن بولىدۇ. بۇلارنىڭ پۈتۈن تۈزۈلۈشى بىلەن ھالاك قىلىدىغانلىرى بەئەينى زەھەردۇر.

باشتىن دەيمىزكى، بەدەنگە كىرىپ تەسىر قىلىش ۋە تەسىرلىنىشنى بېشىدىن ئۆتكۈزىدىغان شەيئىلەر بەدەن تەرىپىدىن ئۆزگەرتىلىدۇ ئەمما بەدەننى ئۆزگەرتمەيدۇ ياكى بەدەن تەرىپىدىن ئۆزگەرتىلىدۇ ھەم بەدەننى ئۆزگەرتمەيدۇ ياكى بەدەن تەرىپىدىن ئۆزگەرتىلمەيدۇ ھەم بەدەننى ئۆزگەرتىدۇ.

ئۇلارنىڭ بەدەن تەرىپىدىن ئۆزگەرتىلمەيدىغان، ئۇنىمۇ كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ئۆزگەرتمەيدىغانلىرى بەدەننىڭ تەركىبي قىسمىغا ئايلىنىدۇ ياكى ئايلانمايدۇ. تەركىبي قىسمىغا ئايلىنىدىغىنى مۇتلەق غىزا، تەركىبي قىسمىغا ئايلانمايدىغىنى مۇتىدىل داۋادۇر.

ئۇلارنىڭ بەدەن تەرىپىدىن ئۆزگەرتىلىدىغان ۋە بۇنى ئۆزگەرتىدىغانلىرى بەدەن تەرىپىدىن ئۆزگەرتىلىپ، بۇنىمۇ ئۆزگەرتكەندىن كېيىن ئاخىر ئۆزى باشقىسى تەرىپىدىن بۇزۇلىدۇ ياكى ئۇنداق بولمايدۇ، بەلكى ئۆزى بەدەننى ئۆزگەرتىپ ئۇنى بۇزىدۇ. بىرىنچىسى، بەدەننىڭ تەركىبي قىسمىغا ئۆزگىرىدۇ ياكى ئۆزگەرمەيدۇ، ئۆزگەرگىنى داۋائى غىزا (غىزالىق دورا)، ئۆزگەرمىگىنى داۋائى مۇتلەق (مۇتلەق دورا)، ئىككىنچىسى ، داۋائى سەممى (زەھەرلىك دورا)دۇر.

ئۇلارنىڭ بەدەن تەرىپىدىن ئەلۋەتتە ئۆزگەرتىلمەيدىغان، بەلكى ئۇنى ئۆزگەرتىدىغانلىرى مۇتلەق زەھەردۇر. بىز بەدەن تەرىپىدىن ئۆزگەرتىلمەيدۇ دېگەن سۆزنىمىزدىن ئۇلار بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن بۇنىڭ تەبئىي ھارارىتى بىلەن قىزىتىلمايدۇ دېمەكچى ئەمەس، چۈنكى زەھەرلەرنىڭ كۆپ قىسمى بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن بۇنىڭ تەبئىي ھارارىتى بىلەن قىزىتىلمىسا تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ، بەلكى بىز بۇ سۆزنىمىزدىن ئۇلارنىڭ تەبئىي شەكلى

ئۆزگەرمەيدۇ، بەلكى قۇۋۋەتتى بىلەن شەكلىنى ساقلاپ قالغان ھالەتتە بەدەننى بۇزغانغا قەدەر تەسىر كۆرسىتىدۇ دېمەكچىمىز. ئۇلارنىڭ بەزىسىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، خۇسۇسىيىتىنىڭ روھنى تارقىتىشغا يارىدەم بېرىدۇ، مەسىلەن: ئەغىا يىلنى زەھەرى بىلەن بىيش زەھەرنىگە ئوخشاش. بەزىسىنىڭ تەبىئىتى سوغۇق بولۇپ، تەبىئىتى خۇسۇسىيىتىنىڭ روھنى خۇنۇكلەشتۈرۈشى ۋە سۇسلاشتۇرۇشغا يارىدەم بېرىدۇ، مەسىلەن: چايان، شەۋكىران[1] زەھەرى ۋە سوۋۇتىدىغان باشقا شەيئىلەرگە ئوخشاش. ئۇلار بەزىدە بەدەننى قىزىتىش بىلەن ئۆزگەرتىدۇ، چۈنكى ئۇلار قانغا ئايلانغاندىن كېيىن بەدەننى ئەلۋەتتە قىزىتىدۇ، ھەتتا كاھۇ بىلەن قاپاقتا ئوخشاشلارمۇ قىزىتىدۇ، لېكىن بىز يۇقىرىدىكى ئۆزگەرتىشتىن بۇ خىل قىزىتىشنى ئەمەس، بەلكى تۈرىنى ساقلاپ قېلىپ كەيپىياتى بىلەن قىزىتىشنى نەزەردە تۇتىمىز. غىزائى داۋا بەزىدە بەدەننى تۈرۈلۈشى ھەم كەيپىياتى بىلەن ئۆزگەرتىدۇ، ئەمما كەيپىياتى بىلەن ئۆزگەرتىشى ئاۋۋال كۆرۈلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدە ساماقتا ئوخشاش ئاۋۋال ئىسسىقلىقتا ئۆزگىرىپ قىزىتىدىغانلىرى، كاھۇغا ئوخشاش ئاۋۋال سوغۇقلۇقتا ئۆزگىرىپ سوۋۇتىدىغانلىرى بار. قانغا ئايلانغاندىن كېيىن قان تولۇقلاش ئارقىلىق كۆپ ھاللاردا قىزىتىدۇ. ئىسسىقلىقتا ئۆزگىرىپ سوغۇقلۇقنى تاشلىغان تۈرسا قانداقمۇ قىزىتمىسۇن. شۇنداقتىمۇ ئۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ تۈرۈلۈشى ئۆزگەرگەن بولسىمۇ تەبىئىي كەيپىياتى مەلۇم دەرىجىدە ساقلىنىپ قالىدۇ، مەسىلەن: كاھۇدىن ھاسىل بولغان قاندا مەلۇم سوغۇقلۇق، ساماقتىن ھاسىل بولغان قاندا مەلۇم ئىسسىقلىق ساقلىنىپ قالىدۇ، ئەمما بۇ ھالەت ئۇزۇن داۋام قىلمايدۇ.

غىزالىق دورىلارنىڭ ئىچىدە دورىغا يېقىنراقلىرى ۋە غىزاغا يېقىنراقلىرى باردۇر. بۇ خۇددى غىزانىڭ ئىچىدە شاراب، تۇخۇم سېرىقى، گۆش سۈيىگە ئوخشاش تەبىئىتى قانغا يېقىنلىرى، نان بىلەن گۆشكە ئوخشاش ئۇنىڭدىن سەل يىراقلىرى بولغىنىغا ئوخشايدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدە يەنە دورىلىق غىزالارغا ئوخشاش غىزالىقتىن كۆپ يىراقلىرى باردۇر.

دەيمىزكى، غىزا بەدەن ھالىتىنى سانى ۋە سۈپىتى بىلەن ئۆزگەرتىدۇ. سۈپىتى بىلەن ئۆزگەرتىشى يۇقىرىدا بايان قىلىندى. سانى بىلەن ئۆزگەرتىشىگە كەلسەك، كۆپ ئىستېمال قىلىنسا سېسىق كېكىرتىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، خىلىتلارنى ئوفۇنەتلەندۈرىدۇ. ئاز ئىستېمال

---

① شەۋكىران — بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، چېچەكلىرى بىلسان چېچەكلىرىگە ئوخشايدۇ، مەئدۇنىس دېيىلىدىغان ئۆسۈملۈك ئارىسىدا ياۋا ئۆسىدۇ، ئۇ كولىشىسىن ماددىسىغا باي بولۇپ، بۇ مادىدا كۈچلۈك زەھەردۇر، ئۇ كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ — سەئىد ھەسسام.

قىلىنسا بەدەننى جۇدىتىدۇ. غىزا كۆپ ئىستېمال قىلىنسا بەدەننى دائىم سوۋۇتىدۇ. ئەمما چىرىگەن بولسا قىزىتىدۇ، چۈنكى چىرىش يات ئىسسىقلىق تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، بەدەندىمۇ يات ئىسسىقلىق پەيدا قىلىدۇ.

يەنە دەيمىزكى، غىزانىڭ ئىچىدە ئاسان ھەزىم بولىدىغانلىرى، تەستە ھەزىم بولىدىغانلىرى ۋە نورمال ھەزىم بولىدىغانلىرى بارىدۇر. ئاسان ھەزىم بولىدىغانلىرىدىن سۈيۇق قان، تەستە ھەزىم بولىدىغانلىرىدىن قويۇق قان ھاسىل بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرى كۆپ ياكى ئاز ئۇزۇقلاندۇرىدۇ. ئاسان ھەزىم بولۇپ، كۆپ ئۇزۇقلاندۇرىدىغىنىنىڭ مىسالى شاراب، گۆش سۈيى ۋە ئىللىتىپ پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىدۇر، چۈنكى بۇلارنىڭ كۆپ قىسمى ئۇزۇقلۇققا ئايلىنىدىغان بولغاچقا كۆپ ئۇزۇقلاندۇرىدۇ. تەستە ھەزىم بولۇپ، ئاز ئۇزۇقلاندۇرىدىغىنىنىڭ مىسالى سۈزمە، گۆش قېقى، پەتىنگان ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدۇر. چۈنكى ئۇنىڭ قانغا ئۆزگىرىدىغان قىسمى ئازدۇر. تەستە ھەزىم بولۇپ، كۆپ ئۇزۇقلاندۇرىدىغىنىنىڭ مىسالى پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن كالا گۆشىدۇر. ئاسان ھەزىم بولۇپ، ئاز ئۇزۇقلاندۇرىدىغىنىنىڭ مىسالى گۈلاب، تەركىبى بىلەن كەيپىياتى مۆتىدىل بولغان كۆكتاتلار، مېۋىلەردىن ئالما، ئانار ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاشلاردۇر، چۈنكى بۇلارنىڭ ھەربىرىدىن بەزىدە ناچار، بەزىدە ياخشى كەيمۇس[1] ھاسىل بولىدۇ. ئاسان ھەزىم بولۇپ، كۆپ ئۇزۇقلاندۇرىدىغان، ياخشى كەيمۇس ھاسىل بولىدىغانلىرىنىڭ مىسالى تۇخۇم سېرىقى، شاراب، گۆش سۈيىدۇر. ئاسان ھەزىم بولۇپ، ئاز ئۇزۇقلاندۇرىدىغان، ياخشى كەيمۇس ھاسىل بولىدىغانلىرىنىڭ مىسالى كاھۇ، ئالما، ئانارىدۇر. ئاسان ھەزىم بولۇپ، ئاز ئۇزۇقلاندۇرىدىغان، ناچار كەيمۇس ھاسىل بولىدىغانلىرىنىڭ مىسالى تۇرۇپ، قىچا ۋە كۆپ قىسىم كۆكتاتلاردۇر. ئاسان ھەزىم بولۇپ، كۆپ ئۇزۇقلاندۇرىدىغان، ناچار كەيمۇس ھاسىل بولىدىغانلىرىنىڭ مىسالى ئۆپكە ۋە قۇشلارنىڭ ئۇچۇرما بولغان چۈجىلىرىنىڭ گۆشىدۇر. تەستە ھەزىم بولۇپ، كۆپ ئۇزۇقلاندۇرىدىغان، ياخشى كەيمۇس ھاسىل بولىدىغانلىرىنىڭ مىسالى پىشۇرۇلغان تۇخۇم، بىر ياشلىق پاقلان گۆشىدۇر. تەستە ھەزىم بولۇپ، كۆپ ئۇزۇقلاندۇرىدىغان، ناچار كەيمۇس ھاسىل بولىدىغانلىرىنىڭ مىسالى كالا گۆشى، ئۆردەك گۆشى ۋە ئات گۆشىدۇر. تەستە ھەزىم بولۇپ، ئاز ئۇزۇقلاندۇرىدىغان، ناچار كەيمۇس ھاسىل بولىدىغانلىرىنىڭ مىسالى گۆش قېقىدۇر. نورمال ھەزىم بولىدىغان غىزالارمۇ مۇشۇ قاتارغا كىرىدۇ.

① كەيمۇس — كەيمۇس ئاشقازاندا ھەزىم بولغاندىن كېيىنكى غىزا بولۇپ، ئىنچىكە ئۆچەيلەر ئۈنى سۈمۈرۈپ كەيلۇسقا ئايلاندۇرىدۇ — سەئىد ھەسسام.

16 - پەسىل سۇلارنىڭ ئەھۋالى توغرىسىدا

سۇ تۆت ماددىنىڭ بىرىدۇر، ئۇنىڭ ئۇستىگە بۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئوزۇقلاندۇرۇش ئۇچۇن ئەمەس، بەلكى غىزانى يۇرۇشتۇرۇش ۋە سۇيۇلدۇرۇش ئۇچۇن ئىستېمال قىلىنىدىغان ئالاھىدە بىرىدۇر. ئۇنى ئوزۇقلاندۇرمايدۇ دەيمىز، چۇنكى ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەتنى بىلەن قانغا، ئۇنىڭدىنمۇ يىراقراق يەنە بىر قۇۋۋەتنى بىلەن ئادەم ئەزاسىنىڭ بىر قىسمىغا ئايلىنالايدىغان بولۇشى لازىم. يەككە ماددا مۇرەككەپلەشمىگۇچە قان شەكلى ياكى ئادەم بەدىنى ئەزاسىنىڭ شەكلىنى قوبۇل قىلىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولالمايدۇ. لېكىن سۇ ئوزۇقلۇقنى ئاقتۇرۇش، سۇيۇلدۇرۇش ۋە سىلىقلاشتۇرۇش رولىنى ئويناىدىغان بولۇپ، تومۇرلار ۋە باشقا يوللارغا سىڭىپ كىرىدۇ، بەدەن ئوزۇقلىنىش ئىشىنى تاماملاشتا ئۇنىڭ ياردىمىدىن بىھاجەت بولالمايدۇ.

سۇ تۇزۇلۇشىگە قاراپ ئەمەس، بەلكى ئارىلاشقان ماددىلار ۋە غالىب ئورۇندا تۇرغان كەيپىياتلىرىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى بۇلاق سۇيىدۇر، ئەمما ھەرقانداق بۇلاق سۇيى ئەمەس، بەلكى تۇپرىقى ساپ بولغان، تۇپرىقىغا يات نەرسىلەر ئارىلاشمىغان ۋە يات كەيپىياتلار تەسىر قىلمىغان ياكى تۇپرىقى تاشلىق بولغان بۇلاق سۇيى ياخشىدۇر، چۇنكى تۇپرىقى تاشلىق بولسا ئاسان بۇزۇلمايدۇ. ئەمما تېگى ساپ تۇپراق بولغان قۇدۇق سۇيى تاشلىق بولغان قۇدۇق سۇيىدىن ياخشىراقتۇر. ئەمما تېگى ساپ تۇپراق بولغان ھەرقانداق بۇلاقنىڭ سۇيى ئەمەس، بەلكى شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئېقىن بۇلاقنىڭ سۇيى ياخشىدۇر. يەنە ھەرقانداق ئېقىن بۇلاقنىڭ سۇيى ئەمەس، بەلكى شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇستى ئوچۇق بولۇپ، قۇياش نۇرى ۋە شامال بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان بۇلاقنىڭ سۇيى ياخشىدۇر، چۇنكى بۇنداق بۇلاقنىڭ سۇيى ئۇزلۇكسىز ياخشىلىنىپ تۇرىدۇ. ئەمما بۇلاق سۇيى ئاقمايدىغان بولسا، ئوچۇق تۇرغىنىدىن يېپىق تۇرغىنى ياخشىراقتۇر.

بىلگىنكى، ئېقىنى لاي بولغان سۇ تاش ئۇستىدىن ئېقىپ كەلگەن سۇدىن ياخشىدۇر، چۇنكى لاي سۇنى تازىلايدۇ، يات ئارىلاشمىلىرىنى سۇزىدۇ ۋە سۇيۇلدۇرىدۇ، تاش ئۇنداق قىلمايدۇ. ئەمما لېيى ساپ بولۇشى، لاۋا، زەي ياكى باشقا نەرسىلەر ئارىلاشقان بولماسلىقى لازىم. ئەمما سۇنىڭ مىقدارى كۆپ، چوڭقۇر، ئېقىشى تېز بولسا شۇنداق بولسىمۇ يەنە ياخشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، چۇنكى بۇنداق سۇ ئارىلاشقان نەرسىلەرنى ئىسلاھ قىلىپ ئۆز تەبىئىتىگە

ئۆزگەرتەلەيدۇ، ئېقىش جەريانىدا قۇياش نۇرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. سۇ شەرق تەرەپكە ئاقسا، بولۇپمۇ يازدا شۇنداق بولسا ياخشىراق بولىدۇ، بولۇپمۇ ئېقىن بېشى يىراق بولسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شىمالغا قاراپ ئاققىنىمۇ ياخشى بولىدۇ. غەرب ۋە جەنۇب تەرەپكە ئاققان سۇ ناچاردۇر، بولۇپمۇ جەنۇب شامىلىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان بولسا تېخىمۇ ناچاردۇر. ئېگىز يەرلەردىن ئېقىپ كەلگەن سۇدا يۇقىرىدىكى شەرتلەر تېپىلسا ياخشىراقتۇر. تاتلىق سۇ تاتلىقتەك خيال قىلىنىدىغان سۇ بولۇپ، ئاسان بۇزۇلمايدۇ، ۋەزنى يەڭگىل بولۇپ، شالاڭ بولغاچقا، ئاسان سوۋۇيدۇ ۋە ئاسان قىزىيدۇ، قىشتا سوغۇق، يازدا ئىسسىق بولىدۇ، غەيرىي تەمى ۋە پۇرىقى بولمايدۇ، ئاسان ھەزىم بولىدۇ، بەدەنگە ئاسان سىڭىدۇ.

بىلگىنىكى، ئېغىرلىقىنى ئۆلچەش سۇنىڭ ئەھۋالىنى بىلىشتىكى مۇۋاپىقىيەتلىك ئۇسۇللارنىڭ بىرىدۇر، چۈنكى، سۇنىڭ يەڭگىلرەك بولغىنى ھەرقانداق ئەھۋالدا ياخشىراقتۇر. سۇنىڭ ئېغىرلىقى بەزىدە ئۆلچەش ئارقىلىق، بەزىدە ئېغىرلىقى ئوخشاش بولغان ئىككى پارچە رەخت ياكى پاختىنى ئوخشىمىغان سۇ بىلەن نەمدەپ تولۇق قۇرۇتۇپ ئېغىرلىقىنى ئۆلچەش ئارقىلىق بىلىنىدۇ، سۇغا چىلانغان رەخت ياكى پاختىنىڭ قايسىسى يەڭگىلرەك بولسا شۇ سۇ ياخشىراق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. پارغا ئايلاندۇرۇش ۋە تامچىلىتىش ناچار سۇنى ئىسلاھ قىلىدىغان ئۇسۇللاردىندۇر. ئۇنداق قىلىش ئىمكانىيىتى بولمىسا قاينىتىلسىمۇ بولىدۇ، چۈنكى ئالىملارنىڭ گۇۋاھلىق بېرىشىچە قاينىتىلغان سۇ[1] قورساقنى بوشراق ئېسىدىكەن، ئاسانراق ھەزىم بولىدىكەن. نادان تېۋىپلار[2] قاينىتىلغان سۇنىڭ ئۇچۇچان قىسمى پارغا ئايلىنىپ كېتىپ قويۇق قىسمى قالىدۇ، قايناتقانىنىڭ پايدىسى يوق، چۈنكى بۇنداق قىلغاندا سۇ قويۇلۇپ قالىدۇ دەپ قارايدۇ. لېكىن سۇ يەككە، ئاددىي ماددا بولغاچقا، قويۇق، سۇيۇقلۇق جەھەتتە بىر خىل بولىدىغانلىقىنى بىلىش لازىم. سۇ سوغۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ ئېشىشى ياكى زىيمنىغا مەنسۇپ زىيادە

---

① سۇ قاينىتىلسا ۋە تامچىلىتىلسا گەرچە بەزى جاراسىملارنى يوقاتقىلى بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭدىكى ئادەمگە پايدىلىق بولغان بەزى مەدەنگە مەنسۇپ ماددىلار يوقىلىپ كېتىدۇ، مەسىلەن: ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ھاۋا يوقىلىپ كېتىدۇ. ئاشقازان تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈشى تەسلىشىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى تازىلاشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ئۇنى ئۇستى كەڭ، ئاستى تار قاچىغا تۆكۈپ تۇيراق ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش يات ماددىلىرىنى تېگىگە چۆكتۈرۈپ، ئارقىدىن سۈزۈك ئەينەك قاچىغا تۆكۈپ قۇياش نۇرى ئاستىدا ئىككى - ئۈچ سائەت قويۇپ قويۇشتۇر — سەئىد ھەسسام.

② ئىبن سىنا بۇ يەردە خاتالاشقان، چۈنكى ئۇلار گەرچە قويۇقلىشىشنىڭ ھەقىقىي سەۋەبىنى بىلمىسىمۇ نادان ئەمەس، ھالبۇكى، سۇنىڭ ھارارىتى ئاشسا ئۇنىڭغا ئاريلاشقان ھاۋا قېچىپ كېتىپ ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ، سۈمۈرۈلۈشى تەس بولۇپ قالىدۇ، شۇ سەۋەبتىن تامچىلىتىلغان سۇ مەدەن ماددىلىرى بولغان سۇغا قارىغاندا ئاشقازاندا تەستە ھەزىم بولىدۇ — سەئىد ھەسسام.

كىچىك نەرسىلەرنىڭ ئارىلىشىشى، زىيادە كىچىك بولغانلىقتىن ئايرىلالماي ياكى چۆكمىگە چۈشمەي بىرلىكتە تۇرۇشى سەۋەبىدىن قويۇقلىشىدۇ. قاينىتىلسا دەسلەپتە سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان قويۇقلۇقى يوقىلىدۇ، ئارقىدىن تۆزۈلۈشى زىيادە شالاڭلىشىپ قىيامى ئەڭ سۇيۇق ھالەتكە كېلىدۇ. شۇ چاغدا ئۇنىڭ تەركىبىدىكى تۇپراققا مەنسۇپ قىسىملىرى چۆكمىگە چۈشۈش شەكلى بىلەن ئايرىلىپ يەككە ھالەتكە ئوخشايدىغان ساپ سۇيى قالىدۇ. ئۇنىڭ پارغا ئايلىنىش ئارقىلىق ئايرىلغان قىسمىمۇ قالغان قىسمىغا ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭدىن كۆپ پەرقلەنمەيدۇ، چۈنكى سۇ ئارىلاشمىسىدىن ئايرىلسا قالغان قىسىملىرى سۇيۇقلۇق جەھەتتە ئوخشاش بولىدۇ، پارغا ئايلانغىنى ئۇنىڭدىن كۆپ پەرقلەنمەيدۇ. قاينىتىش سوغۇقلۇقنىڭ قويۇقلاشتۇرۇشىنى يوقىتىپ، ئارىلاشقان ماددىلىرىنى چۆكمىگە چۈشۈرۈپ سۇنى سۇيۇلدۇرىدۇ. بۇنىڭ دەللىلى شۇكى، سىز قويۇق سۇنى ئۇزاق مۇددەت قويۇپ قويىسىڭىزمۇ ھېسابقا ئالغۇدەك نەرسە چۆكمىگە چۈشمەيدۇ، ئەمما قاينىتىپ قويۇپ قويىسىڭىز كۆپ نەرسە تېگىگە ئولتۇرۇشۇپ، سۇ سۈزۈك، يەڭگىل بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق بولۇشى سۇنىڭ قاياناش ئارقىلىق سۇيۇلغانلىقىدىندۇر. مەسىلەن: جەيھۇن دەرياسىغا ئوخشاش چوڭ ۋادىلارنىڭ سۇلىرى، بولۇپمۇ ئاخىرقى ئېقىنىدىن ئېلىنغانلىرى دەسلەپتە ناھايىتى لاي بولىدۇ، قىسقا ۋاقىت تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن يات ماددىلىرى تېگىگە چۆكۈپ سۈزۈلىدۇ، ھەتتا قايتا سۈزۈلدۈرۈلسىمۇ ھېچ نەرسە چۆكمىگە چۈشمەيدۇ. بىر تۇركۈم كىشىلەر نىل دەرياسى سۈيىنى زىيادە ماختايدۇ، ئۇلار بۇ ماختاشنى تۆت ئىشقا، يەنى ئېقىن بېشىنىڭ يىراقلىقى، تۇپرىقىنىڭ ياخشىلىقى، جەنۇبتىن شىمال تەرەپكە قاراپ ئېقىشى ۋە ئۆزىگە قوشۇلغان سۇنى سۇيۇلدۇرۇشىغا يىغىنچاقلايدۇ. سۈيىنىڭ چوڭقۇرلىقىغا كەلسەك، بۇ ئالاھىدىلىك باشقا دەريالاردىمۇ تېپىلىدۇ. سۇ ناچار بولسا ئۇنى ھەر كۈنى بىر قاچىغا تۆكۈپ سۈزۈلدۈرسەڭمۇ ھەر كۈنى يېڭى ماددىلار تېگىگە چۆكۈپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ ئۇستىگە يات ماددىلىرى تېز ئايرىلمايدۇ، شۇنداق بولغانلىقتىن تولۇق سۈزۈلمەيدۇ، چۈنكى تۇپراقتا مەنسۇپ ماددىلار قويۇق، شىلىمشىق ياكى مايلىق ماددىلارغا ئارىلاشقان بولسا ئاسان چۆكمىگە چۈشىدۇ، ئەمما قويۇق ماددىدىن ئۇنداق ئاسان ئايرىلمايدۇ. قاينىتىش سۇنىڭ تەركىبىنى سۇيۇلدۇرىدۇ، چايقاپ تۇرۇپ قاينىتىلسىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

يامغۇر سۈيى، بولۇپمۇ يازدا گۈلدۈرماملىق بۇلۇتتىن ياغقان يامغۇر سۈيى ياخشى سۈلاردىندۇر، ئەمما بورانلىق بۇلۇتتىن ياغقان سۇغا بۇخاراتلار ئارىلاشقان بولۇپ، تۆزۈلۈشى ساپ بولمايدۇ. يامغۇر سۈيى گەرچە ياخشى بولسىمۇ زىيادە سۇيۇق بولغانلىقى ئۈچۈن تۇپراقتا

ۋە ھاۋاغا مەنسۇپ بۇزغۇچى ماددىلارنى ئاسان قوبۇل قىلىپ ئاسان بۇزۇلۇپ قالىدۇ[1]. بۇزۇلغان يامغۇر سۈيى خىلىتلارنى بۇزۇپ ئۆپكە ۋە ئاۋازغا زەرەر قىلىدۇ. بەزى كىشىلەر يامغۇر سۈيىنىڭ تېز بۇزۇلۇپ قېلىشىنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭ تۇرلۇك ھۆللۇكلەردىن ئۆرلىگەن ھورلاردىن پەيدا بولغانلىقىدىن دەيدۇ، شۇنداق بولسا يامغۇر سۈيى ئەڭ ناچار سۇ بولغان بولاتتى، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس، بەلكى ئۇنىڭ بۇزۇلۇشى تۇزۇلۇشىنىڭ زىيادە سۈيۇق ئىكەنلىكىدىندۇر، چۈنكى تۇزۇلۇشى سۈيۇق ھەرقانداق نەرسە تەسىرنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. يامغۇر سۈيى قاينىتىلسا ئاسان بۇزۇلمايدۇ. ئاسان بۇزۇلۇش ئېھتىمالى بولغان يامغۇر سۈيىنى ئىچىش زۆرۈر بولۇپ قالسا چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن ئىچىلسە زەرەرى يوقىلىدۇ.

قۇدۇقلار ۋە قانالىلارنىڭ سۈيى بۇلاقلارنىڭ سۇلىرىغا قارىغاندا ناچارراقتۇر. چۈنكى ئۇلار تۇرۇپ قالغان ۋە زېمىنغا مەنسۇپ ماددىلارغا ئۇزۇن ۋاقىت ئارىلاشقان بولۇپ، مەلۇم چىرىتىش خۇسۇسىيىتىدىن خالىي ئەمەس. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇ چىقىش قۇۋۇتىنى بىلەن ئەمەس، بەلكى چارە - تەدبىر بىلەن مەجبۇرىي چىقىرىلغاندۇر. ئۇنىڭ ناچارراقى قوغۇشۇن بار بولغان يوللاردىن ئېقىپ يىغىلغىنى بولۇپ، قوغۇشۇننىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئىچىلسە ئاشقازان يارىلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. سازلىق سۈيى قۇدۇق سۈيىدىنمۇ ناچاردۇر، چۈنكى قۇدۇق سۈيى تارتىش ئارقىلىق يېڭىلىنىدۇ، ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ، ئورۇنلىرىدا ئۇزۇن تۇرمايدۇ، ئەمما سازلىق سۈيى چىرىگەن يەر ئارىلىقلىرىدا ئۇزۇن تۇرىدۇ، ئاستا ھەرىكەت قىلىدۇ، بۇ ھەرىكىتى ئېتىلىش كۈچىدىن ئەمەس، بەلكى ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇنداق سۇ پەقەت چىرىگەن، بۇلغانغان يەرلەردە بولىدۇ.

قار - مۇز سۇلىرى قويۇقتۇر، سازلىقلاردىكى تۇرغۇن سۇلار، بولۇپمۇ ئۈستى ئوچۇق بولغانلىرى ناچار بولۇپ، تەستە ھەزىم بولىدۇ. قىشتا قار سەۋەبىدىن سوۋۇيدىغان بولۇپ، بەلغەم پەيدا قىلىدۇ، يازدا قۇياشنىڭ ئىسسىتىشى ۋە چىرىش سەۋەبىدىن ئىسسىيدىغان بولۇپ، سەپرا پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق سۇ ئىچىلسە قويۇقلۇقى، تۇپراقتا مەنسۇپ ماددىلار ئارىلاشقانلىقى، سۈيۇقى پارغا ئايلىنىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن تال كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ، قورساق پەردىسىگە زەرەر قىلىدۇ، ئىچىنى قاتۇرىدۇ، پۇت - قوللارنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئىت ئىشتىھا كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسىتىدۇ، قۇسۇشنى قىينىلاشتۇرىدۇ. كۆپ ھاللاردا بەدەندە سۇ تۇرۇپ قالغانلىقتىن ئىستىسقاغا سەۋەب بولىدۇ، ئۆپكە يالليۇغى، ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش ۋە تال كېسەللىكىگە سەۋەب بولىدۇ، پۇتنى ئورۇقلىتىدۇ، جىگەرنى زەئىپلەشتۇرىدۇ، تالغا تەسىر

---

① يامغۇر يېغىش جەريانىدا ھەر خىل مەنبەلەردىن كەلگەن تۆتۈنلەر ۋە ھاۋادىكى جاراسىملار ئارىلىشىدۇ — سەئىد ھەسسام.

قىلىپ، ئۇزۇقلىنىشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ، سارغايلىق، بوۋاسىر، پاچاق كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ ئۆزگىرىشى، يۈمشاق ئىششىق پەيدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ بۇنداق ئەھۋال قىش پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئاياللار ئىچسە ئۇلارنىڭ هامىلدار بولۇشى ۋە تۇغۇشى تەسلىشىدۇ، تۇغسىمۇ باللىرى ئىششىق تۇغۇلىدۇ، ئاياللاردا يالغان هامىلدارلىق، نارەسىدە بالىلاردا ئۇرۇقدانغا سۇ يىغىلىش، چوگىلاردا پاچاق كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ شەكلى ئۆزگىرىش، پاچاق يارىسى كۆپ بولىدۇ، يارىلىرى ئاسان ساقايمايدۇ، شەھۋىتى كۈچلۈك بولىدۇ، ئىچى تەستە سۈرىدۇ، سۈرگەن تەقدىردىمۇ ئۈچەيلەر يارىلىنىدۇ، تەبئىەتلىرى ۋە قورساقلىرىنى قۇرۇتىدىغانلىقتىن ئوتتۇرا ياشلىقلاردا تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ، ياشانغانلاردا كۆيدۈرگۈچى تەپ كۆپ كۆرۈلىدۇ.

تۇرغۇن سۇ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ئاشقازانغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، ئۇنىڭ ئەھۋالى بۇلاق سۈيىنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشايدۇ، ئەمما بۇلاق سۈيى بىر ئورۇندا ئۇزۇن تۇرماسلىقى بىلەن ئۇنىڭدىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. ئۇ ئاقمىغانلىقى ئۈچۈن ئەلۋەتتە مەلۇم ئېغىرلىقى بار. كۆپ هاللاردا قابىزلىقى بولۇشمۇ مۇمكىن، ئىچكى ئەزالارنى تېز قىزىتىدىغان بولغاچقا، تەپكە گىرىپتار بولغانلار ۋە سەپرا غالىب بولغانلارنىڭ ئىچىشگە ماس كەلمەيدۇ، بەلكى ئۇ ماددىنى توختىتىش ۋە پىشۇرۇشقا تېگىشلىك كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. مەدەن ياكى ئۇنىڭ ئورنىنى باسىدىغان نەرسىلەر ياكى زۇلۇك قۇرتى ئارىلاشقان سۇلارنىڭ هەممىسى ناچاردۇر، ئەمما بەزىسىنىڭ مەلۇم پايدىلىرى بار. تۆمۇر ماددىسى يۇقىرى بولغان سۇ هەزىم ئەزالىرىنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، شەھۋانىي قۇۋۇتلەرنى قوزغىتىدۇ. ئۇنىڭ ۋە ئۇنىڭ ئورنىنى باسىدىغان باشقا سۇلارنىڭ ئەھۋالىنى كېيىن بايان قىلىمىز.

قار - مۇز پاكىز بولۇپ، ناچار نەرسىلەر ئارىلاشمىغان بولسا ئېرىتىلىپ ياكى سۇغا تاشلىنىپ سوۋۇتۇلۇپ ئىچىلسىمۇ ياكى سۇ ئۇنىڭ بىلەن سوۋۇتۇلسىمۇ ياخشىدۇر. ئۇنىڭ تۇرلىرىنىڭ ئەھۋالى كۆپ پەرقلەنمەيدۇ، پەقەت ئۇلارنىڭ سۈيى باشقا سۇلاردىن قويۇقراق بولۇپ، نېرۋا ئاغرىقىغا زەرەر قىلىدۇ، قاينىتىلسا ئوكۇشلىدۇ. ئەگەر مۇز ناچار سۇلاردىن قاتۇرۇلغان بولسا، قار يات نەرسىلەر بىلەن ئۇچراشقان هالەتتە ياغقان بولسا بۇلارنى سۇغا ئارىلاشتۇرماستىن سرتىدىن سوۋۇتۇشقا ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

مۆتىدىل سوۋۇتۇلغان سۇ گەرچە پەي - نېرۋىلارغا زەرەر قىلسىمۇ ساقلارغا ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ، هەزىم ئەزالىرىدا ئىششىق بارلارغا زەرەر قىلىدۇ. ئىشتىهانى ئاچىدۇ، ئاشقازانىنى چىڭىتىدۇ. ئىسسىق سۇ هەزىمنى بۇزىدۇ، تائامنى ئۆرلىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى دەرهال پەسەيتمەيدۇ، بەزىدە ئىستىسقا، جۈدەتكۈچى تەپ پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ.

قاينىتىلغان سۇ ئىلمان بولسا كۆڭۈلنى ئاينىتىدۇ، قىزىقراق ھالەتتە ناشتىدا ئىچىلسە كۆپ ھاللاردا ئاشقازاننى يۇيىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئەمما كۆپ ئىچىلسە ئاشقازان قۇۋۇتىنى سۇسلاشتۇرىدۇ. زىيادە قىزىق سۇ قۇلۇنجى ۋە يەللەرنى تارقىتىدۇ. ھۇنەر - كەسپىتە ئىسسىق سۇ مۇۋاپىق كېلىدىغانلار تۇتقاق كېسەل، مالىخولىيا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغانلار، گېلى، چىش مىلكىدە مۇدۇر، قۇلاق ئارقىسىدا ئىششىق بولغانلار، نەزلىگە گىرىپتار بولغانلار، پاسىل پەردىدە يارا پەيدا بولغانلار، كۆكرەك ئەتراپىدا كېسەللىك پەيدا بولغانلاردۇر. ئىسسىق سۇ يەنە ھەيز بىلەن سۈيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.

تۇزلۇق سۇ ئورۇقلىتىدۇ، ھۆللۇكلەرنى سۇمۇرىدۇ، ئاۋۇال تازىلاش رولى بىلەن ئىچىنى سۇرىدۇ، ئارقىدىن قۇرۇتۇش رولى بىلەن ئىچىنى قاتۇرىدۇ، قانىنى بۇزۇپ قىچىشقاق، قوتۇر پەيدا قىلىدۇ. لاي سۇ ئەزالاردا تاش، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئارقىسىدىن سۈيدۈك ھەيدەيدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ ۋە باشقا قويۇق، ئېغىر سۇلار سىڭىشى ئاستا بولغانلىقى ئۈچۈن ئىچى دائىم سۇرىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىچىنى توختىتىدۇ. مايلىق، تاتلىق نەرسىلەر ئۇنىڭ زەھەر قايتۇرغۇچىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. نۆشۈدۇر ئارىلاشقان سۇ ئىچىلسە، ئولتۇرۇلسا ياكى كىلىزما قىلىنسا ھەيز قېنى توختىماسلىق، قان تۆكۈرۈش ۋە بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ. ئەمما تەپ بولۇشقا مايىل كىشىلەرنىڭ قىزىتمىسىنى زىيادە قوزغىتىدۇ. تۆمۇر ئارىلاشقان سۇ تال كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ، باھقا ياردەم بېرىدۇ. مىس ئارىلاشقان سۇ مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى ئوڭشايدۇ. ئۇنىڭغا ياخشى - يامان سۇلار ئارىلاشتۇرۇلسىمۇ ئۇنى ئىسسىلاھ قىلىدۇ. بىز مۇساپىرلارنىڭ تەدبىرلىرى ھەققىدىكى پەسىلدە بۇلغانغان سۇلارنى ئىسسىلاھ قىلىشنىڭ ئۇسۇلىنى بايان قىلغان ئىدۇق، سۇنىڭ قالغان ھۆكۈملىرى، سۈپەتلىرى ۋە تۇرلىرىنىڭ قۇۋۇەتلىرىنى يەككە دوريلار بايانىدىكى سۇ ماۋزۇسىدا بايان قىلىمىز، زۆرۈر بولسا شۇ يەردىن ئىزدەلسۇن.

17 - پەسىل توختىتىش ۋە چىقىرىشقا مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا

تەبئىي چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك نەرسىلەرنىڭ توختاپ قېلىشى ئىتتىرگۈچى قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىقى ياكى تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۇەتنىڭ كۈچلۈكى ياكى ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۇەتنىڭ

ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن تەبىئىي كۈچىنىڭ ھەزىمنى تولۇقلاش ئۈچۈن ئۇنى تۈتۈپ تۇرغانلىقى ياكى يوللارنىڭ تارلىقى ۋە توسۇلغانلىقى ياكى ماددىنىڭ قويۇقلۇقى، شىلىمشىقلىقى ۋە كۆپلۈكىدىن ئىنتىرگۈچى كۈچىنىڭ ھەيدەپ چىقىرالمىغانلىقى ياكى يەرقان خاراكتېرلىك قۇلۇنجىدىكىگە ئوخشاش ماددىنى ھەيدەپ چىقىرىشقا بولغان ئېھتىياجنى سېزىشنىڭ يوقلۇقى ياكى تەبىئەت كۈچىنىڭ باشقا تەرەپكە يۈزلىنىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تەبىئەت كۈچىنىڭ باشقا تەرەپكە يۈزلىنىشى دېگىزچىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدىغان بولۇپ، ئۇلاردا بوھران خاراكتېرلىك ئىستىفراغ كۆرۈلىدىغان بولغاچقا سۈيدۈك ياكى چوك تەرەتنىڭ زىيادە تۈتۈلۈشى يۈز بېرىدۇ.

چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك ماددىلار توختاپ قالسا بەزى كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. تەركىبىي كېسەللىكلەردىن توسۇلۇش، پەي - مۇسكۇللارنىڭ بوشىشى، ھۆللۈكتىن بولغان تارتىشىش ۋە بۇلارغا ئوخشاش كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. مىزاج كېسەللىكلىرىدىن ئوفۇنەتلىنىش، تەبىئىي ھارارەتنىڭ ئوت خاراكتېرىنى ئېلىشى، تەبىئىي ھارارەت ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش سەۋەبىدىن پەسىيىپ، بەدەننىڭ سوۋۇشى ۋە بەدەن ھۆللۈكىنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە ئوخشاش كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. ئورتاق كېسەللىكلەردىن قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشى يۈز بېرىدۇ. سېسىق كېكىرىش تۇرلۇك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغان ئەڭ يامان سەۋەبتۇر، بولۇپمۇ تۇرلۇك ھادىسىلەردە كۆرۈلىدىغان زىيادە ئاچلىقتىن كېيىنكى توقلۇققا ئوخشاش ئاشقازان ئۇزاق مۇددەت بوش تۇرغاندىن كېيىن كۆرۈلسە تېخىمۇ يامان بولىدۇ. مۇرەككەپ كېسەللىكلەردىن ئىششىقلار ۋە مۇدۇرلار كۆرۈلىدۇ.

توختىتىشقا تېگىشلىك ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى ئىتتىرىپ چىقارغۇچى قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى، تۈتۈپ تۇرغۇچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى، پىسەپ بىلەن يەلگە ئوخشاش ماددىنىڭ كۆپلۈكى ۋە چىگىتىشى بىلەن ئازار بېرىشى ياكى ئۆتكۈرلۈكى بىلەن غىدىقلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ ياكى ماددىنىڭ سۈيۇقلۇقىدىن كېلىپ چىقىدۇ، بۇ چاغدا ماددا ئۆزلۈكىدىن ئېقىپ، ھەيدەپ چىقىرىلىشقا يارىمم بېرىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا مەنىي ئېقىشقا ئوخشاش يوللارنىڭ كېگىيىشى ياكى يېرىلىشى ياكى ئۇزۇلۇشى ياكى بۇرۇن قاناشتىكىگە ئوخشاش ئېغىزلىرىنىڭ ئېچىلىشى يارىمم بېرىدۇ. بەزىدە بۇ كېگىيىش سىرتقى ياكى ئىچكى بىرەر ھادىسە سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. توختاشقا تېگىشلىك ماددىلار چىقىپ كەتسە، تەبىئىي ھارارەت ئۇزۇقلىنىدىغان ئىسسىتقۇچى ماددا چىقىپ كېتىپ مىزاج سوۋۇيدۇ. چىقىپ كەتكەن مادا بەلغەمگە ئوخشاش مىزاجى سوغۇق بولسا ياكى قانغا ئوخشاش مىزاجى مۆتىدىللىككە يېقىن بولسا مىزاج ئىسسىقا

ئايلىنىدۇ ھەمدە ئىسسىقلىق ئۇستۈنلۈكىنى ئىگىلەپ بەدەننى قىزىتىدۇ، بەزىدە بۇنىڭدىن قۇرۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. قۇرۇتقۇچى خىلىت مۆتىدىل ھالەتتە چىقىپ كەتسە ياكى تەبئىي ھارارەت ئۆزۈقلۇقنى تولۇق ھەزىم قىلىشتىن ئاجىز كەلسە، ئىلگىرى ھارارەتنىڭ كۈچىيىشى ھەققىدە بايان قىلىنغان پىرىنسىپلارغا ئاساسەن بەدەننىڭ ھۆللۈكى ئاشىدۇ . مەزكۇر ھارارەت تەبئىي بولمىغىنىدەك بۇ ھۆللۈكمۇ تەبئىي مىزاجغا پايدا قىلمايدۇ ياكى تەبئىي بولالمايدۇ، بەلكى ھەرقانداق زىيادە چىقىپ كېتىش گەرچە ئەزالارنىڭ بەزىسىنى يات ئىسسىقلىق بىلەن ئىسسىتىپ، ياخشى بولمىغان ھۆللۈك بىلەن نەمدىسمۇ تۈزۈلۈشى ۋە تەبئىي ھارارىتىنى قۇرۇتىدۇ ۋە سوۋۇتىدۇ. زىيادە چىقىپ كېتىش (ئىستىفراغ) بەدىنىدە توسالغۇ پەيدا بولغان كىشىلەردە تومۇرلىرى قۇرۇغان ۋە توسۇلغان سەۋەبتىن ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، بۇلارغا ئەگىشىپ تەشەننۇج ۋە تىتانۇس كېلىپ چىقىدۇ. زۆرۈر ۋاقىتتا قىلىنغان توختىتىش ۋە چىقىرىش مەشغۇلاتى پايدىلىق بولۇپ، ساقلىقنى ساقلايدۇ.

يۇقىرىدا زۆرۈر سەۋەبلەرنىڭ مۇھىملىرىنى سۆزلىدۇق، تۆۋەندە باشقا سەۋەبلەرنى سۆزلەيمىز.

18 - پەسىل بەدەن بىلەن مۇناسىۋەتلىك زۆرۈر بولمىغان پايدىلىق سەۋەبلەر توغرىسىدا

تۆۋەندە بىز زۆرۈر ۋە تەبئىي بولمىغان، تەبئەتكە قارشىمۇ بولمىغان ئىشلار توغرىسىدا سۆزلەيمىز. بۇ ئىشلار بەدەن ئۇچرىشىدىغان ھاۋادىن باشقا ئىشلاردۇر، مەسىلەن: تۇرلۇك مۇنچا، ئۇۋۇلاش ۋە بۇنىڭ باشقىلىرىغا ئوخشاش. بۇ سەۋەبلەر توغرىسىدا ئومۇمىي بايان قىلىپ دەيمىزكى، بەدەنگە سىرتىدىن ئۇچرىشىدىغان ئىشلارنىڭ تەسىرى ئىككى خىل ھالەتتە بولىدۇ. چۈنكى، شەيئىلەرنىڭ ئۇچۇچان قىسمى تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق سىڭىپ كىرىدۇ ياكى ئەزالار ئۇلارنى تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق سۈمۈرىدۇ ياكى ھەر ئىككى خىل ئىشنىڭ ھەمكارلىششى بىلەن بولىدۇ ياكى ئۇلارنىڭ ئارىلىششى بىلەن ئەمەس، بەلكى بەدەننى ئۆزگەرتكۈچى كەيپىيات بىلەن بولىدۇ، چۈنكى بۇ كەيپىيات سوۋۇتقۇچى مەلھەمگە ئوخشاش ئەمەلىي سوغۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، سوۋۇتىدۇ ياكى قىزىتقۇچى مەلھەمگە ئوخشاش ئەمەلىي ئىسسىقلىقتىن ئىبارەت بولۇپ، ئىسسىتىدۇ ياكى ئىسسىق ئۆتكۈزگۈچى ماددىلارغا ئوخشاش ئەمەلىي ئىسسىتىدۇ ياكى شەيئىلەرنىڭ تەسىرى بۇلارنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن بولۇپ، تەبئىي

ئىسسىقلىق تەسىر كۆرسەتكۈچى قۇۋۋەتنى قوزغىتىپ ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ ياكى خاسىيىتى بىلەن بولىدۇ. شەيئىلەرنىڭ ئىچىدە ئىستېمال قىلىش بىلەن ئەمەس، بەلكى ئۇچرىشىش بىلەن تەسىر قىلىدىغانلىرى بار، مەسىلەن: پىيازغا ئوخشاش. چۈنكى بۇ سىرتىدىن زىمات قىلىنسا يارىلاندۇرىدۇ، ئىچىدىن زىمات قىلىنسا يارىلاندۇرمايدۇ. شەيئىلەرنىڭ ئىچىدە يەنە ئەكسىچە رول ئوينايدىغانلىرى بار، مەسىلەن: ئىسپىداج (بۇ بىر خىل دورا بولۇپ، يەككە دورىلار كىتابىدا بايان قىلىنىدۇ)غا ئوخشاش. چۈنكى بۇ، ئىستېمال قىلىنسا چوڭ ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ، مەلھەم قىلىنسا ھېچ تەسىر قىلمايدۇ. شەيئىلەرنىڭ ئىچىدە يەنە يۇقىرىقى ھەر ئىككى خىل ھالەتتە تەسىر قىلىدىغانلىرى بار.

شەيئىلەرنىڭ بىرىنچى خىل ھالەتتە تەسىر قىلىشى تۆۋەندىكى ئالتە خىل سەۋەبنىڭ بىرى بىلەن بولىدۇ:

بىرىنچىسى، پىيازغا ئوخشاش نەرسىلەر بەدەنگە كىرسە ھەزىم قۇۋۋىتى بۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى دەرھال پەسەيتىپ، مىزاجىنى ئۆزگەرتىپ، باشقىلارغا ئوخشاش ئىچكى ئەزالارنى يازا قىلىشتەك تەسىرلەرنى پەيدا قىلىشغا پۇرسەت بەرمەيدۇ.

ئىككىنچىسى، بۇنداق نەرسىلەر كۆپ ھاللاردا باشقا نەرسىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۈچىنچىسى، بۇنداق نەرسىلەر ھەزىم يوللىرىغا بارغاندىن كېيىن سۇيۇقلۇقلار بىلەن ئارىلىشىپ قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ.

تۆتىنچىسى، بۇنداق نەرسىلەر بەدەن سىرتىدىن ئىشلىتىلسە بىر ئورۇندا مۇقىم تۇرىدۇ، ئەمما ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنسا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ.

بەشىنچىسى، بۇنداق نەرسىلەر سىرتىدىن ئىشلىتىلسە يەرلىك ئورۇنغا چاپلىشىپ تۇرىدۇ، ئەمما ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنسا چاپلاشماي تېگىشىپ تۇرىدۇ.

ئالتىنچىسى، بۇنداق نەرسىلەر بەدەن ئىچىگە كىرسە تەبىئىي قۇۋۋەت ئۇنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. كېرەكسىز قىسمى دەرھال بەدەن سىرتىغا ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ، كېرەكلىك قىسمى تېزلا قانغا ئايلىنىدۇ. ئىسپىداجنىڭ ئەھۋالىنىڭ بۇنىڭغا ئوخشىماسلىقىنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇنىڭ تەركىبى قويۇق بولغاچقا سىرتىدىن ئىشلىتىلسە تەر تۆشۈكچىلىرىدىن سىڭىپ كىرەلمەيدۇ، سىڭىپ كىرگەن تەقدىردىمۇ روھ ۋە ئەزالارغا يېتىپ بارالمايدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنسا ئىش بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە بۇنىڭدىكى زەھەرلىك تەبىئەت پەقەت تېنىمىزدىكى تەبىئىي ھارارەتنىڭ زىيادە تەسىر قىلىشى بىلەن قوزغىلىدۇ. بۇ ھالەت بەدەن سىرتىدىن ئۇچرىشىش بىلەن ئەمەلگە ئاشمايدۇ. يەككە دورىلار كىتابىدا بۇ ھەقتە قايتا توختىلىمىز.

19 - پەسىل مۇنچىغا چۈشۈش، كۈن نۇرىغا قاقلىنىش، قۇمغا كۆمۈلۈش، مايلىنىش ۋە يۇزگە سۇ چېچىشقا مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا

ماھارەت ئىگىلىرىنىڭ بەزىسى شۇنداق دەيدۇكى، مۇنچىنىڭ ياخشىسى قۇرۇلۇشى كونا، ئىچى ئازادە، سۇيى تاتلىق بولغىنىدۇر. يەنە بەزىلەر ئوتى مۇنچىغا چۈشمەكچى بولغان ئادەمنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن قالىنىدۇ، دېگەننى قوشقان. بىلگىنكى، مۇنچىنىڭ تەبئىي تەسىرى ھاۋاسى بىلەن قىزىتىش ياكى سۇيى بىلەن ھۆللەشتۈرۈشتۇر. بىرىنچى ئۆي سوۋۇتىدۇ ۋە ھۆللەشتۈرىدۇ، ئىككىنچى ئۆي قىزىتىدۇ ۋە ھۆللەشتۈرىدۇ، ئۈچىنچى ئۆي قىزىتىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ. سۇ ئەسلىي ئەزالارغا چىلاش شەكلىدە ھۆللۈك يەتكۈزمەيدۇ، دېگەن سۆزگە ئېتىبار بېرىلمەيدۇ. چۈنكى، مۇنچا يۇقىرىدا سۆزلەنگەنلىرىدىن باشقا ئەسلىي ۋە غەيرىي ئەسلىي يوسۇندا باشقا ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىدۇ، چۈنكى ئۇ كۆپ تارقىتىش بىلەن تەبئىي ھارارەتنى سوۋۇتىدۇ، گەرچە يات ھۆللۈكلەرنى پەيدا قىلسىمۇ ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشىدىكى كۆپ ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. سۇيى بەك ئىسسىق بولسا بەدەن شۇركىنىپ، تەر تۆشۈكچىلىرىدىن قاپارتمىلار ئۆرلەپ، بەدەنگە ھۆللۈك يېتىشنى توسىدۇ ۋە بۇنىڭ تارقىلىشى ياخشى بولمايدۇ. مۇنچا سۇيى بەزىدە قىزىتىپ، بەزىدە سوۋۇتىدۇ، قىزىتىشى شۇنداق بولىدۇكى، سۇيى قىزىق بولسا قىزىتىدۇ، ئىلمان بولسا سوۋۇتىدۇ ۋە ھۆللەشتۈرىدۇ، سوغۇق بولسا توختىتىش بىلەن قىزىتىدۇ، چۈنكى بۇ ھاۋادىن كەلگەن ئىسسىقلىقنى توختىتىپ، ئىچكى ئەزالارغا يېغىدۇ. سوۋۇتۇشى شۇنداق بولىدۇكى، بۇنىڭغا ئۇزاق چۆمۈلسە ئىككى خىل يول بىلەن سوۋۇتىدۇ. بىرى شۇكى، سۇنىڭ ئەسلىي تەبئىتى سوغۇق بولغاچقا، گەرچە ئەسلىي بولمىغان ھارارەت بىلەن قىزىتىلسىمۇ ئاخىرىدا يەنە سوۋۇتىدۇ، چۈنكى بۇنىڭ ئەسلىي بولمىغان ھارارىتى ئۇزاق ئۆتمەي يوقلىپ، سوۋۇتۇشتىن ئىبارەت تەبئىي تەسىرى ساقلىنىپ قالىدۇ. يەنە بىرى شۇكى، سۇ مەيلى ئىسسىق ياكى سوغۇق بولسۇن ئەڭ ھۆلدۇر. ھۆللۈك يەتكۈزۈشى زىيادە بولسا تەبئىي ھارارەتنى توختىتىپ، پەسەيتىدۇ، ئاخىرىدا بەدەننى سوۋۇتىدۇ. تاماق سىڭمىگەن ۋە بەدەندە پىشمىغان خىلىت مەۋجۇت بولغان ئەھۋالدا مۇنچىغا چۈشۈرۈلسە، بۇنىڭ ھەزىم بولۇشى ۋە پىشىشى بىلەن بەزىدە بەدەننى قىزىتىدۇ.

قۇرۇق مۇنچىغا چۈشسە بەدەننى قۇرۇتىدۇ، ئىستىسقاغا شىپا بولىدۇ، بەدەننى چىڭىتىدۇ، ھۆل مۇنچىغا چۈشسە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرسا تارقىتىش ۋە تەرلىتىش ئارقىلىق قۇرۇتىدۇ، قىسقا ۋاقىت تۇرسا تەرلەشتىن بۇرۇن بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى سۈمۈرۈشى بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. ناشتىدا ۋە ئاچ قورساق ۋاقىتتا مۇنچىغا چۈشسە بەدەننى قاتتىق قۇرۇتۇپ ئورۇقلىتىدۇ ۋە زەئىپلەشتۈرىدۇ. توقلۇققا يېقىن ۋاقىتتا مۇنچىغا چۈشسە ماددىنى بەدەن سرتىغا تارتىپ سەمرىتىدۇ، ئەمما ئاشقازان ۋە جىگەردىكى پىشمىغان ئوزۇقلۇق ئەزالارغا تارتىلىپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بىرىنچى ھەزىمىنىڭ ئاخىرى، ئاشقازان بوشاشنىڭ ئالدىدا مۇنچىغا چۈشسە پايدىلىق بولۇپ، نورمال سەمرىتىدۇ. جۈدەتكۈچى تەپكە گىرىپتار بولغانلارغا ئوخشاش بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش مەقسىتىدە مۇنچىغا چۈشۈشكە تېگىشلىك بولسا، بەدەن قۇۋۇتى ئاجىزلىمغان ئەھۋالدا سۇغا ئۇزۇن چۆمۈلۈش، ئارقىدىن ھۆللۈكنى تېخىمۇ ئاشۇرۇش ۋە تەر تۆشۈكچىلىرىدىن كىرگەن سۇنى توختىتىش ۋە تېرە ئاستىدا ساقلاش ئۈچۈن مايلىنىش، ئۇزۇن تۇرماسلىق، مۆتىدىل ئورۇن تاللاش، ھورلاندۇرۇپ ھاۋانى نەملەش ئۈچۈن مۇنچا تېگىگە كۆپ سۇ تۆكۈش، مۇنچىدىن كۆپ مىقداردا قىلماي تىنچ ئايرىلىش، مۇنچىدىن چىققاندا ھۆل تەبىئەتلىك خۇش پۇراقلارنى ئىشلىتىش، كىيىم ئالماشتۇرۇش ئۆيدە ھاردۇق چىققۇدەك ۋاقىت تۇرۇش، ئارپا سۈيى، ئېشەك سۈتىگە ئوخشاش ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇلسا يۈرەكنى تەسىر قىلىپ ھوشسىزلاندۇرۇش خەۋپى بولىدۇ، دەسلەپتە كۆڭلى ئاينيدۇ.

مۇنچىنىڭ پايدىسىنىڭ كۆپ بولۇشى بىلەن تەڭ زىيانلىرىمۇ باردۇر. ئۇ كېرەكسىز ماددىلارنىڭ ئاجىز ئەزالارغا قۇيۇلۇشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، بەدەننى بوشىتىدۇ، پەي - نېرۋىلارغا زەرەر قىلىدۇ، تەبىئي ھارارەتنى تارقىتىدۇ، ئىشتىھانى تۆتىدۇ، بەل قۇۋۇتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

مۇنچا سۈيىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ خۇسۇسىيەتلىرىمۇ ئوخشىمايدۇ. ئۇنىڭغا توغرىغۇ، گۈڭگۇرت، دېڭىز سۈيى، كۈل ياكى تۇز تەبىئي ئارىلاشقان بولسا ياكى ئۇنىڭغا مەزكۇر نەرسىلەر قوشۇلغان بولسا ياكى ئۇنىڭغا تاغ قۇرۇق ئۆزۈمى، ھەببۇلغار، گۈڭگۇرتكە ئوخشاش نەرسىلەر قوشۇلۇپ قاينىتىلغان بولسا ماددىلارنى تارقىتىدۇ، سۈيۇلدۇرىدۇ، بەدەننى چىڭىتىدۇ، سېمىزلىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ماددىلارنىڭ يارىلارغا قۇيۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قىلقۇرت كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. مىس، تۆمۈر ئارىلاشقان سۇ ۋە تۈزلۇق سۇمۇ ھۆل سوغۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، بوغۇم ئاغرىقلىرى، نۇقرەس، ئەزالارنىڭ بوشىشى، كاناي يالۇغى، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ، سۇنۇقنى ياخشى تۇتتۇرىدۇ، چىيقانلار ۋە يارىلارغا داۋا بولىدۇ.

مىس تەركىبلىك سۇ ئېغىز، كىچىك تىلغا پايدا قىلىدۇ، قاپاقنى چىگىتىدۇ، قۇلاق ھۆللۈكلىرىنى توختىتىدۇ. تۆمۇر ئارىلاشقان سۇ ئاشقازان ۋە تالغا پايدا قىلىدۇ. توغرىغۇ ئارىلاشقان تۇزلۇق سۇ باش ۋە كۆكرەكنىڭ مادداىلارنىڭ تەسىرىگە ئاسان ئۇچرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش، ئىستىسقا ۋە قورساق ئېسىلىشقا پايدا قىلىدۇ. زەمچە ۋە زاك ئارىلاشقان سۇ بىلەن يۇيۇنۇلسا قان تۆكۈرۈش، مەقئەت قانىتىش، ھەيز قېنى توختىماسلىق، ئاشقازان ئۆرتىنىش، ئاشقازان سەۋەبسىز تۆۋەنلەش، ئەزالار كۆپۈش، كۆپ تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈڭگۈرت ئارىلاشقان سۇ بىلەن يۇيۇنۇلسا پەي - نېرۋىلارنى تازىلايدۇ. ئەزالارنىڭ قېتىپ قېلىشى ۋە تارتىشىپ قېلىشىدىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. بەدەن سىرتىدىكى كونا مۇدۇر - چاقىلار ۋە يامان يارىلارنى تازىلايدۇ، داغ، بەرەس، بەھەق ۋە ئىزلارنى يوقىتىدۇ، بوغۇملار، تال ۋە جىگەرگە قۇيۇلغان كېرەكسىز مادداىلارنى تارقىتىدۇ، بالىياتقۇ قېتىشقا شىپا بولىدۇ. ئاشقازاننى بوشىتىدۇ، قەفرى(بىر خىل دورا) قوشۇلغان سۇ بىلەن يۇيۇنسا باشنى ئېسىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن باشنى بۇنداق سۇغا چۆكۈرمەسلىك لازىم. مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن بەدەننى بولۇپمۇ، بالىياتقۇ، دوۋساق ۋە قۇلۇن ئۇچەينى قىزىتىدۇ. بۇنداق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش ئاياللار ئۈچۈن زىيانلىقتۇر. مۇنچىغا تىنچ، سىلىق ۋە تەدرىجىي چۈشۈش لازىم. ساقلىقنى ساقلاش پەسلىدە مۇنچا ۋە سوغۇق سۇ ھەققىدىكى بايانلار تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

ئىسسىق قۇياش نۇرىغا قاقلىنىش، بولۇپمۇ مېڭىشقا ئوخشاش يېنىك، يۇگۈرۈشكە ئوخشاش قاتتىق ھەرىكەتلەنگەن ھالەتتە قاقلىنىش بەدەندىكى كېرەكسىز مادداىلارنى كۆچلۈك تارقىتىدۇ، تەرلىتىدۇ. ئىستىسقا ۋە باشقا ئىششقلارنى تارقىتىدۇ، كاناي يالۇغى، تىك تۇرۇپ نەپەسلىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، سوغۇقتىن بولغان كونا باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، مىزاجى سوغۇق بولغان مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ. بەدەن نەمدەلمەي قۇرۇق ھالەتتە قاقلىنىلسا يانپاش ئاغرىقى، داغلاش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئاغرىق، جوزام ئاغرىقلىرى ۋە قان ئۇيۇپ قېلىشقا پايدا قىلىدۇ، بالىياتقۇنى تازىلايدۇ. قۇياش نۇرىغا بىۋاستە قاقلىنىلسا بەدەننى قورۇيدۇ، قارايتىدۇ، تەر تۆشۈكچىلىرىگە نىسبەتەن داغلاش رولىنى ئويناپ مادداىنىڭ تارقىلىشىنى توسىدۇ. بىر ئورۇندا جىم تۇرۇپ قاقلىنىلسا يۆتكىلىپ قاقلىنىلغانغا قارىغاندا تېرىنى بەكرەك كۆيدۈرىدۇ. مادداىلارنىڭ تارقىلىشىنى بەكرەك توسىدۇ.

تېرە ئەتراپىدىكى ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرۈش جەھەتتە قۇملارنىڭ ئەڭ كۈچلۈكى دېڭىز قۇمى بولۇپ، ئۇستىدە قىزىق ھالەتتە ئولتۇرۇلىدۇ، بەزىدە ئۇنىڭغا كۆمۈلىدۇ. بەزىدە بەدەنگە ئاز ئازدىن چېچىلىدۇ. بۇ چاغدا ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ ۋە قۇياش نۇرىدا قاقلىنىشقا ئېيتىلغان

كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ، ئومۇمەن بۇ بەدەننى كۈچلۈك قۇرۇتىدۇ.

زەيتۇن يېغى بىلەن مايلىنىلسا كەم ماغدۇر كىشىلەر، سوغۇقتىن بولغان كونا تەپلەر، بوغۇم ئاغرىقى بىلەن پەيدا بولغان تەپلەر، تەشەننۇج، تىتانۇس بىمارلىرى ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇشقا پايدا قىلىدۇ. ياغ مۇنچا سىرتىدا قىزىتىلغان بولۇشى لازىم. ئۇنىڭدا تۇلكە ياكى بۆرە كېيىن بايان قىلىنىدىغان ئۇسۇل بويىچە قاينىتىلغان بولسا بوغۇم ۋە نۇقرەس ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ئىلاج بولىدۇ.

يۇزگە سۇ چېچىلسا كۆكۈل غەش بولۇش، تەپلەرنىڭ ھارارىتى تەسىر قىلىش، بىھوشلۇقتىكى ئاجىزلىغان قۇۋۋەتلەرنى جانلاندۇرىدۇ، بولۇپمۇ قىزىلگۈل سۈيى ۋە سىركە ئارىلاشتۇرۇلۇپ چېچىلسا تېخمۇ ياخشى بولىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ۋە قوزغىتىدۇ. نەزلە ۋە باش ئاغرىقى بىمارلىرىغا زىيان قىلىدۇ.

ئىككىنچى جۈملە

بەدەنده يۈز بېرىدىغان هالەتلەرنىڭ سەۋەبى توغرىسىدا

بۇ 29 پەسىلدۇر.

1 ـ پەسىل قىزىتقۇچىلار توغرىسىدا

قىزىتقۇچىلار هەر خىلدۇر. مەسىلەن: مىقدارى نورمال بولغان يېمەكلىك، نورمال هەربىرىتكە ئوخشاش. ئۇنىڭغا يەنە نورمال چېنىقىش، نورمال ئۇيقۇلاش، نورمال تارتىش، تىلماي لوڭقا قويۇش قاتارلىقلارمۇ كىرىدۇ. چۈنكى تىلىپ لوڭقا قويۇش ماددىنى چىقىرىش ئارقىلىق بەدەننى سوۋۇتىدۇ. يەنە بەك قاتتىق ۋە بەك كۆپ بولمىغان هەربىرىكەت، ئىسسىق يېمەكلىك، ئىسسىق دورا، هاۋاسى ئىسسىتىلغان مۆتىدىل مۇنچا، بەدەننى قىزىتقۇچى كەسىپلەر، هاۋالار، زىماتلارغا ئوخشاش كۈچلۈك بولمىغان قىزىتقۇچىلار بىلەن ئۇچرىشىش، يەڭگىل ئۇيقۇسىزلىق، يۇقىرىدا ئېيتىلغان شەرت بىلەن بولغان نورمال ئۇيقۇ، ئاچچىقلىنىش، كۈچلۈك بولمىغان غەم ـ قايغۇ قاتارلىقلارمۇ بەدەننى قىزىتقۇچىلارغا كىرىدۇ. ئەمما كۈچلۈك غەم ـ قايغۇ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. نورمال خۇشلۇق بىلەن ئوفۇنەتمۇ بەدەننى قىزىتىدۇ. ئوفۇنەت بەدەنده يات هارارەت پەيدا قىلىدۇ، ماددىلارنى كۆيدۈرمەيدۇ، چۈنكى قىزىتىش كۆيدۈرۈش ئەمەس ئەلۋەتتە. كۆيدۈرۈش كۆپ يۈز بەرسىمۇ ئوفۇنەتلەندۈرمەيدۇ. بەزىده ئوفۇنەتلىنىشتىن بۇرۇن پەيدا بولىدۇ. چۈنكى كۆپ هاللاردا سىرتقى قىزىتقۇچى سەۋەب يوقالغاندىن كېيىنمۇ ئوفەنەت مەۋجۇت بولۇپ، هۆل ماددىنى كۆيدۈرۈپ هۆللۈكنى ئۆزگەرتىپ ئۆزى تۈرۈۋاتقان ئەزانىڭ مىزاجىغا ماس كېلىشتىن يانىدۇرىدۇ. ئەمما تەبئىي بولغان تۈرگە مەنسۇپ باشقا مىزاجغا

ئۆزگەرتمەيدۇ. ئۇ بەزىدە ھۆل ھارارەتنى ئۆزگەرتىپ تۇرگە مەنسۇپ بولغان مىزاجلار ئىچىدىكى باشقا مىزاجغا ياندۇرىدۇ. بۇنداق قىلىش ئوفۇنەتلەندۇرۇش بولماستىن ھەزىم قىلىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كۆيدۇرۇش ھۆل تەركىبنى قۇرۇق تەركىبتىن ھۆلنى پارغا ئايلاندۇرۇش، قۇرۇقنى چۆكمىگە چۆكتۈرۈش ئارقىلىق ئايرىشتۇر. ئاددىي قىزىتىش ھۆللۈكلەرنىڭ تۇرگە مەنسۇپ تەبىئەتلىرى بويىچە تەسىر قىلىشدۇر. ئەمما بۇنداق قىزىتىش كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بەدەن تېرىسىنىڭ قېلىنلىشىمۇ قىزىتقۇچىلار قاتارىدىن ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى بۇنداق بولۇش بەدەن بۇسلىرىنىڭ چىقىپ كېتىشىنى توسۇش ئارقىلىق بەدەننى قىزىتىدۇ. بەدەن ئىچىنىڭ شالاڭلىشىشىمۇ بەدەننى قىزىتقۇچىلاردىن ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇ بەدەندىكى بۇسنى يېيىش ئارقىلىق بەدەننى قىزىتىدۇ. جالىنۇسنىڭ بەدەننىڭ قىزىتقۇچى سەۋەبلەرنىڭ ھەممىسىنى ئېغىر بولمىغان ھەربىرىنى، زىيادە قىزىتمايدىغان ئاممىلار بىلەن ئۇچرىشىش، ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، تېرە قېلىنلاش ۋە ئوفۇنەتلىنىشتىن ئىبارەت بەش خىل ئىشقا يىغىدىغان ئادىتى بار.

2 - پەسىل سوۋۇتقۇچىلار توغرىسىدا

بەدەننى سوۋۇتقۇچىلار ھەر خىل بولۇپ، تۆۋەندىكىلەردۇر: زىيادە ھەربىرى تەبئىي ھارارەتنى زىيادە تارقىتىش بىلەن، زىيادە جىملىق تەبئىي ھارارەتنى توختىتىش بىلەن بەدەننى سوۋۇتىدۇ. يېمەك - ئىچمەكنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، زىيادە ئاز ئىستېمال قىلىش، سوغۇق يېمەكلىك ئىستېمال قىلىش، سوغۇق دورا ئىشلىتىش، زىيادە قىزىتىدىغان ھاۋا بىلەن، قىزىتىدىغان زىماتلار، مۇنچا سۇلىرى بىلەن ئۇچرىشىش بەدەننى سوۋۇتىدۇ. بەدەن زىيادە بوش بولسا تەبئىي ھارارەت تارقىلىپ بەدەن سوۋۇيدۇ. نورمال مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرۇش بەدەننى سوۋۇتىدۇ. تېرىنىڭ زىيادە قېلىن بولۇشى تەبئىي ھارارەتنى توختىتىپ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ئەمەلىي ياكى تەسىرى سوغۇق بولغان نەرسىلەر بىلەن ئۇچرىشىش، گەرچە شۇ ۋاقىتتا ئىسسىق بولسىمۇ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك نەرسىلەرنىڭ ئۇزۇنغىچە تۇرۇپ قېلىشى تەبئىي ھارارەتنى توختىتىش بىلەن بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ماددا زىيادە چىقىپ كەتسىمۇ ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ماددا ۋە ئۇنىڭغا ئەگىشىدىغان روھ تارقىلىپ بەدەن سوۋۇيدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنىڭ يوللارنى توسۇۋېلىشى بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ئەزالار داۋاملىق چىڭ

تېڭىلسا ئىسسىقلىق يولىنى توسۇپ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. شۇنىڭدەك زىيادە غەم، زىيادە چۆچۈش، زىيادە خۇشاللىق، زىيادە لەززەت، سوغۇق كەسپىلەر بىلەن شۇغۇللىنىش، مادداىلارنىڭ خام قېلىشمۇ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. پەزىلەتلىك ھەكىم جالىنۇسنىڭ بەدەننى سوۋۇتقۇچىلارنى زىيادە ھەرىكەت، زىيادە جىملىق، ھارارەتنى تارقاتقۇدەك دەرىجىدە زىيادە سوۋۇتقۇچى ياكى قىزىتقۇچى نەرسىلەر بىلەن ئۇچرىشىش، سوۋۇتقۇچى ماددىنىڭ تەسىر قىلىشى، غىزانى زىيادە ئاز ياكى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ئىبارەت ئالتە ئىشقا مۇجەسسەملەيدىغان ئادىتى بار.

3 - پەسىل ھۆللۇك يەتكۈزگۈچىلەر توغرىسىدا

ھۆللۇك يەتكۈزگۈچى سەۋەبلەر كۆپ بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە جىملىق، ئۇيقۇ، چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك نەرسىلەرنىڭ توختاپ قېلىشى، قۇرۇتقۇچى خىلتلارنىڭ چىقىپ كېتىشى، غىزانى كۆپ يېيىش، ھۆللۇك يەتكۈزگۈچى غىزا ۋە دورا ئىستېمال قىلىش، ھۆللۇك يەتكۈزگۈچىلەر بىلەن ئۇچرىشىش، بولۇپمۇ مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش، بولۇپمۇ تاۋامدىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈش قاتارلىقلار باردۇر. يەنە سوۋۇتقۇچى نەرسىلەر بىلەن ئۇچرىشىش بەدەننى سوۋۇتىدۇ، چۈنكى بۇنداق قىلغاندا ھۆللۇك تارقىلالماي تۇرۇپ قالىدۇ. يېنىك قىزىتقۇچى نەرسىلەر بىلەن ئۇچرىشىش بەدەننى سوۋۇتىدۇ، چۈنكى بۇنداق قىلىش ھۆللۇكنىڭ ئېقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. يەنە نورمال خۇشاللىقمۇ بەدەننى سوۋۇتىدۇ.

4 - پەسىل قۇرۇتقۇچىلار توغرىسىدا

بەدەننى قۇرۇتقۇچى سەۋەبلەرمۇ كۆپتۇر، مەسىلەن: ھەرىكەت قىلىش، ئۇيقۇسىزلىق، چىقىرىشنىڭ كۆپ بولۇشى، جىما قىلىش، غىزانى ئاز يېيىش، قۇرۇق غىزالار ۋە قۇرۇتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، تۇرلۇك زىيادە روھىي ھەرىكەتلەر، روھىي ھەرىكەتلەرنىڭ تەكرار كۆرۈلۈشى، قۇرۇتقۇچى نەرسىلەر بىلەن ئۇچرىشىش، قورۇغۇچى سۇلار بىلەن يۇيۇنۇشقا ئوخشاش. قاتۇرغۇچى سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىگە ئۇچراشمۇ ئەزانىڭ ئوزۇقلۇقنى ئۆزىگە تارتىشىغا توسقۇنلۇق قىلىش، قورۇپ توسالغۇ پەيدا قىلىپ غىزانىڭ يۇرۇشۇشىنى چەكلەش بىلەن بەدەننى قۇرۇتىدۇ. يەنە ھارارەتنى كۆچلۈك بولغان نەرسىلەر بىلەن ئۇچرىشىشمۇ ماددىنى زىيادە تارقىتىپ بەدەننى قۇرۇتىدۇ. مۇنچىغا كۆپ چۈشۈشمۇ شۇ قاتارغا كىرىدۇ.

5 - پەسىل شەكىل بۇزغۇچى سەۋەبلەر توغرىسىدا

شەكىلنى بۇزغۇچى سەۋەبلەرنىڭ بەزىلىرى تۇنجى يارىلىشتا پەيدا بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن مەنىيدىكى شەكىللەندۈرگۈچى ياكى ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت خىزمىتىنى تولۇق ئورۇندىيالمايدۇ، بەزىلىرى بالىياتقۇدىن ئايرىلغاندا پەيدا بولىدۇ، بەزىلىرى بالىنى زاكىدىغان ۋە كۆتۈرگەندە پەيدا بولىدۇ، بەزىلىرى ئۇرۇلۇپ - سوقۇلۇشقا ئوخشاش سىرتقى بولىدۇ، بەزىلىرى بالىنىڭ ئەزالىرى قېتىشتىن بۇرۇن ھەرىكەت قىلىشقا ئالدىراش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ، بەزىلىرى جوزام، سىل، تەشەننۇج، ئىستېرخا ۋە ئەزالارنىڭ قېتىپ قېلىشغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە مەنسۇپ بولىدۇ. شەكىل بۇزۇلۇشنىڭ بەزىسى زىيادە سېمىزلىك سەۋەبىدىن، بەزىسى زىيادە ئورۇقلۇق سەۋەبىدىن، بەزىسى ئىشتىقلار سەۋەبىدىن، بەزىسى ئەزالارنىڭ ئورنىغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن، بەزىلىرى يارىلارنىڭ ياخشى ساقايماسلىقى ۋە باشقىلار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

6 - پەسىل توسۇلۇش ۋە يوللارنىڭ تارىيىشىنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

توسۇلۇش ئەزا يوللىرىدا يات نەرسىنىڭ پەيدا بولغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ تاشقا ئوخشاش تۇر جەھەتتە ياكى كۆپ گەندىگە ئوخشاش مىقدار جەھەتتە ياكى قويۇق ياكى شىلىمشىق ياكى ئۈيۈغان قانغا ئوخشاش قاتتىقلىقى بىلەن ماھىيەت جەھەتتە يات بولىدۇ، بۇلار ئەزا يوللىرىدا پەيدا بولىدىغان توسۇلۇشنىڭ تۈرلىرىدۇر. توسۇلۇشنىڭ ئىچىدە ئورنىدىن مىدىرلىمايتۇرىدىغانلىرى ۋە ئورنىدىن يۆتكىلىپ تۇرىدىغانلىرى باردۇر. بەزىدە توسۇلۇش يارا ساقىيىپ گۆش ئۆسۈش، سۆگەلسىمان گۆشكە ئوخشاش ئۆسۈكچە پەيدا بولۇش، ئەزا يوللىرىنى ئىششىقنىڭ بېسىشى، قاتتىق سوغۇقنىڭ قورۇشى، زىيادە قۇرۇقلۇق، تۇتقۇچى قۇۋۋەتنىڭ كۈچىيىشى ياكى چىڭ تېڭىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. قىش پەسلىدە كېرەكسىز ماددىلار كۆپ يىغىلىپ قالىدىغانلىقى، سوغۇقلۇق ئەزالارنى قورۇيدىغانلىقى سەۋەبىدىن توسۇلۇش كۆپ كۆرۈلىدۇ.

7 - پەسىل كانال يوللارنىڭ كېڭىيىشىنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

كانال يوللار تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۇتنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ئىتتىرگۈچى قۇۋۇتنىڭ كۆچلۈك ھەرىكىتى سەۋەبىدىن كېڭىيىدۇ، نەپەسنى ئىچىگە يىغىشنىڭ تەسىرىمۇ مۇشۇ قاتارغا كىرىدۇ ياكى توسالغۇلارنى ئاچقۇچى ياكى بوشاتقۇچى ھۆل ئىسسىق دورىلارنى ئىشلەتكەنلىك سەۋەبىدىن كېڭىيىدۇ. بۇلارنىڭ ئەكسىچە ئامىللارنىڭ تەسىرى ۋە توسۇلۇش سەۋەبىدىن كانال يوللار تارىيىدۇ.

8 - پەسىل يىرىكلىشىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

يىرىكلىشىش سىركە ۋە چۈچۈمەل كېبەكسىز ماددىلارغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ پارچىلىشى ياكى كۆپۈكى دەريا ۋە ئۆتكۈر كېبەكسىز ماددىلارنىڭ تارقىتىشى بىلەن زىيادە تازىلاش سەۋەبىدىن ياكى قىرتاق نەرسىلەرگە ئوخشاش قۇرۇقلۇقى بىلەن ياكى سوغۇق نەرسىلەرگە ئوخشاش زىچلاشتۇرۇشى بىلەن يىرىكلەشتۈرىدىغان قورۇغۇچى نەرسىلەر سەۋەبىدىن ياكى ئەزا ئۈستىدە چاڭ - توزانغا ئوخشاش تۈپراقتا مەنسۇپ تەركىبلەرنىڭ توختاپ قېلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

9 - پەسىل سىلىقلىشىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

سىلىقلىشىش شىلىمشىق ماددىلارنىڭ سىلىقلاشتۇرۇشى ياكى يەڭگىل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەرنىڭ ماددىنى سۈيۈلدۈرۈپ ئاقتۇرۇشى ياكى ئەزا يۈزىدىكى زىچلىقنى تۆگىتىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

10 - پەسل ئورنىدىن قوزغىلىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

ئورنىدىن قوزغىلىش كىشىنىڭ ئەزاسىنىڭ چېقىپ كەتكەنگە قەدەر تارتىشىشى ياكى مەلۇم ئەزاغا ئورنىدىن قوزغالغانغا قەدەر تاينىپ كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىش سەۋەبىدىن ياكى ئۇرۇقدانغا سۇ يىغىلىشتا كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش ھۆللەشتۈرگۈچى، بوشاتقۇچى شەيئىلەرنىڭ تەسىر قىلىشى ياكى جوزام، ئىرقۇنىنسادىكىگە ئوخشاش بۇزغۇچى ئامىللارنىڭ تارىمۇشلارنى يېيىشى ياكى چىرىتىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

11 - پەسل يېقىنلاشماسلىقنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇ قويۇقلىشىش، يارىنىڭ تەسىرى، تەشەننۇج، بوشىشىش، بوغۇمدىكى خىلىتلارنىڭ قۇرۇشى ۋە قېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ ياكى تۇغما بولىدۇ.

12 - پەسل يىراقلاشماسلىقنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇ قويۇقلىشىش، يارا ئورنىغا گۆش ئۆسۈش ياكى تەشەننۇج سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ ياكى تۇغما بولىدۇ.

13 - پەسل تەبىئىي بولمىغان ھەرىكەتلەرنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇنىڭ سەۋەبى قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان رەئىسىدىكىگە ئوخشاش ئاجىزلاشتۇرغۇچى ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولغان ھېچ تۈتۈشتىكىگە ئوخشاش تارتىشتۇرغۇچى قۇرۇقلۇق، قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان تەشەننۇج، تارتىشتۇرغۇچى كېرەكسىز ماددىلار، ئادەتتىكى كېرەكسىز ماددىلار، قۇۋۇەت يولىنى توسۇپ ئۇنىڭ ئەزالارغا ئۆتۈشىنى توسقۇچى سەۋەبلەر، بەزگەكتىكىگە ئوخشاش

سوۋۇتۇشى بىلەن ياكى جۇغ - جۇغدىكىگە ئوخشاش غىدىقلىشى بىلەن زىيان يەتكۈزىدىغان كېرەكسىز ماددىلار، تەبىئىي هارارەتنىڭ تېگىگە چۆكۈپ ۋە ئازىيىپ سوغۇقتا كېرەكسىز ماددىنى ئۈستىگە چىقرىشى، ئەزالارنىڭ لىپىلدىشىدىكىگە ئوخشاش تارقىلىشنى ئىزدەيدىغان يەل پەيدا قىلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. دەيمزكى، زىيان يەتكۈزگۈچى بۇ ماددا بۇسقا مەنسۇپ بولۇپ، ئاز بولسا كېرىلىشنى، كۈچلۈكرەك بولۇپ، تىنچ تۇرغان بولسا هارغىنلىقنى، هەرىكەتلەنگەن بولسا كېيىن بايان قىلىنىدىغان تۈرلۈك هارغىنلىقلارنى، بۇنىڭدىن كۈچلۈكرەك بولسا جۇغ - جۇغنى، بۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك بولسا بەزگەكنى پەيدا قىلىدۇ. يەلگە مەنسۇپ ماددا مۇسكۇلدا تۇرۇپ قالسا لىپىلدىتىدۇ، بۇنى چۈشىنىڭ.

14 - پەسىل ئۇستىخان ۋە بەزلەرنىڭ چوڭىيىشىنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇ سەۋەبلەر ماددىنىڭ كۆپىيىشى، تارتقۇچى قۇۋۇتەلەرنىڭ ئۆزلۈكىدىن ياكى ئۇۋۇلاش ۋە زىماتى زۇۋتى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش زىماتلار بىلەن قىزىتىش يارىمىدە كۈچىيىشى قاتارلىقلاردۇر. بۇ بەزگە ئەمەس، ئۇستىخانغا خاستۇر.

15 - پەسىل كەمتۈكلۈكنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

كەمتۈكلۈك ئەسلىي يارىلىشتا ماددىنىڭ كەم بولۇشى، ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۇتەنىڭ نورمالسىزلىقى ۋە ئاجىزلىقىدىن ياكى ئۈزۈلۈش، تاياق يېيىش، ئۇششۇشكە ئوخشاش سىرتقى هادىسىلەر سەۋەبىدىن ياكى يېيىلىش ۋە چىرىشقا ئوخشاش ئىچكى ئامىللار سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

16 - پەسىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇ سەۋەبلەر ئىچكى ياكى سىرتقى بولىدۇ، ئىچكى بولغانلىرى يېگۈچى، كۆيدۈرگۈچى، هۆللەشتۈرگۈچى، بوشاشتۇرغۇچى، قۇرۇتۇپ يارغۇچى خىلىتقا ئوخشاش، تارتىشتۇرغۇچى،

سانجىق پەيدا قىلغۇچى يەلنىڭ، ھەربىر بىلەن تارتىشتۇرغۇچى، كەمتۈكلىكىنى كۈچەيتىدۇ. سۈكۈت كۈرگۈچى ياكى سانجىق پەيدا قىلغۇچى خىلتىنىڭ قېيىپ قېلىشىغا ئوخشاش سەۋەبلەردۇر. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىتتىرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتتە قاتتىق ھەربىر قىلىشى ياكى ماددىلار قېيىپ قالغان ھالەتتە ھەربىر قىلغانغا ئوخشاش ھەربىر قاتتىقلىقى ياكى ماددىنىڭ كۆپلۈكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە قاتتىق ۋارقىراش، سەكرەش ۋە ئىشىشقلارنىڭ ئېغىز ئېلىشىمۇ بۇنىڭغا ئوخشايدۇ. سىرتقى سەۋەبلەر بولسا ئېغىر يۈك كۆتۈرۈشكە ئوخشاش تارتىشتۇرىدىغان، قىلىچقا ئوخشاش كېسىدىغان، ئوتقا ئوخشاش كۆيدۈرىدىغان ياكى تاشقا ئوخشاش ئېزىدىغان سەۋەبلەردۇر. چۈنكى، بۇنداق سەۋەبلەر ئەزالار بوش ۋاقتىتا سۇندۇرىدۇ، توشۇق ۋاقتىتا يارىدۇ. بۇ سەۋەبلەر يەنە ئوققا ئوخشاش تېشىدىغان، غالجىر ئىت ۋە ئادەمگە ئوخشاش چىشلەيدىغان، زەھەرلىك يىلانغا ئوخشاش چاقىدىغان سەۋەبلەردۇر.

17 - پەسىل يارىنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇلار ئېغىز ئالغان ئىششىق، يېرىلغان زەخمە ياكى يېيىلگەن مۇدۇردۇر.

18 - پەسىل ئىششىقنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇلارنىڭ بەزىسى ماددا بىلەن، بەزىسى ئەزانىڭ شەكلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ماددا بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغىنى مەزكۇر ئالتە ئىش سەۋەبىدىن بەدەندە ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشىدۇر. ئەزالارنىڭ شەكلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغىنى ئىتتىرگۈچى ئەزانىڭ كۈچلۈك، قوبۇل قىلغۇچى ئەزانىڭ ئاجىز، تېرىگە ئوخشاش تۈزۈلۈشىنىڭ تەبىئىتى ۋە خىزمىتىنىڭ ماھىيىتى ۋە شۇنىڭ ئۈچۈن يارىتىلغانلىقى ياكى تۈزۈلۈشىنىڭ قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق ۋە يىرىقا ئوخشاش ئارىلىقلاردىكى يۇمشاق گۆشكە ئوخشاش بوش بولۇشى سەۋەبىدىن كېرەكسىز ماددىلارنى قوبۇل قىلىشقا مايىل بولۇشى، ماددىنىڭ ئۇنىڭغا كېلىدىغان تەرىپىنىڭ كەڭ، چىقىدىغان تەرىپىنىڭ تار بولۇشى، ئاستىغا ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى، كىچىك بولغانلىقىدىن ئۆزىگە كەلگەن ئوزۇقلۇق ماددىنى سىغدۇرالماسلىقى، ئۆزىدىكى بىرەر ئىللەت سەۋەبىدىن ئوزۇقلۇقنى

ھەزىم قىلىشقا ئاجىز كېلىشى، زەربە سەۋەبىدىن ئۆزىدە ماددىنىڭ يىغىلىپ قېلىشى، ھەرىكەت ئارقىلىق تارقىلىپ كېتىشكە تېگىشلىك ماددىنىڭ تارقىلىپ كېتەلمەسلىكى، گۆشتىكىگە ئوخشاش تەبىئىي ياكى ئاغرىق، قوپال ھەرىكەت ياكى قىزىتقۇچى شەيئىلەردىن پەيدا بولغىنىغا ئوخشاش غەيرىي تەبىئىي ھارارەتنىڭ زىيادىلىكىدىن ماددىنى كۆپ قوبۇل قىلىشىدۇر. سۇنۇش ئېزىلىش، ئەزانىڭ بېسىلىشى، تېڭىش ئۇچۇن تارتىشقا ئوخشاش سەۋەبلەرنىڭ بىرەرسى بىلەن ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. ئۇستىخان بەلكى چىش ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلىپ ئۆسىدىغانلىقى، چىرىيدىغانلىقى سەۋەبىدىن ئىششىيدۇ.

19 - پەسىل ئاغرىقنىڭ ئومۇمىي سەۋەبلىرى توغرىسىدا

ئاغرىق جانلىقلار تېنىدە يۈز بېرىدىغان غەيرىي تەبىئىي ئەھۋاللارنىڭ بىرى بولغانلىقى ئۈچۇن ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ھەققىدە ئومۇمىيۈزلۈك سۆزلەيمىز. دەيمىزكى، ئاغرىق قارشى تەسىرنى سېزىشتۇر. ئاغرىقنىڭ ھەممە سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرگە يىغىنچاقلىنىدۇ. بىرى، مىزاجنىڭ بىراقلا ئۆزگىرىشى، يەنى مىزاجنىڭ قارىمۇقارشى بۇزۇلۇشى، يەنە بىرى، پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىدۇر. مىزاجنىڭ قارىمۇقارشى بۇزۇلۇشىدىن ئەزالارنىڭ ئەسلىي مىزاجىدا ئۇنىڭغا قارشى بولغان يەنە بىر يات مىزاج پەيدا بولۇپ، ئىلگىرىكىدىن ئىسسىقراق ياكى سوغۇقراق بولۇشى مەقسەت قىلىنىدۇ، بۇ چاغدا سەزگۈچى قۇۋۋەت بەدەنگە قارشى ئىشىنىڭ كۆرۈلگەنلىكىنى سېزىپ ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ، چۈنكى ئاغرىق قارشى نەرسىنىڭ تەسىرىنى سېزىشتىن ئىبارەت. مىزاجنىڭ ماس ھالدا بۇزۇلۇشى ئەلۋەتتە ئاغرىق پەيدا قىلمايدۇ، ئۇنى سەزگىلىمۇ بولمايدۇ، مەسىلەن: ناچار مىزاجنىڭ ئەزا تۈزۈلۈشىگە ئورۇنلىشىپ ئەسلىي مىزاجنى بۇزۇپ ئەسلىي مىزاجدەك بولغىنىغا ئوخشاش، بۇ سېزىلمىگەچكە ئاغرىق پەيدا قىلمايدۇ، چۈنكى ئاغرىقنىڭ سېزىلىشى ئۇچۇن سەزگۈچنىڭ سېزىلگۈچىدىن تەسىرلىنىشى زۆرۈر بولىدۇ. شەيئى ئۆزىدە ئورۇنلىشىپ بىرەر ئۆزگىرىش پەيدا قىلمىغان ھالەتتىن ئەمەس، بەلكى سىرتىدىن كېلىپ ئۆزىدە ئورۇنلىشىپ بىرەر ئۆزگىرىش پەيدا قىلغان قارشى نەرسىدىن تەسىرلىنىدۇ. شۇ سەۋەبتىن گەرچە جۈدەتكۈچى تەپنىڭ ھارارىتى كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپنىڭ ھارارىتىدىن كۆپ يۇقىرى بولسىمۇ، جۈدەتكۈچى تەپ بىمارى كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ ياكى ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ بىمارى سەزگەننى سەزمەيدۇ. چۈنكى جۈدەتكۈچى تەپنىڭ ھارارىتى ئەسلىي

ئەزالارنىڭ تۇزۇلۇشىگە مۇستەھكەم ئورۇنلاشقاندۇر، كۈن ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپنىڭ ھارارىتى ئەزانىڭ تەبىئىي مىزاجى خىلىت بولمىغان ئەھۋالدىمۇ ساقلىنىپ قالغۇدەك، ھارارەت كېسەللىك جۇدەتكۈچى تەپكە يۆتكەلمىگەن ئەھۋالدا داۋاملاشمىغۇدەك دەرىجىدە ساقلانغان خىلىتنىڭ تەسىرىدىن كەلگەندۇر.

ئەزا مىزاجىنىڭ ماس ھالدىكى بۇزۇلۇشى تەدرىجىي كۆرۈلىدۇ. بۇ ھالەتنى ساغلام ۋاقتىتىمۇ ھېس قىلغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: قىشتا ئىسسىق، بەلكى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇنۇلسا بەدەن كەيپىياتى ئۇنىڭدىن يىراق ۋە قارشى بولغاچقا، شۇركۈنىدۇ ۋە ئازارلىنىدۇ، مۇنچىدا بىرەر سائەت ئولتۇرۇپ بەدەن ئىسسىقلىقى سۇنىڭ ئىسسىقلىقىدىن ئاشقاندىن كېيىن دەسلەپكى سۇ بەدەنگە ئەينەن تۆكۈلسە سوغۇق كېلىپ جۇغۇلدىتىدۇ. بۇنى چۈشەنگىنىڭىزدىن كېيىن دەيمىزكى، ئاغرىق سەۋەبىنىڭ ئىككى تۈرىنىڭ بىرى مىزاجنىڭ قارشى ھالەتتە بۇزۇلۇشى بولسىمۇ ھەرقانداق بۇزۇلۇش قارشى بولمايدۇ، بەلكى ئەسلىي ئىسسىق مىزاج بىلەن ئەسلىي سوغۇق مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشلا قارشى بولىدۇ. ئەسلىي بولمىغان قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇش بىلەن ئەسلىي بولمىغان ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇش ئاغرىق پەيدا قىلمايدۇ، ئەلۋەتتە. چۈنكى ئىسسىقلىق بىلەن سوغۇقلۇق تەسىر قىلغۇچى كەيپىياتتۇر، قۇرۇقلۇق بىلەن ھۆللۈك تەسىرلەنگۈچى كەيپىيات بولۇپ، ئۇلارنىڭ قىيامى جىسىم يەنە بىر جىسىمغا تەسىر كۆرسەتكۈدەك ئەمەس، بەلكى جىسىم يەنە بىر جىسىمدىن تەسىرلەنگۈدەك دەرىجىدىدۇر.

مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىغا پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت باشقا سەۋەب ئەگىشىدىغان بولغاچقا، ۋاقتىلىق ئاغرىتىدۇ، چۈنكى مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى زىيادە قورۇش بىلەن باشقىسىغا ئەمەس، پەقەت پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئەمما جالىنۇس قارىشىنى تەھقىقلەپ ئاغرىقنىڭ ئەسلىي سەۋەبىنىڭ پەقەت پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ئىكەنلىكىنى، مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنىڭ پۈتۈنلۈكنى بۇزۇش بىلەن ئاغرىتىدىغانلىقىنى، سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنىڭمۇ ئاخىردا پۈتۈنلۈكنى بۇزۇش بىلەن ئاغرىق پەيدا قىلىدىغانلىقىنى، بۇنىڭ سوغۇقلۇق زىيادە زىچلاشتۇرىدىغانلىقى ۋە يىغىدىغانلىقى سەۋەبىدىن ئەزانىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ زىچلاشقان يەرگە تارتىلىپ تارتىلغان يەردىن تارقىلىدىغانلىقىدىن ئىكەنلىكىنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئۇ بۇ قارىشىدا ھەددىدىن كۆپ ئاشقان، ھەتتا بەزى كىتابلىرىدا «سىزىلمىلارنىڭ ھەممىسى شۇ يوسۇندا، يەنى تارقىتىش ياكى يىغىپ ئارقىدىن تارقىتىش ئارقىلىق ئاغرىتىدۇ. مەسىلەن: قارا نەرسىلەر زىيادە يىغىشى بىلەن، ئاق، ئاچچىق، تۇزلۇق، چۈچۈمەل نەرسىلەر زىيادە تارقىتىشى بىلەن، قىرتاق نەرسىلەر زىيادە

قورۇشى، ئارقىدىن تارقىتىشى بىلەن ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. پۇرىلىدىغان نەرسىلەرمۇ شۇنداق بولىدۇ. يەنە شۇنىڭدەك كۆچلۈك ئاۋازلارمۇ كۆچلۈك ھاۋا دولقۇنى قوزغاق تۆشۈكى بىلەن ئۇچراشقاندا تارقىتىش ئارقىلىق ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ» دەپ خىيال قىلغان. بۇ يەردىكى ھەق يول گەرچە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بىرگە كۆرۈلىدىغان بولسىمۇ، ئاغرىق پەيدا قىلىدىغان سەۋەب پەقەت مىزاج بۇزۇلۇشتۇر دەپ قاراشتۇر. بۇ ھەقتىكى تەھقىقلەنگەن بايان تېبابەتتە ئەمەس، بەلكى پەلسەپىنىڭ تەبئىي قىسمىدىدۇر. شۇنداقتىمۇ بىز بۇ ھەقتە قىسقىچە سۆزلەيمىز. دەيمىزكى، ئاغرىق ئەزانىڭ ھەممە يېرىگە تارقىلىدۇ، ئەمما پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىكى ئاغرىق ئەلۋەتتە ھەممە يەرگە تارقالمايدۇ. ئۇنداقتا ئەزانىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلمىغان قىسىملىرىنىڭ ئاغرىشى پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئەمەس، بەلكى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغاندۇر. چۈنكى سوغۇقلۇق قورۇغان ۋە يىغقان يېرىنى ئاغرىتىدۇ، سوغۇقلۇقتىن پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بولسا ئۇششۇگەن يەرنىلا ئەمەس، بەلكى شۇ ئورۇننىڭ ئەتراپىنى ئاغرىتىدۇ. يەنە ئاغرىق ئەلۋەتتە تۈيۇقسىز پەيدا بولغان قارشى تەسىرنى سېزىشتۇر، يەنى ھەرقانداق قارشى نەرسە ئاغرىققا سەۋەب بولىدۇ. ئويلاپ بېقىڭ، مىزاجنى بۇزغۇچى سوغۇقلۇق سېزىلسە، ئەمما ئۇ پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولمىسا بۇ قارشى تەسىرنى سەزگەنلىكمۇ؟ ئۇ چاغدا بۇ يەردە ئاغرىش پەيدا بولامدۇ؟ بۇنىڭدىن مىزاجنىڭ تۈيۇقسىز ئۆزگىرىشىنىڭ خۇددى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشقا ئوخشاش ئاغرىق پەيدا قىلىدىغانلىقىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ. ئاغرىق ھارارەتنى، ھارارەت ئاغرىقنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ئاغرىق پەسەيگەندىن كېيىن يەرلىك ئورۇن يەنە ئاغرىۋاتقاندەك سېزىلىدۇ، بۇ ساختا ئاغرىق بولۇپ، ئۆزلۇكىدىن پەسىيدۇ، نادان كىشى بۇنىڭغا ئىلاج قىلىمەن دەپ، بىمارغا زىيان سالىدۇ.

20 ـ پەسىل ھەر خىل ئاغرىقلارنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

نام قويۇلغان ئاغرىقلار قىچىشىپ ئاغرىش، تاتىلىغاندەك ئاغرىش، سانجىپ ئاغرىش، باسقاندەك ئاغرىش، تارتىشىپ ئاغرىش، چىڭقىلىپ ئاغرىش، چېقىۋەتكەندەك ئاغرىش، سۇس ئاغرىش، تەشكەندەك ئاغرىش، جۇۋالدۇرۇز سانجىغاندەك ئاغرىش، سېزىمسىز ئاغرىش، لوقۇلداپ ئاغرىش، تۆۋەنگە تارتقاندەك ئاغرىش، ھارغىنلىقتىن بولغان ئاغرىش، غىدىقلىنىپ ئاغرىشتىن ئىبارەت 15 خىلدۇر.

قىچشىپ ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: ئۆتكۈر ياكى توزلۇق خىلتتۇر.

تاتىلغاندەك ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: يىرىك (قويۇق) خىلتتۇر.

سانجىپ ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: پەردىنىڭ خۇددى پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغانغا ئوخشاش سوزۇلۇشىدۇر. ئاغرىق سېزىمى بەزىدە تەكشى بولىدۇ، بەزىدە تەكشى بولمايدۇ. تەكشى بولماسلىقى پەردە ئاستىدىكى تېگىشپ تۇرىدىغان ئەزا يۈزىنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقىنىڭ تەكشى بولماسلىقىدىندۇر، مەسىلەن: كۆكرەك پەردە يالليۇغىدا قوۋۇرغىلارنى ئەستەرلەپ تۇرغۇچى پەردىنىڭ ئۈستىگە ماكىغان ھالەتتە ئوقۇرەك سۆكۈلگەن تېگىشكىنىگە ئوخشاش ياكى بۇ ئەزا ھەرىكەت قىلغاندا مەزكۇر پەردە بىلەن تېگىشىشىنىڭ تەكشى بولماسلىقىدىندۇر، مەسىلەن: پاسىل پەردىگە ئوخشاش. بۇ خىل ئاغرىش يەنە ئەزا سېزىمىنىڭ تەبىئىي ھالەتتە ياكى بەزى قىسىملىرىغا ئاپەت يەتكەنلىكتىن تەكشى بولماسلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

تارتىشىپ ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: يەل ياكى پەي مۇسكۇلىنى ئىككى تەرەپكە تارتقاندەك ئاغرىتىدىغان خىلتتۇر.

باسقاندەك ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبى يىغىلغان ماددا بولۇپ، ئەزانى تارايتىدۇ ياكى يەل بولۇپ، يەرلىك ئورۇننى ئېسىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئەزا بېسىلغاندەك سېزىلىدۇ.

چىڭقىلىپ ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: بۇ مۇسكۇل ۋە ئۇنىڭ پەردىسىدىن تارقىلىپ پەردىنى، بەلكى مۇسكۇلنى كېڭەيتىدىغان ۋە پۈتۈنلۈكىنى بۇزىدىغان مەلۇم ماددىدۇر.

چېقىۋەتكەندەك ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبى ماددا ياكى ئۇستىخان بىلەن ئۇنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردە ئوتتۇرىسىدا تۇرۇپ قالغان يەلدۇر ياكى شۇ پەردىنى كۆچلۈك قورۇيدىغان سوغۇقلۇقتۇر.

سۇس ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبى مۇسكۇل تارىمۇشنى ئەمەس، بەلكى گۆشنى سوزىدىغان ماددىدۇر. گۆش پەي، تارىموش ۋە پەردىدىن يۇمشاق بولغاچقا سۇس ئاغرىق دەپ ئاتالغان.

تەشكەندەك ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبى قۇلۇن ئۇچەيلەرگە ئوخشاش قاتتىق ئەزا قەۋەتلىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۇرۇپ قالغان قويۇق ماددا ياكى يەل بولۇپ، شۇ ئەزانى ئۈزلۈكسىز ئاجرىتىپ ۋە سىڭىپ كىرىپ، خۇددى ئۇشكە بىلەن تەشكەندەك ئاغرىتىدۇ.

جۇۋالدۇرۇز سانجىغاندەك ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبىمۇ يۇقىرىدىكىسىنىڭ سەۋەبى بىلەن ئوخشاشتۇر.

سېزىمسىز ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: بۇ خىل ئاغرىش مىزاجنىڭ زىيادە سوۋۇشى، سەزگۈچى

روھنىڭ ئەزاغا كېلىدىغان يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى ياكى يوللارنىڭ تولۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

لوقۇلداپ ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقتۇر. چۈنكى سوغۇقتىن بولغان ئىششىق مەيلى قاتتىق ياكى يۇمشاق بولسۇن ئىسسىق ئىششىققا ئۆزگەرمىگۈچە ئاغرىتمايدۇ. لوقۇلداپ ئاغرىش ئەزا ئىسسىقتىن ئىششىغان، قوشنا ئەزا سەزگۈر بولغان، ئەتراپىدا دائىم سوقۇپ تۇرىدىغان قىزىل قان تومۇرلار بولغان سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ئەزا ئىششىسا قىزىل قان تومۇرنىڭ ھەرىكىتىنى سېزىش بىلەن لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ.

تۆۋەنگە تارتقاندەك ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: بۇ خىل ئاغرىق ئۆپكە، بۆرەك ۋە تالغا ئوخشاش سەزمەيدىغان ئەزادىكى ئىششىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. چۈنكى، بۇ خىل ئىششىق ئېغىرلىقىدىن تۆۋەنگە ساڭگىلاپ، ئەزا غىلاپىنى تۆۋەن تەرەپكە تارتىدۇ ياكى سېزىدىغان ئەزادا يۇز بەرگەن ئىششىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان بولۇپ، ئاغرىق ئەزانىڭ سېزىمنى يوقىتىدۇ، مەسىلەن: ئاشقازان ئېغىزىدا پەيدا بولغان راك ئۆسمىسىگە ئوخشاش. بۇ ئۆسمە ئېغىرلىقى بىلەن سېزىم پەيدا قىلىدۇ، ئەمما ئەزانىڭ سېزىمنى يوقىتىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاغرىتمايدۇ.

كەم ماغدۇرلۇقتىن بولغان ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: بۇ خىل ئاغرىش ھارغىنلىقتىن كېلىپ چىقسا ھارغىنلىق خاراكتېرلىك ئاغرىش دەپ، سوزغۇچى خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا سوزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاغرىش دەپ، يەل سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ئېسىلىش خاراكتېرلىك ئاغرىش دەپ، غىدىقلىغۇچى خىلتىتىن كېلىپ چىققان بولسا زەخمىلىنىش خاراكتېرلىك ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلارنىڭ مۇرەككەپلىشىشىدىن باشقا ئاغرىقلارمۇ پەيدا بولىدىغان بولۇپ، كېيىن بايان قىلىمىز. بۇلارنىڭ بىرى، «بورەقى» دەپ ئاتالغان ئاغرىش بولۇپ، سوزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاغرىش بىلەن زەخمە خاراكتېرلىك ئاغرىشنىڭ بىرلىشىشىدىن پەيدا بولغاندۇر.

غىدىقلىنىپ ئاغرىشنىڭ سەۋەبى: بۇنىڭ سەۋەبى ئۆتكۈر كەيپىياتلىق خىلىتتۇر.

21 - پەسل ئاغرىق پەسىيشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

ئاغرىق سېزىقچىچەك، زىغىر ئۇرۇقنىغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئاغرىغان ئورۇنغا زىمات قىلىپ، سەۋەبىنى يوقىتىش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش بىلەن ياكى مەست قىلغۇچىلارغا ئوخشاش ھۆللەشتۈرگۈچى ۋە ئۇخلاتقۇچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىپ سېزىمنى پەسەيتىش ياكى سېزىمنى

تۆۋەنلەتكۈچىلەرگە ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىشلىتىپ يەرلىك ئورۇنىنى سوۋۇتۇش ئارقىلىق سېزىمنى تۆۋەنلىتىش بىلەن پەسەيدۈ. ھەققىي پەسەيتكۈچى بىرىنچىسىدۇر.

22 - پەسىل ئاغرىش پەيدا قىلىدىغان ئىشلار توغرىسىدا

ئاغرىش قۇۋۇەتنى تارقىتىدۇ، ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە توسالغۇلۇق قىلىدۇ، ھەتتا نەپەسلىنىشنىمۇ چەكلەيدۇ ياكى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ، ئۇزۇپ - ئۇزۇپ نەپەسلىنىش ياكى ئارقىمۇئارقا نەپەسلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئومۇمەن نەپەسلىنىشنى نورمالسىزلاشتۇرىدۇ، بەزىدە دەسلەپتە ئەزانى قىزىتىپ، ئاخىردا روھ ۋە روھىي ھايۋانىينى تارقىتىش ۋە خورىتىش ئارقىلىق سوۋۇتىدۇ.

23 - پەسىل لەززەتلىنىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇنىڭ سەۋەبىمۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، تەبىئىي مىزاجنىڭ تۈيۇقسىز ئۆزگىرىپ، بۇنىڭ سېزىلىشى بىلەن بولىدۇ، يەنە بىرى، تەبىئىي ئۇچرىشىشنىڭ تۈيۇقسىز قايتۇرۇلۇشىدىن بولىدۇ. تۈيۇقسىز بولمىغان ھەرقانداق ئىش سېزىلمەيدۇ، سېزىلمىسە لەززەت پەيدا قىلالمايدۇ. لەززەت مۇۋاپىق ئىشنى سېزىشتۇر. ھەرقانداق سېزىش سەزگۈچى قۇۋۇەت بىلەن ۋە بۇ قۇۋۇەتنىڭ تەسىرلىنىشى بىلەن بولىدۇ. مۇۋاپىق ئىشنى سېزىش لەززەت، قارشى ئىشنى سېزىش ئەلەم بولىدۇ. تېگىش سېزىمى سەزگۈلەرنىڭ ئەڭ تۆۋىنى، ئۆتۈپ كەتكەن قارىمۇقارشى ياكى مۇۋاپىق تەسىرنى ساقلاش جەھەتتە ئەڭ كۈچلۈكى بولغانلىقى ئۈچۈن تەبىئىتى سەزگۈر بولمىغان كىشىلەر مۇۋاپىق ئىشنى سېزىش بىلەن كۆپرەك لەززەتلەنسە، زىت ئىشنى سېزىش بىلەن كۆپرەك ئازابلىنىدۇ.

24 - پەسىل ھەرىكەتنىڭ ئاغرىتىشى توغرىسىدا

ھەرىكەت سوزۇش، ئېزىش ياكى قوزغىتىش بىلەن ئاغرىتىدۇ.

25 - پەسىل ناچار خىلىتلارنىڭ ئاغرىتىشى توغرىسىدا

ناچار خىلىتلار كەيپىياتى بىلەن غىدىقلاش، كۆپلۈكى بىلەن سوزۇش ئارقىلىق ياكى ھەر ئىككىسى ئارقىلىق ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

26 - پەسىل يەللەرنىڭ ئاغرىتىشى توغرىسىدا

يەل كۆپىتۈرۈش ئارقىلىق ئاغرىتىدۇ. ئۇ ئاشقازانغا ئوخشاش ئەزا كاۋاكلىرى ۋە قېرىنچىلىرىدا ياكى يەلدىن بولغان قۇلۇنجىدىكىگە ئوخشاش ئەزا قەۋەتلىرى ۋە تالالىرىدا، مۇسكۇل قەۋەتلىرىدە، پەردە ئاستى، سۆڭەك ئۇستى، مۇسكۇل ئەتراپى، گۆش بىلەن تېرە ئوتتۇرىسى، كۆكرەك مۇسكۇلىغا ئوخشاش ئەزانىڭ ئىچكى قىسمىدا تۇرۇش ياكى تېز تارقىلىش ئارقىلىق ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ تۇرۇشىنىڭ ئۇزۇن قىسقىلىقى ماددىسىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى، ئەزانىڭ زىچ - شالاڭلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

27 - پەسىل توختىتىش ۋە چىقىرىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇلارنىڭ ئەھۋالىنى توختىتىش ۋە چىقىرىش پەسلىدە ئىلگىرى ئېيتقانلىرىمىزنى ئويلىنىش ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن شۇ يەرگە قارالسۇن.

28 - پەسىل سېسىق كېكىرىش ۋە ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇلار ئىلگىرى بەدەنگە كۆپ ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان تەدبىرلەرنى قوللانغانغا ئوخشاش سىرتقى ئۆتمۈش سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ چاغدا بەدەن يېمەك - ئىچمەكنىڭ ھۆللۈك

يەتكۈزۈشگە موھتاج بولمايدۇ، بۇلار بىرلىكتە تەسىر قىلسا بەدەندە ماددا كۆپىيىدۇ ۋە تەبىئەتنىڭ سەرپ قىلىشى بىلەن بۇزۇلىدۇ، مەسىلەن: كۆپ مۇنچىغا چۈشۈش، بولۇپمۇ غىزالىنىش ۋە ھەرىكەت قىلماسلىق، بەدەن چېنىقتۇرۇشنى تەرك ئېتىش، ئىستىفراغ قىلىش، يېمەك - ئىچمەكتە باياشات بولۇش، ياماق چارە - تەدبىرلەرنى قوللىنىشقا ئوخشاش ماددىلارنىڭ تارقىلىشىغا توسالغۇ بولىدىغان ئىشلارنى قىلغاندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈشكە ئوخشاش. ياكى ئىچكى سەۋەبتىن بولىدۇ، مەسىلەن: ھەزىم قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن يېمەكلىكنىڭ ھەزىم بولماسلىقى، ئىتتىرىپ چىقارغۇچى قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى، تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۇتىنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن خىلتلارنىڭ چىقىپ كېتەلمەي تۇرۇپ قېلىشى ياكى يوللارنىڭ تارىيىشىغا ئوخشاش.

29 - پەسىل ئەزالار زەئىپلىشىشنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

بۇ سەۋەب ئەزانىڭ ئۆزىگە ياكى ئەزانى باشقۇرغۇچى قۇۋۇتىنى ئېلىپ يۈرىدىغان روھقا ياكى قۇۋۇتىنىڭ ئۆزىگە تەسىر قىلىدۇ. ئەزانىڭ ئۆزىگە تەسىر قىلىدىغان سەۋەب مىزاجنىڭ ئېغىر بۇزۇلۇشى، بولۇپمۇ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدۇر. بۇنىڭدىن باشقا ئىسسىقلىق بەزىدە سوغۇقلۇقنىڭ روھ مىزاجىنى بۇزۇش بىلەن سېزىمسىزلەشتۈرۈشگە ياردەم بېرىدۇ، مەسىلەن: مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرغان كىشىدە يۇز بەرگىنى بەلكى ھوشسىزلانغىنىغا ئوخشاش. مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى زىچلاشتۇرۇپ، ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى بوشتىپ ۋە توسالغۇ پەيدا قىلىپ قۇۋۇتەتلەرنىڭ ئۆتۈشىنى چەكلەيدۇ. ياكى تەركىبىي كېسەللىكلەرنىڭ بىرەرسى، بولۇپمۇ بۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئادەم روشەن سېزىلمەيدىغان ۋە كېسەللىك ھېسابلانمايدىغانلىرى ئەزانىڭ زەئىپلىشىشگە سەۋەب بولىدۇ، مەسىلەن: ئەزانىڭ تەبىئىي ۋە ئىختىيارىي پائالىيەتلىرىنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان پەي ، نېرۋا تالالىرى ۋە تۈزۈلۈشىنىڭ بوشىشىش ياكى چىڭىشىغا ئوخشاش. ھەزىم قىلىشمۇ ياخشى ھالەتتە تۇتۇپ تۇرۇشقا موھتاج بولۇپ، بۇ ئىش تالا بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ.

سەۋەبلەرنىڭ روھقا تەسىر قىلىدىغانلىرى روھ مىزاجى بۇزۇلۇش ياكى ئۇنىڭغا خاس بولغان ئىستىفراغ بىلەن ياكى باشقىلارغا خاس بولغان ئىستىفراغ بىلەن تارقاشتۇر.

سەۋەبلەرنىڭ قۇۋۇتەتكە تەسىر قىلىدىغانلىرى ئەزا خىزمەتلىرىنىڭ كۆپ، تەكرار

بولۇشىدۇر. چۈنكى بۇنداق بولغاندا قۇۋۋەت ئاجىزلايدۇ، بۇنىڭ بىلەن سەۋەبنىڭ سەۋەبكە ئەگىشىش قائىدىسى بويىچە روھ تارقايدۇ. يۇقىرىدىكى سەۋەبلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان باشقا يىراق سەۋەبلەرنى سانىساق مىزاج بۇزۇلۇش، ھاۋا، يېمەك - ئىچمەكنىڭ بۇزۇلۇشى، سېسىق پۇراق، سېسىق سۇ، ھاۋا ياكى بەدەنگە زەھەرلىك نەرسىلەرنىڭ تارقىلىشى بۇلارنىڭ قاتارىدىن ھېسابلىنىدۇ.

ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبلىرى ئىچىدە چىقىرىشقا مۇناسىۋەتلىك بولغانلىرى بار، مەسىلەن: قاناش، ئىچ سۇرۇش، بولۇپمۇ بۇلار خىلتىلىرى سۇيۇق كىشىلەردە يۈز بېرىش، ئىستىسقا سۇيىنىڭ بىراقلا كۆپ ئېقىشى، دۇبەيلە[1] نى كېسىش بىلەن كۆپ مىقداردا يىرىڭ ئېقىش ياكى ئۆزى ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ ئېقىش، كۆپ تەرلەش، زىيادە چېنىقىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئاغرىقلارمۇ ئەزالارنى زەئىپلەشتۈرىدىغان سەۋەبلەردىن ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى بۇلار مىزاجنى ئۆزگەرتىش بىلەن بىرگە روھنى تارقىتىدۇ. ئاغرىقلارنىڭ ئىچىدە ئاشقازان ئېغىزىنىڭ تارتىشىپ ياكى سانجىلىپ ئاغرىغىنىغا ئوخشاش زىيادە تەسىر قىلىدىغانلىرى بار. يۇرەك ئەتراپىدىكى ئاغرىقلار، تەپلەر روھنى تارقىتىش ۋە ئىستىفراغ قىلىش بىلەن زەئىپلەشتۈرىدۇ. مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى، تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ كېڭىيىشى تارقىلىش خاراكتېرلىك زەئىپلىشىشنىڭ پەيدا بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىت ئاچ قېلىشمۇ شۇ قاتارغا كىرىدۇ.

بەزىدە مەلۇم ئەزانىڭ زەئىپلىشىشى سەۋەبىدىن ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىشىدۇ، مەسىلەن: ئاشقازان ئېغىزىدا كېسەللىك پەيدا بولۇپ، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ تارقىشى بىلەن بەدەننىڭ زەئىپلەشكىنىگە ئوخشاش. يۇرەك بىلەن مېڭە زىيادە سېزىمچان بولۇپ، ئاددىي ئىشلاردىنمۇ تەسىرلىنىدىغان بولسا بەدەن زەئىپلىشىدۇ. بۇنداق ئادەم ئاددىي ئىشتىن قاقشايدۇ ۋە ئازابلىنىدۇ. ئەزالارنىڭ زەئىپلىشىشى بەزىدە تەكرار كېسەل بولۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىدە بەزى ئەزالار باشقىلىرىدىن ئاجىزراق بولغاچقا كۈچلۈكى چىقارغان ماددىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ، مەسىلەن: مېڭە بىلەن ئۆپكىگە ئوخشاش. مېڭە ئەڭ ئېگىز ئورۇنغا ئورۇنلاشتۇرۇلمىغان بولسا زەئىپلەشتۈرىدىغان سەۋەبلەرنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ قۇۋۋىتى نابۇت بولغان بولاتتى، بۇلارنىڭ چۈشىنىكى.

① دۇبەيلە — قورساق بوشلۇقىدىكى بىر خىل كېسەللىك — سەئىد ھەسسام.

ئۇچىنچى تەلىم

ئەگەشمە ئالامەتلەر ۋە ئالامەتلەر توغرىسىدا

بۇ 11 پەسىل، ئىككى جۈملىدۇر.

1 - پەسىل ئەگەشمە ئالامەتلەر ۋە ئالامەتلەر توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇچ ھالەتنىڭ بىرىگە دالالەت قىلىدىغان ئەگەشمە ئالامەتلەر ۋە ئالامەتلەر ئۇچ خىلدۇر. چۈنكى بۇلار ھازىرقى ئەھۋالغا دالالەت قىلىدۇ. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، بۇنىڭدىن پەقەت بىمار پايدىلىنىدىغان بولۇپ، بۇ ئارقىلىق قانداق قىلىشى لازىملىقىنى بىلۈالالايدىكەن ياكى ئۆتمۈش ئەھۋالغا دالالەت قىلىدۇ. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، بۇنىڭدىن پەقەت تېۋىپ پايدىلىنىدىكەن. چۈنكى ئۇ بۇ ئارقىلىق قىلغان ئىلاجىنىڭ قانداق بولغانلىقىنى بىلۈالالايدىكەن، قىلغان ئىشىغا ئىشەنچىسى ئاشىدىكەن. ياكى كېلگۈسى ئەھۋالغا دالالەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئېيتىشچە، بۇنىڭدىن ئۇلارنىڭ ھەر ئىككىسى پايدىلىنىدىكەن. تېۋىپنىڭ قىلغان ئىلاجىغا نىسبەتەن تونۇشى ئاشىدىكەن، بىمار بۇنىڭدىن كېيىن قانداق قىلىشى لازىملىقىنى بىلۈالالايدىكەن.

ساقلىققا مەنسۇپ ئالامەتلەر: بۇلارنىڭ ئىچىدە مىزاجنىڭ مۆتىدىللىكىگە دالالەت قىلىدىغانلىرى بار بولۇپ، ئۆز ئورنىدا بايان قىلىمىز. بۇلارنىڭ ئىچىدە يەنە تۇزۇلۇشنىڭ دۇرۇسلۇقىغا دالالەت قىلىدىغانلىرى بار بولۇپ، ئەسلىي، غەيرىي ئەسلىي ۋە تامامىي دەپ ئايرىلىدۇ. ئەسلىي بولغانلىرى ئەزالارنىڭ يارىلىشى، ئورۇنلىشىشى، ھەجمى ۋە سانىنىڭ

تېگىشلىك ھالەتتە بولۇشى بولۇپ، بۇ ھەقتىكى سۆزلەر تەپسىلىي ئېيتىلدى. غەيرىي ئەسلىي بولغانلىرى گۇزەللىكىنى بارلىققا كەلتۈرىدىغانلىرىدۇر. تامامىي بولغانلىرى ئەزالارنىڭ خىزمەتلىرىنىڭ تولۇق ئورۇندىلىشى ۋە ئۇنىڭ مۇكەممەل داۋاملىشىشىغا تۈرتكە بولىدىغانلىرىدۇر. ھەرقانداق ئەزانىڭ خىزمىتى تولۇق ئورۇندالسا ساغلام ھېسابلىنىدۇ. رەئىس ئەزالارنىڭ ساغلاملىقى خىزمەتلىرىنىڭ نورمالىلىقى بىلەن بىلىنىدۇ. مېڭىنىڭ ساغلاملىقى مېڭىنىڭ ئىختىيارىي خىزمەتلىرى، سېزىش ۋە تەپەككۇر قىلىش خىزمەتلىرىنىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنىدۇ. يۈرەكنىڭ ساغلاملىقى تومۇر ۋە نەپەسنىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنىدۇ، جىگەرنىڭ ساغلاملىقى چوڭ ـ كىچىك تەرەتنىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنىدۇ. چۈنكى، جىگەر زەئىپىلەشسە چوڭ ـ كىچىك تەرەت گۆش يۇيۇلغان يېڭى سۇدەك كېلىدۇ.

كېسەللىككە دالالەت قىلىدىغان ئەگەشمە ئالامەتلەر: بۇلارنىڭ ئىچىدە كېسەللىكنىڭ ئۆزىگە دالالەت قىلىدىغانلىرى بار، مەسىلەن: تەپتە تومۇر تېزلىكىنىڭ پەرقلىق بولغىنىغا ئوخشاش. چۈنكى، بۇ ئەھۋال تەپنىڭ ئۆزىگە دالالەت قىلىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە يەنە كېسەللىك ئورنىغا دالالەت قىلىدىغانلىرى بار، مەسىلەن: ئاغرىق كۆكرەك ئەتراپىدا بولسا تومۇرنىڭ ھەرە چىشسىمان سالغىنىغا ئوخشاش. چۈنكى، بۇ ئەھۋال ئىششىقنىڭ پەردە ۋە پاسىل پەردىدە ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، يەنە تومۇرنىڭ دولقۇنسىمان سالغىنىغا ئوخشاش. چۈنكى بۇ ئەھۋال ئىششىقنىڭ ئۆپكىنىڭ ئۆزىدە ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە يەنە كېسەللىك سەۋەبىگە دالالەت قىلىدىغانلىرى بار، مەسىلەن: بەدەندە ماددىلار قېيىپ قېلىشتا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەرگە ئوخشاش. چۈنكى، بۇ ئالامەتلەرنىڭ ھەربىرى ماددا قېيىپ قېلىشنىڭ ھەربىر تۈرىگە دەلىل بولىدۇ.

ئەگەشمە ئالامەتلەر: بۇلارنىڭ ئىچىدە كېسەللىك بىلەن باشلىنىپ، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشى بىلەن يوقىلىدىغانلىرى بار، مەسىلەن: ئۆتكۈر تەپ، سانجىلغاندەك ئاغرىش، زىققە نەپەس، يۆتەل، كۆكرەك پەردە ياللۇغىدىكى ھەرە چىشسىمان تومۇرغا ئوخشاش. بۇلارنىڭ ئىچىدە يەنە مەلۇم ۋاقتى بارلىرى بار بولۇپ، بەزىدە كېسەللىكتىن كېيىن كۆرۈلىدۇ، بەزىدە بۇنداق بولمايدۇ، مەسىلەن: تەپتىكى باش ئاغرىقىغا ئوخشاش. بۇلارنىڭ ئىچىدە يەنە كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە كۆرۈلىدىغانلىرى بار، مەسىلەن: بوھران ئالامەتلىرى، ماددىنىڭ پىشىش ئالامەتلىرى، كەم ماغدۇرلۇق ئالامەتلىرىگە ئوخشاش. بۇلارنىڭ كۆپ قىسمى ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

ئالامەتلەر: بۇلارنىڭ ئىچىدە ئەزانىڭ سىرتقى يۈزىدە كۆرۈلىدىغانلىرى بار. بۇلار ياكى

سېزىلىدىغان مەخسۇس ئالامەتلەر قاتاردىن بولىدۇ، مەسىلەن: رەڭ ئەھۋالى، تېرىنىڭ قاتتىق - يۇمشاق، ئىسسىق - سوغۇقلۇقى ۋە باشقىلارغا ئوخشاش. ياكى سېزىلىدىغان ئورتاق ئالامەتلەر قاتاردىن بولىدۇ، بۇ ئالامەتلەر ئەزالارنىڭ يارىلىشى، جايلىشىشى، ھەرىكەتلىرى ۋە جىملىقلىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بۇلارنىڭ بەزىلىرى ئىچكى ئەھۋاللارغا دالالەت قىلىدۇ، مەسىلەن: كالپۇكنىڭ لىپىلدىشىنىڭ قەي ۋە ئۇنىڭ مىقدارى، قېتىم سانىغا دالالەت قىلغىنىغا ئوخشاش. بەزىلىرى، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئەھۋالىغا دالالەت قىلىدۇ، مەسىلەن: بارماقلارنىڭ قىسقىلىقىنىڭ جىگەرنىڭ كىچىكلىكىگە دالالەت قىلغىنىغا ئوخشاش. چوڭ تەرەتنىڭ قارا، ئاق ياكى سېرىق بولۇشىغا ئالاقدار ئالامەتلەر كۆرۈش ئارقىلىق سېزىلىدىغان ئالامەتلەردۇر. قورساقنىڭ كوركىرىشى قورساق ئېسىلىش ۋە ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىغا دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر بولۇپ، ئاڭلاش ئارقىلىق سېزىلىدۇ. پۇراقلار، ئېغىز تەملىرى ۋە باشقىلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئالامەتلەرمۇ بەدەن سىرتىغا ئائىت ئالامەتلەردۇر. تىرناقنىڭ كۆپۈپ قېلىشى سىل كېسەللىكى ۋە جۈدەتكۈچى تەپكە دالالەت قىلىدىغان ئالامەت بولۇپ، كۆرۈش ئارقىلىق سېزىلىدۇ، ئەمما بۇ سېزىلىدىغان ئورتاق ئالامەتلەردىن ھېسابلىنىدۇ. بەزىدە ئەزا يۇزىدە كۆرۈلگەن سېزىلىدىغان ئالامەت ئىچكى ئەھۋالغا دالالەت قىلىدۇ. مەسىلەن: مەڭزنىڭ قىزىل بولۇشىنىڭ ئۆپكە يالليۇغىغا، تىرناقنىڭ كۆپۈپ قېلىشىنىڭ ئۆپكە يارىسىغا دالالەت قىلغىنىغا ئوخشاش.

ھەرىكەتلەر ۋە جىملىقلار تەپسىلىي بايان قىلىشقا تېگىشلىك ئالامەتلەر بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك بايان قىلىمىز. جىملىق قاتاردىكى ئالامەتلەر سەكتە، تۇتقاق كېسەل، بىھوشلۇق، پالەچكە ئوخشاش ئالامەتلەردۇر. ھەرىكەت قاتاردىكى ئالامەتلەر جۇغ - جۇغ، بەزگەك، ھېق تۇتۇش، چۈشكۈرۈش، ئەسنەش، كېرىلىش، يۆتىلىش، لىپىلداش ۋە تەشەننۇجغا ئوخشاش ئالامەتلەردۇر. بۇلارنىڭ بەزىلىرى تەبئەتنىڭ ئەسلىي خىزمىتىدىن بولىدۇ، مەسىلەن: ھېق تۇتۇشقا ئوخشاش. بەزىلىرى تەبئەتنىڭ غەيرىي ئەسلىي خىزمىتىدىن بولىدۇ، مەسىلەن: تەشەننۇج ۋە رەئىشەگە ئوخشاش. بەزىلىرى پۈتۈنلەي ئىرادىگە مەنسۇپ بولىدۇ، مەسىلەن: جىددىيلىشىش ۋە بىئارام بولۇشقا ئوخشاش. بەزىلىرى تەبئەت ھەم ئىرادىگە مەنسۇپ بولىدۇ، مەسىلەن: يۆتىلىش بىلەن سىيىشكە ئوخشاش. بەزىلىرىدە ئىرادە ئالدىدا، تەبئەت ئارقىدا بولىدۇ، مەسىلەن: يۆتەلگە ئوخشاش. بەزىلىرىدە ئىرادە ئالدىرىمغان ئەھۋالدا تەبئەت ئالدىدا، ئىرادە ئارقىدا بولىدۇ، مەسىلەن: سىيىش، چىچىش ۋە ئىرادىنىڭ تەسىرىسز پەقەت تەبئەتتىن پەيدا بولغان ئىشلارغا ئوخشاش. بەزىلىرىنى سېزىم بايقايدۇ، مەسىلەن: جۇغ - جۇغقا ئوخشاش.

بەزىلىرىنى سېزىم بايقىمايدۇ، مەسىلەن: لىپىلداشقا ئوخشاش.

بۇ ھەربىرتەلەر ياكى ئۆزىنىڭ ئوخشىماسلىقى بىلەن پەرقلىنىدۇ، مەسىلەن: يۆتەلنىڭ ئۆزى لىپىلداشتىن كۆچلۈكرەك بولىدۇ. ياكى ھەربىرتەلەندۈرگۈچىلەرنىڭ سانىنىڭ ئوخشىماسلىقى بىلەن پەرقلىنىدۇ، مەسىلەن: چۈشكۈرۈكنىڭ ھەربىرتەلەندۈرگۈچىسىنىڭ سانى يۆتەلنىڭكىدىن كۆپرەك بولىدۇ. چۈنكى، يۆتەل كۆكرەك ئەزالىرىنىڭ ھەربىرتەلەندۈرۈشى بىلەن ئورۇندىلىدۇ، ئەمما چۈشكۈرۈش كۆكرەك ۋە باشتىكى ئەزالارنىڭ بىرلىشىپ ھەربىرتەلەندۈرۈشى بىلەن ئورۇندىلىدۇ. ياكى خەتەرنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى بىلەن پەرقلىنىدۇ، مەسىلەن: گەرچە يۆتەل كۆچلۈكرەك بولسىمۇ قۇرۇقلۇقتىن بولغان ھېچ تۈتۈشنىڭ خەتىرىنىڭ يۆتەل ھەربىتىنىڭ خەتىرىدىن كۆپ بولغىنىغا ئوخشاش. ياكى تەبىئەت ئورۇنداشتا پايدىلىنىدىغان ۋاستىنىڭ ئوخشىماسلىقى بىلەن پەرقلىنىدۇ، بۇ ۋاستە بەزىدە ئەسلىي بولىدۇ، مەسىلەن: گەندىنى چىقىرىشتا قورساق مۇسكۇلىدىن پايدىلانغانغا ئوخشاش. بەزىدە يات بولىدۇ، مەسىلەن: يۆتىلىشتە ھاۋادىن پايدىلانغانغا ئوخشاش. ياكى باشلىنىدىغان ئەزانىڭ ئوخشىماسلىقى بىلەن پەرقلىنىدۇ، مەسىلەن: يۆتىلىش ۋە ھۆ بولۇشقا ئوخشاش. ياكى تەسىر كۆرسەتكۈچى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئوخشىماسلىقى بىلەن پەرقلىنىدۇ، چۈنكى ھۆ بولۇش تەبىئي قۇۋۋەتتىن، يۆتىلىش نەپسانىي قۇۋۋەتتىن باشلىنىدۇ. ياكى ماددىنىڭ ئوخشىماسلىقى بىلەن پەرقلىنىدۇ، چۈنكى يۆتەل خەپرۈكنى چىقىرىش سەۋەبىدىن، لىپىلداش يەل سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇلار ئەزانىڭ سىرتىدىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەردۇر. بۇلارنىڭ كۆپىنچىسى سىرتقى ئەھۋاللارغا، بەزىسى ئىچكى ئەھۋاللارغا دالالەت قىلىدۇ، مەسىلەن: مەڭزىنىڭ قىزىللىقىنىڭ ئۆپكە ياللۇغىغا دالالەت قىلغىنىغا ئوخشاش.

ئالامەتلەرنىڭ ئىچىدە ئىچكى كېسەللىكلەرگە دالالەت قىلىدىغانلىرى بار. ئىچكى كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرىنى بىلمەكچى بولغان كىشى دەسلەپتە تەشرىھ ئىلمىنى ئۆگىنىشى كېرەك. شۇنداق بولغاندا ھەربىر ئەزانىڭ تۈزۈلۈشىنىڭ گۈزەللىكىنى ياكى ئۇنداق ئەمەسلىكىنى، ئىششىقنىڭ شەكلىنىڭ قانداق ئىكەنلىكى، ئىششىقنىڭ شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدە ياكى باشقا ئەزادا ئىكەنلىكى، شەكلىنىڭ شۇ ئەزاغا مۇناسىپ ياكى مۇناسىپ ئەمەسلىكىنى بىلىش ئۈچۈن، ئەزانىڭ يارىلىش ھالىتىنى، ئاچچىق ئۇچەيگە ئوخشاش سىلىق ئەزادا بىرەر نەرسىنىڭ تۇرۇپ قېلىش ئېھتىماللىقىنىڭ بار يوقلۇقىنى، تۇرۇپ قېلىش ياكى قالماسلىق ئېھتىماللىقى بولسا تۇرۇپ قالغان ياكى قالمىغان نەرسىنىڭ نېمە ئىكەنلىكى، سېزىلگەن ئاغرىق ياكى ئىششىقنىڭ شۇ ئەزادا ياكى ئۇنىڭدىن يىراق ئورۇندا ئىكەنلىكىگە ھۆكۈم قىلىش ئۈچۈن، ئەزانىڭ ئورنىنى،

ئاغرىقنىڭ شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدە ئىكەنلىكى ياكى شېرىكلىك بىلەن پەيدا بولغانلىقى، ماددىنىڭ شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدىن چىققانلىقى ياكى شېرىك ئەزادىن كەلگەنلىكى، ئەزادىن ئايرىلغان ماددىنىڭ شۇ ئەزانىڭ تۇرۇلۇشىدىن ياكى ئۆتكۈنچى يول بولغانلىقى ئۈچۈن باشقا ئەزادىن كەلگەنلىكىنى، ئەزادىن ئاجرىغان ماددىنى ئىستىفراغ قىلىشقا بولىدىغان - بولمايدىغانلىقىنى بىلىش ئۈچۈن ئۇنىڭ تەركىبىنىڭ قانداقلىقىنى، ئەزانىڭ كېسەللىكىنى خىزمىتىنىڭ نورمالسىزلىقىدىن بىلىش ئۈچۈن خىزمىتىنىڭ قانداقلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. بۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى تەشرىھ ئىلمى ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ. شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن ئىچكى ئەزادىكى كېسەللىكلەرنى داۋالىماقچى بولغان تېۋىپنىڭ تەشرىھ ئىلمىنى بىلىشى ناھايىتى زۆرۈردۇر. بۇلارنى بىلگەندىن كېيىن ئىچكى كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرىنى بىلىشتە تۆۋەندىكى ئالتە خىل ئىشقا تايىنىلىدۇ.

بىرىنچىسى: ئەزالارنىڭ خىزمەتلىرىنىڭ قانداقلىقىغا تايىنىلىدۇ. بۇلارنىڭ ئەھۋالى ئىلگىرى بايان قىلىندى. ئۇنىڭ دالالىتى بىرلەمچى ۋە دائىمىي بولىدۇ.

ئىككىنچىسى: چىقىرىلغان ماددىلارغا تايىنىلىدۇ. بۇنىڭ دالالىتى دائىمىي بولىدۇ. ئەمما بىرلەمچى بولمايدۇ. دائىمىي بولۇشى دائىم مەۋجۇت بولىدىغانلىقى، بىرلەمچى بولماسلىق، ماددىنىڭ پىششى ياكى پىشماسلىقى ۋاستىسى بىلەن دالالەت قىلىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر.

ئۈچىنچىسى: ئاغرىق ئەھۋالغا تايىنىلىدۇ.

تۆتىنچىسى: ئىششىق ئەھۋالغا تايىنىلىدۇ.

بەشىنچىسى: ئەزانىڭ ئورۇنلىشىش ئەھۋالغا تايىنىلىدۇ.

ئالتىنچىسى: مۇناسۋەتلىك سىرتقى ئالامەتلەرگە تايىنىلىدۇ. بۇلارنىڭ دالالىتى بىرلەمچىمۇ ۋە دائىمىيمۇ بولمايدۇ. تۆۋەندە ھەربىرىنى تەپسىلىي سۆزلەيمىز.

ئەزالارنىڭ خىزمىتىدىن دەلىل ئىزدەشكە كەلسەك، بىرەر ئەزانىڭ خىزمىتى تەبىئىي بولمىسا قۇۋۋىتىگە نۇقسان يەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. قۇۋۋەتكە نۇقسان يەتسە، ئۇ باشقۇرىدىغان ئەزادا كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. ئەزالارنىڭ خىزمەتلىرىگە يېتىدىغان نۇقسانلار ئۈچ خىل ھالەتتە بولىدۇ. چۈنكى ئەزالارنىڭ خىزمەتلىرى ياكى ئاجىزلايدۇ، مەسىلەن: كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشسا شەيئىنى نورمال كۆرمەسلىكى ۋە يېقىن ئارىلىقتىمۇ پەرق ئېتەلمەسلىكى، ئاشقازان ئاجىزلاشسا ھەزىم قىلىشى تەس ھەم ئاستا بولغىنىغا ئوخشاش. ياكى ئۆزگىرىدۇ، مەسىلەن: كۆزنىڭ يوق نەرسىنى كۆرۈشى ياكى نەرسىلەرنى ئەسلىي ھالىتى بىلەن كۆرەلمەسلىكى، ئاشقازاننىڭ تائامنى بۇزۇشى ۋە ھەزىم قىلالماسلىقىغا ئوخشاش ياكى كاردىن چىقىدۇ، مەسىلەن: كۆزنىڭ كۆرمەسلىكى، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلماسلىقىغا ئوخشاش.

چىقىرىلغان ۋە توختىغان ماددىلاردىن دەلىل ئىزدەش بىرقانچە خىل بولىدۇ. چۈنكى، نورمالسىز توختاشقا ئاساسەن دەلىل ئىزدىلىدۇ، مەسىلەن: سۈيدۈكى ياكى چوڭ تەرىتى توختاپ قالغان كىشىدە كۆرۈلگىنىدەك چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك نەرسىلەرنىڭ توختاپ قالغىنىغا ئوخشاش. ياكى نورمالسىز چىقىرىلىشقا ئاساسەن دەلىل ئىزدىلىدۇ، چىقىرىلغان ماددا ئەزانىڭ تەركىبىدىن بولىدۇ ياكى ئۇنداق بولمايدۇ. ئەزانىڭ تەركىبىدىن بولغىنىدىن ئۈچ خىل يول بىلەن دەلىل ئىزدىلىدۇ، بىرى، چىقىرىلغان ماددىنىڭ ئۆزىگە ئاساسەن دەلىل ئىزدىلىدۇ، مەسىلەن: گالدىن چىققان نەرسىنىڭ كانايدىكى يېيىلىشكە دالالەت قىلغىنىغا ئوخشاش. يەنە بىرى، چىقىرىلغان ماددىنىڭ مىقدارىغا ئاساسەن دەلىل ئىزدىلىدۇ، مەسىلەن: ئۈچەي زەخمىسىدە كۆرۈلگەن قاسراقتا ئوخشاش. چۈنكى ئۇ قېلىن بولسا يارىنىڭ تۇم ئۈچەيدە، نېپىز بولسا ئىنچىكە ئۈچەيدە ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئۈچىنچى بىرى، چىقىرىلغان ماددىنىڭ رەڭگىگە ئاساسەن دەلىل ئىزدىلىدۇ، مەسىلەن: قاسراقسىمان قىزىل چۆكمىگە ئوخشاش. بۇ بۆرەككە ئوخشاش گۆشلۈك ئەزالاردىن كەلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بۇ چۆكمە ئاق بولسا دوۋساقتا ئوخشاش پەيلىك ئەزادىن كەلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەزانىڭ تەركىبىدىن بولمىغىنىدىن تۆۋەندىكىدەك دەلىل ئىزدىلىدۇ: چۈنكى، ماددىلارنىڭ چىقىرىلىشى تەبئىي بولمايدۇ، مەسىلەن: نورمال خىلىت ۋە قاننىڭ چىققىنىغا ئوخشاش، ياكى كەيپىياتى تەبئىي بولمايدۇ، مەسىلەن: چىقىشقا ئادەتلەنگەن ياكى ئادەتلەنمىگەن بۇزۇق قانغا ئوخشاش، ياكى تەركىبى مۇتلەق تەبئىي بولمايدۇ، مەسىلەن: ئەزالاردا پەيدا بولغان تاشقا ئوخشاش، ياكى چىقىشى تەبئىي بولسىمۇ، مىقدارى تەبئىي بولمايدۇ، مەسىلەن: گەندە ۋە سۈيدۈكنىڭ ئاز ياكى كۆپ كەلگىنىگە ئوخشاش، ياكى چىقىشى تەبئىي بولسىمۇ كەيپىياتى تەبئىي بولمايدۇ، مەسىلەن: قارا رەڭلىك گەندە ۋە سۈيدۈككە ئوخشاش، ياكى چىقىشى تەبئىي بولسىمۇ چىقىش يۆنىلىشى تەبئىي بولمايدۇ، مەسىلەن: ئەيلاۋۇس كېسەللىكىدە گەندىنىڭ ئۈستىدىن چىققىنىغا ئوخشاش.

ئاغرىقتىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر ئىككى خىلغا مۇجەسسەملىنىدۇ. چۈنكى، ئاغرىق بەزىدە ئۆز ئورنى بىلەن دالالەت قىلىدۇ، مەسىلەن: ئوڭ تەرەپتە بولسا جىگەردە ئىكەنلىكىگە، سول تەرەپتە بولسا تالدا ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە ئۇ خۇددى سەۋەبلەر تەلىمىدە بايان قىلغىنىمىزدەك تۇرى بىلەن دالالەت قىلىدۇ، مەسىلەن: تۆۋەنگە تارتقاندەك ئاغرىسا سەزمەيدىغان ياكى سېزىمى كاردىن چىققان ئەزادىكى ئىششىقتا، تارتىشىپ ئاغرىسا ماددىنىڭ كۆپلۈكىگە، غىدىقلىنىپ ئاغرىسا ماددىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىگە دالالەت قىلىدۇ.

ئىششىقتىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر ئۈچ خىل بولىدۇ. بىرى، تەركىبىگە ئاساسەن بىلىنىدۇ،

مەسىلەن: قىزىللىقنىڭ سەپرا‌غا، قاتتىقلىقنىڭ سەۋداغا دالالەت قىلغىنىغا ئوخشاش، يەنە بىرى، ئورنىغا ئاساسەن بىلىنىدۇ، مەسىلەن: ئوڭ تەرەپتە بولسا جىگەردە ئىكەنلىكىگە، سول تەرەپتە بولسا تالدا ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلغىنىغا ئوخشاش، ئۆچىنچى بىرى، شەكلىگە ئاساسەن بىلىنىدۇ، چۈنكى ئۇ ئوڭ تەرەپتە بولۇپ، ھىلال ئاي شەكلىلىك بولسا جىگەرنىڭ ئۆزىدە ئىكەنلىكىگە، سوزۇنچاق بولسا جىگەر ئۈستىدىكى مۇسكۇلدا ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

ئورۇندىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر ئورنىغا ئاساسەن ياكى شېرىكلىكىگە ئاساسەن بىلىنىدۇ. ئورنىغا ئاساسەن بىلىنىشى مەلۇملۇقتۇر، شېرىكلىكىگە ئاساسەن بىلىنىشى بارماقتىكى ئۆتمۈش سەۋەبتىن پەيدا بولغان ئاغرىقنىڭ بويۇن جۈپ نېرۋىلىرىنىڭ ئالتىنچى جۈپىدە كېسەللىك يۈز بەرگەنلىكىگە دالالەت قىلغىنىغا ئوخشاشتۇر.

2 - پەسىل مەخسۇس كېسەللىكلەر بىلەن ئورتاق كېسەللىكلەرنى پەرقلەندۈرىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا

كېسەللىكلەر مەلۇم ئەزادا دەسلەپتە كۆرۈلىدىغان، بەزىدە باش بىلەن ئاشقازان كېسەللىكى ئورتاق بولغانغا ئوخشاش ئورتاقلىق بىلەن يۈز بېرىدىغان بولغاچقا، بۇلارنى مەخسۇس ئالامەتلىرى بىلەن پەرقلەندۈرۈشكە تېگىشلىك بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن دەيمىزكى، قايسى كېسەللىكنىڭ دەسلەپتە يۈز بەرگەنلىكى ھەققىدە تەپەككۇر يۈرگۈزۈلۈپ، شۇ كېسەللىكنى ئەسلىي كېسەللىك، يەنە بىرىنى شېرىكي كېسەللىك دەپ پەرەز قىلىنىدۇ. بىرى ساقايغاندىن كېيىن قايسىسىنىڭ ساقلىنىپ قالىدىغانلىقى ھەققىدە تەپەككۇر يۈرگۈزۈلۈپ، ساقلىنىپ قالغىنى ئەسلىي، كېيىنكىسى شېرىكي كېسەللىك دەپ پەرەز قىلىنىدۇ. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، شېرىكي كېسەللىك كېيىن پەيدا بولغان بولۇپ، بىرىنچىسىنىڭ ساقىيىشى بىلەن ساقىيىدۇ، دەپ پەرەز قىلىنىدۇ. ئەمما مۇشۇنداق قىلغاندىمۇ بەزىدە خاتالىق كۆرۈلىدۇ، يەنى، بەزىدە ئەسلىي كېسەللىك سېزىلمەيدۇ، دەسلەپتە ئاغرىتمايدۇ، شېرىكي كېسەللىك ئاشكارىلانغاندىن كېيىن زىيىنى سېزىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ ئۇنىڭدىن كېيىن پەيدا بولغان ۋە ئۇنىڭغا ئەگەشكەندۇر. شۇنىڭ بىلەن شېرىكي كېسەللىك ۋە ئەگەشكەن كېسەللىك ئەسلىي كېسەللىك دەپ خىيال قىلىنىدۇ. بەزىدە پەقەت كېيىن پەيدا بولغان كېسەللىككە دىققەت قىلىنىپ، ئەسلىي كېسەللىككە سەل قارىلىدۇ. بۇ

خاتالىقتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تېۋىپ قايسى ئەزالاردا شېرىكى كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىنى بىلىشى كېرەك. ئۇنىڭ بۇ بىلىمى تەشرىھ ئىلمىنى بىلىشىدىن كېلىدۇ. ئۇ يەنە ھەرقايسى ئەزالاردا يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان كېسەللىكلەرنى، ئۇلارنىڭ سېزىلىدىغانلىرى ۋە سېزىلمەيدىغانلىرىنى بىلىشى، كېسەللىك ھەققىدە توختىلىپ ئالامەتلەرنىڭ ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى بولۇش - بولماسلىقى ھەققىدە تەپەككۇر يۈرگۈزگەندىن كېيىن، ئاندىن ئۇنىڭ ئەسلىي ياكى شېرىكىي كېسەللىك ئىكەنلىكىگە ھۆكۈم قىلىشى، بىماردىن ئەزالاردا يۈز بېرىشى مۇمكىن بولغان شېرىكىي كېسەللىكلەرنىڭ ھېس قىلىنمايدىغان، كۆرۈنەرلىك ئاغرىتمايدىغان، بار ئالامەتكە ئوخشايدىغان باشقا ئالامەتنى قوزغىمايدىغان، بەلكى ئۇنىڭغا بىمارنى ئەسلىي كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى دەپ خىيال قىلدۇرىدىغان سېزىلىدىغان يېراق ئالامەتلەر ئەگىشىدىغان ئالامەتلىرىنىڭ بار - يوقلۇقىنى سورىشى لازىم، ئەمما بۇلارنى پەقەت تېۋىپ بىلەلەيدۇ. تېۋىپ شېرىكىي كېسەللىك بىلەن ئەسلىي كېسەللىكنى ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە زىيان يەتكەن - يەتمىگەنلىكىگە قاراپ بىلەلەيدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى ئالدىدا كۆرۈلسە كېيىنكى كېسەللىكنىڭ ئۇنىڭ بىلەن ئورتاق ئىكەنلىكىگە ھۆكۈم قىلىدۇ.

مەلۇم ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرى باشقا ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرىدىن كېيىن كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: باش كېسەللىكلىرى ئاشقازان كېسەللىكىگە ئورتاق بولىدۇ، ئەمما بۇنىڭ ئەكسى ئاز كۆرۈلىدۇ. بىز سىزگە ئەسلىي ۋە غەيرىي ئەسلىي بولغان مىزاجلارنىڭ ئالامەتلىرىنى ئومۇمىي يوسۇندا بايان قىلىمىز. ئۇلارنىڭ ئىچىدە ھەربىر ئەزاغا خاس بولغانلىرى ئۆز ئورنىدا ئېيتىلىدۇ. سىرتقى بولغانلىرىنى سەزگۈلەر بىلەن بىلگىلى بولىدۇ، ئىچكى بولغانلىرى ئىچىدە ماددىنىڭ قېيىپ قېلىشى، توسۇلۇش، ئىششىق ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشنىڭ باشقىلىرىنى ئومۇمىي سۆزگە يىغىنچاقلاش تەس. شۇنىڭدەك بۇلارنىڭ ھەربىر ئەزادا يۈز بەرگەن ۋاقتىدىكى مەخسۇس ئالامەتلىرىنى يىغىنچاقلاپ بايان قىلىشمۇ ئاسان ئەمەس. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئاخىرىدىكى قىسمەن بايانلارغا كېچىكتۈرگەن ياخشىراق.

3 - پەسىل مىزاجلارنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

مىزاجنىڭ ئەھۋالىنى بىلگىلى بولىدىغان ئالامەتلەر ئون خىلدۇر.

بىرىنچىسى، قول بىلەن تۇتقاندىكى تېرە ئەھۋالىدىن بىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈسۈلى شۇكى،

ھاۋاسى ۋە كىلىماتى مۆتىدىل شەھەردە قول بىلەن تېرىنى تۇتقاندا تېرىنىڭ تەكشى ياكى ئەمەسلىكىگە قارىلىدۇ، تەكشى بولسا مىزاجىنىڭ مۆتىدىللىكىگە، مىزاجى ساغلام بولغان كىشى تېرىنى تۇتقاندا سوغۇق ياكى ئىسسىق، نورمالسىز يۇمشاق ياكى نورمالسىز قاتتىق، يىرىك ھېس قىلسا، تېرىنىڭ يۇمشاقلىقى ياكى يىرىكلىكىنى ئاشۇرىدىغان ھاۋا تەسىر قىلىش، سۇغا چۆمۈلۈش ۋە ئۇنىڭ باشقىسىغا ئوخشاش باشقا بىرەر سەۋەب مەۋجۇت بولمىسا مىزاجىنىڭ مۆتىدىل ئەمەسلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە باشقا يات سەۋەب بولمىغان ئەھۋالدا ئىككى قول تېرىنىقىنىڭ يۇمشاقلىقى، يىرىكلىكى ۋە قۇرغاقلىقىدىن بەدەن مىزاجى بىلىنىدۇ. ئەمما تېرىنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقىغا قىلىنغان ھۆكۈمنىڭ توغرىلىقى ھۆكۈم قىلغۇچىنىڭ تېرىسىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقىنىڭ مۆتىدىل بولۇشىغا باغلىق بولىدۇ. چۈنكى ئۇنداق بولماي، تېرىسى ئىسسىق، يۇمشاق بولسا ماددىنى تارقىتىش ئارقىلىق مۆتىدىل تېرە ئۇياقتا تۇرسۇن، قاتتىق ۋە يىرىك تېرىنىمۇ يۇمشاق، ھۆل دەپ بىلىشى مۇمكىن. تېرىسى سوغۇق بولسا قاتۇرۇش ۋە زىچلاشتۇرۇش ئارقىلىق مۆتىدىل تېرە ئۇياقتا تۇرسۇن، يۇمشاق تېرىنىمۇ قاتتىق، قۇرۇق دەپ بىلىشى مۇمكىن، مەسىلەن: قار بىلەن ياغقا ئوخشاش. قار ئۇيۇغانلىقى، ياغ قويۇقلۇقى سەۋەبىدىن قاتتىق بىلىنىدۇ. مىزاجى سوغۇق ئادەملەرنىڭ كۆپىنچىسى گەرچە ئورۇق بولسىمۇ، بەدىنى خام بولغانلىقى ئۈچۈن يۇمشاق بولىدۇ.

ئىككىنچىسى، ئورۇق سېمىزلىكتىن بىلىنىدۇ. چۈنكى قىزىل گۆش كۆپ بولسا مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىقلىقىغا، بەدەن تۇزۇلۇشىنىڭ زىچ ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بۇنداق گۆش ئاز بولسا، ماي كۆپ بولمىسا قۇرۇق ئىسسىقلىققا دالالەت قىلىدۇ.

بەدەنده ماينىڭ كۆپ بولۇشى مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقى، تۇزۇلۇشنىڭ شالاڭلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر شۇنىڭ بىلەن بىرگە كىشىنىڭ تومۇرلىرى تار، قېنى ئاز بولسا، ئەزالار ئوزۇقلىنىشقا ئېھتىياجلىق بولغان قان ئاز بولغانلىقتىن ئاچلىققا بەرداشلىق بېرەلمىسە، مىزاجنىڭ تاغقا مەنسۇپ تەبىئي مىزاج ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئالامەتلەر قوشۇلمىغان بولسا مىزاجنىڭ كېيىن شەكىللەنگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بەدەنده ماينىڭ ئاز بولۇشى مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ ماددىسى قان مېيى، ئۇيۇتقۇچسى سوغۇقلۇقتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ماي جىگەردە ئاز، ئۆچەيلەردە كۆپ بولىدۇ. ئۇنىڭ جىگەردە بولماي يۈرەكتە كۆپ بولۇشى ماددا سەۋەبىدىن ئەمەس، بەلكى مىزاج، شەكىل ۋە تەبىئەت كۈچىنىڭ ئۇنىڭغا كۆڭۈل بۆلگەنلىكى سەۋەبىدىندۇر. چۈنكى بەدەندىكى ماي ئىسسىقلىقىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقىغا قاراپ ئاز - كۆپ بولىدۇ.

بەدەن گۆشلۇك، ئەما مېيى ئاز بولسا مىزاجنىڭ ھۆل ئىسسىق ئىكەنلىكىگە، گۆشى كۆپ بولۇش بىلەن تەڭ، مېيى كۆپرەك بولسا ھۆللۇكنىڭ ئاشقانلىقىغا، ھەر ئىككىسى باراۋەر كۆپ بولسا ھۆل سوغۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىقىغا، بەدەننىڭ مىزاجنىڭ ھۆل سوغۇق ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

بەدەننىڭ ئاجىز بولغىنى قۇرۇق سوغۇق، ئۇنىڭدىن قالسا قۇرۇق ئىسسىق، ئۇنىڭدىن قالسا ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، ئۇنىڭدىن قالسا قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتە مۆتىدىل بولۇپ، ئىسسىق بولغىنىدۇر.

ئۈچىنچىسى، چاچنىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنىدۇ، بۇ ئەھۋاللار چاچنىڭ ئۆسۈشىنىڭ تېز - ئاستىلىقى، قويۇق - شالاڭلىقى، توم - ئىنچىكىلىكى، تۈز ياكى بۈدۈرلىكىدۇر. چاچنىڭ رەڭگىمۇ مۇھىم ئەھۋاللارنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چاچنىڭ ئۆسۈشىنىڭ تېز - ئاستىلىقى ياكى ئۆسمەسلىكىدىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر شۇكى، بەدەننىڭ قان يوقاتقانلىقىغا دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر بولمىغان ئەھۋالدا، چاچنىڭ ئۆسۈشى ئاستا بولسا ياكى ئۆسمىسە مىزاجنىڭ ناھايىتى ھۆل ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. تېز ئۆسسە بەدەن مىزاجنىڭ ھۆللۈكنىڭ بەك يۇقىرى ئەمەسلىكى، بەلكى قۇرۇقلۇققا مايىل ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بەدەننىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقىغا يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەردىن دەلىل ئىزدىلىدۇ. بەدەن مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولسا چاچ ناھايىتى تېز ئۆسىدۇ، قويۇق ۋە توم بولىدۇ. چۈنكى، قويۇقلۇق مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىغا، تۇملۇق نارەسىدە بالىلاردىكىدەك ئەمەس، بەلكى ياشلاردىكىگە ئوخشاش بەدەنىدە تۈتۈنسىمان ماددىنىڭ كۆپلۈكىگە دالالەت قىلىدۇ. چۈنكى، نارەسىدە بالىلارنىڭ ماددىسى تۈتۈنسىمان ئەمەس بۇسسماندۇر. بۇلارنىڭ قارىمۇقارشىسىدىن ماس ھالەت كۆرۈلىدۇ.

چاچنىڭ شەكلىدىن بىلىنىدىغان ئەھۋاللار شۇكى، بۈدۈرلۈك مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە ئىسسىقلىقىغا، بەزىدە چاچ ۋە تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئەگرى - بۈگرىلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، بۇ مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن ئۆزگەرمەيدۇ، ئەما دەسلەپكى ئىككى سەۋەب ئۆزگىرىدۇ. چاچنىڭ تۈزلۈكى بۇلارنىڭ قارىمۇ قارشىسىغا دالالەت قىلىدۇ. چاچنىڭ رەڭگىدىن بىلىنىدىغان ئەھۋاللار شۇكى، قارىلىق ئىسسىقلىققا، قوڭۇرلۇق سوغۇقلۇققا، قوڭۇرلۇق بىلەن قىزىللىق مۆتىدىللىككە، ئاقلىق خۇددى ياشانغانلاردىكىدەك ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇققا ياكى ئۆسۈملۈكلەر قۇرۇپ قارامتۇل رەڭگى تۇغىگەن ۋاقتىدىكىدەك زىيادە قۇرۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ. ئۆسۈملۈكنىڭ بۇ چاغدىكى رەڭگى ئاققا مايىل كۆك بولىدۇ. چاچنىڭ بۇ خىل رەڭگى قۇرۇتقۇچى كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى

مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ. ئارىستوتالىسنىڭ قارىشىچە، چاچنىڭ ئاقىرىشى رەڭگىنىڭ بەلغەم رەڭگىنى ئالغانلىقى، جالنۇسنىڭ قارىشىچە، چاچقا بارغان ئوزۇقلۇق سوغۇق، چاچ تۆشۈكچىلىرىدىن ئۆتكەندىكى ھەربىكتى ئاستا بولغانلىقتىن پەيدا بولغان بۇزۇلۇشى ئىكەن. بۇ ئىككى سۆز ھەققىدە تەپەككۇر يۈرگۈزسىڭىز ئەمەلىيەتتە بىر - بىرى بىلەن يېقىنلىشىدىغانلىقىنى بايقايسىز. چۈنكى، رەڭنىڭ ئاق بولۇشى بىلەن بۇزۇلغان نەرسىنىڭ ئاقىرىشىنىڭ سەۋەبى ئوخشاش بولۇپ، بەلغەمدۇر. بۇنىڭدىن باشقا شەھەرلەر ۋە ھاۋا كىلىماتلارمۇ چاچقا تەسىر كۆرسىتىدىغان بولۇپ، ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر. شۇنداق بولغاچقا رەڭگىنىڭ مىزاجىنىڭ مۆتىدىللىكىگە دەلىل ئىزدەش ئۈچۈن چېچىنىڭ قوڭۇر بولۇشى، ساقالبى[1] لارنىڭ مىزاجىنىڭ ئىسسىق بولۇشىغا دەلىل ئىزدەش ئۈچۈن چېچىنىڭ قارا بولۇشى ئۈمىد قىلىنمايدۇ[2]. يەنە ياشمۇ چاچقا تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنداق بولغاچقا ياشلارنىڭ چېچى جەنۇبلۇقلارنىڭكىگە، نارەسىدە باللارنىڭ چېچى شىمالىلقلارنىڭكىگە، ئوتتۇرا ياشلىقلارنىڭ چېچى ئوتتۇرا رايوندا ياشىغۇچىلارنىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ. نارەسىدە بالىنىڭ چېچىنىڭ قويۇق بولۇشى چوڭ بولغاندا مىزاجىنىڭ سەۋداغا ئۆزگىرىدىغانلىقىنى، ياشانغانلارنىڭ چېچىنىڭ قويۇق بولۇشى مىزاجىنىڭ ھازىر سەۋدا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

تۆتىنچىسى، بەدەن رەڭگىنىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنىدۇ. بۇ شۇنداق بولىدۇكى، ئاقلىق قانىنىڭ سوغۇقلۇقى بىلەن بىرلىكتە ئازلىقغا دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى ئىسسىق بولغان بولسا ۋە سەپرا خاراكتېرلىك خىلىت ئارىلاشقان بولسا، بەدەن رەڭگى ئەلۋەتتە سېرىق بولغان بولاتتى. بەدەن رەڭگى قىزىل بولسا قانىنىڭ كۆپلۈكى ۋە ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. سېرىق ۋە قوڭۇر بولسا ھارارەتنىڭ كۆپلۈكىگە دالالەت قىلىدۇ. لېكىن، سېرىقلىق سەپرا خىلىتىغا، قوڭۇرلۇق قان ياكى سەپرالىق قانغا دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە سېرىقلىق گەرچە بەدەندە سەپرا بولمىسىمۇ قانىنىڭ ئازلىقغا دالالەت قىلىدۇ، مەسىلەن: كېسەلدىن يېڭى ساقايغان كىشىلەرنىڭ بەدەن رەڭگىگە ئوخشاش. بەدەن رەڭگىنىڭ كۆك بولۇشى سوغۇقلۇقنىڭ يۇقىرىلىقىغا، قانىنىڭ ئازلىقىغا، سوغۇقلۇقنىڭ ئاز قانىنى قويۇلدۇرۇپ سەۋداغا ئۆزگەرتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. تېرە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى ئىسسىقلىققا دالالەت قىلىدۇ. بەدەن رەڭگىنىڭ سۆسۈن رەڭ بولۇشى مىزاجنىڭ قۇرۇق سوغۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى بۇنداق رەڭ سەۋدا سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بەدەن رەڭگىنىڭ گەج رەڭگىگە ئوخشاش بولۇشى مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە بەلغەم

① ساقالبى — ياۋروپانىڭ شەرقىي شىمالىدىكى خەلقلەر - سەئىد ھەسسام.

② بۇلارنىڭ مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى، چېچىنىڭ زىيادە قىزىللىقى ياكى يۇزى ۋە تېرىسىنىڭ سېرىقلىق ئارىلاشقان قىزىل بولۇشىدىن بىلىنىدۇ — سەئىد ھەسسام.

خاراكتېرلىك ئىكەنلىكىگە، قوغۇشۇن رەڭگىگە ئوخشاش بولۇشى مىزاجنىڭ مەلۇم سەۋدا خاراكتېرلىك بولۇشى بىلەن بىرلىكتە ھۆل سوغۇق ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. قوغۇشۇن رەڭ سۇس كۆكلۈك ئارىلاشقان ئاق رەڭ بولۇپ، ئاقلىقى بەلغەم ياكى ھۆللۈكتىن، كۆكلۈكى بەلغەمگە ئاز مىقداردا سەۋدا ئارىلاشقانلىقتىن بولىدۇ. بەدەن رەڭگىنىڭ پىل چىشى رەڭگىگە ئوخشاش بولۇشى مىزاجنىڭ ئاز مىقداردا سەپرا ئارىلىشىش بىلەن بىرلىكتە بەلغەم خاراكتېرلىك ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. كۆپ ھاللاردا بەدەن رەڭگى جىگەر سەۋەبىدىن سېرىقلىق ۋە ئاقلىققا، تال سەۋەبىدىن سېرىقلىق ۋە قارىلىققا، بوۋاسىر كېسەللىكى سەۋەبىدىن سېرىقلىق ۋە كۆكلۈككە ئۆزگىرىدۇ، ئەمما بۇنداق ئۆزگىرىشى دائىم بولمايدۇ.

تىل رەڭگى بەدەندىكى ھەرىكەتلىك ۋە ھەرىكەتسىز تومۇرلارنىڭ مىزاجىغا، كۆز رەڭگى مېڭە مىزاجىغا كۈچلۈك دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە بىر خىل كېسەللىكتە ئىككى ئەزانىڭ رەڭگى ئوخشىمىغان ھالەتتە ئۆزگىرىدۇ، مەسىلەن: سەپرانىڭ زىيادە كۆيۈشىدىن بولغان يەرقاندا تىلنىڭ ئاقىرىشى ۋە يۇز تېرىسىنىڭ قارىيىشىغا ئوخشاش.

بەشىنچىسى، ئەزالارنىڭ شەكلىدىن بىلىنىدۇ. بۇ شۇنداق بولىدۇكى، كىشىنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا كۆكرىكى كەڭ، پۇت - قوللىرى تولۇق يېتىلگەن بولىدۇ. تومۇرلىرى قىسقا، كەڭ بولۇپ كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ، تومۇرلىرى چوڭ، كۈچلۈك سوقىدۇ. مۇسكۇللىرى تەرەققىي قىلغان بولۇپ، بوغۇملارغا يېقىن جايلاشقان بولىدۇ. چۈنكى، نىسپىي خىزمەتلەر ۋە تەركىبىي ھالەتلەرنىڭ ھەممىسى ھارارەت بىلەن مۇكەممەللىشىدۇ. مىزاج سوغۇق بولسا بۇ سەۋەبتىن تەبىئىي قۇۋۋەتلەر شەكىللەندۈرۈش ۋە ھاسىل قىلىش خىزمەتلىرىنى مۇكەممەل ئورۇندىيالمىغان بولغاچقا يۇقىرىدىكىگە قارىمۇقارشى ھالەتلەر كۆرۈلىدۇ. مىزاج قۇرۇق بولسا تېرە قۇرغاق بولىدۇ، بوغۇملار، كېكىردەك كۆمۈرچەكلىرى گەۋدىلىنىپ تۇرىدۇ، بۇرۇن تۈز، قاڭشىرى ئېگىز بولىدۇ.

ئالتىنچىسى، ئەزالارنىڭ تەسىرلىنىشچانلىقىدىن بىلىنىدۇ. بۇ شۇنداق بولىدۇكى، ئەزانىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا ئىسسىقلىقنى تېز، ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. چۈنكى ماس تۇرگە ئۆزگىرىش قارشى تۇرگە ئۆزگىرىشتىن ئاسانراق بولىدۇ. ئەزا سوغۇقلۇقنى تېز قوبۇل قىلغان بولسا شۇ سەۋەبتىن ئىش بۇنىڭ ئەكسىچە بولغان بولاتتى. بىرەرسى: «ئىش بۇنىڭغا قارىمۇقارشى بولۇشقا تېگىشلىك ئىدى، چۈنكى بىزنىڭ ئېنىق بىلىشىمىزچە، شەيئىلەر ئوخشاش نەرسىدىن ئەمەس، بەلكى قارشى نەرسىدىن تەسىرلىنىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتقانلىرىڭىز شەيئىنىڭ ئوخشىشىدىن بەكرەك تەسىرلىنىدىغانلىقىنى بىلدۈردۇ» دېسە جاۋاب بېرىمىزكى، تەسىرلەنمەيدىغان نەرسە بىلەن كەيپىياتى ئۇنىڭغا ئوخشايدىغان يەنە بىر نەرسە تۇر ۋە تەبىئەت جەھەتتە ئوخشىشىدۇ. ئىسسىقراق

نەرسە سوغۇقراق نەرسىگە ئوخشمايدۇ، بەلكى ئىككى ئىسسىق نەرسىنىڭ بىرى ئىسسىقراق بولسا، بىرى يەنە بىرىدىن پەرقلىنىدۇ. بەك ئىسسىق بولمىغان نەرسە ئىسسىقراق بولغان يەنە بىر نەرسىگە نىسبەتەن سوغۇق ھېسابلىنىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئۇ بۇنىڭدىن تەسىرلىنىدۇ، شۇنىڭدەك ئۇ سوغۇقراق ھەم سوغۇق بولغان نەرسىنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلىدۇ. ئەمما ئۇلارنىڭ بىرى كۆچلۈكرەك بولغىنىنىڭ كەيپىياتىنىڭ ئۆزلىشىگە ياردەم بېرىدۇ، ئۆزىنىڭ كەيپىياتى ئاجىزلىشىدۇ، بۇ سەۋەبتىن بۇنىڭ ئۇنىڭغا قوشۇلۇشى ئاسانراق بولىدۇ. بۇ يەردە كەيپىياتى ئوخشاش، ئەمما ئاجىز بولغان نەرسىلەرگە خاس يەنە بىر ئىش بار، ئۇ شۇنىڭدىن ئىبارەتكى، تەبئىتى ئىسسىق نەرسە سوغۇقلۇقتىن ئىبارەت قارشى كەيپىياتنى بېسىپ چۈشەلىسە، ئىسسىقلىقى تېخىمۇ ئاشىدۇ، چۈنكى ئۇلار ئۇچراشسا، توسالغۇ تۇغىتلىسە ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىشىدا ھەمكارلىشىدۇ، بەزىدە بۇ ھەمكارلىق ئىككى خىل كەيپىياتنىڭ تەڭ كۈچىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىرتقى ئىسسىقلىق مۇتىدىللىكنى بۇزماقچى بولسا ئىچكى تەبئىي ھارارەت ئۇنىڭغا كۆچلۈك قارشى تۇرىدۇ. ھەتتا ئىسسىق زەھەرلەرگە پەقەت تەبئىي ھارارەتلا تاقابىل تۇرالايدۇ، مۇداپىئەلىنەلەيدۇ ۋە تەركىبىنى بۇزالايدۇ. چۈنكى تەبئىي ھارارەت تەبئەتنىڭ قورالى بولۇپ، تەنگە كىرگەن ئىسسىق نەرسىنىڭ زەھەرىگە روھنىڭ ئۇنىڭدىن مۇداپىئەلىنىشىگە تۈرتكە بولۇش، بۇخاراتنى تارقىتىپ يوقىتىش، ماددىسنى كۆيدۈرۈش بىلەن قارشى تۇرىدۇ. يەنە تەنگە كىرگەن سوغۇق نەرسىنىڭ زەھەرىنمۇ يوقىتىدۇ. بۇ خىل ئالاھىدىلىك سوغۇقلۇقتا بولمايدۇ، چۈنكى ئۇ تەنگە كىرگەن ئىسسىق نەرسىگە پەقەت قارشىلىق كۆرسىتىش بىلەن تاقابىل تۇرىدۇ، ئەمما تەنگە كىرگەن سوغۇق نەرسىگە قارشى تۇرمايدۇ. تەبئىي ھارارەت يات ھارارەتنىڭ تەبئىي ھۆللۈكلەرنى بېسىپ چۈشۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چۈنكى تەبئىي ھارارەت كۆچلۈك بولسا تەبئەت كۆچى ئۇنىڭ ۋاستىسى بىلەن ھۆللۈكلەرنى پىشۇرۇش، ھەزىم قىلىش ۋە نورماللىقنى ساقلاش بىلەن تەسەررۇپ قىلىدۇ. بۇ چاغدا ھۆللۈكلەر ئۇنىڭ تەسەررۇپىغا بويسۇنۇپ يات ھارارەتنىڭ تەسەررۇپىغا قارشى تۇرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن چىرىشتىن ساقلىنىپ قالىدۇ.

ئەمما ھارارەت ئاجىز بولسا تەبئەت بىلەن ھۆللۈكلەر ئوتتۇرىسىدىكى ۋاستە ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن تەبئەت كۆچى ئۇلارنى قوغدىيالمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن باشقۇرغۇچسىز قالغان يات ھارارەت ئۇنى ئىگىلەپ نورمالسىز ھەرىكەتلەندۈرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇلار ئوفۇنەتلىنىدۇ. دېمەك، تەبئىي ھارارەت پۈتۈن قۇۋۋەتلەرنىڭ ۋاستىسىدۇر، سوغۇقلۇق ئۇنىڭغا قارشى بولۇپ، پەقەت ۋاقتىلىق پايدا يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھارارەت تەبئىي دېيىلىدۇ، ئەمما

سوغۇقلۇق ئۇنداق دېيىلمەيدۇ. سوغۇقلۇق تەننى ئىسسىقلىق ئىدارە قىلالمايدۇ.

يەتتىنچىسى، ئۇيقۇ ئويغاقلىقتىن بىلىنىدۇ. بۇ شۇنداق بولىدۇكى، ئۇلارنىڭ نورماللىقى مىزاجىنىڭ، بولۇپمۇ مېڭە مىزاجىنىڭ مۇتىدىللىكىگە، ئۇيقۇنىڭ كۆپلۈكى مىزاجىنىڭ، بولۇپمۇ مېڭە مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇقلۇقىغا، ئويغاقلىقنىڭ كۆپلۈكى مىزاجنىڭ، بولۇپمۇ مېڭە مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

سەككىزىنچى، ئەزالارنىڭ خىزمەتلىرىدىن بىلىنىدۇ. بۇ شۇنداق بولىدۇكى، خىزمەتلەر تەبئىي ھالەتتە مۇكەممەل داۋاملاشسا مىزاجنىڭ مۇتىدىللىكىگە، زىيادە كۈچەيسە ھەم تېز بولسا مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، مەسىلەن: بەدەن، چاچ ۋە چىشلارنىڭ ئۆسۈشىنىڭ تېز بولغىنىغا ئوخشاش. ئەگەر بۇ ھەرىكەتلەر ئاجىزلاشسا، سۇسلاشسا ۋە ئاستىلاشسا مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە خىزمەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە سۇسلىشىشى مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىدىنمۇ بولىدۇ، ئەمما غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىشتىن خالىي بولمايدۇ. بەزىدە ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن كۆپلىگەن تەبئىي خىزمەتلەر ئاجىزلايدۇ، مەسىلەن: ئۇيقۇغا ئوخشاش. بەزىدە مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى سەۋەبىدىن يوقلىشىمۇ مۇمكىن. بەزىدە سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بەزى تەبئىي خىزمەتلەر كۈچەيىدۇ، مەسىلەن: ئۇيقۇغا ئوخشاش. ئەمما ئۇلار شەرتسىز ھالەتتىكى تەبئىي ئەھۋاللاردىن ئەمەس، چۈنكى ئۇيقۇ ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر ئەمەس، ساقلىق بولسا مۇتلەق زۆرۈردۇر، چۈنكى، ئۇيقۇ روھنىڭ مەشغۇلاتلاردىن خالىي بولۇشى، چارچىشى ياكى ئوزۇقلۇقنى ھەزىم قىلىشقا يۈزلىنىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ، بۇ روھنىڭ ھەر ئىككى ئىشنى تەڭ بېجىرىشىدىن ئاجىز كەلگەنلىكىدىندۇر. دېمەك، ئۇيقۇغا روھ ئاجىزلىغانلىق سەۋەبىدىن موھتاج بولمىز. بۇ ئاجىزلاش غەيرىي تەبئىي ھالەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەزىدە بۇ غەيرىي تەبئىي ھالەت زۆرۈرىيەت دەپ ئاتىلىدۇ. ئەزالار خىزمىتىنىڭ نورماللىقى مىزاجنىڭ مۇتىدىللىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈككە دالالەت قىلىشى تەخمىنىيدۇر. ئاۋازنىڭ يۇقىرىلىقى، ئۈزمەي تېز سۆزلەش، غەزەپلىنىش، ھەرىكەتلەرنىڭ تېزلىكى، كۆزنى تېز ھەرىكەتلەندۈرۈش قاتارلىقلار كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىقمىغان ئەھۋالدا مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

توققۇزىنچىسى، بەدەندىن چىققان كېرەكسىز ماددىلارنىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنىدۇ. بۇ شۇنداق بولىدۇكى، چوڭ ـ كىچىك تەرەت، تەر ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىنىڭ چىقىشى نورمال داۋاملاشسا ئىسسىق، پۇرىقى كۈچلۈك، رەڭگى نورمال بولسا مىزاجنىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكىگە، بۇلارنىڭ ئەكسىچە بولسا سوغۇق ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

ئونىنچىسى، روھىي قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمەتلىرى ۋە تەسىرلىنىشلىرىدىن بىلىنىدۇ. بۇ شۇنداق بولىدۇكى، ئاچچىقىنىڭ يامانلىقى، كۆپ چېچىلىش، زېھىنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى، زېرەكلىك، جۇرئەتلىكلىك، يۈزى قېلىنلىق، ياخشى كۆڭۈللۈك، ئۈمىدۋارلىق، قارا كۆڭۈللۈك، تېتىكلىك، مەردلىك، تىرىشچانلىق، سۈس تەسىرلىنىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىغا، بۇلارنىڭ ئەكسى سوغۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ. غەزىپىنى بېسىش، رازىمەنلىك، خىيالچانلىق، ئەستە تۇتۇشنىڭ ياخشى بولۇشى قاتارلىقلار مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقىغا، تەسىرلەرنىڭ تېز يوقىلىشى مىزاجنىڭ ھۆللۈكىگە دالالەت قىلىدۇ. چۈشمۇ مىزاجغا دالالەت قىلىدۇ، مەسىلەن: مىزاجىدا ئىسسىقلىق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەنلەر ئوت ئىسسىنىپ ياكى قۇياشقا قاقلىنىپ چۈش كۆرىدۇ، سوغۇقلۇق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىسە قار ئوينىاپ ياكى سوغۇق سۇغا چۆمۈلۈپ چۈش كۆرىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئادەمنىڭ بەدىنىدە قانداق خىلىت ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىسە شۇنىڭغا ماس چۈش كۆرىدىكەن.

يۇقىرىدا ئېيتقانلىرىمىزنىڭ ھەممىسى ياكى كۆپ قىسمى ئەسلىي مىزاجلارنىڭ ئالامەتلىرىدۇر.

كېيىن پەيدا بولغان يات مىزاجلارنىڭ ئالامەتلىرى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ: غەيرىي تەبئىي ئىسسىق مىزاجنىڭ ئالامەتلىرى، ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى، ھەرىكەت قىلغاندا بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، زىيادە ئۇسساش، ئاشقازان ئېغىزىنىڭ كۆيۈشۈشى، ئاشقازان ئېغىزىدا سەپرا خىلىتىنىڭ تېپىلىشى، تومۇرنىڭ ئاجىز، تېز، قاتتىق، ئارقىمۇ ئارقا سوقۇشى، ئىسسىق تەبئەتلىك نەرسىلەرنىڭ زىيان قىلىشى، سوغۇق تەبئەتلىك نەرسىلەرنىڭ پايدا قىلىشى، ياز پەسلىدە سالامەتلىكنىڭ ناچارلىششىدۇر. غەيرىي تەبئىي سوغۇق مىزاجنىڭ ئالامەتلىرى، ھەزىمنىڭ ناچارلىقى، ئۇسسۇزلۇقنىڭ تۆۋەنلىكى، بوغۇملارنىڭ بوشىشى، بەلغەم خاراكتېرلىك تەپلەر ۋە نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ كۆپىيىشى، سوغۇق نەرسىلەرنىڭ زىيان قىلىشى، ئىسسىق نەرسىلەرنىڭ پايدا قىلىشى، قىش پەسلىدە سالامەتلىكنىڭ ناچارلىششىدۇر. غەيرىي تەبئىي ھۆل مىزاجنىڭ ئالامەتلىرى، غەيرىي تەبئىي سوغۇق مىزاجنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدىغان بولۇپ، ئۇلار ئەزالارنىڭ سۇسلۇقى، ئېغىزدىن شالى ئېقىش، بۇرۇندىن پوتلا ئېقىش، ئىچى سۇرۇش، ھۆل نەرسىلەرنىڭ زىيان قىلىشى، كۆپ ئۇخلاش ۋە قاپاقلارنىڭ ئىششىشىدۇر. غەيرىي تەبئىي قۇرۇق مىزاجنىڭ ئالامەتلىرى، تېرىنىڭ قۇرغاقلىقى، ئۈيقۇسىزلىق، ئورۇقلۇق، قۇرۇق نەرسىلەرنىڭ زىيان قىلىشى، كۈز پەسلىدە سالامەتلىكنىڭ ناچار بولۇشى، ھۆل نەرسىلەرنىڭ پايدا قىلىشى، بەدەننىڭ ئىسسىق سۇ ۋە ئۇچۇچان مايىنى ئاسان سۇمۇرۇشىدۇر، بۇلارنى چۈشىنىڭ.

4 - پەسىل مۆتىدىل مىزاجنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرى توغرىسىدا

بۇنىڭ ئىچىدە يۇقىرىدا ئېيتقانلىرىمىزدىن تېرىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقى، ھۆل - قۇرۇقلۇقى، قاتتىق - يۇمشاقلىقى، ئاق - قىزىللىقى، ئورۇق - سېمىزلىكى، تومۇرنىڭ چوڭقۇر تېپىزلىقى، چاچنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى، ئاز - كۆپلۈكى، بۈدۈر ياكى ئەمەسلىكى، يىگىتلىك ۋاقتىدا قوڭۇر رەڭگە، ياش ۋاقتىدا قارا رەڭگە مايىل بولۇشى، ئۇيقۇ - ئويغاقلىقنىڭ نورمال بولۇشى، ئەزالار ھەربىرىنىڭ ماسلاشقان بولۇشى، مېڭىنىڭ خىيال قىلىش، تەپەككۇر قىلىش، ئەسلەش قۇۋۋەتلىرىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى، مىجەزنىڭ نورمال بولۇشى، يەنى بىپەرۋالىق، قورقۇنچاقلىق، ئاچچىقلىنىش، بىخۇدلۇق، دىققەتچىللىك، باغرى قاتتىقلىق، تەنتەكلىك، غەيرەتسىزلىك قاتارلىقلارنىڭ نورمال بولۇشى قاتارلىقلار باردۇر. مىزاجى مۆتىدىل بولغان كىشىنىڭ چۈشلىرى ياخشى بولىدۇ، خۇش پۇراقلار، خۇش ئاۋازلار ۋە كۆڭۈللۈك سورۇنلارنى ياخشى كۆرىدۇ، باشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشىدۇ، خۇش چىراي بولىدۇ. ئىشتىھاسى نورمال بولۇپ، غىزانىڭ ئاشقازان، جىگەر ۋە تومۇرلاردىكى ھەزىم قىلىنىشى ياخشى بولىدۇ. كېرەكسىز ماددىلار ئۆز يوللىرى بىلەن نورمال تازىلىنىپ تۇرىدۇ.

5 - پەسىل تەن قۇرۇلۇشى نورمال بولمىغان كىشىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

بۇنداق كىشىنىڭ ئەزالىرىنىڭ مىزاجى ماسلاشقان بولمايدۇ، بەلكى رەئىس ئەزالىرىنىڭ مىزاجى كۆپ غەيرىي مۆتىدىل بولىدۇ، مەسىلەن: مەلۇم ئەزاسىنىڭ مىزاجى مەلۇم جەھەتتە غەيرىي مۆتىدىل بولسا يەنە بىر ئەزاسىنىڭ مىزاجى ئۇنىڭغا قارشى ھالەتتە غەيرىي مۆتىدىل بولىدۇ. تەن قۇرۇلۇشى ماسلاشمىغان بولسا چۈشىنىش ئىقتىدارى ۋە ئەقلىمۇ ناچار بولىدۇ، مەسىلەن: قورسىقى يوغان، بارماقلىرى قىسقا، يۈزى يۇمىلاق، بېشى چوڭ ياكى كىچىك، پېشانىسى، يۈزى، بوينى، پۇتى گۆشلۈك، يۈزى يېرىم دائىرە شەكىللىك بولغانغا ئوخشاش.

تۆۋەنكى ئېڭكى چوڭ بولسا تېخمۇ كۆرۈمسىز بولىدۇ، شۇنىڭدەك بېشى، پېشانىسى يۇمىلاق، يۈزى زىيادە ئۇزۇن، بوينى زىيادە توم، كۆز ھەرىكىتى ئاستا بولغان كىشىلەرمۇ ياخشىلىقتىن ئەڭ يىراقتۇر.

6 - پەسىل بەدەندە ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشىغا دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا

ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشى ئورۇن ۋە قۇۋۋەت ئېتىبارى بىلەن بولىدۇ. ئورۇن ئېتىبارى بىلەن بولغىنى شۇكى، خىلتلار ۋە روھلارنىڭ كەيپىياتى ياخشى بولسىمۇ، مىقدارى ئېشىپ كېتىپ ئورنىنى توشقۇزىدۇ ۋە كېڭەيتىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلگەن ئادەم ھەرىكەت قىلسا خەتەرلىك بولىدۇ، چۈنكى ماددىلار قېيىپ قېلىش سەۋەبىدىن تومۇرلار يېرىلىپ، ئىچىدىكى ماددا بوشلۇقلارغا ئېقىشى، بۇ سەۋەبتىن بوغۇلۇش، تۇتقاق كېسىل ۋە سەكتە كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇ ھالەتنى داۋالاش ئۈچۈن قان ئېلىشقا ئالدىراش لازىم[1].

قۇۋۋەت ئېتىبارى بىلەن بولغىنى شۇكى، خىلتلار مىقدارى بىلەنلا ئەمەس، بەلكى كەيپىياتىنىڭ ناچارلىقى بىلەنمۇ زىيان يەتكۈزىدۇ، يەنى ئۇ كەيپىياتىنىڭ ناچارلىقى بىلەن قۇۋۋەتكە بېسىم ئىشلىتىدۇ، ھەزىم قىلىشى ۋە پىشۇرۇشىغا بويسۇنمايدۇ. بۇنداق ھالەت يۈز بەرگەن كىشىدە ئوفۇنەتلىنىشتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ كۆرۈلۈش خەتىرى بولىدۇ.

ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشىنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرى ئەزالارنىڭ ئېغرىلىشىشى، ھەرىكەتلەرنىڭ راۋان بولماسلىقى، رەڭگرويىنىڭ قىزىللىقى، تومۇرلارنىڭ كۆپۈشى، تېرىنىڭ تارتىشىشى، تومۇرنىڭ توشۇق بولۇشى، سۈيدۇكنىڭ رەڭلىك ۋە قويۇق بولۇشى، ئىشتىھانىڭ تۆۋەن بولۇشى، كۆزنىڭ ئاسان چارچىشىدۇر. يەنە ئېغرىلىق بىلەن باغلىنىشلىق بولغان چۈشلەرنى كۆرۈشمۇ بۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ، مەسىلەن: ھەرىكەت قىلالماي، ئورنىدىن تۇرالماي، ئېغىر يۈك كۆتۈرۈپ ياكى گەپ قىلالماي چۈش كۆرگەنگە ئوخشاش. يەنە ئۇچۇپ ياكى تېز ھەرىكەت قىلىپ چۈش كۆرۈش خىلتلارنىڭ سۈيۇق، مىقدارىنىڭ نورمال ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئېغرىلىق، ھورۇنلۇق ۋە ئىشتىھاسىزلىق ماددىلارنىڭ ئورۇن

---

① قان ئېلىش تېرە قان تومۇرلىرىنى ئىنچىكە يېرىش ئارقىلىق قان چىقىرىشتىن ئىبارەت. زامانىمىزدىكى قان تەقدىم قىلىش بۇنىڭ ئورنىنى باسىدىغان بولۇپ، بەزى كىشىلەر ئۇچۇن زۆرۈر ھېسابلىنىدۇ — سەئىد ھەسسام.

ئېتىبارى ۋە قۇۋۋەت ئېتىبارى بىلەن قېيىپ قېلىشىدا ئورتاق كۆرۈلىدۇ. قېيىپ قېلىش پەقەت قۇۋۋەت ئېتىبارى بىلەن بولسا تومۇرلار بەك كۆپمەيدۇ، تېرە بەك تارتىشمايدۇ، تومۇر بەك توشمايدۇ ۋە بەك چوڭايمايدۇ. سۈيدۈك بەك قويۇق، رەڭگى بەك قىزىل بولمايدۇ، ھارغىنلىق پەقەت ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن كۆرۈلىدۇ، چۈشكەندىن كېيىن ئۇ سېسىق پۇراقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان چۈشلەرنى كۆرىدۇ، يەنە غالىب خىلتىنىڭ كېيىن بايان قىلىنىدىغان ئالامەتلىرى بىلەن قوشۇلۇپ، ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ. كۆپ ھاللاردا ماددىلارنىڭ قۇۋۋەت ئېتىبارى بىلەن قېيىپ قېلىشى ئالامەتلىرى ئېنىق مەلۇم بولۇشتىن بۇرۇن كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ.

7 - پەسىل ھەربىر خىلتنىڭ غالىبلىقىنىڭ ئالامەتلىرى توغرىسىدا

قان خىلتى غالىب بولسا ئالامەتلىرى ماددىلارنىڭ ئورۇن ئېتىبارى بىلەن قېيىپ قېلىشىدىكى ئالامەتلەرگە ئوخشايدۇ. قان غالىب بولغاندا بەدەن، بولۇپمۇ كۆز تېگى، باش ۋە ئىككى چېكە ئېغىرلىشىدۇ، كېرىلىش، ئەسنەش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئۇيقۇسىراش، سەزگۈلەرنىڭ غۇۋالىشىشى، تەپەككۇرنىڭ سۇسلىشىشى، سەۋەبسىز چارچاش، ئېغىز نورمالسىز تاتلىق بولۇش، تىل قىزىل بولۇشقا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەزىدە بەدەنگە چىيقان، ئېغىزغا مۇدۇر - چاقا چىقىدۇ، دىماغ، مەقئەت ۋە چىش مىلىكىگە ئوخشاش ئاسان يېرىلىدىغان ئورۇنلار قاناشقا مايىل بولىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا مىزاج، ئۆتمۈش تەدبىر، شەھەر، ياش ۋە ئادەتنىڭ قانداقلىقى، قان ئېلىنغان ۋاقىتنىڭ ئۇزۇنلۇقى، چۈشكەن قىزىل نەرسىلەرنى كۆپ كۆرۈش، قان كۆپ ئېقىش، قاننىڭ قويۇق بولۇشى دالالەت قىلىدۇ.

بەلغەم خىلتنىڭ غالىبلىقىنىڭ ئالامەتلىرى بەدەن رەڭگىنىڭ زىيادە ئاق، سۇس، تېرىنىڭ يۇمشاق، سوغۇق بولۇشى، شالى كۆپ ئېقىش، شالى شىلىمشىق بولۇش، ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئاز بولۇشى، ھەزىم ئاجىزلىق، ئاچچىق كېكىرىش، سۈيدۈك رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى، كۆپ ئۇخلاش، ھورۇنلۇق، پەيلەرنىڭ بوشۇشى، دېۋەڭلىك، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئاستا، پەرقلىق بولۇشىدۇر. يەنە ياش، ئادەت، ئۆتمۈش تەدبىر، كەسىپ، شەھەرنىڭ قانداقلىقى، چۈشكەن سۇ، ئۆستەك، قار - يامغۇر، مۆلدۈر ۋە گۈلدۈرماما كۆرۈشمۇ بۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ.

سەپرا غەلبە قىلغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى بەدەن، كۆز رەڭگىنىڭ سېرىقلىقى، ئېغىزنىڭ ئاچچىقلىقى، تىلنىڭ يېرىكلىكى ۋە قۇرغاقلىقى، دىماغنىڭ قۇرغاقلىقى، سوغۇق هاۋا خۇشيېقىش، زىيادە ئۇسساش، نەپەسنىڭ تېزلىكى، غىزا ئىشتىهاسىنىڭ تۆۋەنلىكى، كۆڭۈل ئاينىش، سەپرا خاراكتېرلىك سېرىق، يېشىل رەڭلىك قەي قىلىش، جۇغ - جۇغ بولۇش بىلەن تەڭ بەدەنگە يېگىنە سانجىغاندەك ئاغرىش قاتارلىقلاردۇر. يەنە ئۆتمۇش تەدبىر، ياش، مىزاج، ئادەت، شەھەر، ۋاقىت، كەسپىنىڭ قانداقلىقى، چۈشىدە ئوت، سېرىق رەڭلىك بايراق كۆرۈش، سېرىق بولمىغان نەرسىلەرنى سېرىق كۆرۈش، يالقۇن، ئىسسىق مۇنچا ياكى ئىسسىق قۇياش ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاشلارنى كۆرۈش ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ.

سەۋدا غەلبە قىلغانلىقنىڭ ئالامەتلىرى بەدەن رەڭگىنىڭ قارامتۇل، كۆك، قاننىڭ قارا، قويۇق بولۇشى، ئۆزىگە سۆزلەش، كۆپ ئويلىنىش، ئاشقازان ئېغىزنىڭ كۆيۈشۈشى، يالغان ئىشتىها، سۈيدۈكنىڭ كۆك، قارا، قويۇق بولۇشى، بەدەننىڭ قارا، مويلۇق بولۇشىدۇر. رەڭگى ئاق، مويسىز بەدەنلەردە سەۋدا ئاز پەيدا بولىدۇ. يەنە قارا بەھەقنىڭ كۆپ پەيدا بولۇشى، يامان يارىلارنىڭ چىقىشى، تال كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپ كۆرۈلۈشىدۇر. يەنە ياش، مىزاج، ئادەت، شەھەر، كەسىپ، ۋاقىت ۋە ئۆتمۇش تەدبىرنىڭ قانداقلىقى، قارا ئۆغۈلۇقتا قېلىپ، هاڭغا چۈشۈپ كېتىپ چۈش كۆرۈش ۋە قارا نەرسىلەرنى، ۋەھىمىلىك ئىشلارنى كۆرۈشمۇ ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ.

8 - پەسىل بەدەن توسۇلۇش كۆرۈلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا

بەدەندە ماددىلار تۇرۇپ قېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، تارتىشىش سېزىمى بولسا، ئەمما پۈتۈن بەدەندە ماددىلارنىڭ قېيىپ قالغانلىق ئالامەتلىرى بولمىسا، بەدەننىڭ مەلۇم ئورنىدا چوقۇم توسۇلۇش بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. كۆپ ماددىلار ئاقىدىغان يوللاردىكى توسۇلۇشلارنىڭ يۆتكەلگەنلىكى بىلىنىدۇ، مەسىلەن: جىگەر يوللىرى توسۇلغان بولسا ئۇ ئوزۇقلۇقنىڭ جىگەرگە ئۆتۈشىگە كاشىلا قىلغان بولغاچقا، شۇ ئورۇندا كۆپ نەرسە يىغىلىپ ۋە توختاپ يەرلىك ئورۇندا ئىششىق پەيدا قىلغان ئېغىرلىقتىن ئارتۇقراق ئېغىرلىق هېس قىلدۇرىدۇ. ئىششىقتىن

ئېغىرلىق سېزىمىنىڭ كۈچلۈكلۈكى ۋە قىزىتمىنىڭ بولماسلىقى بىلەن پەرقلىنىدۇ. تۇسۇلۇش بۇنداق ئورۇننىڭ باشقىسىدا كۆرۈلسە ئېغىرلىق سېزىلمەيدۇ، بەلكى قانىنىڭ ئۆتەلمىگەنلىكى ۋە تارتىشىش سېزىلىدۇ. تومۇر تۇسۇلغان ئادەملەرنىڭ كۆپ قىسمى قان يوللىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا ماڭالمىغانلىقتىن رەڭگى سېرىق بولىدۇ.

9 - پەسىل يەلگە دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا

يەلنىڭ بار - يوقلۇقى سەزگۈ ئەزالاردا پەيدا بولغان ئاغرىقلاردىن بىلىنىدىغان بولۇپ، ئاغرىق يەلنىڭ يەرلىك ئورۇننىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ. يەنە ئەزالاردا كۆرۈلگەن ھەرىكەتلەر، ئاۋازلار ۋە تۇتقاندىكى سېزىملەردىن بىلىنىدۇ.

تارتىشتۇرغۇچى ئاغرىقلار يەلنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ يەرلىك ئورۇن يېنىك سېزىلسە تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرسا دەلىل تولۇق تېپىلغان بولىدۇ. بۇنداق ئاغرىق سەزگۈ ئەزالارنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغاندا كۆرۈلىدۇ. ئەمما سۆڭەك، بەزسمان گۆشلەردە يەل پەيدا بولغاندا سەزگىلى بولغۇدەك ئاغرىمايدۇ، چۈنكى بەزىدە يەل ئۇستىخانلارنى سۇندۇرغان ۋە شالاڭلاشتۇرغان بولسىمۇ پەقەت سۇنغان ۋاقتىدىلا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

ئەزالارنىڭ ھەرىكەتلىرىدىن يەلنىڭ بار - يوقلۇقىنى بىلىش شۇنداق بولىدۇكى، ئەزالاردا يەل پەيدا بولسا يەلنىڭ كۆتۈرۈلۈشىدىن يەرلىك ئورۇن ھەر خىل لىپىلدايدۇ.

يەرلىك ئورۇندىكى ئاۋازلار يەلنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بۇ ئاۋازلارنىڭ بەزىسى ئۆزلۈكىدىن ئاڭلىنىدۇ، مەسىلەن: قورساقنىڭ كوركىرىشى، تالدا يەل تۇرۇپ قالغاندا باسقاندا چىققان ئاۋازغا ئوخشاش. بەزىلىرى چېكىش بىلەن ئاڭلىنىدۇ، مەسىلەن: سۇلۇق ئىستىسقا بىلەن يەللىك ئىستىسقانى چېكىپ پەرقلەندۇرگەنگە ئوخشاش.

تۇتۇش ئارقىلىق يەلنىڭ بار - يوقلۇقى بىلىنىدۇ، چۈنكى تۇتۇش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندا تارتىشىش سېزىمىنىڭ بار - يوقلۇقى، سۇيۇقلۇق ياكى شىلىمشىق خىلتىنىڭ بار - يوقلۇقىغا ھۆكۈم قىلىنىدۇ، كۆپۈش بىلەن ئۆسمە پەرقلەندۇرۇلىدۇ. كۆپۈش بىلەن يەلنىڭ پەرقى تۇزۇلۇشىدە ئەمەس، بەلكى ھەرىكەت شەكلى، ئېغىر - يېنىكلىكىدىدۇر.

10 - پەسل ئىششىقلارغا دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا

سىرتقى ئىششىقلار سەزگۈلەرنىڭ ياردىمى ۋە كۆرۈش ئارقىلىق بىلىنىدۇ. ئىچكى ئىششىقلارغا كەلسەك، دائىملىق قىزىتما، ئەزانىڭ سېزىمى بولمىسا، ئېغرىلىق سېزىمى بولسا، ئېغرىلىق بىلەن بىرگە سانجىلغاندەك ئاغرىش ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ. يەنە شۇ ئەزانىڭ خىزمىتىگە نۇقسان يېتىش، ئەزانىڭ سېزىمى بولسا شۇ تەرەپ كۆپكەندەك سېزىلىش قاتارلىقلارمۇ ئىسسىق ئىششىققا دالالەت قىلىدۇ ياكى دالالەتكە ياردەم بېرىدۇ. سوغۇق ئىششىق ئەلۋەتتە ئاغرىمايدىغان بولۇپ، ئومۇمىي ئالامەتلىرىنى كۆرسىتىش تەس بولىدۇ، ئاسان بولىدى دېگەندەمۇ زېرىكتۈرىدىغان سۆزلەرنى قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ھەقتىكى سۆزلەرنى ھەربىر ئەزاغا خاس بولغان قىسمەن پەسىللەرگە قالدۇرغان ياخشى. بۇ يەردە دېيىشكە تېگىشلىكى شۇكى، ئېغرىلىق سېزىلسە، ئەمما ئاغرىمىسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەلغەم كۆپەيگەنلىكنىڭ ئالامەتلىرى بولسا ئىششىق بەلغەمدىن پەيدا بولۇپتۇ دەپ پەرەز قىلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سەۋدا غەلىبە قىلغانلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولسا، بولۇپمۇ تۇتقاندا قاتتىق بىلىنسە ئىششىق سەۋدادىن بولۇپتۇ دەپ پەرەز قىلىنىدۇ. قاتتىقلىق سەۋدادىن بولغان ئىششىقنىڭ ئەڭ ياخشى بەلگىسىدۇر. ئىششىق پەي - نېرۋىلاردا بولسا ئاغرىقى كۈچلۈك، قىزىتما يۇقىرى بولىدۇ، تېزلا تارتىشىش ۋە ئەقىل ئېلىشىش كۆرۈلىدۇ. ئەزانى يېغىش، سوزۇش ھەربىرىكەتلىرىگە نۇقسان يېتىدۇ.

ئۇچەيلەردىكى ئىششىقلارنىڭ ھەممىسى قورساق پەردىسىنى نېپىزلىتىدۇ ۋە ئورۇقلىتىدۇ. يېغلىپ چىيقان شەكىللەندۈرگەن بولسا ئاغرىق كۈچىيىدۇ، قىزىتما يۇقىرىلايدۇ، تىلى زىيادە يېرىكلىشىدۇ، ئۇيقۇسىزلىق ئېغرلىشىدۇ، ئالامەتلىرى كۈچىيىدۇ، يەرلىك ئورۇن بەكرەك ئېغىر سېزىلىدۇ، بەزىدە يەرلىك ئورۇن قاتتىق بىلىنىدۇ، بەدەن تېزلا ئورۇقلايدۇ، كۆز ئولتۇرۇشىدۇ. يېرىڭ يېغلسا قىزىتما، ئاغرىش ۋە لوقۇلداپ ئاغرىش ئالامەتلىرى پەسەيدۇ، ئاغرىش ئورنىدا قىچىشقاندەك سېزىم بولىدۇ. يەرلىك ئورۇن قىزارغان، قاتتىقلاشقان بولسا سۇسلايدۇ ۋە يۇمشايدۇ. ئازابلايدىغان ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى پەسەيدۇ، ئېغرلىق سېزىمىمۇ ئاخىرلىشىدۇ. ئېغىز ئالسا يېرىڭ غىدىقلىغانلىقتىن دەسلەپتە تىترەش، ئارقىدىن ماددا غىدىقلىغانلىقتىن قىزىتما

كۆرۈلىدۇ. ماددا چىقىپ كەتكەنلىكتىن تومۇر كەك، ھەر خىل سوقىدۇ، ئارقىدىن ئاجىز، كىچىك، ئاستا ۋە پەرقلىق سوقۇشقا يۈزلىنىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، كۆپ ھاللاردا پۇت - قوللار قىزىيدۇ. ماددا (يىرىك) تۇكۇرۈك، سۈيدۈك ياكى چوك تەرەتكە ئوخشاش بەلگىلەنگەن يولىدىن چىقىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىنكى ياخشىلىقنىك ئالامىتى قىزىتمىنىك تولۇق يېنىشى، نەپەسلىنىشنىك راۋانلىقى، قۇۋۋەتلەرنىك جانلىنىشى، ماددىنىك ئۆز يولىدىن تېز چىقىپ كېتىشىدۇر.

بەزىدە ئىچكى ئىشىق ماددىسى بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا يۆتكىلىدۇ، بۇ يۆتكىلىش بەزىدە ياخشى، بەزىدە ناچار بولىدۇ. ياخشى يۆتكىلىش مۇھىم ئەزادىن تۆۋەن ئەزاغا يۆتكىلىشتۇر، مەسىلەن: مېڭە ئىشىقلىرىدىكى ماددىنىك قۇلاق ئارقىسىغا، جىگەر ئىشىقلىرىدىكى ماددىنىك ئىككى يىرىنقا يۆتكەلگىنىگە ئوخشاش. ناچار يۆتكىلىش ئىشىق پەيدا بولغان ئەزادىن ئۇنىڭدىن مۇھىمراق ياكى چىدامچانلىقى تۆۋەنرەك بولغان يەنە بىر ئەزاغا يۆتكىلىشتۇر، مەسىلەن: كۆكرەك پەردىسىدىن يۇرەك ياكى ئۆپكە تەرەپكە يۆتكەلگەنگە ئوخشاش. ئىچكى ئىشىقلار ۋە چىيقانلار ئاستى ياكى ئۈستى تەرەپكە يۆتكەلسە خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: تۆۋەنگە يۆتكىلىشكە مايىللاشقان بولسا، قوۋۇرغا پەردىلىرىدە تارتىشىدۇ ۋە ئېغىرلىشىدۇ. ئۈستىگە يۆتكىلىشكە مايىللاشقان بولسا، نەپەس ئەھۋالى ناچارلىشىپ نەپەس قىستايدۇ، كۆكرەك سىقىلغاندەك سېزىلىدۇ، ئاستىدىن ئۈستىگە قىزىقلىق يۇرۇشكەندەك مەلۇم بولىدۇ، ئوقۇرەك سۆگەك ساھەسى ئېغىرلىشىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئۇنىڭ تەسىرى ئوقۇرەك سۆگەك بىلەن تۆۋەنكى بىلەك سۆگىكىدە كۆرۈلىدۇ. ماددىنىك ئۈستىگە مايىللاشقىنى مېڭىدە ئورۇنلاشسا يامان بولۇپ، خەتەرلىكتۇر، قۇلاق ئارقىسىدىكى يۇمشاق گۆشكە ئورۇنلاشسا قۇتۇلۇش ئۈمىدى بولىدۇ. بۇ ئەھۋالدا ۋە ئۈچەي ئىشىقلىرىنىك ھەممىسىدە بۇرۇن قانىش ياخشىلىقنىك ئالامتى بولىدۇ. بۇنىك تەپسىلاتىنى بىلىش ئۈچۈن ئىشىقلار بايانىنىك ھەربىر ئەزادا پەيدا بولغان ئىشىق ھەققىدىكى مەزمۇنغا قارا.

11 - پەسىل پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇشنىك ئالامەتلىرى توغرىسىدا

پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش سىرتقى ئەزالاردا بولسا سەزگۈلەر ئارقىلىق بىلىنىدۇ. ئىچكى ئەزالاردا بولسا، بولۇپمۇ قىزىتما بولمىسا تەشكەندەك ئاغرىش، سانجىغاندەك ئاغرىش ۋە چىشلەپ تارتقاندەك ئاغرىش بىلەن بىلىنىدۇ. ئىشىقلار ۋە ئۇلارنىك پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندىن

پەيدا بولسا، كۆپ ھاللاردا پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇشتىن كېيىن يەرلىك ئورۇندىن ماددا ئاقىدۇ، مەسىلەن: قان تۆكۈرۈش، نەپەس يولى قاناش ۋە ئۇنىڭ كۆكرەك بوشلۇقىغا يىغىلىشى، يىرىڭ، زەرداب ئېقىشقا ئوخشاش. ئىششىقتىن كېيىن كۆرۈلگەن پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش بەزىدە ئۇنىڭ پىشىپ ئېغىز ئالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، بەزىدە ئۇنداق بولمايدۇ. ئىششىق پىشقان بولسا ئېغىز ئالغان ۋە يىرىڭ تازىلانغاندىن كېيىن ئېغىرلىق سېزىمى يوقىلىدۇ ۋە يەڭگىل سېزىلىدۇ، ئۇنداق بولمسا ئاغرىق كۈچىيىدۇ. بەزىدە پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش ئەزالارنىڭ ئورنىدىن چىقىپ كېتىشى ياكى چىقىق (پەتەق)قا ئوخشاش چىقىپ كەتمىسمۇ ئورنىدىن قوزغىلىشىدىن بىلىنىدۇ. بەزىدە چىقىشقا تېگىشلىك ماددىلارنىڭ ئۆز يوللىرى بىلەن چىقىپ كەتمەسلىكىدىن بىلىنىدۇ، چۈنكى بەزىدە چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك ماددىلار پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بوشلۇقلارغا يىغىلىپ تەبىئىي يولىدىن چىقمايدۇ، مەسىلەن: ئۇچىيى يىرتىلغان ئادەمنىڭ تەرىتى توختاپ قالغانغا ئوخشاش. پۇتۇنلۇكى بۇزۇلغان ئەزانىڭ سېزىمى ياكى ئاقىدىغان سۇيۇقلۇقى ياكى تۇرىدىغان ئورنى ياكى قوزغىلىشى بىلەن قوزغىلىدىغان تايانچ ئەزاسى بولمسا، پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش بايان قىلىنغان ئومۇمىي ئالامەتلىرىدىن بىلىنمەيدۇ، بەلكى ئۇنى ھەربىر ئەزا ئېتىبارىچە مەخسۇس بايانلاردا چۈشەندۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ.

بىلگىنكى، سەزگۈرلۈكى يۇقىرى نېرۋىلىق ئەزالاردا كۆرۈلگەن ئىششىقلار ۋە پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇشنىڭ ئالامەتلىرى ئەڭ ئېغىر بولۇپ، كۆپ ھاللاردا ھالاك قىلىدۇ، دائىم ھوشسىزلاندۇرىدۇ ۋە تارتىشتۇرىدۇ. ھوشسىزلاندۇرۇشى ئاغرىقنىڭ قاتتىقلىقىدىن، تارتىشتۇرۇشى ئەزانىڭ نېرۋىلىقلىقىدىندۇر. ئۇنىڭدىن قالسا بوغۇملاردا كۆرۈلگەن ئىششىقلار ۋە پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇشلارنىڭ ئالامەتلىرى ئېغىر بولىدۇ، چۈنكى بوغۇملار دائىم ھەركەتلىنىپ تۇرىدىغانلىقى، ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىغا قولاي بولغان بوشلۇقلىرى بولغانلىقى سەۋەبىدىن ئىلاجنى ئاسان قوبۇل قىلمايدۇ.

تومۇر بىلەن سۈيدۈك بەدەن ئەھۋالىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ ببرىدىغان ئومۇمىي ئالامەتلەردىن بولغاچقا، تۆۋەندە بۇ ھەقتە سۆزلەيمىز.

بىرىنچى جۈملە

تومۇر سوقۇش توغرىسىدا

ئۇ 19 پەسىلدۇر.

1 ـ پەسىل تومۇر سوقۇش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

دەيمىزكى، تومۇر سوقۇش روھ قاچىلىرى (تومۇرلار)نىڭ ھەرىكىتى بولۇپ، روھنى ساپ ھاۋا بىلەن سەگىتىش ئۈچۈن كېڭىيىش ۋە قىسقىراشتىن ئىبارەت ئىككى ھەرىكەتتىن تۈزۈلىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى ھەققىدىكى سۆز ئومۇمىي ۋە ھەربىر كېسەللىككە خاس قىسمەن بولۇپ، تۆۋەندە تومۇر سوقۇشنىڭ ئومۇمىي قانۇنىيەتلىرىنى بايان قىلىمىز، قىسمەن بولغان قىسمىنى مەخسۇس كېسەللىكلەرگە قالدۇرىمىز. دەيمىزكى، تومۇرنىڭ ھەربىر سوقۇشى ئىككى ھەرىكەت بىلەن ئىككى جىملىقتىن تۈزۈلىدۇ، چۈنكى ھەربىر سوقۇش كېڭىيىش بىلەن قىسقىراشتىن تۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قارىمۇقارشى ھەر ئىككى ھەرىكەت ئارىلىقىدا جىملىقنىڭ بولۇشى زۆرۈر بولىدۇ، چۈنكى بۇنداق بولمىغاندا بىر ھەرىكەت ئاخىرلاشقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا يەنە بىر ھەرىكەتنىڭ ئۇلىشىشى قېيىن بولىدۇ. بۇ تەبىئەت ئىلىملىرىدە بايان قىلىنىدۇ. شۇنداق بولغاندا تومۇرنىڭ ھەربىر سوقۇشى تۆت قىسمغا ، يەنى ئىككى ھەرىكەت ۋە ئىككى جىملىققا بۆلۈنىدۇ. كېڭىيىش ھەرىكىتى بىلەن قىسقىراش ھەرىكىتى ئوتتۇرىسىدا بىر جىملىق، قىسقىراش ھەرىكىتى بىلەن كېڭىيىش ھەرىكىتى ئوتتۇرىسىدا يەنە بىر جىملىق بولىدۇ.

كۆپىنچە تېۋىپلار قىسقىراش ھەرىكىتىنى ئەسلا سېزىلمەيدۇ، دەپ قارايدۇ. بەزىلىرى تومۇر كۈچلۈك بولسا كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن، چوڭ بولسا ئېگىز بولغانلىقى ئۈچۈن، قاتتىق بولسا ئۇرۇلۇشى كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن، ئاستا بولسا ھەرىكەت ۋاقتى ئۇزۇن بولغانلىقى

ئۇچۇن بەزى ۋاقىتتا سېزىلىدۇ، دەپ قارايدۇ.

جالىنۇس: «مەن تومۇرنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتىنى خېلى ۋاقىتلارغىچە سېزەلمىگەن ئىدىم، مەلۇم مۇددەت تەكرار تومۇر تۇتقاندىن كېيىن ئانچە - مۇنچە چۈشەندىم. مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ئېنىق بىلىدىغان بولدۇم، شۇ چاغدا ماڭا تومۇر ئىلمىنىڭ دەرۋازىلىرى ئېچىلدى. كىمكى مەندەك تىرىشسا مەن بىلگەندەك بىلىدۇ» دېگەن. ئىش ئۇلار ئېيتقاندەك بولىدىغان بولسا تومۇرنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتى كۆپ ھاللاردا سېزىلمەيتتى.

تومۇر تۇتۇشتا بىلەك تومۇرنى تاللاشنىڭ سەۋەبى ئۇچتۇر. بىرى، تۇتۇشنىڭ قولايلىقلىقى، يەنە بىرى، كۆرسىتىشتە ئۇيالماسلىق، يەنە بىرى، بۇ تومۇرنىڭ يۈرەككە ئۇدۇل ۋە يېقىن بولۇشىدۇر.

تومۇر تۇتۇلىدىغان قول يان تەرەپتە تۇرۇشى لازىم. چۈنكى، تىرەپ تۇرۇلسا تومۇرنىڭ كەڭلىكى ۋە ئېگىزلىكى ئېنىق كېتىدۇ، ئۇزۇنلۇقى كېمەيىدۇ، بولۇپمۇ، تېنى ئورۇق ئادەملەردە تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. قول ساڭگىلىتىپ تۇرۇلسا ئېگىزلىكى بىلەن ئۇزۇنلۇقى ئېنىق، كەڭلىكى كېمەيىدۇ.

بىمارنىڭ تومۇرى غەزەپلىنىش، خۇرسەن بولۇش، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئوخشاش ئىشلار ۋە باشقا بارلىق تەسىرلىنىشلەر، بەدەننى ئېغىرلاشتۇرغۇچى توقلۇق، ئاچلىقتىن خالىي بولغان، ئادەتلىرىنى تەرك ئەتكەن، يېڭى ئىشلارغا ئادەتلەنمىگەن ۋاقىتدا تۇتۇلىدۇ. سېلىشتۇرۇشقا قولايلىق بولۇش ئۇچۇن، ئالدىدا مىزاجى مۆتىدىل، تەن قۇرۇلۇشى ياخشى ئادەمنىڭ تومۇرى سىناق تەرىقىسىدە تۇتۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن دەيمىزكى، تېۋىپلار تومۇرنىڭ ئەھۋالىنى بىلىدىغان ئىشلار ئۇلارنىڭ بايان قىلىشچە، گەرچە توققۇز بولۇشقا تېگىشلىك بولسىمۇ، ئوندۇر. بىرىنچىسى، تومۇرنىڭ كېڭىيىش ئەھۋالى؛ ئىككىنچىسى، تومۇرنىڭ بارماقلارغا ئۇرۇلۇش ئەھۋالى؛ ئۈچىنچىسى، تومۇرنىڭ ھەربىر ھەرىكىتىنىڭ ۋاقتى؛ تۆتىنچىسى، تومۇرنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقى؛ بەشىنچىسى، تومۇرنىڭ بوش ياكى توشۇقلۇقى؛ ئالتىنچىسى، تۇتقاندىكى ئىسسىق - سوغۇقلۇقى؛ يەتتىنچىسى، تومۇرنىڭ جىملىق ۋاقتى؛ سەككىزىنچىسى، تومۇرنىڭ تەكشى ياكى ئېگىز - پەسلىكى؛ توققۇزىنچىسى، تومۇرنىڭ تەرتىپلىك ياكى تەرتىپسىزلىكى؛ ئونىنچىسى، تومۇر ۋەزىندۇر.

تومۇرنىڭ كېڭىيىش ئەھۋالى: بۇنىڭدا تومۇرنىڭ ئۇزۇنلۇقى، كەڭلىكى ۋە چوڭقۇرلۇقىدىن ئىبارەت ئۈچ تەرىپىگە قارىلىدۇ. تومۇرنىڭ بۇلارغا مۇناسىۋەتلىك ئەھۋالىنىڭ ئاددىيسى توققۇز

بولىدۇ، ئۇنىڭ يەنە مۇرەككەپ ھالەتلىرى بولىدۇ. ئاددىي توققۇز ھالىتى ئۇزۇن - قىسقا، ئۇزۇن - قىسقىلىقى نورمال، كەڭ - تار، كەڭ - تارلىقى نورمال، ئېگىز - پەس، ئېگىز - پەسلىكى نورمال تومۇرلاردۇر.

ئۇزۇن تومۇر ئۇزۇن قىسىملىرى تەبىئىي ھالىتىدىن مۇتلەق ئۇزۇن سېزىلمىغان تومۇردۇر. بۇ تومۇر ھەقىقىي مۆتىدىل مىزاج ياكى مەلۇم شەخسكە خاس بولغان تەبىئىي مىزاجنىڭ ئالامىتىدۇر. بۇ مىزاج شۇ شەخسكە خاس بولغان مۆتىدىل مىزاج ھېسابلىنىدۇ، بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ئىلگىرى بايان قىلىندى. قىسقا تومۇر ئۇنىڭغا قارىمۇقارشى بولغان تومۇردۇر. بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئۇزۇن - قىسقىلىقى نورمال بولغان تومۇر باردۇر. قالغان ئالتە خىل تومۇرغىمۇ شۇ خىل قىياس بويىچە ھۆكۈم قىلىنسا بولىدۇ. بۇ ئاددىي تومۇرلاردىن تۆزۈلگەن مۇرەككەپ تومۇرلارنىڭ بەزىسىنىڭ ئىسمى بار، بەزىسىنىڭ ئىسمى يوقتۇر. چۈنكى، ئۇزۇنلۇقى، كەڭلىكى ۋە چوڭقۇرلۇقى ئاشقان تومۇر چوڭ تومۇر، بۇ جەھەتلەردە تۆۋەنلىگەن تومۇر كىچىك تومۇر، بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۇرغان تومۇر نورمال تومۇر، كەڭلىكى ۋە ئېگىزلىكى ئاشقان تومۇر توم تومۇر، بۇ جەھەتلەردە تۆۋەنلىگەن تومۇر ئىنچىكە تومۇر، بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۇرغان تومۇر نورمال تومۇر، دەپ ئاتىلىدۇ.

تومۇرنىڭ بارماقلارغا ئۇرۇلۇش ئەھۋالى: تومۇر بارماقلارغا ئۇرۇلۇش ئەھۋالىغا قاراپ ئۇچكە بۆلۈنىدۇ: بىرى، كۈچلۈك تومۇر بولۇپ، تومۇرنى تۇتقاندا كېڭىيىش ھەرىكىتى بارماققا قاتتىق بىلىنىدۇ، يەنە بىرى ئاجىز تومۇر بولۇپ، بۇنىڭغا قارىمۇقارشى بولىدۇ، ئۇچىنچى بىرى، بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى نورمال تومۇردۇر.

تومۇرنىڭ ھەربىر ھەرىكىتىنىڭ ۋاقتى: تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ۋاقتىغا قاراپ تۇرۇپ ئۇچ خىل بولىدۇ: بىرى، تېز تومۇر بولۇپ، ھەرىكىتى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئورۇندىلىدۇ؛ يەنە بىرى ئاستا تومۇر بولۇپ، ھەرىكىتى بۇنىڭغا قارىمۇقارشى بولىدۇ؛ ئۇچىنچى بىرى بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى نورمال تومۇردۇر.

تومۇرنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقى: تومۇر قاتتىق - يۇمشاقلىقىغا قاراپ تۇرۇپ ئۇچكە بۆلۈنىدۇ: بىرى، يۇمشاق تومۇر بولۇپ، ئىچىگە ئاسان ئىتتىرىلىدۇ؛ يەنە بىرى، قاتتىق تومۇر بولۇپ، بۇنىڭغا قارىمۇقارشى بولىدۇ. ئۇچىنچى بىرى، بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى نورمال تومۇردۇر.

تومۇرنىڭ بوش ياكى توشۇقلۇقى: تومۇر بوش ياكى توشۇقلۇقىغا قاراپ ئۇچ خىل بولىدۇ: بىرى، توشۇق تومۇر بولۇپ، ئىچى بوشتىشقا تېگىشلىك سۇيۇقلۇق بىلەن توشقانىدەك

سېزىلىدۇ؛ يەنە بىرى، بوش تومۇر بولۇپ، بۇنىڭغا قارىمۇقارشى بولىدۇ؛ ئۈچىنچى بىرى بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى نورمال تومۇردۇر.

تومۇرنىڭ جىملىق ۋاقتى: تومۇر توختاش ۋاقتىغا قاراپ تۇرۇپ ئۈچ خىل بولىدۇ: بىرى، ئارقىمۇئارقا سوقىدىغان تومۇر (مۇتەۋاتىر) بولۇپ، ئىككى سوقۇش ئوتتۇرىسىدىكى توختاش ۋاقتى قىسقا بولىدۇ. ئۇ يەنە «مۇتەداريك» ، «مۇتەكاسىف» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يەنە بىرى، پەرقلىق تومۇر (مۇتەفاۋىت) بولۇپ، ئۇنىڭغا قارىمۇقارشى بولىدۇ. ئۇ يەنە كېچىكىپ سوقىدىغان تومۇر (مۇتەراخى) ۋە ئارىلاپ سوقىدىغان تومۇر (مۇتەخەلخىل) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۈچىنچى بىرى، بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى نورمال تومۇردۇر. بۇ ۋاقىت تومۇرنىڭ قىسقىراش ۋاقتىغا ئاساسەن ئېيتىلغاندۇر. قىسقىراش ۋاقتى بىلىنمىسە ھەر ئىككى قېتىملىق كېڭىيىش ھەرىكىتى ئوتتۇرىسىدىكى ۋاقىتنى كۆرسىتىدۇ. قىسقىراش ۋاقتى سېزىلسە ئىككى ھەرىكەتنىڭ ئاخىرلىشىش ۋاقتىغا قارىلىدۇ.

تومۇرنىڭ تەكشى ياكى ئېگىز - پەسلىكى: تومۇرنىڭ تەكشى بولۇشى ئۇنىڭ بىر قانچە ھەرىكىتى ياكى بىر ھەرىكىتىنىڭ بىر قانچە قىسمى ياكى بىر ھەرىكىتىنىڭ بىر قىسمىنىڭ چوڭ - كىچىكلىك، كۈچلۈك - ئاجىزلىق، تېز - ئاستىلىق، ئارقىمۇئارقا ۋە پەرقلىق سوقۇش، قاتتىق - يۇمشاقلىقتىن ئىبارەت بەش ئىشتا تەكشى بولۇشىنى كۆرسىتىدۇ ھەتتا تومۇرنىڭ بىر ھەرىكىتىنىڭ كېڭىيىش ھالەتلىرى ھارارەت كۈچلۈك بولغانلىقتىن تېزرەك ياكى ئاجىز بولغانلىقتىن ئاستىراق بولىدۇ. يەنمۇ تەپسىلىي بايان قىلىشقا توغرا كەلسە، تومۇرنىڭ تەكشى ياكى ئېگىز - پەس سوقۇشىغا مەزكۇر ئۈچ ھالەت (يەنى، ئۇزۇنلۇقى، كەڭلىكى، چوڭقۇرلۇقى) تىن باشقا قالغان ھالەتلەرمۇ كىرگۈزۈلىدۇ. ئەمما مۇھىم بولغىنى مەزكۇر ئۈچ ھالەتتۇر. مۇتلەق تەكشى تومۇر يۇقىرىدا ئېيتىلغان بەش ئىشنىڭ ھەممىسىنىڭ تەكشى بولغىنىنى كۆرسىتىدۇ، بۇلارنىڭ ئىچىدە قايسىسى تەكشى بولسا شۇنىڭ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ، مەسىلەن: كۈچى ياكى تېزلىكى تەكشى دېگەنگە ئوخشاش. شۇنىڭدەك ئېگىز - پەس تومۇر يۇقىرىقى جەھەتلەرنىڭ ھەممىسىدە تەكشى بولمىغان تومۇردۇر، بۇلارنىڭ ئىچىدە قايسىسى تەكشى بولمىسا شۇنىڭ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ.

تومۇرنىڭ تەرتىپلىك ياكى تەرتىپسىزلىكى: بۇ خىل تومۇر تەرتىپلىك پەرقلىق تومۇر ۋە تەرتىپسىز پەرقلىق تومۇردىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ: تەرتىپلىك پەرقلىق تومۇر شۇكى، ئۇ پەرقلىق بولسىمۇ تەرتىپلىك ھالەتتە ئايلىنىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ: بىرى، مۇتلەق تەرتىپلىك تومۇر بولۇپ، ھەرىكىتىنىڭ تەكرارلانغان قىسمىدا پەقەت بىرلا پەرق بولىدۇ ياكى

پەرق بولماستىن تەرتىپلىك ھالەتتە ئايلىنىدۇ. تەرتىپلىك ھالەتتە ئايلانغىنىنىڭ ئوخشىمىغان ئىككى دەۋرى ياكى كۆپ دەۋرى بولىدۇ، مەسىلەن: تەرتىپلىك بىر دەۋر ۋە ئۇنىڭغا يانداش پەرقلىق يەنە بىر دەۋر بولىدۇ، بۇلار بىرلىكتە خۇددى بىر دەۋرگە ئوخشاش تەكرارلىنىدۇ. يەنە بىرى، تەرتىپسىز تومۇر بولۇپ، بۇنىڭغا قارىمۇقارشى بولىدۇ. تومۇرنىڭ بۇ توققۇزىنچى تۇرىنى تەتقىق قىلسىڭىز ئۇنىڭ سەككىزىنچى تۇرىگە ئوخشايدىغانلىقىنى، تەكشى بولمىغان تومۇر قاتارىغا كىرىدىغانلىقىنى بايقايسىز.

بىلىش لازىمكى، تومۇر ھەرىكىتىدە مۇزىكىلىق خۇسۇسىيەت بارىدۇر. خۇددى مۇزىكا ئەسىرى ئاۋازلارنى ئىنچىكە - تومۇق نىسبىتى ۋە تارىغا چېكىلگەن ھەرىكەتلەر ئوتتۇرىسىدىكى ۋاقىتنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلقىدىكى رېتىملارنى قۇراشتۇرۇش ئارقىلىق ھاسىل بولغىنىدەك تومۇر سوقۇش ھەرىكىتىنىڭ تېزلىكى، ئارقىمۇئارقىلىقى، كۈچلۈك - ئاجىزلىقى، ئاز - كۆپلۈكى جەھەتلەردىكى رېتىملىرىنى قۇراشتۇرۇش ئارقىلىق بارلىققا كېلىدۇ. خۇددى مۇزىكا رېتىمنىڭ ۋاقىتلىرى، نەغمە مىقدارى بەزىدە ماس، بەزىدە قارىمۇقارشى، بەزىدە تەرتىپلىك، بەزىدە تەرتىپسىز بولغىنىدەك تومۇر سوقۇشنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىق ۋە مىقدار جەھەتتىكى ھالەتلىرى بەزىدە ماس، بەزىدە قارىمۇقارشى، يەنە بەزىدە پەرقلىق بولىدۇ. بۇلار تەرتىپلىك تومۇر دائىرىسىگە كىرمەيدۇ.

تومۇر ۋەزىنىنىڭ مۇناسىۋەتلىرى مۇزىكا نىسبەتلىرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. مەن بۇ نىسبەتلەرنى تومۇر تۇتۇش بىلەن بىلىشتىن ئۆزۈمنى تارتىمەن، بۇ مۇزىكا رېتىمنى تۇرۇش ۋە نەغمىلەرنى ماسلاشتۇرۇشقا ئادەتلەنگەن، مۇزىكىنى بىلىپ بۇنى ئۇنىڭغا سېلىشتۇرۇشقا ئادەتلەنگەن ئادەمگە ئاساندۇر. ئۇ تومۇر ھەققىدە تەپەككۇر يۈرگۈزسە بۇ نىسبەتلەرنى تومۇر تۇتۇش ئارقىلىق چۈشىنىپ يېتەلەيدۇ. دەيمەنكى، تەرتىپلىك تومۇر بىلەن تەرتىپسىز تومۇرنىڭ تۇرلىرى 11 بولسىمۇ بۇنداق بۆلۈش توغرا ئەمەس، چۈنكى بۇ تۇر پەرقلىق تومۇرنىڭ قاتاردىن بولۇپ، خۇددى ئۇنىڭ بىر تۇردەك ھېسابلىنىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ۋەزىندىن چىقىرىلغان تۇرى ئىككى ھەرىكەت ۋە ئىككى توختاشنىڭ تۆت ۋاقتى ئوتتۇرىدىكى نىسبەتلەرنى سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق، بارماق ئارقىلىق بىلگىلى بولمىسا تومۇرنىڭ كېڭىيىش ۋاقىتلىرى ئوتتۇرىسىدىكى نىسبەتلەرنى ئىككى كېڭىيىش ئوتتۇرىسىدىكى ۋاقىتقا سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىلغاندۇر، ئومۇمەن ھەرىكەت ۋاقتى بىلەن توختاش ۋاقتىنى سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىلغاندۇر. بىر ھەرىكەت ۋاقتىنى يەنە بىر ھەرىكەت ۋاقتىغا، بىر توختاش ۋاقتىنى يەنە بىر توختاش ۋاقتىغا سېلىشتۇرماقچى بولغانلار بىر ئىشىك ئارقىلىق يەنە بىر ئىشىكتىن كىرمەكچى بولغانلاردۇر،

بۇنداق قىلىش مۇمكىن بولسىمۇ ياخشى ئەمەستۇر.

رېتىم مۇزىكىلىق مۇناسىۋەتلەردۇر. دەيمىزكى، تومۇرنىڭ رېتىمى ياخشى ياكى ناچار بولىدۇ. ناچار بولغىنى ئۇچ خىل بولىدۇ. بىرى، رېتىمى ئۆزگەرگەن، ھالقىغان تومۇردۇر، بۇنداق تومۇردا بىر خىل ياشتكىلەرنىڭ تومۇر رېتىمى يەنە بىر خىل ياشتكىلەرنىڭ تومۇر رېتىمغا ئوخشاش بولىدۇ، مەسىلەن: نارەسىدە بالىلار تومۇردا ياشلارنىڭ تومۇر رېتىمى بولغانغا ئوخشاش. يەنە بىرى، رېتىمى پەرقلىق تومۇردۇر، مەسىلەن: نارەسىدە بالىلارنىڭ تومۇردا ياشانغانلارنىڭ تومۇر رېتىمى بولغانغا ئوخشاش. يەنە بىرى، رېتىمىدىن چىقىقان تومۇردۇر، بۇ خىل تومۇرنىڭ رېتىمى ھەرقايسى ياشتكىلەرنىڭ تومۇر رېتىمغا ئوخشمايدۇ، تومۇرنىڭ زىيادە رېتىمسىزلىكى ئەھۋالىنىڭ ئېغىر ئۆزگەرگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

2 ـ پەسىل تەكشى ۋە ئېگىز ـ پەس (پەرقلىق) تومۇرنىڭ مەخسۇس بايانى

ئېيتىشلارغا قارىغاندا، پەرقلىق تومۇرنىڭ پەرقى كۆپ ھەرىكەتتە ياكى بىر ھەرىكەتتە بولىدىكەن. بىر ھەرىكەتتە بولغىنى ئۇنىڭ كۆپ قىسىملىرىدا بولىدىكەن، يەنى ھەرقايسى بارماقلاردىكى ھەرىكەت بىر ـ بىرىگە قارىمۇقارشى بولىدىكەن ياكى بىر قىسمىدا، يەنى بىر بارماقتا بولىدىكەن. كۆپ ھەرىكەتلەردە پەرقلىق بولغان تومۇرنىڭ بەزىسى تەكشى ھالەتتە پەرقلىق سوقىدۇ. يەنى، پەرق بىر ھەرىكەتتىن باشلىنىپ، تەدرىجىي كۈچىيىدۇ ياكى ئازىيىدۇ، شۇ ھالەتتە داۋاملىشىپ، ئوخشاش ھالەتتە تەدرىجىي ئاجىزلىشىپ ياكى كۈچىيىپ، ئاخىرقى چەككە يېتىدۇ. ئاخىرىدا ئۇزۇلۇپ دەسلەپكى چوڭلۇقىغا قايتىدۇ ياكى كىچىكلىك ھالىتىدىن ئوخشاش ھالەتتە قايتىپ دەسلەپكى ھالىتىگە كېلىدۇ ياكى ئوخشىمىغان ھالەتتە باشلىنىپ شۇ ھالەتتە ئاخىرلىشىدۇ. بەزىدە ئاخىرغا يەتمەي توختاپ قالىدۇ، بەزىدە ئاخىرقى چەكتىن ھالقىپ كېتىدۇ. بەزىدە ئوتتۇرىدا توختاپ ئۇزۇلىدۇ، بەزىدە ئۇنىڭغا قارشى ھالەتتە ئۇزۇلىدۇ، توختاپ ئۇزۇلگەن تومۇر ھەرىكەتلىنىپ توختىغان پەرقلىق تومۇردۇر. تومۇرنىڭ بىر ھەرىكىتىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ پەرقلىق بولۇشى ئۇنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ئورنىدا ياكى ھەرىكىتىدە كۆرۈلىدۇ. ئورنىدا كۆرۈلگىنى تومۇر قىسىملىرىنىڭ ھەرقايسى تەرەپلەرگە بولغان ھەرىكىتىدىكى پەرقتۇر. تەرەپلەر ئالتە بولغاچقا پەرقمۇ شۇنىڭغا ماس ھالەتتە بولىدۇ،

ھەربكتىدە كۆرۈلگىنى تېز - ئاستىلىقتا ياكى ئىلگىرى - كېيىنلىكتە بولىدۇ، يەنى مەلۇم قىسمى ۋاقتىدىن ئىلگىرى ياكى كېيىن ھەربىر كىشىلىك ياكى كۈچلۈك - ئاجىزلىقتا ياكى چوڭ - كىچىكلىكتە بولىدۇ. بۇلار تەكشى تەرتىپ بىلەن ياكى كۈچلۈك - ئاجىزلىقتا ئوخشىمايدىغان پەرقلىق تەرتىپ بىلەن داۋاملىشىدۇ. بۇ داۋاملىشىش ھەربىر كىشىنىڭ ئىككى، ئۈچ ياكى تۆت قىسمدا يەنى، ھەرقايسى بارماقلارنىڭ ئورۇنلىرىدا بولىدۇ، سىز ئۇنى نەزەرىيە بويىچە قۇراشتۇرسىڭىز بولىدۇ.

تومۇرنىڭ بىر قىسمىدىكى پەرقلىق ھەربىر كىشىنىڭ ئۇزۇلگەن ھەربىر كىشى، قايتىقان ھەربىر كىشى ئۇلاشقان ھەربىر كىشىتتىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. ئۇزۇلگەن پەرقلىق ھەربىر كىشى شۇكى، ھەربىر كىشى تومۇرنىڭ بىر قىسمىدا ھەقىقىي توختاش بىلەن ئۇزۇلىدۇ. ئۇزۇلگەن بۇ قىسمىنىڭ ئىككى تەرىپىنىڭ ھەربىر كىشىنىڭ تېز - ئاستىلىقى ۋە ماسلىشىشچانلىقى پەرقلىق بولىدۇ. قايتقان پەرقلىق ھەربىر كىشى شۇكى، تومۇرنىڭ مەلۇم قىسمىدىكى چوڭ ھەربىر كىشى كىچىكلىككە ئۆزگىرىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي ھالەتتە كەينىگە يانىدۇ. كىرىشكەن تومۇر ھەربىر كىشىمۇ مۇشۇ قاتاردىن ھېسابلىنىدىغان بولۇپ، ئۇ بۇ جەھەتتە ئىختىلاپلاشقۇچىلارنىڭ قارىشىچە، تومۇردىكى بىر ھەربىر كىشىنىڭ ئوخشىماسلىق سەۋەبىدىن ئىككى ھەربىر كىشى ئوخشاش ياكى ئاجىزلىشىپ كىرىشكەنلىك سەۋەبىدىن بىر ھەربىر كىشى ئوخشاش بولۇشىدۇر. ئۇلاشقان پەرقلىق ھەربىر كىشى شۇكى، تومۇر ھەربىر كىشىدىكى پەرق تېزلىكتىن ئاستىلىققا ياكى ئۇنىڭ ئەكسىچە ياكى نورماللىققا ياكى چوڭلۇققا ياكى كىچىكلىككە ياكى بۇ ئىككىسىدىكى نورماللىققا پەرقلەندۇرگىلى بولمىغۇدەك ھالەتتە تەدرىجىي ئۇلىشىپ ماڭىدۇ. بۇ پەرق بەزىدە ئوخشاش ھالەتتە داۋاملىشىدۇ، بەزىدە تۇتاشقان قىسىملىرى بىلەن ئاز - كۆپ پەرقلىنىدۇ.

3 - پەسىل خاس ئىسىم قويۇلغان تۇرلۇك مۇرەككەپ تومۇرلار توغرىسىدا

كېيىنكى ھەربىر كىشىسمان تومۇر: بۇ خىل تومۇرنىڭ بىر قىسمىنىڭ ھەربىر كىشى پەرقلىق بولۇپ، ئاستا بولىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇزۇلۇپ تېزلىشىدۇ. دولقۇنسىمان تومۇر: بۇ خىل تومۇرنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ھەربىر كىشى چوڭ - كىچىكلىك، ئېگىز - پەسلىك، كەڭ - تارلىق، ھەربىر كىشى باشلانغان نۇقتىدىكى ئىلگىرى - كېيىنلىك جەھەتتە پەرقلىنىدۇ. ھەربىر كىشى

يۇمشاق، ناھايىتى كىچىك بولۇپ، مەلۇم كەڭلىك بىلەن باشلىنىدۇ. ئېگىز - پەسلىكى، تېز - ئاستىلىقى پەرقلىق ھالەتتە بىر - بىرىگە ئۇلىشىپ تۈز ھەرىكەت قىلىشى بىلەن خۇددى دولقۇنغا ئوخشايدۇ. قۇرت ھەرىكىتىسمان تومۇر: بۇ خىل تومۇر ئالدىدىكى تومۇرغا ئوخشايدۇ، ئەمما كىچىك، ھەرىكىتى ناھايىتى ئارقىمۇئارقا بولۇپ، تېز سوقۇۋاتقاندەك مەلۇم بولىدۇ، ئەمما تېز ئەمەستۇر. چۈمۈلە ھەرىكىتسمان تومۇر: بۇ خىل تومۇر ئالدىدىكسىدىن كۆپ كىچىك، ھەرىكىتىنىڭ ئارقىمۇئارقىلىقى كۆپ تېز بولىدۇ. قۇرت ھەرىكىتسمان تومۇر بىلەن چۈمۈلە ھەرىكىتسمان تومۇرنىڭ ئېگىزلىك، ئىلگىرى - كېيىنلىك جەھەتتىكى پەرقلىرى بارماقتا ناھايىتى ئېنىق بىلىنىدۇ. ئەمما، كەڭلىكى جەھەتتىكى پەرق بەك چوڭ ئەمەس، ئېھتىمال بىلىنمەسلىكىمۇ مۇمكىن. ھەرە چىششسمان تومۇر: بۇ خىل تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ئېگىزلىكى، كەڭلىكى، ئىلگىرى - كېيىنلىكى دولقۇنسمان تومۇرغا ئوخشايدۇ. قاتتىق بولۇپ، ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ قاتتىقلىقى بىر - بىرىدىن پەرقلىنىدۇ. بۇ تېز، ئارقىمۇئارقا سوقىدىغان، ھەرىكىتىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ كېڭىيىشچانلىقى ۋە قاتتىق - يۇمشاقلىقى پەرقلىق بولغان قاتتىق تومۇردۇر. چاشقان قۇيرۇقسمان تومۇر: بۇ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ھەرىكىتى ئاجىزلىقتىن كۈچلۈكلۈككە ۋە كۈچلۈكلۈكتىن ئاجىزلىققا قاراپ تەدرىجي پەرقلىنىدىغان تومۇردۇر. بۇ خىل ھەرىكەت تومۇرنىڭ كۆپ سوقۇشلىرىدا بەزىدە بىر سوقۇشنىڭ كۆپ قىسىملىرىدا ياكى بىر قىسمدا كۆرۈلىدۇ. بۇ تومۇرنىڭ ئالاھىدە پەرقى چوڭلۇقى بىلەن، بەزىدە تېز - ئاستىلىقى ۋە كۈچلۈك - ئاجىزلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. جۇۋالدۇرۇزسمان تومۇر: بۇ تومۇر ئاجىزلىقتىن كۈچلۈكلۈككە قاراپ تەرەققي قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ماس ھالەتتە كەينىگە يېنىپ دەسلەپتىكى ئاجىز ھالىتىگە كېلىدۇ. ئاخىرىدا تۇم ئۇچى تۇتاشقان ئىككى چاشقان قۇيرۇقىغا ئوخشاش بولىدۇ. ئىككى قېتىم سوقىدىغان تومۇر: تېۋىپلارنىڭ بۇ ھەقتىكى قاراشلىرى ئوخشاش ئەمەس، بەزىلىرى بۇنى ئىلگىرى - كېيىنلىكى پەرقلىنىدىغان، بىر قېتىم سوقىدىغان تومۇر دەيدۇ، بەزىلىرى بىر - بىرىگە ئۇلىشىپ ئىككى قېتىم سوقىدىغان تومۇر دەيدۇ، ئومۇمەن، بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا قىسقىراش ۋە كېڭىيىشكە يەتكۈدەك ۋاقىت يوق. شۇنداق بولغاچقا سېزىلگەن ھەر ئىككى ھەرىكىتى تومۇرنىڭ ئىككى قېتىملىق سوقۇش ھەرىكىتى بولۇشى زۆرۈر ئەمەس. ئۇنداق بولمىغاندا كېڭىيىشى ئۇزۇلگەن، قايتقان ھەرىكەت ئىككى قېتىملىق سوقۇش بولىدۇ. ھەرىكەت باشلىنىپ، كېڭىيىپ، قىسقارغان ھالەتتىن چوڭقۇرلۇققا قاراپ قايتسا، ئاخىرىدا يەنە بىر قېتىم كېڭەيسە ئاندىن ئىككى سوقۇش ھېسابلىنىدۇ. توختاپ سوقىدىغان ۋە ئوتتۇرا ھال سوقىدىغان تومۇر: ئوتتۇرا ھال

سوقىدىغان تومۇر بىلەن كېيىك ھەربكتىسمان تومۇر ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، كېيىك ھەربكتىسمان تومۇردا بىرىنچى ھەربكەت تۇغمەي تۇرۇپ ئىككىنچى ھەربكەت ئۇلىشىدۇ. ئوتتۇرا ھال سوقىدىغان تومۇردا بولسا ۋاستە ھەربكەت توختاش ۋە بىرىنچى قېتىملىق سوقۇش ئاخىرلاشقان ۋاقىتتا بولىدۇ. تومۇرلارنىڭ تۈرلىرى ئىچىدە يەنە تارتىشىپ سوقىدىغان تومۇر، تىترەپ سوقىدىغان تومۇر ۋە يىپقا ئوخشاش ئېشىلگەن تومۇرلار باردۇر. بۇلار ھەربىكەتنىڭ ئىلگىرى - كېيىنلىكى، ئورنى ۋە كەڭلىكىگە قاراپ ئېيتىلغاندۇر.

ئارقىمۇئارقا سوقىدىغان تومۇر ئېشىلگەن تومۇر قاتاردىن بولۇپ، تىترەپ سوقىدىغان تومۇرغا ئوخشايدۇ، ئەمما ئارقىمۇئارقا سوقىدىغان تومۇرنىڭ كېڭىيىش ھەربكىتى، شۇنداقلا كۆتۈرۈلگەن ھالتىنىڭ تەكشىسزلىكى يوشۇرۇنراق، چۆككەن ھەربكىتى يوشۇرۇنراق بولىدۇ. بەزىدە بۇ پەقەت بىر تەرەپكە مايىللىششى مۇمكىن. بۇ خىل ھالەتلەر قۇرۇقلۇقتىن بولغان كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ. مۇرەككەپ تومۇرلارنىڭ يەنە تۇغمەس نامسز تۈرلىرى باردۇر.

4 - پەسىل تومۇرنىڭ تەبئىي تۈرلىرى توغرىسىدا

ھەربكتىنىڭ كەم - زىيادىلىكى پەرقلىق بولغان يۇقىرىقى تومۇرلارنىڭ تەبئىي بولغىنى نورمال بولغىنىدۇر. ئۇلارنىڭ ئىچىدە كۆچلۈك بولۇشقا تېگىشلىك بولغانلىرى كۆچلۈك بولسىمۇ تەبئىي ھېسابلىنىدۇ. بەزى تۈرلىرى بەدەن قۇۋۇتى سەۋەبىدىن چوڭ سوقسا شۇ سەۋەبتىن يەنە تەبئىي بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ھەربكتىنىڭ كەم - زىيادە بولۇشى مۇمكىن بولمايدىغان تومۇرلار تەكشى، تەرتىپلىك، ۋەزنلىك بولسا تەبئىي بولغان بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

5 - پەسىل مەزكۇر تومۇرلارنىڭ سەۋەبلىرى توغرىسىدا

ئۇلارنىڭ بەزىلىرى تومۇر تۇزۇلۇشىگە كىرىدىغان ئەسلىي، ئومۇمىي زۆرۈر سەۋەبلەر بولۇپ، تۇتۇپ تۇرغۇچى سەۋەبلەر دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلىرى تومۇر تۇزۇلۇشىگە كىرمەيدىغان سەۋەبلەر بولۇپ، ئىككىگە بۆلۈنىدۇ، بىرى تومۇر ھالەتلىرىنى ئۆزگەرتىدىغان سەۋەبلەر بولۇپ، لازىمىي سەۋەبلەر دەپ ئاتىلىدۇ، يەنە بىرى غەيرىي لازىمىي سەۋەبلەر بولۇپ، مۇتلەق ئۆزگەرتكۈچى سەۋەبلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

تۇتۇپ تۇرغۇچى سەۋەبلەر ئۇچ خىلدۇر. بىرىنچىسى، يۇرەكتىكى تومۇر سوقۇشنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان ھاياتلىق قۇۋۋىتى بولۇپ، ھاياتلىق قۇۋۋەتلىرى پەسلىدە بايان قىلىندى. ئىككىنچىسى، ۋاستىدۇر. ئۇ سوقىدىغان تومۇر بولۇپ، ئەزالار پەسلىدە بايان قىلىندى. ئۈچىنچىسى، ئىسسىقلىققا بولغان ئېھتىياجدۇر، ئۇ بەدەندە مەلۇم ئىسسىقلىقنىڭ بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. ئىسسىقلىقنىڭ كۆچلۈك - ئاجىزلىقى ياكى نورمالليقغا قاراپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. تۇتۇپ تۇرغۇچى سەۋەبلەرنىڭ خىزمەتلىرى لازىمىي ۋە مۇتلەق ئۆزگەرتكۈچى سەۋەبلەرنىڭ تەسىرى بىلەن ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ.

6 - پەسىل تۇتۇپ تۇرغۇچى سەۋەبلەرگە تۇرتكە بولىدىغان ئىشلار توغرىسىدا

ۋاستە ئەزا يۇمشاق، قۇۋۋىتى كۆچلۈك، ئىسسىقلىقىغا بولغان ئېھتىياج يۇقىرى بولسا تومۇرمۇ چوڭ سوقىدۇ. تومۇرنىڭ چوڭ سوقۇشىنىڭ ئەكسىچە كۆچلۈك سەۋەبى ئېھتىياجدۇر. قۇۋۋەت ئاجىز بولسا تومۇر ئەلۋەتتە كىچىك بولىدۇ. قۇۋۋەت ئاجىز بولۇش بىلەن تەڭ ۋاستە ئەزا قاتتىق، ئېھتىياج تۆۋەن بولسا تومۇر تېخمۇ كىچىك بولىدۇ.

ۋاستە ئەزا (تومۇر)نىڭ قاتتىقلىقمۇ ئۇنىڭ كىچىكلىكىگە سەۋەب بولىدۇ. ئەمما قاتتىقلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كىچىكلىك ئاجىزلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كىچىكلىكتىن قاتتىق بولۇشى، ئاجىز بولماسلىقى، قىسقىلىقى بىلەن پەسلىكىنىڭ زىيادە بولماسلىقى بىلەن پەرقلىنىدۇ.

ئېھتىياجنىڭ تۆۋەنلىكمۇ كىچىكلىكنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئەمما تومۇر ئاجىزلاشمايدۇ. ھېچ ئىش تومۇرنى ئاجىزلىق ۋە قاتتىقلىق كىچىكلەتكەندەك كىچىكلەتمەيدۇ. بەدەن قۇۋۋىتى بار بولۇپ، ھاجەتنىڭ بولماسلىقى تومۇرنىڭ نورمالليقغا ھېچقانچە تەسىر كۆرسەتمەيدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ كېڭىيىشىگە ھېچ توسالغۇ يوقتۇر. ئۇ پەقەت ئېھتىياجسىز كۆپ نورمالليقنى تاشلاشقا مايىللىشىدۇ. ھاجەت كۆپ، قۇۋۋەت كۆچلۈك بولسا، ۋاستە ئەزا قاتتىق بولۇپ، چوڭىيىشىغا ئىمكانىيەت بولمىسا چوڭلۇق ئارقىلىق قولغا كېلىدىغان پايدىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن تېز سوقۇشقا تېگىشلىك بولىدۇ. قۇۋۋەت ئاجىز بولۇپ، بۇنداق قىلىش ئىمكانىيىتى بولمىسا، نە چوڭىيالمىسا، نە تېز سوقالمىسا چوڭلۇق ۋە تېزلىك ئارقىلىق قولغا كېلىدىغان پايدىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر قانچە قېتىملىق ھەرىكەت چوڭ،

يېتەرلىك بىر ھەرىكەت ياكى تېز ئىككى ھەرىكەتنىڭ ئورنىنى باسىدۇ. بۇنىڭ ئەھۋالى ئېغىر يۈك كۆتۈرمەكچى بولغان، بىراقلا كۆتۈرۈپ ماڭالسا ماڭغان، ئۇنداق قىلالمسا ئۇنى ئىككىگە بۆلۈپ تېز ئېلىپ ماڭغان، ئۇنداقمۇ قىلالمسا ئۇنى بىر قانچە پارچىغا بۆلۈپ ھەربىر پارچىسىنى قۇدرىتىنىڭ يېتىشىچە ئالدىراپ ياكى ئالدىرىماي ئېلىپ ماڭغان، گەرچە ماڭغاندا ئاستا بولسىمۇ ھەر قېتىملىق يۆتكەشتە چاققان بولغان، ناۋادا بەدەن قۇۋۋىتى ناھايىتى ئاجىز بولسا ئاستا يۆتكىگەن ۋە ئاستا قايتقان ئادەمنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشايدۇ. بەدەن قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولۇپ، ۋاستە ئەزا ئۇنىڭغا ماسلىشىپ بەرسە، ئېھتىياج نورمال تۇمۇرنىڭ ئېھتىياجىدىن كۆپ بولسا بەدەن قۇۋۋىتى تۇمۇرنىڭ تېزلىكى ھەم چوڭلۇقىنى ئاشۇرىدۇ، ئېھتىياج تېخىمۇ كۈچلۈك بولسا تېزلىكى ۋە چوڭلۇقىنى ئاشۇرۇش بىلەن بىرگە ئارقىمۇئارقا سوقتۇرىدۇ.

تۇمۇرنىڭ ئۇزۇنلۇقى ھەققىي ۋە غەيرىي ھەققىي سەۋەبلەردىن بولىدۇ. ھەققىي سەۋەبلەر تۇمۇرنىڭ كەڭلىكى، ئېگىزلىكىنى توسىدىغان قاتتىقلىقى، ئېگىزلىكىنى توسىدىغان گۆش ۋە تېرىنىڭ زىچلىقىدۇر. غەيرىي ھەققىي سەۋەب ئورۇقلۇقتۇر.

تۇمۇرنىڭ كەڭلىكىنىڭ سەۋەبى ئۇنىڭ بوشلۇقى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇستۈنكى قەۋىتىنىڭ تۆۋەنگە مايىل بولۇشى بىلەن كېڭىيىدۇ ياكى ئۇنىڭ يۇمشاقلىقى بۇنىڭغا سەۋەب بولىدۇ. تۇمۇرنىڭ ئارقىمۇئارقا سوقۇشى بەدەننىڭ ئاجىزلىقى، ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى سەۋەبىدىن ئېھتىياج كۆپ بولغانلىقتىن بولىدۇ. پەرقلىق سوقۇشى ئېھتىياجنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى زىيادە سوغۇقلۇقنىڭ ئېھتىياجنى ئازايتقانلىقىدىن ياكى قۇۋۋەت زىيادە پەسلەپ ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقتىن بولىدۇ.

تۇمۇرنىڭ ئاجىز سوقۇشى غەم ـ قايغۇ، ئۈيقۇسىزلىق، مادداىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى، بەدەننىڭ ئۆزگىرىشى، ناچار خىلىت، زىيادە چېنىقىش، خىلتلار قوزغىلىپ زىيادە سەزگۈ ئەزالارغا ۋە يۈرەككە تەسىر قىلىش ۋە باشقا قۇۋۋەتنى تارقاتقۇچى ئامىللار سەۋەبىدىن بولىدۇ.

تۇمۇرنىڭ قاتتىق سوقۇشى تۇمۇرنىڭ جىسمىنىڭ قۇرۇقلۇقى، زىيادە تارتىشىشى، زىيادە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن بولىدۇ. بەزىدە ياغاچچىلارغا ئوخشاش ئېغىر ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تۇمۇرى ئەزالىرى تارتىشىدىغانلىقى سەۋەبىدىن قاتتىق سوقىدۇ.

تۇمۇرنىڭ يۇمشاق سوقۇشى ھۆل تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرگە ئوخشاش ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى تەبىئىي ئامىللار، ئىستىسقا ۋە لىسيارغۇس[1] قا ئوخشاش كېسەللىك خاراكتېرلىك ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئامىللار ياكى مۇنچىغا چۈشۈشكە ئوخشاش تەبىئىي ياكى كېسەللىك

① لىسيارغۇس — ئۇ بەدەن تېتىكلىكىنى يوقىتىش بىلەن پەرقلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر — سەئىد ھەسسام.

خاراكتېرلىك بولمىغان ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. بەدەن قۇۋۇتىنى مۇقىم بولسىمۇ تومۇرنىڭ پەرقلىق سوقۇشى تائام ياكى بىرەر خىلتنىڭ ئېغىر كەلگەنلىكىدىن، قۇۋۇەت ئاجىزلاش بىلەن بىرگە پەرقلىق سوقۇشى بەدەننىڭ ئىللەت ۋە كېسەللىك بىلەن كۆرەش قىلغانلىقىدىن بولىدۇ.

تومۇرنىڭ پەرقلىق سوقۇشىنىڭ سەۋەبى تومۇرلاردا قان قېيىپ قېلىشتۇر، بۇنداق ئەھۋالنى يوقىتىش ئۈچۈن قان ئېلىنىدۇ. يەنە قانىنىڭ شىلىمشىق بولۇپ، ئۇنىڭ شىريان تومۇرلاردا يۈرۈشۈشىگە توسالغۇلۇق قىلىپ روھنى بوغۇشى، بولۇپمۇ بۇ ئەھۋالنىڭ يۈرەككە يېقىن ئورۇندا بولۇشىمۇ تومۇرنىڭ پەرقلىق سوقۇشىنى پەيدا قىلىدۇ. تومۇرنىڭ قىسقا مۇددەتلىك پەرقلىق سوقۇشىنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر ئاشقازان ۋە ئۇنىڭ ئېغىزىدا ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشى، بىر مەسلىدە كۆپ تەپەككۇر يۈرگۈزۈشتۇر. ئاشقازاندا ناچار خىلت پەيدا بولغان بولسا تومۇرنىڭ پەرقلىق سوقۇشىنى پەيدا قىلىدۇ، بۇنداق تومۇر بەزىدە خەفەقانغا سەۋەب بولۇشى مۇمكىن، بۇ چاغدا تومۇر خەفەقان كېسىلىگە خاس ھالەتتە سوقىدۇ.

تومۇرنىڭ ھەرە چىششىمان سوقۇشى تومۇردىكى ماددىلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى، خاملىقى، تومۇرنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقىنىڭ ئوخشىماسلىقى ۋە پەي - نېرۋىلىق ئەزالارنىڭ ئىششىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

تومۇرنىڭ بىراقلا ئىككى قېتىم سوقۇشى قۇۋۇەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى، ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى، تومۇرنىڭ قاتتىقلىقىدىن قۇۋۇەتنىڭ كېڭەيتىش تەلىپىگە ماسلاشمىغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ خۇددى ئادەمنىڭ بىرەر نەرسىنى كەسمەكچى بولۇپ، بىر قېتىم ئۇرۇش بىلەن كېسەلمىسە يەنە بىر قېتىم ئۇرغىنىغا ئوخشايدۇ. بولۇپمۇ ئېھتىياج بىراقلا ئاشقاندا مۇشۇنداق تومۇر ھەرىكىتى كۆرۈلىدۇ.

تومۇرنىڭ چاشقان قۇيرۇقسىمان سوقۇشى قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلاپ ئارام ئېلىشقا باشلىغانلىقى، ئارام ئېلىشتىن تەدرىجىي تىرىشىشقا ئۆتكەنلىكىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا تومۇرنىڭ مەلۇم ھەرىكەت بىلەن داۋام قىلىشى قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىغانلىقىغا بەكرەك دالالەت قىلىدۇ. دېمەك، چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر قۇۋۇەتنىڭ مەلۇم دەرىجىدە ساقلىنىپ قالغانلىقىغا، ئاجىزلىقنىڭ غايەت دەرىجىدە ئەمەسلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. چاشقان بۇ تومۇرنىڭ ئەڭ ناچىرى ئۇرۇلۇپ قالىدىغىنى، ئۇنىڭدىن قالسا بىرەر ھەرىكەتنى داۋاملاشتۇرىدىغىنى، ئۇنىڭدىن قالسا قايتىلايدىغىنىدۇر. ئۇنىڭ ئۇرۇلۇپ سېلىشى قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىشىپ ئارام ئېلىشقا يۈزلەنگەنلىكى ياكى تەبىئەت كۈچىنىڭ مەلۇم زىيانلىق ئىشقا تاقابىل تۇرۇش بىلەن ئالدىراش بولغانلىقىدىن

بولىدۇ.

تارتىشىپ سوقىدىغان تومۇرنىڭ سەۋەبى قۇۋۇەتسىزلىك نورمالسىز ھەرىكەتلىنىشى ۋە تومۇرنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقىنىڭ ناچارلىقىدۇر.

تىترەپ سوقىدىغان تومۇرنىڭ سەۋەبى قۇۋۇەتسىزلىك كۆچلۈكلۈكى، تومۇرنىڭ قاتتىقلىقى، ھاجەتسىزلىك كۆچلۈكلۈكىدۇر. بۇلار بولمىسا تومۇر تىترەپ سوقمايدۇ. دولقۇنسىمان تومۇر كۆپ ھاللاردا قۇۋۇەتسىزلىك ئاجىزلىقىدىن كېڭىيەلمىگەنلىكتىن بولىدۇ. بەزىدە قۇۋۇەت بەك ئاجىز بولمىسىمۇ تومۇرنىڭ يۇمشاقلىقىمۇ ئۇنىڭغا سەۋەب بولىدۇ، چۈنكى يۇمشاق، ھۆل تومۇر تەۋرىنىشنى ۋە ئىسسىق نەرسىگە ماڭغان ھەرىكەتنى قۇرۇق، قاتتىق نەرسە قوبۇل قىلغاندەك قوبۇل قىلمايدۇ. چۈنكى قۇرۇق نەرسە تەۋرىنىشكە تەييار تۇرىدۇ، قاتتىق، قۇرۇق نەرسە بېشى ھەرىكەتلەنسە ئاخىرىمۇ ھەرىكەتلىنىدۇ. ئەمما ھۆل، يۇمشاق نەرسە تېز ئاجرايدىغانلىقى، ئاسان ئېگىلىدىغانلىقى ۋە شەكلى ئاسان ئۆزگىرىدىغانلىقى سەۋەبىدىن بىر قىسمى ھەرىكەتلەنسىمۇ يەنە بىر قىسمى ئۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىمايدۇ. قۇرت ۋە چۈمۈلە ھەرىكىتىسىمان تومۇرنىڭ سەۋەبى قۇۋۇەتسىزلىك زىيادە ئاجىزلىقى بولۇپ، قۇۋۇەت تومۇرنى بىر ئاقلا كېڭەيتىشكە قادىر بولالمايدۇ، ئاستا - ئاستا كېڭەيتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تومۇرنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا ئاستىلىق، ئارقىمۇئارقا ۋە پەرقلىق بولۇشتىن ئىبارەت ھەرىكەتلەر بىر يەرگە يىغىلىدۇ. رېتىمى ناچار تومۇرنىڭ سەۋەبىگە كەلسەك، ناچارلىق توختاش ۋاقتىدا بولسا ئېھتىياجنىڭ كۆپلۈكى، ھەرىكەت ۋاقتىدا بولسا زىيادە ئاجىزلىق ياكى ئېھتىياجنىڭ بولماسلىقى، تېز كېڭىيىش سەۋەبىدىن ھەرىكەت ۋاقتىنىڭ قىسقىلىقىدا بولسا بۇلارنىڭ باشقىسىدۇر. توشۇق، بوش، ئىسسىق، سوغۇق، ئېگىز ۋە پەس تومۇرلارنىڭ سەۋەبلىرى ئاشكارىدۇر.

7 - پەسىل ئەرلەر، ئاياللار ۋە ھەرقايسى ياشتىكىلەرنىڭ تومۇرلىرى توغرىسىدا

ئەرلەرنىڭ تومۇرى قۇۋۇەت ۋە ئېھتىياج كۆچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن چوڭراق ۋە كۆچلۈكرەكتۇر، چۈنكى ئۇلارنىڭ ئېھتىياجى چوڭلۇق بىلەن قانداقلا بولمىسۇن ئۇلارنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا ئاستىراق سوقىدۇ. قۇۋۇەتلىك بولغان، ئارقىمۇئارقا سوقىدىغان ھەر قانداق تومۇر ئەلۋەتتە تېز سوقۇشقا تېگىشلىك. چۈنكى تېزلىك ئارقىمۇئارقىلىقتىن ئاۋۋال

بولىدۇ. ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئاستىراق بولغاچقا، پەرقلىرەك سوقىدۇ.

نارەسىدە باللارنىڭ تومۇرى ھۆللۈك كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن يۇمشاقراق، ئارقىمۇئارقىراق سوقىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ ھارارىتى كۆچلۈك، ئەمما تېخى تولۇق يېتىلىپ بولمىغان بولغاچقا، قۇۋۇتى كۆچلۈك ئەمەس. ئۇلارنىڭ تومۇرى تەنلىرىگە سىلىشتۇرغاندا چوڭدۇر، چۈنكى ئۇلارنىڭ تومۇرى زىيادە يۇمشاق، ئېھتىياجى كۆچلۈكتۇر. قۇۋۇتى تەنلىرىگە سىلىشتۇرغاندا ئاجىز ئەمەس، چۈنكى ئۇلارنىڭ تەنلىرى كىچىكتۇر، ئەمما تومۇرى تولۇق يېتىلگەنلەرگە سىلىشتۇرغاندا چوڭ ئەمەستۇر، ئەمما ئېھتىياج كۆچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن تېزراق ۋە ئارقىمۇئارقىراقتۇر، چۈنكى ئۇلارنىڭ بەدىنىدە تۆتۈنسىمان بۇس يىغىلىپ قالىدۇ، بۇ ئۇلارنىڭ ھەزىم قىلىشىنىڭ كۆپ ھەم تەكرار بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. شۇ سەۋەبتىن ئۇلارنىڭ ئۇنى چىقىرىۋېتىش ۋە تەبىئىي ھارارىتىنى سەگىتىشكە بولغان ئېھتىياجى كۆچلۈك بولىدۇ.

ياشلارنىڭ تومۇرى چوڭ، ئەمما تېز ئەمەس، بەلكى بۇ جەھەتتە ۋە ئارقىمۇئارقىلىقتا كۆپ ناچار بولۇپ، پەرقلىق سوقۇشقا قاراپ ماڭغاندۇر. ئەمما ياشلىقنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا تۇرۇۋاتقانلارنىڭ تومۇرى چوڭراق، ئوتتۇرا باسقۇچىدا تۇرۇۋاتقانلارنىڭ تومۇرى كۆچلۈكرەكتۇر. بىز نارەسىدە باللار ۋە ياشلارنىڭ ھارارىتىنىڭ ئوخشىشىپ قالىدىغانلىقى، شۇ سەۋەبتىن ئېھتىياجىنىڭ يېقىنلىشىپ قالىدىغانلىقىنى بايان قىلغان ئىدۇق. ئەمما ياشلارنىڭ قۇۋۇتى كۆچلۈك بولغاچقا، چوڭ سوقۇش ئارقىلىق قولدىن كەتكەن تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇشتىن كېلىدىغان پايدىنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. تومۇرنىڭ چوڭ سوقۇشنىڭ مۇھىم سەۋەبى قۇۋۇتتۇر، ئېھتىياج تۇرتكە بولغۇچى، تومۇر ياردەم بەرگۈچىدۇر. ئوتتۇرا ياشلىقلارنىڭ تومۇرى كىچىكرەك، ئاستىراق ۋە پەرقلىرەك سوقىدۇ، بۇنداق سوقۇشى ئاجىزلىقى ۋە ئېھتىياجنىڭ تۆۋەنلىكى سەۋەبىدىندۇر. ياشانغانلارنىڭ تومۇرى پەرقلىق، ئاستا سوقىدۇ، بەدىنىدە تەبىئىي ھۆللۈكلەر ئەمەس، بەلكى يات ھۆللۈكلەر بولغانلىقى سەۋەبىدىن بەزىدە يۇمشاق سوقۇشى مۇمكىن.

8 ـ پەسىل ھەرقايسى مىزاجلىقلارنىڭ تومۇرى توغرىسىدا

ئىسسىق مىزاجدا ئېھتىياج كۆچلۈكرەك بولىدۇ، قۇۋۇەت بىلەن تومۇر ماسلاشسا تومۇر سوقۇشى چوڭ بولىدۇ. بىرى يەنە بىرىگە زىت بولسا تومۇر ھەرىكىتى ئىلگىرى بايان قىلغاندەك بولىدۇ. مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى غەيرىي تەبىئىي بولماي تەبىئىي بولسا، مىزاج ساغلام، قۇۋۇەت

كۆچلۈك بولىدۇ. ھەرگىز تەبىئىي ھارارەت كۆچەيسە قۇۋۋەت ئاجىزلايدۇ دەپ ئويلىماسلىق لازىم، بەلكى ئۇ روھ جەۋھىرىنى كۆچەيتىدۇ. مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىدا كەلگەن ئىسسىقلىق قانچە ئاشسا قۇۋۋەت شۇنچە ئاجىزلايدۇ.

سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ تومۇرى كىچىكلىك، ئاستىلىق ۋە پەرقلىق سوقۇشتىن ئىبارەت تەرەپلەرگە مايىللىشىدۇ. تومۇر يۇمشاق بولسا كەڭلىكى ھەم ئاستىلىقى بىلەن پەرقلىق سوقۇشى ئاشىدۇ، قاتتىق بولسا ئۇنىڭدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. تومۇر مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدا ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىغا قارىغاندا ئاجىزراق سوقىدۇ، چۈنكى ئىسسىق مىزاج تەبىئىي ھارارەتكە بەكرەك ماس كېلىدۇ. مىزاج ھۆل بولسا تومۇر دولقۇنسىمان، كەڭ سوقىدۇ، قۇرۇق بولسا تار، قاتتىق سوقىدۇ. قۇۋۋەت كۆچلۈك، ئېھتىياج يۇقىرى بولسا قوش ھەرىكەتلىك تومۇر، تارتىشچ ۋە تىترەپ سوقىدىغان تومۇرلار بارلىققا كېلىدۇ. قالغان مۇرەككەپ تومۇرلارنى نەزەرىيەسىگە ئاساسەن قۇراشتۇرۇۋالسىڭىز بولىدۇ.

بەزىدە بىر ئادەمنىڭ ئىككى خىل مىزاجى بولۇپ، بىرى سوغۇق، يەنە بىرى ئىسسىق بولىدۇ. بۇنداق ئادەمنىڭ تومۇرىنىڭ ھەرىكىتىمۇ مىزاجنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقىغا ئاساسەن بىر تەرەپى سوغۇق مىزاجلىق ئادەمنىڭ تومۇر ھەرىكىتىدەك، يەنە بىر تەرەپى ئىسسىق مىزاجلىق ئادەمنىڭ تومۇر ھەرىكىتىدەك بولىدۇ. بۇنىڭدىن ئۇنىڭ تومۇر سوقۇشىنىڭ كېڭىيىش ۋە قىسقىراش ھەرىكەتلىرىنىڭ يۇرەكتىن كەلگەن كۆتۈرۈلۈش ۋە پەسىيىش ھەرىكىتىدىن ئەمەس، بەلكى قىزىل قان تومۇرنىڭ ئۆزىدىكى قىسقىراش ۋە تارىيىش ھەرىكىتىدىن ئىكەنلىكى مەلۇم بولىدۇ.

9 - پەسىل پەسىللەردىكى تومۇر پەرقلىرى توغرىسىدا

ئەتىياز پەسلىدە تومۇر ھەممە جەھەتتە نورمال، قۇۋۋىتى ئارتۇق بولىدۇ. يازدا ئېھتىياج تۇپەيلىدىن تېز، ئارقىمۇئارقا، سىرتقى ھارارەت زىيادە بولغاچقا، روھ تارقىلىش بىلەن قۇۋۋەتمۇ تارقىلىش تۇپەيلىدىن كىچىك، ئاجىز سوقىدۇ. قىش پەسلىدە تومۇر قۇۋۋەت ئاجىزلىغانلىقتىن تېخمۇ پەرقلىق، ئاستا، ئاجىز سوقىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە ھارارەت تەن ئىچىگە سىڭىپ كىرىپ يىغىلىدۇ ۋە قۇۋۋەتنى كۆچەيتىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئىسسىق مىزاج سوغۇقلۇق ئۈستىدىن غالىب كەلگەن ۋە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىمىغان ئەھۋالدا كۆرۈلىدۇ. كۈز پەسلىدە تومۇر

پەرقلىق، ئاجىزلىققا مايىل سوقىدۇ. پەرقلىق بولۇشى كۆز پەسلىدە ئەسلىي بولمىغان مىزاجنىڭ بەزىدە ئىسسىقلىققا، بەزىدە سوغۇقلۇققا ئۆزگىرىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر، ئاجىزلىققا مايىل بولۇشمۇ شۇ سەۋەبتىندۇر، چۈنكى پەرقلىق مىزاجنىڭ زەرەرى تەكشى، ئوخشاش مىزاجنىڭ زەرەرىدىن ھەر دائىم يامانراقتۇر. ئۇنىڭ ئۈستىگە كۆز پەسلىدە ئىسسىقلىق پەسىيۈاتقان، قۇرۇقلۇق كۆچىيۈاتقان بولغاچقا، ھاياتلىققا قارىمۇقارشى بولىدۇ. پەسلىلەر ئالمىشىدىكى تومۇر ئەتراپىدىكى پەسلىدىكى تومۇرغا ماسلاشقان بولىدۇ.

10 ـ پەسىل ھەرقايسى شەھەرلەردىكىلەرنىڭ تومۇرلىرى توغرىسىدا

شەھەرلەرنىڭ ئەتىيازغا مەنسۇپ مۆتىدىللىرى، يازغا مەنسۇپ ئىسسىقلىرى، قىشقا مەنسۇپ سوغۇقلىرى، كۆزگە مەنسۇپ قۇرۇقلىرى بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ شەھەرلەردە ياشاۋاتقانلارنىڭ تومۇرلىرى ھەرقايسى پەسلىلەردىكىلەرنىڭ تومۇرلىرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

11 ـ پەسىل ھەر خىل يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىكى تومۇرلار توغرىسىدا

يېمەكلىك تومۇر ئەھۋالىنى كەيپىياتى ۋە مىقدارى بىلەن ئۆزگەرتىدۇ. كەيپىياتى بىلەن ئۆزگەرتىشى شۇكى، يېمەكلىك ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى بىلەن تومۇر ھەرىكىتىنى ئۆزگەرتىدۇ. مىقدارى بىلەن ئۆزگەرتىشى شۇكى، يېمەكلىك نورمال مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا بەدەن قۇۋۋىتى ۋە ھارارىتى ئاشقان بولغاچقا، تومۇرنىڭ چوڭلۇقى، تېزلىكى ۋە ئارقىمۇئارقىلىقى ئاشىدۇ ۋە شۇ ھالەتتە مەلۇم ۋاقىت داۋاملىشىدۇ. كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنغان بولسا تائام بەدەن قۇۋۋىتىنىگە ئېغىر كەلگەنلىكتىن تومۇر تەرتىپسىز ھالەتتە ھەر خىل سوقىدۇ. بەدەنگە تەسىر قىلغان ھەرقانداق ئېغىرلىق تومۇرنىڭ ھەر خىل سوقۇشىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئەركاغانىس[1] شۇنداق ئويلايدۇكى، تومۇرنىڭ بۇ چاغدىكى سۈرئىتى ئارقىمۇئارقىلىقىدىن

---

① ئەركاغانىس — بۇ يۇنان تېۋىپلىرىدىن بولۇپ، بۇقرات بىلەن جالىنۇسنىڭ ئارىلىقىدا ياشىغان. بۇنىڭ «بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش»، «ئىنسان تەبىئىتى»، «نۇقرەس كىتابى» ناملىق كىتابلىرى بار — سەئىد ھەسسام.

تېزرەك بولىدۇ. سەۋەب مەۋجۇت بولغاچقا بۇ ئۆزگىرىشمۇ مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، غىزا بەك كۆپ يېيىلمىگەن بولسا تومۇر پەرقى تەرتىپلىك بولىدۇ. غىزا ئاز يېيىلگەن بولسا تومۇر پەرقى، چوڭلۇقى ۋە سۈرئىتىمۇ ئازراق بولىدۇ، ئۆزگىرىشى ئۇزۇن داۋاملاشمايدۇ، چۈنكى ماددا ئاز بولغاچقا تېز ھەزىم بولىدۇ. غىزانى كۆپ ياكى ئاز ئىستېمال قىلغانلىقتىن قۇۋۋەت ئاجىزلىسا تومۇرنىڭ ئىككى ھەرىكىتى ئاخىرىدا كىچىكلىك ۋە پەرقلىق جەھەتتە بىر - بىرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. تەبىئەت ھەزىم قىلىش ۋە ئۆزگەرتىشكە كۈچىيەلسە تومۇر نورمال ھالىتىگە قايتىدۇ.

شارابنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى باردۇر. ئۇ شۇكى، كۆپ ئىچىلسە تومۇردا پەرق پەيدا قىلىدىغان بولسىمۇ، بۇ ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش يېمەكلىكلەر پەيدا قىلغان بۇ پەرق ھېسابقا ئالغۇدەك دەرىجىدە چوڭ بولمايدۇ. بۇ ئۇنىڭ تۆزۈلۈشىنىڭ شالاڭلىقى، ئۇچۇچانلىقى، سۇيۇقلۇقى ۋە يەڭگىللىكىدىندۇر. ئەمما شاراب ئەملي سوغۇق بولسا بەدەنگە تېز سىڭىدىغانلىقى ئۈچۈن باشقا سوغۇق نەرسىلەرگە ئوخشاش تومۇر ھەرىكىتىدە كىچىكلىك، پەرقلىق سوقۇش ۋە ئاستىلىقنى پەيدا قىلىدۇ. بەدەندە قىزىغاندىن كېيىن بۇ ھالەتلەر يوقىلىدۇ. شاراب بەدەنگە ئىسسىق ھالەتتە كىرسە تەبئىي ھارارەتتىن كۆپ پەرقلەنمىگەنلىكتىن بەدەنگە تېز تارقايدۇ، سوغۇق ھالەتتە كىرسە تارقىشى ئىسسىغانغا قەدەر كېچىكىدىغان، بەدەنگە تېز سىڭمەيدىغان، بەدەنگە تەكشى ئىسسىشتىن ئاۋۋال سىڭىدىغان بولغاچقا زىيىنى باشقا سوغۇق نەرسىلەرنىڭ زىيىنىدىن ئارتۇق بولىدۇ، بۇ بەدەنگە نىسبەتەن چوڭ زىيان ھېسابلىنىدۇ. بولۇپمۇ، زىيان تارتىشقا مايىل بەدەنلەرگە بولغان زىيىنى چوڭ بولىدۇ. ئۇنىڭ بۇ چاغدىكى زىيىنى بەدەنگە ئىسسىق ھالەتتە سىڭىپ كىرگەندىكى قىزىتىشىدىن كەلگەن زىيىنغا ئوخشاش ئەمەس. چۈنكى ئۇ بەدەنگە ئىسسىق ھالەتتە سىڭىپ كىرگەن ھامان چوڭ زىيان يەتكۈزەلمەيدۇ، بەلكى، تەبىئەت ئۇنى تارقىتىدۇ ۋە پارغا ئايلاندۇرىدۇ. سوغۇق شاراب تەبىئەتنى ئۇنى تارقىتىش ۋە پارغا ئايلاندۇرۇشتىن بۇرۇن خۇنۇكلەشتۈرىدۇ ۋە قۇۋۋەتنى پەسەيتىدۇ. بۇلار شاراب كۆپ مىقدارda ئىچىلگەن، ئىسسىق ياكى سوغۇق بولغاندا كۆرۈلىدىغان ئەھۋاللاردۇر. ئەمما قۇۋۋەتلەش نۇقتىسىدىن ئالساق، ئۇنىڭ ئۆزىگە خاس ھۆكۈملىرى باردۇر، چۈنكى ئۇ روھ جەۋھىرىنىڭ تېزلىكىنى ئاشۇرۇش بىلەن ساقلارنى قۇۋۋەتلىگۈچى، قۇۋۋەتنى جانلاندۇرغۇچىدۇر.

ئۇنىڭ سوۋۇتۇشى ۋە قىزىتىشى كۆپ قىسىم بەدەنلەرگە نىسبەتەن زىيانلىق بولسىمۇ ھەربىرى بەزى مىزاجغا مۇۋاپىق كەلسە، بەزىسىگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. چۈنكى، سوغۇق نەرسىلەر بۇزۇلغان مىزاجنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەسىلەن: جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، ئانار سۇيى ئىسسىق مىزاج

كىشىلەرنىڭ بەدىنىنى دائىم قۇۋۇتلەيدۇ، ھەسەل سۇيى سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ بەدىنىنى قۇۋۇتلەيدۇ، شارابمۇ تەبىئىتىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇق نۇقتىسىدىن ئالغاندا بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ بەدىنىنى قۇۋۇتلىسە يەنە بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ بەدىنىنى زەئىپلەشتۈرىدۇ.

بىز بۇ يەردە ئۇنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقىدا ئەمەس، بەلكى روھقا تېز ئۆزگىرىدىغان قۇۋۇتنى ھەققىدە سۆزلەيمىز، چۈنكى ئۇ قۇۋۇتلىگۈچىدۇر. ئۇ مەلۇم بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن يۈرىقى ئىككى خىل كەيپىياتنىڭ بىرى ياردەم بەرسە قۇۋۇتنى ئاشىدۇ، قارشى تۇرسا قۇۋۇتنى شۇنىڭغا قاراپ تۇرۇپ ئاجىزلايدۇ، تۇمۇر سوقۇشمۇ شۇنىڭغا ماس ھالەتتە بولىدۇ، يەنى قۇۋۇتلىسە تومۇر كۈچلۈك بولىدۇ، قىزىتسا ئېھتىياج ئاشىدۇ، سوۋۇتسا ئېھتىياج تۆۋەنلەيدۇ. كۆپ ھاللاردا ئۇ ئېھتىياجنى ئاشۇرۇپ تومۇرنى تېزلىتىدۇ.

سۇ ئوزۇقلۇقنى سىڭدۈرۈش بىلەن قۇۋۇتلەيدۇ ۋە شارابقا ئوخشاش تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئۇ قىزىتمايدىغان، بەلكى سوۋۇتىدىغان بولغاچقا ئېھتىياجنى ئاشۇرۇشى شارابتەك كۈچلۈك بولمايدۇ، بۇنى چۈشىنىڭ.

12 - پەسىل ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقنىڭ تومۇرغا كۆرسىتىدىغان تەسىرلىرى توغرىسىدا

ئۇيقۇدىكى تومۇرنىڭ ھۆكۈملىرى ئۇيقۇ ۋاقتى ۋە ھەزىم ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. ئۇيقۇنىڭ دەسلىپىدە تومۇر كىچىك، ئاجىز سوقىدۇ. چۈنكى بۇ چاغدا تەبىئىي ھارارەت روھنىڭ ھەربىكەتلەندۈرۈشى بىلەن غىزانى ھەزىم قىلىش ۋە كىرەكسىز ماددىلارنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىغا پۈتۈنلەي يۈزلەنگەنلىكىدىن يىغىلىدۇ ۋە بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىغا ھەربىكەت قىلىدۇ، كېڭەيمەيدۇ ۋە بەدەن سىرتىغا ئاشكارا بولمايدۇ. بۇ چاغدا تەبىئىي ھارارەت ئەلۋەتتە كونترول قىلىنغان ۋە چەكلەنگەن بولغاچقا تومۇر ھەربىكىتى تېخىمۇ ئاستا ۋە پەرقلىق بولىدۇ. چۈنكى ھارارەت توختاش ۋە يىغىلىش بىلەن كۈچەيسە ئويغاقلىق ھالىتىدىكى قىزىتقۇچى ھەربىكەت سەۋەبىدىن كۆپىيىشىدىن ئايرىلىپ قالىدۇ.

ھەربىكەت تەبىئىي ھارارەتنى بەكرەك قىزىتىدۇ، ئەمما مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىغا مايىللاشتۇرىدۇ. نورمال يىغىلىش ۋە توختاش تەبىئىي ھارارەتنى پەسەيتىدۇ ۋە تارقىلىشنى ئازايتىدۇ، سىز بۇنى چارچىغۇچىنىڭ روھنىڭ ھارارىتى تارقالمىغان كىشىنىڭ روھىغا قارىغاندا

ئۇيقۇدىكىگە ئوخشاش سەۋەب بىلەن كۆپرەك تارقىلىدىغانلىقىدىن بىلىۋالالايسىز. بۇ ئەھۋال سوغۇقلۇقى نورمال بولغان سۇغا چۆمۈلگەن ئويغاق كىشىنىڭ ئەھۋالى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بۇ كىشىنىڭ هارارىتى تارقالمىسا ۋە كۆچەيسە نەپەسنى هارغىنلىق ۋە ئۇنىڭغا يېقىن كېلىدىغان چېنىقىش چوڭايتقاندەك چوڭايتمايدۇ. ئويلانسىڭىز هارارەتنى هېچ ئىشنىڭ ھەرىكەت كۆچەيتكەندەك كۆچەيتمەيدىغانلىقىنى بىلەلەيسىز.

ئويغاقلىق بەدەننى ھەرىكەت سەۋەبىدىن قىزىتمايدۇ، ئەگەر شۇنداق بولغان بولسا، بەدەن جىم تۇرسا سوۋۇپ قالغان بولاتتى، بەلكى روھنىڭ سىرتقا يۈزلەنگەنلىكى ۋە مەنبەسىدىن ئۇزۇلۇكسىز هالەتتە سىرتقا ھەرىكەتلەنگەنلىكى سەۋەبىدىن قىزىتىدۇ. ئۇيقۇدا غىزا ھەزىم بولسا ئوزۇقلۇق بىلەن قۇۋۋەت كۆچەيگەنلىكى، غىزانى سەرپ قىلىش ئۈچۈن بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىغا يۈزلەنگەن قۇۋۋەتنىڭ سىرتقا ۋە باشلىنىش ئورنىغا قايتقانلىقى سەۋەبىدىن تومۇر ئەسلىي هالىتىگە قايتىپ كۆچىيدۇ، شۇ سەۋەبتىن ۋە يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك ئوزۇقلۇق مىزاجنى تېخىمۇ ئىسسىتقانلىقىدىن بۇ چاغدا تومۇر چوڭ سوقىدۇ. تومۇرنىڭ يۇمشاقلىقىمۇ ئۇنىڭغا سىڭىپ كىرگەن ئوزۇقلۇق سەۋەبىدىن ئاشىدۇ، ئەمما كۆپ كېڭەيمەيدۇ ۋە ئارقىمۇئارقا سوقمايدۇ. چۈنكى بۇ ئېهتىياجنى ئاشۇرىدىغان ئىشلارنىڭ قاتارىدىن ئەمەس، ئۇنىڭ ئۇستىگە بۇ يەردە تومۇرنىڭ چوڭ سوقۇش ئارقىلىق ئېهتىياجنى قاندۇرۇشىغا توسالغۇ بولىدىغان بىرەر ئىش مەۋجۇت ئەمەس. ئۇيقۇ ئۇزۇنغا سوزۇلسا تەبىئىي هارارەت تارقىلالمىغانلىقى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئويغاقلىقتىكى بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە باشقا سەزگىلى بولمايدىغان چىقىش يوللىرى بىلەن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك كېرەكسىز ماددىلار ئاستىدا بېسىلىپ قالغانلىقى سەۋەبىدىن تومۇر ئاجىز سوقۇش هالىتىگە قايتىدۇ. ئەمما ئۇيقۇنىڭ دەسلىپىدە ئاشقازان بوش بولۇپ، هەزىم قىلىدىغان ماددا بولمىسا، مىزاجنى سوغۇقلۇققا مايىللاشتۇرغانلىقتىن تومۇرنىڭ كېچىكىلىك، ئاستىلىق ۋە پەرقلىق سوقۇشتەك هالەتلىرى داۋاملىشىدۇ ۋە ئۇزۇلۇكسىز كۆچىيدۇ.

ئويغىنىشنىڭ هۆكۈملىرىمۇ بىر - بىرىدىن پەرقلىنىدۇ، چۈنكى ئۇخلىغان كىشى تەبىئىي هالەتتە ئويغانسا تومۇرى چوڭلۇق ۋە تېزلىكتە تەدرىجىي هالەتتە مايىللىشىپ، ئاخىرىدا تەبىئىي هالىتىگە قايتىدۇ. ئەمما تاسادىپىي سەۋەب بىلەن تۇيۇقسىز ئويغانسا قۇۋۋەت تۇيۇقسىز پەسەيگەنلىكتىن تومۇر ئۇيقۇدىكى هالىتىدىن سۇسلايدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تومۇر چوڭىيىپ، تېزلىشىپ، ئارقىمۇئارقا سوقۇپ، پەرقلىق بولۇپ، تىترىگەنگە ئوخشاش سوقىدۇ. چۈنكى تۇيۇقسىز ئويغىنىشتەك بۇ ھەرىكەت مەجبۇرىي ھەرىكەتكە ئوخشايدىغان بولۇپ، بۇمۇ هارارەتنى كۆچەيتىدۇ. قۇۋۋەت تۇيۇقسىز يۈز بەرگەن ئىشقا تاقابىل تۇرۇشقا بىراقلا ھەرىكەتلەنگەن

بولغاچقا تومۇردا ئوخشىمىغان ھەرىكەتلەر كۆرۈلۈپ تۇرۇپ سوقىدۇ، ئەمما بۇنداق سوقۇش ئۇزۇن داۋاملاشمايدۇ، بەلكى تېزلا نورماللىشىدۇ. چۈنكى، بۇنىڭ سەۋەبى كۈچلۈكتەك قىلسىمۇ ئۇزۇن تۇرمايدۇ، يوقالغانلىقى تېزلا سېزىلىدۇ.

13 ـ پەسىل بەدەن چېنىقتۇرغاندىكى تومۇر توغرىسىدا

بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ دەسلىپىدە چېنىقىش نورمال بولسا تومۇر تەبىئي ھارارەت ئاشقانلىقى ۋە كۈچەيگەنلىكى سەۋەبىدىن چوڭ ۋە كۈچلۈك سوقىدۇ، ھەرىكەت سەۋەبىدىن ئېھتىياج كۆپەيگەنلىكتىن تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ. چېنىقىش ئۇزۇنغا سوزۇلسا ياكى قىسقا بولسىمۇ كۈچلۈك بولسا قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ، تەبىئي ھارارەتنىڭ تارقىلىشى بىلەن تومۇر ئاجىز ۋە كىچىك سوقىدۇ، ئەمما ئىككى ئىش سەۋەبىدىن تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ، بىرى، ئېھتىياجنىڭ ئېشىشى، يەنە بىرى، قۇۋۋەتنىڭ تومۇرنى كۈچەيتىشكە قۇربى يەتمىگەنلىكىدۇر، ئارقىدىن قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىشىشغا قاراپ تومۇرنىڭ تېزلىكى بارغانسېرى پەسىيىپ، ئارقىمۇئارقا سوقۇشى ئاشىدۇ. چېنىقىش داۋاملاشسا ۋە چارچاتسا ئاجىزلىق ۋە زىيادە ئارقىمۇئارقىلىق سەۋەبىدىن تومۇر چۈمۈلە ھەرىكىتسىمان سوقىدۇ. چارچاش ھەددىدىن ئاشسا ماددىلارنىڭ تارقىلىشى پەيدا قىلىدىغان ئىشلارنىڭ ھەممىسنى پەيدا قىلىپ، تومۇر قۇرت ھەرىكىتسىمان سوقۇشقا ئۆزگىرىدۇ، ئارقىدىن ئاجىز ۋە كىچىك سوقۇش بىلەن بىرگە پەرقلىق ۋە ئاستا سوقۇشقا يۈزلىنىدۇ.

14 ـ پەسىل مۇنچىغا چۈشكەندىكى تومۇر توغرىسىدا

مۇنچا سۇيى ئىسسىق ياكى سوغۇق بولىدۇ. ئىسسىق بولسا دەسلەپتە تومۇرنىڭ كۈچلۈكلۈكى ۋە ئېھتىياجنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ماددىنى زىيادە تارقاتسا تومۇرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. جالىنۇس بۇ چاغدا تومۇر كىچىك، ئاستا، پەرقلىق سوقىدۇ، دەيدۇ. بىز دەيمىزكى، بۇ چاغدا تومۇردا ئاجىزلاش ياكى كىچىكلەشكە ئوخشاش

ئالامەتلەر ئەلۋەتتە كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن ئىسسىق سۇ ئەسلىي بولمىغان ھارارىتى بىلەن بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىنى قىزىتقان تەقدىردىمۇ ئۇزۇن ئۆتمەي سوۋۇتۇشتىن ئىبارەت ئەسلىي تەبىئىتىنى ئاشكارىلايدۇ. ئەسلىي بولمىغان كەيپىياتى غەلبە قىلسا تومۇر تېز، ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ، ئەسلىي بولغان كەيپىياتى غەلبە قىلسا تومۇر ئاستا، پەرقلىق سوقىدۇ. ئەسلىي بولمىغان قىزىتىشى قۇۋۋەتنى زىيادە تارقىتىپ كىشىنى بىھوشلۇققا يېقىنلاشتۇرسا تومۇر ئاستا، پەرقلىق سوقىدۇ. مۇنچا سۇيى سوغۇق بولۇپ، سوغۇقلۇقى بەدەن ئىچىگە سىڭسە تومۇرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ كېچىكەشتۈرىدۇ، پەرقلىق ۋە ئاستا سوقتۇرىدۇ. ئىچىگە سىڭمىسە، بەلكى ئىسسىقلىقنى يىغىپ قۇۋۋەت ئېشىپ تومۇر سەل چوڭلايدۇ، تېزلىكى ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇشى پەسىيىدۇ. مۇنچا سۇلىرىنىڭ قۇرۇتۇش رولى بولغانلىرى تومۇرنىڭ قاتتىقلىقنى ئاشۇرۇپ كېچىكلىتىدۇ، قىزىتىش رولى بولغانلىرى تومۇرنى تېزلىتىدۇ، بەزىدە قۇۋۋەتنى بايان قىلىنغان يوسۇندا تارقىتىدۇ.

15 ـ پەسىل ئاياللارغا، يەنى ھامىلدارلارغا خاس تومۇر توغرىسىدا

بالا سۈمۈرۈلگەن ساپ ھاۋانى تەڭ سۈمۈرىدىغانلىقى ئۈچۈن، ھامىلدارلار ئېھتىياج كۈچلۈك بولىدۇ، چۈنكى ئۇلار خۇددى ئىككى ئېھتىياج ۋە ئىككى جان ئۈچۈن ھاۋا سۈمۈرگەننىڭ ئورنىدىدۇر. ئۇلارنىڭ تومۇر قۇۋۋىتى كۆپ كەم ـ زىيادە بولمايدۇ، بەلكى ھامىلنى كۆتۈرۈشكە كېرەكلىك مىقدارلار بولىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئۇلارنىڭ تومۇر قۇۋۋىتى ئوتتۇرا ھال، ئېھتىياجى كۈچلۈك بولۇپ، تومۇرى چوڭ، تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ.

16 ـ پەسىل ئاغرىقلاردىكى تومۇر توغرىسىدا

ئاغرىق قاتتىق بولۇپ، رەئىس ئەزادا بولسا ياكى ئۇزۇنغا سوزۇلسا تومۇرنى ئۆزگەرتىدۇ. دەسلىپىدە قۇۋۋەتنى قوزغىتىپ ئۇنى قارشى تۇرۇشقا ۋە مۇداپىئەلىنىشكە ئۇندەيدۇ، ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تومۇر چوڭ، تېز، ۋە زىيادە پەرقلىق سوقىدۇ، چۈنكى تۇرلۈك ئەندىشىلەر تومۇرنى چوڭايتىدۇ ۋە تېزلىتىدۇ. ئاغرىق ئىلگىرى بايان قىلىنغان سەۋەبلەردىن قۇۋۋەتكە زىيان يەتكۈزسە تومۇر چېكىنىشكە ۋە ئارقىغا يېنىشقا باشلايدۇ، بۇنىڭ چوڭلۇقى ۋە

تېزلىكى يوقىلىپ ئۇلارنىڭ ئورنىنى دەسلەپتە زىيادە ئارقىمۇئارقا سوقۇش، ئارقىدىن كېچىكىلىك، ئارقىدىن قۇرت ھەرىكىتىسمان ۋە چۈمۈلە ھەرىكىتىسمان سوقۇش ئىگىلەيدۇ، يەنمۇ ئېغىرلاشسا پەرقلىق سوقۇپ ئارقىدىن ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ.

17 - پەسىل ئىششقلاردىكى تومۇر توغرىسىدا

ئىششقلارنىڭ بەزىلىرى چوڭ بولغانلىقى ۋە ئىششىغان ئەزا مۇھىم بولغانلىقى ئۈچۈن قىزىتما پەيدا قىلىدۇ، ئۇ پۈتۈن بەدەن تومۇرىنى قىزىتمىغا خاس بولغان ھالەتتە ئۆزگەرتىدۇ. بەزىلىرى قىزىتما پەيدا قىلمايدۇ، بەلكى ئىششىغان ئەزانى تومۇرنى ئۆزگەرتىدۇ، بەزىدە ئىششىق سەۋەبىدىن ئەمەس، بەلكى ئاغرىق سەۋەبىدىن پۈتۈن بەدەن تومۇرىنى ئۆزگەرتىدۇ. ئىششىق تومۇرنى تۇرى، ۋاقتى، ھەجمى بىلەن ياكى ئىششىغان ئەزا سەۋەبى بىلەن ياكى ئەگەشمە ئالامەتلىرى بىلەن ئۆزگەرتىدۇ.

تۇرى بىلەن ئۆزگەرتىشى شۇكى، مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق تومۇرنى ھەرە چىشسىمان سوقۇش، تىترەپ سوقۇش، تەۋرەپ سوقۇش، تېز سوقۇش ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇشقا ئۆزگەرتىدۇ. بەدەن بىرەر ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى سەۋەب كۆرۈلمىسە ھەرە چىشسىمان تومۇر يوقىلىپ ئورنىنى دولقۇنسىمان تومۇر ئىگىلەيدۇ. ئەمما تەۋرىنىپ، تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇشى داۋاملىشىدۇ. ئۇنىڭ ھەرە چىشسىمان ھەرىكىتىنى توسىدىغان سەۋەب بولغىنىدەك، ئۇنىڭ بۇ ھەرىكىتىنى ئاشۇرىدىغان ۋە گەۋدىلەندۈرىدىغان سەۋەبمۇ بار.

يۇمشاق ئىششق تومۇرنىڭ دولقۇنسىمان سوقۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئىششق سوغۇقتىن پەيدا بولغان بولسا تومۇرنىڭ ئاستا، پەرقلىق سوقۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قاتتىق ئىششىق تومۇرنىڭ ھەرە چىشسىمان سوقۇشنى تېخىمۇ ئاشۇرىدۇ. ئىششق چىيقانغا ئايلىنىپ ماددا يىغىلسا شۇ سەۋەبلىك تومۇر ھۆللەشكەنلىكى ۋە يۇمشىغانلىقىدىن تومۇر ھەرىكىتى ھەرە چىشسىمانلىقتىن دولقۇنسىمانلىققا ئۆزگىرىدۇ، ئىششق ئېغىرلاشقانلىقتىن ھەر خىل سوقىدۇ. ماددا پىشسا غەيرىي ئەسلي ھارارەت پەسىيپ تومۇرنىڭ تېزلىكى ۋە ئارقىمۇئارقىلىقى كۆپ ھاللاردا پەسىيدۇ.

ۋاقتى بىلەن ئۆزگەرتىشى شۇنداق بولىدۇكى، ئىسسىقتىن بولغان ئىششق ئېغىرلىشىۋاتقان دەۋرىدە بولسا تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ھەرە چىشسىمانلىقى ۋە بايان قىلىنغان باشقا ھەرىكەتلىرى

كۆچيىشكە يۈزلىنىدۇ. تومۇر زىيادە تارتىشقانلىقتىن قاتتىقلىقى، ئاغرىق سەۋەبىدىن تەۋرىنىپ سوقۇشى ئاشىدۇ. ئىششىق ئاخىرقى دەۋرىگە يېقىنلاشسا قۇۋۇقتىن پەيدا بولغان ئالامەتلەردىن باشقا ئەگەشمە ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسى كۆچىيىدۇ، پەقەت قۇۋۇقتىن پەيدا بولغان ئالامەت تومۇرنىڭ ئاجىز سوقۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەمما ئارقىمۇئارقا سوقۇشى بىلەن تېزلىكى كۆچىيىدۇ. ئىششىقنىڭ ئاخىرقى باسقۇچى ئۇزۇنغا سوزۇلسا تومۇرنىڭ تېزلىكى يوقلىپ چۈمۈلە ھەرىكىتىسمان سوقۇشقا يۈزلىنىدۇ. ئىششىق پەسىيش دەۋرىگە كىرىپ تارقىسا ياكى ئېغىز ئالسا قۇۋۇقتىنىڭ يۈكى يەڭگىللىگەنلىكىدىن تومۇر كۆچلۈك سوقىدۇ، ئاغرىق پەسەيگەنلىكتىن تەۋرىنىپ سوقۇشى ئازلايدۇ.

چوڭ - كىچىكلىكى بىلەن ئۆزگەرتىشى شۈكى، ئىششىق چوڭ بولسا تومۇرنىڭ ئېيتىلغان ئەھۋاللىرىنىڭ ھەممىسىنىڭ ئارتۇق، كۆچلۈك بولۇشغا، كىچىك بولسا ئاز، ئاجىز بولۇشغا سەۋەب بولىدۇ.

ئىششىغان ئەزا سەۋەبى بىلەن ئۆزگەرتىشى شۇنداق بولىدۇكى، نېرۋىلىق ئەزالار تومۇرنىڭ قاتتىق، ھەرە چىشسىمان سوقۇشنى، تومۇرلۇق ئەزالار تومۇرنىڭ زىيادە چوڭ، زىيادە پەرقلىق سوقۇشنى پەيدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ تال بىلەن ئۆپكىگە ئوخشاش شىريان تومۇرلۇق بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. ئەزالار ھۆل، يۇمشاق بولسا ئىششىقمۇ چوڭ بولىدۇ. مەسىلەن: مېڭە بىلەن ئۆپكىگە ئوخشاش.

ئىششىقنىڭ تومۇرنى ۋاستىلىك ئۆزگەرتىشى ئۆپكە ئىششىقنىڭ تومۇر سوقۇشنى بوغۇلغان ھالەتتە، جىگەر ئىششىقنىڭ چېكىنگەن ھالەتتە، بۆرەك ئىششىقنىڭ چەكلەنگەن ھالەتتە قىلغىنىغا ئوخشايدۇ. ئاشقازان ئېغىزى ۋە پاسىل پەردىگە ئوخشاش سېزىمى كۆچلۈك ئەزانىڭ ئىششىقى تومۇرنى بەھوشلاندۇرىدىغان ھالەتتە تارتىشتۇرىدۇ.

18 - پەسىل روھي ئامىللارغا ئۇچرىغاندىكى تومۇر توغرىسىدا

غەزەپ قۇۋۇقتىنى قوزغاش، روھنى بىراقلا يېيىش بىلەن تومۇرنىڭ چوڭ، ناھايىتى ئېگىز، تېز، ئارقىمۇئارقا سوقۇشغا سەۋەب بولىدۇ. تومۇرنىڭ ئېگىز - پەس سوقۇشنى پەيدا قىلمايدۇ، چۈنكى تەسىرلىنىش ئوخشاشتۇر. پەقەت غەزەپكە قورقۇنچ ئارىلاشسا بىردەم بۇ، بىر

دەم ئۇ يۇقىرى ئورۇننى ئىگىلەپ تومۇرنىڭ ئېگىز - پەس سوقۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنداقلا غەزەپكە خىجىللىق، ئەقلى ئىككىلىنىش، ئۆزىنى غەزەپلەنمەسلىككە ۋە غەزەپلىنىلگۈچىگە ھۇجۇم قىلماسلىققا ئۈندەش قاتارلىقلار ئارىلاشسىمۇ تومۇرنىڭ ئېگىز - پەس سوقۇشى كېلىپ چىقىدۇ. لەززەت سىرتقا يېنىك قوزغىلىش بولغاچقا تومۇرنى غەزەپ تېزلەتكەندەك ۋە ئارقىمۇئارقا سوقتۇرغاندەك تېزلەتمەيدۇ ۋە ئارقىمۇئارقا سوقتۇرمايدۇ. بەلكى كۆپ ھاللاردا چوڭلۇقى ئېھتىياجغا يېتىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ئاستا، پەرقلىق سوقىدۇ. شۇنىڭدەك، خۇرسەنلىكتىكى تومۇرمۇ يۇمشاق بولۇش بىلەن بىرگە چوڭ بولىدۇ، ئاستىلىق ۋە پەرقلىق بولۇشقا مايىللىشىدۇ. غەمدە ھارارەت بوغۇلىدىغان ۋە تەن ئىچىگە چوڭقۇرلايدىغان، قۇۋۋەت ئاجىزلايدىغان بولغاچقا، تومۇر كىچىك، ئاجىز، پەرقلىق، ئاستا سوقىدۇ. چۆچۈشنىڭ تۈيۇقسىز بولغىنى تومۇرنىڭ تېز، تەۋرەپ، ئېگىز - پەس ۋە تەرتىپسىز سوقۇشغا سەۋەب بولىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلغىنى ۋە تەدرىجىي بولغىنى تومۇرنى غەم ئۆزگەرتكەندەك ئۆزگەرتىدۇ، بۇنى چۈشىنىڭ.

19 - پەسل تەبىئەتكە قارشى ئىشلارنىڭ تومۇر ھالىتىنى ئۆزگەرتىشى توغرىسىدا

بۇ ئۆزگەرتىش ياكى مىزاجنىڭ بۇزۇشى بىلەن بولىدۇ، ھەرقايسى مىزاجدا كۆرۈلىدىغان تومۇر ئۆزگىرىشلىرى يۇقىرىدا بايان قىلىندى. ياكى قۇۋۋەتنىڭ بېسىلىشى بىلەن بولىدۇ، بۇ چاغدا تومۇر ئېگىز - پەس سوقىدۇ. بېسىلىش بەك ئېغىر بولسا تومۇر تەرتىپسىز ۋە رېتىمسىز سوقىدۇ. باسقان نەرسە ئىششىق ياكى ئۇنىڭدىن باشقا يىغىلغان ماددىدۇر. ياكى قۇۋۋەت تارقاپ تومۇر ئاجىز سوقىدۇ. قۇۋۋەتنىڭ تارقىشىغا سەۋەب بولىدىغان ئامىل قاتتىق ئاغرىق ۋە كۆچلۈك روھىي ئازابلاردۇر، بۇنىڭ چۈشىنىڭ.

ئىككىنچى جۈملە

چوڭ ـ كىچىك تەرەت توغرىسىدا

بۇ 13 پەسىلدۇر.

1 ـ پەسىل سۈيدۈكتىكى ئالامەتلەر توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

سۈيدۈك ئەھۋالىدىن ئېلىنىدىغان دەلىللەرگە پەقەت تۆۋەندىكى بىر قانچە شەرتكە رىئايە قىلىنغاندىلا ئىشەنچ قىلغىلى بولىدۇ: يەنى ئەتىگەندىكى تۇنجى سۈيدۈك بولۇشى، ئۇزۇن يىغىلمىغان بولۇشى، سىيمەكچى بولغان ئادەم سۇ ئىچمىگەن، يېمەكلىك يېمىگەن، زەپەر، ئانار ۋە خىيارشەنبەرگە ئوخشاش سۈيدۈكتە رەڭ پەيدا قىلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلمىغان بولۇشى لازىم. چۈنكى بۇلار سۈيدۈك رەڭگىنى سېرىق ۋە قىزىل رەڭلەرگە ئۆزگەرتىدۇ. شۇنىڭدەك كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلمىغان بولۇشى لازىم، چۈنكى ئۇلار سۈيدۈك رەڭگىنى قىزىل ۋە كۆككە ئۆزگەرتىدۇ. ئابكامە (بىر خىل سىركە) ئىستېمال قىلمىغان بولۇشى لازىم، چۈنكى ئۇ سۈيدۈكنى قارىغا ئۆزگەرتىدۇ. مەست قىلىدىغان شاراب سۈيدۈك رەڭگىنى ئۆزگەرتىدۇ. يەنە سىيمەكچى بولغان ئادەم تېرىسىنى خېنىغا ئوخشاش بويىقلار بىلەن بويىماسلىقى لازىم، چۈنكى بويىاق بەزىدە سۈيدۈك رەڭگىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە سەپرا، بەلغەمگە ئوخشاش بىرەر خىلتىنى سۇرۇپ چىقارمىغان، ھەرىكەتلەر ۋە ئىشلار بىلەن شۇغۇللانمىغان بولۇشى لازىم. يەنە روزا تۇتۇش، ئۇيقۇسىز قېلىش، چارچاش، ئاچلىق ۋە ئاچچىقلىنىشقا ئوخشاش بەزى تەبىئىي بولمىغان ئادەتتىن تاشقىرى ئىشلارمۇ سۈيدۈك رەڭگىنى

سېرىق ۋە قىزىلغا ئۆزگەرتىدۇ. جىما قىلىش سۈيدۈكنى كۈچلۈك دەرىجىدە مايلاشتۇرىدۇ. يەنە قەي قىلىش ۋە ئىستىفراغ قىلىشقا ئوخشاش ئىشلار سۈيدۈكنىڭ تېگىشلىك رەڭگى ۋە قىيامىنى ئۆزگەرتىدۇ. يەنە سىيلگەن سۈيدۈككە بىر قانچە سائەت ئۆتمىگەن بولۇشى لازىم، شۇنداق پىرىنسىپ بولغانلىقى ئۈچۈن سۈيدۈككە ئالتە سائەت ئۆتكەندىن كېيىن قارالمايدۇ. چۈنكى بۇ چاغدا سۈيدۈكتىكى بەزى ئالامەتلەر ئاجىزلايدۇ، رەڭگى ئۆزگىرىدۇ، يېنىكلەيدۇ، ئۆزگىرىدۇ ياكى كۆپ قويۇقلىشىپ قالىدۇ. مېنىڭچە سۈيدۈكنى بىر سائەت قويۇشقىمۇ بولمايدۇ.

سۈيدۈك كەڭ ئەينەك قاچىغا بىراقلا ئېلىنىشى، قاچىغا ئېلىنغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىن ئازراقمۇ بۆلمەسلىك، سىيلگەندىن كېيىنلا ئەمەس، بەلكى قاچىغا ئېلىنىپ تىنغاندىن كېيىن تەكشۈرۈش لازىم، بۇ جەريانىدا سۈيدۈككە كۈن نۇرى چۈشمەسلىك، شامال دارىماسلىق لازىم، بولمىسا ئۇنى قوزغىتىدۇ ياكى قويۇلدۇرۇپ قويىدۇ. سۈيدۈك سىيلگەندىن كېيىنلا تولۇق پىشقاندىن كېيىن ئەمەس، بەلكى قاچىغا ئېلىنىپ چۆكمە ھاسىل بولغاندىن كېيىن تەكشۈرۈلىدۇ. سۈيدۈكنى ئالدىنقى قېتىم سۈيدۈك ئېلىنىپ يۇيۇلمىغان قاچىغا ئالماسلىق لازىم.

نارەسىدە بالىلارنىڭ، بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ سۈيدۈكىدە سۈت تەركىبى بولغاچقا، ئۇنىڭدىن دەلىل ئىزدەلمەيدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى بويىاق ماددىسى تىنچ، چوڭقۇر ھالەتتە، تەبىئەتلىرى ئاجىزدۇر. يەنە ئۇلار كۆپ ئۇخلىغانلىقتىن سۈيدۈكىدە پىشىش ئالامەتلىرى بولمايدۇ. سۈيدۈك ساپ ئەينەك ياكى بىللەۋر تېشىغا ئوخشاش پاك، سۈزۈك جىسىمدىن ياسالغان قاچىغا ئېلىنىدۇ.

بىلگىنكى، سۈيدۈكنى ئۆزۈڭگە يېقىنلاشتۇرغانسىرى قويۇقلىشىدۇ، يىراقلاشتۇرغانسىرى سۈزۈلىدۇ، تېۋىپلارغا تەكشۈرۈش ئۈچۈن بېرىلگەن سۈيدۈكنىڭ ھەقىقي ئەھۋالى شۇ ئارقىلىق پەرقلەندۈرۈلىدۇ. تەكشۈرۈش قاچىسىغا ئېلىنغان سۈيدۈك سوغۇق، كۈن نۇرى ۋە شامالنىڭ ئۆزگەرتىشىدىن ساقلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇياش نۇرىدىن ساقلانغان ھالەتتە يورۇقلۇقتا تەكشۈرۈلۈپ ئۇنىڭدىن ئۆزگىرىشلەرگە دىققەت قىلىنىدۇ.

بىلگىنكى، سۈيدۈك ھەممىدىن ئاۋۋال جىگەر، سۈيدۈك يوللىرى ۋە تومۇرلارنىڭ ئەھۋالىغا دالالەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ۋاستە بىلەن باشقا كېسەللىكلەرگە ھۆكۈم قىلىنىدۇ. ئۇ جىگەر ئەھۋالىنى، بولۇپمۇ ئۇنىڭ خىزمەت ئەھۋالىنى ئەڭ ياخشى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدۇ. سۈيدۈك تەكشۈرۈشتە دىققەت قىلىنىدىغان ئەھۋاللار رەڭگى، قىيامى، سۈزۈك - دۇغلىقى، چۆكمىسى، ئاز - كۆپلۈكى، پۇرىقى، كۆپۈكى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىنىدۇ. بەزىلەر سۈيدۈكنىڭ تۇتقاندىكى ئەھۋالى بىلەن تەمىنمۇ سۈيدۈك تەكشۈرۈشتە دىققەت قىلىنىدىغان

ئەھۋالىلار قاتارىغا كىرگۈزگەن. ئەمما بىز ئۇنى سەككەندۇرىدىغان ئىش دەپ قاراپ قالدۇرۇۋەتتۇق. بىز سۈيدۈك رەڭگىدىن كۆز بىلەن كۆرگىلى بولىدىغان رەڭگىنى، يەنى قارىلىقى، ئاقلىقى ۋە ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىدىكى رەڭگىنى، قىيامىدىن قويۇق - سۈيۇقلۇقىنى، سۈزۈكلۈكى بىلەن دۇغلىقىدىن كۆزنىڭ نۇرىنىڭ ئۆتۈشىنىڭ ئاسان ياكى تەسلىكىنى نەزەردە تۇتمىز. ئۇنىڭ بىلەن قويۇق - سۈيۇقلۇق ئوتتۇرىدىكى پەرق شۇكى، ئۇ بەزىدە تۇخۇم ئېقى، بىلىقنىڭ سۈيۇق يېمەكلىكى ۋە زەيتۇن يېغىغا ئوخشاش قويۇق، ئەمما سۈزۈك بولىدۇ، بەزىدە لاي سۇغا ئوخشاش قىيامى سۈيۇق، ئەمما دۇغ بولىدۇ، بۇ تۇخۇم ئېقىدىن كۆپ سۈيۇقتۇر. دۇغ بولۇشىنىڭ سەۋەبى پەرقلەندۇرگىلى، يالغۇز ھالەتتە سەزگىلى بولمايدىغان رەڭگى يات نەرسىلەرنىڭ ئارىلىشىشىدۇر. بەزى چۆكمە سەزگۈ بىلەن ئەمەس، بەلكى رەڭ ئارقىلىق پەرقلەندۇرۇلىدۇ، چۈنكى رەڭ سۈيۇقلۇقنىڭ تەركىبىگە سىڭىپ كىرىدۇ، بەكرەك ئارىلىشىدۇ.

2 - پەسىل سۈيدۈك رەڭگىدىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا

سۈيدۈك رەڭگى ئېچىدە سېرىق رەڭنىڭ ھەرقايسى دەرىجىلىرى باردۇر، مەسىلەن: سامان رەڭ، تۈرۈنجى رەڭ، قوڭۇر رەڭ، نارەنجى رەڭ، زەپەر رەڭگىگە ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئوت رەڭ، توق سېرىق رەڭ، قوڭۇر رەڭگە ئوخشىشىپ كېتىدىغان زەپەر رەڭ (بۇ ئوچۇق قىزىل رەڭ دەپمۇ ئاتىلىدۇ) قاتارلىقلارغا ئوخشاش. تۈرۈنجى رەڭدىن كېيىنكى رەڭلەرنىڭ ھەممىسى بەدەندە ئوخشىمىغان دەرىجىدىكى ھارارەتنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بەزىدە قاتتىق ھەرىكەت قىلىش، تۇرلۇك ئاغرىقلار، ئاچلىق ۋە سۇ ئىچمەسلىك سەۋەبىدىنمۇ مەزكۇر رەڭلەردىكى سۈيدۈك كۆرۈلىدۇ.

سۈيدۈكتە قىزىل رەڭنىڭ ھەرقايسى تۇرلىرى باردۇر، مەسىلەن: توق قوڭۇر رەڭ، قىزىلگۈل رەڭ، قېنىق قىزىل رەڭ ۋە قارامتۇل قىزىل رەڭگە ئوخشاش. بۇلارنىڭ ھەممىسى قان خىلتىنىڭ غالىب كەلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى زەپەر رەڭگە مايىللاشسا سەپرا خىلتىنىڭ غالىب كەلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى قارامتۇل قىزىلىققا مايىللاشقان بولسا قان كۆپرەك غالىب كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. سەپرا خىلتى قان خىلتىدىن ئىسسىقراق بولغىنىدەك سۈيدۈك رەڭگىنىڭ ئوت رەڭگە مايىل بولۇشى ئىسسىقلىققا قىزىل ۋە

قارامتۇل قىزىل رەڭدە بولغىنىدىن بەكرەك دالالەت قىلىدۇ. كۆيدۈرگۈچى ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە سۇيدۇك رەڭگى زەپەر رەڭ ۋە ئوت رەڭگە مايىل بولىدۇ، سۇيدۇك سۇيۇلغان بولسا مادداىدا پىشىش كۆرۈلگەنلىكىگە، ئەمما سۇيدۇك قىيامىغا تەسىر كۆرسەتمىگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. سېرىقلىق قېنىق ئوت رەڭگىگە مايىللاشقان بولسا بۇ ئوچۇق قوڭۇر رەڭدىن ئىبارەت بولۇپ، ھارارەتنىڭ ئېشىشقا باشلىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، سۇزۇلسە ھارارەتنىڭ پەسىيىشكە باشلىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. قاندىن بولغان ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە بەزىدە تومۇر يېرىلغانلىقىنىڭ ھېچبىر ئالامىتى بولمىسىمۇ سۇيدۇك بەئەينى قانغا ئوخشاش كېلىدۇ، بۇ بەدەندە قانىنىڭ زىيادە قېيىپ قالغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. سۇيدۇك ئاز - ئازدىن كېلىپ، پۈرىقى سېسىق بولسا كاۋاك ئورۇنلارغا قان يىغىلىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدىغان بولۇپ، خەتەرنىڭ ئالامىتىدۇر. رەڭگى سۇس، قىيامى سۇيۇق بولسا تېخىمۇ ياماندۇر. سۇيدۇك قويۇق بولسا ئۆتكۈر ۋە ئارىلاشما تەپلەردە ياخشىلىقنىڭ ئالامىتىدۇر، چۈنكى بۇنداق سۇيدۇك كۆپ ھاللاردا بوھراننىڭ ۋە مادداىنىڭ تارقالغانلىقىنىڭ دەلىلىدۇر. بوھران ۋاقتىدىن ئىلگىرى بىردىنلا سۇيۇق بولسا كېسەللىكىنىڭ يامانلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. شۇنىڭدەك بوھراندىن كېيىن سۇيۇلۇشقا مايىللاشمىسىمۇ كېسەللىكىنىڭ يامانلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. يەرقاندا سۇيدۇك رەڭگى قارامتۇل قىزىل بولۇپ، كېيىمگە يۇققاندىن كېيىن ئاسان چىقىپ كەتمىسە، بۇ ئەھۋال قانچە ئېغىر بولسا سالامەتلىكنىڭ ئالامىتىدۇر. يەرقاندا سۇيدۇك ئاق ياكى سۇس قىزىل بولسا ھەمدە يەرقان ئۆز ھالىتىدە تۇرسا ئىستىسقا كېسەللىكىنىڭ يۈز بېرىش خەۋپى بولىدۇ. ئاچلىق سۇيدۇك رەڭگىنى قېنىقلىتىدىغان ۋە ئۆتكۈرلەشتۈرىدىغان ئىشلاردىندۇر.

سۇيدۇك رەڭلىرى ئىچىدە يەنە كۆك رەڭنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرى باردۇر، مەسىلەن: پىستە رەڭ، زەڭگەر رەڭ، ھاۋا رەڭ، ئاچ زەيتۇن رەڭ، كۈدە رەڭگە ئوخشاش. پىستە رەڭلىك سۇيدۇك سوغۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ، زەڭگەر رەڭلىك سۇيدۇك بىلەن كۈدە رەڭلىك سۇيدۇك بەدەندە قاتتىق كۆيۈشنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. كۈدە رەڭلىك سۇيدۇك زەڭگەر رەڭلىك سۇيدۇككە قارىغاندا بىخەتەررەك بولىدۇ. ھارغىنلىقتىن كېيىنكى زەڭگەر رەڭلىك سۇيدۇك ھارغىنلىققا دالالەت قىلىدۇ.

باللاردىكى كۆك رەڭلىك سۇيدۇك تەشەننۇجغا، ھاۋا رەڭلىك سۇيدۇك كۆپ ۋاقىتلاردا زىيادە سوغۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ، ئەمما ئالدىدا كۆك رەڭلىك سۇيدۇك كۆرۈلىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ھاۋا رەڭلىك سۇيدۇك زەھەر ئىچكەنگە دالالەت قىلىدىغان بولۇپ، چۆكمە بولسا ھاياتلىق ئۈمىدى بارلىقىنى، بولمىسا ھاياتىغا خەۋپ يېتىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدىكەن. زەڭگەر

رەڭلىك سۈيدۈك چارچاشقا كۆچلۈك دالالەت قىلىدۇ.

قارا رەڭنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرى ئىچىدە يەرقاندىكىگە ئوخشاش زەپەر رەڭ ئارىلاشقان قارا رەڭلىك سۈيدۈك بار بولۇپ، سەپرانىڭ قويۇقلاشقانلىقى ۋە كۆيگەنلىكىگە، بەلكى بەدەندە سەپرادىن پەيدا بولغان سەۋدانىڭ بارلىقىغا ۋە يەرقان كېسەللىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە قېنىق، قارا رەڭلىك سۈيدۈك بار بولۇپ، قان خاراكتېرلىك سەۋدانىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. يېشىل رەڭ ياكى سۇس زەيتۇن رەڭ ئارىلاشقان قارا رەڭلىك سۈيدۈك بەدەندە خالىس سەۋدانىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. قارا رەڭلىك سۈيدۈك ئومۇمەن كۆچلۈك كۆيۈشكە ياكى زىيادە سوغۇقلۇققا ياكى تەبئىي ھارارەتنىڭ يوقالغانلىقىغا ياكى بوھران كۆرۈلگەنلىكىگە ۋە تەبئەتنىڭ سەۋدا خاراكتېرلىك كېرەكسىز ماددىلارنى ھەيدەپ چىقارغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. قارا رەڭلىك سۈيدۈك كۆچلۈك كۆيۈشكە دالالەت قىلسا، ئالدىدا سېرىق ۋە قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك كۆرۈلىدۇ، بۇ خىل سۈيدۈكنىڭ چۆكمىسى سۈيدۈك ئارىسىغا تارقالغان بولۇپ، بىر يەرگە توپلاشمايدۇ، رەڭگى قېنىق قارا بولماي، بەلكى زەپەر رەڭ، سېرىق رەڭ ياكى قارامتۇل قىزىل رەڭگە مايىللاشقان بولىدۇ، سېرىقلىققا مايىللاشسا يەرقان كېسەللىكىگە دالالەت قىلىدۇ. قارا سۈيدۈك زىيادە سوغۇقلۇققا دالالەت قىلسا، ئالدىدا كۆك رەڭلىك سۈيدۈك كۆرۈلىدۇ، چۆكمىسى ئاز، توپلاشقان بولۇپ، خۇددى قۇرۇپ قالغاندەك مەلۇم بولىدۇ، قارىلىقى ساپراق بولىدۇ. قارا سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى كۆچلۈك بولسا ھارارەتنىڭ بارلىقى، پۇرىقى بولمىسا ياكى ئاجىز بولسا سوغۇقلۇققا دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى تەبئەت ھەزىم قىلغان بولسا سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى بولمايدۇ. قارا رەڭلىك سۈيدۈكنىڭ تەبئىي ھارارەتنىڭ يوقالغانلىقىغا دالالەت قىلىشى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە ئۇنىڭ تارقىلىشىدىن بىلىنىدۇ. بوھرانغا ۋە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ تازىلانغانلىقىغا دالالەت قىلىشى ئالدىدا كۆپ مىقداردىكى پىشمىغان سۇ خاراكتېرلىك سۈيدۈكنىڭ كېلىشى، ئارقىدىن بەدەننىڭ يەڭگىللىششىدىن بىلىنىدۇ، مەسىلەن: ئەتىياز پەسلىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ۋە تال كېسەللىكلىرى، بەل، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرى، كۈندۈزدە ۋە كېچىدە كۆرۈلىدىغان سەۋدا خاراكتېرلىك تەپلەر، ھەيز تۈتۈلۈش ۋە مەقئەتتىن ئېقىشقا ئادەتلەنگەن ماددىنىڭ توختاپ قېلىشىدىن ئىبارەت كېسەللىكلەرنىڭ ساقايغان ۋاقتىدا كۆرۈلىدۇ، بولۇپمۇ ھەيزى توختاپ قالغان، تەبئەت ئارتۇق قانىنى قوبۇل قىلمىغان ئايالاردىكىگە ئوخشاش تەبئەت ياكى كەسىپ راۋانلىششىغا يارىدىم بەرگەن ۋاقىتتا كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇنداق بولمىسا قارا سۈيدۈك يامانلىقنىڭ ئالامىتىدۇر، بولۇپمۇ ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە شۇنداقتۇر، بولۇپمۇ مىقدارى ئاز بولسا تېخمۇ خەتەرلىكتۇر. بۇنىڭ ئازلىقى كۆيۈشنىڭ ھۆللۈكىنى خوراتقانلىقىنى بىلدۈرىدىغان بولۇپ،

سۈيدۈك قانچە قويۇق بولسا، شۇنچە يامان بولىدۇ، سۈيۇقراق بولسا يامانلىقى تۆۋەنرەك بولىدۇ. بەزىدە شاراب ئىچكەنلىك ۋە سۈيدۈكتە يۇقىرىدىكىدەك ھالەتلەر كۆرۈلگەنلىك سەۋەبىدىن سۈيدۈك رەڭگى قارا ياكى قېنىق قىزىل كېلىدۇ، بۇ تېخىمۇ خەتەرلىكتۇر، بەزىدە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە ياخشى بوھرانىڭ ئالامتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، مەسىلەن: بىمار سۈيدۈكنىڭ سۈيۇق، چاپلاشقاق بولۇپ، باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، گاسلىق ۋە ئەقىلنىڭ ئېلىشىشىغا دالالەت قىلغىنىغا ئوخشاش. بولۇپمۇ سۈيدۈك ئاز - ئازدىن كەلسە، پۇرىقى ئۆتكۈر بولۇپ، تەپلەردە كۆرۈلسە باش ئاغرىقى ۋە ئەقىل ئېلىشىشقا بەكرەك دالالەت قىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، گاسلىق، ئەقىل ئېلىشىش، باش ئاغرىش بۇرۇنىنىڭ قانايدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق سۈيدۈك بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولۇشىمۇ مۇمكىن.

روفس[1] قارا سۈيدۈكنىڭ بۆرەك كېسەللىكلىرى ۋە قويۇق خىلىتلاردىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەردە كۆرۈلۈشى ئۇمىد قىلىنىدۇ، بۇ ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە خەتەرلىك ئالامەت ھېسابلىنىدۇ، دەيدۇ.

بىز دەيمىزكى، بەدەندە كۆيۈش بولغاندا، بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرىدە قارا سۈيدۈك يامان ئالامەت ھېسابلىنىدۇ. مەلۇم بولۇشچە، ياشانغانلاردىكى قارا سۈيدۈك ۋە باشقا ئالامەتلەرنىڭ كۆرۈلۈشىنىڭ ئۇلار ئۇچۇن ياخشى ئەمەسلىكىنى، بۇنىڭ چوڭ بۇزۇلۇشتىن خەۋەر بېرىدىغانلىقىنى، ئاياللاردا كۆرۈلسىمۇ شۇنداق بولىدىغانلىقىنى ئويلاپ بېقىڭ. چارچاشتىن كېيىنكى قارا سۈيدۈك تەشەننۇجغا دالالەت قىلىدۇ. ئومۇمەن، تەپلەرنىڭ دەسلىپىدە، شۇنداقلا ئاخىرقى مەزگىلىدە قارا سۈيدۈك كۆرۈلسە، تەپ پەسەيمىسە، بوھرانغا دالالەت قىلمىسا ھالاكەتنىڭ ئالامىتىدۇر.

ئاق رەڭلىك سۈيدۈكتىن ئىككى خىل مەنە نەزەردە تۇتۇلىدۇ، بىرى، سۇيۇق، پارقىراق بولۇشىدۇر. بەزىدە كىشىلەر سۈزۈك ئەينەك ۋە سۈزۈك كىرىستال رەڭگىنى ئاق دەپ بىلگىنىدەك پارقىراقلىقنى ئاقلىق دەپ بىلىدۇ. قېنىق ئاق ئەمەلىيەتتە كۆز نۇرىنى تارقىتىدىغان رەڭ بولۇپ، سۈت ۋە قەغەز رەڭگىگە ئوخشاش بولىدۇ، بۇ رەڭ كۆز نۇرى ھالقىپ ئۆتىدىغان پارقىراق رەڭ ئەمەس، چۈنكى پارقىراقلىق ئەمەلىيەتتە ھېچقانداق رەڭنىڭ بولماسلىقىدۇر. سۈيدۈكنىڭ پارقىراق ئاق رەڭدە بولۇشى ئومۇمەن سوغۇقلۇققا، ماددىنىڭ پىشقانلىقىغا، قويۇق

---

① روفس — بۇ جالىنۇسنىڭ ئىلگىرى ئەفىسس شەھىرىدە ياشىغان يۇنانلىق تېۋىپ بولۇپ، جالىنۇس ئۇنىڭ تەرىپلەيتتى ۋە چوڭ بىلەتتى، كىتابلىرىدىن نەقىللەرنى كەلتۈرەتتى، ئۇ نۇرغۇن كىتابلارنى يازغان بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئىچىدە «مالىخولىيا كىتابى»، «تېۋىپ بارمايدىغانلار ئىلاجى» ۋە «تېببابەت كىتابى» قاتارلىق كىتابلىرى بار — سەئىد ھەسسام.

بولۇشى بەلغەمنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ھەقسىزلىك سۈيدۈك پەقەت قويۇق بولىدۇ، بەزىلىرى پوتلىسىمان ئاق بولۇپ، بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆپلۈكى ۋە خاملىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بەزىلىرى ياغقا ئوخشاش ئاق بولۇپ، ياغلارنىڭ ئېرىگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، بەزىلىرى ئېرىتىلگەن ياغقا ئوخشاش ئاق بولۇپ، بەلغەمنىڭ بارلىقىغا ۋە ئاشقازان خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇشنىڭ يۇز بەرگەنلىكى ياكى يۇز بېرىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بەزىلىرى كۆپۈككە ئوخشاش ئاق بولۇپ، يىرىڭ ئارىلاشقان بولسا سۈيدۈك يوللىرىدا يىرىڭلىق يارىنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. يىرىڭ بولمسا كۆپ مىقدارىدىكى خام ماددىنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بەزىدە دوۋساقتا تاش بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بەزىلىرىنىڭ رەڭگى مەنىسىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ، بۇنداق سۈيدۈك ھەزىم ئەزالىرىدىكى بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششىقلار ۋە شېشىسىمان بەلغەمدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنىڭ بوھران دەۋرىگە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك رەڭگى مەنىيگە ئوخشاش بولۇپ، بوھران ياكى بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششىقلارغا دالالەت قىلمىسا، بەلكى دەسلەپتىلا شۇنداق ھالەتتە بولغان بولسا سەكتە ياكى پالەچتىن خەۋەر بېرىدۇ. سۈيدۈك تەپ ۋاقتىلىرىنىڭ ھەممىسىدە ئاق بولسا ئۇنىڭ تۆت كۈندە بىر تۈتىدىغان تەپكە يۆتكىلىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. چۆكمىسى بولمىغان قوغۇشۇن رەڭلىك سۈيدۈكنىڭ كۆرۈلۈشى ناھايىتى ياماندۇر. ئۆتكۈر تەپلەردە سۈت رەڭلىك سۈيدۈكنىڭ كۆرۈلۈشى ھالاكەتتىن خەۋەر بېرىدۇ. ئۆتكۈر تەپلەردە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى يوقلىپ، ئاقلىقى قانداق رەڭدە بولسۇن، سەپرانىڭ ئىششىغان ئەزاغا ياكى بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە، كۆپ ھاللاردا باش تەرەپكە مايىللاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنىڭدەك تەپلەردە سۈيدۈك سۇيۇق بولسا، ئۇنىڭدىن كېيىن بىردىنلا ئاقارسا ئەقلىنىڭ ئېلىشىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ساقلىقتا سۈيدۈك رەڭگى داۋاملىق ئاق بولسا ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئۆتكۈر تەپلەردە سۈيدۈكنىڭ ئېرىتىلگەن ياغ رەڭگىگە ئوخشاش كېلىشى ئۆلۈم ياكى جۈدەتكۈچى تەپتىن دېرەك بېرىدۇ.

بىلگىنكى، مىزاج سەپرا خاراكتېرلىك ئىسسىق بولسىمۇ، بەزىدە سۈيدۈك رەڭگى ئاق، مىزاج بەلغەم خاراكتېرلىك سوغۇق بولسىمۇ، بەزىدە سۈيدۈك رەڭگى قىزىل بولىدۇ، چۈنكى سەپرا سۈيدۈك يولغا مايىللاشسا، سۈيدۈككە ئارىلاشمسا سۈيدۈك رەڭگى ئاق ھالەتتە بولىدۇ. بۇ خىل سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئوچۇق، چۆكمىسى كۆپ، قويۇق، قىيامىمۇ قويۇق بولسا ئاقلىقى بەلغەمنىڭ سوغۇقلۇقىدىن دەپ ھۆكۈم قىلىنىدۇ. رەڭگى ئوچۇق، چۆكمىسى كۆپ بولمسا، سۈيدۈكتىن ئايرىلمسا، ئاقلىقى تۇتۇق بولمسا بۇ سەپرادىن دەپ ھۆكۈم قىلىنىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە سۈيدۈك رەڭگى ئاق بولۇش بىلەن بىرگە ياخشىلىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە،

مېڭە پەردە يالۇغى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىش خەۋپى بولمىسا، ئۆتكۈر ماددا تۆۋەنكى يولغا مايىللىشىپتۇ دەپ ھۆكۈم قىلىنىدۇ، بۇ چاغدا ئۇچەي يۈزى زەخملىنىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەردە سۈيدۈك رەڭگىنىڭ قىزىل بولۇشىنىڭ سەۋەبى ياكى ئاغرىقنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن سەپرانى تارقاتقانلىقىدۇر، مەسىلەن: سوغۇقتىن بولغان قۇلۇنجىدا كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش، ياكى ئۆت بىلەن ئۇچەي ئوتتۇرىسىدىكى يولدا بەلغەم كۆپىيىپ ئۆت سۈيۇقلۇقىنىڭ ئۇچەيلەرگە تەبىئي قۇيۇلالماسلىقى، بەلكى سۈيدۈك بىلەن بىرگە چىقىپ كېتىشكە مەجبۇر بولۇشىدۇر، مەسىلەن: يەنە سوغۇقتىن بولغان قۇلۇنجىدا كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش، ياكى جىگەرنىڭ ئاجىزلىشىشى، قۇۋۋىتىنىڭ سۇ بىلەن قانىنى ئايرىشقا كۈچىيەلمىگەنلىكىدۇر، مەسىلەن: سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقادا كۆرۈلۈشى ۋە ھەر خىل جىگەر ئاجىزلىشىش كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈكنىڭ پېچى گۆش يۇغان سۇغا ئوخشاش كەلگىنىگە ئوخشاش، ياكى توسالغۇ سەۋەبىدىن بەلغەمنىڭ تومۇرلاردا توختاپ ئوفۇنەتلىنىشىدۇر، بۇنىڭ ئالامىتى سۈيدۈكنىڭ سۇ قىسمى بىلەن چۆكمە قىسمىنىڭ يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك بولۇشى، رەڭگىنىڭ سۇس، پارقىرىمايدىغان بولۇشىدۇر، چۈنكى، سەپرا خاراكتېرلىك سۈيدۈكنىڭ رەڭگى پارقىراق بولىدۇ. بۇ چاغدا سۈيدۈك دەسلەپتە كۆپ ھاللاردا ئاق بولىدۇ، كېيىن قارىداپ سېسىق پۇرايدۇ، مەسىلەن: يەرقاندىكىگە ئوخشاش.

تاۋامدىن كېيىن سۈيدۈك ئاق بولىدۇ، ھەزىم بولغۇچە شۇ ھالەتتە داۋاملىشىپ، ئارقىدىن رەڭلىنىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۇيقۇسىز قالغان كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى ئاق بولمايدۇ، بۇنىڭغا تەبىئي ھارارەتنىڭ تارقىلىشى سەۋەب بولىدۇ، بەلكى ماددا پىشمىغانلىقتىن تۇتۇقلۇققا مايىل بولىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە سۈيدۈك رەڭگىنىڭ قىزىل بولۇشى سۇ رەڭگىدە بولۇشىدىن ياخشىراقتۇر. قىيامى نۇقتىسىدىن ئالغاندا، ئاق رەڭلىك سۈيدۈك سۇ رەڭگىدىكى سۈيدۈكتىن ياخشىدۇر، قان خاراكتېرلىك قىزىل سۈيدۈك سەپرا خاراكتېرلىك قىزىل سۈيدۈكتىن بىخەتەرەكتۇر. سەپرا تىنچ تۇرغان بولسا سەپرا خاراكتېرلىك قىزىل سۈيدۈكمۇ ئۇنچىلىك خەۋپلىك ئەمەس، قوزغالغان بولسا خەۋپلىكتۇر. بۆرەك كېسەللىكلىرىدە قېنىق قىزىل رەڭلىك سۈيدۈكنىڭ كۆرۈلۈشى ياماندۇر، چۈنكى ئۇ كۆپ ھاللاردا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، باش ئاغرىقلىرىدا كۆرۈلسە ئەقلىنىڭ ئېلىشىدىغانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ دەسلىپىدە سۈيدۈك قىزىل بولسا ۋە شۇ ھالەتتە داۋاملاشسا، چۆكمە ھاسىل بولمىسا ھالاكەتلىك بولۇپ، بۆرەك ئىششىقىغا دالالەت قىلىدۇ، قىزىل بولۇش

بىلەن بىرگە دوغ تۇتۇق بولسا ۋە شۇ ھالەتتە داۋاملاشسا جىگەرنىڭ ئىششىغانلىقىغا ۋە تەبئىي ھارارەتنىڭ ئاجىزلىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

سۇيدۇك رەڭلىرى ئىچىدە مۇرەككەپ رەڭلەر باردۇر. ئۇلارنىڭ بىرى گۆش يۇغان يېڭى سۇغا ئوخشاش سۇيدۇك بولۇپ، سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان قانغا ئوخشايدۇ. بۇ خىل سۇيدۇك بەزىدە جىگەر ئاجىزلىقىدىن، بەزىدە قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ، كۆپ ھاللاردا مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ھەزمىنىڭ ئاجىزلىقى، قۇۋۋەتلەرنىڭ تارقىشى ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ. قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى قانىنىڭ كۆپلۈكى ۋە يېتەرلىك مىقداردا ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. يەنە بىرى زەيتۇن يېغى رەڭلىك سۇيدۇكتۇر، ئۇ قىزىلچا رەڭگى ئارىلاشقان سېرىق رەڭ بولۇپ، شىلىمشىقلىقى، مايغا خاس پارقىراقلىقى، قويۇقلۇققا مايىللىقى بىلەن زەيتۇن يېغىغا ئوخشايدۇ. بۇ خىل سۇيدۇك كۆپ ھاللاردا يامانلىققا دالالەت قىلىدۇ، ياخشىلىققا ۋە ماددىنىڭ پىشقانلىقىغا دالالەت قىلمايدۇ. ئاز ۋاقىتلاردا مايلىق ماددىلارنىڭ بوھران يولى بىلەن چىقىپ كەتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، پەقەت بوھراندىن كېيىن راھەت سېزىلسە شۇنداق بولىدۇ. سۇيدۇكنىڭ يېغى سېسىق، سۇيدۇك مىقدارى ئاز بولسا ھالاكەتلىك بولىدۇ، ئۇنىڭغا گۆش يۇغان يېڭى سۇدەك نەرسە ئارىلاشقان بولسا يامانراق بولىدۇ. بۇ ھالەت كۆپ ۋاقىتلاردا ئىستىسقا، سىل ۋە ياماڭ قولۇنجىدا كۆرۈلىدۇ. بەزىدە زەيتۇن يېغى رەڭلىك سۇيدۇككە قارا رەڭلىك سۇيدۇك ئەگىشىدۇ، بۇ ياخشىلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنىڭ تۆتىنچى كۈنىدە زەيتۇن يېغى رەڭلىك سۇيدۇك كۆرۈلسە بىمارنىڭ يەتتىنچى كۈنى ھالاك بولىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئومۇمەن زەيتۇن يېغى رەڭلىك سۇيدۇك ھەممىسى ياكى تۆۋەن قىسمى ياكى ئۈستۈنكى قىسمى ياغلىق بولۇشتەك ئۈچ خىل بولىدۇ. سۇيدۇك زەيتۇن يېغىغا رەڭ جەھەتتە ئوخشايدۇ، مەسىلەن: سىل كېسەللىكىدە، بولۇپمۇ ئۇنىڭ دەسلىپىدە كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش ياكى قېيامى جەھەتتە ياكى ھەر ئىككى جەھەتتە تەڭ ئوخشايدۇ، مەسىلەن: بۆرەك كېسەللىكلىرى، سىلنىڭ پىشقان ۋە ئاخىرقى باسقۇچىغا يەتكەن ۋاقىتدا كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش. يەنە بىرى ھاۋا رەڭگىگە مايىل كۆك رەڭلىك سۇيدۇكتۇر، بۇنداق رەڭلىك سۇيدۇكنىڭ كۆرۈلۈشى ياماڭ بولۇپ، ھاياتقا خەۋپ يېتىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ، چۈنكى ئۇ ئىككى ئاچچىق خىلىت (سەۋدا بىلەن سەپرا ت)نىڭ كۆيگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭغا قارىلىق ئارىلاشقان قىزىل رەڭ ئارىلىشىدۇ، بۇ چاغدا مۇرەككەپ تەپلەر ۋە قويۇق خىلىتلاردىن بولغان تەپلەرگە دالالەت قىلىدۇ. سۇزۇكرەك بولۇپ، قارىلىق ئۈستىگە مايىل بولسا كۆكرەك پەردىسى ياللۇغىغا دالالەت قىلىدۇ.

3 ـ پەسىل سۈيدۈك قىيامى ۋە ئۇنىڭ سۈزۈك ـ دۇغلىقى توغرىسىدا

سۈيدۈكنىڭ بەك سۇيۇق بولۇشى ھەرقانداق ئەھۋالدا ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىغا ياكى تومۇرلاردا توسۇلۇش بارلىقىغا ياكى بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرى ئاجىز بولغانلىقتىن سۈيدۈكنىڭ پەقەت سۇيۇق قىسمى ۋە ھەيدەپ چىقرىشقا مۇمكىن بولغانلىرىنى ھەيدەپ چىقارغانلىقىغا ياكى سۇنى كۆپ ئىچكەنلىكە ياكى مىزاجنىڭ قۇرۇق سوغۇق ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە ھەزىم قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىغا، ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بەزىدە ھەرقايسى قۇۋۇتەلەرنىڭ ئاجىزلىغانلىقى، شۇ سەۋەبتىن سۈيدۈكنى بىرتەرەپ قىلالماي، سۇنى كىرگەن پېتى چىقرىۋەتكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. بۇنداق سۇيۇق سۈيدۈك نارەسىدە بالىلاردا كۆرۈلسە ياشلاردا كۆرۈلگەنگە قارىغاندا يامانراق بولىدۇ، چۈنكى نارەسىدە بالىلارنىڭ مىزاجى ھۆلرەك بولۇپ، بەدەنلىرى ھۆللۈكلەرنى بەكرەك سۈمۈرىدىغان بولغاچقا، ئۆسۈش سەۋەبىدىن ماددىغا كۆپرەك موھتاج بولىدىغان بولغاچقا، ئۇلارنىڭ سۈيدۈكى ياشلارنىڭ سۈيدۈكىدىن قويۇقراق بولىدۇ. ئۆتكۈر تەپلەردە ئۇلارنىڭ سۈيدۈكى سۇيۇق بولسا تەبىئي ھالەتتىن كۆپ يىراقلاپ كەتكەن بولىدۇ. ئۇلاردا بۇنداق ئەھۋالنىڭ ئۇزۇن داۋاملىشىشى ماغدۇرسىزلىققا، يەنە داۋاملاشسا ھالاكەتكە دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا ياخشى ئالامەتلەر ۋە قۇۋۇەتنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلسە بەدەندە چىقاننىڭ بارلىقىغا، بولۇپمۇ جىگەر ئاستىدا چىقان بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال ساغلام كىشىلەردە داۋاملاشسا ئاغرىق ھېس قىلىنغان ئورۇندا ئىششىقنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، كۆپ ھاللاردا بۇلارنىڭ بەل ۋە بۆرەك ساھەسىدە ئاغرىق سېزىلىدىغان بولۇپ، ئىششىشقا تەييارلىنىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئاغرىق ۋە ئېغرلىق مەلۇم تەرەپكە خاس بولمسا، بەلكى ئومۇملاشقان بولسا ئومۇمىي بەدەندە مۇدۇر ـ چاقىلار، چېچەك ۋە ئىششقلارنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنىڭ بوھراندا بىراقلا سۇيۇلۇشى كېسەللىكنىڭ ئېغرلاشقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ بەك قويۇق بولۇشى كۆپىنچە ھاللاردا ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، ئاز ھاللاردا قىيامى قويۇق خىلتىلارنىڭ پىشقانلىقىغا دالالەت قىلىدىغان بولۇپ، خىلتىقا مەنسۇپ تەپلەرنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە ياكى ئىششقلار ئېغىز ئالغان ۋاقىتتا كۆرۈلىدۇ. ئۆتكۈر

كېسەللىكلەردە كۆرۈلسە كۆپ ھاللاردا يامانلىقتا دالالەت قىلىدۇ، ئەمما سۈيدۈكنىڭ سۈيۇق ھالەتتە داۋاملىشىشى يامانلىقتىن بەكرەك بېشارەت بېرىدۇ. چۈنكى قويۇق سۈيدۈك ماددىلارنىڭ ھەزىم قىلىنغانلىقىغا، قۇۋۇتەنىڭ ئۇنى ھەيدەپ چىقارغانلىقىغا، بەزىدە ماددىنىڭ بۇزۇلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. قويۇق سۈيدۈكنىڭ كۆپ بولۇشى، پىشماسلىقى ۋە چۆكمە بولماسلىقى يامانلىققا دالالەت قىلىدۇ. مەزكۇر ئىككى خىل ئەھۋالدىن كېيىن بەدەنده راھەتلىنىش تۈيغۇسىنىڭ بولمىغان - بولمايدىغانلىقى ياكى زەئىپلىشىشنىڭ ئېغىرلىشىدىغان - ئېغىر لاشمايدىغانلىقىغا قارىلىدۇ. تەپلەردە قويۇق سۈيدۈك بىراقلا كۆپ كەلسە ياخشىدۇر، ئاز كەلسە بۇ خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكىگە ياكى قۇۋۇتەنىڭ ئاجىزلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنىڭ ئاز - كۆپلۈكى نورمال بولۇپ، بەدەنده بىئارامليق بولمىسا پايدىلىق ھېسابلىنىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە سۈيدۈك قويۇقلاشسا، راھەتلىنىش سېزىمى بولمىسا ماددىنىڭ ئېرىگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ساغلام ئادەمنىڭ سۈيدۈكى داۋاملىق قويۇق كەلسە، باش ئەتراپلىرىدا ئاغرىق سېزىلسە تەپتىن بېشارەت بېرىدۇ. بۇ ئەھۋال ماددىنىڭ زىيادە ھەيدەلگەنلىكى ياكى سۈيدۈك يوللىرى ئەتراپىدا يارا پەيدا بولغانلىقى ياكى ئېغىز ئالغانلىقىدىن بولىدۇ. ماددا پىشسا سۈيدۈكنىڭ قىيامى نورماللىشىدىغان بولغاچقا، ئۇنىڭ سۈيۇق ياكى قويۇق بولۇشى ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. قويۇق سۈيدۈكنىڭ سۈيۇلۇشى، سۈيۇق سۈيدۈكنىڭ قىزىق بولۇشى ماددىنىڭ پىشقانلىقىدۇر.

يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك، قويۇق سۈيدۈك بەزىدە سۇزۇك، پارقىراق، بەزىدە دۇغ بولىدۇ. قويۇق، پارقىراق سۈيدۈك بىلەن سۈيۇق سۈيدۈكنىڭ پەرقى شۇكى، قويۇق، پارقىراق سۈيدۈك داۋالغۇتۇلسا دولقۇنلىرى چوڭ، ھەرىكىتى ئاستا بولىدۇ، بەكرەك داۋالغۇتۇلسا چوڭ كۆپۈكلەر ھاسىل بولۇپ، ئاسان يوقىمايدۇ، بۇنداق كۆپۈك ياخشى ھەزىم بولغان بەلغەمدىن، رەڭگى سېرىققا مايىل بولسا تۇخۇم سېرىقسىمان سەپرادىن بولىدۇ. سېرىق رەڭگى بولمىسا شېشىسىمان بەلغەمنىڭ تارقىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بۇنداق ئەھۋال كۆپ ھاللاردا تۇتاق كېسەل بىمارلىرىنىڭ سۈيدۈكىدە كۆرۈلىدۇ.

سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، سېرىق رەڭگى كۆپ بولسا بۇ ماددىنىڭ پىشقانلىقىدىن دەپ قارالمايدۇ، چۈنكى شۇ سەۋەبتىن بولغان بولسا دەسلەپتە قىيامدا ئۆزگىرىش بولغان بولاتتى، بەلكى سەپرا خىلىتىنىڭ ئارىلاشقانلىقىدىن دەپ قارىلىدۇ، چۈنكى ماددىنىڭ پىشىشى سۈيدۈكنىڭ قىيامدا، ئۇنىڭدىن كېيىن رەڭگىدە مەلۇم بولىدۇ. پىشىشنىڭ قىيامدا مەلۇم بولۇشى رەڭگىدە مەلۇم بولغىنىدىن ياخشىراقتۇر، شۇ سەۋەبتىن ئۆتكۈر كېسەللىك جەريانىدا سېرىق رەڭلىك سۈيۇق سۈيدۈك داۋاملاشسا يامانلىقتىن ۋە ھەزىم قۇۋۇتىنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىدىن

دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، قىزىل ۋە سېرىق رەڭلەر ئارىلاشقان بولسا چارچاش سەۋەبىدىن هارارەت ئاشقان دەپ قارىلىدۇ. سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، دوۋساقتا بىرەر ئىللەت بولماستىن كېپەككە ئوخشاش ماددىلار كۆرۈلسە بەلغەمنىڭ كۆيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە قويۇق سۈيدۈك ئومۇمەن خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكىگە، بەزىدە ماددىنىڭ ئېرىگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، بۇ خىل سۈيدۈك مەلۇم مۇددەت تۇرغۇزۇلسا قويۇقلۇشۇپ ئۈيۈيدۇ. سۈيدۈكنىڭ دۇغلۇقى بۇنىڭ سۇ قىسمىغا تۈپراقتا مەنسۇپ ماددىلار بىلەن ھاۋا ئارىلاشقانلىقتىن بولىدۇ، يەنى، بۇلار ئارىلاشسا سۈيدۈك دۇغلىشىدۇ، بىر - بىرىدىن ئايرىلسا سۈزۈلىدۇ. قويۇق سۈيدۈكتە ئۇنىڭ ئۆچ ئەھۋالغا دىققەت قىلىنىدۇ: سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، ئارقىدىن قويۇلسا تەبىئەتنىڭ پىشۇرۇشقا كۈچەۋاتقانلىقىنى، ئۇنىڭ پىشۇاتقانلىقىنى، ماددىنىڭ ھەرجەھەتتىن بويسۇنمىغانلىقى، ئەمما تەسرىنى قوبۇل قىلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، بەزىدە ئەزانىڭ ئېرىگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. سۈيدۈك قويۇق بولۇپ، ئارقىدىن سۈزۈلسە، قويۇق قىسمى تېگىگە چۆكۈپ ئايرىلسا تەبىئەت قۇۋۋىتىنىڭ ماددىنى كونترول قىلغانلىقى ۋە پىشۇرغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك تېز سۈزۈلسە، چۆكمىسى كۆپ بولسا ماددىنىڭ پىشقانلىقىغا بەكرەك دالالەت قىلىدۇ. دەسلەپكى سۈيدۈك بىلەن كېيىنكى سۈيدۈك ئوتتۇرىسىدىكى ئوتتۇرا ھال ھالەت داۋاملاشسا، تەبىئەت قۇۋۋىتى كۈچلۈك، بەدەن قۇۋۋىتى مۇقىم بولسا ماددا تولۇق پىشىدۇ، دەپ پەرەز قىلىنىدۇ. بەدەن قۇۋۋىتى مۇقىم بولمىسا ماددا پىششىتىن بۇرۇن ھالاك بولۇش خەۋپى بولىدۇ، بۇ ھالەت ئۇزۇنغا سوزۇلسا، خەتەرلىك ئالامەت بولمىسا باش ئاغرىقى كۆرۈلىدىغانلىقىدىن بېشارەت بېرىدۇ، چۈنكى ئۇ ماددىنىڭ قوزغالغانلىقى ۋە بەدەنىدە بۇس خاراكتېرلىك يەللەرنىڭ بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. سۈيدۈك سۇيۇقلۇقتىن قويۇقلۇققا يۆزلەنسە ۋە شۇ ھالەتتە داۋاملاشسا كۆپ ھاللاردا بىر ھالەتتە تۇرغاندىن ياخشىراقتۇر. سۈيدۈك كۆپ ھاللاردا تەبىئەت ھەيدىگەنلىكى ئۈچۈن ئەمەس، بەلكى قۇۋۋەت زەئىپلەشكەنلىكى ئۈچۈن قويۇلىدۇ ۋە دۇغلىشىدۇ.

سۇ خاراكتېرلىك سۈيدۈك ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىنىڭ دەلىلىدۇر. قويۇق سۈيدۈكنىڭ ياخشىسى مىقدارى كۆپ، كېلىشى راۋان بولغىنىدۇر، بۇنداق سۈيدۈك پالەچ ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. سۈيدۈك قويۇق بولۇپ، ئارقىدىن كۆپ كېلىش بىلەن بىرگە تەدرىجىي سۇيۇلسا ياخشىلىقنىڭ ئالامىتىدۇر. بەزىدە سۈيدۈك قويۇق، دۇغ، ئاز كېلىپ، ئارقىدىن كۆپ كېلىشكە باشلىسا، يەنى دەسلەپتە سۈيدۈك ئاز - ئاز كېلىپ ئارقىدىن بىراقلا راۋانلاشسا ياخشىلىققا دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى بۇنىڭ بىلەن كېسەللىك مەيلى ئۆتكۈر

تەپلەردىن، ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشىدىن بولغان كېسەللىكلەردىن بولسۇن تېزلا ساقىيىدۇ، ماددىلارنىڭ كېسەللىككە سەۋەب بولمىغان قېيىپ قېلىشمۇ ياخشىلىنىدۇ، بۇ كەم ئۇچرايدىغان سۈيدۇكتۇر. سۈيدۇكنىڭ رەڭگى تەبىئي بولۇپ، زىيادە قويۇق بولسا ماددىلارنىڭ كۆپ ئازايغانلىقى ۋە راۋانلىقى بىلەن پىشقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بۇنداق سۈيدۇك بەزىدە ھالاكەتكە دالالەت قىلىدۇ. بۇنداق سۈيدۇك مىقدارى ئاز، كېلىشى تەس بولسا خىلتلارنىڭ كۆپلۇكىگە ۋە قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىغا دالالەت قىلىدىغان بولۇپ، ھالاكەتتىن دېرەك بېرىدۇ.

ياخشى بولغان قويۇق سۈيدۇك تال كېسەللىكلىرى ۋە ئارىلاشقان تەپلەرنىڭ بوھرانىدىن دېرەك بېرىدىغان بولۇپ، تەبىئەت ھەيدەپ چىقىرىدۇ. بۇ سۈيدۇك ئومۇمەن، خىلتلارنىڭ كۆپلۇكىگە، تەبىئەتنىڭ ئۇنى پىشۇرۇۋاتقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغىغا ئوخشاش چۆكمىسى بولغان قويۇق سۈيدۇك ئەزالاردا تاش پەيدا بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. قويۇق سۈيدۇك يەنە ئىششىقلارنىڭ ئېغىز ئالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ ئۇنىڭغا ئارىلاشقان ماددىلار ۋە ئۆتمۈش ئىشلاردىن بىلىنىدۇ، ئارىلاشقان ماددىلار بولسا يىرىڭغا ئوخشاش ماددىلاردۇر. بۇ مادا يىرىڭ بولسا سېسىق پۇراق، ئاق ياكى قىزىل قاقاچلارغا ئوخشاش ياكى كېپەك ۋە ئۇنىڭ باشقىسىغا ئوخشاش ئاجرالما ماددىلار ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ. ئۆتمۈش ئىشلارغا كەلسەك، دەسلەپتە ئىششىق ياكى دوۋساق، بۆرەك، جىگەر ياكى كۆكرەك ئەتراپلىرىدا يارا بارلىقىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، قويۇق سۈيدۇك ئۇلارنىڭ ئېغىز ئالغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. دەسلەپتە گۆش يۇغان يېڭى سۇغا ئوخشاش سۈيدۇك كۆرۈلسە قويۇق سۈيدۇكنىڭ جىگەر دۆگچىسىدىن كەلگەنلىكىنى، جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا ئىششىقنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. دەسلەپتە زىققە، قۇرۇق يۆتەل ۋە نەپەس ئەزالىرىنىڭ سانجىغاندەك ئاغرىشىدىن كېيىن سۈيدۇك قويۇق كەلسە كۆكرەك پەردە يالۇغنىڭ ئېغىز ئالغانلىقى، ماددىنىڭ چوڭ قىزىل قان تومۇر تەرىپىدىن ھەيدەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. يىرىڭدا ماددىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى تېپىلسا ياخشىدۇر. سۈيدۇك قويۇق كېلىش بىلەن بىرگە رەڭگى قارىغا مايىل بولسا، سول تەرەپتە ئاغرىق كۆرۈلسە يىرىڭنىڭ تال تەرەپتىن كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، كىندىك ئۈستى ۋە قورساقنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا ئاغرىق كۆرۈلسە ئۇنىڭ ئاشقازان تەرەپتىن كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، ئۇ كۆپ ھاللاردا جىگەر ۋە سۈيدۇك يوللىرىدىن كېلىدۇ. بەدەن چىنىقتۇرمايدىغان، ھەرىكەتسىز ئاز قىلىدىغان ساغلام كىشىنىڭ سۈيدۇكىگە يېرىڭ ۋە زەردابقا ئوخشاش ماددىلار ئارىلاشقان بولسا بەدىنى تازىلىنىپ، چىنىقىشنى تەرك ئەتكەنلىك سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ھورۇنلۇق ۋە بوشاڭلىق يوقىلىدۇ. جىگەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدا توسۇلۇش كۆرۈلۈپ ئېچىلغان ۋە مادا ھەيدەپ چىقىرىلغان بولسىمۇ سۈيدۇك قويۇق

كېلىدۇ، ئەمما يىرىڭغا ئوخشاش ماددىلار بولمايدۇ، پەقەت يارا ئېغىز ئالسا ئاندىن سۈيدۈكتە يىرىڭغا ئوخشاش ماددىلار كۆرۈلىدۇ. دۇغ سۈيدۈك كۆپ ھاللاردا قۇۋۇتىنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، قۇۋۇەت زەئىپلەشسە سوغۇقلۇق ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ خۇددى سىرتقى سوغۇقلۇققا ئوخشاش تەسىر كۆرسىتىدۇ، رەڭگى ناچار شاراب ياكى نوقۇت سۇيى رەڭگىگە ئوخشايدىغان دۇغ سۈيدۈك ھامىلدارلار ۋە تۆۋەنكى ھەزىم ئەزالىرىدا ئىسسىقتىن بولغان سوزۇلما ئىششىق پەيدا بولغانلاردا كۆرۈلىدۇ. ئېشەك ۋە چارۋىلارنىڭ سۈيدۈكىگە ئوخشايدىغان سۈيدۈك بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقىغا، مىقدارى كۆپ بولسا خام ماددىغا مەلۇم ھارارەتنىڭ تەسىر قىلغانلىقى، ئۇنىڭ قويۇق يەل پەيدا قىلىدىغانلىقىغا، شۇنىڭدەك ۋاقىتلىق ياكى سوزۇلما باش ئاغرىقنىڭ كۆرۈلىدىغانلىقىغا، ئۇزۇنغا سوزۇلسا رەئىشە كېسەللىكى يۈز بېرىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

سۈيدۈك رەڭگى مەلۇم ئەزانىڭ رەڭگى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئۇزۇنغا سوزۇلسا شۇ ئەزادا مەلۇم كېسەللىكنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، سۈيدۈكنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بۇلۇت ياكى تۇتۇنگە ئوخشاش ماددا بولسا كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدىكەن، بۇ ھالەت كېسەللىكنىڭ ھەممە ۋاقتىدا كۆرۈلسە ئۆلۈمدىن دېرەك بېرىدىكەن. سۈيدۈكتىكى خام ماددا يىرىڭدىن بۇنىڭ پۇرىقى بىلەن پەرقلىنىدۇ. سۈيدۈكنىڭ تەركىبىي قىسىملىرى ھەر خىل، مىقدارى كۆپ، چوڭ بولسا تەبىئەت قۇۋۇتى كۈچلۈك بولۇپ، ئۇنىڭغا بەكرەك تەسىر كۆرسەتكەنلىكى، تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ بەكرەك ئېچىلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. سۈيدۈكتە بىر - بىرى بىلەن ئارىلاشقان يېپىچىلارغا ئوخشاش ماددىلار كۆرۈلسە جىمادىن كېيىن سىيىلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، بۇنى سىز تەجرىبە ئارقىلىق بىلەلەيسىز.

4 - پەسىل سۈيدۈك پۇرىقىدىكى ئالامەتلەر توغرىسىدا

ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ھېچبىر بىمارنىڭ سۈيدۈكىنىڭ پۇرىقى ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىنىڭ پۇرىقىغا ئوخشىمايدىكەن. دەيمىزكى، سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى بولمىسا مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىغا ۋە ماددىنىڭ زىيادە خاملىقىغا، بەزىدە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە تەبىئىي ھارارەتنىڭ يوقالغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ماددىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى سېسىق بولسا سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىدا قوتۇر ۋە يارىلارنىڭ بارلىقىغا

دالالەت قىلىدۇ. بۇ خاس ئالامەتلىرى بىلەن بىلىنىدۇ، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمىسە سۈيدۈكنىڭ سېسىق بولۇشى شۇ سەۋەبتىن ياكى ئوفۇنەت سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ خىل ھالەت ئۆتكۈر تەپلەردە كۆرۈلسە، سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولمىغان بولسا يامان ئالامەتتۇر. سۈيدۈك پۈرىقى قاتسىققا مايىل بولسا سوغۇق خىلتلار ئوفۇنەتلىنىپ، يات ھارارەت ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. سەۋەب ئۆتكۈر بولسا ئۆلۈمنىڭ ئالامىتىدۇر، چۈنكى ئۇ تەبئىي ھارارەتنىڭ يوقالغانلىقى، تەبىئەت قۇۋۋىتىدە يات ئىسسىقلىق بىلەن بىرگە سوغۇقلۇقنىڭ ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ تاتلىققا مايىل پۈرىشى قان خىلتىنىڭ غالىب كەلگەنلىكىگە، زىيادە سېسىق پۈرىشى سەپرا خىلتىنىڭ غالىب كەلگەنلىكىگە، قاتسىققا مايىل پۈرىشى سەۋدا خىلتىنىڭ غالىب كەلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى داۋاملىق سېسىق پۈرىسا بەدەندە ئوفۇنەتتىن بولغان تەپلەرنىڭ كۆرۈلگەنلىكىگە ياكى تۇرۇپ قالغان ئوفۇنەتنىڭ يوقالغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بۇ چاغدا بەدەندە يەڭگىللىك سېزىلىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئىزچىل سېسىق پۈرىغاندىن كېيىن پۈرىقى بىراقلا يوقالسا، بەدەندە راھەتلىنىش سېزىلمىسە قۇۋۋەتلەرنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىنىڭ ئالامىتىدۇر.

5 ـ پەسىل سۈيدۈك كۆپۈكىدىكى ئالامەتلەر توغرىسىدا

كۆپۈك سۈيۇقلۇقتا ھاۋا ئارىلاشقانلىقتىن بولىدۇ. سۈيدۈكتە كۆپۈكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سۈيدۈك بىلەن بىرگە چىققان ۋە سۈيدۈك تەركىبىگە ئارىلاشقان ھاۋا يارىدەم بېرىدۇ، بولۇپمۇ سۈيدۈكتە ھاۋا مىقدارى كۆپ بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ، مەسىلەن: بەدىنى ئىششىغان كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىگە ئوخشاش. كۆپۈك يەرقان كېسىلىگە دالالەت قىلغىنىغا ئوخشاش بەزىدە قارىلىقى ۋە قوڭۇرلىقى بىلەنمۇ ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە كۆپۈكنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىمۇ ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى چوڭلۇقى شىلىمشىقلىقىدىن بولىدۇ، بەزىدە ئاز ـ كۆپلۈكى بىلەن ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى كۆپلۈكى شىلىمشىقلىقىدىن ۋە ھاۋانىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ. بەزىدە ئۇزۇن تۇرۇش ـ تۇرماسلىقى بىلەن ئۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى ئۇزۇن تۇرۇشى شىلىمشىقلىقىدىن بولىدۇ. بۆرەك كېسەللىكلىرىدە كۆپۈكنىڭ ئۇزۇن تۇرۇشى كېسەللىكنىڭ ئۇزۇن داۋاملىشىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى ئۇ يەلدىن ۋە

شىلىمشىقلىقتىن بولىدۇ. ئومۇمەن، بۆرەك كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈكتە شىلىمشىقلىقنىڭ بولۇشى يامان ئالامەت بولۇپ، بەدەندە ناچار خىلتىلار ۋە سوغۇقلۇقنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

6 ـ پەسىل سۈيدۈكنىڭ تۈرلۈك چۆكمىلىرىدىكى ئالامەتلەر توغرىسىدا

تېۋىپلار چۆكمە ۋە پىسەپ دېگەن سۆزلەرنى ئەسلىي مەنىسىدىن ھالقىغان ھالەتتە ئىشلىتىدۇ، چۈنكى ئۇلار بۇ سۆزلەردىن ئەسلا چۆكمەيدىغان، بەلكى لەيلىسمۇ قىيامى سۇدىن قويۇقراق بولغان، سۇدىن ئايرىلىپ تۇرىدىغان نەرسىلەرنى نەزەردە تۇتىدۇ. چۆكمىنىڭ تۈزۈلۈشى، مىقدارى، ماھىيىتى، ھالىتى، ئورنى، ۋاقتى ۋە قانداق شەكىلدە ئارىلاشقانلىقى قاتارلىق بىرقانچە تەرەپلىرىگە قاراپ دەلىل ئىزدىلىدۇ.

تۈزۈلۈشىگە قاراپ دەلىل ئىزدەش شۇنداق بولىدۇكى، چۆكمە تەبىئىي، ياخشى بولسا ماددىلارنىڭ تەبىئىي ھەزىم بولغانلىقىغا ۋە پىشقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بۇنداق چۆكمە ئاق بولۇپ، تېگىگە چۆكۈپ تۇرىدۇ، قىسمىلىرى تۇتاش، تەكشى بولۇپ بىر ـ بىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. شەكلى يۇمىلاق، سىلىق، سۈيۇق بولۇپ، قىزىلگۈل سۈيى چۆكمىسىگە ئوخشاش بولغىنى ياخشى. ئۇنىڭ پۈتۈن بەدەندىكى ماددىنىڭ پىشقانلىقىغا دالالەت قىلىشى قىيامى تەكشى، سىلىق، ئاق بولغان يىرىڭنىڭ ئىششقىنىڭ پىشقانلىقىغا دالالەت قىلغىنىغا ئوخشايدۇ، ئەمما يىرىڭ قويۇق، بۇ سۈيۇق بولىدۇ. قەدىمكىلەر چۆكمە بىلەن پىسەپنىڭ رەڭگى، تەكشىلىكى بولمىسمۇ ماددىنىڭ پىشقانلىقىغا بەكرەك دالالەت قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. بەك ئاق بولمىغان، بەلكى قىزىلراق بولغان تەكشى چۆكمە يىرىك، ئاق چۆكمىدىن ياخشىراقتۇر. چۆكمە كۆپ ھاللاردا سۈيدۈك رەڭگىدە بولىدۇ، رەڭگى ئاقنىڭ ئەكسىچە بولغان چۆكمىنىڭ ياخشىسى قىزىل رەڭلىكى، ئۇنىڭدىن قالسا سېرىق رەڭلىكى، ئۇنىڭدىن قالسا زەرنىخ رەڭلىكىدۇر. يامانلىق ماش رەڭ چۆكمىدىن باشلىنىدۇ، باشقىلارنىڭ ئېيتقانلىرى ئېتىبارغا ئېلىنمايدۇ، چۈنكى چۆكمىنىڭ ئاق بولۇشى بەزىدە ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى ئىپادىلىمەيدۇ، تەكشىلىكى بولسا پەقەت پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. چۆكمىگە ھاۋا زىيادە ئارىلاشقان بولسىمۇ رەڭگى ئاق بولىدۇ.

ناچار چۆكمىنىڭ توقۇلما شەكلىدە تارقىلىشى تەكشى تارقىلىشىدىن ياخشىدۇر. ناچار چۆكمىنى يېقىندا بىلسىز. بىز سۆزلەۋاتقان ياخشى چۆكمە بەزىدە سۈيۇق يىرىڭ ۋە خام ماددىغا

ئوخشايدۇ، يىرىك ئۇنىڭدىن سېسىق پۇرىقى بىلەن، خام ماددا تەركىبلىرىنىڭ ئارىلىششى بىلەن پەرقلىنىدۇ. ئۇ بۇلاردىن سۈيۇقلۇقى ۋە يەڭگىللىكى بىلەن پەرقلىنىدۇ، بۇنداق چۆكمە كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ، ساقلىق ھالەتتە كۆرۈلمەيدۇ، چۈنكى بىمارنىڭ بەدىنى ۋە تومۇرلىرىدا ناچار ماددىلار توختاپ قالىدۇ، چۆكمىدىكى بۇ ماددىلار پىشمىغان بولسا بۇزۇلغانلىقتا دالالەت قىلىدۇ. ساغلام كىشىلەرنىڭ تومۇرىدا بۇزۇلغان خىلتىنىڭ دائىم بولۇشى ناتايىن، بەلكى ئۇلاردا ھەزىم قىلىنماي قالغان ئوزۇقلۇقلاردىن كېرەكسىز ماددىلار ھاسىل بولۇپ، سۈيدۈكتە پىششىق ياكى خام چۆكمىنى پەيدا قىلىدۇ. ساغلام ئورۇق ئادەملەرنىڭ بولۇپمۇ بەدەن چېنىقتۇرغان ۋە جاپالىق خىزمەتلەر بىلەن شۇغۇللانغان ئادەملەرنىڭ سۈيدۈكىدە چۆكمە ئاز بولىدۇ، بەلكى ئاز ھەرىكەت قىلىدىغان سېمىز كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە كۆپ بولىدۇ. شۇنىڭدەك چۆكمە ئورۇق، كېسەل ئادەملەرنىڭ سۈيدۈكىدە سېمىز، كېسەل ئادەملەرنىڭ سۈيدۈكىدە بولغاندەك كۆپ بولمايدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ كېسەللىرى كۆپ ھاللاردا ساقايغان ۋە سۈيدۈكتە چۆكمە شەكىللەنمىگەن ياكى چۆكمە شەكىللەنگەن بولسىمۇ تۆۋەنگە چۈشمىگەن، بەلكى ئاز قىسمى ئۇستىدە ياكى ئوتتۇرىدا لەيلەپ يۈرگەن بولۇشى مۇمكىن. پىشقان سۈيدۈكتىن باشقا ھەرقانداق سۈيدۈكنىڭ چۆكمىسى بولىدۇ، دېيىش مۇۋاپىق ئەمەس، بەلكى بۇنىڭ چۆكمىگە چۈشۈشى ئۇچۇن مەلۇم ۋاقىت ساقلاشقا توغرا كېلىدۇ. چۆكمىنىڭ رەڭگى كۆپ ھاللاردا سۈيدۈك رەڭگىدە بولىدۇ، ئاق رەڭلىك چۆكمىنىڭ ئەكسىچە بولغانلىرىنىڭ ياخشىسى قىزىل رەڭلىك، ئۇنىڭدىن قالسا سېرىق رەڭلىك بولغانلىرىدۇر.

غەيرىي تەبىئىي چۆكمىلەرنىڭ ئىچىدە شىلىمشىمان، كېپەكسىمان، كۇرسىنە پۇرچىقى رەڭلىك، قىزىل زەرنىخ رەڭلىك، سېرىق رەڭلىك، گۆش رەڭلىك، مايسىمان، يىرىڭسىمان، پوتلىسىمان، ئېرىتىلگەن خېمىرسىمان، ئۈيۈغان قانسىمان، چاچسىمان، قۇمسىمان ۋە كۈلسىمان چۆكمىلەر باردۇر. شىلىمشىمان قاسراقلىق چۆكمىنىڭ پارچىلىرى چوڭ، رەڭگى ئاق، قىزىل بولسا سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىغا يېقىن ئەزالاردىن كەلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ، ئاق بولسا دوۋساقتىكى يارا، قوتۇر ياكى يېيىلىشتىن كەلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. گۆشسىمان قىزىل چۆكمە بۆرەكتىن كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. قاسراقسىمان چۆكمىنىڭ بەزىلىرىنىڭ رەڭگى كۈل رەڭ ياكى بېلىق قاسرىقىغا ئوخشايدىغان بولۇپ، تۆۋەندە بايان قىلىنىدىغان چۆكمىنىڭ ھەممە تۈرلىرىدىن كۆپ ناچار ھېسابلىنىدىغان بولۇپ، ئەسلىي ئەزانىڭ ئۇستۈنكى تېرىلىرىنىڭ ئاجرىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. دەسلەپكى ئىككى خىل چۆكمە كۆپ ھاللاردا زەرەر قىلىدۇ، بەزىدە دوۋساقنى تازىلايدۇ.

بەزىلەرنىڭ ھېكايە قىلىشچە، بىر ئادەم ئالاكۆلۈك[1] نى ئىستېمال قىلىپ زەھەرلەنگەندىن كېيىن سۈيدۈكىدە ئاق رەڭلىك قاسراقلار پەيدا بولغان. بۇ قاسراقلارنى سۇغا سېلىپ ئېرىتسە سۇنى قىزىل بويىغان. مەلۇم مۇددەتتىن كېيىن زەھەر قايتىپ خەتەردىن قۇتۇلغان.

شىلىمشىمان چۆكمىنىڭ بەزىلىرى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئىككى خىل چۆكمىگە قارىغاندا بوشراق يېيىلىدۇ، قىيامى قويۇقراق بولىدۇ، رەڭگى قىزىل بولسا كۆرسىنە پۇرچىقى رەڭلىك چۆكمە دەپ، قىزىل بولمىسا كېپەكسىمان چۆكمە دەپ ئاتىلىدۇ. كۆرسىنە رەڭلىك چۆكمىنىڭ رەڭگى قىزىل بولسا جىگەردىن كەلگەن كۆيگەن مادىدا ھېسابلىنىدۇ، بەزىدە جىگەردىكى كۆيگەن قاندىن كەلگەن بولىدۇ، بەزىدە بۆرەكتىن كەلگەن بولىدۇ. بۆرەكتىن كەلگىنى بىر - بىرى بىلەن بەكرەك تۇتاشقان، گۆشسىمان بولىدۇ. يەنە بىرى گۆشسىمان بولغىنغا ئوخشىمسا، ئاسان پارچىلانسا، رەڭگى سېرىققا كۆپ مايىللاشسا ئەلۋەتتە بۆرەكتىن كەلگەن بولىدۇ. چۈنكى جىگەردىن كەلگىنىنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىلغا مايىل بولىدۇ، بەزىدە بۆرەكتىن كەلگىنىمۇ شۇ خىل رەڭدە بولىدۇ. كېپەكسىمان چۆكمە بەزىدە دوۋساق قوتۇرىدىن، بەزىدە ئەزالارنىڭ ئېرىشىدىن كېلىدۇ، بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، زەكەر تۇۋى قىچىشسا، چۆكمە سېسىق پۇرىسا دوۋساقتىن كەلگەن بولىدۇ، بولۇپمۇ دەسلىپىدە سۈيدۈكتە يىرىڭ بولسا، بولۇپمۇ سۈيدۈكنىڭ پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدىغان باشقا ئالامەتلەر تېپىلسا بۇ ئۇستۇنكى تومۇرلارنىڭ مىزاجىنىڭ ساغلام، ئىللەتسىز ئىكەنلىكىنى، بەلكى كېسەللىكنىڭ دوۋسۇندا ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كەلسە، بەدەن قۇۋۇتى ئاجىز، ئەمما سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرى ساغلام بولسا، سۈيدۈك رەڭگى كۆكىكە مايىل بولسا خىلتىنىڭ ئېرىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇغداي تالقىنىسمان چۆكمە بىلەن قىزىل زەرنىخ رەڭلىك چۆكمىنىڭ كۆپ قىسمى قاننىڭ كۆيۈشىدىن بولۇپ، رەڭگى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. رەڭگى ئاقتا مايىل بولسا ئەزالارنىڭ ئېرىگەنلىكى ۋە تېرىسىنىڭ ئاجرىغانلىقىدىن بولىدۇ. ئاز ۋاقىتتا دوۋساقتىكى قوتۇردىن بولىدۇ. سىز بۇلارنىڭ پەرقىنى بىلگەنلىرىڭىز بىلەن تاپالايسىز. بۇلارنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولسا قاننىڭ، بولۇپمۇ تالدىكى قاننىڭ كۆيگەنلىكىدىن بولىدۇ. دوۋساق، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى سەۋەبتىن بولمىغان قاسراقلىق چۆكمە ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە كۆرۈلسە ناچار بولۇپ، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. سىز بۇلاردىن گۆشسىمان چۆكمە ۋە ئۇنىڭ كۆپ ھاللاردا بۆرەكتىن كېلىدىغانلىقىنى، قانداق ۋاقىتتا ئۇنىڭدىن كەلمەيدىغانلىقىنى بىلدىڭىز. پىشقان

① ئالاكۆلۈك — بىر خىل ھاشارات بولۇپ، قىزىل، قارا، سېرىق چېكىتلىك بولىدۇ، بىر جۈپ قانىتى بار بولۇپ، ئۇچىدۇ، ئۇ زەھەرلەر قاتارىدىن بولۇپ، تالقان قىلىنىپ دورىلارغا قوشۇلىدۇ — سەئىد ھەسسام.

سۈيدۈك كۆك قان تومۇرلارنىڭ ساغلاملىقىغا دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى بۆرەك كېسەللىكلىرى سۈيدۈكنىڭ پىششىنى توساپ قالالمايدۇ، چۈنكى ئۇ بۇنىڭ ئۈستىدە بولىدۇ.

ياغسىمان چۆكمە ياغ، چاۋا ياغ ۋە گۆشلەرنىڭ ئېرىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، ئالتۇن سۈيىگە ئوخشىسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. چۆكمىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى، ئارىلاشقان - ئارىلاشمىغانلىقىغا قاراپ مەنبەسى بىلىنىدۇ، چۈنكى مىقدارى كۆپ بولۇپ، ئايرىلىپ تۇرسا ماينىڭ ئېرىشى بىلەن بۆرەك تەرەپتىن كەلگەن دەپ پەرەز قىلىنىدۇ، مىقدارى ئازراق بولۇپ، ئارىلىششى ياخشى بولسا يىراقراق ئورۇندىن كەلگەن دەپ پەرەز قىلىنىدۇ. بۆرەكتە ئانار ئۇرۇقىغا ئوخشاش ئاق پارچە كۆرۈلسە بۆرەك يېغىدىن كەلگەن دەپ قارىلىدۇ.

ئابكامە (سۈنئىي ئۇسۇلدا تەييارلانغان بىر خىل ياسالما ت) رەڭلىك چۆكمە يارىنىڭ بولۇپمۇ سۈيدۈك يولىدىكى يارىنىڭ ئېغىز ئالغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ چۆكمىسى ياخشى بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

پوتلىسمان چۆكمە بەدەنىدە كۆپ مىقداردا قويۇق، خام ماددىنىڭ بارلىقىغا ياكى بۇ ماددىلارنىڭ سۈيدۈك ئەزالىرى ئارقىلىق ھەيدەلگەنلىكىگە ۋە ئىرقۇننىسا، مۇپاسىل ئاغرىقىنىڭ بوھران دەۋرىگە دالالەت قىلىدۇ، بۇ بەدەندە كۆرۈلگەن يەڭگىللىك بىلەن بىلىنىدۇ. بەزىدە چۆكمە سۇيۇق بولغاچقا ياخشى چۆكمە دەپ خىيال قىلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىكلەردە ماددىنىڭ پىشىش ۋاقتى ۋە ئۇنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمىسە چۆكمىنىڭ ھالىتىدىكى ياخشى ئالامەتلەر بىلەن ئالدانماسلىق لازىم. پوتلىسمان چۆكمە بەزىدە بۆرەك مىزاجىنىڭ زىيادە سوغۇقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ. يىرىڭسمان چۆكمە بىلەن خام چۆكمىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، يىرىڭسمان چۆكمە سېسىق پۇرايدۇ، ئىششىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، چۆكمە ئاسان بىرلىشىپ، ئاسان ئايرىلىدۇ، ئۇنىڭ سۈيدۈكنىڭ سۇ قىسمىغا ئارىلاشقانلىرى ۋە ئايرىلغانلىرى بولىدۇ. خام چۆكمە دوغ، قويۇق بولۇپ، ئاسان بىرلەشمەيدۇ ۋە ئاسان ئايرىلمايدۇ. نۇقرەس ۋە مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنىڭ ئاخىرقى دەۋردە سۈيدۈكتە كۆپ مىقداردا پوتلىسمان چۆكمە كۆرۈلسە ياخشىلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

چاچسىمان چۆكمە ئۇزۇنچاق ھۆل ماددىغا ھارارەت تەسىر قىلغانلىقتىن بۆرەكتە ئۇيۇغان چۆكمە بولۇپ، رەڭگى ئاق، بەزىدە قىزىل بولىدۇ. ئېيتىلىشچە، بەزىدە بۇ نەچچە غېرىچ ئۇزۇنلۇقتىمۇ بولىدىكەن.

ئېرىتىلگەن خېمىرغا ئوخشاش چۆكمە ئاشقازان - ئۆچەيلەرنىڭ ئاجىزلىقى ۋە ئۇلارنىڭ ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە ئۇ سۇت ۋە پىشلاق ئىستېمال قىلغانلىقتىنمۇ بولىدۇ.

قۇمسىمان چۆكمە بەدەندە ئۇيۇغان ياكى ئۇيۇۋاتقان ياكى ئېرىۋاتقان تاشنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. رەڭگى قىزىل بولسا بۆرەكتىن، ئۇنداق بولمىسا دوۋساقتىن كەلگەن بولىدۇ.

كۇلىسىمان چۆكمە بەدەندە ئۇزۇن تۇرۇپ رەڭگى ئۆزگەرگەن، تەركىبىي قىسىملىرى پارچىلانغان بەلغەم ياكى يېرىڭنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، بەزىدە بۇلارنىڭ كۆيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئۇيۇغان قانسىمان چۆكمىنىڭ ئارىلىشىشى ياخشى بولسا جىگەر ئاجىزلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، ياخشى بولمىسا سۈيدۈك يوللىرىدا جاراھەت ۋە زەخمىلىنىشنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، ئايرىلىپ تۇرسا كۆپ هاللاردا دوۋساق ۋە زەكەرنىڭ ئەھۋالىغا دالالەت قىلىدۇ. بۇلارنى مەخسۇس كېسەللىكلەرنىڭ قانلىق سۈيدۈك پەسلىدە تەپسىلىي بايان قىلىمىز.

سۈيدۈكتە زۇلۇك قۇرتىغا ئوخشاش قىزىل چۆكمە بولسا بىمارنىڭ تېلىدا كېسەللىك كۆرۈلگەنلىكىنى، تېلىنىڭ ئېرىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بىلگىنكى، دوۋساق كېسەللىكلىرىدە قان كۆپ چىقمايدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ تومۇرلىرى دوۋساق جىسمىغا ئارىلاشقان ۋە كۆمۈلگەن بولۇپ، تار، ئازدۇر.

سۈيدۈك چۆكمىسىنىڭ مىقدارىدىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر شۇكى، ئاز - كۆپلۈكى تەسىر كۆرسەتكۈچى سەۋەبىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقىغا دالالەت قىلىدۇ ياكى شىلىمشىمان چۆكمىدە بايان قىلغىنىمىزدەك چۆكمىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قارىلىدۇ. چۆكمىنىڭ ماھىيىتىدىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەرگە كەلسەك، ئۇنىڭ رەڭگىگە قارىلىدۇ، چۈنكى قارا رەڭلىك چۆكمە يۇقىرىدا ئېيتىلغان تۈرلەر بويىچە ناچاردۇر. بىخەتەررەك بولغىنى چۆكمىنىڭ ئۆزى قارا، سۇ قىسمى قارا بولمىغىنىدۇر. قىزىل رەڭلىك چۆكمە مىزاجىنىڭ قان ئىكەنلىكىگە ۋە سېسىق كېكىرگەنلىككە دالالەت قىلىدۇ. سېرىق رەڭلىك چۆكمە هارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىغا، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئاق رەڭلىك چۆكمە يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك ياخشى هېسابلىنىدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە يەنە ناچار چۆكمىلەر بار بولۇپ، ئۇلار پوتلىسمان، يېرىڭسىمان ياكى ماددىنىڭ پىششىغا قارشى بولغان كۆپۈكسىمان چۆكمىلەردۇر. كۆك رەڭلىك چۆكمىمۇ قارا رەڭلىك چۆكمە قاتارىدىن هېسابلىنىدۇ. چۆكمىنىڭ پۇرىقىدىكى ئالامەتلەر يۇقىرىدا بايان قىلىندى. چۆكمىنىڭ هالىتىگە كەلسەك، ئۇنىڭ سىلىقلىقى ۋە تارقىلىش ئەھۋالىغا قارىلىدۇ، چۈنكى ياخشى چۆكمە سىلىق ۋە تەكشى بولسا تېخىمۇ ياخشى، ناچار چۆكمە شۇنداق بولسا تېخىمۇ ناچار بولىدۇ. چۆكمىنىڭ تارقاق بولۇشى بەدەندە يەل بارلىقىغا ۋە هەزىمىنىڭ ناچارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

چۆكمىنىڭ ئورنىدىن بىلىنىدىغان ئەھۋاللارغا كەلسەك، چۆكمە لەيلىسە بۇلۇتسمان چۆكمە دەپ ئاتىلىدۇ، ئوتتۇرىدا ئېسىلىپ تۇرسا دەسلەپتىكىسىگە قارىغاندا ماددىنىڭ پىشقانلىقىغا بەكرەك دالالەت قىلىدۇ. ئېسىلىپ تۇرغان چۆكمە تۆۋىتلىرىنىڭ تۆۋەنگە قاراپ تۇرغىنى ياخشىراقتۇر. چۆكمە تېگىگە چۆكسە ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى بەكرەك بىلدۈرىدۇ، بۇلار ياخشى چۆكمىنىڭ ئەھۋالىدۇر. ناچار چۆكمىگە كەلسەك، قانچە يەڭگىل بولسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ، مەسىلەن: قارا رەڭلىك چۆكمىگە ئوخشاش، بۇ ئۆتكۈر تەپلەردە كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭدەك، بەدەندىكى خىلىت بەلغەم ياكى سەۋدا خاراكتېرلىك بولسا چۆكمىنىڭ بۇلۇتسمان بولغىنى تېگىگە چۆكۈپ تۇرغىنىدىن ياخشىراقتۇر، چۈنكى بۇنداق چۆكمە ماددىنىڭ سۇيۇلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، پەقەت ئۇنىڭ لەيلىشى تەركىبىدىكى ھاۋانىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا بۇنىڭ سىرتىدىدۇر، ئۇنداق بولمىسا لەيلىگەن چۆكمە، ئۇنىڭدىن قالسا ئېسىلىپ تۇرغان چۆكمە ياخشىراقتۇر. چۆكمىنىڭ ناچىرى تېگىگە چۆككىنىدۇر. چۆكمىنىڭ لەيلىشىنىڭ سەۋەبى ئۆرلەتكۈچى ھارارەت ياكى يەلدۇر. قويۇق سۇيدۇكنىڭ ئايرىلغان چۆكمىسى لەيلەيدۇ، بولۇپمۇ يەڭگىل بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ، سۇيۇق سۇيدۇكنىڭ چۆكمىسى تېگىگە چۆكىدۇ، بولۇپمۇ ئېغىر بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە سۇيدۇكتە ئېسىلىپ تۇرىدىغان ۋە لەيلەيدىغان چۆكمە كۆرۈلسە ھەمدە تېز يوقالمسا بوھراننىڭ چىيقان بىلەن ئاخىرلىشىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، ئەمما بەدىنى ئورۇق كىشىلەردە كېسەللىك يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك لەيلىگەن ياكى ئېسىلىپ تۇرغان ياخشى چۆكمە بىلەن ئاخىرلىشىدۇ. لەيلىگەن ۋە ئېسىلىپ تۇرغان ياغسمان چۆكمە ئۆمۈچۈك تورىغا ئوخشاش بولسا ناچار ئالامەتتۇر. كۆپ ھاللاردا سۇيدۇك يۇزىدە لەيلىگەن چۆكمە پەيدا بولسا ئەندىشگە سالىدۇ، لېكىن ئۇ ماددىنىڭ پىشىقا باشلىغانلىقىنى بىلدۈرىدىغان بولۇپ، تەدرىجىي ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىدۇ، ئارقىدىن ئوتتۇرا قىسمىغا چۈشىدۇ، ئاخىرىدا چۆكىدۇ، بۇمۇ ياخشى ئالامەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ ئارقىسىدىن ناچار چۆكمىلەر پەيدا بولسا دەسلەپتىكى ئەندىشە ئورۇنلۇقتۇر. چۆكمىنىڭ ۋاقتىدىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر شۇكى، سۇيدۇك سىيلگەن ھامان تېگىدە چۆكمە كۆرۈلسە ماددىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ياخشى ئالامىتىدۇر. چۆكمە ئۇزۇندا كۆرۈلسە ياكى چۆكمە پەيدا بولمىسا بۇ ماددىنىڭ دېگەندەك ياخشى پىشمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. چۆكمىنىڭ ئارىلىشىش ھالىتىدىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەرگە كەلسەك ئۇلار قانلىق ۋە ياغلىق سۇيدۇكنىڭ بايانىدا ئېيتىلدى، شۇ يەردىن بىلگەيسىز.

7 ـ پەسىل سۈيدۈكنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى توغرىسىدىكى ئالامەتلەر توغرىسىدا

سۈيدۈك مىقدارىنىڭ ئاز بولۇشى قۇۋۇتىلەرنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. سۈيدۈك مىقدارى ئىچىلگەن سۇيۇقلۇققا قارىغاندا ئاز بولسا ماددىنىڭ كۆپ تارقالغانلىقىغا ياكى ئىچىنىڭ سۇرىدىغانلىقى ۋە ئىستىسقا كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. سۈيدۈك مىقدارىنىڭ كۆپ بولۇشى ماددىنىڭ ئېرىگەنلىكىگە، ئېرىگەن بۇ كېرەكسىز ماددىلارنىڭ ھەيدەپ چىقىرىلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بۇ ئىككى ئەھۋال بەدەن قۇۋۇتىنىڭ ئەھۋالى بىلەن پەرقلەندۈرۈلىدۇ. رەڭگى ناچار بولۇپ، يامانلىقتىن دېرەك بېرىدىغان سۈيدۈكنىڭ مىقدارى قانچە كۆپ بولسا شۇنچە بىخەتەر بولىدۇ، ئاز ـ ئازدىن كەلسە يامانلىققا بەكرەك دالالەت قىلىدۇ، قارا ۋە قويۇق سۈيدۈكلەرگە ئوخشاش. سۈيدۈك بەزىدە كۆپ، بەزىدە ئاز كەلسە، بەزىدە كەلمىسە تەبىئىي كۈچنىڭ جاپالىق كۈرەش قىلىۋاتقانلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ناچاردۇر.

ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە سۈيدۈك كۆپەيگەندىن كېيىن بەدەنىدە راھەت سېزىلمەسە جۈدەتكۈچى تەپ ياكى ھارارەت سەۋەبلىك تەشەننۇج يۈز بېرىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، شۇنىڭدەك ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە تەر بىلەن سۈيدۈك ئاز ـ ئازدىن كەلسە مېڭىدىكى كېسەللىكنىڭ نېرۋا ۋە مۇسكۇللارغا تەسىر قىلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، قىزىتما پەسىيەپ سالامەتلىكنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە بۇرۇن قانايدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. دەسلەپكىسى ئەقىلنىڭ ئېلىشىدىغانلىقى، زېھىننىڭ قالايمىقانلىشىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى ئاز، سۈيۇق كېلىپ شۇ ھالەتتە داۋام قىلسا، بەل ساھەسىدە ئېغرىلىق ۋە ئاغرىق سەزسە بۆرەك ئەتراپلىرىدا قاتتىق ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. قۇلۇنجى كېسەللىكىدە سۈيدۈك كۆپ، ئاق بولۇپ، ئاسان كەلسە مەخسۇس يۇزلىنىشتىن بېشارەت بېرىدۇ.

8 ـ پەسىل ساقلىقتىن دېرەك بېرىدىغان پىشقان ياخشى سۈيدۈك توغرىسىدا

بۇنداق سۈيدۈكنىڭ قىيامى نورمال، رەڭگى تۇرۇنجى رەڭگىگە مايىل، چۆكمىسى ياخشى، ئاقلىق، يەڭگىللىك، سىلىقلىق، تەكشىلىك، يۇمىلاقلىق جەھەتلەردە ئىلگىرى ئېيتىلغىنىدەك،

پۇرىقى نورمال بولىدۇ. بۇنداق سۆيدۈك زىيادە ئۆتكۈر كېسەللىكتە تۇيۇقسىز كۆرۈلسە ئىككىنچى كۈنى ياخشىلىنىدىغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ، بۇنى سىز بايقىيالايسىز.

9 - پەسىل ھەر خىل ياشتىكىلەرنىڭ سۆيدۈكى توغرىسىدا

كىچىك بالىلارنىڭ سۆيدۈكى ئۇزۇقلۇقى شۇنداق بولغانلىقى ۋە مىزاجى ھۆل بولغانلىقى ئۈچۈن سۈت خاراكتېرلىك، رەڭگى ئاقما مايىل بولىدۇ. نارەسىدە بالىلارنىڭ سۆيدۈكى ياشلارنىڭ سۆيدۈكىدىن قويۇقراق، كۆپۈكى كۆپرەك بولىدۇ، بۇنى ئىلگىرى بايان قىلغان ئىدۇق. ياشلارنىڭ سۆيدۈكى ئوت رەڭگە مايىل، قىيامى نورمال بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىقلارنىڭ سۆيدۈكى ئاق رەڭگە مايىل، سۇيۇقراق بولىدۇ، بەزىدە چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك ماددىلارنىڭ تەسىرىدە قويۇق بولىدۇ. ياشانغانلارنىڭ سۆيدۈكى بەك سۇيۇق، ئاز ۋاقىتلاردا يۇقىرىقى سەۋەبلەر بىلەن قويۇلىدۇ، ئۇلارنىڭ سۆيدۈكى بەك قويۇق بولسا تاش پەيدا بولىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

10 - پەسىل ئاياللار ۋە ئەرلەرنىڭ سۆيدۈكى توغرىسىدا

ئاياللارنىڭ سۆيدۈكى ھەر ھالدا ئەرلەرنىڭ سۆيدۈكىدىن قويۇقراق، ئاقراق، تۇتۇقراق بولىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ كېرەكسىز ماددىلىرىنىڭ كۆپلۈكى، ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى، چىقىرىلىدىغان يوللىرىنىڭ كەڭلىكى، بالىياتقۇلىرىدىن سۆيدۈك يوللىرىغا ماددىلار تارقىلىدىغانلىقى سەۋەبىدىندۇر. بىلگىنكى، ئەرلەرنىڭ سۆيدۈكىنى داۋالغۇتساڭ دۇغلىشپ، دۇغ قىسمى ئۈستى تەرەپكە مايىللىشىدۇ. ئۇلارنىڭ سۆيدۈكى داۋالغۇتۇلسا كۆپ ھالاردا دۇغلىشىدۇ، ئەمما ئاياللارنىڭ سۆيدۈكى ئاسان سۈزۈلمەيدىغانلىقى ئۈچۈن داۋالغۇتلىسىمۇ دۇغلاشمايدۇ ياكى ئاز دۇغلىشىدۇ، كۆپ ھاللاردا ئۈستىدە كۆپۈك بولىدۇ.

ئەرلەرنىڭ جىمادىن كېيىنكى سۆيدۈكىدە بىر - بىرى بىلەن توقۇلغان يىپسىمان ماددىلار بولىدۇ.

ھامىلدار ئاياللارنىڭ سۆيدۈكى سۈزۈك بولۇپ، ئۈستىدە كۆپۈك بولىدۇ، بەزىدە سۆيدۈك رەڭگى نوقۇت سۇيى، كاللا - پاچاق سۇيى رەڭگىدە بولۇپ، كۆك ئارىلاشقان سېرىق بولىدۇ،

ئۇستىگە كۆپۈك ئۆرلەيدۇ. قانداق بولۇشتىن قەتئىينەزەر ئوتتۇرىسىدا ئېتىلغان پاختىغا ئوخشاش ماددىلار بولىدۇ، كۆپ هاللاردا دانچىغا ئوخشاش ماددا چىقىپ - چۈشۈپ تۇرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگىدە كۆكلۈك گەۋدىلىك بولسا هاملىدارلىقنىڭ دەسلىپىدە تۇرۇۋاتقانلىقىنى، قىزىللىق گەۋدىلىك بولسا ئاخىرىدا تۇرۇۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، بولۇپمۇ داۋالغۇتۇش بىلەن دۇغلاشسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى كۆپ هاللاردا سېيەل ياكى كۆمۈردەك قارا رەڭلىك بولىدۇ.

11 - پەسىل بەزى هايۋانلارنىڭ سۈيدۈكى ۋە ئۇلارنىڭ ئادەملەرنىڭ سۈيدۈكى بىلەن بولغان پەرقى توغرىسىدا

دەيمىزكى، تېۋىپ بەزى هايۋانلارنىڭ سۈيدۈكىنى تونۇسا زۆرۈر بولغاندا ئۇلارنى ئادەمنىڭ سۈيدۈكىدىن پەرقلەندۈرۈشكە پايدىلىق بولىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا تۆگە سۈيدۈكى سۈيدۈك قاچىسىغا ئېلىنسا سىرتىدىن قارىماققا خۇددى ئېرىتىلگەن ياغقا ئوخشاش دۇغ ۋە قويۇق بىلىنىدىكەن. ئات - ئېشەكنىڭ سۈيدۈكى ئۇنىڭغا ئوخشاش، ئەمما سۈزۈكرەك بولۇپ، سۈيدۈك قاچىسىغا ئېلىنسا ئۇستۈنكى يېرىمى سۈزۈك، تۆۋەنكى يېرىمى دۇغ بىلىنىدىكەن. قوي سۈيدۈكى سېرىقلىق جەھەتتە ئادەم سۈيدۈكىگە ئوخشاش، ئەمما قويۇقراق، چۆكمىسى ياغدەك ياكى ياغ كۈنجۈرىدەك بولىدىكەن. ياخشى ئوتلارنى يېگەن بولسا سۈزۈكرەك بولىدىكەن. كېيىك سۈيدۈكى قوي ۋە ئادەم سۈيدۈكىگە ئوخشايدىكەن، ئەمما قويۇقراق بولىدىكەن، چۆكمىسى يوق ئىكەن، قوي سۈيدۈكىدىن سۈزۈكرەك بولىدىكەن.

12 - پەسىل سۈيدۈككە ئوخشايدىغان سۇيۇقلۇقلار ۋە ئۇلارنىڭ ئادەم سۈيدۈكى بىلەن بولغان پەرقى توغرىسىدا

بىلگىنكى، سىركەنجۈبىل، هەسەل سۈيى، ئەنجۈر سۈيى، زەپەر سۈيى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشايدىغان باشقا سۇيۇقلۇقلارغا قانچە يېقىندىن قارىساڭ شۇنچە سۈزۈك كۆرۈنىدۇ، سۈيدۈك

ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ھەسەل سۈيىنىڭ كۆپۈكى سېرىقراق بولىدۇ. ئەنجۇر سۈيىنىڭ چۆكمىسى ئوتتۇرىغا ياكى ئۇستىگە ئەمەس، بەلكى، بىر تەرىپىگە چۆكىدۇ، ھەرىكەتلەنمەيدۇ.

سۈيدۈك توغرىسىدا شۇنچىلىك سۆزلەيلى، ئۇنىڭ تەپسىلاتى سۈيدۈك ھەققىدىكى مەخسۇس بايانلاردا كېلىدۇ.

13 - پەسىل چوڭ تەرەتتىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر توغرىسىدا

ئۇنىڭدىن بىلىنىدىغان ئالامەتلەر شۇنداق بولىدۇكى، ئۇنىڭ پېيىلگەن تائامغا قارىغاندا ئاز، كۆپ ياكى باراۋەر ئىكەنلىكىگە قارىلىدۇ. مەلۇمكى، ئۇنىڭ كۆپلۈكى خىلتلارنىڭ كۆپلۈكىدىن، ئازلىقى ئۇنىڭ ئازلىقىدىن ياكى كۆپ قىسمى قارىغۇ ئۇچەي ۋە چوڭ ئۇچەيدە ياكى بوغماق ئۇچەيدە توختاپ قالغانلىقتىن بولىدۇ، بۇنداق بولۇشى قۇلۇنجىنىڭ باشلانمىسى بولۇپ، ئىتتىرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

بەزىدە چوڭ تەرەتنىڭ قىيامغا قارىلىدۇ. سۇيۇق تەرەت ئەزالاردا توسۇلۇش بارلىقىغا ياكى ھەزىمنىڭ ناچارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە ئىنچىكە ئۇچەيلەرنىڭ ئاجىزلىقىغا، شۇ سەۋەبتىن سۇيۇقلۇقلارنىڭ سۈمۈرۈلمىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بەزىدە باشتىن نەزلە سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ چۈشكەنلىكى ياكى تەرەتنى سۇيۇلدۇرغۇچى نەرسە ئىستېمال قىلغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

چوڭ تەرەتنىڭ شىلىمشىق بولۇشى ماددىنىڭ ئېرىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ چاغدا سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ. بەزىدە بەدەنده ناچار شىلىمشىق خىلتلارنىڭ كۆپ ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ چاغدا زىيادە سېسىق بولمايدۇ. بەزىدە ئاز بولمىغان شىلىمشىق غىزالارنى يېگەنلىكىنى، مىزاجنىڭ كۆچلۈك ھارارىتىنىڭ ئۇنى ھەزىم قىلالمىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

كۆپۈكلۈك تەرەت ئۇنىڭ زىيادە ھاراڕەتتىن قاينىغانلىقىغا ياكى كۆپ يەلنىڭ ئارىلاشقانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

تەرەتنىڭ قۇرۇق بولۇشى چارچاشقا، ماددىلارنىڭ تارقىغانلىقىغا، سۈيدۈكنىڭ كۆپ ماگىغانلىقىغا، بەدەنده ئۆت خاراكتېرلىك ھاراڕەتنىڭ بارلىقىغا، قۇرۇق غىزالارنى ئىستېمال قىلغانلىقتا ياكى ئۆز ئورنىدا بايان قىلىدىغىنىمىزدەك، غىزانىڭ ئۇچەيلەردە ئۇزۇن تۇرغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. قۇرۇق، قاتتىق تەرەتكە ھۆللۈك ئارىلاشقان بولسا، چىقىشقا تەسلىغۇلۇق

قىلىدىغان سۈيۇقلۇقلار ئىچىدە ئۇزۇن تۇرغانلىقى، چىقىشى ئۇچۇن غىدىقلايدىغان ئۆت سۈيۇقلۇقىنىڭ يوقلۇقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئۇچەيدە ئۇزۇن تۇرمىغانلىقى ۋە ئۇچەيدە ھۆللۈكلەرنىڭ بارلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمىسە ئۇنىڭ قۇرغاقلىقى جىگەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىدىن غىدىقلىغۇچى زەردابسمان كېرەكسىز ماددىنىڭ قۇيۇلغانلىقى، ئۇزۇن تۇرۇشقا مۆھلەت بەرمىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

بەزىدە تەرەتنىڭ رەڭگىگە قارىلىدۇ. تەبئىي رەڭگى سۇس ئوت رەڭ بولىدۇ. بۇ رەڭگى قېنىق بولسا ئۆت سۈيۇقلۇقىنىڭ كۆپلۈكىگە دالالەت قىلىدۇ. سۇس بولسا ماددىنىڭ خاملىقىغا، پىشمىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى ئۆت يولى توسۇلغانلىقتىن بولۇپ، يەرقانغا دالالەت قىلىدۇ. رەڭگى ئاق بولۇش بىلەن بىرگە پۇراقلىق يېرىڭ بولسا چىيقانىنىڭ ئېغىز ئالغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. چېنىقمىغان، ھەرىكەتنى ئاز قىلىدىغان ئادەمنىڭ چوڭ تەرىتىدە زەرداب ۋە يېرىڭ بولسا خۇددى سۈيدۈكنىڭ بايىاندا ئېيتقىنىمىزدەك، بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ تازىلانغانلىقىنى بىلدۈرىدىغان بولۇپ، شۇ ئارقىلىق بەدەننىڭ چېنىقمىغانلىقتىن بولغان ماغدۇرسىزلىقى تۇگەيدۇ.

بىلگىنكى، كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە چوڭ تەرەت رەڭگىنىڭ قېنىق ئوت رەڭدە بولۇشى كۆپ ھاللاردا ماددىلارنىڭ پىشقانلىقىغا، ئەھۋالنىڭ ناچارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. تەرەت رەڭگىنىڭ قارا بولۇشى قارا سۈيدۈك دالالەت قىلغان ئەھۋاللارغا دالالەت قىلىدۇ، چۈنكى ئۇ بەدەندە كۆچلۈك كۆيۈشنىڭ بارلىقىغا، سەۋدالىق كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىغا، تەرەتنى بويايدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقىغا ياكى سەۋدانى سۈرىدىغان دورا ئىچكەنلىككە دالالەت قىلىدۇ. بىرىنچى خىل تەرەت ناچاردۇر. تەرەتكە ساپ سەۋدا ئارىلاشقان بولسا ئۇنىڭ رەڭگىلا ئەمەس، بەلكى قاڭسىقلىقى، قىرتاقلىقى ۋە يەرنى قاينىتىشىغا قارىلىدۇ، بۇنداق خۇسۇسىيەتلەر مەيلى چوڭ تەرەتتە ياكى قەيدە بولسۇن ناچاردۇر، ئالاھىدىلىكلىرىدىن بىرى شۇكى، رەڭگى پارقىراق بولىدۇ. يىغىپ ئېيتقاندا چوڭ تەرەتتە ساپ سەۋدا بولسا كۆپ ھاللاردا ھاياتنىڭ خەتەرلىك ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ. چوڭ تەرەتتە كۆپ ھاللاردا قارا رەڭلىك كەيمۇس بولىدۇ، چۈنكى ئەسلىي سەۋدانىڭ چىقىشى بەدەندە كۆچلۈك كۆيۈشنىڭ بارلىقىغا، ھۆللۈكلەرنىڭ خورىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. كۆك رەڭلىك تەرەت تەبئىي ھارارەتنىڭ يوقالغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ، كۈل رەڭلىك تەرەتمۇ شۇنداقتۇر. بەزىدە تەرەتنىڭ كۆپكەنلىكىگە ئوخشاش ھالىتىگە قارىلىدۇ، چۈنكى كالا پوقىغا ئوخشاش كۆپكەن تەرەت بەدەندە يەلنىڭ بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بەزىدە تەرەتنىڭ ۋاقتىغا قارىلىدۇ: تەرەت ئادەتتىن تاشقىرى تېز

كەلسە ناچار ئالامەت بولۇپ، بەدەندە ئۆت ماددىسىنىڭ كۆپلۈكىگە، ئۇچەينىڭ تۈتۈپ تۇرغۇچى كۇچىنىڭ ئاجىزلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئاستا كەلسە ھەزىم قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىغا، ئۇچەيلەرنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىگە دالالەت قىلىدۇ. تەرەتنىڭ ئاۋازلىق بولۇشى يەلگە دالالەت قىلىدۇ. تەرەت رەڭگىنىڭ ناچار بولۇشى يامان ئالامەت بولۇپ، مەخسۇس قىسمدا بايان قىلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ ياخشىسى كاللەك، تۇزۇلۇشى تەكشى، سۇيۇقى بىلەن قويۇقى تەكشى ئارىلاشقان، ئاسان كېلىدىغان، غىدىقلىمايدىغان، رەڭگى سېرىققا مايىل بولغان، زىيادە سېسىق پۇرىمايدىغان، ئاۋازلىق، كۆپۈكلۈك بولمىغان، ئادەتتىلەنگەن ۋاقىتتا كەلگىنىدۇر.

بىلگىنكى، تەرەتنىڭ قاتتىق بولۇشى بىلەن يۇمشاق بولۇشى ھەرقاچان ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى بولمايدۇ، چۈنكى بەزىدە ئۇلار تەرەتنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ تەكشى، زىيادە پىشقانلىقىنى، بەزىدە ماددىنىڭ كۆيگەنلىكى ۋە تەكشى ئېرىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ ئىككىسى ئەڭ يامان ئالامەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىلگىنكى، چوڭ تەرەتنىڭ قىيامى سۇيۇقا مايىل بولۇپ، يەللىك، ئاۋازلىق بولمىسا، توختاپ - توختاپ ئاز - ئازدىن كەلمىسە ياخشىدۇر. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا ئۇ زەرداب سۇنىڭ غىدىقلىشى بىلەن كەلگەن بولىدۇ. چوڭ تەرەتتىن دەلىل ئىزدەشتە بەزىدە تومۇرلار ۋە باشقا جەھەتلەردىكى ئالامەتلەرگىمۇ قارىلىدۇ، ئەمما بۇ ھەقتىكى بايان مەخسۇس قىسمىغا خاس بولغاچقا، كېيىكتۈرۈلدى. شۇنىڭ بىلەن بىرگە مەخسۇس قىسمدا چوڭ - كىچىك تەرەت توغرىسىدا تەپسىلي توختىلىمىز، دېگەنلىرىمىزنى چۈشىنىڭ.

ئۇچىنچى پەن

بۇ بىر پەسىل، بەش تەلىمنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

پەسىل ساقلىق، كېسەللىك سەۋەبى ۋە ئۆلۈمنىڭ مۇقەررەرلىكى توغرىسىدا

بىلگىنىكى، تېبابەت ئەڭ دەسلەپتە نەزەرىيە ۋە ئەمەلىيەتتىن ئىبارەت ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ، بۇلارنىڭ ھەر ئىككىلىسى ئىلىم ۋە نەزەرىيەدۇر. نەزەرىيە دەپ ئاتالغىنى قانداق ئىشلەش ھەققىدىكى بىلىملەرنى ئۆگەتمەستىن - تونۇش ھەققىدىكى بىلىملەرنى ئۆگىتىدۇ، مەسىلەن: مىزاج، خىلتلار، قۇۋۋەتلەر، تۇرلۇك كېسەللىكلەر، ئەگەشمە ئالامەتلەر ۋە سەۋەبلەر توغرىسىدىكى بىلىملەرنى ئۆگىتىدىغان قىسىملارغا ئوخشاش. ئەمەلىيەت دەپ ئاتالغان قىسمى قانداق ئىشلەش ۋە قانداق تەدبىر قىلىشنى ئۆگىتىدىغان قىسمدۇر، مەسىلەن: بەدەن ساقلىقىنى قانداق ساقلاش ياكى مەلۇم كېسەللىكنى قانداق داۋالاشنى ئۆگەتكەنگە ئوخشاش. سىز ئۇنىڭ ئەمەلىي قىسمىنى قول سىلىش ۋە ئىشلەشتۇر دەپ قارىمايسىز، بەلكى ئۇ قول سىلىش ۋە ئىشلەش ھەققىدىكى بىلىمنى ئۆگىتىدىغان قىسمدۇر. بۇنى سىزگە ئىلگىرى چۈشەندۈرگەن ئىدۇق.

بىرىنچى پەندە تېبابەتنىڭ ئومۇمىي نەزەرىيە قىسمىنى بايان قىلدۇق، ئەمدى ئەمەلىي قىسمىنى ئومۇمىي يوسۇندا بايان قىلىمىز.

ئۇنىڭ ئەمەلىي قىسمى ئىككى قىسمغا بۆلۈنىدۇ، بىرى، ساغلام تەنگە تەدبىر قىلىش، يەنى ساغلام تەنىنىڭ ساقلىقىنى قانداق ساقلاش ئىلىملىرىنى ئۆگىتىدىغان قىسمدۇر، ئۇ ساقلىق ساقلاش ئىلمى دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىرى، كېسەل تەنگە تەدبىر قىلىش، يەنى ئۇنى ساقلىق ھالىتىگە قانداق قايتۇرۇشنى ئۆگىتىدىغان قىسمدۇر، ئۇ داۋالاش ئىلمى دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ پەندە بىز ساقلىقنى ساقلاش ھەققىدە قىسقىچە سۆزلەيمىز. دەيمىزكى، بەدىنىمىزنىڭ

هاسىل بولۇشىنىڭ باشلىنىشى ئىككى شەيئىدىن، بىرى، ئەرنىڭ مەنىيسىدىن (توغرا قاراش بويىچە ئۇ تەسىر كۆرسىتىش رولىنى ئۆتەيدۇ)، يەنە بىرى، ئايالىنىڭ مەنىيسى ۋە ھەيز قېنى (توغرا قاراش بويىچە ئۇ ماددىلىق رولىنى ئۆتەيدۇ) دىن بولىۋىدى، بۇ ئىككى جەۋھەر كېيىن پەرقلىنىدىغان بولسىمۇ ھەربىرى ھۆل سۈيۇقلۇق بولۇش جەھەتتە ئورتاق بولىۋىدى، قان ۋە ئايالنىڭ مەنىيسىدە سۇ ۋە تۈپراققا مەنسۇپ ماددىلار كۆپرەك، ئەرنىڭ مەنىيسىدە ھاۋا ۋە ئوتقا مەنسۇپ ماددىلار كۆپرەك بولىۋىدى، ئۇلاردىن ھاسىل بولىدىغان ماددىدا زېمىنغا ۋە ئوتقا مەنسۇپ ماددىلار مەۋجۇت بولسىمۇ ئۇلارنىڭ ئۈيۇشى ئەڭ دەسلەپتە ھۆل ھالەتتە بولۇشقا تېگىشلىك بولدى. بۇنىڭدىكى تۈپراققا مەنسۇپ ماددىلارنىڭ قاتۇرۇشى بىلەن ئوتقا مەنسۇپ ماددىلارنىڭ پىشۇرۇشى بىرلىكتە ئۈيۇلمىنى زىيادە قاتۇردى ۋە ئۈيۇتتى، ئەمما بۇ ئۈيۇش تاش ۋە ئەينەككە ئوخشاش قاتتىق جىسىملاردەك ھېچ نەرسە تارقالماي ياكى ھېس قىلغىلى بولمىغۇدەك دەرىجىدە دائىم، ئۇزۇن ۋاقىت تارقىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان ئاپەتلەردىن ساقلىنىپ قالىدىغان دەرىجىدە بولمىدى. شۇ سەۋەبتىن بەدىنىمىز ئىككى تۈرلۈك ئاپەتكە دۇچار بولىدۇ، ھەربىرىنىڭ ئىچكى ۋە سىرتقى سەۋەبلىرى باردۇر. بۇ ئىككى ئاپەتنىڭ بىرى، بىز يارىتىلغان ھۆللۈكنىڭ تەدرىجىي تارقىشى، يەنە بىرى، بۇ ھۆللۈكنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى، بۇزۇلۇشى ۋە ئۆزگىرىپ ھاياتلىققا مەدەت بېرىش سالاھىيىتىدىن قېلىشىدۇر. كېيىنكىسىنىڭ زىيىنى بىرىنچىسىنىڭ زىيىنىغا ئوخشايدۇ، چۈنكى بۇ دەسلەپتە ھۆللۈكنى بۇزۇش، ئۇنى بەدىنىمىزگە لايىق بولۇش ھالىتىدىن ئۆزگەرتىش بىلەن قۇرۇتۇش ئارقىلىق زىيان يەتكۈزىدۇ، ئاخىرىدا ھۆللۈك ئوفۇنەتلىنىش ئارقىلىق تارقىلىدۇ، چۈنكى ئوفۇنەت دەسلەپتە ھۆللۈككە ياردەم بېرىدۇ، ئارقىدىن تارقىتىدۇ ۋە كۈل خاراكتېرلىك قۇرۇق ماددىنى قالدۇرىدۇ. بۇ ئىككى ئاپەتتىن باشقا يەنە ئۇششۇتىدىغان سوغۇق، ھەر خىل زەھەرلەر، تۈرلۈك زەخمىلىنىش ۋە تۈرلۈك كېسەللىكلەر باردۇر. دەسلەپكى ئىككى تۈرى بەكرەك قىزىتىدۇ، ئۇنى ساقلىقنى ساقلاش قاتاردا بايان قىلغان ياخشىراق، ھەربىرىنىڭ ئىچكى ۋە سىرتقى سەۋەبلىرى باردۇر، سىرتقى سەۋەبلىرى تارقاتقۇچى ۋە ئوفۇنەتلەندۈرگۈچى ھاۋاغا ئوخشاش، ئىچكى سەۋەبلەر بەدىنىمىزدىكى ھۆللۈكلەرنى تارقاتقۇچى تەبئىي ھارارەت، يېمەكلىك ۋە باشقىلاردىن ھاسىل بولغان، ئوفۇنەتلەنگەن يات ھارارەتكە ئوخشاش نەرسىلەردۇر.

بۇ سەۋەبلەرنىڭ ھەممىسى ئورتاق ھالەتتە بەدەننى قۇرۇتىدۇ. دەسلەپكى يارىلىشىمىز، كامالەتكە يېتىشىمىز ۋە خىزمەت قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولۇشىمىز، بەدىنىمىزدىكى ھۆللۈكلەرنىڭ تەدرىجىي قۇرۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ داۋاملىشىپ بارغانسېرى كۈچىيىپ

تامامسىغا يېتىدۇ. بۇنداق قۇرۇشنىڭ كۆرۈلۈشى بىز ئۇچۇن زۆرۈردۇر. بىزنىڭ بەدىنىمىز دەسلىپىدىلا ناھايىتى ھۆل بولمايدۇ، بەدىنىمىزدىكى ئىسسىقلىق ھۆللۈكىنى بېسىپ چۈشكەن بولۇشى كېرەك، بولمىسا ئۇ بەدىنىمىزدە تۇرۇپ قالىدۇ. بۇ ئىسسىقلىق بەدىنىمىزگە دائىم تەسىر كۆرسىتىپ ئۇنى قۇرۇتىدۇ، ئۇنىڭ قۇرۇتۇشى دەسلەپتە نورماللىققا مايىل بولىدۇ. بەدىنىمىزنىڭ قۇرۇشى ۋە ھارارىتى نورمال ھالەتكە كەلگەندىن كېيىن شۇ ھالەتتە داۋاملاشمايدۇ، بەلكى بارغانسېرى كۈچىيىدۇ، چۈنكى ماددا ئازايغان بولغاچقا ھارارەتنى بەكرەك قوبۇل قىلىپ، قۇرۇقلۇقى بارغانسېرى ئېشىپ ھۆللۈكلەر يوقلىدۇ، ئاخىرىدا تەبئىي ھارارەت ماددىسىنى يوقاتقاندىن كېيىن پەسىيىدۇ. بۇ خۇددى چىراغنىڭ يېغى تۈگىگەندىن كېيىن ھارارىتى يوقالغانغا ئوخشايدۇ. قۇرۇقلۇق قانچە ئاشسا ھارارەت شۇنچە كېمىيىپ، ئاجىزلىق ۋە ھۆللۈكنىڭ ئورنىنى تولدۇرالماسلىق بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ، نەتىجىدە بەدەندە ماددا تەمىنلىنىشنىڭ ئازلىقى ۋە ھۆللۈكنىڭ ھارارەتنىڭ تارقىتىشى بىلەن خورىشى سەۋەبىدىن قۇرۇش ئېغىرلىشىدۇ. ئەزالاردا قۇرۇقلۇق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەنلىكى ۋە ماددىلىق رولىنى ئوينايدىغان تەبئىي ھۆللۈك كېمەيگەنلىكى سەۋەبىدىن ھارارەت ئاجىزلايدۇ. بۇ تەبئىي ھۆللۈك خۇددى چىراغنىڭ يېغىغا ئوخشايدۇ، چۈنكى چىراغدا سۇ بىلەن ياغدىن ئىبارەت ئىككى خىل ھۆللۈك بار بولۇپ، ياغ بىلەن يانىدۇ، سۇ بىلەن ئۆچىدۇ. خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش تەبئىي ھارارەت تەبئىي ھۆللۈك بىلەن يانىدۇ، يات ھۆللۈك بىلەن ئۆچىدۇ. ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدىغان، چىراغ يېغىنىڭ سۈغا مەنسۇپ ھۆللۈكىگە ئوخشاش رول ئوينايدىغان يات ھۆللۈك قۇرۇسا ھارارەت پەسىيىپ تەبئىي ئۆلۈم كۆرۈلىدۇ. بەدەننىڭ ئەجەل توشقانغا قەدەر ھايات تۇرۇشى دەسلەپكى تەبئىي ھۆللۈكنىڭ يەر شارى ھارارىتى، بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتى ۋە ئۇنىڭ ھەربىرىدىن پەيدا بولغان ھارارەتنىڭ تارقىتىشقا تاقابىل تۇرغانلىقىدىن ئەمەس، چۈنكى ئۇنىڭ تاقابىل تۇرغۇدەك قۇدرىتى يوق، بەلكى ئۇ ئۆزۈقلۇقنىڭ چىقىمنىڭ ئورنىنى تولدۇرغانلىقىدىندۇر. ئىلگىرى ئۆزۈقلۇقنى قۇۋۇەتنىڭ سەرپ قىلىدىغانلىقى ۋە ئۇنى تېگىشلىك ئورۇنغا يەتكۈزىدىغانلىقىنى بايان قىلغان ئىدۇق. ساقلىقنى ساقلاش ئىلمى ئۆلۈمدىن قۇتۇلۇشقا، بەدەننى سىرتقى ئاپەتلەردىن ساقلاشقا، بەدەننى ئىنسانىنىڭ ئارزۇسىدىكى مۇتلەق ئۇزۇن ئۆمۈرگە يەتكۈزۈشكە كاپالەتلىك قىلىدىغان ئىلىم ئەمەس، بەلكى ئۇ ئوفۇنەتلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ھۆللۈكنى تېز تارقىلىپ كېتىشتىن قوغداش ھەمدە ئۇنىڭ دەسلەپكى مىزاج ئېتىبارىچە تەلەپ قىلىنغان مۇددەتكىچە كۈچلۈك ھالەتتە داۋاملىشىشىدىن ئىبارەت ئىككى ئىشقا كاپالەتلىك قىلىدىغان ئىلىمدۇر، بۇ كاپالەتلىك قىلىش بەدەننىڭ چىقىمنىڭ ئورنىنى

ئىمكانقەدەر توغرا تولدۇرۇش بىلەن بولىدۇ.

كىشىلەرنىڭ بەدەنلىرىنىڭ ئەسلىي قۇۋۋىتى بىلەن ئەسلىي ھارارىتى پەرقلىنىدىغانلىقى، بەلكى ھەربىر بەدەننىڭ تېگىشلىك قۇرۇشقا قارشى تۇرۇش چېكى پەرقلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى، تەبئىي ھارارىتى ۋە ئۇنىڭ ئۆزگەرمەيدىغان مىقدارى قۇرۇش پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر ئۇياقتا تۇرسۇن، قۇرۇشنى تېزلەتكۈچى سەۋەبلەرنىڭ ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىشىنى توسىدىغان تەدبىر ۋە ئوفۇنەت پەيدا بولۇشنى چەكلەپ، ئىچكى ياكى سىرتقى يات ھارارەتنىڭ ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىشىنى توسىدىغان تەدبىرنىڭ بولۇشنى تەلەپ قىلىدۇ. لېكىن بەزىدە قۇرۇشقا ياردەم بېرىدىغان ياكى ھالاكەتكە سەۋەب بولىدىغان بەزى سەۋەبلەر ئالدىن كۆرۈلىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر خۇددى مۇناسىپ ئىشلارغا رىئايە قىلىنسا ساقلىقنى ساقلاش ئىلمى ئادەم بەدىنىنى تەبئىي ئەجەل دەپ ئاتالغان شۇ ياشقا يەتكۈزىدىغاندەك، تەبئىي ئەجەل دېگەن شۇ، غەيرىي تەبئىي ئۇنىڭ باشقىسى، دەپ قارايدۇ.

ساقلىقنى ساقلاش ئىشىنى ئىككى قۇۋۋەت بېجىرىدىغان بولۇپ، تېۋىپ ئۇلار ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. بىرى، تەبئىي قۇۋۋەتكە مەنسۇپتۇر، ئۇ ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت بولۇپ، تەندىكى تۈزۈلۈشى تۈپراق ۋە سۇغا مەنسۇپ بولغان چىقىمنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. يەنە بىرى، ھاياتلىق قۇۋۋىتىگە مەنسۇپتۇر، ئۇ تومۇر ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى قۇۋۋەت بولۇپ، ئوتقا مەنسۇپ ھاۋادىن تۈزۈلگەن روھنىڭ چىقىمىنى تولدۇرىدۇ. ئوزۇقلۇق ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلغۇچى ئەزاغا ئوخشىمايدىغان بولغاچقا ئوزۇقلۇقلارنى ئۆزگەرتىپ شۇ ئەزالارغا ئوخشايدىغان، بەلكى ئۇنى ئەمەلىي ئوزۇقلۇققا ئايلىنىدىغان ھالەتكە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت يارىتىلدى. شۇنىڭدەك سۈمۈرۈش، ھەيدەپ چىقىرىش، تۇتۇپ تۇرۇش ۋە ھەزىم قىلىش خىزمىتىنى ئۆتەيدىغان ئەزالار بارلىققا كەلتۈرۈلدى.

دەيمىزكى، ساقلىقنى ساقلاش ئىشىدا مەزكۇر ئومۇمىي ئىشلارنى تەكشەش مۇھىمدۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكىدەك يەتتە ئىشقا ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر: ئۇلار مىزاجنى تەكشەش، يېمەك ـ ئىچمەكنى تالـلاپ ئىستېمال قىلىش، كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاش، بەدەننىڭ پۈتۈنلۈكىنى ساقلاش، ھاۋانى ساپلاشتۇرۇش، كېيىم ـ كېچەكنى ياخشىلاش، جىسمانىي ۋە روھىي ھەرىكەتلەرنى تەكشەش قاتارلىقلاردۇر. مەلۇم جەھەتتىن ئالغاندا ئۇيقۇ بىلەن ئويغاقلىقمۇ ئۇلارنىڭ قاتارىغا كىرىدۇ. سىز بايان قىلىنغانلاردىن مۆتىدىللىك بىلەن ساقلىقنىڭ بىرلىككە كەلگەن ئۆلچىمى يوقلۇقنى، ھەربىر مىزاجنىڭ مەلۇم ۋاقىتتا ساقلىق ۋە مۆتىدىللىك ھېسابلانمايدىغانلىقنى ، بەلكى ئىشنىڭ بۇلارنىڭ ئوتتۇرىدا ئىكەنلىكىنى بايقايسىز.

ئاۋۋال مىزاجى ئەڭ مۆتىدىل بولغان بوۋاقتا قىلىنىدىغان تەدبىرلەرنى بايان قىلىمىز.

بىرىنچى تەلىم

تەربىيەلەش توغرىسىدا

بۇ تۆت پەسىلدۇر.

1 - پەسىل بوۋاق تۇغۇلغاندىن باشلاپ ماڭغىچە بولغان ئارىلىقتا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا

تۇغۇتى يېقىنلاشقان ھامىلدارلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر مەخسۇس بايانلاردا يېزىلىدۇ. بىر تۇركۈم پەرزەنتلىك كىشىلەرنىڭ ئىپتىشچە، مۆتىدىل مىزاجلىق بوۋاق تۇغۇلسا ھەممىدىن ئاۋۋال كىندىكى تۆت بارماق ئۇزۇنلۇقتا قالدۇرۇلۇپ كېسىلىپ، ئاغرىتماسلىقى ئۈچۈن بوش ئېشىلگەن يۇڭ يىپ بىلەن بوغۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن زەيتۇن يېغىغا چىلانغان رەخت يېپىلىدۇ. تەۋسىيە قىلىنىشچە، بوۋاقنىڭ كىندىكى كېسىلىپ بوغۇلغاندىن كېيىن زەرچۆە، خۇنسياۋشان، ئەنزىروت، زىرە، ئۆشنە، مۇرمەككى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ تالقان قىلىنىپ كىندىكىگە سېپىلىدۇ، ئارقىدىن تېرىسىنىڭ قېتىشى ۋە چىڭىشى ئۈچۈن بەدىنىگە سۇس تۇز سۈيى سۈركىلىدۇ. تۇز سۈيىگە شادىنەج، قۇسته، سۇماق، شۇمشا، يالپۇز قاتارلىقلار قوشۇلسا ئەڭ ياخشى بولىدۇ. تۇز بوۋاقنىڭ بۇرنى ۋە ئېغىزىغا سۈرۈلمەيدۇ. تېرىسىنى چىڭىتىشقا ۋە قاتۇرۇشقا تەدبىر قىلىشنىڭ سەۋەبى تېنىگە تەگكەن ھەرقانداق نەرسىنىڭ يىرىك ۋە سوغۇق بىلىنىپ ئازار بېرىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر. چۈنكى، بوۋاقنىڭ تېرىسى نېپىز، ئىسسىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭغا نىسبەتەن ھەرقانداق نەرسە سوغۇق، قاتتىق، يىرىك بىلىنىدۇ. بالىنىڭ

بەدىنىدە كىر ۋە ھۆللۈك كۆپ بولسا تۇز سۈيىنى تەكرار سۈرۈش زۆرۈر بولىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بوۋاق ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. بۇرۇن تۆشۈكلىرى تىرنىقى ئېلىنغان بارماقلار بىلەن داۋاملىق تازىلىنىپ تۇرىدۇ، كۆزنىگە مۇۋاپىق مىقداردا زەيتۇن يېغى تېمىتىلىدۇ. مەقئىتىنىڭ ئېچىلىشى ئۈچۈن بارماق بىلەن ھەربىكەتلەندۈرۈپ ببرىلىدۇ، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. كىندىكى چۈشكەندىن كېيىن (بالىنىڭ كىندىكى ئادەتتە ئۈچ ياكى تۆت كۈن ئۆتكەندىن كېيىن چۈشىدۇ) ئەڭ ياخشىسى كىندىككە سەدەپ كۈلى، موزاي تۇيۇقى كۈلى، كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇننىڭ قايسىسى تېپىلسا شاراب بىلەن سالايە قىلىنىپ سۈركىلىدۇ.

بالىنى زاكىلاشتىن ئاۋۋال تۇغۇت ئانىسى بالىنىڭ ئەزالىرىنى سىلىق تۇتۇپ، بارماقلىرىنىڭ ئۇچلىرى بىلەن تەكرار سىلىق تارتىپ شەكلىگە ئاساسەن كەڭلىرىنى مۇۋاپىق كەڭلىككە، ئىنچىكلىرىنى مۇۋاپىق ئىنچىكلىككە كەلتۈرۈپ ھەربىر ئەزانى ئەڭ چىرايلىق شەكلگە كەلتۈرىدۇ. كۆزنىنى يېپەك رەختكە ئوخشاش يۇمشاق نەرسە بىلەن تەكرار سۈرتىدۇ. سۈيدۈكىنىڭ ئاسان چىقىشى ئۈچۈن دوۋسقىنى سىلىق تارتىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى قولىنى ئېچىپ، ئىككى بىلىكىنى ئىككى تىزىغا يېقىنلاشتۇرىدۇ. بېشىغا سەللە ئورايدۇ ياكى تەلپەك كىيگۈزىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھاۋاسى ئىسسىقمۇ، سوغۇقمۇ ئەمەس مۆتىدىل، كۈن نۇرى كۈچلۈك چۈشمەيدىغان غۇۋا ئۆيدە بېشى تېنىدىن ئېگىزرەك ھالەتتە ئۇخلىتىلىدۇ. ئۇخلايدىغان يېرىنىڭ ئېگىز - پەس، بوينى، پۇت - قوللىرى ۋە گەۋدىسىنىڭ قىڭغىر بولۇپ قېلىشىدىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ.

يازدا ئىلمان سۇ بىلەن قىشتا غىدىقلىمايدىغان ئىسسىققا مايىل سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇلىدۇ. يۇيۇندۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى بالا ئۇزۇن ئۇخلىغاندىن كېيىنكى ۋاقتتۇر. بىر كۈندە ئىككى قېتىمتىن ئۈچ قېتىمغىچە يۇيۇندۇرۇشقا بولىدۇ. بالا ياز ۋاقتىدا تەدرىجىي ھالەتتە ئىلمان سۇغا يۆتكىلىدۇ، قىش پەسلىدە سۇنىڭ ھارارىتى پەرقلەندۈرۈلمەيدۇ، سۇ ھارارىتى پەقەت بەدەن ئىسسىغۇدەك دەرىجىدە بولىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇدىن چىقىرىلىدۇ، يۇيۇندۇرۇش جەريانىدا قۇلقىغا سۇ كىرىپ كېتىشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ.

بالا سۇدىن ئوڭ قول بىلەن تۇتۇلۇپ سول بىلەككە قورسىقى بىلەن ئەمەس، كۆكرىكى بىلەن ئارتىلدۇرۇپ ئېلىنىدۇ. يۇيۇش جەريانىدا ئالقان بىلەن بالىنىڭ دۇمبىسى، پۇتلىرى ۋە بېشى سىلىق سىلاپ ببرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇمشاق رەخت بىلەن بەدىنى سۈرتۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بالا ئاۋۋال دۇم، ئاندىن ئوڭدا ياتقۇزۇلىدۇ. بۇ جەريانىدا بالىنىڭ بەدىنى ئۇزلۇكسىز سىلىنىدۇ، تارتىلىدۇ ۋە ئەزالىرى مۇۋاپىق شەكلگە كەلتۈرۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن

رەختكە ئورىلىپ بۇرنىغا زەيتۇن يېغى تېمىتىلىدۇ، چۈنكى ئۇ بالىنىڭ كۆزى ۋە ئۇنىڭ ھەرقايسى پەردىلىرىنى يۇيىدۇ.

2 ـ پەسىل بالىنى ئېمىتىش ۋە يۆتكەش تەدبىرلىرى توغرىسىدا

بالىنى ئېمىتىش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇش ئۇسۇلى شۇكى، ئىمكانقەدەر بالىغا ئانىسىنىڭ سۈتىنى ئېمىتىش لازىم. چۈنكى ئۇ بالىنىڭ ئىلگىرىكى ئوزۇقلۇقىغا ئەڭ ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئىلگىرىكى ئوزۇقلۇقى ھەيز قېنى بولۇپ، ئۇ شۇ پېتى سۈتكە ئايلانغاندۇر، شۇ سەۋەبتىن بالا ئانىسىنىڭ سۈتىنى ئەڭ ئاسان قوبۇل قىلالايدۇ ۋە ماسلىشالايدۇ، ھەتتا سىناق قىلىنىشچە بالىنىڭ ئانىسىنىڭ سۈتىنى ئېمىشى كېسەللىكلەردىن ساقلىنىشىدا چوڭ رول ئويناىدىكەن. بالا بىر كۈندە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم ئېمىتىلسە كۈپايە قىلىدۇ، دەسلەپتە بەك كۆپ ئېمىتمەسلىك كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا ئانىنىڭ مىزاجى نورمالسىپ بولغۇچە بالىغا باشقا ئايالنىڭ سۈتىنى ئېمىتكەن ياخشى. ئەڭ ياخشىسى دەسلەپتە ھەسەل يالىتىپ، ئارقىدىن ئېمىتىش كېرەك. ئەتىگەندە بالا ئېمىشتىن بۇرۇن سۈت ئىككى ـ ئۈچ قېتىم سېغىۋېتىلىپ ئېمىتىلىدۇ، بولۇپمۇ سۈتتە بىرەر ئەيىب بولسا تېخىمۇ شۇنداق قىلىنىدۇ. ئانىنىڭ سۈتى ناچار، ئۆتكۈر بولسا بالىنى ناشتىدا ئېمىتمەسلىك لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بالىنىڭ مىزاجىنى كۈچەيتىشكە پايدىلىق بولغان تۆۋەندىكىدەك ئىككى ئىش قىلىنىدۇ: بىرى، بالا يەڭگىل تەۋرىتىلىدۇ، يەنە بىرى تەۋرىتىش جەريانىدا ئەللەي ناخشىسى ئېيتىپ ببرىلىدۇ، بۇ ناخشا دەسلەپتە يەڭگىل، ئارقىدىن بالا قوبۇل قىلغۇدەك دەرىجىدە ئېيتىلىدۇ. بالىنى ئېمىتىشكە سۈتىنىڭ ئاجىزلىقى، بۇزۇلۇشى ياكى سۇيۇلۇشىغا ئوخشاش بىرەر ئىش توسالغۇ بولسا كېيىن بايان قىلىنىدىغان يېشى، تەن قۇرۇلۇشى، ئەخلاقى، ئەمچەكنىڭ شەكلى، سۈتى، تۇغۇت ئارىلىقى، بالىسىنىڭ جىنسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان شەرتلەرگە ئۇيغۇن كەلگەن ئىنكىئانا تالالىنىدۇ. بۇ شەرتلەرگە ئۇيغۇن كەلگەن ئىنكىئانا تېپىلسا يېمەك ـ ئىچمىكى ياخشىلىنىپ، بۇغداي، قوناق، پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى، يېڭى بېلىق گۆشى يېگۈزۈلىدۇ. كاھۇ، بادام، پىندۇق ئىنكىئانا ئۇچۇن ياخشى ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ، ئىنكىئانا ئۇچۇن كۆكتاتلارنىڭ ناچىرى زاغۇن، قىچا، ياۋا رەيھانىدۇر. چۈنكى بۇلار سۈتنى بۇزىدۇ، يالپۇز (نەئنا) مۇ شۇنداق تەسىرگە ئىگە.

ئىنسكئانىنىڭ شەرتلىرىنى تۆۋەندىكىدەك بايان قىلىمىز: يېشىغا مۇناسىۋەتلىك شەرتلەر شۇكى، ئىنسكئانىنىڭ يېشى ئەڭ ياخشىسى 25 ياشتىن 35 ياشقىچە بولۇشى لازىم، چۈنكى بۇ ياشلىق يېشى، ساغلاملىق يېشى ۋە كامالەتكە يېتىش يېشىدۇر. بەدەن قۇرۇلۇشىغا مۇناسىۋەتلىك شەرتلەر شۇكى، ئىنسكئانىنىڭ رەڭگرويى چىرايلىق، بويىنى چىلڭ، كۆكرىكى كەڭ، گۆشلىرى چىلڭ، ئورۇق - سېمىزلىكى نورمال بولۇشى لازىم. ئەخلاقىغا مۇناسىۋەتلىك شەرتلەر شۇكى، ئەخلاقى ياخشى، ئاچچىقلىنىش، غەم قىلىش، قورقۇنچاقلىق ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ناچار روھىي تەسىرلەرگە ئاسان ئۇچرىمايدىغان بولۇش كېرەك. چۈنكى بۇلارنىڭ ھەممىسى مىزاجنى بۇزىدۇ، بەزىدە سۇتكە تەسىر كۆرسىتىدۇ [1]، شۇنىڭ ئۈچۈن پەيغەمبەر سەللەللاھۇ ئەلەيھى ۋەسەللەم جىن ئۇرۇۋەتكەن ئايالنى ئىنسكئانا قىلىشتىن توسقان. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىنسكئانىنىڭ ئەخلاقى ناچار بولسا بوۋاققا ياخشى قارىمايدۇ. ئىنسكئانىنىڭ ئەمچىكىنىڭ شەكلىگە مۇناسىۋەتلىك شەرتلەر شۇكى، ئەمچىكى چىلڭ، چوڭ، ساڭگىلىمغان، قاتتىق - يۇمشاقلىقى نورمال بولۇشى، زىيادە چوڭ بولماسلىقى لازىم. ئىنسكئانىنىڭ سۈتىگە مۇناسىۋەتلىك شەرتلەر شۇكى، قىيامى، مىقدارى نورمال، رەڭگى ئاقىغا مايىل بولۇشى، رەڭگى تۇتۇق، كۆك، سېرىق ياكى قىزىل بولماسلىقى، پۇرىقى خۇش پۇراق بولۇشى، بەتبۇي پۇرىماسلىقى، بۇزۇلمىغان بولۇشى، تەمى تاتلىققا مايىل بولۇشى، ئاچچىق، تاتلىق ياكى چۈچۈمەل تەملىك بولماسلىقى، مىقدارى كۆپرەك بولۇشى، تەركىبى تەكشى بولۇشى، بەك سۇيۇق ياكى بەك قويۇق، پىشلاقلىق، تۇزلۇلۇشى ھەر خىل، كۆپۈكلۈك بولماسلىقى لازىم. ئۇنىڭ قىيامى تىرناققا تېمىتىپ سىناق قىلىندۇ، ئاقسا سۇيۇق، ئاقمىسا قويۇق بولىدۇ، يەنە سۈت ئەينەك قاچىغا ئېلىنىپ، ئۇستىگە مەلۇم ئاچچىق نەرسە قۇيۇلۇپ، بارماق بىلەن قوچۇلۇپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق پىشلىقى بىلەن سۇيىنىڭ مىقدارى بىلىنىدۇ. چۈنكى ياخشى سۈت پىشلىقى بىلەن سۇيى تەڭ نىسبەتتە بولغىنىدۇر. ئىنسكئانىنىڭ سۈتى بۇ شەرتلەرگە ئۇيغۇن كەلمىسە ئېمىتىش ئۇسۇلى ۋە داۋالاش ئارقىلىق تەدبىر قوللىنىلىدۇ. ئېمىتىش ئۇسۇلىدىكى تەدبىر شۇكى، سۈت قويۇق، پۇرىقى بەتبۇي بولسا سېغىلىپ ھاۋا بىلەن ئۇچراشتۇرۇلغاندىن كېيىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ھارارىتى يۇقىرى بولسا ناشتىدا سېغىپ ئىچكۈزۈلمەيدۇ.

---

① بەلكى سۈت ئارقىلىق ئىنسكئانىنىڭ نۇرغۇن خۇسۇسىيەتلىرى بالغا ئىرسىيەت قالىدۇ، ئىبن سىنا بۇ يەردە ئىنسكئانىنىڭ ئېرىغا دىققەت قىلىشقا سەل قارىغان. چۈنكى پەيغەمبەر سەللەللاھۇ ئەلەيھى ۋەسەللەمنىڭ ئېيتقىنىدەك سۈتنىڭ ئەر بىلەن مۇناسىۋىتى بار. ئاندىكى ئىرسي كېسەللىكلەر سۈت ئارقىلىق بوۋاققا ئىرسىيەت قالىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن مەيلى ئىنسكئانا ياكى ئۇنىڭ ئېرى بولسۇن كاناي يالۇغى، تىلاسىنىيا ۋە ئۇنىڭدىن باشقا خەتەرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئىرسىيەتلىك ۋىرۇسلىرىنى ئۆزىگە يۇقتۇرمىغان بولۇشى كېرەك — سەئىد ھەسسام.

داۋالاش تەدبىرى شۇكى، ئىنكئاننىڭ سۈتى قويۇق بولسا سىركەنجۈبىل بۇزۇرىغا پىننە، زۇپا، ھاشا ۋە تاغ يالپۇزىغا ئوخشاش سۇيۇلدۇرغۇچى دورىلار قوشۇلۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، غىزاسىغا ئاز مىقداردا تۇرۇپ قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئىسسىق سىركەنجۈبىل ئىچىپ قەي قىلىشقا ۋە نورمال بەدەن چېنىقتۇرۇپ بېرىشقا بۇيرۇلىدۇ، مىزاجى ئىسسىق بولسا سۇيۇق شارابقا سىركەنجۈبىل قوشۇلۇپ ياكى ھەرقايسىسى يالغۇز ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈتى سۇيۇق بولسا ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، بەدەن چېنىقتۇرۇشتىن چەكلىنىلىدۇ، قويۇق قان پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ، توسالغۇ بولمىسا تاتلىق شاراب ياكى ئۈزۈم شىرنىسى ئىچكۈزۈلىدۇ، كۆپ ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ، سۈتى ئاز بولسا پۈتۈن بەدىنى ياكى ئەمچىكىنىڭ مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلغان - بۇزۇلمىغانلىقىغا قارىلىدۇ، بۇلار ئۆتكەن بابلاردا ئېيتىلغان ئالامەتلەر ۋە ئەمچەكنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقىدىن بىلىنىدۇ. ھارارەت بارلىقى بىلىنسە ئارپا ئېشى، پالەك ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاشلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقى، توسۇلۇش بارلىقى ياكى تارتقۇچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغانلىقى سېزىلسە يېمەكلىكىگە ئىسسىققا مايىل سۇيۇق غىزالار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىككى ئەمچەك ئاستىغا يېنىك ھجامەت قويۇلىدۇ. سەۋزە ئۇرۇقمۇ بۇنىڭغا پايدا قىلىدۇ، سەۋزىنىڭ ئۆزىنىڭ تەسىرىمۇ ناھايىتى ياخشىدۇر. سۈتىنىڭ ئازلىقى ئاز غىزالانغانلىقتىن بولسا ئارپا، كېپەك ۋە باشقا دانلاردىن قىلىنغان ئاتىلا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاتىلا ۋە باشقا غىزالارنىڭ ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ۋە سيادان قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، قوي، ئۆچكىنىڭ سۈتلۈك يېلىنى يېيىلسە خاسىيىتى ۋە شەكلىنىڭ ئوخشاشلىقى بىلەن كۆپ مەنپەئەت قىلىدىكەن. قۇرۇتۇلغان سازاڭدىن ئۇچ گىرامدىن ئېلىپ، ئارپا سۇيى قوشۇپ تەكرار چېيىلسا ئاجايىپ پايدا قىلىدىغانلىقى سېزىلدى. شۇنىڭدەك تۇزلانغان بېلىق بېشى سېرىقچېچەك سۇيى بىلەن چېيىلسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈتنى كۆپەيتىش ئۈچۈن 30 گىرام كالا يېغى ياكى كۈنجۈت تالقىنى ئېلىپ، شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇزۇلدۇرۇپ ئىچىلىدۇ. سۇمبۇل رۇمى زەيتۇن يېغى ۋە ئېشەك سۈتى بىلەن زىمات قىلىنىپ ئەمچەككە چېيىلىدۇ ياكى پىشۇرۇلغان پەتىنگانىنىڭ ئېتىدىن 30 گىرام ئېلىپ، شاراب ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كېپەك بىلەن تۇرۇپ شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى سېرىقچېچەك ئۇرۇقىدىن 90 گىرام، ھىندىقۇقى ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، بېدە ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 60 گىرامدىن ئېلىپ، ئارپىبەدىيان سۇيى، ھەسەل، سېرىق ماي ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سۈت كۆپ بولۇپ ئەمچەكتە ئۇزۇن تۇرۇپ قالغانلىقى ۋە قويۇلغانلىقى سەۋەبىدىن بۇزۇلۇپ بالىغا زىيان يەتكۈزىدىغان بولسا غىزانى ئاز ئىستېمال قىلىش، ئوزۇقلۇقى تۆۋەن نەرسىلەرنى يېيىش، ئەمچەك

ۋە بەدەنگە زىرە بىلەن سىركىنى ياكى ساپ لاي بىلەن سىركىنى ياكى سىركە بىلەن قاينىتىلغان ماشىنى چېپىش ئارقىلىق ئازايتىلىدۇ. يەنە يالپۇز (نەئنا) نى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئەمچەككە كۆپ چېپىشمۇ سۈتنى كۆپەيتىدۇ. سۈتنىڭ پۇرىقى بەتبۇي بولسا رەيھان شارابى ئىچكۈزۈش، خۇش پۇراقلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئىلاج قىلىنىدۇ.

ئىنىكئانىنىڭ تۇغۇت ۋاقتىغا مۇناسىۋەتلىك شەرتلەر شۇكى، تۇغۇت ۋاقتى بەك يېقىن بولماسلىقى، بەلكى تۇغۇت بىلەن ئېمتىش ئارىلىقىدا بىر يېرىم ئايدىن ئىككى ئايغىچە ۋاقىت ئۆتكەن بولۇشى، بالىسى ئوغۇل بولۇشى، تۇغۇتى تەبىئىي بولۇشى، چۈشۈرۈۋېتىلگەن ياكى چۈشۈپ كېتىشكە ئادەتلەنگەن بولماسلىقى لازىم.

ئىنىكئانا نورمال بەدەن چېنىقتۇرۇپ بېرىشكە بۇيرۇلۇشى، ياخشى كەيمۇس ھاسىل قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلۇشى، ئەلۋەتتە جىما قىلماسلىقى لازىم. چۈنكى بۇ ھەيز قېنىنى قوزغىتىپ سۈتنىڭ پۇرىقىنى بۇزىدۇ، مىقدارىنى ئازايتىدۇ، بەلكى بەزىدە ھامىلدار بولۇپ قېلىشى مۇمكىن، شۇنداق بولسا ئىككى بالىنىڭ ھەممىسگە چوڭ زىيان يېتىدۇ، يەنى ئېمۇاتقان بالا سۈتنىڭ سۈيۇق قىسمى ھامىلىنىڭ ئوزۇقلۇقىغا سەرپ قىلىنغانلىقى ئۈچۈن زىيان تارتىدۇ، ھامىلە ئۇنىڭغا كېلىدىغان ئوزۇقلۇقنىڭ بىر قىسمى يەنە بىر بالىنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن سەرپ قىلىنغانلىقى ئۈچۈن ئوزۇقلۇق يېتىشمەيدۇ. ھەر قېتىم ئېمىتكەندە، بولۇپمۇ تۇنجى ئېمتكەندە ئەمچەكنى سېغىپ ئازراق سۈتنى ئاقتۇرۇۋېتىش، تارتىش ئارقىلىق سۈتنى ئاۋۇندۇرۇپ بالىنىڭ شورىشىغا ئاسانلىق تۇغدۇرۇش، شوراشقا كۈچەش سەۋەبىدىن گال، قىزىلئۆڭگەچلىرىنى بىئارام قىلىپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم. ھەر قېتىملىق ئېمتىشتىن ئاۋۋال بىر قوشۇق ھەسەل يالتىلسا پايدىلىق بولىدۇ، بۇنىڭغا ئاز مىقداردا شاراب (بۇ يەردىكى شاراب تېببابەتتىكى مەخسۇس ياسالمىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى يەڭگىل دەرىجىدە ئېچىتىش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ، ئۇنىڭ پەقەت قان ئايلىنىشنى جانلاندۇرۇش رولى بار ـ ت) قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بالا بىر قېتىمدىلا كۆپ ئېمتىلمەسلىكى، بەلكى ئاز ـ ئازدىن پات ـ پات ئېمتىلىشى لازىم. چۈنكى بىر قېتىمدىلا تويدۇرۇپ ئېمتىلسە بالىنىڭ ھەزىم ئەزالىرى كېڭىيىپ، قورسىقى ئېسىلىدۇ، يەل پەيدا بولىدۇ،سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ، بۇ ئالامەتلەر كۆرۈلسە ئېمتىمەي قورساقنى قاتتىق ئاچۇرۇش، غىزا ھەزىم بولغانغا قەدەر ئۇخلىتىش كېرەك. دەسلەپكى كۈنلەردە كۆپ بولغاندا كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئېمتىلىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك تۇنجى كۈنى ئانىسىدىن باشقا ئايال ئېمتسە ياخشى بولىدۇ، شۇنىڭدەك ئىنىكئانىنىڭ مىزاجى ناچارلاشسا ياكى دەردلىك كېسەللىك كۆرۈلسە ياكى ئىچى كۆپ سۇرسە ياكى ئىچى توختاپ زىيان يەتكۈزسە

ئەڭ ياخشىسى بالىنى ساقايغانغا قەدەر باشقا ئانا ئېمىتىشى كېرەك، شۇنىڭدەك ئەگەر زۆرۈرىيەت سەۋەبىدىن ئىنكىئانىنىڭ دورا ئىچىشى زۆرۈر بولسا ياكى كەيپىياتى ئۆزگەرسىمۇ بالىنى باشقا ئانا ئېمىتىشى لازىم. بالا ئېمىپ بولغاندىن كېيىن ئۇخلىسا ئاشقازىنىدىكى سۈتنىڭ چايقالماسلىقى ئۈچۈن قاتتىق تەۋرەتمەسلىك لازىم. بالىنىڭ ئېمىشتىن بۇرۇن ئازراق يېغلىشى پايدىلىقتۇر. بالىنىڭ نورمال ئېمىش ۋاقتى ئىككى يىلدۇر. بالا سۈتتىن باشقا نەرسىلەرنى يېيىشنى ئىشتىها قىلسا تەدرىجىي بېرىلسە بولىدۇ، ئەمما كۆپ بەرمەسلىك، زورلىماسلىق لازىم. ئۇدۇل چىشلىرى كۆرۈنۈشكە باشلىسا تەدرىجىي كۈچلۈك ئوزۇقلۇقلار بېرىلسە بولىدۇ، ئەمما قاتتىق نەرسىلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. بالىغا بېرىلىدىغان ئەڭ دەسلەپكى يېمەكلىك نان بولۇپ، ئىنكىئانىسى چايناپ يېگۈزىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن نان ھەسەل ۋە سۇ بىلەن ياكى شاراب بىلەن ياكى سۈت بىلەن بېرىلىدۇ، بۇ چاغدا ئاز مىقدارda سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا ئاز مىقدارda ئارىلاشما شاراب ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. بالىنىڭ بەدىنىدە ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ، قورسىقى كۆپسە، سۈيدۈكى ئاق كەلسە ھېچ نەرسە بېرىلمەيدۇ. ئەڭ ياخشىسى بالىنى يۇيۇندۇرۇپ بەدىنىنى مايلىغاندىن كېيىن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. ئەمچەكتىن ئايرىلغاندا ئاتىلا ۋە يەڭگىل گۆشلەر بېرىلىدۇ. بالىنى ئەمچەكتىن بىراقلا ئايرىماسلىق لازىم، بەلكى تەدرىجىي ئايرىپ نان ۋە شېكەر بىلەن بۇلماق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. بالا ئەمچەككە بېرىلىپ ئېمىش كويىدا بولسا ۋە يىغلاپ جېدەل قىلسا مۇرمەككى بىلەن پىننىنىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، مەلھەم قىلىپ ئەمچەككە چېپىلىدۇ. ئومۇمەن دەيمىزكى، بوۋاقنا قىلىنىدىغان تەدبىرلەردە ھۆللۈك يەتكۈزۈشنى ئاساس قىلىش كېرەك، چۈنكى بۇ بالىنىڭ مىزاجى ۋە ئوزۇقلىنىش، ئۆسۈش ۋە نورمال ھەرىكەت ئېھتىياجىغا مۇۋاپىقتۇر. بۇ ئۇلارنىڭ تەبىئىتى تەلەپ قىلىدىغان تەبىئىي ئىشلارغا ئوخشايدۇ، بولۇپمۇ ئۇلار بوۋاقلىقتىن بالىلىق دەۋرىگە قەدەم قويسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بالا ئۆرە تۇرسا ۋە ھەرىكەت قىلماقچى بولسا ئۇلارنى قوپال ھەرىكەتلەردىن چەكلەش، ئۆزى ئىنتىلىشتىن ئاۋۋال مېڭىش ياكى ئولتۇرۇشقا زورلىماسلىق لازىم، بولمىسا پاچىقى ۋە ئومۇرتقا تۈۋرۈكىدە غەيرىيلىك كۆرۈلىدۇ. بالا دەسلەپتە ئولتۇرۇش ۋە ئۆمىلەشكە باشلىغاندا يىرىك يەر ساغرىسىنى زەخىملەپ قويماسلىقى ئۈچۈن ئاستىغا يۇمشاق كۆرپە سېلىپ بېرىلىدۇ. ئالدىدا ياغاچ ۋە پىچاققا ئوخشاش سانجىلىدىغان ۋە كېسىدىغان نەرسىلەر قويۇلمايدۇ، ئېگىز يەرلەردىن سىيرىلىپ چۈشۈشىدىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. قوزۇق چىشلىرى چىقىشقا باشلىسا چىش ھاسىل بولىدىغان ماددىنىڭ تارقىلىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ھەرقانداق قاتتىق نەرسىلەرنى چاينىشى چەكلىنىدۇ. چىشنىڭ چىقىشىنىڭ ئاسان بولۇشى ئۈچۈن چىش ئوقۇرىغا توشقان

مېڭسى ۋە توخۇ يېغى سۈركىلىدۇ. چىشى چقىپ بولغاندىن كېيىن باشلىرى ۋە بويۇنلىرى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلغان زەيتۇن يېغى بىلەن مايلىنىدۇ، قۇلقىغا بىر تېمىم زەيتۇن يېغى تېمىتىلىدۇ. چىشى چىشلىيەلەيدىغان ھالەتكە كەلسە بارماقلىرىنى چىشلەشكە قىزىقتۇرۇلىدۇ، تولۇق قۇرۇمىغان بىر پارچە چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ياكى ئۇنىڭ قىيامى چاينىشقا بېرىلىدۇ. چۈنكى بۇ مۇشۇ ۋاقىتتا كۆپ پايدىلىق بولۇپ، چىش مىلكى يارىلىرى ۋە ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ. چىشلارنىڭ ئاغرىماسلىقى ئۈچۈن ئېغىز ئىچىگە تۇز ۋە ھەسەل سېلىنىدۇ. چىشلار تولۇق چقىپ بولغاندىن كېيىن چالا قۇرۇغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ياكى ئۇنىڭ قىيامى شوراشقا بېرىلىدۇ. چىشلىرى چقىۋاتقان مەزگىلدە بالىنىڭ بوينى ئەرەب دەرىخى يېغى بىلەن مايلىنىدۇ. تىلى چقىشقا باشلىغاندا چىش مىلكىلىرى شۇ ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ.

3 ـ پەسىل بالىلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ ئىلاجلىرى توغرىسىدا

بالىلار كېسەللىكىنى داۋالاشتىكى ئالدىنقى ئۇسۇل ئىنكىئانىدا ئىلاج قىلىشتۇر، ھەتتا ئىنكىئانىنىڭ بەدىنىدە ماددىلار قېيىپ قالغان دەپ پەرەز قىلىنسا قان ئېلىنىدۇ ياكى ھىجامەت قويۇلىدۇ، مەلۇم خىلىت قېيىپ قالغان دەپ خىيال قىلىنسا شۇ خىلىت سۈرۈپ چقىرىلىدۇ. ئىچىنى توختىتىشقا، سۈرۈشكە، بېشىغا بۇخارات ئۆرلەشنى توسۇشقا، نەپەس ئەزالىرىنى ئىسلاھ قىلىشقا، بۇزۇلغان مىزاجىنى ئوڭشاشقا تېگىشلىك بولسا مۇئاپىق دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. ئىنكىئانىنىڭ ئىچى سۈرۈلسە ياكى تەبئىي ھالەتتە زىيادە سۈرسە، قۇستۇرۇلسا ياكى تەبئىي ھالەتتە كۆچلۈك قۇسسا ئەڭ ياخشىسى شۇ كۈنى باشقا ئانا ئېمىتىشى لازىم.

تۆۋەندە بالىلاردا كۆرۈلىدىغان قىسمەن كېسەللىكلەر بايان قىلىنىدۇ، بۇلار شۇكى، چىش چققان ۋاقتىدا چىش مىلكى ئىششىيدۇ، بەزىدە تۆۋەنكى جاغ ئەتراپىدىكى تارىمۇشلار ئىششىپ تارتىشىدۇ، بۇ چاغدا شۇ ئورۇن بارماق بىلەن يەڭگىل ئۇۋۇلىنىدۇ، چىش چقىش پەسلىدە ئېيتىلغان مايلار سۈركىلىدۇ، بەزىلەر، ھەسەل بىلەن بابۇنە يېغى ياكى ئىلكۈل ئەنبات ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئېغىزى چايقىلىدۇ دەپ قارايدۇ. بابۇنە بىلەن سىرىقچېچەك سۇ بىلەن قاينىتىلىپ ئىلمان ھالەتتە بېشىغا جىرغىتىپ قويۇلىدۇ. بالىلارنىڭ بەزىدە بولۇپمۇ چىشى چققاندا ئىچى سۈرىدۇ، بەزىلەر بۇ خىل ئىچى سۈرۈش بالىنىڭ چىش مىلكىدىن چققان زەردابلىق، تۇزلۇق

كېرەكسىز ماددىنى سۈت بىلەن سۈمۈرگەنلىكىدىن بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئىچ سۈرۈش بۇ سەۋەبتىن بولماسلىقى، بەلكى تەبىئەت كۈچىنىڭ ئەزانى ھاسىل قىلىش بىلەن بولۇپ، ھەزىم ئىشىنى ياخشى بېجىرەلمىگەنلىكىدىن ۋە ئاغرىق سەۋەبىدىن بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى ئاغرىق ئاجىز بەدەنلەردە ھەزىمگە توسالغۇلۇق قىلىدۇ. ئىچ سۈرۈش يېنىك بولسا چارە قىلىنمايدۇ، ئېغىرلىشىش خەۋپى بولسا قىزىلگۈل ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان ياكى زىرىنىڭ بىرەرسى بىلەن بالىنىڭ قورسقىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى زىرە بىلەن قىزىلگۈل سىركە بىلەن مەلھەم قىلىنىپ، ياكى جاۋرەس (بىر خىل ئۆسۈملۈك) ئاز مىقداردىكى سىركە بىلەن قاينىتىلىپ بالىنىڭ قورسقىغا چېپىلىدۇ، پايدا قىلمىسا يېرىم گىرام ئوغلاق پەنىرمايىسى سوغۇق سۇ بىلەن ئېرىتىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئاشقازاندىكى سۈتنى ئۈيۈتۈشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن بالىغا شۇ كۈنى سۈتىنىڭ ئورنىدا ئىللىتىپ پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، سۇ بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇلغان بۇغداي مېغىزى ياكى سۇدا پىشۇرۇلغان بۇغداي تالقىنى بېرىلىدۇ.

بەزىدە بالىلارنىڭ ئىچى قېتىپ قالىدۇ، بۇ چاغدا چاشقان مايىقى، ھەسەل، پىننە ياكى ھاۋا رەڭ گۈللۈك سەۋسەن يىلتىزىنىڭ بىرەرسى بىلەن شۇ ھالەتتە ياكى كۆيدۈرۈپ قىلىنغان شىياق ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئاز مىقداردا ھەسەل ياكى نوقۇت چوگۇلۇقدا ئىلكۈل بەتەم يېگۈزۈلىدۇ. قورسقى زەيتۇن يېغى بىلەن سۇس مايلىنىدۇ ياكى كىندىكىگە مەرىيەم ئىسرىقى ئۆسۈملۈكى كالا ئۆتى بىلەن چېپىلىدۇ. بەزىدە بالىنىڭ چىش مىلكى غىدىقلىنىپ بىئارام قىلىدۇ، بۇ چاغدا ياغ ۋە موم بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، بۇزۇلغان تۇزلۇق گۆشمۇ پايدا قىلىدۇ. بالىلاردا، بولۇپمۇ چىشى چىققان مەزگىلدە تارتىشىش كۆرۈلىدۇ، بۇ كۆپ ھاللاردا بولۇپمۇ سېمىز، مىزاجى سوغۇق بولغانلاردا نېرۋىلارنىڭ زىيادە ئاجىزلىشىشى بىلەن بىرلىكتە ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. بۇ چاغدا ئىرسا يېغى، سەۋسەن يېغى، خېنە يېغى ياكى خەيرىگۈل يېغى بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. بالىلاردا بەزىدە تىتانۇس كۆرۈلىدۇ، بۇ چاغدا ئاغىچا (قىسسائۇل ھىمار) قاينىتىلغان سۇ ياكى بىنەپشە يېغى ئارىلاشتۇرۇلغان ئاغىچا يېغى بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. تارتىشىش تەپلەر ۋە ئېغىر ئىچ سۈرۈش ئارقىسىدىن تەدرىجىي يۈز بەرگەنلىكى ئۈچۈن قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان دەپ قارالسا يالغۇز بىنەپشە يېغى بىلەن ياكى بۇنىڭغا ساپلاشتۇرۇلغان مومدىن ئاز مىقداردا قوشۇلۇپ بوغۇلىرى تەرلىتىلىدۇ. بېشىغا زەيتۇن يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرى كۆپ قۇيۇلىدۇ، شۇنىڭدەك ئۇلاردا قۇرۇقلۇقتىن بولغان تىتانۇس كۆرۈلسىمۇ بۇ ئىلاج قىلىنىدۇ. بەزىدە بالىلاردا يۆتەل ۋە زۇكام كۆرۈلىدۇ، بۇ چاغدا ئۇلارنىڭ بېشىغا ئىسسىق سۇ قۇيۇش تەۋسىيە قىلىنغان، تىلغا ھەسەل سۈركىلىدۇ، ئارقىدىن تىل يىلتىزى بارماق بىلەن غىدىقلىنىپ

بەلغەم خىلىتى قۇستۇرۇلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ساقىيىدۇ ياكى ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، قارا شېكەر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇت بىلەن بىرلىكتە ھەر كۈنى ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەزىدە باللارنىڭ نەپسى قىستايدۇ، بۇ چاغدا قۇلاق تۈۋى، تىل يىلتىزى زەيتۇن يېغى بىلەن مايلىنىپ قۇستۇرۇلىدۇ، تىلى مايلانسمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېغىزنغا ئىسسىق سۇ تېمىتىلىدۇ، زىغىر ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلىدۇ. باللارنىڭ ئېغىز ۋە تىل شىللىق پەردىلىرى ناھايىتى يۇمران بولغاچقا، سۈتنىڭ سۇ قىسمى غىدىقلاپ ئېغىز يارىسى پەيدا قىلىدۇ، ئېغىز يارىسىنىڭ ئەڭ يامىنى كۆمۈردەك قارا بولغىنى بولۇپ، جانغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ، بىخەتەر بولغىنى ئاق ۋە قىزىل بولغىنىدۇر، بۇ چاغدا مەخسۇس قىسمدا بايان قىلىنغان ئېغىز يارىسى دورىلىرىنىڭ يەڭگىللىرى بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. بەزىدە بالغا بىنەپشە تالقىنى يالغۇز ياكى ئۇنىڭغا قىزىلگۈل، ئاز مىقداردىكى زەپەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ ياكى پەقەت خەرنۇپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىشلىتىلسە كۇپايە قىلىدۇ، بەزىدە كاھۇ ئۇسارىسى، ئىتئۈزۈمى، تاجىگۈلگە ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلسە كۇپايە قىلىدۇ، ئېغىر بولسا بۇ نۇسخىلارغا تالقان قىلىنغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قوشۇلىدۇ. بەزىدە مۇرمەككى، موزا، كۈندۇر پوستى ئۇپىدەك سالايە قىلىنىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ سۈرۈلسە باللارنىڭ چىش مىلىكى مۇدۇر - چاقسى ۋە ئېغىز يارىسغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە بالغا شاتۇت ئۇجمە قىيامى يالغۇز ياكى غورا ئۈزۈم قىيامى بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىلسە كۇپايە قىلىدۇ. بەزىدە يەرلىك ئورۇن ھەسەل شارابى ياكى مائۇلھەسەل بىلەن يۇيۇلىدۇ، ئارقىدىن ئېيتىلغان قۇرۇتقۇچى دورىلار سېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەك دورا ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە ئانار يىلتىزى، پوستى، گۈلى ۋە سۇماقنىڭ ھەربىردىن 18 گىرامدىن، موزىدىن 12 گىرام، سىرىقچېچەك ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرام ئېلىنىپ سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ سېپىلىدۇ.

باللارنىڭ بەدىنى ۋە مېڭىسى ناھايىتى ھۆل بولغاچقا، بەزىدە قۇلقىدىن ھۆللۈك ئاقىدۇ، بۇ چاغدا يۇڭ ھەسەل ۋە مۇۋاپىق مىقداردا سىرىقچېچەك ياكى زەپەر ياكى توغرىغۇ ئارىلاشتۇرۇلغان شارابقا چۆكۈرۈلۈپ قۇلقىغا تىقىلىدۇ. بەزىدە يۇڭ مۇۋاپىق مىقداردا زەپەر قوشۇلغان قىرتاق شارابقا چۆكۈرۈلۈپ بالىنىڭ قۇلقىغا تىقىلىدۇ. كۆپ ھاللاردا باللارنىڭ قۇلقى يەل ۋە ھۆللۈك سەۋەبىدىن ئاغرىپ قالىدۇ، بۇ چاغدا رۇسۇت، يالپۇز، تاشتۇز، ئەدەس، مۇرمەككى، ئاچچىقتاۋۇز ئۇرۇقى، ئارچا مېۋىسى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ مۇناسىپ ياغ بىلەن قاينىتىلىپ قۇلقىغا ئىلمان ھالەتتە تېمىتىلىدۇ. بەزىدە باللارنىڭ مېڭىسىدە

«ئۇتاس» دېيىلىدىغان ئىسسىق ئىششىق پەيدا بولىدۇ، بەزىدە ئۇنىڭ ئاغرىقى كۆز، گالغىچە تارقاپ بالىنىڭ چىرايى سارغىيىپ كېتىدۇ، بۇ چاغدا بالىنىڭ مېڭىسىگە قاپاق، تەرخەمەك پوستى، ئىتتىئۇرۇمى سۇيى، سېمىز ئوت سۇيى، ئاز مىقداردا سىركە ياكى تۇخۇم سېرىقى ئارىلاشتۇرۇلغان گۈل يېغى بىلەن سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. سىركە بىلەن تۇخۇم سېرىقىنىڭ قايسىسى ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

بەزىدە بالىنىڭ بېشىغا سۇ يىغىلىدۇ، ئۇنىڭ ئىلاجى باش كېسەللىكلىرىدە بايان قىلىندى. بەزىدە كۆزلىرى ئىششىيدۇ، بۇ چاغدا كۆزنىگە رۇسۇت سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بابۇنە قاياتمىسى ۋە ياۋا رەيھان سۇيى بىلەن يۇيۇلىدۇ. بەزىدە كۆپ يىغلاش بىلەن كۆز قارىچۇقىدا ئاق پەيدا بولىدۇ، بۇ چاغدا ئىتتىئۇرۇمى بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. بەزىدە بالا كۆپ يىغلىغان سەۋەبتىن قاپقىدا سۇلۇق ئىششىق كۆرۈلىدۇ، بۇمۇ ئىتتىئۇرۇمى سۇيى بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. بەزىدە بالىلاردا تەپ پەيدا بولىدۇ، بۇ چاغدا ئەك ياخشىسى ئىنىكئانىسى بالىنى ياخشى يۆگىشى، ئانار سۈيىگە سىركەنجۈبىل، ھەسەل ياكى تەرخەمەك سۈيىگە ئاز مىقداردا كافۇر ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈشى لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن ھۆل قومۇش سۇيى سىقىپ چىقىرىلىپ بالىنىڭ بېشى ۋە پۇتىغا سۈرۈلۈپ يۆگىلىپ تەرلىتىلىدۇ، چۈنكى بۇ تەدبىرنىڭ تەرلىتىش رولى بار. بەزىدە بالىنىڭ قورسىقى ئاغرىپ تولغىنىپ يىغلايدۇ، بۇ چاغدا بالىنىڭ قورسىقىغا ئىسسىق سۇ، ئاز مىقداردا موم ئېرىتىلگەن ئىسسىق ياغ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بەزىدە بالا تەكرار چۈشكۈرىدۇ، بۇ بەزىدە مېڭە ئەتراپىلىرىدىكى ئىششىق سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ، ئەگەر شۇنداق بولسا ئىششىق سوغۇق ئۇسارىلەر ۋە ياغلارنى سۈرۈش ئارقىلىق سوغۇقلۇق يەتكۈزۈپ ئىلاج قىلىنىدۇ. ئىششىق بولمسا ياۋا رەيھان تالقىنى بالىنىڭ بۇرنىغا پۈركۈلىدۇ.

بەزىدە ئۇلارنىڭ بەدىنىگە مۇدۇرلار چىقىدۇ، بۇ مۇدۇرلار يىرىڭلىق، قارا رەڭلىك بولسا خەتەرلىكتۇر، ئاق بولغىنى، شۇنداقلا قىزىل بولغىنى بىخەتەرەكتۇر. ئېغىز يارىسى بولغان بولسا ئەلۋەتتە خەتەرلىك بولاتتى. بەزىدە ئۇنىڭ چىقىشى پايدىلىق بولىدۇ. ھەر ھالدا بۇ مۇدۇرلار بالا يۇيۇندۇرۇلىدىغان قىزىلگۈل، ئاس دەرىخى يوپۇرمىقى، مەستىكى دەرىخى ۋە يۇلغۇن دەرىخى يوپۇرمىقى سېلىنىپ قاينىتىلغان سۇغا يەڭگىل قۇرۇتۇش رولى بولغان دورىلار قوشۇلۇپ ئىلاج قىلىنىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ يېغى ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ. مۇدۇرلار خەتەرلىك بولمسا پىشقۇچە قويۇلغاندىن كېيىن ئىلاج قىلىنىدۇ. يارىغا ئايلانسا مەلھەمى ئىسپىداجغا ئوخشاش مەلھەملەر ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە مائۇلھەسەلگە ئازراق توغرىغۇ قوشۇلۇپ يۇيۇشقا تېگىشلىك بولىدۇ. ئېغىز

يارىسغىمۇ شۇنداق ئىلاج قىلىنىدۇ. ئەگەر مۇدۇرلار زىچ بولسا توغرىغۇ سۈيىگە سۈت ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇيۇلىدۇ. تېرىسى تازىلانسا ئاس، قىزىلگۈل، ئىزخىر، مەستىكى دەرىخى يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىمسى بىلەن يۇيۇندۇرۇلىدۇ. بۇ تەدبىرلەرنىڭ ياخشىسى ئىنكائىننىڭ غىزاسىنى ئىسلاھ قىلىشتۇر.

بەزىدە بالا تولا يىغلىغانلىق سەۋەبىدىن كىندىكى چىقىپ قالىدۇ ياكى يەل پورداق كېسەللىكىنىڭ بىرەر سەۋەبىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ چاغدا نانغا ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ ۋە توخۇ تۇخۇمى ئېقى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ چېپىلىپ ئۇستىگە نېپىز چىگە رەخت يېپىلىدۇ ياكى ئاچچىق تۇرمۇس ئۇزۇم شارابى بىلەن چېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كۆچلۈكرەك بولغىنى مۇرمەككى، قارىغاي قوۋزىقى ۋە ياڭقى، ئاقاقيا، سەبرە ھەم يەل پورداق پەسلىدە ئېيتىلغان ئىسسىق تەبىئەتلىك قورۇغۇچى دورىلاردۇر. بەزىدە، باللاردا، بولۇپمۇ كىندىكىنى كەسكەندە ئىششىق پەيدا بولىدۇ، بۇ چاغدا شەنكال ئۆسۈملۈكى (فەنجىيۇس)، ئىلكۈل بەتەمدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ شىرەج يېغى بىلەن ئېرىتىلىپ بالىغا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە كىندىكىگە سۈركىلىدۇ. بەزىدە بالىنى ئۇخلىتىشقا تېگىشلىك بولىدۇ، ئەمما يىغلاپ ئۇخلىغىلى ئۇنىمايدۇ، بۇ چاغدا خەشخاش پوستى، خەشخاش ئۇرۇقى، كاھۇ يېغى، خەشخاش يېغى قاتارلىقلار بالىنىڭ چېكسى ۋە بېشىغا سۈركىلىدۇ، ئۇخلىسا تېخى ياخشى، ئۇخلىمسا بۇ دورا ئىشلىتىلىدۇ: ھەببۇس سەمنە، جەۋز جەندۇم، ئاق خەشخاش، سېرىق خەشخاش، زىغىر ئۇرۇقى، ھەببىتۇلخۇزرا، تاجىگۈل ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان ئۇرۇقى، زىرە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ ھەممىسى سۇس ئوتتا قاينىتىلىپ مىجلىپ قورۇلغان، سوقۇلمىغان ئىسپىغۇل قوشۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ بالىغا ئالتە گىرام مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ كۆچلۈك بولۇشى مەقسەت قىلىنسا بىر ھەسسىنىڭ ئۈچتىن بىرىچىلىك مىقداردا ياكى ئۇنىڭدىن ئاز مىقداردا ئەپيۇن قوشۇلىدۇ (ئەپيۇن زەھەرلىك بولغاچقا، مىقدارىنى نەزەرىيە بويىچە ئېھتىيات بىلەن بەلگىلەشنى تەۋسىيە قىلىمىز ت).

بەزىدە بالىنى ھېچ تۇتىدۇ، بۇ چاغدا جەۋزى ھىندى شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزىدە بالا قۇسىدۇ، بۇ چاغدا قەرنەپىلدىن 2.5 مىللىگىرام يېگۈزۈلسە بەزىدە پايدا قىلىدۇ. بەزىدە قەرنەپىل قۇسۇشنى توختىتىدىغان ئاجىز دورىلار بىلەن ئاشقازانغا چېپىلىدۇ. بەزىدە بالىنىڭ ئاشقازىنى ئاجىزلاپ قالىدۇ، بۇ چاغدا بالىنىڭ ئاشقازىنىغا چۈچۈكبۇيا سۈيى قىزىلگۈل سۈيى ياكى ئاس سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ سۈرۈلىدۇ. بېھى سۈيىگە ئاز مىقداردا قەرنەپىل ۋە ئامىلە جەۋھىرى قوشۇلۇپ ياكى ئىككى گىرام ئامىلە جەۋھىرى ئاز مىقداردىكى بېھى

قىيامى بىلەن يېگۈزۈلىدۇ.

بەزىدە بالا چۈشىدە چۆچىيىدۇ، بۇ كۆپ ھاللاردا ئاچ كۆزلۈكىدىن بەدەندە ماددىلار قېيىپ قېلىپ بۇزۇلۇش، بۇنىڭ تەسىرى ئاشقازانغا يەتكەندىن كېيىن سەزگۈچى قۇۋۇەت سېزىپ مېڭىنىڭ تەسەۋۋۇر قىلىش ۋە خىيال قىلىش قۇۋۋىتىگە يېتىپ ناچار چۈشلەرنى پەيدا قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بالىنى بەك توق قورساق ئۇخلاتماسلىق، ئاشقازاندىكى ھەزىمنى ياخشىلاپ غىزانىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن ھەسەل يالىتىش لازىم.

بەزىدە بالىنىڭ گېلى، يەنى ئېغىزى بىلەن قىزىلئۆڭگىچىنىڭ ئارىلىقى ئىششىيىدۇ، بەزىدە بۇ ئىششىق مۇسكۇل ۋە بويۇن ئومۇرتقىلىرىغچە سوزۇلىدۇ، بۇ چاغدا مۇناسىۋەتلىك شىياق بىلەن تەرىتى راۋانلاشتۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن شاتۇت ئۈجمە قىيامى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ.

بەزىدە بالا ئۇخلىغاندا چوڭ خورەك تارتىدۇ، بۇ چاغدا زىغىر ئۇرۇقى ياكى زىرە سوقۇلۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بەزىدە بالدا شامال داراش (رىيھۇس سىبيان) كېسەللىكى كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئىلاجىنى باش كېسەللىكلىرى پەسلىدە بايان قىلىمىز، ئەمما بۇ يەردە پايدىلىق بولغان ئىلاجنى بايان قىلىمىز، ئۇ يالپۇز، قۇندۇزقەھرى ۋە زىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ سوقۇلۇپ ئۇچ دان چوڭلىقىدا يېگۈزۈلىدۇ.

بەزىدە بالىلارنىڭ سوڭى چىقىپ قالىدۇ. بۇ چاغدا ئانار پوستى، ھۆل ئاس، جۈپتى بەللۇت، قۇرۇق قىزىلگۈل، كۆيدۈرۈلگەن مۇڭگۈز، شەب يەمانى، ئۆچكە تۇيىقى، ئانار گۈلى، موزا قاتارلىقلاردىن ئۇچ گىرامدىن ئېلىنىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قۇۋۋىتى ياخشى چىققۇچە قاينىتىلىپ ئىلمان سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. بەزىدە بالىنىڭ ئىچى سوغۇقلۇقتىن قانلىق سۈرىدۇ، بۇ چاغدا ھۇرۇن بىلەن زىرىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، كونا كالا يېغى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ سوغۇق سۇ بىلەن يېگۈزۈلىدۇ.

بەزىدە بالىنىڭ قورسقىدا، كۆپ ھاللاردا مەقئىتى ئەتراپىدا كىچىك ياكى ئۇزۇنچاق مەددە قۇرت پەيدا بولىدۇ، ئاز ۋاقىتلاردا كەڭ مەددىمۇ پەيدا بولىدۇ. ئۇزۇن مەددە قۇرت پەيدا بولغان بولسا شە (ئەمەننىڭ بىر تۈرى ت)نىڭ سۈيىدىن بەدىنى كۆتۈرەلگۈدەك مىقداردا ئېلىنىپ سۈت بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە ئەفسەنتىن، بەرەڭگى كابۇلى، كالا ئۆتى ۋە شەھمەنزەل قاتارلىقلاردىن مەلھەم تەييارلىنىپ بالىنىڭ قورسقىغا چېپىلىدۇ. مەقئىتىدە كىچىك قۇرت پەيدا بولغان بولسا راسەن، زەرچۈبىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، شېكەردىن ھەممىسىنىڭ

باراۋىردە ئېلىنىپ سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بالىنىڭ يىرىقلىرى پىچىلسا ئاس، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، قىزىلگۈل، سۆئىدى، ئارپا، ئەدەس قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى تېپىلسا ئۇپىدەك تالقان قىلىنىپ سېپىلىدۇ.

4 ـ پەسىل بوۋاقلار بالىلىق دەۋرىگە ئۆتكەندە قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا

بۇ ۋاقىتتا پۈتۈن دىققەت بالىنىڭ ئەخلاقىغا قارىتىلىدۇ. بالىنى زىيادە ئاچچىقلىتىش، قورقىتىش، ئەمگەك سېلىش ياكى ئۇيقۇسىز قويۇشتىن ئېھتىيات قىلىندۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بالىنىڭ نېمىنى ياخشى كۆرىدىغانلىقى ۋە ئارزۇ قىلىدىغانلىقى ھەققىدە ئويلىنىپ ئۇنىڭغا ھازىرلاپ بېرىلىدۇ. يامان كۆرىدىغان ئىشلار كۆزىدىن يىراق قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئىككى خىل پايدىسى بولىدۇ. بىرى، بالىنىڭ روھىيىتىنىڭ يېتىلىشىگە پايدىلىق بولۇپ، بالىدا گۈزەل ئەخلاق تۇيغۇسى شەكىللىنىشى ۋە ئەخلاقنىڭ خاراكتېرگە ئايلىنىشىغا تۈرتكە بولىدۇ. يەنە بىرى، جىسمانىي جەھەتتىكى يېتىلىشىگە پايدىلىقتۇر. چۈنكى خۇددى يامان ئەخلاقلار مىزاجنىڭ تۈرلۈك بۇزۇلۇشلىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغىنىدەك، يامان ئەخلاق يەنە ئۆز نۆۋىتىدە بالىدا ماس ھالدىكى مىزاج بۇزۇلۇشنى پەيدا قىلىدۇ، چۈنكى ئاچچىقلىنىش بەدەننى زىيادە قىزىتىدۇ، غەم قىلىش زىيادە قۇرۇتىدۇ، ھاكۇاقتىلىق روھىي قۇۋۋەتنى سۇسلاشتۇرۇپ مىزاجنى بەلغەمگە مايىللاشتۇرىدۇ. دېمەك، ئەخلاقنى ئوڭشاش بالىنىڭ روھىي ھەم جىسمانىي ساقلىقىنى ساقلاشتا مۇھىم رول ئويناىدۇ. بالا ئويغانسا ئىسسىق مۇنچىغا چۈشۈرۈلۈپ بىر سائەت ئويناشقا دەۋەت قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئازراق غىزالاندۇرۇلۇپ ئۇزۇنراق ئويناشقا دەۋەت قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈرۈلۈپ يەنە غىزالاندۇرۇلىدۇ. تاماقنىڭ ھەزىم بولماي خام ئۆتۈپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن تاماق ئۈستىگە سۇ ئىچىشتىن ئىمكانقەدەر پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئالتە ياشقا كىرگەندە ئەخلاق ۋە بىلىم ئۆگىتىدىغان ئۇستازنىڭ ئالدىغا ئېلىپ بېرىلىدۇ. تەدرىجىي ئۆگىتىلىدۇ، كىتابتىن ئايرىلماسلىققا بىراقلا مەجبۇرلانمايدۇ. ئۇلارنىڭ يېشى شۇ ياشقا يەتكەندە كۆپ ھەرىكەت قىلىدىغان بولىدۇ ۋە تاماقدىن ئىلگىرى چارچايدۇ. بۇ چاغدا ئۇ، بولۇپمۇ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولسا ئۇزۇم شارابى ئىچىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، چۈنكى ئۇزۇم شارابىنىڭ سەپرا پەيدا قىلىشتىن ئىبارەت زەرەرى ئۇلاردا ئاسان كۆرۈلىدۇ. ھالبۇكى

شارابنى ئىچكۈزۈشتىكى مەقسەت ئۇلاردىكى سەپرانى سۈيدۈك ئارقىلىق ھەيدەپ چىقىرىش ئىدى، ئەمما بوغۇملىرىغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش زۆرۈر ئەمەستۇر، چۈنكى ئۇلارنىڭ بەدىنىدىكى سەپرا خىلىتى سۈيدۈك ئارقىلىق ھەيدەپ چىقىرىلمىسا يەنە كۆپەيمەيدۇ، بوغۇملىرىغا ھۆللۈك يەتكۈزۈشمۇ ھاجەت ئەمەس. ئىشتىھاسى بولسا ساپ تاتلىق سوغۇق سۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇلار تاكى 14 ياشقا كىرگۈچە شۇ ھالەتتە پەرۋىش قىلىنىدۇ. بۇ جەريانىدا بەدىنىدىكى ھۆللۈكلەرنىڭ خورىشى، قۇرۇشى ۋە قېتىشىدىن ئىبارەت تەبىئىي ئىشلارغا ھەر كۈنى دىققەت قىلىنىپ بەدەن چېنىقتۇرۇش تەدرىجىي ئازايتىلىدۇ، بالىلىق يېشىدىن ئۆسۈپ يېتىلىش يېشىغىچە بولغان ئارىلىقتا قوپال چېنىقىشلاردىن قول ئۈزدۈرۈلۈپ نورمال چېنىقىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇشقا دەۋەت قىلىنىدۇ. بۇ ياشتىن كېيىنكى تەدبىردە تەرەققىي قىلدۇرۇش ۋە بەدەن ساقلىقىنى ساقلاش مەقسەت قىلىنىدۇ. تۆۋەندە بۇ ھەقتە سۆزلەپ، يېتىلگەن ساغلام كىشىلەر ئۈچۈن مۇھىم بولغان ئىشلارنى بايان قىلىمىز، ئاۋۋال بەدەن چېنىقتۇرۇشنى دەيمىز.

ئىككىنچى تەلىم

يېتىلگەن كىشىلەرگە ئورتاق بولغان تەدبىرلەر توغرىسىدا

بۇ 17 پەسىلدۇر.

1 ـ پەسىل بەدەن چېنىقتۇرۇش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

ساقلىقنى ساقلاشنىڭ مۇھىم تەدبىرلىرى بەدەن چېنىقتۇرۇش، ئۇزۇقلىنىش ، ئۇخلاش بولغاچقا بەدەن چېنىقتۇرۇشنى دەسلەپتە سۆزلەشكە تېگىشلىك بولدى. دەيمىزكى، بەدەن چېنىقتۇرۇش ئارقىمۇئارقا چوڭ نەپەسلىنىشكە تېگىشلىك بولىدىغان ئىختىيارىي ھەرىكەتتۇر. ئۆز ۋاقتىدا نورمال بەدەن چېنىقتۇرغان كىشىنىڭ باشقا تەدبىرلەر مۇۋاپىق، توغرا بولغان ئەھۋال ئاستىدا ماددىي كېسەللىكلەر ۋە ئۇنىڭغا ئەگىشىپ پەيدا بولىدىغان مىزاجغا مەنسۇپ كېسەللىكلەرنىڭ ھەرقانداق ئىلاجىغا ھاجىتى چۈشمەيدۇ.

بۇنىڭ تەپسىلاتى شۇكى، خۇددى ئىلگىرى بىلگىنىمىزدەك بىز سان ـ سۈپەت جەھەتتە نورمال، مۇۋاپىق ئۇزۇقلىنىش ئارقىلىق ساقلىقىمىزنى ساقلاشقا مەجبۇرمىز. ھېچقانداق ئۇزۇقلۇق قۇۋۋىتى ۋە تەسىرى بىلەن پۈتۈنلەي ئۇزۇقلۇققا ئايلىنىپ كەتمەيدۇ، بەلكى ھەر قېتىملىق ھەزىمدە ئۇنىڭدىن كېرەكسىز ماددىلار ئېشىپ قالىدۇ، تەبىئەت قۇۋۋىتى ئۇنى ھەيدەپ چىقىرىشقا تىرىشىدۇ، ئەمما تەبىئەت قۇۋۋىتى يالغۇز ئۇنى تولۇق ھەيدەپ چىقىرالمايدۇ، بەلكى ھەر قېتىملىق ھەزىمنىڭ كېرەكسىز ماددىلىرىدىن مەلۇم مىقدارىدا قالدۇق چوقۇم قېپقالىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئارقىمۇئارقا يۈز بەرسە ۋە تەكرارلانسا بەدەنگە بىرقانچە جەھەتتىن زىيانلىق

بولغان كېرەكسىز ماددىلار يىغىلىپ قالىدۇ. بىرى شۇكى، بۇ ماددىلار ئوفۇنەتلىنىپ ماس ھالدىكى بەزى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. كەيپىياتى ئاشسا مىزاجنى بۇزىدۇ، مىقدارى كۆپەيسە ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئىلگىرى ئېيتىلغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، ئەزالارغا قۇيۇلسا ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇسلىرى روھ جەۋھىرىنىڭ مىزاجنى بۇزىدۇ، شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ زىيانلىق ماددىلارنى ئەلۋەتتە ھەيدەپ چىقىرىش زۆرۈر بولىدۇ. ھالبۇكى، ھەيدەپ چىقىرىش پەقەت زەھەرلىك دورىلار بىلەن تولۇق ۋە ياخشى بولىدۇ. شۇبھىسزكى بۇنداق دورىلار تەبئىي ھارارەتكە زىيان يەتكۈزىدۇ. زەھەرلىك بولمىغان تەقدىردىمۇ ئۇنى ئىستېمال قىلىش خۇددى بۇقرات: دورا تازىلايدۇ ھەم زىيان يەتكۈزىدۇ دېگەندەك، تەبئەت قۇۋۋىتىگە زىيان يەتكۈزۈشتىن خالىي بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ دورىلار ياخشى خىلىت، تەبئىي ھۆللۈكلەر، ھايات جەۋھىرى بولغان روھنىمۇ مەلۇم مىقداردا ھەيدەپ چىقىرىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى رەئىس ئەزالار ۋە خادىمىي ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتىنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. مانا بۇلار بەدەندە قېيىپ قالغان ماددىلارنى ئۆز ھالىتىدە قويۇش ياكى ھەيدەپ چىقىرىشنىڭ زىيانلىرىدۇر. بەدەن چېنىقتۇرۇش بولسا باشقا تەدبىرلەر مۇۋاپىق قوللىنىلغان ئەھۋال ئاستىدا تەبئىي ھارارەتنى جانلاندۇرۇش، بەدەننى يېنىكلەشتۈرۈش بىلەن بىرلىكتە ماددىلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئەڭ ياخشى ئاملىدۇر. چۈنكى، بەدەن چېنىقتۇرۇش ئۇچۇچان ھارارەتلەرنى قوزغىتىپ بەدەندىكى كۈندە يىغىلغان كېرەكسىز ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ھەربىر قوزغىتىشقا ۋە چىقىدىغان يوللىرىغا يۈزلەندۈرۈشكە يارىمم بېرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن كۈنلەر ئۆتسىمۇ بەدەندە ھېسابقا ئالغۇدەك كېرەكسىز ماددا يىغىلمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدەن چېنىقتۇرۇش خۇددى يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك تەبئىي ھارارەتنى ئۆرلىتىدۇ، بوغۇملار ۋە تارىمۇشلارنى چىڭىتىپ، ئۇلارنىڭ ئىش - پائالىيەتلىرىگە يارىمم بېرىدۇ ۋە بەزى ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كېمىشى بىلەن ئەزالار ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلىشقا تەييارلىنىدۇ، تارتقۇچى قۇۋۋەت قوزغىلىدۇ، ئەزالاردىكى تۇگۈنچىلەر تارقىلىپ ئەزالار يۇمشايدۇ، ھۆللۈكلەر سۈيۇلىدۇ، تەر تۆشۈكچىلىرى كېڭىيىدۇ. بەدەن چېنىقتۇرۇشنى تەرك ئەتكۈچى كۆپ ھاللاردا جۇدەتكۈچى تەپكە گىرىپتار بولىدۇ، چۈنكى ئەزالار ھەربىر ئەزانىڭ ھاياتلىق ۋاستىسى بولغان تەبئىي روھنى ئېلىپ كېلىشكە سەۋەبچى بولىدىغان ھەربىر تاشلىغانلىقى ئۈچۈن قۇۋۋەتلىرى زەئىپلىشىدۇ.

2 - پەسىل بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا

بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ ئىچىدە ياشاش ئېھتىياجى سەۋەبىدىن تەبىئىي قىلىشقا تېگىشلىكلىرى ۋە مەقسەتلىك ھالەتتە قىلىنىدىغانلىرى بار. بۇ يەردە مەقسەتلىك قىلىنىدىغان بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەققىدە توختىلىمىز. ئۇنىڭ تۈرىگە قاراپ تۇرۇپ بەدەنگە كۆرسىتىدىغان تەسىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ ئىچىدە كۈچلۈك، قاتتىقلىرى، يېنىكلىرى، تېزلىرى، ئاستىلىرى، كۈچلۈك ھەم تېزلىرى باردۇر.

بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ تېز بولغان تۈرلىرى چېلىشىش، ئىتتىرىشىش، مۇشتلىشىش، تېز مېڭىش، ئوق ئېتىش، ئۇسسۇل ئويناش، ئېگىزگە سەكرەش، بىر پۇتتا سەكرەپ مېڭىپ، قىلىچ، نەيزە ئوينىتىش، ئات مىنىش، پۇتنىڭ ئۇچىدا دەسسەپ تۇرۇپ ئىككى قولنى ئالدى - كەينىگە تېز ھەرىكەتلەندۈرۈش قاتارلىقلاردۇر.

بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ يېنىك بولغان تۈرلىرى ئىلھەگچە ئۆرە تۇرۇپ ياكى ئولتۇرۇپ، كارىۋاتلىق ئىلھەگچە يېتىپ ئۇچۇش، قېيىق ۋە كېمىگە ئولتۇرۇشتۇر، ئۇنىڭدىن سەل كۈچلۈكرەك بولغانلىرى ئات، تۆگىگە مىنىش، ھارۋىدا ئولتۇرۇش ۋە كالىغا مىنىشتۇر.

مەيداندا قىلىنىدىغان كۈچلۈك چېنىقىشلار رەقىبىنى مەيداننىڭ چېتىگە ئاپىرىپ كەينىچە ئىتتىرگەن ھالەتتە مەيداننىڭ ئوتتۇرىغا كېلىش، ئۇزۇنغا سەكرەش، چاۋاك چېلىش، ئېگىزگە سەكرەش، تېز يۈگۈرۈش، چوڭ - كىچىك توپلارنى ئويناش، ئات توپ ئويناش، پالاقلىق توپ ئويناش، چېلىشىش، تاش ئېتىش، ئاتقا سەكرەپ مىنىش قاتارلىقلاردۇر.

تۈتۈشۈش ھەرىكەتلىرى بىرقانچە خىلدۇر: بىرى، ئىككى ئادەم بىر - بىرىنىڭ بېلىنى گىرەلەشتۇرۇپ تۇتىدۇ، بۇ چاغدا بىرى يەنە بىرىدىن ئاجرىماقچى بولىدۇ، قارشى تەرەپ ئۇنى قويۇپ بەرمەسلىككە تىرىشىدۇ. يەنە بىرى، ئىككى ئادەم ئوڭ قولىنى قارشى تەرەپنىڭ ئوڭ بىقىنىغا، سول قولىنى سول بىقىنىغا كىرگۈزۈپ بېلىدىن تۇتۇپ رەقىبىنى كۆتۈرۈپ - چۈشۈرۈپ، بەزىدە ئېگىشتۈرۈپ، بەزىدە تىك قىلىپ كۈچ سىنىشىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە يەنە، ئىككى ئادەم كۆكرىكى بىلەن بىر - بىرىنى ئىتتىرىش، بىر - بىرىنىڭ بوينىدىن تۇتۇپ تۆۋەنگە بېسىش، پۇتلىرىنى گىرەلەشتۇرۇپ يىقىتىشقا تىرىشىشقا ئوخشاش ھەرىكەتلەرمۇ باردۇر.

سۈرئىتى تېز بولغان چېنىقىشلارنىڭ ئىچىدە ئىككى ئادەم ئورنىنى تېز سۈرئەتتە

ئالماشتۇرۇپ ئالدى - كەينىگە رەتلىك ياكى رەتسىز ھالەتتە ئارقىمۇئارقا سەكرەش، ئورنىدا تۇرۇپ ئوڭ تەرەپتىن بىر غۇلاچ يىراقلىققا بىر نەيزە، سول تەرەپتىن بىر غۇلاچ يىراقلىققا بىر نەيزە سانجىپ، ئوڭ تەرەپتىكىنى سول تەرەپكە، سول تەرەپتىكىنى ئوڭ تەرەپكە تېز سۈرئەتتە ئالماشتۇرۇپ سانجىش ھەرىكەتلىرى باردۇر.

تېز، كۆچلۈك قىلىنىدىغان ھەرىكەتلەر توختاپ - توختاپ قىلىنىدۇ.

بەدەن چېنىقتۇرۇشتا ئوخشىمىغان ھەر خىل ھەرىكەتلەرنى ئىشلەش، مەلۇم بىر خىل ھەرىكەت بىلەن چەكلىنىپ قالماسلىق لازىم. ھەربىر ئەزانىڭ خاس بولغان چېنىقىش ئۇسۇلى بار، پۇت - قولنى چېنىقتۇرۇش مەلۇملۇقتۇر. كۆكرەك ۋە نەپەس ئەزالىرى بەزىدە بوم ۋە كۆچلۈك ئاۋاز بىلەن، بەزىدە ئىنچىكە ئاۋاز بىلەن چېنىقتۇرۇلىدۇ، بۇ چاغدا ئېغىز، كىچىك تىل، تىل ۋە كۆزلەرمۇ چېنىقىدۇ، ئاۋاز ياخشىلىنىدۇ، كۆكرەك تازىلىنىدۇ، بەزىدە نەپەسنى يىغىپ پۈۋلەش بىلەن چېنىقتۇرۇلىدۇ، بۇ چاغدا پۈتۈن بەدەنمۇ چېنىقىدىغان بولۇپ، يوللىرى كېڭىيىدۇ. ئاۋازنى ئۇنلۈك ھالەتتە سوزغاندا كۆپ ھاۋانى سۈمۈرۈش ۋە چىقىرىشقا توغرا كېلىدىغان بولغاچقا خەتەرلىكتۇر. دەسلەپتە يەڭگىل قىرائەت قىلىنىپ، ئاۋاز تەدرىجىي كۆتۈرۈلۈپ بارغانسېرى كۈچەيتىلىپ، كېيىن تەدرىجىي نورماللاشتۇرۇلىدۇ، بۇنداق قىلىش نەپەس ئەزالىرىغا كۆپ پايدىلىقتۇر. يۇقىرى ئاۋاز ئۇزلۇكسىز داۋاملاشتۇرۇلسا نورمال، ساغلام كىشىلەر ئۇچۇن زىيانلىقتۇر.

ھەربىر ئادەمگە مۇۋاپىق كېلىدىغان بەدەن چېنىقتۇرۇش ئۇسۇلى بار، ئىلەڭگۈچ ئۇچۇشتەك يېنىك ھەرىكەتلەر تەپلەر زەئىپلەشتۈرۈپ ئولتۇرۇپ - قوپۇشتىن ئاجىز كەلگەن كىشىلەر ۋە كېسەلدىن يېڭى ساقايغانلار، خەربەق ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى ئىچىپ زەئىپلەشكەنلەر، كۆكرەك پاسىل پەردىسىدە كېسەللىك پەيدا بولغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇ ھەرىكەتكە ئۇيقۇ قوشۇلسا يەللەرنى تارقىتىدۇ، ھاڭۇاقتىلىق ۋە ئۇنتۇغاقلىققا ئوخشاش باش كېسەللىك ئاسارەتلىرىنى يوقىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تەبئىي ھارارەتنى ئويغىتىدۇ. كارىۋاتلىق ئىلەڭگۈچىتە ئۇچۇش ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ، مۇرەككەپ ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك تەپ، ئىستىسقا، نۇقرەس ئاغرىقى ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى بىمارلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، چۈنكى بۇ ھەرىكەت ماددىلارنىڭ قوزغىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئاجىز كىشىلەر يېنىكرەك، كۆچلۈك كىشىلەر كۆچلۈكرەك ئۇچسا بولىدۇ.

كالىغا مىنىش يۇقىرىقى تەسىرلەرنىڭ ھەممىسىنى ئۆتەيدۇ، بەلكى، تەسىرى كۆچلۈكرەك بولىدۇ، بەزىدە كالىغا تەتۇر مىنىلىدىغان بولۇپ، كۆز ئاجىزلىقى ۋە كۆز قارىغۇلىشىشقا ناھايىتى

پايدا قىلىدۇ.

قىرغاقتا يېقىن يەردە قېيىق ۋە كېمىگە ئولتۇرۇش جوزام، ئىستىسقا، سەكتە، ئاشقازان سوۋۇش ۋە ئاشقازان ئېسىلىشكە پايدا قىلىدۇ، كۆكۈل ئېلىشىپ پەسەيسە ئاشقازانغا پايدا قىلىدۇ.

كېمىگە ئولتۇرۇش بىلەن تەڭ پالاق ئۇرۇلسا كۆكۈلدە خۇشاللىق ۋە غەم تۈيغۇسى ئالمىشىپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن مەزكۇر كېسەللىكلەرگە بەكرەك پايدا قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىنى چېنىقتۇرۇش ئومۇمىي بەدەننى چېنىقتۇرۇش بىلەن بولىدۇ.

كۆز ئۇششاق نەرسىلەرگە قاراش، بەزىدە ئېگىزلىكلەرگە قاراش بىلەن چېنىقتۇرۇلىدۇ.

قۇلاق تۆۋەن ئاۋازلارنى، ئاز ۋاقىتلاردا يۇقىرى ئاۋازلارنى ئاڭلاش ئارقىلىق چېنىقتۇرۇلىدۇ. ھەربىر ئەزانى چېنىقتۇرۇش ئۇسۇلى ئايرىم بولۇپ، مەخسۇس قىسمدا تەپسىلي بايان قىلىمىز. چېنىققۇچى ئاجىز ئەزالىرىغا زەرەر يېتىپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىشى لازىم، مەسىلەن: پۇت كۆك قان تومۇرى كۆپۈش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئادەم چېنىقىشتا پۇتلىرىنى ئاز ھەرىكەتلەندۈرۈشى ياكى ھەرىكەتلەندۈرمەسلىكى، بەلكى بەدەننىڭ باش، بويۇن ۋە كۆكرەك قىسمىغا ئوخشاش يۇقىرىقى قىسىملىرىنى چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق تەسىرىنى پۇتقا يەتكۈزۈشى لازىم. ئاجىز بەدەننى يەڭگىل، كۈچلۈك بەدەننى ئېغىر چېنىقتۇرۇش لازىم.

بىلگىنكى، ھەربىر ئەزانىڭ ئۆزىگە خاس بولغان چېنىقىش ئۇسۇلى باردۇر، مەسىلەن: كۆزنى ئۇششاق خەتلەرنى كۆرۈش، گالىنى ئاۋازنى تەدرىجي يۇقىرىلىتىش ئارقىلىق چېنىقتۇرغانغا ئوخشاش. قۇلاق بىلەن چىشنىمۇ ئۆزىگە خاس بولغان چېنىقتۇرۇش ئۇسۇلى بار، ھەممىسى ئۆز ئورنىدا بايان قىلىنىدۇ.

3 ـ پەسىل چېنىقىشنى باشلاش ۋە توختىتىش ۋاقتى توغرىسىدا

بەدەن چېنىقتۇرۇشقا باشلىغان ۋاقىتتا بەدەن پاكىز بولۇشى، ئۈچەيلەر ۋە تومۇرلارنىڭ ئەتراپىدا چېنىقىش ئارقىلىق بەدەنگە تارقىلىدىغان ناچار، خام كەيمۇسلار بولماسلىقى، كەچتە يېگەن تائام ئاشقازان، جىگەر ۋە تومۇرلاردا ھەزىم بولۇپ بولغان بولۇشى، يەنە بىر قېتىملىق غىزا ۋاقتى كەلگەن بولۇشى كېرەك. بۇ، سۈيدۈك قىيامى ۋە رەڭگىنىڭ پىشقانلىقىدىن بىلىنىدۇ. چېنىقىش مۇشۇنداق ھەزىمنىڭ دەسلەپكى ۋاقتىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. چۈنكى، غىزالىنىپ

بولغاندىن كېيىنكى ۋاقىت ئۇزارسا ۋە تەبئىي هارارەت غىزانى هەزىم قىلىشتىن بىكار بولسا، سۈيدۈكتىكى ئوتقا مەنسۇپ خۇسۇسىيەت كۈچىيىپ، رەڭگى تەبئىي سېرىقلىقتىن هالقىپ كەتسە بۇ چاغدا بەدەن چېنىقتۇرۇش زىيانلىقتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن كۈچلۈك چېنىقىش زۆرۈر بولسا ئاشقازان تولۇق بوش بولماسلىقى، بەلكى ئاز مىقداردا غىزا بولۇشى، قىش پەسلىدە تەستە هەزىم بولىدىغان، ياز پەسلىدە ئاسان هەزىم بولىدىغان غىزا بولۇشى لازىم. توق قورساق چېنىقىش ئاچ قورساق چېنىققاندىن، بەدەن ئىسسىق ياكى هۆل هالەتتە چېنىقىش بەدەن سوغۇق ياكى قۇرۇق هالەتتە چېنىققاندىن ياخشىدۇر. چېنىقىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى بۇلارنىڭ ئوتتۇرا هال ۋاقتىدۇر. قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەر چېنىقسا بەزىدە مەلۇم كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، چېنىقىشنى توختاتسا ساقىيىدۇ.

چېنىقىشتىن بۇرۇن ئۇچەي ۋە دوۋساقتىكى كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىش، تەبئىي هارارەتنى جانلاندۇرۇپ بەدەننى ماسلاشتۇرۇش ۋە تەر تۆشۈكچىلىرىنى كېڭەيتىش ئۈچۈن بەدەننى يېرىك نەرسە بىلەن ئۇۋۇلاش، ئارقىدىن ئەزەب دەرىخى يېغى بىلەن مايلاپ، بارماقلارنىڭ ئۇچلىرى بىلەن ئوخشاش بېسىم بىلەن ئۇۋۇلاپ ماينى مۇسكۇل تالالىرىغا سىڭدۈرۈش، ئۇنىڭدىن كېيىن چېنىقىشنى باشلاش لازىم. ئەتىياز پەسلىدە چېنىقىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى كۈندۈز يېرىم بولغان ۋاقىت بولۇپ، مۆتىدىل ئۆيدە ئېلىپ بېرىلىدۇ، ياز پەسلىدە ۋاقىت سەل ئالدىغا سۈرۈلىدۇ. قىش پەسلىدە چېنىقىش ۋاقتى كەچ ۋاقتىغا كېچىكتۈرۈلۈشى مۇۋاپىق ئىدى، ئەمما باشقا ئىشلار بۇنىڭغا توسالغۇ بولىدۇ. قىش پەسلىدە چېنىقىلىدىغان ئورۇن مۆتىدىل ئىسسىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرىدا ئېيتىلغان غىزانىڭ هەزىم بولۇشى ۋە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ چىقىرىلىشىدەك شەرتلەرگە رىئايە قىلىنغان هالەتتە چېنىقىلىدۇ. چېنىققاندا رەڭگرويى ياخشى، ئەزالارنىڭ هەرىكەتلىرى يېنىك ۋە ئېسىلگەن هالەتتە بولسا چېنىقىشنىڭ نورمال بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ ئەهۋاللار ناچارلاشسا، تەر تەپچىرەشتىن ئېقىشقا باشلىسا چېنىقىشنى توختىتىش، ئارقىدىن تەرلەتكۈچى مايلار بىلەن مايلىنىش لازىم. بىرىنچى كۈندىكى چېنىقىش ۋە ئۇزۇقلىنىش نورمال بولدى دەپ قارالسا ئىككىنچى كۈنى شۇ يوسۇندا داۋاملاشتۇرۇلىدۇ، ئۇنداق بولمىسا ئەهۋالغا قاراپ مۇۋاپىق ئۆزگەرتىلىدۇ.

4 ـ پەسل ئۇۋۇلاش توغرىسىدا

قاتتىق ئۇۋۇلاش بەدەننى چىڭىتىدۇ، بوش ئۇۋۇلاش بەدەننى بوشىتىدۇ، كۆپ ئۇۋۇلاش بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ، نورمال ئۇۋۇلاش بەدەننى تەرەققىي قىلدۇرىدۇ. بۇلار بىرىكسە توققۇز خىل

ئۇۋۇلاش شەكلى بارلىققا كېلىدۇ. يىرىك نەرسە بىلەن ئۇۋۇلاش قانۇنى سىرتقا تېز سۇرئەتتە تارتىدۇ، سىلىق نەرسە بىلەن يەنى، ئالقان ياكى يۇمشاق رەخت بىلەن ئۇۋۇلاش قانۇنى يېغىدۇ ۋە ئەزادا توختىتىدۇ. ئۇۋۇلاشتىن مەقسەت شالاڭ بەدەننى زىچلاشتۇرۇش، يۇمشاق بەدەننى قاتۇرۇش، زىچ بەدەننى شالاڭلاشتۇرۇش، قاتتىق بەدەننى يۇمشىتىشتۇر. بەدەن چېنىقتۇرۇشتىن بۇرۇن ماسلاشتۇرۇش مەقسىتىدە يۇمشاق ئۇۋۇلىنىدۇ، ئاندىن قاتتىق ئۇۋۇلىنىدۇ، چېنىقىش تۈگىگەندىن كېيىن بەدەننى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، مۇسكۇللاردىكى چېنىقىش جەريانىدا تولۇق چىقىپ كەتمىگەن قالدۇق ماددىلارنى تارقىتىش، شۇ ئارقىلىق ھارغىنلىق يېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە ئۇۋۇلىنىدۇ، بۇ ئۇۋۇلاش يۇمشاق، نورمال بولۇشى لازىم، ياغ سۈركىلىپ ئۇۋۇلانسا ياخشىراق بولىدۇ. ئەزالارنى قاتتىق، يىرىك نەرسە بىلەن ئۇۋۇلىماسلىق لازىم. نارەسىدە بالىلارنىڭ بەدىنى قاتتىق نەرسە بىلەن ئۇۋۇلانسا ئۆسۈپ يېتىلىشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ، ئەمما يېتىلگەنلەرگە بولغان زىيىنى ئازراق بولىدۇ. قاتتىق ئۇۋۇلاشتا كۆرۈلگەن زىيان يۇمشاق ئۇۋۇلاشتا كۆرۈلگەن زىياندىن ئازراق بولىدۇ. چۈنكى، يۇمشاق ئۇۋۇلىغاندا بەدەن بوشاپ، ماددىلار كۆچلۈك تارقىلىپ بۇزۇلۇشنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. نارەسىدە بالىلارنىڭ بەدىنى زىيادە قاتتىق ۋە يىرىك ئۇۋۇلانسا ئۆسۈپ يېتىلىشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. نارەسىدە بالىلارنى قانداق ئۇۋۇلاش ۋە ئۇنىڭ شەرتلىرىنى كېيىن بايان قىلىمىز، بۇ يەردە پەقەت چېنىقىپ بولغاندىن كېيىنكى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن قىلىنىدىغان ئۇۋۇلاش ھەرىكىتىنى بايان قىلىمىز. ئەمەلىيەتتە بۇ خىل ئۇۋۇلاش چېنىقىشنىڭ باشقا تۈرىدەك مەلۇم بولىدۇ.

بۇ خىل ئۇۋۇلاشنى باشلاشتىن ئاۋۋال بەدەن مايلىنىدۇ، ئۇۋۇلاش كۆچلۈك باشلىنىپ تەدرىجىي نورماللاشتۇرۇلىدۇ، ئەمما كۆچلۈك ھالەتتە توختىتىپ قويۇشقا بولمايدۇ. ئەگەر ياخشىسى قولىنىڭ ھەممە بارماقلىرى بىلەن ئۇۋۇلاش لازىم. ئۇۋۇلانغۇچى ئۇۋۇلاش ئاخىرلاشقاندىن كېيىن كېرەكسىز ماددىلارنىڭ تارقىلىشى ئۈچۈن ئۇۋۇلانغان ئەزاسىنى چىڭ تۇتۇپ تۇرۇشى، شۇ ھالەتتە ئەزاسىنىڭ ئەتراپىنى رەخت بىلەن سۈرتۈشى، بۇ چاغدا ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ھاۋانى سۈمۈرۈپ چىڭقىلىپ تۇرۇشى، بولۇپمۇ ئىمكانىيەت بولسا قورساق مۇسكۇلىنى بوشتىپ كۆكرەك مۇسكۇلىنى چىڭ تۇتۇشى، ئاخىردا ئۈچەيلەرنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن قورساق مۇسكۇلىنى ئازراق چىڭتىشى، بۇ جەريانىدا مېڭىش، ئوڭدا يېتىش، پۇتىنى ھەمراھىنىڭ پۇتى بىلەن گىرەلەشتۈرۈش ھەرىكەتلىرىنى ئىشلىشى لازىم.

كۆزگە كۆرۈنگەن تەنھەرىكەتچىلەر چېنىقىش ئارىسىدا نەپسىنى يېغىپ چىڭقىلىش ھەرىكىتىنى ئىشلەيدۇ. بەزىدە ئۇلار چېنىقىش ئارىسىدا چېنىقىشنى توختىتىپ ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەقسىتىدە مەزكۇر ئۇۋۇلاش ھەرىكىتىنى ئىشلەيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن چېنىقىشنى

داۋاملاشتۇرىدۇ. كۆپ چارچىمغان، قايتا چېنىقىشنى نىيەت قىلمىغان كىشى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەقسىتىدىكى ئۇۋۇلاشنى كۆپ ئىشلىمىسمۇ بولىدۇ، ماغدۇرسىزلىق ھېس قىلسا كېيىن بايان قىلىنىدىغان ياغ بىلەن مايلانسا، بەدىنىگە قۇرۇقلۇق يەتكەن بولسا، ئەزالىرى نورماللاشقانغا قەدەر كۆپرەك ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

ئۇخلاشتىن بۇرۇن بەدەننى ئۇۋۇلاش ۋە چىڭ تارتىش مەنپەئەتلىكتۇر. چۈنكى بۇنداق قىلىش بەدەننى قۇرۇتۇپ، ھۆللۈكلەرنىڭ بوغۇملارغا ئېقىشنى توسىدۇ، بۇنى چۈشىنىڭ.

5 ـ پەسىل مۇنچا ۋە مۇنچىغا چۈشۈش توغرىسىدا

بىز تەدبىرلىرى ھەقىقىدە سۆزلەۋاتقان كىشىنىڭ ماددىلارنى تارقىتىش رولى بولغان مۇنچىغا چۈشۈشى زۆرۈر ئەمەس. چۈنكى، ئۇنىڭ بەدىنى تازىلانغاندۇر، مۇنچىغا پەقەت بەدىنىنى يېنىك ئىسسىتىش ۋە نورمال ھۆللەشتۈرۈشنى مەقسەت قىلغان كىشىنىڭ چۈشۈشى مۇۋاپىقتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلار مۇنچىدا ئۇزۇن تۇرماسلىقى لازىم، ئەمما ۋاننىغا چۈشسە تېرىلىرى قىزارغىچە تۇرۇپ ماددىلار تارقىلىشقا باشلىغاندا ئايرىلسا بولىدۇ. ئەتراپىغا سۇ سېپىپ ھاۋانى نەمدىشى، تېز يۇيۇنۇپ تېز چىقىشى لازىم. بەدەن چېنىقتۇرغاندىن كېيىن ھاردۇق تولۇق چىقمىغۇچە مۇنچىغا چۈشمەسلىك كېرەك.

مۇنچىنىڭ ئەھۋالى ۋە ئۇنىڭ شەرتلىرى باشقا ئورۇندا بايان قىلىنغان ئىدى، بۇ يەردە دەيدىغىنىمىز شۇكى، مۇنچىغا چۈشمەكچى بولغانلار مۇنچىنىڭ ھەرقايسى ئۆيلىرىدە قائىدە بويىچە تۇرۇشى، ئىسسىق ئۆيدە پەقەت كۆڭلى ئېلىشمىغۇدەك ھالەتتە تۇرسا بولىدۇ، بۇ چاغدا بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلار تارقىلىپ، بەدەن ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلىشقا تەييارلىنىدۇ. بۇ جەريانداً بەدەننىڭ ئاجىزلىشىشى ياكى ئوفۇنەت پەيدا قىلىدىغان بىرەر كۈچلۈك سەۋەبنىڭ تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش زۆرۈر.

بەدىنىنىڭ سەمرىشىنى ئارزۇ قىلىدىغان كىشى بەدەنده توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن خاتىرجەم بولسا تائامدىن كېيىن مۇنچىغا چۈشسە بولىدۇ. مۇنچىدىن كېيىن ئاپىتاپقا قاقلانماقچى بولسا مىزاجى ئىسسىق بولسا بەدەنده توسالغۇ پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل ئىستېمال قىلىشى ياكى مىزاجى سوغۇق بولسا مەجۇنى فۇزەنجى ۋە فەلافىلى ئىستېمال قىلىشى ياخشىدۇر.

كىشى بەدىنىدىكى ماددىلارنى تارقاتماقچى ۋە ئورۇقلىماقچى بولسا مۇنچىغا ئاچ قورساق

چۈشۈشى، ئۇرۇن تۇرۇشى لازىم، پەقەت ساقلىقىنى ساقلىماقچى بولسا مۇنچىغا ئاشقازان ۋە جىگەردىكى غىزا ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن چۈشۈشى كېرەك. بۇنداق قىلغاندا سەپرانىڭ قوزغىلىشىدىن ئەنسىرىسە ياكى ناشتىدا مۇنچىغا چۈشكەن بولسا مۇنچىدىن كېيىن يەڭگىل نەرسە ئىستېمال قىلسۇن. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى مۇنچىغا چۈشۈشكە توغرا كەلسە ئىسسىق ئۆيگە كىرىشى چەكلىنىدۇ. بۇلار ئىستېمال قىلىدىغان ئەڭ ياخشى نەرسە مېۋە سۈيى ياكى قىزىلگۈل سۈيىگە چىلانغان نانىدۇر. مۇنچىدا ياكى مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن ئەمەلىي سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى، تەر تۆشۈكچىلىرى ئوچۇق بولغاچقا سوغۇقلۇق رەئىس ئەزالارغا تېزلا يېتىپ بېرىپ قۇۋۇتلىرىنى بۇزىدۇ، شۇنداقلا بەك ئىسسىق بولغان نەرسىلەرنى ئىچىش، بولۇپمۇ قايناق سۇ ئىچىشتىن پەرھىز قىلىش لازىم. چۈنكى، بەك ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىچكەندە رەئىس ئەزالارغا تېز يېتىپ بېرىپ، سىل ۋە جۈدەتكۈچى تەپكە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە مۇنچىدىن بىراقلا چىقىش، مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن باشنى ئوچۇق قويۇش ۋە بەدەنگە سوغۇق تېگىشتىن ساقلىنىش، قىش پەسلى بولسا كىيىمگە يۆگىنىپ چىقىش لازىم. تەپكە گىرىپتار بولغان، ئەزالىرى زەخمىلەنگەن ياكى ئىششىغان كىشىلەر مۇنچىغا چۈشۈشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

ئىلگىرى مۇنچىنىڭ بەدەننى قىزىتىش، سوۋۇتۇش، ھۆللەشتۈرۈش ياكى قۇرۇتۇش رولى بارلىقىنى، پايدىسى ھەم زىيىنىنىڭمۇ بارلىقىنى بىلگەن ئىدىڭىز. ئۇنىڭ پايدىلىرى ئۇيقۇنى ياخشىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تېرىنى جۇلالاندۇرۇش، ماددىلارنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش، ئوزۇقلۇقنى بەدەن سىرتىغا تارتىش، كېرەكسىز ماددىلارنى تەبئىي يول بىلەن ھەيدەپ چىقىرىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ۋە ھاردۇقنى چىقىرىشتۇر. ئۇنىڭ زىيانلىرى ئۇزۇن ۋاقىت چۈشكەندە يۈرەكنى زەئىپلەشتۈرۈش، كۆكۈلنى ئاينىتىش، بىھوش قىلىش قاتارلىقلاردۇر، ئۇنىڭ يەنە بىر زىيىنى شۇكى، تىنچ ماددىلارنى قوزغىتىپ ئوفۇنەتلىنىشكە مايىللاشتۇرۇپ بوشلۇقلار ۋە ئاجىز ئەزالارغا ھەيدەپ ئەزالارنىڭ ئىچى ۋە سىرتىدا ھەر خىل ئىششىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

6 ـ پەسىل سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش توغرىسىدا

سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش بەدەننى ئاسراش تەدبىرلىرىنى ھەر جەھەتتىن ياخشى قىلغان، يېشى، بەدەن قۇۋۇتى، تەن تۈزۈلۈشى، پەسلى مۇۋاپىق بولغان، سىپسىق كېپكىرىش، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش، ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلمىگەن، نەزلە سۈيۇقلۇقلىرى ئاقمىغان، نارەسىدە

ياكى ياشانغان بولمىغان، بەدىنى تېتىك، ھەربىكەتلىرى جانلىق بولغان كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ. بەزىدە تېرىنى چىڭىتىش، تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە ئاۋۋال ئىسسىق سۇ بىلەن، ئارقىدىن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇلىدۇ. بۇ چاغدا سۇ بەك سوغۇق بولماسلىقى، بەلكى نورمال بولۇشى لازىم. بەزىدە بەدەن چېنىقتۇرغاندىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇلىدۇ، بۇ چاغدا ئاۋۋال بەدەننى ئادەتتىكىدىن چىڭراق ئۇۋۇلاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

بەدەننى مايلاشقا توغرا كەلسە ئادەتتىكىدەك مايلانسا بولىدۇ. بەدەننى ئۇۋۇلاپ ۋە مايلاپ بولغاندىن كېيىن، نورمال يېكى ئادەتتىكىدىن سەل تېزرەك ھالەتتە بەدەن چېنىقتۇرۇلىدۇ، ئارقىدىن سوغۇق سۇ ھەممە ئەزاغا تەكشى قۇيۇلۇپ يۇيۇنۇلىدۇ ھەمدە بەدەن تېتىكلەشكۈدەك ۋە بەرداشلىق بېرەلىگۈدەك دەرىجىدە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. تىترەك پەيدا بولۇشتىن بۇرۇن توختىتىلىدۇ. مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن ياخشى غىزالىنىش، ئىچىملىكنى ئازراق ئىچىش كېرەك. بەدەن رەڭگى ۋە ھارارىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىش ئەھۋالىغا دىققەت قىلىش، ئەسلىگە كېلىشى تېز بولسا مۇنچىغا چۈشۈش ۋاقتىم نورمال بوپتۇ، ئەسلىگە كېلىشى ئاستا بولسا مۇنچىغا چۈشۈش ۋاقتىم نورمالدىكىدىن ئۇزۇن بوپتۇ، دەپ قاراپ، كېيىنكى قېتىمدا شۇنىڭغا ئاساسەن تەڭشەش لازىم. بەزىدە بەدەننى ئۇۋۇلىغان ۋە رەڭگى بىلەن ھارارىتى ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن تاتلىق سۇغا قايتا چۆمۈلىدۇ، بۇ چاغدا سۇغا تەدرىجىي چۆمۈلۈش، ياز كۈنلىرىنىڭ چۈش ۋاقتىدەك ئىسسىق ۋاقىتلارنى تاللاش، شامال تېگىشتىن ساقلىنىش، جىما قىلغان، غىزالانغان، تاۋام ھەزىم بولمىغان، قەيي قىلغان، ئىستىفراغ قىلغان، قانلىق ئىچ سۇرۇش، ئۈيقۇسىزلىق كۆرۈلگەندىن كېيىن ياكى بەدەن، ئاشقازان ئاجىزلاشقان ۋاقىتلاردا، شۇنداقلا بەدەن چېنىقتۇرغاندىن كېيىن چۆمۈلمەسلىك لازىم، پەقەت بەدىنى ناھايىتى كۈچلۈك بولسا يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇسۇل بويىچە چۆمۈلسە بولىدۇ. سوغۇق سۇغا يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە چۆمۈلگەندە سوغۇق سۇ تەبىئىي ھارارەتنى بەدەن ئىچىگە بىراقلا ھەيدەيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى كۈچەيتىپ بەدەن سىرتىغا ئەسلىدىكىدىن نەچچە ھەسسە كۈچلۈك ھالەتتە ھەيدەيدۇ.

7 ـ پەسىل يېمەكلىك تەدبىرلىرى توغرىسىدا

ساقلىقنى ساقلىماقچى بولغان ئادەم ئوزۇقلۇقنىڭ داۋالىق غىزالاردىن بولماسلىقىغا دىققەت قىلىشى، كۆكتاتلار، مېۋە ـ چۈملەر ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرى بىلەنلا چەكلىنىپ قالماسلىقى لازىم.

چۈنكى، ماددىنى ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى يېمەكلىكلەر قانىنى كۆيدۈرىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەر بەلغەم پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى ئېغىرلاشتۇرىدۇ، بەلكى، غىزا گۆش، بولۇپمۇ ئوغلاق، موزاي، پاقلان گۆشلىرىگە ئوخشاش گۆشلەر، ئاپەت يەتمىگەن ياخشى ئېتىزدىن ئېلىنغان، ئارىلاشمىلىرى بولمىغان بۇغداي ۋە مىزاجغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تاتلىق نەرسىلەر، خۇش پۇراق رەيھان شارابى بولۇشى لازىم. بۇلاردىن باشقىسى پەقەت ئىلاج قىلىش ۋە ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئوزۇقلۇقى مول بولغان مېۋىلەر ئەنجۇر، شېرىن پىشقان سۇپەتلىك ئۈزۈم، يەپ ئادەتلەنگەن ئەللەردە خورمىدۇر. بۇلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەنىدە كېرەكسىز ماددا پەيدا بولسا دەرھال ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ. غىزانى پەقەت ئىشتىھاسى بولغاندا يېيىش، ئىشتىھاسى ئېچىلسا، مەس كىشىلەر ۋە تاماق بىلەن زەھەرلەنگۈچىلەرنىڭ ئىشتىھاسىغا ئوخشاش ساختا ئىشتىھا بولمىسا ئىشتىھانى يېغماسلىق لازىم. چۈنكى، ئاچلىققا چىداش ئاشقازانغا زەردابلىق ناچار خىلتلارنىڭ يىغىلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. قىش پەسلىدە ئەمەلىي ئىسسىق غىزالار، ياز پەسلىدە سوغۇق ياكى ئىسسىقلىقى تۆۋەن بولغان غىزالار ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئىسسىقلىق بىلەن سوغۇقلۇق كۆتۈرەلمىگۈدەك دەرىجىدە بولماسلىقى لازىم. بىلگىنكى، قەھەتچىلىكتىكى ئاچلىقتىن كېيىن زىيادە تويۇنۇش ياكى بايىاشاتلىقتىكى توقلۇقتىن كېيىن زىيادە ئاچ قېلىشتىن زىيادە يامان ئىش يوقتۇر، كېيىنكىسى تېخىمۇ يامانىدۇر. بىز نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ قەھەتچىلىكتە ئاچ قېلىپ، يېمەكلىك كۆپەيگەندە كۆپ يەپ ئۆلۈپ قالغانلىقىنى كۆرگەن. قانداق بولۇشتىن قەتئىينەزەر، يېمەكلىك ۋە ئىچىملىككە زىيادە تويۇنۇش ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ، كۆپلىگەن كىشىلەر زىيادە تويۇنۇپ بوغۇلۇپ ئۆلگەن.

خاتالىشىپ دورىلىق غىزالار ئىستېمال قىلىنغان بولسا ئۇنىڭ ھەزىم بولۇشى ۋە پىششىق ئۇچۇن تەدبىر قوللىنىش، مىزاجنىڭ كۆرۈلۈش ئېھتىمالى بولغان بۇزۇلۇشىدىن ساقلىنىش ئۇچۇن ئارقىسىدىن ئۇنىڭغا قارىمۇقارشى بولغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىش لازىم، مەسىلەن: ئىستېمال قىلىنغان دورىلىق غىزا پەتىنگان، تەرخەمەك ۋە قاپاققا ئوخشاش نەرسىلەر بولسا سامساق ۋە كۈدىگە ئوخشاش قارىمۇقارشى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ئىستېمال قىلىنغان دورىلىق غىزا ئىسسىق بولسا تەرخەمەك ۋە سېمىزئوتقا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان بولسا توسالغۇنى ئاچىدىغان نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىپ، ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مۇۋاپىق ۋاقىت ئاچ يۈرۈلۈپ ھېچ نەرسە ئىستېمال قىلىنمايدۇ. شۇنداقلا ساقلىق ئىزدىگەن ھەرقانداق ئادەم ئىشتىھاسى تولۇق ئېچىلمىغۇچە ئاشقازىنى ۋە ئۇستۇنكى ئۇچەيلىرىدىكى دەسلەپكى غىزا ھەزىم بولمىغۇچە ئەلۋەتتە

غىزا يېمەسلىكى لازىم، چۈنكى پىشمىغان ۋە ھەزىم بولمىغان غىزا ئۇستىگە غىزا يېيىش بەدەنگە ئەڭ زىيانلىقتۇر. سېسىق كېكىرىش، بولۇپمۇ ناچار يېمەكلىكلەرنى يەپ سېسىق كېكىرىشتىن يامان ئىش يوقتۇر. چۈنكى سېسىق كېكىرىش تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزالاردىن پەيدا بولسا بوغۇم ئاغرىقى، بۆرەك ئاغرىقى، نەپەس قىستاش، كاناي ياللۇغى، نۇقرەس، تال، جىگەر قېتىش، بەلغەم ۋە سەۋادىن بولغان كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەردىن پەيدا بولسا يامان ئۆتكۈر تەپلەر ۋە ناچار ئۆتكۈر ئىششقلار كۆرۈلىدۇ. بەزىدە تاۋام ئۇستىگە شۇ تاۋام ئۈچۈن داۋالىق رولنى ئويناىدىغان تاۋام ياكى تاۋامغا ئوخشايدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش زۆرۈر بولىدۇ، مەسىلەن: ئۆتكۈر تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەن بولسىمۇ ھەزىم بولمىغان بولسا ئۇستىدىن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن يېيىلگەن ئالدىنقى غىزانىڭ كەيمۇس ياخشىلانغىنىغا ئوخشاش. بۇلارغا شۇ تەدبىر كۇپايە بولۇپ، بەدەن چىنىقتۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوقتۇر، يەنە مەسىلەن: بۇنىڭ ئەكسىچە تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىك ئىستېمال قىلىنىپ مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن تېز ھەزىم بولىدىغان ئۆتكۈر نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانغا ئوخشاش. يېنىك ھەزىكەت قىلىش ئاشقازاندىكى غىزانىڭ ھەزىم بولۇشىغا، بولۇپمۇ غىزانى يەپلا ئۇخلىماقچى بولغانلارنىڭ غىزاسىنىڭ ھەزىم بولۇشىغا يارىدەم بېرىدۇ. پاسسىپ روھىي ئامىللار ۋە ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەتلەر ھەزىمگە توسالغۇلۇق قىلىدۇ. قىشتا كۆكتاتلارغا ئوخشاش ئوزۇقلۇقى ئاز بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، بەلكى ئاشلىقلارغا ئوخشاش ئوزۇقلۇقى مولراق بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، يازدا بۇنىڭ ئەكسىچە ئوزۇقلىنىش لازىم. بەك تويۇنماسلىق، بەلكى مەلۇم ئىشتىها بار ۋاقىتتا يېيىشتىن توختاش لازىم، چۈنكى، مەزكۇر قالدۇق ئىشتىها بىرەر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن يوقلىدۇ. ئوزۇقلىنىش ئادەتتىگە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى يېمەكلىكنىڭ ناچىرى ئاشقازانغا ئېغىر كەلگىنى، ئېچىملىكنىڭ ناچىرى نورماللىقتىن ئاشقىنى ۋە ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرغىنىدۇر. بىرىنچى كۈنى غىزا زىيادە ئىستېمال قىلىنسا ئىككىنچى كۈنى ئاچ يۇرۇش، ئىسسىق - سوغۇقلۇقنى نورمال بولغان ئورۇندا ئۇخلاش، ئۇيقۇمۇ يارىدەم بېرەلمەسە توختىماي يېنىك مېڭىش، ئاز مىقداردا ساپ شاراب ئىچىش لازىم. روفىس: «مەن بۇنداق مېڭىشنى، بولۇپمۇ غىزادىن كېيىن مېڭىشنى ياخشى كۆرىمەن، چۈنكى ئۇ ھەزىمنى ياخشىلايدۇ» دەيدۇ. دەسلەپتە ئاز ۋاقىت ئوڭ تەرەپنى بېسىپ، ئارقىدىن سول تەرەپنى بېسىپ ئۇخلاش، ئاخىرىدا ئوڭ تەرەپنى بېسىپ ئۇخلاش لازىم.

بىلگىنكى، ئورنىپ، تەكىنى ئېگىز قويۇپ ئۇخلاش ھەزىمگە يارىدەم بېرىدۇ. ئومۇمەن،

ئۇخلىغاندا ئەزالارنىڭ تۇرۇش ھالىتى ئۇستىگە ئەمەس، تۆۋەن تەرەپكە مايىل بولۇش لازىم. يېمەكلىكنىڭ مىقدارى ئادەت ۋە بەدەن قۇۋۋىتىگە ئاساسەن بەلگىلىنىشى، بەدەن قۇۋۋىتى ساغلام بولغان كىشىلەرنىڭ يېمەكلىك مىقدارى ئاشقازانغا ئېغىر كەلمەيدىغان، قۇۋۋىرغا پەردىلىرىنى تارتىشتۇرمايدىغان، قورساقنى ئەسمەيدىغان، غولدۇرلاتمايدىغان، كۆڭۈلنى ئاينىتمايدىغان بولۇشى، ئىت ئىشتىها كېسەللىكى، ئىشتىهاسىزلىق، زېھنىنىڭ سۇسلۇقى يۈز بەرمىگەن بولۇشى، غىزا تەمى ئېغىزدا مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن سېزىلمەسلىكى لازىم. ئېغىزدا غىزانىڭ تەمى ئۇزۇن ۋاقىتتىن كېيىنمۇ بايقالسا ئەڭ ياماندۇر. غىزالانغاندىن كېيىن تومۇر چوڭ سوقۇش، نەپەس كىچىكلەشتەك ھالەت پەيدا بولمىسا غىزانىڭ نورمال بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. چۈنكى بۇنداق بولغاندا ئاشقازانىنىڭ پاسىل پەردىنى قىستىشى سەۋەبىدىن نەپەس كىچىك، ئارقىمۇئارقا بولىدۇ، يۈرەك ئېھتىياجى ئېشىپ، تومۇر چوڭ سوقىدۇ، قۇۋۋىتى كۆپ زەئىپلىشىدۇ. تائام قىزىق بولسا تويغاندىن كېيىن بەزگەكتىكىگە ئوخشاش ھالەت، ئارقىدىن كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپتىكىگە ئوخشاش ھارارەت پەيدا بولماسلىقى ئۈچۈن ئاز - ئازدىن يېيىش لازىم. ئاشقازان يېتەرلىك يېمەكلىكنى ھەزىم قىلىشتىن ئاجىز كەلسە يېمەكلىكنىڭ قېتىم سانى كۆپەيتىلىپ، مىقدارى ئازايتىلىدۇ. سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەر كۆپ ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، سۇس ھارارەت پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكە، سەپرا مىزاجلىق كىشىلەر ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ۋە سوۋۇتقۇچى يېمەكلىكە، قېنى قىزىق كىشىلەر ئوزۇقلۇقى ئاز بولغان سوغۇق يېمەكلىكلەرگە، قېنى بەلغەم خاراكتېرلىك بولغان كىشىلەر ئوزۇقلۇقى ئاز، قىزىتىش ۋە سۈيۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولغان يېمەكلىكلەرگە موھتاج بولىدۇ.

غىزالىنىشنىڭ رەت تەرتىپى بار بولۇپ، ساقلىقنى ساقلىماقچى بولغان كىشى كۈچلۈك، تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزادىن كېيىن تېز ھەزىم بولىدىغان سۈيۇق غىزا ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم، چۈنكى بۇنداق قىلىنسا سۈيۇق غىزا بالدۇر ھەزىم بولغان بولسىمۇ تۆۋەنگە چۈشەلمەي بۇزۇلىدۇ ۋە ئاستىدىكى ئارىلاشقان غىزانىمۇ بۇزىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان تەرتىپ بويىچە غىزالانغاندا بۇنىڭدىن ساقلىنىپ قالغىلى بولىدۇ. شۇنىڭدەك، ئاۋۋال سلىق غىزا ئىستېمال قىلىپ ئارقىدىن كۈچلۈك، قاتتىق غىزا ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، چۈنكى قاتتىق غىزا گەرچە تولۇق ھەزىم بولمىغان بولسىمۇ سلىق غىزانىڭ تۇرتكىسى بىلەن تۆۋەنگە يۇرۇشىدۇ. مەسىلەن: بېلىق ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش يېمەكلىكلەرنى چېنىقىپ چارچىغاندىن كېيىن يېمەسلىك لازىم، بولمىسا ئۆزى بۇزۇلغاندىن سىرت باشقا خىلتىلارنىمۇ بۇزىدۇ. ئاشقازان توقۇلمىلىرى بوشىغانلىقتىن تائامنى ھەزىم بولغۇدەك ۋاقىت تۇتۇپ تۇرالمايدىغان كىشىلەر غىزالىنىشتىن ئاۋۋال قورۇش

قۇۋۋەتنى بولغان مەلۇم يېمەكلىك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

غىزالىنىشتا ئاشقازانلىق ئەھۋالى ۋە مىزاجىنىمۇ ئويلاش لازىم، چۈنكى بەزى كىشىلەر تېز ھەزىم بولىدىغان سۈيۇق غىزالارنى يېسە ھەزىم بولماي بۇزۇلىدۇ، ئەمما تەستە ھەزىم بولىدىغان كۈچلۈك نەرسىلەرنى يېسە ھەزىم بولىدۇ، بۇنداق كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنى ئوت مىزاجلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئاشقازىنى ئەكسىچە بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ھەربىر ئادەم ئۆزۈقلىنىشتا ئۆز ئەھۋالىنى نەزەردە تۇتۇشى لازىم.

شەھەرلەرنىڭ تەبىئەتلىرىگمۇ دىققەت قىلىش زۆرۈر بولۇپ، تەجرىبىنى قىياسنىڭ ئالدىغا قويۇش لازىم، چۈنكى بەزىدە يەپ كۆنگەن غىزا كۆنمىگەن غىزاغا قارىغاندا بەكرەك زەھەر قىلىدۇ. يەنە ھەربىر تەن ۋە ئۇنىڭ مىزاجىغا ماسلىشىدىغان غىزا بار بولۇپ، ئۇنى ئۆزگەرتمەكچى بولغاندا قارشى ھالەت پەيدا بولىدۇ.

بەزى كىشىلەرگە بەزى ياخشى غىزالار زەھەر قىلىدۇ. ناچار غىزالار ياخشى ھەزىم بولسا بۇنىڭغا ئالدانماسلىق لازىم، چۈنكى كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇنىڭدىن كېسەل ۋە ھالاك قىلىدىغان ناچار خىلتلار پەيدا بولىدۇ.

بەدىنىدە ناچار خىلتلار پەيدا بولغان كىشىلەر، بولۇپمۇ بەدىنى ئاجىز بولغاچقا، ئىچنىڭ سۈرۈشىگە بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان بولسا ياخشى غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشى لازىم.

بەدىنى بوش، ماددىلارنىڭ تارقىلىشى تېز بولغان كىشىلەر ئاسان ھەزىم بولىدىغان ھۆل غىزالار بىلەن غىزالىنىشى لازىم. ئۇنىڭ ئۇستىگە بەدىنى بوش كىشىلەر تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى كۆتۈرەلەيدۇ، ئىچكى سەۋەبلەرنىڭ زىيان يەتكۈزۈشىدىن يىراقراق، سىرتقى سەۋەبلەرنىڭ زەھەرىگە ئۇچراشقا مايىلراق بولىدۇ.

كىمكى تۇرمۇش بايلىقى بولۇپ، گۆشنى جىق يەيدىغان بولسا پات - پات قان ئالدۇرسۇن، مىزاجى سوغۇقلۇققا مايىل بولسا جاۋارىشلار، ئىترىفىللار ۋە ئاشقازان - ئۇچەيلەر ۋە ئۇنىڭغا يېقىن يوللارنى تازىلايدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلسۇن. ئەگەر يامان ئىش ھەر خىل غىزالارنى بىرلىكتە يېيىش ۋە ئاستا يېيىشتۇر، چۈنكى بۇ چاغدا دەسلەپتە يېيىلگەن غىزا ھەزىم بولۇشقا باشلىغان بولۇپ، كېيىن يېگەن غىزا ئۇنىڭغا قوشۇلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن يېمەكلىكنىڭ ھەزىم بولۇشى تەكشى بولمايدۇ. بىلىشىڭىز كېرەككى، غىزانىڭ ئەگەر ياخشىسى مەززىلىك بولغىنىدۇر. غىزانىڭ تەركىبى ياخشى، رەئىس ئەزالار ساغلام بولسا ئاشقازان ۋە يىغقۇچى قۇۋۋەت يېمەكلىكنى ياخشى قوبۇل قىلىدۇ. مىزاج ساغلام بولمىسا ياكى ئەزالارنىڭ مىزاجى قارىمۇقارشى بولسا، جىگەر مىزاجى ئاشقازان مىزاجىغا ئادەتتىن تاشقىرى خىلاپ بولسا غىزانىڭ ھەزىم

بولۇشىغا نۇقسان يېتىدۇ.

تائام مەززىلىك بولسا كۆپ يېيىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن مقدارىغا ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر. غىزانى تويۇنۇپ يېگەندە كۈنىگە بىر ۋاق ياكى ئەتىگەن - كەچتە ئىككى ۋاق يېسە مۇۋاپىق بولىدۇ. بۇنىڭدا غىزالىنىش ئادىتىگە قاتتىق رىئايە قىلىش كېرەك. چۈنكى، كۆپ قېتىم يەپ ئادەتلەنگەن كىشى ئىككى قېتىم يېسە قۇۋۋىتى زەئىپلىشىدۇ، بەلكى ھەزىم ئاجىزلاشقاندا ئىككى قېتىم يېيىش، ھەر قېتىمدا ئاز يېيىش تەلەپ قىلىنىدۇ. كۈنىگە بىر ۋاق غىزالىنىپ ئادەتلەنگەن كىشى ئىككى ۋاق غىزالانسا بەدەندە ئاجىزلىق، ھۇرۇنلۇق ۋە بوشاڭلىق كۆرۈلىدۇ، ھەزىم بولمىسا، ئاشقازان يېمەكلىككە ماسلىشالمىسا ئاچچىق كېكىرىدۇ، كۆڭلى بىئارام بولىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ، ئىچى سۇرىدۇ ۋە غىزا ياخشى ھەزىم بولمىغاندا كۆرۈلىدىغان باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، ئاشقازان ئېغىزى ئاغرىيدۇ ۋە غدىقلىنىدۇ. ئاشقازان بوشىغانلىقى، قورۇلغانلىقى ئۈچۈن ئۇچەيلىرى ۋە ئىچكى ئەزالىرى ساڭگىلىغاندەك سېزىلىدۇ، چوڭ - كىچىك تەرىتى كۆيۈشتۇرۇپ كېلىدۇ، ئاشقازانغا ئوت سۇيۇقلۇقى قۇيۇلۇش بىلەن بەزىدە پوت - قوللار مۇزلايدۇ. بۇنداق ئەھۋال سەپرا مىزاجلىق كىشىلەردە، شۇنداقلا ئاشقازىنىغا سەپرا يىغىلغان كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ، ئۇيقۇسى ناچارلىشىدۇ، ئاشقازىنىغا كۆپ سەپرا يىغىلغان كىشىلەر غىزانى كۆپ قېتىمغا بۆلۈپ تېز يېيىشى ۋە مۇنچىغا چۈشۈشتىن بۇرۇن يېيىشى لازىم.

بۇلاردىن باشقا كىشىلەر بەدەن چېنىقتۇرۇشى، مۇنچىغا چۈشۈشى، ئۇنىڭدىن كېيىن غىزالىنىشى، غىزالىنىشنى مۇنچىغا چۈشۈشنىڭ ئالدىغا سۈرمەسلىكى لازىم. بەدەن چېنىقتۇرۇشتىن بۇرۇن غىزالىنىشقا توغرا كەلسە پەقەت مۇۋاپىق مقداردا نان يېيىشى، نان چېنىقىشنى باشلاشتىن بۇرۇن ھەزىم بولۇشقا باشلىغان بولۇشى، كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى غىزالىنىشتىن بۇرۇن قىلىشقا تېگىشلىك بولغىنىدەك غىزالانغاندىن كېيىنكى ھەرىكەت چوقۇم يېنىك بولۇشى لازىم. تاتلىق ۋە مايلىق نەرسىلەر بىلەن بۇزۇلغان ئىشتىھانى بېلىق ئۈستىدىن سىركەنجۈبىل ۋە تۇرۇپ يەپ قەي قىلغانغا ئوخشاش ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى يوقتۇر.

سېمىز كىشىلەر مۇنچىدىن چىققان ھامان غىزالانماسلىقى، بەلكى سەۋر قىلىشى ۋە يەڭگىل ئۇخلىشى لازىم. ئۇلارغا ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغىنى بىر ۋاق تاماقتۇر. تاماق سىكمەي تۇرۇپ ئۇخلىماسلىقى، توق قورساق كۈچلۈك ھەرىكەت قىلماسلىقى لازىم، چۈنكى بۇنداق قىلغاندا يېمەكلىك ياخشى ھەزىم بولماي تۇرۇپ ئەزالارغا تارقىلىدۇ ياكى ھەزىم بولماي ئۈچەي تەرەپكە ماڭىدۇ ياكى چايقىلىپ مىزاجى بۇزۇلىدۇ، يەنە تاماق يەپ بولۇپلا كۆپ سۇ ئىچمەسلىك كېرەك، بولمىسا سۇ ئاشقازان بىلەن تاماق ئوتتۇرىسىدا توساق پەيدا قىلىپ ھەزىم بولۇشىغا

تەسىر يەتكۈزىدۇ ۋە ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، بەلكى سۇنى تاماق ئاشقازاندىن تۆۋەنگە چۈشۈشكە باشلىغان ۋاقىتتا ئىچىش كېرەك، بۇنى قورساقنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىنىڭ يەڭگىللىشىدىن بىلگىلى بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق قىينىسا سوغۇق سۇدىن ئاز مىقداردا ئىچسە بولىدۇ، سۇ قانچە سوغۇق بولسا ئۇسسۇزلۇقنى شۇنچە ۋاقىتلىق باسىدۇ، ئۇ ئاشقازانىنى كېڭەيتىش ۋە يىغىشقا يېتەرلىك بولىدۇ.

ئومۇمەن، غىزالىنىش ئارىسىدا ئەمەس، بەلكى غىزادىن كېيىن زۆرۈر مىقداردا سۇ ئىچسە بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇققا چىداش ۋە شۇ ھالەتتە ئۇخلاش ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن پايدىلىق، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن زىيانلىقتۇر، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ ئاچلىققا چىدىشىمۇ زىيانلىقتۇر. سەپرا مىزاجلىق كىشىلەر ئاچلىققا چىدىسا ئاشقازىنىغا سەپرا قۇيۇلىدۇ، بۇ چاغدا بىرەر نەرسە يېسە ئاشقازىنىدا بۇزۇلۇپ، مەيلى ئۇخلىغان ياكى ئويغاقلىق ھالىتىدە بولسۇن، يېگەن غىزاسى ئاشقازاندا بۇزۇلغانلاردا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ. بۇ چاغدا قارىئۆرۈك ۋە ئاز مىقداردىكى شىرخىستقا ئوخشاش ئىشتىھانى ئاچىدىغان ۋە تەرەتنى بوشىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشى لازىم، ئىشتىھاسى ئېچىلسا غىزالانسا بولىدۇ. بەدىنى تەبىئىي ھۆل بولغان كىشىلەر ماددىلارنىڭ تېز تارقىلىشىغا مايىل بولۇپ، ئاچلىققا بەدىنى قۇرۇق كىشىلەر چىدىغاندەك چىدىيالمايدۇ، پەقەت بەدىنى ئەزالىرىدىكى ھۆللۈكتىن باشقا ھۆللۈكلەر بىلەن تۇشقان بولۇپ، بۇ ھۆللۈكلەر تەبىئەت قۇۋۋىتى تولۇق ئوزۇقلۇققا ئايلاندۇرۇشقا مۇۋاپىق ھالەتتە ياخشى بولسا چىدىيالىشى مۇمكىن.

غىزا ئۇستىگە شاراب ئىچىش ئەڭ زىيانلىق ئىشلاردىندۇر، چۈنكى ئۇ ئاسان ھەزىم بولىدىغان ۋە ئەزالارغا ئاسان سىڭىدىغان بولغاچقا تولۇق ھەزىم بولمىغان ئوزۇقلۇقنى ئەزالارغا سىڭدۈرۈپ توسالغۇ بەزىدە ئوفۇنەت ۋە قوتۇر پەيدا قىلىدۇ. تائامدىن كېيىن تاتلىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنسىمۇ تەبىئەت قۇۋۋىتى ئۇنى تولۇق ھەزىم بولمىغان ھالەتتە قوبۇل قىلىپ تېز توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ. توسۇلۇش ئىستىسقاغا ئوخشاش كۆپلىگەن كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھاۋا ۋە سۇنىڭ بۇزۇلۇشى يېيىلگەن غىزانىڭ بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بولۇپمۇ بۇ ھالەت ياز پەسلىدە كۆپ ئۇچرايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن غىزا ئارقىسىدىن بىر قەدەھ ئارىلاشما شاراب ياكى ئۇدھىندى بىلەن مەستىكى قاينىتىلغان قىزىق سۇ ئىچىلسە مۇۋاپىق بولىدۇ.

ئۈچەيلىرى ئىسسىق، كۈچلۈك بولغان كىشىلەر تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا ئاشقازان ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىنى تارتىشتۇرىدىغان يەل پەيدا قىلىدۇ ۋە باشقا

كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. ئاشقازىنى بوش كىشى ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزا ئىستېمال قىلسا ئاشقازان ئۇنى قوبۇل قىلىدۇ، ئارقىدىن تەستە ھەزىم بولىدىغان قويۇق غىزا ئىستېمال قىلسا ئاشقازان قارشى تۇرۇپ ھەزىم قىلمايدۇ - دە بۇزۇلىدۇ، ئارىلىقتا ئازراق ۋاقىت ئۆتكۈزۈلسە ئۇنداق بولماسلىقى مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋالنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئاۋۋال قويۇق غىزا ئاز - ئازدىن ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ. بۇ چاغدا ئاشقازان ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۇيۇق يېمەكلىكنى ھەزىم قىلىشتىن ئۆزىنى تارتمايدۇ. ھەربىر قېتىم ئۇپ غىزالانسا ياكى غىزالانغاندىن كېيىن ئاشقازان چايقالسا ياكى ئىچىملىك ئىچكەندىكتىن بىئارامىلىق كۆرۈلسە دەرھال قەي قىلىشقا ئالدىراش لازىم. قەي قىلىش پۈرستى بولمسا ياكى قەي قىلىش تەس بولسا ئاز - ئازدىن قىزىق سۇ ئىچىش لازىم، چۈنكى غىزانى تۆۋەنگە ھەيدەيدۇ ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئۇيقۇسى كەلسە ئۆزىنى تاشلاپ خالىغانچە ئۇخلىسا بولىدۇ. بۇنداق قىلىشنىڭ پايدىسى بولمسا ياكى ئىمكانىيەت يار بەرمسە تەبىئەت ھەيدەپ چىقىرالسا ياخشى، ئۇنداق بولمسا ھەيدەپ چىقىرىدىغان دورىلار بىلەن تەبىئەت قۇۋۋىتىگە ياردەم بېرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىق مىزاجلىقلار ئىتىرىفىل ۋە ئىچىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولغان سىركەنجۈبىلگە يالپۇز مۇرابباسى قوشۇپ ئىچسە، سوغۇق مىزاجلىقلار قارابادىندا بايان قىلىنغان مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى شەھرىياران ۋە مەجۇنى تەمرىھىندى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بەدەندە شارابنىڭ قېيىپ قېلىشى غىزانىڭ قېيىپ قېلىشىدىن ياخشىدۇر. غىزا سىڭمىگەندە ئىستېمال قىلىنىدىغان ئەڭ ياخشى نەرسە ئۈچ دانە نوقۇت چوڭلۇقىدا سەبرە ياكى بىر يېرىم گىرام ئىلكۈل ئەنبات بىلەن يېرىم گىرام توغرىغۇ[1] دۇر. تاماق سىڭمەسلىك يېنىك بولسا ئىككى دانە نوقۇت چوڭلۇقىدا سەبرە ياكى ئۈچ دانە نوقۇت چوڭلۇقىدا ئىلكۈل بەتەم ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ، بەزىدە ئۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا ياكى ئازراق مىقداردا توغرىغۇ قوشۇلىدۇ. ئۇنىڭدىنمۇ ياخشى بولغان تەدبىر مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەفتىمۇننى شاراب بىلەن ئىستېمال قىلىشتۇر. يۇقىرىقى تەدبىرلەرنى قىلىش مۇمكىن بولمسا ئۆزۈن ۋاقىت ئۇخلاش، بىر كۈن غىزا يېمەسلىك، ئاشقازان يەڭگىللىسە مۇنچىغا چۈشۈش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم. ئاشقازاندىكى غىزا بۇنىڭ بىلەنمۇ سىڭمەي داۋاملىق بىئارام قىلسا ۋە قورساقنى كۆپتۈرسە كېرەكسىز ماددىلىرى تومۇرلارغا توشقان بولىدۇ، چۈنكى زىيادە كۆپ يېيىلگەن غىزا گەرچە ئاشقازاندا ھەزىم بولسىمۇ تومۇرلاردا پەقەت ئاز ۋاقىتتا ھەزىم بولىدۇ، كۆپ ۋاقىتلاردا خام ھالەتتە تۇرۇپ تومۇرلارنى كۆپتۈرىدۇ، بەزىدە يارىدۇ، ھۇرۇنلۇق، ئەسنەش ۋە كېرىلىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ چاغدا تومۇرلاردىكى ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدىغان دورىلار بىلەن ئىلاج

① بىكاربونات سۇدىيۇم— سەئىد ھەسسام.

قىلىندۇ. ئەگەر بۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلمەستىن پەقەت ماغدۇرسىزلىق بولسا مەلۇم ۋاقىت كۈتۈپ، ماغدۇرسىزلىق ھەققىدە كېيىن بايان قىلىنىدىغان تەدبىرلەر بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ.

يېشى چوڭايغانلارنىڭ بەدىنى ياشلارنىڭ بەدىنى كۆتۈرگەن غىزانى كۆتۈرەلمەيدۇ، يېگەن غىزاسى كېرەكسىز ماددىغا ئايلىنىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلار ئادەتتىلەنگەن مىقداردا، بەلكى ئۇنىڭدىنمۇ ئاز مىقداردا غىزالىنىشى كېرەك. بەدىنى كۈچلۈك تەدبىرگە ئادەتتىلەنگەن كىشىلەرگە يەڭگىل تەدبىر قىلىنسا كۈچلۈك تەدبىر قىلغاندىكى بوشلۇقلارغا ھاۋا كىرىۋالىدۇ، كۈچلۈك تەدبىر قىلىنسا بۇ ئورۇندا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ.

ئىسسىق غىزالارنىڭ زىيىنى سىركەنجۈبىل بىلەن بولۇپمۇ سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن يوقىتىلىدۇ. سىركەنجۈبىلنىڭ تۇرلىرى ئىچىدە ئەڭ پايدىلىق بولغىنى شېكەر قوشۇلغىنىدۇر، ھەسەل قوشۇلغان بولسا ئاددىي تەييارلانغىنى كۈپايە قىلىدۇ. سوغۇق يېمەكلىكلەرنىڭ زىيىنى ھەسەل سۈيى، ھەسەل شارابى ۋە مەجۇنى كۈمۈنى بىلەن يوقىتىلىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدىغان ئىسسىق غىزانىڭ زىيىنى كۈچلۈك بولغان سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن، تەستە ھەزىم بولىدىغان سوغۇق غىزانىڭ زىيىنى مەجۇنى فەلافىلى ۋە فۇزەنجى بىلەن يوقىتىلىدۇ.

ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالار تەن ساقلىقىنى ساقلاشقا پايدىلىقتۇر، ئەمما بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ۋە تېتىكلەشتۈرۈش جەھەتتە ئارقىدا تۇرىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزالار بۇنىڭ ئەكسىچەدۇر. بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن كۈچلۈك كەيمۇسلۇق غىزالارنى ئىستېمال قىلىشقا تېگىشلىك بولسا ھەزىم بولۇشى ئۈچۈن قورساقنى ئاچۇرغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىن ئاز مىقداردا ئىستېمال قىلىش كېرەك. بەدەن چېنىقتۇرغان ۋە ئېغىر ئەمگەكلەرنى كۆپ قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ بەدىنى تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى كۆتۈرەلەيدۇ، ئۇلار كۆپ ئۇخلىسا ھەزىمگە يارىدەم بېرىدۇ، ئەمما كۆپ تەرلىگەنلىكى ۋە بەدىنىدىكى ماددىلار كۆپ تارقىغانلىقى سەۋەبىدىن جىگىرى ھەزىم بولمىغان ئۇزۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلىپ ياش ۋاقتى ياكى ياشانغان ۋاقتىدا ھالاكەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىگە شارائىت ھازىرلايدۇ. ئۇلار تەكرار ئۇيقۇسىز قالسا، بولۇپمۇ مۇنچىغا چۈشسە ھەزىمنىڭ ناچارلىشىشى بۇنىڭغا دالالەت قىلىدۇ.

ھۆل مېۋىلەر سەپرا مىزاجلىق چېنىقمايدىغان كىشىلەرنىڭ ياز پەسلىدە ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، غىزالىنىشتىن ئاۋۋال ئۆرۈك، ئۈجمە، قوغۇن شۇنىڭدەك شاپتۇل، قارىئۆرۈك ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ، ئۇلارنىڭ باشقىلىرى ئىستېمال قىلىنسىمۇ بولىدۇ. قانىنىڭ سۇيۇقلۇقىنى ئاشۇرىدىغان نەرسىلەر بەدەندە خۇددى مېۋە سۇلىرىنىڭ سىرتتا قاينىغىنىدەك قاينىاپ بەزىدە شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە پايدا قىلسىمۇ قانىنى ئوفۇنەتلەندۈرىدۇ. شۇنىڭدەك پەتىنگان ۋە قەسەدكە

ئوخشاش كۆكتاتلار ئىستېمال قىلىنسا بەزىدە پايدا قىلسىمۇ قاندا خام خىلىت پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق غىزالارنى ئىستېمال قىلغانلارنىڭ بەدىنى دەسلەپتە سوۋۇسىمۇ ئاخىرىدا تەپلەرگە گىرىپتار بولىدۇ.

بىلگىنكى، سۇ ئارىلاشقان خىلىت تارقالماي تومۇرلاردا تۇرۇپ قالسا زەردابقا ئايلىنىشى مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلگەن كىشىلەر مەزكۇر سۇيۇقلۇقلار يىغىلىشتىن بۇرۇن ئىلگىرى مېۋە يەپ چېنىققىنىدەك چېنىقسا تارقاپ زىيىنى ئازىيىدۇ. قاندا خام ياكى سۇسمان ماددا بولسىمۇ ئۇلارنىڭ بەدەنگە چاپلىشۇپلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مېۋە يېگەن كىشىنىڭ ئاۋۇال يول مېڭىپ ئاندىن ئوزۇقلانغىنى ياخشى.

سۇسمان خىلىت، چاپلاشقاق قويۇق خىلىت ۋە سەپرالىق خىلىت پەيدا قىلىدىغان غىزالار ھەر خىل تەپلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى، سۇسمان خىلىت قانىنى ئوفۇنەتلەندۈرىدۇ، شىلىمشىق، قويۇق خىلىت توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، سەپرالىق خىلىت بەدەننى قىزىتىدۇ، قاننى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. خۇددى ھۆل سوغۇق كۆكتاتلار يازدا كۆپ پايدا قىلغىنىدەك قۇرۇق ئىسسىق كۆكتاتلار قىشتا كۆپ پايدا قىلىدۇ. ناچار يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغان كىشى بۇ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ قېتىم سانىنى ئازايتىشى، ئۇنىڭغا قارشى بولغان نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشى، مەسىلەن: تاتلىق نەرسە زىيان قىلسا ئارقىدىن چۈچۈمەل سىركە، ئانار سۇيى، سىركەنجۈبىل، بېھى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىنى ئىستېمال قىلىشى، بەدەندىكى ماددىلارنى پات - پات تازىلاپ تۇرۇشى لازىم. چۈچۈمەل نەرسە زىيان قىلسا پىشىش ۋە ھەزىم بولۇشتىن ئاۋۇال ھەسەل ۋە كونا شاراب ئىچىشى كېرەك. شۇنىڭدەك مايلىق نەرسىنىڭ زىيىنىنى شاھبەللۇت، ھەببۇلئاس، خەرنۇب شامى، نىبىق مېۋىسى، دولانىگە ئوخشاش چۈچۈمەل نەرسىلەر ۋە ئاچچىق راسەنگە ئوخشاش ئاچچىق نەرسىلەر، كامىخ، سامساق ۋە پىيازغا ئوخشاش تۇزلۇق ۋە ئۆتكۈر نەرسىلەر بىلەن يوقىتىشى لازىم. كىشىنىڭ بەدىنىدە ناچار، سۇيۇق خىلىت بولسا ئوزۇقلۇقنى ياخشىلىشى كېرەك. بەدىنىدىكى ماددىلار ئاسان تارقىلىدىغان بولسا تېز ھەزىم بولىدىغان ھۆل نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشى لازىم. جالىنۇس : «ھۆل غىزا ھەرقانداق كەيپىياتتىن خالىي بولغان غىزا بولۇپ، تاتلىق، چۈچۈمەل، ئاچچىق، ئۆتكۈر، قىرتاق ياكى تۇزلۇق ئەمەستۇر» دەيدۇ. بوش بەدەن چىڭ بەدەنگە قارىغاندا قويۇق غىزانى بەكرەك كۆتۈرىدۇ. قۇرۇق غىزالار كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ئىشتىھانى تۇتىدۇ، رەڭگرويىنى بۇزىدۇ، تەرەتنى قاتۇرىدۇ، مايلىق غىزالار كۆپ ئىستېمال قىلىنسا بەدەننى ئېغىرلاشتۇرىدۇ، ئىشتىھانى يوقىتىدۇ، سوغۇق يېمەكلىكلەر كۆپ ئىستېمال قىلىنسا بەدەننى ئېغىرلاشتۇرىدۇ ۋە بوشىتىدۇ، چۈچۈمەل، شۇنىڭدەك ئۆتكۈر

يېمەكلىكلەر كۆپ ئىستېمال قىلىنسا قېرىلىقنى تېزلەشتۈرىدۇ، تۇزلۇق يېمەكلىكلەر كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ئاشقازان ۋە كۆزگە زىيان قىلىدۇ. مايلىق غىزانى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ناچار غىزا يېسە ئۇنى بۇزىدۇ. شىلىمشىق غىزا ئاستىراق ھەزىم بولىدۇ، شۇنىڭدەك پوستى بىلەن يېيىلگەن تەرخەمەك ئاقلانغان تەرخەمەككە قارىغاندا ئۇزۇندىراق ھەزىم بولىدۇ. شۇنىڭدەك كېپىكى بىلەن يېيىلگەن نان كېپەكسىز نان‌دىن تېزرەك ھەزىم بولىدۇ، ئېغىر ئەمگەك قىلغان كىشى ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزا يېگەندىن كېيىن سۈت ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان گۈرۈچ تامىقىغا ئوخشاش تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى ئاچلىقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا قانىنى ئۆتكۈرلەشتۈرۈپ ۋە قوزغىتىپ گەرچە قان ئېلىنغان ۋاقىت ئۇزۇن بولمىسىمۇ قان ئېلىشقا مەجبۇر قىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان كىشىلەردىمۇ بۇ خىل ھالەت كۆرۈلىدۇ.

بىلگىنكى، تاتلىق يېمەكلىكلەر پىشىش ۋە ھەزىم بولۇشتىن ئاۋۋال تەبىئەت قۇۋۋىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ قانىنى بۇزىدۇ. يېمەكلىكلەرنى بىرىكتۈرۈشتىمۇ ھۆكۈملەر باردۇر. ھىندىلار ۋە ئۇلارنىڭ باشقىلىرى ئارىسىدىكى تەجرىبە ئىگىلىرىنىڭ ئېيتىشلىرىچە، چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن سۇ ئىچىشكە، سۈت بىلەن بېلىق يېيىشكە بولمايدۇ، چۈنكى بۇلار جوزامغا ئوخشاش سوزۇلما كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئېيتىشچە يەنە ماشىنى قېتىق ۋە قۇش گۆشلىرى بىلەن، ئارپا تالقىنىنى سۈت بىلەن پىشۇرۇلغان گۈرۈچ بىلەن ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. يەنە مىس قاچىدا ساقلانغان ئۆسۈملۈك ياكى ھايۋانات يېغىنى تائامغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. ئىنەكپىتى ئۆسۈملۈكى ياغچى چوغىدا يېمەكلىك پىشۇرۇپ يېيىشكە بولمايدۇ.

ئوخشىمىغان ھەر خىل يېمەكلىكلەر بىر ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىنسا ئىككى جەھەتتىن زەرەر قىلىدۇ، بىرى، ھەزىم بولۇشنىڭ ئىلگىرى - كېيىنلىكى، ھەزىم بولغىنى بىلەن ھەزىم بولمىغىنىنىڭ ئۆزئارا ئارىلىششى بىلەن، يەنە بىرى تۇرى كۆپ بولغاچقا كۆپ يېيىلىشى بىلەن زەرەر قىلىدۇ. قەدىمكى زامانىدىكى تەنھەرىكەتچىلەر بۇنداق قىلىشتىن ئېھتىيات قىلغان. ئۇلار ئەتىگەنده گۆش، كەچتە نان يېيىش بىلەن كۇپايىلەنگەن. يازدا غىزالىنىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى سوغۇقراق ۋاقتىتۇر. ئاچلىققا بەرداشلىق بېرىلسە بەزىدە ئاشقازانغا ناچار زەردابلار يىغىلىدۇ. بىلگىنكى، كاۋاپ ھەزىم بولسا ئەڭ ياخشى ئوزۇقلۇق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ ، ئەمما ئاستا ھەزىم بولىدىغان بولۇپ، قارىغۇ ئۇچەيده تۇرۇپ قالىدۇ. شورپا ياخشى ئوزۇقلۇق بولۇپ، پىياز بىلەن تەييارلانغىنى يەل ھەيدەيدۇ، ئۇنداق قىلىنمىغىنى يەل قوزغىتىدۇ. بەزىلەر قورۇلغان باش گۆشىدىن كېيىن ئۇزۇم ئىستېمال قىلىنسا ياخشى بولىدۇ دەپ ئويلايدۇ، ئەمەلىيەتته بۇ ناھايىتى ناچاردۇر، شۇنىڭدەك ئۇزۇم شارابى ئىستېمال قىلىشمۇ ياخشى ئەمەستۇر، بەلكى ئۇنىڭ

ئارقىسىدىن ئانار سۇيى ئىچكەن ياخشى.

بىلگىنكى، كەكلىك گۆشى قۇرۇق بولۇپ، ئىچنى قاتۇرىدۇ، چۈجىسىنىڭ گۆشى ھۆل بولۇپ، ئىچنى سۇرىدۇ. قورۇلغان توخۇ گۆشلىرى ئىچىدە ئوغلاق ياكى پاقلان گۆشى ئارىسىغا ئىلىنىپ نەملىكى ساقلىنىپ پىشۇرۇلغان توخۇ گۆشى ياخشىدۇر. بىلگىنكى، چۈجە شورپىسى خىلتىلارنى توخۇ شورپىسىغا قارىغاندا بەكرەك تەڭشەيدۇ، ئەمما توخۇ شورپىسىنىڭ ئوزۇقلۇقى يۇقىرىراقتۇر. ئوغلاق گۆشى سوۋۇتۇلۇپ ئىستېمال قىلىنسا بۇسلىرى چىقىپ كەتكەن بولغاچقا، مەززىلىكرەك، پاقلان گۆشى ئىسسىق ئىستېمال قىلىنسا بەتبۇي ھىدى يوقىغانلىقى ئۈچۈن مەززىلىكرەك بولىدۇ. زىرباج (بىر خىل شورپا) ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن زەپەرسىز، سوغۇق مىزاجلىقلار ئۈچۈن زەپەر بىلەن تەييارلىنىشى لازىم. تاتلىق يېمەكلىكلەر فالۇزىگە ئوخشاش شېكەر بىلەن تەييارلانسا ناچار بولۇپ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسىتىدۇ. بىلگىنكى، نان سىكمسە كۆپ زەرەر قىلىدۇ، ئەمما گۆش سىكمسە زەرەرى ئۇنچىلىك بولمايدۇ. قالغانلىرىنى ئېيتقانلىرىمىزغا قىياس قىلىپ بىلۈۋىلىڭ.

8 ـ پەسل سۇ ۋە شارابنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

مىزاجى مۆتىدىل كىشىلەرگە ئەڭ ماس كېلىدىغان سۇ زىيادە سوغۇق ۋاقىتتا سوغۇقلۇقى نورمال بولغىنى ياكى مۇز بىلەن سوۋۇتۇلغىنىدۇر. ناچار سۇ بىلەن سوۋۇتۇلغان ياكى مۇزدىن ئېرىتىلگەن سۇ ناچار بولۇپ، نېرۋىلار ۋە نەپەس ئەزالىرىغا، ئومۇمەن قوساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارغا زەرەر قىلىدۇ. بۇنداق سۇغا پەقەت قان مىزاج ئادەملەرلار بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. ھازىر زىيان قىلمىسمۇ كۆنلەرنىڭ ئۆتۈشى ۋە ياشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ زەرەرى كۆرۈلىدۇ.

بېشىدىن ئۆتكۈزگەنلەر قۇدۇق سۇيى بىلەن ئۆستەڭ سۇيىنىڭ بىرى سىكىپ بولمىغۇچە ئۇستىگە يەنە بىرىنى ئىچىشكە بولمايدۇ دەيدۇ.

سۇنى تاللاش ۋە ئۇنىڭ ناچىرىنى سىركە قوشۇپ ئىسلاھ قىلىش ھەققىدە ئىلگىرى سۆزلىدۇق.

بىلگىنكى، ناشتىدا، بەدەن چىنىقتۇرغان ۋە مۇنچىغا چۈشكەندىن كېيىن، بولۇپمۇ ئاچ قورساق ۋاقىتلاردا، مەستلەر، خۇماری تۇتقانلاردا كېچىدە كۆرۈلگىنىدەك يالغان ئۇسسۇزلۇق كۆرۈلگەندە ۋە تەبىئەت قۇۋۋىتى غىزانى ھەزىم قىلىۋاتقاندا سۇ ئىچىش زىيانلىقتۇر. ئىلگىرى

سۇنى قېنىپ ئىچىشنىڭ زىيانلىق ئىكەنلىكىنى بايان قىلغان ئىدۇق، بىلكى زىيادە ئۇسسۇزلۇق بولسا سۇ ئىچىشنىڭ ئورنىغا سوغۇق ھاۋانى سۈمۈرۈش ۋە سوغۇق سۇ بىلەن ئېغىز چايقاش بىلەن كۆپايىلىنىش لازىم. ئەگەر ئۇسسۇزلۇقنى بەرداشلىق بېرەلمىسە ئېغىزى تار كوزىدىكى سۇدىن نەچچە يۇتۇم ئىچسە بولىدۇ. بۇنداق قىلىش بەزىدە خۇمار بولغان كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ، بەزىدە ئۇلار ناشتىدا ئىچسمۇ زەرەر قىلمايدۇ. ناشتىدا سۇ ئىچمەي تۇرالمايدىغانلار، بولۇپمۇ بەدەن چېنىقتۇرغاندىن كېيىن شۇنداق بولىدىغانلار دەسلەپتە ئىسسىق سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان شاراب ئىچسە بولىدۇ. يالغان ئىشتىھاغا گىرىپتار بولغانلار ئۇخلاش ۋە سەۋر قىلىشنىڭ ئۇنى پەسەيتەلەيدىغانلىقىنى بىلىشى لازىم. چۈنكى بۇ چاغدا تەبىئەت قۇۋۋىتى ئۇسستىدىغان ماددىنى تارقىتىدۇ، بولۇپمۇ چىداش بىلەن ئۇخلاش بىرلەشتۈرۈلسە تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. ماددىنى پىشۇرغۇچى تەبىئەت ھارارىتى سۇ ئىچىش ئارقىلىق پەسەيتىلسە ئۇسساتقۇچى خىلىت قوزغىلىپ ئۇسسۇزلۇق قايتا پەيدا بولىدۇ. ساختا ئۇسسۇزلۇققا گىرىپتار بولغان ئادەم سۇنى دەم تارتىپ ئىچمەسلىكى، بەلكى سۈمۈرۈپ ئىچىشى لازىم. بەك سوغۇق ئىچىش زىيانلىقتۇر، ئىچىش زۆرۈر بولسا تائامدىن كېيىن ئىچىلسە بولىدۇ. ئىلمان سۇ كۆكۈلنى ئاينىتىدۇ، ئۈستىدىن قاياق سۇ ئىچىلسە ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىچىلسە ئاشقازاننى يۇيىدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

شارابلار ئىچىدە سۈيۇق شاراب ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ، باشنى ئاغرىتمايدۇ، بەلكى بەزىدە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ئاشقازان ھارارىتى ئېشىشتىن بولغان باش ئاغرىقنى يەڭگىللەشتۈرىدۇ. ھەسەل بىلەن نان ئارىلاشتۇرۇلغان شاراب ئۇنىڭ ئورنىنى باسىدۇ، بولۇپمۇ ئىچىشتىن ئىككى سائەت بۇرۇن ئارىلاشتۇرۇلغان بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. قويۇق تاتلىق شاراب سەمرىش ۋە قۇۋۋەتلىنىشنى ئارزۇ قىلغان كىشىلەرگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئەمما توسالغۇ پەيدا قىلىشىدىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. كونا قىزىل شاراب بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەرگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ. خۇددى ئىلگىرى سەۋەبىنى بايان قىلغىنىمىزدەك، ھەرقانداق تائامنىڭ ئۈستىدىن شاراب ئىچىلسە زىيان قىلمىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى پەقەت تائام ھەزىم بولغان ۋە تۆۋەنگە چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن ئىچىش لازىم.

ناچار كەيمۇس پەيدا قىلىدىغان تائام يەۋاتقان ياكى ھەزىم بولۇپ بولغان ۋاقىتتا شاراب ئىچىش زىيانلىقتۇر. چۈنكى، ئۇ ناچار كەيمۇسنى بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسىملىرىغا سىڭدۈرىدۇ. شۇنداقلا مېۋىلەر، بولۇپمۇ قوغۇن ئۈستىدىن شاراب ئىچىش زىيانلىقتۇر. كىچىك قەدەھ بىلەن باشلاش چوڭ قەدەھ بىلەن باشلىغاندىن ياخشىدۇر. لېكىن ئىچىپ ئادەتلەنگەن ئادەم تائامدىن

كېيىن بىر ئىككى قەدەم شاراب ئىچسە زىيان قىلمايدۇ، شۇنداقلا ساغلام ئادەم قان ئالدۇرغاندىن كېيىن ئىچسىمۇ بولىدۇ.

شاراب سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرگە سەپرانى سۇيدۇك بىلەن ھەيدەش بىلەن، ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە ھۆللۈكنى پىشۇرۇش بىلەن پايدا قىلىدۇ. شارابنىڭ پۇرىقى قانچە يېقىملىق، تەمى قانچە مەززىلىك بولسا بەدەنگە شۇنچە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇ غىزانى بەدەنگە ياخشى سىڭدۈرىدۇ، بەلغەم خىلىتىنى پارچىلاپ تارقىتىدۇ، سەپرانى سۇيدۇك ۋە باشقا يوللار بىلەن ھەيدەپ چىقىرىدۇ، سەۋدانى سىلىقلاشتۇرۇپ چىقىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، قارشى كەيپىياتى بىلەن زەھەرنىي ئازايتىدۇ، بەدەندىكى ھەرقانداق تۇگۈنچىنى كۆپ قىزىتماي تارقىتىدۇ. ئۇنىڭ تۇرلىرى ئۆز ئورنىدا بايان قىلىنىدۇ. مېڭىسى قۇۋۇەتلىك ئادەم تېز مەست بولمايدۇ، مېڭىسى ئۆرلىگەن ناچار بۇسلارنى قوبۇل قىلمايدۇ، مېڭىسىگە پەقەت شارابنىڭ مۇۋاپىق ھارارىتى يېتىپ زېھنى باشقا كىشىلەرنىڭ زېھنىدىن بەكرەك ساپلىشىدۇ. كىشىنىڭ مېڭىسى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا مەزكۇر ئەھۋاللارمۇ ئەكسىچە بولىدۇ. كىشىنىڭ نەپەس ئەزالىرى ئاجىز بولۇپ، قىشتا نەپسى قىستىسا شارابنى كۆپ ئىچمەسلىكى لازىم. كىشى شارابنى كۆپ ئىچمەكچى بولسا تائامنى كۆپ يېمەسلىكى، تائامغا سۇيدۇك ھەيدەش رولى بولغان نەرسىلەرنى قوشۇپ يېيىشى كېرەك. بەدەنده تائام ۋە شاراب يىغىلىپ قالسا قەي قىلىپ چىقىرىۋېتىپ ئارقىدىن ھەسەل سۇيى ئىچىپ يەنە قەي قىلىشى، ئارقىدىن ئىغىزىنى سىركە، ھەسەل بىلەن چايقىشى، يۇزىنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇشى لازىم. شاراب كىشىنىڭ بەدىنى ۋە جىگىرىنى قىزىتىش بىلەن زىيان قىلسا غىزاسىغا غورا ئۇرۇم سۇيى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىشى، ئانار سۇيى بىلەن تۇرۇنجى سۇيى ئىچىشى لازىم. بېشىغا زەھەر قىلسا شارابنىڭ مىقدارىنى ئازايتىشى، ئارىلاشما شاراب ئىچىشى، ئارقىدىن بېھىغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشى لازىم. شاراب ئىسسىقلىقى بىلەن ئاشقازانغا زەھەر قىلسا ھەببۇلئاس شەربىتى ئىچىشى، قۇرسى كافۇر ۋە قىرتاق، چۇچۇمەل بولغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك، شاراب سوغۇقلۇقى بىلەن زەھەر قىلسا ئارقىدىن سۆئىدى، قەرەنفىل ۋە تۇرۇنجى پوستى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

بىلگىنكى، كونا شاراب غىزا قاتارىدىن ئەمەس، بەلكى داۋا قاتارىدۇر. يېڭى شاراب جىگەرگە زىيان قىلىدىغان بولۇپ، قورساقنى ئېسىش ۋە ئىچنى سۇرۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىلگىنكى، شارابنىڭ ياخشىسى كونا - يېڭىلىقى نورمال، سۇزۇك، رەڭگى ئاققا مايىل قىزىل، خۇش پۇراق، تەمى نورمال بولۇپ، چۇچۇمەل ياكى تاتلىق ئەمەس بولغىنىدۇر. ياخشى شاراب «مەغسۇل» دەپ ئاتىلىدىغان شاراب

بولۇپ، بىر ھەسسە سۇغا ئۇچ ھەسسە سەئتەر قوشۇپ سۇنۇق ئۇچتىن بىرى تۇگىگىچە قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ. شاراب ئىچكەندىن كېيىن ئاشقازانغا بىر نەرسە سانجىلغاندەك ئاغرىسا ئارقىدىن ئانار شوراش، سوغۇق سۇ ئىچىش، ئەتىسى ئەفسەنتىن شەربىتى ئىچىپ ئازراق غىزالانغاندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈش لازىم. بىلگىنكى، ئارىلاشما شاراب ئاشقازاننى بوشىتىدۇ ۋە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، سۇ قىسمى تېز سىڭىدىغانلىقى ئۈچۈن تېز مەست قىلىدۇ، ئەمما تېرىگە جۇلا بېرىدۇ، روھىي قۇۋۋەتلەرنى ساپلاشتۇرىدۇ. ئەقىللىق ئادەم ناشتىدا ياكى ھۆل مىزاج كىشىلەر ئەزالىرى سۇيۇقلۇق قوبۇل قىلىشتىن بۇرۇن ياكى زىيادە ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن شاراب ئىچمەيدۇ ، چۈنكى بۇنداق قىلىش مېڭە ۋە پەي - نېرۋىلارغا زەرەر قىلىدۇ، تەشەننۇج، ئەقىل ئېلىشىشقا سەۋەب بولىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى پەيدا قىلىدۇ. تەكرار مەست بولۇش ناھايىتى زىيانلىق بولۇپ، مېڭە، جىگەر مىزاجىنى بۇزىدۇ، پەي - نېرۋىلارنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، نېرۋا كېسەللىكلىرى، سەكتە، تۇيۇقسىز ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شاراب كۆپ ئىچىلسە بەزى كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىدا ناچار سەپرا، بەزى كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىدا غىدىقلايدىغان چۈچۈمەل سۇيۇقلۇق پەيدا قىلىدىغان بولۇپ، ھەممىسى ناھايىتى زىيانلىقتۇر. بەزىلەر ئايدا بىر - ئىككى قېتىم مەست بولۇش پايدىلىق بولۇپ، روھىي قۇۋۋەتلەرنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك بىلەن تەرنى ھەيدەپ بەدەننى راھەتلەندۈرىدۇ، كېرەكسىز ماددىلارنى، بولۇپمۇ ئاشقازاندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ، دەپ قارايدۇ. بىلىش كېرەككى، بۇ مېڭىگە ئەڭ كۆپ زەرەر قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن مېڭىسى ئاجىز كىشىلەر پەقەت ئارىلاشما شارابتىن ئاز مىقداردا ئىچىشى مۇۋاپىقتۇر. بەدىنىدە شاراب قېيىپ قالغان كىشى قەي قىلىشقا ئالدىرىشى، قەي قىلىش تەس بولسا كۆپ مىقداردا ساپ ياكى ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلغان سۇ ئىچىشى، قەيدىن كېيىن ژاننىغا چۈشۈپ يۇيۇنۇشى، كۆپ مايلىنىشى، ئارقىدىن ئۇخلىشى لازىم. نارەسىدە بالىلارنىڭ شاراب ئىچىشى خۇددى بوش ئوتۇنغا كۆچلۈك ئوت ياققانغا ئوخشاشتۇر. ياشانغانلارنىڭ بەدىنى شاراب كۆتۈرەلسە ياخشى، ئۇنداق بولمىسا ياشلار ئىچسۇن. ياشلارنىڭ زىياندىن يىراق بولۇشى ۋە مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى ئاشماسلىقى ئۈچۈن كونا شارابنى ئانار سۈيى ياكى سوغۇق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشى ياخشىراقتۇر. شاراب سوغۇق ئەللەردە ئىچىلسە بەدەن كۆتۈرەلەيدۇ، ئىسسىق ئەللەردە ئىچىلسە كۆتۈرەلەيدۇ. شارابنى كۆپ ئىچىش نىيەت قىلىنسا تائامنى كۆپ يېمەسلىك، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، بەلكى مايلىق شورپا ئىچىش، مايلىق قورداق، مايلىق گۆش قاتارلىقلاردىن نورمال يېيىش، ھېرىپ - چارچىماسلىق، شارابتىن كېيىن تۇزلانغان بادام، ئەدەس ۋە كەپە سويمىسى بىلەن قىلىنغان سەي

ئىستېمال قىلىش لازىم. كاللەك سەي، سۇ زەيتۇنى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش كۆكتاتلار ئىستېمال قىلىنسا شاراب ئىچىشكە يارىمى بېرىدۇ. نىبىت كاللەك سېيى ئۇرۇقى، زىرە، قۇرۇق سۇزاپ، پىننە، نەفىت تۇزى، نانخا، شىلىمشق غىزالار، شۇنىڭدەك تاتلىق، شىلىمشىق، مايلىق يېمەكلىكلەرگە ئوخشاش بۇسنى قۇرۇتىدىغان ۋە قويۇلدۇرىدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى گەرچە ئەزالاردىن ئۆتۈشىنىڭ ئاستىلىقى بىلەن شارابنى كۆپ ئىچىشكە توسالغۇلۇق قىلسىمۇ مەستلىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تېز مەست بولۇش مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى، مېڭىدە خىلىتلارنىڭ كۆپ بولۇشى، شارابنىڭ كۆچلۈكلۈكى، ئوزۇقلۇقنىڭ ئازلىقى ۋە ئۇنىڭ بىلەن مۇناسىۋەتلىك تەدبىرلەرنىڭ ناچارلىقى قاتارلىقلاردىن بولىدۇ. مېڭىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، كېيىن بايان قىلىنىدىغان نەزلىنىڭ ئىلاجى ۋە ئۇنىڭغا ئىشلىتىلىدىغان نۇتۇللار بىلەن تەدبىر قىلىنىدۇ.

مەستلىكنى كېچىكتۈرىدىغان شەربەت: ئاق كەرنەب سۇيى، چۈچۈمەل ئانار سۇيى ۋە سىركىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ بىر قانچە قېتىم قايىنىتىپ شارابتىن بۇرۇن 30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ. يەنە تۇز، سۇزاپ ئۇرۇقى، قارا زىرە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قۇرۇتۇپ ھەب قىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە نىبىت كاللەك سېيى ئۇرۇقى، زىرە، ئاقلانغان ئاچچىق بادام، پىننە، ئەفسەنتىن، نەفىت تۇزى، نانخا، قۇرۇق سۇزاپ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ياسالما تەييارلاپ، ئىسسىق كېلىشىدىن قورقايدىغانلار ئۈچۈن ئالتە گىرام ئېلىپ ناشتىدا سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. مەستلىكنى يېشىش ئۈچۈن سوغۇق سۇ بىلەن سىركىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارقىمۇئارقا ئۈچ قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى قېتىق سۇزمە سۇيى بىلەن چۈچۈمەل قېتىق ئىچكۈزۈلىدۇ. كافۇر بىلەن سەندەل پۈرىتىلىدۇ ياكى بېشىغا شاراب سىركىسى ئارىلاشتۇرۇلغان گۈل يېغىغا ئوخشاش ماددىنى قايتۇرغۇچى سوغۇق نەرسىلەر سۈركىلىدۇ. خۇمارنى يوقىتىشنىڭ ئىلاجى مەخسۇس كېسەللىكلەر قىسمىدا بايان قىلىنىدۇ.

تېز مەست بولۇش ۋە مەستلىكنىڭ بەدىنگە بولغان زەھەرىنى يوقىتىش مەقسەت قىلىنسا شارابقا ئۆشنە ياكى ئۇد ھىندى قوشۇلسا بولىدۇ. مەلۇم ئەزانى داۋالىغاندا ئاغرىقنى سەزمەسلىك ئۈچۈن زىيادە مەست بولۇش زۆرۈر بولسا شارابقا سارىك بۇغداي سۇيى قوشۇلسا ياكى شاھتەررە، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى قاتارلىقلاردىن 1.5 گىرامدىن، جويۇز، ئاملە جەۋھىرى، ئۇد خامدىن ئىككى گىرامدىن ئېلىپ شارابقا قوشۇپ ھاجەت مىقدارىچە ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ. ياكى قارا بەزرۇلبەنجى بىلەن يەبرۇج پوستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇغا چىلاپ قىزارغۇچە تەمى چىقىرىلىپ شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلسە بولىدۇ.

9 - پەسل ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق توغرىسىدا

تەبئىي ۋە ئېغىر ئۇيقۇ، ئويغىنىش ۋە ئۇيقۇسىزلىق، ئۇلارنى كەلتۈرۈش، زىيانلىق بولسا قاچۇرۇش ئۇسۇللىرى، ھەرقايسىسىنىڭ ئالامەتلىرى ئىلگىرى ئۆز ئورنىدا بايان قىلىنغان ئىدى، تېببابەتنىڭ مەخسۇس قىسمىدىمۇ بايان قىلىنىدۇ، بۇ يەردىمۇ ئازراق سۆزلەيمىز: نورمال ئۇيقۇ تەبئىي قۇۋۋەتنىڭ خىزمەت ېېجىرىشىگە ئىمكانىيەت يارىتىپ ېېرىدۇ، روھىي قۇۋۋەتلەرگە راھەت ېېغىشلايدۇ، ئۇلارنى كۆپەيتىدۇ ھەم بوشىتىش رولى بىلەن روھلارنىڭ تارقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيقۇدا تائام ئۆز لايىقىدا ھەزىم بولىدۇ. ئۇ ئارقىلىق چارچاش، جىما قىلىش، ئاچچىقلىنىش ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ئىشلاردىن كەلگەن ئاجىزلىق تۈگىتىلىدۇ.

بەدەندىكى خىلىتلار سان، سۈپەت جەھەتتە نورمال ۋاقىتىدىكى ئۇيقۇ بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قىزىتىدۇ. ئۇ ياشانغانلار ئۈچۈن ئەڭ پايدىلىق بولۇپ، ئۇلارنىڭ ھۆللۈكىنى ساقلايدۇ، يوقالغىنىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن جالىنۇس ئۆزىنىڭ ھەر كۈنى كەچتە خۇش پۇراقلاشتۇرۇلغان كاھۇ يەيدىغانلىقىنى، كاھۇنىڭ ئۇخلىتىدىغانلىقىنى، خۇش پۇراق نەرسىنىڭ كاھۇنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئىسلاھ قىلىدىغانلىقىنى ئېيتقان ۋە : «مەن ھازىر ئۇخلىشىم كېرەك، چۈنكى قېرىدىم، ئۇيقۇ بەدەن ھۆللۈكىمنى ساقلايدۇ» دېگەن. بۇ ئۇخلىيالمايدىغانلار ئۈچۈنمۇ ئەڭ ياخشى تەدبىر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ . يېيىلگەن تائام تولۇق ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن دەسلەپتە مۇنچىغا چۈشسە، باشقا ئىسسىق سۇ كۆپ قۇيۇپ ېېرىلسە ئۇيقۇنىڭ كېلىشىگە تېخىمۇ ياخشى يار دەم ېېرىدۇ. ئەمما ئۇيقۇ كەلتۈرۈشنىڭ ئۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈك بولغان تەدبىرلىرى داۋالاش پەسىللىرىدە بايان قىلىنىدۇ. ساغلام كىشىلەر ئۇيقۇغا ئەھمىيەت ېېرىشى، ئۆز ۋاقتىدا نورمال ئۇخلىشى، ھەددىدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىكى، ئۇيقۇسىزلىنىڭ مېڭە ۋە قۇۋۋەتلىرىگە زىيان يەتكۈزۈشىدىن ساقلىنىشى لازىم. ېېھوشلۇق ۋە قۇۋۋەت زەئىپلىشىش كۆرۈلۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ېەزىدە ئۇخلىماسلىق تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئۇيقۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى تائام قورساقنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدىن تۆۋەنگە چۈشكەن ۋە تائامدىن پەيدا بولىدىغان قورساق ئېسىلىش ۋە غولدۇرلاشتەك ئەھۋاللار تۈگىگەن ۋاقىتتىكى چوڭقۇر ئۇيقۇدۇر. مەزكۇر ئەھۋاللارنىڭ قارشى ھالىتىدە ئۇخلاش كۆپ تەرەپتىن زىيانلىقتۇر،

بەلكى ئۇنداق ئۇخلىغاندا تولا ئۆرۈلۈپ ياخشى ئۇخلىغىلى بولمايدۇ، بۇنداق ئۇيقۇ كىشىگە زىيان يەتكۈزىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن تائام ياخشى سىڭمىگەندە ئاۋۋال ئازراق يول مېڭىپ تائامنى سىڭدۈرگەندىن كېيىن ئۇخلاش لازىم.

ئاچ قورساق ئۇخلاش زىيانلىق بولۇپ، قۇۋۋەتلەرنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. تائام قورساقنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدىن تۆۋەنگە چۈشۈشتىن ئاۋۋال ئۇخلىسا تائامنىڭ بىئارام قىلىشى بىلەن بىر دەم ئۇخلاپ، بىر دەم ئويغىنىپ چوڭقۇر ئۇخلىغىلى بولمايدۇ. تولا ئويغىنىش سەۋەبىدىن تەبىئەت كۈچى تائامنى ھەزىم قىلىشقا ئويغاق ۋاقتىتىكىدەك كىرىشەلمەيدۇ، بۇنىڭ بىلەن تەبىئەت قۇۋۋىتى گالۋاڭلىشىپ ھەزىم بۇزۇلىدۇ.

كۈندۈزدە ئۇخلاش زىيانلىق بولۇپ، ھۆللۈك ۋە نەزلىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، رەڭگىرويىنى بۇزىدۇ، تال كېسەللىكى پەيدا قىلىدۇ، پەي - نېرۋىلارنى بوشىتىدۇ، ئەزالارنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ، ئىشتىھانى تۈتىدۇ، ئىششقىلار ۋە تەپلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

كېچىدە ئۇخلىسا ئۈزلۈكسىز، چوڭقۇر ئۇخلىغىلى بولىدۇ. كۈندۈزدە ئۇخلاپ ئادەتلەنگەن ئادەم ئادىتىنى بىراقلا ئەمەس، بەلكى تەدرىجىي ئۆزگەرتىشى لازىم.

ئۇخلاش ھالەتلىرىنىڭ مەيلى شەرئەت ياكى تېبابەتتە بولسۇن ئەڭ ياخشىسى دەسلەپتە ئوڭ تەرەپنى، ئارقىدىن سول تەرەپنى بېسىپ ئۇخلاشتۇر. دەسلەپتە دۇم يېتىپ ئۇخلىسا تەبىئىي ھارارەت يىغىلىپ ۋە تارقىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىپ ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاش زىيانلىق بولۇپ، سەكتە، پالەچ ۋە جۆيلۈشكە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، چۈنكى بۇنداق ئۇخلىغاندا كېرەكسىز ماددىلار دىماق ۋە تاڭلايغا ئوخشاش ئالدىدىكى چىقىش يوللىرىدىن يېنىپ ئارقىغا مايىللىشىدۇ. ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاش ئاجىزلىغان بىمارلارنىڭ ئۇخلاش ھالىتى بولۇپ، ماغدۇرسىزلىق سەۋەبىدىن بەدىنىنى يېنىچە تۇتۇشقا قۇربى يەتمەي ئوڭدا ياتىدۇ، بۇنداق كىشىلەرنىڭ زاڭقىنى يىغىدىغان مۇسكۇلى بوشىغان بولغاچقا، ئېغىزنى ئېچىپ ئۇخلاشقا مەجبۇر بولىدۇ. كىتابنىڭ مەخسۇس قىسمىدا بۇ ئىككى خىل ئۇخلاش ھالىتى ئۈچۈن مەخسۇس ئىككى باب ئېچىلغان بولۇپ، شۇ يەردە تەپسىلىي بايان قىلىندى.

10 - پەسىل ئاخىرقى مەسىلە توغرىسىدا

بۇ يەردە بايان قىلىنىدىغان ئىشلار ئېچىدە جىماغا ئالاقىدار ئىشلار، ئۇنى تەڭشەش، زەھەرلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش بار بولۇپ، بىز ئۇلارنى مەخسۇس قىسمىلارغا قالدۇردۇق. ئۇ يەردە

سۈرگۈچى دورىلار ۋە ئۇلارنىڭ زەرەرىنى يوقىتىش ھەققىدە توختىلىمىز. ئۇلارنىڭ بەزىسىنى داۋالاش ھەققىدىكى ماقالىمىزگە، بەزىسىنى سۈرگۈچى دورىلار ھەققىدىكى بايانىمىزغا قالدۇرىمىز. ئەمما بۇ يەردە شۇنى ئېيتىپ قويماقچىمىزكى، ساقلىقىنى ساقلىماقچى بولغان ئادەم ئىچىنى يېنىك سۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، تەرلىتىش ۋە بەلغەمنىڭ ئاجرىشىنى قولغا كەلتۈرۈشكە دىققەت قىلىشى لازىم.

11 ـ پەسىل ئاجىز ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش، سەمرىتىش ۋە چوڭايتىش توغرىسىدا

دەيمىزكى، ئاجىز، كىچىك ئەزالار كۆچلۈنىدۇ ۋە چوڭىيىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆسۈپ يېتىلىۋاتقانلار ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، يېشى چوڭلارنىڭ شۇ ئەزاسى نورمال ئىشلىدۇ، ئەزاغا خاس بولغان چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرى ئىشلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن زىپتى سۈرۈلىدۇ. نەپەسنى يىغىپ چىڭقىلىشنىڭ بۇ جەھەتتە پايدىسى بار. بولۇپمۇ ئەزا كۆكرەك، ئۆپكىگە يېقىن بولسا تېخىمۇ پايدىلىق بولىدۇ. مەسىلەن: پاچىقى ئىنچىكە ئادەم نەپەسنى بوش يىغىپ چىڭقىلىشقا، ئەزاسىنى نورمال ئۇۋۇلاپ بېرىشكە، زىپتى سۈرۈشكە، ئىككىنچى كۈنى ئۇۋۇلاشنى ئەينەن داۋاملاشتۇرۇپ چېنىقتۇرۇشنى كۆچەيتىشكە، ئۈچىنچى كۈنى يەنە ئۇۋۇلاشنى ئەينەن داۋاملاشتۇرۇپ چېنىقىشنى كۆچەيتىشكە بۇيرۇلىدۇ، ئەمما پاچاق تومۇرلىرى كېڭەيگەنلىك، ماددىلار قويۇلغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ئەزانىڭ ئىششىشى ۋە ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشىغا خاس بولغان كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن مەزكۇر تەدبىرلەر چەكلىنىدۇ، شۇنداقلا داۋالى ۋە دائۇل پىل كېسەللىكى پەيدا بولۇش خەۋپى بولسىمۇ مەزكۇر تەدبىرلەر توختىتىلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر كېسەللىكلەر كۆرۈلسە يۇقىرىدىكى ئۇۋۇلاش ۋە چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرى ئازايتىلىدۇ، بەلكى توختىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىمار ياتقۇزۇلۇپ، شۇ ئەزاسى، مەسىلەن: پاچىقى كۆتۈرۈلۈپ ئىلگىرىكى ئۇۋۇلاشنىڭ ئەكس يۆنىلىشى بويىچە ئۇۋۇلىنىدۇ، يەنى پۇتنىڭ ئۇچىدىن باشلاپ يوتا تەرەپكە قارىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ. نەپەس ئەزالىرىغا يېقىن ئەزالارنى چوڭايتىش زۆرۈر بولسا، مەسىلەن: كۆكرەكنى كېڭەيتمەكچى بولسا كۆكرەكنىڭ ئاستىدىن نورمال كەڭلىكتىكى رەخت بىلەن نورمال چىڭلىقتا تېڭىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى

قولنى ھەربىرتەلەندۇرۇش، نەپەسنى كۆچلۈك يىغىپ چىڭقىلىش، ئۇنلۈك ۋاراقراش، يەڭگىل ئۇۋۇلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئەزالارنى چوڭايتىشنىڭ قالغان تەدبىرلىرى مەخسۇس قىسىملاردا تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ. بۇ ھەقتە گۇزەللىك ھەققىدىكى مەخسۇس قىسىمغا قارالسۇن.

12 - پەسىل چىنىقىشتىن كېيىنكى چارچاش توغرىسىدا

دەيمىزكى، بەدەن چىنىقتۇرۇشتىن كېيىنكى چارچاش ئۆچ خىل بولۇپ، تۆتىنچىسى قوشۇپ قويۇلدى، ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۆچ خىل تۈرى يارىلىنىش خاراكتېرلىك چارچاش، سوزۇلۇش خاراكتېرلىك چارچاش ۋە ئىششىق خاراكتېرلىك چارچاشتۇر، قوشۇپ قويۇلغىنى تېرە قاسراقلىشىش خاراكتېرلىك چارچاش، قۇرغاقلىشىش خاراكتېرلىك چارچاش، ئورۇقلاش خاراكتېرلىك چارچاشتۇر. يارىلىنىش خاراكتېرلىك چارچاش تېرە سىرتىدا سېزىلىدىغان بولۇپ، تېرىنى تۇتاشتۇرىدىغان تېرە يۈزى ياكى چوڭقۇر قىسمىدا يارىلانغاندىكىدەك سېزىم بولىدۇ، چوڭقۇر قىسمىدا سېزىلگىنى يامانراقتۇر، بەزىدە بۇ سېزىم ھەربىرتەلەنگەندە بىلىنىدۇ، بەزىدە خۇددى تېرىگە يىڭنە سانجىغاندەك سېزىم بولىدۇ، ھەربىرەت قىلىش ھەتتا كېرىلىشمۇ خۇشياقمايدۇ ياكى بوش كېرىلىشكە مەجبۇر قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆچەيسە جۇغ - جۇغ پەيدا بولىدۇ، يەنمۇ ئېغىرلاشسا تىترەك ئولىشىپ بەدەن قىزىيدۇ. بۇ سۇيۇق، ئۆتكۈر كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كۆپىيىشى ياكى كۆچلۈك ھەربىرەت قىلىش سەۋەبىدىن گۆش ۋە ماينىڭ ئېرىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئومۇمەن، ناچار خىلتىلار قان تومۇرلارغا تارقىلىپ ياخشى قانغا زىيان يەتكۈزىدۇ. تېرىنىڭ ئەتراپلىرىغا تارقالسا پەقەت بىئاراملىق كۆرۈلىدۇ، بۇ بىئاراملىقنىڭ ئەڭ ئاجىزى ماغدۇرسىزلىقتۇر. ئازراق قوزغالسا جۇغ - جۇغنى، كۆپ قوزغالسا بەزگەكنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭدىن ئۆتكۈر خىلتىلار ھاسىل بولۇپ، قان تومۇرلاردا، بەزىدە گۆشتە ساقلىنىدۇ.

سوزۇلۇش خاراكتېرلىك چارچاشتا بەدەن چېقىۋېتىلگەندەك سېزىلىدۇ، ھارارەت ئۆرلىگەنلىك ۋە ئەزالار تارتىشقانلىق سېزىمى بولىدۇ، ھەربىرەت قىلىش ھەتتا كېرىلىشمۇ خۇشياقمايدۇ، بولۇپمۇ ئۇ ئېغىر ئەمگەك قىلغانلىقتىن پەيدا بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بۇ ھالەت بەك ناچار بولمىغان، غىدىقلىمايدىغان كېرەكسىز ماددىلارنىڭ مۇسكۇللاردا تۇرۇپ

قېلىشىدىن ياكى يەلدىن بولىدۇ، بۇلار ئېغىر - يېنىكلىكىدىن پەرقلەندۈرۈلىدۇ. بۇ خىل چارچاش كۆپ هاللاردا ياخشى ئۇخلىماسلىقتىنمۇ كۆرۈلىدۇ. ئۇيقۇ ياخشى بولسىمۇ چارچاش يوقالمسا ئۇنىڭ باشقا تۈرىنىڭ پەيدا بولغانلىقىنى بىلدۈرىدىغان بولۇپ، ئۇ هەممىدىن ياماندۇر، ئۇ بولسىمۇ مۇسكۇل تالالىرىنى ئۇزۇنسىغا تارتىشتۇرىدىغان چارچاشتۇر. ياللۇغ خاراكتېرلىك چارچاشتا بەدەن ئادەتتىكىدىن بەكرەك قىزىق بولىدۇ، كۆپۈپ قالغاندەك ۋە رەڭگى ئۆزگەرگەندەك مەلۇم بولىدۇ، تۇتقان ۋە هەرىكەت قىلغاندا بىئاراملىق سېزىلىدۇ، شۇنداقلا تارتىشش سېزىمى بولىدۇ. ئورۇقلاش خاراكتېرلىك چارچاشتا بەدەن زىيادە قۇرغاقلاشقاندەك مەلۇم بولىدىغان بولۇپ، ياخشى كەيمۇسلۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە زىيادە بەدەن چېنىقتۇرۇش، ئارقىدىن ئەزالارنى ئەسلىگە كەلتۈرىدىغان كۈچلۈك هەرىكەت ئىشلەشتىن پەيدا بولىدۇ، بەزىدە هاۋانىڭ قۇرغاقلىقى، ئاز ئوزۇقلىنىش ۋە روزا تۇتۇشتىن پەيدا بولىدۇ.

چارچاش ئىككى خىل سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ، بىرى، بەدەن چېنىقتۇرۇشتىن پەيدا بولىدىغان بولۇپ، بىخەتەرەكتۇر، بۇنىڭ ئىلاجى ئايرىمدۇر، يەنە بىرى، ئۆزلۈكىدىن پەيدا بولىدىغان بولۇپ، كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدۇر، بۇنىڭ ئىلاجىمۇ ئايرىمدۇر.

بەزىدە ئۇلار ئۆزلۈكىدىن ياكى چېنىقىش بىلەن پەيدا بولۇشى ئېتىبارىچە كەلتۈرۈپ چىقارغان ماددىلىرىنىڭ بىرىكىشىنىڭ ئوخشىماسلىقى سەۋەبىدىن بىر - بىرى بىلەن مۇرەككەپلىشىدۇ. يۇقىرىدا ئۇلار يەككە هالەتتە يۈز بەرگەن ۋاقىتدا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر بايان قىلىندى، تۆۋەندە ئۇلارنىڭ مۇرەككەپ هالەتلىرىگە قىلىنىدىغان تەدبىرلەر ۋە ئۇلارنىڭ قانۇنىيىتى بايان قىلىنىدۇ، بۇ شۇكى بەك مۇهىم بولمىغىنىغا تەدبىر قىلىش بىلەن بىرلىكتە ئاۋۋال مۇهىم بولغىنىغا بەكرەك كۆڭۈل بۆلۈندۇ. يۇقىرىدىكى چارچاشلارنىڭ قايسىبىرى كۆرۈلگەن ئەزانىڭ قۇۋۋىتى، ئەهمىيىتى ياكى تۈزۈلۈشىگە ئاساسەن مۇهىملىقى بەلگىلىنىدۇ. بۇ شەرتلەردىن ئىككىسى ياكى ئۈچى تېپىلسىمۇ مۇهىم هېسابلىنىدۇ. بىرى قالغان ئىككىسىدىن مۇهىمراق بولۇپ، ئىككىسى تېپىلسا ئۇنىڭغا تەدبىر قىلىنىدۇ، مەسىلەن: ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك چارچاش كۈچلۈكرەك ۋە مۇهىمراق هېسابلىنىدۇ، ئەمما يارىلىنىش خاراكتېرلىك چارچاش كۆرۈلگەن ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى نورمالىلىقىتىن ۋە تەبىئي هالەتتىن كۆپ يىراقلاپ كەتسە ئۇنىڭ بۇ هالىتى ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك چارچاشنىڭ مۇهىملىقى ۋە كۈچلۈكلۈكىنى بېسىپ چۈشىدۇ - دە، ئالدىدا ئۇنىڭغا تەدبىر قىلىنىدۇ. ئەگەر كۆپ يىراقلاپ كەتمىگەن بولسا ئاۋۋال ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك چارچاشقا تەدبىر قىلىنىدۇ.

13 - پەسىل كېرىلىش ۋە ئەسنەش توغرىسىدا

كېرىلىش مۇسكۇللاردا كېرەكسىز ماددىلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپ ھاللاردا ئۇيقۇدىن كېيىن كېرىلىش كۆرۈلىدۇ. بۇ ماددىلار كۆپ بولسا جۇغ - جۇغ ۋە بەزگەك پەيدا قىلىدۇ، يەنمۇ كۆپەيسە تەپ پەيدا قىلىدۇ.

ئەسنەش كېرىلىشنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، جاغ ۋە كۆكرەك مۇسكۇلىدا كېرىلىشكە سەۋەب بولغان ماددا پەيدا بولغانلىقتىن كۆرۈلىدۇ. ساغلام كىشىلەر سەۋەبسىز ۋە ۋاقىتسىز كۆپ ئەسنىسە ناچاردۇر. ئەسنەشنىڭ ياخشىسى ھەزىم ئاخىرقى باسقۇچقا كىرگەن ۋاقىتدا كۆرۈلگىنى بولۇپ، كېرەكسىز ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن پەيدا بولغاندۇر. بەزىدە سوغۇقلۇق، تېرىنىڭ قېلىنلىشىشى، ماددىلارنىڭ تارقىلىشىنىڭ ئاز بولۇشى، ئۇيقۇغا قانماسلىق قاتارلىقلارمۇ ئەسنەش ۋە كېرىلىشنى پەيدا قىلىدۇ. بىرەر توسالغۇ بولمىسا تەڭ نىسبەتتە سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان شاراب ئىچىلسە ئەسنەش ۋە كېرىلىشنى باسىدۇ.

14 - پەسىل بەدەن چېنىقتۇرۇشتىن كېيىنكى چارچاشنىڭ ئىلاجى توغرىسىدا

بەدەن چېنىقتۇرۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان چارچاشنى يوقىتىشقا ئەھمىيەت بەرگەنده كۆپلىگەن كىسەللىكلەردىن خالىي بولغىلى بولىدۇ. يارا ۋە زەخمىلىنىش خاراكتېرلىك چارچاشنى تۈگىتىشتە بەدەن چېنىقتۇرۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، كۆرۈلگەن ھامان سەۋەبى تۈگىتىلىدۇ. بەدەنده خىلتىلارنىڭ كۆپىيىشىدىن پەيدا بولغان بولسا خىلتىلار كېمەيتىلىدۇ. يېقىندا كۆرۈلگەن سېسىق كېكىرىشتىن پەيدا بولسا ئاچ يۈرۈش، ئىستىفراغ قىلىش ۋە تېرىده تۇرۇپ قالغان ماددىلارنى ئۈچىنچى كۈنىگە قەدەر قورۇش رولى بولمىغان ياغلار بىلەن يەڭگىل كۆپ ئۇۋۇلاپ تارقىتىش ئارقىلىق ئۇنىڭ زەھەرى تۈگىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئەزا تۇقۇلمىلىرىنى ئەسلىي ھالىتىگە قايتۇرۇش مەقسىتىده چېنىقتۇرۇلىدۇ، بىرىنچى كۈنى ئىسسىق - سوغۇقلۇق كەيپىياتى ئادەتتىكىچە بولغان غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، پەقەت مىقدارى ئازايتىلىدۇ.

ئۇچىنچى كۈنى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى تائاملار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. تومۇرلار پاكىز بولۇپ، خام ماددا ئۇچەي چاۋا ياغلىرىدا بولسا ئۇۋۇلاش ئارقىلىق پىشۇرۇلىدۇ، بولۇپمۇ قىزىتقۇچى دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى سىكىدۇرۇلسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن غۇرب دەرىخى يېغى ئىشلىتىلسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. ئۇنىكىدىن باشقا سىرىقچىچەك، بابۇنە يېغى، ياغ بىلەن قوش قەۋەتلىك قاچىدا قاينىتىلغان قىزىلچا يىلتىزى قاينىتىمسى، ئاق لەيلى يىلتىزى يېغى، ئاغچا يىلتىزى يېغى، فاشرا (قارا تال) يېغى، ئۆشنە يېغى قاتارلىقلار ئىشلىتىلسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئومۇمەن ئۆشنە قوشۇلغان ياغلارنىڭ ھەممىسى پايدىلىق بولىدۇ.

سوزۇلۇش خاراكتېرلىك چارچاشقا ئىلاج قىلىشتىكى مەقسەت قاتقان ئەزالارنى بوشىتىشتۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەزاغا ياغ سۈرۈلۈپ ئاپتاپتا ئولتۇرۇلۇپ يۇمشاق ئۇۋۇلىنىدۇ. ئىلمان سۇ بىلەن ئۇزۇن يۇيۇنۇلىدۇ. ھەتتا بىر كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم ۋاننىغا چۈشسىمۇ بولىدۇ. ھەر قېتىملىق مۇنچىدىن كېيىن ئەزا ياغلىنىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈش سەۋەبىدىن تەر ۋە تېرە ياغلىرى يوقالغان بولۇپ، قايتا ياغلىنىشقا توغرا كەلسە ياغلىنىلىدۇ. ھۆل تەبىئەتلىك غىزا ئاز - ئازدىن بېرىلىدۇ، چۈنكى بۇ خىل چارچاشتا يارا ۋە زەخىملىنىش خاراكتېرلىك چارچاشقا قارىغاندا ئوزۇقلىنىشنى بەكرەك ئازايتىش زۆرۈردۇر. خاس بولغان چېنىقىش ئارقىلىق بۇ خىل چارچاشنى تۈگەتكىلى بولىدۇ، چارچاش قويۇق كېرەكسىز ماددىلار سەۋەبىدىن ئۆزلۈكسىدىن پەيدا بولغان بولسا شۇ ماددىلار تازىلىنىدۇ، تارتىشتۇرىدىغان يەلدىن پەيدا بولغان بولسا زىرە، كەرۋىيا ۋە رۇمبەدىيانغا ئوخشاش دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ.

ياللۇغ خاراكتېرلىك چارچاشنى تۈگىتىشتە تارتىشىشنى بوشىتىش، قىزىقلىقنى سۈۋۈتۈش ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاش مەقسەت قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بەدەن ياكى شۇ ئەزا ئىلمان ياغ بىلەن كۆپ ياغلىنىدۇ، بوش ئۇۋۇلىنىدۇ، قىزىققا مايىل سۇدا راھەت ھېس قىلغۇچە ئۇزۇن تۇرۇلىدۇ.

تېرە قاسراقلىشىش خاراكتېرلىك چارچاشنى تۈگىتىشتە يۇيۇنىدىغان سۇنىڭ قىزىقلىقنى ئاشۇرغاندىن باشقا ساقلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەرنىڭ ھېچنېمىسى ئۆزگەرتىلمەي ئەينەن قوللىنىلىدۇ، چۈنكى بەك ئىسسىق سۇ تېرىنى زىچلاشتۇرىدۇ، سوغۇق سۇدەك زەرەر قىلمايدۇ، ھالبۇكى سوغۇق سۇمۇ تېرىنى زىچلاشتۇرسىمۇ، ئەمما سوغۇقلۇقى ئوروق بەدەنگە ئۆتۈپ زەرەر قىلىش خەۋپى بولىدۇ. بۇ خىل چارچاش بەدەن تېرىسىنىڭ بوشلۇقىدىنمۇ بولىدۇ، بەلكى بۇنداق بولغىنى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئىككىنچى كۈنى ئەزانى ئەسلىگە قايتۇرۇش ھەرىكىتى سىلىق

ئىشلىنىدۇ، مۇنچىغا بىرىنچى كۈنىدىكىگە ئوخشاش چۈشۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تېرىنىڭ قېلىنلىشىشىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن سوغۇق سۇغا بىراقلا چۆمۈلۈشكە بويرۇلىدۇ، ماددىلارنىڭ تارقىلىشى ئازايتىلىدۇ، ھۆللۈكى ساقلىنىدۇ. ئەزا ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرالايدىغان ئىسسىقلىقى بولغان بەدەن بىلەن ئۇچراشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئىككى ئىش سوغۇقلۇقنىڭ بەدەنگە تەسىر يەتكۈزۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، بولۇپمۇ سوغۇق سۇغا چۆمۈلۈپلا چىققان بولسا، ئۇزۇن تۇرمىغان بولسا، ئۇنىڭ زەھەرىنى تېخىمۇ يوقىتىدۇ، چۈنكى سوغۇق سۇدا ئۇزۇن تۇرسا زەھەرىدىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. كەچتە بەدەننى ئۇۋۇلاشقا شارائىت ھازىرلاش ئۈچۈن، ئەتىگەندە سۇس ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. كەچلىك غىزا كېيىنرەك يېيىلىدۇ، بەدەننى ئەزەب دەرىخى يېغى بىلەن يېغلاپ ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېرەكسىز ماددىلار ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ، قورساق مۇسكۇلىدا چارچاش سېزىلمىسە قورساقنى يېغلاشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ، ئەگەر قورساق مۇسكۇلىدا چارچاش سېزىلسە قورساق سۇس مايلانسا بولىدۇ. غىزانىڭ زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇشىدىن ئېھتىيات قىلىنغان ھالدا كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قانداق ۋاقىتتا بەدەندە ھەرىكەت سەۋەبىدىن چارچاش كۆرۈلسە شۇ ھامان ھەرىكەت توختىتىلىدۇ، ئارقىدىن نورمال ھەرىكەت ئارقىلىق ماددىلارنى تېرە تەرىپكە ھەيدەش ئۈچۈن ئەزالارنى ئەسلىگە قايتۇرۇش ھەرىكىتى ئىشلىنىدۇ. بۇ ماددىلار ھەرىكەت ئارىلىقىدىكى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق تارقىتىلىدۇ. چارچاشنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى مۇنچىغا چۈشۈش بىلەن بىلىنىدۇ، يەنى مۇنچىغا چۈشكەندىن كېيىن، بەدەن بەزگەكتەك تىترىسە چارچاشنىڭ ئېغىر ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، بولۇپمۇ تەپ پەيدا قىلسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بۇ چاغدا مۇنچىغا چۈشمەي ئىستىفراغ قىلىش، مىزاجنى ئوڭشاش لازىم. مۇنچىغا چۈشكەندىن كېيىن ھېچقانداق ئۆزگىرىش كۆرۈلمىسە پايدا قىلغان بولىدۇ.

ئۈچەي تومۇرلىرىدا ئۈيۇغان ياكى خام قالغان خىلتىلار بولسا دەسلەپتە چارچاشنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ، ئارقىدىن خام ماددىنى پىشۇرىدىغان، سۈيۇلدۇرىدىغان ۋە چىقىرىدىغان تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

بۇ ماددىلار كۆپ بولسا بىمار ئارام ئېلىشقا، ھەرىكەت قىلماسلىققا بۇيرۇلىدۇ، چۈنكى ئارام ئېلىش ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، قان ئېلىش چەكلىنىدۇ، چۈنكى قان ئالغاندا كۆپ ھالاردا ياخشى خىلىت چىقىپ كېتىپ خام خىلىت قالىدۇ. شۇنىڭدەك بۇنداق ماددىلار پىشىشتىن ئاۋال سۈرۈپ چىقىرىش چەكلىنىدۇ، چۈنكى بۇنداق قىلىشنىڭ پايدىسى يوق بولۇپلا قالماستىن زىيانلىقتۇر. سۈيدۈك ھەيدەلسە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەدەننى قىزىتقۇچى نەرسىلەرنى

بېرىشكە بولمايدۇ، چۈنكى بۇنداق نەرسىلەر خام ماددىنى بەدەنگە تارقىتىدۇ. ئەگەر ئىسسىق نەرسە بېرىش زۆرۈر بولسا ئاز - ئازدىن ئۈزۈندا بېرىلىدۇ.

بىمارنىڭ غىزاسىغا پىلپىل، كەپە يىلتىزى، زەنجۈبىل، كەپە، سامساق، ئۇشتۇرغار ۋە ئۇلارنىڭ سىركىلىرى بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مەشھۇر جاۋارىشلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ماددا پىشقان ۋە سۇيدۇكتە چۆكمە كۆرۈلگەن ۋە كۆپ قىسىم ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامتى كۆرۈلگەندىن كېيىن ماددىنىڭ پىششىنى يەنمۇ تولۇقلاش ئۈچۈن، سۇيۇق شاراب ئىچىلىدۇ، سۇيدۇك ھەيدىلىدۇ، قەي قىلىنمايدۇ.

15 - پەسىل بەدەن چېنىقتۇرغاندىن كېيىن كۆرۈلىدىغان باشقا ئەھۋاللار توغرىسىدا

ئۇلارنىڭ تېرىنىڭ توقۇلمىسىنىڭ زىچلىشىشى، بەدەننىڭ بوشىشى، زىيادە ھۆللۈك يېتىشتۇر. ئاۋۋال مەزكۇر ئەھۋاللار توغرىسىدا سۆزلەيمىز، ئارقىدىن ئۆزلۈكىدىن پەيدا بولغان چارچاشنىڭ تەدبىرىغا ئۆتىمىز.

بەدەن چېنىقتۇرۇپ يەڭگىل ئۇۋۇلغان ياكى مۇنچىغا چۈشكەندە بەدەن بوشايدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ، بۇ چاغدا قورۇغۇچى ياغ بىلەن بىرلىكتە يەڭگىل، قۇرۇق ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

يەنە بەدەن چېنىقتۇرۇشتىن كېيىن سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى، قورۇغۇچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىش، كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كۆپىيىشى، قويۇلۇشى، شىلىمشىقلىشىشى بىلەن تېرە تۆشۈكچىلىرىدە تۇرۇپ قېلىشى، چېنىقىشنىڭ ماددىلارنى ئۆتىۋىش سەۋەبلەرنىڭ تەسىرسىز ھالدا بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسمىدىن تارتىپ چىقىرىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن تېرە توقۇلمىلىرى زىچلىشىپ قالىدۇ. بەزىدە ئۇ چېنىققان ئورۇنىنىڭ چاڭ - توزانلىق بولۇشى ياكى قاتتىق ئۇۋۇلاش سەۋەبىدىن كۆرۈلىدۇ.

تېرە سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن قېلىنلىغان ۋە قورۇلغان بولسا، رەڭگى ئاقىرىدۇ، قىزىشى، تەرلىشى ۋە چېنىققاندا قىزىرىشى ئاستا بولىدۇ. بۇ ئالامەتلەر كۆرۈلسە ئىسسىق مۇنچىغا چۆمۈلۈش، ئىسسىقلىقى نورمال بولغان كاڭلىرى ۋە كۆرپىلىرىدە تەرلىنىش، تارقىتىش رولى بولغان ئىسسىق، ئۇچۇچان ياغلار بىلەن ياغلىنىش لازىم.

تېرىنىڭ قېلىنلىشىشى چېنىقىش سەۋەبىدىن كۆرۈلگەن بولسا يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر

كۆرۈلمەيدۇ، تېرە يۈزىگە كىر ئولتۇرغان بولىدۇ. ئىلاج قىلىش ئۇچۇن بەدەندە كېرەكسىز ماددىلار بولسا ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ، مۇنچىغا چۈشۈش ۋە ياغلىنىشقا ئوخشاش ماددىنى تارقىتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ.

تېرىنىڭ قېلىنلىشىشى چاڭ ـ توزان سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا مايلىنىشقا قارىغاندا مۇنچىغا چۈشۈش بەكرەك پايدا قىلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈشنىڭ ئالدى ـ كەينىدە بەدەننى يېيىنىڭ ئۇۋۇلاش لازىم. بەزىدە كۈچلۈك چېيىنىقاندىن كېيىن بەدەننى كۆپ ئۇۋۇلىمسا بەدەن شالاڭلىشىپ ئاجىزلىشىدۇ، بەزىدە كۆپ جىما قىلغان ۋە مۇنچىغا كۆپ چۈشكەندىمۇ بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. بۇ چاغدا ئەزالارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ھەرىكىتى ئىشلىنىدۇ، قورۇش رولى بولغان ياغ سۈرۈلۈپ قاتتىقراق ئۇۋۇلىنىدۇ. ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقنى مۆتىدىل، ئىسسىققا مايىل بولغان ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزالار ئاز ـ ئازدىن ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ. بەدەندە ئاجىزلىق كۆرۈلسە، ئۇيقۇسىزلىق بولسا، غەم قىلىش ياكى ئاچچىقلىنىش سەۋەبىدىن بەدەن قۇرغاقلاشسىمۇ شۇ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. تائام ياخشى ھەزىم بولمىغاندا ئەزالارنى ئەسلىگە قايتۇرۇش ھەرىكىتى ئىشلەنمەيدۇ، شۇنىڭدەك ھەرقانداق شەكىلدىكى بەدەن چېنىقتۇرۇشنى ئىشلەشكە بولمايدۇ. مۇنچىغا كۆپ چۈشكەن، يېمەك ـ ئىچمەكنى كۆپ ئىستېمال قىلغان، بايىاشات ياشىغان سەۋەبتىن بەزىدە بەزى ئەزالاردا، بولۇپمۇ تىلدا زىيادە ھۆللۈكنىڭ بارلىقى سېزىلىدۇ، ھەتتا بۇ ھال ئەزالارنىڭ خىزمەتلىرىگىمۇ تەسىر يەتكۈزىدۇ، ئەگەر ئۇ ئۆتمۈشتىكى بىرەر سەۋەبتىن پەيدا بولغان بولسا مەخسۇس قىسمدا ئېيتىلغان تەدبىرلەر بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ، ئەگەر ھازىر ئېيتىلغان ئىچىملىكنى كۆپ ئىچىش، ھەرىكەت قىلماسلىق، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش بىلەن بەدەنگە زىيادە ھۆللۈك يېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا بەدەن كۈچلۈك چېنىقتۇرۇلىدۇ، ماي سۈركىمەي ياكى ئاز مىقداردا ئىسسىق ماي سۈركەپ قۇرۇق، يىرىك ئۇۋۇلىنىدۇ.

بەدەندە زىيادە قۇرۇقلۇقنىڭ سېزىلىشى قاسراقلىشىش خاراكتېرلىك چارچاش بولۇپ، بۇنىڭغىمۇ يۇقىرىقى ئىلاج قىلىنسا بولىدۇ.

16 ـ پەسىل ئۆزلۈكىدىن پەيدا بولغان چارچاشنىڭ ئىلاجى توغرىسىدا

زەخمە (ياكى) خاراكتېرلىك چارچاشقا ئىلاج قىلىشتا سەۋەبچى خىلتىنىڭ تومۇر ئىچىدە ياكى سىرتىدا ئىكەنلىكىگە دىققەت قىلىنىدۇ. سەۋەبچى خىلتىنىڭ تومۇر ئىچىدە ئىكەنلىكىگە

سۈيدۇكنىڭ بەتبۇي پۇرىشى، ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكى، تومۇرىدا كېرەكسىز ماددىلار كۆپ پەيدا بولىدىغان - بولمايدىغانلىقى، تېز يوقايدىغانلىقى ياكى داۋالاشقا تېگىشلىك بولىدىغانلىقى، ئىچىملىكىنىڭ سۈزۈك ياكى دۇغ ئىكەنلىكى قاتارلىقلار دالالەت قىلىدۇ، ئۇنداق بولمىسا سەۋەبچى خىلىت سىرتىدا ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

چارچاش سىرتقى كېرەكسىز ماددىلار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، تومۇر ئىچى پاكىز بولسا ئەزالارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ھەرىكىتى ئىشلەش ۋە چېنىقىشتىن بولغان زەخمە خاراكتېرلىك چارچاشقا قىلىنغان تەدبىرلەرنى قىلىش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر يەنە بىر سەۋەبتىن پەيدا بولغان بولسا، بىمار چېنىقتۇرۇلمايدۇ، بەلكى ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، ئۇخلىتىلىدۇ، ئاچ قويۇلىدۇ، ھەر كۈنى كەچتە بەدىنى مايلىنىپ ئېيتىلغان شەرتلەر بويىچە بەدىنى كۆتۈرەلىگەن ئاساستا تېمپېراتۇرىسى نورمال سۇ بىلەن مۇنچىغا چۈشۈشكە بۇيرۇلىدۇ. ياخشى كەيمۇس پەيدا قىلىدىغان، بەك شىلىمشىق ياكى ئوزۇقلۇقى بەك يۇقىرى بولمىغان يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: ئارپا، خەندەرۇس، ئاسان ھەزىم بولىدىغان قۇش گۆشلىرى، سىركەنجۈبىل ئەسەلى، مائۇلھەسەل، سۈيۇق ئاق شاراب قاتارلىقلارغا ئوخشاش. شاراب ئىچىشى چەكلەنمەيدۇ، چۈنكى ئۇ ماددىنى پىشۇرىدۇ ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. دەسلەپتە ئازراق چۈچۈمەل نەرسە يېگۈزۈلۈپ تەدرىجىي ھالدا شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ تەدبىرلەرمۇ كار قىلمىسا سەۋەبچى ماددا خىلىت بولۇپ، سۈرۈپ چىقىرىشقا توغرا كېلىدۇ. غالىب خىلىت قان بولسا ياكى قانغا باشقا خىلىت ئارىلاشقان بولسا قان ئېلىنىدۇ. ئۇنداق بولمىسا ئىچى سۈرۈلىدۇ ياكى قان خىلىتى پەسلىدە ئېيتىلغان تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. ئەمما بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا قان ئېلىشقا بولمايدۇ. سەۋەبچى ماددىنىڭ خىلىت ئىكەنلىكى سۈيدۈك، تەرىنىڭ ئەھۋالى ۋە ئۇيقۇ - ئويغاقلىقنىڭ ئەھۋالىدىن بىلىنىدۇ. ياخشى تەدبىر قىلغان تەقدىردىمۇ ئۇيقۇ كەلمىسە ئەھۋالىنىڭ ناچار ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر تومۇرلار ياخشى قان ئاز، خام خىلىتلار كۆپ دەپ قارالسا بىمار ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، ماددىنى سۈيۈلدۈرىدىغان نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بەدەننى كۆپ قىزىتىدىغان نەرسىلەر بېرىلمەيدۇ، بەلكى سىركەنجۈبىل ئەسەلگە ئوخشاش ماددىنى پارچىلاش رولى بولغان نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ماددىنى سۈيۈلدۈرغۇچى نەرسىلەرنىڭ تېخىمۇ كۈچلۈك بولۇشى زۆرۈر بولسا تائام ياكى ئىچكۈزۈلىدىغان ئارپا سۈيىگە ئاز مىقداردا پىلپىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەدەندىكى خىلىتلار خام بولغانلىقى ئۈچۈن مەجبۇرى كۈمۈنى ياكى مەجبۇرى پىلپىل بېرىشكە توغرا كەلسە تائامنىڭ ئالدى ياكى كەينىدە، شۇنداقلا ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر قوشۇقتىن بېرىلسە بولىدۇ. ئەمما مەجبۇرى فۇزەنجى بېرىش مۇۋاپىق ئەمەس، چۈنكى ئۇ بەدەننى

زىيادە قىزىتىدۇ. خام خىلتىلارنىڭ تومۇرلاردا ئەمەس، بەلكى ئەسلىي ئەزالاردا ئىكەنلىكى مۇئەييەنلەشسە ئەتىگىنى بوشتىش رولى بولغان شىلىمشىق ياغلار سۇركىلىپ ئۇۋۇلىنىدۇ. قىزىتىش رولى كۆچلۈك بولغان دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، ئۇزۇن ۋاقىت ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، ئارقىدىن ئىسسىقلىقى نورمال سۇ بىلەن يۇيۇنۇشقا بۇيرۇلىدۇ. مەجبۇرى فۇدەنجى بېرىلىدۇ، ئەمما تاياق ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇش ئالدىدا بېرىش لازىم. تاياقلىنىش ئىلگىرى سىكىدۇرىدىغان دورا بېرىش زۆرۈر بولسا مەجبۇرى فۇدەنجىگە ئوخشاش كۆچلۈك دورا ئەمەس، بەلكى مەجبۇرى كۇمۇنى ۋە فەلافىلگە ئوخشاش دورىلارنىڭ قايسىسى قولايلىق بولسا بېرىلىدۇ، يەنە مەجبۇرى سەفەرجەلى بېرىلىدۇ. ئەمما بۇلارنى بەدەنىدە يۇقىرى ھارارەت بولمىغان ئەھۋالدا بېرىش لازىم.

بۇلارنىڭ بەدىنى بابۇنە يېغى، سېرىقچېچەك يېغى، مەرزەنجۇش يېغى ۋە باشقىلار بىلەن يالغۇز ياكى موم ئارىلاشتۇرۇلۇپ ياغلانسا پايدا قىلىدۇ. ئارپىبەدىيان ياكى ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقدارداۇ ئېلىنىپ 12 ھەسسە زەيتۇن يېغىغا چىلىنىپ تەمى چىقىرىلىپ ياغلانسا تەسىرى كۆچلۈكرەك بولىدۇ.

سەۋەبچى خىلتىنىڭ تومۇر ئىچى ھەم سىرتىدا ئىكەنلىكى بايقالسا كۆچلۈك سەۋەبىگە ئىلاج قىلىنىدۇ، كۆچلۈك بولمىغىنىغىمۇ سەل قارالمايدۇ. كۆچلۈك - ئاجىزلىقى ئوخشاش بولسا ئاۋۋال مەجبۇرى فەلافىلى ئارقىلىق ھەزىم كۆچەيتىلىدۇ. سۈيدۈكنى بەكرەك ھەيدىشى مەقسەت قىلىنسا فەتەرئاسالىيۇن بىلەن رۇمبەدىياندىن باراۋەر مىقدارداۇ قوشۇلىدۇ. تومۇرلاردىكى سەۋەبچى خىلت ھەزىم بولغان ۋە يوقالغان، پەقەت تومۇر سىرتىدىكى سەۋەبچى ماددىنى يوقىتىش زۆرۈر بولغاندا بىمارغا مەجبۇرى كۇمۇنى ۋە مەجبۇرى فەلافىلى بىلەن تەڭ مەجبۇرى فۇزەنجى بېرىلىدۇ، مەزكۇر ئىككى خىل دورىنىڭ مىقدارى تەدرىجىي ئازايتىلىپ ئاخىرىدا پەقەت مەجبۇرى فۇزەنجى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بىلگىنىڭىزدەك، مەجبۇرى فۇزەنجى چارچاشنىڭ بۇ تۈرىگە پايدىلىق، دەسلەپتىكىسىگە زىيانلىقتۇر. چارچاش تومۇر ئىچى ھەم سىرتىدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلت سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا بۇنداق بىمارلارغا ماددىنى ئىچى ياكى سىرتىغا كۆچلۈك تارتىدىغان نەرسىلەر بېرىلمەيدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن دەسلەپتە ماددا سۈيۇلدۇرۇلمىغان، پارچىلانمىغان، پىشۇرۇلمىغان بولسا ئۇلارنى قۇستۇرۇش ياكى ئىچىنى سۈرۈشكە مەجبۇر قىلماسلىق لازىم. شۇنداقلا ئۇلار بەدەن چېنىقتۇرۇشقا بۇيرۇلمايدۇ. چارچاش تۇگىسە، رەڭگىرويى ياخشىلانسا، سۈيدۈكىدە

ماددىنىڭ پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە بەدىنى كۆپ ئۇۋۇلىنىدۇ، يېنىك بەدەن چېنىقتۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەھۋالغا دىققەت قىلىنىدۇ، بىرەر كېسەللىك كۆرۈلسە قىلىنۇاتقان تەدبىرلەر توختىتىلىدۇ. كېسەللىك كۆرۈلمىسە مۇنچىغا چۈشۈش، ياغلىنىش ۋە بەدەن چېنىقۇرۇشقىچە بولغان بارلىق تەبىرلەر تەدرىجىي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئاخىرىدا زېھنىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىلاج قىلىنىدۇ. بىمارىدا چارچاش بىلەن تەڭ زەخمىلەنگەندىكىگە ئوخشاش سېزىم بولسا يۇقىرىدىكى تەدبىرلەر قايتا قىلىنىدۇ، ئۇنداق سېزىم بولمىسا ئەزالارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ھەرىكىتى ئىشلىنىدۇ. ھەرقايسى ئالامەتلەر ئارىلىشىپ كەتسە، بەدەنده كۈچلۈك چارچاش سېزىلمىسە بىمار ئارام ئالدۇرۇلىدۇ.

تارتىشىش خاراكتېرلىك چارچاش خىلتىنىڭ ناچارلىقىدىن ئەمەس، بەلكى ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. بىمارنىڭ مىزاجى بۇزۇلغان بولسا قان ئېلىنىدۇ، ماددىنى سۈيۈلدۇرۇش ۋە ماددىنى پارچىلاش ئۈچۈن ئىلاج قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تېگىشلىك تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

چارچاش ياللۇغ خاراكتېرلىك بولسا كۆپ چارچايدىغان ياكى ئەڭ دەسلەپ چارچىغان ئەزاغا مۇناسىپ تومۇردىن دەرھال قان ئېلىنىدۇ. ئەزالارنىڭ چارچىشىدا باشقا پەرق بولمىسا ئۈكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بەزىدە ئىككىنچى كۈنى، بەلكى ئۈچىنچى كۈنى قان ئېلىش زۆرۈر بولىدۇ. ئەمما چارچاش كۆرۈلگەندە قان ئېلىش كېرەك، كېچىكتۈرۈلسە سەۋەبچى ماددا مۇستەھكەملىنىدۇ. ئىككىنچى، ئۈچىنچى كۈنلىرى كەچتە قان ئېلىنىدۇ. بىمارنىڭ غىزاسىغا بىرىنچى كۈنى ئارپا ئېشى ياكى تەپ بولمىسا ئاددىي خەمىرۈس ئېشى بېرىلىدۇ. تەپ بولسا پەقەت ئارپا ئېشى بېرىلسە بولىدۇ. ئىككىنچى كۈنى بىرىنچى كۈنىدىكى تەدبىرنى قىلىش بىلەن بىرگە سوغۇق ياغ ياكى بادام يېغىغا ئوخشاش مۆتىدىل ياغلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۈچىنچى كۈنى كاھۇ ئېشى، قاپاق ئېشى، مۇلۇخىيە ئېشى، ھۇممازى ئېشى ۋە ئۇششاق بېلىق شورپىسى قاتارلىقلارغا ئوخشاش يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. بۇ كۈنلەردە ئىمكانقەدەر سۇ ئىچىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئۇلار ئۈچىنچى كۈنىگىچە سەۋر قىلىپ تۇرالمىسا، يېگەن غىزاسى ياخشى ھەزىم بولمىسا مائۇلھەسەل ياكى ئاق، سۈيۇق شاراب ياكى ئاق ئارىلاشما شاراب ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. بۇ ئىستىغراغلاردىن كېيىن غىزالىنىشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ، چۈنكى، ئۇنداق قىلىنمىسا ھەزىم بولمىغان غىزا تومۇرلارغا ئۆچ سەۋەبتىن تارتىلىدۇ: بىرىنچىسى، غىزا ئاز بولسا ئاشقازان تېز ھەزىم قىلىدۇ، ئۇنىڭ تۈتقۇچى قۇۋۋىتى بىلەن جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى ئۇنى تالىشىدۇ، ئەمما غىزا

كۆپ بولسا ئۇنداق قىلمايدۇ، بەلكى جىگەرنىڭ تارتىش قۇۋۋىتىگە ئىتتىرىش قۇۋۋىتى بىلەن ياردەم بېرىدۇ. ئىككىنچىسى، كۆپ غىزا ئاشقازانىدا ياخشى ھەزىم بولمايدۇ. ئۇچىنچىسى، ئاشقازاندا غىزا كۆپ بولسا تومۇرلارغىمۇ ئوزۇقلۇق كۆپ باردۇ، بۇ چاغدا تومۇرلار بۇ ئوزۇقلۇقلارنى ھەزىم قىلىشتىن ئاجىز كېلىدۇ.

17 - پەسىل مىزاجى ياخشى بولمىغان بەدەنگە تەدبىر قىلىش توغرىسىدا

بەدەن مىزاجىنىڭ ناچار بولۇشى تۇغما ياكى ناتۇغما بولىدۇ. تۇغما بولغىنى ئەسلىدىلا ناچار بولغىنىدۇر. ناتۇغما بولغىنى شۇكى، بەدەن مىزاجى ئەسلىي ياخشى بولسىمۇ كېيىن ئۇزاق مۇددەت خاتا تەدبىر قىلىش ئارقىلىق ناچارلىشىدۇ، ئاخىر بۇ ناچار مىزاج خۇددى ئەسلىي مىزاجدەك بەدەنگە ئورۇنلىشىدۇ. ئۇ سان - سۈپىتىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن بىلىنىدۇ ۋە شۇنىڭغا قارشى ئىلاج قىلىنىدۇ، بەزىدە ئۇ بەدەن ھالىتىدىن بىلىنىدۇ.

ئۇچىنچى تەلىم

ياشانغانلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا

ئۇ ئالتە پەسىلدۇر.

1 - پەسىل ياشانغانلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

ياشانغانلارغا قىلىنىدىغان ئومۇمىي تەدبىرلەر بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە قىزىتىشنى مەقسەت قىلىدىغان بولۇپ، ئۇلار ئۇزۇن ئۇخلاش، ياشلارغا قارىغاندا كۆپرەك يېتىپ ئارام ئېلىش، ھۆل ئىسسىق يېمەكلىكلەر ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، سۈيدۈكنى داۋاملىق راۋانلاشتۇرۇپ تۇرۇش، ئاشقازانىدىكى بەلغەم خىلىتىنى ئۇچەيلەر ۋە دوۋساق ئارقىلىق ھەيدەش، چوڭ تەرتىنى دائىم يۇمشاق تۇتۇش قاتارلىقلاردۇر. بەدىنگە مۇناسىپ ياغ سۈرۈپ سان - سۈپەت جەھەتتە نورمال ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئات مىنىش، ئات مىنىلمىسە يول مېڭىپ بېرىش ئۇلارغا كۆپ پايدىلىقتۇر. بەدىنى ئاجىز بولسا داۋاملىق ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ. ئۇلارنىڭ خۇش پۇراق نەرسىلەرنى، بولۇپمۇ مۆتىدىل ئىسسىق بولغان خۇش پۇراق نەرسىلەرنى ئىشلىتىشى، ئۇيقۇدىن كېيىن ياغلىنىشى ناھايىتى پايدىلىقتۇر، چۈنكى بۇ ھاياتلىق قۇۋۋەتلىرىنى ئويغىتىدۇ، ئارقىدىن مېڭىش ۋە ئاتقا مىنىشكە دەۋەت قىلىنىدۇ.

2 - پەسىل ياشانغانلارنى غىزالاندۇرۇش توغرىسىدا

ياشانغانلارنىڭ غىزاسى ئاز - ئازدىن بۆلۈپ بېرىلىدۇ، يەنى ھەزىم قۇۋۋىتى، بەدىنىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقىغا قاراپ تۇرۇپ كۈنىگە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم غىزالاندۇرۇلىدۇ. ئۇچىنچى

سائەتتە ياخشى يېقىلغان نان ھەسەل بىلەن، يەتتىنچى سائەتتە مۇنچىغا چۈشكەندىن كېيىن كېيىن بايان قىلىنىدىغان تەرەتنى بوشتىش رولى بولغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. كەچكە يېقىنلاشقاندا ئوزۇقلۇقى ياخشى تائام يېگۈزۈلىدۇ. بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولسا غىزاسى مقدارى ئازراق ئاشۇرۇپ بېرىلىدۇ. سەۋدا، بەلغەم كۆپەيتىدىغان ھەرقانداق تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزادىن، چىلغان سەي ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا - دەرمانلارغا ئوخشاش قۇرۇتۇش رولى بولغان ھەرقانداق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. دورىلىق ئۆچۈن ئىشلىتىش بۇنىڭدىن مۇستەسنادۇر. ئەگەر ئۇلار يېيىشكە تېگىشلىك بولمىغان نەرسىلەرنى يەپ قويسا، مەسىلەن: تۇزلۇق يېمەكلىكلەر، پەتىنگان، قۇرۇتۇلغان گۆش، ئوۋلانغان ھايۋانلارنىڭ گۆشى، گۆشى قاتتىق بېلىق، تاۋۇز ھەم تەرخەمەككە ئوخشاش بىرنېچى خىلدىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ قويسا ياكى ئىككىنچى خاتالىقنى ئۆتكۈزۈپ چىلغان سەيلەر، ساردىن بېلىقى ۋە سۈتكە ئوخشاش يېمەكلىكلەرنى يەپ قويغان بولسا ئۇلارغا قارشى تەدبىرلەرنى قوللىنىش ئارقىلىق ئىلاج قىلىنىدۇ. بەدىنىدە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بارلىقى سېزىلسە ماددىنى سۈيۈلدۈرغۇچى نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. كېرەكسىز ماددىلار تازىلانغاندىن كېيىن، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بەزىدە كېيىن بايان قىلىنىدىغان غىزالارغا يەنە ماددىنى سۈيۈلدۈرغۇچى نەرسىلەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. سۈت ياخشى ھەزىم بولسا، ئىچكەندىن كېيىن جىگەر، قورساق ساھەسىدە تارتىشىش سېزىمى بولمىسا، بەدەننى قىچىشتۇرمىسا، ئاغرىق پەيدا قىلمىسا ئۇلارغا كۆپ پايدا قىلىدىغان بولۇپ، ئوزۇقلاندۇرىدۇ ۋە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. ئۇلارغا ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدىغان سۈت ئۆچكە سۈتى بىلەن ئېشەك سۈتىدۇر، چۈنكى ئېشەك سۈتى ئاسان ئۈيۈماسلىق، تېز سىڭىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، بولۇپمۇ تۇز ۋە ھەسەل بىلەن ئىچىلسە تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. سۈتى ئىچىلىدىغان ئېشەك قىرتاق، ئۆتكۈر، چۈچۈمەل ياكى زىيادە تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى ئوتلىمىغان بولۇشى لازىم.

ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان كۆكتاتلار قىزىلچا، كەرەپشە ۋە ئابكامە بىلەن زەيتۇن يېغى قوشۇلغان ئاز مقداردىكى كۈدىگە ئوخشاش كۆكتاتلاردۇر. بۇ خىل كۈدە بولۇپمۇ تائامدىن بۇرۇن يېگۈزۈلسە چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ. ئۇلار سامساق يېيىشكە ئادەتلەنگەن بولسا پايدا قىلىدۇ. زەنجۇبىل مۇرابباسى ۋە باشقا ئىسسىق تەبىئەتلىك مۇرابباسىلارنىڭ كۆپ قىسمىنى بەدەننى قۇرۇتقۇدەك مقداردا ئەمەس، ئىسسىتقۇدەك مقداردا يەپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئۇلارنىڭ ئىستېمال قىلىدىغان غىزالىرى ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان، ھەزىم بولغاندىن كېيىن بەدەننى ئىسسىتىدىغان بولۇشى، قۇرۇتىدىغان بولماسلىقى لازىم. ئۇلارنىڭ چوڭ تەرتىنى

بوشتىش ئۇچۇن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدىغان، بەدىنىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان مېۋىلەر يازدا ئەنجۇر بىلەن قارىئۆرۈك، قىشتا مائۇلھەسەل بىلەن قاينىتىلغان ئەنجۇر قېقىدۇر. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۇلارنىڭ چوڭ تەرىتىنى بوشتىش ئۇچۇن تاۋامدىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. شۇنداقلا ھەشقىپىچەك تۇز سېلىنغان سۇ بىلەن قاينىتىلىپ ئابكامە بىلەن زەيتۇن يېغى قوشۇپ بېرىلسە، توخۇ شورپىسى، قىزىلچا قاينىتىلغان سۇ ياكى كالىلەك سەي قاينىتىلغان بىستېرايەج قوشۇپ بېرىلسىمۇ چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ. ئەگەر ئۇلارنىڭ چوڭ تەرىتى بىر كۇنى بوش كېلىپ يەنە بىر كۇنى قېتىۋالسا سۇرگۈچى ۋە تەرەتنى ماڭدۇرغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلمىسمۇ بولىدۇ، ئەمما بىر كۇن يۇمشاق كېلىپ ئىككى كۇن كەلمىسە ھەشقىپىچەك، كەرنەب سۇيى، زاراڭزا ئۇرۇقى قاتارلىقلار ئارپا ئېشى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ياكى بەتەم يېلىمىدىن بىر ياكى ئىككى ياڭاق چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا كۇپايە قىلىدۇ، ئەڭ كۆپ بولسا ئۇچ ياڭاق چوڭلۇقىدا بېرىلىدۇ، ئۇلار خاسىيىتى بىلەن ئۇلارنىڭ چوڭ تەرىتىنى بوشىتىدۇ ۋە ئۇچەيلىرىنى بىئارام قىلماي تازىلايدۇ. ئۇلارغا يەنە زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزىغا ئون ھەسسە ئەنجۇر قېقى ئارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا بىر دانە ياڭاق چوڭلۇقىدا بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. مۇناسىپ ياغ بىلەن كىلىزما قىلىنسىمۇ پايدا قىلىدۇ، چۇنكى ئۇ، بولۇپمۇ ئەزەب دەرىخى يېغى تەرەتنى ماڭدۇرۇش بىلەن بىرگە ئۇچەيلەرنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ئۇلارغا ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەر بىلەن ھۆقنە قىلىنمايدۇ، چۇنكى بۇنداق ھۆقنە ئۇلارنىڭ ئۇچەيلىرىنى قۇرۇتىدۇ. ئۇلارنىڭ چوڭ تەرىتى بىر قانچە كۇن ماڭمىسا ھۆل تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن كىلىزما قىلىنسا ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇلارنىڭ چوڭ تەرىتىنى بوشىتىشقا ئىشلىتىلىدىغان مەخسۇس دورىلار بار بولۇپ، قارابادىندا بايان قىلىنىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلارنىڭ بەدىنىنى تازىلاشقا توغرا كەلسە ئىمكانقەدەر قان ئالماي تازىلاش لازىم، چۇنكى مۇۋاپىق دەرىجىدە ئىچىنى سۇرۇش ئۇلار ئۇچۇن ئەڭ مۇۋاپىقتۇر.

3 - پەسىل ياشانغانلارنىڭ شارابى توغرىسىدا

ئۇلارنىڭ ئەڭ ياخشى شارابى كونا قىزىل شاراب بولۇپ، بەدەننى قىزىتىش بىلەن بىرگە سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇلار يېڭى شاراب ۋە ئاق شارابتىن پەرھىز قىلىشى لازىم. ئاممۇ غىزالىنىپ ئۇسسىغاندىن كېيىن مۇنچىغا چۇشكەن بولسا ئوزۇقلۇقى ئاز بولغان سۇيۇق شاراب

ئىچسە بولىدۇ، بۇ ئۇلار ئۈچۈن سۈنئىي ئورۇننى باسىدۇ. ئەمما ئۇلار توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان تاتلىق شارابلاردىن ئېھتىيات قىلىشى لازىم.

4 - پەسىل ياشانغانلارنىڭ بەدىنىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش توغرىسىدا

ياشانغانلارنىڭ بەدىنىدە پەيدا بولغان توسالغۇلار ئىچىدە ئىلاج قىلىش ئاسان بولغىنى شاراب ئىچىشتىن بولغان توسالغۇ بولۇپ، مەجۇنى فۇدەنجى، فەلافىلى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، شارابقا پىلپىل تالقىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇلار سامساق، پىياز ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنگەن بولسا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئۇلارغا تەرياق، بولۇپمۇ توسالغۇ پەيدا بولغاندا بەك پايدا قىلىدۇ. شۇنداقلا مەجۇنى ئاساناسىيا بىلەن ئەمرۇسيامۇ پايدا قىلىدۇ، ئەمما ئارقىدىن مۇنچىغا چۈشۈش، مايلىنىش ۋە خەندەرۇس بىلەن ئارپا سېلىنغان مائۇللەھمگە ئوخشاش غىزالارنى يېيىش بىلەن بەدىنىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈشى لازىم. ئۇلارنىڭ مەلۇم ئەزاسىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش ئېھتىماللىقىنىڭ بارلىقى ياكى توسالغۇ پەيدا بولغانلىقى سېزىلسە ھەسەل شارابىغا كەرەپشە ئۇرۇقى، توسالغۇ سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىدا بولسا كەرەپشە يىلتىزى قوشۇپ بېرىلسە پايدا قىلىدۇ ۋە توسالغۇ پەيدا بولۇش، بوغۇم ئاغرىقىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. توسالغۇ تاش خاراكتېرلىك بولسا فەتەرئاسالىيۇنغا ئوخشاش كۈچلۈكرەك بولغان دورىلار قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. توسالغۇ ئۆپكىدە بولسا پىرسىياۋشان، زۇپا ۋە قېلىن دارچىنغا ئوخشاش دورىلار قاينىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - پەسىل ياشانغانلارنى ئۇۋۇلاش توغرىسىدا

ياشانغانلارنى ئۇۋۇلاش سان ۋە سۈپەت جەھەتتە نورمال بولۇشى، ئاجىز ئەزالار ياكى دوۋساقنى ئەسلا ئۇۋۇلماسلىق لازىم. ئۇۋۇلاش باسقۇچلارغا بۆلۈنۈپ ئېلىپ بېرىلىدىغان بولسا يېرىك رەخت ياكى قول بىلەن بېۋاستە ئۇۋۇلاش كېرەك، بۇ ئۇلارغا پايدا قىلىدۇ ۋە ئەزالىرىدا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ تۇتۇش قېتىم سانىنى ئازايتىدۇ، ئۇۋۇلاش بىلەن بىرلىكتە مۇنچىغا چۈشۈپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

6 - پەسىل ياشانغانلارنىڭ بەدەن چېنىقتۇرۇشى توغرىسىدا

ياشانغانلارنىڭ بەدەن چېنىقتۇرۇشى بەدەن ھالەتلىرى، گىرىپتار بولغان كېسەللىكلىرى ۋە چېنىقىش ئادەتلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ، بەدىنى ناھايىتى مۆتىدىل بولسا نورمال بەدەن چېنىقتۇرۇش مۇۋاپىق كېلىدۇ. مەلۇم ئەزاسىنىڭ ھالىتى ياخشى بولمىسا ئۇنى چېنىقتۇرۇشتا باشقا ئەزالارنى چېنىقتۇرۇش بىلەن كۇپايىلىنىدۇ، مەسىلەن: بېشى قايسا ياكى تۇتقاق كېسىلى بولسا، بويۇنغا ماددىلار قۇيۇلسا، باش ۋە مېڭىگە بۇخارات كۆپ ئۆرلەيدىغان بولسا ئۇلارنىڭ باشنى ئېڭىشتۇرىدىغان ۋە تۆۋەنگە ساڭگىلىتىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلىشى مۇۋاپىق ئەمەس، بەلكى مېڭىش، ئاتقا مىنىشقا ئوخشاش ھەرىكەتلەرنى قىلىشى ۋە بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىنى چېنىقتۇرۇش بىلەن كۇپايىلىنىشى لازىم. پۇت تەرەپتە كېسەللىك بولسا ئېغىرلىق كۆتۈرۈش، تاش ئېتىش ۋە تاش كۆتۈرۈشكە ئوخشاش بەدەننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىغا مەنسۇپ بولغان ھەرىكەتلەرنى قىلىشى كېرەك. تال، جىگەر، ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرگە ئوخشاش بەدەننىڭ ئوتتۇرا قىسمىغا جايلاشقان ئەزالاردا كېسەللىك بولسا توسالغۇ بولمىغان ئەھۋالدا بەدەننىڭ يۇقىرى ۋە تۆۋەن قىسمىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش مۇۋاپىقتۇر. كۆكرەك تەرەپتە كېسەللىك بولسا پەقەت بەدەننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىنى چېنىقتۇرۇش مۇۋاپىقتۇر. ئۇلارنىڭ كېسەللەنگەن ئەزاسىنى چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق تەدرىجي كۈچەيتىمەن دېيىشى توغرا ئەمەس، ئەمما ياشانغانلاردىن باشقا ياشتىكىلەر، شۇنداقلا ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان بەدەن چېنىقتۇرۇشلارنىڭ كۆپ قىسمىنى قىلالايدىغان، ئېغىر ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ياشانغانلار ئاجىز ئەزالىرىنى مۇۋاپىق كېلىدىغان مەلۇم ھەرىكەتنى داۋاملاشتۇرۇش ئارقىلىق كۈچەيتىشى لازىم. ئەمما كېسەللەنگەن ئەزالارنى چېنىقتۇرۇشقا رۇخسەت قىلىش ياكى رۇخسەت قىلماسلىقمۇ مۇمكىن، يەنى بۇ ئەزالارنىڭ مىزاجى ئىسسىق ياكى قۇرۇق بولسا ياكى ئۇنىڭدىكى بىرەر خام ماددىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشكە يۈزلىنىش خەۋپى بولسا چېنىقتۇرۇشقا رۇخسەت قىلىنمايدۇ.

تۆتىنچى تەلىم

مىزاجى ياخشى بولغان كىشىلەرگە قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا

بۇ بەش پەسىلدۇر.

1 ـ پەسىل زىيادە ئىسسىق مىزاجنى ئىسلاھ قىلىش توغرىسىدا

دەيمىزكى، مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى تەسىر قىلغۇچى ئىككى خىل كەيپىياتنىڭ مۆتىدىللىكى ياكى قۇرۇقلۇق ياكى ھۆللۈكنىڭ ئۆستۈنلۈكنى ئىگىلىشى بىلەن بولىدۇ. تەسىر قوبۇل قىلغۇچى ئىككى خىل كەيپىيات مۆتىدىل بولسا ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىشى مەلۇم دەرىجىگە يەتكەن، ئەمما زىيادە ئەمەس دەپ ھۆكۈم قىلىنىدۇ، چۈنكى زىيادە بولغان بولسا ئەلۋەتتە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلغان بولاتتى. قۇرۇق ئىسسىق مىزاج ئۇزۇن ۋاقىت بىر خىل ھالەتنى ساقلاپ قالالايدۇ، ئەمما ھۆل ئىسسىق مىزاج بولسا ئۆز ھالىتىنى ئۇزۇن ساقلىيالمايدۇ، بەزىدە ھۆللۈك ئىسسىقلىقنى بېسىپ چۈشۈپ ئۇنى پەسەيتىدۇ، بەزىدە ئىسسىقلىق ھۆللۈكنى بېسىپ چۈشۈپ ئۇنى قۇرۇتىدۇ. ھۆللۈك ئۆستۈنلۈكنى ئىگىلىسە بۇنداق كىشىنىڭ ياشلىقتىكى ئەھۋالى ياخشى بولۇپ، ھەر ئىككى خىل كەيپىياتى مۆتىدىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، يات ھۆللۈك كۆپىيىپ ئىسسىقلىق ئازىيىدۇ.

دەيمىزكى، ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە ئومۇمەن ئىككى خىل مەقسەتتە تەدبىر قىلىنىدۇ، بىرى، مىزاجنى مۆتىدىللەشتۈرۈش، يەنە بىرى، ساقلىقنى ئۆز ھالىتىدە ساقلاش.

بىرىنچى مەقسەتنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئۇزۇن ۋاقىت سەرپ قىلىنىپ، مىزاجى تەدرىجىي مۆتىدىللەشتۈرۈلىدۇ. چۈنكى، تەدرىجىي مۆتىدىللەشتۈرۈلمىسە ئۇلارنىڭ تەنلىرىدە كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئىككىنچى مەقسەتنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئۇلارنىڭ بار ساقلىقىنى ساقلاش مەقسىتىدە مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەدبىر قىلىنىدۇ. مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، تەسىر قوبۇل قىلغۇچى ئىككى خىل كەيپىياتى مۆتىدىل بولسا بۇلار دەسلەپكى دەۋردە ساقلىققا يېقىنراق بولىدۇ، چىشلىرى ۋە چاچلىرى تېز ئۆسىدۇ ، سۆزمەن بولىدۇ، تېز ماڭىدۇ. قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئاشسا مىجەزى چۈسلىشىدۇ، نۇرغۇنلىرىدا سەپرا كۆپىيىدۇ. دەسلەپكى دەۋردە ئۇلارغا مىزاجى مۆتىدىل كىشىلەرگە قىلىنىدىغان تەدبىرلەر قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىنكى دەۋرىگە كەلگەندە سۇيدۇكى ۋە سەپرا خىلىتى سۇرۇلىدۇ، كېرەكسىز ماددىلىرى ئىچىنى سۇرۇش ياكى قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ.

تەبىئەت قۇۋۋىتى خىلىتىنى ئىستىفراغ يولى تەرەپكە مايىللاشتۇرۇشقا كۈچىيەلمىسە يوشۇرۇن تەدبىرلەر بىلەن يارەم بېرىلىدۇ. قەيگە كۆپ مىقداردىكى ئىلمان سۇنى يالغۇز ياكى ئۈزۈم شارابى بىلەن ئىچىش بىلەن يارەم بېرىلىدۇ. ئىچىنى سۇرۇشكە بىنەپشە مۇرابباسى، تەمرىھىندى، شىرخىست ۋە تەرەنجىبىن ئىستېمال قىلىش بىلەن يارەم بېرىلىدۇ. يېنىك بەدەن چېنىقتۇرۇلىدۇ، كەيمۇسى ياخشى غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، بەزىدە كۈنىگە ئۈچ قېتىم مۇنچىغا چۈشۈش زۆرۈر بولىدۇ. بەدەننى قىزىتىدىغان ھەرقانداق سەۋەبتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. تائامدىن كېيىن مۇنچىغا چۈشسە جىگەر ساھەسى ۋە قورساقتا تارتىشىش سېزىمى ۋە تۈگۈنچەكلىشىش پەيدا قىلمىسا خاتىرجەم چۈشسە بولىدۇ. ئەگەر بۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلسە ئەفسەنتىن دەملىمسى، داۋائى سەبرە، رۇمبەدىيان، ئاچچىق بادام ۋە سىركەنجۈبلىگە ئوخشاش توسالغۇلارنى ئاچىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىشى، تائامدىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈشتىن ساقلىنىشى لازىم. بۇ دورىلارنى دەسلەپكى تائام ھەزىم بولغاندىن كېيىن، ئىككىنچى قېتىملىق تائام ئىستېمال قىلىنىشتىن ئاۋۋال، يەنى ئىككى تائام ئارىلىقىدا ئىستېمال قىلىش لازىم. ئەتىگەندە ئويغىنىش بىلەن مۇنچىغا چۈشۈش ئارىلىقىدا ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ. ياغ بىلەن داۋاملىق ياغلىنىش، سۇيۇق ئاق شاراب ئىچىش لازىم، ئۇلارغا سوغۇق سۇمۇ شىپا بولىدۇ. بۇ تەدبىرلەرنىڭ ھەممىسى مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولغانلارنىڭ بەدىنىدە ئوفۇنەت كۆرۈلىدىغانلىقى، ئەزالىرىغا ماددىلار قۇيۇلىدىغانلىقى ئۈچۈن بەدەن چېنىقتۇرۇشتا ماددىلارنى كۆپرەك تارقىتىشنى مەقسەت قىلىشى، ئەمما بەدەننى

قىزىتىپ خىلتلارنى قاينىتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن چېنىقىش يەڭگىل بولۇشى لازىم. ئۇلارنىڭ ئىچىدە بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئادەتلەنمىگەنلەرنىڭ بەدىنىنى چېنىقتۇرمىغىنى ياخشى. بەدەن چېنىقتۇرۇش زۆرۈر بولسا ئىستىفراغدىن كېيىن چېنىقتۇرۇشى، تاۋامدىن ئىلگىرى مۇنچىغا چۈشۈشى، بەدىنىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىشقا ئەھمىيەت بېرىشى، ئەتىياز پەسلى باشلانغاندا قان ئېلىش ۋە ئىستىفراغ قىلىش ئارقىلىق كېرەكسىز ماددىلارنىڭ كۆيۈشىدىن ساقلىنىشى لازىم.

2 - پەسىل زىيادە سوغۇق مىزاجنى ئىسلاھ قىلىش توغرىسىدا

بۇلار ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ. تەسىر قوبۇل قىلغۇچى ئىككى خىل كەيپىياتى مۆتىدىل بولغانلار قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئوتتۇرا ھال بولغان يېمەكلىكلەر، قىزىتقۇچى ياغلار، چوڭ مەجۇنلەرنى ئىشلىتىش، ھۆللۈكلەرگە خاس بولغان ئىستىفراغلارنى قىلىش، تەرلەتكۈچى مۇنچىلارغا چۈشۈش، بەدەننى مۇۋاپىق چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق ھارارىتىنى قوزغىتىشى لازىم، چۈنكى ئۇلار مەلۇم ۋاقىتتا ھۆللۈكى مۆتىدىل بولسىمۇ، سوغۇق جايلاردا تۇرۇش بىلەنلا ھۆللۈكى ۋاقتىلىق كۆپىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدىنىدە قۇرۇقلۇق بارلارغا ياشانغانلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر ئەينەن قىلىنىدۇ.

3 - پەسىل تېز تەسىرلىنىدىغان بەدەنگە قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا

بۇنداق ئەھۋال بەدەندە ماددىلار يىغىلىپ قېلىش ياكى خام خىلتلار تۇرۇپ قېلىش سەۋەبىدىن كۆرۈلىدۇ. ماددىلار يىغىلىپ قالغان بولسا خىلتلارنىڭ مىقدارى تەڭشىلىدۇ، خام خىلتلار تۇرۇپ قالغان بولسا كەيپىياتى مۆتىدىللەشتۈرۈلىدۇ. ئوزۇقلۇقى نورمال بولغان غىزالار بىلەن نورمال مىقدارda ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. خىلتلارنىڭ مىقدارىنى تەڭشەش غىزا مىقدارىنى تەڭشەش، شۇنداق قىلىشقا ئادەتلەنگەن بولسا بەدەن چېنىقتۇرۇشنى كۈچەيتىش، مۇنچىدىن

چىققاندىن كېيىن بەدەننى ئۇۋۇلاش، ئادەتلەنمىگەن بولسا ئۇلارنى يەڭگىللىتىش، تائامنى پات - پات، ئاز مىقداردا بېرىش ئارقىلىق بولىدۇ. بەدەن تەرلەشكە ئادەتلەنگەن بولۇپ، ئاسان تەرلەيدىغان بولسا بەزى ۋاقىتلاردا تەرلىتىلمىدۇ. غىزالىنىشنى كېچىكتۈرۈش ئاشقازانغا سەپرانىڭ قۇيۇلۇشىغا سەۋەب بولمىسا غىزالىنىشى مۇنچىغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىنكى ۋاقىتقا كېچىكتۈرۈلىدۇ، بولمىسا ئالدىغا سۈرۈلىدۇ. بۇلار ئۇچۇن مۇنچىغا چۈشۈشنىڭ ئەڭ نورمال ۋاقتى توسالغۇ بولمىسا كۈن تىكلەنگەندىن كېيىنكى تۆتىنچى سائەتتىن كېيىنكى ۋاقىتتۇر. يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك، غىزالىنىشنى مۇنچىغا چۈشۈشنىڭ ئالدىغا سۈرۈش ئاشقازانغا سەپرانىڭ قۇيۇلۇشىنى پەيدا قىلسا، جىگەر ساھەسىدە توسالغۇ پەيدا بولغانلىقى سەزىلسە يۇقىرىدا ئېيتىلغان توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلاردىن مىزاجىغا ماس كېلىدىغانلىرى بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ، بېشىغا زىيان قىلغانلىقى سەزىلسە يول مېڭىپ بېرىش بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. يېگەن تائام ئاشقازانىدا بۇزۇلغاندىن كېيىن ئۆزى تۆۋەنگە چۈشسە تېخى ياخشى، ئۇنداق بولمىسا مەجبۇنى كۇمۇنى، يۇقىرىدا ئېيتىلغان زاراڭزا ئۇرۇقى قوشۇلغان مەجبۇنى تىن بىلەن تۆۋەنگە چۈشۈرۈلىدۇ.

4 - پەسىل ئورۇق بەدەننى سەمرىتىش توغرىسىدا

ئورۇقلۇقنىڭ ئەڭ كۆچلۈك سەۋەبى كېيىن بايان قىلىدىغىنىمىزدەك، مىزاج، ماسارىقا تومۇرى[1] ۋە ھاۋانىڭ قۇرۇقلۇقىدۇر. ماسارىقا تومۇرىدا قۇرۇقلۇق كۆرۈلسە ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلمايدۇ. قۇرۇقلۇق بىلەن ئورۇقلۇققا ئىلاج قىلىش ئۇچۇن مۇنچىغا چۈشكەندىن كېيىن تېرە قىزارغۇچە قاتتىق - يۇمشاقلىقى نورمال ھالەتتە، ئارقىدىن قاتتىق ھالەتتە ئۇۋۇلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەلھەمى زىپتى سۈرۈلىدۇ، ئارقىدىن نورمال بەدەن چېنىقتۇرۇلىدۇ، ئارقىدىن دەرھال مۇنچىغا چۈشۈلىدۇ ۋە قۇرۇق لۆڭگە بىلەن بەدەن سۈرتۈلىدۇ، ئارقىدىن مۇناسىپ ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ، ئارقىدىن مۇۋاپىق غىزالىنىلىدۇ، يېشى، پەسلى، ئادىتى سوغۇق سۇغا مۇۋاپىق كەلسە بەدىنگە سوغۇق سۇ قۇيسا بولىدۇ. ئۇۋۇلاشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى زىپتى مەلھەمى سۈركەشنىڭ ئالدىدىكى ئەزالارنىڭ كۆپۈشى پەسەيمىگەن ۋاقىتتۇر، بۇ بىزنىڭ كىچىك ئەزانى چوڭايتىش پەسلىدە سۆزلىگىنىمىزگە ئوخشايدۇ. تەپسىلاتى تۆتىنچى كىتابنىڭ گۈزەللىك قىسمىدا بايان قىلىنىدۇ.

① ماسارىقا تومۇرى — بۇ بەزلىك پەردە بولۇپ، ئىنچىكە ئۇچەيلەرنى ئوراپ تۇرىدۇ — سەئىد ھەسسام.

5 - پەسىل سېمىز بەدەننى ئورۇقلىتىش توغرىسىدا

بۇنىڭ ئۈچۈن ئۈچەي كاناللىرىنىڭ ئوزۇقلۇقنى سۈمۈرۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردىكى غىزا تۆۋەنگە تېز چۈشۈرۈلىدۇ. ئوزۇقلۇقى ئاز، مىقدارى كۆپ يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىلىدۇ، تاتلىمدىن كېيىن مۇنچىغا تەكرار چۈشۈلىدۇ، ھەربىر تېز بولغان بەدەن چېنىقتۇرۇشلار ئىشلىنىدۇ، ماددىنى تارقىتىدىغان يېغلار بىلەن يېغلىنىلىدۇ، مەجۇنلەردىن ئىتىرىفل سەغىر، داۋائى لوك، تەرياق قاتارلىقلار ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئابكامىگە سىركە قوشۇلۇپ ناشتىدا ئىچىلىدۇ. ئۇنىڭ تەپسىلاتى كىتابنىڭ گۈزەللىك قىسمىدا بايان قىلىنىدۇ.

بەشىنچى تەلىم

سەپەرلەر توغرىسىدا

بۇ بىر پەسىل ۋە بىر جۈملىدۇر.

پەسىل پەسىللەرنىڭ تەدبىرلىرى توغرىسىدا

ئەتىياز پەسلىنىڭ باشلىرىدا سەۋەب ۋە ئادەتكە قاراپ قان ئېلىش ۋە ئىچىنى سۈرۈشكە ئالدىراش ، بولۇپمۇ قەي قىلىش كېرەك. گۆشلەر ۋە ئىچىملىكلەردىن بەدەننى بەك قىزىتىدىغان ۋە ھۆللەشتۈرۈلىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، ياز پەسلىگە قارىغاندا كۆچلۈكرەك چېنىقىش، تائامنىڭ بەدەندە يىغىلىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش، بەلكى ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم غىزالىنىش، ئىچىملىكلەر ۋە ھارارەتنى پەيسەيتكۈچى مېۋە قىياملىرىنى ئىستېمال قىلىش، ھەرقانداق ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەر، ئاچچىق، ئۆتكۈر نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ياز پەسلىدە يېمەك - ئىچمەك ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇشنى ئازايتىش، ھەربىر ئاز قىلىش، ھارارەتنى پەسەيتكۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، مۇمكىن بولسا قەي قىلىش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. كۈز پەسلىدە بولۇپمۇ ھاۋاسى ئۆزگىرىشچان بولسا ياخشى تەدبىرلەرنى قوللىنىش، قۇرۇتقۇچى نەرسىلەردىن، جىما قىلىش، كۆپ سوغۇق سۇ ئىچىش، باشقا سوغۇق سۇ قۇيۇش، بەدەن تىترىگۈدەك سوغۇق ئورۇندا ئۇخلاشتىن پەرھىز قىلىش، توق قورساق ئۇخلىماسلىق، چۈشىنىڭ ئىسسىقى، ئەتىگەننىڭ سوغۇقىدىن ساقلىنىش، بېشىنى ئەتىگەن - كەچنىڭ سوغۇقىدىن ساقلاش، پەسلىنىڭ مېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، پەقەت ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇنۇش، كۈن - تۈن تەڭلەشكەندە قىش پەسلىدە بەدەندە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن سۈرگە ئىستېمال قىلىش لازىم. ھالبۇكى، كۈز پەسلىدە خىلتىلارغا تەدبىر قوللىنىش ۋە ئۇنى قوزغىتىش ياخشى ئەمەستۇر، بەلكى ئۇنى تىنچلاندۇرۇش پايدىلىقراقتۇر. تېۋىپلار كۈز

پەسلىدە تەپ پەيدا قىلىدۇ، دەپ قاراپ قەي قىلىشنى چەكلىگەن. سۇ كۆپ ئارىلاشتۇرۇلغان شارابنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ. بىلگىنكى، كۆز پەسلىدە يامغۇر كۆپ ياغسا خەتەرى ئاز بولىدۇ. قىش پەسلى جەنۇبقا مەنسۇپ بولمىسا ئېغىر ئەمگەكلەر بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، كەڭ - كۇشادە غىزالىنىش، جەنۇبقا مەنسۇپ بولسا بەدەن چېنىقتۇرۇشنى كۆچەيتىش، ئاز غىزالىنىش لازىم. قىش پەسلىدە ئىستېمال قىلىنىدىغان بۇغداي ياز پەسلىدە ئىستېمال قىلىنىدىغان بۇغدايدىن كۆچلۈكرەك بولۇشى، گۆش، قورۇلغان تائام ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىمۇ شۇنداق بولۇشى، بۇ پەسلىدە كەرنۇپ، قىزىلچا، كەرەپشگە ئوخشاش كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىش، قەتەق، بەقلەئى يەمانىيە (قىزىل بۇغداش)، سېمىز ئوت، كاسنە ئىستېمال قىلىشتىن پەرھېز قىلىش كېرەك. قىش پەسلىدە ساغلام بەدەندە كېسەللىك ئاز كۆرۈلىدۇ. كېسەللىك كۆرۈلسە دەرھال داۋالاش، زۆرۈر بولسا ماددىنى ئىستىفراغ قىلىش لازىم. چۈنكى بۇ پەسلىدە كېسەللىك چوڭ سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولىدۇ، بولۇپمۇ ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. چۈنكى، بەدەننى باشقۇرىدىغان تەبىئىي هارارەت قىش پەسلىدە تارقالماي، بەدەن ئىچىگە يىغىلىپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ، تەبىئىي قۇۋۋەت ئۆز خىزمىتىنى ياخشى ئادا قىلىدۇ. بۇقرات بۇ پەسلىدە قان ئېلىشنى ئەمەس، ئىچىنى سۈرۈشنى ياخشى كۆرىدۇ، قىش پەسلىدە قەي قىلىش خاتا، ياز پەسلىدە قەي قىلىش توغرا، چۈنكى ياز پەسلىدە خىلىتلار لەيلەپ تۇرىدۇ، قىش پەسلىدە چۆكۈشكە مايىللىشىدۇ، دەپ قارايدۇ، ئۇنىڭغا ئەگىشىلسۇن. هاۋا بۇزۇلسا ۋە بۇلغانسا بەدەننى قۇرۇتۇش، تۇرالغۇ مۇھىتىنى سوۋۇتقۇچى ۋە هۆللەشتۈرگۈچى نەرسىلەر بىلەن تەڭشەش لازىم، بۇلار هاۋانىڭ بۇلغىنىشنى تۇگىتىشتە مۇھىم رول ئويناىدۇ ياكى هاۋانىڭ بۇزۇلۇشىغا قارشى قىزىتىش ياكى باشقا تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. خۇش پۇراقلار هاۋانىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم رول ئويناىدۇ، بولۇپمۇ خۇش پۇراقنىڭ مىزاجى هاۋانىڭ مىزاجىغا قارشى بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. هاۋا بۇلغانغاندا تارقاقلاشتۇرۇش ۋە ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق هاۋانى سۈمۈرۈشكە بولغان ئېهتىياج ئازايتىلىدۇ. هاۋانىڭ بۇلغىنىشى كۆپ هاللاردا زېمىن سەۋەبىدىن بولىدۇ، بۇ چاغدا كارىۋات، ئېگىز ئورۇنلار ۋە شامال ئېغىزلىرىدا ئولتۇرۇش لازىم. بەزىدە هاۋانىڭ بۇلغىنىشى ئۇنىڭغا بۇزۇلغان باشقا هاۋالارنىڭ قوشۇلۇشى ياكى كائىناتقا مەنسۇپ يوشۇرۇن ئىشلار سەۋەبىدىن بولىدۇ، بۇ چاغدا ئۆڭكۈرلەر، تۆت ئەتراپى تام بىلەن قورشالغان ئۆيلەر ۋە ئىچكىرىكى ئۆيلەردە تۇرۇش كېرەك. هاۋانىڭ بۇلغىنىشنى ئوڭشاش ئۈچۈن ئىسرىق سېلىنىدىغان نەرسىلەر سۆئىدى، كۇندۇر، ئاس، قىزىلگۈل ۋە سەندەلدۇر. هاۋا بۇلغانغاندا سىركە ئىشلىتىلسە زىيىنىدىن ساقلىنىپ قالغىلى بولىدۇ، كېيىن مەخسۇس قىسىملاردا بۇ هەقتە تەپسىلىي توختىلىمىز.

جۈملە

مۇساپىرلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا

بۇ سەككىز پەسىلدۇر.

1 - پەسىل كېسەللىكلەردىن بېشارەت بېرىدىغان ئالامەتلەرنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

كىشىدە دائىملىق خەپەقان كۆرۈلسە تۈيۇقسىز ئۆلۈم كېلىپ چىقماسلىقى ئۈچۈن تەدبىر قوللىنىلىدۇ. جۆيلۈش، باش قېيىش كۆپەيسە تۇتقاق كېسەل، سەكتە پەيدا بولماسلىقى ئۈچۈن قويۇق خىلىت سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. بەدەن كۆپ لىپىلدىسا، سەزگۈلەر خىزمىتى ئۇزۇن ۋاقىت ياخشى بولمىسا، بەدەندە ماددىلار قېيىپ قېلىش بىلەن بىرلىكتە ئەزالارنىڭ ھەرىكەتلىرى ئاجىز بولسا تەشەننۇج ۋە سەكتە كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولماسلىقى ئۈچۈن بەلغەم خىلىتى سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ھەرقايسى ئەزالارنىڭ سېزىمى ياخشى بولمىسا پالەچ كېسەللىكى پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بەلغەم خىلىتى سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ، يۈز كۆپ لىپىلدىسا يۈز پارالىچى پەيدا بولماسلىقى ئۈچۈن مېڭە تەنقىيە قىلىنىدۇ. يۈز، كۆز بەك قىزىل بولسا، كۆز ياشاڭغۇرسا ۋە يورۇقلۇقتىن قاچسا، باش ئاغرىسا مېڭە پەردە ياللۇغى پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئىچى سۈرۈلىدۇ ۋە قان ئېلىنىدۇ. سەۋەبسىز كۆپ غەم قىلىش ۋە قورقۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە مالىخولىيا كېسەللىكى پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۆيگەن خىلىت سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. يۈز قىزىرىپ، كۆپسە، رەڭگى كۆككە مايىللىشىپ ئۇزۇنغىچە ئەسلىگە كەلمىسە جوزام كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشىدىن بېشارەت بېرىدۇ. بەدەن ئېغىرلاشسا، ئۇيۇشسا، تەرلىسە

قان تومۇرلار يېرىلىش، سەكتە ۋە تۇيۇقسىز ئۆلۈم كېلىپ چىقماسلىقى ئۈچۈن قان ئېلىنىدۇ. يۇز، قاپاق ۋە پۇت - قوللار كۆپسە ئىستىسقا كېسەللىكى پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن جىگەر ئەھۋالىغا ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. چوڭ تەرەت سېسىق پۇرىسا، ھەر خىل تەپلەر پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تومۇرلاردىكى ئوقۇنەت يوقتىلىدۇ. سۈيدۇكنىڭ سېسىق پۇرىشى ئۇنىڭغا بەكرەك دالالەت قىلىدۇ. چارچاش ۋە پۇت - قوللار ئاغرىش پەيدا بولسا تەپ كۆرۈلىدۇ، دەپ پەرەز قىلىنىدۇ. غىزا ئىشتىھاسى تۆۋەنلىسە ياكى يۇقىرىلسا كېسەللىككە دالالەت قىلىدۇ.

ئومۇمەن، ئىشتىھا، چوڭ - كىچىك تەرەت، جىما شەھۋىتى، ئۇيقۇ، تەر، تېرە ئەھۋالى، زېھنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى، ئېغىز تەمى، ئېھتىلام بولۇش ئادىتى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىدە ئۆزگىرىش كۆرۈلۈپ ئاز ياكى كۆپ بولسا ياكى ماھىيىتىدە ئۆزگىرىش بولسا كېسەللىكتىن بېشارەت بېرىدۇ. شۇنىڭدەك بوۋاسىر قاناش، ھەيز كېلىش، قۇسۇش، بۇرۇن قاناش ياكى غەيرىي نەرسىلەرنى ئىشتىھا قىلىشقا ئوخشاش تەبىئىي بولمىغان ئادەتلەرنىڭ ئۆزگىرىشىمۇ كېسەللىكتىن بېشارەت بېرىدۇ، چۈنكى ئادەتكە تەبىئىي ئىشقا ئوخشاش مۇئامىلە قىلىنىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ بەك ناچار بولغىنى تاشلاپ قويۇلمايدۇ. بەزىدە قىسمەن ئالامەتلەر قىسمەن كېسەللىكلەرگە دالالەت قىلىدۇ، مەسىلەن: باشنىڭ داۋاملىق ئاغرىشى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش كۆزنىڭ نۇر يىغالمايدىغانلىقى، سۇ چۈشىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. كۆز ئالدىدا پاشا ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچۇۋاتقاندەك سېزىلسە ھەم بۇ ھالەت داۋاملىق مەۋجۇت بولسا، شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشسا كۆزگە سۇ چۈشىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئوڭ بىقىن ئۇزاق مۇددەت ئېغىرلاشسا ۋە ئاغرىسا جىگەردە كېسەللىك بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. بەدەننىڭ تۆۋەن قىسمى ۋە بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە تارتىشىش سېزىلسە شۇنىڭ بىلەن بىرگە سۈيدۇك ئەھۋالىدا ئادەتتىكىدىن ئۆزگىرىش بولسا بۆرەكتە كېسەللىك بارلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. چوڭ تەرەت رەڭگىنىڭ زىيادە سۇس بولۇشى يەرقان كېسەللىكىگە دالالەت قىلىدۇ. سۈيدۇك ئۇزۇن ۋاقىت ئېچىشتۇرۇپ كەلسە دوۋساق ۋە زەكەردە يارا پەيدا بولغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ مەقئەتنى ئېچىشتۇرۇپ كېلىشى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىشتىھانىڭ تۆۋەنلىشى، قۇسۇش ۋە قورساق كۆپۈش زەخمىگە دالالەت قىلىدۇ. پۇت - قوللارنىڭ ئاغرىشى قولۇنجىغا دالالەت قىلىدۇ. مەقئەتنىڭ ئۇششاق مەددە قۇرت بولمىغان ئەھۋالدا قېچىشى بوۋاسىرغا دالالەت قىلىدۇ. چىقان ۋە توپقىلارنىڭ كۆپ پەيدا بولۇشى بەدەنگە كۆپ مىقداردا قاپلىق يارا چىقىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. تېرىدە كالا تەمرەتكىسىنىڭ پەيدا بولۇشى قارا بەرەس

كېسەللىكىنىڭ يۈز بېرىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. ئاق بەھەقنىڭ پەيدا بولۇشى ئاق بەرەسنىڭ كۆرۈلىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

2 ـ پەسىل مۇساپىرلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر
توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

مۇساپىر ئائىلىسىدە ئادەتلەنگەن نۇرغۇن ئىشلاردىن ئايرىلىدىغانلىقى، ھېرىپ ـ چارچايدىغانلىقى ئۈچۈن كۆپ كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۆزىگە ئىلاج قىلىشقا كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك. بۇلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ مۇھىم بولغىنى ئۆزۈقلىنىش ۋە چارچاش بولۇپ، ئۆزۈقلۇقنىڭ تەركىبىنى ياخشىلىشى، مىقدارىنى ئازايتىپ ھەزىم بولماسلىقى ۋە تومۇرلىرىدا كېرەكسىز ماددىلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى، يېگەن غىزاسى ئاشقازاندا بۇزۇلۇپ، سۇ ئىچىشكە مەجبۇر بولماسلىقى، بۇنىڭ بىلەن ئاشقازانداكى غىزا چايقىلىپ قۇسماسلىقى ئۈچۈن ئۇلاغقا توق قورساق مىنمەسلىكى، بەلكى كېيىن بايان قىلىنىدىغان بىرەر سەۋەب بولمىغان ئەھۋالدا غىزالىنىشنى ياتاقتا چۈشكەنگە قەدەر كېچىكتۈرۈشى لازىم. غىزالىنىشقا مەجبۇر بولسا كېچە ياكى كۈندۈز بولۇشتىن قەتئىينەزەر سۇ ئىچىشكە موھتاج قىلمىغۇدەك دەرىجىدە ئاز ـ ئازدىن غىزالانسا بولىدۇ. چارچاشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن چارچاش پەسلىدە ئېيتىلغان تەدبىرلەرنى قوللىنىشى لازىم. بەدىنىدە قان ياكى باشقا ماددا قېيىپ قالغان ھالەتتە سەپەر قىلماسلىقى، بەلكى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن سەپەر قىلىشى، سېسىق كېكىرگەن بولسا قورسىقىنى ئاچۇرۇپ ۋە ئۈخلاپ، سېسىق كېكىرىشى ئوڭشالغاندىن كېيىن سەپەر قىلىشى لازىم.

مۇساپىر ئادەتتىكىدىن كۆپرەك بەدەن چېنىقتۇرۇپ بەدىنىنى سەپەرگە كۆندۈرۈشى، يولدا ئۈخلىيالماسلىق ئېھتىمالى بولسا ئۆزىنى ئۇيقۇسىزلىققا تەدرىجىي كۆندۈرۈشى، شۇنىڭدەك ئاچ قېلىش، ئۇسسۇز قېلىش ياكى باشقا ئەھۋاللارنىڭ كۆرۈلۈش ئېھتىمالى بولسا ئۆزىنى بۇلارغا ئادەتلەندۈرۈشى، سەپەردە يەيدىغان غىزانى يەپ ئادەتلىنىشى، غىزاسىنىڭ مىقدارى ئاز، ئۇزۇقلۇقى كۆپ بولۇشى، كېيىن بايان قىلىنىدىغان ئىلاج زۆرۈرىيىتى ئۈچۈن ئىستېمال قىلىشتىن باشقا كۆكىتاتلار، مېۋىلەر ۋە سۇغا مەنسۇپ خىلىت پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىشى لازىم. يەنە مۇساپىر ئۆزىنى ئاچلىققا چىداشقا ئادەتلەندۈرۈشى ۋە ئىشتىھاسىنى ئازايتىشى لازىم. بۇ مەقسەتكە قورۇلغان جىگەر ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىدىن

قىلىنغان تائاملار، بەزىدە شىلمىشىق نەرسىلەر، ئېرىتىلگەن قۇۋۇشەتلىك ياغلار، بادام ۋە ئۇنىڭ يېغى، كالا يېغىغا ئوخشاش ياغلار بىلەن قىلىنغان جىگەر كاۋاپلىرى يارىدەم بېرىدۇ. بۇلارنىڭ بىرەرسىنى ئىستېمال قىلسىمۇ ئاچلىققا مەلۇم ۋاقىت بەرداشلىق بەرگىلى بولىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، 250 مىللىلىتىر ئەتراپىدىكى بىنەپشە يېغىغا مومدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ئېرىتىپ قىيروتى تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ئون كۈنگىچە كۆڭلى تائام تارتمايدىكەن. شۇنىڭدەك ئۇلار يەنە ئۇسسۇزلۇقتا چىداشقا تەييارلىق كۆرۈشى لازىم، بۇنىڭ ئۈچۈن، كىتابنىڭ ئۇسسۇزلۇق پەسلىدە بايان قىلىنغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتكۈچى دورىلارنى ئىلىۋېلىشى، بولۇپمۇ 10 گىرام سېمىرئوت ئۇرۇقنى سىركە بىلەن ئىچىشى، يېلىق، كەپە سويمىسى، تۇزلانغان يېمەكلىكلەر ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرگە ئوخشاش ئۇسسىتىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىشى، ئاز سۆزلىشى، ھەربىرىنى ئاز قىلىشى لازىم. سۇ يوق شارائىتتا سۇغا ئازراق سىركە قوشۇپ ئىچسە ئازغىنە سۇمۇ ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ. شۇنداقلا ئىسپىغۇل ئۇرۇقى شىرىسمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

3 - پەسىل ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن، بولۇپمۇ سەپەردە ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش ۋە ئۇنىڭ تەدبىرى توغرىسىدا

ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە قارشى تەدبىر قوللىنىلمىسا ئاخىرىدا بەدەن ئاجىزلىشىدۇ، قۇۋۇشەتلەر تارقاپ ھەتتا ھەربىرىكەت قىلىشمۇ مۇمكىن بولمايدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپىيىدۇ، بەزىدە قۇياش ھارارىتى مېڭىگە زىيان يەتكۈزىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن باشنى قېلىن يۆگەپ قۇياش نۇرىنىڭ زىيىنىدىن ساقلىنىش لازىم. شۇنىڭدەك ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە سەپەر قىلغان كىشى كۆكرىكىنى ئىسسىقتىن ساقلىشى، كۆكرىكىگە ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن سېمىرئوت سۈيىنى سۈركىشى كېرەك. ئىسسىقتا سەپەر قىلغان كىشىلەر بەزىدە سەپەرگە چىقىشتىن بۇرۇن ئارپا تالقىنى، مېۋە شەربىتى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشى زۆرۈر بولىدۇ. چۈنكى قورسىقىدا ھېچ نەرسە يوق ھالەتتە ئۇلاغقا مىنسە مادداللار تارقايدىغان بولغانلىقى، ئەمما ئورنىنى تولدۇرىدىغان ئوزۇقلۇقى بولمىغانلىقى سەۋەبىدىن بەدەن تېخىمۇ زەئىپلىشىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلار سەپەرگە چىقىشتىن ئاۋۋال ئازراق يېمەكلىك يەۋېلىشى، يېمەكلىكنىڭ چايقىلىپ بۇزۇلماسلىقى ئۈچۈن ئاشقازاندىن تۆۋەنگە چۈشۈپ بولغۇچە تەخىر قىلىشى لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا سەپەرگە چىققان ئادەم گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ئېلىۋېلىشى، ئۇنىڭ بىلەن پات - پات

بېشىنى ياغلاپ بېرىشى لازىم. سەپەردە ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەنلەرنىڭ كۆپىنچىسى دەرھال سوغۇق سۇغا چۆمۈلدۇ، بۇنداق قىلىش توغرا ئەمەس، بەلكى ئالدىرىماي تەدرىجىي چۆمۈلۈشى كېرەك. ئىسسىقتا سەپەر قىلغان ئادەم قىزىق شامالنىڭ زەرەر قىلىشىدىن ئەنسىرىسە ئېغىز - بۇرنىنى سەللە ياكى ماسكىغا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن چىڭ ئورىۋېلىشى، نەپەسنىڭ جاپاسىغا چىدىشى لازىم. ئۇنىڭدىن بۇرۇن دوغاپقا ئۇششاق توغرالغان پىياز سېلىپ ئىچىشى، گۈل يېغى بىلەن ئىنەكپىتى يېغىنى بۇرنىغا تارتىشى، قاپاق يېغى يالىشى لازىم، چۈنكى بۇلار قىزىق شامال سەۋەبىدىن كۆرۈلۈش ئېھتىماللىقى بولغان زىيانلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قىزىق شامال ئاللىبۇرۇن زىيان يەتكۈزگەن بولسا پۈت - قوللىرى ۋە يۈز - كۆزلىرىنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇشى، غىزاسىغا سوغۇق كۆكتاتلاردىن مۇزاپىق مىقدارىدا قوشۇشى، بېشىغا گۈل يېغى بىلەن سۆگەت يېغىغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلارنى ۋە ھەمشىباھار سۈيىگە ئوخشاش ئۇسارىلەرنى سۈرۈشى، ئارقىدىن يۇيۇنۇشى، جىمادىن پەرھىز قىلىشى لازىم. كۆرۈلگەن ئالامەتلەر پەسەيگەندىن كېيىن تۈزلانغان بېلىق ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ. ئارىلاش شارابمۇ پايدا قىلىدۇ. بەدەنده تەپ بولمىغان ئەھۋالدا سۈت ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن ئادەم ئۆچۈن ئەڭ ياخشى غىزا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تەپ بولسا ئەمما ئۇ ئوفۇنەتلىك تەپلەردىن ئەمەس، بەلكى كۈندە بىر تۈتىدىغان تەپلەردىن بولسا چۈچۈمەل دوغاپ ئىچىشى كېرەك. ئۇخلىغاندىن كېيىن ئۇسسىسا سۇدا ئېغىزنى چايقاش بىلەن كۈپايىلىنىشى، قېنىپ ئىچمەسلىكى لازىم، ئۇنداق قىلمىسا جايدا ھالاك بولىدۇ. سۇ ئىچمەي تۇرالمىسا بىر - ئىككى يۇتۇم ئىچسە، ئالامەتلەر پەسەيگەن ۋە ئېغىر ئۇسسۇزلۇق يانغاندا قېنىپ ئىچسە بولىدۇ. ئاۋۋال سۇغا مۇزاپىق مىقدارىدا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئارقىدىن ساپ سۇ ئىچسە ياخشىراق بولىدۇ. ئومۇمەن، ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن ئادەم تۇرىدىغان يېرىنى سوغۇق تۇتۇشى، پۈتىنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇشى لازىم. ئۇسسىسا سوغۇق سۇدىن ئاز مىقدارىدا ئىچسە ۋە تېز ھەزىم بولىدىغان غىزا بىلەن ئوزۇقلانسا بولىدۇ.

4 - پەسىل سوغۇقتا سەپەر قىلغان كىشىلەرگە قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا

قاتتىق سوغۇقتا تەييارلىقنى پۇختا قىلىپ سەپەر قىلسىمۇ بەدەنگە چوڭ زىيان يەتكۈزگەن يەردە تەييارلىقنى پۇختا قىلمايلا سەپەر قىلسا قانداقمۇ زىيان يەتكۈزمىسۇن. نۇرغۇن كىشىلەر

ئۇرالغىلى بولىدىغان ھەرقانداق نەرسە بىلەن ئورىلىپ سەپەر قىلغان بولسىمۇ سوغۇق ۋە جۇدۇن - چاپقۇن تەشەننۇج، تىتانۇس، قاتما ۋە سەكتە پەيدا قىلىپ ھالاك قىلغان، ئۇلار ئەپيۇن ۋە يەبروج ئىستېمال قىلىپ ئۆلگەنلەردەك ئۆلگەن. ئۇلارنىڭ ئەھۋالى ئۆلۈش دەرىجىسىگە يەتمىسىمۇ بولمۇس (كالا ئىشتىھا) دەپ ئاتىلىدىغان ئاچلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ. بىز بۇ كېسەلگە ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە قىلىنىدىغان ئىلاجلارنى ئۆز ئورنىدا بايان قىلىمىز. ئۇلار ئەڭ ياخشىسى تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېتىشى، ئېغىز - بۇرۇنلىرىنى ئوراپ سوغۇق ھاۋانىڭ بىۋاستە تېگىشىدىن ساقلىنىشى، كېيىن بايان قىلىنىدىغان تەدبىرلەرنى قوللىنىپ پۈت - قوللىرىنى سوغۇقتىن ساقلىشى لازىم. سوغۇقتا سەپەر قىلغان ئادەم ياتاقتا چۈشكەندە دەرھال ئوتنا ئىسسىنماسلىقى، بەلكى تەدرىجىي ئىسسىنىشى لازىم، ئوتقا يېقىن كەلمىگىنى ياخشىراقتۇر ، بولۇپمۇ سەپەرنى دەرھال داۋاملاشتۇرۇش ۋە سوغۇق ھاۋاغا چىقىش مەقسەت قىلىنسا تېخىمۇ شۇنداق قىلىش لازىم. ئەمما سوغۇق بەدەننى ھالسىراتقان ۋە قۇۋۋىتىنى زەئىپلەشتۈرگەن بولسا دەرھال ئىسسىندۇرۇش ۋە قىزىتقۇچى ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك، بولۇپمۇ سەۋسەن يېغىنى ئوخشاش زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولغان ياغلار بىلەن ياغلىسا كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇقتا سەپەر قىلغان ئادەم ياتاقتا ئاچ قورساق چۈشۈپ ئىسسىق غىزا ئىستېمال قىلسا تەپكە ئوخشاش ئالاھىدە ئىسسىقلىق پەيدا بولىدۇ. سوغۇقنىڭ زىيىنىنى يوقىتىدىغان، مۇساپىرلارغا خاس بولغان ئوزۇقلۇقلار بار بولۇپ، بۇلارغا سامساق، جويۇز، قىچا ۋە ھىڭ قاتارلىقلار كۆپ قوشۇلىدۇ. بەزىدە سامساق بىلەن جويۇزنىڭ پۇرىقىنى ياخشىلاش ئۈچۈن قېتىق سۈيىمۇ قوشۇلىدۇ، سىرىق مايمۇ ئۇلار ئۈچۈن ياخشى يېمەكلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، بولۇپمۇ، ئارقىدىن ساپ شاراب ئىچسە ياخشى بولىدۇ. سوغۇقتا سەپەر قىلماقچى بولغان ئادەم ئاچ قورساق سەپەر قىلماسلىقى، بەلكى ياخشى غىزالىنىپ، سۈنىڭ ئورنىغا شاراب ئىچىپ سىگگۈچە تەخىر قىلىشى، بەدەن قىزىغاندىن كېيىن ئۇلاغقا مىنىپ سەپەرگە ئاتلىنىشى لازىم. ھىڭ ئىستېمال قىلىنسا، بولۇپمۇ شاراب بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنسا سوغۇقتا ئۇيۇغان ماددىلارنى قىزىتىدۇ، 400 مىللىلىتىر شارابقا ئۈچ گىرام ھىڭ قوشۇلسا بولىدۇ. زەيتۇن يېغى ۋە باشقىلار بەدەنگە سۇركەلسە سوغۇقنىڭ زىيان يەتكۈزۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. گەرچە سامساق مېڭە ۋە روھىي قۇۋۋەتلەرگە زەرەر يەتكۈزسىمۇ سوغۇق ھاۋانىڭ زىيىنىنى تۇغدۇرغان ئەڭ ياخشى نەرسىدۇر.

5 ـ پەسىل پۇت ـ قوللارنى سوغۇقتىن ساقلاش توغرىسىدا

مۇساپىر دەسلەپتە پۇت ـ قوللىرىنى قىزىغۇچە ئۇۋۇلىشى، ئارقىدىن سەۋسەن يېغى، بان يېغىغا ئوخشاش خۇش پۇراق، ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىشى لازىم. سەۋسەن سۈيى سۈركەلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇ تېپىلمىسا زەيتۇن يېغى سۈركەلسىمۇ بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭغا پىلپىل، ئاقىرقەرھا ياكى پەرپىيۇن بىلەن ھىك ياكى قۇندۇز قەھرى قوشۇلۇپ سۈركەلسە ياخشى بولىدۇ. پۇت ـ قوللارنى سوغۇقتىن ساقلايدىغان زىماتلارنىڭ بىرى مەزكۇر دورىلار بولۇپ، ئۇلارغا بارىزەت بىلەن سامساق قوشۇلىدۇ، ئەمما قەتراندەك ياخشى دورا يوقتۇر. ئۆتۈك ۋە پەلەيلەرنى ئەزا مىدىرالمىغۇدەك چىك كىيمەسلىك لازىم، چۈنكى ئەزانىك ھەرىكەتلىنىشى سوغۇقلۇقتىن مۇداپىئەلىنىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرىدۇر. بوغۇلغان ئەزاغا سوغۇق زىيادە تېگىدۇ، پۇت ـ قوللار قەغەز، يۇڭ ياكى تېۋەت بىلەن ئورالسا سوغۇقتىن ياخشىراق ساقلايدۇ. سوغۇق پەسەيمىگەن، ئاسراشقا يېڭى تەدبىر قوللىنىلمىغان بولسىمۇ پۇت ـ قوللار سوغۇقنى سەزمىسە سېزىمى كاردىن چىقىشقا باشلىغانلىقىنى، ئۇشۇشۇگەنلىكىنى بىلدۇرىدىغان بولۇپ، تۆۋەندە ئېيتىلىدىغان ئىشلار بىلەن تەدبىر قىلىش لازىم.

پۇت ـ قوللار ئۇشۇپ تەبئىي ھارارىتى ئۆلگەن، تۇزۇلۇشىدىكى تارقىلىشقا تېگىشلىك ماددىلار تارقالماي سېسىشقا يۈزلەنگەن بولسا، يارىلار، بولۇپمۇ يامان گۆشخور يارىلارغا قىلىنىدىغان چارىلەرنى قىلىش زۆرۈر بولىدۇ. سوغۇق تەسىر قىلغان، ئەمما چىرىتمىگەن، بەلكى چىرىشكە تەييارلانغان بولسا توغرىسى پۇت ـ قولنى قار سۈيى، ئەنجۇر قاينىتمىسى، كاللەك سەي سۈيى، رەيھانلار سۈيى، سېرىقچېچەك سۈيى، بابۇنە سۈيى قاتارلىقلارغا چىلاش لازىم. تەردۇغ ئۇنىڭ ئۇچۇن ياخشى مەلھەم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شەھ سۈيى، پىننە سۈيى، نەممام سۈينى سۈرۈش، چامغۇر زىمات قىلىش پايدىلىقتۇر. ئۇشۇشۇگەن پۇت ـ قولنى ئوتتىن يىراق تۇتۇش، دەرھال مېڭىپ ھەرىكەتلەندۈرۈپ چېنىقتۇرۇش ۋە ئۇۋۇلاش، ئارقىدىن مۇناسىۋەتلىك مەلھەملەرنى سۈرۈش ۋە يۇقىرىدىكى سۇلارنى قۇيۇش لازىم. پۇت ـ قولنى سوغۇقتا ھەرىكەتلەندۈرمەي جىم تۇتۇشنىڭ سوغۇق تېگىشكە ئىمكانىيەت يارىتىپ بېرىدىغان كۆچلۈك سەۋەبلەرنىڭ بىرى ئىكەنلىكىنى بىلىش لازىم. بەزى كىشىلەر ئۇشۇشۇگەن پۇت ـ قولنى

سوغۇق سۇغا چىلسا خۇددى مۇزلىغان مېۋە سوغۇق سۇغا چىلانسا ئېرىگەندەك ماددىلىرى ئېرىپ پايدا قىلىدۇ، يۇمشايدۇ ۋە تۇزلىنىدۇ، ھالبۇكى، ئوتقا قاقلانغان بولسا بۇزۇلغان بولاتتى. نېمە ئۈچۈن شۇنداق بولىدىغانلىقى تېخىچە بەك زۆرۈر ئەمەس. ئەمما ئەزا كۆكرىشكە باشلىغان بولسا، قانىنىڭ ئۈيۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئەزا ئىسسىق سۇغا چىلىنىپ يېرىپ قان ئاقتۇرۇلىدۇ ھەمدە قان ئۆزلۈكىدىن توختىمىغۇچە سۇدىن چىقىرىلمايدۇ. ئارقىدىن بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن گىل ئەرمىنى بىلەن سىركە مەلھەم قىلىنىپ چېپىلىدۇ، قەتران بۇ جەھەتتە باشتىن ئاخىرغىچە پايدا قىلىدۇ. ئەزا كۆكرىش ۋە قارىداشقا باشلىغان بولسا، بۇزۇلغانلىقى سېزىلسە ئەتراپىدىكى ساق ئورۇنلارغا كېچەيمەسلىكى ئۈچۈن بۇزۇلۇشنى توسىدىغان تەدبىرلەر دەرھال قىلىنىدۇ.

6 - پەسىل سەپەردە رەڭگىروينى ئاسراش توغرىسىدا

بۇنىڭ ئۈچۈن يۇزگە ئىسپىغۇل شىرىسى، تاجىگۈل شىرىسى، سۇدا ئېرىتىلگەن كەتىرا، سۇدا ئېرىتىلگەن يېلىم، تۇخۇم ئېقى، سۇغا چىلانغان نىشاستە، قۇرسى قەرتىنگە ئوخشاش شىلىمشىق نەرسىلەر سۈرۈلىدۇ. شامال، سوغۇق ياكى قۇياش نۇرى سەۋەبىدىن يۈز يېرىلسا ئۇنىڭ تەدبىرى گۈزەللىك كىتابىنىڭ گۈزەللىك قىسمىدىن ئىزدەلسە بولىدۇ.

7 - پەسىل مۇساپىرنىڭ ھەر خىل سۇلارنىڭ زەھەرىدىن ساقلىنىشى توغرىسىدا

سۇنىڭ كېلىشىمسىلىكى مۇساپىرنى غىزانىڭ كېلىشمەسلىكىدىن بەكرەك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ سۇنىڭ ئەھۋالىنى ياخشىلاشقا بەكرەك كۆڭۈل بۆلۈشى لازىم. سۇنى ياخشىلاشنىڭ ئۇسۇلى كۆپ سۈزۈش، كوزىدىن يەنە بىر كوزىغا كۆپ تۆكۈش ۋە قاينىتىشتۇر، چۈنكى بۇنداق قىلغاندا سەۋەبىنى ئىلگىرى بايان قىلغىنىمىزدەك، سۇنى ساپلاشتۇرغىلى، ئارىلاشما ماددىلىرىنى ئايرىغىلى بولىدۇ. سۇنى ياخشىلاشنىڭ ھەممىدىن ياخشى ئۇسۇلى ھورلاندۇرۇپ تامچىلىتىشتۇر. بەزىدە يۇڭدىن ئۆزۈن پىلتە ئىشلەپ بىر ئۇچى ئېگىزدە قويۇلغان كوزىدىكى سۇغا چۆكتۈرۈلۈپ، يەنە بىر ئۇچى پەسرەك ئورۇنلاشتۇرۇلغان يەنە بىر

بوش كوزىغا قويۇلۇپ تامچىلىتىپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ، بۇمۇ سۇنى ياخشىلاشنىڭ بىر خىل ئۇسۇلى، بولۇپمۇ تەكرار تامچىلىتىلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئاچچىق، ناچار سۇ قاينىتىلىپ قاياۋاتقان ھالىتىدە ساپ لاي، بىر تۇتام پاكىز يۇڭ قوشۇلۇپ سوۋۇغاندا لاي بىلەن يۇڭ سىقىپ سۇيى باشقا قاچىغا يىغىلسا، يىغىلغان بۇ سۇ ئىلگىرى سۇدىن ياخشىراق بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئادەتتىكى سۇ، بولۇپمۇ قۇياش نۇرى ئاستىدا قىزىغان سۇ شۇ يوسۇندا ساپلاشتۇرۇلسىمۇ ياخشى بولىدۇ، بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سۇنىڭ بەدەنگە سىڭىشى تەس بولغانلىقتىن بەدەنگە زىيان قىلىدىغان بولسا ئۇنىڭ سىڭىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن شاراب بىلەن ئىچسە ياخشى بولىدۇ. سۇ قىس بولۇپ، تېپىلمايدىغان بولسا، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا سىركە قوشۇپ ئىچسە، بولۇپمۇ يازدا شۇنداق قىلسا كۆپ سۇنىڭ ئورنىنى باسىدۇ. تۇزلۇق سۇنى سىركە ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچىش، ئۇنىڭغا خەرنۇب، ھەببۇلئاس، دۇلانە قوشۇش لازىم. ئىچىدىغان سۇ زەمچە تەركىبلىك قىرتاق سۇ بولسا، ئارقىدىن چوڭ تەرەتنى بوشىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم، ئارقىسىدىن شاراب ئىچسىمۇ بولىدۇ. ئاچچىق سۇ ئىچكەندىن كېيىن، ئۈستىدىن مايلىق، تاتلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش ھەمدە گۈلاب ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش لازىم. مەزكۇر سۇ ۋە ئۇنىڭغا ئوخشايدىغان سۇلارنى ئىچىشتىن ئاۋۋال نوقۇت سۇيى ئىچسە ئۇنىڭ زەرەرىنى تۇگىتىدۇ، شۇنىڭدەك نوقۇتنىڭ ئۆزىنى ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. سازلىقلاردا تۇرۇپ ئوفۇنەتلەنگەن سۇدىن كېيىن ئىسسىق غىزالارنى ئىستېمال قىلماسلىق، بېھى، ئالما ۋە رىباسقا ئوخشاش قورۇغۇچى مېۋىلەر ۋە كۆكتاتلارنى يېيىش كېرەك. قويۇق، لاي سۇ ئىچكەندىن كېيىن سامسىق ئىستېمال قىلىش لازىم. شەب يەمانى (يەمەن زەمچىسى) ئۇنى ساپلاشتۇرىدۇ. ھەر خىل سۇلارنىڭ بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىرى پىياز بولۇپ، ئۇ بۇنداق سۇلارغا تەرياقتەك تەسىر كۆرسىتىدۇ، بولۇپمۇ سىركە بىلەن سامسىق قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. سوغۇق نەرسىلەردىن كاھۇ سۇنى ياخشى ساپلاشتۇرىدۇ. رايونلار ئارىسىدا كۆپ سەپەر قىلىدىغانلار ئۈچۈن ئەڭ ياخشى تەدبىر ئۆز شەھرىنىڭ سۈيىدىن ئاز مىقداردا ئېلىۋېلىپ ئۇنى بارغان يەنە بىر شەھەرنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇش، يەنە بۇ شەھەرنىڭ سۈيىدىن ئېلىۋېلىپ بارغان يەنە بىر شەھەرنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇش، تاكى مەنزىلگە يەتكۈچە شۇنداق داۋاملاشتۇرۇشتۇر. شۇنىڭدەك، ئۆز شەھرىنىڭ ساپ توپىسىدىن ئېلىۋېلىپ ئۆزىگە ماسلاشمىغان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، چايقاپ، سۈزۈلدۈرۈپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. دىققەتسىزلىكتىن سۇ بىلەن بىرگە زۇلۇك قۇرتى يۇتۇپ ياكى باشقا ناچار ئارىلاشما ماددىلارنى يۇتۇپ سېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن سۇنى سۈزۈلدۈرمەي ئىچمەسلىك لازىم. چۈچۈمەل مېۋە قىياملىرى سۇنىڭ ئارىلاشمىلىرىنى ياخشى ئايرىيدۇ.

8 ـ پەسىل دېڭىزدا سەپەر قىلغۇچىلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا

دېڭىزدا سەپەر قىلغۇچىلارنىڭ دەسلەپتە بەزىدە بېشى قايىدۇ، بەزىدە كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن، بۇنداق ئەھۋال پەسەيدۇ. كۆڭلى ئېلىشسا توختىتىشقا چارە قىلماي قۇسۇشقا مەدەت بېرىش لازىم، زىيادە قۇسسا توختاتسا بولىدۇ. ئەمما كۆڭلى ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن چارە قىلىنسا بولىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن مېۋىلەردىن بېھى، ئالما، ئانارغا ئوخشاشلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كەرەپشە ئۇرۇقى ئىستېمال قىلسا كۆڭۈل ئاينىشىنىڭ قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قوزغالسا پەسەيتىدۇ، ئەفسەنتىنمۇ شۇنداق قىلىدۇ. سىركە، غورا ئۈزۈم ئارىلاشتۇرۇلغان ئەدەس، ئاز مىقداردا پىننە ياكى ھاشا، رەيھان شارابىغا ياكى سۇغا چىلانغان نانغا ئوخشاش ئاشقازان ئېغىزىنى قۇۋۇتلەپ، باشقا بۇخارات ئۆرلەشنى توسىدىغان چۈچۈمەل يېمەكلىكلەر ئىستېمال قىلىنسا كۆڭۈل ئاينىشىنى توختىتىدۇ، بەزىدە بۇنىڭغا ھاشامۇ قوشۇلىدۇ. بۇرۇن ئېچىگە ئىسفداج سۈرۈلىدۇ.

تۆتىنچى پەن

داۋالاشنىڭ ئومۇمىي كېسەللىكلەرگە قاراپ تۇرگە ئايرىلىشى توغرىسىدا

بۇ 32 پەسىلدۇر.

1 - پەسىل داۋالاش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

دەيمىزكى، داۋالاش ئۇچ ئىش بىلەن تاماملىنىدۇ: بىرىنچىسى، تەدبىر قىلىش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇش، ئىككىنچىسى، دورا ئىشلىتىش، ئۈچىنچىسى، قول ئەمەلىيىتى بىلەن ئىلاج قىلىش. تەدبىر قىلىش ئادەتتە ئىجرا بولۇۋاتقان زۆرۈر ئىشلارنى باشقۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ، ئوزۇقلىنىشمۇ شۇ قاتارغا كىرىدۇ. تەدبىر قىلىشنىڭ كەيپىياتى توغرىسىدىكى ھۆكۈملەر دورىلارنىڭ ھۆكۈملىرىگە مۇناسىپ بولىدۇ. لېكىن، مىقدار جەھەتتىن ئالغاندا ئوزۇقلىنىشقا خاس بولغان ھۆكۈملەر باردۇر. چۈنكى غىزا بەزىدە چەكلىنىدۇ، بەزىدە ئازايتىلىدۇ، بەزىدە نورماللاشتۇرۇلىدۇ، بەزىدە كۆپەيتىلىدۇ.

تېۋىپ تەبىئەتنى خىلتلارنى پىشۇرۇشقا قارىتىشنى مەقسەت قىلغاندا غىزا چەكلىنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئوزۇقلاندۇرۇش ئارقىلىق قۇۋۋەتنى ساقلاش ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئەھۋالىغا ئەھمىيەت بېرىش، تەبىئەت كۈچىنى كۆپ غىزانى ھەزىم قىلىش بىلەن مەشغۇل بولۇشتىن قايتۇرۇش مەقسەت قىلىنسا غىزا ئازايتىلىدۇ، دائىم مۇھىمراق بولغىنىغا ئەھمىيەت بېرىلىدۇ، يەنى قۇۋۋەت بەك ئاجىز بولسا قۇۋۋەتكە، كېسەللىك بەك ئېغىر بولسا كېسەللىككە ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. غىزا ئىككى جەھەتتىن بىرى، مىقدار جەھەتتىن، يەنە بىرى، سۈپەت جەھەتتىن ئازايتىلىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ بىرلەشكەن ھالىتى ئۈچىنچى جەھەت قىلىنسىمۇ بولىدۇ.

مىقدار ۋە سۈپەت جەھەتتىن تۇرگە ئايرىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بەزى ئوزۇقلۇقلارنىڭ مىقدارى كۆپ بولسىمۇ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولىدۇ، مەسىلەن: كۆكتاتلار ۋە مېۋە - چۈشلەرگە ئوخشاش. بۇنداق ئوزۇقلۇقلار كۆپ ئىستېمال قىلىنسىمۇ بەدەننى ياخشى ئوزۇقلاندۇرالمايدۇ، بەزى ئوزۇقلۇقلارنىڭ مىقدارى ئاز بولسىمۇ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ، مەسىلەن: تۇخۇم ۋە خوراز ئۇرۇقدىنىغا ئوخشاش. بىز بەزىدە ئىشتىها ياخشى ئەمما، تومۇرلاردا خام خىلتلار بار بولۇپ، ئاشقازاننى توشقۇزۇش ئارقىلىق ئىشتىهانى پەسەيتمەكچى ۋە تومۇرلاردىكى ئەسلىي بار بولغان ماددىلارنى پىشۇرۇش ئۈچۈن تومۇردا ماددا كۆپىيىشنىڭ ئالدىنى ئالماقچى بولساق ۋە ئۇنىڭدىن باشقا مەقسەتلەرنى كۆزلىسەك غىزانىڭ سۈپىتىنى تۆۋەنلىتىپ، مىقدارىنى ئاشۇرۇشقا موھتاج بولىمىز. قۇۋۋەتنى كۈچەيتمەكچى بولساق ھەم تەبىئەتنىڭ ئاشقازانغا قارىتىلغان قۇۋۋىتى كۆپ نەرسىنى ھەزىم قىلىشتىن ئاجىز كەلسە غىزانىڭ سۈپىتىنى ئاشۇرۇپ مىقدارىنى ئازايتىشقا موھتاج بولىمىز. كۆپ ھاللاردا ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنى داۋالىغان ۋاقتىمىزدا غىزانى ئازايتىشقا ۋە ئۇنى چەكلەشكە موھتاج بولىمىز. ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنى داۋالىغان ۋاقتىمىزدىكى غىزانى ئازايتىمىز، ئەمما ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنى داۋالىغان ۋاقتىمىزدىكىدەك كۆپ ئازايتمايمىز، چۈنكى بىز سوزۇلما كېسەللىكلەرنى داۋالىغاندا بەدەن قۇۋۋىتىگە بەكرەك كۆڭۈل بۆلىمىز. چۈنكى بىز بۇنداق كېسەللىكلەرنىڭ بوھران دەۋرىنىڭ ئۇزۇنىدا كۆرۈلىدىغانلىقىنى ۋە ئۇزۇنىدا ئاخىرلىشىدىغانلىقىنى، بەدەن قۇۋۋىتى ساقلانمسا بىمارنىڭ بوھران ۋاقتىغىچە ۋە ماددىنىڭ ئۇزۇن ۋاقىتتا پىششىغىچە بەرداشلىق بېرەلمەيدىغانلىقىنى بىلىمىز.

ئۆتكۈر كېسەللىكلەرگە كەلسەك، ئۇلارنىڭ بوھرانى يېقىن بولۇپ، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ بوھران ئاخىرلىشىشتىن بۇرۇن ئاجىزلىشىپ قالماسلىقىنى ئۈمىد قىلىمىز، بۇنىڭدىن خاتىرجەم بولالمساق غىزانى بەكرەك ئازايتىمىز. كېسەللىك قانچە يېقىندا باشلانغان بولسا، ئالامەتلىرى ئاجىز بولسا بەدەن قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدىغان غىزالارنى بېرىمىز. كېسەللىك ئېغىرلىشىپ، ئالامەتلىرى كۈچەيگەنسېرى دەسلەپتە قىلغان تەدبىرلىرىمىزنىڭ تۈرتكىسىدە ھەمدە بەدەن قۇۋۋىتى كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىۋاتقان پەيتتە يۈكنى يەڭگىللىتىش مەقسىتىدە غىزانى ئازايتىمىز. كېسەللىك ئاخىرلىشىش دەۋرىگە كىرگەندە ناھايىتى يەڭگىل تەدبىرلەرنى قوللىنىمىز. كېسەللىك قانچە ئۆتكۈر، بوھران ۋاقتى قانچە يېقىن بولسا مەخسۇس قىسمدا بايان قىلىنىدىغان توسالغۇلار كۆرۈلمىگەن ئەھۋالدا تەدبىرنى تېخىمۇ يەڭگىللەشتۈرىمىز. غىزا ئوزۇقلاندۇرۇشى نۇقتىسىدىن ئىككىگە ئايرىلىدۇ. بىرى، شارابقا ئوخشاش تېز سىڭىدىغان غىزالار، يەنە بىرى،

قاقلاپ ۋە قوروپ پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرگە ئوخشاش ئاستا سىڭىدىغان غىزالاردۇر. غىزالار يەنە ھاسىل بولىدىغان قانىنىڭ قويۇق - سۇيۇقلۇقى ۋە تارقىلىشىنىڭ تېزلىكى نۇقتىسىدىن ئىككىگە ئايرىلىدۇ، بىرى، چوشقا، موزاي گۆشىگە ئوخشاش قويۇق قان پەيدا قىلىدىغان غىزالار، يەنە بىرى، شاراب ۋە ئەنجۈرگە ئوخشاش سۇيۇق قان پەيدا قىلىدىغان غىزالار. بىز ھاياتلىق قۇۋۋىتىنى قۇۋۋەتلەمەكچى ۋە جانلاندۇرماقچى بولساق، ئەمما ۋاقىت ياكى بەدەن قۇۋۋىتى غىزانىڭ ئاستا ھەزىم بولۇشىغا يەتمەيدىغان بولسا تېز سىڭىدىغان غىزاغا موھتاج بولىمىز. دەسلەپتە ئاستا ھەزىم بولىدىغان غىزا يېگەن بولساق، ئارقىدىن تېز ھەزىم بولىدىغان غىزا يېيىشتىن ئېھتىيات قىلىمىز. چۈنكى بىز بۇنىڭ ئۇنىڭغا ئارىلىشىپ يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ھالەت كۆرۈلۈشىدىن ئەنسىرەيمىز. بەدەندە توسالغۇ پەيدا بولىدىغانلىقىغا ئىشەنچىمىز بولسا تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزادىن ئېھتىيات قىلىمىز، ئەمما بەدەننى قۇۋۋەتلەمەكچى، ئۇنى كۈچلۈك چېنىقتۇرماقچى بولساق ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان، ئاستا ھەزىم بولىدىغان غىزانى تاللايمىز. بىمارنىڭ تەر تۆشۈكچىلىرى ئاسان تارىيىپ قالىدىغان بولسا يېنىك غىزانى ئەۋزەل بىلىمىز.

دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈچ خىل قانۇنىيىتى بار، بىرىنچىسى، دورىنى كەيپىياتى، يەنى ئىسسىق - سوغۇقلۇقى ياكى ھۆل - قۇرۇقلۇقىغا قاراپ تاللاشتۇر. ئىككىنچىسى، دورىنىڭ مىقدارىنى بەلگىلەشتۇر. بۇ قانۇنىيەت يەنە دورىنىڭ ئېغىرلىقىنى بەلگىلىش قانۇنىيىتى بىلەن دورىنىڭ كەيپىياتى، يەنى ئىسسىق - سوغۇقلۇقى ۋە باشقىلىرىنى بەلگىلەش قانۇنىيىتىگە بۆلۈنىدۇ. ئۈچىنچىسى، دورا بېرىش ۋاقتىنى بەلگىلەشتۇر. دورا بېرىش قانۇنىيىتى كېسەللىكنىڭ تۇرىنى بىلىش ئارقىلىق بىلىنىدۇ، چۈنكى كېسەللىكنىڭ ماھىيىتىنى بىلگەندە، ئاندىن كەيپىيات جەھەتتە ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرالايدىغان دورا تاللىغىلى بولىدۇ، چۈنكى كېسەللىك قارشى تەدبىر بىلەن داۋالىنىدۇ، ساقلىق ماس تەدبىر بىلەن ساقلىنىدۇ. دورىنىڭ ئىككى جەھەتتىكى مىقدارىنى بەلگىلەش ئەزانىڭ ئەھۋالى، كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى ۋە جىنس، ياش، ئادەت، پەسىل، شەھەر، كەسىپ، قۇۋۋەت ۋە تەن قۇرۇلۇشى قاتارلىقلارنىڭ ماس ياكى ئەمەسلىكىدىن پەرەز قىلىش يولى بىلەن بىلىنىدۇ.

ئەزانىڭ ئەھۋالىنى بىلىش ئۇنىڭ مىزاجى، ئەسلىي ھالىتى، ئورنى ۋە قۇۋۋىتىنى بىلىشتىن ئىبارەت تۆت ئىشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئەزانىڭ ئەھۋالىنى مىزاجى ئارقىلىق بىلىش شۇكى، ئۇنىڭ تەبئىي مىزاجى ۋە كېسەللىككە مەنسۇپ مىزاجى بىلىنسە ئۇنىڭ تەبئىي مىزاجىدىن قانچىلىك يىراقلاشقانلىقى پەرەز

ئارقىلىق بىلىنىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇنى ئەسلىگە قايتۇرۇش ئۇسۇلىمۇ ئايان بولىدۇ، مەسىلەن: ئەزانىڭ ساغلام ھالىتىدىكى مىزاجى سوغۇق بولسا، كېسەللىك ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بولسا كېسەللىك ئەزانىڭ مىزاجىدىن كۆپ يىراقلىغان بولىدۇ، بۇ چاغدا مىزاجنى كۆپ سوۋۇتۇش زۆرۈر بولىدۇ. ئەگەر ھەر ئىككىسى ئىسسىق بولسا يېنىك سوۋۇتۇش كۇپايە قىلىدۇ.

ئەزانىڭ ئەھۋالىنى ئەسلىي ھالىتىدىن بىلىشكە كەلسەك، ئىلگىرى ئەزانىڭ ئەسلىي ھالىتىدىن قانچە خىل مەنە كۆزدە تۇتۇلغانلىقىنى بايان قىلغان ئىدۇق، شۇ يەرگە قارالسۇن. بىلگىنكى، ئەزالارنىڭ بەزىسىنىڭ ئىچى ياكى سىرتىدا ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىگە قولايلىق بولغان كانال يوللار بولىدۇ، بۇنداق ئەزالاردىكى كېرەكسىز ماددىلار يەڭگىل، مۆتىدىل دورا بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. ئەزالارنىڭ بەزىلىرى ئۇنداق ئەمەس بولۇپ، كۇچلۇك دورا ئىشلىتىشكە تېگىشلىك بولىدۇ، ئۇلارنىڭ بەزىلىرى بوش، بەزىلىرى چىڭ بولىدۇ. بوش بولغانلىرىغا يېنىك دورا كۇپايە قىلىدۇ، چىڭ بولغانلىرى كۇچلۇك دورىغا موھتاج بولىدۇ. ئەزالارنىڭ كۇچلۇك دورىغا ئەڭ كۆپ موھتاج بولىدىغانلىرى پەقەت كاۋىكى بولمىغان ياكى ئىككى تەرىپىنىڭ بىرىدە كاۋىكى بولمىغان ياكى بوشلۇقى بولمىغانلىرى، ئۇنىڭدىن قالسا بىر تەرەپتە كاۋىكى بولغانلىرى، ئۇنىڭدىن قالسا بۆرەككە ئوخشاش ھەر ئىككى تەرەپتە بوشلۇقى بولغان، ئەمما چىڭ بولغانلىرى، ئۇنىڭدىن قالسا ئۆپكىگە ئوخشاش ھەر ئىككى تەرىپىدە كاۋىكى بولغان، ئەمما بوش بولغانلىرىدۇر.

ئەزانىڭ ئەھۋالىنى ئورنىدىن بىلىش ئۇنىڭ ئورنىنى بىلىش ۋە ئۇنىڭ باشقا ئەزالار بىلەن بولغان شېرىكلىكىنى بىلىشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەزانىڭ باشقا ئەزا بىلەن بولغان شېرىكلىكىنى بىلگەندە دورىنى ماددىنىڭ مايىللىشىۋاتقان تەرىپىگە ماس ھالەتتە ئىشلەتكىلى بولىدۇ، مەسىلەن: ماددا جىگەر دۆڭچىسىدە بولسا ئۇ سۈيدۈك بىلەن ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ، جىگەرنىڭ ئويمان قىسمىدا بولسا ئىچنى سۈرۈش بىلەن ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ، چۈنكى جىگەر دۆڭچىسىنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرى بىلەن، ئويمان قىسمىنىڭ ئۇچەيلەر بىلەن شېرىكلىكى بارىدۇر. ئەزانىڭ ئورنىنى بىلگەندە تۆۋەندىكى ئۇچ ئىشنى بىلگىلى بولىدۇ: بىرى، يىراق - يېقىنلىقىنى بىلىش بولۇپ، ئەزا ئاشقازانغا يېقىن ئورۇندا بولسا ئۇنىڭغا مۆتىدىل دورىلار قىسقا ۋاقىت ئىچىدە قۇۋۋىتى ئاجىزلاشمىغان ھالەتتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئورنى ئۆپكىگە ئوخشاش يىراق بولسا مۆتىدىل دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى ئۇنىڭغا يېتىپ بېرىشتىن بۇرۇن ئاجىزلىشىپ قالىدىغان بولغاچقا قۇۋۋىتىنى كۆچەيتىشكە تېگىشلىك بولىدۇ. دورىنى قوبۇل قىلىدىغان ئەزا يېقىن بولسا دورىنىڭ قۇۋۋىتى كېسەللىككە تەڭداش ھالەتتە بولسا بولىدۇ، ئەگەر ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئارىلىق

بولۇپ، كېسەللىك دورىنى ئۆزىگە يەتكۈزىدىغان يەنە بىر دورىغا موھتاج بولسا دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئېھتىياجدىن كۆچلۈكرەك بولۇشقا تېگىشلىك بولىدۇ، مەسىلەن: ئىرقۇنناسا ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىغا ئىشلىتىلىدىغان زىماتلارنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشاش. يەنە بىرى، ئەزانىڭ ئورنىنى بىلگەندە دورىلارنى كېسەللەنگەن ئەزاغا تېز يەتكۈزۈش ئۈچۈن ئۇنىڭغا نېمىلەرنى ئارىلاشتۇرۇشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى بىلگىلى بولىدۇ، مەسىلەن: سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارغا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى، يۈرەك دورىلىرىغا زەپەرنى ئارىلاشتۇرغانغا ئوخشاش. ئۈچىنچى بىرى، ئەزانىڭ ئورنىنى بىلگەندە دورىنى كېسەللەنگەن ئەزاغا يەتكۈزۈش يولىنى بىلگىلى بولىدۇ، مەسىلەن: يارىنىڭ تۆۋەنكى ئۈچەيلەردە ئىكەنلىكى ئېنىقلانسا دورا ھۆقنە ئارقىلىق، ئۈستۈنكى ئۈچەيلەردە ئىكەنلىكى ئېنىقلانسا شاراب ئارقىلىق يەتكۈزۈلىدۇ.

بەزىدە ئەزانىڭ ئورنى ۋە شېرىكلىكىنى بىلىشكە تەڭ ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا ماددا ئەزاغا تولۇق قۇيۇلغان ياكى قۇيۇلۇۋاتقاندا نېمىلەرنى قىلىش لازىملىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. ھەتتا ماددا ئەزاغا قۇيۇلۇۋاتقان بولسىمۇ ئۇ تۆۋەندىكى تۆت شەرتكە رىئايە قىلىنغاندىن كېيىن ئورنىدىن تارتىلىدۇ: بىرىنچىسى، تەرەتنىڭ قارىمۇقارشى بولۇشىدۇر، مەسىلەن: ماددىنى ئوڭدىن سولغا، ئۈستىدىن ئاستىغا تارتقانغا ئوخشاش. ئىككىنچىسى، ئەزانىڭ شېرىكلىكىگە رىئايە قىلىشتۇر، مەسىلەن: ئىككى ئەمچەككە ھىجامەت قويۇپ، ماددىنى شېرىك ئەزاغا تارتىش بىلەن ھەيزنى توختاتقانغا ئوخشاش. ئۈچىنچىسى، ئورنىنىڭ ئۇدۇللىشىشىغا ئەھمىيەت بېرىشتۇر، مەسىلەن: جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئوڭ تەرەپ باسلىق تومۇردىن، تال كېسەللىكلىرىدە سول تەرەپ باسلىق تومۇردىن قان ئالغانغا ئوخشاش. تۆتىنچىسى، ماددا تارتىلغان ئەزانىڭ ماددا يۆتكەلگەن ئەزاغا يېقىن بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن يىراقلاشتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىشتۇر.

ماددا قۇيۇلغان بولسا شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدىن تارتىلىدۇ ياكى ئۇنىڭغا يېقىن بولغان يەنە بىر شېرىك ئەزاغا يۆتكىلىپ، شۇ ئەزادىن ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ، مەسىلەن: بالياتقۇ كېسەللىكلىرىدە سافىن تومۇردىن، بادامبەز ئىششىقدا تىل ئاستى تومۇرىدىن قان ئالغانغا ئوخشاش. ماددا قارشى تەرەپكە تارتىلماقچى بولسا ئۇنىڭ رەئىس ئەزادىن ئۆتمەسلىكى ئۈچۈن دەسلەپتە ماددا تۇرۇۋاتقان ئەزانىڭ ئاغرىقى پەسەيتىلىدۇ.

ئەزانىڭ ئەھۋالىنى ئۇنىڭ قۇۋۋىتىدىن بىلىش تۆۋەندىكىدەك ئۈچ يولدىن بولىدۇ: بىرىنچىسى، ئەزانىڭ رەئىس ئەزا ۋە مەنبە ئىكەنلىكىگە ئەھمىيەت بېرىشتۇر. چۈنكى، رەئىس ئەزالارغا كۆچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىپ قارىلىق قىلىشقا بولمايدۇ، بۇنداق قىلغاندا پۈتۈن

بەدەنگە زىيان يەتكۈزگەن بولمىز، شۇنىڭ ئۈچۈن، مېڭە بىلەن جىگەردىكى ماددىلارنى ئىستىفراغ قىلماقچى بولساق ئۇنى بىراقلا ئىستىفراغ قىلمايمىز، كۆچلۈك سوۋۇتمايمىز، جىگەرگە تارقاتقۇچى زىماتلارنى چاپماقچى بولساق قۇۋۇەتنى ساقلاش ئۈچۈن ئۇنىڭدىن خۇش پۇراقلىق قانۇن دورىلارنى ئايرىمايمىز، جىگەر كېسەللىكى ئۈچۈن دورا ئىچكۈزمەكچى بولساقمۇ شۇنداق قىلمىز. بۇ جەھەتلەردە دەسلەپتە يۇرەككە، ئۇنىڭدىن كېيىن بۆرەككە، ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەرگە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ئىككىنچىسى، ئەڭ رەئىس بولمىسمۇ ئۇنىڭ ئورتاق خىزمىتىگە ئەھمىيەت بېرىشتۇر، مەسىلەن: ئاشقازان بىلەن ئۆپكىنىڭ ئورتاقلىقىغا ئوخشاش. شۇنىڭ ئۈچۈن، تەپلەردە ئاشقازان ئاجىزلاشسا زىيادە سوغۇق سۇ ئىچىشكە بولمايدۇ. بىلگىنكى، رەئىس ئەزالار ۋە ئۇنىڭغا يانداش ئەزالارغا بوشاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئومۇمەن بەك خەتەرلىكتۇر. ئۈچىنچىسى، ئەزانىڭ سېزىمىنىڭ كۆچلۈك - ئاجىزلىقىغا ئەھمىيەت بېرىشتۇر. چۈنكى، نېرۋىلار مول بولغان سەزگۈ ئەزالارغا سۈتلۈكئوتلار ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىغا ئوخشاش كەيپىياتى ناچار، غىدىقلىغۇچى ۋە زەھەر يەتكۈزگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ئېھتىيات قىلىندۇ. ئىشلىتىشتىن ئېھتىيات قىلىنمىدىغان دورىلار تارقاتقۇچى دورىلار، قۇۋۇەتنى بىلەن سوۋۇتقۇچى دورىلار، زەنگار، قوغۇشۇن ئۈپىسى، مىس كۇشتىسى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش قارىمۇقارشى كەيپىياتقا ئىگە بولغان دورىلاردۇر، مانا بۇلار دورىنى ئەزانىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تۇرۇپ تاللاشنىڭ تەپسىلاتىدۇر.

دورىنى كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ تاللاش شۇنداق بولىدۇكى، كېسەللىكنىڭ ئالامەت خاراكتېرلىك هارارىتى يۇقىرى بولسا سوغۇقلۇقى كۆچلۈك بولغان دورا بىلەن پەسەيتىلىدۇ، كېسەللىكنىڭ ئالامەت خاراكتېرلىك سوغۇقلۇقى كۆچلۈك بولسا كۆچلۈك قىزىتىشقا تېگىشلىك بولىدۇ. ھەر ئىككى كەيپىياتى كۆچلۈك بولمىسا قۇۋۇەتنى ئاجىزراق دورا بىلەن كۇپايىلىنىدۇ.

دورىنى كېسەللىك ۋاقتىغا قاراپ بەلگىلەشتە، دەسلەپتە كېسەللىكنىڭ قايسى دەۋردە تۇرۇۋاتقانلىقىنى بىلىش لازىم، مەسىلەن: ئىششىق دەسلەپكى دەۋردە تۇرۇۋاتقان بولسا پەقەت ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، ئاخىرقى دەۋردە تۇرۇۋاتقان بولسا پەقەت تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىدا تۇرۇۋاتقان بولسا مەزكۇر ئىككى خىل دورا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. كېسەللىك ئۆتكۈر بولسا دەسلەپكى مەزگىلدە تەدبىر نورمال دەرىجىدە يەڭگىللەشتۇرۇلىدۇ، ئاخىرقى دەۋرگە يەتكەن بولسا تەدبىر زىيادە يەڭگىللەشتۇرۇلىدۇ، كېسەللىك سوزۇلما بولسا دەسلەپكى مەزگىلدە تەدبىر ئاخىرقى

مەزگىلدىكىدەك يەڭگىللەشتۈرۈلمەيدۇ. ھالبۇكى، ماددىنى سۈيۇلدۇرغۇچى تەدبىرلەر تەپلەردىن باشقا سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ كۆپىنچىسىنى تارقىتىدۇ. شۇنىڭدەك كېسەللىكنىڭ ماددىسى كۆپ ھەم قوزغالغان بولسا دەسلەپكى دەۋردە ئىستىفراغ قىلىنىدۇ، پىشىشىغا قاراپ تۈرۈلمايدۇ. ماددا نورمال بولسا پىشۇرۇلىدۇ، ئارقىدىن سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ.

جىنس، ياش، ئادەت، پەسىل، شەھەر، كەسىپ، قۇۋۋەت ۋە تەن قۇرۇلۇشى قاتارلىقلارنىڭ ماس ياكى ئەمەسلىكىگە ئاساسەن دورا مىقدارىنى بەلگىلەش ئاساندۇر. ھاۋامۇ شۇ ئىشلارنىڭ قاتارىدىن بولۇپ، ئۇنىڭ دورىغا ياكى كېسەللىككە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بىلىش زۆرۈر.

دەيمزكى، خەتەرلىك بولۇپ، تېگىشلىك تەدبىر كېچىكتۈرۈلسە ياكى يەڭگىللىتىلسە بەدەن قۇۋۋەتتىنىڭ زەئىپلىشىش خەۋپى بولىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە كۆچلۈك ئىلاجنى قىلىش، خەتەرلىك بولمىسا، يەڭگىل ئىلاج كار قىلمىسا تەدرىجىي ھالەتتە كۆچلۈك ئىلاجغا ئۆتۈش كېرەك. توغرا ئىلاجدىن تەسىرى كېچىكىدۇ دەپ قاچماسلىق، خاتا ئىلاجنى زەرەرى كۆرۈلمەيدۇ، دەپ داۋاملاشتۇرماسلىق لازىم، شۇنىڭ بىلەن بىرگە داۋاملىق بىر خىل دورا بىلەن ئىلاج قىلماسلىق، بەلكى دورىلارنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. چۈنكى، دورا بەدەنگە ماسلىشىپ قالسا بەدەن تەسىرلەنمەيدۇ. دورىنىڭ تەسىرى بەدەن ۋە ئەزانىڭ ھەمدە ۋاقىتنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ تۇرۇپ ئوخشاش بولمايدۇ.

كېسەللىك مۇرەككەپ بولسا ئۇنى تەبىئەتكە قويۇپ بەرگىن، ئىلاج قىلىشقا ئالدىرىمغىن. چۈنكى، تەبىئەت كېسەللىك ئۇستىدىن غالىب كېلىدۇ ياكى كېسەللىك ئاشكارا بولىدۇ. كېسەللىك ئاغرىق بىلەن ياكى ئاغرىققا ئوخشاش ھالەت بىلەن ياكى ئاغرىقنىڭ سەۋەبچىسى بىلەن بىرلەشسە ئاۋۋال ئاغرىق پەسەيتىلىدۇ، مەسىلەن: ئۇرۇلۇپ - سوقۇلۇشقا ئوخشاش. ئاغرىقنى پەسەيتىشتە ئەزانى سېزىمسىزلاندۇرۇشقا تېگىشلىك بولسا خەشخاشقا ئوخشاش دورىلاردىن ھالقىپ كەتمەسلىك كېرەك، چۈنكى ئۇ مەست قىلىش بىلەن بىرلىكتە ئەزاغا ماسلىشىدۇ ۋە كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەزانىڭ سەزگۈرلۈكى زىيادە بولسا قانىنى قويۇلدۇرىدىغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ، مەسىلەن: ئاتىلاغا ئوخشاش ياكى قانىنى سوۋۇتقۇچى نەرسىلەر بىلەن ئۆزۈقلاندۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: كاھۇ قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

بىلگىنكى، خۇرسەن بولۇش، ياخشى كۆرىدىغان ئادەملىرى بىلەن ئۇچرىشىش، ياخشى كۆرىدىغان ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇشقا ئوخشاش روھىي قۇۋۋەتلەرنى كۆچلەندۈرىدىغان ئامىللار پايدىلىق ئىلاجلاردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىمارنىڭ ھايا قىلىدىغان كىشىلەر بىلەن

ئارىلىشىشمۇ پايدىلىقتۇر، بۇنداق كىشىلەر بىمارنى زىيان قىلىدىغان نەرسىلەردىن توسسا بىمار بۇنىڭغا ياخشى ئەمەل قىلىدۇ. شەھەردىن شەھەرگە، بىر ھاۋادىن يەنە بىر ھاۋاغا، بىر ھالەتتىن يەنە بىر ھالەتكە يۆتكىلىش، ئەزانى تۇزلەش ۋە مىزاجنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىشمۇ يۇقىرىدىكىگە ئوخشاپ كېتىدىغان پايدىلىق ئىلاجلاردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، مەسىلەن: ئالغاي بالىنى مەلۇم نەرسىگە كۈچەپ قاراشقا، يۇز پارالىچى بىمارنى تار ئەينەككە قاراشقا زورلىغانغا ئوخشاش. بۇ ھەرىكەتلەر ئۇلارنىڭ يۇزى ۋە كۆزلىرىنىڭ ئوڭشىلىشىغا ياردەم بېرىدۇ، بەزىدە ھەقىقەتەن ئوڭشىلىدۇ.

قانۇنىيەتلەرنىڭ ئىچىدە ئەستە ساقلاشقا تېگىشلىك بولغىنى ياز ۋە قىشتا جاھىل كىرەكسىز ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن، ئىچىنى كۈچلۈك سۈرۈش، داغلاش، يېرىش، قەي قىلدۇرۇشقا ئوخشاش كۈچلۈك تەدبىرلەرنى قوللانماسلىقتۇر. داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك يەنە بىر ئىش بىر كىسەللىكتە ئىككى ئىشنىڭ تېپىلىشىدۇر. مەسىلەن: مەلۇم كىسەللىكنى داۋالاشتا سوۋۇتۇش، سەۋەبىگە نىسبەتەن قىزىتىش تەدبىرىنى قوللىنىش زۆرۈر بولغىنىغا ئوخشاش، مەسىلەن: تەپنى داۋالاشتا سوۋۇتۇش، ئۇنىڭغا سەۋەب بولغان توسۇلۇشنى داۋالاشتا قىزىتىش زۆرۈر بولىدۇ. يەنە مەسىلەن: مەلۇم كىسەللىكنى داۋالاشتا قىزىتىش، ئالامىتىنى داۋالاشتا سوۋۇتۇش تەدبىرىنى قوللىنىش زۆرۈر بولغىنىغا ئوخشاش. مەسىلەن: قۇلۇنجى ماددىسىنى يوقىتىش ئۈچۈن قىزىتىش ۋە پارچىلاش، كۈچلۈك ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن سوۋۇتۇش ۋە مەست قىلىش تەدبىرىنى ياكى ئۇنىڭ ئەكسىچە تەدبىرنى قوللىنىش زۆرۈر بولىدۇ.

بىلگىنكى، ماددىلارنىڭ ھەرقانداق قېيىپ قېلىشى ۋە مىزاجنىڭ ھەرقانداق بۇزۇلۇشىنىڭ ھەممىسى ئىستىفراغدەك قارشى تەدبىر بىلەن ئىلاج قىلىنمايدۇ، بەلكى، ئۇلارغا ياخشى تەدبىرلەر قوللىنىلسىمۇ كۆپايە قىلىدۇ.

2 - پەسىل مىزاج بۇزۇلۇش كىسەللىكلىرىنى داۋالاش توغرىسىدا

ئۇلارنىڭ ماددىسىز بولغانلىرىنى داۋالاشتا پەقەت مىزاج تەڭشىلىدۇ، ماددىلىق بولغانلىرىنى داۋالاشتا ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ماددا مىزاجنى بۇزمىغان بولسا، پەقەت ئۇنى ھەيدەپ

چىقىرىش كۇپايە قىلىدۇ، مىزاجنى بۇزغان بولسا ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنى تەڭشەشكە تېگىشلىك بولىدۇ.

دەيمىزكى، مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئىلاج قىلىش ئۇچ خىل بولىدۇ، مىزاج بۇزۇلۇپ بولغان بولسا، مۇتلەق قارشى تەدبىر بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ، ئۇ مۇتلەق داۋالاشتۇر. مىزاج بۇزۇلۇۋاتقان بولسا، سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن بىرگە ئىسلاھ قىلىنىدۇ. داۋالاشنىڭ مىسالى تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپنى داۋالاش ئۇچۇن تەرياق ئىشلىتىش، كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۇچۇن سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈشتۇر. داۋالاش ۋە سەۋەبىنى يوقىتىشنىڭ مىسالى قوزغىلىشنى چەكلىمەكچى بولساق تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپنىڭ ماددىسىنى خەرىەق بىلەن، كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپنىڭ ماددىسىنى سوقمۇنىيا بىلەن سۈرۈپ چىقىرىشتۇر. پەقەت سەۋەبىنى يوقىتىشنىڭ مىسالى سەۋدا غالىب كەلگەنلىكى ئۇچۇن تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپنىڭ پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بولغان بىمارنىڭ ماددىسىنى خەرىەق بىلەن، سەپرا غالىب كەلگەنلىكى ئۇچۇن كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان، تەپ پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بولغان بىمارنىڭ ماددىسىنى سوقمۇنىيا بىلەن سۈرۈپ چىقىرىشتۇر. مەلۇم كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنىڭ ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق ئىكەنلىكى نامەلۇم بولۇپ، ئۇنى بىلىش زۆرۈر بولۇپ، سىناق قىلىشقا توغرا كەلسە كەيپىياتى زىيادە كۈچلۈك بولغان دورا بىلەن سىناق قىلماسلىق، ئەگەشمە تەسىر بىلەن ئالدىنىپ قالماسلىق لازىم.

بىلگىنكى، سوۋۇتۇش بىلەن قىزىتىشنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتى ئوخشاشتۇر. ئەمما سوۋۇتۇشنىڭ خەتىرى كۆپرەكتۇر، چۇنكى ئىسسىقلىق تەبىئەتكە ماستۇر. ھۆللۈك يەتكۈزۈش بىلەن قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈشنىڭ خەتىرى ئوخشاشتۇر، ئەمما ھۆللۈك يەتكۈزۈشنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولىدۇ. ھۆللۈك بىلەن قۇرۇقلۇقنىڭ ھەربىرى سەۋەبىنى كۈچەيتىش بىلەن قوغدىلىدۇ، قارشى بولغان سەۋەبلەرنى كۈچەيتىش بىلەن ئالماشتۇرۇلىدۇ. ئىسسىقلىق ئىلگىرى بايان قىلىنغان سەۋەبلەر بىلەن، ئۇنىڭدىن قالسا جانلاندۇرغۇچىلار بىلەن كۈچەيتىلىدۇ، بۇ جانلاندۇرغۇچىلار چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشىنى يوقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىشتۇر، ئۇنىڭدىن قالسا ھارارەت نورمال ھۆللۈكتىن ئىبارەت قوغدىغۇچى بىلەن ساقلىنىدۇ. سوغۇقلۇق سەۋەبلەرنى كۈچەيتىش بىلەن ئاشۇرۇلىدۇ، ھارارەت ئەسلىي قۇرۇقلۇق ۋە غەيرىي ئەسلىي ئىسسىقلىقتىن ئىبارەت زىيادە تارقاتقۇچى بىلەن يوقىلىدۇ. ھارارەتنىڭ زىيادە يۇقىرىلىشىنى توسالغۇلارنى ئېچىش ئارقىلىق داۋالىماقچى بولغاندا توسالغۇلارنى تېخىمۇ قاتۇرۇپ، مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويماسلىق ئۇچۇن زىيادە

سوۋۇتۇشتىن ساقلىنىش لازىم. بەلكى ، تەدرىجىي تەدبىر قوللىنىش، يەنى دەسلەپتە تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، ئارقا سۈيى ۋە كاسنە سۈيىگە ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك تازىلىغۇچىلار كۈپايە قىلسا تېخى ياخشى، كۈپايە قىلمىسا مۆتەدىل بولغان تازىلىغۇچىلارنى ئىشلىتىش، ئۇمۇ كۈپايە قىلمسا يېنىك ئىسسىقلىقى بولغان تازىلىغۇچىلارنى ئىشلىتىش لازىم. بۇنىڭ ئاقىۋىتىدىن ئەنسىرىمەسلىك لازىم، چۈنكى سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش ئارقىلىق توسالغۇنى ئېچىشنىڭ پايدىسى توسالغۇنى ئېچىپ بولغاندىن كېيىن يېنىك قىزىتىشنىڭ زىيىنىدىن كۆپرەكتۇر. زىيادە قىزىتىش بەزىدە ئۆتكۈر خىلتىلارنىڭ پىشىشىغا توسالغۇلۇق قىلىدۇ، بىر قىسىم كىشىلەر بۇ قاراشقا ئىزچىل قارشى تۇرىدۇ، ئۇلار كۈچلۈك قىزىتىشنىڭ قۇۋۋەتىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغانلىقىنى، بولۇپمۇ كېسەللىك سەۋەبىدىن قۇۋۋەت ئاجىزلاشقاندا تېخىمۇ شۇنداق بولىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. ئۇ ماددىنى كۆپ ئىسلاھ قىلسىمۇ ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ئىسلاھ قىلىنغان ماددىلارغا قارشى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان باشقا كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. مۇستەھكەملەنگەن سوغۇق مىزاجنى قىزىتىش تەستۇر، دەسلەپكى مەزگىللەردە بولسا ناھايىتى ئاساندۇر. ئومۇمەن، سوغۇق مىزاجنى دەسلەپكى مەزگىلدە قىزىتىش ئىسسىق مىزاجنى دەسلەپكى مەزگىلدە سوۋۇتۇشتىن ئاسانراقتۇر، ئەمما ئاخىرقى باسقۇچتىكى ئىسسىق مىزاجنى سوۋۇتۇش گەرچە تەس بولسىمۇ ئاخىرقى مەزگىلدىكى سوغۇق مىزاجنى قىزىتىشتىن ئاسانراقتۇر. چۈنكى، زىيادە سوغۇقلۇق تەبىئىي ھارارەتنىڭ يوقىلىشىدۇر ياكى تەبىئىي ھارارەتنىڭ يوقىلىشىغا ئەگىشىپ پەيدا بولغاندۇر. بىلگىنكى، سوۋۇتۇش بەزىدە قۇرۇتۇش بىلەن بىرگە بولىدۇ، بەزىدە ھۆللەشتۈرۈش بىلەن بىرگە بولىدۇ، بەزىدە يالغۇز مەۋجۇت بولىدۇ. قۇرۇتۇش مەۋجۇت بولغان سوغۇقلۇقنى بەكرەك ساقلاپ قالىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزۈش پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بولغان سوغۇقلۇقنى بەكرەك بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئىسسىقلىق سەۋەبلىرى نورمال ھالىتىدىن ئاشسا قۇرۇتۇشقا ياردەم بېرىدۇ، سوغۇقلۇقنىڭ سەۋەبلىرى نورمال ھالىتىدىن ئاشسا ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە ياردەم بېرىدۇ. ھېچ نەرسە ھۆللۈكنى ھەرىكەت قىلماسلىق، دائىم مۇنچا ۋە ژاننىغا چۈشۈشتەك كۆپەيتمەيدۇ، بۇنى ئىلگىرى بايان قىلغان ئىدۇق. ئارىلاشما شاراب ئىچىشمۇ كۈچلۈك ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ.

بىلگىنكى، ياشانغانلارنىڭ مىزاجىغا سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈشكە تېگىشلىك بولسا مۆتەدىل سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەشتۈرۈش كۈپايە قىلمايدۇ، بەلكى ئەسلىدىكى ھۆل سوغۇق مىزاجىدىن ھالقىغان ھالەتتە ھۆللەشتۈرۈش ۋە سوۋۇتۇشقا تېگىشلىك بولىدۇ. چۈنكى، ئۇلارنىڭ بۇ مىزاجى كېيىن پەيدا بولغان بولسىمۇ تەبىئىي مىزاجىغا ئوخشاش بولغاندۇر. بىلىشىڭىز

كېرەككى، مەلۇم مىزاجنى ئۆزگەرتىشتە ئۇنى قوۋۇۋەتلەيدىغان نەرسىلەرنى ئىشلىتىش بىلەن بىرلىكتە ئۇنىڭغا قارشى بولغان نەرسىلەرنى ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ، مەسىلەن: مەلۇم ئەزانى قىزىتىدىغان دورىلارغا قوۋۇتىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن سىركە قوشۇش زۆرۈر بولغىنىغا ئوخشاش، يەنە مەسىلەن: يۈرەكنى سوۋۇتقۇچى دورىلارغا ئۇلارنىڭ تەسىرىنى يۈرەككە يەتكۈزۈپ بېرىشى ئۈچۈن زەپەر قوشۇش زۆرۈر بولغىنىغا ئوخشاش. بەزىدە مەلۇم دورا مىزاجنى كۈچلۈك ئۆزگەرتىدىغان بولۇپ، ئۇنى ئۇچۇچانلاشتۇرغانلىقتىن ئۇ دورا تەسىر كۆرسەتكۈدەك ۋاقىت تۇرمايدۇ، شۇ سەۋەبتىن گەرچە دورىنىڭ تەسىرىگە قارىمۇقارشى بولسىمۇ خىلتىنىڭ ئۇچۇچانلىقىنى تۆۋەنلىتىدىغان ۋە ئۇنى توختىتىدىغان دورا ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ، مەسىلەن: بىلسان يېغىنىڭ ئەزادا توختاپ ئۇنىڭغا تەسىر كۆرسىتىشى ئۈچۈن موم ۋە ئۇنىڭ باشقىلىرىنى ئارىلاشتۇرغانغا ئوخشاش.

3 - پەسىل قاچان ۋە قانداق ئىستىفراغ قىلىش توغرىسىدا

ئىستىفراغ قىلىش توغرىسىدىكى ھۆكۈمنىڭ توغرا ئىكەنلىكىگە دالالەت قىلىدىغان ئىشلار ئون خىل بولۇپ، ئۇلار ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشى، بەدەن قۇۋۇتى، مىزاج، مۇۋاپىق ھالەتلەر (مەسىلەن: ئىچىنى سۈرمەكچى بولغان ئادەمنىڭ ئىچى سۈرمىگەن بولۇشىغا ئوخشاش، چۈنكى ئىچى سۈرۈۋاتقان بولسا يەنە سۈرۈش خەتەرلىكتۇر)، بەدەن ھالىتى، ياش، پەسىل، ھاۋا كىلىمات، ئىچىنى سۈرۈش ئادىتى ۋە كەسىپ قاتارلىقلاردۇر. بۇ ئىشلار ئىستىفراغ قىلىشنى تەلەپ قىلىدىغان ھالەتنىڭ ئەكسىچە بولسا ئىستىفراغ قىلىش چەكلىنىدۇ، مەسىلەن: قورساق ئاچ بولسا ئىستىفراغ قىلىش ئەلۋەتتە چەكلىنىدۇ، شۇنىڭدەك ئۇچ قۇۋۇتىنىڭ قايسىبىرى ئاجىز بولسىمۇ ئىستىفراغ قىلىش چەكلىنىدۇ، ئەمما بىز مەلۇم قۇۋۇتەت ئىستىفراغ قىلماسلىق سەۋەبىدىن زەئىپلەشكەندە ئىستىفراغ قىلىشنى دۇرۇس دەپ بىلىمىز. يەنە بىز ئىستىفراغ قىلماسلىق سەۋەبىدىن ھېسسىي قۇۋۇتەتلەر ۋە ھەربىكەتكە مەنسۇپ قۇۋۇتەتلەر زەئىپلىشىپ خەتەر كۆرۈلۈش ئېھتىمالى بولغاندىمۇ ئىستىفراغ قىلىشنى دۇرۇس دەپ بىلىمىز. مىزاج قۇرۇق ئىسسىق بولسا ئىستىفراغ قىلىش چەكلىنىدۇ، مىزاج ھۆل سوغۇق بولسا ھارارەت بولمىغانلىقى ياكى ئاجىز بولغانلىقى سەۋەبىدىن ئىستىفراغ قىلىش چەكلىنىدۇ، ئەمما مىزاج ھۆل ئىسسىق بولسا ئىستىفراغ قىلىشقا كۈچلۈك رۇخسەت قىلىنىدۇ. بەدەن ھالىتىگە كەلسەك، بەدەن بەك ئورۇق ۋە بوش

بولسا روھ بىلەن قۇۋۋەتىنىڭ تارقىلىش خەۋپى بولغاچقا ئىستىفراغ قىلىش چەكلىنىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بەدىنى ئورۇق، قېنىدا سەپرا خىلىتى كۆپ بولغان كىشىلەرنى ئالدىراپ ئىستىفراغ قىلماسلىق، ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان ھۆل سوغۇقنى مايىل غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. بۇ ئارقىلىق ئۇنىڭ خىلتىنىڭ مىزاجى ياخشىلىنىشى ياكى بەدىنى كۈچىيىپ ئىستىفراغقا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان بولۇشى مۇمكىن. يەنە شۇنىڭدەك ئەگەر ماددىنىڭ مىقدارى ئاز بولۇپ، باشقا تەدبىرلەر بىلەن ئۇنى تازىلاش مۇمكىن بولسا ئىستىفراغ قىلماسلىق كېرەك. بەدەن زىيادە سېمىز بولسىمۇ سوغۇقلۇقنىڭ ئۆستۈنلۈكىنى ئىگىلىشى، تومۇرلار بوشىغاندا گۆشلەرنىڭ ئۇلارنى بېسىۋېلىپ ھارارەتنى توسۇشى ياكى كېرەكسىز ماددىلارنى ئۈچەيلەرگە ھەيدىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئىستىفراغ قىلماسلىق كېرەك. ئاشقازان مەنبەلىك ئېچ سۇرۇش ۋە تەشەننۇج پەيدا بولۇش ئېھتىماللىقى پەيدا بولغانغا ئوخشاش ناچار ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە ئىستىفراغ قىلىنمايدۇ يەنە بەدەن ئۆسۈپ يېتىلمىگەن ياكى بەدەن چېكىنىش دەرىجىسىگە يەتكەندە ئىستىفراغ قىلىنمايدۇ، تومۇز ئىسسىق ۋە قەھرىتان سوغۇقتىمۇ ئىستىفراغ قىلىنمايدۇ، جەنۇبتىكى بەك ئىسسىق شەھەرلەردە ئىستىفراغ قىلىش چەكلىنىدۇ، چۈنكى ئىچىنى سۇرگۈچى دورىلارنىڭ كۆپ قىسمى ئۆتكۈر بولۇپ، ئىسسىق بولغان ئىككى ئۆتكۈر نەرسىنىڭ بىرلىشىشىگە بەرداشلىق بەرگىلى بولمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ چاغدا قۇۋۋەتلەر ئاجىزلىشىدۇ ۋە سۇسلىشىدۇ، سىرتقى ئىسسىقلىق ماددىنى سىرتىغا تارتسا دورا ئىچىگە تارتىدۇ، بۇ تارتىشىش زىتلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. زىيادە سوغۇق بولغان شىمال شەھەرلىرىدە، ئىستىفراغ قىلىشقا ئادەتلەنمىگەندە ۋە مۇنچا ئىشلىرى ، ھاممالىلىقا ئوخشاش ماددىنى كۆپ ئىستىفراغ قىلىدىغان ئىشلار بىلەن شۇغۇللانغاندا، ئومۇمەن ھەرقانداق جاپالىق ئىشلار بىلەن شۇغۇللانغاندا ئىستىفراغ قىلىش چەكلىنىدۇ.

بىلىشىڭىز لازىمكى، ھەرقانداق ئىستىفراغدا تۆۋەندىكىدەك بەش ئىشنىڭ بىرسى كۆزدە تۇتۇلىدۇ: بىرىنچىسى، سۇرۇپ چىقىرىشقا تېگىشلىك ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش بولۇپ، سۇرۇپ چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن ئەزالار زەئىپلىشىش، ھارارەت قوزغىلىش، كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ ياكى ئېچ سۇرۇشنىڭ ئۈچەيلەرنى زەخمىلىشى ۋە سۈيدۈك ھەيدەشنىڭ دۇساقنى يارىلاندۇرۇشىغا ئوخشاش ھالەتلەر پەيدا بولمىسا بەدەندە ئەلۋەتتە راھەتلىنىش سېزىمى بولىدۇ. بۇ گەرچە پايدا قىلسىمۇ پايدىسى كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ، بەزىدە كېسەللىك ئالامىتىنىڭ دەرھال يوقىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئىككىنچىسى، ماددىنىڭ مايىللاشقان تەرىپىنى نەزەردە تۇتۇشتۇر، مەسىلەن: ماددىنى كۆكۈل ئېلىشقاندا قەي ئارقىلىق، قورساق ئاغرىغاندا ئىچىنى سۇرۇش

ئارقىلىق تازىلىغانغا ئوخشاش. ئۇچىنچىسى، ماددا چىقىشقا مايىللاشقان تەرەپتىكى ئەزانى نەزەردە تۇتۇشتۇر، مەسىلەن: جىگەر كېسەللىكىدە ئوك تەرەپ قېيىفال تومۇردىن ئەمەس، ئوك تەرەپ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشقا ئوخشاش. بۇنىڭدا خاتالىق كۆرۈلسە چوك خەتەر كېلىپ چىقىدۇ. ماددىنىڭ مۇھىم بولغان ئەزاغا مايىللاشماسلىقى ئۈچۈن ماددا چىقىدىغان ئەزا چىقىرىلغان ئەزادىن تۆۋەن دەرىجىلىك بولۇش كېرەك، يەنە ماددىنىڭ چىقىش يولى تەبىئىي بولۇش كېرەك، مەسىلەن: جىگەر دۆگچىسىدىكى ماددىنى سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىدىن، جىگەر ئويمىنىدىكى ماددىنى ئۈچەيلەردىن چىقارغانغا ئوخشاش. بەزىدە ماددا ھەيدەپ چىقىرىلىدىغان ئەزادا كېسەللىك پەيدا بولغانلىقى ئۈچۈن خىلتلار ئۇنىڭدىن ئۆتسە زىيانلىق بولىدىغان بولغاچقا ماددا ئۇ ئەزادىن باشقا ئەزاغا مايىللاشتۇرۇلىدۇ. بەزىدە ماددا ئەزادىن قوزغىتىلغاندىن كېيىن ئۆزىدىن تۆۋەنكى ئەزادىن ئۆتكەندە كېسەللىك پەيدا قىلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ھەيدەپ چىقىرىشتا يەڭگىل تەدبىر قوللىنىلىدۇ، مەسىلەن: كۆزدىن قوزغىتىلغان ماددا گالدىن ئۆتسە بوغما كېسەل پەيدا قىلىش خەۋپى بولغىنىغا ئوخشاش. تەبىئەت كۈچى بۇنىڭغا ئەمەل قىلىپ زەئىپلەشكەن مەلۇم ئەزانى ئاسراش ئۈچۈن ماددىنى ئادەتتىلەنگەن يولنىڭ باشقىسىدىن ھەيدەپ چىقىرىدۇ. بەزىدە ماددا قوزغىتىلغان ئەزا بىلەن چىقىرىلىدىغان ئەزانىڭ ئارىلىقى يىراق بولغاچقا ئۇنىڭ قەيەردىن قوزغىتىلغانلىقى نامەلۇم بولىدۇ، مەسىلەن: ماددىنىڭ باشتىن قوزغىتىلىپ مەقئەت ياكى پاچاق ۋە پۇتقا يەتكىنىگە ئوخشاش. چۈنكى، بۇنىڭدا ماددىنىڭ پۈتۈن مېڭىدىن ياكى مېڭىنىڭ مەلۇم قېرىنچىسىدىن كەلگەنلىكى نامەلۇمدۇر. تۆتىنچىسى، ماددىنى ئىستىفراغ قىلىش ۋاقتىغا ئەھمىيەت بېرىشتۇر. جالىنۇس سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ ماددىسىنى ھەيدەپ چىقىرىشتا ئۇنىڭ پىشىش ۋاقتىغا قارىلىدۇ، دەيدۇ. ماددىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى ئىلگىرى بايان قىلىندى. ماددىنى ئىستىفراغ قىلىشتىن بۇرۇن ۋە پىشقاندىن كېيىن زۇپا، ھاشا ۋە مۇناسىۋەتلىك ئورۇقلارغا ئوخشاش ھارارەتنى پەسەيتكۈچى دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۆتكۈر كېسەللىكلەردە ماددىنىڭ پىشىشىنى كۈتۈش تۇغرىراقتۇر، بولۇپمۇ ماددا تىنچ تۇرغان بولسا تېخىمۇ شۇنداق قىلىش كېرەك، ئەمما ماددا قوزغالغان بولسا سۈرۈپ چىقىرىشقا ئالدىراش ياخشىراقتۇر، چۈنكى، ئۇنىڭ قوزغالغاندىكى زىيىنى پىشىشتىن بۇرۇن سۈرۈپ چىقىرىشتىكى زىيىنىدىن كۆپرەكتۇر. بولۇپمۇ، خىلتلار سۇيۇق بولسا، ئەزالارغا ئۆتمەي پەقەت تومۇر ئىچىدە ساقلانغان بولسا تېخىمۇ شۇنداق قىلىش كېرەك. ئەمما خىلت مەلۇم ئەزادا تۇرۇپ قالغان بولسا ئۇ پىشمىغۇچە ۋە ئۆز ئورنىدا بايان قىلىنغىنىدەك قىيامى

نورمالالاشمىغۇچە ئەلۋەتتە قوزغىتىلمايدۇ. شۇنىڭدەك بەدەن قۇۋۇتىنىڭ ماددا پىشقۇچە بىر خىل ھالەتنى ساقلاپ قالالمايدىغانلىقى سېزىلسە ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ۋاقتى، قېيامى ئېنىقلانغاندىن كېيىن سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. ماددا قويۇق بولۇپ، گۆشكە ئارىلاشقان بولسا سۈيۇلدۇرماي تۇرۇپ قوزغىتىشقا بولمايدۇ. ئۇنىڭ قويۇقلۇقى دەسلەپتە سېسىق كېكىرىش، قۇۋۇرغا پەردىسى ئاستى ئاغرىش ياكى تۆۋەنكى ھەزىم يوللىرى ئىششىشتەك ئالامەتلەردىن بىلىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئەھمىيەت بېرىشكە تېگىشلىك ئەڭ مۇھىم بىر ئىش ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدىغان يوللارنىڭ توسۇلمىغان بولۇشىدۇر. بۇلاردىن باشقا ئەھۋالىلاردا ماددا پىشىشتىن بۇرۇن سۈرۈپ چىقىرىلسا بولىدۇ.

بىلگىنكى، ماددىنى ئورنىدىن قوزغىتىش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش ئىككى يول بىلەن، بىرى، ماددىنى يېراق بولغان قارشى تەرەپكە تارتىش، يەنە بىرى، يېقىن بولغان قارشى تەرەپكە تارتىش بىلەن بولىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى بەدەندە ماددىلار قېيىپ قالمىغان، ماددىلار مەلۇم تەرەپكە يۆزلەنمىگەن ۋاقىتتۇر، مەسىلەن: بىر ئادەمنىڭ ئېغىزىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدىن كۆپ قان ئېقىۋاتقان، يەنە بىر ئايالنىڭ بوۋاسىر قېنى زىيادە ئېقىۋاتقان بولسا بىز ماددىنى يېقىن قارشى تەرەپكە مايىللاشتۇرۇش بىلەن ھەيدەپ چىقىرىمىز. بۇ چاغدا دەسلەپتە ماددا بۇرۇن قانىتىش ئارقىلىق بۇرۇنغا مايىللاشتۇرۇلىدۇ، ئارقىدىن ھەيزنى ماڭدۇرۇش ئارقىلىق بالىياتقۇغا مايىللاشتۇرۇلىدۇ. ماددىنى يېراق قارشى تەرەپكە تارتماقچى بولساق دەسلەپتە بەدەننىڭ تۆۋەن قىسمىدىكى، ئارقىدىن يۇقىرىقى قىسمىدىكى تومۇرلار ۋە ئورۇنلاردىكى قانىنى ھەيدەيمىز. يېراق قارشى تەرەپ ئىككى تەرەپتە ئەمەس، بەلكى بىر تەرەپتە بولۇشى كېرەك، مەسىلەن: ماددا بەدەننىڭ ئوڭ تەرىپىنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا بولسا سول تەرىپىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا تارتىلمايدۇ، بەلكى ئوڭ تەرەپنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا تارتىلىدۇ ياكى ئارىلىق ئىككى مۇرە ئارىلىقىدەك بولسا، ئەھۋالى باشنىڭ ئىككى تەرىپىنىڭ ئەھۋالىدەك بولمىسا بەدەننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدىن سول تەرىپىگە مايىللاشتۇرۇلىدۇ. چۈنكى، ماددا باشنىڭ ئوڭ تەرىپىگە يېقىن بولسا ئۇ بەدەننىڭ سول تەرىپىگە ئەمەس، بەلكى ئوڭ تەرىپىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا مايىللاشتۇرۇلىدۇ. ماددىنى يېراق ئورۇنغا تارتىش مەقسەت قىلىنسا تارتىشقا تەسىر يەتكۈزمەسلىكى ئۈچۈن دەسلەپتە شۇ ئورۇننىڭ ئاغرىقى پەسەيتىلىدۇ. چۈنكى، ئاغرىق ماددىنى كۆپ تارتقۇچىدۇر. ماددا نىشان ئورۇنغا تارتىلمسا قوپاللىق قىلىنمايدۇ، چۈنكى قوپاللىق قىلىش بەزىدە ماددىنى قوزغىتىدۇ ۋە سۈيۇلدۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تارتىلىشتىن يېنىپ ئاغرىغان ئورۇنغا بەكرەك

مايىللىشىدۇ. ماددىنى ئىستىفراغ قىلمىغان تەقدىردە تارتىش كۈپايە قىلىدۇ. چۈنكى، بۇنداق قىلىش ماددىنىڭ ئەزاغا يۆزلىنىشىنى چەكلەيدىغان بولۇپ، شۇنىڭ بىلەن مەقسەت ھاسىل بولىدۇ، يەنە ماددىنى ئىستىفراغ قىلماي ئۇنىڭ ئەزاغا كېلىدىغان يوللىرىنى توسۇش، ھىجامەت قويۇش، قىزارتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، ئومۇمەن مەلۇم دەرىجىدە ئاغرىتىدىغان تەدبىرلەرنى قوللىنىشمۇ ماددىنى توسىدۇ. تومۇردىكى ماددىلار ئەڭ ئاسان ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ، مادا ئەزالار ۋە بوغۇملاردا بولسا ئۇنى ھەيدەپ چىقىرىش تەس بولىدۇ، ئۇنىڭ بىلەن بىرگە باشقا ماددىلارمۇ چىقىپ كېتىدۇ. تەبىئەت ئوزۇقلۇقنى ھەزىم بولمىغان ھالەتتە تارتماسلىقى ئۈچۈن ماددىسى ئىستىفراغ قىلىناقچى بولغان بىمار كۆپ ئوزۇقلىنىشقا ئالدىرىماسلىق لازىم. ئوزۇقلىنىش زۆرۈر بولسا ئاز - ئازدىن تەدرىجىي ئوزۇقلىنىش، يېيىلگەن غىزانىڭ تولۇق ھەزىم بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم. مەقسەت ئاشقان خىلتلارنى تەكشى سۈرۈپ چىقىرىشتۇر، ئەمما مىقدارى كۆپەيگەن ياكى كەيپىياتى بۇزۇلغان مەلۇم بىر خىلتنى سۈرۈپ چىقىرىش مەقسەت قىلىنمىغاندۇر. ھەددىدىن ئاشقان ھەرقانداق ئىستىفراغ كۆپ ھاللاردا بەدەندە تەپ پەيدا قىلىدۇ. ئادەتلەنگەن مەلۇم ئىستىفراغنىڭ ئۈزۈلۈپ قېلىشى كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان بولسا ئۇنى ئەسلىگە كەلتۈرسە كۆپ ھاللاردا ساقىيىدۇ، مەسىلەن: قۇلاق كىرى ياكى پوتلا چىقمايدىغان بولۇپ قالسا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، ئەسلىگە كەلتۈرۈلسە توسۇلۇش يوقىلىدۇ. بىلگىنكى، تولۇق ئىستىفراغ قىلىنسا قۇۋۋەت زەئىپلىشىدىغانلىقى ئۈچۈن قالدۇرۇلغان، ئىستىفراغ قىلىشقا تېگىشلىك ماددىنىڭ قالدۇقىنى كۆپ ھاللاردا تەبىئەت كۈچى تارقىتىدۇ. خىلت ئىستىفراغ قىلىشقا تېگىشلىك بولسا، بىمار بەرداشلىق بېرەلسە زىيادە ئىستىفراغ قىلىشتىن قورقماسلىق كېرەك. بەدەن قۇۋۋىتى كۈچلۈك، ناچار ماددا كۆپ بولسا، ماددا قانغا زىيادە ئارىلاشقان بولۇپ، ئىرقۇننىسا، سوزۇلما بوغۇم ئاغرىقلىرى، راك كېسەللىكى، سوزۇلما قوتۇر ۋە سوزۇلما چىيقانلاردىكىگە ئوخشاش بىراقلا ئىستىفراغ قىلىش مۇمكىن بولمىسا ئاز - ئازدىن ئىستىفراغ قىلىنىدۇ.

بىلگىنكى، ئىچىنى سۈرۈش ماددىنى ئۈستىدىن تارتىپ ئاستى تەرەپتىن يوقىتىدۇ. ئۇ ماددىنى قارشى تەرەپتىن، شۇنداقلا ماس تەرەپتىن تارتىشقا ھەمدە ماددىلار مۇقىملاشقاندىن كېيىن تارتىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. مادا تۆۋەندە بولسا ئۇنى قارشى تەرەپكە تارتىپ، تۇرغان ئورنىدىن يوقىتىدۇ. قۇسۇش ماددىنى تارتىدۇ ھەم يوقىتىدۇ، قان ئېلىشنىڭ ئەھۋالى ئىلگىرى بايان قىلىنغىنىدەك قان ئېلىنغان ئورۇنغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. ياخشى ئوزۇقلىنىدىغان، ھەزىم قۇۋۋىتى ياخشى بولغان كىشىلەرنىڭ ئىستىفراغقا بولغان ئېھتىياجى ئەڭ تۆۋەن بولىدۇ، ئىسسىق ئەللەردە ياشىغۇچىلارمۇ ئىستىفراغقا كۆپ ئېھتىياجلىق ئەمەس.

4 - پەسىل قۇستۇرۇش ۋە ئىچىنى سۈرۈشكە ئورتاق بولغان قانۇنىيەتلەر، قۇستۇرغۇچى ۋە ئىچىنى سۈرگۈچى دورىلارنىڭ ماددىنى قانداق تارتىدىغانلىقى توغرىسىدا

ئىچىنى سۈرمەكچى ياكى قەي قىلماقچى بولماقچى بولغان ئادەم تائامنى بىر كۈندە قېتىملارغا بۆلۈپ يەتكۈدەك يېيىشى، يېمەك - ئىچمەكنىڭ تۇرىنى كۆپەيتىشى لازىم، چۈنكى، شۇنداق بولغاندا ئاشقازان ئىچىدىكى نەرسىنى ئۇستى ياكى ئاستىغا ھەيدەشكە ئىنتىلىدۇ. ئەمما يېيىلگەن تائام بىر خىل بولسا ئاشقازان ئۇنىڭغا چىڭ يېپىشىپ قويۇۋەتمەيدۇ، بولۇپمۇ تائامنىڭ مىقدارى ئاز بولسا تېخمۇ شۇنداق قىلىدۇ. ئەمما چىڭ يۇمشاق كېلىدىغان ئادەمنىڭ ئۇنداق قىلىشى زۆرۈر ئەمەس.

بىلگىنكى، ئۆزىگە ياخشى تەدبىرلەرنى قىلىۋاتقان ئادەمنىڭ قۇسۇشى ۋە ئىچىنى سۈرۈشى زۆرۈر ئەمەس، ئەگەر ئىستىفراغ قىلىش زۆرۈر بولسا ئۇلاردىن يەڭگىلرەك بولغان ئىستىفراغ ئۇسۇلىنى قوللانسا بولىدۇ، بەلكى بەدەن چېنىقتۇرۇش، ئۇۋۇلاش ۋە مۇنچىغا چۈشۈش كۇپايە قىلىدۇ. بەدەندە ماددا قېيىپ قالغان بولۇپ، بۇ ماددا خىلتلارنىڭ ئەڭ ياخشى بولغان قان بولسا زۆرۈر بولغان تەنقىيە قان ئېلىشتۇر، ئىچىنى سۈرۈش ئەمەستۇر. ئەگەر زۆرۈرىيەت قان ئېلىش ياكى خەربەق ۋە باشقا كۈچلۈك دورىلار بىلەن ئىچىنى سۈرۈشنى تەلەپ قىلسا ئاۋۋال قان ئېلىندۇ. بۇ بۇقراتنىڭ «ئىدىمىيا» ناملىق كىتابىدا ئېيتىلغان تەۋسىيەلىرىدىن بولۇپ، ھەقىقەتتۇر. شۇنىڭدەك قانغا بەلغەملىك خىلتلار ئارىلاشقان بولسىمۇ شۇنداق قىلىندۇ. ئەمما خىلتلار شىلىمشىق، سوغۇق بولغاندا قان ئېلىنسا قان ئېلىش ئۇلارنىڭ قويۇقلۇقى ۋە شىلىمشىقلىقىنى تېخمۇ ئاشۇرۇۋېتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن تېگىشلىك بولغىنى ئاۋۋال ئىچىنى سۈرۈشتۇر. ئومۇمەن، خىلتلار تەكشى بولسا ئاۋۋال قان ئېلىندۇ، كېيىن بىرەر خىلت غالىب كەلسە ئىستىفراغ قىلىندۇ. ئەگەر خىلتلار تەكشى بولمىسا ئارتۇقى ئىستىفراغ قىلىنىپ تەڭشەلگەندىن كېيىن قان ئېلىندۇ. كىمكى قان ئېلىشتىن ئاۋۋال دورا ئىشلەتكەن بولۇپ، ئاۋۋال قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولسا، قان ئېلىشنى بىر قانچە كۈن كېچىكتۇرۇشى كېرەك.

كىمكى يېقىندا قان ئالدۇرغان بولۇپ، ئىستىفراغ قىلىشقا ئېھتىياجلىق بولسا دورا ئىچسە مۇۋاپىقراق بولىدۇ. قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولغاندا دورا ئىچىلسە تەپ ۋە بىئاراملىق پەيدا قىلىدۇ، ئۇلار پەسەيتكۈچىلەر بىلەن پەسەيمەسە ئاۋۋال قان ئېلىش لازىم ئىكەن دەپ بىلىش لازىم.

ماددىنىڭ ھەرقانداق زىيادە قېيىپ قېلىشىدا ئىستىفراغ قىلىش زۆرۈر ئەمەس، بەلكى كېسەللىك ئېغىرلاشقان، ماددىنىڭ قېيىپ قېلىشى كەيپىيات ھەم مىقدار بىلەن بولغاندا ئاندىن ئىستىفراغ قىلىش زۆرۈردۇر. ياخشى تەدبىرلەر قوللىنىلسا كۆپ ھاللاردا ۋاقتىدا قان ئېلىنمىسمۇ بولىدۇ. بەزىدە ئىستىفراغ قىلىشقا تېگىشلىك بولسىمۇ، بۇنداق قىلىشتا توسالغۇ بولغانلىقتىن پەقەت روزا تۇتۇش، ئۇخلاش ۋە ماددىنىڭ قېيىپ قېلىشى پەيدا قىلغان مىزاج بۇزۇلۇشنى ئوڭشاشتىن باشقا ئامال قىلغىلى بولمايدۇ.

بەزىدە ئىستىفراغ يارىدەمچى تەدبىر سۈپتىدە قوللىنىلىدۇ، مەسىلەن: مەلۇم ۋاقىتتا، بولۇپمۇ ئەتىيازدا نۇقرەس، تۇتقاق كېسەلگە ئوخشاش كېسەللىك پەيدا بولىدىغان كىشىلەر كېسەللىكى تۇتۇشتىن ئاۋۋال شۇ كېسەللىككە خاس بولغان قان ئېلىش ياكى ئىچىنى سۈرۈشكە ئوخشاش ئىستىفراغ ئۇسۇلىنى قوللانسا كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بەزىدە بەدەن سىرتىدىن قۇرۇتقۇچى ۋە ھۆللۈكنى سۈمۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلسە ئىستىفراغنىڭ رولىنى ئويناپدۇ، مەسىلەن: ئىستىسقا بىمارلىرىغا ئىشلىتىلگىنىگە ئوخشاش. بەزىدە سۈرمەكچى بولغان خىلىتقا مىقدارىدا ماس بولغان دورىنى ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ، مەسىلەن: سەپرانى سۈرمەكچى بولغاندا سوقمۇنىيا ئىشلىتىشكە تېگىشلىك بولغىنىغا ئوخشاش. بۇ چاغدا سۈرگىگە ئۇنىڭغا كەيپىيات جەھەتتە قارشى، سۈرۈش جەھەتتە ماس بولغان ياكى ھېلىلىگە ئوخشاش سۈرۈشكە توسالغۇلۇق قىلمايدىغان دورا قوشۇش زۆرۈر بولىدۇ، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن مىزاج بۇزۇلۇش كۆرۈلسە تەڭشەش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئۇچەيلىرىدە ياللۇغ بولغان ئادەمنىڭ ئىچى سۈرۈلسە ياكى قۇستۇرۇلسا زەئىپلەشتۈرىدۇ، ئەگەر ئىچنى سۈرۈشكە تېگىشلىك بولسا ھەشقىپىچەك، بىستىپايەج، خىيارشەنبەر قاتارلىقلارغا ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. بۇقرات: ئورۇق ئادەمنىڭ قۇسۇشى ئاسان بولىدۇ، ئۇنىڭ بەدىنىنى تەنقىيە قىلىشتا قىشتىن باشقا ياز، ئەتىياز، كۈز پەسللىرىدە قەي قىلدۇرۇلسا بولىدۇ، دەيدۇ.

كىشىنىڭ بەدەن قۇرۇلۇشى نورمال بولسا ئىچنى سۈرۈش ياخشىراقتۇر، مەلۇم سەۋەبتىن قەي ئارقىلىق ئىستىفراغ قىلىشقا تېگىشلىك بولسا يازنىڭ كېلىشىنى كۈتۈش، ئېھتىياج بولمىسا ئىچنى سۈرۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئىچىنى سۈرۈش ۋە قەيى قىلدۇرۇشتىن ئاۋۋال ئىستىغپار قىلماقچى بولغان خىلىت سۈيۈلدۈرۈلىدۇ، يوللار كېڭەيتىلىدۇ ۋە ئېچىلىدۇ، چۈنكى بۇنداق قىلىش بەدەندىكى ھارغىنلىقنى تۇگىتىدۇ. بىلگىنكى، كۆچلۈك دورا ئىشلىتىشتىن ئاۋۋال بەدەننى ئىچىنى سۈرۈش ياكى قۇستۇرۇشقا كۆندۈرۈش ئۈنۈملۈك تەدبىرلەرنىڭ بىرىدۇر.

قورساق پەردىسى ئورۇقلىغان كىشىلەرنىڭ ئىچىنى سۈرۈشى ۋە قۇسۇشى تەس، ھەم خەتەرلىكتۇر. ئاشقازان كۆچلۈك بولسا، قورساق زىيادە ئاچقاندا ئىچىملىك ئىچسە، چوڭ تەرەت بوش بولسا، قەيى قىلىشقا ئادەتلەنمىگەن بولسا ياكى دورىنىڭ تەركىبى ئېغىر بولۇپ، تۆۋەنگە تېز چۈشسە قۇستۇرغۇچى دورا ئىچىنى سۈرىدۇ. شۇنىڭدەك، ئاشقازان ئاجىز، گەندە زىيادە قۇرغاق، دورا بەتبۇيى، بىمار سېسىق كېكىرگەن بولسا، سۈرگۈچى دورا قۇستۇرىدۇ. ئىچىنى سۈرگۈچى ھەرقانداق دورا ئىچىنى سۈرمىسە ياكى سۈرگەن خىلىت خام بولسا ئۇنى بەدەنگە تارقىتىدۇ ۋە بۇ خىلىت بەدەندە ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەيدۇ، باشقا خىلتلارمۇ ئۇنىڭغا ئۆزگىرىپ ئۇنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىدۇ. خىلتلارنىڭ ئىچىدە سەپراغا ئوخشاش قەيى بىلەن ئاسان چىقىدىغانلىرى بار، سەۋداغا ئوخشاش قەيى بىلەن چىقمايدىغانلىرى بار، ئۇلارنىڭ ئىچىدە يەنە ئەھۋالى بەلغەمنىڭ ئەھۋالىغا ئوخشايدىغانلىرى بار. تەپ بىمارنىڭ ئىچىنى سۈرۈش قۇستۇرۇشتىن ياخشىراقتۇر. ئۇچەيى مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشكە گىرىپتار بولغانلارغا ئوخشاش خىلتى تۆۋەنگە چۈشكەن كىشىلەرنىڭ قەيى قىلىشى ماھال.

سۈرگۈچى دورىلارنىڭ يامىنى سۈرۈش ۋاقتى ئوخشاش بولمىغان دورىلاردىن مۇرەككەپلەشتۇرۇلگىنى بولۇپ، ئىچىنى سۈرۈش ئىشى قالايمقان بولىدۇ، يەنى بىرىنچى دورا ئىككىنچى ماددىنى بىرىنچى دورا سۈرۈشتىن ئاۋۋال سۈرىدۇ، بەزىدە بىرىنچى دورا ئىككىنچى ماددىنىڭ ئۆزىنى سۈرىدۇ. بەدەندە كېرەكسىز ماددا بولمىسمۇ ئىچىنى سۈرسە ۋە قەيى قىلدۇرسا بېشى قېيىش، قورسىقى ئاغرىش ۋە كۆڭلى ئېلىشىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، ئىستىغپار قىلماقچى بولغان ماددا ناھايىتى تەس ئىستىغپار بولىدۇ. ئومۇمەن، دورا كېرەكسىز ماددىلارنى سۈرۈۋاتقان بولسا بەدەندە بىئارامىلىق كۆرۈلمەيدۇ، بىئارامىلىق كۆرۈلۈشكە باشلىسا بۇ كېرەكلىك ماددىنىڭ سۈرۈپ چىقىرىلىۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. قەيى ياكى ئىچىنى سۈرۈش بىلەن ئىستىغپار قىلىنىۋاتقان خىلتت باشقا خىلتتا ئۆزگەرسە بۇ بەدەندە ئىستىغپار قىلىنماقچى بولغان خىلتتىنىڭ مەۋجۇت ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ، چوڭ تەرەت بىلەن پوتلىسمان ماددا ياكى قارا، سېسىق نەرسە كەلسە بۇ ناچار ئەھۋالدۇر. ئىچىنى سۈرگەن ۋە قۇستۇرغاندىن كېيىن ئېغىر ئۇيقۇ كەلسە ئىستىغپار ۋە قەينىڭ بەدەننى ياخشى تازىلىغانلىقىنى، بەدەننىڭ تازىلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

بىلگىنىكى، ئىچىنى سۇرگەن ۋە قەيې قىلدۇرغاندىن كېيىن زىيادە تەشنالىق كۆرۈلسە بەدەننىڭ ناھايىتى ياخشى تازىلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بىلگىنىكى، سۇرگۈچى دورا ماددىنى تارتقۇچى قۇۋۋەتتى بىلەن سۇرىدۇ، بەزىدە ئۇ خۇددى سەۋدانى سۇرگۈچى دورىغا ئوخشاش ماددىنىڭ قويۇقىنى تارتىپ سۇيۇقىنى قالدۇرۇپ قويىدۇ. بەزىلەرنىڭ: ئۇ تارتقىنىنى ھاسىل قىلدۇ ياكى سۇيۇقراقىنى بالدۇر تارتىدۇ دېگەن گېپى گەپ. جالىنۇسنىڭ يەنە: زەھەرلىك تەسىرى بولمىغان سۇرگۈچى دورا سۇرمىسە، ئەمما ھەزىم بولسا، ئۆزى تارتقان خىلتىنى ھاسىل قىلدۇ دېگەن سۆزى توغرا ئەمەس. جالىنۇسنىڭ تەتقىقاتىدىن ئۇنىڭ: تارتقۇچى دورا بىلەن تارتىلغۇچى خىلتىنىڭ تۇزۇلۇشىدە ئوخشاشلىق بولىدۇ، ئۇ شۇنىڭ ئۈچۈن تارتىدۇ دەپ قارايدىغانلىقى مەلۇم بولىدۇ. بۇنداق قاراش توغرا ئەمەس، ئەگەر تارتىش ئوخشاشلىق بىلەن بولىدىغان بولسا، تۆمۇر تۆمۇرنى بېسىپ چۈشكەندە ئۇنى تارتىشى، ئالتۇن ئالتۇننى بېسىپ چۈشكەندىمۇ ئۇنى تارتىشى لازىم بولاتتى. ئەمەلىيەتتە بۇلارنىڭ تەتقىقاتى تېۋىپنىڭ باشقىسىغا خاستۇر. سۇرگۈچى ۋە قۇستۇرغۇچى دورىدىكى خىلتىلارنى تارتقۇچى تەركىب ئۈچەيگە بارغاندا تەبىئەت قۇۋۋەتتى قوزغىلىپ ئۇنى سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئۈچەيگە چۈشكەن ماددىنىڭ ئاشقازانغا ئۆرلىشى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ، ئۆرلىسە قەيې ئارقىلىق چىقىشقا مايىللىشىدۇ. ئۇ ئاشقازانغا ئىككى سەۋەبتىن ئۆرلىمەيدۇ. بىرى، سۇرگۈچى دورا ئۈچەيلەرگە تېز سىڭىدۇ. يەنە بىرى، سۇرگۈچى دورىنى ئىچكەندىن كېيىن، تەبىئەت كۈچى ئۇنى ماسارىقا تومۇرىغا، ئۇ يەردىن ئۇستىگە ئەمەس، تۆۋەنگە ھەيدەشكە ئالدىرايدۇ، چۈنكى تۆۋەن تەرەپ يېقىنراق، ئاسانراقتۇر، ئارقا تەرىپى بېسىقتۇر، بۇ ھال تەبىئەت قۇۋۋەتتىنى ماددىنى ئەكىچ يېقىن يولدىن ھەيدەپ چىقىرىشقا ئۇندەيدۇ.

ئىستىفراغ قىلدىغان دورىلاردا خىلتىنى تارتقۇچى قۇۋۋەتنىڭ بولۇشى زۆرۈر دېيىلسە، ساغلام كىشىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا تەبىئەت قۇۋۋەتتىنىڭ ئىتتىرگۈچى قۇۋۋەتتى ئۇنىڭغا ياخشىراق كۈپايە قىلغان بولاتتى، ئەمما دورا ئۇنى مەلۇم تەرەپكە تارتىدۇ. ئەمما قۇستۇرغۇچى دورىنىڭ ئەھۋالى بۇنىڭغا ئوخشىمايدۇ، چۈنكى ئۇ ئاشقازاندا بولسىمۇ ئۈچەيلەردىكى خىلتىنى ئۆزىگە تارتىدۇ، قۇۋۋەتتى ۋە تەبىئەت بىلەن قارشىلىشىشى ئارقىلىق قۇستۇرىدۇ.

بىلىشىڭىز لازىمكى، دورىلار تومۇرلاردىكى ماددىلارنى ئەكىچ كۆپ تارتىدۇ، پەقەت ماددا ئۆپكىدىكى خىلتىلارغا ئوخشاش زىيادە يېقىن بولسا تومۇر ھەم ئۇنىڭ سىرتىدىن تارتىدۇ، چۈنكى ئۆپكىدىكى ماددىلار ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرگە يېقىنلىقى بىلەن تومۇرلارغا كىرمەيمۇ تارتىلىدۇ. بىلگىنىكى، قۇرۇق دورىلارنىڭ ھۆللۈكنى سۈمۈرۈشى بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنىڭ رەسمىي ئىستىفراغقا ئوخشاش ئىستىفراغ بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

5 - پەسىل ئىچىنى سۈرۈش ۋە ئۇنىڭ قانۇنىيەتلىرى توغرىسىدا

بىز ئىلگىرى مۇسهل دورىلارنى ئىچىشتىن ئاۋۋال تەر تۆشۈكچىلىرىنى كېڭەيتىپ، تەرەتنى بوشىتىپ بەدەننى سۈرگۈچى دورىنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلىشقا تەييارلاش ھەققىدە توختالغان ئىدۇق، بولۇپمۇ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەردە تېخىمۇ شۇنداق قىلىش لازىم. ئومۇمەن، سۈرگۈچى دورا ئىچىشتىن ئاۋۋال چوڭ تەرەتنى بوشىتىش ياخشى ئىش بولۇپ، بەزى زىيانلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەمما بىمار ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشكە كۆچلۈك مايىل بولسا ئۇنداق قىلىشقا بولمايدۇ، بولمىسا ئۇلاردا زىيادە ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ سۈرگە دورىسىنىڭ تەسىرىنى كۆرسەتمەستىن بۇرۇن ئاشقازاندىن تۆۋەنگە ئالدىراپ چۈشۈپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۇنىڭغا قۇستۇرۇش تەسىرى بولغان دورا قوشۇلىدۇ، چۈنكى شۇنداق قىلغاندا ئىككى دورىنىڭ بىر - بىرىگە تەسىر كۆرسىتىش نەتىجىسىدە مۇسهل دورىنىڭ تەسىرى ياخشى بولىدۇ، قۇستۇرۇش دورىسى يارىدەمچىلىك رول ئوينايدۇ. ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشكە گىرىپتار بولغانلار ئىچىدىكى كېكەچلەرنىڭ كېسىلى باشلىرىدىن چۈشكەن نەزلە سۈيۇقلۇقلىرىدىن پەيدا بولغان بولغاچقا، كۆچلۈك دورىنى كۆتۈرەلمەيدۇ. ئۈچەيدە قۇرۇق گەندە بار ۋاقتىدا مۇسهل ئىچىش خەتەرگە تەۋەككۈل قىلىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، بەلكى گەندىنى ھۆقنە يا كى سىلىقلاشتۇرغۇچى شوربا بىلەن بولسىمۇ چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن ئىچىش لازىم.

توسالغۇ بولمىسا، ئىچىنى سۈرگۈچى دورا ئىچىشتىن بىر قانچە كۈن ئاۋۋال مۇنچىغا چۈشۈش ياخشى تەييارلىقلاردىندۇر. مۇنچىغا چۈشۈشتىن دورا ئىچىشنىڭ ئارىلىقىدا مەلۇم ۋاقىت ئۆتۈشى لازىم، يەنە دورا ئىچكەندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشمەسلىك كېرەك، چۈنكى بۇنداق قىلىش ماددىنىڭ سىرتىغا تارتىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ، ئۇنىڭ ئىچنى سۈرۈشكە ئەمەس، بەلكى توختىتىشقا پايدىسى بار. پەقەت قىش كۈنلىرىدە مۇنچىنىڭ بىرىنچى ئۆيگە ئىسسىقلىقى ماددىنى تارتالمايدىغان، بەلكى يۇمشىتالايدىغان دەرىجىدە بولغان شەرت ئاستىدا كىرسە بولىدۇ.

ئومۇمەن، سۈرگۈچى دورا ئىچىدىغان ئورۇننىڭ ھاۋاسى سۇس ئىسسىققا مايىل بولۇپ، تەرلىتەلەيدىغان، ئەمما كۆڭۈلنى ئاينىتمايدىغان بولۇشى لازىم، چۈنكى ئۇ سۈرگۈچى دورا

ئىچىشنىڭ ياخشى تەييارلىقلىرىدىندۇر. يەنە بەدەننى ئۇۋۇلاش ۋە مۇناسىپ ياغ بىلەن ياغلاشمۇ شۇ قاتارىدىندۇر. كىمكى تەييارلىق قىلمىغان بولسا، تېۋىپ ئۇنىڭغا كۆچلۈك سۈرگىلەرنى بەرمەسلىكى لازىم.

سېسىق كېكىرگەن، بەدىنىدە شىلىمشىق خىلىت بار بولغان، قوۋۇرغا ئارىلىقلىرىدا تارتىشىش سېزىمى بولغان ۋە ئۆچەيلىرىدە ياللۇغ ۋە تۇسۇلۇش بولغان كىشىلەر بۇلارنى يۇمشاتقۇچى غىزالارنى ئىستېمال قىلىش، مۇنچىغا چۈشۈش، ئارام ئېلىش ۋە ماددىنى قوزغىتىدىغان، ھارارەتنى ئاشۇرىدىغان ئىشلارنى تەرك ئېتىش ئارقىلىق ئىسلاھ قىلمىغۇچە ھېچقانداق سۈرگە دورىسى ئىچمەسلىكى لازىم.

كونا سۇ ئىچكەنلەر ۋە تال كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار كۆچلۈك دورىلارنى ئىچىشكە موھتاج بولىدۇ. كۈچلۈك مۇسھىل دورا ئىچكەندە تەسىر كۆرسىتىشىدىن بۇرۇن ئۇخلىسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، ئىچكەن دورا ئاجىز بولسا ئەڭ ياخشىسى ئۇخلىماسلىقى لازىم، شۇنداق بولغاندا تەبىئەت دورىنى ھەزىم قىلالايدۇ.

دورا تەسىر قىلىشقا باشلىغان ھامان قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ئۇخلىماسلىق، ھەرىكەت قىلماسلىق، بەلكى تەبىئەت قۇۋۋىتىنىڭ ئۇنىڭغا كىرىشىپ ياخشى ھەزىم قىلالىشى ئۈچۈن تىنچ تۇرۇش كېرەك. چۈنكى تەبىئەت قۇۋۋىتى ئۇنىڭغا تەسىر قىلمىغۇچە ئۇ بەدەنگە تەسىر قىلمايدۇ. ئەمما كۆڭۈلنىڭ ئايىنىشىنى توسىدىغان پۇراقلارنى پۇراپ بېرىش لازىم، مەسىلەن: نەئناۋ، سۇزاپ، كەرەپشە، بېھى، گۈلاب ۋە ئازراق شاراب سىركىسى سېپىلگەن گىل خۇراسانى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. دورا ئىچكەندە پۇرىقىدىن سەسكەنسە بۇرنىنى ئېتىپ تۇرۇپ ئىچىش لازىم. دورا ئىچىشى تەس بولغان كىشى ئېغىز تەم تېتىش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇش ئۈچۈن تەرخۇن[1] دىن ئاز مىقداردا چاينىسا بولىدۇ. قۇسۇشتىن ئەنسىرىسە پۇت ـ قوللىرىنى تېڭىپ ئۇستىدىن قىرتاق ئىچىملىك ئىچسە بولىدۇ. تېۋىپلار ئىچىش تەس بولغان دورىنى ھەب قىلىپ ئۇستىگە ھەسەل ياكى قىيام قىلىنغان شېكەر سۈرىدۇ. قىيرۇتى سۈرۈشمۇ ياخشى تەدبىرلەرنىڭ بىرىدۇر. ئېغىزغا سۇ ياكى باشقا نەرسە تولدۇرۇپ تۇرۇپ دورا ئىچسىمۇ پۇرىقى ۋە تەمىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. قايناق سۇ بىلەن ئىچسىمۇ بولىدۇ. دورا ئىچكۈچىنىڭ ئاشقازىنى ۋە پۇتىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش، دورا ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ئورنىدىن تۇرۇپ ئاز ـ ئازدىن ھەرىكەت قىلىپ بېرىش لازىم، چۈنكى ھەرىكەت دورىنىڭ ھەزىم بولۇشىغا يارىدەم بېرىدۇ. پات ـ پات قايناق سۇ ئىچىپ دورىنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى پەسەيتىلىدۇ. ئىچىنى سۈرۈش زۆرۈر

① تەرخۇن — ئۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېغىر پۇرايدۇ، ئاق چېچەكلەيدۇ — سەئىد ھەسسام.

بولسا ئۇنداق قىلىنمىسىمۇ بولىدۇ. ئىسسىق سۇ ئىچىلسىمۇ دورىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. كىشىنىڭ مىزاجى ئىسسىق، بەدىنى ۋە ئاشقازىنى ئاجىز بولسا دەسلەپتە ئارپا سۈيى، ئانار سۈيىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىچكەن، ئومۇمەن ئاشقازانغا ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزادىن مەلۇم مىقدارىدا كىرگەندىن كېيىن سۈرگە دورىسى ئىچىش لازىم. ئۇنداق بولمىسا ناشتىدا ئىچىش ياخشىراقتۇر. ياز پەسلىدە ئىچ سۈرۈلسە بەدەندە تەپ كۆرۈلىدۇ. سۈرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن، دورىنىڭ تەسىرى كۆرۈلۈپ بولمىغۇچە ھېچ نەرسە يېمەسلىك ۋە ئىچمەسلىك، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش مەقسەت قىلىنمىسا دورا ئىچىپلا ئۇخلىماسلىق لازىم. بىمارنىڭ مىزاجى سەپرا بولغانلىقى، ئاشقازىنىغا سەپرا تېز قۇيۇلىدىغانلىقى ياكى ئۇزۇن ۋاقىت تەپ بولغانلىقى ياكى ئاچ قالغانلىقى سەۋەبىدىن يېمەسلىككە ئاشقازىنى بەرداشلىق بېرەلمىسە ئازراق شارابقا نان چىلاپ دورىدىن كېيىن، ئىچىنى سۈرۈشتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، ئۇ بەزىدە دورىغا يارىدەم بېرىدۇ.

مەقئەتنى سوغۇق سۇ بىلەن ئەمەس، بەلكى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش لازىم. ئېيتىشلارغا قارىغاندا ھەب دورىلارنى قاينىتىما بىلەن ئىچىشكە تېگىشلىك بولسا ماس كېلىدىغان قاينىتىما بىلەن ئىچىش لازىم، مەسىلەن: سەپرانى سۈرگۈچى ھەبنى شاھتەررە قاينىتىمسى بىلەن، سەۋدانى سۈرگۈچى ھەبنى ئەفتىمۇن، بىستىپايەج قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىمسى بىلەن، بەلغەمنى سۈرىدىغان ھەبنى قەنتەرىيۇن قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىمسى بىلەن ئىچىش لازىم. بەدىنى قۇرغاق، مۇسكۇللىرى چىڭ بولغان كىشىنىڭ ماددىلىرىنى خەربەققە ئوخشاش كۈچلۈك دورا بىلەن سۈرۈپ چىقىرىشقا تېگىشلىك بولسا دەسلەپتە مايلىق غىزالار بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزۈش كېرەك. ئومۇمەن، خەربەققە ئوخشاش كۈچلۈك دورىلار خەتەرلىك بولۇپ، كېرەكسىز ماددا بولمىغان بەدەننى تارتىشتۇرىدۇ. بەدەنىدە ھۆللۈكلەر قېيىپ قالغان بولسا قوزغىتىپ ئۈچەيلەرگە ھەيدەپ چىقىرىش تەس بولغان ماددىلارنى تارتىدۇ. قېتىق زىيادە ئىچىلسە مازەرىيۇن ۋە شۇبرۇمغا ئوخشاش زەھەرلىك دورىلار ئۇنىڭ زىيىنىنى يوقىتىدۇ. كۆپ ھاللاردا دورىنىڭ پۈرىقى ئاشقازاندا قېلىپ خۇددى دورا ئاشقازاندا داۋاملىق تۇرۇۋاتقاندەك سېزىم پەيدا قىلىدۇ، بۇ چاغدا ئارپا تالقىنى ئىچسە ئاشقازاننى يۇيۇپ، پۈراقنى يوقىتىدۇ، ئۇ بۇنىڭغا مۇۋاپىق كېلىدىغان سۇفۇپلارنىڭ ئەكسىچە ياخشىسىدۇر. دورىنى ئىچىپ ئۇزۇن ۋاقىت ئۆتكەن بولسىمۇ ئىچىنى سۈرمىسە ئۇنىڭ تەسىرىنى ئازايتىشقا ۋە ھېچقانداق ماددىنى قوزغاتماسلىققا چارە قىلىنسا بولىدۇ. ئەگەر بىرەر زىيان يەتكۈزۈش خەۋپى بولسا ھەسەل سۈيى، ھەسەل شارابى ياكى توغرىغۇ قوشۇلغان سۇ ئىچسە ياكى مەقئەتكە پىلتە سېلىنسا ياكى ھۆقنە قىلىنسا بولىدۇ.

سۇرگە دورىسىنىڭ ياخشى تەسىر قىلماسلىقى كانال يوللارنىڭ تۇغما تار بولۇشى، مىزاجنىڭ ئۆزگىرىشى ياكى كېسەللىكنىڭ تەسىر قىلىشىدىن بولىدۇ. چۈنكى، پالەچ ۋە سەكتە بىمارلىرىنىڭ دورا ماڭىدىغان يولى تار بولغاچقا ئىچىنى سۇرۇش تەس بولىدۇ. بىر كۈندە ئىككى خىل مۇسھىلنى ئىچىش خاتا ھەم خەتەرلىكتۇر. چۈنكى، دورا نىشان ماددىنى تاپالمىسا ياكى نىشان ماددا قارىمۇقارشى ماددىلار ئىچىگە يوشۇرۇنغان بولسا ئىچىنى سۇرۇش قالايمىقان ۋە تەس بولىدۇ. چۈنكى، ھەرقانداق سۇرگە دورىسى ئۆزىگە خاس بولغان خىلىتنى دەسلەپتە، ئارقىدىن باشقا خىلىتلارنى ئاز - كۆپلۈكى ۋە قويۇق - سۇيۇقلۇقغا قاراپ تۇرۇپ تەدرىجىي سۇرىدۇ، پەقەت قان خىلىتى قېپقالىدىغان بولۇپ، تەبىئەت قۇۋۋىتى ئۇنىڭغا بېخىللىق قىلىدۇ.

بەدەننىڭ يىراق جايلىرىدىكى خىلىتنى تارتىش تەس بولۇپ، سۇرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن كۆڭلى ئېلىشىش ۋە بىئارام بولۇشتىن ئەنسىرىسە دورا ئىچىشتىن ئىككى ياكى ئۈچ كۈن بۇرۇن تۇرۇپ ۋە ئۇنىڭ يىلتىزىنى ئىستېمال قىلىشى لازىم. ئىچىنى سۇرمەكچى بولغان كىشىنىڭ غىزاسىغا تۇزنى كۆپ قوشۇشقا بولمايدۇ. سۇرگە دورىسى سۇرمىسە ياكى سۇرۇشىگە بىرەر ئىش توسالغۇ بولسا كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ، بىئارام قىلىدۇ، قورساقنى ئاغرىتىدۇ، يۇرەكنىڭ قالايمىقان سېلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ، ئېغىر بولغاندا ھوشسىزلاندۇرىدۇ، بۇ چاغدا قەي قىلدۇرۇش زۆرۈر بولىدۇ، بەزىدە قىرتاق تەملىك نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنسىمۇ كۆپايە قىلىدۇ. ئىچىنى سۇرگەندىن كېيىن ئارپا سۇيى ئىچسە سۇرگە دورىسىنىڭ زەھەرلىنىشى يوقىتىدۇ، نەزلە سۇيۇقلۇقىنى يۇيۇپ چىقىرىدۇ. كىشىنىڭ مىزاجى سوغۇق بولۇپ، خىلىتلىرى ئىچىدە بەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىسە سۇرگە دورىسى ئىچكەن ۋە تەسىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلغان ھۇرۇق ئۆسۈملۈكىگە زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشى لازىم. كىشىنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا ئىسپىغۇلنىڭ سوغۇق سۇغا چىلاپ چىقىرىلغان شىرىسى، بىنەپشە يېغى، ناۋات ۋە گۈلابلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. مىزاجى مۆتىدىل بولسا زىغىر ئۇرۇقى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. سۇرگە دورىسىنىڭ ئۈچەينى زەخىمىلەش خەتىرى بولسا سۇرگە دورىسى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن گىل ئەرمەننى ئانار سۇيى بىلەن ئىچسە بولىدۇ. سۇرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن تەپ كۆرۈلسە ئارپا سۇيى ئەڭ مۇۋاپىق دورا ھېسابلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل ئۈچەينى زەخىمىلەش تەسىرىگە ئىگە بولغاچقا ئۇنى ئىچىشكە تۇغرا كەلسە سۇرگە دورىسى ئىچىپ ئىككى - ئۈچ كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئۈچەي قۇۋۋىتى ئەسلىگە كەلگەندە ئىچىش لازىم. سۇرگە دورىسى ئىچىپ ئىككىنچى كۈنى مۇنچىغا كىرىش كېرەك، سۇرۇپ چىقىرىشقا تېگىشلىك ماددىلاردىن بەدەندە مەلۇم مىقداردا قالغان بولسا، مۇنچا خۇشياقىدۇ، بۇ مۇنچىغا چۈشۈشنىڭ ئۇنى تازىلىيالايدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ چاغدا داۋاملىق

چۈشۈش لازىم، خۇشياقمسا ۋە بىئارام بولسا مۇنچىغا چۈشۈشنى توختىتىش كېرەك.

بىلگىنكى، سۈرگە دورىسى ئىچكەن كىشىلەرنىڭ ئۈچىيى ئاجىز بولسا سۈرگە دورىسىنىڭ تەسىرىدە ئىچى مەلۇم ۋاقىتقىچە توختىمايدۇ، توختىتىش ئۈچۈن كۆپ ئىلاجلارنى قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، شۇنىڭدە ياشانغانلارنىڭ ئىچى سۈرگۈزۈلسمۇ بەزى زىيانلارنى پەيدا قىلىدۇ. سۈرگە دورىلاردىن كېيىن ئۈزۈم شىرنىسى ئىچسە تەپ ۋە بىئارامىلىق پەيدا قىلىدۇ. ئىچىنى سۈرۈش ۋە قان ئېلىش كۆپ هاللاردا جىگەردە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ، ئىلمان سۇ ئىچىش ئۇنى يوقىتىدۇ.

بىلگىنكى، شەئرى يۇلتۇزى چىققان، تاغ ئۈستىلىرىگە قار يېغىپ قاتتىق سوغۇق بولغان ۋاقىتلاردا سۈرگە ئىچىشكە بولمايدۇ، بەلكى ئۇنى ئەتىياز ياكى كۈز پەسلىدە ئىچىش لازىم. ئەتىياز پەسلى يازنى كۈتۈۋالىدىغان پەسىل بولغاچقا، پەقەت ئاجىز بولغان دورىلارنى ئىچىش لازىم، كۈز پەسلى قىشنى كۈتۈۋالىدىغان پەسىل بولغاچقا، كۈچلۈك دورا ئىچسىمۇ بولىدۇ. تەرەتنى بوشىتىشقا تېگىشلىك بولسىلا دورا ئىچىپ بەدەننى دورا ئىچىشكە كۆندۈرۈپ قويماسلىق لازىم، ئۇنداق قىلىنسا خەتەرلىك ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. مىزاجى قۇرۇق كىشىلەر كۈچلۈك دورا ئىچسە بەدەننى هالسىرىتىپ قويىدۇ. ئاجىز سۈرگە دورىسى ئىچكەندە قۇۋۇتىنىڭ تارقىلىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن هەربىر كەتتى ئازايتىش كېرەك. شېكەر قوشۇلغان بىنەپشە قۇۋۇتى ئاجىز بولغان ياخشى سۈرگە هېسابلىنىدۇ. قىشتا سۈرگە دورىسى ئىچىشكە تېگىشلىك بولغاندا جەنۇب شامىلىنىڭ چىقىشىنى كۈتۈش، ئېيتىلىشچە يازدا ئۇنىڭ ئەكسىنى كۈتۈش لازىم، بۇنىڭ تەپسىلاتى كېيىن ئېيتىلىدۇ. كىشىگە ئاجىز سۈرگە بېرىشكە تېگىشلىك بولۇپ، بېرىلگەندىن كېيىن تەسىر قىلمىسا ماددىنى قايتا قوزغاتماسلىق، بەلكى ئۆز هالىتىدە قويۇش لازىم. ئىچىنى سۈرۈش كۆپ هاللاردا تەپ پەيدا قىلىدۇ، بۇ چاغدا قان ئېلىنسا كۈپايە قىلىدۇ.

6 - پەسىل مۇسهىل دورىسىنىڭ ئىچىنى زىيادە سۈرۈشى ۋە ئۇنى توختىتىش ۋاقتى توغرىسىدا

بىلگىنكى، ئىچىنىڭ سۈرۈشنى توختىتىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى بىلدۈرىدىغان ئالامەتلەرنىڭ بىرى ئۇسساشتۇر[1]. ئەمما ئىچى داۋاملىق سۈرگەن تەقدىردىمۇ ئۇسساش كۆرۈلمىسە ئىچى

① يەنى ئىچى سۈرگەن ياكى سۈرگە دورىسى ئىچكەن ئادەم ئۇسسىسا ئىچىنىڭ سۈرۈشنى توختىتىش لازىم، چۈنكى ئۇسساش بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئازايغانلىقىنىڭ ئالامتى بولۇپ، بۇنداق هالەت ئۇزۇن داۋاملاشسا هاياتقا خەۋپ يېتىدۇ — سەئىد هەسسام.

سۈرۈشنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن ئەنسىرىمەسلىك لازىم. ئۇسساش بەزىدە ئىچىنىڭ كۆپ سۈرگەنلىكى ۋە ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن ئەمەس، بەلكى ئاشقازانىنىڭ ئەھۋالىدىكى ئۆزگىرىش سەۋەبىدىن كۆرۈلىدۇ، چۈنكى ئاشقازان ئىسسىق ياكى قۇرۇق ياكى قۇرۇق ئىسسىق بولسىمۇ ئادەم تېز ئۇسسايدۇ، يەنە ئۇ ئۆتكۈر دورا ئىچىش ۋە سەپرالغا ئوخشاش ماددىنىڭ ئىسسىق بولۇشىدىنمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇنداق سەۋەبلەرنىڭ ئۆزى كۆرۈلسە خۇددى ئۇلارنىڭ ئەكسى كۆرۈلسە كېيىن ئۇسسىغاندەك، دەرھال ئۇسسايدۇ. ئىچ سۈرۈش زىيادە بولمىسىمۇ ئۇسساش زىيادە بولسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش لازىم، بولۇپمۇ ئۇسساش پەيدا قىلغان سەۋەبلەرنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشتىن ئاۋۋال ئۇنى توختىتىش لازىم، چۈنكى، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشنى ئۇسساش ئالامىتى ئاشكارىلانغانغا قەدەر توختىتىش توغرا ئەمەس. بەزىدە چوڭ تەرەتتىن چىققان ماددا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ۋاقتىغا دالالەت قىلىدۇ، شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن، سەپراسى سۈرۈلۈۋاتقان ئادەمنىڭ ئىچىدىن بەلغەم كەلسە ئىچىنىڭ سۈرۈلۈشى ھەددىدىن ئېشىپ كېتىپتۇ دەپ بىلىش لازىم، ئۇنىڭ ئىچىدىن سەۋدا كەلسە ئۇنداق دەپ بىلمەسلىك قانداقمۇ مۇمكىن بولسۇن؟! ئەمما ئۇنىڭ ئىچىدىن قان كەلسە ئەڭ چوڭ خەتەر كۆرۈلگەن بولىدۇ! سۈرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن قورساق ئاغرىسا مەخسۇس قىسمدىكى قورساق ئاغرىش پەسلىگە قارالسا بولىدۇ.

7 - پەسل ئىچى زىيادە سۈرگەن ئادەمنىڭ ئەھۋالىنى ئوڭشاش توغرىسىدا

ئىچىنىڭ زىيادە سۈرۈشى تومۇرلارنىڭ ئاجىزلىشىشى، تومۇر ئېغىزلىرىنىڭ كېڭىيىشى، مۇسھىل دورىلىرىنىڭ ئۇلارنىڭ ئېغىزلىرىنى غدىقلىشى، بەدەن مىزاجىنىڭ مۇسھىل دورىسى تەسىرىدە ئۆزگىرىشى ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋاللارنىڭ كۆرۈلۈشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. ئىچىنىڭ سۈرۈشى ھەددىدىن ئېشىپ كەتسە بىمارنىڭ پۈت - قوللىرى قولتۇق ۋە يىرىقتىن باشلاپ تېڭىلىدۇ، ئاز مىقداردا فولۇنىيا ياكى تەرياق بېرىلىدۇ، مۇمكىن بولسا مۇنچىدا ياكى ئېتەك ئاستىغا قويۇلغان سۇنىڭ ھورى بىلەن تەرلىتىلىدۇ، كىيىمنىڭ ياقىسى ھەمىلىنىپ ھورنىڭ باشقا كېلىشىدىن ساقلىنىلىدۇ. كۆپ تەرلىسە قورۇغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بەدىنى ئۇۋۇلىنىدۇ، خۇش پۇراق گىياھلار، سەندەل، كافۇر ۋە مېۋىلەرنىڭ

سۈيىدىن تەييارلانغان خۇش پۇراق لەخلەخىلەر پۈرىتىلىدۇ. سىرتقى ئەزالىرى ئۇۋۇلىنىدۇ، ئۇلار قوۋۇرغا ئاستىلىرى ۋە ئىككى تاغاق ئاستىغا ھجامەت قويۇش بىلەن قىزىتىلىدۇ. ئاشقازان ۋە قورساقتا ئارپا تالقىنى ۋە قابىز خۇسۇسىيەتلىك سۇلار بىلەن تەييارلانغان زىماتىلارنى چېپىش زۆرۈر بولسا چېپىلىدۇ. شۇنىڭدەك بېھى يېغى ۋە مەستىكى يېغىغا ئوخشاش ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ. سوغۇق ھاۋادىن ئېھتىيات قىلدۇرۇلىدۇ، چۈنكى ئۇ قورۇش بىلەن ئىچىنى سۇرىدۇ، يەنە ئىسسىق ھاۋادىنمۇ ئېھتىيات قىلدۇرۇلىدۇ، چۈنكى ئۇ ئىچى سۇرۇلۇۋاتقانلارنىڭ قۇۋۋىتىنى سۇسلاشتۇرىدۇ. ئىچى زىيادە سۇرگەنلەرنىڭ بەدىنى خۇش پۇراق ماتېرىياللارنى پۈرتىش ئارقىلىق كۆچلەندۇرۇلىدۇ، قابىز خۇسۇسىيەتلىك دورىلار رەيھان شارابىغا چىلاپ يېگۈزۈلىدۇ، ئەمما شاراب ئىسسىق بولۇشى، دەسلەپتە ئانار سۈيى بىلەن نان يېگۈزۈلۈشى لازىم. شۇنىڭدەك، ئارپا تالقىنى ۋە خەشخاش پوستى تالقىنى ئىستېمال قىلدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئىچىنىڭ زىيادە سۇرۇشىنىڭ زەرەرىنى تۇگىتىش ئۈچۈن سىناق قىلىنغان ئۇسۇلنىڭ بىرى ھەببى رىشادتىن 10 گىرام ئېلىپ قورۇپ، دۇغاپ بىلەن قويۇلغىچە قاينىتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇش بولۇپ، ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. بۇ چاغدا بىمارنىڭ غىزاسىغا غوراپ ئۈزۈم سۈيىگە ئوخشاش قابىز خۇسۇسىيەتلىك نەرسىلەر قار ـ مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئۇلارنىڭ ئىچىنىڭ سۇرۇشىنىڭ توختىشىغا ياردەم بېرىدىغان يەنە بىر ئىشلارنىڭ بىرى ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، پۇت ـ قوللىرىنى ئۇنىڭغا چىلاش، سوغۇقلۇقتىن ساقلاشتۇر. ھوشسىزلىنىش ئېھتىمالى بولسا شاراب بېرىلمەيدۇ. بۇ چارىلەر پايدا قىلمىسا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش بابىدا ئېيتىلغان سېزىمنى تۆۋەنلەتكۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە باشقا مەلۇم كۆچلۈك ئىلاجلار قىلىنىدۇ. تېۋىپنىڭ ئىچ سۇرۇشنى توختاتقۇچى قۇرسىلار ۋە سۇفۇپلارنى، شۇنداقلا ھۆقنە ۋە ئۇنىڭ سايمانلىرىنى ئالدىن تەييارلاپ قويۇشى مۇۋاپىقتۇر.

8 ـ پەسىل سۇرگە دورىسىنى ئىچكەن، ئەمما سۇرمىگەن كىشىگە قىلىنىدىغان ئىلاجلار توغرىسىدا

سۇرگە دورىسى ئىچىنى سۇرمىسە، قورساقنى ئاغرىتسا، كۆڭۈلنى غەش قىلسا، كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرۇپ باشنى ئاغرىتسا، كېرىلدۇرۇپ ئەسنەتسە دەرھال ھۆقنە قىلىش، مۇناسىۋەتلىك ھەمەلچىلەرنى ئىشلىتىش، مەستىكىدىن ئۇچ دانە ئۈزۈم ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا ئېلىپ ئىلمان سۇ

بىلەن ئېچىش لازىم. سۇرگە دورىسى ئېچىنى سۇرمىگەندە ئارقىسىدىن قابىز خۇسۇسىيەتلىك نەرسىلەر ۋە بېھى، ئالمىغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا ئاشقازان ئېغىزى ۋە ئۇنىڭ ئاستىدىكى نەرسىلەرنى سقىش، كۆڭۈلنىڭ ئاينىشىنى توختىتىپ دورىنىڭ يۇقىرىغا ھەرىكەت قىلىشىنى توسۇپ تۆۋەنگە قارىتىش، تەبىئەت قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش بىلەن سۇرۇشگە ياردەم بېرىدۇ. ھۆقنە قىلىشنىڭ پايدىسى بولماي بەدەننىڭ تارتىشىشى، كۆزنىڭ پۈلتىيىشىغا ئوخشاش يامان ئالامەتلەرنى پەيدا قىلسا، مادىدا ئۇستى تەرەپكە ھەرىكەتلەنگەن بولسا قان ئېلىش زۆرۈر. دورا ئېچىنى سۇرمىسە ناچار ئالامەتلەر كۆرۈلمىگەن تەقدىردىمۇ ئىككى - ئۈچ كۈندىن كېيىن بولسىمۇ قان ئېلىش كېرەك، ئۇنداق قىلىنمىسا خىلىتلارنىڭ بەزى رەئىس ئەزالار تەرىپىگە ھەرىكەت قىلىشىدەك خەۋپ تۇغۇلىدۇ.

10 - پەسىل كىتابنىڭ باشقا قىسمىدىن ئىزدەشكە تېگىشلىك مەزمۇنلار توغرىسىدا

ئېچ سۇرۇش ۋە يۇمشىتىش ئۇچۇن ئېچىلىدىغان، سرتىدىن سۇرۇلىدىغان دورىلار ۋە باشقا دورىلار بىمارنىڭ يېشىغا قاراپ قارايدىندىن ئىزدىلىدۇ. يەككە دورىلار ۋە ئۇلارنىڭ ھەربىرىنى ئىسلاھ قىلىش ۋە ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى يەككە دورىلار قىسمىدىن ئىزدىلىدۇ. ھەب دورىلار قۇرۇپ تاشتەك قاتقاندا ياكى مىجلىدىغان ۋاقىتتا ئەمەس، بەلكى بارماق بىلەن ئەزسە ئېزىلىدىغان ھالەتتە نورمال قۇرۇغاندا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - پەسىل قۇستۇرۇش توغرىسىدا

تېۋىپنىڭ قۇستۇرۇشتىن ئەڭ ئېھتىيات قىلىشى زۆرۈر بولغان كىشىلەر تەبىئىي ھالەتلەر نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا كۆكرىكى تار بولۇپ، نەپەس ئېلىشى نورمالسىز، قان تۆكۈرۈشكە مايىل بولغانلار، بوينى ئىنچىكە كىشىلەر، گېلىدە ياللۇغ پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بارلاردۇر. ئاشقازىنى ئاجىز، بەدىنى بەك سېمىز بولغانلارنىڭ ئېچىنى سۇرۇش، ئورۇق كىشىلەرنىڭ مىزاجى سەپرا بولغانلىقتىن قەي قىلدۇرۇش مۇۋاپىقتۇر. ئادەت نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا قەي قىلىشى تەس بولغان

ياكى قەي قىلىشقا ئادەتلەنمىگەن كىشىلەردۇر. ئۇلار كۆچلۈك قۇستۇرغۇچى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇلسا نەپەس ئەزالىرىنىڭ قان تومۇرلىرى تېزلا يېرىلىپ سىل كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. بىمارنىڭ قەي قىلىشىنىڭ ئاسان ياكى تەسلىكىنى بىلىش تەس بولسا ئاۋۇال يەڭگىل قۇستۇرغۇچىلارنى بېرىپ سىناق قىلىش، قۇسۇشى ئاسان بولسا ئۇنىڭدىن كېيىن خەرىەق ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش كۆچلۈك قۇستۇرغۇچىلارنى بېرىپ قۇستۇرۇشقا بولىدۇ. بىمار قەي قىلىشنى ياقتۇرمايدىغان بولۇپ، قەي قىلدۇرۇش زۆرۈر بولسا ئاۋۇال تەييارلىق خىزمىتى ئىشلىنىپ قەي قىلىشقا ئادەتلەندۈرۈلىدۇ، تەرەتنى بوشىتىدىغان مايلىق غىزالار بېرىلىدۇ، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قۇستۇرۇلىدۇ، قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن شاراب بىلەن ياغلىق غىزالار يېگۈزۈلىدۇ. قۇسۇشتىن بۇرۇن ياخشى غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. بولۇپمۇ قۇسۇشى تەس بولسا تېخىمۇ شۇنداق قىلىنىدۇ، چۈنكى ياخشى نەرسىنى يەپ قۇسۇش، ناچار نەرسىنى يەپ قۇسۇشتىن ياخشىراقتۇر. ئۇ بەزىدە تەبىئەت كۆچى غالىب كېلىپ قۇسمايدۇ. قەي ئۈچۈن مەخسۇس تائام يەپ قۇسقاندىن كېيىن قورساقنى ياخشى ئاچۇرۇپ ئاندىن تائام يېيىش، ئۇسسىسا گۈلاب ئەمەس، ئالما شەربىتى بىلەن سىركەنجۈبىل ئىچىش لازىم، چۈنكى ئۇلار ئۇسسۇزلۇقنى ياخشى پەسەيتىدۇ. قۇسقاندىن كېيىن مۇۋاپىق كېلىدىغان غىزا ئاۋۇال سۇدا قاينىتىپ ئارقىدىن قورۇپ پىشۇرۇلغان چۈجە گۆشىدۇر. بىمار چۈچۈمەل نەرسىلەرنى قۇسسا، بۇنداق نەرسىلەرنى قۇسۇش ئادىتى بولمىسا، تومۇرىدا تەپ بارلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە غىزانى چۈش ۋاقتىغىچە كېچىكتۈرۈشى، غىزادىن بۇرۇن ئىسسىق گۈلاب ئىچىشى لازىم. بىمار سەۋدا قەي قىلسا ئاشقازىنىغا قىزىق سىركىگە چىلانغان بۇلۇتنى قويۇش لازىم. قۇسۇش ئۈچۈن يېيىلىدىغان تائام ھەر خىل بولۇشى لازىم، چۈنكى ئاشقازان بىر خىل تائامغا بەك يېپىشىدىغان بولۇپ، چىقىرىۋېتىشكە بېخىللىق قىلىدۇ. زىيادە قۇسقاندىن كېيىن، قۇچقاچ گۆشى ۋە باچكا گۆشى ئىستېمال قىلىنسا پايدا قىلىدۇ، ئەمما قانىتىنىڭ سۆڭىكى ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدىغان بولغاچقا، ئۇنى يېيىشتىن ئېھتىيات قىلىش، ئارقىدىن مۇنچىغا چۈشۈش لازىم. قەي دورىسى ئىچكەندىن كېيىن بەدەننى چېنىقتۇرۇش، ئېغىر ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، ئارقىدىن كۆن تەك بولغاندا قۇسۇش لازىم. قەي قىلىشتىن بۇرۇن كۆزنى تېڭىق بىلەن، قورساقنى رەخت بىلەن بوش - چىڭ‌لىقنى نورمال قىلىپ تېڭىش لازىم. قۇسۇشقا ياردەم بېرىدىغان نەرسىلەر زاغۇن، تۇرۇپ، تەرەنج (بىر خىل دورا ت)، تاغ ھۆل پىننىسى، پىياز، كۈدە، ھەسەل قوشۇلغان ئارپا ئېشى، تاتلىقلاشتۇرۇلغان باقلا ئۇمىچى، تاتلىق شاراب، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلغان بادام، ياغ قوشۇلغان پېتىر نان، قوغۇن، تەرخەمەك، ئۇلارنىڭ ئۇرۇقلىرى، يىلتىزلىرىنىڭ سوقۇلۇپ تاتلىق

نەرسە قوشۇلغان چىلانمىلىرى ۋە تۇرۇپ شورپىسىدۇر. قۇسۇش ئۇچۇن شاراب ئىچسە ئەمما ئاز كەلگەنلىكتىن قۇستۇرمىسا كۆپ ئىچىش لازىم. مۇنچىغا چۇشكەندىن كېيىن فۇقائ (ئۇ بىر خىل ئىچىملىك بولۇپ، ئارپا ئۇنى ياكى باشقا ئاشلىقلارغا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا - دەرمانلارنى قوشۇلۇپ تەييارلىنىدۇ، پارسچە «بۇزە» دەپ ئاتىلىدۇ - ت) ھەسەل بىلەن ئىچىلسە قۇستۇرىدۇ ۋە ئىچنى سۇرىدۇ. قۇسماقچى بولغان ئادەم تائامنى بەك چايناپ يېمەسلىكى لازىم. كىشىگە خەرىەقە ئوخشاش كۇچلۇك قۇستۇرغۇچى بېرىشكە تېگىشلىك بولسا، توسالغۇ بولمسا ناشتىدا، ياكى كۇندۇزدىن ئىككى سائەت ئۆتۈپ ئۇچەي تازىلانغاندىن كېيىن بېرىش لازىم. قۇسسا تېخى ياخشى، قۇسمسا قۇش پېيىنىڭ يارىمىدە قۇستۇرۇش، ئارقىدىن مۇنچىغا چۇشۇرۇش لازىم. قۇستۇرۇشقا يارىمى بېرىدىغان قۇش پېيىگە خېنە يېغى سۇرۇش لازىم. قۇسۇش ئۇزۇلۇپ قالسا، كۆڭلى ئېلىشسا ئىلمان سۇ ياكى زەيتۇن يېغى ئىچكۇزۇش لازىم، بۇ چاغدا قەي قىلىدۇ ياكى ئىچى سۇرىدۇ. ئاشقازان بىلەن پۇت - قوللار قىزىتىلسا قۇسۇشقا يارىمى بېرىدۇ، چۇنكى ئۇلار كۆڭۇلنى ئېلىشتۇرىدۇ. قەي دورىسى تېز تەسىر قىلىپ قۇستۇرسا، قۇسۇشنى پەسەيتىش، خۇش پۇراق ماتېرىياللارنى پۇرىتىش، پۇت قوللىرىنى چىمدىش، مۇڭاپىق مىقداردا سىركە ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئارقىدىن ئازراق مەستكى بىلەن ئالما، بېھى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىلگىنكى، ھەرىكەت قەينى كۆپەيتىدۇ، جىملىق ئازايتىدۇ. ياز قەي قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قەي قىلىش ئادىتىگە ماس كەلمەيدىغان كىشىلەر ئۇچۇن ياز ۋاقتى قەي قىلدىغان ئەڭ ياخشى ۋاقىت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قەي بىرىنچىدىن، ئۇچەيدىكى ئەمەس، ئاشقازاندىكى ماددىلارنى، ئىككىنچىدىن، باش ۋە پۇتۇن بەدەندىكى ماددىلارنى تازىلايدۇ، ئۇچەيلەردىكى ماددىلارنى تارتىدۇ. سىز قەي قىلىشنىڭ پايدىلىق بولغانلىقىنى قەيدىن كېيىن بەدەندە يەڭگىللىك سېزىلىش، ئىشتىھا، تومۇر، نەپەسنىڭ ياخشىلىنىشى، شۇنداقلا باشقا قۇۋۋەتلەرنىڭ ئەھۋالىدىن بىلۇالالايسىز. قەي دورىسى خەرىەق ۋە ئۇ قوشۇلغان دورىلارغا ئوخشاش كۇچلۇك دورا بولسا دەسلەپتە ئاشقازاندا بىر نەرسە قاتتىق چاققاندەك ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ ھەم كۆيۇشىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئېغىزدىن شالۇ ئېقىشقا باشلايدۇ، ئارقىدىن كۆپ قېتىم بەلغەملىك قەي، ئارقىدىن سۇزۇك ماددا كېلىدۇ، ئاشقازانىنىڭ چېقىپ ئاغرىشى كۆڭۇل ئاينىش ۋە غەش بولۇشتىن باشقا ئەگەشمە ئالامەتلەرنى پەيدا قىلماستىن بىر خىل ھالەتتە داۋاملىشىدۇ، بەزىدە ئىچى سۇرىدۇ، تۆتىنچى سائەتتە بۇ ئالامەتلەر پەسىيىپ بىمار تىنچلىنىشقا باشلايدۇ. قەي قىلىش زىيان قىلغان بولسا قەي قىلىش تەس بولىدۇ، كۆڭۇل غەش بولىدۇ، تارتىشىش، كۆز پۇلتىيىپ قېلىش، كۆز زىيادە قىزىرىش، تەرلەش، ئاۋاز پۇتۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۇلىدۇ، بۇ

چاغدا ۋاقتىدا چارە قىلىنمىسا ئۆلۈم خەۋپى كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭغا قىلىنىدىغان چارە ھۆقنە قىلىش، ھەسەل، ئىلمان سۇ، سەۋسەن يېغىغا ئوخشاش زەھەر قايتۇرۇش رولى بولغان ياغلارنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلىشقا ئۇندەشتۇر، چۈنكى قەي قىلسا بوغۇلۇپ قېلىشتىن قۇتۇلۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلىشتىن ئاۋۋال ھۆقنە تەييارلاپ قويۇش لازىم. قەي قىلدۇرۇش ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر ئىستىسقا، تۇتقاق كېسەل، مالىخولىيا، جوزام، نۇقرەس، ئىرقۇنسىماغا ئوخشاش تەستە ساقىيىدىغان سوزۇلما كېسەللىكلەردۇر. قەي قىلىش پايدىلىق بولۇش بىلەن بىرگە يەنە بەزى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، مەسىلەن: قۇلاق ئېغىرلىشىشقا ئوخشاش. قەيگە ئۇلاپلا قان ئېلىشقا بولمايدۇ، بەلكى ئۈچ كۈندىن كېيىن ئېلىش لازىم، بولۇپمۇ ئاشقازان ئېغىزىدا خىلىت بولسا تېخىمۇ شۇنداق قىلىش لازىم. كۆپ ھاللاردا خىلىت سۈيۇق بولغانلىقى ئۈچۈن قەي قىلىش تەس بولىدۇ، بۇ چاغدا ئانار ئۇرۇقى تالقىنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق خىلىتنى قويۇلدۇرۇش كېرەك. بىلگىنكى، قەيدىن كېيىن جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنىڭ كۆرۈلۈشى بۇزۇلغان تائامنىڭ ئۈچەيگە ھەيدەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ خىل ئىچ سۇرۇشتىن كېيىن قەي قىلىش ئۇنىڭ ئالامەتلىرىدىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاغرىق سەۋەبىدىن قەي قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى ياز كۈنلىرىنىڭ چۈش ۋاقتىدۇر. قەي قىلىش بەدەنگە پايدىلىق، كۆزگە زىيانلىقتۇر. ھاملىدار ئاياللار قەي قىلماسلىقى لازىم، چۈنكى ئۇلارنىڭ ھەيزىدىن كەلگەن كېرەكسىز ماددىلار قەي بىلەن ھەيدەپ چىقمايدۇ، ھېرىپ - چارچاش ئۇلاردا قەينى قوزغىتىدۇ، بۇ چاغدا ئۇنى پەسەيتىش لازىم، ئەمما باشقىلارغا قەي كەلسە قۇسۇشىغا ياردەم بېرىش لازىم.

12 - پەسىل قەي قىلغانلار قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار توغرىسىدا

كىشى قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن بېشىدا پەيدا بولغان ئېغىرلىقنى تۇيۇشتىن ئۈچۈن سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان سىركە بىلەن ئېغىزىنى چايقىشى، يۈزىنى يۇيۇشى، ئالما سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا مەستىكى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشى، يەپ - ئىچىشتىن ئۆزىنى تارتىشى، ئارام ئېلىشى، قوۋۇرغىلىرىنى مايلىشى، مۇنچىغا كىرىپ تېز يۇيۇنۇپ تېز چىقىشى لازىم. تائام يېيىشكە تېگىشلىك بولسا، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، مەززىلىك ياخشى غىزادىن ئاز مىقداردا يېسە بولىدۇ.

13 - پەسل قەينىكى پايدىلىرى توغرىسىدا

بۇقرات ئىككىنچىسى بىرىنچىسىنىڭ كېمىنى تولۇقلىشى ۋە ئاشقازاندىكى ماددىنى چىقىرىش ئۇچۇن ئايدا ئارقىمۇئارقا ئىككى قېتىم قەي قىلىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئۇ يەنە ساقلىقنى ساقلاش ئۇچۇن كۆپ قەي قىلىشتىن چەكلەيدۇ.

بۇنداق قەي بەلغەم بىلەن سەپرانى سۇرۇپ چىقىرىپ ئاشقازاننى تازىلايدۇ. ئۇ ئۇچەيلەرگە قۇيۇلغان سەپرانى ئەكى ياخشى تازىلايدۇ، باشىنىڭ ئېغرىشىشىنى يوقىتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ، سېسىق كېكىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئاشقازانغا سەپرا قۇيۇلۇش سەۋەبىدىن يېگەن تائامى بۇزۇلىدىغان كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ، چۇنكى بۇنداق كىشىلەر تائامدىن ئاۋۇال قەي قىلسا تائام پاكىز ئاشقازانغا كىرگەن بولغاچقا، مايدىن سەسكىنىش، ئىشتىھاسىزلىق ۋە ئۆتكۇر، چۇچۇمەل، قىرتاق نەرسىلەرنى ئارزۇ قىلىشتەك خاھىشلار تۇگەيدۇ. قەي قىلىش يەنە بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، بۆرەك، دوۋساق يارىسى قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ. ئۇ جوزام، رەڭگرويىنىڭ ناچارلىشىشى، ئاشقازان مەنبەلىك تۇتقاق كېسەل، يەرقان، تىك ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش، رەئىشە، پالەچ قاتارلىقلار ئۇچۇن كۇچلۇك ئىلاج بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، ئۇ يەنە كالا تەمرەتكىسى بىمارلىرى ئۇچۇن ياخشى ئىلاجلاردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا مەلۇم ۋاقىت ياكى كۇن بەلگىلىمەستىن ئايدا بىر - ئىككى قېتىم تۇق قورساق قەي قىلىشمۇ ياخشى ئىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قەي قىلىش مىزاجى سەپرا بولغان ئورۇق كىشىلەرگە ئەكى ماس كېلىدۇ.

14 - پەسل زىيادە قەينىكى زىيانلىرى توغرىسىدا

زىيادە قەي قىلىش ئاشقازانغا زىيانلىق بولۇپ، زەئىپلەشتۇرىدۇ ۋە ئۇنىڭغا ماددىلارنىكى قۇيۇلۇشغا سەۋەب بولىدۇ، كۆكرەك، كۆز، چىشقا، باشىنىڭ ئاشقازان شېرىكچىلىكىدە پەيدا بولغان ئاغرىقىدىن باشقا ئاغرىقلىرىغا ھەم ئۇنىڭ تۆۋەنكى ئەزالار سەۋەبىدىن پەيدا بولمىغان ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.

زىيادە قەي قىلىش جىگەر، ئۆپكە ۋە كۆزگە زىيان قىلىدۇ، بەزىدە بەزى تومۇرلارنىكى

يېرىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنى تېز تويۇشقا مايىل بولغاچقا غىزالىنىپ بولۇپلا قەيى قىلىشقا ئالدىرايدۇ. بۇ ھال سوزۇلما خاراكتېرلىك يامان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن يېمەك - ئىچمەكنى تەڭشەپ يەپ بەك تويۇنۇش (سېسىق كېكىرگۈچە يېيىش)تىن ساقلىنىش لازىم.

15 - پەسىل قەيى قىلغۇچىلاردا كۆرۈلىدىغان ئەھۋاللارنى ئوڭشاش توغرىسىدا

ئىلگىرى قەيى قىلىش تەس بولۇش توغرىسىدا زۆرۈر گەپلەرنى قىلغان ئىدۇق. قەيىدىن كېيىن قوۋۇرغا ئاستىلىرىدا تارتىشىش، ئاغرىش سېزىمى بولۇشقا كەلسەك، ئىسسىق سۇ، يۇمشىتىش رولى بولغان ياغلار ۋە ئوتلۇق لوڭقا قويۇشلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش پايدا قىلىدۇ. ئاشقازاندا قالىدىغان بىر نەرسە چاققانىدەك ئاغرىش سېزىمىغا كەلسەك، تېز ھەزىم بولىدىغان ياغلىق شورپا ئىچىش، يەرلىك ئورۇننى بىنەپشە يېغى بىلەن خەيرىگۈل يېغىغا ئاز مىقداردا موم قوشۇپ سۈرۈش ئارقىلىق يوقىتىلىدۇ. قەيى قىلىپ بولغاندىن كېيىن ھېچ تۇتسا ھەمدە ھېچ بىلەن قان يانسا ئۇسسىتىش ۋە ئىسسىق سۇنى بىر يۇتۇم، بىر يۇتۇمدىن بېرىش ئارقىلىق پەسەيتىلىدۇ. قەيى بىلەن بىرگە قان يانسا ئۇنىڭ ئەھۋالىنى قەينىڭ زىيانلىرى توغرىسىدىكى پەسلىدە دېگەن ئىدۇق. قەيدىن كېيىن كۆرۈلىدىغان تىتانۇس، سوغۇقتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر، بىخۇد ئۇيقۇ، ئاۋازنىڭ پۈتۈشى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن پۈت - قوللار تېڭىلىدۇ، ئاشقازانغا سۇزاپ، ئاغىچا قاينىتىلغان ياغ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل بىلەن ئىلمان سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇ بىخۇد ئۇخلايدىغانلارغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ ۋە قۇلقىغا تېمىتىلىدۇ.

16 - پەسىل زىيادە قەيى قىلغانلارغا قىلىنىدىغان تەدبىرلەر توغرىسىدا

قەيى قىلىش زىيادە بولسا زىيانىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بىمار ھەر خىل چارىلەر بىلەن ئۇخلىتىلىدۇ، پۈت - قوللىرى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن تېڭىلغاندەك تېڭىلىدۇ.

ئاشقازىنىغا قۇۋۇەتلىگۈچى ۋە قورۇغۇچى زىماتلار چېپىلىدۇ. قەي قان يانغۇدەك دەرىجىدە كۆچلۈك بولسا مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈتكە 126 گىرام شاراب ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، چۈنكى قەي دورىسىنىڭ تەسرىنى سۇسلاشتۇرۇپ قان توختىتىدۇ، تەرەتنى بوشىتىدۇ. كۆكرەك ۋە ئاشقازان ئەتراپلىرىدا قان ئۈيۈپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن قار بىلەن سوۋۇتۇلغان سىركەنجۈبىل ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە سېمىزئوت سۈيىگە گىل ئەرمىنى قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ پايدا قىلىدۇ. دورىنى زىيادە ئىچكەن ئادەم ئۇنىڭدىن يۇتۇملاپ ئىچسە قۇستۇرىدۇ. ھەر خىل دەرىجىدىكى قۇستۇرغۇچى دورىلار، بولۇپمۇ خەربەق ۋە ئۇلارنى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇللىرى قارابادىن ۋە يەككە دورىلار قىسمىدىن ئىزدەلسە بولىدۇ.

17 - پەسىل ھۆقنە قىلىش توغرىسىدا

ھۆقنە قىلىش ئۇچەيلەردىكى كېرەكسىز ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىش، بۆرەك، دوۋساق ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، ئىششىقلىرىنى تارقىتىش، قۇلۇنجى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، ئۇستۇنكى رەئىس ئەزالاردىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تارتىش جەھەتلەردە ياخشى ئىلاجلاردىن ھېسابلىنىدۇ. ئەمما ئۆتكۈر ھۆقنە جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، تەپ پەيدا قىلىدۇ. ھۆقنە قىلىش ئارقىلىق ھەر خىل ئىستىفراغلاردىن قالغان كېرەكسىز ماددىلارنى چىقارغىلى بولىدۇ.

ھۆقنىنىڭ شەكلى ۋە ھۆقنە قىلىش ئۇسۇلى قۇلۇنجى بابىدا بايان قىلىنىدۇ. ھۆقنە قىلىشتىكى ئەڭ ياخشى بەدەن ھالىتى ئوڭدا يېتىش، ئۇنىڭدىن قالسا ئاغرىق تەرەپنى بېسىپ يېنىچە يېتىش، ھۆقنە قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى ھاۋا سوغۇق ۋاقىتتۇر، چۈنكى ھاۋا سوغۇق بولسا بىمارنىڭ كۆڭلى غەش بولۇش، بىئارام بولۇش ۋە ھوشسىزلىنىشتەك ھالەتلەرنىڭ پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

مۇنچىغا چۈشۈش خىلتىلارنى قوزغىتىدۇ ۋە تارقىتىدۇ. ھۆقنە تۇرۇپ قالغان خىلتىلارنى تارتىپ چىقىرالىشى كېرەك، شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپ ھاللاردا ھۆقنىدىن بۇرۇن مۇنچىغا چۈشۈش چەكلىنىدۇ. تەپ ياكى باشقا كېسەللىك سەۋەبىدىن ھۆقنە قىلىشقا تېگىشلىك بولسا، ئەمما بىمارنىڭ ئۆچىيىدە توسۇلۇش بولغانلىقتىن ھۆقنىنى ماڭدۇرۇش مۇمكىن بولمىسا مەقئەت، كىندىك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىغا قىزىتىلغان جاۋرەس (بىر خىل ئاشلىق ت) بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە بولىدۇ.

18 - پەسىل تىلالار توغرىسىدا

تىلا (سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان سۇيۇق دورا - ت) كېسەللىكنىڭ ئۆزىگە بىۋاستە تەسىر قىلىدىغان ئىلاجلاردىندۇر. بەزىدە بىر خىل دورىنىڭ سىڭىشچان ۋە سىڭىشى تەس بولغان ئىككى خىل قۇۋۋىتى بولىدۇ. سىڭىشچان قۇۋۋىتىگە بولغان ئېھتىياج تەستە سىڭىدىغان قۇۋۋىتىگە بولغان ئېھتىياجدىن كۆپرەك بولىدۇ. دورىنىڭ بۇ ئىككى خىل قۇۋۋىتى تەڭ مىقداردا بولسىمۇ ئەزاغا سۈرۈلگەندىن كېيىن سىڭىشچان قۇۋۋىتى تەسىر قىلىپ، سىڭىشى تەس بولغان قۇۋۋىتى تەسىر قىلالمايدىغان بولسا ئۇنىڭغا سىڭىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان دورا قوشۇلىدۇ، مەسىلەن: خانازىر (چاشقان يارىسى) كېسەللىكىدە يۇمغاقسۇتكە ئارپا تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپقانغا ئوخشاش.

زىماتلار تىلالارغا ئوخشايدۇ، پەرقى، زىماتلار قويۇق، تىلالار سۇيۇق بولىدۇ. تىلالارنى كۆپ هاللاردا رەختكە سۈرۈپ ئىشلىتىش زۆرۈر بولىدۇ. جىگەر ۋە يۈرەككە ئوخشاش رەئىس ئەزالارغا تىلا سۈرۈشكە تېگىشلىك بولۇپ، توسالغۇ بولمىسا رەخت ئۇدخامنىڭ ئىسى بىلەن ئىسلانغاندىن كېيىن تىلا سۈرۈلۈپ چاپلانسا تىلادا رەئىس ئەزالارغا ياقىدىغان خۇش پۇراق هاسىل قىلغىلى بولىدۇ.

19 - پەسىل نۇتۇللار توغرىسىدا

نۇتۇل قىلىش[1] باش ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئەزالاردىكى ماددىلارنى تارقىتىش ۋە مىزاجنى ئۆزگەرتىش جەھەتتە ياخشى ئىلاجلاردىن بولۇپ هېسابلىنىدۇ. ئەزاغا ئىسسىق هەم سوغۇق نۇتۇللارنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولۇپ، كېرەكسىز ماددىلار قۇيۇلۇۋاتقان بولسا دەسلەپتە قىزىق نۇتۇل، ئارقىدىن چىڭىشى ئۇچۇن سوغۇق نۇتۇل ئىشلىتىلىدۇ، ئەكسىچە بولسا دەسلەپتە سوغۇق نۇتۇل ئىشلىتىلىدۇ.

---

① نۇتۇل قىلىش — بۇ دورىلىق گىياهلارنى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەمنى چىقارغاندىن كېيىن سۇيىنى ئىلمان ياكى قىزىق هالەتتە ئەزاغا جىرغىتىپ قۇيۇشنى كۆرسىتىدۇ — سەئىد هەسسام.

20 - پەسىل قان ئېلىش توغرىسىدا

قان ئېلىش ئومۇمىي ئىستىفراغ بولۇپ، تومۇرلاردىكى هەممە خىلىتلارنى ئوخشاش چىقىرىدۇ. ئىككى خىل كىشىدىن، يەنى، بىرى، قېنى كۆپەيسە بەزى كېسەللىكلەر پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بولغان كىشىدىن، يەنە بىرى، بۇ كېسەللىكلەر كۆرۈلگەن كىشىدىن قان كۆپ بولغانلىقى ياكى قان ناچار بولغانلىقى ياكى هەر ئىككى سەۋەبتىن قان ئېلىنىدۇ.

قان كۆپەيسە پەيدا بولۇش ئېھتىماللىقى بولغان كېسەللىكلەر ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، قاندىن بولغان نۇقرەس، قاندىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئۆپكىدىكى قىل قان تومۇر يېرىلىشتىن بولغان قان تۈكۈرۈش، قان كۆپەيسە تومۇر يېرىلىش، تۇتقاق كېسەل، سەكتە، مالىخوليا، قاندىن بولغان بوغما كېسەل، ئۇچەي ئىششىقلىرى، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقلىرى، ئېقىۋاتقان بۇۋاسىر قېنىنىڭ توختاپ قېلىشى، هەيزىنىڭ توختاپ قېلىشى قاتارلىقلاردۇر. بۇ ئىككى خىل كېسەللىكتىكى قانىنىڭ رەڭگى ئەسلىدە كۈل رەڭ، ئاق، كۆك بولغانلىقى ئۈچۈن قان ئېلىشنىڭ زۆرۈرلۈكىگە دالالەت قىلمايدۇ. قان كۆپەيسە پەيدا بولۇش ئېھتىماللىقى بولغان كېسەللىكلەر ئىچىدە يەنە مىزاج ئىسسىق بولۇش بىلەن بىرگە ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىشىش بار بولۇپ، بۇ خىل كېسەللىك پەيدا بولمىغان تەقدىردىمۇ ئەتىياز پەسلىدە قان ئېلىش مۇۋاپىقتۇر.

ئۇرۇلۇپ - سوقۇلۇپ زەخمىلەنگەن كىشىلەردىن زەخمە ئېغىر بولمىغاچقا قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولمىسىمۇ، ياللۇغ پەيدا بولۇشتىن ئېھتىيات قىلىش، ياللۇغ پەيدا بولغان بولسا پىشىشتىن ئاۋۋال ئېغىز ئېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن قان ئېلىنىدۇ.

بىلىش لازىمكى، بۇ كېسەللىكلەرنىڭ كۆرۈلۈش ئېھتىماللىقى بولسا ئەمما كۆرۈلمىگەن بولسا قان ئېلىش بەكرەك زۆرۈر بولىدۇ. كۆرۈلگەندىن كېيىن دەسلەپكى مەزگىللەردە ئەسلا قان ئېلىنمايدۇ، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا قان ئېلىش كېرەكسىز ماددىلارنى سۈيۈلدۈرۈپ بەدەندە ئاقتۇرۇپ ساپ قانغا ئارىلاشتۇرىدۇ. قان ئېلىنغان تەقدىردىمۇ تېگىشلىك ماددا چىقماي، ماددىنىڭ تېخىمۇ كۆپىيىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. ماددىنىڭ پىشقانلىقى ئاشكارىلانسا، كېسەللىك دەسلەپكى ۋە ئاخىرقى باسقۇچىدىن ئۆتسە، قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولۇپ، توسالغۇ بولمىسا قان ئېلىنىدۇ. كېسەللىك قوزغالغان كۈندە قان ئېلىش ياكى ئىستىفراغ قىلىشقا بولمايدۇ، بەلكى ئارام ئېلىش ۋە

ئۇخلاش لازىم. كېسەللىكتە بىرقانچە بوھران كۆرۈلگەن بولۇپ، بۇ بوھران ئۇزۇن داۋاملاشسا كۆپ قان ئېلىشقا ئەسلا بولمايدۇ، بەلكى ئىمكانىيەت بولسا پەسەيتىلىدۇ، ئىمكانىيەت بولمسا ئاز مىقداردا قان ئېلىنىدۇ ھەمدە شارائىت يار بەرسە كېيىن بىرقانچە قېتىم قان ئېلىشقا شارائىت ھازىرلاش، بوھرانغا تاقابىل تۇرۇش ئۈچۈن بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش مەقسىتىدە مەلۇم مىقداردا قان ساقلاپ قېلىنىدۇ. قىش پەسلىدە ئۇزۇن ۋاقىت قان ئېلىنمىغاچقا ئۇستىخانىلار ئاغرىسا قان ئېلىنىدۇ ۋە مەلۇم مىقداردا قان ساقلاپ قېلىنىدۇ. قان ئېلىش ئارقىلىق ماددا قارشى تەرەپكە تارتىلسا تەبىئەت كۈچى ئۇنى كۆپ تۇتۇۋالىدۇ. قانىنى كۆپ ئالغانلىقتىن قۇۋۋىتى ئاجىزلسا بەدەندە خىلتلار كۆپىيىدۇ، ئادەتتىن تاشقىرى تاسادىپىيلىق سېزىلگەن بولغاچقا قان ئېلىشنىڭ دەسلىپىدە ھوشسىزلىنىش كۆرۈلىدۇ. قان ئېلىشنىڭ ئالدىدا شۇنداقلا ھوشسىزلىنىش كۆرۈلۈشتىن بۇرۇن قەي قىلدۇرۇش ئۇنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بىلگىنكى، قان ئېلىش ماددىلارنى قوزغىتىدۇ. قۇلۇنجى كۆرۈلگەندە كۆپ ھاللاردا قان ئېلىنمايدۇ. ھامىلدار ۋە ھەيزدار ئاياللاردىن ئېغىر قان تۇكۇرۇشنى توختىتىشقا ئوخشاش چوڭ زۆرۈرىيەت بولمسا قان ئېلىنمايدۇ، بۇ زۆرۈرىيەت بولسا بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ يار بېرىشگە قارىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ۋە ئەڭ مۇھىمى ھامىلدار ئاياللاردىن ئەلۋەتتە قان ئالماسلىق لازىم، بولمسا ھامىلسى ئۆلىدۇ. بىلىش لازىمكى، بەدەندە ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشىنىڭ مەزكۇر ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن ھامان قان ئېلىش زۆرۈر بولۇۋېرمەيدۇ، بەلكى بەدەنگە خام خىلتلار قېيىپ قالغاندا قان ئېلىنسا بەزىدە زىيانلىق بولىدۇ. چۈنكى ماددا پىشمىغان ھالەتتە قان ئېلىنسا بىمارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يېتىش ئېھتىمالى بولىدۇ. ئەمما بەدەندە سەۋدا خىلتى غالىب كەلگەن بولۇپ، ئىچىنى سۇرۇش ئارقىلىق ئىستىفراغ قىلىش مۇمكىن بولمسا كېيىن بايان قىلىنىدىغان شەرتلەرگە ئاساسەن چىققان قاننىڭ رەڭگىگە ۋە بەدەننىڭ تارتىشىش ئەھۋالىغا دىققەت قىلغان ھالەتتە قان ئېلىنسا بولىدۇ. چۈنكى، بەدەندە تارتىشىشنىڭ كۆرۈلۈشى قان ئېلىنسا بولىدىغانلىقىغا دالالەت قىلىدۇ. كىشىنىڭ بەدىنىدە ياخشى قان ئاز، ناچار خىلتلار كۆپ بولغاندا قان ئېلىنسا ياخشى خىلتلار تارتىلىپ، ناچار خىلت قالىدۇ. قېنى ناچار، ئاز بولسا ياكى مايىللاشسا زىيىنى چوڭ بولىدىغان ئەزاغا مايىللاشسا، قان ئېلىشتىن باشقا چارە بولمسا ئاز مىقداردا قان ئېلىنىدۇ، ئارقىدىن ياخشى غىزا بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلۇپ، يەنە بىر قېتىم قان ئېلىنىدۇ. ناچار قان چىقىپ كېتىپ ئورنىنى ياخشى قان ئىگىلىشى ئۈچۈن بىرقانچە كۈندىن كېيىن يەنە قان ئېلىنىدۇ. بەدىنىدە سەپرا خاراكتېرلىك ناچار خىلتلار بولسا دەسلەپتە ئىچىنى سۇرۇش ياكى قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق ھەيدەپ چىقىرىلىدۇ ياكى ماددا تىنچلاندۇرۇلىدۇ،

بىمار ئارام ئېلىشقا دەۋەت قىلىنىدۇ. ماددا قويۇق بولسا قەدىمكىلەر بىمارنى مۇنچىغا چۈشۈرۈش ۋە ئىشلىرىنى بېجىرىش ئۈچۈن يول مېڭىشقا دەۋەت قىلاتتى، بەزىدە قان ئېلىشنىڭ ئالدى - كەينىدە زۇپا ۋە ھاشا بىلەن قاينىتىلىپ ئۇچۇچانلاشتۇرۇلغان سىركەنجۈبىل ئىچكۈزەتتى.

بىماردا تەپ بولغانلىقتىن بەدەن قۇۋۋىتى زەئىپلەشكەن ياكى ناچار خىلتلار پەيدا بولغان ئەھۋالدا قان ئېلىش زۆرۈر بولسا ئىلگىرى ئېيتقىنىمىزدەك، قان بۆلۈپ ئېلىنىدۇ.

قان ئىنچىكە ئاقتۇرۇلسا قۇۋۋىتىنى ياخشىراق ساقلىغىلى بولىدۇ، ئەمما بۇ چاغدا قانىنىڭ سۈزۈك، سۇيۇق قىسمى ئېقىپ كېتىپ قويۇق، دۇغ قىسمى قېپقالىدۇ. قان تۇم ئاقتۇرۇلسا ھوشسىزلاندۇرۇشقا مايىلراق، تازىلىشى ياخشىراق، زەخمىنىڭ ساقىيىشى ئاستىراق بولىدۇ. قانىنى تەييارلىق قىلىش مەقسىتىدە ۋە سېمىز كىشىلەردىن بۇنداق ئاقتۇرۇش ياخشى بولىدۇ، بەلكى قىش پەسلىدە قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولسا قانىنىڭ ئۈيۈپ قالماسلىقى ئۈچۈن بۇنداق ئېلىش تېخىمۇ ياخشىدۇر. ياز پەسلىدە قان ئېلىش زۆرۈر بولسا قانىنى ئىنچىكە ئاقتۇرۇش ياخشىراقتۇر. قان ئېلىنغۇچى ئوڭدا يېتىشى لازىم، شۇنداق قىلغاندا قۇۋۋىتىنى ياخشىراق ساقلاپ قالغىلى، ھوشسىزلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۆتكۈر تەپلەر ۋە ئۆتكۈر بولمىغان تەپلەرنىڭ باشلىنىش دەۋرى ھەم قوزغىلىدىغان كۈنلىردە قان ئېلىشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. تەشەننۇج بىرگە كۆرۈلىدىغان تەپلەردە قان ئاز ئېلىنىدۇ.

تەشەننۇج كۆرۈلسە ئۇيقۇنى قاچۇرىدىغانلىقى، كۆپ تەرلىتىدىغانلىقى ۋە قۇۋۋىتىنى زەئىپلەشتۈرىدىغانلىقى ئۈچۈن قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولسا چىقىرىشقا تېگىشلىك قاندىن مەلۇم مىقداردا ساقلاپ قېلىش كېرەك. شۇنىڭدەك تەپ كۆرۈلگەن ئەمما ئۇ ئوفۇنەت سەۋەبىدىن بولمىغاندا قان ئېلىش زۆرۈر بولسا تەپنىڭ تارقىلىشىغا ياردەمى بولۇشى ئۈچۈن ئېلىشقا تېگىشلىك قاندىن مەلۇم مىقداردا ساقلاپ قېلىش لازىم. تەپنىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولمىسا، بەدەنده ئوفۇنەت كۆرۈلمىگەن بولسا قان ئېلىشتا ئىلگىرى ئېيتىلغان 10 خىل قانۇنىيەتكە قارىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈيدۈككە قارىلىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل، قىيامى قويۇق بولسا، تومۇر چوڭ سوقسا، بەدەن كۆپۈشكەن بولسا، تەپ تېز قوزغالمايدىغان بولسا ئاشقازان تائامدىن بوشىغان ۋاقىتتا قان ئېلىنىدۇ. ئەمما سۈيدۈك سۇيۇق، رەڭگى ئوت رەڭ، بەدەن كېسەللىك باشلانغاندىن باشلاپ ئورۇق بولسا قان ئېلىشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ.

تەپ ئارىلاپ پەسەيسە شۇ ۋاقىتتا قان ئېلىنىدۇ، بۇ ۋاقىتتا تەپتە تىترەشنىڭ بار - يوقلۇقىغا قارىلىدۇ، تىترەش كۈچلۈك بولسا قان ئېلىنمايدۇ، قان ئالغاندا چىققان قانىنىڭ رەڭگىگە قارىلىدۇ، قان سۇيۇق، ئاققا مايىل بولسا دەرھال توختىتىلىدۇ، ئومۇمەن سەپراغا

مەنسۇپ خىلىتلار ۋە سوغۇق خىلىتلارنى قوزغىتىپ قويۇشتەك ئىككى ھالەتنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ئىبارەت قىلىندۇ. تەپتە قان ئېلىش زۆرۈر بولسا تۆت ياشتىن كىيىن قان ئېلىشقا يول قويۇلمايدۇ، دېگەن گەپكە ئىتىبار بېرىلمەيدۇ. زۆرۈر بولسا 40 ياشتىن كىيىنمۇ قان ئېلىشقا يول قويۇلىدۇ، بۇ جالىنۇسنىڭ كۆزقارىشىدۇر. ھالبۇكى، ئالامەتلىرىگە قاراپ قان ئېلىشنى ئىلگىرى - كىيىن قىلغان ياخشىراقتۇر. ئالامەتلىرىدىن ياخشى بىلگىلى بولمىسا، ئىلگىرىكى 10 ئىشقا رىئايە قىلغاندىن كىيىن ھەرقانداق ۋاقىتتا قان ئېلىنسا بولىدۇ. تەن قۇرۇلۇشى ياش، بەدەن قۇۋۋىتى ۋە باشقىلار يول قويغان ئەھۋالدا تەپلەردە قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولمىسىمۇ قانىنى ئازايتىش ئارقىلىق تەبىئەتنىڭ ماددا ئۇستىدىن غالىب كېلىشىگە ياردەم بېرىش ئۈچۈن قان ئېلىنىدۇ. قاندىن بولغان تەپلەرنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئاز، ماددا پىشقان مەزگىلىدە كۆپ قان ئېلىش ئارقىلىق ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. كۆپ ھالىلاردا ماددا قان ئېلىش جەريانىدا تازىلىنىدۇ. مىزاجى زىيادە سوغۇق بولغانلار، زىيادە سوغۇق شەھەرلەردە ياشىغۇچىلار، بەدىنىدە قاتتىق ئاغرىق كۆرۈلگەنلەردىن، شۇنداقلا ماددىلارنى تارقىتىدىغان مۇنچىغا چۈشكەن، جىما قىلغاندىن كىيىن، ئىمكانىيەت بولسا 14 ياشتىن تۆۋەن بولغانلار ۋە ياشانغانلاردىن تەن تۈزۈلۈشى ياخشى، مۇسكۇللىرى چىڭ، تومۇرلىرى كەڭ ۋە كۆپكەن، رەڭگى قىزىل بولمىسا قان ئېلىنمايدۇ.

يېشى كىچىكلەردىن قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولسا ئاز - ئازدىن ئېلىنسا بولىدۇ. زىيادە ئورۇق، زىيادە سېمىز، بەدىنى بوش، ئاق بولغان ياكى قېنى قېچىپ سارغايغان ئادەملەردىن ئىمكانقەدەر قان ئالماسلىق يەنە ئۇزاق مۇددەت كېسەل تارتقان ئادەمدىن قان ئالماسلىق لازىم. ئەگەر قېنى بۇزۇلغان بولۇپ، قان ئېلىش زۆرۈر بولسا قان ئېلىش، ئەمما چىققان قانىنىڭ قانداقلىقىغا دىققەت قىلىش، قويۇق بولسا ئېلىش، ئاق، سۇيۇق بولسا دەرھال توختىتىش لازىم، بولمىسا چوڭ خەتەر كېلىپ چىقىدۇ. يەنە ماددا ئىستىفراغ بولۇشىنىڭ ئورنىغا تومۇرلارغا خام ھالەتتە تارتىلماسلىقى ئۈچۈن قورساق توق ھالەتتە قان ئېلىشتىن ئىبارەت قىلىش لازىم. يەنە شۇنىڭدەك ئاشقازان - ئۆچەيلەردە ماددا قېيىپ قالغانلىقتىن ئېغىرلىق سېزىلگەن ۋاقىتتىمۇ قان ئالماسلىق، بەلكى ماددىنى ئاشقازان ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىدىن قەي بىلەن، تۆۋەنكى ئۆچەيلەردىن مۇمكىن بولىدىغان تەدبىرلەر بىلەن، ئاددىيسى ھۆقنە بىلەن ئىستىفراغ قىلىشقا تىرىشىش لازىم. سېسىق كېكىرگەن ئادەمدىن تامىقى ھەزىم بولغانغا قەدەر قان ئېلىشتىن ئىبارەت قىلىنىدۇ، شۇنىڭدەك ئاشقازان ئېغىزى سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەن ياكى ئاجىزلاشقان، ئاشقازىنىدا سەپرا پەيدا بولۇشقا مايىللاشقان كىشىلەردىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ، بولۇپمۇ ناشتىدا قان ئېلىش تېخىمۇ چەكلىنىدۇ. ئاشقازان ئېغىزى سەزگۈرلۈكىنىڭ ئېشىپ كېتىشى غىدىقلىغۇچى

نەرسىلەرنى يۇتقاندا بىئارام بولۇشتىن، ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئاجىزلىشىشى ئىشتىهاسىزلىق ۋە ئاشقازان ئېغىزى ئاغرىشتىن، ئاشقازان ئېغىزىنىڭ سەپرانى قوبۇل قىلىشقا مايىل بولۇشى ۋە كۆپ پەيدا بولۇشى داۋاملىق كۆڭۈل ئېلىشىش، سەپرا قەي قىلىش ۋە ئېغىزنىڭ ئاچچىق بولۇشىدىن بىلىنىدۇ. بۇلارنىڭ ئاشقازان ئېغىزى ئەھۋالىنىڭ ياخشىلىنىشى ئۈچۈن تەدبىر قىلىنماي تۇرۇپ قان ئېلىنسا چوڭ خەتەر كېلىپ چىقىدۇ، ھەتتا بەزىلىرى ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاشقازان سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەن ۋە ئاجىزلاشقانلارغا خۇش پۇراق چۈچۈمەل مېۋە قىيامىغا مىلەنگەن ياخشى نان بىرقانچە لوقما يېگۈزۈلىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئاجىزلىشىشى مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىدىن بولسا خۇش پۇراق دورا - دەرمانلار قوشۇلغان شېكەر سۇيى، ئىپار قوشۇلغان نەئنائ شارابى ياكى ئىپار قوشۇلغان مىئە[1] شەربىتىگە چىلانغان نان يېگۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قان ئېلىنىدۇ. ئاشقازىنىدا سەپرا پەيدا بولۇشقا مايىل بولغانلارغا كۆپ مىقداردىكى ئىلمان سۇغا مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىچكۈزۈلۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىرقانچە لوقما تائام يېگۈزۈلۈپ، ئازراق ئارام ئالدۇرغاندىن كېيىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن بىمارنىڭ بەدىنى كۆتۈرەلسە چىقىم بولغان ياخشى قانىنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن كاۋاپ يېگۈزۈلىدۇ. چۈنكى ئۇ ھەزىم بولسا بەدەننى كۆپ ئوزۇقلاندۇرىدۇ، ئەمما قان ئېلىش سەۋەبىدىن ئاشقازان ئاجىزلايدىغان بولغاچقا تېگىشلىك مىقداردىن ئازراق يېگۈزۈش لازىم. بەزىدە بۇرۇن قاناش، ھەيز كېلىش، بۇۋاسىر قاناش، قان تۈكۈرۈش ياكى بەزى جاراھەتلەر قاناش قاتارلىقلار توختاپ قالغاندا قان ئېلىنىپ، قان قارشى تەرەپكە تارتىلىدۇ، بۇ كۈچلۈك داۋالاش ھېسابلىنىدۇ. تومۇرنى ناھايىتى كىچىك يېرىپ، قان بىرقانچە كۈنگە بۆلۈپ كۆپ قېتىم ئېلىنىدۇ، زۆرۈرىيەت بولسا كۈندە بىرقانچە قېتىم ئېلىنسىمۇ بولىدۇ، ھەر قېتىمدا قان ئىمكانقەدەر ئاز ئېلىنىدۇ.

ئومۇمەن قان ئېلىشنىڭ قېتىم سانىنى كۆپەيتىش ئېلىنغان قانىنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىشتىن ياخشىراقتۇر. ئېھتىياج بولمىسىمۇ قان ئېلىش سەپرانى قوزغىتىدۇ، ئارقىدىن تىل قۇرۇش ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ، بۇ چاغدا ئارپا سۇيى ۋە شېكەر سۇيى ئىچسە بولىدۇ. ئىككى قېتىم قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولۇپ، بىرىنچى قېتىملىق قان ئېلىشتىن كېيىن پالەچ ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەر پەيدا بولمىسا ئىككىنچى قېتىمدا مۇسكۇل ھەرىكىتى قان تومۇر ئېغىزىنىڭ چاپلىشىپ قېلىشىنى توسۇشى ئۈچۈن ساغرا تومۇرى ئۇزۇنىسىغا كەڭ

---

① ئىپار قوشۇلغان مىئە — بۇ بىر خىل يېلىم بولۇپ، قۇرۇق ۋە ھۆلدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ، خۇش پۇراق بولىدۇ — سەئىد ھەسسام.

يېرىلىدۇ. شۇنداق بولسىمۇ تومۇر ئېغىزىنىڭ تېز پۈتۈش ئېھتىمالى بولسا ئۇستىگە زەيتۇن يېغى ۋە ئازراق توز بىلەن نەمدەلگەن رەخت يېپىپ، ئۇستىدىن تېڭىلىدۇ. نەشتەرنى مايلاپ ئاندىن تومۇرغا ئۇرسا تومۇر زەخمىسىنىڭ تېز پۈتۈشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئاغرىقنى ئازايتقىلى بولىدۇ، نەشتەرنى مايلىماقچى بولغاندا زەيتۇن يېغى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرىنى سۇس سۈرۈپ ياكى زەيتۇن يېغىغا چۆكۈرۈپ رەخت بىلەن سۈرتۈلىدۇ. ئىككى قېتىملىق قان ئېلىش ئوتتۇرىسىدا ئۇخلاش تومۇر زەخمىسىنىڭ پۈتۈشىنى تېزلەشتۈرىدۇ. ئىستىفراغ قىلىش پەسلىدە ئېيتىلغان: قىش كۈنىدە ئىستىفراغ دورىسى ئىچمەكچى بولغاندا جەنۇب شامىلى چىققان كۈننى كۈتۈش لازىم دېگەن قانۇنىيەتكە قان ئېلىشتىمۇ رىئايە قىلىنىدۇ.

بىلگىنكى، زەھەرلەنگۈچىلەر، ئېلىشىپ قالغانلار، كېچىدە قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولغانلار، شۇنىڭدەك قوش قان ئېلىش ئېھتىياجى بولمىغانلارنىڭ تومۇرى قانسىراشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئىنچىكە يېرىلىدۇ. بىلگىنكى، قوش قان ئېلىش ئاجىزلىق تۈگىگەنگە قەدەر كېچىكتۈرۈلىدۇ، ئاجىزلىق بولمىسا ئۇزۇن بولغاندا بىر سائەت كېچىكتۈرسە بولىدۇ، قان ئېقىشتىكى مەقسەت ماددىنى تارتىشتۇر. تومۇرنى قىيپاش يېرىش بىر كۈندە قوش قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولغانلار، توغرىسىغا يېرىش شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە قوش قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولغانلار، ئۇزۇنسىغا يېرىش قوش قان ئېلىش بىلەنلا كۆپايىلەنمەستىن، بىرقانچە كۈن قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، قان قانچە كۆپ ئېلىنسا ئاغرىق شۇنچە كۆچلۈك، تومۇر زەخمىسىنىڭ ساقىيىشى شۇنچە ئاستا بولىدۇ. قوش قان ئالغاندا قانىنى كۆپ چىقرىش غىزالانمىغان بولسا ھوشسىزلاندۇرىدۇ. قوش قان ئېلىش ئوتتۇرىسىدا ئۇخلاش قاندىكى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ خىلتلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى ئارقىلىق بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسمىغا ھەيدىلىشىنى چەكلەيدۇ. قوش قان ئېلىشنىڭ پايدىسى قان ئېلىنغۇچىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالغان ھالەتتە ماددىنى تولۇق چىقرىشتۇر. قوش قان ئېلىشنىڭ ياخشىسى ئىككى ياكى ئۈچ كۈن كېچىكتۈرۈلگىنىدۇر. قان ئېلىشقا يېقىن ئۇخلاش ئەزالارنىڭ ئاغرىشىنى پەيدا قىلىدۇ، قان ئېلىشتىن بۇرۇن مۇنچىغا چۈشۈش تېرىنى قېلىنلاشتۇرۇش بىلەن قان ئېلىشنى تەسلەشتۈرۈپ قويىدۇ، بىمارنىڭ قېنى زىيادە قويۇق بولمىغان ئەھۋالدا قانىنى سۈيۈلدۈرۈپ چىقىشنى تېزلەشتۈرىدۇ. قان ئېلىنغۇچى تويۇنۇپ غىزالانماسلىقى، بەلكى غىزالىنىشقا تەدرىجىي كىرىشىشى، دەسلەپتە ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىشى، بەدەن چېنىقتۇرماسلىقى، يېتىپ ئارام ئېلىشى، ماددىنى تارقىتىش تەسىرى بولغان مۇنچىدا يۇيۇنماسلىقى لازىم. قان ئېلىنغان قول ئىششىسا يەنە بىر قولدىن بەرداشلىق بېرەلىگۈدەك ھالەتتە قان

ئېلىنىدۇ، زەخمە ئۇستىگە مەلھەمى ئىسپىداج، ئەترابىغا كۈچلۈك سوۋۇتقۇچى دورىلار سۈركىلىدۇ. بەدىنىدە خىلىت كۆپەيگەن كىشىلەر قان ئالدۇرسا خىلىتلارنى قوزغىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، تەكرار قان ئېلىشقا مەجبۇرلايدۇ. سەۋدالىق قان پەيدا بولغاندىمۇ تەكرار قان ئېلىشقا تېگىشلىك بولىدۇ، بۇ چاغدا بەدەن ئەھۋالى تەدرىجىي ياخشىلىنىدۇ. ياشانغانلارنىڭ قېنىدا سەۋدا كۆپەيسە سەكتىگە ئوخشاش كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. قان ئېلىش كۆپ هاللاردا ئوفۇنەتلىك تەپلەرنى قوزغىتىدۇ. ساغلام كىشى قان ئالدۇرسا شاراب پەسلىدە ئېيتىلغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

بىلگىنكى، قان ئېلىنىدىغان تومۇرلارنىڭ بەزىسى كۆك قان تومۇر، بەزىسى قىزىل قان تومۇردۇر. قىزىل قان تومۇرلاردىن ناھايىتى ئاز ۋاقىتلاردا قان ئېلىنىدۇ، چۈنكى ئۇلاردىن قان ئېلىنسا قاناش كۆرۈلىدۇ، ھېچبولمىغاندا ئەنۇرسما[1] كېسەللىكى كۆرۈلىدۇ، بۇ ھال نەشتەر ئۇرۇلغان زەخمە كىچىك بولغاندا پەيدا بولىدۇ. قاناشتىن خاتىرجەم بولۇپ، ئۇلاردىن قان ئېلىنسا مەخسۇس ئۇلاردىن قان ئېلىش بىلەن داۋالىنىدىغان كېسەللىكلەرگە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. قىزىل قان تومۇرلارغا يېقىن بولغان ئەزالاردا قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن ناچار كېسەللىكلەر كۆرۈلگەندە ئۇلاردىن قان ئېلىشنىڭ پايدىسى كۆپ بولىدۇ. قولدىكى قان ئېلىنىدىغان كۆك قان تومۇرلار ئالتە بولۇپ، ئۇلار: قېيفال، ئۇكھەل، باسلىق، ھەبلۇز زىرائ، ئۇسەيلەم، ئىبتى قاتارلىقلاردۇر، بۇ تومۇر باسلىق تومۇرىنىڭ شاخچىسىدۇر. قېيفال تومۇرى قان ئېلىش ئەڭ بىخەتەر بولغان تومۇردۇر. يۇقىرىدىكى ئۈچ تومۇردىن قان ئالماقچى بولغاندا قول بېغىشنىڭ ئاستىدىن ئەمەس، بەلكى ئۇدۇلىدىن ئېلىش لازىم، چۈنكى شۇنداق بولغاندا قانىنى ياخشى چىقارغىلى، نېرۋىلار ۋە قىزىل قان تومۇرلارغا زىيان يەتكۈزۈشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. قېيفال تومۇرى بوغۇمغا جايلاشقان بولغانلىقتىن زەخمىسى تەستە ساقىيىدىغان بولغاچقا، ئۇزۇنسىغا يىرىلىدۇ، بوغۇمغا جايلاشمىغان تومۇرلار ئۇنىڭ ئەكسىچە يىرىلىدۇ. ئىرقۇنىنسا، ئۇسەيلەم تومۇرى ۋە باشقا تومۇرلار ئۇزۇنسىغا يىرىلسا مۇۋاپىقراق بولىدۇ. شۇنىڭدەك، قېيفال تومۇرىدىن قان ئالغاندا مۇسكۇل بېشى ۋە ئۇنىڭ يۇمشاق قىسمىدىن قان ئېلىشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ، چوڭ زەخمىلەندۈرۈلىدۇ. نەشتەر ئارقىمۇئارقا ئۇرۇلمايدۇ، بولمىسا يەرلىك ئورۇن ئىششىيدۇ. خاتالىق قېيفال تومۇرىغا چوڭ بولسىمۇ بىر قېتىم نەشتەر ئۇرۇش بىلەن ئەمەس، بەلكى تەكرار نەشتەر ئۇرۇش بىلەن سادىر بولىدۇ. بۇ تومۇر ئۇزۇنسىغا يىرىلسا تەستە ساقىيىدۇ. قوش قان ئېلىش مەقسەت قىلىنسا ئۇ چوڭ زەخمىلەندۈرۈلىدۇ، ئۇنىڭ ئۆزى

① ئەنۇرسما — شىريان تومۇرلارنىڭ مەلۇم ئاجىز قىسمىنىڭ كۆپۈشىدىن ئىبارەت — سەئىد ھەسسام.

تېپىلمىسا تۆۋەنكى بىلەكنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى بەزى شاخچىلىرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇكھەل تومۇرىنىڭ ئاستىغا نېرۋىلار جايلاشقان بولغاچقا، ئۇنىڭدىن قان ئېلىش خەتەرلىكتۇر. بەزىدە ئۇ ئىككى نېرۋا ئارىلىقىغا جايلىشىدۇ، بۇ چاغدا قان ئۇزۇنىسىغا بويلاپ ئېلىنىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭ ئوستىدە زەيدەك تارتىلغان ئىنچىكە نېرۋا بولىدۇ، قان ئالماقچى بولغاندا ئۇ زەخمىلىنىپ سوزۇلما سەزمەسلىك پەيدا بولۇشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

تومۇرى تومراق بولغان ئادەملەرنىڭ مەزكۇر شاخچە تومۇرى گەۋدىلىكرەك بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىشتا خاتالىق كۆرۈلسە زىيان كۆپ بولىدۇ. قان ئېلىشتا ئۇنىڭ ئاستىدىكى نېرۋا زەخمىلەنسە قان ئېلىنغان تومۇر زەخمە ئېغىزىنىڭ پۈتۈپ قېلىشىدىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ئوستىگە پۈتۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان بىرەر نەرسە قويۇلۇپ نېرۋا زەخمىلىرىگە قىلىنىدىغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ، بۇ ھەقتە تۆتىنچى كىتابتا توختالغان ئىدۇق. زەخمىگە ئىتئۈزۈمى سۈيى، سەندەلگە ئوخشاش سوۋۇتقۇچى نەرسىلەرنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش، بەلكى زەخمە ئەتراپى ۋە پۈتۈن بەدەننى قىزىتقۇچى ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم. ھەبلۇز - زىرائ تومۇرىنىمۇ قېيپاش يېرىپ قان ئېلىش لازىم، ئەمما ئىككى تەرەپكە يوشۇرۇنغان بولسا ئۇزۇنىسىغا يېرىلسا بولىدۇ. باسلىق تومۇر ئاستىغا قىزىل قان تومۇر جايلاشقانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭدىن قان ئېلىش ناھايىتى خەتەرلىك بولۇپ، ئالاھىدە ئېھتىيات قىلىش لازىم، چۈنكى قىزىل قان تومۇر يېرىلسا قان توختىمايدۇ ياكى تەستە توختايدۇ.

بەزى كىشىلەرنىڭ باسلىق تومۇرىنى ئىككى دانە قىزىل قان تومۇر ئارىسىغا ئېلىپ تۇرغان بولۇپ، بىرىنىڭ ئورنى ئېنىقلىنىپ بىخەتەر بولغان بولسىمۇ يەنە بىرى زەخمىلىنىشى مۇمكىن، شۇنىڭ ئۈچۈن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. زەخمىلەنگەندىن كېيىن تېڭىلسا كۆپ ھاللاردا بەزىدە شىريان تومۇرى، بەزىدە باسلىق تومۇرى كۆپۈپ قالىدۇ، بۇ چاغدا قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر تېڭىق بوشتىلىپ، كۆپكەن ئورۇن يېنىك سىلىنىپ قايتا تېڭىلىدۇ. قايتا تاڭغاندىن كېيىن يەنە كۆپسە باسلىق تومۇرىنى تاشلاپ ئېپتىيە دەپ ئاتىلىدىغان شاخچىسىدىن قان ئېلىنىدۇ، بۇ شاخچە تۆۋەنكى بىلەكنىڭ ئىچكى تۆۋەن قىسمىغا جايلاشقاندۇر. بەزىدە تومۇرنىڭ كۆپۈشىگە خاتا ھۆكۈم قىلىنىدۇ. كۆپ ھاللاردا شىريان تومۇرنى تېڭىش ۋە بوشتىش جەريانىدا كۆپكەن بولغاچقا كۆك قان تومۇر دەپ خيال قىلىنىپ قان ئېلىنىدۇ.

ھەرقانداق تومۇرنى تاڭغاندىن كېيىن ماش ۋە نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆپۈپ قالسا باسلىق تومۇردا قىلىنغان چارىلەر قىلىنىدۇ. باسلىق تومۇرنىڭ بىلەككە چۈشكەن قىسمىدىن قان ئېلىنسا بىخەتەررەك بولىدۇ. نەشتەر شىريان تومۇرنىڭ قارشى تەرىپىگە مايىل ھالەتتە ئۇرۇلۇشى

كېرەك. باسلىق تومۇردىن قان ئالغاندىكى خاتالىق شىريان تومۇر سەۋەبىدىنلا ئەمەس، بەلكى ئاستىدا مۇسكۇل ۋە نېرۋا بولغانلىقى سەۋەبىدىنمۇ كۆرۈلىدۇ، بۇ توغرىدا ئىلگىرى مەلۇمات بەرگەن ئىدۇق. باسلىق تومۇردىن قان ئالغاندا خاتالىق كۆرۈلۈپ نەشتەر شىريان تومۇرغا تەگكەنلىكىنىڭ ئالامىتى سۈيۇق، ئوچۇق قىزىل قانىنىڭ ئېتىلىپ چىقىشى، تومۇرنىڭ بارماقتا يۇمشاق، پەس بىلىنىشىدۇر. بۇ چاغدا نەشتەر ئۇچىغا كۇندۇر تالقىنى، خۇنسىياۋشان، سەبرە، مۇرمەككى قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلغان توشقان تېتى ئورىلىپ زەخمە ئېغىزىغا قىستۇرۇلىدۇ، ئۇستىدىن سىرتىق زاك، زەمچە سېپىلىپ، بۇنىڭ ئۈستىگە مۇمكىن بولسا سوغۇق سۇ سېپىلىپ قان توختىغۇدەك دەرىجىدە چىڭ تېڭىلىپ ئۈچ كۈنگىچە بوشىتىلمايدۇ. ئۈچ كۈن ئۆتۈپ بوشىتىلغاندىن كېيىنمۇ ئېھتىيات قىلىنىدۇ. زەخىم ئەتراپىغا قورۇش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار چېپىلىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر زەخىملەنگەن تومۇرنىڭ يىغىلىپ، گۆش تەرىپىدىن بېسىلىپ قانىنىڭ توختىشى ئۈچۈن شىريان تومۇرنى كېسىدۇ. ئەمما نۇرغۇن كىشىلەر قانسىراپ ھاياتىدىن ئايرىلىشتى، بەزىلىرى شىريان تومۇرنىڭ قېنىنى توختىتىش مەقسىتىدە ئەزانى زىيادە قاتتىق تېڭىپ، ئەزانى ئۆلتۈرۈپ قويۇشتى.

بىلگىنكى، كۆك قان تومۇرلاردىمۇ قاناش كۆرۈلىدۇ. قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنسا بويۇن ۋە ئۇنىڭ يۇقىرىسىدىكى قان كۆپرەك، بويۇننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى قان ئازراق چىقىدۇ، جىگەر ۋە قوۋۇرغا تەرەپلىرىدىكى قان كۆپ چىقمايدۇ، بەدەننىڭ تۆۋەنكى تەرىپىدىكى قان ھېسابقا ئالغۇدەك دەرىجىدە چىقمايدۇ. ئۇكھەل تومۇرى قىيفال تومۇر بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ رولىنى ئۆزىگە مۇجەسسەملىگەندۇر. باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنسا كۆكرەك قەپىزىنىڭ ئەتراپلىرىدىن باشلاپ ئۇنىڭ تۆۋەنكى قىسملىرىغىچە ئارىلىقتىكى قانىنى تازىلايدۇ. ھەبلۇز - زىرائ تومۇرىنىڭ رولى قىيفال تومۇرنىڭ رولىغا ئوخشايدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا ئۇسەيلەم تومۇرىنىڭ ئوڭ تەرەپتىكىسىدىن قان ئېلىنسا تال ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدىكەن. ئۇنىڭدىن قان ئېلىنغان ئادەمنىڭ قولى قان توختاپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇسەيلەم تومۇرىدىن قان ئېلىنغانلارنىڭ كۆپ قىسمىدا كۆرۈلگىنىدەك قان تەستە چىقىدىغان بولسا ئاسان چىقىشىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئىسسىق سۇغا چىلىنىپ قان ئۆزى توختىغانغا قەدەر ئاقتۇرۇلىدۇ.

ئۇسەيلەم تومۇرىدىن قان ئالغاندا تومۇرنى ئۇزۇنىسىغا يېرىش ئەڭ ياخشىدۇر. ئىبتىي تومۇرىدىن قان ئېلىشنىڭ ھۆكمى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىشنىڭ ھۆكمى بىلەن ئوخشىشىدۇ.

ئوك قول دۇمبىسى باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئارىلىقىدىكى شىريان تومۇرىدىن قان ئېلىنسا سوزۇلما جىگەر ۋە پاسىل پەردە ئاغرىقلىرىغا ئاجايىپ شىپا بولىدۇ. جالىنۇس چۈشىدە جىگىرىدىكى ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن بىر كىشىنىڭ ئۇنى شۇنداق قىلىشقا بۇيرۇغانلىقىنى كۆرۈپ ئويغانغاندىن كېيىن شۇنداق قىلىپ شىپا تاپقان. بەزىدە تەسىرى ئوخشاش بولغانلىقى ئۈچۈن ئالىقان ئىچىگە مايىل بولغان يەنە بىر شىريان تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

قولدىن قان ئېلىشنى مۇۋاپىق دەپ بىلىدىغان ئادەم تومۇرنى داغلىماسلىقى، قاتتىق تاڭماسلىقى، نەشتەرنى تەكرار سانجماسلىقى، بەلكى بىر - ئىككى كۈن ئۆتكۈزۈشى، نەشتەرنى تەكرار سانجىش زۆرۈرىيىتى بولسا تۇنجى قېتىم سانجىغاندا يۇزە، ئىككىنچى قېتىم سانجىغاندا چوڭقۇرراق سانجىشى لازىم. تومۇرنى چىڭ تېڭىش ئىششىق پەيدا قىلىدۇ، تېڭىق لاتسى سوۋۇتۇلسا، گۈل سۇيى ياكى سوغۇق سۇ بىلەن نەمدەلسە مۇۋاپىق بولىدۇ. قان ئېلىشنىڭ ئالدى - كەينىدە تېڭىق بوشتىلمايدۇ.

ئورۇق ئادەملەرنىڭ تومۇرى چىڭ تېڭىلسا تومۇرلاردا قانىنىڭ قېتىشى ۋە توختىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ، زىيادا سېمىز ئادەملەرنىڭ تومۇرى چىڭ تېڭىلمىسا كۆرۈنمەيدۇ. بەزىلەر ئاغرىقنى يەڭگىللىتىش ئۈچۈن چىڭ تېڭىشتىن ئېھتىيات قىلىدۇ ۋە بىر سائەتچە تاڭمايدۇ، بەزىلەر تومۇرنى يۇڭ بىلەن مايلايدۇ، بۇنداق قىلسا يۇقىرىدا ئېيتقىنىمىزدەك ئاغرىق يېنىكلەيدۇ ۋە زەخمە ئۇزۇندا پۈتىدۇ.

قولدىكى مەزكۇر تومۇرلار كۆرۈنمىسە، ئەمما تارماقلىرى ئاشكارا بولسا ئۇلار قول بىلەن بېسىپ سۇرۇلۇپ قويۇۋېتىلگەندە قان تېز ئەسلىگە قايتىپ تومۇر كۆپسە قان ئېلىنىدۇ، بولمىسا قان ئېلىنمايدۇ، قان ئېلىنغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنىنى يۇيۇشقا توغرا كەلسە تېرە كۆتۈرۈلۈپ، نەشتەر تېرە ئاستىغا يوشۇرۇنۇپ يۇيۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەسلىگە قايتۇرۇلۇپ ئۈستىدىن تېڭىلىدۇ. تېڭىق ماتېرىيالىنىڭ ياخشىسى بىر تۇتام تالا بولۇپ، ئۇ زەخمىگە قويۇلۇپ ئۈستىدىن تېڭىلىدۇ. زەخمە يۇزىدە ماي پەيدا بولسا ئېھتىيات بىلەن ئېلىۋېتىلىدۇ، كېسىشكە بولمايدۇ. بۇ چاغدا تومۇرنى يارغاندىن كېيىن تەكرار قان ئېلىشقا بولىدۇ. بىلگىنكى، گەرچە زەخمىنى تېڭىپ قان توختىتىشنىڭ ۋاقتى ھەر خىل بولسىمۇ بەلگىلەنگەندۇر. بەزى كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە گەرچە تەپ بولسىمۇ 2232 - 1860 مىللىلىتىرغىچە قان ئېلىشقا بەرداشلىق بېرەلەيدۇ، بەزىلىرى ساغلام بولسىمۇ 372 مىللىلىتىر قان ئېلىشقىمۇ بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئەمما قان ئېلىشتا تۆۋەندىكى ئۇچ ئەھۋالغا دىققەت قىلىش لازىم: بىرىنچىسى، چىققان قانىنىڭ قويۇق -

سۈيۇقلۇقى، ئىككىنچىسى، قاننىڭ رەڭگىگە دىققەت قىلىش لازىم. بەزىدە دەسلەپتە چىققان قاننىڭ سۈيۇق، رەڭگىنىڭ سۇس ئىكەنلىكىگە قاراپ خاتالىشىدىغان ئەھۋال بولىدۇ، بەدەندە ماددىلارنىڭ قېيىپ قالغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى بار بولۇپ، بەدەن ھالىتى قان ئېلىشنى تەلەپ قىلسا قاننىڭ سۈيۇق، سۇس بولۇشىغا ئالدانماسلىق لازىم. ئىششىق قانىنى ئۆزىگە تارتىدىغانلىقى ئۈچۈن بەدەندە ئىششىق بولسا قاننىڭ رەڭگى قېنىقلىشىدۇ. ئۇچىنچىسى، تومۇر سوقۇشىغا دىققەت قىلىش لازىم. قان ئېلىش قاننىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتسە ياكى تومۇر ھەرىكىتىنى كىچىكلەشتۈرسە، بولۇپمۇ ئاجىزلىققا مايىللاشتۇرسا، شۇنىڭدەك ئەسنەش، كېرىلىش، ھېچ تۇتۇش ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە قانىنى دەرھال توختىتىش لازىم. قاننىڭ رەڭگى تېز ئۆزگەرسىمۇ، تومۇر ھەرىكىتى ياخشى بولسا ئەنسىرىمەسلىك لازىم. مىزاجى ئىسسىق، بەدىنى بوش، ئورۇق كىشىلەردىن قان ئالغاندا ئاسان ھوشسىزلىنىدۇ، بەدەن قۇرۇلۇشى نورمال، مۇسكۇللىرى چىڭ كىشىلەردىن قان ئالغاندا ئۇنداق بولمايدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا قان ئالغۇچى قان ئېلىشتىن بۇرۇن كۆپ تۇتۇلىدىغان ۋە تۇتۇلسىز بولغان نەشتەرلەرنى ھازىرلىشى لازىم ئىكەن، تۇتۇلۇپ نەشتەر بويۇن گۈرەن تومۇرىغا ئوخشاش ھەرىكىتى كۈچلۈك بولغان تومۇرلارغا ئىشلىتىشكە مۇۋاپىقراق كېلىدۇ. يەنە بىر كاللەك يىپەك، ياغاچ ياكى پەيدىن ياسالغان قۇستۇرغۇچ، توشقان تۇتى، داۋائى سەبرە، كۈندۈر، بىمار ھوشسىزلانغاندا ئىشلىتىش ئۈچۈن ئىپار سۈرۈلگەن قاچا، داۋائىمشكى، قۇرسى مىشكى تەييارلاپ قويۇشى لازىم، چۈنكى ھوشسىزلىنىش قان ئالغاندا كۆرۈلىدىغان ئىشلارنىڭ بىرسىدۇر. بىمار ھوشسىزلىنىشتىن خالىي بولالمىسا ئېغىزىغا دەرھال يىپەك كاللىكىنى تىقىپ سايمان بىلەن قۇستۇرۇش، ئارقىدىن ئىپار سۈرۈلگەن قاچىنى پۈرتىش، قۇۋۇتىنى جانلاندۇرۇش ئۈچۈن داۋائىمشكى ياكى قۇرسى مىشكىدىن مەلۇم مىقدارىدا يېگۈزۈش لازىم. قان توختىتىش ئۈچۈن توشقان تۇتى ۋە كۈندۈرغا ئوخشاش نەرسىلەر ئىشلىتىلىدۇ. قان چىقىۋاتقان مەزگىلدە ھوشسىزلىنىش ئاز كۆرۈلىدۇ، بەلكى ئۇ كۆپ ھاللاردا قان توختىتىلغاندىن كېيىن كۆرۈلىدۇ. ھالبۇكى، داۋاملىشىشچان تەپلەر، سەكتىنىڭ باشلىنىشى، بوغما، خەتەرلىك ئېغىر ئىششىقلار، قاتتىق ئاغرىقلاردا كۆرۈلىدىغان ھوشسىزلىنىشلارغا ئېغىر بولمىسا چارە قىلىنمايدۇ.

قولدىكى تومۇرلار ھەققىدە توختالغاندىن كېيىن باشقا ئىشلارنى بايان قىلىپ، پۈتتىكى تومۇرلار ۋە باشقا تومۇرلارنى بايان قىلىشنى ئۈنتۇپ قاپتۇق، ھازىر بۇ ھەقتە داۋاملىق سۆزلەيمىز.

پۈتتىكى تومۇرلارنىڭ بىرى ئىرقۇننىسا تومۇرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىشقا توغرا

كەلسە پۇت يان تەرەپ، ئوشۇق يېنى ياكى ئاستىدىن ياكى يانپاشتىن باشلاپ ئوشۇققىچە بولغان ئارىلىقتىكى قىسمىدىن قان ئېلىنىپ، تېڭىق بىلەن چىڭ تېڭىلىدۇ. قان ئېلىشتىن بۇرۇن مۇنچىغا چۈشۈش ياخشىراق، تومۇرنى ئۇزۇنىسىغا يېرىپ قان ئېلىش توغرىراقتۇر. تومۇر يوشۇرۇن بولسا نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق بارماق ئارىلىقىدىكى شاخچىسىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئىرقۇننىسا تومۇرىدىن قان ئېلىشنىڭ شۇ تومۇر ئاغرىقنى پەسەيتىشكە بولغان پايدىسى چوڭدۇر، شۇنىڭدەك نۇقرەس، داۋالى (پاچاق كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ كۆپۈپ شەكلى ئۆزگىرىشىدىن ئىبارەت) ۋە پىل پۇت كېسەللىكىگە بولغان پايدىسىمۇ چوڭدۇر. ئىرقۇننىسا تومۇرىدىن قوش قان ئېلىش تەستۇر. پۇتتىكى تومۇرلارنىڭ يەنە بىرى سافىن تومۇرى بولۇپ، ئوشۇقنىڭ ئىچكى يان تەرىپىگە جايلاشقاندۇر. ئۇ ئىرقۇننىسا تومۇرىدىن گەۋدىلىكرەك بولىدۇ. بۇ تومۇردىن قان ئېلىش ئارقىلىق جىگەر ئاستىدىكى ئەزالارنىڭ قېنى ئىستىفراغ قىلىنىدۇ. بەدەننىڭ يۇقىرىقى قىسمىدىكى قان تۆۋەنكى قىسمىغا مايىللاشتۇرۇلىدۇ، شۇنداق بولغاچقا بۇ تومۇردىن قان ئېلىنسا ھەيز ناھايىتى راۋانلىشىدۇ، بوۋاسىر ئېغىزلىرى ئېچىلىدۇ.

قىياس ئىرقۇننىسا تومۇر بىلەن سافىن تومۇرنىڭ پايدىسىنىڭ ئوخشاش بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. ئەمما، تەجرىبىلەردىن ئىرقۇننىسا تومۇرىدىن قان ئېلىنسا شۇ تومۇرنىڭ ئاغرىقىغا بەكرەك پايدىلىق ئىكەنلىكى مەلۇم بولدى، بۇنداق بولۇشى ئۇدۇل بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. سافىن تومۇرىدىن قان ئالماقچى بولغاندا تومۇرنى كەڭلىككە مايىل ھالەتتە قىيپاش يېرىش ياخشىراقتۇر.

پۇتتىكى تومۇرلارنىڭ يەنە بىرى تېقىم (تىز ئاستى) تومۇرى بولۇپ، سافىن تومۇرغا ئوخشاش رول ئويناىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ ھەيزنى ھەيدەش، مەقئەت ۋە بوۋاسىر ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش جەھەتتىكى رولى سافىن تومۇردىن كۈچلۈكرەكتۇر.

پۇتتىكى تومۇرلارنىڭ يەنە بىرى پاشنا ئارقا تومۇرى بولۇپ، سافىن تومۇرنىڭ شاخچىسىدەك مەلۇم بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىش سافىن تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ رولىنى ئويناىدۇ.

ئومۇمەن، پۇتتىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىش باشقا مايىللاشقان ماددىلاردىن ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. پۇتتىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىنسا قۇۋۇەتنى قولدىكى تومۇرلاردىن قان ئالغانغا قارىغاندا بەكرەك ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

باشتىكى قان ئېلىنىدىغان تومۇرلاردىن قان ئالماقچى بولغاندا گۈرەن تومۇردىن باشقا تومۇرلارنى قىيپاش يېرىش توغرىراقتۇر. بۇ تومۇرلارنىڭ بەزىلىرى كۆك قان تومۇر، بەزىلىرى

قىزىل قان تومۇردۇر. كۆك قان تومۇرلارنىڭ بىرى، پېشانە تومۇرى بولۇپ، ئىككى قاش ئوتتۇرىسىغا تىك هالەتتە جايلاشقاندۇر. ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا باش بولۇپمۇ ئارقا مېڭە ئېغرىلىشىش، ئىككى كۆز ئېغرىلىشىش، دائىم باش ئاغرىشقا پايدا قىلىدۇ. يەنە بىرى، باش ئۈستى تومۇرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش ۋە باشتىكى زەخمىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بىرى، ئىككى چېكىدىكى ئەگرى - بۈگرى ئىككى تومۇردۇر. يەنە بىرى، كۆز چانىقى تومۇرى بولۇپ، بۇ تومۇر پەقەت باسقاندا گەۋدىلىنىدۇ، بۇ تومۇردىن قان ئالغاندا نەشتەرنى چوڭقۇر سانجماسلىق لازىم، بولمىسا ياش خالتا ئاقمىسىنى پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن ئاز مىقداردا قان ئاقسا كۈپايە قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، سوزۇلما كۆز ئاغرىقى، ياشاڭغۇراش، كۆز تورلىشىش، قاپاق تەمرەتكىسى، قاپاق چاقسى، نامازشام قارىغۇسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بىرى، قۇلاق ئارقىسىغا جايلاشقان ئۇچ تومۇر بولۇپ، بىرى گەۋدىلىكرەكتۇر. بۇ تومۇرنىڭ كۆز چانىقىدىكى قىسمىدىن باشلاپ قان ئېلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا باشنىڭ ئاشقازان بۇخاراتلىرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىشى، قۇلاق، بويۇن يارىلىرى ۋە باش كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. جالىنۇس زاهىدلار نەسلىنى ئۈزۈش ئۈچۈن قۇلاق ئارقىسىدىكى ئىككى تومۇردىن قان ئالىدۇ دېگەن سۆزنى ئىنكار قىلىدۇ. يەنە بىرى، ئىككى گۈرەن تومۇردۇر، بۇ ئىككى تومۇردىن قان ئېلىنسا جوزامنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى، ئېغىر بوغما كېسەل، زىققە نەپەس، ئۆتكۈر كاناي يالىلۇغى، ئۆپكە يالىلۇغى سەۋەبىدىن ئاۋاز پۈتۈش، ئىسسىق قانىنىڭ كۆپىلۈكىدىن پەيدا بولغان بەھەق، تال ۋە بىقىن كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. بۇ تومۇردىن قان ئېلىشقا توغرا كەلسە خۇددى ئىلگىرى ئېيتقىنىمىزدەك، تىۋىتلىك نەشتەر بىلەن يېرىلىدۇ، قان ئېلىشتىن ئاۋۋال بىمارنىڭ بېشى قان ئېلىنىدىغان تەرەپنىڭ قارشى تەرىپىگە يېنى قىلىنىپ قان قوزغىتىلىدۇ، قان قايسى تەرەپكە بەك قوزغالغان بولسا شۇ تەرەپنىڭ قارشى تەرىپىدىن قان ئېلىنىدۇ. تومۇر خۇددى سافىن ۋە ئىرقۇننىسا تومۇرىدىن قان ئالغاندەكدەك ئۈزۈنسىغا ئەمەس، توغرىسىغا يېرىلىدۇ، شۇنداقلا زۆرۈر بولسا ئۈزۈنسىغا يېرىلسىمۇ بولىدۇ. يەنە بىرى، بۇرۇن ئۇچى تومۇرى بولۇپ، بارماق بىلەن بېسىلسا ئىككىگە ئايرىلىدىغان قىسمىدىن قان ئېلىنىدۇ، قان ئاز ئاقتۇرۇلىدۇ. بۇ تومۇردىن قان ئېلىنسا يۈزىگە داغ چۈشۈش، رەڭگىرويىنىڭ تۇتۇقلىشىشى، بۇرۇن بوۋاسىرى، بۇرۇن چاقسى ۋە بۇرۇن قىچىشىش قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ، ئەمما يەرلىك ئورۇندا خۇددى تەمرەتكە ئىزىغا ئوخشاش قىزىللىق قالىدىغان بولۇپ، يۈزگە تارقىلىدۇ، بۇ چاغدا ئۇنىڭ زەرەرى كۆپرەك بولىدۇ. قۇلاق ئارقىسى ئۆسۈكچىسى ئاستىغا ئورۇنلاشقان تومۇرلاردىن قان ئېلىنسا قانىنىڭ

سۈيۈقلۇقىدىن بولغان كۆز قارائغۇلىشىش ۋە باش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. يەنە بىرى، چەھار رەڭ تومۇرى، بۇ تۆت تومۇردىن تۇزۇلگەن بولۇپ، ھەربىر تەرەپتە بىر جۈپتىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا ئېغىز يارىسى، چىش مىلكى ئاغرىقى، ئىششىقى ۋە يارىسى، چىش مىلكى بوشاش، بوۋاسىر، بوۋاسىر ئېرىلىشى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. يەنە بىرى، تۆۋەنكى ئېڭەك ئىچى تىل ئاستى تومۇرى بولۇپ، بۇلاردىن قان ئېلىنسا بوغما كېسەل، بادامېز ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ. يەنە بىرى، تىل ئاستى تومۇرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا قاندىن بولغان تىل ئېغىرلىشىشقا شىپا بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قان ئالماقچى بولغاندا تومۇر ئۇزۇنىسىغا يېرىلىدۇ، توغرىسىغا يېرىلسا قانىنىڭ توختىشى تەس بولىدۇ. يەنە بىرى، ماقال[1] تومۇرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا ئېغىز پۇراشقا شىپا بولىدۇ. يەنە بىرى، چىش مىلكى تومۇرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قان ئېلىنسا ئېغىز كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. باشتىكى شىرىانلارنىڭ ئىككىسى چېكىدە بولۇپ، ئىككى كۆزگە قۇيۇلىدىغان سۈيۇق، ئۆتكۈر نەزلىلەرنى توختىتىش، كۆزنىڭ نۇر يىغالماسلىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئۇنىڭدىن بەزىدە قان ئېلىنىدۇ، بەزىدە كېسىلىدۇ، بەزىدە داغلىنىدۇ، بەزىدە تېشىلىدۇ. يەنە ئىككىسى قۇلاق ئارقىسىدا بولۇپ، تۈرلۈك كۆز ئاغرىقى، كۆزگە سۇ چۈشۈش، كۆز تورلىشىش، نامازشام قارىغۇسى كېسەللىكى، كونا باش ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئۇلاردىن قان ئېلىنىدۇ، ئەمما ئۇلاردىن قان ئېلىش خەتەردىن خالىي ئەمەس، زەخمىسى ئۇزۇندا ساقىيىدۇ.

جالىنۇسنىڭ بايان قىلىشچە، بىر مەجرۇھنىڭ گېلىدىكى شىريان تومۇر زەخمىلىنىپ مەلۇم مىقداردا قان ئاققاندىن كېيىن، جالىنۇس كۈندۇر، سەبرە، خۇنسىياۋشان ۋە مۇرمەككىلەرنى ئىشلىتىش ئارقىلىق قانىنى توختاتقان، شۇنىڭدىن كېيىن يانىپىشىدىكى كونا ئاغرىقى پەسەيگەن.

قورساق ئۈستىدە قان ئېلىنىدىغان يەنە ئىككى تومۇر بار بولۇپ، بىرى جىگەر ساھەسىگە، يەنە بىرى تال ساھەسىگە جايلاشقان. ئوڭ تەرەپتىكىسىدىن ئىستىسقانى داۋالاش ئۈچۈن، سول تەرەپتىكىسىدىن تال كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن قان ئېلىنىدۇ.

بىلگىنكى، قان ئېلىشنىڭ ئىختىيارىي ۋە مەجبۇرىي ۋاقتى بولىدۇ. ئىختىيارىي ۋاقتى يېمەكلىك تولۇق ھەزىم بولۇپ، كېرەكسىز ماددىلار ھەيدەپ چىقىرىلغان ۋاقىت، يەنى چۈش ۋاقتىدۇر. مەجبۇرىي ۋاقىت بولسا كېچىكتۇرۇشكە، باھانە كۆرسىتىشكە بولمايدىغان جىددىي ۋاقىتتۇر.

① ماقال— تۆۋەنكى لەۋ ئاستىدىكى ئويمان يەرنى كۆرسىتىدۇ — سەئىد ھەسسام.

بىلگىنكى، نەشتەرنىڭ ئۇچى گال بولسا كۆپ زىيانلىقتۇر، چۈنكى، ئۇچى گال بولغانلىقى سەۋەبىدىن كۆزلىگەن ئورۇنغا سانجىلمايدۇ، ئاغرىق، ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. نەشتەرنى سانجىغاندا تېز ئىتتىرمەسلىك، بەلكى نەشتەر ئۇچىنىڭ تومۇر ئىچىگە ئوكۇشلۇق كىرىشى ئۈچۈن سىلىق ئىتتىرىش لازىم. قوپال ئىتتىرىلسە نەشتەر ئۇچى يوشۇرۇن سۇنۇپ تومۇر يارىسى پەيدا قىلىدۇ، يەنىمۇ سەل قارالسا چوڭ چاتاق چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن نەشتەرنى تومۇرغا سانجىشتىن ئاۋۋال تېرىگە سانجىپ مەشىق قىلىش لازىم. قان ئېلىشتىن بۇرۇن تومۇرنىڭ توشۇق، كۆپكەن هالەتتە بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش لازىم، شۇنداق بولغاندا ياخشى سانجىلىدۇ.

تومۇرنى تاڭغاندىن كېيىنمۇ كۆپكەنلىكى مەلۇم بولمىسا يېشىپ قايتا تېڭىش، شۇ يوسۇندا بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش، تومۇرنى سۈرۈپ ياكى ئۇرۇپ كۆپتۈرۈش، قان ئالغاندىن كېيىن قاننى توختاتماقچى بولغاندا تومۇرنى ئىككى ياكى بىر بارماق بىلەن بېسىش، قاننى مۇئاپىق مىقداردا ئاقتۇرۇش، ئېتىلىپ چىقسا توختىتىش، بېسىمى ئاجىز بولسا ئېقىشقا قويۇپ بېرىش لازىم. نەشتەرنى تومۇرغا بەك چوڭقۇر سانجىماسلىق كېرەك، بولمىسا شىريان تومۇر ياكى نېرۋىغا تېگىپ كېتىدۇ. تومۇر ئىنچىكە بولسا نەشتەر سانجىشتىن بۇرۇن تومۇرنى تېخىمۇ كۆپتۈرۈش لازىم. نەشتەر باش بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق بىلەن تۇتۇلىدۇ، كۆرسەتكۈچ بارماق تومۇرنى بېسىپ قاننى توختىتىشقا قالدۇرۇلىدۇ. نەشتەرنىڭ يېرىمى ئالقانغا كىرگۈزۈلۈپ چىڭ تۇتۇلىدۇ، بولمىسا تەۋرەپ كېتىپ ياخشى سانجىغىلى بولمايدۇ. تومۇر بىر تەرەپكە يۆتكىلىدىغان بولسا تېڭىپ مۇقىملاشتۇرۇپ قارشى تەرەپتىن نەشتەر سانجىلىدۇ، ھەر ئىككى تەرەپكە ئوخشاش يۆتكىلىدىغان بولسا نەشتەر ئۇزۇنسىغا سانجىلىدۇ. بىلگىنكى، نەشتەرنى تېرىنىڭ قېلىن - نېپىزلىكى ۋە يۇمشاق - قاتتىقلىقىغا قاراپ نورمال بېسىم بىلەن سانجىش لازىم. بىلگىنكى، بەدەندە ماددا قېيىپ قېلىش سەۋەبىدىن كۆپ تەرلەيدىغان ئادەم قان ئالدۇرۇشقا موھتاجدۇر. تەپكە گىرىپتار بولۇپ، بېشى ئاغرىغان كىشىلەردىن قان ئېلىنغاندىن كېيىن ئىچى تەبىئىي سۈرسە قان ئېلىش كۆپ هاللاردا قەتئىي چەكلىنىدۇ.

21 - پەسىل ھىجامەت قويۇش توغرىسىدا

ھىجامەت قويۇش تېرىنى قان ئېلىشقا قارىغاندا كۆپرەك تازىلايدۇ، قويۇق قانغا قارىغاندا سۇيۇق قاننى بەكرەك چىقىرىدۇ. ئۇنىڭ قېنى قويۇق بولغان سېمىز كىشىلەرگە نىسبەتەن پايدىسى ئازدۇر، چۈنكى بۇنداق كىشىلەرنىڭ قېنى يوشۇرۇن بولغاچقا ياخشى چىقمايدۇ، بەلكى

سۈيۇق قىسمىمۇ تەستە چىقىدۇ، ھىجامەت قويۇش يەرلىك ئورۇنىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئاي بېشىدا خىلتىلار قوزغالمىغان، ئاي ئاخىرىدا خىلتىلار كېمەيگەن بولغاچقا ھىجامەت قويۇلمايدۇ، بەلكى ئاي ئوتتۇرىسىدا خىلتىلار ئاي نۇرىنىڭ كۈچىيىشىگە ئەگىشىپ كۈچەيگەن [1]، مېڭە ھەجمى ۋە ئېرىق - ئۆستەكلەرنىڭ سۈيى ئاشقان ۋاقىتتا ھىجامەت قويۇلىدۇ. بىلگىنكى، ھىجامەت قويۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى كۈن كۆتۈرۈلۈپ ئىككى ياكى ئۈچ سائەتتىن كېيىنكى ۋاقىتتۇر. مۇنچىغا چۈشكەندىن كېيىن ھىجامەت قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم، پەقەت قېنى قويۇق بولغانلار مۇنچىغا چۈشۈپ بىر سائەتتىن كېيىن ھىجامەت قويدۇرسا بولىدۇ. كۆپىنچە كىشىلەر بەدەننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىغا ھىجامەت قويۇشنى ياقتۇرمايدىغان بولۇپ، بەدەن سەزگۈسىگە زىيان يەتكۈزۈشىدىن ئېھتىيات قىلىدۇ. گەردەن كاتىكىگە ھىجامەت قويۇش ئۇكھەل تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ رولىنى ئويناىدىغان بولۇپ، قاش ئېغىرلىشىش، قاپاق ساڭگىلاش، كۆز قوتۇرى، ئېغىز پۇراش ۋە كۆز قاتتىقلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇش باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشنىڭ رولىنى ئويناىدىغان بولۇپ، مۇرە ۋە گال ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىيفال تومۇرى كەينىدىكى ئىككى يوشۇرۇن تومۇرنىڭ بىرى ئۈستىگە ھىجامەت قويۇش باش تىترەش ۋە يۇز، چىش، قۇلاق، كۆز، گال، بۇرۇن قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ. ئېيىتىشلارغا قارىغاندا گەردەن كاتىكىگە ھىجامەت قويۇش ئۇنتۇغاقلىقنى پەيدا قىلىدىكەن، چۈنكى ئارقا مېڭە ئەستە ساقلاش ئورنى بولۇپ، ھىجامەت قويۇش ئۇنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ھىجامەت قويۇش ئاشقازان ئېغىزىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. گەردەن ئۈستىدىكى تومۇرغا ھىجامەت قويۇش باش تىترەشنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن، شۇنىڭ ئۈچۈن گەردەن كاتىكىنىڭ ئازراق تۆۋىنىگە، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىنىڭ ئازراق ئۈستىگە ھىجامەت قويۇش لازىم، پەقەت قاناش ۋە يۆتىلىشنى داۋالاش مەقسەت قىلىنسا ئازراق تۆۋەنگە چۈشۈرۈلسە بولىدۇ. ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسى ۋە ئىككى يوتا ئارىسىغا ھىجامەت قويۇش قاندىن بولغان كۆكرەك كېسەللىكلىرى ۋە قاندىن بولغان كاناي يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، لېكىن ئۇ ئاشقازاننى زەئىپلەشتۈرىدۇ ۋە خەفاقان پەيدا قىلىدۇ.

پاچاق ئۈستىگە ھىجامەت قويۇش قان ئېلىشقا ئوخشاش بولۇپ، قاننى تازىلايدۇ، ھەيزىنى ھەيدەيدۇ. تېرىسى ئاق، بەدىنى بوش، قېنى سۈيۇق بولغان ئايالارنىڭ پاچىقىغا ھىجامەت

---

① ئاي ۋە باشقا يۇلتۇزلار ھەربىرىنىڭ ھايات جىسملارغا تەسىر كۆرسىتىش نەزەريەسى ئىبن سىنانىڭ زامانىسىدا ھۆكۈم سۈرگەن بولۇپ، ئاساسى يوقتۇر — سەئىد ھەسسام.

قويۇش سافىن تومۇردىن قان ئالغاندىن ياخشىدۇر. ئېيتىشلارغا قارىغاندا گەردەن كاتەكچىسى ئۇستىدىكى دۆگچە ۋە باش ئۇستىگە ھجامەت قويۇلسا ئەقىل ئېلىشىش ۋە باش قېيىشقا مەنپەئەت قىلىدىكەن. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، چاچنىڭ ئاقىرىشىنى كېچىكتۇرىدىكەن، ئەمما بۇنىڭدا گۇمان باردۇر، چۈنكى بەزىلەردە شۇنداق رول ئوينىسا، يەنە بەزىلەردە ئۇنداق رول ئوينىمايدۇ، بەلكى كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ چېچىنىڭ ئاقىرىشىنى تېزلەشتۇرۇۋېتىدۇ، كۆز كېسەللىكلىرىگە، يەنى كۆز تەمرەتكىسى ۋە كۆز چاقىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما زېھنىگە زىيان قىلىدىغان بولۇپ، دېۋەگلىك، ئۇنتۇغاقلىق پەيدا قىلىدۇ، تەپەككۇرنى گاللاشتۇرىدۇ، سوزۇلما كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ، كۆزگە سۇ چۈشۈشكە زىيان قىلىدۇ، ئەمما ۋاقىت ۋە كېسەللىك ئەھۋالى تەلەپ قىلسا كۆزگە سۇ چۈشۈشكە زىيان قىلماسلىقىمۇ مۇمكىن.

ئېگەك ئاستىغا ھجامەت قويۇش چىش، يۇز ۋە گالغا مەنپەئەت قىلىدۇ، باش ۋە جاغنى تازىلايدۇ. قۇيرۇق سۆگەك ئۇستىگە ھجامەت قويۇش يوتىغا چىيقان، قوتۇر ۋە چاقا چىقىش، نۇقرەس، بوۋاسىر، پىل پۇت كېسەللىكى، دوۋساق ۋە بالىياتقۇدا يەل تۇرۇۋېلىش، دۈمبە قىچىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئوتلۇق ھجامەت تىلىپ ياكى تىلماي قويۇلسىمۇ يۇقىرىدىكى كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تىلىپ قويۇلغىنى يەلدىن بولمىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۈچلۈكرەك، تىلماي قويۇلغىنى مەزكۇر ئورۇنداشقا ۋە باشقا ئورۇنلاردىكى سوغۇقتىن بولغان يەللەرنى تارقىتىشتا كۈچلۈكرەكتۇر.

ئىككى يوتا ئالدىغا ھجامەت قويۇش ئۇرۇقدان ئىششىقى، يوتا، پاچاق يارىلىرىغا، يوتا ئارقىسىغا ھجامەت قويۇش كاسىدىكى ئىششىق ۋە چىيقانلارغا پايدا قىلىدۇ.

تېقىمغا ھجامەت قويۇش شۇ يەردىكى ئۆتكۈر خىلىتلاردىن بولغان لوقۇلداپ ئاغرىش، پاچاق، پۇتتىكى يامان چىيقانلار ۋە كونا يارىلارغا پايدا قىلىدۇ.

ئىككى ئوشۇققا ھجامەت قويۇش ھەيز توتۇلۇش، ئىرقۇنىسا ۋە نۇقرەسكە شىپا بولىدۇ.

تىلماي ھجامەت قويۇش ماددىنى ھەركەت يۆنىلىشىدىن قايتۇرىدۇ، مەسىلەن: ھەيز قېنىنى توختىتىش ئۈچۈن ئەمچەك ئۇستىگە ھجامەت قويۇشقا ئوخشاش. بەزىدە ھجامەت قويۇشتىن داۋالاش قولايلىق بولۇشى ئۈچۈن چوگقۇر ئىششقىنى ئاشكارىلاش، ئىششقىنى ئەتراپتىكى تۆۋەنرەك ئەزاغا يۆتكەش، قاننى تارتىپ ئەزانى قىزىتىش، يەل تارقىتىش، خۇددى سۇ پوردىاق كېسەللىكىدەك ماددىنى كەلگەن يېرىگە قايتۇرۇش، قۇلۇنجى سەۋەبىدىن كىندىككە ھجامەت قويۇشقا ئوخشاش ئاغرىق پەسەيتىش، بولۇپمۇ قىزلاردا كۆرۈلگىنىدەك، ھەيز قوزغالغاندىكى بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە قورساقتىكى يەللەرنى تارقىتىش مەقسەت

قىلىندۇ.

يانپاشقا ھىجامەت قويۇلسا ئىرقۇننىساغا شىپا بولىدۇ، يانپاش بوغۇمنىڭ چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تىز يېنىغا ھىجامەت قويۇلسا يانپاش، يوتا، بوۋاسىر، سوۇ پورداق كېسەللىكى ۋە نۇقرەسكە شىپا بولىدۇ.

مەقئەتكە ھىجامەت قويۇلسا پۈتۈن بەدەن ۋە باشتىكى ماددىلارنى تارتىدۇ، ئۇچەيلەرگە پايدا قىلىدۇ، ھەيزنىڭ قالايمىقان كېلىشىگە شىپا بولىدۇ، بەدەننى يەڭگىللەشتۈرىدۇ[1]. دەيمزكى، تىلىپ ھىجامەت قويۇشنىڭ ئۇچ پايدىسى بارىدۇر: بىرىنچىسى، ماددىنى ئەزانىڭ ئۆزىدىن ئىستىفراغ قىلىش، ئىككىنچىسى، خىلىتلارنى ئىستىفراغ قىلغاندا روھنىڭ چىقىم بولۇشىدىن ساقلىنىش، ئۈچىنچىسى، رەئىس ئەزالاردىكى روھنىڭ ئىستىفراغ بولۇشىدىن ساقلىنىشتۇر.

بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسمىدىكى ماددىلارنى تارتىشقا قولايلىق بولسۇن ئۈچۈن ھىجامەت قويۇلىدىغان ئورۇن چوڭقۇر تىلىندۇ. بەزىدە ھىجامەت قويۇلغان ئورۇن يالىلۇغلىنىپ لوڭقىنى تارتىش تەس بولىدۇ، بۇنداق ئەھۋالنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، بىر پارچە رەخت ياكى بۇلۇتنى قىزىق سۇغا چىلاپ ھىجامەت قويۇلغان ئورۇننىڭ ئەتراپىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەيز ياكى بۇرۇن قېنىنى توختىتىش مەقسىتىدە ئەمچەك ئەتراپىغا ھىجامەت قويغاندە بۇنداق ئەھۋال كۆپ كۆرۈلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ھىجامەتنى ئەمچەكنىڭ ئۆزىگە قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم. ھىجامەت قويۇلىدىغان ئورۇننى ياغلىغاندىن كېيىن ئۇنى دەرھال تىلىپ، لوڭقىنى قويۇشقا ئالدىراش لازىم، دەسلەپكى ھىجامەتنى يەڭگىل قويۇپ تېز تارتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي ھالدا ئاستا تارتىش لازىم. ھىجامەت قويۇلغان كىشىنى بىر سائەتتىن كېيىن غىزالاندۇرۇش لازىم. نارەسىدە بالىلار ئىككى ياشقا كىرگەندىن كېيىن ھىجامەت قويۇلسا بولىدۇ، ئادەم 60 ياشقا كىرگەندىن كېيىن ئەلۋەتتە ھىجامەت قويۇشقا بولمايدۇ. بەدەننىڭ يۇقىرىقى قىسمىلىرىغا ھىجامەت قويۇلسا كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا قۇيۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ھىجامەت قويۇلغان كىشى سەپرا مىزاجلىق بولسا ھىجامەتتىن كېيىن ئانار ئۇرۇقى، ئانار سۇيى، شېكەر قوشۇلغان كاسىنە سۇيى، سىركە ئارىلاشتۇرۇلغان كاھۇ سۇيى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

① مېنىڭچە بولغاندا مۇشۇ ئورۇندا 32 - پەسىل باشلىنىدىغان بولۇپ، كۆچۈرگۈچىنىڭ سەۋەبىدىن چۈشۈپ قالغان بولۇشى مۇمكىن، قالغىنىنى ئاللا ئەڭ ئوبدان بىلىدۇ — سەئىد ھەسسام.

23 - پەيغەمبەر زۇلۇك قۇرتى قويۇش توغرىسىدا ①

ھىندىستانلىقلارنىڭ ئېيتىشىچە، زۇلۇك قۇرتى ئىچىدە زەھەرلىكلىرى بار ئىكەن، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ بېشى چوڭ، رەڭگى سۇرمىدەك قارا ياكى يېشىل، تۈكلۈك بولغان، شەكلى تاسمىبىلىق ② قا ئوخشايدىغان، ئۇستىدە كۆك رەڭلىك سىزىقلىرى بولغان شۇنداقلا ئەبۇقەلەمۇن ③ قۇشتەك رەڭدار بولغانلىرىنى ئىشلىتىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. بۇلارنىڭ ھەممىسى زەھەرلىك بولۇپ، ئېھتىياتسىزلىقتىن ئىشلىتىلسە ئەزالارنى ئىششىتىدۇ، ھوشسىزلاندۇرىدۇ، قانىتىدۇ، تەپ پەيدا قىلىدۇ، پەيلەرنى بوشىتىدۇ، يامان يارىلارنى پەيدا قىلىدۇ. قان شورىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان زۇلۇك قۇرتىنى لاۋا، ناچار سۇلاردىن تۇتۇشتىن ئېھتىيات قىلىش، بەلكى لەشلەر بولغان، پاقلار ماكانلاشقان ئورۇنلارنىڭ سۈلىرىدىن تۇتۇش، پاقا كۆپ سۇلاردىكى زۇلۇك قۇرتى ياخشى ئەمەس دېگەن سۆزگە قارىماسلىق، ئالماس رەڭلىك بولۇپ، ئۇستىدە يېشىللىق بولۇش، ئۇنىڭ ئۇستىدە زەرنىخ رەڭلىك ئىككى دانە سىزىق بولۇش، تېنى يۇمىلاق، كۆك، قوڭۇر، جىگەر رەڭلەردە بولۇش، شەكلى كىچىك راك ياكى چاشقان قۇيرۇقىغا ئوخشايدىغان، بېشى ئىنچىكە، كىچىك بولۇش لازىم. قورسىقى قىزىل، دۇمبىسى يېشىل بولغانلىرىنى تاللىماسلىق لازىم، بولۇپمۇ ئېقىن سۇلاردىكى بۇنداق زۇلۇك قۇرتلىرىدىن تېخىمۇ ئېھتىيات قىلىش لازىم. زۇلۇك قۇرتى ھىجامەتكە قارىغاندا قانىنى چوڭقۇر قىسمىدىن تارتىدۇ. قان شورىتىشقا ئىشلىتىلىدىغان زۇلۇك قۇرتى بىر كۈن بۇرۇن تۇتۇلۇپ مۇمكىن بولسا تەتۈر قىلىنىپ ئىچىدىكى ماددىلار قۇستۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن، بەدەنگە قويۇشتىن ئاۋۋال ئۇنىڭغا ئاز مىقداردا پاقلان قېنى ياكى باشقا نەرسە قۇيۇپ بېرىلىپ ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن

---

① ئەسلىي كىتابتا 22 - پەيغەمبەر بايان قىلىنمىغان، ئېھتىمال كۆچۈرگۈچى ئۇنتۇپ قالغان بولۇشى مۇمكىن، چۈنكى مۇئەللىپ بۇ پەيغەمبەرنىڭ 23 پەيغەمبەردىن تۈزۈلگەنلىكىنى ئېيتقان، شۇنداق بولغاچقا، گەرچە پەيغەمبەرنىڭ سانىدا خاتالىق كۆرۈلگەن بولسىمۇ يەنىلا ئەسلىنى ساقلاپ قېلىشنى ئەۋزەل بىلدۇق، ئېھتىمال يۇقىرىدا ئېيتىلغان تىلىپ ھىجامەت قويۇش 22 - پەيغەمبەر بولۇشى مۇمكىن — سەئىد ھەسسام.

② تاسمىبىلىق — بۇ ھەنكىلىس بېلىقى ياكى سۇ يىلىنغا ئوخشايدۇ، ئېھتىمال ئۇ سۇ يىلىنىنىڭ كىچىكلىرى ياكى تۇردىشى بولۇشى مۇمكىن — سەئىد ھەسسام.

③ ئەبۇقەلەمۇن — بۇ سۆز ئەسلىدە رىمدىن كەلتۈرۈلىدىغان بىر خىل كىيىمنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، كۈن نۇرىغا تۇتسا ھەر خىل رەڭلەردە كۆرۈنىدۇ، زامان، باغ ۋە باھار پەيغەمبەرلىرى ئوخشىتىلىدۇ، ئۇ يەنە رەڭدار بىر خىل قۇشنىڭ ئىسمى بولۇپ، بۇ يەردە شۇ قۇش نەزەردە تۇتۇلىدۇ — سەئىد ھەسسام.

بۇلۇتقا ئوخشاش نەرسە بىلەن سۈرتۈلۈپ يات، شىلىمشىق ماددىلىرى تازىلىنىدۇ. قويۇلماقچى بولغان ئورۇن توغرىغۇ ئېرىتمىسى بىلەن يۇيۇلۇپ، ئۈۋۈلاپ قىزارتىلىدۇ. زۇلۇك قۇرتى تۈزسىز سۇغا چىلىنىپ پاكىزلانغاندىن كېيىن بەدەنگە قويۇلىدۇ. قويماقچى بولغان ئورۇنغا قان سۈركەلسە ئۇنى جەلپ قىلغىلى بولىدۇ. قانىنى شوراپ بولغاندىن كېيىن ئاجراتماقچى بولغاندا ئۈستىگە تۈز، كۈل، توغرىغۇ ياكى چىگە رەخت كۈلى، بۇلۇت كۈلى ياكى يۇك كۈلى چېچىلىدۇ. ئەك ياخشىسى، ئۇ ئاجرىغاندىن كېيىن، چاققاندىن كېيىن قالغان قالدۇق ماددىلارنى تارتىپ چىقىرىش ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا ھجامەت قويۇش لازىم. قان توختىمسا كۆيدۈرۈلگەن موزا، ھاك، كۈل، ساپال تالقىنى ياكى ئۇنىڭدىن باشقا قان توختاتقۇچىلار سېپىلسە بولىدۇ. ئەك ياخشىسى بۇلارنى زۇلۇكنى قويۇشتىن ئاۋۋال تەييارلاپ قويۇش لازىم. زۇلۇك قۇرتى قويۇش تەمرەتكە، كالا تەمرەتكىسى، داغ، سەپكۈن ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

24 - پەسىل ئىستىفراغلارنى قانداق توختىتىش توغرىسىدا

ئىستىفراغلار ماددىنى ئىستىفراغ دورىسى ئىشلىتىپ ياكى ئىشلەتمەي مايىللاشتۇرۇش، پەقەت ئىستىفراغ دورىسى ئىشلىتىش، سوۋۇتقۇچى، چاپلاشتۇرغۇچى، قورۇغۇچى ياكى داغلىغۇچى دورا ئىشلىتىش ياكى تېڭىش ئارقىلىق توختىتىلىدۇ.

ئىستىفراغنى ئىستىفراغ دورىسى ئىشلەتمەي ماددىنى تارتىش ئارقىلىق توختىتىشنىڭ مىسالى بالىياتقۇدىكى قانىنى توختىتىش ئۈچۈن ئەمچەككە ھجامەت قويۇشتۇر. ماددىنى تارتىشنىڭ ياخشىسى مادا تارتىلغان ئەزانىڭ ئاغرىقىنى توختىتىپ تارتىشتۇر. ئىستىفراغ دورىسى ئىشلىتىپ ماددىنى تارتىش بىلەن توختىتىشنىڭ مىسالى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش، قەينى ئىچىنى سۈرۈش بىلەن توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى قەي بىلەن توختىتىش، ھەر ئىككىسىنى تەرلىتىش بىلەن توختىتىشتۇر. پەقەت ئىستىفراغ دورىسى بىلەن توختىتىشنىڭ مىسالى ئاشقازان - ئۈچەيلەردىكى ئىچنى ئۆتكۈر سۈرىدىغان شىلىمشىق خىلتىلارنى ئايرىج بىلەن تەنقىيە قىلىش، قەي ماددىسىنىڭ ئۆزۈلۈشى ئۈچۈن ئاشقازان ئېغىزىنى قەي بىلەن تازىلاشتۇر. سوۋۇتقۇچى دورىلار بىلەن توختىتىش يوللىرىنىڭ ئېغىزلىرىنى تارايتىپ سۈيۇقلۇقلارنى قويۇلدۇرۇش بىلەن، قورۇغۇچى دورىلار بىلەن توختىتىش ماددىنى يېغىپ يوللارنى تارايتىش بىلەن، چاپلاشتۇرغۇچى دورىلار بىلەن توختىتىش يول ئېغىزلىرىدا توسالغۇ پەيدا قىلىش بىلەن بولىدۇ.

چاپلاشتۇرغۇچى دورىلار ئىسسىق بولۇپ، قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە بولسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، داغلىغۇچى دورىلار بىلەن توختىتىش يوللارنىڭ يۇزلىرىدە قاقاچ پەيدا قىلىپ توسۇلۇش پەيدا قىلىش بىلەن بولىدۇ، ئەمما بۇنىڭدىن مەلۇم زىيان كېلىپ چىقىدۇ، يەنى، قاقاچ ئاجرىسا يوللار تېخىمۇ كېڭىيىشى مۇمكىن. داغلىغۇچى دورىلارنىڭ ئىچىدە زاكقا ئوخشاش قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغانلىرى، ئۆچۈرۈلمىگەن ھاك تېشىغا ئوخشاش قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولمىغانلىرى باردۇر. قاقاچ پەيدا بولۇپ چۈشۈشى مەقسەت قىلىنسا قورۇغۇچى خۇسۇسىيەتلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، قاقاچنىڭ تېز چۈشۈشى مەقسەت قىلىنسا باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، قاقاچنىڭ چۈشمەسلىكى مەقسەت قىلىنسا قورۇش خۇسۇسىيىتى بولغان داغلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. تېڭىش ئارقىلىق توختىتىشنىڭ بەزىسى باسلىق تومۇردىن قان ئالغاندا نەشتەر شىريان تومۇرغا تېگىپ قاناش كۆرۈلگەندە قان توختىتىش ئۈچۈن جەينەكنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدىن تاڭغانغا ئوخشاش تېڭىپ يوللارنى قورۇش ۋە يىغىش ئارقىلىق، بەزىسى زەخمە ئېغىزىغا توشقان تۇتتى سالغانغا ئوخشاش يول ئېغىزلىرىنى پۈتتۈرۈش بىلەن بولىدۇ.

دەيمىزكى، قاناش تومۇر ئېغىزلىرىنىڭ ئېچىلىشىدىن بولسا ئېغىزلىرىنىڭ يۇمۇلۇشى ئۈچۈن قورۇغۇچى دورىلار بىلەن، كۆيۈشتىن بولسا گىل مەخسۇمغا ئوخشاش چاپلاشتۇرغۇچى خۇسۇسىيەتلىك قورۇغۇچى دورىلار بىلەن، گۆشلەرنىڭ يېيىلىشىدىن بولسا گۆش ئۈندۈرىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. سىز بۇ ھەقتىكى بايانلارنى باشقا ئورۇندىن بىلىسىز.

25 - پەسىل توسۇلۇشلارنى داۋالاش توغرىسىدا

توسۇلۇش خىلتىلارنىڭ قويۇقلۇقى، شىلىمشىقلىقى ياكى كۆپلۈكىدىن بولىدۇ. توسۇلۇش خىلتىلارنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان بولسا باشقا ئىلاج قىلىش ھاجەتسىز، پەقەت قان ئېلىش ۋە ئىچىنى سۈرۈش ئارقىلىق خىلت چىقىرىلسا كۈپايە قىلىدۇ. خىلتىلارنىڭ قويۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان بولسا تازىلاش خۇسۇسىيىتى بولغان تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولىدۇ. خىلتىلارنىڭ شىلىمشىقلىقىدىن بولۇپمۇ ھەم شىلىمشىق ھەم سۇيۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان بولسا پارچىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولىدۇ. ئىلگىرى قويۇق خىلت بىلەن شىلىمشىق خىلتنىڭ پەرقى بايان قىلىنغان ئىدى، ئۇلارنىڭ پەرقى، لاي بىلەن ئېرىتىلگەن

يېلىمنىڭ پەرقىگە ئوخشايدۇ. قويۇق خىلتنى ئاسانراق ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن سۇيۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولغان تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولىدۇ. شىلىمشىق خىلتنى ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن خىلتنى پارچىلاش ۋە بىر - بىرىدىن ئاجرىتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولىدۇ، بولۇپمۇ شىلىمشىق خىلت چاپلاشقاقلىقى بىلەن توسالغۇ پەيدا قىلغان بولسا تېخىمۇ شۇنداق قىلىش زۆرۈر بولىدۇ. قويۇق خىلتنى تارقىتىشتا ئىككى ئىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم: بىرى، يەڭگىل تارقىتىشتۇر، بۇنداق قىلىش ماددا تەركىبىدىكى ئاجىز قىسىملارنىڭ تارقالماي ھەجمى چوڭىيىپ توسۇلۇشنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويۇش خەۋپى بولىدۇ. يەنە بىرى، كۆچلۈك تارقىتىشتۇر، بۇنداق قىلىش ماددىنىڭ ئۇچۇچان قىسمىنىڭ زىيادە تارقاپ، قويۇق قىسمىنىڭ قېتىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ماددىنى كۆچلۈك تارقىتىش زۆرۈر بولغاندا ئارقىدىن توسالغۇ پەيدا قىلغان ماددىنىڭ تولۇق تارقىلىشىغا يارىدەم بېرىش ئۈچۈن مۆتىدىل ئىسسىق، ئاسان ھەزىم بولىدىغان دورا ئىشلىتىلىدۇ. تومۇرلاردىكى توسالغۇلار ئەڭ تەس تارقىلىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا شىريان تومۇرلاردىكى توسالغۇلار، ئۇنىڭدىن قالسا رەئىس ئەزالاردىكى توسالغۇلار ئەڭ تەس تارقىلىدۇ. توسالغۇنى ئاچىدىغان دورىلار قورۇش ۋە سۇيۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولسا ياخشىراق بولىدۇ، چۈنكى قورۇش سۇيۇلدۇرغۇچى دورىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

26 - پەسىل ئىششقلارنى داۋالاش توغرىسىدا

ئىششقلارنىڭ بەزىسى ئىسسىقتىن، بەزىسى سوغۇقتىن بولىدۇ، بەزىسى يۇمشاق، بەزىسى قاتتىق بولىدۇ، ئىلگىرى ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى بايان قىلغان ئىدۇق. ئۇلار بادىيە سەۋەبلەردىن ياكى سابىقە سەۋەبلەردىن بولىدۇ. سابىقە سەۋەبلەر ماددىلارنىڭ بەدەندە قېيىپ قېلىشىغا ئوخشاش، بادىيە سەۋەبلەر ئۇرۇلۇپ - سوقۇلۇش ۋە زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋېلىشقا ئوخشاش سەۋەبلەردۇر.

بادىيە سەۋەبلەردىن بولغان ئىششقلا بەزىدە بەدەندە ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشىمۇ تەسىر قىلىدۇ. خىلتلار مۆتىدىل بولسا بەدەندە ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشى مەۋجۇت بولمايدۇ. ئىششق سابىقە سەۋەبلەر ۋە بەدەندە ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشى بىلەن بىرگە مەۋجۇت بولغان بادىيە سەۋەبلەرنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇ ئىككى ھالەتنىڭ بىرىدىن خالي بولمايدۇ، يەنى

رەئىس ئەزاغا قوشنا بولغان، ئۇنىڭ ئۈچۈن زاپاس بوشلۇق ھېسابلىنىدىغان ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ ياكى ئۇنداق بولمايدۇ، ئۇنداق بولمغان بولسا، بۇنداق ئىششقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە تارقىتىش رولى بولغان ھېچقانداق دورا ئىشلىتىلمەيدۇ، بەلكى ئىششق ھەيدەپ چىقىرىدىغان ئەزادا پەيدا بولغان بولسا، شۇ ئەزا، ئۇنداق بولمسا پۈتۈن بەدەن ئىسلاھ قىلىنىدۇ، ماددىنى توسىدىغان، قارشى تەرەپكە تارتىدىغان ۋە قوريىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە بەدەن چېنىقتۇرۇش ياكى ئېغىر يۈك كۆتۈرۈش ئارقىلىق شۇ ئەزانىڭ قارشى تەرىپىگە تارتىلىدۇ. كۆپ ھاللاردا ئېغىر يۈكنى بىر قولدا بىر سائەت كۆتۈرسە يەنە بىر قولدىكى ئىششقىنىڭ ماددىسىنى شۇ قولدىن باشقا ئورۇنغا تارتقىلى بولىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارنى داۋالىغاندا ماددىنى قايتۇرۇش رولى بولغان قابىز خۇسۇسىيەتلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ئىششقلارنى داۋالىغاندا ئۇنىڭغا قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغان ئىسسىق دورىلار قوشۇلىدۇ، مەسىلەن: ئىزخىر، ئەزفاروت ـ تىبكە ئوخشاش. ئىششق ئاخىرقى باسقۇچقا بارغۇچە بولغان ئارىلىقتا قورۇش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار ئازراق، تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلار كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. ئىششق پەسىيىش دەۋرىگە كىرگەن بولسا تارقىتىش ۋە بوشىتىش رولى بولغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان يۇمشاق ئىششقنى تارقىتىدىغان دورىغا ئىسسىقتىن بولغان ئىششققا ئىشلىتىلىدىغان دورىغا قارىغاندا قۇرۇق ئىسسىق دورىلار كۆپرەك قوشۇلىدۇ. بادىيە سەۋەبتىن بولغان ئىششقتا خىلتىلار قېيىپ قالمىغان بولسا دەسلەپتە بوشىتىش ۋە تارقىتىش رولى بولغان دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. بۇنداق ئىلاج قىلىنمسا دەسلەپكى ئىششقا قىلىنغان ئىلاج قىلىنسىمۇ بولىدۇ. ئىششغان ئەزا مېڭە ئۈچۈن قۇلاق ئارقىسى، يۈرەك ئۈچۈن قولتۇق، جىگەر ئۈچۈن يىرىنقا ئوخشاش بەزلىك ئورۇنلارغا ئوخشاش رەئىس ئەزا ئۈچۈن زاپاس بوشلۇق ھېسابلىنىدىغان ئەزا بولسا ماددىنى قايتۇرىدىغان دورىلار يېقىن كەلتۈرۈلمەيدۇ، بۇنداق قىلىش بۇ دورىلارنىڭ ئۇلارنى داۋالىيالمايدىغانلىقى ئۈچۈن ئەمەس، بەلكى بىز رەئىس ئەزانى قوغدىغانلىقىمىز، ماددىنى قايتۇرساق رەئىس ئەزاغا بېرىپ تولدۇرغۇسىز زىيان پەيدا قىلىشىدىن ئەنسىرىگەنلىكىمىزدىن بۇنداق ئەزالاردا پەيدا بولغان ئىششقلارنى داۋالىماسلىق، ئېغىرلىشىشى ۋە ماددىنىڭ شۇ ئەزالارغا تارتىلىشى ئۈچۈن تىرىشچانلىق كۆرسىتىشنى ئەۋزەل بىلىمىز، ئۇلارغا زىيادە زىيان يېتىشكە پەرۋا قىلمايمىز. چۈنكى بىز رەئىس ئەزاغا پايدىلىق بولسىلا تۆۋەن ئەزاغا زىيان يېتىشىدىن قورقمايمىز، ھەتتا بىز ھىجامەت قويۇش، تارتقۇچى، ئۆتكۈر زىماتلارنى چېپىش ئارقىلىق ماددىنى تۆۋەن ئەزاغا تارتىشقا ۋە ئۇنى ئىششتىشقا تىرىشىمىز. بۇنىڭغا ئوخشاش ئىششقلار يىلىكى ئۇنىڭ

باشقىلىرى بىرلا ۋاقىتتا كۆرۈلسە بولۇپمۇ ئەزا بوشلۇقلىرىدا پەيدا بولسا ئۆزلۈكسىز ئېغىز ئالىدۇ ياكى پىشۇرۇش ئارقىلىق ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ، بەزىدە پىشۇرۇش ۋە يېرىش بىرلىكتە قوللىنىلىدۇ. پىشۇرۇش تەبىئىتى ئىسسىق بولۇش بىلەن بىرگە توسالغۇ پەيدا قىلىش ۋە چاپلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئىسسىقلىقنى ساقلىيالايدىغان دورىلار بىلەن ئەملىگە ئاشىدۇ. ئىششىقنى بۇنداق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان دورىلار بىلەن پىشۇرماقچى بولغاندا ياخشى ئويلىنىش، تەبىئىي هارارەتنىڭ ئاجىزلىغانلىقى، ئەزانىڭ بۇزۇلۇشقا مايىللاشقانلىقى بايقالسا، خۇددى كىتابنىڭ مەخسۇس قىسمىدا بايان قىلىدىغىنىمىزدەك، چاپلاشتۇرغۇچى ۋە توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى دورىلارنى يىراق تۇتۇش، توسالغۇ ئاچقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، چوڭقۇر تىلىش، ئارقىدىن تارقىتىش ۋە قۇرۇتۇش رولى بولغان دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئىششىق بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بولسا كۆپ هاللاردا ماددىسىنى ئوتلۇق هىجامەت ئارقىلىق بولسىمۇ تېرە تەرەپكە تارتىشقا بولىدۇ. دەسلەپكى دەۋردىن ئۆتكەن قاتتىق ئىششقلارنى داۋالاش قانۇنىيىتى ماددىنى زىيادە تارقىتىپ قويۇق قىسمى قېتىپ قالماسلىقى، بەلكى هەممىسى تارقىلىشقا تەييارلىنىشى ئۈچۈن دەسلەپتە قىزىتىش ۋە قۇرۇتۇش رولى تۆۋەن بولغان دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق يۇمشىتىلىدۇ، ئارقىدىن زىيادە تارقىتىش رولى بولغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ماددىنىڭ تارقىلىشقا تېگىشلىك قىسمى تارقىلىپ، قالغان قىسمى قېتىۋېلىش خەۋپى بولسا يەنە يۇمشىتىلىدۇ، كېسەللىك ماددىسىنىڭ هەممىسى يوقالغانغا قەدەر يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش مەشغۇلاتى داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

ماددىسى پىشمىغان ئىششقلار قىزىتىش رولى بولغان ئۇچۇچان دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ، يەنە ئېسىلگەن ئىششقلار تەر تۆشۈكچىلىرى توسۇلغانلىقتىن پەيدا بولغان قويۇق يەلدىن كېلىپ چىقىدىغان بولغاچقا، يەل تارقىتىپ تەر تۆشۈكچىلىرىنى كېڭەيتىش ئۈچۈن، قىزىتىش رولى بولغان ئۇچۇچان دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە يەل خاراكتېرىدىكى بۇخاراتلارنى يوقىتىشقىمۇ ئەهمىيەت بېرىلىدۇ. ئىششقلارنىڭ ئىچىدە نەملىگە ئوخشاش يارا خاراكتېرلىكلىرى بار بولۇپ، فەلغەمۇنىينى داۋالغانغا ئوخشاش سوۋۇتۇلىدۇ، ئەمما زۆرۈر بولسىمۇ هۆللۈك يەتكۈزۈلمەيدۇ، بەلكى قۇرۇتۇلىدۇ. چۈنكى بۇيەردە ئەگەشمە ئالامەت سەۋەبتىن كۈچلۈك بولۇپ، ئۇ يۇز بېرىدىغان ياكى يۇز بەرگەن يارىلىنىشتۇر، يارىلىنىشنىڭ داۋاسى قۇرۇتۇشتۇر. مەزكۇر ئىششقا ئەڭ زىيانلىق ئىش هۆللۈك يەتكۈزۈشتۇر.

ئىچكى ئىششقلارنى داۋالاشتا قان ئېلىش ۋە ئىچىنى سۈرۈش ئارقىلىق ماددا ئازايتىلىدۇ، بىمار مۇنچىغا چۈشۈش، شاراب ئىچىش، جىسمانىي هەرىكەت ۋە زىيادە غەزەپلىنىشكە ئوخشاش

روھىي ھەربىر كەتلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، دەسلەپتە ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈشتىن چەكلەش بىلەن بىرلىكتە ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ ئىششىق ئاشقازان ۋە جىگەرگە ئوخشاش ئەزالاردا بولسا تېخىمۇ شۇنداق قىلىنىدۇ، ماددىنى تارقىتىش ۋاقتى كەلسە ئىلگىرى كۆرسىتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، دورىلارغا قابىزلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان خۇش پۇراق دورىلار قوشۇلىدۇ، بۇنداق قىلىشقا جىگەر بىلەن ئاشقازان ئۆپكىگە قارىغاندا بەكرەك موھتاجدۇر. تەرەتنى بوشىتىدىغان دورىلارنىڭ تەركىبىدە ئىتئۇزۇمى ۋە خىيار شەنبەرگە ئوخشاش ماددىنى پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان، ئىششقلارغا ماس كېلىدىغان دورىلار بولۇشى كېرەك. ئىتئۇزۇمنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىچكى ئىششقلارنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر. ئىچكى ئەزالىرىدا ئىششىق پەيدا بولغان كىشىلەر بەدىنى زىيادە زەئىپلەشمىسە كېسەللىك تۇتمىغان دەسلەپكى مەزگىللەردە ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. ئىچكى ئەزادا ئىششق پەيدا بولۇش بىلەن بىرگە بەدەن قۇۋۇتى زەئىپلەشسە ھاياتلىققا خەۋپ يېتىش ئېھتىمالى بولىدۇ، چۈنكى بەدەن قۇۋۇتى پەقەت ئوزۇقلۇق بىلەن جانلىنىدۇ، ھالبۇكى غىزالىنىش ئۇنىڭغا ئەكس زىيان قىلىدۇ. ئىششق تارقىسا ياخشى، ئەگەر ئېغىز ئالسا ھەسەل سۈيى ياكى شېكەر سۈيىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىچىش ئارقىلىق يوئۇلىدۇ، ئارقىدىن قۇرۇتۇش بىلەن بىرگە يېنىك پىشۇرۇش تەسىرى بولغان نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەڭ ئاخىردا پەقەت قۇرۇتقۇچى نەرسىلەر بېرىلىدۇ، بۇنى كىتابنىڭ مەخسۇس كېسەللىكلەر قىسمىدىن تەپسىلىي بىلىسىز. قورساق پەردىسىدىكى ئىچكى ئىششقلارنى داۋالىغاندا بەزىدە خاتالىششىش كۆرۈلىدۇ، چۈنكى ئۇ ئىششىق بولماستىن بەلكى قورساق پەردىسىنىڭ يېرىلىشى بولۇشى مۇمكىن، بۇ چاغدا ئۇنى ئىششىق دەپ قاراپ يېرىپ داۋالاش خەتەرلىكتۇر، بەزىدە ئۇ قورساق پەردىسىدە بولماستىن، بوشلۇقىدا، ھەتتا ئوچەيدە بولۇشى مۇمكىن، بۇ چاغدىمۇ ئۇنى ئىششق دەپ قاراپ يېرىپ داۋالاش خەتەرلىكتۇر، بۇنى ياخشى چۈشىنىڭ.

27 - پەسىل يېرىپ داۋالاش توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

يېرىپ داۋالىماقچى بولغان كىشى ئەزانى سىزىقلىرى ۋە قاتلىرىنى بويلاپ يېرىشى لازىم. ئەمما يېرىلىدىغان ئەزا پىشانىگە ئوخشاش ئەزالار بولسا ئۇنداق قىلىش چەكلىنىدۇ، چۈنكى پىشانىنى سىزىقلىرى ۋە قاتلىرىنى بويلاپ يارغاندا پىشانە مۇسكۇلى ئۇزۇلۇپ قاش ساڭگىلاپ

قالدۇ. شۇنىڭدەك سىزىقلىرى ۋە قاتلىرى مۇسكۇل تالاسىنىڭ يۆنىلىشىگە قارشى بولغان ئەزالارنىمۇ سىزىقلىرىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە يېرىشقا بولمايدۇ. يېرىپ داۋالغۇچى تەشرىھ ئىلمى ۋە نېرۋىلار، كۆك قان تومۇرلار، قىزىل قان تومۇرلارنىڭ تەشرىھىنى بىلىشى، شۇ ئارقىلىق خاتا يېرىپ ئۇلارنى كېسىپ بىمارنى ھالاك قىلىشتىن ساقلىنىشى لازىم. يېرىشتىن بۇرۇن قان توختاتقۇچى بىرقانچە خىل دورا، ئاغرىق پەسەيتكۈچى مەلھەملەر، يېرىشقا لازىم سايمانلار، داۋائى جالىنۇس، توشقان تىۋىتى ياكى ئۆمۈچۈك تورىغا ئوخشاش دورىلارنى تەييارلاپ قويۇشى لازىم، چۈنكى ئۆمۈچۈك تورىنىڭ بۇ جەھەتتە روشەن پايدىسى باردۇر. يەنە تۇخۇم ئېقى، خاتالىق كۆرۈلسە ياكى جىددىي زۆرۈر بولسا قان توختىتىش ئۈچۈن داغلاش سايمانلىرىنى، يەنە يەككە دورىلاردا بايان قىلىنغان بوشاتقۇچى دورىلارنى تەييارلاپ قويۇشى لازىم، بۇلارنى سىز بىلسىز. چىقانىنى يېرىپ ئىچىدىكى ماددىلارنى چىقارغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا ماي، سۇ ۋە باسلىقۇنغا ئوخشاش ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈك يېغى كۆپ بولغان مەلھەملەرنى ئىشلەتمەسلىكى، بەلكى مەلھەمى قەلقاتارغا ئوخشاش مەلھەملەرنى ئىشلىتىشى، ئۈستىدىن قورۇغۇچى خۇسۇسىيەتلىك شارابقا چۆكۈرۈلگەن بۇلۇتنى قويۇشى لازىم.

28 - پەسىل بۇزۇلغان ئەزانى داۋالاش ۋە كېسىش توغرىسىدا

ئەزا مىزاجنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بۇزۇلغان بولۇپ، يېرىپ داۋالاش ۋە مەخسۇس قىسىملاردا بايان قىلىنغان دورىلارنى سۈرۈشمۇ پايدا قىلمىسا ئۇنىڭ بۇزۇلغان گۆشلىرى كېسىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. مۇمكىن بولسا تۆمۈردىن باشقا ماتېرىيال بىلەن تەييارلانغان سايمان بىلەن كېسىش ياخشىراقتۇر، چۈنكى تۆمۈر مۇسكۇل، پەي تالالىرى ۋە سوقۇۋاتقان تومۇرلارغا تېگىپ كەتسە ئېغىر زىيان پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق قىلىشمۇ كار قىلمىسا بۇزۇلۇش گۆشكە تارقىغان بولۇپ، ئۇنى كېسىپ ئېلىۋېتىش، كېسىلگەن ئورۇننى قىزىتىلغان ياغ بىلەن داغلاش زۆرۈر بولىدۇ، بۇ ئارقىلىق ئۇنىڭ ئېغىر زىيان كەلتۈرۈشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ، قان توختايدۇ، كېسىلگەن ئورۇنغا گۆش ۋە گۆشكە ئوخشايدىغان قاتتىق تېرە ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئەزانى كېسىۋېتىشكە توغرا كەلسە بۇزۇلغان قىسمىغا تەكشۈرۈش يېڭىسى سانجىلىپ ئۇستىخانىغا يەتكۈزۈلىدۇ، ئۇستىخانىغا تەگكەنلىكى ئېنىق بىلىنسە، تېگىش بىلەن ئاغرىق كۆچەيسە بۇ شۇ يەردىكى ئۇستىخاننىڭ ساق ئىكەنلىكىنى، تەكشۈرۈش يېڭىسىنىڭ ئۇستىخانغا

تەگكەنلىكى ئۈنۈق بىلىنمىسە ئومۇمەن ئۇستىخاننى كېسىش لازىملىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئۇستىخاننى كېسىشتە بەزىدە ئۇستىخانغا دائىرە شەكلىدە كۆپ تۈشۈك تېشىلىدۇ، بۇ چاغدا ئۇستىخان سۈنۈپ ئۈزۈلىدۇ، بەزىدە ھەرىدىلىدۇ. بۇ چاغدا ئاغرىقنىڭ زىيادە كۈچلۈك بولۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ھەرە ياكى ئۇشكە بىلەن گۆش ئوتتۇرىسى ئايرىتېتىلىدۇ. كېسىلىدىغان ئۇستىخاننىڭ گۆشى بۇزۇلغان بولۇپ ساقىيىش ئۈمىدى بولمىسا، ئەتراپتىكى ساق گۆشلەرنى بۇزۇش خەۋپى بولسا، يېرىش، تېڭىش، قارشى تەرەپكە تارتىش ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن يوقاتقاندىن كېيىن كېسىلىدۇ. كېسىلىدىغان ئۇستىخان يوتا ئۇستىخىنغا ئوخشاش چوڭ، نېرۋا، قىزىل ۋە كۆك قان تومۇرلارغا يېقىن بولسا بۇزۇلۇش دائىرىسى چوڭ بولسىمۇ تېتۈپ ئۇنى كېسىشتىن ئېھتىيات قىلىشى لازىم.[1]

29 - پەسىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش، تۈرلۈك زەخمىلەر، قوزغىلىش ۋە ئۇرۇلۇپ - سوقۇلۇشلارنىڭ ئىلاجلىرى توغرىسىدا ئومۇمىي سۆز

چوڭ ئەزالاردا كۆرۈلگەن پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشقا تېڭىتچىلىق ئىلمىدا بايان قىلىنغان تۈزلەش ۋە نورمال تېڭىش ئارقىلىق ئىلاج قىلىنىدۇ، بۇ كېيىن ئۆز ئورنىدا بايان قىلىنىدۇ. ئەزا تېڭىلغاندىن كېيىن ھەرىكەتلەندۈرۈش چەكلىنىدۇ، پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان ئەزانىڭ ئىككى گىرۋىكىنىڭ خۇددى كەپشەرلىگەنگە ئوخشاش تۇتۇشى ئۈچۈن سۆڭەك ماددىسى ھاسىل قىلىدىغان شىلىمشىق غىزالار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، شۇنداق قىلىنمىسا ئۇستىخان، بولۇپمۇ يېشى چوڭايغانلارنىڭ ئۇستىخىنىنىڭ تۇتۇشۇشى مۇمكىن بولمايدۇ. تېڭىتچىلىق توغرىسىدا كېيىن كىتابنىڭ مەخسۇس قىسمىدا تەپسىلىي سۆزلەيمىز. يۇمشاق ئەزالاردا كۆرۈلگەن پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا سەۋەبى مۇقىم بولسا تۆۋەندىكىدەك ئۈچ ئىشقا رىئايە قىلىنىدۇ: بىرىنچىسى، ئەزانىڭ ئۆزىدىن ياكى قوشنا ئەزادىن ئېقىۋاتقان ماددىنى توختىتىش، ئىككىنچىسى، دورىلار ۋە مۇناسىپ غىزالار ئارقىلىق زەخمىنى پۈتتۈرۈش، ئۈچىنچىسى، ئىمكانقەدەر چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش. ئۈچ ئىشنىڭ بىرى ئەمەلگە ئاشسا دەققەت قالغىنىغا قارىتىلىدۇ. ئېقىۋاتقان ماددىنى

① يەنى، بۇزۇلغان ئۇستىخانىنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد بولمىسا ياكى داۋالغاندا پايدىسىدىن زىيىنى كۆپ بولىدىغان بولسا كېسىشتىن ۋاز كېچىلىدۇ — سەئىد ھەسسام.

توختىتىش ئۇسۇلىنى بىلگەن ئىدىگىز، چۈنكى بىز ئۇنى ئىلگىرى بايان قىلغان ئىدۇق. زەخمىنى پۈتتۈرۈشتە زەخمىنىڭ ئىككى گىرۋىكى بىر يەرگە كەلسە بىر يەرگە كەلتۈرۈلىدۇ، قۇرۇتۇلىدۇ، چاپلاشتۇرغۇچى نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. يارىلارنى داۋالاشتا قۇرۇتۇش مەقسەت قىلىنىدىغانلىقى، پاكىز بولسا پەقەت قۇرۇتۇلىدىغانلىقى، سېسىغان بولسا سېرىق زاك، زاك، زەرىنخ ۋە ھاكقا ئوخشاش يېگۈچى ئۆتكۈر دورىلار ئىشلىتىلىدىغانلىقى، ئۇلار كار قىلمىسا (داغلاش ئۈچۈن) ئوت لازىملىقىنى بىلىشىڭىز لازىم. قارابادىندا بايان قىلىنغان زەنگار، موم ۋە ياغدىن تۈزۈلگەن مۇرەككەپ دورا ئىشلىتىلسە، زەنگارى بىلەن تازىلايدىغان، يېغى ۋە مومى بىلەن زىيادە غىدىقلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان بولۇپ، بۇ جەھەتتە نورمال دورىدۇر. دەيمىزكى، ھەرقانداق زەخمە يەككە ياكى مۇرەككەپ بولۇشتىن خالىي ئەمەس، يەككە بولغىنى كىچىك بولۇپ، ئوتتۇرى كەمتۈكلەشمىگەن بولسا، ئىككى گىرۋىكى بىرىيەرگە كەلتۈرۈلۈپ، ئىچىدە ياغ ياكى توپا ـ چاڭغا ئوخشاش يات ماددىلار قېلىشىدىن ئېھتىيات قىلغان ھالەتتە تېڭىلسا ساقىيىدۇ. كەمتۈكلەشمىگەن، ئىككى گىرۋىكىنى بىر يەرگە كەلتۈرۈش مۇمكىن بولغان چوڭ زەخمىگىمۇ شۇنداق ئىلاج قىلىنىدۇ.

يېرىلغان بولۇپ، ئىككى گىرۋىكىنى بىر يەرگە كەلتۈرۈش مۇمكىن بولمايدىغان ياكى بوشلۇقى ئىچىگە زەرداب توشقان ياكى مەلۇم قىسمى كەمتۈكلەشكەن چوڭ زەخمىنىڭ ئىلاجى قۇرۇتۇشتۇر. پەقەت تېرىسى كەمتۈكلەشكەن بولسا قورۇغۇچى دورىلارغا ئوخشاش ئەسلىي پۈتتۈرگۈچىلەر ياكى ئۆتكۈر دورىلارغا ئوخشاش غەيرىي ئەسلىي پۈتتۈرگۈچىلەر ئىشلىتىلىدۇ. ئۆتكۈر پۈتتۈرگۈچىلەر زاك ۋە قەلقاتارغا ئوخشاش دورىلار بولۇپ، ئاز مىقداردا ئىشلىتىلسە زەخمىنىڭ قۇرۇشى ۋە قاقاچ باغلىشىغا ياردەم بېرىدۇ، كۆپ ئىشلىتىلسە زەخمىلەپ زەخمە ئېغىزىنى چوڭايتىۋېتىدۇ. زەخمىنىڭ گۆشى چوڭقۇر يارىلاردىكىگە ئوخشاش كەمتۈكلەشكەن بولسا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈشكە ئالدىرىماسلىق، بەلكى ئاۋۋال گۆش ئۇندۇرۇشكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم. پەقەت قۇرۇقلۇقى بىرىنچى دەرىجىدىن كۆپ ھالقىپ كەتمىگەن دورىلار گۆش ئۇندۇرىدۇ. بۇ يەردە گۆش ئۇندۇرۇشتە رىئايە قىلىنىدىغان بىرقانچە شەرتلەر بارىدۇر: بىرى، ئەسلىي ئەزا ۋە زەخمىنىڭ مىزاجىغا دىققەت قىلىش بولۇپ، ئەزانىڭ مىزاجى زىيادە ھۆل بولسا، زەخمىنىڭ مىزاجى ئۇنداق بولمىسا كېسەللىك ئەزانىڭ تەبىئىتىدىن كۆپ ھالقىپ كەتمىگەن بولغاچقا بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇتۇش رولى بولغان دورىلار ئىشلىتىلسە كۈپايە قىلىدۇ. ئەمما ئەزا قۇرۇق، زەخمە زىيادە ھۆل بولسا ئەزانى ئۆز مىزاجىغا قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇتۇش رولى بولغان دورىلارنى ئىشلىتىش زۆرۈر بولىدۇ. مىزاجى مۆتىدىل

بولغانلارغا مۆتىدىل دورا ئىشلىتىلىدۇ. يەنە بىرى، پۇتۇن بەدەننىڭ مىزاجىغا دىققەت قىلىشتۇر، چۈنكى بەدەن زىيادە قۇرۇق، ھۆللۈكى ئاشقان ئەزانىڭ ھۆللۈكى بەدەن ئېتىبارىچە مۆتىدىل بولسا مۆتىدىل دورىلار ئىشلىتىلىپ، قۇرۇتۇلىدۇ. شۇنىڭدەك بەدەننىڭ ھۆللۈكى، ئەزانىڭ قۇرۇقلۇقى ئاشقان بولۇپ، ھۆللۈكى ئارتۇق بولسا قۇرۇتقۇچى دورىلار كۆپرەك، قۇرۇقلۇقى ئاشقان بولسا قۇرۇتقۇچى دورىلار ئازراق ئىشلىتىلىدۇ. يەنە بىرى، قۇرۇتقۇچى دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىگە ئەھمىيەت بېرىشتۇر، چۈنكى گۆش ئۇندۇرۇش رولى بولغان قۇرۇتقۇچى دورىلار (بۇلاردىن ئىلگىرىكىسىدەك زىيادە قۇرۇتۇش تەلەپ قىلىنمىسمۇ) ئەزاغا قۇيۇلىدىغان گۆش ئۇندۇرۇشكە تەييارلىق قىلىدىغان ماددىنى توسىدۇ، شۇنىڭدەك گۆش ئۇندۇرۇش ئۇچۇن ئەمەس، بەلكى زەخمە ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدىغان قۇرۇتقۇچى دورىلارنىڭ زەخمە ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش بىلەن بىرگە گۆش ئۇندۇرۇش رولى بولغان دورىلارغا قارىغاندا تازىلاش ۋە زەخمىنى يۇيۇش تەسىرىنىڭ كۈچلۈكرەك بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ. غىدىقلىماي قۇرۇتۇش رولى بولغان دورىلارنىڭ ھەممىسى گۆش ئۇندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. گۆشى ئاز بولغان ئورۇندىكى ھەرقانداق زەخمە، شۇنىڭدەك يۇمىلاق زەخمىنىڭ پۈتۈشى ئاستا بولىدۇ.

ئىچكى ئەزالاردىكى يارىلارنى داۋالاشتا ئۇلارغا ئىشلىتىلىدىغان قۇرۇتقۇچى ۋە قورۇغۇچى دورىلارغا ھەسەلگە ئوخشاش دورىنى سىڭدۈرگۈچى دورىلار ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىدىكى يارىلارنى داۋالايدىغان دورىلارغا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى قوشقانغا ئوخشاش، شۇ ئەزاغا خاس بولغان دورىلار قوشۇلىدۇ. يارا ئېغىزىنىڭ پۈتۈشى مەقسەت قىلىنسا مەزكۇر دورىلارغا گىل مەختۇمغا ئوخشاش قۇرۇق ھەم چاپلاشتۇرۇش رولى بولغان دورىلار قوشۇلىدۇ.

بىلگىنكى، يارىنىڭ ساقىيىشىغا تۆۋەندىكى ئىشلار توسالغۇ بولىدۇ: بىرى، ئەزانىڭ يەنە ئۇنىڭ مىزاجىنىڭ ناچارلىقى بولۇپ، قائىدە بويىچە ئىسلاھ قىلىش لازىم. يەنە بىرى، ئۇنىڭغا يۇزلەنگەن قانىنىڭ مىزاجىنىڭ ناچارلىقى بولۇپ، بۇ چاغدا ئەزا بوغۇلىدۇ، ياخشى كەيمۇس پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ. يەنە بىرى، ئۇنىڭغا ئېقىۋاتقان قانىنىڭ كۆپلۈكى ۋە ھۆللۈكىنىڭ زىيادىلىكى بولۇپ، ئىستىفراغ قىلىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىش، مۇمكىن بولسا بەدەن چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق ئىلاج قىلىنىدۇ.

ئۇستىخان بۇزۇلۇپ زەرداب ئاققان بولسا، ئۇستىخاننىڭ بۇزۇلغان يېرىنى قىرىپ ياكى كېسىپ ئېلىۋېتىپ ئىسلاھ قىلىشتىن باشقا داۋا يوقتۇر. بۇزۇلغان سۆڭەكنى داۋالماقچى بولغاندا بۇزۇلغان ئورۇندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى سۈمۈرۈش ۋە تازىلاش رولى بولغان مەلھەملەرنى تەييارلاپ قويۇش لازىم، بولمىسا زەخمىنىڭ ساقىيىشى كېچىكىدۇ. يارىنى داۋالاشتا قۇۋۋەتلەش

ئۇچۇن غەزالىنىشقا، يەرىك مادداسىنى تۇگىتىش ئۇچۇن غەزانى ئازايتىشقا تېگىشلىك بولىدۇ. بۇ ئىككى ئىش بىر - بىرىگە زىتتۇر، چۈنكى يەرنىڭلاش بەدەننى زەئىپلەشتۈرىدىغان بولۇپ، قۇۋۋەتلەشكە تېگىشلىك بولىدۇ. قۇۋۋەتلەش يەرنىڭنى كۆپەيتىۋېتىدىغان بولۇپ، بۇنىڭ ئۇچۇن ئوزۇقلۇقنى چەكلەشكە تېگىشلىك بولىدۇ. شۇنداق بولغاچقا تېۋىپ بۇ جەھەتتە تەدبىرلىك بولۇش لازىم. يارا دەسلەپكى مەزگىلى ۋە تەرەققىي قىلىۋاتقان مەزگىلدە بولسا مۇنچىغا كىرىشكە ۋە ئىلمان سۈغا چىلىنىشقا بولمايدۇ، بۇنداق قىلىنسا سۇ سۈمۈرۈلۈپ ئىششىقنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. يارا پەسىيىپ زەرداب پەيدا بولسا مۇنچىغا چۇشۇشكە رۇخسەت قىلىنسا بولىدۇ. يەرىك ۋە زەخمە گىرۇبكى رەڭگىنىك ئۆزگىرىشىگە دائىم دىققەت قىلىش كېرەك. غەزانى كۆپەيتمەي تۇرۇپمۇ يەرىك كۆپەيسە بۇ مادداىنىك پىشقانلىقىنى بىلدۇرىدۇ.

تۆۋەندە مۇسكۇل زەخمىسىنى داۋالاش توغرىسىدا سۆزلەيمىز: مۇسكۇل زەخمىسى تېرە ئاستىنىك چوڭقۇر قىسمىدىكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بولغاچقا ئۇنىڭغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار سىرتقى زەخمىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن كۆچلۈكرەك بولۇشى كېرەك، بۇ زەخمىگە قان كۆپ قۇيۇلىدىغان بولغاچقا تارقىتىش رولى بولغان دورا ئىشلىتىلىدۇ، ئەمما تارقاتقۇچى دورىلار مادداىنىك سۇيۇق قىسمىنى تارقىتىپ، قويۇق قىسمىنى قاتۇرۇپ قويماسلىقى ئۇچۇن زىيادە قۇرۇتىدىغان بولماسلىقى لازىم. تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ تەسىرى كۆرۈلگەندە گۆش ئۇندۇرگۇچى، قۇرۇتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىپ زەخمە ئاربسدا بۇزۇق ماددا ساقلىنىپ ئاددىي سەۋەب بىلەن چىرىپ قايتىدىن پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشقا سەۋەبچى بولۇشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. مۇسكۇل زەخمىسى چوڭقۇر بولسا دورا تەسىرىنىڭ سىڭىپ كىرەلىشى ئۇچۇن يەرلىك ئوروۇن تىلىنىدۇ. مۇسكۇلنىڭ يەڭگىل زەخمىلىنىشى ۋە ئېزىلىشىنى داۋالاشتا كۆپ هاللاردا قان ئېلىش كۇپايە قىلىدۇ. مۇسكۇل تىتىلغان بولسا دەسلەپتە شۇنىڭغا خاس بولغان دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ، زەخمە كۆپ بولسا قۇرۇتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، يېڭە سانجىلغاندا پەيدا بولغان زەخمىگە ئوخشاش يېنىك بولسا تەبئەت قۇۋۋىتىنىڭ بىر تەرەپ قىلىشىغا قويۇپ قويۇلىدۇ. ئەمما يېڭىنە زەھەرلەنگەن بولسا ياكى چوڭقۇر سانجىلىپ نېرۋىنى زەخمىلەندۇرگەن بولسا ئىششىش ۋە لوقۇلداپ ئاغرىش خەۋپى بولىدۇ.

ئەزالار قوزغالغان بولسا مۇناسىۋەتلىك دورىلار سۈرۈلۈپ، ئۇستىدىن ئاغرىتمايدىغان هالەتتە بوش تېڭىلسا كۇپايە قىلىدۇ. ئەزالار ئۇرۇپ - سوقۇلۇپ زەخمىلەنگەن بولسا قارشى تەرەپتىن قان ئېلىش، ئاسان هەزىم بولىدىغان غەزالارنى ئىستېمال قىلىش، ئاجرىغان گۆشلەرنى ئېلىۋېتىش، ئارقىدىن كىتابنىك مەخسۇس قىسمىدا سۆزلەنگەن مەلھەملەر ۋە شەربەتلەرنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئىلاج قىلىنىدۇ.

نېرۋىلىق ئەزالار ۋە ئوستىخانلاردا كۆرۈلگەن پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشنى كېيىن سۆزلەيمىز.

30 - پەسىل داغلاش توغرىسىدا

داغلاش بۇزۇلۇشىنىڭ تارقىلىشىنى توسۇش، مىزاجىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەقسەت قىلىنغان ئەزانى چىڭتىش، ئەزادىكى بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىش ۋە قان توختىتىش ئۇچۇن پايدىلىق ئىلاجدۇر. داغلاشنىڭ ئەڭ ياخشى بولغىنى ئالتۇن بىلەن داغلاشتۇر. داغلىنىدىغان ئورۇن ئاشكارا بولسا، داغلىنىش جەريانىنى كۆز بىلەن كۆرۈشكە قولايلىق بولىدۇ. ئۇ بەزىدە بۇرۇن، ئېغىز ياكى مەقئەتكە ئوخشاش ئەزالارنىڭ ئېچكى قىسمىدا بولىدۇ. بۇنداق ئەزالارنى داغلاشتا شۇ ئەزاغا ماس بولغان قېلىپ تەييارلىنىپ ئۇستىگە سىركە بىلەن نەمدەلگەن تەلق[1]، گىلىمۇغرە[2] سۇرتۇلۇپ، ئۇستىگە رەخت ئورىلىپ، گۇل سۇيى ياكى بەزى ئۇسارىلەر بىلەن كۆپ سوۋۇتۇلۇپ، قېلىپى ئېلىنغان كانال ئەزاغا سېلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن داغمال سايمىنى ئۇنىڭ ئېچىگە كىرگۈزۈلۈپ داغلىنىدۇ. بۇ تەدبىرلەر ئارقىلىق ئەزا دىۋارىنىڭ زەخىملىنىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. داغلىغۇچى داغلاش كۈچىنىڭ نېرۋىلار، تارىمۇشلار ۋە كېرگەتلەرگە يېتىشىدىن ساقلىنىشى لازىم. قان توختىتىش ئۇچۇن داغلىغاندا يەرلىك ئورۇننىڭ چوڭقۇر، قېلىن قاقاچ باغلاپ ئاسان چۈشۈپ كەتمەسلىكى ئۇچۇن كۈچلۈك داغلاش لازىم. چۈنكى، قان توختىتىش ئۇچۇن داغلىغاندىكى قاقاچنىڭ چۈشۈپ كېتىشى ئەسلىدىكىدىنمۇ ئېغىرراق زىيان كەلتۈرىدۇ. بۇزۇق گۆشنى يوقىتىش ئۇچۇن داغلىغاندا ئاغرىغان ئورۇن بۇزۇق گۆش تۇگىگەن ئورۇندۇر. بەزىدە بۇزۇلغان ماددىنى تولۇق تۇگىتىش ئۇچۇن گۆش بىلەن بىرگە ئاستىدىكى ئۇستىخاننىمۇ داغلاشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇستىخان باش سۆڭىگە ئوخشاش نازۇك ئەزالارنىڭ ئۇستىخنى بولسا مېڭىنىڭ قاپىنىماسلىقى ۋە پەردىلىرىنىڭ تارتىشماسلىقى ئۇچۇن يەڭگىل داغلىنىدۇ، باشقا ئۇستىخانلارنى داغلىغاندا داغلاشنىڭ كۈچلۈك بولۇشىغا پەرۋا قىلىنمايدۇ.

31 - پەسىل ئاغرىق پەسەيتىش توغرىسىدا

ئىلگىرى ئاغرىق پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر ئىككى خىل بولۇپ، بىرى، مىزاجنىڭ تۇيۇقسىز ئۆزگىرىشى ئىكەنلىكى، يەنە بىرى، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ئىكەنلىكىنى بىلگەن ئىدىڭىز؛ يەنى،

① تەلق — بۇ بىر خىل تاش بولۇپ، تالقان قىلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ، ھازىر كۆپ ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، سەزگۈر ئورۇنلاردىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش مەقسىتىدە بالىلار سەپمىلىرىگە قوشۇلىدۇ — سەئىد ھەسسام.

② گىلىمۇغرە — قىزىل سېغىز — سەئىد ھەسسام.

تەپسلىي بايان قىلغاندا ئاغرىق پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ مىزاجنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق ۋە قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى، يەلنىڭ تەسىر قىلىشى ۋە ئىشىشقا بۆلۈنىدىغانلىقىنى بىلگەن ئىدىڭىز؛ ئاغرىق پەيدا قىلىدىغان سەۋەبنىڭ قارشى تەدبىر قىلىش بىلەن بولىدۇ. يەنە ئۇلارنىڭ ھەربىرىگە قارشى قانداق تەدبىر قوللىنىلىدىغانلىقىنى، مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، ئىششىق، يەل پەيدا قىلغان ئاغرىقنىڭ قانداق بولىدىغانلىقى ۋە قانداق تەدبىر قوللىنىلىدىغانلىقىنىمۇ بىلگەن ئىدىڭىز. ھەرقانداق ئاغرىق كۆچەيسە ھالاك قىلىدۇ، يەنى دەسلەپتە بەدەننى سوۋۇتىدۇ، تىترەك پەيدا قىلىدۇ، ئارقىدىن تومۇر كېچىكلەيدۇ، ئارقىدىن توختايدۇ، ئاخىردا ئۆلۈم كېلىپ چىقىدۇ. ئاغرىق پەيتىدىغان دورىلار مىزاجنى ئۆزگەرتىدۇ، ماددىنى تارقىتىدۇ ياكى مەست قىلىدۇ. مەست قىلىدىغان دورىلار شۇ ئەزانىڭ سېزىمنى يوقىتىش بىلەن ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، سېزىمنى يوقىتىش زىيادە سوۋۇتۇش ياكى شۇ ئەزانىڭ قۇۋۋىتىگە قارشى زەھەرنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن بولىدۇ. بوشاتقۇچى دورىلار يېنىك تارقاتقۇچىلار قاتارىدىدۇر، مەسىلەن: زىغىر ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاچچىق بادامغا ئوخشاش. يەنە بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق بولغان ھەر قانداق دورىلار، بولۇپمۇ شىلىمشىق بولغان دورىلارمۇ شۇنداقتۇر، مەسىلەن: قارىئۆرۈك يېلىمى، نىشاستە، ئىسپىداج، زەپەر، لازمەن، لەيلىگۈل، ھۇماما، كەرنۇب، چامغۇر، ئۇلارنىڭ قاينىتىلمىلىرى، ھايۋانات ياغلىرى، ھۆل زۇپا، ئىلگىرى بايان قىلىنغان ياغلار قاتارلىقلارغا ئوخشاش. يەنە مۇسھىل دورىلىرىنىڭ ھەممىسى شۇ قاتارىدىدۇر. بوشاتقۇچى دورىلارنى زۆرۈر بولسا شۇ ئەزاغا قۇيۇلغان ماددىنىڭ توختىشى ئۈچۈن، ئىستىفراغ قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئىشلىتىش، شۇنىڭدەك، ئىششىقلارنى پىشۇرىدىغان ۋە ئېغىز ئالدۇرىدىغان دورىلارنىمۇ ئىستىفراغدىن كېيىن ئىشلىتىش لازىم.

مەست قىلغۇچى دورىلارنىڭ كۆچلۈكى ئەپيۇندۇر. يەنە لۇفلە ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى، يىلتىز پوستى، خەشخاشلار، بەنجى ئۆسۈملۈكى، شەۋكىران، ئىتئۈزۈمى ۋە كاھۇ ئۇرۇقى قاتارلىقلارمۇ مەست قىلغۇچىلاردىندۇر، يەنە قار، سوغۇق سۇمۇ شۇ قاتارىدىندۇر. ئاغرىققا ھۆكۈم قىلىشتا كۆپ ھاللاردا خاتالىق كۆرۈلىدۇ، يەنى ئاغرىق ئىسسىق ئۆتۈش، سوغۇق ئۆتۈش، تەكىنى ئېگىز قويۇپ يېتىش، يېتىش ھالىتى توغرا بولماسلىق، مەستلىكتە يىقىلىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش سىرتقى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولسىمۇ ئىچكى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان دەپ قارىلىپ، خاتا ئىلاج قىلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاش، بەدەندە ماددىلارنىڭ قېيىپ قېلىشىدىن بولغان - بولمىغانلىقى، ماددا قېيىپ قېلىشنى پەيدا قىلغان سەۋەبلەرنىڭ بار -

يوقۇلۇقىغا دىققەت قىلىش لازىم. بەزىدە ئاغرىق سىرتقى سەۋەبىنىڭ بەدەن ئىچىگە ئورۇنلىشىشىدىن بولىدۇ، مەسىلەن: سوغۇق سۇ ئىچكەندىن كېيىن ئاشقازان ۋە جىگەر ئەتراپلىرىدا كۆچلۈك ئاغرىش پەيدا بولغىنىغا ئوخشاش. بۇنداق ئاغرىقنى داۋالاشتا چوڭ ئىستىفراغ قىلىش زۆرۈر ئەمەس، بەلكى كۆپ هاللاردا مۇنچىغا چۈشۈش ۋە يېتەرلىك ئۇخلاش كۇپايە قىلىدۇ، يەنە مەسىلەن: ئىسسىق نەرسە ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن باشنى كۆچلۈك ئاغرىتقىنىغا ئوخشاش، بۇ چاغدا سوۋۇتۇلغان سوغۇق سۇ ئىچىش كۇپايە قىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش رولى بولغان دورىلارنىڭ بەزىسىنىڭ تەسىرى ئاستا بولۇپ، ئاغرىق ئۇنىڭ تەسىرى كۆرۈلگىچە كۈچىيىدۇ، مەسىلەن: ئۈچەي تالالىرىدىكى قۇلۇنجى ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدىغان ماددىنى ئىستىفراغ قىلغانغا ئوخشاش. بەزىسىنىڭ تەسىرى تېز، ئەمما زەرەرى چوڭدۇر، مەسىلەن: قۇلۇنجىنى داۋالاشتا مەست قىلغۇچى دورىلار ئارقىلىق ئاغرىغان ئەزانى مەست قىلغانغا ئوخشاش، بۇ چاغدا تېۋىپ داۋالاشتا تېگىرقاپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپ ئىككى ۋاقىتتىنىڭ يەنى، قۇۋۇەتنىڭ بەرداشلىق بېرىش ۋاقتى بىلەن ئاغرىقنىڭ داۋاملىشىش ۋاقىتتىنىڭ قايسىسىنىڭ ئۇزۇن ئىكەنلىكى، شۇنداقلا ئىككى هالەتنىڭ، يەنى ئاغرىقنىڭ ياكى مەست قىلىشنىڭ قايسىسىنىڭ زىيىنىنىڭ كۆپ ئىكەنلىكىنى ياخشى پەرەز قىلىشى، قايسىنى قىلسا توغرا بولسا شۇنى ئالدىدا قىلىشى لازىم. ئاغرىق داۋاملاشسا زىيادە ئازابلىشى بىلەن هالاك قىلىشى مۇمكىن، ئەمما مەست قىلىش مەلۇم جەهەتتە زىيىنى كۆپ بولسىمۇ هالاك قىلمايدۇ، ئۇنىڭ زىيىنىنى توغرا ئىلاج قىلىش بىلەن تولدۇرۇۋالغىلى بولىدۇ، شۇنداقتىمۇ مەست قىلغۇچى دورىلارنىڭ تەركىبى ۋە كەيپىياتىغا قاراش، ئاددىيسىنى ئىشلىتىش، مۇرەككەپنى تەرياقلىرى بىلەن بىرگە ئىشلىتىش لازىم. پەقەت ئەهۋال خەتەرلىك بولۇپ، كۈچلۈك مەست قىلىش زۆرۈرىيىتى بولسا ئۇنداق قىلمىسىمۇ بولىدۇ. مەست قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن ئەزالارغا يەتكۈزىدىغان زىيىنىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ، مەسىلەن: ئاغرىغان چىشلارغا مەست قىلغۇچى دورىنى باسقانغا ئوخشاش، شۇ مەقسەتتە مەست قىلغۇچى دورىنى ئىچىسىمۇ زىيان قىلماسلىقى مۇمكىن. يەنە مەسىلەن: كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن مەست قىلغۇچى دورىنى ئىچسە سۈرگەنگە قارىغاندا زىيىنى ئازراق بولغانغا ئوخشاش. هالبۇكى، باشقا ئەزالارغا نسبەتەن ئېيتقاندا مەست قىلغۇچى دورىلارنى ئىچىشنىڭ زىيىنى چوڭراق بولۇشى مۇمكىن. ئەمما، قۇلۇنجىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە مەست قىلغۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە زىيىنى كۆپ بولىدۇ، چۈنكى ئۇلار ماددىنىڭ سوغۇقلۇقى ۋە قويۇقلۇقىنى تېخىمۇ ئاشۇرىدۇ. مەست قىلغۇچى دورىلار بەزىدە ئۇخلىتىش ئارقىلىق ئاغرىقنى هېس قىلدۇرمايدۇ، چۈنكى ئۇيقۇ ئاغرىق پەسەيتىشنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرىدۇر، بولۇپمۇ ماددىدىن بولغان ئاغرىقتا ئاچ قورساق ئۇخلاش

ئاغرىق پەسەيشىنىڭ سەۋەبىدۇر. تەرياقلىق رولنى ئويناىدىغان دورىلارنى قوشۇپ قۇۋۇتنى ئاجىزلاشتۇرۇلغان فۇلۇنيا ۋە مۇسەللەسە نامى بىلەن تونۇلغان قۇرسلارغا ئوخشاش مۇرەككەپ مەست قىلغۇچىلارنىڭ تەسىرى ئاجىزراقتۇر، ئۇلارنىڭ يېڭىلىرىنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەكتۇر، كونىلىرى كۆپ مەست قىلمايدۇ، ئوتتۇرا ھاللىرىنىڭ تەسىرى ئوتتۇرا ھالدۇر. بەزى ئاغرىقلار كۈچلۈك بولسىمۇ بەزىدە داۋالاش ئاسان بولىدۇ، مەسىلەن: يەلدىن ئاغرىغان ئورۇنغا قىزىق سۇ قۇيۇلسا ئاغرىقنى پەسەيتىشكە كۈپايە قىلىدۇ، ئەمما بۇنىڭدا ئېھتىيات قىلىش لازىم، چۈنكى ئەزا ئىششىق سەۋەبىدىن ئاغرىغان بولسىمۇ يەل سەۋەبىدىن ئاغرىغان دەپ خىيال قىلىنىپ قىزىق سۇ قۇيۇلۇشى مۇمكىن، ئىششقىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە قىزىق سۇ قۇيۇلسا زىيان قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا قىزىق سۇ قۇيۇش يەلدىن بولغان ئىششىققىمۇ زىيان قىلىشى مۇمكىن، چۈنكى ئۇ يەلنى تارقىتالمىسا ئىششقىنىڭ ھەجمىنى چوڭايتىۋېتىدۇ. ئىسسىق ئۆتكۈزۈشمۇ يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قىلىنىدىغان ئىلاجلاردىندۇر. ئۇنىڭ ياخشىسى جاۋرەس[1] كە ئوخشاش يەڭگىل نەرسىلەر بىلەن قىلىنغىنىدۇر. پەقەت كۆزگە ئوخشاش ئېغىرلىق كۆتۈرەلمەيدىغان ئەزالارغا رەخت بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، قىزىتىلغان ياغمۇ ئىسسىق ئۆتكۈزىدىغان نەرسىلەر قاتارىدىندۇر. كۈچلۈك ئىسسىق ئۆتكۈزۈش زۆرۈر بولسا كۈرسىنە پۈرچىقى ئۇنىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، قورۇتۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاجىزراق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش زۆرۈر بولسا كېپەكنى قاينىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. تۇز ھورى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە بەدەننى غىدىقلايدۇ، جاۋرەس ئاجىزراق بولغاچقا مۇڭاپىقراقتۇر. بەزىدە ھايۋانلارنىڭ دوۋسقىغا قىزىق سۇ قاچىلىنىپ ئەزاغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، بۇ يەڭگىل ۋە بىخەتەر بولىدۇ. ئەمما ئېھتىيات قىلىنمىسا قىزىق سۇ قۇيۇپ ئاغرىق پەسەيتكەندىكى زىيانىنى پەيدا قىلىدۇ. ئوتلۇق ھىجامەت قويۇشمۇ ئىسسىق ئۆتكۈزۈشنىڭ تەسىرىنى بېرىدۇ ھەمدە يەلدىن بولغان ئاغرىقنى كۈچلۈك پەسەيتىدۇ، تەكرار قويۇلسا ئاغرىقنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ، ئەمما بوشاتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە كۆرۈلىدىغان ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىت ئاستا مېڭىش بوشتىش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىدۇ. شۇنىڭدەك ئىلگىرى بايان قىلىنغان ئاسان ھەزىم بولىدىغان ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈك ياغلىرى بىلەن ياغلىنىش، مۇڭلۇق ناخشا ئېيتىش، بولۇپمۇ ناخشا ئېيتىپ ئۇخلاش، خۇش بولىدىغان ئىشلارنى قىلىشمۇ ئاغرىقنى ياخشى پەسەيتىدۇ[2].

---

① جاۋرەس — بۇ بىر خىل ئاشلىق بولۇپ، قۇۋۇتنى گۈرۈچكە ئوخشايدۇ — سەئىد ھەسسام.

② چۈنكى خۇشاللىق روھتا ئاغرىققا قارشى تەسىر قوزغايدۇ. ئۇلار تەڭداش بولسا بىرى يەنە بىرىنى بېسىپ چۈشىدۇ ياكى بىرى يەنە بىرىدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ، ئاغرىق كۈچلۈكرەك بولسا خۇشاللىقنىڭ تەسىرى يەڭگىللەيدۇ، خۇشاللىقنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەك بولسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ۋە كۆڭۈلگە ئارام بېرىدۇ — سەئىد ھەسسام.

32 - پەسىل قايسىسىنى بالدۇر داۋالاش ھەققىدە تەۋسىيە

بىرقانچە كېسەللىك بىرلا ۋاقىتتا يۈز بەرسە تۆۋەندىكى ئۇچ ئىشقا ئەمەل قىلىندۇ: بىرىنچىسى، بىرى ساقايمىسا يەنە بىرى ساقايمايدىغان بولسا دەسلەپتە بىرىنچىسىگە ئىلاج قىلىندۇ، مەسىلەن: ئىششىق بىلەن يارا بىرلەشسە ئىششىق پەيدا قىلىدىغان مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ ياخشىلىنىشى ئۈچۈن دەسلەپتە ئىششىققا ئىلاج قىلىندۇ، چۈنكى ئىششىق يانمىسا يارا ساقايمايدۇ، ئارقىدىن يارىغا ئىلاج قىلىندۇ. ئىككىنچىسى، بىرىنچىسى ئىككىنچىسىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولغان بولسا ئاۋۋال بىرىنچىسىگە ئىلاج قىلىندۇ، مەسىلەن: توسۇلۇش بىلەن تەپ بىرلا ۋاقىتتا پەيدا بولسا دەسلەپتە توسۇلۇشقا، ئارقىدىن تەپكە ئىلاج قىلىندۇ. توسالغۇنى قىزىتىش رولى بولغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش زۆرۈر بولسا تەپكە پەرۋا قىلىنمايدۇ، قورۇتقۇچى دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىندۇ، بۇنىڭدىمۇ تەپكە پەرۋا قىلىنمايدۇ. چۈنكى، تەپىنىڭ سەۋەبى مەۋجۇت بولسا ئۇنىڭ ساقىيىشى مۇمكىن ئەمەس، ئۇنىڭ سەۋەبىنى داۋالاش ئۈسۈلى قورۇتۇش بولۇپ، ئۇ تەپكە زىيان قىلىدۇ. ئۈچىنچىسى، ئىككى كېسەللىكنىڭ بىرىنى داۋالاش مۇھىمراق بولسا مۇھىم بولغىنىغا ئاۋۋال ئىلاج قىلىندۇ، مەسىلەن: سوناخىس[1] دەپ ئاتىلىدىغان دائىمىي تەپ بىلەن پالەچ بىرلىكتە يۈز بەرسە ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە قان ئېلىش ئارقىلىق سوناخسقا ئىلاج قىلىندۇ، پالەچكە ئەھمىيەت بېرىلمەيدۇ. كېسەللىك بىلەن ئەگەشمە ئالامەت بىرلەشسە ئاۋۋال كېسەللىككە ئىلاج قىلىندۇ، ئەگەر ئەگەشمە ئالامەت غالىب كەلسە ئەگەشمە ئالامەتنى داۋالاش ئۈچۈن قان ئېلىندۇ، كېسەللىككە ئەھمىيەت بېرىلمەيدۇ، مەسىلەن: قولۇنجىدا ئاغرىق زىيادە كۈچلۈك بولسا گەرچە قولۇنجىنىڭ ئۆزىگە زىيان قىلىدىغان بولسىمۇ مەست قىلغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. شۇنىڭدەك ئاشقازان ئاجىزلاشقانلىقى، دەسلەپتە ئىچى سۇرگەنلىكى ياكى ھازىر كۆڭلى ئېلىشىۋاتقانلىقى سەۋەبىدىن زۆرۈر قان ئېلىش كېچىكتۈرۈلىدۇ، بەزىدە كېچىكتۈرۈلمەي قان ئېلىنىدۇ ھەمدە سەۋەبچى ئامىل پۈتۈنلەي تۈگىتىلمەيدۇ، مەسىلەن:

---

① سوناخىس — بۇ قاننىڭ ھارارىتى ئۆرلەشتىن كېلىپ چىقىدىغان تەپ بولۇپ، مۇئەللىپ ئۇنىڭ ئالامەتلىرى ۋە داۋاسىنى كېيىن بايان قىلىدۇ — سەئىد ھەسسام.

تەشەننۇج كېسەللىكىدە سەۋەبچى خىلىتىنىڭ ھەممىنى چىقىرىۋەتمەي، مەلۇم مىقدارىدا قالدۇرۇلىدۇ، بۇنداق قىلىش تەبىئىي ھۆللۇكنىڭ تارقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، مەزكۇر قالدۇق خىلىتنى تەشەننۇج ھەربكتى تارقىتىدۇ.

تېبابەت ئىلمىنىڭ ئومۇمىي قائىدىلىرى ھەققىدە مۇشۇنچىلىك سۆزلەيلى، ئاللانىڭ ئىزنى بىلەن يەككە دوربلار كىتابىمىزنى يېزىشنى باشلايلى. «ئەلقانۇن» نىڭ كىتابلىرىنىڭ ئومۇمىي نەزەريەنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بىرىنچى كىتابى تامام بولدى. ئاللا پەيغەمبىرىمىز مۇھەممەد ۋە ئۇنىڭ ئائىلە تاۋابئاتلىرىغا رەھمەت قىلسۇن!

ئىككىنچى كىتاب

بۇ كىتاب تېبابەت قانۇنى توغرىسىدىكى كىتابىمىزنىڭ ئىككىنچىسى بولۇپ، كىتابنىڭ بىرىنچىسى تېبابەتنىڭ ئاساسىي قانۇنى توغرىسىدا يېزىلغانىدى. ئىككىنچىسى يەككە دورىلار توغرىسىدۇر.

بۇ كىتاب ئىككى بۆلەكنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇنىڭ بىرىنچىسى، داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدىغان دورىلارنى تونۇش جەھەتتە زۆرۈر بولغان تەبئىي قانۇنلار توغرىسىدا، يەككە دورىلارنىڭ قۇۋۋەتلىرىنى تونۇش توغرىسىدا بىرىنچى بۆلەك ئالتە ماقالىغا بۆلۈندى.

بىرىنچى ماقالە يەككە دورىلارنىڭ مىزاجىنى تونۇش توغرىسىدا.

ئىككىنچى ماقالە يەككە دورىلارنىڭ مىزاجىنى تەجرىبىگە ئاساسەن تونۇش توغرىسىدا.

ئۈچىنچى ماقالە يەككە دورىلارنىڭ مىزاجىنى قىياسقا ئاساسەن تونۇش توغرىسىدا.

تۆتىنچى ماقالە يەككە دورىلارنىڭ قۇۋۋەتلىرىنىڭ خىزمەتلىرىنى تونۇش توغرىسىدا.

بەشىنچى ماقالە دورىلارغا ئۇچرىشىدىغان تاشقى ئامىللارنىڭ ھۆكۈملىرى توغرىسىدا.

ئالتىنچى ماقالە دورىلارنى يىغىپ ساقلاش توغرىسىدا.

ئىككىنچى بۆلەك بىرنەچچە لەۋھە ۋە بىر قائىدىگە بۆلۈندى.

بىرىنچى لەۋھە دورىلارنىڭ تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توغرىسىدا.

ئىككىنچى لەۋھە دورىلارنىڭ بەدەن گۈزەللەشتۈرۈشكە بولغان تەسىرى توغرىسىدا.

ئۈچىنچى لەۋھە دورىلارنىڭ ھەر خىل ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا بولغان تەسىرى توغرىسىدا.

تۆتىنچى لەۋھە دورىلارنىڭ جاراھەت ۋە يارىلارغا بولغان تەسىرى توغرىسىدا.

بەشىنچى لەۋھە دورىلارنىڭ بوغۇم ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى توغرىسىدا.

ئالتىنچى لەۋھە باش ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى توغرىسىدا.

يەتتىنچى لەۋھە كۆز ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى توغرىسىدا.

سەككىزىنچى لەۋھە نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى توغرىسىدا.

توققۇزىنچى لەۋھە ھەزىم ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى توغرىسىدا.

ئونىنچى لەۋھە ئۆتكۈزگۈچ ئەزالارغا بولغان تەسىرى توغرىسىدا.

ئون بىرىنچى لەۋھە ھەر خىل قىزىتمىلارغا بولغان تەسىرى توغرىسىدا.

ئون ئىككىنچى لەۋھە ھەر خىل زەھەرلەرگە بولغان تەسىرى توغرىسىدا.

قائىدە ئىككى قىسىمغا بۆلۈندى.

ئۇنىڭ بىرىنچىسى مۇقەددىمە بولۇپ، بۇنىڭدا يەككە دورىلار ئۇچۇن نۇرغۇن لەۋھەلەرنى بېكىتتىم، پايدىلىنىش ئاسان بولسۇن ئۇچۇن ھەربىر لەۋھەنى ئايرىم خەت بىلەن يازدىم.

ئىككىنچى قىسىم يىگىرمە ئىككى پەسىلنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىرىنچى بۆلەك

داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدىغان دورىلارنى تونۇشتا زۆرۈر بولغان تەبىئىي قانۇنىيەتلەر توغرىسىدا

بىرىنچى ماقالە يەككە دورىلارنىڭ تەبىئەتلىرى توغرىسىدا

بىز بىرىنچى كىتابتا بەزى دورىلار ئىسسىق، بەزى دورىلار سوغۇق، بەزى دورىلار قۇرۇق، بەزى دورىلار ھۆل تەبىئەتلىك بولىدۇ، بۇلارنىڭ بۇنداق بولۇشى يەككە دورىلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن كۆرسەتكەن تەسىرى تۈپەيلىدىن شۇنداقتۇر دەپ سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. مەدەن، ئۆسۈملۈك، ھايۋاناتقا مەنسۇپ ماددىلارنىڭ تۆت ماددىدىن تۈزۈلىدىغانلىقى، بۇ تۆت ماددىنىڭ ئارىلىشىپ بىر - بىرىگە تەسىر كۆرسىتىپ، مۆتىدىل ھالەتنى ھاسىل قىلىدىغانلىقى ياكى بىرى يەنە بىرىنى بېسىپ چۈشىدىغانلىقى، مۇقىم ھالەتنى شەكىللەندۈرسە، ئۇ ھەقىقىي مىزاج دەپ ئاتىلىدىغانلىقىنى بايان قىلغان ئىدۇق. مىزاجنىڭ شۇنداق خۇسۇسىيىتى بارىكى، ئەگەر بىرەر ماددىدىن يېگى مىزاج شەكىللەنسە، قۇۋۋەت ۋە كەيپىياتلار ئۇنى قوبۇل قىلىشقا تەييار تۇرىدۇ (كەيپىياتلار مۇرەككەپلەشكەندىن كېيىن قۇۋۋەتلەر ئۇنى قوبۇل قىلىشقا تەييار تۇرىدۇ). مىزاج نەچچە تۈرلۈك بولىدۇ؟ ئۇلار قايسىلار؟ ئىنسانلاردىكى مۆتىدىل مىزاج دېگەن نېمە؟ دورىلاردىكى مۆتىدىل مىزاج دېگەن نېمە؟ قاتارلىق مەزمۇنلار ۋە شۇنداقلا دورىلارنىڭ ئادەم بەدىنىدە بىرىككەندىن كېيىن ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي ھارارەتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىشى،

دورا بىرىككەن مەزكۇر بەدەندە سوغۇقلۇق ياكى ئىسسىقلىق ياكى ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقلارنى پەيدا قىلىشى دېگەنلەرنى بايان قىلىمىز.

دورىلارنىڭ مىزاجى دېگىنىمىزدە دورىلارنىڭ مىزاجى ئادەملەرنىڭ مىزاجىغا ئوخشايدۇ دېمەكچى ئەمەسمىز. چۈنكى ئىنسانلارنىڭ مىزاجى پەقەت ئىنسانلارغا خاس بولغان مىزاجدۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، مىزاج ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بىرسى بىرىنچى مىزاج، يەنى ئەسلى مىزاج (شەكىللەنمە مىزاج)، بۇ مىزاج تۆت ئاناسۇردىن پەيدا بولغان تۇنجى مىزاجدۇر.

ئىككىنچى مىزاج، بۇ، مىزاجغا ئىگە بولغان باشقا ماددىلار بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن پەيدا بولغان مىزاجدۇر، مەسىلەن: ھەر خىل مۇرەككەپ دورىلار ۋە تەرياقلارغا ئوخشاش. تەرياقلار ۋە مۇرەككەپ دورىلارنىڭ تەركىبىدىكى ھەربىر ئاددىي ماددا يەككە دورىنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان مىزاجى بولىدۇ. بىرنەچچە خىل يەككە دورا ئۆزئارا ئارىلاشسا ۋە مۇرەككەپلەشسە، ئۇنىڭدا يەنە بىر مىزاج ھاسىل بولىدۇ. بۇ ھاسىل بولغان مىزاج ئىككىنچى مىزاجدۇر. ئىككىنچى مىزاجنىڭ ھەممىسى مۇرەككەپلەشتۇرۇش ئۇسۇلى نەتىجىسىدە شەكىللىنىۋەرمەيدۇ. بەزىدە تەبىئىي يوللار بىلەن شەكىللىنىدۇ. مەسىلەن: سۇتنىڭ تەركىبىدە سۇ ۋە ماي بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەربىرى ئاددىي ماددا ئەمەس، ئۇ مۇرەككەپلەشكەن ھەربىر تەركىبنىڭ ئايرىم مىزاجى بولىدۇ، مانا بۇ تەبىئىي ئەمەس، بەلكى سۇنئىي بولغان ئىككىنچى مىزاجدۇر.

ئىككىنچى مىزاج مۇنداق ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى زىچ بىرىككەن مىزاج، يەنە بىرى شالاڭ بىرىككەن مىزاج. كۈچلۈك بولغان مىزاج دېگىنىمىزدە يەككە بىرلىك ماددىلار ناھايىتى مۇستەھكەم بىرىككەن بولۇپ، بەدەن تەبىئىي ھارارىتىنىڭ يارىدىمى بىلەن ئۇلارنى ئاجرىتىش قىيىن بولۇپلا قالماستىن، ئوتنىڭ ھارارىتى ئارقىلىقمۇ ئاجرىتىش قىيىن بولىدۇ، مەسىلەن: ئالتۇننىڭ تەركىبىدىكى سۇغا تەۋە بولغان ھۆل مىزاج ۋە تۇپراققا تەۋە بولغان قۇرۇق مىزاجلارنىڭ ھەممىسى شۇ قەدەر مۇستەھكەم بىرىكىپ كەتكەنكى، بىرىنچى مىزاج دەرىجىسىگە بېرىپ يەتكەندۇر. ئۇلارنى ئوتنىڭ ھارارىتى بىلەن ئاجرىتىش قىيىندۇر. ئەگەر ئالتۇننى ئوتقا سالسا، ئۇنىڭ سۇ تەركىبى بىلەن ئوت تەركىبىنى ئاجرىتىش مەقسىتىدە ئۇنىڭ بارلىق تەركىبلىرى تۇپراق تەركىبىگە يېپىشىپ، ئۇنىڭ بىلەن بىرىكىپ تۇرىدۇ. سۇ تەركىبى ھورلاندۇرۇپ چىقىرىۋەتكىلى ياكى تۇپراق تەركىبىنى چۆكمىگە ئايلاندۇرغىلى بولمايدۇ. بارلىق تەركىبلىرى ئۆزئارا بىرلىشىپ كېتىدۇ. ئەمما ياغاچتا ئالتۇنغا ئوخشاش تۇپراق ۋە سۇ تەركىبى زىچ بىرىكىپ كەتكەن بولمايدۇ. شۇنداقلا مەدەن مەنبەلىك ماددىلاردىن قەلەي ۋە

قوغۇشۇنلاردىمۇ ئالتۇنغا ئوخشاش مۇستەھكەم بىرىكىش مەۋجۇت ئەمەس، يەنى ئۇلاردىكى سۇ تەركىبى بىلەن تۇپراق تەركىبىنى ئايرىۋېلىش ئالتۇننى ئايرىغانغا ئوخشاش قىيىن ئەمەستۇر. ئۇلارغا ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق سۇ تەركىبىنى ئايرىش ئاساندۇر. ئەگەر مىزاج ئالتۇننىڭ مىسالىغا ئوخشاش زىچ مىزاج شەكىللەندۈرگەن بولسا، بۇنداق جىسىم بەدەنگە قوبۇل قىلىنغاندىن كېيىن بەدەن تەبئىي ھارارىتى ئۇنىڭ يەككە بىرلىك ماددىلىرىنى پارچىلاشقا ئاجىزلىق قىلىدۇ.

بۇنداق زىچ بىرىككەن ماددىنىڭ مىزاجى مۇستەھكەم مىزاج (مىزاجى مۇسىق) بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ماددىلارنىڭ بىرىكىشى نورمال ھالەتتە بولسا، بەدەن تەبئىي ھارارىتىنىڭ كۈچى بىلەن بەدەننىڭ بارلىق قىسىملىرىغا ئۆزگەرگۈچە ياكى ماددىنىڭ شەكلى بۇزۇلمىغىچە ئۆزگەرمەيدۇ ۋە شۇ ۋاقىتقىچە قائىدىلىك ھالدا داۋاملىشىدۇ. ئەگەر يۇقىرىدا بىز سۆزلەپ ئۆتكەن مۇستەھكەم مىزاج بىرەر كەيپىياتتا ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىسە، بۇ كەيپىيات بۇ ماددا بۇزۇلۇپ تۇگىگۈچە ياكى باشقا شەكىلگە ئۆزگەرگۈچە ئۆزگەرمەيدۇ. خۇلاسە شۇكى، مۇستەھكەم مىزاجدا چوقۇم بىرخىل ھالەت يۈز بېرىدۇ. ئەگەر مىزاج مۇستەھكەم بولغان مىزاج بولماستىن، بەلكى شالاڭ، ئاجراشقا مايىل بولسا، بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن تەبئەت قۇۋۋىتىنى ئۇنىڭغا تەسىر قىلىش بىلەن ماددىلار بىر - بىرىدىن ئاجراپ ھەرخىل قۇۋۋەتلەرگە ئىگە بولىدۇ ھەمدە بىرى بىر خىل تەسىرنى، يەنە بىرى ئۇنىڭغا قارشى باشقا تەسىرنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر تېۋىپلار پالانى دورا ئۆزئارا قارىمۇقارشى بولغان ئىككى خىل قۇۋۋەتتىن مۇرەككەپلەشكەن دېسە، بۇنىڭ سەۋەبى ۋە مەقسىتىنى تېۋىپلارنىڭ ئۆزى ۋە سىزمۇ چۈشىنەلمەسلىكىڭىز مۇمكىن. چۈنكى بىرخىل دورا بىرلا ۋاقىتتا قانداقلارچە ھەم ئىسسىقلىق، ھەم سوغۇقلۇق تەسىرىنى خۇددى ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق ھالەتتىكىدەك تەسىر كۆرسىتەلىسۇن؟ مۇنداق چۈشىنىش كېرەككى، بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى بولغان ئىككى خىل قۇۋۋەت بىرخىل تەركىبتە بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. بۇ قۇۋۋەتلەر بىرخىل دورىنىڭ تەركىبىدىكى ئوخشىمىغان ئىككى خىل ماددىدا مەۋجۇتتۇر. قارىمۇقارشى قۇۋۋەتلەرگە ئىگە ماددىدىن تۈزۈلگەن مۇرەككەپ بولمىغان دورىلارنى ئوخشىمىغان تەسىرگە ئىگە، دەپ چۈشىنىش خاتا. بارلىق دورىلار قارىمۇقارشى قۇۋۋەتكە ئىگە بولغان ماددىلاردىن مۇرەككەپلەشكەندۇر. تېۋىپلارنىڭ بۇ سۆزىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنىنى دورا تەبئىي ھالدا قارىمۇقارشى ئىككى خىل قۇۋۋەتكە ئىگە ياكى تەسىرى ۋە رولى جەھەتتە بىر - بىرىگە ماسلىشالايدىغان تەركىبلەرگە ئىگە بولغان قۇۋۋەتلەردىن مۇرەككەپلەشكەندۇر، دەپ چۈشىنىش كېرەك. چۈنكى ھەربىر دورىنىڭ تەسىرى ئوخشىمىغانلىقتىن، ئۇلارنىڭ قۇۋۋەت ۋە رولىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىر خىل دورا شەكلى ئوخشاش ۋە تولۇق ھالدا ئۆز

خىزمىتىنى تاماملىيالمايدۇ ۋە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبىدىكى ھەرقايسى بۆلەكلەر بىر - بىرى بىلەن بىرلىشىلمەيدۇ. ئەمما مەزكۇر دورا بىرمەر ئەزاغا قوبۇل قىلىنغاندىن كېيىن ئۇنىڭ تەركىب ۋە قۇۋۋەتلىرى ئۆزئارا بىرىكىدۇ. ئەگەر تەركىبىدىكى قۇۋۋەتلەر بىر - بىرىگە ماس كېلىدىغان ۋە رولى جەھەتتە ئوخشىشىپ كېتىدىغان دورا بولسا، ئۇنىڭ بەدەندىكى تەسىرى ئوخشاش بولىدۇ. شۇنداقلا تەركىبلىرى بىر خىل بولغان ۋە بىرگەۋدە بولغان قۇۋۋەتلەردىن تۈزۈلگەن ھەر خىل ماددىلىق دورىلار بولسىمۇ ئۇلارنىڭ بەدەندىكى تەسىرى قالايمىقانلاشمايدۇ، بەلكى دورىنىڭ تەركىبىدىكى ھەربىر يەككە ماددا ئۆزىگە خاس بولغان ئەزاغا يېتىپ بارىدۇ. نەتىجىدە بىر خىل دورىنىڭ تەركىبىدىكى ھەربىر تەركىب ئۆزىگە ماس بولغان شۇ ئەزادىكى تەركىبگە يېتىپ كېلىپ ئۆز رولىنى تاماملايدۇ. ئەمما شۇ دورىنىڭ تەركىبىدىكى قۇۋۋەتلەر ئۆزئارا بىر - بىرىنى چەكلەش رولىغا ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن بىر تەركىبنىڭ قۇۋۋىتى شۇ ئەزادا ئەكس تەسىر پەيدا قىلالمايدۇ. بىراق شۇ ئەزا مەزكۇر دورىنىڭ تەركىبىدىكى ئوخشىمىغان قۇۋۋەتلەرگە ئىگە بولغان تەركىبلەرنىڭ بەزىسىنى قوبۇل قىلىشقا ماس كەلسە، بەزىسىنى قوبۇل قىلىدىغان ۋە ماس كېلىدىغان قوبۇل قىلغۇچى ئەزا بولمىسا بۇ ئەزادا قوبۇل قىلىنماي قالغان قۇۋۋەتلەر شۇ ئەزادا ئەكس تەسىر كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. چۈنكى تەبىئەت قۇۋۋەتلەرنىڭ بەزىسىنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىدۇ، بەزىسىنى قوبۇل قىلالمايدۇ. بىز تەبىئەتنىڭ بۇ خىل خۇسۇسىيىتى توغرىسىدا سۆزلىمەيمىز، بەلكى دورىنىڭ ئۆزىدىكى ئوخشىمىغان تەسىرگە ئىگە خۇسۇسىيەتلەر توغرىسىدا سۆزلەيمىز. دورىنىڭ دورىنى قوبۇل قىلغان ئەزالاردا كۆرۈلىدىغان تەسىرى توغرىسىدا سۆزلىمەيمىز. بىز بۇ يەردە پەقەت دورىلارنىڭ ئوخشىمىغان تەسىرى ۋە رولىرىنى سۆزلەيمىز ھەمدە دورىلارنىڭ تەركىبىدىكى ئاددىي ماددىلارنىڭ مىزاجلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئۆزئارا بىرىككەندىن كېيىنكى مىزاجلىرى توغرىسىدا سۆزلەيمىز. بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئۆزئارا بىر - بىرىگە قارشى قۇۋۋەتلەرگە ئىگە بولغان يەككە دورىلارنىڭ مۇستەھكەم بىرىككەن ئومۇمىي مىزاجى بولمايدۇ. يەككە دورىلارنىڭ بەزىسىنىڭ مىزاجى بىرقەدەر كۈچلۈك بولۇپ، قاينىتىش ۋە يۇيۇش دورىلارنىڭ قۇۋۋەتلىرىنى ئايرىيالمايدۇ، مەسىلەن: بابۇنەنىڭ تارقىتىش ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتى بىرگە مەۋجۇت. بۇ قۇۋۋەتلەرنى قاينىتىش بىلەنمۇ ئايرىغىلى بولمايدۇ. بەزى يەككە دورىلارنىڭ قۇۋۋەتلىرىنى قاينىتىش بىلەن ئايرىۋالغىلى بولىدۇ، مەسىلەن: يېپسىۋېلەك. بۇنىڭ تۇپراق جەۋھىرى بولۇپ، ئىشقارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە. تۇتۇش شۇنداقلا يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش رولى بار، ئەگەر سۇ بىلەن قاينىتىسا، ئىشقارلىق خۇسۇسىيىتى ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى تارقىلىپ كېتىپ، ئۇنىڭ سۇيىق سۈرىدىغان، گەۋدىسى بولسا تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ قالىدۇ. ئەدەس، توخۇ ۋە

سامساق قاتارلىقلارمۇ يۇقىرىقىلارنىڭ مىسالى بولالايدۇ. چۈنكى بۇلاردا توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيەت، كۆپ مىقداردا ھۆللۈك بولغاچقا، قاينىتىش بىلەن ئۇلارنى ئايرىۋالغىلى بولىدۇ. پىياز، تۇرۇپ قاتارلىقلارمۇ مۇشۇلارغا ئوخشايدۇ. شۇڭا بەزىلەر تۇرۇپ تائامنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ، ئەمما ئۆزىنىڭ ھەزىم بولۇشى قىيىندۇر، دەيدۇ. تۇرۇپنىڭ ئاساسلىق جەۋھىرى ۋە ئۇچۇچان سۇيۇق قىسمى ھەزىم بولۇپ، ئۇنىڭ قويۇق ۋە يېپىشقاق جەۋھىرى قېلىپ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ھەزىم قىلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە بويسۇنمايدۇ. ئۇنىڭ تارقىلىپ كەتكەن قىسمى بولسا تۇرۇپنىڭ يېپىشقاقلىقىنى يوقىتىدۇ. يۇقىرىقىغا ئوخشاش بەزى دورىلارنىڭ ئاددىي ماددىلىرىنىڭ قۇۋۋەتلىرىنى يۇيۇش بىلەنمۇ ئايرىۋالغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: كاسنە قاتارلىق نۇرغۇن كۆكتاتلار. چۈنكى ئۇلارنىڭ جەۋھىرى سۇ تەركىبى ۋە تۇپراق تەركىبىدىن ئىبارەت بولۇپ، تەبىئىتىدە سوغۇقلۇق كۆپتۇر. نازۇك، ئۇچۇچان قىسمى ئازدۇر. شۇنىڭ بىلەن بۇنىڭ ئۇچۇچان ماددىلىرى تۈيۇنۇش سەۋەبىدىن يوقىلىپ كېتىپ، ئۇنىڭ تۇپراق تەركىبىدىن ئىبارەت بولغان سوغۇقلۇقى قېپقالىدۇ. كاسنەنىڭ توسالغۇلارنى ئاچىدىغان ۋە ئەزالارغا ئاسان ئۆتىشىدىغان ماددىلىرى ئۇنىڭ ئۇچۇچان جەۋھەر قىسمىدا بولۇپ، بۇ قىسىم مەزكۇر دورىنىڭ سىرتقى قىسمىغا ئورۇنلاشقان بولىدۇ. ئەگەر ئۇ يۇيۇلسا ئۇچۇچان قىسمى سۇ بىلەن تارقىلىپ كېتىپ بەدەنگە ئۆزلىشىدىغان، توسالغۇلارنى ئاچىدىغان قۇۋۋىتى يوقىلىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېبابەت قانۇنى بۇ خىلدىكى دورىلارنى يۇيۇشتىن چەكلەيدۇ. مۇشۇ سەۋەبلەر تۈپەيلى نۇرغۇن دورىلار ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن بەدەنده كۈچلۈك دەرىجىدە سوغۇقلۇق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بەدەنگە زىمات قىلىنسا تارقىتىش رولىنى ئوينىيالايدۇ. مەسىلەن: كەزبەرەنى مىسالغا ئالىدىغان بولساق، ئۇنى ئىستېمال قىلغاندا بەدەنده كۈچلۈك سوغۇقلۇق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بەدەنگە زىمات قىلىنسا خانازىر (بويۇن بەز سىلى) كېسىلىنى تارقىتىشى مۇمكىن، بولۇپمۇ ئارپا تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى كەزبەرەدە تۇپراق ۋە سۇ تەركىبلىرى مەۋجۇت بولۇپ، سوغۇقلۇقى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە ئۇچۇچان ۋە نازۇك قىسمى بار بولۇپ، ئىنتايىن تارقىلىشچاندۇر. ئەگەر ئىستېمال قىلىنسا، بەدەن تەبىئى ھارارىتى بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن ئۇنىڭدىكى نازۇك، ئۇچۇچان قىسمى تارقىلىپ كېتىدۇ. بۇ ئۇچۇچان تەركىبنىڭ مىقدارى مىزاجا تەسىر كۆرسەتكۈدەك كۆپ ئەمەس ياكى مىزاجغا تەسىر كۆرسىتىشتىن ئىنتايىن يىراق بولغاچقا، مەزكۇر دورىدىكى كۈچلۈك بولغان سوغۇقلۇق قېپقالىدۇ. ئەمما ئۇنى سىركە بىلەن زىمات قىلسا، ئۇنىڭ تەسىرى تەر تۆشۈكچىلىرىدىن بەدەنگە يېتىپ كەلمەيدۇ ۋە تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. ئوتقا تەۋە بولغان نازۇك، جەۋھەر قىسمى تەر تۆشۈكچىلىرىدىن بەدەنگە

ئۆتىدۇ ۋە پىشۇرۇش رولىنى ئويناپدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا سوغۇقلۇق جەۋھىرىدىن بىرئاز قوشۇلسا ئوت تەركىبىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنى توختىتىدۇ. بەدەن تەبئىي ھارارىتىنى تىزگىنلىيەلەيدۇ. مانا بۇ بىز بىرىنچى كىتابتا پىيازنى سىرتىدىن زىمات قىلسا كۆيدۈرىدۇ، ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا بىرقەدەر ساغلام ۋە بىخەتەررەك بولىدۇ، دەپ سۆزلەپ ئۆتكەن سۆزىمىزگە ماسلىشالايدۇ. ئەگەر بىز پىيازنىڭ تەسىر دائىرىسىدىكى سەۋەبلەرنى قىياس قىلساق، ئۇچىنچى بىر سەۋەب شەكىللىنىدۇكى، بەزى دورىلارنىڭ تەبئىتىدە بىر - بىرىگە ئوخشايدىغان ۋە بىر - بىرىگە ئارىلاشمايدىغان ئىككى خىل جەۋھەر مەۋجۇتتۇر. ئۇنىڭدىن ئىككى خىل جەۋھەرگە ئىگە بولغان دورىلارنىڭ بەزىسىنى سېزىمغا تايىنىپ بىلگىلى بولىدۇ. مەسىلەن: تۇرۇنجىغا ئوخشاش. بەزىسىنىڭ جەۋھىرىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى بىلگىلى بولمايدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى ئىنتايىن يوشۇرۇن بولىدۇ، مەسىلەن: ئىسپىغۇلغا ئوخشاش. ئىسپىغۇلنىڭ خۇسۇسىيىتىنى يوشۇرۇن دېيىشىمىزدىكى سەۋەب، ئۇنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى سېزىمغا تايىنىپ بىلگىلى بولمايدۇ. ئىسپىغۇلنىڭ سوغۇقلۇقى تاشقى پوستى ۋە تاشقى پوستىنىڭ ئۈستۈنكى قەۋىتىدە بولىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئىچكى تەرىپى ناھايىتى ئىسسىق بولۇپ، سوقۇپ ئىشلەتكەندە قىزارتىش ۋە يارا پەيدا قىلىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىسپىغۇلنىڭ پوستىنىڭ رولى بولسا خۇددى بەدەندىكى كېرىگەتنىڭ رولىغا ئوخشاشتۇر. ئەگەر ئىسپىغۇلنى سوقماي ئىستېمال قىلسا، ئۇنىڭ تاشقى پوستى ئىچكى قەۋىتىدىكى ئىسسىقلىقنىڭ سىرتقا چىقىشىنى توسىدۇ ۋە پەقەت ئۇ تاشقى قەۋىتىدىكى سوغۇقلۇق خۇسۇسىيىتى ۋە ئۇنىڭ لۇئابى قاتارلىقلار ئارقىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سوقۇپ ئىشلەتسە، ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى پارچىلىنىپ ئىسسىقلىقى كۈچلۈك تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھەتتاكى زەھەرەك ھېس قىلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سوقۇلغان ئىسپىغۇل زەھەر دەپ قارىلىدۇ. چۈنكى ئىسپىغۇلنى سوقۇپ ئىشلەتكەندە ئىچكى ئەزالاردا يارا پەيدا قىلىش خەتىرى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىسپىغۇلنى زىمات قىلغاندا ۋە ئىستېمال قىلىشقا توغرا كەلگەندە ئۇنى ھەرگىز سوقماي لوئابىنى ئېلىپ ئىشلىتىش لازىم.

ئىككىنچى ماقالە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى تەجرىبىگە ئاساسەن تونۇش توغرىسىدا

دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى مۇنداق ئىككى خىل ئۇسۇل بىلەن پەرقلەندۈرۈشكە بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرىنچىسى قىياس ئۇسۇلى. يەنە بىر سىناق ئۇسۇلى. بىز ئالدى بىلەن سىناق

ئۇسۇلى ئارقىلىق دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى سۆزلەپ ئۆتىمىز. سىناق ئارقىلىق دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى تونۇشتا تۆۋەندىكى شەرتلەرگە رىئايە قىلغان ئاساستا سىناق ئېلىپ بارغاندا ناھايىتى ئىشەنچلىك بولىدۇ.

بىرىنچى شەرت، دورىلار ئېرىتمە كەيپىياتلاردىن خالىي بولۇشى لازىم، مەسىلەن: ئىسسىق ياكى سوغۇق كەيپىياتلار ئىككىلەمچى ھالەتتە تەسىر كۆرسەتمىگەن بولۇشى، دورىلار ئۆزىنىڭ تەبىئىي كەيپىياتى بىلەن ساقلانغان بولۇشى لازىم، شۇنداقلا دورىنىڭ كەيپىياتىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان باشقا بىرەر ماددىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىمىغان بولۇشى لازىم، مەسىلەن: سۇ تەبىئىي ھالەتتە سوغۇق بولۇپ، سۇنى قىزىتسا قىزىيدۇ ۋە قانچە قىزىتقانسېرى ئۇنىڭ قىزىقلىقى شۇنچە ئېشىپ بارىدۇ. يەنە بىر مىسال، پەرىپىيۇننىڭ تەبىئىتى تەبىئىي ھالەتتە ئىسسىق بولسىمۇ، ئەگەر ئۇنىڭغا سوغۇق تەبىئەتلىك بىرەر دورا قوشۇلسا ياكى پەرىپىيۇننىڭ تەبىئىتىنى ئۆزگەرتكۈچى سوغۇقلۇقلارنىڭ بىرەرسىگە يېقىنلاشسا پەرىپىيۇننىڭ تەبىئىتىدە ئىزچىل سوۋۇش ھالىتى كۆرۈلىدۇ. بادام گەرچە مۆتىدىل بولسىمۇ ئۇنىڭغا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا يېقىنلاشسا ئىسسىقلىققا ئۆزگىرىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك دورا يېقىنلاشسا سوغۇقلۇققا ئۆزگىرىدۇ. بىلىق گۆشى تەبىئىي ھالەتتە سوغۇق بولسىمۇ، ئۇ تۇزلانسا قۇۋۇتى ئىسسىققا ئۆزگىرىدۇ.

ئىككىنچى شەرت، تەجرىبە قىلىنغان بىمارىدىكى كېسەللىك يەككە كېسەللىك بولۇشى لازىم. چۈنكى يەككە كېسەللىك پەيدا بولغاندا پەرقلەندۈرۈش چۈشىنىشلىك بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك مۇرەككەپ كېسەللىك بولسا، بۇنىڭدا ئىككى خىل قارىمۇقارشى ھالەت تەلەپ قىلىنىدۇ. بۇنداق ھالەتتە بۇ ئىككى خىل كېسەللىك ئۈستىدە دورا تەجرىبىسى ئېلىپ بارغان ۋاقىتتا دورا مەنپەئەت قىلغان تەقدىردىمۇ سەۋەبىنى ئېنىق بىلگىلى بولمايدۇ. مەسىلەن: بىر ئادەمدە بەلغەمدىن بولغان قىزىتما پەيدا بولغان بولسا، بىز بۇ كىشىگە غارىقۇن ئىستېمال قىلدۇرساق، بۇ كىشىنىڭ قىزىتمىسى يوقىلىدۇ. بۇنداق ھالەتتە غارىقۇننىڭ بەلغەمدىن بولغان قىزىتمىغا كۆرسەتكەن تەسىرىگە قاراپ، غارىقۇننى سوغۇق تەبىئەتلىك دەپ ھۆكۈم قىلغىلى بولمايدۇ. قىزىتما ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بولسا، غارىقۇننىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىككە مەنپەئەت قىلغىنىغا قاراپ غارىقۇننى سوغۇق دەپ قارىغىلى بولمايدۇ، بەلكى غارىقۇن بەلغەم ماددىسىنى تارقىتىش ياكى قويۇق بەلغەم خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتى بىلەن قىزىتمىنى چۈشۈرگەن بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى غارىقۇن بەلغەم خىلىتىنى سۇرۇپ چىقارغاندىن ياكى تارقىتىۋەتكەندىن كېيىن كېسەللىككە سەۋەبچى بولغۇچى ماددا يوقالغانلىقتىن كېسەللىكنىڭ ئۆزى يوقالغان بولىدۇ.

ئۈچىنچى شەرت، دورا قارىمۇقارشى بولغان ئىككى خىل ھالەتنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە

پەرقلەندۇرۇلگەن بولسا، دورا بۇ ئىككى خىل قارىمۇقارشى كەيپىياتنىڭ ئىككىلىسىگە ياخشى تەسىر كۆرسەتكەن بولسا، بۇنداق ھالەتتە بۇ دورىغا قارىمۇقارشى تەبىئەتلىك دورا دەپ ھۆكۈم قىلغىلى بولمايدۇ. چۈنكى دورا بۇ ئىككى خىل تەبىئەتنىڭ بىرىگە بىرلەمچى ھالەتتە تەسىر كۆرسەتكەن بولۇشى، يەنە بىرىگە ئەگەشمە ھالەتتە تەسىر كۆرسەتكەن بولۇشى مۇمكىن، مەسىلەن: سوقمونىيانى مىسالغا ئالساق، سوقمونىيانى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىككە سىناق قىلساق، بۇ دورا سوغۇقتىن بولغان كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىشى مۇمكىن ھەمدە بەدەندە قىزىقلىق پەيدا قىلىشى مۇمكىن. ئەگەر بىز بۇنى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىككە سىناق ئېلىپ بارساق، مەسىلەن: ئارىلاپ تۇتقۇچى قىزىتمىغا ئوخشاش. بۇمۇ سەپرا خىلتىنى تازىلاش ئارقىلىق پايدا قىلىشى مۇمكىن. سوقمونىيا سوغۇقتىن بولغان كېسەللىككە ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى ئارقىلىق تەسىر كۆرسىتىشى، ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىككە، يەنى ئارىلاپ تۇتقۇچى قىزىتمىغا سەپرا خىلتىنى تازىلاش ئارقىلىق تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن. بۇلارغا قاراپ دورىنىڭ ئىسسىقلىقى ياكى سوغۇقلۇقىغا ئىشەنچلىك ۋە تولۇق ھۆكۈم قىلغىلى بولمايدۇ. بىراق دورىلارنىڭ ئەسلىي تەبىئىتىنى بىلگەندىن كېيىن، بۇنىڭغا قىياسەن بۇ ئىككى خىل ھالەتنىڭ قايسىسىغا بىرلەمچى ھالەتتە، قايسىسىغا ئىككىلەمچى ھالەتتە تەسىر كۆرسەتكەنلىكىنى بىلۇۋالغىلى ۋە بۇنىڭغا قىياسەن ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ.

تۆتىنچى شەرت، دورىلارنىڭ تەبىئەت دەرىجىلىرى بىلەن كېسەللىكنىڭ دەرىجىلىرى تەڭ بولۇشى كېرەك. چۈنكى بەزى دورىلار، مەسىلەن: ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ ئىسسىقلىقى سوغۇق تەبىئەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ سوغۇقلۇقىغا تاقابىل تۇرۇشقا ئاجىز كېلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بەزى دورىنى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىككە قارىتا ئىستېمال قىلغاندا، بۇ دورىنىڭ تەبىئىتى گەرچە ئىسسىق بولسىمۇ، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىككە تەڭ كېلەلمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىقلىق دەرىجىسى تۆۋەن بولغان دورىلارنى سوغۇقلۇق دەرىجىسى تۆۋەن بولغان كېسەللىكلەرگە سىناق قىلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاجىزلىقتىن كۈچلۈكلۈككە قاراپ تەدرىجىي ھالدا كۈچەيتىپ سىناق ئېلىپ بېرىش لازىم. بۇنداق قىلغاندا دورىلارنىڭ قۇۋۋەتىنىڭ قانچىلىك دەرىجىدە ئىكەنلىكىنى بىلۇۋالغىلى بولىدۇ.

بەشىنچى شەرت، دورىنىڭ بەدەنگە كۆرسەتكەن تەسىرى ۋە تەسىر جەريانىنى پەرقلەندۇرۇش لازىم. مەسىلەن: ئەگەر بىرەر دورىنى ئىستېمال قىلىپ دەسلەپتە كۆرسەتكەن تەسىرى ئارقىلىق مەقسەتكە يەتكىلى بولسا، بۇ بىرلەمچى تەسىرى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر دەسلەپكى تەسىرى بىلەن كېيىنكى تەسىرى ئوخشاش بولماستىن، بەلكى بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى بولسا،

مەسىلەن: دورىنى دەسلەپ ئىچكەندە بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىپ، كېيىن سوغۇق كەيپىيات پەيدا قىلسا، خۇددى ئەپيۇن ئىستېمال قىلغاندا ياكى باشقا مەست قىلغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا يۈز بەرگەن ئەھۋاللارغا ئوخشاش ياكى دەسلەپ ئىچكەندە ھېچقانداق تەسىرى بولماي كېيىن تەسىرى كۆرۈلگىنىگە ئوخشاش، مەسىلەن: چۆپچىن قاتارلىق دورىلار دەسلەپتە تەسىر كۆرسەتمەي مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن تەسىر كۆرسەتكەنگە ئوخشاش. بۇنداق ئەھۋاللاردا دورىلارنىڭ بىرلەمچى تەسىرى بىلەن ئىككىلەمچى تەسىرىنى پەرقلەندۇرگىلى بولمايدۇ. دورىلارنىڭ بىرلەمچى تەسىرى يوشۇرۇن بولىدۇ، كۆرۈلۈۋاتقان كېيىنكى تەسىرى بولسا ئەگەشمە تەسىرگە ئوخشاپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن دورىلارنىڭ بىرلەمچى تەسىرى بىلەن ئىككىلەمچى تەسىرىنى ئېنىق بىلگىلى ھەم دورىنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان قۇۋۋەتىنى بەلگىلىگىلى بولمايدۇ. يۇقىرىقىدەك باشقا يەنە دورىلارنىڭ بىرلەمچى تەسىرى بىلەن ئىككىلەمچى تەسىرىنى پەرقلەندۇرۇشتە مۇنۇلار كىشىنى ئىككىلەندۇرۇپ قويىدۇ: ئەگەر بىرەر ئەزاغا قارىتا دورا ئىشلەتكەندە دورا دەسلەپتە تەسىر كۆرسەتمەي كېيىن ئوبدان ھەزىم بولغاندىن كېيىن تەسىر كۆرسەتكەن بولسا، دورىنىڭ بۇ تەسىرىگە نىسبەتەن ئىككىلەمچى تەسىر دېگەن گۇمان تۇغۇلىدۇ، چۈنكى ئەگەر بۇ تەسىر دورىنىڭ بىرلەمچى تەسىرى بولغان بولسا، دەسلەپتىلا تەسىر كۆرسەتكەن بولاتتى، ئەمەلىيەتتە بۇ دورىنىڭ خاس تەسىرىدۇر. دورىنىڭ تەسىرى مەزكۇر ئەزادا ئوبدان ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن ئەزادىكى قۇۋۋەت ئاجىزلىق ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتەلەيدۇ.

بەزىدە بەزى ماددىلار ياكى دورىلارنىڭ ئىككىلەمچى تەسىرى بىرلەمچى تەسىرىدىن بۇرۇن كۆرۈلىدۇ، چۈنكى مەزكۇر ماددا ياكى دورىدىكى ئۆزىنىڭ ئەسلىي تەبىئىتىگە يات بولغان تەبىئەت ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەن بولىدۇ؛ ئەمما ئىككىنچى كۈنى ياكى مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئەگەشمە تەسىرى يوقلىپ ئۆزىنىڭ ئەسلىي تەبىئىتى كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: قاينىق سۇ دەرھاللا بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدۇ، ئەمما مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن بەدەندە سوغۇقلۇق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ، چۈنكى سۇنىڭ ئەسلىي تەبىئىتى سوغۇقدۇر.

ئالتىنچى شەرت، دورا تەسىرىنىڭ داۋاملىشىش جەريانىغا ياكى داۋاملىشىش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقىغا قاراش كېرەك، ئەگەر دورىنىڭ تەسىرى ئۇزۇن داۋاملاشمىسا، بۇ مەزكۇر دورىنىڭ ئەگەشمە تەسىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى تەبىئىي خۇسۇسىيەتنىڭ بىر ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇ ئۇزۇن داۋاملىشىدۇ.

يەتتىنچى شەرت، دورىلارنى سىناق قىلغاندا ئادەم بەدىنىدە سىناق قىلىش لازىم. ئادەم

بەدىندىن باشقا ھايۋانلار بەدىنىدە سىناق ئېلىپ بارسىمۇ بولىدۇ. ئەمما ئىككى سەۋەبتىن ئادەم بەدىندىن باشقا ھايۋانلار بەدىنىدە سىناق ئېلىپ بېرىش خاتادۇر. ئۇنىڭ بىرىنچىسى، دورىلار ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن ئىسسىق بولغان بىلەن يولۇاس، ئاتلارنىڭ بەدىنىگە نىسبەتەن سوغۇق بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر دورىلار ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن ئىسسىقراق بولسىمۇ يولۇاس ۋە ئاتنىڭ بەدىنىگە نىسبەتەن سوغۇق بولىدۇ. مەسىلەن: رەۋەن ئاتنىڭ بەدىنىگە قىياس قىلىنغاندا ناھايىتى سوغۇقتۇر. ئۇنى ئادەم بەدىنىگە قىياس قىلغاندا ناھايىتى ئىسسىقتۇر. ئىككىنچىسى، بىرخىل دورا ئىككى بەدەننىڭ بىرسىگە نىسبەتەن شىپالىق بولسا، يەنە بىرسىگە نىسبەتەن ئەكسىچە بولۇشى مۇمكىن. مەسىلەن: بىيىش دېگەن دورىنى ئېلىپ ئېيتساق، بۇ ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن زىيانلىق بولۇپ، زەھەرلىك دورىدۇر. ئەمما زەرارە دېگەن ھاشاراتكە نىسبەتەن زىيانلىق ئەمەس. بۇ ئىككى قانۇنىيەت دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى سىناق قىلىپ يەكۈنلەشتە رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك بولغان مۇھىم تەجرىبىلەردىندۇر. باشقا سىناق قائىدىلىرىنىمۇ يۇقىرىقى سىناق قائىدىلىرىگە بويسۇندۇرۇش كېرەك.

ئۇچىنچى ماقالە يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى قىياسەن پەرقلەندۈرۈش توغرىسىدا

دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى قىياسەن بىلىشتە نۇرغۇن قانۇنلار بار بولۇپ، ئۇلارنىڭ ھارارەت ۋە تەركىبىگە ئۆزگىرىشىنىڭ تېز ياكى ئاستىلىقىغا قاراپ باھا بېرىلىدۇ. بەزىدە دورىلارغا سوغۇقلۇققا ئۆزگىرىشىنىڭ تېز ياكى ئاستىلىقىغا قاراپ باھا بېرىلىدۇ. بەزى دورىلارغا بولسا پۇرىقى ياكى تەمى ۋە ياكى رەڭگىگە قاراپ باھا بېرىلىدۇ. بەزىدە دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىگە قاراپ باھا بېرىلىدۇ. قۇۋۋىتى ئېنىق بولمىغان بەزى دورىلار ئاشكارىلانغان بەزى قۇۋۋەتلىرىگە قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

بىرىنچى ئۇسۇل، قىيامى جەھەتتە ئوخشاش بولغان دورىلار، يەنى قويۇق - سۇيۇقلۇقى ئوخشاش بولغان دورىلاردىن قايسى خىلى ئىسسىقلىقنى تېز قوبۇل قىلسا، ئۇ ئىسسىق ھېسابلىنىدۇ. قايسى خىلى سوغۇقلۇقنى تېز قوبۇل قىلسا، ئۇ سوغۇق ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق بولۇشنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئەسلىدە تەبىئىتى ئىسسىق بولغان دورىلار گەرچە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىل ئوخشاش بولسىمۇ، ئىسسىقلىقنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش. تەبىئىتى ئىسسىق بولغان دورىلارغا سىرتقى ئىسسىقلىق قوشۇلۇپ

ئۇنىڭ ئىسسىقلىقىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ ئەسلى تەبىئىتى ئىسسىق بولغاچقا ئىسسىقلىقنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى ئېشىپ بارىدۇ. ئەسلىي تەبىئىتى سوغۇق بولغان دورىلارنىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش قىياس قىلىش كېرەك. بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەندىن باشقا بۇ ھەقتە نۇرغۇن بايانلار بار بولۇپ، بۇلار تەبىئەتشۇناسلارغا خاستۇر. تېۋىپلارنىڭ بۇ ھەقتە ئۇزۇن سۆزلىشىنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق.

ئەگەر سۈيۇق ۋە قويۇق جىسىملاردىن بىرى ناھايىتى سۈيۇق، يەنە بىرى ناھايىتى قويۇق بولسا، گەرچە ئۇلارنىڭ ھەربىرى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولسۇن ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك بولسۇن، سۈيۇق ھەم تەۋرىنىشچان بولغان جىسىملار ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىدىن ئاسان تەسىر قوبۇل قىلىدۇ. ئەمما تەبىئىتى سوغۇق بولغان، سوغۇققا ئۇچرىغاندا توڭلايدىغان، شۇنداقلا تەبىئىتى ئىسسىق بولغان، ئىسسىققا ئۇچرىغاندا ئاسان كۆيىدىغان ياكى ئىسسىقلىق تەسىرىنى ئاسان قوبۇل قىلىدىغان دورىلارنىمۇ ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىگە قايسىسى تېز ئۇچرايدىغانلىقى ۋە تېز تەسىر قوبۇل قىلىدىغانلىقى توغرىسىدا سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش كېرەك، مەسىلەن: سوغۇقلۇقنى تېز قوبۇل قىلىدىغان ۋە ئاسانلا توڭلايدىغان جىسىم سوغۇقتۇر. ئىسسىقلىقنى ئاسان قوبۇل قىلىدىغان ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرىگە ئاسان ئۇچرايدىغان جىسىملار ئىسسىقتۇر.

چۈنكى بىرەر دورىغا سوغۇق ياكى ئىسسىق دەپ باھا بېرىشتە دورىنىڭ بەدىنىمىزدىكى تەبىئىي ھارارەتكە ئۇچراشقاندىكى تەسىرىگە قارىلىدۇ.

بۇ ھەقتىكى مۇلاھىزىلەر توغرىسىدا بىز مۇشۇنچىلىكلا سۆزلەيمىز. ئۇنىڭدىن ئارتۇق سۆزلەش ۋە دەلىل - ئىسپات بايان قىلىش تەبىئەتشۇناس ئالىملىرىغا خاستۇر. ئەگەر قويۇق ۋە سۈيۇق جىسىملار بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن خۇسۇسىيەتلەردىن باشقا بىر ئۆزگىچە شەكىلدە بولسا، مەسىلەن: قويۇق جىسىمنىڭ قىزىشى تېز، توڭلىشى ئاستا بولسا، بۇنى ئىككىلەنمەي تەبىئىتى ئىسسىق دەپ ھۆكۈم قىلىشقا بولىدۇ. شۇنداقلا سۈيۇق بولغان جىسىمنىڭ قىزىشى تېز بولسا، ئۇنى يۇقىرىقىغا ئوخشاش تەبىئىتى ئىسسىق دەپ ھۆكۈم قىلىشقا بولىدۇ. ئەمما بۇ سۈيۇق جىسىمنىڭ ئاسان قىزىغانلىقىغا قارىپلا ئۇنى ناھايىتى بەك ئىسسىق تەبىئەتلىك دەپ ھۆكۈم قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى بەزى ۋاقىتلاردا جىسىمنىڭ سۈيۇق بولۇشى ئۇنىڭ ئاسان قىزىشىدىكى سەۋەب بولۇپ قېلىشى مۇمكىن، خۇددى سۈيۇق جىسىم سوغۇقلۇققا ئۇچرىغاندا ئاسانلا توڭلىغانغا ئوخشاش. سۈيۇق جىسىملار سوغۇقلۇققا ئۇچرىغاندا ئاسان توڭلىسا، ئۇنى تەبىئىتى سوغۇق دەپ ھۆكۈم قىلغىلى بولمايدۇ. چۈنكى سۈيۇق جىسىمنىڭ سوغۇقلۇققا ئۇچرىغاندا ئاسان

توڭلىشى ئۇ جىسمىنىڭ ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولۇشى ۋە ئاسان تەسىر قوبۇل قىلىدىغان بولغانلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن، مەسىلەن: ھاراق گەرچە قاپاق يېغىدىن تەبىئەت جەھەتتە ئىسسىق بولسىمۇ، ئەمما سۇيۇق بولغانلىقى ئۈچۈن قاپاق يېغىدىن تېزرەك سوغۇقلۇقنى قوبۇل قىلىدۇ ھەم ئاسان توڭلايدۇ. قاپاق يېغى سوغۇقلۇققا ئۈچرىغاندا قويۇلۇشى مۇمكىن، ئەمما قاتمايدۇ، ھاراق بولسا قاتىدۇ. چۈنكى ماددىلار ئىچىدە توڭلايدىغان، ئۈيۇمايدىغانلىرىمۇ بار. توڭلمايدىغان، ئۈيۇمايدىغانلىرىمۇ بار. بۇ ھەقتىكى مەلۇماتلارنى تەبىئەتشۇناس ئالىملىرى قىلىدۇ. قويۇلغۇچى تەركىبلەر جەۋھەرنىڭ قىيامى جەھەتتە باراۋەر بولسا، بۇلارنىڭ ئىچىدە سوغۇقلۇقنى تېزراق قوبۇل قىلىدىغىنى تەبىئەت جەھەتتە سوغۇقراق ھېسابلىنىدۇ. ئىسسىقتا ئۈيۈيدىغان تەركىبلەرمۇ كۆپتۇر. ئۇندىن باشقا ئىسسىقتا ئۈيۈيدىغان، سوغۇقتا ئېرىيدىغان تەركىبلەرمۇ بار. جىسىملارنىڭ ئىسسىقلىق بىلەن ئۈچراشقاندا ئۈيۇشىدىكى سەۋەب، ئۇنىڭ ئۈچۈچان تەركىبلىرى كۆتۈرۈلۈپ كەتكەنلىكىدىندۇر. سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا ئېرىشىدىكى سەۋەب ماددىلارنىڭ سوغۇقلۇقنىڭ ھۆللۈكى ئارقىلىق سۇيۇلغانلىقىدىندۇر. يۇقىرىقىلار جالىنۇسنىڭ قارىشى بولۇپ، بەزى پەيلاسوپلارنىڭ بۇنىڭغا زىت كېلىدىغان قاراشلىرىمۇ بار. بىز ئۇلارنىڭ تالاش ـ تارتىشلىرى توغرىسىدا سۆزلەپ ئولتۇرمايمىز.

بەزى دورىلارنىڭ تەبىئىتى ئىسسىقراق، ئەمما تۈرۈلۈشى زىچ بولسا، ئۇنىڭدىن سوغۇقراق بولغان دورا بەكرەك زىچ بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇيۇشنى قوبۇل قىلغىنىدەك ئۇيۇشنى قوبۇل قىلىشى مۇمكىن. بەزى دورىلارنىڭ تەبىئىتى سوغۇق بولسىمۇ، لېكىن جىسمى سۇيۇق بولغانلىقى ئۈچۈن كۈيۈپ ۋە ھارارەتنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ ۋە كۆيىدۇ، خۇددى تەبىئىتى ئىسسىق، جىسمى سۇيۇق ماددىلار قوبۇل قىلغانغا ئوخشاش. خۇلاسىلەپ ئېيتقاندا، قېتىشىش ئىسسىقلىقنىڭ يۇقىرىلىقى ياكى سوغۇقلۇقنىڭ يۇقىرىلىقىدىن دېرەك بەرمەيدۇ. بەزى جىسىملاردا ھاۋا ۋە سۇ تەركىبلىرى كۆپ بولغاچقا، ئۇنىڭ جىسمى سۇيۇق تەۋرىنىشچان بولىدۇ. بەزى ماددىلار ھاۋا بىلەن ئۈچراشقاندا سوۋۇشقا باشلايدۇ ۋە بۇ مادىدا سۇ تەركىبىگە ئۆزگىرىدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا ھاۋا ۋە سۇ تەركىبىدىكى مۇرەككەپ ماددىلار ھاۋا بىلەن ئۈچراشقاندا ئۇنىڭ تەبىئىتى ناھايىتى سوغۇق بولىدۇ. بەزى ماددىلارنىڭ سۇ تەركىبى مول بولۇپ، سۇيۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئىسسىقلىق بىلەن ئۈچراشقاندا سۇ تەركىبى قايناپ، ئۇنىڭدىكى ھاۋا تەركىبى تارقىلىپ، سۇ قىسمى قېپقېلىپ قويۇلۇشقا باشلايدۇ، خۇددى مەنىي ئىسسىقلىققا ئۈچرىغاندا قويۇلغانغا ئوخشاش. قىزىق بۇخاراتلار مەزكۇر جىسمدىن ئاجرىغاندىن كېيىن يەنە سۇيۇلىدۇ. جىسىملاردىكى تۆپراق تەركىبى مەزكۇر جىسمدا ھەددىدىن ئاشقان ھارارەت بولۇشنى چەكلىيەلمەيدۇ، شۇنداقلا

جىسىملاردا سۇ تەركىبىنىڭ بولۇشى مەزكۇر جىسىمدا ھاۋا تەركىبى بولۇشنى چەكلىيەلمىگەنگە ئوخشاش.

سىز تۆۋەندىكى مىسالنى ئويلاپ بېقىڭ، 340 مىللىلىتىر سۇتكە سەككىز گىرام پەرپىيۇننى ئارىلاشتۇرساق خۇددى بىر خىل ماددىدەك بولۇپ قالىدۇ. بۇ ھالدا بۇ ئارىلاشما زور دەرىجىدە ئىسسىق دورىغا ئايلىنىدۇ. ھېس قىلىش قۇۋۋىتى ئارقىلىق بۇلارنىڭ ئارىسىدىكى پەرپىيۇننى پەرقلەندۈرگىلى بولمايدۇ، شۇنداقلا پەرپىيۇننىڭ رەڭگىنىمۇ پەرقلەندۈرگىلى بولمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا پەقەت ئاقلىقلا كۆرۈنىدۇ. بىز يۇقىرىدا ئاق رەڭلىك ماددىلار سوغۇق بولىدۇ، دەپ سۆزلىگەن. ئەمدى ھازىر سۇت بىلەن پەرپىيۇننى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن بۇ ئارىلاشما ماددىنىڭ رەڭگى ئاق بولغانلىقى ئۈچۈنلا بۇ ئىچىملىكنى سوغۇق، دەپ قارىغىلى بولمايدۇ. چۈنكى بۇ ئاق رەڭلىك ئىچىملىكنىڭ بىرلەشمىسىنىڭ ئومۇمىي رەڭگى بولماستىن، بەلكى ئۇ ئىچىملىككە ئارىلاشقان ئىككى خىل تەركىبنىڭ كۆپ رەڭ مىقدارىدىكىسىنىڭ رەڭگى بولۇپ، ھېس قۇۋۋىتىنىڭ يارىمىدە ئۇ ئاق رەڭنىلا ھېس قىلغىلى بولىدۇ. شۇنداقلا رەڭگى تەبىئىي ھالدا ئاق بولغان ماددىلار بارکى، ئۇ ناھايىتى زور دەرىجىدە ئىسسىقتۇر. ئۇنىڭ تەبىئىتىنى ئاقلىقنىغا قاراپلا سوغۇق دەپ قاراشقا بولمايدۇ، مەسىلەن: ئاقموچقا ئوخشاش. ئاقموچنىڭ رەڭگى ئاق بولسىمۇ تەبىئىتى ناھايىتى ئىسسىق ھەم ئۇنىڭغا ئاچچىق تەم ئارىلاشقان بولىدۇ. مانا بۇ تەبىئىي ئارىلىشىشتۇر. تەمدىن قالسا پۇراقتىن قىلىنغان قىياس ئاساس قىلىنىدۇ. پۇراق بىلەن تەمدىن قالسىلا رەڭلەردىكى ئۈستۈنلۈك ئاساس قىلىنىدۇ. ئەمما رەڭدىكى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەش ئاساسلىق ئورۇندا تۇرمايدۇ. چۈنكى بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ ئىشەنچلىك دەرىجىسى تۆۋەندۇر. پۇراق ئارقىلىق ھۆكۈم قىلىشتا پۇراقىغا ئىگە بولغان جىسىملاردىن پۇراق ئۆرلەپ سەزگۈ ئەزاغا يېتىپ كېلىدۇ. ئەمما قويۇق بولغان جىسىمدىن بۇخارات ئۆرلىمەيدۇ. شۇنداقلا رەڭدىمۇ ئالاھىدىلىك بارکى، ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن رەڭنى كۆرۈش سېزىمى ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ. سۇس رەڭنى بولسا پەرق ئەتكىلى بولمايدۇ. جىسىملاردىكى پۇراقلار كۆپىنچە تەمگە دالالەت قىلىدۇ. مەسىلەن: مېزىلىك پۇراق، چۇچۇمەل پۇراق، ئۆتكۈر پۇراق، ئاچچىق پۇراق قاتارلىقلارغا ئوخشاش پۇراقلار تەملەرگە ئەگىشىدۇ، تەملەرگە ئاساسەن چىقىرىلغان ھۆكۈم، ئۇنىڭدىن قالسا رەڭلەرگە ئاساسەن چىقىرىلغان ھۆكۈم توغرا چىقىدۇ. ئەگەر يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك ئاچچىق ماددىلارنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولىدىغان بولسا، ئەپيۇن تەم جەھەتتە ناھايىتى ئاچچىق بولۇش بىلەن بىرگە تەبىئەت جەھەتتە ناھايىتى سوغۇق كېلىدۇ. مانا بۇ تەم جەھەتتىكى باھانىڭ خاتالىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ مىسالدىن كۆرۈۋېلىشقا

بولىدۇكى، تەمگە قاراپ سوغۇق دەپ قارىغان دورىلار ئىسسىق بولۇشى، تەمگە قاراپ ئىسسىق دەپ باھا بەرگەن دورىلار سوغۇق بولۇشى مۇمكىن. بەزى دورىلارنىڭ تەمىگە قاراپ سوغۇق دەپ باھا بېرىلسىمۇ، ئەمما بۇ دورا ئىسسىق بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۈچلۈكرەك. رولى ئېنىقراق ۋە بەدەنگە ئۆتۈشچانلىقى يۇقىرىراق بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر سوغۇقلۇققا تەبىئىتى ئىسسىق ماددا ئارىلاشسا، بۇ ئارىلاشقان ئىسسىق ماددىنىڭ ئىسسىقلىقى ئەسلىدىكى سوغۇق تەبىئەتلىك ماددىنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقاتقىچىلىك دەرىجىدە بولسا، بۇ ماددا سوغۇق تەبىئەتلىك ماددىنىڭ تەمىنى يوقىتىدۇ ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك ماددىنىڭ تەمى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. چۈنكى ئىسسىق تەبىئەتلىك ماددىلارنىڭ ھەرقانداق ئەھۋاللاردا ئۆتۈشچانلىقى باشقا ماددىلاردىن ئۈستۈنرەك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىقلىق ئارىلاشقان ۋە ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن ماددىلار تەم ۋە پۇراق جەھەتلەردىمۇ ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىشى مۇمكىن.

يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەرگە ئاساسلانغاندا چۈچۈمەل ۋە تەمسىز بولغان ماددىلارغا سېزىم ئارقىلىق ئېنىق خۇسۇسىيەت بەلگىلىگىلى بولمايدۇ. چۈنكى بۇ خىل تەمدىكى ماددىلار بەزىدە خۇددى ئاچچىق تەمدىكى ماددىلارغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇشى مۇمكىن. بەزىسى سوغۇق تەبىئەتلىك بولۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن پۇراق ۋە تەملەرگە قاراپ ئېنىق مىزاج بېكىتكىلى بولمايدۇ. سىز يۇقىرىقىدەك بىر يۈرۈش قانۇنلارنى بىلىۋالغاندىن كېيىن بىز سىزگە تېۋىپلارنىڭ تەم، پۇراق ۋە رەڭ توغرىسىدا قىلغان سۆزلىرىنى سۆزلەپ بېرىمىز.

تېۋىپلار تەمنى توققۇز قىسمغا بۆلىدۇ. تەم ئەمەلىيەتتە سەككىز قىسمغا بۆلۈنسىمۇ توققۇز دەپ قارىلىدۇ. بۇلارنىڭ بىرى تەمسىزلىك، خام تەمدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭدىن ھېچقانداق تەمنى بىلگىلى بولمايدۇ، خۇددى سۇغا ئوخشاش.

تېۋىپلار ۋە پەيلاسوپلار مەلۇم تېتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ۋە شۇ تەم ئارقىلىق تەسىر كۆرسىتەلەيدىغان ۋە ئۆزگىرىش پەيدا قىلالايدىغان سەزگۈنى تەم دەپ قارايدۇ. تەمسىزلىك مۇنداق ئىككى سەۋەبتىن بولىدۇ. بىرى سېزىمى بولمىغانلىقى تۈپەيلىدىن بولغان تەمسىز سەزگۈ بولۇش، يەنە بىرى تەمى ئاجرىلىپ چىقمىغانلىقى ئۈچۈن تەمنى قېيىس قىلغىلى بولماسلىق.

ئەمەلىيەتتە تەمسىز بولۇش دېگىنىمىز، ھەققەتەن شۇ شەيئىنىڭ جىسمىدا تەم بولماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ، تەمنى قېيىس قىلغىلى بولماسلىق دېگىنىمىز، شۇ شەيئىنىڭ ئۆزىدە تەم بار، لېكىن بەك قاتتىق ۋە بەك قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ تەمى ئېرىمەي تىلغا يېتىپ كەلمەسلىكتىن تەمنى قېيىس قىلالماسلىقنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىنى پارچىلاش ۋە يۇمشىتىش تەدبىرلىرى

قوللىنىلسا، ئۇنىڭ تەمىنى قىياس قىلغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: مىس، تۆمۈر قاتارلىقلارغا ئوخشاش. تىل ئۇلاردىكى تەمنى قىياس قىلالمايدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ ماددىلىرى تىل ئۈستىدە ئېرىپ ھۆللۈكى تارقالماي، ئۇلاردىكى تەملەرنى قىياس قىلغىلى بولمايدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ماددىلىرى تىلدا ئېرىسە ئۇششاق تەركىبلەرگە ئاجرىلىدۇ - دە، ئۇنىڭ كۈچلۈك تەمى چىقىدۇ. بۇنداق مساللار كۆپتۇر.

تېئوپ ۋە پەيلاسوپلار ئوتتۇرىغا قويغان تەمسىزلىكتىن باشقا سەككىز خىل تەم تۆۋەندىكىچە، ئۇلار: بىرىنچى تاتلىق تەم، ئىككىنچى ئاچچىق تەم، ئۈچىنچى ئۆتكۈر تەم، تۆتىنچى چۈچۈمەل تەم، بەشىنچى تۇزلۇق تەم، ئالتىنچى موزا تەم (خام تەم)، يەتتىنچى قاۋسق تەم، سەككىزىنچى ياغلىق تەم قاتارلىقلار.

ئۇلار يەنە دەيدۇكى، تەم پەيدا قىلغۇچى ماددا تۈپراققا مەنسۇپ قويۇق ياكى سۇيۇق ياكى ئوتتۇرا ھال بولىدۇ. ئەگەر قويۇق تەركىب ئىسسىق بولسا، ئۇنىڭ تەمى ئاچچىق بولىدۇ. ئەگەر تەبىئىتى سوغۇق بولسا، موزا تەملىك بولىدۇ. ئەگەر مۆتىدىل بولسا، تاتلىق بولىدۇ. ئەگەر نازۇك، ئۇچۇچان تەركىب ئىسسىق بولسا، ئۆتكۈر تەملىك بولىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك بولسا، چۈچۈمەل تەمدە بولىدۇ. ئەگەر مۆتىدىل بولسا، ياغلىق تەمدە كېلىدۇ. قويۇق - سۇيۇقلۇقى ئوتتۇراھال بولۇپ تەبىئىتى ئىسسىق بولسا، تۇزلۇق بولىدۇ. ئەگەر سوغۇق بولسا، تىلنى قورۇيدۇ. ئەگەر مۆتىدىل بولسا، تەمسىز بولىدۇ. تەمسىزلىك توغرىسىدا تالاش - تارتىشلار كۆپتۇر. بىز ئۇلار توغرىسىدا سۆزلەپ ئولتۇرمايمىز. قاۋسق تەملىك بولغىنى ھەممىدىن ئىسسىقتۇر. ئۇنىڭدىن قالسا ئاچچىق تەملىك، ئۇنىدىن قالسا تۇزلۇق. قاۋسق تەم تارقىتىش، پارچىلاش، پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش جەھەتتە ئاچچىق تەمدىن كۈچلۈكرەك. ئۇنىڭدىن قالسا تۇزلۇق تەم، خۇددى تۇزنى سوغۇق سۇ بىلەن ئېرىتكەندە، ئۇنىڭ ئۆتكۈر ئىسسىقلىقى سوغۇق سۇنىڭ تەسىرى بىلەن تۆۋەنلىگەنگە ئوخشايدۇ. ئەگەر تۇز قۇياش نۇرى ياكى ئوت بىلەن قىزدۇرۇلسا، ئىسسىقلىق قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى سۇ تەركىبى يوقلىپ ناھايىتى ئاچچىق بولۇپ قالىدۇ. شۇنداقلا ئىشقارلىق ماددىلارمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشايدۇ. قىزىتىش ئارقىلىق ئۇچۇچان ۋە سۇ قىسمى تارقىتىۋېتىلگەن تۇز ئىستېمال قىلىنىدىغان تۇزدىن ئىسسىقراق بولىدۇ. موزا تەملىك ماددىلارمۇ ئەڭ سوغۇق بولىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا تىلنى قورۇيدىغان ماددا، ئۇندىن قالسا چۈچۈمەل ماددىلار. شۇنىڭ ئۈچۈن تاتلىق تەملىك مېۋىلەر دەسلەپكى ۋاقىتتا موزا تەملىك بولىدۇ. بۇنىڭ تەبىئىتى ناھايىتى سوغۇقتۇر. ئۇنىڭغا ھاۋا، سۇ سىڭىشپ، ئۇ ھاۋا ۋە پىشۇرغۇچى قۇياشنىڭ ھارارىتى ئارقىلىق مۆتىدىللەشسە، تەمى چۈچۈمەللىككە مايىللىشىدۇ،

مەسىلەن: غوراپ ئۇزۇم دەسلەپتە ناھايىتى تەمسىز بولۇپ، كېيىن تىلنى قورۇيدىغان تەمگە ئۆزگىرىدۇ. شۇنداق قىلىپ پىشۇرغۇچى ھارارەتنىڭ تەسىرىدە ئاخىرقى باسقۇچتا تاتلىققا ئۆزگىرىپ تاتلىق تەم شەكىللىنىدۇ. بەزىدە مېۋىلەر تەمسىزلىكتىن بىراقلا چۈچۈمەللەشمەيلا تاتلىققا ئۆزگىرىشى مۇمكىن، مەسىلەن: زەيتۇن مېۋىسىگە ئوخشاش. لېكىن چۈچۈمەللىكنىڭ گەرچە تەمسىزلىكتىن سوغۇقلۇق دەرىجىسى تۆۋەنرەك بولسىمۇ، كۆپىنچە ھالدا ئۇچۇچان نازۇكلۇقى، ئۆتكۈزۈشچانلىقى ئارقىلىق كۆرستىدىغان سوغۇقلۇق تەسىرى كۆپرەك ۋە كۈچلۈكرەك بولىدۇ. موزا تەم بىلەن تىلنى قورۇيدىغان تەم، تەم جەھەتتە ئۆزئارا ماسلىشالايدۇ. لېكىن تىلنى قورۇغۇچى تەم تىلنىڭ ئۈستى تەرىپىنىلا قورۇيدۇ. تەمسىزلىك تىلنىڭ ئىچى ۋە سىرتىنى قورۇيدۇ ھەم تىلنى يېرىكلەشتۈرىدۇ. تەمسىزلىكنىڭ تىلنى يېرىكلەشتۈرۈشى ئۈچۈن يارىدەم بەرگۈچى ئامىل شۇكى، تەمسىزلىك قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇششاق پارچىلارغا ئاسان پارچىلانمايدۇ، شۇنداقلا ئۇلار ئۆزئارا ئاسان بىرىكمەيدۇ. شۇ ئىككى خىل ھالەتنىڭ تەسىرىدە ئۇنىڭ تىلدىكى ئورنى ھەر خىل بولىدۇ، شۇ سەۋەبتىن تىلنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنى قورۇشمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. تىلنى قورۇغۇچى تەم تىلنىڭ سىرتقى يۈزىنى قورۇيدۇ. تىلنى قورۇغۇچى تەركىبىنىڭ يېتىپ كېلىدىغان ئورنىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. تىلنى قورۇغۇچى مادداىدىكى تىلنى قورۇغۇچى تەركىبىنىڭ تىلنى قورۇشغا تىل ئۇستىدىكى تىل ئۆسۈكچىلىرى ۋە تىل ئۆسۈكچىلىرىگە يانداشقان ۋە ئۇنىڭغا ئوخشايدىغان ئەزالار يارىدەم بېرىدۇ. ئۆتكۈرلۈكى ئەڭ نازۇك ئۇچۇچان مادداىلار تىلنىڭ ئىچكى تەرىپىگە ئاسانلا كىرەلەيدۇ. قاۋسىق تەم ۋە ئاچچىق تەمىمۇ تىلغا ئالاھىدە كۈچلۈك بىلىنىدۇ، لېكىن ئاچچىق تەم تىلنىڭ سىرتقى تەرىپىگە، چۈچۈمەل تەم بولسا تىلنىڭ ئىچكى قاتلىمغا سىڭىپ كىرەلەيدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ جەۋھىرى ئۇچۇچان ۋە نازۇك بولۇپ، تىلنىڭ قاتلىمغا ئاسان چۆكىدۇ.

ئەمما ئاچچىق مادداىلارنىڭ تۈزۈلۈشى ئېغىر ۋە قۇرۇق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭدىن ھەر خىل جاراسىملار پەيدا بولغۇدەك ئوفۇنەت پەيدا بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ھەر خىل ئوفۇنەتتىن پەيدا بولغان جاراسىملار ئۈچۈنمۇ ئۆزۈقلۇق بولمايدۇ. ئاچچىق تەمدىكى مادداىلار مەلۇم دەرىجىدە تۇراقلاشتۇرۇش ۋە يېرىكلەشتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە قاۋسىق تەمنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بۇنداق مادداىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكى كۈچلۈك بولۇپ ئەزالارغا ئۆتكەندە يەرلىك ئورۇننى غىدىقلاپ، يەرلىك ئورۇندا كۈچلۈك دەرىجىدە پارچىلاش ۋە تارقىتىش تەسىرىنى كۆرستىدۇ. چىرىتىدۇ، سېسىتىدۇ ۋە ھالاك قىلىدۇ. تاتلىق تەم ۋە مايلىق تەملەر تىلنى كېڭەيتىدۇ ۋە ئۆزىدىكى سوغۇقلۇقنى تىلغا ئېقىتىش ئارقىلىق يۇمشىتىدۇ. تىلدىكى

يىرىكلىكنى يوقىتىدۇ. لېكىن ماي ئېنىق ھالدا قىزىتماستىن سلىقلاشتۇرىدۇ. تاتلىق تەم بولسا تىلنى قىزىتىش ئارقىلىق يۇمشىتىدۇ ۋە سلىقلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تاتلىق ماددىلار مادىدا ۋە دورىلارنى پىشۇرىدۇ. تېۋىپلار دەيدۇكى، تاتلىق تەمنىڭ لەززەتلىك بولۇشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، قويۇق ھەم قاتتىق ماددىلارنى يۇمشىتىپ، سۈيۇلدۇرۇپ ياخشىلايدۇ، قاتتىقلىقنىڭ كۈچلۈكلۈكىنى پارچىلىماي ۋە بۇزماي يوقىتالايدۇ ۋە شۇنداقلا پارچىلىغۇدەك قىزىتالايدۇ ۋە بەلكى ناھايىتى ھۇزۇرلۇق يۇمشىتالايدۇ، خۇددى ئىلمان سۇنى ئېغىزمانغا قۇيغانغا ئوخشاش.

يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، بۇ ھەقتە ئەڭ كۈچلۈك دەرىجە تاتلىق ۋە يېيىشلىك بولغان نەرسىمۇ ئەمەس، تەملىك ۋە ئوزۇقلۇقى يۇقىرى بولغان نەرسىمۇ ئەمەس. تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، ئوزۇقلۇقتا مەلۇم تاتلىقلىقنىڭ بولۇشى زۆرۈر بولسىمۇ تاتلىقلىقنى ئەڭ ياخشى، ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدىكى شەرت دېگىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئوزۇقلۇق تاتلىقلىقتىن باشقا يەنە نۇرغۇن تەملەرگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ماي تاتلىقلىققا ماس كېلىدۇ. لېكىن مايدىكى قويۇقلۇق ئۇنى تاتلىقلىققا ئۆزگىرىشتىن تىزگىنلەپ تۇرىدۇ. مۇۋاپىق دەرىجىدىكى ھارارەت مايغا تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق تاتلىقلىققا ئۆزگەرتىدۇ. ئەگەر ماينىڭ ئەسلىي ماددىسىغا سۇ ۋە بىر ئاز ھاۋا تەسىر كۆرسەتسە مايغا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر ماينىڭ ئەسلىي ماددىسىغا تاتلىق سۇ ۋە كۆپلەپ ھاۋا تەركىبى قوشۇلسا، ماي ئېرىپ سۇغا ئۆزگىرىدۇ.

ئاچچىق ۋە تۇزلۇق تەم تىلنى كۈچلۈك غىدىقلايدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە تۇزنىڭ غىدىقلىشى ئاچچىق تەمگە قارىغاندا يەڭگىلرەك بولىدۇ، تىلنى تازىلايدۇ، يىرىكلىك پەيدا قىلمايدۇ. تۇز بىرەر ئەزاغا يېتىپ كەلسە، ئۇ ئەزانىڭ بارلىق قىسىملىرىدا غىدىقلىنىش كۆرۈلۈپ يەڭگىل دەرىجىدە يۇيۇلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۇزدا يەڭگىل غىدىقلاش بار دەپ قارىلىدۇ. ئەمما تۇز ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا يېتىپ كەلگەندىن كېيىن ئۇنىڭغا بىئارام‌لىق يېتىدۇ. ئاچچىق تەملىك ماددىلار بولسا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى غىدىقلايدۇ، ھەتتاكى يىرىكلىك پەيدا قىلىدۇ.

ئاچچىق ۋە تۇزلۇق تەملەرنىڭ ئەزالاردا يىرىكلىك ۋە غىدىقلىنىش پەيدا قىلىشى شۇ ئەزانىڭ ئورنى ۋە خاراكتېرى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ مسالىلىرىنى بىز تۆۋەندە سۆزلەيمىز.

قاڭسىق ۋە چۈچۈمەل تەم تىلنى ئېچىشتۇرىدۇ، لېكىن قاڭسىق تەم بەكرەك ئېچىشتۇرىدۇ. ئېچىشىش بىلەن بىرگە ئىسسىقلىقمۇ مەلۇم بولىدۇ. چۈچۈمەل تەم بىرئاز ئېچىشتۇرىدۇ، ئەمما قىزىتمايدۇ. تۇز تۇز تەركىبىدىكى ئاچچىقلىقنىڭ ئېرىشى سەۋەبىدىن ئاچچىقلىق ۋە ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ. تۇز ئاچچىق ماددىلارنىڭ سوغۇق سۇدا ئېرىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئەگەر يەنە قېتىشىقا باشلىسا تۇزغا ئۆزگىرىدۇ، خۇددى كۈل چىلانغان سۇ قۇرۇشقا باشلىغاندا تۇزغا

ئۆزگەرگەنگە ئوخشاش. چۈچۈمەل تەمىنىڭ پەيدا بولۇش قانۇنىيىتى شۇكى، تاتلىق تەمگە ھارارەت كەم يەتكەنلىكتىن، ئۇ تولۇق پىشماي چۈچۈمەل بولۇپ قالىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، چۈچۈمەل ۋە تاتلىق تەملەرنىڭ جەۋھىرى ھۆللۈكە مايىلراق بولىدۇ. ئاچچىق ۋە تەمسىز تەملەرنىڭ جەۋھىرى قۇرۇقلۇققا مايىلراق بولىدۇ.

تاتلىقلىقنىڭ خۇسۇسىيىتى پىشۇرۇش، يۇمشىتىش، ئوزۇق بولۇش، تەبىئەتكە يېقىنلىشىش ۋە بىرىكىش، سۇمۇرۇش قۇۋۋىتىگە يېقىن بولۇش، سۇمۇرۇش قۇۋۋىتى ئۇنى سۇمۇرۇش؛ ئاچچىق تەمنىڭ خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش، يىرىكلىك پەيدا قىلىش.

تەمسىزلىك (موزا تەملىك) نىڭ خۇسۇسىيىتى ئاجىزراق بولسا تۇتۇش، قورۇش؛ كۆچلۈكرەك بولسا سقىش؛

تىلنى قورۇيدىغان تەمگە ئىگە ماددىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى قويۇلدۇرۇش، قاتۇرۇش، تۇتۇش، توختىتىش؛

مايلىق ماددىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش، بىرئاز پىشۇرۇش؛

تەمى قىرتاق ئۆتكۈر ماددىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، پارچىلاش، چىرىش پەيدا قىلىش؛

تۇزلۇق ماددىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇيۇش، قۇرۇتۇش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش؛

چۈچۈمەل تەملىك ماددىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى سوۋۇتۇش ۋە پارچىلاشتىن ئىبارەت.

بەزىدە ئىككى خىل تەم بىر ماددىدا توپلىشىدۇ، مەسىلەن: ھەزەردە ئاچچىق ۋە تىلنى قورۇيدىغان ئىككى خىل تەم بىرلەشكەنگە ئوخشاش. بۇ تويۇنۇش دەپ ئاتىلىدۇ. ئاچچىق تەم بىلەن تۇزلۇق تەمنىڭ سەلىخەدە بىرلەشكىنىگە ئوخشاش. بۇ يېرىم تويۇنۇش دەپ ئاتىلىدۇ. قاۋسقىلىق بىلەن تاتلىقلىقنىڭ بىرلەشكىنىگە ئوخشاش، خۇددى مەتبۇخلارغا ھەسەل قوشقاندا كۆرۈلگىنىدەك. بەزىدە ئاچچىق تەم، قاۋسق تەم ۋە تىلنى قورۇيدىغان تەم بىرلىشىدۇ، خۇددى تۇرۇنجى (ئاپېلسىن)غا ئوخشاش. بەزىدە تەمسىزلىك بىلەن ئاچچىقلىق قوشۇلۇپ كېلىدۇ، خۇددى كاسنەنىڭ تەمگە ئوخشاش.

بەزىدە ئىككى خىل تەم بىرلىشىپ تەمنىڭ ئەڭ يۇقىرى دەرىجىسگە يېتىدۇ. بۇنىڭدا ئىككى خىل تەم بىر - بىرىگە ياردەم بېرىدۇ. مەسىلەن: سىركە بىلەن ئەرەقنى بىرلەشتۇرسە ئۇلاردىكى ئۆتكۈر تەم بىلەن قىرتاق تەم بىرلىشىپ ناھايىتى سوغۇق بولىدۇ. چۈنكى ئۆتكۈر تەم بىلەن قىرتاق، چۈچۈمەل تەم بىرلەشسە، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئاچىدۇ ۋە تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىشقا

ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر مەزكۇر ئىككى خىل تەم سىركىدە ھەددىدىن زىيادە سوۋۇتۇش دەرىجىسىگە يەتسىمۇ بەدەن تۆشۈكچىلىرىدىن ئۆتەلەيدۇ. سىركىنىڭ سوغۇقلۇقى بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىغچە يېتىپ بارالايدۇ.

بەزىدە بىر ماددىدىكى ئىككى خىل تەم ئۆزئارا بىر - بىرىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، مەسىلەن: غوراپ ئۇزۇمدە چۈچۈمەللىك ۋە خام تەم بىرگە كېلىدۇ. غوراپ ئۇزۇمدىكى توك، تەمسىز تەم ئۇزۇمدىكى چۈچۈمەل تەمنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق سوغۇقلۇقى ۋە ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

بەزى جىسىملارنىڭ قىيامىمۇ كەيپىياتقا ياردەم بېرىدۇ، بەزىدە كەيپىياتقا تەسىر يەتكۈزىدۇ، مەسىلەن: چۈچۈمەل تەمدىكى ماددىلارنىڭ سۇيۇق، لەتىپلىكى ئۇنىڭ سوغۇقلۇقىنى كۈچەيتىدۇ ۋە يېراق ئەزالارغا يەتكۈزىدۇ. ئەكسىچە قويۇقلۇق جىسىملارنىڭ ئەزاغا يېتىپ باردىغان مۇساپىسىنى قىسقارتىپ قويىدۇ، يەنى يېراق ئەزالارغا بېرىشتىن ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

بەزىدە بەزى تەملەر دەسلەپتە ساپ ۋە خالىس بولمايدۇ، كېيىن ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ساپ خالىس بولۇپ قالىدۇ، مەسىلەن: غوراپ ئۇزۇم سۇيىگە ئوخشاش. يەنى دەسلەپ سىققاندىكى تەمدە توك تەم بىلەن چۈچۈمەللىك بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. كېيىن ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى ۋە ئۇنىڭدىكى لەيلىمە ۋە چۆكمەلەرنىڭ چۆكۈپ سۈزۈلۈشىگە ئەگىشىپ، ئۇنىڭ چۈچۈمەللىكى ئاجىزلاپ قالىدۇ. بەزى يېمەكلىكلەر دەسلەپتە خالىس بولىدۇ، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇ ئۆزگىرىدۇ، مەسىلەن: ھەسەل يېڭى ۋاقىتىدا تاتلىق، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن كونىرىغانسېرى ئاچچىق ياكى چۈچۈمەل تەمگە ئۆزگىرىپ قالىدۇ، شۇنداقلا ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن قۇۋۇەت جەھەتتە كۈچلىنىدۇ ياكى تەمى ئۆزگىرىپ قالىدۇ، مەسىلەن: ئۇزۇمنىڭ سقىلغان سۇيىگە ئوخشاش. ئۇزۇمنىڭ سقىلغان سۇيى دەسلەپتە خام، توك كېلىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئاچچىق، چۈچۈمەل تەمگە ئۆزگىرىپ قالىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆتكۈرلىشىپ، ئادەمنى سەسكەندۈرىدىغان بىر خىل تەمگە ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر توك، تەمسىزلىكە ئاچچىقلىق قوشۇلۇپ كەلسە، ئۇنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش ۋە تۈتۈش، قورۇش خۇسۇسىيىتى بولىدۇ. بوشىشپ كەتكەن يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. توسالغۇ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھەرقانداق ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ، ئەگەر بىمار ئاجىزلىق بولمىسا، ئاچچىق ۋە چۈچۈمەل تەملىك يېمەكلىكلەر تالغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. يۇقىرىقى شەرتلەر ھازىرلانسا، يەنى بىمار ئاجىز بولمىسا، ئاچچىق ۋە چۈچۈمەل تەملىك يېمەكلىكلەر ئاشقازان ۋە جىگەر قاتارلىق ئەزالارغىمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

مۇتلەق ئاچچىق ياكى قاۋسق يېمەكلىكلەر ئىچكى ئەزالارغا زىيانلىقتۇر. ئەگەر ئۇلارغا

تىلنى قورۇيدىغان چۈچۈمەل تەم قوشۇلسا پايدىلىق. چۈنكى ئاچچىقلىقى ئازقىلىق توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولىدۇ، چۈچۈمەل تەمى ئازقىلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. بەزىدە چۈچۈمەل تەمگە بىرئاز ئاچچىقلىق قوشۇلۇپ كېلىدۇ، بەزىدە ئاچچىقلىق چۈچۈمەل تەمدە ئانچە ئېنىق بىلىنمەسلىكى مۇمكىن. بۇ خىل تەم سەپرا ۋە بەدەندىكى سۇ تەركىبىنى (ئارتۇق بەلغەم خىلتىنى) سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما بۇنىڭدا شىلىمشىق بەلغەم خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش قۇۋۋىتى بولمايدۇ، بولۇپمۇ تىلنى قورۇيدىغان چۈچۈمەل تەم ئاچچىقلىقتىن كۆچلۈكرەك بولسا، خۇددى ئەفسەنتىنگە ئوخشاش.

ھەرقانداق تاتلىق تەمگە بىرئاز چۈچۈمەللىك قوشۇلۇپ كەلسە، ئىچكى ئەزاغا ناھايىتى يېقىشلىق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تەمى كۆچلۈك بولىدۇ. يۇتقۇنچاق ۋە قىزىلئۆڭگەچتىكى يىرىكلىكنى يوقىتىدۇ. چۈنكى بۇ مۆتىدىللىككە ئوخشاپ كېتىدۇ.

ھەرقانداق قۇرۇتقۇچى دورا تەمسىز، تىلنى قورۇيدىغان ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، مايلىق تەم ياكى تەمسىز ياكى تاتلىق تەم قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، غىدىقلىنىشنى توختاتقۇچى مادىلار گۆش ئۇندۇرىدۇ. ئەگەر چۈچۈمەللىك، قاۋسىقلىق ياكى ئاچچىقلىق بولسا، بۇ ئوت ۋە تۇپراق تەركىبىدىن بىرىككەن بولغان بولۇپ، يىرىڭ ئاقىدىغان يامان سۈپەتلىك يارىلارغا شىپا بولىدۇ. يىرىڭلارنى تازىلاپ يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

بەزىدە بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن قۇۋۋەتلەردە ئۇلارنىڭ مادىدىلىرى تەملىرىنىڭ مۇرەككەپلىشىشىگە ئەگىشىپ ئۇلاردىمۇ ئۆزئارا بىرىكىش بولىدۇ، خۇددى بىز يۇقىرىدا قىياس قىلغانغا ئوخشاش.

يۇقىرىدا سۆزلىگەنلىرىمىز تەم ۋە ئۇلارنىڭ قائىدىلىرى ھەققىدىكى سۆزلىرىمىزدۇر. بىزنىڭ بۇ ھەقتە سۆزلەيدىغىنىمىز شۇنىڭ بىلەن ئاخىرلاشتى. بۇ ھەقتە تەپسىلىي توختىلىش ۋە يېتەرلىك سۆزلەش تەبىئەتشۇناسلارغا خاستۇر.

پۇراق ئازقىلىق دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى بەلگىلەش: بەزى پۇراقلار ئىسسىقلىقنى ئىپادىلەيدۇ، بەزىسى سوغۇقلۇقنى ئىپادىلەيدۇ. پۇرىقى ئۆتكۈر، چۈشكۈرتىدىغان دورىلار كۆپىنچە ئىسسىق تەبىئەتلىك بولىدۇ. پۇراقلارنىڭ قۇۋۋەتلىنى كۆچەيتىشكە تەسىر كۆرسىتىدىغىنى بۇخاراتلارنىڭ ئۇچۇچان جەۋھىرىدۇر. بىراق ئاۋۋالقى سۆزىمىز كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

ھەرقانداق ئېچىشتۇرۇش ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ياكى تاتلىقلىققا مايىلراق بولغان پۇراقلارنىڭ ھەممىسى ئىسسىقتۇر. چۈچۈمەل، بۇزۇلغان ۋە شۇنداقلا ھۆل

پۇراقلارنىڭ ھەممىسى سوغۇقتۇر.

خۇش پۇراق نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى ئىسسىقتۇر. بىراق ئارىلاشما ھالەتتە پۇرايدىغان ۋە روھىي نەپسانىينى تىنچلاندۇرىدىغان پۇراقلار، مەسىلەن: كافۇر بىلەن نېلۇپەرنىڭ پۇرىقىغا ئوخشاش. چۈنكى بۇلارنىڭ ماددىلىرى مېڭگە خۇشياقىدىغان سوغۇقلۇق جەۋھەرلىرىدىن خالىي بولالمايدۇ. ھەرقانداق خۇش پۇراق نەرسە ئىسسىق بولىدۇ، شۇنداقلا خۇش پۇراق تائاملارنىڭ ھەممىسى ئىسسىق، شۇڭا باشنى ئاغرىتىدۇ.

رەڭلەر توغرىسىدا: كۆپىنچە ئەھۋاللاردا رەڭلەرنىڭ ھەر خىل بولىدىغانلىقىنى بىلدۇق. رەڭلەرنىڭ ئىپادىلىرى پۇراقلارنىڭ ئىپادىلىرىگە ئوخشىمايدۇ، يەنى رەڭلەرنىڭ ئىپادىلىرى ۋە پۇراقلارنىڭ ئىپادىلىرىگە قاراپ ئىشەنچلىك ھالدا ھۆكۈم قىلغىلى بولمايدۇ. بىراق بىر خىل رەڭ نۇرغۇن خۇسۇسىيەتلەرنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق بولۇشى بىرخىل رەڭگە باشقا رەڭلەر ئارىلاشسا ۋە بۇ خىل رەڭدىن ھەر خىل رەڭلەر شەكىللەنسە، مەسىلەن: بىر خىل رەڭ ئاققا مايىلراق بولسا، ئۇنىڭ بەزىسى سېرىقىقا مايىل قىزىل بولسا، يەنە بەزىسى قارىغا مايىلراق بولسا، ئاققا مايىلراق كەلگەن رەڭ دەسلەپتە تەبىئىتى سوغۇق بولغانلىقى ئۈچۈن سوغۇققا مايىلراق بولىدۇ. ئەسلىي رەڭگى ئاق، ئەمما ھازىر باشقا رەڭلەرگە مايىلراق بولغانلىرىنىڭ سوغۇقلۇقى تۆۋەنرەك بولىدۇ. ئەسلى تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل بولغان باشقا رەڭلەرمۇ يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئاق رەڭگە قاراپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

بەزىدە رەڭلەر ئارقىلىق دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى، تەبىئىتى، مىزاجىنى بەلگىلەش بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن قائىدىلەرنىڭ ئەكسىچە ياكى باشقا شەكىللىرىدە كېلىدۇ. لېكىن مېنىڭ سۆزلىگەنلىرىم كۆپ ساندا ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

بىز ئەمدى تۆۋەندە يەككە دورىلارنىڭ قۇۋۋىتلىرىنىڭ خىزمەتلىرى توغرىسىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز.

تۆتىنچى ماقالە يەككە دورىلارنىڭ قۇۋۋىتلىرىنىڭ تەسىرىنى تونۇش توغرىسىدا

بىز دەيمىزكى، دورىلارنىڭ ئومۇمىي تەسىرى، جۈزئىي (خاس) تەسىرى ۋە جۈزئىي تەسىرىگە ئوخشايدىغان تەسىرىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل تەسىرى بولىدۇ. ئومۇمىي تەسىرى دېگىنىمىز قىزىتىش، سوۋۇتۇش، سۇمۇرۇش، ئىتتىرىش، يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش، يارا پەيدا قىلىش قاتارلىقلار. جۈزئىي تەسىرى دېگىنىمىز، سەرتانىنى داۋالاش، بوۋاسىرنى مەخسۇس

داۋالاش، يەرقانىنى مەخسۇس داۋالاش قاتارلىقلار. جۇزئىي تەسىرىگە ئوخشايدىغان تەسىرى دېگىنىمىز، ئىچ سۇردۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش قاتارلىقلار. ئەگەر قىسمەن تەسىرىنى جۇزئىي تەسىرى دېيىشكە توغرا كەلسە، قىسمەن تەسىرى گەرچە مەخسۇس ئەزالارنى داۋالاشتا جۇزئىي تەسىرىگە ئوخشىمىسىمۇ، ئەمما ئۇ ئومۇمىي تەسىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. چۈنكى بۇ تەسىرى ۋە ئەكس تەسىرى بەدەنگە قارىتا ئومۇمىي بولىدىغان مەقسەتلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ دورىلارنىڭ تەسىرىدىن ئومۇمىي بەدەن تەسىرلىنىدۇ. بىز بۇ يەردە ئومۇمىي تەسىرى ۋە قىسمەن تەسىرى توغرىسىدا سۆزلەيمىز. ئومۇمىي تەسىرى بىرىنچى (دەسلەپكى) تەسىرى ۋە ئىككىنچى (كېيىنكى) تەسىرىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى تەسىرى تۆت خىل بولىدۇ. ئۇلار قىزىتىش، سوۋۇتۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈشتىن ئىبارەت. ئىككىنچى تەسىرىنىڭ بەزىسى بىرىنچى تەسىرىگە ئوخشاش تەسىر كۆرسىتىدۇ. لېكىن بۇنىڭ مەلۇم ئۆلچىمى ۋە قىياسلىرى بولىدۇ ھەم ئارتۇق، كەملىرى بولىدۇ. مەسىلەن: كۆيدۈرۈش، ئوفۇنەتلەندۈرۈش، توڭلىتىش، تېرە ئاستىغا قان تولدۇرۇش قاتارلىقلارغا ئوخشاش. چۈنكى ئۇ ئۆز ئەينى قىزىتىش، سوۋۇتۇش تەسىرلىرىنى كۆرسىتىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ مەلۇم ئۆلچىمى ۋە قىياسى بولىدۇ. ئۇنىڭ يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە باشقا تەسىرلىرى بار بولۇپ، ئۇلار مۇشۇ تەسىرلەردىن ھاسىل بولىدۇ. مەسىلەن: سېزىمسىزلاندۇرۇش، سېزىمنى يوقىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىتتىكلىتىش قاتارلىقلار. قىسمەن تەسىرى بولسا ئىچىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، تەرلىتىش قاتارلىقلار. بىز بۇ دورىلارنىڭ تەسىرى توغرىسىدا سۆزلەشتىن ئاۋۋال ئالدى بىلەن بۇ دورىلارنىڭ مەخسۇس سۈپەتلىرى توغرىسىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز. دورىلارنىڭ ئۆزىدىكى سۈپەتلىرىنىڭ بەزىسى ھەممىزگە تونۇشلۇق بولغان تۆت خىل كەيپىياتتۇر. بەزىسى بولسا پۇراق، رەڭدۇر. بەزىسىدە بولسا يۇقىرىدا سۆزلىگەنلىرىمىزدىن باشقا سۈپەتلەر باردۇر. ئۇلارنىڭ ئاساسلىقلىرى سۇيۇقلۇق، قويۇقلۇق، شىلىمشىقلىق، چۈرۈكلۈك، قاتتىقلىق، ئېقىشچانلىق، لوئابلىق، مايلىق، سۈمۈرۈشچانلىق، يېنىكلىك، ئېغىرلىق قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئۇچۇچان دورىلار

بۇ دورىلارنىڭ خۇسۇسىيتى شۇكى، بەدىنىمىزدىكى تەبئىي قۇۋۋەتتىن تەسىرلەنگەندىن كېيىن ئەڭ كىچىك بۆلەكلەرگە پارچىلىنىدۇ، مەسىلەن: زەپەر، دارچىن قاتارلىقلار. بۇ خىلدىكى دورىلار بارلىق تەسىرلەر ئىچىدە ئەڭ پايدىلىق دورىلاردۇر، ھەتتا ئۇنىڭ قۇرۇتۇش

خۇسۇسىيىتى گەرچە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى بولمىسىمۇ، ئەڭ كۈچلۈك غىدىقلىغۇچى دورىلارنىڭ دەرىجىسىگە يېتىدۇ. قويۇق دورا دېگىنىمىز بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن سۇيۇق دورىنىڭ ئەكسىچە بولغان دورىلاردۇر، مەسىلەن: قاپاق ۋە گەجگە ئوخشاش. شىلىمشىق دورا دېگىنىمىز ئۇنىڭ تەسىرى ۋە قۇۋۋىتى بەدەن تەبىئي هارارىتىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا سوزۇلۇپ، ئېسىلىپ تۇرىدىغان، ئۇزۇلمەيدىغان، تارتىپ سوزسا سوزۇلىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ شۇنداق دورىكى، بۇنىڭ ئىككى تەرىپىنى تارتقاندا يىراقتا سوزۇلىدۇ. بۇلار ئوتتۇرىسىنى ئۇزۇۋەتمەي سوزۇش مۇمكىن بولغان دورىلاردۇر، مەسىلەن: ھەسەلگە ئوخشاش. چۈرۈك دورىلار دېگىنىمىز، يەڭگىل بېسىمدىلا ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە قاتتىقلىقى سەۋەبىدىن ناھايىتى ئۇششاق پارچىلارغا پارچىلىنىپ كېتىدىغان دورىلاردۇر، مەسىلەن: ياخشى سەبرىگە ئوخشاش. مۇزسمان (كىرىستال) دورا دېگىنىمىز شۇنداق بىر دورىكى، بۇ دورىنىڭ ھەرقايسى بۆلەكلىرىنى ھەرخىل ئۆزگەرتىش ئارقىلىق كېڭەيتىشكە ۋە باشقا ئۆزى خالىغان شەكىلگە كىرگۈزۈشكە بولىدۇ، لېكىن ئەملىيەتتە ئۆزىنىڭ شەكلىدە مۇستەھكەم تۇرىدۇ، شەكلى سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر كۆرسىتىشى ئارقىلىق قېتىپ قالىدۇ، مەسىلەن: موم ۋە شامغا ئوخشاش. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، مۇزسمان دورا دېگىنىمىز، خۇسۇسىيەت جەھەتتە ئېقىشچانلىققا ئىگە، بىراق تەبىئي ھالەتتە ئۆزى ئاقمايدىغان، ئەمما ئۇنىڭغا ئاقىدىغان بىرمەر سەۋەبنى قوشقاندا ئاقىدىغان دورىدۇر. سۇيۇق دورا دېگىنىمىز شۇنداق بىر دورىكى، ئۇ ئۆزىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە شەكلىدە مۇستەھكەم تۇرمايدۇ. ئەگەر ئۇنى بىرمەر قاتتىق گەۋدىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ قويسا مۇستەھكەم تۇرمايدۇ، بەلكى ئۇنىڭ ئۈستۈنكى قىسمى ئاستى تەرەپكە، يەنى ئېقىشى مۇمكىن بولغان تەرەپلەرگە سىرغىپ چۈشىدۇ، مەسىلەن: سۇيۇق ماددىلارغا ئوخشاش. لوئابلىق دورىلار دېگىنىمىز، ئەگەر سۇغا چىلسا، يەنى سۇيۇق جىسىملارغا چىلسا، ئۇنىڭدىن ھەرخىل بۆلەكلەر ئاجرىلىپ چىقىپ، مەزكۇر سۇغا ئارىلىشىدۇ ۋە سۇ بىلەن مەزكۇر دورىنىڭ بىرلەشمىسىدىن يېپىشقاقلىق ھاسىل بولىدۇ. مەسىلەن: ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئۇرۇق دورىلارنىڭ لوئابلىرى چىقىرىش ئەزالىرىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئارقىلىق سۈرىدۇ. بىراق قورۇقتىسە ئۇنىڭ ئىتتىكلىكى يوقىلىدۇ ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. مايلىق بولغىنى، يەنى مايلىق دورا دېگىنىمىز، ئۆزىنىڭ جەۋھىرىدە ماي تەركىبى بولغان دورىلاردۇر، مەسىلەن: دانىلىق دورىلارغا ئوخشاش. سۈمۈرگۈچى يەنى ھۆللۈكنى سۈمۈرگۈچى دورا دېگىنىمىز، تەبىئي تۇپراق تەركىبىگە ئىگە بولغان قۇرۇق دورا بولۇپ، ئەگەر ھۆللۈك ۋە سۇ بىلەن ئۇچراشسا ھۆللۈكلەرگە ئارىلىشىدۇ ۋە سۇيۇقلۇق مەزكۇر دورا بىلەن بىرىكىدۇ، ھەتتاكى ئۇ سۇيۇقلۇق كۆرۈنمەيدۇ، مەسىلەن: ئۆچۈرۈلمىگەن ھاكقا ئوخشاش. يېنىك ۋە ئېغىر دورىلارنى

سۆزلىمىسەكمۇ بۇ ھەممىگە تونۇشلۇقتۇر.

دورىلارنىڭ تەسىرى ھەققىدە بىز كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن يۇقىرىقى شەرتلەر ئاساسىدا بىر نەچچىسىنى سۆزلەپ ئۆتىمىز، ئۇنىڭدىن كېيىن قائىدە بويىچە دورىلارنىڭ رەسمى قائىدىلىرى ۋە ناملىرىنى سۆزلەپ ئۆتىمىز. دورىلار قىزىتقۇچى، يۇمشاتقۇچى، تارقاتقۇچى، ئۆتكۈرلەشتۈرگۈچى، يىرىكلەشتۈرگۈچى، ئاچقۇچى، بوشاتقۇچى، پىشۇرغۇچى، تارقاتقۇچى، پارچىلغۇچى، ھەزىم قىلغۇچى، يەللەرنى ھەيدىگۈچى، قىزارتقۇچى، قىچىشتۇرغۇچى، يارا پەيدا قىلغۇچى، يېگۈچى، كۆيدۈرگۈچى، غىدىقلىغۇچى، تاش پارچىلغۇچى، ئوفۇنەت پەيدا قىلغۇچى، داغلىغۇچى قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلىنىدۇ. يەنە بەزىلىرى سوۋۇتقۇچى، كۈچلەندۈرگۈچى، قايتۇرغۇچى، قويۇلدۇرغۇچى، ئاغرىتقۇچى، سېزىمسىزلاندۇرغۇچى قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلىنىدۇ. يەنە بەزى دورىلارنىڭ ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، قورساقنى كۆپتۈرگۈچى، يۇيغۇچى، يارىلاردىكى كىرلارنى تازلىغۇچى، سىلىقلاشتۇرغۇچى، تېيىلغاقلاشتۇرغۇچى قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلىنىدۇ. يەنە بىر تۈردىكى قۇرۇتقۇچى، سىققۇچى، تۇتقۇچى، توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى، چاپلاشتۇرغۇچى، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى، ئېغىزلىق يارا پەيدا قىلغۇچى، گۆش ئۆستۈرگۈچى قاتارلىق دورىلار بولىدۇ. دورىلارنىڭ يەنە بىر تىپى بولۇپ، ئۇلار خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ ئېتىبارى بىلەن ئۆلتۈرگۈچى، زەھەرلىگۈچى، زەھەر قايتۇرغۇچى، شۇنداقلا سۈرگۈچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، تەرلەتكۈچى قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. بىز يۇقىردا سۆزلىگەن دورىلارنىڭ ھەربىرىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى قائىدە بويىچە تەرتىپلەپ ۋە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

يۇمشاتقۇچى دورا (مۇلەتتىپ)

خۇسۇسىيىتى خىلتىلارنىڭ قىيامىنى ئۆزىنىڭ مۆتىدىل ھارارىتى ئارقىلىق سۈيۇلدۇرىدۇ، مەسىلەن: زۇپا، يالپۇز، بابۇنە قاتارلىقلار.

تارقاتقۇچى دورىلار

خۇسۇسىيىتى خىلتىلارنى ئۆزىنىڭ بۇخاراتلىرى ئارقىلىق ئۇلارنى بىرىككەن بۆلەكلىرىدىن ئاجرىتىدۇ، ھەتتاكى ئۆزىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئۆز خىزمىتىنى داۋاملاشتۇرۇش جەريانىدا ئۆزىنىڭ كۆچلۈك ھارارىتى بىلەن يوقىلىشقا تېگىشلىك بولغان ماددىلارنى يوقىتىدۇ، مەسىلەن: قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش.

پارقىراتقۇچى دورىلار

خۇسۇسىيىتى شىلىمشىق ۋە ئۇيۇپ قالغان رۇتۇبەتلەرنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى تىترىتىپ ئەزالارنىڭ يۇزىدىن يىراقلاشتۇرىدۇ، مەسىلەن: مائۇلھەسەلگە ئوخشاش. پارقىراتقۇچى دورىلارنىڭ ھەممىسى ئۆزىنىڭ پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ. گەرچە ئۇنىڭدا سۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولمىسىمۇ بىرئاز سۈرىدۇ، ماددىلارنى يۇمشىتىپ پارقىرىتىدۇ. ھەرقانداق ئاچچىق دورىنىڭ پارقىرىتىش رولى بار.

يىرىكلەشتۈرگۈچى دورىلار (مۇخەششىن)

يىرىكلىك پەيدا قىلغۇچى دورىلار دېگىنىمىز، ئەزالارنىڭ يۇزىنى ئېگىز - پەسلىكتە تەكشىسز قىلىپ قويىدۇ. بۇنداق قىلىشى دورىنىڭ جەۋھىرىنىڭ قويۇق بولۇشى بىلەن بىرگە تەمى چۈچۈمەل ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغانلىقتىن ياكى تەمى ناھايىتى قىرتاق بولۇش بىلەن بىرگە جەۋھىرى نازۇك بولغانلىقتىن، ئەزالارنىڭ يۇزىدە يىرىكلىك پەيدا قىلىپ، تەكشىلىكنى يوقىتىدۇ ياكى مەزكۇر دورىلار ئەزالارنىڭ يۇزىدە تۇسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش بىلەن ئەزالارنىڭ ئەسلىدىكى سىلىق يۇزىدە يىرىكلىك، قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ ياكى ئەزانىڭ قىيامى كۈچلۈك بولسا، ئۇنىڭ يۇزى يىرىك، تۈزۈلۈش شەكلى ھەر خىل ۋە ئەزانىڭ ئۇستىدىكى سۇيۇقلۇقلار شىلىمشىق بولۇپ، ئەزانىڭ يۇزىدە ئاجايىپ بىر خىل سېزىم پەيدا قىلىدۇ ۋە ئەسلىدىكى يىرىكلىك ئەزانىڭ يۇزىگە چىقىپ تۇرىدۇ. ئۇنداق دورىلارنىڭ مىسالى ئىكىلىلمىلىك قاتارلىقلارغا ئوخشاشتۇر. بۇ دورىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ كۆپىنچىسى يىرىكلەشتۈرۈشتۇر. قۇرغاقلاشتۇرغۇچى ۋە يىرىكلەشتۈرگۈچى دورىلار ئاساسلىق سۆڭەك كۆمۈرچەكلىرىدە، ئاز مىقداردا تېرىدە بۇ خىل ھالەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۇسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار

خۇسۇسىيىتى بۇ خىل دورىلار بەدەن بوشلۇقلىرى ۋە كانال ئەزالارنىڭ ئىچىگە توپلانغان ماددىلارنى سىرتقى تەرەپكە ئىتتىرىپ، بۇ ئەزالارنى بوش ھالەتتە قالدۇرىدۇ. بۇ پارقىراتقۇچى ۋە تۇسالغۇلارنى ئاچقۇچى يەنە بىر خىل دورىلاردىن كۈچلۈكرەكتۇر، مەسىلەن:

پەتەرئاسالىيۇنغا ئوخشاش. بۇ دورىلار ئاساسلىقى يۇمشىتىش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ياكى يۇمشىتىش ۋە پارچىلاش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ھەرقانداق قاتۇسق ماددىلار توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ھەرقانداق ئاچچىق ماددىلار يۇمشىتىش ئارقىلىق توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ھەرقانداق سۇيۇق، ئېقىشچان ماددىلار توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئىسسىق ياكى مۆتىدىل تەبىئەتلىك دورىلار بولسا توسالغۇلارنى ئېچىشقا ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەرقانداق سۇيۇق، ئۇچۇچان، چۈچۈمەل ماددىلارمۇ توسالغۇلارنى ئاچالايدۇ.

بوشاشتۇرغۇچى دورىلار

خۇسۇسىيىتى قىيامى قويۇق بولغان ئەزالارنىڭ قىيامنى بوشاشتۇرىدۇ، ئۆزىنىڭ ھارارىتى ۋە ھۆللۈكى ئارقىلىق تەر تۈشۈكچىلىرىنى ئاچىدۇ ۋە كېڭەيتىدۇ. تەر تۈشۈكچىلىرى ئارقىلىق بەدەندە توختاپ قالغان ئارتۇق ماددىلارنى ئىتتىرىپ چىقىرىدۇ ۋە سۈرىدۇ، مەسىلەن: سېرىقچىچەك زىماتلىرى ۋە زىغىر ئۇرۇقى زىماتلىرىغا ئوخشاش.

پىشۇرغۇچى دورىلار

خۇسۇسىيىتى خىلتىلارنى پىشۇرىدۇ، چۈنكى بۇ نورمال دەرىجىدە قىزىتىدۇ. بۇنىڭ خىلتىلارنى پىشقانغا قەدەر تۇتۇپ تۇرۇش، پىششىتىن ئىلگىرى تارقىتىۋەتمەسلىك خۇسۇسىيىتى باردۇر. بۇ دورىلارنىڭ ھۆللۈكتىن قۇرۇشى تەبىئىي تەسىردىن تېز ھالەتتە كۆيۈش دېيىلىدۇ.

ھەزىم قىلدۇرغۇچى دورىلار

خۇسۇسىيىتى ئوزۇقلۇقلارنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ.

يەل ھەيدىگۈچى دورىلار

خۇسۇسىيىتى يەللەرنىڭ قىيامىنى سۇيۇق ھاۋا تەركىبىنىڭ ھارارىتى ئارقىلىق سۇيۇق ھاۋا تەركىبىگە ئۆزگەرتىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بۇ يەللەر ئۆزگىرىدۇ. يەل توشۇپ قالغان ۋە قاپسىلىپ قالغان ئەزادىن چىقىپ كېتىدۇ، مەسىلەن: سۇزاپ ئۇرۇقىغا ئوخشاش.

پارچىلىغۇچى دورىلار

خۇسۇسىيىتى بۇنداق دورىلار ئۇچۇچانلىقى ئارقىلىق ئەزا بىلەن ئۇنىڭغا چاپلىشىۋالغان خىلىت ئارىسىغا سىڭىپ كىرىپ، ئۇنى ئەزادىن ئاجرىتىدۇ، شۇ سەۋەبتىن ماددا ئوخشىمىغان يۈزلەرگە ئىگە پارچىلارغا ئايلىنىدۇ، شۇ ئارقىلىق ئۇنىڭ چاپلاشقان ئورۇندىن ئاجرىشى ئاسان بولىدۇ، مەسىلەن: قىچا، سىركەنجىۋىل قاتارلىقلارغا ئوخشاش. پارچىلىغۇچى دورىلار خىلىتلارنىڭ چاپلاشقاقلىقىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئارقىلىق پارچىلايدۇ، خۇددى تارقاتقۇچى دورىلار قويۇقلۇقنى يوقىتىش ئارقىلىق تارقاتقانغا ئوخشاش ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلار ماددىلارنىڭ قويۇقلۇقنى يوقىتىش ئارقىلىق يۇمشاتقىنىغا ئوخشاش ۋە ئۇنىڭدىن باشقا مۇشۇنىڭغا ئوخشاش مسالىلاردا كۆرسىتىلگىنىدەك پارچىلىغۇچى دورىلارنىڭ پارچىلاش شەرتى خىلىتلارنى قىيامىدا ھېچقانداق ئۆزگىرىش پەيدا قىلماسىتىن، بەلكى ئۇلارنىڭ يېپىشىش ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلغىنىدەك. بۇ خىل دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى بەزى ۋاقىتتا خىلىتلارنى نۇرغۇن ئۇششاق تەركىبلەرگە ئايرىۋېتىدۇ، تەركىبلەرنىڭ ھەربىرىنىڭ ئۇچرىشىش خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكلەرنى ئۆزىنىڭ لەتىپلىك ۋە ھارارىتى ئارقىلىق ھەربىرىنى تەڭدۇرۇپ ئۇچراشماقچى بولغان ئەزاغا يەتكۈزىدۇ، مەسىلەن: قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش.

سۈمۈرگۈچى دورىلار

بەدەننىڭ ئەڭ چوڭقۇر قاتلىمىدىكى ھۆللۈكلەرنىمۇ سۈمۈرىدۇ. بۇ خىل سۈمۈرۈش ناھايىتى پايدىلىقتۇر، مەسىلەن: ئىرقۇننىسا، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر. بۇنداق دورىلارنى بەدەننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن سرتىدىن زىمات قىلسا ناھايىتى ياخشىدۇر. شۇنداقلا بۇ خىل دورىلار تىكەن، ياغاچ پارچىلىرى ۋە مىخ قاتارلىقلارنى كىرىپ كەتكەن ئورنىدىن تارتىپ چىقىرالايدۇ.

غىدىقلىغۇچى ياكى قىچىشتۇرغۇچى دورىلار

بۇ دورىلار ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئىسسىقلىقى، شۇنداقلا ئۆتۈشچانلىقىنىڭ كۈچلۈكلۈكى ئارقىلىق ئەزالارغا ئۆتۈشۈپ ئەزالاردا ئېچىشىش ۋە قىچىشىش پەيدا قىلىدۇ،

شۇنداقلا ئەزالاردىكى تەر تۆشۈكچىلىرىگە سىڭىپ غىدىقلىنىش پەيدا قىلىدۇ، مەسىلەن: قىچا، سىركە قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

قىزارتقۇچى دورىلار

بۇ دورىلار ئەزالارنى كۈچلۈك دەرىجىدە قىزىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا قان پەيدا قىلىدۇ ۋە قانىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈمۈرتىدۇ ھەتتا يەرلىك ئورۇننىڭ يۇزىدە قاننىڭ تەسىرى كۆرۈلۈپ، يەرلىك ئورۇندا قىزىللىق پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: قىچا، ئەنجۈر، پىننە، قەردەمانە قاتارلىقلار. قىزارتقۇچى دورىلار تەسىر جەھەتتە داغلىغۇچى دورىلارغا ماسلىشالايدۇ.

قىچىشتۇرغۇچى دورىلار

بۇ دورىلارنىڭ سۈمۈرۈش ۋە قىزىتىش رولى بار بولۇپ، ئۆزىنىڭ قۇۋۋىتى ئارقىلىق تەر تۆشۈكچىلىرىگە كىرىپ يەرلىك ئورۇنغا خىلتىلارنى توپلاپ، يەرلىك ئورۇندا غىدىقلىنىش ۋە قىچىشىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ غىدىقلىنىش، قىچىشىش يارا پەيدا بولۇش دەرىجىسىگە يەتمەيدۇ. بەزىدە بۇ قىچىشتۇرۇشقا گەۋدىسى قاتتىق بولغان تىكەنلەرمۇ يارىدىم بېرىدۇ، مەسىلەن: خوخا تىكىنىگە ئوخشاش.

يارا پەيدا قىلغۇچى دورىلار

بۇ دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، يەرلىك ئورۇندىكى سىلىقلاشتۇرغۇچى ھۆججەيرىلەرنى ۋە تېرە بىلەن يەرلىك ئورۇننىڭ ئارىلىقىدىكى تەبىئىي ھۆججەيرىلەرنى بۇزۇپ ياكى يوقىتىپ، يامان سۈپەتلىك ماددىلارنى تېرە تەرەپكە ئىتتىرىپ يارا پەيدا قىلىدۇ، مەسىلەن: بالادۇرغا ئوخشاش.

كۆيدۈرگۈچى دورىلار

بۇ خىلدىكى دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، خىلتىلارنىڭ ئۆچۈچان تەركىبىنى تارقىتىۋېتىپ، ئۇنىڭ كۆيگەن قىسمىنى قالدۇرۇپ قويىدۇ، مەسىلەن: پەرىيۇنغا ئوخشاش.

يېگۈچى دورىلار

بۇ خىل دورىلارنىڭ خۇسۇسىيتى شۇكى گۆشلەرنى يېيىش ۋە يارا شەكىللەندۈرۈپ پارچىلاپ چىقىرىۋېتىش ھالىتىنى شەكىللەندۈرۈپ، گۆشنىڭ جەۋھىرىنى پارچىلاپ چىقىرىۋېتىدۇ. مەسىلەن: زەنگار.

پارچىلىغۇچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار ئەگەر قاتتىق ھاسىلاتلارغا ئۇچرىسا، خىلتىلارنىڭ بۆلەكلىرىنى كىچىكلىتىدۇ ۋە ئۇۋېتىدۇ، مەسىلەن: تاش پارچىلىغۇچى دورىلار ۋە ھەجرۇلىيەھۇدقا ئوخشاش.

ئوفۇنەتلەندۈرگۈچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار ئەزانىڭ مىزاجى ياكى ئەزاغا ئۆزگىرىشكە تېگىشلىك بولغان خىلتىنىڭ جەۋھىرىنى، شۇنداقلا شۇ ئەزادىكى ھۆللۈكلەرنىڭ مىزاجىنى تارقىتىش ئارقىلىق ئۆزگەرتىپ بۇزۇلۇش پەيدا قىلىدۇ. ئەمما بۇزۇلۇش كۆيۈش ۋە يېيىلىش دەرىجىسىگە يەتمەيدۇ ۋە بۇ ئەزانىڭ ھۆللۈكلىرىنى تارقىتىدۇ. شۇنىڭدەك بۇ ئەزادا تارقىتۇېتىلىپ بۇزۇلغان ھۆللۈكلەر قالىدۇ. بۇ ھۆللۈككە بەدەن تەبىئىي ھارارىتى يېتىنلىشالمايدۇ، شۇنىڭ بىلەن چىرىش پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: زەرنىخ، ساپسىياھ قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

داغلىغۇچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار گۆشلەرنى يەيدۇ، تېرىنى قۇرۇتۇپ كۆيدۈرىدۇ ۋە قاتۇرىدۇ ھەم خۇددى كۆمۈردەك قىلىپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن داغلىغان تېرىدە ئېتىشچان سۇيۇق خىلتىلار كانالچىلاردا توسالغۇ پەيدا قىلىش بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇندا قاقاچ پەيدا قىلىدۇ، بۇ خىل ئۇسۇل شىريان تومۇر قاتارلىقلاردىكى قاننى توختىتىش تەدبىرلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: زاك، قەلقەتار قاتارلىق دورىلارغا ئوخشاش.

تېرىنى سويغۇچى دورىلار

بۇ دورىلارنىڭ پارقىرىتىش، يەنى يەرلىك ئورۇندا توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن بۇزۇلغان تېرىلەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە چىرىگەن، بۇزۇلغان تېرىلەر قەۋىتىنى سويۇپ چۈشۈرىدۇ، مەسىلەن: قۇستە، رەۋەن قاتارلىقلار. بۇلارنىڭ ھەربىرى قارا داغ، داغ، سەپكۈن قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار

سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلار ئۆزىنىڭ تەبىئىتىدە سوغۇقلۇق كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن ئەزالارغا سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ، مەسىلەن: سەندەل، كاھۇ، نېلۇپەر ۋە خۇش پۇراق مېۋىلەر، ئەينۇلا، ئەپيۇن، كاسنە قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار

بۇ دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، ئەزالارنىڭ قىيامى ۋە مىزاجىنى تەڭشەپ، يەرلىك ئورۇنغا ئارتۇق خىلتىلار ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ تۆكۈلۈشىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈشى مەخسۇس بۇزۇق خىلتىلارنىڭ شۇ ئەزالارغا چۈشۈشىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق بولىدۇ، مەسىلەن: گىل مەختۇم، تەرياق قاتارلىقلار ياكى شۇ ئەزانىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ئارقىلىق شۇ ئەزادىكى سۇۋۇتۇشقا تېگىشلىك بولغانلىرىنى سۇۋۇتۇش، قىزىتىشقا تېگىشلىك بولغانلىرىنى قىزىتىش ئارقىلىق ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، بۇ خىل خۇسۇسىيەت قىزىلگۈل يېغىدا مەۋجۇتتۇر.

قايتۇرغۇچى دورىلار

قايتۇرغۇچى دورىلار سۈمۈرگۈچى دورىلارنىڭ ئەكسى بولۇپ، بۇ دورىلار ئۆزى سوغۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئەزالارنى قېتىشتۇرىدۇ ۋە ئەزالارنىڭ تەر تۆشۈكچىلىرىنى تارايتىدۇ، شۇنداقلا شۇ ئەزالارغا كەلگەن ھارارەتنى سۇندۇرىدۇ، ئېقىپ كەلگەن سۇيۇقلۇقلارنى قايتۇرىدۇ، باشقا ئەزالارغا ئېقىشتىن چەكلەيدۇ ۋە ئەزالارنى كەلگەن سۇيۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلىشتىن چەكلەيدۇ، مەسىلەن: ئىششىقلاردا ئىتئۈزۈمى ئىشلەتكەنگە ئوخشاش.

قويۇلدۇرغۇچى دورىلار

بۇ دورىلار ئۇچۇچانلاشتۇرغۇچى دورىلارنىڭ ئەكسى بولۇپ، بۇ دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكلەرنىڭ قىيامنى قويۇلدۇرۇش، يېپىشتۇرۇش، قاتۇرۇش ياكى سۇيۇق ماددىلارغا ئۆزى بىۋاستە ئارىلىشىش ئارقىلىق قاتۇرۇشتىن ئىبارەتتۇر.

ھەزىمگە ۋە پىشىشقا قارشى تۇرغۇچى دورىلار

بۇ خىل دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، بۇ دورىلار تەبىئىتى سوغۇق بولغانلىقى ئۈچۈن بەدەن تەبىئىي ھارارىتى ۋە ئوزۇقلۇقلار، خىلىتلاردىكى بەدەنگە يات بولغان ھارارەتلەرنى ئۆچۈرۈپ، ھەزىم بولمىغان ۋە پىشمىغان ھالەتتە قالدۇرىدۇ.

سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلار

ئۇ ئەزانى ھېس - ھەرىكەت پەيدا قىلىدىغان روھنى ئۆزگەرتىپ قويۇقلاشتۇرغۇدەك دەرىجىدە سوۋۇتىدىغان دورىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئەزاغا روھىي نەپسانىيىتىگە يېتىپ كېلىشنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئەزا بىلەن روھىي نەپسانىيىتىگە ئوتتۇرىسىنى توسۇپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەزالار قۇۋۋىتى نەپسانىي ۋە روھىي نەپسانىيىتىگە تەسىرىنى قوبۇل قىلالمايدۇ، مەسىلەن: ئەپيۇن ۋە نەشىگە ئوخشاش ياكى بەزرۇلبەنجى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

قورساقنى كۆپتۈرگۈچى دورىلار

بۇ شۇنداق دورىلاركى، ئۇلارنىڭ جەۋھىرىدە بەدەنگە يات بولغان قويۇق ھۆللۈكلەر بار. ئەگەر ئۇلارغا بەدەن تەبىئىي ھارارىتى تەسىر كۆرسەتسىمۇ ئۇلار تېز تارقالمايدۇ، بەلكى يەلگە ئايلىنىدۇ، مەسىلەن: لوۋىياغا ئوخشاش. يەل پەيدا قىلغۇچى ھەرقانداق دورىلارنىڭ ھەممىسى باشنى ئاغرىتىدۇ، كۆزگە زىيانلىق. لېكىن دورا ۋە يېمەكلىكلەر ئىچىدە ئۇنىڭ ھۆللۈكى يەلگە ئۆزگىرىدىغان ۋە ئۇنىڭ يېلى ئاشقازاندا تۇرىدىغان ۋە بۇ يەل ئاشقازان، ئۇچەيلەرگە يۆتكەلگەن ۋاقىتتا تارقىلىدىغان دورىلارمۇ بار. بەزى دورىلار يېمەكلىكلەردە ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى پەيدا قىلىدۇ - دە، بۇ ھۆللۈكلەر ئاشقازاندا بەزى دورا ۋە يېمەكلىكلەر بىلەن بىرىكىپ، بىرىنچى

ھەزمىدە يەلگە ئۆزگەرمىگەنلىكى تۇپەيلىدىن يېمەكلىكلەرنىڭ ھۆللۈكى بىرىنچى ھەزمىدە يەلگە ئۆزگەرمەيدۇ، ئاندىن كېيىن ئاشقازاندىن ئۇچەي تەرەپكە ماڭغان ۋاقىتتا ئۇنىڭ يېلى ئەزالارغا تارقىلىدۇ. دورا ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ ئارتۇق ھۆللۈكى بار بولۇپ، ئۇلار ئاشقازاندا ھېچقانداق تەسىر قوبۇل قىلمايدۇ. قان تومۇرلارغا بارغان ۋاقىتتا يەلگە ئۆزگىرىپ، بەلكى ئۇنىڭ بەزىسى قان تومۇرلاردا قېپقالىدۇ. يەنە بەزىسى ئاشقازانغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، لېكىن ئومۇمەن ھەممىسى ئاشقازاندا تارقىلىپ كەتمەيدۇ، بەلكى قان تومۇرلارغىچە ئۆتىدۇ، ئۇنىڭ يەللىرى قان تومۇرلاردا قالىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ھەرقانداق ئادەمگە نىسبەتەن يات ئارتۇق ھۆللۈكى بولغان ماددىلاردا قورساق كۆپتۇرىدىغان يەللەر بولىدۇ، مەسىلەن: زەنجىۋىل، زاغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ھەرقانداق يېلى بولغان دورىلار قان تومۇرلاردا سقىلىش پەيدا قىلىدۇ.

يۇغۇچى دورىلار

بۇ دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، بۇ دورىلار تەسىر قىلغۇچى قۇۋۋەتنىڭ تەسىرى بىلەن ئەمەس، بەلكى تەسىرلەنگۈچى قۇۋۋەتنىڭ تەسىرى بىلەن توسالغۇلارنى ئېچىپ، راۋانلاشتۇرىدۇ، بۇنىڭغا ھەرىكەت يارەم بېرىدۇ. تەسىرلەنگۈچى قۇۋۋەت دېگىنىمىزدە ھۆللۈك كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ھەرىكەت دېيىشتە ئېقىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ، چۈنكى ئۇچۇچان سۇيۇقلۇق تومۇر ئېغىزلىرىدا ئاقسا، ھۆللۈكى بىلەن ئارتۇق ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، ئېقىشى بىلەن ئۇنى يوقىتىدۇ، مەسىلەن: ئارپا سۇيى، ساپ سۇ قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

يارىلاردا يىرىڭ پەيدا قىلغۇچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار ھۆل دورىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، يارىلاردىكى ھۆللۈكلەرگە ئارىلىشىپ، يارىلاردىكى ھۆللۈكلەرنى كۆپەيتىدۇ ۋە يارىلارنىڭ قۇرۇشى، ئېغىز ئېلىشىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

سىرغىتقۇچى دورىلار

بۇ خىل دورىلار ئۆزى ئۇچراشقان جىسىملارنىڭ سىرتقى يۈزىدىكى ئۆتۈش يوللىرىنى ھۆللەپ، ئۇنىڭدا توختاپ قالغان ماددىلارنى پارچىلاپ، ئۇنىڭ تەركىبلىرىنى ئېقىشقا، يۇمشاشقا

ۋە سىرتقا چىقىپ كېتىشكە تەييارلايدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەرلىك ئورۇندىكى ماددىلارنى ئۆزىنىڭ تەبىئىي ئېغىرلىقى بىلەن ھەرىكەتلەندۈرىدۇ ياكى ئىتتىرىش كۈچى بىلەن ھەرىكەتلەندۈرىدۇ، مەسىلەن: ئەينۈلانىڭ ئىچنى سۈرۈشىگە ئوخشاش.

سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار

يەرلىك ئورۇننى سىلىقلاشتۇرغاندىن كېيىن ھەيدەش، سۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ. سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار ئەزالارنىڭ يىرىك يۈزىگە تارقىلىپ كېڭىيىپ، ئەزالارنىڭ يۈزىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ ۋە قۇرغاقلىقلارنى ئورنۇالدۇ ياكى شۇ ئەزالار تەرەپكە ھۆللۈكلەرنى ئېقىتىپ سىلىقلاشتۇرىدۇ.

قۇرۇتقۇچى دورىلار

بۇ دورىلار ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش ۋە سۈيۇلدۇرۇش ئارقىلىق يوقىتىپ، ئەزالاردا قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ.

تۇتقۇچى دورىلار

بۇ دورىلار ئەزالاردا كۈچلۈك ھەرىكەت پەيدا قىلىپ، بوشاشقان ئەزا ۋە ئەزا قەۋەتلىرىنى يىغىپ، قورۇپ، كانالچىلاردا توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

سىققۇچى دورىلار

بۇ دورىلار ئۆزىنىڭ قورۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن بارلىق تەركىبلەرنى بىر يەرگە يىغىپ، سىقىلدۇرۇپ، ھۆللۈكلەرنى يەرلىك ئورۇندىن ئاجرىتىۋېتىدۇ.

توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى دورىلار

بۇ دورىلار قۇرۇق تەبىئەتلىك بولۇپ، ئۆزىنىڭ قويۇقلۇقى ۋە قۇرۇقلۇقى ئارقىلىق ياكى ئۆزىنىڭ ئىتتىكلىتىشى ئارقىلىق كانالچىلاردا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

سىلىقلىقنى يوقاتقۇچى دورىلار

بۇ دورىلارنىڭ تەبئىتى قۇرۇق ۋە بىرئاز شىلىمشىق ھۆللۈكى بولغانلىقى ئۈچۈن، بۇ شىلىمشىق ھۆللۈكى ئارقىلىق قان تومۇر ئېغىزلىرىغا يېپىشىپ، بۇ يەردە توسۇلۇش پەيدا قىلىپ ماددىلارنىڭ ئېقىشىنى توختىتىدۇ. ھەرقانداق شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بولسا، ئۇنىڭغا ئوت تەسىر قىلغاندا قاتتىق ھالەتكە ئۆزگىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇنىڭ سىلىقلىقى يوقىلىدۇ.

يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلار

بۇ دورىلار قۇرۇتىدۇ ۋە جاراھەتلەرنىڭ يۈزىدىكى ھۆللۈكلەرنى قويۇلدۇرىدۇ ھەتتا يېپىشقاقلىقنى ئۆزگەرتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ جاراھەتنىڭ ئىككى تەرىپىنى بىر - بىرىگە يېپىشتۇرىدۇ، مەسىلەن: خۇنسياۋشان، سەبرە قاتارلىق دورىلارغا ئوخشاش.

گۆش ئۆستۈرگۈچى دورىلار

بۇ دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، جاراھەتنىڭ ئۈستىگە كەلگەن قانىنى گۆشكە ئۆزگەرتىدۇ ۋە بۇنىڭ مىزاجىنى تەڭشەيدۇ. قۇرۇتۇش ئارقىلىق ئۇ يەردە ھىملىشىش ۋە بىرىكىش ھاسىل قىلىدۇ.

جاراھەتلەرنى ساقايتقۇچى دورىلار

بۇ دورىلار ئۆزىنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن جاراھەتلەرنىڭ يۈزىنى قۇرۇتۇپ، يارا يۈزىدە قاقاچ پەيدا قىلىدۇ ۋە ھەر خىل ئاپەتلەردىن قوغدايدۇ. ھەرقانداق قۇرۇتۇش تەسىرى مۆتىدىل بولغان، غىدىقلىمايدىغان دورىلارنىڭ ھەممىسى يارىلارنى تەلتۆكۈس داۋالىغۇچى دورىلار قاتارىغا كىرىدۇ.

خەتەرلىك دورىلار

بۇ دورىلار مىزاجنى ھەددىدىن زىيادە بۇزۇلۇشقا ئېلىپ كېلىدۇ، مەسىلەن: پەرىپىيۇن، ئەپيۇن قاتارلىقلار.

زەھەرلىك دورىلار

بۇ دورىلار مىزاجنى شۇ مىزاجغا قارشى بولغان كەيپىيات تەرەپكە يۆزلەندۈرمەستىن، بەلكى ئۆزىدىكى خاس زەھەرلىك خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق يۆزلەندۈرىدۇ، مەسىلەن: بىيىشكە ئوخشاش.

زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار

بۇ دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، روھلارنىڭ قۇۋۇتىنى ۋە ساغلاملىقىنى قوغداپ قالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن زەھەرنىڭ تەسىرىنى روھتىن قايتۇرىدۇ. تەرياق دېگەن ئاتالغۇنى ياسالما دورىغا ئىشلىتىش ۋە پادزەھرى دېگەن ئاتالغۇنى يەككە دورىغا ئىشلىتىش مۇۋاپىقتۇر. ئۆسۈملۈكلەردىن تەييارلانغان زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارغا تەرياق، مەدەنلەردىن تەييارلانغان زەھەرلىك دورىلارغا پادزەھرى دېگەن ئاتالغۇنى ئىشلىتىشمىز مۇۋاپىق كېلىدۇ، لېكىن بۇ ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئانچە كۆپ پەرق بولمايدۇ.

سۈرگۈچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، تەرلەتكۈچى دورىلار

بۇلارنىڭ ھەربىرى ھەممىسىگە تونۇشلۇق. ھەرقانداق سۈرۈش، تۆتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلار خۇددى سۆرۈنجانغا ئوخشاش بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. چۈنكى سۈرۈش قۇۋۇتىنى سۈرىدۇ ۋە ماددىنى سۈمۈرىدۇ. تارتىش قۇۋۇتىنى بولسا ماددىلارنىڭ كانالچىلىرىنى تارايتىدۇ. تۆتۈش خۇسۇسىيىتى بولسا ماددىنىڭ كانالچىلىرىنى تارايتىدۇ ۋە ئۇنىڭغا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى كەلتۈرمەيدۇ. ھەرقانداق تارقىتىش ۋە تۆتۈش خۇسۇسىيىتى بىرگە كەلگەن دورىلار ناھايىتى مۆتىدىل بولۇپ، بوغۇملار بوششىپ كېتىش، تارتىشىپ قېلىش، بەلغەمدىن

پەيدا بولغان ئىششىق قاتارلىقلارغا ناھايىتى پايدىلىق. تۇتۇش ۋە تارقىتىش قاتارلىقلار قۇرۇتۇشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر تۇتۇش ۋە تارقىتىش بىرلەشسە قۇرۇقلۇقى ناھايىتى زور دەرىجىدە ئاشىدۇ. سۈرگۈچى ۋە سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار كۆپىنچە ئەھۋالدا بىر - بىرىنىڭ تەسىرىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. چۈنكى سۈرگۈچى دورىلار كۆپىنچە ۋاقىتلاردا گەندىلەرنى خورىتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار كۆپىنچە ۋاقىتلاردا گەندىلەرنى قۇرۇتىدۇ. سۈرگۈچى دورىلار سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ. قىزىتىش ۋە سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىرگە بولغان دورىلار ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارغا پايدىلىق. چۈنكى بۇ خىلدىكى دورىلار ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارنى قورۇش ۋە تارقىتىش ئارقىلىق ئىششىقلار تەرەققىي قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، شۇنداقلا قىزىتىش ئارقىلىق ئىششىقتىكى ماددىلارنى تارقىتىدۇ. سوغۇقلۇقى بىلەن بىرگە تەرياق يەنى زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بىرگە كەلگەن دورىلار جۈدەتكۈچى قىزىتما كېسەللىكى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق. زەھەر قايتۇرۇش، يەنى تەرياقلىق خۇسۇسىيىتى بىلەن ئىسسىقلىق بىرگە قوشۇلۇپ كەلگەن دورىلار سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان يۇرەك كېسىلىگە ناھايىتى پايدىلىق. ھەرقانداق مىزاج ئۆزگە تېگىشلىك بولغان، ئۆزگە يېتىپ كەلگەن قۇۋۋەتلەرنى قىزىتىش ئارقىلىق تارقىتىشقا تەيىدۇ ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك مىزاجلارمۇ ئۆزگە يېتىپ كەلگەن ماددىلارنى سوۋۇتۇش ئارقىلىق توڭلىتىشقا تەيىدۇ. بۇ ناھايىتى ياخشى بولغان بىر خىل تەبىئي قانۇنىيەتتۇر.

بەشىنچى ماقالە

سىرتقى ئامىلنىڭ دورا خۇسۇسىيەتلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرلىرى توغرىسىدا

بەزى ۋاقىتتا سىرتقى ئامىلنىڭ تەسىرى بىلەن دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ، مەسىلەن: قاينىتىش، سوقۇش، ئوت بىلەن كۆيدۈرۈش، يۇيۇش، سۇغۇقتا توڭلىتىش، باشقا دورىلار بىلەن بىللە قويۇپ قويۇش قاتارلىقلار. دورىلارغا يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللار قۇشۇلغان ۋاقىتتا دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا بۇ دورىلارغا يەنە باشقا دورىلار قۇشۇلسا دورىلاردىكى خۇسۇسىيەت ئۆزگىرىدۇ. سىرتقى تەسىرلەرنىڭ سەۋەبىدىن دورىلارنىڭ ئۆزىدە ئۆزگىرىش بولۇش خۇددى دورىلاردا، دورىلارنىڭ تەركىبىدە ئۆزگىرىش بولغانغا ئوخشاشتۇر. شۇبھىسىزكى، دورىلارنىڭ ئىچىدە جسمى قاتتىق ۋە قويۇق بولغان دورىلار بار بولۇپ، دورىلارنى قاينىتىقان ۋاقىتتا كۆچلۈكرەك قاينىسا دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى چىقىدۇ، مەسىلەن: بىخ كەبىر ، زىراۋەندە، زورەمبات قاتارلىق دورىلارنى كۆچلۈكرەك ۋە ئۇزاقراق قاينىتىقاندىلا، ئاندىن ئۇلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئالغىلى بولىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ ئىچىدە مۆتىدىل تەبىئەتلىك دورىلار بولۇپ، ئۇلارنى تەييارلاشتا مۆتىدىل دەرىجىدە قاينىتىش يېتەرلىك. ئەگەر بەك كۆچلۈك قاينىتىلسا ئۇنىڭ قۇۋۋىتى تارقىلىپ كېتىدۇ ۋە يوقاپ كېتىدۇ، مەسىلەن: ھەيز ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارغا ۋە ئۇستەقۇددۇس قاتارلىق دورىلارغا ئوخشاش. بۇ دورىلارنى ھەددىدىن زىيادە بەك قاينىتماسلىق، ھەتتا مۆتىدىل قاينىتىش دەرىجىسىگىمۇ يەتكۈزمەسلىك كېرەك. ئەگەر بىر قېتىمدىن ئارتۇق قاينىتىلسا، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى تارقىلىپ كېتىپ پايدىلىق تەسىرى يوقايدۇ، مەسىلەن: ئەپتىمۇنغا ئوخشاش. ئەپتىمۇننى بەك قاينىتۇەتسە ئۇنىڭ قۇۋۋىتى يوقاپ كېتىدۇ. بەزى دورىلارنى سوققاندا قۇۋۋىتى يوقاپ كېتىدۇ، مەسىلەن: سوقمونىياغا ئوخشاش. بۇخىل دورىلارنى ناھايىتى يەڭگىللىك بىلەن سوقۇش لازىم، چۈنكى بۇ دورىنى

كۆچلۈك سوققاندا پەيدا بولغان ھارارەت دورىنىڭ قۇۋۋەتىنى بۇزۇۋېتىدۇ، مەسىلەن: يېلىم دورىلار ۋە رەڭەن قاتارلىق بىرئاز ھۆللۈكى بار دورىلار. بۇ خىل دورىلارنى سوققان ۋاقىتتا ئەڭ ياخشىسى يەڭگىل سوقۇش كېرەك، چۈنكى بۇنداق قىلمىغاندا بۇ دورىلارنىڭ تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يوقاپ كېتىدۇ. چۈنكى بۇنداق دورىلاردا دورىلارنىڭ ھەجمى كىچىكلىسە ھەربىر كىچىكلىگەن دورىنىڭ ھەجمى ئۆزىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ قۇۋۋەتىنى ساقلاپ قالىدۇ دېيىش خاتادۇر، بەلكى دورىنىڭ ھەجمى قانچە كىچىكلىگەنسېرى مەلۇم دەرىجىدە ئۇنىڭ قۇۋۋەتى ئاجىزلايدۇ ھەتتا بۇ جىسىم ئۆزىگە خاس بولغان خۇسۇسىيەتلەرنى يوقاتقۇدەك دەرىجىگە يېتىپ بارىدۇ.

سوقۇش ئارقىلىق قۇۋۋەتنى يوقاپ كېتىدىغان يېلىم تۇرىدىكى دورىلارنى ئەڭ ياخشىسى سۇغا ئوخشاش سۇيۇق ماددىلاردا ئېرىتىش، سۇيۇلدۇرۇش لازىم، مەسىلەن: بىرەر دورا تۆت پارچە ياكى ئىككى پارچە قىلىنسا، شۇ دورىنىڭ ئۆزىدە ئەسلىدە بار بولغان قۇۋۋەت تەڭ تەقسىملەنمەيدۇ. بىر دورا ئىككى پارچە قىلىنسا، بۇ دورىدىكى ئەسلىدە بار بولغان ئون قۇۋۋەت ئىككى پارچىغا بەشتىن تەقسىملىنىشى ۋە ئەگەر تۆت پارچە قىلىنسا ئىككى يېرىم ھەسسىدىن تەقسىملىنىشى ناتايىن، بەلكى بۇ قۇۋۋەتلەر پارچىلىنىش، تەقسىملىنىش جەريانىدا تۆۋەنلەپ ۋە يوقاپ كېتىشى مۇمكىن. قۇۋۋەت ئاجىزلىغاندىن كېيىن ھەربىر تەلەندۇرگۇچى كۈچ ئاجىزلايدۇ. ھەربىر تەلەندۇرگۇچى كۈچ ئاجىزلىغاندىن كېيىن ھەربىر تەلەنگۈچىنى ھەربىر تەلەندۇرەلمەيدۇ، مەسىلەن: ئون ئادەم بىر يۈكنى بىر كۈندە ئۇچ كىلومېتىر يىراقلىققا يۆتكەسە، بەش ئادەم مەزكۇر يۈكنى بىر يېرىم كىلومېتىر يىراقلىققا يۆتكىيەلمەيدۇ. شۇنداقلا بۇ يۈكنىڭ يېرىمنى مەزكۇر بەش ئادەمدىن ھەربىر ئادەمگە بىر بۆلەك بۆلۈپ بەرسە، ئۇلار ھەربىرى ئۆزىگە تېگىشلىك بولغان يۈكنى يۆتكىيەلىشى مۇمكىن. چۈنكى مەزكۇر يۈكنىڭ ئېغىرلىقى بەشكە بۆلۈنگەندىن كېيىن بۆلۈنۈش جەريانىدا ئۇنىڭ ئېغىرلىقى تۆۋەنلەيدۇ. چۈنكى بۇ بۆلىكى يەنە بىر بۆلىكى بىلەن تۇتاش بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ئېغىرلىقى تۇتاش بولىدۇ ۋە ئايرىم ھەركەتلەندۇرۇش ئۈچۈن تەييارلانمىغان بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دورىنىڭ ھەجمى كىچىكلىگەنچە دورىنىڭ قۇۋۋەتى ئاجىزلايدۇ. ئوخشاشلا ئۇنىڭ كۆرسىتىدىغان تەسىرىمۇ تۆۋەنلەيدۇ.

بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، دورىنىڭ جىسمىدىكى كىچىكلەش دورىنىڭ شەكلى ۋە قۇۋۋەتتىدىكى ئۆزگىرىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ بۇ سۆزلىرى مۇرەككەپ دورىلار توغرىسىدىكى سۆزلىرىگە يېقىنلاشقان بولۇپ، بۇ قاراشنى ئىنكار قىلغىلى بولمايدۇ.

بەزى دورىلارنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان مەلۇم تەسىرلىرى بولغاچقا، ئۇلارنى ھەددىدىن زىيادە سوقۇۋەتسە، ئۇنىڭ تەسىرىدە باشقا ئۆزگىرىش بولۇشى مۇمكىن، مەسىلەن: بۇ دورىلار بىرەر كۈچلۈك خلىتنى ياكى تۇرۇپ قالغان گەندىلەرنى سۈرگۈچى دورىلار بولسا، مەزكۇر دورىنى سوققاندىن كېيىن ئۇنىڭ ھەجمى كىچىكلىگەنلىكى ئۈچۈن، ئۇنىڭ قۇۋۇتى ئاجىزلايدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۇتى پەقەت بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنىلا سۈرەلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ھەجمى كىچىك بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ بەدەنگە ئۆتۈشچانلىقى كۈچلۈك بولىدۇ. بەدەنگە تېزلا ئۆزلىشىدۇ ۋە ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى يېتىپ بارغان ئەزادا كۆرۈلىدۇ، خۇددى جالنۇس سۆزلەپ بەرگىنىدەك. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: ئۇ بىر قېتىم مەجۇنى كۇمۇنى دورىسىنى ئېھتىياتسىزلىقتىن بەكرەك سوقۇپ قويغاچقا، ئەسلىدە سۈرگۈچى دورىلار سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارغا ئۆزگىرىپ قالغان. شۇڭا دورىلارنى سوققاندا ئۇچۇچان تەركىبلىك دورىلارنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ سوقماسلىق، جەۋھىرى قويۇق ۋە قاتتىق دورىلارنى بەكرەك سوقۇش لازىم، بولۇپمۇ ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا يەتكۈزۈش مەقسەت قىلىنسا، قاتتىق، ھەربكتى ئېغىر بولغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇش كېرەك. مەسىلەن: ئەگەر ئۆپكە كېسىلىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىچىدە بىخ مارجان، مەرۋايىت، مارجان، شادىنەج قاتارلىقلار بولسا ئوبدان سوقۇش لازىم.

دورىلارنى كۆيدۈرۈش قانۇنى

دورىلارنىڭ بەزىسى قۇۋۇتىنى ئاجىزلاشتۇرۇش ئۈچۈن، بەزىسى قۇۋۇتىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن كۆيدۈرۈلىدۇ.

ئۆتكۈر ئۇچۇچان تەركىبلىك دورىلار ياكى تەبئىي مۆتىدىل بولغان دورىلار كۆيدۈرۈلسە، ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ئۆتكۈرلۈكى دورىلارنىڭ جىسمىغا ئورۇنلاشقان ئوت تەركىبىدىن ئىبارەت بولغان تەركىبى تارقىلىپ كېتىش ئارقىلىق تۆۋەنلەيدۇ، مەسىلەن: زاك، قەلەقتار قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئەمما جەۋھىرى قويۇق، قۇۋۇتى ئانچە ئىسسىق بولمىغان دورىلار كۆيدۈرۈلسە، ئۇنىڭ قۇۋۇتى ئۆتكۈرلىشىدۇ، مەسىلەن: ھاك قاتارلىقلارغا ئوخشاش. چۈنكى ھاك ئۆتكۈرلۈكى بولمىغان بىر خىل تاشتىن ئىبارەتتۇر. ئۇ كۆيدۈرۈلسە ئۆتكۈرلىشىدۇ. دورىلار تۆۋەندىكىدەك بەش مەقسەتنىڭ بىرىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن كۆيدۈرۈلىدۇ. ئۆتكۈرلۈكىنى تۆۋەنلىتىش ياكى ئۆتكۈرلۈك پەيدا قىلىش ياكى قويۇق جەۋھىرىنى پارلاندۇرۇش ياكى سوقۇشقا

ئاسانلاشتۇرۇش ياكى جەۋھەردىكى پاسسىپلارنى تۆۋەنلىتىش قاتارلىقلار. بىرىنچىسىنىڭ مىسالى، يەنى ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن كۆيدۈرۈلگەننىڭ مىسالى، زاك، قەلقەتار قاتارلىقلارنى كۆيدۈرگەنگە ئوخشاش. ئىككىنچىسىنىڭ مىسالى، يەنى ئۆتكۈرلۈك پەيدا قىلىشنىڭ مىسالى، ھاكىنى كۆيدۈرۈپ ئىشلەتكەنگەن ئوخشاش. ئۈچىنچىسىنىڭ مىسالى، قويۇق جەۋھەر قىسمىنى سۇيۇلدۇرغانغا ئوخشاش، مەسىلەن: سەرتان، بۇغا مۇڭگۈزى قاتارلىقلارنى كۆيدۈرگەنگە ئوخشاش. تۆتىنچىسىنىڭ مىسالى، ئەۋرىشمنى كۆيدۈرگەنگە ئوخشاش. چۈنكى ئەۋرىشم يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈشتە ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇنى قايچا بىلەن قىرقىپ ئىشلەتسە كۆيدۈرۈپ ئىشلەتكەندىن ياخشى. لېكىن قايچا بىلەن قىرقىغان ۋاقىتتا بەك يۇمشاق سوققىلى بولمايدۇ، سوقۇش ئىنتايىن قىيىن بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كۆيدۈرۈلىدۇ. بەشىنچىسىنىڭ مىسالى، يەنى ناچار تەركىبىنى يوقىتىشنىڭ مىسالى، چايانىنى كۆيدۈرگەنگە ئوخشاش. چايانىنى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاش، چۈشۈرۈش مەقسىتىدە ئىشلىتىشتە كۆيدۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. دورىلارنى يۇيۇپ ئىشلىتىشتىكى مەقسەت، ھەرقانداق جەۋھەرنىگە ئۆتكۈر ئۇچۇچان تەركىب ئارىلاشقان دورىلاردىكى ئۇچۇچانلىق ۋە ئۆتكۈرلۈكنى پەسەيتىش مەقسىتىدە ۋە ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ۋە نورمالىلاشتۇرۇش مەقسىتىدە يۇيۇلىدۇ. بەزى يۇيۇش ئارقىلىق دورىلارنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىقلىقى تۆۋەنلىتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كۆيدۈرۈش مەقسىتى ئاساسلىق تۈپراق تەركىبى مول بولغان دورىلارنى نورماللاشتۇرۇشتىن ئىبارەت. يۇيۇش بۇنداق دورىلارنى ئۆتكۈرلۈكتىن تازىلايدۇ، مەسىلەن: يۇيۇلغان ھاكقا ئوخشاش. چۈنكى ھاكىنى يۇيۇپ ئىشلەتكەندە نورماللىشىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكى يوقىلىدۇ. بەزى دورىلارنى يۇيۇشتىكى مەقسەت پەقەت سوۋۇتۇش بولماستىن، بەلكى بۇنىڭ تەركىبلىرىنى ئازايتىش، پارقىرىتىش ھەتتا ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدە يۇمشىتىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: تۇتىيانى سۇ بىلەن ئەزگەنگە ئوخشاش. يەنە دورىلارنى يۇيۇشتىكى مەقسەت بىزگە كېرەكسىز بولغان قۇۋۇەتلەرنى يىراقلاشتۇرۇشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: ھەجرى ئەرمىنى، لاجۇۋەرد قاتارلىقلارنى يۇيۇش ئارقىلىق ئۇنىڭدىكى كۆكۈلنى ئايلاندۇرىدىغان قۇۋۇەتنى يىراقلاشتۇرغانغا ئوخشاش.

دورىلارنى توڭلىتىپ ئىشلىتىشتە، ھەرقانداق دورا توڭلىتىلسا ئۇنىڭدىكى ئۇچۇچان تەركىب يوقىلىپ، سوغۇقلۇقى ئاشىدۇ. ئەگەر بۇ دورىنىڭ ئەسلىي تەبىئىتى سوغۇق بولسا سوغۇقلۇقى تېخىمۇ ئاشىدۇ.

دورىلارنى بىر يەردە قويۇپ قويۇش شەكلى: دورىلارنى مەزكۇر دورىنىڭ تەبىئىتى ۋە كەيپىياتىغا يات بولغان قارىمۇقارشى كەيپىياتلىق دورىلار بىلەن بىر يەردە قويۇپ قويغاندا، بۇ

دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەت ۋە تەسىرى ئۆزگىرىدۇ، مەسىلەن: بەزى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن بىر يەردە قويۇپ قويغاندا، ئۇنىڭ ئىسسىق تەبىئىتىدىن سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار تەسىر قوبۇل قىلىپ ئۇنىڭ تەبىئىتى ئۆزگىرىدۇ، مەسىلەن: پەرپىيۇن، ھىك، قۇندۇز قەھرى، ئىپار قاتارلىق دورىلارنىڭ قېشىغا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قويۇپ قويغاندا ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى ئىسسىقلىققا ئۆزگىرىدۇ. بەزى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ يېنىدا قويۇپ قويغاندا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ ئىسسىقلىقى تۆۋەنلەپ سوغۇقلۇقى ئاشىدۇ، مەسىلەن: ئىسسىق تەبىئەتلىك بەزى دورىلارنى كافۇر، سەندەل قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ يېنىدا قويۇپ قويغاندا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن شۇنى بىلۈۋىلىشقا بولىدۇكى، تېپى ئوخشىمايدىغان دورىلارنى بىرىيەردە قويۇپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇش قانۇنى

دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق بەزى دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى كۈچىيىدۇ، بەزىدە بەزى دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى يوقىلىدۇ. بەزىدە بەزى دورىلارنىڭ زىيانلىق تەسىرى يوقىلىدۇ ۋە بۇ دورا تۈزىتىلىدۇ. بىرىنچىسىنىڭ مىسالى، يەنى دورىلارنى ئۆز ئارا ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق تەسىرىنى كۈچەيتىشنىڭ مىسالى، بەزى دورىلاردا سۇرۇش قۇۋۋىتى بولىدۇ، بىراق بۇ بىر يارىمچىگە، يەنى تەبىئىتىدە كۈچلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار دورىغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئەگەر سۇرگۈچى دورىغا كۈچلەندۈرگۈچى دورا ئارىلاشتۇرۇلسا ئۇ كۈچلىنىدۇ، مەسىلەن: تۇربۇتقا ئوخشاش. تۇربۇتنىڭ سۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار، لېكىن ئۆتكۈرلۈكى ئاجىز بولۇپ، ئۇنىڭ كۈچلۈك تارقىتىش، سۈيۇق بەلغەم خلىتىنى تازىلاشقا كۈچى يەتمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭغا زەنجۈبلىنى قوشسا، ئۇنىڭ سۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ياردەم بېرىدۇ ۋە يېپىشقاق، سوغۇق، شىلىمشىق، مۇزسمان خلىتلارنى ناھايىتى تېزلىكتە سۇرۇپ چىقىرالايدۇ. ئەپتىمۇننىڭ سۇرۇش خۇسۇسىيىتى ئاستا بولۇپ، ئۇنىڭغا پىلپىل ۋە ئۇچۇچان تەركىبلىك دورىلارنى قوشقاندا تېز سۇرۇپ چىقىرىدۇ. چۈنكى بۇ خىل دورىلار تارقىتىشقا ياردەم بېرىدۇ. زىراۋەندىنىڭ كۈچلۈك تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار، بىراق ئۇنىڭغا توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى قوشسا، ئۇنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى تۆۋەنلەيدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا گىل ئەرمىنى ياكى

ئاقاقىيانى قوشسا كۆچلۈك دەرىجىدە تۇتىدۇ. بەزىدە دورىلارنىڭ ئۆتۈشچانلىقىنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئۇنىڭغا يارەمچى دورىلار قوشۇلىدۇ، مەسىلەن: زەپەر، قىزىلگۈل، كافۇر، مارجان قاتارلىقلار قوشۇلسا، مەزكۇر دورىلارنى زەپەر يۈرەكىكە ئېلىپ بارىدۇ. بەزى ۋاقىتتا مەلۇم بىر دورىنىڭ كەيپىياتىغا قارىمۇ قارشى تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇلىدۇ، مەسىلەن: تۇرۇپ ئۇرۇقنى ئۆتكۈر، يۇمشاتقۇچى دورىلارغا ئارىلاشتۇرغاندا تۇرۇپ ئۇرۇقى بۇ دورىلارنىڭ جىگەردىن تېز ئۆتۈپ كېتىشنى توختىتىدۇ. بۇنداق قىلغاندا جىگەردە مەلۇم مۇددەت تۇتۇپ تۇرىدۇ ۋە بۇ دورىلار جىگەردە ئۆزىنىڭ مەقسەت قىلىنغان خىزمىتىنى تاماملاپ بولغىچە جىگەردە تۇتۇپ تۇرالايدۇ. ئەگەر ئۇنداق قىلمىغاندا، بۇ دورىلار ئۆز رولىنى تاماملىماي تۇرۇپ چىقىپ كېتىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقى قەي قىلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئۆتكۈر دورىلارنى جىگەردە تۇتۇپ تۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بۇ دورىلار جىگەردىن تومۇر تەرەپكە ئۆتۈپ كەتمەي، جىگەردە مەلۇم ۋاقىت ساقلىنىپ تۇرىدۇ. ئەمما دورىلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق بىر - بىرىنى چەكلەشتە ئىككى دورا خۇسۇسىيەت جەھەتتە ئوخشايدۇ، لېكىن قۇۋۋىتى ئوخشىمايدۇ. ئەگەر بۇ ئىككى دورىنى بىرلەشتۈرگەندە، ئۇلارنىڭ بىرى يەنە بىرىدىن ئىلگىرى ئۆز خىزمىتىنى تاماملسا، بىرى يەنە بىرىدىن سەل كېچىكسە، بۇ دورا بىر - بىرىنىڭ قۇۋۋىتىنى چەكلىيەلەيدۇ، مەسىلەن: بىنەپشە بىلەن ھېلىلىگە ئوخشاش. چۈنكى بىنەپشە يۇمشىتىش ئارقىلىق سۈرىدۇ. ھېلىلە سقىش ۋە قويۇلدۇرۇش ئارقىلىق سۈرىدۇ. ئەگەر بىر ماددىنىڭ ئۈستىگە بۇ ئىككى ماددىنىڭ رولى بىرلىكتە كەلسە، بىر - بىرىنىڭ رولىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئەگەر ھېلىلە ئاۋۋال رولىنى جارى قىلدۇرسا، ئۇنىڭدىن كېيىن بىنەپشە رولىنى جارى قىلدۇرسا، بۇ ئىككىسىنىڭ بىرىنىڭ خىزمىتى بولمايدۇ. ئەگەر بىنەپشە ئىلگىرى بولسا يۇمشىتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھېلىلە ئىستېمال قىلىنسا، ھېلىلە تەسىر كۈرسىتىپ، بۇ سقىش خىزمىتىنى تاماملاپ، بايىقى رولى تېخمۇ كۈچىيىدۇ. ئۇچىنچىسىنىڭ مىسالى شۇكى، سەبرە، كۈسەيرا، مۇقەل قاتارلىق دورىلاردىن سەبرە سۈرىدۇ ۋە ئۇچەينى تازىلايدۇ، ئۇچەيدە سويۇلۇش پەيدا قىلىدۇ. قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئاچىدۇ. كۈسەيرا بولسا ئىتتىكلىكنى تۇۋەنلىتىدۇ. مۇقەل بولسا تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەگەر سەبرىگە كۈسەيرا ۋە مۇقەلنى ھەمرا قىلسا، كۈسەيرا سىلىقلىقنى يوقىتىدۇ. سەبرىگە كۈسەيرا بىلەن مۇقەلنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، كۈسەيرا سەبرىنىڭ سۈرۈشنى ئاستىلىتىدۇ. مۇقەل قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى كۈچەيتۈپتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئەزادا بىرقەدەر ساقلىق ھاسىل بولىدۇ. يۇقىرىقى قانۇنىيەتلەر ۋە مىساللار دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بىلىشتە ۋە ئۇنى ئىشلىتىشتە ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

ئالتىنچى ماقالە

دورىلارنى يىغىپ ساقلاش توغرىسىدا

بىز دەيمىزكى، دورىلارنىڭ بەزىسى مەدەن مەنبەلىك، بەزىسى ئۆسۈملۈك مەنبەلىك، بەزىسى ھايۋانات مەنبەلىك بولىدۇ. مەدەن مەنبەلىك دورىلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى خاس مەدەنىدىن چىققىنىدۇر، مەسىلەن: قەلقەند قەبرىسى، زاككىرمانى قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن قالسا يات ئارىلاشمىلاردىن ساپ بولغىنىدۇر. يەنى خالىس جەۋھىرى بىلەن قېزىۋېلىنغىنى بولۇپ، شۇنىڭغا مەخسۇس بولغان رەڭگى ۋە تەمى بۇزۇلمىغانلىرىدۇر. ئۆسۈملۈك مەنبەلىك دورىلاردىن دورىلارنىڭ يوپۇرماقلىرى، ئۇرۇقلىرى، يىلتىز غولى، چېچىكى، مېۋىسى قاتارلىقلار دورا ئورنىدا يىغىپ ساقلىنىدۇ. يوپۇرماقلارنى يىغىۋېلىشتا ئەڭ ياخشىسى ۋايىغا يېتىپ ئۆسكەن ۋە رەڭگى ئۆزگىرىپ، پارچىلىنىپ ئۇۋۇلىنىپ كېتىشتىن ئىلگىرى يىغىپ ساقلانغىنى ياخشىدۇر. ئۇندىن باشقا دەرەختىن يەرگە چۈشۈپ تۆكۈلۈشىنىڭ ئالدىدا يىغىۋېلىنغىنى ياخشىدۇر. ئۇنىڭ گەۋدىسى راسا قاتقان، خام ۋە سۇ قىسمى يوقالغان ۋاقتىدا يىغىۋېلىنغىنى ياخشىدۇر. يىلتىز قىسمىدىن يوپۇرماق قىسمىغچە ۋايىغا يېتىپ يوپۇرماقلىرى تۆكۈلۈشتىن ئىلگىرى يىغىۋېلىنغىنى ياخشىدۇر. غول قىسمىنى يىغىۋالغاندا ئەڭ ياخشىسى قۇرۇش ۋە قورۇلۇپ قېلىشتىن ئىلگىرى يىغىۋېلىنغىنى ياخشىدۇر. چېچەك قىسمىنى يىغىۋالغاندا ئەڭ ياخشىسى تولۇق ئېچىلغاندىن كېيىن تۇزۇپ يەرگە چۈشۈشتىن ئىلگىرى يىغىۋېلىنغىنى ياخشىدۇر. مېۋىسىنى يىغىۋالغاندا ئەڭ ياخشىسى مېۋە تۆكۈلۈشكە تەييارلىنىشىنىڭ ئالدىدا تولۇق ۋايىغا يېتىپ پىشقاندىن كېيىن يىغىۋېلىنغىنى ياخشىدۇر. ئومۇمىي قىسمىنى يىغىۋېلىشتا ئۇرۇقلاپ، چېچەكلەپ پىشىپ ۋايىغا يەتكەن ۋاقتىدا يىغىپ ساقلىغان ياخشىدۇر. دورىلارنىڭ ئومۇمىي قىسمىنى يىغىپ ساقلىغان ۋاقتىتا يىلتىزلىرى بىرئاز قورۇلغان ۋە غوللىرىمۇ بىرئاز سۇيى قاچقان، پىشقان، ئۇرۇقلىرى تازا سەمرىپ ۋايىغا يەتكەن، مېۋىلىرىمۇ تولۇق توشقان ھالەتتە يىغىۋېلىنسا، بۇ ناھايىتى ياخشىدۇر. چۆپ قىسمىنى

يىغىۋېلىشتا غوللىرى ئورۇقلاش ۋە قورۇلۇپ قېلىشتىن ئىلگىرى يىغىۋېلىنغىنى ئەكۈ ياخشىدۇر. دورىلارنى ھاۋا سۇزۇك ۋاقتىدا يىغىۋېلىش ھۆل شەبنەم ھاۋادا ۋە يامغۇر پەسلىگە يېقىن ۋاقىتلاردا يىغىۋالغاندىن ياخشىدۇر. ياۋا ئۆسۈملۈكلەر باغدىن ئۆسىدىغىنغا قارىغاندا كۈچلۈكرەك كېلىدۇ ۋە ھەجىم جەھەتتە كىچىكرەك بولىدۇ. تاغدا ئۆسىدىغىنى چۆلدە ئۆسىدىغىنىدىن كىچىكتۇر. ئەتراپى ئوچۇق، ھاۋالىق، ئېگىز جايلاردا ئۆسكىنى باشقىلىرىغا قارىغاندا كۈچلۈكرەكتۇر. يىغىپ ساقلاش ۋاقتىغا يېتىپ يىغىۋېلىنغان دورا ئۆسۈملۈكلەر، يىغىپ ساقلاش ۋاقتى يېتىپ كېلىشتىن بۇرۇن ياكى يىغىپ ساقلاش ۋاقتى ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن يىغىپ ساقلىغان دورىلارغا قارىغاندا كۈچلۈكرەكتۇر. يۇقىرىقى قائىدىلەر كۆپىنچە توغرىدۇر. دورىلارنىڭ رەڭگى توق، تەمى تولۇق يېتىلگەن، پۇرىقى ئۆتكۈر بولغىنى شۇ تېپىتكى دورىلار تۈرى ئىچىدە ئەكۈ كۈچلۈكرەك بولغىنىدۇر. ئوت - چۆپ دورىلارنىڭ ئۈچ يىلدىن كېيىن قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقا قاراپ يۇزلىنىدۇ. بىراق مەلۇم بىرقىسىم دورىلارلا ئاجىزلىمايدۇ، مەسىلەن: ئاق، قارا خەرىبەقلەرگە ئوخشاشلار. بۇ ئىككىسىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى ئۇزۇن بولىدۇ. ئەمما يېلىم دورىلارنى يىغىپ ساقلاشتا قۇرۇشتىن ئىلگىرى ئوبدان كاللەكلىشپ بولغاندىن كېيىن يىغىپ ساقلاش ياخشىدۇر. يېلىم دورىلارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ قۇۋۋىتى ئۈچ يىلدىن كېيىن يوقلىپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ پەرپىيۇن قاتارلىق دورىلار. لېكىن ھەر خىل تېپىتكى دورىلار يېلىملىق دورىلار ياكى يېلىمدىن باشقا دورىلار بولسۇن ئۆزىنىڭ سۇپىتى بىلەن ساقلانغان مۇددەتتە ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ساقلىنىپ قالىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ شەكلى ئۆزگەرسە، ئۇ ئاجىزلاشقا قاراپ يۇزلىنىدۇ. ھايۋان مەنبەلىك دورىلارنى يىغىپ ساقلاشتا ئەكۈ ياخشىسى ياش ھايۋانلاردىن ئېلىنغىنى ۋە باھار پەسلىدە ئېلىنغىنى ياخشىدۇر. شۇنداقلا تېنى ساغلام، ۋايىغا يەتكەن، ئەزالىرى توشقان ھايۋانلاردىن ئېلىنغىنى ياخشىسىدۇر. كېسەل سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كەتكەن ھايۋانلاردىن دورا تېپى ئالماسلىق كېرەك. يۇقىرىدا سۆزلىگەنلىرىمىز دورا يىغىپ ساقلاش ئىشلىرىدا تېۋىپلار بىلۇۋېلىشقا تېگىشلىك ئومۇمىي قائىدىلەردۇر.

بىز ھازىر ئىككىنچى بۆلەكنى سۆزلەشكە باشلايمىز. ئىككىنچى بۆلەكتە بىزگە تونۇشلۇق بولغان ۋە بىز تونۇشۇش ئىمكانىيىتى بولغان روشەن ئالامەتلىرىگە قاراپ ئىزدەپ تاپقىلى بولىدىغان يەككە دورىلارنىڭ تەبىئىتى توغرىسىدا سۆزلەيمىز. بىزگە تونۇشلۇق بولمىغان ۋە بىز بىلمەيدىغان دورىلار ھەققىدە توختالمايمىز.

ئىككىنچى بۆلەك

بىز ئىككىنچى بۆلەكتىكى يەككە دورىلارنىڭ بايانى توغرىسىدىكى قائىدىلەرنى بايان قىلىشنى بىرنەچچە پەسلىگە تەقسىم قىلدۇق

يەككە دورىلارنىڭ بايانى

بىز بىرىنچى بۆلەكتە تەرتىپ بويىچە بىرنەچچە ماقالىنىڭ تەرتىپىگە دەلىل كۆرسەتكەن ئىدۇق. بىز بۇ يەردە قائىدىدە سۆزلەنگەن ھەربىر ماقالىدىكى ئىشلارغا كۆرسەتمە بېرىمىز ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە شۇ ئىشلارغا خاس بولغان تولۇقلاشلارنىمۇ كۆرسىتىپ ئۆتىمىز. دەسلەپكى تۆت ماقالە ئېنىقتۇر. ئۇنىڭدىن كېيىنكىلىرى ھەرقايسى بۆلەكلەرنى تولۇق سۆزلەشكە ئېھتىياجلىقتۇر. سىز ھەرگىز بىز سۆزلىگەن سۆزنى بەك ئۇزۇن قىلىشقا تىرىشچانلىق كۆرسەتتى دەپ ئويلىماڭ، بىز ھەرگىز ئۇنداق قىلمىدۇق، بەلكى بىز يەككە دورىلار بايانىدا ئۆزىمىز ئۇچراتقان بۆلەكلەرنى ۋە ھۆكۈملەرنى سۆزلەپ ئۆتۈشنى مۇۋاپىق كۆردۇق.

بىرىنچى ماقالە يەككە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى

يەككە دورىلارنىڭ تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، قويۇلدۇرۇش، يېپىشقاقلىق پەيدا قىلىش، سۇمۇرۇش، سۈيۇلدۇرۇش، سىلىقلاشتۇرۇش، تارقىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىپ پارقىرىتىش، سىلىقلىقنى يوقىتىش، يىرىكلىك پەيدا قىلىش، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، قان تومۇر ئېغىزلىرىنى ئېچىش، بوشاشتۇرۇش، پارچىلاش، يەل ھەيدەش، تارتىپ سۇمۇرۇش، غىدىقلاش، قايتۇرۇش، تازىلاش، سېزىمسىزلاندۇرۇش، بوشىشىپ

كەتكەن ئەزانى چىگىتتىش، تەۋرىنىش پەيدا قىلىش، يەل پەيدا قىلىش، كۆيۈشتۈرۈش، بىرىكتۈرۈش، سىقىش، قورۇش، تۇتۇش، ئۆچۈرۈش، قان تازىلاش، تەرلىتىش، قان توختىتىش، تەر توختىتىش، ياخشى كەيمۇس ھاسىل قىلىش، ناچار كەيمۇس ھاسىل قىلىش ۋە مەزكۇر دورىنىڭ زىيىنىنى قايتۇرۇش، كۆپ ئوزۇق بولۇش، ئاز ئوزۇق بولۇش، ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈش، ئىچكى ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈش، ناچار خىلىت پەيدا قىلىش، ھەرقايسى خىلىتلارغا ئۆزگەرتىش، سەۋدا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، سەۋدا ۋە سەپرا پەيدا قىلىش، سەپرا خىلىتىنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىش، بەلغەم خىلىتى پەيدا قىلىش، بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىش، ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىش، تەبئىتى يات بولغان ھالەتتىكى تەسىرى، ئوخشاش ھاۋادىكى تەسىرى، سۈرگۈچى دورىلارغا ياردەم بېرىش تەسىرى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئىككىنچى ماقالە زىننەتلەش تەسىرى

تازىلاش، تۇتۇقلاشتۇرۇش، داغ، سەپكۈنلەرنى يوقىتىش، قارا داغنى داۋالاش، ئاقكېسەلنى داۋالاش، قۇبا كېسەللىكىدىن ئاقكېسەل پەيدا قىلىش، يۈزدىكى مەك، داغ، سەپكۈنلەرنى داۋالاش، داغ، سەپكۈن پەيدا قىلىش، يۈزگە مەك پەيدا قىلىش، يارىنىڭ تەسىرىدىن داغ پەيدا بولۇش، چېچەكنىڭ تەسىرىدىن داغ پەيدا بولۇش، يۈز يېرىلىش، كالپۇك يېرىلىش قاتارلىقلارنىڭ ئىزنى يوقىتىش، قىزىل رەڭ پەيدا قىلىش، پۇت يېرىقنى ھەملەشتۇرۇش، مەڭلەرنى يوقىتىش، سەپكۈنلەرنى يوقىتىش، قولتۇق ۋە بەدەننىڭ پۇرىقنى يوقىتىش، قولتۇقتا ۋە بەدەندە سېسىق پەيدا قىلىش، شوخا، تىكەنلەرنى تارتىپ چىقىرىش، چىشلارنى پارقىرىتىش، چىشلارنى چۈشۈرۈش ۋە ئېغىز، بۇرۇن پۇراشنى يوقىتىش، ئېغىز، بۇرۇندا پۇراق پەيدا قىلىش، سەمرىتىش، ئورۇقلىتىش، پىت پەيدا قىلىش، پىتنى يوقىتىش، ئاياغ قىستاش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان پۇتتىكى قاپارتما، مۇدۇرلارنى يوقىتىش، جوزام كېسىلىنى داۋالاش، جوزامنى پەيدا قىلىش، ئەگرى تىرناق بولۇپ قېلىشنى داۋالاش، چىرىگەن تىرناقلارنى داۋالاش، تىرناققا ئاق چۈشۈشنى داۋالاش، ئەمچەكنى مۇھاپىزەت قىلىش، ئورۇقدانىنى مۇھاپىزەت قىلىش، رەڭگرويىنى گۈزەللەشتۇرۇش، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش، چاچنى قارايتىش، چاچنى ئاقارتىش، چاچنى ئۆزارتىش، چاچنى كۆپەيتىش، چاچنى قىزارتىش، چاچ يىلتىزىنى كۈچلەندۈرۈش، چاچنى بۈدۈر قىلىش، چاچنى سېلىنىپ تۆرىدىغان قىلىش، چاچنى يېرىش،

تۈلكە كېسىلىنى داۋالاش، ئەزالاردىكى يېرىقنى داۋالاش، يىلان كېسىلىنى داۋالاش، چاچ چۈشۈشنى داۋالاش، تاقىرباش بولۇپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، چاچ چۈشۈرۈش، چاچ ئۆستۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرى بار.

ئۈچىنچى ماقالە ھەر خىل ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى

ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىق، سوغۇقتىن پەيدا بولغان ئىششىق، ئىچكى ئەزا ئىششىقى، نېرۋىلار ئىششىقى، مۇسكۇللار ئىششىقى، قۇلاق ئىششىقى، قولتۇق ئاستى ئىششىقى، سۇنىڭ كۆپلىكىدىن بولغان ئىششىق، جىگەر ئىششىقى، تال ئىششىقى، ئۇرۇقدان ئىششىقى، بالىياتقۇ ئىششىقى، دوۋساق ئىششىقى، ئەمچەك ئىششىقى، مەقئەت ئىششىقى، بەلغەم خىلىتىدىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى، بوشۇشپ كەتكەن ئىششىق، خالتىلىق ئىششىق، كۆپۈشۈش خاراكتېرلىك يەللىك ئىششىق، سەرتان ئىششىقى، قاتتىق ئىششىق، خانازىر، ھەرخىل ئىچكى قاپلىق يارىلار، جۇمرە، چۈمۈلسىمان ئىششىق، تىلما، تېرىقسىمان ئۇششاق ئىششىق، چېكىتسىمان ئىششىق، سېفلىس، يۆتكىلىشچان ئىششىق، ياردىن پەيدا بولغان ئىششىق، چېچەك، يۇمشاق مۇدۇرلارنى داۋالىغۇچى دورا قاتارلىقلار، ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق پەيدا قىلغۇچى، سوغۇقتىن بولغان خالتىلىق ئىششىق پەيدا قىلغۇچى، قاتتىق ئىششىق پەيدا قىلغۇچى، سەرتان پەيدا قىلغۇچى دورىلاردۇر.

تۆتىنچى ماقالە جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى

ئاقىدىغان يامرىغۇچى يارىلار ۋە يامان سۈپەتلىك يارا، ئوفۇنەتلىنىشلىك يارا، يىرىڭ ۋە شەلۈمرەشلىك يارا قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ، شۇنداقلا يارىلاردىكى شەلۈمرەشتىن پەيدا بولغان يىرىڭنى يوقىتىدۇ. بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. گۆش ئۈندۈرىدۇ ۋە ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. ھەرخىل قوتۇر، قىچىشقاقلارنى، ئوتتا كۆيگەن ئورۇننى ۋە ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەزالارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سۆگەكلەردىكى ئوتتا كۆيگەندەك ئېچىشىپ ئاغرىشتىن پەيدا بولغان مۇدۇرلارنى ۋە ھەر خىل قاسراقلىق يارىلارنى داۋالايدۇ، يۇزگە چىققان سويۇلۇشچان يارىلارنى، سەۋدادىن بولغان قوتۇرلانى، شۇنداقلا ئۆپكە يارىسىنى داۋالايدۇ.

بەشىنچى ماقالە دورىلارنىڭ بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى

دورىلارنىڭ بەزىسى ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بوغۇم سانجىپ ئاغرىش، مۇسكۇللار يېرىلىش، مۇسكۇللار ئېزىلىش، ھارغىنلىق، نېرۋىلار ئاغرىقى، نېرۋىلار ئالمىشىپ قېلىش، بوغۇملار قېتىپ قېلىش، سوغۇقتىن بولغان نېرۋا كېسەللىكى، قۇرۇقلۇقتىن بولغان نېرۋا كېسەللىكى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا نېرۋىلارنى كۈچلۈندۈرىدۇ. نېرۋا ئىششىقىنى، نېرۋا يارىسىنى داۋالايدۇ. بەزىسى نېرۋا يالليۇغىغا زىيان قىلىدۇ، ئىككى مۇرە ئارىلىقى ئاغرىشىنى، شۇنىڭدەك يېقىلىش ۋە ئۇرۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى، تارتىشىش، يىغىلىش، پالەچلىك، قول ـ پۇت تىترەش، بوغۇملار ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىش، پەتەق، (چۇقۇق) ۋە ئەزالارنىڭ چىقىپ كېتىشىدىن بولغان ئاغرىق، پۇت ۋە قول بارماقلىرىنىڭ چىقىپ كېتىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتىنچى ماقالە باشقا كۆرسىتىدىغان تەسىرى

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، سۇغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، پۈتۈن باش ئاغرىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. مېڭە ئاجىزلىقىغا زىيان قىلىدۇ. باشنى ئاغرىتىدۇ، بەزى دورىلار باشنى كۈچلەندۈرىدۇ، مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ، مېڭىنى تازىلايدۇ، بەزى دورىلار باشتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. بەزى دورىلار مېڭىدىكى تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بەزى دورىلار ئۇخلىتىدۇ. بەزى دورىلار مېڭىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. بەزى دورىلار ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ. يەنە بەزى دورىلار توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بەزى دورىلار مەستلىكنى ئۇزارتىدۇ. تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ. تۇتقاق كېسەلنى قوزغاپ تېزلىشىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. لەقۋا ۋە سەكتە كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. باش قېيىش، كۆز ئالدى قارا‌ڭغۇلىشىش، ئېغىر ئۇيقۇ، مالىخوليا، چۆچۈش، سارا‌ڭلىق، ئۇخلاۋېتىپ چۈچۈپ كېتىش، بالىلاردىكى چۈچۈپ ئويغىنىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مېڭە پەردە يالليۇغى ۋە ئىسسىقتىن بولغان مېڭە پەردە يالليۇغى، ئېغىر ئۇيقۇ ۋە ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قېتىپ قېلىشنى داۋالايدۇ. ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇنۇتقاقلىق پەيدا قىلىدۇ. شاراب خۇمارىنى

باسىدۇ. قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاقنا هەر خىل ئاۋاز ئاڭلىنىش، گاسلىق، قۇلاق ئېغىرلاش، قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق ئىششىقى، قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئۇندىن باشقا نەزلە، زۇكام ۋە بۇرۇن قاناشنى داۋالايدۇ. بەزى دورىلار بۇرۇننى قانىتىدۇ، چۈشكۈرتىدۇ. بەزى دورىلار چۈشكۈرۈشنى يوقىتىدۇ. بەزى دورىلار ئېغىز يارىسى ۋە ئېغىز مۇدۇرىنى داۋالايدۇ. بەزى دورىلار ئېغىز كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. بەزى دورىلار ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشنى داۋالايدۇ، چىشلارنى چىڭىتىدۇ. بەزى دورىلار بوغۇم قېتىپ قېلىشنى داۋالايدۇ، بەزى دورىلار قول تىترەشنى داۋالايدۇ. بەزى دورىلار سۆگەكتە پوستلاق پەيدا قىلىدۇ. بەزى دورىلار چىشنى چۈشۈرىدۇ. بەزى دورىلار چىش چىقىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. بەزى دورىلار چىش ئاغرىقنى داۋالايدۇ. بەزى دورىلار تىل ئىششقىنى داۋالايدۇ. بەزى دورىلار تىل ئاستىدىكى قۇمچاقسىمان ئۆسمىنى داۋالايدۇ. بەزى دورىلار چىش ملىكى يارىسىنى داۋالايدۇ.

يەتتىنچى ماقالە كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى

دورىلارنىڭ كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرلىرى ئىچىدە ئىسسىقلىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالاش، سوزۇلما كۆز ئاغرىقى، كۆزگە پەردە ئۆسۈش، كۆز يارىسى، كۆز چاپاقلىشىش، كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش، يېشىل رەڭلىك خال پەيدا بولۇش، كۆزدە ئۆسمە پەيدا بولۇش، جىرتاقلىق، كۆزدىن يىرىڭ ئېقىش، كۆز مۇڭگۈز پەردىسى قېلىنلاش، كۆز ياشانغىراش، مۇڭگۈز پەردە تېشىلىپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆزگە ياش كەلتۈرىدۇ، ياشنى ئازايتىدۇ، كۆزدىكى هۆللۈكلەرنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆز قاچۇقى تارىيىش، كۆز كۆيگەندەك ئېچىشىش، كۆزگە سۇ چۈشۈش، كۆزگە هەر خىل رەڭلەردىكى سۇ چۈشۈش، كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش، كۆز ئەتراپى قىزىرىپ ئاغرىش، كۆز جىيىكى يوقاپ كېتىش، كۆز تېرىسىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، نامازشام قارىغۇسى، كۆز پۈلتىيىپ چىقىش، قاپاق قوتۇرى، كۆزگە هەر خىل مۇدۇر چىقىپ قېلىش، يىڭناسقۇ چىقىش، كىرپىك چۈشۈش، كۆز قان تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ قېلىش، كاۋاك نېرۋا زەخمىلىنىش، قاپاقنا پىت چۈشۈش، قاپاقنا چۈمۈلىسىمان ئۆسمە چىقىش، ئۇجمىسمان ئۆسمە چىقىش، كۆزگە سوغۇق تېگىپ قېلىش، كۆز قىچىشىش، تەتۈر كىرپىك ئۆسۈش، كۆز جىيىكىگە تۈك چىقىپ قېلىش، كۆزگە هەر خىل جاراهەت ۋە قاپارتمىلار چىقىپ قېلىش، كۆز سەرتانى، كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، كۆزنىڭ سىرتقى پەردىسى

سويۇلۇش، كۆز پۈلتىيىپ چىقىۋېلىش، قاپاق ئېقى ئۆزگىرىپ قېلىش، كۆزنىڭ تېرىسى ئۆزگىرىپ قېلىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

سەككىزىنچى ماقالە كۆكرەك ۋە نەپەس ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى

دورىلارنىڭ بەزىسى نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرىدۇ. بەزىسى نەپەس ئەزالىرىغا زىيان قىلىدۇ. بەزىسى بادامبەز ۋە تاڭلاي ئىششىقىنى داۋالايدۇ. خەنناق، بوغما كېسىلى، گالغا قۇرت چاپلىشىۋېلىش، ھەر خىل نەپەس يولى كېسەللىكى، زىقىە، ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش، كۆكرەك ساھەسى يىرىكلىشىش، گال قىچىشىش، ئاۋاز يىرىكلىشىش، ئاۋاز پەردىلىرى قۇرغاقلىشىش، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بەزى دورىلار ئاۋازنى سۈزۈك قىلىدۇ ۋە گۈزەللەشتۈرىدۇ. بەزى دورىلار قۇرۇقتىن پەيدا بولغان يۆتەلنى داۋالايدۇ. سوزۇلما يۆتەل، زاتىلجەنبە، زاتىررىيە ئۆپكە يارىسى، يىرىڭ تۈكۈرۈش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بەزىسى ئۆپكە سىلىنى داۋالايدۇ. بەزىسى كېرىگەت يالالۇغنى داۋالايدۇ. بەزىسى قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەزى دورىلار كۆكرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۆپكە شاخلىرىدا قان ئۈيۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ. يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ. بىلىش ۋە ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئەقلىنى زىيادە قىلىدۇ. ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان يۇرەك كېسىلىنى داۋالايدۇ. سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان يۇرەك كېسىلىنى داۋالايدۇ. ھوشسىزلىق، ئىسسىقلىقتىن، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان يۇرەك ئېغىش، ئەمچەك ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. بەزى دورىلار سۈت كۆپەيتىدۇ.

توققۇزىنچى ماقالە ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى

دورىلارنىڭ بەزىسى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرسە، بەزىسى ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بەزىسى ھەزىمنى ياخشىلىسا، بەزىسى ھەزىمنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بەزىسى ئىشتىھانى تۈتۈپ قويسا، بەزىسى ئىشتىھانى ئاچىدۇ. بەزىسى بۇزۇق ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ. بەزىسى ئاشقازانغا ياقمايدۇ. بەزىسى ھېق تۈتۈشنى داۋالايدۇ، بەزىسى كۆڭۈل ئېلىشىشنى يوقىتىدۇ. بەزىسى بىئارامىلىق پەيدا قىلىدۇ. بەزىسى ئاچچىق كېكىرىكنى يوقىتىپ ئاشقازاننى بوشاشتۇرىدۇ. بەزى دورىلار ئاشقازانىنى

غىدىقلايدۇ، بەزىسى ئاشقازانىنى تازىلايدۇ، بەزى دورىلار ئاشقازاندا توسالغۇلارنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىسى ئۇسسۇزلۇقنى پەيدا قىلىدۇ ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازان كۆپۈشنى پەيدا قىلىدۇ ۋە ئاشقازان كۆپۈشنى يوقىتىدۇ. ئاشقازان ئاغرىقىنى، ئاشقازان سىلىقلىشىنى ۋە ئاشقازان ئىششىقىنى داۋالايدۇ. جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ. بەزىسى جىگەرگە زىيان قىلىدۇ ۋە بەزىسى جىگەر كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. بەزىسى جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە بەزىسى جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بەزىسى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان جىگەر ئىششىقى، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان جىگەر قېتىپ قېلىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بەزى دورىلار جىگەرنى قاتۇرىدۇ. بەزىسى يەرقانىنى داۋالايدۇ ۋە بەزىسى سېرىق يەرقانىنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىسى تۇلۇمسمان سۇلۇق ئىششىق پەيدا قىلىدۇ، بەزىسى گۆشسمان سۇلۇق ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. بەزىسى سۇلۇق ئىششىقنى داۋالايدۇ. بەزىسى ناغرىسمان سۇلۇق ئىششىقنى پەيدا قىلىدۇ. ھەر خىل تال كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. تال ئىششىقنى، تال قېتىپ قېلىشنى داۋالايدۇ. قارا يەرقانىنى داۋالايدۇ. تال كۆپۈشۈشنى داۋالايدۇ.

ئونىنچى ماقالە دورىلارنىڭ چىقىرىش ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى

دورىلارنىڭ بەزىسى سەپرا خىلىتىنى، بەزىسى ھۆللۈكلەرنى، يەنە بەزىسى بۇزۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سەۋدا خىلىتىنى، سۇنى، يەلنى سۈرىدۇ. بەزىسى ئىچىنى قاتۇرۇپ، ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. بەزىسى ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشنى، بەزىسى قانلىق تولغاقنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىسى قان تولغاقنى داۋالايدۇ. بەزىسى ئۆچەينىڭ سىلىقلىقىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. بەزىسى ئۆچەينىڭ لۈمۈلدىشىنى ئاستىلىتىدۇ. بەزىسى ئۆچەي يارىسىنى داۋالايدۇ. بەزىسى ئۆچەي مۇجۇپ ئاغرىشلىق ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. بەزىسى ئۆچەي مۇجۇپ ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوغۇقتىن ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىچ توسۇلۇشلارنى داۋالايدۇ. بەزىسى ئۆچەي يالىلۇغى، ئۆچەي توسۇلۇش، قۇرت سەۋەبىدىن بولغان ئۆچەي توسۇلۇش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بەزىسى ئۆچەي ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بەزىسى چوڭ تەرەت سېسىق پۇراشنى داۋالايدۇ، بەزىسى چوڭ تەرەتتە سېسىق پۇراق پەيدا قىلىدۇ. بەزى دورىلار يەلدىن بولغان ئۆچەي توسۇلۇش، ئىسسىقتىن بولغان ئۆچەي توسۇلۇش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بەزىسى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بەزىسى سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بەزىسى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بەزىسى سۈيدۈك تۈتۈلۇشنى داۋالايدۇ. بەزىسى سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىشنى

داۋالايدۇ. بەزىسى سۇيدۇك تامچىلاشنى داۋالايدۇ. بەزىسى سۇيدۇك تامچىلاشنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىسى قان سېيىشنى داۋالايدۇ، بەزىسى قان سېيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىسى يىرىڭ سېيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىسى بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەزىسى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بەزىسى زىيابېت كېسىلىنى داۋالايدۇ. بەزىسى دوۋساق كېسىلىنى داۋالايدۇ. بەزىسى بۆرەك ئىششىقىنى، بەزىسى دوۋساق ئىششىقىنى داۋالايدۇ. بۆرەك ئىششىقى، بۆرەك يارىسى، دوۋساق يارىسى، دوۋساق قوتۇرى، دوۋساق قىچىشىش، دوۋساق ئاغرىقى، دوۋساق بوشۇشچ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بەزىسى بولسا دوۋساقنى كۈچلەندۈرىدۇ. بەزىسى دوۋساققا زىيانلىق. بەزىسى بالياتقۇ كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. بەزىسى بالياتقۇدىن ھەرخىل سۈيۇقلۇق ئېقىشنى داۋالايدۇ، بالياتقۇنى تازىلايدۇ. ھەيزنى توختىتىدۇ. بالياتقۇ ئىششىقىنى داۋالايدۇ. بالياتقۇ قېتىپ قېلىش، بالياتقۇ ئېغىزى قورۇلۇپ قېلىش، بالياتقۇ ئېغىزى بوغۇلۇپ قېلىش قاتارلىقلانى داۋالايدۇ. بەزىسى بالياتقۇنى قىزىتىدۇ. بەزىسى بالياتقۇنى تارايتىدۇ، بەزىسى بالياتقۇ يەل كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. بەزىسى بالياتقۇ مۇدۇرى، بالياتقۇ يارىسى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بەزىسى ھامىلدارلىقنى يارىمم بېرىدۇ ۋە بەزىسى ھامىلدالقتىن چەكلەيدۇ. بەزىسى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بەزىسى تۇغماسلىقنى پەيدا قىلىدۇ. بەزىسى ھامىلنى ساقلاپ قالىدۇ. بەزىسى ھامىلنى ئۆلتۈرىدۇ، يەنە بەزىسى ھامىلنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە چۈشۈرىدۇ. بەزىسى بالا ھەمراھنى چۈشۈرىدۇ، بەزىسى تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. بەزىسى نىپاسنى تازىلايدۇ. بەزىسى باھنى قوزغايدۇ. بەزىسى مەنىنى كۆپەيتىدۇ، بەزىسى مەنىنى ئازايتىدۇ. بەزىسى باھنى قوزغىتىدۇ، فەراسامۇس كېسەللىكى، زەكەر ئىششىقى، زەكەر يارىسىغا پايدا قىلىدۇ. مەقئەت چىقىپ قېلىشنى داۋالايدۇ، مەقئەتنى كۈچلەندۈرىدۇ. بەزىسى مەقئەت ئىششىقىنى داۋالايدۇ. بەزىسى مەقئەت يارىسىنى داۋالايدۇ. مەقئەت يېرىلىش، مەقئەت بوۋاسىرى، مەقئەتتىن قان ئېقىش، مەقئەت بۇشۇشچ كېتىش، مەقئەت سىرتىغا چىقىپ قېلىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

ئون بىرىنچى ماقالە دورىلارنىڭ ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۈرسىتىدىغان تەسىرى

ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما، سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما قىزىتما، ئارىلاشما قىزىتما، ئارىلىغۇچى قىزىتما، كۆيدۈرگۈچى قىزىتما، دائىمى قىزىتما، تۆت كۈندە بىر تۇتقۇچى قىزىتما،

نۆۋەتلىشىپ تۇتقۇچى قىزىتما، تارقاتقۇچى قىزىتما، جۈدەتكۈچى قىزىتما، كۈندىلىك قىزىتما، كونا قىزىتما، يېرىم ئارىلاپ تۇتقۇچى قىزىتما، تىترەتكۈچى قىزىتما قاتارلىقلارنى قايتۇرىدۇ ۋە ئۇلارنى داۋالايدۇ.

ئون ئىككىنچى ماقالە دورىلارنىڭ زەھەرگە قارشى تەسىرى

دورىلارنىڭ بەزىسى تەرياقتۇر. بەزىسى پادىزەھرىدۇر. بۇ دورىلارنىڭ بەزىسى ھەر خىل ھاشاراتنى ئۆلتۈرىدۇ، مەسىلەن: بىيىش، تۇرۇنجى، سۇمبۇل، يىلان ئۆتى، شەۋكىران، ئەپيۇن، بەنجى، مەرتەك، ئىتياڭقى، زەھەرلىك موگۇ، ئالا كۈلۈك، بۇغا، ئىت، بوغا، دېڭىز توشقىنى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. بەزىسى چاشقان ئۆلتۈرىدۇ. بەزىسى ھەر خىل يىلان چېقىۋالغانىنى داۋالايدۇ. بەزىسى چاشقان چىشلىۋالغانىنى، بەزىسى چايان، بەزىسى رەتىلا، بەزىسى ئۆمۈچۈك چېقىۋالغانىنى داۋالايدۇ. بەزىسى قارچىغا پىتى چېقىۋالغانىنى داۋالايدۇ. بەزىسى غالجىر ئىت چىشلىۋالغانىنى داۋالايدۇ. بەزىسى ئادەمنى چىشلىۋالغاندىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ. بەزىسى ئىبنى ئەرىس دېيىلىدىغان بۆرىنىڭ چىشلىۋالغاندىكى زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بەزىسى زەھەرلىك ئوقنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بەزىسى سوقۇلغان ئىسپىغۇلنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇقىرىدا بىز سۆزلىمەكچى بولغان دورىلارنىڭ ھەر خىل تەسىرلىرىنى سۆزلەپ بولدۇق. بىز ئەمدى مۇناسىۋەتلىك قائىدىلەرنى سۆزلەپ ئۆتىدىغان ۋاقتىمىز بولدى.

قائىدە

مەن تېبابەت پەنىدە ئىشلىتىلىدىغان يەككە دورىلارنى ھەر خىل مەزمۇندىكى تۈرلەرگە ئايرىدىم، ھەربىر ئىچكى ياكى تاشقى ئەزاغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ پايدا - زىيانلىرىنى بىلىشكە قولايلىق بولسۇن ئۈچۈن بۇنى قائىدە قىلدىم. مەن بىرىنچى پەسلىنى يەككە دورىلارنىڭ ئىسىملىرى ۋە ئۇنىڭ رولىنى تونۇشقا، ئىككىنچىسىنى دورىلارنىڭ ياخشىسىنى تاللاپ ئىشلىتىشكە ئىشلەتتىم، ئۈچىنچىسىدە دورىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە كەيپىياتى توغرىسىدا، تۆتىنچىسىدە دورىلارنىڭ ئومۇمىي خۇسۇسىيىتى، مەسىلەن: تارقىتىش، پىشۇرۇش، ئۆتكۈرلۈكنى يوقىتىش، سېزىمسىزلاندۇرۇش قاتارلىقلارنى سۆزلىدۇق، خۇددى بىرىنچى بۆلەكتە ماقالىنى سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك شۇ دورىلاردا بولغان خۇسۇسىيەتلەرنىمۇ سۆزلەپ ئۆتتۇق ۋە

بۇ دورىلارنى تېپىش ئاسان بولسۇن ئۈچۈن ھەر بىر دورا توغرىسىدا مەخسۇس توختالدۇق. بەشىنچىسىدە دورىلارنىڭ بەدەن گۈزەللەشتۈرۈشكە مۇناسىۋەتلىك خۇسۇسىيەتلىرى سۆزلەندى. بۇ خۇسۇسىيەتلىرى ئىچىدە تېرىدىكى قارا داغ، ئاق داغ، ھەرخىل سۆگەللەر، چاچ كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا بولغان تەسىرى ئوخشاش. چاچنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، چاچنى ئۆزارتىش، قارا قىلىش، شۇنداقلا ئادەم بەدىنىدىكى زىننەتكە تەۋە بولغان بارلىق نەرسىلەرنى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا تېرە ياكى چاچقا مۇناسىۋەتلىك ھەرقانداق مەزمۇنلارنى تولۇق بايان قىلىشىمىزدىكى سەۋەب، بۇ دورىلارنى ئىزدەپ تېپىش ۋە شۇنداقلا چاچ توغرىسىدا ئىزدەنمەكچى بولغاندا چاچقا مۇناسىۋەتلىك بولغان دورىلارنى ناھايىتى تېز تېپىش ئۈچۈندۇر. ئالتىنچىسىدە شۇ دورىنىڭ ئىشلىنىش ۋە مۇدۇرلارغا بولغان تەسىرى ۋە شۇنداقلا ھەربىر دورىنىڭ شۇ تۈرگە بولغان تەسىرى ۋە خاس تەسىرىنى ، يەتتىنچىسىدە يارا، جاراھەت، سۇنۇق قاتارلىقلارغا بولغان تەسىرىنى، سەككىزىنچىسىدە بوغۇم ۋە نېرۋا ئەزالىرىغا بولغان تەسىرىنى، توققۇزىنچىسىدە باش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسگە مۇناسىۋەتلىك بولغان دورىلارنى تولۇق سۆزلەپ ئۆتتۇق. ئونىنچىسىدە كۆز ئەزالىرى كېسەللىكلىرىگە بولغان تەسىرىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق. ئون بىرىنچىسىدە نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى، ئون ئىككىنچىسىدە ھەزىم ئەزالىرى كېسەللىكلىرىگە بولغان تەسىرى، ئون ئۈچىنچىسىدە چىقىرىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىگە بولغان تەسىرىنى تولۇق سۆزلەپ ئۆتتۇق. ئون تۆتىنچىسىدە ھەر خىل قىزىتمىلار ۋە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك بولغان تەسىرىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق. ئون بەشىنچىسىدە شۇ دورىنىڭ زەھەرگە بولغان تەسىرىنى، ئون ئالتىنچىسىدە ئەگەر شۇ دورا تېپىلمىغان ۋاقىتتا دورىغا مەقسەت قىلىنغان خۇسۇسىيەت ئۈچۈن ئورۇنباسارى توغرىسىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق. بەزى ۋاقىتلاردا بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن بىر خىل دورىدا بىرنەچچە خىل تەسىرلەرنىڭ ھەممىسى مەۋجۇت بولۇشى مۇمكىن، بەزىدە ئۇنىڭ بەزىسى بولماي، مۇناسىۋەتلىك بولغان بەزىبىر قىسمى بولۇشى مۇمكىن. بىز مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن كىتابىمىزنى داۋاملاشتۇرىمىز.

ئىككىنچى قىسىم

مەن بۇ كىتابىمنىڭ بۇ قىسمىدا دورىلارنىڭ ئىسمىنى ئەبجەد ھەرپ تەرتىپى[1] بىلەن سۆزلەپ ئۆتىتۇم، بۇنداق قىلىشىمدىكى مەقسەت، تېبابەت كەسپى بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار ھەربىر دورىنىڭ ھەربىر ئەزاغا خاس بولغان تەسىرىنى مۇناسىۋەتلىك پەسىللەردە شۇ ئەزاغا مۇناسىۋەتلىك بولغان ھالدا تېپىشىغا ئاسان بولسۇن ئۈچۈندۇر. مەن بۇ قىسمنى يىگىرمە سەككىز پەسىلگە بۆلدۇم، ھەربىر پەسىل بىر ھەرپ بىلەن باشلانغان دورىلارنىڭ نامىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، ھەربىر پەسىلنىڭ ئاخىرىدا شۇ پەسىلدە سۆزلەنگەن دورىلارنىڭ تولۇق سانى ئېنىق بېرىلدى. مەن بۇ دورىلارنىڭ رەت تەرتىپى ۋە كۆرسەتكۈچى پەسىللەردىن دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى ئىپادىلىگۈچى پەسىللەرنى سۆزلەپ بولغاندىن كېيىن ئىككىنچى بۆلەكنى تۈگەتتىم. شۇنىڭ بىلەن مېنىڭ بۇ كىتابىم تۈگەيدۇ.

بىرىنچى پەسىل «ي» (ئەلف) ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار توغرىسىدا

ئىكلىلمىلىك

تونۇش بۇ سامان رەڭلىك ئۆسۈملۈكنىڭ چېچىكى بولۇپ، شەكلى يېڭى ئايسمان كېلىدۇ، مەلۇم دەرىجىدە قاتتىق ۋە چۈرۈك بولىدۇ. بەزىسى ئاق، بەزىسى سېرىق بولىدۇ. دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بەزىلەر بۇنى ئىسقىفۇن دەپ ئاتايدۇ. بۇ شاخلىرى كۆپ، قۇرۇق ئوت، چۆپ بولۇپ، تۆت بۇلۇڭلۇق بولىدۇ. رەڭگى ئاققا مايىل بولۇپ، يوپۇرماقلىرى بېھىنىڭ يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ. لېكىن بېھىنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئۇزۇنراق، بىرئاز يىرىكرەك بولىدۇ، ئۇنىڭ تۈتىلىرى بولىدۇ. بۇ قۇرغاق يەرلەردە ئۆسىدۇ.

تاللاش ئەڭ ياخشىسى قاتتىق، رەڭگى ئاققا مايىلراق، تەمى ئاچچىق، پۇرىقى ئۆتكۈر بولغىنىدۇر. دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى زەپەر رەڭلىك، پۇرىقى ئۆتكۈر بولغىنىدۇر. پۇرىقى ئاجىز، رەڭگى شۇمشىنىڭ رەڭگىدەك بولغىنى ناچىرىدۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. جۈملىدىن ئۇنىڭ تەركىبى ناھايىتى مۇرەككەپ، ھارارىتى سوغۇقلۇقىدىن يۇقىرىراق. بەدىغۇرەس دېگەن كىشى مۇنداق دەيدۇ: بۇ دورا ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىلدۇر.

خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى بىرئاز تارقىتىش ۋە تۇتۇش رولىغا ئىگە. بۇ خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ماددىنى پىشۇرىدۇ. بەدىغۇرەس مۇنداق دەيدۇ: بۇ دورا خۇسۇسەن ئارتۇق خىلتىلارنى ئېرىتىدۇ. ئۆلىمالارنىڭ قارىشىچە، بۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى سقىلغان ئۇزۇمنىڭ قايىنىتىلمىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزسە ئاغرىق توختىتىدۇ. ماددىلارنى يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ. ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرغا بولغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ۋە قاتتىق ئىششىقلارغا پايدىلىق، جۈملىدىن سقىلغان ئۇزۇم سۈيىنىڭ قايىنىتىلمىسى بىلەن ئىچكۈزسە ئۇنۇمى تېخمۇ ياخشى بولىدۇ. شۇنداقلا تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە شۇمشىنىڭ تالقىنى بىلەن ياكى خەشخاش ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە پايدىلىق.

جاراھەت ۋە يارىلارغا بولغان تەسىرى ھۆل يارا، جۈملىدىن سۇ تولۇپ قالغان يارىلارغا ھەسەل ياكى باشقا قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: موزا، گىل مەختۇم، سېرىق پۇرچاق قاتارلىقلار.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلاق ئىششىقىغا پايدىلىق بولۇپ، سقىلغان ئۇزۇمنىڭ قايىنىتىلغان سۈيى بىلەن زىمات قىلسا قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. بۇ دورىنى سقىپ سۈيىنى قۇلاققا تېمىتىشمۇ قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ئاغرىق توختىتىشقا بولغان تەسىرى ناھايىتى تېزدۇر. بۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن باشنى يۇسا باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىككى كۆز ئىششىقىغا سقىلغان ئۇزۇم سۈيىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ياكى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلار بىلەن بىللە زىمات قىلسا پايدىلىقتۇر.

① ئەبجەد ھەرپ تەرتىپى — يەككە دورىلار ئەرەب يېزىقىنىڭ ئېلىپبە تەرتىپى بويىچە بايان قىلىنغان (ت).

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەقئەت يالۇغى ۋە ئۇرۇقدان يالۇغىغا سقىلغان ئۇزۇم سۈيىنىڭ قاينىتىلمىسى ياكى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلار بىلەن بىللە زىمات قىلسا ياكى قاينىتىپ ئىچكۈزسە پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيى ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھامىلە چۈشۈرىدۇ. بەدەنگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن ئۇنىڭ سۈيى بىلەن يۇيۇندۇرۇلىدۇ. ئۇرۇقدان قىچىشىنى توختىتىدۇ.

ئەنسۇن (رۇمبەدىيان)

ئۇ رۇمبەدىيان ئۇرۇقى بولۇپ، نەبتى دېگەن يەردىن چىقىدىغىنىدىن ئۆتكۈرلۈكى تۆۋەنرەك بولىدۇ، ئازراق تاتلىق بولۇپ، نەبتىدىن چىقىدىغىنىدىن ياخشىراقتۇر.

تەبىئىتى جالىنۇس بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئىسسىق ۋە قۇرۇقلۇقتا ئۈچىنچى دەرىجىدە كېلىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۇسالغۇلارنى ئېچىش، بىرئاز تۇتۇش، ئاغرىق توختىتىش، تەرلىتىش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇنىڭدا بىرئاز ئۆتكۈرلۈك بار بولۇپ، كۆيدۈرگۈچى دورىلارغا ماسلىشالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇز پارقىراپ قېلىش ۋە مۇچىلەر ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈپ تۇتۇننى پۈرسا باش ئاغرىقى ۋە باش قېيىشنى توختىتىدۇ. ئەگەر يۇمشاق سوقۇپ گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ ئىچىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا يىقىلىپ چۈشۈش ياكى سوقۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە پەيدا بولغان سوزۇلما بىرىكتۇرگۈچى پەردە يالۇغىنى داۋالايدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈتنى ماڭدۇرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى توغرىغۇ خۇسۇسىيەتلىك ھۆللۈكلەردىن پەيدا بولغان ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ ۋە ھۆللۈكتىن بولغان جىگەر تۇسالغۇلىرى، تال تۇسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

هەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كونا قىزىتمىنى داۋالايدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ئىچىۋالغان زەھەرنىڭ تەسىرىنى ياندۇرىدۇ. ھاشارات چېقىۋالغاندىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر يېرىم گىرام.

تۇزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان

ئەپسەنتىن

تونۇش ياليۇز يوپۇرمىقىغا ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، تەمى ئاچچىق، قىرتاق ۋە ئۆتكۈر. ھۇنەين مۇنداق دەيدۇ: ئەپسەنتىن بىرنەچچە تۈرلۈك بولۇپ، خۇراسان ۋە شەرق مەملىكەتلىرىدىن چىقىدۇ. بەزىلىرى لۇكام تاغلىرى، بەزىلىرى ستۇستىن، بەزىلىرى تەرشۇستىن چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بىر قىسىم قەدىمكى ھۆكۈمالار ئۇنىڭ تۈرلىرى بەش خىل بولىدۇ، دەيدۇ.

نەبتىدىن چىقىدىغىنى ئازراق خۇش پۇراق بولىدۇ، بۇنىڭدا تۈپراق تەركىبى بولۇپ، تۈتۈش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. ئۇنىڭ ئۈچۈچان جەۋھەر قىسمى بولۇپ، شېھقا ئوخشايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەزى ھۆكۈمالار ئۇنى شېھ رۇمى دەپمۇ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ ئۇسارىسى يوپۇرمىقىدىن كۈچلۈكرەكتۇر. بۇ پەراسيۇن ئۇسارىسىغا ئوخشايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ياخشىسى سۇس، تەرسۇس قاتارلىق رايونلاردىن چىقىدىغىنى بولۇپ، رەڭگى ئەنبەر رەڭلىك، سەبرى پۇراقلىق، ئۇۋۇلىغاندا پۇرىقى چىقىدىغانلىرىدۇر.

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇنىڭ سىقلىغان سۈيى بىرقەدەر ئاچچىقتۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. بۇ قاراش توغرىدۇر.

خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. بۇنىڭ قەۋزىيەتكە بولغان تەسىرى ئىسسىقلىقىدىن كۈچلۈكرەك. شەرق ئەمىنىنىڭ قەۋزىيەتكە بولغان تەسىرى كۈچلۈكرەكتۇر. ھارارىتى ئاجىزراقتۇر. شۇڭا ئاشقازاندىكى ۋە باشقا ئەزادىكى بەلغەم خىلىتىنمۇ سۈرۈپ چىقىرالمايدۇ. بۇنىڭ بىرئاز تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بولۇپ، بەدەندىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. كىيىمگە كۈيە چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سىياھنى بۇزۇلۇشتىن ساقلايدۇ. قەغەزنىڭ چىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

زىننەتئاي تەسىرى چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ. داۋۇسسۆزلەپ، يىلان كېسىلى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. كۆزدىكى بىنەپشە رەڭلىك داغلارنى يوقىتىدۇ.

ئىشىق يارا ۋە مۇدۇرچاقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچى - تېشىدىن ئىشلىتىلسە ئىچكى ئەزالاردىكى قاتتىق ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشتىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. سىقىلغان سۈيى باشنى ئاغرىتىدۇ ۋە ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. قاينىتىلغان ۋاقتىتا چىققان بۇسغا قۇلاقنى تۇتسا قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. شاراب خۇمارى تۇتقاندا ئىچسە شارابنىڭ خۇمارىنى باسىدۇ. ئەگەر تاڭلاينىڭ ئاستىغا زىمات قىلسا، قۇلاق ئارقىسىدىكى ئىششىققا پايدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قۇلاق ئاغرىقى ۋە قۇلاقتىن سۈيۇقلۇق ئېقىشقىمۇ پايدىلىق. ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە سەكتىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كونا كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. جۇملىدىن ئەفسەنتىننىڭ نەبتىدىن چىقىدىغان قىسمى كۆز ئاستىغا زىمات قىلىنسا، تەسىرى ياخشى بولىدۇ، كۆز تورلىشىشقىمۇ شىپا بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن سىقىلغان ئۈزۈم سۈيىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات تەييارلاپ كۆز ئاستىغا زىمات قىلسا، كۆز چىڭقىلىپ ئاغرىش ۋە كۆز ئىششىقىنى توختىتىدۇ ۋە كۆزگە چۈشكەن قىزىل چېكىتنى يۇقىتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىپ ئىچسە قوۋۇرغا ئارىلىق نېرۋا ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئىشتىھانى ئېچىشتا ئىنتايىن ياخشى تەسىرگە ئىگە. ئەگەر قاينىتىلغان سۈيىنى ياكى سىقىلغان سۈيىنى ئون كۈنگىچە ھەركۈنى ئۈچ بۇلۇس [1] ئىچسە، ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە باشقا تەسىرلەرنىمۇ بېرىدۇ، شۇنداقلا يەرقان كېسەللىكىنىمۇ داۋالايدۇ. جۇملىدىن سىقىلغان سۈيىنى ئون كۈن ھەركۈنى 89 گىرامدىن ئىچسە، يەرقاننى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. سۇلۇق ئىششىقنى داۋالايدۇ. ئەنجۈر ۋە توغرىغۇ بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات تەييارلاپ ياكى شىلىم ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، تال كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. تال كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈچۈن بەزى ۋاقىتلاردا ئەنجۈر، سەۋسەن ئۇنى، توغرىغۇ قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلىنىدۇ. بۇ دورىنىڭ قۇرت ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. جۇملىدىن ئەدەس ۋە گۈرۈچ قاتارلىقلار بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە، مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. سىقىلغان سۈيى ئاشقازانغا زىيانلىقتۇر. ئۇنىڭ

① ئۆلچەم بىرلىكى (ت).

چۆپى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا زىيانلىقتۇر. جۈملىدىن نەبىتىدىن باشقا ئەقسەنتىنلەرنىڭ ھەممىسى تۇزلۇق بولغانلىقى ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك زىيانلىق تەسىرلەرنى بېرىدۇ. ئەگەر سۇمبۇل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچسە، ئاشقازان كۆپۈش ۋە قورساق كۆپۈشكە پايدىلىقتۇر. ئەقسەنتىن جىگەر، ئاشقازان، بەل قاتارلىقلاردىكى كېسەللىكلەرگە زىمات قىلىنىدۇ. ئەقسەنتىننى خېنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىرۇتى تەييارلاپ، بەل ۋە جىگەرگە تاڭسا ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى قىزىلگۈلنىڭ ئۆزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازانغا تاڭسا ئاشقازان قېتىپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. جۈملىدىن مائۇلھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەمەل تەييارلاپ، جىنسىي يولغا قويسا ئۇنۇمى ياخشىراق بولىدۇ، سەپرانى سۈرىدۇ. بەلغەم خىلتىگە پايدىلىق تەسىرى يوق. بۇ ئاشقازاندىمۇ ئۇزۇن تۇرمايدۇ.

ئىچىش مىقدارى چىلغان بولسۇن ياكى قاينىتىلغان بولسۇن 15 ~ 21 گىرامغىچە، كۆكىنىڭ سقىلغان سۈيى 6 ~ 15 گىرامغىچە، ئەقسەنتىندىن تەييارلانغان ئىچىملىكلەرنى ئىچسە، بۇۋاسىر ۋە مەقئەت يېرىلىشقا پايدىلىق. ئەقسەنتىننى يالغۇز ياكى گۈرۈچ بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ. ئەگەر ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە، مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە ئىچىنى سۈرىدۇ. ئەگەر ئەدەس بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ. ئەقسەنتىن بىلەن تەييارلانغان ئىچىملىك يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەرنى بەرگەندىن باشقا بەدەندىكى بەلغەم ۋە سەپرا خىلتىنى تازىلايدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كونا قىزىتمىغا پايدا قىلىدۇ. جۈملىدىن غاپەس ئۇسارىسى بىلەن ئەقسەنتىن ئۇسارىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشىدۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى سۇ يىلىنى، چايان قاتارلىقلار چېقىۋېلىشتىن كەلگەن زەھەرنى قايتۇرىدۇ. شەۋكىران، مۇغالى قاتارلىقلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. جۈملىدىن سىركە ياكى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، بوغما كېسىلى ياكى يەر يېغىدىن زەھەرلىنىشلىك بوغما كېسىلى ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئۇنىڭ سۈيى بىلەن سىياھنى نەملەپ خەت يازسا، كىتابنى چاشقان قىرقىۋەتمەيدۇ.

ئورۇنباسارى تەڭ مىقداردا جۈئىدە ياكى شىپھ ئەرمىنى. ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈشتە تەڭ مىقداردا ئاسارۇن، يېرىم ھەسسە ھېلىلە.

ئاس

تونۇش بۇ، هەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئاس ئۆسۈملۈكى بولۇپ، تەمى بىرئاز ئاچچىق، چۈچۈمەل بولىدۇ. بىرئاز تاتلىققا مايىلراق تەمىمۇ بار. چۈچۈمەل بولغانلىقى ئۈچۈن سوغۇقتۇر. ئۇنىڭ پۇرىقى كۈچلۈكتۇر. بۇنىڭدا تۈپراق تەركىبى بار بولۇپ، ئۇچۇچان جەۋھەر قىسمى ئازدۇر. ئۇنىڭ غولىدا بىرئاز قىزىلغا مايىل رەڭلەر بولىدۇ. شەكلى ئالمۇقان شەكلىدە بولىدۇ. ئاس ئۆسۈملۈكىنىڭ يېغىدا ئاس توغرۇلۇق سۆزلەنگەن پايدىلارنىڭ هەممىسى باردۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش رەڭگى قارىغا مايىلراق بولغانلىرى، بولۇپمۇ خۇراساندىن چىقىدىغان يۇمىلاق يوپۇرماقلىق بولغانلىرى ياخشىدۇر. خۇراساندىن چىقىدىغانلىرىنىڭ ئىچىدە خۇراسان تېغىدىن چىقىدىغانلىرى تېخىمۇ ياخشىدۇر. شۇنداقلا ئاق چېچەكلەيدىغىنى ياخشىدۇر، ئىشلىتىشتە يوپۇرمقىنىڭ ۋە مېۋىسىنىڭ سىقىلغان سۈيى ياخشى هېسابلىنىدۇ، ئەگەر ئۇنىڭ سىقىلمىلىرى كونىرسا، قۇۋۇتى ئاجىزلايدۇ ۋە بۇزۇلۇپ قالىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن قۇرس قىلىپ ساقلاش لازىم.

تەبىئىتى يەڭگىل هارارىتى بولىدۇ. سوغۇقلۇق ئۇستۈنلۈكىنى ئىگىلەيدۇ. قابىزلىق خۇسۇسىيىتى سوغۇقلۇقىدىن ئارتۇقراق، بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئىچ سۈرۈش ۋە كۆپ تەرلەش، هەرخىل قاناش، ئەزالارغا ئاقىدىغان سۇيۇقلۇقلارنى توختىتىدۇ. مۇنچىدا بەدەنگە سۈركىسە بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ تېرە ئاستىدىكى هۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن سۇنغان ئورۇننى يۇسا، سۇنۇقنى ۋە تاڭغان تېڭىقنىڭ تۈتۈشنى تېزلەشتۈرىدۇ. ئۇنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى قانىغان ئورۇنغا سەپسە قانىنى توختىتىدۇ. بەدەننى خۇش پۇراقلىق قىلىشتا تۈتىيانىڭ ئورۇنباسارى بولالايدۇ. بۇرۇنغا پۈركۈش، زىمات قىلىش ۋە ئىچكۈزۈش ئارقىلىق هەر خىل قاناشنى توختاتقىلى بولىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ۋە مېۋىسىنىڭ قاينىتىلمىسىمۇ يۇقىرىقىدەك داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى سوغۇقلۇق خۇسۇسىيىتىدىن كۈچلۈكرەك. ئوزۇقلۇق خۇسۇسىيىتى ئاز. بۇنىڭ شەربىتى ئۆپكە كېسىلى ۋە يۆتەل قاتارلىقلارغا پايدىلىق.

بەدەن زىننەتلەش تەسىرى مېيى ۋە سقىلغان سۇيى، قاينىتىلمىسى چاچنىڭ تۈۋىنى كۈچلەندۈرۈپ، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چاچنى ئۆستۈرىدۇ ۋە قارايتىدۇ. جۇملىدىن ئۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ پايدىسى تېخمۇ ياخشىدۇر. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ بەدەنگە سۈركىسە كۆپ تەرلەشنى توسىدۇ. تومۇرلارنىڭ ئىچكى دىۋارىنىڭ سويۇلۇپ چۈشۈشنى ياخشىلايدۇ. يوپۇرمىقىنى سوقۇپ قولتۇقتا سەپسە، قولتۇق تەرلەش ۋە قولتۇق سېسىق پۇراشنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ كۈلى داغ، سەپكۈن قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. قارا داغ ئورنىغا رەڭ پەيدا قىلىپ پارقىرىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. قىزىل چۈمۈلىسىمان مۇدۇر - چاقا، ھەر خىل قاپارتمىلار، يارا، ئالقان يېرىلىش قاتارلىقلارغا زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە ئۇلارنى داۋالايدۇ. ئىچىملىكىمۇ يۇقىرىقىدەك ئالاھىدىلىككە ئىگە. يوپۇرمىقىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ. ئۇنى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە ياكى يېغىنى ئېلىپ ئىشلەتسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ يېغىدىن تەييارلانغان مەلھەملەر ۋە قورۇلغان يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، ئۇنىڭدىن تەييارلانغان قىرۇتى قاتارلىقلارمۇ يۇقىرىقىدەك پايدىلارغا ئىگىدۇر. ئەگەر ئۇنىڭ مېۋىسىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچسە ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى زىمات قىلسا، ئالقان ۋە تاپاندىكى يارا، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈك قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. تېرىنى سويۇلۇشتىن توسىدۇ. ئۇنىڭ كۈلى بىلەن قىروتى تەييارلاپ ئىشلەتسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرنى كۆرسىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېۋىسىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ بوغۇملارغا زىمات قىلسا، بوغۇم بوشىشىپ كېتىشنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. بۇرۇندىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. باش ۋە قۇلاقتىكى يارىلارنى قۇرۇتىدۇ. قۇلاقتىكى يىرىڭغا ئۇنىڭ سۈيى تېمىتىلسا يىرىڭ ئېقىشنى توختىتىدۇ. شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزۈلسە، چىش مىلكى بوشىشىپ كېتىشنى داۋالايدۇ. يوپۇرماقلىرىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ زىمات قىلسا، ئېغىر دەرىجىدىكى باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. شاراب خۇمارى تۇتقان ۋاقىتتا ئۇنىڭ شەربىتىنى ئىچسە خۇمارى پەسىيىدۇ.

كۆزگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز ئاغرىقى ۋە كۆز چوقۇلۇپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئارپا تالقىنى بىلەن بىللە سوقۇپ قاينىتىپ ئىچكۈزسە، كۆزدىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

ئۇنىڭ كۆلى كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلارنىڭ بىرىدۇر.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، يۇرەك ئېغىشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى تاتلىقلىق ئالاھىدىلىكى بىلەن يۆتەلنى يوقىتىدۇ. تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بىلەن ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. مېۋىسى قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ رۇببىسى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، جۈملىدىن قىيامىنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى. ئۇنىڭ ئۇرۇقى بۇزۇق خىلىتلارنىڭ ئاشقازانغا ئېقىشىنى توسىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېۋىسىنىڭ سىقىلغان سۈيى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. مېۋىسىنىڭ ئۆزى سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، دوۋساق ئېچىشىش قاتارلىقلارنى پەسەيتىدۇ. ھەيز كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. قورساقنىڭ ئۇستىدىن سۈرتسا سەپرادىن ۋە سەۋدادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ يېغى بىلەن كۆكرەك ساھەسىنى يېغلىسا بەلغەم بۇشتىدۇ. مېۋىسىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى ئاق خۇنغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېۋىسى بىلەن زىمات قىلسا بوۋاسىر، ئۇرۇقدان ئىششىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېۋىسىنى قايناتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا، مەقئەت ۋە بالىياتقۇ چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ئۇ زەھەرلىك ئۆمۈچۈك چېقىۋالغاندىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ، مېۋىسىنى سقىپ سۈيىنى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە يىلان چېقىۋېلىشقا پايدا قىلىدۇ.

ئاقاقىيا

تونۇش بۇ، قەرز دەرىخىنىڭ سىقىلغان سۈيىنىڭ قۇرۇتۇلمىسىدۇر، بۇ قۇرس قىلىپ ساقلىنىدۇ، ئۇنىڭ يەنە غىدىقلاش ھەم يۇيۇش رولى بار. بۇنىڭ بىرئاز غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى بار. چۈنكى بۇ تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان تۈپراق جەۋھىرىدىندۇر. ئۇنىڭدا يەنە ئۈچۈچان ماددا بار بولۇپ، بەدەننى غىدىقلايدۇ، ئەمما ئۇنى يۇغاندىن كېيىن بۇ رولى يوقىلىدۇ، ئۆتكۈرلۈكى بىلەن بەدەنگە سىڭىپ كىرىدۇ ۋە سوۋۇتىدۇ.

دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ بۇ مىسر ۋە ئۇنىڭدىن باشقا شەھەرلەردە ئۆسىدىغان تىكەنلىك ئاقاقىيا دەرىخىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ تىكىنى ياتما شەكىلدە بولىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ شاخلىرى ۋە يوپۇرماقلىرى، چېچەكلىرى باردۇر. ئۇنىڭ چېچىكى ئاق، تېرمىسقا ئوخشايدۇ. گۈل قېپى ئاق بولىدۇ. ئاقاقىيانى ئىشلىتىشتە ۋە تەييارلاشتا ئاساسلىقى ئۇنىڭ سقىلمىسى ئىشلىتىلىدۇ. سقىلمىسنى تەييارلاشتا مېۋە ۋە يوپۇرماقلىرىنى چاناپ سقىپ ئۇنىڭدىن چىققان سۈيىنى قويۇلدۇرۇپ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزى كىشىلەر سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىپ، سۇ قىسمى تۇگەپ قويۇق قىسمى قالغاندا ئۇنى كۈمىلاچلاپ ئىشلىتىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى پۇراقلىق، قارامتۇل يېشىل، قاتتىق بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى يۇيۇلغىنى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، يۇيۇلمىغىنى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، قان توختىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى چاچنى قارايتىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. سوغۇقلۇقتىن يۈز بەرگەن يېرىلىشنى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاس بايانىدا سۆزلەنگەن بارلىق مەنپەئەتلەرنى بېرىدۇ. كۆزگە ئاق چۈشۈش، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈك، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇم پالەچلىكىنى ياخشىلايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېغىز يارىسىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. كۆز ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. كۆز قىزىرىپ قېلىشنى داۋالايدۇ. كۆزگە تېرناقچە گۆش ئۆسۈش كېسەللىكىنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچسە ياكى ھۆقنە قىلىپ ياكى زىماد قىلىپ ئىشلىتىلسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇچەي تېرىپلىرى سويۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۈرۈش ۋە قاندىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. ئاق خۇننى توختىتىدۇ. مەقئەت چىقىقى، بالىياتقۇ چىقىقنى داۋالاپ، ئۇلارنىڭ بوشىشىپ كېتىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەشقىبىل

تونۇش بۇ، چاشقان پىيىزىدىن ئىبارەت بولۇپ، چاشقان ئۆلتۈرىدىغان بولغاچقا، شۇنداق ئاتالغان، ئۆتكۈر تەمگە ئىگە. بەزىلەر ئۇنى ئەنسىل دەپ ئاتايدۇ، چايقىسا ياكى قاينىتىسا ئۇنىڭ قۇۋۇتى يوقلىدۇ، رەڭگى ئاققا مايىل سېرىق بولىدۇ، ئۇنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، ئىنتايىن زەھەرلىكتۇر، بەزىلەر بۇ چاشقان پىيىزى بەلبۇستۇر دەپ ئويلايدۇ. بەلبۇس توغرىسىدا «ب» ھەرپى بايانىدا سۆزلىنىدۇ، بۇلارنىڭ بۇنداق قارىشى خاتادۇر، يەنى بۇ بەلبۇس ئەمەستۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى رەڭگى كۆكۈش، تەمى بىرئاز ئۆتكۈر، ئاچچىقچا مايىل، تاتلىقراق بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر.

خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى تارقىتىش، قانىنى ئىچكى تەرەپتىن سىرتقى تەرەپكە تارتىش، كېرەكسىز خىلىتلارنى چىقىرىپ تاشلاش، قىزىتىش، يارا پەيدا قىلىش، قويۇق كەيمۇسلارنى يۇمشىتىش، پارچىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ سىركىسى بەدەننى كۆچلەندۈرۈپ ساغلاملىقنى ئاشۇرىدۇ.

بەدەن زىننەتلەش تەسىرى سىرتىدىن سۈركىسە سۆگەلنى يوقاتقىلى بولىدۇ. زەيتۇن يېغى، سەنۇبەر دەرىخى يېغى قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ مەلھەم تەييارلاپ سۈركىسە چاچ چۈشۈش ۋە تېرە تۆكۈلۈش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ، چاچ ئۈندۈرىدۇ. پۇت ـ قول يېرىلىشلارغا پايدا قىلىدۇ. سىركىسى چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

يارا ۋە مۇدۇرچاقلارغا كۆرستىدىغان تەسىرى سىرتقى يارىلارنى قۇرۇتىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلسا، ئىچكى ئەزالاردىكى يارىلارغا زىيان قىلىدۇ. ئەگەر ساق ئەزاغا سۈۋسا يارا پايدا قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسىرى بوغۇم ۋە نېرۋىلارغا پايدا قىلىدۇ. ئەمما ساغلام بولغان نېرۋىلارغا بىرئاز زىيان قىلىدۇ. بوغۇم ئاغرىقى، پالەچ، ئىرقۇننىسا ئاغرىقى قاتارلىقلارغا پايدىلىق. جۈملىدىن ئۇنىڭ سىركىسى ۋە شەربىتىنىڭ بۇ ھەقتە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باش ئاغرىقى، مالىخولىيا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركىسى چىش مىلىكىنى چىكىتىدۇ. مىدىرلاپ قالغان چىشنى مۇستەھكەملەيدۇ. چىشتىكى داغنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ دورىنى يېسە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى دەم سىقىلىش، كونا يۆتەل، ئاۋاز يىرىكلىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن ئۇچ قوشۇق ئىلىپ ياكى ئۇنىڭ سىركىسىنى ئىستېمال قىلدۇرسا، يۇتقۇنچاقنى كۈچەندۈرىدۇ ۋە ئۇنىڭدىكى بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تال قېتىشنى داۋالايدۇ، ئاشقازان ۋە ھەزىمنى كۈچەندۈرىدۇ. تائام تەسىرىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. تال كېسەللىكىگە ئۇنىڭ سىركىسى ياكى ئۇنىڭ شەربىتىنى قىرىق كۈنگىچە ئىچكۈزسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭدىن لوئۇق تەييارلاپ، تال كېسىلى بىمارلىرىغا قىرىق كۈن ئىستېمال قىلدۇرسا، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قېتىشنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا سۇلۇق ئىششىق ۋە سېرىقلىق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ناھايىتى كۈچلۈك دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بۇ مەقسەتتە ئۇنىڭ سىركىسى ياكى شەربىتىنى ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. قېينىلىپ سىيىشكە شىپا بولىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھەتتا ھامىلىنىمۇ چۈشۈرىدۇ. بالىياتقۇ بوغۇلۇشنى داۋالايدۇ، قويۇق خىلتىلارنى سۇرىدۇ. يۇقىرىقى مەقسەتلەردە شەربەت تەييارلاپ ياكى سىركىنى ئىستېمال قىلدۇرسا تەسىرى ياخشى بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىش مىقدارى ئىككى قوشۇقتىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقى جۈدەتكۈچى قىزىتمىغا پايدىلىقتۇر. قۇرۇق قاچىغا سېلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلسە، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، مەقئەت ۋە بالىياتقۇدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرگە پايدىلىق، ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىشقىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىركىسى سوزۇلما ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلارغا شىپا بولىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئەگەر ئىشكىنىڭ ئۈستىگە ئېسىپ قويسا، ئېيتىشلارغا قارىغاندا ئۆيگە ھەر خىل چاقىدىغان ھاشارات كىرەلمەيدىكەن. ھەرقانداق ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈۋىسا زەھەرنى قايتۇرىدۇ. چاشقان ئۆلتۈرىدۇ. زىمات قىلسا ياكى سىركە بىلەن

قاينىتىپ سۈركسە، يىلان چېقىۋالغاندىكى زەھەرنى تازىلايدۇ.

ئورۇنباساری تەڭ مىقداردا قەردەنە، ئۇچتىن بىر ھەسسە ئىگىر، ئۇچتىن بىر ھەسسە ھۇماما.

ئىزخىر ۋە ئۇنىڭ چېچىكى

تونۇش بۇ ئەرەب دىيارىدىن ۋە ساسلىقلاردىن چىقىدىغان خۇش پۇراقلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، بىر قىسمى ئىنچىكە ھەم قاتتىق، بىر قىسمى توم ھەم يۇمشاق بولۇپ، پۇراقسىز كېلىدۇ. دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: ئىزخىر ئىككى قىسىم بولىدۇ، بىرى مېۋىسىز، يەنە بىرى مېۋىلىك.

تاللاپ ئىشلىتىش ياخشىسى ئەرەب دىيارىدىن چىقىدىغان، رەڭگى قىزىل پۇراقلىق بولغىنىدۇر. ئۇنىڭ چېچىكى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. ئەگەر يېرىلسا بىنەپشە رەڭلىك بولىدۇ. بۇ ناھايىتى ئىنچىكە بولۇپ، پۇرىقى قىزىلگۈلنىڭ پۇرىقىغا ئوخشايدۇ. قول بىلەن ئۇۋۇلغاندا يۇقىرىقىدەك پۇراق چىقىدۇ. بۇنىڭ پايدىلىق تەسىرى كۆپىنچە چېچىكىدە بولىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. تىلنى ئېچىشتۇرىدۇ ۋە يارىدۇ.

تەبىئىتى ساسلىقتىن چىقىدىغانلىرىنىڭ سوغۇقلۇق كۈچى يۇقىرىدۇر. ئىبنى جۇرەيج دېگەن كىشىنىڭ قارىشىدا ئەرەبتىن چىقىدىغان ۋە پارىستىن چىقىدىغانلىرىنىڭ ھەممىسى سوغۇقتۇر. ئۇنىڭ يىلتىزى ناھايىتى كۈچلۈك دەرىجىدىكى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. چېچىكى بىرئاز قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. تۇتۇش خۇسۇسىيىتى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىدىن ئاجىزراق. ئەرەب دىيارىدىن چىقىدىغىنى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بۇ تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ چېچىكى قان توكۇرۇشنى داۋالايدۇ. ئىزخىر يېغى تارقىتىش ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. تۇتۇش خۇسۇسىيىتى يىلتىزىدا كۈچلۈكرەكتۇر. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ماددىنى پىشۇرىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى توختىتىدۇ. بالىياتقۇ كېسەللىرىگىمۇ پايدىلىق، يەل تارقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېغى ئادەم ھەتتا ھايۋانلاردىكى قىچىشقاقنى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرچاقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىلمىسى ھەرخىلدىكى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارنى داۋالايدۇ. ئىچكى ئەزا تەرەپلەردىكى قېتىششقا شەربەت،

زىمات ۋە قاينىتىلما شەكلىدە ئىشلىتىلسە پايدىلىقتۇر. ئىچكى ئەزالاردىكى سوغۇقتىن بولغان ئىششقلارنى ياندۇرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇسكۇل ئاغرىقى، ئىچىشىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. تۆت مىسقال پىلپىل قوشۇپ ئىچكۈزسە، پەيلەر يىغىلىپ قېلىشقا پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ يېغى هارغىنلىقنى ئالىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. جۇملىدىن ئىراندىن چىقىدىغىنىنىڭ بۇ هەقتە تەسىرى كۈچلۈكرەكتۇر. لېكىن ئىنچىكە بولغانلىرى باش ئاغرىقىغا پەيدا قىلىدۇ. غوللۇق بولغىنى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئۇرۇقى ئەزالارنى سېزىمسىزلاندۇرىدۇ. ئۇلارنىڭ هەرخىلدىكىسى ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئاشقازان هۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ. چېچىكى باشتىكى بۇزۇق خىلتلارنى تازىلايدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆپكىدىكى ئاغرىقلارنى داۋالايدۇ. چېچىكى قان تۈكۈرۈشنى يوقىتىدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ. كۆكۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ. يىلتىزىنىڭ يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرگە ئىگە بولۇشىدىن باشقا بىر مىسقال پىلپىل بىلەن ئۇنىڭ يىلتىزىدىن تەك مىقدارىدا ئېلىپ ئىستېمال قىلىدۇرۇلسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى ئاشقازان ئاغرىقىنى توختىتىپ، ئاشقازاندىكى هەر خىل ئىششقلارنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خۇسۇسەن بالىياتقۇ ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. قاينىتىلغان سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا، ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان بالىياتقۇ ئىششقىنى يوقىتىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچكۈزسە ياكى تېمىتسا يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرەلەيدۇ. ئىزخىرنىڭ ئۇرۇقى تاشلارنى پارچىلايدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. جۇملىدىن ئىراندىن چىقىدىغانلىرى بۇ هەقتە ياخشىدۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە هەيز قېنى ۋە نىپاس قېنىنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى بۆرەك ئاغرىقى، قان تۈكۈرۈشلەرنى داۋالايدۇ. يىلتىزىدىن بىر مىسقال ئېلىپ، بىر مىسقال پىلپىل بىلەن سوقۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، سۇلۇق ئىششقنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى مەقئەت ئىششقنى داۋالايدۇ.

زەهەرلەرگە قارشى تەسىرى توم قىسمى يوپۇرماق شاخلىرى بىلەن يىلتىزىغا تۈتىشىدىغان ئورۇنغىچە بولغان قىسمىنى زىمات قىلسا، هاشارات چېقىۋالغاندىكى زەهەرنى قايتۇرىدۇ.

ئاسارۇن

تونۇش بۇ جۇڭگودىن چىقىدىغان كۆپ ئۇرۇقلۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، يىلتىزى چوڭ ۋە ئەگرى تۈگۈنچەكلىك بولىدۇ. خۇش پۇراق كېلىدۇ، تىلنى غىدىقلايدۇ. بۇنىڭ يوپۇرماقلىرى ئارىسىدا ھەم يىلتىزىغا يېقىن بۆلەكدە چېچەكسى بولۇپ، رەڭگى بىنەپشە رەڭلىك كېلىدۇ. بەزرۇلبەنجىنىڭ چېچەكىگە ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ يىلتىزى غولىدىن پايدىلىقراقتۇر. قۇۋۇتى ئىگرىنىڭ قۇۋۇتىنى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئېگىردىن كۈچلۈكتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۆتكۈر پۇراقلىق بولغىنى كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، قۇرۇقلۇقى ئىسسىقلىقىدىن تۆۋەنرەكتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى توختىتىش، جۈملىدىن سۇلۇق ئىششىققا بولغان تەسىرى ناھايىتى ياخشىدۇر. يۇمشىتىش، تارقىتىش، ئەزالارنى قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇڭگۈز پەردە قېتىشنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىپ، جىگەر قېتىشنى داۋالايدۇ. سېرىقلىق چۈشۈش، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا پايدىلىق. ئۇنىڭدىن 13 گىرام ئېلىپ ئىستېمال قىلىدۇرۇلسا ياكى ئۇنىڭ سقىلمىسىنى پاكىز، قۇرۇق قاچىغا قۇيۇپ ئىككى ئاي تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈزۈپ ئىچكۈزسە، تال قېتىشقا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. دوۋساق ۋە بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇچەينى تازىلاشتا ئاق خەربەق بىلەن ئوخشاشتۇر، ئىستېمال مىقدارى يەتتە گىرام بولۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

ئەنزىرۇت

تونۇش ئىراندىن چىقىدىغان تىكەنلىك دەرەخنىڭ يېلىمىدىن ئىبارەت بولۇپ، تەمى بىرئاز ئاچچىقتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ياخشىسى بىرئاز سېرىقلىقا مايىل بولۇپ، لۇبانغا ئوخشايدىغىنىدۇر.

تەبىئىتى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر. ئىبنى جۇرەيجنىڭ ئېيتىشچە، ئىراندىن ۋە لوردىنجاندىن چىقىدىغىنى ناھايىتى ئىسسىقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى غىدىقلاش تەسىرى بولماستىن ساقىيىشنى تېزلەتكۈچىدۇر. يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ، گۆش ئۆستۈرىدۇ. مەلھەملەرگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ماددىلارنى پىشۇرىدۇ، تارقىتىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇزۇلدۇرمەي ئىچسە بەدەننى ياخشىلايدۇ. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. جۈملىدىن ياشانغانلارغا پايدىلىقتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زىمات قىلسا ھەر خىل ئىششىقلارنى يانداۋۇرىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆلۈك گۆشنى يەيدۇ، ھۆل جاراھەتنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. سۈنۈققا زىمات قىلسا تۈتۈشنى تېزلىتىدۇ. ئىششىق تارقىتىدۇ ۋە ھۆل جاراھەتلەرنى قۇرۇتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل بىلەن پىلتە ياساپ سوقۇلغان ئەنزىرۇت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تىقسا، قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز ئاغرىقى، كۆز چاپاقلىشىش، كۆزگە سۇ چۈشۈش قاتارلىقلار ئۈچۈن پايدىلىق. جۈملىدىن ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى ئېشەك سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، كۆزگە يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خام خىلىت ۋە قويۇق بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، جۈملىدىن ساغرا ۋە ھەرقايسى بوغۇملاردىكى خىلىتلارنى ياخشى تازىلايدۇ.

ئۇبھەل

تونۇش بۇ، ئەرئەر دەرىخى بولۇپ، ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىر قىسمى كىچىك، يەنە بىر قىسمى چوڭ. بۇ ئاساسەن رۇمدىن كەلتۈرۈلىدۇ. دولانغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇ قارىغا مايىل،

پۇرىقى ئۆتكۈر بولىدۇ. ئۇنىڭ تەبىئىتى ۋە دەرىخى ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىر تۈرىنىڭ يوپۇرماقلىرى سەرۋە دەرىخىگە ئوخشاش بولۇپ، تىكىنى كۆپ، قىسقا بولىدۇ. يەنە بىر قىسمىنىڭ يوپۇرمقى يۇلغۇننىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭ تەمى سەرۋىگە ئوخشاش بولىدۇ. ئۇ قۇرۇقراق، ھارارىتى تۆۋەنرەك بولىدۇ. دارچىن بۇ خىلدىكىنىڭ ئورۇنباسارى بولالايدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىشى كۈچلۈك بولۇپ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بىرئاز غىدىقلاش تەسىرىمۇ بار. يەڭگىل دەرىجىدە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارغا، خۇش پۇراق ياغلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كۆپىنچە ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى ئىشلىتىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىز يارىسى ۋە چىرىشلىك يارىغا سەپسە، ناھايىتى تېز سۈرئەتتە يارىنىڭ يامراپ كېتىشىنى توختىتىدۇ. بەزىدە زىمات شەكىلدە ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. ھارارىتى كۈچلۈك بولغانلىقى ۋە غىدىقلاش تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرمەيدۇ. بۇ يارىلارنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇبھەل يېغىنى بىر چۆمۈچ سىركە يېغىدا قاينىتىپ، قارايغاندا ئېلىپ قۇلاققا تېمىتسا گاسلىقنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر قاينىتىپ ئىچسە قاننى قىزىتىدۇ. قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. بۇنى ھەمەل قىلىپ ئىشلەتسىمۇ ياكى ئىسرىقلىسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ.

ئۆشنە

تونۇش بەللۇت، سەنۇبەر، ياڭاق قاتارلىق دەرەخلەرگە يامىشىپ ئۆسىدىغان نېپىز ۋە نازۇك پوستتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۆتكۈر پۇراقلا ئىگە. بەزىلەر ئۇنى ھىندىستاندىن كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ياخشىسى ئاق رەڭلىك بولغىنىدۇر. قارىسى ناچارىدۇر. دىسقۇرىدۇس دېگەن كىشى مۇنداق دەيدۇ: ياخشىسى چىلغوزا دەرىخى ئۈستىدىن ئېلىنغىنىدۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن تۇرىدىغنى جوز دەرىخى ئۈستىدە تۇرىدىغىنىدۇر. ئەگەر كۆكۈچكە مايىل ئاق بولسا،

خۇش پۇراق كەلگىنى ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

تەبئىتى بىرئاز سوغۇقلۇققا مايىلراقتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر. خوزى دېگەن كىشى مۇنداق دەيدۇ: ئۇ بىرئاز سوغۇق بولۇپ، قۇرۇقلۇقى يۇقىرىدۇر.

خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى تۇتۇش، تارقىتىش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. چىلغوزا دەرىخى ئۇستىدىن ئېلىنغىنىنىڭ تۇتۇش تەسىرى مۆتىدىلدۇر. بەللۇت دەرىخى ئۇستىدىن ئېلىنغىنى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بوشىشپ كەتكەن مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارغا سۈركىسە، ئىششىقتىكى ئېچىشىش ۋە ئاغرىقنى توختىتىدۇ. ئىششىقنى يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ. مۇسكۇللاردىكى يۇمشاق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇمغا سۈركىلىدىغان ھەر خىل ياغلارغا قوشۇلىدۇ. قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە ياكى يەرلىك ئورۇننى يۇسا بوغۇم ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر شارابقا چىلاپ ئىچكۈزسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇرەك ئېغىشىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەينى توختىتىپ ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئاشقازان كۆپۈشنى يوقىتىدۇ. بۇ خىل مەقسەتلەردە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان شەربەتلەرگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئەگەر قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا، ھەرخىلدىكى بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. ھەيزىنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئورۇنباسارى تەڭ مىقداردا قەردەنە.

ئەز پاراتسپ

تىرناقتا ئوخشاش ماددا بولۇپ، خۇش پۇراقلىق پۇرىقى ئۆتكۈر بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە ئىسرىق، بۇخۇرلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇ سەدەپلەرنىڭ قاتارىدىندۇر. بۇ دورىلار ھىندى ئوكيانىدىكى سۇمبۇل ھىندى چىقىدىغان يېرىم ئارالدىن چىقىدۇ. بۇلارنىڭ تۈرلىرىدىن قەلزەمى، بابىلى دەپ ئاتىلىدىغانلىرى بار. بابىلى دېگىنىمىز، كىچىكرەك، قارامتۇل چىقىدۇ. بۇ ئىككىلىسىنىڭ خۇش پۇراق ھىدى بولىدۇ. قەلزەمى بەزى ۋاقىتتا پەرەش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇ ئېتى ۋە تېرىسىگە تۇتاشقان ھالەتتە بولىدۇ. بەزى ۋاقىتدا ئۇ باداندىن چىقىدۇ، ئەمما بۇنىڭ كۆپىنچىسى مەككىدىن ۋە جىددىدىنمۇ چىقىدۇ. بۇ پاكىز ۋە خۇش پۇراق كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدەننى تازىلاش ۋە خۇش پۇراقلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى قەلزەمى دېيىلىدىغان، رەڭگى ئاققا مايىل بولغىنى بولۇپ، يەمەن ۋە بەھرەيندىن چىقىدۇ. بابىلدىن چىقىدىغىنى رەڭگى قارىغا مايىل، ناھايىتى كىچىك كېلىدۇ. ئەتتارۇن دېگەن كىشى ئېيتىدۇكى، ئۇنىڭ ياخشىسى بەھرەيندىن چىققىنى، ئۇنىڭدىن قالسا مەككە ۋە جىددىدىن چىقىدىغىنى. بەزىدە ئۇ ئاباراندىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، قۇرۇقلۇقى ئۈچىنچى دەرىجىگە يېقىندۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسرىقلىسا تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن بۇخۇر تەييارلاپ ئىشلىتىلسە، ھىستېرىيە بىمارلىرىنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ئۈچەينىڭ ھەرىكىتىنى تېزلىتىدۇ.

ئەنپەھە (ئوغۇز)

تونۇش بۇ، ھايۋانلاردىن ئېلىنىدىغان ئوغۇز بولۇپ، بۇنى تونۇش تۇغرىسىدا ھايۋانلارنىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەگ ياخشىسى توشقاندىن ئېلىنغىنىدۇر.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۈيۈغان قان ۋە سۈتلەرنى تارقىتىدۇ. قويۇق خىلىتلارنى تارقىتىدۇ. سۇيۇلۇپ كەتكەن ماددىلارنى قويۇلدۇرىدۇ. ئايالىلاردىكى ھەر خىل قاناشنى توختىتىدۇ. ھەرخىل تۇردىكى ئوغۇزلارنىڭ ھەممىسىنىڭ يۇمشىتىش، پارچىلاش، شۇنداقلا قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى باردۇر. جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: ئوغۇزلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە مەن قەۋزىيەتكە نسبەتەن كۆچلۈكلىرىنى ئىشلەتمەيمەن.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل تۇردىكى ئوغۇزلارنىڭ ھەممىسى ئىچىدىن ئىچكۈزۈلسە تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆپكىدىكى ئۈيۈپ قالغان قانىنى تارقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاندا ئۈيۈپ قالغان سۈتلەرنى تارقىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. ئاشقازاندىكى ئۈيۈپ قالغان قاننىمۇ تارقىتىدۇ. بۇنىڭ ئاشقازانغا بولغان تەسىرى ناچارراقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ھەيزدىن ساقايغاندىن كېيىن ھەمەل قىلسا ھامىلدار بولۇشقا يارىدەم بېرىدۇ. ئەگەر ھەيزدىن ساقىيىشتىن ئىلگىرى ئىچسە ئاسان ھامىلدار بولمايدۇ. ھىستېرىيەنى داۋالايدۇ. بۇنىڭغا توشقاندىن ئېلىنغان ئوغۇز پايدىلىقتۇر. بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. ئۇچەي يارىسىنى داۋالاشتىمۇ ئۇنۇمى ياخشىدۇر. جۇملىدىن تايچاقتىن ئېلىنغان ئوغۇزنىڭ تەسىرى تېخىمۇ ياخشىدۇر.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ھەرقايسى تۇردىكى ئوغۇزلار زەھەر قايتۇرىدۇ. شەۋكىراندىن زەھەرلىنىش ئۈچۈنمۇ پايدىلىقتۇر. شەۋكىراندىن زەھەرلىنىشنى داۋالاش ئۈچۈن ئەگ ياخشىسى پاقلان ۋە ئوغلاقلارنىڭ ئوغۇزلىرى ياخشىدۇر. زەھەر ئىچىۋېلىشتىن ۋە ھەر خىل زەھەرلىك ھايۋانات ۋە ھاشارات چېقىۋېلىشتىن زەھەرلەنگەن بولسا، ئىككى گىرام ئىچكۈزسە بولىدۇ. ئادەتتىكى ئىستېمال مىقدارى ئىككى گىرام. سۈۋالمىلارغا ئىشلەتكەندە ئوغلاقنىڭ ئوغۇز سۈتى ئىشلىتىلىدۇ. پەرپىيۇننىڭ زەھىرىنى ئوغلاقنىڭ ئوغۇز سۈتى قايتۇرىدۇ.

ئامىلە

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان مېۋە بولۇپ، بۇنىڭ مۇرابباسىدىن ئاجىزراقتۇر. ئەگەر ئۇنى سۈتكە چىلىسا ئامىلە سۈتى دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبئىتى نامەلۇم بىر يەھۇدىنىڭ نەزىرىدە ئىسسىقتۇر. كۆپ ساندىكى يەھۇدىيلارنىڭ نەزىرىدە ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇقتۇر. ھىندىستان ئۆلىمالىرىنىڭ نەزىرىدە بىرئاز ئىسسىقلىقى بارىدۇر. راستى شۇكى، سوغۇققا مايىلراق قۇرۇقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى چاچ يىلتىزىنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە چاچنى قارايتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەپ، بوغۇملارنى كۈچلەندۈرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە تازىلايدۇ. ئەقلىنى زىيادە قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە تازىلايدۇ. ئۇسسۇزلۇق ۋە قەينى توختىتىدۇ. ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ قارىشىچە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ مۇرابباسى چوڭ تەرەتنى يەڭگىل دەرىجىدە يۇمشىتىدۇ. بۇۋاسىرنى داۋالايدۇ.

ئۇقھۇۋان

تونۇش بۇ بىرنەچچە تۈرلۈك بولۇپ، ئاق سېرىقتا مايىل كېلىدۇ. بۇنىڭ شاخلىرى ناھايىتى ئىنچىكە بولىدۇ، چېچىكى مۇرمەككى ئۆسۈملۈكنىڭ چېچىكىگە ئوخشايدۇ،

يوپۇرماقلىرى ئاق بولىدۇ. تەمى ۋە پۇرىقى ئۆتكۈر كېلىدۇ. دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بەزىلەر ئۇنى ئەماريۇن، بەزىلەر ئەرقەسمۇن دەپ ئاتايدۇ. ئەرقەسمۇننىڭ يۇمغاقسۇت يوپۇرمىقىغا ئوخشاش يوپۇرماقلىرى ۋە ئاق يۇمىلاق گۈل چېچەكلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئوتتۇرىسى سېرىق بولۇپ، ناھايىتى خۇش پۇراقلىق كېلىدۇ. تەمى ئاچچىقتۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قىزىتىش، پىشۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. قىزىلى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئاق خۇن كۆپ كېلىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ تۇتۇشى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق بولىدۇ. بۇ تەرلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇنى ئىشلىتىشتە ياغ تەييارلاپ ئىشلەتسىمۇ ياكى سوقۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ، قان تومۇرلارنى ئاچىدۇ. تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگىمۇ ئىگىدۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولغاچقا، مۇشۇ مەقسەتتە پۇرىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يېغى قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلارنىڭ ئالمىشىپ قېلىشىنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى قاينىتىپ سۈيىگە يۇغىنى چۆكۈرۈپ ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇر - چاقىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاندىكى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىق ۋە ئۇيۇپ قالغان قانىنى تارقىتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىششىقنىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاقمىنى داۋالايدۇ. يامان سۈپەتلىك يارا ۋە قۇرغاق يارىلارنى داۋالايدۇ. ھەر خىل نېرۋىلاردىكى جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شەربەت قىلىپ ئىچسە ياكى سىركەنجۈبىل تەييارلاپ ئىچسە ياكى سىركەنجۈبىل ۋە تۇز بىلەن ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچسە زىققىگە شىپا بولىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئەكسىچە تەسىر بېرىدۇ. بىراق ئاشقازاندىكى ئۇيۇپ قالغان قان ۋە باشقا ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆچلۈك دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، دوۋساقتىكى ئۆيۈپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ ۋە تاشلارنى پارچىلايدۇ. ئۇنىڭ چىچىكىنى شەربەت تەييارلاپ ئىچسە، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇنىڭدىن تەييارلانغان ياغمۇ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگىدۇر. چۈنكى ئۇ ناھايىتى كۆچلۈك ھەيز ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچىدۇر. ئۇنىڭ يېغى بالىياتقۇدىكى قاتتىقلىقنى تارقىتىپ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بۇ ئەفتىمۇنغا ئوخشاش سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. سەۋدا ۋە بەلغەم خىلتىلرىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان مەقئەت ئىششىقىنى داۋالايدۇ. بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ. بۆرەككە تاش ۋە سۇ چۈشۈشنى يوقىتىدۇ. چوڭ ئۆچەيدىكى توسۇلۇشنى داۋالايدۇ. دوۋساق ئاغرىش ۋە تال قېتىشقا پايدىلىقتۇر.

ئازەرىيۇن

تەبىئىتى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

زىننەتلەش تەسىرى سوقۇپ تالقان قىلىپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە زىمات قىلسا پايدا قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ئىرقۇننىساغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر ھاملىدار ئاياللار ئۇنى تۇتسا، شۇ سائەتتىلا ئۆزىدە ھاملىسى چۈشۈپ كېتىشى مۇمكىن.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ھەر خىلدىكى زەھەرلىنىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلان، چايان قاتارلىقلار چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

ئىستەرەك

تونۇش دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: كىشىلەرنىڭ نەزىرىدە بۇ مىئەنىڭ بىر تۈرىدۇر. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، زەيتۇن دەرىخىنىڭ يېلىمىدۇر. ئۇنىڭ تۈتۈنى كۈندۈر تۈتۈنىنىڭ ئورنىنى

باسىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كۈندۈر تۆتۈننى ئىشلىتىشكە بولىدىغان ھەرقانداق كېسەللىككە ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ياخشىسى پۇرىقى ئۆتكۈر بولغىنىدۇر. دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇنىڭ ياخشىسى سېرىققا مايىل، رازىيانەجكە ئوخشاپ كېتىدىغىنىدۇر. ئۇنىڭ رەڭگى بىر نەچچە تۈرلۈك بولۇپ، ئاقىقا مايىل كېلىدىغانلىرىمۇ بار. ئۇلارنىڭمۇ پۇرىقى خۇش پۇراق كېلىدۇ. بۇنىڭ پۇرىقى ئۈزۈن ۋاقىت تۇرىدۇ. ئەگەر ئۇنى ئۇۋۇلسا، ئۇنىڭدىن ھەسەلگە ئوخشاش سۈيۇقلۇق ئاجرىلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ قارىسىدىن كېپەككە ئوخشاش ماددىلار ئاجراپ چىقىدۇ. بۇ ناچار قىسمىدۇر، بۇنىڭ يېلىمى ئەرەب يېلىمىگە ئوخشاش بولۇپ، رەڭگى سۈزۈكتۇر. پۇرىقى مۇرمەككىنىڭ پۇرىقىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ يېلىمى ناھايىتى كەم تېپىلىدۇ. بەزى كىشىلەر ياغ ۋە مومنى ئېرىتىپ، ئىستەرەك بىلەن خېمىر قىلىپ ئىشلىتىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قىزىتىش ۋە پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىلدىكى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت بولۇپ، مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، باشنى ئېغرىلاشتۇرۇش، باش ئاغرىتىش تەسىرى بار. ھەر خىل زۇكام ۋە نەزلىلەرگە پايدىلىق.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۆتەل، ئاۋاز پۈتۈش، ئاۋاز ئاجىزلاش قاتارلىقلار ئۈچۈن پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېغى بالىياتقۇ قېتىشنى داۋالايدۇ. بالىياتقۇ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن ئازراق يېگۈزۈلسە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

ئىسمىد (سۈرمە تېشى)

تونۇش ئۇ، ئۆلۈك قوغۇشۇن جەۋھىرى بولۇپ، قۇۋۇتى كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇننىڭ قۇۋۇتىگە ئوخشايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى پارقىراق، سۈزۈك ھەم چۈرۈك بولۇپ، ئۇنىڭغا ھېچقانداق يات ماددا ۋە كىر ئارىلاشمىغىنىدۇر.

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. بۇنىڭ قۇرۇقلۇقى قىزىل زاكىتنىمۇ كۈچلۈكتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ھېچقانداق غىدىقلاش تەسىرى بولماستىن قۇرۇتۇش ۋە قان توختىتىش رولىغا ئىگە.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھۆل ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆيگەن كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ. يارا پەيدا قىلمايدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق يارىنىڭ ئۈستىگە سەپسە، يىرىڭنى تازىلاپ يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن موم ۋە ئىسپىداج بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېڭە پەردىلىرىدىن كەلگەن بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ ساقلىقىنى ساقلاپ، كۆز يارىسىنى ۋە كۆزگە كىرىپ كەتكەن يات ماددىلارنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەمەل قىلىپ ئىشلەتسە بالىياتقۇدىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ.

ئورۇنباسارى كۆيدۈرۈلگەن قەلەي.

ئەغلاجۇن

تونۇش بۇ، ھىندىستاندىن كەلتۈرۈلىدىغان ۋە غەربتىن چىقىدىغان بىر خىل خۇش پۇراقلىق ياغاچ بولۇپ، ناھايىتى قاتتىق، ئۇنىڭ قوۋزىقى ھەر خىل رەڭلەردە بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنى چاينىسا ياكى قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن زەرۇرى تەيىارلاپ بەدەنگە سۈركىسە ئومۇمىي بەدەننى خۇش پۇراق قىلىدۇ. كۇندۇرنىڭ ئورنىدا بۇخۇرلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىدىن تۆت گىرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ئاشقازاندىكى شىلىمشىق سۈيۇقلۇقلارنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ ئېرىتىلمىسى

ئاشقازانغا پايدىلىقتۇر، سۇتى ئاشقازاننى راھەتلەندۈرىدۇ. جىگەر ۋە بېقىن ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلسە، ئۇچەي ياكى ۋە ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دىسقۇرىدۇسىنىڭ تەجرىبىسىدۇر.

ئەپتىمۇن

تونۇش بۇ پۈرلەشكەن ئۇرۇقلار، چېچەكلەر ۋە كېچىك غوللاردىن تۈزۈلگەن ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت بولۇپ، تەمى ئۆتكۈر، ئۇرۇقى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. ئۆسۈملۈكنىڭ قۇۋۋىتى ھاشانىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشايدۇ. لېكىن يالپۇز بۇنىڭدىن ئاجىزراقتۇر، بەزىلەر بۇنى ھاشا ئائىلىسىگە تەۋە دەپ قارايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەقرىت تەۋەلىكىدىن چىققىنى ياكى قۇبرۇس ۋىلايىتىدىن چىققىنى ياخشىراقتۇر. بۇ قىزىلغا مايىلراق كېلىدۇ. ئەفتىمۇننىڭ ياخشىسى رەڭگى قىزىل، پۈرىقى ئۆتكۈر بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى جالىنۇسنىڭ قارىشىدا ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھۇنەينىنىڭ ئېيتىشچە، ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يەل ھەيدەيدۇ. بۇ ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار ئۇچۇن مۇۋاپىق كېلىدۇ، سەۋدادىن پەيدا بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تارتىشچ قېلىشنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مالىخوليا ۋە تۇتقاق كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ خىلىتلىرىنى قەي قىلدۇرۇش، سۇرۇش ئارقىلىق تازىلايدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەپتىمۇندىن 12 گىرام ئېلىپ، ھەسەل ۋە بىرئاز تۇز ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت تەييارلاپ ئىچسە، ئەزالاردىكى سەۋدانى كۆچلۈك دەرىجىدە سۇرۇپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەلغەمنىمۇ سۇرىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭدىن تەييارلانغان شەربەتتىن ئالتە گىرام ئېلىپ، 12 گىرام ئېلىپ مەتبۇخنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىش كېرەك. ئىكەن بۇنى بەك قاينىتىۋېتىشكە بولمايدۇ.

ئۇستقۇددۇس

تونۇش ئۇنىڭ ئارپىنىڭ قىلتىرىقىغا ئوخشاش ناھايىتى ئىنچىكە، قىزىل رەڭلىك قىلتىرىقلىرى بولىدۇ. ئۇستقۇددۇسنىڭ يوپۇرمىقى ئارپىنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئۇزۇن بولۇپ، ئەپتىمۇنغا ئوخشاش توپا رەڭلىك غولى بولىدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى بولمايدۇ. بۇ بىرئاز ئاچچىق ۋە چۈچۈمەل كېلىدۇ. ئۇنىڭ تۈپراق تەركىبى سوغۇق ۋە ئوت تەركىبى نازۇك بولۇپ مۇرەككەپتۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، ئۆزىنىڭ چۈچۈمەللىكى بىلەن يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شەربىتى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بىرئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. ئىچكى ئەزا ۋە ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ. چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىلمىسى نېرۋا ۋە قوۋۇرغا ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ. شەربىتى نېرۋىلاردىكى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل نېرۋا كېسەللىكلىرى ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىغا داۋاملىق ئىچىش لازىمدۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مالىخولىيا ۋە تۇتاق كېسەللىكلىرىگە پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرنى قەيى قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ مىزاجىنى ياخشىلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرىدۇ. بۇ ھەقتە جالىنۇس بىرنەرسە دېمىگەن.

ئىچىش مىقدارى ئون ئىككى كەشۇتتۇر[1]. بۇ سۈزۈك، ساپ رەيھان شەربىتى بىلەن ياكى سىركەنجۈبىل ياكى ئازراق تۇز بىلەن ئىچىلىدۇ.

① قەدىمكى ئۆلچەم بىرلىكى (ت).

ئوشەق

تونۇش بۇ تەرسۇس دەريخىنىڭ يېلىمى بولۇپ، بەزى ۋاقىتتا يېپىشقاق ئالتۇن دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى قەغەز ۋە كەرايىسلەر [1] گە ئۇنىڭ بىلەن ھەل بېرىلىدۇ.

تەبئىتى ئىككىنچى دەريجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق. بىرىنچى دەريجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئوشەقنىڭ تارقىتىش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك. لېكىن ئۇنىڭ غىدىقلاش تەسىرى كۈچلۈك ئەمەس. توسالغۇلارنى ئېچىپ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قاننى سۈيۇلدۇرىدۇ. سۈرگە دورىلارنىڭ تۈزەتكۈچىسى ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. يۇمشىتىش ۋە سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىششىق ۋە مۇدۇرچاقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە ۋە توغرىغۇ بىلەن زىمات تەييارلاپ سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. خانازىر، ھەر خىل قاتتىق ئىششىق ۋە مۇدۇرچاقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يامان سۈپەتلىك يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يامان سۈپەتلىك توقۇلمىلارنى يەپ، ياخشى سۈپەتلىك توقۇلمىلارنى ئۇندۇرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىرقۇننىسا، بەل ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەسەل ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن زىمات قىلسا، بوغۇم قېتىپ قېلىشنى داۋالايدۇ، سىركە، توغرىغۇ ۋە خېنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرسا، ھەر خىلدىكى پۇت - قول تېلىپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاپاقتىكى يىرىكلىك ۋە قوتۇرنى يۇمشىتىدۇ. كۆزگە ئاق چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زىققە ۋە دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل ياكى ئارپا سۈيى بىلەن لوئوق تەييارلاپ يالىتىلسا، كېرگەت يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان بوغما كېسىلىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن ئۇچ گىرام ئېلىپ ئىچسە، تال

[1] قەغەزنىڭ بىر تۈرى (ت).

قېتىش ۋە جىگەر قېتىشنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئۇنى سىركە بىلەن تەييارلاپ سۈركەپ بەرسە، سۇلۇق ئىششقنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، ھەتتاكى قان سىيدىغان دەرىجىگە يەتكۈزۈپ قويىدۇ. قاپاق ئۇرۇقى مەددىنى ئۆلتۈرىدۇ. تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. ئۆلۈك بولسۇن تىرىك بولسۇن ھامىلە چۈشۈرىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە ئۇرۇقدان قېتىپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى شەربەت تەييارلاپ ئىچسە ياكى مۇرمەككى بىلەن زىمات تەييارلاپ تېشىدىن سۈۋسا تەئمەئىۋن دەپ ئاتىلىدىغان زەھەرنى تازىلايدۇ. بەدەنگە سۈۋسا پاشا قاتارلىق ھەرخىل ھاشارات قاچىدۇ. ئەگەر سەئدى كۈفى ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ قويسا، پاشا قاتارلىق ھەر خىل ھاشاراتنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئورۇنباسارى ھەسەل سىركسى لېيىدۇر.

ئەنجۈدان

تونۇش بۇ، ئاق ۋە قارا ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. قارىسى كۆچلۈكرەكتۇر. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ تەمى تۆگىتكىنى ئۆسۈملۈكنىڭ تەمگە ئوخشاشتۇر.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىقتۇر. تۆگىتكىنى ئۆسۈملۈكنىڭ سىڭىشى تەستۇر. ئەنجۈداننىڭمۇ سىڭىشى تەستۇر. ھىڭ بۇنىڭ يېلىمى بولۇپ، بۇ توغرىلىق ئايرىم توختىلىمىز. چۈنكى بۇنىڭ قاينىتىلمىسى، سىركسى ئۇنىڭ ئەسلىي ماددىسىدىن ياخشىراقتۇر.

تەبىئىتى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە. ئۇنىڭ يىلتىزى يەل پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بەدەنگە سۈركسە، جۈملىدىن ئۇنىڭ سۈتىنى بەدەنگە سۈۋسا كۈچلۈك دەرىجىدە ماددىلارنى سىرتقا تارتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى بەدەندىكى يەللەرنى پارچىلاپ تارقىتىدۇ. ئەگەر زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلسا، كۆز ئاستىدا ئۇيۇپ قالغان قانىنى يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل ئىچكى مۇدۇرلار ئۈچۈن پايدىلىق. ئەنجۈدان دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى ياكى يىلتىزىدىن مەلھەم تەييارلاپ خانازىرغا

چېپىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئېرسا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا ياكى خېنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى كېكىرتىپ يەللەرنى ھەيدەيدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. بۇنىڭ ھەزىم بولۇشى ناھايىتى ئاستا، ئۆزىنىڭ خۇسۇسىيتى ھەزىم قىلدۇرۇش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىشتىن ئىبارەتتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئانار پوستى بىلەن قوشۇپ سىركىدە قاينىتىپ يۇسا، بوۋاسىرنى داۋالايدۇ. چوڭ تەرەت ۋە ئوسۇرۇقنىڭ پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. دوۋساقا زىيانلىق.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزسە، ھەر خىلدىكى زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ.

تۆگىتىكىنى

تونۇش بۇ، ئەنجۈدانغا تەبىئەت جەھەتتە ئوخشاپ كېتىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭدىن بىرقەدەر ناچارراقتۇر. ئەڭ ياخشىسى ئۇنىڭ سىركىسى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەبىئىتى ئۈچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىركىسى ئاشقازاننى تازىلايدۇ ۋە كۈچلەندۈرىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئۇنىڭ غولى غىدىقلاش ئارقىلىق كۆكۈلنى ئايلاندۇرىدۇ. ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرىدۇ ۋە تەستە ھەزىم بولىدۇ.

ئەنبەر بارىس (زىرىق)

تونۇش بۇ زىرشكتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ بەزىسى يۇمىلاق قىزىل بولۇپ، تۈزلەڭلىكلەردىن چىقىدۇ، بەزىسى قارا ئۇزۇن بولۇپ، قۇملۇق جايلاردىن ياكى تاغلاردىن چىقىدۇ، ئۇ كۈچلۈكرەكتۇر.

تەبىئىتى ئۈچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچكۈزسە سەپرانى توختىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ھەر خىل ئىششىقلارغا زىمات قىلسا ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان ۋە جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇچەي تىرىپلىرى سويۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزۈلسە، سوزۇلما ئاق خۇن كېسىلىنى داۋالايدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ھامىلدار ئاياللار بۇنىڭ يىلتىزىنى قايىنتىپ ئۇچ قېتىم ئىچسە ياكى ئۇنى پۈرسا، قورساقتىكى بالىسى چۈشۈپ كېتىدىكەن. بۇ دورا مەقئەت ۋە بالىياتقۇدىن قان كېلىشنى داۋالايدۇ.

ئىسپەنجى

تونۇش بۇ، دېڭىزدىن چىقىدىغان كىگىزگە ئوخشاش شالاڭ، يەڭگىل بولغان ماددا بولۇپ، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، يېپىشقان سۇ يىپچىلىرى[1] بىلەن تۇتىشىپ ھەربىر قىلىدىغان جانلىقتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش يېڭىسى كۈچلۈكرەكتۇر. دېڭىز تەبئىتى[2] كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەكتۇر.

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئۇنىڭ قېتىشمىسى تەبئىتى جەھەتتە ھۆللۈككە يېقىنراق، ئەمما ئىسسىقلىقى ئاجىزراقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك، بولۇپمۇ يېڭىسى كۈچلۈكرەكتۇر. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، كېسىلگەن ياكى ئۇزۇلگەن يەرلىك ئورۇنغا قويسا قانىنى توختىتىدۇ. بۇنى يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ ئوت ياقسا، كۆيۈپ يەرلىك ئورۇننى داغلايدۇ. بۇ ئەڭ ياخشى قان توختاتقۇچى يەككە دورىدۇر.

---

① سۇ يىپچىلىرى — سۇ تېگىدىكى لىشاينىك، ئۆسۈملۈكسىمان جانلىقتۇر (ت).

② دېڭىز تەبئىتى — دېڭىزدىن ئېلىنغان ھامان ئاسان قۇرۇغاچقا، ئۇ خىل تەبئىتى بىلەن ھۆللۈكلەرنى ئاسان قۇرۇتۇۋېتىدۇ (ت).

قان تومۇرلارنى كېڭەيتىدۇ. كۈلىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە قانىنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ قېتىشمىسى، يەنى تاشقا ئايلانغان قىسمى ھارارىتى ئانچە يۇقىرى بولمىغان ھالدا قۇرۇتۇش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركىگە چىلاپ جاراھەتنىڭ ئۈستىگە قويسا جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ جاراھەتكە تېمىتسا، ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. شۇنداقلا جاراھەت ئۈستىگە ھۆل ۋە قۇرۇق ھالەتتە سۇ، شاراب قاتارلىقلار بىلەن تاڭسا، كونا ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ يەرلىك ئورۇننى تازىلايدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئىسپەنجىنى كۆيدۈرۈپ زەيتۇن كۈلى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تاشقا ئايلانغان قىسمىنى سوقۇپ ئىشلەتسە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. جالنۇس قاتارلىقلارنىڭ قارىشچە، دوۋساق ۋە بۆرەكتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدىكەن.

ئابار ۋە ئانكى

تونۇش بۇ ئىككىسى قارا قوغۇشۇندۇر. بۇنىڭدا بىرئاز سۇ تەركىبى بولۇپ، ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى يۇقىرىدۇر. ئۇنىڭدا ھاۋا ۋە تۈپراقتا بولغان تەركىبلەر بارىدۇر، لېكىن ئانچە كۆپ ئەمەستۇر. ئۇنىڭ ھۆللۈكىگە بولغان دەللل جالنۇس ئېيتقىنىدەك ئۇنىڭ تېز ئېرىگەنلىكىدۇر. ئۇنىڭ ھاۋا تەركىبىگە بولغان دەللل ئۇنىڭ زىيادە يەڭگىللىكىدۇر. ئۇ نەم تۈپراققا تاشلاپ قويۇلسا كۆتۈرۈلىدۇ ۋە كۆپىدۇ. ئۇ ئىششقلارغا زىيادە سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

ئىشىشق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىر - بىرىگە سۈركىسە ئۇۋۇلۇپ، ئۇۋاقلىرى چۈشىدۇ. چۈشكەن ئۇۋاقلىرىنى ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششقلارغا سۈركىسە، ئىششقىنىڭ ھارارىتى پەسلەيدۇ. يامان سۈپەتلىك يارا ھەتتاكى سەرتانىنى داۋالايدۇ. ئۇنى قەغەزدەك نېپىز قىلىپ يالپاقلاپ تەييارلاپ، خانازىر، ھەر خىل بەز ئىششقلىرى، بوغۇم يارىلىرى ۋە بوغۇمغا بەز پەيدا بولۇش قاتارلىقلارغا تاڭسا ئۇلارنى تېز ئېرىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك ئۇسۇل بىلەن ئۇۋۇلغان ئۇۋۇاقلىرى جۇملىدىن يۇيۇلغىنى يامان سۇپەتلىك جاراھەت، سەرتان يارىسى ۋە بوغۇم يارىلىرى ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يۇقىرىقىدەك ئۇۋۇلغان ئۇۋۇاقلىرى ۋە ئۇنىڭ كۈشتىسى بوغۇم يارىسىغا پايدىلىق. بوغۇملار ئورنىدىن چىقىپ كېتىش ۋە بەز پەيدا بولغان بوغۇملارغا تېڭىلسا ئۇنى ئېرىتىۋېتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈپ كۆز يارىسىغا تاڭسا ئۇنى داۋالايدۇ. جۇملىدىن يۇيۇلغان قوغۇشۇننى ياكى كۆيدۈرۈلگەن كۈلنى كۆز يارىسىغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك سىرتىدىكى يارىلارنى داغلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك ئۇۋۇاپ، ئېكەكلەپ ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇۋۇالغىنى ياكى ئېكەكلەنگىنى بوۋاسىرنى داۋالايدۇ. نېپىز قەغەزدەك قىلىپ بەل ئۈستىگە تېڭىلسا، ئارقىمۇئارقا ئېھتىلام بولۇشنى توختىتىدۇ. باھنى ئاجىزلىتىدۇ.

ئەر ـ ئاياللاردىكى جىنسىي ئەزا يارىلىرى ۋە ئۇلاردىكى ئىششىقلارنى داۋالايدۇ.

ئۆشنان

تونۇش بۇ بىرنەچچە تۈرلۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئاق رەڭلىك بولغىنىدۇر. بۇ قۇشقاچ پوقى (خەرئى ئەساپىر) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر قىسمىنىڭ رەڭگى يېشىل بولىدۇ، ئۇ ئۆتكۈررەك بولىدۇ.

تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىر يېرىم گىرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، قىينىلىپ سېيىشنى داۋالايدۇ. 15 گىرام ئىستېمال قىلسا، ئۆلۈك بولسۇن ياكى تىرىك

بولسۇن هامىله چۈشۈرىدۇ. ئىراندىن چىقىدىغىنىدىن بىر يېرىم گىرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا هەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. توققۇز گىرام ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا سۈلۈق ئىششقىنىك سۈيىنى تارتىدۇ.

زەهەر قايتۇرۇش تەسىرى 30 گىرام ئىستېمال قىلسا زەهەر قايتۇرىدۇ. ئۇنى كۆيدۈرسە هەر خىل هاشاراتنى قوغلايدۇ.

ئاسابىئى سۇفرى

تونۇش شەكلى ئالمقانغا ئوخشايدۇ. سىرتى ۋە ئاق رەڭلىك ئالا كېلىدۇ. بىرئاز قاتتىق بولىدۇ. تەمى سەل تاتلىق. ئۇنىڭ بەزىسى سىرتى ۋە توپا رەڭلىك ئالا كېلىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قويۇق، ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋا ئەزالىرى ۋە ئۇلاردىكى هەر خىل كېسەللىكلەرگە ئالاهىدە مەنپەئەتلىك.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خۇسۇسەن سارىڭلىققا پايدىلىقتۇر.

ئورۇنباسارى سارىڭلىققا پايدا قىلىشتا يېرىم هەسسە هەزار جىشان، ئۇچتىن بىر هەسسە سەئىدى كۇفى.

ئۇنۇمالى

تونۇش بۇ ناهايىتى ئىسسىق تەبىئەتلىك، هەسەلگە ئوخشاش بىر خىل ياغ بولۇپ، قىيام جەهەتتە هەسەلدىنمۇ قويۇقتۇر. تەدمىردىكى بىر خىل دەرەخنىڭ غولىدىن ئېلىنىدىغان بولۇپ، تەمى تاتلىقتۇر. ئۇنىڭ چېچىكىنى ياغلارغا ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق ياغ تەييارلىنىدۇ. بۇ ئۇنۇمالى ياكى هەسەل يېلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى سۈزۈك، پۇراقلىق، كونا بولغانلىرىدۇر.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، ئىسسىقلىقى ھۆللۈكتىن كۆچلۈكرەكتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل يىرىڭلىق يارا ۋە قوتۇرلارغا زىمات ۋە تىلا شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىلدىكى بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېغىر ئۇخلىتىدۇ، ھۇرۇنلاشتۇرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇرمە شەكلىدە كۆزگە تارتىلسا، كۆز ئالدى قارىڭغۇلىشىشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن 90 گىرام ئېلىپ، 270 مىللىلىتىر سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، ئىچىنى سۇرىدۇ ۋە بوشاشتۇرىدۇ. ئىچى سۇرۇۋاتقان كىشىلەر بۇنىڭ سۇيى ۋە يېغىغا يېقىنلاشماسلىقى كېرەك.

ئەغالۇجى

تونۇش بۇ ھىندىستاندىن چىقىدىغان ياكى ئەرەب دىيارىدىن چىقىدىغان خۇش پۇراقلىق پوستى بار ياغاچ بولۇپ، خۇش پۇراقلاشتۇرغۇچى دورىلار قاتارىغا كىرىدۇ. بۇنىڭ بىرئاز ئاچچىقلىقى بولۇش بىلەن بىرگە چۈچۈمەللىكمۇ باردۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ، ئۇنىڭدىن تۆت گىرام ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ئاشقازاندىكى شىلىمشىق ماددىلارنى يوقىتىدۇ ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇ بىلەن ئىچسە، ئۇچەي يارىسى، ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان مۇجۇش، ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ.

ئۇمۇمىي لۇغەت

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان، قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغان، تىكەنلىك دەرەختىن ئىبارەت.

تەبىئىتى قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۇتۇش، قان توختىتىش، ھەر خىلدىكى سۇيۇقلۇق ئېقىشلارنى توختىتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قان تۆكۈرۈشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاق خۇن كېلىشنى داۋالايدۇ.

ئازاراقى ①

تونۇش بۇ كۆپۈكى دەريانىڭ بىر خىلى بولۇپ، «ھەلفا» دەپ ئاتىلىدىغان قۇمۇشقا چاپلىشىپ قېتىپ قالىدۇ. بۇ ئۆتكۈر بولغانلىقى ئۈچۈن ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنمايدۇ. ئۆتكۈرلۈكنى لايىقلاشتۇرغاندىن كېيىن سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئۆتكۈر دەرىجىدە ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سوغۇق تەبىئەتلىك ناچار مىزاجلارنى ياخشى مىزاجغا ئۆزگەرتىدۇ. ئىشلىتىشتە پەقەت بەدەن سىرتىدىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى داغ يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇمشاق مۇدۇرلارنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە مۇدۇرچاقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىلدىكى يىرىڭلىق قوتۇر ۋە قۇبا كېسەللىكلىرىگە پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىرتىدىن زىمات قىلسا، ئىرقۇنسانى داۋالايدۇ.

---

① ئازاراقى — گەرچە نامى كۆچۈلا (ئازاراقى) غا ئوخشىسىمۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇ باشقا ماددىدۇر (ت).

زاز دەرىخى

تونۇش بۇ تونۇشلۇق بولغان زاز دەرىخى بولۇپ، سېدە دەرىخىنىڭ مېۋىسىگە ئوخشاش مېۋىسى بولىدۇ. ئۇ ئىھلىلاج ۋە كانار دەپمۇ ئاتىلىدۇ. تەبەرىستاندا بىتاھاك دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ چوڭ دەرەخلەردىندۇر.

تەبئىتى چېچىكى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ چېچىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى پىتنى ئۆلتۈرىدۇ، چاچنى ئۇزارتىدۇ، جۇملىدىن ئۇنىڭ سۇيى شاراب بىلەن ئىستېمال قىلىنسا يۇقرىقى تەسىرى كۈچىيىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چېچىكى مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېۋىسى كۆكرەككە زىيانلىق. ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېۋىسى ئاشقازانغا يامان تەسىر بېرىپ، ئاشقازاننى بىئارام قىلىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ قوۋزىقىنى شاھتەررە، ھېلىلە قاتارلىقلار بىلەن قاينىتىپ يۇيۇندۇرسا، بەلغەمدىن پەيدا بولغان قىزىتمىنى داۋالايدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ئۇنىڭ شاخلىرىنىڭ سقىلغان سۇيىنى ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلدۇرسا زەھەرگە قارشى تۇرىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى ئىنتايىن زەھەرلىكتۇر.

ئورۇنباسارى چاچنى ئۇزارتىشتا شادىنەج يوپۇرمىقى، ئاس ۋە سىدە دەرىخى يوپۇرماقلىرىدۇر.

ئېرسا

تونۇش سەۋسەن يىلتىزى بولۇپ غوللۇق ئۇسۇملۇكتۇر. ئۇنىڭ گۈلىنىڭ رەڭگى ھەر خىل بولۇپ، ئاق، سېرىق، ھاۋا رەڭلىك، بىنەپشە رەڭلىك بولىدۇ، بۇ ئېرسا ھەسەن ـ ھۈسەن

دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يىلتىز تۇگۈنەك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى ئىنچىكە كېلىدۇ، ئەگەر كونىرسا قۇرتلايدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئېرسانىڭ يوپۇرمىقى قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغان سەۋسەن يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بىراق ئۇنىڭدىن ئۇزۇن ۋە چوڭراقتۇر. ئۇنىڭ غولى بولۇپ، چېچەكلىرىنىڭ بەزىسى بەزىسىنى ئوراپ تۇرىدۇ. چېچەكلىرىنىڭ رەڭگى ھەر خىل بولىدۇ. بەزىسىنىڭ رەڭگى سېرىقتا مايىل كېلىدۇ. بەزىسى ئاسمان رەڭلىك، يەنى ھاۋا رەڭ كېلىدۇ. رەڭگى ھەر خىل بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇ ئېرسا دەپ ئاتالغان. ئېرسا دېگەننىڭ مەنىسى ھەسەن - ھۈسەن دېگەنلىكتۇر. ئۇنىڭ يىلتىزى ناھايىتى قاتتىق، تۇگۈنەكلىك، خۇش پۇراق كېلىدۇ. يىغۇالغاندىن كېيىن سايىدا قۇرۇتۇش، زىغىر يېپىدا تېڭىپ قويۇش لازىم.

تاللاپ ئىشلىتىش ياخشىسى قاتتىق سقىلغان سۈيىدىن ئېلىنغان جەۋھىرى بولۇپ، قويۇق، قىزىلغا مايىل، خۇش پۇراق كەلگىندۇر. قۇرۇقلۇقتىن چىقىدىغىنىڭ پۇرىقى بولمايدۇ، تىلنى غىدىقلايدۇ، ناھايىتى كۈچلۈك دەرىجىدە چۈشكۈرۈك كەلتۈرىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى قىزىتىش، يۇمشىتىش، پىشۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تازىلاشتىن ئىبارەت. ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئىچكۈزسە، قويۇق بەلغەمنى سۈرۈش ۋە تازىلاش تەسىرىنى بېرىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى تەڭ مىقدارىدا خەربەق بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلسە ياكى يالغۇز ھالەتتە ئىشلىتىلسە، داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرچاقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوقۇپ زىمات تەييارلاپ، قاتتىق ئىششىق، مۇدۇر، يامان سۈپەتلىك يارا، خانازىرلارغا تاڭسا يۇمشىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارىلاردىكى يىرىڭنى توختىتىدۇ. ئاقمىلارغا گۆش ئۆستۈرىدۇ. سۆڭەكنىڭ ئۈستىگە سەپسە گۆش ئۆستۈرىدۇ.

بوغۇم ۋە ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغى مۇچىلەر تېلىپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئۇنى سىركە ياكى شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزسە يىغلىپ قېلىش، مۇسكۇللار بوشىشىپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆقنە قىلسا ئىرقۇننسا ئاغرىقنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما باش ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. بەزى ۋاقىتتا قىزىلگۈل ۋە سىركە يېغى قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يالغۇز ئىشلىتىلسە باش ئاغرىقنى

يېنىكلىتىدۇ ۋە چۈشكۈرتىدۇ. قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئېغىز چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ يېغىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق غۇدۇلداشنى داۋالايدۇ. سوزۇلما نەزلىلەرنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇن سېسىق پۇراشنى يوقىتىدۇ. قاياتمىسمۇ شۇ تەسىرىگە ئىگە ھەر خىل يىرىڭلىق يارىلارنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە ياش پەيدا قىلىپ، كۆز قۇرغاقلىشىشنى ياخشىلايدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك ئاغرىقى ۋە يۆتەلنى توختىتىدۇ، بولۇپمۇ قويۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. ئۆپكە يالۇغى، نەپەس قىستاش، بوغما كېسىلى قاتارلىقلارغا پايدىلىق. كۆكرەكتە توختاپ قالغان بۇزۇق ماددىلارنى ھەيدەيدۇ. كۆكرەك ساھەسىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. كۆكرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش مەقسىتىدە سقىلغان ئۇزۇمنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئېغىز چايقالسا تاڭلايىنى چىڭىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان جىگەر ۋە تال ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە جۈملىدىن تال كېسەللىكلىرىگە پايدىلىقتۇر. ئىستىسقا كېسەللىكى ئۈچۈن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوۋاسىرنىڭ ئېغىزىنى ئاچىدۇ، مۇجۇپ ئاغرىشلىق ئىچ سۈرۈشنى يوقىتىدۇ. ھەيز كۆپ كېلىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇشنى داۋالايدۇ. شەربەت قىلىپ ئىچسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سوغۇقتىن پەيدا بولغان بالىياتقۇ ئاغرىقى ۋە بالىياتقۇ قېتىپ قېلىشتا قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ھەسەل بىلەن پەرزىجە تەييارلاپ ئىشلىتىلسە يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ يېغى ھەر خىل بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. سېرىق سۇ، يىرىڭ ۋە بەلغەملەرنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ كونىرغان سۈيىنى ئىچكۈزسە تاش پارچىلايدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 15 ~ 21 گىرامغىچە.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغى سوغۇق ۋە ئۆتكۈر بۇزۇق خىلتىلارنى يوقىتىدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى سىركە بىلەن ئىچسە ھەر خىل زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ.

ئەنجىرە

تونۇش بۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى كۈدە ئۇرۇقىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بىراق بۇنىڭ ئۇرۇقى سېرىقراق، پارقىراقراق كېلىدۇ، بۇ ئانچە ئۇزۇن ئەمەس. ئۇچراشقان ھەرقايسى ئەزالارنى ھەتتا ئۈچەيگە بارغانغا قەدەر غىدىقلاش رولى بار.

تەبىئىتى ئەنجىرە ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئىككىلىسى ئۈچىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۇللىدا ئىسسىق. ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئۇرۇقىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئاجىزراقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سۈمۈرۈش، يارا پەيدا قىلىش، تارقىتىش، ئۆتكۈر دەرىجىدە كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بەزىلەرنىڭ دېيىشىچە ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى ئانچە كۈچلۈك ئەمەس. بۇنىڭدا بىرئاز يەل پەيدا قىلىش كۈچى بولىدۇ. بۇ زور دەرىجىدە توسالغۇنى ئاچقۇچىدۇر. بۇنىڭ يارىلارنى غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى يوق. ئەگەر گۆش بىلەن بىللە قاينىتىلسا، گۆشنى تېز پىشۇرىدۇ ۋە پۇرىقىنى يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلاپ چاپسا، مۇدۇرلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ ۋە ئۇنىڭغا پايدا قىلىدۇ. ئەزالاردىكى ھەرخىل قاتتىق ئىششىقلارنى يانداۇرىدۇ، ئۇرۇقى ۋە چۆپىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى بىلەن زىمات تەييارلاپ چاپسا سەرتانىنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ كۈلىنى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىت چىشلىۋالغان يارا ۋە ھەر خىل يامان سۈپەتلىك يارا، سەرتان قاتارلىقلارغا سەپسە پايدا قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، نېرۋىلار ئالمىشىپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمىقىنىڭ تالقىنى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. ئۇرۇقى ناھايىتى كۈچلۈك دەرىجىدە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۇرۇقىنى زىمات قىلسا چىش تارتىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. قۇلاقنىڭ كەينىدىكى ئىششىقلارغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى ئىششىق ۋەھسالا دەپ ئاتىلىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئەنجۈرنى ئارپا سۈيى بىلەن

يۇغۇرۇپ كۆكرەككە زىمات قىلسا ياكى ئىچىدىن ئىچكۈزسە، كۆكرەكتىكى بەلغەم خىلىتلىرىنى تازىلاپ، ئۇنىڭدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۇرۇقى بۇ ھەقتە كۈچلۈكرەكتۇر. ئۇرۇقنى دەملەپ ئىچكۈزسە، زىققە، ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش، سوغۇقتىن بولغان كۆكرەك پەردە يالليۇغى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۈرسىتىدىغان تەسىرى باھنى قوزغايدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن زىمات تەييارلاپ سۈزسا، كۈچلۈكرەك ئۇنۇم بېرىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن زىمات تەييارلاپ ئىشلەتسە، بالياتقۇ ئېغىزنى ئېچىپ مەنىنى ئاسان قوبۇل قىلغۇزىدۇ. شۇنداقلا ئەگەر تۇخۇم ۋە پىياز بىلەن قوشۇپ يېسە، بۇ ھەقتىكى ئۇنۇمى ياخشىدۇر. ئەگەر مۇرمەككى بىلەن قوشۇپ ھەمەل قىلسا، بالياتقۇ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قاينىتىپ دەملىمىسنى ئىچسە يۇقىرىقىدەك ئۇنۇمنى بېرىدۇ. ھۆل يوپۇرمىقىنى زىمات قىلسا بالياتقۇ چىقىنى داۋالايدۇ. بەلغەم بوشىتىدۇ. خام خىلتىلارنى تازىلايدۇ. بۇ بوشىتىش خۇسۇسىيىتى بىلەن ئەمەس، بەلكى توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى بىلەن يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ. بۇنىڭ يېغى زاراڭزا يېغىغا قارىغاندا سۇرۇش ئىقتىدارى كۈچلۈكرەك، بۇنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىنى سەدەپ بىلەن بىرلەشتۇرۇپ بەرسە، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئەگەر ئىچىنى ناھايىتى سۇيۇق ھالەتتە سۇردۇرۇش مەقسەت قىلىنسا، ئۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئىچىملىككە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ئىچىنى سۇردۇرىدۇ. بۇنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ئازراق قىزىلگۈل يېغى ئىچىش كېرەك. ئۇنداق قىلمىسا گالىنى كۆيدۇرىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ھەسەل بىلەن قوشۇپ شامچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە ھەمەلچە تەييارلاپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. بۇنداق قىلغاندا بۇزۇق خىلتىلارنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ئەپيۇن

تونۇش بۇ، قارا خەشخاشنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن ئىبارەت بولۇپ، پۇراتسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئىچىش مىقدارى بىر گىرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. بەزى ۋاقىتتا ياۋا كاھۇدىنمۇ ئەپيۇن تەييارلىنىدۇ، بۇنىڭمۇ ناھايىتى تۆۋەن دەرىجىدە سېزىمسىزلاندۇرۇش رولى بار. ئەپيۇننى تۆمۇرنىڭ ئۈستىدە قويۇپ قىزىتسا ناھايىتى قىزىرىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش پۇرىقى ئۆتكۈر، چۈرۈك بولغىنى ياخشىدۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سۇغا سالسا ئاسان ئېرىيدىغان، ئېرىتىسە تۈگۈنەك بولۇۋالمايدىغان، قۇياشنىڭ نۇرىدىمۇ

ئېرىيدىغان، ئوتنىڭ ئۈستىدە قويسا ئوتنى ئۆچۈرمەيدىغان كەلگۈنى ياخشىدۇر. سۇغا سالسا سېرىق رەڭ پەيدا قىلىدىغان، رەڭگى سۇزۇڭ، سۇس پۇراقلىق كەلگۈنى مامىسا بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغىنىدۇر. بەزى ۋاقىتتا قۇرۇقلۇق ھىندىباسىنىڭ سۇتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ پۇرىقى ئاجىز بولىدۇ. ئەرەب يېلىمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغىنى توپا رەڭگە مايىل، ناھايىتى سۇزۇڭ بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى ئاجىزراقتۇر.

تەبئىتى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سېزىمسىزلاندۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. بۇنى سىرتىدىن سۈركىسمۇ ياكى ئىچسمۇ بولىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى نوقۇت چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، ئۇششاق بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. سۇت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، ئاغرىق توختىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پىلتە قىلىپ بۇرۇنغا كىرگۈزسە ياكى سۇۋۇسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. قىزىلگۈل يېغىغا چىلاپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مۇرمەككى ۋە زەپەر بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك. سوزۇلما باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئەقىل ۋە زېھىننى تۇتۇقلاشتۇرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتسا كۆز ئىششىقىنى داۋالايدۇ. قەدىمكى تېۋىپلاردىن بىر قىسىم كىشىلەر كۆزگە زىيانلىق بولغانلىقى ئۈچۈن كۆز ئاغرىقىغا ئىشلەتمەيتتى.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىلدىكى يۆتەلنى توختىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا توپلىشىپ قالغان بۇزۇق خىلتلارنى يوقىتىپ ئاشقازانىنى تازىلايدۇ. بۇ خىل خىلتلار ئىسسىقتىن بولغان بوشاشتۇرغۇچى ھۆل خىلتلار بولسا، ئەپيۇننىڭ تەسىرى بۇ ھەقتە ياخشىدۇر. كۆپىنچە ئەھۋاللاردا قۇندۇز قەھرى قوشماي يالغۇز ھالەتتە ئىستېمال قىلسا، ھەزمنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ياكى بۇزىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇچەي تۈتىتلىرى سويۇلۇش ۋە ئۇچەي يارىسىنى داۋالايدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بۇ قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيتى بىلەن ناھايىتى خەتەرلىك بولۇپ، ئۇنىڭ تۆزەتكۈچىسى قۇندۇز قەھرىدۇر.

ئورۇنباسارى ئۇچ ھەسسە بەزرۇلبەنجى ۋە ئىككى ھەسسە لۇپلە ئۇرۇقى.

ئوتروج

تونۇش ئوتروج ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان مېۋە بولۇپ، ئۇنىڭ پوستىدىن تەييارلانغان يېغى كۈچلۈكتۇر. چېچىكىدىن تەييارلانغان يېغى ئاجىزراقتۇر.

تەبىئىتى تۇرۇنجى پوستى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق. ئۇنىڭ ئېتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە ھۆل. بەزى كىشىلەر مۇنداق دەيدۇ: ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق. ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى كۈچلۈكرەكتۇر. ئۇنىڭ چۈچۈمەل تەمدىكسى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. ئۇرۇقى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيتى ئېتى يەل پەيدا قىلىدۇ. يوپۇرمىقى قورساق كۆپۈشنى يوقىتىدۇ. چېچىكى بۇنىڭدىن يەڭگىلرەكتۇر. ئۇنىڭ چۈچۈمەللىكى سەپرانى پەسەيتىدۇ. ئۇرۇقى ۋە پوستى تارقىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە. ئەگەر ئۇنىڭ پوستىنى كىيىملەرنىڭ ئارىسىغا تىقىپ قويسا، كۈيە چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنىڭ پۇرىقى بۇزۇلغان ھاۋانى ياخشىلايدۇ. تارقىلىشچان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

زىننەتلەشكە بولغان تەسىرى چۈچۈمەل تەمدىكسى ئادەمنىڭ رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ. داغ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ. پوستىنى كۆيدۈرۈپ سۈركسە بەرەسنى داۋالايدۇ. قاينىتىلمىسى ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ. بەدەننى سەمرتىدۇ. پوستى ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش بىلەن بىرگە چىشلارنى چىڭىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېغى نېرۋىلاردىكى بوشىشىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ پوستىدىن تەييارلانغان يېغى پالەچنى داۋالايدۇ. چۈچۈمەل قىسمى نېرۋىغا زىيانلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى لەقۋانى داۋالايدۇ. قاينىتىلمىسى ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چۈچۈمەل قىسمىنى كۆزگە تارتسا يەرقاننى

داۋالايدۇ. يەرقاندىن پەيدا بولغان كۆزگە سېرىقلىق چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۈرستىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ چۈچۈمەل قىسمى ئىسسىقلىقتىن بولغان خەفەقانىنى توختىتىدۇ. گال ۋە ئۆپكىنى پەرۋىش قىلىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ چۈچۈمەل قىسمى كۆكرەككە زىيانلىق. تۇرۇنجىنىڭ ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە، گالغا چاپلىشىۋالغان قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ ئۇنى چىقىرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۈرستىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئېتى ئاشقازانغا زىيانلىق. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. سىڭىشى تەس. بۇنى يېيىشتە مۇرابا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. مۇرابباسىنى ھەسەل بىلەن تەييارلاپ يېسە ھەزىمگە مەنپەئەتلىكتۇر، بىراق كۆپ يېمەسلىك كېرەك. لېكىن ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى ۋە پوستىنى تاماقنىڭ ئۈستىگە سېلىپ ئىستېمال قىلسا، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. ئۇنىڭ پوستىنىڭ ئۆزى قاتتىق بولغانلىقى ئۈچۈن ھەزىم بولمايدۇ. قاينىتىلمىسى قەينى توختىتىدۇ. چۈچۈمەل قىسمىنىڭ قىيامى ئاشقازانىنى تازىلايدۇ. سقىلغان سۈيى يەرقانىنى داۋالايدۇ. سەپرادىن بولىدىغان تەپنى يوقىتىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. يېيىشتە تاماقنىڭ ئالدىدا ياكى كەينىدە يېمەستىن ئايرىم يېيىش كېرەك.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۈرستىدىغان تەسىرى ئېتى ئۈچەي توسۇلۇشنى پەيدا قىلىدۇ. چۈچۈمەل تەمدىكسى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. ئۇرۇقى بوۋاسىرنى داۋالايدۇ. ئۇرۇقىنىڭ قۇۋۇتىتىدە سۈرۈش كۈچى باردۇر. چۈچۈمەل قىسمىنىڭ سقىلغان سۈيى ئايالالاردىكى جىنسىي تەلەپ كۈچلۈك بولۇشنى پەسەيتىدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ياكى قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ سىرتتىن سۈركىسە، ھەر خىلدىكى زەھەرلىنىشلەرگە قارشى تۇرىدۇ. جۇملىدىن ئىچكەندە ۋە سۇۋۇغاندا چايانىڭ زەھىرىگە قارشى تۇرىدۇ. ئۇنىڭ پوستى بۇ خىل خۇسۇسىيەتكە ئىگىراقتۇر. پوستىنىڭ سقىلغان سۈيىنى ئىچكۈزسە، چاققان يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بۇنى زىمات قىلسىمۇ بولىدۇ.

ئىسقەنقۇر (سەقەنقۇر)

تونۇش بۇ، مىسىردىكى نىل دەرياسىدىن چىقىدىغان سۇدا ياشايدىغان ۋەرەل دېيىلدىغان ھايۋان بولۇپ، كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ تىمساھ ئائىلىسىگە تەۋە ئىكەن. سۇنىڭ

سىرتىدىمۇ ياشىيالايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى باھار پەسلىدە ھايۋانلار ئۆچەكتىن چىققان ۋاقتىدا يىغىۋېلىنغىنى بولۇپ، ئۇنىڭ ئەزالىرىنىڭ ياخشىسى كىندىكىدۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلاردىكى سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ تۈزى باھىنى قوزغايدۇ. ئۇنىڭ گۆشى ناھايىتى كۈچلۈكتۇر. جۈملىدىن ئۇنىڭ كىندىكىنىڭ گۆشى ۋە بۆرەك ئەتراپىدىكى گۆشى ۋە يېغى ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئۇججاس

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان مېۋىدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش بىنەپشە رەڭلىك كەلگىنى قارىسىدىن كۈچلۈك، سېرىقى قىزىلىدىن كۈچلۈك، ئاقۇچ كۈل رەڭ كەلگىنى بىرقەدەر ئېغىر بولۇپ، يەڭگىل دەرىجىدە سۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار. ئەرمىنىيىدىن چىقىدىغىنىنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، سۈرۈش خۇسۇسىيىتى بىرقەدەر كۈچلۈكتۇر. ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى چوڭ ۋە ئەتلىك بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل. ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۇلىدە سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يېلىمى يۇمشىتىش، پارچىلاش، سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. دىسقۇرىدۇسنىڭ ئېيتىشىچە، پىشىش ئالدىدا تۇرۇۋاتقىنى تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر، ئۇنىڭ ئۆزۈقلۇق تەركىبى ناھايىتى ئاز بولۇپ، تاماقتىن بۇرۇن يېگۈزۈلىدۇ. ھۆللۈك يەتكۈزۈش زۆرۈرىيەت بولغان كىشىلەرگە مائۇلئەسەل ۋە چىلانمىلار بىلەن بىللە يېگۈزۈلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېلىمى يارىغا گۆش ئۇندۇرىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە قۇبانى داۋالايدۇ. جۈملىدىن ھەسەل ۋە شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، باللاردىكى قۇباغا پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇججاسنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئېغىز چايقىسا، بادامسىمانبەز ۋە تاڭلايغا چۈشكەن نەزلىلەرنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېيىلمى سۇرمە شەكلىدە كۆزگە ئىشلىتىلسە كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما يۇرەك قېپى ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كونىرغىنى سەپراغا ناھايىتى پايدىلىق. تاتلىقى ئاشقازاننى بوشاشتۇرىدۇ. ھۆل سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاتتىقىنىڭ سۇرۇش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۈچلۈك بولۇپ، سەپرانى ياخشى سۈرىدۇ. ھۆل قىسمىنىڭ قۇرۇقىغا قارىغاندا سۇرۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەكتۇر. ئاشقازاندىكى شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلارنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. كىشىلەرنىڭ قارىشچە، دەمەشقتىن چىقىدىغىنى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. يۇتۇسى پىشمىغان بولسا بىرئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: دىسقۇرىدۇسنىڭ دەمەشقتىن چىقىدىغىنى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، دېگىنى خاتادۇر. بۇ سۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ يېيىلمى دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. سۇيى ھەيزىنى راۋان قىلىدۇ. كىچىك بولغانلىرىنىڭ سۇرۇش خۇسۇسىيىتى تۆۋەنرەكتۇر.

ئىسپىداج

تونۇش بۇ، قوغۇشۇن ۋە ئانەكنىڭ كۈلىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئانىك كۆيدۈرۈلسە ئىسرەنجىكە ئۆزگىرىدۇ ۋە ئۇچۇچانلىشىدۇ. ئىسپىداج ئاساسەن سىركە بىلەن تەييارلىنىدۇ. بەزىدە تۇز بىلەنمۇ تەييارلىنىدۇ. ئوخشىمىغان ھاجەتلەر ئۈچۈن ئوخشىمىغان شەكىللەردە تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سىركە بىلەن ئىشلىتىلگىنىنىڭ يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۈچلۈكتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرچاقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ئىششىق ۋە سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان قاتتىقلىقنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەلھەملەر بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. يارىلارغا گۆش ئۆستۈرىدۇ، ئارتۇق گۆشلەرنى يەيدۇ. جۈملىدىن يامان سۈپەتلىك توقۇلمىلارنى يەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە گۆش ئۆستۈرۈشمۇ ناھايىتى تېزدۇر.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز مۇدۇر - چاقلىرىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەقئەت يېرىقىنى داۋالايدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى بۇنىڭ زەھەر قايتۇرۇشقا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زەھەر تەسىرىنىڭ بايانىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ.

ئابنۇس

تونۇش ئابنۇس دىسقۇرىدۇسنىڭ قارىشچە بۇ ھەبەشلەر[1]دىن كەلتۈرۈلىدىغان ياغاچ بولۇپ، ئۇنىڭدا ھېچقانداق ياغاچ قاتلاملىرى بولمايدۇ. بۇنىڭ سىلىقلىقى مۇكۈزگە ئوخشايدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ ئېلىپس شەكىللىك بولىدۇ. ئەگەر سۇندۇرۇلسا ئۇنىڭ سۇنۇقى ناھايىتى قويۇق، قاتتىق سۇنىدۇ. تىلنى غدىقلايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەك ياخشىسى سىزىقچىلىرى بولمىغان تۈز كەلگىنىدۇر. سىلىقلىقى مۇكۈگۈزگە ئوخشايدىغان ئېلىپس شەكىللىك بولغىنىدۇر ۋە تەمى بىرئاز غدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغىنى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ. چوغنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ئەتىرەك خۇش پۇراق چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەرنىڭ قارىشچە، ئۇنىڭ ئۆزىنىڭ ھارارىتى بولسىمۇ، لېكىن قانىنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سۇغا سالسا تاشقا ئوخشاش چۆكىدۇ. يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز تورلىشىش ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈشنى داۋالايدۇ. شامچە تەييارلاپ ئىشلەتسە كۆز قىچىشىشنى يوقىتىدۇ. كۆز دورىلىرىغا، كۆزگە

① ھەبەشلەر — ئافرىقا قىتئەسىدىكى قارا تەنلىكلەرنى كۆرسىتىدۇ (ت).

سۈركىلىدىغان مەلھەملەرگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ كېپىنكىنى تاۋاققا قويۇپ كۆيدۈرۈپ، كۆزدىكى سوزۇلما يارىلارغا ئىشلەتسە مەنپەئەتلىكتۇر. قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. كۆز يارىسى ۋە سوزۇلما كۆز ياشانغىراشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خوز دېگەن كىشى مۇنداق دەيدۇ: تاش پارچىلايدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، قورساقتىكى يەلنى تارقىتىدۇ.

ئازانۇل فار

تونۇش بۇ جالىنۇسنىڭ قارىشىچە، ئەينەك سۈرتىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ قۇۋۇتىگە ئوخشاش ئۆسۈملۈك بولۇپ، جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇ ئىككى خىل ئەينەك سۈرتكۈچنىڭ بىرى ھەشقىپىچەكنىڭ پۈرىقىدەك پۈراق چىقىرىدۇ. لېكىن بۇ قاتتىق ئەمەس. يەنە بىرى دىسقۇرىدۇسنىڭ قارىشىچە، بۇ ھەشقىپىچەككە ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈكتۇر. لېكىن ھەشقىپىچەككە قارىغاندا يوپۇرماقلىرى كىچىكرەكتۇر. بۇ يەرگە يېيىلىپ تۇرۇپ ئۆسىدىغان، غولى ئىنچىكە ئۆسۈملۈكتۇر. پۈرىقى ئانچە خۇش پۇراق ئەمەس، تەمىمۇ كۈچلۈك ئەمەس. چېچىكى ۋە ئۇرۇقى كەزبەرەنىڭ ئۇرۇقى ۋە چېچىكىگە ئوخشايدۇ. ئۇنى لاچىن يەيدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ بىرىنچىسىنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولمايدۇ. ئىككىنچى خىلدىكىسىنىڭ قۇرۇتۇش ۋە قىزارتىش خۇسۇسىيىتى بولىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دىسقۇرىدۇسنىڭ ئېيتىشچە، تىكەن ۋە يىرىڭلارنى چىقىرىدۇ. جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ. يىرىڭنى تازىلايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دەملەپ ئىچكۈزۈلسە، تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ. بۇرۇنغا تېمىتسا، لەقۋا (يۇز پالىچى) نى داۋالايدۇ. بۇنى پۇراتسا مېڭنى تازىلايدۇ.

ئەرنەب بەررى

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى جاڭگالدا ياشايدىغان توشقانىنىڭ ئوغۇز سۈتى. ئوغۇز سۈت بابىدا سۆزلەنگەن تەسىرلەرنىڭ ھەممىسىنى كۆرسىتەلەيدۇ. بۇ بىر قەدەر يۇمشاق ۋە چىرايلىق بولۇپ، ئۇنىڭ يۇقىرىقىلاردىن باشقا نۇرغۇن خۇسۇسىيەتلىرى بار.

زىننەتلەش تەسىرى قېنى داغ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ. بېشىنىڭ كۈلى دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ. جۈملىدىن بۇ خۇسۇستا دېڭىز توشقىنى ياخشىدۇر. ئەگەر ئۇنىڭ ئىچ ئەزاسىنى ئېلىۋېتىپ قورۇپ، كۆيدۈرۈپ سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلاپ باشقا سۈركىسە چاچ ئۆستۈرىدۇ.

دىسقۇرىدۇسنىڭ ئېيتىشچە، دېڭىز توشقىنىنى يالغۇز ھالدا ياكى قايچىدا قىرقىلغان چاچ بىلەن بىللە باشقا زىمات قىلسا چاچ ئۆستۈرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ مېڭىسىنى پىشۇرۇپ يېسە، يېگەندىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەردىن كېيىن پەيدا بولغان پۇت ـ قول تىترەشكە پايدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر كىچىك بالىلارنىڭ چىشى مىلىكلىرىگە ئۇنىڭ مېڭىسىنى سۈركىسە، چىش چىقىشنى تېزلەشتۈرىدۇ. ئاغرىتماي ئىچىنى سۈرىدۇ. ئەگەر سېرىقماي ياكى قايماق ۋە ياكى ھەسەل بىلەن ئېرىتىپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر توشقاننىڭ ئوغۇزىنى سىركە بىلەن بىللە ئىچكۈزسە تۇتقاق كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاڭگال توشقىنىنىڭ ئوغۇز سۈتىنى ئاياللارغا ھەيزدىن ساقايغاندىن كېيىن ئۇچ كۈنگىچە سىركە بىلەن ئىچكۈزسە ئاسان بويىدا قالمايدۇ. بالياتقۇدىن سۈيۇقلۇق كېلىشنى توختىتىدۇ. جاڭگال توشقىنىنىڭ قېنى ئۇچەي تۇتىنى سويۇلۇش، ئۇچەي يالۇغى، سوزۇلما ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلار ئۈچۈن پايدىلىق.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى قۇرۇقلۇق توشقىنىنىڭ ئوغۇزىنى سىركە بىلەن ئىچكۈزسە زەھەر قايتۇرىدۇ. توشقاننىڭ قېنىنى قورۇپ سۈركىسە ئەرمىنىيە ئوقىنىڭ زەھىرىنى تازىلايدۇ.

ئەبۇ ھەلسا

تونۇش بەزى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئەبۇ ھەلسا ئېشەك كاھۇسىدىن ئىبارەت بولۇپ، شەنجار ۋە شەنقار دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ تۈكلۈك ۋە قارا، يىرىك تىكەنلىك بولىدۇ، يوپۇرمىقى قويۇق، يىلتىزى غولىغا تۇتاشقان بولىدۇ، ئۇنىڭ يىلتىزى بارماق چوڭلۇقىدا بولۇپ، رەڭگى قىپقىزىلدۇر. يازدا تۇتقاندا قولىغا يۇقىدۇ، ئۇنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، يوپۇرمىقى كىچىكرەك، رەڭگى قىزىل بولىدۇ، ئۇنىڭ ئەبۇ ھەلسا، ئەبۇ ساۋرەس، ئەبۇ جەلسۇس، ئەكسۇ

پانىندىن ئىبارەت تۆت خىل تۈرى بار.

تاللاپ ئىشلىتىش ئالدىنقى ئىككىسى كۆچلۈكرەكتۇر.

تەبىئىتى جالنۇسنىڭ ئېيتىشچە، ئەبۇ ھەلسا قۇرۇق ئىسسىقتۇر. باشقىلىرى ھۆل سوغۇقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئەبۇ ھەلسا دەپ ئاتىلىدىغىنى بىر ئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا يۇمشاتقۇچىدۇر. بۇ بىر ئاز چۈچۈمەل ۋە ئاچچىق تەمدە كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقىلرىنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىرئاز كۆچلۈكرەكتۇر. كېيىنكى ئىككىسى ئاۋۋالقى ئىككىسىگە قارىغاندا چۈچۈمەلرەك. ھارارىتى يۇقىرىراق، يىلتىزى يوپۇرمىقىدىن كۆچلۈكرەكتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ يۈزگە سۈركىسە، قارا داغنى يوقىتىدۇ. تېرە سوياللۇپ چۈشۈپ كەتكەن ئورۇنلارغا سۈركىسە، تېرە ئۆستۈرىدۇ. يوپۇرمىقى يىلتىزىدىن ئاجىزراقتۇر.

كۆرستىدىغان تەسىرى ئەبۇ ھەلسانىڭ يىلتىزىنى ئارپا تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە قىزىلنى داۋالايدۇ. ئەبۇ جەلسۇسنىڭ يىلتىزىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش خانازىرنى تارقىتىدۇ. خانازىرغا قوي يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرستىدىغان تەسىرى موم بىلەن يۇغۇرۇپ، يارىنىڭ ئۈستىگە ۋە ئوتتا كۆيگەن جايغا چاپسا پايدىلىق.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسىرى ئەبۇ ھەلسانىڭ يىلتىزى ئاشقازانىنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى قەراتىن سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزسە سېرىقلىق چۈشۈش ۋە تال كېسەللىكىگە پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى قەراتىن سۈيى بىلەن بېرىلسە، بۆرەك ئاغرىقى ۋە بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرۈشكە پايدىلىق. ئۇنىڭ يىلتىزىدىن ھەمەلچە تەييارلاپ ئىشلەتسە ھامىلە چۈشۈرىدۇ. يوپۇرمىقىنى شارابقا چىلاپ ئىچكۈزسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. لېكىن ئەبۇ ھەلسا سەپرا خىلىتىنى سۈرىدۇ. سېرىق پۇرچاقلىق ئەبۇ ھەلسانىڭ يىلتىزى زۇپا ۋە قىچا بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بېرىلسە، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ. سېرىقى بىر قەدەر كۆچلۈكرەكتۇر.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى قەراتىن سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈلسە، سوزۇلما تەپكە پايدا قىلىدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى سېرىق ۋە قىزىل يوپۇرماقلارنىڭ مېۋىسىنى قايىنىتىپ، ئۇنىڭ سۇيىنى پۈركسە ھاشارات ئۆلتۈرىدۇ. كېيىنكى ئىككىسى ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلسە يىلان چاققانغا شىپا بولىدۇ.

ئالماس

تونۇش بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، توغرىسى «م» ھەرپىنىڭ بايانىدا سۆزلەش مۇۋاپىقراقتۇر. لېكىن بىز بۇنى بۇ يەردە سۆزلىشىمىزدىكى سەۋەب، بۇنىڭ ئالماس دېگەن نامى مەشھۇرراقتۇر.

تەبىئىتى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، قۇرۇق سوغۇق، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، كۈچلۈك دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش. دىسقۇرىدۇسنىڭ قارىشچە، كۆيدۈرۈش ۋە چىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى چىشلارنى پاراقلىرىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر بۇنى ئېغىزغا سالسا چىشنى سۇندۇرىدۇ. يەنە بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇنىڭ بۇ خىلدىكى تەسىرى ئالماس بار جايدا ئوق يىلانلار كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن يىلاننىڭ زەھىرىنى قوبۇل قىلغان بولۇشى مۇمكىن. بۇ سۆزنىڭ ئاساسى يوقتۇر. چۈنكى ئېنىقكى، ئوق يىلاننىڭ زەھىرى سىرتقا پۈركۈلسە، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ئۇنىڭ تەسىرى يوقلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇنى مەستىكى رۇمى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلغاندا، دوۋساق ۋە بۆرەكتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ. بۇنى مەستىكى بىلەن يۇغۇرۇپ نەيچە بىلەن دوۋساققا كىرگۈزسە تاش پارچىلايدۇ.

زەھەرلەش تەسىرى بۇ دورىنىڭ خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۈچلۈك ۋە زەھەرلىك بولۇپ ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئارماك

زىننەتلەشكە بولغان تەسىرى ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارىلارنىڭ كېڭىيىشىنى توختىتىدۇ ۋە يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. ھۆل يارىلارنى قۇرۇتىدۇ، غىدىقلىمايدۇ. ئەزالارنىڭ چىرىشىنى ئاستىلاشتۇرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ، چىش مىلىكلىرىنى چىڭىتىدۇ. ئېغىز كېسەللىكلىرىگە شىپالىق.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز ئاغرىقلىرىغا شىپالىق.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇرەك ۋە ئىچكى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ئەل لۇبخى

بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە بۇ سەدرىدۇر. مېنىڭ قارىشىمچە، ئەگەر لۇبخى سەدرى دەرىخى بولسا بۇنى «ل» ھەرپىنىڭ بايانىدا سۆزلەشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ مىسىردىن چىقىدىغان چوڭ دەرەخلەرنىڭ بىرىدۇر، بۇنىڭ تەمى بىزنىڭ دىيارىمىزغا كەلگەندىن كېيىن بىر ئاز ئۆزگىرىپ كېتىدۇ، دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇ مىسىردىن چىقىدىغان بىرخىل دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ مېۋىلىرى بولىدۇ، مېۋىلىرىنى يېيىشكە بولىدۇ، بەزى ۋاقىتتا بۇ دەرەختە رۇتەيلە (زەھەرلىك ئۆمۈچۈك) نىڭ بۇ تۈرى بولىدۇ، جۇملىدىن چۆل ياقىلىرىدا بولغان دەرەخلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ دەرەخ ئىراندا ئۆستۈرۈلەتتى، كېيىن مىسىرغا يۆتكەپ كېلىنگەن بولۇپ، مىسىرغا كەلتۈرۈلگەندىن كېيىن ئۇنىڭ تەمىدە ئۆزگىرىش بولغان ۋە تەبىئىتى ئۆزگەرگەن.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بۇ دەرەخنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ سېپىلسە، قان توختىتىدۇ. ئەزالارنىڭ ئۈستىگە قويۇلسا، ئەزالار قاناشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىنسان

زىننەتلەش تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا ئۇنىڭ مەنىسى قارا داغنى داۋالايدۇ. مىس، تۇز ۋە كىچىك باللارنىڭ سۈيدۈكىنى بىرلەشتۈرۈپ سۈركىسە داغ، سەپكۈنى يوقىتىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئادەم سۈيدۈكىنىڭ چۆكمىسى جەمرە، يەنى مۇدۇرچاق ئۈستىگە سېپىلسە ئېچىششىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ كۆپۈكى ئىسسىق هالەتتە سۈركەلسە قىزىلنى داۋالايدۇ. ئادەم چېچىنىڭ كۈلى هەر خىل مۇدۇرلارنى داۋالايدۇ. ئەگەر سېرىق ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە ئىششىقنى يوقىتىدۇ.

جاراهەت ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئادەم سۈيدۈكى يىرىڭلىق تەمرەتكە ۋە قىچىشقاقلارنى داۋالايدۇ. تارقىلىشچان يامان سۈپەتلىك تەمرەتكە ۋە قۇبانى يوقىتىدۇ. جۈملىدىن قۇباغا پايدىلقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، هەيز قېنى نۇقرەس ئاغرىقنى توختىتىدۇ، ئادەم مەنىسى موم ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن ئىشلىتىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئادەم چېچىنىڭ كۈلىنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن قۇلاققا ۋە چىشقا تېمىتسا ئاغرىق توختىتىدۇ. روزا تۇتقۇچىلارنىڭ تۈكۈرۈكى قۇلاقتىكى قۇرتلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. ئادەمنىڭ چىشى ۋە سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ باشقا سۈركىسە، تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ. ئادەم قۇلقىنىڭ كىرى شەقىقنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئادەمنىڭ سۈيدۈكىنى مىس قاچىدا هەسەل بىلەن قاينىتىپ كۆزگە تېمىتسا، كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ ۋە كۆزگە ئۆسۈپ قالغان گۆشنى يوقىتىدۇ. چاچنىڭ كۈلىنى مۇرمەككى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈركىسە قوتۇر ۋە كۆز قىچىشىقا پايدىلىق.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، كىچىك بالىنىڭ سۈيدۈكىنى ئىچكۈزسە، دەم سقىلىش ۋە زىققە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئايال كىشىنىڭ سۈتى سىل كېسەللىكىگە پايدىلىق. سىل كېسەللىكىنى دېگىز توشقىنىنىڭ سۈتى

ئارقىلىقمۇ داۋالغىلى بولىدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئادەمنىڭ سۈتى ئاشقازان غىدىقلىنىشنى توختىتىدۇ. ئادەمنىڭ سۈيدۈكىدىن 123 گىرام ئېلىپ سىركەنجۈبىل بىلەن بىمارغا بىلدۈرمەستىن ئىچكۈزسە، يەرقانىنى داۋالايدۇ. جۈملىدىن مائۇلھەسەل، نوقۇت شورپىسى قاتارلىقلار بىلەن بىرگە بەرسە پايدىلىقتۇر. سۈيدۈكنىڭ كۆپۈكىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇم بېرىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئادەمنىڭ سۈتى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ھەيز قېنىنى ھەمەل قىلسا ئاسان ھامىلدار بولمايدۇ. ئايالىرنىڭ سۈتى بالياقۇ يارىسىغا پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سۈتتە بالياقۇنى يۇيۇش ياكى ھەمەل قىلىش شەكلى بىلەن ئىشلەتسە بولىدۇ. ئادەمنىڭ سۈيدۈكى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. كۈدىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدىن 1020 گىرام ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ بالياقۇ ئۈستىگە زىمات قىلسا بالياقۇنى تازىلايدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈكنىڭ قۇرۇق كۆپۈكى ھەسەل ياكى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلسە، تۇتقاقلىق، قىزىتمىنىڭ ئۆرلىشىنى توختىتىدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ئايال كىشىنىڭ سۈتى دېگىز توشقىنىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. ئادەمنىڭ چىشىنى يۇمشاق سوقۇپ، يىلان چاقىقان ئورۇنغا سەپسە پايدا قىلىدۇ. پوقىنى ئادەم چىشلىگەن ئورۇنغا سەپسە پايدىلىقتۇر. ئادەمنىڭ شۆلگىيى چايان ۋە يىلانلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر بىرئادەم يەنە بىر ئادەمنى چىشلىسە شۆلگىيى تەگكەن ئورۇن يىرىڭلايدۇ.

ئەۋرىشىم (يىپەك)

تونۇش بۇ يىپەكتىن ئىبارەت بولۇپ خۇشاللىق يەتكۈزىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى خام بولغىنىدۇر. بويالمىغان بولسا قاينىتىپ ئىشلىتىلىدۇ. كۆيدۈرۈلگىنىدىن قىرقىلغىنى ياخشىدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، سۈمۈرۈش، جۈملىدىن خۇشاللىق يەتكۈزۈش تەسىرى بار.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەپرانى پەسەيتىش، ئۆپكىنى تازىلاش، شۇنداقلا ئۆپكىنى يۇمشىتىش، ئۆپكىنى غىدىقلىماي ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. بۇ ھەقتە ئۇنىڭ قۇرۇقلۇقى مۆتىدىلدۇر. ئۆپكە چىكىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ ئۇنىڭ ئالاھىدە تۇرى بولمايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا كۆز ياشانغىراشنى توختىتىدۇ. كۆزدىكى يارىنىڭ يىرىڭنى قۇرۇتىدۇ. كۆزنىڭ مىزاجىنى، ھۆل قۇرۇقلۇقىنى مۆتىدىللەشتۈرىدۇ. بۇ يۇرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى ۋە ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنىڭ قاتارىغىمۇ كىرگۈزۈلىدۇ. ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىكتەمكەت

تونۇش بۇ ھىندىستاندىن كېلىدىغان بىر خىل دورا بولۇپ، ئۇد سەلبىكە ئوخشاش تەسىرگە ئىگە.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنى پۇرىتىلسا تۇتقاق كېسەلنى يوقىتىدۇ.

ئىسپاناخ (پالەك)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۆسۈملۈكتۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇنىڭ ئۆزۈقلۇق تەركىبى سەرمۇقنىڭ ئۆزۈقلۇق تەركىبىدىن ياخشىراق. مېنىڭ قارىشىمچە، بۇنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش، تازىلاش، ئارتۇق سەپرا خىلىتىنى يوقىتىش قۇۋۋىتى باردۇر. بۇنىڭ يوپۇرمىقى بەزىدە ئاشقازانغا ياقمايدۇ. بۇنى ئادەتتە كىشىلەر پىشۇرۇپ يەيدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك ئەزالىرى، ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئۆپكە كېسەللىكىگە ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاندىن بولغان ئىككى مۇرە ئارىلىقى ئاغرىشقا پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

ئەلبەئلۇ

تونۇش بۇ دېڭىز ياقىسىدىن چىقىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئالقاتقا ئوخشايدۇ. باھار پەسلىدە ئۆسىدۇ. بېدىگىمۇ ئوخشايدۇ. بۇنىڭ غولى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، ئۇرۇقى سەۋزە ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تال كېسەللىكىگە ناھايىتى پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئەلسەپانى

تونۇش بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، ئۇ تۆگىئوتى (رەيئۇل ئىبسل) ئۆسۈملۈكىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۆرەكنى تازىلايدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا سۈركىسە پايدىلىق.

ئالۇسەن

تونۇش بۇ تىرمىسقا ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈك بولغاچقا، تىرمىس دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەشكە بولغان تەسىرى داغ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ. جالنۇسنىڭ ئېيتىشچە، ئىت چىشلىگەن يەرگە سەپسە ناھايىتى ياخشىدۇر. نۇرغۇن كىشىلەر ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا بۇ دورىنى سۈركەش ئارقىلىق ساقىيىپ كەتكەن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى ئالۇسەن دەپ يۈنان تىلىدا ئاتايدۇ.

ئەتراتقۇس

تونۇش بۇ، ھالبى دەپ ئاتىلىدىغان تونۇش بولغان دورىدۇر.

تەبىئىتى تۆۋەن دەرىجىدە سوغۇق، لېكىن تۇتقۇچى ئەمەس.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سوغۇق بولۇش بىلەن بىرگە تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

ئىشلىتىش ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك يولى يالىلۇغىغا پايدىلىق.

ئەردىقيانى

تونۇش ئۇ كەپە ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، پۇرىقى ئۆتكۈر، ئۇنىڭ چېچىكى ئىچىدە مېۋىسى بولىدۇ.

تەبىئىتى راھىب دېگەن كىشى مۇنداق دەيدۇ: ئۇنىڭ تەبىئىتى ئىتئۈزۈمى ۋە كاكىنەچتىن كۈچلۈكتۇر.

ئىشلىتىش ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى راھىبنىڭ ئېيتىشچە، ئىچكى ئەزا ئىششقىنى داۋالايدۇ.

ئىچىش مىقدارى 60 گىرام ئىسسىقتىن بولغان سىرتقى ئىششقلارغا سۈركىلىدۇ. ئىششقلارغا سۈۋسا ناھايىتى ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە دەرھال ساقىيىدۇ.

ئەقراسقون

تونۇش بۇ، ئىراندىن چىقىدىغان بىرخىل دورا بولۇپ، بۇ دىھە ۋە ھەزىم دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەستە ساقلاش، زېھىننى ئۆتكۈرلەشتۈرۈش، قۇۋۋەتتىنى ئاشۇرۇشتىن ئىبارەت.

ئۇبۇ تىلۇن

تونۇش بۇ، قاپاقتا ئوخشاش ئۆسۈملۈك بولۇپ، خۇزىنىڭ دېيىشچە، ئەبۇ تىلۇن دېگەن ئىسمى ھەممىگە تونۇشلۇقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆل يارا ۋە تەمرەتكىلەرگە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. زىمات قىلسا گۆش ئۆستۈرىدۇ.

ئەسيۇس

تونۇش ئۇ ئۇستىدە ئەسيۇس دەپ ئاتىلىدىغان چېچەكسمان ماددا پەيدا بولىدىغان بىر خىل تاشتىن ئىبارەت. مەزكۇر چېچەكسمان ماددا دېگىز نەملىكى ۋە ئۇستىگە چۈشكەن شەبنەمدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ ئۆزىنىڭ ۋە چېچىكىنىڭ قۇۋۋىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، گۆش پەيدا قىلىش، ئوفۇنەتنى يوقىتىش، چىرىگەن گۆشلەرنى ئېرىتىش تەسىرى بولۇپ غىدىقلىمايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زىمات قىلغاندا جاراھەتلەرنى تارقىتىدۇ. زىماتقا سەمغۇل بەتەم قوشۇش لازىم.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ساقىيىشى قىيىن بولغان چوڭ ۋە چوڭقۇر يارىلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئارپا تالقىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە نۇقرەسكە پايدا قىلىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ مۇچىلەرنى چۆكۈرسە ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياغلانسا، ئۆپكە يارىسىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھاك ۋە سىركە قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تال ئۇستىگە سۈركىسە، تال كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

ئەتيۇت

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش.

زىننەتلەش تەسىرى قارا داغ (بەھەق) نى داۋالايدۇ.

ئەرنەب بەھرى (دېڭىز توشقىنى)

تونۇش بۇ قىزىلغا مايىل قاسىراقلىق جانلىق بولۇپ، ئۇنىڭ پاچاقلىرىنىڭ ئارىسىدا ئەسىنان دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدىغان نەرسىلەر بار.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ قېنى ئىسسىق بولۇپ، سەپكۈن ۋە قارا داغنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ بېشىنى كۆيدۈرۈپ زىمات قىلسا، دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا چاچ ئۆستۈرىدۇ. ئېيىق يېغى ۋە يىلان يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلسا تېخىمۇ ياخشىدۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زىمات قىلسا ياكى سۈرمە قىلىپ تارتسا كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى زەھەرلىك دورىلار قاتارىدا سانىلىدۇ. ئۆپكىنى يارا قىلىدۇ.

ئەقسۇن

تونۇش بۇ كېرمان[1] دىن چىقىدىغان دورىدىن ئىبارەتتۇر.

تەبئىتى يەڭگىل دەرىجىدە ئىسسىق.

ئەناغىلىس

تونۇش بۇ ئىككى قىسىم بولۇپ، ئۇنىڭ بىرىنىڭ چېچىكىنىڭ رەڭگى سېرىقتۇر. يەنە بىرىنىڭ چېچىكى ھاۋا رەڭدۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ، ھەر خىل

① كىرامان ئىراتنىڭ بىر شەھىرى (ت).

ئىششقلارنى ياندۇرىدۇ، ئوقنى چىقىرىدۇ، يارا كېڭىيىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىپ سۈيى بىلەن غار - غار قىلىنسا ياكى بۇرۇنغا تېمىتىلسا، باشتىكى بەلغەم خىلىتىنى تۆۋەنگە چۈشۈرىدۇ، چىش ئاغرىقىغا پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شاراب بىلەن ئىچكەندە بۆرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇنىڭ ھاۋا رەڭ بولغىنى مەقئەت چىقىنى داۋالايدۇ. چېچىكى قىزىل بولغىنى چىقىقنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى شاراب بىلەن ئىچكەندە يىلان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئەبرەق

تونۇش بۇ، ئىراندىن چىقىدىغان بىر خىل دورىدۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەقلىنى زىيادە قىلىپ ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئوسبىد

تونۇش بۇ، نېلۇپەر ھىندىنىڭ بىر تۈرىدۇر.

تەبىئىتى ئىبنى ماسەرىيەنىڭ ئېيتىشچە قۇرۇق ئىسسىق.

ئەرتەد بىرىد

تونۇش بۇ يىرىلغان پىيازغا ئوخشاش دورىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوۋاسىرغا پايدىلىق.

ئەپيۇس

تونۇش ئۇ شەكلى كۆز قارىچۇقىغا ئوخشايدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك.

تەبىئىتى جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق، بىرىنچى دەرىجىدە

قۇرۇق، ئۇنىڭ مېۋىسى ئىسسىق بولۇپ، بىرىنچى دەرىجىدە تۇتقۇچى، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇتقۇچىدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى كىچىك بالىلارنىڭ دوۋسۇنغا سۇركىسە تۇك چىققۇزمايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېۋىسى يەرقانغا پايدىلىق.

ئەندەرۇ سارۇن

تونۇش پاس دەپ ئاتىلىدىغان دورىدۇر. چۈنكى ئۇنىڭ پالتىغا ئوخشاش ئىككى بىسى بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق، بىرئاز چۈچۈمەل، ئاچچىق تەمى باردۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئىچكى ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

ئەسابىئى ھارمۇس

بۇ، سۆرۈنجانىڭ چېچىكى بولۇپ، سۆرۈنجانىڭ قۇۋۇتىگە ئوخشاشتۇر.

ئەتمات

تونۇش بۇ، ھىندىستاندىن چىقىدىغان بوزىدانىڭ قۇۋۇتىگە ئوخشاش دورىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىيتاباس

تونۇش بۇ، غورەب دەپ ئاتىلىدىغان دەرەخ بولۇپ، «غ» ھەرپى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

ئۇرۇز (گۈرۈچ)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان دانلىق زىرائەت شالنىڭ دېنىدۇر.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق[1] بۇنىڭ قۇرۇقلۇقى ئىسسىقلىقىدىن يۇقىرىدۇر. بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، ئىسسىقلىقى بۇغدايدىن يۇقىرىدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى گۈرۈچ قۇرۇقلۇققا مايىل بولۇپ، ياخشى ئوزۇق بولىدۇ. سۈت ۋە بادام يېغى بىلەن قاينىتىلسا ئوزۇقلۇقى مولىشىدۇ. قۇرۇتۇش ۋە ئىچنى قاتۇرۇش تەسىرى تۆۋەنلەيدۇ، بولۇپمۇ بىر كېچە كېپەك سۈيىگە چىلاپ قويۇپ ئەتىسى ئىچكۈزسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە، مەلۇم دەرىجىدە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. سۈت بىلەن پىشۇرۇپ بەرسە سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ، ئۇنى پوستى بىلەن قاينىتسا قۇۋۋىتى تېخىمۇ ئاشىدۇ.

ئەتىبە

تونۇش بۇ بىر خىل قاينىتىلما بولۇپ، بىزنىڭ يۇرتلىرىمىزدا رىشتە دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ خېمىردىن تەييارلىنىپ گۆشلۈك ياكى گۆشسىز ھالدا پىشۇرۇلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. ھۆللۈكى كۆپرەك.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئاشقازاندىن تەستە تۆۋەنلەيدۇ. چۈنكى ئۇ بولدۇرۇلمىغان خېمىردىن تەييارلىنىدۇ. گۆشسىز پىشۇرۇلغىنى يەڭگىلرەكتۇر. بۇ خىل قاراش ئانچە توغرا ئەمەس. ئەگەر بۇنىڭغا پىلپىل ۋە بادام يېغى قوشۇپ تەييارلانسا، تاماق بىر قەدەر ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ھەزىم بولسا ياخشى ئوزۇق بولىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆپكىگە پايدا قىلىدۇ. يۆتەل، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر سېمىرئوت بىلەن پىشۇرۇپ بەرسە يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

---

[1] قۇرۇق ئىسسىق — ئەسلىي مەنبەدە قۇرۇق ئىسسىق دېيىلگەچكە ئۆز پېتى ئېلىندى (ت).

ئەندەر

بۇ كىرماندىن چىقىدىغان بىر خىل دورا بولۇپ، ئەقىلنى زىيادە قىلىش، هوشيارلىقنى ئۆستۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئەخلۇس

بۇ بەزىدە سەندەلستەس دەپمۇ ئاتىلىدۇ. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ سەندەلستەستىن تۈتۈش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان باشقا بىر خىل دورىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىششىقلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ئۇچەي يارىسىنى داۋالايدۇ. ئاياللاردىكى بالىياتقۇ قاناشنى توختىتىدۇ.

ئۇپارىقۇن

تونۇش ئېنىق ئېيتقاندا، ئۇ دادى رۇمى دېگەن دورىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى هەمەل قىلىپ ئىشلەتسە، سۈيدۈك ۋە هەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىرىق كۈنگىچە ئۇرۇلدۇرمەي ئىچسە ئىرقۇننىساغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

هەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇرۇقنى دەملەپ ئىچسە، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتمىنى يوقىتىدۇ.

ئەسمىدىيۇن

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بۇ كۈچلۈك دەرىجىدە سوۋۇتقۇچى دورا بولۇپ، بىرئاز هۆللۈكى بار.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەمچەك بوشىشىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇنى ئىچكەن ئايال تۇغماس بولۇپ قالىدۇ.

2 - پەسىل «ب» (با) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

بان

تونۇش ئۇرۇقى نۇقۇتتىن چوڭراق بولۇپ، ئاققا مايىل ياغلاش مېغىزى بولىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇرۇقى قويۇق ماددىلارنى پارچىلاش، تازىلاش تەسىرىگە ئىگە، سىركە ۋە سۇ بىلەن ئىشلەتسە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش كۆپىرەك ئاچچىقى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەكتۇر. تۇتۇش مەقسىتىدە پوستى كۆپىرەك ئىشلىتىلىدۇ، بۇنىڭ داغلاش رولىمۇ بار. يېغىمۇ تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇلارنىڭ ھەممىسى توسالغۇلارنى ئېچىش، شىلىمشىق ماددىلارنى پارچىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇرۇقى چىش سارغىيىپ قېلىش، داغ، سەپكۈن، قارا داغ، يارىنىڭ تارتۇقلىرى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغىنىڭ خۇسۇسىيىتىمۇ ئوخشاشتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىلدىكى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ. سۆگەلنى يوقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، كېپەكلىشىدىغان تەمرەتكىنى داۋالايدۇ. يارىنىڭ يىرىڭلىرىنى يوقىتىدۇ. ھەر خىل مۇدۇرلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆسمىنى چۈشۈرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پەيلەرنى قىزىتىدۇ. يېغلىپ قالغان ئەزانى يۇمشىتىدۇ. نېرۋىلارنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن يېغى ئىشلىتىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئۇرۇقى ۋە يېغى بۇرۇن قاناشنى

توختىتىدۇ. قۇلاق ئاغرىش، قۇلاق غۇدۇلداش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئۆردەك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا، يۇقىرىقىدەك مەنپەئەتى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەرنىڭ قاتتىقلىقى ۋە تالنىڭ قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئالتە گىرام سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ. نان، شىلەم تالقىنى، قاراتىن سۈيى، كەرسنە تالقىنى، سەۋسەن تالقىنى قاتارلىقلارنىڭ بىرى بىلەن تالغا زىمات قىلىنىدۇ. ئۇ ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ، كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ، ئەگەر ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى تۆت گىرام هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، كۈچلۈك دەرىجىدە قەي قىلدۇرىدۇ ۋە ئىچنى سۇرىدۇ. مېۋىسىمۇ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇرۇقىدىن تۆت گىرام ئېلىپ هەسەل بىلەن ئىچسە، خام بەلغەم خىلتىنى سۇرىدۇ. يېغىنى هەسەل بىلەن پىلتە تەييارلاپ ئىشلەتسىمۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئورۇنباسارى تەڭ مىقداردىكى ئوردانىدۇر يېرىم هەسسە سەلىخە، ئون هەسسە بەسباسە.

بابۇنە

تونۇش بۇ رەڭلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ بەزىسىنىڭ چېچىكى سېرىق، بەزىسىنىڭ ئاق، بەزىسىنىڭ بىنەپشە رەڭلىك بولۇپ، بىنەپشە رەڭلىك بولغىنى بىرقەدەر مەشھۇرراقتۇر. ئۇنىڭ يوپۇرمقى ۋە چېچىكىدىن قۇرس تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى قۇرۇتۇش ۋە ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، بۇنىڭ قۇۋۋىتى يۇمشىتىش جەھەتتە قىزىلگۈلنىڭ قۇۋۋىتىگە يېقىنراق، لېكىن بۇ ئىسسىقراقتۇر. بۇنىڭ ئىسسىقلىقى زەيتۇننىڭ ئىسسىقلىقى بىلەن ئوخشاشتۇر. قۇرغاق يۇلغۇنلۇق جايلاردا كۆپ ئۆسىدۇ. باهار پەسلىدە يىغىپ ساقلىنىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، قويۇق ماددىلارنى يۇمشىتىش،

بوشاشتۇرۇش، بىرئاز سۈمۈرۈش خۇسۇسىيتى بىلەن بىرگە تارقىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. دورىلار ئىچىدىكى خاسىيتى كۆپ بولغان دورىلاردىندۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارنى بوشىتىدۇ ۋە تارقىتىدۇ. ئانچە ئېغىر بولمىغان قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تارتىشىپ قېلىشنى بوشاشتۇرىدۇ. نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرىدۇ. پۇت ـ قول تېلىپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقلىقى ھايۋانلارنىڭ تەبىئىتىدىكى ئىسسىقلىق بىلەن ئوخشاش.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ. سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. باشتىكى ماددىلارنى تازىلايدۇ. ماددىلارنى سۈمۈرمەستىن تارقىتىدۇ، ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ جىيەكلىرى يېرىلىشنى داۋالاشقا زىمات قىلىنىدۇ. كۆز ئاغرىش، كۆز چاپاقلىشىش، كۆز مۇدۇرى، كۆز قىچىشىش، كۆز قۇتۇرى قاتارلىقلارغا زىمات قىلىنىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەم بوشىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، تاش پارچىلايدۇ. جۈملىدىن بىنەپشە رەڭلىك چېچەكلەيدىغىنى بۇ ھەقتە ياخشىراقتۇر. بابۇنە بىلەن دوۋساقا ئىسسىق ئۆتكۈزسە، ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ھەر خىل ئاغرىقلارنى داۋالايدۇ. دەملەپ ئىچكۈزسە ياكى سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا، ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ، تارتىشىنى يوقىتىدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېغى تۇتقاقلىق كېسىلى بارلارغا سۈركەپ بېرىلىدۇ. كونا تەپلەرگە شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۆتكۈر بولمىغان ھەر خىل قىزىتمىلارغا پايدىلىقتۇر.

تەبىئىتى بەك ئىسسىقتىن بولمىغان پىشقان ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىلارنىڭ پىششىغا يارىدەم بېرىدۇ.

ئورۇنباسارى مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا بەرەنجاسپتۇر.

بازاۋەرد

تونۇش بۇ، ئاقتىكەنلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ،ھەسەك (ئوغرىتىكەن) كە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ئاقراق، تىكىنى ئۇزۇنراق، يوپۇرمقى ھۇمامنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن بۇ ئاقراق، سۈزۈكرەكتۇر. ئۇنىڭ غولى ئىككى گەز ئەتراپىدا بولۇپ، چېچىكى بىنەپشە رەڭلىك بولىدۇ. ئۇرۇقى زاراڭزا ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن ئۇنىڭدىن يۇملاقراقتۇر.

تەبىئىتى يىلتىزى قۇرۇق سوغۇق، ئۇرۇقى ئىسسىقتۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ھەر ئىككىلىسى ئىسسىقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىشتىن ئىبارەت، ئۇرۇقىدا بۇ خىل خۇسۇسىيەتلەر يوقتۇر. بۇنىڭدا قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ باردۇر ۋە بۇ خىل خۇسۇسىيىتى مۆتىدىلدۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان ھەرخىل ئىششىقلارغا پايدىلىق. بۇنىڭ تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بولغاچقا، ئۇنىڭ يىلتىزى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يىغىلىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بىرئاز مۆتىدىل دەرىجىدە تۇتۇش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بولغاچقا، ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى دەملەپ ئىچكۈزسە، مۇسكۇللارنىڭ كۆپ ھەرىكەت قىلىشى سەۋەبلىك بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ. بۇ خۇسۇستا يىلتىزى پايدىلىقراقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاندىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما ئىچ سۈرۈش، بولۇپمۇ ئاشقازاندىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ يىلتىزى سۈيدۈك ھەيدىگۈچىدۇر.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان سوزۇلما تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە

مەنپەئەت قىلىدۇ، كونا تەپلەرگە شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزسە پايدىلىقتۇر.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى چاياپ چايان چاققان ئورۇنغا قويۇلسا زەھەر قايتۇرىدۇ.

ھاشارات چېقىۋالغانلارغا ئۇرۇقىدا شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئورۇنباسارى تەپلەرنى داۋالاشتا شاھتەررىدۇر.

بىلسان

تونۇش بۇ، مسسردىن چىقىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك دەرەخ بولۇپ، قۇياش كۆزى دەپ ئاتىلىدىغان ئورۇندا ئۇنىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ شەكلى ۋە پۇرىقى سۈزاپقا ئوخشايدۇ. لېكىن بۇنىڭ رەڭگى بىرئاز ئاقىقا مايىلراق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئېگىزلىكى ھۈزەز دەرىخىنىڭ ئېگىزلىكى بىلەن ئوخشاشتۇر. يېغى ئۇرۇقىدىن ياخشىدۇر. ئۇرۇقى باشقا قىسىملىرىدىن كۈچلۈكرەكتۇر. يېغى شاخ يوپۇرماقلىرى ۋايىغا يەتكەندىن كېيىن تۆمۈر بىلەن تىلىپ قويۇپ ئۇنىڭدىن سىرغىپ چۈشكەن ماددىلاردىن يىغىۋېلىنىدۇ. دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇ دەرەخ پەقەت پەلەستىندىنلا چىقىدۇ. دەرەخنىڭ شەكلى، يىرىكلىكى، ئۇزۇنلۇقى ۋە ئىنچىكىلىكى بىر - بىرىگە ئوخشمايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: ئۇنىڭ يېغىنى تەكشۈرۈشتە، ئۇنىڭ يېغىنى سۈتىنىڭ ئۈستىگە تېمىتسا سۈتنى ئۈيۈتىدۇ. ئۇنىڭ ناچارلىرى سۈتنى ئۈيۈتالمايدۇ. ئۇ ھەرخىل ئۆسۈللار بىلەن ساختىلاشتۇرۇلىدۇ، بەزى كىشىلەر ئۇنى ھەببەتۇلخۇزرا يېغى، خېنە يېغى، مەستىكى يېغى، سەۋسەن يېغى، بان يېغى، چىلغۇزا يېغى قاتارلىقلار بىلەن، بەزى ۋاقىتتا خېنە يېغىدا ئېرىتىلگەن موم بىلەن ساختىلاشتۇرىدۇ. ئۇ يەنە مۇنداق دەيدۇ: ئۇنىڭغا ھېچ نەرسە ئارىلاشتۇرۇلمىغان، ساپ بولغىنى سۇنىڭ ئۈستىگە تېمىتىلسا سۇدا ئېرىيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ناھايىتى تېزلا سۈتنىڭ قىيامىدەك بولىدۇ. ئارىلاشتۇرۇلغىنى زەيتۇن يېغىدەك ئېرىيدۇ. بىر يەرگە توپلىشۋالىدۇ ياكى ئەتراپقا تارقىلىپ كېتىدۇ. سۇنىڭ ئۈستىدە خۇددى يۇلتۇزلاردەك تۇرىدۇ. ئۆتكۈر پۇرىقى بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا قېتىپ قالىدۇ. بەزىلەرنىڭ قارىشچە، ئارىلاشمىسى يوق ساپ بىلسان يېغىنى سۇغا تېمىتسا، دەسلەپتە سۇنىڭ تېگىگە چۆكىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۈستىگە ئۆرلەيدۇ، ئېرىمەيدۇ. بىلسان يېغىنىڭ ئەڭ ياخشىسى سۈزۈك ۋە يېڭى بولغىنىدۇر. كونا ۋە قويۇق بولغىنىنىڭ قۇۋۋىتى ناھايىتى تۆۋەن دەرىجىدە بولىدۇ.

تەبئىتى ياغچى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئۇنىڭغا قارىغاندا ئىسسىقراقتۇر. يېغى ئۇرۇقى ۋە ياغچىغا قارىغاندا تېخىمۇ ئىسسىق بولۇپ، ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۇللىدىدۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، يېغىنىڭ ئىسسىقلىقى تۆۋەنرەك بولىدىكەن.

خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچكى ئەزادىكى قويۇق ماددىلارنى يوقىتىشتىن ئىبارەت.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارىلارنى تازىلاش تەسىرىگە ئىگە، ئېرسا بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلسە ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزسە، ئىرقۇننىساغا پايدا قىلىدۇ. قاينىتىلمىسى يىغىلىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باش ۋە باشتىكى يارىلارنى تازىلايدۇ. تۇتقاق كېسەل ۋە باش قېيىشنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىلسانىنىڭ يېغى ۋە ياغچى كۆز تورلىشىنى يوقىتىپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياغچى ۋە ئۇرۇقى بېقىن ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق ماددىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان زىققە، دەم سىقىلىش، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ئۆپكە يالليۇغى، يۆتەل قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. يېغىنىڭمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرلىرى بار. جۈملىدىن قورساق پەردىسى ئەتراپىدىكى ئىچكى ئەزالارغا پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەزىم ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىلمىسى ھەزىم ئاجىزلىقىنى يوقىتىدۇ. ئاشقازاننى تازىلاپ جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاق خۇننى توختىتىدۇ. ئۇنىڭدىن بۇخۇر تەييارلاپ ئىشلەتسە، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ. ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. ئىسرىقلىسا بارلىق بالياتقۇ كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بالياتقۇ ئېغىزىنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭ يېغى بىلەن قىزىلگۈل يېغى، موم قاتارلىقلاردىن قىروتى تەييارلاپ ئىشلەتسە بالياتقۇنىڭ سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلىرىنى ۋە قېينىلىپ سىيىشنى داۋالايدۇ.

ھەرخىل قىزىتما كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغى ئۆتكۈر قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى زەھەرگە قارشى تۇرىدۇ. يىلان چاقىقان ئورۇنغا مەنپەئەت

قىلىدۇ. ئۇنىڭ يېغى شەۋكىراندىن زەھەرلىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈت بىلەن ئىچسە ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىنەپشە

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. يوپۇرمىقى شۇبھىسىزكى سوغۇقتۇر.

خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە قان پەيدا قىلىدىكەن.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زىمات قىلسا ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقنى يانداۋىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئارپا تالقىنى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ خۇسۇسىيىتىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

جاراھەت ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىنەپشە يېغىنى سۈركىسە قوتۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈركىسە ھەرقانداق باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈركىسە ۋە ئىچكۈزسە ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان يۆتەلنى داۋالايدۇ. كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ. جۇلىدىن مۇرابباسى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ شەربىتى زاتىلجەنبە، ئۆپكە يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جۇلاپ تەييارلاپ ئىشلەتسە بۇ ھەقتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شەربىتى بۆرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قۇرۇتۇلغىنى سەپرانى سۈرىدۇ. شەربىتى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. مەقئەت چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەھمەن

تونۇش بۇ ياغاچلاشقان پارچىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، قۇرۇق، ئەگرى - بۈگرى بولىدۇ، ئاق ۋە قىزىلدىن ئىبارەت ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

زىننەتلەش تەسىرى سەمرىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، خەۋەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

ئورۇنباسارى تەڭ مىقداردا تۇدەرى، يېرىم مىقداردا لىسانۇل ئەساپىر.

بەرەنجاسىپ

تونۇش بۇ ئەفسەنتىنگە ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈكتۇر. بۇنىڭ رەڭگى يېشىل بولۇپ، بىرئاز شىلىمشىق ھۆللۈكى بار. ئۇنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، شاخلىرى قىسقا، يوپۇرماقلىرى چوڭ ھەم كېچىكمۇ كېلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ رەڭگى ئاق ۋە سېرىق بولىدۇ. باھار ۋە ياز پەسىللىرىدە ئۆسىدۇ. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، بۇ ئىككىسى ئىككى خىل ئۆسۈملۈك، تەبىئىتى يېقىن بولغانلىقى ئۈچۈن بىر خىل نام بىلەن ئاتالغاندۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئەگەر زىمات قىلسا، كېرەكسىز خىلىتلارنىڭ ئەزالارغا چۈشۈشىنى توسۇش خۇسۇسىيىتى بار.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زىمات قىلسا ياكى قاينىتىپ ېپشىنى يۇسا، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇرۇن توسالغۇلىرىنى ئېچىپ زۇكامنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. قاينىتىلمىسدا ئولتۇرغۇزسا ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يارىنى يوقىتىدۇ. بالا ھەمراھى ۋە ھاملىنى چۈشۈرىدۇ. بالىياتقۇغا ھەمەل قىلسا پايدىلىقتۇر. بالىياتقۇ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئېچىدىن ئىچسە ياكى زىمات قىلسا، بالىياتقۇدىكى قاتتىق ئىششقلارنى يوقىتىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەڭ يۇقىرى بولغاندا 15 گىرامدۇر.

بالادۇر

تونۇش بۇ، خورمىنىڭ ئۇرۇقچىسىغا ئوخشايدىغان مېۋىدۇر. ئۇنىڭ مېغىزى ياڭاق مېغىزىغا ئوخشايدۇ، تەمى تاتلىق بولۇپ زىيانسىز، پوستى بوش، تۆشۈكلۈك بولۇپ، ئارىسىدىن ھەسەلسىمان سۈيۇقلۇق چىقىدۇ، ئۇ پۇراقلىقتۇر، بەزى كىشىلەر بۇنى يەيدۇ، لېكىن زىيان قىلمايدۇ، جۈملىدىن ياڭاق بىلەن قوشۇپ يەيدۇ.

تەبئىتى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ ھەسلى يارا ۋە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. قان ۋە باشقا خىلتلارنى كۆيدۈرىدۇ.

ھەر خىل مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچكى ئەزادىكى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششقلارنى قوزغايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى سۆگەل ۋە ئۆسىملەرنى يوقىتىدۇ. ئاق كېسەلنى داۋالايدۇ. داغنى يوقىتىدۇ. بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلار سوۋۇپ كېتىش، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەس - ھوشى توسقۇنلۇققا ئۇچراشلىق روھىي كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ، بالادۇر چۈشكەن مەجۇنى بان قىردىيانى ئىستېمال قىلسا تولا خىيال قىلىش ۋە ۋەسۋەسە كېسىلىنى قوزغايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈپ ئىسرىقلىسا بوۋاسىرنى قۇرۇتىدۇ.

زەھەرلەش تەسىرى بۇ زەھەرلىك دورىلاردىن بولۇپ خىلتلارنى كۆيدۈرۈش ۋە ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار. بۇنىڭ زەھىرىنى سۈتنىڭ قايمىقى يوقىتىدۇ. جوز يېغى بۇنىڭ كۈچىنى سۇندۇرىدۇ.

ئورۇنباسارى بەش ھەسسە پىندۇق، تۆت ھەسسە بىلسان يېغى، ئۈچ ھەسسە قەتران. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بارلىق كېسەللىكلەردىكى ئورۇنباسارلىرىنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

بورەق

تونۇش ئۇنىڭ قۇۋۇتىنى تۇزدىن كۆچلۈكرەك، ئەمما قورۇس تەسىرى يوق. بەزىدە ساپال قاچىغا سېلىپ، چوغ ئۈستىدە كۆيگىچە قويسا قورۇلىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى ئەرمىنىيەدىن چىقىدىغان بولۇپ، يەڭگىل، بۇلۇتسىمان، ئاق ۋە قىزىل ياكى بىنەپشە رەڭلىك كېلىدۇ، تىلنى قورۇيدۇ. ئافرىقىنىڭ بىر قەدەر ياخشىدۇر، بورەق كۆچلۈك زۆرۈرىيەت بولمىسا ئىشلىتىلمەيدۇ، بورەقنىڭ كۆپۈكى بورەقتىن نازۇكراق بولسىمۇ قۇۋۇتى ئوخشاشتۇر، ئۇنىڭ كۆپۈكىنىڭ ياخشىسى ئەينەكسىمان، چۈرۈك كەلگىنىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق. كۆچلۈكرەك بولغانلىرى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى كۆچلۈك دەرىجىدە توسالغۇلارنى ئېچىش، تازىلاشتىن ئىبارەت. بۇ خۇسۇستا ئافرىقىنىڭ ياخشىدۇر. قاسىراق ئۆرلىتىش، تازىلاش، قويۇق خىلتلارنى پارچىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرى بار. بورەقلەردە ئاز مىقداردا تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە توسالغۇلارنى ئېچىش رولى بار. بىراق ئافرىقا بورەقلىرىنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى يوقتۇر، بەلكى پەقەت توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى كۆچلۈكتۇر. تۇزدا تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بار. توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى ئاجىزدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى سېپىلسە چاچنى ئىنچىكىلەشتۈرىدۇ. ئەگەر زىمات قىلسا قانىنى بەدەننىڭ سىرتىغا تارتىدۇ. ئادەمنىڭ رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ. بەدەننى سەمرتىدۇ. ئەگەر كۆپ يېسە بەدەننى قارايتىۋېتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يىرىڭنى تارقىتىپ قېچىشقاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ھەقتە ئافرىقىنىڭ ياخشىدۇر. سىركە بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە قوتۇرنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلەتسە، پالەچكە شىپا بولىدۇ. نېرۋىلار ئالمىشىپ قېلىشنى يوقىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ يېغىنى

ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا قۇلاقنى تازىلاپ، توسالغۇنى ئاچىدۇ. گاسلىقنى يوقىتىدۇ. شاراب ياكى زۇپا شەربىتى بىلەن ئىچسە قۇلاق غوڭۇلداشنى يوقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۈرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق، ئافرىقىدىن چىقىدىغىنى قەينى قوزغايدۇ. ئاشقازاندىكى خىلىتلارنى پارچىلاپ تازىلايدۇ. بەۋرەقنى ئەنجۈر بىلەن بىرلەشتۇرۇپ زىمات تەييارلاپ ئىشلەتسە، ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۈرسىتىدىغان تەسىرى ھەمەلچە تەييارلاپ ئىشلەتسە ياكى شەربەت بىلەن ياكى زىرە بىلەن يېگۈزسە ۋە ياكى سۈزاپ، سىرىنقىچىچەك قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسا، ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ، شۇ تەسىرى بىلەن تۇزدىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. ئۇچەيدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرگۈچى بىرقىسىم دورىلار بىلەن ئىچكۈزسە، قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلايدۇ، ئەگەر بۇنى قورساق قىسمىغا ۋە كىندىككە سۈركىسە ياكى ئوتتا كۆيدۈرۈپ ئىسرىقلىسا، مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. بۇنىڭ تۈزىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاشتۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى بورەقنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرى، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئافرىقىدىن چىقىدىغىنى زەھەرلىك موگۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، كۆيدۈرۈلگىنى ياكى كۆيدۈرۈلمىگىنى بولسۇن ئوخشاشتۇر. ئۇنىڭ كۆپۈكىنى ئېشەك ياكى توڭگۇزنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا قويسا يارىنى داۋالايدۇ، ھەر خىل زەھەرلىنىشلەرگە قارىتا سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، قەرىتە بورىقى دەپ ئاتىلىدىغىنى كالا ئۈسكەن ئورۇنىنى داۋالاش ئۈچۈن قان توختىتىش مەقسىتىدە ئەنجۈدان بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەسەل (پىياز)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولۇپ، تەمى بىر ئاز ئۆتكۈر، ئاچچىق، قىرتاق بولغان ئۆسۈملۈكتۇر، قىزىلى ئېقىدىن ئۆتكۈرەك، قۇرۇقى ھۆلىدىن چۈچۈمەلەرەك، خاملىرى پىشۇرۇلغىنىدىن چۈچۈمەلرەكتۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. بىر ئاز ئارتۇق ھۆللۈكى بار.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، پارچىلاش، بىرئاز توسالغۇلارنى ئېچىش، تۇتۇش رولىغا ئىگە. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، قاننى سىرتىغا سۈمۈرىدۇ. تېرىنى قىزارتىدۇ، بۇنى

پىشۇرۇپ يېمە ئوزۇق بولىدۇ، زىرە بىلەن پىيازنى بىرلەشتۈرۈپ يېمە قورساق كۆپۈشنى يوقىتىدۇ. پىشۇرۇلغاندىن كېيىنمۇ سىكىشى تەستۇر. پىياز سۈنىڭ زىيانلىقىنى يوقىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ، ئۇرۇقى قارا داغ (بەھەق) نى يوقىتىدۇ. ئۇنى سۈركەمە دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا چاچ ئۆستۈرىدۇ. تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەمە سۆگەلنى يوقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۈيى يارىلاردىكى يىرىڭنى يوقىتىدۇ. توخۇ يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، ئۇچەي تېرىپلىرى سويۇلۇشتىن بولغان ئېچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇ بىلەن بۇرۇنغا تېمىتسا مېڭىنى تازىلايدۇ. قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئېغرىلىق، قۇلاق غۇڭۇلداش، قۇلاقتىن يىرىڭ ۋە سۇ ئېقىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئېغىر ئۇيقۇ پەيدا قىلىدۇ. بۇزۇق خىلتلارنى كۆپ پەيدا قىلغانلىقى ئۈچۈن ئەقلىنى يوقىتىدۇ. شۆلگەينى كۆپەيتىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈينى سەقىپ كۆزگە سۈركەسە كۆز ياشانغىراشنى داۋالايدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. سەقلىغان سۈينى ھەسەل بىلەن كۆزگە تارتسا، كۆزگە ئاق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل بىلەن پىياز سۈينى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە خەنناقا شىپا بولىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرۇقلۇقنىڭ پىيىزى ھەزىمنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. قەي قىلدۇرىدۇ. ئاچچىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ. بىر ئىككى قېتىم قاينىتىپلا ئىشلەتسە ئۆزۈقلۇقنى كۆپەيتىدۇ. ئۇسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. يەرقانغا شىپا بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇۋاسىرنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ، ھەر خىل تۈردىكى پىيازلارنىڭ ھەممىسى باھنى قوزغايدۇ. پىيازنىڭ سۈيى ھەيز ماڭدۇرىدۇ ۋە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى غالجىر ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ سۈيىنى ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا تۇز ۋە سۇزاپ بىلەن سۈركەسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. پىيازنى ئىستېمال قىلسا، زەھەرنىڭ ھىدىنى يوقىتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، پىياز ئاشقازاندا ھۆل خىلتنى كۆپ پەيدا قىلغانلىقى ئۈچۈن زەھەرنىڭ يامرىشىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

بەقلىيامانىيە

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بەقلىيامانىيەنىڭ ھېچقانداق دورىلىق خۇسۇسىيىتى بولمايدۇ. بۇ سۈيۇق بىرخىل ماددا بولۇپ، ئۇنىڭ تەمى يوق. بۇ بارلىق كۆكىتاتلار ئىچىدىكى ھۆللۈكى ئەڭ كۆپ ھەتتا كاھۇ ۋە قاپاقتىنمۇ ھۆللۈكى كۆپتۇر. ئۇنىڭ غىزالىق تەركىبى ئازدۇر. ئۇنىڭ ھەزىم بولۇشى تەس. بۇنىڭدا تۈز خۇسۇسىيىتى يوق.

تەبىئىتى جالنۇسنىڭ ئېيتىشچە، ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارغا زىمات قىلىنىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاراھەت ۋە يارىلارغا ئۇنىڭ يىلتىزى زىمات قىلىنىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىقىلمىسىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركىسە، ئىسسىق ئۆتۈشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۆتەلنى داۋالايدۇ. يۆتەل توختىتىدۇ. جۈملىدىن بادام يېغى، تاتلىق ئانار سۈيى قاتارلىقلار بىلەن ئىشلەتسە، يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى بەرگەندىن سىرت ئىسسىقتىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

بۇلبۇس

تونۇش بۇ ئادەتتە يېيىلىدىغان كىچىك پىيازدۇر. بۇ نەغەزگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى كۈدىنىڭ يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ. گۈلى بىنەپشىنىڭ گۈلىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ بىرخىل تۈرى بار بولۇپ، قەي قىلدۇرىدۇ. بەزى كىشىلەر ئۇنى «زىيز» ئۆسۈملۈكىدۇر دەپ قارايدۇ، بەزىلەر تەلخىبىياز تۈرىدىندۇر، دەپ قارايدۇ. بۇ ئانائىسقا ئوخشىشى مۇمكىن.

تەبىئىتى پىيازنىڭ تەبىئىتىگە يېقىنراق. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. بىرئاز ھۆللۈكى بار.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قورساق كۆپتۈرىدۇ، تىلنى يىرىكلەشتۈرىدۇ. ئەزالاردا

يېرىلىش پەيدا قىلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى داغ، سەپكۈننى بولۇپمۇ ئاپتاپتا پەيدا بولغان داغنى شۇنداقلا يارىنىڭ قالدۇقلىرى ۋە تاتۇقلىرىنىمۇ يوقىتىدۇ. تاڭلاي ۋە تىلنى يېرىكلەشتۈرىدۇ. تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەللەرگە سۈركىلىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۆل يارىغا سۈركىسە پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، سەمەكۈسسەيرنىڭ بېشى بىلەن پىشۇرۇپ زاڭاقتىكى يارىلارغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن زىمات تەييارلاپ ئىشلەتسە، نۇقرەس ۋە ۋەجئۇل مۇپاسلىنى داۋالايدۇ. نېرۋىلار ئالمىشىپ قېلىشقا يالغۇز ھالەتتە زىمات قىلىنىدۇ. ئۇ تىرناق يېرىلىش، قۇلاق ئاغرىقى قاتارلىقلار ئۈچۈن زىمات قىلىنىدۇ. بۇ زىماتلارغا ئارپا تالقىنى قوشۇلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشتىكى يارا، باش يېرىلىش قاتارلىقلارغا سۈركىلىدۇ. بۇنىڭ زىماتلىرىغا تۇخۇم سېرىقى قوشۇلىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزدە ئۆسمە پەيدا بولۇشقا يالغۇز ياكى تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا سىركە قوشۇلسا، كۆز چاناقلىرى ئاغرىش ۋە كۆزگە يات ماددىلار كىرىپ كېتىشكە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تاتلىق ھەم قىزىلى ئاشقازانغا ياخشىدۇر. ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا ھەسەل بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. ئاچچىقى ياخشىراق بولۇپ، تاماق ھەزىم قىلدۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۆزۈقلۇق تەركىبى مولدۇر. يېڭىسى ھەزىم بولمىسا، ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىش ۋە قورساق كۆپۈشنى پەيدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى قوزغايدۇ.

بۇزۇرى قۇتۇنا

تونۇش قىشلىق ۋە يازلىقتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەر ئىككىلىسىنىڭ مىقدارى ئالتە گىرامدىندۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش سۇغا چۆكۈدىغان، ئېغىر، مېغىزلىق بولغانلىرى ياخشىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قورۇلغىنىنى قىزىلگۈل يېغىغا چىلاپ سۈركىسە تۈتۈش خۇسۇسىيىتىنى بېرىدۇ. سىركە بىلەن زىمات قىلسا باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق، چۈمۈلىسمان مۇدۇر، قىزىل، قۇلاق ئاستى ئىششىقى ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىششىقلارغا ئىشلەتسە پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلار ئالمىشىپ قېلىشقا زىمات قىلىنىدۇ. بوغۇم يىغىلىپ قېلىش، نۇقرەس، ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ۋەجئۈل مۇپاسىلغا قىزىلگۈل يېغى ۋە سىركە بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ۋەجئۈل باش ئاغرىقىغا زىمات قىلىنىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، قىزىلگۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەي پەردىسى سويۇلۇشقا پايدىلىق، بولۇپمۇ باللاردىكى ئۇچەي پەردىسى سويۇلۇشقا ياخشىدۇر. ئۇنىڭ لوئابىنى ئېلىپ بىنەپشە يېغى بىلەن ئىستېمال قىلسا، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇيانەس

تونۇش بۇنىڭ يىلتىزى كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ يېلىمى ۋە ئۇسارىسى ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ يېلىمى ئۇسارىسىدىن كۇچلۇكرەكتۇر. بۇ زەيتۇن يېغى ۋە بىرئاز شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى مەلۇم ۋاقىت قويۇپ قويسا قويۇلىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىش.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۇچلۇك بولغانلىقى ئۇچۇن چىرىگەن سۆڭەكلەرنى تازىلايدۇ ۋە يارىلارنى يوقىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلارغا مۇۋاپىقتۇر.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەكتىكى قويۇق، ئارتۇق خىلتىلارنى تازىلايدۇ. ئۆپكە ۋە ئۆپكە يارىسىغا ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تال قېتىشنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سىرتىدىن سۈركىلىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

بوسۇر ۋە بەلھە (توڭ خورما)

تونۇش بۇ ئىككىسى تونۇشلۇق بولغان مېۋىلەر بولۇپ، ئىسسىق رايۇنلاردا بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، توڭ خورمىنىڭ قەسەبكە قارىغاندا تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، بۇنى يەپلا سۇ ئىچكەندە قورساققا يەل پەيدا قىلىدۇ ھەمدە قورساقنى غولدۇرلىتىدۇ، ئىچكى ئەزالاردا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. توڭ غورىنىڭ قايناتمىسى بەدەندىكى تەبىئىي ھارارەتنى ساقلاپ قېلىش بىلەن بىرگە يالۇغ قايتۇرىدۇ. بۇ ئىككىلىسىنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا بەدەنده بۇزۇق خىلتىلارنى كۆپەيتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خورما غورىسى باشنى ئاغرىتىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلغاندا سەكتە پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئىككىسى چىش مىلكىلىرىنى چىڭتىشقا ياخشىدۇر.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ ئىككىسى كۆكرەك ئەزالىرى ۋە ئۆپكە ئۈچۈن زىيانلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى تازىلايدۇ، جىگەردە توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ ھەزىم بولۇشى ناھايىتى تەستۇر. ئۆزۈقلۇق تەركىبى ئازدۇر. تاتلىقنىڭ چۈچۈمەل كەلگىنىگە قارىغاندا سىڭىشى بىرقەدەر ئاساندۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇلارنىڭ ھەربىرى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرسا، ئۇنۇمى ياخشىراق بولىدۇ ياكى چۈچۈمەل شەربەت بىلەن ئارىلاشتۇرسىمۇ ياخشى بولىدۇ. ۋەبەلھە دەپ ئاتىلىدىغىنى سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئاق خۇن كېلىش، بوۋاسىر قاناشلارنى توختىتىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇلارنى ئىستېمال قىلسا بەزگەك ۋە جۇغ - جۇغ پەيدا قىلىدۇ.

بەنەك

تونۇش ھىندىستان ۋە يەمەندىن ئېلىپ كېلىنىدىغان دورا بولۇپ، بەزى كىشىلەر بۇ ئۇممۇغىيلانىنىڭ يىلتىزى دەپ قارايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش رەڭگى سېرىق، يەڭگىل، پۇراقلىق بولغىنى ياخشىدۇر. ئېقى ناچىرىدۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى تېرىنى پارقىرىتىدۇ، تېرە ئاستىدىكى ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرىدۇ. بەدەننى خۇش پۇراقلاشتۇرىدۇ. ھاكنىڭ پۇرىقىنى يوقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زېھىننى تۆۋەنلىتىدۇ.

بىتتىخ (قوغۇن)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان پىلەكلەپ ئۆسىدىغان مېۋىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدە سوغۇق. ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل. ئەگەر ئۇنىڭ ئۇرۇقى قۇرۇتۇلسا ئۇنىڭ ھۆللۈكى يوقلىپ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇقا ئۆزگىرىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى قۇرۇتقۇچىدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ ئوبدان پىشقىنى ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ. توڭى قويۇق ماددا پەيدا قىلىدۇ. پىشمىغان خام ھالەتتىكىسى تەرخەمەكنىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوخشاشتۇر. ئۇرۇقى توسالغۇلارنى ئېچىشقا ياخشىدۇر. ئۇنىڭ پىشقان ياكى توڭى بولسۇن توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئاشقازانغا مۇۋاپىق كەلسە ھەرقايسى خىلتلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سەپراغا قارىغاندا بەلغەمگە مايىلراقتۇر. سەۋداغا ئانچە ماس كەلمەيدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى تېرىنى تازىلايدۇ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى ناھايىتى پايدىلىقتۇر. داغ، سەپكۈن، قارا داغ، قىزىللىقنى يوقىتىدۇ. خۇسۇستا ئۇنىڭ ئېتىنى بۇغداي خېمىرى بىلەن

يۇغۇرۇپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۇركسە، يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ شاپىقىنى كۆزگە چاپلىسا، كۆزگە سۇ چۈشۈشنى داۋالايدۇ. بۇ ھەقتە ناھايىتى كۆچلۈكتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەي قىلدۇرىدۇ، يىلتىزى بۇ ھەقتە كۈچلۈكتۇر. ئەگەر ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ ئۈزۈم سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە يەڭگىل ھالەتتە قەي قىلدۇرىدۇ. قوغۇن ئاشقازانغا سىڭمىسە ۋابا (خولېرا) پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ توڭى ھەزىمنى كېچىكتۈرىدۇ. يەنى تەستە سىڭىدۇ. بىراق ئۇنىڭ ئېتى بىلەن بىللە يېسە ئاسان سىڭىدۇ. بۇنىڭ ئۆزۈقلۇق تەركىبى ياخشىدۇر. مۇھىمى بۇنى تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەگەر ئۇنداق بولمايدىكەن كۆكۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق ھالەتتە سىركەنجۈبىل ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى كۇندۇر، زەنجۈبىللارنى قوشۇپ مۇرابا تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ. كونىرغان رەيھان شەربىتى بۇنىڭ ئەكسىچە تەسىرلەرنى تۈزەيدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ، بولۇپمۇ بۆرەكتىكى تاشلارنى پاچىلاشقا ياخشىدۇر، ئۇنىڭ توڭىنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيتى ئاجىزراقتۇر.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ئاشقازاندا بۇزۇلسا زەھەرلىك ماددىغا ئۆزگىرىدۇ. بۇنىڭ كېرەكسىز ماددىلىرى تېز چېقىپ كېتىشى كېرەك، بۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

بەيز (تۇخۇم)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇقتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش بۇنىڭ ياخشىسى يېڭى بولغىنىدۇر، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئىچىدە ياخشىسى سېرىقىدۇر. توخۇ تۇخۇمىدىن قالسا باشقا قۇشلارنىڭ تۇخۇملىرىدۇر، مەسىلەن: كەكلىك، قارا كەكلىك، بۆدۈنە قاتارلىقلار. ئەمما ئۆردەك تۇخۇمىنىڭ ئۆزۈقلۇق قىممىتى تۆۋەن ھەم يېتەرسىزدۇر.

تەبىئىتى مۆتىدىللىككە يېقىنراقتۇر. ئېچى سوغۇققا مايىل، سېرىق ئىسسىققا مايىل، بۇ ئىككىلىسى ھۆلدۇر، بولۇپمۇ ئېقىنىڭ ھۆللۈكى كۆپرەكتۇر. تۇخۇمنىڭ قۇرۇقراقى غاز ۋە تۆگىقۇشنىڭ تۇخۇمىدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ بىرئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بارىدۇر، بولۇپمۇ پىشۇرۇلغىنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۆچلۈكرەكتۇر. ئۇنىڭ ئېچى ئاغرىق توختىتىدۇ. چۈنكى بۇنىڭ سۇمۇرۇش ۋە ئۆزلىشىشى سۈتكە ئوخشاش تېزدۇر. بۇنىڭ سېرىقىنىڭ ھەزىم بولۇشى قېيىن، ئۇزۇقلۇق تەركىبى كۆپتۇر. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى چالا پىشۇرۇلغىنىدۇر. بۇنىڭ سىڭىشى تېزدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى قۇياشنىڭ قارايتىۋېتىشىدىن ساقلايدۇ. ئاپتاپتا پەيدا بولغان داغنى يوقىتىدۇ. ئەگەر سېرىقىنى پىشۇرۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، سەپكۈن ۋە قارا داغنى يوقىتىدۇ. تۆگىقۇشنىڭ تۇخۇمى ئېيتىشلارغا قارىغاندا ياخشى بويىغۇچىدۇر. يۇڭ يىپنى سىناق قىلىپ ئىشلىتىپ باقسا بولىدۇ. شۇنداقلا لەقلەق دەپ ئاتىلىدىغان قۇشنىڭ تۇخۇمىمۇ شۇنداق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشىشىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىششىقلارنى تارقىتىدىغان دورىلارغا قوشۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىشىشىق ۋە يارىلارغا ئىشلىتىلىدىغان ھۆقنىلەرگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جۇمرەنىڭ ئۇستىگە سۈركىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەقئەت ۋە دوۋساقتىكى جاراھەتلەر، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈك قاتارلىقلارغا يۇڭ بىلەن ئىشلىتىلسە، يىرىڭلاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قاينىق سۇدا كۆيگەن كۆيۈككىمۇ يۇقىرىقىدەك پايدىلىق.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلارنى يۇمشىتىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېڭە پەردىسى قاناشنى توختىتىدىغان دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. زۇكامغا پايدا قىلىدۇ. تۇخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى قۇلاقتىكى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارغا پايدىلىق. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، قۇرۇقلۇق تاشپاقىسىنىڭ تۇخۇمى تۇتقاق كېسەلگە پايدىلىق ئىكەن.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى زەپەر ۋە قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە كۆز ئاغرىقىغا پايدىلىق. ئارپا تالقىنى بىلەن سۈركسە، كۆزگە سۇ چۈشۈشنى توختىتىدۇ، شۇنداقلا كۇندۇر بىلەن قوشۇپ پىشانىگە سۈركسە كۆزگە سۇ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى گال يېرىكلىششىنى داۋالايدۇ. يۆتەل، قان تۈكۈرۈش، ئۆپكە سىلى، ئاۋاز پۈتۈش، دەم سقىلىش قاتارلىقلارغا چالا پىشۇرۇپ بەرسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. قۇرۇقلۇق تاشپاقىسىنىڭ تۇخۇمى بالىلار يۆتىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، (سىناقتىن ئۆتكەن).

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ماددىلارنىڭ ئاشقازان ۋە ئۇچەيگە چۈشۈشىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان يېرىكلىكىنى داۋالايدۇ. قورۇلغىنى بۇخاراتلارغا قارشى تۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن پىشۇرۇلغىنى ئىچ سۈرۈش ۋە ئۇچەي سويۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. سېرىقى بۆرەك ۋە دوۋساق يارىسىنى داۋالايدۇ، بولۇپمۇ ئوتتا كۆمۈپ پىشۇرۇلغىنى تېخىمۇ ياخشىدۇر. ئەگەر ئۆزۈم سۈيى قاتارلىق بىرقىسىم تۈتقۇچى دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېگۈزۈلسە، ئۇچەي قۇرغاقلىشىش، دوۋساق يېرىكلىششكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىكلىلمىلىك بىلەن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى بىرلەشتۈرۈپ ھۆقنە قىلسا، ئۇچەي يارىسى، ئۇچەي چىرىش، مەقئەت ۋە دوۋساق جاراھىتىگە پايدىلىقتۇر. پىلتە تەييارلاپ ھەمەل قىلسا ياكى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە ھۆقنە قىلسا مەقئەت ئىششقى، مەقئەت سانجىلىپ ئاغرىشقا پايدىلىقتۇر. يېڭى تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئىچكۈزسە، قاناش ۋە قان سېسىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بارلىق تۇخۇملارنىڭ ئېقى، بولۇپمۇ قۇشقاچ تۇخۇمىنىڭ ئېقى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، غاز تۇخۇمنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بالىياتقۇغا كىرگۈزسە، تۆت كۈندىن كېيىن ھەيز ماڭدۇرىدىكەن.

بۇل

تونۇش ھىندىستانلىق ئۆلىمانىڭ ئېيتىشچە، بۇ ھىندىستان تەرخەمىكىدۇر، خۇددى كىبرى تەرخەمىكىگە ئوخشاش. بۇ ئاچچىق بولۇپ زەنجۈبىلگە ئوخشايدۇ.

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئىچكى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلار قېتىپ قېلىش ۋە نېرۋىلارنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا نېرۋىلارغا سوغۇق تەگكەندىن بولغان كېسەللىكلەردىن پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، قەينى توختىتىدۇ. جاۋارىش دورىلارغا قوشۇلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ.

بەلىلەج (بەلىلە)

تونۇش تەبئىتى ئاسلىگە يېقىن بولغان دورىدۇر. ئۇنىڭ مېغىزى تاتلىق بولۇپ، پىندۇق مېغىزىغا ئوخشايدۇ.

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇمشىتىش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى تازىلايدۇ ۋە كۈچلەندۈرىدۇ. ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، ئاشقازان بوشىشىپ كېتىشكە پايدا قىلىدۇ. بۇ ئاشقازاننى تازىلاشتىكى ئەڭ ياخشى دورىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، بەزىلەرنىڭ قارىشىچە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر. تۇز ئۈچەي ۋە مەقئەت كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بادرەنجبۇيا

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بەلغەم ۋە سەۋدادىن پەيدا بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەۋدادىن پەيدا بولغان قوتۇرنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بۇخاراتلارنى كەتكۈزىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈپ، يۇرەك ئېغىشنى يوقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. ھېچ تۇتۇشنى داۋالايدۇ.

ئورۇنباسارى خۇشاللىق يەتكۈزۈشتە تەڭ مىقداردا ئەۋرىشىم، ئۇچ ھەسسە پوستى تۇرۇنجى.

بازەنجان

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇقتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش يېڭىسى بىخەتەرەكتۇر. كونىرىغىنى ناچاردۇر، تەمى ۋە تەبئىتى شاخارغا ئوخشايدۇ.

تەبئىتى ئىبنى ماسەر جۇيەنىڭ قارىشىدا سوغۇقتۇر. لېكىن توغرىسى شۇكى، ئۇنىڭ ئەڭ يۇقىرى كۈچى چۈچۈمەل ۋە ئاچچىقلا مايىل بولغانلىقى ئۈچۈن ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سەۋدا خىلتى ۋە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئادەمنىڭ رەڭگىرويىنى بۇزۇپ، تېرىنى قارايتىدۇ ۋە سارغايتىدۇ. بۇلارنىڭ كىچىكرەكى ۋە پوستى داغ پەيدا قىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەرتان، قاتتىق ئىششىق، جوزام كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باش ئاغرىش ۋە باش ساھەسىدە توسالغۇ پەيدا بولۇش، ئېغىز مۇدۇرى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر ۋە تالدا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. سىركە بىلەن پىشۇرسا توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوۋاسىر پەيدا قىلىدۇ، لېكىن ئۇنى سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، تالقانلاپ بوۋاسىرغا سۈركىسە بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ. بازىنجانىنىڭ ئىچىنى سۈرۈش ياكى ئىچىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى يوق. لېكىن ياغ بىلەن پىشۇرۇلسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

بەھرامەج (ياۋا سۆگەت)

تونۇش بۇ خۇش پۇراقلىق دەرەختۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قاينىتىپ يۇسا ھەرقايسى ئەزادىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ چېچىكى باشتىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن چېچىكى ۋە يوپۇرمىقى پۇرىتىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

بوزىدان

تونۇش بۇ، ھىندىستاندىن چىقىدىغان خۇسۇسىيەت جەھەتتە بەھمەنگە ئوخشايدىغان بىر خىل ياغاچتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى ئاق، ناھايىتى قاتتىق، سىزىقلىرى كۆپ بولغىنىدۇر. سىلىق، ئىنچىكە، رەڭگىنىڭ ئاقلىقى سۇس بولغىنى ناچارىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ۋەجىۋل مۇپاسىل ۋە نۇقرەسكە شىپا بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تۇرۇش تەسىرى زەھەرنى يوقىتىدۇ.

بەرەڭگى كابۇلى

تونۇش بۇ، ھىندىستاندىن ياكى سىندىدىن كېلىدىغان ئۇرۇقتىن ئىبارەت. بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ بىرسى كىچىك بولۇپ پارچىلانمايدۇ. يەنە بىرسى چوڭ بولۇپ پارچىلىنىدۇ. ئۇنىڭ ياخشىسى كىچىكىدۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇملاردىكى بەلغەم خىلىتىنى تازىلايدۇ. بۇنىڭ تەسىرى ناھايىتى كۈچلۈكتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۈچەيدىكى بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قاتارلىقلارنى تازىلايدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۈچلۈكتۇر.

بوقىسا

تەبىئىتى سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش، تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ مېۋىسىنىڭ قېپىدا ھۆللۈكى باردۇر.

زىننەتلەش تەسىرى چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئۈستىگە تالقىنى سېپىلىدۇ. جاراھەتلەرگە چاپلاپ قويۇلسا، جاراھەتلەرنىڭ تۈتۈشىنى تېزلەشتۈرىدۇ. جۈملىدىن ئۇنىڭ قوۋزىقى ياخشىدۇر. يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيىنى جاراھەت ئۈستىگە پۈركسە ۋە جاراھەتنى يۇسا، يوپۇرمىقىنى سۇنغان سۆڭەككە چاپلسا تۈتۈشنى تېزلەشتۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاتتىق قوۋزىقى بەلغەم بوشىتىدۇ. ئۇنىڭدىن تۆت گىرام ئېلىپ سوغۇق سۇ ياكى رەيھان شەربىتى بىلەن ئىچكۈزسە، ئۈچەيدىكى بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بەھار (قاغا نېنى)

تونۇش بۇ، گاۋچەشمى ياكى ئەينۇل بەقەر دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكتۇر. ئۇنىڭ گۈلى سېرىق، يوپۇرمقى ۋە ئوتتۇرىسى قىزىل، بابۇنە يوپۇرمقىدىن سېمىزرەك بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پۇراتسا باشتىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ.

بۇسر (ئېيىق قۇلقى)

خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى يەل تارقىتىدۇ، ئالتۇن رەڭلىك چېچىكى بۇ خۇسۇستا پايدىلىق، بولۇپمۇ توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى قۇرۇقلۇقتىكىسىنىڭ چېچىكى بەدەننى قىزارتىدۇ. چاچ ئۆستۈرىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمقىنىڭ قاينىتىلمىسى ئىششىق، مۇدۇرلارنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمقى ھەسەل بىلەن جاراھەت ۋە يارا ئۈستىگە زىمات قىلىنىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىلمىسى مۇسكۇللار يېرىلىشنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىلمىسى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئاق ۋە قارا يوپۇرماقلىرى سوزۇلما ئىچ سۇرۇشكە پايدىلىق.

بەنجى (بەزرۇلبەنجى ئۆسۈملۈكى)

تونۇش بۇنىڭ ئەڭ ناچار ۋە خەتەرلىك بولغىنى قارىسى، ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىلى، ئېقى بىرقەدەر ياخشىراق. ئادەتتە ئېقى ئىشلىتىلىدۇ. ئاۋۋالقى ئىككىسى ئىشلىتىلمەيدۇ. قارا چېچەكلەيدىغىنى خەتەرلىكرەكتۇر. قىزىل، سېرىق، ئاق ياكى ئاققا مايىلراق چېچەكلەيدىغىنى ياخشىراقتۇر. ئادەتتە ئىشلىتىلىدىغىنى ھۆل قىسمىدىن ئېلىنغان يېغىدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى ئېقىنى ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر ئېقى تېپىلمىسا قىزىلنى ئىشلىتىش كېرەك. قارىسىنى ئىشلىتىشتىن يىراق بولۇش كېرەك. ئۇنىڭ شاخلىرىنىڭ سقىلغان سۇيى ئەپيۇن ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبئىتى قارىسى ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق. ئېقى ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سېزىمسىزلاندۇرۇش، قاناشنى توختىتىش تەسىرى بار، سېزىمسىزلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ھەر خىل ئاغرىقلارنى توختىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى بۇنىڭ توپلاش ۋە قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن سەمرىتكۈچى دورىلارنىڭ قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىششىق مۇدۇرلارنىڭ ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ئۇرۇقدانىنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىدۇ. قىزىلغا پايدا قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلسە نۇقرەسنىڭ ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن 0.7 گىرام ئېلىپ ھەسەل سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئۈچ ياكى تۆت تال ئېلىپ، چىرىگەن سۆڭەككە ياپسا، چىرىگەن سۆڭەكنىڭ چىرىشىنى يوقىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇلارنىڭ قايسى قىسمىدىن بولمىسۇن سقىلغان سۇيى قۇلاققا تېمىتىلسا ياكى سىركە، قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا سۈركىسە چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. شۇنداقلا ئۇرۇقى، يىلتىزى قاتارلىقلارنى سىركە ۋە ياغ قاتارلىقلار بىلەن قاينىتىپ ئىشلەتسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ. بۇ ئېغىر دەرىجىدە ئۇخلىتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئازراق يېسە ئەقلىنى ئېلىشتۇرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ياكى يېغى بىلەن ھۆقنە قىلسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى

بېرىدۇ. قۇلاققا تېمتسا قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمىقى ياكى ئۇرۇقىنى سەپ كۆزگە سۈركىسە، ساقىيىشى قېيىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى، يوپۇرمىقى، ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن سۇۋالما تەييارلاپ پېشانىگە سۈركىسە باشتىكى ئارتۇق خىلتىلارنى تازىلايدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر بەزرۇلبەنجىدىن ئىككى ئەنۇلىس ئېچىسە قان تۆكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئەمچەككە زىمات قىلسا ئەمچەك يالليۇغىنى داۋالايدۇ. بەزى ۋاقىتتا يۆتەل توختاتقۇچى دورىلارنىڭ تەركىبىگە كىرگۈزۈلىدۇ. تۇغقاندىن كېيىن ئەمچەكىكە سۈركىسە ئەمچەك ئىششىقىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئىششىقنى تارقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭ ئۇسارىسى بالياتقۇ ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. قانىشنى توختىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئۇرۇقدان ئىششىقىغا زىمات قىلسا ئىششىق ياندۇرىدۇ.

زەھەرلەش تەسىرى بۇنىڭ ئۆزى زەھەرلىك بولۇپ، ئادەمنىڭ زېھنىنى تۆۋەنلىتىدۇ. بوغما ۋە سارامۇلىق كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ.

بەنەقەسە

تونۇش بۇ قۇۋۇەت جەھەتتە ئەدەسكە ئوخشايدۇ، ھەزىم بولۇشتا ئۇنىڭدىنمۇ ئاستىدۇر.

تەبىئىتى قۇرۇقتا مايىل، مۆتىدىلرەكتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئەدەسكە ئوخشاش تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، سەۋدا خىلتىنى پەيدا قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇمغا ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدىغان بولۇپ، بۇ، پەتەق (ئۇرۇقدان يەللىك ئىششىقى)، بالىلاردىكى چۇقۇق قاتارلىقلارغا زىمات قىلىنىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

بەتتە (ئۆردەك)

تونۇش بۇ بىرخىل قۇشتۇر.

تەبىئىتى ئىسسىقتۇر، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ سوغۇق مىزاجلىقلاردا ئىسسىقلىق،

ئىسسىق مىزاجلىقلاردا تەپ پەيدا قىلىدىكەن.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ يېغى ئاغرىق توختىتىشتا ۋە بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىدىكى ئېچىشىشنى توختىتىشتا ناھايىتى ياخشىدۇر. قۇش ياغلىرىنىڭ ئەڭ ياخشىسىدۇر. گۆشى يەل پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ تاشلىقىنىڭ ئوزۇقلۇقى مولدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى يېغى ئادەمنىڭ رەڭگى رويىنى چىرايلىق قىلىدۇ، گۆشى سەمرىتىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى گۆشى ئاشقازانغا ئېغىر كېلىپ تەستە ھەزىم بولىدۇ. غاز گۆشى، ئۆردەك گۇشىنىڭ ئەڭ يەڭگىل ۋە ياخشى بولغىنى قانىتىدۇر. ئەگەر بۇ ياخشى ھەزىم قىلىنسا، قۇش گۆشلىرىنىڭ ئىچىدىكى ياخشى ئوزۇق بولغىنىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۈچەيتىپ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.

پىرسىياۋشان

تونۇش ئىنچىكە غوللۇق، كۆل ۋە ئۆستەڭ بويلىرىدا ئۆسىدىغان ھۆل كەزبەرەگە ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ غولى قارامتۇل قىزىل، چېچەكسىز بولىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۇتى ناھايىتى تېز كېتىپ قالىدۇ.

تەبىئىتى جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە مۆتىدىلدۇر. مېنىڭ قارىشىمچە، قۇرۇق ئىسسىقما مايىلراقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تۈتۈش، ئاق خۇن ۋە مەنىي ئېقىشنى توختىتىش، مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ كۈلىنى زەيتۇن يېغى ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، يىلان قاسىرىقسىمان تېرە تاشلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاس يېغى ياكى شاراب قوشۇپ سۈركىسە، چاچنى ئۇزارتىپ، چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

ئىشىشىق ۋە مۇدۇرچاقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل مۇدۇرلارنى داۋالاپ، بويۇن بەز سىلى (خانازىر) نى يۇمشىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاقما ۋە يامان سۈپەتلىك يارا، ھۆل تەمرەتكىگە پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۈلى خانازىرغا پايدىلىق. چېكە تارتىشىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز پۈلتىيىپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆپكىنى تازىلاپ يۆتەلنى توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شەربەت تەييارلاپ ئىچسە، ئاشقازان ۋە قورساقتا ئارتۇق ماددىلارنىڭ چۈشۈشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تال ئاغرىقى ۋە يەرقان ئۇچۇن پايدىلىقتۇر. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. تاش پارچىلايدۇ. ھەيز ماڭدۇرىدۇ. بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. نېپاسنى پاكىزلايدۇ. قاناشنى توختىتىدۇ. كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ قارىشىدا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئىبنى ماسۇيەنىڭ نەزىرىدە ئىچنى سۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى شاراب بىلەن ئىستېمال قىلسا، يىلان چاققان ۋە ئىت چىشلىگەن ۋە ھەر خىل ھاشارات چاققان ئورۇنغا پايدا قىلىدۇ.

ئورۇنباسارى زىققە كېسەللىكىگە باراۋەر مىقداردا بىنەپشە، يېرىم ھەسسە رۇببىسۇس.

بازروج

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ھۇك ئۆسۈملۈكى بولۇپ، ئۇنىڭ يېغى مەرزەنجۇشنىڭ يېغىنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن ئوخشاشتۇر، لېكىن بۇنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزراق ۋە قارىمۇقارشى قۇۋۋەتلەرگە ئىگىدۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. بۇنىڭ بىرئاز ئارتۇق ھۆللۈكى بولۇپ، ئىككىنچى دەرىجىگە يېتىشىپ قالىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ بىرئاز قابىزلىق ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئەگەر ئارتۇق خىلتلار بىلەن ئۇچراشسا سۈرۈپ چىقىرىدۇ. خىلتلارنى تارقىتىش، پىشۇرۇش، قورساقنى كۆپتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ بەك ئاسان چىرىيدۇ. بۇزۇق خىلتلارنى پەيدا قىلىدۇ. سەۋدا خىلتى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ

ئۇرۇقى سەۋدا خىلتى پەيدا بولۇشنى چەكلەيدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە ۋە قىزىلگۈل يېغى بىلەن بىللە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىققا سۈركىسە ئۇنۇم بېرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىقىلمىسى بۇرۇن قاناشقا پايدىلىقتۇر، بولۇپمۇ شاراب سىركىسى بىلەن ئىشلەتسە ئۇنۇمى ياخشىدۇر. كافۇر بىلەن ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. پىلتە تەييارلاپ ئىشلەتسە قۇلاق غۇڭۇلداشنى توختىتىدۇ، بەزى مىزاجلىق كىشلەردە چۈشكۈرۈشنى پەسەيتىدۇ، بەزى مىزاجلىق كىشلەردە چۈشكۈرۈكنى قوزغايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زىمات قىلسا كۆز چۈقۇلۇپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ. كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى بۇنىڭ ھۆللۈكى قويۇق ۋە كۆپ گاز پەيدا قىلىدىغانلىقى ئۈچۈندۇر. ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيىنى كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

نەپەسلىنىش ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئۆپكە ۋە كۆكرەكنى يەڭگىللىتىدۇ. دەم سىقىلىشنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ سۈيى قان تۈكۈرۈشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈتنى ماڭدۇرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، ناھايىتى تېزلا چىرىيدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ئاشقازانغا ئەكس تەسىر كۆرسىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. خىلتىلارنى سۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. ئۇرۇقى سىيىشتە قىينىلىشنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشارات، چايان، دېڭىز ھايۋانلىرى چېقىۋالغان ئەزاغا قويسا زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

بەرتانىقى (ياۋا ھۇممازنىڭ تۈرى)

تونۇش بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ بوستانى ئەپرۇزدۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ياۋا ھۇممازنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن قارىغا مايىل ۋە چىرايلىق بولىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يوپۇرمىقى ناھايىتى زور دەرىجىدە تۇتقۇچىدۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاراھەت ۋە يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى ئېغىزدىكى كونا يارا ۋە ئېغىز يارىسىغا پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭدىن قىيام ئېلىپ ئىشلىتىلسە، ئېغىز يارىسىغا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

بەيلۇن

تونۇش بۇ ياۋا ئىرپىچىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئىسسىق تەبىئەتلىك سۇرگۈچى دورىلاردىندۇر. ئۇنىڭ ئۇرۇقى ناھايىتى ئىسسىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچىنى سۇرىدۇ.

سىمىزئوت (بەقلەتۇل ھەمقا)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولۇپ، تاللاپ ئىشلىتىشتە ئۇنىڭ سۈيى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىنىڭ تەسىرى ياخشىدۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە سوغۇق. ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆلدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇش بىلەن بىرگە قان توختىتىدۇ. ھەر خىل سوزۇلما سۈيۇقلۇقلار ئېقىشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇزۇقلۇق تەركىبى تۆۋەندۇر. سەپرانى پەسەيتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى بەدەندە قىچىشىش پەيدا قىلىدۇ ۋە سۆگەلنى قىچىشتۇرۇش ئارقىلىق چۈشۈرىدۇ. بۇ چۈشۈرۈش خاس تەسىرى بىلەندۇر. كەيپىيات تەسىرى بىلەن ئەمەستۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان

ئىششقىلارغا زىمات قىلىنىدۇ. بۇزۇلۇش ئالدىدا تۇرىۋاتقان ئىششىق مۇدۇرلىرىغا زىمات قىلسا بۇزۇلۇش، چىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قىزىلنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشتىكى مۇدۇرلارغا سۇيىنىسى سۇركىسە ياكى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ يۇسا مۇدۇرلارنى يوقىتىدۇ. پىشانىگە سۇركىسە چىش غۇچۇرلىتىشنى يوقىتىدۇ. ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان سانجىلىپ ئاغرىشنى يوقىتىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. سۇرمىنىڭ تەركىبىگە قوشۇلىدۇ. ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، كۆز تورلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىقىلمىسى چۈچۈمەل خۇسۇسىيىتى بىلەن قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچسە ياكى زىمات قىلسا، ئاشقازان يالليۇغىنى داۋالايدۇ. جىگەردىكى كۆيۈشۈپ ئېچىشىش ۋە يالليۇغلارنى يوقىتىدۇ. سەپرادىن بولغان قەينى توختىتىدۇ. ئىشتىھانى تۇتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇش ۋە سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە ھۆقنە قىلىنىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى، دوۋساق يارىسى ئۇچۇنمۇ پايدىلىقتۇر. ئىشتىھانى تۇتىدۇ. باھىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ماسەرجۈيە دەيدۇكى بۇ باھىنى كۆچلەندۈرىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ھەيز قېنىنى توختىتىدۇ. بالىياتقۇ ئېچىشىشقا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ سۇيىسى بوۋاسىرنىڭ قانىشىغا پايدىلىقتۇر. سىقىلغان سۇيىنى قاپاق ئۇرۇقى بىلەن بىللە بەرگەندە مەددىنى چۈشۈرىدۇ. ئەگەر سېمىزئوتنى پىشۇرۇپ يېسە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان قىزىتمىنى داۋالايدۇ.

پىندۇق (بىندۇق)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان دورا بولۇپ، ئۇنىڭ تۈپراق تەركىبى جوزنىڭ تۈپراق تەركىبىدىنمۇ مولدۇر. جوزغا قارىغاندا ئوزۇقلۇقى مولدۇر. چۈنكى، بۇنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلىرى كۆپ، ياغ تەركىبى ئازدۇر. تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىلراقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سەپرانى كۆپەيتىدۇ. جوزگە قارىغاندا تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەكتۇر. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. قورساقنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىدە يەل پەيدا قىلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى كۆيدۈرۈپ چاچنى بويغىلى بولىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشنى ئاغرىتىدۇ. ئازراق پىلپىل بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. زۇكامنى پىشۇرىدۇ. بۇقراتنىڭ ئىيىتىشچە، پىندۇق مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئىيىتىشچە، كۆك كۆز باللارنىڭ چوققىسىغا سۈركىسە، كۆزنىڭ كۆكلىكىنى يوقىتىپ كۆزنى قارايتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مائۇل ھەسەل بىلەن يىگۈزۈلىدۇ. سوزۇلما يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. بەلغەم بوشتىشقا يارىدەم بېرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پوستى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ. قەي قىلدۇرىدۇ، جوزغا قارىغاندا تەستە ھەزىم بولىدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى يىلان چېقىۋىلىش، چايان چېقىۋىلىش، سۇزاپتىن زەھەرلىنىشلەرگە پايدىلىقتۇر.

پەنجەنگۇشت

تونۇش بۇ چوڭ ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئاساسلىق سۇغا يېقىن جايلاردا ئۆسىدۇ. شاخلىرى قاتتىق بولۇپ، يوپۇرمىقى زەيتۇننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن بۇ يۇمشاقراقتۇر. بۇنىڭ چېچىكى، يوپۇرمىقى، مېۋىسى قاتارلىقلار دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بار، تەمى بىرئاز چۈچۈمەل بولۇپ، چۈچۈمەللىكى قۇرۇق سۇزاپنىكىدىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ.

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، تارقىتىش، قورساقنى كۆپتۈرمەستىن يەل

ھەيدەش خۇسۇسىيەتكە ئىگە. بىرئاز تۇتۇش بىلەن بىرگە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى چىراي رەڭگىنى پارقىرىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمىقى نېرۋا ئالمىشىپ قېلىشقا زىمات قىلىنىدۇ. ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشنى ئاغرىتىدۇ. ئىچسە ئېغىر ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. زىمات قىلسا باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسىنى يېسە باش ئاغرىشىنى پەسەيتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈت كۆپەيتىدۇ، مەنىنى ئازايتىدۇ. ئۆچ گىرام ئەتراپىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. تال قېتىشقا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بۇنىڭ ئۆچۈن پەنجەنگۈشتىن ئالتە گىرام ئېلىپ،سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ئىستىسقاغا پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنى قايناتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلسا بالياتقۇ ئاغرىقى ۋە بالياتقۇ ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مەنىنى قۇرۇتىدۇ، ئەگەر كۆرپىنىڭ ئاستىغا سېلىپ ياتسا، تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ئېھتىلام بولۇشنى توختىتىدۇ. مەقئەت يېرىلىشقا سەۋەبچى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. بۇ زىمات ئۇرۇقدان قېتىپ قېلىشقىمۇ پايدىلىقتۇر.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ھاشارات ۋە يىلان چاققان ئەزاغا سۈركىسە پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۆچۈن ئۆچ گىرام مىقدارىدا ئېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىت ۋە بۆرە چىشلىۋالغان ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ ئىسى ھاشارات قوغلايدۇ.

بىستېپايەج

تونۇش بۇ ناھايىتى ئىنچىكە، توپا رەڭلىك ياغاچ بولۇپ تۈگۈنچەكلىك، قارىغا، ئازراق قىزىلغا ياكى يېشىلغا مايىلراق. پۈتى كۆپ قۇرتقا ئوخشايدۇ. تەمى تاتلىق، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە ئۇ غىيازدىكى بىر خىل دەرەخ ئۈستىدە ئۆسىدىكەن. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە تاشلارنىڭ ئۈستىدە ئۆسىدىكەن.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى قاتتىق، چىمچىلاقچىلىك غوللۇقتا، قىزىلغا مايىل سېرىق، بىرئاز ھۆللۈكى بار، يەڭگىل دەرىجىدە چۈچۈمەل، بىرئاز تەمى تاتلىق، قەلەمپۇرنىڭ تەمىگە ئوخشاش كەلگىنى ياخشىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، پىشۇرۇش، يەل ۋە ھۆللۈكلەرنى يوقىتىش.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى زىمات قىلسا نېرۋىلارنىڭ ئالمىشىپ قېلىشىغا پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەۋدانى ئاغرىتماي سۈرىدۇ. بەلغەم خىلىتى ۋە سۇيۇق كەيمۇسلارنى سۈرىدۇ. توخۇ شورپىسى ياكى بېلىق شورپىسىغا سېلىپ پىشۇرۇلسا قۇلۇنجىنى داۋالايدۇ. كۆكتات شورپىسى بىلەن بەرسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ قەراتىن سۈيىگە سېپىپ ئىچسە سەپرا ۋە بەلغەمنى سۈرىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئالتە كەرەمدۇر. بىر كەرەم ئالتە قىراتتىن ئىككى دەرەمگىچە بولغان مىقدارنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىستېمال قىلىدۇرۇشتىن ئاۋۋال بىرئاز تۇرۇنجى (ئاپېلسىن) يېگۈزۈلىدۇ. قايىنىتىلغان سۈيىنىڭ ئىستېمال مىقدارى 12 گىرامغىچىدۇر.

ئورۇنباسارى ئەپتىمۇن، يېرىم ھەسسە ھىندى تۇزى.

بۇسسەد (بىخ مارجان)

تونۇش بۇ تونۇشلۇق بولغان دورا بولۇپ، ئاق، قارا، قىزىل رەڭلەردە بولىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۇتۇش، قاناشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ قۇرۇقلۇقى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىدىن كۈچلۈكرەكتۇر. بۇ ناھايىتى كۈچلۈك قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، جۈملىدىن يۇيۇپ كۆيدۈرۈلگىنى ياخشىدۇر. جاراھەت ئىزلىرىنى ۋە كۆز ياشانغىراشنى يوقىتىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ. بەلغەم بوشىتىدۇ. قارىسىنىڭمۇ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلىرى بار. بولۇپمۇ يۇيۇپ كۆيدۈرۈلگىنى يۇرەك ئاجىزلىقى ۋە يۈرەك ئېغىشنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا تال ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇچەي يارىسىنى داۋالايدۇ.

بېيىش

تونۇش بۇ ئىنتايىن كۈچلۈك زەھەردۇر.

تەبىئىتى كۈچلۈك دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

زىننەتلەش تەسىرى ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلسە، ئاق كېسەل ۋە قارا داغنى يوقىتىدۇ. ئىچىدىن ئىشلىتىشتە جاۋارىش بەزمەرجۇلى تەركىبىگە قوشۇلىدۇ.

زەھەرلەش تەسىرى بۇنىڭ ئۆزى زەھەر بولۇپ، ئىچكۈچىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇنىڭ ئىستېمال مىقدارى ئەڭ كۆپ بولغاندا بىر يېرىم گىرام، مېنىڭچە ئۇنىڭدىن ئازراق بولغان مىقدارىدىكسىمۇ ئادەمنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ. بۇنىڭ زەھىرىنى بېيىش چاشقىنى قايتۇرالايدۇ. بۇ چاشقان ئۇنى ئوزۇق قىلىدۇ. سۇمانى[1] دېگەن قۇش ئۇنى يېسىمۇ ئۆلمەيدۇ. مەجۇن دورىلارنىڭ ئىچىدە داۋائىلمىشكى بۇنىڭغا تاقابىل تۇرالايدۇ.

بەللۇت

تونۇش بۇ تونۇشلۇق بولغان تۈتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دوريدۇر. شاھبەللۇتنىڭ بۇنىڭغا قارىغاندا تۈتۇش خۇسۇسىيىتى ئاجىزراقتۇر. بەللۇتلار ئىچىدىكى تۈتۇش خۇسۇسىيىتى

① بىزنىڭ قارىشىمىزدا ئۇ بۆدىنە بولىشى مۇمكىن (ت).

كۆچلۈك بولغنى جۈپتى بەللۇتتۇر. جۈپتى بەللۇت بەللۇتنىڭ ئىچكى پوستىدۇر.

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، سوغۇقلۇقى بىرىنچى دەرىجىگە يېقىنلىشىدۇ. شاھبەللۇتنىڭ بىرئاز ئىسسىقلىقى باردۇر. بەللۇت يوپۇرمقىنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيتى كۆچلۈك، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيتى ئاجىزدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيتى شاھ بەللۇت توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە، بەللۇتلارنىڭ ھەممىسىنىڭ قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىنى كۆپتۈرۈش ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيتى باردۇر. قاناشنى توختىتىدۇ. بەللۇتنىڭ ئىچكى پوستىدىن تارتىپ ھەممىسى ئەزالارنى كۆچلەندۈرىدۇ. شاھ بەللۇت ھەزمنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇ ئوزۇقلۇقلارنىڭ ياخشىسىدۇر. ئەگەر شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا ئوزۇقلۇق كۆچىيىدۇ. جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: بەللۇتنىڭ دانلىرى زىرائەتلەر ئىچىدە ئوزۇقلۇقى ئەڭ مولدۇر. بۇ ئوزۇقلۇق جەھەتتە بۇغدايغا يېقىنلىشىدۇ. لېكىن شاھ بەللۇت تاتلىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئوزۇقلۇق تەركىبى ئۇنىڭدىنمۇ مولدۇر. بۇنىڭ خانازىرغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەك ياخشىدۇر. بەزى كىشىلەر بەللۇتنى نان قىلىپ يېيىشكە ئادەتلەنگەن. بۇ كىشىگە زىيان قىلمايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خانازىر ۋە قاتتىق ئىششىقلارغا زىمات قىلىنىدۇ. بەللۇتنىڭ مېۋىسى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششقلارنىڭ دەسلەپكى باسقۇچلىرىغا پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېغىز يارىسى ۋە يارىلارنىڭ تارقىلىشىنى توختىتىدۇ. ئەگەر كۆيدۈرۈپ ئىشلىتىلسە، يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرگە ئىگە بولىدۇ. بەللۇتنىڭ يوپۇرمقىنى سوقۇپ سەپسە جاراھەتلەرنى ھىملەشتۈرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشنى ئاغرىتىدۇ، ھۆقنە قىلىنسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇچەي پەردىسى سويۇلۇش ۋە ئۇچەي يارىسىغا پايدىلىق. قان توختىتىپ سۈيدۈك كۆپەيتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. پوستىنىڭ قاينىتىلمىسىنى كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ بەرسە، ئەرمىنىيە ئوقىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. شاھبەللۇتنىڭ ئېتى زەھەرنى قايتۇرۇشقا ياخشىدۇر.

بەسباسە

تونۇش ئۇ رەڭگى قىزغۇچ سېرىققا مايىل بولغان، توپلاشقان ۋە پۇرلەشكەن غازاڭغا ئوخشايدىغان پوستلاردىن ئىبارەت بولۇپ، كاۋاۋچىنغا ئوخشاش تىلنى قورۇيدۇ. بۇ جۇڭگودىن چىقىدۇ، ئىبنى ماسۇيەنىڭ دېيىشچە، جوزنىڭ پوستىدۇر. مەسھىنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى نارمىشكى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭدىن بەكرەك يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

تەبئىتى بولسىنىڭ ئېيتىشچە مۆتىدىلدۇر. باشقىلارنىڭ ئېيتىشچە ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقىدا شەك يوق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىدۇ ۋە بىرئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىدىغان تەسىرى قىرۇتى تەييارلاپ قاتتىق ئىشقىلارغا سۈركىسە ئىشلىتىلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلسا، باشتا توختاپ قالغان قويۇق يەلدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى ۋە شەقىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر ۋە ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇشقا پايدا قىلىدۇ. بالياتقۇنى ياخشىلايدۇ.

زىغىر ئۇرۇقى

تونۇش بۇنىڭ قۇۋۋىتى شۇمشۇنىڭ قۇۋۋىتىگە يېقىنلىشىدۇ.

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل، قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل. بەزىلەر، زىغىرنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنىڭ ھۆللۈكى كۆپتۇر دېگەن.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پىشۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ھۆللۈكى كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، ھەتتا ئۇنىڭ قورۇلغىنىنىڭمۇ ھۆللۈكى بار، قورۇلغىنىنىڭ قابىزلىقى يۇقىرى، قورۇلمىغىنىنىڭ تۆۋەنرەكتۇر. بابۇنەدىن ئاجىزراق دەرىجىدە ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى توغرىغۇ ۋە ئەنجۈر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلسا، داغ ۋە دانىخورەك يوقىتىدۇ. سۈت ئېچىشتىن پەيدا بولغان مۇدۇرلارنى يوقىتىدۇ. تىرناق قورۇلۇپ قېلىش ۋە يېرىلىشنى داۋالايدۇ. تىرناق سويۇلغان ئورۇنغا سۈركسە ئۇنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. بۇنىڭغا زىمات تەييارلاش ئۈچۈن قىچا يېغى، ھەسەل ۋە بۇغداي ئۇنى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسە ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقنى يۇمشىتىدۇ. شۇڭا چىلاپ قۇلاقنىڭ كەينىگە سۈركسە، قۇلاقنىڭ كەينىدىكى ئىششىق ۋە قاتتىق ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇملاردىكى يىغىلىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ. موم ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىرناققا سۈركسە تىرناق قورۇلۇپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئىسى زۇكامنى داۋالايدۇ. زىغىر ئۇرۇقىنىڭ ئىسمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇم بېرىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەملىك يۆتەلگە پايدىلىق. ئۆپكە مەنبەلىك يۆتەلگە ئۇنۇمى ياخشىدۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى بۇزىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئوزۇقلۇق تەركىبى تۆۋەندۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېغى ئېچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇرۇقى مۆتىدىل دەرىجىدە ئېچ سۈرۈشنى توختىتىش رولىغا ئىگە. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەش رولى ئاجىزدۇر. لېكىن يېغى كۈچلۈكتۇر، ھەسەل، پىلپىل قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلسا باھنى قوزغايدۇ. قايناتمىسدا ئولتۇرغۇزسا ئىششىق ياندۇرىدۇ. ئۈچەيدىكى ئىششىقلارغىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى يارىلارنىمۇ داۋالايدۇ. زىغىر ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلمىسىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلسا، ئۈچەي يارىسىغا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بەردى

تونۇش بۇ خېلى تونۇشلۇق بولغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇنىڭدىن قەغەز ياسىلىدۇ. بۇ قۇۋۇەت جەھەتتە قەغەز بىلەن ئوخشاشتۇر. كۆيدۈرۈلگىنى ئىنتايىن كۈچلۈك دەرىجىدە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ھەرخىل قاناشنى توختىتىدۇ. كۈلى قاناشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

يارا ۋە جاراھەتلەرگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆل جاراھەتنىڭ ئۈستىگە سېپىلسە يارىنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. سىركىگە چىلاپ سۈركىسمۇ بولىدۇ. ئاقما ۋە ھەر خىل ئېقىشچان يارا، جاراھەتلەرگە ئىشلىتىدىغان دورىلار تەركىبىگە كىرگۈزۈلىدۇ.

يۇز قىسمىدىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ كۈلى ئېغىز يارىسىغا پايدىلىقتۇر.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ كۈلى قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنى يۇلۇپ ئېلىپ زىغىر بىلەن ئوراپ، سايىدا قۇرۇتقاندىن كېيىن، سوقۇپ بوۋاسىرغا سەپسە، بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.

باقلە (لوبيا)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، مىسىر، ھىندىستان، نەپتى قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ. نەپتىدىن چىققىنىنىڭ قايىزلىقى يۇقىرىراق، مىسىردىن چىققىنى بىرقەدەر ھۆل، ئۇزۇقلۇق تەركىبى تۆۋەن بولىدۇ. بۇنىڭ سىڭىشى تەس بولۇپ، قورساقنى كۆپتۈرىدىغان بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇزۇقلۇق قىممىتى جەھەتتە ئارپىدىن تۆۋەن تۇرىدۇ، ئەمما بۇنىڭدىن قويۇق ۋە كۈچلۈك قان پەيدا بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ياخشىسى ئاق ئەتلىك بولغىنى ۋە قۇرۇتۇلمىغىنى، ناچىرى

يېڭسسدۇر. ئۇنى ئسلاھ قىلىش ئۈچۈن، سۇغا ئۇزۇن چىلاپ قويۇلىدۇ، بۇ ياخشى پىشۇرۇلۇپ پىلپىل، تۇز، ھەك، يالپۇز ۋە مۇناسىۋەتلىك ياغلار بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ، ھندىستاندىن چىقىدىغىنى قەي قىلدۇرغۇچى دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىلگە يېقىنراق، قۇرۇق سوغۇققا مايىلراقتۇر. بۇنىڭدا ئارتۇق ھۆللۈكمۇ باردۇر. ھۆل بولغانلىقى ئۈچۈن سوغۇقتۇر. باقىلانى سوغۇق دەپ قارىغۇچىلار ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق دەپ قارايدۇ. بۇلار سەل ئاشۇرۇۋۈەتكەندەك قىلىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قورساقنى كۆپىتۈرىدۇ. ئەگەر قاينىتىلسا قورساقنى كۆپىتۈرۈشى يوقىلىدۇ. لېكىن باقىلەنىڭ پوستىنى ئاقلىغاندىن كېيىن قاينىتىپ ئاندىن قۇرۇتۇپ ئۇن قىلىنسا، قورساقنى كۆپىتۈرۈشى تۆۋەنلەيدۇ. ئۇنىڭ قۇرۇتۇلغىنىنىڭ يېلى ئاز بولىدۇ. لېكىن تەستە ھەزىم بولىدۇ. پوستىنى ئاقلىماي پىشۇرغىنىنىڭ يېلى كۆپ بولىدۇ. بەلكىم ئۇنىڭ ئۇنىنىڭ قورساق كۆپىتۈرىشى بوشراقتۇر. نەبتىدىن چىقىدىغىنى تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەكتۇر. پوستىنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى تېخىمۇ يۇقىرىدۇر. توسالغۇلارنى ئاچالمايدۇ. مىسىردىن چىقىدىغىنى تۇتۇش جەھەتتە ھەممىدىن كۈچلۈكتۇر. بۇنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش رولى بار. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئادەمنى سەمرىتىدۇ. قويۇق خىلتىلارنى پەيدا قىلىدۇ. بۇقراتنىڭ قارىشچە، بۇنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى مول بولغانلىقى ئۈچۈن ساقلىقنى ساقلاشقا پايدىلىق، دەپ قارايدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ پوستىنى ئاقلاپ ۋە ئىككى پارچە قىلىپ، كېسىلگەن ياكى ئۇزۇلگەن ئەزادىكى قانغان دائىرىنىڭ ئۈستىگە قويسا قانىنى توختىتىدۇ. بۇنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىدىن يەنە بىرى شۇكى، بۇنى توخۇغا بېرىپ مۇشۇ توخۇنىڭ تۇخۇمىنى ئادەمگە بەرسە ئۇ ئادەم قالايمقان چۈش كۆرىدۇ. باقىلە قىچىشقاق، ھۆل تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ پوستىنى سوقۇپ چاچقا سۈركىسە چاچنى پارقىرىتىدۇ. كىچىك بالىنىڭ ئەۋرىتىگە زىمات قىلسا تۈك چىقىشنى چەكلەيدۇ. تۈك چۈشۈرۈلگەن ئورۇنغا تەكرار سۈركىسە تۈك ئۇندۇرمەيدۇ. يۇزگە چۈشكەن داغلارنى يوقىتىدۇ، جۈملىدىن بۇنىڭ پوستى كۈچلۈكتۇر. داغ، سەپكۇننى يوقىتالايدۇ. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇسكۇللاردىكى يارىلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇسكۇللار يىغىلىپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

قاينىتىلمىسى بىلەن تۇتۇگۈز يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇششاق بوغۇم ياللۇغنا زىمات قىلسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

باش ئەزالىرىنا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. ھەر خىل باش ئاغرىقنا زىياىلىقتۇر. مىسىردىن چىقىدىغان باقىلانىڭ ئۇچىدىكى يېشىل مېغىزى ئاچچىقتۇر، ئەگەر بۇنى ئۇن قىلىپ قىزىلگۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىنا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە قۇم كىرىپ كەتكەندەك ئاغرىش، كۆزگە ئۆسمە ئۆسۈپ قېلىشلارغا ھەسەل ۋە شۇمشا بىلەن قوشۇپ زىمات قىلىندۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۈندۈر، قۇرۇق قىزىلگۈل، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆز جىيەك ياللۇغى ۋە جىرتاققا زىمات قىلىندۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىنا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەكنى تازىلايدۇ، قان تۇكۇرۈش ۋە يۆتەلنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ھەسەل ۋە شۇمشا تالقىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلسا يۇتقۇنچاق ۋە بادامبەز ئىششقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئەمچەككە زىمات قىلسا، ئەمچەك ئىششقى ۋە سۈت ئۈيۈپ قېلىشقا پايدا قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىنا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەستە ھەزىم بولۇش، ئوزۇقلۇقلارنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشى كېچىكىش، تەرەت راۋان بولماسلىق قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. پوستىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە قەينى توختىتىدۇ. ھىندىستاندىن چىقىدىغىنى كۈچلۈك قەي پەيدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىنا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن قاينىتىپ ياكى سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە، سوزۇلما ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. پوستىنى قايناتسا تېخىمۇ پايدىلىقتۇر. ئۈچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇشنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ نەبىتىدىن چىقىدىغىنىڭ تالقىنىمۇ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. تالقىنىنى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇقدان ئىششقى ئۈچۈن زىماد قىلسا پايدىلىقتۇر. جۇملىدىن شاراب بىلەن قايناتسا تەسىرى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. ئەگەر ھىندىستاندىن چىقىدىغىنىنى توققۇز گىرام ئىچكۈزسە تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ ۋە ئىچنى سۈرىدۇ.

بابلەس

تونۇش بۇ بىرخىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، خەشخاش ۋەبرىي، خەشخاش زەبەدىي دەپ ئاتىلىدىغان ناملىرىمۇ باردۇر. بۇ ئىچىنى سۈرۈشتە ناھايىتى ياخشى دورىدۇر.

تەبىئىتى ناھايىتى ئىسسىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈرۈش ۋە تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش كۈچىگە ئىگە.

سۈيدۈك (بۆۋۈل)

تاللاپ ئىشلىتىش سۈيدۈكلەرنىڭ ياخشىسى ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈيدۈكىدۇر. بۇ ناھايىتى ياخشىدۇر. ئادەملەرنىڭ سۈيدۈكى سۈيدۈكلەرنىڭ ئەڭ ئاجىزىدۇر. ئادەم سۈيدۈكىدىنمۇ ئاجىز سۈيدۈك ئۆيدە بېقىلىدىغان توڭگۇزلارنىڭ سۈيدۈكىدۇر. سۈيدۈكلەرنىڭ ئەڭ كۈچلۈكى ئەركەكنىڭ سۈيدۈكىدۇر. ئاختا قىلىۋەتكەن ھايۋاننىڭ سۈيدۈكى ھەرقانداق سۈيدۈكتىن ئاجىزدۇر. توسالغۇلارنى ئېچىشتا ياخشىسى ئادەملەرنىڭ سۈيدۈكىدۇر.

تەبىئىتى ئېيتىشلارغا قارىغاندا قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سۈيدۈكلەرنىڭ ھەممىسى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئادەملەرنىڭ سۈيدۈكىنى تالنىڭ كۈلى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قانىغان ئورۇنغا قويسا قان توختىتىدۇ. تۆگىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن يۇسا، يىغىلىپ قالغان ئورۇنلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇقىنىڭ سۈيدۈكىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاشتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى قارا داغقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېشەك سۈيدۈكى ئاقىدىغان ۋە ھۆل يارىلارغا پايدىلىقتۇر. ئادەمنىڭ سۈيدۈكى بولۇپمۇ ئەر كىشىنىڭ سۈيدۈكى تېرە سوپۇلۇش، قىچىشقاق، ئاق كېسەلگە پايدىلىق. بەۋاسىر، ھۈممار سۈيى، سۈيدۈكنىڭ لېيى قاتارلىقلارنىڭ پايدىسى ياخشىدۇر. ئەگەر يۇقىرىقىلاردىن زىمات تەييارلاپ قىزىلنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇۋالما تەييارلاپ ئىشلەتسە، ھۆل ۋە قۇرۇق تەمرەتكىلەرنى

داۋالايدۇ. كونا، يېڭى يارىلارنى يوقىتىدۇ. قۇرتلاپ كەتكەن يارىلارغمۇ پايدىلىقتۇر. يەنى قۇرتلاپ كەتكەن يارنغا بۋاستە سېسە ئۇنۇمى تېخمۇ ياخشى بولىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرنغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋا ئاغرىقغا شىپا بولىدۇ، ئۆيدە بېقىلغان ۋە تاغ ئۆچكىلرىنىڭ سۈيدۈكى ياخشىدۇر. بولۇپمۇ يىغىلىپ قېلىش ۋە تارتىشىپ قېلىشقا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. شۇنداقلا تارتىشپ قالغاندا بۇرۇنغا تېمتىلىدۇ.

باش قىسمىدىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر بۇقىنىڭ سۈيدۈكىگە مۇرمەككىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. تېكىنىڭ سۈيدۈكىنى يالغۇز ھالەتتە تېمتسىمۇ ياكى مۇرمەككى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمتسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇمنى بېرىدۇ. ھۆر ئادەمنىڭ سۈيدۈكى قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشنى داۋالايدۇ، تۆگىنىڭ سۈيدۈكى قۇرۇق تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

كۆز ئەزالىرنغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆگىنىڭ سۈيدۈكىنى مىس قاچىغا قۇيۇپ، مەلۇم ۋاقىت تۇرغۇزغاندىن كېيىن كۆزگە تېمتسا كۆزگە ئاق چۈشۈش ۋە كۆز قوتۇرىغا پايدا قىلىدۇ. نارەسىدە بالىلارنىڭ سۈيدۈكمۇ ياخشىدۇر. نارەسىدە بالىلارنىڭ سۈيدۈكىنى كۈدە بىلەن قاينىتىپ يۇسمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

نەپەس ئەزالىرنغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئەمچەك ئېمىۋاتقان بالىلارنىڭ سۈيدۈكى ئۆرە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش، دەم سقىلىشلارنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرنغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى رىۋايەتلەردە ئېيتىلىشىچە، تال كېسىلگە گىرىپتار بولغان بىر بىمار چۈشىدە كۆردىكى، ئۆزىنىڭ سۈيدۈكىنى كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىشكە بۇيرۇلدى. بۇ ئادەم شۇ بويىچە قىلغان ئىدى، كېسەلدىن ساقايدى. بۇنىڭدا ھەيران قالارلىق دەرىجىدە ئۇنۇم ھاسىل قىلىندى. ئادەمنىڭ سۈيدۈكى ۋە تۆگە سۈيدۈكى ئىستىسقا ۋە تال كېسەللىكلىرىگە پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ سېغىن تۆگىنىڭ سۈيدۈكى ياخشىدۇر. رىۋايەت قىلىنىدىكى، پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالام ئەگەر سەلەر تۆگىنىڭ سۈيدۈكى ۋە سۈتلىرىدىن ئىچكەن بولسىڭلار ساقايغان بولاتتىڭلار، دېگەن ئىدى، ئۇلار ئىچتى ۋە ساقايدى. ئۆچكىنىڭ سۈيدۈكى قىزىتمىغا پايدىلىقتۇر. تاغ ئۆچكىسىنىڭ سۈيدۈكىنى بولۇپمۇ سۈنبۇل بىلەن ئىچسە تېخمۇ پايدىلىقتۇر. توڭگۇزنىڭ دوۋسقىدىكى سۈيدۈكىنى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە ھەزىم كۈچىيدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرنغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇگگۇزنىڭ سۈيدۈكى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئېشەك سۈيدۈكى بۆرەك ئاغرىقىغا

مەنپەئەت قىلىدۇ. ئادەمنىڭ سۈيدۈكىنى كۈدە بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭدا ئارقىمۇئارقا بەش كۈن ئولتۇرسا بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ئادەمنىڭ سۈيدۈكى ئوق يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ئۈستىدىن قۇيۇلىدۇ. توغرىغۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا قۇيۇلىدۇ. ھەرقانداق ئىت چىشلىگەن ۋە زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋالغان ياكى ياۋايى ھايۋانلار چىشلىگەن ئەزانىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ ۋە بۇنىڭ ئۈچۈن، دېگىز توشقىنىنىڭ سۈيدۈكىنىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشىدۇر.

تۈكۈرۈك (بۇزاق)

تونۇش تۈكۈرۈكلەرنىڭ ئىچىدە ئەڭ كۈچلۈك بولغىنى ناشتا قىلمىغاندىكى تۈكۈرۈكتۇر. جۈملىدىن ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ تۈكۈرۈكى بۇ جەھەتتە تېخىمۇ پايدىلىق.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە گۆش ئۆسۈپ قېلىش ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشاراتلارنىڭ ئولتۇرىدۇ. چايان ۋە يىلاننىمۇ ئولتۇرىدۇ[1].

بەئرۇل ھەيۋان (ھايۋانلارنىڭ مايىقى)

تونۇش بۇ ھەممىگە مەلۇملۇقتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى كېلەرنىڭ مايىقى ئاقكېسەل ۋە داغ، سەپكۈننى داۋالايدۇ. تۆگىنىڭ مايىقى سۆگەللەرنى چۈشۈرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كېلەرنىڭ مايىقى توسالغۇلارنىڭ ئېچىش خۇسۇسىيىتى بىلەن تارتىشىپ قېلىشنى داۋالايدۇ. تۆگە مايىقى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. تۆگە مايىقىنى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن ئىچكۈزسە تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى كېلەرنىڭ مايىقى كۆزدىكى ئاقنى

يوقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆۋەندىكى مايلىق ھەرخىل مۇددۇر - چاقىلارنى تارقىتىدۇ ۋە يارىلارغا شىپا بولىدۇ. قوينىڭ مايىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇددۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆچكەنىڭ مايلىرىنى خانازىرنى يوقىتىدۇ. تۆۋەندىكى مايلىرىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش. قوينىڭ مايلىرى قىزىلغا داۋا بولىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆۋەندىكى مايلىرى بوغۇم ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ ۋە بوغۇمنىڭ ئىششىقلىرىنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆچكەنىڭ مايلىرى قۇرۇتۇپ يۇڭغا سىلەپ، بالىياتقۇ ئورنىغا قويسا ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ئۆچكەنىڭ مايلىرى 30 گىرام ئېلىپ قاينىتىپ، 516 مىللىلىتىر شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يىلان چاققان ئورۇنغا زىمات قىلسا زەھەر قايتۇرىدۇ. قوينىڭ مايلىرى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، غالجىر ئىت چىشلىگەن ئورۇنغا قويسا ساقىيىدۇ.

بەسەلۇززىز

تونۇش بۇ قۇۋۇەت ۋە تەم جەھەتتە چاشقان پىيىزىغا ئوخشايدۇ ۋە چاشقان پىيىزىنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ، لېكىن بۇ ئۇنىڭدىن ئاجىزراقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان بالىياتقۇ ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايان ۋە دۆ چېقىۋالغان ئورۇنغا پايدىلىق. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئەنجۇر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە تېخىمۇ پايدىلىق.

بەناتى ۋەردان

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇ ئاغرىقى ۋە بۆرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بۇ زەيتۇن يېغى، موم، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئېرىتىپ زىمات قىلىنىدۇ. سۈيدۈك ۋە

ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھاملە چۈشۈرىدۇ. قەردمانە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلسا بوۋاسرغا پايدا قىلىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆتكۈر قىزىمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئورۇنباسارى قەيشوردۇر.

بەدەشقان

تونۇش بۇ كەشتى بەرگەشنىڭ ئورنىدا ئورۇنباسار بولىدىغان ياغاچ بولۇپ، قاراتەنلىكلەر بۇنىڭدىن ئۆي ياسايدۇ.

بەقلەتۇ يەھۇدى

تەبئىتى مۆتىدىلدىن كۈچلۈكرەك دەرىجىدە ئىسسىق.

بىيش مۇش بۇھا

تونۇش بۇھا بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بىيش بىلەن بىللە كۆكلەپ چىقىدۇ. بۇنىڭ يېپىندىكى ھەرقانداق بىيىش مېۋە بەرمەيدۇ. بۇ بىيشنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشتا كۈچلۈك خۇسۇسىيەتكە ئىگىدۇر. ئاقكېسەل، قاراداغ قاتارلىقلارنى داۋالاشتا بىيشنىڭ بارلىق خۇسۇسىيەتلىرى بۇنىڭدا مەۋجۇتتۇر. بىيش مۇش بىيش دەرىخىنىڭ يىلتىزىدا ياشايدىغان چاشقانغا ئوخشايدىغان بىر خىل ھايۋاندۇر.

زىننەتلەش تەسىرى قارا داغ ۋە ئاقكسەلگە شىپا بولىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل زەھەرلەر ۋە يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

بەتبات

تونۇش بۇ ئەسەررائى دېگەن دەرەختۇر. بۇنىڭ خۇسۇسىيتى ئەسەررائىنىڭ بايانىدا يەنى «غ» ھەرپىدە سۆزلىنىدۇ.

بۇش دەربەندى

تونۇش بۇ بىرخىل شامچە دورا بولۇپ ئەرمىنىيەدىن كەلتۈرۈلىدۇ. ساغلىقنىڭ تۈيقىدىن چىقىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان ھەر خىل مۇدۇر - چاقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان نۇقرەسكە پايدىلىق.

بەتەم

تونۇش بۇنى بىز «ھ» ھەرپى بايانىدا ھەببەتۇلخۇزرانىڭ بايانىدا سۆزلەيمىز.

شۇنىڭ بىلەن بىزنىڭ «ب» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدىكى بايانىمىز تۈگىدى. «ب» ھەرپى بايانىدا جەمئىي 57 خىل دورىنى سۆزلەندى.

3 - پەسىل «ج» (جىم) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

جەۋز (ياڭاق)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق مېغىزلىق مېۋىدۇر. تەبىئىتى ئىسسىق. بۇنىڭ ئىسسىقلىقى سىركەنجۈبىل بىلەن قايتۇرىلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقىغا بىھى مۇرابباسى، سىركە

ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۇبلىدا قۇرۇق. بۇنىڭ قۇرۇقلۇقى ئىسسىقلىقتىن تۆۋەنرەكتۇر. ئۇنىڭ ئازراق قويۇق ھۆللۈكى بولۇپ، ئۇ كونىرسا يوقلىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ قورۇلغىندا كۆچلۈك تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. يوپۇرمىقى ۋە شاكىلى قان توختىتىدۇ. شاكىلىنى كۆيدۈرۈپ سەپسە غىدىقلىماستىن قۇرۇتىدۇ، ئۇنىڭ كونىرغان يېغى زەيتۇن يېغىنىڭ كونىسغا ئوخشايدۇ. يېغىنىڭ كونىسى توسالغۇلارنى ئېچىشتا كۆچلۈكتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى يارىلانغان ئورۇنغا زىمات قىلىنىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېغىزىنى چايناپ سەۋدادىن پەيدا بولغان يىرىڭلىق ئىششىققا چاپسا ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېلىمى ئىسسىقتىن پەيدا بولغان يارىلارغا پايدىلىق. بۇنىڭ ئۇچۇن ئۇنىڭ ئۇستىگە سېپىلىدۇ ياكى مەلھەملەرگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل ۋە سۇزاپ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، نېرۋىسى ئېلىشىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشنى ئاغرىتىدۇ، يوپۇرمىقىنىڭ سقىلغان سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق يىرىڭلاشنى داۋالايدۇ. خۇزى دېگەن كىشى بۇ تىلنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئېغىزغا مۇدۇر پەيدا قىلىدۇ دېگەن.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېغى ئېغىز يارىسى، قىزىل، ئاقما، كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى يارىلارغا پايدا قىلىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پوستىنىڭ سقىلغان سۈيى ۋە قىيامى خەنناقنى يوقىتىدۇ. يۆتەلگە زىيان قىلىدۇ. يېغىنىڭ كونىرغىنى يۇتقۇنچاق ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. ياڭاقنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى ئەمچەك يالۇغنىغا زىمات قىلىنىدۇ. جۇملىدىن يەرلىك چوڭ ياڭاقلار پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەزىم بولۇشى قىيىن بولۇپ ئاشقازانغا يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ مۇرابباسى ۋە ھۆل ۋاقتىدىكسى ئاشقازان سۇۋۇپ كېتىشكە

پايدىلىق بولۇپ، زىيىنى ئازراق بولىدۇ. ئەگەر پوستى ئاقلانسا ۋە ھەسەل بىلەن مۇرابا قىلىنسا ئاشقازان سوۋۇپ كېتىشكە پايدا قىلىدۇ. ياڭاق پەقەت ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغىلا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇدۇر پەيدا قىلىدۇ، قورساق مۇجۇپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ پوستى ھەيزنى توختىتىدۇ. مۇرابىسى بۆرەك سۇۋۇپ كېتىشكە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. پوستىنىڭ كۈلىنى شەربەت بىلەن قوشۇپ ئىچسە ياكى ھەملىچە قىلسا ھەيزنى توختىتىدۇ. ئەگەر مۇرمەككى بىلەن يېسە تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنى كۆپ يېسە قورساقتىكى قۇرتنى چۈشۈرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقى مەددىنى يوقىتىدۇ. قارىغۇ ئۇچەيگە پايدا قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى سۇزاپىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش بىلەن بىرگە ھەر خىل زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. پىياز ۋە تۇز بىلەن ئىت ھايۋانلار چىشلىۋالغان ئەزاغا زىمات قىلىنىدۇ.

جۇزبۇۋا

تونۇش بۇ، موزا چوڭلۇقىدىكى ئاسان پارچىلىنىدىغان پوستى نېپىز، خۇش پۇراقلىق مېۋىدۇر.

تەبىئىتى مەسىھىنىڭ ئېيتىشچە، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى داغ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ. ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ. كۆزنىڭ كۈرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. جىگەر، تال، ئاشقازانىنى، جۈملىدىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزنى كۈچلەندۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. سېيىش قېيىنلىشىشنى داۋالايدۇ، ئەگەر ياغلارغا قوشۇلسا ھەر خىل ئىچكى ئەزا ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ. پەرزىجلەرگە چۈشۈرۈلىدۇ، قەينى توختىتىدۇ.

ئورۇنباسارى سۇمبۇل.

جۇندۇ بىدەستۇر (قۇندۇز قەھرى)

تونۇش بۇ بىر خىل دېڭىز ھايۋىنىنىڭ ئۇرۇقدېنى بولۇپ، بىر يىلتىزغا ئېسىلغان ھالەتتە بىرجۇپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ نېپىز پوستى بولۇپ تۈتسا پارچىلىنىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇرۇقدانغا چاپلىشىپ تۇرغىنى ۋە جۇپ ھالىتىدە بولغىنى ياخشىدۇر. شۇبھىسىزكى، ئۇنىڭ تېرىسىنى يارسا ئىچىدىكى سۇيۇقلۇق سىرتىغا چىقىدۇ، بۇ سۇيۇقلۇق ھەسەلگە ئوخشايدۇ، ئۇ سۇيۇقلۇقى بىلەن بىرلىكتە يېغىپ قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

تەبىئىتى بىرقەدەر يۇمشاق، قىزىتىش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يەل تارقىتىدۇ، بەدەنگە سۇركىسە بەدەننى قىزىتىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىكى مومغا ئوخشاش قىسمى بەدەننى غىدىقلايدۇ ھەم قىزىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقتىن بولغان ئىششقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېغىر دەرىجىدىكى يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلارنى قىزىتىدۇ. قول - پۇت تىترەش، ھوللۇكتىن پەيدا بولغان كۇزاز، سەزمەسلىك، پالەچ قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنتۇغاقلىق، بەلغەمدىن پەيدا بولغان مېڭە پەردە يالليۇغى قاتارلىقلارغا سىركە ۋە قىزىلگۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە پايدىلىقتۇر. ئۇيقۇسىزلىقمۇ ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. قىزىتمىغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ھەسەل، پىلپىل قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە زىيان قىلمايدۇ. ئىستېمال مىقدارى يەتتە گىرام. سوغۇقتىن پەيدا بولغان ۋە يەلدىن پەيدا بولغان ھەر خىل باش ئاغرىقىغا زىمات ۋە بۇخۇر قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. سوغۇقتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. گاسلىقنى يوقىتىدۇ. قۇلاقتىكى يەلنى ھەيدەشتە ئەڭ ياخشى دورىدۇر. قۇندۇز قەھرىدىن نوقۇت چوڭلۇقدا[1] ئېلىپ

① نوقۇت چوڭلۇقى — ئادەتتە 353. 0 گىرام مىقدارى بويىچە ھېسابلىنىدۇ.

ناردىن يېغىغا ئېزىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

كۆكىرەك ئەزالىرىغا ۋە نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇخۇر شەكلىدە ئىشلىتىلسە، ئۆپكە ئىششىقى ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە ھېق تۇتۇشنى داۋالايدۇ ۋە ئۇيقۇسىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئىچكۈزسە قورساق مۇجۇپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ، يەل تارقىتىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، پىننە ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ تومۇردىن قان ئالغاندىن كېيىن ئىچكۈزسە، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. زىيانسىزدۇر. بالىياتقۇ يەللىك ئىششقىنى، بالىياتقۇ، سوۋۇپ كېتىش، ئۇرۇقدان ۋە تۇخۇمدان سۇۋۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەرخىل ھاشاراتلەر چېقىۋېلىش سەۋەبىدىن ئىشلەتسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ. خەربەقنىڭ زەھىرىنىمۇ قايتۇرىدۇ. قارامتۇل توپا رەڭ بولغىنى زەھەرلىك بولۇپ بىر كۈننىڭ ئىچىدە ئۆلتۈرىشى مۇمكىن. كېرگەت يالىلۇغنا گىرىپتار بولغان ۋاقىتتا چۈچۈمەل ئاپېلسىن، شاراب سىركىسى، ۋە ئېشەك سۈتى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، قۇندۇز قەھىرىدىن زەھەرلىنىشكە شىپا بولىدۇ.

ئورۇنباسارى ئوخشاش مىقداردا ئىگىر ۋە يېرىم ھەسسە پىلپىلدۇر.

جاۋشىر

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يوپۇرمىقى بولۇپ يەردىن ئانچە ئېگىز ئۆسمەيدۇ. ئەنجۈرنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. رەڭگى ياپيېشىل بولۇپ بەش بۇرجەكلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ غولى تەرخەمەكنىڭ غولىغا ئوخشاش ئۇزۇن بولىدۇ ھەم چاڭ - توزانغا ئوخشاش تۈتىچىلىرى بولىدۇ. يوپۇرمىقى ناھايىتى كىچىك ئۇستىدە سېرىقچېچەكنىڭ تاجسىمەك تاجسى بولىدۇ. چېچىكى سېرىق، خۇش پۇراق، ئۇرۇقى كۆپ، ھەر خىل شاخلايدۇ. پوستى قېلىن، تەمى ئاچچىق، ئۇنىڭدىن پىسەپىنىڭ پۇرىقىمەك پۇراق كېلىدۇ. يىلتىزىنى يېرىپ قويسا يېلىمى

چىقىدۇ. يېلىمنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. ئەگەر قۇرسا رەڭگى ئىپارنىڭ رەڭگىدەك بولىدۇ، بۇ قىسمى جاۋشۇر دەپ ئاتىلىدۇ غولى ئىنچىكە بولۇپ، بىرگەز ئەتراپىدا ئۆسىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بەدىيانىنىڭ يوپۇرمىقىدەك شاخلايدۇ چېچىكى ئالتۇن رەڭلىك بولىدۇ. تاللاپ ئىشلىتىشتە يىلتىزنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئېقى بولۇپ تىلنى غدىقلايدۇ. خۇش پۇراق پۇرايدۇ، مېۋىسىنىڭ ياخشىسى غولى ۋە ئوتتۇرا قىسمىدا بولغانلىرىدۇر، يېلىمنىڭ ياخشىسى ئاق، ئىچى تەرىپى زەپەر رەڭلىك بولغىنى بولۇپ، سۇدا ئېرىيدىغىنى قارا يۇمشاق، موم ۋە ئوشەق بىلەن كەلگىنىدۇر. بۇ قىسمىمۇ ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

تەبئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يەل تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى ھەر خىل مۇدۇر - چاقىلارنى يۇمشىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى سۆڭەكلەرنى تۇتقۇزىدۇ. ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە سوزۇلما يارا ۋە نار پارچىسىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى جاراھەت ۋە مۇدۇرلارنى داۋالايدۇ. جۇملىدىن بارلىق تەركىبى يامان سۇپەتلىك يارىلارغا پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەراتىن سۇيى ياكى شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلسە، زەربە سەۋەبىدىن بولغان مۇسكۇللار بوشىشىپ كېتىشنى داۋالايدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە بۇ نېرۋىغا زىيانلىقتۇر. نېرۋىغا بىرئاز ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. ئىرقۇنىنسانى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئۇنىڭ سقىلمىسى ئىچكۈزىلىدۇ. ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ، بارلىق بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە نۇقرەسكە زىمات قىلىنىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىش چىرىشنى داۋالايدۇ. چىش ئاغرىقنى توختىتىدۇ. باش ئاغرىش، ئۇمۇ بسيانى[1] داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇرمە شەكلىدە كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

---

① ئۇمۇ بسيان — بالىلار تۇتقاقلىقى ۋە شەيتانلاش «شەيتان ئاتلاش» مۇ دېيىلىدۇ (ت).

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمىقى بىقىن ئاغرىقىغا زىمات قىلىنىدۇ. جاۋشىرىنىڭ ئۇزىمۇ سوغۇقتىن بولغان بېقىن ئاغرىقى، يۆتەل قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى تال قېتىپ قېلىشنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئىچكۈزسىمۇ ياكى سىرتىدىن زىمات قىلسىمۇ بولىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 30 گىرام. ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيىنى پاكىز قاچىغا قۇيۇپ ئىككى ئاي تۇرغۇرسا ئوبدان سۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىچكۈزسە تال كېسەللىكىنىمۇ ناھايىتى ياخشى داۋالايدۇ. شۇنداقلا ئىستىسقا كېسىلىنىمۇ ياخشى داۋالىيالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك تامچىلاشنى داۋالايدۇ. پىندۇق قوشۇپ قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە ھەيز ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. سوغۇقتىن پەيدا بولغان بالياتقۇ كېسىلىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. ئەپتىمۇن بىلەن ئىچسە تېخىمۇ ياخشىدۇر. ھامىلىنى ئۆلتۈرىدۇ، يىلتىزىنى ھەملچە قىلسىمۇ ياكى دەملەپ ئىچسىمۇ ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. بالياتقۇ بوغۇلۇشنى، بالياتقۇ يەللىك ئىششقىنى ۋە بالياتقۇ قېتىپ قېلىشنى داۋالايدۇ. قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىكتۇر. بەدەندىكى خام بەلغەم خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. دوۋساق قىچىشىنى داۋالايدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل ئۆتكۈر قىزىتما ۋە تۇتقاقلىق قىزىتمىلارغا قەراتىن سۈيى بىلەن ئىچكۈزىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زۇپتى رۇمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا قويسا ئۇنىڭ يارىسىنى داۋالايدۇ. زىراۋەندە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزسە، ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋىلىش ۋە ھايۋانلار چىشلىۋىلىشنى داۋالىيالايدۇ.

ئورۇنباسارى ئۇنىڭ ئورۇنباسارى مېنىڭ قارىشىمچە، ئوشەق بۇنىڭغا بىرئاز يېقىنراق ئىكەن.

جەللۇز

تونۇش بۇ چوڭ چىلغۇزىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ غىزالىق خۇسۇسىيىتى يوقاقتىنمۇ ئەۋزەلدۇر. لېكىن ھەزىم بولۇشى بىرئاز قىيىندۇر. بۇ سۇ ۋە تۇپراق تەركىبىنىڭ بىرىكمىسىدۇر.

ھاۋا تەركىبى ئازراقتۇر. بۇنى تولۇق چۈشەنمەكچى بولغاندا «س» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار نامىدىكى سەنۇبەرگە قارالسۇن.

تەبئىتى مۆتىدىل بولۇپ بىرئاز ئىسسىقلىقى باردۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى كۆچلۈك ئوزۇقلۇق بولىدۇ. لېكىن ناچار ئوزۇقلۇق ئەمەستۇر. ئۇچەيدىكى بۇزۇلغان ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدۇ. ھەزىم بولۇشى قىيىندۇر. سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە ھەسەل، ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە شېكەر قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى ئاشۇرۇلىدۇ. سۇغا چىلىسا ئۇنىڭ ئۆتكۈر، چۈچۈمەللىكى ۋە غىدىقلاشچانلىقى يوقىلىپ ئوزۇقلۇق دەرىجىسى تېخىمۇ كۆچىيىدۇ. ھەتتاكى ئوزۇقلۇق تەركىبى بولمىغان كىچىكلىرىنمۇ يۇقىرىقى تەدبىرلەر ئارقىلىق دورىلىق خۇسۇسىيىتى بىلەن غىزالىق خۇسۇسىيىتى ئاشىدۇ. بۇ كىچىك جەلۇەس كىچىك چىلغوزا ئۇرۇقى بولۇپ شەھەرلەرنىڭ ھەممىسىدىن تېپىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋا ۋە ئېغىزمان ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. نېرۋا ئاغرىقى، ئىرقۇننسا، ئىستېرخاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆپكىنى تازىلاپ ئۆپكىدىكى يېرىڭ ۋە بۇزۇق خىلىتلارنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا تەسىرى باھنى قوزغايدۇ. جۇملىدىن مۇراببىسى دوۋساقتىكى تاش ۋە يېرىڭنى يوقىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەنجۇر ۋە خورما بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، چايان چېقىۋالغان زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

جىنتىيانا

تونۇش ئۇنىڭ يىلتىزىغا يېقىن جايدىكى يوپۇرماقلىرى يېڭاق ۋە پاقىيوپۇرمىقىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. رەڭگى قىزىل، ئوتتۇرىسى ئېگىز بولىدۇ، غولى كاۋاك بولۇپ ناھايىتى سىلىق، بارماق چوڭلۇقىدا بولىدۇ. ئىككى گەز ئۇزۇنلۇقتا ئۆسىدۇ. يوپۇرماقلىرىنىڭ بىر - بىرىنىڭ ئارىلىقى يېراق بولىدۇ. مېۋىسى گۈلىنىڭ ئىچىدە شەكىللىنىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى ئۇزۇن

بولۇپ زىراۋەندىگە ئوخشايدۇ. بۇ سايىدا ۋە ئۆستەكتە بويلىرىدا ئۆسىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇنىڭ جىنتيانا دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى تۇنجى بايقىغۇچى جىنتىنىل مەلىك دېگەن كىشى بولۇپ شۇنىڭ نامى بىلەن شۇنداق ئاتالغان. بۇ ئېگىز تاغ چوققىلىرىدىمۇ ئۆسىدۇ، ئادەتتە ئۇنىڭ سۈيى ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىنى ئېلىش ئۇسۇلى: بەش كۈن سۇغا چىلاپ قويۇپ ئۇنىڭدىن كېيىن قاينىتىپ، سۈزۈلدۈرۈپ سىقسا، ھەسەلگە ئوخشاش سۈيى چىقىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ياخشىسى رۇمنىڭدۇر، بۇ قىزىل ۋە قاتتىقلىق جەھەتتە رۇمنىڭكىدىن قاتتىق ۋە قىزىلراقتۇر. بۇ يىلتىز ياغچىدىن ئىبارەت بولۇپ، چوڭ - كىچىكلىكى بارماق چوڭلۇقىدا بولىدۇ. رەڭگى سېرىق، قىزىلغا مايىل بولىدۇ. ئۇنى سۇندۇرسا، سۈنغان جايىدىكى سېرىقلىقى رەۋەنىڭ سېرىقلىقىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. تەمى ئاچچىقتۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تۇتۇش خۇسۇسىيىتى ئاجىزراقتۇر. يىلتىزى توسالغۇلانى ئېچىش ۋە يۇمشىتىشتا كۈچ ئىشلىتىلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى يىلتىزى قارا داغنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى بۇ خۇسۇستا تېخىمۇ پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل چىرىگەن جاراھەت ۋە يارىلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ شەربەت قىلىپ ئىچكۈزسە، نېرۋا يالليۇغىنى داۋالايدۇ ۋە ئېگىز يەردىن يىقىلىپ چۈشكەن كىشىلەرگىمۇ پايدىلىقتۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇۋالما تەييارلاپ كۆزگە سۈركىلىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئۇسارىسىدىن ئالتە مىللىلىتىر ئېلىپ سۈركسە ياكى ئىچكۈزسە زاتىلجەنبەنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر ۋە تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ شارابقا چىلاپ ئىچكۈزسە، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان

جىگەر ۋە تال ئاغرىقى ۋە ئىششىقلىرىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى ئېچكۈزسە سوغۇقتىن پەيدا بولغان ئاشقازان كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، شامچە ۋە هەمەل قىلسا هامىلە چۈشۈرىدۇ. تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايان چېقىۋالغانلار ئىشلەتسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ شاراب بىلەن قوشۇپ ئېچكۈزسە، هەر خىل هايۋانلار چېقىۋالغان ۋە هەر خىل ياۋايى هايۋانلار چىشلىۋالغان يارىلارنى داۋالايدۇ.

ئورۇنباسارى يېرىم هەسسە ئاسارۇن ۋە يېرىم هەسسە كەبىر يىلتىزى پوستى.

جۈز جەندۇم

تەبىئىتى بولسىنىڭ دېيىشچە، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى سوغۇق تەبىئەتلىك بولۇپ، بىرئاز قۇرۇتۇش ۋە هارارەتنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قاناشنى توختىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى سەمرتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇبانى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى قوزغايدۇ.

جوز سەرۋە

تونۇش بۇنىڭ تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلۇشى «س» هەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلارنىڭ بايانىدا يەنى سەرۋە نامىدا تونۇشتۇرۇلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سېرىقئەت يېرىلىشقا زىمات قىلىنىدۇ.

ئىششىقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى هەر خىل ئىششىقلارغا زىمات قىلىنىدۇ.

جەبلاھەنكى

تونۇش بۇنىڭ خۇسۇسىيتى قارا خەربەققە يېقىنلىشىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ قارا تۇربۇت ئۇرۇقى دېيىشىدۇ، ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستى ئاق تۇربۇتتۇر. ئۇ سەغدى دەپ سۈپەتلىنىدۇ. جەبەلا ھەنكى سەغدى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ ياخشىسى ھىندىستاندىن چىقىدىغان بولۇپ تۇدەرىگە ئوخشايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پالەچ بىمارلىرىغا ئالتە گىرام ئېلىپ ئىچكۈزۈلسە پالەچنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۈچلۈك قەي قىلدۇرغۇچىدۇر. بەزىدە كۈچلۈك قەي قىلدۇرۇپ ھەتتا ئۆلتۈرۈپ قويۇشمۇ مۇمكىن.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچىنى سۇرىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يېرىم گىرامدىن بىر يېرىم گىرامغىچە ئىچىلىدۇ، ئۇچ گىرام ئىچىش خەتەرلىكتۇر.

زەھەرلەش تەسىرى بۇ كۈچلۈك زەھەردۇر.

جۆۋۈز ھىندى (نارجىل)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان نارجىلدىن ئىبارەتتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ھۆل، ئاپئاق، سۈيى تاتلىق بولغانلىرى ياخشىدۇر. ئەگەر سۈيى بولمىسا كونىراپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئادەتتە ئۇنىڭ مېغىزىنىڭ پوستى سويۇۋېتىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. بىر ئاز ھۆللۈكى بار بولۇپ، ھۆللۈكى بەلكىم بىرىنچى دەرىجىدە بولۇشى مۇمكىن.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيتى تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۆچەيلەرگە ئېغىر كېلىدۇ. ئوزۇقلۇقى ئازراقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كونا نارجىل ئېغىزمان ۋە ئىككى ساغرا

ئاغرىشنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ. ۋە بىرئاز زىيان قىلىدۇ. ئەمما ئوزۇقلۇقى ياخشىدۇر. مېغىزىنىڭ پوستى ھەزىم بولمايدىغانلىقى ئۈچۈن ئىشلەتكەندە ئېلىۋېتىلىدۇ. بۇنى يېگەندىن كېيىن بىرەر سائەت ئۆتمىگۈچە تاماق يېيىشكە بولمايدۇ. بۇنىڭ يېغى ناھايىتى ياخشى بولۇپ، ياخشى كەيمۇس ھاسىل قىلىدۇ. ئادەتتىكى ياغلاردىن ياخشىدۇر. ئاشقازانغا چاپلىشىۋالمايدۇ ۋە ئاشقازاننى بوشتىۋەتمەيدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھانى كۈچەيتىدۇ. يېغى بوۋاسىرغا پايدىلىق. كونسىنىڭ يېغى ئۆرۈك يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ ئىشلىتىلسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى تۆت گىرامدۇر. كونىرىغنى ئۈچەيدىكى مەددە قۇرتلارنى شۇنداقلا قاپاق ئۇرۇقى مەددىنى چۈشۈرىدۇ ۋە ئىچىنى سۈرىدۇ.

جوز رۇمى

تونۇش بۇ «ئەكرۇس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يەنى بۇ، جوز رۇمى دەرىخى بولۇپ، لىرەندانۇس دەپ ئاتىلىدىغان دەريانىڭ بويىدا ئۆسىدىغان دەرەختۇر. بۇنىڭ ئاقىدىغان يېلىمى بولىدۇ. يېلىمى ئېقىپ دەريانغا چۈشۈپ ئۈيۈپ قالىدۇ. بۇ ئەيلاقۇن دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى كىشىلەر ئۇنى خۇسۇفۇرۇن دەپ ئاتايدۇ. بۇ سۆز يۇنان تىلىدا ئېلىكتىر ئېنېرگىيەسى[1] دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئۇنى ئۇۋۇلسا خۇش پۇراق پۇرىقى چىقىدۇ. رەڭگى ئالتۇنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. يېلىمىنىڭ قىزىقلىقى كۈچلۈك. چېچىكى يېلىمىدىنمۇ كۈچلۈكرەكتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دىسقۇرىدۇس جوز رۇمىنىڭ مېۋىسىنى سىركە بىلەن ئىچسە تۇتقاق كېسىلىنى داۋالايدۇ، دەيدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن زىمات قىلسا نۇقرەسىنى يوقىتىدۇ.

---

① ئېلېكتر ئېنېرگىيەسى — تەبىئىتىنىڭ كۈچلۈك، تەسىرىنىڭ تېزلىكىگە ئاساسەن قويۇلغان كۆچمە مەنىدىكى ئىسىم (ت).

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېلىمنى ئىچسە ئاشقازان تۇتۇتچىلىرى ئېقىشنى توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنۇك يېلىمنى ئىچسە ئۇچەيدىكى سۈيۇقلۇقلارنىڭ ئېقىشنى توختىتىدۇ، شۇنداقلا ئۇنۇك يېلىمى مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ.

جەۋزى تەرپا (يۇلغۇن مېۋىسى)

تونۇش بۇ گەزمازەجتۇر.

تەبىئىتى مۆتىدىلدۇر ياكى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق ياكى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بۇ قان توختىتىشتا ناھايىتى ياخشىدۇر.

يۇز قىسمىدىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنى سىركىگە قوشۇپ ئېغىز چايقىسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى سىركە ياكى سۇ بىلەن قايىنىتىپ ئىچكۈزسە تال قېتىشنى داۋالايدۇ.

جۇللىنار (ئانارگۈل)

تونۇش بۇ ياۋا ئانارنىڭ گۈلى بولۇپ ئىران ياكى مىسىردىن چىقىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى بەزىدە ئاق، بەزىدە قىزىل، بەزىدە قىزىلگۈل رەڭگىدە بولىدۇ. ئۇسارىسىنىڭ تەبىئىتى تېكە ساقلىنىڭ تەبىئىتىدە بولىدۇ. بولسىنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ قۇۋۇتى ئانارنىڭ يۇمشاق ئېتىنىڭ قۇۋۇتىنى بىلەن ئوخشاشتۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ھەرقانداق ئېقىشنى توختىتىدۇ. سەۋدا خىلتىنى پەيدا قىلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كونا يارا ۋە جاراھەت قاتارلىقلارغا سەپسە پايدىلىق.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن زىمات تەييارلىنىپ بويۇنغا چېپىلىدۇ.

يۇز قىسمىدىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوشغان چىشنى چىڭىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قان تۇكۇرۇشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇچەي يارىسى، جىنسىي يولدىن ئاق خۇن كېلىش ۋە قاناش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

ئورۇنباسارى بەللۇت پوستى ياكى ئانار ئۇرۇقى.

جۇفەت ئەفرەند

تونۇش بۇ چىلغۇزا شەكىللىك دورا بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇچىدا ئىككى تىكەنگە ئوخشايدىغان بىر نەرسە بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە بۇ بادامغا ئوخشايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۆچلەندۈرىدۇ.

جىبسىين

تونۇش بۇ، ھاك تېشى بولۇپ، قات ـ قات، ئاق، پارقىراق بولىدۇ، كۆيدۈرسە يۇمشاقلىقى ئاشىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قانىغان ئەزانىڭ ئەتراپىغا قويسا قان توختىتىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا ئۇنىڭ يېپىشتۇرۇش كۈچى كۈچلۈكتۇر. بۇنىڭدا بىرئاز چاپلىشىش خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. ئەگەر كۆيدۈرسە يۇمشايدۇ ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى ئاشىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پېشانىگە تېڭىلسا ياكى سۈزكەلسە بۇرۇن

قاناشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ گىل ئەرمنى ۋە ئەدەس بىلەن بىرلەشتۇرسە ياكى ئاس سۇيى ۋە بىرئاز سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرسا بۇ ھەقتىكى تەسىرى كۈچىيىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسە قان خىلتىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇ نەپەسنى بوغىدىغان كۈچلۈك زەھەرلەردىن ھېسابلىنىدۇ.

جۆئدە

تونۇش بۇ شېھ ئائىلىسىدىكى بىر تۇرلۇك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭدا بىر ئاز ئىسسىقلىق باردۇر. ئۇنىڭ كىچىكلىرى ئۆتكۈر ئاچچىقتۇر. تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك، چېچىكى ئاق ياكى سېرىقىقا مايىل، ئۇرۇقى چېچىكىگە توشقان ھالەتتە بولۇپ، بېشى توپقا ئوخشايدۇ. ئۇچىدا چاچقا ئوخشاش ئاق پۆپۈكى بولىدۇ، پۇرىقى بىر قەدەر ئېغىر بولۇپ، خۇش پۇراق پۇرايدۇ، چوڭى ئاجىزراقتۇر، بۇ ئاچچىق ۋە بىر ئاز چۈچۈمەل كېلىدۇ، تاغدا ئۆسىدىغانلىرى كىچىكرەكتۇر.

تەبىئىتى كىچىكى ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇمشىتىش. جۈملىدىن چوڭى ئىچكى ئەزادىكى ھەر خىل توسالغۇلارنى ئاچالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېڭى جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. چوڭنىڭ ئۇ خىل تەسىرى ياخشىدۇر. يامان سۈپەتلىك جاراھەتلەرنىمۇ داۋالىيالايدۇ. بولۇپمۇ يامان سۈپەتلىك يارىلارنى داۋالاشتا كىچىكىنىڭ ئوتتۇرىسى كاۋاك بولغانلىرىدۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشنى ئاغرىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسە

تال ئىششىش ۋە قېتىشنى داۋالايدۇ. قارا يەرقاننى داۋالايدۇ. يەرقاننى داۋالاشتا چوڭىنىڭ قاينىتىمسى ياخشىدۇر. ئىستىسقانىمۇ داۋالايدۇ. ئومۇمەن ئاشقازانغا زىيانلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئىچىنى سۈرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقى مەددىنى بەك يوقتىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما تەپلەرنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايان چېقىۋېلىشنى داۋالايدۇ. چوڭىنىڭ قاينىتىلمىسى ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋېلىشنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئىسرىقىلسا ياكى پالازلارنىڭ ئاستىغا سېلىپ قويۇلسا ھاشاراتلارنى قوغلايدۇ.

ئورۇنباسارى مەددىنى چقىرىپ تاشلاش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشتا تەڭ مىقداردا ھۆل ئانار ياغچىنىڭ پوستى، ئۇچتىن بىر ھەسسە سەلىخە ياغچىنىڭ پوستىدۇر.

جۇمار

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى گال يىرىكلىشىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۇرۇش ۋە ھەر خىل قاناشنى توختىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى سىرىق ھەرە چېقىۋالغان ئورۇنغا زىمات قىلسا پايدىلىقتۇر.

جەممز

تونۇش دىسقۇرىدۇس ئۆزىنىڭ كىتابىدا مۇنداق دەيدۇ: جەممز ئەنجۇرگە ئوخشايدىغان چوڭ دەرەخ بولۇپ ئۇنىڭ سۇتى ناھايىتى كۆپتۇر. يوپۇرمىقى ئۇجمىنىڭ يوپۇرمىقىغا

ئوخشايدۇ. بىر يىلدا 3 ~ 4 قېتىمغىچە مېۋە بېرىدۇ. مېۋىسى ئەنجۈرنىڭكىگە ئوخشاش شاخلىرىنىڭ ئۇچىدىن چىقماستىن بەلكى غولىدا بولىدۇ. ھەم قۇرۇق ئەنجۈرگە ئوخشايدۇ. يەنى بۇ ئەنجۈردىنمۇ تاتلىقراقتۇر. لېكىن بۇنىڭ ئەنجۈرنىڭكىدەك ئۇرۇقى بولمايدۇ. ئۇنى تۆمۈر ئەسۋاب بىلەن تىلۋەتمگۈچە پىشمايدۇ. بۇ كۆپىنچە پارتا دەپ ئاتىلىدىغان شەھەردە كۆپ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئوتتۇرا دېڭىزدىكى رودىس يېرىم ئارالدىن كۆپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسىدىن ھەر ۋاقىت پايدىلانغىلى بولىدۇ. ئۇنى سېيقۇمۇرۇن دەپ ئاتايدىغانلارمۇ بار. ئۇنىڭ مەنىسى ئەخمەق ئەنجۈر دېگەن مەنىدىدۇر. بۇنى بۇنداق ئاتاشتىكى سەۋەب ئۇنىڭ تەمى ئاجىزدۇر. بۇ خىل دەرەخ يۇقىرىقىدىن باشقا ئاقتالا دەپ ئاتىلىدىغان رايونلاردىنمۇ چىقىدۇ. يوپۇرمىقى جەممىزنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسىنىڭ چوڭلۇقى نەشپۈت چوڭلۇقىدا بولىدۇ. تەمى تاتلىقراقتۇر. باشقا جەھەتلەردە جەممىزنىڭ مېۋىسىگە ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ئېيتىشلارغا قارىغاندا ھۆل ئىسسىقتۇر.

خۇسۇسىيىتى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە بۇ دەرەخنىڭ سۈتى بار بولۇپ، مېۋە بېرىشتىن ئىلگىرى پوستىنى تىلۋەتسە، سۈتى چىقىدۇ ۋە ئۈيۈپ قالىدۇ. بۇ يىغىپ ساقلىنىدۇ. بۇ خىل سۈتنىڭ يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتى ياخشىدۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دىسقۇرىدۇسنىڭ ئېيتىشچە، جەممىزنىڭ ئوزۇقلۇقى تۆۋەن، ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ دەرەخنىڭ سۈتى ساقىيىشى قىيىن بولغان جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ، تېرە ئاقىرىش ۋە تېرە سويۇلۇشلارغا پايدا قىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ساقىيىشى قىيىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جەممىز ئىچىنى سۈرىدۇ.

بۇ دەرەخنىڭ سۈتى تېرە ئاقىرىش ۋە تېرە سويۇلۇشلارغا پايدا قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل يىرتقۇچ ۋە ياۋايى ھايۋانلار چىشلىۋېلىشنى شۇنداقلا ھاشاراتلار چېقىۋېلىشنى داۋالايدۇ.

جەس (ھاك)

بۇ توغرۇلۇق جەبسىنىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

جىلد (تېرە)

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى سۈت ئېمىۋاتقان ھايۋانلارنىڭ تېرىسىدۇر. چۈنكى بۇنىڭ ھۆللۈكى بىرقەدەر ياخشىدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يېپىشقاق بولغىنى ئۈچۈن ئوزۇقلۇقى كەمچىلدۇر. ئۇنىڭ بارلىق تەبىئەتلىرى كاللا - پاچاق بىلەن ئوخشاشتۇر. ئۆچكىنىڭ تېرىسى قان ئاققان ئورۇنغا چاپلانسا ئۇنى توختىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئوق يىلاننىڭ تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ زىمات تەييارلاپ چاپسا دائۇسسۆئىلەپنى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، سۇ ئېتىنىڭ تېرىسىنى مۇدۇرلارنىڭ ئۈستىگە قويسا، ئۇنىڭ سۈيىنى قۇرۇتۇپ چۈشۈرىدىكەن.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قېچىر ۋە ئۇلارغا ئوخشاش ھايۋانلارنىڭ تېرىسى كۆيدۈرۈلۈپ ئوتتا كۆيگەن يارا ۋە ئىششىمغان ئىسسىق يارىلارغا سېپىلىدۇ. بۇ يەڭگىل دەرىجىدىكى ئىچ سۇرۇش، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ، قوينى سويۇپ تېرىسىنى بەدەنگە ئورىسا ھەرخىل ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ، يامان سۈپەتلىك يارا، قوتۇر، چاقا قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇشلار تاشلىقىنىڭ ئىچىدىكى نېپىز بىر قەۋەت پوستى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى سويۇۋېتىلگەن ناری، بولۇپمۇ توخۇ تاشلىقىنىڭ قۇرۇتۇلغان پوستىنى سوقۇپ ئىچكۈزسە ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۆچكىنىڭ تېرىسى ئىسسىق بولۇپ، يىلان چاققان ئورۇنغا قويسا زەھەرنى سۈمۈرىدۇ.

جۇناھ (قانات)

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى توخۇنىڭ قانىتى، غازنىڭ قانىتىدۇر. ئۇلار ياخشى ھەزىم بولىدۇ ۋە ئوزۇقلۇقى مولدۇر. بۇنىڭ ئوڭاي ھەزىم بولۇشى ئۇنىڭ كۆپ ھەرىكەت قىلغانلىقىدىندۇر. ئوزۇقلۇقنىڭ كۆپ بولۇشى گۆشى كۆپ ۋە يۇرەككە يېقىن بولغانلىقىدىندۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، كەكلىكنىڭ قانىتىنىڭ تۈكىنى كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ نانغا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، بويۇن بەز سىلىنى يوقىتىدۇ. شۇنداقلا نانغا ئارىلاشتۇرۇپ تاكسمۇ پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا قانات گۆشىنى نانغا ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزسە، يەڭگىل دەرىجىدە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

جارۇننەھرى (ئۆستەڭ يانتىقى)

تونۇش بۇ نېلۇپەرگە ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ سۇدا ئۆسىدۇ. بۇنىڭ بىرقىسمى سۇ يۈزىگە چىقىپ تۇرىدۇ. قۇۋۇتى ئەسەررائى بىلەن ئوخشاشتۇر.

تەبىئىتى سوغۇق. ئېيتىشلارغا قارىغاندا بىرئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يامان سۈپەتلىك يارا ۋە قىچىشقاقلارنى داۋالايدۇ.

جەراد (چېكەتكە)

تاللاپ ئىشلىتىشتە ياخشىسى سېمىز، قانىتى يوق بولغىنىدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئۇنىڭ پۇتلىرى سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئون ئىككى بارماق ئۆچەينى ياخشىلايدۇ.

ئۇنىڭ بېشى، پۇتلىرىنى ئېلىۋېتىپ بىرئاز ئاس يوپۇرمقىنى قوشقاندىن كېيىن سۇلۇق ئىششىق بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك تامچىلاشنى داۋالايدۇ، ئەگەر بۇخۇر قىلىپ ئىشلەتسە، سېيىش قېينىلىشىنى داۋالايدۇ، بولۇپمۇ ئاياللاردىكى بۇ خىل كېسەللىككە پايدىلىقتۇر. بۇنى يەنە بوۋاسىرنى ئىسرىقلاشقا ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى قانىتى يوق بولغىنىنى پىشۇرۇپ يېگۈزسە، چايان چېقىۋالغانلارنى داۋالايدۇ.

جەمۇسفىرەم (رەيھان)

تونۇش بۇنىڭ قۇۋۇتى شېھ ئۆسۈملۈكى ۋە ئىتئۈزۈمنىڭ قۇۋۇتىگە ئوخشايدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، يەللەرنى ھەيدەش.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاندىكى يېپىشقاق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدۇ. كېچىك باللاردىكى ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇدىكى يەللەرنى يوقىتىدۇ.

جەبەن (قېتىق)

تونۇش بۇ بەزىدە سۈتتىن، بەزىدە قايماقتىن تەييارلىنىدىغان ئۈيۈتمىدىن ئىبارەتتۇر. بەزىدە ئەقىد دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى يېڭىسى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، تۇزلانغىنى، كونىسى قۇرۇق ئىسسىق. قېتىق سۈيىنىڭ تىزابلىق[1] خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن قان خىلتى ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى بەك سۈيۇق ۋە بەك قويۇقمۇ بولمىغىنىدۇر. چۈنكى ئۇنداق بولغانلىرى ناچاردۇر. تەمى بەك تاتلىقمۇ ئەمەس، تۇزلۇقمۇ ئەمەس، چۈچۈمەلرەك بولغىنىمۇ ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ. يۇمشاتقۇچى ماددىلارنى قوشۇش ئۇنىڭ

① تىزابلىق — كىسلاتالىق، كۆيدۈرگۈچى خۇسۇسىيىتى بار (ت).

زىيىننى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. يۇمشاق ئوت - چۆپلەرنى يېگەن ئۆچكە سۈتىنىڭ قېتىقى، يايلاقتا باققان ئۆچكە سۈتىنىڭ قېتىقىدىن ياخشىدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئوزۇقلاندۇرۇش، سەمرىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. ئۆچكە سۈتىدىن كېيىن ھەسەل ئىستېمال قىلىش كېرەك. قېتىقىنىڭ كونسى ئىسسىق بولۇپ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. سەپرا خىلىتىنى تازىلايدۇ. كونا بولماي تۇزلانغىنى ئوتتۇراھالراقتۇر. قېتىقىنىڭ سۇيى سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ۋە ئوزۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. قېتىق تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى مائۇلجەبىننى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بەرسە سەۋدانى تازىلايدۇ. يېڭى قېتىقنى ئانار پوستى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە، يىغىلىپ قېلىشنى داۋالايدۇ. تۇزلانغان كونا قېتىق ئادەمنى ئورۇقلىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرچاقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قېتىقنىڭ يېڭى تۇزلاپ ئىشلىتىلگىنى جاراھەت ئىششقلىرىنى يانداۋىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ كونسى يامان سۈپەتلىك جاراھەتلەرنى داۋالاشقا ياخشىدۇر، يېڭىسى يەڭگىل جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ. يېڭىسى يۇقىرىقىلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ كۈچلۈك بولۇپ ئىششق يانداۋىدۇ. بولۇپمۇ قۇرۇق ھۇمماز بىلەن ئىشلەتسە تېخىمۇ كۈچلۈكتۇر. يېڭى قېتىقنىڭ سۇيى قوتۇر ۋە تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كونا قېتىقنى زەيتۇن يېغى ياكى كالىنىڭ ئۆتى بىلەن قوشۇپ تۇز ئارىلاشتۇرۇپ قېتىشقان بوغۇمغا زىماد قىلسا، بوغۇمدىكى ھاكسمان ماددىلار ئاغرىتماي چىقىپ كېتىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بۇ بوغۇم ئاغرىقىغا ناھايىتى پايدىلىقكەن.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇزلانمىغان قېتىق كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزگە گۆش ئۆسۈپ قېلىشقا زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قېتىقنى سۇدا قاينىتىپ بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالغا ئىچكۈزسە سۈتنى كۆپەيتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇزلانغان ۋە تۇزلانمىغان قېتىق ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ. لېكىن تۇزلانغىنى ئاشقازاننى تازىلاشتا تەسىرى ئاجىزراقتۇر. دىسقۇرىدۇس ئېيتىدۇكى، يېڭى قېتىق ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، يېڭى تۇزلانغان قېتىق ۋە كونا قېتىققا نىسبەتەن ئوخشىمىغان كۆزقاراشلار بار. يېڭى قېتىق ئاسان ھەزىم بولىدۇ.

قۇرۇتنىڭ ئاشقازانغا بولغان زىيىنى قېتىققا نسبەتەن ئازراقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ ھۆلىنىڭ تەسىرى كۈچلۈكتۇر. تۇزلانمىغىنى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. سۈيى سەپرانى سۈرىدۇ. تىزابلىق خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن سەپرانى سۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق تەسىرى ئاشىدۇ، قېتىقنىڭ دورىلىققا ئىشلىتىلىدىغىنى ئۆچكە ۋە قوينىڭ سۈتىدىن ئۇيۇتۇلغىنىدۇر. قېتىق ئۈچەي يارىسىنى داۋالايدۇ. جۈملىدىن ئۇيۇتۇپ بىر كېچە ساقلانغىنى مەنپەئەتلىكراقتۇر. پىشۇرۇلغىنى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، پىشۇرۇلغان قېتىقنى قىزىلگۈل يېغى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن ھۆقنە قىلسا قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا تاغ پىننىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زەھەرلەنگەن ئورۇنغا سۈۋۈلىدىكەن.

جەدۋار

تونۇش بۇ زىراۋەندىگە ئوخشايدىغان ۋە ئۇنىڭدىن ئىنچىكىرەك بولغان كەسمە شەكىلدىكى دورا بولۇپ، زىراۋەندە بىلەن قۇۋۋەت جەھەتتە ئوخشايدۇ. لېكىن زىراۋەندىدىن كۈچلۈكرەكتۇر. بېيش بىلەن بىللە ئۆسىدۇ. جەدۋار بىلەن بىللە ئۆسكەن بېيش ئاجىزراق بولىدۇ. ئېنى ماسەر جۈيەنىڭ ئېيتقىنىدەك، ئۇنىڭ تەسىرى دۇرنەج ئەقرەبگە ئوخشاشتۇر. لېكىن دورنەج ئەقرەبى ئۇنىڭدىن ئاجىزراقتۇر. مېنىڭ قارىشىمچە، جەدۋار دۇرنەج ئەقرەبدىن ئاجىزراقتۇر. ئېنى ماسەرجۈيەنىڭ قارىشچە ۋە ئۇنىڭ سىناق قىلىشچە، دۇرنەج ئاجىزراق ئىكەن، لېكىن بۇ ھەقتىكى رىۋايەتلەرگە ماسەر جۈيەنىڭ سۆزى بىلەن قارىغاندا ئىشەنچلىكتۇر، چۈنكى ماسەر جۈيە بۇنى سىناق قىلغاندۇر. بۇنىڭدىن ئېنىقكى، جەدۋار بېيش بىلەن بىللە ئۆسكەن بولغاچقا قانداقمۇ دۇرنەجدىن ئاجىز بولسۇن.

زەھەرگە قارشى تەسىرى بۇ ئوق يىلان، بېيش قاتارلىقلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئورۇنباسارى زەھەر قايتۇرۇشتا ئۈچ ھەسسە زورەمباتتۇر.

جەزەر (سەۋزە)

تونۇش بۇ تونۇشلۇق بولغان ئۇسۇملۇك بولۇپ، ياۋا ئۆسىدىغىنىنىڭ ئۇرۇقى كۆچلۈكرەكتۇر. دسقۇريدۇسنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، يوپۇرمقى بەدىياننىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ غولىنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ كېلىدۇ. چېچىكى سېرىق بولۇپ، سېرىقچېچەك ياكى كەز بەرەنگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى ئاق رەڭلىك، ئۆتكۈر، خۇش پۇراق، تەملىك بولىدۇ. قۇياش نۇرى چۈشىدىغان جايلاردا، تاشلىق ۋە باغلاردا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ بىخ قىسمى رۇم كەرەپشىسگە ئوخشايدۇ. تەمى بىرئاز ئۆتكۈر، چۈچۈمەل. ئۇچىنچى بىر خىلى يوپۇرمقى كەزبەرەنگە يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. چېچىكى ئاق، گۈمبەز شەكىللىك، ئۇنىڭ مېۋىسى ياڭاققا، ئۇرۇقى زىرىگە ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمقىنى سوقۇپ، چىرىگەن يارىنىڭ ئۈستىگە قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما يۆتەل قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، مۇرابا تەييارلاپ ئىشلەتسە، ئاسان ھەزىم بولىدۇ. سۇلۇق ئىششىقا پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىشىنى توختىتىدۇ. ياۋا سەۋزە سۇيىدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ياۋا سەۋزە ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقىمۇ ياخشىدۇر. يوپۇرمقىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. باھنى قوزغايدۇ. جۇملىدىن باغدىن چىقىدىغان سەۋزە ئۇرۇقى بۇ خۇسۇستا ياخشىدۇر. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. ياۋاسەۋزىنىڭ ئۇرۇقى بۇنداق ئەكس تەسىر بەرمەيدۇ. ئەمما ئەگەر شاقاقۇل سەۋزىنىڭ قاتارىدا سانالسا، بۇ باھنى قوزغاشتا باغنىڭكىدىن ياخشىدۇر، ھەيز ۋە سۇيدۇكنى ھەيدەيدۇ. بۇ خۇسۇستا كۆكتات سەۋزىسى ياخشىدۇر. ئىستېمال قىلسىمۇ ۋە ھۆقنە قىلسىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى تۇغماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىرجىر (زاغۇن)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولۇپ، چۆلدىنمۇ ۋە باغدىمۇ چىقىدۇ. زاغۇن ئۇرۇقنىڭ قاينىتىلمىسى قىچا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. بۇنىڭدا بىرىنچى دەرىجىدە ھۆللۈكمۇ بار.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يەلنى تارقىتىش ۋە تەرەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى زاغۇن سۇيى كالىنىڭ ئۆتى بىلەن ئارلاشتۇرۇلۇپ يارا داغلىرىغا زىمات قىلىنىدۇ. ئۇرۇقى ياكى ئۇنىڭ سۇيى داغ، سەپكۇنگە سۈركىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشنى ئاغرىتىدۇ، جۇملىدىن يالغۇز يېسە باش ئاغرىتىشى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. كاھۇ ئۇنىڭ ئەكىس تەسىرىنى تۈزىتىدۇ. شۇنداقلا كاسىنە ۋە سېمىزئوت قاتارلىقلارمۇ ئۇنىڭ زىيىنىنى تۈزىتىدۇ.

كۆكرەك ۋە نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈتنى ئۇلغايتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى غىزالارنى ھەزىم قىلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چۆل زاغۇنى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. باھنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە قوزغايدۇ. جۇملىدىن ئۇرۇقى ياخشىدۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زاغۇننى يەپ ئۈستىدىن رەيھان شەربىتى ئىچسە، ئىبنى ئەرىسنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

جاۋرەس (قوناق)

تونۇش بۇ ئۇچ خىل بولىدۇ. قۇۋۇەت جەھەتتە گۈرۈچكە ئوخشايدۇ. لېكىن گۈرۈچنىڭ ئۇنىڭدىن ئۇزۇنلۇقى كۆپرەكتۇر. قوناق بارلىق خۇسۇسىيەت ۋە ئالاھىدىلىكلەردە دەخەندىن ياخشىراقتۇر. بىراق تۇتۇش تەسىرى كۈچلۈكرەكتۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق، بەزىلەر ئۇنى بىرىنچى

دەرىجىدە ئىسسىق دېيىشىدۇ. قۇرۇق سوغۇق دېگىنى توغرىراقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ تۈتۈش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، غىدىقلىمايدۇ. ئاغرىقلارغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇنى مۇددەبەر قىلىپ ئىشلەتمىسە بۇرۇق قان پەيدا قىلىدۇ. نان يېقىپ يەيدىغان باشقا دانلارغا قارىغاندا بۇنىڭ ئوزۇقلۇقى تۆۋەنرەكتۇر. ئۇنى سۈت بىلەن ياكى كېپەك بىلەن قاينىتىسا ئوزۇقلۇقى ئاشىدۇ. بولۇپمۇ سېرىق ياغ ياكى بادام يېغى بىلەن قاينىتىسا تېخىمۇ ياخشىدۇر.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەستە هەزىم بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىغاندا يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. سۈيدۈك ۋە هەيزنى هەيدەيدۇ.

جەۋز ماسىل

تونۇش بۇ زەهەرلىك، سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورا بولۇپ، ياڭاقتا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىدە توم، قىسقا تىكەنلىرى بولىدۇ. بۇ جۆۋزىل قەيگىمۇ ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئاپېلسىننىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سېزىمسىزلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېغىر ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ، مېڭىگە يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر دانە ئىستېمال قىلسا ئادەمنى مەست قىلىدۇ.

زەهەرلەش تەسىرى يۇرەككە ناهايىتى زىيانلىق. ئۇنىڭدىن ئۇچ گىرام يېسە شۇ كۈنى ئۆلتۈرىدۇ.

جاسۇس (خەشخاش زەبەدى)

خۇسۇسىيىتى قۇۋۋەت ۋە تەبىئەت جەهەتتە جەبلا هەنگىگە ئوخشايدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر يېرىم گىرام.

شۇنىڭ بىلەن «ج» هەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا سۆزلەيدىغىنىمىز تۈگىدى، يەنى 30 خىل دورىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق.

4 - پەسىل «د» (دال) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

دارسىن (دارچىن)

تونۇش دارچىننىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ ھەر خىل ئىسىملىرى بولىدۇ ۋە ئۆسكەن جايىنىڭ نامى بىلەن قوشۇپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ بىر قىسمى قارامتۇل بولۇپ، تاغدىن چىقىدۇ، قېلىن بولىدۇ. يەنە بىر قىسمى ئاق ۋە يۇمشاق، سەل كۆپۈشكەن بولىدۇ. يىلتىزى ئاسان ئۇۋۇلىدۇ. رەڭگى قارا، سىلىق، بىرئاز تۈگۈنچىكى بار. ئۇنىڭ يەنە بىر قىسمىنىڭ پۇرىقى سەلىخەگە ئوخشايدۇ، يېشىلغا مايىلراق. ئۇنىڭ پوستى سەلىخەنىڭ پوستىغا ئوخشايدۇ، قىزىلراق بولىدۇ. ئەگەر ئۇنى سوقسا ۋە شاراپ بىلەن يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ تەييارلىسا، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئۇزۇن مۇددەت ساقلىنىدۇ. دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بەزىدە ئۇنىڭ پۇرىقى سۇزاپنىڭ پۇرىقىدەك خۇش پۇراق ياكى قەردمانەنىڭ پۇرىقىدەك بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرئاز ھارارىتى بولۇپ، تىلنى ئېچىشتۇرىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىقراق بولۇپ بىرئاز تۇزلۇقتۇر. ئاسانلىقچە ئۇۋۇلمايدۇ. سۇندۇرسا ئۇنىڭ شاخلىرى ئارىسىدىن توپىغا ئوخشاش ئۇۋالمىلار چىقىدۇ. ئۇنى سىناپ باقماقچى بولسىڭىز يىلتىزىدىن بىر پارچە ئېلىپ، يۇقىرىقىغا ئوخشاش سىناپ باقسىڭىز بولىدۇ. ئۇنىڭدىكى ئۇۋۇلۇش ئۇنىڭ خىلتىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇ يەنە مۇنداق دەيدۇ: دارچىننىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، يالغان دارچىن دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ مەلۇم دەرىجىدە پۇرىقى بولىدۇ. ئۆزى قاتتىق، لېكىن قۇۋۋىتى ئاجىزدۇر. ئۇنىڭ يەنە بىر تۈرى زەنگى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كۆرۈنۈشتە دارچىنغا ئوخشايدۇ. بىراق دارچىن بىلەن پۇرىقىدىن پەرقلەندۈرۈلىدۇ. زەنگىنىڭ پۇرىقى سېسىق بولىدۇ. ئەمما قىرىپە دەپ ئاتىلىدىغىنىنىڭ يىلتىزى دارچىنغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ تۈگۈنەكلىرى كۆپ. بۇ دارچىننىڭ ياغىچى بولۇپ، ناھايىتى ئۇزۇن ئىككى غولى بولۇپ، پۇرىقى خۇش پۇراق لېكىن، دارچىننىڭ پۇرىقىدىن ئاجىزراق بولىدۇ. بەزى كىشىلەر قىرىپە دارچىندىن باشقا بىر نەرسىدۇر، تەبىئىتى دارچىننىڭ تەبىئىتىگە ئوخشمايدۇ، دەپ قارايدۇ. بەزى ۋاقىتتا يالغان دارچىندىن ياغ ئېلىنىپ ساقلاپ قويۇپ ئىشلىتىلىدۇ. تاللاپ ئىشلىتىشتە خۇش پۇراق،

ئۆتكۈر تەملىك، تىلنى غدىقلىمايدىغىنى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى ساپ ئارىلاشمىسىز بولىدۇ. دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇنىڭ ياخشىسى يېڭىسى بولۇپ، قارامتۇل كۈل رەڭ ۋە سەل قىزىلراق، سىلىق، شاخ ئارىلىقلىرى يېقىن، ئىنچىكە، تەمى تاتلىق، پارقىراق، بىرئاز غدىقلايدىغان، تىلنى ئېچىشتۇرمايدىغان بولىدۇ. شاخلىرىدىن ياخشىسى پۈرىقى كۈچلۈك بولغىنىدۇر. ئۇنىڭ ياغدەك، كۈندۈردەك، قوۋزاقتەك ياكى تاپتەك پۈرايدىغانلىرى ناچىرىدۇر. ئاسان ئۈۋۈلىدىغان، ئاق، سىلىق، يىلتىزى قاتتىق كەلگىنى ناچىرىدۇر. ئۇنى سوقۇپ قۇرۇس تەييارلاپ ساقلىسا قۇۋۇتىنى ئۇزۇن مۇددەت ساقلىغىلى بولىدۇ. ئۇنداق بولمايدىكەن ئون بەش يىلدىن كېيىن ياكى ئون بەش يىلغا يەتمىگەن ۋاقىتتا قۇۋۇتى كېتىپ قالىدۇ. ئىشلەتكەندە يىلتىزىنىڭ ئاستىدىكى قىسمى ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئۇۋۇغاندا پۈرىقى چىقىپ دىماغقا ئۇرۇلىدىغىنى ياخشىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىق پەرقلەندۈرۈش قىيىندۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: ھەرقانداق دارچىن قۇۋۇتى قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئوفۇنەتلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، يۇمشىتىش، شۇمۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ھەر خىل بۇزۇلغان قۇۋۇتەلەرنى ياخشىلايدۇ، بۇزۇلغان خىلتلاردىن ھاسىل بولغان يىرىڭلارنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ يېغى كۈچلۈك دەرىجىدە تارقاتقۇچى ۋە ئېرىتكۈچىدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى داغ، سەپكۈنگە سۈركىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ھەر خىل مۇدۇرلارغا سۈركىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇبا ۋە يارىنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دارچىنىنىڭ يېغى پۇت - قول تىترەش كېسىلىنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زۇكامنى داۋالايدۇ. يېغى باشنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. مېڭىنى تازىلايدۇ. مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ، شۇڭا قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى. كۆز ئالدى قارىڭغۇلىشىش، كۆز تورلىشىش قاتارلىقلار ئۈچۈن سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ ياكى يېگۈزۈلىدۇ. كۆزدىكى قويۇق ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خۇشاللىق يەتكۈزىدۇ. يۆتەلنى داۋالايدۇ. كۆكرەك ساھەسىدىكى بۇزۇق ماددىلارنى يوقىتىدۇ.

جىگەرگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. سۇلۇق ئىششقىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇ ئاغرىش، بۆرەك ئاغرىش، بۆرەك ئىششقى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. يۇمشاق سوقۇپ زەيتۇن يېغى ۋە موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ ئىششىققا سۈركىلىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھامىلە چۈشۈرىدۇ. قەردمانە بىلەن قوشۇپ بەرسە بوۋاسىرغا پايدىلىق.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆتكۈر قىزىتمىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يېغىنى سۈركىسە تېخىمۇ پايدىلىقتۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھاشارات چېقىۋېلىشنى داۋالايدۇ. چايان چېقىۋالغان بولسا مۇرمەككى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلىنىدۇ.

ئورۇنباسارى سەلىخەنىڭ پوستى. تۇتۇش ئۈچۈن ئۇنىڭدىن ئاجىزراقى كاۋاۋېچىندۇر، ئۇنىڭدىنمۇ ئاجىزراقى ئۇبھەلدۇر.

دۇرنەج ئەقرەبى

تونۇش بۇ يىلتىزسىمان كەسمە شەكىلدىكى ياغاچ بولۇپ، تۈگۈنەك بولىدۇ. كىچىكرەك، ئىچكى تەرىپى ئاق، سىرتى توپا رەڭ، قاتتىققا مايىلراق چۈرۈك بولىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يەل تارقىتىش.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۆرەكنى كۈچلەندۈرۈپ يۈرەك ئېغىشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايان ۋە رەتىلا قاتارلىقلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بەدەننىڭ ئىچى ۋە سرتىدىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئەنجۇر بىلەن بىللە زىمات قىلىنىدۇ.

ئورۇنباسارى تەڭ مىقداردىكى زورەمبات. ئۇچتىن ئىككى ھەسسە قەلەمپۇر.

دارشىشائن

تەبىئىتى دسقۇريدۇس ۋە بەزى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ فەسئائىن دەپ ئاتىلىدىكەن. سۇرىيىلىكلەر باكسبىن دەپ ئاتايدۇ. ئىرانلىقلار دارشىشائن دەپ ئاتايدۇ. بۇ غوللۇق دەرەخ بولۇپ، ياغاچ تۇرىدىكى دورىلارغا تەۋە. ئۇنىڭ تىكىنى كۆپ بولىدۇ. ئەتىر ئىشلەپچىقارغۇچىلار خۇش پۇراق ياغلارنىڭ تەركىبىگە كىرگۈزىدۇ. بۇ، ئەبسۇرەن دەپ ئاتىلىدىغان شەھەر ۋە روزىيا شەھىرى قاتارلىق جايلاردىنمۇ چىقىدۇ. بۇنىڭ تەركىبلىرى ئوخشايدۇ. پوستى بىرئاز چۈچۈمەل، چېچىكى ئىسسىق، ياغچى توپا رەڭ، ئۇنىڭدا مەلۇم دەرىجىدە بىرئاز سوغۇقلۇق بار. ئۇنىڭ قۇۋۋىتىمۇ ئوخشمايدۇ. بىرئاز چۈچۈمەل بولۇش بىلەن بىرگە تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. قىزىتىش، تۇتۇش (قابىزلىق) خۇسۇسىيىتى بارلارنىڭ سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ سۇمبۇل ھىندىنىڭ يىلتىزىدۇر. لېكىن بۇ گەپلەر ئانچە ئىشەنچلىك ئەمەس.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى پوستىنىڭ ئاستىدىن چىقىدىغان چۈرۈك، يېشىلغا مايىل قىزىل، خۇش پۇراق، تەمى ياخشى بولغىنىدۇر. رەڭگى ئاق، پۇراقسىز بولغىنى ناچىرىدۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇقتۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ قۇرۇقلۇقى بىرىنچى دەرىجىدە بولۇپ كۆچلۈكرەكتۇر. بەزىلەر سوغۇق دەپ قارايدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، تۇتۇش، يەل ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، ھەر خىل سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئېقىشى ۋە قاناشنى توختىتىدۇ. چىرىشنى ياخشىلايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاقما ۋە چىرىگەن يارىلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋا بوشىشىپ كېتىشنى داۋالاش ئۇنۇمى ئالاهىده ياخشىدۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دارشىئان بۇرۇن پۇرىقىنى يوقىتىشتا ناهايىتى ياخشىدۇر. ئۇنىڭدىن پىلته تەييارلاپ بۇرۇنغا كىرگۈزىلىدۇ. ئېغىز يارىسى ۋە چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ئۈچۈن قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىلمىسىنىڭ سۈيى كۆكرەك ساهەسى قاناشنى داۋالايدۇ ۋە قان تۈكۈرۈشنى يوقىتىدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان كۆپۈشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىلمىسى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. قورساق كۆپۈشنى داۋالاپ ئۈچەيدىكى يەللەرنى يوقىتىدۇ. سىيىش قىينىلىشىشنى داۋالايدۇ. هەمەل قىلىنسا تۈغۈتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

ئورۇنباسارى يەنبۇت مېۋىسى ئۈچتىن ئىككى هەسسە. نېرۋىلارنى ياخشىلاشتا تەڭ مىقداردا ئاسارۇن، يىپرىم هەسسە دۇرنەج ئىشلىتىلىدۇ.

دەبەق

تونۇش بۇ تونۇشلۇق بولغان دورا بولۇپ، مېۋىسى قارا نوقۇتقا ئوخشايدۇ. شاخلىرى بار، چۈرۈك. بۇنىڭ سۇ ۋە هاۋا تەركىبلىرى كۆپ بولۇپ، ناهايىتى كۈچلۈكتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى يېڭى، سىلىق، ئىچى تەرىپى كۈدىگە ئوخشايدىغان، سىرتقى تەرىپى يېشىل بولغىنىدۇر. ئالدى بىلەن يۇيۇپ، سوقۇپ، ئاندىن كېيىن قاينىتىلىدۇ.

تەبىئىتى مەلۇم ۋاقىت ساقلانغاندىن كېيىن ئىسسىقلىق هاسىل قىلالايدۇ. تەبىئىتى ياپىسىياغا ئوخشاش، بەلكى بۇنىڭدىن بىرئاز ئاجىزراقتۇر. بىرئاز هۆللۈكى بار بولۇپ، ئانچە كۆپ ئەمەس. تەبىئىتى ئاساسەن ئۈچىنچى دەرىجىده قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يەل هەيدەش، قويۇق هۆللۈكلەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. چوڭقۇر قاتلاملاردىكى يەللەرنىمۇ هەيدىيەلەيدۇ. يەللەرنى هەيدەش،

ھۆللۇكلەرنى سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى باردۇر. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. بەزىلەر بۇنىڭ ھۆللۇكى يوقتۇر دەپ ئېيتقان.

زىننەتلەش تەسىرى بۇزۇلغان تېرناقلارنى چۈشۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن زەرنىخ بىلەن بۇزۇلغان تېرناقلارنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ھاك بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە تېخىمۇ ياخشىدۇر. تىلما ۋە پىت بولۇش كېسىلىنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كونا يارا، يامان سۈپەتلىك جاراھەتلەرنى يۇمشىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەڭ مىقدارىدا راتىيانەج قوشۇپ، موم بىلەن يۇغۇرۇپ بوغۇملارغا سۈركىسە، قېتىپ قالغان بوغۇملارنى يۇمشىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلاقنىڭ كەينىدىكى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارغا راتىيانەج ۋە موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قېتىپ قالغان تالنى يۇمشىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تالنى يۇمشاتقۇچى ھاكقا ئوخشاش بەزى دورىلار بىلەن قوشۇپ تالنىڭ ئۈستىگە زىمات قىلىنىدۇ.

دۇد (قۇرت)

تونۇش بۇ قىرمىز قۇرتى بولۇپ، بويىقچىلار ئىشلىتىدۇ، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئىسپىداجنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشاشتۇر، لېكىن ئۇنىڭ ماددىسى ئۇچۇچانراق بولۇپ، بەدەنگە بەكرەك سىڭىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ قۇرت زەمبۇرۇغلاردىن كۆپ چىقىدۇ، ھەتتاكى بەللۇتتىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

تەبىئىتى يېڭىسى سوغۇق، بىرئاز قۇرۇقلۇقى بار.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش. جالىنۇس تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دەپ ئېيتقان.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىرمىز قۇرتىنى سوقۇپ، شاراب

ياكى سىركە، ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتلەرگە سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ پۇتى كۆپ بولغان قۇرت بولۇپ، ئۇنىڭدىن بىر تۆت گىرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، يىغلىپ قېلىش ۋە بويۇن قېتىپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ قۇرتنى ئېزىپ قىزىلگۈل يېغى بىلەن قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىزغا سۈركىسە بوغما كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. يېسە زىققە ۋە ئۆرە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىشنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچكۈزسە يەرقاننى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شاراب بىلەن ئىچسە سىيىش قىينىلىشىنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا زىمات قىلسا يارا پەيدا قىلىدۇ.

دادى

تەبىئىتى ئۇ ئارپىغا ئوخشايدىغان قىزغۇچ دان بولۇپ، چېچىكى ئارپا چېچىكىدىن ئۇزۇن ۋە ئىنچىكە، ئاچچىقراق كېلىدۇ. تەبىئىتى ئىبنى ماسۇيەنىڭ ئېيتىشچە، سوغۇق، توغرىسى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىقتا مايىل قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ئېچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. خورما چىلانمىسىنىڭ چۈچۈمەللىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشتىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. مەقئەت كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. مەقئەت بوششىپ كېتىشكە قاينىتىلمىسدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە ياكى كۆيدۈرۈپ ئىسرىقلىسا، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زەھەر قايتۇرىدۇ.

ئورۇنباساری ئۇچ ھەسسە بادام، يېرىم ھەسسە ئۇبھەل بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، قاتتىق ئىششقىلارنى تارقىتىدۇ. بىراق ئۇبھەلنى ھاملىدار ئايالالرغا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

دەجاج ۋە دىك (توخۇ ۋە خوراز)

تونۇش بۇ ئىككىسى ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۆي قۇشى بولۇپ، قېرى خورازنىڭ شورپىسى توغرۇلۇق كېيىنكى بابلاردا مەخسۇس توختىلىمىز. جالىنۇسنىڭ سۆزى بويىچە، ئۇنىڭ شورپىسى ئالاھىدە مەنپەئەتكە ئىگە. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، توخۇنى ئوبدان تويغۇزغاندىن كېيىن سىڭشىتىن بۇرۇن بوغۇزلاپ ئىچى قارنىنى تازىلاپ، ئۇنىڭ ئىچىگە ئېرىتىلمىگەن تۇزنى توشقۇزۇپ تىقىپ، 20 ھەسسە سۇ قۇيۇپ ئۇچتىن بىرى قالغۇچە قاينىتىپ سۈيىنى بىراقلا ئىچكۈزسە، توخۇنىڭ رولى توغرۇلۇق سۆزلەنگەن بارلىق مەنپەئەتلەرنى بېرەلەيدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش روپىس دەيدۇكى، خورازنىڭ ياخشىسى چىللىمغىنى، توخۇنىڭ ياخشىسى تۇخۇم تۇغمىغىنىدۇر، قېرى خوراز ناچاردۇر. ھەر خىل پەرزىجىلەرگە يېغى ئىشلىتىلىدۇ. چوڭ توخۇنىڭ يېغىدىن ياشلىرىنىڭ يېغى ياخشىدۇر.

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى خورازنىڭ تاشلىقى ياخشى كەيمۇس بولۇپ، ھەزىم بولۇشى تېزدۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەن ئۇسۇل بويىچە شورپا قىلىپ ئىچكۈزسە پۈت قول تىترەش، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بىستىپايەج، سېرىقچېچەك قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ يىگىرمە ھەسسە سۇ قۇيۇپ ئۇچتىن بىرى يا كى تۆتتىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ شورپىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياش توخۇنىڭ گۆشى ئەقلىنى ئاشۇرىدۇ. توخۇنىڭ مېڭىسى مېڭە پەردىلىرىدىن كەلگەن بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شورپىنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە تەييارلاپ ئىچكۈزسە زىققىنى داۋالايدۇ. توخۇ گۆشى ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ. قېرى خورازنىڭ شورپىسى سېرىقچېچەك ۋە زاراڭزا ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلسە، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن

بارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىقتۇر ۋە ئاشقازان يالليۇغىنى قايتۇرىدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۈرسىتىدىغان تەسىرى توخۇ شورپىسى يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۈرسىتىدىغان تەسىرى قېرى خورازنىڭ شورپىسىدا پالەك ۋە سېرىقچېچەكنى پىشۇرۇپ بەرسە، قۇلۇنجىنى داۋالايدۇ. ياش توخۇنىڭ گۆشى سەمرىتىدۇ ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك شورپا تەييارلاپ بېرىلسە سەۋدانى سۇرىدۇ. زاراڭزا بىلەن پىشۇرۇپ بەرسە بەلغەمنى سۇرىدۇ. تۇتقۇچى دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ بەرسە ئۇچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇشنى داۋالايدۇ. سۇت بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلسە دوۋساق يارىسىنى داۋالايدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى توخۇ شورپىسى سوزۇلما قىزىتمىلارنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى توخۇ ياكى خورازنىڭ قارنىنى يېرىپ ھاشارات چاققان ئورۇنغا ھەر سائەتتە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇپ قويسا زەھەر قايتۇرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن زەھەرنى سۇسلاشتۇرغىلى بولىدۇ. زەھەر ئىچىۋالغان بولسا، سېرىقچېچەك ۋە تۇز بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ، شورپىسىنى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

دىماغ (مېڭە)

تاللاپ ئىشلىتىش ياخشىسى قۇشلارنىڭ مېڭىسى بولۇپ، تاغدا ياشايدىغان قۇشلارنىڭ مېڭىسى تېخىمۇ ياخشىدۇر. تۆت پۇتلۇق ھايۋانلارنىڭكىدىن تۆگىنىڭ خېلى ياخشى، ئۇنىڭدىن قالسا موزاينىڭ ياخشىدۇر.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بەلغەم ۋە قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى توخۇنىڭ مېڭىسى مېڭە پەردىلىرىدىن كەلگەن بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. تۆگىنىڭ مېڭىسىنى قۇرۇتۇپ، سىركە بىلەن ئىچكۈزسە، تۇتقاق كېسىلىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكۈل ئېلىشتۇرىدۇ. ئىشتىھانى

يوقىتىدۇ. تېتىتقۇ دورىلار بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر مېڭىنى يېگەندىن كېيىن قەي قىلغۇسى كەلسە قۇسۇۋەتسە بولىدۇ. چۈنكى ھەزىم بولۇشى تەستۇر، ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئۆردەكنىڭ مېڭىسى مەقئەت ئىشلىتىلىدىغان دورىلار قاتارىغا كىرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى مېڭە زەھەر قايتۇرۇشتا ناھايىتى ياخشىدۇر. ھەر خىل ھايۋانلارنىڭ چىشلىۋالغاندىكى زەھرىنى قايتۇرىدۇ.

دۇلبى

تەبئىتى پوستى ۋە مېۋىسى ناھايىتى قۇرۇقتۇر. بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق. مېۋىسى ۋە مېۋە پوستىنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بەك كۈچلۈكتۇر. يوپۇرمىقىنىڭ ئۇستىدىكى توزانلىرى ھېسسىياتنى سۇسلاشتۇرىدۇ. قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى ياخشىدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى پوستىنىڭ قۇرۇتۇش ۋە پارقىرىتىش جەھەتتە قۇۋۋىتى كۈچلۈكتۇر. ئاقكېسەلنى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىششىقلارغا يوپۇرمىقى پايدىلىقتۇر. بوغۇم ئاغرىقى ۋە تىز ئاغرىقىنىمۇ داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پوستىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ توزانلىرى قۇلاقنىڭ ئاڭلاش سېزىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمىقىدىكى توزانلار كۆزگە زىيانلىق، لېكىن ھۆل يوپۇرمىقىنى سقىپ سۈيىنى كۆزگە سۈركسە، كۆزگە سۇ چۈشۈشنى داۋالايدۇ. كۆز ئاغرىقىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چاڭ - توزانلىرى ئۆپكىگە زىيانلىق ۋە ئاۋازنى بوغۇق قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھۆل مېۋىسىنى شاراب بىلەن ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا زىمات قىلسا زەھەر قايتۇرىدۇ. مېۋىسىنى توخۇ يېغى بىلەن زىمات قىلسا، ھايۋانلارنىڭ چىشلىۋالغاندىكى زەھرىنى قايتۇرىدۇ.

دىنغا

تونۇش بۇ چۆلنىڭ ۋە دەريانىڭ دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. چۆل دىنغا-سىنىڭ يوپۇرمىقى سىمىزئوتنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، ئۇنىڭدىنمۇ نېپىزرەك بولىدۇ. غولى ئۇزۇن، يەرگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ. يوپۇرماقلىرىنىڭ يېنىدا تىكىنى بولىدۇ. خارابلىردە ئۆسىدۇ. دەريا دىنغا-سى دەريا ۋە ئۆستەڭ بويلىرىدا ئۆسىدۇ. شاخلىرى يەرگە يېيىلىپ تۇرىدۇ. تىكىنى يوشۇرۇن بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى سۆگەتىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بەزىسىنىڭ يوپۇرمىقى بادامنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، بىراق ئۇنىڭدىن بىرئاز كەڭرەك بولىدۇ. تەمى ئاچچىق. غولىنىڭ ئۈستى تەرىپى ئاستى تەرىپىدىن غوللۇقراق. چېچىكى قىزىلگۈلگە ئوخشايدۇ. ئۈستىدە چاچسىمان غۇژمەك نەرسىلەر بولىدۇ. مېۋىسى قاتتىق، چۈرۈك، ئەتلىك بولۇپ، يۇڭدەك نەرسىلەر ئوراپ تۇرىدۇ.

تەبىئىتى ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئۆيگە چاچسا بۇرگە قاتارلىق ھەر خىل قۇرت ـ قوڭغۇزلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمىقىنى قاتتىق ئىششىقنىڭ ئۈستىگە قويسا، ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىچىشقاق، قوتۇر، تەمرەتكە قاتارلىقلارغا ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى سۈرتىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەل ۋە تىز ئاغرىقىغا زىمات قىلىنىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چېچىكى چۈشكۈرتىدۇ.

زەھەرگە قارشى ۋە زەھەرلەش تەسىرى بۇنىڭ ئۆزى زەھەرلىك بولۇپ، شاراب ۋە سۇزاپ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھاشاراتلار چېقىۋالسا زەھەرنى قايتۇرىدۇ. مېنىڭ قارىشىمچە، بۇنى ئىستېمال قىلىدۇرۇش خەتەرلىكتۇر. چۈنكى بۇنىڭ ئۆزى زەھەر بولۇپ ئادەم، ھايۋان ۋە ئوت ـ چۆپلەرنىمۇ زەھەرلەيدۇ. لېكىن شاراب بىلەن ياكى سۇزاپ بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

دارچىلچىل

تونۇش شەكلى سۆگەتتەك گۈلگە ئوخشايدۇ. لېكىن ئۇنىڭدىن كىچىكرەكتۇر. قاتتىق، تەملىك، تەمى ناھايىتى ئۆتكۈر، قارىمۇچنىڭ تەمگە ئوخشاش. بۇ قارىمۇچنىڭ پىشمىغان مېۋىلىرىدۇر. شۇڭا بىرقەدەر ھۆلدۇر. بۇ ئادەتتە يېيىلىدۇ، دەسلەپتە يېگەندە تىلنى قورۇمايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ياخشىسى سۇدا ئېرىمەيدۇ. ئەگەر بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ قويسىمۇ شۇ پېتى تۇرىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كىسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كاۋاپ قىلىنغان ئۆچكە جىگىرىنىڭ سۇيى بىلەن يېسە كۆز تورلىشىشنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەزمنى ياخشىلايدۇ، ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ھەرىكىتىنى جانلاندۇرىدۇ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، بۇ خۇسۇستا زەنجۇبىلگە ئوخشايدۇ.

دەھمىسەت

تونۇش بۇ غار دەرىخى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقى ھەممىدىن كۈچلۈك. يىلتىزىنىڭ پوستى ئۇرۇقىدىن ئاجىزراقتۇر. بىز بۇ توغرۇلۇق بۇ بابتا ئازغىنە سۆزلەپ ئۆتىمىز. ئۇنىڭ تەپسىلاتى «غ» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلارنىڭ بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلار پالەچلىنىش، بوشىشىپ

كېتىش، لەقۋا قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوقۇپ پۇراتسا چۈشكۈرتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر ۋە تال ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلۇنجىنى داۋالايدۇ.

دوسىر

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى بۇغداينىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن بۇغداينىڭ يوپۇرمىقىدىنمۇ يۇمشاقراقتۇر. مېۋىلىرى ئىككى ياكى ئۈچ قاناتلىق بولىدۇ. ئۇستىدە چاچقا ئوخشاش ئىنچىكە قىلتىرىقلىرى بولىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى ئېلىپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. ئۇسارىسى ئۆسۈملۈكىدىن ياخشىراقتۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قېتىشقا باشلىغان ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ. قېتىششنى توختىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى دائۇسسۆئىلەپنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە گۆش ئۆسۈپ قېلىشنى يوقىتىدۇ.

دەردار

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ سۆگەتكە ئوخشايدىغان دەرەختۇر. بۇنى سۇرىيەلىكلەر دەردار، ئىراقلىقلار بەق دەپ ئاتايدۇ، ئانارغا ئوخشاش كۆپكەن خەمەكلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭدا ھۆللۈك بار بولۇپ، ئۇنىڭدىن بىرخىل پاشا پەيدا بولىدۇ، شۇنداقلا دەرەخ قوۋزىقى ئارىسىدىكى سۈيۇقلۇقى قۇرسىمۇ ئۇنىڭدىن پاشىغا ئوخشايدىغان ھاشارات پەيدا بولىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ يوپۇرماقلىرىنى كىشىلەر سارغايمىغان ۋاقتىدا پىشۇرۇپ يەيدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۇتۇش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، قوۋزىقى قابزدۇر. يىلتىزىمۇ خۇسۇسىيەت جەھەتتە قوۋزىقىغا يېقىنلىشىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ مېۋىسى چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ. پوستىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۆل ۋاقتىدا بەرسە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇرۇلغان ۋە جاراھەتلەنگەن ئەزالار ئۇنىڭ قوۋزىقى بىلەن تېڭىق لاتىسىغا ئوخشاش تېڭىلىدۇ. يارىنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرماق، قوۋزاق، چېچەك قاتارلىق ئەزالىرى جاراھەتكە پايدىلىق. شۇنداقلا ئۇنىڭ پوستى ۋە پوستىغا يېقىن جايدىكى ئۇششاق نەرسىلەر يامان سۈپەتلىك يارىلارنىڭ تارقىلىشىنى توختىتىدۇ. جۈملىدىن رۇمبەدىيان بىلەن بىرلەشتۈرۈپ مەجۇن تەييارلاپ ياكى قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشىدۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن سۇنغان سۆڭەكلەر نەمدىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قېلىن پوستىدىن بىر گىرام ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياكى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزسە بەلغەمنى تۆگۈتىدۇ.

دېۋدار

تونۇش بۇ ئۇبھال ئائىلىسىدىن بولۇپ، سەنۇبەر ھىندى يەنى ھىندىستان چىلغوزىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ غولى زورەمباتنىڭ غولىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭدا بىرئاز ئۆتكۈرلۈك بولۇپ، شىرىسى، سۈتى ئىسسىق، تەمى چۈچۈمەل بولۇپ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، بىرئاز ھارارىتى بار.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سۈتى بىرئاز چۈچۈمەل بولۇپ، قەي قىلدۇرىدۇ ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلار بوشىشىپ كېتىش، پالەچ ۋە لەقۋا قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بۇ خۇسۇستا ناھايىتى ياخشىدۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان مېڭە كېسەللىكلىرى، سەكتە ۋە تۇتقاق كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۆتى ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزسا مەقئەت بوشىشىپ كېتىشنى داۋالايدۇ.

دۇردىيە (لاي)

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى ۋە بىخەتەرەكى كونا شاراب لېيدۇر، ئۇنىڭدىن قالسا ئۇنىڭغا ئوخشايدىغان باشقا لايلاردۇر. سىركىنىڭ لېيى كۆچلۈك بولۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن كۆيدۈرۈپ ئىشلىتىش لازىم. كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى: كۆپۈكى دەريانى كۆيدۈرۈش بىلەن ئوخشايدۇ، ئادەتتىكى كۇشتە قىلىش ئۇسۇلى بىلەن ياكى قازاندا تاكى ئاقارغۇچە كۆيدۈرۈلسە، ناھايىتى نېپىز، سورۇغلى بولىدىغان ھالەتكە كېلىدۇ، ھەرقانداق دەردىيەنى ئىشلىتىشتە ھۆلنى ئىشلىتىش ۋە شۇنداقلا كۆيدۈرۈپ ئىشلىتىش لازىم. كونسىنىڭ قۇۋۇتى ئاجىز بولۇپ، ئۇنى قاچىلاپ ساقلاش لازىم، ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىپ قالسا بولمايدۇ، تۇتىيانى يۇغانغا ئوخشاش يۇيۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سىركە لېيى ناھايىتى كۈچلۈك بولۇپ، پارقىرىتىش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. كۆيدۈرۈلگىنى كۆيدۈرۈش ۋە چىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى كۆيدۈرۈلگىنى راتىيانەج بىلەن قوشۇپ ئاقارغان تىرناقنىڭ ئۇستىگە قويۇلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈلمىگەن دەردىيەنى يالغۇز ئىشلەتسە ئىششىقلارنى داۋالايدۇ. ئاس بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە ياكى ئېغىز ئالمغان مۇدۇرلارغا سەپسە ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈلمىگەن دەردىيە قان ئۆيۈپ قېلىشتىن بولغان ئەمچەك يالليۇغنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈلمىگەن دەردىيە ماددىلارنىڭ ئاشقازانغا چۈشۈشىنى توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇغا كۆيدۈرۈلمىگەن دەردىيەنى زىمات قىلسا ھەيزنى توختىتىدۇ.

دۇخان (تۈتۈن)

تونۇش بۇ تۈپراقتا مەنسۇپ ماددىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ جەۋھىرى، تۈرلىرى هەر خىل بولىدۇ، ئۇنىڭدا تۈپراق تەركىبى ۋە بىرئاز ئوت تەركىبى بولغانلىقى ئۈچۈن قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش قەترانىڭ تۈتۈنى كۈچلۈكرەكتۇر، ئۇنىڭدىن قالسا هۆل زۇپتىنىڭ تۈتۈنى، ئۇنىڭدىن قالسا مىئەسائىلەنىڭ، ئۇنىڭدىن قالسا مۇرمەككىنىڭ، ئۇنىڭدىن قالسا كۈندۇرنىڭ، ئۇنىڭدىن قالسا بەتەمنىڭ كۈچلۈكتۇر. يەر يېغدىن چىققان تۈتۈن بارلىق تۈتۈنلەردىن كۈچلۈكتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۈندۇر ۋە بەتەمنىڭ تۈتۈنى كۆز يارىسىنى داۋالايدۇ. تەتۇر كىرپىك، يىڭناسقۇ، كۆز ئەزالىرى چىرىش، كۆز چانىقى يارىسى، كۆز ياشانغىراش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

دۇقۇ (ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى)

تونۇش بۇ چۆل سەۋزىسى ئۇرۇقى بولۇپ، بۇنىڭ تەپسىلاتى جەزمرە بەردىيە بايانىدا يەنى «ج» هەرپىنىڭ بايانىدا سۆزلەندى.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۇنلىدا قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۇك ۋە هەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

دەمۇل ئەخەۋەين (خۇنسياۋشان)

تونۇش بۇ هەممىزگە تونۇشلۇق بولغان رەڭگى قىزىل ئۇسارىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى ئىسسىقلىقى ئانچە كۈچلۈك ئەمەس. بەزىلەر سوغۇق دەپ قارايدۇ. ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئىچ سۇرۇشنى، قاناشنى توختىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. ھۆل جاراھەتلەرنى تازىلايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۇرۇش، ئۇچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇش، مەقئەت يېرىلىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

ئورۇنباسارى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، تەسىرى كاھۇنىڭ تەسىرىگە ئوخشايدۇ.

دەنە

تونۇش بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. جۇڭگو ۋە يەمەندىكى شەھەرلەردىنمۇ چىقىدۇ. جۇڭگودىن چىقىدىغىنى پىستىگە ئوخشايدۇ. يەمەندىن چىقىدىغىنىنىڭ رەڭگى قىزىل، ئۇستىدە قارا چېكىتلىرى بولىدۇ. بۇ ھىندىستاندىنمۇ چىقىدىغان بولۇپ، جۇڭگونىڭكىدىن كىچىك، يەمەنىنىڭكىدىن چوڭ بولىدۇ. ئۇنىڭ مېغىزى سېرىققا مايىلراق بولىدۇ. مېغىزىنى ئۇزاق ۋاقىت قويۇپ قويسا كىچىكلەپ ھەتتا يوقىلىپ كېتىدۇ. ئۆسكەن يۇرتىدا ساقلىسا كىچىكلەپ كەتمەيدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش جۇڭگونىڭ ئەڭ ياخشى ۋە كۈچلۈكتۇر، ئۇنىڭدىن قالسا ھىندىستانىنىڭ. يەمەنىنىڭ بىرئاز ناچار بولۇپ، قورساق مۇجۇپ ئاغرىش قاتارلىق يامان ئاقىۋەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. جۇڭگونىڭكىنى پوستىنى پىچاق بىلەن سويۇپ ئىشلىتىش، ھەرگىز لەۋگە تەگكۈزمەسلىك كېرەك. چۈنكى تەگكەن ئەزادا ئاق كېسەلنىڭ دېغىغا ئوخشاش داغ پەيدا قىلىدۇ. پوستىنى سويغاندىن كېيىن مېغىزىنىڭ ئارىسىدىن ناھايىتى نېپىز تىلى چىقىدۇ. بۇنى تاشلۇۋېتىپ مېغىزى ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ناھايىتى ئىسسىق.

زىننەتلەش تەسىرى سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا بەدەنىنى تازىلايدۇ، چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچىنى كۈچلۈك دەرىجىدە سۈرىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يېرىم دانە.

بوغۇملاردىكى بەلغەم خىلتى، سەۋدا خىلتى ۋە بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنى سوغۇق تەبىئەتلىك يۇرتلاردا ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك كىشىلەرگە ئىشلىتىشكە بولىدۇ. يەنى يالغۇز ئىشلەتمەستىن تۇزەتكۈچسى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر بىمار كۈچلۈك سۈرگىنى كۆتۈرەلمەيدىغان كىشى بولسا سوقۇپ، نىشاستە بىلەن بىرگە ئىچكۈزسە بولىدۇ ياكى زەپەر بىلەن ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. پەرھىيۇن قوشماسلىق ھەم ئۆتكۈر دورىلارنىمۇ ئىشلەتمەسلىك تۇرىبۇت، ئىشەك سۈتى، ھەببى نىل، زەپەر قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

دەم (قان)

تونۇش ئادەمنىڭ قېنى بىلەن توڭگۈزنىڭ قېنى ئوخشاشتۇر، ئادەمنىڭ گۆشى بىلەن توڭگۈزنىڭ گۆشى يەنە ئوخشاشتۇر. ئادەمنىڭ قېنىنى سىناپ باقماقچى بولغان كىشى توڭگۈزنىڭ قېنى ئارقىلىق سىناپ باقسا بولىدۇ. لېكىن توڭگۈزنىڭ قېنى ئادەمنىڭ قېنىدىن قۇۋۋەت جەھەتتە ئاجىز بولسىمۇ، ئەمما ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بىز قان توغرىسىدا كېيىنچە توختىلىمىز.

تاللاپ ئىشلىتىش دورىغا ئىشلىتىلىدىغان قان ساغلام ھايۋاندىن ئېلىنىدۇ. بۇ خىل قانغا ھېچقانداق غەيرىي رەڭ، غەيرىي پۇراق ئارىلاشمىغان ھەم ئوفۇنەتلەنمىگەن بولۇشى لازىم.

تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى ئاتىنىڭ قېنى ھەزىم بولۇشى تەس، ناھايىتى قويۇق بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى توشقاننىڭ قېنىنى قارا داغ ۋە سەپكۈنلەرگە سۈركىسە پايدىلىقتۇر. شەپەرەڭنىڭ قېنى چاچ چىقىشنى چەكلەيدۇ. كۆك پاقىنىڭ قېنى ھەلمىنىڭ قېنىغا ئوخشايدۇ، بۇ چاچ چىقىشنى چەكلەشتە شەپەرەڭنىڭ قېنىدىن كۈچلۈكرەكتۇر. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئەمچەككە سۈركىسە ئەمچەك كېسەللىكلىرىدىن ساقلايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى توشقاننىڭ قېنى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى داۋالايدۇ. كىيىكنىڭ قېنى خىلتىلارنىڭ ئۈيۈپ قېلىشىنى داۋالايدۇ. ھەيزنىڭ قېنى كۆيدۈرگىنى داۋالايدۇ. جاراھەتلەرنىڭ قېنى ئىسسىق بولۇپ، قاتتىق ئىششىقلارنى يانداۋرىدۇ. توشقاننىڭ قېنى سۈت ئەمچەكتە ئۈيۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەيز قېنى نۇقرەسكە پايدىلىق.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كەپتەر، ياۋا كەپتەر، جىگدىچى، پاختەك قاتارلىقلارنىڭ قېنىنى يېرىقنىڭ ئۈستىگە تېمىتسا، ئىششىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ ئاجىزلاشتۇرۇش كەيپىياتى بولغانلىقى ئۈچۈن قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە ئەكس تەسىرىنى كۆرىدۇ. توخۇ ۋە كەپتەرنىڭ قېنى بۇرۇن پەردىسىدىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ. قۇرۇقلۇق تاشپاقىسىنىڭ قېنىنى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ. پاقلاننىڭ قېنى ياكى قوچقارنىڭ قېنىنىڭ تەسىرىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاشتۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، تۆگىنىڭ قېنى تۇتقاق كېسىلىنى داۋالايدىكەن، بۇ خىل قاراش توغرا ئەمەس. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ خىل قاراش ئانچە ئىسپاتقا ئىگە ئەمەس ئىكەن. سىناق قىلىنىشچە، ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ئانچە كۈچلۈك ئەمەس بولۇپ، بۇخىلدىكى قاراش ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن قىلىنغان پەرەزدۇر.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى كېيىلەرنىڭ قېنى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. ھەربانىڭ قېنى كىرپىك ئۆسۈشنى چەكلەيدۇ. كۆك پاقىنىڭ قېنىمۇ يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. لېكىن بۇلار سىناق قىلىنمىغان. كەپتەر، ياۋا كەپتەر، پاختەك قاتارلىقلارنىڭ قېنى بولۇپمۇ قانىتىنىڭ قېنى كۆزگە گۆش ئۆسۈپ قېلىشقا پايدىلىقتۇر، شۇنداقلا قانىتىنىڭ تۈۋىدىكى قېنىنى تېمىتسا پايدىلىقتۇر. جالىنۇس دەيدۇكى، بۇ باشقا داۋالاشلاردىن ئۈستۈن تۇرىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۇۋقۇشنىڭ قېنى زىققىنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ گۆشى ۋە مايىقمۇ دەم سقىلىشقا پايدىلىقتۇر. كىشىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، شەپەرەڭنىڭ قېنى ئەمچەكنى ئاسرايدىكەن. ئەمچەككە سۈت ئۈيۈپ قېلىشتىن ئاۋۋال جاغال ئۆچكىنىڭ قېنىدىن 30 گىرام ئېلىپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇچ كۈندە بىر قېتىم ئىسسىتىپ ئىچسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەيزدار ئاياللارنىڭ قېنىنى ھەمەل قىلسا ھامىلدارلىقنى چەكلەيدۇ. تېكە، ئۆچكە، بۇغا قاتارلىقلارنىڭ قېنى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۆچكىنىڭ قېنىنى ھەسەل بىلەن ئىچكۈزسە تولغاقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە داۋالايدۇ. تېكىنىڭ قېنىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ئىچكۈزسە بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۆچكە، بۇغا، توشقان قاتارلىقلارنىڭ قېنى ئەمەن

ئوقىنىڭ زەھىرىنى داۋالايدۇ. بۇلارنى شاراب بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك. ئىتنىڭ قېنى يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرگە شىپا بولغاندىن سىرت، ئىت چىشلىگەن ئورۇننىڭ زەھىرىنىمۇ قايتۇرىدۇ.

دىنارۇيە

بۇ، ھەززا ۋە زۇپرا دېگەن نەرسە بولۇپ، بۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك سۆزلەرنى «ز» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار بايانىدا زۇپرا نامىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز.

دەھەن (ياغ)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇقتۇر، بۇنىڭدا بىلسان يېغى سۆزلەپ ئۆتۈلدى. دوھىنەل خەرۇئى (ئىنەكپىتى يېغى) ۋە دوھىنەل پەجەل يەنى تۇرۇپ يېغى توغرىسىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز. تۇرۇپ يېغى بىلەن دوھىنەل خەرۇئىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، دوھىنەل خەرۇئىنىڭ تۇرۇپ يېغىغا قارىغاندا قۇۋۋىتى كۈچلۈكرەكتۇر، تەبىئەت جەھەتتە كونا زەيتۇن يېغىغا ئوخشايدۇ.

ياغلارنىڭ تەبىئىتى تۇرۇپ يېغى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. سەۋسەن يېغى ۋە يەسمەن يېغى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. پاقىيوپۇرمىقى يېغى، زاراڭزا يېغى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل، بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. نەغەزگۈلى يېغى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل. خەيرى دەرىخى يېغى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. بان يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، تال يوپۇرمىقى يېغى، قىزىلگۈل يېغى، ئالما يېغى قاتارلىقلار سوغۇقلۇقتا ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيتى جەھەتتە يېقىندۇر. بېھى يېغى يۇقىرىقىغا ئوخشاشتۇر. بابۇنە يېغى مۆتىدىل دەرىجىدە ئىسسىقتۇر. سىرىقچىچەك يېغى يۇقىرىقىدىنمۇ ئىسسىقراقتۇر. نەغەزگۈلى يېغىنىڭ تەسىرى سىرىقچىچەك يېغىدىن كۈچلۈكرەكتۇر، لېكىن پۇرىقى ئۆتكۈردۇر، باش كېسەللىكلىرىگە ئانچە ماس كەلمەيدۇ، ئۇنى تۇزۇتۇش ئۈچۈن بىنەپشە يېغى قوشۇلىدۇ. سىرىقچىچەك يېغىنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيتى باردۇر. سۇزاپ يېغى تارقاتقۇچىدۇر. بىز ياغلانى تەييارلاش توغرىسىدا بۇ يەردە سۆزلىمەيمىز، قارابادىندا سۆزلەيمىز. مۇرەككەپ ياغلار توغرىسىدا مەسىلەن: قۇستە يېغى، دارشىشان يېغى قاتارلىقلارنى ئىشلەش ۋە ئۇلارنىڭ تەسىرى توغرىسىدا

قارابادىندا سۆزلىنىدۇ.

تەسرى ۋە خۇسۇسىيتى ئاچچىق بادام يېغى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئالما يېغى، بېھى يېغى تۇتۇش ۋە سوۋۇتۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگىدۇر. بابۇنە يېغى ئاغرىق توختىتىدۇ، خىلتلارنىڭ قويۇلۇپ قېلىشنى يوقىتىدۇ، بۇخاراتلارنى تارقىتىدۇ. سەۋسەن يېغى يۇمشىتىدۇ، ئەزالارنى كۆچەلەندۈرۈپ، ماددىلارنى پىشۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. ئاس يېغى ئەزالارنى چىڭىتىدۇ ۋە كۆچەلەندۈرىدۇ. سوۋۇتۇش جەھەتتە بىدە يېغىدىن كۆچلۈكرەكتۇر. ماددىلارنىڭ ئۆزگىرىشىنى توختىتىدۇ. سۇزاپ يېغى يەل تارقىتىدۇ. غار يېغىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش ۋە ئۇنىڭدىن ئىسسىقراقتۇر. سۇزاپ يېغى ۋە غار يېغى سوزۇلما ئاغرىقلارنى توختىتىدۇ، يەلنى تارقىتىدۇ. قۇستە يېغى ھەر خىل تارقىلىشچان كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ، ھاۋادىكى بۇزۇق ماددىلارنىڭ پۇرىقىنى خۇش پۇراقلاشتۇرىدۇ.

زىننەتلەش تەسرى غار يېغى دائۇسسۆئلەپنى داۋالايدۇ. ئاس يېغى چاچ يىلتىزىنى كۆچلەندۈرىدۇ ۋە چاچنى قارايتىدۇ. قۇستە يېغى چاچنىڭ رەڭگىنى ساقلايدۇ. بادام يېغى، جۇملىدىن ئاچچىق بادام يېغى ھەسەل بىلەن بىرىلسە ۋە سەۋسەن يىلتىزى، موم قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە يۈزدىكى ھەر خىل سەپكۈن، تاتۇقلارنى يوقىتىدۇ، كېپەك ۋە ھىزەز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈرتىلىدۇ. خەرۇئى يېغى ئاق كېسەل ۋە داغلارنى يۇقىتىشقا پايدىلىقتۇر. بىدە يېغى كۆز جىيىكىدىكى ھەر خىل داغلارنى يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسرى بادام يېغى ئىششىقنى يوقىتىدۇ. سەۋسەن يېغى كونا، قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ ۋە يوقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسرى خەرۇئى يېغى قاتتىق مۇدۇرلار ۋە قوتۇر قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. شومشا يېغى ئۆسمىنى داۋالايدۇ. ئاس يېغى ھەر خىل يارىلارنى داۋالايدۇ. قۇستە يېغى تەمرەتكە ۋە قىچىشقاقنى يوقىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسرى بابۇنە يېغى پۇت قول تېلىپ ئاغرىشنى يوقىتىدۇ. سەۋسەن يېغى، سىرىقچېچەك يېغى سوغۇق تېگىپ قالغان كىشى ئۇچۇن بوغۇملارغا سۈركىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسرى بادام يېغى باش ئاغرىقى ۋە قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق غوڭۇلداشنى داۋالايدۇ. ئاچچىق بادام يېغى تېخىمۇ كۈچلۈكتۇر. قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاققا ھەر خىل ھاشاراتلار ۋە قۇرتلارنىڭ كىرىۋېلىشى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

قىزىلگۈل يېغى مېڭە پەردە يالليۇغى (سەرسام) نىسكۈ دەسلەپكى باسقۇچىنى داۋالايدۇ، مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: قىزىلگۈل يېغى سوغۇق بەدەننى قىزىتىدۇ، ئىسسىق بەدەننى سۇۋۇتىدۇ. بۇنىڭ ئەكسى ياخشى پايدىسى بەدەن تەبىئىي ھارارىتىنى تەڭشەشتۇر. غار يېغى، سۇزاپ يېغى باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. شومشا يېغى قېتىپ قالغان ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ. خەرۇئى يېغى باشتىكى تەمرەتكە، ئىششىقلارنى داۋالايدۇ. قۇلاق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بادام يېغى تالنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پاقىيوپۇرمىقى يېغى، زاراڭزا يېغى، قىزىلگۈل يېغى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن، بەزىدە قىزىلگۈل يېغىغا سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان مادىدىلارنى قوشۇش زۆرۈر بولىدۇ. سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. خەرۇئى يېغى ئىچنى سۈرىدۇ، قاپاق ئۇرۇقى مەددىنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. بادام يېغى ھەر خىل بۆرەك ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سۈيدۈك توسۇلۇش، ئۇششاق تاش پەيدا بولۇش، دوۋساق، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، بالىياتقۇ بوغۇلۇش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. سەۋسەن يېغى تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. ئىچكۈزسە ياكى ھۆقنە قىلسا بالىياتقۇ ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. شومشا يېغى بالىياتقۇ قېتىپ قېلىش، بالىياتقۇ مۇدۇرى ۋە قېيىن تۇغۇت قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. خەرۇئى يېغى مەقئەت ئىششىقى، بالىياتقۇ يىغىلىپ قېلىش، بالىياتقۇ ئۆرۈلۈپ قېلىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بابۇنە يېغى سوزۇلما تەپلەرنى داۋالاشتا قىزىلگۈل يېغىدىن ياخشىراقتۇر. سېرىقچىچەك يېغى ئۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەكتۇر.

ئورۇنباسارى بېلسان يېغىنىڭ ئورۇنباسارى تەڭ مىقداردا سۇيۇق مۇرمەككى ياكى تەڭ مىقداردا دادى بىلەن يېرىم ھەسسە نارجىل يېغى ۋە تۆتتىن بىر ھەسسە كونا زەيتۇن يېغى. غاز يېغىنىڭ ئورۇنباسارى ھۆل زۇپتى رۇمدۇر. سەۋسەن يېغىنىڭ ئورۇنباسارى غار يېغىدۇر. ئەنجۈر يېغىنىڭ ئورۇنباسارى زاراڭزا يېغىدۇر. زاراڭزا يېغى ئەنجۈر يېغىدىن ئاجىزراقتۇر. خېنە يېغىنىڭ ئورۇنباسارى مەرزەنجۇش يېغىدۇر. نېلۇپەر يېغىنىڭ ئورۇنباسارى قىزىلگۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغىدۇر. خەرۇئى يېغىنىڭ ئورۇنباسارى تۇرۇپ يېغى ياكى زىغىر يېغىدۇر. بىراق تۇرۇپ يېغى بىلەن زەيتۇن يېغىدا بىرئاز پەرق بار.

دۇرراج (كەكلىك)

تونۇش بۇ تونۇشلۇق بولغان قۇش بولۇپ، ئۇنىڭ گۆشى پاختەك قاتارلىقلارنىڭ گۆشىدىن ياخشىدۇر.

تەبىئىتى ئەڭ مۆتىدىل، سىڭىشلىق.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دۇرراج گۆشى مېڭىنى كۈچەيتىپ، ئەقىلنى ئاشۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دۇرراج گۆشى مەنىي كۆپەيتىدۇ.

دارىسە (بەسباسە)

تونۇش بۇ، ھىندىستاندىن چىقىدىغان بىرخىل پوستلىق دورىدىن ئىبارەت.

خۇسۇسىيىتى تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قان تۈكۈرۈش ۋە كۆكرەك ئاغرىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇچەي يارىسىنى داۋالايدۇ.

دەرو بەتارىس (بەللۇت سەرخەسى)

تونۇش ئۇ كونا بەللۇت دەرىخىدىن يامىشىپ ئۆسىدىغان بولۇپ، سەرخەسكە ئوخشايدۇ. لېكىن شىرخىستىن كىچىكرەك بولىدۇ، ئۇنىڭ گىرەلىشىپ كەتكەن يىلتىزلىرى بولۇپ، يىلتىزى بىرئاز چۈچۈمەل، دەسلەپ تېتىغاندا بىرئاز تاتلىق، كېيىن ئاچچىق بىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تۈتۈش ۋە چىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئىسسىقلىقى كۈچلۈك.

زىيىنەتلەش تەسىرى چاچنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، ئەمما چۈشۈرىدۇ. بۇ دورا چىرىتىش ۋە ئۆتكۈرلۈك خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق چاچنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پالەچ، لەقۋانى داۋالايدۇ.

«د» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار شۇنىڭ بىلەن تۈگىدى. بۇ يەردە جەمئىي 26 خىل دورا بىلەن تونۇشتۇق.

5 ـ پەسىل «ھ» (ھا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

ھوپارىقۇن

تونۇش بۇ، غول ۋە گۈل چېچەكلىرى بولغان، ناھايىتى چۈرۈك، ئۇرۇقى قىزغۇچ سېرىق، شەكلى سۇماققا ئوخشايدىغان، بىراق سۇماقتەك بەك قىزىل بولمىغان ئۆسۈملۈكتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش مېۋىسى، چېچىكى دورىلىقا ئىشلىتىلىدۇ. چېچەكلىدىن مېۋىسى ياخشىراقتۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئىششىقلارنى تارقىتىش، مۇدۇرچاقلارنى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئېرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمىقىنى زىمات قىلىپ تاڭسا، ئوتتا كۆيگەن ئورۇنغا پايدىلىقتۇر. چوڭ يارا ۋە خەتەرلىك جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلسە جاراھەت، يارىنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. ئەگەر سوقۇپ چىرىگەن ۋە ئۇفۇنەتلەنگەن يارىلارنىڭ ئۈستىگە سەپسە پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ساغرا ئاغرىقى، ئىرقۇنىسا قاتارلىقلار ئۈچۈن مەتبۇخ تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. جۈملىدىن، 40 كۈنگىچە ئۈزۈلدۈرمەي ئىچسە ئىرقۇننىسانى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇ ئۇنىڭ مەخسۇس خۇسۇسىيىتى بولۇپ، مېۋىسى ئۆتكۈر سەپرا ۋە سەۋدالارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئورۇنباسارى تەڭ مىقدارda ئىزخىر، تەڭ مىقدارda كەبىر يىلتىزى.

ھېللىلە

تونۇش دىسقۇرديۇس دەيدۇكى، ھەللىلە ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان دورا بولۇپ، بىرنەچچە تۈرلۈك بولىدۇ، ئۇنىڭ سېرىقى توڭراق بولغىنىدۇر، يەنە بىر خىلى قارىراق بولۇپ، بۇ ھىندىستاندىن چىقىدۇ. يەنە بىر خىلى ھېللىلە بولۇپ، ناھايىتى پىشقان بولىدۇ، بۇنىڭ ئۇرۇقى سېرىق ھېللىلىنىڭ ئۇرۇقىدىن چوڭراق ۋە تومراق بولىدۇ. يەنە بىر خىلى ھېللىلە كابۇلى دېيىلىدۇ، بۇ ھەممىدىن چوڭ بولىدۇ، بۇنىڭ جۇڭگودىن چىقىدىغىنى ئۇزۇنچاق، قارامتۇل بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى ئۇششاق ۋە سېرىق ياكى كۆككە مايىل بولغىنى ۋە بىرئاز ئېغىر كەلگىنىدۇر. جۇڭگودىن چىقىدىغىنىڭ ياخشىسى ئىككى ئۇچى ئۇچلۇق بولغىنىدۇر. بارلىق ھېللىلەر ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى كابۇلدىن چىقىدىغىنى بولۇپ، بۇ سېمىزرەك ۋە ئېغىرراق بولىدۇ. سۇغا سالسا چۆكىدۇ.

تەبىئىتى بەزىلەر، سېرىقى قارىسىغا قارىغاندا ئىسسىقراق دەيدۇ. بەزىلەر، ھىندىستاندىن چىقىدىغىنىڭ كابۇلدىن چىقىدىغىنىغا قارىغاندا بىرئاز سوغۇقى بار، دەيدىكەن. بۇلارنىڭ ھەممىسى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى سەپرانى پەسەيتىدۇ. سەپرادىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى قارىسى رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. چىرايىغا رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھېللىلەرنىڭ ھەممىسى جوزام كېسەللىكىگە پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھېللىلە كابۇلى سەزگۈرلۈكنى، ھېسسىياتنى، شۇنداقلا ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، ئەقلىنى زىيادە قىلىش تەسىرى بار. باش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سېرىقى كۆز پالىچىنى داۋالايدۇ. كۆزدىكى ئاقىدىغان ماددىلارنى تازىلايدۇ. كۆز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن سۈرمە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۈرەك ئېغىش، قورقۇش قاتارلىقلار ئۇچۇن ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تال ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بارلىق ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ھەممىسگە پايدىلىقتۇر. جۈملىدىن قارىسى ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ. بولۇپمۇ بۇلاردىن مۇرابا تەييارلاپ ئىشلەتسە، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازاندىكى خام خىلتلارنى تازىلاپ، ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە ئاشقازاندىكى بۇزۇق ماددىلارنى سۈمۈرىدۇ، تەنقىيە قىلىدۇ. سېرىقى ئاشقازاندىكى ھەر خىل بۇزۇق خىلتلارنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. قارىسىمۇ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. جۇڭگودىن چىقىدىغىنى ھېلىلە كابۇلى بىلەن تەسىرى ئاساسەن ئوخشاش، ئەمما ئۇنىڭدىن ئاجىزراقتۇر. ھېلىلە كابۇلى بىرئاز كۆڭۈل ئېلىشىش پەيدا قىلىدۇ. ھېلىلە كابۇلى ئىستىسقانىمۇ داۋالىيالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كابۇلى ھېلىلە ۋە ھىندىستاندىن چىقىدىغان ھەلىيۇنلارنىڭ قاينىتىلمىسى ئىتلارنى ئۆلتۈرىدۇ، بۇمۇ بىرخىل قاراشتۇر.

ھىل بوۋا

بۇ ھال بوۋا دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تونۇش بۇ خەير بوۋا دېگەن دورىدۇر. بۇ قاقىلىدىن ئۇچۇچانراقتۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر ۋە ئاشقازاندىكى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، تائام سىڭدۈرىدۇ.

ھەزارجەشان

تونۇش بۇنىڭ مېۋىسى ئۇزۇم سېپىغا ئوخشايدىغان بولۇپ، بۇنى تېرە ئاشلايدىغانلار كۆپ ئىشلىتىدۇ، دورىگەرلەر ئۇنىڭ ياغىچىنى توغراپ ئىشلىتىدۇ، بۇنى دەسلەپتە چاينىغاندا تەمسىز بولۇپ، كېيىن ئاچچىق تەمى چىقىدۇ، بىز بۇ توغرىسىدا «پ» ھەرپى بايانىدا پاشىرا دېگەن ماۋزۇدا تەپسىلىي توختىلىپ ئۆتىمىز.

ھندىبا (كاسنە)

تونۇش بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرقىسمى چۆلدىن، يەنە بىر قىسمى باغدىن چىقىدۇ. چۆلدىن چىقىدىغىنىنىڭ يوپۇرمىقى كەڭ، باغدىن چىقىدىغىنىنىڭ يوپۇرمىقى تار بولىدۇ. بۇ كاھۇنىڭ ئورۇنباسارى بولالايدۇ. لېكىن ياۋا كاسنىنىڭ كاھۇغا قارىغاندا نۇرغۇن ئارتۇقچىلىقلىرى باردۇر. مەن دەيمەنكى، ياۋا كاسنىنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش، يەنى جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى بار ۋە شۇنداقلا ھارارەتنى تۆۋەنلىتىش ۋە ئوزۇق بولۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەردە كاھۇدىن تۆۋەن بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش جىگەرگە ئەڭ پايدىلىق بولغىنى تەمى ئاچچىق بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق، بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۇلىدا قۇرۇق. ئۇنىڭ بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا بىرئاز ھۆللۈكى بار. باغدىن چىقىدىغىنى چۆلدىن چىقىدىغىنىغا قارىغاندا ھۆل سوغۇقراق ۋە بىرئاز ئاچچىقراق بولىدۇ. باغدىن چىقىدىغىنىنىڭ ئاچچىقلىقى ياز كۈنلىرىدە كۆچىيىپ كېتىدۇ، بىرئاز ھارارەت پەيدا قىلىدۇ. چۆلدىن چىقىدىغىنىنىڭ ھۆللۈكى تۆۋەنرەك بولىدۇ. چۆلدىن چىقىدىغىنى تەرخەشقۇق دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئىچكى ئەزا قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭدا بىرئاز تۇتۇش ۋە چۈچۈمەللىك خۇسۇسىيىتى بار. ئۇنىڭ سۈيىنى سىركە، ئىسپىداج بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدەن سىرتىدىن سۈركىسە، سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشتە ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نۇقرەسكە سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ياۋا كاسنەنىڭ سۈتى كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياۋا كاسنە بىلەن ئارپا تالقىنىنى بىرلەشتۇرۇپ، يۇرەك ئېغىشقا سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ، يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئەگەر ياۋا كاسنىنىڭ سىقىلغان سۈيىگە خىيار شەنبەرنى چىلاپ ئېغىزنى چايقىسا، گال ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. بۇ ئىسسىقلىقتىن مىزاج بۇزۇلغاندىن پەيدا بولغان ئاشقازان كېسەللىكىنى داۋالايدىغان ياخشى دورىدۇر. ياۋا كاسنە باغدىن چىقىدىغان كاسنەدىن ياخشىدۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇ جىگەرنىڭ مىزاجىغا ئىنتايىن مۇۋاپىقتۇر. مەيلى قايسى خىلدىكى جىگەر كېسىلى بولسۇن مەنپەئەتلىكتۇر، ئەمما ئىسسىقلىقتىن بولغان جىگەر كېسىلىگە ئىنتايىن مۇۋاپىق كېلىدۇ. شۇنداقتىمۇ سوغۇقلۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىگە زىيان قىلمايدۇ. ئەمما باشقا سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلار جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى سىركە بىلەن يېسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بۇ جەھەتتە چۆلدىن چىقىدىغىنىڭ خۇسۇسىيتى ياخشىراقتۇر.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆت كۈنلۈك قىزىتما ۋە سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان قىزىتمىغا پايدىلىقتۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى ھاشارات، چايان، يىلان، كېلەر قاتارلىقلار چېقىۋالغان ئورۇنغا سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ، ئارپا تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ھەلىيۇن

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بەزى كىشىلەر ھەلىيۇننى مىيان دەپمۇ ئاتايدۇ. بەزىلەر ئەسپەرائەس دەپ ئاتايدۇ. بەزىلەر مەۋاقەنىيۇس دەپ ئاتايدۇ. بەزى كىشىلەر قوچقارنىڭ مۈڭگۈزىنى توغراپ، توپىغا كۆمۈپ قويسا ھەلىيۇن ئۆسىدۇ، دەيدۇ.

تەبىئىتى جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، مۆتىدىل، ئۇنىڭدا قىزىقلىقمۇ، سوغۇقلۇقمۇ يوقتۇر. بىراق، تاشلىق يەردىن ئۆسكەنلىرىنىڭ بىرئاز ھارارىتى بار. مەن دەيمەنكى، بۇنىڭدا بىرئاز ھارارەت بولۇشى مۇمكىن. بۇنى يەردىن ئالسا قېتىۋالىدۇ. بۇنىڭدا ھارارەت ھەم ئۇستىدە سۇت پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سۇتى يەتەۋۈۋئاتلارنىڭ قاتارىغا كىرىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش تەسىرى بار، ئىچكى ئەزالارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بولۇپمۇ جىگەر، بۆرەك قاتارلىقلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە نىسبەتەن چۆلدىن چىقىدىغىنى ياخشىدۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئىككى مۇرە ئاغرىقى ۋە ئىرقۇننىساغا ئىچكۈزۈلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ياكى ئۈرۈقىنى قاينىتىپ ئىغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يەرقانىنى، جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. كۆكۈلنى بىر ئاز ئېلىشتۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى روپىس دەيدۇكى، بۇ ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئېھتىمال، سۈيدۈك ھەيدىشى مۇمكىن. باشقىلار دەيدۇكى، ھەلىيۇننىڭ توغراپ قۇرۇتۇلغىنى تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بەلغەم ۋە يەلدىن پەيدا بولغان قۇلنجىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ھەلىيۇننىڭ سقىلمىسى مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى كۆچلەندۈرىدۇ، ئاسان ھامىلدار قىلىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ ئۈرۈقىنى قاينىتىپ ھەمەلچە قىلسا ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۆرەك توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئەگەر شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزسە رەتىلا چېقىۋالغان ئورۇننى داۋالايدۇ. ھەلىيۇننىڭ قاينىتىلمىسى ئېيتىشلارغا قارىغاندا پىتنى ئۆلتۈرىدىكەن.

ھۇرتەمان

تونۇش ئۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ قۇۋۋىتى ئارپىنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشايدۇ، بەلكى ئۇنىڭ قۇۋۋىتى بۇغداي بىلەن ئارپىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۇرىدۇ، تالقىنى بىلەن يارمىسى ئارپا تالقىنى بىلەن يارمىسىدىن قالىزراق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆللۈككە مايىل مۆتىدىلدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى غىدىقلىماستىن قۇرۇتىدۇ. بۇنىڭدا بىرئاز تۇتۇش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بىرگە مەۋجۇتتۇر.

ھەيۇفستىداس

تونۇش بۇ، تېكە ساقلى دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ سقىلمىسى بولۇپ، بۇ سقىلمىنىڭ تەبئىتى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ، تۇتۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگىدۇر. بۇ توغرۇلۇق «ل» يەنى لھيەتۇتتىس دېگەن ماۋزۇدا سۆزلەپ ئۆتىمىز.

ھەرنۇ

تونۇش بۇ قارىمۇچقا ئوخشايدۇ، بىراق قارىمۇچتىن سېرىقراق، بۇنىڭ پۇرىقى ئۇد ھىندىغا ئوخشايدۇ، سەقالىبە دېگەن شەھەردىن كۆپرەك كەلتۈرىلىدۇ.

تەبئىتى مۆتىدىل

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ھەرەقلۇس

تونۇش بۇ چۆلدە ئۆسىدىغان كۆكتاتلاردىن بولۇپ، ھۇنەين دېگەن كىشى بۇنى خەسسۇلھمار يەنى ئېشەك كاھۇسى دېگەن مەنىدىدۇر، دەيدۇ. بۇ توغرىسىدا «خ» ھەرپىنىڭ بايانىدا تەپسىلىي سۆزلەپ ئۆتىمىز. بۇنىڭ تەبئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، بىرئاز قۇرۇتۇش، تۇتۇش، قىزىتىش خۇسۇسىيەتلىرى باردۇر. تۇتۇش خۇسۇسىيىتى مەخسۇس خۇسۇسىيىتى بولۇپ، كىشىلەرنىڭ قارىشچە مۆتىدىلراقتۇر.

ھەشتىدىھان

تونۇش بۇ ھىندىستاندىن چىقىدىغان بىر خىل ياغاچ بولۇپ، بۇنى سودىگەرلەر تونۇيدۇ. بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭ نۇقرەسىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتى باردۇر.

ھەرىسە

تونۇش بۇ ھەممەيلەنگە تونۇشلۇق بولغان بىر خىل تاماقنىڭ تۈرىدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بەدىنى قۇرۇق كىشىلەر ئۇچۇن ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئەمما ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى.

بۇنىڭ بىلەن «ھ» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا سۆزلەيدىغىنىمىز تۈگىدى.

6 ـ پەسىل «ۋ» (ۋاۋ) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

ۋۇسمە (ئوسما)

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى خۇراساندىن[1] چىقىدىغىنىدۇر.

تونۇش نىيل ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىققا مايىل، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇققا مايىل.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۈتۇش ۋە پارقىرىتىش تەسىرى بار.

زىننەتلەش تەسىرى چاچنى قارايتىدۇ

ۋەرد (قىزىلگۈل)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان بىر خىل گۈل بولۇپ، سۇ ۋە تۇپراقنىڭ جەۋھىرىدىن بىرىككەن. ئۇ بىرئاز چۈچۈمەللىك، تۈتۇش، ئاچچىقلىق ۋە تاتلىقلىق بىلەن

① خۇراسان — ئىراندىكى ئەڭ قەدىمىي شەھەرلەرنىڭ بىرى (ت).

مۇرەككەپتۇر. ئۇنىڭ سۈيى ئاچچىق ۋە تاتلىق بولغانلىقى ئۈچۈن ھارارەتنى تۆۋەنلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. ئۇنىڭدا بىرئاز يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا زۇكام پەيدا قىلىدۇ. قىزىلگۈلنىڭ ھۆللۈكى بولسىلا ئۇنىڭدا ئاچچىق تەم بولىدۇ، قۇرىغاندىن كېيىن ئاچچىقلىقى تۆۋەنلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھۆل قىزىلگۈلدىن 30 گىرام ئىچكۈزسە ئىچنى سۈرىدۇ. قىزىلگۈلنىڭ يەنە بىرخىلى بار بولۇپ، بۇنىڭ پۇرىقى قاتتىق، تەبىئىتى ئىسسىق، يىلتىزى كۆيدۈرۈلگەن ئاقىرقەرھاغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى جالىنۇس دەيدۇكى، قىزىلگۈلنىڭ سوغۇقلۇقى ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن ئانچە كۈچلۈك ئەمەس. ئۇ يەنە مۇنداق دەيدۇ: قىزىلگۈل بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل بولۇشى مۇمكىن. مەن دەيمەن، ئۇنىڭ قۇرۇقلۇقى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئەۋۋىلىدىدۇر. ئۇنىڭ قۇرۇتىلغىنى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئەۋۋىلىدە قۇرۇقتۇر. بورىس دېگەن كىشى دەيدۇكى، قىزىلگۈل ئىسسىقلىق ۋە تۇتۇش كۈچىدىن مۇرەككەپتۇر. ئىبنى ماسۇيە دەيدۇكى، قىزىلگۈل بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە، يەنى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىدىن كۈچلۈكتۇر. چۈنكى ئۇنىڭ ئاچچىقلىقى تەمدىكى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىدىن كۈچلۈكرەكتۇر. قىزىلگۈل تۇسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، شۇنداقلا سەپرانى پەسەيتىدۇ. قىزىلگۈلنىڭ ئۇرۇقى تۇتۇش خۇسۇسىيىتى جەھەتتە قىزىلگۈلدىن كۈچلۈكرەكتۇر، شۇنداقلا قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىق چېكى قىزىلگۈلنىڭ بارلىق ئەزالىرىدىن قابىزلىق جەھەتتە كۈچلۈكتۇر. قىزىلگۈلنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى ماددىلارنىڭ تارقىلىشىنى چەكلىگۈدەك دەرىجىدە كۈچلۈك ئەمەستۇر. قۇرۇقى بىرقەدەر تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، سوغۇقلۇقى كۈچلۈكرەكتۇر. بەزىلەر دەيدۇكى، تىكەن ۋە شوخلارنى بەدەندىن تارتىپ چىقىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. ئۇنىڭ سقلغان سۈيىنىڭ ئەڭ ياخشىسى گۈل بەرگىدىكى ئاقلىرىنى قىرقىۋېتىپ قىزىل بەرگىلىرىدىن سقىپ ئېلىنغان سۈيىدۇر. قىزىلگۈل سايە جايلاردا ياخشى قۇرۇيدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى سېسىق تەرنى يوقىتىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن يۇيۇنغاندىن كېيىن بەدەنگە سۈركىلىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن قىزىلگۈل سوپۇن ياساش ماتېرىياللىرىنىڭ تەركىبىگە قوشۇلىدۇ.

بۇ خىل سوپۇننى ياساش ئۇسۇلى شەبنەم تەگمىگەن قۇرۇق قىزىلگۈلدىن مۇۋاپىق

مقداردا ئېلىپ، ئۇنى ياخشى ئۇۋۇلاش كېرەك. يەنى بۇنىڭدىن 170 گىرام، سۇمبۇلدىن 21 گىرام، مۇرمەككىدىن 26 گىرام ئېلىپ، كىچىك - كىچىك قۇرس تەييارلاپ، بەدەننى يۇغاندىن كېيىن ئۇستىدىن سۇركسە بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئەھۋالغا قاراپ يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە سەۋسەندىن ئالتە گىرامدىن ئىشلىتىش كېرەك. بۇ قۇرسلارنى ئايالار سېسىق تەرىنىڭ پۇرىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن قولتۇقلىرىغا ۋە بەدەنلىرىگە سۇركەيدۇ. قىزىلگۈل ھەر خىل سۆگەللەرنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سوقۇپ تەييارلاپ ئىشلىتىش لازىم، دەپ قارىغۇچىلارمۇ باردۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارىلارغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر، بولۇپمۇ يوتا ۋە پاچاقلاردىكى تېرە سويۇلۇشتىن بولغان يارىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆل قىزىلگۈل باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. قىزىلگۈلنىڭ قاينىتىلغان سۈيىمۇ باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. قىزىلگۈل يېغى چۈشكۈرتىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئۇنى پۇرىتىش ئارقىلىقمۇ بۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، ئۇنىڭ چۈشكۈرتىشى بۇخاراتنى ئىچكى ئەزادا توختىتىپ قالغانلىقىدىندۇر. ئېھتىمال بۇ ئۇنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش قۇۋۋىتىنىڭ قارىمۇقارشىسىچە يەنى، مېڭىدىكى ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنى چەكلىگەنلىكى ئۈچۈندۇر. چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنىڭ ئۆزى مېڭىگە ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى دورىلاردۇر. ئۇنىڭ ئۇرۇقى چىش مىلىكىنى چىقىتىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ھەر خىل كۆز ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. قۇرۇتۇلمىغىنىنى قاينىتىپ يۇسا قاپاق قېتىشىپ قېلىشنى ياخشىلايدۇ. ئۇنى سوقۇپ سۈرمە قىلىپ تارتسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ يېغى، سقىلمىسى پايدىلىق بولۇپ، كۆز ئاغرىقىنى ياخشى داۋالايدۇ. ئەگەر ئۇنى سوقۇپ كۆزنىگە تارتسا، كۆزگە ئاق چۈشۈشنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىلگۈلنىڭ سۈيىنى ئىچكۈزسە كۆكۈل ئېلىشىشنى يوقىتىدۇ. سقىلغان سۈيى ۋە شاخلىرىنىڭ سۈيى قان تۈكۈرۈشكە پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ چېچەكلىرىمۇ قان تۈكۈرۈشنى ياخشى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىلگۈل جىگەر، ئاشقازانىنى ياخشىلايدۇ. ئۇنىڭ مۇرابباسىنى ھەسەل بىلەن تەييارلاپ يېگۈزسە، ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇنىڭدا جەلەنجىبىن تەييارلاپ ئىشلەتسە ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. قىزىلگۈلنىڭ سقىلغان سۈيى

ئاشقازاندا تۇرۇپ قالغان ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدۇ. قىزىلگۈل يېغى ئاشقازاندىكى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. شۇنداقلا قىزىلگۈلنى ئاشقازان ساھەسىگە سۈركىسە ياكى سۈيىنى ئىچكۈزسە، ئاشقازان بوشىشىپ كېتىشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەقئەت ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان بالياتقۇ ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ قۇرۇتۇلغىنىنى قاينىتىپ يۇسمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ. ئۇچەي ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلغىنى ئۇچەي يارىسىغا پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچكۈزسمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ. قىزىلگۈلنى ئاستىغا سېلىپ ياتسا شەھۋەتنى يوقىتىدۇ. ھۆلدىن ئون بەش گىرام ئېلىپ ئىچكۈزسە ئىچنى سۈرىدۇ، قۇرۇقى ئىچنى سۈرمەيدۇ. قىزىلگۈل يېغى تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ۋەج (ئېگىر)

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بەرىدىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ كۆپىنچىسى كۆلدە ۋە سۇ بويلىرىدا ئۆسىدۇ. يىلتىزى ئاققا مايىل بولىدۇ. پۇرىقى يېقىمسىز. ئۇ ناھايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ. جالىنۇس ئېيتىدۇكى، ئۇنىڭ يىلتىزىدىن باشقا، ھېچقانداق قىسمى ئىشلىتىلمەيدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى زىراۋەندىنىڭ قۇۋۋىتىگە يېقىندۇر. شۇنداقلا ئېرسانىڭ قۇۋۋىتىگىمۇ يېقىنلىشىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى تولغان، گۆشلۈك، خۇش پۇراق قىسمىدۇر. دىسقۇرىدىدۇس دەيدۇكى، ئېگىرنىڭ ئەڭ ياخشىسى تۈگۈنەك، ئاق، چىرىمىگەن، توم غوللۇق ۋە تولغان، خۇش پۇراقلىق بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋالىدا قۇرۇق، ئىسسىقلىقى مۆتىدىلگە يېقىن.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يەل تارقىتىش، قورساق كۆپۈشنى يوقىتىش، يۇمشىتىش، پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، غىدىقلاش تەسىرى يوقتۇر. جالىنۇسنىڭ قارىشىچە، ئىگىرنىڭ ھېچقانداق خۇش پۇرىقى يوق.

زىننەتلەش تەسىرى رەڭگىرويىنى چىرايلىقلاشتۇرۇش، قارا داغ ۋە ئاق داغنى يوقىتىشتىن ئىبارەت.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يىغىلىپ قېلىش، مۇسكۇللار يېرىلىشقا

قاينىتىپ ئىچىدىن ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسە پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. تىل ئېغىرلىقنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇڭگۈز پەردە قېلىنلاپ كەتكەن بولسا، نېپىزلىتىدۇ، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ. ئىگىرنى سىقىپ ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى كۆزگە تېمىتسا يۇقىرىقى ئىككى خىل تەسىرى ناھايىتى ياخشىدۇر. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى كۆكرەك ۋە كۆكرەك پەردە ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى دورىدۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. جىگەر ۋە ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. تال قېتىپ قېلىشقا پايدىلىقتۇر. تالنىڭ قاتتىقلىقنى يۇمشاتقاندىن كېيىن ئورۇقلىتىشىمۇ مۇمكىن. ۋە ئاشقازاننى ناھايىتى ياخشى تازىلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۈچەي مۇجۇپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر. ئىگىرنىڭ قاينىتىلمىسى بالىياتقۇ ئاغرىقىنى داۋالاپ، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، سۈيدۈك تامچىلاشلارنىمۇ يوقىتىدۇ. باھىنى كۈچلەندۈرىدۇ. شەھۋەتنى قوزغايدۇ. ئۈچەي ئاغرىقى ۋە ئۈچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە پايدىلىقتۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشاراتلار چىقىۋالغان جايغا سۈركىسە ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئورۇنباسارى يەلنى ھەيدەشتە جىگەر ۋە تالغا تەڭ مىقداردا زىرە، ئۈچتىن بىرھەسسە رەۋەن.

ۋەرس

تونۇش بۇ بىر خىل چېچەك بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى قىزغۇچ سېرىق، خۇددى سوقۇلغان زەپەرگە ئوخشايدۇ. يەمەندىن چىقىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ ۋەرس دەرىخىنى ئېكەكلىگەندە چۈشكەن كېپەكتىن ئىبارەتتۇر.

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۇتۇش تەسىرى بار.

زىننەتلەش تەسىرى داغ، سەپكۈن، مەك قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر. ئىچكۈزۈلسە ئاق داغنى يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇر - چاقىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇدۇر - چاقىلارنى يوقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر، قىچىشىق، باش تەمرەتكىسى، قۇبا قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر.

ۋەرشان

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ۋەرشاننىڭ قېنى كۆز جاراھەتلىرىگە پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ۋەرشاننىڭ گۆشى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ۋەرەل (قىزىل قولتۇق)

تونۇش بۇ پاتمىچۇق ۋە كېلەردىن سەل چوڭراق بولغان جانىۋار بولۇپ، قۇيرۇقى ئۇزۇن، بېشى كىچىك. ئۇ كېلەر ئەمەس، كېلەر چۆل - باياۋانلاردا ياشايدۇ. ئۇنىڭ بەدىنى ۋە بېشى چوڭراق، قۇيرۇقى كىچىك بولۇپ، بۇنىڭغا ئوخشىمايدۇ. ئەمما تەبئىتى ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بەدەنگە كىرگەن تىكەن قاتارلىق ئۇچلۇق نەرسىلەرنى تارتىپ چىقىرالايدۇ.

تەبئىتى گۆشى ناھايىتى ئىسسىقتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ مايىقى داغ، سەپكۈن، مەڭلەرنى يوقىتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، بەدەندە ياغ پەيدا قىلىدۇ. يېغى ۋە گۆشى ئاياللارغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇر - چاقىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ مايىقىنى سوقۇپ سۈركىسە، سۆگەل ۋە ھۆل سۆگەللەرنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ مايىقى كىلە ھەم پاتمىچۇقنىڭ مايىقىغا ئوخشاش بولۇپ، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ.

ۋەدەئ

تونۇش بۇ سەدەپتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بەدەنگە كىرىپ كەتكەن ھەر خىل ئۇچلۇق تىكەنلەرنى تارتىپ چىقىرىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ سوقۇلغىنى ھەرخىل ئۆسمە ۋە سۆگەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن «ۋ» ھەرپىدە سۆزلەيدىغان دورىلار تۈگىدى.

7 - پەسىل «ز» (زا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

زەنجۈبىل

تونۇش دىسقۇرىدىيۇس دەيدۇكى: «زەنجۈبىلنىڭ يىلتىزى كىچىك بولۇپ، سەئىدى كۇفىنىڭ يىلتىزىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى ئاققا مايىل، تەمى قارىمۇچنىڭ تەمىگە ئوخشايدۇ، خۇش پۇراق. زەنجۈبىل ئۆسۈملۈك يىلتىزىدۇر. زەنجۈبىل كۆپىنچە ۋاقىتلاردا تەرغىلو دىتقى دەپ ئاتىلىدىغان جايلاردا كۆپ ئۆسىدۇ. بۇ جايدا ياشىغۇچىلارنىڭ كۆپىنچىسى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئىشلىتىدۇ. خۇددى بىز سۇزاپنى ئىچىملىك ۋە قاينىتىلمىلاردا ئىشلەتكىنىمىزگە ئوخشاش. ئۇ يەنە مۇنداق دەيدۇ: زەنجۈبىلنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، ئۇ زەنجۈبىل كەلبى

دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنى تەبرىستانلىقلار پىلپىلەك دەپ ئاتايدۇ. بۇ ئاساسەن كۆل بويلىرى، بۇلاق بويلىرى، ئېقىن سۇلارنىڭ بويلىرىدا ئۆسىدۇ. زەنجىۋىلنىڭ ئىككى بوغۇملۇق غولى بولۇپ، ئېگىز بويى تىزغىچە چىقىدۇ. ئۇنىڭ شاخ ۋە يوپۇرماقلىرى، پىننىنىڭ شاخ - يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ. ئۇ پىننىگە قارىغاندا چوڭراق ۋە ئاقراق، بىرقەدەر يۇمشاقراق بولىدۇ. تەمى چۈچۈمەل، پىلپىلگە ئوخشاپ كېتىدۇ. پۇراقلىق بولسىمۇ لېكىن ئەتىردەك ئەمەس، زەنجىۋىلنىڭ ئۇششاق مېۋىلىرى بار بولۇپ، كىچىك غوللاردىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. مېۋىلەر ئۇنىڭ يوپۇرماق غولىنىڭ تۈۋىدىن چىقىدۇ. ئۆزئارا توپلىشىپ گىرەلەشكەن هالەتتە مېۋە بېرىدۇ. مېۋىسىنىڭ تەمىمۇ بىرقەدەر چۈچۈمەل بولىدۇ. ئۇ يەنە مۇنداق دەيدۇ: زەنجىۋىل ئارتۇق هۆللۈكى بولغانلىقى ئۈچۈن چىرىيدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ قىزىقلىقى پىلپىلنىڭ قىزىقلىقىغا قارىغاندا بەدەنده ئۇزاقراق تۇرىدۇ. بۇ قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن قېچا قاتارلىقلارغا ئوخشاش قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

تەبىئىتى ئۈچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. بۇنىڭدا ئارتۇق هۆللۈك بار بولۇپ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى هارارىتى كۈچلۈكتۇر. بىراق بۇنى ئىستېمال قىلسا مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىنلا بەدەنده ئىسسىقلىق پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدا بىرئاز هۆللۈك بولغانلىقى ئۈچۈن دەرهال ئىسسىقلىق يەتكۈزۈشتىن توختايدۇ. لېكىن ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى كۈچلۈك بولۇپ، يۇمشىتىش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭدا هەسەل بىلەن مۇرابا تەييارلانسا ئۇنىڭدىكى ئارتۇق هۆللۈكەرنى هەسەل سۈمۈرۈپ، قۇرۇقلۇقنى ئاشۇرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. بەدەندىكى، گالدىكى هۆللۈكەرنى هەيدەپ چىقىرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز قاراڭغۇلىشىش كېسىلىنى داۋالايدۇ. كۆزدىكى هۆللۈكەرگە سۈرمە تەييارلاپ ئىچسىمۇ، ئىشلەتسىمۇ پايدىلىقتۇر.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى هەزمنى ياخشىلايدۇ، جىگەر سۇۋۇپ كەتكەن، ئاشقازان سۇۋۇپ كەتكەن كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئاشقازانىدىكى هۆللۈكەرنى سۈمۈرىدۇ ۋە ئاشقازاندا ئارتۇق هۆللۈك پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شۇنداقلا هەر خىل مېۋىلەرنى يېگەنلىكتىن پەيدا بولغان هۆللۈكەرنى قۇرۇتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى قوزغايدۇ. چوڭ تەرەتنى يەڭگىل دەرىجىدە يۇمشىتىدۇ. خۇزى دېگەن كىشى دەيدۇ: بەلكىم بۇ ئىچ سۈرگەن كىشىلەرنىڭ

ئىچنى توختىتىشى مۇمكىن. مېنىڭچە، ئەگەر ھەزىم بۇزۇلغانلىقتىن ۋە ئاشقازاندىكى خىلىتلارنىڭ سىلىقلىشىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن ئىچ سۇرۇش پەيدا بولغان بولسا زەنجىۋىل ئۇنىڭغىمۇ پايدىلىقتۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋېلىشقا پايدىلىقتۇر.

زۇپا رۇتەب

تونۇش بۇ بىرخىل كىر بولۇپ، ئەرمىنىيەدىكى يايلاقتا ئوتلايدىغان قويلارنىڭ قۇيرۇقىدىكى يۇڭلاردا پەيدا بولىدىغان كىرلاردىن ئىبارەتتۇر. بۇ جايدىكى ئوت - چۆپلەرنى قويلار يەپ، چىشلەپ ئۈزۈۋالغان ۋاقىتتا بۇ ئوتلاردىن سۈت چىقىدۇ. قويلار بۇ يەردە ياتقاندىن كېيىن كاسا، بەل، قورساق ساھەلىرىدە ئوتلاردىن چىققان سۈتتىن بۇ خىل كىر ھاسىل بولىدۇ. بۇ بىز يۇقىرىدا دەپ ئۆتكەن زۇپا رۇتەبتىن ئىبارەتتۇر.

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى ماددىنى پىشۇرىدۇ، تارقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇر - چاقىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاتتىق ۋە يىرىك بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىپ تېڭىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ ئەنجۇر، توغرىغۇ قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ تالغا زىمات قىلىنىدۇ. يەنە ئىچىدىن ئىچىلسىمۇ بولىدۇ. ھەر خىل ئىستىسقا (قورساق بوشلۇقىغا سۇ يىغىلىپ قالىدىغان بىرخىل كېسەللىك) ۋە سۇلۇق ئىششىقلارغا پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇ ۋە دوۋساقتىكى قاتتىقلىقنى تارقىتىدۇ. سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان بالىياتقۇ، دوۋساق، بۆرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

قۇرۇق زۇپا

تونۇش قۇرۇق زۇپانىڭ تاغدىن ۋە باغدىن چىقىدىغىنى بولىدۇ.

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى سۆئىتەرگە ئوخشاش يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزسە رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. يۈزىدىكى داغ - سەپكۈن ۋە ھەر خىل جاراھەت، مۇدۇرلارنى، كۆيۈكتىن قېپقالغان تاتۇقىنى يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىپ ئىچكۈزسە قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ ۋە تارقىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ئەنجۈر بىلەن قاينىتىپ قاينىتىلمىسىنىڭ ھورىغا بېشىنى تۇتسا، قۇلاق غوڭۇلداشنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىپ كۆزگە تاڭسا، كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش، قاپاق ئاستىغا قان ئۇيۇپ قېلىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالاردا يۇز بەرگەن كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا زىقىق ۋە سوزۇلما يۆتەللەرنى داۋالايدۇ. ئۇنى ئەنجۈر ۋە ھەسەل بىلەن قاينىتىپ ئىچسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆكرەك ئەزالىرىدىكى قاتتىق ئىششىقلار ۋە ئۆرە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىشىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەنجۈر ۋە بەۋرەق بىلەن قوشۇپ تالغا زىمات قىلسا پايدىلىقتۇر. بۇنى ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكىگە ناھايىتى پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، قاپاق ئۇرۇقى مەددە قاتارلىق قورساقتىكى قۇرتلارنى يوقىتىدۇ. ئەگەر قەردمانە، ئېرسا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا، سۈرۈش خۇسۇسىيىتى تېخىمۇ ئاشىدۇ.

زورەمبات

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، سەئدى كۇفغا ئوخشايدۇ، لېكىن سەئدى كۇفىدىن چوڭراق، خۇش پۇراقلىقى سەئدى كۇفىدىن ئاجىزراق بولۇپ، توپا رەڭ. جۇڭگودىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىگە يېقىنراق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەل تارقىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسرى بەدەنىنى سەمرىتىدۇ، شاراب، پىياز، سامساق قاتارلىقلارنىڭ سېسىق پۇرىقىنى يوقتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسرى خۇشاللىق يەتكۈزىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسرى قەينى توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسرى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، بالىياتقۇدىكى يەللەرنى يوقتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسرى ھەر خىل ھاشاراتلارنىڭ بەدەندىكى زەھىرىنى يوقتىدۇ. بۇ جەھەتتە جەدۋارغا يېقىنلىشىدۇ.

ئورۇنباسارى ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئەزانى داۋالاشتا تەڭ مىقداردا دۇرنەج ئەقرەبى، ئۇچتىن بىر ھەسسە تەرفەشقۇق دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈك ۋە يېرىم ھەسسە ئاپېلسىن ئۇرۇقى.

زەنجۈىل كىلاب

بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، سۇ پىلپىلىدىن ئىبارەتتۇر. يوپۇرمىقى سۆگەتنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن سۆگەتنىڭ يوپۇرمىقىغا قارىغاندا سېرىقراق. غولىنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، زەنجۈىلنىڭ تەمدەك تەمى بولىدۇ. بۇنى ئىتقا بەرسە ئىتنى ئۆلتۈرىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

زىننەتلەش تەسرى ئۇنىڭ ھۆلىنى ئۇرۇقلىرى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، يۈزىگە سۈركىسە، يۈزدىكى داغ - سەپكۈن، تاتۇق، كونا - يېڭى داغلارنى يوقتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرستىدىغان تەسرى ھۆلىنى ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، قاتتىق ئىششىقلارنى يوقتىدۇ.

زەيبەق (سماب)

تونۇش بۇ، سماب تېشىنى ئوتتا قىزدۇرۇش ئارقىلىق تاللاپ ئېلىنىدىغان ماددىدىن ئىبارەت بولۇپ، خۇددى ئالتۇن، كۈمۈشنى تاۋلىغاندەك تاۋلىنىدۇ. ئەگەر سماب تېشىغا توپا، تاش ئارىلاشمىغان بولسا رەڭگى شىڭگىرپىنىڭ رەڭگىدەك چىرايلىق بولىدۇ. جالىنۇس قاتارلىق

بىر قىسىم كىشىلەر دەيدۇكى، شىگىرىپ يۇقىرىقى ئۇسۇللار بويىچە ئوتتا قىزدۇرۇپ تاۋلىنىدۇ. جالىنۇسنىڭ قارىشىچە، سىماب تېشىنى خۇددى شىگىرىپنى قىزدۇرغانغا ئوخشاش مۇستەھكەم قازانغا سېلىپ ئوت قالىغاندا ئۇنىڭ ئۇستىگە ئۆرلىگەن نەرسىسى شىگىرىپ بولىدۇ، ئۇنىڭغا گۈگۈرت قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. جالىنۇس قاتارلىق بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ دېيىشىچە، سىماب تېشى شىگىرىپقا ئوخشىغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق بىر گۇمان كېلىدۇكى، سىماب شىگىرىپتىن ئايرىۋېلىنىدۇ.

ئۇنى ئايرىش ئۇسۇلى شىگىرىپنى قازانغا سېلىپ ئۇنى گىل ھېكمەت قىلىپ، ئۇستىگە ئوت قالىغان ۋاقىتتا سىماب ئۇستىگە ئۆرلەپ چىقىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بولسا بۇ گەپ توغرا ئەمەستۇر. بەلكى شىگىرىپ سىمابقا گۈگۈرت ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. شىگىرىپنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىنمۇ سىمابتىن يەنە ئايرىۋالغىلى بولىدۇ. شىگىرىپنىڭ مەدەنلىرى سىمابنىڭ مەدەنلىرى بىلەن بىردۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سىمابنىڭ ئوكسىدلاندۇرۇلغىنى تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى قىزىلگۈل يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ پىت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار بىلەن بىللە ئىشلىتىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىلگۈل يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قوتۇر ۋە تەمرەتكىگە سۈركىلىدۇ. قوتۇر، يارا ۋە ھەر خىل يامان سۈپەتلىك يارىلارنىڭ دورىلىرىغا سىماب قوشۇلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ بۇس بۇخاراتلىرى پالەچ، پۇت - قول تىترەش ۋە سەكتىنى پەيدا قىلىدۇ.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئىس - تۈتەكلىرى ئاڭلاش قۇۋۇتىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ ئىسى ئېغىزغا يېتىپ بارسا ئېغىزدا سېسىق پۇراق پەيدا قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئىسى كۆرۈش قۇۋۇتىنى يوقىتىدۇ.

بولسىل ئېھتىياتى دېگەن كىشىنىڭ ئېيتىشىچە، بەزى كىشىلەر كۇشتە قىلىنغان سىمابنى ئىيلاۋۇس كېسەللىكىنى داۋالاشقا ئىشلىتىدىكەن.

زەھەرلەش تەسىرى ئوكسىدلاندۇرۇلغان سىماب زىيادە پارچىلاش تەسىرى بىلەن ھالاك قىلىدۇ، ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشنىڭ ئىلاجى سۈت ئىچىش ۋە قەي قىلدۇرۇش. جالنۇس ئۇنى سىناق قىلمىغانلىقىنى ئېيتقان، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ كۈشتىسى ئېغىرلىقى بىلەن ھالاك قىلىدىكەن، چۈنكى ئۇ ئېغىرلىقى بىلەن ئۇچراشقان ھەرقانداق نەرسىنى ھالاك قىلىدىكەن، ئەمما بۇ ئېنىقلانمىغان سۆزدۇر. ئۇچراشقانىنى ئۆلتۈرىدۇ، ھاشاراتلار ۋە يىلانلار ئۇنىڭدىن قاچىدۇ.

زاج (زاك)

تونۇش زەمچە ئاق، قىزىل، يېشىل، سېرىق رەڭدە بولۇپ، ئايرىم - ئايرىم ھالدا قەلقەدىس، قەلقەنت، سۇرى، قەلقەتار دەپ ئاتىلىدۇ. زەمچە جەۋھەردىن ئىبارەت بولۇپ، ئېرىيدىغانلىرىمۇ، ئېرىمەيدىغانلىرىمۇ بار. زەمچە ساپ بولسا سۇدا ئېرىيدۇ، ئەگەر تاش ئارىلاش بولسا سۇدا ئېرىمەيدۇ. زەمچە دەسلەپتە سۇيۇق جىسىم بولۇپ، كېيىن قېتىشقان كىرىستال ھالەتتە كەلگەن بولىدۇ. قەلقەتارنى سېرىق زەمچە، قەلقەدىسنى ئاق زەمچە، قەلقەنتنى يېشىل زەمچە، سۇر رەڭدىكىسى قىزىل زەمچە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى سۇدا ئېرىيدۇ. بىراق قېتىشقانلىرى، سۇدا ئاسان ئېرىمەيدۇ. يېشىل زەمچە سېرىق زەمچىگە قارىغاندا قاتتىقراق ۋە سۇدا ئېرىشى تەسرەك بولىدۇ. زەمچىلەرنىڭ ھەممىسى تەبىئەت جەھەتتە ئۆزىنىڭ رەڭگىگە ماس ھالدا تەبىئەت تۇتقان بولىدۇ. جالنۇسنىڭ پەرەز قىلىشىچە، قىزىل زەمچە قەلقەتاردىن پەيدا بولغاندۇر. چۈنكى ئۇ بىر قېتىم قىزىل زەمچىنىڭ ئۈستىدە سېرىق زەمچە ئارىلىشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرگەن، بۇ بەلكىم توغرىدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش يېشىل مىسرى دەپ ئاتىلىدىغان زەمچە قەبرەسىدىن چىقىدىغىنىدىن ياخشىراقتۇر. لېكىن كۆز كېسەللىكلىرىگە قەبرەسىدىن چىقىدىغان زەمچە كۈچلۈكرەكتۇر، كۆيدۈرۈلمىگىنى كۆيدۈرۈلگىنىگە قارىغاندا كۈچلۈكرەكتۇر. كۆيدۈرۈلگىنى كۆيدۈرۈلمىگىنىگە قارىغاندا ئۇچۇچانراقتۇر. زەمچىلەرنىڭ ئەڭ ئۇچۇچان بولغىنى قەلقەدىس دەپ ئاتىلىدىغىنى ۋە يېشىلدۇر. ئۇنىڭ ئەڭ مۆتىدىل بولغىنى قەلقەتاردۇر، ئەڭ قوپال، قاتتىق بولغىنى سۇر رەڭدىكسىدۇر، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ سۇدا ئېرىمەيدۇ. زەمچىلەرنىڭ كۈچلۈك بولغىنى ئالتۇن رەڭلىك، پارقىراق بولغىنىدۇر. قەلقەتارنىڭ ئەڭ ياخشىسى مىس رەڭگىدىكى، پاكىز، يېڭى بولغىنىدۇر. سۇرى دەپ ئاتىلىدىغان زەمچىنىڭ ئەڭ ياخشىسى مىسردىن كەلتۈرۈلگىنى بولۇپ،

ئاسان ئۇۋلىدىغان، ئۇۋالغان ۋاقتىدا ئۇنىڭ ئورنىدا قارا تۆشۈكچىلەر پەيدا بولىدىغىنى بولۇپ، تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىر قەدەر كۈچلۈك، پۇرىقى بىر قەدەر سېسىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى زەمچىلەرنىڭ ھەممىسى كۆيدۈرگۈچى ۋە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلغۇچىدۇر. قىزىل زەمچىلەرنىڭ قەلقەتارغا قارىغاندا غىدىقلاش تەسىرى ئاجىزراقتۇر. زەمچىلەرنىڭ ئاستىغا چۆككەن قىسمى ھەممىدىن بەكرەك تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. قەلقەتارنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى مۆتىدىلرەكتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەلقەتار قىزىل، ئىششىق ۋە ئىششىقلاردىن ئاققان سۇيۇقلۇقلارغا پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زەمچىلەرنىڭ ھەممىسى ھۆل تەمرەتكە، سۇلۇق قاپارتما قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر. قەلقەتار باشقا زەمچىلەرگە قارىغاندا بىرقەدەر پايدىلىقراق بولۇپ، ئاقما كېسەللىكلىرىدە پىلتە تەييارلاپ ئاقمىنىڭ ئىچىگە كىرگۈزسە ئاقمىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ئېقىشىنى توختىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇرى دەپ ئاتىلىدىغان زەمچىنى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە ئىرقۇننىساغا پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇرۇنغا كىرگۈزسە بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ قەلقەتار بۇ خۇسۇستا كۈچلۈكرەك تەسىرگە ئىگىدۇر. زەمچىلەرنىڭ ھەممىسى ئېغىز يارىسى ۋە مۇدۇرلارغا پايدىلىقتۇر. ئەگەر زەمچىنى سوقۇپ پىلتە تەييارلاپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا كىرگۈزسە، قۇلاقتىكى يارا ۋە يىرىڭلارنى يوقىتىدۇ. شۇنداقلا ئۇنى سوقۇپ قۇلاققا پۈركۈسە قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. زەمچىنى سوقۇپ چىش تۈۋىگە سەپسە چىش چىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سۇرى دەپ ئاتىلىدىغان قىزىل زەمچە مىدىرلاپ قالغان چىشلارنى چىكىتىش رولىغا ئىگە. كۆيدۈرۈلگەن زەمچىنى سۈرۈنجان بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، تىلنىڭ ئاستىغا قويسا قۇمچاقسىمان ئۆسمىگە پايدا قىلىدۇ ۋە قىروتى تەييارلاپ قويسا ئېغىز يارىسى ۋە بۇرۇندىكى جاراھەت، يارىلارغا پايدا قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەلقەتار ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قاپاق قېتىشىپ قېلىش ۋە قاپاق ئېغىرلىشىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆپكىنى قۇرۇتىدۇ، بەزىدە ئۆپكىگە قارىتا ئىشلەتكەندە كۈچلۈك زەھەرلەش تۈپەيلى ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويۇشىمۇ مۇمكىن.

زەھەرگە قارشى تەسىرى بۇنىڭ كۈچلۈك زەھەرلەش رولى بولۇپ، ئۆپكىنى بەك قۇرۇتۇۋېتىپ، ئۆلتۈرۈپ قويۇشمۇ مۇمكىن.

زەرنىخ

تونۇش بۇ مەدەن مەنبەلىك جەۋھەر ماددا بولۇپ، ئۇنىڭ يېشىل، قىزىل، سېرىق خىللىرى بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى رەڭگى قىزىل، توق بولغىنى بولۇپ، ئۇنىڭ ياخشىسى ئۇششاق، چۈرۈك، گۈڭگۈرتتەك پۈرايدىغىنىدۇر. ئەرمەنىيەدىن كەلتۈرۈلگەن، ئالتۇن رەڭلىك، رەڭگى نۇرلۇق كەلگىنىمۇ ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى زەرنىخنىڭ ھەممىسى ئوفۇنەتلىنىشنى يوقىتىدۇ. بىرئاز غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. قىزىلىنىڭ ياخشىسى قەلبىقۇندىن چىقىدىغىنىدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى چاچنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ. راتسىيانەج بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇلكە كېسەللىكى ئۇچۇن قوللىنىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھايۋانات يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتلەرنىڭ ئۇستىگە تېڭىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇتۇر، ھۆل تەمرەتكە ۋە چىرىگەن ئەزاغا سۈركىلىدۇ. تېرىنى كۆيدۈرىدۇ. مۇرمەككى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە پىت بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. زۇپتى رۇمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قان دېغى ۋە تىرناقتا تاتىلىغان داغلارغا سۈركسە تاتۇقىنى يوقىتىدۇ. بەزى ۋاقىتتا زۇپتى رۇمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە پىت بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىل زەرنىخ بىلەن قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلەتسە، بۇرۇن ۋە ئېغىزدىكى چاقا ۋە ئۇلارنىڭ يارىلىرىنى داۋالايدۇ.

نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك بوشلۇقىدا يىرىڭ بار كىشىلەرگە مائۇلھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. راتسىيانەج بىلەن بىرلەشتۈرۈپ

سوزۇلما يۆتەلگە ئىسىم‌لاندۇرسا (بوخور قىلدۇرسا) يۆتەلنى يوقىتىدۇ. قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ. بەزى ۋاقىتتا زىققە كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن زەرىنخ ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىلگۈل يېيىش بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەقئەتتىكى بوۋاسىرلار ياغلىنىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئوكسىدلاندۇرۇلغىنى ناھايىتى زەھەرلىكتۇر.

كۆپۈكى دەريا

تونۇش بۇنىڭ تۈرى بەش خىل بولۇپ، شەكلى بۇلۇتسىمان، بېلىقتەك پۇرايدۇ. يەنە بىر خىلى ئاققا مايىل بولۇپ، ناھايىتى نازۇك، تۆشۈكچىلىرى كۆپ بولىدۇ. ۋەزنى ناھايىتى يەڭگىل، بويى ئۇزۇن كېلىدۇ، يەنە بىر خىلى قۇرت شەكىلدە بولۇپ، ناھايىتى سېسىق پۇرايدۇ، ئۇنىڭ يەنە بىر خىلى قىزىلگۈل رەڭگىدە، يەنە بىر خىلى بىنەپشە رەڭگىدە بولىدۇ، بۇ كىرلاش يۇڭغا ئوخشايدۇ، ئەمما ۋەزنى ناھايىتى يەڭگىل بولىدۇ، يەنە بىر خىلىنىڭ سىرتقى تەرىپى سىلىق، ئىچكى تەرىپى يىرىك، پۇراقسىز بولىدۇ.

تەبىئىتى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تازىلاش، پارقىرىتىش، كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۈچىنچى خىلى باشقىلارغا قارىغاندا ناھايىتى نازۇكتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بولۇپمۇ ئۈچىنچى خىلى كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، دائۇسسۆئىلەپنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قارا داغ كېسەللىكىگمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بولۇتسىمان كەلگەن ئىككى خىلى يۇغۇچى دورىلار قاتارغا كىرگۈزۈلىدۇ ھەم دانىخورەكنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارغا كىرگۈزىلىدۇ. شۇنداقلا يۇزدىكى داغ - سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ قالغانلىرى چاچ چۈشۈرۈش رولىغا ئىگە.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىلىق كەلگەن خىلى چىشلارنى پارقىرىتىش ئۈچۈن ناھايىتى مۇۋاپىقتۇر، بولۇپمۇ چىشلارنى چىڭىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىلىق بولغىنى مىخسىمان ئىششىقلارغا، گۈل رەڭگىگە ئوخشايدىغان خىلى بويۇن بەز سىلى (خانازىر) غا مەنپەئەت قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر، يارا ۋە قۇبا كېسەللىكىنى

داۋالايدۇ. بولۇپمۇ بولۇتسمان خىلى بۇنىڭ ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىلگۈلنىڭ رەڭگىدە بولغىنىنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياغلاپ ئاپتاپقا قاقلانسا، نۇقرەسكە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تال ۋە سۇلۇق ئىششىققا پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىلگۈل رەڭگىدە بولغىنى قىزىل رەڭدە سىيىش (قان ئارىلاش سىيىش) كە ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، دوۋساقتىكى قۇم، تاشلارنى ۋە بۆرەك ئاغرىقى قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ.

زەنجەبىل (شىڭگىربىپ)

تونۇش بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، بۇنىڭ قۇۋۋىتى ئىسپىداجنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشايدۇ، يەنە بەزىلەر دەيدۇكى، شادىنەجنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ئەڭ توغرىسى شۇكى، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق. يۇقرىقىلاردىن باشقىمۇ بۇ توغرىسىدا ئېيتىلغان سۆزلەر بار بولۇپ، ئۇلار ئانچە ئېتىبارغا ئېلىنمايدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تېۋىپلارنىڭ نەزىرىدە ئۇنىڭ سۇمۇرۇش كۈچىگە قارىغاندا تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەكتۇر. بەزىلەرنىڭ نەزىرىدە ئۇنىڭ سۇمۇرۇش كۈچى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىدىن كۈچلۈكرەك دەپ قارىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. يارىلاردا گۆش ئۆستۈرىدۇ. ئوتتا كۆيگەن ئورۇنغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ۋە قىزىل چېچەكلەرنى يوقىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىش چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

زۇجاج (شىشە)

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بۇنىڭدا بىر ئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، بۇ ناھايىتى نازۇكلۇققا ئىگىدۇر.

رەئىس ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىشلارنى پارقىرىتىش، چاچ ئۆستۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، زەنبەق يېغى بىلەن ياغلانسا ۋە ئۇنۇك بىلەن يۇيۇلسا پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چاچتىكى پىت ۋە كىرلارنى يوقىتىدۇ. چىشلارنى پارقىرىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ. كۆيدۈرۈلگىنىنىڭ بۇ ھەقتە تەسىرى بىر قەدەر كۈچلۈكرەكتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوقۇلغىنى ۋە كۆيدۈرۈلگىنى دوۋساق ۋە بۆرەكتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈشتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بۇ شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

زەرنەپ

تونۇش بۇ ئىنچىكە غوللۇق، غولىنىڭ شەكلى يۇمىلاق، يىلتىزىدىن غولىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىغىچە بولغان ئارىلىقى سېرىققا مايىل قارا رەڭدە كېلىدىغان زەرنەپ دەرىخى ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنۇك تەمى ۋە پۇرىقى ئانچە بەك كۈچلۈك بولمايدۇ. بۇنىڭدىن ئاپپلسىننىڭ پۇرىقىدەك بىرئاز خۇش پۇراق كېلىدۇ. ئۇنۇك قۇۋۇتى ئاپپلسىن قۇۋۇتىنىڭ ئوخشايدۇ. لېكىن ئاپپلسىن قۇۋۇتىدىن بىر ئاز نازۇكراقتۇر. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بەزى ۋاقىتتا زەرنەپ دارچىننىڭ ئورنىدا ئىشلىتىلىدىكەن.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بىرئاز تۇتۇش ۋە يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتى باردۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇ ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا پۈرتسەپ چۈشكۈرتسە، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر ۋە ئاشقازانىنىڭ سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكىگە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدىكەن.

زەبەد (قايماق)

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. ئۇنىڭ ھۆللۈكتىكى دەرىجىسى بىر قەدەر يۇقىرىدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ماددىلارنى پىشۇرۇش، بوشىتىش، تارقىتىش. بۇ بەدەننىڭ ئوتتۇرا قىسمى، ئومۇرتقىنىڭ ئەتراپى ۋە يۇمشاق توقۇلمىلاردىكى ماددىلارنى يەڭگىللا سۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە تارقىتىدۇ. ئۇنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تۈتۈنى قۇرۇتۇش ۋە يەڭگىل دەرىجىدە تۇتۇش، ئەزالارغا تۆكۈلگەن ماددىلارنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئاغرىقلارنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى بەدەن قايماق بىلەن ياغلىنىدۇ. قايماقنى ئىستېمال قىلسا ئوزۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ ۋە بەدەننى سەمرتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلاردىكى جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ ۋە يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. يارىنىڭ ئىچىدىكى ھەر خىل بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېڭە پەردىسىدىكى جاراھەتلەرنى داۋالايدىغان دورىلارغا قوشۇلىدۇ، شۇنداقلا قۇلاقنىڭ ئاستىدىكى ئىششىق، گۈرەنبەز ئىششىقى، ئېغىز يارىسى، چىش مىلكى ئىششىقى، ئېغىز چاقىسى قاتارلىقلارغا سىرتىدىن سۈرتىلىدۇ. چىش چىقىش ېېشىدىكى باللارنىڭ چىش مىلكىگە سۈركەپ قويسا، چىش چىقىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرۇق سوغۇقتىن پەيدا بولغان يۆتەلەلەرنى داۋالايدۇ. جۇملىدىن بادام ۋە شېكەر بىلەن يېگۈزسە يۇقىرىقى تەسىرنى كۆرسىتىدۇ، شۇنداقلا زاتىلجەنبە، ئۆپكە يالليۇغى قاتارلىقلارغىمۇ پايدىلىقتۇر. بەلغەم خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە ماددىنى پىشۇرىدۇ. ئۇنى بادام يېغى ۋە شېكەر بىلەن بەرسە ماددىنىڭ پىششىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئەمما ئۇنى يالغۇز بەرگەندە تازىلاش رولىنى ئويناىدۇ، پىشۇرغاندىن كېيىن تۆۋەنرەك تازىلاش ئېلىپ بارىدۇ. شېكەر ۋە ھەسەل بىلەن ئىچكۈزسە قان تۆكۈرۈشنى داۋالايدۇ. ئۆپكە، كۆكرەك ساھەسىدىكى يىرىڭلارنى يوقىتىدۇ. ئەگەر 15 گىرام ھەسەل بىلەن يالىتىپ قويسا يۇقىرىقىدەك تەسىرنى كۆرسىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئۇنىڭدىن كۆپرەك ئىستېمال قىلسا سۇرىدۇ. ئۇچەي، بالىياتقۇ، دوۋساق قاتارلىق ئەزالاردىكى ئىسسىقتىن بولغان قاتتىق ئىششىقلارنىڭ تەرەققي قىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، شۇنداقلا دوۋساقنىڭ كىرىش ئېغىزىدىكى مۇدۇر - چاقىلارنى داۋالايدىغان دورىلارغا قوشۇلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زەھەر قايتۇرىدۇ. ئۇنى يىلان چاقىقان ئورۇنغا سۇركىسە يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

زۇپتى

بۇ مەشھۇر دورا بولۇپ، ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ بىرسى دەريادىن چىقىدۇ، رەڭگى قارا، گىلغا ئوخشايدۇ. مەلھەم دورىلارغا كۆپرەك ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ قار[①]نىڭ تېپىغا كىرىدۇ. يەنە بىر خىلى جاڭگالدىن چىقىدىغىنىدۇر. جاڭگالدىن چىقىدىغىنى بىر خىل دەرەختىن توختاۋسىز، ئېقىپ، سىرغىپ چىقىدۇ. بۇ خىلدىكىسىنىڭ نۇرغۇن تۈرلىرى بولۇپ، بەزىسى چىلغوزا دەرىخىدىن چىقىدۇ. دەسلەپتە گىلىنىڭ رەڭگىدە چىقىپ، بارا بارا قۇرۇيدۇ. ئەتراپىمىز مەۋجۇت زۇپتىلارنىڭ كۆپىنچىسى تىنۇب دەرىخىدىن چىقىدۇ. تىنۇب دەرىخى چىلغوزا دەرىخىنىڭ كىچىكلىرىدۇر. زۇپتى يېغى تەييارلاشتا، زۇپتىنى يېڭى تامچىلاپ چىققان ۋاقتىتا قاينىتىپ ئۇنىڭ ئۈستىگە چىققان ھورىغا يۇڭ قويۇپ قويۇلىدۇ. يۇڭ زۇپتىنىڭ يېغىدىن نەملەشكەندىن كېيىن، يۇڭنى ئېلىپ بىر قاچىغا سىققاندا ئۇنىڭدىن چۈشكەن نەم زۇپتى يېغى ھېسابلىنىدۇ. زۇپتى يېغىنى تەييارلاشتا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇلدىن باشقا يەنە ياغلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىسىمۇ بولىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قويۇق خىلتىلارنى پىشۇرۇش، پارقىرىتىش، قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ھۆلىنىڭ پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتى، قۇرۇقىنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەكتۇر. شۇ سەۋەبتىن بۇ مەلھەملەرگە كۆپرەك ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى تىرناقتىكى ئاقلارنى يوقىتىدۇ. قانىنى ئەزالار تەرەپكە تارتىپ، ئەزالارنى سەمرىتىدۇ، بولۇپمۇ بەدەننى يېرىك رەخت بىلەن تازا سىلىغاندىن كېيىن ئۈستىگە سۇركىسە، شۇ دائىرىگە قانىنى سۈمۈرۈپ، قان كەلتۈرىدۇ. تاپان قاتارلىق باشقا ئەزالاردىكى يېرىقلارغا سۇركىسە يېرىقلارنى داۋالايدۇ. زىمات قىلىپ تاڭسا تاڭغان ئورۇنغا چاچ ئۆستۈرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن دائۇسسۆئىلەپكە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

① قار — سۇدا ئېرىتىپ، كېمە ۋە تۆگىلەرنىڭ قوتۇرىنى ياغلايدىغان نەرسىدۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ، بولۇپمۇ بۇ خۇسۇستا ھۆلى ياخشىدۇر. ئۇنى ئىشلىتىشتە ئارپا تالقىنى خانىزىرنىڭ ئۇستىگە سۈركىلىدۇ. ئەگەر گۈڭگۈرت ياكى چىلغوزا دەرىخىنىڭ پوستى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركىسە چۈمۈلە چېقىۋېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ھەر خىل بەزلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇبانى يوقتىدۇ. بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلىمغىچە يېتىپ بارغان جاراھەتلەرگە گۆش ئۆستۈرىدۇ. جۈملىدىن كۈندۈرنىڭ تالقىنى بىلەن ھەسەلنى يۇغۇرۇپ سۈركىسە ناھايىتى ياخشىدۇر. بۇزۇلغان، ھۆل ۋە قۇرۇق جاراھەتلەرنى تازىلايدۇ. جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇشتا ناھايىتى كۈچلۈك تەسىرگە ئىگە.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇسكۇللاردىكى ئىششقلارنى تارقىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرۇق ۋە ھۆل ئىككىلىسى باشتىكى يارىلارنى داۋالاشتا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زۇپتىنىڭ تۈتۈنى كىرپىكنى ياخشىلايدۇ ۋە كىرپىك ئۈندۈرىدۇ. كۆز ياشانغىراشنى توختىتىدۇ. كۆزدىكى يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرۇق سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان يۆتەلنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ بادام، شېكەر بىلەن بەرسە تېخىمۇ ياخشىدۇر. زاتىلجەنبە، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بەلغەمنى بوشىتىدۇ ۋە پىشۇرىدۇ، شۇنداقلا بادام يېغى بىلەن بەرسە ئۇنىڭ پىشۇرۇشى ئاستىراق ۋە يېتەرسىز بولىدۇ، ئەمما ئۇنى شېكەر بىلەن بەرسە تېخىمۇ ئاجىز بولىدۇ. قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئەگەر يېرىم ھەسسە ھەسەل، 15 گىرام زۇپتىنى ئېلىپ تەييارلاپ يالىتىلسا، قان، يىرىڭ تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ. ھۆل زۇپتى ناشتىدا بېرىلسە، بوغما كېسەللىكىگە ناھايىتى پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئۇنىڭدىن كۆپ ئىستېمال قىلسا ئىچنى سۈرىدۇ. ئۇچەي، بالىياتقۇ، ئۇرۇقدان قاتارلىق ئەزالاردىكى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان قاتتىق ئىششقلارغا ھۆقنە قىلىنىدۇ. دوۋساقنىڭ كىرىش ئېغىزىدىكى

يارىلارنى داۋالايدىغان دورىلارنىڭ قاتارىغا كىرگۈزىلىدۇ. ئەگەر زۇپتى رۇمنى مەقئەت يېرىقلىرىغا سۈركىسە ئۇنى داۋالىيالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئەگەر ئۇنى سۈركىسە زەھەرگە قارشى تۇرىدۇ. يەنى يىلان چېقىۋېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. پۇت - قول يېرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ ۋە يىلان چاققان زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

زەپەر

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۆسۈملۈك دورىدۇر. ئۇنىڭ ياخشىسى ھۆل، رەڭگى چىرايلىق، پۇرىقى ئۆتكۈر بولغىنىدۇر. شۇنداق بولۇش بىلەن بىرگە ئۇنىڭ تالالىرى بىر ئاز ئاچ، تولۇق توشقان، ئاسانلا رەڭگى چىقىدىغىنى ساپ بولغىنى بولۇپ، چۈرۈك ۋە يېپىشقاق بولمىغانلىرى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئەمما ئۇنىڭ قۇرۇقلۇقى بىرىنچى دەرىجىدە، ئىسسىقلىقى ئىككىنچى دەرىجىدىدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۇتۇش، تارقىتىش، پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى مۆتىدىل بولۇپ، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇڭا ھارارىتى مۆتىدىل بولغان ۋاقىتتا توسالغۇلارنى ئېچىش رولىنى ئويناىدۇ. جالىنۇس دەيدۇكى، ھارارىتى ئۇنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە قارىغاندا كۈچلۈكرەكتۇر. يېغى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. خۇزى مۇنداق دەيدۇ: زەپەر ھېچقانداق خىلىتنى ئۆزگەرتمەيدۇ، بەلكى ئۆزىنىڭ قۇرۇقلۇق خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق خىلىتلارنى ساقلايدۇ ۋە ئوخۇنەتلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئىچكى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى زەپەرنى دەملەپ ئىچسە چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىششىقلارنى تارقىتىش، تېرىگە قىزىللىق ۋە جۇلا پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. شارابنىڭ خۇمارىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئۈزۈم شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، سېزىمنى

سۇسلاشتۇرىدۇ. شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە مەستلىكنى كۈچەيتۈبتىدۇ. قۇلاقتىكى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششقلارغا پايدىلىقتۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۆزگە چۈشىدىغان ھەر خىل سۇيۇقلۇقلارنى توختىتىدۇ. كۆز تورلىشىشنى داۋالايدۇ. زىرىق بىلەن زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا ھەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ. سەرسام كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا پۇرىتىلىدۇ. زاتىلجەنبە بىمارلىرىغا پۇراتسا ئۇخلىتىدۇ. بولۇپمۇ زەپەر يېغىنى بۇ خىلدىكى بىمارلارغا پۇراتسا ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ، نەپەس ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكۈلنى ئېلەشتۈرىدۇ. ئىشتىھانى تۆۋەنلىتىدۇ. چۈنكى ئاشقازاندىكى ئىشتىھانى كۈچەيتكۈچى خىلىت ئۇنىڭغا قارىمۇقارشى بولغان چۈچۈمەل سەۋدادىن ئىبارەت. زەپەر سەۋداغا قارشى تۇرغانلىقى ئۈچۈنلا ئىشتىھانى تۆۋەنلىتىدۇ. لېكىن زەپەر ئاشقازان، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ. بۇنداق كۈچلەندۈرۈشى زەپەرنىڭ ھارارىتى بولغانلىقى، ئاشقازاننى تازىلىغانلىقى ۋە تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغانلىقىدىندۇر. بەزىلەر دەيدۇكى، زەپەر تالنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بالىياتقۇ قېتىپ قېلىش، بالىياتقۇدىكى يامان سۈپەتلىك يارىلارنى داۋالايدۇ. ئەگەر موم ياكى تۇخۇم سېرىقى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە ياكى ھۆقنە قىلسا بالىياتقۇدىكى يامان سۈپەتلىك يارىلارنى داۋالايدۇ. بەزى تېۋىپلار ئېيتىدۇكى، زەپەرنى تۇغۇتتا قىينىلىۋاتقان ئاياللارغا ئىچكۈزسە دەرھال تۇغىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۇنىڭ بىلەن تەڭ مىقداردا قۇستى، تۆتتىن بىر ھەسسە سەلىخنىڭ تاشقى پوستىدۇر.

زەنجار (زەنگار)

تونۇش بۇ تونۇشلۇق بولغان سۇنئىي ئۇسۇلدا تەييارلىنىدىغان بىر خىل ماددا بولۇپ، كۆپ خىل ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ. ئەڭ مەشھۇر تەييارلاش ئۇسۇلى شۇكى، مىسقا يېشىل سۇيۇقلۇق توپلاشسا، ئۇنى سىركىنىڭ لېيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ياكى مىسنى ئېكەكدەپ، سىركىگە

چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مىسنىڭ ئېكەكىدەلگەن كۈكۈننى سىركىدىن ئېلىپ ھۆل ئورۇنغا قويۇلىدۇ. بىرنەچچە كۈن قويۇلغاندىن كېيىن ئېلىپ ئىشلەتسە بۇ زەنگار بولىدۇ. يەنە بىرخىل تەييارلاش ئۇسۇلى: بىردانە مىس قاچىنى سىركىگە لىق تولغۇزۇلغان قاچىنىڭ ئۈستىگە دۈم كۆمتۇرۈپ قويۇپ، سىركىدىن ئۆرلىگەن گازلار مىس قاچىغا ئورناپ بۇ يەردە يېشىل دات پەيدا بولغانغا قەدەر تۇرغۇزۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ يېشىل دات قىرىپ ئېلىنىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭغا نۆشادۇر قوشۇلىدۇ. مانا بۇ زەنگاردۇر. بۇ ئىككى خىل ئۇسۇلنىڭ ئىچىدە ھۆل يەرگە كۆمۈپ تەييارلانغىنى بىر قەدەر مەشھۇردۇر. ناھايىتى يۇمشاق زەنگار تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى شۇكى، يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللار ئارقىلىق زەنگارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، مىستىن تەييارلانغان ھاۋانچىغا سېلىپ يۇمشاق سوقۇلىدۇ، بۇنى ئىزچىل سوقۇپ كۈننىڭ نۇرىغا قاقلاپ قۇرۇتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭغا زەمچە، تۇز قاتارلىقلار مۇئاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن يەنە داۋاملىق سوقۇلىدۇ. ئەگەر ئۇ خېمىرىدەك يۇمشاپ كەتسە بىرلەشتۇرۇپ يەنە قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سىركە ۋە كىچىك بالىنىڭ سۈيدۈكىنى چېچىپ نەمدەپ تۇرۇش كېرەك. يۇمشاپ بولغاندىن كېيىن ئۇنى ھۆل يەردە قويۇپ نەم تارتىپ بولغاندىن كېيىن يىغىپ يەنە قۇرۇتۇلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا زەنگار مىس تېشى قېزىۋېلىنىدىغان كانلاردىمۇ ئۆزلىكىدىن پەيدا بولىدۇ. تاللاپ ئىشلىتىشتە ئەڭ ياخشىسى كاندىن چىققىنىدۇر. ئەڭ كۆچلۈكى بولقا ياكى بازغان بىلەن سوققان ۋاقىتتا ئاجراپ چىققان داتلىرىدۇر. مىسنى كۆيدۈرۈپ تەييارلانغىنى ۋە سىركە بىلەن تەييارلانغىنى نۆشادۇر قوشۇلغىنىغا قارىغاندا يۇمشاقراق بولىدۇ.

تەبىئىتى تۆتىنچى دەرىجىگە يېقىنراق قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قاتتىق ۋە يۇمشاق گۆشلەرنى يېيىش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلەتسە چىرىگەن گۆش، توقۇلمىلاردىكى ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدۇ، ئۇنى قۇرۇتىدۇ. غىدىقلاش تەسىرى يوقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيۇقلۇق ئاقىدىغان جايلارنىڭ سۈيۇقلۇقىنى توختىتىدۇ، قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلەتسە يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. يىرىڭ توشۇپ قالغان يارىلارنى تازىلايدۇ. ئۇنى ئىلكۈلئەنبات، توغرىغۇ قاتارلىقلار بىلەن ئىشلەتسە يىرىڭلىغان قوتۇرلارنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاق ۋە قارا داغ كېسەللىكىنىمۇ داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نۆشۈدۇر، سىركە ۋە زەمچە قوشۇپ سوقۇپ تەييارلانغان زەنگارنى سوقۇپ، بۇرۇنغا پۈركۈپ بەرسە بۇرۇندىكى يارىنى داۋالايدۇ. ئەگەر زەنگارنى بۇرۇندىكى يارىلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلەتمەكچى بولسا، ئالدى بىلەن ئېغىزغا لىق سۇ توشقۇزۇپ، ئاندىن كېيىن بۇرۇنغا تېمىتىش كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا گالغا كېتىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. زەنگارنى بۇرۇنغا پۈركىگەن ۋاقىتتا زەنگارنىڭ سىيسق پۇرىقى، بۇرۇندىكى ياماق سۈپەتلىك يارا قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. تۆمۈرنى سىركىگە چىلاپ ئاندىن ئۈنى بازغاندا سوقۇپ تەييارلانغان زەنگار چىش مىلكىلىرىنى چىڭىتىدۇ. بۇنىڭدىن قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلەتسە چىش مىلكىلىرى يالىلۇغنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا مىستىن تەييارلانغان زەنگارمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاشتۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاپاق قېتىپ قېلىش ۋە ئۇنىڭ يىرىكلىشىپ قېلىشىنى داۋالايدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۆزدىكى يارىلارنى داۋالايدىغان دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كۆز ياشاڭغۇراشنى داۋالايدۇ. ئەگەر زەنگارنى سۈرمىلەرگە ئىشلەتسە تېخىمۇ ياخشى بولۇپ، يۇقىرىقى ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ. زەنگارنى ئىشلەتكەندە ئەڭ ياخشىسى بۇلۇتنى ئىسسىق سۇدا نەمدەپ، ئۇنىڭ بىلەن كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، ئاندىن ئىشلىتىش كېرەك.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇۋاسىرنى داۋالايدىغان دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، زەنگار ۋە ئوشەق قاتارلىقلاردىن پىلتە تەييارلاپ، مەقئەتكە كىرگۈزسە بۇۋاسىرنى داۋالايدۇ.

زەھرەتۇنەھاس (مىس دېتى)

بۇ تۇز ياكى كۆپۈكى دەريادا ئوخشايدىغان پارچە - پارچە نەرسە بولۇپ، بۇ مىسنى قىزىتىش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى يېيىش، غىدىقلاش، تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئارتۇق گۆشلەرنى يەيدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلاقتىكى يارىلارنى قۇرۇتقۇچى

دورىلارنىڭ قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. مىس كۆپۈكىنىڭ ئاق قىسمىنى ئېلىپ، سوقۇپ قۇلاققا پۈركىسە سوزۇلما گاسلىقنى يوقىتىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭلايغا سۈركىسە، يۇتقۇنچاق ياللۇغى ۋە تاڭلاي ياللۇغنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن بىر يېرىم گىرام ئېلىپ ئىچكۈزسە قويۇق خىلىتلارنى سۈرىدۇ. سېرىق سۇنى يوقىتىدۇ. بوۋاسىرنى قۇرۇتقۇچى دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

زۇفرا

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ دەرەخ ئەقادىس تېغىدا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەقادىس تېغى مىسىردىكى تاغلار بىلەن قوشنا بولغان تاغلاردۇر. بۇ يەردىكى يەرلىكلەر بۇ دەرەخنى جاۋشىر دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ يىلتىزى، غولى جاۋشىر دەرىخىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۇتىمۇ جاۋشىرنىڭ قۇۋۇتىگە ئوخشايدۇ. بۇ دەرەخ ئېگىز، نەم جايلاردا بولۇپمۇ تاغ چوققىلىرىدا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، غولى ئىنچىكە، سېرىقچېچەككە ئوخشايدۇ. ئىككى تۈگۈنەكلىك، يوپۇرمىقى ئىككىلىمىلىكنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بىراق ئىككىلىمىلىكنىڭ يوپۇرمىقىدىن يۇمشاقراق كېلىدۇ. پۇرىقى خۇش پۇراق كېلىدۇ. ئۇنىڭ غولىنىڭ بىر تەرىپى ئىنچىكە بولۇپ، ئىككىلىمىلىكنىڭ شاخلىرىدەك تارقالغان ھالەتتە بولىدۇ. ئۇرۇقىدا قارا چېكىت بولىدۇ. شەكلى بەدىيانغا ئوخشايدۇ. تەمى بىر ئاز چۈچۈمەل بولۇپ، خۇش پۇراقلىق بولىدۇ. بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، بۇ دەرەخنىڭ ئۇرۇقى ئۇرگۈنەكنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئۇ ھەزا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ سۇزاپقا ئوخشايدۇ. يەنە دىناۋۇرىيە دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىدۇ، قىزىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، تائام ھەزىم قىلدۇرىدۇ. ئاشقازانغا پايدا قىلىدۇ. قورساق كۆپۈشنى يوقىتىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ھەر خىل ئىششىقلارنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئۇرۇقى، يىلتىزى كۆز

قاراڭغۇلىشىنى داۋالايدۇ ۋە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر ۋە قىچىشقاقلارنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنۇك يىلتىزى ۋە ئۇرۇقى مەنىنى قۇرۇتىدۇ. بۇ جەھەتتە سۈزۈپقا ئوخشايدۇ. ئەگەر دەملەپ ئىچكۈزۈلسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئاياللارغا ئۇنۇك يىلتىزىنى ھەمەل قىلسا يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى يىلان چاققان جايغا سۈركىسە پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا ئۇنى ئىچكۈزسە ۋە سۈركىسىمۇ، يىلان چاققان جايغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە، ھەر خىل ھاشارات چاققان جاينى داۋالايدۇ.

زەررىيىن دەرىخى

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىرقۇننىسانى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنۇك يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى مەتبۇخلار بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، سىيىش قىينىلىشىش ۋە ھەيز تەسلىكتە كېلىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. دوۋساقتىكى ئۈيۈپ قالغان قاننى تازىلاپ چىقىرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەرخىل ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا پايدا قىلىدۇ.

زەئرۇر

تونۇش دىسقورىدۇس دەيدۇكى، بۇ تىكەنلىك دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمىقى «لوقوراشى» دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىغا، مېۋىسى ئالمىنىڭ مېۋىسىگە ئوخشايدۇ. لېكىن ئالمىدىن كىچىكرەك بولىدۇ. رەڭگى قىزغۇچ، تەمى تاتلىق، ھەربىر مېۋىسىدە ئۈچ دانە ئۇرۇقى بولىدۇ. شۇڭا بۇ مېۋىنى يەرلىك خەلقلەر ئۈچ دانلىق تەرىقەنسۇن دەپ ئاتىشىدۇ. بۇ ئۈچ ئۇرۇقلۇق دورا دېگەنلىكتۇر. زەئرۇرنىڭ يەنە بىر ئىسمى بار بولۇپ، بۇنى يۇنانلىقلار ھىبنىمۇن، ۋەساتىيۇن دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ مەنىسى قۇرۇقلۇق ئالمىسى دېگەنلىكتۇر. يىلتىزى، مېۋىسى مۇشۇ دەرەخكە ئوخشاش بولۇپ، ئۇنى كىشىلەر يەيدۇ. تەمى چۈچۈمەل، ئاستىنقى غوللىرى ناھايىتى كەڭ

بولۇپ، مېۋىسىنىڭ رەڭگى يۇقىرىدا دېيىلگەن دەرەخنىڭ مېۋىسىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى بەزىلەر ئۇنى ھۆل سوغۇق دېيىشىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تۇتۇش خۇسۇسىيىتى جىگدىدىنمۇ كۈچلۈكرەكتۇر. سەپرانى پەسەيتىدۇ. ئاقدىغان سۈيۇقلۇقلارنى توختىتىدۇ. بۇ خۇسۇسىيەتتە مېۋىسى كۈچلۈكرەكتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا يامان تەسىر پەيدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئەمما سۈيدۈكنى توختىتالمايدۇ.

زەبەل

تونۇش بۇ، ھەر خىل ھايۋانلارنىڭ مايىقىدىن ئىبارەت بولۇپ، ھايۋانلارنىڭ تۇرۇنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن مايىقىنىڭ تۇرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئۆردەكنىڭ مايىقى ھارارىتى بەك كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلمەيدۇ. قارچىغا، لاچىن، بۈركۈت قاتارلىقلارنىڭ مايىقىمۇ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئىنتايىن ئاز ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى بارلىق مايا‌قلارنىڭ ئىچىدە سوغۇق ۋە ھۆل بولغىنى يوقتۇر. كەپتەرنىڭ مايىقى ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مايا‌قلار ئىچىدىكى ئەڭ ئىسسىقىدۇر. توخۇ پوقى قۇشقاچ پوقى ۋە كەپتەرنىڭ مايىقىغا قارىغاندا بىر ئاز ئاجىزراقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۆچكىنىڭ مايىقى جۈملىدىن تاغ ئۆچكىسىنىڭ مايىقى قان ئېقىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئېشەكنىڭ تېزىكىنى كۆيدۈرۈپ ياكى كۆيدۈرمەي قان ئاققان ئورۇنغا تاڭسا قان توختىتىدۇ. كەپتەرنىڭ مايىقىنى قىزىتىپ، ئارپا تالقىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قويسا ئىششىق تارقىتىدۇ. ئۆچكىنىڭ مايىقىنى كۆيدۈرسە بەدەن ناھايىتى يەڭگىللىشىدۇ. ئىسسىقلىقى ئاشمايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۆچكىنىڭ مايىقىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چۈمۈلىسىمان ۋە مىخسىمان مۇدۇر - چاقىلارنىڭ ئوستىگە قويسا ئۇنى داۋالايدۇ. چېكەتكىنىڭ مايىقىنى مەڭ، سەپكۈنلەرگە سۈركىسە ئۇنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا شاللىقتا ياشايدىغان ئۆردەكنىڭ پوقىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش تەسىرنى بېرىدۇ. شۇنداقلا قۇل يېلىنىنىڭ مايىقى چىرايىنى

گۈزەللەشتۇرىدۇ. ياۋا ئۆچكىنىڭ مايىقىنى كۆيدۈرۈپ، دائۇسسۆئلەپكە تاڭسا چاچ ئۆستۈرىدۇ. چاشقان مايىقمۇ بۇ خۇسۇستا ناھايىتى ياخشى تەسىرىگە ئىگە. كەپتەرنىڭ مايىقى چىرايىنى گۈزەللەشتۈرگۈچى دورىلاردىن ھېسابلىنىدۇ. كېلەرنىڭ مايىقى سەپكۈن ۋە داغنى ئالىدىغانلىقى سىناقتىن ئۆتكەن.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھايۋانلارنىڭ قۇرۇمىغان تېزىكىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ھەر خىل مۇدۇر - چوقۇرلارنى داۋالايدۇ. ئۆچكە ۋە تاغ ئۆچكىسىنىڭ مايىقىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتا كۆيگەن ئورۇنغا سۈركىسە، كۈن نۇرىدا كۆيگەن ئورۇنغا گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ. كەپتەرنىڭ مايىقىنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركىسە يۇقىرىقىدەك ئۇنۇمنى بېرىدۇ. زىغىر ئۇرۇقىنى ئوتتا كۆيگەن ئورۇنغا ئۆچكە مايىقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈركىسمۇ يۇقىرىقىدەك مەنپەئەتنى بېرىدۇ. ئۆچكە مايىقىنى ئەزالاردىكى تېرە سويۇلۇپ كەتكەن ئورۇنغا سۈركىسە تېرە ئۆستۈرىدۇ. كەپتەر مايىقى ۋە تۆگىقۇشنىڭ مايىقىنى سۈركىسە قۇبا كېسەللىكىنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسمۇ يۇقىرىقىدەك پايدىلارنى بېرىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۆگەك بىلەن باققان ئىتنىڭ پوقىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، كونا يارىلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كالىنىڭ تېزىكىنى زىمات قىلسا، ئىرقۇننسانى داۋالايدۇ. ئۆچكىنىڭ مايىقىنى، جۈملىدىن تاغ ئۆچكىسىنىڭ مايىقىنى توگگۈزنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە نۇقرەسكە پايدا قىلىدۇ ۋە ئىرقۇننسانى داۋالايدۇ. توگگۈزنىڭ قۇرۇق پوقىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە مۇسكۇللار بوشىشىپ كېتىشنى داۋالايدۇ. قىرۇتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، مۇسكۇللار قېتىشىپ قالغان ئورۇنغا سۈركىسە، ئۇنى ياخشى داۋالايدۇ. كەپتەرنىڭ مايىقىنى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا سۈركىسە، شۇنداقلا ئۆچكىنىڭ مايىقىنى سۈركىسمۇ بوغۇم ئاغرىقىنى ياخشى داۋالايدۇ. بۇ سىناقتىن ئۆتكەن. ئۇنىڭدىن باشقا بوغۇملار قېتىپ قېلىش، بوغۇملاردا ئىششىق پەيدا بولۇشقا پايدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغىنى تېخىمۇ ياخشىدۇر. بۇلارمۇ جالىنۇسنىڭ سىنىقىدىن ئۆتكەن. شۇنداقلا ئارپا تالقىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈركەشمۇ ناھايىتى ياخشىدۇر. مۇسكۇللىرى

قاتتىق، قۇرۇق بولغان كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېشەكنىڭ تېزىكى كۈچلۈك دەرىجىدىكى بۇرۇن قاناشقا پۈرىتىلىدۇ. سقىپ سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. كەپتەرنىڭ مايىقى باش تەمرەتكىسى ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. جالىنۇس دەيدۇكى، كەپتەرنىڭ مايىقىنى قىچىنىڭ ئۇرۇقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، بەيزە دەپ ئاتىلىدىغان باش ئاغرىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. كالىنىڭ تېزىكىنى قۇلاقنىڭ كەينىدىكى ئىششىقلارغا سۈركىسە پايدىلىق.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇل يىلان، كېلەر، تىمساھ قاتارلىقلارنىڭ مايىقى كۆزگە ئاق چۈشۈشكە پايدىلىقتۇر. كەپتەر مايىقى ۋە قۇشقاچ پوقىمۇ كۆزگە ئاق چۈشۈشنى داۋالايدۇ. قارلىغاچ دەپ ئاتىلىدىغان قۇشنىڭ مايىقىمۇ پايدىلىق بولۇپ، يۇقىرىقىلاردىن كۈچلۈك تەسىرگە ئىگە. مەن ئۇنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركەپ سىناق قىلىپ باققانىدىم. چاشقان مايىقى كۆز مۈڭگۈز پەردە يالليۇغنا ناھايىتى پايدىلىق ۋە كۆز مۈڭگۈز پەردىنىڭ ئاستىدا پەيدا بولغان يىرىڭلارنى بىرىيەرگە يىغىپ تازىلاشتا ياخشى ئۇنۇمگە ئىگىدۇر.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى توڭگۇزنىڭ پوقىنى سۇ ۋە شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆكرەك ساھەسىگە سۈركىسە قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا كۆكرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. سۆگەك بېرىپ باققان ئىتنىڭ پوقىنى سۈركىسە خەنناق (يۇتقۇنچاق بوغۇلۇش) نى داۋالايدۇ. شۇنداقلا كىچىك بالىلارنىڭ پوقىنى سىرتىدىن سۈركىسە بەزىدە قان ئېلىش ئېھتىياجىدىن قۇتۇلغىلى بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بالىلارغا نان، ماشلارنى بېرىش كېرەك، بۇنداق قىلغاندا پوقنىڭ سېسىق پۇرىقىنى ئازلاتقىلى بولىدۇ. كالىنىڭ تېزىكىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە، ئۆپكە سىلى قاتارلىق كېسەللەردە ئۆپكىدىن كەلگەن سېسىق پۇراقنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆچكىنىڭ، جۇملىدىن تاغ ئۆچكىسىنىڭ مايىقىنى ئەپاۋىيە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە يەرقان كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. (بۇ سىناقتىن ئۆتكەن.) سۇلۇق ئىششىققا زىمات قىلسىمۇ بولىدۇ، ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. لېكىن زىمات قىلغان ۋە سىرتىدىن سۈرتۈلگەن ۋاقىتتا كۈن نۇرىغا قاقلاش كېرەك.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كالىنىڭ تېزىكى بالياتقۇ چىقىغا ئىسرىقلاندۇرۇلىدۇ. ئۆچكىنىڭ مايىقى، جۇملىدىن تاغ ئۆچكىسىنىڭ مايىقىنى ئەپاۋىيە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. ھامىلە چۈشۈرىدۇ. تالنىڭ قېتىپ قالغان ئورۇنلىرىنى يۇمشىتىدۇ. ئۇنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ھۆقنە قىلسا، بالياتقۇ قاناشنى توختىتىدۇ. جۇملىدىن كۈندۈر بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە تېخمۇ ياخشى بولىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن). توخۇنىڭ پوقى قۇلۇنجىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۆرىنىڭ پوقىنى سۇ ياكى باشقا قاينىتىلمىلارغا چىلاپ ئىچكۈزسە ياكى ئەپاۋىيە چىلانمىسغا قوشۇپ ئىچكۈزسە بۆرىنىڭ پوقىنىڭ ئەڭ ياخشىسى مۇقەل دەرىخىنىڭ ئاستىدىن تېرىۋېلىنغىنى بولۇپ، رەڭگى بىرئاز ئاقىغا مايىل بولسا ۋە ئەتراپىدا ھايۋانلارنىڭ سۆڭەكلىرى بولسا ياخشى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەڭ ياخشىسى، بۆرىنىڭ پوقىنى قوينىڭ تېرىسى ياكى يۇڭىغا يۆگەپ ياكى بۆرىنىڭ يۇڭى بىلەن بۆرىنىڭ پوقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، پىلتە تەييارلاپ ھۆقنە قىلسا قۇلۇنجىنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر. بۇنى جالنۇس سىناق قىلغان. بۆرىنىڭ بۇ خىلدىكى پوقىنى كۈمۈش قاچىغا ئېلىپ، بىمارنىڭ بەل ساھەسىدە قويسىمۇ پايدىلىقتۇر. مېدە ئېشەكنىڭ تېزىكى بىلەن ئىسرىقلاندۇرسا ھامىلە چۈشۈرىدۇ. چاشقان مايىقىنى كۈندۈر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شاراب بىلەن ئىچكۈزسە تاشلارنى پارچىلايدۇ، ھۆقنە قىلسىمۇ يۇقىرىقىدەك پايدىلارنى بېرىدۇ. سىرتىدىن سۈركىسە كېچىك بالىلاردىكى قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ. كەپتەرنىڭ مايىقى قۇلۇنجىدىن كېلىپ چىققان ئاغرىقلارغا پايدىلىقتۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن ھۆقنە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. سۆڭەك بېرىپ باققان ئىتنىڭ پوقىنى سۈت، شاراب ياكى تۆمۈر داغمال سۈيى ياكى ئۇششاق تاش داغمال سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرسى بىلەن ئىچكۈزسە ياكى ھۆقنە قىلسا ئېچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. پىلنىڭ پوقى ئېيتىشلارغا قارىغاندا ھامىلدارلىقتىن چەكلەيدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۆچكىنىڭ مايىقى، جۇملىدىن تاغ ئۆچكىسىنىڭ مايىقىنى سىركە ۋە شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ ۋە داۋالايدۇ، بۇنى جالنۇس سىناق قىلغان. ئوق يىلان چاققان ئورۇنغا سۈرتسىمۇ پايدا قىلىدۇ. يايلاقتا باققان ئېشەكنىڭ قۇرۇق تېزىكىنى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە چايان چاققان ئورۇنغا پايدا قىلىدۇ. توخۇنىڭ پوقى بوغما كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن). قويۇق، قاتتىق خىلىتلارنى تارقىتىدۇ ۋە پارچىلايدۇ. ئۆچكىنىڭ مايىقىدا ھەر خىل ئۇششاق قۇرتلارنىڭ چاققان زەھەرنى قايتۇرىدىغان خۇسۇسىيەت باردۇر. كالىنىڭ تېزىكىدە ئىسرىق سالسا بۇرگىنى قوغلايدۇ.

زەيتۇن

تونۇش بۇ ناھايىتى چوڭ بولغان دەرەختۇر، ئۇنىڭ يېغى بەزىدە خام زەيتۇندىن، بەزىدە پىششىق زەيتۇندىن سقۇبلىنىدۇ. بازارلاردا كۆپ سېتىلىۋاتقان زەيتۇن مېيى ئاساسلىقى خام ۋە پىششىقلىنىڭ ئارىلىقىدىكى زەيتۇندىن سقىپ ئېلىنغىنىدۇر. زەيتۇن يېغى بەزىدە باغنىڭ زەيتۇنلىرىدىن بەزىدە تاغنىڭ زەيتۇنلىرىدىن ياكى چۆلنىڭ زەيتۇنلىرىدىن سقىپ ئېلىنىدۇ. زەيتۇن يېغى بىدانجىر يېغى، تۇرۇپ يېغى، سىيادان يېغى قاتارلىقلارغا ئوخشاش زىمات قىلىش ئۇچۇن كۆپ قوللىنىلىدۇ. لېكىن زەيتۇن يېغى باشقىلارغا قارىغاندا بىر قەدەر ئىسسىقراق ۋە تەسىرى ياخشىراقتۇر. ئەگەر زەيتۇن دەرىخىنىڭ شاخ يوپۇرماقلىرىنى كۆيدۇرمەكچى بولسا، ئۇنىڭغا ھەسەل سۇۋاپ ئاندىن كۆيدۇرۇش زۆرۇردۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ساغلام كىشىلەر ئۇچۇن زەيتۇننىڭ ئەڭ ياخشىسى خام ۋە پىششىق ھالەتتە ئېلىنغىنىدۇر. زەيتۇن يېلىمىنىڭ ئەڭ ياخشىسى چۆلدىكى ياۋا زەيتۇننىڭ يېلىمى بولۇپ، تىلنى غىدىقلايدىغىنىدۇر، تىلنى غىدىقلىمىسا مەنپەئىتى يوقتۇر.

تەبىئىتى توڭ ۋە پىششىقلىنىڭ ئارىلىقىدىكى ھالەتتە سقىلغان زەيتۇن يېغىنىڭ تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. روپىس بۇ خۇسۇستا مۇنداق دەيدۇ: توڭ ۋە پىششىقلىنىڭ ئارىلىقىدىكى زەيتۇندىن سقىلغان ياغنىڭ ھۆللۈكى بىر قەدەر كۆپرەك بولىدۇ. پىشقان زەيتۇننىڭ ئىسسىقلىقى كۈچلۈكرەك بولۇپ، مۆتىدىلىككە مايىلراقتۇر. خۇلاسە شۇكى، پىشقان زەيتۇن ئىسسىقراقتۇر ۋە ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان ياغمۇ ئىسسىق ۋە ھۆللۈككە مايىل بولىدۇ. خام زەيتۇن سوغۇق بولىدۇ. شاخ يوپۇرماقلىرىمۇ سوغۇققا مايىل بولىدۇ. زەيتۇن يېغى قانچە كونىرغانسېرى ئۇنىڭ تەمى شۇنچە تاتلىقلىشىدۇ ۋە تەبىئىتى شۇنىڭغا ماس ھالدا ئۆزگىرىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى زەيتۇنلارنىڭ ھەممىسى بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ. بەدەننىڭ ئاكتىپچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ. ياۋا زەيتۇننىڭ يېغىنىڭ مىس قاچىدا قاينىتىپ ئۇيۇغاندىن كېيىن ئېلىپ ئىشلەتسە، ھىزمەزنىڭ قۇۋۇشتىگە يېقىنلىشىدۇ. تازىلاش جەھەتتە تۆزلانغان زەيتۇننىڭ سۇيى تۆز سۇيىدىن كۈچلۈكرەكتۇر. كونا زەيتۇن ھەرقانچە كونىرسىمۇ غىدىقلاش دەرىجىسىگە يېتىپ بارمايدۇ. زەيتۇن ئاز - ئازدىن ئوزۇقلىنىدىغان مېۋىدۇر. كۆپ ئىستېمال قىلىۋېتىشكە بولمايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ياۋا زەيتۇنلىرىنىڭ يوپۇرمىقى داخىس كېسەللىكى، يەنى ئاياغ قىستىغانلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان پۇتلىرىنىڭ بارمىقى ۋە سونجاق قىسىملىرىدا كۆرۈلىدىغان ئىششىقا پايدىلىقتۇر، شۇنداقلا تەرلەشنى يوقىتىدۇ. ياۋا زەيتۇنلىرىنىڭ يېغى قىزىلگۈلنىڭ يېغىغا ئوخشاش نۇرغۇن تەرەپلەردە ئىشلىتىلىدۇ. چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ. ئەگەر بۇنى ھەركۈنى چاچقا سۈركىسە يۈقىرىقىدەك ئۈنۈملەرنى بېرىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياۋا زەيتۇن قىزىل، چۈمۈلىسمان ئىششىق، شۇنداقلا ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىق قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ ماددىلىرىنى تارقىتىدۇ. زەيتۇن يېغىنى كۆيدۈرگەن ۋاقىتتا ئۇنىڭدىن سىرغىپ چىققان سۈيۇقلۇق قوتۇر، قۇبا قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. زەيتۇن يېغىنىڭ لېيى بەزلەردىكى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارنى داۋالايدۇ، بولۇپمۇ زەيتۇن يېغىنىڭ لېيىنى زەيتۇنىنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تاڭسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشىدۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆل ۋاقتىدا سقىلغان ياۋا زەيتۇنىنىڭ يېغى ھەرخىل ھۆل ۋە قۇرۇق تەمرەتكە، قوتۇر قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ. ياۋا زەيتۇنىنىڭ يوپۇرمىقى يامىرىغۇچى يارىلار، يەنى تارقىلىشچان يارىلار، يامان سۈپەتلىك يارا، چۈمۈلىسمان ئۆسمە، تىلما قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىقتۇر. ئەگەر زەيتۇن يېغىنىڭ لېيى بىلەن خامالەۋەن دەپ ئاتىلىدىغان دورا (بۇ دورا «خ» ھەرپىنىڭ بايانىدا سۆزلىنىدۇ) بىرلەشتۈرۈپ سۈركەلسە قوتۇرنى داۋالايدۇ. ھەتتاكى ھايۋانلاردىن يۇققان قوتۇر، ھايۋانلاردىكى قوتۇرلارنىمۇ داۋالايدۇ. جۈملىدىن تىرمىسنى چىلاپ ئۇنىڭ سۈيىگە زەيتۇن يېغىنىڭ لېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە ئۈنۈمى ياخشىدۇر. باغنىڭ، سۇ بويلىرىدىكى زەيتۇنىنىڭ يېغىنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە ئوتتا كۆيگەن ئورۇنغا پايدا قىلىدۇ، داغ قالمايدۇ. كىرلاش يارىنى داۋالايدۇ. ياۋا زەيتۇنىنىڭ يېلىمى يارا، قوتۇر ۋە قۇباقلارنى ياخشى داۋالايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ياۋا زەيتۇنىنىڭ يېلىمى جاراھەتلەرنى داۋالايدىغان مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇزلانغان زەيتۇنىنىڭ سۈيى ئىرقۇنىنساغا ھۆقنە قىلىنىدۇ ۋە يۇيۇلغان زەيتۇن بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مۇڭاپىق كېلىدۇ. كونا زەيتۇن يېغىنى نۇقرەسكە سىرتىدىن سۈركىسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زەيتۇنىنىڭ يوپۇرمىقىنى غۇنچە ئۇزۇمنىڭ

سۈيى بىلەن قاينىتىپ، ھەسەلدەك ھالەتكە كەلگەن ۋاقىتتا چىرىگەن چىشلارنىڭ تۈۋىگە قويسا چىشلارنى ئۇۋاپ چىقىرىدۇ. ياۋا زەيتۇننىڭ يېغى باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا قىزىلگۈل يېغىغا ئوخشاشتۇر. ياۋا زەيتۇننىڭ سقىلغان سۈيىنى قۇرۇتۇپ، قۇرس تەييارلاپ ساقلاپ قويۇپ، قۇلاق ئاققان ۋاقىتتا قۇلاقنىڭ ئىچىگە ئەزسە، قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشنى داۋالايدۇ. ياۋا زەيتۇننىڭ يېغى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش قاناشنى توختىتىدۇ ۋە چىش قاناش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. مىدىرلاپ قالغان چىشلارنى چىڭىتىدۇ. ياۋا زەيتۇننىڭ يېلىمى چىرىگەن چىشلارنىڭ ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. زەيتۇن يېغى ئېغىز يارىسىنى داۋالاش ئۈچۈنمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كونا زەيتۇننىڭ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆز قاراڭغۇلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. زەيتۇن يېغى كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزىلىدۇ. زەيتۇن مېۋىسىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى كۆز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن تۇتىيانىڭ ئورۇنباسارى بولالايدۇ. زەيتۇننىڭ يېلىمى كۆز تورلىشىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش، مۈڭگۈز پەردە قېتىشىپ قېلىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. زەيتۇن يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى كۆز جىيەكلىرى قىچىشىش، كۆز ئالغايلىقى، مۈڭگۈز پەردە يارىسى، كۆزگە سۇ چۈشۈش قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر. باغدىن چىقىدىغان زەيتۇننىڭ يېغى ياۋا زەيتۇنغا قارىغاندا كۆزگە بەكرەك مۇۋاپىق كېلىدۇ. باغدىن چىقىدىغان زەيتۇننىڭ يېلىمىمۇ كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. قۇلاقنىڭ كىرىنى ئالىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈش ۋە ئاق چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قارا زەيتۇننى ئۇرۇقچىسى بىلەن بىرلىكتە كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ئىسى بىلەن ئىسرىقلاندۇرسا، زىققە ۋە ھەر خىل ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زەيتۇن يېغىنى سۇلۇق ئىشتىق بىمارلىرىنىڭ قورسىقىغا سۈركىسە پايدىلىق. زەيتۇن مېۋىسىنىڭ ئۆزى تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكتۇر. زەيتۇننى تۇزلاپ يېگۈزسە ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ياخشى كەيمۇس پەيدا قىلىدۇ. تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بەدەندىكى بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. سىركىگە چىلانغان زەيتۇن زەيتۇنلارنىڭ ھەممىسىدىن بەكرەك ھەزىمگە يارىدىم بېرەلەيدۇ، شۇنداقلا ئۆزۈقلۇق قىممىتى ئاشىدۇ. توك ۋە پىشىقنىڭ ئارىلىقىدىكى زەيتۇن ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ناھايىتى مۇۋاپىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زەيتۇن مېۋىسىدىن 270 گىرام

ئېلىپ، مۇرمەككى بىلەن تاماقتىن ئىلگىرى يېگۈزسە ياكى سۇ بىلەن ياكى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە ئىچنى سۈرىدۇ. سۈزاپ بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە، قورساق مۇجۇپ ئاغرىش، ئۇچەي قۇرت كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر. ئىششىقتىن بولغان قۇلۇنجغىمۇ پايدا قىلىدۇ. گەندە تۇرۇپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان قۇلۇنجغا ھۆقنە قىلىنىدۇ. سىقىلغان سۈيى بالىياتقۇ ئاقمىسغا ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى بالىياتقۇدىن ھەر خىل سۈيۇقلۇقلار ئېقىش ۋە بالىياتقۇ قاناشلارغا ھۆقنە قىلسا، پايدىلىقتۇر. ئارپا تالقىنى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، سوزۇلما ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. كونا زەيتۇن بىلەن ئۇزۇم سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلسا، مەقئەت ئىچىدىكى ھەرخىل يارىنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا زەيتۇننىڭ يېلىمىنى ھۆقنە قىلسا، ھەيز ۋە سۈيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھامىلە چۈشۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ۋە زەھەرلەش تەسىرى زەيتۇن يېغىنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكۈزسە، ھۆ پەيدا قىلىدۇ. زەھەرنىڭ قۇۋۋىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ. ياۋا زەيتۇننىڭ مېۋىسى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ناھايىتى كۈچلۈك زەھەرلىك دورىلار قاتارىدىن ھېسابلىنىدۇ.

زەردۋار

مېنىڭ ئويلىشىمچە بۇ جەدۋاردۇر.

زىراۋەندە

تونۇش دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: زىراۋەندە ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ۋە يۇمىلاق زىراۋەندىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، ئۇنىڭ ياغاچلىرى ئۇزۇمنىڭ ياغاچلىرىغا ئوخشايدۇ. بۇمۇ ئۇزۇنچاق زىراۋەندە قاتارىغا كىرىدۇ. يۇمىلاق زىراۋەندە چىشى زىراۋەندە دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى چوڭ ھەشقىپىچەكنىڭ يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ. پۇرىقى بىر ئاز ئۆتكۈر بولىدۇ. غولىنىڭ شاخلىرى كۆپ بولىدۇ. غولى يىلتىزىدىن بىرتال چىققاندىن كېيىن كۆپلەپ شاخچىلارغا بۆلىنىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق، شەكلى خۇددى تەلپەككە ئوخشايدۇ، ئەمما گۈلىنىڭ ئىچى تەرىپى قىزىل بولىدۇ ھەم سىبسق پۈراق كېلىدۇ. ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ئەركەك زىراۋەندە دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرماقلىرى يۇمىلاق زىراۋەندىگە قارىغاندا ئۇزۇنراق، شاخلىرى ئىنچىكە بولۇپ، شاخلىرىنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىرغىرىچ

ئەتراپىدا بولىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى بىنەپشە رەڭگىدە، پۇرىقى سېسىق بولىدۇ. ئۇزۇنچاق زىراۋەندىنىڭ گۈلىنى نەشپۈتنىڭ چېچىكىگە ئوخشىتىشقىمۇ بولىدۇ. يۇمىلاق زىراۋەندىنىڭ يىلتىزى چامغۇرغا ئوخشايدۇ. ئۇزۇنچاق زىراۋەندىنىڭ يىلتىزىنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ ياكى ئۇنىڭدىن ئۇزۇنراق، تومىلىقى چوڭ بارماقنىڭ تومىلۇقىدا بولىدۇ. ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ۋە يۇمىلاق زىراۋەندىنىڭ ئىككىلىسى سىزىقلىق بولۇپ، تەمى بىرقەدەر ئاچچىق بولىدۇ. يەنە بىرخىل زىراۋەندە بولۇپ، تەمى خۇش پۇراق، شاخلىرى ئىنچىكە، شېخىنىڭ ئۇستىدە يۇمىلاق يوپۇرماقلىرى بولىدۇ. يوپۇرمىقى ھەمشىباھارنىڭ يوپۇرمىقىغا، چېچىكى سۇزاپنىڭ چېچىكىگە ئوخشايدۇ. يىلتىزى ناھايىتى ئۇزۇن ھەم ئىنچىكە بولۇپ، ئۇستىدە قېلىن، خۇش پۇراقلىق پوستى بولىدۇ. بۇنى ئەتىر ئىشلەپچىقارغۇچىلار ياغلارنىڭ پۇرىقىنى ئۆزگەرتىشكە ئىشلىتىدۇ.

تەبىئىتى زىراۋەندىلەرنىڭ تۇرىنىڭ ھەممىسى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۇيۇلدۇرۇش، سۈمۈرۈش، بەدەنگە سانجىلىپ قالغان تىكەن ۋە ئۇچلۇق نەرسىلەرنى تارتىپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇزۇنچاق زىراۋەندىنىڭ تازىلاش ۋە قىزىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەك بولغاچقا چاچ ئۈندۈرۈش ۋە يارىلارنى ساقايتىش خۇسۇسىيىتى ياخشىراقتۇر. باشقا تەسىرلەردە زىراۋەندە مۇدەھرەج كۈچلۈكرەك. چۈنكى ئۇنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە ماددىلارنى سۇيۇلدۇرۇش تەسىرى كۈچلۈكرەكتۇر. يۇمىلاق زىراۋەندە ئاغرىق توختىتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش جەھەتتە كۈچلۈكتۇر. ئۇچىنچى خىل زىراۋەندە ئەڭ ئاجىزدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى قارا داغنى يوقىتىدۇ. چىشلارنىڭ كىرىنى يوقىتىپ چىشلارنى پارقىرىتىدۇ، بولۇپمۇ يۇمىلاق زىراۋەندە رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۈرۈشتە تېخىمۇ پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل كىر، يىرىڭلارغا تولغان جاراھەتلەرنى تازىلايدۇ. يامان سۈپەتلىك يارىلارنى داۋالايدۇ. تېرە سويۇلغان ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. گۆش ئۆستۈرىدۇ، بۇ خۇسۇستا ئۇزۇنچاق زىراۋەندىنىڭ تەسىرى ياخشىدۇر. يامان سۈپەتلىك يارىلارنى داۋالاپ، چوڭقۇر قاتلاملىرىغچە چىرىگەن گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئېرسا بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە گۆش ئۆستۈرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇملاردىكى مۇسكۇللارنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشىنى داۋالايدۇ. نۇقرەسكە سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ. جۇملىدىن بۇ خۇسۇستا يۇمىلاق زىراۋەندە ياخشىراقتۇر. مۇسكۇللار بوششىپ كېتىشكە پايدىلىقتۇر. زىراۋەندىنى نۇقرەس ئاغرىقلىرى ئۇچۇن ئىچكى تەرەپتىن ئىستېمال قىلدۇرسا ئۇنۇمى ياخشىدۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلاقنىڭ كىرىنى تازىلايدۇ. ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر زىراۋەندىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا كىرگۈزسە قۇلاقتىكى يىرىڭلارنى تازىلاپ، ئاڭلاش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر پىلپىل بىلەن يۇمشاق سوقۇپ ئىستېمال قىلسا مېڭىنى تازىلايدۇ. تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ. چىش مىلكىلىرىنى چىڭىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زىققىنى داۋالايدۇ. بۇ خۇسۇستا يۇمىلاق زىراۋەندە ياخشىدۇر. كۆكرەكنى تازىلايدۇ. سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا كۆكرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەر يۇمىلاق زىراۋەندىدە كۈچلۈكرەكتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھېق تۇتۇشنى داۋالايدۇ، تال ئاغرىقىغا سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش پايدىلىقتۇر. بەزى ۋاقىتدا تالنىڭ ئورنىغا سىركە بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. بۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بۇ خۇسۇسىيەتمۇ يۇمىلاق زىراۋەندىدە كۈچلۈكرەكتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنىڭدىن ئۇچ گىرام مىقدارى ئىلىپ ئىچكۈزسە، خىلىتلارنى، بولۇپمۇ بەلغەم خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ، ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ. يۇمىلاق ياكى ئۇزۇنچاق زىراۋەندىنى مۇرمەككى، پىلپىل قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، بالىياتقۇدىكى ئارتۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ. ھەيز، نىپاسنى تازىلايدۇ ۋە راۋانلاشتۇرىدۇ. قورساقتىكى ھاملىنى چۈشۈرىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆتكۈر قىزىتمىلارنى چۈشۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايان چېقىۋالغان ئورۇننى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ ئۇزۇنچاق زىراۋەندە بۇ خۇسۇستا ياخشىدۇر. كىشىلەر دەيدۇكى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندىدىن ئالتە گىرام ئىلىپ، شاراب ياكى سۇ بىلەن زىمات قىلسا، ھاشارات ۋە ھەر خىل زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋالغان ئورۇننى داۋالايدۇ. ئىچكۈزسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇمنى بېرىدۇ.

ئورۇنباساری يۇمىلاق زىراۋەندىنىڭ ئورۇنباساری تەڭ مىقداردا زورەمبات، ئۇچتىن بىر ھەسسە بەسباسە، يېرىم ھەسسە قۇستە. ئۇزۇنچاق زىراۋەندىنىڭ ئورۇنباساری تەڭ مىقداردا زورەمبات، يېرىم ھەسسە پىلپىل.

زىمارەتۇررائی

تەبئىتی كۆزنىتىشلەرگە قارىغاندا ئىككىنچی دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتی بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، پارقىرايدىغان ئىشىقلارنی تارقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىری جالىنۇسنىڭ سىناق قىلىشچە، ئۇنىڭدىن ھۆقنە تەييارلاپ ئىشلەتسە، بۆرەكتىكی ئۇششاق تاشلارنی پارچىلايدۇ. بەزی كىشىلەر دەيدۇكی، ئۇچەي يارىسی ۋە قورساق مۇجۇپ ئاغرىش، بالىياتقۇ ئاغرىقی قاتارلىقلارنی داۋالايدۇ. سۈيدۇك ۋە ھەيزنی راۋانلاشتۇرىدۇ. پەتەقنی داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشی تەسىری ئۇنىڭدىن تۆت گىرام ياكی سەككىز گىرام ئېلىپ، ئەرنەبىل بەھرىنىڭ سۈيی ياكی ئەپيۇن قاتارلىقلار بىلەن ئىچكۈزسە زەھەرنی قايتۇرىدۇ.

زەبىب (قۇرۇق ئۈزۈم)

بۇ توغرىسىدا ئۈزۈم يەنی «ئەين» نىڭ بايانىدا، ئىنەب دېگەن ماۋزۇدا سۆزلەيمىز.

زەھرەت

تونۇش بۇ، يوپۇرمىقی نوقۇتنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدىغان، شاخلىری تىك ئۆسىدىغان، يىلتىزی ئىنچىكە، يوپۇرماقلىری ئاز، شورلۇق يەرلەردە ئۆسىدىغان، تەمی تۇزلۇق بولغان ئۆسۈملۈكتۇر. بۇنىڭ يەنە بىر تۈری بار بولۇپ، كەمافىتۇس دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگی چىرايلىق كېلىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارىلارنىڭ ئېغىرىنى پۈتتۈرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەدەندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى يۇمشىتىدۇ، ئەگەر بۇنى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە تۇتقاق كېسىلىنى داۋالايدۇ.

زوۋان

تونۇش زوۋان دېگەن سۆز مۇنداق ئىككى خىل مەنىدە: بىرى، كىشىلەر ناننى يېقىپ يەيدىغان بۇغدايغا ئوخشايدىغان بىر خىل داننى زوۋان دەپ ئاتايدۇ. يەنە بىرى، ئادەمنى مەست قىلىدىغان دان بولۇپ، كىشىلەر بۇنىمۇ زوۋان دەپ ئاتايدۇ. بىز بۇ يەردە كىشىلەر ناننى يېقىپ يەيدىغان بۇغدايغا ئوخشايدىغان زوۋاننى دېمەكچىمىز. تاللاپ ئىشلىتىشتە ئۇنىڭ ياخشىسى يەڭگىل، يوپۇرمىقى بەك چوڭۇپ كەتمىگەن، بەلكى چاينىغان ۋاقتىتا بىرئاز يېپىشقاق بولغان، رەڭگى قىزغۇچ، تەمى بىرئاز چۈچۈمەل بولغىنىدۇر. پونىس دېگەن كىشى دەيدۇكى، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئىسسىق سوغۇقلۇقتا بۇغدايىنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشاشتۇر. ئۇ قۇرۇتۇش ۋە ئىتتىكلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

شۇنىڭ بىلەن «ز» ھەرپى توغرىسىدا سۆزلەيدىغىنىمىز تۈگىدى. «ز» ھەرپىدە 17 خىل دورىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق.

8 - پەسىل «ھ» (ھۇۋا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

ھىزەم

تونۇش كۆپ سانىدىكى قاراشلاردا ھىزەم ھىندىستاندىن چىقىدىغان، فىل زەھەرىج دەپ ئاتىلىدىغان دەرەخنىڭ سېقىلغان سۈيىدىن ئىبارەتتۇر. ئۇ زىرىق ئۇسارىسى بىلەن بىرلىكتە سۇدا ئۇيغىچە قاينىتىلىپ ساختىلاشتۇرۇلىدۇ، ھەتتا ماھىرلارمۇ ئۇنى تەستە پەرقلەندۈرىدۇ. بۇنىڭ قۇۋۋىتى بىرئاز سوغۇقلۇققا مايىلراقتۇر. ئەمما مەككىدىن چىقىدىغىنى ياسالما شەكىلدىكىسىدۇر. دىسقۇرىدۇس ھىزەم توغرىسىدا مۇنداق دەيدۇ: ھىزەم تىكەنلىك ۋە ئۇزۇن

شاخلىرى بولىدۇ. شاخنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئۇچ گەز ياكى ئۇنىڭدىن ئۇزۇنراق، پىلىپلىغا ئوخشايدىغان، تەمى تاتلىق، مېۋىسى سىلىق بولغان، قوۋزىقىنىڭ رەڭگى سارغۇچ، يىلتىزى كۆپ، چوڭقۇر جايلاردا ئۆسىدىغان دەرەخ بولۇپ، بۇنى سىقاندا چىققان سىقلىمىسى ھەزەر دېيىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى شاخلىرى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ ياكى بىرنەچچە كۈن چىلاپ قويۇپ، قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىگە زەيتۇن يېغى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى ياكى كالىنىڭ ئۆتى قاتارلىقلار قوشۇپ تەييارلانسا بۇمۇ ھەزەر بولىدۇ. شۇنداقلا ھەزەرنىڭ مېۋىسىنى سىقىپ ئۇنىڭ سۈيىنى ئاپتاپقا قاقلاپ قۇرۇتۇپ تەييارلىسا، بۇ ئەڭ ياخشى ھەزەر ھېسابلىنىدۇ. تاللاپ ئىشلىتىشتە ھىندىستاندىن چىقىدىغىنىغا قارىغاندا كۆچلۈكرەكتۇر. چاچنىڭ يىلتىزىنى كۆچەيتىشتە ھىندىستاندىن چىقىدىغىنى ياخشىراقتۇر. مەككىدىن چىقىدىغىنى ئىششىقلارنى تارقىتىشتا ياخشىراقتۇر.

تەبىئىتى ئىسسىق سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، قۇرۇقلۇقى ئىككىنچى دەرىجىدە بولىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ھىندىستاندىن چىقىدىغىنى تارقىتىش ۋە بىرئاز تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ھەرقانداق قاناشنى توختىتىدۇ. تارقىتىش خۇسۇسىيىتى تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە قارىغاندا كۆچلۈكرەك. بىرئاز يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ باردۇر.

زىننەتلەش تەسىرى چاچنى كۆچلەندۈرىدۇ ۋە قىزارتىدۇ. بۇ خۇسۇستا ھىندىستاندىن چىقىدىغىنى ياخشىراقتۇر. يۈزدىكى داغلارنى يوقىتىدۇ.

ھەرخىل ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوشىشىپ كەتكەن ئىششىق ۋە چۈمۈلىسمان ئىششىقلارنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يامان سۈپەتلىك يارىلارنىمۇ داۋالىيالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەزالارنى چىڭىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھىندىستاندىن چىقىدىغىنى قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش ۋە قۇلاق يارىلىرىغا پايدىلىقتۇر. ھەزەرنى ئېغىزغا سۈركىسە ئېغىز يارىسىنى داۋالايدۇ. چىش مىلىكلىرىغا سۈركىسە چىش مىلىكلىرىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. مۇڭگۈز پەردىنى پارقىرىتىدۇ. كۆز تورلىشىنى يوقىتىدۇ. كۆز قوتۇرىنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھىندىستاندىن چىقىدىغىنىنى ئىچكۈزسە، قان تۆكۈرۈش ۋە يۆتەلنى توختىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھىندىستاندىن چىقىدىغىنى قارا يەرقان كېسەللىكى، شۇنداقلا تال كېسەللىكى ئۈچۈن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ھەزەز دەرىخىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۈنۈمگە ئىگە. ئۇ ئاشقازان مەنبەلىك ئېچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەقئەت يېرىلىشنى داۋالايدۇ. مەقئەت يېرىلىشقا ئىچسىمۇ، سىرتىدىن ھۆقنە قىلسىمۇ بولىدۇ. سوزۇلما ئېچ سۇرۇشكە يۇقىرىقىدەك ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ، شۇنداقلا ئاشقازان ئاجىزلىقى ئۈچۈنمۇ پايدىلىقتۇر. ئۆتكۈر ئېچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھۆل مېۋىسى بەلغەم خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. مەقئەت يارىسىنى داۋالايدۇ. ئايالالاردىكى قاناشنى ۋە بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ۋە زەھەرلەش تەسىرى ئۇنىڭ مېۋىسى زەھەرلىك دورىلار قاتارىدىن ھېسابلىنىدۇ. ھىندىستاندىن چىقىدىغىنىنى ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە داۋالايدۇ.

ئورۇنباسارى تەڭ مىقدارda پەلىزەھرەج، تەڭ مىقدارda فۇپەل، ئىككى ھەسسە سەندەل قاتارلىقلار.

ھېننا (خېنە)

تونۇش بۇ ھەقتە دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى زەيتۇننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بىراق زەيتۇن يوپۇرمىقىدىن بىر ئاز كەڭرەك، يۇمشاقراق، يېشىلراق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاق، ئۆشنىگە ئوخشايدىغان چېچىكى بولىدۇ. پۇرىقى خۇش پۇراق، ئۇرۇقى قارا بولۇپ، ئەقتا دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. بۇ ئاساسلىقى ئىسسىق رايونلاردىن كەلتۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، تۈتۈش، بىئارام قىلماسلىقتىن قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇنداقلا قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئاچىدۇ. خېنىنىڭ يېغى قىزىتىش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى خېننى كۇندۇش سۈيى بىلەن چاچقا سۈركىسە چاچنى قىزارتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىلمىسى ئىسسىقتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارنى قۇرۇتۇش ئارقىلىق داۋالايدۇ. تېقىمدىكى ئىششىقلارنىمۇ داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئوتتا كۆيگەن ئورۇنغا سىرتىدىن سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، جاراھەتلەردە خۇنسياۋشاننىڭ رولىنى ئوينىيالايدۇ. بەزىدە سۆگەك سۇنغان ئورۇنلارغا يالغۇز ھالەتتە ياكى قېيرۇتى بىلەن بىرگە قويسا سۆگەكنىڭ تۇتۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋا ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. پالەچ، تارتىشىپ قېلىش قاتارلىقلار ئۈچۈن سۈركىلىدىغان مەلھەملەرگە قېتىلىدۇ. ئۇنىڭ يېغى ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ. نېرۋىلارنى يۇمشىتىدۇ. سۆگەك سۇنغان ئورۇنغا پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىككى چېكىگە سۈركىسە باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا ئېغىزغا سۈركىسە ئېغىز يارىلىرىنمۇ داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوۋۇرغا ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بوغما كېسەللىكلىرىنىڭ مەلھەملىرىگە قوشۇلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالياتقۇ ئاغرىقلىرىغا مۇئاپىق كېلىدۇ.

ھۇماما

تونۇش بۇ ھەقتە دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ھۇماما شاخلىرى بىر بىرىگە گىرەلىشىپ كەتكەن دەرەختۇر. ئۇنىڭ چوڭ، كەڭرى كەتكەن يوپۇرماقلىرى بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى تاشرانىڭ يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ چېچەكلىرى كىچىك بولۇپ، سازەج ھىندىگە ئوخشايدۇ. رەڭگىمۇ سازەج ھىندىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. رەڭگىنىڭ پارقىراقلىقى ئالتۇنغا

ئوخشايدۇ. ياغىچىنىڭ رەڭگى ياقۇتقا ئوخشايدۇ. پۇرىقى خۇش پۇراق كېلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، ھۆل جايلاردا ئۆسىدۇ. بىرقەدەر ئاجىزراق، غولى چوڭراق، يېشىلغا مايىل، ياغاچلىرى بىرقەدەر چېچىلاڭغۇ كېلىدۇ. بۇنىڭ پۇرىقى سۇزاپىنىڭ پۇرىقىغا ئوخشاپراق كېتىدۇ. يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، بۇ ئانچە ئۇزۇن، كەڭ بولمايدۇ. بۇنى سۇندۇرۇشمۇ ئانچە تەس ئەمەس. رەڭگى ياقۇتنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. شەكلى ئۇلگىنەكنىڭ شەكلىگە ئوخشايدۇ. مېۋىسىنىڭ پۇرىقى ئەتراپقا تارقىلىپ تۇرىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئالتۇن رەڭلىك، ھۆل، ئەرمەنىيەدىن چىقىدىغان، تەمى ئاچچىق، خۇش پۇراق كەلگىنىدۇر. ئىككىنچىسى يەنى ياغىچى يېشىل بولغىنى بۇ بىرقەدەر ناچارراقى بولۇپ، پۇرىقى ئاجىز بولىدۇ. بۇ نەم، ھۆل يەرلەردە ئۆسىدۇ. ئۇچىنچىسى خىلى، يېڭى، ئاققا مايىل، قىزىلراق، سىلىق، بىر - بىرىگە چىرماشمىغان ھالەتتە كەلگىنى بولۇپ، غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگىدۇر. دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئاقۇچ قىزىل، ئۇرۇقى كۆپ بولغان، خۇددى ئۆرگىنەكتەك چىققان، پۇرىقى كۈچلۈك بولغانلىرىدۇر. شۇنداقلا بىرخىل رەڭدە بولغىنىدۇر، ھەر خىل رەڭدە بولغىنى ياخشى ئەمەستۇر. غىدىقلايدىغىنى بىر قەدەر ياخشىسىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇنىڭدا بىرئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتىمۇ باردۇر. قۇۋۋىتى ئىگىرنىڭ قۇۋۋىتىگە ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارنى پىشۇرۇش رولىغا ئىگە.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى نۇقرەس بىمارغا ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ئۇنىڭ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشتا ئېغىرلىق پەيدا قىلىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. بەزىلەر مۇنداق دەيدۇ: ئۇنى پېشانىگە سۈركىسە، باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. بۇ سېزىمنى يوقاتقۇچى ۋە ئۇخلاتقۇچى دورىلار قاتارىدىندۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقىغا سۈركىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان قوۋۇرغا ئارىلىق نېرۋا ئاغرىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىچكۈزىلىدۇ. ئۇ ئېگىرگە قارىغاندا ياخشىراق ھەزىم بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بالىياتقۇ ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بالىياتقۇدىكى ھەر خىل يارىلارنى داۋالايدۇ. بۆرەك ئاغرىقى شۇنداقلا بالىياتقۇ ئاغرىقى ئۇچۇنمۇ ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزىلىدۇ. ئىچكى ئەزا ئىششىقلىرىغمۇ پايدا قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى بۇنىڭ بىلەن بازىرەتنى بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلسا، يىلان، چايان چاققان ئورۇنلارغا پايدىلىقتۇر.

ھۇرۇپ (ھەببى رىشاد)

تونۇش دىسقۇدىرۇس دەيدۇكى، بىزنىڭ كۆزىتىشىمىزچە قىچىنىڭ ئەڭ ياخشىسى بابىلدا ئۆسكىنىدۇر. ئۇنىڭ قۇۋۇتى قىچا، تۇرۇپ ئۇرۇقىنىڭ قۇۋۇتىگە ئوخشايدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، قىچا بىلەن زاغۇن ئۇرۇقىنىڭ قۇۋۇتى بىر - بىرىگە ئوخشاش ئىكەن. يوپۇرمقى خۇسۇسىيەت جەھەتتە ئۇرۇقىدىن ئاجىزراقتۇر. چۈنكى يوپۇرمقىنىڭ ھۆللۈكى باردۇر. يوپۇرمقى قۇرسا تەسىرى ئۇرۇقىغا يېقىنلىشىدۇ ھەم يېتىشۈپلىشقا ئاز قالىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قىزىتىش، تارقىتىش، بىرئاز يۇمشىتىش بىلەن بىرگە قوتۇرنىڭ يىرىڭلىرىنى سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، چاچلارنى چىڭىتىش رولىغا ئىگە بولۇپ، بۇنىڭ ئۇچۇن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمدىن بولغان ئىششقلارنى ياخشى داۋالايدۇ. تۇز بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلسا ھەر خىل مۇدۇر - چاقىلارنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارا بېسىپ كەتكەن قوتۇرلارنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە قۇبانى داۋالايدۇ. نارپارسى دەپ ئاتىلىدىغان يامان سۈپەتلىك يارىلارنىمۇ داۋالىيالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىرقۇننىساغا سىركە، ئارپا تالقىنى بىلەن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئىرقۇننىساغا ھۆقنە قىلىنىدۇ. قان ئارىلاش كەلگەن ئىچ سۇرۇشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا نېرۋا بوشىشىپ كېتىشلەرنىڭ ھەممىسى ئۇچۇنمۇ پايدىلىقتۇر.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆپكىنى تازىلايدۇ. زىققىدىكى بۇزۇق خىلىتلارنى سۈمۈرگۈچى دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا پارچىلاش ۋە سۈيۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى باردۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان ۋە جىگەرنى قىزىتىدۇ. تالنىڭ قاتتىقلىقنى بوشىتىدۇ. بولۇپمۇ بۇنى ھەسەل بىلەن بىللە زىمات قىلسا ناھايىتى ياخشىدۇر. غىدىقلاش تەسىرى بىرقەدەر كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن، ئاشقازاندا بىئارام‌لىق پەيدا قىلىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. 9 ~12 گىرام ئەتراپىدا ئىچكۈزسە قەي قىلدۇرىدۇ ۋە ئىچنى سۈرگۈزىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، قورساقتىكى قۇرتنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ، قازاندا قورۇغاننى ئىستېمال قىلدۇرسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن 9 ~12 گىرام ئېلىپ، قاياق سۇ بىلەن ئىچكۈزسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ۋە يەللەرنى تارقىتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بابىلدىن چىققان ھەببى رىشادنى 6 ~ 9 گىرام ئەتراپىدا ئىچكۈزسە، سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدىكەن ۋە قەي قىلدۇرىدىكەن.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا ئىچى ۋە سىرتىدىن ھەسەل بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن ئىسرىقلسا ھاشاراتلارنى قوغلايدۇ.

ھاشا

تونۇش دىسقۇرىدۇس ئېيتىدۇكى، ئۇ كۆپ قىسىم كىشىلەر بىلىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكتۇر، تىكەنلىك، پاكار بولۇپ، شاخلىرى پاختا ئورىسا چىراغقا پىلىتە بولغۇدەك دەرىجىدە ئىنچىكە بولىدۇ، شاخلىرىنىڭ چۆرىسىدىن يوپۇرماقلار ئۆسۈپ چىقىدۇ، شاخلىرىنىڭ

ئۇچىدا ھاۋا رەڭ گۈلى بولىدۇ، كۆپ ھاللاردا تاشلىقلار ۋە ئېگىزلىكلەردە ئۆسىدۇ، شاخلىرى ئىزخىرنىڭ شاخلىرىغا ئوخشايدۇ، گۈلى يۇمىلاق بولىدۇ.

تەبئىتى ئۇچىنچى دەرىجىگە يېقىنراق قۇرۇق ئىسسىق. روپىس مۇنداق دەيدۇ: ئۇ پىننىدىنمۇ بەكرەك قۇرۇقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيتى تارقىتىش، پارچىلاش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، ھەتتاكى ئۈيۈپ قالغان قانىنمۇ تارقىتىدۇ. قىزىتىش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، ئۇنى دەملەپ ئىچسە قىش كۈنلىرى سوغۇقتىن دۈگدىيىپ قېلىشنىمۇ يوقىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى سۆگەلنى يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەلغەمدىن بولغان يېڭى ئىششىقلارغا زىمات قىلىنىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئارپا تالقىنى ۋە شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ نېرۋا ئاجىزلىقى ۋە ئىرقۇننىساغا زىمات قىلىنىدۇ. ئۇنى شارابقا چىلاپ ئىچسە، قوۋۇرغا ئارىلىق نېرۋىلىرى ۋە كۆمۈرچەك ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تاماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ساقلايدۇ. كۆز ئاجىزلىقىنى يوقىتىدۇ. بۇ دىسقۇرىدۇسنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ. بەلغەمنى بوشىتىدۇ. كۆمۈرچەك ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ. قاينىتىپ ئىچكۈزسىمۇ ياكى ھەسەل بىلەن لوئوق تەييارلاپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىقتۇر. قۇرۇقلۇقى كۈچلۈك بولغان سەۋەبتىن كېلىپ چىققان قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. ئۇنى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە ھەزىم ناچارلىشىنى يوقىتىدۇ. ئىشتىھانى تۆۋەنلىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قۇرت چۈشۈرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن 6 ~ 12 گىرامغىچە ئېلىپ ئىچكۈزسە، بىئارام قىلماستىن بەلغەم خىلىتىنى تولۇق سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھەسەك

تونۇش دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: ھەسەك ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلىنىڭ يوپۇرمىقى سېمىز ئوتنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن سېمىزئوتنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ئىنچىكىرەك بولۇپ غولى يۇمىلاق، يەنى يېيىلىپ تۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ قېشىدا

چاپلىشىدىغان قاتتىق تىكەنلىرى بولىدۇ. ئۇ خارابلەردە ۋە ئۆستەكتە بويلىرىدا ئۆسىدىغان دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئۆستەكتە بويىدا ئۆسىدىغىنى بۇنىڭ ئىككىنچى خىلىدۇر. ئۇ ئۆستەكتە بويى ۋە نەم يەرلەردە ئۆسىدىغان بولۇپ، غولى سەل ئېگىزرەك بولىدۇ. يوپۇرمىقى تىكىنىدىن كەڭرەك بولۇپ، تىكىنىنى ئوراپ، يۆگەپ تۇرىدۇ. غولىنىڭ ئۈستى تەرىپى ئاستى تەرىپىگە قارىغاندا قاتتىقراق بولىدۇ. ئۈستىدە ئىنچىكە چاچقا ئوخشاش يىپچىلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى بىرنىچىسىنىڭ مېۋىسىگە ئوخشاش قاتتىق بولىدۇ. ئىككىلىسى سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. مۇشۇ خىل ئۆسۈملۈك ئۆسىدىغان جايلاردا ياشىغۇچى بەزى كىشىلەر ئۆز چارۋىلىرىنى مۇشۇ ئۆسۈملۈكلەر ھۆل ۋاقتىدا ئوت ـ چۆپ ئورنىدا بېرىپ باقىدۇ. ئۇلار بۇنىڭ مېۋىسىدىن نان تەييارلاپ يەيدۇ. مېۋىسى تاتلىق ۋە مېغىزلىق بولىدۇ. قۇرغاق، قۇرۇق يەردىن چىقىدىغىنىڭ تۈپراق تەركىبى كۆپرەك بولىدۇ. باغ ياكى ئۆستەكتە بويلىرىدا ئۆسىدىغىنىنىڭ ھۆللۈك تەركىبى كۆپرەك بولىدۇ. ھۆل بولسىمۇ ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى ئانچە كۆپ بولمايدۇ.

تەبىئىتى ھەسەكنىڭ ئىككىلا خىلىنىڭ تەبىئىتى دىسقۇرىدۇسنىڭ نەزىرىدە قۇرۇق سوغۇق، باشقىلار دەيدۇكى، بىرنىچى دەرىجىدە قۇرۇق. بۇ ئۆسۈملۈك بىزنىڭ يۇرتلىرىمىزدىنمۇ چىقىدۇ. تەبىئىتىمۇ ئوخشاشتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ماددىلارنىڭ تۆكۈلۈشىنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پىشۇرۇش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنىڭ پەيدا بولىشىنى ۋە ماددىلارنىڭ تۆكۈلۈشىنى توختىتىدۇ. بۇ يۇتقۇنچاق ئىششىقنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئوفۇنەتلىنىشتىن بولغان يارىلارنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا گۆشلەرنىڭ چىرىشىنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مەزكۇر دورىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىش كېرەك.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىش مىلكىلىرىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى ۋە ئوفۇنەتلىنىشتىن بولغا چىش مىلكى يارىسىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلمىسىنى سۈرمە قىلىپ تارتسا كۆزنى داۋالايدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇتقۇنچاق مۇسكۇلىدىكى ئىششقلارنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. بۆرەك، دوۋساقتىكى ئۇششاق تاشلارنى پارچىلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى ئىشلىتىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سېيىش قېينىلىشىش ۋە قۇلۇنجىنمۇ داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ مېۋىسىدىن ئالىتە گىرام ئېلىپ، يىلان چاققان جايغا سۈركىسە، زەھەرنى قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن ئالىتە گىرام ئېلىپ، شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، ئەڭ كۈچلۈك زەھەرلەرنمۇ قايتۇرالايدۇ. ھەسەلنى قاينىتىپ ئۇنىڭ سۈيىنى چاچسا بۇرگىلەرنى ئۆلتۈرىدۇ.

ھۇرمىل (ئادراسمان)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان دورىدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پارچىلاش ۋە يۇمشىتىش.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر. ئۇنىڭ ئۈچۈن سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭدا شارابقا ئوخشاش سېزىمسىزلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتى باردۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئەگەر ئۇنى سوقۇپ، ھەسەل ۋە شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە سۈركىسە قاپاق ئىششقىنى داۋالايدۇ. ئەگەر ھۇرمىلنى ئۆچكە يېغى ياكى ئۆچكىنىڭ ئۆتى ياكى توخۇ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا بەدىيان سۈيى قوشۇپ، كۆزگە سۈركىسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن كۆڭۈل ئېلىشىش پەيدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچى - سىرتىدىن ئىشلىتىلسە سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ، قۇلۇنجىغمۇ پايدا قىلىدۇ.

ھىلىتىت (ھىلگ)

تونۇش دىسقۇرىدۇس مۇنداق يازىدۇ: ھىلگ ئەنجۈدان دەرىخىنىڭ يېلىمىدۇر. ئەنجۈدان دەرىخىنىڭ يىلتىزى ۋە غولىنى تىلىپ قويسا، بۇ يەردىن ئاققان سۈيۇقلۇق قېتىشىپ، ئۈيۈپ قالىدۇ. بۇ ھىگدىن ئىبارەتتۇر. ھىگىنىڭ بىرقىسمى قۇرنىيا دەپ ئاتىلىدىغان زېمىندىن كەلتۈرۈلىدىغان بولۇپ، ئۇنى تېتىسا غەيرىي تەم، ۋە بەدبۇي پۇراقلار بولمايدۇ. يەنە بىرقىسىم ھىگ سۈرىيە، يەنى شامدىن كېلىدىغان بولۇپ، ئۇنىڭ قۇۋۇتى پۇرىنادىن كېلىدىغانغا قارىغاندا ئاجىزراقتۇر. ھىگىنىڭ ھەر خىلىنىڭ ھەممىسىنى يىغىۋېلىپ سەكبىنەج ياكى باقلا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۈيۈتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ غولىنى سەلقىيۇن دەپ ئاتىغان كىشىلەرمۇ بار. ھىگ دەرىخىنىڭ ئەگ كۈچلۈك قىسمى ئۇنىڭ يېلىمىدۇر، ئۇنىڭدىن قالسا يوپۇرمىقى، ئۇنىڭدىن قالسا غولىدۇر. خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، ھىگ ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى سېسىق، يەنە بىر خىلى خۇش پۇراقلىق، خۇش پۇراقلىق كەلگىنى سېسىق پۇراقلىق بولغىنىغا قارىغاندا كۈچلۈكرەكتۇر. بۇ ئىككى خىل ھىگنىڭ ئىككىلىسىدە ھۆل ئىسسىقلىق يۇقىرى بولىدۇ. سېسىق پۇراق بولغىنى ئوتقا تەۋە، يەنى قۇرۇقلۇقى يۇقىرى بولىدۇ.

تەبىئىتى تۆتىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۇىلىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى يەلنى ھەيدەش، شۇنىگ بىلەن بىرگە قورساقنى كۆپتۈرۈش، پارچىلاش، قورساقتا ئۈيۈپ قالغان قانلارنى تارقىتىشتىن ئىبارەتتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ. بۇنىگ ئۇچۇن سىركە ۋە پىلپىلنى ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن سۈركىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى يېمەكلىكلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. مىخسىمان سۆگەللەرنى يۇلۇپ ئالىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەردىكى ئۆلگەن توقۇلمىلارنى كېسىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ھىگنى ئۇنىگ ئۇستىگە تاكسا پايدا قىلىدۇ. بۇ بەدەننىگ ئىچى ۋە سىرتىدا ئۆسكەن ھەر خىل مۇدۇرلارنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى دورىدۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇبا كېسەللىكنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنىگ سۈيىنى ئانار سۈيى بىلەن

ئىچسە مۇسكۇل يېرىلىشنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا تارتىشىپ قېلىش ۋە پالەچكە ئوخشاش ھەر خىل نېرۋا ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە مۇناسىۋەتلىك ۋاقىتلاردا موم بىلەن بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزىدە ئەھۋالغا قاراپ پىلپىل ۋە سۇزاپلار بىلەن بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مىدىرلاپ قالغان چىشنىڭ ئاستىغا سۇركىسە چىشنى چىڭىتىدۇ. بۇنى يەككە ھالەتتە ياكى كۈندۇر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر ئۇنى قاينىتىپ غار - غار قىلدۇرسا گالغا چاپلىشىپ قالغان قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزگە سۇ چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى سۇغا چىلاپ ئىچكۈزسە ئاۋازنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سوزۇلما گال يېرىكلىشىش ۋە گال قىچىشىشنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئۇنى تۇخۇم بىلەن ئىچكۈزسە سوزۇلما يۆتەلنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سوغۇقتىن بولغان زاتىلجەنبە كېسەللىكنى داۋالايدۇ. بۇ خۇسۇستا ئاساسلىقى زەمچىگە ئوخشاش تەسىرنى بېرىدۇ. تاڭلاي ئىششىقىنىمۇ ياخشى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى قۇرۇق ئەنجۈر بىلەن بىرلىكتە ئىشلەتسە يەرقانىنى داۋالايدۇ. ئۇ ئاشقازان ۋە جىگەرگە زىيانلىق بولغان دورىلارنىڭ بىرىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوۋاسىرنى داۋالايدۇ، باھنى كۆچلەندۈرىدۇ. ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قورساق مۇجۇپ ئاغرىش ۋە ئۆچەي يارىسىنى داۋالايدۇ. بولىس مۇنداق دەيدۇ: بۇنىڭدا تۈتۈش خۇسۇسىيتى بولۇش بىلەن بىرگە بىرئاز سۈرۈش خۇسۇسىيتىمۇ باردۇر. بەزى كىشىلەرنىڭ قارىشىچە، بۇ سوغۇقتىن بولغان كونا ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدىكەن.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆت كۈندە بىر تۈتىدىغان قىزىتمىنى ناھايىتى ياخشى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇن ۋە ھەر خىل ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە، جۈملىدىن چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە پايدىلىقتۇر. ئىچى

ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. سىرتىدىن ئىشلەتكەندە زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە زەھەر بىلەن سۇغۇرۇلغان ئوقنىڭ زەھىرىنىمۇ قايتۇرىدۇ. ئومۇمەن، ھەر خىل زەھەرلەرنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ھەنزەل[1] (ئاچچىقتاۋۇز)

تونۇش ھەنزەلنىڭ ئەركەك، چىشسىز بولىدۇ. ئەركىكى يىپلىق بولىدۇ. چىشسىز يۇمشاق، ئاق، بوش، پارقىراق بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئاق، يۇمشاق كەلگىنى ياخشىدۇر. قارا، قاتتىق بولغىنى ناچارراقتۇر. بۇنى يىغقان ۋاقتىدا ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئەتلىرىنى ئېلىۋەتمەي، تەرگەن پېتى ساقلاش لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئەتلىرىنى ئېلىۋەتسە، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. بۇنى يىغقان ۋاقتىتا يېشىل رەڭگى يوقىلىپ تولۇق سارغايغانغا قەدەر يىغماسلىق لازىم، ئۇنداق بولمايدىكەن بۇ ناھايىتى زىيانلىق ۋە خەتەرلىكتۇر. ئۇنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقىنىمۇ يىغىپ ساقلاپ قويۇش لازىم. ئەگەر دەرەخنىڭ ئۈستىدە پەقەت بىر دانىلا مېۋىسى[2] قېپقالغان بولسا يىغماسلىق كېرەك. چۈنكى ئۇ ناھايىتى ئۆتكۈر زەھەرلىك ھەم خەتەرلىكتۇر. ئەركىكى چىشسىغا قارىغاندا كۆچلۈكرەكتۇر. بۇنى يىغىپ ساقلاپ دورىغا ئىشلەتكەن ۋاقتىتا بەك يۇمشاق سوقۇۋەتمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇنىڭ بەك ئۇچۇچان ماددىلىرى ئۆرلەپ چىقىپ، ئاشقازانىنىڭ ئەتراپىدىكى ئۈچەينىڭ يۇمشاق ئايلىنىدىغان بۆلەكلىرىگە چاپلىشىپ، ئۇ يەردە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى سوققان ۋاقتىتا ھەسەل سۈيى بىلەن نەمدەپ، قورۇتۇپ سوقۇش لازىم. ئۇنىڭ ئەكس تەسىرىنى ئىسلاھ قىلىشتا سەمغى ئەرەبى بىلەن ئىشلىتىش كېرەك، چۈنكى سەمغى ئەرەبى يېلىم دورا بولۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى يېپىشتۇرۇپ ساقلاپ قالالايدۇ.

تەبىئىتى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. كىندى مۇنداق دەيدۇ: ئۇ ھۆل سوغۇق، لېكىن بۇ كىشىنىڭ سۆزى ئەمەلىيەتتىن تولىمۇ يىراقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، پارچىلاش، سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، يىراقتىكى ھۆللۈكلەرنىمۇ سۈمۈرەلەيدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى قاناشنى توختىتالايدۇ.

---

① ھەنزەل — ئىبن سىنا بۇنى بەزى رىسالىلىرىدە ئەبۇ جەھىل تاۋۇزى دەپمۇ ئاتايدۇ.

② پەقەت بىر دانىلا مېۋىسى — بۇ ئۇقۇم بەزى ماتېرىياللاردا ئىچىدىن پەقەت بىر دانىلا ئۇرۇقى چىقىدىغىنى، دېيىلگەن ۋە ئۇنىڭ ئادەم ئۆلتۈرىدىغانلىقى قەيت قىلىنغان (ت).

زىننەتلەش تەسىرى ئاچچىقتاۋۇزنى سوقۇپ سۇركىسە قارا داغ، جوزام، داۋۇلپىل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سوقۇلغان يوپۇرمىقى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋا ئاغرىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننسا قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېڭىنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئاچچىقتاۋۇز يىلتىزىنىڭ ئوتتۇرىدىكى غولىنى ئېلىۋېتىپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقى ۋە چىش مىلكىلىرى قاناش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئاچچىقتاۋۇز ياكى ئاچچىقتاۋۇزنىڭ يىلتىزىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق غوڭۇلداشنى يوقىتىدۇ ۋە چىش تارتىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاچچىقتاۋۇز بىلەن تازىلاش ئېلىپ بارسا، نەپەس قىينىلىشىشنى يوقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يىلتىزى سۇلۇق ئىششىق ئۇچۇن پايدىلىق، ئەكسىچە ئاشقازانغا زىيانلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قويۇق بەلغەم خىلىتىنى بوغۇم ۋە نېرۋىلاردىن سۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇنداقلا سەپرا خىلىتىنى سۈرىدۇ. ھۆللۈكتىن ۋە يەلدىن بولغان قۇلۇنجىنى ناھايىتى ياخشى داۋالايدۇ. ئەگەر ھۆقنە قىلسا ھاملىنى ئۆلتۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇنىڭدىن بەش گىرام ياكى ئۇچ گىرام ئىچسە ھەر خىل ئۇچەي كېسەللىكلىرىنى ۋە بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرىنمۇ داۋالايدۇ. ئەگەر ئاچچىقتاۋۇز مېۋىسىنىڭ ئۇستىدىن تېشىپ، ئۇنىڭ ئىچىگە ئۇزۇم سۇيى ياكى تاتلىق شاراب قۇيۇپ بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزسا ياكى ئۇنى چوغنىڭ ئۈستىدە قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ ياكى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭ سۇيىنى ئىچكۈزسە، ئۇچەيدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ ۋە قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. ئۇچەيدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى يېشىل ۋاقىتىدا تېرىۋالغىنى كۈچلۈك سۇرگۈچىدۇر، ناھايىتى كۈچلۈك قەي قىلدۇرىدۇ. بەك بىئارام قىلىدۇ، ھەتتا ئۇنىڭ يىلتىزىدىن بىر گىرام

ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرسا ئادەم ئۆلتۈرۈشى مۇمكىن. ئۇنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقىمۇ ناھايىتى زەھەرلىكتۇر. ئۇنىڭ يىلتىزى يىلان چاقىقان ئورۇننى داۋالاش ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق دورىدۇر. رېۋايەت قىلىنىشچە، بىر ئادەمنىڭ تۆت يېرىنى يىلان چېقىۋالغاندىن كېيىن ئۇچ گىرام ئىستېمال قىلدۇرغاندا دەرھاللا ساقىيىپ كەتكەن. بۇنى سىرتىدىن سۈركىسىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش ئۇنۇم بېرىدۇ.

ھۇمەس (پۇرچاق)

تونۇش ھۇمەسنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، بەزىسى ئاق، بەزىسى قىزىل، بەزىسى قارا، بەزىسى قارامتۇل يېشىل بولىدۇ، بۇنىڭ قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغىنىمۇ، باغدا ئۆسىدىغىنىمۇ بار. چۆلدە ئۆسىدىغىنى بىرئاز ئۆتكۈر ۋە ئاچچىقراق، ئىسسىقلىقى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. باغدىن چىقىدىغىنىمۇ قۇۋۇەت جەھەتتە چۆلدە چىقىدىغىنى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، غىزالىق تەركىبى مولراق.

تەبىئىتى ئېچى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. قارىسى ئېچىغا قارىغاندا كۈچلۈكرەك.

خۇسۇسىيىتى ئاق ۋە قارا ئىككىلىسى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇنىڭدا ماددىلارنى پارچىلاش، ئوزۇقلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولۇپ، باقلەگە قارىغاندا كۈچلۈكرەك ئوزۇقلۇق بولىدۇ. باقلەدىن تەمسۇ مەززىلىكرەك، بۇنىڭدىن باشقا پۇرچاق تۈرىدىكى ئۆسۈملۈكلەر ئىچىدە ئۆپكىگە بۇنىڭدەك پايدىلىق تۇر بولمىسا كېرەك. بۇنىڭ ھۆللىرى كۆپىنچە ئارتۇق خىلتلارنى پەيدا قىلىدۇ. قۇرۇقلىرى ئۇنداق بولمايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى تېرىدىكى داغ، سەپكۈن ۋە مەڭلەرنى يوقىتىدۇ. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. شۇ مەقسەتتە ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ۋە قاتتىق ئىششىق قاتارلىق ھەر خىل ئىششىقلارنى يوقىتىدۇ. بەزلەرنىمۇ يوقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغى قۇباغا پايدىلىقتۇر. ئۇنى تالقان قىلىپ، مەلھەم ياساپ سۈركىسە، يامان سۈپەتلىك يارا، سەرتان ۋە قىچىشقاقلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېغىرزمان ئاغرىقنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشتىكى ھۆل مۇدۇرلارنى داۋالايدۇ. پۇرچاقنىڭ ئۇنىنى ئېغىزغا سالسا ۋە چىش تۆۋىگە سۈركسە چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئىسسىقتىن بولغان چىش مىلكىلىرى ئىششىقى ۋە قاتتىق ئىششقىلارنى ياندۇرىدۇ. قۇلاقنىڭ ئاستىدىكى ئىششقىلارنمۇ ياندۇرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ. ئۆپكىگە نىسبەتەن ھەممىدىن ياخشى ئوزۇقلۇقتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن پۇرچاق ئۇنىدىن ھالۋا تەييارلاپ يېسە ئۆپكىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى سۇلۇق ئىششىق، يەرقان كېسەللىكلىرىگە پايدىلىقتۇر. جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بولۇپمۇ قارامتۇل يېشىل ۋە قارىسىنىڭ بۇ ھەقتىكى خۇسۇسىيتى ياخشىدۇر. بۇنى تاماقتىن بۇرۇن ياكى تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلماستىن، بەلكى تاماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىش لازىم.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قارا پۇرچاقنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە دوۋساق، بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بادام سۈيى، تۇرۇپ سۈيى، كەرەپشە سۈيى قاتارلىقلار بىلەن بىرگە بېرىش كېرەك. ھۈمەس تېپىدىكى پۇرچاقلارنىڭ ھەممىسى ھامىلە چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. دوۋساقتىكى يارىلار ئۈچۈن ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. ئۇ باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ھايۋانلارنىڭ ئەركەكلىرىگە پۇرچاق يېگۈزۈلىدۇ. شۇنداقلا ئەركەك تۆگىلەرگىمۇ پۇرچاق يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇنى بىلەن ھالۋا ئېتىپ يېسە ياكى چىلانمىسىنى ناشتىدىن بۇرۇن ئىچسە باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. ھۈمەس تېپىدىكىلەرنىڭ ھەممىسى قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. بۆرەكتىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بولۇپمۇ قارا ۋە قارامتۇل يېشىل كەلگەنلىرىنىڭ بۇ خۇسۇستا خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر. تېۋىپلارنىڭ بەزىسى مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر ھۈمەسنى سىركىگە چىلاپ، يۇمشىغان قىسمىنى ناشتىدا يېسە ھەمدە يېرىم كۇن ئۇنىڭدىن باشقا نەرسە يېمەي بەرداشلىق بېرىپ تۇرسا، قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئەبقەرات مۇنداق دەيدۇ: پۇرچاقلاردا ئىككى خىل جەۋھەر بار بولۇپ، ئۇنى قاينىتىش ئارقىلىق ئايرىۋالغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرسى تۇز بولۇپ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. يەنە بىرى شېكەر بولۇپ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. تاتلىق قىسمىدا قورساقنى كۆپتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە باھنى قوزغاش خۇسۇسىيىتى باردۇر.

هىنتەت (بۇغداي)

بۇ هەممىگە تونۇشلۇق بولغان دانلىق ئۇرۇقتۇر. تاللاپ ئىشلىتىشتە بۇغداينىڭ ئەڭ ياخشىسى قاتتىق ۋە يۇمشاقلىقتا ئوتتۇراهال بولغىنى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە چوڭ، سىمىز، يېڭى، رەڭگى قىزغۇچ ئاق بولغانلىرىدۇر. قارا بۇغداينىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق، هۆل قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل، تالقىنى قۇرۇققا مايىلراق كېلىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى چوڭ ۋە قىزىلىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ. بۇغداينىڭ كېپىكى ناهايىتى تەستە هەزىم بولىدۇ. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. لېكىن هەزىم بولسىلا ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ. بۇغداينىڭ ئاق ئۇنى كىراخمالغا يېقىندۇر، لېكىن كىراخمالدىن هارارەت جەهەتتە ئىسسىقراقتۇر. تاسقالمىغان ئۇننىڭ تاسقالغان ئۇنىغا قارىغاندا يېپىشقاقلىقى تۆۋەنرەك بولىدۇ. بۇغداي تالقىنىڭ هەزىم بولۇشى تەس بولۇپ، قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. شۇڭا بۇغداي ئۇننى يېگەن ۋاقىتتا ئۇنىڭ تېز هەزىم بولۇشى ئۈچۈن بىرەر تاتلىق نەرسىنى قوشۇپ يېيىش كېرەك. بۇغداينى يېگەن ۋاقىتتا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىپ يېسە ئاسان هەزىم بولىدۇ، قورساقنى كۆپتۈرمەيدۇ. بۇغداي ئۇننىڭ جەۋهىرى (نىشاستە) تەبىئىتى هۆل سوغۇق، ئازراق يېپىشقاق بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى بۇغداي يۇزنى نۇرلۇق، پاكىز قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇنلىرى جۇملىدىن كىراخماللىرىنى زەپەر بىلەن قوشۇپ بىرلەشتۈرۈپ سۈركىسە، داغ، سەپكۈنلەرگە پايدىلىق.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇغداي ۋە ئارپا تالقىنى ناهايىتى تەستە هەزىم بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېڭى بۇغداي، شۇنداقلا ئۇن تارتماستىن قالىنتىپ پىشۇرۇلغان بۇغداينى يېسە، قۇرت پەيدا قىلىدۇ.

زەهەرگە قارشى تەسىرى بۇغداي ئۇننى ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا سەپسە يەرلىك ئورۇننى داۋالايدۇ.

هەلىب

تونۇش بۇ هىندىستاندىن چىقىدىغان بىر خىل دورا بولۇپ، ئاق سۆرۈنجانغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى دەملەپ ئىچسە نۇقرەس، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەم خىلىتى ۋە خام بەلغەم خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قورساقتىكى قاپاق ئۇرۇقى مەددە قاتارلىق ھەرخىل قۇرتلارنى يوقىتىدۇ. قويۇق بەلغەملەرنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھەممаз (ھۇممаз)

تونۇش دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، تۈرى كۆپتۇر. ئۇنىڭ بىر خىلى نەم، زەيلىك يەرلەردە ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى ئۇزۇن، ئۇچى ئۇچلۇق بولىدۇ. يەنە بىر خىلى باغلاردا ئۆسىدۇ. باغلاردا ئۆسىدىغىنىنى قاينىتىسا تەمى ناھايىتى تاتلىق، خۇش پۇراق چىقىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، چۆللەردە ئۆسىدۇ. يوپۇرماقلىرى قاتتىق، ئەتراپى قورشالغان بولىدۇ. بۇ ئەپسۇلابايىس دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ تەبابەتتە ھۇممازۇلبەقەر دېگەن نامى بىلەن مەشھۇردۇر. ئۇنىڭ يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدۇ. غول يوپۇرماقلىرى ناھايىتى يۇمشاق بولۇپ، پاقىيوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. يەنە بىر خىلىنىڭ يوپۇرمقى سۆئىتەرنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. غولىنىڭ ئۈستىدە يوپۇرماقلىرى بولىدۇ، ئۇرۇقلىرى ئانچە چوڭ بولمايدۇ. يەنە بىر خىلىنىڭ يوپۇرماقلىرى سۆئىتەرنىڭ يوپۇرمىقىدىن چوڭراق بولىدۇ. كىشىلەر ئۇنى لەئنۇن يەنى قارغىش قېپى ئۆسۈملۈكى دەپ ئاتايدۇ. بۇنداق دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى بۇ ئاساسلىقى ئىرىقلارنىڭ ئىچىدە ئۆسىدىغان بولۇپ، سۇلارنىڭ ئېقىشىنى توسىپ قويىدۇ. شۇنداقلا ئىرىق بويىدىن ماڭغاندا پاچاقلارغا يۆگىشىپ ناھايىتى زىيان سالىدۇ. بۇ ھۇممازلارنىڭ ئىچىدىكى بىر قەدەر چوڭراقىدۇر. ئۇنىڭ قۇۋۇتىمۇ باشقا ھۇممازلارنىڭ قۇۋۇتىنىگە ئوخشاشتۇر. تېۋىپلارنىڭ بەزىسى مۇنداق دەيدۇ: چۆلدىن چىقىدىغان ھۇممаз يەنە سەلىقىل بىررى دەپ ئاتىلىدىغان ھۇممаз ھۇممازلار ئىچىدىكى ئەڭ كۈچلۈكرەكدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. ئۇرۇقى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بۇنىڭدا بىرئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتى باردۇر. توڭراقىدا بىرئاز تارقىتىش خۇسۇسىيىتى باردۇر. ھۇممازنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى ئەڭ ياخشىدۇر.

چۈچۈمەللىكى بەك ئۆتكۈر بولمىغىنىدا ئوزۇقلۇق قىممىتى كۆپرەك بولىدۇ. ئوزۇقلۇق قىممىتى كۆپرەك بولغان ھۇممازكاسنىگە ئوخشايدۇ. ھۇممازلارنىڭ ھەممىسى سەپرا خىلىتىنى پەسەيتىدۇ. بۇنىڭدىن پەيدا بولغان خىلتلارنىڭ ھەممىسى ياخشى خىلتلار ھېسابلىنىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركسە تىرناق سويۇلۇشنى داۋالايدۇ. ئەگەر شاراب بىلەن قاينىتىپ زىمات قىلسا، ئاقكېسەل ۋە قۇبانى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خانازىرغا زىمات قىلسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بەزىلەر دەيدۇكى، ئۇنىڭ يىلتىزىنى خانازىر بىمارلىرىنىڭ بوينىغا ئېسىپ قويسا پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن قاينىتىپ سۈركسە يارا بېسىپ كەتكەن قوتۇر، تەمرەتكە، قۇبالارنى داۋالايدۇ. ئۇنى ئىسسىق سۇ بىلەن قاينىتىپ قىچىشقاققا سۈركسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا ھۇممازنىڭ ئۆزىنى قاينىتىپ ئۇنىڭ سۈيى بىلەن يۇيۇنسا، بۇمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. شاراب بىلەن قاينىتىلغان قاينىتىلمىسىنى سۈركسە، قۇلاق ئاستىدىكى ئىششىقلارنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شاراب بىلەن بىرگە ئىچكۈزسە يەرقاننى داۋالايدۇ. كۆكۈل ئاينىشنى پەسەيتىدۇ. سېغىز ۋە لاي يېيىشكە ئادەتلەنگەن بالىلارغا بۇنى يېگۈزسە، سېغىزغا بولغان ئىشتىھاسىنى يوقىتىدۇ. ئەگەر سىركە بىلەن قاينىتىپ تالغا زىمات قىلسا، تالدىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇرۇقى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ چوڭ ھۇممازنىڭ ئۇرۇقى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشتا ناھايىتى ياخشى ئۇنۇمگە ئىگە. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ھۇممازلارنىڭ ھەممە تۇرلىرىنىڭ يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە ۋە يوپۇرمقىنى يېگۈزسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدىكەن. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ۋە تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئىكەن. كىشىلەر دەيدۇكى، ھۇممازنىڭ ئۇرۇقى ئىچ سۈرۈشنى توختاتمايدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، بالىياتقۇغا كىرگۈزسە بالىياتقۇدىن قان ئېقىشنى

توختىتىدۇ ۋە بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. ئەگەر ئۇنى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە، ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى سويۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ. ئەگەر ھۇمازنىڭ ئۇرۇقىنى سۇ ياكى شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ئۇچەي يارىسى، سوزۇلما ئىچ سۇرۇشلەرنى داۋالايدۇ. ئەگەر ھۇمماز ئۇرۇقىنى سوقۇپ ھەمەل قىلسا ئاق خۇن كېلىش ۋە ئاق خۇن توختىماسلىقنى داۋالايدۇ. سوزۇلما ئاق خۇن ۋە ئاق سۈيۇقلۇق ئېقىشلارنى داۋالايدۇ. شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە، دوۋساقتىكى ئۇششاق تاشلارنى پارچىلايدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى قۇرۇقلۇق يىلىنى، چايان قاتارلىقلار چېقىۋالغان ئورۇننى داۋالاشتا ياخشى ئۇنۇمگە ئىگىدۇر. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ھاشاراتلار چېقىۋېلىشتىن ئىلگىرى ئىشلەتسە، چايان چاقسىمۇ ھەرگىز تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ.

ھەرشەب

تونۇش بۇ، چۆلدىن ۋە بايقاۋاندىن چىقىدىغان بولۇپ، پارسچىدا كەركەند دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، مۆتىدىل، ئىككىنچى دەرىجىگە مايىل ھۆل. خۇزى دېگەن كىشى دەيدۇكى، بۇ ھۆل سوغۇق. مەسھ دەيدۇكى، بۇ خۇسۇسىيەت جەھەتتە ھەلىيۇنغا ئوخشاش. شۇنىڭ ئۈچۈن بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. ئۇلاردىن باشقىلىرى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل، دەيدۇ. بەزىلەر جالىنوسقا تەقلىد قىلىپ دەيدۇكى، ھەرشەب ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق. مېنىڭ نەزىرىمدە ئۇلارنىڭ تۇرلىرى كۆپ بولۇپ، تۇرلىرىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن تەبىئەتلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئاشقازان ۋە بەدەننى تازىلاش، قۇرۇتۇش ۋە بىرئاز يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. خۇزى دەيدۇكى، ئۇنىڭدىن سەۋدا خىلتى پەيدا بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى سىركە بىلەن سۇركىسە دائۇسسۆئىلەپنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ سۈيىنى سۇركىسە باشتىكى پىتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. قولتۇق پۇراشنى يوقىتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۈچلۈكتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىششىق ياندۇرىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۇيى قاتتىق قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۇيى باش كېپەكلىشىشنى يوقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكۈل ئېلىشىش پەيدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ تاغدىن چىقىدىغىنىڭ يىلتىزى ۋە يېلىمى كۆكۈل ئېلىشىشنى تېخىمۇ پەيدا قىلىدۇ، بۇ كەركەند دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەركەند دەپ ئاتىلىدىغان يېلىمى توغرىسىدا «ك» ھەرپى بايانىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. سۈيدۈكتىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. بەلغەم خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. بۇ مەقسەتتە كۆپىنچە شاراب بىلەن ئىچكۈزسە پايدىلىق.

ھىندى قوقى

تونۇش بۇ باغدىن ۋە تاغدىن چىقىدىغان ئىككى خىلدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن كىشىلەر ئۇن تارتىپ نان قىلىپ يېيىشىدۇ.

تەبىئىتى ئىبنى جەرھ دەيدۇكى، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق. ئىبنى ماسۇيە دەيدۇكى، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىدا ئىسسىق. باغدىن چىقىدىغىنىڭ ھارارىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى باغدىن چىقىدىغىنىڭ پارقىرىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى مۆتىدىلراقتۇر. تاغدىن چىقىدىغىنى بىرئاز قىزىتىش بىلەن بىرگە، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. ئۇنىڭ يېغى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى تاغدىن چىقىدىغىنى داغ، سەپكۈن ۋە مەڭلەرنى يوقىتىدۇ. باغدىن چىقىدىغىنىمۇ ئوخشاشتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باغدىن چىقىدىغىنىنى سقىپ، سۈيىنى ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈركىسە يارىنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغى بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر. بولۇپمۇ يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ۋەجئۇل مۇپاسىل پەيدا بولۇش خەتىرى بولغان كۈنلەردە سۈركىسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇنى بىرقىسىم كىشىلەر سىناقتىن ئۆتكۈزگەن.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باغدىن چىقىدىغىنىنىڭ سقىلغان سۈيى كۆزگە ئاق چۈشۈش ۋە كۆز تورلىشىشنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە يۇقىرىقىدەك ئۇنۇمنى بېرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوۋۇرغا ئاريلىق نېرۋىلىرى ئاغرىقى ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ تاغدىن چىقىدىغىنى بۇ خۇسۇستا پايدىلىقتۇر. يۇتقۇنچاق ئاغرىقى، بوغما كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ زىيىنىنى تۈزەشتە كاھۇ، كاسنە ۋە يۇمغاقسۈت قوشۇپ ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقلۇقتىن ۋە يەلدىن پەيدا بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يېغى سۇلۇق ئىششققا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ۋە ھەيزىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. تاغدىن چىقىدىغىنىنى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە دوۋساق ئاغرىقىنى ياخشى داۋالايدۇ. يېغى ئۇرۇقدان ۋە بالياتقۇ ئاغرىقىغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. تاغدىن چىقىدىغىنى ھېچ تۇتۇشنى يوقىتىدۇ ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى باھنى قوزغايدۇ.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئارىلاپ تۇتقۇچى قىزىتما بىمارلىرىغا يوپۇرمىقىدىن ئۈچ دانە ئېلىپ، سىقىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە ياكى ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ئۈچ دانە ئىچكۈزسە قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتما بىمارلىرى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ قايسىسىنى بولسا ئىشلەتسە پايدىلىقتۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ سۈيىنى يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا پۈركىسە، دەرھال

ئاغرىق توختىتىدۇ. ئەگەر ساغلام ئەزاغا پۈركسە، غىدىقلاش ۋە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى چايان چېقىۋالغان ئورۇننى داۋالاشتا يوپۇرمقىدىن كۆچلۈكرەكتۇر.

ھۇلبە (شۇمشا)

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق، بۇنىڭدا بىرئاز يات ھۆللۈكلەرمۇ مەۋجۇتتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇ پىشۇرۇش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. چۈنكى ئۇنىڭدا يېپىشقاقلىق ۋە ھارارەت بىرگە مەۋجۇتتۇر. يېپىشقاقلىقى ھارارەتنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ ھارارىتى سۇيۇلدۇرۇشقا تىرىشىدۇ. كەيمۇسلىرى ناچاردۇر. گەرچە ئاز بولسىمۇ، يامان كەيمۇس ھاسىل قىلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ يېغىنى ھەبىۋلئاس يوپۇرمقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، سۈركسە چاچقا پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا يارىلارنىڭ تاتۇقلىرىغا سۈركىسىمۇ تاتۇقنى يوقىتىدۇ. سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان يېرىقلارغا ئۇنىڭ لوئابى بىلەن زىمات قىلسا پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئۇنىڭ ئۇرۇقنى چىلاپ، بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلسا ياخشىدۇر. بۇ داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يوقىتىدىغان دورىلارنىڭ قاتارىغا كىرىدۇ. رەڭگىروينى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ئېغىزنى خۇشپۇراق قىلىدۇ. بەدەندىكى تەر ۋە سېسىق پۇراقلارنى يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمنى تارقىتىدۇ، قاتتىقلىقنى بوشىتىدۇ. ئۇنىڭ يۇمشاق سوقۇلغان تالقىنىنى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارغا سۈركسە ياكى ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسە قاتتىق ئىششىقلارنى يوقىتىدۇ. بۇ ئىششىقلارغا ئىشلىتىشتە ھارارەت، يەنى قىزىقلىق بولماسلىقى شەرت. ئەگەر ئىششىقلار قاتتىق بولسا ئۇنىڭغا 1020 گىرام ئىشلەتسە، ئىششىقلارنى پىشۇرىدۇ ۋە يۇمشىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىلگۈل يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆيگەن ئورۇنغا سۈركسە ئۇنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىپ ئۇنىڭ سۈيى بىلەن باشنى يۇسا باش كېپەكلىششنى داۋالايدۇ ۋە باش ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. ئىچىدىن ئىشلەتسە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. مۇرمەككى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ئاشقازانغا زىيان يېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شۇمشىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن كۆزنى

يۇسا، كۆزگە ئۇششاق گۆش ئۆسۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا كۆزدىكى ئىششىق پەيدا قىلغۇچى قويۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ.

كۆكرەكتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ، ئۆپكىنى تازىلايدۇ. كۆكرەك ساھەسى ۋە يۇتقۇنچاقنى يۇمشىتىدۇ. يۆتەلنى توختىتىدۇ، زىققىنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ ئۇننىڭ ئۇنىنى ھەسەل، خورما ياكى ئەنجۈر قاتارلىقلارنىڭ بىرى بىلەن يۇغۇرۇپ يېگۈزسە يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئۇنى گۆشلۈك خورما بىلەن بىرلەشتۈرۈش كېرەك. شۇمشىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى ئىچكۈزسە يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ. ئۇنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چوغنىڭ ئۈستىدە قويۇپ، قىزىتىپ، تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلدۇرسا يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىشتا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نەترۇن يەنى توغرىغۇ بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تالغا زىمات قىلسا تالدىكى ئىششقنى ياندۇرۇپ تالىنى يۇمشىتىدۇ. ئۇنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ئاشقازان ئاجىزلىقىنى يوقىتىدۇ. بولۇپمۇ ھۆل شۇمشىنى ئىچكۈزۈش ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئىچكۈزگەن ۋاقىتتا بىرئاز كۆكۈل ئېلىشىش پەيدا قىلىدۇ. سىركە ۋە مۇرمەككى بىلەن بىرگە يېگۈزسە ئۇنىڭ زىيىنىنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇ ئاغرىقى، بالىياتقۇ ئىششقى، بالىياتقۇ يىغىلىۋېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۇچۇن ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئۇنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ھۆقنە قىلسا ئۇچەي يارىسىنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا ئۇنى ھۆل ۋاقىتىدا سىقىپ، سۈيىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشمۇ پايدىلىقتۇر. ئۇنى سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە ئېغىر دەرىجىدىكى بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ. شۇمشىنىڭ يېغى مەقئەتتىكى ئىششقلارنى ياندۇرۇشتا ناھايىتى ياخشىدۇر. شۇمشا يېغى قورساق مۇجۇپ ئاغرىشى ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىچ سۇرۇشكە ھۆقنە قىلىنىدۇ. جۈملىدىن تاماقتىن ئىلگىرى مۇرمەككى بىلەن قوشۇپ ھۆقنە قىلسا ناھايىتى ياخشىدۇر. بۇنىڭدا بىر خىل ئۆتكۈرلۈك بولغانلىقى ئۈچۇن گەندىلەرنى ئىتتىرىپ چىقىرىشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ ھەسەل بىلەن ئىشلەتسە ئۇنىڭ قۇۋۇتى ئاشىدۇ، ئەمما غىدىقلىمايدۇ. ئۇنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ئۈچەيدىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى سىرتىغا چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۆردەك يېغى بىلەن بىرگە ھۆقنە قىلسا بالىياتقۇ قېتىپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان قىيىن تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. شۇنداقلا بوۋاسىرنى داۋالاش تەسىرىمۇ ناھايىتى ياخشىدۇر. تەرەتتىكى بەك سىسىق پۇراقلىق كېلىشىنى تۈزىتىدۇ. شۇنداقلا سىسىق تەرلەش، كىچىك تەرەت سىسىق بولۇش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

ھەرزۇن

تونۇش بۇ كېلەردىن ئىبارەتتۇر. ئۇنىڭ تەبىئىتى قىزىل قولتۇق پاقىنىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوخشاشتۇر. ئۇنىڭ شەكلىمۇ قىزىل قولتۇقلۇق پاقىغا ئوخشايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ مايىقى كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆز قىچىشىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ھەلزۇن

تونۇش بۇ سەدەپ ئائىلىسىدىكى دورىدىن ئىبارەت.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قانىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ كۆيدۈرۈلگىنىنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ھەۋرى رۇمى

تونۇش بۇ ھورىلئەسۋەد دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىقلىقى يۇقىرىدۇر. بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر. ئۇنىڭ چېچىكى ۋە يېلىمى كۆچلۈك دەرىجىدە قىزىتقۇچى دورىدۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېۋىسىنى سىركە بىلەن ئىشلەتسە باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

ھەلل

تونۇش بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، ھەلل ئانارگۈلىدىن ئىبارەتتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلارغا زىيانلىق، تارتىشىش پەيدا قىلىدۇ.

ھەششەتۇلزۇزاج

تونۇش بۇ ئەينەك ئۆسۈملۈكى بولۇپ، پارس تىلىدا گىياھى ئابگىنە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇنىڭ بىلەن شېشە، ئەينەكلەر پارقىرىتىلىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بۇنىڭدا بىر ئاز ھۆللۈك بولۇش بىلەن بىرگە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىمۇ باردۇر. شۇنداقلا يېپىشتۇرۇش، يۇمشىتىش، تازىلاش رولىمۇ بار.

ئىشلىتىلىدىغان تەسىرى ئىششقلارنى تارقىتىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى جەمرە، كۆيۈك ۋە بەلغەم كۆپىيىشكە دەملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى قوغۇشۇن ئۇپىسى بىلەن مەلھەم قىلىپ چۈمۈلىسمان ئۆسمە، قىزىلنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ. بادام بەزگە ئۇنى قاينىتىپ سۈيىدە غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىيرۇتى تەييارلاپ نۇقرەس ئاغرىقىنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيى قىزىلگۈل يېغى بىلەن قۇلاق ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلمىسى ئىچكۈزۈلسە سوزۇلما يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوۋاسىرنى داۋالايدۇ.

ھەربە

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈك لەنجىتەس دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇرۇقمۇ نەيزىنىڭ ئۇچىغا ئوخشاش ئۇچبۇرجەك بولىدۇ. يوپۇرمىقىمۇ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى باغدىن چىقىدىغىنىڭ ھارارىتى تۆۋەنرەك، چۆلدىن چىقىدىغىنىڭ ھارارىتى ئىككىنچى دەرىجىدە بولىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆل جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ پوستى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تالنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان يوپۇرمقىنى دەملەپ ئىچكۈزسە تال ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمقىنى دەملەپ ئىچكۈزسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ھالبى ①

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈك تۇخۇم توشۇش نەيچسى ۋە سۈيدۈك توشۇش نەيچسى كېسەللىكلىرىگە زىمات قىلىش ۋە ئېسىپ قويۇش ئۈسۈلى بىلەن ئىشلىتىلسە، ياخشى پايدا قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق دەپ ئاتالغان. ئۇ قىزىلگۈلگە ئوخشاش مۇرەككەپ قۇۋۇشەكلەرگە ئىگىدۇر.

تەبىئىتى ئۇنىڭدا بىرئاز ئىسسىقلىق بولۇش بىلەن بىرگە سوۋۇتۇش قۇۋۇتى باردۇر.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، سوۋۇتۇش، ئىتتىرىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈت ساغقاندا پەيدا بولغان ئىششىقلارنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىششىپ قالغان ئەمچەككە زىمات قىلىنىدۇ.

ھەزائ

تونۇش بۇ زۇپرا، شۇنداقلا دىنارىۋەيە دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇھەقتە بىز ئالدىنقى بابلاردا سۆزلەپ ئۆتكەن.

ھاسىس

تونۇش بۇ بىر خىل دورا بولۇپ، ئەرمەنىي دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىدە پارسي دەپمۇ ئاتىلىدۇ. پارسي، ئەرمەني دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى، بۇ دورا ئەرمەنىيە ۋە ئىراندىن چىقىدۇ.

---

① ھالبى — بۇ ئەستىراتىقۇس دەپمۇ ئاتىلىدىغان بولۇپ، «ا» ھەرپى بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. ئەستىراتىقۇس دېگەن سۆز يۇلتۇزغا ئوخشاش دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ.

خۇزى دېگەن كىشى ھاسسىس پەرپىيۇندىنمۇ كۈچلۈكرەكتۇر، دەيدۇ. ئەگەر ئۇنى ئۇچ گرامدىن كۆپرەك مىقداردا ئىچسە ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

تەبىئىتى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، تەمى ناھايىتى چۈچۈمەل.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاندا كۆيۈشۈش پەيدا قىلىدۇ، قەي قىلدۇرىدۇ.

ھەببۇلبان

تونۇش بۇ توغرىسىدا «ب» ھەرپى بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

ھەببۇلغار

تونۇش بۇ دەھمىشەتىنىڭ كىچىك ئۇرۇقى بولۇپ، پىندۇققا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ پوستى قارامتۇل، ئىنچىكە بولۇپ، بارماق بىلەن باسقاندا ئىككى پارچە بولىدۇ. بۇنىڭدا بىرئاز خۇش پۇراقلىق بار، بىز بۇ خۇسۇستا «غ» بابىدا غارنى سۆزلىگەندە تەپسىلىي سۆزلەيمىز.

ھەببى زەلەم

تونۇش بۇ ناھايىتى مەززىلىك بىر خىل ئۇرۇق بولۇپ، شەھرىزور دېگەن شەھەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

زىننەتلەش تەسىرى سەمرىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەنىي كۆپەيتىدۇ.

ھەببۇلمەيسەم

تونۇش چوڭ - كىچىكلىكى ۋە رەڭگى قارىمۇچقا ئوخشايدۇ. بىراق قارىمۇچتىن چۈرۈكرەكتۇر. يارسا ئوتتۇرىدىن ئاق رەڭلىك، مەززىلىك، خۇش پۇراق مېغىزى چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ئاشقازان ئاغرىقىغا ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. شۇنداقلا ئاشقازان بوشىشىپ كېتىشنىمۇ داۋالايدۇ.

ھەببۇنىل

تونۇش بۇ قەرتۇم ھىندىدىن ئىبارەتتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى سىلىق، چۈرۈك، يېڭى بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئەڭ توغرا بولغىنى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

زىننەتلەش تەسىرى ئاق داغ، بەھەق ۋە بەرەسلەرنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ ۋە بىئارام قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خىلتىلارنى يەنى قويۇق خىلتىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سەۋدا، بەلغەم خىلتىلىرىنى كۆچلۈك دەرىجىدە سۈرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قاتارلىق ھەر خىل مەددىلەرنى يوقىتىدۇ.

ئورۇنباسارى ئىچ سۈرگۈزۈشتە ۋە سەۋدانى تازىلاشتا يېرىم ھەسسە ئاچچىقتاۋۇز، ئالتىدىن بىر ھەسسە ھەجرى ئەرمىنى.

ھەببۇسەمەنە

تونۇش بۇ شورلۇق يەرلەردە ئۆسىدىغان بىرخىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بىر گەز ئەتراپىدا ئۆسىدۇ. يوپۇرمقىنىڭ رەڭگى ئاق، ئەمما ئانچە بەك ئاق دەپ كەتكىلىمۇ بولمايدۇ. مېۋىسى قارىمۇچقا ئوخشايدۇ. ياغلاش ۋە سۈتلۈك بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ قارىشچە، ئۇ سامۇرىيۇن دېگەن دەرەخنىڭ ئۇرۇقىدۇر. ئەمەلىيەتتە بۇ توغرا ئەمەستۇر.

تەبىئىتى ھۆللۈككە مايىلراق ئىسسىق كېلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى سەمرىتىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاندا تەستە ھەزىم بولىدۇ. ھەزىم

بولسىلا ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھانى كۈچلەندۈرىدۇ.

ھەببۇسەنۇبەر (چىلغوزا)

تونۇش بۇ دەرەخنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىنچىكىرەك، تاشقى پوستى ناھايىتى نېپىز، مېغىزىنىڭ پوستى قىزغۇچ بولۇپ، يارغاندا ئۇزۇنچاق، ئاقۇچ، تاتلىق مېغىزى چىقىدۇ. بۇ سەنۇبەر دەرىخىنىڭ چوڭلىرىدىندۇر. ئەمما ئۇنىڭ كىچىكلىرىنىڭ مېغىزى ئۈچبۇرجەك، قاتتىق، پوستلۇق، تەمى ئۆتكۈر كېلىدۇ. شۇنداقلا بىرئاز چۈچۈمەللىك ۋە تەمسىزلىك بار. كىچىكى داۋائى غىزايى[1] تېپىغا كىرىدۇ.

تەبىئىتى چوڭى ئىسسىقلىققا مايىلراق مۆتىدىل، ھۆللۈكى كۆپرەك، كىچىكى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، پىشۇرۇش، تارقىتىش، غىدىقلاش تەسىرى بار، بولۇپمۇ ھۆلىدە بۇ خۇسۇسىيەت كۈچلۈكرەكتۇر. ئۇنىڭ غىدىقلاش تەسىرىنى سۇ قوشۇپ يوقاتقىلى بولىدۇ. سۇغا چىلاپ قويۇپ ئىشلەتكەندە ئۇنىڭ يۇمشىتىش ۋە ئىتتىكلەشتۈرۈش، بەدەننى سىلىقلاشتۇرۇش ئۇنۇمىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. گەرچە سۇغا چىلاشتىن ئىلگىرىمۇ ھەببۇسەنۇبەردە يۇمشىتىش ۋە ئىتتىكلەشتۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرى مەۋجۇت بولسىمۇ، ئۇنىڭ تۇپراق ۋە سۇ تەركىبى ئاز بولغاچقا سۇغا چىلاپ قويغاندىن كېيىن بۇ تەركىبلىرى تولۇقلىنىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى سەمرىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭ سەنۇبەر ئۇرۇقى ئىستىرخانى داۋالايدۇ. شۇنداقلا ئىچىدىن ئىستېمال قىلىدۇرسا بەدەن ئاجىزلىقىنى يوقىتىدۇ. بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كىچىك ۋە چوڭ سەنۇبەر مېغىزلىرى ئۆپكىدىكى ئوفۇنەتلەنگەن رۇتۇبەتلەرنى يوقىتىش ۋە يىرىڭلارنى يوقىتىش، ئۆپكىدىن قان

① داۋائى غىزا — غىزالىق خۇسۇسىيىتىدىن دورىلىق خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان دورىلىق تېپىدىكى ئوزۇقلۇق (تەھرىرىدىن).

ئېقىش، يۆتەل قاتارلىقلارنى داۋالاشتا پايدىلىنىلىدۇ. بولۇپمۇ مەتبۇخلار بىلەن ئىستېمال قىلىدۇرسا ناھايىتى ياخشىدۇر. ئەگەر تاتلىق شاراب بىلەن قايىنىتىپ ئىچكۈزسە ئۆپكىدىكى يىرىڭلارنى تازىلايدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ پوستى، ياغىچىمۇ مۇناسىۋەتلىك لوئوقلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى ئەفسەنتىن بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلسا ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ھەببۇسەنۇبەر ھەزىم بولۇشى تەس، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، كۈچلۈك دورىدۇر. ئاشقازاننى غىدىقلايدۇ. قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە ئاشقازاننى تازىلايدۇ، ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر بىلەن ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنداق ئىچكەندە ياخشى ھەزىم بولىدۇ ۋە بەدەنگە ياخشى ئوزۇق بولىدۇ. ھەم ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، سەنۇبەر ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ. ئەگەر ئۇنى سۇغا چىلاپ قويسا ياكى سۇ بىلەن نەمدەپ يېسە ئۇنىڭ ئەكس تەسىرى يوقىلىدۇ. يەل پەيدا قىلمايدۇ. ئەگەر ئۇنى سىمىزئوت سۈيى بىلەن ئىچسە ئۇنىڭ غىدىقلىشى يوقىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەنىي كۆپەيتىدۇ. ئەگەر ئۇنى كۈنجۈت ياكى شېكەر قاتارلىق تاتلىق - تۇرۇلار بىلەن ياكى ھەسەل بىلەن بىرگە يېسە مەنىي كۆپەيتىدۇ. لېكىن ئۇنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يېگەندە ئۇچەيدە ئاغرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ ئاغرىق تەسىرى ئانار ئۇرۇقى بىلەن تۈزىتىلىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى ھۆللۈكلەرنى يوقىتىپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. دوۋساقتىكى يارا، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ۋە سۈيدۈك تامچىلاشنىمۇ داۋالايدۇ. دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئەفسەنتىن بىلەن زىمات قىلسا سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ھەببى قەلقەل

تونۇش زاراڭزىدىن چوڭراق، رەڭگى ئاق، تازا يۇمىلاق بولمىغان ئۇرۇق بولۇپ، ئۇنى چاقسا مېغىزى چىقىدۇ، مېغىزى ياغلاش، تەمى تاتلىقتۇر. بەزىلەر بۇنى ياۋا ئانارنىڭ ئۇرۇقى دەيدۇ. ئۇنى ياۋا ئانارنىڭ ئۇرۇقى دېگەن كىشىنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ يىلتىزى مۇغاسنىڭ يىلتىزىغا ئوخشايدۇ.

خۇسۇسىيىتى قورۇلغىنى يەڭگىلىرەكتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوشىشىپ كەتكەن بەدەنلەرنى كۈچلەندۈرىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى بەدەننى سەمرىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشنى ئاغرىتىدۇ. ئەگەر ئۇنى كونا شارابتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، باشنى تېخىمۇ ئاغرىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى كۆپ يېسە ھەزىمنى بۇزىدۇ ۋە ئىچ سۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر تاتلىق ـ تۇرۇملار ۋە ھەسەل، شېكەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېسە، ناھايىتى ياخشى ھەزىم بولىدۇ. قورۇپ يېسە بىرقەدەر ياخشىراقتۇر. ئۇنىڭدىن پەيدا بولغان خىلتلار ياخشى خىلتلار ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئۇۋۇاقلىرى ئاشقازاننى كۈچلۈك غىدىقلايدۇ.

ھەدىد

تونۇش بۇ ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرسى سابۇرقان، يەنە بىرسى بەرماھىن، يەنە بىرسى سۇنئىي پولاتتىن ئىبارەت. سابۇرقان دېگىنىمىز تەبئىي پولاتتۇر. سۇنئىي پولات دېگىنىمىز، ئۇ بەرماھىندىن ياسالغان پولاتتۇر. سابۇرقانىڭ دات ـ كېپەكلىرى مىسنىڭ كېپىكىگە ئاساسەن ئوخشاپ كېتىدۇ. بىز ھەربىرىنىڭ دات ـ كېپىكى يەنى خۇبسۇلھەدىد، خۇبسۇلپولات قاتارلىقلارنى ئۆزىنىڭ بابىدا ئايرىم سۆزلەپ ئۆتىمىز.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۆمۈرنىڭ دېتى تۇتۇش ۋە يېيىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ پوقى (كۈكۇنى) دېتىغا قارىغاندا ئاجىزراقتۇر. پوقىنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى دېتىدىن كۈچلۈكرەكتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى تۆمۈرنىڭ دېتىنى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاياغ قىستىغان ئورۇندىكى زىدە يارىلارغا سۈركىسە پايدىلىق.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆمۈرنىڭ دېتىنى شاراب بىلەن جەمرە ۋە مۇدۇرلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆمۈرنىڭ دېتىنى شاراب بىلەن نۇقرەسكە سۈركىسە پايدىلىق.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى سوقۇپ، سىركە بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ ۋە بىرئاز قاينىتىپ سۇركىسە، قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆمۇر دېتى قاپاق ۋە تېرناقنىڭ يىرىكلىشىشگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆمۇر پوقنى شاراب ۋە سۇ بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا تۆمۇرنى داغمالاپ، تال ئىششىقىنىڭ ئۈستىگە سۇركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىغمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆمۇر پوقنىڭ سۇنى سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتى باردۇر، يەنى بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. بۇ خۇسۇستا مىسىنىڭ پوقى تۆمۇر پوقىدىن كۈچلۈكرەكتۇر. تۆمۇر پوقى تۈتۈش ۋە چىڭتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇنىڭ ئۈچۈن بالىياتقۇدىكى قانىنى توختىتىدۇ. تۆمۈر پوقى بوۋاسىرنى قۇرۇتىدۇ. تۆمۇرنى قىزدۇرۇپ شارابقا چىلاپ تۆمۇر داغمال سۈيى تەييارلاپ ئىچسە، سوزۇلما ئىچ سۈرۈشنى ھەم مەقئەت بوشىشىپ كېتىشنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سۈيدۈك تامچىلاش، ھەيز توختىماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ھەمام (كەپتەر)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۆي قۇشى بولۇپ، تەبىئىتى باچكىلىرىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ھۆللۈكى بىر قەدەر كۆپ، ئۇچۇم بولغانلىرىنىڭ گۆشى سىڭىشلىك، يەڭگىل بولىدۇ. كەپتەرنىڭ تۇخۇمى ناھايىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باجكىنىڭ ھۆللۈكى قويۇقراق، كۆپرەك بولىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى: كەپتەرنىڭ قېنى مېڭە پەردە يالليۇغىدىن بولغان قاناشنى توختىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇچۇم بولغانلىرىنىڭ ھەزىم بولۇشى ئاسانراق بولۇپ، باجكىغا قارىغاندا ياخشىراق خىلىت پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر كەپتەر، باچكا گۆشى يېمەكچى بولسا، ئۇزۇم سۈيى ۋە كەزبەرە، تەرخەمەك سۈيى قاتارلىقلارنى

بىرگە يېيىشى كېرەك. تۇخۇمى ناھايىتى سىڭىشلىك بولىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كەپتەرنىڭ مايىقى كۆزگە ئاق چۈشۈش، مۈڭگۈز پەردىگە يارا چىقىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىقتۇر.

ھەۋر (كەھرىۋا دەرىخى)

تونۇش بۇ رېمدا ئۆسىدىغان دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ يېپلىمى كەھرىۋا نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بىز كەھرىۋا توغرىسىدا باشقا يەردە سۆزلەيمىز.

تەبىئىتى قۇرۇقلۇققا مايىل مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇرۇقى بىر قەدەر يەڭگىلرەكتۇر. ئىسسىقلىقى ئانچە كۈچلۈك ئەمەس.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ دەرەخنىڭ مېۋىسىدىن تۆت گىرام ئېلىپ ئىستېمال قىلىدۇرسا، ئىرقۇننىساغا پايدىلىق. يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن زىمات قىلسا، نۇقرەسنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سقىلغان سۈيى مېڭە سەزگۈرلۈكىنى سۇسلاشتۇرىدۇ. قۇلاققا تېمىتىلسا قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى تۇتقاق كېسەلگە پايدىلىقتۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ مېۋىسىنى ھەسەل بىلەن كۆزگە سۈركسە، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ مېۋىسىدىن تۆت گىرام ئېلىپ ئىشلەتسە، سۈيدۈك تامچىلاشنى توختىتىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن ئىشلەتسە، ھامىلدارلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ خۇسۇسىيىتىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش.

ھەببەتۇلخۇزرا

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان دەرەخ بولۇپ، نۇرغۇن شەھەرلەردە، جۈملىدىن سوغۇق تەبىئەتلىك رايونلاردا ئۇچرايدۇ. بۇ فوفلادەس دەپ ئاتىلىدىغان يېرىم ئارالدا

كۆپرەكتۇر. شۇنداقلا بۇ ئارالدىن چىقىدىغان ھەببەتۇلخۇزرا ئەڭ ياخشىدۇر. ئۇنىڭ رەڭگى ئاقۇچ بولۇپ، شىشىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. ناھايىتى خۇش پۇراق بولۇپ، ھەببەتۇلخوزرانىڭ پۇرىقى ئۆرلەپلا تۇرىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ يېلىملىرىنىڭ ئەڭ ياخشىسى مەستىكىنىڭ ئەڭ ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا مەستىكى دەرىخىدىن چىققان مەستىكى ياخشىدۇر. بۇ دەرەختىن چىققان مېۋىنىڭ چوڭى زەرۋە بولۇپ، بۇ دەرەخ بەتەم دەپ ئاتىلىدۇ

تەبىئىتى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ يېغىدا قورۇش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە ھەببەتۇلخۇزرانىڭ قىزىتىشى كۈچلۈكدۇر. ھۆل بولسا قۇرۇتۇشى تۆۋەن بولىدۇ. تولۇق پىشسا ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولىدۇ. يېلىمى ئىسسىق، ئازراق قۇرۇقلۇقى بار.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قىزىتىش، يۇمشىتىش، تازىلاش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ يېلىمىنىڭ مەستىكىگە قارىغاندا تارقىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەكتۇر. چۈنكى ئۇنىڭ يېلىمى مەستىكىنىڭ يېلىمىدىن ئاچچىقراقتۇر. ھەببەتۇلخۇزرانىڭ يېلىمىدا بىر ئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، ئۇنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ كۈچلۈكرەكتۇر. شۇنداقلا يۇمشىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، ماددىلارنى بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىن تارتىپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىمۇ باردۇر. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ھەببەتۇلخۇزرانىڭ يېلىمىنى مەستىكىنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ تۈتۈنى (بەتەمنىڭ تۈتۈنى) ئادەمنى بىئارام قىلمايدۇ. خۇددى كۈندۇرنىڭ تۈتۈنىگە ئوخشاش. بۇنىڭ يېغى ئۇچ خىل قۇۋۇەتنى ئۆز ئىچىگە ئالغان، يەنى تۇتۇش قۇۋۋىتى، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى، سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ يېغى ناھايىتى سوغۇق.

زىننەتلەش تەسىرى چىراينى پارقىرىتىدۇ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ. ئىلكۈلئەنبات ۋە مەستىكى يۇزنىڭ يېرىلىشىنى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېلىمى قاتتىق ئىششىقلارنى پىشۇرىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر ۋە تەمرەتكە قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ يېلىمى جاراھەتلەرنى تازىلايدىغان مەلھەملەرنىڭ قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. شۇنداقلا يىرىڭنى سۈمۈرگۈچى مەلھەملەرگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. سىرتقى يارىلارنى داۋالايدۇ. قوتۇر، تەمرەتكىنىڭ قىچىشىشىنى يوقىتىدۇ. بەلغەمدىن پەيدا بولغان مۇدۇر ۋە قوتۇرلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پالەچ ۋە لەقۋانى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېيىلمىنى ھەسەل ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا سۈركىسە قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يېيىلمى چاچ ۋە كىرپىكنى ئۆزۈقلاندۇرىدىغان سۈرمىلەرگە قوشۇلىدۇ. شۇنداقلا قاپاق مۇسكۇللىرى چىرىشنى داۋالاشتىمۇ ياخشى مەنپەئەتكە ئىگە.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىرتىدىن زىمات قىلسا ۋە سۈركىسە كۆكرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يېيىلمى ئۆپكە يالليۇغى ۋە سوزۇلما يۆتەلگە ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، يالغۇز ھالەتتە ياكى باشقا بىرەر تاتلىق نەرسە بىلەن قوشۇپ لوئوق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تالغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ بەتەم يېغى ناھايىتى ياخشىدۇر. ئىشتىھانى تۇتىدۇ. كۆكرەكنى تازىلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى قوزغايدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ يېيىلمىمۇ سۈيدۈك ھەيدەش، بەدەننى يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە. ئۇنىڭدىن بىر پارچە ياكى ياڭاق چوڭلۇقىدا ئېلىپ ناشتىدا ئىچكۈزسە، ئىچكى ئەزالارنى تازىلايدۇ، بۆرەكتىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى يېيىلمى ۋە مېۋىسىنى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە، چايان چېقىۋالغان ئورۇننى داۋالايدۇ.

ھېربا

تونۇش بۇ قۇرت بولۇپ، كۈن چىقىقان ۋاقىتتا كۈنگە ئالدىنى قىلىپ، كۈننىڭ ئايلىنىشىغا قاراپ بېشىنى شۇ تەرەپكە قارىتىپ ئايلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ ھاشاراتنىڭ بېشىدا ھەر خىل رەڭلەر شەكىللىنىدۇ. بۇ ھىندى تېبابەتىدە گەنگەرت دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ قېنىنى تەتۇر كىرپىككە سۈركىسە قايتا چىقىشنى توختىتىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قېنى كۆزنىڭ ئىچىگە تەتۇر كىرپىك ئۆسۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

زەھەرلەش تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ تۇخۇمى ئىنتايىن زەھەرلىكتۇر. بىز ئۇنى تۆتىنچى كىتابتا سۆزلەيمىز.

ھەيە (يىلان)

تونۇش يىلاننىڭ تۇرى كۆپ بولۇپ، ئۇنى ئىشلىتىشتە سۇ، توز، سىرىقچىچەك قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭغا سىرىقماي قوشۇپمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ گۆشى ئىنتايىن كۈچلۈكتۇر. ئۇنىڭ تاشلىغان قاسرىقىمۇ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بىز يىلاننىڭ تۇرى توغرىسىدا تۆتىنچى كىتابتا سۆزلەپ ئۆتىمىز.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ گۆشىنىڭ ئەڭ ياخشىسى چىشى يىلاننىڭ گۆشىدۇر. ئۇنىڭ تاشلىغان قاسرىقىنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئەركىكىنىكىدۇر.

تەبىئىتى يىلاننىڭ گۆشىدە ئىنتايىن كۈچلۈك دەرىجىدە قۇرۇتۇش تەسىرى بولىدۇ. ئەمما ئىسسىقلىقى بەك يۇقىرى ئەمەس. تاشلىغان قاسرىقىمۇ ناھايىتى كۈچلۈك دەرىجىدە قۇرۇتقۇچىدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يىلان گۆشىنىڭ خاس تەسىرى تېرىلەرگە ماددىلارنى يەتكۈزۈش، بولۇپمۇ بەدەن خىلتلاردىن تازىلانمىغان ئەھۋالدا بولسا، يىلان گۆشى كىرەكلىك خىلتلارنى تېرىگە يەتكۈزۈپ بېرەلەيدۇ. بىر ئادەم يىلان گۆشى يېگەن ئىدى، دەل شۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭ بوينىدا نۇرغۇنلىغان مۇدۇر - چاقىلار پەيدا بولدى. يىلاننىڭ گۆشىنى يېسە ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ، قۇۋۋەتلەرنى كۈچەيتىدۇ. ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنىمۇ ئاشۇرىدۇ. ياشلىق باھارىنى ئۇرغۇتىدۇ. جوزامغا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. دائۇسسۆئىلەپ ئۇچۇن ئىشلەتسىمۇ ياخشىدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئەگەر يىلان گۆشىنى يېسە بەدەندە پىت پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى ماددىلارنى تېرە تەرەپكە تارتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يىلاننىڭ بېشى بىلەن قۇيرۇقىنى ئۇزۇۋەتكەندىن كېيىن ئوتتۇرىدا قالغان قىسمىنى قاينىتىپ، شورپىسىنى ئىچكۈزسە ۋە گۆشىنى يېگۈزسە، خانازىرنىڭ يوغناپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شۇنداقلا يىلاننىڭ تاشلىغان قاسرىقىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاشتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ بېشى ۋە قۇيرۇقىنى ئۇزۇۋەتىپ قاينىتىقان شورپىسى ۋە گۆشى ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ. ئۇنى پىشۇرۇشتا باش ۋە

قۇيرۇق تەرەپتىن تۆت ئىلىك مقدارى كېسۈپتىلىپ ئاندىن قاينىتىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاسىرىقىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىز چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يىلاننىڭ يۇقىرىقىغا ئوخشاش تەييارلانغان شورپىسى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. نۇرغۇن تېۋىپلار بىرەك مۇنداق قاراشتا: ئوق يىلاننىڭ شورپىسى كۆزگە سۇ چۈشۈشنى توختىتىدۇ. لېكىن كىشىلەر ئۇنىڭغا جۈرئەت قىلالمايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئوق يىلاننى يېرىپ، يىلان چاققان ئەزانىڭ ئۈستىگە باسسا ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ھىمار (ئېشەك)

تونۇش ئېشەك ياۋا ئېشەك ۋە ئادەتتىكى ئېشەك دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. بۇ ئىككىلىسى كىشىلەرگە ئىنتايىن تونۇشلۇق بولغان ئۆي ھايۋانلىرىدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئېشەك جىگىرى ۋە ئېشەك گۆشىنىڭ كۈلىنى زەيتۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سوغۇقلۇقتىن يېرىلغان ئورۇنغا قويسا پايدىلىقتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېشەك جىگىرىنىڭ كۈلىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خانازىرنىڭ ئۈستىگە قويسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جوزامنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قورۇقلۇقتىن بولغان كۈزاز بىمارلىرى ئۇنىڭ گۆشىنىڭ شورپىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېشەكنىڭ تۈيقىنى كۆيدۈرۈپ چېكىگە سۈركىسە تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئېشەك سۈيدۈكى بۆرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ياۋا ئېشەكنىڭ سۈيدۈكى دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.

ھەجرۇلىيەھۇد (يەھۇد تېشى)

بۇ كىچىكرەك ياڭاق چوڭلۇقىدىكى تاش بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىدە ئۇزۇنسىغا ۋە توغرىسىغا كەلگەن باراۋەر سىزىقچىلار بولىدۇ. تاشنىڭ ئۈستىدە بېلىقنىڭ قاسرىقىغا ئوخشاش پارقىراق نەرسىلەر بولىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ئىشتىھانى ناچارلاشتۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ ۋە چىقىرىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر قېتىمدا ئون ئەنۇلۇس (قەدىمقى ئۆلچەم بىرلىكى) مىقدارىدا ئېلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچكۈزىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ بۆرەكتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈشتە ناھايىتى ياخشىدۇر. بۇ ئانچە تۇغرا بولمىغان سۆزدۇر. بەزىلەرنىڭ قارىشىچە، ھەجرۇلىيەھۇد مەقئەتتىكى قانىنى توختىتىدۇ.

ھەجرى ئىسپەنجى

تونۇش بۇ، بۇلۇتنىڭ ئىچىدە بولىدىغان بىر خىل تاشتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ.

ھەجرۇل لەبەنى (سۈت تېشى)

تونۇش بۇ تاشنى سۇغا سالسا ئۇنىڭدىن سۈتكە ئوخشاش بىر خىل ماددا چىقىدۇ. بۇ تاشنىڭ رەڭگى كۈلرەڭگە ئوخشايدۇ. تەمى تاتلىق، سۇدا پارچىلىنىدۇ. ئۇنىڭ پارچىلانغان قىسمى قوغۇشۇن قاچىدا ساقلىنىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاخىرقى باسقۇچىغا قارىتا تولۇق داۋالاش

ئۇنۇمى بولمايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى سۇ بىلەن سۈرتۈپ كۆزگە تارتسا، كۆزگە ئارتۇق ماددىلارنىڭ ئېقىپ كىرىشىنى توختىتىدۇ. شۇنداقلا كۆزدە يارا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ھەجرۇل رۇھا (تۇغمەن تېشى)

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنى قىزىتىپ سىركىگە سالسا، سىركىدىن چىققان ھورى قاناش ۋە ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ھەر خىل ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

ھەجرۇل مۇسەننى (بىلەي تېشى)

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ پارچىلىرىنى ئەمچەك ۋە ئۇرۇقدانغا تاڭسا، ئەمچەك ۋە ئۇرۇقداننىڭ چوڭىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ پارچىلىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان كۆكرەك ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇشتا ناھايىتى ياخشىدۇر.

ھەجرۇل ئاجى (مەرمەر تاش)

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۈتۈش، پارقىرىتىش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاراھەت ۋە يارىلارنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ.

ھەجرۇل ئەسلى (ھەسەل تېشى)

تونۇش بۇ بىر خىل تاش بولۇپ، ئۇنىڭ ناھايىتى ئۇششاق پارچىلىرى بولىدۇ. لېكىن ئۇ سۈتلۈك تاشقا ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭ بارلىق خۇسۇسىيەتلىرىنى بېرەلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ تاشتا شادىنەجنىڭ قۇۋۋەتلىرى باردۇر. بۇ تاش مەلۇم دەرىجىدە ئىسسىقتۇر. بۇ تاش نۇرغۇن دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.

ھەجرۇل قەمەر (ئاي تېشى)

تونۇش بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ تاش بۇزاقۇل قەمەر، يەنى ئاينىڭ تۆكۈرۈكى، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، زەبەتۇل قەمەر، يەنى ئاينىڭ كۆپكى دەپ ئاتىلىدىكەن. ئاسترونوملار بۇ تاشقا قاراپ، ئاينىڭ چوڭىيىشى ۋە كىچىكلىشىنى ھېسابلىيالايدىكەن. بۇ تاش ئەرەب دىيارلىرىدا تېپىلىدىغان بولۇپ، بۇ يەردىن چىقىدىغىنى بىر قەدەر يېنىك ئىكەن.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، دەرەخلەرگە ئېسىپ قويسا، دەرەخلەرنىڭ كۆپ مېۋە بېرىشىگە پايدىلىق ئىكەن.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ. تۇتقاق كېسەل بىمارلىرىنىڭ بويىنىغا ئېسىپ قويسا كېسەللىك قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ھەجرەئىسمىتۇس

تونۇش بۇ تاش خۇسۇسىيەت جەھەتتە شادىنەجگە ئوخشايدۇ، لېكىن شادىنەجتىن ئاجىزراقتۇر.

ھەجرۇھەبەش (ھەبەش تېشى)

تونۇش بۇ تاش ھەبەش دىيارىدىن كەلتۈرۈلىدىغان بولۇپ، سارغۇچ بولىدۇ. ئۇنىڭ پارچىلانغان ئۇۋاقلىرىنى تىلنىڭ ئاستىگە قويسا، تىلدا غىدىقلاش پەيدا قىلىدۇ. بۇ تاش سۈتكە ئوخشايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر كۆزدە ئىششىق ۋە قىزىرىش بولمىسا، كۆز تورلىشىشنى داۋالايدۇ ۋە كۆزدىكى يارىلارنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ. كۆزگە ئۆسكەن يۇمشاق تېرناقچە گۆشنى يوقىتىدۇ.

ھەجرۇئەفرۇجى (ئەفرۇج تېشى)

خۇسۇسىيتى بىر ئاز تۇتۇش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگە، شۇنداقلا غىدىقلاش، تارقىتىش خۇسۇسىيەتلىرىمۇ باردۇر.

ھەجرۇلھەييە (يىلان تېشى)

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. جالىنۇس بۇ سۆزنى ئىنكار قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنى يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ. جالىنۇس دەيدۇكى، ماڭا راست سۆزلەيدىغان بىر ئادەم مۇشۇنداق دەپ بەرگەن.

ھەجەرۇن يۇتقەئۇ بىززەيت (قىزىتىپ زەيتۇن يېغىغا تاشلانغان تاش)

بۇ تاشنى قىزىتىپ زەيتۇن يېغىغا تاشلاپ، سۇ بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى بۇ تاشنى ئۆيدە قويۇپ قويسا، ئۆيگە ھاشارات كىرمەيدۇ.

ھەجرۇلىيەشەب (قاشتېشى)

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ تاش ئاشقازانىنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى تەسىرگە ئىگە. جالىنۇس دەيدۇكى، ئەگەر ئاشقازان ئۇدۇلىغا ئېسىپ قويسا، ئاشقازان ۋە ئۆت كېسەللىكلىرىنى يوقىتىدۇ ياكى ئالدىنى ئالىدۇ.

ھەجرۇلئەساكىپە (ھاك تېشى)

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇتقۇنچاق يارىسى، تاڭلاي ئىششىقى قاتارلىقلارنى ياخشى داۋالايدۇ.

ھەجرىئەرمەنى (ئەرمەن تېشى)

تونۇش بۇ تاشتا لاجۇۋەردكە ئوخشايدىغان رەڭ بولىدۇ. ئەمما لاجۇۋەردنىڭ رەڭگىگە پۈتۈنلەي ئوخشاپ كەتمەيدۇ. بۇ تاش لاجۇۋەرد چىققان يەردە بولمايدۇ. بۇ كۆل رەڭ بولىدۇ. بۇ تاشنى بەزىدە بويياقچى ۋە ئۆي زىننەتلىگۈچىلەر، گۈل چەككۈچىلەر ئىشلىتىدۇ. بۇ تاشقا لاجۇۋەرد ئورۇنباسار بولالايدۇ. بۇ بىرقەدەر يۇمشاق، تۇتقاندا سىلىقراق بىلىنىدىغان تاشتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. يۇيۇلغىنى قەي پەيدا قىلمايدۇ، يۇيۇلمىغىنى قەي پەيدا قىلىدۇ. باشقا خۇسۇسىيەتلەردە لاجۇۋەردكە ئوخشايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەۋدا خىلتىنى ناھايىتى كۆچلۈك سۈرىدۇ. بۇ خۇسۇسىيەتتە لاجۇۋەردتىنمۇ كۈچلۈكرەكتۇر. بۇ تاشنى قارا خەرىبەقنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىمىز. چۈنكى بۇ خۇسۇسىيەت جەھەتتە خەرىبەقتىنمۇ كۈچلۈكتۇر.

ھەرارەتۇسسەخرە (كاس چېچكى)

تونۇش بۇ تاش ئۇستىدە پەيدا بولىدىغان لەشكە ئوخشاش نەرسە بولۇپ، ئىككى سەۋەبتىن قۇرۇتىدۇ. چۈنكى، ئۇ تازىلايدۇ ھەم سوۋۇتىدۇ، ئۇنىڭ تازىلىشى بىلەن قۇرۇتۇشى تاشتىن، سوۋۇتۇشى سۇدىن كەلگەن.

ھەجرۇلمەسانە (دوۋساق تېشى)

تونۇش بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، دوۋساقتا پەيدا بولغان تاشلارنى دوۋساقتا تاش پەيدا بولغان باشقا كىشىلەرگە ئىچكۈزسە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. ئەمما مەن بۇنىڭغا قوشۇلمايمەن.

شۇنىڭ بىلەن «ھ» ھەرپى بايانىدا 53 خىل دورا سۆزلەندى.

9 - پەسىل «ت» (تۇۋا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

تاباشىر

تونۇش ھۆل بامبۇكنىڭ يىلتىزىنى كۆيدۈرگەندىكى ياكى بامبۇكنىڭ يىلتىزىغا شامالنىڭ كۈچلۈك ئۇرۇلۇشى بىلەن ئۆزلۈكىدىن كۆيۈپ پەيدا بولغان يېلىم — تاباشىر نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۇتۇش، ئىتتىرىش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار. ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى كۆپرەك، تارقىتىش خۇسۇسىيىتى ئاجىزراقتۇر. تارقىتىش ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ قىزىلگۈلگە ئوخشاش مۇرەككەپ خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىدۇر.

رەئىس ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قورقۇنچاقلىقنى تۈگىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تاباشىر ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئىششىقلىرىغا پايدىلىقتۇر.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان خەپەقان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئاشقازانغا تۆكۈلۈشىدىن بولغان ھوشسىزلىنىش قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. قەيى، ئاشقازان كۆيۈشۈش، ئاشقازان ئاجىزلىقىنى يوقىتىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ ئاشقازانغا تۆكۈلۈشىنى توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەپرا خىلتىنىڭ ئاشقازانغا تۆكۈلۈشىنى توختىتىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆتكۈر قىزىتمىلارنى چۈشۈرىدۇ.

تەرخۇن

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان يىلتىزدۇر. بەزىلەر ئۇنى ئاقبۇرقەرھا دەپ ئاتايدۇ. ئۇ تاغ تەرخۇنىنىڭ يىلتىزىدۇر.

تەبىئىتى ئېنىقكى، ئۇ ئىككىنچى دەرىجىگە يېقىن قۇرۇق ئىسسىق. ئۇنىڭ بىرئاز سېزىمسىزلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. بەزىلەر ئۇنى قۇرۇق سوغۇق دەيدۇ، مېنىڭچە ئۇنىڭ ئاساسى يوقتۇر.

خۇسۇسىيىتى ھۆللۇكنى قۇرۇتىدۇ، بىرئاز پايدىلىق بولغان ھۆللۈك يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتىمۇ باردۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېغىز يارىسىنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئېغىز چايقاش ۋە ئېغىزدا شۇمۇپ يۇرۇش پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇتقۇنچاق ئاغرىقنى پەيدا قىلىدۇ. بالە قۇۋۇشتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تەلھەشقۇق (ياۋا كاسنە)

تونۇش بۇ، كاسنە ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى ھۆللۈكىگە قارىغاندا كۆپرەكتۇر.

خۇسۇسىيىتى سوۋۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۈتى كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيى سۈلۇق ئىششىقنى داۋالايدۇ. جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زەھەرگە قارشى تۇرىدۇ. يىلان، چايان چاققان ئەزالارغا زىمات قىلىنىدۇ. بولۇپمۇ چايان چاققان ئەزالارغا چاپسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

تەرەپا (يۇلغۇن)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، سۇ بويلىرىدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىلىرى ۋە گۈللىرى بولىدۇ. بۇنىڭ غولى ئۆشنىگە ئوخشايدۇ. بەزىدە مىسىر، شام قاتارلىق جايلاردىنمۇ چىقىدۇ. باغدىن ۋە چۆللەردىن چىقىدىغانلىرى بار بولۇپ، بىر - بىرىگە ئوخشىشپ كېتىدۇ. لېكىن مېۋىسىدە بىر ئاز پەرق بار. چۈنكى چۆلدىن چىقىدىغىنىنىڭ مېۋىسى موزىغا ئوخشايدۇ. ئۇ چىشنى قامىتىدۇ، تىلنى قورۇيدۇ. كۆز كېسەللىكلىرى ۋە ئېغىز كېسەللىكلىرىدە ئۇنىڭ ئورنىدا موزا ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا قان تۇكۇرۇش ۋە ئىچ سۇرۇش ئۇچۇنمۇ ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تۈتۈش، پارقىرىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، قۇرۇقلۇقى ئانچە كۈچلۈك ئەمەستۇر. ئۇنىڭ سۇيى پارقىرىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. لېكىن پارقىرىتىشى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە قارىغاندا كۈچلۈكرەكتۇر. ئۇنىڭ مېۋىسىنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى تېخىمۇ كۈچلۈك. يۇلغۇندا يېشىل موزىغا قارىغاندا ئاجىزراق بولغان تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بار. باشقا قىسىملىرى ئاساسەن موزىغا ئورۇنباسار بولالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى بوشۇشۇپ كەتكەن ئىششىقلارنىڭ ئۈستىگە زىمات قىلىنىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئىسى ھۆل تەمرەتكە ۋە قوتۇرلارنى قۇرۇتىدۇ. ئۇنى كۆيدۈرۈپ ياكى سوقۇپ، ئوتتا كۆيگەن ئەزا ۋە ھۆل يارىلارنىڭ ئۈستىگە چاپسا ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ مېۋىسى ۋە كۈلى تەستە ساقىيىدىغان يارىلارنى قۇرۇتىدۇ. ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. چىش چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بولۇپمۇ بۇ ھەقتە ئۇنىڭ مېۋىسى پايدىلىقتۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ مېۋىسى موزىنىڭ ئورۇنباسارى بولالايدۇ. شۇنداقلا كۆز كېسەللىكلىرىدە ھىزەزنىڭ ئورۇنباسارى بولالايدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما قان تۈكۈرۈشكە بۇنىڭ مېۋىسى ئەڭ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ غولىنى سىركىگە چىلاپ زىمات قىلسا تال كېسىلىنى داۋالايدۇ. تال كېسىلى ئۇچۇن شاراب بىلەن قايىنىتىپ ئىچىدىن ئىچكۈزۈشكىمۇ بولىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن غولىنى قايىنىتىپ ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ ياغىچىدىن قاچا ياساپ تاماق بېرىلسە، تال كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرسا ئاق خۇن كېلىش ۋە جىنسىي يولدىن ھەر خىل سۈيۇقلۇق ئېقىشلارنى توختىتىدۇ. بۇ ھەقتە ئۇنىڭ ئۇرۇقمۇ ھۆقنە قىلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ، شۇنداقلا ئۇنىڭ مېۋىسىمۇ دەملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ مېۋىسىنى چايان چېقىۋالغان ئەزاغا سۇركىسە پايدىلىقتۇر.

تەراسس

تونۇش بۇ باش بارماق تومۇقىدىكى ياغاچتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇنىڭ تەمى چۈچۈمەل، توپا رەڭ، قۇۋۇۋەت جەھەتتە ئانارگۈلىگە ئوخشايدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بۇ چۆللەردىن چىقىدىكەن.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۇتۇش، قويۇلدۇرۇش، قان ئايلىنىشنى توختىتىش ۋە قاننىڭ ئەزالاردىكى ھەرىكىتىنى توختىتىش.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوشىشىپ كەتكەن بوغۇملارنى چىڭىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان ۋە جىگەر ئىستىرخاسىغا پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۇرۇشنى ۋە ھەر خىل قاناشنى توختىتىدۇ. ھەيز قالايمىقانلىشىشنى داۋالايدۇ. قوينىڭ سۈتى بىلەن ئىچكۈزسە نارەسىدە قىزلارنىڭ جىنسىي يولدىن كېلىدىغان سۈيۇقلۇقلارنى يوقىتىدۇ.

ئورۇنباسارى تەڭ مىقداردا كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان تۇخۇم شاكىلىنىڭ پوستى، ئالتىدىن بىر ھەسسە موزا ۋە ئون ھەسسە ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلاردۇر.

تەلىق

تونۇش بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، بۇنى ئىچىش ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. چۈنكى ئۇ ئاشقازان ئەتراپى، ئاشقازان تېگى، تۆتىچە ئارىلىقلىرى، يۇتقۇنچاق، قىزىلئۆڭگەچ قاتارلىق ئەزالارغا چاپلىشۋالىدۇ. ئەگەر ئۇنى سوقۇپ پارچىلاشقا توغرا كەلسە لاتىغا ئوراپ، ئۇستىدىن يەڭگىل ئۇرۇپ سوقۇش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن يۇمشاق سوققىلى بولمىسا، ئۇنى سۇ بىلەن چۆكتۈرۈپ لەيلىتىپ تەييارلاش لازىم. ئەگەر ئۇنى لاتىدا ئۇۋىلماقچى بولسا بىر كوزىغا سېلىش ۋە تېگىگە چۆككەن قىسمىنى ئېلىش، شۇنداقلا سەمغى ئەرەبى سۇيى بىلەن ئىشلىتىش، بۇ ئەڭ ياخشى چارىدۇر. سۇ بىلەن ئېرىتسە ناھايىتى تېز ئېرىيدۇ. ئۇنى ئېقىۋاتقان بۇلاق سۇيىدە ئېرىتىش ناھايىتى ياخشىدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش كۆيدۈرۈلگەن تەلىقنىڭ تەسىرى ناھايىتى كۈچلۈك ۋە ئاسان سىڭىشلىك بولىدۇ.

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۇتۇش، قان توختىتىش تەسىرى بار. بولىس قاتارلىق بىر قىسىم ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشىچە، بۇنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىر قەدەر كۈچلۈكەرەك بولۇپ، ئوتتا كۆيدۈرۈشتە ناھايىتى ئەستايىدىل ۋە چېۋىرلىك بىلەن كۆيدۈرۈش كېرەك ئىكەن.

كۆكەرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەمچەك ئىششىقى، قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى ئىششىقلارغا مەنپەئەتلىكتۇر.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قان تۈكۈرۈشكە پاقىيوپۇرمىقى سۇيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇ ۋە مەقئەتتىن كەلگەن قانىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. شۇنداقلا زوسنتارىيا دېگەن كېسەللىك ئۈچۈنمۇ پايدىلىقتۇر.

تەھلەب

تونۇش بۇ تونۇشلۇق بولۇپ، ئۆستەڭدىن چىقىدىغىنىنىڭ سۇ تەركىبى ۋە تۈپراق تەركىبى كۆپرەك بولىدۇ، دېڭىزدىن چىقىدىغىنىنىڭ قابىزلىقى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. «تەھلەبۇس سەخرى» دەپ ئاتالغان بۇ دورا «ھەزازۇس - سەخر» دىن ئىبارەت بولۇپ، يۇقىرىدا بايان قىلىندى.

تەبىئىتى سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىدىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ. دېڭىزدىن چىقىدىغان تەھلەبنىڭ بۇ جەھەتتىكى قۇۋۋىتى كۈچلۈكرەكتۇر.

ئىشىشق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان ئىشىشقلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ. قىزىل چۈمۈلىسمان، نوقۇتسمان مۇدۇرلارغا سۈركىلىدۇ، بۇلار ئۈچۈن تەھلەبنى تالقان قىلىپ سۈرتۈش كېرەك.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇششاق بوغۇم ۋە چوڭ بوغۇملارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىشىشقلىرى ئۈچۈن كونا زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ ۋە شۇنداقلا كونا زەيتۇن يېغى بىلەن قىزىتىپ سۈرتسە نېرۋىلارنىڭ قېتىشىپ قېلىشىنى يوقىتىپ، نېرۋىلارنى يۇمشىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۈچەي توسۇلۇشقا زىمات قىلىنىدۇ ۋە ئۈچەي چۇقۇقىغا زىمات قىلسا ئۈچەينى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

تىھال (تال)

بۇ ھايۋانلارنىڭ تېلىدىن ئىبارەت. تاللاپ ئىشلىتىشتە تالنىڭ ئەڭ ياخشىسى توڭگۇزنىڭ تېلىدۇر. توڭگۇزنىڭ تېلى ياخشى بولۇش بىلەن بىرگە ياخشى كەيمۇس ھاسىل قىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. قان ۋە سەۋدا خىلىتىنى كۆپەيتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تال چۈچۈمەل بولغانلىقى ئۈچۈن ناھايىتى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

تالسپەر

تونۇش بۇ ھىندىستاندىن چىقىدىغان قوۋزاق بولۇپ، بىر ئاز تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بار ۋە بۇنىڭدا بىر ئاز ئۆتكۈرلۈكمۇ بار، شۇنداقلا بىر ئاز خۇش پۇراقمۇ بار. ئۇنىڭ تۈپراق تەركىبى كۆپرەك، ئۇچۇچان تەركىبى ئازراق.

تەبىئىتى توغرىسىدا ئېنىق مەلۇمات يوق. جالىنۇسنىڭ قارىشىچە، قۇرۇق ئىسسىقلىقتا مۆتىدىل ئىكەن. باشقىلارنىڭ دېيىشىچە، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق ئىكەن.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، تۇتۇش، تارقىتىش كۈچى كۈچلۈك. بۇ نۇرغۇنلىغان تۈپراق تەركىبىدىن بىرىككەن دورىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زەرب دەپ ئاتالمىدىغان ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ. ئۇچەي يارىسى، قاناش، بالياقتۇ ۋە مەقئەتتىن قان كېلىش، بۇۋاسىر قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىكتۇر.

تەرىپان

بۇ باھار پەسلىدە ئۆسىدىغان دورىلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇرۇقلىرى زاراڭزىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى قاينىتىلمىسىنى يىلان چاقىقان ئەزاغا قۇيسا ئاغرىق توختىتىدۇ. ئەگەر ساغلام ئەزاغا قۇيسا يىلان چاقىقان ئەزا ئاغرىغاندەك ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئۆسۈملۈك داغلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ئۆسۈملۈكلەردىندۇر.

تىينى مەختۇم (مەختۇم سېغىزى)

تونۇش بۇ سېغىز بوھىرە دەپ ئاتالمىدىغان جايدىن چىقىدىغان قىزىل سېغىزدىن ئىبارەت. بۇ جاينى بوھىرە دەپ ئاتاشتىكى سەۋەب شۇكى، بۇ جايدا تۈپتۈز كەتكەن سېغىزلىق بار بولۇپ، ھېچقانداق ئۆسۈملۈك ۋە تاشلار يوق. بۇ جاينى كۆرگەنلەر ماڭا مۇنداق سۆزلەپ بەردى: بەزىدە بۇ بوھىرە دېيىلسە، بەزىدە تىينى دەپ ئاتالمىدۇ. بۇ يەرنىڭ سېغىزى تىينى كاھىنى دەپ ئاتالمىدۇ. تىينى كاھىنى دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ سېغىزنى دەسلەپتە بىر كاھىن ئايال ئالغانىكەن. بەزىدە بۇ مۇغەيرە كاھىنە دەپمۇ ئاتالمىدىغان بولۇپ، ئۇنى ئەرتەمىز دەپ ئاتالمىدىغان بىر كاھىن ئايال ئەكەلگەنىكەن. بۇ ئايال سېغىزنى مەدىنگە ئەكېلىپ، ئۇنى ئېزىپ، سۇدا بىر ھازا چايقىغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر نەرسىلەر لەيلەپ چىققان، يەنە ئۇنىڭ ئۈستىگە سۇ قۇيغاندىن كېيىن يەنە قاتتىق نەرسىلەر لەيلەپ چىققان. بۇنىڭدىن شامغا ئوخشاش بىرنەرسىلەرنى ياسىغان ۋە بۇنىڭ ئۈستىگە مۆھۈر ئويۇپ ساتقان. شۇنىڭ بىلەن بۇ سېغىز كىشىلەرگە مەشھۇر بولغان. دىسقۇرىدۇسنىڭ قارىشىدا، شۇ جايدىكى بىر غارنىڭ سېغىزى بولۇپ، بۇنى تېكىنىڭ ساقلى بىلەن يۇغۇرۇپ، قۇرس ياساپ قويۇلىدىكەن، كېيىن زۆرۈرىيەت بولغاندا ئىشلىتىلىدىكەن.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى سېرىقچېچەكتەك پۇرايدىغان ۋە تىلنى تەگكۈزسە تىلغا چاپلىشىدىغان، تۈكۈرۈك بىلەن ئازراق مىجىپ يۇغۇرۇپ قان چىققان ئەزاغا قويسا قانىنى دەرھال توختىتالايدىغان خىلدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بولسا: «قانىنى توختىتىشقا بۇنىڭدىنمۇ ياخشى دورا يوقتۇر» دەيدۇ. قان توختىتىشتا شامۇس سېغىزىدىنمۇ كۈچلۈكتۇر. ھەتتاكى ئەزالار ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى كۆتۈرەلمەيدۇ. ئەگەر ئەزالاردا ئىششىق بولسا بولۇپمۇ يۇمشاق ئەزالاردىكى ئىششىقلارغا بۇنى سۈركىسە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. بەلكى بۇ ئەزالاردا يىرىكلىك پەيدا بولغانلىقىنى ھېس قىلدۇ. بۇ ناھايىتى سوۋۇتقۇچى ۋە ئىتتىكلەتكۈچى دورىدۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىگە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆل جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. تەستە ساقىيىدىغان يارىلارنى، كۆيۈكنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇملارغا سۈركىسۇالسا يىقىلىپ چۈشسىمۇ، ئەزالارنىڭ چىقىپ كېتىشىدىن ساقلايدۇ. ماددىلارنىڭ قول - پۇت بوغۇملىرىغا تۆكۈلۈشىنى ۋە ئەزالار چىرىشنى توختىتىدۇ.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نەزلىگە شىپا بولىدۇ. ئېغىز ۋە چىش مىلىكلىرى قاناشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يىقىلغان ۋاقىتتا ئىچكى ئەزالارنىڭ زەخمىلىنىشىدىن ساقلايدۇ. سىل كېسىلىگە پايدىلىق. قۇرۇق بولغانلىقى ئۈچۈن قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەتلىك.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يامان سۈپەتلىك ئۇچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇشتىن بولغان قورساق ئاغرىقىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىچىدىن ئىشلەتسىمۇ ياكى ھۆقنە قىلسىمۇ بولىدۇ. بولۇپمۇ ھۆقنە قىلغان ۋاقىتتا بىرنەچچە قېتىم ھەسەل سۈيى بىلەن، ئۇنىڭدىن كېيىن تۇز سۈيى بىلەن ھۆقنە قىلسا مەنپەئەتلىكتۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زەھەرگە ۋە ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشىغا قارشى تۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، سىركە بىلەن چېپىلىدۇ. ئۇنىڭ ساپ بولغىنى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا كۆڭۈلنى داۋاملىق ئايىنىتىپ، زەھەرنى قۇستۇرۇپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ زەھەرلىنىشتىن بۇرۇن ئىچكۈزۈلسە تېخىمۇ شۇنداق قىلىدۇ. جالىنۇس دەيدۇكى، تىينى مەختۇم

بىلەن تەييارلانغان داۋائۇل ئەرئەرنى دېگىز توشقىنىغا سىناق ئېلىپ بارغان ئىدىم، سىناقتىن مەلۇم بولدىكى، ئۇ زەھەرنى شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدىلا قوزغىدى. مەن ئىت چىشلىگەن ئەزاغا شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن سۈرتۈپ سىناق قىلغانىدىم، شۇنداقلا يىلان چېقىۋالغان ئەزاغا سىركە بىلەن قوشۇپ سۈرتۈپ سىناق قىلدىم ۋە مەزكۇر دورىنى سۈرتۈپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىدىن ئۈستقۇدىرىيۇن ياكى قەنتەرىيۇن يوپۇرمىقىنى قويۇپ تېڭىۋەتتىم، بۇنىڭ تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولدى. ئۈستقۇدىرىيۇن، قەنتەرىيۇن توغرۇلۇق كېيىنكى بابلاردا سۆزلىنىدۇ.

تېنى مۇتلەق (ئادەتتىكى لاي)

تونۇش بۇ ھەرقانداق ئورۇندا ئۇچرايدىغان لايدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى لايلارنىڭ ھەممىسى سوغۇق تەبىئەتلىكتۇر.

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. قۇياشنىڭ نۇرىدا قىزىتىلغان تاشلار يەنى كونا تام چالمىسى، خىش ـ كېسەك پارچىلىرى قاتارلىقلار ئارىلاشمىغان توپىنىڭ لېيىنى بوشىشىپ كەتكەن پەدەنلەرگە سۇركىسە غىدىقلىماي قۇرۇتىدۇ. بۇ لايلارنى قۇياش نۇرىغا قاقلاپ قىزىتىپ، بوشىشىپ كەتكەن بەدەنلەرگە سۇركىسە غىدىقلىماي قۇرۇتىدۇ. بۇنىڭدا تارقىتىش خۇسۇسىيىتى باردۇر. ئەگەر ئۇنى بىر قېتىم يۇيۇۋەتسە، ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولغان قۇرۇتقۇچى دورىغا ئايلىنىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى بوشىشىپ كەتكەن مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىرۇتى تەييارلاپ خانىزىر ۋە قاتتىق ئىششىقلارغا سۈركەش پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇياش نۇرىدا قىزىتىلغان لاي سۇلۇق ئىششىق ۋە تال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن سۈركىلىدۇ. ئىستىسقائى لەھمى ئۈچۈنمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

تېنى ئەرمەن لېيى)

تونۇش بۇ قىزىلغا مايىل توپا رەڭلىك، تونۇشلۇق بولغان لايدۇر. بۇنى بوياقچىلار ۋە زەرگەرلەر ئالتۇن ۋە مەرۋايىتلارنى تازىلاشقا ئىشلىتىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ بۇ خىل خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۈچلۈكتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچىدىن ئىشلەتسە ھەر خىل يۆتكىلىشچان ئىششىق - مۇدۇرلارغا پايدىلىق.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاراھەتلەرنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى تەسىرگە ئىگە.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نەزلىنىڭ يۇقىرىقى ئەزالاردىن تۆۋەنكى ئەزالارغا چۈشۈشىنى توسۇيدۇ. ئېغىز يارىسىنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قان تۈكۈرۈشنى ناھايىتى ياخشى داۋالايدۇ. قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن سىل كېسەللىكى ئۈچۈنمۇ پايدىلىقتۇر. ئۆپكىدىكى يارىنى قۇرۇتىدۇ. بۇ دەم سقىلىش ۋە نەزلە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىمۇ ياخشى دورىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۈچەيدىكى يارىلارنى داۋالايدۇ. ئىچ سۇرۇش ۋە بالىياتقۇدىن قان كېلىشكە شىپالىق.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىل خاراكتېرلىك قىزىتما، تارقىلىشچان قىزىتمىلارنى داۋالايدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر بۇنى سۈيۇق شاراپقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە ئادەتلەنگەنلىكى سەۋەبىدىن يۇقۇملۇق تارقىلىشچان، خەتەرلىك كېسەللىكلەردىن سالامەت قالغانىدى. ئەگەر ئۇنى تارقىلىشچان قىزىتما بىمارلىرىغا ئىچكۈزسە، ئۇنىڭغا بىرەر ياخشى گۈلابنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا ئۇنىڭ تەسىرىنى يۇرەككە يەتكۈزگىلى بولىدۇ ياكى قىزىلگۈل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

تىينى شامۇس

تونۇش ھەكىم پازىل جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: بىز ئادەتتە كەۋكەب شامۇس دەپ ئاتىلىدىغان تىينى شامۇسنى كۆپرەك ئىشلىتىمىز. مەن دەيمەنكى، كىشىلەر تىينى شامۇس دېگەن نەرسىنىڭ ئۆزى تەلق دېگەن نەرسىدۇر، لېكىن تەلق بولسا شامۇس دېگەن لاي چىقىدىغان جايدا بولماستىن، يۆتكەپ كەلگۈچىلەرنىڭ ئېيتىشىغا قارىغاندا، يۇنانىدىكى قەبرەس يېرىم ئارىلىدىن كەلتۈرۈلىدىكەن.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: ئۇ گىل مەختۇمغا ئوخشايدۇ. يەنى قان توختىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەردە ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن تېنى شامۇسنىڭ ھاۋا تەركىبى گىل مەختۇمغا قارىغاندا كۆپرەكتۇر. لېكىن تېنى شامۇس بىر قەدەر يەڭگىلرەكتۇر ھەم گىل مەختۇمغا قارىغاندا يېپىشقاقراق بولىدۇ. گىل مەختۇم تېنى شامۇسقا قارىغاندا كۈچلۈكرەكتۇر.

تەبىئىتى تېنى شامۇس يېپىشقاقراق بولغانلىقى ئۈچۈن يۇيۇشقا ئېھتىياج يوقتۇر. بۇ سوۋۇتۇش ۋە ئارام ئالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى دەسلەپكى مەزگىلدە باشقا لايلارغا قارىغاندا ئەڭ ياخشى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇ گىل مەختۇمغا ئوخشاش ئېغىر دەرىجىدە يىرىكلىك پەيدا قىلمايدۇ ۋە يىرىكلىك ھېس قىلدۇرمايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېپىشقاقلىقى كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن ئوتتا كۆيگەن يارىلارغا گىل مەختۇم پايدا قىلغاندەك پايدا قىلالمايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇم ئاغرىقىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچلىرىدا سىرتىدىن سۈركسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇڭگۈز پەردىدە پەيدا بولغان ھەر خىل چېكىتلەرنى يوقىتىدۇ.

كۆكرەك ۋە باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەمچەك يالليۇغى ۋە قۇلاق ئاقىسىدىكى يالليۇغلارغا پايدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇدىن قان كېلىش، ھەيز قالايمىقانلىششى، ئەزالار قاناش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

تېنى مەئكۇل

بۇ خۇراسان لېيى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. مىزاجنى بۇزىدۇ، بىراق ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنى كۈچلەندۈرىدۇ. تاماقنىڭ يېقىمسىز پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. شۇنداق بولسىمۇ مەن بۇنى ئىشلىتىشنى ياخشى كۆرمەيمەن. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ سېغىزنى چاينا-

ئادەتلەنگەنلەرگە نسبەتەن كۆڭۈلگە خۇشاللىق يەتكۈزىدۇ. بۇ سېغىز چاينىاشتەك يامان ئادەتنى يېتىلدۇرۇۋالغان كىشىلەرگە قارىتىلغاندۇر.

تىنىق بەلەدى مەستىكى

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، يۇيۇش، گۆش ئۆستۈرۈش.

تىنىق ئەقرىتەش

تونۇش بۇ بەزىدە تىنىق قەرىتى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ھاۋا تەركىبى كۆپ بولغان، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن باشقا لايلارغا ئوخشاپ كېتىدىغان، لېكىن ئۇلاردىن ئاجىزراق، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، ئەمما غىدىقلىمايدىغان، ھېسسىياتنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان دورىدۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە يارا چىقىش، كۆز سۈيۇقلۇقى قۇرۇشتىن پەيدا بولغان ئاغرىق قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. ھاملىنى قوغدايدۇ.

تىنىق قەيمۇلىيە

تونۇش ھۇنەين دېگەن كىشى دەيدۇكى، بۇ لاي ئىككى خىل بولۇپ، بىرى ئاق، يەنە بىرى بىنەپشە رەڭلىك بولىدۇ. بىنەپشە رەڭلىكى دېگىز ياقىلىرىدىن كەلتۈرۈلىدىغان بولۇپ، سوغۇقلۇقى يۇقىرىراق بولىدۇ. بۇ خىل لاي سىراب دەپ ئاتىلىدىغان يەردىن كۆپرەك چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى سوۋۇتۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. ئەگەر ئۇ يۇيۇلسا تارقىتىش خۇسۇسىيىتى يوقىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئاشقازان ئاستىدىكى مۇدۇرلارغا سۇركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاراھەت ۋە يارىغا سىركە بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ سۇركسە پايدىلىق. شۇنىڭدەك كۆيۈك يارىسى ۋە باشقا يارىلارغا سۇركسە، شۇ ھامان مەنپەئەت قىلىدىغان بولۇپ، سۇلۇق قاپارتما ئۆرلەش ۋە ئىششىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن نەمدەپ قۇلاقنىڭ ئارقىسى ۋە بادامبەزدە پەيدا بولغان ئىششقىلارغا سۇركسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەدەندىكى بارلىق ئىششقىلارنى تارقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئىككىلىسى قېتىپ قالغان ئۇرۇقدانىنى يۇمشىتىدۇ.

تېنىۋۇل كەرەم

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ لاينىڭ بىر قىسمى شامدىن چىقىدىغان بولۇپ، رەڭگى قارا بولۇپ، ئەرزە دەرىخىنىڭ ياغچىدىن ھاسىل بولغان ئۇزۇنچاق كۆمۈرگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ كىچىكلىرى ئوتۇن پارچىلىرىغا ئوخشايدۇ. ئەگەر بۇنى سوقۇپ سۇغا تاشلىسا، ئۈستىگە ياغدەك نەرسىلەر ئۆرلەيدۇ. بۇنىڭ يەنە بىر قىسمى بار بولۇپ، بۇ ئاق كۈلگە ئوخشايدۇ. بۇ بىرقەدەر ناچارراقىدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش رەڭگى قارا بولغىنىنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، تارقىتىش، سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى چاچ ئۆستۈرگۈچى سۇرمىلەرگە قوشۇلىدۇ، شۇنداقلا چاچ ۋە كىرپىكلەرنى بويايدىغان بوياقلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ خىل لاينى ياز پەسلىدە ئۈزۈم تېلىنىڭ تۈۋىگە سۇرتۇپ قويۇپ، شۇ ۋاقىتلاردا چۈشكەن شاخ - يوپۇرماقلىرىنى ھۆل پېتى ئېلىپ سوقۇپ، ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچكۈزسە، ئۇچەيدىكى قۇرت ۋە يىلان مەددىلەرنى ئۆلتۈرىدۇ.

تېنىۋۇل مۇغرە

خۇسۇسىيىتى بولىس دېگەن كىشىنىڭ قارىشىچە، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى جەھەتتە مەختۇم سېغىزىدىنمۇ ياخشىراقتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى باغداتتىن چىقىدىغان قىزىلغا مايىل كەلگىنىدۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرت ئۆلتۈرىدۇ. چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنىڭ ئۈستىگە سېپىپ ئىچكۈزسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تىنىۋۇل ئەرزىنەل مەزرۇئە (تېرىم يەرنىڭ لايلىرى)

دىسقۇرىدۇس ئېيتىدۇ: داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان لاينىڭ ھەممىسى ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا يۇمشىتىش، سوۋۇتۇش، تېزلىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. بولۇپمۇ لايلارنىڭ ھەربىرى بىر - بىرى بىلەن قېلىشمىغۇدەك دەرىجىدە تەسىرى ياخشىدۇر. ئەمما تېرىلىدىغان يەرلەرنىڭ بەزىسىنىڭ لېيى ناھايىتى ئاق رەڭدە بولىدۇ، بەزىسى كۈل رەڭ بولىدۇ. ئەڭ ياخشى لاي ئاق ۋە يۇمشاق كەلگىنىدۇر. بۇ لايلار بەزىدە ئىسپىداجقا ئوخشاش يۇيۇلىدۇ. ئەگەر ئۇنى بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ، كۈننىڭ نۇرىدا قويۇپ، سىڭىپ بولغاندىن كېيىن قورۇغاندا يەنە سۇ قۇيۇپ، كۈننىڭ نۇرىدا قويۇپ، ئون كۈن ئەتراپىدا تەكرارلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭدىن قۇرس تەييارلاپ ئىشلەتسە، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تۇتۇش، يۇمشىتىش، سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارىلارغا گۆش ئۆستۈرىدۇ. جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

تىنىي ساماىئى

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ تاشقا ئوخشايدىغان لاي بولۇپ، زەرگەرلەر ئالتۇن، كۈمۈشلەرنى پارقىرىتىش ۋە تازىلاشتا ئىشلىتىدۇ. بۇ بىرنەچچە تۈرلۈك بولۇپ، بۇنىڭ ئاق ۋە كۈل رەڭلىرىمۇ بولىدۇ. بۇ ناھايىتى نېپىز بولۇپ، ئىككى يۈزلۈك بولىدۇ. ئۇنى پارچىلىسا ھەر خىل شەكىللەردە پارچىلىنىدۇ. رەڭگى ئاق، پارقىراق كەلگىنى، شۇنداقلا تېز پارچىلىنىدىغىنى، سۇدا ئاسان ئېرىيدىغىنى ياخشىسىدۇر. كىشىلەر بۇ خىل لاينى مۇنچىدا ئۆشنان ۋە توغرىغۇلارنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تۇتۇش، قورۇتۇش، سوۋۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تاللاپ ئىشلىتىش ئالدى بىلەن قاتتىق، ئاق كەلگەنلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىمىز. ئۇ تېپىلمىسا ئاق، كۈل رەڭگە مايىل كەلگەنلىرىنى ئىشلىتىمىز.

زىننەتلەش تەسىرى تېرىنى سۈزۈك قىلىدۇ، گۈزەللەشتۈرىدۇ، پارقىرىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەزگۈرلۈكنى تۇتۇقلاشتۇرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆزگە ياراپەيدا بولۇش، كۆزدىن سۇتتەك يىرىڭ ئېقىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇغۇتى يېقىنلاپ قالغان ئاياللارنىڭ بوينىغا ئېسىپ قويسا تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. ھامىلدار ئاياللارنىڭ بوينىغا ئېسىپ قويسا، ھامىلىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەرقىلىيۇن

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ دېڭىز ياقىسى ۋە دېڭىز ياقىسىغا يېقىن جايلاردا ئۆسىدىغان بولۇپ، دېڭىز سۈيى دولقۇنلاپ ئاققان ۋاقتىتا دېڭىز سۈيى بۇنى يۆگەيدىغان، ئەمما بۇ سۈنىڭ ئىچىدە بولمايدىغان ئۆسۈملۈكتۇر. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمقى ئەتاتىس دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدىغان بولۇپ، ئۇنىڭغا قارىغاندا قېلىنراق بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ غولى ئۇزۇن بولۇپ، بىر غېرىچتىن ئاشىدۇ. ئۇستۇن تەرىپى يېرىق ھالەتتە بولىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ چېچىكى كۈندۈزى ئۇچ قېتىم ئۆزگىرىدىغان بولۇپ، ئەتىگەندە ئاق، چۈشتە بىنەپشە رەڭگە مايىلراق، كەچتە بولسا توق قىزىل ھالەتتە بولىدىكەن. ئۇنىڭ يىلتىزى ئاق بولۇپ، ناھايىتى خۇش پۇراق بولىدىكەن. ئەگەر چاينسا تىلنى قىزىتىدىكەن.

تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭدىن ئالتە گرام ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچسە، قورساقتىكى سۇنى ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى پادىزەھرىلەردىن قالسىلا زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار قاتارىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەرەفھۇماس

بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، دىسقۇرىدۇس بۇ ھەقتە دەيدۇكى، بەزى كىشىلەر ئەدبار دەپ ئاتىشىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك پىرسىياۋشان ئۆسكەن جايدا ئۆسىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك پەرتىس (سەرخەس، خەنشار) قا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئۇزۇن يوپۇرماقلىرى بولۇپ، ئىككى تەرەپتىن ئىنچىكە يوپۇرماقلىرى چىقىدۇ. يوپۇرماقلىرىنىڭ شەكلى ئەدەسىنىڭ يوپۇرماقلىرىنىڭ شەكلىگە ئوخشايدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ غولى ئىنچىكە، قاتتىق، قارىغا مايىل بولىدۇ. خۇسۇسىيەت جەھەتتە پىرسىياۋشانغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

تاتىقس

تونۇش ئىستەپەن ئىسكەندىرى[1] تاتىقس دېگەن بىر خىل ھاشارات بولۇپ، زەيتۇن دەرىخىدە ياشايدۇ. چوڭ ـ كىچىكلىكى چېكەتكىگە يېقىنلاپ قالىدۇ، دەيدۇ. بۇ كۆپىنچە سايرايدۇ، ئاۋازى چىرقىراق چىقىدۇ. بۇنى شاملىقلار ئەززىز دەپ ئاتايدۇ. تەبرىستانلىقلار ئەنكۇرىياشىن دەپ ئاتايدۇ. خۇراسانلىقلار جەسەرەت دەپ ئاتايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر بۇنى لىگەنگە سېلىپ، ئوت ئۈستىدە قويۇپ پىشۇرۇپ تاڭسا، دوۋساق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

تالالىيۇن

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، كىشىلەر بۇنى ئەبرون بەررىي دەپ ئاتايدۇ. بەزىلەر ئەررىجلەتۇل بەررىيە دەپمۇ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ غولى ۋە يوپۇرمىقى رىجلە دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرماق ۋە غوللىرىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ھەربىر يوپۇرمقىنىڭ يېنىدىن ئىككى دانە شاخچە چىقىدىغان بولۇپ، بۇ شاخچىلار ئالتە شاخچىغا بۆلۈنىدۇ ياكى كىچىك يەتتە شاخچىغا بۆلۈنىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرماقلىرى گاز تولغان ھالەتتە بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى سىقسا شىلىمشىق سۇيۇقلۇق چىقىدۇ. چېچىكى ئاق بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە تاللىقلارنىڭ ئارىسىدا ئۇنۇپ چىقىدۇ.

① ئىستەپەن ئىسكەندىرى — جالىنۇستىن كېيىن ياشىغان كىشى (ت).

تەبئىتى ھۆل سوغۇق.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى تېڭىپ ئالتە سائەت قويسا بەرەسنى ناھايىتى ياخشى داۋالايدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنى بەرەسكە ئىشلىتىشتە ئالدى بىلەن ئارپا تالقىنىنى يەرلىك ئەزاغا تېڭىپ، ئۇستىدىن زىمات قىلىندۇ. ئەگەر بەھەقتە ئىشلەتمەكچى بولسا ئۇنى سوقۇپ، يەرلىك ئەزاغا سۈركەپ، تاكى قۇرۇغانغا قەدەر ئاپتاپتا تۇرۇش لازىم. كېيىن سۈرۈپ چىقىرىۋەتسە بەھەققە شىپا بولىدۇ.

تەرغاپسا ①

تونۇش دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇ كەڭ، يىرىك يىلتىزدۇر. بۇ كەتىرا چاتقىلىدىن ئىبارەت بولۇپ، يەر ئۇستىدىكى قىسمىدىن قىسقا، مەزمۇت شاخلار ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدا كۆپلىگە ئۇششاق يوپۇرماقلار بولىدۇ. يوپۇرماق ئارىسىدىن ئاق رەڭلىك، قاتتىق، تىك ئۆسكەن يوشۇرۇن تىكەن چىقىدۇ. كەتىرا مۇشۇ يىلتىزدىن چىقىدىغان سۈيۇقلۇق بولۇڭچە، كېسىلگەن ۋە زەخىملەنگەن يېرىدىن ئېقىپ چىقىپ يىلىمغا ئايلىنىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تىلنىڭ ئاستىغا قويسا، يۆتەلنى ۋە كۆكرەكتىكى يىرىكلىكنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئېرىتسە ۋە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئالتە گرام ئىچكۈزسە، كۆكرەك ۋە نەپەس كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر بۇنى ئەرەب يېلىمىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇنىڭغا كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى قوشۇپ ياكى ئازراق زەمچە قوشۇپ ئىشلەتسە، بۆرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ ۋە شۇنداقلا دوۋساق كۆيۈشۈپ ئاغرىشنىمۇ داۋالايدۇ.

تۇپرىيۇس ②

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ شاخلىرى ئىنتايىن كۆپ، ھاسا شەكىلدە ئۆسىدىغان، كەمادىرىيۇسقا ئوخشايدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكتۇر. بۇنىڭ يوپۇرماقلىرى ناھايىتى ئىنچىكە بولۇپ، يېشىل پۈرچاقنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۇتى ناھايىتى كۈچلۈك

① تەرغاپسا — بۇ كەتىرا دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈك ياكى قەتات چاتقىلىدۇر.

② تۇپرىيۇس — بۇ ئۆشبەتۇتتىھال دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

بولۇپ، ھۆل ۋاقتىدا سىركە ۋە سۇ بىلەن ئىچسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر قۇرۇغاندا ئۇنى سوقۇپ، تالقانلاپ ئىچسە بۇنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىلمىسى تالدىكى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. ئەنجۇر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ، تال كېسەللىكلىرى بىمارلىرىغا زىمات قىلسا كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھاشارات چېقىۋالغان ئەزاغا سىركە بىلەن زىمات قىلسا پايدىلىق.

تىيقاقوۋاۋىن

تونۇش دىسقورىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇ ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇنىڭ يوپۇرماقلىرى باغدىن چىقىدىغان ئىتئۈزۈمىنىڭ يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ. شاخلىرى ئىنتايىن كۆپ بولىدۇ. چېچىكى قارا، كىچىك ۋە كۆپ بولىدۇ. ئۇرۇقى تېرىققا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ يىلتىزى ئۇچ ياكى تۆت ئاچماق چىقىدۇ. ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ ئەتراپىدا بولىدۇ. رەڭگى ئاق، پۇرىقى ناھايىتى خۇش پۇراق بولىدۇ. كۆپىنچىسى باغلاردىن چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن 680 گىرام ئېلىپ، بىر يېرىم گىرام شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ ئىچكۈزسە، بالىياتقۇنى تازىلايدۇ ۋە سۈت كۆپەيتىدۇ.

تەراغىيۇن ①

تونۇش بۇ قەرىتەش دەپ ئاتىلىدىغان جايدا ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرماق ۋە غوللىرى بولىدۇ. بۇنىڭ غولى ۋە يوپۇرمىقى ئابىنۇس دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ غول - يوپۇرماقلىرىغا ئوخشاشراق بولۇپ، ئۇنىڭغا قارىغاندا كىچىكرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ يېيىلمى ئەرەب يېيىلمىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى، يېيىلمى ۋە مېۋىسى تارتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇنىڭ يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، يوپۇرماق ۋە يېيىلمى سەقۇلۇقەندىقۇس

① تەراغىيۇن — بۇنىڭ يەنە بىر ئىسمى شەجرەتۇتتىس.

دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرماق ۋە يېلىمىغا ئوخشايدۇ. يىلتىزى ياۋا تۇرۇپقا ئوخشايدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇ ئۆسۈملۈكنى شاراب بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، ئۆسمىلەرنى داۋالىغاندىن باشقا، تىكەن ۋە مىخ قاتارلىقلار كىرىپ كەتكەن بولسا بۇنى تارتىپ چىقىرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر بۇنى ئىچسە سۈيدۈك تامچىلاشنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئالتە گىرام ئىچكۈزسە ۋە يېڭى قىسمىدىن ئۇچ گىرام يېگۈزسە ياكى ئىچكۈزسە، ئۇچەي يارىسىغا شىپا بولىدۇ..

تەراغىيۇن (ئاخەر)

تونۇش بەزى كىشىلەر بۇنى سەقۇلۇقەندىرىيۇن دەپ ئاتايدۇ. بۇ يەر يۈزىدە ئۆسىدىغان كىچىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق، بەزىدە بىر غېرىچتىن كىچىكرەك بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە دېڭىز ياقىلىرىدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى بولمايدۇ. غولىدا ئىتئۈزۈمگە ئوخشاش مېۋىسى بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ رەڭگى قىزىل، بۇغداينىڭ چوڭلۇقىدا بولىدۇ. بەزىدە بۇنى سوقۇپ قۇرس تەييارلاپ ئېھتىياج بولغان ۋاقىتتا ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن 10 دانە ئېلىپ شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، سوزۇلما ئىچ سۇرۇش ۋە سوزۇلما ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلارغا پايدىلىق.

تەرپۇلس

تونۇش ئۇنىڭ كېسىلگەن پارچىسى ناھايىتى يۇمشاق بولۇپ، تال كېسەللىكلىرى بىمارلىرى ئۇچۇن ئىچكۈزۈلىدۇ.

بۇ «ت» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلارنىڭ ئەڭ ئاخىرقىسى بولۇپ، جەمئىي «ت» ھەرپىدە 20 خىل دورا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

10 ـ پەسىل «ي» (يا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار

يەبرۇج

تونۇش بۇ ياۋا لۇفاھ ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزىدىن ئىبارەت. بۇ شەكلى ئادەمگە ئوخشايدىغان ھەرقانداق لۇفاھ ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزىنى كۆرسىتىدۇ. ھازىر بار بولغان يەبرۇجنىڭ شەكلى كۆل رەڭ ياغاچقا ئوخشايدىغان بولۇپ، ئاسان ئۇۋۇلىدۇ. چوڭ قۇننەبىت ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇنى بەزىلەر ئەنتەمىس دەپ ئاتايدۇ. بەزىلەر مەۋقۇلەن دەپ ئاتايدۇ. بەزىلەر ۋەرەقىيەن دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى ئىشق ـ مۇھەببەتنى قوزغايدۇ. بۇ يەبرۇجدىن ئىبارەت. يەبرۇج ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى چىشى دېيىلىدۇ. چىشسىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىلراق كېلىدۇ. ئۇ رەيۇقەس، خەسسى، كاھۇسمان دەپ ئاتىلىدۇ. يوپۇرمقى كاھۇنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. بىراق كاھۇنىڭ يوپۇرمقىدىن ئىنچىكىرەك ۋە كىچىكرەك بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى يەر يۈزىگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ يېنىدا لۇفاھقا ئوخشايدىغان مېۋىسى بولىدۇ ياكى لۇفاھتىن كىچىكرەك ۋە خۇش پۇراق بولىدۇ. گۈلىنىڭ ئىچىدە نەشپۈتنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشاش ئۇرۇقى چىقىدۇ. ئۇنىڭ سىلىق، چوڭ، يىلتىزى بولىدۇ. ئۇرۇقى ئىككىدىن ئۈچكە قەدەر بولۇپ، ئۆزئارا بىر ـ بىرىگە تۇتاشقان بولىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ سىرتقى تەرىپى قارا، ئىچكى تەرىپى ئاق بولىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ ئۈستىدە قېلىن پوستى بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پوستى قېلىن بولۇپ، غولىمۇ بولىدۇ. ئىككىنچىسى لۇفاھنىڭ ئەركەك تىپىغا ئوخشاش بولىدۇ. بەزى كىشىلەر ئۇنى مەۋرىيۇن دەپ ئاتايدۇ. بۇ سىلىق، چوڭ بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمقى چامغۇرنىڭ يوپۇرمقىغا، رەڭگى زەپەرنىڭ رەڭگىگە ئوخشاش بولىدۇ. پۇرىقى خۇش پۇراق، بۇنى چاۋىلار يەيدۇ ۋە بۇنى يېگەن چاۋىلار كۆپ ئۇخلايدۇ. ئەركىكىنىڭ يىلتىزىمۇ چىشسىنىڭ يىلتىزىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. بىراق ئەركىكىنىڭ يىلتىزى چىشسىنىڭ يىلتىزىدىن ئۇزۇنراق بولىدۇ. ئەركىكىنىڭ غولى ئانچە چوڭ بولمايدۇ. ئادەمگىيلە مېۋىسىنىڭ سقىلمىسىنى ئېلىپ، قۇرۇغاندىن كېيىن سوقۇپ، سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يەنى ئادەمگىيلە مېۋىسىنىڭ پوستىنى ھۆل ۋاقتىتا سقىپ، ئىشلىتىشكە تەييار قىلىپ قويۇلىدۇ. بەزى ۋاقتىدا ھۆل ئادەمگىيلە مېۋىسىنىڭ پوستىنى سوقۇپ، ئۇنى ئېغىر نەرسە بىلەن باستۇرۇپ، كۈنىنىڭ نۇرىدا

قويۇپ قاتقاندىن كېيىن بۇنى بىر قاچىغا ساقلاپ قويۇپ، زۆرۈرىيەت بولغاندا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى سقىپ يۇقىرقى ئۇسۇللار بىلەنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بىراق يوپۇرمقىدىن ئېلىنغىنى غولىدىن ئېلىنغىنىغا قارىغاندا قۇۋۋىتى ئاجىزراق بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئۇنىڭ سقىلغان سۇيى يىلتىزىنىڭ پوستىدىنمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللار بىلەن ئېلىنىدۇ. بۇنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستىنى يىپ بىلەن باغلاپ ئېسىپ قويۇلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا قاچىغا سېلىپ ساقلىسىمۇ بولىدۇ. بەزى كىشىلەر يىلتىزىنى ئېلىپ، شاراب بىلەن قايناتىپ، ئۇچتىن ئىككى ھەسسىسى تۇگەپ، بىر ھەسسىسى قالغاندا سۈزۈلىدۇرۇپ ئىچىدىغانلارمۇ بار. بۇمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بەزى كىشىلەر ھۆل ئادەمگىياھنى ئېسىپ قويۇپ، تامچىلىغان سۇيىنى ئىشلىتىدۇ، بۇمۇ ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئادەمگىياھنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، سايە جايلاردا ئۆسىدۇ. يوپۇرمقى ئاق ئادەمگىياھنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدىغان بولۇپ، ئۇنىڭدىن كىچىكرەك، يوپۇرماقنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ بولۇپ، بۇنىڭ رەڭگى ئاققا مايىل، ئەتراپىدا يىلتىزلىرى كۆپ بولىدۇ، يىلتىزىمۇ يۇمشاق، ئاققا مايىل، ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچتىن ئۇزۇنراق بولىدۇ، ئۇ باش بارماق تومۇلۇقىدا بولىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. ئۇنىڭدا بىرئاز ئىسسىقلىقمۇ بار. ئەمما يىلتىزى بىرئاز كۆچلۈك بولۇپ، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيتى ناھايىتى كۈچلۈكتۇر. يىلتىزىنىڭ پوستى يىلتىزىغا قارىغاندا ئاجىزراقتۇر. يوپۇرمقى ھۆل ۋە قۇرۇق ھالەتتىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. لۇفاھنىڭ ئۆزىدە ھۆللۈكى بار بولۇپ، ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

خۇسۇسىيتى سېزىمسىزلاندۇرۇش. ئەگەر بىر ئادەمنىڭ بىرەر ئەزاسىنى دەستكار قىلىشقا توغرا كەلسە، ئۇنىڭ سقىلمىسىدىن ئۇچ ئەبۇلۇس مقدارى ئېلىپ شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، ئېغىر ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ، بىمار كەسكەن ئاغرىقنى سەزمەيدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئادەمگىياھنىڭ سۇيى بىلەن پىل چىشىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئالتە سائەت ئەتراپىدا قاينىتىسا، پىلنىڭ چىشى ناھايىتى يۇمشايدىكەن ۋە ئۇنىڭدىن نېمە ياسىماقچى بولسا ياسغىلى بولىدىكەن.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى يۈزدىكى داغقا سۈركىسە ئىز قالدۇرماستىن يوقىتىدۇ. بولۇپمۇ ھۆل ھالەتتىكىسىنى تېپىپ، سۇيىنى ئېلىپ سۈركىسە تېخىمۇ ياخشى. لۇفاھنىڭ سۇيى يۈزگە چۈشكەن داغ، سەپكۈنلەرنى كۆيدۈرمەي، غىدىقلىماي يوقىتالايدۇ.

ئىشىق ۋە مۇدۇرلارغا كۈرستىدىغان تەسىرى قاتتىق ئىششىق، مۇدۇر، خانازىرلار ئۈچۈن ئىشلىتىلسە پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن

يۇغۇرۇپ، جەمرە دەپ ئاتىلىدىغان ئىششقىنىڭ ئۈستىگە سۇركىسە شپا بولىدۇ. شۇنداقلا مۇدۇر - چاقىلارنىمۇ يوقىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى ئارپا تالقىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، مۇپاسىل ئاغرىقىنىڭ ئۈستىگە زىمات قىلىنىدۇ. دائۇلپىل كېسەللىكىگىمۇ مەنپەئەتلىك.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېغىر ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئەگەر شارابقا چىلاپ ئىچكۈزسە مەستلىكنى كۈچەيتىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، لۇفاھتىن كۆپ ئىستېمال قىلسا ۋە ئۇنى پۇراتسا، ئېغىر ئۇيقۇ ياكى شوكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن، بولۇپمۇ ئاق يوپۇرماقلىق يەبرۇجنى ئىشلەتسە تېخىمۇ شۇنداق. بەزىدە ئۇيقۇسىزلىقنى تۈگىتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىقنى تۈگىتىش ئۈچۈن لۇفاھنى شارابقا چىلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستىدىن ئۈچ مىنا مىقدارىدا ئېلىپ، بىر مەتر-تۇس مىقدارىدىكى تاتلىق شارابقا قوشۇپ، ئۇنىڭدىن ئۈچ قۇۋانۇسان مىقدارىدا ئىچكۈزسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ پوستىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ئۇنىڭ قۇۋۇنتىنى ئاشۇرىدۇ. بۇنى كۆپ مىقدارىدا ئىچسە ئېغىر ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. تېۋىپلارنىڭ بەزىسى يەبرۇجنى كۆپ ئىچىپ، ئېغىر ئۇيقۇغا پاتقان كىشىلەرنى ھوشىغا كەلگەنگە قەدەر ناھايىتى سوغۇق سۇدا ئولتۇرغۇزۇپ ھوشىغا كەلتۈرگەن. مەن ئويلايمەنكى، بۇنىڭدىكى ئاساسلىق مەقسەت، ھارارەت يۇقىرى بولغانلىقىدىنىدۇر. بۇ دورا سەزگۈرلۈكنى تۆۋەنلىتىدۇ. داغلاش، خەتنە قىلىش، تۈكلەرنى يۇلۇش قاتارلىقلاردا ئېھتىياجلىق بولغان كىشىلەرگە ئىچكۈزسە بولىدۇ. چۈنكى ئۇنى ئىچسە سېزىمنى يوقىتىدۇ، ئاغرىقنى ھېس قىلدۇرمايدۇ. ئەگەر يەبرۇجنى ئارپا تالقىنى، نان ياكى بەزى قاينىتىلمىلار بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئەقىلنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە شۇ سائەتتىنىڭ ئۆزىدە ئېغىر ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. شۇنداقلا بۇ ھالەت ئۈچ - تۆت سائەت ئەتراپىدا داۋاملىشىدۇ. ھەم ھېچ نەرسىنى سەزمەيدۇ، بەزىدە ئۇنىڭ پوستىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا تاتلىق شاراب ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ قۇۋانۇسان مىقدارىدا مىقدارىدا ئىچكۈزۈلسە ئېغىر ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. مەسىلەن: ئەزالارنى كېسىش، تۈكلەرنى يۇلۇش قاتارلىق مەقسەتلەرنى بىمالال ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيىدىنمۇ يۇقىرىقى مەقسەتلەرگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭ تېمىتىلمىسىنى كۆز دورىلىرى قاتارىغا كىرگۈزگىلى بولىدۇ. بۇ، كۆز چىدىغۇسىز قاتتىق ئاغرىشلارنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى كۆزگە زىمات قىلىپ تېڭىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلمىسىدىن 30 گىرام ئېلىپ، قەراتىن سۇيى بىلەن ئىچكۈزسە قەي قىلدۇرىدۇ. خەربەققە ئوخشاش سەپرا ۋە بەلغەم خىلىتلىرىنى قەي قىلدۇرۇپ سۇرۇپ چقىرىدۇ. ئەگەر 30 گىرامدىن كۆپ ئىچكۈزسە ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

چقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يەبرۇجنىڭ تامچىلىتىلغان سۇيىدىن بىر گىرام ئېلىپ ھەمەل قىلسا، ھەيز ماڭدۇرىدۇ ۋە ھامىلە چۈشۈرىدۇ. لۇفاھنىڭ ئۇرۇقى بالىياقۇنى تازىلايدۇ. ئەگەر ئۇنى گۈڭگۈرت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بالىياقۇنى تازىلايدۇ. ئەگەر ھۆقنە قىلسا بالىياتقۇدىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ. لۇپاھنىڭ سۇتى بەلغەم ۋە سەپرالارنى سۈرىدۇ. ئەگەر كىچىك بالىلار، بوۋاقلار سەۋەنلىك بىلەن يەپ قويسا، ئىچ سۇرۇش ۋە قەي قىلىش سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كېتىشمۇ مۇمكىن.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئاق يوپۇرماقلىق لۇفاھنى ھەسەل، زەيتۇن مېۋىسى قاتارلىقلار بىلەن يىلان چېقىۋالغان ئەزاغا سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بەزى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، يوپۇرمقى ئاق ۋە كىچىك بولغان تۈرى ناھايىتى خەتەرلىك بولۇپ، زەھەرلىكتۇر. ئەگەر بۇنى يەپ قويسا بوغۇلۇش، چىرايى قىزىرىپ كېتىش، كۆزى پۇلتىيىپ چقىش، قورساق كۆپۈش، ھەتتا مەست بولۇپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈشى مۇمكىن. لۇفاھتىن زەھەرلەنگەن ۋاقىتتا سىرىقماي، ھەسەل قاتارلىقلارنى ئىچكۈزۈش ۋە قەي قىلدۇرۇش لازىم.

يەنبۇن [1]

تونۇش بۇ تاغ سۇزاپىنىڭ يېلىمىدىن ئىبارەتتۇر.

يەنبۇت

بۇ، خەرنۇب نەبتى دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، «خ» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار بايانىدىكى خەرنۇبنىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

تەبئىتى بۇنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقى ئىنتايىن ئاجىز، ئەما قۇرۇقلۇقى ئىككىنچى دەرىجىدە.

① بۇ، يەنبۇن تاپسىيا ياكى ساپسىيا دېگەن نامىلاردا بولۇپ، «ت» ياكى «س» ھەرپى بايانىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ.

خۇسۇسىيەتى قەيسى قىلدۇرىدۇ، غىدىقلىمايدۇ.
چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭ تەرەتنى توختىتىپ قويىدۇ.
زەھەرگە قارشى تەسىرى يەنبۇتنىڭ قاينىتىلمىسى بۇرگىنى ئۆلتۈرىدۇ.

يەسمەن

تەبىئىتى ئاق يەسمەن سېرىقىغا قارىغاندا ئىسسىقراق. سېرىقى ھاۋا رەڭلىكىگە قارىغاندا ئىسسىقراق كېلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيەتى ھۆللۇكلەرنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭ يېغى ياشانغانلار ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر.
زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ ھۆلى ۋە قۇرۇقى يۈزدىكى داغنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ھۆلىنى سوقۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ يۈزىنى يۇسا، يۈزىدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ.
بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېغى سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل نېرۋا كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق. شۇنداقلا ياشانغانلار ئۈچۈنمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.
باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ پۇرىقى باشنى ئاغرىتىدۇ، لېكىن شىلىمشىق بەلغەم خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە پۇراتسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ ساپ يېغىنى پۇراتسا بۇرۇندىن قان كەلتۈرىدۇ.

يەتۇ

تونۇش سۇتلۇك ۋە شىرىلىك، تەبىئىتى ئىسسىق بولغان، ئىچنى سۈرىدىغان، پارچىلاش، كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار يەتۇ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورىلارنىڭ مەشھۇرلىرىدىن يەتتىسى بار بولۇپ، ئۇلار تۆۋەندىكىچە: قەشرە، شەبرەم، لاغىيە، ئەرتەنسا، ماھۇدانە، مازارىيون، دەغەتەپلۇن قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئالدىنقى بەشى يوپۇرماق بولۇپ، ھەممىسى ناھايىتى زەھەرلىك، خەتەرلىك دورىلاردۇر. ئاساسلىقى بۇ دورىلارنىڭ سۇتى ئىشلىتىلىدۇ. يۇقىرىقى يەتتە دورىدىن باشقا يەنە يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتكە ئىگە زەھەرلىك دورىلار دىنمۇ بار. مەسىلەن: ئازەرۇلپار، ھەشقىپىچەك، ئۇنىڭدىن باشقا ياۋا پەرىھە. ئەگەر تىببىي ئەسەرلەردە لەبەنۇل يەتەۋۇر سۇتى دېيىلسە، بۇ لاغىيە سۇتىنى

نەزەردە تۇتقان بولىدۇ. خۇددى تەرياق دەپ ئاتالسا تەرياقى پەراۋى ۋە تەرياقى بۇشەنجىنى كۆزدە تۇتقانغا ئوخشاش. تېۋىپلار يەنە شۇنداق دەيدۇكى، يەتەۋۇۋۇئات دورىلار يەتتە بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە ھانابىئاست دەپ ئاتىلىدىغان بىرخىلى بار، بۇ يەتەۋۇۋۇئاتلارنىڭ ئەركىكىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقىسى يەتەۋۇۋۇئاتلارنىڭ چىشسى ھېسابلىنىدۇ. يەتەۋۇۋۇئاتلارنىڭ ئەڭ كۆچلۈكى ئاسقا ئوخشايدىغىنىدۇر، بۇ مۇرتتاس دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سەخرى دەپ ئاتىلىدىغىنى بولۇپ، چوڭ تاشلارنىڭ ئارىسىدىن چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تەرخەمەككە ئوخشايدىغىنى بولۇپ، قۇيەياس يەنى سەرۋى دەپ ئاتىلىدىغىنىدۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن تۇس دەرياسى بويىدىن چىقىدىغىنى بولۇپ، بەھرى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىنكىسى كاۋكىسىس بولۇپ يەتەۋۇۋۇئات دەپ ئاتىلىدۇ. تېۋىپلار يەتەۋۇۋۇئاتلارنىڭ كۆچلۈكلىرى توغرىسىدا مۇنداق سۆزلەپ ئۆتىدۇ: يىلتىز قىسمىدىن ئىككى غول ئۆسۈپ چىققان، ئۇزۇنلۇقى بىر گەزدىن ئۇزۇنراق، رەڭگى قىزىلغا مايىل راق، غولى ئىچىدە سۇتى توشقان بولغىنى، غولىنىڭ شەكلى زەيتۇننىڭ غولىغا ئوخشايدىغان، غولىنى سۇندۇرسا ئىچىدىن ئاق، ئۆتكۈر سۇتى چىقىدىغان، غولىنىڭ ئۈستىدە يوپۇرمقى بار بولۇپ، شەكلى زەيتۇننىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدىغان، لېكىن زەيتۇننىڭ يوپۇرمقىدىن ئۇزۇن ۋە ئىنچىكىرەك بولىدىغىنىدۇر. قاتتىق، تاشلىق تاغلىق يەرلەردە ئۆسىدىغىنى كۆچلۈك ھېسابلىنىدۇ. شۇنداقلا غولىدا بەش دانە شېخى بولۇپ، شاخلىرى ئىزخىرنىڭ شاخلىرىغا ئوخشايدىغان، شاخلىرىنىڭ ئۇچىدا مېۋىسى بولىدىغان تۈرى بولۇپ، بۇنىڭدىن بىر گىرام مىقدارى ئىچسە بەلغەمنى سۈرىدۇ. بۇ يەتۇنىڭ ئەركىكىدۇر. ئەمدى چىشسىغا كەلسەك، چىشلىرىنىڭ ئىچىدىكى جەۋزى دەپ ئاتىلىدىغىنى ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكى بولۇپ، غارئەكبەر دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكىكە ئوخشايدۇ. بۇ يەتەۋۇۋۇئاتلار ئىچىدىكى چىشلىرىنىڭ ئەڭ چوڭ ۋە ئەڭ كۆچلۈكىدۇر. بۇنىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، ئاسنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدىغان يوپۇرماقلىرى بولىدۇ. يىلتىز قىسمىدىن ئىككى شاخ شاخلاپ چىقىدىغان بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ ئەتراپىدا بولىدۇ. يىلتىز قىسمى بىر غېرىچ ئەتراپىدا بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى بىر يىلى كۆپ، بىر يىلى ئاز بولىدىغان بولۇپ، كىچىك ياڭاقچىلىك بولىدۇ. مېۋىسى تىلنى قورۇيدۇ. شەكلىمۇ ياڭاقنى ئوخشايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى يەتۈنى جەۋزى يەنى ياڭاق شەكىللىك يەتۇ دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ سۇتى، يىلتىزى، يوپۇرمقى، مېۋىسىنىڭ قۇۋۇتى ئەركىكىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە يىغىپ ساقلاش ئۇسۇلىمۇ ئەركىكىگە ئوخشايدۇ. بىراق ئەركىكى بۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكتۇر. ئۇ يەنە بەھرى يەتۇ خەشخاشى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ شاخلىرى يىلتىزىدىن بەشتىن ئالتىگىچە تىك ئۆسىدىغان بولۇپ، رەڭگى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىدە ئىنچىكە، نېپىز، ئۇزۇنچاق يوپۇرماقلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ

مېۋىسى پۈرچاققا ئوخشايدۇ. يوپۇرماقلىرىنىڭ ئۇچى يۇمىلاق، رەڭگى ئاققا مايىل بولىدۇ. بۇنىڭدىن چىقىدىغان سۈتمۇ ناھايىتى قويۇق ۋە كۆپ بولىدۇ. بۇ خىلدىكسىنى ئىشلىتىش، يىغىپ ساقلاش ئۇسۇلىمۇ يۇقىرىقى ئىككىسىگە ئوخشايدۇ. تېۋىپلار دەيدۇكى، يۇقىرىقىدىن باشقا مۇشەممىس يەتەۋۋۇئاتلار ئىچىدە بىر خىلى بار بولۇپ، بۇ سېمىز ئوتقا ئوخشايدۇ. بىراق ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى سېمىز ئوتنىڭ يوپۇرماقلىرىدىن چوڭراق ۋە ئىنچىكە، شۇنداقلا ئۇنىڭدىن يۇمىلاقراق بولىدۇ. بۇ مۇشەممىس يەنى قۇياش بىلەن ئايلانغۇچى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ تۆت ياكى بەش دانە شېخى بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ ئەتراپىدا بولىدۇ. شېخى ئىنچىكە، رەڭگى قىزىلغا مايىل، ئىچىگە لىق سۈت تولغان بولۇپ، ناھايىتى ئاق بولىدۇ. شېخىنىڭ ئۇچى سېرىقچېچەكنىڭ ئۇچىغا ئوخشايدۇ. ئۇرۇقمۇ سېرىقچېچەك ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ گۈلى قۇياشقا قاراپ ئايلىنىدۇ. شەھەر ئەتراپىدا، خارابە جايلاردا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى ۋە سۈتى خۇددى سۈت ۋە مېۋىلەرنى يىغىپ ساقلىغانغا ئوخشاش ساقلىنىدۇ. بۇنىڭ قۇۋۋىتى يۇقىرىقىلارغا قارىغاندا ئاجىزراق بولىدۇ. تېۋىپلار دەيدۇكى، يەنە بىر خىل يەتۇ بار بولۇپ، ئۇنى سەرۋى دەپ ئاتىغان. بۇنىڭ غولى بىر غېرىچتىن بىرگەز ئەتراپىدا بولۇپ، رەڭگى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرمقى دەسلەپكى مايسا ھالەتتىكى شالنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكتىمۇ سۈت لىق تولغان بولۇپ، قۇۋۋىتى ئالدىنقى تۇرلىرىنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشايدۇ. تېۋىپلار دەيدۇكى، بۇنىڭدىن باشقا يەنە بىرخىل يەتۇ بار بولۇپ، بۇ تاشلىق يەرلەردە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ غولىنى شاخ - يوپۇرماقلىرى ئورۇالغان بولۇپ، يوپۇرماقلىرى ئىنتايىن كۆپ، يوپۇرمىقىنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل، شەكلى ئاس يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن ئىنچىكە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئەسەب دەرىخىنىڭ مېۋىسىگە ئوخشاش مېۋىسى بولىدۇ. بۇ ئىشلىتىش، يىغىپ ساقلاش، قۇۋۋىتى جەھەتتە يۇقىرىقىلار بىلەن ئوخشىشىدۇ. تېۋىپلار دەيدۇكى، يەنە بىر خىل يەتۇ بار بولۇپ، يوپۇرمقى كەڭ، شەكلى پەلۇنسىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى، سۈتى، يوپۇرمقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى سۇيۇق كەيمۇسلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يەتەۋۋۇئاتلار ئىچىدە پۇرباساس دەپ ئاتىلىدىغان يەنە بىرخىل يەتۇ بار بولۇپ، ئۇنىڭ غولىنىڭ ئېگىزلىكى بىر گەز ياكى ئۇنىڭدىن ئېگىزرەك، ئۇنىڭ غولىدا تۇغۇنەكلىرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، يوپۇرمقى ئىنچىكە، يوپۇرمىقىنىڭ ئۇچى ئۇچلۇق بولىدۇ. چېچىكى كىچىك بولۇپ، بىنەپشە رەڭلىك بولىدۇ. ئۇرۇقى كەڭ، پۇرچاققا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى ئاق بولۇپ، سۈت لىق تولغان بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك بەزى جايلاردا چوڭ ھالەتتە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىدىن تۆت گىرام ئەتراپىدا ئېلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. مېۋىسىمۇ شۇنداق، ئەمما ئۇنىڭ سۈتىنى تەنكار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ئىچنى سۈرىدۇ

ۋە بۇزۇق خىلتلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئىستېمال قىلغاندا 12 گىرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. بەزى كىشىلەر ماھۇدانىنمۇ يەتەۋۈۋئاتلار قاتارىدىن ھېسابلايدۇ. ماھۇدانە ئۆسۈملۈكىنىڭ غولى بىر بارماق تومىلىقىدا بولۇپ، ئېگىزلىكى بىرگەزدىن ئاشىدۇ. غول ئەتراپىدا شاخلىرى بولىدۇ. غول ۋە شاخ ئەتراپىدا يوپۇرماقلىرى بولۇپ، غولدىكى يوپۇرمىقى بادام يوپۇرمىقىغا ئوخشاش بولىدۇ. ئەمما بادام يوپۇرمىقىدىن كەڭرەك ۋە سىلىقراق بولىدۇ. ئەمما شاختىكى يوپۇرماقلىرى غولدىكى يوپۇرمىقىغا قارىغاندا كىچىكرەك بولىدۇ. زىراۋەندىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ ۋە ياكى ھەشقىپىچەكىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ ۋە شېخىنىڭ ئۇچىدا كۆتۈرۈلۈپ تۇرغان ئۇرۇق خالتىسى بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدىن يۇمىلاق ئۇرۇقچىلار چىقىدۇ. ھەربىر ئۇرۇق خالتىسىدا ئۈچ تال ئەتراپىدا ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇلار ئۆزئارا بىر - بىرىدىن ئايرىلىپ تۇرىدۇ. ئۇرۇقى كەرسىنەنىڭ ئۇرۇقىدىن چوڭراق بولىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقىنى ئاقلىسا، ئاق، تەمى تاتلىق مېغىزى چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى يەتەۋۈۋئاتنىڭ يىلتىزى ئىنچىكە بولۇپ، ئىشلىتىلمەيدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكىنىڭ ئىچىگىمۇ سۈت لىق تولغان بولۇپ، يەتەۋۈۋئاتلار قاتارىدىن ھېسابلىنىدۇ. بىزنىڭ يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن يەتەۋۈۋئاتلار توغرىسىدىكى بايانلىرىمىزنىڭ ھەممىسى دىسقۇرىدۇسنىڭ تونۇشتۇرۇشى ۋە ئىسپاتلىرىدىن ئىبارەتتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ھەممىدىن سۈتى كۆچلۈكرەكتۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇرۇقى، ئۇنىڭدىن كېيىن يىلتىزى، ئۇنىڭدىن كېيىن يوپۇرمىقىدۇر. ئەگەر يەتۈ سۈتى دەپ ئېيتىلسا، ئاساسلىقى يەتەۋۈۋئاتلار ئىچىدىكى لاغىيە سۈتى نەزەردە تۇتىلىدۇ.

تەبىئىتى سۈتى تۆتنىچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. باشقا قىسىملىرى ئىككىنچىدىن ئۈچىنچىگىچە بولغان ئارىلىقتا قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى يارا پەيدا قىلىشتۇر، ئەگەر بۇنىڭ سۈتى كۆلچەككە تۆكۈلۈپ كەتسە، شۇ كۆلچەكتىكى بېلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ئۆلتۈرۈۋېتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۈجمىسمان ئۆسمە، سۆگەل، ھەرخىل مۇدۇرلارنى، تىرناق ئارىسىدىكى ئۆسمە قاتارلىقلارنى يۇلۇپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭ سۈتىنى سۈركىسە چاچنى چۈشۈرىدۇ. بولۇپمۇ سۈتىنى سۈركەپ، ئاپتاپقا قاقلىسا تېخىمۇ چۈشىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆسكەن چاچ ئاجىز ئۆسىدۇ. ئەگەر بۇنى تەكرار سۈركىسە چاچ ئۆستۈرىدۇ. بەزىدە زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۈكلەرنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن مەلھەم قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يىلتىزىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، بوۋاسىرنىڭ ئەتراپىدىكى قاتتىقلىقنى يوقىتىدۇ ۋە قۇبانى يۇمشىتىپ

چىقىرىدۇ. ئوقۇنەتلەنگەن ۋە چىرىگەن يارىلارنى ياخشىلايدۇ. ئەگەر ئۇنى قىرۇتىغا قوشۇپ، مەلھەم قىلسا سەۋدادىن بولغان قوتۇر، نارپارىسى دەپ ئاتىلىدىغان يارا، ئېغىز يارىسى، گانگرېنا قاتارلىقلار ئۇچۇن پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۇتى چىرىگەن چىشلارغا تامچىلىتىلىدۇ ۋە چىشلارنى پارچىلاپ چۇشۇرىدۇ. ئادەتتە تېمىتىلما قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى ئىشلەتكەندە ئەڭ ياخشىسى ساق ئەزاغا ئازراق موم سۇركەپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇركەش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا ئۇنىڭ سۇتىنىڭ باشقا ئەزاغا تېگىپ كېتىپ، ئەكسىچە تەسىر بېرىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئېغىز چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۇتى كۆزگە ئۆسكەن تىرناقچە گۆشنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ. بەلغەم خىلتى ۋە سۇيۇق خىلىتلارنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭ سۇتىدىن ئىككى تامچە ياكى ئۇچ تامچە ئېلىپ، ئەنجۇرگە تېمىتىپ قۇرۇغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا ناھايىتى ياخشى سۇركە بولىدۇ. شۇنداقلا تالقان ۋە نانغا تېمىتىپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇنى ساپ ھالەتتە ئىچمەكچى بولسا، ئەڭ ياخشىسى قىرۇتى بىلەن ئىستېمال قىلىش ياكى موم ۋە ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا ئېغىز ۋە گالىنى يارىلاندۇرۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ھۆل يەتسۇنىڭ شېخىنى ئېلىپ، قورۇپ، سوقۇپ ئۇنىڭدىن ئۇچ گىرام ئېلىپ، ئارپا تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ئىچ سۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇنىڭ قۇرۇغان شاخلىرى ناھايىتى ئاجىزدۇر. يەتەۋۇئاتلار ئىچىدە كەرپىيۇن دەپ ئاتىلىدىغان بىر تۇرى بار بولۇپ، بۇنىڭ شاخلىرىنى سايىدا قۇرۇتۇپ، پوستىنى ئاقلىۋېتىپ، ئۇنىڭدىن 13 گىرام ئېلىپ، كونا شارابقا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، سۇزۇك سۇيىنى ئىچسە، بىئارام قىلماستىن بەدەندىكى بۇزۇق خىلتىلارنى سۇرىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۇنىڭ ئورۇنباسارىغا ئۇچەيدىكى سۇيۇق خىلىت ۋە بەلغەم خىلتىلارنى سۇرۇشتە ئۇچ ھەسسە ئېرسا ۋە ئۇچ ھەسسە سەكبىنەج قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

بۇ «ي» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلارنىڭ ئەڭ ئاخىرىسىدۇر. شۇنىڭ بىلەن «ي» ھەرپىدە جەمئىي بەش خىل دورىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق.

11 - پەسىل «ك» (كاف) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

كافۇر

تونۇش كافۇر بىرقانچە تۈرلۈك بولۇپ، قەنسۇرىي، رىباھىي، ئەزات ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئەسپەلەك دەپ ئاتىلىدىغانلىرى بار. ئەسپەلەك دەپ ئاتىلىدىغىنى سۈيۇق، جىگەر رەڭلىك بولۇپ، ئۇنىڭغا ياغاچ پارچىلىرى ئارىلاشقان بولىدۇ. چۈنكى بۇ ياغاچنىڭ غولىدىن يەنى كافۇر دەرىخىنىڭ غولىدىن سىرغىپ چىقىدىغان تۈرى بولغاچقا، بۇنى يىغۋالغاندا ياغىچى ئارىلىشىپ كەتكەن بولىدۇ. بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، كافۇر دەرىخى ناھايىتى چوڭ بولۇپ، سايىسىدا نۇرغۇن ئادەملەر ئارام ئالالايدۇ. كافۇر دەرىخىنىڭ قېشىغا يىلىنىڭ بەلگىلىك ۋاقتىدىلا كەلگىلى بولىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا كەلگىلى بولمايدۇ. بۇ دەرەخ دېڭىز بويىدا ئۆسىدىغان بولۇپ، ئىسپەنچى ۋە دەريائى دەپ، ئىككى خىل بولىدۇ. ئاساسلىقى جۇڭگودىن كۆپرەك چىقىدىغان بولۇپ، ئۇنىڭ ياغىچى ئاق ۋە ناھايىتى يېنىك پورسمان بولىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭ سايىسىدا ياتقان ھايۋان ۋە ئادەملەر كافۇرنىڭ تەسىرىدىن بوغۇلۇپ قالغانلىقىمۇ مەلۇم بولغان.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

زىننەتلەش تەسىرى قېرىشنى تېزلەشتۈرۈۋېتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە، چۈچۈمەل ئۇزۇمنىڭ سىقىلغان سۈيى ياكى ئاس سۈيى ياكى بادىئۇج (تەرخەمەك) سۈيى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. شۇنداقلا ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ. ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ھېسسىيات جەھەتتىكى سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرىدۇ. ئېغىز يارىسىنى ناھايىتى ياخشى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقلىرىنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان

دورىلار قاتارىغا قوشۇلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۆرەك، دوۋساقتا تاش پەيدا قىلىدۇ. چوڭ تەرەتنى تۇتىدۇ. سەپرا مىزاجلىق كىشىلەردىكى ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ.

كۇندۇر

تونۇش بۇ مەشھۇر ۋە تونۇشلۇق بولغان يىلىم دورا بولۇپ، يۇنانىنىڭ كۇندۇر دەپ ئاتىلىدىغان شەھىرىدىن چىقىدۇ، شۇنداقلا يۇنانىدىكى بىر دەريادىكى مەربات دەپ ئاتىلىدىغان كىچىك ئارالدىنمۇ چىقىدۇ. بىر ۋاقىتتا نۇرغۇن سودا كارۋانلىرى دېڭىز سەپىرى قىلىۋاتقان ۋاقىتتا يولدىن ئادىشىپ قالغان ۋە شامال ئۇلارغا قارشى ئۇرۇلۇپ كەلگەن. ئۇلار كېمىنىڭ چۆكۈپ كېتىشىدىن ئەنسىرەپ شامالنىڭ يۆنىلىشى بويىچە باشقا تەرەپكە ماڭغان ھەمدە مۇشۇ مەربات دەپ ئاتىلىدىغان ئارالغا كېلىپ قالغان. شۇنىڭ بىلەن بۇ ئارالدا كۇندۇرنىڭ بارلىقىنى بىلىپ، نۇرغۇن كۇندۇرنى يۆتكەپ سودا قىلىپ، كۆپ پايدىغا ئېرىشكەن. بۇ بىر رىۋايەتتۇر. كۇندۇر بۇنىڭدىن باشقا، يەنە ھىندىستاندىكى شەھەرلەردىن چىقىدۇ. ھىندىستاندىن چىقىدىغىنىنىڭ رەڭگى ياقۇت رەڭگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پېدىگەننىڭ رەڭگىگە ئوخشىشىپ قالىدىغانلىرىمۇ بولىدۇ. بەزىدە كىشىلەر ئۇنى يىغىپ چاسا شەكلىدە پارچىلاپ كىچىك قۇتىلاردا ساقلايدۇ. بەزىدە ئۇنى بىرەر قاچىغا سېلىپ قويسا، يۇمىلىنىپ تۇرغان سەۋەبتىن يۇمىلاقلىشىپمۇ قالىدۇ. كونىرغانسېرى رەڭگى كۈل رەڭگە يەنى سۇزۇك كۈل رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. ھۇنەين مۇنداق دەيدۇ: «كۇندۇرنىڭ ئەڭ ياخشىسى يۇنانىدىن چىقىدىغىنى بولۇپ، ئۇنى يۇنانىدا سەتائۇنس دەپ ئاتايدۇ. بۇ ئادەتتە قاتتىق بولۇپ، ئانچە تېز پارچىلانمايدۇ. رەڭگى ئاققا مايىل بولىدۇ. ئەگەر سۇندۇرسا ئىچىدىن سىلىق، يېپىشقاق سۇيۇقلۇق چىقىدۇ. ئەگەر ئوتقا سالسا ناھايىتى تېز كۆيىدۇ. كۇندۇرنىڭ بەزى غەرب دۆلەتلىرىدىن چىقىدىغىنى، بىرىنچى دەرىجىنىڭ تۆۋىنىدىراق ئورۇندا تۇرىدىغىنى بولۇپ، قۇب سەبۇس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكىلرىنىڭ دانچىلىرى بىر قەدەر كىچىكرەك، رەڭگى ياقۇت رەڭگىگە مايىلراق بولىدۇ. دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: كۇندۇرنىڭ يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، ئەمۇمىتۇس دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، ئۇۋتىلسا مەستىكىنىڭ پۇرىقىدەك پۇراق چىقىدۇ. كۇندۇر بەزى ۋاقىتتا چىلغوزا دەرىخىنىڭ يېلىمى بىلەن ئۇۋالغان ھالەتتە كېلىدۇ، شۇنداقلا چىلغوزا دەرىخىنىڭ يېلىمى ۋە ئەرەب يېلىمى بىلەنمۇ ئارىلاش كېلىپ قالىدۇ. چۈنكى

كۈندۈر دەرىخىنىڭ يېلىمى چىلغوزا يېلىمى، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلارغا ئوخشىشپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ئارىلىشىپ قېلىشى مۇمكىن. بۇلارنى ئايرىشتا ئەرەب يېلىمىنى ئوتقا تاشلىسا، ئوتتا يالقۇنجاپ كۆيمەيدۇ. چىلغوزا يېلىمىدىن ئىس چىقىدۇ. كۈندۈر يالقۇنجاپ كۆيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆيگەندە ئۇنىڭدىن ئۆرلىگەن پۈرىقىدىنمۇ بىلگىلى بولىدۇ. كۈندۈر دەرىخىنىڭ يېلىمىدىن باشقا، ئۇنىڭ پوستى ۋە يوپۇرمىقىنى كۆيدۈرگەندە چىقىقان ئىس كىسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. كۈندۈر دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىدا بەزى دورىلارنى ئوراپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش كۈندۈرنىڭ تۈرلىرى ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك رەڭگى ئاق، يۇمىلاق، ئىچكى تەرىپى سىلىق چىققىنى، شۇنداقلا ئالتۇن رەڭلىك، ئاسان پارچىلىنىدىغىنىدۇر.

تەبىئىتى كۈندۈرنىڭ پوستى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئۇ كۈندۈرغا قارىغاندا بىرئاز سوغۇقراق. كۈندۈر ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. يەنە بىر قاراشتا، ئۇنىڭ پوستى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق دېيىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى كۈندۈرنىڭ قۇرۇتۇش ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيىتى ئانچە كۈچلۈك ئەمەس. شۇنداق بولسىمۇ كۈندۈرنىڭ سۈيۇق ماددىلارنى پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتى خېلىلا ياخشى. كۈندۈر غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئەمەس. كۈندۈرنىڭ ئاساسلىق خۇسۇسىيەتلىرى قان توختىتىش. ئەگەر كۈندۈرنى كۆپ ئىشلىتىۋەتسە قانىنى كۆيدۈرىدۇ. كۈندۈرنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ئىسنى چىقىرىپ ئىشلەتسە قۇرۇتۇش، تۇتۇش تەسىرىنى بېرىدۇ. بەزى كىشىلەر كۈندۈرنىڭ قىزىلى ئېقىغا قارىغاندا ياخشىراق، بەكرەك پارقىرىتىدۇ. ئىنچىكە، نېپىز كۈندۈرنىڭ قۇۋۇتى توم كۈندۈرنىڭ قۇۋۇتىگە قارىغاندا ئاجىزراق بولىدۇ دەيدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى كۈندۈردىن تەييارلانغان ھەسەلنى پۈت تاپانلىرىدىكى ئاياغ قىستاش سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىش، ئەگرى - بۈگرى بولۇش قاتارلىقلارغا ئىشلەتسە شىپا تاپىدۇ. كۈندۈرنىڭ پوستى يارىلاردىكى قالدۇق تاتۇقلارنى يوقىتىدۇ. سىركە، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈۋالما تەييارلاپ ئىشلەتسە يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى ياخشى داۋالايدۇ. شۇنداقلا بەدەنگە چىققان ھەر خىل مۇدۇر - چاقا، سۆگەلسىمان قاپارتمىلار، چۈمۈلسىمان مۇدۇر قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىيمۇلىيا ۋە گۈل يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئەمچەكتىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىققا سۈركىسە پايدىلىق. كۈندۈر ئىششىق تارقاتقۇچى يەنى ئىچكى ئەزالاردىكى ئىششىقنى تارقاتقۇچى زىماتلارغا كىرگۈزۈلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاراھەت ۋە يارىلارنىڭ ئېغىزىنى، بولۇپمۇ ھۆل جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. يامان سۈپەتلىك يارىلارنىڭ تارقىلىشىنى توختىتىدۇ. قۇبا كېسەللىكىگە ئۆرەدەك ۋە توڭگۇز يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈركىلىدۇ. ئېچىشىپ ئاغرىيدىغان يارا شۇنداقلا سوغۇقتىن بولغان يارىلارغا يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىشلەتسە پايدا قىلىدۇ. شۇنداقلا ئوتتا كۆيگەن كۆيۈك ئۇچۇنمۇ ياخشى دورا بولالايدۇ.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زېھىننى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. بەزى كىشىلەر كۇندۇرنى شارابقا چىلاپ ئىزچىل ئىچىپ بەرسە ئەقىلنى زىيادە قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. كۇندۇرنى ئىستېمال قىلسا باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. كۇندۇر بىلەن باش يۇيۇلىدۇ. بەزىدە توغرىغۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باش يۇيۇلىدۇ. بەدەندىكى ھۆل يارىلارنى تازىلايدۇ. كۇندۇر شارابقا چىلاپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئۇنى زۇپتى رۇمى ياكى زەيتۇن يېغى ۋە ياكى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتسا قۇلاق ئەتراپىدىكى يېرىقلارغا پايدىلىق. كېرىگەت يالىلۇغى سەۋەبىدىن بولغان بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. كۇندۇر قۇلاق قاتتىق يىقىلىش ياكى تايىاق يېيىش سەۋەبىدىن يېرىلغاندا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

كۆزدىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز يارىسىنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. كۆزدىكى سوزۇلما ئىششىقلارنى يانداۋرىدۇ. كۇندۇرنى كۆيدۈرۈپ ئۇنىڭ ئىسىنى ئىشلەتسە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى يانداۋرىدۇ. كۆزدىن سۇيۇقلۇق ئېقىشنى توختىتىدۇ. كۆزگە چىققان يامان سۈپەتلىك يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. مۇڭگۈز پەردە ۋە ئۇنىڭ ئاستىدىكى يىرىڭلارنى تازىلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش، كۆز سەرتانى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدىغان ياخشى ۋە مۇھىم دورىلاردىندۇر.

كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر كۇندۇرنى قېيمۇلىيا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىشلەتسە، نېپاسدار ئاياللارنىڭ كۆكرىكىدىكى كېسەللىكلەرگە پايدىلىق. شۇنداقلا ئۆپكە شاخچىلىرىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەينى توختىتىدۇ. كۇندۇرنىڭ پوستى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە چىڭىتىدۇ. كۇندۇرنىڭ پوستى ئاشقازاننى قىزىتىشتىكى شۇنداقلا ئاشقازانغا پايدىلىق ئەك ياخشى دورىلارنىڭ بىرىدۇر. كۇندۇرنىڭ پوستى ئاشقازان بوشىشىپ كېتىشنى ياخشى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل ئىچ سۇرۇش، ئۇچەي

شللىق پەردىلىرى سويۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۇرۇش، بالياتقۇ ۋە مەقئەتتىن قان كېلىش قاتارلىقلارغا كۇندۇر ئىشلىتىلىدۇ ۋە شۇنداقلا دوسىنتاريا دەپ ئاتىلىدىغان كېسەللىكلەر ئۈچۈنمۇ پايدىلىقتۇر. يامان سۇپەتلىك يارىلارنىڭ تارقىلىشىنى توختىتىدۇ. يەنى مەقئەتتىكى يامان سۇپەتلىك يارىلارنىڭ تارقىلىشىنى توختىتىش ئۈچۈن بۇ دورىدىن پىلتە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمدىن بولغان قىزىتمىلارنى قايتۇرىدۇ.

زەھەرلەش تەسىرى ئەگەر كۇندۇرنى شارابقا چىلاپ كۆپ ئىچىپ بەرسە ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. شۇنداقلا سىركە بىلەن كۇندۇرنى بىرگە ئىشلەتسىمۇ ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

كەھرىۋا

تونۇش بۇ، سۇندۇرۇسقا ئوخشايدىغان يېلىم بولۇپ، ئۇنىڭ بەزىسى سىرتقا مايلىراق سۇزۇك، بەزىسى قىزىلغا مايىل ئاقۇچ بولىدۇ. كەھرىۋا سامان ۋە ئوت ـ چۆپلەرنىڭ غولىنى ئۆزىگە تارتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ پارس تىلىدا كاھى ربا دەپ ئاتالغان. بۇ سامانىنى ئۆزىگە تارتقۇچى دېگەنلىكتۇر. كەھرىۋانىڭ تەركىبىدە تۇپراققا مەنسۇپ ئۇچۇچان ماددا ۋە سۇغا مەنسۇپ قۇرۇق ماددا بولىدۇ.

تەبىئىتى ئازراق ئىسسىق بولۇش بىلەن بىرگە ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ھەرقانداق ئەزادىن كەلگەن قانىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى جەۋزى رۇم چېچىكىنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشاش. لېكىن جەۋزى رۇم چېچىكىنىڭ قۇۋۋىتىگە قارىغاندا بىرئاز سوغۇقراق بولىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تېۋىپلارنىڭ بەزىسى دەيدۇكى، كەھرىۋانى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا ئېسىپ قويسا پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. ماددىلارنىڭ باش تەرەپتىن ئۆپكىگە چۈشۈشىنى توختىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كەھرىۋادىن ئىككى گىرام ئېلىپ،

سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزسە، خەۋەقان ۋە قان تۈكۈرۈشكە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەينى توختىتىدۇ. مەستىكى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزسە ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئاشقازاندىكى بۇزۇق ماددىلارنى ھەيدەيدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇ، مەقئەت قاتارلىقلاردىن كەلگەن قاننى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. قانلىق تولغاقنا شىپا بولىدۇ.

كەماپىتۈس

تونۇش بۇ سامان غوللۇق، گۈلى قارىغا مايىل قىزىل، ئىنچىكە، ئىنچى كاۋاك، كاۋاك بوشلۇقىمۇ قىزىلغا مايىلراق، چېچەكلەيدىغان، چېچەكنىڭ رەڭگى يېشىلغا مايىل، تەمى ئاچچىق، بىرئاز تىلنى قورۇيدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى يەر بېغىرلاپ ئۆسىدۇ ھەمىشباھار يوپۇرمىقىغا ئوخشاشراق بولۇپ، ھەمىشباھارنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئىنچىكىرەك، ئاجىزراق بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش ۋە بىرئاز سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاتتىق ئىششىقلارغا بولۇپمۇ ئىششىقتىن ئەمچەك قېتىپ قېلىش، چۈمۈلىسمان ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا جاراھەتنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. شۇنداقلا ئوفۇنەتلەنگەن يارىلارغا مەنپەئەتلىك.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، ئىرقوننسا ئاغرىقىنى كۆرۈنەرلىك داۋالايدۇ. بەزى تېۋىپلار دەيدۇكى، ئۇنى ئەدرومالى دېگەن دورا بىلەن قىرىق كۈن ئىچسە، ئىرقوننسا ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە نۇقرەستىكى قېتىشىشلارغا شىپالىق.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ۋە بارلىق جىگەر، تال كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا سەپرادىن بولغان يەرقانىنى يەتتە كۈن ئارقىمۇئارقا ئىچكۈزۈپ داۋالغىلى بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سېيىش قېينىلىشىنى يوقىتىدۇ. بۆرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلسا، بالىياتقۇنى تازىلايدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن سەككىز گىرام ئېلىپ، شامچە تەييارلاپ ئىشلەتسە، يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى كۆرسىتەلەيدۇ. ئەگەر ئۇنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىلدىكى زەھەرلىنىشلەرنى يوقىتىدۇ.

ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە سېيسالىيۇس، تۆتتىن بىر ھەسسە سەلىخە.

كامادەرىيۇس

تونۇش بۇ، سامان غوللۇق، يوپۇرماقلىق، رېيھاننىڭ غولىغا ئوخشايدىغان ۋە ئۇنىڭ غولىدىن بىرئاز يوغانراق بولىدىغان، رەڭگى يېشىلغا مايىل ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت بولۇپ، يۇنان تىلىدا بەللۇتىل ئەرىز دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ بەللۇتىنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدىغان كىچىك يوپۇرماقلىرى بولۇپ، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. يىلتىزى كۈل رەڭگە مايىل بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ياخشى ئۇرۇقلىغان ۋاقىتتا ساقلاپ ئىشلىتىش كېرەك.

تەبىئىتى جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى قۇرۇقلۇقىدىن كۈچلۈكرەكتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، پارچىلاش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە، بىرئاز قىزىتىش رولى باردۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلسا سوزۇلما يارىلارغا مەنپەئەتلىك.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆلى ياكى قاينىتىلغىنىنى ئىچكۈزسە، مۇسكۇللار يېرىلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزسە تەشنىلىقنى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىملىكى قانچە كونىرسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن ھەب ياكى كۇملاچ دورىلارنى تەييارلاپ، قۇرۇتۇپ قويۇپ، كۆز يارىسىغا ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئۇنىڭ تالقىنىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، ھەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قېلىنلاپ قالغان تالنى ئورۇقلىتىدۇ. سەۋدادىن بولغان يەرقانىنى داۋالايدۇ. كامازىرىيۇس بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزسە ھەزىم بۇزۇلۇشنى ياخشىلايدۇ. ئۇنىڭ شەربىتى كونىرىغانسېرى كۈچىيىدۇ. ئۇ ئىستىسقا كېسەللىكىنىڭ دەسلىپىدە پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ۋە ھەيزىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھاملىنى چۈشۈرىدۇ ياكى تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئەزاغا زىمات قىلىنىدۇ.

ئورۇنباسارى غاپەس يوپۇرمىقى ياكى ئۇسقۇلۇقەندىرىيۇن.

گەزمازەج

تونۇش بۇ يۇلغۇن مېۋىسىدۇر. بىز بۇ توغرىسىدا «ت» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا تەرەپانى سۆزلىگەندە بايان قىلىپ ئۆتكەن.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. بۇنىڭ باشقا خۇسۇسىيەتلىرىنى تەرەپانىڭ بايانىغا قارىسىڭىز بولىدۇ.

كۇندۇش

بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان دورا بولۇپ، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، تۆتىنچى دەرىجىگە يېقىنلىشىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، تازىلاش، يارا پەيدا قىلىش، غىدىقلاش، قەينى قوزغاش، بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلىتىنى پارچىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى بەدەندىكى ئاق ۋە قارا داغنى داۋالايدۇ، بولۇپمۇ قارا داغ، سەپكۈن قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئۇنۇمى ياخشىدۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇرنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چۈشكۈرتىدۇ. بۇ قۇلاقتىكى كىرلارنى تازىلىغۇچى دورىلار قاتارىغا قوشۇلىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىدىكى يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان شامچە دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھامىلە چۈشۈرىدۇ. ئۇششاق تاشلارنى پارچىلايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ناھايىتى كۈچلۈك دەرىجىدە قەي قىلدۇرغۇچىدۇر. تالىنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىدۇ.

ئورۇنباسارى قەي قىلدۇرۇشتا ئىشلىتىلىدىغىنى جەۋزۇل قەي دېگەن دورىدۇر. بۇنىڭدىن ئۈچتىن بىر ھەسسە، پىلپىلدىن يېرىم ھەسسە قوشۇپ ئىشلەتسە، قەي قىلدۇرۇشتا ئورۇنباسار بولالايدۇ.

كەبابە (كاۋاۋىچىن)

تونۇش ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئوردانىنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن نازۇكراقتۇر. كەبابە ئاساسلىقى جۈگگودىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى كەبابە توغرىسىدا قۇرۇق ئىسسىق ياكى قۇرۇق سوغۇق دەيدىغان كىشىلەر بار. ئەمەلىيەتتە بولسا ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، مەلۇم دەرىجىدە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. لېكىن بۇ كىشىلەر ئېيتقاندەك دارچىنغا ئورۇنباسار بولالمايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئوفۇنەتلەنگەن يارىلارنى تازىلاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر. بولۇپمۇ يۇمشاق ئەزالاردىكى يارىلارنى ياخشى تازىلايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئوفۇنەتلەنگەن ئېغىز يارىسىغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمسە ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىشتا ئىنتايىن كۈچلۈك دورىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك يولىدىكى قۇملارنى چۈشۈرىدۇ. سۈيدۈك كانالچىلىرىنى تازىلايدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى ئۇششاق تاشلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئەتىگەن ناشتىدا چاينىسا ئىغزىنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

كىبرىت (گۈگۈرت)

تەبىئىتى تۆتىنچى دەرىجىگە يېقىن قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، سۈمۈرۈش، تارقىتىش.

زىننەتلەش تەسىرى ئاقكېسەلنى داۋالىغۇچى دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. بولۇپمۇ ئوتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىمىغان گۈگۈرت ئاقكېسەلنى داۋالاشتا ئۈنۈملۈك رول ئوينايدۇ. ئەگەر گۈگۈرت سەمەغىل بەتەمگە ئارىلاشتۇرۇلسا، تىرناق ئۈستىگە چۈشكەن ھەر خىل داغلارنى يوقىتىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە بەھەققە مەنپەئەت قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارا پەيدا قىلغۇچى قوتۇرلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ. قۇبانى پارقىرىتىدۇ، بولۇپمۇ ئىلكۈل بەتەم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە ناھايىتى ياخشىدۇر. سىركە ياكى توغرىغۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە قىچىشقاققا مەنپەئەتلىك، بەدەننى تازىلايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نۇقرەسكە يەر يېغى ۋە سۇ قوشۇپ سۈركىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە ئەسەلى بىلەن قۇلاق ياكى يىرىلغان ئەزاغا سۈرتۈلىدۇ.

كەسىلا

تونۇش بۇ ئوردانغا ئوخشايدىغان ياغاچنىڭ پوستى بولۇپ، ئۇستى تەرىپى قارا بولىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ دائىرىسىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىتتىكلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ

خۇسۇسىيتىنى سەمغى ئەرەبگە ئوخشاشلا ئاجىزلىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى سەمرىتىش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، تېرىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

كەتىرا

تونۇش دىسقۇرىدۇس بۇنى تەرقاقتا يېيىلمى دەپ قارايدۇ، بىز بۇ تۇغرۇلۇق سۆزلەپ بولغان ئىدۇق.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ قۇۋۋىتى ئەرەب يېيىلمىنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭدا ئەرەب يېيىلمىغا ئوخشاش بىرئاز قۇرۇقلۇق بار.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەرەب يېيىلمىغا ئوخشاش سۈرمىلەرگە چۈشۈرۈلىدۇ.

كەماۋىيۇن

تونۇش بۇ مازەرىيۇننىڭ بىر تۈرى بولۇپ، رەڭگى قارا، ئىنتايىن خەتەرلىك. بۇ دورىنى بەزىلەر خامالىيۇن دەپمۇ ئاتايدۇ. بىز بۇ توغرىدا يۇقىرىدا سۆزلەپ بولغان.

كاكىنەچ

تونۇش كاكىنەچنىڭ قۇۋۋىتى ئىتئۇزۇمنىڭ قۇۋۋىتىگە يېقىندۇر. بولۇپمۇ ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ قۇۋۋىتى شوخلىنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كاكىنەچنىڭ سىقىپ سىقىلغان سۈيىنى يارىلارنىڭ ئۈستىگە قويسا، يارىلارنىڭ ئەتراپىغا يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئاقمىنىڭ قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ. سوزۇلما قۇلاق يالىلۇغنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دەم سىقىلىش، ئۆرە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش، نەپەس قىينىلىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يەرقان كېسەللىكىگە مەنپەئەتلىك.
چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك يولى يالۇغنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

كەبىكەج

تونۇش دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: ئۇ تۆت خىل، بىر تۈرىنىڭ يوپۇرمىقى كەزبەرەنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن كەزبەرەنىڭ يوپۇرمىقىدىن كەڭرەك ۋە ئاقراق بولىدۇ. كەبىكەجنىڭ چېچىكى سېرىققا مايىل، بەزىدە بىنەپشە رەڭلىكمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭ ئېگىزلىكى ئىككى گەزگە يېقىن بولۇپ، يىلتىزى ئانچە توم ئەمەستۇر. يىلتىزىنىڭ رەڭگى ئاققا مايىل بولۇپ، خەربەقنىڭ شاخلىرىغا ئوخشاش شېخى بولىدۇ. ئۇ ئۆستەڭ بويلىرىدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، يۇقىرىقى تۈرىدىن سەل چوڭراق، شاخلىرى ئۇزۇنراق، يوپۇرماقلىرى قويۇق، بۇ ياۋا كەرەپشە دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىرخىلى بار بولۇپ، بۇ كىچىكرەك، رەڭگى ئالتۇن رەڭلىك بولىدۇ. بىراق ئۇنىڭ چېچىكى ئاق بولۇپ، سۈتىنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ ھەممىسى ئۆتكۈر دەرىجىدە ئىسسىق. يارا پەيدا قىلىش، پارقىرىتىش، پوستلارنى سويۇش، تېرىدە غىدىقلىنىش پەيدا قىلىش، ماددىلارنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى ۋە شېخى ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ. تىرناقتىكى ئاقنى يوقىتىدۇ. شۇنداقلا دائۇسسۆئىلەپكە مەنپەئەتلىك.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر، مىخسىمان سۆگەلنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا بەدەنگە چۈشكەن بەزلەرنى يوقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىپ سۇركىسە سۆگەلنى يوقىتىدۇ. شۇنداقلا قاينىتىلغان سۈيى بىلەن بالىلارنىڭ بېشىدىكى يارا، تەمرەتكىلەرنى يۇسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى قۇرۇتۇش، چۈشكۈرتۈش تەسىرىگە ئىگە. چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ يىلتىزىنى تالقان قىلىپ چىشقا سۇركىسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

كەنكەرەزەت

تونۇش بۇ، ھەرشەت دەرىخىنىڭ يېلىمى بولۇپ، كەنكەر دەرىخىنىڭ تۈرلىرىدىنىدۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ كەركەرەھەن دەپمۇ ئاتىلىدىكەن. بۇنىڭ تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

كەشتە بەرگەشت

تونۇش بۇ چىرمىشپ كەتكەن يېپقا ئوخشايدۇ. كۆپىنچىسىنىڭ سانى بەش بولىدۇ. بۇ ئاساسلىقى بىر يىلتىزغا چىرمىشىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل سېرىق بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى ئانچە كۈچلۈك بولمايدۇ. بەزى تېۋىپلار دەيدۇكى، بۇ دورا بەدەشكان دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر ئۇنىڭ قۇۋۋىتى بەدەشكانىنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشايدۇ، دەيدۇ. بەدەشكان ئەمەس، لېكىن قۇۋۋىتى بەدەشكانىنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشايدۇ، دېگەن سۆز توغرىراق.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

كىلدارۇ

تونۇش بۇ سەرخەس دېگەن دورىدۇر. بىز بۇ توغرىسىدا «س» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار بايانىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز.

كۈشۈش (ئەپتىمۇن، سېرىقيۆگەي)

تونۇش بۇ تىكەن، دەرەخلەرگە يۆگىشىپ ئۆسىدىغان، يوپۇرماقسىز، ئۇششاق ئاق چېچەكلىك، تەمى بىرئاز ئاچچىق، چۈچۈمەل بولىدىغان دورا ئۆسۈملۈكىدىن ئىبارەتتۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۇللىدا ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق. شۇنىڭغا ئاساسەن بۇ قارىمۇقارشى قۇۋۋەتكە ئىگىدۇر.

خۇسۇسىيىتى تازىلاش، قان تومۇرلاردىكى بۇزۇق ماددىلارنى يەڭگىل سۈرۈپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇ دورىنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن، ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ. قان تومۇرلارنى تازىلايدۇ. سىلىقلاشتۇرۇش، يۇمشىتىش رولىغا ئىگە.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئەگەر سىركە بىلەن ئىچسە، ھېچ تۇتۇشنى داۋالايدۇ. جىگەر ۋە ئاشقازاندىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇنىڭ سۇيى يەرقاننى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى تەسىرگە ئىگە. ياۋا ئەپتىمۇننىڭ سقىلغان سۇيى ياكى ياۋا ئەپتىمۇننى سوقۇپ، شارابقا چىلاپ، ئىچكۈزسە، ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھامىلدارلارغا ئىچكۈزسە، بالىنىڭ كىرىدىن ۋە ھەر خىل مەينەتلەردىن خالىي ھالدا تۇغۇلۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھۆقنە قىلىنسا ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ. قاناشنى توختىتىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى، بالىياتقۇدىن ھەر خىل سۈيۇقلۇق ئېقىشنى توختىتىدۇ.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما تەپلەرگە ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، ئۇرۇقى، سۇيى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

كۇمۇنى (زىرە)

تونۇش زىرىنىڭ تۇرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، كېرمانى دەپ ئاتىلىدىغىنى بار. بۇ شۇنىڭ يەنى سىيادانىن ئىبارەتتۇر. ئۇنىڭ يەنە بىر تۇرى بار بولۇپ، بۇ پارس مەملىكەتلىرىدىن، يەنى ئىراندىن كۆپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل بولىدۇ. ئۇنىڭ كۇمۇنى شامى، كۇمۇنى نەبتى دەپ ئاتىلىدىغانلىرى بار. كۇمۇنى پارسى شامىدىن كۆچلۈكرەكتۇر. نەبتى دېگىنى ھەرقانداق جايدىن چىقىدۇ. شۇنداقلا ياۋا زىرە ۋە باغ زىرىسى دېگەن تۇرلەرگە بۆلۈنىدۇ. ياۋا زىرە باغ زىرىسىگە قارىغاندا تەم جەھەتتە ئۆتكۈررەك بولىدۇ. ياۋا زىرىنىڭ ئۇرۇقى سەۋسەننىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، باغدىن چىقىدىغان زىرە تەمى تاتلىق، بولۇپمۇ كۇمۇنى كېرمانى دەپ ئاتىلىدىغىنىنىڭ تەمى تاتلىقراق. ئۇنىڭدىن كېيىن كۇمۇنى مسرى دەپ ئاتىلىدىغىنىنىڭ تەمى تاتلىق. كۇمۇنى كۆپ شەھەرلەردە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭ غولىنىڭ ئۈزۈنلۇقى بىر غېرىچ ئەتراپىدا بولىدۇ. يوپۇرمقى تۆت - بەش دانە، ناھايىتى ئىنچىكە بولۇپ، شاختەررىنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرىنىڭ ئۇچى ئۇچلۇق، كىچىك بولىدۇ. كۇمۇنىنىڭ كۇمۇنى ئەغرىيۇن دەپ

ئاتىلىدىغان بىر تۈرى بولىدۇ. يەنى بۇ ياۋا زىرە دەپ ئاتىلىدىغىنى بولۇپ، بۇ خەلقىدىرىيۇن دەپ ئاتىلىدىغان شەھەردە كۆپ ئۆسىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ غولى ئىنچىكىرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ تۆت ياكى بەش دانە يوپۇرمىقى بولىدۇ. ئۇچىدا مېۋىلىرى بولۇپ، مېۋىلىرىنىڭ ئۈستىدىكى كېپەككە ئوخشاش پوستلاقلىرى ئۇرۇقلىرىنى ئوراپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ باغدىن چىقىدىغىنىغا قارىغاندا تەمى ئۆتكۈرەك بولىدۇ. ياۋا زىرىنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، باغدىن چىقىدىغان زىرىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئىككى تەرىپىدە كىچىك مۆڭگۈزگە ئوخشايدىغان ئىلمەكچىلەر بولۇپ، ئۇرۇقى سىيادانىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى دەملەپ ئىچسە ھاشارات چېقىۋالغان ئەزاغا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش كۈمۈنى كېرمانىي دېگىنى پارسىدىن كۆچلۈكرەكتۇر. پارسى باشقىلارغا قارىغاندا كۆچلۈكرەكتۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ قىزىتىش، يەل ھەيدەش، تارقىتىش، پارچىلاش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيەتلىرى بار، شۇنداقلا تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگىمۇ ئىگىدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئەگەر ئۇنىڭ سۇيى بىلەن يۇزنى يۇسا يۇزنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. كۆپرەك ئىستېمال قىلسا رەڭگىنى پارقىرىتىدۇ ۋە سېرىقلا مايىل رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇ قىروتى بىلەن ياكى ياغ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. زەيتۇن يېغى، باقلا تالقىنى قاتارلىقلار بىلەن ياكى ھەسەل بىلەن قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلەتسە، ئۇرۇقدان ئىششىقنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. بولۇپمۇ ياۋا زىرە يەنى سەۋسەنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشاش ئۇرۇقى بار زىرە جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرۈشتە ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زىرىنى سوقۇپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتسا بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. شۇنداقلا ئۇنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، پىلتە قىلىپ بۇرۇنغا كىرگۈزسە، بۇرۇن قاناشنى توختىتىشتا تېخىمۇ ياخشىدۇر.

كۆزدىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ياكى چاينىاپ زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە چۈشكەن تىرناقچە گۆشنىڭ ئۈستىگە تېمىتسا كۆزدىكى تىرناقچە گۆشنى يوقىتىدۇ. شۇنداقلا كۆز ئاستىدا قان ئۇيۇپ قېلىش، كۆز ئاستى قاناش كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئۇنى تۇز بىلەن چاينىاپ تۇكۇرۈكنى قوتۇر، كۆزگە

پەردە چۈشۈش، كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش، كۆز ئۆسمىسى قاتارلىقلارغا سۈركسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ياۋا زىرىنىڭ سقىلغان سۈيى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. زىرىنى كۆيدۈرۈپ ئىسنى يۇزىگە تۇتسا كۆزگە ياش پەيدا قىلىدۇ. كۆزدە تەتۈر كىرپىك ئۆسۈپ قېلىشنى داۋالاشتا زىرە داغلىغۇچى دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۈرستىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا سوقۇلغان زىرىنى سېلىپ ئىچكۈزسە نەپەس قىينىلىشىنى داۋالايدۇ. جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: زىرە ئۆرە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش، سوغۇقتىن بولغان خەپەقان قاتارلىقلارغا پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۈرستىدىغان تەسىرى زىرىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇرۇقدان ئىششىقىنىڭ ئۈستىگە زىمات قىلسا پايدىلىق. بەزىدە قىرۇتى تەييارلاپمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا زەيتۇن يېغى بىلەن باقىلە تالقىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. زىرىنىڭ تاشلارنى پارچىلاشتا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشىدۇر. بولۇپمۇ ياۋا زىرىنىڭ ئۇنۇمى بۇ ھەقتە ياخشىدۇر. زىرە سۈيدۈك تامچىلاش، قان سىيىش، ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىش، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر. ياۋا زىرىنىڭ كۆكلىرىنى ۋە ئۇرۇقىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. روپىس دەيدۇ: كۇمۇنى نەبىتى يەنى تېرىلىپ ئۆستۈرۈلىدىغان زىرە ئىچنى سۈرىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. زىرە كېرمانى دەپ ئاتىلىدىغىنى تەرەتنى راۋانلاشتۇرمايدۇ، بەلكى تەرەتنى تۇتىدۇ. ياۋا زىرىنىڭ ئوت ـ چۆپلىرى سەپرا خىلتىنى سۈيدۈك يولىغا ھەيدەيدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ھاشارات چېقىۋېلىشقا پايدىلىقتۇر. سەۋسەنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشاش ئۇرۇقلايدىغان زىرە ھاشارات چېقىۋالغاندا ئىچكۈزۈلىدۇ.

كەرۋىيا[1]

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، كەرۋىيا بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ شاخلىرى، يوپۇرماقلىرى ئادەمنىڭ پۇتىغا ئوخشايدۇ. ئۇ ھەرقايسى جەھەتتە رۇمىدىيانغا ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈكتۇر. ئۇنىڭ رەڭگى، يوپۇرمىقى دۇغما مايىلراق بولىدۇ.

① بۇ ئادەتتە كۇمۇنى ئەرمەنى يەنى ئەرمەنىيە زىرىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى ھەيدەش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كەرۋىيانى ئىچكۈزسە، تائامنى ھەزىم قىلالماسلىقتىن بولغان قەينى توختىتىدۇ. ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنى داۋالايدىغان دورىلار ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغۇچى سۈرمىلەر قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزسە، كۆز ئاجىزلىقىنى يوقىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھېچ تۈتۈش ۋە خەپەقانىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ قاينىتىلمىسى ۋە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئىچكۈزسە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىشنى توختىتىدۇ. مەنىنى كېسىدۇ. ئەگەر ئاياللارنى بۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزسا بالىياتقۇ ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلى بىلەن زىمات قىلسا بۇۋاسىرنىڭ ئۆسمىلىرىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئىچكۈزسە قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

كۈرسىنە

تونۇش بەزى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، كۈرسىنە ھەببۈلمۈلۈكتىن كىچىكرەك، نوقۇت چوڭلۇقىدىكى ئىللىپسسىمان ئۇرۇق بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى توپا رەڭ بىلەن سېرىقنىڭ ئارىلىقىدا، تەمى ماش بىلەن پۇرچاقنىڭ ئارىلىقىدا بولىدىكەن. ئۇ ئادەتتە كالىغا يەم قىلىپ بېرىلىدۇ. خەۋزى دېگەن كىشىنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ ئۇرۇقى بېھىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدىكەن. مېنىڭ قارىشىمدا، ئۇ ھەببۈلمۈلۈكتۇر ياكى ياۋا ھەببۈلمۈلۈكتۇر. چۈنكى ئۇلارنىڭ دېگىنىگە قارىغاندا، ئۇ سېرىققا مايىلراق ئاق بولۇپ، بەزىدە قىزىل رەڭلىكىمۇ ئۇچرايدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ كىچىك، ئىنچىكە غوللۇق، توپا رەڭدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇرۇقى چېچەكلىرىنىڭ ئىچىدە بولىدۇ.

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، شۇ سەۋەبتىن بۇزۇق خىلىت پەيدا بولىدۇ. بۇنى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن تىرمسنى ئىسلاھ قىلغانغا ئوخشاش تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى ئاقىغا مايىل بولغىنى قىزىلغا مايىل بولغىنىغا قارىغاندا

دورىلىق خۇسۇسىيەت جەھەتتە ئىنتايىن ئاز قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بۇنى ئىككى قېتىم قاينىتىسا، ئۇنىڭ پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى ئاجىزلاپ كېتىپ، تۇپراق تەركىبىگە ئائىت قىسمى قېپقالىدۇ. بۇ قۇرۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇق بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى بۇنى سوقۇپ بەھەق، قارا داغ، سەپكۇن قاتارلىقلارنىڭ ئۇستىگە سۈركىلىدۇ. شۇنداقلا ھەرخىل ئاسارەتلەردىن قېپقالغان داغلارغا سۈركىسە پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن تالقان تەييارلاپ ئورۇقلىغان كىشىلەرگە ياڭاق چوڭلۇقىدا بەرسە بەدەننى سەمرىتىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى سوغۇقتىن بولغان يېرىق ۋە قىچىشقاققا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلارنى بولۇپمۇ كۆكرەك، ئەمچەكنىڭ ئىششىقتىن قېتىپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەت ۋە يارىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ. ھۆل تەمرەتكىنى داۋالايدۇ. ئەمچەكتىكى ئىششىقتىن قېتىپ قالغان ئورۇنغا سۈركىسە يۇمشىتىدۇ. گۆشلىرى چىرىپ كەتكەن ۋە ياكى پۈتكەن يارىلاردىن قېتىشپ قالغان دائىرىگە سۈركىلىدۇ. نارپارسى دەپ ئاتىلىدىغان يارا ۋە كۆيۈكلەرگە شۇنداقلا شەھدىيە دەپ ئاتىلىدىغان يارىغمۇ پايدىلىق.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەمچەكنىڭ ئىششىقتىن قېتىپ قېلىشنى داۋالايدۇ. قويۇق خىلتىلارنى بولۇپمۇ قويۇق بەلغەم خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنى كۆپ ئىشلەتكەندە ھەيدەش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن قان سېيىشنى پەيدا قىلىدۇ. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە ۋە ئىچسە سېيىش قېينىلىششنى داۋالايدۇ. ئۈچەي سويۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۈرۈش، ئۈچەي مۇجۇپ ئاغرىشلارنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئوق يىلان چاققان ئەزاغا زىمات قىلىنىدۇ. شۇنداقلا ئىت چىشلىگەن ئەزاغمۇ سۈركىلىدۇ.

كەماشىر

تونۇش بۇ دورا جاۋشىر بىلەن ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدىغان بولۇپ، جاۋشىردىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى ئېرىتىش، تارقىتىش، يۇمشىتىش.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەش، ھەيز راۋانلاشتۇرۇش، ھاملىنى چۈشۈرۈش ۋە بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىشتا تەڭداشسىز كۈچلۈك تەسىرگە ئىگە.

كەرەمدانە

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇرۇقچا دورا بولۇپ، ئۇنى تېبابەت ئەھلى ئىنتايىن ماختىشىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇنى قىزىتىدۇ. بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

كەۋركەندۇم

تونۇش بۇ ئۆشنىگە ئوخشاش يەڭگىل، لايغا مەنسۇپ، نېپىز بىر خىل ماددا بولۇپ، كەپتەر مايىقى دەپ ئاتىلىدۇ. باغدادلىقلار بۇنى جۆۋزجەندۇم دەپ ئاتايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى قۇرۇقلۇقتىن چىقىدىغان، نېپىز، چۈرۈك بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، قۇرۇق ئىسسىقتۇر. لېكىن بۇ سۆزنىڭ ئانچە ئاساسى يوق.

خۇسۇسىيتى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، قان توختىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا 3400 مىللىلىتىر ھەسەل، 10200 مىللىلىتىر سۇنى بۇنىڭ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىر سائەت قويسا، ناھايىتى ياخشى شاراب بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى بەدەننى سەمرىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەنىي كۆپەيتىدۇ.

كازۇران (گاۋزىبان)

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇنى ئەرەبلەر لىسانۇل سەۋ يەنى كالىنىڭ تىلى دەپ ئاتايدۇ. فارسلار ئۇنى كەۋزۇبان ياكى گاۋزىبان دەپ ئاتايدۇ.

خۇسۇسىيەتلى غەم - قايغۇنى يوقىتىشتىن ئىبارەت.

بۇنىڭ داۋامىنى بىز «ل» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا لىسانۇل سەۋزىڭ بايانىدا سۆزلەيمىز.

كىلىس

تونۇش بۇ ھىندىستاندىن چىقىدىغان بىر خىل ياغاچ بولۇپ، بىزنىڭ دىيارلىرىمىزغا ئىنتايىن كۆپ كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ بىزنىڭ دىيارىمىزدا مۇغاسۇل ھىندى دەپ ئاتىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇنۇقنى داۋالاشتا پايدىسى ئىنتايىن كۆپ. شۇنداقلا چىقىپ كەتكەن سۆڭەك - بوغۇملارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، ئۇنى سىناق قىلغانلار بۇ ھەقتە ناھايىتى كۆپ ماختىشىدۇ.

كاشىم

تەبىئىتى ئۇنىڭ ئۇرۇقى، يىلتىزى قۇرۇتۇش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇ ھەقتە ئۇچىنچى دەرىجىدە تۇرىدۇ.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى ھەيدەش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىشتىن ئىبارەتتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پىشۇرۇش، ھەزىم قىلدۇرۇش، تارقىتىش، قورساق كۆپۈشنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بولۇپمۇ ئاشقازاندىكى يەللەرنى تارقىتىشتا ناھايىتى ياخشى ئۇنۇمگە ئىگە بولۇپ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن ئۇچ گىرام ئىچكۈزىسە قورساقتىكى قۇرتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى يوقىتىدۇ. ئۇرۇقى ھەيزنى ناھايىتى كۈچلۈك ھەيدەيدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشارات ۋە ھايۋانلار چىشلىۋېلىشتىن بولغان زەخمىلەرنى داۋالىيالايدۇ.

كەمئەت (موگۇ)

تونۇش دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇ يۇمىلاق، يىلتىزى بار، غولسىز، تومۇرسىز، رەڭگى توپىغا مايىل، پاختىغا ئوخشاش بولغان ئۆسۈملۈكتۇر. ئۇ باھار پەسلىدە يەرنىڭ ئاستىدا بولىدۇ. بەزى كىشىلەر ئۇنى يېڭى ۋاقتىدا پىشۇرۇپ يەيدۇ. ئۇنىڭدا تۈپراق تەركىبى مول، سۇ تەركىبى ئاز بولۇپ، ھاۋا تەركىبى ئاز مىقداردا بولىدۇ. ئادەتتە تەمسىز بولىدۇ. ئۇنى كىشىلەر موگۇ دەپ ئاتايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى قۇملۇقتىن چىقىدىغان، ئاق بولغىنىدۇر. پۇراقسىز بولغىنى ناچىرىدۇر. ئۇنىڭ پۇرىقى ھۆلگە قارىغاندا ناچارراقتۇر. بۇنى ئىشلىتىشتە ئالدى بىلەن پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ئاقلاپ، پىچاق بىلەن توغراپ، دەسلەپتە تۇزغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن زەيتۇن يېغى قوشۇپ، ھەڭ قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمەكلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭ ھاۋا كىلىماتى ياخشى بولمىغان جايلاردا، دەرەخ تۈۋىلىرىدە ئۆسكىنى ناچىرى ھېسابلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى ناھايىتى قويۇق بولغان ئوزۇقلۇق ماددا ھاسىل قىلىدىغان بولۇپ، ئاساسلىقى سەۋدا خىلتى پەيدا قىلىدۇ. سەۋدا خىلتى پەيدا قىلىشتا بۇنىڭغا ھېچ نەرسە تەڭ بولالمايدۇ. بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى خالىس گۈلاب ۋە تۈزەتكۈچى دورا ـ دەرمەكلەردۇر. ئەگەر ئۇنى ئاقلاپ، ئاندىن سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، قويۇق ئوزۇقلۇق ماددىلار پەيدا بولىدۇ. بۇ يۇقىرىقىغا قارىغاندا ئاجىزراق بولىدۇ، ئەمما تەمى بولمايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا پالەچ قىلىش خەتىرى بار.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا سەكتە پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۈيى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەزمنى كېچىكتۈرىدۇ، ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ. قويۇق كەيمۇس ھاسىل قىلىپ ئىنتايىن تەسته ھەزىم بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلۇنجى، سىيىش قىيىنلىشىش پەيدا قىلىدۇ.

كەبەر

تونۇش بۇ بىر خىل مېۋىدۇر، يىلتىزى باردۇر. ئۇنىڭ يەنە بىر خىل مېۋىسىمۇ بار بولۇپ، تەرخەمەككە ئوخشايدۇ، تەمى ئۆتكۈر، ئىسسىق بولۇپ، سىقىلمىلارغا قوشۇلىدۇ. بۇ چاغدا سىقىلمىلارنىڭ قاينىشىنى توختىتىدۇ، يىلتىزى ئاچچىق، ئۆتكۈر بولىدۇ، ئۇنىڭ قىزىل رەڭلىك بىر تۈرى بار بولۇپ، ئېغىزغا مۇدۇر ئۆرلىتىدۇ، چىش سىلكىنى ئىشىشتىدۇ. ئىبنى بەيتار دېگەن كىشى دىسقۇرىدۇستىن رىۋايەت قىلىدۇكى، يەر يۈزىدە يېيىلىپ، ئۇ ئۆزئارا چىرمىشىپ ئۆسىدۇ، تىكىنى ئىلمەككە ئوخشايدۇ، يوپۇرماقلىرى بېھىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، مېۋىسى زەيتۇننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئاق رەڭلىك چېچەكلەيدۇ، چېچىكى چۈشكەن ۋاقىتتا ئىچىدىن بەللۇتقا ئوخشاش ئۇزۇنچاق مۇنەكلىرى كۆرۈنىدۇ. چېچىكى ئېچىلغان ۋاقىتتا ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرى ئانارنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشاش قىزىل رەڭلىك بولىدۇ، ئۇنىڭ يىلتىزى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، تاشلىق، قاتتىق جايلاردا بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى يىلتىزىنىڭ پوستىدۇر.

تەبىئىتى ئىسسىق شەھەرلەردە ئۆسىدىغىنىنىڭ تەبىئىتى بىر قەدەر ئىسسىق. ئاساسەن قىلىپ ئېيتقاندا، بارلىق قىسىملىرى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ۋە ئىسسىق بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يىلتىزى پارچىلاش، يۇمشىتىش، تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يىلتىزىنىڭ تەمى ئاچچىق، ئۆتكۈر بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ غىزالىق تەركىبى ئاز، بولۇپمۇ تۇزلىغان ۋاقىتتا ئوزۇقلۇق تەركىبى ئازلاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ ھۆل قىسمىنىڭ يەنى مېۋىسىنىڭ قۇرۇقىغا قارىغاندا غىزالىق تەركىبى بىر قەدەر كۆپرەك بولىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يىلتىزى خانازىر قاتارلىق قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. بىرەر دورىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتمەكچى بولسا ئۇنىڭ يىلتىزى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. يوپۇرمىقىمۇ يىلتىزىغا ئوخشاش خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستى يامان سۈپەتلىك جاراھەت ۋە ھۆل تەمرەتكە قاتارلىقلارنىڭ ئۈستىگە قويۇلسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستى ئىرقۇننىسا،

ساغرا ئاغرىقى قاتارلىق ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى ۋاقىتدا ئۇنىڭ سقىلغان سۈيى بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. شۇنداقلا پالەچ ۋە سېزىم يوقىلىش قاتارلىقلار ئۈچۈنمۇ يەرلىك ئەزاغا سىرتىدىن سۈركىلىدۇ، ئەزالارنى چىڭىتىدۇ. ئۇنىڭدا تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن مۇسكۇللاردىكى يېرىلىش قاتارلىقلارغا تېڭىلسا ناھايىتى ياخشى پايدىلىقتۇر.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستىنى چاينىسا، باشتىكى ھۆللۈكەلەرنى قۇرۇتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ سقىلغان سۈيى قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. يىلتىزىنىڭ پوستىنى جۇملىدىن ھۆل يىلتىزى ۋە يوپۇرمىقىنى چاينىسا، چىش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر. شۇنداقلا سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا ياكى شاراب بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى داۋالاشقىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

كۆكرەك ۋە نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا زىققە كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تال قېبىپ قېلىشنى داۋالاش ئۈچۈن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئارپا تالقىنى قاتارلىقلار بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىقتۇر، بولۇپمۇ يىلتىزىنىڭ پوستى بۇ جەھەتتە پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا تالدىكى قويۇق سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىشتا ناھايىتى ياخشىدۇر. تالنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خام، قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۈچەيدىكى يىلان مەددە ۋە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. بوۋاسىرنى داۋالايدۇ. باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسىنى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلسا، تېخىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ناھايىتى ياخشىدۇر.

كەشنەج

تونۇش بۇ موگۇ ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، قاتتىقراق، بۆرەك چوڭلۇقىدا بولىدۇ. بۇنى موگۇدىن پەرقلەندۈرۈشتە بەكرەك تىرىشچانلىق كۆرسىتىش كېرەك، چۈنكى ئۇ بەزى ۋاقىتتا موگۇغا ئوخشاش قۇملۇق جايلاردىمۇ ئۆسىدۇ. بۇ ماۋزا ئوننەھرىنىڭ شەرق تەرىپىدە ھەتتاكى بىزنىڭ دىيارلىرىمىزدىكى خۇراسان قاتارلىق جايلاردىمۇ ئۆسىدۇ. بىز ئۇنىڭ بىرەر كىشىگە زىيان قىلغىنىنى ئاڭلاپ باقمىدۇق. ئۇنىڭ تەمى موگۇنىڭ تەمگە سېلىشتۇرغاندا

ناھايىتى مەززىلىك، تاتلىققا مايىل بولىدۇ.

تەبئىتى موگوغا قارىغاندا سوغۇقراق بولىدۇ. ئۇنىڭ جەۋھەر قىسمىدا بىرئاز قۇرۇقلۇق بولۇش بىلەن بىرگە ئاز مىقداردا ھۆللۈكمۇ بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى قويۇلدۇرۇش ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

كەرپەس (كەرەپشە)

تونۇش بۇ تاغدىن، چۆللەردىن ۋە باغلاردىن چىقىدىغان، سۇ بويلىرىدا ئۆسىدىغان قاتارلىق بىر نەچچە تۈرلۈك بولىدۇ. سۇ بويىدا ئۆسىدىغان كەرەپشە باغدىن چىقىدىغان كەرەپشىگە قارىغاندا چوڭراق بولىدۇ. سۇدا ئۆسىدىغىنى بىلەن باغدا ئۆسىدىغىنىنىڭ قۇۋۋىتى ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ سەمەرنىيۇن دەپ ئاتىلىدىغان يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، ئۇ باغدا ئۆسىدىغىنىدىنمۇ چوڭراق، غولىنىڭ ئوتتۇرىسى كاۋاك بولىدۇ. رەڭگى ئاققا مايىلراق بولىدۇ. كەرەپشە چىقىش ئورنىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئوخشاش بولمايدۇ. تاغدا ئۆسىدىغانلىرىنىڭ ھەممىسىنى پەتەرئاسالىيۇن دەپ ئاتىغىلى بولمايدۇ. پەتەرئاسالىيۇن دېگىنىمىز تاشلىق تاغدا ئۆسىدىغىنىدۇر. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، كەرەپشىنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، تاغدا ئۆسىدىغىنىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭ غولىنىڭ ئۈزۈنلۇقى بىر غېرىچ بولىدۇ. يىلتىزى ناھايىتى ئىنچىكە. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ ئەتراپىدا غوللىرى بولىدۇ. ئۇچى تەرىپى خەشخاشنىڭ ئۇچىغا ئوخشايدۇ. لېكىن خەشخاشنىڭكىدىن ئىنچىكىرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى ئۈزۈنراق، تەمى چۈچۈمەل، خۇش پۇراقلىق بولىدۇ. بەزىسى تاشلىق ۋە تاغلىق رايونلاردا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسىنى ۋە يىلتىزىنى ئىچسە قۇۋۋىتىلىكتۇر. تاشلىق جايدا ئۆسىدىغىنى پەتەر ئاسالىيۇن دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقلىرى جۇۋىنەنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن جۇۋىنەنىڭ ئۇرۇقىدىن خۇش پۇراقراق ۋە پۇرىقى ئۆتكۈررەك، چۈچۈمەلرەك بولىدۇ. يەنە بىر خىل كەرەپشە بار بولۇپ، ئۇ كەرەپشىلەر ئىچىدە بىر قەدەر چوڭراق ئۆسىدىغىنىدۇر. بۇ چوڭ كەرەپشىنى سەمەرنىيۇن دەپ ئاتايدىغان كىشىلەرمۇ بار. سەمەرنىيۇن باغ كەرەپشىسىنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ چوڭى بولۇپ، رەڭگى ئاققا مايىلراق بولىدۇ. ئۇنىڭ غولىنىڭ ئوتتۇرىسى كاۋاك، يۇمشاق، ئۇرۇن بولىدۇ. ئىچىدە سىزىقچىلار بولىدۇ. يوپۇرمىقى باغ كەرەپشىسىنىڭ يوپۇرمىقىدىن كەڭرەك بولىدۇ. يوپۇرمىقىدا قىزىلغا مايىل كىرلار ۋە نەملەر بولىدۇ، ئۇچى بىنەپشىنىڭ ئۇچىغا ئوخشايدۇ، گۈللىرى بولىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى قارا، چۈچۈمەل، ئۈزۈنچاق، پۇرىقى خۇش پۇراق بولىدۇ. يىلتىزىنىڭ رەڭگى ئاق، خۇش پۇراقلىق، تەمى تاتلىق بولىدۇ. بولىدۇ. چاينىسا تەمى

ئانچە تاتلىق ئەمەس. مەن تەبرىستان تاغلىرىنىڭ ئارقا تەرىپىدە بىرخىل كەرەپشىنى كۆردۈمكى، ئۇنىڭ يىلتىزى ناھايىتى ئۇزۇن، يىلتىزلىرى غىلاپلىق، يىلتىزىنىڭ ئۇزۇنلۇقى سەۋزىنىڭ ئۇزۇنلۇقىدەك، سەۋزىدەك توم، ئۇنى يۇلۇپ يىلتىزىنى سۇندۇرغان ۋاقىتتا ئۇنىڭدىن ناھايىتى خۇش پۇراقلىق ھىدلار كۆتۈرۈلدى. خۇددى كافۇرنىڭ سۇيىنىڭ پۇرۇقىغا ئوخشاش. ھەكىم دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: تاغ ۋە دەرەخلەرنىڭ سايىلىرىدا ئۆسىدىغان بىر خىل كەرەپشە بولۇپ، بۇ باغنىڭ كەرەپشىسىگە ئوخشاش ئىستېمال قىلىنىدۇ. يىلتىزى يېڭى ھالەتتە قاينىتىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ خىل كەرەپشىلەر سەمەرنىيۇن يەنى ياۋا كەرەپشە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ تەبىئىتى ۋە دورىلىق قىممىتى بىر قەدەر كۈچلۈكرەكتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ كۈچلۈكى رۇمنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدىغانلىرىدۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

روپىس دەيدۇكى: باغدىن چىقىدىغىنى ھۆل، ئەمما ئۇنىڭ يىلتىزى ئاساسەن قۇرۇق بولىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تەرلىتىش، ئاغرىق توختىتىش. چۆلدە ئۆسىدىغىنى يارا پەيدا قىلىش، ئاغرىق پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە. كەرەپشە بىلەن مۇرابا تەييارلاپ ئىشلەتسە، ئىسسىق تەبىئەتلىك كىشىلەرگە مۇۋاپىق بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ياۋا كەرەپشە دائۇسسۆئىلەپ، يەنى تۆلكە كېسىلى ئۇچۇن پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا تىرناق يېرىلىش، سۆگەل، قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان يېرىق قاتارلىقلار ئۈچۇن پايدىلىقتۇر. باغدا ئۆسىدىغان كەرەپشە ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ ۋە ئىسسىق، قاتتىق تەبىئەتلىك ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. بولۇپمۇ سەمەرنىيۇن دەپ ئاتىلىدىغان كەرەپشە بۇ جەھەتتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغىنىنى ھەر خىل يارىلارنىڭ ئۈستىگە تاڭسا ئېغىز ئالدۇرىدۇ. شۇنداقلا قوتۇر، قۇبا ۋە ھەر خىل تەمرەتكىلەرنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ چۆلدە ئۆسىدىغان كەرەپشە بۇ جەھەتتە پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كەرەپشىنىڭ ھەممە قىسمى ئىرقۇننىساغا پايدىلىقتۇر.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ. تۇتقاق كېسەللىكلىرى ئۈچۈنمۇ زىيانلىقتۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ يىلتىزىنى چاينىسا چىش

ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. لېكىن چىشنى ئۇۋاپ پارچىلۇۋېتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باغدا ئۆسىدىغان كەرەپشە كۆز ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدىغان زىماتلارغا كىرگۈزۈلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۆتەلنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ سەمەرنىيۇن دەپ ئاتىلىدىغان كەرەپشە بۇ جەھەتتە پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا دەم سقىش قاتارلىقلار ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. كەرەپشە ئىسسىقتىن بولغان ئەمچەك ئىشىشلىرىغا ئىشلىتىلىدىغان زىماتلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر ۋە تالنى ياخشى داۋالايدۇ. يەللەرنى تارقىتىش ئارقىلىق كېكىرىك پەيدا قىلىدۇ. بىراق ھەزىمنى تېزلەشتۈرمەيدۇ. كەرەپشىنىڭ ئۇرۇقى كۆكۈلنى ئايلاندۇرىدۇ ۋە قەي پەيدا قىلدۇ. بىراق كەرەپشىنىڭ ئۇرۇقىنى قورۇپ ئىشلەتسە، ئۇنىڭ قەي ۋە ھۆ پەيدا قىلىش تەسىرى يوقلىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە كەرەپشىنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى ئاشقازان ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. روپس مۇنداق دەيدۇ: كەرەپشە ئاشقازانغا پايدىلىق بولماستىن بەلكى ئاشقازاندا بۇزۇق، ھۆل ئىسسىقلىق پەيدا قىلىدۇ. يېڭى كەرەپشە تەستە ھەزىم بولىدىغان بولغاچقا ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرۇپ كۆڭۈل ئېلىشىش پەيدا قىلىدۇ. بىراق رۇمدىن چىقىدىغان كەرەپشە ئاشقازان ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر. جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: كەرەپشىنى كاھۇدىن كېيىن يېسە ياكى كاھۇ بىلەن قوشۇپ يېسە، كاھۇنىڭ سوغۇقلۇقىنى تەڭشەيدۇ. كەرەپشە ئۇرۇقى سۇلۇق ئىشىشقىنى داۋالايدۇ. جىگەرنى تازىلايدۇ ۋە قىزىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھامىلدار ئاياللارغا زىيان قىلىدۇ. ئەگەر كەرەپشىنىڭ ئۇرۇقىدا ھۆقنە قىلسا ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. كەرەپشىلەرنىڭ ھەممىسى بۆرەك، دوۋساق، بالىياتقۇ قاتارلىقلارغا پايدىلىق. يوپۇرمقى ۋە ئۇرۇقى تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. تاغدا ئۆسىدىغىنى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. كەرەپشە سىيىش قىينىلىشىنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا بالا ھەمراھنى چۈشۈرىدۇ. بولۇپمۇ ياۋا كەرەپشە بۇ جەھەتتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. كەرەپشىنى كۆپ ئىستېمال قىلسا بالىياتقۇدىن ھۆللۈك ئېقىشنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. بەزى كىشىلەر كەرەپشە باھنى قوزغايدۇ، دەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللار كەرەپشىنى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك. چۈنكى كەرەپشىنى كۆپ ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا شەھۋەتنى قوزغاپ قويۇپ سۈتنى بۇزۇۋېتىدۇ. رۇمدىن چىقىدىغان كەرەپشە چوڭ ئۈچەي، دوۋساق، بۆرەك قاتارلىقلار ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر. مەقئەتتە پەيدا بولىدىغان ھەر خىلدىكى ئاغرىق ۋە كۆپۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇمدا ئۆسىدىغان كەرەپشىنى سۇلۇق ئىششىق ئۇچۇن ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىقتۇر.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇتقاقلىق قىزىتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ياۋا كەرەپشىنىڭ يىلتىزىنى دەملەپ ئىچكۈزسە، ھاشارات چېقىۋالغاندىن پەيدا بولغان قىزىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر باغدا ئۆسىدىغان كەرەپشىنى دەملەپ ياكى يىلتىزى بىلەن قوشۇپ بىللە ئىچكۈزسە، ھەر خىل ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ھاشارات چېقىۋالغان ئەزانىڭ قىزىشىنى يوقىتىدۇ. مۇردارسەنگىنى ئىچكەنلىكتىن پەيدا بولغان زەھەرلىنىشنى قايتۇرىدۇ. كەرەپشە ۋە كەرەپشىنىڭ يىلتىزى قاتارلىقلار زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارنىڭ تەركىبىگە قوشۇلىدۇ. كەرەپشىنى نوقۇت بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچكۈزسە، قەي قىلدۇرىدۇ ۋە زەھەر ئىچىۋالغاندىن كېيىن ئىچكۈزسە، قەي بىلەن زەھەرنىڭ بەدەنگە تارقىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگەر كەرەپشە يېگۈچىلەرنى چايان چېقىۋالسا، ئۇلارنىڭ ئەھۋالى ئىنتايىن خەتەرلىك بولۇپ، قىزىتما بەك يۇقىرى ئۆرلەپ كېتىدۇ.

بۆرەك

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ھايۋانلارنىڭ ئەزاسىدىن ئىبارەتتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش: بۆرەكنىڭ ئەڭ ياخشىسى پاقلاننىڭ بۆرىكى بولۇپ، ئۇزۇقلۇق تەركىبى مول بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇقتا مايىل مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى بەدەندە كۆپ ھالدا بۇزۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

كەرەش

خۇسۇسىيىتى ھايۋانلارنىڭ ئۇچىينىڭ ئۇزۇقلۇق تەركىبى ئاز بولۇپ، بۇزۇق كەيمۇس ھاسىل قىلىدۇ. شۇنداقلا ئىچكى ئەزادىكى باشقا نەرسىلەر[1] نىڭمۇ مەزكۇر ئۇچەيگە ئوخشاش ئۇزۇقلۇق تەركىبى ئاز بولىدۇ. گەرچە ئۇنىڭ ھەزىمى ياخشى بولسىمۇ لېكىن ئۇچەينىڭ

① ئىچكى ئەزادىكى باشقا نەرسىلەر: ھايۋان ۋە قۇشلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىدىن جىگەر، بۆرەك، ئۇچەي، ئۆپكە، تال، قېرىن قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ. (ت).

ئۆپكىگە قارىغاندا ئوزۇقلۇقى بىرقەدەر ياخشىراق بولىدۇ. ئەمما ئۇچارقۇشلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى ناھايىتى ياخشى ئوزۇق پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ توخۇ، ئۆردەكلەر شۇنداق.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

كەبەد (جىگەر)

خۇسۇسىيىتى جىگەر ئىستېمال قىلسا قان پەيدا قىلىدىغان بولۇپ، جىگەردىن بولغان قان قويۇق ھالەتتە پەيدا بولىدۇ. جىگەرنىڭ ئەڭ ياخشىسى سېمىز ئۆردەك ۋە توخۇنىڭ جىگىرىدۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆچكىنىڭ بولۇپمۇ تېكىنىڭ جىگىرى تۇتقاق كېسەللىكنى يوقىتىدۇ. ئۆردەكنىڭ جىگىرىنى چىشى ئاغرىۋاتقان كىشىگە يېگۈزسە پايدىلىق.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۆرىنىڭ جىگىرى ناماز شام قارىغۇسىغا پايدىلىق ۋە كۆز تورلىشىشنى يوقىتىدۇ. جىگەرنى قورۇغاندا چىققان بۇسنى كۆزگە تۇتسا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەرنىڭ ھەممىسى جىگەر ئاغرىقىغا پايدىلىق. جالىنۇس مەن بۇنى سىناپ باققان، مەن جىگەرنى جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان دورىلارغا سالسام جىگەر سالمىغان دورىلارغا قارىغاندا جىگەر سالغان دورىلارنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولىدىغانلىقىنى بىلدىم، دەيدۇ. جىگەر قان تومۇر ۋە ئۇچەيلەردە ناھايىتى تەستە سۈمۈرۈلىدۇ ۋە يۆتكىلىدۇ. سېمىز ئۆردەكنىڭ جىگىرىنىڭ سۈكۈشى ئاسان.

زەھەرگە قارشى تەسىرى غالجىر ئىتنىڭ جىگىرىنى ئىت چىشلىۋالغان ئەزاغا قويسا زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

كەرنەب

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان كۆكتاتتۇر.

تەبىئىتى كەرنەب يىلتىزىنىڭ يوپۇرمىقىغا قارىغاندا ھۆللۈكى كۆپرەك، ياۋا كەرنەب باغدا ئۆسىدىغىنىغا قارىغاندا قۇرۇق ئىسسىقراقتۇر. كەرنەبلەرنىڭ ھەممىسى بىرىنچى دەرىجىدە

ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇ باغدا ئۆسىدىغان كەرنەب ۋە ياۋا كەرنەب دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. يەنە سۇدا ئۆسىدىغىنىمۇ بار. ياۋا كەرنەب ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر بولۇپ، ئوزۇقلۇق تەركىبى ئىنتايىن ئاز. كەرنەبنىڭ يىلتىزىنى ئانارنىڭ سۇيى بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلىدۇرسا، قويۇق كەيموس پەيدا قىلىدۇ ۋە قانىنى قويۇلدۇرىدۇ. يەل پەيدا قىلىدۇ، بۇ يەل باشقا تەدبىرلەر بىلەن تارقىتىلمىسا كىندىك، بىقىن، ئەتراپلىرىدا كۆپۈشۈش پەيدا قىلىپ ئاغرىتىدۇ. كەرنەبنى يېگەندىن پەيدا بولغان يەل باشقا يەللەرگە ئوخشاش يۆتكىلىپ ئاغرىتماي، مۇقىم بىر ئەزادا تۇرۇپ ئاغرىتىدۇ. دىسقۇرىدۇس ئېيتقىنىمىزدەك، ياۋا كەرنەب دېگىز يانقىلىرى ۋە ئېگىز جايلاردا ئۆسىدۇ. ئۇ ئادەتتە تىك ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، باغدا ئۆسىدىغان كەرنەبكە ئوخشايدۇ. ياۋا كەرنەب باغدا ئۆسىدىغان كەرنەبكە قارىغاندا ئاقراق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تەمى ئاچچىقراق بولىدۇ. ئەگەر بۇ كەرنەبنى توغراپ، ئانار سۇيى بىلەن چىلاپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى خۇش پۇراق بولىدۇ. مەغرىبتە ئۆسىدىغان يەنە بىر خىل كەرنەبنىڭ تۇرى بار بولۇپ، باغدا ئۆسىدىغان كەرنەبكە ئانچە ئوخشاپ كەتمەيدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ئۇزۇن، زىراۋەندە مۇدەھرەجنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاش بولىدۇ. ئۇنىڭ غولىنىڭ تۈۋىدىنمۇ يوپۇرماقلار ئۆسىدىغان بولۇپ، بۇ يوپۇرماقلار قىزىل، كىچىك بولىدۇ. شەكلى ھەشقىپىچەكنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. كەرنەبنى تارتىپ ئۇزسە، ئوتتۇرىسىدىن سۇت چىقىدۇ، لېكىن سۇت ئىنتايىن ئاز بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى بىرئاز تۇزلۇقراق. ئەگەر قاينىتىپ ئىچكۈزسە ئىچىنى سۇرىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پىشۇرۇش، يۇمشىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇ خۇسۇسىيەتلەر ئۇنىڭ تۇنجى قېتىم سقىلغان سۇيىدە ناھايىتى كۆچلۈك بولىدۇ. ئۇنىڭ غولىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى باسسا، كۈچلۈك قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىنى بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. كەرنەبنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى ئاز. ئەگەر كەرنەبنى سېمىز ئۆردەك ۋە توخۇ بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ يېسە ئوزۇقلۇق تەركىبى كۆپىيىدۇ.

ئىشىشق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغان كەرنەب يەنى ياۋا كەرنەب ۋە دېگىزدىن چىقىدىغان، باغدا ئۆسىدىغان كەرنەبلەرنىڭ ھەممىسى قاتتىق ئىششقلارنى پىشۇرىدۇ. ياۋا كەرنەب ياكى باغدا ئۆسىدىغان كەرنەبنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، يەككە ياكى ئارپا تالقىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەلغەمدىن بولغان ئىششقلارغىمۇ پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا قىزىل ۋە تىلما (شىرا) كېسەللىكى ئۈچۈنمۇ سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. يامان سۈپەتلىك يارىلارنىڭ تارقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ، لاتىنىڭ ئۇستىگە سۇركەپ، يىرىڭلاپ قالغان يارىغا تاڭسا، يىرىڭلىق يارىلارنى داۋالايدۇ. ئەگەر تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا نارپارسى دەپ ئاتىلىدىغان يارىنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى رەئىشەنى داۋالايدۇ. بۇ شۇمشا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ نۇقرەسكە زىمات قىلىنىدۇ. كەرنەبنى قايىنىتىپ ئۇنىڭ سۈيى بىلەن ۋەجئۇل مۇپاسىل ئاغرىقلىرى يۇيۇلىدۇ. ئەگەر شۇمشا تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، ھەر خىل باش ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قايىنىتىلمىسى ۋە ئۇرۇقى مەستلىكنى كېچىكتۈرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا باشنى تازىلايدۇ. كەرنەبنىڭ تىلنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بارلىقى. كەرنەب ئۇخلىتىش ۋە چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كەرنەبنى ئىستېمال قىلسا كۆز ئەزالىرىنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كەرنەبنى سۈرمىلەرگە ئارىلاشتۇرسا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. دىققەت قىلىڭلار: ئەگەر كەرنەبنى يېسە كۆز ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ، دەيدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى ئايرىم ھالەتتە ياكى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقىسا گالدىكى يىرىكلىكلەرنى يوقىتىدۇ ۋە بوغما كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كەرنەبنى چاينىپ، سۈيىنى يۇتسا ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشنى ياخشىلايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا ياقمايدۇ. تال كېسەللىكى ۋە يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. دىققەتنى دەيدۇكى، يازدىكى كەرنەبلەر ئاشقازانغا ياقمايدۇ. كەرنەبنىڭ ئوتتۇرىدىن ئۆسىدىغان قىسمى ئاشقازانغا ياخشىدۇر. ئەگەر كەرنەب تۇز ۋە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا تەسىرى ئىنتايىن ناچار بولىدۇ. ئەگەر كەرنەبنىڭ يوپۇرمىقىنى يېگەن ھالەتتە سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا، تال كېسەللىكىنى داۋالاشقا ياردەم بېرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. كەرنەب ئۇرۇقنى تېرمىسنىڭ سۈيى بىلەن بىرلىكتە ئىچكۈزسە قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقنى جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن ھۆقنە قىلسا، مەنىنى بۇزىدۇ ۋە ھامىلدارلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

يىلتىزىنىڭ كۆلى تاشلارنى پارچىلايدۇ. دېڭىز ياقىسىدا ئۆسىدىغان كەرنەب بىرئاز تۇزلۇق ۋە ئاچچىقما مايىل بولۇپ، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ ۋە سۇرىدۇ. بولۇپمۇ سېمىز گۆش بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ئىسسىقتىن بولغان ئۆچەي مۇجۇپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، يېسسۇپىلەك يەڭگىل دەرىجىدە ئىچىنى سۇرىدۇ. ئەگەر يېسسۇپىلەكنى كۆپ ئىستېمال قىلسا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. كەرنەبنىڭ سىقىلغان سۇيىنى ئىرسا دەپ ئاتىلىدىغان سەۋسەننىڭ يىلتىزى، توغرىغۇ قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلسا ئىچىنى سۇرىدۇ. ئۇنىڭ چېچىكىدىن پەرزىجە تەييارلاپ ھامىلىدارلىقتىن كېيىن ئىشلەتسە ھامىلىنى ئۆلتۈرىدۇ. كەرنەبنىڭ ئۇرۇقى ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلسە، قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئۇنىڭ سىقىلغان سۇيىنى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە يىلان چېقىۋالغان ئەزاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئەزاغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. كەرنەبىل مىسرى دەپ ئاتىلىدىغان كەرنەبنىڭ ئۇرۇقى تەرياقلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

كۇررىاس

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، كۇررىاس ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرىنچىسى شامدا ئۆسىدىغىنى بولۇپ، يىلتىزى پىيازغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ كەيمۇسى ئىنتايىن ناچار. ئىككىنچىسى نەبتى، يەنى نەبتى دېگەن جايدىن چىقىدىغىنىدۇر. كۇررىاس نەبتىنىڭ شامدا ئۆسىدىغان كۇررىاس نەبتىغا قارىغاندا چۈچۈمەللىكى كۆچلۈكرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. شۇڭا قان توختاتقۇچى دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇچىنچىسى ياۋا كۇررىاس، ئۇ قەرت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بىرقەدەر ناچارراقىدۇر. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، كۇررىاس ئادەتتە تاماقلارغىمۇ دورىلارغىمۇ قوشۇلىدۇ، كۇررىاس نەبتى ئاساسلىقى دورىلارغا كۆپرەك ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ياۋا كۇررىاس قۇرۇق ئىسسىقراق، شۇڭا ئۇ بىرقەدەر ناچارراقىدۇر.

خۇسۇسىيىتى شامدا ئۆسىدىغىنىنى سۇماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، ھەر خىل سۆگەل ۋە مىخسىمان ئۆسمە، تىلما قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شامدا ئۆسىدىغىنىنى تۇز بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، يامان سۇپەتلىك يارىلارنى داۋالايدۇ. قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغىنى ئەمچەك يارىسىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كۇرراس نەبتىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، ئىششقىلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى بىلەن بۇخۇر تەييارلاپ چىشنى ئىسرىقلسا، چىشتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە چۈشۈرىدۇ. كۇرراسنى ئىستېمال قىلغان ۋاقتتا باش ئاغرىقى پەيدا قىلمىدۇ ۋە يامان چۈشلەرنى كۆرمىدۇ. كۇرراسنى كۆيدۈرۈپ، قىزىلگۈل يېغى، سىركە، شاراب قاتارلىقلار بىلەن قۇلاقنىڭ كەينىگە تاكسا قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. كۈدىنى كۆپ ئىستېمال قىلسا چىش ۋە چىش مىلىكلىرىنى بۇزىدۇ. ھەتتا چىشنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ، بولۇپمۇ كۇرراسى شامى دەپ ئاتىلىدىغىنىنىڭ بۇ جەھەتتە زىيىنى چوڭدۇر. كۇرراس نەبتىنىڭ سۈيىنى كۈندۇر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈتكە ياكى قىزىلگۈل يېغىغا چىلاپ قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاقتا ھەرخىل ئاۋازلار پەيدا بولۇشنى داۋالايدۇ.

كۆزدىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزدە قاراڭغۇلۇق پەيدا قىلمىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۇرراسنى ئارپا سۈيى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قويۇق ماددىلار سەۋەبىدىن پەيدا بولغان زىققىنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ كۇرراس تېخمۇ ياخشىدۇر. نەبتىنى ھەممىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا تېخمۇ ياخشىدۇر. كۇرراسنى ئۆپكە ئىششقى ئۇچۇن ئىشلەتسە ئۆپكىنىڭ ئىششقىنى يانىدۇرىدۇ. كۇرراسنىڭ ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ ھەببۇلئاس بىلەن بىرلەشتۇرۇلۇپ قان تۈكۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى يېگەن ھالەتتە يېسە، ئۆپكىنى ساپلاشتۇرىدۇ ۋە كانايچىلاردىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغان يەنى ياۋا كۇرراس ئاشقازانغا ئىنتايىن يېقىمسىزدۇر. بۇ باغدا ئۆسىدىغىنىدىنمۇ ناچار. چۈنكى ياۋا كۇرراس ناھايىتى ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. كۇرراسلارنىڭ ھەممىسى قورساقنى كۆپتۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۇرراس سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بولۇپمۇ نەبتى دەپ ئاتىلىدىغان كۇرراس ناھايىتى ياخشى تەسىرگە ئىگىدۇر. قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغىنى ۋە كۇرراس نەبتى ھەممىسى بۆرەك، دوۋساق قاتارلىقلارغا زىيانلىقتۇر، لېكىن بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك. بۇنىڭ ئۇچۇن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. باھنى قوزغايدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ھەببۇلئاس بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىشلەتسە، قان تولغاق ۋە مەقئەت

قاناش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا بالىياتقۇ قورۇلۇپ قېلىش ۋە قېتىپ قېلىشلارنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسىنى زاراڭزا يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئولتۇرغۇزسا ياكى ئېچكۈزسە قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سقىلغان سۈيىدە رۇب تەييارلاپ ئىشلەتسە قان تازىلايدۇ. ياۋا كۇررىاس ھەيز ۋە سۈيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى مائۇلھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈرتسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

كەزبۇرە

تونۇش دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: كەزبۇرەنىڭ ھۆل كەزبۇرە، قۇرۇق كەزبۇرە دەيدىغان تۈرلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۇشتى مۇرەككەپ، كۆپىنچىسىدە تۈپراققا تەۋە بولغان سەۋدا خىلىتى كۆپ بولىدۇ ۋە سۇغا تەۋە بولغان ئىسسىق تەركىبىمۇ بولىدۇ. يەنى قۇرۇق سوغۇق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن ئىبارەت ئىككى خىل مۇرەككەپ تەركىبى بولۇپ، ئۇنىڭدا بىرئاز تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بولىدۇ. مېنىڭ قارىشىمچە، ئۇنىڭدا ھۆل سوغۇقلۇق تەركىبى بولىدۇ. لېكىن بىرئاز ئىسسىقلىق تەركىبىمۇ بولۇشى مۇمكىن. ھۇنەين دېگەن كىشى جالىنۇستىن رىۋايەت قىلىپ مۇنداق دەيدۇ: ئۇنىڭدا سوغۇقلۇق بولمايدۇ. خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، ھۆكۈمالارنىڭ نۇرغۇن تالاش - تارتىشلىرىدىن كېيىن شۇنى ھۆكۈم چىقاردۇقكى، ئاساسەن دىسقۇرىدۇس دېگەن كىشىدىن باشقىسى ئۇنى سوغۇق، دەپ قارايدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇققا مايىل. ئىبنى جۇرەيىننىڭ نەزىرىدە ئۇچىنچى دەرىجىدە سوغۇق. مېنىڭ قارىشىمدا بىرئاز ئىسسىققا مايىل. جالىنۇس بۇنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى ئىسسىققا مايىل بولىدۇ، دەيدۇ. ئۇنىڭ بۇنداق دېيىشى ئاساسلىقى جەۋھىرىدە نازۇكلۇق بولغانلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن. بۇ نازۇكلۇق ئۇنى ئېچكەن ۋاقىتتا يوقلىپ كېتىدۇ. بىراق بۇنىڭ ئىسسىقلىقى ئۇنى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا يوقلىپ كېتىشى مۇمكىن. ئەگەر بۇنداق بولمىغان بولسا ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان خەتەر يۈز بەرمىگەن بولاتتى.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭدا بىرئاز تۇتۇش ۋە سېزىمسىزلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار. سقىلغان سۈيىنى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېچكۈزسە ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارنى

تارقىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىسپىداج، سىركە، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن بىللە ئىشلىتىلىدۇ. ھەسەل، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىلما، نارپارسى قاتارلىق يارىلارغا ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا ئارپا تالقىنى، باقلە تالقىنى، ماش تالقىنى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خانازىرغا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئارپا تالقىنى بىلەن بۇنىڭ سىقىلغان سۈيىنى بىرلەشتۇرۇپ خانازىرغا سۈركىسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. جالىنۇس دەيدۇكى: خانازىرنىڭ ئىششىقىنى تارقاتسا قانداقمۇ كەزبۇرەنى سوغۇق دېگىلى بولسۇن. بىز جالىنۇسنىڭ بۇ سۆزىلىغا شۇنداق جاۋاب بېرىمىزكى، كەزبۇرەنىڭ ناھايىتى نازۇك ۋە ئۇچۇچان جەۋھىرى بار بولۇپ، بۇ جەۋھەر خانازىرغا ئۆتىشىدۇ. لېكىن بۇنى ئىچكەن ۋاقىتتا ئىسسىقلىق ئۇنىڭ ئۇچۇچان قىسمىنى ناھايىتى تېزلا تارقىتىۋېتىدۇ ۋە سوغۇقلۇق ھالەتتە قېپقالىدۇ. ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى بەدەندە ئۆزاق ۋاقىت تۇرۇپ قېلىپ، سەۋدا ياكى بەلغەم خىلىتىغا ئارىلىشىپ سەۋدا ۋە بەلغەم خىلىتىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەم ۋە سەپرادىن بولغان باش قېيىشنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان تۇتقاق كېسىلىلىكىنىمۇ داۋالايدۇ. كەزبۇرەنىڭ يەنە بىر خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، ئۇ بۇخاراتلارنىڭ باشقا ئۆرلىشىنى توختىتىدۇ. شۇڭا تۇتقاق بىمارلىرىنىڭ تائامىغا كەزبەرە ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئاشقازاندىن مېڭگە ئۆرلەيدىغان بۇخاراتلارنى توختىتىدۇ. كەزبۇرە ھۆل بولسۇن، قۇرۇق بولسۇن، ئوخشاشلا زېھنىنى ئېلىشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ ھۆلى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ قۇرۇقىنى سوقۇپ سەپسە ياكى سىقىلغان سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىز ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز قارىغۇلىشىش پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى كۆز تەمرەتكىسىگە سۈركىلىدۇ، كۆزدىكى ئاغرىقنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ ئىيال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە كۆز ئاغرىقنى توختىتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى كۆزگە سۈيۈق ماددىلارنىڭ ئېقىشىغا زىمات قىلسا ئۇنى توختىتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان خەپەقانىنى داۋالايدۇ. كەزبۇرەنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، قان تۆكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەزىمنى كېچىكتۈرىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىنى كۈچلەندۈرىدۇ، قەينى توختىتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، تاماقتىن كېيىنكى سېسىق كېكىرىشنى يوقىتىدۇ ۋە شۇنداقلا تاماقتىن كېيىن بۇخاراتلار ئۆرلەش ۋە بۇخاراتلارنىڭ ھەرىكەت قىلىشىنىمۇ توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كەزبۇرەنىڭ ئۇرۇقى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئۇزۇم سۇيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزسە، قورساقتىكى يىلان مەددە ۋە قۇرتلارنىمۇ چۈشۈرىدۇ. ھۆل كەزبۇرەنى ھەسەل، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، ئىسسىقتىن بولغان ئۇرۇقدان ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ھۆل ۋە قۇرۇقلىرىنىڭ ھەممىسى باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە مەنىنى قۇرۇتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۇيىدىن 120 مىللىلىتىر ئىچكۈزسە، ئىچكەن كىشىنى بىئارامىلىق ۋە كۆڭۈل ئېلىشىش دەستىدىن ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن. شۇڭا ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

كۇمەسسەرا (ئامۇت)

تونۇش بۇنىڭدا تۇپراق ۋە سۇ تەركىبى بار، يەنى بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بىزنىڭ يۇرتلىرىمىزدا ئۇنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپتۇر. شاھى ئەمرۇت دەپ ئاتىلىدىغان بىر تۈرى بار بولۇپ، ئۇنىڭ دانىسى ناھايىتى چوڭ، يۇمىلاق، پوستى نېپىز، رەڭگى چىرايلىق، خۇددى ئەينەكتەك سۈزۈك، سۇيى شېكەردەك تاتلىق بولىدۇ. شۇنداقلا ناھايىتى چۈرۈك ۋە خۇش پۇراق بولىدۇ. ئۇ دەرەختىن يەرگە چۈشسىلا ئېزىلىپ كېتىدۇ. ئۇ نەشپۈتلەر ئىچىدە زىيىنى ئەڭ ئاز بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى جۇڭگو نەشپۈتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. شاھى ئەمرۇت دەپ ئاتىلىدىغىنىنىڭ ھۆل سوغۇقلۇقى مۆتىدىلدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ماددىلارنى توختاتقۇچى زىماتلارغا كىرگۈزۈلىدۇ، شۇنداقلا ئۇنىڭ پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ باردۇر. بۇ ئالمىغا قارىغاندا ياخشى ۋە كۆپ خىلىت پەيدا قىلىدۇ. خۇراساندىن چىقىدىغان شاھى ئەمرۇت دەپ ئاتىلىدىغان نەشپۈت باشقىلارغا قارىغاندا ياخشى كەيمۇس ھاسىل قىلىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. بولۇپمۇ قۇرغاق جايلاردا ئۆسكىنى جاراھەت ۋە يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرۈشتە ئىنتايىن ياخشىدۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى تازىلايدۇ. جۇڭگودىن چىقىدىغان نەشپۈت ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ. سەپرانى پەسەيتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ نەشپۈتنىڭ قۇرۇتۇۋېلىنغان تالقىنىنى ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشتا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە. قۇرۇتۇلغان نەشپۈت قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قۇرۇتۇلغان نەشپۈتنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا - دەرمانلار بىلەن بىللە قوشۇپ، ھەسەل سۈيى ئىچىش كېرەك. ئۇنىڭ قىيامى سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن تۈتۈش خۇسۇسىيىتى ئاجىز بولغان نەشپۈتلەر بىلەن بىللە يېسە ئۇنىڭ زىيىنى ئازلايدۇ.

كۇررا (كاللا - پاقالچاق)

تونۇش بۇ ھايۋانلارنىڭ كاللا - پاقالچاقلىرىدىن ئىبارەت.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئانچە قويۇق بولمىغان يېپىشقاق كەيمۇس ھاسىل قىلىدۇ. لېكىن ئېشىندى ماددىلىرى ئاز بولغان ياخشى تائامدۇر.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ ئارپا ئېشى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا ناھايىتى ياخشىدۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كەيمۇسى ياخشى بولۇپ، ياخشى ھەزىم بولىدۇ. ئۇنىڭ كەيمۇسلىرى يېپىشقاق بولسىمۇ ئانچە قويۇق ئەمەس، ئۇنىڭ ئاسان ھەزىم بولىدىغانلىقىغا دەلىل شۇكى، ئۇنى پىشۇرغان، قاينىتقان ۋاقىتتا ئاسان پىشىدۇ، ئاسان پارچىلىنىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ غىزالىق تەركىبى ئانچە مول ئەمەس.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنىڭ شىللىق پەردىلىرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

كەلب (ئىت)

زىننەتلەش تەسىرى ئىتنىڭ سۈيدۈكى سۆگەل، مۇدۇرلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ. ئىتنىڭ سۈتى ئىچكى ئەزالارغا چىققان تەتۈر ئۇنگەن تۈكنىڭ قايتا چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، بۇ جالىنۇسنىڭ قارىشىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كىشىلەر ئىتتىنىڭ قېنى ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ، دېيىشىدۇ. بۇنى جالىنۇس ئىنكار قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى غالجىر ئىتتىنىڭ قېنى ئىت چىشلىگەن ۋە ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋالغان، شۇنداقلا زەھەرلەنگەن، ئوق تەگكەن ئەزالارغا سۈركەلسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

كەرەم (ئۇزۇم تېلى)

دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، كەرەم تاغدا ئۆسىدىغان تال ۋە قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغان تال دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئۇزۇن، ئارغامچىدەك غولى بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى باغدا ئۆسىدىغان شوخلىنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشاشراق بولۇپ كەڭرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى چاچقا ئوخشاش بولىدۇ. مېۋىسى ساڭگىلاپ چۈشىدۇ. پىشقاندا قىزىرىدۇ. ئۇرۇقى يۇمىلاقتۇر. يېڭىدىن ئۆسكەن يۇمران ۋاقتىدا ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى يېگىلى بولىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ غولىنىڭ كۈلى داغلىغۇچى دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. تال يوپۇرمقىنىڭ يېغى قىزىلگۈل يېغىغا ئوخشاشتۇر. تال يېغىدا بىرئاز نازۇك، ئۇچۇچان ماددا بولىدۇ. تالنىڭ يوپۇرمقىدىن سقىپ تەييارلانغان ياغنىڭ ئاغرىق توختىتىش، قىزىتىش خۇسۇسىيىتى بولىدۇ. ياۋا تال چېچىكىنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۈچلۈكتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى چۈمۈلىسمان مۇدۇرلارنىڭ ئۇستىگە تېمىتسا ۋە سۆگەلگە سۈركىسە پايدىلىقتۇر. قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغان تال داغ، سەپكۈنىي يوقىتىپ، تېرىلەرنى پارقىرىتىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئاساسەن غولىنىڭ تۈۋىدىن ئۆسكەن ھۆل يوپۇرماقلىرى ئىشلىتىلىدۇ. تالنىڭ يېغى يەنە غولىنىڭ تۈۋىدىن ئۆسكەن يوپۇرماقلاردىن ئېلىنغان ياغ باشقا ئەزالىردىن تەييارلانغان ياغلارغا قارىغاندا كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تالنىڭ باھار پەسلىدە غولىدىن تامچىلىغان سۈيى قوتۇر، قۇبالارنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر. قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغان تالنىڭ مېۋىسى بەدەنگە پەيدا بولغان ھەر خىل ئىششىق ۋە مۇدۇرچاقلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تالنىڭ غولىنى كۆيدۈرۈپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، نېرۋىلار ئالمىشىپ قالغان ئەزاغا سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭ غولىنىڭ كۈلىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مۇسكۇللار يېرىلغان ئەزاغا سۈركىلىدۇ. شۇنداقلا بوغۇملار پالىچىگىمۇ سۈركىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا تالنىڭ غولىنىڭ كۈلىنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

ئىچكۈزسە، ھامىلە چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تال يوپۇرمقىنىڭ سقىلغان سۈيى بىلەن ياغ تەييارلاپ، مۇسكۇللار ئاغرىقى، نېرۋىلار ئاغرىقى ۋە ھارغىنلىق قاتارلىقلار ئۈچۈن سۈركىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمقى ۋە يىپچىلىرى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرى ئۈچۈن سرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغان قارا ۋە ئاق تالنىڭ يىلتىزى پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلاردىن بولۇپ، قۇلاق كىرىنى تازىلاشتا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا قۇلاقنىڭ گاسلىقىنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغان تالنىڭ پوستىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، چىش مىلكىسى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تالنىڭ يوپۇرمقىنى ئارپا تالقىنى بىلەن سرتىدىن زىمات قىلسا، كۆز ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باغدا ئۆسىدىغان تال يوپۇرمقىنىڭ سقىلغان سۈيى قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغان تالنىڭ مېۋىسىنى سقىپ ئىچىدىن ئىچكۈزسىمۇ قان تۈكۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمقى ۋە يىپىنى سوقۇپ، ئارپا تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ئىششىقىغا سرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ، ئاشقازان يالليۇغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ سقىلغان سۈيى ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بەزىدە قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغان تالنىڭ يىلتىزىنى سقىپ ياكى ئۇنى سۇ ياكى شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە سۇلۇق ئىششىقا مەنپەئەت قىلىدۇ. قورساقتىكى سۇنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغان تالنىڭ مېۋىسى ئاشقازانغا ناھايىتى ياخشى بولۇپ، كۆكۈل ئېلىشىش، بىئارام بولۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. تائام سىڭدۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تالنىڭ يوپۇرمقىنىڭ سقىلغان سۈيى سىنتالىيا دەپ ئاتىلىدىغان كېسەللىك ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنىمۇ داۋالايدۇ. تالنىڭ يېشىنى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. ئۇنىڭ دەرىخىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بوۋاسىر ۋە ئۈجمىسمان بوۋاسىرلارغا سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ مېۋىسى مەقئەتنى داۋالايدىغان دورىلاردىن بولۇپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، شۇنداقلا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ دەرىخىنىڭ كۈلىنى يىلان چاققان ئەزالارغا سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن «ك» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار توغرىسىدىكى بايان تۈگىدى.

12 ـ پەسىل «ل» (لام) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

لازەن

تونۇش بۇ بىر خىل سۇيۇقلۇق بولۇپ، يايلاقتا بېقىلىدىغان قوي ـ ئۆچكىلەرنىڭ يۇڭىغا چاپلىشىپ تۇرىدۇ. قوي ـ ئۆچكىلەرنى قاسۇس دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكلەر بىلەن باققاندا، بۇ ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۈستىدىكى شەبنەملەر يىغىلىپ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۈستىدە نەملىك پەيدا قىلىدۇ ۋە بۇ نەملىك ئوتلاشقا كەلگەن قوي ـ ئۆچكىلەرنىڭ يۇڭىغا چاپلىشىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ يۇڭدا كىر پەيدا بولىدۇ. بۇ قوي ـ ئۆچكىلەرنىڭ بوينىدىكى يەنى ياتقان ۋاقتىتا كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان يۇڭلىرىغا چاپلاشقان كىرلار پاكىز ھەم سۈزۈكرەك بولىدۇ. لازەننىڭ ناچارراقى قوي بېسىپ ياتقان تەرىپى يەنى قورساق ساھەسى ۋە پۇتىغا چاپلىشىپ قالغانلىرى بولۇپ، بۇنىڭغا قۇم، لاي ـ توپا ئارىلىشىپ قالغان بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى ياغلىق، خۇش پۇراق، سېرىققا مايىل بولغىنى بولۇپ، ياغقا سالسا پۈتۈنلەي ئېرىپ كېرەكسىز ماددىلىرى قالمايدۇ. رەڭگى قارا، توق قىزىل ياكى كۈلرەڭگە مايىل كەلگىنى ياخشى ئەمەس.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق. ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. جەنۇبىي رايونلاردا ئۆسىدىغىنى بىرقەدەر ئىسسىقراق. خۇزى دېگەن كىشى لازەن سوغۇق بولۇپ، تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، دەيدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، بىرئاز تۈتۈش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. قويۇق شىلىمشىق ھۆللۈكلەرنى پىشۇرىدۇ. نورمال دەرىجىدە تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭدا شۇمۇرۇش، قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش قۇۋۋىتىمۇ بار. قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى چاچ ئۆستۈرىدۇ. چاچنى قويۇلدۇرىدۇ. چاچ كۆپەيتىدۇ. ھەببۈلئاس يېغى ياكى شاراب بىلەن ئىشلەتسە چاچنى چۈشۈشتىن ساقلاپ قالىدۇ. لازەن ناھايىتى نازۇك ۋە ئۇچۇچان بولغاچقا بۇزۇلغان، چىرىگەن گۆشلەرنى تازىلاش، گۆشلەرنىڭ

قاتلاملىرىغچە كىرىپ چىرىشتىن ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇنداقلا سۇمۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن ياخشى ماددىلارنى چاچ تەرەپكە شۇمۇرىدۇ. چاچ چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا چاچ چۈشۈشنىڭ ھەم تاقىرباش بولۇپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەمما دائۇسسۇزلاپ كېسەللىكىگە پايدا قىلمايدۇ. چۈنكى دائۇسسۇزلاپنىڭ ماددىسى كۈچلۈك دەرىجىدىكى تارقاتقۇچى ئامىلنىڭ تەسىرىدە چۈشىدىغان بولغاچقا، لازىمنىڭ ئۈچۈچان قۇۋۋىتى تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جالىنۇسنىڭ قاتاقانىس دېگەن كىتابىدا دەيدۇكى، لازەن ساقىيىشى ناھايىتى تەس بولغان يارىلارنىڭ ئېغىزىنمۇ پۈتتۈرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. باش ئاغرىقىنى داۋالىغۇچى دورىلارنىڭ قاتارىغا كىرگۈزىلىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۆتەلگە مەنبەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇدىكى ئىششىقلارنى تارقىتىش مەقسىتىدە پەرزىنجە قىلىنىدۇ. ئۆلۈك ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئىسرىقلاندۇرىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى كونا شاراب بىلەن ئىچكۈزسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

لۇپلە

تونۇش بىز بۇ توغرىسىدا يەبرۇج بابىدا تەپسىلىي سۆزلىگەن.

تەبىئىتى مېنىڭ نەزىرىمدە ئۇچىنچى دەرىجىگە يېقىن ھۆل سوغۇق.

لەبەنى

تونۇش بۇ مىئەسائىلەدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ مىئەنىڭ ئاقىدىغىنى مىئەسائىلە يەنى سەنۇل لەبەنى ئىستىرەك دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ بېھىگە ئوخشايدىغان دەرەخنىڭ تامچىلاتمىسىدىن ئىبارەت. بىز بۇ ھەقتە ئىستىرەك بابىدا سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. بۇ يەردە يەنە ئالاھىدە تەكتلەپ ئۆتىمىز. چۈنكى بۇنى رۇمدىن چىقىدىغان باشقا بىر دەرەخنىڭ يېغى دەپ قارىغۇچىلارمۇ باردۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش بۇنىڭ تۈرلىرىنىڭ ئەڭ ياخشىسى سۈيۇق مىئەدىن ئىبارەت بولۇپ، ھەسەلگە ئوخشايدىغان، يېپىلمىسمان، خۇش پۇراق، رەڭگى سېرىققا مايىل، قارا رەڭ ئارىلاشمىغىنىدۇر. بەزى ۋاقىتتا مۇرمەككىگە ئوخشايدىغان سۈيۇق مىئەلەرمۇ ئۇچراپ قالىدۇ. بۇنىڭغا بىرئاز ياغ ئارىلاشقان ھالەتتە بولىدۇ. بۇ ئادەتتە ياغ ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلانغىنىدۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇ پىشۇرۇش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قىزىتىش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. ئىسى كۇندۇرنىڭ ئىسىغا ئوخشايدۇ. تۇتۇنىدە تەبىئىي ھالدا سېزىمسىزلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار. بۇنىڭدىن شاملىقلار ئادەتتە ياغ تەييارلاپ ئىشلىتىدۇ. بۇنىڭ يېغى كۆچلۈك دەرىجىدە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشىشىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاتتىق ئىشىشىق يەنى مۇسكۇللاردىكى قاتتىق ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆل، قۇرۇق مۇدۇرلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ. ئادەتتە ياغ بىلەن ئېرىتىپ سۈركەش كېرەك.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆل ۋە قۇرۇق تەمرەتكىلەرگە سىرتىدىن سۈركىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇم ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرىدۇ. بوغۇملارنىڭ چىگىشى ئۇچۇن پايدىلىقتۇر. بۇنىڭ ئۇچۇن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ھارغىنلىقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان ياغلارغا قوشۇلىدۇ. باشتىكى ئەزالارغا ھۆل ياكى قۇرۇق مىئە بىلەن بۇخۇر تەييارلاپ پۇراتسا زۇكامنى داۋالايدۇ. باشتىكى ئەزالاردىن تۆۋەنگە چۈشكەن ماددىلارنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ مىئەنىڭ يېغىدا بۇ خىل خۇسۇسىيەت كۈچلۈك.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما يۆتەل ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان يۆتەل، يۇتقۇنچاق ئاغرىقى، ئاۋاز پۈتۈشنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا كۈچلۈك دەرىجىدە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەزىمنى كۈچەيتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ھەيز ۋە سۈيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. قۇرۇق مىئە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئەگەر ھۆل ياكى قۇرۇق مىئەدىن تۆت گىرامنى بادام يېغى بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، يېپىشقاق بەلغەم خىلتىنى ئاغرىتماي سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئورۇنباسارى قۇندۇز قەھرى، تەك مىقداردىكى يەسمەن يېغى.

لازىۋەرد

تونۇش ئۇنىڭ قۇۋۋىتى لەززاقۇزەھەبنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشاشتۇر. ئەمما ئۇنىڭدىن بىرئاز ئاجىزراق.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ كۈچلۈك دەرىجىدە غىدىقلاش، چىرىتىش، پارقىرىتىش، بىرئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. شۇنداقلا كۆيدۈرۈش، يارا پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىمۇ بار.

زىننەتلەش تەسىرى ھەر خىل سۆگەل، مۇدۇرلارنى چۈشۈرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كىرپىكنى قويۇلدۇرىدۇ. چاچلارنى ياخشىلايدۇ. چۈنكى بۇزۇق خىلتلارنىڭ چاچلارنىڭ تۈۋىگە يېتىپ كېلىشىنى توختىتىدۇ ۋە چاچ يىلتىزى ئەتراپىدىكى بۇزۇق خىلتلارنى تازىلاپ چىقىرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسىتىدە ئىچىدىن ئىستېمال قىلسىمۇ ياكى سىرتىدىن ھەمەل قىلسىمۇ بولىدۇ. سەۋدا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قانغا ئارىلاشقان قويۇق ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ھەر تۇرلۇك بۆرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئىچىش مىقدارى 12 گىرامغىچە. مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوك

تونۇش لولىس مۇنداق دەيدۇ: لوك مۇرمەككىگە ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەتتۇر. ئۇ ناھايىتى خۇش پۇراق بولۇپ، ئۇنى ئىشلەتكەندە ناھايىتى ئېھتىيات قىلىش لازىم. باشقىلار لولسىنىڭ گېپىنى خاتا دەپ قارايدۇ، خاتا دېگۈچىلەر لوك بولسا كەھرىۋادۇر، دەيدۇ. بەزى كىشىلەر لوك خۇسۇسىيەت جەھەتتە كەھرىۋاغا كۆپ جەھەتتىن ئوخشايدۇ، لېكىن لوك كەھرىۋا ئەمەستۇر، دەيدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى كۆچلۈك ئورۇقلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خەۋەقانىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەرنى كۆچلەندۈرىدۇ، شۇنداقلا جىگەر كېسەللىكلىرىنى، يەرقاننى داۋالايدۇ. ئىشتىق ۋە ھەر خىل جىگەر مەنبەلىك كېسەللىكلەرنى داۋالىيالايدۇ.

لاغىيە

تونۇش بۇ، يەر يۈزىگە يېيىلىپ ئۆسىدىغان بىر خىل دەرەخ بولۇپ، خۇش پۇراق گۈلى بولىدۇ. ھەسەل ھەرىسى ئۇنىڭ گۈلىنى يەيدۇ. ئۇ فەراۋە، بۇسەنچ دەپ ئاتىلىدىغان زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارغا ئوخشايدۇ. لېكىن مەن بۇنى ئىسپاتلاپ بولالمىدىم. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى پەراسىيۇنغا ئوخشايدۇ. لېكىن ئۇنىڭدىن ئاجىزراق. بۇ يەتەۋۋۇئات دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. يەتەۋۋۇئات توغرىسىدا «ي» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار بايانىدا سۆزلىگەن. بۇ دورىمۇ شۇ يەردە سۆزلەپ ئۆتۈلگەنىدى.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، تۆتىنچى دەرىجىگە يېقىن قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئەگەر سۈتىدىن بېلىق كۆلچىكىگە بىرئاز تېمىتىلسا، كۆلدىكى بېلىقلارنى ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆچلۈك دەرىجىدە قەي قىلدۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قورساقتىكى سۇنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

لىھيەتۇتتىس (تېكە ساقلى)

تەبىئىتى بۇنىڭدا بىرئاز ھۆل ئىسسىقلىق بار. سوغۇقلۇقى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا، قۇرۇقلۇقى ئۇچىنچى دەرىجىدە بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى مەلۇم دەرىجىدە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۆچلۈكتۇر. ئۇ ئەزالارنى چىڭىتىدىغانلىقى ئۈچۈن زەھەر قايتۇرغۇچى

دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ گۈلىنىڭ سقىلمىسى ۋە ئۇرۇقىنىڭ سۇيى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى خۇسۇسىيەتتە ئوخشىشپ كېتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ يارىغا سەپسە، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. ھەر خىلدىكى كونا - يېڭى يارىلارنى داۋالىيالايدۇ. ئۇنىڭ چېچىكىنىڭ بۇ خىل تەسىرى ھەممىدىن كۈچلۈكتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، پارقىراتقۇچى دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش، قۇلاق يارىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلسە ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، قۇلاقتىكى گاسلىقمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چېچىكى، يوپۇرمقى، يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى بولسا شۇنى ئارپا سۇيى بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ئۆپكە يالۇغما، سقىلغان سۇيى قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئاشقازانغا بۇزۇلغان ماددىلارنىڭ تۆكۈلۈشىنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ سقىلغان سۇيى بۇ جەھەتتە ناھايىتى پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇچەي يالۇغىنى داۋالاشتا ئەڭ كۈچلۈك دورىدۇر. چېچىكىنىڭ قاينىتىلمىسى ياكى يوپۇرمقى ۋە چېچىكىنىڭ سقىلغان سۇيى قاتارلىقلارنىڭ بىرى ئىچكۈزۈلسە ياكى سىرتىدىن زىمات قىلىنسا بالياتقۇ قاناشنى داۋالايدۇ.

لۇپ

تونۇش بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى يېيىلىپ ئۆسىدىغان، يەنە بىر خىلى چاڭگاك، گىجەك ھالەتتە بولىدۇ. گىجەك ھالەتتە بولىدىغىنى يېيىلىپ ئۆسكىنىگە قارىغاندا بىر قەدەر ساپراق ھەم پاكىزراق بولىدۇ. ئۇ لۇپلھەييە دەپ ئاتىلىدۇ. يېيىلىپ ئۆسىدىغىنى زېمىنىنىڭ ئۈستىگە يېيىلىپ ئۆسىدىغان بولۇپ، گىجەك شەكلىدىكىگە قارىغاندا سەل چوڭراق بولىدۇ. لۇپنىڭ ئىككىلا خىلىدىكسى پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولسىمۇ، گىجەك ھالەتتىكىنىڭ يېيىلىپ ئۆسىدىغانغا قارىغاندا پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولىدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى: لۇپنىڭ يوپۇرمقى يەنى يېيىلىپ ئۆسىدىغان لۇپنىڭ يوپۇرمقى گىجەك ھالەتتىكى لۇپنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. لېكىن ئۇنىڭدىن بىرئاز كىچىكرەك بولىدۇ. يېيىلىپ

ئۆسىدىغان لۇپنىڭ يىلتىزىنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ ئەتراپىدا بولىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى ھاۋانچىنىڭ دەستىسىگە ئوخشايدۇ. گىجەك ھالەتتە ئۆسىدىغىنىنىڭ مېۋىسى كىچىكرەك بولۇپ، زەيتۇن مېۋىسىگە ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى يېيىلىپ ئۆسىدىغىنى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق ۋە بىرئاز قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. گىجەك ھالەتتە ئۆسىدىغىنى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق. ئۇرۇقى بىر قەدەر كۆچلۈكرەك بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە پايدىلىقى يىلتىزىدۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، پارچىلاش، قويۇق، شىلىمشىق خىلىتلارنى پارچىلاش، تەڭشەش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. گىجەك ھالەتتە ئۆسىدىغان لۇپنىڭ ئۇمۇمىي قىسمى كۆچلۈك بولىدۇ. گىجەك ھالەتتە ئۆسىدىغان لۇپ بىلەن يېيىلىپ ئۆسىدىغان لۇپنىڭ ئەكسىچە گىجەك بولغىنىدۇر. ئۇمۇمىي قىسىملىرىنىڭ ئىچىدە يىلتىزى ھەممىدىن كۆچلۈكرەكتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى گىجەك ھالەتتە ئۆسىدىغان لۇپنىڭ يىلتىزى داغ، سەپكۈن، مەڭ قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. بولۇپمۇ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە يۇقىرىقىدەك تەسىرىنى بېرىدۇ. شۇنداقلا شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، سوغۇقتىن بولغان يەرقانىنى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل ئىششىق ۋە مۇدۇرلارنىڭ ماددىلىرىنى تارقىتىپ، يەرلىك ئورۇندا پارقىراقلىق پەيدا قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى لۇپنىڭ يىلتىزى بولۇپمۇ گىجەك ھالەتتە ئۆسىدىغان لۇپنىڭ يىلتىزى ماشكارنىڭ ئۇستىگە سۈركىلىدۇ، شۇنداقلا يامان سۈپەتلىك يارىلارنى داۋالايدىغان مەلھەملەرگىمۇ قوشۇلىدۇ. ھۆلى جاراھەتلەرگە نىسبەتەن قۇرۇقىدىن ياخشىدۇر. لۇپنى يۇمشاق سوقۇپ، مەلھەم تەييارلاپ پىلتىلەرگە يۇقتۇرۇپ، مەقئەت يارىسى ۋە مەقئەت ئاقمىلىرىغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىمۇ يۇقىرىقىدەك يارىلارنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى ئۇنۇمگە ئىگە.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى لۇپنى كالا تېزىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇششاق بوغۇمنىڭ ئۇستىگە سۈركىسە ئىرقوننىسا ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. مۇسكۇللار بوشىشىپ كەتكەن ئەزاغا سۈركىسە چىڭىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باغلاردا ئۆسكەن لۇپنىڭ يىلتىزىنى سىقىپ، سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇن يارىسى، بۇرۇن سەرتانى، بۇرۇن ئىچىدىكى شىللىق پەردىلەر چىرىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئەگەر لۇپىنك يىلتىزىنى سىقىپ، سىقىلمىسىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. يىلتىزىنى پارقىراتقۇچى دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا كىرگۈزسە قۇلاقتىكى كىرلارنى چىقىرىدۇ ۋە گاسلىقنى داۋالايدۇ. لۇپىنك ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە، بۇرۇن بوۋاسىرى ھەتتاكى بۇرۇن راكىنمۇ داۋالايدۇ. بۇرۇن يارىسى ۋە بۇرۇن سەرتانىنمۇ داۋالاشتا ئەك ياخشىسى لۇپىنك يىلتىزىنى قاينىتىپ، ئۇنىك سۈيىگە يۇك چۆكۈرۈپ بۇرۇنغا پىلتە قىلىپ كىرگۈزۈشتۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى لۇپىنك يىلتىزى كۆز ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قان تۆكۈرۈش، زىققە، ئۆرە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش قاتارلىقلارغا پايدىلىق. يىلتىزىمۇ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. لېكىن بۇ خىل تەسىر گىجەك ھالەتتە ئۆسىدىغان لۇپىتا كۆچلۈكرەكتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى لۇپىنى ئىستېمال قىلسا قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى گىجەك ھالەتتىكى لۇپىنى شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزسە باھانى قوزغايدۇ. بۆرەكنى تازىلايدۇ. بوۋاسىرنى داۋالايدۇ. بەزىلەرنىك ئېيتىشچە، گىجەك ھالەتتە ئۆسىدىغان لۇپىنك مېۋىسىدىن ئوتتۇز دانە ئېلىپ سىركە ياكى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ھامىلىنى چۈشۈرىدىكەن. بەزى ۋاقىتتا لۇپىنك يىلتىزىنى بەللۇت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلسا ھامىلە چۈشۈرىدىكەن. ھەيزىنى راۋانلاشتۇرىدىكەن.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئەگەر ئۇنىك يىلتىزىنى بەدەنگە سۈركىسە يىلان چاقمايدۇ.

لۇئىبەتى بەربەرىيە

تونۇش بۇ، سۆرۈنجانغا ئوخشاش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئافرىقا ئەتراپىدىن كەلتۈرۈلىدۇ. ئۇ سۆرۈنجاننىك ئورنىدا ئالدامچىلىق بىلەن سېتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھانى قوزغايدۇ.

لسانۇل ئەسافىر

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يوپۇرمىقى تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، شۇنداقلا يارىلارنى تازىلاش، گۆش ئۆستۈرۈش خۇسۇسىيىتىمۇ بار.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. گۆش ئۆستۈرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ پوستى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن مۇسكۇللار يېرىلغان ئەزاغا سۈركىلىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خەپەقانىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئورۇنباسارى باھىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە قوزغاشتا تەڭ مىقداردا ئاقلانغان جويۇز ۋە تەڭ مىقداردا قىزىل تۇدەرىدۇر.

لسانۇل سەۋر

تونۇش بۇ كەڭ يوپۇرماقلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، مەرگە ئوخشايدۇ. يوپۇرماق يۇزى ناھايىتى يىرىك، ئۇنىڭ غولى چېكەتكىنىڭ پۇتىغا ئوخشايدۇ. رەڭگى يېشىل بىلەن سېرىقنىڭ ئارىلىقىدا، يەنى سېرىققا مايىل يېشىل بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى خۇراسانىڭ بولۇپ، يوپۇرمىقى قاتتىق، يوپۇرماق يۇزىدە چېكىتى بار. غولى، يىلتىزى ئەتراپىدا تىكىنى بار. ئەمما بىزنىڭ يۇرتلىرىمىزدا تېۋىپلار ئىشلىتىۋاتقىنىنىڭ كۆپىنچىسى مەرۋىنىڭ تېپىدىن بولۇپ، لسانۇل سەۋرمۇ ئەمەس. لسانۇل سەۋردەك پايدىلىقمۇ ئەمەس.

تەبىئىتى مۆتىدىلگە يېقىن. بىراق ئىسسىققا مايىل، بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل، قۇرۇقلۇقى ھۆللۈكىگە قارىغاندا ئاجىزراقتۇر. خۇزى: ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل سوغۇق دەيدۇ. بۇ سۆز ئەمەلىيەتتىن يىراقراق.

خۇسۇسىيىتى يارىلارنى كۆيدۈرۈش قۇۋۇتى بولغانلىقى ئۈچۈن بالىلاردىكى ئېغىز

يالۇغنى يوقتىدۇ. ئېغىزدىكى ئىششىق، يالۇغلارغا ئازار بېرىدۇ. ئېغىزدىكى كۆيۈشۈشنى يوقتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ. خۇشاللىق يەتكۈزىدۇ. قارا بېسىش، چۆچۈش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. گۇلابقا چىلاپ ئىچكۈزسە، خەپەقانىنى يوقتىدۇ ۋە شۇنداقلا سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرنىمۇ داۋالايدۇ. ئىسسىقتىن بولغان خەپەقان ئۈچۈن تېنى ئەرمىنىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ ئازلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قايىنتىپ ئۈنۈك سۈيىگە ھەسەل ياكى شېكەر سېلىپ ئىچكۈزسە، زەكەر يىرىكلىشىش ۋە يۆتەلنى داۋالايدۇ.

لىسەن (تىل)

تونۇش بۇ يۇمشاق گۆشتىن بىرىككەن جەۋھەر ماددا بولۇپ، ئۇنىڭدا قان تومۇر، نېرۋا، مۇسكۇل قاتارلىقلار ئىنتايىن مول بولىدۇ. ئۈنۈك خلىتى ھۆلدۇر.

لۇقپەرۇلس

تونۇش بۇ، مىسىردىن چىقىدىغان تاش بولۇپ، ئۇنى كىشىلەر ئادەتتە كېيىمنى ئاقارتىش ئۈچۈن ئىشلىتىدۇ. سۇغا سالسا تېز ئېرىيدۇ.

خۇسۇسىيىتى ئىتتىكلىتىش، غىدىقلىماستىن قۇرۇتۇش، تۇتۇش، ماددىلارنىڭ مۇسكۇللارغا ئېقىشنى توختىتىش.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل يارا ۋە چۇقۇقلارنى، جۇملىدىن يۇمشاق ئەزالارغا ئۆسكەن چۇقۇقنى ياخشى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە يات نەرسىلەر كىرىپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا كۆز يالۇغنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قان تۆكۈرۈشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما ئىچ سۇرۇش، دوۋساق ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. قاناشنى توختىتىش مەقسىتىدە ھەمەل قىلىنىدۇ.

لوبيا

تەبئىتى قىزىلىنىڭ تەبئىتى ئىسسىقراق بولىدۇ. ئېنى ماسۇيە ۋە ئەرەقجانىس ئىككىيلەن دەيدۇكى، لوبيانىڭ تەبئىتى قۇرۇق سوغۇق. مېنىڭ نەزىرىمدە لوبيانىڭ جەۋھىرى قۇرۇق. ئۇنىڭ ئۆزىدە بىرئاز ئارتۇق ھۆللۈك بولىدۇ. لوبيا ئىسسىققا مايىل، قىزىلى باشقىلارغا قارىغاندا ئىسسىقراق بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى يېشىل ماشقا قارىغاندا كۆپرەك ھەزىم بولىدۇ ۋە بەدەندىن چىقىپ كېتىشىمۇ يېشىل ماشقا قارىغاندا تېزرەك بولىدۇ. شۇنداق بولۇش بىلەن بىرگە يېشىل ماشتىن ئۇزۇقلۇقى كەم ئەمەس. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، لوبيانىڭ ئۇزۇقلۇقى يېشىل ماشتىن كۆپ بولۇپ، قورساقنى كۆپتۈرىدىكەن. توغرىسى شۇكى، لوبيا يېشىل ماشقا قارىغاندا قورساقنى بەكرەك كۆپتۈرىدۇ. لېكىن باقلە لوبيادىن بەكرەك كۆپتۈرىدۇ. لوبيادىن ھۆل بەلغەم خىلتى كۆپ پەيدا بولىدۇ. شۇنداقلا لوبيا يېگەندىن كېيىن يامان چۈشلەرنى كۆپ كۆرىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆپكە ۋە باشقا كۆكرەك ئەزالىرىنى ياخشىلايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قويۇق خىلت پەيدا قىلىدۇ. قىچا بىلەن بىرگە يېسە ئۇنىڭ زىيىنىنى توختىتىدۇ، شۇنداقلا سىركە، تۇز، يالپۇز، پىلپىل قاتارلىقلار بىلەن بىللە يېسىمۇ ئۇنىڭ زىيىنىنى توختىتىدۇ. لوبيانى سىركە بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا ھۆللۈك ئازىيىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. بۇ جەھەتتە قىزىل لوبيا كۈچلۈكرەكتۇر. بولۇپمۇ ناردىن يېغى بىلەن قىزىل لوبيا بىرلىكتە ئىشلىتىلسە، ھەيز ماڭدۇرۇش كۈچى تېخىمۇ ئاشىدۇ.

لەۋز (بادام)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇقتۇر. ئۇنىڭ يېغى جوز (ياڭاق)نىڭ يېغىدىن ئازراق بولىدۇ. ئەمما بادامنىڭ يېغى ئىنتايىن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. جوزنىڭ يېغى بادام يېغىغا قارىغاندا تېزراق ھەزىم بولىدۇ. شۇنداقلا جوز (ياڭاق) يېغى سەپرا خىلتىغا ئاسان ئۆزگىرىدۇ. تاتلىق بادام يېغى بەزى كىشىلەرنىڭ قارىشىچە، ئەرەب يېلىمىنىڭ تەبئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى بىلەن ئوخشاشتۇر.

تەبىئىتى تاتلىق بادام ئىسسىق سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل. ئاچچىق بادام ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئىككىلىسى ھۆللۈككە مايىل.

خۇسۇسىيىتى ئاچچىق بادام يېلىمى تۈتۈش، قىزىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. بادامنىڭ ھەممە خىللىرىدا پارقىرىتىش، تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى باردۇر. لېكىن تاتلىق بادام ئاچچىق بادامغا قارىغاندا توسالغۇنى ئېچىشتا ئاجىزراقتۇر. چۈنكى ئۇ ئاچچىق بادامغا قارىغاندا نازۇكراق. كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، تاتلىق بادامنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى ئاجىز، ئوزۇقلۇق قىممىتىمۇ كەم بولىدىكەن. ئاچچىق بادامنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىدىن بىرى شۇكى، تۆلكىنى ئۆلتۈرىدۇ. ئاچچىق بادام ئوزۇق يەنى غىزا بولماستىن دورىدۇر. تاتلىق بادام غىزا ھەم ئوزۇقلۇق بولىدۇ. بادام يېغى بادامنىڭ مېغىزىنىڭ ئۆزىگە قارىغاندا يەڭگىلرەك.

زىننەتلەش تەسىرى ئاچچىق بادامنى ھەر خىل داغ، سەپكۈن، تاتۇقلار ۋە شۇنداقلا ھەر خىل مەڭلەرنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈز تەشەننۇجغا سۈركىسە ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ئاچچىق بادامنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ يۈزىنى يۇسا سەپكۈنگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تاتلىق بادامنى يېسە سەمرىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاچچىق بادامنى شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تىلما، يەنى شىراغا سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەرخىل يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاچچىق بادام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئاقىدىغان يارا ۋە چۈمۈلىسمان يارىلارغا سۈركىلىدۇ. سىركە ياكى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇباغا سۈركىلىدۇ. تاتلىق ۋە ئاچچىق بادامنىڭ ھەرئىككىسىدە يۇقىرىقىدەك تەسىر بار، ئەمما ئاچچىقىدا كۈچلۈكرەك.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلاق ئاغرىقى ۋە قۇلاق غۇڭۇلداشنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ ئاچچىقى بۇ جەھەتتە ياخشىدۇر، ئاچچىقى سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بادام بىلەن باشنى يۇسا ۋە گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى تازىلايدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئەگەر ئاچچىق بادامنى گۈلاب ئىچىشتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا مەست بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بولۇپمۇ ئەللىك دانە بادامنى يېگەندىن كېيىن گۈلاب ئىچسە مەستلىكتىن چەكلەيدۇ. ئاچچىق بادام دەرىخىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە سۈركىسە باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا ئاچچىق بادام يېغىمۇ بۇنىڭ ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاچچىق بادامنى نىشاستە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ. سوزۇلما يۆتەل، زىققە، كۆكرەك پەردە يالليۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ تاتلىق بادام يېغى بۇ جەھەتتە پايدىلىقتۇر. بادامنىڭ تالقىنى يۆتەل، قان تۈكۈرۈشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بولۇپمۇ بۇ جەھەتتە ئاچچىق بادام ياخشىدۇر. چۈنكى ئۇ قان تومۇرلاردا پەيدا بولغان توسالغۇلارنى ئېچىشقا ياخشىدۇر. ئەگەر ئاچچىق بادامنى ھۆل ھالەتتە پوستى بىلەن قوشۇپ يېسە ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى سۈمۈرىدۇ. ئاچچىق بادامنىڭ ھەزىم بولۇشى تەس، ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدۇ، ئەمما ئۆزۈقلۇقى تەركىبى ئازدۇر. شېكەر بىلەن يېسە تېز ھەزىم بولىدۇ. ئۇنىڭ تالقىنى ئېغىر بولۇپ، سەپرا خىلىتىنى قوزغايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاچچىق بادام بۆرەكنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئاچچىق بادامنىڭ يېغى دوۋساق ۋە بۆرەكنى تازىلايدۇ. بۆرەك، دوۋساقتىكى ئۇششاق تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. بولۇپمۇ ئېرسا بىلەن ئىشلەتسە يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئاچچىق بادام قىزىلگۈل يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ. بۇنداق قىلغاندا بالىياتقۇ ئاغرىقى، ئىسسىقتىن بولغان بالىياتقۇ ئىششىقى، بالىياتقۇ قېتىپ قېلىش، بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇش، سىيىش قىينىلىشىش، بۆرەك ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئەگەر ھۆقنە قىلسا ھەيزىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. تاتلىق بادامنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن قۇلۇنجىنى داۋالايدۇ. تاتلىق بادامنىڭ يېغى ئاچچىق بادام ۋە ئاچچىق بادام يېغىغا قارىغاندا يەڭگىلرەكتۇر. ئاچچىق بادام بۇ جەھەتتە پايدىلىقراقتۇر. ئاچچىق بادام يېغى ئاچچىق بادام مېغىزىدىن يەڭگىلرەكتۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئەزاغا سۈركىسە داۋالايدۇ.

لىمۇسۇن ①

خۇسۇسىيىتى مېۋىسى تۈتۈش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۈرۈش ۋە قاناشنى

① بۇ لىمون تۈرىدىكى بىر خىل مېۋە بولۇپ، ھەجمى كىچىك، ناھايىتى چۈچۈمەل تەملىكتۇر. ئۇ يېگى، ھۆل ۋاقىتدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزى ۋاقىتدا قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنى، قۇرۇق لىمون قوشۇلىدۇ ياكى ھۆلى تاماققا ئىشلىتىلىدۇ. ئانار قىيامى ئورنىدا تاماققا لىمۇن قىيامى قوشۇلسا تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشقا ناھايىتى پايدىلىق.

توختىتىدۇ. ئۇ گۈلاب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەيزنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ھەر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى بىر ئەكسۈناپەندۇر.

لەززاقى زەھەب[1]

تونۇش ئاساسلىقى ئوشۇق نامى بىلەن كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بىز بۇ ھەقتە سۆزلىگەن. كىچىك بالىلارنى مىس قاچىغا سېيدۈرۈپ بۇنى ئاپىتاپقا قويغان ۋاقىتتا يۇمىلاق، كاللەك نەرسىلەر شەكىللىنىدۇ. بۇمۇ ئوشۇق دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بەزى ۋاقىتدا دېڭىز ياقىسىغا يېقىن جايلاردىكى كانلاردا پەيدا بولغان بىر خىل بۇخاراتتىن شەكىللەنگەن كاللەك، ئۇيۇپ قالغان نەرسىمۇ ئوشۇق دەپ ئاتىلىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش سۈزۈك، پاكىز بولغىنىدۇر. بولۇپمۇ ناۋات رەڭلىك بولغىنى ئەڭ كۈچلۈكتۇر. ئاندىن قالسا كۆيدۈرۈلگەن مەدەن مەنبەلىكىدۇر.

تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، تۇتۇش، قىزىتىش، بىرئاز غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇنداقلا تارقىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگمۇ ئىگە. ئۇنىڭ تارقىتىشى غىدىقلىشىدىن كۈچلۈكرەكتۇر. شۇنداقلا ئۇنىڭ قۇرۇتىشمۇ خېلى كۈچلۈك. سۈنئىي ئۇسۇلدا تەييارلانغىنىڭ قۇرۇتۇش تەسىرى ئىنتايىن كۈچلۈكتۇر. ئەمما غىدىقلىشى ئاجىز بولىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى گۆشلەرنى ئېرىتىدۇ. يەنى قاتتىق گۆشلەرنى ئېرىتىۋېتىدۇ. ساقىيىشى تەس بولغان جاراھەتلەرنى داۋالاشتا ياخشى دورىدۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەي قىلدۇرىدۇ ۋە تۇتىدۇ.

لەبلاب

تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل مۆتىدىل، بىر ئاز قۇرۇقلۇقى بار. خۇزى بۇنى سوغۇقلۇقى بار دەيدۇ.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش. بۇ ئادەتتە ھەبلۇل مەساكىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدا تۇيراق تەركىبى بولغانلىقى ئۈچۈن تۇتۇش، ئۇخلىتىش، يۇمشىتىش

① بۇ ئوشۇق نامى بىلەن «ا» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن.

خۇسۇسىيتى بار، بىرئاز ئوتقا تەۋە تەركىبى بولغانلىقى ئۈچۈن ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ ۋە تازىلايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى چوڭ لەبلابنىڭ سۈتى چاچ چۈشۈرىدۇ، پىتنى ئۆلتۈرىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭ لەبلابنىڭ يوپۇرمىقى بەدەنگە ئۆسكەن چوڭ مۇدۇر - چاقا، چىقىقلارنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. سىرتىدىن زىمات قىلسا ئوتتا كۆيگەن ئەزانى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلەتسە تەڭداشسىز پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلاق ئاغرىقىغا چوڭ لەبلابنى سىقىپ سۈيى پاختا بىلەن قۇلاققا كىرگۈزۈلىدۇ. بولۇپمۇ گۈل يېغى بىلەن كىرگۈزسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. سوزۇلما باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى قۇلاقتىكى كونا - يېڭى يىرىڭ ۋە چىقۇقلارنى ياخشى داۋالايدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك، ئۆپكىگە پايدىلىقتۇر. زىققە كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا تالنى ياخشىلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۈيى كۆيگەن سەپرا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر قاينىتىماي ئىشلەتسە كۆچلۈكرەكتۇر. لەبلابنىڭ يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، بۇ بىرقەدەر ناچارراقتۇر. قانىنى سۈيۈلدۈرىتىدۇ.

لوئاب

خۇسۇسىيتى لوئابلار تۈرىنىڭ ئوخشىماسلىقى بىلەن ھەر خىل بولىدۇ (لوئاب دېگىنىمىز شۆلگەينى كۆرسىتىدۇ). شەخسلەرنىڭ مىزاج ئېتىبارى ۋە شۇ شەخسنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ئېتىبارى بىلەن ھەر خىل بولىدۇ. ئومۇمەن لوئابلار پىشۇرۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى داغ، سەپكۈن قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ ۋە ئۆلگەن قانىنى تىرىلدۈرىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى روزا تۇتقان ئادەمنىڭ شۆلگىيى

قۇربانى داۋالايدۇ. يەنى روزا تۇتقان ئادەمنىڭ شۆلگىيى بىلەن كافۇرنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە قۇربانى ياخشى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى روزا تۇتقان ئادەمنىڭ شۆلگىيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. قۇلاقتىكى ھەر خىل چىقانلارنى داۋالايدۇ. قۇلاقتىن ئاقىدىغان يىرىڭنى توختىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئادەمنىڭ شۆلگىيى زەھەرگە قارشى تۇرىدۇ. ئەگەر روزا تۇتقان ئادەم چايانىنىڭ ئۈستىگە، نەچچە قېتىم تۈكۈرسە چايانىنى ئۆلتۈرىدۇ.

لەبەن (سۈت)

تونۇش سۈت ئۇچ خىل جەۋھەردىن بىرىككەن نەرسىدۇر. ئۇلار سۇ، ماي، پىشلاقتىن ئىبارەت. كالا سۈتىدە ماي تەركىبى كۆپرەك بولىدۇ. تۆگە سۈتىدە ماي ۋە پىشلاق ئازراق بولىدۇ. چۈنكى تۆگە سۈتى كالا سۈتىگە قارىغاندا سۈيۇقراق بولىدۇ. ئېشەك سۈتىنىڭمۇ ماي تەركىبى ئاز بولىدۇ. شۇڭا سۈيۇق بولىدۇ. ئۆچكە سۈتى مۆتىدىل بولىدۇ. قوينىڭ، كالىنىڭ سۈتى قويۇق مايلىق بولىدۇ. ئاتنىڭ سۈتى تۆگە سۈتىگە ئوخشاش سۈيۇق بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئادەملەر ئۇچۇن ئايالارنىڭ سۈتىدۇر. شۇنداقلا ئەڭ پايدىلىق بولغان سۈت ئەمچەكتىن بۇۋاستە ئەمگەن سۈتتۇر. سۈتنىڭ سۈپىتىنىڭ ئەڭ ياخشىسى سۈتنىڭ رەڭگى ناھايىتى ئاق، قىيامى تەكشى بولغان، تىرناقتا تامچىلاتسا توختايدىغىنىدۇر. شۇنداقلا ساپ، يېڭى ئوت - چۆپلەر بىلەن باققان ھايۋانلارنىڭ سۈتى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. تەمى جەھەتتە غەيرىي تەمى بولمغان، چۈچۈمەللىككە مايىل ياكى چۈچۈمەل ۋە ياكى ئاچچىق، يات پۇراق بولمغان سۈت ياخشى سۈتتۇر. سۈت ئىستېمال قىلىشتا ئەڭ ياخشىسى سۈتنىڭ سۈپىتى ئۆزگىرىشتىن ئاۋۋال يېڭى پېتى ئىستېمال قىلىش لازىم. بوغاز مەزگىلى ئادەمنىڭ ھامىلدارلىقىدىن ئۇزۇن بولىدىغان ھايۋانلارنىڭ سۈتى ناچاردۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن كالىنىڭ سۈتى ئىنسانلار ئۈچۈن ئەڭ مۇۋاپىق. چۈنكى كالىنىڭ بوغاز مەزگىلى ئىنسانلارنىڭ ھامىلدارلىق مەزگىلىگە ئاساسەن يېقىنلىشىدۇ.

تەبىئىتى سۈتنىڭ تەركىبىدىكى سۇ قىسمى ئىسسىققا مايىل، ماي قىسمى يەنى ئۈستىگە ئۆرلىگەن قايمىقى مۆتىدىل بولۇپ، ئىسسىققا مايىل. چۈچۈمەل تەمدىكى سۈت قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى سۈيۇق ھالەتتىكسىنىڭ يۇمشىتىش، تازىلاش خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، غىدىقلىمايدۇ. سۈت بەدەندىكى كەيمۇسلارنى تەڭشەيدۇ. بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى

توختىتىدۇ. ئەگەر سۇتنى ھەسەل بىلەن بىللە ئىچسە، ئىچكى ئەزالاردىكى يارىلارنى، قويۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ ۋە پىشۇرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياخشى كەيمۇس ھاسىل قىلىپ ئوزۇقلاندۇرىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بولۇپمۇ ئاياللارنىڭ سۇتىنىڭ بۇ خىل تەسىرى ياخشىدۇر. سۇت ئاسان ھەزىم بولىدۇ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ. ھەرقايسى ئەزالارنى ياخشى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەرگىمۇ زىيان قىلمايدۇ. چۈنكى سۇتنىڭ ھارارىتى ئۇلار ئۈچۈن تولىمۇ مۇۋاپىق بولىدۇ. قان مىزاجلىق كىشىلەرگىمۇ زىيان قىلمايدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ تەبىئىتى قان مىزاجغىمۇ مۇۋاپىق بولىدۇ. سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىدا سەپرا خىلىتى كۆپىيىپ كەتمىگەن بولسىلا ئۇلارغىمۇ مۇۋاپىق بولىدۇ. سۇت ھەرقانداق بەدەنگە مۇناسىپ بولىدۇ. سۇتنى ئىچكەندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىدىن بىرەر نەرسە يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلىش بىلەن سۇتنىڭ بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. سۇت ئىچكەندىن كېيىن ئۇخلىماسلىق كېرەك ۋە ھېچقانداق بىرنەرسە يېمەسلىك لازىم. سۇتنى ئەڭ ياخشىسى ياشلاردىن سەپرا مىزاجلىق كىشىلەر ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم. چۈنكى سۇت ئۇلاردا سەپرا خىلىتىغا ئۆزگىرىدۇ. سۇتنىڭ ھۆلۈك يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ياشانغانلارغىمۇ مۇۋاپىق. لېكىن ياشانغانلار سۇت ئىچكەندىن كېيىن سۇتنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ھەسەل بىلەن ياردەم بېرىشى كېرەك. كۆپىنچە ۋاقىتلاردا سۇت ئىچكەن ۋاقىتتا دەسلەپتە سۇت ئىچىنى سۇرىدۇ. ئاشقازاندىكى بۇزۇق خىلتىلارنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. تەرەتنى توختىتىدۇ. سۇت ئادەتتە قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، ئەمما قاينىتىپ ئىچسە ئۇنىڭ قورساقنى كۆپتۈرۈش تەسىرى يوقىلىدۇ. سۇتتە ئىچىنى سۇرۇش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشتەك مۇرەككەپ خۇسۇسىيەت باردۇر. چۈنكى سۇتتە سۇ بولغانلىقى ئۈچۈن ئىچنى سۇرىدۇ. پىشلاق تەركىبى بولغانلىقى ئۈچۈن ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئوغۇز سۇت ناھايىتى تەستە ھەزىم بولىدۇ، شۇنداقلا قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ. سۇتنىڭ ھەزىم بولىشىنىڭ قىينلىشىشىنى ھەسەل بىلەن تۇزەتكىلى بولىدۇ. سۇت بىلەن بەدەنده كۆپ خىل ئوزۇقلۇقلار تولۇقلىنىدۇ. چۈچۈمەل سۇت بەدەنده خام خىلت پەيدا قىلىدۇ. قاينىتىلغان سۇت بىرقەدەر قويۇقراق بولۇپ، بەدەنده قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. يەنى سۇتلەرنىڭ ھەممىسى توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىشقا ئىنتايىن يېقىن تۇرىدۇ. بىراق تۆگە سۇتى قاتارلىقلاردا ماي تەركىبى يەنى پىشلاق ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن ۋە شۇنداقلا ئۇنىڭ سۇ تەركىبى كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن توسالغۇ پەيدا قىلمايدۇ. سۇيۇق سۇتلەر ئىچكى ئەزالارغا ماددىلارنىڭ تۆكۈلۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئەزالارنىڭ بىئارام بولۇشى، غىدىقلىنىشىنى يوقىتىدۇ. تۆگىنىڭ

سۇتىدەك پىشلاق تەركىبى ئاز بولغان سۇتلەر توسالغۇ پەيدا قىلمايدۇ. چۈنكى بۇنداق سۇتلەردە سۇ تەركىبى مول بولغانلىقى ئۈچۈن توسالغۇلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سۇت ئادەتتە ئىچكى ئەزالارغا چۈشۈپ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن ئىچكى ئەزالاردا بىئاراملىق پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىچكى ئەزادىكى مادداىلارنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. سۇت ئادەتتە ئىچكى ئەزالارنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. سۇدا بۇنداق ئالاھىدىلىك يوقتۇر. سۇت ئىچكى ئەزانىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەيدۇ، سۇتنىڭ كەيپىياتىغا كەيپىيات جەھەتتە ماس كېلىدىغان ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. سۇت قان ئېقىۋاتقان بىمارلار ئۈچۈن زىيانلىقتۇر. سۇت ئادەتتە ئىچكى ئەزالارغا ماس كەلمەيدۇ. قوينىڭ سۇتى ئىچكى ئەزالارغا باشقا ھايۋانلارنىڭ سۇتىگە قارىغاندا زىيانلىقراقتۇر. چۈنكى قوينىڭ سۇتىدە ھارارەت كۈچلۈك بولۇپ، ئەزالاردا ئىلتىھاب يەنى يالليۇغلىنىش پەيدا قىلىدۇ. سۇتنىڭ جەۋھىرى ناھايىتى تېز ئۆزگىرىش قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئىسسىققا ئۇچرىغان ۋاقىتتا تېز ئۆزگىرىدۇ. بەدەنگە نىسبەتەن بۇزۇلغان سۇتتىن زىيانلىقراق نەرسە يوقتۇر. ئېشەك سۇتى سۇيۇق بولىدۇ. توڭگۇزنىڭ سۇتى سۇيۇق بولۇپ، ئۇ پىشمايدۇ. باھار پەسلىدە سېغىلغان سۇت ياز پەسلىدىكى سۇتكە قارىغاندا سۇيۇقراق بولىدۇ. شۇنداقلا كۆل بويى ۋە دېڭىز ياقىلىرىدا بېقىلغان ھايۋانلارنىڭ سۇتى باشقا جايلاردا بېقىلغان ھايۋانلارنىڭ سۇتىگە قارىغاندا سۇيۇقراق بولىدۇ. چۈنكى باھار پەسلىدىكى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ياز پەسلىدىكى ئۆسۈملۈكلەرگە قارىغاندا سۇ تەركىبى كۆپرەك بولىدۇ. ياز پەسلى قانچە ئۇزارغانسېرى سۇتنىڭ قويۇقلۇقمۇ شۇنچە ئېشىپ بارىدۇ. سۇتنىڭ ئەڭ ياخشىسى يازنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلىدە سېغىلغان سۇتلەردۇر. لېكىن ياز پەسلىدە سۇت ئىچكەن ۋاقىتتا ئىچىپ بولغاندىن كېيىن بەدەندە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىش خەتىرى بولىدۇ. باھار پەسلىدە بۇ خىلدىكى خەتەردىن خالىي بولغىلى بولىدۇ. كالا سۇتنىڭ ماي تەركىبى مول بولىدۇ. ئۆچكە سۇتىدە پىشلاق ۋە ماي تەركىبى مول بولىدۇ. تۆگە سۇتىدە پىشلاق ئاز بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا ئاتنىڭ سۇتىدە پىشلاق ئازراق بولىدۇ. ئۇندىن قالسا ئېشەك سۇتىدە پىشلاق ئاز بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سۇتنىڭ يۇقىرىقى تەرتىپ بويىچە ئاشقازاندا ئۇيۇپ قېلىشى، قېتىپ قېلىشى تەدرىجىي ئاز بولىدۇ. تۆگە سۇتى بىرئاز تۇزلۇق بولىدۇ. تۆگە سۇتىمۇ سۇتلەرنىڭ ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ. ئەمما تۆگە سۇتى ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرىدۇ. ھەزىم بولۇشى تەستۇر. شۇنىمۇ ئەستە ساقلاش لازىمكى، سۇت ھايۋانلارنىڭ رەڭگىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئوخشاش بولمايدۇ. شۇنداقلا ھايۋانلارنىڭ يېشىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەنمۇ سۇتىدە ئوخشىماسلىق بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ھايۋانلارنىڭ قوۋمى، چوڭ - كىچىكلىكى ئېتىبارى بىلەنمۇ سۇتتە ئوخشىماسلىق شەكىللىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھايۋانلارنىڭ ئورۇق - سېمىزلىكى، ئۇستىخىنىنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقى قاتارلىقلار ئېتىبارى بىلەنمۇ ئۇلارنىڭ سۇتىدە

ئوخشماسلىق بولىدۇ. سۈتلەرنىڭ ئەڭ ئاجىز ۋە تېز ھەزىم بولىدىغىنى ئاق ھايۋانلارنىڭ سۈتىدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى بەزى سۈتنى كۆپ ئىچسە پېت پەيدا قىلارمىش. سۈتنى سىرتىدىن سۈركسە پارقىرىتىدۇ، كۆپ ئىچسە چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ئەمما ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىچسە بەدەنىدە ئاقلىقنى پەيدا قىلىدۇ. ئاق كېسەلگە ئوخشاش ھالەت شەكىللىنىدۇ. بىراق تۆگىنىڭ سۈتىدە بۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى تۆگىنىڭ سۈتىنى كۆپ ئىچكەنىمۇ بەدەندە ئاقىرىش، پارقىراش پەيدا قىلمايدۇ. ئەگەر سۈتنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە رەڭگرويىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، بولۇپمۇ ئاياللارنى چىرايلىقلاشتۇرىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە سۈتنى كۆپ ئىچكۈزسە سەمرىتىدۇ. بۇ خىل تەسىرى ئاساسلىقى ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرى بىلەن بولىدۇ. بەدەندىكى بۇزۇق خىلتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ياخشى ئوزۇقلۇق ھاسىل قىلىدۇ، سۈتتە تەيىارلانغان قېتىقنىڭ سۈيىنى داغ، سەپكۈن، مەڭ قاتارلىقلارغا سىرتىدىن سۈركسە يوقىتىدۇ. بۇنى ئىچىدىن ئىچسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۈنۈملەرنى بېرىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈتنى ھەر خىل يامان سۈپەتلىك ئىششىق، مۇدۇر - چاقاق، ماشرا، قوتۇر، قىچىشقاق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەمما سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرگە ۋە سەپرادىن بولغان ئىششىق، مۇدۇرلار ئۈچۈن ئىچكۈزگەندە ئۇلارنىڭ مىزاجىنى بۇزۇشى مۇمكىن. سۈت ئىچكى ئەزادىكى ئىششقلارغا بىرقەدەر زىيانلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈت ئىچكى يارىلارغا ماس بولىدۇ. ئىچكى يارىلارنى يۇيۇپ تازىلايدۇ. ئىچكى يارىلارغا ماس كېلىشى پاكىزلاش، تازىلاش، تېزلەشتۈرۈش، يەنى سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. بىمارنىڭ مىزاجىدا سۈتكە قارشى كەيپىيات بولمىسلا سۈت ماس كېلىۋېرىدۇ. سۈتكە ماس كەلمەيدىغان كەيپىيات سەپرا خىلىتىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدىنىدە يارا ۋە مۇدۇر بار كىشىلەرگە ھەللە قوشۇلغان مائۇلجەبىن تەييارلاپ ئىچكۈزسە، ھەر خىل قوتۇر، يارا، تەمرەتكە قاتارلىقلارغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈت نېرۋىلارغا ناھايىتى ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇنداقلا نېرۋا كېسەللىكلىرى بىمارلىرى بولۇپمۇ سوغۇق بەلغەم خىلتى بىمارلىرى ئۈچۈن ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوينىڭ سۈتى ھەر خىل نەزلىلەرنى داۋالايدۇ ۋە نەزلىلەرنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشىنى توختىتىدۇ. گالدىكى يېرىكلىك ۋە يارىلارنى

داۋالايدۇ. سۇت قۇرۇقلۇقتىن كېلىپ چىققان ئۇنتۇغاقلىقنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا غەم ـ ئەندىشە، ئىككىلىنىش، تولا قايغۇرۇش، روھىي چۈشكۈنلۈك قاتارلىقلارنى داۋالىيالايدۇ. سۇت چىشقا زىيانلىق. چىشلارنى چىرىتىدۇ، بوشتىۋېتىدۇ، ئۇۋۇشتۇرىدۇ. بولۇپمۇ سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە ئىنتايىن يامان تەسىر بېرىدۇ. چىش مىلكىلىرىنى بوشتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر سۇت ئىچكەندىن كېيىن ھەسەل سۈيى، سىركەنجۈبىل، گۈلاب قاتارلىقلار بىلەن ئېغىزنى چايقاش كېرەك، لېكىن ئېشەك سۈتى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ئېيتىشلارغا قارىغاندا چىشنى چىڭىتىدىكەن، سۇت باش ئاغرىقى، باش قېيىش، قۇلاق غۇڭۇلداش قاتارلىقلارغا ماس كەلمەيدۇ. بۇنداق بىمارلار سۇت ئىچمەسلىكى كېرەك. سۇت ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ئۇخلاش ناھايىتى زىيانلىقتۇر. جۈملىدىن باش ساھەسىدىكى ئەزالاردا ئاجىزلىق بار كىشىلەر ئىچمەسلىكى، ئىچكەندىمۇ دەرھال ئۇخلىماسلىقى لازىم.

كۆزدىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز قاراڭغۇلىشىش، نامازشام قارىغۇسى قاتارلىقلارغا پەيدا قىلىدۇ. لېكىن سۇتنى سېغىپ ئىسسىق پېتى بىۋاستە كۆزگە تېمىتسا كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدۇ ۋە شۇنداقلا كۆزگە تۆكۈلگەن ئىسسىق ماددىلارنىڭ زىيىنىنى يوقىتىدۇ. كۆز قۇرغاقلىشىشنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا سۇتنى قىزىلگۈل يېغى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش ۋە كۆزگە ھەر خىل ئۆسمىلەر پەيدا بولۇشنى داۋالايدۇ ھەم ئۇنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېشەك سۇتى، قوي سۇتى يۆتەل، سىل، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلار ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق. ئۆچكە سۇتى قان تۈكۈرۈشكە ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. سۇت ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. سۇت بىلەن غار ـ غار قىلدۇرۇلسا بوغما كېسەللىكى، بوغۇزلىغۇ كېسەللىكى يەنە لەبەھە، تاڭلاي ئىششىقى، بادامەز ئىششىقى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ، لېكىن ھۆللۈكتىن بولغان خەفەقان بىمارلىرى ئۈچۈن مەيلى ئۇ خەفەقان قان خىلتىدىن بولسۇن ياكى بەلغەم خىلتىدىن بولسۇن زىيانلىقتۇر. تۆگىنىڭ سۇتى دەم سقىلىش، زىققە، يۆتەل قاتارلىقلار ئۈچۈن ناھايىتى مۇۋاپىق بولىدۇ. سۇت كۆكرەك ئەزالىرىغا نىسبەتەن باش، ئاشقازان ئەزالىرىغا قارىغاندا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دوۋساقتا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. مائۇلجەبىن تەييارلاپ ئىچكۈزسە يەرقانىنى داۋالايدۇ. قوي ۋە تۆگىنىڭ سۇتى ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، چىقىرىش ئەزالىرىنى تازىلايدۇ. ئېشەك سۇتى سۈلۈق ئىششىقنى ۋە تال قېتىپ قېلىش كېسەللىكىنىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆگە سۇتىنى قوي يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال

قىلدۇرسا، ئىچكى ئەزادىكى قاتتىقلىقنى بوشىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاشقازاندا كۆپۈشۈش پەيدا قىلىدۇ ۋە ئاغرىتىدۇ. قوي يېغى بىلەن سۈتنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزسە، ھېچ تۇتۇش ۋە سېسىق كېكىرىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ سۈت بۇ جەھەتتە كۆپرەك تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ئىشلەتسە تال، جىگەر كېسەللىكلىرى بىمارلىرى ئۇچۇن ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. شۇڭا بۇ تەدبىرنى قوللانغاندا يۇمشىتىش تەدبىرىگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن تال، جىگەر كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغۇچىلار مىقدارى ئاز، ئوزۇقلۇقى مول يېمەكلىكلەرگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئۇلار تۆگە سۈتى ئىستېمال قىلسا ئىنتايىن مۇۋاپىق بولىدۇ. تۆگە سۈتى تال ۋە جىگەردىكى ئىششىقلار ئۇچۇن پايدىلىقتۇر. جىگەرنى ياشارتىدۇ، جىگەرگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. تۆگە سۈتى سۇلۇق ئىششىقنى داۋالاشتا ئىنتايىن ياخشى رول ئويناىدۇ. بولۇپمۇ ئەرەب تۆگىسىنىڭ سۈتى بىلەن سۈيدۈكنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچسە سۇلۇق ئىششىقنى ياخشى داۋالايدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇسسۇلۇق پەيدا قىلىدۇ. چۈچۈمەل تەمدىكى سۈتنىڭ ھەزىم بولۇشى ئىنتايىن تەستۇر. خام خىلىت پەيدا قىلىدۇ. ئەمما ئاشقازان ھارارىتى كۈچلۈك بولسا ئۇنى ھەزىم قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ناھايىتى ياخشى مەنپەئەتكە ئېرىشەلەيدۇ. سېسىق كېكىرىش، گازلىق كېكىرىش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلمايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مائۇلجەبىن كۆيگەن سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەپتىمۇن بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، كۆيگەن سەۋدا خىلىتىنمۇ سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۈت ئىچكى ئەزادا تاش پەيدا قىلمايدۇ. سۈتنى قاينىتىپ ياكى قىزدۇرۇپ، ئۇنىڭ سۇ قىسمىنى يوقاتقاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. شۇنداقلا قان بۇزۇلۇشنى داۋالايدۇ. تۆگىنىڭ سۈتى ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. كالىنىڭ قېتىقى سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كالا قېتىقىدىن تەييارلانغان پىشلاقنى ھۆقنە قىلسا بالىياتقۇ يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆچكىنىڭ سۈتى دوۋساق يالىلۇغىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈت جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن كېلىپ چىققان ھەرقانداق كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇچەيدە كۆپۈشۈش پەيدا قىلىدۇ. ھەرقانداق قويۇق سۈت قۇلۇنجىنى پەيدا قىلىدۇ. ئىچكى ئەزالاردا تاش پەيدا قىلىدۇ. سۈت جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ھەتتاكى چۈچۈمەل سۈتىنىڭمۇ جىنسىي مۇناسىۋەتتە قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش رولى بار. سۈت ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. سۈت كۆپىنچە تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئات، تۆگە، ئېشەك قاتارلىقلارنىڭ سۈتى تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا ياخشىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا كالا سۈتى، ئۇنىڭدىن كېيىن قوي سۈتى ياخشىدۇر. سۈتنىڭ تەركىبىدە سۇ قانچە كۆپ بولسا

تەرەتنى شۇنچە راۋانلاشتۇرىدۇ. سۈت قانچە قويۇق بولسا قورساقتا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. سۈتكە تۇز سېلىپ ئىچسە، سۈتنىڭ قورساقنى كۆپتۈرمەسلىككە ۋە تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشغا يارىدەم بېرىدۇ. سۈتنى قاينىتىپ ئىچسە ياكى قىزىتىلغان تاش، تۆمۈر قاتارلىقلارنى سۈتكە تاشلاپ، سۈتنىڭ سۇ تەركىبىنى ئازايتىپ ئىچسە تەرەتنى تۇتىدۇ. ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭدا شەك يوق. سۈت ئۇچەي سويۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ. چۈچۈمەل سۈتنى قاينىتىپ ئىچسە سەپرا ۋە قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ. تۆگىنىڭ سۈتى بوۋاسىرنى داۋالايدۇ. سۈتنى مەقئەت ئىششىقىنىڭ ئۈستىگە شۇنداقلا مەقئەت يارىسى ۋە مەقئەت ئىششىقى، دوۋساق ئىششىقى، دوۋساق يارىسى قاتارلىقلارغا سۈركىسە ۋە ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، مەزكۇر ئەزالاردا پەيدا بولغان ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوي، ئۆچكە، ئېشەك سۈتىنىڭ ھەممىسى جۈدەتكۈچى قىزىتما بىمارلىرى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر. چۈچۈمەل سۈت جۈدەتكۈچى قىزىتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈتنىڭ ماي تەركىبىنى ئازلىتىپ ئىچكۈزسە سىڭىشلىك بولىدۇ. قويۇق سۈت قىزىتما پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قويۇق سۈتلەرنى قىزىتما بىمارلىرىغا بەرمەسلىك لازىم.

زەھەرگە قارشى تەسىرى سۈت زەھەرلىك دورا ئىچكەندىن كېيىن ئۇنى تۈزىتىشكە بېرىلىدۇ. دېڭىز توشقىنىنىڭ سۈتى، شەۋكىران، بەزرۇلبەنجى، قارا پارپا، خەربەق، خانىقۇززەھەب، تەمرى قاتارلىق زەھەرلىك دورىنى ئىچكەندىن كېيىن سۈت بېرىلسە بۇلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. شۇنداقلا چىرىتكۈچى، ئوفۇنەت پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىۋالغان بولسىمۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈت ئىچكۈزسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

لەھىم (گۆش)

تاللاپ ئىشلىتىش گۆشلەرنىڭ ئەڭ ياخشىسى قوي گۆشىدۇر. قوي گۆشى سىڭىشلىك، يەڭگىلدۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ئوغلاق ۋە موزاينىڭ گۆشى، شۇنداقلا كىچىك ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى ئەڭ ياخشىدۇر. چۈنكى بۇلار ئاسان ھەزىم بولىدۇ. شۇنداقلا يەڭگىل، سىڭىشلىك غىزا ھېسابلىنىدۇ. ئوغلاق ۋە پاقلاننىڭ گۆشىدە كېرەكسىز ماددىلار ئىنتايىن ئازدۇر. سۈت ئېمىدىغان پاقلانلارنىڭ گۆشلىرى تېخىمۇ ياخشىدۇر. ئەمما ياخشى بولمىغان سۈتلەرنى ئەمگەن ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى ناچاردۇر. قېرى قوينىڭ گۆشى ئىنتايىن ناچاردۇر. شۇنداقلا ئوروق مالنىڭ گۆشىمۇ ناچاردۇر. قارا ھايۋانلارنىڭ گۆشى يەڭگىل، مەززىلىك

بولىدۇ. ئەركەك مالنىڭ گۆشىمۇ ياخشىدۇر. شۇنداقلا رەڭگى قىزىل، سېمىز ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرىمۇ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ئاق قوينىڭ گۆشى ناھايىتى سىڭىشلىك بولىدۇ. توكۇر ۋە ھەر خىل ئەيىبلىك قويلارنىڭ گۆشىدە ئوزۇقلۇق تەركىبى ئاز بولىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ. گۆشلەرنىڭ ئەڭ ياخشىسى ۋە سىڭىشلىكى سۆڭەكتە چاپلىشىپ تۇرغان گۆشلەردۇر. ھايۋانلارنىڭ ئوڭ تەرىپىنىڭ گۆشى سول تەرىپىنىڭ گۆشىدىن ياخشىدۇر. ئەزالارنىڭ ئوتتۇرا قىسمىغا جايلاشقان گۆشلەر بىر قەدەر پاكىز ۋە ساپراق ھېسابلىنىدۇ. نېرۋا قان تومۇر بولمىغان يۇمشاق گۆشلەر تېخىمۇ ياخشى ھەم مېزىلىك بولىدۇ. ئەمچەك مۇسكۇلى ۋە تىل مۇسكۇلىغا ئوخشاش گۆشلەر ھەزىم بولسىلا ناھايىتى ياخشى ئوزۇق بولىدۇ. كۆپىنچە بۇنداق ئەزالارنى يېگەنلىكتىن بەلغەم خىلتى پەيدا بولىدۇ. ئۇچارقۇشلارنىڭ گۆشلىرىدە ئوزۇقلۇق ئىنتايىن مول بولىدۇ. يۇرەكنىڭ گۆشىمۇ ئىنتايىن ياخشى گۆشتۇر. ئەمچەكنىڭ گۆشى ياخشى ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ئەمچەكتە سۈت بار ھالەتتە پىشۇرۇپ يېسە ئۇ قويۇق گۆش ھېسابلىنىدۇ. ئۇرۇقدانىنىڭ گۆشى باشقا ئەزالارنىڭ گۆشىگە قارىغاندا ئىنتايىن ياخشىدۇر. ئۇچارقاناتتىن كەكلىك، كەپتەر گۆشىنىڭ ئەڭ ياخشىسى توخۇ گۆشىدۇر. ئۇچار قۇشلار قانچە كىچىك بولسا، ئۇنىڭدىكى قۇرۇقلۇق شۇنچە كۆپ، ئوزۇقلۇق تەركىبى شۇنچە مول بولىدۇ. شۇنداقلا ھەرقانداق قۇرۇق مىزاجدىكى ھايۋانلارنىڭ كىچىكىنىڭ گۆشى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: پاقلان گۆشى. شۇڭا ئۇ ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. قوينىڭ گۆشى پاقلان گۆشىدەك ياخشى بولمايدۇ. چوڭ قوينىڭ گۆشىدىن ھاسىل بولغان خىلتىلار ناچار خىلتتۇر. ئۆچكىنىڭ ئەركىكىنىڭ گۆشى مۇتلەق ناچاردۇر. يىرتقۇچ ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرىمۇ ناچار گۆش ھېسابلىنىدۇ. چوڭ ئۇچار قۇشلار ۋە سۇدا ياشايدىغان ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرى ۋە بوينى ئۇزۇن قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى يېگەندە ھاسىل بولغان خىلتىلار كۆپىنچە يامان خىلت ھېسابلىنىدۇ. تاغدا بېقىلغان ئۆچكىنىڭ گۆشى ئاسانلا چىرىيدۇ، شۇڭا بۇمۇ ياخشى گۆش ھېسابلانمايدۇ. قېرى كەپتەرگە ئوخشاش قېرىغان قۇشلارنىڭ گۆشلىرى كۆپىنچە قويۇق سەۋدا خىلتى پەيدا قىلىدۇ. قۇشقاچ قاتارلىق قۇشلارنىڭ گۆشى ئاسان بۇزۇلىدۇ. شۇڭا ئۇلارنىڭ گۆشلىرىمۇ ياخشى گۆش ھېسابلانمايدۇ. كېيىككە ئوخشاش ياۋايى ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى بىرقەدەر ياخشى گۆش ھېسابلىنىدۇ. بىراق سەۋدا خىلتىنى كۆپ پەيدا قىلىدۇ. ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرىنى يەيدىغان ئەڭ ياخشى پەسىل قىش كۈنىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا گۆشنى يېيىشتە، ھايۋانلارنىڭ يېشى، ياپلىغان يايلىقى، ھايۋانلارنىڭ ھەرىكەتلىرى قاتارلىقلارغا ئەھمىيەت بەرگەن ئاساسىدا گۆشنىمۇ تاللاپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

تەبئىتى قۇشلارنىڭ گۆشى ئاساسەن تۆت پۇتلۇق ھايۋانلارنىڭكىدىن قۇرۇقراق

بولىدۇ. كالىنىڭ گۆشى ئۆچكىنىڭ گۆشىدىن قۇرۇقراق، ئۆچكىنىڭ گۆشى قۇرۇق، ھەم ھەزىم بولۇشى قوي گۆشىگە قارىغاندا تەس، ئوغلاقلارنىڭ گۆشى قۇرۇق، قاتتىق ئوزۇقلۇق ھاسىل قىلىدۇ، قىزىقلىقى يۇقىرى بولىدۇ. توشقاننىڭ گۆشى قۇرۇق ئىسسىق، چوڭ قۇشلارنىڭ گۆشلىرى، تۆگىقۇشنىڭ ئەركىكى قاتارلىقلارنىڭ گۆشلىرىمۇ قاتتىق، قويۇق ئوزۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ. ئەمما ئۆردەك ۋە سۇدا ياشايدىغان ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرىنىڭ ھۆللۈكى كۆپ بولىدۇ. بۇ جەھەتتە ئۆچكە گۆشىگە يېقىنلاپ قالىدۇ. بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، قۇندۇزنىڭ گۆشى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچىدۇر. سېمىز گۆش ۋە ھايۋانلارنىڭ ساغرا گۆشلىرى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى گۆش بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە ئوزۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ. شۇنداقلا قانغا ئۆزگىرىشى ئەڭ يېقىن بولغان ئوزۇقلۇقتۇر. قورۇغان ياكى كاۋاپ قىلىنغىنى قۇرۇق ئىسسىق، سۇدا پىشۇرۇلغىنى بىر قەدەر ھۆل بولىدۇ. دورا ـ دەرمەكلەردىن زىرە قاتارلىقلار بىلەن بىرگە پىشۇرغان گۆشنىڭ قۇۋۋىتى شۇ دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن بىرلىشىپ كەتكەن بولىدۇ. سېمىز گۆش، ياغ قاتارلىقلار ئىنتايىن ناچار ئوزۇقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاز بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سېمىز گۆش ۋە ياغلار تاڭلاينى يۇمشىتىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنىڭ يۇمشىشىنى توختىتىپ قويىدۇ. ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرغۇزىدۇ. ھەزىم بولۇشتىن توسىدۇ. تۇزلانغان گۆش دەسلەپتە ناھايىتى تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئەمما ھەزىم بولۇپ، ئاشقازاندا يۇمشىغاندىن كېيىن ھەرقانداق گۆشكە قارىغاندا تۇزلىغان گۆشنىڭ ھەزىم بولۇشى تېز بولىدۇ. سېمىز گۆش ئوزۇقلۇق تەركىبى تۆۋەن بولۇش بىلەن بىرگە تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ سەپرا ۋە بۇخاراتقا ئۆزگىرىشى ئىنتايىن ئاساندۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تېز ھەزىم بولىدۇ. قۇيرۇق ياغنىڭ ھەزىم بولۇشى ئىنتايىن ئاستا، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەندۇر. بۇ قورساق ياغلىرىغا قارىغاندا بىر قەدەر ئىسسىق ۋە قاتتىق بولىدۇ. كالا گۆشنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى مول بولسىمۇ ناھايىتى قاتتىق، قويۇق بولىدۇ. بۇنىڭدىن ھاسىل بولغان خىلتىلار ئاساسلىق يامان سۇپەتلىك سەۋدا خىلتىدۇر. كالا گۆشنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا سەۋدادىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى موزاينىڭ گۆشىدۇر. كالىنىڭ گۆشنى پىشۇرغان ۋاقىتتا قوغۇن ياكى تاۋۇزنىڭ شاپىقنى سېلىپ پىشۇرسا، ئۇنىڭ پىشىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ۋە ھەزىم بولۇشى ئاسان بولىدۇ. كالا گۆشى يەيدىغان ۋاقىتنىڭ ئەڭ ياخشىسى باھار پەسلىدۇر. شۇنداقلا يازنىڭ ئەۋۋەلقى ۋاقىتلىرىدا يېسە ياخشىدۇر. ئۆردەك گۆشنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى كۆپ، ئەمما ئوزۇقلۇقنىڭ موللىقىدا توخۇ گۆشىگە يەتمەيدۇ. ئۆردەكنىڭ تاشلىقى ئىنتايىن مەززىلىك بولىدۇ. جىگىرىنى ئوزۇقلۇق قىلغان ۋاقىتتا ناھايىتى

مەززىلىك ھەم ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدۇ. شەپراق دەپ ئاتىلىدىغان قۇشنىڭ گۆشى يەلنى ھەيدەيدۇ ھەمدە گۆشلەرنىڭ ئىچىدىكى چىرىشتىن ئەڭ يىراق بولغان گۆشدۇر. شۇنداقلا ئۇنىڭ مېيى ئاز چىقىدۇ. جەۋھىرى ئىنتايىن قۇرۇقتۇر، يەنى قۇرۇقلۇقى كۆپتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى كالا گۆشى قارا داغ كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. قۇلاننىڭ گۆشىنى سىرتىدىن تاڭسا داغنى يوقىتىدۇ. شۇنداقلا سېمىز ئۆردەكنىڭ يېغىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاشتۇر. كىچىك پاقلاننىڭ گۆشىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى قارا داغ يەنى بەھەق كېسىلىنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ئۇنى داۋالايدۇ. پاقىنىڭ گۆشىنى كۆيدۈرۈپ دائۇسسۇئىلەپنىڭ ئورنىغا تاڭسا ئۇنى ياخشى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كالا گۆشى سەرتان پەيدا قىلىدۇ. كالا گۆشىگە ئوخشاش قويۇق، قاتتىق گۆشلەرمۇ سەرتان پەيدا قىلىشقا يېقىندۇر. كالا گۆشى قاتتىق ئىششقلارنى تارقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كالا گۆشى قوتۇر، قۇبا، تەمرەتكە قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭغا ئوخشاش قاتتىق، قويۇق گۆشلەرمۇ يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. پاقلان گۆشىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى قۇبانىڭ ئۈستىگە سۈركىسە دەرھال مەنپەئەت قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كالا گۆشى جوزامنى پەيدا قىلىدۇ ھەم پىل كېسەللىكى، پاقالچاق تومۇرلىرى ئەگرى - بۈگرىيلىشىش كېسەللىكى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنداقلا قاتتىق ۋە سېمىز گۆشلەرمۇ يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشقا يېقىن تۇرىدۇ. توشقاننىڭ گۆشىنى قاينىتىپ ئۇنىڭ شورپىسىدا ئاغرىقلىرى يۇيۇلىدۇ ھەم مۇپاسىل بىمارلىرى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. تۈلكىنىڭ گۆشىنى قاينىتىپ شورپىسىدا ئولتۇرغۇزسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇمنى بېرىدۇ. ئىبنى ئەرەس دەپ ئاتىلىدىغان ھايۋانىنىڭ گۆشى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا زىمات قىلىنىدۇ. قۇلاننىڭ گۆشىنى قۇستە يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈركىسە ئىككى مۇرە ئارىلىقى ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا قويۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. ئوق يىلاننىڭ گۆشىنى جوزامغا تاڭسا بۇ جەھەتتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. قۇندۇزنىڭ گۆشىمۇ جوزامنى داۋالىيالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كالا گۆشى قاتارلىق يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن قاتتىق گۆشلەر سەۋدا خىلىتى، سارىلىق قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئۇنىڭ قۇرغاق بولغانلىقىدىندۇر. ئىبنى ئەرەسنىڭ گۆشىنى گۈلاب بىلەن ئىستېمال قىلسا تۇتقاق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پاقلانىڭ گۆشىنىڭ كۈلى كۆزگە ئاق چۈشۈشنى داۋالايدۇ. يىرتقۇچ هايۋانلارنىڭ گۆشى ۋە يىرتقۇچ قۇشلارنىڭ گۆشى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دېڭىز راكىنىڭ گۆشى ئۆپكە سىلى ئۇچۇن ناهايىتى ياخشىدۇر. ئۇچارقۇشلارنىڭ بالىلىرىنىڭ گۆشى بوغما كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. بىراق شورپىسى بىلەن هالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا بوغما كېسەللىكى پەيدا قىلمايدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن قاتتىق گۆشلەر تالدا قېتىشىش پەيدا قىلىدۇ. بىراق كالا گۆشىنى يۇمغاقسۇت، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، زەپەر قاتارلىقلار بىلەن پىشۇرۇپ بەرسە، بۇزۇق ماددىلارنىڭ ئاشقازانغا تۆكۈلۈشىنى توختىتىدۇ. بېلىقئالغۇچنىڭ گۆشى مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شۇنداقلا سۇلۇق ئىششىقنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە جىگەر ۋە تالدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئەگەر ياخشىسى، سۇلۇق ئىششىق بىمارلىرى ئۇچۇن بېلىقئالغۇچ شورپىسى تەييارلاپ بېرىشته خام شورپا قىلىپ بېرىش كېرەك، بۇنداق قىلغاندا ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلمايدۇ. كېيىكلەرنىڭ گۆشى گەرچە قاتتىق گۆش بولسىمۇ هەزىم بولۇشى ئاسانىدۇر. قۇندۇزنىڭ گۆشىنى سىركەنجۇبىل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىدۇرسا سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. بېلىقئالغۇچ گۆشى جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرى، شۇنداقلا جىگەر ۋە تال ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ ۋە مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سۇلۇق ئىششىقنى داۋالايدۇ. هەر خىل يىرتقۇچ هايۋانلارنىڭ گۆشى شۇنداقلا يىرتقۇچ قۇشلارنىڭ گۆشلىرى ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كالا گۆشى سەپرا خىلىتىنىڭ ئۇچەيگە چۈشۈشنى توختىتىدۇ. توشقاننىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ يېسە ئاشقازان يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ. قۇندۇزنىڭ گۆشىنى سىركەنجۇبىل بىلەن كاۋاپ قىلىپ يېسە، بۆرەك ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. توخۇنىڭ شورپىسى يەنى قېرى خورازنىڭ شورپىسى قولۇنچى ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قولاننىڭ گۆشىنى قۇسته يېغى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ يېسە، قويۇق يەلدىن بولغان بۆرەك ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. يىرتقۇچ هايۋانلارنىڭ گۆشلىرى ۋە يىرتقۇچ قۇشلارنىڭ گۆشلىرى بوۋاسىرنى داۋالاشتا ناهايىتى ياخشىدۇر. زىرە، يۇمغاقسۇت بىلەن پىشۇرۇلغان كالا گۆشنىڭ شورپىسى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا كالا گۆشىنى پىشۇرۇپ ئۇنىڭ شورپىسىغا بىرئاز قۇرۇق يۇمغاقسۇت، زىرە، زەپەر قاتارلىقلارنى قوشۇپ يېگۈزسە سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا كاۋاپ قىلىنغان قۇشلارنىڭ گۆشلىرىمۇ ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ تەن قۇرۇلۇشى چوڭ بولغان قۇشلارنىڭ گۆشلىرىگە يۇقىرىقدەك دورىلارنى سېلىپ يېيىش مۇھىمدۇر. ئەگەر

قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى شورپا قىلىپ ئۇنىڭغا چامغۇر سېلىپ يېسە ناھايىتى ياخشى ئوزۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ. كېيىكنىڭ گۆشى سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سېمىز گۆشنىڭ قورساقتىكى يەللەرنى يوقىتىش، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش تەسىرى ناھايىتى ياخشىدۇر.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كالا گۆشى، كېيىك گۆشى، تاغ تېكىسىنىڭ گۆشى ۋە چوڭ قۇشلارنىڭ گۆشلىرى تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتما پەيدا قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئاغمىخاننىڭ گۆشى ئىنتايىن زور دەرىجىدە قورۇتقۇچى بولۇپ، گۇلاب بىلەن پىشۇرۇپ يېسە زەھەر قايتۇرىدۇ. پاقىلان گۆشىنى كۆيدۈرۈپ يىلان، چايانن ۋە ھەر خىل ھاشاراتلار چاققان ئەزاغا سۇركىسە ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. شۇنداقلا غالجىر ئىت چىشلىگەن ئەزاغمۇ پاقلاننىڭ گۆشى تېڭىلىدۇ. پاقىنىڭ گۆشىنى ھەر خىل ھاشاراتلار چاققان ئەزاغا تاڭسا ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن «ل» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا سۆزلەيدىغىنىمىز تۈگىدى.

13 - پەسىل «م» (مىم) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

مىشكى

تونۇش بۇ، ئىپار كېيىكنىڭ كىندىكىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ھايۋاننىڭ ئىككى دانە ئاق چىشى بولىدۇ. بۇ سىرتقا ئۆرۈلۈپ تۇرىدىغان بولۇپ، خۇددى ئىككى دانە مۈڭگۈزگە ئوخشايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى تىبەتلەر زېمىنىدا ئۆسىدىغان تەبىئىي ئىپاردۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە جۇڭگودىن چىقىدىغىنىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا جەرجەرى دەپ ئاتىلىدىغان شەھەردىن چىقىدىغىنىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا ھىندىستاندىن چىقىدىغىنىدۇر. بەھەمەن ئۆسۈملۈكىنى ئوزۇق قىلغان كېيىكنىڭ كىندىكىدىن چىقىدىغىنى ئەڭ ياخشىسىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا سۇمبۇل يېگىنى، ئۇنىڭدىن قالسا مۇرمەككى دەرىخىنى يېگىنى ياخشىسىدۇر. بۇلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى رەڭگى ۋە خۇش پۇرىقى جەھەتتە رەڭگى ئاق، ناھايىتى پۇراقلىق كەلگىنىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەر ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، قۇرۇقلۇقى ئۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەك دېيىشىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش ۋە كۆچلەندۈرۈش.

زىننەتلەش تەسىرى قاينىتىلمىلارغا چۈشۈرگەندە بۇخارات پەيدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىپار بىلەن زەپەرنى بىرلەشتۈرۈپ چۈشكۈرتسە سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. كافۇر قوشۇپ چۈشكۈرتسە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئىپارنى يالغۇز بۇرۇنغا پۈراتسا، باشتىكى بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ ۋە مېڭىنى كۆچلەندۈرىدۇ. مېڭىنى كۆچلەندۈرۈشتە مۆتىدىل دەرىجىدىكى مېڭىنى كۆچلەندۈرگۈچى دورىلار قاتارىدىن ھېسابلىنىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۆزدىكى ھەر خىل ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. كۆزدە پەيدا بولغان ئاقنى يوقىتىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇرەكنى كۆچلەندۈرىدۇ. خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ. خەپەقان ۋە قورقۇشلارنى يوقىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زەھەر قايتۇرىدۇ. بولۇپمۇ بېيشنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشتا ياخشىدۇر.

مەستىكى

تونۇش بۇ، رۇمدىن چىقىدىغان يېلىمدىن ئىبارەت بولۇپ، رەڭگى ئاق بولىدۇ. نەبتىدە ئۆسىدىغىنى بار بولۇپ، بۇ قارىغا مايىلدۇر. بۇنىڭ دەرىخى تۈپراق تەركىبى ئازراق، سۇ تەركىبى كۆپرەك بولغان دەرەختۇر. ئۇ ئەڭ نازۇك ۋە كۈندۈرغا قارىغاندا پايدىلىقراق بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئاق، پارقىراق، ساپ كەلگىنىدۇر. بىرنەچچە كۈن سىركىگە چىلاپ قويۇپ قۇرۇتۇپ ئىشلەتسە، مەستىكىدە كۆرۈلىدىغان زىيانلىق تەسىر يوقىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بۇنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى كۈندۈرغا قارىغاندا ئاجىزراق. مەستىكىنىڭ دەرىخىنىڭ ئىسسىقلىقى مەستىكىنىڭ يېلىمىغا قارىغاندا قۇرۇق ئاجىزراق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۈتۈش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. مەستىكى دەرىخىنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ ئورۇنباسارى يوپۇرمىقىنىڭ سقىلغان سۈيىدۇر. مەستىكىنىڭ مېۋىسىدىن ياغ تەييارلانسا تۈتۈش

خۇسۇسىيتى ناھايىتى كۆچلۈك بولىدۇ. جالنۇسنىڭ ئېيتىشچە مەستىكى دەرىخىنىڭ بارلىق ئەزالىرى ھەتتا مېۋىسىنىڭ ھەممىسىدە تۇتۇش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيتى بار. شۇنداقلا مەستىكى يېغىنىڭمۇ تۇتۇش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيتى بار. نەبتىدە ئۆسىدىغىنى قارىغا مايىل بولۇپ، ئۇنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيتى ئاجىزراقتۇر. ئەمما قۇرۇقلۇقى كۆپ. بۇ كۆچلۈك دەرىجىدە تارقىتىشقا ئېھتىياجلىق بولغان ۋاقىتتا نەبتىدە ئۆسىدىغان مەستىكى مۇۋاپىقراق بولىدۇ. تۇتۇش، يۇمشىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيتى بولۇش بىلەن بىرگە ھېچقانداق زىيانلىق تەسىرى بولمايدۇ. ئۇنىڭ يېغى ناھايىتى نازۇك بولۇپ، نازۇكلۇقى سەۋەبىدىن بەلغەمنى سۈيۇلدۇرۇپ، شىلىمشىق بەلغەملەرنى يۇمشىتىدۇ. باشقا يېلىم دورىلارغا قارىغاندا ئۇنىڭ قويۇقلۇقى ئاجىزراق، ئاسان ئېرىيدۇ. ئاسان ھەزىم بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى بۇ چىش سۇنۇقلىرى ۋە مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ. ھەمدە بەدەندە گۈزەللىك پەيدا قىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇمشىتىش ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيتى بولغانلىقى ئۈچۈن ئىچكى ئەزا ئىششىقلىرىنى داۋالايدۇ. نەبتىدە ئۆسىدىغان قارىسى ئىچكى ئەزانىڭ قاتتىق ئىششىقلىرىنى داۋالاشقا ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. قارىسى چۈمۈلىسمان مۇدۇر - چاقا ۋە ئىششىقلارنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيى ۋە يوپۇرمقىنىڭ قاينىتىلمىسى جاراھەت ۋە يارىلارنىڭ ئېقىشىنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ دەرىخىنىڭ يېغى قوتۇر، تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەتتا ھايۋانلار، ئىت، مۈشۈكلەردىكى قوتۇرلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمقىنى قاينىتىپ ئۇنىڭ سقىلغان سۈيى بىلەن قوشۇپ يارىلارنىڭ ئۈستىگە قۇيسا ۋە يارىلانغان جاينى يۇسا گۆش ئۆستۈرىدۇ. شۇنداقلا سۇنغان سۆڭەكنىڭ ئۈستىگە قۇيسا، سۇنغان ئەزانى يۇسا تۇتۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەستىكىنى چاينىپ يېسە، باش ساھەسىدىكى بەلغەم خىلىتىنى سۈمۈرۈپ، تازىلايدۇ. شۇنداقلا مەستىكىنى قاينىتىپ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، چىش مىلىكلىرىنى چىڭىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەتۈر كىرپىكنى رۇسلاش ئۈچۈن مەستىكى ئىشلىتىلىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۆتەل، دەم سقىلىشنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ يىلتىزى ۋە پوستىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە، بۇ جەھەتتە پايدىلىقتۇر.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئۇنۇمى ناھايىتى تېز بولىدۇ

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇلارنى كۈچلەندۈرۈپ، ئۇلاردىكى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. مەستىكىنىڭ يىلتىزى، پوستى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى ۋە ئۈچەي سويۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا يوپۇرمىقىنىڭ ئۆزىنى ئىستېمال قىلىدۇرسا بالىياتقۇدىن قان كېلىشنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا بالىياتقۇنىڭ ھەرتۈرلۈك كېسەللىكلىرى، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، بالىياتقۇدىن ناچار سۈپەتلىك سۈيۇقلۇقلار كېلىش، بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش، مەقئەت چىقىپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا مەستىكى دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى، يېغى قاتارلىقلارمۇ يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

مۇ ①

تونۇش بۇ شەكلى ھەرخىل بولغان، پارچە - پارچە توغرالغان، غارىقۇنىنىڭ رەڭگىدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنى سۇندۇرغان ۋاقىتتا بىرئاز چاك - توزانلىرى بولىدۇ. تەمى بىرئاز ئاچچىق بولۇپ، تىلنى قورۇيدۇ. پۇرىقى خۇش پۇراق. ئۇ دەرەخ ياكى ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، دورىغا ئىشلىتىلىدىغان قىسمى يىلتىزىدۇر. بۇ ماكىدونىيەدىن كۆپرەك چىقىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئاق، پارقىراق، پاكىز كەلگىنىدۇر. ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىشتا بىرنەچچە كۈن سىركىگە چىلاپ قويۇپ ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇنىڭدا بىرئاز ھۆللۈكمۇ بار بولۇپ، خام ھەم پۇچەك چىقىدۇ.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. قۇۋۇۋەتتە سۇمبۇلغا ئوخشايدۇ، لېكىن سۇمبۇلدىن ئىسسىقراق، تۇتۇش خۇسۇسىيىتى جەھەتتە سۇمبۇلدىن كۈچلۈكرەكتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

① بۇنى بەزى كىشىلەر ياۋا سىرىقچېچەك دەپ ئاتايدۇ. بەزىلەر يولۋاس سۇمبۇلى دەپ ئاتايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆللۇكى كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن كۆپ ئىستېمال قىلسا، باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇق تەبىئەتلىك كىشىلەرنىڭ جىگىرىدە كۆپۈشۈش پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئەكس تەسىرى بولماستىن، بەلكى سوغۇق تەبىئەتلىك كىشىلەرنىڭ جىگىرىنىڭ باشقا كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسە سېيىش قېينىلىشىنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا ھەر خىل دوۋساق كېسەللىكلىرى ۋە دوۋساقتا ئارتۇق ماددىلار توختاپ قېلىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھەر خىلدىكى بالياتقۇ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا ئۈچەي مۇجۇپ ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، قورساق كورکىراش قاتارلىقلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

مازارىيون

تونۇش بۇ يەتەۋۈۋئاتلار قاتارىغا كىرىدۇ. مازارىيون ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى چوڭ يوپۇرماقلىق مازارىيون، يەنە بىرى كىچىك يوپۇرماقلىق مازارىيون. كىچىك يوپۇرماقلىق مازارىيون سېسىق پۇرايدۇ. بۇ ناچارراقى ھېسابلىنىدۇ. مازارىيون ئىچىدە رەڭگى قارا بولغىنى ئىنتايىن خەتەرلىك، زەھەرلىك ھېسابلىنىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش مازارىيوننىڭ ياخشىسى يوپۇرمىقى كۆپ، زەيتۇن يوپۇرمىقىغا ئوخشاش بولغىنىدۇر. كىچىك يوپۇرماقلىق تۈگۈنەك كەلگىنى ناچار ھېسابلىنىدۇ. مازارىيوننىڭ قاينىتىش بىلەن زەھەرلىرىنى تارقىتىۋەتكىلى بولىدۇ.

تەبىئىتى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، تازىلاش، ئاقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى مازارىيوننىڭ ھەممە خىللىرى قارا داغ، ئاق داغ، سەپكۈن قاتارلىقلارغا سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ، زىمات قىلىنىدۇ. بەزىدە زۆرۈرىيەت بولغاندا گۈڭگۇرت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇرلۈك مازارىيونلارنىڭ ھەممىسى قۇبا، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

سىرتىدىن زىمات قىلىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قۇرغاق، يىرىك يارىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە يارىلارنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. چىرىتكۈچى بولۇش سۈپىتى بىلەن قوتۇر، تەمرەتكىلەرنى قۇرۇتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مازارىيوننى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، بولۇپمۇ قارا مازارىيون قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. پىلپىلدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، مازارىيون بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، موم بىلەن يۇغۇرۇپ، سۇنۇن تەييارلاپ چىش ئۈستىگە قويسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مازارىيون جىگەرگە ئىنتايىن زىيانلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قورساقتىكى سۇنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ پىشقان ۋاقىتتا ھۆل ھالەتتە ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرسا قورساقتىكى سۇنى سۈرۈپ چىقىرىشتا ئۇنۇمى ياخشىدۇر. مازارىيوننى سىركىگە چىلاپ، قۇرۇتۇپ ئىشلەتسە مازارىيوننىڭ ئۆتكۈرلۈكى تۆۋەنلەيدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 18 گىرام مازارىيون 510 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ. ئۇچتىن بىر ھەسسە قالغاندا ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىلەن قورساقتىكى يىلان مەددە قاتارلىقلارنى چۈشۈرگىلى بولىدۇ. مازەرىيۇندىن 45 گىرام ئېلىپ 60 مىللىلىتىر گۈلابقا چىلاپ ئىككى ئاي قويغاندىن كېيىن ئۇنى سۈزۈپ، يەنە يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن ئىككى ئاي گۈلابقا چىلاپ ئاندىن ئىچكۈزسە، سۇلۇق ئىششىق كېسەللىكىدە نەپەس ئەزالىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قورساقتىكى سۇنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. مازارىيوننىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچكۈزسە سىيىش قىينىلىشىقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى تېۋىپلار: مازارىيون سەۋدا خىلتى ۋە بۇزۇق بەلغەم خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ تەڭ مىقدارداً ئەفسەنتىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، دەيدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، مازارىيوندىن تۆت گىرام ئېلىپ، ئىككى ھەسسە ئەفسەنتىن بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، ھەسسىلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزسە ياكى شامچە تەييارلاپ مەقئەتكە كىرگۈزسە، قورساقتىكى سېرىقسۇنى سۈرۈپ چىقىرىدىكەن. ئۇ باشقا خىلتىلارنى سۈرگۈچى دورىلارنىڭ قاتارىغىمۇ كىرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر سەۋدا خىلتىنى سۈرمەكچى بولسا يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللارنى قوللىنىش كېرەك. سەۋدا خىلتىنى سۈرگۈچى دورىلار مازارىيون بىلەن بىرگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى مازارىيوننى گۈلاب بىلەن بىللە ئىچكۈزسە، ھەر خىل ھاشارات چېقىۋالغان ئەزانى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ قارا يىلان چېقىۋالغان بولسا مازەرىيۇننى گۈلاب بىلەن ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئارپا تالقىنىنى گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇ ۋە زەيتۇن

يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ يېگۈزسە، چاشقان، ئىت، توڭگۈزلارنى ئۆلتۈرىدۇ. مازارىيوندىن ئالتە گىرام يېسە، ئىچىنى سۇرۇپ، قەي قىلدۇرۇپ، ئاخىرقى نەتىجىدە ئۆلتۈرىدۇ.

مەرۋە

تونۇش ھىندىستانلىق بىر كىشىنىڭ دېيىشچە، مەرۋىنىڭ تۈرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، بىر قىسمى خۇش پۇراق بولىدۇ. بۇ مۇرماخۇر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ باشقا مەرۋىلەرگە قارىغاندا قۇرۇق ئىسسىقلىق دەرىجىسى بىرقەدەر ئۇستۇن بولىدۇ. يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، ئۇنىڭ پۇرىقى ئىنتايىن ئاجىز بولۇپ، بۇنى كىشىلەر ناھايىتى زەھەرلىك دېيىشىدۇ، ئۇ ئىسسىقراقتۇر. ئۇچىنچى تۈرى ئاق مەرۋىدۇر. ئۇنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، خۇشاللىق يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتى باردۇر. مېنىڭ ئويلىشىمچە، بۇنىڭ خۇشاللىق يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتى گاۋزىبان بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، مەرماھۇس دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، ھەمشىباھار دەپ ئاتىلىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا ئۇنىڭ تەبىئىتى سوغۇق ھېسابلىنىدىكەن.

تەبىئىتى مەرۋە ئاساسەن ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىنكى تۈرىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن تەبىئىتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى مەرۋىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ ھەممىسى يەل ھەيدەش، يۇمشىتىش، تارقىتىش، قورساق كۆپۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بەلغەم خىلىتىنى سۇرۇش، قايسى ئەزادا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

باش ئەزالارلىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەمشىباھار دەپ ئاتىلىدىغىنى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مەرۋىنىڭ باشقا خىللىرىنىڭ ھەممىسى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. لېكىن مەرۋىدىن ئەتىر تەييارلاپ ئىشلەتسە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنى گۇلاب ئىچكەندىن كېيىن پۇرسا باش ئاغرىقىنى كۇچەيتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاندىكى بەلغەم خىلىتىنى تارقىتىدۇ. ئاشقازاننى كۇچلەندۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەرۋىنىڭ ئۇرۇقىنى قورۇپ ئىستېمال

قىلدۇرسا، ئۇچەي سويۇلۇش ۋە تولغاقلارنى داۋالايدۇ. ئەگەر قورۇمسا بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدۇ.

مەرماخۇر

تونۇش بۇنىڭ چېچكى ئاق، توپىدەك، يېشىل رەڭگە مايىل، پۇرىقى ناھايىتى خۇش پۇراق.

تەبىئىتى دەمەشقىلىق تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشچە، مەرماخۇر مەرزەنجۇشقا قارىغاندا ئىسسىقراق ۋە كۈچلۈكرەكتۇر. مەرماخۇرنىڭ تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، تارقىتىش، يەللەرنى ھەيدەش، بەلغەمدىن پەيدا بولغان توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى تېز مەست قىلىدۇ. گۈلاب ئىچىپ بولغاندىن كېيىن پۇرسا باشنى ئاغرىتىدۇ. قاينىتىپ باشنى يۇسا ھەر خىل بۇخاراتلارنى تارقىتىدۇ. بۇ جەھەتتە شېھقا ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇچەينى كۈچلەندۈرىدۇ.

مۇقەل

مۇقەل مۇقەلۇليەھۇد، مۇقەلۇل ئەرەبى دەپ ئاتىلىدۇ.

تونۇش مۇقەلنىڭ سەقەلبە دېگەن يەردىن چىقىدىغان ۋە ئەرەبلەر زېمىنىدىن چىقىدىغان تۈرلىرى بار، ئۇ مۇقەل دۇرەم دەپ ئاتالغان دورا ئەمەس، ھەر ئىككىسى ئۇسارە ۋە يېلىم قاتارىدىكى دورىلاردۇر، مەككىدىن چىقىدىغىنى دۇم دەرىخىنىڭ مەھسۇلاتىدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى يېلىم مۇقەل بولۇپ رەڭگى كۆكۈچ كۈل رەڭ، سۈزۈك، تەمى ئاچچىق، خۇش پۇراق، چۈرۈك كەلگىنىدۇر. مۇقەل كونىرغانسېرى قۇرۇپ قېتىشىدۇ.

تەبىئىتى مەككىدە ئۆسىدىغىنى قۇرۇق ئىسسىق. مۇقەل يەھۇد دەپ ئاتىلىدىغىنى

بىرىنچى دەرىجىلىك ئاخىرىدا ئىسسىق، بولۇپمۇ بولغارىيەدە ئۆسىدىغىنى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. مەككىدە چىقىدىغىنىلىك قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىرقەدەر كۈچلۈكتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىش (ھەتتاكى ئۈيۇپ قالغان قانىنمۇ تارقىتالايدۇ)، يۇمشىتىش، پىشۇرۇش، يەللەرنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بولغارىيەدىن چىقىدىغىنىلىك يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر. مەككىدە ئۆسىدىغىنى بولغارىيەدە ئۆسىدىغىنىغا قارىغاندا قۇرۇقراقتۇر. بىراق ئەرەبلەردىن چىقىدىغىنىلىك ھۆللۈكى بولغارىيەدىن چىقىدىغىنىغا قارىغاندا مەككىدە كۆپ بولىدۇ.

ئىشىشق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل قاتتىق ئىشىشقلارنى تارقىتىدۇ. بولۇپمۇ روزا تۇتقۇچىنىلىك تۈكۈرۈكىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە ئىشىشق تارقىتىشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. شۇنداقلا سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل ئىشىشقلارنى تارقىتالايدۇ مەككىدىن چىقىدىغان مۇقەل خانىزىرنى داۋالايدۇ. قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ئىچكى ئەزادىكى قاتتىق ئىشىشقنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ھۆل تەمرەتكىنىلىك ئۈستىگە سۈركىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇم، نېرۋىلار ئۈيۈشۈپ قېلىش، تەشەننۇج قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆپكە، شاخچە كانايچە كېسەللىكلىرى ۋە ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا سوزۇلما يۆتەل، كۆكرەك پەردە يالليۇغى، بىقىن ئاغرىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. مەككىدە ئۆسىدىغان مۇقەل يۇتقۇنچاق ئىششىقى ۋە گال ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچكۈزۈش، ھەمەل قىلىش، بۇخۇر قىلىش قاتارلىق تەدبىرلەر بىلەن ئىشلەتسە بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ ۋە بوۋاسىرنىلىك قېنىنى توختىتىدۇ. شۇنداقلا بۆرەكتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ. ئەگەر سۈرگۈ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە ئۇچەي سويۇلۇشنى داۋالايدۇ. ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بەزىلەرنىلىك ئېيتىشچە، مەككىدە ئۆسىدىغىنى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدىكەن ھەم ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدىكەن. ئۇششاق تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. ئەرەب يېرىم ئارىلىدا ئۆسىدىغان سۈزۈك، قىزىلغا مايىل كەلگەن مۇقەلدىن سەككىز گىرام ئېلىپ، ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەرەب يېرىم ئارىلىدىن ۋە بولغارىيەدىن

چىقىدىغان مۇقەللەرنىڭ ھەممىسى ئۇرۇقدانغا سۇ چۈشۈش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇ، جىنسىي يول ئېغىزىنى كېڭەيتىدۇ، ھامىلە چۈشۈرىدۇ، ھەيزنى تازىلايدۇ. مەقئەت ۋە ئۇرۇقداندىكى ئىششقىلارنى تارقىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەرخىل ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئەزاغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مائ (سۇ)

سۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان سۈيۇقلۇقتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئالاھىدە ماختاشقا ئەرزىيدىغان سۇ توغرىسىدا بىز بىرىنچى كىتابتا سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. ناچار سۇ چوڭقۇر ئورەكلەردە ۋە توساقلاردا توختاپ قالغان تۇرغۇن سۇلاردۇر. شۇنداقلا تەمى، پۇرىقى ئۆزگەرگەن، غەيرىي پۇراق تارقىتىدىغان، ۋەزنى ئېغىر سۇدۇر. بۇ خىل سۇنىڭ تاشقى ۋە ئىچكى ئەزالاردا قېتىشىشنى پەيدا قىلىش قاتارلىق يامان ئاقىۋەتلەرنى پەيدا قىلىش ئېھتىمالى زور. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇستىگە ھەر خىل ئەخلەت - چاۋالار چۈشۈپ كەتكەن ۋە ھەر خىل لەيلەيدىغان نەرسىلەر ئارىلاشقان سۇ ناچار سۇ ھېسابلىنىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، شورلۇق سۇ زىيانلىق ئاقىۋەتنى كەلتۈرۈپ چىقارسا، ئۇنىڭغا ئۇزۇم شەربىتى، سۈت، كىراخمالليق يېمەكلىكلەرنى ئىچكۈزۈش ۋە يېگۈزۈش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا رەيھان شەربىتى، جىگدە شەربىتى، تەرخەمەك، تۇرۇپ، يۇمشاتقۇچى كۆكتاتلار شۇنداقلا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ تۈزەتكىلى بولىدۇ. قويۇق ۋە دۇغ سۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئۇنىڭ زىيىنىنى تۈزىتىش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى كۆكتاتلار، مەسىلەن: سامساق، پىياز، كۈدە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ۋە شۇنداقلا شەربەتلەرنى ئىچكۈزۈش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا بۇنداق قويۇق، قاتتىق سۇلارنى قايناتسا، ئۇنى بىرقەدەر ساپلاشتۇرغىلى بولىدۇ. ئاچچىق ۋە تۇزلۇق سۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئۇلارنى تۈزىتىش مەقسىتىدە تاتلىق سۇ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. تۇزلۇق سۇنى خەرنۇب شامى، زەئرۇر، قىزىل لاي، ھەببۇلئاس، ئارپا تالقىنى قاتارلىقلار بىلەن تۈزەتكىلى بولىدۇ. ناچار، بۇزۇلغان سۇلارغا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى تۈگەتكىلى ياكى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

تەبىئىتى دېگىز سۈيى چۈچۈمەل، ئۆتكۈر بولىدۇ. شورلۇق سۇ بەدەننى قىزىتىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ. مىس تەركىبلىك، تۆمۈر تەركىبلىك سۇ بەدەندىكى ئىچكى ئەزالارغا پايدىلىقتۇر.

خۇسۇسىيىتى سوغۇق سۇ ئىچكى ئەزالىرىدا توسالغۇ بار كىشىلەرگە ئىنتايىن زىيانلىق. لېكىن بەدىنىدە پەرۋىش بولغان، بەدىنى ئاجىز، بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىدىن قان ۋە سۈيۇق ماددىلار ئاقىدىغان كىشىلەرگە پايدىلىقتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن مەلۇم كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. سۇ ئۆزىنىڭ مۆتىدىل خۇسۇسىيىتى بىلەن بەدەننى كۆچلەندۈرىدۇ. يەنى ياخشى سۇ بەدەندىكى ھەزىم قىلىش، شۇمۇرۇش، تۈتۈش، ئىتتىرىش قۇۋۇەتلىرىنى كۆچلەندۈرىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى دېڭىز سۈيى بەدەندىكى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان يېرىلىش قاتارلىقلارغا يارا پەيدا قىلىشتىن ئىلگىرى پايدىلىق. پىت ئۆلتۈرىدۇ. تېرە ئاستىدىكى ئۈيۈپ قالغان قان داغلىرىنى تارقىتىدۇ. كىبرىتلىك سۇ قارا ۋە ئاق داغ كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كىبرىتلىك سۇ بوغۇم ئىششىقلىرىغا پايدىلىق. بوغۇملارنىڭ قېتىشىپ قېلىشى شۇنداقلا ھەر خىل سۆگەل، مۇدۇر قاتارلىقلارنى داۋالىيالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ساپ سۇ جاراھەت ۋە يارىلارغا ماس كەلمەيدۇ. چۈنكى سۇ يارىلاردا ھۆللۈك پەيدا قىلىپ ئۇنىڭ ساقىيىشىنى كېچىكتۈرۈۋېتىدۇ. چۈنكى سۇ يارىنى داۋالايدىغان تەدبىرلەرنىڭ خۇسۇسىيىتىنىڭ ئەكسىچە خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگىدۇر. دېڭىز سۈيى ئىچىپ بەرسە قىچىشقاق، قوتۇر، قۇبا، تەمرەتكە قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كىبرىتلىك سۇ قوتۇر، قۇبا قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىنتايىن ياخشى. كىبرىتلىك سۇدا يۇيۇنۇش پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا ھەرخىل ھۆل تەمرەتكە قاتارلىقلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دېڭىز سۈيى پەي - نېرۋا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ دېڭىز سۈيى بىلەن يۇيۇنسا قول - پۇت تىترەش، پالەچ، سېزىم يوقلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كىبرىتلىك سۇمۇ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقى ۋە سوغۇقتىن بولغان نېرۋا ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇتقاق كېسەل بىمارلىرى قاينىتىلغان سۇ بىلەن يۇيۇنسا پايدىلىقتۇر. دېڭىز سۈيىنىڭ بۇخاراتلىرى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. مىس تەركىبى بولغان سۇ ئېغىز ۋە قۇلاق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇزلۇق جايلارنىڭ سۇلىرى كۆزگە زىيانلىقتۇر.

كۆكرەك ۋە نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇق سۇ كۆكرەك ئەزالىرىغا ئىنتايىن ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. چۈنكى سۇ ئۆپكە ۋە كاناي شاخلىرىغا زىيانلىقتۇر. سوغۇق سۇ ئۆپكە ھۆللۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ئۆپكە بولسا قۇرۇتۇشقا ئېھتىياجلىقتۇر. قاينىقاسۇ گال، يۇتقۇنچاققا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا تاڭلاي ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە پايدىلىقتۇر. دېڭىز سۈيى بىلەن ئەمچەك ئىششىقىنى يۇسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئىشقارلىق سۇ ئۆپكىنى داۋالايدۇ. زەمچىلىك سۇ قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆمۈر تەركىبى بولغان سۇ تال ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مىس تەركىبلىك سۈمۈ يۇقىرىقىدەك تەسىرگە ئىگە. سوغۇق سۇ ئىچكى ئەزالىرىدا توسالغۇ بولغان كىشىلەرگە زىيانلىقتۇر. دېڭىز سۈيى ئاشقازانغا ئىنتايىن ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. دېڭىز سۈيىنىڭ بۇخاراتلىرى سۈلۈق ئىششىق بىمارلىرىغا پايدىلىق. ئىشقارلىق سۇ ئىچىش ئاشقازانىدىكى ھۆللۈكلەرنى يوقىتىشقا پايدىلىق. زەمچە قوشۇلغان سۇ كۆپ قەي قىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا قەينى توختىتىدۇ. تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دەريا سۈيى ۋە كىبرىتلىك سۇ تال ئىششىقى ۋە ھەر خىل تال كېسەللىكلىرىگە، جىگەر ئىششىقلىرى ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دېڭىز سۈيىنى ئۈچەي مۇجۇپ ئاغرىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈش كېسىلىگە ھۆقنە قىلسا پايدىلىقتۇر. بۇ سۇنى ئىچكۈزسە بەدەندىكى بۇزۇق خىلتىلارنىمۇ سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر سۈرۈش مەقسىتىدە دېڭىز سۈيىنى ئىچكۈزمەكچى بولسا ئالدى بىلەن بۇ سۇنى ناھايىتى ياخشى سۈزۈش كېرەك. كىتابنىڭ بىرىنچى قىسمىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك ياخشى تازىلاش تەدبىرلىرىنى قوللانغاندىن كېيىن دېڭىز سۈيىنى ئىچكۈزۈش لازىم. دېڭىز سۈيىنى ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن توخۇ شورپىسى بىرىلسە، سۇنىڭ بەدەنگە بولغان غىدىقلاش تەسىرىنى يوقىتىدۇ. زەمچىلىك سۇ ھاملە چۈشۈپ كېتىشنى توسىدۇ. شۇنداقلا ھەيزنى توختىتىدۇ. كىبرىتلىك سۇ ھەر خىل بالىياتقۇ كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. سوغۇق سۇ باھانى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. تەرەتنى توختىتىپ قويىدۇ. مەنىنىڭ ھەرىكىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. مەنىي ئېقىشنى توختىتۇېتىدۇ. تۇزلۇق سۇ بەدەندە سۈرۈش رولىنى ئويناىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن بەدەندە تۇتۇش ھالىتىنى شەكىللەندۈرىدۇ. مەدەن مەنبەلىك سۇلارنىڭ ھەممىسى سىيىش قىينىلىشىش، ھەيز تەستە كېلىش، قېيىن تۇغۇت قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەدەن مەنبەلىك سۇنىڭ كۆپىنچىسى

ئىچنى سۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بەدەننى قۇرۇتۇپ قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. زەمچىلىك سۇ چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇپ تۇتۇۋالىدۇ. بەزىدە قۇلۇنجى پەيدا قىلىشمۇ مۇمكىن. تۆمۇر ۋە مىس تەركىبلىك سۇ بۆرەك كېسەللىكى ۋە چوڭ ئۆچەيگە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. دۇغ سۇ بۆرەك، دوۋساقلاردا تاش پەيدا قىلىدۇ. تۆمۇر داغمال قىلىنغان سۇ قان تۇكۇرۇشنى توختىتىدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كىبرىتلىك ۋە لاي ئارىلاش سۇ، توختاپ قالغان سۇ قىزىتما پەيدا قىلىدۇ. قويۇق سۇ تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتما پەيدا قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى سۇ يىلان چېقىۋالغان ئەزاغا پايدىلىق، شۇنىڭ ئۈچۈن يىلان چېقىۋالغان كىشىنى دېڭىز سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا ھەر خىل زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئەزاغا دېڭىز سۈيى پايدىلىقتۇر.

مىزمائۇر رائى

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچكى ئەزالاردىكى ئېغىرلىق ۋە بوشۇشۇپ كېتىشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى ئۆچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

مۇغاس

تونۇش بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، مۇغاس ياۋا ئانارنىڭ يىلتىزىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ سۆز ئىشەنچسىزدۇر. ئېيتىشلارغا قارىغاندا مۇغاسنىڭ ئۇرۇقى باھنى قوزغايدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىگە يېقىن ئىسسىق، ئۈچىنچى دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى سەمرىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر مۇغاس بىلەن سۇنۇقلارنى تاڭسا

سۇنۇقنىڭ تۈتۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. مۇسكۇللار بوشۇشۇپ كېتىش، ئۇششاق بوغۇم ئاغرىقى، تەشەننۇج قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بوغۇملار قېتىشىپ قېلىش ۋە بوغۇم يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆپكە ۋە يۇتقۇنچاقتىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. بۇ جەھەتتە ئۇنىڭ ئۇرۇقى كۈچلۈكتۇر.

مۇردارسەنگى

تونۇش مۇردارسەنگى كۆيدۈرۈلگەن قارا قەلەيدىن ئىبارەتتۇر. مۇردارسەنگى بەزى ۋاقىتتا قارا قەلەيدىن باشقا نەرسىلەردىنمۇ تەييارلىنىدۇ. مۇردارسەنگىنىڭ زىيىنىنى تۈزۈتۈش ئۈچۈن سىركە، گۈلاب قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. مۇردارسەنگىنى تەييارلاشتا ناھايىتى كۆپ تىرىشچانلىق كۆرسىتىش كېرەك. ئۇنىڭ ماتېرىيالىنى يەنى قەلەينى سىركە ياكى گۈلاب بىلەن قاينىتىپ ئۇنىڭدىن كېيىن بىر قېتىم ياكى ئىككى قېتىم كۈشتە قىلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن كۈشتە قىلىنغان قەلەينى چوغ ئۈستىگە قويۇش، ئۇنىڭدىن ئاجراپ ئۆسكەن ئاجرالمىلارنى ئېلىپ سۇ، بۇغداي، ئارپا قاتارلىقلار بىلەن بىللە قاينىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن قاينىتىپ بۇغداينى ئايرىۋېلىش، مەلۇم ۋاقىت قاينىتاقاندىن كېيىن سۈيىنى سۈزۈۋېتىپ ئېلىۋېتىپ يېڭىدىن سۇ قۇيۇپ قاينىتىش، سۇ يۇزىگە لەيلەپ ئۆسكەن نەرسىلەرنى سۈزۈۋېلىش لازىم. خۇددى ئاق تۈزغا ئوخشاش چىقىقان ماددىلار مۇردارسەنگى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مۇردارسەنگىنى تەييارلاشتا يۇقىرىقىدىن باشقا ئۇسۇللارمۇ باردۇر. لېكىن ئۇ توغرۇلۇق بۇ يەردە توختالمايمىز.

تەبىئىتى جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، قۇرۇقلۇققا مايىل بولۇپ، قىزىتىش ۋە سوۋۇتۇش خۇسۇسىيەتلىرى ئاجىزراقتۇر. جالىنۇستىن باشقىلىرى دەيدۇكى، سوغۇقلۇققا مايىلراق، يۇيۇلغان مۇردارسەنگى شەك - شۈبھىسىزكى سوغۇقتۇر.

خۇسۇسىيىتى تۈتۈش، قۇرۇتۇش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بىرئاز ئىتتىكلىتىش رولىمۇ باردۇر. قاتتىق نەرسىلەرنى يۇمشىتىدۇ. مۇردارسەنگىنىڭ يېيىش، تارقىتىش، تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن مۇناسىۋەتلىك مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى بەدەن ۋە قولتۇقنى خۇش پۇراق قىلىدۇ. يوتا تېرىسىنىڭ سويۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا داغ، سەپكۈن، قارا داغنى يوقىتىدۇ. ئۆلۈك قاننى تارقىتىدۇ. چېچەكنىڭ قالدۇق ئاسارەت داغلىرىنى يوقىتىدۇ ۋە كۆپ تەرلەشنىمۇ توختىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاراھەتلەرگە گۆش ئۆستۈرىدۇ. جالىنۇس دەيدۇكى، مۇردارسەنگىنىڭ تازىلاش، گۆش ئۆستۈرۈش، تۇتۇش رولى يوق، بەلكى ئۇ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولغان مەلھەملەرنىڭ بىرخىل ماددىسى سۈپىتىدە دورىغا قوشۇلىدۇ. مۇردارسەنگىدىن مەلھەم تەييارلاپ يوتا ۋە پاقالچاقلارغا سۈركىسە، سويۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شۇنداقلا سويۇلغان ئەزالارنى باشقا غىدىقلىنىشلاردىن ساقلاپ قالالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇيۇلغان ئاق مۇردارسەنگى كۆزنى روشەنلەشتۈرگۈچى سۈرمەرنىڭ قاتارىغا قوشۇلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەردارسەنگىنى ئىچسە كۆپ سىيىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەل ئارىسىدا كىچىك بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈش، ئۈچەي يارىسى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن بالىلارغا ئىچكۈزۈلىدىغان ئادەتمۇ بار. كومزەكلەرگە سۇ قۇيۇپ، ئۇنىڭ ئىچىگە سېلىپ قويۇلغان مەردارسەنگىنىڭ رولى ئاجىزلايدۇ.

سۈيدۈك توختىتىدۇ. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. سۈيدۈك توشۇش نەيچىسىدە كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. تىلدا ئاق گەز پەيدا قىلىدۇ. بوغما كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دەم سىقىلىش پەيدا قىلىدۇ.

مىشكى تارامشى

تونۇش بۇ غوللۇق رەيھان ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، دەسلەپتە ئۇنىڭ تەمنى تېتىغلى، پۇرىقىنى پۇرىغلى بولمايدۇ. قايتا ـ قايتا تېتىغان ۋە پۇرىغاندىن كېيىن ئاندىن ئۇنىڭ تەمى ۋە پۇرىقىنى ھېس قىلغىلى بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئۆسۈملۈكته قوي بېقىپ قوينىڭ سۈتىنى ساغسا سۈت ئورنىدا قان چىقىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك پىننىگە ئورۇنباسار بولالايدۇ، شۇنداقلا پىنىندىن بەك كۈچلۈكتۇر. ئۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ بىرى ھەقىقىي مىشكى تارامشكىدۇر. يەنە بىرى يالغان مىشكى تارامشكىدۇر. يالغان مىشكى تارامشكى ھەقىقىيسىغا ئوخشايدۇ. لېكىن خۇسۇسىيەت ۋە تەبىئەت جەھەتته ھەقىقىي مىشكى تارامشكىدىن ئاجىزدۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىگە يېقىن قۇرۇق ئىسسىق.

كۆكرەك ۋە نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك ئەزالىرى ۋە ئۆپكىدىكى شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلارنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى: مىشكى تارامشكىدىن شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزسە، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە بىئارام‌لىقنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۈچلۈك دەرىجىدە ھەيز ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، ھەتتاكى قان سېيىشنى پەيدا قىلىدۇ. ھامىلە چۈشۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىشكە، يەنى دەملەپ ئىچكۈزۈش، ھۆقنە قىلىش ۋە ئىسرىقلاندۇرۇشقا بولىدۇ. دەملەپ ئىچكۈزسە نىپاس خۇنىنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

مەرارات (ئۆت)

تاللاپ ئىشلىتىش تۆت پۈتلۈق ھايۋانلار ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى كالىنىڭ ئۆتى، ئۇنىڭدىن قالسا كېيىكنىڭ، ئۇنىڭدىن قالسا ئېيىقنىڭ، ئۇنىڭدىن قالسا قوينىڭ، ئۇنىڭدىن قالسا ئۆچكىنىڭ ئۆتىدۇر. ئۇچار قۇشلارنىڭ ئۆتلىرى ئىچىدىكى ساغلام، بىخەتەر بولغىنى خورازنىڭ ئۆتىدۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن مېكياننىڭ، ئۇنىڭدىن كېيىن كەكلىكنىڭ ئۆتىدۇر. ئۇچارقۇشلارنىڭ ئۆتى تۆت پۈتلۈق ھايۋانلارنىڭ ئۆتىدىنمۇ كۈچلۈكرەكتۇر. ھۆپۈپ ۋە كەپتەرنىڭ ئۆتى قۇشلار ئىچىدىكى ئەڭ كۈچلۈك بولغان ئۆتىتۇر. يىرتقۇچ قۇشلارنىڭ ئۆتى ئادەتتىكى قۇشلارنىڭ ئۆتىدىن كۈچلۈك بولىدۇ. بولۇپمۇ چوڭلىرىنىڭ كىچىكلىرىگە قارىغاندا كۈچلۈك بولىدۇ. ئۆتنى رەڭگىدىن پەرقلەندۈرۈپ تاللاشتا، ئەڭ ياخشىسى تەبىئىي سېرىق بولغىنى ياخشىسىدۇر، زەڭگەر رەڭلىك ياكى يېشىل رەڭلىك بولغىنى ناچار ئۆتتۇر. شۇنداقلا توق قىزىل پارقىراق بولغىنىمۇ ناچارراقتۇر. ئۆتلەرنىڭ ئەڭ ئاجىزى توڭگۇزنىڭ ئۆتىدۇر. دېڭىز ھايۋانلىرى ئىچىدە ئەرەبچە نامى شەببۇت دەپ ئاتىلىدىغان بېلىق، ئەقرەب (دېڭىز چايىنى)، تاشپاقا قاتارلىقلارنىڭ ئۆتى تۆت پۈتلۈق ھايۋانلارنىڭ ئۆتىدىنمۇ كۈچلۈكتۇر. دىسقۇرىدۇس: ئۆتنى يىغىپ ساقلاشتا ئۆتنىڭ بىر تەرىپىنى تۈتۈپ سۇدا قاينىتىش كېرەك. سۇدا ئىككى - ئۈچ قېتىم قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئېلىپ، سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇپ، زۆرۈرىيەت بولغاندا ئىشلىتىش لازىم، دەيدۇ.

تەبىئىتى ئۆتلەرنىڭ ھەممىسى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۆتلەرنىڭ ھەممىسى قىزىتىش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭدىن باشقا ھايۋانلارنىڭ ئەركەك - چىشسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئۆتلەرنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. شۇنداقلا ئۆتلەرنىڭ ھايۋاندىن ئېلىنغان ۋاقىتتىكى ئۇسسزلىق، ئاچلىق، بوشىشىپ كەتكەن، كۆپ ئەمگەك قىلغان، دەم ئېلىۋاتقان ۋاقىتلىرىدىكى ھالىتى ئېتىبارى بىلەنمۇ ئۆتلەرنىڭ تەبىئەت، خۇسۇسىيەتلىرى ئوخشاش بولمايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ياۋا ئېشەك، يەنى قۇلاننىڭ ئۆتلىرى تۈسە دەپ ئاتىلىدىغان ئۇجمىسمان مۇدۇرنى يوقتىدۇ. شۇنداقلا ھەر خىل ئىششقلارنىڭ تەسىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن سىرتىدىن سۈركىسە پايدىلىقتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىل مۇدۇرلىرىنى داۋالايدىغان مەلھەملەرگە چۈشۈرۈلىدۇ ۋە قىزىلغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆتنى راتىيانەج، توغرىغۇ، گۈل ئەرمىنى، قىيمۇلىيا قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە يىرىڭ پەيدا بولغان يارىنى داۋالايدۇ. كالىنىڭ ئۆتى ھەرخىل جاراھەتلەرنى داۋالايدىغان مەلھەملەرگە چۈشۈرۈلىدۇ. ئەمما قىزىل ۋە قاتتىق ئاغرىيدىغان ئىششقلارغا كالىنىڭ ئۆتىنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. تېكىنىڭ ئۆتى ئۇجمىسمان ئۆسمىنى يوقىتىدۇ. يارىلار تېپىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئېھتىياجلىق بولىدىغان ئۆتلەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىسى كۆچلۈك بولغان ئۆتلەرگە، بەزىسى خۇسۇسىيىتى ئاجىزراق بولغان ئۆتلەرگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بۆرىنىڭ ئۆتى نېرۋا خاراكتېرلىك جاراھەتلەرنى داۋالاشتا ياخشىدۇر. شۇنداقلا سوغۇق ۋاقىتدا ئېلىنغان ئۆتلەر تەشەننۇج، كۈزاز قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تېكىنىڭ ئۆتى پىل كېسەللىكى ۋە پىل پۇت كېسەللىكى، پاچاق قان تومۇرلىرى ئەگرى - بۈگرۈلىشىپ كۆپۈش كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا قۇلاننىڭ ئۆتىمۇ بۇ جەھەتتە ناھايىتى پايدىلىق. بۆرىنىڭ ئۆتى تەشەننۇج، كۈزاز قاتارلىق نېرۋىغا چېتىلىدىغان كېسەللىكلەرگە پايدىلىق، بولۇپمۇ بۇ خىل كېسەللىكنىڭ سوغۇقتىن بولغانلىرىغا كۆپرەك پايدىلىق.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تېكىنىڭ ۋە كالىنىڭ ئۆتى قۇلاقتىكى ھۆل يارىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. لاچىن ۋە قارچۇغىلارنىڭ ئۆتىنى قۇلاقنا تېمىتسا قۇلاق

ئېغىرلىقىنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا قۇلاقنا ھەر خىل ئاۋازلار ئاڭلىنىشىنى يوقىتىدۇ. لاچىن ۋە بۈركۈتلەرنىڭ ئۆتىنى كۆدىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاقنا تېمىتسا، قۇلاق غوڭۇلداش ۋە گاسلىقنى يوقىتىدۇ. كالىنىڭ ئۆتىنى توغرىغۇ ۋە قېيمۇلىيا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشنى يۇسا، باش تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ. بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تېمىتسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئېيىقنىڭ ئۆتىنى ئىچكۈزسە تۇتقاق كېسىلىنى، تاشپاقنىڭ ئۆتىنى بالىلارغا ئىچكۈزسە، ئۇلاردىكى ياماق سۈپەتلىك ئېغىز يارىسىنى، تاشپاقنىڭ ئۆتىنى بۇرۇنغا تارتسا تۇتقاق كېسىلىنى داۋالايدىكەن. دېمەك، ھايۋانلارنىڭ ئۆتى بۇرۇن قۇرۇش، بۇرۇن پۈتۈپ قېلىش قاتارلىقلارغا پايدىلىق.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆت كۆز قاراڭغۇلىشىشنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا كۆزگە سۇ چۈشۈش ۋە كۆزنىڭ نۇر يىغىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆتنى ئىشلىتىشتە ئالدى بىلەن بەدەن ۋە باشنى تەنقىيە قىلىش لازىم. ئۆتلەرنىڭ كۆزگە ئەڭ پايدىلىق بولغىنى تۆت پۈتلۇق ھايۋانلارنىڭ ئۆتىدۇر. بۇنىڭ ئىچىدە كېيىكنىڭ ئۆتى كۆزگە ئەڭ ياخشىدۇر. قۇشلارنىڭ ئۆتىنىڭ ئىچىدە كەكلىكنىڭ ئۆتى ياخشىدۇر. بېلىقلارنىڭ ئىچىدە سەبرۈت دەپ ئاتىلىدىغان بېلىقنىڭ ئۆتى ياخشىدۇر. ئۆچكىنىڭ ئۆتى كۆز قاراڭغۇلىشىشنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ تاغ ئۆچكىسىنىڭ ئۆتى بۇ جەھەتتە پايدىلىقتۇر.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كالىنىڭ ئۆتى بىلەن ھەسەلنى بىرلەشتۈرۈپ يالاتسا خەنىقى داۋالايدۇ. تاشپاقنىڭ ئۆتىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرگە ئىگە.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كالىنىڭ ئۆتى بۇۋاسىر قان تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزىنى ئاچىدۇ. ئۆتلەرنىڭ ھەممىسى سۈرۈش ۋە تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ھەتتاكى توڭگۇزنىڭ ئۆتىدىمۇ بۇ خىل خۇسۇسىيەت بار. ئەگەر ئۆت بىلەن كىندىكنى ياغلسا يەنى ئۆتنى كىندىككە سۈركىسە ياكى ھۆقنە قىلسا يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ. كالىنىڭ ئۆتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەت يارىسىغا سۈركىسە شىپا قىلىدۇ، ئۆت بالىياتقۇ ۋە ئۇرۇقدانغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇ يەنە پەتەق كېسەللىكىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى تاغ تېكىسىنىڭ ئۆتى ھەر خىل ھاشاراتلار ۋە زەھەرلىك ھايۋانلار چېقىۋالغان ئەزادىكى زەھەرنى قايتۇرالايدۇ. شۇنداقلا كالىنىڭ ئۆتىمۇ زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

موم

تونۇش سۈزۈك كەلگەن موم ھەسەل ھەرىسىنىڭ ئۇۋۇسىنىڭ ئەتراپىدىكى ھەسەل شىرنىلىرىدىن ھاسىل بولغان ئاق رەڭلىك قېتىشمىدىن ئىبارەتتۇر. ھەسەل ھەرىسى بۇنى ئۇۋۇا قىلىدۇ ۋە ھەسەل چىقىرىپ ساقلايدۇ. قارا موم بولسا ھەسەل ھەرىسىنىڭ ئۇۋۇسىغا توپلانغان كىرىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى يۇمشاتىش، يارىلارغا يىرىڭ توشقۇزۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. چۈنكى موم ئىچكى ئەزالاردا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇندا ھۆللۈك توپلىشىپ، يەرلىك ئورۇننىڭ شىلىمشىق ھۆللۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. موم ئادەتتە ئىسسىق تەبىئەتلىك بولسۇن، سوغۇق تەبىئەتلىك بولسۇن ھەر خىلدىكى مەلھەملەرنىڭ ئاساسلىق ماددىسى قىلىنىدۇ. مومنىڭ پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتى، شۇنداقلا تارقىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. قارا مومنىڭ سۈمۈرۈش يەنى تارتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولۇپ، تېرىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا كىرىپ كەتكەن يىڭىنىڭ ئۇچى، تىكەن قاتارلىق نەرسىلەرنىمۇ تارتىپ چىقىرىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا مومدا يۇمشاتىش، تازىلاش خۇسۇسىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە سۈيۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىمۇ باردۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرغاق يارىلارنى يۇمشىتىدۇ. يارىلارنىڭ ئىچىگە يىرىڭ توشقۇزىدۇ. قارا موم تىكەن ۋە ھەر خىل ئۇششاق نەرسىلەرنى تېرىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىنمۇ تارتىپ چىقىرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قېتىشىپ قالغان بوغۇملارنى يۇمشىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قارا موم ئۆزىنىڭ كۈچلۈك پۇرىقى بىلەن چۈشكۈرتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك ساھەسىدىكى يىرىكلىكنى داۋالاشقا سىرتىدىن سۈركىسىمۇ بولىدۇ. لوئوق تەييارلاپ ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. بەزىدە بىنەپشە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مومنى ئەمچەكنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە، بالا

ئېمىتىۋاتقان ئاياللارنىڭ ئەمچىكىدىكى سۈتلەرنىڭ ئۆيۈپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، يۇقىرىقىدەك تەدبىرلەرنى قوللىنىش ئۈچۈن ئون دانە تېرىق مىقدارى ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇچەي يارىسىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىككى گىرام ئىچىدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زەھەرنى سۈمۈرىدۇ. زەھەرلىك ئوق، پىچاق قاتارلىقلار تېگىپ كەتكەن ئەزاغا سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ.

مەغناتىس (ماگنىت تېشى)

تونۇش بۇ تۆمۈرنى تارتىدىغان بىر خىل تاشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئوتقا سېلىپ كۆيدۈرسە ئۇنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىدۇ، ئەمما قۇۋۋىتى ساقلىنىپ قالىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى رەڭگى قارا قىزىلغا مايىلراق بولغىنىدۇر.

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، تازىلاش.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆمۈر پارچىسى قاتارلىقلارنى يەۋالغاندىن كېيىن ئىچكى ئەزالاردا تۇرۇپ قالغان بولسا ماگنىتنى ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن تۆمۈر پارچىلىرى تارتىپ چىقىرىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ماگنىت تېشىدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، قەراتىن سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە، بەدەندىكى قويۇق كەيمۈسلارنى سۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

مەرقەششا

تونۇش بۇ بىر خىل تاشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنىڭ تۈرلىرى بىرنەچچە خىل يەنى ئالتۇن رەڭلىك، مىس رەڭلىك، كۈمۈش رەڭلىك بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ رەڭگى شۇ تاشنىڭ ئاساسىي ماددىسىدىكى مېتاللارغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئىرانلىقلار ئۇنى ھەجرۇرۇشنا يەنى يورۇقلۇق تېشى دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى بۇ تاش كۆزگە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۈتۈش، پارقىرىتىش، تارقىتىش، قىزىتىش، پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بىراق ئۇنى ناھايىتى يۇمشاق سوقمىغۇچە مەنپەئەتىنى كۆرگىلى بولمايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئەگەر سوقۇپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ بەھەق، بەرەس، قارا داغ قاتارلىقلارنىڭ ئۈستىگە سۈركسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. تېرە ئاستىغا يىغىلىپ قالغان ھۆللۈكلەرنى تارقىتىدۇ. چاچنى پەرۋىش قىلىدۇ، ئىنچىكە ۋە بۈدۈر قىلىۋېتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى راتىيانەج بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە، قاتتىق ئىششىقلارنى داۋالايدۇ ۋە تارقىتىدۇ، شۇنداقلا پىشۇرۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى راتىيانەج بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يارىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ، زەرنىخ بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈركسە ئارتۇق گۆشنى چۈشۈرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇسكۇل قاتلاملىرىدىكى لەختىلەرنى ۋە يىرىڭنى تارقىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى كىچىك بالىلارنىڭ بوينىغا ئېسىپ قويسا قورقۇپ قالمايدۇ، دەيدىغان رىۋايەتلەرمۇ بار.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن مەزكۇر تاشنى كۆيدۈرۈپ ياكى كۆيدۈرمەي ئىشلىتىش لازىم.

مەغنىسىيا

تونۇش بۇ بارلىق خۇسۇسىيەت ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىدا مارقاشىيا بىلەن ئوخشايدۇ. مەرقەشىيادىنمۇ ياخشىراقتۇر.

مەداد (سىياھ)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان نەرسىدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ۋەزنى يەڭگىل، رەڭگى قېنىق قارا بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى ھىندى دېگەن كىشىدىن باشقىسى ئۇنى ئىسسىق ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، يەنى قۇرۇق ئىسسىق دەپ قارايدۇ. ھىندى بىلەن بولىس بۇنى سوغۇق تەبىئەتلىك دەپ قارايدۇ.

خۇسۇسىيىتى سىياھنىڭ ھەممە قىسمى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان ئىشلىقلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ئىشلىقلارنى قۇرۇتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەنۇبەر ياغىچىنىڭ چۈچۈلىسى شۇنداقلا سەمغى ئەرەبى ياغىچى، مۇقەل قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان سىياھنى ئوتتا كۆيگەن ئەزاغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەرزەنجۇش

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ يېغىنىڭ قۇۋۋىتى مۇتلەق دەرىجىدە قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ سۈيىنى پاكىز بىر شىشە قاچىغا قۇيۇپ، مەلۇم بىرئەزاغا ھىجامەت قويغاندىن كېيىن تىلغان ئەزاغا ئۇنىڭ سۈيىنى قۇيسا، بۇ يەردە ئاق پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قۇرۇقىنى تېرىدىكى قان ئۇيۇپ قالغان، كۆكىرىپ قالغان ياكى رەڭگى ئۆزگىرىپ قالغان ئەزاغا سۈركىسە، بولۇپمۇ كۆزگە سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئىشلىتىش ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمدىن بولغان ئىشلىقلارغا سۈركىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەرزەنجۇش بىلەن قۇرۇتى تەييارلاپ نېرۋىلار ئالمىشىپ قالغان ئەزاغا سۈركىسە، ئۇنىڭغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا ئېغىزمان، تېقىم قاتارلىقلاردىكى ئاغرىقنى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پۇت - قولدىكى ئاغرىغان ئەزالارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يېغى ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان پالەچلەر ئۈچۈن زىمات قىلىنىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، شەقىقنى داۋالايدۇ. ھۆللۇكتىن بولسۇن، سەۋدادىن بولسۇن ھەر تۈرلۈك باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قويۇق تەبىئەتلىك يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقىغمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش ئۈچۈن قۇلاق تېمىتىلمىسى تەييارلاپ تېمىتسا ياكى سىرتىدىن يۇسا بولىدۇ. مەرزەنجۇش يېغىغا پاختا پەلكۈچنى چۆكۈرۈپ قۇلاققا كىرگۈزسە قۇلاقتىكى ھەر خىل توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. گاسلىقنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى سۇلۇق ئىشىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەرزەنجۇشتىن مەتبۇخ تەييارلاپ ئىچكۈزسە، سىيىش قىينىلىشىش ۋە ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ يېغى قىزىتىش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇنداقلا بالىياتقۇ بوغۇلۇش كېسەللىكىنىڭ بېشارىتى بولغان بالىياتقۇ قورۇلۇشقمۇ شىپا بولىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى سىركە بىلەن زىمات قىلسا چايان چاققان ئەزاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەۋزەج

تونۇش بۇ تاغ ئۈزۈمىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى قارا رەڭلىك، قارا نوقۇتقا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى كۆيدۈرۈش، يېيىش بولۇپ، ئۆتكۈر دەرىجىدە قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى پىت ئۆلتۈرىدۇ، بولۇپمۇ زەرنىخ بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، بۇ ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زەرنىخ بىلەن بىرلىكتە ياكى يالغۇز ھالەتتە ئىشلەتسە قوتۇر، قىچىشقاقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تاغ ئۈزۈمىنى چاينىسا، بەلغەم خىلىتى ۋە

شۇنداقلا بەدەندىكى سۇيۇق خىلتلارنى سۈمۈرىدۇ، ئارتۇق بەلغەم خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. مېڭىنى تازىلايدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ ۋە چىش مىلكىلىرىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاينىسا، يامان سۇپەتلىك ئېغىز يارىسىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تاغ ئۈزۈمىدىن ئون بەش دانە ئېلىپ، قەراتىن سۇيى بىلەن ئىچكۈزسە شىلىمشىق كەيمۇسلارنى قۇستۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياۋا ئۈزۈمنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈش چىقىرىش ئەزالىرىغا نىسبەتەن بىرقەدەر خەتەرلىك بولغاچقا دوۋساقتا يارا پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، شۇنداقلا تازىلاشتا مۆتىدىل دەرىجىگە چۈشىدۇ.

مۇمىيا

تونۇش بۇ قۇۋۋەت جەھەتتە زۇپتى رۇمى بىلەن قەبرىنى بىرلەشتۇرگەندەك قۇۋۋەت ۋە تەبىئەتكە ئىگە، ئۇنىڭدىنمۇ ئارتۇق.

تەبىئىتى ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، تارقىتىش.

ئىشىشق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمدىن بولغان ئىشىشقلارنى تارقىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇملار چىقىقى، سۇنۇق، ئۇرۇلۇش - يىقىلىشتىن كېلىپ چىققان زەخىم، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى يەرلىك ئورۇن ئۇنىڭ سۇيى بىلەن يۇيۇلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شەقىقە، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، باش قېيىش، تۇتقاق كېسىلى قاتارلىقلارغا پايدىلىق، بۇنىڭ ئۈچۈن مەرزەنجۇشنىڭ سۇيى بىلەن بىر دانە بۇغداي مىقدارىچىلىك مۇمىيانى ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتىپ چۈشكۈرتۈلىدۇ. قۇلاقنا تېمىتسا قۇلاقتىكى كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قۇلاقتىن يىرىڭ

ئېقىشنى داۋالايدۇ. تىل ئېغىرلىقىغا سۆزلەشكە قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىغۇرۇلىدۇ. كۆزگە ئاق چۈشۈش ۋە كونا باش ئاغرىقىغا قۇندۇز قەھرىدىن بىر دانە بۇغداي مقدارى ئېلىپ، بان يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىلانغىنىغا ئۇچ يىل بولغان ئۇزۇم شارابىغا ئۇچ دانە بۇغداي مقدارى مۇمىيانى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، ئۆپكىدىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ ۋە قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ. مۇمىيادىن تۆتتىن بىرگىرام ئېلىپ، سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزسە بوغما كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. گال، يۇتقۇنچاق ئاغرىقىغا تۆتتىن بىر گىرام ئېلىپ، ئۇجمە سۇيى ياكى نوقۇت قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارپا سۇيى، ئۇزۇم سۇيى، سىسبان سۇيى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن مۇڭاپىق مقداردا ئېلىپ، مۇمىيا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئارقىمۇئارقا ئۇچ كۈن ئەتىگەن ناشتىدا ئىچكۈزسە پايدىلىقتۇر. خەپەقانغا زىرە ۋە جۇۋىنە سۇيى بىلەن مۇمىيادىن تۆتتىن بىر گىرام ئېلىپ ئىچكۈزسە پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان ئاجىزلىقىغا زىرە، جۇۋىنە، ياۋا زىرە قاتارلىقلار بىلەن مۇمىيادىن تۆتتىن بىر گىرام، گىل ئەرمىنىدىن بىر گىرام، زەپەردىن يېرىم گىرام ئېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، يەنە بەلغەمدىن پەيدا بولغان قۇسۇش، كۆڭۈل ئېلىشىشقىمۇ پايدىلىقتۇر. ئاشقازان ۋە كۆكرەك ساھەسىدىكى ئەزالاردىكى يېقىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان زەخم ئۇچۇنمۇ يۇقىرىقى تەدبىرلەر پايدىلىق. جىگەر كېسەللىكلىرىگە مۇمىيادىن تۆتتىن بىر گىرام، گىل ئەرمىنىدىن بىر گىرام، زەپەردىن يېرىم گىرام ئېلىپ، ئۇزۇم سۇيى ياكى خىيار شەنبەر سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھېق تۇتۇشقا كەرەپشە ئۇرۇقى قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىنسىي ئەزا يارىسىغا شۇنداقلا دوۋساق يارىسىغا پايدىلىق. بۇنىڭ ئۈچۈن مۇمىيادىن تۆتتىن بىر گىرام ئېلىپ سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر مۇمىيانى ئارپا تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلسا ئۈچەي كېسەللىكىنى داۋالايدۇ ۋە جىنسىي ئەزاغا كىرگۈزسە، سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى مۇمىيادىن ئىككى دانە بۇغداي مقدارى ئېلىپ ئۇغرىتكەن قاينىتىلمىسى ۋە ئۇرگىنەك قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. چايان چېقىۋالغان ئەزاغا خالىس شاراب بىلەن مۇمىيادىن تۆتتىن بىر گىرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ چاقىقان ئەزاغا سۈركىلىدۇ

ياكى كان يېغدىن تۆتتىن بىر گىرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسمۇ بولىدۇ.

مۇرمەككى

تونۇش بۇ يېلىم بولۇپ، ساپ هالەتتىكى ۋە ئارىلاشما دۇغ هالەتتىكىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى قىزىلغا مايىل ئاق، ياغاچ ۋە باشقا نەرسىلەر ئارىلاشمىغان، خۇش پۇراقلىق بولغىنىدۇر. مۇرمەككىگە بەزىدە يەتەۋۈئاتلار ئارىلاشقان بولىدۇ. بۇنداق هالەتتە بۇخىل مۇرمەككى ناھايىتى خەتەرلىك ۋە زەھەرلىك بولىدۇ. مۇرمەككىگە يەتەۋۈئاتلارنىڭ بىرەرسى ئارىلىشىپ قالغىنى بارپاسسىس دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭدىن باشقا تۇتۇش، ساپلاشتۇرۇش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. مۇرمەككىنىڭ تۇتۇنى مۇرمەككى ئىسلاھ قىلىدىغان هەرقانداق نەرسىنى ئىسلاھ قىلالايدۇ. لېكىن مۇرمەككىنىڭ تۇتۇنى مۇرمەككىنىڭ ئۆزىگە قارىغاندا رولى ۋە كۈچ جەھەتتە ئاجىزراق، ئەمما قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر. بۇنىڭ جەھەتتە كۇندۇرنىڭ ئىسى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ مەنپەئىتى كۆپ بولغانلىقتىن كۆپ خىل دورىلارغا قوشۇلىدۇ. مۇرمەككى چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، هەتتا جەسەتكە سېپىپ قويسىمۇ چىرىپ كېتىش، ئۆزگىرىش، سېسىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. خام، ئارتۇق خىلتىلارنى قۇرۇتىدۇ. مۇرمەككىنىڭ ئەقلىتىيا دېگەن يۇرتتىن كەلتۈرۈلگىنىنىڭ قىزىتىش، پىشۇرۇش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنى ئاس يېغى، لازەن قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە چاچنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە قويۇقلاشتۇرىدۇ. يارىلارنىڭ تاتۇقلىرىنى يوقىتىدۇ. ئېغىزغا سېلىپ شۇمشە ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ. ئېغىزدىكى بۇخاراتلارنى يوقىتىدۇ. شاراب ۋە زەمچە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قولتۇققا سۈركىسە قولتۇقتىكى پۇراقلارنى يوقىتىدۇ. هەسەل، قوۋزاقدارچىن قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەل ۋە تېرىدىكى هەر خىل مۇدۇرلارغا سۈركىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان ئىششىقلارغا پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارا ئېغىزىنى پۇتتۇرىدۇ. سۆڭەكنىڭ ئۈستىگە گۆش ئۆستۈرىدۇ ۋە سۈنغان سۆڭەكلەرنى چىڭىتىدۇ. سىركە بىلەن قۇبا كېسەللىكىنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە قۇبانى داۋالايدۇ. چىرىشلىق جاراھەتلەرنى ساقايتالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەدەپنىڭ گۆشى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆمۈرچەكلىك ئەزالارغا ئىشلەتسە، بوغۇملارنىڭ كۆمۈرچەكلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جالىنۇس دەيدۇ: مۇرمەككىنىڭ پۇرىقى ساغلام كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ. ساپ سىياھ، ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى قاتارلىق دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق يېرىلىش ۋە قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. مۇرمەككى بىلەن شاراب ۋە زەيتۇن يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېغىز چايقىسا چىشلارنى چىڭىتىدۇ ۋە كۆچلەندۈرىدۇ. چىش چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چىش مىلىكلىرىنى مۇستەھكەملەيدۇ. چىشتىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. مۇرمەككىنى يۇمشاق سوقۇپ باشقا چىققان جاراھەتلەرگە سۈركىسە جاراھەتلەرنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرىتىدۇ. قۇندۇز قەھرى، مامىسا، ئەپيۇن قاتارلىقلار بىلەن بىرلىكتە قۇلاق يارىسى ۋە قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. مۇرمەككىنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا پۈركىسە بۇرۇندىن سۇيۇقلۇق ئېقىشنى توختىتىدۇ. مۇرمەككىنى يېرىم گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركىسە چۈشكۈرتۈپ مېڭىنى تازىلايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزدىكى يارىلارنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ. كۆز يارىسىغا سۈركىسە يىرىڭ پەيدا قىلىدۇ ۋە يارىلارنى ساقايتىدۇ. كۆزگە ئاق چۈشۈشنى ۋە قاپاق قىچىشىشنى داۋالايدۇ. كۆزدىكى يىرىڭلارنى غىدىقلىماستىن تارقىتىۋېتىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە مۇرمەككىنى سوقۇپ كۆز ئەتراپىغا سۈركىسە يېڭى چۈشكەن سۇنى تارقىتىۋېتىدۇ. مۇرمەككىنى كۈچلۈك سۈركىلەرگە قوشۇشقا توغرا كەلسە يەتەۋۈئاتلار ئارىلاشقان قىسمىنى ئىشلەتسە ئەڭ ياخشى.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما يۆتەل ۋە سوغۇقلىقتىن پەيدا بولغان ھەر خىل يۆتەللەرنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە نەپەس قىيىنلىشىش، ئۆرە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش، كۆكرەك ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ. مۇرمەككىنى چاينىغاندا چىققان شۆلگەيلەرنى يۇتسا گالىنىڭ يىرىكلىكىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا گال ئاغرىقى، گال يىرىكلىشىشكە تىل ئاستىغا سېلىپ قويسا ۋە

بۇنىڭدىن چىققان شۆلگەيلەرنى يۇتسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھېچنەرسە ئارىلاشتۇرۇلمىغان خالىس مۇرمەككى ئاشقازان بوشىشىپ كېتىشنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازانغا سېرىقسۇ يىغىلىش، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، بولۇپمۇ مۇرمەككىنى سۈزاپ يېغى بىلەن ھۆقنە قىلىپ ياكى ئەفسەنتىن ياكى تېرمىس سۈيى قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ھۆقنە قىلسا ناھايىتى ياخشىدۇر. يۇقىرىقى تەدبىرلەر ئارقىلىق ھامىلە چۈشۈرگىلى بولىدۇ ۋە بۇنى بىرنەچچە قېتىم تەكرار ئىشلەتسە قاپاق ئۇرۇقىسمان مەددە ۋە ئۇششاق قۇرتلارنى چۈشۈرگىلى بولىدۇ. بالىياتقۇ ئېغىزى يىغىلىپ قېلىشنى بوشىتىدۇ. مۇرمەككىدىن نوقۇت چوگۇلۇقىدا ئىستېمال قىلسا ئۇچەي يارىسى، ئۇچەي سوياۇلۇش، ئىچ سۈرۈش ۋە ئادەتتىكى ئىچ سۈرۈشلەرنى داۋالايدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇرمەككىدىن نوقۇت چوگۇلۇقىدا ئېلىپ پىلپىل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئۆتكۈر قىزىتمىنىڭ دەسلەپكى كۈنىدە ئىستېمال قىلسا قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايان چېقىۋالغانغا شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزىلىدۇ.

ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە قارىمۇچ. بەزىلەر مۇرمەككىگە ئورۇنباسار بولىدىغان ھېچ نەرسە يوق، دەپ قارايدۇ.

مەرران

تونۇش مەرران بىر خىل دەرەخ بولۇپ، كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ شېخىدىن نەيزە ياسىلىدىكەن. بەزى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇ بامبۇكقا ئوخشايدىغان غوللۇق دەرەخ بولۇپ، مېۋىسى ھەددىدىن زىيادە چۈچۈمەل بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنى بەزى كىشىلەر ياقتۇرۇپ يەيدىكەن.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۇتۇش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەررانىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ يىرىڭلىق يارىنىڭ ئۈستىگە تېڭىلىدۇ. ئومۇمەن، بۇ دەرەخنىڭ مېۋىسىدە تۇتۇش

خۇسۇسىيتى ناھايىتى كۈچلۈكتۇر. شۇڭا بۇ دەرەخنىڭ مېۋىسى قاتتىق، قوپال جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنىمۇ پۈتتۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى مەررانىنىڭ سقىلغان سۈيىنى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ياكى سىرتىدىن سۈركىسە ئوق يىلان چاققان ئەزاغا پايدىلىقتۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، مەررانىنى ھەرىدىگەندە چىققان كېپىكىنى ئىستېمال قىلسا ئۆلتۈرۈپ قويىدىكەن.

مامىيسا

تونۇش بۇ بەلۈتقا ئوخشايدىغان دورا بولۇپ، رەڭگى قارامتۇل سېرىق، چۈرۈك بولىدۇ. بۇنىڭ بىرئاز ئاچچىق تەمى بار بولۇپ، سۇ ۋە تۈپراقتا تەۋە تەركىبلەر باردۇر. ئۇنىڭ سۇ تەركىبىنىڭ سوغۇقلۇقى ئانچە كۈچلۈك ئەمەس، بەلكى غەدرانىڭ سۈيىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ رەڭگى غەدرانىڭ رەڭگىگە ئوخشايدىغان بولۇپ، پۈرىقى كۈچلۈك، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيتى تۈتۈش ۋە ياخشىلاش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان قاتتىق ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىل ۋە ئانچە قاتتىق بولمىغان ئىششىق، مۇدۇرلارنى داۋالىيالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. مەررانىنىڭ ئۆزى كۆز ئاغرىقىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مىئە

تونۇش مىئە ئىككى خىل بولۇپ، بىرى سۇيۇق بولىدۇ، بۇ مىئە رۇببە دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىرى قاتتىق، قۇرۇق بولۇپ، مىئە يابىسە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يېلىمىدىن ئىبارەتتۇر. كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ھۆل مىئە بەزىدە دەرەخنىڭ ئۆزىدىن سرغىپ چىققان يېلىمدۇر. بەزى ۋاقىتتا ئۇنى قاينىتىش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ. ئۆزلۈكىدىن چىققىنىنىڭ رەڭگى سېرىقراق بولىدۇ، كونىرىسا ئالتۇن رەڭگىگە مايىلراق بولىدۇ. بۇ ناھايىتى ياخشىدۇر. مىئە

چىقىدىغان دەرەخنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىش ئارقىلىق ئېلىنغىنى قارىغا مايىل كېلىدۇ، يىلتىزىنى قاينىتىپ ئالغاندا چىققان يېلىمسىمان سۇيۇق قىسمى ھۆل مىئە، قېپىقالغان پىسەپىكە ئوخشاش قىسمى قۇرۇق مىئە ھېسابلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ھۆل بولسۇن، قۇرۇق بولسۇن تۇتۇش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كىشىلەرنىڭ دېيىشىچە، بۇ قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مېڭىدىن چۈشكەن ھۆللۈكلەرنى توختىتىدۇ ۋە تازىلايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئاشقازانىنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرۇق تەبىئەتنى تۇتىدۇ.

مەھلەب

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى رەڭگى ئاق، مەرۋايىتتەك سۈزۈك بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئەمما ئۇنىڭ قۇرۇقلۇقى ئانچە كۈچلۈك ئەمەس.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، تارقىتىش، يۇمشىتىش، ھەر خىل ئاغرىقلارنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەل ۋە ئىككى مۇرە ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە ھوشسىزلىنىش ۋە كۆكۈل ئېلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلۇنجى، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر. مائۇلھەسەل بىلەن ئىچىدىن ئىچكۈزسە ئىككى مۇرە ئاغرىقى ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇغرە

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى پاكىز ۋە سۈزۈك بولغىنىدۇر، شۇنداقلا بۇ دورىنىڭ ياخشىسى سۇغا سالسا كۆپىيىدۇ ۋە ئۆسىدۇ.

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئىتتىكلىتىش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشتا گىل مەختۇمدىنمۇ كۈچلۈكرەكتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

ماھۇدانە

تونۇش بۇ ھەببۇلمۇلۇك دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ دەرىخى بىزنىڭ يۇرتلىرىمىزدا ناھايىتى كۆپ بولۇپ، سىيسىبان دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى كىچىك بېلىققا ئوخشايدۇ، مېۋىسى ھەربىر پۇتاقتا ئۈچتىن بولىدۇ. ھەربىر مېۋىسىنىڭ ئىچىدە ئۈچ دانىدىن قارا رەڭلىك ئۇرۇقى چىقىدۇ.

تەبئىتى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ماھۇدانە يېگۈزۈپ ئىچىنى سۈرسە چوڭ ـ ۋەجئۇل مۇپاسىل، نۇقرەس ۋە ئىرقۇننىسانى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇلۇق ئىشىشقىنى داۋالايدۇ ۋە كۈچلۈك دەرىجىدە قەي قىلدۇرىدۇ. ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈتلۈك ئوتلارغا ئوخشاش ئىچىنى سۈرگۈزىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى قېرى خورازنىڭ شورپىسىغا سېلىپ قاينىتىسا قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن 7 ~ 9 دانىغىچە يېگۈزسە. ئەگەر ماھۇدانە قوشۇلغان كۈمىلاچتىن 7 ~ 9 دانىغىچە يېگۈزسە يۇقىرىقىغا ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ ياكى كۈمىلاچتىن سوغۇق سۇ بىلەن ئېچىۋزسە، بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ماھۇدانىنى ئىستېمال قىلماقچى بولسا نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلاپ 15 ~ 20 دانىغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەگەر كۈچلۈكرەك سۈرۈش مەقسەت قىلىنسا، ماھۇدانىدىن تەييارلىغان كۈمىلاچنى چايناپ يېسە بولىدۇ، ئەگەر چاينىماي يۇتۇۋەتسە سۈرگە يەڭگىلرەك بولىدۇ.

مەھرۇت

تونۇش بۇ ئەنجۇداننىڭ يىلتىزىدىن ئىبارەت بولۇپ، قۇۋۋەت ۋە مەنپەئەت جەھەتتە ھىڭدىن ئاجىزراق تۇرىدۇ. بەزىلەر مەھرۇتنى ئەنجۇداننىڭ بايانىدا سۆزلەشنى توغرا كۆرىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، پىشۇرۇش تەسىرى بار.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئاشقازانغا زىيانلىق. بىراق سوغۇق تەبىئەتلىك كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

مەيسەم

تونۇش بۇ، زاراڭزا ئۇرۇقىغا ئوخشايدىغان ئۇرۇقتۇر. شەكلى ئۈچبۇرجەكلىك، رەڭگى سېرىققا مايىل، خۇش پۇراق بولىدۇ. بۇنىڭ بىر خىلى باغدا ئۆسىدىغان بولۇپ، ئۈچ يوپۇرماقلىق بولىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن چىقىدىغىنى ۋە چۆللەردىن چىقىدىغىنى بولۇپ، بۇلارمۇ ئاساسەن باغدا ئۆسىدىغىنىغا ئوخشاش بولىدۇ. لېكىن بۇلاردىن كىشىلەر نان ياقىدۇ. بۇ قۇرۇقلۇقتا كۆپرەك ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى باغدا ئۆسىدىغىنى مۆتىدىل، قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغىنى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى باغدا ئۆسىدىغىنىنىڭ ئۈچ تال يوپۇرمقى بولۇپ، ئۇنىڭ بىرئاز قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. چۆلدە ئۆسىدىغىنى بۇ جەھەتتە كۈچلۈكرەكتۇر.

مەلۇھ

تونۇش بۇ شامدىن كەلتۈرۈلىدىغان، ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان دورا بولۇپ، بىزنىڭ يۇرتلىرىمىزدىمۇ مەلۇھ دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ تۈگۈنەك يىلتىزلىق ياغاچتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۈستىدە قارا چېكىتلىرى بولىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ دورىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، قەراتىن يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈركىسە مۇسكۇللارنىڭ يېرىلىشىنى توسىدۇ.

مۇردائەسبەرەم

تونۇش بۇ ياۋا ئاس دەپمۇ ئاتىلىدۇ. پارىس تىلىدا ئىزخىر دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ گۈل - چېچەكلىرى ۋە ئىنچىكە غولى بار بولۇپ، غولى ئىنتايىن چۈرۈك بولىدۇ. رەڭگى توپا رەڭگە مايىل سېرىق بولىدۇ. قۇۋۇتى: بەزى كىشىلەرنىڭ نەزىرىدە ئۇنىڭ قۇۋۇتى ئاقتىكەننىڭ يىلتىزىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ بىر خىلى ئاققا مايىلراق، يەنە بىر خىلى سېرىقىقا مايىلراق بولىدۇ. ئىبنى ماسۇيە دېگەن كىشى دەيدۇكى، مۇردائەسبەرەم بولسا ياۋا ئاستۇر. باشقىلار ئۇنى رۇم ئىپرى دەپ ئاتايدۇ، ئىبنى ماسۇيەنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ ئاق تىكەنگە ئوخشايدۇ. ئىبنى خۇزى: بۇنىڭ قۇۋۇتى ئەفسەنتىنگە ئوخشاش بولۇپ، ئەفسەنتىنگە قارىغاندا ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ، دەيدۇ. بۇنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيتى كۈچلۈكرەكتۇر.

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. مېڭە هۆللۈكلىرىنى قۇرۇتىدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ. يىقىلىش سەۋەبىدىن بولغان ئىچكى ئەزالاردىكى زەخمىلەرنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن مەقئەتتىن كىرگۈزۈلىدۇ.

مۇللەبە

تونۇش بۇ ئەۋسەجگە ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمقى زەيتۇننىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. زەيتۇننىڭ يوپۇرمقىدىن كەڭرەكتۇر. بۇ كۆكتاتلار بىلەن قوشۇپ يېيىلىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيتى تەمى بىرئاز تۇزلۇق بولۇپ، تۈتۈش خۇسۇسىيتىگە ئىگە. ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن قورساقنى كۆپتۈرىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، خىرەت تەييارلاپ ئىشلەتسە سۈتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، خىرەت تەييارلاپ ھۆقنە قىلسا، ئۇچەي پەردىسى سويۇلۇشتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

مامىران

بۇ «ب» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار بايانىدا بەغلەتتۇت خەتىتات دېگەن ماۋزۇدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن.

تونۇش بۇ ياغاچتىن ئىبارەت بولۇپ، تۈگىنەك بولىدۇ. رەڭگى قارىغا مايىل ۋە بىرئاز ئېگىلگەن ھالەتتە بولىدۇ. ئىگىرگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، تازىلاش تەسىرى بار.

زىننەتلەش تەسىرى تىرناققا ئاق چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى باشتىكى قويۇق ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرىدۇ، مېڭىدىكى ئارتۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى چىش ئاغرىقىغا پايدىلىقتۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن مامىراندىن سۈرمە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ سىقىلغان سىقىلمىسى قويۇق ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرۈشتە ناھايىتى ياخشى تەسىرگە ئىگە.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مامىراننىڭ يىلتىزى يەرقانىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇچەي سويۇلۇشتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ماھىزەھرە

تونۇش بۇ دەرەخ شەكىرەم دەرىخىگە ئوخشايدۇ. لېكىن شەكىرەم دەرىخىدىن ئۇزۇن. رەڭگى سېرىققا مايىل توپا رەڭ بولىدۇ. بەزى كىشىلەر بۇنى سۈتلۈكئوت دەپ ھېسابلايدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭدىن ئاز مىقداردا ئىلىپ، كۆلگە تاشلىسا كۆلدىكى بارلىق بېلىقلارنى مەست قىلىدۇ ھەتتا ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نۇقرەس، مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا، ئىككى مۇرە ئاريلىقى ۋە ساغرا ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەللەرنى ھەيدەيدۇ، شۇنداقلا سۇرگۈچى دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قويۇق خىلتىلارنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ماش

تونۇش بۇ جەۋھىرى باقلە بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدىغان دانلىق ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى ياز پەسلىدۇر.

تەبىئىتى ھۆل، قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل، بۇنىڭ ئاقلانغىنى ئاقلانمغىنىغا قارىغاندا مۆتىدىلرەك بولىدۇ. ئاقلانمغىنى قۇرۇققا مايىلراق بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ پوستىدا چۈچۈمەللىك باردۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى باقلەگە ئوخشاش قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، ئەمما باقلەدەك پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى يوق، شۇنداقلا ئۇنىڭدا پۇرچاقنىڭ سوغۇقلۇقىدەك سوغۇقلۇقمۇ يوق. ئەگەر ماش بىلەن بىرئاز زىرائكزىنى ئارىلاشتۇرسا، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى ئىسلاھ قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەزالاردىكى ئاغرىقلار ئۈچۈن زىمات قىلىنىدۇ. بولۇپمۇ ئۈزۈم سۈيى بىلەن زىمات قىلسا ياخشىدۇر. شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇنىڭغا بىرئاز زەپەر قوشۇپ، يېرىلغان ۋە سېسىغان ئەزالارغا زىمات قىلىنىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ماشتىن ھاسىل بولغان كەيمۇس ناھايىتى ياخشى كەيمۇستۇر، بولۇپمۇ ئاقلانغان ماشتىن ھاسىل بولغان كەيمۇس ياخشىدۇر. ماش باقلەگە قارىغاندا ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئەگەر بادام يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ماشنى قاينىتىپ بىرىنچى قېتىم

قاينـاتقان سۈيـىنى تۆكـۈۋېتىپ، يـەنە بىر قـېتىم سـۇ قۇيۇپ قايـىنىتـىپ ئىستـېمال قـىلسا ئـىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ ئانار ئۇرۇقى ۋە سۇماق بىلەن ئارىـلاشتۇرۇپ ئـىستېمـال قىلسـا، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشتا ياخشى رول ئويناىيدۇ. ماش باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

مەن (تەرەنجىبىن)

تونۇش مەن تاش ياكى دەرەخنىڭ ئۈستىگە چۈشىدىغان بىر خىل شەبنەم بولۇپ، تەمى تاتلىق. ئۇ قويۇلغاندا ھەسەلدەك ئۇيۇپ قالىدۇ ۋە يېـلىمغـا ئوخشاش قـۇرۇيدۇ. بۇ ئاسـاسلىقى شىرخىست ۋە تاغ ھەسلى قاتارلىقلارغا ئوخشايدۇ. بىز ھەربىرىنىڭ بابىدا ئۇلارنىڭ تەبئىتى، قۇۋۋىتى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك بايانلارنى ئايرىم - ئايرىم سۆزلەپ ئۆتىمىز.

مەرمارىد (مەلھە)

تونۇش بۇ ئىنچىكە سامان غولـلۇق ياغاچـتىن ئـبارەت بولۇپ، يـىلتـىزلىق بولـىدۇ. بۇنـىڭ يىلتىزى جۆئىدە (تۇگـىنەك) گە ئوخشايدۇ، بـىراق، بۇنىڭ ئـىنچىـكە يىلـتىزلـىرى كۆپ بولـىدۇ. ئۇنىڭ پۇرىقى مۇرمەككىگە ئوخشاش بولىدۇ، قۇۋۋىتىمۇ مۇرمەككىگە ئوخشايدۇ.

تەبئىتى ئىسسىق، ھۆللۇككە مايىل.

تۇز

تونۇش تۇز ھەممىگە تونۇشلۇق بولۇپ، بۇنىڭدا بىرئاز ئاچچىقلىق ۋە تىلنى قورۇيدىغان خۇسۇسىيەت بار. ئاچچىق تۇز خۇسۇسىيەت ۋە تەم جـەھەتتە بـۆۋرەققە ئوخـشىشـىپ كېتـىدۇ. تۇزلارنىڭ بىر قىسمى يەر يۈزىدىن يىغـىۋېلىـنىدۇ، يەنـە بىر قـىسمى كولاپ ئـېلىنـىدۇ. بۇنـىڭ بەزىلىرى مەرۋايىتقا ئوخشاش سۈزۈك، پارقىراق بولىدۇ، بەزىلىرى قارا، يەر يېغىنىڭ قارىسىدەك بولىدۇ، ئەگەر ئۇنى ئوتقا سېلىپ كۆيدۈرسە ئۇنىڭدىن يەر يېغىنىڭ پۇرىقىدەك پۇراق چىقـىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا بىرئاز يەر يېغى تەركىبى بار بولۇپ، كۆيدۈرگەندىن كېيىن تەركىبى يوقىلـىپ، پارقىراق قىسمى قېپقالىدۇ. تۇزلارنىڭ بىرقىسمى ھىندىستاندىن چىقىدىغان بولـۇپ، بۇ پارقـىراق

بولىدۇ، يەنە بىر قىسمى دېگىزدىن چىقىدىغان بولۇپ، سۇغا سالسا ئادەتتىكى تۇزغا يەنى، قۇرۇقلۇقتىن چىقىدىغان تۇزلارغا ئوخشاش ئېرىپ كېتىدۇ.

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. تۇز قانچە ئاچچىق بولغانسېرى ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى ئېشىپ بارىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، تارقىتىش، تۇتۇش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. ئۇنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى تۇزنىڭ باشقا خۇسۇسىيەتلىرىدىن كۆچلۈكرەكتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ ياخشىدۇر. كۆيدۈرۈلگەن تۇزنىڭ قۇرۇتۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتى كۆچلۈك بولىدۇ. چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قويۇق خىلتلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ. تۇزنىڭ ئۇستىدە چېچەككە ئوخشاش نەرسىلەر پەيدا بولىدىغان بولۇپ، تۇزنىڭ چېچىكى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ تۇزنىڭ چېچىكى كۆيدۈرۈلگەن تۇزدىن يەڭگىلرەكتۇر. تۇزنىڭ چاڭ توزانلىرى يۇقىرىقى ئىككىسىگە خۇسۇسىيەت جەھەتتە ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن تۇز، تۇز چېچىكى قاتارلىقلار تۇزنىڭ ئۆزىگە قارىغاندا تارقىتىش ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيىتى جەھەتتە پەرقلىنىدۇ، يەنى تۇز چېچىكى بىلەن تۇزنىڭ توزانلىرىنىڭ تارقىتىش خۇسۇسىيىتى كۆچلۈك، تۇتۇش خۇسۇسىيىتى ئاجىز بولىدۇ. يەردىن كولاپ ئېلىنغان تۇز بىرنەچچە قېتىم يۇيۇپ ئىشلىتىلسە، تىلنى قورىمايدۇ، غىدىقلاش تەسىرى يوقىلىدۇ. يەر يۈزىدىن يىغىۋېلىنغان تۇز يەردىن كولاپ ئېلىنغان تۇزغا قارىغاندا بىرقەدەر تاتىلىقراق بولىدۇ. ئەگەر كۆيدۈرۈلگەن تۇز سوغۇق تەبىئەتلىك تاماق ۋە يېمەكلىكلەرگە ئارىلاشتۇرۇلسا تاماقنى ئۆزگەرتىدۇ. «ئەندۇران تۇزى» دەپ ئاتىلىدىغان تۇز يەللەرنى ھەيدەيدۇ ۋە ناھايىتى ئاچچىق بولۇپ، تارقىتىش خۇسۇسىيىتى كۆچلۈكتۇر. تۇزلارنىڭ ھەممىسى ئۈيۈپ قالغان خىلتلارنى ئېرىتىدۇ. ئاچچىق تۇز تارقىتىش ۋە قىزىتىش جەھەتتە كۆچلۈك بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى كۆيدۈرۈلگەن تۇز چىشلارنىڭ تۈۋىنى بوشىتىدۇ. چىشلارنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ. قانىنىڭ رەڭگىنى سۇسلاشتۇرۇۋېتىدۇ. تۇزنى نورمال ئىشلەتسە چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇز ھەسەل، قۇرۇق ئۇرۇم قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ بەدەنگە چىققان مۇدۇرلارغا زىمات قىلىنىدۇ. پىننە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىششقلارنىڭ ئۈستىگە تېڭىلىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىرگە چۈمۈلسىمان مۇدۇرنى داۋالايدۇ ھەمدە يارىلارنىڭ باشقا ئەزالارغا يۇقۇشى ۋە يامرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇز ئارتۇق گۆشلەرنى يېيىش خۇسۇسىيىتى بىلەن ئۆسمە ۋە ئۇجمىسىمان مۇدۇرلارنى يەيدۇ، يىرىڭلاپ كەتكەن قوتۇر، تەمرەتكە، قۇبا قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. تۇزنى زەيتۇن يېغى ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەنگە سۈركەپ ئوتقا قاقلىسا ۋە تەرلەتسە قىچىشقاقنى پەسەيتىدۇ، بولۇپمۇ بەلغەمدىن پەيدا بولغان قىچىشقاققا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. تۇزنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتا كۆيگەن ئەزاغا سۈركىسە يەرلىك ئورۇندىكى سۇلۇق قاپارتمىنى يوقىتىدۇ. بولۇپمۇ بۆۋرەق ۋە ئافرىقىدىن چىقىدىغان تۇزلار بۇ جەھەتتە تېخىمۇ ياخشى. تۇز ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش ۋە قۇرۇتۇشتا ئىنتايىن كۈچلۈكتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا ئەزالاردا قېپقالغان سۇلارنى تۇتۇش ۋە قۇرۇتۇش رولى بار.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇزنى ئارپا تالقىنى، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ نېرۋىلار سۇسلاشقان دائىرىگە سۈركىسە ۋە نۇقرەسكە زىمات قىلسا، ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھارغىنلىق يەتكەن ئەزالارغا سۈركىلىدۇ

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاچچىقتاۋۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چىققان مۇدۇرلارغا سۈركىلىدۇ. ئەندۇران دەپ ئاتىلىدىغان تۇز زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ ۋە بوشىشپ كەتكەن چىش ملىكلىرىنى چىڭىتىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاق ئاغرىقىغا سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاپاقتىكى ئارتۇقچە گۆش ۋە كۆزدىكى تىرناقچە گۆشلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. تۇزنىڭ چېچىكى كۆز تورلىشىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇزنى زەيتۇن يېغى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە زىمات قىلسا بولىدۇ. تۇزنى كۆزگە تاڭسا كۆزدىكى ئۈيۈپ قالغان قانىنى تارقىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەندۇران تۇزى ۋە نەبىتى تۇزى باشقا بەلغەملەرگە قارىغاندا كۆكرەك ساھەسىدىكى شىلىمشىق بەلغەملەرنى پارچىلاپ چىقىرىشتا ئۇنۇمى ياخشىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاش تۇزىغا ھەسەل ۋە سىركە قوشۇپ

ئېغىزلاندۇرسا ياكى يۇتقۇزسا خەنناق، گال ئىششقى، يۇتقۇنچاق ئۆسمىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۈرسىتىدىغان تەسىرى تۇز قەي قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. بولۇپمۇ نەبىتى، ئەندۇران تۇزلىرى قەي قىلىشقا ياردەم بېرىشتە ياخشىدۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۈرسىتىدىغان تەسىرى تۇزنىڭ ھەممىسى قەۋزىيەتنى بوشىتىپ، ئۆچەيدىكى گەندىلەرنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. تائامنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ. ئاشتۇزى ئوفۇنەتلەنگەن بەلغەم خىلتى ۋە بەدەندىكى ئوفۇنەتلەنگەن سۇيۇقلۇق، ئاچچىق سەۋدا خىلتى، يەنى كۆيگەن سەۋدا قاتارلىقلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھۆقنە قىلسا ئۆچەيدىكى ماددىلارنى چىقىرىدۇ. سەۋدا ۋە بەلغەم خىلتىنى سۈرۈشتە ئىنتايىن كۈچلۈكتۇر. ئەندۇران تۇزى بەلغەمنى ۋە سەۋدا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۇزنىڭ ئۆزى زۇسنتاريا دېگەن كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر. سەۋدا خىلتىنى سۈرۈشتە ئىنتايىن كۈچ يارەم بېرىدۇ. تاغ پىننىسى، سېرىقماي، ئېچىتقۇ قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئۇرۇقدان ئىششىقىغا سىرتىدىن تېڭىلىدۇ، شۇنداقلا پىننە، ھەسەل قاتارلىقلارنى ئۇستىدىن سۈركىسە جىنسىي ئەزا يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى تۇز ۋە زىغىر ئۇرۇقى بىرلەشتۈرۈلۈپ چايان چاققان ئەزاغا زىمات قىلىنىدۇ. تاغ يالپۇزى، زۇپا ۋە ھەسەل قاتارلىقلار بىرلەشتۈرۈلۈپ ئوق يىلان چاققان ئەزاغا تېڭىلىدۇ. سىركە، ھەسەل قاتارلىقلار بىرلەشتۈرۈلۈپ ھەرخىل ھايۋانات ۋە ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئەزاغا تېڭىلىدۇ. سىركەنجۈبىل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزسە ئەپيۇننىڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ، شۇنداقلا زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

مەلۇخىيا

تونۇش مەلۇخىيا خۇبىازى نىمشاھىپارىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ توغرىسىدا «خ» ھەرپى بايانىدا خۇبىازىنىڭ بايانىدا سۆزلىگەنىدۇق.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

14 - پەسىل «ن» (نۇن) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

نەرجىس

تونۇش نەرجىسنىڭ يىلتىزى تېگىدىن كولاپ ئېلىپ، قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. نەرجىس قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ يېغى يەسمەن يېغىنىڭ بارلىق خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن ئوخشاشتۇر، لېكىن يەسمەن يېغىدىن ئاجىزراقتۇر. نەرجىسنىڭ مەخسۇس خۇسۇسىيىتى شۇكى، ئۇنىڭ يىلتىزى تېرىگە كىرىپ كەتكەن تىكەن ۋە ھەرخىل ئۇششاق تىكەن، تۆمۈر پارچىسى قاتارلىقلارنى تارتىپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ سۈيۇق شىلىم، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، بۇ خىل تەسىرى ياخشى بولىدۇ. نەغەز گۈلى داغ، سەپكۈن، قارا داغلارنى يوقىتىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ يىلتىزىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ يىلتىزى يۇقىرىقىدەك باشقا دائۇسسۇئىلەپ كېسەللىكنىمۇ داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى كەرسىنە بىلەن بىرلىكتە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ سۈركسە، پىشىشى تەس بولغان مۇدۇر - چاقىلارنىمۇ ئېغىز ئالدۇرىدۇ ۋە ئۇنىڭ يىلتىزى نېرۋا ئىششىقلىرىنمۇ زىمات قىلىندۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەرخىل جاراھەتلەرنى قۇرۇتىدۇ ۋە يېپىشتۇرىدۇ، ھەتتاكى پەيلەرنىمۇ چىكىتىدۇ. نېرۋىلار جاراھىتى ۋە ھەرقانداق چوڭقۇر جاراھەتلەرنى كەرسىنە بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ سۈركسە ئېغىز ئالدۇرىدۇ ۋە تازىلايدۇ. ھەر خىل جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭلىرىنى تازىلايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نەرجىس يېغى نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى پەي، نېرۋا ئىششىقلىرىغا زىمات قىلىندۇ ۋە مۇپاسلىنمۇ داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سەۋدادىن

ۋە ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ يېغىمۇ يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىققتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغى قاتتىق ئىشىشقلارنى تارقىتىدۇ، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ئىشىشقلارنىمۇ تارقىتىدۇ، كېرىگەتتىكى ھەر خىل ئىششقلارنى ياندۇرىدۇ. بۇ مەقسەتتە كۆكرەك ساھەسىگە سۈركىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى چاينىسا قەي قىلدۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالياتقۇ، دۇڭساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن 12 گىرام ئېلىپ، مائۇلھەسەل بىلەن ئىچكۈزسە ئۆلۈك ۋە تىرىك ھاملىنى چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭ يېغى قورۇلۇپ قالغان بالياتقۇ ئېغىزىنى كېڭەيتىدۇ ۋە بالياتقۇنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

ناردىن

ناردىن سۈمبۈلنىڭ بابىدا سۆزلەنگەن، چۈنكى ناردىن سۈمبۈل رۇمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

نىيل

تونۇش نىيل باغدا ۋە چۆلدە ئۆسىدىغان دەپ ئىككى خىل بولىدۇ، بۇ ئىككىسىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئوخشاشتۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۈتۈش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. باغدا ئۆسىدىغىنىنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىرقەدەر كۈچلۈك بولۇپ، غىدىقلاش تەسىرى بولمايدۇ، چۆلدە ئۆسىدىغىنىنىڭ غىدىقلاش تەسىرى بار بولۇپ، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىرقەدەر كۈچلۈكرەكتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن چوڭقۇر قاتلاملاردىكى ماددىلارنى تارتىپ چىقىرىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى داغ، سەپكۈن، قارا داغ ۋە دائۇسسۆئىلەپنى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نىيل ئورۇقلىتىدۇ ۋە ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. ھەر خىل يامان سۈيەتلىك جاراھەتلەرنى ۋە قاتتىق ئەزالاردىكى جاراھەتلەرنى

داۋالايدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، چۈمۈلسىمان ئىشىشق ۋە قىزىلىنىڭ دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدىمۇ پايدىلىقتۇر. نېيلنى ئارپا تالقىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەدەندىكى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئېغىز ئالغان جاراھەتكە سۈركىسە يارا ئېغىزنىغا گۆش ئۆستۈرىدۇ، چۈنكى بۇنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر. نېيل ئوفۇنەتلەنگەن جاراھەتلەرنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى تەسىرگە ئىگە. باغدا ئۆسىدىغان نېيلنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن، جاراھەتلەرنى داۋالاشتا تەسىرى ياخشى بولىدۇ. كونا يارىنى داۋالاشتا نېيلنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئوتتا كۆيگەن ئەزاغا سۈركىسىمۇ پايدىلىقتۇر. نېرۋا جاراھەتلىرىنىمۇ داۋالايدۇ. شىلەن بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈركىسە بەدەنگە كىرىپ كەتكەن تىكەنلەرنى تارتىپ چىقىرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باللاردىكى ئېغىر يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا باللاردىكى يۆتىلىپ ئاخىرىدا قۇسىدىغان يۆتەلگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇمگە ئىگە. شۇنىڭدەك ئۆپكە يالۇغى، سەۋادىن بولغان زاتىلجەنبە كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تال ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ چۆلدە ئۆسىدىغىنى بۇ جەھەتتە ياخشىدۇر.

نەسرىن

تونۇش بۇ قۇۋۇەت جەھەتتە يەسمەنگە ئوخشايدۇ، بىراق يەسمەندىن ئاجىزراقتۇر. بۇ جەھەتتە نەرجىس بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ يېغى يەسمەنىنىڭ يېغى بىلەن ئوخشىشىدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ئاجىزراقتۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ تۇرلىرىنىڭ ھەممىسى تازىلاش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ چېچىكىنىڭ بۇ خۇسۇسىيەتلىرى كۈچلۈكرەكتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلارنىڭ سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلاققا كىرىپ كەتكەن قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. قۇلاق غۇدۇلداش، قۇلاقتا ھەرخىل ئاۋازلارنىڭ پەيدا بولۇشىغا پايدىلىقتۇر. چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. چۆلدە ئۆسىدىغىنىنى پېشانىگە سۈركىسە باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بۇنىڭ تۇرلىرىنىڭ ھەممىسى بۇرۇن بوشلۇقىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يۇتقۇنچاق ۋە بادامبەز ئىششقلىرىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن 12 گىرام ئېلىپ ئىچكۈزسە، قەينى ۋە ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ بۇ جەھەتتە چۆلدە ئۆسىدىغىنى ياخشىراقتۇر.

نەممام

تونۇش بۇ سوسەنبەر دېگەن دورىدۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، چىرىشكە ئىنتايىن كۈچلۈك دەرىجىدە قارشى تۇرالايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى پىت ئۆلتۈرىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچكى ئەزا ئىششقلىرىنى ياندۇرىدۇ، بەلغەمدىن پەيدا بولغان سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) ۋە ئىچكى ئەزادىكى قاتتىق ئىششقنى ياندۇرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئۇنىڭغا قىزىگۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە ئۇنتۇغاقلىقنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئۇنى باشقا سۈركىسە مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە ئەقىلنى ئاشۇرىدۇ. شۇنداقلا زېھنى ئېلىشىش كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. سەۋادىن ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان سەرسامنى داۋالايدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭغا قىزىلگۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركىسە باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغان نەممانىڭ يوپۇرمىقىنى باش ئاغرىقىدا باش ۋە پېشانىگە تاڭسا پايدا قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە، ھېق تۇتۇشنى

داۋالايدۇ. ئۇرۇقى يوپۇرمقىدىن كۆچلۈك بولۇپ، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان جىگەر ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. ئۆلۈك ھاملىنى چۈشۈرىدۇ، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇ ھەقتە سەقرىدىن ياخشىدۇر. قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغىنى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشنى توختىتىدۇ، بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلارنى چۈشۈرىدۇ، قورساق مۇجۇپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەرخىل ھاشارات، يىلان، چايان چېقىۋالغان جايىنى داۋالايدۇ. زەمبۇرۇغسىمان قۇرتلار چېقىۋالسا سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ ۋە نەممامدىن ئالتە گىرام ئېلىپ سىركەنجۈبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

نېلۇپەر

تونۇش جالىنۇس ئېيتىدۇكى، بۇ كەرنابۇل دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىلەر ھەببۇل ئەرۇس دەپ ئاتايدۇ. بۇ ھەقتە ناھايىتى كۆپ ئىختىلاپ بارىدۇر. نېلۇفەر ھىندىنىڭ يىلتىزى يەبرۇجنىڭ تەسىرىگە ئوخشاش تەسىرنى بېرەلەيدۇ، دەپ قارىلىدۇ. ئەڭ كۈچلۈكى ئاق يىلتىزلىق بولغىنىدۇر، چۈنكى ئۇ قارا يىلتىزلىق بولغىنىدىن كۈچلۈكتۇر. ئۇنىڭ ئۇرۇقى دانلىرىدىن كۈچلۈكرەكتۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇنىڭ بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىچكۈزسە ھارارەتنى پەيسەيتىدۇ. نېلۇفەر ھىندىنىڭ تەبىئىتى يەبرۇجنىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوخشاشتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە قارا داغ، بەھەق كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى زۇپىتى رۇمى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىشلەتسە دائۇسسۇئىلەپنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ قارا دائۇسسۇئىلەپنى داۋالاشتا ئۇنىڭ يىلتىزى ياخشىدۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىق ۋە تال ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئۇرۇقى يارىلارنى داۋالاشتا ئىنتايىن ياخشىدۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇخلىتىش، ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىغا ئارام بېرىش ۋە سەپرانى پەسلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. لېكىن بۇ ئاجىزراقتۇر.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇ يۆتەل ۋە زاتىلجەنبە كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىنتايىن ياخشىدۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى تال ئىششىقنى داۋالايدۇ. بۇ مەقسەتتە ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېھتىلام بولۇشنى ئازايتىدۇ. شەھۋەتنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن ئۇچ گىرام مىقدارى ئېلىپ خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچكۈزسە باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، مەنىنى قويۇلدۇرىدۇ. بۇ جەھەتتە يىلتىزى كۆچلۈكرەكتۇر، سوزۇلما ئىچ سۇرۇش، ئۇچەي يارىسى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى سىرتىدىن زىمات قىلسا دوۋساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇرۇقىنىڭ ھەرقانداق تەسىرى يوپۇرمىقىدىن كۆچلۈكرەكتۇر، ھەتتاكى ھەيزنى توختىتىدۇ. سېرىق نىلۇپەرنىڭ يىلتىزى ۋە ئۇرۇقىنى سۈت بىلەن بىرنەچچە قېتىم ئىچكۈزسە، جىنسىي يولدىن داۋاملىق سۈيۇقلۇق ئېقىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سېرىق نىلۇپەرنى ئىچكۈزسە، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ ۋە يۇمشىتىدۇ.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىغان تەسىرى ئۇنىڭ شەربىتى ئۆتكۈر دەرىجىدىكى ھەر خىل قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ.

نەئناۋ

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇنىڭدا بىرئاز ھۆللۈكمۇ بار.

خۇسۇسىيىتى قىزىتىش، توختىتىش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇ كۆكتاتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسىدۇر. ئەگەر نەئنائنىڭ يوپۇرمىقىدىن بىرنەچچىنى سۈتكە تاشلاپ قويسا سۈت ئۈيۈپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، قان قۇسۇش ۋە چوڭ تەرەتتىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئارپا تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ھەر خىل مۇدۇرلارغا سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ. بۇ پۇدىنەجكە ئوخشىمايدۇ. چۈنكى پۇدىنەجتە چۈچۈمەللىك يوق، بۇنىڭدا تارقىتىش، قىزىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پىشانىگە زىمات قىلسا باش ئاغرىقىنى

پەسەيتىدۇ، بولۇپمۇ ئارپا تالقىنى بىلەن قوشۇلسا تېخىمۇ پايدىلىق. نەئنائىنى تىلغا سۈركسە تىلنىڭ يېرىكلىكىنى ئالىدۇ. ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيىنى قەراتىن سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەكتىكى ئەزالار قاناش، قان تۇكۇرۇش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئەمچەككە زىمات قىلسا سۈتىنىڭ ئۈيۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئەمچەك يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە قىزىتىدۇ. ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ. ھەزمنى ياخشىلايدۇ. بەلغەم ۋە قان خىلىتىدىن پەيدا بولغان قەينى توختىتىدۇ. يەرقاننى داۋالايدۇ. بۇ جەھەتتە بۇنىڭ شەربىتى ياخشىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر ئۇنى جىمادىن بۇرۇن ھۆقنە قىلسا ھاملىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن شەربەت تەييارلاپ، ئانار ئۇرۇقى بىلەن ئىچكۈزسە، ۋابا كېسەللىكىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى توختىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى غالجىر ئىت چىشلىۋېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ جەھەتتە ئۇرۇقى ياخشىدۇر.

نارمشكى

تونۇش بۇ ئوتتۇرىسى كاۋاك بولغان، مېۋە پوستى بار، شۇنداقلا بەسباسەگە ئوخشايدىغان دورا بولۇپ، بەسباسەگە قارىغاندا قىزىللىقى سۇسراق، سېرىققا مايىل. خۇش پۇراقلىق، چۈچۈمەللىكى ئاز، قۇۋۋەت جەھەتتە ناردىنغا يېقىنلىشىدىغان دورىدۇر. بۇ ناغىبەشتىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، تارقىتىش تەسىرى بار.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا سۇمبۇلغا ئوخشاش تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئورۇنباسارى تۆتتىن بىر ھەسسە زەنجۇبىل، يېرىم ھەسسە پىستە، ئالتىدىن بىر ھەسسە سۇمبۇل.

نۇخاله (كېپەك)

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىده قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، يۇمشىتىش، تازىلاش خۇسۇسىيىتى بار، لېكىن بۇ جەھەتتە پۇرچاققا يەتمەيدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. بەلغەمنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كونا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارغا دەسلەپكى مەزگىلده سۈركىلىدۇ. شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەكنىڭ ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقىغا سۈركىلىدۇ. بەلغەم ۋە يەلدىن پەيدا بولغان ئىششىقلارنىڭ ماددىلىرىنى تارقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان قوتۇر، تەمرەتكە يىرىڭنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ.

كۆكرەك ۋە نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى راۋانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق كۆكرەكتىكى ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ سۇيىنى شېكەر ۋە بادام سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، ئەمچەك ئىششىقلىرىنى داۋالايدۇ. ئەگەر بۇنى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سرتىدىن زىمات قىلسا، ئەمچەك ئىششىقىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى كۈچەيتىدۇ. كېپەكته هالۋا تەييارلاپ يېگۈزسە تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئوق يىلان ۋە چايان چېقىۋالغان ئەزالارغا سرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ.

نەشارە[1]

تەبىئىتى كېسىلگەن دەرەخنىڭ تەبىئىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. باشقا خۇسۇسىيەتلىرى شۇ دەرەخنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتىگە باغلىقتۇر.

① نەشارە —ياغاچنى هەرىدەشتىن چىققان كېپەك (ت).

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىرىگەن كونا ياغاچلارنىڭ كېپىكى كونا يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. بولۇپمۇ تۈتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە دەرەخلەردىن بولسا بۇ جەھەتتە تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. ئەگەر تىكەنلىك دەرەخلەرنىڭ تىكىنىنى ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، رۇم بەدىيان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، چۈمۈلىسمان يارىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

نەشا (نىشاستە)

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى كۈچلەندۈرۈش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. نىشاستىنى يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتتە ئىشلىتىشتە ئۈچ ھەسسە سۇ بىلەن قاينىتىش لازىم.

زىننەتلەش تەسىرى زەپەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، داغنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە داغنى يوقىتىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە ھەر خىل سۈيۇق ماددىلارنىڭ ئېقىشىنى توختىتىدۇ.

كۆكرەك ۋە نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ. نىشاستىدىن ھالۋا تەييارلاپ يېگۈزسە، كۆكرەككە ھەرخىل سۈيۇق ماددىلارنىڭ سىرغىشىنى توختىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نىشاستىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ئەدەس بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. شۇنداقلا سەپرادىن پەيدا بولغان ئىچ سۈرۈشنىمۇ توختىتىدۇ.

نەرسىئەس

تونۇش بۇ، تەبىئىتى ئىسسىق بولغان دورا بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە يېشىل، تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان ئەتلىرى بولىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە

تەرلىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوقۇپ بۇرۇن بوشلۇقىغا پۇركسە بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

كۆكرەك ۋە نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆل مېغىزى كۆكرەكتە ئۈيۈپ قالغان قان ۋە قان تۇكۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېغىزى سوزۇلما ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچسە، يىلان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

نانخا (جۇۋىنە)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان دورا بولۇپ، بىرئاز ئاچچىقلىق ۋە چۈچۈمەللىكى بار.

تاللاپ ئىشلىتىش بۇنىڭ ئۇرۇقى ئەڭ ياخشىدۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، تۈتۈش، يۇمشىتىش تەسىرى بار.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنى دەملەپ ئىچسە ياكى سىرتىدىن سۈركىسە چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، رەڭگىنى سېرىقتا مايىل قىلىدۇ. قارا ۋە ئاق داغنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلەتسە، ئەزالاردا قان ئۈيۈپ قېلىشنى توختىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەككە يىرىڭ يىغىلىش، يۇرەك ئېغىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاندا ھۆللۈك كۆپىيىپ كېتىشنى داۋالاپ، كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ. جىگەر ۋە ئاشقازانىڭ سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ياخشىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سىيىش قىينىلىشىشنى داۋالايدۇ. بۆرەك، دوۋساقتىكى ئۇششاق تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاشتا ئۇنۇمى ياخشىدۇر. يەلدىن بولغان، ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىش خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بالىياتقۇ كېسەللىكىگە جۇۋىنە بىلەن راتسيانەجنى بىرلەشتۇرۇپ، ئىسرىقلسا بالىياتقۇنى تازىلايدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى جۇۋىنەنىڭ قاينىتىلمىسىدا چايان چېقىۋالغان جايىنى يۇسا ئاغرىق توختىتىدۇ.

نەترۇن

تونۇش بۇ بۆۋرەق ئەرمىنىدۇر. بىز بۇنى «ب» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار قاتارىدا سۆزلىگەن، تەكرارلاپ ئولتۇرمايمىز.

نۇرە (ھاك تېشى)

تونۇش بۇ قېتىشقان ۋە تاش جىسىملاردىن كۆيدۈرۈلگەن ماددىلاردۇر.

تەبىئىتى ئۇنىڭغا سۇ تەگمىگەن بولسا كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولىدۇ، ئەگەر سۇ تەگكەن بولسىمۇ، شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدىلا تاڭسا كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولىدۇ. ئەگەر ئىككى - ئۈچ كۈن ئۆتۈپ كەتسە ئۇنىڭدا كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولمايدۇ، بەلكى بىرئاز قىزىتىدۇ، ئەمما كۆيدۈرمەيدۇ. يۇيۇلغان ھاك ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىلدۇر.

خۇسۇسىيىتى قان توختىتىدۇ، يۇيۇلغان ھاك غىدىقلىماستىن قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەگەر ئۇنى ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىشلەتسە ماددىلارنى پىشۇرىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئارتۇق گۆشلەرنى يەيدۇ. يۇيۇلغان ھاك يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. ئوتتا كۆيگەن ئەزاغا پايدىلىقتۇر.

نەخلى (خورما)

بۇنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بىز بۇ توغرىسىدا تەمرى نامىدا سۆزلەپ بولدۇق.

نۆشۈدۈر

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى ئۇنىڭ سۈزۈك، مەرۋايىتتەك بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، ئېرىتىش تەسىرى بار.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە ئاق چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوشىشىپ كەتكەن تاڭلاينى كۆتۈرىدۇ. ھەر خىل بوغما كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

نوھاس (مىس)

تونۇش مىسلارنىڭ سېرىقلىقا مايىل قىزىلىمۇ بار، بۇ قەبرىس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ مىسلارنىڭ ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ. قىزىل، قىپقىزىل، پارقىراقلىرىمۇ ۋە ئۇنىڭدىن باشقا قارامتۇل قىزىلغا مايىللىرىمۇ بولىدۇ. مىسنىڭ تالىيقۇن دەپ ئاتىلىدىغانلىرىمۇ بولىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن مىستا بىرئاز ئۆتكۈرلۈك ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. ئەگەر مىس يۇيۇپ ئىشلىتىلسە يۇمشاق ئەزالاردىكى يىرىڭلىق يارىلارنى داۋالاشتا بەك ياخشىدۇر. مىسنى يۇماي ئىشلەتسە قاتتىق ئەزالارغا پايدىلىقتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش مىسنىڭ چېچىكى[1] مىسقا قارىغاندا ياخشىراق بولۇپ، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى يۇقىرىراقتۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

① مىس چېچىكى — مىس يۈزىگە پەيدا بولغان كۆكۈچ رەڭلىك، داتقا ئۆزگەرمىگەن ماددىلارنى كۆرسىتىدۇ.

خۇسۇسىيىتى كۆيدۈرۈلگەن مىستا تۇتۇش خۇسۇسىيىتى ۋە بىر ئاز ئۆتكۈرلۈك بار، يارىنىڭ ئېغىزىنى پۈتكۈزۈش خۇسۇسىيىتى بار. ئېيتىشلارغا قارىغاندا تالىيقۇن دەپ ئاتىلىدىغان مىس بىرەر ئەزاغا ئىشلىتىلسە، تۈك ئۈنۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى چاچنى قارا قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاقىدىغان يامان سۈيەتلىك يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. يارىلارنىڭ ئەتراپىقا يامراپ كېتىشىنى توختىتىدۇ. ئارتۇق گۆشلەرنى يەيدۇ. يۇيۇلغان مىس جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر مىسنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، بەدەندىكى قاتقان يارىلارنى ياخشىلايدىكەن.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، قاپاقتىكى قاتتىقلىقنى يوقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بادۇمالى ئىچىملىكى بىلەن ئىچكۈزسە قورساقتا چۈشكەن سۇنى ھەيدەيدۇ. ئەگەر يالاتسا قەي پەيدا قىلىدۇ، بۇنىڭغا ئالتە گىرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى مىس قاچىدا تۇزلۇق، ئاچچىق، ياغلاش ۋە گۆشلۈك، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى قويماسلىقى كېرەك، شۇنداقلا مىس قاچىدا تاماق يېسە زەڭگەر رەڭلىك سەپرا پەيدا قىلىدۇ. زەڭگەر رەڭلىك سەپرا ئادەم بەدىنىگە زىيان يەتكۈزىدىغان زەھەرلىك خىلىتتۇر.

نېفىت (يەر يېغى)[1]

تونۇش بۇنىڭ ئېقى ۋە قارىسى بولۇپ، ئېقى بىر ئاز تونۇشلۇقراقتۇر. قارىسى سەفۇەتىل قارى، بابىلى قاتارلىقلاردىن ئىبارەتتۇر. قارىسى سۈزۈك قارا شىشىگە ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى ئېقىنىڭ كۈچلۈكرەك. ئۇنىڭدىن باشقا تارقىتىش، ئېرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ساغرا ۋە ھەر خىل بوغۇم ئەزالىرىغا

① ئۇيغۇر تىلىدا يەر يېغى دەپ ئاتالغاچقا ئۆزلەشتۈرمە نامى ئەسكەرتىلدى (ت).

مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ جەھەتتە ئېقى كۆچلۈكرەكتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆلرەڭ يەر يېغى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزدىكى ئاقنى ۋە كۆزگە سۇ چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دەم سىقىلىش ۋە كونا يۆتەلنى داۋالايدۇ. بۇ مەقسەتتە قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش لازىم.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قورساق مۇجۇپ ئاغرىش ۋە قورساقتىكى يەللەرنى توختىتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن پىلتە تەييارلاپ مەقئەتكە كىرگۈزسە قۇرت ئۆلتۈرىدۇ. بۇ جەھەتتە قارىسى ياخشىدۇر. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. دوۋساقتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ ۋە بالياتقۇ سوۋۇپ كېتىشنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىشنى داۋالايدۇ.

نەبقى (سەترە دەرىخى)

تونۇش بۇ ناھايىتى چوڭ تىكەنلىك دەرەخ بولۇپ، بۇنىڭ پىندۇققا ئوخشاش مېۋىلىرى بولىدۇ، ئۇنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ تەمى تاتلىق. بۇ كۆپىنچە ئىسسىق رايۇنلاردا ئۆسىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ نامىنى ھەرقايسى شەھەرلەردىكى كىشىلەر ئۆزىنىڭ تىلى بويىچە ئايرىم ناملار بىلەن ئاتايدۇ. ئۇلارنىڭ بەزىسى بۇنى كەتار دەپمۇ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىلدۇر. قۇرۇتۇش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بار. بۇ خىل خۇسۇسىيەت دەرەخلەرنىڭ ھەممە تۇرىدە ئوخشاشتۇر. سەترە دەرىخى تۇتۇنىنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۆچلۈكتۇر.

خۇسۇسىيىتى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، بولۇپمۇ سەترە ئۇرۇقىنىڭ تالقىنى بۇ جەھەتتە كۆچلۈكتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، چاچنى ئۇزارتىدۇ، كۆچلەندۈرىدۇ، يۇمشىتىدۇ. سەترە دەرىخىنىڭ يېلىمى بەدەندە پەيدا بولغان ھەر خىل مۇدۇرلارنى ۋە تىكەنگە ئوخشايدىغان ئۆسۈكچىلەرنى داۋالايدۇ. چاچنىڭ رەڭگىنى قىزارتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەترە دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى

ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششقىلارنى يۇمشىتىدۇ ۋە تارقىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەترە ئىسسىقلىقنى يوقىتىدۇ، باشنى تازىلايدۇ، چاچنى بۈدۈر قىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى زىققە ۋە ھەر خىل ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەبىئەتنى توختىتىدۇ، ھەيز ۋە نېپاسنى، شۇنداقلا چوڭ تەرەتتىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ بۇ جەھەتتە ئۇنىڭ تالقىنى ياخشىدۇر. ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ. سەترەنىڭ قاينىتىلمىسىنى ھۆقنە قىلسا يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بالىياتقۇدىن قان كېلىشنى داۋالايدۇ. ھۆل سەترەنىڭ خۇسۇسىيىتى بېھى، ئالما، ئامۇت قاتارلىقلار بىلەن ئوخشاشتۇر. سەترە مېۋىسىدىن نورمال يېسە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، كۆپ يېسە ھەزىم بولمايدۇ ۋە تەبىئەتنى ئىتتىرىپ چىقىرىپ، تولغاق پەيدا قىلىدۇ.

نەۋا (خورما ئۇرۇقچىسى)

خۇسۇسىيىتى تۇتۇش ۋە ئىتتىكلەشتۈرۈش تەسىرى بار.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خورما ئۇرۇقچىسى كۆيدۈرۈلۈپ يامان سۈپەتلىك يارىلارغا سىرتىدىن سۈركىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈپ، كۈلى تۇتىيا ئورنىدا سۈرمىگە ئىشلىتىلىدۇ. كىرپىكلەرنى ياخشىلايدۇ ۋە كىرپىك ئۆستۈرىدۇ. كۆزدىكى يارىلارنى داۋالاشقا ياخشىدۇر، شۇنداقلا كىرپىكنى قوغلايدۇ.

نەھەم

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قانايدىغان جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرۈپ گۆش ئۆستۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئۇششاق تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ. ئۇرۇقى ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

نىتافىلىي

تونۇش بۇ، بەش يوپۇرماقلىق ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت بولۇپ، سۈتلۈكئوتلار قاتارىغا كىرىدۇ.

خۇسۇسىيىتى غىدىقلىماستىن قۇرۇتىدۇ. قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر. كۆيدۈرمەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن قانغان جايغا زىمات قىلسا قانىنى توختىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل مۇدۇر، خانازىر، بەلغەمدىن بولغان قاتتىق ئىششىق، پۇتقا چۈشكەن قاداق، قوتۇر قاتارلىقلارغا زىمات قىلىنىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەرخىلدىكى بوغۇم ئاغرىقى ۋە ئىرقۇننىسانى داۋالايدۇ. ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسە پەتەقنى[1] داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن ئېغىز چايقىسا ئېغىز يارىسىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئۇتتۇز كۈن داۋاملىق ئىچكۈزۈش كېرەك.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىسا گالدىكى يىرىكلىكنى يۇمشىتىدۇ. يىلتىزىنىڭ سىقىلغان سۇيى ئۆپكە كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى سىقىپ ئىچكۈزسە، جىگەر ئاغرىقى، يەرقان قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئەگەر بىر نەچچە كۈن تۇز ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى تولۇق بېرىدۇ. ئىستېمال مىقدارى ئۇچ قانۇسەدتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى ئىچ سۈرۈش، بوۋاسىر، ئۇچەي يارىسى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ، يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇمگە ئىگە.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئەدرۇمالى[2]

---

① پەتەق — ئۇرۇقدان چىقىپ كېتىش (ت).

② مائۇلئەسەل

ئىچىملىكى بىلەن ياكى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان ۋە ئىككى كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتمىلارنى داۋالايدۇ.

زەھەرلەش تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ سقىلغان سۇيى زەھەرلىكتۇر.

نەئام (تۆگىقۇش)

تونۇش بەزى تېۋىپلار ئۇنىڭ گۆشى بىلەن ئالاھىدە تائام تەييارلاشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

تەبىئىتى بەزى تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ گۆشى ئىسسىق ھەم مايلىق بولىدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەپ كۈچلەندۈرىدۇ. گۆشى قاتتىق بولۇپ ئاسان ھەزىم بولمايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

نەمەر(شىر)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان يىرتقۇچ ھايۋاندۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خۇزى دەيدۇكى، شىرنىڭ يېغى پالەچنى داۋالاشتا تەڭداشسىز ئۇنۇمگە ئىگىدۇر.

زەھەرلەش تەسىرى شىرنىڭ ئۆتى ناھايىتى زەھەرلىك بولۇپ، شۇ سائەتىنىڭ ئۆزىدە ئۆلتۈرىدۇ.

بىز «ن» ھەرپىدە 26 خىل دورىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق. شۇنىڭ بىلەن «ن» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا سۆزلەيدىغان سۆزىمىز تۈگىدى.

15 - پەسىل «س» (سىم) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

سوئىدى

تونۇش دىسقۇرىيدۇس دەيدۇكى، بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، يوپۇرمىقى كۈدىگە ئوخشايدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىغا قارىغاندا ئىنچىكىرەك،

ئۇزۇنراق ۋە قاتتىقراق بولىدۇ. ئۇنىڭ غولى ناھايىتى ئۇزۇن بولۇپ، بىرگەز ئۇزۇنلۇقتا كېلىدۇ ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇن بولىدۇ. غولى تۈز ئۆسىمەي ئەگرى ئۆسىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ غولى ئىزخىرنىڭ غولىغا ئوخشايدۇ. غولىنىڭ ئەتراپىدا كىچىك يوپۇرماقلىرى ۋە ئۇرۇقى بولىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى زەيتۇننىڭ يىلتىزىغا ئوخشايدۇ، بىراق زەيتۇننىڭ يىلتىزىدىن ئۇزۇندۇر. رەڭگى قارا، خۇش پۇراق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. بۇ چوڭقۇر جايلاردا، شۇنداقلا زەي يەرلەردە كۆپ ئۆسىدۇ. سۈرىيە ئەتراپلىرىدىن كۆپ چىقىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا جەزائىر، قوقلادىس دەپ ئاتىلىدىغان جايلاردىنمۇ كۆپ چىقىدۇ. ئاساسلىقى ھىندىستان، كۇفەلەردىن كۆپ چىقىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى قاتتىق، تەستە ئېزىلىدىغان، خۇش پۇراقلىق بولغىنىدۇر. بۇ ھەر خىل مەلھەملەرگە چۈشۈرىلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا ھىندىستاندىن چىققىنى چاچ چۈشۈرىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېغىز ئېلىشى قىيىن بولغان يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ، شۇنداقلا چىرىگەن ۋە بۇزۇلغان گۆشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەببەتۈلخۇزرا يېغى بىلەن بەل ئاغرىقىغا سۈركىلىدۇ. بەدەنگە كۆپ سۈركىسە قېتىشتۇرۇپ قويىدۇ. كۆپ ئىشلەتسە جوزامنى پەيدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇرۇن ئىچى سېسىق پۇراش، ئېغىز پۇراش، ئېغىز يارىسى، چىش مىلىكلىرى بوشۇشۇپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئېغىز يارىسىنى داۋالايدۇ. ئېغىزدىكى چىرىشلىق مۇدۇرلارنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەزالاردا پەيدا بولغان تاشلارنى پارچىلايدۇ ۋە ھەيدەپ چىقىرىدۇ. سۈيدۈك تامچىلاشنى توختىتىدۇ. دوۋساق ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ. دوۋساقنىڭ سوغۇقلۇقتىن بولغان ھەرقانداق كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا بۆرەككىمۇ پايدىلىق. بالىياتقۇ سوۋۇپ كېتىشنى، بوۋاسىرنى داۋالايدۇ. بالىياتقۇ ئېغىزى قورۇلۇپ قېلىشنى داۋالايدۇ. سۇلۇق ئىششىقنى يوقىتىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كونا قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايان ۋە ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنلارنى ساقايتىدۇ.

سۇندۇرۇس

تونۇش دسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ ئەرەب ۋە ھندى رايونلىرىدىن چىقىدىغان دەرەخنىڭ يېلىمىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئەرەبستاندىن چىقىدىغىنى بىلەن ھندىستاندىن چىقىدىغىنى ئاساسەن ئوخشىشپ كېتىدۇ. بىرئاز ئاچچىقلىقى بار. تىلنى قورۇيدۇ. بۇنىڭ بىلەن كىشىلەر ئىسرىقلىنىدۇ. سۇندۇرۇس زەپەر رەڭلىك يېلىمدىن ئىبارەت بولۇپ، كەھرىۋاغا ئوخشايدۇ. بۇ ساج دەرىخىنىڭ يېلىمدۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. كەشتىچىلەر ئۇنى ئىشلىتىپ كىيىملەرنىڭ كەشتىلىرىنى بويايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئورۇقلىتىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن 9 ~ 10 گىرامغىچە ئېلىپ، سۇ ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ھەرخىل يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇۋاسىرنى قۇرۇتىدۇ. بۇ مەقسەتتە مەزكۇر دورىنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىقلاندۇرۇلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ تۈتۈنى ھەرخىل نەزلىلەرنى داۋالايدۇ. چىش ئاغرىقىنى داۋالاش، چىش مىلكىنى ياخشىلاشتا ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خەفەقانغا ئۇنۇم بېرىدۇ. قان تۈكۈرۈش، ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان زىققە قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزدىكى ھەر خىل داغلارنى يوقىتىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، بۇنى شاراب بىلەن ئىچسىمۇ، سىرتىدىن كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسىمۇ بولىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تال كېسەللىكلىرى بىمارلىرىغا ئىچكۈزىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ بۇخاراتى بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ.

سەرخەس

تونۇش هەكسم دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، سەرخەس ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى ئەركىكى بولۇپ، بۇنىڭ يوپۇرماقلىرى، چېچىكى، مېۋىسىمۇ بولمايدۇ. بۇنىڭ غولى ئۇزۇن بولۇپ، بىرگەز ئەتراپىدا ياكى بىرگەزدىن چوڭ بولىدۇ. بۇنىڭدىن بىرخىل خۇش پۇراق چىقىدۇ. يىلتىزى قارا، ئۇزۇن بولىدۇ. شاخلىرىمۇ كۆپ، تەمى بىرئاز چۈچۈمەل بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك تاغلىق ۋە تاشلىقلاردا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى قاپاقنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئىلگىرىكىلەرنىڭ بەزىسى قۇلۇرەھۇن دەپ ئاتىغان، بەزىسى بەلخۇرۇن دەپ ئاتىغان، بەزىسى بەلۇنەتىرىس دەپ ئاتىغان. يەنە بىرى چىشسى بولۇپ، نەبقارائاتىس دەپ ئاتىلىدۇ. يوپۇرماقلىرى ئەركەك بۆۋرەقىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. غولى بۆۋرەقىنىڭ غولىدىن ئۇزۇنراق بولىدۇ. يىلتىزلىرى كەڭ، ئۇزۇن، قارامتۇل قىزىلغا مايىل بولىدۇ. ئۇنىڭ بەزىسى قانىنىڭ رەڭگىدەك بولىدۇ. ئۇنى ئىچمەكچى بولغان ئادەم ئالدى بىلەن سامساقنى ئېزىپ سۈيىنى ئىچىپ ئاندىن كېيىن بۇنى ئىچىش لازىم. ئەركىكى چىشسىدىن كۆچلۈكرەكتۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى غىدىقلىماستىن قۇرۇتىدۇ ۋە تەمى بىرئاز ئاچچىق بولىدۇ. تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ، چىشسى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇ دورىنى قۇرۇتۇپ ھۆل، تەستە ساقىيىدىغان يارىلارنىڭ ئۈستىگە سەپسە ساقىيىشنى تېزلىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرت ئۆلتۈرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقى مەددىسىنى ئۆلتۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن 16 گىرام ئەتراپىدا ئېلىپ، ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە، بولۇپمۇ سوقمونيا ياكى قارا خەرىبەق بىلەن ئىچكۈزسە، قۇرت ئۆلتۈرۈشتىكى ئۈنۈمى ياخشىدۇر. ئۇنىڭ ئىستېمال مىقدارى بىر يېرىم گىرامدىن ئىككى گىرامغىچە. ئەگەر چىشسىدىن 12 گىرام ئېلىپ شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، ئۇزۇن قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. ئەگەر ئايال كىشىگە ئۇنىڭدىن مەلۇم مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ ئىچكۈزسە ھامىلدار بولمايدۇ. بۇنى ھامىلدار ئاياللار ئىچسە، قورساقتىكى ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ ياكى ھامىلىنى ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ.

قورساقنىڭ ئۈستىگە سۈركسە قورساقتىكى ھۆللۈكنى قوزۇتىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ خۇسۇسىيتى يەڭگىل بولۇپ دەملەپ ئىچسە ئىچنى سۈرىدۇ.

سازەج ھندى

تونۇش بۇنىڭ قۇۋۋىتى سۇمبۇلغا ئوخشايدۇ، لېكىن سۇمبۇلدىن يۇمشاقراقتۇر. سازەج ھندى يوپۇرماق دەرەختىن ئىبارەت بولۇپ، سۇ يۇزىدە لەيلەپ تۇرىدۇ. غوللىرى رەيھانىنىڭ غولىغا ئوخشايدۇ. ناھايىتى چۈرۈك ھالەتتىكى چېچەكلىرى بولىدۇ. بۇ ئاساسلىقى ھندىستاندىكى ئىسسىق كۆللەرنىڭ سۇ يۇزىدە تۇپلىشىپ تۇرىدۇ. بەزى ۋاقىتتا سۇ يۇزىدە بەئىدەسمائى يەنى سۇ نوقۇتىغا ئوخشاش تۇرىدۇ. بۇ ناردىن ھندىغا ناھايىتى ئوخشىغاچقا بەزى كىشىلەر بۇنى ناردىن ھندىنىڭ يوپۇرمقى دەپ ئويلاپ قالىدۇ. سازەج ھندىنىڭ يېغى زەپەر يېغى ۋە ئۇقھۋان يېغى بىلەن ئاساسەن ئوخشاشتۇر، بەلكى ئۇلاردىن كۈچلۈكتۇر. دىسقورىدۇس مۇنداق دەيدۇ: نۇرغۇن كىشىلەر سازەج ھندىنى ناردىن دەپ ئويلاپ قالىدۇ. چۈنكى ناردىنىڭ پۇرىقى سازەج ھندىغا ئوخشاپ قالىدۇ. خۇددى ئوردان، ئاسارۇن، ئىگىر قاتارلىقلار ئوخشىشىپ كەتكىنىدەك. ئەمەلىيەتتە ئۇلار ئويلىغاندەك ئەمەس. سازەج ھندى باشقا بىر ئۆسۈملۈك بولۇپ، ھندىستاندا ئۆسىدىغان، سۇنىڭ يۇزىدە كۆرىلىدىغان يوپۇرماقتۇر. ئەگەر ياز كۈنلىرىدە سازەج ھىندى ئۆسكەن جايىنىڭ سۇلىرى قۇرۇپ كەتسە، بۇ يەردىكى ياغاچلار كۆيدۇرۇۋېتىلىدۇ. ئەگەر ياغاچلار كۆيدۇرۇۋېتىلمىسە سازەج ھندى ئۆسمەيدۇ. سازەج ھندىنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، ئۇنىڭ پۇرىقى ناھايىتى يېقىمسىز، ناھايىتى چۈرۈك بولىدۇ. بۇ ئىنتايىن ناچاردۇر. بۇ قىسمىنىڭ قۇۋۋىتى ناردىنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى يېڭى، رەڭگى ئاقتا مايىل، چۈرۈك بولمىغىنىدۇر ۋە شۇنداقلا پۇرىقى ناردىنىڭ پۇرىقىدەك پۇراقلىق بولغان، تۇزلۇق، بوشاشتۇرغۇچى بولمىغان قىسمىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى[1] ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بۇنى كىيىمنىڭ قاتلىرىغا سېلىپ قويسا كۈيە

① ئەسلىي مەنبەدە خۇسۇسىيتى يۇقىرىقىدەك بايان قىلىنغان بولۇپ ئەمەلىيەتتە سازەجنىڭ خۇسۇسىيتى، ئاشقازان ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، كۆڭۈلنى خۇشال قىلىش، ئۇچەيدىكى يەللەرنى تارقىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش قاتارلىقلاردۇر. ئەسلى مەنبەدىكى بايان بەلكىم مەتبەئە سەۋەنلىكى بولۇشى ئېھتىمال ناھايىتى يېقىن.

چۈشمەيدىكەن.

زىننەتنىڭ تەسىرى تىلنىڭ ئاستىغا قويسا ئېغىزنىڭ خۇش پۇراق قىلىدۇ. چىش مىلىكلىرىنىڭ چىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىلگۈل سۈيى بىلەن قايىنىتىپ زىمات قىلسا، ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارنى يوقىتىدۇ. بۇ جەھەتتە بەك ياخشى دورىدۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان، جىگەرگە نارىدىنمۇ پايدىلىقتۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سازەج ھىندى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نارىدىغا قارىغاندا ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇشتا كۈچلۈكتۇر.

ئورۇنباسارى تەك مىقدارىدا تالسفىرەم ياكى سۇمبۇل.

سۇلان

تونۇش بۇ، رۇمدىن چىقىدىغان ھەممىگە تونۇش بولغان دورىدۇر.

تەبىئىتى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تېرىنى كۆيدۈرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنىڭدىن ئاز مىقدارىدا ئېلىپ، چامغۇر سۈيى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتسا لەقۋانى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاپاق ئىششىقىنى داۋالايدۇ ۋە كۆز ئاستىدىكى ھەر خىل ئىششىقلارنى يوقىتىدۇ.

سەرۋە

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان، ئېگىز ئۆسىدىغان، كۈز ياكى قىش پەسىللىرىدىمۇ يوپۇرماق تاشلىمايدىغان، دائىم ياشىرىپ تۇرىدىغان، تەمى ئۆتكۈرەك، بىر ئاز

ئاچچىقلىقى بار، ھارارىتى ۋە ئۆتكۈرلىكى كۈچلۈك بولغان دورىدۇر. بۇ دورا غىدىقلىماي تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە ناھايىتى سوغۇق. بەزىلەر بۇنىڭ تەبئىتى مۇرەككەپ، دەيدۇ. بۇنىڭ تەبئىتى ھەرقايسى ئەزالاردا كۆرسەتكەن تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە باغلىقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە مېۋىسى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، ئۇنىڭدىن باشقا بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى تارقىتىدۇ. مېۋىسى يوپۇرمىقىدىن كۈچلۈكتۇر. بۇنىڭ بىرئاز سىلىقلاشتۇرۇش رولى بار بولۇپ، قانىنى سۈيۈلدۈرىدۇ. ھەتتاكى ئوفۇنەتلەرنى يوقىتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، جۆز سەرۋىنى ياكى ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرىنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىقلسا، ئۆيدىن بۆرگە، پاشا قاتارلىقلارنى قاچۇرىدىكەن.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنى سىركە، تېرمىسلار بىلەن قاينىتىپ تېرناققا سۈركىسە تېرناقتىكى ھەر خىل داغلارنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى قارا داغ كېسەللىكىگە پايدىلىقتۇر. چاچنى قارايتىدۇ.

جاراھەت، يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى، غولى ھۆل ۋاقتىدا قاتتىق ئەزالاردىكى جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. چۈمۈلىسمان ئىششىق ۋە قىزىللارغا پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ ئارپا تالقىنى بىلەن ئىشلەتسە بۇ جەھەتتە پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى، مېۋىسى چىقۇقنى داۋالاشتا پايدىلىقتۇر. بۇنىڭ ئۆچۈن زىمات قىلىنىدۇ، شۇنداقلا ئارپا تالقىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات تەييارلاپ سۈركىسە چىقىقلارنى داۋالايدۇ. پەي - نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن زىمات قىلسا پەتەقنى كېچىكلىتىدۇ، ئىستىرخانى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر جۆزئى سەرۋىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن پىلتە تەييارلاپ بۇرۇنغا كىرگۈزسە بۇرۇن ئىچىدىكى ئارتۇق گۆشلەرنى چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز ئىششىقىغا سىرتىدىن زىمات قىلسا پايدىلىقتۇر.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەرۋىنىڭ ياڭقىنى شاراب بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، قان توكۇرۇش، نەپەس قىينىلىشى، ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش، كونا يۆتەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىمۇ يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سىرتىدىن سۈركىسە، سېيىش قىينىلىشىنى داۋالايدۇ. ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. ئارتۇق ماددىلارنىڭ دوۋساقتا يىغىلىشىنى توختىتىدۇ. شۇنداقلا ئۇچەي ۋە قورساقتىكى يارىلارنى داۋالايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە مەزكۇر ئەزالارغا يىغىلىدىغان ئارتۇق ماددىلارنى توختىتىدۇ.

ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە ئانار پوستى، تەڭ مىقداردا قىزىل ئەنزىرۇت.

سوقۇرديۇن

تونۇش بۇ، ياۋا سامساقتىن ئىبارەت بولۇپ، باغنىڭ سامسىقىدىن كىچىكرەكتۇر. يوپۇرمىقى ۋە ئۇزۇن غولى بولۇپ، ئۇستىدە ئاق چېچىكى بولىدۇ. بۇ ئۇچىنچى پەسلىدە تەپسىلىي سۆزلەندى.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزى كىشىلەرنىڭ قارىشىدا تۆتىنچى دەرىجىگە يېقىنلىشىدۇ.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش تەسىرى بار.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭ ۋە يامان سۈپەتلىك يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇسكۇللار چىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

سوككە

تونۇش سوككە ئەسلىي جۇڭگودىن چىقىدىغان بولۇپ، ئاملىدىن تەييارلىناتتى. ھازىر موزا ۋە بەلھ قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدۇ. خۇددى رامىكتىن تەييارلىغانغا ئوخشاش.

تەبىئىتى ئاددىيلىرى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. خۇش پۇراقلىرى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تۇتۇش، ئىچكى ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈش، ئىچكى ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، خۇش پۇراقلاشتۇرۇلغان سوككە باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، تەبىئەتنى تۇتىدۇ، ھەر خىل قاناشلارنى داۋالايدۇ.

سەرتانى نەھرى

بۇ ناھايىتى تەستە ھەزىم بولىدىغان بېلىق تۈرىدىكى جانلىق بولۇپ، ئادەتتە راك دېيىلىدۇ. ئەمما بۇنىڭ ئۆزۈقلۇقى مولدۇر. بۇنى ماش بىلەن پىشۇرسا ئاسان ھەزىم بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تېرىگە كىرىپ كەتكەن تۆمۈر پارچىسى، تىكەن قاتارلىقلارنى تارتىپ چىقىرىدۇ. دېڭىزدىن چىقىدىغىنىڭ دەريادىن چىقىدىغىنىغا قارىغاندا خۇسۇسىيىتى ئاجىزاقتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى سەرتانى نەھرىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ، پۈتتىكى سوغۇقتىن بولغان يېرىقلارغا سۈركسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ كۆيدۈرۈلگىنى بەھەقنى داۋالايدىغان دورىلارنىڭ قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. شۇنداقلا داغ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەرتانى نەھرىنى قاتتىق ئىششىقلارنىڭ ئۈستىگە قويسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ گۆشى ئۆپكە سىلىنى داۋالايدۇ، بولۇپمۇ ئېشەك سۈتى بىلەن بېرىلسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ شورپىسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۈنۈملەرگە ئىگە.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەرتانى نەھرىنىڭ كۈلىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەقئەت يېرىقىغا سۈركسە ناھايىتى ياخشىدۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايان ۋە رەتىلا چېقىۋالغان ئەزالارغا ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ كۈلىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئەزاغا سۈركسە ياكى ئىچكۈزسە پايدىلىقتۇر. بەزىدە جىنتىيانا بىلەن مەلھەم تەييارلاپ غالجىر ئىت

چىشلىۋالغان ئەزاغا سۇركىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، سەرتانى نەھرى زەھەر قايتۇرۇشتا ناھايىتى كۈچلۈكتۇر. ھېكايەت قىلىنىشچە، سەرتانى نەھرىنى بازىرۇج بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چايانىڭ قېشىدا قويۇپ قويغاندا چايان شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە ئۆلۈپ كەتكەن.

سەرتانى بەھرى

تونۇش بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، سەرتانى بەھرى دېگىنىمىز، دېڭىزدىن چىقىدىغان راكلارنىڭ ھەممىسى ئەمەس بەلكى، ئۇستىخىنىنىڭ قاتتىق قىسمىدۇر.

خۇسۇسىيىتى كۆيدۈرۈلگىنى كۆيدۈرۈلمىگىنىگە قارىغاندا نازۇكراقتۇر. بۇ بەكرەك يۇمشىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى كۆيدۈرۈلگىنى چىشلارنى پارقىرىتىدۇ، داغ، سەپكۈن ۋە ھەرخىل مەڭلەرنى يوقىتىدۇ.

يارا ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈلگىنى ھەر خىل يارىلارنى قۇرىتىدۇ ۋە قوتۇرنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز ياشانغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسە كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ ۋە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن شامچە تەييارلاپ قاپاق قوتۇرنى قاشلىسا بولىدۇ.

سىدرى

بىز سىدرىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتىنى «ن» ھەرپى بايانىدا نەپەق توغرىسىدا سۆزلەپ ئۆتكەن، بۇ يەردە تەپسىلىي توختالمايمىز.

سىراجىل قۇتۇرۇب

تونۇش بۇ، زۇپاغا ئوخشايدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ خەربەققە ئوخشايدىغان چېچىكى بار. ئۇنىڭ رەڭگى بىنەپشە رەڭگىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن ئادەتتە شامچە تەييارلىنىدۇ. چېچىكى يېشىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇستىدىكى

تاجقا ئوخشايدۇ. يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، بۇ قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدۇ، خۇسۇسىيەت جەھەتتە باغدا ئۆسىدىغىنىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، تۈتۈش، توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، قاننى توختىتىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇرۇنغا زىمات قىلسا بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆقنە قىلسا ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغىنىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ ئىشلەتسە ئىچىنى سۈرىدىكەن.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى شاراب بىلەن ئىچسە چايانىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، چۆلدە ئۆسىدىغىنىڭ ئۇرۇقىنى چايانىنىڭ ئۈستىگە قويسا، چايانىنى مەست قىلىدىكەن ۋە چايانىنىڭ ھەرخىل زەھىرىنى يوقتىدىكەن.

سەترەۋنىمىيۇن

بۇ شەرشۇل ھۇلاۋەت دەپمۇ ئاتىلىدۇ، كىشىلەر ئادەتتە كۆپرەك تەرىپالى دەپ ئاتىشىدۇ، بۇنىڭ مەنىسى ئۇچ يوپۇرماقلىق دېگەن بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئۆسۈملۈك كۆپىنچە ئۇچ يوپۇرماقلىق بولىدۇ. ئۇ يەرگە ئىگىلىپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يەرگە ئېگىلىشى ھۇمماز ياكى سەۋسەنىنىڭ چېچىكىگە ئوخشايدۇ. بىراق بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمقى ھۇممازنىڭ يوپۇرمقىدىن كىچىكرەك، رەڭگى ھۇمماز يوپۇرمقىغا قارىغاندا ئوچۇق قىزىل بولىدۇ. قىزىللىقى قانىنىڭ قىزىللىقىغا ئوخشايدۇ. غولى ناھايىتى ئىنچىكە بولىدۇ. ئۇزۇنلۇقى بىر گەز ئەتراپىدا بولىدۇ. چېچىكى ئاق سەۋسەنىنىڭ چېچىكىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى پىيازغا ئوخشايدۇ. ئالما چوڭلۇقىدا بولىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك ئاق بولىدۇ. بۇنىڭغا ئوخشىشىپ كېتىدىغان يەنە بىر ئۆسۈملۈك بولۇپ، كىشىلەر بۇنىمۇ يۇقىرىقى نام بىلەن ئاتايدۇ. ئۇرۇقى زىغىرنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. يىلتىزىنىڭ

پوستى ناھايىتى نېپىز، قىزىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچى ئاق، تەمى تاتلىق، پۇرىقى خۇش پۇراق بولۇپ، تاغلىق ۋە قۇياش نۇرىغا يېقىن جايلاردا ئۆسىدۇ.

خۇسۇسىيىتى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىنى تۇتسا، شۇ ۋاقىتتىنلا ئۆزىدە باھىنى قوزغايدۇ. ئەگەر ئۇنى شاراب بىلەن ئىچسە سەقەنقۇرغا ئوخشاش باھىنى قوزغايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان شارابلار بىلەن ئىچسە پالەچكە شىپا بولىدۇ، بولۇپمۇ كەينىگە غادىيىپ قالغان پالەچنى داۋالايدۇ.

سۆرۈنجان

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈك يىلتىزى بولۇپ، ئۇنىڭ ئاق ۋە سېرىق چېچەكلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى ئەتىگەندە قۇياشنىڭ نۇرى چېچىلغان ۋاقىتتا ئېچىلىدۇ. يوپۇرمىقى يەرنىڭ يۈزىگە يېيىلىپ تۇرىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئىچىدىن ئىشلىتىشتە ئېقى ياخشىدۇر، سىرتىدىن ئىشلىتىشتە چۈرۈك، قاتتىق بولغىنىدۇر. قىزىل ۋە قارا بولغانلىرى ناچارلىرىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بۇنىڭدا بىرئاز ئارتۇق ھۆللۈك بار. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئېقىنىڭ ھۆللۈكى ۋە ئىسسىقلىقى ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ. ئۇنىڭ باشقىسىدا قۇۋۇەت كۆچلۈكتۇر. ئاغرىق توختىتىدۇ. بەزىلەر بۇ گەرچە ئىسسىق بولسىمۇ، ئۇنىڭ غىدىقلاش تەسىرى بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ، يەنە بەزىلەر بۇ ناھايىتى بەك ئىسسىقتۇر، دەپ قارايدۇ.

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ سۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بىرئاز تۇتۇش قۇۋۋىتىمۇ باردۇر.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېقى كونا يارىلارنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نۇقرەسنى داۋالايدۇ. زىمات قىلسا دەرھاللا ئاغرىق توختىتىدۇ، لېكىن كۆپ زىمات قىلسا ئىششقىلارنى قاتۇرىدۇ. سۆرۈنجان بوغۇملارنىڭ بارلىق ئاغرىقلىرىنى توختىتىدىغان تەرياقتۇر. بولۇپمۇ بوغۇملاردىن سۈيۇقلۇقلار سىرغىپ چىققاندا سۆرۈنجاننى زىمات قىلسا ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا ياقمايدۇ، ئاشقازانىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. قىزىل ۋە قارىسى سۇرگە دورىلاردىن بولۇپ، ئاشقازاندىكى ماددىلارنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىنتايىن ياماق ئاقىۋەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۆرۈنجان سۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. بولۇپمۇ زەنجۈبىل، پىننە، كۇمۇنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، باھنى كۈچلەندۈرۈشتە تېخمۇ كۈرۈنەرلىك بولىدۇ.

زەھەرلەش تەسىرى قىزىل ۋە قارىسى زەھەرلىكتۇر.

ئورۇنباسارى بوغۇم ئاغرىقلىرىدا تەڭ مىقدارىدا خېنە يوپۇرمىقى، يېرىم ھەسسە مۇقەل.

سەلىخەتۇل ھەييە (يىلان قاسرىقى)

سەلىخەتۇل ھەييە توغرىسىدا ھەييە يىلاننىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدۇق.

ساد ئوردان

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى قان توختىتىش تەسىرى بار.

زىننەتلەش تەسىرى چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئورۇنباسارى تەڭ مىقدارىدا پىلە زەھرەج، ئۇچتىن بىر ھەسسە قومۇش يىلتىزى.

سەۋسەن

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، سەۋسەن بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى سەيقۇنغا ئوخشايدۇ، بىراق سەيقۇن يوپۇرمىقىدىن چوڭراق ۋە كەڭرەك، يېپىشقاقراق بولىدۇ. سەۋسەننىڭ غولىدىن چىقىدىغان چېچەكلىرى بولۇپ، رەڭگى ئاق، سېرىق، بىنەپشە رەڭلىك، ئاسمان رەڭگىدە بولىدۇ. رەڭنىڭ ھەرخىللىقىدىن ھەسەن ـ ھۈسەنگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزلىرى قاتتىق بولۇپ تۈگۈنەك، خۇش پۇراقلىق بولىدۇ. يىغىپ ساقلىغاندا سەۋسەننى يۇلغاندىن كېيىن سايىدا زىغىر يىپ بىلەن باغلاپ بېسىپ قۇرۇتۇش لازىم.

سەۋسەننىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، رەڭگى ئاق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. بۇنىڭ قۇۋۇتى يۇقىرىدىكى تۈرىنىڭكىدىن كۈچلۈكرەكتۇر. ئەگەر سەۋسەن كونىرسا ۋە ئۇنىڭدا تۆشۈكچىلەر ھاسىل بولسا خۇش پۇراق چېچىپ تۇرىدۇ. ئىرسا مۇشۇ خىلدىكى سەۋسەننىڭ يىلتىزىدۇر. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئۇنىڭ كېسەللىكلەرگە بولغان پايدىلىرى ناھايىتى كۆپتۇر. باغ سەۋسىننىڭ تۈپراق تەركىبى ۋە ئۇچۇچان قىسمى مولراق بولۇپ، سۇغا تەۋە بولغان جەۋھەر قىسمى مۆتىدىلرەكتۇر. بۇنىڭ مىزاجى مۆتىدىل بولىدۇ.

تەبىئىتى باغدا ئۆسىدىغان ئاق سەۋسەن ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغان ئىرۇسال بىرىيە دەپ ئاتىلىدىغىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئۇنىڭدىن كۈچلۈكرەكتۇر.

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يىلتىزىنىڭ پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەكتۇر. ئۇنىڭ يېغى ۋە چېچىكى يۇمشىتىش جەھەتتە كۈچلۈكرەكتۇر. بولۇپمۇ يېغى تارقىتىش، يۇمشىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەردە كۈچلۈكرەكتۇر. ئىرسا يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرنىڭ ھەممىسىدە سەۋسەندىن كۈچلۈكتۇر. ئېرسا يەنە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگىمۇ ئىگە. ھەر خىل ئاغرىقلارنى توختۇتۇش، ئوفۇنەتكە قارشى تۇرۇش، قىزىتىش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى باردۇر.

زىننەتلەش تەسىرى داغ، سەپكۈن، مەڭلەرنى يوقىتىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ يىلتىزى بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر. سەۋسەننى قاينىتىپ سۈيى بىلەن يۇزنى يۇسا چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، پارقىرىتىدۇ. لەقۋا ۋە تەشەننۇجنى يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرماق ۋە ئۇرۇقلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ زىمات تەييارلاپ، شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىلنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. شۇنداقلا بەلغەمدىن پەيدا بولغان، يېرىلغان ئىششىق، قوتۇر، تەمرەتكە، قىچىشاق، ھۆل سۆگەل، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر. زۆزۈر تېپىلغاندا يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنىڭ مۇناسىۋەتلىك دورىلىرى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. يىلتىزى ئوتتا كۆيگەن ئەزاغا پايدىلىقتۇر. چۈنكى بۇنىڭ قۇرۇتۇش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى باردۇر. يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ يۇسا ئوتتا كۆيگەن جايغا شىپا قىلىدۇ، يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

ئەڭ ياخشىسى يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرگە قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئىشلىتىش لازىم. ئېرسىقاتارلىقلارنىڭ سەقلىمسىزى ھەسەل، سىركە بىلەن مىس قاچىدا قايناتقاندا سوزۇلما يارا، جاراھەتلەرگە سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. باغدا ئۆسىدىغىنى ئوتتا كۆيگەن جايىنى داۋالاشتا باشقا دورىلاردىن ياخشىدۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پەي ئۇزۇلۇپ كېتىش، پەيلەردە تەشەننۇج يۈز بېرىش، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭ يىلتىزىنى قايناتقاندا، ئېغىزىنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغىنى ياخشىدۇر. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ يېغى باشتىكى يارا ۋە باش كېپەكلىشىكە پايدىلىقتۇر. قۇلاقتا تېمىتسا قۇلاق غوڭۇلداشنى توختىتىدۇ. سىركە، قىزىلگۈل يېغى بىلەن زىمات قىلسا، باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئۇنى بۇرۇنغا سۈركىسە بۇرۇندىكى سۇيۇقلۇقنى يوقىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى ئۆرە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئېرسا بۇ ھەقتە ياخشىدۇر. يۆتەلنى داۋالايدۇ. كۆكرەكتىكى شىلىمشىق بەلغەمنى بوشىتىپ، بەلغەمنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تال كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەمما ئاشقازانغا ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. بولۇپمۇ بۇنىڭ يېغى ئاشقازانغا ياقمايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغى تارقىتىش، يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش رولىغا ئىگە بولۇپ، بالىياتقۇنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىدۇ. بۇ مەقسەتتە ئىچىدىن ئىچىش ۋە سىرتىدىن ئىسرىقلاندۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئۇنىڭ يىلتىزىنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن قاينىتىپ ئىشلەتسە، بالىياتقۇ كېسەللىكىگە تەڭداشسىز پايدىلىقتۇر. ئېرسانىڭ يېغى ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ، قۇرساق مۇجۇپ ئاغرىشنى توختىتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يىلتىزىنى سىركە بىلەن قاياتسا ياكى بەزرۇلبەنجى بىلەن ياكى بۇغداي تالقىنى بىلەن قاينىتىپ ئىشلەتسە، ئۇرۇقدانىدىكى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقنى تارقىتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يېغىدىن 45 گىرام ئىچكۈزسە، ئىچىنى يەڭگىل دەرىجىدە سۈرىدۇ، سەپرادىن پەيدا بولغان تارتىشچ قېلىشنى داۋالايدۇ. ئىرۇسانىڭ يېغى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا سەۋسەن يىلتىزىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرگە ئىگە. ئەگەر شاراب بىلەن ئىچكۈزسە ھەيزىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سىركە بىلەن ئىچكۈزسە باھنى قوزغايدۇ. ئىرسانى سقىپ ئۇنىڭ سۈيىنى بالىياتقۇ ئاغزىغا زىمات قىلسا،

بالياتقۇنىڭ قاتتىقلىقىنى بوشىتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ۋە بالياتقۇنىڭ ئېغىزىنى ئاچىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى توڭلاپ تۇرۇش ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەرخىل ھاشارەت ۋە چايان چېقىۋالغان جايغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ سقىلغان سۈيى، شەربىتى ۋە ئۇرۇقىنى ئىچكۈزسە، زەھەرلىك جانىۋارلار چېقىلۋالغان جايغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغى بەزرۇلبەنجى، كەزبەرە قاتارلىقلارنىڭ زىيىنىنى قايتۇرىدۇ.

سۆئىتەر

تونۇش بۇ، قۇۋۇەت ۋە خۇسۇسىيەت جەھەتلەردە ھاشاغا ئوخشايدۇ. شەربىتىمۇ ھاشا شەربىتىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى چۆلدە ئۆسىدىغىنىدۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، ئەزالارنىڭ سىرتقى قەۋەتلىرى ۋە قاقاچلارنى سويۇش تەسىرى بار.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ساغرا ۋە تىز ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چاينىسا چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بوششىپ كەتكەن چىش مىلكىلىرىنى چىڭىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېغى ئۆپكە ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر، ئاشقازانغا پايدىلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قورساقتىكى ھەر خىل قۇرتلارنى چىقىرىدۇ.

سىيسالىيۇس

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ مەسالۇ تەيفىيە رايوندا ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى راتىيانەج يەنى، بەدىياننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ.

لېكىن ئۇ بەدىياننىڭ يوپۇرمىقىدىن غوللۇقراق ۋە قاتتىقراق بولىدۇ. ئۇستىدە سېرىقچېچەكنىڭ ئۇرۇقىدەك ئۇرۇقلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى ئۇزۇنچاقراق بولىدۇ. تەمى ئاچچىق، چۈچۈمەل بولۇپ، ئاسان ئۈزۈلىدۇ. يىلتىزى ئۇزۇنچاق، خۇش پۇراق بولىدۇ. بۇنىڭ يەنە بىر خىل تۈرى بار بولۇپ، يوپۇرمىقى ھەشقىپىچەكنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن ھەشقىپىچەكنىڭ يوپۇرمىقىدىن كىچىكرەك، ئۇزۇنچاقراق بولىدۇ. بۇ باشقا دەرەخلەرگە يامىشىپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈكتۇر. ئۇنىڭ غولى بىر غېرىچ ئەتراپىدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇچى سېرىقچېچەكنىڭ ئۇچىغا ئوخشايدۇ. ئۇرۇقلىرى قارا رەڭلىك، قاتتىق بولىدۇ. بىرىنچىسىگە قارىغاندا خۇش پۇراقراق بولىدۇ. تەمى تاتلىق بولۇپ، سۇ كۆپ جايلاردا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۇتى ۋە خۇسۇسىيىتى بىرىنچىسىگە ئوخشايدۇ. يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، بۇ فالفۇرنىس يېرىم ئارىلىدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى پەرپىيۇننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، بىراق پەرپىيۇننىڭ يوپۇرمىقىدىن قاتتىقراق ۋە قېلىنراق بولىدۇ. بۇنىڭ غولى سسالىيۇسنىڭ غولىدىن چوڭراق بولۇپ، خۇددى تەرخەمەككە ئوخشايدۇ، ئۇستىدە بىرئاز سېرىق ۋە ئاق رەڭلىرى بولىدۇ. مېۋىسى چوڭراق ۋە خۇش پۇراقراق بولىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ مېۋىسى بىلەن ئورۇقنىڭ قۇۋۇتىنى ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇ ئاساسلىقى چوڭقۇر ئورەك، يار لەۋلىرىدە ئۆنىدۇ. بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، بۇ ئەنجۈدان رۇمىدۇر. لېكىن بۇ ئەنجۈدان رومىدىن ئاقراق ۋە ئۇزۇنراق بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار. ئۇنىڭ يىلتىزى، ئۇرۇقى ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقنى توختىتىدۇ. قېتىشىپ قالغان بەلغەم خىلىتىنى ئېرىتىدۇ. ئۇنى شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچسە سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ، بولۇپمۇ پىلپىل بىلەن قوشۇپ ئىچسە بەدەندىكى سوغۇقلۇقنى ئالىدۇ.

بوغۇم ئاغرىقلىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېغىزمان ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باش ئاغرىقنى يوقىتىدۇ ۋە ئەقىلنى زىيادە قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قورساق كۆپۈشنى يوقىتىدۇ. ئىچكى ئەزا ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ. يىلتىزى ھەزمنى ياخشىلايدۇ. بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى ياخشىلاپ، ھەزمنى كۈچلەندۈرۈشتە ناھايىتى ياخشى رول ئوينايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زىققە، دەم سىقىلىش، ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش، سوزۇلما يۆتەل قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر، بولۇپمۇ ئۇنىڭ يىلتىزى بۇ ھەقتە

ياخشىدۇر. ئۇرۇقىمۇ ئۇنىڭ يىلتىزىغا ئوخشاشتۇر. يىلتىزىنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن لوئوق تەييارلاپ ئىشلەتسە، كۆكرەكتىكى شىلىمشىق ھوللۇكلەرنى تارقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يەلدىن پەيدا بولغان قورساق مۇجۇپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ. ھايۋانلارنىڭ تۇغۇتىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. بالىياتقۇ ئاغرىقى، بالىياتقۇ بوغۇلۇش، ئىچكى ئەزالار ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. غولىنىڭ سىقىلغان سۈيىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش تەسىر بېرىدۇ. ئۇرۇقىدىن ھۆل ھالەتتە ئۇچ ئەلۇس مىقدارى ئىچىپ، مەيپۇختەج بىلەن ئون كۈن ئىستېمال قىلدۇرسا يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرەك ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن ئىچكۈزسە سۈيدۈك تامچىلاشنى داۋالايدۇ. ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى داۋالايدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمدىن بولغان قىزىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇس (چۈچۈكبۇيا)

تەبىئىتى ئۇنىڭ يىلتىزى مۆتىدىل بولۇپ، ئەگەر باشقا بىر دورىغا ئارىلاشتۇرۇلسا ھۆل ئىسسىققا ئۆزگىرىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى بەدەندىكى ھەر خىل مۇدۇر، سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىقىلغان سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا، كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈشنى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى ھەر خىل پۈت قاپارتمىلىرىغا پايدىلىقتۇر، شۇنداقلا ئۇنىڭ يىلتىزىمۇ بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى ھەر خىل يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆپكە ۋە شاخچە كانايدىكى خىلىتلارنى تازىلايدۇ ۋە يۇمشىتىدۇ. ئۆپكىدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇسسۇزلۇقنى تۇگىتىدۇ، شۇنداقلا ئاشقازان كۆيۈشۈشكە مەنپەئەتلىكتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، سۈيدۈك كۆيدۈرۈپ كېلىش، بۆرەك، دوۋساق يارىسى ۋە قوتۇرلارنى داۋالايدۇ.

سەرەنجى

تونۇش بۇ، شادىنەجگە ئوخشىشپ كېتىدىغان، شادىنەجنىڭ قۇۋۇتى بىلەن ئاساسەن قۇۋۇتەتداش بولغان دورىدۇر، بەلكى شادىنەجدىنمۇ كۈچلۈكتۇر.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، ئۇپىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇپىدىنمۇ نازۇكراق بولۇپ، بەكرەك يۇمشىتىدۇ. ھەر خىل قاناشلارنى توختىتىدۇ.

يارىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىرۇتى تەييارلاپ ئوتتا كۆيگەن ئەزاغا قۇيۇلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۈچلۈك دەرىجىدە قان توختىتىدۇ.

سوقمونىيا (مەھمۇدى)

تونۇش سوقمونىيا ئۆسىدىغان دەرەخنىڭ ئۇچ دانە چوڭ شېخى بار بولۇپ، بۇ ئۇچ شاخ يىلتىزنىڭ بىرلا ئورنىدىن چىقىدۇ. ھەربىرى ئۇچتىن تۆت گەزگىچە بولۇپ، بىر ئاز مايلاش ۋە يىرىك بولىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرمىقى ئەسەنى دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈك ياكى چوڭ ھەشقىپچەكنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن يۇمشاقراق بولىدۇ، ئۇچ دانە بوغۇمى بولىدۇ. چېچىكى ئاق، يۇمىلاق، ئوتتۇرىسى كاۋاك بولىدۇ. شەكلى قەرتالغا ئوخشايدۇ. ئۇرۇقى ئېغىر، يىلتىزى ئۇزۇن، قاتتىق بولىدۇ، ئىچىدە لىق سۇتى بولىدۇ. سۇتى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ سۇتىنى ئالغان ۋاقىتتا يىلتىزنىڭ ئۈستۈن تەرىپىنى تېشىپ سىقسا، ئۇچى تەرىپىدىن سۇتى چىقىدۇ. بۇ بىر قاچىغا يىغىپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزى كىشىلەر يىلتىزنىڭ ئەتراپىنى يۇمىلاق كولاپ، بۇ يەرگە جۆزنىڭ يوپۇرمىقىنى سېلىپ، ئەتراپىنى مۇستەھكەم ئوراپ، ئۇنىڭدىن كېيىن يىلتىزىنى يارىدۇ. بۇ يەردىن چىققان سۇتىنى قۇرۇتۇپ ساقلاپ قويىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى سۇزۇك، يەڭگىل، يۇمشاق بولغىنىدۇر. بۇنى تىلغا تەگكۈزۈپ سىناپ بېقىشقا بولمايدۇ. چۈنكى بۇ سۇتلۇكئوتلار قاتارىدىنىدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى پارقىراق، كۆكۈشكە مايىل ئاقراق، شۇنداقلا چوڭرۇك

كەلگىنىدۇر. ئەگەر سۇغا سالسا سۇتكە ئوخشاش بولىدۇ. بۇنى ئەڭ ياخشىسى ئالمىنىڭ ئىچىگە سېلىپ پىشۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك. كەرەپشە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە زىيانلىق تەركىبى يوقىلىدۇ. جۆرمىقان ئىرانداكى بىر رايوننىڭ ئىسمى بولۇپ، بۇ يەردىن چىقىدىغىنى ناچاردۇر. سوقمونىيانى ئىشلىتىشتە ئەڭ ياخشىسى سوقمونىيانى ئالمىنىڭ ئىچىگە ئوراپ خېمىر بىلەن پىشۇرۇش لازىم. ئالمىنىڭ ئىچىگە سالغاندىن كېيىن پىشۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئېلىپ رۇمبەدىيان، دۇقۇ قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئەڭ ياخشىسى سوقمونىيانى تىلغا تەككۈزمەسلىك، تىلغا تېگىپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. سوقمونىيانىڭ تۈرلىرىنىڭ ئىچىدە ئەڭ ناچار بولغىنى پەلەستىن ۋە شامدىن چىقىدىغىنىدۇر. چۈنكى بۇ ئىككىسى ناھايىتى ناچار بولۇپ، قويۇقتۇر. بۇ سۇتلۇكئوتلار قاتاردىن بولۇپ ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئىسسىقلىقى قۇرۇقلۇقىدىن كۈچلۈكتۇر.

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرگە ئىنتايىن زىيانلىقتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئاق ۋە قارا داغ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ھەسەل ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ زىمات قىلسا جاراھەتلەرنى تارقىتىدۇ ۋە ئىششىق ياندۇرىدۇ.

ھەر خىل مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، قوتۇر، تەمرەتكە ۋە يىرىڭلىق يارىلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە، سەۋسەن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ. زىمات قىلسا ساغرا ئاغرىقنى داۋالايدۇ. ئىرقۇننىساغمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى، سقىلغان سۈيى سوزۇلما باش ئاغرىقنى داۋالايدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن سىركە، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى يالغۇز ھالەتتە ئىشلىتىش لازىم.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇرەكنى بىئارام قىلىدۇ، يۇرەككە زىيانلىق.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان، جىگەرگە زىيانلىق بولۇپ، تەبئىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. سوقمۇنيانى ئىشلەتكەندە رۇم بەدىيان ياكى كەرەپشە بىلەن بىرگە ئىشلىتىش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا كۆكۈل ئېلىشىش، ئىشتىهاسىزلىق، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەپرا خىلتىنى كۆچلۈك دەرىجىدە سۈرىدۇ. ھەر خىل بەدەنلەردە ئوخشىمىغان تەسىرلەرنى بېرىدۇ. مەن تېببىي كىتابلاردا سوقمۇنيانىڭ نۇرغۇن شەربەتلىرىنى كۆردۇم. لېكىن تېۋىپ بولغان كىشى شۇنىڭغا رىئايە قىلىشى كېرەككى، بىمارنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ كۆچلۈك ياكى ئاجىزلىقىغا قاراپ ئىشلىتىش كېرەك. بىمارنىڭ رەئىس ئەزالىرىنىڭ قۇۋۋىتى، بىمار تۇرۇۋاتقان شەھەرنىڭ ھاۋا كېلىماتى قاتارلىقلارغىمۇ ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. سوقمونيا ئۇچەيگە زىيانلىقتۇر. ھامىلە چۈشۈرىدۇ. سوقمونيا دەرىخىنىڭ يىلتىزىدىن ئالتە گىرام مىقدارى ئېلىپ ئىچكۈزسە، سەپرا ۋە بەلغەم خىلتىنى سۈرىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، سوقمونيادىن بىر يېرىم گىرام مىقدارى ئىچسە، دەسلەپتە ئىچنى تۇتىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىئارام قىلىپ كۆكۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ، سوغۇق تەرلىتىدۇ، ئاخىرىدا ئىچنى ھەددىدىن زىيادە سۈرۈۋېتىدۇ. بۇ زەھەرلىك بولۇپ، خەتەرلىكتۇر. سوقمونيانىڭ يىلتىزى ئىچنى سۈرىدۇ. ئەگەر ئىچنى سۈرمەكچى بولسا سوقمۇنىيادىن بىر يېرىم گىرام ئېلىپ، كۈنجۈت ياكى باشقا ئۇرۇق دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك. قەدىمكى تېۋىپلاردىن مۇنداق دەيدىغانلارمۇ بار: يېتەرلىك ئىچىش ئۈچۈن ئۈچ قوشۇق مىقدارى ئىچىش كېرەك، نورمال ئىچىش ئۈچۈن ئىككى قوشۇق ئىچسە بولىدۇ، ئازراق ئىچىش ئۈچۈن بىر قوشۇق ئىچسە بولىدۇ. بۇنداق كۆرسەتمە بەرگەن كىشىلەر سوقمونيا ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈتىدىن ئالتە قەنۇس مىقدارى ئېلىپ يۇقىرىقىدەك تەڭشەپ ئىشلەتكەن ئىدى. يەنى سوقمونيا ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈتى ئالتە قەنۇس، تۇز ئالتە قەنۇس. بۇلار كىشىلەرگە دورا ئىشلىتىشتە بىزنىڭ ھازىرقى دەۋىردىكى دورا ئىشلىتىش مىقدارىدىن باشقا مىقدار ۋە ئۇسۇللاردا دورا ئىشلەتكەن كىشىلەردۇر. ئۇلارنىڭ بەزىسى دەيدۇكى، سوقمونيانىڭ كونىسىدىن ئاز مىقدارda ئىستېمال قىلسا سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىچنى سۈرمەيدۇ. ئۇنى سەبرە بىلەن ئىستېمال قىلسا يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلىرى كۆچىيىدۇ. شۇنداقلا ماش، تۇز، خۇش پۇراق ئۇرۇق دورىلار بىلەن ئىشلەتسە ئىچنى سۈرۈش ئاستىلايدۇ. ئەگەر ئۇنى يۇڭ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلسا ھاملىنى ئۆلتۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايانىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سىرتىدىن يەرلىك ئەزاغا سۈركىلىدۇ.

سەكبىنەج

تونۇش بۇ، يېپلىمىدىن باشقىلىرىدا دورىلىق خۇسۇسىيەت بولمىغان دەرەختۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، قۇنۇننىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ سەكبىنەجكە ئۆزگىرىدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ بىرخىل ئۆسۈملۈكنىڭ يېپلىمى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈك شەكىل جەھەتتە تەرخەمەككە ئوخشايدۇ، سۇلۇق رايونلاردا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ ياخشىسى سۈزۈك بولغىنى ۋە سىرتقى تەرىپى قىزىل، ئىچكى تەرىپى ئاق، پۇرىقى ھىڭ بىلەن قۇنۇننىڭ پۇرىقىنىڭ ئوتتۇرىسىدا پۇرايدىغىنى، تەمى چۈچۈمەل بولغىنىدۇر. بەزىدە ئۇ بىرخىل يېپلىم بىلەن ئارىلاش ھالەتتە بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش: ئۇنىڭ تۈرلىرىنىڭ ئەڭ ياخشىسى قويۇق، سۈزۈك، ئىچكى تەرىپى قىزىلغا مايىل، تېشى ئاققا مايىل كەلگىنىدۇر. بۇ سۇغا سالسا تېز ئېرىيدۇ. بۇنىڭدا قۇنۇنغا ئوخشاش غەلدى ـ غەشلىرى بولمايدۇ. قۇنۇنغا ئوخشايدىغان قىسىملىرىنىڭ ياخشىسى ئىسپاھاندىن چىقىدىغىنىدۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، يۇمشىتىش، قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنى تاماققا قوشۇپ ئىشلەتسە چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پالەچ، مۇسكۇللار بۇشىشىپ كېتىش، پەي، تارىمۇشلارنىڭ سۇسلۇقى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بۇ دورىنى ھۆقنە قىلسا ياكى ئىستېمال قىلسا ساغرا ۋە تىزلاردىكى توختاپ قالغان ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوغۇقتىن پەيدا بولغان ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. يەلدىن پەيدا بولغان تۇتقاق كېسىلىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇرمە قىلىپ ئىشلەتسە كۆز قاراڭغۇلىشىشنى داۋالايدۇ، قاپاق قېلىنلاشنى يوقىتىدۇ. كۆزدىكى ھەر خىل مۇدۇرلارنىڭ تاتۇقىنى يوقىتىدۇ. بۇ

كۆزگە سۇ چۈشۈشنى داۋالاشتا مۇھىم رول ئويناپدىغان دورىلارنىڭ بىرىدۇر. سىركە بىلەن ئېزىپ كىرپىككە سۈركىسە، تەتۈر كىرپىكنى ۋە كۆزدە يۇز بەرگەن يارىلارنى يوقىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل كۆكرەك، بېقىن ئاغرىقلىرى، سوزۇلما يۆتەل قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. سەكبىنەجدىن 9 ~ 12 گىرامغىچە ئېلىپ سۇزاپنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە نەپەس قىيىنلىشىشنى داۋالايدۇ، كۆكرەكنى كۈچلۈك دەرىجىدە تازىلايدۇ. بەدەندىكى سۇيۇق خىلتىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇلۇق ئىششىقنى داۋالايدۇ. ئەزالاردىكى سېرىقسۇنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاچچىق بادام مېغىزى بىلەن زىمات قىلسا ياكى سۇزاپ، ھەسەل، ياكى ئىسسىق نان بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تاڭسا بېقىن ئاغرىقنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆقنە قىلسا ياكى ئىچكۈزسە قۇلۇنجى ۋە قورساق مۇجۇپ ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ. ھۆقنە قىلسا ئۇچەيدىكى تاشلارنى چىقىرىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، بالىياتقۇ ئاغرىقنى داۋالايدۇ. ئەمرۇمالى بىلەن بىرلىكتە ئىچسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھاملىنى چۈشۈرىدۇ، يەڭگىل دەرىجىدە ئىچنى سۈرىدۇ. شىلىمشىق خىلت ۋە سېرىق سۇنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇتقاقلىق قىزىتمىلارنى يوقىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سىرتىدىن سۈركىسە ھاشاراتلار چېقىۋالغان جايغا مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا ھەرخىل ئېغىر دەرىجىدىكى زەھەرلىنىشلەرنى قايتۇرىدۇ. بۇنىڭ زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قۇنىنىڭ خۇسۇسىيىتىدىن كۈچلۈكتۇر. بەزىدە يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللاردا سىرتىدىن سۈركىلىدۇ.

سەقۇلۇقەندەرىيۇن

تونۇش بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ تاشلىق يەرلەردە ۋە تاغ باغرىدا ئۆسىدىغان بىرخىل ئۆسۈملۈكتۇر. بەزىلەر دەيدۇكى، بۇ ئەنسىلنىڭ بىر تۈرىدۇر. بۇنىڭدىن باشقا نۇرغۇن قاراشلار باردۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار. بۇنىڭدا ھارارەت

ئانچە كۆچلۈك ئەمەس.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تال كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا تەسىرى كۆرۈنەرلىكتۇر، ئەگەر ئۇنىڭ سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىشنى قىرىق كۈن داۋاملاشتۇرسا، تال كېسەللىكىنى يوقىتىدۇ. هېچ تۈتۈش، يەرقان كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئەگەر ئۇنى ئايالارنىڭ بوينىغا ئېسىپ قويسا، هامىلدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن.

سوئالى

تونۇش سۇ تەركىبى بولغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، هەشىشەتۇسۇئال دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق ۋە بىرقەدەر مۆتىدىلرەك.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى هەرخىل مۇدۇر - چاقىلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ ۋە هەر خىل مۇدۇر - چاقىلارنى دەسلەپكى مەزگىلدە تارقىتىۋېتىدۇ. هۆل چاقا ۋە ئىششىقلارنى پىشۇرىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ ئۆسۈملۈكنى هۆل ۋاقتىدا تاكسا يارىلارنىڭ يىرىڭنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا يۆتەل، ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش قاتارلىقلارغا ناهايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدىكەن. بۇنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىقلاندۇرسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ.

سىسارۇن

تونۇش بۇ سىيادان ياغچى بولۇپ، بۇنىڭدا بىرئاز ئاچچىق ۋە چۈچۈمەل تەم باردۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىش ۋە بىرئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتىمۇ باردۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ئاشقازانغا پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

سىيۇن

تونۇش بۇنىڭ يەنە بىر نامى قۇررەتى ئەيىندۇر. بۇ تۇرغۇن سۇلاردا بولىدۇ ۋە بىرئاز خۇش پۇراق بولىدۇ. بۇ قۇررەتى ئەيىن، يەنى «ق» بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنى قاينىتىپ ياكى قاينىتماي ئىچكۈزسە ئۇششاق تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قانلىق تولغاقنى داۋالايدۇ.

سۇمقۇتۇن

تونۇش بۇنى تونۇش توغرىسىدا ئوخشىمىغان قاراشلار بار. بەزىلەر بۇنى ھەيۋل ئالەم يەنى ھەمشىباھار دەيدۇ. بەزىلەر لۇپاھنىڭ بىر تۈرى دەيدۇ. بەزىلەر يۇقىرىقىدىن باشقىچە ئاتايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ ئىككى خىل بولىدۇ، بىر خىلى بىنەم يەرلەردە، يەنە بىرى تاشسىز جايلاردا بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇقلۇقى كۈچلۈكرەك، بىرئاز ھۆل ئىسسىقلىقمۇ باردۇر.

خۇسۇسىيىتى شىلىمشىق خىلتىلارنى پارچىلايدۇ ۋە تارقىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىمۇ باردۇر. بۇنىڭ پۇرىقى ۋە تەمى بولمايدۇ. ئىغىزغا سالسا شۆلگەي پەيدا قىلىدۇ. گۆش سالغان قازانغا سالسا گۆشلەرنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈۋېتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قان تۇكۇرۇش، گالىنىڭ يىرىكلىكى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مائۇلھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچسە ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇچەي سويۇلۇش خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش سەۋەبىدىن بولغان ئۇچەي يارىسىنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا ئۇچەينىڭ سۇلۇق چۈقۇقىنى ۋە بۆرەك كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. ھەيزنى توختىتىدۇ.

سۇماق

تونۇش ئۇنىڭ خۇراسانىدىن چىقىدىغىنى، شامدىن چىقىدىغىنى باردۇر، شامدىن چىقىدىغىنى خۇراسانىدىن چىقىدىغىنىدىن كىچىكرەك، رەڭگى قىزىل، ئەدەس شەكىللىكىدۇر، ئۇ، ئاقاقىيا ۋە قىزىلگۈل يارىغان ئىشلارنىڭ ھەممىسىگە يارايدۇ، سۇ بىلەن قاينىتىپ، قاينىتىلمىسى ھەسەل قىيامىغا كەلتۈرۈلسە، رۇسۇت يارىغان ئىشلارنىڭ ھەممىسگە يارايدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى: قۇرۇيدۇ، چىڭىتىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، سىركە ئۇنىڭدىن ئۇچۇچانراشتۇر، قاناشنى توختىتىدۇ، ھەتتا بەزى كىشىلەر قانغان ئورۇنغا ئېسىپ قويسىمۇ قاناشنى توختىتىدۇ، دېيىشكەن. سەپرانىڭ ئۇچەيلەرگە سىرغىشنى چەكلەيدۇ.

زەھەرلىنىش تەسىرى ئاشلامچىلار ئىشلىتىلىدىغان سۇماقنىڭ قاينىتىلمىسى چاچنى قارايتىدۇ.

ئىششىقلارغا بولغان تەسىرى زەربە تەگكەن ئورۇنغا زىمات قىلسا، ئىششىش ۋە كۆكىرىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەينەكىكە شىپا بولىدۇ. ئىششىقلارنىڭ كېڭىيىشىنى توسىدۇ.

يارىلارغا بولغان تەسىرى يامان يارىلارنىڭ كېڭىيىشىنى توسىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى قاينىتىلمىسىنى چىقۇققا قۇيسا، ئىششىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

باشتىكى ئەزالارغا بولغان تەسىرى قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش ۋە كۆپ كىر چىقىشنى توسىدۇ، چىشلارنىڭ كەمتۈكلەشكەن ئورۇنلىرىغا قويسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى ئاشقازانىنى ئاشلايدۇ، قۇۋۇتلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇق

پەسەيتىدۇ، چۈچۈمەللىكى بىلەن ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سەپرادىن بولغان كۆڭۈل ئېلىشىشنى پەسەيتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى ئىچنى قاتۇرىدۇ، ھەيز ۋە قاناشنى توختىتىدۇ، ئۈچەي شاللىق پەردىسىنىڭ سۈيۇقلۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ھۆقنە قىلىنسا دېزىنتېرىيە، بالىياتقۇ ۋە بوۋاسىردىن ھۆللۈك ئېقىشقا پايدا قىلىدۇ. تاتىمغا قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، كونا ئىچ سۇرۇش، ئۈچەي يارىسى ۋە ئۆتكۈر ئىچ سۇرۇشلەرگە داۋا بولىدۇ.

سىلىق (قىزىلچا)

تونۇش ھەممىگە تونۇشلۇقىدۇر. دىسقۇرىدۇس قىزىلچا قارا ۋە ئاقتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ، دېگەن. ھەر ئىككىلسىنىڭ تەركىبىدە توغرىغۇ خۇسۇسىيەتلىك ماددا بولغانلىقى ئۈچۈن، ناچاردۇر. ئەستەفىن دېگەن كىشى: «بىز دەجلە دەريا سىنىڭ بەسرە تەرىپىدىكى ئېقىن بويىدا ياۋا قىزىلچا ئۆسىدىغانلىقىنى بايقىغان ئىدۇق، ئۇنىڭ بىر يىلتىزىدىن ئۆسۈپ چىققان تارماق شاخلىرى بار ئىدى، ئۇرۇنلۇقى بىر غېرىچ ئەتراپىدا كېلەتتى، يوپۇرمىقىنىڭ رەڭگى زاغۇن يوپۇرمىقىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايتتى، ئۇرۇقى شاخلىرىدىن چىققان يوپۇرماقلىرىنىڭ تۈۋىگە تارقالغان ئىدى، يىلتىزى بىر تۈپ ئىدى» دېگەن.

تەبىئىتى بەزىلەر بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇ مۇرەككەپ قۇۋۇتلەرگە ئىگىدۇر. بەزىلەر سوغۇق دەپ قارايدۇ. ئەمما يىلتىزىنىڭ ھۆل ئىكەنلىكىدە گۇمان يوق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قىزىلچىنىڭ ئۇچۇچانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە بولغان توغرىغۇ خۇسۇسىيەتلىك تەركىبى بار، ئۇنىڭ تارقىتىش ۋە ئېچىش تەسىرى سەۋسەنىنىڭ شۇ تەسىرىدىن كۈچلۈكتۇر. ئۇنىڭ يەنە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى باردۇر. قارىسىنىڭ قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بار، بولۇپمۇ ئەدەس بىلەن ئىشلەتسە بۇ خىل خۇسۇسىيىتى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇنىڭ توغرىغۇ خۇسۇسىيەتلىك تەركىبى تارقىتىش تەسىرىگە، تۈپراقتا مەنسۇپ تەركىبى قورۇش تەسىرىگە ئىگە. قىزىلچىنىڭ ھەممە تۈرىدىن ناچار كەيمۇس ھاسىل بولىدۇ، ھەممىسى باشقا كۆكتاتلارغا ئوخشاش ئۇرۇنلۇقى تۆۋەندۇر.

زىننەتنىڭ تەسىرى سىقىلغان سۈيى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلمىسى ئەزالارنىڭ سوغۇقتىن يېرىلىشى، دائىرىلىك چاچ چاۋشۇشكە پايدا قىلىدۇ. داغ چۈشكەن ئورۇننى توغرىغۇ سۈيى بىلەن يۇغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى چاپسا داغنى يوقىتىدۇ. سىقىلغان سۈيى سۆگەللەرگە شىپا بولىدۇ، پىت ئۆلتۈرىدۇ،

ئىششىقلارغا بولغان تەسىرى قاينىتىپ ئىششىقلارغا چاپسا تارقىتىدۇ ۋە پىشۇرىدۇ، زىمات قىلسا ئۇجمىسمان ئۆسمىنى يوقىتىدۇ. سەۋسەن بىلەن زىمات قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

يارىلارغا بولغان تەسىرى يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلمىسى ئوت كۆيۈك يارىسىغا ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن سۈركىسە تەمرەتكىلەرنى ساقايتىدۇ. يامان يارىلارغا سۈركىسمۇ ساقايتىدۇ.

باشتىكى ئەزالارغا بولغان تەسىرى سۈيىگە تۇرنا ئۆتى ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، يۇز پالىچى (لەقۋا)غا شىپا بولىدۇ، بۇرۇن يارىسىنى ساقايتىدۇ. سۈيىنى قۇلاققا ئىلمان ھالەتتە تېمىتسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. سۈيى بىلەن باشنى يۇسا كېپەك يوقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى يىلتىزىدا توغرىغۇ خۇسۇسىيەتلىك تەركىب كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازانغا زەرەر قىلىدىغان بولۇپ، كۆكۈلنى ئېلەشتۇرىدۇ. ناچار كەيمۇس پەيدا قىلىدۇ. توغرىغۇ خۇسۇسىيەتلىك تەركىبى بىلەن ئەزالارنى يۇيىدۇ، ھەتتا ئۇ سېزىمچان ئاشقازاننى غىدىقلايدۇ. ئوزۇقلۇقى تۆۋەن. توسالغۇنى ئېچىش قۇۋۋىتى مالىخۇلىيانىڭ شۇ خىل قۇۋۋىتىدىن كۈچلۈكرەكتۇر، بولۇپمۇ قىچا ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. ئۇ يەنە تال توسالغۇلىرىنمۇ ئاچىدۇ. ئۇنى ئابكامە ۋە دورا ـ دەرمانلار بىلەن يېيىش لازىم.

چىقىرىش ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، خۇددى ئۇنىڭ يەنە بىر تۈرىنى ئىشلەتسە، بولۇپمۇ ئەدەس بىلەن ئىشلەتسە ئىچىنى بوشاتقاندەك، ئۇنىڭ قارىسىنى ئىشلەتسە، بولۇپمۇ ئەدەس بىلەن ئىشلەتسە ئىچىنى قاتۇرىدىكەن، ئۇنىڭ يۇمشاق پىشۇرۇلغىنىنىڭ سۈيىنىڭ ئىچىنى قاتۇرىدىغانلىقىدا شەك يوق، ئۇچەيدە تۇرۇپ قالغان گەندىنى چىقىرىش ئۈچۈن ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ ھەممە تۈرى قورساقنى ئېسىدۇ، كورکىرىتىدۇ، ئاغرىتىدۇ. ئۇنى دورا ـ دەرمانلار ۋە ئابكامە بىلەن ئىشلەتسە، قۇلۇنجىغا ياخشى پەيدا قىلىدۇ.

سۇزاپ

تونۇش دىسقۇرىدۇسنىڭ ئېيتىشچە، ئۇ يەرلىك، ياۋا ۋە تاغدا ئۆسىدىغىنىدىن ئىبارەت ئۇچ خىل بولىدىكەن. تاغدا ئۆسىدىغىنى يەرلىككە قارىغاندا ئۆتكۈرەك بولىدۇ، تائامغا كۆكتات ئورنىدا ئىشلىتىلمەيدۇ. ئەنجۇر دەرىخى يېنىدا ئۆسىدىغىنى يېيىشكە مۇۋاپىقراقتۇر. ئۇنىڭ ياۋسىنىڭ «مەنئانورا ئەرىۋۇن» دەپ ئاتىلىدىغان بىر تۈرى بار بولۇپ، ھەرقايسى خەلقلەر ئۇنى ئايرىم - ئايرىم نام بىلەن ئاتىشىدۇ. بەزىلەر ئۇنى «مولى» دەپ ئاتايدۇ. ئۇ بىر يىلتىزدىن ئۆسۈپ چىقىدىغان بولۇپ، كۆك شاخلىرى بولىدۇ. يوپۇرمقى باشقا تۈرىنىڭ يوپۇرمقىدىن كۆپ ئۇزۇن بولىدۇ. كۈچلۈك پۇرايدۇ. ئاق رەڭدە چېچەكلەيدۇ. باشقى ئۇنىڭ باشقا تۈرىنىڭ باشقىدىن چوڭراق بولۇپ، ئۈچبۇرجەكلىك بولىدۇ، ئىچىدىن قىزىلغا مايىل ئۇرۇق چىقىدۇ. ئۇرۇقى ئۈچ قىرلىق بولۇپ، تەمى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ. ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ. كۈزدە پىشىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر تۈرىنىڭ يىلتىزى قارا رەڭلىك بولۇپ، نەم يەرلەردە ئۆسىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش يەرلىك سۇزاپ ئىچىدە ئەنجۇر دەرىخى يېنىدا ئۆسكىنى ئەڭ مۇۋاپىقتۇر.

تەبئىتى: ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇقى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ياۋسىنىڭ قۇرۇقى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى پارچىلاش، تارقىتىش، تومۇرلارنى تازىلاش، زەخىملەش ۋە قورۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى توغرىغۇ بىلەن بىرلىكتە ئاق بەھەق، سۆگەل، ئۈجمىسمان ئۆسمە قاتارلىقلارغا چېپىلىدۇ. سامساق ۋە پىيازنىڭ پۇرىقىنى تۇگىتىدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ.

ئىششقلار ۋە مۇدۇرلارغا بولغان تەسىرى ياۋسىنى ئېزىپ ئەزاغا سۈركەپ ئۇۋىلسا، ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. گال، قولتۇقتىكى خانازىر ئىششقلىرىغا چاپسا تارقىتىدۇ. يىلىمنىڭ يۇقىرىدىكى ھەممە تەسىرى كۈچلۈكرەكتۇر.

جاراھەتلەر ۋە يارىلارغا بولغان تەسىرى سىرىقماي، ھەسەل بىلەن بىرلىكتە تەمرەتكىلەرگە، سىركە ۋە ئىسپىداج بىلەن بىرلىكتە بەلباغسىمان قوقاق ۋە قىزىلغا چېپىلىدۇ. كونا يارىغا چاپسا ساقايتىدۇ. مۇرمەككە بىلەن بىرلىكتە چاپلىما تەييارلاپ ئىشلەتسە، يارىلارغا پايدا قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى ئىستېمال قىلسا، ھەسەل بىلەن زىمات قىلسا پالەچ، ئىرقۇننىسا، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى سامساق پىياز پۇرىقىنى تۇتىدۇ. ئارپا تالقىنى بىلەن بىرلىكتە سوزۇلما باش ئاغرىقى ئۈچۈن زىمات قىلىنىدۇ. ئۇنىڭغا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا قېنىنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىنى ئانار پوستىغا ئېلىپ، قىزىتىپ قۇلاقتا تېمىتسا قۇلاقنى تازىلايدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، قىچىشىشنى ۋە غۇڭۇلداشنى توختىتىدۇ، قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ، تىرىك بولسا ھەيدەپ چىقىرىدۇ. باشتىكى يارىلارغا زىمات قىلىنىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى كۆزنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ، بولۇپمۇ سقىلغان سۈيىنى ئارپىبەدىيان ۋە ھەسەل بىلەن بىرلىكتە كۆزگە سۈركىسە ۋە ئىستېمال قىلسا، كۆزنى تېخىمۇ ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭغا ئارپا تالقىنى قوشۇپ كۆزگە زىمات قىلسا، لوقۇلداپ ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭغا ئارپىبەدىيان، مۇرمەككى، ھەسەل قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا سۈركىسە ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى روپسىنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ ھۆلىنى قۇرۇق سېرىقچېچەك بىلەن قاينىتىپ ئىشلەتسە، كۆكرەك ئاغرىقى ۋە نەپەس قىينىلىشىقا شىپا بولىدۇ. ئۆپكە ئاغرىقى، بىقىن ئاغرىقى، يۆتەل ۋە قوۋۇرغا ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى ئەنجۈر بىلەن بىرلىكتە ئىستىسقائى لەھمى ۋە ئىستىسقائى زىققىگە زىمات قىلىنىدۇ. شارابقا قوشۇپ قاينىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ. ئۇرۇقىدىن 3～6 گىرامغىچە ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، بەلغەمدىن بولغان ھېقنى توختىتىدۇ. ئۇ تائام سىڭدۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، تالغا پايدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا بولغان تەسىرى مەنىنى قۇرۇتىدۇ، ئازايتىدۇ، جىنسىي شەھۋەتنى پەسەيتىدۇ. ھەر ئىككى تۈرى ئىچىنى قاتۇرىدۇ، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلىكتە قۇلۇنجى ئۈچۈن ھۆقنە قىلىنىدۇ. ھەسەل بىلەن بىرلىكتە مەقئەت يارىسىغا زىمات قىلىنىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ، مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەر ئىككى تۈرى سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭدەك ئىچىنى قاتۇرىدۇ. غار دەرىخى يوپۇرمىقى بىلەن بىرلىكتە ئۇرۇقدان ئىششىقىغا زىمات قىلىنىدۇ. سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئايالنىڭ پەرجىگە مەقئىتىگە قەدەر چاپسا ياكى پىلتە قىلىپ جىنسىي يولغا سالسا، ھىستېرىيەگە سەۋەب بولىدىغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

تەپلەرگە بولغان تەسىرى ئىستېمال قىلسا ۋە يېغىنى سۇركىسە، بەزگەككە پايدا قىلىدۇ.

زەھەرلەرگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى زەھەرلەرگە قارشى تۇرىدىغان بولۇپ، ئۇرۇقدىن ئۇچ گىرام ئېلىپ، ھاشارات يوپۇرمىقىدىن مۇڭاپىق مىقدارىدا قوشۇپ شاراب بىلەن ئىچكۈزسە، ئىچكەن ۋە ھاشارات چاققاندىكى زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ، بولۇپمۇ ئەنجۇر ۋە جويۇز بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ ئىچكۈزسە، تېخمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ. ياۋىسىنى كۆپ يېسە زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ.

سەقەنقۇر

سەقەنقۇر ئەلىف ھەرپىنىڭ بايانىدا يەنى ئىسقەنقۇر ماۋزۇسىدا تەپسىلىيرەك سۆزلەنگەن.

تونۇش بۇ كۆك رەڭلىك جانلىق بولۇپ، مىسىردىن تۈتۈپ كېلىنىدۇ. كىشىلەر بۇنى قۇرۇقلۇقتىكى تىمساھ ئائىلىسىدىن دەپ قارىشىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش سەقەنقۇرنىڭ بۆرەك ئەتراپىدىكى ئەزالىرى ياخشىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى قوزغايدۇ. سەقەنقۇرنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن كاھۇ ياكى ئەدەس شورپىسى ئىچمىگەنگە قەدەر باھ ئاجىزلىمايدۇ.

سەيسىبان

تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش تەسىرى بار.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك ۋە كېكىردەك ساھەسىنى يۇمشىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، بولۇپمۇ ئۇرۇقى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

سەرمۇق

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان كەڭ يوپۇرماقلىق ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت بولۇپ، ئىككى خىل تۈرى بار. بىرى، چۆلدە ئۆسىدۇ، يەنە بىرى، باغدا ئۆسىدۇ. بۇلارنىڭ قايسىسىنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، قايىنىتىپ پىشۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق. بەزىلەرنىڭ نەزىرىدە مۆتىدىل.

ساممۇ ئەبرەس (كېلەر)

تونۇش بۇ كېلەر ئائىلىسىدىن بولۇپ، بۇنى تونۇش توغرىسىدا ئىختىلاپلار بار.

زىننەتلەش تەسىرى سوقۇپ سۆگەلنىڭ ئۈستىگە قويسا سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە قۇرۇتۇلغان ساممۇ ئەبرەزنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تاقىرباش كىشىنىڭ بېشىغا سۈركىسە بېشىغا چاچ ئۆستۈرىدىكەن.

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ سۈيدۈكى، قېنى كېچىك باللاردىكى پەتەقنى داۋالاشقا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن ساممۇ ئەبرەزنى قايىنىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭ سۈيدۈكى ۋە قېنىغا بىرئاز ئىپار ئارىلاشتۇرۇپ، پەتەقنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ جىگىرى چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ بېشىنى سوقۇپ چىرىگەن، قۇرت يېگەن چىشنىڭ ئورنىغا قويسا، چىش ئاغرىقىنى دەرھال توختىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ساممۇ ئەبرەزنى يېرىپ چايان چاققان ئەزاغا قويسا زەھەر قايتۇرىدۇ.

سۇلەھىپات (تاشپاقا)

تونۇش تاشپاقا ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىر خىلى چۆلدە ياشايدۇ، يەنە بىر خىلى دېڭىزدا ياشايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چۆلدە ياشايدىغىنىڭ قېنىنى ئوتقا قاقلاپ يېگۈزسە باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ئۆتى ئېغىز يارىسىنى داۋالايدۇ. بۇرۇنغا تېمىتسا تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تاشپاقىنىڭ تۇخۇمى بالىلاردىكى يۆتەلنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ ئۆتى خەنىاقنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن سىرتىدىن سۈركەش كېرەك.

زەھەرگە قارشى تەسىرى دېڭىزدا ياشايدىغان تاشپاقىنىڭ قېنى ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋالغان جايىنى داۋالاشتا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە زەھەرلىك ئوت - چۆپلەرنىڭ سۈتىنى ئىچىۋالغان كىشىلەر ئۇچۇنمۇ ناھايىتى ياخشىدۇر.

سەمانى (بۆرە)

تونۇش بۇ ھەممە كىشىگە تونۇشلۇقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۆرىنىڭ گۆشىنى يېسە تەشەننۇج ۋە تەمەددۇتنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى بۆرىنىڭ گۆشىدە خەرىەقنىڭ قۇۋۋىتىدەك ئەكس تەسىر بېرىدىغان قۇۋۋەت بار.

سۇككەر (شېكەر)

تونۇش شېكەر قومۇشنىڭ تەبئىتى شېكەر بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، ئەمما شېكەر قومۇشنىڭ يۇمشىتىش كۈچى شېكەرنىڭكىدىن كۈچلۈكرەكتۇر.

تەبئىتى شېكەرنىڭ تەبئىتى سوغۇق بولۇپ، يۇمشىتىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ھۆل. كونىسى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇقلۇققا مايىلراق، ھۆللۈكى ئازراق، قانچە كونىرىغانسېرى قۇرۇقلۇقى ئېشىپ بارىدۇ.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار. شېكەرگە قوشۇلغان باشقا ماددىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىنى ئۆتكۈزۈش رولىغا ئىگە. شېكەر قومۇشىدىن

ئېلىنغان شېكەرنىڭ باشقا شېكەرلەرگە قارىغاندا پارقىرىتىش ۋە تازىلاش خۇسۇسىيىتى بىر قەدەر تۆۋەنرەكتۇر. شېكەر قانچە كونىرسا، ئۇنىڭ يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى شۇنچە كۈچىيىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شېكەر قومۇشىدىن ئېلىنغان يېلىم كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك ساھەسىنى يۇمشىتىدۇ ۋە كۆكرەك يىرىكلىكىنى يوقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شېكەر ئاشقازانغا نىسبەتەن مۇۋاپىق كەلسىمۇ، بىراق سەپرا پەيدا قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ھەسەلدىن ئاجىزراق دەرىجىدە ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ كونىسىنىڭ ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىشى كۈچلۈكرەكتۇر. كونىسى دۇغ قان پەيدا قىلىدۇ. يەنى قاندا دۇغ، چۆكمە ھاسىل قىلىدۇ. ئاشقازاندىكى بەلغەم خىلىتىنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. شېكەر قومۇشى قەي قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بولۇپمۇ شېكەر قومۇشىغا تۇز قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە سۇرىدۇ. قىزىل شېكەرنىڭ ئاق شېكەرگە قارىغاندا يۇمشىتىش، سۇرۇش كۈچى بىرقەدەر كۈچلۈك. شېكەر بەزى ۋاقىتلاردا قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، بەزى ۋاقىتتا قورساق كۆپۈشنى داۋالايدۇ. شېكەرنى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە قولۇنجنى داۋالايدۇ.

سۇككۇرۇلئۇشرۇ

(بۇنى ئادەتتە مەنۇەسسالۇا دېگەندىكى مەنۇا دەپ ئاتايدۇ)

تونۇش بۇ «ئەشرى» دەپ ئاتىلىدىغان دەرەخنىڭ ئۇستىدىكى شەبنەمدىن ئىبارەت بولۇپ، تۇز پارچىسىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭدا بىرئاز تاتلىق تەم ۋە بىرئاز چۈچۈمەل تەمۇ بار. يەمەندىن چىقىدىغىنى ئاق بولىدۇ. ھىجازدىن چىقىدىغىنى قارىغا مايىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى چۈچۈمەل بولۇش بىلەن بىرگە پارقىرىتىش رولىنى ئويناىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆشرە شېكىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆپكىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆگە سۈتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، سۇلۇق ئىششقىنى داۋالايدۇ. باشقا شېكەرلەرگە ئوخشاش ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلمايدۇ، چۈنكى بۇنىڭ تاتلىقلىق تەركىبى ئازراقتۇر. ئاشقازان ۋە جىگەرگە ئىنتايىن مۇۋاپىق بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى كېسەللىكنى داۋالايدۇ.

سەمەن (سېرىقماي)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇقتۇر. ئادەتتە قايماقتا تەييارلىنىدۇ. پىشۇرۇش، بوشاشتۇرۇش، يۇمشىتىش جەھەتتە ناھايىتى كۈچلۈكتۇر. ئۇ «ز» ھەرپىنىڭ بايانىدا زەبەن ماۋزۇسىدا سۆزلەنگەن. شۇيەرگە مۇراجىئەت قىلسىڭىز بولىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى پىشۇرۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇ ئاساسلىقى سېمىز ياكى سېمىزدەك كىشىلەرگە كۆپرەك تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىششىقلارنى پىشۇرىدۇ، بولۇپمۇ قۇلاق تۈۋىدىكى ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. جۈملىدىن كىچىك بالا، ئاياللاردىكى ئىششىقنى، بەدىنى زىيادە ئورۇق كىشىلەرگە يۇقىرىقدەك تەسىرلەرنى بېرەلمەيدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلاق كەينىدىكى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك ساھەسىنى يۇمشىتىدۇ، كۆكرەكتىكى ئارتۇق ماددىلارنى پىشۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن شېكەر، ھەسەل، ئاچچىق بادام قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاچچىق بادام بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، ئېچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زەھەر ئىچىۋالغاندا ئۇنىڭ تەسىرىنى قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

سۇمبۇل

تونۇش سۇمبۇل ئىككى خىل بولىدۇ. بىرسى سۇمبۇل ھىندى بۇ، سۇمبۇل ئاساسىر دەپمۇ ئاتىلىدۇ، يەنە بىرسى ناردىندۇر. ناردىن دېگىنىمىز، سۇمبۇل رۇمى ۋە ئەقلىتى دەپ ئاتىلىدىغىنىدۇر. بۇ سۇمبۇل ھىندى دېگىنىمىزگە قارىغاندا بارلىق خۇسۇسىيەتلەردە بىرقەدەر ئاجىزراقتۇر. بىراق سۇيدۇك ھەيدەش جەھەتتە، بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى سۇمبۇل ھىندىدىن كۈچلۈكرەكتۇر. بۇنىڭ ئۆسۈملۈكى كىچىكرەك بولۇپ، يىغۇبلىشتا يەرنى كولاپ ئېلىنىدۇ. بۇ ئىككىسىنى پەرقلەندۈرۈشتە سۇمبۇل ئۆسۈملۈكىنىڭ پۇرىقى كۈچلۈكرەك، ناردىنىڭ يوپۇرمىقى سەل سېسىقراق بولىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ شاخلىرىنىڭ ھەممىسى سېرىق، سىلىق بولىدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، سۇمبۇلنىڭ مۇنداق ئىككى تۈرى بولىدۇ: ئۇنىڭ بىرسى سۇمبۇل ھىندى دېيىلىدۇ. يەنە بىرسى سۇمبۇل لەسۈرى دېيىلىدۇ. سۇمبۇل لەسۈرى ئۇ سۈرىيەدىن چىقىدىغانلىقىدىن ئەمەس، بەلكى سۈرىيە چېگرا سىدىكى تاغلاردا ئۆسىدىغانلىقى ئۈچۈن سۇمبۇل لەسۈرى دېيىلىدۇ. سۇمبۇل ھىندى دېيىلىدىغانلىرىنىڭ ئىچىدە سۇمبۇل غەنغىتىس دەپ ئاتىلىدىغانلىرىمۇ بار. غەنغىتىس دېگىنىمىز، ھىندىستانىنىڭ تاغ ئېتىكىدىكى بىر ئۆسىمۈكنىڭ نامى بولۇپ، سۇمبۇل مۇشۇ يەردە ئۆسىدىغان بولغاچقا، سۇمبۇل غەنغىتىس دەپ ئاتالغان. بۇ ھۆل يەرلەردە ئۆسكەنلىكى ئۈچۈن بۇنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزراق بولىدۇ. سۇمبۇل ھىندىنىڭ پۇرىقى سەئدى كۇفىنىڭ پۇرىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. سۇمبۇل ناردىنىڭ گۈل چېچەك ۋە مېۋىلىرى بولمايدۇ، شۇنداقلا تىكىنمۇ بولمايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ياخشىسى چۈچۈلىرى تولۇق يېتىشكەن، كۈل رەڭگە مايىل، پۇرىقى خۇش پۇراق، كۇفىدەك پۇرايدىغان، تىلنى غىدىقلايدىغىنىدۇر، مانا بۇ سۈرىيەدىن چىققىنىدۇر. ھىندىستاندىن چىققىنى سۈرىيەدىن ئۆسىدىغىنىغا قارىغاندا بىرئاز ئاجىزراق ۋە ئۇزۇنراق، پۇرىقى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. شۇنداقلا ئۇۋۇسا ئاسان ئۇۋۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن چاڭ - توزان ئۆرلەپ تۇرىدۇ. رەڭگى قېنىق قارا بولىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ھىندىستاندىن چىقىدىغىنىدا تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەك، لېكىن ھارارىتى ئۆتكۈررەك بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىششقلارنى ياندۇرىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاقىدىغان، يامرايدىغان يارىلارنى قۇرىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېڭىدىن نەزىللەرنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشىنى توختىتىپ، مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كىرپىك ئۆستۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سوقۇپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ھەقتە ناردىندىن خۇش پۇراقتۇر.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈمبۈلنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى خەفەقانىنى داۋالايدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر ۋە ئاشقازان توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ۋە ئۇلارنى كۈچلەندۈرىدۇ. يەرقانىنى داۋالايدۇ، ماددىلارنىڭ ئاشقازانغا تۆكۈلۈشىنى توختىتىدۇ. ئاشقازانىنى غىدىقلاشنى توسىدۇ. ئەگەر قايسى خىلدىكى سۈمبۈلنى بولسۇن شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچسە، تالنى ياخشىلايدۇ ۋە تال كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. ئەگەر سوغۇق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە كۆكۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈمبۈلنىڭ ھەممىسى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئەقلىتى دەپ ئاتىلىدىغىنى بىرقەدەر كۈچلۈكرەكتۇر. بۇنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى ئاجىزراقتۇر. بالىياتقۇ ئىششىقىنىڭ ھەممە تۈرلىرىگە پايدىلىقتۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن قاينىتىپ سۈيىگە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. شۇنداقلا بۆرەك كېسەللىكلىرىنمۇ داۋالايدۇ. ماددىلارنىڭ ئۈچەيگە ئېقىشىنى توختىتىدۇ. بۇنىڭدا بالىياتقۇدىن ھەددىدىن ئارتۇق قان كېلىشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى باردۇر.

سەلىخە

تونۇش بۇ بىرنەچچە تۈرلۈك بولىدۇ. ئۇنىڭ بىر خىلى قىزىل بولۇپ، خۇش پۇراق پۇرايدۇ. يەنە بىر تۈرلۈك سەلىخەنىڭ تەمى سۇزاپنىڭ تەمگە ئوخشايدۇ. ئۈچىنچى تۈرىنىڭ رەڭگى قارىراق ياكى بىنەپشە رەڭگە مايىلراق، پۇرىقى قىزىلگۈلنىڭ پۇرىقىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. تۆتىنچى تۈرلۈك سەلىخىنىڭ رەڭگى قارا بولۇپ، پۇرىقى يېقىمسىزراق بولىدۇ. ئاقلانغان پوستى ناھايىتى نېپىز، ئوتتۇرىسىدا يېرىقى بولىدۇ. يەنە بىر تۈرلۈك سەلىخە بار بولۇپ، ئاققا مايىل، كۈدىنىڭ پۇرىقىدەك پۇرايدۇ. يەنە بىر تۈرلۈك سەلىخە بار بولۇپ، ئۇنىڭ

قوۋزاقلىرى نېپىز، ئوتتۇرىسى كاۋاك بولىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، يەنە بىر تۈرلۈك دەرەخ بار بولۇپ، ئۇ سەلخىگە ناھايىتى ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بەزى كىشىلەر بۇنى سەلىخە بىلەن پەرقلەندۈرەلمەي قالىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، سەلخە دارچىن دەرىخىدە بولىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، بۇ دارچىنىنىڭ ئۆزىدۇر، دارچىننىڭ قوۋزىقىنىڭ قاتتىق قىسمىدۇر. مەن ئىشەنچلىك رىۋايەتلەردىن ئاڭلىشىمچە، دارچىن دەرىخىگە ئوخشاش بىر خىل دەرەخنىڭ پوستى ئىكەن. بۇ ئاساسلىق جۇڭگودىن كەلتۈرۈلىدىكەن. سەلخە قۇۋۇەت جەھەتتە دارچىنغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن دارچىندىن ئاجىزراقتۇر، ئەمما ئاساسەن دارچىن بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، سەلخەنىڭ تۈرى كۆپ بولۇپ، ئەرەب دىيارلىرىدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ غوللىرى بولۇپ، قوۋزىقى ناھايىتى قېلىن بولىدۇ. يوپۇرمىقى سەۋسەننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. كېيىنكى تۈرى يەنى يوپۇرمىقى سەۋسەننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدىغان قىسمى ناچار قىسمىدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى رەڭگى قىزىل، سۇزۇك، سىلىق، ياغچى ئۇزۇن، ئوتتۇرىسى كاۋاك بولغىنىدۇر. شۇنداقلا تۆشۈكى ئىنچىكە، ئاسان پارچىلىنىدىغان، خۇش پۇراقلىق، تىلنى قورۇيدىغان بولغىنىدۇر. قارىسى ناچار قىسمىدۇر. دورىلىقتا ئىشلىتىلىدىغىنى ئۇنىڭ تاشقى پوستى قىسمى. ياغچىدا دورىلىق قىممىتى بولمايدۇ.

تەبئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، تۈتۈش، قويۇق سەۋدا ۋە بەلغەم خىلىتىنى پارچىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. دارچىن ئۆزىنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق تۈتۈشقا ياردەم بېرىدۇ. تارقىتىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق سۇرۇشكە ياردەم بېرىدۇ. ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىرگە ئىشلەتسە، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى بەدەنگە يەتكۈزىدۇ.

ئىششقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ئىچكى ئەزالاردىكى ئىششقلارنى تارقىتىۋېتەلەيدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق يارىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. دارچىندا تۈتۈش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن مۇناسىۋەتلىك دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسىرى ھەر خىل كۆكرەك ئەزالىرىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ شەربىتى جىگەرگە پايدىلىق. سەلىخە چۈشكەن شەربەتلەر ئاشقازانىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسىرى ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بولۇپمۇ قويۇق خىلتلار سەۋەبىدىن بولغان بالياتقۇ كېسەللىكى ۋە سۈيدۈك، ھەيزنىڭ راۋان بولماسلىقىنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. ئەگەر سەلىخەنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا، بالياتقۇ يوغىناش ۋە بالياتقۇ سىلىقلىشىپ كېتىشنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا ئۇنى ئىسرىقلاندۇرۇپ ئىشلەتسە ياكى شەربەت تەييارلاپ ئىشلەتسە، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. سەلىخە چۈشكەن شەربەتلەر سىيىش قىينىلىشىشنى داۋالاشتا پايدىلىقتۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە سەلىخە ھامىلە چۈشۈرىدىكەن.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئوق يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئورۇنباسارى سەلىخىنىڭ ئورۇنباسارى دارچىن بولسىمۇ، ئەمما دارچىن سەلىخىگە قارىغاندا بىرئاز ئاجىزدۇر.

سەۋىيق (تالقان)

تونۇش بۇغداي ۋە ئارپىنىڭ تالقىنىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنى بۇغداي ۋە ئارپا، يەنى ھىنتە ۋە شەئىر بايانىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسىرى كۆكرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

سىمسىم (كۈنجۈت)

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭدىن ياغ ئىنتايىن كۆپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ يېغى ناھايىتى ئاسان بۇزۇلۇپ قالىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، كۈنجۈتنىڭ يېغى پەقەت سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەرگىلا پايدا قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ بەدىنىنى قىزىتىدۇ ۋە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. ئەرسىمۇن كۈنجۈتنىڭ بىر تۈرى بولۇپ تەمى يېقىمسىزدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش كۈنجۈتنىڭ ئۆزى يېغىغا قارىغاندا كۈچلۈكرەكتۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل.

خۇسۇسىيىتى ئىتتىكلىتىش، يۇمشىتىش، مۆتىدىل دەرىجىدە قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. كۈنجۈتنىڭ يېغى ۋە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسمۇ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. كۈنجۈت يېغىنىڭ بوشاشتۇرۇش رولىمۇ بار. ئاقلانغان كۈنجۈتنىڭ زىيىنى ئاقلانمىغان كۈنجۈتكە قارىغاندا ئاجىزراق بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى كۈنجۈت تاياق تەگكەن ئورۇندىكى كۆكىرىشنى ئالىدۇ. ئۇيۇپ قالغان قانىنى تارقىتىدۇ. سەۋادىن پەيدا بولغان تېرىدىكى يېرىق، يىرىكلىكلەرگە ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسە پايدا قىلىدۇ. كۈنجۈت سەمرىتىدۇ، بولۇپمۇ ئاقلانغان كۈنجۈت بۇ ھەقتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. كۈنجۈت شېخى ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇلۇپ ئېلىپ سىقىپ، سۈيى بىلەن چاچنى يۇسا چاچنى ئۇزارتىدۇ، يۇمشىتىدۇ. چاچ كېپەكلىشىنى تۇگىتىدۇ. ئۇنىڭ يېغىنى ھەببۇلئاس بىلەن قاينىتىپ چاچنى يۇسا، چاچ چۈشۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چاچنى كۈچلەندۈرىدۇ، چاچ يىلتىزىنى چىڭىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئوتتا كۆيگەن ئەزاغا سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ يېغىنى ئىچكۈزسە، بەلغەم ۋە قاندىن بولغان قىچىشقاقنى يوقىتىدۇ. كۈنجۈت يېغىغا سەبرىنى چىلاپ، ئۇنىڭغا قۇرۇق ئۈزۈم سۈيى قوشۇپ، بەلغەم ۋە قاندىن پەيدا بولغان قىچىشقاققا چاپسا داۋالىيالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قېتىپ قالغان نېرۋىلارنىڭ ئۇستىگە سۈركىسە يۇمشىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغىنى ئوردان بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، قىزىلگۈل ئارىلاشتۇرۇپ خىلتىلارنىڭ كۆيۈش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىغا ئىشلەتسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ شېخىنىڭ سقىلغان سۈيى چاچ كېپەكلىشىنى يوقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا ياقمايدۇ. كۆكۈل ئېلەشتۈرىدۇ. ئىشتىھانى تۇتىدۇ. ناھايىتى تېز سۈرئەتتە قورساقنى تويغۇزۇپ قويىدۇ. ھەسەل بىلەن يېسە ئۇنىڭ زىيىنىنى تۇگىتىدۇ. ھەزىمنى كېچىكتۈرىدۇ، ئىچكى ئەزانى بوشاشتۇرىدۇ. ئاقلانغان كۈنجۈتنىڭ زىيىنى ئاز بولىدۇ. ئۇ ئاساسلىق بەدەندە ياغنى كۆپەيتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى ئاشۇرىدۇ.

ئەگەر ئاقلانمىغان كۈنجۈتنى يېسە تېز ھەزىم بولىدۇ. ئاقلىغاندىن كېيىن ھەزىم بولۇشى ئاستىلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغماق ئۇچەيگە پايدىلىقتۇر. كۈنجۈتنى ئۇزۇم چىلانمىسى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھەتتا ھامىلىنىمۇ چۈشۈرۈۋېتىشى مۇمكىن. ئەگەر خەشخاش ئۇرۇقى بىلەن زىغىر ئۇرۇقىنى بىرلەشتۈرۈپ كۈنجۈت قوشۇپ نورمال مىقدارىدا يەپ بەرسە مەنىنى كۆپەيتىدۇ. باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى مۈڭگۈزلۈك يىلان چېقىۋالغان ئەزاغا سۈركىسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

سەمەك (بېلىق)

تاللاپ ئىشلىتىش بېلىقنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئانچە چوڭ بولمىغان، گۆشى قاتتىق ھەمدە قۇرۇقمۇ بولمىغان، ياغلاشمۇ بولمىغان، ئاسان ئۇۋۇلىدىغان، چۈرۈك بولمىغان، شىلىمشىق، يېپىشقاق، سۇيۇق بولمىغان، شۇنداقلا پۇرىقى يېقىمسىز بولمىغىنىدۇر. تەمى تاتلىق بولغىنى ياخشىسىدۇر. سۇدىن ئايرىلسىمۇ ئاسان پۇراپ قالمايدىغان بېلىق ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ. بېلىقنى يېيىشتە ئەڭ ياخشىسى بەك كىچىكىمۇ بولمىغان، بەك چوڭمۇ بولمىغان، ئۇستىخىنى نورمال دەرىجىدە بولغان، شۇنداقلا بەك قاتتىق بولمىغىنىدۇر. تۇزلانغان بېلىقتىن يېگىلا تۇتۇلغان بېلىق ياخشىدۇر. بېلىقنىڭ تۇرلىرىدىن شەپىت دەپ ئاتىلىدىغىنى بېلىقنىڭ ئەڭ ياخشىسىدۇر. ئاندىن كېيىن ماھى ماربج يەنى سۇ يىلىنغا ئوخشايدىغان بېلىقتۇر، ئۇنىڭدىن قالسا ساجىل بەھرى دەپ ئاتىلىدىغىنىمۇ ياخشىدۇر. تاشلىق ئۇرۇندا ياشىغان بېلىق ئەڭ ياخشىسىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا قۇملۇقلاردا، ئېقىن پاكىز ئېقىن سۇلاردا يەنى، ئەخلەت بولمىغان، ھېچقانداق لاي ـ لاتقۇ، پاتقاقلىق بولمىغان پاكىز ئېقىن سۇدا ياشىغان بېلىق ياخشىدۇر. پاتقاق بولمىغان، تۇزلۇقمۇ بولمىغان، توختام سۇ بولمىغان، ئەتراپىدا چۆل بولمىغان يەرنىڭ سۈيى ياخشىدۇر. يار ئېلىپ كەتمىگەن، بۇلاق سۈيى ئارىلاشمىغان، ساپ بولغان دەريالارنىڭ سۈيى ياخشىدۇر. دېڭىزنىڭ بېلىقلىرى ناھايىتى ياخشى بېلىقلار ھېسابلىنىدۇ. دېڭىز بېلىقلىرى تۇرلىرى ئىچىدىكى ئەڭ ياخشىسى قاينامىلاردا، ئۆركەشلەپ ئاقىدىغان دەريالاردا ياشىغان بېلىقلاردۇر. شۇنداقلا شامال ئۇرۇلۇپ تۇرىدىغان، ئۇستى ئوچۇق بولغان دېڭىزدا ياشىغان بېلىق ياخشىدۇر. شۇنىڭ بىلەن

بىرگە سۇ كۆپ ھەم دولقۇنلاپ، ئۆركەشلەپ تۇرىدىغان سۇ بولسا، چۈنكى سۇ دولقۇنلاپ تۇرغان ۋاقتىدا ئۇنىڭدا ھەر خىل بۇزۇق ماددىلار بولمايدۇ. دېڭىز بېلىقىنىڭ گۆشى ياخشى ھېسابلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ تۇرىدىغان ئورنى تاشلىق ۋە قۇملۇق بولسا ياخشىدۇر. دېڭىزنىڭ ئۆركەشلەيدىغان، تەۋرىنىپ تۇرىدىغىنى ياخشىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا دەريادىن ئۆستەڭلەرگە بۆلۈنۈپ ئاقىدىغان، تەبىئىي بولغان سۇنىڭ بېلىقلىرى ياخشىدۇر. ئوزۇقلۇق جەھەتتە ئۆسۈملۈكلەر ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ يىلتىزىدىن ئوزۇقلانغان بېلىقلار نىجاسەت، ناپاك شەھەرلەردىن چىققان ئەخلەتلەرنى ۋە ئەۋرەزلەرنىڭ سۈلىرى، بۇزۇق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ يىلتىزى ئۆسكەن سۈلاردا ئوزۇقلانغان بېلىقلاردىن ياخشىدۇر. ئەگەر سۇ ئىنتايىن تەبىئىي ھالەتتە بولسا بۇ ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، بېلىقنى كاۋاپ قىلىپ يېگەن ياخشى. ئۇنىڭدىن قالسا قاقلاپ پىشۇرۇلغان كاۋاپتۇر. ئۇنىڭدىن قالسا قورۇلغان بېلىقتۇر. ئاشقازىنى كۆچلۈك كىشىلەر ھەر خىل دورا - دەرمەكلەر بىلەن قوشۇپ يېسە ياخشىدۇر. قاقلاپ پىشۇرۇلغان بېلىقنىڭ غىزالىق تەركىبى ئىنتايىن كۆپ، ھەزىم قىلىنىشى تەس بولىدۇ. قاينىتىپ پىشۇرۇلغان بېلىقنىڭ يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. قاينىتىقاندا سۇ ياخشى ئۆرلىگەنگە قەدەر قاينىتىپ، سۇ قاينىپ بولغاندىن كېيىن توختىتىپ قويۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن تۇزلانغان ۋاقتى يېقىن بولغىنى ياخشىدۇر. مەن سىركە ۋە ھەر خىل دورا - دەرمەكلەر بىلەن پىشۇرۇلغان بېلىق ياخشى دەپ قارايمەن. تۇزلانغان بېلىق، تۇزلۇق سۇدا ياشىغان بېلىقلارنىڭ قۇرۇتۇشى ئىنتايىن كۆچلۈك بولىدۇ، بەدەندە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ.

تەبىئىتى بېلىقنىڭ ھەممىسى ھۆل سوغۇق بولسىمۇ، لېكىن بەزىسى بېلىقنىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن ئىسسىقراق بولىدۇ. دېڭىز ئىتى دەپ ئاتىلىدىغان بېلىق ئىسسىقراق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا جەلى يەنى، دېڭىز سۈلەيسۈنى دەپ ئاتىلىدىغان بېلىق ئىسسىق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا سۇ يىلىنغا ئوخشايدىغان بېلىق ئىسسىق بولىدۇ. تۇزلانغان بېلىق، تۇزلۇق سۇدا ياشىغان بېلىق قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. بېلىق كونىرغانسېرى ئۇنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئېشىپ بارىدۇ، تۇزلۇق سۇدا ياشىغان بېلىقلار تەبىئەت جەھەتتە ئۆتكە ئوخشايدۇ، يەنى ئۇنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئېشىپ بارىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يېڭى بېلىقتىن بەلغەم خىلىتى ھاسىل بولىدۇ ۋە پەي - نېرۋىلارنى بوشاشتۇرىدۇ. بىراق مىزاجى ئىنتايىن ئىسسىق بولغان كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. قانىنى سۈيۇلدۇرىدۇ. بەيتۇل مۇقەددەس ئەتراپىدا ياشايدىغان بەسفيانۇس دەپ ئاتىلىدىغان بېلىقنىڭ تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، ھايۋانلارنىڭ كۆزىگە سەپسە، كۆزنىڭ ئاقلىقىنى

يوقتىدۇ. تۇزلۇق جايلاردا ياشىغان بېلىقلارنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى سەپسە ياكى بېلىقنى يېرىپ يەرلىك ئەزاغا قويسا، تېرىگە كىرىپ كەتكەن تىكەن، شوخا ۋە ھەر خىل ياغاچ پارچىلىرىنى تارتىپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ جەرى دەپ ئاتىلىدىغان بېلىقنىڭ بۇ ھەقتە پايدىسى ياخشىدۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەمارەس دەپ ئاتىلىدىغان بېلىقنىڭ بېشىنى كۆيدۈرۈپ مەلھەم تەييارلاپ ئىشلەتسە، جاراھەتلەردىكى ئارتۇق گۆشلەرنى يەيدۇ. يارىلارنىڭ تارقىلىشىنى توختىتىدۇ. سۆگەل، ئۇجمىسمان مۇدۇرلارنى يىلتىزىدىن تارتىپ ئالىدۇ. تۇزلۇق بېلىقنىڭ سۇيى چىرىشلىق يارىلار چېقىشنى توختىتىدۇ ۋە ئۇنى تازىلايدۇ. بېلىق شورپىسى يارىلارنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى دورىدۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر تۇزلانغان بېلىقنىڭ ئۇستىدىكى قاسراقلىق مايلىرىنى بىرنەچچە قېتىم تەكرار ھۆقنە قىلسا، ساغرا ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ھۆل ھالەتتە تاڭسا نېرۋىلارنىڭ تارتىشىپ قالغان ئورۇنلىرىنى بوشاشتۇرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شاملىقلار سېپىر دەپ ئاتايدىغان كىچىك بېلىقنى قاينىتىپ ئۇنىڭ شورپىسى بىلەن ئېغىزغا يامان سۇپەتلىك يارا چىقىپ قالغان ئادەمنىڭ ئېغىزىنى چايقىسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر، دەپ قارايدۇ. رۇئەئات يەنى، ھەيۋەتلىك بېلىق دەپ ئاتىلىدىغان بېلىقنى بېشى ئاغرىغان كىشىنىڭ ئالدىدا قويسا باش ئاغرىقىنى سەزمەس قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سپىيانۇس دەپ ئاتىلىدىغان بېلىقنىڭ تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلى كۆزنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆزگە تېرناقچە گۆش ئۆسۈشنى يوقتىدۇ. ئۇنى شورپا قىلىپ يېسە كۆز تورلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. بېلىقلارنىڭ ھەممىسىدە بۇ خىل خۇسۇسىيەت مەۋجۇتتۇر.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جەرى دەپ ئاتىلىدىغان بېلىقلارنى يېگەندە تازىلاپ شورپا قىلىپ ئىچسە، ئۆپكە ۋە شاخچە كانايلارنى تازىلايدۇ. ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ، تۇزلانغان بېلىق ۋە تۇزلاپ قورۇتۇلغان بېلىقلارنىڭ بېشى تاڭلاي ئىششىقى ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا قان تۆكۈرۈشنىمۇ داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سپىيانۇس دېگەن بېلىق تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ ۋە تەستە ھەزىم بولىدۇ. جەرى دەپ ئاتىلىدىغان بېلىقنىڭ گۆشى تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ. خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، بېلىقلارنىڭ ھەممىسىنىڭ شورپىسى تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ.

قاقلاپ پىشۇرۇلغان ۋە تۇزلانغان بېلىقلارنىڭ بېشى مەقئەت يېرىقنى داۋالايدۇ. بېلىقلارنىڭ ھەممىسى باھنى كۆچلەندۈرىدۇ. ھەرقانداق يېگى بېلىقلار ئىسسىق ھالەتتە يېيىلسە، يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولىدۇ. تۇزلانغان بېلىقنىڭ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا ئۇچەي يارىسنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى تۇزلانغان بېلىقنىڭ بېشىنى كۆيدۈرۈپ، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئەزاغا ۋە چايان چېقىۋالغان ئەزاغا سۈركىسە پايدىلىقتۇر. بۇ خۇسۇسىيەت ھەممە بېلىقلاردا ئورتاقتۇر. بېلىقلارنىڭ شورپىسى زەھەرنى قايتۇرىدۇ. ئۇھادىس دەپ ئاتىلىدىغان بېلىقنىڭ شورپىسىنى ئىچسە، مۈڭگۈزلۈك يىلان چېقىۋالغان زەھەرنى قايتۇرىدۇ. شۇنداقلا غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. قىزىل رەڭلىك بېلىقلارنىڭ قارنىنى يېرىپ تاڭسا، غالجىر ئىت چىشلىگەن ئەزاغا پايدا قىلىدۇ. شۇنداقلا ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئەزاغا پايدا قىلىدۇ. لېينە دەپ ئاتىلىدىغان يۇمشاق بېلىقنىڭ گۆشىنى تۇزلاپ يېسە، ئوق يىلان چاققان زەھەرنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن زىمات قىلسا، غالجىر ئىت چىشلىگەن زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

سەقەندىلىيۇن

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇزاپ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چۈمۈلىسمان ئىششىقنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇزاپ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاقمىنىڭ ئۈستىگە تېڭىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ دورىنى كۆيدۈرۈپ، ئېغىر ئۈيقۇغا گىرىپتار بولغان كىشىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قان خىلىتىدىن پەيدا بولغان مېڭە پەردە يالليۇغى بىمارلىرىنىڭ بېشىغا سۈركىلىدۇ. بۇنىڭ سقىلغان سۈيى ھۆل ھالەتتە قۇلاق يىرىڭلىق يارىسىغا تېمىتىلىدۇ، شۇنداقلا باش ئاغرىقىنى ياخشى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دەم سقىلىش ۋە زىققىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭ يىلتىزى جىگەر كېسەللىكى ۋە يەرقانىنى ياخشى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمنى سۈرىدۇ. بالىياتقۇ بوغۇلۇشنى داۋالايدۇ.

سەپەرجەل (بېھى)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇش بولغان مېۋىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئەگەر شېخى ۋە يوپۇرماقلىرى بىلەن كۆيدۈرۈپ ئىشلەتسە، تۈتىيانىڭ تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ ھەم ئۇنىڭ رولىنى ئويناپدۇ. ئۇنىڭ قىيامى يەنى بېھى مۇرابباسى تەمى ئۆزگەرمەي ساغلام ھالەتتە ساقلىنىپ تۇرىدۇ. ئالما قىيامدا بىرئاز ھۆل سوغۇقلۇق ساقلىنىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن چۈچۈمەللىشىپ قالىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش پىشۇرۇلغىنى بەدەنگە پايدىلىق ھەم يەڭگىل بولىدۇ. ئۇنى پىشۇرۇشتا ئالدى بىلەن پارچىلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە ھەسەل قۇيۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھەمىلەپ قوقاسقا كۆمۈپ، گىل ھېكمەت قىلىپ پىشۇرۇلىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى تۈتۈش، كۈچلەندۈرۈش رولى بار، بېھىنىڭ چېچىكى تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ يېغمۇ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. تاتلىق بېھىنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى تۆۋەنرەكتۇر. ئۇنىڭ ئۇرۇقى تۈتماستىن يۇمشىتىدۇ. بېھى ئارتۇق ماددىلارنىڭ ئىچكى ئەزاغا ئېقىشىنى توختىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى تەر توختىتىدۇ. ئۇنىڭ يېغى يېرىقلارنى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغى چۈمۈلىسىمان يارىلارنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغى يامان سۈپەتلىك يامراشچان يارىلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆپ يېسە نېرۋا ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پىشۇرۇلغان بېھى ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئىششىقلىرىنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيى زىققە، ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئۇرۇقى گال قىچىشىش ۋە گال يىرىكلىكىنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا ئۆپكە شاخچە كانايلىرىنى يۇمشىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئۇنىڭ لوغابى ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. كاناي، شاخچە كانايلارنىڭ قۇرۇقلۇقنى يوقتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەي ۋە مەستلىكنى يوقتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. بېھىنى چىلاپ ياكى قاينىتىپ ئىچسە شارابنىڭ خۇمارىنى يوقتىدۇ. بېھىدىن شەربەت تەييارلاپ ئىچسە ئىشتىھانى ئاچىدۇ. يېڭى بېھى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. بەلغەمدىن بولغان قەينى توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، سۈيدۈك ھەيدەش ئۇنىڭ ئىككىلەمچى خۇسۇسىيىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بېھىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا ئىچنى توختىتىدۇ. قۇلۇنجى ۋە ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. تولغاقنى داۋالايدۇ. ھەيزنى توختىتىدۇ، سۈيدۈك كۆيدۈرۈپ كېلىشنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ ئۇچۇن بېھىنىڭ سقىلغان سۈيىنى ياكى يېغىنى جىنسىي ئەزاغا كىرگۈزۈش كېرەك. ئۇنىڭ يېغى بۆرەك، دوۋساق ئۇچۇن پايدىلىقتۇر، ئەگەر تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، تاماقنى سىڭدۈرىدۇ. ئەگەر كۆپ يېسە تاماقنى ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى چىقىرىۋېتىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بالياتقۇ ۋە مەقئەت چىقىپ قېلىشقا ھۆقنە قىلىنىدۇ.

سىپەندا سىپەت (ئاق ياۋا سۇزاپ)

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ناھايىتى ئۆتكۈر ھەيدىگۈچىدۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ.

سەمەرىيۇن

تونۇش بۇ ياۋا كەرەپشىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ توغرىسىدا ئىلگىرى سۆزلەپ ئۆتۈلگەن ئىدى.

سەپدۇس

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، «سەپىدۇس قسائۇل ھماردۇر». شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ تونۇشى توغرىسىدا «ق» ھەرپى بايانىدا قسائۇل ھمارنىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتمىز. بۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك مەزمۇنلارنى شۇ يەردىن بىلىۋالسىڭىز بولىدۇ.

سەلۇسۇن

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، سۇلۇسۇن بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ شاملىقلار ئەنكەبۇت، يەنى ئۆمۈچۈك دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ يوپۇرمقى ئاق بار بولۇپ خامالانغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ، بۇ ھۆل ۋاقتىدا تۇز، ياغ ۋە چامغۇر قاتارلىقلار بىلەن پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۈتىدىن ياكى يىلتىزىدىن سىرغىپ چىققان سۈيۇقلۇقىدىن تۆت گىرام ئىلىپ، ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە، شۇ كۈنىنىڭ ئۆزىدە ناھايىتى كۈچلۈك دەرىجىدە قەي قىلدۇرىدۇ.

سەرىش

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، كىشىلەر بۇنى سەرىش دەپ ئاتايدۇ. بۇ سەرىش تەييارلىنىدىغان ئۆسۈملۈكتۇر. ئۇنىڭ يوپۇرمقى بار بولۇپ، شام كۈدىسىنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. غولى سىلىق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىككى تەرىپىدە گۈلى بار بولۇپ، ئۇنى ئەنبارىقۇن دەپ ئاتايدۇ. يىلتىزلىرى ئۇزۇن، يۇمىلاق، چوڭ بەللۇتنىڭ شەكلىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۇتى ئىسسىقتۇر.

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قىزىتىش.

ئىشلىتىش ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى تالقان بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدە سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل يامان سۈپەتلىك ئاقما، يارىلارغا سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ. ھەر خىل يىرىڭلىق چاقا ۋە مۇدۇرلارغا، شۇنداقلا ئوتتا كۆيگەن ئەزاغا سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ كۈلى داۋۇسسۆئىلەپتە چاچ ئۆستۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ ئورۇنغا يۇڭدىن توقۇلغان رەخت بىلەن سۈركىلىدۇ. ئاق داغ ۋە قارا داغقا كۈننىڭ نۇرىدا مەزكۇر دورىنى سۈركىگەندىن كېيىن، ئۈستىدىن سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر سەرىشنى يالغۇز ھالەتتە ياكى كۈندۇر، ھەسەل، شاراب، مۇرمەككى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ سۈيىنى كونا شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، مۇرمەككى قوشۇپ قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللار بىلەن كۆزنىڭ ھەر خىل ئاغرىقلىرى ئۇچۇن داۋالاش ئېلىپ بارغىلى بولىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەزكۇر دورىدىن سەككىز گىرام ئېلىپ سۈركىمە تەييارلاپ، ئىككى بىقىن ئاغرىقى، يۆتەل، مۇسكۇللار بوشىشىپ كېتىشكە سۈركىسە پايدىلىق. يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە، يۇقىرىقى مەنپەئەتلەرنى بېرىدۇ. ئەمچەك ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن تۆت گىرام ئېلىپ سىرتىدىن سۈركىسە، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭدىن 12 گىرام ئېلىپ ئىچكۈزسە، ھاشارات چېقىۋالغان ئەزاغا پايدىلىق. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىمۇ ھەر خىل ھاشارات چېقىۋالغان جايىنى داۋالاشتا پايدىلىق بولۇپ، بۇنىڭ ئۇچۇن زىمات قىلىنىدۇ. ئەگەر مېۋىسى ۋە چېچىكىنى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، چايان چېقىۋالغان ئۇرۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ ھەقتە سۆزلەيدىغان دورىلىرىمىز تۈگىدى. «س» ھەرپىدە جەمئىي 52 خىل دورىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق.

16 - پەسىل «ي» (ئەيىن) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

ئەرئەر

تونۇش بۇ سەرۋە جەبەلى يەنى تاغ سەرۋىسى بولۇپ، بۇنىڭ كىچىك ۋە چوڭلىرى بولىدۇ.

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىقلا مايىلراق، ئۇرۇقى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، قىزىتىش، بوشاشتۇرۇش. مېۋىسىدە يۇقىرىقى خۇسۇسىيەت بولۇش بىلەن بىرگە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. دەرىخىنىڭ باشقا تەركىبلىرىدە تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولمايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇسكۇللار يېرىلغان جايىنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك كېسەللىكلىرى ۋە ھەر خىل يۆتەللەرنى ياخشى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بولۇپمۇ ئىچكۈزسە ئاشقازانىنى ياخشىلايدۇ. قورساق كۆپۈشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بالىياتقۇ بوغۇلۇش ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنى ياخشى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشاراتلارنىڭ زەھەرىنى قايتۇرۇش ئۇچۇن ئۇلارنىڭ قايسىسى بولسا ئىسرىقلاندۇرسا بولىدۇ. ئىسرىقلاندۇرسا ئۆيدىكى ھاشارات ۋە چۈننى قوغلايدۇ.

ئەسەررائى

بۇنىڭ يەنە بىر ئىسمى بەرسان دارۇ بولۇپ، ئۇنى «ب» ھەرپى بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدۇق. بۇ يەردە تەپسلىي توختالمايمىز.

تونۇش بۇ بەتبات دېگەن نەرسە بولۇپ، ئۇنىڭ ئەركىكى ۋە چىشسى بولىدۇ. ئەركىكى كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى بۇنىڭدا بىرئاز تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بار. سۇ تەركىبى مولراقتۇر. تۆكۈلگەن ماددىلارنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيتى بولغانلىقى ئۈچۈن قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بار، دەپ قارىلىدۇ. شۇنداقلا ھەر خىل قاناشلارنى ۋە ھەر خىل تۆكۈلۈشلەرنى توختىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەپرادىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، ھۇمرە، چۈمۈلسىمان ئىششىق قاتارلىقلارنى ناھايىتى ياخشى داۋالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يارىنىڭ ئىششىقلىرىنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆل جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاققا كىرىپ كەتكەن قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. قۇلاق يارىسىنى قۇرۇتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۈيى قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ بىلەن ئاشقازان كۆيۈشكە زىمات قىلىنىدۇ. بۇنىڭ سوۋۇتۇش خۇسۇسىيتى بار بولۇپ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالياتقۇدىن كېلىدىغان قانىنى توختىتىدۇ. ئۇچەي يارىسىنى داۋالايدۇ. دىسقۇرىدۇسنىڭ قارىشچە، بۇ سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قەۋزىيەتنىمۇ بوشىتىدۇ.

ئەبسران

بۇ، ھەبقى رائى دەپمۇ ئاتىلىدىغان بولۇپ، «ھ» ھەرپىنىڭ بايانىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلگەن ئىدى.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ مېڭىدىكى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى ياخشى داۋالايدۇ. سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان زۇكامنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۇيىنى كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئەلەك

تونۇش بۇ، دەرەخنىڭ يېلىمىدىن ئىبارەت بولۇپ، چىقىش ئورنىنىڭ ئوخشىماسلىق ئېتىبارى بىلەن تۈرلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

بىز بۇ توغرىدا راتىيانەج ئىلكۇل ئەنبات دېگەن تېمىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدۇق. بۇ يەردە بۇ ھەقتە تەپسىلىي توختالمايمىز.

تەبىئىتى ئىلكۇل ئەنبات ئىسسىقتۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىلكۇل سەرۋە، راتىيانەج قاتارلىقلار ئىسسىقتۇر.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش. راتىيانەج ۋە ئىلكۇل سەرۋەنىڭ ئىلكۇل ئەنباتقا قارىغاندا تارقىتىش خۇسۇسىيىتى ئانچە كۈچلۈك بولمايدۇ، گەرچە بۇ ئىككىسى ئىلكۇل ئەنباتتىن ئىسسىقلىقى يۇقىرى بولسىمۇ.

ئەرتەنسا

تونۇش بۇنىڭ يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ، بۇخورمەرىيەم دەپ ئاتىلىدىغان نەرسىدۇر. بىز بۇخورمەرىيەم توغرىسىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدۇق. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئۇنىڭ پۇرىقانىڭكىگە ئوخشاش قاپلىرى بولىدۇ. يوپۇرمىقى كەرنۇپنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. يىلتىزى چامغۇرنىڭ يىلتىزىغا ئوخشاش قارا بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، پارچىلاش.

بوغۇم ئەزالىرىغا بولغان خۇسۇسىيىتى ساغرا ئاغرىقلىرىنى ياخشى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. بەدەندىكى

توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بەدەننى ياخشى تازىلايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھېق تۇتۇشنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھامىلە چۈشۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى ھەر خىل يىلان، چايان چاققان ئەزاغا سۈركىسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ، شۇنداقلا ئۇنى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

ئورۇنباسارى ھامىلە چۈشۈرۈشتە ۋە زەھەر قايتۇرۇشتا تەڭ مىقدار زىراۋەندە تېتىل، ئاپپىلسىن ئۇرۇقى ۋە نۇتنەج قاتارلىقلار.

ئەسپەر (زاراڭزا)

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئۇ ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۇزۇن، يىرىك، تىكەنلىك، ئېگىز بولىدۇ. ئۇنىڭ غولى ئۇزۇن بولۇپ، ئىككى گەز ئەتراپىدا بولىدۇ. غولىدا تىكىنى بولمايدۇ، ئۇچى يۇمىلاق، چوڭ زەيتۇننىڭ ئۇرۇقىدەك بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى زەپەرگە ئوخشايدۇ، ئۇرۇقى ئادەتتە ئاق بولىدۇ. چېچىكى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. بەزىدە ئۇنىڭ چېچىكى تاماقلارغا قوشۇلىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى پىشۇرۇش، مۆتىدىل دەرىجىدە تۇتۇش.

زىننەتلەش تەسىرى ھەر خىل داغ، سەپكۈن ۋە مەڭلەرنى يوقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇباغا سۈركىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياۋا زاراڭزىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەلمە تەييارلىسا، باللاردا كۆرۈلىدىغان ئېغىز يارىسىغا پايدىلىقتۇر.

ئەنسىل

تونۇش بۇ، بەسلۈل پار دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكتۇر. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى سەۋسەننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، چېچىكى قارىغا مايىل بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى پارچىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭدا بىرئاز يېپىشقاقلىق بار.

زىننەتلەش تەسىرى كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، دائۇسسۇئىلەپ، دائۇلھەييە قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئۇستىگە زىمات قىلىنىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى گالدا يىرىكلىك پەيدا قىلىدۇ. مۇسكۇللارنى قاتۇرىدۇ. زىققە، يۆتەل، سوزۇلما دەم سىقىلىش قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر.

ئاقىرقەرھا

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ كۆپىنچە يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئۇ غولى مازارىيوننىڭ غولىغا ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈكتۇر. ئۇنىڭ ئۇچىدا سېرىقچېچەكنىڭ تاجلىرىغا ئوخشاش تاج ئىلمەكلىرى بولۇپ، بۇ تاج خۇددى چاچقا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ يىلتىزى بارماق چوڭلۇقىدا بولىدۇ، لېكىن تېتسا تىلنى قورۇيدۇ ۋە تىلدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى ئىسسىق، تىلنى كۆيدۈرىدىغىنىدۇر، شۇنداقلا ھەجمى بارماق چوڭلۇقىدا بولغىنى ياخشىسىدۇر.

تەبىئىتى ئاقىرقەرھانىڭ تەبىئىتىنى ئېنىق بىلمەيدىغان بەزى كىشىلەر بۇنى سوغۇق ۋە ناھايىتى ئۇچۇچان دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئاقىرھەرھا ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى چاينىسا ئېغىزدا بەلغەم پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسلىق قۇۋۋىتى كۆيدۈرۈشتۇر. تەرنى ھەيدەيدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئەگەر ئۇنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركىسە تەرلىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاقىرقەرھانى بەدەنگە سۈركىسە ياكى قاينىتىلمىسى بىلەن يۇسا ياكى يېغىنى بەدەنگە سۈركىسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك نېرۋىلار بوششىش ۋە سەزمەسلىك قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سوزۇلما بويۇن قېتىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۈچلۈك بولۇپ، ئىچكى ئەزا ۋە دىماقتىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى چىش ئاغرىقىنى، بولۇپمۇ سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان چىش ئاغرىقىنى ياخشى داۋالايدۇ. يىلتىزى مىدىرلاپ قالغان چىشنى چىكىتىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزغا ئالسا چىش ئاغرىقىنى ياخشى داۋالايدۇ.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەدەندە ئۆتكۈر قىزىتما پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى سۇركىسە، قىزىتمىنىڭ قوزغىلىشىنى توختىتىدۇ.

ئىنەبۇس سۆزلەپ (كاكىنەچ)

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇنىڭ تۈرلىرى ئىنتايىن كۆپ. بىر خىلى باغدا ئۆسىدۇ. ئادەتتە كىشىلەر يەيدۇ. شاخلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، يوپۇرمىقىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىلراق بولىدۇ. يوپۇرمىقى بازىرۇجنىڭ يوپۇرمىقىدىن چوڭ ۋە كەڭ بولىدۇ. مېۋىسى يۇمىلاق، سىرتقى تەرىپى يېشىل بولۇپ، كېيىن قارىيدۇ. ئەگەر پىشسا قىزىرىدۇ، ئۇنى يېسە زىيان قىلمايدۇ. ئىككىنچىسى تەئىپىن دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بىرىنچىسىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن كەڭرەك بولىدۇ. غولى ئېگىزلىگەنسېرى پەسكە ساڭگىلايدۇ. مېۋىسى ئۇستى تەرىپىدە بولىدۇ. رەڭگى قىزىل، سىلىق، شوخلىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئۇنىڭ ئۇچىدا تاجلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۇتى بىرىنچى خىلىنىڭ قۇۋۇتىگە ئوخشايدۇ. لېكىن بۇنى يېگىلى بولمايدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئىككى خىلىنىڭ ھەر ئىككىلىسىنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ، ساقلاپ قويۇپ ئىشلەتسە تۆۋەندىكىدەك خۇسۇسىيەتلەرنى بېرەلەيدۇ: ئۇچىنچى خىلى مۇلەۋۋەم، يەنى ئۇخلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغىنىدۇر. بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ شاخلىرى قويۇق، ئىنتايىن كۆپ بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى كۆپ، ياغلاش بولىدۇ. خۇددى ئالما ۋە بېھىنىڭ يوپۇرمىغا ئوخشايدۇ. چېچىكى چوڭ، قىزىل بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى مېۋە غىلاپىنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. رەڭگى زەپەرەڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ، يىلتىزىنىڭ پوستى توق قىزىل بولىدۇ. بۇ تاشلىق يەرلەردە ئۆسىدۇ. تۆتىنچى خىلى مۇجەننەن بولۇپ، بۇنى تەبرىستانلىقلار ۋەبرىل دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ يۇنان تەرەپلەردە نۇرغۇنلىغان نامىلرى بار. بۇ بىر ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى بولۇپ، زاغۇنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن زاغۇندىن چوڭراقتۇر. ئۇنىڭ چوڭلىرىنىڭ شاخلىرى يىلتىزدىن

چىقىپ سانى ئونغىچە باردۇ. 10 ~ 12 گىچە شاخ بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىر گەز ئەتراپىدا بولىدۇ. ئۇچىدا زەيتۇنغا ئوخشايدىغان مېۋىلىرى بولىدۇ. ئۇ مېۋىنىڭ ئۈستىدە ياڭاقنىڭ پوستىدەك پوستى بولىدۇ. بۇ زەيتۇندىنمۇ چوڭراق ۋە كەڭرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى كەڭ ئېچىلىدىغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە 10 ~ 12 گىچە ئۇرۇقى بولىدۇ. ئۇرۇقى يۇمىلاق، قارىغا مايىل، شوخلىغا ئوخشاش، خۇددى ھەشقىپىچەكنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى ناھايىتى خۇش پۇراق، قاتتىق بولىدۇ. ئۇنىڭ غولىنىڭ كاۋىكى ناھايىتى يوغان بولىدۇ. بۇ ئاساسلىق تاغلىق، شامال كۆپ ئۆسىدىغان جايلاردا ئۆسىدۇ. شۇنداقلا دەرەخ ئارىلىدا ئۆسىدۇ. بەشىنچىسىنى كىشىلەر ريكمۇس دەپ ئاتايدۇ. بۇ دەسلەپ ئۇنگەن ۋاقتىدا زەيتۇن دەرىخىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ شېخىنىڭ ئۇزۇنلىقى بىر گەزدىن كىچىكرەك بولىدۇ. ناھايىتى يىرىك، قاتتىق بولىدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى ئاق، بېغىررەڭ بولۇپ ھۇممازنىڭ چېچىكىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ تۆت - بەش ياكى ئالتە يەتتە دانە ئۇرۇقى بولۇپ، خۇددى ھۇممەزغا ئوخشايدۇ، ئۇستى سىلىق، رەڭگى ھەر خىل بولۇپ، يىلتىزى بارماق توملىقدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىر گەز ئەتراپىدا بولۇپ تاشلىق يەرلەردە ئۆسىدۇ. دەريا ياكى سۇلۇقلاردىن ئانچە يىراق بولمىغان تاشلىقلاردا ئۆسىدۇ. بۇمۇ ئۇخلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەگەر كۆپ يېسە ئۇخلىتىپ قويىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە ئۇنىڭ يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش يوپۇرمىقى يېشىل، گۈلى سېرىق بولغانلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق. سېزىمسىزلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغانلىرى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى باغدا ئۆسىدىغىنى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، مەست قىلىش، ئۇخلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇ خۇددى ئەپيۇننىڭ خۇسۇسىيەتلىرىگە ئوخشايدۇ. بىراق ئەپيۇندىن ئاجىزراق بولىدۇ. شۇنداق بولسىمۇ ئۇ خەتەرلىك دورىلار قاتارىغا كىرىدۇ.

ئىشلىتىش ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى زىمات قىلسا، ئىچسە، ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششقلارنى ياندۇرىدۇ. ئۇنىڭ سۈيى ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىچكى ئەزا ئىششقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يېغىنى ئىسپىداج، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قىزىل، چۈمۈلىسمان ئۆسمە قاتارلىقلارنىڭ ئۈستىگە زىمات قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر. يوپۇرمقىنى جىنتىيانا بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، قىزىل ۋە چۈمۈلىسمان ئۆسمىنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سېزىمسىزلاندۇرغانلىرىدىن 12 داندىن كۆپ ئىشلەتسە، ساراڭلىق پەيدا قىلىدۇ. سۇ بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، تىل ئىششىقىنى داۋالايدۇ. يىلتىزىدىن تۆت گىرام ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. كاكىنەچنى يۇمشاق سوقۇپ زىمات قىلسا باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. قۇلاق تۈۋىدىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. مېڭە پەردە يالليۇغىنى داۋالايدۇ. قۇلاقتا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇچنىچى خىلدىكىسىنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستىنى شاراب بىلەن قاينىتىسا ۋە ئېغىزدا تورغۇزسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئەگەر تۆتنىچى خىلدىكىدىن تۆت گىرام ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچسە، كۆكۈللۈك خىياللارنى پەيدا قىلىدۇ. كۆكۈللۈك چۈشلەرنى كۆرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز چانىقىغا پەيدا بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. ئۇنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرىنىڭ سقىلمىسى ھەتتاكى ئۇيقۇ پەيدا قىلغۇچى تۈرلىرىنمۇ كۆزگە سۈركىسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، شۇنداقلا شامچە قېلىپ تەييارلاپ ئىشلەتسە، كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر بۇنىڭ ئۆزىنى يالغۇز ھالەتتە زىمات قىلسا، ئاشقازان كۆيۈشۈپ ئېچىشىش، بۆرەك كۆيۈشۈپ ئېچىشىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سېزىمسىزلاندۇرغۇچىنىڭ ئۇرۇقى سۈيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقىنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسىنى ھۆقنە قىلسا ھەيزىنى توختىتىدۇ. بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. ئېھتىلام بولۇشنى توختىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى كاكىنەچتىن باشقا ئىنەبىس سۆئىلەپنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى باغدا چىقمايدۇ، كاكىنەچتىن باشقا باغدا چىقمايدىغان، يەنى ياۋا ئىنەبىس سۆئىلەپنىڭ ھەرقايسىسىدىن 16 گىرام ئەتراپىدا يېسە زەھەرلەپ ئۆلتۈرىدۇ. 16 گىرامدىن ئازراق يېسە ساراڭلىقنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇلاردا ئىنەبىس سۆئىلەپنىڭ پايدىسىدىن ھېچقانداق بىر ئاسارەت يوق. بىراق زىمات قىلغان ۋاقتىدا يۇقىرىقىدەك تەسىرگە ئىگە بولغىلى بولىدۇ.

ئەنبەر

تونۇش ئەنبەر ئېيتىشلارغا قارىغاندا دېڭىزدىكى بۇلاقلاردا ئۆسىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇ دېڭىزنىڭ كۆپۈكىدۇر ياكى دېڭىزدا ياشايدىغان بىر خىل ھايۋاننىڭ تېزىكىدۇر.

بۇ خىل قىياسلار ئەمەلىيەتتىن ناھايىتى يىراقتۇر. بىراق ئىشەنچلىك بولغىنى شۇكى، بىر كىشى ياش ۋاقتىدا دائىم دېگۈدەك سايىھەت قىلىدىكەن. ئۇ ئادەم: «مەن بىر كۈنى دېگۈز سەپىرى قىلىپ، خاخ دەپ ئاتىلىدىغان دېگۈز ئارالىرىغا جايلاشقان بىر شەھەرگە كىردىم. ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئۇ يەردە ئۆركەشلەپ ئېقىۋاتقان دېگۈز دولقۇنلىرى قايتقاندىن كېيىن كىشىلەرنىڭ دېگۈز قىرغاقلىرىغا كېلىشىپ ئەنبەر ئىزدەۋاتقانلىقىنى كۆردۈم. ئۇ ھەر خىل رەڭدە، ھەر خىل شەكىللەردە بولاتتى. قىرغاقتا كىم ئىلگىرى كەلگەن بولسا، ئۇ ئەنبەرنى ھەممىدىن كۆپ تاپالايتتى. بۇنىڭ نېمە ئىش ئىكەنلىكىنى مەن تۇرىۋاتقان ئۆينىڭ ئىگىسىدىن سوردىم. ئۇ كىشى «بۇ ئىش داۋاملىشىپ كېلىۋاتقىلى ئۇزۇن ۋاقىتلار بولغاچقا، دېگۈز قىرغىقىدىن ئەنبەر ئىزدەش ئادەتكە ئايلىنىپ كەتكەن» دەپ سۆزلەپ بەرگەن.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى پارقىراق، قارىراق بولغىنىدۇر. ئۇنىڭدىن قالسا كۈل رەڭراق بولغىنىدۇر، ئۇنىڭدىن قالسا سېرىقراق بولغىنىدۇر. ئەنبەرلەرنىڭ ئەڭ ياخشىسى رەڭسىز تۇتۇق ھالەتتە قارا رەڭدە كەلگىنىدۇر. شۇنداقلا ئارىسىغا گەج، موم، لازەن قاتارلىق قوشۇمچە نەرسىلەر ئارىلىشىۋالغانلىرىدۇر. بىز يۇقىرىدا سۆزلىگەندەك قارا ۋە ناچار قىسمى كۆپىنچە بېلىقلار بۇ نەرسىلەرنى يېگەندىن كېيىن ئۆلۈپ قالغان بېلىقلارنىڭ قورسىقىدىن ئېلىنغانلىرىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ياشانغانلارغا ماس كېلىدۇ. ياشانغانلارنىڭ بەدىنىدە ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ ۋە يۇمشىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئەنبەرنىڭ بىر قىسمى قولنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ بىلەن چاچ قاتارلىقلارنى بويىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېڭىنى كۈچلەندۈرۈپ ھېسسىياتنى ئاشۇرىدۇ. سەزگۈ قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇرەككە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئۇد ھىندى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇد يىلتىزسىمان ياغاچتىن ئىبارەت بولۇپ، جۇڭگو، ھىندىستان، ئەرەبىستان قاتارلىق رايونلاردا ئۆسىدۇ. ھەرقايسى رايونلاردا ئۆسىدىغىنى قاتتىقلىق، تەم

جەھەتلەردە ئۆزئارا بىر - بىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ بەزىسى قارىغا مايىلراق، خۇش پۇراق بولىدۇ. بىرئاز ئاچچىق تەمى بار بولۇپ، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. ئۇنىڭ تىرىگە ئوخشاش پوستى بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى رەڭلىك بولغىنى بولۇپ ھىندىستاندىن كەلتۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا تاغدا ئۆسىدىغان يىلتىزسىمان كەلگەن ئۇدلاردۇر. ئۇنىڭدىن قالسا ئۇدۇقمارى دەپ ئاتىلىدىغان ئۇدتۇر، ھىندىستان رايونلىرىنىڭ بىرىدىن كەلتۈرۈلىدۇ. يەنە بىر تۈرى بولۇپ، ئۇمۇ ھىندىستان چېگرا سىدىكى رايونلارنىڭ بىرىدىن چىقىدىغىنىدۇر. يەنە بىر تۈرىمۇ ھىندىستان چېگرا سىنىڭ رايونلىرىدا ئۆسىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا قۇرۇقلۇقتا ئۆسىدىغىنى، جۇڭگودا ئۆسىدىغىنى، قەشمۇرى دەپ ئاتىلىدىغىنى قاتارلىقلاردۇر. رەڭگى جەھەتتە كۈل رەڭ، قاتتىق، ئېقى بولمىغانلىرى ياخشىسىدۇر. بەزى كىشىلەر قارىسىنى كۈل رەڭدىن ياخشى كۆرىدۇ. ئۇد قىمارىنىڭ ئەڭ ياخشىسى قارا، ئېقى بولمىغان، ئوتقا سالسا كۆيمەيدىغىنىدۇر. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئۇدلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى سۇغا سالسا چۆكمىگە چۈشىدىغان، لەيلىمەيدىغانلىرىدۇر. چۈنكى لەيلەيدىغىنى قۇۋۋەت ۋە ماددىنىڭ مەۋجۇت بولماسلىقىدىنىدۇر. بۇ ناچىرى ھېسابلىنىدۇ. يىلتىز قىسمىنىڭ ئەڭ ياخشىسى توپىغا كۆمسەمۇ چىرىمەيدىغانلىرىدۇر. چۈنكى باشقا ياغاچلار توپىغا كۆمسە، چىرىپ كېتىدۇ ۋە سېسىيدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ھەيدەش، ئارتۇق ھۆللۇكلەرنى يوقىتىش، ئىچكى ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئومۇمىي ئەزانى قۇۋۋەتلەش.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇد ھىندىنى چاينىسا، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇد ھىندىنىڭ يېغى سىرتىدىن سۈركىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇد ھىندى مېڭىگە پايدا قىلىدۇ. ھېسسىياتنى كۈچلەندۈرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، خۇشاللىق يەتكۈزىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇد ھىندىندىن ئۈچ گىرام ئىچسە، ئاشقازاندىكى ئوفۇنەتلەنگەن سۇيوقلۇقلارنى يوقىتىدۇ. ئاشقازان، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇد ھىندىنىڭ ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار. شۇنداقلا قانلىق تولغاقنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋدادىن بولغىنى ئۈچۈن بەك پايدىلىقتۇر.

ئۇرۇقى سەببابىن

تونۇش بۇ، فۇغىسسەببابىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ، بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان نەرسىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش، قۇۋۇەتلەش.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چاينىسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سقىلغان سۈيىنى كۆزگە سۈركىسە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. شۇنداقلا كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆز جىيىكىگە ھەر خىل نەرسىلەر پەيدا بولۇش، كۆز چىقۇقى قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى توسالغۇلاردىن كېلىپ چىققان يەرقانىنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ رۇمبەدىيان ۋە گۈلاب بىلەن ئىشلەتسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئۇننىاپ (چىلان)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان بىر خىل دەرەخ بولۇپ، بۇ كۆپىنچە بەجەرجان دېگەن جايدا ئۆسىدۇ. بەجەرجان شامدىكى بىر ناھىيەدىن ئىبارەت. بەجەرجاندىن باشقا يەردىن چىقىدىغانلىرى بەجەرجاندىن چىقىدىغانلىرىغا قارىغاندا كىچىكرەك بولىدۇ.

تالاپ ئىشلىتىش ئەك ياخشىسى چوڭلىرى، رەڭگى چىرايلىق، ناھايىتى قىزىل بولغانلىرىدۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ھۆل - قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىلدۇر. بىرئاز ھۆللۈكى باردۇر.

خۇسۇسىيىتى مەن چىلاننىڭ ساق ئادەملەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشتىن باشقا پايدىسى بارلىقىنى بىلمەيمەن. كېسەل ئادەملەرنىڭ كېسىلىنى داۋالاپ، ساقلىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلمەيدۇ،

دورىلىق قىممىتى يوق. جالنۇستىن باشقىلار دەيدۇكى، قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، مەن ئويلايمەنكى، چىلان قانىنى قويۇلدۇرىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، چىلان قانىنى سۇزۇلدۇرىدۇ. قانىنى تازىلايدۇ. مەن بۇنىڭغا قوشۇلمايمەن. چىلانىنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى ئاز، ھەزىم بولۇشى تەستۇر. چىلان ھەققىدە ئەڭ توغرىسى جالنۇس ھەكىمنىڭ دېگەن سۆزى بولۇپ، ئۇ مۇنداق دەيدۇ: مەن چىلانىنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ھېچقانداق تەسىرى يوق دەپ قارايمەن، يەنى بەدەنگە كېسەللىكمۇ پەيدا قىلمايدۇ، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاز، ھەزىم بولۇشى تەستۇر.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە ئىنتايىن مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، چىلان بۆرەك ۋە دوۋساقتا پايدىلىقتۇر.

ئەپەس (موزا)

تونۇش بۇ، چوڭ دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، بۇمۇ بىرنەچچە تۈرلۈك بولىدۇ. بەزىسىنىڭ ئۈستىدە ئۇششاق كىچىك چىشلىرى بولىدۇ. تەمى چۈچۈمەل بولۇپ تۆشۈكى بولمايدۇ. بۇ ئەمغافەنتەس دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ئەمغافەنتەس يۇنان تىلىدا «چىشلەش» دېگەن مەنىدىدۇر. بەزىسى سىلىق، يەڭگىل، تۆشۈكى بار بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى سىلىق، قاتتىق بولغىنىدۇر، شۇنداقلا چوڭ، چۈرۈك بولغىنىدۇر. كىچىك، بوش كەلگىنىنىڭ قۇۋۇتى ئازدۇر. ئۇلار چوغنىڭ ئۈستىگە سېلىنىپ كۆيدۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۈچلۈك بولۇپ، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ ۋە بەدەندىن ھۆللۈكلەرنىڭ ئېقىشىنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ تۈپراقتەك قۇرۇق سوغۇق تەركىبى باردۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان ۋە يۇيۇپ چىقىرىلغان سۈيى چاچنى

قارايتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇباغا سۈركىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى سوقۇپ بوشۇشپ كەتكەن مۇسكۇللارنىڭ ۋە ئۆسمىلەرنىڭ ئۈستىگە سۈركسە، ئۇنى يوقىتىدۇ، بوشۇشپ كەتكەن مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇزۇلغان سۈيوقلۇقلارنىڭ تىل ۋە چىش مىلىكلىرىگە ئېقىشنى توختىتىدۇ. ئېغىز يارىسىنى داۋالايدۇ، بولۇپمۇ كىچىك بالىلاردا كۆرۈلىدىغان ئېغىز يارىسىغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. جۈملىدىن سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە ۋە چىرىگەن چىشلارغا قويسا ياخشى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى موزىنى سوقۇپ بەدەندىكى ھۆللۈك كۆپىيىپ كەتكەن ئەزالارغا زىمات قىلىنىدۇ ۋە ئۇچەي يارىسى، سوزۇلما ئىچ سۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنى تاماقلارغا قوشۇپ يەپ بەرسىمۇ يۇقىرىقىدەك ياخشى ئۈنۈملەرنى بېرىدۇ.

ئەلىق

تونۇش تېۋىپلارنىڭ بەزىسى دەيدۇكى، ئەلىق بولسا ئەۋسەجدۇر. بۇنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، بۇ ئەلىقۇل كەلبى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى زەيتۇننىڭ مېۋىسىگە ئوخشاش بولۇپ، ئىچكى تەرىپىدە تۈكچىلىرى بار. بۇ تۈرى ئاساسلىق شەھرىرۇز رايونلىرىدا ئۆسىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قاسۇس شەھرىدىنمۇ ئۆسىدۇ. مېنىڭ قارىشىمدا ئەلىق ئەۋسەج ئەمەس، بەلكى باشقا بىر خىل ئۆسۈملۈكتۇر. چۈنكى دىسقۇرىدۇس ئۆزىنىڭ «ئۆسۈملۈك دورىلار قامۇسى» دېگەن كىتابىدا ئەلىق ۋە ئەۋسەج توغرىسىدا خۇسۇسىيىتى بىر - بىرىگە ئوخشىمايدىغان ئىككى خىل ئۆسۈملۈكنى سۆزلەپ ئۆتكەن. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: ئەلىق مەشھۇر ئۆسۈملۈك. ئەلىقنىڭ يەنە بىرتۈرى بار بولۇپ، بۇلار ئەندىنىڭ تاغ باغرىلىرىدا ئۆسىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ ئەلىقۇل ئەندى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ شاخلىرى يۇمشاق بولۇپ، ئۇششاق تىكەنلىرى بولىدۇ. يەنە بىر تۈرىنىڭ تىكىنى يوقتۇر. بۇ ئاساسلىق خۇسۇسىيەت جەھەتتە ئالدىنقىسىغا ئوخشايدۇ، بىراق بىرىنچىسىنىڭ ئىككىنچىسىگە قارىغاندا ئارتۇقچىلىقى شۇكى، ئىككىنچىسىنىڭ چېچىكى بولىدۇ. ئەگەر يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركسە،

ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش سقىپ كۈننىڭ نۇرىغا قاقلاپ قۇرۇتۇپ قويغان جەۋھەر قىسمىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، پىشقان مېۋىسىدە مەلۇم دەرىجىدە ئىسسىقلىق بولىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تۈتۈش، قۇرۇتۇش، بۇنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى قۇرۇتىدۇ، يوپۇرمىقىنىڭلا ھۆللۈكى ئازراقتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن شېخىنىڭ قاينىتىلمىسىدا چاچنى يۇسا چاچنى قارايتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ئېزىپ سۈركىسە، چۈمۈلە چاققان يەرگە پايدا قىلىدۇ. قاتتىق قېتىپ كەتكەن مۇدۇرلارنىڭ ئۈستىگىمۇ سۈركىلىدۇ. ئەگەر قۇرۇسا ئۇنىڭ قۇرۇتقىنىنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى ئاشىدۇ. چېچىكىنىڭ خۇسۇسىيىتىمۇ شۇنداق. ئەلقىنىڭ يىلتىزىدا بىرئاز تۈتۈش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن تاشلارنى پارچىلايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشتىكى ھەر خىل يارىلارنى داۋالايدۇ. جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر يوپۇرماقلىرىنى چاينىسا چىش مىلىكلىرى قاناشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئېغىز يارىسىنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ مېۋىسىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش. ئۇنىڭ مېۋىسى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ سقىلغان سۈيى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئېغىز يارىسىنى داۋالايدۇ. يوپۇرمىقى باشتىكى يارىلارنى داۋالايدۇ. ئەلقىنىڭ مېۋىسىنى كۆپ يېسە، باشتا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز پۇلتىيىشنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ئاشقازان ئۈستىگە زىمات قىلىنسا، ئاشقازانىنىڭ ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ ۋە ئاشقازانغا كىرگەن ماددىلارنى قوبۇل قىلىپ ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. مېڭىسى تۇكلۇك بولغان ئەلقۇل كەلبى دەپ ئاتىلىدىغان قىسمىنى ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. بالىياتقۇدىن سۈيۇقلۇق ئېقىشنى داۋالايدۇ. مەقئەتتىكى قانايدىغان بوۋاسىر ئۇچۇن سىرتىدىن زىمات قىلسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى ئۇچەي يارىسى ۋە ئۇچەي سىلىقلىشىشتىن كېلىپ چىققان ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ. تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھايۋانلارنىڭ زەھەرلىرىنى قايتۇرالايدۇ.

ئەۋسەج

تونۇش بەزىلەر دەيدۇكى، ئەۋسەج ئەلىختۇر. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئەۋسەج شورلۇق يەردە ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ غولى تىك ئۆسىدۇ ۋە تىكەنلىك بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى ئۇزۇنچاق بولىدۇ. يوپۇرماقلىرىنىڭ ئۇستىدە قولغا يۇقىدىغان شىلىمشىق سۇيوقلۇقلار بولىدۇ. ئەۋسەجنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ يۇقىرىقىغا ئوخشىمايدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ. يەنە بىر خىل تۈرى بار بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى قارامتۇل قىزىل، كەڭ بولىدۇ. شاخلىرى ئۇزۇن، بەش گەز ئەتراپىدا، تىكىنى ئىنتايىن كۆپ بولىدۇ. قۇۋۇتى ئاجىزراق بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى كەڭ، ئىنچىكە، يۇمىلاق بولىدۇ. ئەۋسەجنىڭ ئۇجمىگە ئوخشاش مېۋىسى بولۇپ، بۇ ئادەتتە يېيىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك سوغۇق رايونلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ تۇرلىرىنىڭ ھەممىسىنىڭ يوپۇرمىقى قىزىل، چۈمۈلىسمان ئۆسمە ئۇچۇن سىرتىدىن زىمات قىلىنسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئەنكەبۇت (ئۆمۈچۈك)

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۆمۈچۈكنىڭ تورى قان توختىتىدۇ، جاراھەتلەرنىڭ ئۇستىگە قويسا، جاراھەتلەرنىڭ ئېقىشنى توختىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۆمۈچۈكنىڭ تورىنى ھەر خىل يارا جاراھەتلەرگە قويسا، قاتۇرىدۇ ھەم يۇمشاپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆمۈچۈكنىڭ قېتىپ كەتكەن ئاق تورلىرىنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، ئۆمۈچۈكنىڭ تورىنى مەلھەملەرگە ئارىلاشتۇرۇپ زىغىر لاتىغا يۇقتۇرۇپ، پېشانە ياكى ئىككى چېكىگە سۈركىسە قىزىتمىنى توختىتىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۆمۈچۈكنىڭ قويۇق ۋە ئاق بولغان تورىنى تېرىگە تېڭىپ قويسا ياكى بوينىغا ئاسسا ياكى بېلىكىگە تېڭىپ قويسا قىزىتمىنى توختىتىدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئۆمۈچۈكنىڭ تورى تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتمىنى داۋالايدۇ.

ئەدەس

تونۇش بۇ ئادەتتە يېيىلىدىغان مېۋە بولۇپ ناھايىتى تونۇشلۇقتۇر. ئەدەسنىڭ يەنە بىر خىل تۈرى بار بولۇپ، بۇ چۆللەردە ئۆسىدۇ. بۇ خىلى ناچارداۇر. چۆلدە ئۆسىدىغان ئەدەسنىڭ ئىسسىقلىقى كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. دىسقۇرىدۇسنىڭ ئېيتىشچە، ئەدەسنىڭ ئۆسۈملۈكى ئېگىز بولىدۇ، شاخلىرىمۇ ئېگىز ئۆسىدۇ، رەڭگى ئالمىنىڭ شېخىغا ئوخشايدۇ، غازاڭلىرىمۇ ئۇزۇن ھەم بىرئاز يىرىك، ئاققا مايىل بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى بۇرۇن پىشقىنى، ئاق، چوڭ بولغىنىدۇر. سۇغا چۈشسە قارىيىپ كەتمەيدۇ. ئىشلىتىشتە ئەڭ ياخشىسى ئوبدان قاينىتىپ يېگۈزۈش لازىم.

تەبىئىتى جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىدا قۇرۇق ئىسسىقلىقتا مۆتىدىلدۇر. ئەمما ئىسسىققا مايىلراق بولىدۇ، ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ ۋە ئاسان ھەزىم بولمايدۇ.

خۇسۇسىيىتى قورساقنى كۆپتۈرۈش، پارقىرىتىش، تۇتۇش، يامان چۈشلەرنى كۆرۈش، پوستىنىڭ ناھايىتى كۈچلۈك تۇتۇش خۇسۇسىيىتى باردۇر. ئۇنىڭ ھەممىسىدە قورساقنى كۆپتۈرۈش، قانىنى قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، قانىنىڭ ئېقىشىنى توختىتىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ئازايتۇۋېتىدۇ. ئۇنىڭدىن سەۋدا خىلىتى ۋە سەۋدادىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بەزىدە بۇنىڭ بىلەن ئاش تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۇزۇق ۋە غىزا بولىدۇ. تەييارلاشتا ئارپا ئېشىدەك ئىشلىتىش كېرەك. ئەدەس بىلەن چامغۇرنى بىرگە پىشۇرۇپ يېگۈزسە ياخشى غىزا بولىدۇ. چۈنكى بۇ ئىككىسى

تەبىئەت جەھەتتە بىر - بىرىگە قارشى كەلگەنلىكى ئۈچۈن ئۇزۇقلۇق جەھەتتە مۆتىدىللىشىدۇ. ئەدەسىنىڭ ئېشىغا ئارپا، پىننە قاتارلىقلارنى سېلىش لازىم. ئەدەستە ئاش ئەتكەن ۋاقتىدا 680 گىرام ئەدەسكە 4760 ~ 6120 مىللىلىتىرغىچە سۇ قۇيۇپ پىشۇرۇش لازىم.

ئىششىققا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، خانازىر ۋە قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ئۇنىڭدا يېرىڭلارنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتى بارىدۇر. كۆپ ئىستېمال قىلسا سەرتان كېسەللىكىنى، شۇنداقلا بەدەندە قاتتىق ئىششىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چوڭقۇر قاتىلارملارغىچە كىرىپ كەتكەن يارىلارغا كىرگۈزسە، يامان سۈپەتلىك يارىلارنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئانار پوستىنىڭ سۈيى ياكى تۇزلۇق دەريانىڭ سۈيى بىلەن بىرگە ئىشلەتسە، ھەر خىل چاقا، قىزىل، چۈمۈلسمان ئۆسمە، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان يېرىق قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئاغرىقلىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلارغا ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئارپا تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇششاق بوغۇملارنىڭ ئۈستىگە زىمات قىلسا پايدىلىقتۇر. ئەدەسنى كۆپ يېسە جوزام كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى كۆپ يېسە كۆزدە قاراڭغۇلۇق پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر. ئەگەر ئىكىلىملىك، بېھى، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن زىمات قىلسا، ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان كۆز ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەدەسنى دەريا سۈيى بىلەن قاينىتىپ، قان ۋە سۈت ئۇيۇپ قېلىشتىن بولغان ئەمچەك ياللۇغنىڭ ئۈستىگە زىمات قىلسا پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئاشقازانغا ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، ئېغىرلىق پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن ئوتتۇز دانە ئېلىپ پوستىنى ئاقلاپ يېگۈزسە، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىشنى داۋالايدۇ. ئەدەس بىلەن تاتلىق يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بىرگە ئىستېمال قىلماسلىق لازىم، چۈنكى بۇنداق قىلغاندا جىگەردە كۆپلەپ توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. ئەدەسنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن ئىستىسقا كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر پوستىدىن ئايرىپ قاينىتسا، ئىچ

سۇرۇشنى توختتىدۇ. پوستى بىلەن قوشۇپ سۇ بىلەن قاينىتىسا ۋە بىرىنچى قېتىم قاينىتقان سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ، ئىككىنچى قېتىم قايتا سۇ قۇيۇپ قاينىتىسىمۇ ئىچ سۇرۇشنى توختتىدۇ. بىرىنچى قېتىملىق سۈيى ئىچىنى سۇرىدۇ، چۈنكى ئەدەسىنىڭ تاشقى پوستىنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر. چوڭ تەرەتنى توختىتىپ چىڭىتىپ قويىدۇ. ئەگەر كاسنە، پاقىيوپۇرمىقى، سېمىزئوت، چامغۇر ياكى قىزىلگۈل ياكى تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنىڭ بىرەرسى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ئىشلەتسە، ئىچنى سۇرۇشنى توختىتىشتا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئىكىلىملىك، بېھى، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ مەقئەت ئىششىقغا زىمات قىلسا، مەقئەت ئىششىقنى داۋالايدۇ. ئىششىق قانچە چوڭ بولسا تۈتۈش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان دورىلارنى قوشۇش لازىم. ياۋا ئەدەس ناھايىتى ئاچچىق بولۇپ، قانلىق ئىچ سۇرۇش پەيدا قىلىدۇ. ئەدەس ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدىغانلىقى سەۋەبىدىن قانىنى قويۇلدۇرۇپ قويىدۇ. سىيىش قىينىلىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچى بىمارلارغا ئەدەسنى ھەرگىز بەرمەسلىك لازىم. ئەمما ئاچچىق ئەدەس ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر ياۋا ئەدەسنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە سىيىش قىينىلىشىش داۋالايدۇ. قان تولغاق ۋە قورساق مۇجۇپ ئاغرىشنى توختىتىدۇ.

ئەسەل (ھەسەل)

تونۇش ھەسەلنى ھەرىسى گۈل - چېچەكلەردىن چۈشۈرىدۇ. ھاۋا بوشلۇقىدا بىر خىل بۇخارات بار بولۇپ، بۇ خىل بۇخاراتلار مەزكۇر گۈل - چېچەكلەردىن شەبنەمنى پىشۇرىدۇ ۋە قويۇلدۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ ھەسەلگە ئايلىنىدۇ. ھەسەل بەزى ۋاقىتلاردا قەسران تېغى دەپ ئاتىلىدىغان تاغلاردىمۇ كۆرۈلىدۇ. ھەسەل ئۆسىدىغان دەرەخ ۋە تاشلارنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ھەر خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاشكارا تۇرغانلىرىنى كىشىلەر تېپىۋالىدۇ. يوشۇرۇنلىرىنى ھەسەل ھەرىسى تاپىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ كىشىلەرنىڭ كۆزقاراشلىرى. مەن ئويلايمەنكى، ھەسەل ھەرىسىنىڭ ئۇنىي تېپىپ ئىشلىشى ئارقىلىق ھەسەلدە مەلۇم جەھەتتە ئۆزگىرىش بولىدۇ. ھەسەلنى ھەسەل ھەرىلىرى ئوزۇقلىنىش ۋە ئۆزىنىڭ كېيىنكى ئوزۇقلۇقىنىڭ تەييارلىقى ئۈچۈن يىغىپ قويىدۇ. ھەسەلنىڭ يەنە بىر خىل تېپى بار بولۇپ، بۇ زەھەرلىكتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ھەسەلنىڭ ياخشىسى تەمى تاتلىق، خۇش پۇراق، سۇيۇق، سەل چۈچۈمەل، رەڭگى قىزىلغا مايىل، ئانچە سۇيۇق بولمىغان ۋە شىلىمشىقمۇ ئەمەس، يېپىشقاقمۇ

بولمىغان قىسمىدۇر. باھاردا يىغىلغان ھەسەل ئەڭ ياخشىدۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن يازدىكىسى، قىشتىكىسى ناچارراق ھېسابلىنىدۇ.

تەبئىتى ھەرىنىڭ ئىشلەپچىقارغان ھەسلى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. شېكەردىن تەييارلىنىدىغان ھەسەل ۋە قومۇشتىن تەييارلىنىدىغان ھەسەل بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. بۇنىڭ قۇرۇقلۇقى يوق. بۇنى بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل دېيىشكە بولىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، قان تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزىنى ئېچىش، ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش ۋە سۈمۈرۈش. بەدەننىڭ ئەڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى ھۆللۈكلەر بولسىمۇ ئۆز تەرىپكە سۈمۈرىدۇ. ئوفۇنەتلىنىشنىڭ ۋە بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ھەسەلنى قاينىتىپ بەدەنگە سۈركىسە، پىت بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە بەدەندە پەيدا بولغان پىت سىركىلەرنى ئۆلتۈرىدۇ. قۇستە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، داغ، سەپكۈن ۋە تەمرەتكىلەرگە سۈركىسە ئۇنى داۋالايدۇ. تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە بەدەنگە پەيدا بولغان زەخمە ۋە كۆكلەرنى يوقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭقۇر قاتلاملاردىكى چوڭقۇر يىرىڭلىق يارىلارنى تازىلايدۇ. ھەسەلنى قويۇلغانغا قەدەر قاينىتىپ چاپلسا، ھۆل جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئۇنى سىرىنقىچىچەك بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇبا كېسەللىكىگە سۈركىسە ياخشى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەلنى قاينىتىپ ئۇنىڭ سۈيىگە ئەندارانى تۇزنى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق يارىسىنى داۋالايدۇ ۋە قۇلاقتىكى يىرىڭلارنى تازىلايدۇ، ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ھەسەلنىڭ زەھەرلىك خىلىدىكىسىدىن ئازراق يېسە ئەقلى - ھوشىنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل كۆز قاراڭغۇلىشىشنى يوقىتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەلنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، بوغما كېسەللىكىنى ۋە بادامبەز ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەلنىڭ سۈيى ھەزىم ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قومۇشتىن ئېلىنغان ھەسەل تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. چامغۇردىن ئېلىنغان ھەسەل يۇمشاتمايدۇ. تازىلانمىغان، يەنى كۆپۈكى

ئېلىنمىغان ھەسەل قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، ئىچىنى سۈرىدۇ. ئەگەر كۆپۈكى ئېلىنسا يۇقىرىقىدەك تەسىرى ئەكسىچە تۆۋەنلەيدۇ. قاينىتىلغان ھەسەل ئىچىنى سۈرمەيدۇ، بەلكى تەرەتنى تۇتۇپ قويۇشى مۇمكىن. كۆپلەپ ئوزۇقلۇق بولىدۇ. سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بىز دەيمىزكى، ئەگەر ھەسەل بىلەن ئوزۇقلانسا ئىچىنى قاتۇرىدۇ، بىراق بەدەنگە ماس كەلمىسە ئىچىنى سۇرۇۋېتىدۇ. بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئىچىنى تۇتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئەگەر ھەسەلنى قىزىتىپ قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئىچسە، ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋالغان جاينى داۋالايدۇ. ئەپيۇن چەككۈچىلەر ھەسەل ئىچسە ئەپيۇننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. زەھەرلىك نەرسىلەرنى يەۋالغان بولسا، ھەسەل ئىچكۈزسە ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ھەسەل قاينىتىلغان قاياتمىنى ئىچكۈزۈش زەھەر قايتۇرۇشقا پايدىلىقتۇر. ھەسەل ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرسا، ئىچىۋالغان زەھەرنىڭ زەھەرلىرىنى تولۇق قايتۇرىدۇ. ئۆزگەرگەن، بۇزۇلغان ھەسەلنى ئىستېمال قىلسا چۈشكۈرتىدۇ. ئەقىلنى يوقىتىدۇ ۋە سوغۇق تەرلىتىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا تۇزلانغان بېلىقنى يېگۈزۈش، ئەدرۇمالى سۈيى ئىچكۈزۈش ۋە قەي قىلدۇرۇش لازىم.

ئۆشرۇ

سۈككەرۇل ئۆشرۇ «سىن» ھەرپىنىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن. تەپسىلاتىغا شۇ يەرگە مۇراجىئەت قىلىڭ.

تونۇش بۇ، يەمەن تەرەپلەردە ئۆسىدىغان بىر خىل دەرەخ بولۇپ، يەتەۋۈئات، يەنى زەھەرلىك دورىلارنىڭ بىرىدۇر. ئۆشرۇ دەرىخىنىڭ سايىسىدا ئولتۇرغانلارنىڭمۇ ئۆلۈپ كەتكەنلىكى ھېكايە قىلىنغان.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى ئۇچىنچى دەرىجىدە، قۇرۇقلۇقى تۆتىنچى دەرىجىدە.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى مۆتىدىل دەرىجىدە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى سەپىھە دەپ ئاتىلىدىغان تەمرەتكىنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا قۇبانى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن سىرتىدىن سۈركىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسىرى باشقا سۈركىسە ھارارەتنى يوقىتىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بالىلاردىكى ئېغىز يارىسىغا سۈركىسە ياخشى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۇچەينى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۆشرۇنىڭ بىر تۈرى بار بولۇپ، ئۇنىڭ سايىسىدا ئولتۇرغان كىشىنى زەھەرلەپ قويىدۇ. بەزىدە ئۆلتۈرۈپ قويۇشىمۇ مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭدىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم. ئۇنىڭ سۈتىدىن توققۇز گىرام ئىستېمال قىلسا ئىككى كۈن قەي قىلدۇرۇپ، ئۆپكە، جىگەرنى زەھەرلەپ، ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

ئەقرەب (چايان)

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چايان يېغى قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈلگەن چايانىنى ئىچكۈزسە، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

ئەزائەت

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئەزائەت بىر خىل ھايۋان بولۇپ، بۇنى بەزى كىشىلەر سۇرا دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ رەڭگى يېشىل، ھەربىتى ئاستا بولىدۇ. بەزىلىرىنىڭ رەڭلىرى ھەر خىل بولىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، ئۇ ئوتقا چۈشسىمۇ كۆيمەيدۇ. ئۇنىڭ كۈچى ئىنتايىن ئاجىزدۇر. زەرارىھنى ساقلىغاندەك ساقلىنىدۇ. شۇنداقلا ئۇچەي قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرى ئېلىپ تاشلىنىپ، پۇت ـ قولىنى كېسۈۋېتىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ساقلىنىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ، قوتۇر ۋە تەمرەتكىلەرگە زەرارىھقا ئوخشاش پايدا بېرىدۇ. ھەر خىل چىرىشلىق يارىلارغا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلارغا قوشۇلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى قۇيرۇقىنى قاينىتىپ چاچنى يۇسا چاچنى چۈشۈرىدۇ.

ئەنئىلى

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئەنئىلى باغدا ئۆسىدىغان بىر خىل چامغۇر بولۇپ، بىز بۇ توغرىسىدا سۆزلەشنى كېچىكتۈرىمىز. يەنى «ش» بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا، شەلجەم بوستانى دېگەن تېمىدا سۆزلەيمىز.

ئالۇسس

تونۇش بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، ئالۇسسنى تەبرىستانلىقلار بۇنىڭ مىرابباسىنىڭ نامى بىلەن ئاتايدۇ. ئۇ بارلىق خۇسۇسىيەتلەر جەھەتتە قەرىسقا ئوخشايدۇ. بىراق بۇنىڭ يوپۇرمقى قەرىسنىڭ يوپۇرمقىدىن سىلىقراق بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى ئۇۋۇلسا، ئۇنىڭدىن سېسىق پۇراق چىقىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى ناھايىتى ئىنچىكە، نېپىز. مېۋىلىرى كىچىك، بىنەپشە رەڭلىك بولىدۇ. بۇ شورلۇق جايلاردا ئۆسىدىغان بولۇپ، يول ۋە بۇزۇلغان جايلاردا ئۆسىدۇ.

كىشىلەر بۇنى ئالىيۇن دەپمۇ، ئالارىيۇن دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ سۆزنىڭ ئىككىلىسىنىڭ مەنىسى سۇت ئۈيۈپ قېلىش دېگەنلىكتۇر. چۈنكى بۇ سۇتكە قوشۇلسا سۇتنىڭ كۆنەلگۈسىدەك سۇتنى قويۇلدۇرىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرماق ۋە غوللىرى بولۇپ، ھەرىنان دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ غول، يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ ئاق، سېرىققا مايىل ئىنچىكە چېچەكلىرى بولىدۇ. خۇش پۇراق بولىدۇ. بۇ ھەر خىل ئارىلاشما تۇپراقلىق ئېدىرلىقلار ۋە كۆللەردە كۆپ بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ھەر خىل يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يامان سۇپەتلىك ۋە چىرىشلىق يارىلارنى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەرتان، خانازىر ۋە باشقا ھەر خىل ئىششىقلارنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن كۈندە ئىككى قېتىم زىمات قىلىنىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمقىنىڭ قۇۋۇتى قۇلاقنىڭ كەينىدىكى بادامسىمان ئىششىقلارنى داۋالاش ناھايىتى ياخشىدۇر.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ چېچىكى، يوپۇرمقى ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ چېچىكىنى زىمات قىلسا، قاندىن بولغان يېرىنقلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيرۇتى تەييارلاپ، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئاقارغانغا قەدەر قۇيۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇركىسە ھەر خىل ھارغىنلىقتىن پەيدا بولغان ئاغرىقنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يىلتىزى باھنى قوزغايدۇ.

ئەرقۇن

دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئەرقۇن بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى شەقايىقۇننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ناھايىتى ئۇزۇن بولىدۇ. يىلتىزىمۇ ئۇزۇن بولىدۇ. يوپۇرمىقىدىن ئالتە گىرام مىقدارى ئېلىپ، شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچسە يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، ئۇنىڭ ئىنچىكە شاخلىرى بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچكۈزسە، بالىياتقۇدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ.

ئەزام (سۆڭەك)

خۇسۇسىيىتى كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەك تارقىتىش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، توڭگۇزنىڭ ئوشۇق سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ ئاقكېسەلگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، تېكىنىڭ ئوشۇق سۆڭىكىنى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزسە تالنى يۇمشىتىدىكەن.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئوشۇق سۆڭىكى باھنى قوزغايدىكەن. كالىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن سۆڭىكىنىڭ تالقىنى ھەر خىل قاناشلارنى توختىتىدۇ ۋە داۋالايدۇ. قەۋزىيەتنى يۇمشىتىدۇ.

ئەنەب (ئۈزۈم)

تاللاپ ئىشلىتىش ئېقى قارىسىدىن ياخشىراقتۇر. باشقا سۈپەتلەردە يەنى سۈيۇقلۇق، تاتلىقلىق جەھەتلەردە ئوخشاش بولسىمۇ، دورىلىق قىممەت جەھەتتە ئېقى قارىسىدىن ياخشىدۇر. ئۈزۈپ ئىككى - ئۈچ كۈن تۇرغۇزۇلغىنى شۇ كۈنى ئۈزۈلگىنىدىن ياخشىراقتۇر.

تەبىئىتى ئۈزۈمنىڭ تاشقى پوستى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، تەستە ھەزىم بولىدۇ. ئىچىدىكى قىسمى ھۆل ئىسسىق. ئۇرۇقى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ۋاقتىدا ئۇزۇپ يېگەن ئۇزۇم قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. ئېسىپ قويۇپ ئۇنىڭ پوستى بىرئاز نېپىزلىگەندىن كېيىن يېگەن ئۇزۇم ياخشى غىزا بولىدۇ. بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى ئەنجۈرنىڭ ئوزۇقىغا ئوخشايدۇ. ئوزۇقلۇق تەركىبى مول، ئارتۇق چىقىرىندى ماددىلىرى ئاز بولىدۇ. ئۇزۇم گەرچە ئەنجۈرگە قارىغاندا ئوزۇقلۇق تەركىبى ئاز ۋە پىشىشى يېتەرسىز بولسىمۇ زىيىنى ئازدۇر. ئۇزۇم گەرچە تېز سىڭمىسىمۇ ياخشى ئوزۇقلۇق ھاسىل قىلىدۇ. ئۇزۇمنىڭ ئوزۇقلۇقى ئۇزۇمنىڭ سىقىلغان سۈيىنىڭ ئوزۇقلۇقىدىن ياخشىراقتۇر. سىقىلغىنى ھەزىم بولىدۇ ھەم بەدەنگە تېز ئۆزلىشىدۇ. ئۇزۇمدە گەرچە تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولسىمۇ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. چۈچۈمەل ئۇزۇم ئۇنداق بولمايدۇ. قۇرۇق ئۇزۇم جىگەر ۋە ئاشقازانغا ئىنتايىن مۇۋاپىق.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆل ۋە قۇرۇق ئۇزۇم ئۈچەيلەرنى ياخشىلايدۇ. قۇرۇق ئۇزۇم بۆرەك ۋە دوۋساقنى قۇۋۇتلەيدۇ. ۋاقتىدا ئۇزۇپ يېگەن ئۇزۇم تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ ۋە قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. ھەرقانداق ئۇزۇم دوۋساققا زىيان قىلىدۇ.

ئەرەق (تەر)

تونۇش تەر قان خىلتىدىن سىرغىپ چىققان بىر خىل سۇيوقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە قۇرۇشتىن بۇرۇن ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى بۇ ئاخىرقى ھەزىمدىن ھاسىل بولىدۇ. تەر سۈيدۈكتىنمۇ پىششىقراقتۇر. چۈنكى سۈيدۈك ئىككىنچى ھەزىمدىن ھاسىل بولغان سۇيوقلۇقتۇر. تەر بولسا ئەڭ ئاخىرقى ھەزىمدىن ھاسىل بولغان سۇيۇقلۇقتۇر.

خۇسۇسىيىتى سۈيدۈكتىن پىششىقراق بولۇپ، ھايۋانلارنىڭ ھەرقايسىسىنىڭ ئوخشاشلىق ئېتىبارى بىلەن ئۇنىڭدىكى تارقىلىشمۇ ئوخشاش بولمايدۇ ۋە تەرنىڭ خۇسۇسىيىتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چېلىشچىلارنىڭ تەرلىرىنى خېنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېرىق ئىششىقلارغا سۈركىسە ئىششىقنى تارقىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چېلىشچىلارنىڭ تەرىنىڭ قۇرۇقىنى قىرىپ ئېلىپ، خېنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەك ياللۇغىنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە،

يالليۇغنى تارقىتىدۇ. قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، ئەمچەكتە سۈت ئۈيۈپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئىششىق ۋە سۈت ئۈيۈپ قېلىشلارنى داۋالايدۇ.

ئەزىز

ئەزىزۈل كەبىر، ئەزىزۈل سەغىر دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. بۇ ئىككىسى ئادەتتە قەنتەرىيۇن كەبىر، قەنتەرىيۇن سەغىر دەپ ئاتىلىدۇ. بىز بۇ ھەقتىكى سۆزلەرنى «ق» ھەرپى بايانىدا سۆزلەيمىز.

ئۇد سەلىپ

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئۇد سەلىپنى بەزى كىشىلەر بارماق ئىگىسى دەپ ئاتايدۇ. بەزىلەر ئەل ئىسى دەپ ئاتايدۇ. ئەرەب تىلىدا تاتلىق شامال دېگەن بولىدۇ. بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى ئىككى غېرىچ ئەتراپىدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن نۇرغۇن شاخچىلار ئۆسىدۇ. شېخىنىڭ ئەركىكى بەللۇتنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. چىشسى سەمەرىيۇننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. غولىنىڭ ئۈستىدە بادامنىڭ غىلىپىدەك غىلاپلار بولىدۇ. ئەگەر بۇ غىلاپنى ئاچسا ئۇنىڭدىن قىپقىزىل ئۇرۇقچىلار ئۆسىدۇ. چوڭ ـ كىچىكلىكى ئانارنىڭ دانىسىغا ئوخشايدۇ. ئۇرۇقچىلارنىڭ ئارىلىقىدا بىنەپشە رەڭلىك پەردىلەر بولىدۇ. ئۇرۇقچىلىرى بەش ـ ئالتە دانە ئۆسىدۇ. ئەركىكىنىڭ يىلتىزى بارماق تومۇقىدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ، رەڭگى ئاق، تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ. چىشسى بەللۇتقا ئوخشايدىغان بولۇپ، بۇنىڭ يەتتە ـ سەككىز دانە شېخى بولىدۇ. خۇناسا دېگەن ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنىڭدىن 15 دانە ئېلىپ، قەراتۇن سۇيى بىلەن ئىچكۈزسە قارا بېسىشنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى يېسە ئاشقازان غىدىقلىنىش، ئاشقازان ئېچىشىشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىدىن بادام مىقدارى ئېلىپ، ھەيز ۋە نىپاستىن پاكىزلانمىغان ئاياللارغا ئىچكۈزسە، ئۇلارنىڭ تېزرەك ساقىيىشىغا پايدىلىقتۇر. ئەگەر شاراب بىلەن ئىچكۈزسە، بالىياتقۇ، بۆرەك، دوۋساق، قورساق كېسەللىكلىرى

ۋە يەرقانىنى داۋالايدۇ. ئەگەر شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، قىزىل ئۇرۇقىدىن 10 ~ 12 دانىنىچەنى شاراب بىلەن ئىچسە، بالىياتقۇدىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ. ئەگەر كىچىك بالىلار يېسە ياكى كىچىك بالىلارغا دەملەپ ئىچكۈزسە ئۇششاق تاشلارنى چۈشۈرىدۇ. ئۇرۇقىدىن ئون دانە ئەتراپىدا ئېلىپ ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسا، بالىياتقۇ ئاغرىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بالىياتقۇ بوغۇلۇش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

ئەرەن

تونۇش دىسقۇرىدۇسنىڭ قارىشىچە، ئەرەن بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، كىچىك ئەدەسسىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بىراق كىچىك ئەدەسسىڭ يوپۇرمىقىدىن سەل ئۇزۇنراق بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ غولىمۇ ئۇزۇن بولۇپ، بىر غېرىچ ئەتراپىدا بولىدۇ. گۈلى قىزىل، يىلتىزى كىچىك بولىدۇ. سايلىق جايلاردا ئۆسىدۇ، بۇ ئۆسۈملۈك نۇرغۇن شەھەرلەردە مەۋجۇتتۇر.

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى زىمات قىلسا ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ئۇ ئاساسلىقى زەيتۇن يېغى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

ھەر خىل ئىششقىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى سوقۇپ زىمات قىلسا، ھەرخىل چىقىق، مۇدۇر - چاقا ۋە يالىلۇغلارنى تارقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشنى توختىتىدۇ.

ئەكرۇل زەيىت

زەيتۇنىڭ مېۋىسىنى بىر قاچىغا سېلىپ، ھەسەل بىلەن قويۇلغانغا قەدەر قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ ھىزەزنىڭ تەسىرىنى بېرەلەيدۇ، بەلكى ھىزەزنىڭ تەسىرىدىنمۇ كۈچلۈكرەك تەسىر بېرىشى مۇمكىن.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئەكرۇل زەيتىنى ئۇزۇمنىڭ سۈيى بىلەن قىزىغانغا قەدەر قىزىتىپ سۈركىسە، چىرىگەن چىشلارنى يۇلۇپ ئالىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە پايدا قىلىدىغان دورىلار تەركىبىگە

قوشۇلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر كونىرسا ياخشىلىنىدۇ. بۇنىڭدىن ئاشقازان ۋە بالياتقۇ يارىسىغا ھۆقنە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېڭىسى قاينىتىلمىغان بولسا بۇنى ئىچكۈزسە ياكى سۈركسە، نۇقرەس ۋە مۇپاسلىغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرنىڭ «ئە» ھەرپىدە سۆزلەيدىغان دورىلىمىز تۈگىدى. بىز «ئە» ھەرپىدە ئومۇمەن 32 دورىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق.

17 - پەسىل «ف» (فا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

فىززە (كۈمۈش)

تونۇش بۇ ھەممىگە مەشھۇر مەدەندۇر.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى كۈمۈش پوقىنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۈچلۈك. كۈمۈشنىڭ قۇرۇتۇش، سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار. ئەگەر كۈمۈشنى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە شىلىمشىق، يېپىشقاق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر، تەمرەتكىلەرنى داۋالاشتا ناھايىتى پايدىلىق.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سالايە قىلىنغان كۈمۈش باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا، ئېغىز پۇراشنى ياخشى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۈمۈشنى يۇمشاق سوقۇپ، پەلكۈچ بىلەن سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۆزنى نۇرلاندۇرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۈمۈشنى باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، يۇرەك ئېغىشنى ۋە خەپەقانىنى داۋالايدۇ.

پانىس (قەنت)

تونۇش بۇ، شېكەر قومۇشنىڭ سقىلغان سۈيىنى قويۇلغانغا قەدەر قاينىتىپ ئىشلەنگەن جەۋھەردىن ئىبارەت. بۇ، مەكران (ئىراندىكى بىر شەھەرنىڭ ئىسمى) دا كۆپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نۇرغۇن يۇرتلاردىمۇ كۆپ ئۆسىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى ئاق، سۈيۇق، قىزىلغا مايىل بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، بولۇپمۇ ئىچى ياخشىراق، يەنى ھۆللۈكى كۆپتۇر.

خۇسۇسىيىتى شېكەردىن قويۇقراق ۋە شېكەردىن ئىسسىقراق بولۇپ بەكرەك قاتۇرىدۇ. شېكەرگە قارىغاندا بەدەنگە كۆپرەك ئىسسىقلىق بېرىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۆتەلنى ياخشى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ. سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان بالياتقۇ كېسەللىكى ۋە ئۇچەي كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. بالياتقۇنى قىزىتىدۇ.

فەۋ (ئوردان)

تونۇش بۇ يوپۇرمىقى كەرەپشىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بويى بىرگەز ئەتراپىدا ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق، غولى سىلىق، يۇمشاق، ئۇستى تەرىپى بارماق چوڭلۇقىدا، تۈگۈنەكلىك بولىدۇ. گۈلى مەغىز گۈلىگە ئوخشايدۇ. مەغىز گۈلىدىن چوڭراق ئۆسىدۇ. ئۇ بىنەپشىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىدىن بىر شاخ ئۆسىدۇ. خۇش پۇراق پۇرايدۇ. قۇۋۇتى نۇرغۇن جەھەتلەردە سۇمبۇلغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كىشىلەر ئۇنى ياۋا ناردىن دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ يىلتىزىنىڭ تۈۋىدىن ئەگمەچ ھالەتتە بىر شاخ ئۆسىدىغان بولۇپ، خۇددى ئىزخىر ۋە قارا خەربەققە ئوخشايدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر ئۇنىڭ رەڭگىنى پەرقلەندۈرەلمەيدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى كۈل رەڭگە مايىل بولىدۇ. بۇ نېيتىس دەپ ئاتىلىدىغان يۇرتتىن كۆپ ئۆسىدۇ.

خۇسۇسىيىتى يىلتىزىنىڭ قۇۋۇتى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەقىن ئاغرىلىقلىرىنى داۋالايدۇ. يەنى

كۆكرەك پەردىلىرىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قاينىتىپ ياكى قۇرۇق ھالەتتە ئىچسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. بۇنىڭ ھەيدەش خۇسۇسىيتى سۈمبۈل ھىندى ۋە سۈمبۈل رۇمدىنمۇ كۈچلۈكتۇر.

فۇپەل

تونۇش بۇ ھىندىستاندا ئۆسىدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، شەكلى جۇزبۇۋاغا ئوخشايدۇ، بىراق فۇپەلنىڭ رەڭگى قىزىلراق بولىدۇ. شاخلىرى چۈرۈك بولۇپ ناھايىتى ئاسان سۇنىدۇ، خۇش پۇراق پۇرايدۇ. ھىندىستانلىقلار ئۇنى ئېغىزنىى خۇش پۇراق قىلىش ۋە چىشنىڭ رەڭگىنى سارغايتىش ئۈچۈن يەيدۇ. قۇۋۇتى سەندەلنىڭ قۇۋۇتىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيتى قۇرۇتۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ھەر خىل ئىششقىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان قاتتىق ئىششقىلارنى يۇمشىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزدە يالىلۇغ پەيدا بولغان كىشىلەرگە مۇۋاپىقتۇر. بىرىكتۇرگۈچى پەردىگە تۆكۈلىدىغان ماددىلارنى توختىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سىرتىدىن زىمات قىلىش لازىم.

پەرەنجىمىشكى

بەزى كىشىلەر پەرەنجىمىشكىنىڭ ئۇزۇقلۇق قىممىتى مەرزەنجۇش ۋە نەممامدىن مولراق، قۇرۇقلۇقى تۆۋەنرەك دەپ قارايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېڭە ۋە دىماقتىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سۇركەش، پۇراش ۋە سۇرمە قىلىپ ئىشلىتىش كېرەك.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەم ۋە سەۋدادىن پەيدا بولغان يۇرەك ئېغىشنى داۋالاش ئۇچۇن يېگۈزۈلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇۋاسىرغا ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

فۇۋۋەتى سەبىباغىن

تونۇش بۇ، تەمى چۈچۈمەل بولغان نەرسىدۇر.

خۇسۇسىيىتى نورمال دەرىجىدە پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

زىننەتلەش تەسىرى قۇبا كېسىلىگە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە پايدىلىق. شۇنداقلا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاق داغ، قارا داغنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ئۇنى داۋالايدۇ. تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ھەرقانداق تاتۇقنى يوقىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەراتىن سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە پالەچ قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. سەزگۈزلۈكنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. رەۋەنچىنى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ۋە يىقىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئاغرىقلارنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ مېۋىسىنى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزسە تال ئىششىقىنى داۋالايدۇ. جىگەرنى تازىلايدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۈچلۈك دەرىجىدە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بەزىدە قان سىيدۇرۇۋېتىشمۇ مۇمكىن. بۇ دورىنى ئىچكەن كىشى ھەر كۈنى بىر قېتىم يۇيۇنۇپ تۇرۇشى كېرەك. ئەگەر ھەمەل قىلسا ھەيزىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ شاخلىرىنى يوپۇرمىقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلسا، ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇندىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

فەنجەنجەشەت

تونۇش بۇ «ب» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلار قاتارىدا سۆزلەنگەن. شۇ يەرگە مۇراجىئەت قىلغايسىز.

پىللى

تونۇش بۇ، ھىندىستاندا ئۆسىدىغان، ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان دورا بولۇپ، بۇنىڭ قۇۋۇتى لۇپلە ۋە ئادەمگىياھلارنىڭ قۇۋۇتىگە ئوخشايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنى زىمات قىلسا، باش ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

پاغىرە

تونۇش بۇ، نوقۇتقا ئوخشايدىغان دورا بولۇپ، ئۇنىڭ قېپىنىڭ ئىچىدە نوقۇتقا ئوخشاش قارا دانچىلىرى بولىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، تۇتۇش.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان ۋە جىگەرنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. بۇ سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

ئۆتكۈزگۈچ ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقلۇقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ ۋە تەرەتنى تۇتىدۇ.

پىلپىل

تونۇش جالىنۇس دەيدۇكى، بۇ دەرەخنىڭ مېۋىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، دەسلەپتە پىشقىنى دارپىلپىل[1] دۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن پىشقىنى يۇمىلاق پىلپىلدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن دارپىلپىل بىرقەدەر ھۆلرەك بولۇپ، يېيىشكە بولىدۇ. دەسلەپتە تېتىغان ۋاقتىدا تىلنى قورۇيدۇ. يىلتىزى قارا قۇستىنىڭ يىلتىزىغا ئوخشايدۇ. قۇستىنىڭ يىلتىزىدىن چۈچۈمەلەرەكتۇر. ئېقىنىڭ ھارارەت ۋە ھۆللۈكى تۆۋەنرەكتۇر. بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، قارىسىنىڭ قۇرۇقلۇقى يۇقىرى.

سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى كۈچلۈكتۇر. ئېقىنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى قارىسىغا يەتمەيدۇ.

تەبىئىتى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى سۈمۈرۈش، پارقىرىتىش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەگەر قۇرۇق ئۇزۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاينىسا، بەلغەمنى يوقىتىدۇ ۋە شىلىمشىق بەلغەمنى پارچىلايدۇ. پەي - نېرۋىلار ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. بۇ ساغلام كىشىلەرگىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى توغرىغۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، قارا داغنى ئالىدۇ ۋە ئورۇقلىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زۇپتى رۇمى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈركىسە خانازىرنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرىپىلارنى قىزىتىدۇ ھەم مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ. بۇ ھەقتە بۇنىڭدىن باشقا دورىلار بۇنىڭغا تەڭداش بولالمايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈرمىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە كۆزگە ئاق چۈشۈشنى داۋالايدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى لوئوق دورىلارغا قوشۇپ ئىشلەتسە، يۆتەل ۋە ھەر خىلدىكى كۆكرەك ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا ھەسەل بىلەن لوئوق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا بوغما كېسەللىكىنى داۋالايدۇ، ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ھەببۇلغار يوپۇرمىقى بىلەن ئىچكۈزسە قورساق كۆپۈش ۋە قورساق مۇجۇپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ياكى سىرتىدىن سۈركىسە تال ئىششىقىنى داۋالايدۇ. ئېقى ئاشقازاننى داۋالاشقا ياخشىدۇر ۋە قارىسىغا قارىغاندا كۈچلۈكرەكتۇر. دارپىلپىل تاماقنى ئاسان ھەزىم قىلدۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھامىلە چۈشۈرىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن ئىشلەتسە سۈتنى بۇزىدۇ. كۈچلۈك دەرىجىدە مەنىنى قۇرۇتىدۇ، ئەمما دارپىلپىلنىڭ ھۆللۈكى كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن باھانى كۈچلەندۈرىدۇ. ئەگەر ھەببۇلغارنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن ئىچسە، قورساق مۇجۇپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياغ بىلەن ياغلاپ سۈركىسە تۇتقاقلىق قىزىتمىنى يوقىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئېقى ھەر خىل تەرياقلار تەركىبىگە قوشۇلىدۇ. دارچىلپىل ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئەزاغا پايدىلىقتۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

فىلپىل مۇيە

تونۇش بۇ پىلپىلدىن قۇۋۇەت جەھەتتە ئاجىزراقتۇر.

خۇسۇسىيىتى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر ۋە تەشەننۇجقا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نۇقرەسنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قولۇنجى ۋە سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان يەللەرنى تارقىتىدۇ.

فەسىرىقۇن

تونۇش بۇنىڭ قەلقەتارغا قارىغاندا قورۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەكتۇر، ئەمما قەلقەتارغا قارىغاندا غىدىقلىشى ئاجىزراقتۇر.

ھەر خىل يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر ۋە تەمرەتكىلەرنى داۋالايدۇ.

فاشرا

تونۇش بىر بۆلۈك كىشىلەر ئېيتىدۇكى، پاشرا ھازارى جۇشان دورىنىڭ ئەينى ئۆزىدۇر. بۇ ئاق تالدىن ئىبارەتتۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئۆتكۈر چۈچۈمەللىكى بىلەن توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش،

قۇرۇتۇش، يۇمشىتىش، مۆتىدىل دەرىجىدە قىزىتىش رولىغا ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى كەرسىنە ۋە شۇمشا بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، كۈچلۈك دەرىجىدە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. تاشقى بەدەننى تازىلايدۇ ۋە پاكىزلايدۇ. داغ، سەپكۈن ۋە مەڭلەرنى يوقىتىدۇ. سەۋدادىن پەيدا بولغان قالدۇقلارنى يوقىتىدۇ. شۇنداقلا ھەرخىل يارىلارنىڭ تاتۇقىنى يوقىتىدۇ. ئەگەر زەيتۇن يېغى بىلەن قايىنىتىپ سۈركىسە كۆزگە ئۈيۈپ قالغان قانىنى يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى سۆگەل ۋە سۈتسىمان مۇدۇرلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈركىسە، پۈت بارماقلىرى ئەتراپىدىكى ئىياغ قىستاشتىن كېلىپ چىققان قاتتىقلىقنى داۋالايدۇ. ھەر خىل چىقىلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ئەگەر ئوتتۇز كۈن ئىچسە، يەنى ئوتتۇز كۈنگىچە ھەر كۈنى ئىككى گىرامدىن ئېلىپ سىركە بىلەن ئىچكۈزسە تال ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ. ئەنجۈر بىلەن زىمات قىلسىمۇ، تال ئىششىقىنى داۋالاش ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر، تال ئاغرىقىنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا ئىياغ قىستاشتىن كېلىپ چىققان پۈت ئاغرىقلىرىنىمۇ ياخشى داۋالايدۇ. ئەگەر ئۇنى شاراب بىلەن زىمات قىلسا، پۈتنىڭ ھەر خىل ئاغرىقىنى ۋە ئىياغ غاجاپ كەتكەندىن كېلىپ چىققان ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ناھايىتى ئۈنۈملۈكتۇر.

ھەر خىل يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يامان سۈپەتلىك يارىلارنىڭ ئۈستىگە زىمات قىلسا پايدىلىقتۇر. ئارتۇق گۆشلەرنى يېگۈچى مەلھەملەرگە چۈشۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى يىرىڭلىغان بولسۇن ياكى يىرىڭلىمىغان بولسۇن تەمرەتكىلەرگە سۈركىلىدىغان مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ. يىلتىزىنى ئىشلەتكەن ۋاقىتدا پوستىنى ئاقلۇبتىش كېرەك.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، تېرىگە كىرىپ كەتكەن سۆڭەك پارچىلىرىنى چىقىرىدۇ. پالەچكە ھەر كۈنى ئالتە گىرام ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇسكۇللار يېرىلىشقا ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسە بولىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن ھەر كۈنى 18 گىرام ئېلىپ ئىچكۈزسە، تۇتقاق كېسەل، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بەزىدە ئەقىل ئېلىشىنى پەيدا قىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن لوئوق

تەييارلاپ، بوغما كېسەللىكى، نەپەس قىينىلىشىش، يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقى قاتارلىقلارغا يالتىلدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى بۇغداي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچسە، سۈت كۆپەيتىدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۈرسىتىدىغان تەسىرى جالىنۇس دەيدۇكى، بۇ دورا دەسلەپتە ئۆسكەن ۋاقتىدا يوپۇرماقلىرى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۈرسىتىدىغان تەسىرى بۇ دورىنىڭ ئوتتۇرىدىكى غولى دەسلەپتە كۆكلەپ چىققان ۋاقتىدا يېيىلسە ياكى قاينىتىپ سۈيى ئىچكۈزۈلسە، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ ۋە ئىچنى سۈرىدۇ. يىلتىزىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ يېگۈزسە ھامىلىنى ئۆلتۈرىدۇ. ھۆقنە قىلسىمۇ ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلسا بالىياتقۇنى تازىلايدۇ. سقىلغان سۈيى بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ تالنى داۋالايدىغان ياخشى دورىلاردىندۇر. ئەگەر ئۇنى ياغ بىلەن قاينىتىپ سۈركسە بۇۋاسرنى داۋالايدۇ. قاينىتىلغان سۈيىنى ئىششقىلارنىڭ ئۈستىگە قۇيسا ۋە ئۇنىڭ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا، مەقئەت ئىششقى، بالىياتقۇ ئىششقى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ ۋە تازىلايدۇ. بالا ھەمراھنى چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئىچكۈزسە يۇقىرىقدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى يىلتىزىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ ئىچكۈزسە، يىلان چېقىۋالغان ئورۇننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. شۇنداقلا ھەر خىل ھاشاراتنىڭ چېقىشىنى داۋالايدۇ.

ئورۇنباسارى تەڭ مىقداردا دۇرنەج، ئۇچ ھەسسە بەسباسە.

فاشرىستىيىن

تونۇش بۇ، فاشرانىڭ تېپىغا ئوخشاش بولۇپ، ھەشقىپىچەكنىڭكىدەك چوڭ يوپۇرماقلىرى بولىدۇ. يىلتىزىنىڭ سىرتقى تەرىپى قارا، ئىچكى تەرىپى سېرىق بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى پاشرا بارلىق خۇسۇسىيەت جەھەتتە فاشرىستىيىن بىلەن ئوخشىشىدۇ. لېكىن فاشرىستىيىن فاشرادىن ئاجىزراقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۈرسىتىدىغان تەسىرى پالەچنى ياخشى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۈرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئوتتۇرىدىكى غولىنى دەسلەپ ئۆسكەن ۋاقتىدا يېسە، تۇتقاق كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. بۇ ھەقتە فاشراغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەكنى تازىلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئوتتۇرىدىكى غولىنى دەسلەپكى ئۆسكەن ۋاقتىدا يېيىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇ ھەقتە فاشراغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

پەرپىيۇن

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، پەرپىيۇن بىر خىل دەرەخنىڭ يېيىلمى بولۇپ، بۇ دەرەخ شەكىل جەھەتتە تەرخەمەككە ئوخشايدۇ. بۇ دەرەخ لىنەيۇى ياكى مەۋرۇشيا رايونلىرىدا كۆپ ئۆسىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ ئوتتۇرىسىدا چۈچۈمەل ۋە ئىسسىق بولغان يېيىلمىلار كۆپ بولىدۇ. بۇ يېيىلمىنى يىغقۇچىلار يېيىلمىنىڭ چۈچۈمەللىكىنىڭ ئارتۇقلۇقى سەۋەبىدىن ناھايىتى ئېھتىياتچان بولىدۇ. ئۇلار يېيىلمىنى ئېيلىشتا قوينىڭ ئۈچەيلىرىنى يۇيۇپ تازىلاپ مەزكۇر دەرەخنىڭ شىرىغا ئېسىپ قويىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇ دەرەخنى نەيزە ياكى تىغلار بىلەن تېشىدۇ. ئۇنىڭدىن ئاققان سۈيوقلۇق ئۈچەيلەرگە چۈشىدۇ. ئۈچەينىڭ ئەتراپىغىمۇ سۇ تۆكۈلگەندەك تۆكۈلىدۇ. بەزىدە يەرگە گۆش يۇغان سۇدەك رەڭلىك سۈيۇقلۇقلار تۆكۈلىدۇ. پەرپىيۇن ئىككى قىسىم بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرى سۇزۇك، ئەنزىروتقا ئوخشايدۇ. چوڭلۇقى كۇرسىنىڭ چوڭلۇقىدا بولىدۇ. يەنە بىرسى ئەكروز زەيىتقا ئوخشايدۇ. بۇ ئەنزىروت بىلەن ئارىلاشقان بولىدۇ. پەرپىيۇننىڭ دورىلىق خۇسۇسىيىتىنى دەسلەپتە بايقىغان كىشى يۇناس مەلىك لىنۇ دېگەن كىشىدۇر. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئۇچ - تۆت يىلدىن كېيىن ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. كونىسى سېرىق ۋە كۈل رەڭگە مايىلراق بولىدۇ. ئۇنى زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇش تەستۇر. گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇش يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە ساقلىنىپ قالىدۇ. ئاقلانغان باقلە بىلەن بىر قاچىغا بىللە سېلىپ قويسا، قۇۋۋىتىنى ئۇزۇن ۋاقىت ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ياخشىسى پۇرىقى ناھايىتى ئۆتكۈر، رەڭگى سېرىق، سۇزۇك، كۈل رەڭگە مايىلراق بولغىنىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىدا دېيىلگىنىدەك ئۇستىنى ئوراپ ياخشى ساقلاپ قويغىنىدۇر.

تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، يۇمشىتىش، كۆيدۈرۈش، پارقىرىتىش رولى بار. يېڭىسىنىڭ قىزىتىش خۇسۇسىيىتى ھېكىدىنمۇ كۈچلۈكتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ ئافاۋىيە بىلەن قوشۇپ شەربەتلەرنىڭ بەزىسىگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنداق بولغاندا ئىرقۇننىسانى داۋالايدۇ. پەرپىيۇننى پاچاققا سۈركىسە مۇسكۇللارنى ئاجرىتىۋېتىدۇ. شۇڭا سۆگەكلەرنىڭ ئەتراپىغا سۈسلاشتۇرغۇچى دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان ياغنى سۈركەپ ئۇنىڭ ئۈستىگە سۈركەش كېرەك. پەرپىيۇننى پالەچ ۋە پۇت - قولى سەزمەس بولۇپ قالغان كىشىلەرگە سرتىدىن يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەن سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە سۈركىسە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. كۆزگە چۈشكەن يېشىل سۇنى تارقىتىدۇ. لېكىن كۆزگە سۈركىگەن كۈنى پۈتۈن بىر كۈن كۆزنى غىدىقلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەسەل ۋە باشقا شامچىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش كېرەك.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەدەندىكى سېرىقسۇنى تازىلايدۇ. سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان بۆرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا قۇلۇنجى بىمارلىرىغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. پەرپىيۇننى ئىچكەن ۋاقتىدا خۇش پۇراقلىق ئۈرۈق دورىلار، مائۇلھەسەل بىلەن ئىككى گىرام ئىچكۈزۈش كېرەك. خۇزى دېگەن كىشى دەيدۇكى، پەرپىيۇن بالىياتقۇنىڭ ئاغزىنى ناھايىتى ياخشى قورۇيدۇ. ھەتتاكى ھامىلە چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. خۇزى يەنە دەيدۇكى، شىلىمشىق بەلغەم خىلىتلار تىز، ئىككى يوتا، ساغرا، ئۈچەي قاتارلىق جايلاردا تۇرۇۋالغان بولسا سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى كىشىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئوق يىلان چېقىۋالغان بولسا ياكى ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋالغان بولسا، بىمارنىڭ بېشىنىڭ تېرىسىنى بويۇن سۆڭىكىگىچە يېرىپ، سوقۇلغان پەرپىيۇننى بۇغداي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شۇ يەرگە قويسا زەھەرنى قايتۇرىدۇ. پەرپىيۇندىن توققۇز گىرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردە يارا پەيدا قىلغانلىقى سەۋەبتىن شۇ كىشىنى ئۈچ كۈن ئىچىدە ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ.

پەتەرئاسالىيۇن

بىز پەتەرئاسالىيۇن توغرىسىدا «ك» ھەرپىنىڭ بايانىدا كەرپەس دېگەن تېمىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق.

فاغىيە

يۇقىرىقىغا ئوخشاش «ھ» ھەرپىنىڭ بايانىدا، يەنى «ھىنا» نىڭ، «خېنە» نىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق.

فەلزەھرەج

تونۇش بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ ھىزمز دەرىخىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ قارىمۇچقا ئوخشايدىغان مېۋىلىرى بولىدۇ. ھىزمز مۇشۇ دەرەختىن ئېلىنىدۇ ۋە بۇ دەرەختىن زىرىق ئۆسىدۇ. ئەرەب ئەللىرىدە ئۆسىدىغان يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، ئۇ پەرى زەھرەجنىڭ قۇۋۋىتى ھىزمزنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ئازراق ئاجىزدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى چاچ يىلتىزىنى كۆچلەندۈرىدۇ. بۇ مەقسەتتە زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ شاخلىرىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ تال كېسەللىكىگە ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا يەرقانىنى ناھايىتى ياخشى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە شاخلىرىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ مېۋىسىدىن مەلۇم مىقدار ئىچكۈزسە، بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

فەراسىيۇن

تونۇش بۇ، تەمى ئاچچىق بولغان ئۆسۈملۈكتۇر.

تەبىئىتى ئەربىياسىيۇس دېگەن كىشى دەيدۇكى، ئۇنىڭ قىزىتىش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر. باشقىلار دەيدۇكى، ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەيدەش، تارقىتىش، پارچىلاش.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيى سوزۇلما قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ، قۇلاقنى تازىلايدۇ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ ۋە بەلغەم بوشىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر، تال توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇنى تازىلايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئەزاغا زىمات قىلسا زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

پۇدىنەج

تونۇش دەريا ياقىلىرىدا ئۆسىدىغىنى ۋە تاغدا ئۆسىدىغىنى بولىدۇ. بۇنىڭ چوڭلۇقى زۇپاغا ئوخشايدۇ، يوپۇرمىقىمۇ زۇپاغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر قىسمى بولۇپ، ئۇ غەلى جان دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، پۇدىنەج تىس دەپ ئاتىلىدۇ. قۇۋۋىتى باشقىلىرىنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن بىرئاز ئوخشىشىپ كېتىدۇ، تەمى بىرئاز چۈچۈمەل، پۇدىنەج شەربىتىنىڭ قۇۋۋىتى ھاشانىڭ شەربىتىنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. پۇدىنەج نازۇك جەۋھىرى بار ئۆسۈملۈكتۇر. تاغدا ئۆسىدىغىنى دەريا ياقىسىدا ئۆسىدىغىنىغا قارىغاندا كۈچلۈكرەكتۇر.

خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك دەرىجىدە يۇمشىتىش. بۇ خۇسۇسىيەتتە چۆلدە ئۆسىدىغىنى كۈچلۈكرەكتۇر، شۇنداقلا قىزارتىش، يارا پەيدا قىلىش رولىغا ئىگە. ئەگەر پۇدىنەجنى يالغۇز ئىچسە تەرلىتىدۇ. بەدەننى ناھايىتى زور دەرىجىدە قىزىتىدۇ. بەدەنىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىنمۇ خىلىتلارنى سۈمۈرىدۇ، پارچىلايدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى قاينىتىپ ئىچسە ياكى ھۆلنى شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچسە ياكى ھۆلى بىلەن شارابنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، تېرىلەردىكى قارىلىقنىڭ تەسىرىنى

كەتكۈزىدۇ. كۆزىدىكى قارا داغلارنى ۋە ئۈيۈپ قالغان قانلارنى يوقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تاغدا ئۆسىدىغىنى باشتىكى يېرىقلارغا شۇنداقلا پەتەققە پايدا قىلىدۇ. تاغدا ئۆسىدىغان پۈدىنەجنى قاينىتىپ سۈيى بىلەن يۇيۇنسا، قىچىشقاق ۋە قوتۇرنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنۇڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچسە، مۇسكۇللار يېرىلىش، مۇسكۇل ئەتراپىنىڭ يېرىقلىرى ۋە مۇچىلەردىكى يېرىقلارغا پايدا قىلىدۇ. بەزى ۋاقىتدا ئۇنىڭدىن ئىرقۇننىساغمۇ زىمات تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ، زىمات قىلغان ۋاقىتدا تېرىنى كۆيدۈرىدۇ. ئەزالارنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىدۇ. ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى خىلىتلارنىمۇ سۈمۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر پۈدىنەجنى ئىچكەندىن كېيىن بىرنەچچە كۈن ئارقىمۇ ئارقا مائۇلجەبىن ئىچسە، دائۇل پىل ۋە داۋالى كېسەللىكىنىمۇ داۋالايدۇ. غەلىجان دەپ ئاتىلىدىغىنىنى ئىچسە تەشەننۇجنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ بىلەن يۈسا نۇقرەسنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا پۈدىنەج بىلەن ئىسرىقلاندۇرسىمۇ يۇقىرىقى ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پۈدىنەجنىڭ شەربىتى جوزامنى داۋالايدۇ. جوزامنى داۋالاشتا پەقەت تارقىتىش تەسىرى بىلەنلا ئەمەس، بەلكى پارچىلاش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىقمۇ ئۇنۇم بېرەلەيدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيى قۇلاقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. تاغدىن ئۆسىدىغىنى ئېغىز يارىسىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى چۈشۈرىدۇ. غەلىجان دېگەن قىسمىنى كۆيدۈرۈپ تاڭسا، چىش مىلكىلىرىنى چىڭىتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پۈدىنەجنىڭ قاينىتىلمىسى ئۆرە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىشكە پايدا قىلىدۇ. پۈدىنەج قويۇق، شىلىمشىق ماددىلارنى كۆكرەكتىن سۈرۈپ چىقىرىشتا ئىنتايىن كۈچلۈكتۇر. بولۇپمۇ ئەنجۇر بىلەن بىرگە يېگۈزسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. قوۋۇرغا ئاغرىق نېرۋىلىرى ئاغرىشنى ياخشى داۋالايدۇ. قوۋۇرغا ئاغرىق نېرۋىلىرى ئاغرىشنى داۋالاشتا تاغدا ئۆسىدىغىنى كۈچلۈكرەكتۇر. غەلىجان يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە پايدىلىقتۇر. پۈدىنەجنىڭ ئۈستىگە سىركە پۈركۈپ ھوشسىزلانغان كىشىلەرنىڭ ئۈستىگە سەپسە، ھوشىغا كېلىپ پۈدىنەج تىس خەپەقانىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىشتىها تۇتۇلۇش، ئاشقازان ئاجىزلاش

قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چۆلدە ئۆسىدىغىنى بۇ ھەقتە ياخشىدۇر. شۇنداقلا ھېچ تۈتۈشنى داۋالايدۇ. پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇمشىتىش، سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىنى ھەيدەپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ھېچ تۈتۈشنى داۋالايدۇ. پۇدىنەجنىك قاينىتىلمىسمۇ يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بەزى ۋاقىتدا تاغدىن ئۆسىدىغىنىنى قاينىتىپ يۇيۇندۇرسا، يەرقان كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا سۇلۇق ئىششىقىنىمۇ داۋالىيالايدۇ. ئەگەر ئەنجۇر بىلەن قوشۇپ يېسە ئۆزۈقلۇق بېرىدۇ. ئۇنىڭ پوستى ئىستىسقانى داۋالايدۇ. غەلىجان دېگىنى كۆكۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭدىن زىمات تەييارلاپ ياكى قىرۇتى تەييارلاپ تالغا سۈركىسە، يوغىناپ كەتكەن تالنى كېچىكلىتىدۇ. پۇدىنەج تىسمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ. كۆكۈل ئېلىشىشنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. قورساق مۇجۇپ ئاغرىش، ۋابا قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئەگەر يۇمشاق سوقۇپ ياكى قاينىتىپ ھەسەل بىلەن ئىچكۈزسە ھاملىنى چۈشۈرىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قەي بىلەن بەلغەمنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. بەزىلەرنىڭ دېيىشچە، تاغدا ئۆسىدىغىنى باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بولۇپمۇ چۆلدە ئۆسىدىغىنى باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئېھتىلام بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چۆلدە ئۆسىدىغىنى ئىچىنى سۈرىدۇ. بالىياتقۇنى تازلايدۇ. ئۇچەي قۇرتلىرىنى ئۆلتۈرىدۇ، بولۇپمۇ كىچىك قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈشتە ياخشىدۇر. تاغدا ئۆسىدىغىنى ۋە چۆلدە ئۆسىدىغىنىنىڭ ھەممىسى سەپرا ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۆت گىرام ئېلىپ جۇلاپ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەر ياۋا پىننە، يەنى چۆل پۇدىنەجدە كۆچلۈكرەكتۇر. ئەگەر سىركە ۋە مەتبۇخلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەرنى بېرىدۇ. غەلىجان دەپ ئاتىلىدىغىنى سۈيدۈك ھەيدەش رولى ئارقىلىق سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۆلدە ئۆسىدىغىنى يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەرنىڭ ھەممىسىنى بېرەلەيدۇ.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى ئۆتكۈر قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ. شۇنداقلا يېغى بىلەن ياغلانسىمۇ قىزىتما قايتۇرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئىچسە ياكى زىمات قىلسا، ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋالغان زەھەرنى قايتۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇستىدىن زىمات قىلسا، داغلىغانىنىڭ ئورنىدا بولىدۇ. ئەگەر شاراب بىلەن بىرگە ئىچكۈزسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ. يوپۇرمىقى بىلەن ئىسرىقلاندۇرسا ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر پۇدىنەجنى ئاستىغا تۆشەك قىلىپ ياتسا، ئاستىغا ھاشارات كىرمەيدۇ ھەم ھاشارات چېقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چۆلدە ئۆسىدىغان پۇدىنەج چايان

چېقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تاغدا ئۆسىدىغىنىدىن مەتبۇخ تەييارلاپ ئىچسە، بۆرە ۋە ئىت چىشلىۋالغان ئورۇننىڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ.

پات

تونۇش جەۋزۇلقەي دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ تۇرکىيەدە ئۆسىدىغان بىر خىل دورىدۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى شەۋكىران ئىچىۋالغان بولسا، ئۇنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇۋشقا ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزسە ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇندىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ. جەۋزۇماسلىدىن زەھەرلەنگەن زەھەرنىمۇ قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بارلىق زەھەرلەنى قايتۇرۇشتا ياخشى تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ.

فاۋانىيا (ئۇد سەلىپ)

تونۇش بۇ، ئۇد سەلىپ بولۇپ، ئۇنىڭ ئەركەك ۋە چىشسى بولىدۇ. ئەركىكى بارماق تومۇلۇقىدىكى يىلتىزدىن ئىبارەت بولۇپ، تەمى تىلنى بىرئاز قورۇيدۇ. يىلتىزى ۋە شاخلىرى ناھايىتى كۆپ بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق، لېكىن ئانچە كۈچلۈك ئەمەس.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، تۈتۈش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. شۇنىڭ بىلەن بىرگە توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇمشىتىش، پارچىلاش، خۇسۇسىيىتىمۇ بار. ئەگەر ئۇنى بىرەر سائەت چاينىسا تىلنى بىرئاز قورۇيدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى تېرىدىكى قارا داغلارنى يوقىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نۇقرەسنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۈتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ، بوينىغا ئېسىپ قويسا تۈتقاق كېسەلنىڭ تۈتۈشنى كېچىكتۈرىدۇ. (سىناقتىن ئۆتكەن). يەھۇدا دېگەن كىشى دەيدۇكى، ئۇنىڭ مېۋىسى بىلەن ئىسرىقلاندۇرسا، روھىي كېسەل ۋە تۈتقاق كېسەلنى ساقايتالايدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسىنى تەرەنجىبىن بىلەن ئىچكۈزسە پايدىلىقتۇر. مەن دەيمەنكى، پاۋانىيا رۇمىنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، ھىندىستاندىن كەلتۈرىدىغىنىنىڭ بۇ ھەقتە ئانچە چوڭ

پايدىسى يوق. ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن 15 دانە ئېلىپ، قەراتۇن بىلەن ياكى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە قارا بېسىشنى توختىتالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەبىئەتنى تۇتىدۇ. ئەگەر چۈچۈمەل شەربەتلەر بىلەن ئىچكۈزسە، ئاشقازانغا تۆكۈلىدىغان ماددىلارنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئاشقازان غىدىقلىنىشلارنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى يەرقانىنى داۋالايدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، شەربىتى سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. ئۇرۇقىدىن 15 دانە ئېلىپ، شاراب بىلەن ياكى مالى قاراتىن بىلەن ئىچكۈزسە، بالياتقۇ بوغۇلۇشنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن 12 دانە ئېلىپ ئىچكۈزسە قان توختىتىدۇ. ئەگەر نېپاسدار ئاياللارغا ئۇنىڭ يىلتىزىدىن بادام مىقدارى ئېلىپ يېگۈزسە، نېپاسنىڭ ئارتۇق، بۇزۇق ماددىلىرىنى ھەيدەش ئارقىلىق تازىلايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىدىن بادام مىقدارى ئېلىپ يېگۈزسە، بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. قاينىتىلمىسىنى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە، ئىچنى توختىتىدۇ ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

فەرفەخ

بۇ، خەلق ئارىسىدا فەرفەھىن ۋە بەقلە دەپ ئاتىلىدۇ.

تونۇش بۇ بەقلەتۇل ھەمقا يەنى سېمىزئوتتىن ئىبارەت بولۇپ، «ب» ھەرپىنىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدۇق.

پېتىر

تونۇش بۇ، يازنىڭ يامغۇرلۇق پەسلىدە تام تۈۋىدە ئۆسۈپ قالىدىغان ئۇسۇملۇكتىن ئىبارەتتۇر.

دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇ: ئۇ ئىككى خىل بولىدۇ، بىرىنى يېگىلى بولىدۇ، يەنە بىرى زەھەرلىكتۇر. ئۇنى يېگىلى بولمايدۇ. ئۇنىڭ زەھەرلىك بولۇشىنىڭ سەۋەبى ئۆسۈملۈكى ئاسان ئۇفۇنەتلىنىپ قالغان ياكى ھەر خىل زىياندىش ھاشاراتلار بۇنىڭغا، ئۇۋا قويغان ياكى زەھەرلىك

ئۆسۈملۈكلەرگە يېقىن ھالەتتە ئۆسكەن بولۇشى مۇمكىن. زەھەرلىك قىسمىدىكى پېتىرنىڭ يېپىشقاق، ئوفۇنەتلەنگەن سۈيۇقلۇقى بولىدۇ. بۇ خۇددى ئۆمۈچۈكنىڭ توربىغا ئوخشاش چىرمىشىپ قالغان بولىدۇ، ئەگەر بۇنى كەسسە ياكى ئۈزسە شۇ سائەتتىنىڭ ئۆزىدە ناھايىتى تېزلا چىرىيدۇ ياكى سېسىيدۇ. ئەمما زەھەرسىز بولغىنى شورپىلارغا قوشۇلىدۇ ۋە يېيىلىدۇ. تەمى مەززىلىكتۇر. ئەمما بۇنىڭدىن كۆپ يېسىمۇ زىيان قىلمىدۇ ھەتتا بەزى ۋاقىتىدا ئۆلتۈرۈپ قويۇشىمۇ مۇمكىن. بۇ تەستە ھەزىم بولىدۇ. بوغۇلۇپ قېلىش ياكى ۋاپانى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋادىن بولغان كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پېتىرنى يېگەندىن كېيىن يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا توغرىغۇ، سىركە، تۇز ياكى ئارپا قاينىتىمسى قاتارلىقلارنى ئىچكۈزۈش كېرەك. لېكىن ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ قۇلائى دەپ ئاتىلىدىغان تۈرى زەھەرلىك ئەمەستۇر، ئۇنىڭدىن ۋابا كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. قۇرۇتۇلغىنىنىڭ ئەكسى تەسىرى ئۆتكۈردۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق ۋە ئۇچىنچى دەرىجىگە يېقىنلىشىدۇ.

خۇسۇسىيىتى قويۇق ناچار خىلىت پەيدا قىلىدۇ. ناچار تەسىر پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ھۆل ياكى قۇرۇق نەشپۈت قوشۇش ياكى ھەبغە جەبەلى دېگەن ئۆسۈملۈكنى قوشۇش لازىم. ئۇنىڭ ئۇستىدىن خورما چىلانمىسى ئىچكۈزسە بولىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سېزىم يوقلىشى ۋە سەكتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نەپەسنى بوغۇپ ئۆلتۈرۈپ قويمىغان ھالەتتىمۇ نەپەس قىستاشنى پەيدا قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆلتۈرۈپ قويمىغان تەقدىردىمۇ، ۋابانى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر كۆپ يېسە يۇقىرىقىدەك زىيان قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇزۇقلۇقى كۆپ بولسىمۇ، ئەمما ھەزىم بولۇشى قىيىندۇر. زەھەرلىك تەسىرى تۈپەيلىدىن ھوشسىزلىنىش ۋە سوغۇق تەرلەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سېيىش قىينىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى پېتىرنىڭ ئۆزى مەلۇم دەرىجىدە زەھەرلىك تەسىرگە ئىگە. چۈنكى بۇ، مۇھىتى ئېغىر بۇلغىنىپ كەتكەن جايلاردا ئۆسىدۇ ياكى ھەر خىل زەھەرلىك

هاشاراتلارنىڭ ئۇۋۇسىغا يېقىن جايلاردا ۋە ئەتراپىغا ئۆسكەن ئۆسۈملۈكلەرنىڭ خۇسۇسىيىتىنى بۇزىدىغان دەرەخلەرنىڭ تۇۋىدە ئۆسىدۇ. مەسىلەن: زەيتۇنغا ئوخشاش. زەھەرلىك بولغان پېتىرنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، يېپىشقاق، ئوفۇنەتلەنگەن سۇيۇقلۇققا ئىگە، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بۇ ئاسانلا ئۆزگىرىدۇ ۋە ئوفۇنەتلىنىدۇ. بۇنى يېگەنلىكتىن نەپەس قىستاش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ھوشسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلسە، بۇنى داۋالاشتا شىلمىشق، قويۇق ماددىلارنى پارچىلىغۇچى تەدبىرلەر ۋە سىركەنجۇبىلنى پۇدىنەج بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ ياكى توخۇ شورپىسىنى سىركە بىلەن ئىچكۈزۈش ياكى ھەسەل ئىچكۈزۈش كېرەك. بەزىدە شۇ كۈننىڭ ئۆزىدە ئۆلتۈرۈپ قويۇشمۇ مۇمكىن.

فەجەل (تۇرۇپ)

بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ كۆچلۈك بولغىنى ئۇنىڭ ئۇرۇقى، ئۇنىڭدىن كېيىن پوستى، ئۇنىڭدىن كېيىن يوپۇرمىقى، ئۇنىڭدىن كېيىن ئېتى، ئۇنىڭدىن كېيىن يېغى قاتارلىقلاردۇر. ياۋا تۇرۇپ ئادەتتىكى تۇرۇپ بىلەن بارلىق خۇسۇسىيەت ۋە تەبىئىتى جەھەتتە ئوخشاشتۇر. لېكىن ئۇنىڭدىن كۆچلۈكرەكتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ كۆچلۈكى ئۇنىڭ ئۇرۇقىدۇر. ئادەتتە پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. ئوزۇقلۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى يىلتىزى بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. ئۇرۇقى ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يەل پەيدا قىلىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئۇرۇقى يەلنى تارقىتىدۇ. بۇنىڭ يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۆچلۈكتۇر، بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۆچلۈكتۇر. ياۋا تۇرۇپ ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىدۇ. ئۇنى توغراپ يېسە بەدەنگە ئوزۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئوزۇقلۇقى بەلغەم خىلتى پەيدا قىلىدۇ. جەۋھىرى ئىنتايىن ئاسان ئوفۇنەتلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ بەدەنگە ناھايىتى ئاسان زىيان قىلىدۇ. باھار پەسلىدە يۇلغان تۇرۇپنىڭ يوپۇرمىقىنى زەيتۇن يېغى بىلەن يېسە، ناھايىتى سىڭىشلىك بولىدۇ. يوپۇرمىقى يىلتىز قىسمىدىن سىڭىشلىكرەكتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ بىلەن شىلەم تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسە دائۇلھەييە،

دائۇسسۆئىلەپ كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، كۆز ئاستىدا ئۇيۇپ قالغان قانلارنى يوقىتىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ ئۇرۇقى قارا داغنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەر خىل ئەزاغا يات بولغان رەڭلەر، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، داغ قاتارلىقلارنىڭ ئىزىنى يوقىتىدۇ. تۇرۇپنى كۇندۇش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىركىگە قوشۇپ سۈركسە، داغ ۋە بەھەقنى يوقىتىدۇ، بولۇپمۇ يۇيۇنسا قارا داغنى يوقىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدەندىكى پىتنى ئۆلتۈرىدۇ.

ھەر خىل مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شىلەمنىڭ تالقىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈتسمان مۇدۇرلارغا سۈركسە، ئۇنى ئېغىز ئالدۇرۇپ داۋالايدۇ ۋە تېرىدە رەڭ پەيدا قىلىپ ياخشىلايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، يامان سۈپەتلىك يارىلارنى ئالدۇ ۋە سۈتسمان يارىلارنىمۇ يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقنى سركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە، قاراسان (چىرىپ قارىداش) نىڭ يارىسنى تامامەن يوقىتىدۇ. شۇنداقلا قۇباغمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقى بوغۇملاردىكى ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ. بوغۇم ئاغرىقنى يوقىتىشتا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشقا ۋە چىشقا، چىش مىلىكىگە زىيان قىلىدۇ. ئۇنىڭ سقىلغان سۈيى ۋە يېغى قۇلاقتىكى يەلنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە زىيانلىق، بىراق كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كۆزگە تۇرۇپنىڭ سۈيى تېمىتىلىدۇ ۋە كۆز جىيىكىگە چىقىپ قالغان مۇدۇر، يىڭناسقۇ قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. ئىبنى ماسۇيە دەيدۇكى، ئۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ سۈيى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

كۆكرەك ۋە نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇرۇپنىڭ قاينىتىلغان سۈيى كونا سوزۇلما يۆتەللەرنى داۋالايدۇ. كۆكرەكتە قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ. زەھەرلىك پېتىرنى يېگەندىن كېيىن چىققان بوغۇلۇپ قېلىشنى داۋالايدۇ. ئەگەر تۇرۇپنى سركەنجۇبىل بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، گال بوغۇلۇپ قېلىش ۋە دەم سقىلىشنى داۋالايدۇ. ئەمما گالغا زىيانلىقتۇر. سۈتنى كۆپەيتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىقتۇر، سېسىق كېكىرىك

پەيدا قىلىدۇ. تاماقتىن كېيىن يېسە تەبئەتنى يۇمشىتىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنى ئاسان ھەزىم قىلدۇرىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى يېسە تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىنى توختىتىپ قويىدۇ. تاكلايدا بىئاراملىق پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئاسان قەي قىلدۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ پوستىنى سىركەنجۈبىل بىلەن يېسە، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆكرەك ساھەسى ئاغرىش، تال ئاغرىش قاتارلىقلارغا سىرتىدىن زىمات قىلسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن ئېچكۈزسە قەي قىلدۇرىدۇ. تال ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. ئىبنى ماسۇيە ئېيتىدۇكى، ئەگەر تاماقتىن كېيىن يېسە تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ يوپۇرمىقى تاماق ھەزىم قىلىشتا ياخشىدۇر. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. يەرقاۋۇنى يوقىتىدۇ. بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، تۇرۇپنىڭ يوپۇرمىقى تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى كۆكۈل ئېلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇرۇقى قورساق كۆپۈشنى يوقىتىدۇ. تاماق ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ. جىگەر ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. سۈيى ئىستىسقانى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى يىلان چېقىۋالغان ئورۇننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. شاراب بىلەن ئېچكۈزسە مۈگكۈزلۈك يىلان چېقىۋالغان ئورۇندىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى ھەر خىل زەھەرلىنىش ۋە ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ چايانىنىڭ ئۈستىگە قويسا چايانىنى ئۆلتۈرىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. تۇرۇپ يېگەن كىشىنى چايان چاقسا، چايانىنىڭ زەھىرى ئۇ كىشىگە تەسىر قىلالمايدۇ.

فەستەق

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان، دىيارىمىزنىڭ بەزى جايلىرىدىن ئۆسىدىغان دەرەختىن ئىبارەتتۇر.

تەبئىتى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە جويۇزدىنمۇ ئىسسىقراقتۇر. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق ۋە بىرئاز ھۆللۈكى بار. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە ئۇ سوغۇقتۇر، سوغۇق دېگۈچىلەرنىڭ سۆزى خاتادۇر.

خۇسۇسىيىتى ئاچچىقلىقى ۋە ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبلىك جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بۇنىڭدا بىرئاز چۈچۈمەللىك بار. ئوزۇقلۇقى ناھايىتى ئازدۇر.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا ناھايىتى مۇۋاپىق بولۇپمۇ شامدا ئۆسىدىغىنى، يەنى چىلغوزا مېغىزىغا ئوخشاش كېلىدىغىنى ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ۋە جىگەرنى تازىلايدۇ. جىگەرنىڭ ئوزۇقلۇق يوللىرىنى كېڭەيتىدۇ. ئۇنىڭ يېغى ھۆل ۋە قويۇق خىلتتىن پەيدا بولغان جىگەر ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئاشقازانغا بولغان رولى كۆڭۈل ئېلىشىنى يوقىتىدۇ. ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزىنى كۇچلەندۈرىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەبىئەتنى يۇمشاتمايدۇ ۋە ئۇنى توختاتمايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئەزاغا پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ شاراب بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچكۈزسە، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيتى كۈچىيىدۇ.

فەسافەس

بۇ ئادەتتە بەققۇل فىراش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. كانىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى شاراب ياكى سىركە بىلەن ئىچكۈزسە، گالغا چاپلىشىۋالغان ئەلەق قۇرتلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى پۇراتسا بالىياتقۇ بوغۇلۇشنى داۋالايدۇ ۋە بىمارنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. ئەگەر سوقۇپ جىنسىي يولغا كىرگۈزسە سېيىش قېينىلىشىشنى داۋالايدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن يەتتە دانە ئېلىپ، تۆت كۈنلۈك قىزىتما ئۆرلەشتىن ئىلگىرى لوۋىيانىڭ پوستىنىڭ ئارىلىقىغا ئېلىپ يۇتۇۋەتسە، قىزىتما ئۆرلىمەيدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنى باقلەسىز يۇتسا، ھەر خىل ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇندىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

فار (چاشقان)

زىننەتلەش تەسىرى سۆگەللەرنى پارچىلايدۇ. چاشقانىنىڭ قۇيرۇقى داۋۇسسۆئىلەپكە پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ ئۇنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. كۆيگەن كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە سۇركىسە پايدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، كىچىك باللارغا يېگۈزسە، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر چاشقانلىك مايىقىنى كۇندۇر ۋە ئەنۇمالىي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە تاشلارنى پارچىلايدۇ، شامچە تەيىارلاپ ھۆقنە قىلسا، باللارنىڭ ئىچنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر سۇدا قاينىتىپ ئۇنىڭدا ئولتۇرغۇزسا سىيىش قىينىلىششىنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چاشقاننى يېرىپ چايان چېقىۋالغان ئەزاغا قويسا، زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

فەرەس (ئات)

خۇسۇسىيىتى ئېشەكنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاشتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تايچاقنىڭ تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر خىل مۇدۇرلارنىڭ ئۈستىگە سۈركسە ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئاتنىڭ تېزىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، باش ئاغرىقنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاتنىڭ يېلىنى سوزۇلما ئىچ سۇرۇش، ئۇچەي يارىسى، قان تولغاق قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

پەقلامنۇس

تونۇش ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بۇ بۇخۇرى مەريەمدىن ئىبارەتتۇر. بۇ ئەرتەنسانىڭ تۇرىدىندۇر.

خۇسۇسىيىتى قەي قىلدۇرۇش، پارچىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تارقىتىش، تەرلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ يىلتىزىدىن ئىچسە كۆز ئالدى قارانغۇلىشىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئەگەر ئۇنىڭدىن 12 گىرام ئىچسە ياكى مالى قاراتۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە يەرقانى داۋالايدۇ. ئۇنى ئىچكەندە قېلىنراق كىينىپ يۆگىنىپ، پۇتۇن

ئەزايىنى ئوراپ يېتىش كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلىش ئارقىلىق تەرلەيدۇ. تەرلەش ئارقىلىق كېسەل ياخشىلىنىدۇ. بۇخۇرى مەريەمنىڭ يىلتىزى تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. تېرىدىكى داغلارنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى سوغۇقتىن پەيدا بولغان يېرىقلارنى داۋالايدۇ، ئۇنىڭ يىلتىزىدىن ئېلىنغان يېغى بەدەننى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى تېرىدىكى ھەر خىل مۇدۇرلارنى يوقىتىدۇ. سقىلغان سۇيى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ ۋە تالدىكى قاتتىق ئىششىق، خانازىر، ھۆل يارا ياكى قۇرۇق يارا قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. تېرە سويۇلۇشنىمۇ يوقىتالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى سىركە ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى يالغۇز ھالەتتە ئىشلەتسە، جاراھەتلەرنى داۋالاپ ساقايتىۋېتىدۇ. قاينىتىلمىسى بىلەن باشنى يۇسا، باشتىكى تەمرەتكە ۋە يارىلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلار ئالمىشىپ قېلىش ۋە نۇقرەسنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن زىمات قىلىش كېرەك.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، ئېغىر دەرىجىدە مەست قىلىۋېتىدۇ. سۇيىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ چۈشكۈرتسە باشنى تازىلايدۇ. قاينىتىلمىسىدا باشنى يۇسا باشتىكى يارىلارنى داۋالايدۇ. سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۇيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، كۆزگە سۇ چۈشۈشنى داۋالايدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. بۇرۇنغا تېمىتىپ چۈشكۈرتسىمۇ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى زىققە بىمارلىرىغا ئىچكۈزسە زىققىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇ سىركە بىلەن تالغا زىمات قىلىنىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەزكۇر دورىنى ئەدرۇمالى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، سۇيۇق كەيمۇس ۋە بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھۆقنە قىلسا ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ ھۆل ھالەتتىكى سۇيى ھاملە چۈشۈرىدۇ. ئەگەر ئۇنى بويۇنغا ياكى بىلەكىگە تېڭىپ قويسا، ھاملىدار بولۇپ قېلىشنىڭ

ئالدىنى ئالىدۇ. يۇڭ بىلەن ھۆقنە قىلسا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، شۇنداقلا ئۇنى كىندىك، بەل، قورساق ساھەسىگە سۇركسە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ھاملىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭ سقىلغان سۇيى يۇقىرىقىدىن كۆچلۈكرەكتۇر. ئەگەر ئۇنىڭ سۇيىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەت چىقىقغا سۇركسە، ئۇنى ئىچىگە قايتۇرىدۇ. سقىلغان سۇيى مەقئەتتىكى قان تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى ئىچكۈزسە ياكى ھۆقنە قىلسا ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىدىن 15 گىرام ئېلىپ ھەسەل بىلەن ئىچكۈزسە، كۆچلۈك دەرىجىدە ئىچنى سۇرىدۇ. ئىستېمال مىقدارى 12 گىرام ئەتراپىدا.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زەھەرلىك قۇرت، ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بولۇپمۇ دېڭىز توشقىنىدىن زەھەرلەنگەن بولسا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

فوقائى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇقتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ھەممىنىڭ ياخشىسى ئاق كاكچا نان، پىننە، كەرەپشە قاتارلىقلاردىن تەييارلانغىنىدۇر. بولدۇرۇلغان خېمىردا ياققان نان‌دىن تەييارلانغىنى ياخشىسى ئەمەستۇر.

خۇسۇسىيىتى يەل پەيدا قىلىش، ناچار خىلىت ۋە ناچار ئوزۇقلۇق پەيدا قىلىشتۇر.

زىيىنى ئۇ بەدەننى يۇمشىتۇپتىدۇ. ھەتتاكى پىلنىڭ چىشىنى ئۇنىڭ چىلانمىسىغا سالسا پىلنىڭ چىشىنى يۇمشىتۇپتىدۇ. پېتىرنان، كەرەپشە، پىننە قاتارلىقلاردىن تەييارلانغىنى ياخشى كەيمۇس ھاسىل قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلارغا ناھايىتى زىيانلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مېڭە پەردە يالۇغىغا زىيانلىق.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاق ئۇندىن تەييارلانغىنى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا ناھايىتى مۇۋاپىق بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئارپىدىن تەييارلانغىنى سۇيىدۇك ھەيدەيدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقىغا زىيانلىقتۇر.

فەسرىقۇن

تونۇش بۇ، قوتۇر ۋە تەمرەتكىگە تەييارلىنىدىغان دورا بولۇپ، مۇردارسەنگى ۋە قەلقەلستىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ۋە بۇنى تۇۋۇقى ھىم يېپىلىدىغان كىچىك قازانغا سېلىپ، ئېشەكنىڭ تېزىكىگە قىرىق كۈن ئىسسىق ۋاقتىدا كۆمۈپ قويۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش جەھەتتە قەلقەتاردىنمۇ كۈچلۈكتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە غىدىقلىشى ئاز ۋە ناھايىتى نازۇك بولىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر ۋە تەمرەتكىلەرنى داۋالايدۇ.

فەلىيۇن

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، فەلىيۇن تاشلىق يەرلەردە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ بىر تۈرلىرى بار بولۇپ، ئۇ لەئۇن دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنداق دېيىلگىنى ئەرەب تىلىدا چىشى دېيىلگىنىدۇر. بۇ تەھلەپكە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ يوپۇرمىقى زەيتۇننىڭ يوپۇرمىقىدىنمۇ كۆكۈچرەكتۇر. ئۇنىڭ غولى ناھايىتى ئىنچىكە ۋە قىسقا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاق رەڭلىك چېچىكى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ كىچىكىمۇ خەشخاشنىڭ ئۇرۇقىدىن چوڭراق بولىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، ئۇ ئەربىۋئۇيۇن دەپ ئاتىلىدۇ، يەنى بۇ ئەركىكى دېيىلگىنىدۇر. بۇ بىرىنچىسىگە ئوخشايدۇ. لېكىن ئوخشىمايدىغان يېرى چىشسىغا ئوخشىمايدۇ. چۈنكى ئەركىكىنىڭ مېۋىسى زەيتۇننىڭ مېۋىسىگە ئوخشايدۇ، شەكلى جەھەتتە ئۇنقۇنغا ئوخشايدۇ.

خۇسۇسىيىتى ھاملىدار ئاياللار ئىچسە بالىسى ئوغۇل تۇغۇلىدۇ. بۇ ھەقتە ھەكىم پەۋاستۇس ئالىنىڭ نامى بىلەن قەسەم قىلىمەنكى، بۇ سىناقتىن ئۆتكەن، بۇ كىشىلەر تەرىپىدىن نۇرغۇن قېتىم سىناق قىلىنغان، دەيدۇ. بۇ سۆز ئەملىيەتكە يېقىندۇر.

شۇنىڭ بىلەن بىزنىڭ «ف» ھەرپى بايانىدا سۆزلەيدىغان سۆزىمىز تۈگىدى.

18 - پەسىل «س» (سۇۋاد) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

سەندەل

تونۇش بۇ، بىر قاتتىق ياغاچ بولۇپ، جۇڭگونىڭ چېگرا رايونلىرىدىكى يۇرتلاردا ئۆسىدۇ. بۇ ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ. بىر خىلى سېرىق، يەنە بىر خىلى قىزىل ، يەنە بىر خىلى ئاققا مايىلراق سېرىق بولىدۇ. بۇنى بەزى كىشىلەر ماقاسىرى دەپ ئاتىشىدۇ. بۇنداق ئاتاشنىڭ سەۋەبى شۇكى، يۇقىرىقى ئىككى خىلدىن بۇنىڭ پۇرىقى كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش جالىنۇس ۋە ئىبنى ماسۇيە قىزىلى كۈچلۈكرەك دەيدۇ. باشقىلار سېرىقى كۈچلۈك دەيدۇ. يەنە باشقىلار ئاققا مايىل سېرىقى كۈچلۈك ھەم ياخشى دەيدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق ۋە ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ماددىلارنىڭ تارقىلىشىنى توختىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنى تارقىتىدۇ. بولۇپمۇ قىزىلىنى ھۆمرە ئىششىقنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باش ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل قىزىتمىلاردىن پەيدا بولغان خەپەقانىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىچى ۋە سرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاجىزلىقىغا ئىچى ۋە سرتىدىن ئىشلەتسە پايدىلىقتۇر.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلارنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ مەقاسىرى دەپ ئاتىلىدىغىنى بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر.

سەدەپ

خۇسۇسىيىتى قۇرۇقلۇق سەدەپىنىڭ گۆشى بار بولۇپ، ئەگەر ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ بەدەنگە سۈركىسە، كۈچلۈك دەرىجىدە بەدەننى قۇرۇتىدۇ. قۇرۇق سەدەپنى كۆيدۈرۈپ

ئىشلەتسە، تېرىلەرنى پارقىرىتىدۇ ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ياۋا سەدەپ كۆكۈل ئېلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ، سەدەپ سۆڭەك پارچىلىرى ۋە كىرىپ كەتكەن تىكەنلەرنى تارتىپ چىقىرىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى سەدەپ قېپىنىڭ ھەممىسى ۋە ئۇنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ سۇركىسە، قارا داغ كېسىلىنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا سەدەپ بەدەنگە كىرىپ كەتكەن تىكەننى تارتىپ چىقىرىدۇ. بىنەپشە رەڭلىك سەدەپنى زەيتۇن يېغى بىلەن قايىنتىپ چاچنى يېغلىسا، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەدەپنىڭ لوئابىنى (بەزىدە ئۇنىڭ يېرىگى دەپمۇ ئاتىلىدۇ) كۈندۈر، سەبرە، مۇرمەككى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، قۇلاقنىڭ كەينىدە پەيدا بولغان ئىششىققا سۇركىسە ئىششىقنى يانداۋىرىدۇ. گەرچە بۇ ئىششىق چوڭقۇر قاتلاملارغا كىرىپ كەتكەن بولسىمۇ ئۇنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىنەپشە رەڭلىك سەدەپنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى يارىلارنى تازىلايدۇ، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ ۋە يەرلىك ئورۇندا پارقىراقلىق پەيدا قىلىدۇ. سەدەپنى كۆيدۈرۈپ، تۈز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا كۆيگەن ئەزاغا سەپسە، سۈلۈق قاپارتمىلارنى يوقىتىپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سەدەپنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنىڭ ھەممىسى قوتۇرغا پايدىلىق. سەدەپنى ئۆزىنىڭ گۆشى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە ھەر خىل جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ سەدەپنى كۆيدۈرۈپ، كۈندۈر، مۇرمەككى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، نېرۋىلار سىرتىدىن سۇركىسە، نېرۋىلاردا پەيدا بولىدىغان ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا تۇغمەن توزۇندىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، ياخشى داۋالايدىغانلىقى جالىنۇسنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇم ۋە ئۇنىڭ ئىششىقلىرىنى توختىتىدۇ. سەدەپ بىلەن زىمات قىلسا مۇپاسلغا پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بىنەپشە رەڭلىك سەدەپنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى چىشلارنى پارقىرىتىدۇ. بولۇپمۇ تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرسا تېخىمۇ پايدىلىقتۇر. سەدەپنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا كىرگۈزسە، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەدەپنى گۆشى بىلەن كۆيدۈرۈپ، ئۇنى يۇيۇپ سۇرمىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆزگە تورسىمان پەردە ھاسىل بولۇش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئەگەر تىيلەسىل ئەتىۋ دەپ ئاتىلىدىغان سەدەپنى

كۆيدۇرۇپ، ئۇنىڭغا توغرىغۇ ئارىلاشتۇرۇپ قاپاققا سەپسە، قاپاققا تۇك ئۇنۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەپتىن ھاسىل بولغان شىلمشۇق سۇيۇقلۇقنى بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. ئەگەر ئۇنى كۆزگە سۇركىسە، ماددىلارنىڭ تۆكۈلۈشىنى توختىتىدۇ ۋە شۇنداقلا تۇكلەرنى چۈشۈرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەرۇپىس دەپ ئاتىلىدىغان سەپەنىڭ گۆشى ئاشقازانغا ناھايىتى پايدىلىق. مەيلى سۇدا، مەيلى ئوتتا پىشۇرۇلمىسۇن، پىشۇرۇلغان سەپەنىڭ گۆشى ئاشقازان ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. پەرپىر دەپ ئاتىلىدىغان سەپەنى ئەگەر سىركە بىلەن پىشۇرۇپ ئىچسە تال كېسەللىكىنى يوقىتىدۇ. ئەگەر سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئۈستىگە سەپەنى زىمات قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپەنى چۈشۈرمەكچى بولغان تۇكنىڭ ئۈستىگە سۇرتۇپ قويسا تۇك چۈشۈرىدۇ. ياۋا سەپەپ يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەرنىڭ ھەممىسىدە كۈچلۈكتۇر. چۆل سەپىنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پەرپىر سەپەنىڭ گۆشى تەبىئەتنى يۇمشىتالمايدۇ. تالبىس دەپ ئاتىلىدىغان سەپەنىڭ گۆشىنى ھۆل ھالەتتە يېسە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. پىشۇرۇپ يېسە، شورپىسىنى ئىچسە تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. شۇنداقلا كىچىك سەپەنىڭ شورپىسى ۋە پەرپىر دەپ ئاتىلىدىغان سەپەنىڭ شورپىسى يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگىدۇر. سەپەنى كۆيدۇرۇپ بالىياتقۇ بوغۇلۇش كېسىلگە ئىسرىقلاندۇرسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بۇ خىل ئىسرىقلار بىلەن بالىياتقۇنى ئىسرىقلسا بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. بالىياتقۇ بوغۇلۇش ۋە تۇتقاق كېسەللىكنى داۋالايدۇ. بۇ خىل ئىسرىق تەركىبىگە قۇندۇز قەھرى قوشۇش لازىم. سەپەنى ھۆقنە قىلسا ھەيز ماڭدۇرىدۇ. سەپەنىڭ كۈلىگە يېشىل موزا، ئاقمۇچ قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇرسا، ئۇچەيدىكى يىرىڭلىق يارىنى داۋالايدۇ. سەپەپ كۈلىدىن بىر ھەسسە، موزىدىن تۆت ھەسسە، پىلپىلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاماققا سېپىپ يېگۈزسە ياكى ئىچىملىك بىلەن ئىچكۈزسە يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى سەپەنىڭ كۈلى غالجىر ئىت چىشلىگەن جايىنى داۋالايدۇ.

سەمەغ

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئەرەب يېرىم ئارىلىدا ئۆسىدىغان، سۈزۈك، ياغاچلىرى ئاز كەلگىنىدۇر.

تەبئىتى يېلىملارنىڭ تۈرى ھەر خىل بولىدۇ، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ تەبئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تۈتۈش، سىلىقلاشتۇرۇش، قۇرۇتۇش، كۈچلەندۈرۈش. ئاقاقىيانىڭ يېلىمى ناھايىتى كۈچلۈكتۇر. شۇڭا بۇ تەرياقلارغا چۈشۈرۈلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى داۋالايدۇ. ئۆپكە يارىسىنىڭ ئاسارىتىنى يوقتىدۇ. ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

سابۇن (سوپۇن)

خۇسۇسىيىتى يارا پەيدا قىلىش، ئوفۇنەتلەندۈرۈش.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قولۇنجىنى داۋالايدۇ. خام خىلتىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەھنات

بۇنى سەمەك دېگەن بابتا «س» ھەرپىنىڭ بايانىدا سۆزلىگەنىدۇق.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، پارقىرىتىش، قويۇق خىلتىلارنى سۈرۈش.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر ۋە قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمدىن پەيدا بولغان ساغرا ئاغرىشنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاندا پەيدا بولغان بۇخاراتلارنى يوقتىدۇ ۋە ئاشقازان بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنى يوقتىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ.

سەنۇبەر (چىلغوزا دەرىخى)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان دەرەختۇر.

سەنۇبەر ئۇرۇقى، چىلغوزا مېغىزى توغرىسىدا «ھ» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار

تېمسىدا سۆزلىگەندۇق. ھازىر بىز سەنۇبەر دەرىخىنىڭ باشقا تۈرلىرى توغرىسىدا سۆزلىمەكچىمىز.

تەبىئىتى چوڭ دەرەخنىڭ قوۋزىقىنىڭ كۈچى ئىنتايىن كۈچلۈكتۇر. فەۋقى دەپ ئاتىلىدىغان قىسمىنىڭ قوۋزىقى ئاجىزراق بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى چىلغوزا دەرىخىنىڭ قوۋزىقى ئىنتايىن كۈچلۈك دەرىجىدە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. چىلغوزا دەرىخىگە چۈشكەن قۇرتلار زەرارىھىنىڭ قۇۋۇتىدەك بولىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىلغوزىنىڭ قوۋزىقى يامان سۈپەتلىك يارىلارنى داۋالايدۇ، يارىنى پۈتتۈرىدۇ. چىلغوزىنىڭ قوۋزىقى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى سويۇلۇشتىن بولغان قورساق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن چىلغوزىنىڭ قوۋزىقىنى قورساقنىڭ ئۈستىدىن زىمات قىلسىمۇ ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ. چىلغوزىنىڭ قوۋزىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، قاينىق سۇدا كۆيگەن ئەزاغا سۈركسە پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى جاراھەتلەرنىڭ ئۈستىگە سۈركسە ۋە ياكى سوقۇپ ئۈستىگە سەپسە، جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. چىلغوزىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە قوۋزىقىنى تاياقتىن زەخىملەنگەن ئەزاغا چاپلسا ياكى سوقۇپ زىمات قىلسا، يەرلىك ئورۇندىكى يىرىقنى ۋە قان تولۇشلارنى يوقىتىدۇ. يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. يوپۇرمىقى قوۋزىقىغا قارىغاندا بۇ ھەقتە ياخشىراقتۇر. چۈنكى يوپۇرمىقىدا بىرئاز ھۆللۈك باردۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىلغوزا يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، بەلغەم خىلىتىنى كۆپەيتىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. چىلغوزىنىڭ قوۋزىقى ۋە يوپۇرمىقىنى سىركىگە تاشلاپ ئېغىز چايقىسا، ئېغىزدا ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ. بەلغەم خىلىتىنى كۆپەيتىدۇ. بەلغەم بوشتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئىس ـ تۈتەكلىرى كىرپەك چۈشۈشنى داۋالايدۇ ۋە كۆز چانقىغا چىققان يىرىڭلىق يارىلارنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىلغوزا مېغىزى كونا يۆتەلنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىلغوزا پوستى ۋە يوپۇرمىقىنى ئىچكۈزسە، جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەر ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىلغوزا مېغىزى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۇرۇقنى تەرخەمەك ئۇرۇقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سىرتىدىن سۈركىسە سۈيدۈك راۋانلاشتۇرىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساق يارىسىنى داۋالايدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چىلغوزىدىكى يېشىل قۇرت زەھەرلەنگەن تەبىئىتىدە بولىدۇ.

سەبرە

تونۇش بۇ قىزىل ۋە كۈل رەڭگە مايىلراق بولىدىغان، ئۇيغان بىر خىل ئۇسارىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ سەبرە سۇقۇتىرى، سەبرە ئەرەبى، سەبرە سەمەنجانى دەيدىغان تۈرلىرى بولىدۇ. بەزى كىشىلەر سەبرە ئۆسۈملۈكى راسەن ئۆسۈملۈكىگە ئوخشاش دەيدۇ. لېكىن ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى سەبرە سۇقۇتىرىدۇر. ئۇنىڭ سۈيى زەپەرنىڭ سۈيىگە ئوخشاش پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ سۈيىنىڭ رەڭگىمۇ زەپەرنىڭ رەڭگىگە ئوخشاش بولىدۇ. پۇرىقى مۇرمەككىنىڭ پۇرىقىغا ئوخشايدۇ. ناھايىتى چۈرۈك، ئاسان ئۇۋۇلىدۇ بۇ ئۇششاق تاشلاردىن خالىي ھالەتتە بولىدۇ. سەبرە ئەرەبىنىڭ سىرتقىقى سەبرە سۇقۇتىرىغا قارىغاندا سۇسراق بولىدۇ، چۈرۈكلۈكى ئۇنىڭدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. سەبرە سەمەنجانى ناچارراق بولۇپ، پۇرىقى ئىنتايىن سىسىق، توق سىرىق، چۈرۈك ئەمەس. سەبرە كونىرىغانسىرى قارىداپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. لېكىن ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس.

خۇسۇسىيىتى ئۇ تۇتۇش خۇسۇسىيىتگە ئىگە بولۇپ، بەدەننى قۇرۇتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ھىندىستاندىن چىقىدىغىنىڭ تەسىرى ئىنتايىن كۈچلۈك بولۇپ، غىدىقلىماي قۇرۇتىدۇ. تۇتۇش خۇسۇسىيىتى، غىدىقلىشى ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن يامان سۈپەتلىك يارىلارنىمۇ غىدىقلمايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زەخمىلەنگەن ئەزاغا سۈركىسە، ئۇيۇپ قالغان قانىنى تارقىتىدۇ. ئاياغ قىستاش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان پۇت يارىلىرىغا سۈركىسە يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈركىسە، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەقئەت ۋە زەكەر ئىششقىلىرىنى داۋالايدۇ، بولۇپمۇ تىلىنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى مۇسكۇللارنىڭ ئىششقىنى ياخشى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەسەل ياكى شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ساقىيىشى تەس بولغان يارىلارنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ مەقئەت ۋە زەكەردىكى يارىلارنى ياخشى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇرۇن، ئېغىز يارىسى ۋە ھەر خىل ناسۇرلارغىمۇ شىپا بولىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەتلىك.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشتىكى سەپرانىڭ ئارتۇق ماددىلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر پېشانە ۋە چېكىگە قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بۇرۇن ۋە ئېغىز يارىسىنى داۋالايدۇ. قۇلاق ئاغرىش، قۇلاق ئېزىلىپ كېتىش ۋە تىلىنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى مۇسكۇللار يېرىلىشقا ھەسەل ۋە شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قەدىمكى تېبابەت ئەھلىلىرى شۇنداق قارايدۇكى، سەبرە سەۋدانى سۈرىدۇ، مالىخوليانىڭ شىپا بولىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ، ئەقىلنى زىيادە قىلىدۇ. زېھىننى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەبرە كۆز يارىسى، كۆز قوتورى، ھەر خىل كۆز ئاغرىقى، كۆز چانىقى قىچىشىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. كۆز ياشانغىراش ۋە كۆزدىن ياش ئېقىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاندا تۇرۇپ قالغان كېرەكسىز سەپرا ۋە بەلغەم خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىككى قوشۇق سەبرىنى سوغۇق سۇ ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك. بۇزۇلغان ۋە كېمەيگەن ئىشتىھانى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان ئاشقازان كۆيۈپ، ئاشقازان ئېچىشىشلارنى داۋالايدۇ. سەبرىدىن ئەتىگەن ۋە كەچتە بىرنەچچە داندىن يەپ بەرسە ئىچىنى سۈرىدۇ، ئەمما ھەزىمنى بۇزمايدۇ. شۇ كۈننىڭ ئۆزىدە ئاشقازان ئاغرىقىنى يوقىتىشى مۇمكىن. جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. لېكىن جىگەرگە زىيانلىقتۇر. سۈرۈش بىلەن يەرقانىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەبرىدىن يەتتە يېرىم گىرام ئېلىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزسە ئىچىنى سۈرىدۇ. توققۇز گىرام ئېلىپ ئىچكۈزسە تولۇق تازىلايدۇ. ئالتە گىرام ئېلىپ ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە بەلغەم ۋە سەپرانى سۈرىدۇ. ئەگەر سۈرگىلەر

بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، سۈرگە دورىلىرىنىڭ ئاشقازانغا بولغان زىيىنىنى يوقىتىدۇ. سەبرە ئاشقازاندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى سۈرۈش، ئاشقازاننى تازىلاشقا ناھايىتى ياخشىدۇر. يۇيۇلغان سەبرىنىڭ سۈرۈش كۈچى ئاجىزراق بولىدۇ. لېكىن ئاشقازانغا پايدىلىقتۇر. سەبرىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرسا قۇۋۋىتى تۆۋەنلەيدۇ. ھەتتا سۈرۈش قۇۋۋىتىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئۇ، يىراقتىكى خىلىتلارنى تارتىپ سۈرمەيدۇ. بەلكى دۇچ كەلگەن خىلىتلارنىلا سۈرىدۇ. ئەمما ئەتراپتىكى خىلىتلارنى سۈرەلمەيدۇ. چۈنكى سەبرىگە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرغان ۋاقىتتا سەبرە جىگەرگىچە يېتىپ كېلەلمەيدۇ. ئەگەر سەبرە ئەرەبىنى ئىچكۈزسە بىئارام قىلىدۇ. قورساقنى مۇجۇپ ئاغرىتىدۇ ۋە سۈرىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئاشقازانىنىڭ قاتلاملىرىدا بىر - ئىككى كۈنگىچە قالىدۇ. سەبرىنى ھاۋا سوغۇق كۈنلىرى ئىچىش خەتەرلىكتۇر. سەبرە بەزى ۋاقىتدا قانىنمۇ سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بەرداشلىق بەرگىلى بولمايدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا سەبرە تاتلىق شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ بوۋاسىر دانچىلىرىنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ. شۇنداقلا مەقئەت يېرىقىغا سۈركىلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا يەرلىك ئەزادىن ئاقىدىغان قانىنى توختىتىدۇ ۋە مەقئەت ئىششىقى، زەكەر ئىششىقى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەسەل ۋە شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئەگەر سەبرىنى ھاۋا سوغۇق كۈنلەردە ئىچكۈزسە، قانلىق ئىچ سۈرۈش خەتىرى بولىدۇ. چۈنكى سەبرىدە بىرئاز زەھەر تەركىبى بار.

ئورۇنباسارى ئىككى ھەسسە ھىزمەز.

سۇف (يۇڭ)

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇڭنى كۆيدۈرۈپ يارىلارغا تاڭسا، يارىنى داۋالايدۇ ۋە ئۆسمە گۆشلەرنى يوقىتىدۇ.

سەغرا غۇل

تونۇش بۇ بىر خىل قۇش بولۇپ، ئەپرەنجىيەت دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سەپراغۇل دېگىنىمىز ئەجنەبىيچە تىلدۇر.

خۇسۇسىيىتى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بۇ قۇشنىڭ ئۆتىدىن ئاز ئازدىن ئىچسە تاشلارنى پارچىلايدۇ.

سەدىدۇل ھەدىد (تۆمۇر پوقى)

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، سوۋۇتۇش ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئايالىلاردىكى توختىمىغان قانىنى توختىتىدۇ.

سەرسەر

بۇ جۇدۇد دېگەن قۇشتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر بۇنى زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

سەپسەپ

بۇ شەجەرۇلخىلاپ، يەنى سۆگەت دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تونۇش بىز بۇ تۇغرىسىدا «خ» ھەرپى بايانىدا سۆزلەپ ئۆتىمىز.

شۇنىڭ بىلەن بىزنىڭ «س» ھەرپىدە سۆزلەيدىغىنىمىز تۇگىدى، جەمئىي 11 خىل دورىنى سۆزلىدۇق.

19 - پەسىل «ق» (قاس) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار تۇغرىسىدا

قەرنەپىل (قەلەمپۇر)

تونۇش بۇ، جۇڭگونىڭ چېگرا رايونلىرىدا ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك قەلەمپۇر دەرىخىنىڭ مېۋىسىدىن ئىبارەت. بۇ يەسمەنگە ئوخشايدۇ، لېكىن يەسمەندىن قارىراق بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ

ئېيتىشچە زەيتۇننىڭ ئۇرۇقچىسىغا ئوخشايدۇ، زەيتۇننىڭ ئۇرۇقچىسىدىن ئۇزۇنراق ۋە قارىراق بولىدۇ، قەلەمپۇر دەرىخى يەنە ھىندىستاننىڭ چۆللۈكلىرىدىمۇ ئۆسىدۇ، ئۇنىڭ يېپلىمى ئىلكۈل بەتەمگە ئوخشاش قۇۋۇشەكە ئىگىدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ياخشىسى ئۇرۇقچىغا ئوخشايدىغان، ئوتتۇرىسى كاۋاك، تەمى تاتلىق، خۇش پۇراق كەلگىنىدۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

زىننەتلەش تەسىرى ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۆز تورلىشىشنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچىدىن يېگۈزۈلىدۇ، سىرتىدىن سۈرمە قىلىپ تارتقۇزۇلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ. قەي قىلىش، كۆڭۈل ئېلىشىشنى يوقىتىدۇ.

قاقىلە

تونۇش قاقىلە ئىككى خىل بولىدۇ. قاقىلە سەغىر (كىچىك قاقىلە)، قاقىلە كەبىر (چوڭ قاقىلە). قاقىلە كەبىر دېگىنىمىز، كىچىكرەك ياڭاق چوڭلۇقىدا بولىدۇ. رەڭگى قارىغا مايىلراق، ئاسان ئۇۋۇلىدۇ. ئىچىدىن ئاق ئۇرۇقى ئۆسىدۇ. كاۋاڭچىنغا ئوخشاش تىلنى بىرئاز قورۇيدۇ، ئېغىزنى ناھايىتى خۇش پۇراق قىلىدۇ. كىچىكى قەلەمپۇرغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇمۇ ناھايىتى خۇش پۇراق بولىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بىرئاز قىزىتىش خۇسۇسىيىتى بار. بولۇپمۇ ئۇچلۇق بولغان قاقىلىدە. يەنى قاقىلە كەبىرنىڭ قىزىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەي قىلىش ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشنى داۋالايدۇ. مەستىكى سۇيى، ئانار سۇيى قاتارلىقلار بىلەن بىرگە ئىچكۈزسە ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

قىرپەتۇل تىپ

تونۇش بۇ، قەلەمپۇرنىڭ قوۋزىقىدىن ئىبارەتتۇر. قەلەمپۇرنىڭ رەڭگىدىكى قاتتىق قوۋزاقتۇر. ئۇنىڭ تەمى قەلەمپۇرنىڭ تەمگە ئوخشايدۇ. لېكىن خۇسۇسىيەت جەھەتتە قەلەمپۇردىن ئاجىزراق بولىدۇ.

تەبىئىتى ئوچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

قىرپەتۇددارچىن (دارچىن — قوۋزاقدارچىن)

تونۇش بۇ دارچىننىڭ بىر تۈرىدۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، دارچىننىڭ تۈرى بولماستىن باشقا دورىدۇر. بۇ دارچىنغا ئوخشاش قاتتىق بولىدۇ. بۇنىڭدىن قاتتىق ئەمەس، يۇمشاقلىرىمۇ بار. ئۇنىڭ بەزىسى سىزىقلىق بولىدۇ. رەڭگى ئاق، ئاسان ئۇۋۇلىدۇ. بۇ دارچىنغا قارىغاندا ئاجىزراق بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

قەردمانە

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، ئەرمىنىيە ۋە قەمائىيە دەپ ئاتىلىدىغان رايونلاردا كۆپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھىندىستان، ئەرەب يېرىم ئارىلى قاتارلىق جايلاردىمۇ ئۆسىدۇ. قەردمانە شۇ ئۆسۈملۈكتىن ئېلىنىدۇ. يۇقىرىدا بىز سۆزلىگەن يۇرتلاردىن باشقا جايلاردىمۇ چىقىشى مۇمكىن.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ھىندىستان ۋە ئەرمىنىيەدىن كېلىدىغىنىدۇر. شۇنداقلا تەستە ئېزىلىدىغان، ئۆزى چوڭ، ئىچى لىق تولغانلىرىدۇر. يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولسا ئۇ ناچىرى ھېسابلىنىدۇ. پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى چۈچۈمەل، بىرئاز ئاچچىق تەملىك بولغىنى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

تەبئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قىزىتىش، قىزارتىش خۇسۇسىيىتى بار. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئېرىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. ئۇنىڭدىن باشقا ئىچكى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ھەر خىل يارا ـ مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر، قۇبا قاتارلىقلارغا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋا كېسەللىكىگە مەنپەئەتلىك. بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان ساغرا ئاغرىشنى داۋالايدۇ. پالەچ، مۇسكۇللار يېرىلىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قايناق سۇ بىلەن دەملەپ ئىچسە، باش ئاغرىقنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۆتەل توختىتىدۇ. كۆكرەكنى تازىلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قورساق مۇجۇپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە، قورساقتىكى كىچىك قۇرتلارنى داۋالايدۇ. شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، بۆرەك ئاغرىقى، سىيىشتە قىينىلىشنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، غار دەرىخى يىلتىزىنىڭ پوستى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە تاشلارنى چۈشۈرىدۇ. قەردماندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، ئىسى بىلەن بالىياتقۇنى ئىسرىقلسا ھامىلە چۈشۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايان قاتارلىق ھەر خىل ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئورۇنباسارى ئادراسمان ياكى ئىزخىر.

قەسەب (قومۇش)

تونۇش قومۇشنىڭ تۈرلىرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ بەزىسىنىڭ ئوتتۇرىسى كاۋاك، بەزىسىنىڭ ئوتتۇرىسى پۈتەي بولىدۇ. بەزىسىنىڭ غولى توم، تۈگىنەكلىرى كۆپ بولىدۇ. بۇنىڭدىن قەلەم ياساپ خەت يېزىشقىمۇ ۋە ھەر خىل ھاجەتلەرگە ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. غولى توم، ئوتتۇرىسى كاۋاك كېلىدىغانلىرى بولۇپ، دېڭىز يېقىسىدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا شورلۇق سۇدا ئۆسىدىغانلىرىمۇ بار. كىشىلەر ئۇنىڭ يىلتىزىنى ياخشى كۆرىدۇ. بەزىسى

ئىنچىكە، ئوتتۇرىسى كاۋاك بولىدۇ. بەزىسى ناھايىتى ئېگىز، چۈرۈك بولىدۇ. بۇنىڭدىن كىشىلەر نەيزە ياسىشىدۇ.

تەبئىتى سوغۇق، قومۇشنىڭ كۈلى ئىسسىقتۇر.

خۇسۇسىيىتى قومۇشنىڭ يىلتىزى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، غىدىقلاش تەسىرى يوق. قومۇشنىڭ يوپۇرمىقىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش. قومۇشنى ئۈستىدىن زىمات قىلسا، تىكەن، قومۇشنىڭ قىرىندىلىرى قاتارلىقلار مۇسكۈللارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغىچە كىرىپ كەتكەن بولسا تارتىپ چىقىرالايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى قومۇشنىڭ قوۋزىقى ۋە يىلتىزى دائۇسسۇئىلەپنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ قوۋزىقى ۋە يىلتىزى ھەر خىل كىرلارنى يوقىتىدۇ. يىلتىزىنى ياۋا پىياز بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سىقىپ، بەدەنگە كىرىپ كەتكەن تىكەن دائىرىسىگە سۈركىسە تارتىپ چىقىرىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قومۇشنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى جامرا دەپ ئاتىلىدىغان مۇدۇر ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنىڭ ئۈستىگە قويسا پايدىلىق.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلارنىڭ ئالمىشىپ قېلىشىنى داۋالايدۇ ۋە بوغۇم ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قومۇشنىڭ چېچىكى قۇلاققا كىرىپ كەتسە گاسلىق پەيدا قىلىدۇ. ئىچكىرىلەپ كىرىپ كەتسە تارتىپ ئالغىلى بولمايدۇ. كۆيدۈرۈلگەن قومۇش سەئۇپە[1]، قۇبا قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايان چېقىۋالغان جايىنى داۋالايدۇ. چايانىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

قەسبۇزەرىرە

تونۇش بۇ ھىندىستاندىن ئۆسىدىغان بىرخىل قومۇشتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى ياقۇت رەڭلىك، تۈگۈنەكلىرى يېقىن، سۈندۇرسا نۇرغۇن پارچىلىنىپ سۇنىدىغىنىدۇر. ئىچىنىڭ رەڭگى ئاققا مايىلراق بولىدىغان ۋە ئىچىدىن

ئۆمۈچۈكنىڭ تورىغا ئوخشاش ئاق رەڭلىك نەرسىلەر لىق تولغان هالەتتە ئۆسىدۇ. شۇنداقلا چاينسا چاپلىشىدىغان قىسمى ياخشىسىدۇر. بۇنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، بىرئاز چۈچۈمەل بولىدۇ. بۇنى يۇمشاق سوقسا خۇش پۇراق چىقىرىدۇ. رەڭگى سېرىققا مايىلراق ئاق بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، بىرئاز چۈچۈمەللىكى بىلەن بىرگە تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بار. قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەك. جەۋھىرىدە تۈپراق ۋە هاۋا تەركىبى بار. بۇ ئىككىسى ئارىلىشىپ مىزاجنى مۆتىدىللەشتۈرىدۇ. ئۇنىڭ جەۋھىرى ناهايىتى نازۇك بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇيۇپ قالغان قانىنى تارقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىششىق ياندۇرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇسكۇللار يېرىلغان ئەزاغا سىرتىدىن سۈركىسە ئۇنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈپ ئىسرىقلىسا گالدىكى يىرىكلىكنى يوقىتىدۇ، يۆتەلنى داۋالايدۇ. بۇنى سەمغۇل بەتەم بىلەن ياكى يەككە هالەتتىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، هەر خىل ئاشقازان ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. بۇ سۇلۇق ئىششىقتا كۆرۈلىدىغان ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە بۆرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا سۈيدۈك تامچىلاشنى داۋالاش ئۈچۈن ناهايىتى ياخشىدۇر. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بالىياتقۇ ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچكۈزسىمۇ، قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسىمۇ بولىدۇ. هەسەل ۋە كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، بالىياتقۇ ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

قەنتەرىيۇن

تونۇش قەنتەرىيۇن ئىككى خىل بولىدۇ. بىرسى كىچىك، يەنە بىرسى چوڭ. كىچىكى قەنتەرىيۇن سەغىر، چوڭى قەنتەرىيۇن كەبىر دېيىلىدۇ. بۇ ئىككىسى باھار پەسلىنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى يانتاقنىڭ يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ غولىنىڭ شاخلىرى بەزىسى ئاق، سېرىق ۋە يېشىل رەڭلەردە بولىدۇ. كىچىك قەنتەرىيۇنىنىڭ شاخلىرى پىنىنىڭ شاخلىرىغا ئوخشايدۇ ۋە ھۆپارىقۇنغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى سۈزۈلۈپ يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ يېڭى يوپۇرماقلىرىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن قەنتەرىيۇن تەييارلىنىدۇ. قەنتەرىيۇن قىيام جەھەتتە ناھايىتى قويۇق بولىدۇ. بۇنى بەزى كىشىلەر لىمبىسيۇن دەپ ئاتايدۇ. لىمبىسيۇن دېگەن سۆزنىڭ مەنىسى مەنىي دېگەن سۆز بىلەن مەنداش بولۇپ، قەنتەرىيۇن يوپۇرماقلىرىنى سىققان ۋاقتىدا مەنىدەك ئاسانلىقچە تارقاپ كەتمەيدىغانلىقىغا قارىتىلغان. ئۇنىڭ غولى بىر غېرىچتىن ئۈزۈن بولىدۇ. بىنەپشە رەڭگە مايىلراق قىزىل چېچىكى بولىدۇ. كىچىك قەنتەرىيۇنىنىڭ يوپۇرمىقى سۈزۈلۈپ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى بۇغدايغا ئوخشايدۇ. كىچىك قەنتەرىيۇنىنىڭ ھېچقانداق دورىلىق قىممىتى يوق. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ تەمى ناھايىتى ئاچچىقتۇر. بۇ ئۆسۈملۈك ئوبدان پىشسا بەش كۈندىن كېيىن مېۋىسىنى يۇلۇپ ئېلىپ قازانغا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ ۋە پىسەپلىرىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ يەنە قاينىتىلىدۇ، سۈس ئوتتا ھەسەلنىڭ قىيامىدەك بولغانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ. قەنتەرىيۇنىنىڭ ئۆسۈملۈكى توغرىسىدا بەزى كىشىلەر مۇنداق دەيدۇ: بۇ ئۆسۈملۈك ھۆل ۋاقتىدا يېشىل بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى ۋە يوپۇرماقلىرى سەپ چىقىرىلىدۇ. بۇ بىر كىچىك قاچىغا قۇيۇلىدۇ، قۇياشنىڭ نۇرىدا قويۇپ پات - پات پاكىز ياغاچ بىلەن قوچۇپ قويۇلىدۇ. ئەتىگەن ئاخشام ۋە كېچىلىرى شەبنەم تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى نەم ۋە شەبنەملەر ھەر خىل جەۋھەر ۋە سەلمىلارغا چۈشۈپ كەتسە ئاسان بۇزۇپ قويىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قەنتەرىيۇن ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى چوڭ قەنتەرىيۇن، يەنە بىرى كىچىك قەنتەرىيۇن. بۇ ئىككىسى باھار پەسلىدە ئۆسىدۇ. ئىران ۋە رۇم قاتارلىقلاردىن ئۆسىدۇ. قەنتەرىيۇن ئۆسۈملۈكى يوپۇرماقلىق ئۆسۈملۈكتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئىنچىكە، كىچىك، سېرىققا مايىلراق، تىلنى قورۇپ كەلگىنىدۇر.

تەبئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بىرئاز تاتلىقتۇر. غىدىقلىماي قۇرۇتىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، پارچىلانغان گۆشلەر بىلەن بىرگە قاينىتىسا، گۆشلەرنى بىرلەشتۈرۈپ قويىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆل جاراھەتلەرنى تازىلايدۇ، كونا جاراھەتلەرنىمۇ داۋالايدۇ. قۇرۇتۇلغان قەنتەرىيۇننى مەلھەملەرگە چۈشۈرۈپ سۈركىسە، ھەر خىل ئاقما ۋە چوڭقۇر يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. يامان سۈپەتلىك جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاقمىلارغا قەنتەرىيۇننى توشقۇزۇپ تېڭىپ قويسا، ئاقمىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇسكۇللارنىڭ سۈرۈلۈپ كەتكەن ۋە يىرتىلاپ كەتكەن ئورۇنلىرىنى داۋالايدۇ. قەنتەرىيۇننى يۇمشاق سوقۇپ ھۆقنە تەييارلاپ ئىشلەتسە ئىرقۇنسانى داۋالايدۇ. زۆرۈرىيەت بولغاندا قەنتەرىيۇننى كۆيدۈرۈپ سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرەلەيدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەنتەرىيۇن ئۆسۈملۈكىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، يارىلاردىن كېيىنكى ئاقنى يوقىتىدۇ ۋە كۆزگە چۈشكەن ھەر خىل داغلارنى يوقىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقى ئۈچۈن قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ. كۆكرەك ساھەسىدىكى يىرىكلىكنى يوقىتىدۇ. قەنتەرىيۇننىڭ تالقىنى نەپەس قىيىنلىشىشنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزسە، سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كۆكرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. قان تۈكۈرۈشنى يوقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. تال قېتىپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھامىلە چۈشۈرىدۇ. قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ ئىچكۈزسە، ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن بىللە كەلگەن ئىچ سۈرۈش ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. قۇلۇنجىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قەنتەرىيۇن سەغىرنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە، بەلغەم خىلىتى ۋە خام سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر ھەددىدىن زىيادە

ئىچىۋەتسە قانىنمۇ سۈرىدۇ.

هەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۈرلۈك قىزىتمىلارنى داۋالايدۇ.

قىزىتمىلارغا قارىتا ئىچىش مىقدارى ئالتە گىرامدۇر.

قەسەب

تونۇش بۇ ئاپتاپقا قاقلاپ قۇرۇتۇلىدىغان بىر خىل گۈلدىن ئىبارەت بولۇپ، ئەرەب يېرىم ئارىلىدىكى كىشىلەر بۇنى قەسەب دەپ ئاتايدۇ. ئىراقلىقلار يەرسۇم دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىقلىقى مۆتىدىل، ئەمما قۇرۇق. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تۈتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەبىئەتنى تۈتىدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

قۇرتۇم (زاراڭزا)

تونۇش بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىر خىلى باغدا ئۆسىدۇ. يەنە بىر خىلى چۆلدە ئۆسىدۇ. بەزى كىشىلەر چۆلدە چىقىدىغىنىنى ئەددىتۇلىس دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ باغدا ئۆسىدىغىنىغا ئوخشاش تىكىنى بولىدۇ، لېكىن بۇنىڭ يوپۇرمىقى باغدا ئۆسىدىغىنىنىڭ يوپۇرمىقىغا قارىغاندا كۆپرەك، ئۇزۇنراق بولىدۇ. چۆلدە ئۆسىدىغىنىنىڭ يوپۇرمىقى غولىنىڭ تۈۋىلىرىدىنمۇ ئۆسىدۇ. بۇنىڭ سېرىقچىچىكى بولىدۇ. يىلتىزى ئۇزۇن بولىدۇ. يىلتىزىنىڭ دورىلىق قىممىتى بولمايدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ياكى مېۋىسىنى سوقۇپ ئىشلەتسە، ئۇ مەلۇم دەرىجىدە دورىلىق قىممەتنى بېرىدۇ.

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ يېغى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ يېغى بىلەن ئوخشاشىپ كېتىدۇ. لېكىن پاقىيوپۇرمىقىنىڭ يېغىدىن ئاجىزراقتۇر. ئۇ سوت ئۈيۈتىدىغان ۋە سۈتىنىڭ سۈيىنى ئايرىيدىغان نەرسىلەرنىڭ قاتارىدىن ھېسابلىنىدۇ. مەسھىنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ ئۈيۈپ قالغان سۈتنىمۇ تارقىتىۋېتىدۇ، سۈيۇق سۈتنى ئۈيۈتىدۇ، ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق مىقدارى ئىنتايىن ئازدۇر.

دىققەتنى دەيدۇكى، چۆلدە ئۆسىدىغان قۇرتۇمنى يىلان چېقىۋالغان ئادەم قولىدا تۇتۇۋالسا، ئاغرىقنى ھېس قىلمايدۇ، ئەگەر تاشلىۋەتسە ئاغرىقنى يەنە ھېس قىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەكنى تازىلايدۇ، ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا ئىنتايىن ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاشقازاندا سۇتنى ئۈيۈتۈپ قويىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىدىغان تەسىرى قۇلۇنجىنى داۋالايدۇ. كۆيگەن بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەگەر ئەنجۈر ۋە ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلسا باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. باغدا ئۆسىدىغىنىنىڭ يېغى تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بەزىدە ئىچىنى سۈرۈپ قويۇشمۇ مۇمكىن. ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى شورپىلارغا سالسا ياكى بادام، ھەسەل، زاراڭزا مېغىزى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر زاراڭزا مېغىزى، قۇسته، ئاچچىق بادام مېغىزى قاتارلىقلاردىن توقۇز گىرامدىن، توغرىغۇ، رۇمبەدىيان قاتارلىقلاردىن ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن ئېلىپ، قۇرۇق ئەنجۈر، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا بىرئاز ياڭاق قوشۇپ يېگۈزسە، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. رۇمبەدىيان، توغرىغۇ قاتارلىقلاردىن ئالتە گىرامدىن، قۇرۇق ئەنجۈر ۋە ھەسەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا يېگۈزسە، قورساقتىكى سۇنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھۆل زاراڭزىنىڭ مېغىزىدىن 60 گىرام ئېلىپ 340 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدىن 30 گىرام ئىچكۈزسە، بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ياۋا زاراڭزىنىڭ مېۋىسى ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ياكى ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزسە، چايان چاققان ئورۇندىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، چايان چاققان كىشى زاراڭزىنىڭ يوپۇرمىقى ياكى مېۋىسىنى ئاغزىغا سېلىپ چىشلەپ تۇرسا ئاغرىقنى ھېس قىلمايدۇ، ئەگەر ئۇنى تۈكۈرۈۋەتسە ئاغرىقنى ھېس قىلىدۇ.

قەتران

تونۇش بۇ شىربىين دەپ ئاتىلىدىغان دەرەخنىڭ سقىلغان سۈيىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ ئىسىنىڭ قۇۋۇتى زۇپتى رۇمىنىڭ ئىسىنىڭ قۇۋۇتىتىگە ئوخشايدۇ. قەترانىنىڭمۇ زۇپتىنىڭ

يېغدەك يېغى چىقىدىغان بولۇپ، ئۇ يۇك بىلەن سۈزۈۋېلىنىدۇ.

تەبىئىتى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى جەسەتنى سېسىش ۋە چىرىتىشتىن ساقلايدۇ، قىزىتىدۇ ۋە داغلايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى پىت بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ھەر خىل ئۇششاق قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ھەتتاكى ھايۋانلاردىكى قۇرتلارنىمۇ ئۆلتۈرىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوشىشىپ كەتكەن مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ. قوتۇرلارنى داۋالايدۇ. ھەتتاكى ھايۋانلاردىكى قوتۇرلارنىمۇ يوقىتىدۇ. جۇملىدىن ئۇنىڭ يېغى تۆت پۇتلۇق ھايۋانلار يەنى ئىت، تۆگە قاتارلىق ھايۋانلاردىكى قوتۇرلارنىمۇ يوقىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇسكۇللار يېرىلىش، مۇسكۇللار قاتلىمدا قان، يىرىڭ ئۈيۈپ قېلىش، دائۇلپىل، داۋالى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىقتۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن لوئوق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ ياكى سىرتىدىن سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئىنتايىن ياخشى دورا بولۇپ، باشقا سۈركىلىدۇ ۋە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. قۇلاققا تېمىتىسا قۇلاقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ ھەم زۇپانىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاق غوڭۇلداشنى يوقىتىدۇ. زۇپانىڭ سۈيى بىلەن تېمىتسا ھەم چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ، ھەم چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. چىرىگەن چىشلار ئۈچۈنمۇ پايدىلىقتۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۆز يارىسىنىڭ كېيىنكى تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى گال ئاغرىقى، بادامبەز ئاغرىقىنى داۋالاشتا گال ئەتراپىغا سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭدىن 45 گىرام ئېلىپ يالاتسا، ئۆپكە سىلىنى داۋالايدۇ ۋە كونا يۆتەلنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ دەرىخىنىڭ مېۋىسى ئاشقازان ئۈچۈن ئىنتايىن يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. بولۇپمۇ ھۆقنە قىلسا قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈشتە ناھايىتى كۈچلۈكتۇر. ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. مەنىنى بۇزىدۇ. ئەگەر جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى

زەكەرنى ياغلىسا، بويىدا قېلىشتىن ساقلايدۇ. ئەگەر ھۆقنە قىلسا ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. سۈيدۈك تامچىلاشنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنى يىلان چېقىۋالغان ئەزاغا زىمات قىلسا، يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. شۇنداقلا دېڭىز توشقىنى چىشلىۋالغان ئورۇنغىمۇ داۋالايدۇ. تۆگىنىڭ يېغى بىلەن ئېرىتىپ ئەزالارغا سۈركىسە ھاشارات چاقمايدۇ.

قۇستە

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، قۇستە ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ بىرى ئەرەبىستاندىن ئۆسىدۇ. بۇ ئاق رەڭلىك ناھايىتى يەڭگىل، خۇش پۇراق، سېرىققا مايىل بولىدۇ. ئىككىنچىسى ھىندىستاندىن ئۆسىدىغىنى بولۇپ، رەڭگى قارا، يەڭگىل، تەرخەمەككە ئوخشايدۇ. ئۈچىنچىسى سۈرىيەدىن چىقىدىغىنى بولۇپ، بۇ ئىنتايىن زەھەرلىك. رەڭگى ئادەتتىكى ياغاچنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. ئۇ ئادەتتە پۇراقلىق ياغاچ دەپمۇ ئاتىلىدۇ. قۇستىنىڭ تۈرلىرىنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ پۇراقلىقى سەبرىنىڭ پۇرىقىدەك پۇرايدىغىنىدۇر. شامدا ئۆسىدىغىنى، يەنى سۈرىيەدە ئۆسىدىغىنى بۇ تۈرلىرىنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، ناھايىتى خۇش پۇراق بولغىنىدۇر. قۇستە كىچىك ۋاقتىدا كىشىلەر ئۇنى راسەننىڭ ياغىچىغا ئوخشىتىپ قالىدۇ. راسەننىڭ ياغىچىدەك قاتتىق، پۇراقلىق بولىدۇ. ئەمما بۇ راسەن ياغىچىدەك تىلنى قورۇمايدۇ. راسەن ياغىچىنىڭ پۇرىقى قۇستە ياغىچىنىڭ پۇرىقىدەك ئەتراپقا تارالمايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى ئەرەبىستاندا ئۆسىدىغان، ئاق، يېڭى، چىرىمگەن، چاينسا تىلنى قورۇيدىغىنىدۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن ھىندىستاندا ئۆسىدىغان قارا، يەڭگىل بولغىنىدۇر. قارا رەڭلىك شامدىن كەلگىنى ئاجىزراق بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ ياخشىسى دېڭىز ياقىلىرىدىن ئۆسىدىغان، ئىنچىكە، پوستى نېپىز بولغانلىرىدۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بۇنىڭدا بىرئاز ئاچچىقلىق ۋە ئۆتكۈرلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن يارا پەيدا قىلىدۇ. قىزىتىشقا ئېھتىياجلىق بولغان ھەرقانداق ئەزاغا پايدىلىقتۇر. ئۇ ئەزانىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى بۇزۇق خىلتلارنى تارتىپ چىقىرىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى تېرىدىكى داغ، سەپكۈنلەرگە ھەسەل ۋە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارا پەيدا قىلىدۇ. ھۆل يارىلارنى قۇرۇتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پەي بوشىشىپ كېتىشنى داۋالايدۇ. سۈرۈلۈپ كەتكەن مۇسكۇلنى داۋالايدۇ. ئىرقۇننىساغا سىرتىدىن زىمات قىلسا ياخشىدۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغان مېڭە پەردە يالليۇغنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك ئەزالىرىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قورساقتىكى ھاسلىنى ئۆلتۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قاتارلىق ھەر خىل مەددىلەرنى يوقىتىدۇ، باھىنى كۈچلەندۈرىدۇ. بالياتقۇ ئاغرىقىغا ھەمەل قىلىنىدۇ. چۈنكى ئۇنى ئىچكۈزسە ياكى ئولتۇرغۇزسا سوغۇقتىن پەيدا بولغان بالياتقۇ ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. تەبىئەتنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. ئەگەر شاراب بىلەن ئىچسە باھىنى كۈچلەندۈرىدۇ، قورساقنى كۆپتۈرىدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆتكۈر قىزىتمىلارنى داۋالاش ئۈچۈن زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن سۈركىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئوق يىلان قاتارلىقلار چېقىۋالغان بولسا ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بۇ مەقسەتتە شاراب ياكى ئەپسەنتىن بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە ئاقىرقەرھا.

قەرۇمقۇ غىما

تونۇش بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە بۇ زەپەرنىڭ يېغىدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى خۇش پۇراقلىق، قارىغا مايىل، چۈرۈك بولغىنىدۇر. ئەگەر سۇغا سېلىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، زەپەرنىڭ رەڭگىدە ئېرىيدۇ. ئەگەر چاينىسا چىشنى زەپەرنىڭ رەڭگىدە بويۇيتىدۇ.

خۇسۇسىيەتى قىزىتىش، پىشۇرۇش.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قۇۋۋىتى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. كۆز قارىغۇلىشىنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

پەتقەبەيىن

تونۇش بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە بۇ دېنۇلخۇرودۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشتىكى قوتۇر ۋە يارىلارنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇ ئېغىزنى قورۇيدۇ. مەقئەتتىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ئەگەر ئىچىدىن ئىچسە ئىچنى سۈرىدۇ. قورساقتىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

قۇنان

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، شەكىل جەھەتتە قىنا دېگەن نەرسىگە ئوخشايدۇ. بۇ سۈرىيەدە ئۆسىدۇ، بۇنى كىشىلەر مەكانىيۇن دەپ ئاتىشىدۇ. بۇ راتىيانەج بىلەن ئارىلاش ھالەتتە بولىدۇ. بۇنىڭ پۇرىقى ۋە لوۋىيانىڭ دانىلىرىدەك دانچىلىرى بولىدۇ. ئۇمۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرسى كۆپۈكسىمان، ۋەزنى يەڭگىل، ناھايىتى ئاق بولىدۇ. يەنە بىرسى قويۇق، ناھايىتى قاتتىق، ئېغىر بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش بۇ ئىككىسىنىڭ ياخشىسى قويۇق، كۈندۈرغا ئوخشاش، قول بىلەن باسسا ئاسان ئۇۋۇلىدىغان قىسمىدۇر. شۇنداقلا يىغاچ ئارىلاشمىغان ۋە مۇشۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى ئارىلاشقان قىسمى ياخشىسىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، تارقىتىش، يەل ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، گۆشلەرنى ئاسان بۇزۇپ قويىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا قىزىتىش، بوشىشىش، ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرۈش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

زىننەتلەش تەسىرى بەدەندىكى ھەر خىل مۇدۇرلارنى داۋالايدۇ.

ئىششقىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خانازىرنى داۋالايدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، سۈتسىمان يىرىڭ ئاقىدىغان يارىلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھارغىنلىق ۋە بويۇن قېتىپ قېلىش، مۇسكۇللار تارتىشىپ قېلىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باش ئاغرىقى، تۇتقاق كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. ئەگەر تۇتقاق كېسىلى بارلارغا پۇراتسا دەرھال ھوشىغا كېلىدۇ. كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىشنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا ئۇدۇل چىش، ئېزىق چىشلارنىڭ ئاغرىقى ۋە چىرىگەن چىشلارنىڭ ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. قۇلاق ئىششقى ۋە قۇلاق ئاغرىقى قاتارلىقلارنى بىئارام قىلماستىن تارقىتىۋېتەلەيدۇ. ئەگەر سەۋسەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دەم سقىلىش، زىققە، سوزۇلما يۆتەللەرنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۈچلۈك دەرىجىدە ھەيزىنى ھەيدەيدۇ. ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. ھەمەل قىلسا، بالىياتقۇ بوغۇلۇشنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. سىيىش قىينىلىشىشنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زەھەرده سۇغىرىلغان ئوقنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. يىلان، چايان چاققان ئورۇنلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئىس - تۈتەكلىرى ئۆيدىكى ھاشاراتنى قوغلايدۇ. ئەگەر ئۇنى بەدەنگە سۈركسە يىلان، چايانلار يېقىنلاشمايدۇ. ئەگەر ئۇنى سەقىلدىيۇن ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىگەندىن كېيىن ھاشارات چاقسا، ھاشاراتنىڭ ئۆزى ئۆلىدۇ. بۇ زەھەر قايتۇرۇشتا سەكبىنەج بىلەن باراۋەر ھالەتتە تۇرىدۇ.

ئورۇنباسارى سەكبىنەج.

قەمبىل

تونۇش بۇ، قۇمدەك ئۇششاق ئۇرۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىدە مەغىز گۈلىنىڭ قىزىلدەك قىزىللىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىنبنى ماسۇيە دەيدۇكى، ئۇنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۈچلۈكتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قاتارلىق قورساقتىكى ھەر خىل قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئىچسە ياكى سىرتىدىن سۈركىسە، قورساقتىكى ھەر خىل قۇرتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قەقرۇل يەھۇت

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ تاغنىڭ يېرىقلىرىدىن سىرغىپ چىقىدىغان سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئاساسلىقى ئافرىقا قاتارلىق دۆلەتلەردىن چىقىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇق سىرغىپ چىققاندىن كېيىن ئۈيۈپ قالىدۇ. ئۇنىڭ بەزى قىسىملىرى سىرغىپ چىقىپ بۇلاق سۇيىگە ئارىلىشىپ، بۇلاقنىڭ سۇيىنى قارايتىپ بۇلغايدۇ. كىشىلەر قەقرۇل يەھۇتنى چىراغقا قۇيۇپ چىراغ يورۇتۇشىدۇ. قەقرۇل يەھۇت رەڭ جەھەتتە بىرنەچچە خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ بەزىسى قارا، كىرلاش ھالەتتە بولىدۇ. بەزىسى بىنەپشە رەڭلىك، ئاق، پارقىراق كېلىدۇ. تەمى ناھايىتى چۈچۈمەل بولىدۇ. قارىسى يەڭگىل بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش بىنەپشە رەڭلىك، پارقىراق، چۈرۈك بولغىنى ياخشىدۇر. قارا، كىرلاش بولغىنى ناچىرىدۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قۇۋۋىتى زۇپىتى رۇمنىڭ قۇۋۋىتىگە يېقىنلىشىدۇ. ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ. قورساقتا ئۈيۈپ قالغان قانىنى ئېرىتىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى تىرناققا سۈركىسە تىرناققا ئاق چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خانازىرنىڭ ماددىسىنى پىشۇرىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇبا، جاراھەت ئىششىقغا سۈركىسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بوغۇملارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇششاق بوغۇم ئاغرىقلىرىغا زىمات قىلىنىدۇ.

ئىچكۈزسە ۋە سۈركسە ئىرقۇننىسانى داۋالايدۇ.

كۆكىرەكتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۆتەل، ئۆپكە يارىسى، دەم سقىلىش، قان تۈكۈرۈش، يىرىڭ تۈكۈرۈش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بەلغەم بوشىتىدۇ. بادامبەز ئىششىقنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا خەنناقنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇ قېتىشنى داۋالايدۇ. ئەگەر ھەمەل قىلسا ياكى ئۇنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىقلسا، بالىياتقۇ چىقىنى ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئارپا سۈيى بىلەن ھەمەل قىلسا، قانلىق تولغاقنى داۋالايدۇ.

قىيمۇلىيا زەھەپ

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى ئالتۇن رەڭلىك، رەڭگى شوخ، يېڭى، پارقىراق، قاتتىق.

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقى مۆتىدىل. ھۆل - قۇرۇقلۇقى ئۆچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى يۇيۇلغىنى كۆمۈش قىيمۇلىياسىدىن يەڭگىلرەك بولىدۇ. بۇنىڭ قۇرۇتۇش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارىلارنى توشقۇزىدۇ. يارىلارنىڭ ئىچىگە يىرىڭ يىغىدۇ ۋە كىرلارنى تازىلايدۇ. ئارتۇق گۆشلەرنى يەيدۇ، يامان سۈپەتلىك يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە ئاق چۈشۈش ۋە كۆزگە سۇ چۈشۈشنى دەسلەپكى مەزگىلدە داۋالايدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

قەلىيميا فىززە

تونۇش بۇ، بەزىدە كۆمۈشتىن، بەزىدە ئالتۇندىن، بەزىدە مىستىن ۋە بەزىدە مارقەشىيادىن تەييارلىنىدۇ. مېتاللارنى ئېرىتكەندە ئۈستىگە چىققان كېپىكى ياكى ئۇنىڭدىن

ئۆرلىگەن تۇتۇنىدۇر.

تەبىئىتى تەبىئەت جەھەتتە ئالتۇن قىيمۇلىياسغا يېقىنلىشىدۇ، لېكىن ئالتۇن قىيمۇلىياسىدىن سوغۇقراق.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، پارقىرىتىش بولۇپمۇ يۇيۇلغىنى بۇ ھەقتە ياخشىدۇر. مۇناسىۋەتلىك مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ. قۇرۇتۇش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىنى بەدىنى ئانچە قاتتىق بولمىغان كىشىلەردىلا كۆرسىتەلەيدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر، يامان سۈپەتلىك يارا، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ مەلھەملەرگە ياكى سوقۇپ سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارغا قوشۇلىدۇ.

قەلقەند (مىس تىزابى)

تەبىئىتى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، قاتۇرۇش، گۆشلەرنى يېيىش خۇسۇسىيىتى بار. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىمۇ بار.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇرۇن ئاقمىسىنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. ئەگەر سۇدا ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، باش ساھەسىدىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ. بۇ قۇلاقنى تازىلىغۇچى دورىلارنىڭ جۈملىسىدىندۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ. قۇلاقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەزكۇر دورىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، ھەر خىل مەددە قۇرت ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى ئۆلتۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇششاق ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

قەلقەتار (خام تۆمۇر تىزابى)

تونۇش جالنۇس مۇنداق دەيدۇ: قەلقەتىس بەزى ۋاقىتلاردا قەلقەتارغا ئۆزگىرىدۇ.

قەلقەتىس (زاك سولفاتى)

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى كۆچلۈك دەرىجىدە كۆيدۈرۈش، قانىلىك ئېقىشىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار. ئۇنىڭ كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە قارىغاندا قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۆچلۈك ۋە كۆپرەك بولىدۇ. ئەمما غىدىقلاش تەسىرى ئاجىز بولىدۇ. يەنە تۈتۈش ۋە قىزىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

ئىشلىتىلىشى ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چۆمۈلىسىمان ئىشلىتىلىدۇ، قىزىل قاتارلىقلارغا كەزبەرە سۈيى بىلەن قوشۇپ سۈركىلىدۇ. يامان سۈپەتلىك يامرىغۇچى يارىلارنىڭ ئۈستىگە سوقۇپ سېپىلىدۇ. ئۆسمە گۆشلەرنى كۆيدۈرىدۇ. يارىلارنىڭ ئۈستىدە قاقاچ پەيدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ، چىش مىلكىلىرى ئىششىقىنى داۋالايدۇ. ھەر خىل ئىششىقلارنى يانىدۇرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. قاپاقتىكى خىلتىلارنى سۈيۈلدۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل قاناشلارنى توختىتىدۇ، بولۇپمۇ بالىياتقۇدىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ.

قەنابىر

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، پارقىرىتىش، پارچىلاش. پولىس دەيدۇكى،

قەنابىر سەۋدا خىلتىنى پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ تۇزغا چىلانسا سەۋدا خىلتىنى كۈچەيتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى داغ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ. قارا داغ، بەھەق كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسە ئەزالارنى پارقىرىتىدۇ. قىسقا، ۋاقىت ئىچىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى زىمات قىلسا ئەمچەكتىكى يامان سۈپەتلىك يارىلارغا شىپا بولىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى سىقىپ سۈيىنى بۇرۇنغا تارتسا، دىماقتىكى قويۇق ھۆل خىلتىلارنى تارتىپ چىقىرىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆپكە توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۈيى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سىرتىدىن زىمات قىلسا بوۋاسىرنى داۋالايدۇ. قورساق مۇجۇپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ. بالىياتقۇنىڭ قاتتىقلىقىنى تارتىدۇ، بەدەندىكى قويۇق كەيمۇسلارنى چىقىرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشارات چېقىۋالغان ئەزاغا تاڭسا زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

قەسۇس

تونۇش بۇ ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ، بىرسى ئاق، يەنە بىرسى قارا، يەنە بىرسى قىزىل. بۇلارنىڭ ھەممىسى چۈچۈمەل، تۇتقۇچىدۇر. ئۇلارنىڭ بىرى لازىمەن دەپ ئاتىلىدۇ. باشقا ئىككىسىمۇ بۇنىڭغا يېقىنلىشىدۇ. خۇسۇسىيەت ۋە تەبىئەتتە ئۆزئارا يېقىنلىشىپ قالدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىقلا مايىل. بۇنىڭ تۈرلىرىنىڭ بەزىسى سوغۇق بولۇشى مۇمكىن، لېكىن لازىمنىڭ ئۆزى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى نېرۋىلارغا زىيانلىق. بۇنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. بولۇپمۇ يوپۇرمىقىنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولىدۇ. چېچىكىنىڭ توختىتىش، چىگىش رولى

بار. ئەمما لازەن دەپ ئاتىلىدىغىنىنىڭ قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تومۇرلارنى ئېچىش، يۇمشىتىش رولى بار.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ سۇيى پىت ئۆلتۈرىدۇ. چاچنى چۈشۈرىدۇ. ئەگەر لازەننى ئەدرۇمالى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ياكى يارىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە، يارىلارنى داۋالايدۇ. تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ئەگەر شاراب، مۇرمەككى، ئاس يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. لېكىن دائۇسسۆئىلەپكە پايدا قىلمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭ خىلتلارنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتى ئاجىزدۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى شاراب بىلەن ئىچكۈزسە، نۇرغۇنلىغان يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭ بىلەن زىمات قىلسا يامان سۈپەتلىك يارىنىڭ تارقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنىڭدىن قىرۇتى تەييارلاپ سۈركىسە، ئوتتا كۆيگەن جاينى ساقايتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نېرۋىلارغا زىيانلىق.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلمىسىنى ئىرسا يېغى، ھەسەل، توغرىغۇ قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، سوزۇلما باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئەگەر بۇنىڭ قارىسىنىڭ ئۇچىدىن ئۈزۈپ ئېلىپ، ئانار پوستىنىڭ ئىچىگە سېلىپ قىزىتىپ، قارشى تەرەپتىكى قۇلاقنا تېمىتسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ، ئۇنىڭ سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا باشنى تازىلايدۇ. بۇرۇندىن ئاقىدىغان سۇلارنى توختىتىدۇ. بۇرۇندىكى يارىلارنى قۇرۇتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا تالغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر بىمار بەرداشلىق بېرەلسە، ئۇنىڭ چېچىكىدىن ئۈچ سقىم ئېلىپ شاراب بىلەن ئىچكۈزسە، قانلىق تولغاقنا پايدىلىقتۇر. بۇنى بىر كۈندە ئىككى قېتىم ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر ئۇنىڭ ئۇچىدىن ئۈزۈپ، ھۆل ھالەتتە زىمات قىلسا ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر ئالتە گىرام ئېلىپ، ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن ئىسرىقلاندۇرسا، بويىدا قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىدىن ئېلىپ ئۇچى تەرىپىنى باش قىلىپ بالياتقۇغا كىرگۈزۈپ ھەمەلچە قىلسا، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھاملىنى چۈشۈرىدۇ. لازەن بىلەن ئىسرىقلسا بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى تەبىئەتنى تۇتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى سىركە ۋە شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، رەتتىلە دەپ ئاتىلىدىغان ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

قىيقاھەن

تونۇش بۇ تەمى يېقىمسىز بولغان بىر خىل يېلىم بولۇپ، ئەرەب دىيارىدا كۆپ ئۆسىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ سۇندۇرۇستۇر. بۇ بىرئاز ئىسپاتسىز گەپتۇر. بۇنىڭ بىلەن مۇرمەككى مىئەنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىسرىقلسا، نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بىرئاز ئىتتىكلىتىش، يەنە سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار.

زىننەتلەش تەسىرى يارىلارنىڭ تەسىرىنى ناھايىتى تېز سۈرئەتتە يوقىتىدۇ. بۇنىڭ ئورۇقلىتىش خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، كۈندە سىركەنجۈبىل ياكى سۇ بىلەن ئۈچ - تۆت قېتىم ئىچسە ئورۇقلىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىش ئاغرىقىنى داۋالاش ۋە چىش مىلىكلىرىنى پارچىلاشتا ئۇنىڭغا ھېچ نەرسە تەڭ كېلەلمەيدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە زىققىنى داۋالايدۇ. بۇنى چېلىشچىلارمۇ ئىشلىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۈچ كۈن سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە تالنى ئورۇقلىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

قەتەن (پاختا)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان نەرسىدۇر.

خۇسۇسىيىتى مېغىزى يۇمشىتىش، قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئورۇقى كۆكرەكنى يۇمشىتىش

خۇسۇسىيتىگە ئىگە بولۇپ يۆتەلنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇرۇقى تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى كىچىك بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ.

قىننەب

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ ئۇرۇقى يەللەرنى ھەيدەيدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ. بۇزۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ، كۆچلۈك دەرىجىدە قىزىتىدۇ. قورۇلسا زىيىنى ئازىيىدۇ، سىركەنجۈبلگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، ئۇنىڭ زىيىنىنى يوقىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرۇقلۇقتىن چىققان قىننەب يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىق ۋە ھۇمرەنىڭ ئۈستىگە زىمات قىلىنىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى ۋە يېغى قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن باشنى يۇسا، باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ قىزىتىش ۋە باشقا بۇخاراتلىرى كۆچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن باشنى ئاغرىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ. تەستە ھەزىم بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى كۆپ ئىستېمال قىلسا مەنىنى كېسىدۇ.

قەتاد

تونۇش «ك» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلارنىڭ بىرى بولغان «كەسىرا» بايانىدا ئۇنىڭ يېلىمى توغرىسىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

قىلىۋۇن

تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ كۆيدۈرۈش، پارقىرىتىش، يېيىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇ تۇزدىنمۇ كۈچلۈكتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى قارا داغنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇرنى داۋالايدۇ، ئارتۇق گۆشلەرنى يەيدۇ.

قىيمۇلىيا

تونۇش بۇ، ئاق، سۈزۈك، كافۇردەك خۇش پۇراق پۇرايدىغان، كىرىستاللىق، چۈرۈك كەلگەن دورىدۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئوتتا كۆيگەن جايغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ سۇ ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، ئوتتا كۆيگەن جايغا شىپا بولىدۇ. ئۇنىڭ كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغىنى پۈتۈشى قىيىن بولغان ئېغىز يارىلىرىغا مەنپەئەتلىك.

قۇلقاس

تونۇش بۇ ئۆشنانغا ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈكتۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تۇتۇش بىلەن بىرگە رەڭ پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ تۈرلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن خۇسۇسىيەتلىرىمۇ ئوخشىمايدۇ. ئەمما تۈرلىرىنىڭ ھەممىسىدە بىرئاز توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى بولىدۇ.

نەپەس ۋە كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇز ۋە سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىرىقسۇنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ،

بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئۇرۇقى ۋە ئۆسۈملۈكىنىڭ سىقىلغان سۈيى بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر. بۇنى ئاز مىقداردا ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى ئاجىزلاشتۇرمايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، سەپرانى سۈرىدۇ. مەنىي پەيدا قىلىدۇ. سۇنى يەڭگىللىك بىلەن سۈرىدۇ. ئۇنىڭ ئىستېمال مىقدارى 680 ~ 1020 مىللىلىتىر غىچە.

قەرتاس (قەغەز)

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى كۆيدۈرۈلگەن قەغەز قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈلگەن قەغەز سەئۇپە دەيدىغان مۇدۇرنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەغەزنىڭ كۆيدۈرۈلگىنى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

قەيسۇم (ئەفسەنتىن)

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش. بۇنىڭ بىرئاز ئاچچىق تەم بار بولۇپ، تۇپراق تەركىبى باردۇر. جالىنۇس دەيدۇكى، ئۇنىڭ چېچىكى كۈچلۈكرەكتۇر. ئۇنىڭ سۈت پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى باردۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنى كۆيدۈرۈپ سۈركسە، دائۇسسۆئىلەپ كېسىلنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ دەھنۇل خۇرۇھ ياكى دەھنۇل بەجەل ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە شىپالىق.

قەيسۇمنى مۇناسىۋەتلىك ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ سۈركسە، ساقال چىقىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. چىش مىلكىنى چىكىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ئەگەر بېھى بىلەن قاينىتىپ ئىشلەتسە، تارقىلىشى قىيىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

جاراھەتلەرگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆل جاراھەتلەرگە مۇزاپىق كەلمەيدۇ، بەلكى

ئۇنى غەزەبلەندۈرۈپ قويىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قايىنىتىلمىسى مۇسكۇللار سوزۇلۇشنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا سوزۇلما ئىرقۇننسانى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر زەيتۇن يېغى بىلەن قايىنىتىپ ئىشلەتسە، باشنى قىزىتىدۇ ۋە باشتىكى سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قايىنىتىلمىسى ئۆرە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىشنى داۋالايدۇ. ئەڭ ياخشىسى چېچىكىنىڭ قاينىتىلمىسىدۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر زەيتۇن يېغى بىلەن قايىنىتىپ ئىشلەتسە، ئاشقازاننى قىزىتىدۇ ۋە ئۇنىڭ سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھامىلىنى چۈشەندۈرىدۇ. دوۋساق ۋە بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلارنى پارچىلايدۇ. ئۇنىڭ يېغىنى قىزىتىپ ئىشلەتسە، بالياتقۇ قورۇلۇپ قېلىش، سېيىشتە قىينىلىشنى داۋالايدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، ئۆتكۈر قىزىتمىنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئەگەر شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر ئۇنى تۆشەك قىلىپ سېلىپ ياتسا، ھەر خىل ھاشاراتنى قوغلايدۇ.

قاتىلۇل زەئىب

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ قۇۋۋىتى خانىقۇن نەمرى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، بىراق ئۇ بۆرىلەرگە خاستۇر.

قاتىلۇل كەلبى

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇرۇن قاناشنى پەيدا قىلىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قان تۈكۈرۈشنى پەيدا قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئىتنى تېز سۈرئەتتە ئۆلتۈرىدۇ. ئادەمگە ئىشلەتسە بۇرۇن قاناش، قان تۈكۈرۈش پەيدا قىلىدۇ.

قەتەن

تونۇش بۇ سەرمەقتۇر.

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنۇك ئۇرۇقى سەپرا مىجەزلىك كىشىلەرنىڭ تەبئىتىنى يۇمشىتىدۇ.

قۇررەتى ئەيىن

تونۇش جەرجىيۇل مائ (سۇزاغۇنى) دېگەن ئۆسۈملۈكتۇر. ئۇ يەنە كەرپەسىل مائ دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ ناھايىتى خۇش پۇراق پۇرايدۇ. ئۇ ئاساسلىقى تۇرغۇن سۇلاردا ئۆسىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قىزىتىش ۋە تارقىتىش.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. ئەگەر ئۇنى يېڭى ۋاقتىدا يېسە ياكى قاينىتىپ پىشۇرۇپ يېسە، ئۇچەي يارىسىنى داۋالايدۇ.

قەرئى (قاپاق)

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پىشۇرۇلغان قاپاق يەڭگىل دەرىجىدە ئوزۇق بولىدۇ. بۇ ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئەگەر ھەزىم بولۇشتىن ئىلگىرى بۇزۇق خىلىت پەيدا قىلمىسا ۋە ئاشقازاندا بۇزۇلۇپ قالمىسلا ئاسان ھەزىم بولىدۇ ۋە ياخشى غىزا ھاسىل قىلىدۇ. ئاشقازاندا بۇزۇق خىلىتلار ئارىلاشقاندا ياكى تەستە ھەزىم بولىدىغان مېۋىلەر بىلەن قوشۇلۇپ قالغان ۋاقتىدا تەستە ھەزىم بولىدۇ ۋە ئاسان بۇزۇلۇپ قالىدۇ. بىراق قاپاق بىلەن بېھى ئاشقازاندا بىرگە كەلسە، بۇ ناھايىتى ياخشى بولۇپ، سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرگە بەكمۇ ماس كېلىدۇ. شۇنداقلا غوراپ ئۇزۇمنىڭ سۈيى، ئانار سۈيى قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشسىمۇ ياخشى بولىدۇ، لېكىن بوغماق

ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ، بوغماق ئۇچەينى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. قاپاق بىلەن خۇسۇسىيەت جەھەتتە ئوخشاش يېمەكلىكلەر بىلەن بىرگە يېسە، ياخشى ئوزۇقلۇق ھاسىل قىلىدۇ، ئەگەر قېچا بىلەن بىرگە يېسە، چۇچۇمەل تەملىك خىلىت ھاسىل قىلىدۇ. تۇز بىلەن بىرگە يېسە، تۇزلۇق خىلىت ھاسىل بولىدۇ، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە يېمەكلىكلەر بىلەن بىللە يېسە، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولىدۇ. قاپاق ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا سەۋدا ، بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەر ئۇچۇن زىيانلىقتۇر. سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرگە ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. قاپاقتىن مۇرابا تەييارلاپ يېسە ئوزۇق بولىدۇ، ئەمما دورىلىق قىممىتى بولمايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۇيى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، بولۇپمۇ قىزىلگۇل يېغى بىلەن ئىشلەتسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا مېڭە پەردە يالليۇغى قاتارلىقلار ئۇچۇنمۇ پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا يۇتقۇنچاق ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاپاق تالقىنى يۆتەلگە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئىسسىقتىن بولغان كۆكرەك ئاغرىقى ۋە يۆتەللەرگە شىپا بولىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاپاقنىڭ قاينىتىلمىسى ئاشقازاندىكى ئىسسىق تەبىئەتلىك ئارتۇق ماددىلارنى يوقىتىدۇ، سىلىقلاشتۇرۇپ، ھەزىم قىلىپ چىقىرىۋېتىشكە ئالدىرىتىدۇ. شۇنداقلا قاپاقنىڭ ئىچىگە شارابنى قۇيۇپ ساقلاپ ئىچسە، ئاشقازاندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ. قاپاقنىڭ سقىلغان سۇيىنى ئېغىزغا تېمىتسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ. قاپاقنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاندا ھۆللۈكنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. يېڭى قاپاق ئاشقازانغا ناھايىتى زىيانلىقتۇر. ھەتتاكى كىچىك بالا، ياشلارنىڭ ئاشقازىنىغمۇ زىيان قىلىدۇ. قاپاق ئاشقازانغا زىيان قىلسا قەي قىلىپ قاپاقنى ياندۇرۇۋەتمەي باشقا ئامال يوق. قاپاق بوغماق ئۇچەيگە ناھايىتى زىيانلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر قاپاق سۇيىنى ھەسەل بىلەن ئىچسە ۋە بۇنىڭ سۇيىگە توغرىغۇ سالسا تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ. چوغقا كۆمۈپ سۇيىنى چىقىرىپ، شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچسە يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ. قاپاقنىڭ ئۇچەيلەرگە بولغان زىيىنى ناھايىتى ئېغىردۇر. بولۇپمۇ بوغماق ئۇچەيگە زىيانلىق.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆتكۈر قىزىتمىلارنى داۋالايدۇ.

قىيسائى

تاللاپ ئىشلىتىش قىيسائىنىڭ ئۇرۇقى تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن ياخشىدۇر. ئۇنىڭ ئەك ياخشىسى يۇمشاق پىشقىنىدۇر.

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ھارارەت ۋە سەپرانى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، لېكىن بۇنىڭدىن ھاسىل بولغان كەيمۇسلار ناھايىتى ناچار بولۇپ، ئاسان ئوفۇنەتلىنىدۇ، ساقىيىشى تەس بولغان قىزىتمىلارنى قوزغايدۇ. سايلىقلاردا ئۆسكەننىڭ بۇزۇلۇشى ناھايىتى ئاساندۇر. ئۇنىڭ پىشقانلىرى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن ياخشىدۇر، ئۇنىڭ ئۇرۇقى قوغۇننىڭ ئۇرۇقىدىن ياخشىراقتۇر. قوغۇن ئۇرۇقى تەرخەمەك ئۇرۇقىغا قارىغاندا تەسرەك ھەزىم بولىدۇ. سوزۇلما قىزىتما پەيدا قىلىدۇ. جۇۋىنە تەرخەمەكنىڭ زىيىنىنى ئازايتىدۇ ياكى ئاشقازان ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

ھەر خىل ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بەلغەمدىن بولغان تىلمىنىڭ ئۇستىگە قويسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەرخەمەكنى ئىسسىق ئۆتۈپ ھوشسىزلانغان بىمارلارغا پۇراتسا ھوشىغا كەلتۈرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازانغا ناھايىتى مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر ئۇنىڭ يىلتىزىدىن تۆت گىرام ئېلىپ ئەدرۇمالىغا قوشۇپ ئىچكۈزسە، سۈيۇق خىلىتلارنى قەي قىلدۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدا سۈيدۈك ھەيدەش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا دوۋساققا ناھايىتى ماس كېلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەشخۇسۇسىيىتى تاۋۇزدىن ئاجىزراقتۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى غالجىر ئىت چىشلىگەن ئەزاغا تاكسا پايدىلىقتۇر.

قسائۇل ھىمار

بۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى، يەنى ئۇساربسنى ئېلىشتا، يازنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە تازا سارغىيىپ پىشقاندىن كېيىن، بىر پارچە لاتىغا ئوراپ چىگىپ ئېسىپ قويۇپ، سۈيىنى كوزىغا ئېقىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قۇم تۆپىسىدە قويۇپ قويسا سۈزۈلۈپ قۇرۇيدۇ ۋە قۇرۇپ سۈيى تۈگىگەندىن كېيىن بىرتال تاختىنىڭ ئۈستىگە ئېلىپ، سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ياخشىسى، سىلىق، تۈز تەرخەمەككە ئوخشايدىغىنى ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنىڭ ياخشىسى ئاق رەڭلىك، سىلىق، يەڭگىل، ئەنسىلگە ئوخشايدىغان قىسمىدىن ئېلىنغىنىدۇر ھەمدە بىرنەچچە يىلنى ئۆتكۈزگەندىن كېيىن ئېلىنغىنى ياخشىسىدۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، تارقىتىش. ئۇنىڭ يىلتىزى، يوپۇرمقى ۋە مېۋىسى قاتارلىقلار پارقىرىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، قۇرۇتىدۇ. بۇ خۇسۇسىيەت ئۇنىڭ سىرتقى پوستىدا كۆچلۈكرەكتۇر. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ سۈيىنىڭ قۇۋۇتى يوپۇرمقىنىڭكى بىلەن ئوخشاشتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى بىلەن يوپۇرمقىنىڭ سقىلغان سۈيى ئوخشاشلا يەرقانىنى داۋالايدۇ. ئۇنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ سەپسە، يارىلارنىڭ ساقايغان تاتۇقلىرىنى يوقىتىدۇ. يۈزدىكى كىرلارنى ئالىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىدىن زىمات تەييارلاپ چاچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق سوقۇپ ئىشلەتسە، بەلغەمدىن پەيدا بولغان ھەرقانداق كونا - يېڭى ئىششقلارنىڭ ھەممىسىنى تارقىتىدۇ. جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. بولۇپمۇ سەمغۇل بەتەم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ ئىشلەتسە تېخمۇ ياخشىدۇر. سەمغۇل بەتەم بىلەن ئۇنىڭ سۈيىنى ئىشلەتسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، قوتۇر ۋە قۇبانىڭ ئۈستىگە سەپسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

ئۇنى قاينىتىپ ھۆقنە قىلسا ئىرقۇننساغا پايدىلىق. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان

ئۇششاق بوغۇم ئۇستىگە زىمات قىلسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنۇك سىقىلغان سۈيىنى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، قويۇق خىلتىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان شەقىقىگە شىپا بولىدۇ. ئەگەر ئۇنۇكنىڭ سۈت ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ. تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۇركىسە، سوزۇلما باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى قىسسائۇل ھىمارنىڭ ئۆزىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن ئاجىزراقتۇر. ئەگەر قىسسائۇل ھىمارنىڭ سىقىلغان سۈيى قۇلاققا تېمىتىلسا قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىقىلغان سۈيىنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئىچنى سۇرگۈزسە نەپەس سىقىلىش كېسىلى بار كىشىگە ناھايىتى مۇۋاپىق بولىدۇ. ئۇنۇك سىقىلغان سۈيىنى گالغا تېمىتسا، بەلغەمدىن بولغان خەنناقا پايدا قىلىدۇ. بۇنۇك ئۇچۇن ھەسەل، كونا زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنۇك سىقىلغان سۈيىنى سۇلۇق ئىشىققا ئىشلەتسە، سۇلۇق ئىشىققتىكى سۇلارنى ھەيدەيدۇ. بۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر ھەم زىيانسىزدۇر. ئەگەر ئۇنۇك يىلتىزىدىن يېرىم گىرام ئىچكۈزسە ياكى ئۇنۇكىدىن 510 مىللىلىتىر ئېلىپ قاينىتىپ، شاراب بىلەن قوشۇپ ھەر كۈنى ئۇچتىن بەش قېتىمغىچە ئىچكۈزسە ياكى ئۇنۇك يىلتىزىدىن ئىككى يېرىم گىرام ئېلىپ ئىچكۈزسە، ياكى ئۇنۇك پوستىدىن 19 گىرامنى بىر كۈن ئىچكۈزسە، سەپرا ۋە بەلغەم خىلتىنى قەي قىلدۇرۇش بىلەن چىقرىپ تاشلايدۇ. ھەسەلنىڭ سۈيى بىلەن ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئادەمنى بىئارام قىلماستىن يەكگىل ھالەتتە سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاشقازانغىمۇ زىيىنى يوقتۇر. بۇنى سۇرگە ئۇچۇن ئىشلىتىشتە ئۇنۇكغا ئاز مىقداردا تۇز ئارىلاشتۇرسا سۇرگە تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. زىيىنى يوقىلىدۇ. قەي ئۇچۇن ئىشلەتكەندە ئۇنۇك يىلتىزىدىن يەنى بىر يېرىم گىرام ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئۇنۇك يىلتىزىدىن يېرىم گىرام، پوستىدىن 306 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرسا، بەلغەم ۋە سەپرا خىلتىنى قەي قىلدۇرۇش بىلەن چىقرىپ تاشلايدۇ. مائۇلھەسەل بىلەن ئۇنۇك يوپۇرمىقىنى ئىچكۈزسىمۇ ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. ھەيزنى راۋان قىلدۇ ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھېچقانداق بىئارامىلىق پەيدا قىلمايدۇ. ئاشقازانغىمۇ زىيان قىلمايدۇ. ئۇنى سۇرگە قىلىپ بېرىشكە تۇغرا كەلسە، ياخشى تەدبىر شۇكى، ئۇنۇك سىقىلمىسىنى ئىككى ھەسسە تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پۇرچاق چوڭلۇقىدا يۇمىلاقلاپ، سۇ بىلەن بىر داندىن يۇتقۇزۇلىدۇ. ئەگەر قەي

قىلدۇرۇشقا توغرا كەلسە ئۇلارنى سۇدا ئېرىتىپ، تىلىنىڭ تۈۋىگە كەلتۈرۈپ تۈتۈپ تۇرسا تېزلا قەي قىلدۇرىدۇ. تېزرەك ۋە كۆچلۈكرەك قەي قىلدۇرماقچى بولغاندا زەيتۇن يېغى، سەۋسەن يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىچكۈزسە تېز ۋە كۆپ قەي قىلدۇرىدۇ. يۇقىرىقى تەدبىرلەر بىلەن قەي قىلدۇرغاندا بىرەر ئىچىملىكنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئىچكۈزۈپ قەينى دەرھال توختىتىش لازىمدۇر. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن قەي توختىمسا، ئارپا تالقىنىنى سوغۇق سۇ، سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىمدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۈرستىدىغان تەسىرى بەلغەم ۋە قانىنى سۈرىدۇ. ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھاملىنىڭ ھالىتىنىمۇ بۇزۇپ قويىدۇ.

قەرنى (مۇڭگۈز)

باش ئەزالىرىغا كۈرستىدىغان تەسىرى كېيىك ياكى ئۆچكىنىڭ مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ ئىشلەتسە چىشلارنى پارقىرىتىدۇ، چىش مىلكىلىرىنى چىڭىتىدۇ، چىش ئاغرىقى ۋە چىش مىلكىدىكى ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ. مۇڭگۈزلەرنى كۆيدۈرگەن ۋاقىتتا ئاقارغانغا قەدەر كۆيدۈرۈش لازىمدۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۈرستىدىغان تەسىرى ئاقارغىچە كۆيدۈرۈلگەن كېيىكنىڭ مۇڭگۈزى يۇيۇلغان تۇزغا ئوخشاش بولۇپ، كۆزدىكى ماددىلارنى تازىلايدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۈرستىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان كېيىك مۇڭگۈزى قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۈرستىدىغان تەسىرى جىگەرگە زىيانلىق، ئاشقازانغا زىيان قىلمايدۇ. يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۈرستىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان كېيىكنىڭ مۇڭگۈزى تولغاقتا پايدىلىقتۇر.

قوررەيس

تونۇش بۇ ئەنجۈر دەرىخىدۇر. بۇ توغرىسىدا «ئەلىف» ھەرپى بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن ئىدى. شۇ يەرگە مۇراجىئەت قىلسىڭىز بولىدۇ.

قەتا (قۇشلارنىڭ بىر تۈرى)

تەبىئىتى ئىسسىقلىقى ئاجىزراق، قۇرۇقلۇقى كۆچلۈكرەكتۇر.
تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سەۋدا خىلىتى پەيدا قىلىدۇ.
ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇلۇق ئىششىقنى داۋالايدۇ.
چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ.

قەۋانىس (قۇشلارنىڭ تاشلىقى)

خۇسۇسىيىتى قۇشلارنىڭ تاشلىقىنىڭ ئوزۇقلۇقى كۆپ بولىدۇ. توخۇنىڭ تاشلىقى تەستە ھەزىم بولىدۇ.
ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ دېيىشچە، تاشلىقنىڭ ئىچكى پوستى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. ئىبنى ماسۇيە ئېيتىدۇكى، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا توخۇنىڭ تاشلىقى ياخشىدۇر.

قۇقى

تونۇش بۇ دېگىزدىن چىقىدىغان بىر ھايۋان بولۇپ، ئۇنىڭ قۇۋۇتى قۇندۇزنىڭ قۇۋۇتىگە ئوخشايدۇ.
باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ گۆشى تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ.
چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇ بوغۇلۇشنى داۋالايدۇ.

قۇمپۇز (كىرپە)

تونۇش بۇنىڭ چۆللەردە ياشايدىغىنى ھەممىگە تونۇشلۇق، تاغلاردا ياشايدىغىنى دۇلدۇل دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئوققا ئوخشايدىغان تىكەنلىك بولىدۇ. بۇنىڭ تەبىئىتى چۆلدە ياشايدىغىنى بىلەن ئوخشىشىدۇ. دېگىزدا ياشايدىغىنى سەدەپلىك بىر خىل بېلىقتۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ يېغى ماددىلارنىڭ ئىچكى ئەزالارغا تۆكۈلۈشىنى توختىتىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ قۇرۇتۇلغان جىگىرىدىمۇ يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەر باردۇر. چۆلدە ياشايدىغىنى بولسۇن ياكى دەريادا ياشايدىغىنى بولسۇن بۇلارنىڭ جىگەر ۋە ئىچكى ئەزالىرىنىڭ كۆيدۈرگەن كۈلىنىڭ پارقىرىتىش، تارقىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيەتلىرى باردۇر.

زىننەتلەش تەسىرى چۆلدە ياشايدىغان كىرپىنىڭ تۇزلانغىنى دائۇلپىل كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. چۆلدە ياشايدىغىنىڭ گۆشى تارقىتىش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن جوزامنى داۋالايدۇ. چۆلدە ياشايدىغان كىرپىنىڭ تېرىسىنى كۆيدۈرگىنى دائۇسسۇئىلەپنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش لازىمدۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دېڭىز كىرپىسىنىڭ تېرىسى قوتۇرنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ گۆشى خانازىرنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كىرپىنىڭ تېرىسىنىڭ كۈلى كىرلاش يارىلارغا مەنپەئەتلىك. ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ گۆشى خانازىر ۋە قاتتىق ئىششىقلارغا شىپا بولىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كىرپىنىڭ تۇزلانغان گۆشى پالەچ، تەشەننۇج ۋە ھەر خىل نېرۋا كېسەللىكىگە، شۇنداقلا دائۇلپىل كېسەللىكىگە مەنپەئەتلىك.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياۋا كىرپىنىڭ گۆشى سىل كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياۋا كىرپىنىڭ گۆشى مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك. ياۋا كىرپىنىڭ تۇزلانغان گۆشىنى سىركەنجۈبىل بىلەن يېگۈزسە سۇلۇق ئىششىققا شىپا بولىدۇ، شۇنداقلا قۇرۇقلۇق كىرپىسىنىڭ گۆشىنى ئاپتاپتا قويۇپ قۇرۇتسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دېڭىز كىرپىسى ئاشقازانغا ناھايىتى پايدىدۇر. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ياۋا كىرپىنىڭ تۇزلانغان گۆشىنى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ يېگۈزسە، باش ئاغرىقى ۋە بۆرەك ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. چۆل كىرپىسىنىڭ گۆشى بالىلارنىڭ سېيىپ يېتىشىغا مەنپەئەتلىك، ھەتتاكى داۋاملىق يېسە سېيىشتە قىينىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇرۇقلۇق كىرپىسىنىڭ گۆشى

سوزۇلما قىزىتمىلارغا مەنپەئەتلىك.

زەھەرگە قارشى تەسىرى كىرپىنىڭ گۆشى ھەر خىل ھاشارات چېقىۋالغاندىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

قەبەج

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان قۇشتىن ئىبارەتتۇر.

خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ گۆشى ئەڭ سىڭىشلىك گۆشتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ گۆشى سەمرىتىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ گۆشى يۇرەك ھەرىكىتىنى كۈچەيتىدۇ، يۇرەكنى ياخشىلايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەبەجنىڭ گۆشى سۇلۇق ئىششىق، ئاشقازان كېسەللىكىگە مەنپەئەتلىك. ئاشقازانغا ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەبەج بىلەن تەھەييۇجنىڭ گۆشلىرى يەڭگىل گۆشلەردۇر. باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

قەبىر

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ھەزىم بولسا ياخشى، كۆپ خىل غىزالىق تەسىرىنى بېرىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ تەستە ھەزىم بولىدۇ.

قەزىم قۇرەيش

«ت» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار پەسلىدە تەنەۋۈپ ماۋزۇسى بىلەن سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى مۇۋاپىقتۇر.

قوُلت

تونوُش بوُ، ماش هنددەوُر. زىغىر ئوُروُقىغا ئوخشايدوُ. بىراق زىغىر ئوُروُقىدىن سەل چوڭراق. توپا رەڭگە مايىلراق بولىدوُ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە سوغوُق، بىرىنچى دەرىجىدە هوّل.

هەزىم ئەزالىرىغا كوّرسىتىدىغان تەسىرى هېچ تۇتوُشنى توختاتمايدوُ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كوّرسىتىدىغان تەسىرى بوّرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدوُ. ئىچ سوُروُشنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدوُر.

قەيسوُر

تونوُش بوُنىڭ يەنە بىر ئىسمى پىنەكتوُر. بوُنىڭ يەنە بىر ئىسمى زەبەدوُلبەھرى. بوُ زەبەدوُلبەھرى «زە» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار قىسمىدا سوّزلەپ ئوّتىلىدى.

قەتتوُ

تونوُش بوُ ئىسپىست، يەنى بېدىدىن ئىبارەتتوُر. بوُ ھايۋانلارنىڭ يېمەكلىكىدوُر.

هەزىم ئەزالىرىغا كوّرسىتىدىغان تەسىرى بېدىنىڭ يېغى قول - پوُت تىترەشكە ناھايىتى پايدىلىقتوُر.

قەرەز

تونوُش دىسقوُرىدوُس دەيدوُكى، كىشىلەرنىڭ ئىچىدە قەرەزنى ئاكاكىيا دەيدىغانلارمۇ بار. بەزىلەر ئوُنى ئاقاقيا دەپ ئاتايدوُ. ئوُ مىسىر قاتارلىق نوُرغوُن دوّلەت ۋە رايونلاردا ئوّسىدىغان دەرەخنىڭ سقىلغان سوُيىدىن ئىبارەت بولوُپ، بوُ تىكەنلىك دەرەختوُر. ئوُنىڭ شاخ ۋە تىكەنلىك يوپوُرماقلىرى تىك توُرمايدوُ، يەنى يەرگە يېيىلىپ ئوّسىدوُ. ئوُنىڭ چېچكى ئاق

بولىدۇ. مېۋىسى ئاق ماشقا ئوخشايدۇ. ئاقاقيانى تەييارلاشتا دەرەخ يوپۇرماقلىرىدىن سىقىلغان جەۋھىرىنى سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئەگەر پىشقان مېۋىسى بولسا، ئۇنىڭدىن ئېلىنغان ئۇسارىسىنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ. ئەگەر توك بولسا، ئۇنىڭ مېۋىسىنىڭ سىقىلغان سۈيىنىڭ رەڭگى ياقۇت رەڭگىگە مايىلراق بولىدۇ. تاللاپ ئىشلىتىش ياقۇت رەڭگىگە مايىلراق بولغىنىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. ئاقاقيا ناھايىتى خۇش پۇراق بولىدۇ. بەزى كىشىلەر ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن مېۋىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۇلارنىڭ ئۇسارىسىنى بىرگە چىقىرىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەرەب يېلىمىمۇ مۇشۇ تىكەنلىك دەرەختىن ئۆسىدۇ. ئاقاقيا كۆز كېسەللىكلىرىگە يۇيۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى يۇيۇپ ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاقاقيانى سوقۇپ سۇ بىلەن سۈزۈپ، ئۇستىگە لەيلىگىنىنى سۈزۈپ، داۋاملىق مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرس تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە زۆرۈرىيەت بولغاندا ئاقاقيانى قازانغا سېلىپ، ئوت قالاپ كۆيدۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا چوغنىڭ ئۇستىگە سېلىپ، ئۇنىڭدىن پۈۋلەپ ئىس چىقىرىپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دەرەختىن چىقىقان يېلىملارنىڭ ياخشىسى قۇرتقا ئوخشايدىغانلىرىدۇر. شۇنداقلا ئۇنىڭ رەڭگى شېشىنىڭ رەڭگىگە ئوخشاش سۈزۈك بولۇپ، ياغاچ ئارىلاشمىغانلىرىدۇر، يەنى ياغاچسىز بولغىنىدۇر. ئەمما راتىيانەجگە ئوخشاش بىرئاز كىرلاش بولغىنى ناچار قىسمىدۇر. ئۇنىڭ قۇۋۇتى ئىتتىكلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆتكۈر دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئاقاقيا دەرىخىنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، بۇ مىسىردا ئۆسىدىغان ئاقاقيا دەرىخىدىن كىچىكرەكتۇر ۋە ئۇنىڭدىن پاكارراقتۇر. بۇنىڭ يوپۇرماقلىرى سۈزمىنىڭ يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ. بۇ ئاساسلىقى كۆز پەسەللىرىدە كۆپرەك ئۆسىدۇ ۋە كۆز پەسەللىرىدە چېچەكلەيدۇ. ھەربىر چېچەكىدە ئۈچتىن تۆتكە قەدەر غىلاپلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقلىرى ئەدەستىن كىچىكرەك بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاقاقيانىڭمۇ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى باردۇر. ئۇنىڭ دەرىخىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى چىقىرىپ ئىشلەتسە يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ. بۇ ئاقاقيانىڭ قۇۋۇتى مىسىردا ئۆسىدىغان ئاقاقيانىڭ قۇۋۇتىدىن ئاجىزراقتۇر. بۇ خىلدىكىسى كۆزنى داۋالايدىغان دورىلار قاتاردا ئىشلىتىلمەيدۇ. مېنىڭ بۇ دورىنى بۇ يەردە سۆزلەپ ئۆتۈشۈم بەزى كىشىلەر بۇ دەرەخنى «قەرز» دەپ ئاتىشىدۇ. مەن گېرمانىيەلىكلەردىن ۋە ئىشەنچلىك كىشىلەردىن شۇنى ئاڭلىدىمكى، ئاقاقيا «قەرز» دەرىخىنىڭ ئۇسارىسىدۇر. لېكىن بىز بۇ دەرەخنى «ئەلىف» ھەرپى بايانىدا ئاقاقيا بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدۇق. بىز بۇنى ئاقاقيا نامى بىلەن ئىشلىتىمىز. ئەمما گېرمانىيەلىكلەر ۋە بەزى دوستلار بۇنى «ئۇسارەتى قەرز» دەپ ئىشلەتكەنلىكى ئۈچۈن بىز «قەرز»نىڭ بايانىدىمۇ بىرئاز توختىلىپ ئۆتتۇق.

قەمرى قۇرۇش

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، قەمرى قۇرۇشنى بەزىلەر پەنتۇنداس (سەنۇبەر) دەپ ئاتايدۇ. پەنتۇنداس تەنەۋۋۇپنىڭ مېۋىسىدۇر. بۇ غىلاپنىڭ ئىچىدىدۇر. بۇنىڭ غىلاپى سەنۇبەر دەپ ئاتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ قۇۋۋىتى تۇتۇش، قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

كۆكرەكتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى يالغۇز ياكى ھەسەل بىلەن ئىشلەتسە، يۆتەلنى يوقىتىدۇ ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

شۇنىڭ بىلەن «ق» ھەرپى بايانىدا سۆزلەيدىغان سۆزنىمىز تۈگىدى. بىز «ق» ھەرپىدە ئومۇمەن قىلىپ 52 خىل دورىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق.

20 ـ پەسىل «ر» (را) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

رەيھان

تونۇش بۇ ئىككى تۈرلۈك بولغان، ھەممىگە مەشھۇر ئۆسۈملۈكتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇمشاق سوقۇپ، بوۋاسىرغا سۈركسە ياكى يېغىنى ئېلىپ مەلھەم قىلىپ سۈركسە بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ. شۇنداقلا ئاشقازان كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەيھان سۇلايمان

تونۇش بۇ، ئىسپاھان تاغلىرىدا ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ھۆل سىرىقچىچەككە ئوخشايدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ يوپۇرمقى ئاقىلەيلىگۈلىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ چىچىكى كىچىك بولۇپ، دەرەخلەرگە يامىشىپ ئۆسىدۇ، خۇددى ھەشقىپىچەكلەرگە ئوخشاش. ئۇنى ئوخشىتىشتا خىلمۇخىل سۆزلەر بار. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە بۇ جىسقىرەم دېگەن ئۆسۈملۈكتۇر.

كۆپ ساندىكى كىشىلەر بۇنى رەيھان سۈلايمان دەپ ئاتىشىدۇ.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، قۇرۇتۇش.

ئىششىقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۆمرە دەپ ئاتىلىدىغان چۇقۇققا سۈركسە پايدىلىقتۇر. بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى، يېغى بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىششىقلارغا سۈركىلىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يامرىغۇچى يارىلار ئۈستىگە سۈركىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇششاق بوغۇم ئۈستىگە سۈركسە ئالاھىدە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى لەقۋانى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بالياتقۇ ئاغرىقىغا ھەمەل قىلىنىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايان چاققان ئورۇنغا سۈركسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

رەئىيال ھەمام

تونۇش بۇ بىر ئۆسۈملۈك بولۇپ، ھەببۇلئاسنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشاش ئۇرۇقى بولىدۇ ياكى ئۇرۇقنىڭ شەكلى ھەببۇلئاسقا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن ئۇنىڭغا قارىغاندا توپا رەڭلىكرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ مېغىزى ئاقلانغان قېچىغا ئوخشايدۇ، تەمى جەھەتتە ئاقلانغان نوقۇتقا ئوخشايدۇ، نوقۇتقا قارىغاندا تاتلىقراق بولىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ، يامان سۈپەتلىك يارىلارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنىڭ ئۇچۇن سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى چاچنى قارايتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ شاخلىرىنى قاينىتىپ

ئىچكۈزسە ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھامىلە چۈشۈرىدۇ، يارىلاردا پەيدا بولغان قىچىشىشلارنى پەسەيتىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى قاينىتىپ سۈيىدە يۇيۇنۇش كېرەك.

رەيال ئىبل

تەبىئىتى ئىسسىق، ناھايىتى نازۇك بولىدۇ. ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بۇ ئۆسۈملۈكنى يېگەن تۆگىگە يىلان ۋە ھەر خىل ھاشارات تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. چۈنكى، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتى باردۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئادەملەرگە ۋە ھايۋانلارغا ئۆسۈملۈكنىڭ سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

رەتتەت

تونۇش بۇ پىندۇق ھىندىدۇر. بۇ پىندۇق چوڭلۇقىدىكى خەشخاشقا ئوخشايدىغان مېۋىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنى يارسا نارجىلىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشاش ئۇرۇق چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشىشقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خانازىرغا سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر ۋە قىچىشقاققا مەنپەئەتلىك.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىككى مۇرە ئارىلىقىدا بىئارامىلىق پەيدا قىلغان ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى رەتتەتنى بۇرۇنغا تېمىتسا لەقۋانى داۋالايدۇ. بۇ ھەقتە ئىنتايىن پايدىسى كۆپتۇر. شۇنداقلا شەقىقە ۋە باشقا باش ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا بۇرۇنغا تېمىتسا باش قېيىش، باش ئاغرىش، سارىڭلىق، مالىخولىيا قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك. ئۇنى ئۇچ كۈن ئۇدا بۇرۇنغا تېمىتسا لەقۋاغا شىپا بولىدۇ. بۇ سىناقتىن ئۆتكەن. شۇنداقلا بۇرۇندىن بەلغەمسىمان سۇيۇقلۇق ئېقىشنى توختىتىدۇ. بۇ خىل

كېسەللىكلەرنى ئۇچ كۈن ئىچىدىلا يوقىتالايدۇ. بۇ دورىنى ئىشلەتكەندە لەقۋاغا گىرىپتار بولغۇچىنى قاراڭغۇ ئۆيدە ياتقۇزۇپ، ھەر خىل شامالدىن قوغدىسا، بۇ دورىنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە سۈركىسە كۆزگە سۇ چۈشۈشنى توختىتىدۇ. كۆزگە سۇ چۈشكەن بولسا ئۈنىڭ مېۋىسىنىڭ سۈيىنى سۈرمە ئورنىدا كۆزگە تارتسا ئۈنىڭغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ، بولۇپمۇ ئۈنىڭ كىچىك مېۋىلىرىنىڭ سىقىلغان سۈيى بۇ ھەقتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. يەلدىن بولغان كۆزگە پەردە چۈشۈش، كۆز تورلىشىش قاتارلىقلارنى مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا ياكى سۈرمە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر، شۇنداقلا ئۈنى سۈرمە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە ئالغايلىققا شىپا بولىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۈنىڭ يىلتىزىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، سۇغۇقتىن بولغان يانپاش ئاغرىقى، دەم سىقىلىش، يۆتەل، قان تۆكۈرۈش، كۆكرەك ئاغرىقى، كۆكرەك چىڭىپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خولېرا قاتارلىقلارغا پايدىلىق. بۇنىڭ ئۇچۇن ئالتە گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرىگىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇ ئاغرىقىغا پەرزىجە قىلسىمۇ، ئىچىدىن ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھامىلە چۈشۈرىدۇ. شۇنداقلا ئۈنىڭ سىقىلغان سۈيى بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر. سەپرا، سەۋدا، سۇيۇق بەلغەم خىلتى قاتارلىقلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئومۇمىي بەدەندىكى بۇزۇق سەپرا خىلتىنى بىئارام قىلماستىن سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەتتاكى بەرەس، يەرقان، داغ، سەپكۈن قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا ئۇچەيدىكى توسالغۇنى ئاچىدۇ. ئىچىش مىقدارى ئۇچ گىرامدۇر. تاتلىق شاراب ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە پەتەر ئەسالىيۇن بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ. دۇقۇ، سوقمونىيا بىلەن قوشۇپ بەرسە ئۈنىڭ سۈرۈشنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ، سۈرۈش كۈچنى ئاشۇرىدۇ. ئۈنىڭ ئىستېمال مىقدارى توققۇز گىرام، سوقمونىيا ئىككى گىرام، بەزى ۋاقىتتا ئۈنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاتلىق شاراب ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەلۇم ۋاقىت

قالدۇرغاندىن كېيىن مەزكۇر شەربەت ياكى سىركەنجۇبىل ئەدەس بىلەن ياكى ئارپا بىلەن توخۇ گۆشىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ شورپىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ شورپىسىغا سوقمونىيا قوشۇلىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل قىزىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ تۆت كۈندە بىر قوزغىلىدىغان قىزىتمىنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايانىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىدىكى پوستىنى ئەدەسىنىڭ پوستىنى ئاقلىغانغا ئوخشاش ئاقلۇبتىپ، يىلان، چايان چېقىۋالغان كىشىنىڭ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ.

رازىيانەج

تونۇش ئۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ شەكلى كەرەپشىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. قۇۋۇتى ياۋا كەرەپشىنىڭ قۇۋۇتىگە ئوخشايدۇ. لېكىن ئۇنىڭدىن ئاجىزراق، ياۋا كەرەپشىدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

تەبىئىتى چۆلدىن چىقىدىغىنىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى كۈچلۈكرەك، ئۇچنىچى دەرىجىگە يېتىپ قالىدۇ. ئەمما باغدا ئۆسىدىغىنىنىڭ ئىسسىقلىقى ئىككىنچى دەرىجىدىدۇر.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ بۇ ھەقتە ئۇنىڭ يېلىمى ياخشىدۇر. كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا ياخشىدۇر. ئەبقاراتىس دېگەن كىشى دەيدۇكى، ھاشارات رازىيانەج ئۆسكەن ئېتىزلاردا ئۇچۇشۇپ، رازىيانەج بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ بۇنداق قىلىشىدىكى سەۋەب، ئۇلار كۆزلىرىنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈندۇر. ئوق يىلان ۋە ئادەتتىكى ئاق يىلانلار ئۆزىنىڭ كۆزىنى رازىيانەج بىلەن قاشلايدۇ. ئەگەر قىش كۈنلىرىدىكى ئۇچەكلىرىدىن چىقسا كۆزلىرىنىڭ روشەن بولۇشى ئۈچۈن رازىيانەجنى كۆزلىرىگە سۈرتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆل رازىيانەج سۈت كۆپەيتىدۇ. بولۇپمۇ باغدا ئۆسىدىغىنىنى تەرەنجىبىن بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بەرسە بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزسە كۆكۈل ئېلىشىشنى ۋە ئاشقازان يالليۇغنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ ھەزىم بولۇشى ناھايىتى ئاستا.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بولۇپمۇ چۆلدە ئۆسىدىغىنى بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر. تاشلارنى پارچىلايدۇ. چۆلدىن

ئۆسىدىغىنى ۋە ئۆسىتەكدىن ئۆسىدىغىنى بۆرەك، دوۋساققا پايدىلىقتۇر. بۇ ھەقتە چۆلدىن ئۆسىدىغىنى ياخشىراقتۇر. شۇنداقلا سۈيدۈك تامچىلاشنى داۋالايدۇ. نېپاسنى تازىلايدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يىلتىزىنى ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ يېسە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما قىزىتمىنى داۋالايدۇ. ئۇنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزسە قىزىتمىلاردا پەيدا بولغان كۆكۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ. شۇنداقلا ئاشقازان كۆيۈشۈشنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى رازىيانەجنى قاينىتىپ شاراب بىلەن ئىچكۈزسە، ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

رامىك

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى تۇتۇش، يۇمشىتىش، توختىتىش، مادداىلارنىڭ تۆكۈلۈشىنى توختىتىش، ھارارەت پەسەيتىش.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئاس سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

رۇتەب (ھۆل خورما)

تاللاپ ئىشلىتىش ھەرقايسى تۈرلىرىدىن ياخشى پىشقانلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى ھۆللۈكىدىن كۆپرەكتۇر. ئۇنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى ئوخشاش ئەمەستۇر. بەزىسى تاتلىقراق. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىقلىقى كۈچلۈكرەك بولۇشى مۇمكىن.

خۇسۇسىيىتى بۇنىڭدىن پەيدا بولغان قان ناھايىتى ئاسان چىرىيدۇ ۋە ناچار قان ھاسىل بولىدۇ. بۇنى بادام ۋە جەلەنجىبىن ئىسلاھ قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كاھۇ، سىركە،

سركەنجۇبل قاتارلىقلار بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇتقۇنچاقا زىيانلىق. ئاۋازنى پۈتتۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

راكىنەج

تونۇش بۇ، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يېلىملىرىنىڭ بىر تۈرىدۇر.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بەدەنگە گۆش ئۆستۈرىدۇ. لېكىن يۇمشاق بەدەندە ئاغرىق قوزغايدۇ. بۇنىڭ بىلەن يارىلار ساقىيىپ كېتىدۇ. جۇلنار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، يارا ۋە مۇدۇرلارنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بىر غېرىچتىن بىر گەزگىچە بولىدۇ. بىر يەرگە يېيىلىپ نەمامغا ئوخشاش ئۆسىدۇ. ئەدەسسىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ ئەڭ پايدىلىق قىسمى يىلتىزىدۇر.

تەبىئىتى ئۇنىڭ شەربىتىنىڭ قۇۋۋىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بىرئاز ھۆللۈكى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەننى قىزىتمايدۇ.

شەربىتىنىڭ خۇسۇسىيىتى ھەرخىل ئىششىق ۋە سوغۇقلۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى داۋالايدۇ. يەل، قورساق كۆپۈشلەرنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭ قىزىتىش ۋە توسالغۇلارنى تولۇق ئېچىش رولى بار.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىرقۇننسا، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى ۋە يوپۇرمىقىنى سىرتىدىن زىمات قىلسا، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى داۋالايدۇ. مۇسكۇللار يېرىلىشنىمۇ داۋالايدۇ.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشنى ئاغرىتىدۇ. لېكىن بەلغەمدىن پەيدا بولغان شەقىقىنى داۋالايدۇ، بولۇپمۇ سىرتىدىن سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل بىلەن لوئوق تەييارلاپ ئىچكۈزسە بەلغەم بوشىتىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ زۆرۈر بولغاندا بۇنىڭدىن 200 گىرام ئىلىپ، سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنى ئۇچ ئاي ساقلاپ قويۇپ سۈزۈلدۈرۈپ ئىچكۈزسە، كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ شەربىتى بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشارات چىقىۋالغانىنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ مىسردا ئۆسىدىغىنى شۇنداق.

رىماد (كۈل)

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. گەرچە كۈلنىڭ كىلىش مەنبەسى ھەر خىل بولسىمۇ، ئەمما ئومۇمىي خۇسۇسىيەت جەھەتتە ئوخشاش بولۇپ، پارقىرىتىش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يۇيۇلغان كۈلنىڭ پارقىرىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى تۆۋەنلەيدۇ. يۇيۇلغاندىن كېيىن تېزلىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچىيىدۇ. كۈلنىڭ سۈيى ئوفۇنەتلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان دورىلارنىڭ قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. كۈلنىڭ سۈيىنىڭ ئەڭ كۈچلۈكى ئەنجۈر ۋە يەتەۋۈۋۈئاتلارنىڭ كۈلنىڭ سۈيىدۇر. مازارىيونىنىڭ كۈلى پارقىرىتىش، ئوفۇنەت پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بەللۇتقا ئوخشاش تۇتقۇچى ياغاچلارنىڭ كۈلى قاتارلىقلار قان توختىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۆگەكلەرنىڭ كۈللىرى قوتۇر، تەمرەتكە، قۇبا قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن سىرتىدىن سۈركىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەنجۈر كۈلىنىڭ سۈيى يامان سۈپەتلىك يارىلارغا شىپا بولىدۇ. يارىدىكى ئارتۇق گۆشلەرنى يەيدۇ. چوڭقۇر قاتلاملاردىكى چوك يارىلارغا شىپا بولىدۇ. چۈنكى ئۇ يارىلاردىكى بۇزۇلغان گۆشنىڭ ئەڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغىچە يېتىپ بارالايدۇ ۋە گۆش ئۆستۈرەلەيدۇ. شىلىمشىق ھالەتتىكى جاراھەت دورىلىرىدەك چىڭ يېپىشالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېگىز جايلاردىن يىقىلىپ چۈشكەندە

پەيدا بولغان زەخىم ۋە بەدەن ئاجىزلىقىغا ئەنجۈرنىڭ كۈلى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ سۈركىلىدۇ. ئەنجۈرنىڭ كۈلى بىلەن زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە، قان تومۇرلارنى يۇمشىتىدۇ ۋە نېرۋا ئاغرىقى، پالەچ قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۈلنىڭ سۈيى چىش مىلىكلىرىنى چىڭىتىدۇ. بولۇپمۇ بەللۇت كۈلنىڭ سۈيى بۇ ھەقتە پايدىلىق.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مازارىيونىنىڭ كۈلى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مازارىيوننىڭ كۈلى ھەر خىل پۇراقلارنى يوقىتىدۇ. بولۇپمۇ ئۆتكۈر دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە بۇ ھەقتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەنجۈرنىڭ كۈلىنىڭ سۈيى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە، ئاشقازاندا قان ئۈيۈپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەنجۈر ياكى بەللۇتنىڭ كۈلىنىڭ سۈيىنى ھۆقنە قىلسا، ئۇچەي يارىسىنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا سوزۇلما قاناش، بوۋاسىر، ئاقما قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى رەتىلا چېقىۋالغانغا ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنداقلا بەللۇتنىڭ كۈلىنىڭ سۈيى ۋە ئەنجۈر كۈلىنىڭ سۈيى قان ۋە ھەر خىل سۈيۇقلۇقلارنىڭ ئېقىشىنى توختىتىدۇ. بەللۇت ۋە ئەنجۈرنىڭ كۈلىنىڭ سۈيىنى ئىچكۈزسە، ئىچىۋالغان زەھەرنىڭ تەسىرىنى قايتۇرىدۇ.

رىجلۇلجۇرات

تونۇش بۇ، بەقلەتيامانىيە دېگەن ئۆسۈملۈكنىڭ ئورنىنى باسالايدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سلنى داۋالايدۇ.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىپ ئىچكۈزسە، سەرمەققە ئوخشاش تۆت كۈنلۈك قىزىتمىغا پايدىلىق. شۇنداقلا تۈيۇقسىز تۇتقۇچى ۋە ئارىلاپ تۇتقۇچى قىزىتمىلارغىمۇ پايدىلىق.

ربجلوُلغوراب

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە، سوزۇلما ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. بولىس قاتارلىقلار دەيدۇكى، بۇ قۇلۇنجىغا پايدىلىق. زىيانسىز ھالەتتە سۆرۈنجانغا ئوخشاش تەسىر بېرەلەيدۇ.

رۇممان (ئانار)

تەبىئىتى تاتلىق ئانار بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، چۈچۈمەل ئانار، يەنى ئاچچىق ئانار ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئاچچىق ئانار سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئارتۇق ماددىلارنىڭ ئىچكى ئەزالارغا ئېقىشىنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ ئانارنىڭ شەربىتى بۇ ھەقتە ياخشىدۇر. ئانارنىڭ تۇرلىرىنىڭ ھەممىسىنىڭ ھەتتاكى چۈچۈمەل ئانارنىڭمۇ توسالغۇلارنى ئېچىش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتى باردۇر.

ئىششقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئانارنىڭ ئۇرۇقنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، ئىياغ قىستاش سەۋەبىدىن بولغان ھەر خىل غاجاش ۋە قاداقلارغا پايدىلىق.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئانارنىڭ ئۇرۇقنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن سۈركىسە، يامان سۈپەتلىك يىرىڭ يارىلارنى داۋالايدۇ. ئانارنىڭ خەمكى جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ ئوتتا كۆيگەن ۋە سۇدا كۆيۈپ قالغان ئورۇنلارغا ناھايىتى ياخشىدۇر. ئانارنىڭ چېچىكىنى جاراھەتلەرنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە، جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ، تاتلىق ئانار يۇمشىتىدۇ، ئانارنىڭ ھەممىسىدە تۆۋەن دەرىجىدە ئوزۇقلۇق باردۇر. لېكىن ئانارنىڭ ئۇرۇقى ئوزۇقلۇق ئۇچۇن ئىنتايىن ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. تۇتۇش خۇسۇسىيىتى ئەڭ كۈچلۈك بولغىنى ئانارنىڭ خەمكىدۇر. ئانار مەيلى ئاچچىق ئانار بولسۇن ياكى تاتلىق ئانار بولسۇن، ھەممىسىنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى باردۇر.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئانارنىڭ ئۇرۇقنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا سۈركىسە، قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بۇرۇننىڭ ئىچىگە چىققان يارا ئۇچۇنمۇ ئانارنىڭ ئۇرۇقنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇننىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ.

بۇ خىل ئۇسۇل ئېغىز يارىسى ئۈچۈنمۇ قوللىنىلىدۇ. ئەگەر تاتلىق ئانارنى شاراب بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئېزىپ قۇلاققا زىمات قىلسا، قۇلاق ئىششىقى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر، ئانار شەربىتى ۋە ئانار شەربىتىنىڭ قىيامى قاتارلىقلار مەستىلىكنى يېشىش ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىقتۇر، بولۇپمۇ ئاچچىق ئانارنىڭ قىيامى بۇ ھەقتە ياخشىدۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چۈچۈمەل ئانارنى قول بىلەن سىقىپ، سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ۋە ياكى ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنى بىرلەشتۈرۈپ سىقىپ، بىر نەچچە كۈن ئاپتاپتا قويۇپ كۆزگە سۈركىسە، كۆزنىڭ ھارارىتى پەسىيىدۇ، يەنى كۆزنىڭ سەپرادىن بولغان كېسەللىكلىرىنى يوقىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاچچىق ئانار گال ۋە كۆكرەكتىكى يىرىكلىكنى يوقىتىدۇ. تاتلىق ئانار گال ۋە كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ، كۆكرەك ساھاسىدىكى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئانارنىڭ ئۇرۇقىنى يامغۇر سۈيىگە چىلاپ ئىچكۈزسە قان تۈكۈرۈشكە پايدىلىق. ئانارنىڭ ھەممىسى خەپەقانىنى داۋالايدۇ ۋە يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ. يۈرەككە پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئانارنىڭ ھەممىسىدە ياخشى كەيمۇس ھاسىل بولىدۇ. ئاچچىق ئانار ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئاشقازاندىكى ھارارەتنى يوقىتىدۇ. تاتلىق ئانارنىڭ ئاشقازانغا مۇۋاپىق كېلىشى تۈتۈش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغانلىقىدىندۇر. چۈچۈمەل ئانار، يەنى ناخۇش ئانار ئاشقازانغا زىيانلىق. ئانارنىڭ ئۇرۇقى ئاشقازانغا زىيانلىق بولۇپ، ئاشقازاندا كۆيۈشۈش پەيدا قىلىدۇ. ئانارنىڭ (پوستى بىلەن ئۇرۇقىنىڭ) تالقىنى ھاملىدار ئايالالارنىڭ ئىشتىھاسىنى ياخشىلايدۇ، شۇنداقلا ئانارنىڭ قىيامى بولۇپمۇ ئانارنىڭ قىيامى بۇ ھەقتە پايدىلىقتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن قىزىتما كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىگە تاماقتىن كېيىن ئاچچىق ئانار ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشىدۇر. چۈنكى تاماقنىڭ بۇخاراتىنى ئۆرلەشتىن توختىتىدۇ. ئانارنى تاماقتىن بۇرۇن يېسە ماددىلارنىڭ تۆۋەنگە چۈشۈشىنى توختىتىدۇ. ئانارنىڭ ھەممە خىلىنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى ئازدۇر. ئاچچىق ئانار ئاشقازانغا ئالما ۋە بېھىگە قارىغاندا مۇۋاپىقراق بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاچچىق ئانارنىڭ تاتلىق ئانارغا قارىغاندا سۈيدۈك ھەيدەش رولى كۈچلۈكرەكتۇر. ئۇلارنىڭ ھەممىسى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئانارنىڭ ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە ئاشقازان يارىسىنى داۋالايدۇ. چۈچۈمەل ئانار ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ تالقىنى سەپرادىن بولغان ئېچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئانار يىلتىزىنىڭ پوستىنى خورما بىلەن يېگۈزسە، قورساقتىكى قۇرتلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ ۋە شۇنداقلا قاپاق ئۇرۇقسىمان

مەددە قۇتلارنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئانارنىڭ پوستىنى سۇغۇپ قىلىپ ياكى قاينىتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاچچىق ئانار قىزىتما ۋە ھارارەت، ھەر خىل ياللۇغلىنىشلار ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. تاتلىق ئانار ئىسسىق تەبىئەتلىك كىشىلەر ۋە قىزىتما بولغان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

رىيباس

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، باھار پەسىللىرىدە تاغ ئۈستىدە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۇتى چۈچۈمەل ئاپېلسىن ۋە توك غورىنىڭ قۇۋۇتى بىلەن ئوخشاشتۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى سەپرا خىلىتىنى پەسەيتىش، قاننى كېسىش، ھارارەتنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىششىقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تائۇن، تارقىلىشچان جىگەر يالۇغنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن رىيباس ئۇسارىسى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ.

قىزىتمىلاغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چېچەك، تائۇن، قىزىل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

رىيئە (ئۆپكە)

خۇسۇسىيىتى ئۆپكىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئىنتايىن تۆۋەن بولۇپ، بەلغەم خىلىتىگە مايىلراق بولىدۇ. بۇ بىر خىل قاراشتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر تۆگىنىڭ ئۆپكىسىنى قىزىق ھالەتتە تاڭسا، سۈركىلىش سەۋەبىدىن بولغان تېرە سويۇلۇشنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا توگگۇزنىڭ

ئۆپكىسىمۇ يۇقىرىقىدەك شىپالىق رولنى ئويناپىدۇ. يەنى ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇلكىنىڭ ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ يېگۈزسە، دەم سقىلىش ۋە زىققىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇلكىنىڭ ئۆپكىسى ۋە ھەرقانداق ئۆپكە ناھايىتى ئاسان ھەزىم بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەرەتنى تۇتىدۇ، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

رەخەمەت

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شەقىقە كېسىلىنى داۋالاشتا ئۇنىڭ ئۆتنى بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان تەرەپنىڭ قارشى تەرىپىنى ياغلىسا ياكى تېمىتسا شەقىقنى داۋالايدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا قۇلاق ئاغرىسا، ئاغرىغان قۇلاقنىڭ قارشى تەرىپىدىكى قۇلاقنى تېمىتسا داۋا بولىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ، ياكى ئۇلارنىڭ قۇلىقىغا تېمىتسا، قۇلىقىدىكى يەل ۋە يىرىڭ ئېقىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى رەخەمەت قۇشنىڭ ئۆتنى سوغۇق سۇدا ئېرىتىپ كۆزگە سۈركىسە، كۆزگە ئاق چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

بۇ قۇشنىڭ مايىقى بىلەن ئىسرىقلىسا ھاملىنى چۈشۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئىبىن بەتىرىق دەيدۇكى، رەخەمەتنىڭ ئۆتنى شېشىگە سېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، يىلان چېقىۋالغان جايغا سۈركىسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ. مەن بۇ گەپنى ئانچە توغرا، دەپ قارىمايمەن. كىشىلەرنىڭ بەزىسى دەيدۇكى، چايان چېقىۋالغانلىقى ئۈچۈن سىناق قىلىندى، يىلان ۋە زەمبۇرۇغلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشقىمۇ پايدىلىق، دەيدۇ. مەن بۇنى سىرتىدىن سۈركەش پايدىلىقمىكىن، دەپ ئويلايمەن.

رىساس (قوغۇشۇن)

تونۇش رىساس ئۇسرۇب بابىدا سۆزلەندى. بۇ قوغۇشۇندىن ئىبارەتتۇر، ئۇنىڭ ئۇپىسى ۋە ئۇنىڭدىن ئىشلىنىدىغان نەرسىلەر تۇرلۇكتۇر. ئۇلارنى قارابادىنلاردا سۆزلەپ ئۆتتۇق.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ يۇمشاق، ئەڭ ئاسان ھەزىم بولىدىغىنى كۆيدۈرۈلگىنى ۋە ئۇپىسىدۇر. ئۇنى كۆيدۈرگەن ۋاقىتتا پۇرىقىدىن ناھايىتى بەك ئېھتىيات قىلىش لازىمدۇر.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆيدۈرۈلگىنىنىڭ يۇمشاقلىش، ئۇچۇچانلاشتۇرۇش، تارقىتىش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار. ئۇنىڭ ئۇپىسىنىڭ سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتى بار. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى كۆيدۈرۈلگەن تۇتىيانىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشايدۇ. قوغۇشۇننىڭ پوقى كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇننىڭ قۇۋۋىتى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر قوغۇشۇننى سۇرۇپ شاراب ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك سقىلملارغا قوشۇپ سۇركىسە ئىششىقلارنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يامان سۇپەتلىك ۋە ئاقىدىغان يارىلارنى داۋالايدۇ. قوغۇشۇندىن تەييارلانغان ئۇپا چوڭقۇر يارىلارنى گۆشكە توشقۇزىدۇ، يەنى چوڭقۇر يارىلارغا گۆش ئۇندۇرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ ئۇپىسىنى دېڭىز چايىنى ۋە دېڭىز يېلىنى چېقىۋالغان يەرگە سۇركىسە پايدىلىقتۇر.

رۇئىئادەت

رۇئىئادەت «س» ھەرپىدە سەمەك دېگەن ماۋزۇدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئىپتىشىچە، رۇئىئادەتنى بېشى ئاغرىغان كىشىنىڭ بېشىغا قويسا باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. جالىنۇس دەيدۇكى، ئويلايمەنكى، بۇ ھايۋاننى تىرىك ھالەتتە قويۇپ قويسا، بۇ خىل خۇسۇسىيەتنى بېرىشى مۇمكىن، ئەمما مەن ئۆلۈكىنى بىمارنىڭ بېشىغا قويغان ئىدىم باش ئاغرىقى ساقايمىدى. بۇ سېزىمنى يوقاتقۇچى بىر خىل بېلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بولىس دەيدۇكى، بۇ خىل بېلىقنى ياغدا پىشۇرۇپ، ئۇ ياغنى يېگەندىن پەيدا بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىغا سۇركىسە، بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر مەقئەتكە مەقئەتنى ئۆرۈپ تۇرۇپ سۇركىسە بوۋاسىرنى داۋالايدۇ.

رۇبىيان

تونۇش بۇ بىر خىل دېڭىز ھايۋىنى بولۇپ، ئۇ قەرىدۇس دەپ ئاتىلىدۇ، جالنۇس دەيدۇكى، رۇبىياندا سەرتانغا ئوخشاش خۇسۇسىيەت باردۇر.

تەبىئىتى ئىبنى ماسارجۇي ئېيتىدۇكى، رۇبىيان ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ھۆل ئىسسىقلىقى مۆتىدىلدۇر، ئەگەر تۇزلسا ئۇنىڭ ئىسسىقلىقى ئېشىپ كېتىدۇ.

خۇسۇسىيىتى ئەگەر تۇزلسا ياكى كونىرسا سەۋدا پەيدا قىلىدۇ ۋە يامان سۇپەتلىك قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ.

ئىششىقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جالنۇس ئېيتىدۇكى، بۇ قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياخشى ئوزۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى تازىلايدۇ.

رەتبە

تونۇش بۇ قەتتۇ دېگەن نەرسە بولۇپ، بىز بۇنى «ق» ھەرپىنىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدۇق.

رەبىيسا

تونۇش رەبىيسا بىر خىل كىچىك بېلىقتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى ئىبنى ماسۇيە ئېيتىدۇكى، بۇ ماھى رۇبىياندىنمۇ ئىسسىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا پايدىلىق. ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرىتىدۇ، بولۇپمۇ سۇزاپ، بەدىيان، زەيتۇن، كەرەپشە قاتارلىقلار بىلەن يېسە، ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇشتا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھانى كۆچلەندۈرۈشتە بەك ياخشى ياردەم بېرەلەيدۇ.

رەخبىسىن

تەبىئىتى ئىنىنى ماسۇيە ئېيتىدۇكى، بۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بۇنىڭدىن ناچار خىلىت ھاسىل بولىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا مۇڭاپىق كېلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭدىن شامچە تەييارلاپ ئىشلەتسە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئۇزۇقلۇقلىرى ناھايىتى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

رۇقاقىس

تونۇش بۇ ناھايىتى تۇزلۇق بىر خىل ئۆسۈملۈكتۇر، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، رۇقاقىس ئىراندا ئۆسىدىغان بىر خىل دورىلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، سامساقتا ئوخشايدۇ. سامساق بىلەن رۇقاقىس ئىككىسى ناھايىتى بەك ئوخشىشىپ كېتىدۇ ھەم بىر - بىرىگە يۆگىشىپ ئۆسىدۇ. ئۇ ئىككىسىنىڭ بېشى يېپىق بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

رەبىتائى

تونۇش بۇ سەرتانغا ئوخشاش بولغان تاشتۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش رولى بار.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن «ر» ھەرپىدە سۆزلەيدىغان سۆزنىمز تۇگىدى. بىز «ر» ھەرپىدە 25 خىل دورىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق.

21 - پەسىل «ش» (شىن) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

شەقايىق (لالە)

ھەكىم پازىل دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بەزى كىشىلەر بۇنى ئەرمىيۇن، بەزىلەر ئامنۇن دەپ ئاتايدۇ. شەقايىق ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىر خىلى چۆلدە ئۆسىدۇ، يەنە بىر خىلى باغلاردا ئۆسىدۇ. باغلاردا ئۆسىدىغانلىرىنىڭ ئىچىدە گۈلى قىزىللىرىمۇ بار. بەزىلىرىنىڭ گۈلى كۆكۈچ سۈتىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى كەزبەرەنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، بىراق كەزبەرەنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئىنچىكىرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ يەردىن ئۆسكەن قىسمىغا قەدەر يوپۇرماقلىرى بولىدۇ. شاخلىرى كۆك ھەم ئەتراپىغا يېيىلىپ تۇرىدۇ. شاخلىرىنىڭ ئۈستىدە خەشخاشنىڭ گۈلىدەك گۈلى بولىدۇ. چېچەكلىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئۇچى بولىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قارا ياكى سۇرمىنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئەسلىسى، يەنى يىلتىزى زەيتۇن يىلتىزىنىڭ چوڭلۇقىدا بولىدۇ، بەزىسى ئۇنىڭدىنمۇ چوڭ يىلتىزلىرىنىڭ ھەممىسى تۈگۈنەك ھالەتتە بولىدۇ. چۆلدە ئۆسىدىغىنى باغدىن ئۆسىدىغىنىدىن چوڭراق، يوپۇرمىقى كەڭرەك، ھەم قاتتىقراق، ئۇچى ئۇزۇنراق، چېچىكىنىڭ رەڭگى توق قىزىل بولىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزلىرى ئىنچىكە، ئۇزۇن بولىدۇ. بەزىسىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ. بۇ قارىغا مايىل بولغىنى يەنە بىرسىگە قارىغاندا بەكرەك چۈچۈمەل بولىدۇ. بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، ياۋا لالە بىلەن دەمۇنىيابەررى دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈك ۋە چېچىكى قىزىللىقتا ئۆزئارا ئوخشىشىپ كېتىدىغان خەشخاشنى پەرقلەندۈرگىلى بولمايدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق ۋە ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار. جالىنۇس دەيدۇكى، بۇنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇيۇش، سۈمۈرۈش، پىشۇرۇش رولى بار.

زىننەتلەش تەسىرى ياڭاقنىڭ پوستىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە چاچنى قارايتىدۇ. ئەگەر يوپۇرمىقى، غولى قاتارلىقلانى قوشۇپ قاينىتىپ چاچنى يۇسا چاچنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى قاينىتىپ ئىششىقلارنىڭ

ئۇستىگە سۇركىسە، قاتتىق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. ھەر خىل مۇدۇرلارنىڭ سەۋەبلىرىنى سۇرۇش ئارقىلىق تازىلاپ چىقارغىلى بولىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قۇرۇقى ھەر خىل يامراشچان يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە يارىنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. شۇنداقلا يارىلارنىڭ سويۇلۇپ كېتىشى، يەنى قاقاچ تۇتۇپ سويۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ يىرىڭلىق يارىلارنى ناھايىتى ياخشى تازىلايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، باش ۋە مېڭىنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى چاينىسا، باشتىكى ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرىدۇ ۋە قۇبانى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سقىلغان سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، كۆز قاراڭغۇلىششىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ ئېقى كۆز يارىسىنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ. ئەگەر قاينىتىپ ئۇنىڭ سۈيى بىلەن سۈۋالما تەييارلاپ زىمات قىلسا، كۆز ئەتراپىدىكى قېتىپ قالغان ئىششقلارنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى سۆئىتەرنىڭ غولى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ يېگۈزسە سۈتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەمەل قىلسا ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

شەھدانەج (ھەببۇل قەنەب)

تونۇش بۇ قىننەپ دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، بىز «قىننەب» دېگەن ماۋزۇدا سۆزلەپ بولغانىدۇق. بۇ، باغدا ئۆسىدىغان شەھدانەج ۋە چۆلدە ئۆسىدىغان شەھدانەج دەپ ئىككى خىل بولىدۇ، باغدا ئۆسىدىغان شەھدانەج ھەممىزگە تونۇشلۇق. بۇ يەردە چۆلدە ئۆسىدىغان شاھدانەج بىلەن تونۇشمىز. ھۇنەيىن دېگەن كىشى دەيدۇكى، چۆلدە ئۆسىدىغىنى شورلۇق يەردىن ئۆسىدىغان بولۇپ، بىر گەز ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ ئۇستى تەرىپى ئاق رەڭلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى قارىمۇچقا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى ھۇببىس سەمەنەنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ، ئۇنىڭدىن ياغ چىقىرىلىدۇ. بىز ئۇنى ھۇببىس سەمەنە بايىانىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدۇق.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىش، كۆچلۈك دەرىجىدە قۇرۇتۇش تەسىرى بار. ئۇنىڭدىن پەيدا بولغان خىلىت ناھايىتى ئاز ۋە ناچاردۇر.

ئىشلىتىلىدىغان ئورۇنلار ياۋا قەنەبنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ زېمات قىلسا، ئەزالاردىكى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ. قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى توسالغۇ سەۋەبىدىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ ۋە قۇلاقنىڭ ھۆللۈكلىرىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ يېغى، يوپۇرمىقى باشتىكى ھەر خىل تەمرەتكە، مۇدۇرلارنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز قارىگۈلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا ئاشقازانغا زىيانلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەنىنى قۇرۇتىدۇ. ياۋا شەھدانەجنىڭ ئۇرۇقى يەڭگىل دەرىجىدە سۈرىدۇ. ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 170 مىللىلىتىر ئېلىپ يېگۈزسە، ئىششىقنىڭ قېتىۋېلىشىنى داۋالايدۇ، بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتىنى سۈرىدۇ. بۇ خىل تەسىردە زاراڭزىنىڭ رولىنى ئوينىيالايدۇ.

شاھتەرەج (ياۋا زىرە)

بۇ «ك» ھەرپى بايانىدا كۆمۈنى بىررىت دېگەن ماۋزۇدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەك ياخشىسى يېشىل، تەمى ئاچچىق، يېڭىسىدۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قان تازىلايدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭدا چۈچۈمەل تەم بولغانلىقى ئۈچۈن بىرئاز سوغۇقلۇقى بار. ئاچچىق تەمى بولغانلىقى ئۈچۈن بىرئاز ئىسسىقلىقى بار. ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى ئىسسىقلىقىدىن كۆچلۈكرەكتۇر.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر ۋە تەمرەتكىلەرگە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىش مىلىكلىرىنى چىڭىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرۈپ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ھەربىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى 30 ~ 170 گىرامغىچە شېكەر بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ قۇرۇقى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قاينىتىلمىلارغا 30 گىرامدىن چۈشۈرۈلىدۇ. بەزىدە مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا 21 گىرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى قوتۇر ۋە ھەر خىل كونا قىزىتمىلارغا يېرىم ھەسسە سانائى مەككى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەيتىرەج

تونۇش بۇ، ھىندىستاندا ئۆسىدىغان بىر خىل كىچىك، ئىنچىكە تۇغرالما ياغاچتىن ئىبارەت بولۇپ، پوستى دارچىننىڭ پوستىغا ئوخشايدۇ. ناھايىتى چۈرۈك، قىزىل ياكى قارىغا مايىلراق بولىدۇ. شەيتىرەج ئاساسلىقى كونا باغلاردا يەنى كونا تام تۈۋىلىرىدە ئۆسىدۇ. قار چۈشمەيدىغان ئورۇنلاردىمۇ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى قىچىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بۇ ياز كۈنلىرىدە ئۆسىدىغان بولۇپ، يوپۇرماقلىرى ئىنتايىن كىچىك، سانى كۆپ بولىدۇ. سانىنىڭ كۆپلۈكىدىن ئۇ تەرەپتىكى كىشى بۇ تەرەپنى كۆرەلمەيدۇ. بۇنىڭدا ئۆتكۈر پۇراق بولۇپ، خۇددى قىچىنىڭ پۇرىقىغا ئوخشايدۇ. تەمى ۋە پۇرىقى بەزى ۋاقىتتا قەردىمانىغا ئوخشاپ قالىدۇ، قۇۋۇتىمۇ قەردىمانە بىلەن قۇۋۇتداش.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، يارا پەيدا قىلىش تەسىرى بار. ئۇنىڭ تەمى ۋە پۇرىقى، شۇنداقلا قۇۋۇتى قەردىمانە بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۈركىسە، قارا داغ ۋە ئاق داغقا پايدا قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تېرىسى سويۇلۇپ كەتكەن، ئوزۇن

يېتىپ قالغان بىمارلارنىڭ يانىپىشى ۋە ئاستى ئېچىلىپ كەتكەن ئورۇنلىرىغا سۈركىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قوتۇر ۋە تەمرەتكىلەرگە سۈركىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇم ئاغرىقىغا ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكىگە ناھايىتى تولۇق تەسىر كۆرسىتەلەيدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قورساق ساھەسىگە سۈركىلىدۇ. تال چوڭىيىپ كېتىشنى داۋالايدۇ. تالنى ئورۇقلىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تال ۋە دوۋساقىغا سىرتىدىن زىمات قىلسا، دوۋساق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

ئورۇنباسارى تەڭ مىقداردا ئوردان.

شىيلەم

تونۇش بۇ بۇغدايلىقلاردا ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكتۇر. جالنۇس دەيدۇكى، بۇنى بىرىنچى دەرىجىلىك دەرەخلەر قاتارىدا ھېسابلاشقا بولىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋالدا قىزىقلىق يەتكۈزۈش، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تارقىتىش رولى بار.

زىننەتلەش تەسىرى گۈڭگۈرت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەھەق كېسىلگە سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. كەپتەر مايىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە خانازىرنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. زىغىر ئۇرۇقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، خانازىرنى ئېغىز ئالدۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇشۇ ئۆسۈملۈك بىلەن بىللە ئۆسكەن بۇغدايلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەر خىل يارىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ يارىلارنىڭ ئۈستىگە سەپسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. قۇبانىڭ ئۈستىگە سۈركىسىمۇ ئىنتايىن پايدىلىقتۇر. ھەر خىل يارىلارنىڭ ئۈستىگە تورۇپنىڭ پوستى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىروتىن سۈيى بىلەن قاينىتىپ ئىرقۇننىساغا زىمات قىلىنىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەست قىلىدۇ ۋە باش ساھەسىدە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر بالىياتقۇنى ئىسرىقلىسا بويىدا قېلىشىغا يارىدەم بېرىدۇ. بولۇپمۇ ئارپا تالقىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىسرىقلىسا ناھايىتى پايدىلىق.

شەھ

تونۇش شەھ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ، بۇنىڭ بىرسى رۇمى، يەنە بىرسى تۈركى. رۇمنىڭ بىر قىسمى تىكەنلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى سەرۋىنىڭ يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ياغىچىنىڭ ئوتتۇرىسى كاۋاك بولىدۇ. بۇ پەقەت يۇيۇش ئۈچۈنلا ئىشلىتىلىدۇ. تۈركىنىڭ يوپۇرمىقى يانتاق يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بەزى ۋاقىتتا بۇنىڭ ئۈچىنچى بىر خىلىنىمۇ تاپقىلى بولىدۇ، ئۇ سەرسۇن ئەرمەنى دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇ يەنە ئەفسەنتىن دەرىيائى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ تۈرىس تاغلىرىدا كۆپرەك ئۆسىدۇ. تۈرىس تېغى سۈرىيە بىلەن تۈركىيە چېگرالىسىدىكى بىر تاغنىڭ ئىسمىدۇر. بۇ تاغ بۇسىر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۈچىنچى تۈردىكى شەھ مېۋىسى، يەنى سەرسۇن ئەرمەنى سېرىق ئۇبھەلگە ئوخشايدىغان، مېۋە بېرىدىغان، ئىچىدە لىق ئۇرۇقى بولىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەتتۇر. بۇنى قويلار يېسە سەمرىيىدۇ. بەقرادۇقيا رايونىدىن كۆپرەك ئۆسىدۇ. بەقرادۇقيا يۇنان تەۋەلىكىدىكى بىر شەھەرنىڭ ئىسمى. دىسقۇرىدۇس مۇنداق دەيدۇكى، ئەفسەنتىننىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، بۇ غىلازىيەت دەپ ئاتىلىدىغان شەھەردىن ئۆسىدۇ. بۇنى بۇ شەھەردىكى كىشىلەر سەندۇنقۇن دەپ ئاتايدۇ. ئۇلار بۇ ئىسمىنى شۇ ئۆسۈملۈك ئۆسكەن جاينىڭ ئىسمى بىلەن ئاتىغان. بۇ ئەفسەنتىنغا ئوخشايدۇ. لېكىن بۇنىڭ ئۇرۇقى ئانچە كۆپ ئەمەس. بۇ بىرئاز ئاچچىق، قۇۋۋەتلىك سارىقۇننىڭ قۇۋۋەتلىگە ئوخشايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئەرمىنىيەدە ئۆسىدىغىنىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ ھەممە تۈرلىرىنىڭ پارچىلاش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار. بۇنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى ئەفسەنتىننىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتىدىن

ئاجىزراقتۇر. ئۇنىڭ قىزىتىشى ئەفسەنتىننىڭ قىزىتىشىدىن كۈچلۈكرەك تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئاچچىق تەمى ئەفسەنتىندىن كۈچلۈكرەك، ئەمما بىرئاز تۇزلۇق تەمى بار.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ كۆلىنى زەيتۇن يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە دائۇسسۇئىلەپنى داۋالايدۇ. يېغىدا ياغلىسا ساقال ۋە چاچلارنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل ئىششىق ۋە مۇدۇرلارنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېغىز يارىسى ۋە سەۋدادىن پەيدا بولغان ھەر خىل يارىلارنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشتا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۈيى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزسە كۆز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭ كۈلى كۆز ياشانغىراشنى داۋالايدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دەم سقىلىشنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاپاق ئۇرۇقىسمان مەددە قاتارلىق قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇ ھەقتە ئەفسەنتىندىن كۈچلۈكرەكتۇر.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغى ئۆتكۈر سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەنگە پايدا قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايان چېقىۋالغان، رەتىلا چېقىۋالغان ئورۇنلارغا سۈركىسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

شەنجار

تونۇش بۇ، خەسسەل ھىمار دېگەن ئۆسۈملۈكتۇر. ئۇنىڭ تۈرلىرى ئىنتايىن كۆپ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى كاھۇ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بۇ قارىغا مايىلراق بولىدۇ. ياز كۈنلىرى قىزىرىدۇ. ياغچى قانغا بوياپ قويغاندەك قىزىل بولىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ ئەنۇقلىيا دەپ ئاتىلىدىغىنىنىڭ بىرئاز تۇتۇش ۋە توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار. پەلۇسى دەپ ئاتىلىدىغىنىنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولىدۇ. ئەنۇلۇس دەپ ئاتىلىدىغىنى يۇقىرىقى ئىككىسىدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ باشقا ئىسمى يوق. شەنجار دەپلا ئاتىلىدىغىنى يۇقىرىقىلار بىلەن ئاساسەن يېقىنلىشىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەممىسىدە تۇتۇش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. ئەگەر ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تومۇرلارغا سۈركىسە نېرۋىلارنى چىڭىتىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ دورىلىق قىممىتى باشقا ئەزالىرىغا قارىغاندا يوقىرىراق بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى سىرتىدىن سۈركىسە قارا داغ ۋە يەرقانىنى داۋالايدۇ.

ئىشىشق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭ بىلەن چاۋا ياغنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىپ، تېرە سويۇلۇپ كەتكەن دائىرىگە سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. سۆئتەر يېغى بىلەن جۇمرە دەپ ئاتىلىدىغان ئىشىشقنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر، بولۇپمۇ پەلۇسى دەپ ئاتىلىدىغىنىنىڭ بۇ ھەقتە ئۈنۈمى ياخشىدۇر.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلەتسە، يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ ۋە گۆش ئۆستۈرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلاق ئاغرىقىغا ناھايىتى پايدىلىق دورىدۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچسە يەرقانىنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ ئەنۇقلىيا دەپ ئاتالغىنى تېخىمۇ ياخشىدۇر. تال كېسەللىكلىرىگە ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشىدۇر. بۇنىڭ پوستى ئاشقازانىنى تازىلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نامى بولمىغان شىھدىن تۆت گىرامنى قەردەمانە ياكى زۇپا ياكى قىچا قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېگۈزسە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قاتارلىق ھەر خىل قۇرتلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئەنۇقلىيا دەپ ئاتىلىدىغىنى بۆرەك كېسەللىكىگە پايدىلىقتۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ياپۇس دەپ ئاتىلىدىغىنىنى ئوق يىلان چېقىۋالغان دائىرىگە سۈركىسە قايتۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ ياكى ئىچكۈزۈلىدۇ.

شەل

تونۇش بۇ ھندىستان زەنجۈبىلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ھندىستاندىن ئۆسىدىغان بىر خىل دورا بولۇپ، زەنجۈبىلغا ئوخشايدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئاچچىق، چۈچۈمەل بولۇپ يەلنى ھەيدەيدۇ. قۇۋۇتنى ھەسەل بىلەن ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى ياخشىدۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پەي، نېرۋىلارغا پايدىلىق بولۇپ، بۇلارنى چىڭىتىدۇ.

شەۋكىران

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇنى جۇرجانىلىقلار بۇت دەپ ئاتايدۇ. بۇ تۈگىنەك غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى رازىيانەجىنىڭ غولىغا ئوخشايدۇ. لېكىن رازىيانەجىكە قارىغاندا سەل چوڭراق بولىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بارەنئەسىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇنىڭ پۇرىقى بارەنئەسىنىڭ پۇرىقىدىن كۈچلۈكرەكتۇر، ئۇنىڭ ئۈستىدە شاخ ۋە تاجلىرى بولۇپ، چېچىكى ئاق رەڭدە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى رۇمبەدىيانغا ئوخشايدۇ، بىراق رۇمبەدىياندىن ئاقىراق بولىدۇ. يىلتىزىنىڭ ئوتتۇرىسى كاۋاك بولۇپ، يەرگە ئانچە چوڭقۇرلاشمايدۇ. بۇ دورا زەھەرلىك دورىلارنىڭ ئۆتكۈرلىرىنىڭ بىرسى بولۇپ، سوغۇق تەبىئىتى ئارقىلىق ئۆلتۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقى قۇرۇپ قېلىشتىن ئىلگىرى يىغىۋېلىنىپ سوقۇلىدۇ ۋە سقىلمىسىنى ئېلىپ، كۈن نۇرىدا قۇرۇتۇپ باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. روپىس دەيدۇكى، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ئادەمگىيلە مېۋىسىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، رەڭگى ئۇنىڭغا قارىغاندا سېرىقراق بولىدۇ. بۇنىڭ يىلتىزى ئىنتايىن ئىنچىكىدۇر. بۇ دەرەخنىڭ مېۋىسى بولمايدۇ. ئۇرۇقى جۇۋىنەگە ئوخشايدۇ، لېكىن جۇۋىنەدىن سەل چوڭراق

بولۇپ، تەمى ۋە پۇرىقى بولمايدۇ. ئۇنى سۇغا چىلسا لوئابى چىقىدۇ. مەسىھ ئېيتىدۇكى، بۇ بەھىشتىكى بىر تۇرى. مەسىھنىڭ بۇ سۆزى ئانچە توغرا ئەمەس. مەن دەيمەنكى، يۇنانىدىكى بىر توپ كىشىلەر بۇنى كۆرۈپ بەزىسى شەۋكىرانغا ئوخشاتتى، بەزىسى بەھىشكە ئوخشاتتى، بەزىسى قۇبىيۇنغا ئوخشاتتى. لېكىن بۇنىڭدا كىشىلەر ئىنتايىن كۆپ ئىختىلاپلاشتى.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدىن تۆتىنچى دەرىجىگىچە بولغان ئارىلىقتا قۇرۇق سوغۇق.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئەقرىتى ۋە ئەپرىتى دەپ ئاتىلىدىغىنىدۇر.

خۇسۇسىيىتى قان توختىتىدۇ، قانىنى قاتۇرىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئەگەر ئۇنى تۇك ئۆسىدىغان ئەزالارغا سۈركىسە سوغۇقلۇق تەسىرى بىلەن ئىككىنچى قېتىم تۇك ئۆسۈشىنى توختىتىدۇ. ئۇنى ئەمچەككە زىمات قىلسا ئەمچەك چوڭايمايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى جەمدە ۋە نەملە دېگەن مۇدۇرلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان نۇقرەسنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى قۇلاقتا كۆرۈلدىغان ھۆللۈكلەرگە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى كۆز ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەمچەككە زىمات قىلسا ئەمچەك چوڭايمايدۇ. سۈتىنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىپ كېتىشىنى ۋە ئەمچەكتىن ئېقىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قان توختىتىدۇ، بالىياتقۇ ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇنى ئۇرۇقدانغا زىمات قىلسا پەتەققە داۋا بولىدۇ. مەنىي چىقىدىغان ئەزاغا سۈركىسە كۆپ ئېھتىلام بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

زەھەرلەش تەسىرى بۇ ناھايىتى زەھەرلىكتۇر. ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشتا پەقەت شاراب ئىچكۈزسە بولىدۇ.

شاقاقۇل

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، مەلۇم دەرىجىدە ھۆللۈكى بار.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش تەسىرى بار. مۇرابباسىنىڭ قۇۋۋىتى يىلتىزىنىڭ قۇۋۋىتىدىن ياخشىراقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئورۇنباسارى تەڭ مىقداردا بوزىدان.

شەجەرەتۇ مەريەم (ئەرتەنسيا)

تونۇش بۇ بۇخۇر مەريەم دېگەن دورا بولۇپ، بۇنىڭ «م» ھەرپى بايانىدا مىقلامنۇس دېگەن ماۋزۇدا سۆزلەپ ئۆتتۇق. بۇ ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ. بىر تۈرلۈكى مېۋىسىز بولىدۇ، قالغان ئىككى تۈرلۈكىنىڭ مېۋىسى بولىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزگە سۇ چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

شەھمانەج (بەرنۇپ)

پارس تىلىدا شاھبانەج دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەل تارقىتىش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەگەر ئۇنىڭ كىچىك بالىنىڭ ياستۇقىنىڭ ئاستىغا قويۇپ قويسا، ئېغىزىدىن شۆلگەي ئېقىشنى توختىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىرتىدىن سۈركىسە پالەچنى داۋالايدۇ. يالغۇز ئىچكۈزۈش، شاراب بىلەن ئىچكۈزۈش، بۇرنىغا تېمىتىشمۇ يۇقىرىقىدەك ئۈنۈملەرنى بېرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنىڭ سۆيىنى سىقىپ چىقىرىپ بۇرنىغا تېمىتسا مېڭىنى تازىلايدۇ. شۇنداقلا لەقۋا، تۇتقاق كېسەل قاتارلىقلارنىمۇ داۋالايدۇ. شاراب بىلەن ئىچكۈزسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى كۆرسىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانىنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، كىچىك بالىلارنىڭ ئېغىزىدىن شۆلگەي ئېقىشنى توختىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالياتقۇ يەللىك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

شەب

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇنىڭ تۇرى ناھايىتى كۆپتۇر. بۇنىڭدىن بىر قىسمى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۇچ تۇرلۈك بولۇپ، ئۇنىڭ بىرىنچىسى پارچىلىنىدىغىنى، ئىككىنچىسى ھۆل تەبىئەتلىكى، ئۇچىنچىسى، يۇمىلاق پارچىلىنىدىغىنى. مۇشەققەق دېگىنىمىز يەمەندە ئۆسىدۇ. رەڭگى ئاق بولۇپ سىرتقا مايىل، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بىرئاز چۇچۇمەل تەمى بار. خۇددى شەبنىڭ چېچىكىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ تاشقا ئوخشايدىغان بىر قىسمى بار. بۇنىڭدا چۇچۇمەل تەم بولمايدۇ. بۇمۇ شەب ئائىلىسىگە تەۋە.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، ھەر خىل قاناشلارنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئارتۇق ماددىلارنىڭ ئېقىش ۋە تۆكۈلۈشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. بۇنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەكتۇر. بولۇپمۇ ئۇنىڭ يىلتىزى ۋە پوستىدا بۇ خىل خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەكتۇر. شۇنداقلا بۇ ئىككىسى باشقىلارغا قارىغاندا ياخشىراقتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى زۇپتى رۇمنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پۇتقا سۈركىسە، پۇت تەرلەشنى ۋە سېسىق پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. بەدەنگە سۈركىسە پىتنى يوقىتىدۇ. ئېغىزغا سۈركىسە ئېغىز، قولتۇققا سۈركىسە قولتۇق پۇراشنى يوقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شارابنىڭ لېپىنى شەب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ساقىيىشى تەس بولغان ۋە چىرىگەن يارىلارغا سۈركىسە ياكى ئىككى ھەسسە تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە شىپا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئېغىز يارىسى ۋە ئوتتا كۆيگەن

ئورۇنلارغىمۇ يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن سۈركىسە ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قايىنىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

شۇكائى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يىلتىزى سەئدى كۇفغا ئوخشايدۇ. تەمى ناھايىتى ئاچچىق. بۇنى كۆپ كىشىلەر كۆپ تۇگىنەك دەپمۇ ئاتايدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى ئاقتىكەنىنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتىدىنمۇ كۈچلۈكرەكتۇر. بولۇپمۇ ئۇنىڭ پوستى ۋە يىلتىزىنىڭ خۇسۇسىيىتى بىرقەدەر كۈچلۈكرەكتۇر. شۇنداقلا باشقا قىسىملىرىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىمۇ ئاقتىكەندىن كۈچلۈكرەكتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، تاڭلاي ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان ۋە جىگەرنى ياخشىلايدۇ ھەمدە ئۇلاردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى ھەيز قېنىنىڭ كۆپ كېلىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ ھەمەل قىلسا ۋە قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا مەقئەت ئىششىقى ئوچۇنمۇ ھۆقنە قىلىنىدۇ ۋە قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كونا قىزىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ باللاردا كۆرۈلىدىغان قىزىتمىلارغا ناھايىتى ياخشىدۇر.

شىيىر خەشەك

تونۇش سۆگەت دەرىخىنىڭ ئۇستىگە چۈشكەن شەبنەمدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ھىرات شەھىرىدىن كۆپ چىقىدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى «م» ھەرپىنىڭ بايانىدا سۆزلەندى. شۇ يەرگە

قارالسا بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈرۈش ۋە باشقا خۇسۇسىيەتلىرى تەرەنجىبىن بىلەن ئوخشىشىدۇ، بەلكى تەرەنجىبىندىنمۇ كۈچلۈكرەكتۇر.

شۇنىز (سىيادان)

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى چۈچۈمەل بولۇپ بەلغەم خىلىتىنى پارچىلاش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەل تارقىتىدۇ، قورساق كۆپۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇنىڭ تازىلاش خۇسۇسىيىتى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى بەدەندىكى سۆگەللەرنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ، شۇنداقلا مەڭ، قارا داغ، ئاق داغ قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مۇدۇرلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ئۇنى داۋالايدۇ. بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان ئىششقلارنى تارقىتىدۇ، قېتىپ كەتكەن ئىششقلانى يۇمشىتىپ ئاندىن تارقىتىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يارا، قوتۇر، يىرىڭلىق يارىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زۇكامنى داۋالايدۇ، بولۇپمۇ زىغىر رەختتىن توقۇلغان خالتىغا سېلىپ پېشانىگە قويسا، سوغۇقلۇقتىن بولغان زۇكام ۋە باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئەگەر سىركىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سوقۇپ بۇرۇنغا تارتسا، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ ۋە مېڭىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرىدۇ. سوزۇلما باش ئاغرىقى، نېرۋا پالىچىنى داۋالايدۇ. بۇ مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىشتۇرىدىغان ئەڭ ياخشى دورىلاردىندۇر. ئۇنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ چىلغوزا مېغىزى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ قاينىتىپ چايقىسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر يۇمشاق سوقۇپ، ئىرسا يېغى بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، مېڭىدىن سۈيۇقلۇق كېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىشنى داۋالايدۇ، ئەگەر توغرىغۇ بىلەن بىللە ئىشلەتسە، بۇ ھەقتە ئۇنۇمى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قاتارلىق ھەر خىل مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر كىندىككە سۈركىسە ھەيزىنى ماڭدۇرىدۇ، بىرنەچچە كۈن ئىشلەتسە، بۇنىڭ ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ھەسەل ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان قىزىتمىلارنى تارقىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى بۇنىڭ بىلەن ئىسرىقلىسا ھاشارەت قوغلايدۇ. بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، بۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا ئۆلتۈرىدۇ. بۇ رەتتىلە چېقىۋالغان ئورۇنلارغا پايدا قىلىدىغان دورىلاردىندۇر. بۇ مەقسەتتە ئالتە گىرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

شىبىسى

تەبىئىتى ئۇنىڭ ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى دەرىجىنىڭ ئارىلىقىدا قىزىتىش، بىرىنچى، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئارىلىقىدا قۇرۇتۇش رولى بار. ئەگەر بۇنى كۆيدۈرسە ئىككىنچى دەرىجىگە ئۆزگىرىدۇ.

خۇسۇسىيىتى سوغۇق تەبىئەتلىك خىلىتلارنى پىشۇرۇش، ئاغرىقلارنى توختىتىش، يەللەرنى ھەيدەش تەسىرى بار. شۇنداقلا ئۇنىڭ يېغى ناھايىتى ياخشى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ مىزاجى توسالغۇلارنى ئېچىش، پىشۇرۇش مىزاجىغا يېقىنلىشىدۇ. لېكىن بۇ بىرئاز قىزىقتۇر. ئۇنىڭ ھوللۇكنىڭ پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتى، قۇرۇقنىڭ تارقىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر.

ھەر خىل ئىششقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىششقلارنى پىشۇرىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ كۈلى بوشىشپ كەتكەن يارىلارنى تازىلايدۇ. يەنى يۇمشاق يارىلارنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغى نېرۋا ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇخلىتىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ يېغى ۋە سقىلغان سۈيى سەۋادىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ ۋە قۇلاقتىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا كۆزنى ئاجىزلاشتۇرىۋېتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سېرىقچېچەكنىڭ ئۇرۇقى سۈتنى كۆپەيتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەك تويۇپ كەتكەنلىكتىن بولغان ھېچ تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. جالىنۇس دەيدۇكى، بۇ ئاشقازانغا زىيانلىق. بۇنىڭ ئۇرۇقى قەي قىلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قورساق مۇجۇپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ بىلەن ھۆقنە قىلسا مەنىنى كېسىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىدە ياكى ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئولتۇرغۇزسا بوۋاسرنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ كۈلى مەقئەت ۋە زەكەر يارىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

شەمئى (موم)

تونۇش بۇ «م» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلارنىڭ قاتارىدا «موم» دېگەن تېمىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

شەبرەم

تونۇش باغلاردا ئۆسىدۇ. بۇ ئىنچىكە، تۈز بولۇپ، قومۇشقا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئاساسلىقى جۇۋىنەنىڭ ياغاچلىرىدەك ئۇزۇن ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى تەرخۇنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاش بولۇپ، يۇمشاق، ئېلاستىكلىق بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۇنەيىن ئېيتىدۇكى، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋالىدا ئىسسىق، ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق. ئەمما ئۇنىڭ سۈتى قۇرۇق ئىسسىقلىقتا ناھايىتى كۈچلۈك بولۇپ، تۆتىنچى دەرىجىگە يېتىپ بارىدۇ.

خۇسۇسىيەتى تۇتۇش خۇسۇسىيىتى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۆتكۈرلۈكى بار بولۇپ تومۇرلارنى يارىدۇ. مۇشۇنداق يامان تەسىرى سەۋەبىدىن ئۇ دورىلاردا زۆرۈرىيەتسىز ئىشلىتىلمەيدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ زىيىنى ئىسلاھ قىلىنسا، ئۇ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرنى يوقاتقان بولۇپ ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. بۇ ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا زىيانلىقتۇر. بولۇپمۇ ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە ئىنتايىن زىيانلىق.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى يەڭگىل، قىزىلغا مايىل، قوۋزىقى نېپىز بولغىنىدۇر. غولى كۆپ، قوۋزاقلىرى يېنىك، قاتتىق، يېپىسمان بولغىنى ناچارىدۇر. پارس مەملىكەتلىرىدە ئۆسىدىغىنىمۇ ناچار. بۇنى دورىغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۇتى چىشلارنى يۇلۇپ ئېلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان، جىگەرگە زىيانلىق. سۇلۇق ئىششىق كېسەللىكلىرىدە ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە ئالدى بىلەن كاسنە، بەدىيان، ئىتئۈزۈمى قاتارلىقلارنىڭ سقىلغان سۈيىگە ئۇچ كۇن چىلاپ قويۇپ ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرۇتۇپ، ھىندى تۇزى، تۇربۇت، ھېلىلە، سەبرە قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قۇرس تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى پايدىلىق بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەۋدا ۋە بەلغەم خىلىتى، شۇنداقلا قورساقتىكى ئارتۇق سۇلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قەدىمكى تېۋىپلار ئۇنى سۈرگە دورىسى قاتاردا ئىشلىتەتتى. بۇ باھ، مەنىي قاتارلىقلارغا زىيانلىق بولغانلىقى ئۈچۈن، شۇنداقلا مەقئەت تومۇرلىرىنى يېرىپ، مەقئەتتىن قان كەلتۈرىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ ھەقتە ئىشلىتىلمىگەن. بۇنىڭ بۇ خىل زىيانلىق تەسىرى يوقىتىلسا ئۇنىڭ پايدىسى بولمايدۇ. چۈنكى ئۇنى ئىسلاھ قىلىشتا بىرنەچچە قېتىم سۇت بىلەن بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا ئۇنىڭ بۇزۇق خىلىتلارنى كېسىدىغان خۇسۇسىيىتى يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇنى ئىشلەتمەسلىككە ئامال بولمىسا، ئۇنىڭغا رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان، زىرە قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئۇنىڭ ئۆسۈملۈكى يېرىم گىرامدىن ئىككى گىرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ سۇتىنىڭ دورىلىق قىممىتى يوق. مەن ئۇنى ئىچىشنى خالىمايمەن ھەم بىمارلارغا بېرىشنى توغرا تاپمايمەن. ئەگەر بۇنى ئىشلىتىپ، ئىچى كۆپ سۈرۈپ كەتكەن بولسا، سوغۇق سۇدا ئولتۇرغۇزسا بولىدۇ. ئەگەر قولۇنجىغا ئىشلىتىش زۆرۈرىيىتى بولسا ئوشەق، مۇقەل، سەكبىنەج، قولۇنجىنىڭ بايانىدا

سۆزلەنگەن بۆرە مايىقى قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

هەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قىزىتما پەيدا قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن كۆپ ئىشلىتىلمەيدۇ.

زەھەرلەش تەسىرى ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئىستېمال قىلسا ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ.

شەلجەم (چامغۇر)

تونۇش دىسقۇرىدۇس ئېيتىدۇكى، بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بۇنىڭ بىر سى چۆلدە، يەنە بىرى باغدا ئۆسىدۇ. چۆلدە ئۆسىدىغىنىنىڭ شاخلىرى كۆپ بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى بىر گەز ئەتراپىدا بولىدۇ. بۇ خاراب جايلاردا ئۆسىدۇ، بۇنىڭ ئەتراپى، غولى سىلىق بولىدۇ. يوپۇرمىقىمۇ سىلىق بولىدۇ، يوپۇرمىقىنىڭ كەڭلىكى چوڭ بارماق كەڭلىكىدە بولىدۇ، بەزى ۋاقىتتا ئۇنىڭدىن چوڭراق بولۇشى مۇمكىن. ئۇنىڭ غىلاپىنىڭ ئىچىدە لوۋىياغا ئوخشاش مېۋىسى بولىدۇ. بۇ غىلاپ ئېچىلسا ئۇنىڭ ئىچىدە يەنە بىر غىلاپ بار، ئۇ غىلاپنىڭ ئىچىدە كىچىك، قارا ئۇرۇقلىرى بولىدۇ، ئۇرۇقىنى پارچىلسا ئۇنىڭ ئىچىدىن ئاق رەڭلىك مېغىزى چىقىدۇ. بۇ سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى تازىلىغۇچى دورىلارغا تەۋە، مەسىلەن: ئارپا تالقىنى، بۇغداي تالقىنى، باقلا، كۆرسىنە قاتارلىقلار بىلەن چامغۇرنىڭ ئۇرۇقى بىرلەشتۈرۈلۈپ ئىشلىتىلىدۇ. چامغۇرنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇزۇقلۇق تەركىبى ئازراقتۇر. ئەگەر چامغۇرنىڭ ئۇرۇقىنى ئېچىپ بولغاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى ئېچكۈزسە، زەھەرلىك خۇسۇسىيىتىنى يوقتىدۇ.

تەبىئىتى ئىككى خىل چامغۇرنىڭ ئىككىلىسى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى جالىنۇس ئېيتىدۇكى، ئۇنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ يېسە، ناھايىتى ياخشى غىزا بولىدۇ ھەم قويۇق كەيمۇس پەيدا قىلىدۇ. ئۇنى يېيىشنى داۋاملاشتۇرسا سەۋدا خىلىت ۋە يەل پەيدا قىلىدۇ. سۇ ۋە تۇز بىلەن بىللە پىشۇرۇپ يېسە غىزالىق تەركىبى ئازىيىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئۇنى سىمىز گۆش بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ يېيىش لازىمدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى چامغۇرنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ، ئۇنىڭغا موم ۋە قىزىلگۈل يېغىنى سىلىپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرغاندىن كېيىن سوزۇلما دائۇسسۆئىلەپكە سۈركىسە پايدىلىقتۇر.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇقىرىدا دېيىلگەن ئۇسۇل بويىچە سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان يىرىڭلىق يارىلارغا سۇركىسە پايدىلىقتۇر. پىشۇرۇلغان چامغۇرنى ئۇستىدىن سۇركىسە يۇقىرىقىدەك ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سېمىز گۆش بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلسە، گال ۋە كۆكرەك ساھاسىنى يۇمشىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، ئوزۇقلۇقى موللىشىدۇ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قىزىتىدۇ. چامغۇر ئاشقازاندا تەستە ھەزىم بولىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئۇششاق بوغۇملارنى يۇسا پايدىسى ئىنتايىن كۆپتۇر. گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، ئېغىزماننى قىزىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، چامغۇرنى پىشۇرۇپ ياكى خام پېتى يېسە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چامغۇرنىڭ ئۆزى مەنپى پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ سۈيى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يېسە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، شۇنداقلا چامغۇرنىڭ يوپۇرمقىنى يېسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. تۇز سېلىنغان سۇدا پىشۇرۇپ يېسە، باھنى قوزغاش ئۇنۇمى تۆۋەنلەيدۇ.

شادىنەج

تونۇش بۇ كاندىن چىقىدىغان بىر خىل يۇمىلاق تاش بولۇپ، شادىنەج تېشىدىن قېزىۋېلىنىدۇ. بۇ ئاساسلىقى مىسىردىكى كانلاردىن چىقىدۇ. پارچىلىغانلىق ۋە چاقىقانلىق سەۋەبتىن بۇنىڭغا باشقا تاش پارچىلىرىمۇ ئارىلاش بولىدۇ. ئۇنى خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ قىزىق كۈلگە كۆمۈپ بىر سائەت تۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئېچىپ بىر تەرىپىنى تېشىپ، ئىچىگە قاراپ بېقىلىدۇ، ئەگەر ئۇنىڭ رەڭگى شادىنەجنىڭ رەڭگىگە ئۆزگەرگەن بولسا، ئۇ لايىقلاشقان بولىدۇ. ئەگەر شادىنەجنىڭ رەڭگىگە ئۆزگەرمىگەن بولسا، ئوتقا قايتا كۆمۈلىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش بۇنىڭ تۈرىنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئاسان ئۇۋۇلىدىغان، قاتتىقلىقى تەكشى بولغان، باشقا ماددىلار ئارىلاشمىغان ۋە ھەر خىل رەڭدە بولمىغان، يەنى رەڭگى بىرخىل بولغان خىلىدۇر. شادىنەجگە باشقا ماددىلارنىڭ ئارىلاشقان - ئارىلاشمىغانلىقىنى

پەرقلەندۇرۇشتە، شادىنەجنىڭ رەڭگى بىر خىل بولسا، ئۇنىڭغا ماددىلار ئارىلاشمىغان بولىدۇ، ئەگەر ئارىلاشقان بولسا، ئۇنىڭ ئەكسىچە رەڭگى ھەر خىل بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇنىڭغا باشقا ماددىلارنىڭ ئارىلاشقان - ئارىلاشمىغانلىقىنى ئۇنىڭ ئەھمىلىي ئەھۋالى ۋە كۆيدۈرۈلۈشىگە قاراپ بىلگىلى بولىدۇ. چۈنكى شادىنەج بولمىغان تاشنى تاتىلسا، تاشنىڭ رەڭگىدە قىزىللىق بولمايدۇ، شادىنەجنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

تەبئىتى يۇيۇلمىغان شادىنەج بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۇچىنچى دەرىجىگە يېقىن قۇرۇق بولىدۇ. يۇيۇلغىنى ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى كۆچلۈك دەرىجىدە تۈتۈش تەسىرى بار. ئەگەر سۇغا ئۇۋۇغاندا، سۇدا ئېرىسە ياكى سۇدا قىزىتسا، ئۇنىڭ قۇۋۇتى يوقىلىدۇ. ئۇنىڭ مەلۇم دەرىجىدە قىزىتىش خۇسۇسىيىتى بولىدۇ، ئەمما بەك كۆچلۈك بولمايدۇ. يۇمشىتىش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۆچلۈك بولىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، مارقىشىيەنىڭ قۇۋۇتى بىلەن ئۇنىڭ قۇۋۇتى ئوخشايدۇ. لېكىن شادىنەج قۇرۇقراق، ئىسسىقلىقى تۆۋەنرەك بولىدۇ. يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى ۋە پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى مارقىشىيەگە قارىغاندا ئاجىزراق بولىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئارتۇق گۆش ۋە ئۆسمىلەرنىڭ ئۈستىگە سېپىلسە كۆرۈنەرلىك كىچىكلىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆز يارىسىنى يوقىتىدۇ. كۆز يارىسىنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش لازىمدۇر. قاپاق قىچىشىش ئۈچۈن شادىنەجنىڭ ئۆزى يالغۇز ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قاپاق قىچىشسا، قاپاقتا ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششىق بولسا، ئاۋۋال سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن شادىنەج ئىشلىتىلىدۇ. شادىنەجنى يۇمشاق ئۇپىدەك قىلىپ سوقۇپ قاپاق يارىسىغا ياكى ئۆسمىلەرنىڭ ئۈستىگە سېپىلىدۇ. بۇ كۆز يارىسىنىڭ تاتۇقلىرىنمۇ يوقىتىشى مۇمكىن. شۇنداقلا سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، شادىنەج كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان شامچىلارنىڭ ئەڭ ياخشىسىدۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، شادىنەجنىڭ ئۆزىنى يالغۇز ھالەتتە قاپاق قىچىشقا ئىشلەتسە بەك مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر قاپاق قىچىشىش بىلەن ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق بولسا، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ياكى قاينىتىلغان شۇمشا سۈيى بىلەن ئىشلەتسە بولىدۇ. ئەگەر، قاپاق قىچىشىش بىلەن قاپاقنىڭ يىرىكلىكى بولمىسا، ئۇنى سۇ بىلەن ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ. قاپاقنى ئۆرۈپ تۇرۇپ شادىنەج سۈرمىسىنى سۈركىسە، كۆز

ئاغرىقنى داۋالايدۇ. بەزىلەر بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سىناق قىلىپ باققان ۋە ياخشى پايدا قىلغانلىقى ئىسپاتلانغان، دەپ قارىشىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلدۇرسا سېيىش قېينىلىشىنى داۋالايدۇ. داۋاملىق ھەيز ئېقىپ تۇرىدىغان ئاياللارغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شادىنەج مەنپي چىقىش نەيچىسىگە پايدا قىلىپ مەنىنىڭ ئېتىلىپ چىقىشىنى ياخشىلايدۇ.

شەئرۇل غول

«ت» ھەرپىنىڭ بايانىدا تەرىخۇمانىس دېگەن تېمىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنى دورىلىققا ساقلاشتا يىلتىزى بىلەن قوشۇپ ساقلىنىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل، يىلتىزلىرى ۋە شاخلىرى يېيىلىپ تۇرىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

شاببابىك

بۇ، شەھمانەج بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن.

تونۇش بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ خۇسۇسىيەت جەھەتتە قەيسۇم بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ. شۆلگەي ئېقىشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ ئېغىزىدىن شۆلگەي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئورۇنباسارى تۇتقاق كېسەلنى داۋالاشتا ئۇنىڭ ئورۇنباسارى مەرزەنجۇشتۇر.

شەربىين (سەرۋە)

تونۇش بۇ، قەتران دەرىخىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ ھەقتە بىز قەتراننىڭ بايانىدا تولۇق سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدۇق. ھازىر بىز ئۇنىڭ دەرىخىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى سۆزلەپ ئۆتىمىز. بۇ دەرەخ سەنۇبەر دەرىخىنىڭ ئائىلىسىگە تەۋە بولۇپ، بۇنىڭ سەرۋىنىڭ مېۋىسىگە ئوخشاش مېۋىسى بولىدۇ. لېكىن سەرۋىنىڭ مېۋىسىدىن بۇنىڭ مېۋىسى كىچىكرەكتۇر. بۇنىڭ قىسقا تىكىنى بارلىرى، ئۇزۇن تىكىنى بارلىرى بولىدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئۇ ناھايىتى چوڭ سەرۋىگە ئوخشاش بىر دەرەختۇر. بۇنىڭدىن قەتران ھاسىل بولىدۇ. شەربىين دەرىخى بەزىدە كىچىكرەك بولىدۇ ۋە تىكەنلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى ئەرئەرنىڭ مېۋىسى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ ۋە ھەببۇلئاسقا ئوخشاش يۇمىلاق بولىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى سۇزۇك، كۆچلۈك، سېسىق پۇرايدىغان، پۇرىقى ئۆتكۈر بولغىنىدۇر. ئەگەر ئۇنىڭ سۇيىدىن بىرەر تامچە تامغۇزسا، شۇ پېتى قېتىپ قالىدۇ. بۇ دەرەخ پارس تىلىدا، ئەۋىرس» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بۇ دەرەخنىڭ پوستى تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. دىسقۇرىدۇس ئېيتىدۇكى، قەتراننىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، بۇ چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ. نەرسىلەرنى يېڭى پېتى ساقلايدۇ. جەسەتلەرنىمۇ يېڭى پېتى ساقلاپ قالالايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى كىشىلەر ئۆلۈكلەرنى ساقلاپ تۇرغۇچى، دەپ ئاتىغان.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭ مېۋىسىنى كۆپ يېسە، ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن ئاشقازاننى غىدىقلاپ، باشنى ئاغرىتىدۇ. ئەگەر ئۇنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ مېۋىسى يۆتەلنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ مېۋىسى ئاشقازانغا ماس كەلمەيدىغان بولۇپ، ئاشقازاننى غىدىقلايدۇ، لېكىن جىگەرگە داۋا بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ مېۋىسى سۇيدۇك تامچىلاشنى داۋالايدۇ. ئەگەر پىلپىل بىلەن ئىچسە سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ پوستى بىلەن ئىسىرىقلىسا، ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ مېۋىسىنى ئەرنەبىل بەھرى، يەنى دېڭىز توشقىنى چىشلىۋالغاندا شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچسە ياخشى داۋا بولىدۇ. ئەگەر كېيىكنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركىسە، ھاشارات يېقىن بارمايدۇ، يەنى ھاشارات چاقمايدۇ.

شەئىرۇلۇەشلەت (شەئىرۇن نەبەۋى)

بۇ بۇغدايغا بەك ئوخشىشپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ سۈيى ئادەتتىكى ئارپىنىڭ سۈيىدىنمۇ ياخشى. بۇنىڭدىن، نان يېقىپ يېسە ناھايىتى ياخشى. ئېغىزدا ئارپىغا ئوخشاش يېقىمسىزلىق پەيدا قىلمايدۇ.

تونۇش بۇ پوستى يوق بولغان بىر خىل داندۇر. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ئارپىنىڭ خۇسۇسىيىتى بىلەن ئوخشاش.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى تۇسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار. ئۇنىڭ ئۇزۇقلۇقى بۇغداينىڭ ئۇزۇقلۇقىدىن تۆۋەن. ئارپىنىڭ سۈيى شەئىرۇلۇەشلەتنىڭ تالقىنىدىن كۆچلۈكرەكتۇر. بۇنىڭ ئىككىلىسى خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى داغلارغا ئىشلەتسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى سۇ بىلەن قاينىتىپ ھالۋىدەك قىلىپ، زۇپتى رۇمى ۋە راتىيانەج بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاتتىق ئىششىقلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ياكى يالغۇز سۈركىسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭ كېپىكى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يىرىڭلىق قوتۇرنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ياخشى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بېھى ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ نۇقرەسكە سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بوغۇم ئارىلىقلىرىغا ئېقىپ چۈشۈشىنى توختىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۈيى كۆكرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. ئەگەر بەدىيان بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچسە سۈتنى كۆپەيتىدۇ. ئۇنىڭ تالقىنى زىمات قىلىندۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سۇيى ئاشقازانغا ماس كەلمەيدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ تالقىنى ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا ئۇنىڭ تالقىنىنىڭ قاينىتىلمىسى ۋە كېپىكى سۇيدۇكنى ھەيدەيدۇ. بۇغداي كېپىكىنىڭ سۇيى سۇيدۇك ھەيدەشتە ئۇنىڭدىنمۇ كۈچلۈكرەكتۇر.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭ سۇيىنىڭ سوۋۇتۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرى بار. ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلارغا يالغۇز ھالەتتە، سوغۇقلۇقتىن بولغان قىزىتمىلارغا كەرەپشە، ئارپا بەدىيان بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا ئەنجۇر بىلەن بىللە قاينىتىپ، قەراتىن سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىزىتمىلارغا بەلغەم خىلتىدىن بولغان قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

شەھەم (ياغ)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇقتۇر.

تەبىئىتى ئەركەك ھايۋانلانىڭ يېغى ئىسسىق ۋە قۇرۇقراق بولىدۇ. پىچۇپتىلگەن ھايۋانلارنىڭ يېغى ئۇنىڭغا قارىغاندا ئاجىزراق، سېمىزنىڭ ياخشىراقتۇر.

خۇسۇسىيىتى ئۆرەكنىڭ يېغى ناھايىتى يۇمشىتىدۇ، توخۇنىڭ يېغىغا قارىغاندا ئىسسىقراق بولىدۇ. خورازنىڭ يېغى ئوتتۇراھالدۇر. كېيىك يېغىنىڭ ئىسسىقلىقى ناھايىتى كۈچلۈك. كالىنىڭ يېغى يولۇاس بىلەن ئۆچكە يېغىنىڭ ئوتتۇرىسىدىراق بولىدۇ. ئېيىقنىڭ يېغى ناھايىتى يەڭگىل بولۇپ بەك يۇمشىتىدۇ. ئەركەك ھايۋانلارنىڭ يېغى ئۆزىنىڭ ئائىلىسىگە تەۋە بولغانلىرىنىڭ ئىچىدە باشقا تىپلارغا قارىغاندا كۈچلۈكرەك بولىدۇ. سېمىز ھايۋانلارنىڭ گۆشى يەڭگىلرەك بولىدۇ. ئۆچكىنىڭ يېغى باشقا ھايۋانلارنىڭ يېغىغا قارىغاندا تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. تىكە يېغىنىڭ تارقىتىش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئېيىق يېغى، كېلەر يېغى دائۇسسۇئىلەپنى داۋالايدۇ. ئېشەك يېغى تېرىدىكى ھەر خىل داغلارنى يوقىتىدۇ. كېلەر يېغى يۈز ۋە لەۋ يېرىلىشنى ناھايىتى ياخشى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى توڭگۈزنىڭ يېغى ئىششىقلارنى داۋالايدۇ، يولۇاسنىڭ يېغى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېشەك يېغى ئوتتا كۆيگەن يارا ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كېلەر يېغى قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا تۈلكە يېغىمۇ بۇ ھەقتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. توخۇنىڭ يېغى تىل يېرىلىشقا پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كېيىكنىڭ يېغى تەشەننۇجنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بېلىقنىڭ يېغى كۆزگە سۈ چۈشۈشنى داۋالايدۇ. ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. يېڭى ئوق يىلاننىڭ يېغى كۆز تورلىشىشنى داۋالايدۇ ۋە كۆزگە سۈ چۈشۈشنى يوقىتىدۇ، شۇنداقلا تەتۈر كىرپىكنى يۇلۇۋەتكەندىن كېيىن سۈركىسە، قايتا ئۆسۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆچكە يېغى ئۈچەينىڭ غىدىقلىنىشىغا پايدىلىق، شۇنداقلا ئۈچەي يارىسىنى داۋالايدۇ. تاغ ئۆچكىسىنىڭ يېغى ئۈچەي يارىسىنى داۋالاشتا توڭگۇزنىڭ يېغىدىنمۇ كۈچلۈكتۇر. بۇنداق بولۇشى ئۇنىڭ توڭلاش سۈرئىتىنىڭ تېز بولغانلىقىدىندۇر. لېكىن توڭگۇز يېغىنىڭ غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۈچلۈكتۇر. تۆگە يېغىدا ئىسرىقلىسا بوۋاسىرنى داۋالايدۇ. يۇمشاق ياغلارنىڭ ھەممىسى، مەسىلەن: توخۇ يېغى قاتارلىقلار بالىياتقۇ كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. بۇ ياغلار كونىراپ قالسا ناھايىتى ناچار بولۇپ قالىدۇ. ئۆردەك يېغى بالىياتقۇ كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى توڭگۇز يېغى ھاشارات چېقىۋالغانغا ناھايىتى پايدىلىق. پىل يېغى ۋە كېيىك يېغىنى بەدەنگە سۈركىسە ھاشارات قاچىدۇ. تېكە يېغى زەرارە چېقىۋالغان ئورۇنغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

شەئرى (چاچ)

خۇسۇسىيىتى كۆيدۈرۈلگەن چاچ قىزىتىش، كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ناھايىتى كۈچلۈكتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى كۆيدۈرۈلگەن چاچ چىشلارنى پارقىرىتىدۇ. ئۇنىڭ سۈيى چاچ ئۆستۈرىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈلگەن چاچ بوششىپ كەتكەن يىرىڭلىق يارىلارنى قۇرۇتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆيدۈرۈلگەن چاچ چىشلارنى پارقىرىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئادەمنىڭ چېچىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، غالجىر ئىت چىشلىگەن دائىرىگە سۈركىسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

شەقۇراس

خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ ئىسسىق قۇۋۋىتى بولۇپ، سقىلمىسى ھەر خىل ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى شەقۇراسنىڭ سقىلغان سۈيى شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بەھەقنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما يارىلارنى سىلىقلاشتۇرۇپ، يىرىڭنى ئېقىتىدۇ. سوقۇپ ئارتۇق گۆشلەرنىڭ ئۈستىگە سەپسە گۆشلەرنى يوقىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ نۇقرەس ئاغرىقىغا سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭدىن قىرۇتى تەييارلاپ قاتتىق ئاغرىقتا ئۈستىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭ بىلەن لوئوق تەييارلاپ ۋە ھالۋا قىلىپ، يۆتەلگەن كىشىگە يالاتسا ناھايىتى ياخشىدۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، ئەدرۇمالى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئاشقازان غىدىقلىنىش ۋە ئاشقازان ئېچىشىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، ئەدرۇمالى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، قانلىق تولغاق ۋە سىيىش قىيىنلىشىشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى ھەمەل قىلسا ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

شەجەرەتۇل بەق

بۇ «د» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار بايانىدا «دەردار» نامىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. دەردار دېگىنىمىز شەجەرەتۇل بەقنىڭ ئۆزىدۇر.

شەۋكەتۇل بەيزا (ئاقتىكەن)

تونۇش بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ بادۇئاۋرد، يەنى ئاقتىكەندۇر. بۇ تاغلاردا ۋە ئۆڭكۈرلەردە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمقى بار بولۇپ، خامالتوال ئەبيەزنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن بۇ ئىنچىكە ۋە ئاق بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۇستىدە ئالتۇندەك نەرسىلەر بولىدۇ. بۇ ناھايىتى تىكەنلىك بولۇپ، غولى ئىككى گەزدىن ئاشىدۇ. ئۇنىڭ غولىنىڭ تومۇقى چوڭ بارماقنىڭ تومۇقىدا بولىدۇ. غولىنىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، ئوتتۇرىسى كاۋاك بولىدۇ. ئۇنىڭ بىر تەرىپىدە ئۇچلۇق تىكەنلىرى بولىدۇ. تىكەنلىرى خۇددى دېڭىز كىرپىسىنىڭ تىكەنلىرىگە ئوخشايدۇ. لېكىن دېڭىز كىرپىسىنىڭ تىكىنىدىن كىچىكرەك، ئىنچىكىرەك، ئوزۇنراق بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى بولۇپ، گۈلىنىڭ رەڭگى بىنەپشىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى زاراڭزىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن بۇ ناھايىتى يۇمىلاق بولىدۇ. بۇنىڭ يىلتىزى قىزىل بولىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئەگەر بىرەر دائىرىگە ئېسىپ قويسا ھاشارات قوغلايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارنىڭ ئۈستىگە زىمات قىلسا، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىسا ۋە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى ئىچسە، قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان تۆۋەنلەشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچسە، سوزۇلما ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

شەۋكەتۇل يەھۇدىيە

تەبئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، تارقىتىش تەسىرى بار. كۆزاز (قاتما كېسەل)نى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىز چايقىسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ھەر خىل سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئەزالارغا قۇيۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يىلتىزلىرىدىمۇ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەر باردۇر.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قان تۆكۈرۈشنى داۋالايدۇ. كۆكرەكنى تازىلايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئارقىمۇئارقا قەي قىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى ئۇزاقتا سوزۇلغان بالىياتقۇدىن سۇيۇقلۇق ئېقىش كېسىلىنى داۋالايدۇ.

شەۋكەتىل مىسرىيە

بۇئۇمۇ غەيلان دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، ھەر خىل سۇيۇقلۇقلارنى توختىتىش تەسىرى بار.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئۇرۇقى يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى گال ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

شاراب

خۇسۇسىيتى سەپرا ۋە سەۋدا خىلتلىرىنى تەڭشەيدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى كونا، سۈزۈك، سۇيۇق، ئۇزۇم رەڭلىك بولغىنىدۇر. مىزاجلارنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئۇنى ئىستېمال قىلىش مىقدارىمۇ ئوخشمايدۇ. ياشلارغا ئاز مىقداردا ئانار بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. ياشانغانلار ئۆچۈن ھېچقانداق نەرسە ئارىلاشتۇرماي ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىمدۇر. ھەرقانداق كىشى ئۆزىنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئىچىملىكلەرنى ئىچىشى لازىمدۇر. ئۇنى كۆپ ئىچىۋەتسە زىيانلىقتۇر. ياشلار كونا شارابلارنى ئىچكەن ۋاقتىدا ئەڭ ياخشىسى سۇ ئىچىشى لازىمدۇر. بۇ ئارقىلىق شارابنىڭ زىيىنىنى ۋە شارابقا ئادەتلىنىشنى چەكلىگىلى بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ۋە پارقىرىتىدۇ. بەزى كىشىلەرنى سەمرىتىدۇ. ئەگەر ئاق ۋە قارا داغنى يوقىتىشقا توغرا كەلسە، مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش لازىمدۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شارابنى يامان سۈپەتلىك يارىلارنىڭ ۋە ئاكىلەنىڭ ئۈستىگە قۇيسا، ئارتۇق ماددىلارنى ئېقىتىۋېتىپ، يارىلارنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. ئەگەر ئاقمىنى شاراب بىلەن يۇسا ناھايىتى ياخشىدۇر. شۇنداقلا سۈتسىمان يىرىڭلىق يارىلارنىمۇ داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مەست قىلىدۇ. ئېغىر ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. روھىي نەپسانىيىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى داۋاملىق شاراب ئىچسە، پەي ۋە نېرۋىلارنى سۇسلاشتۇرۇپ، قول - پۇت تىترەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىچسە بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىبنى ماسۇيە ئېيتىدۇكى، كونا شاراب كۆزگە ناھايىتى زىيانلىقتۇر. كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈپ قېلىش كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدىغان

دورىلار كونا شاراب بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ ۋە كۆزگە سۈركىلىدىغان شامچىلارمۇ كونا شاراب بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ ۋە بۇ شامچىلار كۆزنىگە تىرناقچە گۆش ئۆسكەن بىمارلارنىڭ كۆزنىگە سۈرمە قىلىپ ئىشلىتىدۇ. چۈنكى بۇ كۆزگە پايدىلىقتۇر.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەدەن تەبئىي ھارارىتىنى ئۆستۈرىدۇ. يۈرەككە خۇشاللىق كەلتۈرىدۇ. تاتلىق شاراب ئۆپكە كانالچىلىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. نەپەس يوللىرىنى كېڭەيتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ناھايىتى تېز ھەزىم بولىدۇ. ئوزۇقلۇقى كۆپ بولىدۇ. ياخشى كەيمۇس ھاسىل قىلىدۇ. بەزى ۋاقىتتا كۆكۈلنى ئېلىشتۇرۇپ، قەي قىلدۇرىدۇ. ئاشقازاندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بۇ، شارابنى نورمال مىقدارىدا ئىچكەندە كۆرسىتىدىغان تەسىرىدۇر. ئەگەر كۆپ ئىچسە جىگەر ۋە بۆرەكتە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. شارابنى ئاز ئىچسە، تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ، ھەزمنى ياخشىلايدۇ، قانغا ئوزلىششى تېزلىشىدۇ. بۇ شەھۋىتى كەلبى، يەنى ئىت ئىشتىھا كېسىلنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاق، سۈيۈق شاراب سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. دوۋساقتىكى كۆيۈشۈشنى يوقىتىدۇ. كونا شاراب دوۋساققا زىيانلىقتۇر. ھەسەل بىلەن تەييارلانغان شاراب تەبئەتنى يۇمشىتىدۇ. دېڭىز سۈيى بىلەن تەييارلانغان شاراب قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، ئىچنى سۈرىدۇ، مەقئەت پالىچنى داۋالايدۇ. ھەسەل بىلەن ئىشلەنگەن شاراب بالىياتقۇ ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. تاتلىق شاراب سۈيدۈكنى ھەيدىمەيدۇ. باشقا نەرسىگە ئارىلاشتۇرۇلغان بولسا، ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ. چۈنكى ئۇچەينى بۇشاشتۇرىدۇ ۋە كۆپتۈرىدۇ. خالىس بولسا ئۇچەينى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە ئىچنى قاتۇرىدۇ. ئۇچەي ۋە ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ، كۆپۈشنى يوقىتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى كونا شاراب ھەر خىل ھاشاراتنىڭ چېقىۋېلىشىنى داۋالايدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. دېڭىز سۈيى بىلەن ئىشلەنگىنى مەست قىلغۇچى دورىلارنى كۆپ ئىچىۋالغان كىشىلەرگە پايدىلىقتۇر. ئەگەر بىرەر ئادەم مۇرتەكنى ئىچىۋالغان بولسا ۋە ياكى سوغۇق تەبئەتلىك ھاشارات چېقىۋالغان بولسا، بۇلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. چۈنكى شاراب بەدەن تەبئىي ھارارىتىگە ياردەم بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىزنىڭ «ش» ھەرپىدە سۆزلەيدىغان سۆزنىمىز تۈگىدى. «ش» ھەرپىدە 32 خىل دورىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق.

22 - پەسىل «ت» (تا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

تەمرىھىندى

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان مېۋە بولۇپ، ھىندىستاندا ئۆسىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش تەمرىھىندىنىڭ ياخشىسى يېڭى، ھۆل بولغىنىدۇر، شۇنداقلا ئۇرۇقلىمىغان ۋە قۇرۇمىغان، چۈچۈمەل بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى سۇرۇش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئامۇتتىنمۇ يۇمشاقراقتۇر ۋە بۇنىڭدىن ھۆللۈكى ئازراقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەينى داۋالايدۇ. قىزىتقاندىكى ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ. ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىشنى داۋالايدۇ. كۆپ قەي قىلىش سەۋەبىدىن بولغان ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدىن 170 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلسە، سەپرا خىلتىنى سۈرىدۇ.

ھەرخىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھوشسىزلاندۇرغۇچى، بىئارام قىلغۇچى ئالامەتلەر بىلەن بىرگە كەلگەن قىزىتمىلارنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ تەبىئەت يۇمشاقلىقىغا ئېھتىياجلىق بولغان قىزىتمىلاردا تەمرىھىندى ېبرىش ناھايىتى ياخشىدۇر.

تۇدەرى

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، تۇدەرى يوپۇرماقلىرى پەراسىيۇننىڭ يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يىلتىزلىرى تۆت بۇرجەك بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى يېرىم گەز ئەتراپىدا بولىدۇ. غۇنچىلىرى بولۇپ غۇنچىلىرىنىڭ ئىچىدە قارا، ئۇزۇنچاق ئۇرۇقلىرى بولىدۇ. چۆلدە ئۆسىدىغىنىنىڭ ئۇرۇقى يۇمىلاق بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى قىچىنىڭ كۆيدۈرگىنىگە ئوخشاش كۆيدۈرىدۇ ۋە يارا پەيدا قىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يىرىڭلىمىغان ۋە يارا بولمىغان ھەر خىل سەرتان ئۆسمىلىرىنى داۋالايدۇ. بۇ مەقسەتتە سۇ ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇستىدىن سۈركەش لازىمدۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قاتتىق ئىششىقلارنىڭ ھەممىسىنى داۋالايدۇ، بۇنىڭدىمۇ سرتىدىن سۈركىلىدۇ. پارقىراپ قالغان ئىششىقلارنىڭ ئۈستىگە زىمات قىلسىمۇ ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇدەرىنى قېتىپ قالغان ئۇششاق بوغۇملارغا زىمات قىلسا پايدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلاقتىكى ھەر خىل ئىششىقلارنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر تۇدەرى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا، كۆز يارىسىنى تازىلايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر مۇناسىۋەتلىك لوئوقلارغا چۈشۈرسە، خىلتىلارنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئاۋۋال سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى خېمىرنىڭ ئارىلىقىغا ئېلىپ ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ ئاندىن يېيىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، بولۇپمۇ شاراب بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە باھنى كۈچلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتى تېخمۇ كۈچىيىدۇ.

تەننۇپ

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان، سەمغى ئەرەبى دەرىخىنىڭ بىر تۈرىدۇر، ئۇنىڭدىن باشقا قەزمۇقۇرش بۇ دەرەخنىڭ مېۋىسىدۇر. ياۋا زۇپىتى رۇمسى مۇشۇ دەرەختىن ئېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ ئۇرۇقى قەزمۇقۇرش دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇ يەڭگىل دەرىجىدە قىزىتىش ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ دەرەخنىڭ يوپۇرمىقى

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا زىمات قىلىنىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ دەرەخنىڭ يوپۇرمىقى ۋە ئۇرۇقىنى ئۆردەك يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، مۇرداسەنگى، يۇمشاق سوقۇلغان كۈندۈر قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، تاشقى ئەزالاردىكى يارىلارنى داۋالايدۇ، ئەگەر موم، ھەببۇلئاس يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، بەدەندىكى يۇمشاق يارىلارنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا ھۆل ئىسسىقتىن بولغان ھەرقانداق يارىنى داۋالايدۇ، بۇ دەرەخنىڭ پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ سەپسە، جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ، ئەگەر ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ھۆل جاراھەتلەرنىڭ ئۈستىگە ئىشلەتسە، جاراھەتلەرنىڭ بۈزۈلۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

باش ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، بولۇپمۇ سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بۇ دەرەخنىڭ ياغىچىنى پارچىلاپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسىمۇ يوقىرقىدەك ئۇنۇملەرنى بېرىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئىسى كۆز ئەزالىرىنى داۋالىيالايدۇ ۋە بۇ دەرەخنىڭ چۈچۈلىسى كۆزگە تارتىدىغان سۈرمىلەرگە چۈشۈرۈلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئۇرۇقى بەلغەم بوشىتىدۇ. تەننەب دەرىخىنىڭ يېلىمى ناھايىتى ياخشى بولۇپ، سوزۇلما يۆتەلنى ياخشى داۋالايدۇ. بۇ زۇپتى رۇمىنىڭ جىنسىدىندۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن تۆت گىرام ئېلىپ، ھەسەل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ساھەسىگە سۈركىسە، جىگەرنى ياخشىلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئىچسە ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ ۋە سۈيدۈكنىمۇ توختىتىپ قويۇشى مۇمكىن.

تەرەنجىبىن

تونۇش بۇ بىر شەبنەم بولۇپ، كۆپىنچە خۇراسان ۋە ماۋرائۇننەھىر ئەتراپىدا بولىدۇ. كۆپىنچىسى بىزنىڭ دىيارلىرىمىزدا «ھاج» دەپ ئاتىلىدىغان بىر تىكەنلىك دەرەخنىڭ ئۈستىگە چۈشىدىغان بولۇپ، شۇ يەردىن يېغىۋېلىنىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ھۆل، ئاق بولغىنىدۇر.

تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل مۆتىدىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۆتەلنى داۋالايدۇ. كۆكرەك ساھاسىنى يۇمشىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەپرا خىلتىنى يەڭگىل ھالدا سۇرۇپ چىقىرىدۇ، ئۇنىڭ سۇرۇش خۇسۇسىيىتى باردۇر. ئۇنىڭ ئىستېمال مىقدارى 40 ~ 80 گىرامغىچە بولۇپ، مىزاجىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

تەنىين بەھرى

زەھەرگە قارشى تەسىرى جالىنۇس ئېيتىدۇكى، تەنىين بەھرىنى يېرىپ، تەنىين بەھرىنىڭ ئۆزى چىشلىۋالغان دائىرىگە قويسا ئۇنىڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ. تەنىين بەھرى چىقىۋالغان دائىرىگە باشقا بىر تەنىين بەھرىنى تۇتۇپ ئەكېلىپ يېرىپ قويسىمۇ زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

تىمسالھ (تىمساق)

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تىمساھنىڭ مايىقى كۆزگە ئاق چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، تىمساھنىڭ بۆرىكىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، شاراب بىلەن يېگۈزسە شەھۋەتنى قوزغايدۇ. كاھۇنىڭ ئۇرۇقى تىمساھنىڭ مايىقى قوزغىغان شەھۋەتنى پەسەيتىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تىمساھنىڭ يېغىنى تىمسالھ چىشلىگەن دائىرىگە سۈركىسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەنبۇل

تونۇش بۇ ھىندىستاندا ئۆسىدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ يوپۇرمىقىدۇر. يەرلىك كىشىلەر ئۇنى «نەغرى» دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى لىمونىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ.

شاخلىرىمۇ لىموننىڭ شاخلىرىغا ئوخشايدۇ. ھىدىستانىلىقلار ئۇنى ئاھاك ۋە فۇپەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يەيدۇ. چاينىغان ۋاقىتتا قىزىل رەڭ پەيدا بولۇپ، چىشلارنى قىزارتىۋېتىدۇ. ھىندىستانلىقلار ئۇنى يېيىشنى ياخشى كۆرگەچكە داۋاملىق يەيدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ. ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. چىشلارنى قىزىتىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى شاراب بىلەن ئىچسە بەھەق كېسىلنى داۋالايدىكەن.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چىش مىلكىلىرىنى چىڭىتىپ، چىشلارنى مۇستەھكەملەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھىندىستانلىقلار بۇنى دائىم چاينايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان كىرىش ئېغىزنىنى كۈچلەندۈرۈپ، ئاشقازانغا ياردەم بېرىدۇ. يەللەرنى ھەيدەيدۇ. خۇش پۇراق كېكىرىك پەيدا قىلىدۇ.

تەمرى (خورما)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇقتۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. ئىسسىقلىقى ھۆللىكىگە قارىغاندا كۈچلۈكرەك. مەنىي كۆپەيتىدۇ. باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. باش ئاغرىقى پەيدا قىلسا، بادام ۋە خەشخاش ئىستېمال قىلسا ئاغرىقنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سىركە ئىستېمال قىلسا ياخشىدۇر.

تەپسىيا (سەپسىيا)

تونۇش بۇ، ياۋا سۈزاپنىڭ يېلىمىدىن ئىبارەت. ئۇ سەپسىيا دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ ھۆل ۋاقىتىدىلا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بىرەر يىل ئۆتۈپ كەتسە پايدىسى بولمايدۇ. ئۇنىڭدىكى خۇسۇسىيەت ئارتۇق ھۆللۈكلىرى قۇرۇپ كەتكەندىن كېيىن يوقايدۇ.

تەبىئىتى كۈچلۈك كۆيدۈرىدۇ ۋە قىزىتىدۇ. بۇنىڭدا يات ۋە ئارتۇق ھۆللۈك بولۇپ، شۇ سەۋەبتىن ئىستېمال قىلغاندا غىدىقلىمايدۇ، ئېچىشتۇرمايدۇ.

خۇسۇسىيىتى تازىلاش، سۈرۈش، پىشۇرۇش، ئېغىز ئالدۇرۇش تەسىرى بار. ئارتۇق ھۆللۈكىنىڭ سەۋەبىدىن كۆيدۈرمەيدۇ، بىراق بىرەر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن كۆيدۈرىدۇ. بۇ ھۆللۈكلەرنى بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىنمۇ سۈمۈرىدۇ. لېكىن بۇنىڭ ھۆللۈكى مىزاجنى ئىسسىقلا ئۆزگەرتىشتە تەڭداشسىزدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى چاچ ئۆستۈرىدۇ. دائۇسسۆئىلەپنى داۋالايدۇ. بىز بۇنى ئىشلىتىشنى ساپسيانىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتكەن. بۇ، قانىنىڭ ئۈيۈپ قېلىشىنى داۋالايدۇ. قان ئۈيۈپ قالغان دائىرىگە سۈركىسە، بىر سائەتكە يەتمىگەن ئارىلىقتا تارقىتىۋېتىدۇ. داغ، سەپكۈن، ئاقكېسەللەرنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىستىرخا ۋە نۇقرەسكە ئۇستىدىن سۈركىلىدۇ. سوغۇقلۇقتىن بولغان ۋەجۈل مۇپاسلىغىمۇ سۈركىلىدۇ ۋە ئىرقۇننىساغا ھەمەل قىلىنىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يىرىڭ تۈكۈرۈش، دەم سىقىلىش قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ. ئىككى يان تەرەپ ئاغرىسا، بۇنى ئىستېمال قىلسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچكى ئەزالاردا ئاغرىق يۈز بەرسە، سىرتىدىن سۈركەش، زىمات قىلىش ۋە بۇنىڭغا سۈرگىلەرنى قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق داۋالغىلى بولىدۇ. شۇنداقلا ئارتۇق ماددىلارنىڭ تۈكۈرۈك بىلەن ئېغىزغا چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ لوئوق دورىلارغا قوشۇلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى، پوستى ۋە تامچىلغان سۈيىدە سۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ پوستىدىن ئۇچ دەرھەم، سىقىلغان سۈيىدىن ئۇچ ئەلۇس، تامچىلغان سۈيىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ يېگۈزسە، قىزىتمىلارنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن كۆپ ئىشلەتسە زىيان قىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۇچتىن بىر ھەسسە كەتىرا، تەڭ ھەسسە قىچا.

تۇربۇت

تونۇش .... ھىندىستاندىن كەلتۈرۈلىدىغان، بەزىسى توم، بەزىسى ئىنچىكە بولغان ياغاچ پارچىلىرىدىن ئىبارەت.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى يۇمشاق قوموشنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى نېپىز، ئاق پەردىگە ئوخشاش سىلىق، ئاسان چىرىيدىغان، ئاسان ئۇۋۇلىدىغان، چۈرۈك قىسمىدۇر. تۇربۇتنى بەزىدە قۇرت يەيدۇ ۋە ئۇ چىرىيدۇ، قۇۋۇتى ئاجىزلايدۇ. ۋەزنى يەڭگىل، تۆشۈكلىرى كۆپ بولغانلىرى ئاجىز قىسمىدۇر. تۇربۇتنى ئىسلاھ قىلىشتا ئۇنىڭ توپا رەڭ پوستىنى قىرىۋېتىپ، ئاق پوستى قالغان ۋاقتىدا ئىشلىتىلىدۇ. يۇمشاق سوقۇلغان تۇربۇت بادام يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تۇربۇتنى ئىشلەتسە بەدەندە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ، چۈنكى ئۇچۇچان سۇيۇقلۇقلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بادام يېغى بىلەن ئىشلىتىش كېرەك.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمنى كۆپلەپ سۈرىدۇ، شۇنداقلا كۆيگەن خىلىتلارنىمۇ سۈرىدۇ. بۇ خىل سۈرۈش مەقسىتىدە تۇربۇتنى سوقۇپ ئىشلىتىش كېرەك. قاينىتىپ يېگۈزسە ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ماسەرجۇيى دېگەن كىشى دەيدۇكى، تۇربۇت قويۇق چاپلاشقاق بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدۇ. بەزى ئۆلىمالار دەيدۇكى، ساغرىدىكى خام خىلىتلارنى سۈرىدۇ. ئەڭ توغرىسى بەلغەم خىلىتىنىڭ سۇيۇق قىسمىنى سۈرىدۇ. ئەگەر تۇربۇتنى زەنجۈبىل بىلەن كۈچلەندۈرسە، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئۆتكۈرلىشىدۇ، بۇ ۋاقىتتا قويۇق ھەم خام خىلىتلارنى سۈرىدۇ. ئەمما يالغۇز ئىشلەتسە قويۇق خىلىتلارنى سۈرمەيدۇ. پەقەت ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى خىلىتلارنىلا سۈرىدۇ. ئىستېمال مىقدارى ئالتە گىرامغىچە. مەتبۇخلارغا 12 گىرامغىچە چۈشۈرۈلىدۇ.

تۇپپاھ (ئالما)

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى شامدا ئۆسىدىغىنىدۇر. پۇچەكلىرى، يەنى قۇرت يەپ كەتكەن، مۇنەك بولۇپ قالغانلىرى ناچاردۇر. ئۇنىڭ پايدىسى ناھايىتى ئاز. ئۇنىڭ ھېچقانداق خۇسۇسىيىتى يوق.

تەبىئىتى تەمسىز ئالمىنىڭ سۇ تەركىبى كۆپرەك بولغانلىقى ئۈچۈن. بىرقەدەر ھۆلرەك ۋە سوغۇقراقتۇر. چۈچۈمەل ئالما تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇ قۇرۇق سوغۇقتۇر. بۇنىڭدا تاتلىق، ھۆللۈك ئازدۇر.

خۇسۇسىيىتى كېرەكسىز ماددىلارنى توسۇيدۇ، بولۇپمۇ يوپۇرمقىنىڭ بۇ خىل تەسىرى ياخشىدۇر. يەل پەيدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ تاتلىق بولمىغانلىرى تېخىمۇ شۇنداقتۇر. قىرتاق تەملىكلىرى تۇيۇقسىز مەنسۇپ تەركىبلەرگە ئىگە، تاتلىقلىرى سۇغا مەنسۇپ تەركىبلەرگە

ئىگىدۇر. تەمسىلىرى كۆپ مىقداردا سۇغا مەنسۇپ تەركىبلەرگە ئىگە بولۇش بىلەن بىرگە ئارتۇق ھۆججەتلىكى باردۇر. شۇ سەۋەبتىن ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى تېزرەك قاينىتىش لازىم. ھەسەل ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى بۇزۇلۇشتىن ساقلايدۇ. قىرتاق ئالمىدىن تۇپراققا مەنسۇپ خىلىت ھاسىل بولىدۇ. چۈچۈمەل ۋە تەمسىز ئالما ئۇفۇنەت پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن پەيدا بولغان خىلىت خام بولغانلىقى ۋە ئۇفۇنەتنى قوبۇل قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن تەپ پەيدا قىلىدۇ. چۈچۈمەل ئالمىدىن ھاسىل بولغان خىلىت قىرتاق ئالما ۋە ئالما شەربىتىدىن ھاسىل بولغان خىلىتتىن ئۇچۇچانراقتۇر. ئالمىنىڭ كونا شەربىتىنىڭ ناچار بۇخاراتلىرى تارقايدىغان بولغاچقا يېڭىسىدىن ياخشىراقتۇر.

ئىششقلار ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمىقى بىلەن ئۇسارىسى ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلار ۋە بەلباغسمان قوقاقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە شىپا بولىدۇ.

جاراھەتلەر ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمىقى ۋە يېپىنچىلىرى جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ. قىرتاق ئالمىنىڭ ئۇسارىسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئالمىنى داۋاملىق يېيىش پەي، نېرۋا ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئەتىيازدا پىشقان ئالما تېخىمۇ شۇنداق قىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، بولۇپمۇ شامدىن چىقىدىغان خۇش پۇراق ئالما تېخىمۇ شۇنداق قىلىدۇ. ھارارىتى بولسا پايدىسى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. تالقىنىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاجىز ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ. ئاشقازان ئىسسىقلىق ياكى ھۆججەتلىك سەۋەبىدىن ئاجىزلىغان بولسا قىرتاق تەملىك ئالما مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان زىيادە سوغۇق بولمىغان قويۇق خىلىت تۇرۇپ قالغان سەۋەبتىن ئاجىزلىغان بولسا، قىرتاق ۋە چۈچۈمەل ئالما مەنپەئەت قىلىدۇ. خېمىرنىڭ ئاربسىغا ئېلىپ پىشۇرۇلغان ئالما ئىشتىھاسىزلىققا داۋا بولىدۇ. ئالما تالقىنى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، قۇسۇسىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تاتلىق ۋە چۈچۈمەل ئالما ئاشقازاندىكى قويۇق خىلىت بىلەن ئۇچراشسا، ئۇنى چوڭ تەرەت ئارقىلىق ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئاشقازان بوش بولسا ئىچىنى قاتۇرىدۇ. خېمىر بىلەن پىشۇرۇلغان ئالما مەددە قۇرت ۋە دېزىنتېرىكسىيەگە شىپا بولىدۇ. دېزىنتېرىكسىيە ئۈچۈن ئەڭ مۇۋاپىق بولغىنى قىرتاق ئالما بىلەن ئۇنىڭ تالقىنىدۇر.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇك ئالمىدىن خام خىلت پەيدا بولىدىغانلىقى ئۈچۈن كۆپلىگەن تەپلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەرخىل زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىمۇ شۇ تەسىرگە ئىگىدۇر.

تىين (ئەنجۈر)

تەبىئىتى ئەنجۈرنىڭ ئۆزىگە خاس تەبىئىتى بار. ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى، سۈتى سۈتلۈكئو ئوتلار قاتارغا كىرىدۇ. ئەگەر ئەنجۈرنىڭ يوپۇرمىقىنى تاپقىلى بولمىسا، ياۋا ئەنجۈرنىڭ شاخلىرىنى سۇندۇرۇپ ۋە ئېزىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيى ئېلىنسا سۈتلۈكئوتلارغا ئوخشاش ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى ئېلىش، باشقا ئۆسۈملۈكلەرنىڭ سۈيىنى ئالغانغا ئوخشايدۇ، بۇ خۇسۇسىيەت جەھەتتە ھەسەلگە ئوخشايدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى ئاق، ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىل، ئۇنىڭدىن كېيىن قارا، ناھايىتى بەك پىشقىنىدۇر. بۇنداق ھالەتتىكىسى ئاساسەن زىيانسىزدۇر. قۇرۇق ئەنجۈرنىڭ بارلىق قىسىملىرى ئاساسەن ياخشىدۇر. بىراق ئۇنىڭدىن پەيدا بولغان قان ياخشى قان ئەمەس. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەنجۈرنى كۆپ يېسە پىت پەيدا قىلىدۇ. بىراق ياڭاق بىلەن بىللە يېسە، ياخشى كەيمۇس ھاسىل قىلىدۇ. ياڭاقتىن قالسا بادام ياخشىدۇر. بارلىق ئەنجۈرلەرنىڭ يەڭگىلراقى ئېقىدۇر.

تەبىئىتى قۇرۇق ئەنجۈر بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆلدۇر.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇق ئەنجۈرنىڭ پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى ناھايىتى كۈچلۈك بولۇپ، پىشۇرۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. گۆشلۈك، سېمىز، ناھايىتى بەك پىشقان ئەنجۈر ئىتتىكلىتىش، پارچىلاش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ياۋا ئەنجۈر چۈچۈمەلەرەكتۇر. ئەنجۈرنىڭ باشقا مېۋىلەرگە قارىغاندا ئوزۇقلۇق تەركىبى كۆپرەك. ناھايىتى بەك پىشقىنى ئاساسەن زىيانسىزدۇر. ئەنجۈرنىڭ قورساقنى كۆپتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار. بەزىدە بۇ ئۆتكۈرلۈكنى يوقىتىدۇ. چۈچۈمەل ئەنجۈر قۇرۇسا پارقىرىتىش رولىدىن يارا پەيدا قىلىش رولىغا ئۆتۈپ كېتىدۇ. ھەتتاكى قۇرۇق يوپۇرماقلىرىنىمۇ قارا مازارىيون بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىشلەتسە يارا پەيدا قىلىدۇ. ئەنجۈرنىڭ قۇرۇق يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ سۈركىسە، ھايۋانلاردىكى قوتۇرنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنىڭ قىزىتىرىش ۋە پارقىرىتىش، كۈچلۈك دەرىجىدە

يۇمشىتىش رولى باردۇر. ئوفۇنەتلەرنى تېرە تەرەپكە ھەيدەيدۇ، ئۇنى ئىستېمال قىلسا ھارارەتنى تارقىتىدۇ. قۇرۇقى ھارارەتنى سىرتىغا تېپىدۇ ۋە تەرلىتىدۇ. ئۇنىڭ سۇتى ئۇيۇپ قالغان قانلارنى ئېرىتىدۇ. ھۆلى چوڭقۇر قاتلاملارغىچە باردۇ. يەنى ئاشقازان ۋە ئومۇمىي بەدەنلەرگە يېتىپ باردۇ. ھۆل ئەنجۇرنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى باشقا ئوزۇقلۇقلارغا قارىغاندا مولدۇر. ئەنجۇرنىڭ سقىلغان سۇيىنىڭ قۇۋۋىتى سۇتنىڭ قۇۋۋىتىگە يېقىنلىشىپ قالىدۇ. ئەنجۇرنىڭ ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ كۈلنى يېگۈزسە، ئەزالاردا ئۇيۇپ قالغان قانىنى ئېرىتىدۇ. بەللۇت ياغىچىنىڭ كۈلىنىڭ سۇيى بىلەن ئەنجۇر ياغىچىنىڭ كۈلىنىڭ سۇيى ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. ئەنجۇر ئىچىملىكى ناھايىتى ئۇچۇچان بولۇپ، ناچار خىلىت پەيدا قىلىدۇ. ئەنجۇرنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيتى ناھايىتى كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن گۆشلەرنى تېز پىشۇرىدۇ. ئەنجۇر بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى بۇزۇق خىلتلارنى ناھايىتى تېز سۈرئەتتە تارتىپ چىقىرالايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئەنجۇرنىڭ يېرىلىپ پىشقىنى ھەر خىل مەڭ، سۆگەل ۋە قارا داغلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ، شۇنداقلا ئۇنىڭ يوپۇرمىقى يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرگە پايدىلىقتۇر. ئۇنى يېسە كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بۇزۇلغان تېرە رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ئىسسىقتىن بوشىشىپ كەتكەن ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. مۇدۇر - چاقىلارنى پىشۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئىرسا، توغرىغۇ، ھاك، ئانار پوستى قاتارلىقلار بىلەن يېسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا ئاياغ قىستىغانلىق سەۋەبىدىن پۈتتا پەيدا بولغان يارىلارنىمۇ داۋالايدۇ. جەمىز دەپ ئاتىلىدىغان ئەنجۇرنىڭ سۇتى ساقىيىشى، تارقىلىشى تەس بولغان خانازىرغا ئوخشاش ئىشىشقلارنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا بۇنىڭ قاينىتىلمىسى «تۇسە» دەپ ئاتىلىدىغان ئىشىشقلارنى داۋالايدۇ، ئەنجۇر يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى مەڭنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ. قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلەتسە، سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان يېرىقنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا ئۇنىڭ سۇتى يۇقىرىقى بارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. ئەنجۇر ئادەمنى سەمرىتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئەنجۇرنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشى ئىنتايىن تېز بولىدۇ. بۇ قۇۋۋىتى ھايۋانغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرستىدىغان تەسىرى ئەنجۇر قاتتىق ئىشىشقلارنى يەسەيتىدۇ، بولۇپمۇ ئارپا تالقىنى بىلەن جەمىز دەپ ئاتىلىدىغان ئەنجۇرنى يېسە ناھايىتى ياخشىدۇر. ئەنجۇرنىڭ تازا پىشقىنى بەھەق كېسەللىكى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا ھەر خىل مۇدۇر - چاقىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ. ھۆل ئەنجۇرنى كۆپ يېسە، تېرىدە ھەر خىل مۇدۇرلارنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى گال ئىششىقىنى داۋالايدۇ. قۇلاق ئاستى ئىششىقىغا ئانار پوستى بىلەن قاينىتىپ غار - غار قىلىنىدۇ. ئەگەر قاتتىق ئىششىق بولسا ئۇنىڭغا

پايدىمۇ قىلمايدۇ، زىيانمۇ قىلمايدۇ. بىراق ئەنجۈرنى يۇمشاتقۇچى، تارقاتقۇچىلار بىلەن قاينىتىپ ئىشلەتسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەنجۈرنىڭ ياخشىسى تارقىلىشى بولغان ئىششىقلارنى پىشۇرىدۇ ۋە تارقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەنجۈر يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن قىچىر يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر خىل قىچىشقاقلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە داۋا بولىدۇ. يوپۇرمىقى قۇبانى داۋالايدۇ ۋە تىلما پەيدا بولغان ئورۇنغا قويۇلىدۇ. ھۆل يارىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ. ئەنجۈر ياغچىنىڭ كۈلى كونا يارىلارنى داۋالايدۇ. ئەگەر ئانار پوستى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، ئاياغ غاجاش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان يارىلارنى ساقايتىدۇ. قەلقەنت بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، چاتتا پەيدا بولغان يامان سۈپەتلىك يارىلارنى داۋالايدۇ. ياخشى ئەنجۈرنىڭ سۈتلىرى جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياخشى پىشقان ئەنجۈرنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن خەشخاش يوپۇرمىقىنى بىرلەشتۈرۈپ، سۆگەك سۇنغان ئورۇنغا قويسا، سۆگەكنىڭ تۈتۈشىنى تېزلىتىدۇ. ئەنجۈر ياغچىنىڭ كۈلىنى نېرۋا ئاغرىقىدا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىستېمال مىقدارى 45 گىرام بولىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەنجۈر ھۆل بولسۇن ياكى قۇرۇق بولسۇن ئوخشاشلا تۈتقاق كېسەلنى داۋالايدۇ. ئۇنى قاينىتىپ قېچا يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق غوڭۇلداشنى يوقىتىدۇ. ئەنجۈرنىڭ سۈتى ۋە ئۇنىڭ غولىنىڭ سقىلغان سۈيى، يەنى يوپۇرماق پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى سقىلغان سۈيىنى چىشقا تېمىتسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئىششىقلارغا سۈركىسە بولۇپمۇ قۇلاق ئاستىدىكى ئىششىققا داۋا بولىدۇ. ياخشى پىشقان ئەنجۈر باش تەمرەتكىسىنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ياخشى پىشقان ئەنجۈرنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئۈستىدىن سۈركەش لازىمدۇر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەنجۈرنىڭ سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان كۆز تورلىشىنى داۋالايدۇ. كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى ۋاقتى ۋە كۆز پەردىلىرى قېلىنلاشنىڭ دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا سۈركەش پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا ئەنجۈرنىڭ يوپۇرمىقى قاپاق قىچىشىش ۋە قاپاق قوتۇرلىرىغىمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھۆل ۋە قۇرۇق بولسۇن گال قىچىشىنى داۋالايدۇ. كۆكرەك ساھەسى چىگىپ كېتىش ۋە باشقا كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە

پايدا قىلىدۇ. ئۆپكە ۋە شاخچە كاناي كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. ئەنجۈر شەربىتى سوزۇلما يۆتەلنى داۋالايدۇ، سۈتنى كۆپەيتىدۇ. كۆكرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ، زەكەر ۋە ئۆپكە ئىششقلىرىنى داۋالايدۇ.

هەزىم ئەزالىرىغا كۈرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر، تالدىكى توسالغۇنى ئاچىدۇ. جالىنۇس دەيدۇكى، هۆل ئەنجۈر ئاشقازانغا ياقمايدۇ. قۇرۇق ئەنجۈر ئانچە ناچار ھېسابلانمايدۇ. ئەگەر قۇرۇق ئەنجۈرنى سىكىشلىك غىزالار بىلەن بىرگە يېسە، ئاشقازاندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ. قۇرۇق ئەنجۈر ئۈسسۈزلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۈلۈق ئىششقنى داۋالايدۇ، بولۇپمۇ ئەفسەنتىن بىلەن بىرگە يېسە سۈلۈق ئىششقنى ياخشى داۋالايدۇ، شۇنداقلا ئەنجۈر شەربىتى ئاشقازانىنى داۋالايدۇ، ئىشتىهانى تۆۋەنلىتىدۇ. ئەنجۈر ناھايىتى تېز ھەزىم بولىدۇ. قۇرۇق ئەنجۈر جىگەر، تال ئىششقلىرىغا زىيانلىقتۇر. ئەگەر ئىششق قاتتىق بولسا زىيان قىلمايدۇ، پايدىمۇ قىلمايدۇ. ئەتىگەن ناشتىدا يېسە، ھەزىم ئەزالىرىدىكى كانالچىلارنى كېڭەيتىشتە پايدىلىقتۇر. بولۇپمۇ بادام، ياڭاق بىلەن يېسە ناھايىتى ياخشى. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەنجۈرنىڭ ئوزۇقلۇقى ياڭاق بىلەن يېسە، بادام بىلەن يېگەنگە قارىغاندا كۆپرەك بولىدۇ. ئەگەر قويۇلدۇرغۇچى يېمەكلىكلەر بىلەن بىرگە يېسە ناھايىتى زىيانلىقتۇر. ياخشى ئەنجۈر ئاشقازانغا مۇۋاپىق بولىدۇ. جەممىز دەپ ئاتىلىدىغان ئەنجۈر ئاشقازانغا ياقمايدۇ، چۈنكى بۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەندۇر، لېكىن تالنى ياخشىلايدۇ. ئوشەق بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلسا ياكى ئەنجۈرنىڭ سۈتى بىلەن ئوشەقنى بىرلەشتۈرۈپ زىمات قىلسا تالنى ياخشىلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۈرسىتىدىغان تەسىرى بۆرەك، دوۋساقا پايدىلىق. ئەنجۈر هۆل بولسۇن، قۇرۇق بولسۇن سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ماددىلارنىڭ ئېقىشىنى توختىتالمايدۇ. ئەنجۈر يوپۇرمقىنىڭ سقىلغان سۈيى مەقئەت تومۇرلىرىنى ئاچىدۇ. هۆل ئەنجۈر تەرەتنى يۇمشىتىدۇ ۋە بىرئاز سۈرۈش رولىنى ئويىنايدۇ. بولۇپمۇ ئۇنى سوقۇلغان بادام مېغىزى بىلەن يېسە ناھايىتى ياخشىدۇر. شۇنداقلا بالياقۇ قېتىۋېلىشنى داۋالايدۇ. ئەگەر توغرىغۇ ۋە زاراڭزا بىلەن قوشۇپ تاماقتىن بۇرۇن يېسە ئاشقازانىنى ياخشىلايدۇ. ئۇنىڭ سۈتىنى تۇخۇم بىلەن قوشۇپ هەمەل قىلسا بالياقۇنى تازىلايدۇ، هەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. شۇمشا بىلەن ئارىلاشتۇرسا، بالياقۇ ۋە قورساق مۇجۇپ ئاغرىشقا قىلىنىدىغان زىمات تەييارلىنىدۇ. ئەنجۈر، بولۇپمۇ ئەنجۈرنىڭ سۈتى بۆرەكتىكى قۇملارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. ئەگەر ئەنجۈرنىڭ سۈتى بىلەن مائۇلجەبىن تەييارلاپ ئىشلەتسە تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، بۆرەكنى تازىلايدۇ. ئەنجۈر ياغچىنىڭ كۈلىنى يېگۈزسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇنىڭ ئىستېمال مىقدارى 45 گىرام. ئەنجۈرنىڭ

كۆيدۈرۈلگەن كۈلنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلسا ناھايىتى ياخشىدۇر. ئەنجۈر شەربىتى تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاسان سىڭىدۇ، بەدەنگە ئۆزلىشىشمۇ ناھايىتى تېز بولىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئەنجۈر سۈتى چايان چېقۇبىلىپ زەھەرلىنىشكە پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا رەتىلە چېقۇالغانغىمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەنجۈرنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان دائىرىگە زىمات قىلسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. كەرسىنە بىلەن قوشۇپ بۆرە چىشلىگەن دائىرىگە قويسا پايدا قىلىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن ئەنجۈر ياغچىنىڭ كۈلىنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، رەتىلە چېقۇالغان دائىرىگە قويسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. جەممىز دەپ ئاتىلىدىغان ئەنجۈر ھەر خىل ھاشارات چېقۇالغاندا ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

تۇتىيا

تونۇش تۇتىيا قوغۇشۇن ۋە مىس چىقىدىغان كان تاشلىرىنىڭ ئارىسىدىن چىقىدىغان گازلىق ماددا بولۇپ، ئانەك ئۇنىڭغا ئارىلىشىدۇ. بەزىدە بۇ كاندىن ئىقلمىيا ئۆرلەپ چىقىدۇ. ئىقلمىيادىن ئۆرلەپ چىققان گازدىن ھاسىل بولغىنى ياخشى تۇتىيادۇر. ئۇنىڭ چۆكمىگە چۈشكىنى سەقۇدىيۇن دەپ ئاتىلىدۇ. تۇتىيانىڭ ئاق، قىزىلغا مايىل، سېرىق، يېشىل تۈرلىرى ۋە نېپىز، قېلىن تۈرلىرى باردۇر. بۇلارنىڭ ھەممىسى كېرماندىن كۆپ تېپىلىدۇ. ھىندىستاندىن يۇيۇلغان تۇتىيا تېپىلىدۇ. تۇتىيا سۇنىڭ ئاستىدا گۆھەر يىغقانغا ئوخشاش يۇيۇلىدۇ. بۇ خىلدىكسى سەقۇدىيۇن دەپ ئاتىلىدۇ. سەقۇدىيۇن بىلەن تۇتىيانىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، تۇتىيا سۇنىڭ ئۈستىگە لەيلەيدۇ، سەقۇدىيۇن بولسا سۇنىڭ تېگىگە چۈشىدۇ. مىس كانلىرىدىن ئۆرلىگەن ئىقلمىيامۇ تۇتىياغا ئوخشاش ئۈستىگە ئۆرلەيدۇ. بەزىلەر، دەريادا بىر ھايۋان بولۇپ، بۇ ھايۋاننىڭ ئۆزى يۇمىلاق، تېرىسى قاتتىق بولىدۇ، دەريادا ئۆلۈپ قالسا، دولقۇن بۇنى دېڭىزنىڭ ياقىسىغا چىقىرىپ قويىدۇ ـ دە، بۇنىڭدىن تۇتىيا ھاسىل بولىدۇ، دەيدۇ. بۇ بىرقەدەر يۇمشاقراقتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئاق، ھۆل كەلگىنىدۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن سېرىقراق كەلگىنىدۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن كۈل رەڭگە مايىل، كېرماندىن چىقىدىغىنى ۋە ھۆلىدۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئېچىشتۇرماي قۇرۇتىدۇ. ئۇنىڭ يۇيۇلغىنى قۇرۇتۇش جەھەتتە ئەڭ ئەۋزىلىدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى قولتۇق پۇراشنى داۋالايدۇ، يۇيۇلغان تۇتىيا ھەر خىل يارىلارنى داۋالايدۇ، ھەتتاكى سەرتانىنمۇ داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۈرستىدىغان تەسىرى كۆز ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بۇزۇلغان ماددىلارنىڭ كۆز قان تومۇرلىرىنى توسۇپ قويۇشنى چەكلەيدۇ، شۇنداقلا كۆز قان تومۇرلىرىدىن كۆزنىڭ ھەرقايسى پەردىلىرىگە ئۆتۈشىنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ يۇيۇلغىنىنىڭ ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ياخشى بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۈرستىدىغان تەسىرى مەقئەت ۋە زەكەر يارىلىرى، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ ئىششىقلىرىنى داۋالايدۇ.

تەنكار

تونۇش بۇ، مەدەن مەنبەلىك دورا بولۇپ، ئاساسەن ياسىلىدۇ. بەزىلەر بۇنى ئالتۇننىڭ تاشقى پوستى دەيدۇ. بۇنى بوياقچىلار ئىشلىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۈرستىدىغان تەسىرى چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. چىش چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەشمىرەج

ئېيتىشلارغا قارىغاندا بۇ سۇدان ئۇپىسى ئىكەن.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك دەرىجىدە تۇتۇش تەسىرى بار.

تىرمىس (سىرىق پۇرچاق)

تونۇش دىسقۇرىدۇس ئېيتىدۇكى، تىرمىس باغدا ئۆسىدىغان ۋە چۆلدە ئۆسىدىغان ئىككى خىل بولىدۇ. چۆلدە ئۆسىدىغىنى باغدا ئۆسىدىغىنىغا قارىغاندا كىچىكرەك بولىدۇ، باغدا

ئۆسىدىغىنى بىلەن چۆلدە ئۆسىدىغىنى خۇسۇسىيەت جەھەتتە ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇ ئىككىلسىنىڭ ئۇرۇقىنىڭ شەكلى يۇمىلاق، تەمى ئاچچىق، ئوتتۇرىسىدا ئويمانچاق بار.

تاللاپ ئىشلىتىش چۆلدە ئۆسىدىغىنى بارلىق خۇسۇسىيەت جەھەتتە باغنىكىدىن كۆچلۈكرەكتۇر، لېكىن چوڭ - كىچىكلىك جەھەتتە ئۇنىڭدىن كىچىكرەكتۇر.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئاچچىق، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى بار. جالىنۇس ئېيتىدۇكى، تېرمىسنىڭ ئاچچىقلىقى يوقىتىۋېتىلسە، بۇ ئىتتىكلەتكۈچى بولىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، بۇ خىلدىكسى ناچار قىسمىدۇر. تەستە ھەزىم بولىدۇ. قان تومۇرلاردا خام خىلىت ھاسىل قىلىدۇ. ھەزىم بولمىسا بۇنىڭ ئاقۇتىتى ياخشى بولمايدۇ. خۇش پۇراقلىق، تەمى تاتلىق بولغىنىنىڭ ئوزۇقلۇقى مول بولىدۇ، ئەگەر ئۇنى پىشۇرۇپ يېسە ئاسان ھەزىم بولىدۇ. بۇنىڭدىن پەيدا بولىدىغىنى ياخشى خىلىتلاردۇر. بۇنىڭدا بىرئاز قۇرۇقلۇق ۋە يېپىشقاقلىق بار. ئۇنىڭ ئاچچىق تەمنى يوقىتىش ئۈچۈن سۇت ياكى سىركىگە چىلاپ ئىشلىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇن تارتىپ نان يېقىپ يېيىلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، بۇ ئوزۇقلۇققا قارىغاندا دورىلىققا يېقىنراقتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى چاچلارنى تال - تال قىلىدۇ، يۈزدىكى داغ، سەپكۈن ۋە ھەرقانداق قارا داغ، قىچىشقاق، كۆز ئاستىغا قان تولۇپ قېلىش، مۇدۇر - چاقا قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، بولۇپمۇ يامغۇر سۈيى بىلەن قاينىتىپ يېگۈزسە ياخشىدۇر. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن يۇسا ئاقكېسەلنى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۈزدىكى ھەر خىل مۇدۇر ۋە يارىلارنى داۋالايدۇ. ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششىقنى داۋالايدۇ. خانازىر ۋە قاتتىق ئىششىقلارغا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ ياكى سىركە بىلەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ. بۇنىڭدا قانداق ئادەمنىڭ بەدىنىگە مۇۋاپىق كېلىدىغانلىقىغا قارىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇرنى داۋالايدۇ، ھەتتاكى مازارىيون دەرىخى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، ھايۋانلاردىكى قوتۇرنىمۇ داۋالايدۇ. ئاكىلە، پەسەب ۋە ھەر خىل يامان سۈپەتلىك يارا، تارقىلىشچان يارىلارنىمۇ داۋالايدۇ. ئارپا تالقىنى بىلەن ئۇنىڭ تالقىنىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، جاراھەتلەرنىڭ ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ. نارپارىسى دەپ ئاتىلىدىغان جاراھەتلەرنىمۇ داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تېرمىسنى سۈركىسە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سوقۇلغان تالقىنى ھۆل باش تەمرەتكسىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر ۋە تالدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنى سىركە ۋە ھەسەل بىلەن قاينىتىپ ئىشلەتسە ياكى ھەسەل بىلەن سۈزاپ، پىلپىللەرنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، بۇ ھەقتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئاچچىقى بولمىغان تىرمىس كۆكۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، لېكىن ئاچچىقلىقنى چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن ئۇنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىشى تەس بولىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قورساقتىكى قۇرتلارنى چىقىرىدۇ. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچكۈزسىمۇ، كىندىككە سۈركىسىمۇ بولىدۇ ۋە ھەسەل بىلەن لوئوق تەييارلاپ يېگۈزسىمۇ بولىدۇ ياكى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. ئىرقوننىسانى داۋالايدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سۈزاپ، پىلپىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزسە ياكى ھەمەل قىلسا ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. مۇرمەككى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەمەل قىلسىمۇ شۇنداق ئۇنۇم بېرىدۇ. شۇنداقلا يۇقىرىقىدەك ھەمەل تەييارلاپ مەقئەتكە كىرگۈزسە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ھەسەل ۋە سىركە بىلەن ئىشلەتسىمۇ ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئەمما بۇنىڭدا تەبىئەتنى تۇتىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئاچچىقلىقى يوقىتىلغىنىنىڭ تۈتۈش ۋە سۈرۈش رولىمۇ يوقمەن.

تۇس (ئۇجمە)

تونۇش ئۇجمە ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرسى تاتلىق بولۇپ، تازا پىشقاندا ئەنجۈرنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. بىراق ئەنجۈرگە قارىغاندا غىزالىقى ئازراق، قانىنى بۇزىدۇ، ئاشقازانغىمۇ سەل ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. باشقا جەھەتلەردە ئەنجۈرگە ئوخشايدۇ، لېكىن ئەنجۈردىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ. يەنە بىر خىل ئۇجمە ئاچچىقراق بولۇپ، بۇ شاتۇت ياكى تۇس شامى دەپ ئاتىلىدۇ. بىز بۇ يەردە تۇس شامى توغرىسىدا سۆزلىمەكچىمىز. ئۇجمىنى ياخشى قۇرۇتۇپ ئىشلەتسە، سۇماقنىڭ ئورنىدا ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

تەبىئىتى تاتلىق ئۇجمە ھۆل ئىسسىق، ئاچچىق، چۈچۈمەل ئۇجمە ھۆل سوغۇققا مايىل.

خۇسۇسىيىتى تۇتۇش، سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇجمىنىڭ

سقىلغان سۇيى كۆچلۈك تۇتقۇچىدۇر. بولۇپمۇ مىس قاچىدا قاينىتىلسا تۇتۇش خۇسۇسىيتى ئاشىدۇ. ماددىلارنىڭ ئەزالارغا چۈشۈشىنى توسىدۇ. بولۇپمۇ پىشقان ئۈجمە بۇ ھەقتە تېخىمۇ پايدىلىق. خۇددى سۇماققا ئوخشاش.

زىننەتلەش تەسىرى ئۈجمىنىڭ يوپۇرمىقى، تال يوپۇرمىقى، قارا ئەنجۈر يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىشلەتسە چاچنى قارايتىدۇ.

ئىشىشق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چۈچۈمەل ئۈجمە ئېغىز ۋە يۇتقۇنچاق ئىششقلىرىنى ياندۇرىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى بوغما كېسىلى ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چۈچۈمەل ئۈجمە يامان سۈپەتلىك يامراشچان يارىلارنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاشتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چۈچۈمەل ئۈجمە يەنى شاتۇتنىڭ قىيامى ئېغىز يارىسىغا پايدىلىق. ئۇنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا چىشنى بوشاشتۇرىدۇ. چۈچۈمەل ئۈجمىنىڭ يوپۇرمقىنىڭ سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۈجمە ئاشقازانغا نىسبەتەن يامان تەسىر كۆرسىتىدىغان بولۇپ، ئاشقازاننى بۇزىدۇ. بولۇپمۇ تاتلىق ئۈجمە ئاشقازاننى تېز بۇزىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا بۇزۇلمايلا قالسا زىيان قىلمايدۇ. ئۈجمىنىڭ ھەرقانداق تۈرىنى تاماقتىن بۇرۇن ئاچ قورساق يېيىش كېرەك، بۇنداق قىلغاندا ئاشقازانىنى بۇزمايدۇ. شاتۇت سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا زىيان قىلمايدۇ. كۆكۈل ئېلىشىش بولمايدۇ. بۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن، ئىشتىھا پەيدا قىلمايدۇ. ئاشقازاندىن چىقىپ كېتىشى تېز، لېكىن ئۈچەيدىن چىقىپ كېتىشى ئاستىدۇر.

چۈچۈمەل ئۈجمىنى قۇرۇتۇپ يېسە ئىچ سۈرۈشنى، شۇنداقلا قانلىق تولغاقنى داۋالايدۇ. ئۈجمە ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۈجمىنىڭ قوۋزىقى تازىلاش، سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ سۈرۈش خۇسۇسىيتى كۈچلۈكتۇر. تاتلىق ئۈجمە ئاسان ھەزىم بولىدۇ. بۇنىڭ ئاسان ھەزىم بولۇشى ھۆللۈكى كۆپ بولغانلىقى ياكى چۈچۈمەل بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. ئەرھ خالىس دېگەن كىشى دەيدۇكى، ئۈجمە ئۆزىنىڭ چىقىپ كېتىش خۇسۇسىيىتىنىڭ ئاستا بولۇشى بىلەن بىرگە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بۇ كىشى چۈچۈمەل ئۈجمىنى دېسە كېرەك، دەپ ئويلايمەن. ئۈجمە سوزۇلما ئىچ سۈرۈش ۋە ئۈچەي يارىسىنى داۋالايدۇ، بولۇپمۇ قۇرۇتۇلغان ئۈجمە بۇ ھەقتە پايدىلىق. ئۈجمىنىڭ تۈرلىرىنىڭ ھەممىسى سۈيدۈك

ھەيدەيدۇ. شاتۇت ئاشقازاندا تېز ھەزىم بولسىمۇ، ئۇچەيدە ئوزۇن تۇرۇپ قالىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇجمىنىڭ پوستى شەۋكىرانىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ سقىلغان سۈيىدىن 30 مىللىلىتىر ئېلىپ ئىچسە، رەتىلە چېقىۋالغانغا پايدىلىقتۇر. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

تەرسى

تونۇش بۇنىڭ يەنە بىر ئىسمى ئالۇسەن بولۇپ، بىز بۇنى «ا» (ئەلىف) ھەرپىدە سۆزلىگەن.

تۇبال

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ كۆچلۇكرەكى تۆمۇر تۇبالدۇر. بۇ تۇبال بازغان بىلەن تۆمۇرنىڭ ئۇستىگە ئۇرغاندا چۇشىدۇ. ئۇنىڭ ھەممىسى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بەزىلەر تۇبال تۆمۇر دېتىنىڭ ئۆزى شۇ دېيىشىدۇ. بىز بۇ توغرىسىدا سۆزلەپ بولغان ئىدۇق.

شۇنىڭ بىلەن بىزنىڭ «ت» ھەرپىدە سۆزلەيدىغىنىمىز تۇگىدى. بىز «ت» ھەرپىدە 19 خىل دورىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق.

23 ـ پەسىل «ت» (سا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

سوم (سامساق)

تونۇش سامساق باغدا ئۆسىدىغان كۆكتات بولۇپ، ھەممىگە تونۇشلۇق. بۇنىڭ سومۇكۇراسى كۈدە رەڭلىك سامساق ياكى ياۋا سامساق دەپ ئاتىلىدۇ. ياۋا سامساقنىڭ تەمى بىرئاز ئاچچىق، سەپرا خىلىنى كۆپ بولۇپ، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، بۇ سوھۇمۇلھەييە يەنى يىلان سامسىقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. كۈدىسمان سامساقنىڭ خۇسۇسىيىتى سامساق بىلەن

كۈدىنىك بىرىككىنىگە ئوخشاشتۇر.

تەبئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. ھۆلىنىڭكى بۇنىڭدىن كۈچلۈكرەك.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، يەل تارقىتىش، تېرىلەردە يارا پەيدا قىلىش، سۇنى ئۆزگەرتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى تاغ پىنىسىنىك قاينىتىلمىسى بىلەن يېگۈزسە، پىتنى ۋە سىركىنى ئۆلتۈرىدۇ. سامساقنىك كۈلىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بەھەق ۋە كۆز ئاستىغا قان ئۈيۈپ قالغانغا سۈركسە پايدا قىلىدۇ. ئوفۇنەتلەنگەن ماددىدىن بولغان دائۇسسۆئىلەپ كېسىلنى داۋالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل ئىچكى مۇدۇرلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ئۇنىڭ كۈلىنى مۇدۇرلارغا سۈركسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تېرىدە يارا پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ كۈلىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇبا ۋە يىرىڭلىق قوتۇرلارغا سۈركسە پايدا قىلىدۇ. ياۋا سامساق يامان سۈپەتلىك جاراھەتلەرنى داۋالاپ ئېغىزنى پۈتتۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ھۆل ھالەتتە جاراھەت ئۇستىگە قويۇش لازىمدۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ياۋا سامساقنى ھۆقنە قىلسا، ئىرقوننىسانى داۋالايدۇ. چۈنكى ئۇ قان، سەپرا ۋە سەۋدا خىلتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سامساق باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. سامساقنىك قاينىتىلمىسى ۋە قورۇلغىنى چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. سامساقنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ كۈندۇر بىلەن ئارىلاشتۇرسا تېخىمۇ پايدىلىق.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۆزنىك كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۆپ يېسە كۆزدە مۇدۇر - چاقا پەيدا قىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى گال، يۇتقۇنچاقنى تازىلايدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئىچكۈزۈلىدۇ. سوزۇلما يۆتەل ۋە ھەر خىل كۆكرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كۆكرەك، ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ، گالغا چاپلىشىۋالغان ئەلەق قۇرتىنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەزىم ئەزالىرىدىكى مۇدۇرلارنى

يوقىتىدۇ، بولۇپمۇ قاينىتىلمىسىنى زەيتۇن ۋە سەۋزىلەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ يېگۈزسە، مۇدۇرلارنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر سامساقنىڭ يوپۇرمىقىنى ۋە ئۇنىڭ غولىنى قاينىتىپ ئولتۇرغۇزسا، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. شۇنداقلا ھەمەل قىلسا ۋە ئىچسە ئوخشاشلا پايدىلىق. ناسارالارنىڭ سامساقتىن تەييارلانغان تامقىنى يېسىمۇ يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر سامساقتىن ئالتە گىرام ئېلىپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلەتسە، بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قورساقتىكى ھەر خىل قۇرتلارنى چىقىرىدۇ. تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. باھنى قوزغايدۇ، باھنى قوزغىشى قۇرۇتۇشنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭ تارقىتىشى بەزىدە زىيانلىقتۇر. ئەگەر سۇ بىلەن ياخشى پىشقىچە قاينىتىسا، ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكى يوقىلىدۇ، ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ.

سۇمۇن

بۇ، ياۋا يالپۇز ئائىلىسىدىكى بىر خىل ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت.

تەبىئىتى ئۇرۇقىنىڭ ئىسسىقلىقى ناھايىتى كۈچلۈك.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. قانىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سەپرا ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرىدۇ. قورساقتىكى ھەر خىل قۇرت، مەددىلەرنى چىقىرىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر يېرىم گىرام.

سەيىەل (چىم)[1]

تونۇش ئۆسۈملۈكنى تەبرىستانلىقلار «بەنداۋەج» دەپ ئاتايدۇ. بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئىنچىكە يوپۇرماقلىرى بولىدۇ. تۈگۈنەك يىلتىزلىق بولۇپ، يەر يۈزىدە كەڭ تارقىلىدۇ. ئۇنىڭ ئىنچىكە يوپۇرماقلىرى يەر يۈزىگە كەڭ يېيىلىپ تۇرىدۇ. تەمى تاتلىق. يوپۇرماقلىرىنىڭ ئەتراپى قىرلىق، خۇددى كىچىك قومۇشنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بۇنى ھەر خىل ئوتخور ھايۋانلار يەيدۇ. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بىز سىيل ئائىلىسىدىن يەنە

① بۇ ھازىرقى كۈندە پۈتبول مەيدانىغا تېرىلىدىغان ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت.

بىرنى كۆردۈق. بۇ ئىككى تۈرلۈك بولۇپ، بىر قىسمى يوپۇرماق ۋە شاخ قىسملىرى، يىلتىزلىرى بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدىن كېيىن بولىدۇ. بۇ تېبابەتتە ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بۇ تۈرنى ھايۋانلار يېسە ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ، بولۇپمۇ بابىلدىكى يول لېۋىدە ئۆسكەن قىسملىرىنى يېسە، ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇقەررەر. ئىككىنچى قىسمى، ناسارالارنىڭ يۇرتىدا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ھەشقىپىچەكنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ شاخ، يوپۇرماقلىرى كۆپرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى ئاق، پۇرىقى ناھايىتى خۇش پۇراق بولىدۇ. ئۇنىڭ كىچىك مېۋىسى بولۇپ، مېۋىسىدىنمۇ پايدىلانغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ بەش ياكى ئالتە دانە يىلتىزى بولۇپ، بارماق چوڭلۇقىدا ئۆسىدۇ ۋە يىلتىزىنىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، يۇمشاق، تەمى تاتلىق بولىدۇ. ئەگەر يىلتىزنىڭ سىقىلغان سۈيىگە شاراب ۋە ھەسەلدىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ قاينىتىپ، يېرىم ھەسسە مۇرمەككى، ئۇچتىن بىرھەسسە پىلپىل، يېرىم ھەسسە كۇندۇر قاتارلىقلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، نۇرغۇنلىغان يۇقۇملۇق تېرە كېسىلىنى داۋالايدۇ. يىلتىزىنى قاينىتىپ يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللار بىلەن ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقىنىڭ دورىلىق قىممىتى بار بولۇپ، دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇچىنچى تۈرى قالقىلار دېگەن شەھەرلەردە ئۆسىدۇ. بۇ يۇرتتىكى كىشىلەر بۇنى «نەبتى» دەپ ئاتايدۇ. ئەگەر ئۇنى ھايۋانلار ھۆل پېتى يېسە، قالغان يىلتىز قىسمى تېزلا شاخلايدۇ. ئەگەر ئۇنى كالا يېسە ئىششىپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بولۇپمۇ ئۇنىڭ ھۆل يىلتىزىنىڭ قۇرۇق سوغۇقلۇقى يوقىرى.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى بىرئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. بىرئاز غىدىقلايدۇ. ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى ماددىلارنىڭ ئىچكى ئەزالارغا تۆكۈلۈشىنى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يامان سۈپەتلىك ھۆل جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ ۋە گۆش ئۆستۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ. بولۇپمۇ بۇ ھەقتە ئۇنىڭ يىلتىزى پايدىلىقتۇر. يىلتىزىنىڭ گۆش ئۇندۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يارىنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل نەزلىلەرنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭ سىقىلغان سۈيىگە شاراب ۋە ھەسەلنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ قاينىتىپ، قوشۇپ، ئۇنىڭغا مۇرمەككى، كۇندۇرنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسە، سەبرىدىن تۆتتىن بىر ھەسسە قوشۇپ ئىشلەتسە، كۆزنى داۋالايدىغان ياخشى دورىغا ئايلىنىدۇ. بۇ دورا ھەققىدە يەنە بىر ئىجادىيەت بار، ئۇ بولسىمۇ سىقىلغان سۈيىگە يېرىم

ھەسسە مۇرمەككى، ئۇچتىن بىرھەسسە پىلپىل، ئۇچتىن بىرھەسسە كۈندۈر ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، بۇمۇ كۆزنى داۋالايدىغان ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنۇق ئۇرۇقى، يىلتىزى قەينى داۋالايدۇ. ماددىلارنىڭ ئاشقازانغا تۆكۈلۈشىنى داۋالايدۇ. ئۇنۇق ئۇرۇقى ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇرۇقى بىلەن لوئوق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. دوۋساق ۋە بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. شۇنداقلا ئۇنۇق يىلتىزى ۋە قاينىتىلمىسى دوۋساق يارىسىنى داۋالايدۇ. ئۇنۇق قاينىتىلمىسىنى يېگۈزسە، ئۇچەي مۇجۇپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ. شۇنۇق بىلەن بىرگە سىيشتە قىينىلىش ۋە دوۋساق يارىسى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

سۇبلۇ

بۇ ھەر خىل سۈيۇقلۇقلارنىڭ قاچىنىڭ تېگىدە قېپىقالغان لېيىدىن ئىبارەت كېرەكسىز ماددىدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنۇق ئەڭ ياخشىسى زەپەر چىلغان قاچىنىڭ تېگىدىكى لايدىن ئىبارەت.

تەبئىتى زەيتۇن يېغىنىڭ سىقىلغان سۈيىنىڭ لېيى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى بىز بۇ دورىلارنى سۆزلەپ ئۆتكەن. زەپەر يېغىنىڭ كېرەكسىزلىرى تىلنى بويايدۇ ۋە سارغايتىۋېتىدۇ. چىشتا بىرەر سائەت ئەتراپىدا تۇرسا چىشلارنى بويايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زەيتۇن سىقىلمىسىنىڭ لېيى قۇرغاق بەدەنلەردە پەيدا بولغان يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى ھېسابلىنىدۇ.

سەلجى (قار)

خۇسۇسىيىتى ياشانغانلارغا ياماق تەسىر كۆرسىتىدۇ ۋە شۇنداقلا بەدىنىدە سوغۇق خىلىت بار كىشىلەر ئۇچۇنمۇ ياماق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قارنىڭ سۈيى ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قار ئىسسىق گازلارنى بەدەنىنىڭ ئىچىدە

ساقلاپ قالدىغانلىقى ۋە تارقىلىشتىن چەكلەيدىغانلىقى ئۈچۈن نېرۋىلارغا زىيانلىق.

ھەرىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانغا زىيانلىق، بولۇپمۇ سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە ئاشقازانغا تېخىمۇ زىيان قىلىدۇ. قار ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ھەممىسىدە ئوسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.

سۆئلەپ (تۈلكە)

خۇسۇسىيىتى تۈلكىنىڭ تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار. تۈلكىنىڭ تېرىسى باشقا بارلىق ھايۋانلارنىڭ تېرىسىدىن ئىسسىقتۇر، شۇڭا سوغۇق مىزاجلىق يەنى ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. چۈنكى تۈلكىنىڭ تېرىسى ھۆل سوغۇقلۇقنى تارقىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۈلكىنىڭ گۆشىنى سۇدا قاينىتىپ مۇپاسلىنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىق. شۇنداقلا تۈلكىنى تېرىك پېتى زەيتۇن يېغىغا تاشلاپ قاينىتىپ، بىمارنى ئۇنىڭدا ئولتۇرغۇزسا ياكى بەدەنگە سۈركىسە، ناھايىتى كۈچلۈك تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەڭ ياخشىسى بىمارنى تۈلكە تېرىسىگە ئېلىش ۋە تۈلكىنى زەيتۇن يېغى بىلەن پىشۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ياغلاش، ئىشنى بىمارنىڭ بەدىنىنى بۇزۇق ماددىلاردىن تازىلاپ ۋە سۈرۈپ چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن ئېلىپ بېرىش لازىمدۇر. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا تۈلكىنىڭ تېرىسى ئارتۇق خىلتلارنى، يەنى بۇزۇق خىلتلارنى بوغۇملار تەرىپكە سۈمۈرۈپ ئەكەلمەيدۇ، ئەگەر تۈلكىنىڭ تېرىسىگە ئېلىپ بولغاندىن كېيىن تازىلىسمۇ يەنە يۇقىرىقىغا ئوخشاش بۇزۇق خىلتلارنى بوغۇمغا ئەكەلمەيدۇ. ناۋادا ئەكەلگەن تەقدىردىمۇ يەڭگىل بولىدۇ. تۈلكىنىڭ يېغىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرگە ئىگە. بەزى ۋاقىتتا تۈلكە تېرىسى تارقىلىپ كەتكەن ئەرسىدىن باشقا كۆپرەك خىلتلارنى سۈمۈرۈپ كېلىشى مۇمكىن. تۈلكىنى زەيتۇن يېغىغا تېرىك پېتى تاشلاپ قاينىتىپ سۈركىسمۇ ياكى تۈلكىنى بوغۇزلاپ ئۆلتۈرۈپ ئاندىن كېيىن قاينىتىپ سۈركىسمۇ، بوغۇمدىكى ماددىلارنى تارقىتىدۇ. قايسىسىنى خالسا شۇنى قىلسا بولىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۈلكىنىڭ يېغى چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۈلكىنىڭ يېغى چىشقا تېمىتىلىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۈلكىنىڭ ئۆپكىسى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئۆپكە كېسىلى بىمارلىرى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق.

ئىستېمال مىقدارى بىر يېرىم گىرام.

ساپسىياھ

ساپسىياھنى تونۇش توغرىسىدا بىز تەپسىياھ بابىدا سۆزلەپ ئۆتكەن. ساپسىياھ ياۋا سۈزاپىنىڭ يېلىمىدىن ئىبارەت.

تاللاپ ئىشلىتىش بۇنىڭ ھۆل قىسمى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. قۇرۇقى بولسا تەسىر قىلمايدۇ. ئەگەر بىر يىل ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ. بۇنىڭدىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەر تارقىلىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن قۇرۇق بولغانلىرى ياكى بەك قۇرۇپ كەتكەنلىرىنىڭ ھېچقانداق پايدىسى بولمايدۇ.

تەبىئىتى ناھايىتى زور دەرىجىدە ئىسسىقتۇر. قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىمۇ كۈچلۈك. بۇنىڭدا بىرئاز يات بولغان ھۆللۈك بار بولۇپ، دەرھال غىدىقلىمايدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تازىلاش، سۈرۈش، پىشۇرۇش، ئېغىز ئالدۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرى بار. ئۇنىڭ ئارتۇق ھۆللۈكى بولغان سەۋەبتىن بىر سائەتتىن كېيىن غىدىقلاش پەيدا قىلىدۇ. بۇ دورا ماددىلارنى بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىن تارتىپ چىقىرىدۇ. لېكىن بۇنىڭدا ئارتۇق ھۆللۈكلەر بولغانلىقى ئۈچۈن مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن مىزاجنى ئىسسىقلا ئۆزگەرتىۋېتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى چاچ ئۆستۈرىدۇ. دائۇسسۆئىلەپ كېسىلنى داۋالايدۇ. بۇ ھەقتە بۇنىڭ تەڭدىشى يوقتۇر. بىز بۇنى ئىستېمال قىلىشنى ئالدىنقى بابلاردا سۆزلەپ ئۆتكەن. بۇ كۆز ئاستىغا قان ئۈيۈپ قېلىشنىمۇ داۋالايدۇ. بۇنى سۈركىگەندىن كېيىن كۆز ئاستىغا ئۈيۈپ قالغان قان بىر سائەتكە يەتمىگەن ۋاقىت ئىچىدىلا تارقاپ كېتىدۇ. شۇنداقلا داغ، سەپكۈن ۋە ئاقكېسەلنى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەزالار بوشىشىپ كېتىشىگە سىرتىدىن سۈركىلىدۇ. سوغۇقلۇقتىن بولغان چوڭ بوغۇم ئاغرىقىغىمۇ سىرتىدىن سۈركىلىدۇ. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا ھەمەل قىلىنىدۇ.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نەپەس قىينىلىشى، يىرىڭ تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ، بولۇپمۇ سىرتىدىن زىمات قىلسا، ھامىلە سەۋەبىدىن بولغان بالىياتقۇ ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بۇ خىل ئاغرىق كونىرىغان بولسا، بۇنى سىرتىدىن سۈركىسە ۋە زىمات

قىلسا، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ ۋە تازىلاش ئېلىپ بارىدۇ. كېرەكسىز خىلىتلارنىڭ بالىياتقۇ ئېغىزى تەرەپكە كېلىشگە ياردەم بېرىدۇ. لوئوق دورىلارغا قوشۇپ ئىشلەتسە، ئۆپكىدىكى ھەر خىل ئارتۇق ماددىلارنى چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ ۋە بەلغەم بوشىتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى ۋە پوستى، تامچىلىتىلغان سۈيى، سقىلىمسى قاتارلىقلار ئىچىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئىچىنى سۈرىدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ پوستىدىن توققۇز گىرام، سقىلغان سۈيىدىن ئۈچ گىرام، تامچىلىتىلغان سۈيىدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ھەر خىل قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن كۆپ بولۇپ كەتسە، زىيان قىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۈچ ھەسسە كەتىرا، تەڭ ھەسسە قىچا.

شۇنىڭ بىلەن بىرنىڭ «سا» ھەرپىدە سۆزلەيدىغان گېپىمىز تۈگىدى. «سا» ھەرپىدە يەتتە خىل دورىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق.

24 - پەسىل «خ» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

خەشخاش

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بەزى كىشىلەر خەشخاشنى مەنقۇر دەپ ئاتىشىدۇ، خەشخاشنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ، ئۇنىڭ باغدا ئۆسىدىغان تۈرلىرى بولىدۇ. كىشىلەر بۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ نان قىلىپ يەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن ساقلىغىلى بولىدۇ. كىشىلەر خەشخاشنىڭ ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنجۈت ئورنىدا ئىشلىتىدۇ ۋە خەشخاش ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھالۋا قىلىپ يەيدۇ. بۇ خىلدىكى خەشخاشنىڭ ئۇچ تەرىپى ئۇزۇن، ئۇرۇقى ئاق بولىدۇ. خەشخاشنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، بۇ ياۋا خەشخاش دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈچى باغدا ئۆسىدىغان خەشخاشقا قارىغاندا كەڭرەك، ئۇرۇقى قارا رەڭلىك بولىدۇ. كىشىلەر بۇنى راۋەست دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدىن يۇمشاق بىر خىل سۈيۇقلۇق

ئاقىدۇ. خەشخاشنىڭ ئۇچىنچى بىر خىل تۈرى چۆلدە ئۆسىدۇ. بۇ ئالدىنقى ئىككىسىگە قارىغاندا كىچىكرەك، بۇ بىرقەدەر سېسىق پۇرايدۇ، ئۇنىڭ ئۇچىمۇ ئۇزۇنچاق بولىدۇ. ئۇچىنچى تۈردىكى خەشخاشنىڭ سوۋۇتۇش قۇۋۋىتى باردۇر. بۇ خىل خەشخاشنىڭ ئۇچى يەنى غوزىكىنى ھۆل ۋاقتىدا ئۇزۇپ سوقۇپ، بۇنىڭدىن قۇرس تەييارلاپ، قۇرۇتۇپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. خەشخاشتىن ئەپيۇن چىقىرىشتا بەزى كىشىلەر قارا خەشخاشنىڭ ئۇچى ۋە يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى ئۇزۇپ، بۇلارنى سوقۇپ، سقىش ئەسۋابلىرى بىلەن سقىپ، ئۇنىڭ يېلمىنى چىقىرىدۇ. سقىلغان سقىلمىلارنى قاتۇرۇپ ئېلىپ قويىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇلار بىرئاز قويۇلغاندىن كېيىن قۇرس تەييارلاپ، ئەپيۇن تۈرىگە كىرگۈزۈپ ئىشلىتىدۇ. بۇ، خەشخاشنىڭ يېلمىنى چىقىرىپ ئىشلەتكەن ئەپيۇنغا قارىغاندا قۇۋۋەت جەھەتتە ئاجىزراق بولىدۇ. خەشخاشنىڭ يېلمىنى ئېلىشتا ئۇنىڭ ئۇستىگە چۈشكەن شەبنەملەر يوقالغاندىن كېيىن، پىچاق بىلەن خەشخاش غوزىكىنىڭ ئەتراپى ناھايىتى نېپىز، ئىچىگە ئۆتۈپ كەتمىگۈدەك تىلىپ قويۇلىدۇ. تېلىپ قويۇلغان دائىرىدىن خەشخاشنىڭ سۈتى ۋە يېلىمى سىرغىپ چىقىدۇ. بۇ بارماق بىلەن يىغىپ بىر تال سەدەپ قاچىغا چۈشۈرۈلىدۇ. مۇشۇ خىل ئۇسۇل بىلەن ھەر قېتىم ئۇنىڭدىن سىرغىپ چىققان يېلىم ۋە سۈتلىرى ۋاقتى - ۋاقتىدا يىغىۋېلىنىدۇ ۋە ئۇلاردىن قۇرس تەييارلاپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. خەشخاشنىڭ يەنە بىر تۈرى بولۇپ، بۇنى كىشىلەر مارۇل ۋەل دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ مەنسى دېگىز ياقىسىدا تۇرغۇچى ساۋاھىلى دېگەن بولىدۇ. بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇنىڭ يوپۇرمىقى ئاق رەڭلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىدە قەلۇموسنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدىغان يوپۇرماقلىرى بولىدۇ. ئۇچى تەرەپ ئېگىز، رەڭلىك ھەرىنىڭ چىشىغا ئوخشايدۇ، شۇنداقلا ياۋا خەشخاشنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، بۇنىڭ غولى ياۋا خەشخاشنىڭ غولىغا ئوخشايدۇ. چېچىكى سېرىق بولىدۇ. مېۋىسى كىچىك غىلاپنىڭ ئىچىدە بولۇپ، مۇڭگۈزدەك ئەگمەچ بولىدۇ. ئۇنىڭدا قارا رەڭلىك ئۇرۇقلار بار بولۇپ، قارا خەشخاشنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىمۇ يەرنىڭ يۇزىدە بولىدۇ. بۇ ئاساسلىقى قارا يەرلەردە ۋە دېگىز ياقىلىرىدىكى قۇرغاق يەرلەردە ئۆسىدۇ. بەزى كىشىلەر مامىسا مۇشۇ ئۆسۈملۈكتىن ئۆسىدۇ، دەپ ئويلايدۇ. بۇلارنىڭ بۇنداق قارىشى بەلكىم يوپۇرماقلىرىنىڭ ئوخشىشىپ كېتىدىغانلىقىدىن بولسا كېرەك. خەشخاشنىڭ يەنە بىر تۈرى بار بولۇپ، بۇ خەشخاش زەبەدى (كۆپۈكسىمان خەشخاش) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇنىڭ ئاقلىقى كۆپۈككە ئوخشايدۇ. بەزى كىشىلەر بۇنى ئەقرۇدۇس تۇمشقى دەپ ئاتايدۇ. ئۇنىڭ غولىنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىرەر غېرىچ ئەتراپىدا بولىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرمىقى ئەسەنتىرىيۇننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇنىڭ مېۋىسى بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ

ھەممىسى ئاق بولىدۇ، غولى، يوپۇرمىقى، مېۋىسى كۆپۈككە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى ئىنچىكە بولىدۇ. مېۋىسى تازا ۋايىغا يەتكەندە، يەنى يوغىناپ پىشقاندا يىغىۋېلىنىدۇ. ئاساسلىقى ياز كۈنلىرىدە يىغىپ قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ۋە بىرقەدەر ياخشىراقى ئاق رەڭلىك بولغىنىدۇر. ئىشلىتىشتە ھەرقايسى خىلدىكى خەشخاشنىڭ غوزىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، قۇرس تەييارلاپ، ساقلاپ قويۇپ، زۇرۇرىيەت تېپىلغاندا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يېلىمىنىڭ ئەڭ ياخشىسى قويۇق، سۇزۇك، پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى ئاچچىق، ئاسان ئېرىيدىغان، يەڭگىل، سىلىق، يىرىكلىكى يوق، بەك قېتىپ كەتمەيدىغان ۋە بەك سۇيۇلۇپ كەتمەيدىغان، ئەگەر سۇغا سالسا موم ئېرىگەندەك ئېرىيدىغان، قۇياش نۇرىدىمۇ ئېرىيدىغان، چىراغقا تەگكۈزسە كۆيىدىغان، چىراغنى ئۆچۈرۈپ قويمايدىغان، ئوت يېقىپ ئوتنى ئۆچۈرگەندە ئۇنىڭ ئىسىدىن كۈچلۈك پۇراق كۆتۈرۈلىدىغان قىسمى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئەپيۇنغا مامىسا ۋە كاھۇ يوپۇرمقىنىڭ سقىلغان سۇيى ياكى كاھۇنىڭ يېلىمى قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. مامىسا ئارىلاشتۇرۇلغان قىسمى زەپەر رەڭلىك بولىدۇ. پۇرىقىمۇ سۇسراق بولىدۇ. ياۋا كاھۇنىڭ سقىلغان سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇلغىنىنىڭ پۇرىقى ئاجىز بولىدۇ. سىلىسا بىرقەدەر يىرىك بولىنىدۇ. مامىسانىڭ يېلىمىغا ئارىلاشقىنىڭ رەڭگى سۇزۇك بولىدۇ. قۇۋۇتى ئاجىزلايدۇ. بەزى كىشىلەر بۇنىڭغا ھەر خىل نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرىدۇ. بۇ شۇ كىشىلەرنىڭ ئەخلاقىنىڭ ناچار ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. يۇنان ھۆكۈمالىرىدىن بولغان بىرسى مۇنداق دەيدۇ: بۇ دورىدىن كۆز ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى بار كىشىلەر يىراق تۇرۇشى كېرەك. چۈنكى بۇ دورا كۆزدە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ، قۇلاقنى گاس قىلىپ قويىدۇ، كۆزدە قاراڭغۇلۇق پەيدا قىلىدۇ. ئادىرىيۇس دېگەن ھۆكۈما بۇ دورىنى كۆزىگە سۈركىگەن كىشى قارىغۇ بولۇپ قالىدۇ، دەيدۇ. پۇرىقىدىنلا پايدىلىنىشقا بولىدۇ، باشقا قىسمىدىن پايدىلانسا بولمايدۇ. ئۇنىڭ پۇرىقى ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈنلا ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما باشقا قىسمى ئىنتايىن زىيانلىق، دەيدۇ. مەن ھۆددە قىلمەنكى، ئۇلارنىڭ ھەممىسى خاتالاشتى. ئۇلار تەجرىبىلەرگە ئاساسلانمىغان، بىزنىڭ سىناقلىرىمىزدا يەكۈنلەنگەن خۇلاسىلەرگە نىسبەتەن ئۇلارنىڭ سۆزى ئىنتايىن قارىمۇ قارشى كېلىدۇ، بىز ئېلىپ بارغان سىناقلىرىمىزغا ئاساسلىنىپ تۆۋەندىكى يەكۈنلەرنى چىقاردۇق.

تەبىئىتى باغدا ئۆسىدىغىنى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. قارىسى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. بەزىلەر تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، دەيدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى خەشخاشنىڭ تۇرلىرىنىڭ ھەممىسىنىڭ سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتى بولىدۇ. بۇنىڭدا ئۇزۇقلۇق تەركىبى بولمايدۇ، ئۇنىڭ قارىسى قويۇلدۇرۇش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، كالىنىڭ مۇڭگۈزىگە ئوخشاپ كېتىدىغان، مېۋە بېرىدىغان، دېڭىز يېقىدىن چىقىدىغان خەشخاشلار پارقىرىتىش، پارچىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ياۋا خەشخاشنىڭ گۈلىنىڭ ھايۋانلارنىڭ كۆزىدىكى يارىلارنى تازىلاش خۇسۇسىيىتى بار.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دېڭىز يېقىدا ئۆسىدىغان، كالىنىڭ مۇڭگۈزىگە ئوخشايدىغان خەشخاشنىڭ يوپۇرماقلىرى سۇ چىقىدىغان يارىلارنى داۋالايدۇ. پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى بار. ئارتۇق گۆشلەرنى يەيدۇ ۋە يېرىكلىكلەرنى يوقىتىدۇ، شۇنداقلا ئۇنىڭ چېچىكىمۇ پايدىلىق. ئۇنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش، راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى كۆچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن تاشقى ئەزادىكى يارىلارغا ماس كەلمەيدۇ، ياۋا خەشخاش بىلەن زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات تەييارلاپ، يارىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ياخشى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دېڭىز يېقىدا ئۆسىدىغان خەشخاشنى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇششاق بوغۇم ئاغرىقلىرىغا سۈركىسە پايدىلىق. ئەگەر ياۋا خەشخاشنىڭ ئورۇقنى سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ئىرقوننىساغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، بولۇپمۇ قارىسىنىڭ ئۇيقۇ كەلتۈرۈش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك. بەدەندە سېزىمسىزلىنىش پەيدا قىلىدۇ. قارا رەڭلىك خەشخاشنى سقىپ سۈيىنى پىلتىگە مىلەپ، بۇرۇنغا كىرگۈزسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. نەزلىلەرنىڭ چۈشۈشىنى توختىتىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق پەيدا بولغان بىمارنىڭ پېشانىسىگە سۈركىسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن بېشىنى يۇسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ. كۆپۈككە ئوخشايدىغان خەشخاشنى قەراتىن سۈيى بىلەن بىرئەكسۇساتىن مىقدارى ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرسا، ئاشقازاننى تازىلايدىغانلىقى ئۈچۈن تۇتقاق كېسەل بىمارلىرىغا پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ يېغىنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياغلىسا، باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. لېكىن ئىمكانقەدەر بۇ خىلدىكى خەشخاشنى ئىشلىتىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى قاتتىق ئاغرىۋاتقان قۇلاق ئاغرىقىغا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خەشخاش يېلىمى تۇزەتكۈچى زۆرۈرىيەت كۈچلۈك بولغان ۋاقىتتا ئېغىر دەرىجىدىكى كۆز ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ بىز ئەپيۇن مەزمۇنىدا سۆزلىگىنىمىزدەك كۈچلۈك ئەكس تەسىرى بار. بىراق كۈچلۈك دورىلارنىڭ بەزىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، ئۇنىڭ زىيىنى ئازىيىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن پەيدا بولغان يۆتەللەرنى داۋالايدۇ، نەزلىلەرنىڭ كۆكرەككە چۈشۈشىنى داۋالايدۇ. قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ. بۇنىڭدىن لوئوق تەييارلاپ ئىشلەتسە، كۆكرەك ساھەسىنى ھەم بەلغەمنى بوشىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەگەر ئاقاقيانا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ، تېكە ساقلىنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە تېخىمۇ ياخشى. ئىبنى ماسۇيە ئېيتىدۇكى، قارا رەڭلىك خەشخاشنىڭ سۈيى كۆكرەكنى تازىلايدۇ. پوستى بەلغەم بوشىتىدۇ. خەشخاشنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرىنىڭ ھەممىسىنىڭ ئۇرۇقى كۆكرەك ساھەسىنى تازىلاش ئۇنۇمگە ئىگە.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. دېڭىز ياقىسىدا ئۆسىدىغان مۇڭگۈزگە ئوخشايدىغانلىرىنىڭ يىلتىزىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئىچسە، جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ ۋە شۇنداقلا قورساقتا قويۇق خىلىت بار كىشىلەرنىمۇ داۋالايدۇ. كۆپۈكە ئوخشايدىغان خەشخاشنىڭ ئۇرۇقى قەي قىلدۇرىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ خىل خۇسۇسىيەت باشقا خەشخاشلاردىمۇ باردۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاق ۋە قارا خەشخاشلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چۈچۈمەل شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزسە، سوزۇلما ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. خەشخاش قاينىتىلمىسى بىلەن ھۆقنە قىلسا، قانلىق تولغاققا پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى فەراتىن شارابى بىلەن يېگۈزسە، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئەگەر فەراتىن سۈيىنىڭ بىر ئەقسۇساتىن مىقدارىنى كۆپۈكسىمان خەشخاشنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزسە قەي قىلدۇرىدۇ. كۆپۈكسىمان خەشخاش بەلغەم ۋە خام خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنداقلا باغدا ئۆسىدىغان خەشخاش بىلەن مىسىردىن چىقىدىغان خەشخاشنىڭ ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

خىتمى (ئاق لەيلىگۈلى)

تونۇش ئۇنىڭ خىتمى دېگەن ئىسمى يۇنانچە بولۇپ، ئۇنىڭ خۇسۇسىيتى كۆپ دېگەن مەنىدە بولىدۇ.

تەبئىتى ئىسسىقلا مايىل مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، پىشۇرۇش، بوشاشتۇرۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ ئۇرۇقى ۋە يىلتىزىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئاساسەن ئوخشىشپ كېتىدۇ. ئۇرۇقى بىلەن يىلتىزىدا قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىرقەدەر كۈچلۈكرەكتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئاق لەيلىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قارا داغقا سۈركەپ، قۇياش نۇرىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى بۇ ھەقتە كۈچلۈكرەكتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ ۋە داۋالايدۇ. قانلىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. مۇدۇرلارنى پىشۇرىدۇ. يەللىك ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. خانازىرنى داۋالايدۇ. سەمغۇل بەتەم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بالياتقۇ قېتىۋېلىشقا ھەمەل قىلىنىدۇ. گۈڭگۈرت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سەمغى ئەرەبى قوشۇپ، خانازىر ئۈستىگە زىمات قىلىنىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ ئۆردەك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ. ئىرقوننسا، قول پۇت - تىتىرەش، مۇسكۇللار يېرىلىش، نېرۋىلار تارتىشىپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زىمات قىلسا قۇلاق ئاستى بېزىدىكى ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پارقىراق ئىششىقنى تارقىتىدۇ. قاپاق ئىششىشنى يوقىتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى داۋالايدۇ. بەلغەم بوشىتىدۇ. قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ. مانا بۇ بۇنىڭ تۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. ئۇنىڭ يوپۇرمقى ئەمچەك ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكرەك پەردە يالليۇغى ۋە ئۆپكە يالليۇغىدا ئىشلىتىلىدىغان زىماتلارغا قوشۇلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېلىمى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسىنى يېگۈزسە، سۈيدۈك كۆيدۈرۈپ كېلىشكە، شۇنداقلا قورساق كۆيۈشۈپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. مەقئەت ئىششىقىغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقىمۇ يۇقىرىقىدەك

خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. شۇنداقلا يامان سۈپەتلىك ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئەرەب يېلىمى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بالىياتقۇ قېتىۋىلىش ۋە بالىياتقۇ قورۇلۇپ قېلىشقا ھەمەل قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن يۇسا نېپاسنى تازىلايدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسىنى شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچسە، سىيىشتە قىينىلىشنى داۋالايدۇ. ئۇششاق تاشلارنى چۈشۈرىدۇ، بولۇپمۇ ئۇنىڭ يېلىمى ۋە ئۇرۇقى ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى سىركە ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، ھاشارات چېقىۋالغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى سىركە ياكى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەل ھەرىسى چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. سۇۋالمىلارنى ئەھۋالغا قاراپ تەييارلاش لازىمدۇر.

خەردەل (قىچا)

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۆسۈملۈكتۇر.

تەبىئىتى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەلغەمنى بوشىتىدۇ. قىچىنىڭ يېغى، تۇرۇپنىڭ يېغىدىن ئىسسىقراق. قىچىنىڭ يېغىدىن ھەر خىل ھاشارات قاچىدۇ. ياۋا قىچىدىن يامان خىلتلار پەيدا بولىدۇ. قىچىنىڭ تارقىتىش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيەتلىرى باردۇر. بەزى كىشىلەر قىچىنىڭ يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزىنى پىشۇرۇپ يەيدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، قاپاق ئاستىغا يىغىلىپ قالغان قانىنى تارقىتىدۇ ۋە قان دېغىنى يوقىتىدۇ. ياۋا قىچا بەھەقتە زىمات قىلىنىدۇ، تىلنى قۇرۇتىدۇ. دائۇسسۆئىلەپ كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان ۋە ھەرقانداق سوزۇلما ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. گۈڭگۈرت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خانازىرنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر ۋە قۇبانى داۋالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوغۇم ئاغرىقى ۋە ئىرقۇنسانى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باشتىكى ھەر خىل ھۆللۈكلەرنى

تازىلايدۇ. مېڭە پەردە يالۇغى بىمارلىرىنىڭ بېشىغا زىمات قىلىندۇ. ئۇنىڭ سۇيى قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ يېغىغا ھېگنى قوشۇپ تېمىتسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. قېچا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلاردىندۇر. بەزى كىشىلەر دەيدۇكى، قېچىنى ناشتىدىن بۇرۇن يېگۈزسە ئەقلىنى زىيادە قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قېچا كۆز تورلىشىش ۋە كۆز ئىچى قۇرغاقلىشىشقا سىرتىدىن سۈرمە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

كۆكرەكتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر يۇمشاق سوقۇپ، مائۇلھەسەل بىلەن يېگۈزسە، ئۆپكە كانالچىلىرىدىكى سوزۇلما يىرىكلىكنى يوقىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تالغا زىيانلىق، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇ بوغۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل دائىرىلىك ۋە تۇتاقلىق قىزىتمىلارغا، شۇنداقلا سوزۇلما كونا قىزىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خۇسىيەتۇسسۆئلەپ

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى يەر يۈزىدە يېيىلىپ تۇرىدۇ. رەڭگى يېشىل، زەيتۇننىڭ يۇمشاق يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، بىراق زەيتۇننىڭكىدىن ئۇزۇنراق، ئىنچىكرەك بولىدۇ. ئۇنىڭ شاخلىرىنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىدە بىنەپشە رەڭلىك چېچەكلىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى بۇلبۇس پىيازنىڭ يىلتىزىغا ئوخشايدۇ. لېكىن بىرقەدەر ئۇزۇنراق بولىدۇ. بۇ ئىككى قەۋەت بولۇپ، خۇددى ئىككى زەيتۇنغا ئوخشاش كۆرۈنىدۇ. ئۇنىڭ بىرىنچىسى ئاستىدا ، ئىككىنچى ئۈستىدە بولىدۇ. بۇنىڭ يىلتىزى بۇلبۇسنى پىشۇرۇپ يېگەندەك پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ. رىئايەتلەردە ئېيتىلىشىچە، ئەرلەر ئۇنىڭ ئۈستىدىكى چوڭ قىسمىنى يېسە بالىسى ئوغۇل بولىكەن. بۇ خىلدىكىسى ئاساسلىق تاشلىق ۋە قۇملۇق جايلاردا ئۆسىدۇ. خۇسىيەتۇسسۆئلەپنىڭ يەنە بىر قىسمى بولۇپ، بۇنى كىشىلەر ئەندەرياس دەپ ئاتايدۇ. بۇنداق ئاتاشتىكى سەۋەب، ئۇنىڭ پايدىلىرى ئىنتايىن كۆپ بولغانلىقتىندۇر. بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى كۈدىنىڭ

يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن كۆدىنىڭ يوپۇرمىقىدىن بىرئاز كەڭرەك. ئۇنىڭدا ھۆللۈك باردۇر. ئۇنىڭ غولى ئىككى غېرىچتىن ئۈزۈنراق بولىدۇ. ئۇنىڭ چېچىكىنىڭ رەڭگى بىنەپشە رەڭگە مايىلراق بولىدۇ. يىلتىزى يوقىرىدىكى بىرنىچى سۆئىلەپكە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇنىڭ يىلتىزىدا بىرئاز يېرىكلىك ۋە قۇرۇقلۇق باردۇر. بەزىلەر ئىككىلىسىنىڭ يىلتىزى ئوخشىشىپ كېتىدۇ، دەيدۇ.

تەبىئىتى بىرنىچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، ھۆللۈكى بىرئاز كۆپرەكتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تەشەننۇج ۋە ئارقىغا غادىيىپ قېلىش، شۇنداقلا پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى قوزغايدۇ. جىماغا ياردەم بېرىدۇ، بولۇپمۇ شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچسە بۇھەقتە پايدىلىقتۇر. شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچسە سەقەنقۇرنىڭ ئورنىنى باسالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى زىمات قىلسا ئاقمىنى داۋالايدۇ. ئەگەر شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىچسە، ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. بۇ قىسمەن كىشىلەرنىڭ قارىشىدۇر.

خۇسىيەتۇس كەلب

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، خۇسىيەتۇسسۆئىلەپ ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ. لېكىن بەزى كىشىلەر بۇنى پەرقلەندۈرەلمەيدۇ. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى، خۇسىيەتۇس كەلب بىلەن خۇسىيەتۇسسۆئىلەپ ئوخشاش دەيدۇ. ئەمەلىيەتتە بولسا بۇ ئىككىسى ئوخشىمايدۇ. ئۇنىڭ بىرى كىچىكرەك، بۇ ئىككى جۈپ بولىدۇ. بۇنىڭ بىر جۈپى ئاستىدا، يەنە بىر جۈپى ئۈستىدە بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرى بوش، يەنە بىرى ئۇيۇل بولىدۇ. يەنە بىر تۈرى بۇنىڭدىن چوڭراق بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى چوڭ قىسمىدا ھۆللۈك ئارتۇقراقتۇر.

ئىشىشىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىششقىلارنى تارقىتىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارىلارنى تازىلايدۇ، چۈمۈلىسمان ئۆسمىنى داۋالايدۇ. چۈمۈلىسمان ئۆسمىنىڭ تارقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بوۋاسىرنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. يامان سۈپەتلىك يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ ۋە چىرىگەن يارىلارنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىغىز يارىسىنى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئەرلەر ئۇنۇقى چوڭىنى يېسە، بالىسى ئوغۇل بولىدۇ. ئەگەر ئاياللار ئۇنۇقى كىچىكىنى يېسە، بالىسى قىز بولىدۇ. ئىيتىشلارغا قارىغاندا، ئۇنۇقى ھۆلى باھانى كۆچلەندۈرۈپ، قۇرۇقى باھانى ئاجىزلاشتۇرىدىكەن. ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، بىر - بىرىنىڭ خۇسۇسىيىتىنى تۇگىتىدۇ. يوقىرىقى خۇسۇسىيەتلەرنىڭ ھەممىسى چوڭ ۋە كىچىكىدە باردۇر.

خۇسۇسىيەت (ئۇرۇقدان)

تونۇش بۇ، ئوتتۇرىسى كاۋاك بولغان گۆش تۇرىدىكى نەرسە بولۇپ، ھايۋانلارنىڭ ئەزالىرىدىن ئىبارەتتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇرۇقدانىنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئۇرۇقى ياخشى بولغان ئۇرۇقدانىدۇر، شۇنداقلا ياش ھايۋانلارنىڭ، يەنى ئۆزى ياش، ئوستىخىنى چوڭ بولغان تېكە، قوچقار قاتارلىقلارنىڭ ئورۇقدېنىدۇر. كالىنىڭ ئۇرۇقدېنى، توخۇنىڭ ئۇرۇقدېنىدەك ھەزىم بولمايدۇ، سېمىز ۋە چوڭ ھايۋانلارنىڭ ئورۇقدېنىنىڭ ھەزىم بولۇشى تەستۇر.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئورۇقدانىنىڭ غىزالىقى يېلىنىنىڭ غىزالىقىدەك بولمايدۇ. بىراق سېمىز خورازنىڭ ئورۇقدېنىنىڭ غىزالىقى ياخشىدۇر. بۇنىڭ غىزالىق تەركىبى ئىنتايىن مولدۇر. ئۇرۇقدانىنىڭ تۇرلىرىنىڭ ھەممىسى ھەزىم بولسا ياخشى ئوزۇق بولىدۇ، ئەمما تەستە ھەزىم بولىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنۇقى كۆپىنچىسى تەستە ھەزىم بولىدۇ. غىزالىق تەركىبى مولدۇر. بولۇپمۇ چوڭ، گۆشى قاتتىق ھايۋانلارنىڭ ئورۇقدانلىرى.

قارا خەربەق

تونۇش شەكلى ئۇششاق، كىچىك يوپۇرماقلىرى بولىدىغان، ئۇچلۇق، ئۆتكۈر، تەمى بىرئاز تۇزلۇق. ئاق خەربەققە قارىغاندا قارا خەربەق بىرئاز تۇزلۇقراق بولىدۇ. بۇنىڭ غولى قىسقا، چېچىكى ئاق، بىنەپشە رەڭگە مايىلراق، شەكلى قىزىلگۈلنىڭ شەكلىگە ئوخشايدۇ. ئۇنۇقى غۇنچىسى ئىچىدە مېۋىسى بولۇپ زاراڭزىغا ئوخشايدۇ. بۇ سىمسىماندەك دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنۇقى

يىلتىزلىرى ئىنچىكە، قارىغا مايىل بولىدۇ. بۇنى يۇلسا پىيازنىڭ بېشىدەك ئۆسىدۇ. قارا خەربەقنىڭ ئاساسلىق دورىغا ئىشلىتىلىدىغان قىسمى ئۇنىڭ يىلتىزى بولۇپ، قۇرغاق ۋە غار - ئۆڭكۈرلەردە، قاتتىق، قۇرۇق يەرلەردە ئۆسكەنلىرى ئىشلىتىلىدۇ. بەزى كىشىلەر قارا خەربەقنى سۇغا تاشلاپ، ئۇنىڭ سۇيىنى ئۆيلىرىگە چاچىدۇ. ئۇلارنىڭ بۇنداق قىلىشىدىكى سەۋەب، كىشىلەر ئۇنى ئۆينى پاكىزلايدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەگەر ئۇلار خەربەقنى يەردىن يۇلماقچى بولسا، يۇلىدىغان ۋاقىتتا ئۇنىڭ ئەتراپىدا ئىبادەت قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئۇنى يۇلغان ۋاقىتتا ئىبادەت قىلىشىدىكى سەۋەب، ئۇلار ئۇنى يۇلغان كىشى ئۆلۈپ كېتىدۇ، دەپ قارايدۇ، كىشىلەر ئۇنى يۇلغان ۋاقىتتا ئۇنىڭ زىيىنىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن سامساق يەۋالىدۇ ۋە قوغدايدىغان ئىچىملىكلەرنى ئىچىۋالىدۇ. قارا خەربەقنىڭ يوپۇرمقى تەرخەمەكنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. ئەمما قارا خەربەقنىڭ يوپۇرمقى بىرئاز قارىغا مايىلراق بولىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى كونا - يېڭىلىقتا ۋە ئورۇق - سېمىزلىكتە ئوتتۇراھال بولغىنىدۇر. شۇنداقلا كۆل رەڭ، چۈرۈك، ئاسان سۇنىدىغان، يىلتىزىنىڭ ئارىسىدا ئۆمۈچۈكنىڭ توربەك پۈرلاش تور بولمىغان، تەمى ئۆتكۈر، تىلنى قورۇيدىغان قىسمى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. شۇنداقلا ئەڭ ياخشىسى يۇقىرىقىلاردىن باشقا ياغاچلىرى ئىنچىكە، يىلتىزىنىڭ يېنىدا ئۇنى سۇندۇرغاندا بىرئاز سۇ چىقىدىغان قىسمى بولۇپ، ئۇنى يۇلۇپ ئالغاندا ئۇنىڭ تاشقى پوستىنى سويۇۋېتىپ، سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئېزىپ، يەنى سوقۇپ ئەلگەلتىن ئۆتكۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى ئۆچ گىرامدۇر، ئىچىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى پەتەرئاسالىيۇن، دۇقۇ قاتارلىقلار بىلەن ئىچكۈزۈشتۇر. كىشىلەرنىڭ مىزاجىنىڭ ئوخشىماسلىق ئېتىبارى بىلەن بىر يېرىم گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىش لازىمدۇر. شۇنداقلا ياش ئېتىبارى، ئۆرپ - ئادەت، يىل، پەسىل خەربەقنى ئىستېمال قىلىشقا سەۋەب بولغان زۆرۈرىيەتلەر ئىستېمال قىلىشتا مۇھىم ئامىل بولىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، يۇمشىتىش، پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر. ھەتتاكى چىرىگەن گۆشلەرنىمۇ يەيدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئەگەر خەربەق تالنىڭ تۈۋىدە ئۆسسە، ئۇزۇمنىڭ شەربىتى سۇرگۈچى بولۇپ ئۆزگىرىپ قالىدۇ. خەربەقنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى شۇكى، بەدەننىڭ مىزاجىنىمۇ ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. مىزاجنى ياشلاشتۇرۇۋېتىدۇ،

يەنى ياشلارنىڭ مزاجىدەك قىلىۋېتىدۇ. خەربەقنى ئىستېمال قىلىپ ئادەتلەنسە، خەربەق ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن سۇرمەيدۇ ۋە قەي قىلمايدۇ. لېكىن خەربەقنىڭ ئۆزىنىڭ سۇرۇش ۋە قەي قىلدۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار. خەربەق ئەر - ئاياللار، ياشلار، كۆچلۈكلەرنىڭ ھەممىسگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. خەربەق بەدىنى ئاجىز، ئورۇق كىشىلەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. خەربەقنى ئىستېمال قىلىشتىن ئۇچ كۈن بۇرۇن كۆچلۈك تائاملار ۋە قويۇق ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىمدۇر. خەربەقنى ئىستېمال قىلغان ۋاقتىتا كۆكۈلنى خۇشال تۇتۇش لازىمدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى قارا داغنىڭ ئۈستىگە سىركە بىلەن سۇركىلىدۇ. شۇنداقلا تېرە پارقىراپ قالغان ئاقكېسەلگە ئوخشايدىغان كېسەللىكلەرگە سۇركىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قارا خەربەقنى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاق داغ ۋە قوتۇرلارغا سۇركىلىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇباغا سۇركىلىدۇ ۋە تېرە سويۇلۇشقىمۇ سۇركىلىدۇ. قېتىپ كەتكەن ناسۇرغا پىلتە تەييارلاپ كىرگۈزسە قاتتىقلىقنى يوقىتىدۇ. پىلتىنى ناسۇرنىڭ ئىچىدە ئۇچ كۈن قويۇپ، پىلتىنى ناسۇردىن چىقىرىش ۋاقتىدا ناسۇرنى يېرىپ چىقىرىش لازىمدۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پالەچ، ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا پايدىلىقتۇر. يۇقىرىقى ھەر خىل كېسەللىكلەرگە خەربەق بىلەن سۇركىسە ناھايىتى كۆچلۈك دورىدۇر. يوقىرىقىدەك كېسەللىكلەرگە كۆچلۈك سۇرگە ھېسابلىنىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر خەربەقنى سىركە بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق غوكۈلداشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى قۇلاقنىڭ ئىچىگە تېمىتسا، ئاكلاش كۆچىنى ئاشۇرىدۇ ۋە مالىخوليا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇتقاق كېسەل، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە) قاتارلىق ھەر خىلدىكى باش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر سۇرمىلەرگە چۇشۇرۇلسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەۋدا ئېشىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدا خىلتىنى ئومۇمىي بەدەندىن بىئارام

قىلماستىن سۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنداقلا سەپرا ۋە بەلغەم خىلىتىنمۇ سۈرىدۇ. قانغا ئارىلاشقان ئارتۇق خىلىتلارنىڭ ھەممىسىنى بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرى ۋە تېرىلەردىن سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوقمونىيا بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە ناھايىتى تېز سۈرىدۇ. ئۇنىڭغا پەتەر ئاسالىيۇن، دۇقۇ قوشۇپ سىركەنجۈبىل ياكى شاراب بىلەن يېگۈزسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر، بۇنى ئىچكۈزۈشتە بۇلارغا مەلۇم ۋاقىت چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن ئەدەس ياكى تۇخۇ شورپىسى ياكى شاراب بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ ۋە ئىچكۈزۈلىدۇ. قارا خېرىق يوقىرىقىلاردىن باشقا، ئۇچەي، دوۋساق قاتارلىق ئەزالاردىكى ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئورۇنباسارى قارا خېرىقنىڭ ئورنىدا يېپرىم ھەسسە مازارىيون، ئۇچتىن بىر ھەسسە غارىقۇن. ئىبنى ماسۇيە دەيدۇكى، ئۇنىڭغا كۈندۈش ئورۇنباسار بولالايدۇ.

خەسرودارۇ

تونۇش ماسەرجۇيە دېگەن كىشى دەيدۇكى، بۇ خولىنجاندۇر. ماسەرجۇيەدىن باشقا كىشىلەر خولىنجان ئەمەستۇر، دەيدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى تارقىتىش ۋە ئېرىتىش.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلۇنچى ۋە بۆرەك ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. باھنى كۆچلەندۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۆرەك كېسىلىنى داۋالاشتا خۇسۇسىيىتى كۆپتۇر.

خەربەق ئەبىيەز (ئاق خەربەق)

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى پاقىيوپۇرمقى ياكى ياۋا چامغۇرنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن ياۋا چامغۇرنىڭ يوپۇرمقىدىن قىسقىراق ۋە بىرئاز قارامتۇل قىزغۇچ بولىدۇ. غولى ئۇزۇن ھەم كاۋاك بولۇپ، تۆت ئىلىك ئەتراپىدا بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك قۇرۇشقا باشلىغاندا پوستى ئاقلىنىشقا باشلايدۇ. ئۇ ئۇزۇن، يىلتىزى كۆپ ۋە ئىنچىكە بولۇپ، خۇددى پىيازغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇ تاغلاردا ئۆسىدۇ.

ئاساسلىقى بۇغداي ئورمىسى مەزگىلىدە يىغىۋېلىنىدۇ. ئاق خەربەقنىڭ ياخشىسى ناھايىتى تەكشى يېيىلىپ ئۆسكىنىدۇر ۋە شۇنداقلا رەڭگى ئاق، چۈرۈك، گۆشلۈك بولغىنىدۇر. يوپۇرماقلىرىنىڭ قىرلىرى ئىزخىر يوپۇرمىقىغا ئوخشايدىغان ئاسان ئۈۋۈلىدىغان، ئارىسىدىن ئۆمۈچۈك تورىدەك پۇرلاش نەرسىلەر چىقىدىغان، تىلغا قويسا غىدىقلىمايدىغان، ئېغىزغا شۆلگەيمۇ يىغمايدىغىنى ناچار قىسمى ھېسابلىنىدۇ. قەدىمكى ئەقىللىق تېۋىپلار ئاق خەربەقنىڭ پايدىلىرى ۋە قۇۋۋىتىنى تېگىشلىك دەرىجىدە تەرىپلەپ ئۆتكەن. خەربەق ھەققىدە خېلى كۆپ سۆزلىگەن. چۈنكى ئاق خەربەقنىڭ تېبابەتچىلىكتە باشقا دورىلارغا قارىغاندا رولى كۆپ. بەزى كىشىلەر ئاق خەربەقنى بەزى كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئارپا تالقىنى بىلەن ئىچكۈزىدۇ. بەدىنى ئاجىز كىشىلەر يوقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، ئارپا تالقىنى بىلەن ئىچسە زىيان قىلمايدۇ ۋە رەئىس ئەزالارغا ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرى يېتىپ كەلمەيدۇ. ئەنتىقۇن دېگەن جاينىڭ ئادەملىرى سەمەرەندىس دەيدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىمۇ خەربەق دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى بۇ ئۆسۈملۈك خەربەق بىلەن بەكمۇ ئوخشىشىپ كېتىدۇ ۋە شۇنداقلا بۇ ئۆسۈملۈك ناھايىتى ياخشى ئۆسۈملۈك بولغاچقا، ئاق خەربەق قوشۇلىدىغان دورىلارغا تاللىنىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ شەكلى پىننىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرى ناھايىتى ئۇزۇن، چېچىكى ئاق، يىلتىزى ئىنچىكە بولىدۇ. يىلتىزىنىڭ دورىلىق قىممىتى يوق. ئۇرۇقى ۋە تەمىمۇ كۈنجۈتكە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ئىنتايىن كۆپتۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى نورمال دەرىجىدە يەر يۈزىگە يېيىلىپ ئۆسكىنىدۇر. ئاق، ئاسان ئۈۋۈلىدىغان، چۈرۈك، ھەجمى چوڭ، نېپىز، يېگەن ھامان تىلنى قورۇيدىغان ۋە شۆلگەي يىغىدىغانلىرى ياخشىسىدۇر.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى ئېقى ناھايىتى ئاچچىق تەملىك بولىدۇ. قارىسىنىڭ ھارارىتى كۈچلۈكتۇر. ئۇنى چاشقان يېسە ئۆلۈپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چاشقانغا ھەسەل ۋە تالقانغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئاق خەربەقنى شورپىغا سالسا گۆشنى بەك تېز پىشۇرىدۇ. ئاق خەربەقنى تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇل بىلەن چىلاپ ئىشلەتسە زىيانلىق تەسىرى تۆۋەنلەيدۇ. ئاق خەربەقتىن 15 گىرام ئېلىپ ئۇششاق پارچىلاپ، 300 مىللىلىتىر يامغۇر سۈيىگە ئوچ كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، سۈزۈپ ئىلمان قىلىپ يېگۈزسە بولىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى شۇكى، 306 گىرام خەربەقنى پارچە ـ پارچە قىلىپ، ئۇششاق توغراپ ئىككى ھەسسە قۇستە بىلەن يامغۇر سۈيىگە ئوچ كۈن چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، ئوچتىن بىر ھەسسە قالغاندا خەربەقنى

سۈزۈۋېتىپ يەنە بىر قاينىتىپ ئۇنىڭ ئۈستىگە 612 گىرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قويام قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر قوشۇق ئېلىپ قاياق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ئۇسۇل خەرىبەقنىڭ زەھەرلەش تەسىرىنى ئاجىزلىتىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا چالا سوقۇلغان خەرىبەق بىخەتەر. ئۇنىڭدىن قالسا ياما قىلىنغان خەرىبەق بىخەتەر، ئۇنىڭدىن قالسا بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەندەك ھەسەل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بۇ ئىنتايىن بىخەتەر بولىدۇ، گال ۋە ئاشقازانغا زىيانلىق تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ كۇملاچ قىلىپ يېگىنى تېخىمۇ بىخەتەردۇر. خەرىبەقنىڭ ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويۇشىدىكى ئاساسلىق سەۋەب، خەرىبەق نەپەس يوللىرى ۋە قان تومۇرلاردا ئاسان چۆكمىگە چۈشكەنلىكتىن بولىدۇ. خەرىبەقنى ئىستېمال قىلغان كىشى توخۇ گۆشى شورپىسى پۇدىنەج بىلەن تەييارلانغان زۇپا شەربىتى ياكى زۇپا شەربىتىگە سۇزاپ، ئەدەس قاتارلىقلار چۈشكەن ئەدەس شەربىتى، خۇش پۇراق مايلار، سەئدى كۇفى، سەۋسەن، تىرمىس قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان ئىچىملىكلەرنى ۋە خۇش پۇراق، ئۆتكۈر تەبىئەتلىك سىركە، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئىسسىق نان، رەيھان شەربىتى، چۈشكۈرتكۈچى دورا قاتارلىقلارنى قوشۇپ يېيىشى، ئۆزىنى خۇشال - خۇرام، ئازادە تۇتۇشى، ئاسانلا ئىچىنى سۈرىدىغان بولسا سوغۇق سۇنى كۆپرەك ئىچىشى ۋە خۇش پۇراق نەرسىلەرنى پۇرىشى، ياخشى كەيمۇسلۇق يېمەكلىكلەر بىلەن ئۇزۇقلىنىشى، ئەگەر تەشەننۇج ۋە ئاجىزلىق كۆرۈلسە، نانىڭ پارچىسىنى شاراب ياكى مائۇلھەسەل قاتارلىقلار بىلەن يېگۈزۈش لازىمدۇر، بەزى ۋاقىتتا ئەھۋالغا قاراپ سوغۇق سۇغا نانىنى چۆكۈرۈپ يېيىشى لازىمدۇر. تەدبىر قوللىنىش جەريانىدا تۇرۇپ سۈيى، قاينىتىلغان مائۇلھەسەل ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر دورىلار تەسىر قىلمىسا، ئۇلارغا سۇزاپ قاينىتىلغان سۇ بىلەن مائۇلھەسەلنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈش ياكى سەئدى كۇفى بىلەن ياغلانغان توخۇ تۇخۇمى گېلىغا تېقىپ قەي قىلدۇرۇش، ئەگەر بوغۇلۇپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، خەرىبەق قاينىتىلمىسىدىن 90 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈش لازىمدۇر. چۈنكى خەرىبەقنىڭ قاينىتىلمىسى دورىلارنى ئىچكەندە پەيدا بولغان ئالامەتلەرنى يوقىتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولمىسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك ھۆقنىلەرنى ئىشلىتىش ھەمدە ئۇنىڭدىن ئىككى گىرام ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇش ۋە ئۇلارغا ئۇسساتقۇچى دورىلارنى بېرىپ ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىش لازىم. ئەگەر قەي قىلىش ئارقىلىقمۇ ھېچ تۇتۇش يوقالمسا، ئومۇرتقا ئۇستىگە، تاغاق ئوتتۇرىسىغا، ئومۇرتقىلارغا ۋە بەل ئومۇرتقىسىنىڭ ئۇستىگە ھىماجەت قويۇش لازىمدۇر، شۇنىڭ بىلەن بىرگە تارتىشپ قالغان ئەزانى ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، مۇنچىغا كىرگۈزۈپ يۇيۇندۇرۇش لازىمدۇر.

زىننەتلەش تەسرى زىننەتلەشتە قارا خەربەققە ئوخشاش تەسىر كۆرسىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسرى بۇ ھەقتىمۇ قارا خەربەققە ئوخشايدۇ.

باشتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسرى ئاق خەربەقنى سوقۇپ پۇراتسا چۈشكۈرتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسرى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسرى ئاق خەربەق كۈچلۈك دەرىجىدە قەيى قىلدۇرىدۇ، بۇنىڭ خەتىرى بار، چۈنكى بۇنىڭدا بوغۇلۇپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ. بەزىدە ئەھۋالغا قاراپ ئاق خەربەققە نىشاستە، شېكەر، ياكى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان ھالۋىنى قوشۇپ بەرسە قەيى قىلدۇرىدۇ. بۇنداق بولغاندا بوغۇلۇپ قېلىش خەتىرى بولمايدۇ. ئاق خەربەق ۋە خەربەق قوشۇلغان دورىلارنى قورساق ئاچ ۋاقتىتا ئىستېمال قىلدۇرماسلىق لازىمدۇر، چۈنكى ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسرى خەربەقنى زىيادە ئىستېمال قىلسا ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ ئۇ ئىت ۋە چوشقا ئۈچۈن زەھەر ھېسابلىنىدۇ. ئۇنى ئىچكەن ئادەم قىلغان قەيى توخۇنى ئۆلتۈرىدۇ.

خىيارشەنبەر

تونۇش خىيارشەنبەر مىسىر، كابۇل، ھىندىستاندىن چىقىدۇ. بەسىردىن چىقمايدىغانلىقى ئۈنىق. چۈنكى خىيارشەنبەر بەسىر قاتارلىق نۇرغۇن شەھەرلەرگە ھىندىستاندىن يۆتكىلىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى قومۇشتىن ئېلىنىدىغىنىدۇر. ئۇ پارقىراق ۋە ياغلىشاڭغۇ بولىدۇ. خىيارشەنبەر ئۆسىدىغان قومۇشنىڭ ئەڭ ياخشىسى پارقىراق، سىلىق كەلگىنىدۇر.

تەبىئىتى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، ھۆللۈكى بار.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، يۇمشىتىش.

ھەرخىل ئىششىق مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسرى ئىچكى ئەزالاردىكى ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلار، بولۇپمۇ گال ـ يۇتقۇنچاقتىكى ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر خىيارشەنبەرنى كاكىنەچ سۈيىگە چىلاپ ئىغىزنى چايقىسا، گالدىكى يېرىكلىك ۋە ئىششقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاتتىق ئىششقىنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ئىششقنى يۇمشىتىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خىيارشەنبەر ئۇششاق ۋە چوڭ بوغۇملارنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ. شۇنداقلا مۇپاسلىنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە، ئاغرىقنى توختىتىدۇ ۋە ئىششق ياندۇرىدۇ.

كۆكرەكتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى ھۆل كەزبەرەنىڭ سۈيىگە چىلاپ، زىغىر ئۇرۇقى لوئابىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىغىزنى چايقىسا، بوغۇلۇپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەرنى تازىلايدۇ. يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەرنى كۈچلەندۈرۈپ، جىگەر ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، كۆيگەن سەپرا ۋە بەلغەم خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىئارام قىلماي ئىچىنى سۈرگۈزىدۇ، ھەتتاكى ھامىلدار ئاياللارغىمۇ ماس كېلىدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە ئىچىنى سۈرىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۇنىڭ ئورۇنباسارى يېرىم ھەسسە تەرەنجىبىن، ئۈچ ھەسسە ئۇزۈمنىڭ ئۇتى. سەككىزدىن بىر ھەسسە تۇربۇت. بەزىدە ئۇزۇم، رۇببىسۇس قاتارلىقلارمۇ ئورۇنباسار قىلىنىدۇ.

خەس كاھۇ

تونۇش كاھۇ خۇسۇسىيەت ۋە قۇۋۋەت جەھەتتە قارا خەشخاش بىلەن ئوخشاش.

تەبىئىتى ياۋا كاھۇنىڭ قۇۋۋىتى قارا خەشخاشنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن ئوخشايدۇ. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، باغدا ئۆسىدىغان كاھۇنىڭ سوغۇقلۇقى ئىنتايىن كۈچ، بەلكى غەدىران سۈيىنىڭ سوغۇقلۇقى بىلەن ئوخشاشتۇر. ئۇنىڭ ھۆللۈكى چامغۇرنىڭ ھۆللۈكىدىنمۇ قويۇق. ھەمىشىباھارنىڭ ھۆللۈكىدىنمۇ ئۇچۇچاندۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ھۆل - قۇرۇقلۇقتا كەرنۇب، قەتەب ۋە يامانىيە بىلەن ئوخشايدۇ. مەن دەيمەنكى، كاھۇنى ئۇچىنچى دەرىجىدە سوغۇق دېگۈچىلەر بۇنىڭغا توغرا ھۆكۈم قىلغان بولىدۇ. چۈنكى كاھۇنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى ئىنتايىن ناچاردۇر. بەلكىم ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق بولۇشىمۇ مۇمكىن.

خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ پارقىرىتىش، تۇتۇش، راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى يوق. چۈنكى بۇنىڭدا تۇز ۋە چۈچۈمەللىك بولمىغانلىقى ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەر يوقتۇر. ئۇنىڭدىن پەيدا بولغان قان باشقا كۆكتاتلاردىن پەيدا بولغان قانلاردىن ياخشىراقتۇر. ئۇنىڭ پىشۇرۇلغىنى ھەر خىل سۇلار كەلتۈرۈپ چىقارغان زىيانىنى تۈزەيدۇ، ئۇنىڭ يۇيۇلغىنى ناھايىتى ياخشىدۇر، ئەمما قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. شۇنداقلا باشقا سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلارمۇ يۇغاندىن كېيىن قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. كاھۇ ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئەگەر شاراب ئىچىۋاتقان مەزگىلدە ئىستېمال قىلسا، ھەددىدىن زىيادە مەست بولۇپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ياۋا كاھۇ قارا خەشخاشنىڭ قۇۋۇتىنى بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان ئىششىق، قىزىل مۇدۇرلارنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىششىق بىلەن قىزىل مۇدۇرلار بەك چوڭ ۋە كونىراپ كەتمىگەن بولسا داۋالىيالايدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇسكۇل يېرىلىشنى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇخلىتىدۇ، ئۇيقۇسىزلىقنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن يېڭى ھالەتتە يېگۈزۈلىدۇ. جۆيلۈشنى ۋە تومۇزنىڭ ئىسسىقى ئۆتۈپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىدا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ياۋا كاھۇنىڭ سۈتى مۇڭگۈز پەردە يالليۇغىنى داۋالايدۇ. باغدا ئۆسىدىغان كاھۇ سۈتى ياۋا كاھۇنىڭ سۈتىگە يېقىندۇر. بۇ، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا زىمات قىلىنىدۇ. ياۋا كاھۇنىڭ سۈتى كۆز چانىقى يالليۇغىنى داۋالايدۇ. ئۇنى داۋاملىق يېسە كۆزنى قارىغۇ قىلىپ قويىدۇ.

كۆكرەكتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۈت كۆپەيتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇسسۇزلۇق، ئاشقازان ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان يالليۇغىنى داۋالايدۇ. باغدا ئۆسىدىغىنى ئاشقازانغا ناھايىتى مۇۋاپىق بولىدۇ. ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئۇنى سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا ئىشتىھانى ئاچىدۇ. يالغۇز يېسە يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كاھۇنىڭ ئۇرۇقى مەنىنى قۇرۇتىدۇ، باھنى ئاجىزلىتىدۇ. كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. كاھۇنىڭ كۆكى

ئۇرۇقنا قارىغاندا ئاجىزراقتۇر. كاھۇنىڭ سۈتىدىن بىر يېرىم گىرام ئېلىپ سۇ بىلەن يېگۈزسە، سۈيۇق كەيمۇسلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. باغدا ئۆسىدىغان كاھۇنىڭ سۈتى ياۋا كاھۇنىڭ سۈتىگە يېقىنلىشىدۇ. كاھۇنىڭ ئۆزى تەبىئەتنى تۇتمايدۇ ۋە سۈرمەيدۇ. چۈنكى ئۇنىڭدا چۈچۈمەللىك، پارقىرىتىش خۇسۇسىيەتلىرى يوقتۇر. لېكىن سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ياۋا كاھۇ ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ياۋا كاھۇنىڭ سۈتى رەتىلا ۋە چايان چېقىۋالغانغا پايدىلىقتۇر.

خۇنسا

تونۇش بۇ، يوپۇرمىقى شام كۈدىسىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدىغان يوپۇرماقلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ غولى سىلىق، ئۇچىدا چېچىكى بولىدۇ. مېۋىلىرى ئۇزۇن، يۇمىلاق بولۇپ، بەللۇتقا ئوخشايدۇ، تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە ھۆل سوغۇق. ھۆل سوغۇق دېگەن قاراش ئەمەلىيەتتىن يىراقراقتۇر.

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، تارقىتىش، بولۇپمۇ بۇ ھەقتە ئۇنىڭ يىلتىزى ياخشىراقتۇر. ئەگەر كۆيدۈرسە قىزىتىش، تارقىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئۆزگىرىدۇ. كۆپىنچە ئۇنىڭ يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۇتى جۆئىدىنىڭ قۇۋۇتىگە ئوخشاپ قالىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى دائۇسسۆئىلەپ، دائۇلھەييە كېسىلىگە شىپا بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ كۈلى بۇ كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. ئەگەر ئۇنىڭ كۈلىنى ئاق بەھەققە سۈركەپ، قۇياش نۇرىدا ئولتۇرسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى شارابنىڭ لېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەز ئىششىقىغا سۈركىسە پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا ھەر خىل مۇدۇرلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە، ئارپا تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششقلارنىڭ دەسلىپىدە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنىڭ يىلتىزىنى شارابنىڭ لېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يامراشچان يامان سۈپەتلىك يارىلار ۋە ئاقىدىغان، مايلىشاڭغۇ

يارىلارنىڭ ئۇستىگە سۇركسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇسكۇللار بوشىشىپ كېتىش ۋە بوغۇملارنىڭ قوزغىلىشىغا شىپا بولىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنىڭ سىقىلغان سۇيىنى يالغۇز ھالەتتە كۈندۈر، ھەسەل، شاراب ياكى مۇرمەككى قاتارلىقلار بىلەن سۇركسە، قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئەگەر قارشى تەرەپتىكى قۇلاققا تېمىتىلسا، قارشى تەرەپتىكى چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ سىقىلغان سۇيى كۆزگە پايدىلىق.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنىڭدىن بىر يېرىم گىرام ئېلىپ يېگۈزسە، بېقىن ئاغرىقى، زاتىلجەنبە ۋە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى شارابنىڭ لېيى بىلەن ئىچكۈزسە ئەمچەك يالىلۇغىغا پايدىلىق.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى ۋە چېچىكىنى شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېگۈزسە، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ئىچنى سۇرىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى شارابنىڭ لېيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئورۇقدانغا زىمات قىلسا، ئورۇقدان ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭدىن توققۇز گىرام ئېلىپ يېگۈزسە، ھەر خىل ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ مېۋىسى ۋە چېچىكىنى شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېگۈزسە، چايان چېقىۋالغانغا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. قىرىقئاياغ چېقىۋالغان بولسا سۇرۇش بىلەن ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرغىلى بولىدۇ.

خولىنجان

تونۇش بۇ ئۆزئارا تولغاش كەلگەن، كېسىلگەن، قارامتۇل قىزىلغا مايىلراق، تەمى ئۆتكۈر، خۇش پۇراقلىق، ۋەزنى يەڭگىل كېلىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، جۇڭگودا ئۆسىدۇ. ماسەرجۇيە دېگەن كىشى دەيدۇكى، بۇ خەسرۇدارۇنىڭ ئۆزىدە جۇيە دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازانىنى ياخشىلايدۇ. تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قۇلۇنجى ۋە ھەر خىل بۆرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. باھنى كۆچلەندۈرىدۇ.

ئورۇنباسارى تەڭ مىقدارىدا قوۋزاقدارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىقلار.

خەسسۇل ھىمار (ئېشەك كاھۇسى)

تونۇش بۇ، كاھۇنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدىغان ئىنچىكە يوپۇرماقلىق، يوپۇرمىقىنىڭ سانى ناھايىتى كۆپ، قارىغا مايىل كۈل رەڭ ۋە يوپۇرماقلىرى يىلتىزغا چاپلىشىقلىق، ناھايىتى مۇستەھكەم، ئەسلىي رەڭگى قىزىلغا مايىل، تۇتسا قولنى قىزىلغا بويايدىغان، يەرگە چۈشسە يەرلەرنىمۇ قىزىلغا بويۇيتىدىغان، مۇنبەت يەرلەردە ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ تۈپراق تەركىبىمۇ ۋە سۇ تەركىبىمۇ باردۇر. بۇ ئادەتتە شەنجار دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ توغرىسىدا يەنە باشقا قاراشلارمۇ بار.

تاللاپ ئىشلىتىش سېرىقى كۆچلۈكرەك، ئېقىنىڭ سۇ تەركىبى كۆپرەك بولۇپ، ئاجىزراق بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش. ئۇنىڭ چېچىكى بۇ ھەقتە كۆچلۈكرەكتۇر. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ تەبىئىتى ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. يىلتىزى كۆچلۈكرەك. بولۇپمۇ قۇرىغان يىلتىزى كۆچلۈكرەك بولىدۇ. بولىس دەيدۇكى، بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى سۈمۈرۈش بولۇپ، چوڭقۇر قاتلاملاردىكى ھۆللۈكلەرنىمۇ سۈمۈرىدۇ، ھەتتاكى پۇتقا كىرىپ كەتكەن تىكەن ۋە ياغاچ پارچىلىرىنىمۇ تارتىپ چىقىرالايدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قايسى ئەزادا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر قاتتىق ئىششىقلارنى داۋالايدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭدىن قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلەتسە يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. شۇنداقلا باشقا قىرۇتىلارنى يۇغۇرۇپ ئىشلەتسىمۇ يوقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرەلەيدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى ئۇششاق بوغۇم ئەزالىرىغا زىمات قىلسا پايدىلىق. شۇنداقلا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئولتۇرغۇچ نېرۋىنىڭ ئۈستىگە زىمات قىلسا ئىرقۇنناسانى داۋالايدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى بۇرۇنغا تېمتسا، باشتىكى بۇزۇق خىلىت ۋە ھەر خىل يەللەرنى تارقىتىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە سۈركسە مېڭىنى تازىلايدۇ. قۇلاققا تېمتسا قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشنى توختىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قۇرۇقى كۆزدە قېپقالغان تاتۇقلارنى يوقىتىدۇ ۋە كۆزنى تازىلايدۇ. شۇنداقلا كۆز پەردىلىرىنىڭ قېلىنلىشىپ قېلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەرنى تازىلايدۇ ۋە ئۇيقۇدا قارا بېسىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزسىمۇ ياكى سىرتىدىن زىمات قىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر سىركە بىلەن بىرلەشتۇرۇپ يېگۈزسە، تال كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەيزنى كۆچلۈك دەرىجىدە ھەيدەيدۇ. ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ. تىرىك ھامىلىنى ئۆلتۈرىدۇ، بالىياتقۇدىكى قاتتىق ئىششقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ھەمەل قىلىندۇ ياكى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ھەيز ماڭدۇرۇشتا ئىنتايىن كۆچلۈكتۇر. بالىياتقۇ ئاغرىقى ۋە بالىياتقۇدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىستېمال مىقدارىنىڭ ئەڭ يۇقىرى چېكى تۆت گىرام، ئېچىدىن ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسىمۇ ئوخشاش. قىرۇتى تەييارلاپ ئىشلەتسە، مەقئەت يېرىقى ۋە ھەر خىل مەقئەت كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

خەرنۇب

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى شامدىن چىقىدىغىنى بولۇپ، خەرنۇب شامى ئەڭ ياخشىسىدۇر. قۇرۇتۇلغان خەرنۇب شامى ياخشىدۇر.

تەبئىتى خەرنۇب نەبتىنىڭ قۇرۇق سوغۇقلۇقى كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى شامدىن چىقىدىغىنى قۇرۇتۇش، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. خەرنۇبنىڭ مېۋىسىمۇ شۇنداق، بىراق تاتلىق بولسا تۇتۇش خۇسۇسىيىتى ئاجىزراق بولىدۇ. تاتلىقى تەبئىتىنى تۇتىدۇ. خەرنۇب نەبتى قۇرۇتۇش ۋە سۈمۈرۈش جەھەتتە كۈچلۈكرەك بولىدۇ. غىدىقلىمايدۇ. خەرنۇب نەبتى ھۆل پېتى يېيىلىدۇ. ئۇ ناچار ۋە ئېغىر خىلتىلارنى ھاسىل قىلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئەگەر سۆگەللەرنىڭ ئۈستىگە خەرنۇب نەبتىنى يېرىپ قويسا ئۇنى يوقىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىغا ناھايىتى ياخشى داۋا بولىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خەرنۇب شامنى ھۆل ۋاقتىدا ئىستېمال قىلسا، ئاشقازانغا ئىنتايىن زىيانلىقتۇر، چۈنكى ھەزىم بولمايدۇ. قۇرۇقى ناھايىتى تەستە ھەزىم بولىدۇ. جالىنۇس دەيدۇكى، بۇ مېۋىنىڭ ئۆسۈملۈكى باشقا شەھەرلەردە مېۋە بەرمەيدۇ. بۇ مېۋىنىڭ يېگى پىشقىنىنى يېسە، يەرقانغا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خەرنۇبنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا مەقئەت كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بولۇپمۇ ھۆل ئۈزۈم بىلەن خەرنۇب شامنى بىرلەشتۈرۈپ ئولتۇرغۇزسا، ناھايىتى پايدىلىقتۇر. قۇرۇقى تەبئىتىنى تۇتىدۇ ۋە ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ. خەرنۇب نەبتى ھەيز قېنىنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئېقىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچى ۋە سرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. يېگى پىشقىنى ئۈچەي مۇجۇپ ئاغرىش ۋە ھەر خىل ئىچ سۇرۇشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

فەزىق (ساپال قاچا)

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. تونۇردا پىشۇرۇلغان ساپال قاچىنىڭ قۇرۇتۇش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ساپال قاچىلارنىڭ ئىچىدە سەرتانى بەھرى بىلەن ياسالغىنىنىڭ يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈكتۇر. سېغىز لايدىن ياسالغىنى خۇمداندا پىشۇرۇلغىنى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسرى سەرتانى بەھردە ياسالغان ساپال قۇرۇتۇش، داغ، سەپكۇن ۋە ھەر خىل مەكلەرنى يوقتىش، چىرايىنى گۈزەللەشتۇرۇش تەسرىگە ئىگە.

ئىششقلارغا كۆرستىدىغان تەسرى ساپال قاچىدىن قىرۇتى تەييارلاپ خانازىرغا سۈركسە پايدىلىق.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرستىدىغان تەسرى ساپال قاچىدىن مەلھەم تەييارلاپ ئىشلەتسە، ھەر خىل جاراھەت ۋە يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. ئەما قوتۇر پەيدا قىلىدۇ. قوتۇر پەيدا قىلىشتا سەرتانى بەھردىن تەييارلانغان ساپال كۆپرەك پەيدا قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسرى جۇكگودىن كەلتۇرۇلگەن ئىنچىكە ساپال قاچىلارنى ھەببۇلقۇتىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە، كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈشنى يوقتىدۇ. سەرتانى بەھردىن تەييارلانغان ساپال قاچىنى يەردىن كولاپ ئېلىنغان تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، كۆزگە سۇ چۈشۈشنى داۋالايدۇ. يارا ئېغىزى پۈتكەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسرى تونۇردا پىشۇرۇلغان ساپال قاچىدىن زىمات تەييارلاپ نۇقرەسكە سۈركسە ناھايىتى پايدىلىق.

خەپپاش (شەپەرەك)

تونۇش بۇ، شىرزەق دەپمۇ ئاتىلىدۇ. شەپەرەكنىڭ سۈتى شىرزەق دېيىلىدۇ. بەزىلەر شەربەقنىڭ سۈيدۇكىنمۇ شىرزەق دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى شەپەرەك سۈتىنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش، قىزىتىش رولى بار.

زىننەتلەش تەسرى شەپەرەك يېغى كىچىك قىزلارنىڭ ئەمچىكىنىڭ چوكىيىپ كېتىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا چاچ ئۆسۈشنمۇ توختىتىدىكەن. بۇ سۆز توغرا ئەمەس.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسرى شەپەرەكنىڭ مېڭىسىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلىپىدە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. شەپەرەكنى كۆيدۇرۇپ كۈلىنى سۈركسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. شەپەرەكنىڭ سۈتى كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خانقۇلزەئىپ (ئاق خەربەق)

تونۇش خانقۇلزەئىپ خەربەق ئەبىيز بايانىدا سۆزلەندى. بۇنىڭ يەنە بىر ئىسمى قاتلولزەئىپتۇر. شۇ يەرگە مۇراجىئەت قىلسا بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى بۆرە، توڭگۇز، ئىت قاتارلىقلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ناھايىتى كۈچلۈك دەرىجىدە چىرىتىدۇ. ئىچى ۋە سىرتتىن ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

زەھەرلەشكە قارشى تەسىرى ئۆزى ناھايىتى زەھەرلىك بولۇپ، بۆرىلەرنى ئۆلتۈرىدۇ. بۇ توغرىسىدا «ق» ھەرپى بايانىدا سۆزلەنگەن. شۇ يەرگە مۇراجىئەت قىلسىڭىز بولىدۇ.

خانىقۇن نەمرى

بۇ، قاتىنۇن نەمرى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇمۇ ئاساسلىقى «ق» ھەرپى بايانىدا قاتىنۇن نەمرى دېگەن تېمىدا سۆزلەندى.

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ئىنچىكە، ئۇزۇن غولى بولىدۇ. بۇ ناھايىتى تەستە پارچىلىنىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ھەشقىپىچەكنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن ھەشقىپىچەكنىڭ يوپۇرمىقىدىنمۇ يۇمشاقراق ۋە ئېلاستىكلىقراق بولىدۇ. پۇرىقى ئۆتكۈر. بۇنىڭدا يەنى سەپرا ماددىسى ناھايىتى كۆپ. بۇنىڭ غولى لوۋىيانىڭ غولىغا ئوخشايدىغان بولۇپ، بارماق چوڭلۇقىدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە ناھايىتى كىچىك ھەم قاتتىق ئۇرۇقلىرى بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقىنى ھايۋانلارنىڭ ئىچ يېغى، نان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۆرە، ئىت، شىر، تۈلكە قاتارلىق ياۋايى ھايۋانلارغا بەرسە ئۇلارنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ قۇۋۇۋىتىنى بىرھەر سائەت ئىچىدە ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ، بۇنى ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلەتكىلى بولمايدۇ.

زەھەرلەش تەسىرى ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. ئەگەر ئۇنى چايانىنىڭ يېنىدا قويۇپ قويسا، چايانىنمۇ سەزمەس قىلىپ قويىدۇ.

خانىقوُل كەلبى

بوُ، قاتنوُن نەمرى يەنى بىز يوُقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن دورا مۇشوُدوُر.

خىلاب (سۆگەت)

تونوُش بوُ ھەممىگە تونوُشلوُق بولغان بىر خىل دەرەخ بولوُپ، ئوُنىڭ يوپوُرمىقىنى تىلىپ قويسا يېيلمى چىقىدوُ.

تەسىرى ۋە خوُسوُسىيىتى ئوُنىڭ مېۋىسى ۋە يوپوُرمىقى غىدىقلىمىغان ھالەتتە تۆتىدوُ. ئوُ قوُرۇتۇش خوُسوُسىيىتىگە ئىگىدوُر. ئوُنىڭ كۈلى ناھايىتى كۈچلوُك دەرىجىدە قوُرۇتىدوُ. ئوُنىڭ يوپوُرمىقىنى تىلىپ قويسا، كۈچلوُك دەرىجىدە يوُمشىتىش خوُسوُسىيىتىگە ئىگە بولغان يېيلمى چىقىدوُ.

زىننەتلەش تەسىرى ئوُنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتوُروُپ سۈركىسە سۆگەللەرنى يوقىتىدوُ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوُنوُقلارغا سۈركىسە تۆتۇشنى ئىلگىرى سۈرىدوُ. بولوُپمۇ ئوُنىڭ مېۋىسى، يوپوُرمىقى ۋە كۈلىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتوُروُپ سۈركىسە، چوُمۇلىسمان مۇدوُرلارنى يوقىتىدوُ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بوُ دەرەخنىڭ مېۋىسى ۋە چېچىكى باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدوُ. يوپوُرمىقىنىڭ سىقىلغان سوُيى قوُلاقتىن ئاققان يىرىڭلارنى يوقىتىشتا ناھايىتى ئوُنوُملوُكتوُر.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئوُنىڭ مېۋىسى ۋە سوُيىنى ۋە ياكى ئوُنىڭ يېيلمىنى سىرتىدىن زىمات قىلسا، تاياق تەگكەن كۆز چانىقىغا قويسا ناھايىتى پايدىلىق. شوُنداقلا كۆز ئاجىزلىقىنىمۇ داۋالايدوُ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئوُنىڭ سوُيى جىگەردىكى توسالغوُلارنى ئاچىدوُ، شوُنداقلا يەرقان كېسىلىگە شىپا بولىدوُ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئوُنىڭ مېۋىسى قان قېيىشقا ناھايىتى پايدىلىقتوُر. خىلاب ئادەتتە سۆگەت دەپ ئاتالغان. لېكىن بوُ تونوُشتوُروُشقا قارىغاندا سۆگەت ئەمەستەك قىلىدوُ.

خۇببازى (ئات قۇلاق)

تونۇش خۇببازى ئىككى خىل بولىدۇ، يەنى چۆلدە ۋە باغدا ئۆسىدىغىنى.

تاللاپ ئىشلىتىش چۆلدە ئۆسىدىغىنى بەكرەك يۇمشىتىدۇ ۋە قۇرغاقراقتۇر. باغدا ئۆسىدىغىنىڭ سۇ تەركىبى كۆپرەك. ئۇنىڭ قۇۋۇتى چۆلدە ئۆسىدىغىنىڭكىدىن ئاجىزراق بولىدۇ.

تەبئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، چۆلدە ئۆسىدىغىنى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ سەرمۇختىن يۇمشاقراق، چامغۇردىن قاتتىقراق بولىدۇ. چۆلدە ئۆسىدىغىنىڭ يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بىلەن بىرگە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. يەنە بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، باغدا ئۆسىدىغىنى بىرئاز قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ناھايىتى تېز سۇرئەتتە ھەزىم بولىدۇ. بولۇپمۇ زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە ھەزىم بولۇشى ياخشىدۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، كاھۇغا قارىغاندا خۇببازنىڭ سۈيى سەل قويۇقراق بولىدۇ. بولسا دەيدۇكى، خۇببازنىڭ تۇتۇش، تارقىتىش، تېرىنى ئاقارتىش رولى بار. ئەمما ئېچىشتۇرۇش، غىدىقلاش تەسىرى يوق. ئۇ بۇ جەھەتتە بەقلەتۇل يەھۇت دېگەن ئۆسۈملۈككە ئوخشايدۇ. چۈملۈسمان ئىششىق، قىزىل قاتارلىقلارغا پايدىلىق. چۆلدە ئۆسىدىغىنىڭ يوپۇرمىقىنى زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، ئوتتا كۆيگەن دائىرىگە پايدا قىلىدۇ. شۇنداقلا قاينىتىلغىنىنى سىرتىدىن سۈركىسمۇ يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. باغدا ئۆسىدىغىنى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ھەر خىل يارىلارغا كۆرستىدىغان تەسىرى ئەگەر ھۆل پېتى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چايناپ، ئاقمىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسمۇ پايدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ كۆزدىكى كىچىك ئاقمىلارغا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرستىدىغان تەسىرى ئۇنى باشنىڭ يارىسىغا سۈيدۈك بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. شۇنداقلا چايناپ ئېغىز يارىسىغا قويسا پايدا قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى چاينىاپ، ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، كۆزدىكى ئاقمىلارنى تازىلايدۇ ۋە گۆش ئۆستۈردۇ.

كۆكرەكتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى، چېچىكى كۆكرەك ساھەسىنى يۇمشىتىدۇ. سۈت كۆپەيتىدۇ. قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان يېڭى يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى كۆكرەك يىرىكلىكىنى يوقىتىشتا ناھايىتى ياخشىدۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باغدا ئۆسىدىغىنى ئاشقازانغا يېقىمسىزدۇر. بۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بولۇپمۇ جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ چېچىكىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۆرەك يارىسى، دوۋساق يارىسى قاتارلىقلارغا ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. باغدا ئۆسىدىغىنى قۇلۇنجىدىن كېلىپ چىققان ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا ئۇچەي يارىسىنى داۋالايدۇ. دوۋساق كېسەللىكىنىمۇ داۋالايدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچكۈزسە ياكى ئۇنىڭدىن شاراب تەييارلاپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بالياتقۇ قېتىۋېلىشقا پايدىلىق بولغاچقا، قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ياكى بالياتقۇغا ھۆقنە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتى باردۇر. چۆلدە ئۆسىدىغىنى خام خىلىتلارنى ۋە سەپرا خىلىتىنى سۈرىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە قاننىمۇ سۈرۈۋېتىشى مۇمكىن.

زەھەرگە قارشى تەسىرى زەيتۇننىڭ غىدىقلىشىنى پەسەيتىدۇ، بۇنىڭ ئۇچۇن سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. زەھەرلىنىشلەرگە ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى يېگۈزسە، قەي قىلدۇرىدۇ ھەم رەتلا چېقىۋالغاندىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

خىمىر (ئېچىتقۇ)

تەبىئىتى ئىسسىق. ئەما ئۇنىڭ ھۆل - قۇرۇقلۇقى تۇز، توغرىغۇ قاتارلىقلارنىڭ ئاز - كۆپلۈكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش. تۇز، توغرىغۇ ۋە بۇغداينىڭ ھالىتىگە قاراپ سوۋۇتۇش،

بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا كىرىپ قالغان ياكى بەدەننىڭ سىرتىدىكى ماددىلارنى سۈمۈرۈش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچىتقۇ بىلەن تاپان ئاغرىقىغا زىمات قىلىنىدۇ.

خۇخ (شاپتۇل)

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق. بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىدۇ، ھۆللۈكى بولغانلىقى ئۈچۈن ئوفۇنەتلىنىشى ئىنتايىن تېز بولىدۇ. ئۇنىڭدا مەلۇم دەرىجىدە تۇتۇش، بىرئاز قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار ۋە ھەر خىل سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئېقىشىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. ئۇنىڭدىن باشقا خۇسۇسىيەتلىرى شاپتۇلنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرىگە قاراپ ھەر خىل بولىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى شاپتۇلنىڭ يوپۇرمقىنى سۈركىسە ھاكنىڭ پۇرىقىنى يوقىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يوپۇرمقىنىڭ سۈيى قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. شاپتۇلنىڭ يېغىنى قۇلاققا سۈركىسە، باش ئاغرىقى ۋە ئىسسىق، سوغۇقلۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پىشقان شاپتۇل ئاشقازانغا مۇۋاپىق بولىدۇ. ئۇ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. شاپتۇلنى قورساق توق ۋاقتىدا يېمەسلىك، بەلكى تاماقتىن بۇرۇن يېيىش لازىمدۇر. ئۇنداق قىلمىغاندا شاپتۇل ئاشقازاندىكى تاماقلارنى بۇزۇپ، ئاشقازان بۇزۇلۇشنى پەيدا قىلىدۇ. شاپتۇلنىڭ قېقى ناھايىتى تەستە ھەزىم بولىدۇ، ئوزۇقلۇقى ئانچە يېخشى ئەمەس. گەرچە ئۇنىڭدا ئوزۇقلۇق كۆپ بولسىمۇ، بەدەنگە نىسبەتەن ئوزۇقلۇق تەسىرى ناھايىتى ئاز.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى كىندىككە زىمات قىلسا، قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر شاپتۇلنىڭ چېچىكى ۋە يوپۇرمقىنىڭ سقىلغان سۈيىنى يېگۈزسە، يۇقىرىقىغا ئوخشاش تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ. پىشقان شاپتۇل چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. چوڭ شاپتۇل تەبىئەتنى تۇتىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، چوڭ شاپتۇل باھنى قۇۋۇتلەيدۇ. كىشىلەرنىڭ بۇ خىل قارىشى بەلكىم ئىسسىق تەبىئەتلىك كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە شۇ خىل ئۆزگىرىش پەيدا قىلىشىدىن پەيدا بولغان بولۇشى مۇمكىن.

خەتتاق

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان قۇشتۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، ئۇنىڭ چۈجىسىنىڭ قارىنىنى يارسا، قورسىقىدىن ئىككى خىل تاش چىقىدۇ. ئۇنىڭ بىرى بىر خىل رەڭلىك، يەنە بىرى كۆپ خىل رەڭلىك بولىدۇ. ئەگەر بۇ خىل قۇشنىڭ باچكىسى يەرگە چۈشۈشتىن ئىلگىرى تاشنى ئېلىۋېلىپ، كېيىك ياكى موزاينىڭ تېرىسىدە خالتا تىكىپ، بۇ ئىككى تاشنى شۇ خالتىغا توپا تېگىپ قېلىشتىن ئىلگىرى سېلىۋالسا ۋە ئۇنى چىڭ باغلاپ ئاغزىنى چىڭ چىگىپ، ئەقلى ئېلىشقان بىمارلارنىڭ بوينىغا ئېسىپ قويسا ياكى تۇتقاق كېسىلى بار بىمارغا ئېسىپ قويسا، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر شۇنداق قىلغانىدى ساقىيىپ كەتتى. دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، مەنمۇ بۇنى سىناق قىلىپ باققان.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى خەتتافنى يېسە كۆزىنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، قۇرۇتىدۇ ۋە تازىلايدۇ. ئىستېمال مىقدارى ئۆچ گىرامدۇر. كۆز ئاغرىقىغا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بولۇپمۇ خەتتافنىڭ باچكىسىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى شېشە قاچىغا سېلىپ، ئۇنىڭغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، خەتتافنىڭ باچكىسىنىڭ مېڭىسىنى ھەسەل بىلەن بىللە ئىشلەتسە، كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە پايدىلىقتۇر، شۇنداقلا شەپەرەڭنىڭ مېڭىسىمۇ پايدىلىقتۇر.

نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يەنى بوغۇلۇپ قېلىشنى يوقىتىدۇ. بوغۇلۇپ قېلىش كېسەللىكى ئۈچۈن خەتتافنىڭ باچكىسىنىڭ كۈلىنى ئىشلەتسە پايدىلىقتۇر. ئەگەر توز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قورۇتۇپ، ئۇنىڭدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، سۇ بىلەن ئىچكۈزسە، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا يۆتەل، تاڭلاي ئىششىقى، بادامبەز ئىششىقى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

خىللۇ (سىركە)

تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۇرەككەپ. بۇنىڭ جەۋھەر قىسمىنىڭ ئىككىلىسى، يەنى تۇپراقتا ۋە سۇغا تەۋە بولغىنىنىڭ يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك، سوغۇقلۇقى

بىرقەدەر كۆچلۈكرەكتۇر ۋە ئۇنىڭدا بىرئاز ئۆتكۈرلۈك بولۇپ قىزىتىدۇ. ئەگەر شۇ ئۆتكۈرلۈك بولمىسا، ھۆل سوغۇق دېيىلەتتى. قاينىتىلسا ئۇنىڭ سوغۇقلۇقى تۆۋەنلەيدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى كۆچلۈكتۇر. ماددىلارنىڭ ئىچكى ئەزاغا تۆكۈلۈشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە يۇمشىتىدۇ، ماددىلارنى پارچىلايدۇ. بەزىدە قاناش ئۇچۇن ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. ئەگەر سىرتقى قاناش بولسا سىرتىدىن يۇيۇلىدۇ. ئىششىق قايسى ئورۇندا بولسا، يېگۈزسە ياكى سۈركىسە ئىششىقنى قايتۇرىدۇ. ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆپىيىشىگە قارشى تۇرىدۇ. بۇ سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرگە ۋە سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدىلىقتۇر، سەۋدا مىزاجلىقلار ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە زىيانلىقتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتكەندە قان دېغىنى يوقىتىدۇ. ئۇنى كۆپ سۈركىسە سارغايتىپ قويۇشى مۇمكىن.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىششىقلارنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. پۇت چىرىپ قارىداشنى پەيدا قىلىدۇ. قىزىلنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۇن ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ھەر خىل ئىششىقلارنىڭ يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئاياغ قىستاش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئەگرى - بۈگرىلىكنى يوقىتىدۇ. چۈمۈلىسمان مۇدۇر ۋە جەمرە كېسەللىكىگمۇ شىپا قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى سۈركىسە ئىششىقنى يوقىتىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر جاراھەتلەرنىڭ ئۈستىگە سىركە بىلەن نەملەنگەن يۇڭنى قويسا، جاراھەتلەرنىڭ ئىششىشنىڭ، ھۆللۈك ماددىلىق جاراھەتلەرنىڭ يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قوتۇر، قۇبا قاتارلىقلارنىڭ يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئوتتا كۆيگەن ئورۇننى داۋالاشتا تەسىرى ئىنتايىن ياخشى.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇ نېرۋىلارغا زىيانلىق. ئەگەر گۈڭگۈرت بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، ئۇششاق بوغۇم ئاغرىقلىرىغا سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنى زەيتۇن يېغى، قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. قىزىلگۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۇنىڭغا يۇيۇلمىغان يۇڭنى چۆكۈرۈپ باشقا قويسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركىنى ئېغىزغا ئېلىپ چايقىسا چىش مىلىكلىرىنى چىڭىتىدۇ. شۇنداقلا يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە يۇيۇلمىغان يۇڭنى سىركىگە چۆكۈرۈپ ئېلىپ، چىشقا قويسىمۇ چىشنى

چىڭىتىدۇ. بولۇپمۇ سىركىگە زەمچىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇڭغا چۆكۈرۈپ ئېلىپ چىشلىسە، چىش مىدىرلاپ قېلىش ۋە چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركىدىن ئىس چىقىرىپ ئىسرىقلىسا، سېزىم توسقۇنلۇققا ئۇچراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قۇلاق غوڭۇلداشنى يوقىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆز ئاستىغا قان ئۈيۈپ قېلىشقا سۈركىسە قانىنى تارقىتىدۇ. بۇنى داۋاملاشتۇرسا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

كۆكرەك ئەزالار ۋە نەپەس ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇتقۇنچاق، تاڭلاي ئىششىقىغا پايدىلىقتۇر. سىركە بىلەن غار ـ غار قىلسا، گالغا سۈيۈق خىلىتلارنىڭ ئېقىشىنى توسىدۇ. يۇتقۇنچاق ۋە تاڭلاي بوشۇشپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. سوزۇلما يۆتەل، يۇتقۇنچاققا قۇرت چاپلىشىۋېلىش، ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش قاتارلىقلارغا ئىسىستىپ يېگۈزسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇنى سوۋۇتىدۇ. قىزىتىلغان سىركە، تۇز قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ئوچەيدىكى يامراشچان يارىلارنى داۋالاش مەقسىتىدە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ھەر خىل ھاشارات چېقىۋالغان دائىرىگە سۈركىسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ، ئەپيۇن، شەۋكىران قاتارلىقلارنىڭمۇ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ياۋا ئۈزۈمدىن ئىشلەنگەن سىركىنى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، غالجىر ئىت قاتارلىقلار چىشلىۋالغان دائىرىگە پايدا قىلىدۇ. بەزىدە سىركىنى قىزىتىپ خەتەرلىك دورىلارنى ئىچىۋالغانلارغا يېگۈزسە ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

خەنەپەس

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغىنى قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا خەنەپەسنىڭ ئۆزىنى سوقۇپ قۇلاققا تاڭسىمۇ قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خۇبزى (نان)

تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ياخشىسى ياخشى تاسقالغان، ئاق تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىنغان، بولدۇرۇلغان، تونۇردا ياخشى پىشقان، كۆيۈپ كەتمىگەن، پارچىلىنىپ كەتمىگەن، چىرايلىق چىققان نان ياخشى نانىدۇر. ئىسسىق نانىنى تەبىئەت قوبۇل قىلمايدۇ. تەبىئەتكە ياقمايدۇ. تونۇرغا ياققان نانىنى باشقىسى ئاشقازانغا يېقىمسىزدۇر. توقاچ نان نېپىز نانغا قارىغاندا ئەۋزەلدۇر، ياخشىدۇر. نان ياقماقچى بولغاندا ئاق ئۇندا خېمىر قىلىپ ياخشى بولدۇرۇلۇشى، نانىڭ خېمىرى تۇز ئارىلاشقان بولۇشى لازىم. كۆمەچ نان تونۇرنىڭ نېنىغا ئوخشاش بولمايدۇ. چۈنكى، تونۇرنىڭ نېنىغا ئوخشاش تولۇق ئەتراپىدىن باشلاپ پىشمايدۇ. كۆمەچنىڭ ئوتتۇرىسى خام قالىدۇ. خېمىرى سوغۇق سۇ بىلەن يۇغۇرۇلغان نانىنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى ئاز بولىدۇ. ئاشقازانىنى بۇزىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە بىرقەدەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە توسالغۇ پەيدا قىلمايدۇ ۋە قىزىتمايدۇ. ئىسسىق نانىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ يېيىش لازىمدۇر. ئىسسىق نانىنى سۇغا تەگكۈزۈپ يېگەندە ئېچىتقۇنىڭ قۇۋۋىتى كېتىدۇ. ئىسسىق نانىنى ئالدى بىلەن ئىسسىق سۇغا، ئاندىن كېيىن سوغۇق سۇغا تەگكۈزۈپ يېيىش لازىمدۇر. بۇنداق قىلغاندا نان قورساقنى كۆپتۈرمەيدۇ.

خۇسۇسىيىتى بۇغداي ئۇننىڭ باشقا ئۇنلارنىڭ نېنىغا قارىغاندا ئوزۇقلۇق تەركىبى ياخشىدۇر، لېكىن تەستە ھەزىم بولىدۇ. كېپەكلىك ئۇننىڭ نېنى ئاسان سىڭىدۇ، لېكىن ئوزۇقلۇقى بىرقەدەر ناچاردۇر. ياخشى پىشقان نانىنىڭ ئوزۇقلۇقى يوقىرى بولىدۇ. ئېچىتقۇسى ئاز نانىنىڭ ئوزۇقلۇقى ياخشى بولىدۇ. لېكىن ئوزۇقلۇقى شىلىمشىق بولۇپ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. جىسمانىي ھەرىكەتنى كۆپ قىلىدىغان كىشىلەردىن باشقىلارغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. كۆمەچ نانمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشاشتۇر، چۈنكى كۆمەچنىڭ ئىچكى تەرىپى ناھايىتى ئاز پىشىدۇ. سۇدا ھۆللەنگەن نانىنىڭمۇ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەندۇر. توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. كۆمەچ نان ئادەتتە بوش پىشىدۇ ھەم ئوزۇقلۇقى تۆۋەن بولىدۇ. يېرىك تارتىلغان بۇغداينىڭ نېنى كېپەكلىك نان بىلەن ئوخشىشىدۇ. ھەر خىل پۇرچاق تۇرىدىكى دانلىقلارنىڭ ئۇندا يېقىلغان نان بۇزۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ يامىلرىنىڭ ھەزىم بولۇشى تەستۇر. ئۇنىڭ بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغىنى ياخشىراقتۇر. بۇنى سايىدا قۇرۇتقان ياخشى. سۈت بىلەن تەييارلانغان نانىنىڭ ئوزۇقلۇقى كۆپ بولىدۇ، ئەمما تەستە ھەزىم بولىدۇ. توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بۇغداي ئۇنىدىن

تەييارلانغان ئىسسىق نانىنى بەدەنگە تاڭسا، بەدەننى قىزىتىدۇ. بۇغداي ئۇنىغا تۇز ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە تاڭسا، ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزالارنى قىزىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى يېڭى بۇغداينىڭ نېنى تېز سۇرئەتتە سەمرىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇغداينىڭ ئۇنىنى قەراتىن ۋە مۇناسىۋەتلىك سقىلملارنىڭ سۇيى بىلەن تەييارلىسا، ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششقلارغا پايدىلىقتۇر. ئىششقنى يۇمشىتىدۇ ۋە سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نانىنى سۇ، تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسە قۇبۇغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىق نان ئىسسىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازاندىكى ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان بۇخاراتلارنى يوقىتىدۇ. قورساقنى تېز تويغۇزىدۇ. ئىسسىق نان ناھايىتى ئاسان ھەزىم بولىدۇ، ئەمما تەستە تۆۋەنگە چۈشىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېرىك ئۇننىڭ نېنى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. پېتىر نان ئىچنى قاتۇرىدۇ. ئېچىتقۇ قۇشۇلغان نان چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. كۆمەچ نان ئىچنى قاتۇرىدۇ. كونا قۇرۇق نانمۇ ئىچنى قاتۇرىدۇ. ھەر خىل پۇرچاق تۇرىدىكى دانلىقلارنىڭ نېنى ئىچنى قاتۇرىدۇ. نېپىز نان ئىچنى، كۆپىنچە سەمرىتىدۇ.

خۇبسى (خۇبسۇلھەدىد — تۆمۇرنىڭ دېتى)

تاللاپ ئىشلىتىش داتلارنىڭ قۇرۇتۇش جەھەتتىكى ئەڭ كۈچلۈكرەكى تۆمۇرنىڭ دېتىدۇر.

تەبىئىتى تۆمۇرنىڭ دېتى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، مىسنىڭ دېتى ئۇنىڭغا يېقىنلىشىدۇ. باشقا مەدەنلەرنىڭ ئىسسىقلىق تەبىئىتى ئاجىزراق بولىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى داتلارنىڭ ھەممىسى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆمۇرنىڭ دېتى ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششقنى ياندۇرىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كۈمۈشنىڭ دېتى قوتۇر ۋە سەئۇپەگە مەنپەئەت

قىلىدۇ. يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. قاناشنى توختىتىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆمۈرنىڭ دېتى قاپاق يىرىكلىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قوغۇشۇننىڭ دېتى كۆز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قوغۇشۇننىڭ دېتىنى مۇردارسەنگنىڭ ئورنىدا ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆمۈرنىڭ دېتى ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئارتۇق بۇزۇق ماددىلارنى سۈمۈرىدۇ. ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆمۈرنىڭ دېتىنى تازىلاپ، كونا ئۇزۇمنىڭ چىلانمىسىغا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى شاراب بىلەن قوشۇپ سۈركىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۆمۈرنىڭ دېتى بۇۋاسىر قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ تۆمۈرنىڭ دېتىنى كونا ئۇزۇم چىلانمىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئۇنىڭدا ئولتۇرغۇزسا، بۇۋاسىرغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بويىدا قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مەقئەت بوشىشىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. مەقئەت مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىدۇ. تۆمۈرنىڭ دېتىنى سىرتىدىن سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ سۈركسە، پەرەنتىس دەپ ئاتىلىدىغان دورىلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرىنى قايتۇرىدۇ.

خالىدۇنىيۇن

بۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ سەبىغىن ۋە پۈتى سەبىغىن دەپ ئاتىلىدىغان ناملىرى بار بولۇپ، بۇ «غ» ھەرپىنىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەن.

تونۇش بەزىلەر دەيدۇكى، بۇ يىلتىزدۇر، مامران دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بەزىلەر دەيدۇكى، بۇ مامراننىڭ كىچىكىدۇر. مامراندىن كىچىكرەك، زەرچۈەدىن چوڭراق بولىدىغان ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەتتۇر.

خۇسۇسىيىتى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، يارا پەيدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى چاينىسا، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى چوغنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، يېرىمى قالغانغا قەدەر قاينىتىپ كۆزگە سۈركسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى

ئاشۇرىدۇ. ئەگەر خەتاتىفنىڭ چۈجلىرى قارىغۇ بولۇپ قالسا، ئۇنىڭ ئانىسى بۇ ئۆسۈملۈكنى باللىرىغا ئېلىپ كېلىپ كۆزىگە سۈركەپ، كۆزىنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خەتاپى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

خەمسەتى ئەۋراق (بەش يوپۇرماقلىق ئۆسۈملۈك)

تونۇش بۇ قەنتاپىلۇن دېگەن ئۆسۈملۈكتۇر، بۇ قەنتاپىلۇن نامى بىلەن قاق ھەرپىدە سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار، ئەمما غىدىقلىمايدۇ. چۈچۈمەللىكمۇ يوق، ئېچىشتۇرمايدۇ. بۇنى قانغان دائىرىگە زىمات قىلسا قان توختىتىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل مۇدۇرلار، خانازىر، بەلغەمدىن بولغان ئىششىق، ئاياغ قىستاشتىن كېلىپ چىققان پۇت مۇدۇرلىرى قاتارلىقلارغا زىمات قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئاقىدىغان يارىلارغا زىمات قىلسا ناھايىتى پايدىلىق. ئۇنىڭ يىلتىزىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە، چۈمۈلىسمان مۇدۇرنى داۋالايدۇ. شۇنداقلا جۇمرە، ئاياغ قىستاشتىن پەيدا بولغان مۇدۇر، قوتۇر قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقى، پەتەق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچى ۋە سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنداقلا ئېغىز يارىسىغا پايدىلىقتۇر. ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى شاراب بىلەن قاينىتىپ يېگۈزسە، باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. بۇنى ئوتتۇز كۈن ئىزچىل ئىچكۈزۈش كېرەك.

نەپەس ئەزالىرى ۋە كۆكرەكتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئېغىزنى غار - غار قىلسا گال يىرىكلىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يىلتىزىنىڭ سقىلغان سۈيى ئۆپكە ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ سقىلغان سۈيى جىگەر ئاغرىقى ۋە يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بىرنەچچە كۈن ئۈزۈلدۈرمەي توز ۋە ھەسەل بىلەن يېگۈزسە، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتالايدۇ. ئىستېمال مىقدارى ئۇچ قۇۋانۇس.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزى ئىچ سۇرۇش، ئۇچەي يارىسى، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ يېگۈزسە، ھەر خىل قىزىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئەدرۇمالى ياكى شاراب بىلەن يېگۈزسە، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان قىزىتما ۋە تۇتقاقلىق قىزىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەر تەسىرى ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ سىقىلمىسى زەھەرلىكتۇر.

خەندەرۇس

تونۇش بۇ، رۇم بۇغدىيىدىن ئىبارەتتۇر.

تەبىئىتى ئۇنىڭ ئوزۇقلۇقى بۇغدايغا قارىغاندا ئازراق ۋە سوغۇقراق ھەمدە كۆپ مىقدارda قويۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ.

خامالاۋۇن

ئۇنىڭ يەنە بىر ئىسمى كامادەرىۋۇن بولۇپ، «ك» ھەرپى بايانىدا تەپسىلىي سۆزلەندى. بۇ ھېچقانداق بىر سەۋەبلەر بىلەن ئىچىلمەيدۇ. لېكىن سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئاساسلىقى توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، پارقىراتقۇچى دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە زىمات قىلىش بىلەن تارقاتقۇچى، يۇمشاتقۇچى دورىلار تېپىغا كىرىدۇ ۋە شۇ خۇسۇسىيەتكە ئىگىدۇر.

زىننەتلەش تەسىرى قارا داغ يەنى بەھەققە سۈركىلىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر، قۇبا ۋە چىرىگەن يارىلارنىڭ ئۈستىگە زىمات قىلىنىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاق يىلتىزىدىن ئېلىپ، شاراب بىلەن يېگۈزسە، سۈلۈق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بۇنىڭ يىلتىزىدىن ئېلىپ، ئاق قىسمىدىن ئىستېمال قىلىدۇرسا قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

زەھەرلىك تەسىرى بۇنىڭ قارىسىدىن مەلۇم مىقدارda ئىستېمال قىلسا ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ.

خەرئى (مايماق)

تونۇش خەرئى «ز» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار قاتارىدا زەبەلىنىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

خۇسۇسىيىتى مايماقلارنىڭ ھەممىسى قىزىتىش، تارقىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

خەراتىن

تەبىئىتى ئىسسىق.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يۇمشاق سوقۇلغان تالقىنى بىلەن نېرۋىدىكى جاراھەتلەرگە زىمات قىلىنىدۇ. زىماتنى ئۇچ كۈنگىچە ئېلىۋەتمەسلىك لازىمدۇر. مۇشۇنداق قىلغاندا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئۆردەك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قارشى تەرەپكە تېمىتسا، چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر سۇۋالما قىلىپ ئىشلەتسە يەرقاننى داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۇمشاق سوقۇپ ئىچكۈزسە ياكى سۇۋالما تەييارلاپ سۈركىسە، سۈيدۈكنى ھەيدەپ، تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.

خەيرىبۇۋا

تونۇش بۇ، كىچىك قاقلەگە ئوخشايدىغان دورا بولۇپ، ئويمانلىقلاردا ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ قۇۋۋىتى قەلەمپۇرنىڭ قۇۋۋىتىگە ئوخشايدۇ. توسالغۇلارنى

ئاچىدۇ. پارقىرىتىدۇ، يۇمشىتىدۇ. بۇ قاقىلەدىنمۇ بەكرەك يۇمشىتىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقازانغا نىسبەتەن قاقىلەدىن ياخشىدۇر.

خىروئى

تونۇش دىسقۇرىدۇسىنىڭ دېيىشچە، بەزى كىشىلەر بۇنى قەراتىيا دەپ ئاتايدۇ. بۇ ئەمەلىيەتتە قەراتىيە ئۆسۈملۈكىدۇر. ئۇنى قەراتىيا دەپ ئاتاشتىكى سەۋەب، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى قەراتقا ئوخشايدۇ. بۇ بىر خىل كىچىك دەرەخ بولۇپ، ئەنجۇردىن كىچىكرەكتۇر. ئۇنىڭ يوپۇرمقى دەلەبنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن ئۇنىڭدىن چوڭراق، سىلىقراق، ئۇنىڭدىنمۇ قارىراق بولىدۇ. ئۇنىڭ غول - شاخلىرى قومۇشنىڭكىدەك ئوتتۇرىسى كاۋاك بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋىلىرى ساپاقلىق بولىدۇ. ئەگەر مېۋىسى سويۇلسا، شەكلى قەراتىن شەكلىدە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قەنقەس دەپ ئاتالىدىغان ياغ چىقىدۇ. بۇ دۇھنۇلخىروئى دەپ ئاتالىدۇ. بۇ يېيىشكە ماس كەلمەيدۇ. پەقەت چىراغ يورۇتۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە بىر قىسىم دورىلار بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ئوتتۇز دانىنى ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ يېگۈزسە، بەلغەم خىلتىنى سۈرىدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى دەمەشقىلىق ئۆلىما ئېيتىدۇكى، خىروئى تارقىتىش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ يېغى يۇمشىتىدۇ. ئادەتتىكى زەيتۇن يېغىدىنمۇ بەكرەك يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى ئەگەر سوقۇپ ئۇنى سۆگەل ۋە داغلارنىڭ ئۈستىگە زىمات قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىششقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يوپۇرمقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارپا تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، بەلغەمدىن پەيدا بولغان ئىششقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغى قوتۇر ۋە ھۆل تەمرەتكىلەرنى داۋالايدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنىڭدىن ئوتتۇز دانە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ يېگۈزسە قەينى قوزغايدۇ. ئاشقازاننى بوشاشتۇرىدۇ. كۆكۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ.

كۆكرەكتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنى يالغۇز هالەتتە ياكى سىركە بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، ئەمچەك ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ يېگۈزسە، بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

خەمرى

بىزنىڭ بۇ يەردە دېمەكچى بولغىنىمىز قەھۋەدۇر. بىز بۇنى «ش» هەرپىنىڭ بايانىدا، يەنى شاراب دېگەن تېمىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق. شۇ يەرگە مۇراجىئەت قىلسىمۇ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىزنىڭ «خ» هەرپى بايانىدا سۆلەيدىغىنىمىز تۇگىدى. جەمئىي 37 خىل دورىنى سۆزلەپ ئۆتتۇق.

25 ـ پەسىل «ز» (زال) هەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

زەهەب (ئالتۇن)

تونۇش بۇ هەممىگە تونۇشلۇق قىممەتلىك مېتالدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى كۈچلۈك يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، مۆتىدىلدۇر.

خۇسۇسىيىتى لايىقلاشتۇرۇلغان ئالتۇن سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالىغۇچى دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. داغلاشقا تېگىشلىك بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئەڭ ئەۋزىلى ئالتۇن بىلەن داغلانسا تېز ياخشىلىنىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئالتۇننى ئېغىزغا سېلىپ تۇرغۇزسا، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ. لايىقلاشتۇرۇلغان ئالتۇن دائۇسسۆئىلەپ، دائۇلھەييە قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلارنىڭ قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئالتۇننى سۇرمە قىلىپ كۆزگە سۈركىسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

كۆكرەكتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە خەپەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە روھىي نەپسانىيدا پەيدا بولغان كېسەللىكنى ناھايىتى تېز ياخشىلايدۇ.

زەررە

زەررە قاق ھەرپىنىڭ بايانىدا قەسبۇلزەررەنىڭ بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. لېكىن بىز بۇ يەردە بەزى خۇسۇسىيەتلىرىنى سۆزلەپ ئۆتمەكچىمىز.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، ئوتتا كۆيگەن يارىلارغا قەسبۇزەررەدىن باشقا ياخشىراق دورا يوقتۇر. قەسبۇزەررە سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان ئىششىقى ۋە ئۇچەي يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر ئىششىقى ۋە ئىستىسقا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەنبۇل خەيلى (ئات قۇيرۇقى)

تونۇش زەنبۇل خەيلى بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇرەك ۋە خەندەكلەردە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ غولىنىڭ ئوتتۇرىسى كاۋاك، رەڭگى قىزىلغا مايىل، يىرىك، قاتتىق، تۈگۈنەكلىك بولىدۇ. ھەر تۈگىنىكىنىڭ قېشىدا ئىزخىرنىڭ يوپۇرمىقىدەك يوپۇرماقلىرى بولىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرماق ۋە شاخچىلىرى بىر - بىرىگە كىرىشىپ كەتكەن بولۇپ، مۇشۇ ئۆسۈملۈك ئۆسكەن يېقىن جايدىكى دەرەخلەرگە يامىشىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەتراپلاردىن نۇرغۇن زەنبۇل خەيلى دېگەن مېۋىلىرى ساڭگىلايدۇ. بۇنىڭ يىلتىزى ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى تۈتۈش. بولۇپمۇ ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنىڭ قۇرۇتۇش تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ. غىدىقلىمايدۇ، قاناشقا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يارىلارنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

جاراھەتلەرنىڭمۇ ئېغىرنىى پۈتتۈرۈشتە ناھايىتى ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر جاراھەتلەر نېرۋىلارغا تەسىر كۆرسەتكەن ھالەتتىمۇ ئۇنىڭ ئېغىرنىى پۈتتۈرەلەيدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر زەنبۇل خەيلىنى بوغۇم ئەزالىرىغا سۈركىسە ياكى زىمات قىلسا، مۇسكۇللارنىڭ ئوتتۇرىسىدىن يېرىلغان يېرىقنى ھەمەلەشتۈرىدۇ. ئۇچەي چۇقۇقنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئاشقازان ۋە جىگەر ئىششىقى، شۇنداقلا سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەرارەھ

تونۇش بۇ بىر خىل ھاشارات بولۇپ، پەساپەسكە ئوخشايدۇ. لېكىن قىزىلراق بولىدۇ. ئۇ بەزى ۋاقىتتا بۇغدايلىقتىنمۇ چىقىدۇ. بۇ ھاشاراتنى يېغىپ، شاراب بار شىشىگە سېلىپ، ئۇنىڭ ئاغزى زىغىردىن توقۇلغان لاتا بىلەن مۇستەھكەم ئوراپ قويۇلىدۇ. بۇلار شىشىدىكى شاراب ئىچىدە ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇپ ئۆلىدۇ. بۇلار ئۆلگەندىن كېيىن زىغىر لاتىغا ئوراپ مۇستەھكەم ساقلىنىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش زەرارەھنىڭ ئەڭ كۈچلۈكى رەڭگى ھەر خىل بولغىنىدۇر، بولۇپمۇ قانىتىدا سېرىق، كەڭ سىزىقلىرى بولغىنى، شۇنداقلا چوڭلۇقى چۈنىنىدىن چوڭراق بولغىنى ياخشىدۇر. رەڭگى بىر خىل بولغىنىنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولىدۇ.

تەبىئىتى بەزىلەر ئىسسىقلىقى كۈچلۈك، بەزىلەر ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، دەيدۇ. بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق دېگىنى توغرىدۇر.

خۇسۇسىيىتى ئىسسىق، چۈچۈمەل بولۇپ، چىرىتىش ۋە كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى سىرتىدىن سۈركىسە ھەر خىل سۆگەللەرنى چۈشۈرىدۇ. بۇنىڭدىن قىرۇتى تەييارلاپ سۈركىسە، تىرناق ئاقىرىشنى يوقىتىدۇ ۋە چۈشۈپ كېتەي دېگەن تىرناقلارنى چۈشۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تېشىدىن زىمات قىلىنىدۇ. قارا داغ، ئاق داغ كېسەللىكلىرى ئۈچۈن سىرتىدىن سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ قىچا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، چاچ ئۆستۈرىدۇ. ئەگەر زەيتۇن يېغى بىلەن قايناتىپ

ئىشلەتسە، بۇمۇ چاچ ئۆستۈرۈشكە پايدىلىقتۇر.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەرتان ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ.

ھەر خىل يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قوتۇر ۋە قۇبالارنىڭ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، كۆزگە چۈشكەن تىرناقچە گۆشنى چۈشۈرىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭدىن ئازراق ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھاتتا سۇلۇق ئىششىقنىمۇ تارقىتىدۇ. ئۇ يەنە ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. ھامىلە چۈشۈرىدۇ. كىشىلەر دەيدۇكى، دوۋساقتا تاش ۋە يىرىڭ بار بولۇپ، بۇنىڭغا ھېچقانداق دورا پايدا قىلمىغان بولسا، ئۇنىڭدىن بىر دانە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن ئۈچ دانە يېگۈزۈلسە، دوۋساقتا يارا پەيدا قىلىدۇ. جالىنۇس ئېيتىدۇكى، ئۇنىڭ دوۋساقتا يارا پەيدا قىلىشى ئۆتكۈر ماددىنى دوۋساق تەرەپكە تارتقانلىقى ئۈچۈندۇر.

زەھەرگە قارشى تەسىرى بەزىلەر دەيدۇكى، زەرارىھنىڭ قانىتى ۋە پۇتلىرى زەھەرگە قارشى تۇرىدۇ. ئەگەر زەھەر ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ئۇنى ئىچسە، زەھەرگە قارشى تۇرىدۇ. بەزىلەر دەيدۇكى، ئۇنىڭدىن تۆت گىرام ئىچسە، بەدىنىدە ئىششىق بارلارنىڭ سۈيدۈكىنى ھەيدەيدۇ ھەمدە شۇ كۈنى ئۇنى ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ.

زۇباب (چۈن)

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئەيسا ئېيتىدۇكى، مەن بۇنى بىرنەچچە قېتىم سىناق قىلىپ، ئۇنىڭ پايدىلىق ئىكەنلىكىنى كۆردۈم. چۈننىڭ چايان چېقىۋالغان دائىرىگە سۈركىسە، ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

زىئبۇ (بۆرە)

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۆرىنىڭ مايىقى قۇلۇنجىنى داۋالاشتا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شۇنىڭ بىلەن «ز» ھەرپىدە سۆزلەيدىغىنىمىز تۇغدى. «ز» ھەرپىدە جەمئىي ئالتە خىل دورىنى سۆزلىدۇق.

26 - پەسىل «ز» (زۇۋاد) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

زەرۋە

تونۇش زەرۋە تونۇشلۇق بولغان دورا بولۇپ، زەرۋىنىڭ قىيامى، يېلىمى باشقا يەرلەردىن مەككىگە كەلتۈرۈلىدۇ. بۇنى مەككىگە كەلتۈرۈپ، مەككىدىن باشقا يەرلەرگە تارقىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى زەرۋى مەككى دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، تارقىتىش، سۈمۈرۈش، ھەتتاكى بەدەننىڭ چوڭقۇر جايلىرىدىن سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار. ئۇنىڭ يېلىمى كەمكام دەرىخىنىڭ يېلىمى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: بۇ لادەنگە ئوخشاش خۇش پۇراق بولۇپ، ئايالارنىڭ خۇش پۇراق ئەتىرلىرىگە قوشۇلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، شۇنداقلا ھەر خىل ئېغىز يارىسىنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى دورىدۇر.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

زىيمران (ياۋا رەيھان)

تونۇش بەزىلەر بۇنى شاھ سۈپرەم ھەماھەم يەنى ياۋا رەيھان دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى ئىبنى ماسۇيە دەيدۇكى، ئۇنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. نۇرغۇن كىشىلەر بۇنى قۇرۇق، دەيدۇ. بۇنىڭ ئىسسىقلىقى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلمايدۇ. ھالبۇكى، ھەمام بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلمايدۇ. ئەگەر ياخشىسى ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق بىلەن مۇرەككەپتۇر، دەپ قارىلىدۇ. بۇنىڭدا ئىسسىقلىق بولماستىن سوغۇقلۇق

ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن، دەپ قاراش توغرىدۇر.

خۇسۇسىيىتى ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە پايدىلىق. بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئۇستىگە سوغۇق سۇ سېپىپ ئىشلەتسە ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلمايدۇ.

ھەرخىل يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەر خىل كۆيۈكلەرگە زىمات قىلىنىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېغىز يارىسى ۋە كۆيۈكلەرگە ناھايىتى پايدىلىق. مېڭە توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى قورۇپ، گۈل يېغى ۋە سوغۇق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سوزۇلما ئىچ سۇرۇشكە ئىشلىتىلىدۇ.

زارئى (يېلىن)

بۇ، ھايۋانلارنىڭ يېلىنى بولۇپ، نېرۋىلار كۆپ بولغاچقا، قۇرۇق سوغۇق ھېسابلىنىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يېلىننىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى ئىنتايىن مول بولۇپ، سىڭىشلىك بولىدۇ. بۇ گۆشنىڭ غىزالىق تەركىبى بىلەن ئوخشاشىپ كېتىدۇ. سۈتى بولغان يېلىننى ئىستېمال قىلىش ناھايىتى ياخشىدۇر. بۇنى ئاپاۋىيە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېسە ئاسان سىڭىدۇ، بۇ، ھايۋانلار گۆشى ئىچىدىكى ئەڭ ياخشى گۆش ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن پەيدا بولغان خىلىت ياخشى ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن قويۇق ھەم كۈچلۈك بولغان خىلتىلار ھاسىل بولىدۇ.

زەفدىئى (پاقا)

خۇسۇسىيىتى پاقىنى كۆيدۈرۈپ قانغان دائىرىگە قويسا قاناشنى توختىتىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى پاقىنى تۇز سۈيى ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جوزامنىڭ ئۇستىگە سۈركىسە، ناھايىتى پايدا قىلىدۇ ۋە ھەر خىل ھاشارات چېقىۋالغاندا پاقىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا زەھەر قايتۇرىدۇ.

ئىششىقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پاقا شورپىسى پەي - تارىمۇشلار ئىششىقىنى

داۋالايدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇستىگە قويۇلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئۆستەڭدە يۇرىدىغان پاقىلارنى قاينىتىپ چىشنى يۇسا، چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. ئويلايمەنكى، باغدا بولىدىغان يەنى باغدىكى دەرەخ ئارىسىدا يۇرىدىغان پاقىنى دېمەكچى، چۈنكى بۇ خىلدىكى پاقىلارنى تېۋىپلار نۇرغۇن قېتىم سىناق قىلغان. ئومۇمەن سىناق قىلغۇچىلار دەيدۇكى، ھايۋانلار پاقىنى ھەلەپ بىلەن يەپ قالسا، چىشنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى پاقىنىڭ تىلى ياكى قېنىنى ئىستېمال قىلىپ سالسا، پۈتۈن بەدەن ئىششىپ كېتىدۇ. رەڭگى كۈل رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. مەنىي ئېقىپ كېتىدۇ، ھەتتا ئۆلۈپ كېتىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇنى تۇز ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ يېسە، جوزام ۋە ھەر خىل ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدىكەن.

زەھەن (قوي)

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ ئۆتىنىڭ قۇۋۋىتى كالىنىڭ ئۆتىنىڭ قۇۋۋىتىنى بىلەن ئوخشايدۇ.

زەببۇ (كېلەر)

تونۇش زەببۇ (كېلەر) قىزىل قولتۇقتىن كىچىكرەك، بىزنىڭ شەھىرىمىزدە ياشايدىغان جانۋار بولۇپ، بۇ قىزىل قولتۇققا خۇسۇسىيەت ۋە باشقا جەھەتلەردە ئوخشىشىپ كېتىدۇ. كېلەر ئاساسلىقى ئەرەبستاندىن كۆپ چىقىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ مايىقىنى داغ، سەپكۈنگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ مايىقى كۆزدىكى ئاقنى ۋە كۆزگە سۇ چۈشۈشنى يوقىتىدۇ.

زەبئى (چايان)

خۇسۇسىيىتى بىز چايانىنىڭ نۇقرەس، مۇپاسىل قاتارلىقلارغا بولىدىغان پايدىلىرى توغرىسىدا سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق.

شۇنىڭ بىلەن بىزنىڭ «خى» ھەرپىدە سۆزلەيدىغىنىمىز تۈگىدى. جەمئىي يەتتە خىل دورىنى سۆزلىدۇق.

27 - پەسل «ز» (زۇۋا) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

بىرىنچى زەلىم (ئەركەك تۆگىقوش)

تونۇش بۇ توغرىسىدا «نۇن» ھەرپىدە يەنى نەئام (تۆگىقوش) ماۋزۇسىدا سۆزلەپ ئۆتتۇق. شۇ يەرگە مۇراجىئەت قىلسىڭىز بولىدۇ.

زەلەف (تۇياق)

بۇ، قوي ۋە ئۆچكىلەرنىڭ تۇيقىنى كۆرسىتىدۇ.

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان قوي ۋە ئۆچكە قاتارلىقلارنىڭ تۇيقىدىن ئىبارەتتۇر.

زىننەتلەش تەسىرى ئۆچكىنىڭ تۇيقىنى كۆيدۈرۈپ، داغۇسسۆئىلەپكە سىركە ياكى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىق. شۇنىڭ بىلەن «زۇئا» ھەرپىدە سۆزلەيدىغان دورىمىز تۈگىدى. بۇ ھەقتە بىز كۆپ دورىنى ئالدىنقى بابلاردا سۆزلەپ ئۆتكەن. شۇڭا بۇ يەردە قايتىلىمايمىز.

28 - پەسل «غ» (غەين) ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار توغرىسىدا

غۇبەيرا (جىگدە)

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۇلىدا سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيەتى ھەرقانداق ئېقىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ بىرئاز تۇتۇش خۇسۇسىيەتى بولۇپ، بۇ جەھەتتە زەئرۇرغا قارىغاندا ئاجىزراق. ئىچكى ئەزاغا تۆكۈلۈۋاتقان سەپرا خىلىتىنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر جىگدىنى شارابقا قوشۇمچە قىلسا، شارابنىڭ مەست قىلىشىنى كېچىكتۈرىدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قەي قىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سەپرادىن بولغان ئۇچەي سويۇلۇشلۇق ئىچ سۇرۇشكە، شۇنداقلا زەئرۇرغا ئوخشاش خۇسۇسىيەتلەرنى بېرىدۇ. كۆپ سىيىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگدە تالقىنى زەئرۇرغا قارىغاندا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشتا ئاجىزراق، زەئرۇر بىلەن جىگدىنىڭ ئىككىلىسى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئەمما سۈيدۈكنى توختىتالمايدۇ.

غارىقۇن

تونۇش دىسقۇرىدۇس دەيدۇكى، غارىقۇننىڭ ئەركەك ۋە چىشسى بولىدۇ. غارىقۇن ئەسلىدە ئەنجۈدانغا ئوخشايدۇ. لېكىن ئۇنىڭ سىرتقى تەرىپى ئەنجۈدان يىلتىزىنىڭ سىرتقى تەرىپىگە ئوخشىمايدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر دەيدۇكى، بۇ ئوفۇنەتلىنىش رولى بىلەن چىرىگەن دەرەخلەردە پەيدا بولىدىغان بىر خىل ماددا بولۇپ، تەمى قاتتىق ئاچچىق بولىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق، تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. ئۇنىڭ جەۋھىرىدە سۇ، ھاۋا، تۇپراق بولۇپ، شۇنداقلا ناھايىتى ئۇچۇچان تەركىبلەر بولىدۇ. ئەركىكى بىلەن چىشسىنى پەرقلەندۈرۈشتە چىشسىنىڭ ئىچىدە تۈز قەۋەت قاتلاملىرى بولىدۇ. ئەركىكىنىڭ ئىچى يۇمىلاق بولۇپ، چىشسىغا ئوخشاش قاتلاملىرى بولمايدۇ. بەلكى پۈتۈن بىر شەكىلدە بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئىككىلىسى تەبىئەت جەھەتتە ئوخشىشىدۇ. دەسلەپتە بۇ ئىككىسىنىڭ تەمىدە تاتلىقلىق بولىدۇ، كېيىن تەمىدە ئۆزگىرىش بولۇپ، بىرئاز تاتلىققا مايىلراق بولىدۇ، كېيىنچە بارا - بارا ئاچچىقلىق پەيدا بولىدۇ. غارىقۇننى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرۇش، شۇنداقلا بىمارنىڭ يېشى، بەدەن قۇۋۇتى، ئۆرپ - ئادىتى، ھازىرقى ھاۋا كىلىماتى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش لازىمدۇر. چۈنكى بۇ

ئىشلارغا دىققەت قىلىش داۋالاش جەريانىدىكى مۇھىم ئىشلارنىڭ بىرى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى غايىقۇن ئىشلىتىشتىكى مۇھىم بىلىملەرنىڭ بىرىدۇر.

تاللاپ ئىشلىتىش سىلىق، ئاق، چۇرۇك، ئاسان پارچىلىنىدىغان، بىرئاز تاتلىقلىقى بار، كېپىنرەك ئاچچىقى ئۆسىدىغان، نازۇك، ئۇچۇچان قىسىملىرىنى ئىشلىتىش لازىمدۇر. بۇ خىلدىكىسى ئاساسلىقى چىشسى بولۇپ، ئەركىكى چىشسىدەك ياخشى ئەمەس. قاتتىق ۋە قارا رەڭدە كەلگىنى ناچار ھېسابلىنىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، قويۇق خىلىتلارنى پارچىلاش، بارلىق توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. بەزىلەر دەيدۇكى، بۇنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بار. ئۇنىڭ تەمى دەسلىپىدە تاتلىقراق بولۇپ، كېيىن ئاچچىقى بولىدۇ. مانا بۇ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئىششقلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئىششقلارنىڭ ھەممىسگە پايدىلىق.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سىركەنجۈبىل بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىرقۇننىساغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ نېرۋىلاردىكى ئارتۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ، شۇنداقلا مۇسكۇللارنىڭ بوشىشىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاملىنى چۈشۈپ كېتىشتىن ساقلايدۇ. ئۇنىڭ ئىچىش مىقدارى 0.7 گىرام. ئەگەر قىزىتما بولسا، قەراتىن ياكى جۇلاپ بىلەن بىللە ئىچكۈزۈش لازىمدۇر.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى تۇتقاق كېسەلگە شىپا قىلىدۇ. مېڭىدىكى ئارتۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ.

كۆكرەك ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى زىققە، ئۆپكە يارىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىچكۈزسىمۇ ياكى سىرتىدىن يۇسمۇ بولىدۇ. ئىشلىتىدىغان ئىستېمال مىقدارى ئالتە گىرامغىچە. ئەگەر ئۇنىڭدىن ئۈچ ئەنۇلسات ئىپلىپ، سۇ بىلەن يېگۈزسە، قان تۈكۈرۈش ۋە كۆكرەكتىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركەنجۈبىل بىلەن يېگۈزسە تال ئىششقىنى داۋالايدۇ. ئەگەر غايىقۇننى يالغۇز ئىستېمال قىلىدۇرسا ياكى

يۇتقۇزسا ئاشقازان كېسىلىگە شىپا قىلىدۇ. شۇنداقلا ئاچچىق كېكىرىشنى يوقىتىدۇ. جىگەر ئاغرىقىغا غاريقۇندىن ئالته گىرام ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى قويۇق خىلتىلارنى سۇرىدۇ. سەۋدا بىلەن بەلغەم خىلتى ئارىلىشىپ كەتكەن ھالەتتىكى خىلتىلارنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئىستېمال مىقدارى 3 ~ 6 گىرامغىچە بولىدۇ. بولۇپمۇ قەراتىن سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. سۇرگۈچى دورىلارغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. سۇرگۈچى دورىلارنى بەدەننىڭ ئەڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغىچە يەتكۈزىدۇ. سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۆرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئىستېمال مىقدارى ئۇچ گىرامدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا بالىياتقۇ بوغۇلۇش كېسەللىكىگمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۆتكۈر، تۇتقۇچى قىزىتمىغا مەنپەئەتلىك. شۇنداقلا كونا، قويۇق ماددىلاردىن پەيدا بولغان قىزىتمىلارنمۇ داۋالايدۇ. ئەگەر تۆت گىرام شاراب بىلەن قوشۇپ يېگۈزسە قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئۆتكۈر زەھەرگە قارشى تەسىرى ھاشارات چېقىۋالغان دائىرىگە سۇركىسە ياكى ئالته گىرام ئېلىپ، شاراب بىلەن يېگۈزسە زەھەر قايتۇرىدۇ، بۇ ناھايىتى كاتتا پايدىلىقتۇر. ھەر خىل سوغۇق تەبىئەتلىك ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا غاريقۇن زىمات قىلىنىدۇ.

غار

تونۇش بۇنىڭ ئۇرۇقى كىچىك بولۇپ، پىندۇقىنىڭ شەكلىدە بولىدۇ، ئۈستىدە قارا، نېپىز پەردىسى بولۇپ باسسا ئۇۋۇلىدۇ. غارنىڭ ئۇرۇقىنى قول بىلەن باسسا ئىككى پارچە بولىدۇ. ئىچىدىن قارامتۇل مايىلراق، تەمى تاتلىق مېغىزى چىقىدۇ. يوپۇرمىقى ئاسنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، بىراق ئاسنىڭ يوپۇرمىقىدىن چوڭراقتۇر. مېۋىسى قىزىل رەڭدە بولىدۇ. ئۇ تاغلىق رايونلاردا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۇتى مېۋىسى ۋە يوپۇرمىقىدا بولىدۇ.

تەبىئىتى ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئىسسىق بولۇپ، بەدەننى قىزىتىدۇ. پوستلىرىنىڭ ھارارىتى تۆۋەنرەك بولىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق ھېسابلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ ئۇرۇقى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ھەتتا ئۇنىڭ ئۇ

يوپۇرماق، چېچەكلىرىمۇ ئۇرۇقى، يوپۇرمىقىغا قارىغاندا بەكرەك قىزىتىدۇ. ئۇنىڭ بارلىق ئەزالىرىنىڭ قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولۇپ، ئۇنىڭ بۇ خۇسۇسىيىتى بىرقەدەر كۈچلۈكرەكتۇر. ئۇرۇقنىڭ قۇۋۋىتى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. قوۋزاقلىرى ئاجىزراق بولۇپ، هارارىتى تۆۋەنرەك بولىدۇ. يېغى جوزنىڭ يېغىدىن ئىسسىقراق.

زىننەتلەش تەسىرى قارا داغنىڭ ئۈستىگە شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

ئىششىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نان ۋە تالقانلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارغا سۈركىلىدۇ.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى هەر خىلدىكى نېرۋا ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يېغى ئەزالاردىكى هارغىنلىقنى تارقىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يېغىمۇ شۇنداق. شۇنداقلا سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. قۇلاق غوڭۇلداش ۋە قۇلاقتىن هەر خىل سۇيۇقلۇقلار ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكرەكتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى دەم سقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا ياكى سۇۋالما تەييارلاپ سىرتىدىن سۈركسە، ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىشتەك نەپەس قىينىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆپكىگە هەر خىل سۇيۇقلۇق، ماددىلارنىڭ ئېقىشنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلاپ ئىشلەتسە، ئۆپكە سىلى ۋە ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىشكە ئۇنۇم بېرىدۇ. جۇملىدىن بۇ هەقتە ئۇرۇقى پايدىلىقتۇر.

هەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغى جىگەر كېسىلىگە شىپا قىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە رەيهان شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ پوستىمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش. لېكىن ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئاشقازاننى بوشاشتۇرىدۇ يەنى قەينى قوزغايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېغى كۆكۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ، قەي قىلدۇرىدۇ. بۇنىڭ يەنە هەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلمىسى دوۋساق ۋە بالياتقۇ كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ، هەتتاكى ئۇنىڭ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسىمۇ بۇ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن سۈرگە

ئۇچۇن مائۇلھەسەل ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن بىللە ئالتە گىرام ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ پوستىدىن ئالتە گىرام مىقدارى يېگۈزسە تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ. ھاملىنى چۈشۈرىدۇ. ئاچچىقلىقى بىرقەدەر كۆچلۈك بولغانلىقى ئۈچۇن ھاملىنى ئۆلتۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۇن ئىستېمال مىقدارى ئىككى گىرامدۇر. ئۇنىڭ ئۇرۇقى تاشلارنى پارچىلايدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ھەببۇلغارنىڭ يېغى تىترەشلىك قىزىتمىغا سۈركىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى چايان چېقىۋالغانلارغا شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھۆل ھەببۇلغار ھەر خىل ھاشارات ۋە ھەسەل ھەرىسى چېقىۋالغانلارغا سىرتىدىن زىمات قىلىنىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، بۇ يۇقىرىقىلاردىن باشقا زەھەر ئىچىۋالغانلارغا زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۇنىڭ ئورۇنباسارى نەمام يوپۇرمىقىدۇر.

غاپەس

تونۇش بۇ تىكەنلىك بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى شەھدانەجانىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ ياكى قەنتاپىلۇننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. چېچىكى نېلۇپەرنىڭ چېچىكىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ چېچىكى ياكى غولىنىڭ سىقىلغان سۈيى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، پارچىلاش، پارقىرىتىش، بىرئاز تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتى كۆرۈلمەيدۇ. ئىسسىقلىق دەرىجىسىمۇ ئانچە يۇقىرى ئەمەس، ئۇنىڭ ئاچچىقلىقى ناھايىتى كۆچلۈك بولۇپ، سەبرىنىڭ ئاچچىقلىقىغا ئوخشايدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى دائۇسسۇئىلەپ ۋە دائۇلھەييە كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ناھايىتى ياخشى داۋالايدۇ.

جاراھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى كونا ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ساقىيىشى ۋە ئېغىز ئېلىشى تەس بولغان يارىلارغا سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى قوتۇر، قىچىشاق، تەمرەتكە قاتارلىقلارغا سىرتىدىن سۈركىلىدۇ ياكى شاھتەررە، سىركەنجۈبىل

ئىچكۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭ چېچىكى، سقىلغان سۈيى بۇ ھەقتە كۆچلۈك تەسىرگە ئىگە.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. جىگەرنى كۆچلەندۈرىدۇ. تال قېتىپ قېلىش، جىگەر ئىششىقى، ئاشقازان ئىششىقى، سۇلۇق ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئۆسۈملۈكنىڭ ئۆزى ياكى سقىلغان سۈيى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۇئۇلقونىيە كېسىلىنمۇ داۋالايدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى شاراب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېگۈزسە، ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەر خىل قىزىتمىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى سوزۇلما قىزىتما ۋە كونا قىزىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ سقىلغان سۈيىنى ئەفسەنتىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى ياخشىدۇر.

ئورۇنباسارى تەڭ مىقداردا ئاسارۇن، يېپرىم ھەسسە ئەفسەنتىن.

غاغاتى

بۇ، سەكتىيەج دەپ ئاتىلىدىغان قارا تاشنىڭ بىر تۈرىدىن ئىبارەت.

تونۇش بۇ ۋەزنى يەڭگىلەك بولغان، بىرئاز پۇرىقى بار تاشتىن ئىبارەت.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ بىلەن ئىسرىقلاندۇرۇلسا تۇتقاق كېسىلگە شىپا قىلىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بالىياتقۇ بويىنى بوغۇلۇش (ئېھتىناقى رەھىم) كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەرگە قارشى تەسىرى ئۇنىڭ ئىس ـ تۈتەكلىرى ھەر خىل ھاشاراتنى قوغلايدۇ.

غۇرائى

غۇرائىنىڭ تەبىئىتى ھايۋانلارنىڭ تېرىسىدىن ئېلىندىغىنى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بېلىقنىڭ تېرىسىدىن ئېلىندىغىنىنىڭ ئىسسىقلىقى تۆۋەنرەك، لېكىن قۇرۇقلۇقى بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى ھەربىر غۇرائىنىڭ ئۆزىگە خاس خۇسۇسىيەتلىرى بولۇپ، ئاساسلىقى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىننەتلەش تەسىرى بېلىقنىڭ تېنىدىن ئېلىنىدىغىنى يۇزدىكى داغنى يوقىتىدۇ. ئاقكېسەلنى داۋالايدىغان دورىلارنىڭ قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. كالىنىڭ تېرىسىدىن تەييارلانغان غۇرائىنى كۆيگەن تېرىلەردىكى ئاق ئورۇنغا سۈركىسە كۆيۈك چىكىتلىرىنى يوقىتىدۇ، شۇنداقلا بېلىقنىڭ تېرىسىدىن ۋە كالىنىڭ تېرىسىدىن ياسالغىنىنى كۆيدۈرۈپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇبا، قىچىشقاق ۋە تېرە سويۇلغان ئورۇنلارغا سۈركىسە، ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. ھەسەل ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتلەرنىڭ ئۇستىگە سۈركىسىمۇ پايدا قىلىدۇ. بېلىقتىن ئېلىنغىنى يارا پەيدا قىلغان يېرىڭلىق قوتۇرنى داۋالايدىغان مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بېلىقتىن ئېلىنغان غۇرائى باشتىكى يارىنى داۋالايدىغان مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ.

كۆكرەكتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بېلىقتىن ئېلىنغان غۇرائى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قان تۇكۇرۇشكە ئىشلىتىلىدۇ.

غالىيۇن

تونۇش بۇ ناھايىتى خۇش پۇراقلىق دورىدۇر.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، سۇتلەرنى ئۈيۈتۇش خۇسۇسىيىتى بار. بۇنىڭدا بىرئاز ئۆتكۈرلۈكمۇ بار. بۇ، قان تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئوتتا كۆيگەن دائىرىگە سۈركىسە پايدىلىقتۇر.

غۇشنە

تونۇش بۇ كۈمۈشەت يەنى موگۇنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، قۇرۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتى بار. شەكلى كىرىشپ قالغان ئىنچىكە ئۇچەينىڭ شەكلىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ

بىلەن كىيىملەر يۇيۇلىدۇ. چۈچۈمەل تەملىكلىرى يېيىلىدۇ. ئۇنى يېگەن ئادەم كۆمۈرچەك يېگەندەك لەززەتلىنىدۇ.

تەبئىتى بۇ باشقا موگۇلارغا ئوخشاش سوغۇق ئەمەس.

خۇسۇسىيىتى بۇنىڭدا موگۇغا ئوخشاش ناچار خىلىت پەيدا بولمايدۇ. لېكىن تەبئىتىدە بىرئاز ئېچىتىش ۋە كۆيدۈرۈش رولى بار.

غەرەب

تاللاپ ئىشلىتىش بۇنىڭ قوۋزىقى ۋە يېلىمى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. غولىنى تىلىپ قويسا، تىلىنغان ئورۇندىن يېلىمى چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە ياخشى يوپۇرماق چاپلاپ ئېلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ چېچىكى، يوپۇرمقى ۋە چېچەكلىرىنىڭ سقىلغان سۈيى غىدىقلىمايدىغان قۇرۇتقۇچى دورىدۇر. بۇنىڭدا بىرئاز چۈچۈمەللىك بار. ئۇنىڭ قوۋزىقى چېچەك ۋە يوپۇرماقلىرى بىلەن خۇسۇسىيەت جەھەتتە ئوخشاش. لېكىن قوۋزىقىنىڭ قۇرۇتۇش كۈچى يۇقىرىراق. ئۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ ئۇساراسنى قۇرۇتۇپ، ساقلاپ قويۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىننەتلەش تەسىرى ئۇنىڭ دەرىخىنىڭ كۈلىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە سۆگەللەرنى قۇرۇتىدۇ. مەيلى تەتۇر سۆگەل بولسۇن ياكى تەتۇر بولمىغان سۆگەل بولسۇن چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى چاچ بويىقلىرى قاتارغا كىرگۈزۈلىدۇ.

يارا ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ پوستى ۋە يوپۇرمقىنى سوقۇپ، پىچاق ياكى باشقا نەرسىلەر كېسىۋەتكەن دائىرىگە ياكى يامان سۈپەتلىك ھۆل يارىلارنىڭ ئۈستىگە سۈركىسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

بوغۇم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى نۇقرەس كېسىلىدە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئۇششاق بوغۇملار يۇيۇلىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەگەر ئۇنىڭ يوپۇرمقىنىڭ سقىلغان سۈيىنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئانارنىڭ پوستىنى قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ ھۆل پوستىنى يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللار بىلەن تەييارلاپ، قاينىتىلمىسىدا باش تەمرەتكىسى يۇيۇلىدۇ.

كۆز ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ يېلىمى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. چېچىكى كۆز قارائۇغۇلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكرەكتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ مېۋىسى قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يېلىمىمۇ بۇ ھەقتە ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

ھەزىم ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى گالغا چاپلىشىۋالغان ئەلەق قۇرتىنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

غالىيە

تونۇش بۇ ھەممىگە تونۇشلۇق خۇش پۇراق دورا بولۇپ، سوك، ئەنبەر، كافۇر، ئىپار قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدۇ.

ئىشتىق ۋە مۇدۇرلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى غالىيە قاتتىق ئىشتىقلارنى يۇمشىتىدۇ.

باش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى بان يېغى ياكى خەيرى يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركىسە، باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. پۇراتسا باش ئاغرىقى ۋە تۇتقاق كېسىلگە شىپا بولىدۇ. تۇتقاق كېسىلى تۇتقان بىمارنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. سەكتە بىمارلىرىنىمۇ ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر شارابقا قوشۇپ ئىشلەتسە مەستلىكنى يېشىدۇ.

كۆكرەكتىكى ئەزالارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى پۇراتسا يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ.

چىقىرىش ئەزالىرىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى غالىيە سوغۇقلۇقتىن بولغان بالياتقۇ ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن ھەمەل قىلىنىدۇ. بالياتقۇنىڭ بەلغەمدىن پەيدا بولغان قاتتىق ئىششىقىنى داۋالايدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن ھەمەل قىلىنىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بالياتقۇ بوينى بوغۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بالياتقۇ تۆۋەنلەشنى ياخشىلايدۇ. بالياتقۇنى تازىلايدۇ. ھامىلدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

غالمۇن

تونۇش بۇ بىر خىل خۇش پۇراقلىق دورا بولۇپ، رەڭگى بېھىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ.

تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سۈتلەرنى ئۈيۈتىدۇ. قۇۋۋىتى بىرئاز ئۆتكۈر بولۇش بىلەن بىرگە، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ چېچەكلىرى يېرىلغان قان تومۇرغا پايدىلىقتۇر.

جارىھەت ۋە يارىلارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بۇ دورا كۆيۈكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىرنىڭ «غ» ھەرپىدە سۆزلەيدىغىنىمىز تۇغدى. جەمئىي ئون بىر خىل دورىنى سۆزلىدۇق. شۇنىڭ بىلەن بىرنىڭ ئىككىنچى كىتابتا سۆزلەيدىغىنىمىز تۇغدى.

بىز ئىككىنچى كىتابنى تاماملاپ، ئۇچىنچى كىتابنى باشلاشنىڭ ئالدىدا يۇنان تىلىدا سۆزلەنگەن بەزى كۆپ ئۇچرىغان سۆزلەر توغرىسىدا چۈشەنچە بېرىمىز.

مالۇ قەراتۇن (مائۇلھەسەل)

ئەنۇمالى دېگەن ھەسەلنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىماي ساقلاپ قويۇلغىنىدۇر، يەنى سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلانغان ھەسەل سۈيى ئەنۇمالى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىدرۇمالى بۇ، ھەسەلدىن بىر ھەسسە، تازىلانغان سۇدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلانغان دورىدۇر.

شارابۇل مۇئەسسەل تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنىڭ سقىلمىلىرىدىن بەش ھەسسە، ھەسەلدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، بىردانە كەڭ قاچىغا قويۇپ، ئاپتاپ چۈشىدىغان جايغا قويۇلىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئۈستىگە ئازراق تۇز قوشۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەسەلنىڭ ياغ تەركىبى يوقىلىدۇ، ئەگەر ئۇنىڭ قاينىشى توختىسا، ئۇ سايە جايلاردا ساقلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئۆزى شارابۇل مۇئەسسەل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

شارابۇل ھەسەل بۇ، تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان كونا شارابتىن ئىككى ھەسسە، ياخشى ھەسەلدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ھەم سالقىن جايلاردا ساقلاپ قويۇلىدۇ.

تىلائى ئۇزۇمنى ئېلىپ ئاپتاپتا قويۇپ، كېيىن سقىپ سۈيى قاينىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۆزى تىلا دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇكسۇمالى سىركىدىن 416 مىللىلىتىر، دېگىز تۇزىدىن 1360 مىللىلىتىر، ھەسەلدىن 8160 مىللىلىتىر ياكى 2080 مىللىلىتىر ئېلىپ، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ بىر قاچىغا سېلىپ ئاپتاپقا قويۇپ قاينىتىلىدۇ.

رۇدۇمالى بۇ، قىزىلگۈلنىڭ سقىلغان سۈيى بىلەن شارابنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان بىر خىل شارابتۇر.

شۇنىڭ بىلەن ئىككىنچى كىتابىمىز تۈگىدى.

ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرى - 9

(ئەلقانۇن فىت - تىب I)

ئاپتورى: ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا

تەرجىمە قىلغۇچىلار: ئەجمەلخان ھەبىبۇللا ھاجى، مەتقۇربان مەتسەيدى

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

مەسئۇل مۇھەررىرى: ماھىرە سېلىم
خاسىيەت ئىبراھىم

بېكىتكۈچى: شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى

مەسئۇل كوررېكتورى: چولپان تۇرسۇن، زۆھرەگۈل سىدىق

مۇقاۋا ۋە بېزەك لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

بەت ياسىغۇچى: ئابدۇغېنى ئابباس، ئانارگۈل ئىسمائىل، يالقۇنجان ئىسمائىل

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۇرۇمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 - قورۇ

تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com

باسقۇچى: بېيجىڭ چەت ئەل يېزىقى باسما زاۋۇتى

تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى

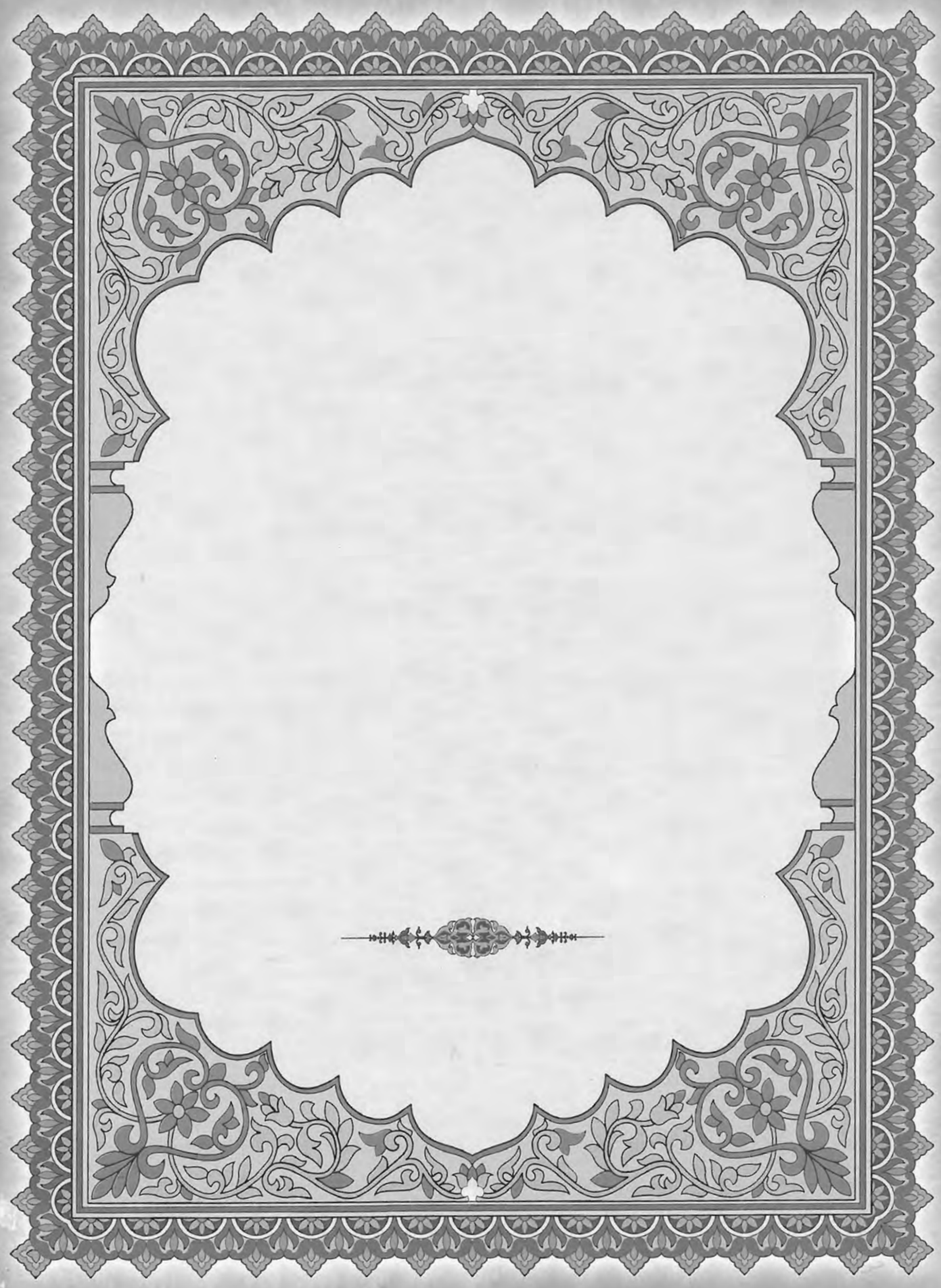
نەشرى: 2010 - يىل 12 - ئاي 1 - نەشرى

بېسىلىشى: 2011 - يىل 1 - ئاي 1 - قېتىم بېسىلىشى

فورماتى: 1194 × 889 م م 16 / 1 كەسلەم 78 باسما تاۋاق قىستۇرما بەت 4

كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4606-4

تىراژى: 3000 — 1

باھاسى: 380.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001